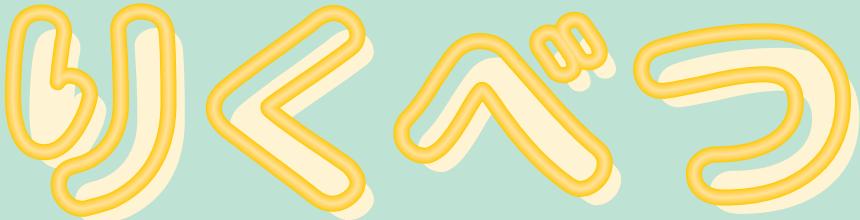


広報

Rikubetsu Town



Public Information No. 707

2020

2

令和2年



～今月の表紙～

未来を拓く、ハタチの出発

令和2年 陸別町成人式（1月3日）

- ◇ 令和2年 陸別町成人式
- ◇ 令和2年 消防新年出初式
- ◇ 陸別保育所 生活発表会

令和2年 陸別町成人式



また、来賓の祝辞では、野尻町長が、「これから陸別町を担っていくのは若い世代です。是非一人でも多くの皆さんのが、ふるさと陸別町で若さあふれる力を発揮していただき、町づくりに協力していただきたい」と述べ、新成人を激励しました。

新成人を代表して、有田芯さんが、成人の決意述べ、出席者全員で町民憲章を斎唱しました。

1月3日 今年の陸別町成人式がタウンホールで開かれ、新成人23人が出席し、成人の門出を祝いました。式では、新成人が家族らの拍手で入場。主催者を代表して有田教育長が、「これまでの20年間を支えてくれたご家族や多くの方に、日頃思ついていても、なかなか言えなかつた感謝の気持ちを伝えていただきたいと思います。新成人の皆さんが陸別に生まれ育つたことを誇りに思い、若きリーダーとして活躍されることを願っています。」と式辞を述べた後は、西岡愛則教育委員から、一人一人に記念品が手渡されました。

令和元年度 陸別保育所 生活発表会

12月8日 陸別保育所の生活発表会がタウンホールで行われました。各クラスごとにゆうぎや舞踊劇、歌をステージの上で、力いっぱい、今までの練習の成果を披露しました。



あわてんぼうのサンタクロース 他



おおかみと7ひきのこやぎ



ジャンボリミッキー



パプリカ



UFO（ユーホー）



ケボーン！リュウソウジャー



ももたろう2019



ルージュの伝言



ビート・イット



マスカット



オズの魔法使い



(全クラス) きみのそら



今年一年の安全と無災禍を願う 令和2年消防新年出初式

1月6日 陸別消防団による消防新年出初式が行われ、団員が道の駅前から役場庁舎までを分列行進し、タウンホールにおいて式典を開催しました。

式典では、勤続表彰などが団員に伝達され、野尻町長からのあいさつ、来賓からの祝辞があり、最後に明河団長が謝辞を述べました。
表彰者は次のとおり。（敬称略）

北海道知事表彰

功績章

勤続30年

副団長 下山正人

団員 石橋亮祐

勤続20年

分団長 三品博

団員 瀬藤翔太

副分団長 星典伸

班長 上杉昌弘

団員 和田直也

班長 久保昌之

勤続10年

団員 竹田洋介

団員 水木寿史

北海道消防協会

団員 瀬藤翔太

団員 吉田将樹

十勝地方支部長表彰

団員 高田拓也

北海道消防

協会長表彰

副分団長 中村昇道

団員 瀬藤翔太

特別功績章

班長 谷統志

団員 高田拓也

分団長 三品

勤続40年

団員 川初伸司

勤続5年



12月24日 1月11日に札幌で開催される第34回全道リコーザンコンテストに出場する、陸小リコードアンサンブルクラブのメンバー7人が町教委の有田教育長を訪れました。

リーダーの石橋葵さんが、「精一杯頑張るので応援よろしくお願いします」とあいさつ。

有田教育長からは「一人ではなく7人協力して、相手を思いやる心を持ち、一つのチームとなつて演奏して、日ごろお世話になつている先生や家族の方に感謝しながら、札幌で実力を発揮してきて欲しい。」とエールを送りました。



リコーダーアンサンブルクラブ 全道大会出場であります

第20回

生き生き元気

昼食会&発表会

12月4日 第20回生き生き元気
昼食会&発表会がタウンホール
において開催されました。
豚汁等の昼食をいただいた後
は、ハンドベルや健康体操など
の発表会が行われ、練習の成果
を披露しました。



12月20日 道路工業株
勝営業所（大友崇生所長）
と㈱石橋建設（石橋堂裕
代表取締役）が、第22回
日産カップ・陸別こがら
しまラソンの運営協力を
実施。

また、宮坂建設工業㈱
(宮坂寿文代表取締役社
長)と㈱石橋建設（石橋
堂裕代表取締役）が、銀
河の森コテージ村管理棟
前駐車場の補修を実施。

12月16日 東光舗道株
(河西智子代表取締役社
長)が、陸別町役場、ふ
るさと交流センター及び
陸別小学校駐車場の区画
線の設置を実施。

12月16日 萩原建設工業
株（萩原一利代表取締役
社長）が、下陸別教職員
住宅47号棟の西側に植栽
されていた支障木及び鉄
柵の撤去・処分を実施。

社会貢献活動表彰
町から感謝状の贈呈

りくべつチャレンジプロジェクト・薬用植物研究事業のトピックス ～最近の話題から～

薬用植物研究事業では、陸別町の気候風土に適した栽培品目の選定や商業化への検証を行っていますが、並行して加工食品などの商品化や薬膳食材としての検討も実施してきました。ここでは、最近のトピックスをご紹介します。

商品化第一弾、「高麗人参飴」発売！

2019年12月25日、町内で栽培された「オタネニンジン（高麗人参）」を使用した、「しばれる町の高麗人参飴」が完成しました。抽出したニンジンエキスの濃さを試行錯誤した結果、独特の風味がしっかりと感じられる飴に仕上りました。

陸別町観光物産館（道の駅）にて発売中です。

6粒入り 250円（税込み）

12粒入り 450円（税込み）



商品化第二弾、「オウギ葉茶」発売！

「キバナオウギ」は、根を漢方薬に使用しますが、葉は捨てられてしまいます。今回、葉は食品にも利用することができることに着目し、「しばれる町の焙煎黄耆（おうぎ）葉茶」を開発しました。このお茶は約1年前から商品化へ向けた検討を開始し、町内外での試飲アンケート調査や、北見市の公益財団法人ホーツク地域振興機構にて成分分析や味に関する検討を実施してきました。検討の結果、黒豆茶のような香ばしさと、独特的の風味が感じられる飲みやすいお茶が完成しました。2020年1月10日から販売しています。

陸別町観光物産館（道の駅）にて発売中です。

ティーバッグ2個入り 200円（税込み）

食材としての利用

高麗人参やオウギの葉以外にも、食品として利用できる薬用植物は多くあります。今回、「キキョウの根」や「トウキの葉」について、陸別町の学校給食や帯広のホテルへの食材提供を行いました。

キキョウの根……韓国では「トラジ」と呼び、古くから食材として用いられています。日本では、主にのど飴に使用されます。

トウキの葉……ビタミンEが豊富で、セロリのような独特的の風味が特徴です。奈良県では葉を利用した食品や化粧品などが販売されています。



北海道ホテル（帯広）にて提供されたキキョウの根を使ったコロッケとトウキ葉の素揚げ

今後も引き続き、薬用植物の活用法の検討を実施していく予定です。乞うご期待！

陸別町役場 総務課 チャレンジプロジェクト担当

カメラ 11・12 スケッチ



12/14・15 銀河の森天文台でふたご座流星群観望会が開かれ、約50人が来場して流星群を楽しみました。また、この日は置戸中学校校長の石原邦彦さんが、自家焙煎のコーヒーを無料で提供。来場者は入れたてのコーヒーを楽しみました。



11/28 しばれフェスティバル実行委員会による「しばれ出前授業」が陸小5年生を対象に陸別小学校で開かれました。参加した児童は、講師の本田学さんから、しばれフェスの歴史や実際の道具を使ったバルーンマンションの作り方を学びました。



12/18 陸別小学校の6年生15人が陸別中学校に「体験登校」を行いました。中学校生活の疑問や不安を解消するのが目的で、学校生活や授業時間の違いなどを、一足早く体験しました。



12/11 コミュニティプラザ☆ぱらっと内広場で「認知症になりにくい料理試食会」が開かれました。北勝光生会、NPO優愛館、町地域包括支援センターなどによる「ほっとカフェ」の企画で、町民ら15人が参加。管理栄養士が認知症になりにくい材料で作った「サバカレー、海藻まめサラダ、ヨーグルト」を試食しました。



12/20 陸別保育所のクリスマス会が開催されました。この日はサンタクロースが登場。サンタのマジックを見たあとは、全員にサンタからクリスマスプレゼントが手渡され、こどもたちは大喜びでした。



12/13 町内の(有)赤川牧場（赤川強社長）から寄付された陸別産黒毛和牛を使ったハンパーグが学校給食として登場しました。町給食センターに寄付されたA4ランクの陸別産黒毛和牛はハンパーグ250個に加工され、給食に並びました。子どもたちは特別な料理を美味しくいただきました。

令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果の概要

〈陸別町教育委員会〉

○調査の実施期間 2019年4月～7月までの間で実施

○調査事項 実技調査、運動習慣・生活習慣等に関する質問紙調査

○調査の目的

- ・子どもの体力・運動能力の向上施策の成果・課題を検証し、その改善を図る。
- ・子どもの体力向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- ・学校における体育・健康に関する指導の改善に役立てる。

○調査の対象学年 小学5年生、中学2年生

○実技内容



種 目		体 力 要 素	測 定
①	握 力	筋 力	左右握力の平均値
②	上体起こし	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数
③	長座体前屈	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離
④	反復横とび	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
⑤	20mシャトルラン	全身持久力	20m走行の折り返し回数
⑥	50m走	疾走能力	50mの疾走時間
⑦	立ち幅とび	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
⑧	ソフトボール投げ（小学生）	投球能力	ソフトボールを遠投した距離
	ハンドボール投げ（中学生）	投球能力	ハンドボールを遠投した距離

○陸別の子どもたちの体力等の傾向

項目		陸 别 小 学 校	陸 别 中 学 校
体 格	男 子	身長は全国・全道平均よりやや高く、体重は全国・全道平均よりも重い傾向にあります。	身長は全国平均よりやや高く、体重は全国・全道平均よりも重い傾向にあります。
	女 子	身長・体重ともに、全国・全道平均を上回っています。	身長・体重ともに、全国・全道平均よりやや高い傾向にあります。
実 技	男 子	8種目中、2種目が全国・全道平均を上回りましたが、総合的体力では全国・全道平均をともに下回っています。	8種目中、3種目が全国・全道平均を上回りましたが、総合的体力では全国・全道平均をともに下回っています。
	女 子	8種目中、5種目が全国・全道平均を上回り、総合的体力でも全国・全道平均を上回っています。	8種目中、4種目が全国・全道平均を上回り、総合的体力でも全道平均を上回っています。
児 童 生 徒 質 問 紙	童 生 徒 質 問 紙	男子：体育の授業は楽しい（100%） 女子：運動やスポーツが好き（90.9%）	男子：保健体育の授業は楽しい（80%） 女子：運動は大切（100%）

【陸別町の傾向と課題】

- 小学生では、男子で「握力（筋力）、上体起こし（筋パワー・筋持久力）」、女子で「握力（筋力）、上体起こし（筋パワー・筋持久力）、反復横とび（敏捷性）、20mシャトルラン（全身持久力）、ソフトボール投げ（投球能力）」が全国・全道平均を上回っています。
- 中学生では、男子・女子ともに「20mシャトルラン（全身持久力）、立ち幅とび（筋パワー・跳躍能力）、ハンドボール投げ（投球能力）」が全国・全道平均を上回っています。
- 「長座体前屈（柔軟性）」では、小・中学生、男子・女子ともに全国・全道平均を下回り、課題が見られます。

【今後の取組の方向性】

- 小学校では、全校一斉に全学年で体力テストを実施しています。傾向を把握しながらバランスのとれた体力づくりに努めています。
- 中学校では、全学年で課題と目標を立て、生徒指導、体育学習と学校行事を通じ、達成感と楽しさにつなげ、意欲的に取り組む生徒を目指しています。
- 家庭では、規則正しい生活習慣と望ましい食習慣に努めていただくとともに、一緒に運動を楽しむなどの機会を設けていただくようお願いします。また、徒歩通学についてもご理解をお願いします。
- 地域では、PTA活動、助成会活動や自治会行事等において、積極的にスポーツやゲームなどを取り入れた活動をお願いいたします。

英語指導助手

ビル@コラム

No.21



台北, 台湾

桃園, 台湾

神戸, 日本

みなさんこんにちは。1月は本当にひんやわんやの月でした。冬休み中、台湾であはあちゃんとクリスマス、正月を過ごしました。あはあちゃんはかなり年を取ったなあと思いましたが、本人はまだ1人暮らしが望んでいます。今回台湾では、日本やカナダでは見られない果物や食べ物を食べてきました。冬なのに、かき氷をたくさん食べました。台湾はとても暖かいのです。

もちろん、たくさんのフルーツティー、やタピオカティーもありました。最もユニーク

だったのは黒い台湾式バーガー(刈包)です。普通の台湾式バーガーは白いパンを使っています。でも、このハンバーガーは、その

パンに炭を混ぜるのです。味は横浜や神戸の中華街で売られているものよりも本物でした。

この旅行の後、ネイパル足寄でグローバルイングリッシュユキヤンプという事業のお手伝いをしました。

イングリッシュユキヤンプの後は、すぐ

台湾に行つたときは、航空券のチケットを忘れ、飛行機に乗る日が違っていたのがわかつて高い航空券を買いなおしたり、イングリッシュユキヤンプの時はバスタオルを持って行くのを忘れて、フェイスタオルを使つたり、名古屋から大阪へ行くバスに乗つた時はスマホのバッテリー、バッケやケーブルの入つたカバンをなくして、北海道に帰つてくるまで充電できなかつたり、散々でした。

どこかでお会いした時、この冬休みのこと質問してくださいね。それでは、またお会いしましよう。

公民館新着情報

◇一般図書

看守の流儀

大名倒産

上下巻

城山真一

浅田次郎

新庄耕

長岡弘樹

西村賢太

黒田研二

石田衣良

久坂部羊

なばた

としたか

福徳秀介

北村絵理

ゆたか

ジョー・トッド・スタン

アナと雪の女王2

デイズニー

午前0時、キスしに来てよ 下巻

時海結

への本

おなら大百科

オナラファクトリー

◇児童図書

犬闘士 イヌタウロス

なかよしつばな

かいけつゾロリ

スターたんじよう

福徳秀介

北村絵理

ゆたか

ジョー・トッド・スタン

アナと雪の女王2

デイズニー

午前0時、キスしに来てよ 下巻

時海結

への本

おなら大百科

オナラファクトリー

なばた

としたか

福徳秀介

北村絵理

ゆたか

ジョー・トッド・スタン

アナと雪の女王2

デイズニー

◇C

「シングル」

紅蓮華

愛のために

EXILE THE SECOND

「アルバム」

アナと雪の女王2

サウンドトラック

L i S A

EXILE THE SECOND

「アルバム」

アナと雪の女王2

サウンドトラック

L i S A

EXILE THE SECOND

「アルバム」

アナと雪の女王2

サウンドトラック

L i S A

EXILE THE SECOND

「アルバム」

アナと雪の女王2

サウンドトラック

L i S A

◇D

映画 少年たち

ペット2

コンフィデンスマントマンJP

ロマンス編

2月の特集「ナーナは本屋大賞の受賞作やノミネート作」です

全国の本屋さんが選ぶ本屋大賞受賞作とノミネート作を集めてみました

陸別町閑寛斎診療所の「感染対策」について

診療所では、熱やせき症状のある患者様にはマスクを着用してもらい、他の患者様との接触を避けるため離れた場所に待合い、診察室を設けています。点滴が必要な場合、マスクの着用・患者同士の間隔を1メートル以上とし、カーテンで仕切るなどの感染対策を行っていますので、同室の場合でも感染することはありません。

また、結核・水痘・麻疹などの「空気感染」のウイルスは空中に長く浮遊し、空気の流れによって広範囲に広がるため、隔離が必要と医師が判断した場合は、医師の指示のもと別々の病室を使用して点滴を行う対策も行っています。

診療所は患者様に安心を提供できるよう努めています。疑問や不安を感じた時は、遠慮せず看護師に相談して下さい。

陸別町国民健康保険閑寛斎診療所

☎ 27-2135

特定健診の受診率3年連続十勝一に



野尻町長と保健指導担当メンバー

町の2018年度特
定健診受診率が71・3
%と過去最高を記録し、
全道の自治体で3位、
十勝では3年連続で1
位となりました。

保健師らが、特定健

診の未受診者の自宅を

訪問したり、国保診療

所とも連携して受診を

呼び掛けてきました。

また、受診後は健診結果説明会を開き、食生活等の保健指導を行つてきましたことが成果につながりました。

★脱毛クリームで顔に皮膚障害…かゆみ・痛み・赤み・肌カサカサ「くらしの情報」今年も皆さんにお届けします。今日は皮膚障害がでた事例です。

脱毛クリーム・除毛材を顔に使って皮膚障害…という危険情報が増えています。昨年末、国民生活センターは「注意情報」を出しました。顔に脱毛クリームを使用する…とビックリの私。さらに驚いたのは「男性がひげの除去に使つてる」という内容でした。10代・20代の相談が目立ちます。高校生・大学生・勤め人…。スマートフォンから申し込み購入が可能です。動画広告を見て申し込みができてしまう手軽さもあるのでしょうか。年頃の息子さんがいるご家庭は、「この事例をぜひ読んでいただきたいと思います。

＜事例1＞顔に使つた 10代・男性

スマートフォンで「初回1000円在庫残りわずか。お急ぎください。本日販売終了まであと〇分〇秒」の広告表示を見た。定期購入と気づかず除毛材を申し込んだ。ひげの除毛に使つたら顔がカサカサになつた。表示は「首から下に使用できる」「医薬部外品200ml・全員分」の一通りだつた。1000円のつもりが、6回分3万4千円の請求。話が違うし皮膚もカサカサ。返品して解約したい。

＜事例2＞足の皮膚が赤くなり皮膚科受診 20代・男性

スマートフォンで動画サイトを見ていた時に、除毛クリームの広告があつた。業者のウェブサイトから注文。足に使用したら皮膚が赤くなつた。皮膚科を受診したところ「除毛クリームは使わないほうがいい」と言われた。販売会社に電話をして医者の言葉を伝えたが、「その程度では解約できない。保湿クリームを塗つてみてください」と言われてしまつた。保湿クリームを塗つてみたが、やはり皮膚は赤くなる…。

★医者の診断があつても解約できない：

皮膚反応には個人差があるので医者の診断書があつても、解約のKにはならないのです。使ってみないと肌に合うかわからない商品。購入するときは「最小単位の1回分で」。

解約交渉は、個人ではなかなか難しいです。どうぞご相談ください。

消費生活専門相談員による相談窓口は、月2回開設しています。

2月の開設日は13日(木)と27日(木)です。

消費生活相談室から ～かみちやんです～

第82回

消費生活
専門相談員

上村正子

<2月>

陸別町の子育て支援情報

【問合せ先】
保健福祉センター ☎27-8001

日	曜日	行 事 等	子 育 て 支 援 関 係	担 当
1	土			
2	日			
3	月	節分	自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
4	火		読み聞かせ（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
5	水			
6	木		親子ふれあい遊び（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
7	金			
8	土			
9	日			
10	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
11	火	建国記念の日		
12	水			
13	木		親子ふれあい遊び（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
14	金			
15	土			
16	日			
17	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
18	火	療育指導⑦	読み聞かせ（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
19	水			
20	木	2計測（保育所）	妊婦・乳幼児相談、離乳食試食会（保健センター）	保健福祉センター
21	金			
22	土			
23	日	天皇誕生日		
24	月	振替休日		
25	火		読み聞かせ（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
26	水			
27	木		親子ふれあい遊び（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
28	金	おたんじょう会（保育所）		
29	土			

※自由あそび（月曜日）・親子ふれあいあそび（木曜日）は午前中の開催です。

◇子育て支援センターから◇

○乳幼児とその保護者が自由に利用することができる「子育て親子ひろば」を開設しています。

子どもたちの交流はもちろん、お父さん・お母さんの子育て情報を得る機会に、是非ご利用ください。

日時：毎週 月～金曜日 午前 9 時 30 分から 場所：保健センター内（トレーニング室の隣）

○妊婦・乳幼児相談は、歯科相談にも対応します。（歯科衛生士常駐）

歯や歯並びのことご相談がありましたらお気軽に声をかけてください。

ASHORO

足寄から

ネイパルワーキングキッズ

体験活動を通してさまざまな職業についての理解を深め、社会の仕組みを学ぶ「ネイパルワーキングキッズ」が開催されます。今回は農業と観光をテーマに、牧場や観光協会に足を運び、仕事内容を学びます。ぜひ、ご参加ください。

開催日 2月22日(土)～24日(月)
2泊3日

場 所 ネイパル足寄

対 象 小学3年生～中学生（定員60人）

申込期限 2月12日（水）

詳 細 ネイパル足寄（北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄）☎25-6111
<http://www.napal-ashoro.hokkaido.jp>

HONBETSU

本別から

第43回 舞踊と民謡の祭典

恒例の「舞踊と民謡の祭典」が今年も開催されます。文化にたしなむ各種団体の皆さんのが一堂に会し、日ごろの成果を披露。舞踊やフラダンスのほか、三味線や民謡など自慢の喉を披露する華やかな舞台となります。皆さんのご来場をお待ちしています。



と き 2月23日(日) 午後1時 開演

と こ ろ 中央公民館大ホール

問い合わせ 本別町中央公民館内文化振興担当
☎22-5111

健康コーナー 259

☆甘いお菓子の適量は?

【担当】
保健福祉センター
保健師 工藤このみ

表1 乳児・小児の砂糖摂取の目安量

10か月	3g以下
1~2歳	5g以下
3~5歳	10g以下
6~8歳	15g以下

表2 成人の疾患別、砂糖摂取の目安量

	健診データ	数値	砂糖量
肥溝症	BMI	25以上	10g
	LDL	140以上	
脂質異常症	中性脂肪	300以上	20g
	HbA1c	6.5~	
糖尿病(高血糖)	血糖値	126~	20年版(案)でみ
	尿酸値	8.0~	
高尿酸血症	収縮期	140~	20年版(案)でみ
	拡張期	90~	
上記の疾患有しない成人			

甘いものには、疲れを癒し、気持ちをほっこりさせる効果があります。

2月14日はバレンタインデーです。1年で1番チョコレートが売れる日だそうです。大切な家族や友達にチョコレートをプレゼントする人も多いかと思います。

最近ではチョコレートに限らず、クッキー・マカロンなどチョコレート以外のお菓子を贈る人も増えて

いるそうですが、甘いものには、疲れを癒し、気持ちをほっこりさせる効果があります。

ます。ついつい食べ過ぎてしまつことがあると思います。

す。ですが、美味しくからといってたくさん食べすぎてしま

うのは、健康を害す

ることにつながりますので、注意が必要です。

る「砂糖の摂取量」は一日、成人で20g、小児で10gまでとなっています。これは調味料と嗜好品を合わせた砂糖の量です。

※注: 幼児の年齢や、成人においては疾病状況により基準は変わります。
長(m)
例: 身長160cm、体重60kgの人の場合: BMI=60 ÷ (1・6)²=23.4

日本肥満学会では、BMI25以上を肥満と定義しています。
（例）身長160cm、体重60kgの人の場合: BMI=60 ÷ (1・6)²=23.4

【肥満症】

から分泌されるホルモンの一種です。血糖値を下げる働きをします。人が食事をすると、からだはインスリ

ンを出す準備をします。小腸に食べ物が来ると、小腸のホルモン（インクレチングインスリン）の分泌を促します。そして血糖値に見合った分のインスリントリガード

は、「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」「トリグリセラード（中性脂肪）」「ノーハードコレステロール」の値が用いられます。血液中に余分な脂質が多くなると、動脈硬化を起こし、心疾患や脳血管疾患を起こすリスクが高まります。

【脂質異常症】

脂質異常症の診断基準にて、血糖値が下がります。

砂糖やジュースは単純糖質といい、小腸に届く時間が早く、また吸収が早い糖分のため、インスリントリガード（中性脂肪）の値が早く、また吸収が早い糖分のため、インスリントリガード（中性脂肪）をたくさん使います。一日の中で、ちょっとしたこと甘いものをつけた方は、そのたびに血糖値があがり、インスリントリガード（中性脂肪）がたくさん使われるところになり、結果的に血糖値をあげることになります。

この機会に自分の適量を知つて、甘いお菓子は上手に食べましょう。

インスリントリガード（中性脂肪）を測定して、糖尿病と診断できます。確認されれば、初回検査のみで糖尿病型であることが

また、ご自分の健康状態を把握するためにも、1年に一度は必ず健康診断を受けましょう。

☆嗜好品を食べたい場合の量の目安と砂糖の量

30g	40g	50g	60g	80g
クッキー3枚 (7g)	チーズケーキ1/2個 (10g)	ショートケーキ1/2個 (15g)	シュークリーム1個 (7g)	アイスクリーム120ml (15g)
チョコレート6かけ (12g)	ドーナツ1/3個 (10g)	練りようかん小2切 (30g)	大福もち1個 (10g)	串団子1本 (8g)
かりんとう6~8本 (9g)	キャンディ8個 (34g)	どら焼き2/3個 (18g)	饅頭1個 (21g)	

【糖尿病】

インスリントリガード（中性脂肪）を測定して、血糖値があがり、インスリントリガード（中性脂肪）が高まります。

この機会に自分の適量を知つて、甘いお菓子は上手に食べましょう。



インスリントリガード（中性脂肪）を測定して、血糖値があがり、インスリントリガード（中性脂肪）が高まります。

この機会に自分の適量を知つて、甘いお菓子は上手に食べましょう。

情報 INFORMATION

令和元年分確定申告が始まります

申告期間 2月17日(月)～3月16日(月)

申告が必要な方の目安

- ①年末調整の済んでいない給与所得がある方
(2カ所以上から給与の支払いを受けた方など)
 - ②医療費控除、寄附金控除などを受ける方
 - ③不動産所得、事業所得、山林所得などがある方
 - ④年金所得があり、各種控除を申告することにより所得税が還付される方
- ※公的年金等の収入額の合計額が400万円以下で、かつ、年金所得以外の所得金額が20万円以下である場合には所得税の確定申告は必要ありませんが、住民税申告が必要となる場合がありますのでご相談ください。

住民税の申告

- (所得の無い方でも次の場合は町に対して申告が必要です)
- ①課税証明書、所得証明書などが必要な場合
 - ②国民健康保険、後期高齢者医療保険または介護保険に加入している場合
 - ③遺族年金、障害年金、福祉年金などの収入がある場合
 - ④児童手当、公営住宅入居、国民年金の納付猶予などの手続きをする場合

忘れがちな控除

- ①障害者控除～障害手帳をお持ちの場合など(介護認定を受けている場合も対象となることがあります)
- ②寡婦(寡夫)控除～配偶者が死亡した場合など
- ③社会保険料控除～国民年金保険料、介護保険料を支払った場合など(年末調整済みの方は源泉徴収票を確認します)
- ④寄附金控除～社会福祉協議会や北勝光生会への寄附、日本赤十字社や震災関連の寄附、ふるさと納税をされた場合など(受領証明書などが必要です)

申告の際に持参する物

- ①個人番号カード(無い場合は通知カードまたはマイナンバーの記載がある住民票の写しと本人確認書類)
- ②印鑑(認印で可)
- ③源泉徴収票(給与、年金)
- ④医療費控除を受ける方は医療費控除の明細書
- ⑤社会保険料に係る領収書など(国民年金控除証明書など)
- ⑥口座番号がわかるもの(税金還付の際に必要)

※他の所得がある方はお問合せください

※医療費控除の明細書の添付が義務化されました

お問い合わせ

十勝池田税務署 ☎ 015-572-2171
陸別町役場町民課税務担当
☎ 0156-27-2141 (内線113・116・117)

令和2年度 陸別保育所 入所希望者の募集について

令和2年度陸別保育所を次のとおり開設します。
入所を希望される方は、入所申請書を陸別保育所に提出して下さい。

開設保育所 陸別保育所

入所対象者

満2歳以上(誕生日の属する月の翌月とし、月の初日の誕生日のものはその月から)及び令和2年4月1日現在で満3歳以上小学校入学前の健康な幼児で、保護者が労働に従事又は疾病のため家庭で保育できない者。ただし、2歳児については、保護者・その他の者が真に児童を保育できないと認められる者のみを対象とします。

入所期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日

(新年度入所式は、令和2年4月6日)

保育料

無料(保育の無償化に伴い)

申請書受付期限 令和2年2月21日(金)

(年度途中に満2歳になる時は、随時受付します)

※申請書は、陸別保育所・子育て支援センターにあります。

※現在保育所に通所している世帯には、子どもを通して申請書を配布します。

お問い合わせ先 陸別保育所 ☎ 27-2256
(担当:前田)

その他 新しく入所希望される3歳児以上の幼児で、オムツが取れていない場合は、保育所へご相談ください。

健康増進法の改正に伴う第二種施設等における受動喫煙対策の実施について

「喫煙可能室設置施設届出書」について

2020年4月1日から既存の小規模飲食店(令和2年3月31日現在、飲食店の営業許可を受けており、客席面積100m²以下かつ資本金等5,000万円以下の店舗)で喫煙する場合は、「既存特定飲食提供施設」として、「喫煙可能室設置施設届出書」を店舗所在地の保健所に提出する必要があります。

受付開始日 令和2年(2020年)2月3日(月)から

届出様式 北海道庁ホームページ又は十勝総合振興局保健行政室ホームページにてダウンロード可能

問い合わせ先 北海道帯広保健所企画総務課企画係
☎ 0155-27-8638



結婚相談所「おびしんキューピット」について

令和元年11月8日に陸別町、陸別町商工会、帯広信用金庫の三者で「陸別町出会いの場創出事業」連携協定を結んでおります。

登録は、必要事項を専用の入会申込書に書き込み、直接帯広信用金庫内「おびしんキューピット事務局」へ申し込んでいただくことになります。申し込み方法は、3通りあります。

- ①事務局へ直接電話する（☎0155-67-7845直通）受付時間は下記のとおり
- ②帯広信用金庫のホームページから仮申し込みをする <http://www.obishin.co.jp>
- ③QRコードからの仮申し込みをする



②③による仮申し込みの場合は、事務局より面談日程について電話での確認があります。

入会の際は、1万円の入会預り金が必要になりますが、退会時には返却されます。

入会時や、その後の活動のために面談が行われますが、会場は帯広市内の信金第2ビルとなります。お見合いの会場も信金第2ビル内で行われます。プライバシーは完全に保護されます。



おびしんキューピット事務局

〒080-0012

帯広市西2条南7丁目7番地2

帯広信用金庫第2ビル内

☎0155-67-7845 (直通)

受付時間 10:00~18:00 土曜・日曜・祝日は休業

民生委員・児童委員

新たに次の方々が民生委員・児童委員に就任されました。民生委員・児童委員は、誰もが幸せで安心した生活を送れるよう応援します。何か心配事がありましたらご相談ください。（個人の秘密は守ります）

【民生委員・児童委員】

氏名	電話	担当地区
川口留美子	27-3932	共栄第1
星 典伸	27-4848	共栄第2
副島 晴 (地区併任)	27-3718	若葉町
久保昌之	27-2665	東1条1区、東1条2区
秋葉和子	27-2562	大通、鉄道、栄町
沼澤次善	27-2653	緑町、元町
田中加奈子	27-2741	旭町、新町1区
三好 悟	27-3570	新町2区、川向
佐久間幹夫	27-3350	下登良利、上登良利、薰別、恩根内、宇遠別、下陸別
村上律子	27-2725	中陸別、共和、止若、作集、上陸別

氏名	電話	担当地区
副島 晴 (地区併任)	27-3718	弥生、苦務、本苦務
副島 晴	27-3718	閏、殖産、下斗満、東斗満、中斗満第1、中斗満第2
工藤 啓恵	27-3100	上斗満、北斗満、南斗満、西斗満
東雲 庄司	27-3749	下勲称別、分線、川上、小利別、利上、林内、日宗

【主任児童委員】

氏名	電話	担当地区
國部 和子	090-8271-7996	陸別町全域
大井由美子	27-3083	陸別町全域

銀河の森コテージ村からのお知らせ

（1月17日現在 コテージ予約状況）

予約は既にうまっている場合があります。最新の予約状況は直接コテージ村管理棟へご確認下さい。

○余裕あります ●満室です △予約が入っています ※予約はお早めにコテージ村管理棟へ（TEL 27-4040 FAX 27-4041）

2月	コテージ	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土							
	予約状況	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	6人用	●	●	○	△	△	△	△	△	●	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10人用	●	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	

3月	コテージ	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火									
	予約状況	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	6人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	○	
10人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○

町民のうごき

けっこん	(天野慎之介さん 刀祢田智恵美さん)	1・6	下陸別	
おくやみ	(鈴木秀雄さん 斎藤政夫さん 編田ヒサ子さん 坂井怜さん 女川伊佐雄さん 早坂つゑさん)	88歳 80歳 92歳 37歳 80歳 85歳	12・11 12・21 12・30 1・13 1・14 1・19	共栄第1 新町1区 共栄第1 大通 新町2区 新町1区

ご寄付ありがとうございます

ご厚意

陸別町へのご寄付
□ 笹山一夫さん（北見市）
から20万円

□ 笹山章子さん（北見市）
から10万円

□ 市）から30万円

□ 矢久保和男さん（北見市）から20万円
□ 矢久保ゆかりさん（北見市）から20万円

社会福祉協議会
ボランティアセンター
(愛情銀行)へのご寄付

□ 櫛引艶子さん（若葉町）
50万円

□ 江下寛さん（札幌市）
5万円

□ 陸別建設業協会五月会
(坂東真里子会長) 1万円



運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻	月	会場名	種類	日	曜日	時刻
2月	本別中央公民館	一般	5	水	10:00	3月	本別中央公民館	一般	4	水	10:00
		優良	5	水	11:30			優良	4	水	11:30
		違反	19	水	10:00			初回	4	水	13:00
月	足寄町民センター	優良	13	木	14:00			違反	18	水	10:00
		一般	13	木	15:00			優良	12	木	14:00
		一般	12	木	15:00			一般	12	木	15:00

*本別警察署で更新手続きを済ませてから受講して下さい。

町の人口・世帯数 1.12.31

人口 2,361人（-5）
男 1,180人（-4）
女 1,181人（-1）
世帯数 1,312戸（-1）

友好町民の会 414人（前年同月比 +19人）

ホームページアドレス <https://www.rikubetsu.jp/>

「北方領土の日」特別啓発期間

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島及び択捉島からなる北方四島の早期返還の実現について、道民はもとより国民の長年にわたる悲願であります。

この北方領土問題解決のため、2月7日を「北方領土の日」と定め、1月29日（水）から2月20日（木）まで役場庁舎1階ロビーにおいて北方領土返還要求署名コーナーを設置しますのでご協力をお願いします。

2月1日現在
交通事故死ゼロ
1,960日

毎月15日は「道民交通安全の日」