

広報

リクベツ



祝

2000年
あけまして
おめでとうございます

本年もよろしくお願ひいたします。

2000
1
No.466



新春座談会／介護保険制度とのかかわり

司会 明けましておめでとうございます。

昨年の10月に法人に認証され
たばかりで、会の活動の現状や課題、地域との関わりなどを、お話しさせていただきます。

が担当していますので、実質
2人体制というのが現状です。
4月から本格的に制度がス
タートすると、様々なニーズ

海道新聞の西野です。どうぞよろしくお願ひします。

新藤 陸別町でホームヘルパーをしていました。現在、陸別町のホームヘルパーは3人いますが、介護保険の関係を1人

かという心配はあります。今日は、皆さんのお話を参考にさせていただきたいと思っています。

現在の活動状況について

司会 4月から本格的に介護保険制度とサービスがスタートします。まずは、皆さんの現状の活動状況、各課題

携を図るために在宅福祉ネットワーク連絡協議会をつくることになりました。

現在の活動状況や、経緯についてお聞かせください。

現在は20自治会で組織され
ていますが、何とか早急に市
街区28自治会全ての加入を進

がどう介護に携わっていくのかが大事だということで、地域福祉のネットワークづくり

め、年度内には民生委員さんとの協力のもと、農村部を含めた全町内を網羅した組織として

を進めようということになり、自治会組織単位のネットワー

森内 介護の問題を家族だけ
いきたいと考えています。

ケつくりを目指しました。
平成5年に最初に立ち上げ
たのが、私の住む北5丁目自

でるのは負担が大きいです
よね。隣近所の縁が薄れてき
ている現在、地域に住む私た

治会で、従来、厚生部で行っていた福祉活動を、福祉部をつくるの独立させ、介護や地域

ちに何か出来ないだろうか
と、仲間数人と数年前から話
をしていたんです。

福祉への意識づけを図りました。

アの話を聞いたものですか

当時 この動きに賛同してくれたのは私たちを含め3自治会でしたが、平成8年には日自治会に広がり、相互の連

ら私たちが中心となって活動できないものかと考え、昨年5月に、地域で介護や保育をサポートする組織「ママサ

プロフィール

大正13年3月23日生まれ
本別町社会福祉協議会理事、
本別町在宅福祉 ネットワー
ーク連絡協議会会长

プロフィール
もりうちとし子さん

昭和26年11月14日生まれ
NPO法人「ママサポートえぶろん」(家事や介護、
保育サポート組織)代表者

プロフィール
新藤准子さん

昭和24年9月29日生まれ
陸別町役場 保健福祉推進
センタ 在宅支援係 臨時
ホームヘルパー

ママサポートえぷろん
代表者 森内年子さん



ママサポートえふろん

新規会員登録からハルハルを始め、8年目を迎えました。森内 い。森内さん「ママサポート」と「ふろん」の活動についてもう少し詳しく教えてください。

提供する人、利用する人、応援していただく人、これらすべての人が会員という考え方です。

在宅福祉ネットワーク

田中 在宅福祉ネットワークではどんな活動をしているんですか。
隣の人は何するものぞみた
いな感覚ですね。地域の助け
合いの精神がどんどん薄れて
きていると思うんですよ。
そこで、もう一度地域の人
との関係、地域のあり方を見
直そうというのが大きな趣旨

つまり、普段から隣近所とのつきあいがあり、地域の高齢者をみんなで守るという意識があれば、問題はないんだと思いますが、現状はそうではないんです。在宅福祉ネットワークでは、安否確認活動、除雪活動、清掃活動など13項目を活動の柱に定めて活動していますが、20自治会の福祉環境はそれぞれ違うわけですから、13項目全ての活動をす

のではなく、その地域のサービスにあつた活動を自治会で選ぶことにしています。その中でも、安否確認だけは當時やつていこうということにしています。

ボートえふろん」を設立させました。ボランティアグループではなく、NPOという法人化を目指したのは、法人になるとにより、利用される方々から信頼される会となり得る」と、それと、私たち会員がプロ意識を高めるとといった意味からなんです。

現在、陸別町で対象となる町民は23人で、2人のヘルパーで対応しています。具体的には、家事援助や身体介護などが主な業務で、1人の人に 대해서約1時間のサービスを行っています。

ヘルパーを始めたきっかけは、町で臨時ヘルパーを募集していたんです。

最初は本当に軽い気持ちで、介護に関する知識は全くありませんでしたが、これでは十分なサービスをすることができないので、研修を受け平成9年に介護福祉士の資格もとりました。

う協力会員は12人、サービスを利用するため登録する利用会員が10人、それと、私たちの活動趣旨を理解いただき、側面から支援してくれる賛助会員が25人います。

4月に実際に介護保険制度がスタートしなければ未知数な部分も多いのですが、地域住民の皆さんに私たちの活動を理解していただき、町や社会福祉協議会などとともに、地域福祉を支えていなければと考えています。

司会
十勝毎日新聞社
本別支局長
大野篤志



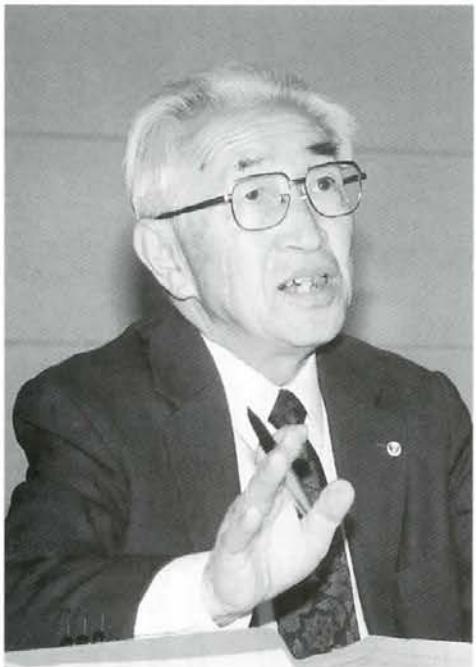
司会
北海道新聞社
本別支局長
西野一弥



るのではなく、その地域の二
ーズにあつた活動を自治会で
選ぶことにしています。その
中でも、安否確認だけは當時
やつていこうということにし
ています。

今後、介護保険制度が始まつても、介護保険のサービスではまかないきれない部分のすきまを、福祉ネットワーク活動を通して埋めていくのが私たちの仕事だと思っています。

本別町在宅福祉ネットワーク連絡協議会
会長 田中稠人さん



本別町在宅福祉ネットワーク連絡協議会
会長 田中稠人さん

4月からは、利用者の二
人体制ではとてもや
りきれないのが現状です。た
くさんだからと感じています。た
だ、基本的には、職員の勤務時
間は限定されていますから、現
在の2人体制ではとてもや
りきれないのが現状です。

行政・地域・ボランティアの関わり

司会 田中さんは社会福祉協
議会の理事でもあり、在宅福
祉ネットワークの会長でもあ
るということで、行政と地域
やボランティアとの関わりは

どうお考えですか。

田中 本別町の福祉行政は、
キメの細かい配慮と将来展望
にたった施策をとつてくれて
いると思いますね。

司会 在宅福祉ネットワー
クの地域で支援という考え方
と、ママサポートの有償で支
援するという考え方には違い
があると思うのですが。

森内 現在、私たちを取り巻く
社会環境は大きく変化してい
ます。特に、地域や家族の関係
は大きく変化しましたよね。

地域互助という意識が希薄
になり、地域自治会の活動の
低下や、核家族化、少子化の
問題が、介護をどうするとい
う問題に繋がっているんだと
思います。

これがうまくいっていたら、
私たちのような団体や、老健
施設などは本来必要がないん
だと思います。

でも現実は違うため、施設
を建設せざるを得なかつたり、
地域で支えきれない部分を私
たちのような団体が支えると
いうことなんだと思います。

司会 新藤さんにお伺いし
ますが、現在、ホームヘルパー
として抱えている課題や悩
みなどはありますか。

新藤 要介護認定の申請が始
まり、携わっている高齢者の
申請は全て終わりましたが、
あまり介護保険の内容が理解
できていません。

これは、4月から実際に制
度がスタートし、サービスを受
けてみないとわからないも
のだと思っていますが、その
説明には苦慮しているのが現
状です。

それと、デイサービスを受
けている高齢者が一番心配し
ているのは、自立と認定され
た場合、デイサービスに通え
なくなりますよね、デイサー
ビスを楽しみにしていても行
けないといった状況も生まれ
てきますので、今まで受けた
いたサービスが受けられなく
なった場合にどうするかとい
ふた問題もあります。

司会 これまで話がでてきま
したが、ヘルパーとしても介
護のすき間を埋めるといった
課題が出てくると思いますが。
新藤 陸別では今年からヘル
パーの祝日訪問を開始しまし
た。そういう部分では、一步
進んだかなと感じています。た
だ、基本的には、職員の勤務時
間は限定されていますから、現
在の2人体制ではとてもや
りきれないのが現状です。

4月からは、利用者の二
人体制ではとてもや
りきれないのが現状です。

やはり、私たちもすきまを埋
めることができ仕事ですね。
そこで、有償か無償かという
ことですが、考えの根底にあつ
たのは「お互いさま」といえる
関係を築きたいということで、
そのためには、少額の金銭授受
は必要と考えたからです。

行き過ぎた親切やボランティ
アは、時として、支援を必
要とする人にとって負担にな
ることがあるんですね。や
つてあげる、してもらうとい
つた関係から、あくまで対
等な関係で接するために、有
償でいこうと考えました。

ヘルパーとしての課題

司会 新藤さんにお伺いし
ますが、現在、ホームヘルパー
として抱えている課題や悩
みなどはありますか。

新藤 要介護認定の申請が始
まり、携わっている高齢者の
申請は全て終わりましたが、
あまり介護保険の内容が理解
できていません。

これは、4月から実際に制
度がスタートし、サービスを受
けてみないとわからないも
のだと思っていますが、その
説明には苦慮しているのが現
状です。

それと、デイサービスを受
けている高齢者が一番心配し
ているのは、自立と認定され
た場合、デイサービスに通え
なくなりますよね、デイサー
ビスを楽しみにしていても行
けないといった状況も生まれ
てきますので、今まで受けた
いたサービスが受けられなく
なった場合にどうするかとい
ふた問題もあります。

司会 これまで話がでてきま
したが、ヘルパーとしても介
護のすき間を埋めるといった
課題が出てくると思いますが。
新藤 陸別では今年からヘル
パーの祝日訪問を開始しまし
た。そういう部分では、一步
進んだかなと感じています。た
だ、基本的には、職員の勤務時
間は限定されていますから、現
在の2人体制ではとてもや
りきれないのが現状です。

4月からは、利用者の二
人体制ではとてもや
りきれないのが現状です。

陸別町役場 臨時ホームヘルパー
新藤准子さん



年誕生した3級ヘルパーの皆
さんに協力をいただいて、要
望に応えていかなければと思っ
ています。

そのためにも、今後も3級
ヘルパーの養成や、身体援助
をする2級ヘルパーの育成も
町としては急務と考え、今年
度も実施する予定のようです。

ヘルパーの養成や、身体援助
をする2級ヘルパーの育成も
町としては急務と考え、今年
度も実施する予定のようです。

司会 社会福祉協議会のヘル
パーさんとママサポートの皆
さんとの関わりや役割の違い
はどのへんですか。

森内 私たちは、介護保険サ
ービス事業者の指定をまだ受
けていないので、介護保険で

対応できない部分でのニーズ
に応えたいと思っています。
公的福祉と民間福祉は、そ
の一方だけ充実すればよいと
いうものではないと思います。
共に「助け合う仕組み」を理
解し、それぞれの機能を連帯、
協働し、二つの輪が同じ努力
をすることで初めて、住民参
加型福祉になるんじやないか
と思っています。

私たち、あまり枠にとらわ
れずサービスを提供できる部
分があると思いますので、利用
者から求められればより柔軟
な対応は可能だと思います。

ハード面では、太陽の丘に建設中の新国保病院や老健施設、介護支援センターの整備などが進められ、ソフト面でも初期痴呆対応型のケアマネジメントモデル事業も推進されています。

町や社協が進める福祉施策の中では、地域は何をするべきなのかを考えいかなくてはならないと思います。

例えば、初期痴呆老人に対する対策については、痴呆だということをほとんどの家庭では隠したがるんです、だから、実際のところはどうなのかということが行政では掴みづらいというのが実態です。

そこで、地域で普段からサポートしていれば把握すること

は可能ですし、それができるのは在宅福祉ネットワークの推進員ではないかと思います。

そういう意味からも、行政では掴みきれない部分を地域で補つて、細かい対応をしていければと考えています。

司会 行政とNPOのような

注文があればお話し下さい。

森内 本来、NPOですから

基本的に自立しなければなら

ないのですが、設立されたばかりで、そんな状況はないのが現状です。

足寄町でも、福祉施策には

力を入れてくれているので、私たちも、行政とともに地域福祉を支えるチームの一員でありたいと考えています。行政ができない部分を私たちが補つていくという形になつていただらとうと思っています。

医療・福祉・保健の連携

司会 逆に新藤さんは、行政の職員という立場ですが、民間サイドへの注文のようものはありますか。

新藤 これからは、サービスが選ばれる時代だと思うんですが、私たちホームヘルパーの仕事内容や方法は、基本的には変わらないと思っています。

私たちも、利用者の自立を支援する、サポートするといふことには変わりはありませんので、おのずとほかのサービスとは棲み分けされてくる

とと思っています。

陸別町は、小さい町だから

できるということもあります

が、医療、福祉、保健の部分の連携がしっかりとっていると

思います。

それは、保健福祉推進センターや、診療所、社会福祉協議会、消防署、特別養護老人ホーム、デイサービスの6者によるケース検討会議が月2回開催されており、地域に住む高齢者の状態が各分野で十分認識されているので、高齢者

ただ、同じチームの一員となるためには、まだまだNPOのことについて行政からも十分理解されていない部分がありますので、時間をかけてでも、理解がえられるよう努力していきたいですね。

本番に向けての抱負

司会 最後に、介護保険制度スタートまであと3ヶ月となりました。この間、どのように準備を進めていくのか、皆

田中 地域の高齢者が幸せな余生を送ることができるか、それを地域で支えていくことと介護保険制度が始まつたから

田中 地域の高齢者が幸せな

余生を送ることができるか、それを地域で支えていくことと介護保険制度が始まつたから

田中 地域の高齢者が幸せな

余生を送ることができるか、それを地域で支えていくことと介護保険制度が始まつたから

田中 地域の高齢者が幸せな

余生を送ることができるか、それを地域で支えていくことと介護保険制度が始まつたから

田中 地域の高齢者が幸せな

余生を送ることができるか、それを地域で支えていくことと介護保険制度が始まつたから

田中 地域の高齢者が幸せな

私はヘルパーとして、利用される高齢者の立場にたつて力を尽くしていきたいと考えています。

司会 介護保険がスタートするまであと3ヶ月となりました。皆さんそれぞれ立場こそ違いますが、介護を支えるということには変わりはありません。

司会 介護保険がスタートす

るまであと3ヶ月となりました。皆さんそれぞれ立場こそ違いますが、介護を支えると

が安心して暮らせること

がいれば手を差し伸べ、誰も

でも、いつでも困っている人

が安心して暮らせること

が安心して暮らせること

介護保険Q&A⁽⁶⁾

ここが知りたい
ニュースなどでご存知の方も多いと思いますが、今回は介護保険法の特別対策について、その概要をまとめてみました。

介護保険法の円滑な実施のための特別対策

- 1 高齢者保険料の特別措置**
- 2 医療保険者対策**
- 3 低所得者の利用者負担の軽減**
- 4 家族介護支援対策**
- 5 介護予防・生活支援対策**
- 6 介護基盤整備対策**

(以上の6つの特別対策がありますが、実施が確定している1と2)について説明します。

1 高齢者保険料の特別措置(65歳以上の方)

要介護認定が始まって1年が経過する平成12年9月まで、「制度の本格的なスタートにむけての助走期間」と位置づけ、↓

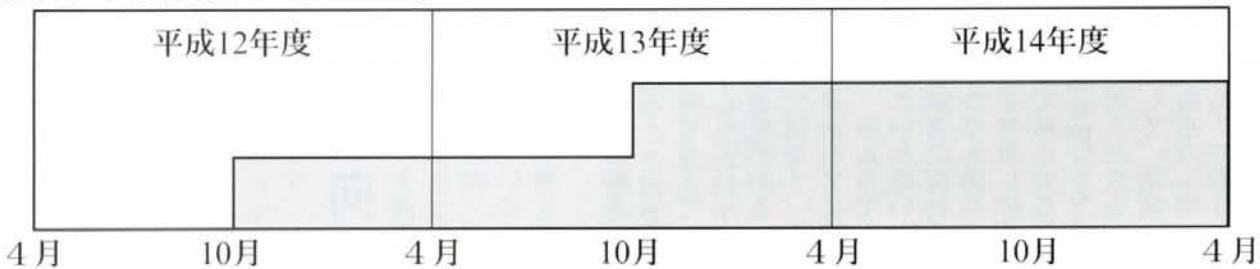
平成12年4月～9月

高齢者の保険料は徴収しないことができるよう、その分を国が負担する。

平成12年10月～平成13年9月

高齢者の保険料を半額に軽減し、高齢者の皆さんに新たな負担に慣れていただくよう配慮する。

[徴収する保険料額のイメージ]



2 医療保険者対策(40～64歳の方)

介護保険料は、医療保険者が医療保険料に新たに上乗せして徴収することになっていますが、この負担は、高齢者の介護保険料のようにまるまる増えるものではなく、今まで医療保険料として負担してきた費用が置きかわる分が大半です。↓

そこで、高齢者の保険料について特別な措置を講ずることも配慮し、医療保険者全体として従来より負担増となる額について、その1年分(平成12年4月～平成13年3月)を、国が財政支援する。



▲第23回スポーツの集いが、11月8日から18日までの土日を除く9日間開催されました。結果は下記のとおりです。

種目	優勝	準優勝	第3位
バドミントン	東1条2区	共栄 第2	合 同
バレーボール	共栄 第1	新町2区	東1条2区
フロアーリング	栄 町	新町1区B	若葉 B
ミニバレー混成(40歳未満)	若葉 1号	連 合	合 同
ミニバレー混成(40歳以上)	合 同	連 合	新町1区B

▲町内東1条2区の佐野千恵子さんから保育所へ、手作りのサンタクロースの人形、リースなどがプレゼントされ、園児たちは大喜びで人形を抱いていました。



陸別中学校では、3年生に
通じる、「ラコームとの交流を
通した国際理解」と題したグ
ープ発表が行われ、5つの班
に分かれてカナダの街並み、
たれ11月20日(土)に陸別中学校、
それ公開授業が行われまし



学校生活、家庭、自然、同世代の人について、それぞれレポートを発表しました。
陸別小学校では、3年生と4年生の2学年で行われ、3年生は「リサイクルについて」、4年生では、「社会科見学に行こう」と題して学級活動の時間を使って行われました。

商工業 従業員 永年勤続表彰式
平成11年度商工従業員永年勤続表彰式が、11月12日(金)陸別町商工会館で行われました。

商工会長表彰	9名
北海道十勝管内商工会連合会長表彰	40名
北海道商工会連合会長表彰	4名
全国商工会連合会長表彰	6名
陸別町商工業優良従業員表彰	4名

※重複表彰分含む

くらしの情報

サラリーマンの確定申告

平成11年中の所得から配偶者控除、配偶者特別控除、扶養控除、基礎控除その他の所得控除の合計額を差し引き、その金額を基として算出した金額が配当控除額と年末調整の際に控除を受けた住宅取得等特別控除額、年調定率控除額の合計額よりも多い人で、次のような場合には、確定申告をしなければなりません。

① 平成11年分の給与の収入金額が2,000万円を超える場合。

② 給与を1ヵ所から受けている人の場合で、給与所得や退職所得以外の所得金額(地代、家賃、原稿料など)の合計額が20万円を超える場合。

③ 給与を2ヵ所以上から受けている場合で、年末調整された給与と給与所得や退職所得以外の所得金額との合計額が20万円を超える場合。

ただし、すべての給与の収入金額が、「150万円+社共済等掛金控除額+生命保険料控除額+損害保険料控除額+障害者・老年者・寡婦(寡)

夫)・勤労学生の各控除額+配偶者控除額+配偶者特別控除額+扶養控除額」以下で、外の所得金額の合計額が20万円以下であるときは、申告する必要がありません。

④ 同族会社の役員やその親族などで、その法人から給与のほかに貸付金の利子、

店舗・工場などの賃貸料、機械・器具の使用料などの支払いを受けている場合。

⑤ 災害により被害を受けたことにより、平成11年分の給与について災害減免法に

基づく源泉徴収税額の徴収猶予や還付を受けた場合。

平成11年分の所得税の確定申告と納税の期間は、平成12年2月16日(水)から3月15日(水)までです。

なお、納税が3月15日の期限を過ぎますと、未納となる

(ただし、5月15日までは年「7・3%」と「平成11年1月30日の公定歩合+4%」のいずれか低い割合)の延滞税がかかります。

申告書は、できるだけ自分で書いて、早めに提出してください。

郵送でも提出できますので、

記載事項や添付書類をご確認のうえ、管轄の税務署までお送りください。

申告書を書くときは、「所

得税の確定申告の手引き」や「申告書の書き方」などを参考にしてください。

「申告書の書き方」に示されている説明に従って記入していくと、所得や税額の計算が簡単にできます。

また、年末調整を受けた給

与以外に申告する所得のない

サラリーマンが、医療費控除や住宅借入金(取得)等特別控除などを受けて源泉徴収税額の還付を受けるときのために、簡易な申告書用紙(給与所得者の還付申告書)が用意してあります。

申告書の書き方などでおわかれにならない点がありましたら、お気軽に最寄りの税務相談室や税務署又は、役場町民課税務係におたずねください。

検察審査会をご存知ですか?

交通事故、詐欺、おどしなどの被害にあつたが、検察官がその事件を起訴してくれないのはどうも納得できない。こんな不満をお持ちの方は、検察審査会にご相談下さい。

帯広市東8条南9丁目1番地(裁判所内)帯広検察審査会 事務局 電話0155-23-5111

善意に深く感謝いたします。

平成11年8月19日から同年11月30日までに陸別町社会福祉協議会の愛情銀行へ寄せられたご寄付です。「社協だより」発行の際に掲載していますが、時期が遅くなってしまうこともあります。広報誌に掲載し、この場を借りて皆様の善意に感謝申し上げます。

住所	氏名	金額	指定先	内容	住所	氏名	金額	指定先	内容
中斗満第2	伊藤 弘	50,000 50,000	中斗満老人クラブ 社会福祉一般	父の際 逝し 去 て	小利別ふるさと会 実行委員長 村松 武範	20,000	社会福祉一般	福 祉 に	
苦務	水間 清	30,000 50,000	苦務老人クラブ 苦務婦人会	母の際 逝し 去 て	夢の会 代表 後藤 恒四	55,693	陸別町社協	ふれあい広場 事業 益 金	
若葉町	高崎 勝義	50,000	陸別町社協	母の際 逝し 去 て	陸別町婦人会 会長 斉藤 朋子	10,000	陸別町社協	ふれあい広場 事業 益 金	
共栄第1	松田マサヨ	30,000	陸別老人クラブ	転 居 際 し	陸別町母子寡婦会 会長 林 京子	3,000 5,000	陸別町社協 陸別町社協	ふれあい広場 事業 益 金 展示 会 に 際 して	
留辺蘿町	稲田 拓朗	10,000	陸別町社協	ふ れ 場 あ 事 業 い 業 あ 事 業 い 業	陸別町ゴルフ同好会 会長 宮川 寛	9,000	社会福祉一般	福 祉 に	
止若	西岡 隆	39,000	陸別町社協	ふ れ 場 あ 事 業 い 業 あ 事 業 い 業	陸中7期(S29年3月)卒業3年C組 組級会一同(代表 尾崎光弘)	19,617	社会福祉一般	福 祉 に	
東1条1区	西岡久美子	1,000,000	社会福祉一般	夫の際 逝し 去 て	陸別ふるさと陶趣会 会長 平林 瑞江	10,540	社会福祉一般	文化祭 ボランティアセール	
大通	徳光 孝夫	50,000	陸別町社協	在宅福祉に					
小利別	佐々木信子	10,000	みどりの園 福祉施設へ						
陸別小学校児童会		5,157 5,000 5,000	しらかば苑 みどりの園 とまむ	学校行事の 益 金					

新町
1区 旭緑 榮 大 東 一 条 2 条 1 通 区
町 町 町 通 区 町

立織七 飯野鈴大 石村浜秋青立久佐加館田飯藤
川田戸取尻木山橋松田葉木川田藤藤岡村塚藤
み真章郁航美智尚 正由敬 和弘達 昭友
どり美仁美平華絵也晋志美則望亘彦幸也潤彦和

祝 成人おめでとう ございます

今年の成人式は1月10日(成
人の日)午後1時からタウン
ホテルで行います。
対象となるのは、昭和54年
4月2日から昭和55年4月1
日までに生まれた方です。

共栄第1

若葉

共栄第2

武

飯

藤

(敬称略)



新町2区
利小川上中東 苦弥分 上 作止 共 下
利斗満斗闇 ムムムムムムムムムムム
上別上満1満 務生線 別 集若 和 別
東吉村半佐伏佐羽羽大石石村畠本赤西森長松黒三竹新児菊小稻林鈴
雲田上谷藤見藤藤風田田上野坊川岡 屋山沼浦内藤玉川澤元 木
麻一 奈克純健友樹新直弘千康謙清まあつ智政奈勇ゆ智
子人航緒行平治美美一子樹夏洋悟香みみ子和広美哉き寿萌愛和浩貴衣

加齢に伴つて体型や運動機能が徐々に、あるいは大きくなることがあります。しかし変化は個人差が大きく、一様に受け止めなければならない事実です。そのため慢をしたり無理をして健康を損なうこともあります。心や体が彈むような元気の出る服を着て長寿を楽しみたいのです。認識したうえで、補助補完するデザインや素材を選び、静電気が起きやすいもの、堅い

くらしの豆知識

消費生活の知識 家庭経済の知識 衣生活の知識 食生活の知識 住生活の知識 健康の知識

高齢者にやさしい衣料の見方・選び方

「2000年版くらしの豆知識」国民生活センター発行より

たいものです。
◎サイズを測つてメモしてお
きましょう。

50歳頃から身長が減り始め、肉付きの位置が変化します。
なども避け選びましょう。

◎前開きで着脱が容易にでき
るデザインを

他人の手が必要となります。固いホック、小さなボタンホールなどを避け選びましょう。

サイズが大きすぎると、引っかけたりして転倒などの危険を招くことにもなりかねません。体の動きにつれて伸縮するボリュウレタン繊維使用や編生地のものを選ぶとよいでしょう。

◎締め付けすぎない留め方の工夫を

などはうつ血するまで気づかなかつたりします。幅の広いパンツのゴムや靴下のゴムなどを考えてみましょう。

◎暖かい素材、軽い素材を

重ね着を5、6枚する高齢者が約半数という調査があります。体が動きにくくなり事故に

ものなどは避けて、皮膚障害を起こさないように、加工剤も注意深く扱いましょう。オ

ーガニックコットン(有機栽培の木綿)などの商品化は乳幼児だけでなく高齢者にも是非ほしいものです。

◎燃えにくい素材、燃え広
がりにくいデザインを

レーヨンなどの素材は火がつきやすく、薄い生地は火燃えやすいので避けます。また、裾広がりのものは早く広い範囲に燃えやすいので、ネグリジエよりパジヤマを選びましょう。

◎夜間外出には白、黄色、オレンジ色

昼間も明るい、きれいな色を着てさつそうとしているものですが、特に夜間や夕暮れ時は識別しやすい明度の高い色が事故を免れるための大きな要因となっています。

◎家庭で洗える素材やデザインを

経済的にも、時間のゆとりからも家庭で洗えるもの選びましょう。ただ、アイロンかけは体力的にも技術的にもたいへんなので、高齢時代に対応したクリーニング店に、プレス单独サービスを求めて相談してみましょう。

4月からは一年生

今年4月、小学校に入学する「新1年生」を紹介します。

氏名を掲載した方は、陸別町に住民登録があり、平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた方です。なお、該当する方で氏名の掲載がもれている場合は、教育委員会までご連絡下さい。

※かっこ内は保護者の名前です。(敬称略)

新一年生名簿

北	斗	滿	下	斗	滿	中	斗	滿	第二	共	榮	第	1
斗	滿	下	斗	滿	中	斗	滿	第二	正	者	瞬	直	彦
滿	下	斗	滿	中	斗	滿	下	斗	關	元	綠	東	一
高	橋	上	高	橋	上	高	橋	上	生	新	東	一	条
橋	田	菅	北	村	三	櫻	依	石	線	町	一条	二	区
和	和	菅	北	村	好	井	井	吉	別	2	区	1	区
也	也	基	好	村	井	大	梨	廣	新	町	町	朝	佐
(優)	(優)	樹	基	村	大	樹	乃	瀬	町	2	町	日	川
(二)	(二)	(義)	美	人	樹	(美)	(達)	阿	区	区	藤	康	本
		(文)	穂	人	(貞)	(實)	(也)	杉			谷	太	瑞
		(政)	穂(久)	人	果	樹(美)		本			藤	大	希
		(美)	也(まゆみ)		人	實		賢			莉	太	圭
								哉			菜(勇)	二	二
								哉(武勝)			(統志)		
								遥(博)					
								棕(秀雄)					
								一(まみ子)					
								隆					

ドンのコラム

Don Myrbangs

2年前の
9月に私た
ちは陸別に
住むことに
なりました。
私たちは日
本の生活習
慣や文化、
伝統につい
て多くを学びまし
た。特に田獣には

ークなスポーツは、パークゴルフです。カナダにはパークゴルフはありませんが、一番近いスポーツは「ビッグチップ&バット」と呼ばれるパークゴルフです。しかし、パークゴルフのように1つのステイックだけ、というのはありません。

また、「パツチ」も私にとってはユニークです。どうにか相手のパツチを裏返したり、盤の外へ出そうとするのですが、これが本当に難しい。

カナダでは年輩に人気のあるスポーツで「ホースシュー（蹄鉄）」があります。選手は約7メートル先の鉄の杭をめがけ蹄鉄を投げ、競い合います。日本ではこの「ホースシュー」は見たことがありませんね。

カナダでのスポーツ観戦でもつともユニークなのはローディオでしょうか。よくカウボーイたちは馬や牛に投げ出され、激しく地面にたたきつけられるのをみます。

その他のスポーツは、大概
ダと日本ではほとんど同じだと思います。もし他にユニー
クなスポーツがあれば私に教
えて下さい。

今日はこれで終わりです。
またお会いしましょう。



1月・2月の予定

- 1月
 14日 糖尿病教室
 17日 健康相談（市街地区）
 シェイプアップ教室
 18日 リハビリ教室
 19日 予防接種（三種混合）
 フィットネス教室
 20日 3歳児・1歳6ヶ月児
 健康診査
 21日 成人病検診
 24日 成人病検診
 シェイプアップ教室
 25日 リハビリ教室
 26日 予防接種（麻疹）
 フィットネス教室
 27日 乳幼児相談
 断酒会
 28日 フッ素塗布
 31日 成人病検診
 シェイプアップ教室

- 2月
 1日 リハビリ教室
 2日 フィットネス教室
 7日 シェイプアップ教室
 健康相談（市街地区）
 8日 リハビリ教室
 9日 フィットネス教室

フッ素塗布があります。

1歳6ヶ月から3歳までのお子さんを対象として、フッ素塗布を行います。フッ素を塗ることにより歯の質を強化し、虫歯を防ぎます。年に2回の機会ですので、忘れずに参加して下さい。1月28日に集落センターで10時30分からです。

胃・肺・大腸ガン検診があります。

上記の予定表には掲載しておりませんが、2月13日、14日に胃・肺・大腸ガン検診を行います。毎年受けている方はもちろんのこと、昨年9月に受け忘れた方、しばらくガン検診を受けていない方は、ぜひ、申し込みをして下さい。日時等、詳細は後日回覧でお知らせします。

健康コーナー 23

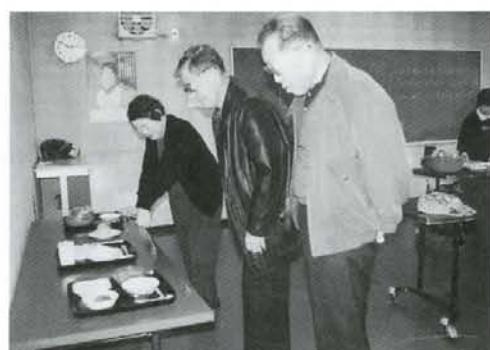
最近はペットブームで従来の犬、猫、小鳥以外にも色々な動物が身近に飼われています。ベットは、ただ、かわいがつて楽しむだけではなく小学校では教育の一環として、障害者や高齢者の福祉施設では孤独を癒す対象として、重要な存在となっています。

しかし、ベットは多くの病気を持つおり、人に感染する重大なものもあります。主な病気として、犬の場合、狂犬病、犬や猫の糞に見ら

れるかい虫、鳥に見られるオウム病、カメ、ヘビなどが保有するサルモネラ菌があります。その他、サルやネズミはエボラ出血熱やベットなど死亡率の高い病気を持っています。

ベットとの付き合い方として、飼育の基本はさわった後にはよく手を洗う。なめ合つたりしない。排泄物を始末する。室内はよく掃除をするなどです。ベットを選ぶときは、子供のベットより大人のベットの方が免疫力があり、人に病気を移す確率が低いです。

ベットショップは知識が豊富で良心的な店を選ぶことであります。ベット、飼い主ともに体制が良くないときは要注意なので、受診しましょう。



11月	15日	10名	9日	8名	4日	2日
健康相談（市街）	7名	シェイプアップ教室	9名	リハビリ教室	14名	保育所はみがき教室
シェイプアップ教室	14名	リハビリ教室	63名	二種混合予防接種	14名	10時22名
リハビリ教室	13名	シェイプアップ教室	13名	フィットネス教室	22名	11時22名
10時22名	13名	フィットネス教室	13名	離乳食実習会	12名	11時22名
11時22名	13名	離乳食実習会	12名	シェイプアップ教室	14名	10時22名
11時22名	13名	シェイプアップ教室	14名	BCG接種	7名	11時22名
11時22名	13名	BCG接種	7名	離乳食実習会	12名	11時22名

※11月は検診も一段落し、表立った事業は若干少なめでした。

12月8日・9日、糖尿病教室は月に1回、毎回色々なテーマで設定しています。今回は食事の話とバイキングでした。西岡栄養士の指導のもと、バランスの良い食事とは、加不足している食品は何かなどを考える機会となりました。

糖尿病教室

「家庭内での応急処置」
 お年寄りとか子供のいる家庭で起きる小さな事故でも、あわててしまい正しく対応できなかつたりします。少しの知識でも頭に入れておくと安心して生活することができます。
 のどに異物がつかえた一指でとれないときは片手で後ろから身体を支え、もう一方の手で肩甲骨の間を平手でたたく。
 やけどをしたときにかく水で冷やす、安易に塗り薬はつけない。広範囲の場合は患部をぬれタオルで覆い、体を保温してすぐ病院へつれてゆく。

平成11年を振り返ると、子供にまつわる事件や事故が多かつたようになっています。虐待や殺人など痛ましい出来事が印象に残ります。育児不安や人間関係の難しさ、教育についてなど、ストレスを感じることが多々あると思われます。このような背景をふまえ、保健婦はご家族の方々がおおらかに朗らかに子育てが出来るような環境をお手伝いしていきたいと思います。

平成12年は、ほほえましい出来事が多くあることを願い

ペットとの付き合い方

健康づくりの足あと

17日	16日	15日	14日	13日	12日	11日
リハビリ教室	10名	三種混合予防接種	5名	フィットネス教室	10名	リハビリ教室
リハビリ教室	17名	シェイプアップ教室	7名	フィットネス教室	7名	リハビリ教室
離乳食実習会	2名	ツ反接種	7名	離乳食実習会	2名	リハビリ教室
11時22名	11名	BCG接種	8名	10時22名	11名	10時22名
11時22名	11名	離乳食実習会	12名	11時22名	11名	11時22名
11時22名	11名	BCG接種	7名	11時22名	11名	11時22名

健 康 三 二 知 識

星空散步

今年の天文現象

今年の天文現象は、7月16日に皆既月食、同じ7月に肉眼で見ることができるかも知れないと言われているリニア彗星、しし座流星群と三つの大きなイベントがあります。

置が南の高いところにあるので、観察もしやすいと思います。日曜日の夜の月食ですか
らたくさんのみなさんに見ていただきたいと思います。

くるというめずらしい組み合
わせとなります。同じように
月食のときに見えた彗星とし
ては、昭和60年のハレー彗星
がありました。当時陸別で観
測しましたが、月食も見てハ
レー彗星も見てということで

吉岡 瞳 11・12 英夫 淳子 共栄第1
松浦嬉羅理 11・24 泰仁 徳子 新町2区

年金受給者死亡の際は届け出を

国民年金や厚生年金を受けている方が死亡したときは、遺族の方が「年金受給者死亡届」を提出しなければなりません。

届出が遅れると、死亡した後も年金が支払われ、後でその年金を返納していただくなります。

なお、年金は死亡した月の分までを受け取ることがでりますので、まだ受け取っていない年金があるときは、生計を同じくしていた遺族（配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄

12月20日現在コテージ予約状況						
1月(6人用)	日	月	火	水	木	金
						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					
○	○					

1月(10人用)						
日	月	火	水	木	金	土
						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					
○	○					

2月(6人用)						
日	月	火	水	木	金	土
		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				
○	○	○				

2月(10人用)						
日	月	火	水	木	金	土
		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				
○	○	○				

○余裕あります
●満室です
△予約が入ってます
コテージ村管理棟へ
TEL 7-4040 FAX 7-4041

町の人口・世帯数
11.11.30 (カッコ内) は前月比
人 口 3,363人(-1)
男 1,670人(±0)
女 1,693人(-1)
世 帯 数 1,477戸(-1)