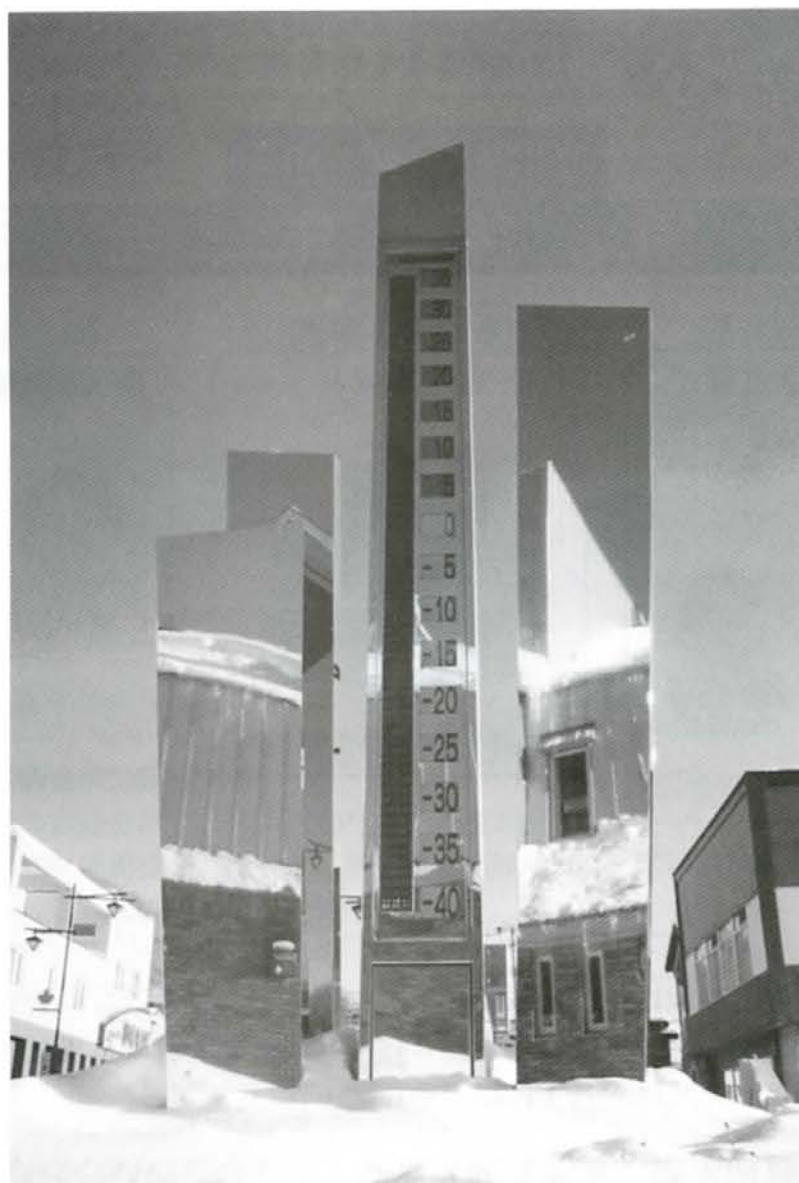


広報

リクベツ



2000

2

No. 467

**1月27日(木)朝7時の-33.2度は  
アメダス記録を更新した。**

(今までの最低は、昭和59年2月7日の-33.1度)

# 国民年金特集号

## 国民年金のしくみ

すべての人が国民年金から生活の基盤ともいえるべき共通の基礎年金を受け、厚生年金、共済組合などに加入した人は、上乘せの年金を受ける2階建ての年金です。

厚生年金・共済組合

## 国民年金

(第1号被保険者)

自営業者・学生など



国民年金

20歳以上60歳未満の自営業等

(第2号被保険者)

会社員など



厚生年金保険などの被用者年金

厚生年金保険などの被用者年金制度の加入者

(第3号被保険者)

第2号被保険者の被扶養配偶者



国民年金

厚生年金保険などの被用者年金制度の加入者の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の人

◎学生の方も20歳になったら国民年金に加入しなければなりません。

◎保険料の納め方は1号、2号、3号被保険者でそれぞれ異なります。

異動があった時は忘れずに届出をして下さい。

### 任意加入者(希望で加入する人)

- 日本国内に住所のある60歳以上70歳未満の人
- 日本国内に住所のない20歳以上70歳未満の日本国民
- 日本国内に住所がある60歳未満の人で、厚生年金などの被用者年金制度から老齢年金または退職年金を受けられる人など、強制加入の範囲から除かれている人

※第2号被保険者、第3号被保険者を除く

60歳以上の人も任意加入できます。

60歳になるまでに年金を受けるための資格期間を満たすことができない人は、65歳になるまで加入して不足期間を満たすことができます。

(昭和30年4月1日以前生まれの人は70歳になるまで加入できます) また、すでに資格期間は満たしているが年金額を増やしたいという人は、65歳になるまで加入することができます。



## 保険料は忘れずに納めましょう

保険料は20歳から60歳になるまでの40年間納めます。老齢基礎年金を受けるためには、この間に最低25年以上の保険料を納める必要があります。

国民年金保険料は（平成10年4月より）

毎月13,300円

年間一括納付（前納）すると保険料の割引があります。

付加保険料 毎月400円

第1号被保険者で希望する人が納めます。



保険料を納め忘れた場合、納期限から2年以内ならさかのぼって納められますが、2年を過ぎると保険料の時効により納付できなくなります。

### 保険料の納付方法

#### 第1号被保険者

市区町村の国民年金から送付される納付書で指定の金融機関や役場（所）で納めてください。口座振替が便利です。

#### 第2・3号被保険者

厚生年金や共済組合の掛け金の中から、拠出金としてまとめて支払われますので、国民年金の保険料を別個に納める必要はありません。

### 保険料の免除制度

保険料が納められないときは免除制度がありますので国民年金の窓口にご相談ください。免除を受けた期間は年金を受けるための資格期間に含まれますが、その期間の年金額は通常の3分の1になります。

免除を受けた期間の保険料を後で納める場合は、10年前までさかのぼって納められます。追納すると年金額は通常に戻ります。

### 学生の保険料免除制度

学生は収入がないか、または低いと考えられますので、保険料は親が負担することがほとんどです。そこで親の負担が過大にならないよう学生専用の免除基準が設けられています。

同居か別居か、国公立か私立などそれぞれの形態により免除の受けられる基準額を設定し、親元の年間収入が基準額を下回る場合は免除を受けられるというものです。下記参照。

サラリーマン4人世帯で学生1人の場合、免除対象範囲を年収ベースにすると

|     | 同居     | 別居     |
|-----|--------|--------|
| 国公立 | 約675万円 | 約740万円 |
| 私立  | 約770万円 | 約835万円 |



納めた保険料は、年末調整や確定申告のときに申告すれば、全額が所得控除の対象となります。

### 人生80年時代





## 第1号被保険者への独自給付

第1号被保険者(農業や自営業の人など)には、下記の3つの独自給付があります。

### 付加年金

付加保険料400円(月額)を上積みして納めた人は、次の式で計算した額が、老齢基礎年金の年金額に加算されます。

〈年金額〉200円×付加保険料を納めた月数

### 死亡一時金

第1号被保険者として、保険料を3年以上納めた人が、何の年金も受けずに亡くなった場合、生計を同じくしていた遺族(配偶者、子、父母、兄弟姉妹、孫、祖父母)に支給されます。ただし、その遺族が遺族基礎年金を受けられる場合は支給されません。

| 保険料納付期間    | 一時金の額    |
|------------|----------|
| 3年以上15年未満  | 120,000円 |
| 15年以上20年未満 | 145,000円 |
| 20年以上25年未満 | 170,000円 |
| 25年以上30年未満 | 220,000円 |
| 30年以上35年未満 | 270,000円 |
| 35年以上      | 320,000円 |

〈支給額〉

### 寡婦年金

夫が亡くなったとき、次の条件をみたす妻に60歳から65歳になるまでの間支給されます。

〈受給条件〉

- ①婚姻期間(内縁でもよい)が10年以上続いている。
- ②夫によって生計を維持されていた。
- ③夫が障害基礎年金または老齢基礎年金を受けたことがない。
- ④死亡した月の前月までの第1号被保険者としての加入期間が原則として25年以上ある。

〈年金額〉

夫が受けられるはずだった老齢基礎年金(第1号被保険者としての加入期間分)の4分の3です。

## 誤解してはいませんか？



### 第3号被保険者の届け出はすみやかに！

第2号被保険者(厚生年金・共済組合の被保険者)の被扶養者になっている第3号被保険者は自ら保険料を納める必要はありませんが、国民年金の窓口への届け出が必要です。その届け出も保険料の時効の関係で2年以上さかのぼることはできません。

届け出が遅れたり、おこたったりして将来年金を受けられないことがないようにしましょう。



### 第3号被保険者の保険料は配偶者(第2号被保険者)の給料から天引きされているわけではありません。



第3号被保険者の保険料は、配偶者(第2号被保険者)の加入する厚生年金保険や共済組合が制度全体として負担する仕組みです。ですから保険料は配偶者の給料から天引きされるものではありません。



## 障害基礎年金

初診日前に加入期間の3分の2以上保険料を納めていることが必要です。(初診日が平成18年4月1日前であるときは、初診日の前々月までの1年間に保険料の滞納期間がなければよい)

学生の期間未納していると社会人になって厚生年金に加入してからも一定の期間、万一障害や死亡という事故が起きても、障害年金や遺族年金を受けられない場合もあります。

## 学生さんも必ず加入を



## 届け出を忘れた被扶養者



## 夫が亡くなったら



## 遺族基礎年金

亡くなった人が死亡日前に加入期間の3分の2以上保険料を納めていることが必要です。(死亡日が平成18年4月1日前であるときは、死亡日に属する月の前々月までの1年間に保険料の滞納期間がなければよいこととなっています。)

## 請求して下さい

年金受給資格があっても請求しなければ年金はもらえません。65歳になったら年金の請求をして下さい。

## 年金は請求しなければもらえません





# くらしの情報

## 2000年 外断熱フォーラム in 陸別開催

北海道外断熱建築協議会並びに社団法人北海道メーソリー建築協会では、毎年地域に適した建築のあり方を模索している方等の参加でフォーラムを開催しています。今回は、日本一しばれる町「陸別」で極寒のなか、地域に根づいた建物の価値をもう一度考え直して、21世紀の建築のあり方について、参加される方と活発にディスカッションをしようということで企画しました。多くの方の参加をお待ちしています。

日時

フォーラム 2月10日(木)

13:00～17:00

懇親会 同日18:00～20:00

見学会 2月11日(金)

8:30～

場所 タウンホール

参加費 一般参加3,000円

会 員 2,000円

一般町民 無料

参加についてのお問い合わせは、役場建設課建築係まで

### 落氷雪事故を 防ぎましょう

二月ころになると、昼夜の寒暖の差が大きくなる時期、軒下でドーンという不気味な音を聞くことがあります。これは、屋根の雪が氷の塊とな

って落ちる時の音です。もしも、軒下に人がいたら重傷を負うなどの大惨事となったかもしれません。

毎年起きる痛ましい事故を防ぐため、転落防止用ロープを装着するなど安全に注意して早めに雪下ろしするほか、除雪機に巻き込まれたりすることのないよう十分注意しましょう。

### 「テージ」3,000円 割引中

コテージ村は、昨年8月1日にオープンし、順調にご利用をいただいています。

町民の方がコテージをご利用の場合、9月16日から6月30日の間は左記利用料金より1棟あたり3,000円の割引料金となります。(町外の方との同泊も割引対象になります。)

・10人用コテージ(30,000円、サウナ付き)11名まで利用可能。

・6人用コテージ(18,000円)  
・6人用半地下タイプ(20,000円、サウナ付き)8名まで利用可能。

申し込み・問い合わせ  
銀河の森コテージ村  
TEL 714 040 FAX 714 041

## あなたの 「北海道遺産構想」を 募集します

北海道にある雄大で豊かな自然とそこに住む人々によって築きあげられてきた文化や産業、生活など、様々な価値を持った有形・無形の財産を、北海道独自の視点で掘り起こしそれらの貴重な財産を「北海道遺産」として守り育て、引き継いでいくことを通じて、新たな魅力を持った北海道づ

くりを進める「北海道遺産構想」の取組みがスタートしています。

「北海道遺産構想」では、遺産とは「次の世代に引き継ぐ大切な宝物」といった視点で用いています。例えば、次のようなものが「北海道遺産」として考えられます。

- 自然が生み出したもの…生態系、自然景観、化石、地形、森林など
- 歴史を紐解くもの…建築物、寺社、遺構、遺跡、人物など
- 産業を支えてきたもの…農漁村の風景、伝統的工法、鉱山、工場、発電所、ダム、橋梁、鉄道など
- 文化を語るもの…芸術作品、祭り、民謡、街並み景観、アイヌ民族の文化など
- 生活に根ざしたもの…生活用品、言葉、民芸品、里山など

皆さんも、道民の一人としてこのキャンペーンにぜひ参

加し、新しい北海道づくりや地域づくりにつながる宝物を掘り起こして、積極的に応募してください。

募集期間…平成12年2月末日  
応募方法…封書、はがき、FAX、Eメール、持参  
応募点数…制限はありません。

応募内容…応募者の住所、氏名、年齢、性別、電話番号のほか、選定した財産の名称、所在地、概要、選定した理由を記載してください。

応募先…北海道総合企画部地域振興室地域振興課  
(chishin.tikis@pref.hokkaido.jp)

十勝支庁地域政策部地域政策課(郵送持参のみ)  
【問い合わせ】

総合企画部地域振興室地域振興課  
TEL 011-231-4111  
(内線 231565)  
FAX 011-232-13963



あなたの  
『北海道遺産』を  
募集します。



## 陸別町奨学生を募集します

平成12年度の陸別町奨学生を下記のとおり募集します。

★募集人員 大学（専門学校含む）  
及び高校 若干名

★募集期限 平成12年3月31日  
（期限厳守）

★奨学資金の貸付額  
大学等 月額 20,000円以内  
高校 月額 15,000円以内

★貸付対象者  
○高校及び大学進学希望者、又は在学者で、学費をまかなうことが困難な方  
○保護者が陸別町に住居を有する方  
○性行善良、身体強健な方

★貸付を希望する方は、志願書等の書類（教育委員会にあります）を期限までに提出してください。

★詳しくは教育委員会総務係へお問い合わせください。

（陸別町教育委員会管理係 ☎7-2123）

## 介護保険 ご意見大募集

厚生省では、介護保険制度の円滑な施行や今後の制度運営に役立てるため、広く国民の皆様からご意見、ご心配、苦情等何でもお受けすることにしたしました。

いただいたご意見等は、今後の施策、制度運営に反映するとともに、厚生大臣が主宰する「より良い介護保険に育てる会」に報告します。また、厚生省において、住所、電話番号を除き、公表される可能性

性があることをご承知おき下さい。

住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号をお書き添えのうえ提出して下さい。

●あて先  
厚生省大臣官房政策課「より良い介護保険に育てる会」事務局

●FAXの場合

03-3503-1989

●郵送の場合

〒100-8045

東京都千代田区霞ヶ関二丁目

●電子メールの場合

www-admin@nhw.go.jp

## 道税の納税は お早めに

十勝支庁では、3月を「納税推進強調月間」として道税の納税推進に取り組み、滞納整理に努めます。

納税に誠意のない方に対しては、給料等の差し押さえを含む厳しい態度で臨みます。

みなさんが納めてくださる道税は、未来づくりを進めるための貴重な財源です。

十勝支庁税務部徴収課徴収第一係  
TEL 0155-24-3111  
内線 2361

## 「21世紀 十勝圏域 福祉塾」 からのお知らせ

「21世紀福祉塾」とは、幅広い視野を持つ地域福祉のリーダーの養成や地域のネットワークづくり・地域課題の調査研究を目的とした北海道の事業です。

現在、十勝圏域では、福祉・保健・教育に関わる官・民あわせて18名の若手メンバーが、「児童虐待」に関し調査研究中で、各種の情報を集めています。児童虐待に関する、ご自身の経験・ご意見・ご感想など、どのようなことでも結構ですので、下記あてにお手紙、FAX、E-メール

をお寄せください。匿名でも結構です。秘密は厳守します。

なお、2月29日を締切とさせていただきます。

〒080-8799 帯広市西3条南8丁目 帯広郵便局留

「21世紀十勝圏域福祉塾」行（郵便物保護のため局留めで送付してください。）

FAX 0155-27-2188 「十勝支庁社会福祉課地域福祉係」行

E-MAIL tokachi.fukushi@pref.hokkaido.jp

【事務局】北海道十勝支庁総務部社会福祉課地域福祉係内

TEL 0155-24-3111（内線2285）





▲陸別町スキー協会が指導者となって毎年行っているスキー教室が、1月18日(火)から20日(木)までの3日間、若葉スキー場で行われました。先着50名の募集に、初心者10名、初級者30名の計40名から申し込みがありました。

▶1月に降った大雪は、1954年(昭和29年)からの記録によると、今までの最高記録は、最深積雪(その冬積もった最大値)では1975年(昭和50年)1月28日に記録した123センチが最大で、今回1月21日午前9時に記録した91センチは、それに次ぐ2番目の記録となりました。



## 祝 平成12年陸別町成人式



▲1月10日(月)タウンホールを会場に成人式が開催されました。

昭和54年4月2日から昭和55年4月1日までに生まれた同級生50人が対象で、出席者は41名でした。出席者は全員会場へ拍手で入場した後、君が代を斉唱。続いて平林教育委員長が、君が代の歌詞を解説し、若いみなさんの情熱と英知が、大きく21世紀の流れとなり、すばらしい21世紀のスタートとなることを祈る。と式辞を述べました。



## 新成人の方へ

新成人になられたみなさんおめでとうございます。

大切な人生で失敗しないために、近頃よくある「悪質商法」についてお知らせします。

以下にあげた例は、典型的な悪質商法の手口です。なお、すべてが悪質商法というわけではなく、よく考えて契約するようにしましょう。

### 電話勧誘販売

職場などに電話し「近々国家資格になる」「試験が免除される」「昇進に有利」といって勧誘し、資格講座の受講や教材などの商品購入の契約をさせる商法が横行しています。

契約は口頭でも（もちろん電話でも）成立します。「結構です」「はいはい」など、あいまいな返事はしないようにしましょう。

### マルチ商法

他人を組織に参加させたり、物の販売などをさせるとあなたも儲かりますよと誘って、その人に加盟料や商品購入等の負担をさせて、再販売や紹介販売等をさせる取引です。

次々に友人などを巻き込み、人間関係を壊すこともありま。誘われた相手が迷惑することもあると考えて下さい。

継続的サービス  
エステティックサロン、語

## 契約はよく理解して慎重に!

学教室などのサービス取引は、契約期間が比較的長期にわたるものが多くあります。契約を結ぶときは、サービス内容や支払方法の中身（クレジット等）を十分確認することが大切です。長期、多額の契約の場合は特に内容を十分確かめましょう。

### キャッチセールス・アポイントメントセールス

キャッチセールスは、繁華街でアンケートと称して営業所などに連れて行き、そこでレジャー会員権などを強引に買わせる商法です。

アポイントメントセールスは、「あなたが当りました」などと呼び出し、閉め切った部屋で何時間も勧誘し、会員権や付属品契約と称して、パソコンやビデオテープなどを強引に買わせる商法です。その場の雰囲気や契約するのはやめて、何の契約書かよく読んでからにしてください。

### 多重債務

クレジットの利用に関しては、月々の収入でゆとりを持って返済できる範囲が大切です。無計画にクレジットを利用していると気がついたときには、大きな借金を抱えていることにもなります。

わずかずつの利用でもまともな返済は大変です。自分が支払うことができる範囲をよく考えましょう。

## 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

### 子どもの食生活と生活習慣病

「2000年版くらしの豆知識」国民生活センター発行より

供に正しい知識を十分持たせる教育をいいます。子供も中学生以上になったら、その食事が健康によいかどうかの判断をできるように教えます。

特にコレステロールの高い子供や肥満児には、食べ過ぎでよくない食品と、安心して食べてよい食品とを、理由も合わせてよく理解させます。

肥満には2つのタイプがある。大人でははっきりしていませんが、肥満児にも内臓脂肪型と皮下脂肪型があるようです。前者は肝臓とか内臓の回りに脂肪がたまるタイプです。これはりんご型とよばれ、内臓の回りに付いた脂肪は血圧を上上げるホルモンなどさまざまなホルモンを分泌するため、高脂血症とか高血圧、糖尿病などの合併症が多くなります。

ウエストとヒップの差が限りなく小さくなるのが特徴です。これに対して、若い女性などは、お尻や太股に脂肪が付く皮下脂肪型の肥満になります。これは、洋なし型と呼ばれ、合併症の頻度が、りんご型に比べて少なくなります。

やせようと努力したときに、洋なし型は比較的容易にやせられるのに対し、りんご型はなかなかやせられないようです。どちらのタイプの肥満になるかは遺伝子が大きく影響

するようです。

植物油の摂りすぎは禁物。子供たちは、ハンバーガーやカレーライスなど動物性脂肪を多く含んだ食べ物が好きです。動物性脂肪の摂りすぎを押さえるために、植物油ばかりを用いるというのも問題があります。

一時、リノール酸が多い紅花油が人気になりましたが、リノール酸を多く摂りすぎると、乳ガンや大腸ガンなど西欧型のガンや、アレルギー性の病気にかかりやすくなるともいわれています。

むしろ、しそ油や魚に多いアルファリノレンサンを摂ることが必要だということがわかってきました。魚油には心筋梗塞を防ぐ働きがあるEPA（エイコサペンタエン酸）も多く含まれているので、実際には動物性脂肪四、植物性油五、魚油一の割合で食べるのがよいとされています。

親の箸の持ち方が悪いと、子供も持ち方が悪いという調査結果も出ています。子供たちに家庭でよく魚を食べさせるようにするとともに、箸の使い方にもよく気をつけましょう。



# 表彰おめでとう ございます



町の監査委員として長年在職し、監査事務に尽力し、町村自治の振興発展に貢献したとして、5名の方が、全国町村監査委員協議会表彰を受けました。

(順不同、( )内は通算在職期間)

吉田 英一さん(10年)  
宮古 秀さん(12年)  
加藤 三治さん(11年3ヵ月)

北村 國義さん(8年)  
松谷 信廣さん(11年3ヵ月)



## 消防新年出初め式

1月6日(木)午前10時のサイレンを合図に消防団員が集結。消防新年出初め式が行われました。10時40分に駅前からタウンホールまで分列行進しました。

式典では、北海道知事表彰の7名をはじめ18名が表彰されました。

受彰者は以下のとおりです。

北海道知事表彰

吉田 則 幸さん(20年勤続)  
山本 周二さん( )  
三浦 繁夫さん( )  
高橋 栄一さん(10年勤続)  
野尻 秀隆さん( )

北海道消防協会

谷中 村 昇 道志さん( )  
秦 秀二さん(5年勤続)  
小島 靖典さん( )  
佐藤 秀昭さん(15年勤続)  
上杉 昌弘さん(10年勤続)  
横山 哲也さん( )  
工藤 弘美さん( )  
三品 博さん( )  
半谷 和好さん(20年勤続)  
山本 典典さん(30年勤続)  
北海道消防協会会長表彰

十勝地方支部長表彰

加藤 雅英さん( )  
羽藤 勝則さん( )  
北海道人

## ドンのコラム

Don Myrhaug

1997年の8月に陸別に来てから、日本はいろいろなことで発展しています。また、たくさんのお祭りがあります。1998年の大きなイベントは長野オリンピックでしょう。

1999年では日本が出場したフットボールのワールドカップでしょう。次のワールドカップは日本と韓国の共催なので、わくわくしますね。

現在、日本政府は今年の7月開催される沖縄G8サミットの準備をしているところです。このサミットを記念して(?)政府は2000円札を発行することを発表しました。サミットも新札発行も国の地位と国際的なイメージに貢献することでしょう。

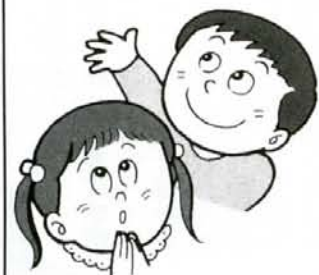
陸別町も誇るものがたくさんあります。この町に来てからたくさんの変化がありました。役場庁舎の前の道路は完全に改装され、景観がとてよくなりました。道路工事は同時に新しく下水道管理設をし、街灯や道路標識を新設し、街路樹や花壇を新設しました。見た目の

変化は劇的で、美しさの面でも喜ばしいものがあります。さらに、ラコーム通り沿いすべてに新しい歩道が設置されました。たくさん新しい家やアパートも建設されました。

でも、変化の中で一番意欲的なものは天文台の建設と新しいコテージでしょう。イベントセンターに天文台案内の大きな魅力的な看板が設置され、新しく橋と歩道も建設されました。これらは、きっと陸別の観光の後押しになると思います。

陸別では最近、家や寺などを改修していることに気づきました。また、花壇もたくさん増えていますね。町のいたる所で町民が懸命に地域の環境美化を推進していることがよくわかります。同様に町はよりよい行政サービスや利便性を高めようと努力しています。

この過去2年間の変化によって町民は希望と誇りを持って2000年を迎えたといっても過言ではないでしょう。今回は以上です。また来月お会いしましょう。お体に気を付けて。





2月・3月の予定

# 健康コーナー 24

## たばこの害

たばこの害について以前から言われていますが、「肺がんになりやすい」「くらくしい」「浮かばない」という人が多いと思います。しかし、驚くほど害は多く以下に簡単にまとめてみました。

たばこの害について以前から言われていますが、「肺がんになりやすい」「くらくしい」「浮かばない」という人が多いと思います。しかし、驚くほど害は多く以下に簡単にまとめてみました。

| 健康づくりの足あと | 12月 | 11月 | 10月 | 9月  | 8月  | 7月  | 6月  | 5月  | 4月  | 3月  | 2月  | 1月  |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| フィットネス教室  | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 |
| 乳児・1才児健診  | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 |
| 健康相談(市街)  | 13名 | 13名 | 13名 | 13名 | 13名 | 13名 | 13名 | 13名 | 13名 | 13名 | 13名 | 13名 |
| シェイプアップ教室 | 15名 | 15名 | 15名 | 15名 | 15名 | 15名 | 15名 | 15名 | 15名 | 15名 | 15名 | 15名 |
| リハビリ教室    | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 |
| 糖尿病教室     | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  |
| フィットネス教室  | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 | 12名 |
| 風疹予防接種    | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 | 10名 |
| フィットネス教室  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  | 8名  |
| 乳幼児相談     | 11名 | 11名 | 11名 | 11名 | 11名 | 11名 | 11名 | 11名 | 11名 | 11名 | 11名 | 11名 |
| シェイプアップ教室 | 14名 | 14名 | 14名 | 14名 | 14名 | 14名 | 14名 | 14名 | 14名 | 14名 | 14名 | 14名 |
| リハビリ教室    | 63名 | 63名 | 63名 | 63名 | 63名 | 63名 | 63名 | 63名 | 63名 | 63名 | 63名 | 63名 |
| 保育所はみがき教室 | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  |
| フィットネス教室  | 4名  | 4名  | 4名  | 4名  | 4名  | 4名  | 4名  | 4名  | 4名  | 4名  | 4名  | 4名  |
| 三種混合予防接種  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  | 7名  |



12月の事業から  
カゼが流行している頃で、予防接種は対象の半数近くが熱を出してダウンしてしまいましたが、予防接種は、副作用を避けるため万全の体調で受けることが望ましいです。さらに、もっと大切なのが、受けてからもカゼなどで体調を崩さないことです。カゼの流行はまだ続いているので、うがい・手洗いを徹底し、規則正しい生活を心掛けるようにしましょう。

赤ちゃんは、自分で体を守ることができないので、周囲の大人たちが病気を持ち込まないように配慮しましょう。

### クリスマスリース

昨年12月のリハビリ教室でクリスマスリースを作りしました。松の葉やリボン、紙粘土で作った赤い実で飾りつけをしてとても華やかで素敵なおリースとなりました。工程では細かい作業が多く苦労した場面もありましたが、みんな頑張りました。

## 健康三三知識

### 「呆けを防ぐために」

中年になるともしかしたらボケの始まりではないかという不安を感じる場合があります。ボケを防ぐためのチェックポイントを上げてみました。

- 一、色々な事に興味をもつ。
- 二、他人への心配りを忘れない。
- 三、ビデオ、テレビゲーム等の操作にも興味をもつ。
- 四、なんらかの運動をしている。
- 五、食塩と、動物性脂肪をとりすぎない。
- 六、血圧をきちんとコントロールする。
- 七、深酒をせず、タバコを吸わない。
- 八、健康診断をきちんと受けて対応する。
- 九、日記をつけるなど、筆まめであるよう心がける。

### ひとこと

介護保険業務の専従となつたのは、去年の10月でした。

12月31日現在で、10名の方から「要介護認定」の申請がありました。今、要介護認定のための調査は終了し、要支援、要介護と認定された方が「どのようなサービスが必要としているのか。」を訪問してお聞きしています。介護する人、される人。隣近所が支え合い生活するために何が必要なのか。そのための意見と行動は、今も、これからも求められることなのでしょう。(保健婦 柳引)

### 糖尿病教室があります。

内容は薬の話と介護保険の話です。薬の話については糖尿病だけではなく薬局で売られている一般的な薬の使用の仕方や注意についてお伝えします。また、介護保険については4月から始まるので制度や仕組みを再確認しておきましょう。2月17日(木)、13時30分から15時集落センター。

### 冬期運動講座があります。

上記の予定表には掲載してありませんが、毎年恒例となりました冬期運動講座を開催します。内容は簡単なエアロビクス運動を中心に楽しく体を動かせるものを予定しています。詳細は後日回覧でお知らせします。



# 〈1月20日現在コテージ予約状況〉 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 |    |    |    |    |
| ○  | ○  | ○  |    |    |    |    |

## 3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 | 30 | 31 |    |
| ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |    |

## 3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 |    |
| ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |    |

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

## 2月の星空

陸別ではもともと寒い季節となりましたが、星空も冬の星座が南の空高く見えてきました。冬の代表的星座のオリオン座がきれいに見える時期です。オリオン座にはベテルギウス、リゲルという二つの一等星があります。ベテルギウスは、オリオン座の左上にオレンジに光っている星で、太陽の千倍の大きさをもっています。これは太陽から木星の軌道まで届くほど大きなものです。温度が3、800度と星としては低温の星で、そのために赤く見えています。リゲルは右下に白く光っている星で太陽の60倍の大きさをもっています。青白く光る星で、温度が高く1万2千度の温度をもっています。この

星を望遠鏡で観察すると、すぐ近くに小さな星がくっついて見えます。リゲルの周りも小さな太陽が周っているのです。そして、有名な三ツ星の下には、縦に並んだ小三ツ星があります。空の暗い星の良く見えるところでは、その中央にぼやーっとしているのが、肉眼でもみえると思います。それはオリオン大星雲という星が生まれている場所です。双眼鏡を使うと案外明るく見ることが出来ます。望遠鏡で観察すると、鳥の羽を広げた姿を見ることができ、その中に細かな星々が見えることでしょう。これらは、星雲から生まれたばかりの星です。大型望遠鏡で見ると星雲の細かなすじや、かすかに緑に光る様子が見えてとてもきれいです。写真に撮ると赤く広

がる星雲が写ります。三ツ星の一番左の星のまわりには暗黒星雲が広がっていて、これも有名な馬頭星雲が写真に撮るときれいに見えています。馬頭星雲はたいへん暗くて見るのはむずかしい対象です。また、三ツ星の左側のすこし上のほうには、M78星雲が見ることが出来ます。これはウルトラマンの故郷の星として知られています。天文台でも時々見せてほしいといわれることがあります。二つの星のまわりに薄く広がる星雲が見ることが出来ます。

いかがですか、オリオン座だけでもかなり楽しめると思います。全天で一番明るい恒星の「シリウス」や、おうし座の「すばる」「かに星雲」、冬の銀河、ぎょしや座の散開星団などまだまだたくさん見所があります。寒さを忘れてこの季節でしか味わえない星をぜひ見て下さい。

所得税の申告相談は  
2月29日です。

平成11年分の所得税の確定申告は、2月26日から始まります。

所得税の申告期限は3月15日です。期限間近になりますと税務署は混雑します。確定申告書等は自分で作成して税務署の窓口や郵送で早めに提出しましょう。

なお、ご自分で作成して提出していただけるよう、相談担当者が記載方法等のアドバイスをしております。

陸別町で行う申告相談の日程は次のとおりです。

日時 2月29日(火)  
13時～16時まで

場所 役場3階大会議室  
☆相談会場にお越しの際は、あらかじめお分りになる箇所をご記入のうえ、印鑑、前年の確定申告書等の控え、使い慣れた計算器具や筆記具をご持参下さい。

## 町民のうごき

### うぶごえ

林 司 12・21 嗣人 新町2区

有田 志 12・21 勝彦 共栄第1

### おくやみ

宮古 秀 77歳 12・16元 町

五十嵐 榮吉 98歳 12・16 共栄第1

林 保治 75歳 12・17 東一条2区

齋藤 テル 73歳 12・24 共栄第1

高橋 寛太 2歳 12・28 緑 町

松浦 歳夫 86歳 1・11元 町

藤澤 富子 65歳 1・12 共栄第2

## 2000 国勢調査

平成12年10月1日(日)  
9月下旬から調査員がおうかがいたします。

## 町の人口・世帯数

11.12.31 (カッコ内)  
(は前月比)

|     |            |
|-----|------------|
| 人口  | 3,360人(-3) |
| 男   | 1,670人(±0) |
| 女   | 1,690人(-3) |
| 世帯数 | 1,479戸(+2) |