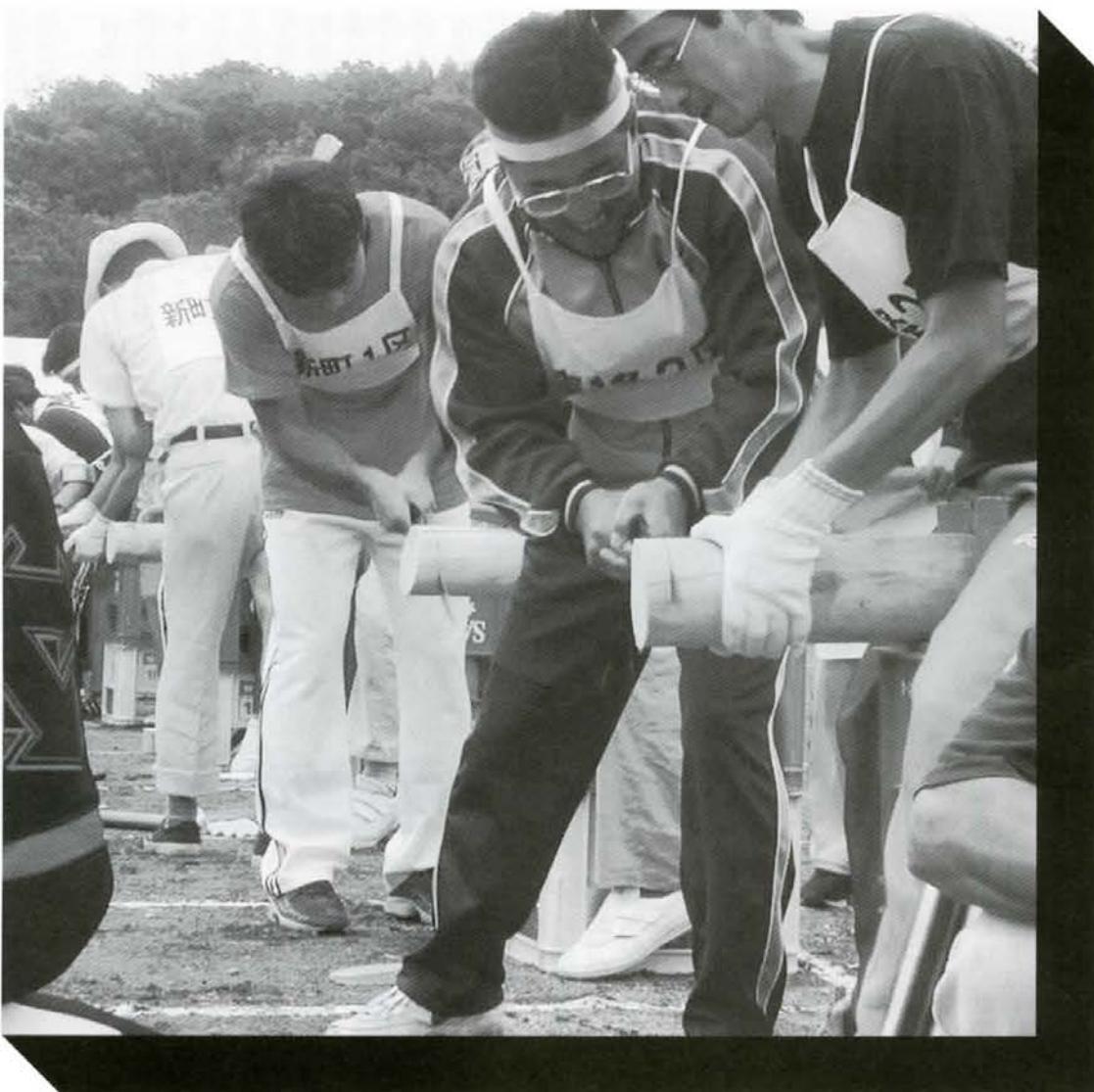


広報

リケベコ



2000  
9  
No.474

## 第33回 町民スポーツレク大会

種目のひとつ「開拓物語」  
なかなかてごわい14センチの丸太に悪戦苦闘

# 1億?千?百?十?万?千?百?十?人の うちの1人はあなたです。

## 国勢調査



特に今回は、間近に迫った21世紀のまちづくりなどの基礎資料を得るための大切な調査です。国10月1日、国勢調査が全国いつせいに行われます。日本に住んでいるすべての人のが対象になる大規模統計調査。

日本で最初に国勢調査が行われたのは、今から80年前の1920(大正9)年のことでした。以来、おむね5年ごとに実施され、今回で17回目を迎えます。

国勢調査は、単に人口などを調べるためにだけ行われるものではありません。調査の結果は、これからまちづくりなどのための貴重な基礎資料になります。

例えば、いま日本は、少子化や高齢化が急ピッチで進んでいます。これからの少子・高齢社会に対応するためには、住宅、福祉、交通、雇用面など、さまざまな分野での対策が必要になります。国勢調査の結果は、こうした私たちの将来の生活を支えるためのデータになるものなのです。

調査員がうかがいます

まず、9月の下旬に調査員が皆さんのお宅におうかがいになります。

し、世帯ごとに調査票をお配りします。調査票が届いたら、「調査票の記入のしかた」をよく読んで、ふだん住んでいる人をもれなく記入します。ふだん住んでいる人とは、10月1日現在で

- ①すでに三か月以上住んでる人。
- ②10月1日の前後を通じて3か月以上住むことになってる人。をいいます。

調査する内容は、世帯全員の男女の別、出生の年月、就業状態、通勤・通学地、住居の種類など、全部で22項目です。

調査票は「マーク・数字記入方式」になっています。該当する項目の下に付けられた

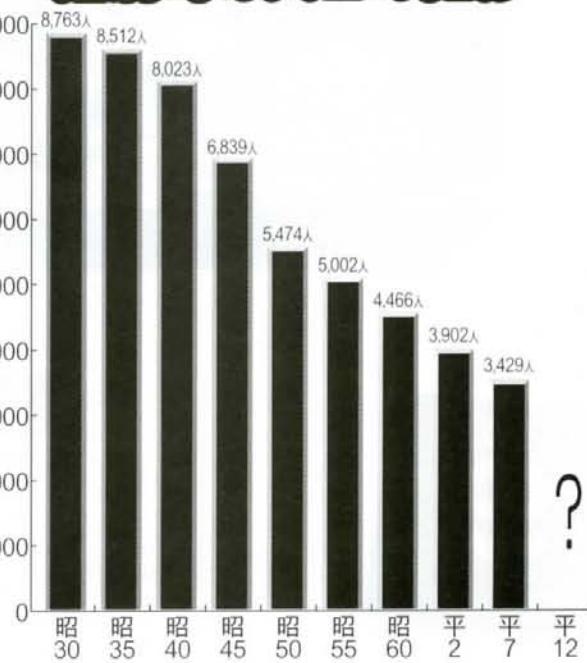
○印を黒鉛筆で●のように塗りつぶしたり、数字を記入したりして回答してください。また、集計は機械にかけて行いますので、調査票を汚さないように注意しましょう。

記入された内容は、統計法によつて厳重に守られます。他にもれたり、統計を作成する以外の目的に使われることはありません。

調査票は、調査員が受け取りにおうかがいします。記入に関して不明な点がありましたら、調査員に遠慮なくお尋ねください。

21世紀のまちづくりなどのために、10月1日のあなたを記入してください。

## 陸別町の人口の推移



# カメララストケンメイ

◆第5回りくべつ夏祭りが、陸別駅前の多目的広場を会場に開催されました。午後4時からの花火を合図に、歌謡ショーとカラオケ大会で幕を開けました。メインの仮装盆踊りでは、

町内外から団体、個人あわせて19組90名が衣装を着て踊りの輪に加わり、優勝は「珍道物語（ちんとうものがたり）」を踊ったチームが優勝しました。



優勝した「珍島物語」



◀「天の川・ミニコンサート」が、ケーナ奏者阿部次昭氏を迎え銀河の森天文台で7月29日(土)開催されました。

ケーナの幻想的な響きを、満天の星空のもとで楽しんでもらおうと企画されました。この日は霧の出る肌寒い天候で、天の川のもとでのコンサートとはいきませんでしたが、町内外からの来館者約300名ほどが聴き入っていました。



◀平成12年度納税表彰式が8月1日(火)タウンホールを会場に行われました。町長表彰として個人14名と、中斗満第二納稅貯蓄組合に、また納稅貯蓄組合連合会長表彰として日宗納稅貯蓄組合と役場職員O.B.納稅貯蓄組合に表彰状が渡されました。

▲8月17日(木)エルノブイリ原子力発電所の事故で被爆した子供たちが、ロシアから昨年に続き来町しました。今回は、ペラルーシ共和国からの子供たちも来町し、町内で食事をしたあと天文台へ向かい、満天の星空を堪能しました。

# 介護保険について

前回は、要介護認定の結果、利用できるサービスについて掲載しました。今回は、介護サービス計画（ケアプラン）についてお知らせします。

サービス事業者へ渡されるサービス提供票、  
利用者にもほぼ同じものが渡されます。

ケアマネージャーとは

介護保険で新たに創設された国家資格です。保健婦・看護婦、社会福祉士などの専門資格を有し、5年以上の実務経験を持つ者が受験できます。

介護支援専門員（ケアマネージャー）は、客観的な評価方法を用いて、介護サービス利用者の心身の状況や家庭環境を考慮し、最も適切な介護サービス計画（ケアプラン）を作成します。

これによつて、サービスの予約がされることになります。これでサービスを利用するための事前準備が整いました。

適したサービスに対応する助言を  
や利用料の計算などをを行います。  
す。ケアマネージャーと相談  
して作成したケアプランは、  
ケアマネージャーからサービ  
ス利用票として利用者に渡さ  
れます。これには、「何日に  
何のサービスを利用するのか」、  
「利用料はいくらになるのか」  
が記されています。

65歳以上の方（第1号被保険者）と40歳から64歳までの方（第2号被保険者）とでは、保険料の納め方が違います。40歳から64歳までの方は、すでに4月から加入している医療保険の保険料と一緒に納めていきます。保険料は、給料や所得、資産によつて違つてきます。

今年4月からスタートした介護保険ですが、「特別対策」によって、65歳以上の方の保険料を半年間徴収しないこととなっていましたが、10月から平成13年9月までは保険料の2分の1を納めることになります。

**10月からは保険料を  
納めましょう**

サービス利用の際は、介護保険被保険者証（保険証）を事業者に提示する必要があります。病気や急な用事などで予定していたサービスを利用することができなくなつた場合は、担当のケアマネージャーにその旨を連絡してください。事業者に連絡し、サービスを取り消します。陸別の場合は、直接事業者に連絡しても対応してくれます。

## 65歳以上の方の介護保険料(第1号被保険者)

基準額3,800円(月額)

第1段階	第2段階	第3段階	第4段階	第5段階
生活保護受給者および 全員が町民税非課税の方 世帯年金受給者であり 老齢の方	世帯全員が町民税非課税の方	世帯の誰かに町民税 非課税で、本人は課税	本人が町民税非課税で前年 の合計所得金額が250万円未満の方	本人が町民税非課税で前年 の合計所得金額が250万円以上の方
基準額 × 0.5	基準額 × 0.75	基準額 × 1.0	基準額 × 1.25	基準額 × 1.5
1,900円	2,850円	3,800円	4,750円	5,700円

②上記の金額は、基準額を基に各所得段階の月額保険料を算出したもので、実際に納める金額とは異なります。

分し、所得の低い方の負担が重くならないよう調整し、所得の多い方については割増の保険料を納めていただくことになります。納め方については、老齢(退職)年金の受給額によつて、2通りに区分されます。年金額が年額18万円以上の年金からあらかじめ差し引かれます。一方、年金額が年額18万円に満たない方の

場合は、送られてくる納入通知書によつて、役場の窓口や金融機関などで納めることになります。なお、保険料を滞納した場合、介護サービスの利用料が全額自己負担となつたり、使用者負担が引き上げられたりするなどの措置がとられますので、保険料は忘れずに納めましょう。

# 毎日の安心・お世話 家庭での介護

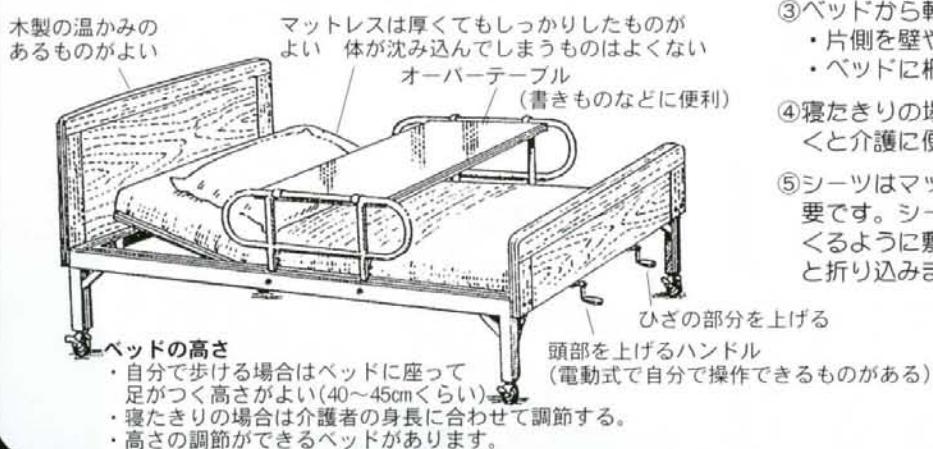
## 寝具の整え～ベッド編 (高さが調節できるベッドを)

### ベッドの利点は?

- 起きたり、立ったりするのに便利です。
- 寝たきりの場合は、介護者にはベッドのほうが介護しやすいでしょう。
- ほこりが比較的かぶらないので清潔です。

### 上手なベッドの使い方

- マットレスはあまり柔らかすぎないものを選びましょう。適度な支持感が大切です。柔らかすぎると起きあがりや寝返りにも不便です。
- ベッドの高さが変えられるものを選び、お年寄りの体力に応じて調節します。歩ける場合は、ベッドに座って床に足がつく高さ(40~45cm)が便利です。寝たきりの場合は、70~75cmくらいの高さにしておくと、介護者は腰を痛める心配が少なくお世話できます。
- ベッドから転落しない工夫が必要です。
  - ・片側を壁や家具につけておく。
  - ・ベッドに柵をつける
- 寝たきりの場合は、ベッドの両側を空けておくと介護に便利です。
- シーツはマットレスを十分に包む大きさが必要です。シーツの真ん中がベッドの真ん中にくるように敷き、しわを伸ばして角をきちんと折り込みましょう。



# くらしの情報

## 年金の保険料も 口座振替を

国民年金の保険料も電気、ガス、水道などの公共料金と同じように、ご自分の預貯金口座から毎月自動的に引き落とすことができます。

これにより、「旅行などで長期不在だった」・「ついうつかり」・「忙しくて」などというような保険料の納め忘れをなくすことができ、また、毎月保険料を支払いに金融機関等へ行く手間も省けますので、ぜひ、口座振替・自動払込みをご利用ください。

口座振替・自動払込みを希望される方は、指定の金融機関の窓口か、役場住民係へ印込を下さる。

## 9/11 警察相談の日

警察では、全国一斉に警察相談専用電話（#91110番）にちなんで、9月11日を「警察相談の日」として、各相談センターや警察署でご意見苦情をはじめ、交通、暴力団、少年非行等、警察業務を中心とした幅広い相談に応じています。

鑑・納付案内書・預貯金通帳を持参のうえ手続きをしてください。

## 恩給に関する相談会

「戦傷病者戦没者遺族等の援護及び旧軍人の恩給に関する相談会」が次のとおり開催されますので、希望される方はこの機会にご相談下さい。

日 時 10月11日(水) 9時30分  
会 場 分から15時30分  
主 催 北海道  
室 十勝支庁4階A会議  
丁目 (電話 0155-24-3111 内線4765)

○戦没者の遺族に対する援  
相談内容



- 譲り受けについて
- 戰傷病者等に対する援護関係について
- 旧軍人軍属に対する恩給関係について
- 平和祈念事業特別基金の実施する恩給欠格者又は引揚者に係る恩籍事業に

## 仕事と健康を考える日

社会的な問題となっている「過労死」についての特別相談とあわせ「精神障害等の労災認定」についても、毎月第2土曜日を「仕事と健康を考える日」にして、毎月第

詳しくは、北海道保健福祉部保護課（電話 011-231-4111）又は十勝支庁総務部社会福祉課（電話 0155-24-3111 内線2261）へお問い合わせ下さい。



## 自衛官を募集します。

● 防衛大学校

募集種目 募集資格 高卒（見込）21歳

受付期間 9月14日

試験日 11月11日～12日

● 防衛医科大学校

募集資格 高卒（見込）21歳

受付期間 9月14日

試験日 11月4日～5日

● 看護学生

● 防衛医療大学校

募集資格 高卒（見込）21歳

受付期間 9月14日

試験日 10月13日

● 防衛医療大学校

募集資格 高卒（見込）21歳

受付期間 9月14日

試験日

# OFFROADRACE 2000 IN RIKUBETSU

# 道新オフロードレースin陸別 全日本選手権大会



# 全日本選手権大会

2000.9.17(SUN)

9:00スタート

## モータースポーツランド 陸別サーキット

バギー B I ,B II ,B III  
A T V 4W100,4W200,4W

- ・コース案内・4WDタイムアタック
  - ・入場者プレゼント
  - ・着順予想投票

入場料 大人 1,200円  
中学生以下 700円

# くらしの豆知識



#### バリアフリー住宅にしたいとき

インターネット版「くらしの豆知識」(国民生活センターより)

長寿化によりだれもが高齢期を迎える時代になりました。高齢期の心配の第1は、加齢により身体機能が衰えることです。しかし、住宅の建築条件にそうした身体の衰えに対する配慮があれば、あわてることなく安心して住み続けられます。なるべくなら、新築の段階で次のような配慮をしておくと、安心して老後を迎えることができます。

になります。手すりを付けたり、介助によって対応しますが、そのためには便所、浴室などを広くしておく必要があります。

また、玄関も広くしておくと、後から手すりを付けたり、ベンチを置いたり、段差解消のための工事や機器の設置が簡単です。

なりがちです。将来、手すりを付けたり、杖を使つても不都合が生じないよう、廊下や出入り口の幅を広くしておきます。

設備機器への配慮

調機器・ガス漏れ検知器・防火設備・緊急時の通報装置などの設備や機器類などへの配慮も重要です。改造成的によるバリアフリー化改造によって、段差を解消

凸道によって段差を解決したり、手すりの設置を行なうには、どの程度の工事や費用が必要かを専門家に相談します。また、身体機能

の低下に対応した工事を行うには、保健婦、理学療法士、作業療法士などの保健・福祉の専門家からの助言

も不可欠です。  
住宅のバリアフリー化に  
する支援

バリアフリー住宅にすることを推進するため、住宅金融公庫や年金住宅融資にいくつかの優遇制度が用意されています。住宅改修に

されでいる。住宅改修についても、こうした機関の独自の融資や助成制度などがあります。積極的に問い合わせ

合わせてみましょう。



## 9月・10月の予定

9月

- 11日 デイ・ケア  
健康相談（市街）  
シェイプアップ教室  
12日 リハビリ教室  
13日 フィットネス教室  
14日 献血  
3歳児・1歳6ヶ月児健診  
精神保健相談（保健所本別支所）  
18日 シェイプアップ教室  
19日 リハビリ教室  
25日 デイ・ケア  
シェイプアップ教室  
26日 リハビリ教室  
27日 フィットネス教室  
28日 乳幼児相談  
断酒会  
29日 子宮がん検診  
10月  
2日 シェイプアップ教室  
健康相談（市街）  
4日 保育所歯磨き教室  
フィットネス教室

## 子宮がん検診があります。

子宮に発生するがんには、入口の部分にできる子宮けいがんと奥の部分にできる子宮体がんがあります。日本では子宮けいがんの方が体がんよりも圧倒的に多いので、検診ではけいがんを主にみていきます。検査の方法は子宮の入口から細胞を綿棒などでこすりとて顕微鏡で調べます。

検診の結果、精密検査が必要といわれた人も、精密検査の結果は炎症やびらんなど他の病気であることがあります。また、がんになる一歩手前の“異形成”的段階で見つかったり、早期がんの場合なら、そのほとんどが治ります。検診や精密検査を怖がらず、ぜひ、受診しましょう。

9月29日、受付8時30分～9時、12時～12時30分、集落センター（詳細は回観で確認願います。）

## 健康コーナー 31

## 食欲の秋をどう過ごすか

夏の暑さが一段落し、空が高く澄み渡ると秋の訪れを感じます。秋といえば“食欲の秋”を実感しているひと多く、何を食べてもおいしくて困ってしまう」という声が聞こえてきそうです。

1. 体重を減らしたい、今以上体重を増やしたくないという方は次にあげる項目で食生活を考えてみましょう。
2. 体にいいからとオリーブオイルやごま油を使つではない）
3. 果物を野菜代わりに食べない（果物は一日一個、メロンは半分、西瓜は八分の一）
4. 朝食、昼食はしっかり食べた食事は軽くする
5. アルコールは控える
6. 空腹でもないのになんとなく食べることをやめる
7. ゆっくり噛んで食べる

最近、運動をしている人も多くなりましたが、食生活で油断するとかえって体重を増やしてしまいます。特に水分補給のためにスポーツドリンクを飲んだり（スポーツドリンクには糖分がある）、運動後にたくさん食べたりすることは陥りやすい傾向です。運動の効果を活かすためにも食生活を見直しましょう。



8月7日、簡易保険協会の主催で料理栄養教室が開かれました。すみれ家（東京）より田村先生をお招きし、“大切な食材の本当の味とパワー”と題しお話と実習がありました。ボランティア団体や運動教室に所属する人を中心に約30名の参加があり盛況でした。

## 料理教室

7月	8月	9月	10月	11月	12月
健康相談	シェイプアップ教室	11名	10日	6日	13日
リハビリ教室	8名	11名	5日	4日	17日
営業者検診	9名	12名	11日	11名	18日
フィットネス教室	8名	7名	12名	12名	15名
保育所歯磨き教室	79名	11名	13日	13名	18日
営業者検診	11名	11名	14日	14名	15名
デイ・ケア	7名	12名	15日	15名	16名
シェイプアップ教室	9名	16名	16日	16名	17日
乳幼児相談	9名	15名	17日	17名	18日
生活習慣病検診	11名	15名	18日	18名	19日
リハビリ教室	11名	16名	19日	19名	20日
シェイプアップ教室	9名	17名	20日	17名	21日
フット化物塗布	11名	18名	21日	18名	22日
シェイプアップ教室	7名	19名	22日	19名	23日
11名	20名	23日	24日	20名	24日
11名	21名	24日	25日	21名	25日
11名	22名	25日	26日	22名	26日
11名	23名	26日	27日	23名	27日
11名	24名	27日	28日	24名	28日
11名	25名	28日	29日	25名	29日

## 健康づくりの足あと

## 「野菜を食べよう」

## 「野菜を食べよう」

野菜には、からだがスムーズに活動するのを助けたり、病気に対する抵抗力を養う、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

調理は、肉や魚加工品に比べて少し手間がかかりますが、上手に工夫して毎食食べるようになりたいものです。

一日の野菜の摂取量は三百グラムが目安です。緑黄色野菜を百グラム、残りの二百グラムは淡色野菜で補うのがコツです。今は新鮮な食材が手に入ります。古くならないうちに使うように心掛けましょう。

8月7日にケアタウン事業の一環として高齢者のための料理講習会を行った。講師のお話では、東京では北海道とは比較にならないほど、長く蒸し暑い日々が昼も夜も続くらしい。今住んでいる住空間の快適さを改めて認識された。夏は新鮮な野菜が手に入りやすく、時期によつては山菜が楽しめるることはこの上ない幸運である。料理をする際も一つ一つの物にも意味があることを感じながら取りかかると今思っている。

## (8月20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。

9月	コテージ 予約状況	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土							
	1人用	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
	6人用	△	●	○	○	○	○	△	○	△	●	△	△	○	△	○	△	●	△	△	△	△	○	△	●	○	○	○	○	△	○
10人用	●	●	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	●	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	

○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(TEL7-4040 FAX7-4041)

10月	コテージ 予約状況	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火								
	1人用	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	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○

## 善意に深く感謝いたします

平成12年6月8日から平成12年8月10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。この場を借りて皆様の善意に感謝申し上げます。

平成12年6月8日～平成12年8月10日

住 所	氏 名	金 額	指 定 先	内 容
帶広市	沼山絹子	1,558	社会福祉一般	福祉に
緑町	吉市ヨシエ	5,000	社会福祉協議会	福祉に

7月号広報で誤りがありましたので、お詫びして下記のとおり訂正いたします。

住 所	氏 名	金 額(誤)	金 額(正)	内 容
関	久田 貢	40,000	30,000	中斗満老人クラブ
		30,000	40,000	みどりの園



「オーロラタウン93」が、8月18日に「道の駅」として登録されました。オーロラタウンは、一部の改修工事を行い、平成13年1月から正式に「道の駅」としての供用開始を予定しています。今回8月18日に北海道では陸別を含め6カ所が登録され、全道の道の駅の登録数は70カ所になりました。  
「道の駅」ができた背景は長距離ドライブ、女性や高齢者ドライバーが増加するなかで、道路交通の円滑ながれを支えるため、一般道路にも安心して自由に立ち寄ることができる、利用できる快適な休憩のための「たまり」空間が求められています。さらに、これらの休憩施設が個性豊かなにぎわいのある

空間となることにより、地域の核が形成され、活力ある地域づくりや道を介した地域連携が促進されるなどの効果も期待されます。

こうしたこと背景として、道路利用者のための「休息機能」、道路利用者や地域の方々のための「情報交流機能」、そして「道の駅」をきっかけに町と町とが手を結び活動する地域づくりを行ったための「地域の連携機能」の3つの機能を併せ持つ休憩施設「道の駅」が誕生しました。

町の人口・世帯数	
12.7.31 (カッコ内) は前月比	
人 口	3,336人(+9)
男	1,645人(+4)
女	1,691人(+5)
世帯数	1,473戸(+5)

房田恵美子	66歳	江下長南	74歳
小田順之	83歳	菅野正人	85歳
8・23	8・20	8・9	8・3
栄	新町1区	新町2区	元町

## 町民のうごき

## 「オーロラタウン93」が道の駅に