

広報

りくべつ



秋まつり、こどもみこし

9月20日・21日、秋まつりが行われました。あちこちで
ワッショイの声がひびいていました。

2000

10

No.475



～ 8 会場で敬老会～

70歳以上は667名

- タウンホール会場 438名
- 老人憩いの家会場 63名
- トラリ交流センター会場 16名
- 中斗満交流センター会場 28名
- 苦務交流センター会場 23名
- 上斗満交流センター会場 30名
- 小利別集会所会場 23名

東

年齢	氏 名	付 番
97	ツツ郎	綱出横
95	ハミ仲	綱出大
94	次男	関協
94	ヨリ	結頭
93	シエ	
93	シエ	
92	ト	
92	実	
92	ミヤ	
91	ノ	
90	シエ	
90	チ	
90	賢	
90	ヤ	
89	サ	
89	エ	
89	ヨ	
89	子	
89	エル	
89	サ	
88	歡	
88	チ	
88	盛	
88	ヤ	
88	ツ	
88	覺	
87	一	
87	輝	
87	吉	
86	守	
86	三郎	
86	開	
86	の	
86	へ	
86	し	
86	み	

西

番 付	氏 名	年 齢
横綱	立 房	96
張出	野 田	95
大張	一 郎	94
関小	タ マ	93
前	キ エ	93
"	つ よ	93
"	辰 雄	93
"	ミ サ	93
"	須 磨	93
"	壽 雄	92
"	チ エ	92
"	ス コ	92
"	タ カ	91
"	徳 次郎	91
"	彥 な	90
"	て な	90
"	は な	90
"	ナ カ	90
"	綾 子	90
"	つ 寶	89
"	ケ サ	89
"	清 ヲ	89
"	よ し	89
"	い ナ	88
"	ハ ナ	88
"	健 ア	88
"	佐々木	88
"	川 初	88
"	金 石	88
"	高 木	88
"	三 浦	87
"	坂 倉	87
"	中 島	87
"	櫛 引	87
"	木 村	86
"	上 月	86
"	石 黒	86
"	菊 地	86
"	藤 本	86
"	加 藤	86
"	佐 久	86

蒙御免

平成十二年度 **長者番付**

陸別町

第19回 オフロードレースin陸別 全日本選手権大会

第19回を迎えた道新オフロードレースin陸別全日本選手権大会は、濃い霧と、多少蒸し暑さを感じる天候でしたが、観客約4,000人が見守るなかスタートしました。

フォーミュラバギー・オープンクラス優勝の「湯沢謙次郎」氏とATV4Wエキスパートクラス優勝の「土生睦彦」氏には、大会長より「北海道知事賞」が授与されました。



オフロードレース結果

「フォーミュラバギー」

B1クラス

- 優勝 清水 辰美(芽室町)
- 準優勝 戸田 淳一(栃木県)
- 第3位 佐藤 和幸(陸別町)
- 第4位 能戸 知徳(北見市)
- 第5位 高橋 浩基(網走市)
- 第6位 諸岡 好二(佐呂間町)

B2クラス

- 優勝 居石 忠一(斜里町)
- 準優勝 中谷 正泰(札幌市)
- 第3位 芳賀 英司(上士幌町)
- 第4位 池田 亮太(士幌町)
- 第5位 関戸 易一(栃木県)
- 第6位 阿部 勉(陸別町)

B3クラス

- 優勝 小川 正志(二セコ町)
- 準優勝 湯沢謙次郎(余市町)
- 第3位 中谷 圭志(札幌市)
- 第4位 大平 厚史(陸別町)
- 第5位 山本 登(苫小牧市)
- 第6位 増田 勇夫(神奈川県)

オープンクラス

- 優勝 湯沢謙次郎(BIII)
- 準優勝 中谷 圭志(BIII)
- 第3位 阿部 勉(BII)
- 第4位 中谷 正泰(BII)
- 第5位 川野 義則(BII)
- 第6位 池田 亮太(BII)

ATV

4W100 KLS

- 優勝 住永 優(三笠市)
- 準優勝 堀川 大地(北広島市)
- 第3位 三木 翔太(北広島市)
- 4W200N2
- 優勝 安田 智哉(北見市)
- 準優勝 阿部 正春(稚内市)
- 第3位 岩崎 徳次(帯広市)

4W200N4

- 優勝 木下 一也(静内町)
- 準優勝 山内 研(苫小牧市)
- 第3位 藤川 一夫(恵庭市)
- 4W200EX
- 優勝 植村 栄造(紋別市)
- 準優勝 土生 睦彦(札幌市)
- 第3位 吉田 幸治(紋別市)

4WN

- 優勝 佐々木 隆(帯広市)
- 準優勝 赤沢 進(斜里町)
- 第3位 菊地 直幸(帯広市)

4WEX

- 優勝 土生 睦彦(札幌市)
- 準優勝 青木 仁志(千歳市)
- 第3位 山岸 洋文(美幌町)
- 第4位 小泉 桂介(弟子屈)
- 第5位 長 和幸(名寄市)
- 第6位 亀井 鋭(端野町)

以上敬称略

介護保険について

前回、65歳以上の方の介護保険料について、10月から保険料を納めることになるとお知らせしましたが、今回はもう少し詳しく説明いたします。

介護保険料は、40歳以上の方が納めていただくこととなっていますが、国の「特別対策」によって、65歳以上の方の保険料は段階的に納めていただくこととなっています。40歳以上65歳未満の方（第2号被保険者）については、既に加入している医療保険の保険料と一緒に納めています。

65歳以上の方（第1号被保険者）は、今年4月から9月までは保険料は免除されていましたが、10月から平成13年9月までは、本来の介護保険料の半分を納めることとなります。

以下は、65歳以上（第1号被保険者）の方の保険料について説明いたします。

介護保険料については、前回の広報に記載しましたが、基準額3,800円をもとに、所得によって5段階に区分され、負担が重くなりすぎないようにしています。

そして、保険料の納め方については、老齢（退職）年金の受給状況によって2通りに区分されます。

まず、年金額が年18万円以上と18万円未満の方とで分けられます。

18万円以上の方は、受け取る年金からあらかじめ差し引かれます。

18万円未満の方は、役場から送付される納入通知書によって、役場の窓口や金融機関

平成12年度の納期別保険料

●平成12年度の納期ごとに納める保険料は、特別徴収、普通徴収、それぞれ次のとおりとなります。

年金から差し引かれる方（特別徴収者）

所得段階	10月	12月	2月	合計 年額保険料
第1段階	2,000円	1,800円	1,800円	5,600円
第2段階	2,800円	2,800円	2,800円	8,400円
第3段階	3,800円	3,700円	3,700円	11,200円
第4段階	4,800円	4,600円	4,600円	14,000円
第5段階	5,600円	5,600円	5,600円	16,800円



納入通知書で納める方（普通徴収者）

所得段階	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計 年額保険料
第1段階	1,100円	900円	900円	900円	900円	900円	5,600円
第2段階	1,400円	1,400円	1,400円	1,400円	1,400円	1,400円	8,400円
第3段階	2,200円	1,800円	1,800円	1,800円	1,800円	1,800円	11,200円
第4段階	2,500円	2,300円	2,300円	2,300円	2,300円	2,300円	14,000円
第5段階	2,800円	2,800円	2,800円	2,800円	2,800円	2,800円	16,800円

●ご覧のとおり、納期ごとに均等に納めることを原則としますが、100円未満の端数が出た場合は、最初の納期に加算されます。

の窓口で納めます。保険料は、年金額が18万円以上の方は1年分の保険料を年6回に分け、18万円未満の方は年10回に分けて納めることとなりますが、平成12年度

については、10月から保険料の徴収が始まるため、それぞれ3回と6回に分けて納めることとなります。なお、年度の途中で65歳以上になった場合や、転入など

によって第1号被保険者の資格を取得した場合について、保険料は月割りとなり、納入通知書によって役場や金融機関の窓口で納めることとなります。

保険料を滞納すると

●1年間滞納した場合	介護サービスの利用料がいったん全額利用者負担になります。
●1年6ヶ月間滞納した場合	一時的に介護保険給付が差し止められます。なお滞納が続く場合には、差し止められた介護保険給付額から滞納分を控除することがあります。
●介護保険料を滞納していた人が新たにサービスを利用する場合	介護保険料未納期間に応じて、利用者負担が3割に引き上げられたり、高額介護サービス費が受けられなくなります。

保険料を滞納した場合は、介護サービスの利用料が全額自己負担となったり、高額介護サービス費が受けられなくなったりしますので、保険料の納め忘れには注意しましょう。
保険料など介護保険について

では、役場保健福祉推進センター在宅支援係までお問い合わせ下さい。(電話72141)

毎日の安心・お世話 家庭での介護

寝たきりの場合は、食べかす、汗、ほこりなどで、シーツは汚れます。大変でも、3日に1回はシーツを交換したいものです。

- ①風の無い天気の良い日に窓を開けて、ほこりが外に出るようにする。
- ②お年寄りに、まず手前に向いてもらう<イラスト参照>。



- ③介護者は、ベッドから落ちないように柵をして足側から反対側に回り、汚れたシーツを体の下に丸めて入れる(汚れたほうを内側に)<イラスト参照>。



- ④ほうきでふとんの汚れを払いながら、よく空気を入れる。
- ⑤新しいシーツの真ん中がふとんの真ん中になるように、縦二つ折にする。シーツの向こう側になるほうは、扇子折にして、汚れたシーツの下に入れる<イラスト参照>。手前のシーツは広げて伸ばす。



寝具の整え～

寝たままでもできる

<シーツ交換のテクニック>

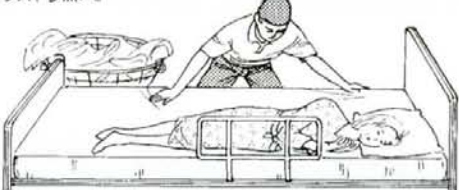
- ⑥新しいシーツの手前の角をきちんと折り込み、ふとんを包む<イラスト参照>。



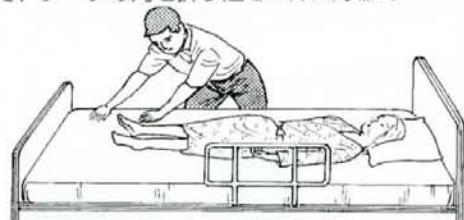
- ⑦新しいシーツの上に、お年寄りの体の向きを変えて寝かせる(ベッドなら柵をする)<イラスト参照>。介護者は足側から反対側に回る。



- ⑧汚れたシーツを取り除き、新しいシーツを伸ばす<イラスト参照>。



- ⑨シーツをよく伸ばしたら、お年寄りを仰向けにして、シーツの角を折り込む<イラスト参照>。



- ⑩枕カバーを取り替える。
- ⑪上の掛け物をかけて、ふとん周りを掃除する。
- ⑫ほこりが静まったら(約20分)窓を閉める。

カメラステーション



9月8日(金)初めて開催された「生き生き元気発表会」は、自立した生活の確保と介護予防の推進を目的として、陸別町老人クラブ連合会が主催して開かれました。

会場となったタウンホールは、満員の観客が詰めかけ、盛んな拍手がおこられました。

また、1階のロビーでは、陶芸作品や俳句などの作品展示も同時に行われました。



▲ 陸別町社会福祉協議会が主催する「第1回ふれあいビールまつり」が8月25日(金)タウンホールで開催されました。

社会福祉協議会の事業資金造成のため開かれたもので、会場には約400人が詰めかけ、熱気のなか、ビールを片手に歓談する姿が見られました。



▲ 9月9日(土)新町の河川で陸別ルアーアングラーズクラブ(湯浅正明代表)主催による第3回フィッシングスクール&釣り大会が開かれました。

この日は曇り空で霧雨が降る天候でしたが、小学生11人が参加し、40センチ級のニジマスを釣り上げる参加者もいて、時間を忘れて楽しんでいました。



▲ 9月25日(月)本別町、足寄町、陸別町の3町で交通安全を訴える交通安全たすきリレー式が、雨のため福祉センターを会場に行われました。

本別町から足寄町、そして陸別町へとたすきがリレーされ、交通安全を誓いました。

なお、予定されていた街頭啓発は雨のため中止となりました。

第39回 陸別町文化祭

11月3^(金)日～6^(月)日

テーマ 温故知新

新たなる世紀のまちに残る文化を

★11月3日(金)

ふるさとの遺跡を歩く 10:00～14:00(公民館前発着)

★11月4日(土)～タウンホール～

作品展示 9:00～20:00

お茶席 10:30～14:00

★11月5日(日)～タウンホール～

作品展示 9:00～15:00

お茶席 10:30～12:00

芸能発表 17:30～21:00

～福祉センター～

婦人会ボランティアバザール

10:30～14:00

★11月6日(月)～タウンホール～

フォークダンス&
ソーシャルダンスのつどい

18:30～21:30

一般作品募集

10月1日～31日まで
申込は公民館まで

(電話7-2141 内線421)

ふるさとの遺跡を歩く
参加者募集中

申込期間:10月31日(火)まで

申込先:公民館(☎7-2141 内線421)

又は郷土研究会事務局(☎7-3982)

員:30名程度

所:町内廃校めぐり(軽食付)

参加団体

ファインダークラブ・園芸愛好会・郷墨会・陸友会・陶趣会・郷土研究会・福寿草句会・フォークダンスサークル
ソーシャルダンスサークル・カラオケクラブ・フレンドカラオケ・若葉カラオケクラブ・大正琴睦会・鳳岳会・藤純会
藤寿会・舞踊愛好会・静風一刀会・孝道三絃会・北声孝道会・万年青会・いちよう会・一般参加者

協賛団体

陸別町学校教育推進協議会・陸別婦人会・陸別町老人クラブ連合会・陸別えぞ木やり保存会・さわらび会・とまむ園

くらしの情報

国民年金制度推進 運動期間です！

高齢化社会がますます進む現在、老後の生活は住民の皆さんの重大な関心事の一つであり、その老後の生活の柱として欠かせないのが年金です。皆さん一人ひとりに、国民年金制度を正しく理解していただき、年金を身近で大切なものとして考えていただく

めに、10月1日から11月12日までを「国民年金制度推進運動期間」として、全国的な広報が展開されます。

北海道においても様々な広報活動を実施するとともに、役場住民係で年金相談所を開設します。この機会に国民年金の保険料や給付内容など、年金について日ごろ疑問に思っていることをお気軽にご相談ください。

行政・人権合同 相談所開設

行政相談・人権相談合同相談所を開設します。役所の仕事で納得できないこと、また、人権に関する相談などがあれば、お気軽にご相談下さい。

とき 10月20日(金)
午後1時30分から4時まで
ところ 基幹集落センター

第3回 住宅教室「人・環境にやさしいカラマツ」

◎日時 2000年10月20日(金) 13:30～16:30
◎会場 陸別町タウンホール (☎7-2141)
◎参加費 無料、当日受付可
問合せ 陸別町建築係 小栗、長井まで ☎7-2141

開催の主旨

昨年よりシックハウス等の問題点について講座を開いてきましたが、石油製品、有機溶剤の使用が、室内環境にあたえる影響が大きいことがわかりました。その解消方法の一つとして「カラマツ」を取り上げてみました。住宅では、内装、外装、構造材等において安価で丈夫であるはずの「カラマツ」がネジレ、狂いのイメージがあまりにも強すぎて、工務店、大工さんからも嫌われているのが現状です。

しかし、カラマツは50年生になるとネジレ、狂いが少なく、建築材料として十分使用できます。実際にカラマツ材で住宅を建築した講師の方より話を聞き、カラマツに対する認識を改めてもらうと同時に「人・環境にやさしい材料」であることを、ご理解してもらうためにも、ご参加の皆様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。

講演 斎藤 明 氏 演題「カラマツをよく知ろう」

プロフィール

1930年生まれ
1986年ウディワールド設立(帯広市)ウッドテクニカラーバイブルを制作発行
1988年第17回店舗総合見本市'88ジャパンショップにおいて「システム開発賞」を受賞。材種別着色塗装のシステム化を達成。

事例発表 佐藤 正 幸 氏 演題「十勝発カラマツ住宅」

プロフィール

1946年生まれ
1964年帯広工業高校卒業 北海道開発局営繕部勤務
1982年丸辰山田建設で外断熱工法にたずさわる。
1993年(有)ホームテクト佐藤 設立。現在に至る。
3年前からカラマツを建物の主要木材として取り組む

高齢者の運転免許証更新手続き

- ・高齢者講習の義務付け
.....(更新期間の満了における年齢が75歳以上の方)
(平成10年12月1日以降に有効期間の満了者に適用～文章で伝達)
- ・講習内容～実技を中心、体験実践型の講習
- ・講習時間～3時間 ・講習料～6,300円
- ・講習場所(必ず自動車学校に事前連絡をし、日程を調整する)
 - 帯広自動車学校TEL 0120-34-5095
 - 帯広第一自動車学校TEL 0120-48-4611
 - 芽室自動車学校TEL 0155-62-2226
 - 幕別自動車学校TEL 0155-56-4135
 - 新得モータースクールTEL 01566-4-6111
 - 北見自動車学校TEL 0157-24-7761
 - 野付牛自動車学校TEL 0157-24-6356
- ・更新から交付までの手続き

郵送	運転免許証更新連絡書 高齢者講習の案内文書	高齢者講習の受講(自動車学校) 更新期間満了2ヶ月前に受講	更新 手続
----	--------------------------	----------------------------------	----------

帯広試験場～即日交付(但し日曜日等は条件があり) 本別警察署で講習のない日は、後日本別か足寄で受講
本別警察署で講習のある日は1回で終了

本別署で講習のある日 更新手続き(午前10時30分までに行く)→
受講→郵送手続(警察へ戻る)

平成13年度学生募集

【帯広高等技術専門学院】が生まれ変わる
平成12年度から「全科目2年生」スタート、校舎も一新しました。

★募集科目 ・電気工学科
・金属加工科・自動車整備科
・建築技術科・造形デザイン科

★募集定員 各科目20名

★募集期間 平成12年11月1日～
11月30日まで

★入学経費 授業料は無料です。
(教科書等は自己負担となります)

★応募資格 高校卒業以上の方
(平成13年3月卒業見込みの者を含む)

詳細については、
道立帯広高等技術専門学院訓練課
TEL0155-37-2319
(随時見学できます。)

マラソンで汗を流そう

第3回日産・陸別こがらしマラソンが、10月22日(日)日産自動車北海道陸別試験場で開催されます。

参加対象は小学生以上の健康な男女で、申込みのあった距離を走破し、完走できる方が対象となります。

コースは、2キロ、3キロ、5キロ、10キロの各コースが

あり、高校生以上が1,500円、小中学生が1,000円で、参加料は事前の申込みが必要で、10月13日まで先着200名までとなっています。申込用紙は役場企画商工課にあります。

各種目などの詳細については、役場企画商工課までお問い合わせ下さい。(こがらし)

北海道最低賃金

道内で事業を営む使用者及びその使用者に使用される労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む)に適用される北海道最低賃金の額が次のとおり改正決定されました。

最低賃金額 日 額 5,060円
時間額 633円

効力発生日 平成12年10月1日

※ 最低賃金には精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外割増賃金等は算入されません。

※ 最低賃金以上の賃金を支払わないと最低賃金法違反となり、処罰されることがあります。

※ 特定の産業で働く労働者には産業別最低賃金が適用されます。

くらしの豆知識

消費生活の知識

家庭経済の知識

家庭経済の知識

食生活の知識

住生活の知識

健康の知識

損害保険の種類と選び方

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

契約の際には

(1)建物と家財は分けて契約することになるので、付け漏れに注意する。(2)万一に備えるには契約金額を時価いっばいに決める。(3)保険金だけでなくおりの家を再築するためには、再調達価額を元に保険金が支払われる契約にする。などがポイントになります。

また、火災保険では、地震・噴火・津波によって生じた損害は、たとえそれが火災損害(延焼火災を含む)であっても、補償されません。地震による損害に備えるには、地震保険を火災保険にセットして契約しておくことが必要です。

自動車の保険

自動車の保険は、法律で加入が義務付けられた自賠責保険と任意の自動車保険に分かれます。自賠責保険で補償されるのは、対人賠償損害に限られ、最高3,000万円を限度に保険金が支払われます。最近では、交通事故による賠償額も高額化しているのので、自賠責保険だけでは必ずしも十分とはいえず、任意の自動車保険も、車を運転する者にとって必要不可欠といえます。

任意の自動車保険には、補償する危険により対人賠償保険、自損事故保険、無保険車

傷害保険、対物賠償保険、搭乗者傷害保険、車両保険

があり、実際の商品はそれらが組み合わされてできています。

契約の際には

(1)万一のために十分な賠償資力を備える、(2)運転者の年齢に合わせて契約条件を選ぶ、などがポイントになります。運転者の年齢を限定した契約では、条件外の人が運転して事故を起こした場合に補償されませんので、注意しましょう。

からだの保険

日常生活のけが、交通事故のけが、旅行中のけがなどに備える傷害保険が中心になります。そのほか、介護に要する費用を補償する保険などがあります。また、スポーツやレジャー分野では、自分自身のけがや用品の損害のほか、他人に対する賠償責任などを総合的に補償する保険もあります。

商品を選ぶ際には、どのような場合に補償されるのか、誰が補償を受けるのかをよく考え、それに合った商品を選ぶことがポイントで、「保険に入ったから大丈夫」ではなく「どういう内容の保険か」が大切です。

SPORTS topics

スポーツの話題

スポーツの集いは11月6日から

「第24回スポーツの集い」が、陸中体育館で11月6日(月)から開催予定となっています。

競技種目は、バドミントン、バレーボール、フロアリング、ミニバレーを予定しています。自治会対抗戦となつていきますので、多数ご参加下さい。10月中旬に開催のお知らせと参加集約を予定しています。

第33回町民スポーツレク大会が8月27日(日)13チーム約1,000人が参加して開催されました。その結果をお知らせします。

優勝	共栄第2	87点
準優勝	緑町	84点
第3位	新町2区	83点
第4位	西町部	82点
第5位	栄町	78点
第6位	新町1区	77点
第7位	元町日産	76点
第8位	東1条2区	75点
第9位	東1条1区	74点
第10位	共栄第1	72点
第11位	大通	69点
第12位	若葉町	68点
第13位	東1条1区	56点

北海道とアルバータ州の姉妹提携都市会議

ドンのコラム

Don Myuhang

カナダで夏休みを過ごした後、また陸別へ帰ることができて大変うれしいです。今月はアルバータ旅行のハイライト(印象に残ったこと)を書きます。

9月7日から9日まで姉妹提携20周年記念の会議が、アルバータ州のカムローズ市で開催され、北海道からたくさんの方が24時間かけてアルバータ州へやってきました。アルバータ州への旅行は3回も飛行機を乗り継がな



らはそこでラコム町やアルバータの町から来たたくさんの方々に会いました。会議は過去20年間の交流について相互の理解と協力を記念して開催されました。

会議の前日にはレセプションがアルバータ州の州都であるエドモントン市で開催され、北海道の堀知事が州首相のクレイン氏に招待されました。この集まりで知事と首相が新たに北海道とアルバータ州の提携に合意したのです。日本とカナダ両国からのたくさんの参加者がレセプション会場の州立博物館に一堂に会し、楽しい夜を過ごしました。

20周年記念会議ではそれぞれの町の今までの交流実績や近況を日本語や英語で報告しあいました。また交流会ではカムローズの姉妹都市である上富良野町から、琴のアトラクションが披露されました。会議は新たな姉妹提携合意により、終始積極的で意欲に満ちたものになりました。

私はカナダ人として、また陸別の町民として日本からのたくさんのお友達と心をつなぐできたことを大変誇りに思います。私は北海道とアルバータ州の友情がこれから何年間も育ち続けることを心の底から願ってやみません。

今年の夏休みはいつもの年よりも楽しみにしていました。なぜなら、会議が開催されるカムローズ市が私の故郷だからです。9月のはじめに陸別を代表して2人のお客さんがカムローズ市にやってきました。町の助役である月居さんと町議会副議長の朝倉さんです。彼

健康コーナー 32

10月・11月の予定

- 10月
 10日 リハビリ教室
 11日 フィットネス教室
 12日 ポリオ生ワクチン投与
 精神保健相談
 (保健所本別支所)
 16日 デイ・ケア
 シェイプアップ教室
 17日 リハビリ教室
 18日 フィットネス教室
 22日 乳がん検診
 23日 乳がん検診
 24日 リハビリ教室
 25日 フィットネス教室
 26日 乳幼児相談
 断酒会
 30日 結核検診
 シェイプアップ教室
 31日 リハビリ教室
 11月
 1日 フィットネス教室
 2日 保育所歯磨き教室
 6日 健康相談
 シェイプアップ教室

乳がん検診があります。

近年、乳がんは発生率、死亡率とも増加傾向にあります。

乳がんにかかりやすい女性は
 1. 独身者 2. 晩婚の人 3. 初産年齢の高かった人 4. 出産回数の少なかった人 5. 流産、早産の多かった人 6. 授乳期間の短かった人 7. 月経開始年齢が早く、閉経が遅かった人などです。

乳房にしこりが発見されたからといって、必ずがんとは限りません。しかし、30～40歳代に乳腺症やのう腫が多いのに比べ、60歳以上はしこりの中の乳がんの頻度は高くなります。”もう年だから”と思わずに検診を受けましょう。日程は10月22日、23日、受付8時30分～9時、12時～12時30分、集落センター

(詳細は回覧で確認願います。)

肩こりについて

肩こりは、病名ではなくて、うなじから肩、肩甲骨にかけての筋肉の緊張感を主とする不快感、違和感、痛みなどの症状をさします。筋肉は関節を動かす役割と、関節を動かさないようにしっかりと固定する役割を持っています。異常な状態になると筋肉は関節が動くたびに痛みが強くなるので、関節を固定するような働きをします。それによって悪循環が始まり「こり」が進行していきます。対処方法としてまず、原因を確かめ

てみましょう。肩こりの大半は長時間、うつむいたり脇を固める姿勢からくる筋肉の疲れですが、首の骨、肩関節、心臓、肺の病気からくるものもあります。この場合、体操、入浴、休養を試みて二日以上苦痛が続くようならば受診を勧めます。ストレスも肩こりの原因となります。

健康づくりの足あと	8月	9月	10月	11月
1日	リハビリ教室	リハビリ教室	リハビリ教室	リハビリ教室
3日	保育所歯磨き教室	保育所歯磨き教室	保育所歯磨き教室	保育所歯磨き教室
7日	健康料理教室	健康料理教室	健康料理教室	健康料理教室
8日	リハビリ教室	リハビリ教室	リハビリ教室	リハビリ教室
9日	フィットネス教室	フィットネス教室	フィットネス教室	フィットネス教室
21日	シェイプアップ教室	シェイプアップ教室	シェイプアップ教室	シェイプアップ教室
22日	乳幼児相談	乳幼児相談	乳幼児相談	乳幼児相談
23日	リハビリ教室	リハビリ教室	リハビリ教室	リハビリ教室
28日	三種混合予防接種	三種混合予防接種	三種混合予防接種	三種混合予防接種
29日	デイ・ケア	デイ・ケア	デイ・ケア	デイ・ケア
30日	シェイプアップ教室	シェイプアップ教室	シェイプアップ教室	シェイプアップ教室
合計	490名	490名	490名	490名

8月は暑さのため、フィットネス教室が1回お休みになりました。

また、お盆のため保健事業は少なめになっています。

がん健診

胃・肺・大腸がん検診が9月3日～6日まで行われました。早朝からの検診にもかかわらず約200人の方々が受診されました。検診を受けることで自分の健康状態を考える機会になれば良いと思いました。



健康ミニ知識

「結核の話」

結核はかつては日本人の死因の第一位でした。今は薬の発達や予防法の開発により、治る病気となり患者数も減り続けてきました。ところが平成九年から前年より多くの人が結核を発病してしまい、最近では病院や事業所、老人福祉施設などでの集団感染も多く見られるようになってきました。結核なんて自分には関係ないと思われる人もいますが、身近に、結核の集団感染は起こりうる状況となっています。なぜに似た症状に注意し長引くときは疑うくらいの知識は持たたいものです。

ひとこと

この原稿を書いている今、オリンピックの真最中です。選手に対し周囲は何かとメダル獲得を期待しますが、選手本人の談話は「自分が楽しく競技できればよい、納得いくものであればよい」という主旨が多かったように思います。結果に執着したり、人と比較することはよくあることです。しかし、その時、その状況で自分は精一杯頑張ったという価値基準を持つことは忘れがちです。ささやかですが、大切なことを気付かされました。

(保健婦 前田)

〈9月25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ください。

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	水	木	金	土	日	月	火
		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	●	●	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○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(TEL7-4040 FAX7-4041)

11月	コテージ 予約状況	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
		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	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

公民館 ～図書室だより～

図書の紹介

道立図書館より一般図書83冊、幼児・児童図書67冊を借用しました。一般図書では、北方領土問題関連などを入れ、女流作家のものを30冊、前英国首相M・サッチャーの「私の半生」も借用しました。島崎正子さん(故 志村喬夫人)の「美しく老いたい」(小説)は、お薦めものと考えます。その他赤川次郎の作品を7冊程選びました。

いずれも一度に3冊を一週間借りる事が出来ますので、ご利用ください。なお、道立図書館の図書は来年3月まで公民館図書室に並びますので、本館図書と共に、大いに活用していただきたいと思います。

女流作家

- ・私の生き生き北海道
(坂本春生)
- ・妻たちの欲望(夏樹静子)
- ・かきくけケータイぱびるべ
PHS*(吉田メグミ)
- ・魔女のラブソディ
(藤森かつき)
- ・わたしのからだ(桐生典子)
- ・窓(乃南アサ)他24冊
- 北方領土関係
- ・サハリンの声(川辺為三)

- ・蝦夷綿の来た道
(北海道新聞社編)他2冊
- 一般図書
- ・自分史の書き方・つくり方
(田上貞一郎)
- ・トットの欠落帖
(黒柳徹子)他20冊
- 赤川次郎著
- ・三姉妹探偵団2
- ・こちら、団地探偵局
他5冊

空家解体に 2千万円を 超える補助

町では、町並み景観の向上を図り、宅地の有効活用と新築住宅建設等の促進を図るため、空家解体及び住宅を建て替える場合、その経費を一部助成していますが、今年度は13件の申請があり、6,184,000円の補助が予定されています。平成10年度からスタート

トした景観形成事業ですが、平成10年度は14件9,293,900円、平成11年度17件5,313,500円となっており、あわせて14,607,400円が補助されています。なお、今後景観形成事業についての補助申請は、平成13年度からとなります。

町の人口・世帯数

12.8.31 (カッコン内は前月比)

人	口	3,331人(-5)
男	1,640人(-5)	
女	1,691人(±0)	
世帯数	1,468戸(-5)	

(久保田和哉さん
高崎尚美さん)9・9 緑
若葉町

けっこん

小佐田航平さん 9・7 純子 喜一郎 共栄第一

うぶごえ

町民のうぶごえ