

広報

リクベコ



第27回北稜岳町民登山会

快晴にめぐまれたこの日は、55名が約2時間かけて頂上をめざしました。

2000

11

No.476

平成12年度 財政状況

財政事情説明書の作成及び公表に関する条例第2条第1項の規定により、平成12年4月1日から平成12年9月30日までにおける財政事情の公表に関する文書を作成したので報告します。

○ 一般会計 平成12年9月30日現在執行状況

【歳入】

款	収 入 額	比率%	摘要
地方交付税金	2,100,741,000円	73.63	①
繰入金	188,643,515円	6.61	②
町税	167,432,392円	5.87	③
町債	96,100,000円	3.37	④
使用料及び手数料	76,896,857円	2.70	⑤
諸収入	51,615,956円	1.81	⑥
繰越金	34,367,199円	1.20	⑦
地方譲与税	27,344,000円	0.96	⑧
国庫支出金	23,166,396円	0.81	⑨
財産収入	23,000,783円	0.81	"
地方消費税交付金	19,834,000円	0.70	"
道支出金	14,739,425円	0.52	"
自動車取得税交付金	14,439,000円	0.51	"
地方特例交付金	9,773,000円	0.34	"
利子割交付金	3,606,000円	0.13	"
分担金及び負担金	833,766円	0.03	"
交通安全対策特別交付金	444,000円	0.02	"
寄附金	0円	0.00	"
歳入合計	2,852,977,289円	100.00	



【歳出】

款	支 出 済 額	比率%	摘要
公債費	415,490,551円	21.46	①
総務費	385,237,516円	19.90	②
土木費	290,620,673円	15.01	③
民生費	214,024,789円	11.05	④
衛生費	195,475,344円	10.10	⑤
教育費	121,719,806円	6.29	⑥
農林水産業費	118,723,152円	6.13	⑦
消防費	98,059,287円	5.06	⑧
商工費	59,269,347円	3.06	⑨
議会費	36,637,186円	1.89	⑩
災害復旧費	492,840円	0.03	"
労働費	312,406円	0.02	"
予備費	0円	0.00	"
歳出合計	1,936,062,897円	100.00	



予算総額47億3,320万1千円に対して歳入が28億5,297万7,289円（60.3%）、歳出が19億3,606万2,897円（40.9%）となっています。なお、予算総額中552万6千円は繰越明許費です。

特別会計の執行状況

区分 会計名	予算額	収入済額 (収入率)	支出済額 (支出率)
国民健康保険事業勘定	304,350,000円	147,012,368円 48.30%	108,463,267円 35.64%
〃 直診勘定	389,054,000円	195,207,548円 50.17%	179,593,981円 46.16%
簡易水道	289,604,000円	118,277,570円 40.84%	100,456,646円 34.69%
老人保健	395,120,000円	168,306,661円 42.60%	163,799,220円 41.46%
公共下水道	402,680,000円	127,351,231円 31.63%	108,769,921円 27.01%
介護保険事業勘定	266,165,000円	110,208,000円 41.41%	77,236,937円 29.02%
計	2,046,973,000円	866,363,378円 42.32%	738,319,972円 36.07%

地方債の現在高

区分 会計名	平成12年9月30日 現在	平成11年9月30日 現在	増減額
一般会計	5,901,040,893円	6,004,490,962円	-103,450,069円
国民健康保険 直診勘定	53,316,813円	44,022,918円	9,293,895円
簡易水道	1,753,670,335円	1,713,651,693円	40,018,642円
公共下水道	995,545,624円	861,716,333円	133,829,291円
計	8,703,573,665円	8,623,881,906円	79,691,759円

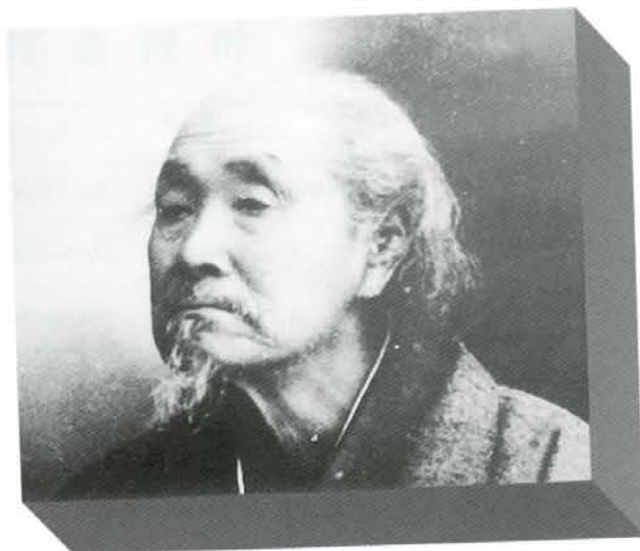
地方債は、町の借金にあたるものです。昨年の同時期に比べ、7,969万1,759円増えています。

基金の現在高

基金名	平成12年9月30日 現在	平成11年9月30日 現在	増減額
ふるさと整備基金	1,756,290,410円	1,735,090,451円	21,199,959円
減債基金	982,437,112円	857,952,760円	124,484,352円
財政調整基金	269,985,402円	268,861,653円	1,123,749円
地域福祉基金	121,674,500円	121,654,500円	20,000円
国保診療所建設基金	189,599,439円	150,526,046円	39,073,393円
町有林造成基金	0円	104,216,054円	-104,216,054円
土地開発基金	68,846,000円	68,846,000円	0円
酪農振興基金	0円	65,080,000円	-65,080,000円
スポーツ振興基金	52,121,648円	52,121,648円	0円
国民健康保険基金	32,131,141円	32,050,357円	80,784円
中山間ふるさと水と土保全基金	10,000,000円	10,000,000円	0円
少子化対策基金	11,873円	0円	11,873円
特定農山村地域活動支援事業基金	9,526,029円	14,550,000円	-5,023,971円
産業振興基金	280,500,000円	0円	280,500,000円
介護保険円滑導入基金	13,024,000円	0円	13,024,000円
計	3,786,147,554円	3,480,949,469円	305,198,085円

基金は、町の貯金にあたるものです。昨年の同時期に比べ、3億519万8,085円増えています。

白里忌 & 寛斎セミナー



齢72歳で陸別の斗満に開拓のくわをおろした関寛斎の没後90年の命日にあたる10月15日(日)「白里忌」と第2回寛斎セミナーが開かれました。

(「白里」は寛斎の雅号)

白里忌は午前9時から、寛斎の位牌を祭ったほこらの前

で営まれ、25人が参列し、静かに手を合わせていました。

このあと駅前では、寛斎と交流があった徳富蘆花の「みみずのたはこと」の文学碑の除幕が行われました。

午後2時からタウンホー

辞世
諸ともに契りし事も半にて
斗満の里に消ゆるこの身は
八十三老白里



ルを会場に寛斎セミナーが開かれ、木原直彦さん(北海道文学館名誉館長)が講演し、参加した約100人は、あらためて寛斎の偉大さとその足跡を感慨深く聞いていました。

介護保険について

役場の窓口などで納める

普通徴収の方

取扱金融機関

- ・ 帯広信用金庫陸別支店
- ・ 陸別町農業協同組合
- ・ 陸別郵便局

前回の広報でもおしらせしましたが、今回についても保険料の納め方についておしらせいたします。

介護保険料は、40歳以上の方に納めていただくこととなっていますが、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、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。65歳以上の方の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。

年金額が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。（特別徴収）年金額が18万円未満の方は、役場から送付される納入書によって、役場の窓口や金融機関の窓口で納めます。（普通徴収）

特別徴収の方は1年分の保険料を年6回に分けて、普通徴収の方は年10回に分けて納めることとなります。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。

普通徴収の方は口座振替をご利用できますので、通帳の印鑑と納入書を金融機関にご持参下さい。

詳しくは、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7-2141）

毎日の安心・お世話 家庭での介護

起き上がりの介助 ふとん&ベッドの場合 人間の動きに合わせて動かす

自分が起き上がる時の様子を思い出してみてください。まず、床の中で、横を向いて下になったほうのひじをついて、そこに力を入れて起き上がるはず。介助もその自然の動きのままに動かせばいいのです。

●ふとんの場合

- ①介護者はお年寄りに近いほうの足を曲げ、反対の足を立てひざの形にしてしゃがむ。
- ②介護者の片方の手を、お年寄りの手前の肩から向こう側まで差し込む。
- ③もう片方の腕を、お年寄りの向こう側のわきの下から背中にかけて差し込む。
- ④お年寄りの上半身を少しねじって、自分のほうに向かせる感じで手前に向かせる。
- ⑤お年寄りを抱いたまま、しりもちをつくような感じで体重を後ろに落とすと、自然にお年寄りは起き上がる。



●介護者の体重の移行図
起き上がらせるために介護者は腰（重心）を落とす

●ベッドの場合

- ①介護者はお年寄りの上半身の部分に立ち、両足を左右に広げる。
- ②介護者の片方の手を、お年寄りの手前の肩から向こう側まで差し込む（お年寄りに少し頭を上げてもらおうと、簡単に手が入ります）。
- ③もう片方の腕は、お年寄りのひざの下から両足を抱えるように持つ。
- ④介護者は自分の腰とひざを伸ばして、体を回すようにして起こす。
- ⑤お年寄りがベッドのわきに腰かけ、足を床につけ、上体が安定するのを確かめる。



介護者はお年寄りの頭の下を左手で支え、右手は立てたひざの下からひざを抱えるようにする。



介護者は自分の腰とひざを伸ばして体を回すようにして起こし、同時にお年寄りの首を持ち上げ、足をベッドの横に下げる。お年寄りは介護者の肩につかまって自分の体を起こす。この後ベッドの横に腰かけ、足を床の上に置く。



◀10月15日(日)陸別小学校では、学習発表会が行われました。
子供たちは、この日のために練習してきた成果を見てもらおうと大張り切り。会場では発表が終わるたびに盛んな拍手が送られました。



▲陸別町、社会福祉協議会などが主催の「ふれあい広場&健康まつり」が開催されました。
みどりと太陽の広場を中心に開催されたお祭りは、天候に恵まれ、子供からお年寄りまで大勢の人が訪れました。会場内ではリサイクルショップや販売コーナーがあり、1袋100円で陸別特産のにんじんも販売されました。施設の中では、体脂肪測定や、歯科指導コーナーも設けられ、健康状態をチェックする人でにぎわっていました。



▲第27回北稜岳町民登山会が、北稜岳山小屋からスタートしました。
この日は晴れて暖かく、絶好の登山日和で、町内外から55名が参加して頂上を目指しました。
紅葉はまだ早く、登山者の目を和ませることはできませんでしたが、下山途中にはキノコやマタタビなどを見つけることができました。



▲10月19日(木)午後7時よりタウンホールを会場にかんぽ介護講演会が開かれました。
「よりよい介護のあり方」と題して老化のしくみやぼけについて、立野新平さんから講演がありました。

▼10月21日(土)銀河の森天文台では、11年前に出現したオーロラを記念して「オーロラの謎に迫るinりくべつ」と題したイベントが開かれました。
当日は、デジタルハイビジョン撮影によるオーロラの映像や、オーロラについての講演も行われました。





「陸別町しはれ技術開発研究所」(菊地規哲所長)は、このほど10月2日に開かれた日本雪氷学会の席上において「日本雪氷学会技術賞」を授賞しました。これは「しはれ研」が、自動車走行試験のため能率的な氷板作成法と長持ちするための方法を確立したこと。また、南極での深層氷掘削機試験のため高さ15mの試験氷柱を作成し南極ドーム計画に貢献したことなどにより受賞したものです。

▶木村武五郎さん(88歳)がこのほど勲五等莊光旭日章を受章したことをお祝いし、町内在住のかつての教え子や、教育委員会が発起人となって祝賀会を開きました。木村武五郎さんは、昭和8年から13年間陸別小学校で教鞭をとり、また、教育委員会教育長を

歴任するなどし、陸別の教育に尽力されました。昭和55年に紺綬褒章を受章、昭和56年から現在も公民館の図書購入費として20年間寄付を続けています。この寄付により購入された図書は、木村文庫として町民に読まれています。

不村武五郎氏叙勲受章祝賀会



◀10月22日(日)日産・陸別こがらしマラソンが、小利別の日産試験場で行われました。

この日は、晴れても気温はあまり上がらず、文字通りのこがらしマラソンとなりましたが、参加した123名の選手は各コースごとに分かれ優勝を目指していました。成績は次のとおり。

(優勝のみ、敬称略)



伊倉里菜(陸別町) 10分34秒49	3 km 小学4～6 男子	新井 岳(帯広市) 10分43秒40	3 km 小学4～6 女子	品田悠里(帯広市) 12分31秒97	3 km 一般女子	東原美樹(帯広市) 15分45秒14	5 km 中学男子	苔米地慎平(帯広市) 19分06秒67	5 km 中学女子	堀江久子(帯広市) 19分36秒69	5 km 高校男子	小島法昭(陸別町) 23分12秒71	5 km 一般男子	小山勇樹(置戸町) 18分26秒00	5 km 一般女子	有馬未央(帯広市) 23分01秒04	10 km 男40 未満	佐々木寛(遠軽町) 35分32秒24	10 km 男40 以上	米沢 稔(釧路市) 36分24秒17	10 km 女30 未満	鈴木幸恵(足寄町) 43分50秒32	10 km 女30 以上	長野富美恵(帯広市) 44分07秒39
--------------------	---------------	--------------------	---------------	--------------------	-----------	--------------------	-----------	---------------------	-----------	--------------------	-----------	--------------------	-----------	--------------------	-----------	--------------------	--------------	--------------------	--------------	--------------------	--------------	--------------------	--------------	---------------------



くらしの情報

年金の手続き、照会は 基礎年金番号で

平成9年1月より、国民年金・厚生年金保険などの公的年金制度で共通して使用する一人1番号の「基礎年金番号」が導入されました。

これにより、公的年金に加入していた期間すべてがこの番号で管理されるため、年金

相談や年金の裁定が迅速、確実に行われるほか、退職や転職による届け出もれをお知らせできるようにしました。

なお、平成9年1月以前から年金制度に加入していた方には、「基礎年金番号通知書」が送付されています。

基礎年金番号は、加入する年金制度が変わっても一生を通じて1つの番号を使用しま

すので年金手帳や基礎年金番号通知書は大切に保管し、併せて年金の各種手続き、照会には必ずこの番号を使用するようお願いします。

無料調停相談を 実施します。

帯広調停協会では、無料調停相談を実施します。
相談内容は、金銭、交通事

公民館～図書室だより～ 図書の紹介

新刊図書は、今年の9月末現在で合計511冊になりました。その中でも「陸別町」のことが載った本を1・2冊ご紹介します。

本の名は、「忘れられた道」(完)といい、著者は堀純一さんです。堀さんは、道内ではちょっと知られたエッセイスト(随筆家)です。この本は、正編、続編そしてこのたびの完結編の三冊目になります。

この完結編では、陸別・薫別間の旧国道242号が取り上げられました。8枚のカラー写真を添えて紹介されています。『丘を登ってゆく道は、砂利敷きだった。舗装道路から開放された足が踊る。』とあります。ちなみにこの本の表紙のカバーには、陸別の「小暗い森の道」とタイトルのついた写真が少し拡大して用いられています。

陸別が一般誌や本に載っている典型的な作品は、司馬遼太郎さんや城山三郎さんのものです。昭和62年発行の『北海道文学百系』には「陸別・足寄」の項目が設けられ、その中に司馬遼太郎著「北海道の諸道」の『陸別への道は、…』で始まる一説と「関寛斎之像」の写真と共に紹介されています。

※道立図書館借用図書紹介
児童図書

森の昆虫博士、REX恐竜物語、パパとあそぼう、ミッフィーのあいうえお、国旗の絵本、おばけのバーバーパパ、ことわざおもしろ探偵団、ドラえもん俳句・短歌がわかる、日本の神話、とべないほたる他55冊

故、土地建物、夫婦、親子、相続などです。相談は、釧路家庭裁判所帯広支部及び帯広簡易裁判所所属の民事・家事調停委員が担当します。

販売目的を隠した 布団の訪問販売にご注意を

「格安で布団のクリーニングをしていきます。」「綿が不足しているの、古い布団が欲しい。」「などと訪ねてきたセールスマンを家に上げ、布団を見せると「この布団はクリーニングに耐えられない。下取りをするので、新しい布団を購入してはどうか。」「などと言葉巧みに勧められ、高額な布団を購入させられる契約トラブルが発生しています。

特に、高齢者だけの家庭や一人暮らしの若者を狙って、長時間に渡って契約を迫ったり、家中の布団を持ち去り、新しい布団を無理矢理購入させるなどの、悪質なケースが増えています。

訪問販売により契約の締結をした場合には、契約書面を受け取った日から8日以内であれば、布団を使用していても無条件で解約できるクーリング・オフ制度があります。

しかし、最近は業者が解約に応じなかったり、下取りをした商品を返品しないなど、解約トラブルも多発しています。

日時 平成12年11月15日(水)
午前10時～午後3時まで
場所 とかちプラザ(帯広市西4条南13丁目)

また、一度契約を結ぶと同 じ業者や他の業者が次々と現 れ、先に契約させた商品を下 取りして新しい商品を契約さ せる「次々販売」という手口 も発生しています。

必要の無い商品は、はつきりと断ることが大切ですが、被害にあった場合は、お近くの消費生活相談所に早めに相談ください。

北海道立消費生活センター
十勝相談所 0155-204880
又は役場企画商工課
(電話 7-2141)



平成12年度「十勝農村女性のつどい」

テーマ

～あなたが輝くエッセンスを～

- ・基調講演
- ・シンポジウム
- ・カントリーバザールinとかち

主催：十勝支庁・十勝農村女性のつどい実行委員会
後援：陸別町

※参加希望及び問い合わせは役場農林課まで申し出下さい。

とき 11月29日 木
10:00～15:00

ところ

陸別タウンホール、
福祉センター

※消費者の立場からの
参加も歓迎します。

このほど十勝ワインに、陸別をイメージしたワインができました。これは、池田町ブドウ・ブドウ酒研究所に依頼してつくったもので「Ribabeau」の名前が入ったワインです。赤と白の2種類あり、町内の各酒取扱店で販売しています。



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

子どものストレスへの対応

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

子どものストレス
ストレスというと大人の問題と考えられがちですが、子どもにもあり、それが増えていくという憂慮すべき現実があります。子どもといっても、乳幼児から思春期まで幅がありますが、ここでは小学生を中心に考えたいと思います。

学校でのストレス

子どもにとって学校生活が占める比重は、大人の職業生活以上に大きいといつてよいかもしれません。小学校では、担任教師との相性や友達との関係の善しあ

しが、小学校生活全体を楽しめるものにも辛いものにもするのです。辛い学校生活の代表は、いじめにあっているうえに、担任教師にも無視されたり、成績が悪いことで教師にも級友にも馬鹿にされたりすることでしょう。子どもにとって学校生活で大事なことは、仲間や先生に認められることと受け入れられることです。ですから、それがなければ強いストレスとなるわけです。

家庭でのストレス

家庭では親兄弟に愛され、ありのままの自分自身をさらけ出しても、よほどのことをしない限り、受け入れられるという安心感が得られていることが大切です。これは乳幼児期ほど重要で、それがないとストレスに留まらず、大人になってから、人間関係が円滑にできず、正常な社会生活を営めなくなってしまう。現実には、親は愛していても、勉強や習い事の強制や兄弟や級友との比較などをしがちで、子どもから最も安心な居場所を家庭から奪い、強いストレスを与えることになり得ます。また、子どもにとって、家庭を安心な居場所にする前提条件は両親などの不和のないことです。その条件を欠く家庭が多くなっていることが、子どものストレスを増している

のです。

子どものストレス反応

子どもがストレスを受けると、苦しさを言葉では表現できず、身体にストレス反応が出るタイプの反応を示しやすいのです。例えば、嘔吐、腹痛、下痢、頭痛、夜尿、喘息など、いわゆる心身症の症状です。そのほか、爪かみ、吃音、チックなどもみられます。最近では、大人の心身症である胃潰瘍や高血圧もみられるようになって話題になっています。

まず、家庭のストレス因子を除き、学校など外で避けられないストレスを家庭で発散できるようにすることです。親と何でも話せる雰囲気を作り、家族旅行は役立つので、できるだけしたいものです。友達とスポーツや遊びができる、最高の対処法になります。先に挙げた身体症状が出た場合も、ただ身体を病氣と断定せず、ストレスによる可能性を考えて、児童相談所や精神科に早めに相談することが必要です。治療には本人だけでなく、家族も一緒に参加したほうが効果的な場合が多いのです。

SPORTS topics

スポーツの話題

第18回町民ゲートボール大会が旭町ゲートボールコートで行われました。日頃の練習成果を発揮しようと23名4チームが競い合いました。結果は、2勝1敗の佐藤チームと同じ2勝1敗の西岡チームで、得失点差で佐藤チームの優勝となりました。

町民ゲートボール大会



チームと同じ2勝1敗の西岡チームで、得失点差で佐藤チームの優勝となりました。

第9回自治会対抗パークゴルフ大会がわかばパークゴルフ場で開催されました。朝から雨模様の中、曇りが、開会式後には止み、雲間からときおり陽が射す天候の中、参加した男女53名は16組に分かれ優勝目指してスティックを振っていました。

【成績結果】

団体

男子の部

優勝 共栄第1(227)
準優勝 若葉町(255)

第3位 下陸・宇遠別(257)
女子の部
優勝 共栄第2(260)
準優勝 共栄第1(264)
第3位 東1条2区(271)
個人
男子の部
優勝 武田 辰利(75)
準優勝 板花 和雄(76)
第3位 土井 勝夫(76)
女子の部
優勝 佐久間修子(77)
準優勝 松平 幸子(81)
第3位 我妻 幸子(84)

自治会対抗パークゴルフ大会



平成12年度中学生等の海外研修派遣、町民海外研修事業について

ドンのコラム

Don Myrhaug

9月20日から30日まで、18人の中学生と6人の大人が、陸別からカナダへと文化交流のため派遣されました。この事業は毎年行われ、参加者はカナダ人の家にホームステイすることにより、カナダの文化を体験できるものです。カナダへ派遣される前の約4ヶ月間、参加者は町の事前研修会や、生徒は音楽や空手等の出し物のリハーサル、そして参加者全員による夜の特別英語教室に通い準備を進めていました。交流はラコーム町民の有志により成り立っています。訪問客はラコーム中学校に通っている中学生たちの家庭に寝泊りしました。陸別の学生たちは、カナダの友人たちのクラスの授業を受け、歓迎会やお別れ会にゲストとして招待されました。いろいろ行事がありました。ある時はアルバータ州の州都であるエドモントン市に行き、世界一大きなショッピングセンターで買物をしたり、観光地を訪れたり、また国際交流現地交流員の平塚さんのスペシャルパーティーにも出席しました。またある時は、自然が作り上げた奇妙な岩がある荒野を見学し、ドラムヘラーにある古代博物館にも行きました。アルバータ州を旅行する中で、お互いに異なる地形をまのあたりにします。大規模農業が営まれる広大な平野を通ったり、山あいの森や牧場がある地域を通ったり、とてつもなく大きなロッキー山脈や、コロンビア大氷原の氷河を通ったりするのです。景色が有名な3つの山のリゾート地もあります。バンフ、レイク・ルイーゼ、ジャスパーです。ラコーム町ではロデオ大会や数ある文化イベント、スポーツイベントにホストファミリーと一緒に参加します。この交流の中で最も重要な部分は、友情を築きあげ2つの文化をお互いに尊敬し合うことにあります。私はこの友情と交流の絆が、2つの文化とその人たちの間で発展していくことを本当に願っています。この交流は新しい派遣団がカナダを訪問するたびに、強い絆を作り上げていくものです。今月はこれで終わります。来月またお会いしましょう。

11月・12月の予定

- 11月
7日 リハビリ教室
8日 フィットネス教室
2種混合予防接種
9日 精神保健相談
(保健所本別支所)
13日 デイ・ケア
シェイプアップ教室
14日 リハビリ教室
15日 フィットネス教室
3種混合予防接種
20日 シェイプアップ教室
21日 リハビリ教室
22日 ツ反接種
フィットネス教室
23日 断酒会
24日 BCG接種
27日 シェイプアップ教室
デイ・ケア
28日 リハビリ教室
29日 フィットネス教室
30日 乳幼児相談
12月
4日 健康相談(市街)
シェイプアップ教室
5日 リハビリ教室
6日 フィットネス教室
7日 乳幼児相談

シェイプアップ教室・フィットネス教室をご利用下さい。

これから、冬に向かい毎日外を歩いていた方も、寒さや雪による路面の凍結で、運動しづらい時期となってきました。こんな時、室内で体を動かしてみませんか。年齢・性別は問いません。誰でも参加できます。

シェイプアップ教室、毎週月曜14時～15時、集落センター
フィットネス教室、毎週水曜19時～20時30分、スポーツセンター(上靴必要)

両者とも内容はリズムに合わせて歩いたり、筋力をつけるような体操を取り入れています。無理せず自分のペースで行ってかまいません。申込みはいりません。

健康コーナー 33

爪の手入れと観察

爪の正しい手入れの仕方はご存知ですか。爪は長過ぎてても短過ぎてても問題が起きます。まず、切る目安ですが、爪の先端の白い部分ぎりぎりになります。この時、爪の角はわずかに残すようにします。深爪は細菌感染や陥入爪(巻き爪)の原因になります。手の爪は足の爪に比べ伸びるのが速いので、一週間に一度は切るようにしましょう。

マニキュアをする場合は周りの皮膚に付かないよう細く隙間をあけることをお勧めします。除光液は爪の脂肪分も一緒に取ってしまうので、爪がもろくなる恐れがあります。クリームなどで油分を補うとよいでしょう。

足の爪が痛むことがある人は、ハイヒールや足先の細い靴は避けましょう。

足の爪は意外に洗いにくく不潔になりがちです。細菌感染や爪白癬(爪の水虫)を防ぐためにも入浴時などによく洗うように心掛けましょう。

また、爪は健康状態をよく表します。色が黄、紫、白などいつもと違う時や反り返った先端が太くなった場合は内科の病気が疑われます。

日頃から爪の手入れと観察は怠りないようにしましょう。

健康づくりの足あと

9月	3日	4日	6日	7日	11日	12日	13日	14日	18日	19日	25日	26日	27日	28日	29日					
胃・肺・大腸がん 検診	シェイプアップ教室 10名	フィットネス教室 11名	乳児・1歳児健診 12名	保育所歯磨き教室 79名	健康相談	デイ・ケア	シェイプアップ教室 9名	リハビリ教室 10名	麻疹予防接種 4名	フィットネス教室 9名	献血	3歳児・1歳6ヶ月児 健康診査	シェイプアップ教室 12名	リハビリ教室 9名	デイ・ケア	シェイプアップ教室 8名	リハビリ教室 10名	フィットネス教室 9名	乳幼児相談	子宮がん検診
	200名				9名	6名			14名		35名					11名	103名			

体脂肪率測定

10月7日、健康まつりが開かれました。保健婦のコーナーでは今年も体脂肪率測定を行いました。毎年測っている人、初めて測る人など様々ですが、「去年より減った」または「増えた」と一喜一憂していました。



健康ミニ知識 「血圧について」

今はこの家でも体温計はもとより血圧計、体脂肪計まで備えている家庭が多くなりました。

血圧計は片づけてしまわないうちのうちに微妙に変化するのを知っておくことが必要です。

どんなときに血圧は変化をするのかチェック項目を上げてみました。

・朝起きたとき・ひと仕事終わったあと・くつろいでいるとき・精神的ショックを受けたとき・興奮したとき。

ひとこと

今年の夏は基本健診から始めて、結核検診、種々のがん検診も終えた。その間は、日常の業務に明け暮れ、準備から後始末と目の回るような忙しさで過ぎ去ってしまった。

季節はもう冬に向かって朝夕の寒さが身にしみる頃となっている。保健指導係の業務も昨年と違い順調に流れてゆかないことも多く住民の皆さんには、多大な迷惑をおかけしている。大変申し訳なく思っています。

来年度は業務計画もきちんと見直しをかけ、合理化を図ってゆきたいと思っています。

(保健婦 松山)

〈10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。

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
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	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)

12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	日							
		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8月11日から平成12年10月20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、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8月11日～平成12年10月20日

住 所	氏 名	金 額	指 定 先	内 容
遠 軽 町	長谷川 高 司 雅 美	100,000	社会福祉一般	父の逝去に際して
共栄第2	滝 口 善 次	50,000	社会福祉協議会	父の逝去に際して
留辺蘂町	稲 田 拓 朗	10,000	社会福祉協議会	ふれあい広場事業
東1条1区	可 瀬 章 司	5,000	社会福祉協議会	ふれあい広場事業
帯広信金陸別支店職員一同		20,000	社会福祉一般	福祉に
昭和15年陸別小学校卒業生級会 代 表 後藤房子・浜田富子		11,800	社会福祉一般	福祉に
陸 別 ゴ ル フ 同 好 会 会 長 宮 川 寛		10,000	社会福祉一般	福祉に
陸 別 町 母 子 寡 婦 会 会 長 林 京 子		3,000	社会福祉協議会	ふれあい広場事業
陸 別 婦 人 会 会 長 斉 藤 朋 子		10,000	社会福祉協議会	ふれあい広場事業

(敬称略)

町の人口・世帯数

12.9.30 (カッコ内は前月比)

人 口	3,325人(-6)
男	1,638人(-2)
女	1,687人(-4)
世 帯 数	1,465戸(-3)

(村上
七戸裕子さん)10月28日
若川葉町上

けっこん

古田ハルさん
78歳10月20日生阿部源治さん
70歳10月14日
新町2区久保田信義さん
85歳10月7日
町

おくやみ

黒田航貴さん
9月20日
早苗緑町

うぶごえ

町民のうぶごえ

ご寄付ありがとうございます。
◎陸別町関寛翁顕彰会(河本哲士会長)より、関寛翁遺跡案内板及び徳富蘆花文学碑が寄附されました。

ご厚意