

広報

リくベコ



11月8日かんぽ介護講習会

参加者35名が、介護のいろはについて学びました。

2000

12

No. 477

町功労者 9名を表彰



11月3日(金)平成12年度町功労者表彰があり、9名の方が表彰されました。

表彰者、表彰内容については以下のとおりです(順不同)

「自治功労賞」

○石橋 勉さん(陸別町教育委員として町行政に貢献)

○松谷信廣さん(陸別町監査委員として町行政に貢献)

○阪口和子さん(陸別町消費者モニターとして町行政に貢献)

○平野行広さん(陸別消防団員として消防行政に貢献)

○西岡憲治さん(自治会長として町行政に貢献)

○菅野勇治さん(自治会長として町行政に貢献)

○高岡 豊さん(自治会長として町行政に貢献)

「産業功労賞」

○三品輝雄さん(陸別町農業協同組合理事及び監事として地域農業の振興に貢献)

「寄付篤行表彰」

○西岡久美子さん(社会福祉事業資金として社会福祉協議会に100万円を寄付)

道納税貯蓄組合連合会会長賞受賞

菊川 蘭さん(中学三年)

全国納税貯蓄組合連合会が毎年実施している中学生の「税についての作文」募集で、陸別中学校3年生の菊川蘭さんが北海道納税貯蓄組合連合会長賞に輝き、11月15日教育長より伝達されました。

中学校では毎年税についての作文を応募しており、今回の作文を応募して、今年も3年生28名全員が応募し、そのうち3名が受賞しました。



税について

陸別町立陸別中学校三年 菊川 蘭

私は、どうして消費税なんて払わなくちゃいけないんだろう。といつも思っています。私たちが払っている消費税が、どこでどのように使われているのかまったく知りませんでした。

その消費税は、他の色々な税と一緒に国に納められ、教育のため、道路・住宅・福祉や医療の充実のため、安全な生活のため、など税は、ちゃんと私たちのために使われていました。もし、税がなくなったら私たちは、きっと今のような豊かな生活を送ることは、できないだろうなと思いました。

例えば、道路がなかったら車も走れないしとても不便になります。町に交番や病院、福祉施設がなかったらとても困

ると思います。

今、日本では高齢化が進んでいます。高齢化が進むと高齢者が増え、福祉施設もたくさん必要になります。そうすると福祉の費用がどんどん増え、その他の費用が減ってしまい、若い人たちには、負担がかかり、豊かな生活を送ることができなくなってしまうのではないかなと思いました。

豊かな生活を送るためには、税を納めることも大切だけれど、「高齢化」という問題にも真剣に取り組んでいかなければならないなと思いました。

しかし、私たちがきちんと税を納めてもその税金が有効に使われなければ意味がありません。必要もないのに道路を新しくしたり医療品を買い込んだりといった税金の無駄使いがあります。もっと国に必要なものは何なのか話し合っ

金を大切に使うってほしいです。

私は、税金の種類の多さにおどろきました。私が知っていたのは、消費税と意味はわからないけれど、たばこ税、関税の三種だけでした。給料を受けとったときの所得税、土地や家を購入したときの登録免許税、不動産取得税、特別土地保有税、自動車を買ったときの自動車重量税、消費税、自動車取得税、地方消費税など身近にこんなにもたくさん税があります。私たちは、まだ中学生ですが、何年か先には、必ずこのような税を払うでしょう。

国民一人ひとりが、税についてもっと理解を深めていけば、今までよりもっと良い国そして、良い生活が送れると私は思います。私も国民のひとりとして税についてもっと理解を深めていきたいと思っています。

世界ラリー選手権大会

(WRC)誘致陸別準備会 設立 11月10日



昨年のオーストラリアで開かれたWRC

WRCとは?

WRC(ダブルアールシー)とは、ワールド・ラリー・チャンピオンシップ(World Rally Championship)の略称で、有名なモンテカル

ロラリーやパリ・ダカールラリーもWRCのなかの1つで、世界的にもF1レースと並んで多くのファンがいます。

世界ラリー選手権大会(WRC・ダブル・アール・シー)を陸別町に誘致しようと、町内の各種各団体などの代表者が集まり、誘致に向けた準備会が結成されました。

数としては日本車が圧倒的に多いのにもかかわらず、国内では開催されていません。WRCの誘致が成功すれば、十勝管内はもとより、北海道にとっても新たな経済波及効果が期待されます。

しかし、約3万人とも予想されるラリー関係者や観戦者の駐車場や食事などに必要な

公民館 ～図書室だより～ 図書の紹介

リクエストのあった2冊を含む10月に購入したものを紹介します。

ラチオ(阿久悠)、宇宙進化論(ジョン・グリビン/立木教夫)、
ああ言えばこう行く(増ふみ/阿川佐和子)、
軌道春秋(深沢かすみ/川富士立夏)、
子どもの危機をどう見るか(尾木直樹)、
甘いオムレツ「小椋佳の父と母の物語」(山根三奈)、
賢帝の世紀ローマ人の物語Ⅸ(塩野七生)、
君ならできる(小出義雄)、遺された言葉(三浦綾子)

図書、ビデオ等のリクエストをお待ちしています。ぜひ読んでみたい本、見たいビデオ等、また、こんな本、ビデオが必要でないか! などございましたら公民館にリクエストしてください。

◆10月の公民館利用状況

図書室利用者 成人252人 子供321人(累計4,144人)
図書貸出冊数 成人224人 子供145人(累計2,651冊)
視聴覚室利用者 成人46人 子供361人(累計1,776本)

世界ラリー選手権大会 (WRC)誘致陸別準備会

(敬称略)

会長 尾崎 光弘
副会長 山田 一雄
事務局 西岡 隆
事務局 浜田 始
事務局 陸別町商工会職員
事務局 役場企画商工課職員

物資、スペースなどをどのように確保するのかの課題も多く、誘致を成功させるためには関係機関、町民あがての協力体制が必要とされそうです。



11月19日のWRCについての説明会



▶平成12年度中学生等海外研修派遣事業町民海外研修派遣事業の報告会が、10月27日(金)行われました。参加した中学生等一人ずつ感想が話され、全員がカナダの大自然のすばらしさと、5日間のホームステイでの思い出を述べました。



▼11月13日(月)公民館講堂を会場に、(社)北方圏センターなどが主催し、「地球市民国際理解講座」が開かれ、陸別町国際交流市民の会会員など、70人が、北海道医療大学教授のハワード・ターノフ氏の体験した、日本と外国との文化やジェスチャーの違いなど、笑いを交えた講演を聞きました。

▶11月6日NHK報道局長より、りくべつ宇宙地球科学館(銀河の森天文台)に対して感謝状が贈られました。これは、ハイビジョンカメラを使った取材に対する協力や、天文台で撮影されたオーロラやリニア彗星、国際宇宙ステーションなどの映像を提供したことに対し贈られたものです。



▶11月17日・18日銀河の森天文台でしし座流星群観望会が開かれました。昨年(11)のしし座流星群は、1時間あたり40個の大出現を見せてくれましたが、今年は天候に恵まれず17日・18日のいずれも雪が降り、説明会をみの観望会となりました。



▶11月11日(土)陸別小学校で、祖父母参観日がありました。公開事業では、それぞれ学年ごとにおじいちゃんおばあちゃんと算数の授業を行ったり、交流集会では、おじいちゃんおばあちゃん105名と、寿学級からの25名が参加し、学年をそれぞれ分けた縦割り班ごとにトランプやカルタ、お手玉などをして子供たちと交流しました。





作品展示

11月3日
～6日

陸別町文化祭



ふるさとの遺跡を歩く



フォークダンス&ソーシャルダンスのつどい



芸能発表～えぞ木やり～

毎日の安心・お世話
家庭での介護起き上がりの介助 ベッドからイスへの移動
腰を抱えたまま90度方向を変える

ベッドから立ち上がる動作を考えてみましょう。
まず座って床に足をつけ、少し後ろに引きます。次に上半身を前に出して頭を足より前に出します。そこでおしりを上げて立ち上がります。この動きをつくることを介助すると、お互いに楽に移動できます。

- ①上半身を起き上がらせる(前号参照)。
- ②片手で肩を支え、もう片方の手でお年寄りのひざを抱えて、介護者の身体を半回転させてベッドに腰かけさせる。
- ③足が床につくように、体を前に出す。
- ④お年寄りの両足の間に、介護者の片足を入れ、もう片方の足はイス側に出す。
- ⑤お年寄りの両手を介護者の肩にかけさせ、介護者は両手をわきの下から入れて腰の辺りでしっかり指を組み合わせ腰を支える。
- ⑥介護者は自分の体重を後ろにずらすようにして、お年寄りの上半身を前に倒す。
- ⑦介護者はお年寄りの足の間に入れたほうの足のひざを、お年寄りのひざと合わせ、ひざを押すようにすると、自然と立てる。
- ⑧お年寄りが立ったら、腰を少し手前に引くと、しっかり立てる。
- ⑨介護者はお年寄りの腰をしっかり抱えたまま、90度回転してイスのほうに向かせる。
- ⑩介護者はお年寄りの腰を抱えたまま、一緒に体重を落として座らせる。
- ⑪もし腰のかけ方が浅いようなら、介護者は後ろに回り、お年寄りのわきの下から両手を入れて、お年寄りの体の前で交差させた腕をつかみ、手前に引き上げるとしっかり座れる。

(1)



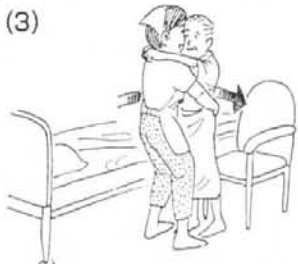
介護者は両ひざでお年寄りの両ひざを前方からはさむようにして支え、両手で左右の腰を自分のほうに寄せる。

(2)



介護者は立ち上がり、お年寄りをまっすぐに立たせる。

(3)



(4)



お年寄りの腰を抱えたまま、90度方向を変える。イスに腰をおろすときは、介護者も腰を低くする。

くらしの情報

公的年金制度のしくみと役割について

公的年金制度は、個人が任意で加入し、積み立てを行う個人年金とは異なり、国民の義務としてすべての人が加入します。

かつて高齢者は、子供の扶養などによって老後生活を送っていました。現在は核家族化が進み、自らの収入を得て生活しなければならぬ世帯が増えてきており、老後の生活費を公的年金に頼る割合も年々増えてきています。

公的年金制度では、高齢者の年金の支払いに必要な財源を現役世代が負担する「世代と世代の支え合い」の仕組み、いわゆる「世代間扶養」で成り立っています。

つまり、皆さんの納める保険料が現在のお年寄りの生活を支え、皆さんが歳をとったとき、次の世代の人たちの納める保険料が皆さんを支えてくれる仕組みとなっており、若いときに納めた保険料が将来の安心となつて返ってくるのです。

また、公的年金制度は、老後の生活のほかに、病気やケガなどにより障害の状態にな

ったときや、家族を残して亡くなったときなども保障してくれる制度です。

自分自身の将来のためだけでなく社会全体のため大切な年金です。公的年金制度に加入し、保険料を納めることは、国民の義務であることをご理解ください。

パスポート申請はお早めに

十勝支庁へパスポートを申請し、十勝支庁での受け取りを年内に希望される方は、12月15日（金）午後2時30分までに十勝支庁へ申請して下さい。（12月28日が受け取りの最終日です。）

なお、十勝支庁は12月29日（金）から1月3日（水）は閉庁日のため、1月4日（木）からの業務開始となります。

パスポートに関する問い合わせは十勝支庁総務部総務課広報渉外係まで。（電話 0155-278504 直通、0155-248881 24時間テレフォンサービス）

暴力追放強化期間

（冬休み期間中）

暴力のない明るく住み良い地域をつくることは、道民共

通の願いです。

暴力団は、民事介入暴力による資金源獲得活動をはじめ、薬物事件や拳銃を使った凶悪事件を引き起こすなど、市民生活にとって大きな脅威となっており、又、少年非行が凶悪化する一方で、覚せい剤等の密売が少年の薬物乱用を拡大するなど、暴力団の青少年に対する影響が懸念されています。

このため冬休み期間中を暴力追放の強化期間に設定し、暴力追放の道民運動を、道内全域において強力に推進します。

期間 平成12年12月15日から平成13年1月14日

重点目標 暴力団からの不当要求被害の相談と提出

少年に対する暴力団の影響排除と環境の浄化

主唱 財団法人北海道暴力追放センター

本別地区（本別町・足寄町・陸別町）暴力追放運動推進協議会

後援 北海道、北海道警察、北海道教育委員会

暴力に関する相談は北海道暴追センター（0120-210490）又は、本別警察署刑事課（0110）まで。

夜光返射材で身を守ろう

歩行者や自転車利用者の交通死亡事故については、その大半が薄暮時から夜間に発生しており、いずれの被害者も高齢者が5割以上を占めています。昼間にはハッキリと見えるものが、夜間は見えなかったり、発見が遅れたりします。

そこで、夜間の交通事故から身を守るためには、自分自身が車やバイクの運転者などからよく見えるように明るい色の服装や、夜光反射材を付けるなどして、自分を目立たせることが大切です。

夜光反射材は、それ自体で光を出しませんが、ヘッドライトなどの光を当てると、その光の方向に向か

って反射する特徴があり、暗い夜道では遠くからでもよく見えるため、交通安全の防止に効果的です。

・毎月15日は「道民交通安全の日」
・「スピードダウン」と「シートベルト着用」の『SS運動』を実践しよう
・めざせシートベルト100%
「シートベルト100%着用推進運動」実施中

犯罪や事故のない年末年始

外出する場合、交通事故から身を守るため、反射材を着用しましょう。

年末年始は、外出の機会が増え、空き巣ねらいやひったくりをはじめ、銀行、郵便局等の金融機関やコンビニエンスストアを狙った強盗事件等の発生が予想されます。

安全で平穏な年末を過ごすし、希望に満ちた新年を迎えるため、次のことに気をつけて、犯罪や事故、災害の被害に遭わないようにしましょう。

○多額の現金を持ち歩くときは

・自動車を利用する

・バックは車道の反対側に持つ

・複数で行動する

などして、ひったくりの被害に遭わないようにしましょう。

○家を留守にする時は、少しの間でも必ず戸締まりをしましょう。

○自動車から離れるときにはエンジンキーを抜き、ドアロックをしましょう。

○万が一の事故や災害に備えて、平素から危険箇所を把握し、発生時の避難場所や避難路を確認しておきましょう。

「ごみ分別の説明会を」

12月8日から開催します」

現在使用している焼却炉が、平成14年12月には使用できなくなるにより、池北三町では広域ごみの処理を進めることでスタートしました。

このことについて、資源ごみ、一般ごみ、生ごみなどの分別の仕方、出し方について理解していただくために、説明会を開催します。

説明会については、表のとおり各地区毎に日程を決めて説明いたしますが、日程については変更する場合がありますので、もう一度回覧等でご確認下さい。

また、広域ごみの処理に移行するまでには、3回程度説明会を開催する予定です。

説明会などに関するお問い合わせは、役場町民課国保衛生係まで（電話 7-2141）

説明会開催日程

日 ち	時 間	場 所	対象地区名
12月8日(金)	午後7時	福祉センター研修室	共栄第1、共栄第2 下陸別(市街地)
12月9日(土)	"	"	若葉町、東1条1区 東1条2区
12月11日(月)	"	"	大通、栄町
12月12日(火)	"	"	緑町、元町、旭町
12月22日(金)	"	"	新町1区、新町2区
12月25日(月)	"	小利別集会所	小利別
12月26日(火)	"	上斗満交流センター	上斗満

くらしの豆知識



未成年者が契約するとき

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

契約の基本と未成年者
契約の基本となる考え方は、契約するかどうかは当事者の自由だからこそ、契約することにした場合には、その内容を守らなければならないというものです。つまり、十分な判断能力を持った大人である以上、自分の行った契約については責任を持たなければならぬという考え方があなければならないところ、こうした考え方は、社会的な知識も判断能力も一人前の大人としての能力を持つていることが前提となっています。一人

前の判断力も知識もない人に、同じことを要求することは負担が大き過ぎて、本人にとって不利益になる危険があります。未成年者は、まだ社会的経験も未熟で、知識も不十分で一人前の大人とはいえません。また、自分の支払い能力や欲望についても十分なコントロールが利くとは限りません。いつてみれば、未成年者は一人前の大人に育つ発展途上の段階にあるといつてよいわけです。

未成年者の保護

そこで民法では、このような未熟な未成年者を保護するために、未成年者と契約を締結する者は、未成年者の法定代理人の同意を得る必要がありますと定めています。法定代理人とは、親権者がある場合には親権者（両親があれば、通常は両親が親権者）です。未成年者は判断能力が不十分なので、親権者に契約内容などについて事前に説明し、同意を得たうえで契約しなければならぬというわけです。

法定代理人の同意を得ないでした契約は、法定代理人か未成年者本人が取り消すことができます。取り消されるまでは契約は有効ですが、取り消されれば契約は最初からなかったこととなります。

未成年者とは
未成年者とは満20歳未満の者をいいます。民法では、一律20歳以上を成人と定め、個別的な個性や成育状態などは考慮していません。また、学歴なども考慮していません。20歳になれば、社会人でも学生でも一人前の成人です。ただし、20歳未満でも、婚姻している場合（婚姻届を提出している場合）には成人と見なされます。

小遣いの範囲の取引など
あらかじめ小遣いとして未成年者に渡されている範囲での契約の場合には、いちいち法定代理人の同意は必要ありません。小遣いは、法定代理人から「このくらいならば未成年者に自由に使わせて大丈夫」との判断で与えられているもの、つまり、親は未成年者に小遣いを与える場合にも、本人に責任を持たせても大丈夫な範囲はどこまでか、といった教育的配慮をしながら行うことが期待されているということです。また、法定代理人があらかじめ営業許可をしている場合、その営業に関する取引もいっさい同意はいりません。

SPORTS topics

スポーツの話題



第24回スポーツの集い

11月6日(月)から20日(月)まで、陸中体育館で、第24回スポーツの集いが開かれました。

種目はバドミントン、バレーボール、フロアーリング、

ミニバレーの4種目で、延べ人数で約700人が参加し汗を流しました。結果については、次号の広報でお知らせします。

事故のない楽しいスキーを！

北海道では、北国らしい様々な冬季スポーツが行われ、中でもスキーやスノーボードは、大勢の皆さんが滑りを楽しんでいます。

○滑る前にはウォーミングアップ、金具のチェックを忘れずに。

最近では、新しいタイプのスキーが登場し、人気を集めるなど、スキー場には技量の違いに加えて、様々なスキーを使用する人々が混在しており、十分な注意が必要となっています。

○自分の技量や、斜面、雪質、天候などの状況に応じてコースを選び、無理な滑りはしないようにしましょう。

滑り始めるときや、他のコースに合流するとき、斜面を横切るときには、周りをよく確認し、他の人の滑りを妨げないようにしましょう。追い越すときには、慎重に。

○標識や掲示、注意事項を守り、パトロールの指示に従いましょう。特に、滑走禁止区域への立ち入りは厳禁です。

安全にスキー等を楽しむために、次のことに十分注意しましょう。

○風雪などで視界が不良のときは、無理をせず、スキー等を中止しましょう。

スキー場は、みんなが楽しむところ。スキー等のルールを守ることはもちろん、ゴミを散らかさないなどの基本的マナーを忘れずに守りましょう。

○風雪などで視界が不良のときは、無理をせず、スキー等を中止しましょう。

スキー場は、みんなが楽しむところ。スキー等のルールを守ることはもちろん、ゴミを散らかさないなどの基本的マナーを忘れずに守りましょう。

○風雪などで視界が不良のときは、無理をせず、スキー等を中止しましょう。

スキー場は、みんなが楽しむところ。スキー等のルールを守ることはもちろん、ゴミを散らかさないなどの基本的マナーを忘れずに守りましょう。

○風雪などで視界が不良のときは、無理をせず、スキー等を中止しましょう。

スキー場は、みんなが楽しむところ。スキー等のルールを守ることはもちろん、ゴミを散らかさないなどの基本的マナーを忘れずに守りましょう。

○風雪などで視界が不良のときは、無理をせず、スキー等を中止しましょう。

ドンのコラム

Don Myerburg

アルバータ州と北海道の森林

今月はアル

バータ州の森

林とその産業

についてお話

したいと思います

います。アル

バータ州の森

林の面積は6

61, 185平方

キロメートルで

北海道の森林面積

は83, 520平

方キロメートルで

アルバータ州の約

1/8です。アルバータ州の約

1/2は森林で覆われてい

ます。この森林地帯は亜寒帯

森林帯とか北方森林帯として

有名です。最も一般的なもの

はいわゆる柔らかい木で、ポ

ブラ、白樺、白トウヒ、タマ

ラック、黒トウヒ、バルサム

モミ、ジャックパインです。

約8%の人が森林関係の仕事

に就いています。

林業や木材加工業、製紙業

は、アルバータ州の主産業で

す。製材所は材木を作り出し、

カナダ中や世界中で流通や売

買しています。大量の建築材、

石綿板、合板、チップボード、

ベニア板、紙や段ボールが製

造されています。木材会社は

アルバータ州政府所有地の木

を伐採すると森林使用料を払

わなければなりません。森林

再生は木材会社の責任となり

ます。そして、会社は毎年夏

に学生を雇って新しい苗木を

植えさせています。アルバー

タ州政府、大学、木材会社は

協力して新しい製品の開発や

伐採の仕方、製造実践やより

効率よく効果的な森林再生の

実践に向け調査をしています。

エドモントン在住の平塚さん

(陸別町国際交流現地協力員)

は陸別では森林科学者として

有名ですが、エドモントン市

のアルバータ大学において木

の菌類の病気を一生かけて

研究しています。彼や他の科

学者は健全な森林の発展とこ

の再利用可能な資源の有効活

用に貢献しているのです。

北海道の林業もアルバータ

州と同じだと思っています。製材

所やチップ工場は十勝の至る

所で見ます。私は津別町の森

林博物館(木材工芸館)を訪

れ、北海道にはたくさんの種

類の木が存在していることに

気づきました。また、様々な

製品を色々な用途で使ってい

ることに気づきました。私は

林業がいかに陸別の人たちに

とって重要か分かっていてつ

もりです。林業で多くの利

益を得ることを願っています。

秋は特に木々が美しく、深い

色合いが印象的で一生忘れな

いでしよう。

今月はこれで終わりです。

来月またお会いしましょう。

12月・1月の予定

健康コーナー 34

肝臓をいたわりましょう

12月、1月は何かとお酒を飲む機会が多く、肝臓も疲れ気味です。肝臓は少々のことでは弱音を吐かない臓器ですが逆にいえばおかしいなと思ったときには症状が進んでいることもあり注意が必要です。

近年は、飲酒量が増え健康診断などで脂肪肝を指摘される人が増えていきます。脂肪肝とは余分な脂肪が肝臓にたまることです。早い時期に治療しないと肝硬変になることがあります。肝硬変になるとおなかに水が

たまったり、がんなど命にかかわることが出てきます。この時期になってお酒をやめても進行を止めることは難しいのです。

対策として、脂肪肝や検査値が高いと医師から言われたらお酒をやめる量を減らすことが必要です。少ししか飲まないつもりでも、飲んでい

るうちに訳がわからなくなり結局飲み過ぎる傾向があるの

で思い切って断酒を勧めます。適度な飲酒とは、1日日本酒なら2合、ビールなら大瓶2本以下が適量です。そして、お酒によって傷つけられた細胞を治すためにも週1〜2回休肝日が必要です。

10月	2日	4日	10日	11日	12日	16日	17日	18日	22日	23日	24日	25日	26日	30日	31日
健康相談	健康相談	シェイプアップ教室 9名	保育所歯磨き教室 79名	フィットネス教室 7名	リハビリ教室 9名	フィットネス教室 10名	ポリオワクチン投与 16名	デイ・ケア	シェイプアップ教室 9名	リハビリ教室 8名	歯科教室(みどりの園)	フィットネス教室 7名	歯科教室(母親対象)	乳がん検診 15名	乳がん検診 84名
11月	11日	12日	16日	17日	18日	22日	23日	24日	25日	26日	30日	31日			
健康相談	シェイプアップ教室 9名	保育所歯磨き教室 79名	フィットネス教室 7名	リハビリ教室 9名	フィットネス教室 10名	ポリオワクチン投与 16名	デイ・ケア	シェイプアップ教室 9名	リハビリ教室 8名	歯科教室(みどりの園)	フィットネス教室 7名	歯科教室(母親対象)	乳がん検診 15名	乳がん検診 84名	乳がん検診 119名

健康づくりの足あと

子供達と一緒に

11月14日、保育所の「いもだんご昼食会」にリハビリ教室のメンバーが同席しました。短い時間でしたが、子供達とふれあい、とても有意義なひとときでした。メンバーの中には孫が保育所に来ている人もいて、とてもうれしそうでした。



健康三三知識

「かぜに負けない身体」
かぜの予防には
一、毎日3〜5回うがいする
二、こまめに手を洗う
三、乾布摩擦で皮膚を鍛える
四、3食きちんととり、食生活のバランスを整える
五、12時前に寝るなど十分に心と体の休養をとる
以上のことは常識になっていて大して大事なことのようには思えない人もいるかとは思いますが一か二を選択し、三々五のうち一つのみ選択し、一ヶ月以上続けることによって、ウイルスに対する抵抗力が強まって病気にかかりにくい体になることがいわれています。お試しあれ。

ひとこと

今月は酒やビタミンなど食生活にまつわる記事を載せました。原稿を書いている最中に思ったのですが、多くの病気が食事・運動・休養に心掛ければ未然に防げたり重症になるのを避けることができるように感じます。

21世紀は自分の健康状態に合わせて生活をコントロールできる人達が増えればいいと思います。保健婦もできる限り皆様のお手伝いをしていきたいと思っています。心身ともに豊かな年を迎えましょう。(保健婦 前田)

- 12月 9日 精神保健相談 (保健所本別支所)
- 11日 デイ・ケア シェイプアップ教室
- 12日 リハビリ教室
- 13日 風疹予防接種 フィットネス教室
- 18日 シェイプアップ教室
- 19日 リハビリ教室
- 20日 3種混合予防接種 フィットネス教室
- 21日 乳幼児相談
- 25日 シェイプアップ教室
- 26日 リハビリ教室
- 28日 断酒会
- 1月 10日 2種混合予防接種 (2回目)
- 11日 精神保健相談 (保健所本別支所)

事業が一部変更になっています。

年末・年始の休みのため定例の事業が一部変更になっています。広報、くらしのカレンダーを確認してお間違えのないようにお願いします。

体調を整えよいお正月を過ごしましょう。

お正月の料理は甘辛い味が多いので、たまにはさっぱりした味のものが食べたくなります。ビタミンA・Cを多く含む野菜をメインにしたおかずで不足しがちな栄養素を補いましょう。春菊はビタミンAとCが豊富で肌荒れに効果があり胃腸の働きをよくします。塩分を排泄する作用もあるので積極的に摂りましょう。ブロッコリーとかぶらはビタミンCやカルシウムが豊富で、特にかぶらは葉の部分にこれらが多く含まれているのでさっとゆでて食べましょう。大根は消化を助けます。料理を作るのに疲れた人は野菜鍋をどうぞ。

〈11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ください。

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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○

○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)

1月	コテージ 予約状況	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	水
		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	6人用	△	△	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

善意に深く感謝いたします

平成12年10月21日から平成12年11月15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10月21日～平成12年11月15日

住 所	氏 名	金 額	指 定 先	内 容
元 町	工 藤 キ ヨ	30,000	社会福祉一般	夫の逝去に際して
大 通	徳 光 孝 夫	50,000	社会福祉協議会	在宅福祉のために
陸 別 中 学 校 生 徒 会		26,150	社会福祉一般	文化祭チャリティーバザー益金
陸別ふるさと陶趣会 会 長 渡 辺 裕 子		38,552	社会福祉一般	展示会に際し
夢の会 代 表 後 藤 恒 四		32,612	社会福祉協議会	ふれあい広場事業益金

(敬称略)

ご厚意

ご寄付ありがとうございます。
◎全林野労働組合帯広地方本部陸別分会(西口薫司書記長)より、児童福祉資金として2万円が寄付されました。
◎札幌市の鈴木文さんからふるさと整備資金として5万円が寄付されました。

町民のうごき

うぶごえ

丹 崎 修 斗 10・21 のり子 共栄第1	佐 藤 亜 衣 10・23 香里 東一条2区	大 西 大 智 10・20 千明 元 町	土 屋 睦 樹 10・20 博威 新町2区
---------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------



陸別小学校児童会は、10月15日開かれた学習発表会でのチャリティーバザーの益金44,550円を、赤い羽根共同募金に寄付しました。また、陸別中学校生徒会でも22日の文化祭チャリティーバザーの益金26,150円を社会福祉協議会愛情銀行へ寄付しました。



町の人口・世帯数

12.10.31 (カッコン内)

人 口	3,325人(±0)
男	1,638人(±0)
女	1,687人(±0)
世 帯 数	1,466戸(+1)

前月号広報の中で、木村武五郎さんが受賞した勲五等雙光旭日章の雙の字に誤りがありました。お詫びいたします。

お ぐ や み
五十嵐アヤ 92歳 10・28 共栄第1
工藤信一 81歳 10・30 町
荒木豊春 75歳 11・12 東一条2区
け っ こ ん
(市川淳一 11・12 上斗満
井上香 千葉県)

前田暖斗 10・28 和典
智恵子 新町1区