

広報 **リクベツ**

RIKUBETSU

- 「体力を知ろうフェア」
- 第5回生き生き元気発表会
- 「しあわせ・応援・ネットワーク」

1

2005
NO.26



今年は僕らの年です!!

新年あけましておめでとうございます

今年の干支は酉です。陸小5年生のみなさんです。

体力を知ろうフエアが 開催されました

11月27日に保健センターにおいて体力を知ろうフエアが開催されました。足元を見つめ直そう! 「くつと体」と題して、講師の木田倫子氏より快適な歩行と健康について講演会が開かれました。足の型をとって変形しているかどうか調べたり、自分の足に合った靴選びの仕方などを指導されていました。「靴に足を合わせる」のではなく「足に合った靴」を選ぶということが大切だそうです。また、実際の歩き方の指導を受けたりと日ごろあまり意識していなかった歩行についても習いました。

健康クラブコーナーでは、「あなた

の体は何歳かな?」という企画が催され身長、体重、握力、バランス、垂直跳、起立時間から体力年齢を測定したり、結果が印字される体内脂肪計で体脂肪を測定しました。ヘルシートンネルでは、身長145センチから175センチまで5センチおきに、理想的な体型のトンネルが設置され、そこを通過してみるにより自分がどういう体型なのかを体験するというコーナーも設けられました。他にも妊娠疑似体験セット、禁煙教材セット、乳がん触診モデルなど様々な体験キットが用意され、健康を考える一日となりました。



第5回生き生き元気発表会

12月9日に第5回生き生き元気発表会と生き生き元気昼食会がタウンホールで開催され230人が参加しました。老人クラブ連合会、社会福祉協議会、ライオンズクラブ、社会福祉法人北勝光生会、陸別婦人会、ボランティアグループひまわり会、りくべつエヌ・ピー・オー友愛館各団体の主催、後援、協力、また陸別町の後援によるものです。発表会の前には、昼食会が開かれおにぎりとお豚汁を全員でいただきました。

芸能発表では、カラオケや詩吟、踊り、大正琴、楽器演奏などが行われ楽しい一日を過ごしました。役場1階ロビーでは、写真、陶器、書道、パッチワークなどが展示されました。



「しあわせ・応援・ネットワーク」

(私たち民生委員・児童委員の“合い言葉”です。)

民生委員・児童委員は、地域の誰もが幸せで安心した生活が送れるように応援します。
何か心配事がありましたら、近くの民生委員・児童委員にご相談下さい。
もちろん個人の秘密は守ります。

平成16年12月1日の一斉改選に伴い、厚生労働大臣及び北海道知事より、次の方々が委嘱されましたのでご承知下さい。

<各地区民生委員・児童委員（敬称略）>

氏名	電話番号	担当地区
川口留美子	7-3932	共栄第1
佐藤昭二	7-4365	共栄第2
七戸一登	7-3739	若葉町
神千那誠	7-2965	東1条1区、東1条2区
西上ヤエ子	7-2837	大通、鉄道、栄町
林妙子	7-2462	緑町、元町
山内和子	7-2476	新町1区、旭町
三好悟	7-3570	新町2区、川向
佐久間幹夫	7-3350	恩根内、宇遠別、下陸別、下登良利、上登良利、薫別
東原義晴	7-2853	中陸別、共和、止若、作集、上陸別
川初博司	7-3293	弥生、苦務
副島晴	7-3718	関、殖産、下斗満、東斗満、中斗満第1、中斗満第2
早坂昇栄	7-2622	上斗満、北斗満、南斗満
東雲庄司	7-3749	下敷祢別、分線、川上、小利別、利上、林内、日宗

<主任児童委員（敬称略）>

國部和子	7-2033	町内全域
高橋久恵	7-2838	町内全域

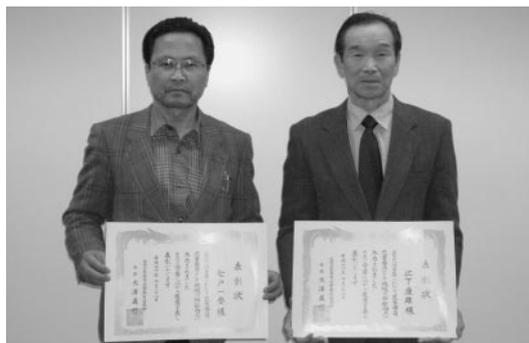
全国民生委員児童委員連合会会長表彰

民生委員・児童委員として永年勤続（15年以上在職）されました当町の委員2名に対し、全国民生委員児童委員連合会会長からの表彰状が、平成16年12月1日陸別町保健センターにおいて田中助役より伝達されました。

被表彰者は次の方々です。（敬称略）

若葉町 七戸一登（勤続18年）

新町2区 江下康雄（勤続18年）



情報 INFORMATION

第29回ちびっこ探検学校ヨロン島参加者募集

文部科学省所管の財団法人国際青少年研修協会では『第29回記念ちびっこ探検学校ヨロン島』の参加者を全国より募集しています。この事業は、沖縄に近い南の島、与論島の青い海と美しい自然の中で仲間と助け合う楽しさを知り、在日外国人小学生と活動・生活を共にすることで言語や習慣を超えて友情を深め、国際感覚を身に付ける第一歩とします。主な活動は、海水浴、さとうきびがり&さとうきびしぼり・イカダ作り&イカダこぎ・ハーレー船大会などの世界でも有数の透明度をもつ海での活動や南の島独特の文化を体験する活動、その他洞窟探検・海岸で野宿する特別サバイバルコースなど。

◇期間◇ 平成17年3月27日(日)～4月2日(土) 6泊7日

◇場所◇ 鹿児島県大島郡与輪町

◇説明会◇ 2月13日 15:30-16:30

札幌市「かでの2・7」道民活動センター

◇定員◇ 小学生400名

(小学2年生～6年生 外国人小学生も含む)

◇締切り◇ 平成17年3月7日(月) (申込み先着順)

◇出発地◇ 女満別空港

◇参加費◇ 146,000円

※資料請求・お申込み・お問合わせは、
財団法人国際青少年研修協会

(〒160-0004東京都新宿区四谷2-11大竹ビル3階)

電話03-3359-8421 FAX03-3354-2207

E-mail info@kskk.or.jp

Homepage http://www.kskk.or.jp

第19回冬季ミニバレー大会参加者募集

◇開催期日◇ 平成17年2月21日(月)
午後7時～9時 開場午後6時30分

◇会場◇ 陸別中学校体育館

◇種別◇ 混成の部(男性2名、女性2名)

◇チーム編成◇ ミニバレーの愛好者で町内会・職場・サークル・同好会等でチームをつくってください

◇参加資格◇ (1)町内在住者。

(2)小・中・高・大学生の出場は認めない。

(3)一人が2チームに登録することは出来ない。

◇ルール◇ 全日本ミニバレールールに準じて行う。

◇試合方法◇ 予選リーグにより各クラスに分ける。クラス別にトーナメント戦またはリーグ戦を行う。

◇組合せ◇ 大会事務局において、関係者立会いの上行う。

◇表彰◇ 各クラス別に1位から3位まで表彰します。

◇参加要件◇ 保険料として1人50円(徴収全員)

事故・傷害についての責任は主催者では負えません。

◇参加申込◇ 各体育部長宛に送付した申込用紙または電話で2月14日(月)までに社会体育担当へ申込んで下さい。

電話7-2123 期限厳守

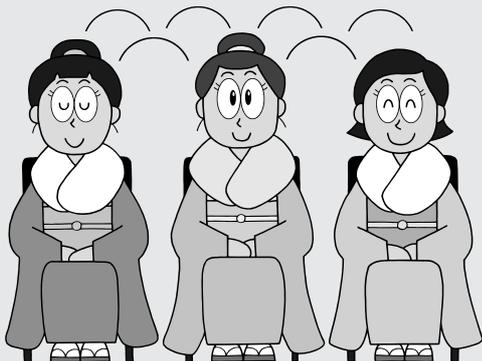
◇その他◇ 審判は相互審判としますので、各チームの協力をお願いします。当日の選手変更は認めます。ただし、一度試合に出場した者が他のチームで出場することはできません。

成人式おめでとーうございます

平成17年の成人式は、1月8日(土)午後1時からタウンホールで行います。対象となるのは、昭和59年4月2日から昭和60年4月1日に生まれた町内在住者及び帰郷学生等が参加を希望する方たちです。出席案内は、個別に往復はがきでご案内しており、住所、お名前等確認をさせていただきます。詳しくは、教育委員会までお問い合わせください。
電話712141

◇成人名簿(敬称略)

新緑 1区	新町 2区	大通	小利別	東1条 1区	新町 2区	新町 2区	共栄 第2区	上陸 別	大通	新町 2区	若葉 町	共栄 第1区	上陸 別	上陸 別
山内	佐々木	下村	水間	佐々木	尾松	三好	石川	佐藤	羅橋	石橋	盛久保	西口	島野	小田
この美	大介	大伸	華英	瑠実	直人	詩織	優一	佳俊	彩子	将来	悠樹	豊樹	香繪	穂美



大通	若葉町	中斗満 第2区	下陸 別	共栄 第1区	新町 2区	共栄 第1区	下敷 別	東1条 1区	共栄 第1区	旭町	作集	共和	共栄 第1区	共栄 第1区	下陸 別	弥生	新町 2区
小田	山本	坂倉	山本	稲場	佐藤	齋藤	石井	高萩	川口	大山	車田	久保	鈴木	長屋	吉村	古田	三好
弥生	彰紀	重理 沙	泉	丈史	敦史	由佳	奈也 子	時子	麻衣	賢洋	知子	裕規	芳恵	みゆ き	暢起	裕美 子	里佳



陸別町入札参加資格審査申請書 (指名願) の受付について

平成17年度及び18年度において陸別町が発注する工事の請負や物品の購入等についての入札に参加を希望する事業者等は、次により申請書等の提出をしてください。

提出期間 平成17年2月1日～2月28日まで

提出窓口 陸別町役場 総務課管財防災 担当

申請様式 ◎工事の請負、建築物の設計、測量、土木施設物の設計等→道内市町村統一様式

◎物品の購入等→北海道様式に準じます

その他 すべての様式に納税証明書（未納のないことの証明で可）及び決算書（直近のもの1期分）添付してください。

その他の不明な点については、役場総務課管財防災担当にお問い合わせ下さい。7-2141（内線215）

平成17・18年度の競争入札参加資格審査 申請の受付をします 十勝圏複合事務組合

平成17年度及び18年度において十勝圏複合事務組合が発注する工事や、物品の売買、委託業務などの入札に参加を希望する事業者は、競争入札参加資格審査申請をしてください。

また、今回より郵便による申請を受け付けます。必要な資格や提出書類など詳しくは下記までお問い合わせください。

◆受付期間：郵便申請 1月6日（木）～1月21日（金）
持参申請 2月1日（火）～2月18日（金）

◆提出先：帯広市契約管財課（帯広市役所3階）
〒080-8670 帯広市西5条南7丁目1番地
※提出部数は1部です。
※十勝圏複合事務組合に提出する必要はありません。

◆問い合わせ先：帯広市契約管財課へ
Tel 0155-24-4111 内線 1351～1355

注意してください!!

最近町内で、言葉たくみに「役場の方から来ました」「役場水道局の方から来ました」と名乗る浄水器の販売業者や排水設備点検業者が出没しています。役場では、浄水器等の斡旋は一切しておりませんのでご注意ください。

また、購入した商品等をキャンセルしたい場合には「クーリングオフ制度」があります。

詳しくは役場産業振興課まで。



事故のない楽しいスキー等を

北海道では、北国らしい様々な冬季スポーツが各地で盛んに行われています。なかでも、スキーやスノーボードは、冬の代表的なスポーツであり、大勢の皆さんがスキーを訪れ、滑りを楽しんでいます。最近では、新しいタイプのスキーが登場して人気を集めるなど、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、十分な注意が必要です。また、自分勝手な滑りは周りの迷惑になるばかりか、不注意による人と人の激突や立ち木等への激突など大きな事故につながる恐れがあります。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。

- 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。
- 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。
- 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です。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。



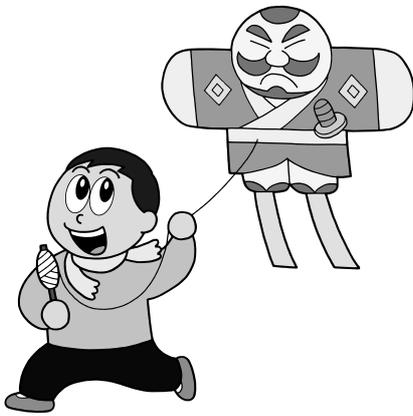
【問い合わせ先】
環境生活部文化・青少年室生活振興課
電話 011-231-4111（内線24-168）
FAX 011-232-3965



自立にむけての財政シミュレーションの町民説明会が行われました

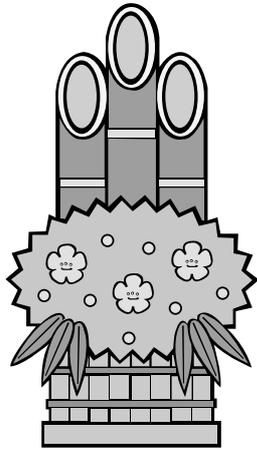


ボランティア講演会が開催され多田そうべい（元殿さまキングス）氏から「あなたもしてみませんか、命のボランティア」を題して、氏から自らはじめたボランティア活動のお話を聞きました



平成7年から陸別町の人権擁護委員として10年間ご活躍され、今年の10月1日付で退任された、田中ひで子さんに法務大臣感謝状が贈られました





みどりと太陽の広場に設置されていた関寛齋の銅像が駅前多目的公園広場に移設されました



銀河線の存続に願いを込めて陸小のPTAと児童ら62人が、銀河線で本別町までの往復の鉄道の旅を楽しみました



生き生き元気昼食会の様子です



史跡ユクエピラチヤシ跡

整理作業の状況①

史跡ユクエピラチヤシ跡の発掘調査は11月12日に現場作業が終わった後すぐに15日から整理作業に入りました（写真①）。毎年この時期には整理作業ではどのような作業をしているかお話ししていますが、今年ももう一度作業内容を紹介していきたいと思えます。

この整理作業は現場作業と同様に非常に重要な仕事です。というのも、発掘調査というのは、遺跡を掘るだけでなく、出土遺物等をきちんと整理して報告書を作成しなければ、ただ遺跡を壊しただけという結果に終わってしまうからです。またこの作業は非常に手間がかかり、時には現場作業以上に時間がかかるものなのです。

整理作業で最初に行うのが遺物をきれいに洗う作業です（写真②）。遺物をきれいに、それでいて遺物を傷つけないように丁寧に洗っていきます。

洗った遺物が乾いたら、今度は註記作業と言って、遺物に番号を書き入れていく作業をします（写真③）。これはポスターカラーを使って面相筆で小さく遺物に書き込み、最後に番号が消えないようにニスをかぶせま

す。遺物に書き込むのはユクエピラチヤシ跡の出土遺物であるこ

とが分かるように「YC」という記号。そして2004年の調査の遺物であることが分かるように「04」の記号。最後に現場で遺物を取り上げたときに付けた遺物番号の3つです（写真④）。

④

現場作業では遺物の取り上げの時に遺物台帳を作成しています。この台帳には遺物番号別にその遺物が遺跡のどこから出土したのか（XY座標と標高）、どんな土から出土したのかといった情報が記録してありますので、この註記が完了した遺物は台帳を見れば出土位置などを調べることができるようになるわけです。

④



教育委員会社会教育・社会体育担当 大鳥居 仁 主任



写真③ 註記作業



写真① 整理作業風景



写真④ 註記が完了した遺物



写真② 遺物水洗作業

公民館 図書紹介

図書室だより

◇一般図書



◎家族の命リレー 生体肝移植

あいはら 友子

病気をきっかけに崩壊する家族。医師である夫が決意したのは自らの肝臓を提供することだった…。医師の夫を持つ著者が、「生体肝移植」を切り口に家族愛を描く。2005年春放映ドラマ原作。

◇その他の新刊

あの子からのグッドバイ くべツトロスを癒す本 く川本 淳
夜の色 デイヴィッド・リンジー
野ブタをプロデュース 白岩 玄
トゥー・ブラザーズ

…ジャンジャック・アノー

待つ女 追う女 雨月物語

…月姫

電車男…中野 独人

…ヒロシです。…ヒロシ

…はねとびウォッチャーズ

◇児童図書



◎めざせ！秘密のコッパ島

白金 ゆみこ

夏休み、大和は三陸海岸の町に行き、地元の仲よし将太と古い小舟を改修し、誰も上陸したことがないと言う秘密いづばいのコッパ島へわたろうと計画した！

◇その他の新刊

まるごと一冊タジャレなぞなぞ

…本間 正夫

…こどもの工作 手作り万華鏡

…豊田 芳弘

…忍たま乱太郎 ぐんせんがうば

…われた！の段 尼子 騷兵衛

…もらいっ子みーちゃん

…山崎 幸子

…エルマーのあたらしいともだち

…デビッド・マッキー

…超わらえる!! ひまつぶし大全集

…ひまつぶし研究会

…しがさき みつお

…ぶたさんちのゆきのひ

…板橋 敦子

陸別町文化協会団体

加盟団体の紹介 4

陸別福寿草俳句会

トウキビの如く上がり待つ
元気な子 春子

回覧板差しだす人も
日焼けの手 艶子



この様に、身の回りの事などを、五・七・五の字数にまとめ、読んだ時のリズム感や、言葉にも少し意味を含ませたものが、俳句といわれる「詩」の一つの型だと思えます。これを楽しくわいわい勉強しているのが福寿草句会です。会のやり方としては、月一回集まって、持ち寄って句を選び合う「句会」、又、気候の良い時期に「吟行」という旅行を年に一回はやる様になっています。会員は遠方の人も含めて十二名、こうして出来た句を、もう一度、しっかりと先生にみて頂いてから俳誌に投句しています。入会后、四、五年の方々も、もう立派に活躍をしておられます。これを読んで心の動いた方、どうぞ、お仲間になりませんか。

活動日 毎月上旬
場所 福祉センター
代表 小田文字

ほんべつから

あなたのご家族の誕生日や記念日に 愛のかけ橋ライトアップ をしてみませんか？

「愛のかけ橋」のライトアップは、照らされて浮かび上がる愛のかけ橋が幻想的、ロマンチックだと、わが町を訪れた人や各方面から好評をいただいております。町はイベントなどの開催日にはライトアップしていますが、皆さんのご希望の日に愛のかけ橋のライトを点灯させる「メモリアルライトアップ事業」を行っています。あなたの誕生日や記念日、ご家族の誕生日や記念日に愛のかけ橋をライトアップし、愛のかけ橋をバックに記念撮影してみませんか？ 予約制で点灯希望日の2～3日前までにお申し込みください。料金は1回3,000円で日没後数時間点灯します。

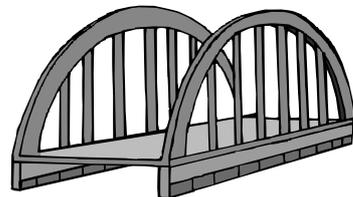
《町の点灯日》

- ・ ゴールデンウィーク期間
- ・ イベントの開催期間
- ・ お盆
- ・ 開町記念日
- ・ クリスマス
- ・ 年末・年始など約50日間

今日は誰かの
記念日なんだね

《お申し込みお問い合わせ先》

役場建設課 TEL 2-2141 内線 219



ネパールあしよろ子どもひろば 冬ひろば② 糠平湖スノーシュー ハイキング

「どさんこ」広域子ども教室事業は心豊かでたくましい子どもをはぐくむため、地域の子もたちにさまざまな体験活動を提供しています。11月からさまざまな催しが開催されていますが、今回は冬ひろば②として糠平湖スノーシューハイキングが開催されます。

ネパールから糠平にバスで移動し、スノーシュー（西洋かんじき）をはいて氷結した糠平湖やその周辺の自然観察などをします。

- ◇日時◇ 1月22日（土）午前10時～午後3時
ネパールあしよろにて受付後出発
- ◇参加経費◇ 550円
- ◇参加対象◇ 小中学生およびその家族
- ◇募集人員◇ 40人（お早めに申し込みください）
- ◇詳細・申し込み◇ ネパールあしよろ
TEL 5-6111



SPORTS TOPICS

スポーツ



◇第3回町民カローリング大会結果◇

平成17年11月29日、第3回町民カローリング大会が中学校体育館で開催され、15チーム45名が参加しました。成績は次のとおりです。

◇成績結果◇

- 決勝リーグ（1位グループ）
 - 優勝 Yチーム（嶋田竜哉、大鳥居仁、有田千栄子）
 - 準優勝 新町1区Bチーム
 - 第3位 若葉C チーム
- 交流リーグ（2位グループ）
 - 優勝 若葉Bチーム
- 親睦リーグ（3位グループ）
 - 優勝 なかよしチーム

第6回町民フロアーリング大会参加者募集

大会期日 平成17年2月15日（火）
午後7時～午後9時（開場午後6時30分）
会場 陸別中学校体育館
種別 混成の部 男女5名（女性2名以上を含む）
参加資格 町内在住者、小・中・高・大学生の出場は認めない。一人が2チームに登録することはできない。
試合方法 予選リーグにより各クラス別にトーナメント戦またはリーグ戦を行う。
参加者 保険料として1人50円徴収一全員。事故・傷害についての責任は主催者では負えません。
申込方法 各体育部長あてに送付した申込用紙または電話で2月8日（火）までに教育委員会（社会体育担当）へ申し込んでください。7-2123（期限厳守）
表彰 クラス別に1位から3位まで表彰
その他 審判は相互審判としますので、各チームの協力をお願いします。当日の選手変更は認めません。ただし、一度試合に出場した者が他のチームで出場することはできません。

第7回町民しばれパークゴルフ大会参加者募集

◇開催日◇ 平成17年2月13日（日）予備日20日（日）
◇会場◇ 町民運動場しばれパークゴルフ場
◇参加対象◇ 一般町民 男女
◇参加人員◇ 50名
◇競技方法◇ ①個人戦 男・女別 27ホール
②組合せ等は事務局で決定
◇大会日程◇ ◎受付開始 9時00分 ◎開会式 9時15分
◎競技開始 9時30分 ◎閉会式 11時00分
◇参加料◇ 無料（スポーツ傷害保険に加入のこと）
◇申込方法◇ 平成17年2月4日（金）までに教育委員会（社会体育担当）へ電話または休憩場内の申し込み用紙に記入願います。
◇表彰◇ ①優勝（1位）・準優勝（2位）・3位【男女別】
ホールインワン賞・参加賞
②同順位の場合は、優勝のみプレーオフで決定する。
③優勝以外の同順位の場合は、年齢の上の者とする。
◇その他◇ 男女別だけでハンディは付けません。ホールインワン賞は事前に指定したホールのみ対象とする。

ナイタースノーボード教室受講者募集

◇日時◇ 平成17年1月24日（月）・25日（火）・26日（水）
午後6時30分～午後8時00分
◇場所◇ 町民スキー場
◇講師◇ 服部 賢一さん ・ 児玉 篤志さん
【日本スノーボード協会インストラクター】
◇参加対象◇ 町民男女（中学生以上）
◇定員◇ 15名
◇参加料◇ スポーツ傷害保険未加入者のみ必要（加入者はH17. 3. 31まで有効）
【小・中学生：500円 大人：1,500円】
◇申込方法◇ 電話にて申し込みください。
【☎7-2141 内線315 教育委員会まで】
◇申込期限◇ 平成17年1月14日（金）

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈12月8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。

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

2月	コテージ予約状況	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	6人用	○	○	○	○	●	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○
	10人用	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

健康コーナー 78

☆生き生き元気！転ばない教室の効果

9月から11月までの3ヶ月間、週に1回、転倒骨折予防教室『転ばない教室』が行われました。2年目である今回は、主に陸別老人クラブ・寿学級に参加希望を募り、17名の参加者がありました。

内容は、教室の前後に行う体力測定、毎月1回保健師による個別面談、転倒骨折予防を目的とした体操、ストレッチなどを行いました。



◆大事なことは

この教室は3ヶ月で終わってしまします。なので、この教室を通して、体操の習慣を身につけて体操の継続ができる、ということが大事です。そのために、基本体操を作成し、皆さんに家でも体操を行ってもらうようお願いしてきました。どのことでも言えることですが、学んだことはその場限りではなく、自分の生活に生かしていくことが大切です。

◆その効果は？

終了時に行ったアンケートでは、「気持ちが晴れやかになった」「体が柔らかくなった」「体が動きやすくなった」「友人ができた」「夜も体操をするようになった」「だいたい足が上がるようになった」「大幅で歩けるようになった」という感想がありました。毎月の個別面談の中でも、自覚症状が改善されてきたという話を伺うことができました。お手伝いをしてきた私たち保健師も、初めは不安そうだった参加者の皆さんの表情が毎回良くなってきたと感じました。

また来年度も運動に関する教室を開催する予定ですので、是非参加して体験してみてください。



担当保健福祉センター保健師 徳尾友香



☆体験してみましたか？ 歩行浴

保健センター内にある歩行浴が好評です。使用している方に感想を伺ってみると、「足のむくみがとれた」「大腿で歩けるようになった」「水の中でバランスがとれるようになった」等、早くも良さを体験している方が出てきています。特に、冬期間の運動には最適だと話してくれました。「水着は持っていたのですか？」と聞くと、「孫や娘からもらった」「昔々の物だけ着れるから大丈夫」とのこと。歩行浴への意欲に壁はないようです。



使用時間は、午後3時から午後9時までです。(ただし、日曜日は休館) 料金は広報12月号をご参照ください。また、何か不明なことがあれば保健センター保健指導担当までお問い合わせください。

☆今年度最後の検診 巡回ドック2回目のご案内

年に一度も検診を受けていない方、内科的に定期的な受診をしていない方は是非お申し込みください。

《日にち》平成17年2月4日(金)

《受付》8時から10時30分

※受付時間指定あり

《場所》保健センター

《検診項目、対象、受診料》

検診項目	対象物	受診料金
生活習慣病検診	30歳以上	1,500円
胃がん検診	40歳以上	1,500円
肺がん検診	40歳以上	500円
大腸がん検診	40歳以上	800円
肝炎ウイルス検診	対象年齢の方(昭和9、14、19、24、29、34、39年生まれの方)	600円
エキノコックス症検診	過去4年間検診を受けていない者	200円

《検診機関》帯広厚生病院

《申し込み》保健センターへ電話または来所にてお申し込みください。(電話7・8001)

※生活習慣病検診は必ず受診してください。その他は希望となります。

町民文藝

陸別福寿草俳句会 新年

健やかは余生の願ひ初曆 ふじ江

町静か濡羽色映ゆ初鶺鴒 春子

添書の一筆うれし賀状読む 艶子

新年の社の松の結びくじ 君代

初春や車に日矢の輝きて 光江

初御空時報の響き新たなる 悦子

幸あれと祈る家族の初詣 和子

やわらかき日差し膝まで初諷経 有子

七種を摘むこともなく粥する 栄子

千千・千千と桧葉の樹に群れ初雀 いさを

健やかに集ふよろこび初句会 誠人

初湯して足腰しゃんと伸ばしけり 文子

お知らせ

町民文藝のコーナーでは俳句、短歌、詩などの作品を募集します。
町民課 広報広聴・統計担当までご連絡ください。

ご厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町へのご寄付

□大正琴睦会 代表 千葉和江
さんから福祉センター清掃用具として電気掃除機1台が寄付されました。

社会福祉協議会

ポランティアセンター

(愛情銀行)へのご寄付

□高崎勝義さん(若葉町)から社会福祉協議会に10万円が寄付されました。

町民のうぶごえ

うぶごえ

青木花音さん 11:30 智博さん 晴香さん 共栄第2

おくやみ

白岩秀夫さん 76歳 12-2 東1条2区

編集後記

新年、あけましておめでとうございます。平成17年は酉年です。「とり」は時を報せる動物です。ニワトリが、朝を報せて鳴くことから由来していると思われます。今年はどういう時を報せてくれるのでしょうか。また、「とりこむ」とも言われていて商売繁盛につながり縁起の良い干支です。経済が好転して、地方財政を圧迫している不況が、どこかに飛んでいつてくれるといいですね。今年も一年よろしくお願いいたします。



町の人口・世帯数 16.11.30

人口	3, 1 4 8 人(-14)
男	1, 5 6 2 人(-9)
女	1, 5 8 6 人(-5)
世帯数	1, 4 5 9 戸(-6)

友好町民の会 **441** 人(前月比+1人)

ホームページアドレス <http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp/>
携帯電話用ホームページ <http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp//>

