

広報

リクベツ

◇ごみの分別・減量化 シリーズ



北稜岳町民登山会

約50人が頂上のパノラマを眺望

2005



no.535

減量化 ツリローズ〜

このコーナーは杉本武勝（町民課主幹）が担当しました。

ごみ減量化のポイント

家庭から出るゴミのうち有料化となった「生ごみ」と「埋立ごみ」については、出来るだけ減量する工夫により、ごみ袋代を節約することが出来ます。

銀河クリーンセンターに埋立ごみを搬入した際、埋立ごみ袋の中から資源ごみである「汚れたプラスチック類」や「弁当のおかずのバラン（仕切）」などが多く出てきます。

このような資源ごみは、本来の「資源ごみ」として出さなければなりません。軽く洗って汚れを取り、必ず透明袋に入れて出して下さい。銀河クリーンセンター埋立地の延命、さらには地球環境の保全を考え、「埋立ごみ」を減らすことにご協力願います。

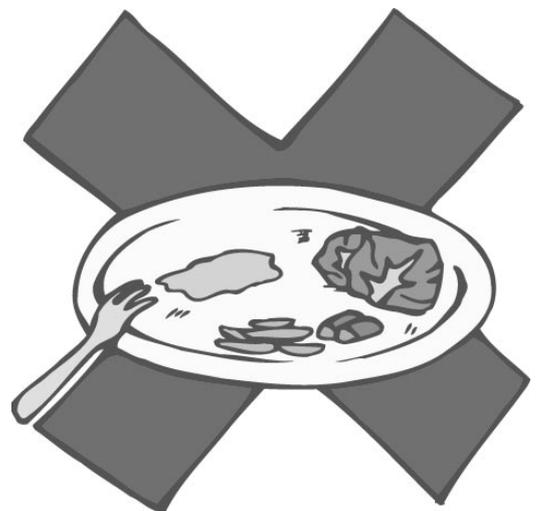
家庭から出る「生ごみ」の減量化については、町で購入費の一部を助成している、生ごみ処理機の利用をお勧めします。助成額は購入金額の2分の1以内で、1件あたり25,000円が上限です。種類としては温風乾燥式、バイオ分解式、コンポスターがあります。

家庭での使用状況に合わせて選ぶことをお勧めします。

「生ごみ」を減らす大きな手段として、食材を最大限に利用する方法があります。

例えば大根であれば、葉や皮を漬物等に利用したり、鮭1匹であれば頭部や内臓等を捨てずに汁物にすることです。魚の骨もほとんど唐揚げにして食することが出来ます。

食材を無駄なく利用する方法がテレビや料理本で紹介されていますので、それらを参考にするのも良いでしょう。



〔左上に続きます〕

～ごみの分別～

「資源ごみ」についても、工夫することができます。

スーパーやコンビニなどのお店でジュース1本購入した時でもお店側では袋に入れ



てくれますが、買物が少量であれば「袋はいりません。シールで・・・」とお願いしてはいかがでしょうか。

「マイバック」を持参して買い物をする 것도、ごみ減量化の工夫のひとつです。小さな心遣いにより大きな資源の節約さらには地球環境を考える大きなきっかけになります。また、陸別町からのごみ排出量が少なければ、銀河クリーンセンターの負担金も少なくなり、ごみ処理

経費の節減にもなります。町民のみなさん、ごみの減量について、よろしくご協力をお願いいたします。

リサイクルセンターにペットボトルは入れられません!

陸別町内19ヶ所に設置してありますリサイクルセンターに、ペットボトルやプラスチック類が混入していることがあります。下記の資源ごみしか入れることが出来ませんので注意して下さい。また、指定以外のごみを入れた場合、不法投棄と見なし、罰せられます。もし指定ごみ以外を入れている者を発見した場合、警察もしくは役場町民課まで通報願います。

【リサイクルセンターに入れられる資源ごみ】

- ①金属類（全金属物）
- ②缶類
- ③びん類（ビール瓶、日本酒一升瓶、透明な焼酎の瓶→国内メーカー産であってラベル付きで割れていない瓶に限る）
- ④紙パック
- ⑤ダンボール
- ⑥新聞紙
- ⑦雑誌



※ごみに関して不明な点があれば、役場町民課（TEL7-2141）まで連絡下さい。

情報
INFORMATION

10月17日～23日は行政相談週間

行政相談委員は、あなたと行政とのパイプ役です。

行政相談週間にあたり、当町の行政相談委員土屋吉勝さん(TEL7-3539)が、相談所を開設します。役所の仕事について納得できないこと、ご意見ご要望などがあれば、お気軽にお立ち寄りください。

とき：10月19日(水曜日)午後1時～3時

ところ：保健センター多目的室

釧路行政評価分室でも相談を受け付けています。

『行政苦情100番』0570-090110をご利用ください。

なお、当日は人権相談についても行いますので、お気軽にお越し下さい。

高等技術専門学院学生募集

北海道立帯広高等技術専門学院は、2年制の職業能力開発施設として、地域に貢献できる創造性豊かで活力のある技術・技能者を養成することを目的に、技術・技能の基礎を実践的に取得させています。

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

訓練期間 平成18年4月から平成20年3月まで

定員 各科目20名(1年生)

受付期間 平成17年11月1日から平成17年11月20日まで

直接学院に持参の場合は、土日祝日を除く。

郵送の場合は、受付期間末日の消印有効。

受験資格 高等学校を卒業したもの若しくはこれと同等以上の学力を有すると認められる方(平成18年3月卒業見込の学生を含む)。

選考試験 選考日 平成17年12月5日
(12月第一月曜日)

内容 学力試験(国語、数学1)、面接試験
応募手続き 所定の入学願書(入学検定科として、北海道収入証紙2,200円を添付)、健康診断書を当学院に提出してください。入学願書等の請求は当学院へご連絡下さい。

必要経費 入学検定科 2,200円(願書提出時)
入学科 5,650円(入学時)
授業科 115,200円(年額5月、11月)
科別諸経費 1年生130,000～195,000円(入学時)、2年生45,000～100,000円(進級時)

教科書、実習服、私物工具購入に必要な経費で、科目により金額が異なりますので、詳細はお問い合わせください。

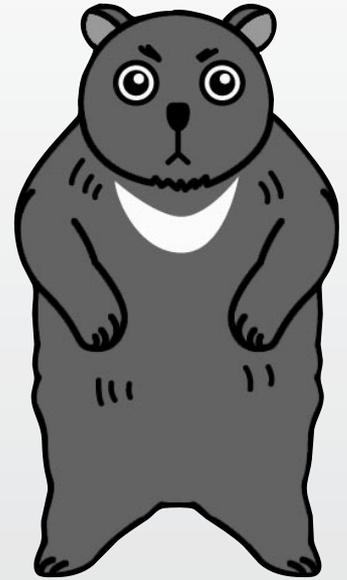
その他 当学院はいつでも開放していますので、気軽にご見学、ご相談ください。

北海道立帯広高等技術専門学院
(080-2468 帯広市西24条北2丁目)
TEL0155-37-2319 FAX0155-37-2727

ヒグマ注意特別月間について

平成17年9月17日(土)～10月31日(月)は『ヒグマ注意特別月間』です。この時期は紅葉狩りやキノコ狩りで山林に入る人が多く、ヒグマと出会う確率が高い時期です。

ゴミは持ち帰る、音を出して歩くなど、ヒグマと出会わないための意識を持った行動を行い、ヒグマによる事故を防止しましょう。



10月から12月は 道税の納税推進強調月間です

十勝支庁では10月から12月までの期間を納税推進月間と定め、納税の推進に積極的に取り組めます。

皆さんに納めていただく税は様々な事業を行うための貴重な財源です。

皆さんの暮らしの中にかかっている税についてご理解をいただき、納税にご協力下さい。

なお、期間中次のとおり夜間納税窓口を開設しますのでご利用下さい。電話での納税相談も受け付けています。

10月27日(木)、11月24日(木)、

12月15日(木)、12月22日(木)

開設時間はいずれも18時から21時まで

連絡先 十勝支庁税務部納税課

直通ダイヤル 0155-27-8533



ご存知ですか?国がさしのべる援護の手

交通遺児等育成資金の貸付制度

◎貸付対象者

自動車事故により死亡または重度の後遺障害を受けた方の、0歳から中学生卒業までのお子さま。(一定の条件がありますので、ご相談ください)

◎貸付金額 (1人につき)

- ・はじめに 一時金 155,000円
- ・貸付期間中 毎月 20,000円
- ・小中学校入学時 入学支度金 44,000円

◎利息 無利子(国の資金です)

◎償還方法

貸付終了後6カ月または1年据え置いてから、次のいずれかの方法になります。

(1)月賦

(2)月賦伴用半年賦

期間はいずれも20年以内の均等払いになります。

◎償還猶予

高校・大学に進学された場合は、在学期間中は償還は猶予されます。

(お問い合わせ)

自動車事故対策機構 釧路支所 業務課
084-0906 釧路市鳥取大通6丁目1番1号
TEL 0154-51-7337

全国一斉「女性の人権ホットライン」 電話相談所開設のお知らせ

日時 11月20日(日)午前10時～午後5時
電話 0154-31-2110

夫・パートナーから暴力を受けていませんか?
(ドメスティック・バイオレンス)
セクシュアル・ハラスメントで困っていませんか?
ストーカー行為に悩んでいませんか?
その他、親子・離婚問題などでお悩みではありませんか?

相談は女性の方に限らせていただきます。
秘密は堅く守られます。

一人で悩まないで気軽に電話して下さい。

優しい女性の人権擁護委員が、あなたの相談に耳を傾け、適切なアドバイス・専門機関のご紹介等をさせていただきます。

主 催 釧路人権擁護委員連合会
釧路人権擁護委員
男女共同参画社会推進委員会
問い合わせ先 釧路人権擁護委員連合会事務局
(釧路地方法務局人権擁護課内
電話0154-31-5014)

全国労働衛生週間が実施されます

今年度は、職場における健康づくりを実効あるものとするためには、労働者自身が積極的に職場の健康管理活動に参加し、自主的に健康管理を行うことも重要であることから「働き過ぎていませんか 働き方を見直して心とからだの健康づくり」をスローガンに9月1日から9月30日までを準備期間、10月1日から10月7日までを本週間として実施されます。

この機会にそれぞれの職場において作業環境や作業方法の点検改善、健康診断結果による保健指導等を実施しましょう。

問合せ先 帯広労働基準監督署(第二課 安全衛生係)
電話 (0155) 22-8100

あなたを守り、あなたを支える。自賠責制度

自賠責保険・共済は、年間約130万件もの交通事故被害者に支払われています。

交通事故の発生件数は、この10年間で約31%増加し、毎年多くの死傷者数を出しています。死亡者数こそ減少傾向にあるものの、負傷者数については過去ワーストの118万人を超えました。

毎年絶えない交通事故は、誰もが被害者にも、そして加害者にもなる可能性があることを物語っています。ひとりひとりが、よりいっそう自賠責制度の役割や、保険・共済金支払いのしくみに対する理解を深めることが大切です。

原動機付自転車を含むすべての自動車の保有者に、自動車1台ごとに加入が義務づけられている保険・共済が、自賠責保険・共済です。交通事故により加害者となったときは、被害者に対する損害賠償責任を負います。強制保険である自賠責保険・共済は、すべての加害者の賠償責任を担保するとともに、すべての被害者の基本的な対人賠償を保障する役割を果たしています。

自賠責保険・共済の期限はきれていませんか?

自賠責保険・共済は、万一の交通事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられている保険・共済です。

特に車検制度のない250CC以下のバイク(原動機付自転車・軽二輪自動車)は期限切れ、かけ忘れにご注意を!

自賠責制度の詳しい内容は、

<http://www.jibai.jp> でご覧になれます。



◀保健センター前広場に、ベンチ2脚が設置されました。

これは旧役場庁舎の梁(はり)を再利用したもので、同じ梁を使ってイベント広場の観覧席にも設置されました。
(9月・保健センター前広場)



小中学生を対象に、児童生徒芸術鑑賞が行われました。

「劇団かげぼうし」による、大きなスクリーンにシルエットを写しての物語や、児童生徒が参加しての影絵を体験する場面などもありました。

(9月8日・タウンホール)



◀今回で23回をむかえた町民ゲートボール大会が、老人健康増進センター(旭町ゲートボール場)を会場に開催されました。

4チームが参加し、江下チーム(江下サヨ子さん、三上佳彦さん、佐藤利欽さん、佐藤美知子さん、澤村寿展さん)が優勝を飾りました。(9月9日)

陸別小学校の4年生を対象に、人権教室が開かれました。

いじめについてのビデオを見たあと、幕別町人権擁護委員の西田さんから、ビデオを見た感想や思ったことなど、相手の人権を思いやることについてのお話がありました。

(9月16日・陸別小学校)





保育所の秋の遠足が行われ、園児は▶
元気にイベント広場に到着しました。
おやつを食べたあとは広場内を散策
し、野いちごや山ぶどうの実、クルミ
などを取り、楽しんでいました。

◀「ふれあいの森」が宇遠別の旧水源地に設定され、見学会に51人が参加しました。

昨年5月27日に十勝東部森林管理署とふれあいの森の協定を結び、案内板などを設置しこのほどオープンしました。1.8km、3.6km、4.3kmの3つのコースが設けられ、原生的な森とふれあうことができます。

利用される方は、役場産業振興課までご連絡下さい。(9月25日・ふれあいの森)



文化祭日程

10月29日(土)から11月3日(木)まで開催される文化祭の日程です。

月 日	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10月29日(土)		ふるさとの遺跡を歩く <small>申込み:10/20までガンビー・教育委員会へ</small>										
10月30日(日)										芸能発表会		
10月31日(月)		展示会準備		展示作品搬入(一般作品は10/14まで公民館へ)								
11月 1日(火)	展示会(タウンホール、1Fロビー、2Fホワイエ)・婦人会喫茶コーナー(10:00~)											
	陶芸ボランティアセール(役場1Fロビー)											
11月 2日(水)	展示会(タウンホール、1Fロビー、2Fホワイエ)・婦人会喫茶コーナー(10:00~)											
	陶芸ボランティアセール(役場1Fロビー)											
11月 3日(木)	展示会(タウンホール、1Fロビー、2Fホワイエ)					撤収作業						
	陶芸ボランティアセール(役場1Fロビー)											
	さわらび会お茶席(タウンホール)											

秦さん全国大会へ



商工会青年部主張発表大会で最優秀賞獲得

陸別町商工会青年部の秦秀二さんが、9月6日に青森県で開かれた商工会青年部主張発表東北・北海道ブロック大会で最優秀賞を獲得し、11月15、16日に岡山県で開かれる全国大会への出場を手にしました。

9月14日に本田学青年部長とともに役場を訪れ、町長に全国大会出場を報告しました。

秦さんは「愛すべき町のために」と題し、しばれフェスティバルができたきっかけなどを10分間でまとめ、発表。全国大会では最優秀を目指し、陸別をさらに全国へアピールしたいと張り切っていました。



敬老会

本年度の敬老会が9月16日に70歳以上の方（9月15日現在）を対象にタウンホールで行われました。

70歳以上の人数は754人で、昨年より14人減少しています。町では、昨年からの歌謡ショーなど、皆さんに楽しんでいただ

ける催し物を実施していますが、今年も桂枝光（かつらしこう）さん（写真右）の落語や音羽しのぶさん（写真左）の歌謡ショーで楽しみました。

なお、米寿、喜寿を迎えた方々には祝い金が町より贈られました。

■ 市町村合併推進に関する地域説明会開催 ■

北海道では、現在、自主的な市町村の合併を推進するための「北海道市町村合併推進構想（仮称）」を策定中です。

「自主的な市町村の合併の推進に関する基本的な事項」や、「市町村の現況と将来の見通し」などについて、道民の皆さんにお知らせし、住民自治の視点に立った構想づくりを進めていくために、次のとおり説明会を開催します。

▽日 時 11月10日（木）18時～20時

▽会 場 北海道十勝支庁3階講堂（帯広市東3条南3丁目）

▽内 容 道企画振興部担当者から「北海道市町村合併推進構想」について説明後、参加者との意見交換を行います。

▽申 込 自由参加（開催日に会場入り口にて受付） 定員150名。

詳細・問い合わせ 十勝支庁地域政策課（0155-27-8523）へ

◆地域説明会に参加希望の方へ

参加者の人数を町で取りまとめますので、ご連絡ください。

▽連絡先 陸別町役場 総務課行革担当 7-2141（内線215）

▽期 限 平成17年10月31日（月）まで

※連絡が無くても、当日参加できます。

「あっそうだ！ 今年の最賃 いくらかな？」

北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（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（地域別）最低賃金が次のとおり改正されます。

最低賃金額	時間額	641円
効力発生年月日	平成17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、時間外等割増賃金は算入されません。
- 最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 特定の産業（「乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電気機械器具製造業、情報通信機械器具製造業、電子部品、デバイス製造業」、「船舶製造・修理業・船体ブロック製造業」、「舟艇製造・修理業」）で働く者には北海道の産業別最低賃金が適用されます。

史跡ユクエピラチャシ跡

縄文時代の話②

今月号では縄文土器の話をしませう。

皆さんは縄文土器と言えほどのよ
うな土器を思い浮かべるでしょう

か。実は縄文土器には様々な形と文様

りま

す。形で言えば底のどがった土器(写真①)や平底の土器(写真②)、また縁の部分の部分が平らだったり、波打っていたりなど様々です。

も、縄の文様だけでなく、線を引いたものや棒などを押しつけた文様、全く文様のないものなど。中には土器の底にホタテ貝

を押したものもあります

(写真③)。文様のつけ方も様々で、例えば縄の文様であれば、縄を編んだものを土器

に押しつけて文様を付ける方法もあり、それを土器の表面で転がすことによつて文様を付ける方法もあります。この縄を転がすことによつてできる文様は、縄の編み方によつて想像も付かない文

様が生み出されます。

写真④の左は縄を編んだもの。その右隣はその縄を粘土に押しつけたときにできる文様。一番右はこの縄を転がしたときにできる文様です。転がすことによつて意外な文様になると思いませんか?

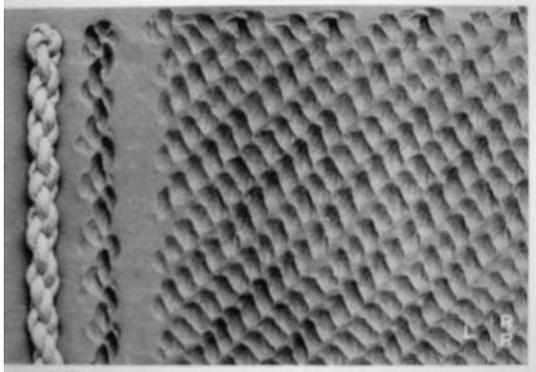
(大鳥居仁・教育委員会主任)



写真③ 底に貝殻の模様のある土器(「縄文土器大観1」より)



写真① (「世界陶磁全集1」より)



写真④ 縄の文様のつけ方(「縄文時代研究事典」より)



写真② (「世界陶磁全集1」より)

公民館 図書紹介

図書室だより

◆一般図書



◎東京タワー

リリー・フランキー

「いつか本当にやってくる」と。確実に訪れることがわかっている恐怖。ボクが一番恐れていること」。あまりにも日常的で、いることが当たり前だと思つていたオカンの死。本当に大切なものが、こんなにも身近にあると気づかされ、笑つた後に泣かされる、著者の自伝的小説

◆その他の新刊

ひとりずもう…さくら ももこ

朱雀の闇…高野 裕美子

猫泥棒と木曜のキッチン

…橋本 紡

峠越え…山本 一力

かたみ歌…朱川 湊人

天使のナイフ…葉丸 缶

埋み火…日明 恩

◆児童図書



◎星になった少年 坂本小百合

「ぞう使いになりたい!」夢を追ひ、12才でタイに旅立った少年は、帰国後、「日本最年少のぞう使い」となりました。子ぞうランディと出会い、ぞう使いとして日本中をとびまわる少年の次の夢は、「ぞうの楽園」をつくることだったのですが…。

◆その他の新刊

おり紙シアターワンダーランド

…藤原 邦恭

祝 ケータイかいツーたまごっ

ち+赤いシリースときどき育て

方ガイド…

祝 ケータイかいツーたまごっ

ち+プラスとあそぶほん…

バッテリーVI…あさの あつこ

陸別町納税表彰式

8月31日、納税表彰式が行われました。長年にわたり納税貯蓄組合連合会役員を務め退職された方には町長から、納期内完納を長年続けている組合には納税貯蓄組合連合会長から、それぞれ表彰状が渡されました。

【町長表彰】
 ☆佐藤 昇さん 26年間役員として税務行政に寄与
 ☆宇遠別納税貯蓄組合 全組合員が納期内納税を長年継続
 ☆下登良利納税貯蓄組合 全組合員が納期内納税を長年継続
 ☆宮崎和行さん 6年間役員として税務行政に寄与
 【納税貯蓄組合連合会長表彰】
 ☆阪口繁男さん 8年間役員として税務行政に寄与



足寄から Ashoro

大収穫祭・秋の物産市

農産物や特産品の製造者・生産者が自ら販売し、足寄の味覚をアピールします。

日時 10月16日(日)午前9時から午後3時まで
 場所 あしよろ銀河ホール21前(足寄駅前広場)
 詳細 足寄町観光物産協会 TEL5-6131

第44回足寄町文化祭

町民芸術祭

足寄町内の文化団体による、日本舞踊、大正琴、民謡などの芸能発表を行います。

日時 10月30日(日)午後0時50分から
 場所 町民センター

また、10月22日(土)から11月3日(木)まで町民センター内で書道、陶芸、絵画などを展示した町民作品展が催されています。

詳細 足寄町教育委員会生涯学習室
 TEL5-3188

本別から Honbetsu

2005秋の読書週間

全国読書週間(10/27~11/9)に合わせていろいろな催しものがあります。ぜひご覧ください。

《館内展示》

- ・この秋に読んでほしい新刊書(一般書・児童書)
- ・昭和「漫画時代」～漫画文化の発達～
- ・布えほんを楽しもう
- ・本別町図書館ベストリーダー10
(1年間によく読まれた本ランキング)

《雑誌リサイクル》

保存期間を過ぎた雑誌を無料で

《どうわかん》

とき 10月28日(金)午後3時～
 内容 大型絵本などの楽しい読み聞かせ

《お問い合わせ先》

本別町図書館(愛称:ぶっくるーむ)
 TEL・FAX 2-5112
 休館日(10・30、10・31、11・3)

SPORTS TOPICS

第29回スポーツの集い

今年で29回目となりますスポーツの集いが、陸別中学校体育館を会場に11月7日から15日までの7日間の予定で開催されます。

今年もバレーボール、バドミントン、フロアーリング、ミニバレーの4種目を実施いたします。運動不足になりがちな季節を迎えますが、この機会に是非大会に参加して運動不足を解消しましょう。

参加等の周知については、各町内会を通じてお知らせすることとなります。なお、競技内容が変更される場合がありますのでご了承下さい。

日	曜日	種目	性別	予選・決勝
7	月	バレーボール	男女	予選
8	火	〃	〃	決勝・交流
9	水	バドミントン	〃	予・決
10	木	フロアーリング	〃	予選
11	金	〃	〃	決勝・交流
12	土	休会		
13	日	休会		
14	月	ミニバレー 混成40歳未満	男女 〃	予選 決勝・交流
15	火	ミニバレー 混成40歳以上	男女 〃	予選 決勝・交流

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈9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。

○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)

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

11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	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		
	6人用	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	10人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

健康コーナー 87

☆保育所歯科検診・保育所フツ化物
塗布2年目からわかったこと

昨年度実施した保育所歯科検診の結果がまとまりました。

◎受診率

1回目(6月) 94.8%
2回目(11月) 98.9%

◎虫歯について

(数字は11月実施のみ。2歳児は人数が少ないため省略)

	3才児	4才児	5才児
虫歯を持っている園児	70%	70.8%	78.9%
1人当たりの平均虫歯本数	4.6本	4.7本	5.5本

3歳児以降の虫歯の統計は国や保健所が出していないので正しい比較はできませんが、他町で同年齢に歯科検診を行っている所と比較すると、当町は虫歯を持っている園児の数及び、一人当たりの平均虫歯本数が多いことがわかりました。



◎最近の「子どもの歯」事情

最近全国的に、永久歯に生え替わる時期が早くなってきている傾向にあります。そうなるので、早くから大人の歯を使うことになるので、より長く自分の歯を使えるようにするため早い時期からのケアが必要で、また、乳歯はこれから生えてくる大人の歯の栄養となり、永久歯が生える場所を確保して正しい位置へ導いたり、発音を助ける、あごや顔の形を整えるなどの大事な役割があります。いづれ抜けてしまふ歯とは思わずに、将来の健康な体、丈夫な歯を育てるためにも乳歯の時期から歯は大切にしましょう。



◎町内の歯科関心度

保健師が日々、歯科保健に携わっている感触では、歯に関する相談が積極的に多くなってきたいて、歯科に関心のある方が増えてきているように感じます。



担当:保健福祉センター 保健師 請川友香

☆歯の健康教室で最新の歯科情報を聞いてみませんか?

虫歯・歯周病は自然になるものではありません。予防ができるものです。正しいブラッシングと、歯を磨く習慣を身につけ、いつまでも健康な歯を保てるのが大事です。

☆歯の健康教室で最新の歯科情報を聞いてみませんか?
今回は一本でも多く自分の歯を残すための方法を、各年代に合わせてお伝えします。部分入れ歯や総入れ歯の方も大歓迎です。夜間の開催なので、一家そろってぜひご参加ください。

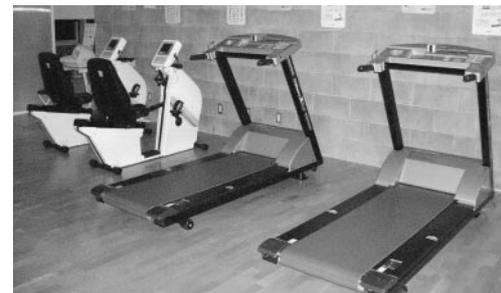
- 《日時》10月20日(木) 午後7時から8時30分
- 《場所》保健センター
- 《講師》柳原光代 歯科衛生士(北見市在住)
- 《持ち物》いつも使っている歯ブラシと手鏡を用意してください。
- 《申し込み》準備の都合がありますので、10月18日(火)までに保健センターまでお申し込みください。

☆水中運動等教室参加者募集

保健センターにある歩行浴、体力づくり器具(トレッドミル・エアロバイク)を利用した運動教室を行います。町内で手軽にできる運動です。この機会に体験してみませんか?
《日時》11月8日、15日、22日、29日(4回) 午後7時から8時30分
※教室への参加は一人1回までとします。4回の中からお選びください。
《場所》保健センター
《内容》体力づくり器具の使い方(30分)、水中運動の体験(60分)
《人数》1回につき8名(先着)
《指導者》フィットネスクラブB・Oスタッフ
《持ち物》運動靴、水着、バスタオル等



を持参し、運動のできる服装でおいでください。(水泳帽子、ゴーグルは必要なし)
《その他》教室終了後、公衆浴場の利用が可能ですが、(無料)
《申し込み》11月1日(火)までに保健センターへお申し込みください。(電話7-18001)



☆ステップアップ教室参加者募集

ステップ台を使った運動の自主グループ「ステップアップ教室」が好評です。年間を通してできる運動に最適なことはもちろん、冬期間の運動としても始めてみませんか?
なお、この教室では自宅でも実践できるようにステップ台を自費で購入していただきます。(保健センターで一括購入します)

興味のある方や不安のある方へはご相談に応じますので、保健師までお問い合わせください。

町民文藝

陸別福寿草句会

庭石の幽かすかな火照り秋の蝶 艶子

大鍋にごつごつ入るる南瓜かな 君代

昨夜の雨霽はれて彩増いろす山紅葉 光江

遠尾根の空を支えて鱗雲 栄子

坂道に一息つけば蔦紅葉 いさを

木から実のこぼるる音や山日和 和子

窓ガラス拭けば秋空より高し 有子

秋分の日差しに酔ひて眠き午後 誠人

草の実も共に掃き寄せ朝の庭 文子

ご厚意

ご寄付ありがとうございます

社会福祉協議会

ボランティアセンター

(愛情銀行)へのご寄付

□新藤國夫さん(苦務)から苦務老人クラブに10万円が寄付されました。

□松村茂さん(栄町)から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。

町民のうごき

うぶごえ

東雲夢輝くん 8・21 純一さん 加奈さん 上

おくやみ

小岡チエさん 97歳 9・10下 陸別
平木キクエさん 73歳 9・13新町2区

関寛齋診療所に宮田先生着任



7月末で退職した陸別町国民健康保険関寛齋診療所高橋所長の後任に、宮田陸彦先生が10月1日付けで着任しました。宮田先生は昭和18年生まれで、北大医学部を卒業後、三石町、三笠市の病院に勤務。その後西ドイツケルン大学に留学、昭和54年から稚内市立病院に17年間勤務。平成8年からは札幌市の職員として保健福祉局に勤務後今年3月に退職しました。

町の人口・世帯数 17.8.31

人口	3,059人(-8)
男	1,522人(+2)
女	1,537人(-10)
世帯数	1,431戸(+1)

友好町民の会 **313**人(前月比+1人)

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