

広報

りくべつ

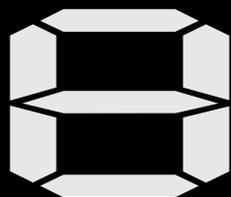
- ◇ラコーム町との提携20周年
- ◇老人医療給付特別対策事業(道老)の制度のあらまし
- ◇ラリーが町を駆けぬける



やっぱり夏はこれだべさ

サマーイン陸別2日目の昼は流しソーメン

2006



no.545



カナダ
アルバータ州

ラコーム町との提携20周年

ラコーム町の公園の一角に記念碑建立



カナダアルバータ州のラコーム町と陸別町が姉妹提携してから20年、第8回アルバータ日本姉妹提携市町村会議があり、陸別町からは田中芳美助役、朝倉昭雄議長、宮川寛さん、河瀬洋美さん、萩原清徳さんの5名が出席しました。

6月8日から15日までの日程でラコーム町を訪れ、翌9日にはラコーム町長ジュディ・ゴードンさんらとともに、町内にあるフランス・ストーム池近くの公園に陸別町との友好20周年を記念して設置された記念碑の除幕式を行いました。



記念碑を除幕するジュディ・ゴードン町長と田中助役

午後からは2006年アルバータ・日本姉妹提携市町村会議があり、提携先との交流実績や、今年度の予定などが報告されました。

また、翌日の10日には、ラコーム町・陸別町姉妹提携20周年を記念してのセレモニーが行われ、過去20年間の交流で関わりがあった多くの方が参加して行われました。今ま



記念碑の前で撮影 左端は現在のラコーム町長（ジュディ・ゴードンさん）、右上は昭和61年に友好提携した当時のチャールズ・バッド町長

老人医療給付特別対策事業(道老)

の制度のあらまし

67歳(昭和14年7月31日以前に生まれた方)から69歳の「以下の要件に該当する方」を対象に、道と陸別町が協力して医療費の助成をしています。

該当となる方

★世帯要件

次のいずれかの世帯に属する方

- ① 老人単身世帯 一人暮らしの方
(一人暮らしの期間が6ヶ月以上経過している方)
- ② 老人夫婦世帯 夫婦二人暮らしの方
(配偶者が60歳以上であること)
- ③ 老人と児童の世帯
(児童は18歳未満であること)

- ① ③の共通事項
18歳以上の「重度心身障害者」又は「長期の療養を要する者」と同居している場合は該当となります。親と同居している場合も該当となります。

★所得要件

- ① 本人・配偶者等の平成17年分の所得が「別表1」の額を超えない方
- ② 別居している子がいる場合、子の所得が「別表2」の額を超えない方

助成の対象となる医療費

医療保険(健康保険、国保等)の適用となる医療費のうち、自己負担額を対象に医療費を助成します。

該当になった場合、医療機関での支払は1割(一定以上所得者は2割)となります。更に月毎の支払額が限度額を超えた場合、あとで払い戻しを受けることができます。

一部負担金限度額(本人負担限度額)は以下のとおりです。

区分	①外来の場合 (個人ごとに計算)	②世帯単位で入院と外来があった場合は合算します
	一定以上所得者※1 (10月以降44,400円)	40,200円
一般	12,000円	40,200円(10月以降44,400円)
住民税非課税 区分Ⅱ※2	8,000円	24,600円
住民税非課税 区分Ⅰ※3		15,000円

- ※1 同一世帯に一定の所得以上(課税所得が145万円以上)の70歳以上の方または老人保健対象者がいる方。ただし、70歳以上の方および老人保健対象者の収入の合計が、一定額未満(70歳以上の方が一人の世帯の場合:年収383万円未満、70歳以上の方および老人保健対象者が二人以上の世帯の場合:年収520万円未満)である旨申請があった場合を除きます。
- ※2 同一世帯の世帯主と「加入している健康保険の被保険者」が住民税非課税の方。
- ※3 住民税非課税の世帯で、世帯員の所得が一定基準に満たない方。
- ※4 []内の金額は、年4回以上高額療養費を受けた場合の4回目以降の患者負担限度額です。

所得限度額

その世帯における平成17年分の所得から、地方税法の規定により控除した額が、次表の額をこえないことが必要です。

別表1
老人単身世帯、老人夫婦世帯
「それぞれ」の所得

扶養親族等の数	金額
0人	1,595,000円
1人	1,975,000円
2人	2,355,000円
3人	2,735,000円
4人	3,115,000円
5人	3,495,000円

町内・町外を問わず、別居している子供がいる場合は、その子供についても所得制限を設けています。

別表2
別居している子供の所得

扶養親族等の数	金額
0人	6,287,000円
1人	6,536,000円
2人	6,749,000円
3人	6,962,000円
4人	7,175,000円
5人	7,388,000円

該当とならない方

- ・ 子と同居している方
- ・ 子と同一敷地内に住んでいる方
- ・ 老人保健法の医療受給者証が交付されていない方
- ・ 生活保護法による保護を受けている方

この事業についてのお問い合わせ、申請手続等については、役場町民課国保衛生担当の窓口までお願いします。

2006.7 ラリーが町を駆けぬける

ラリー北海道 アジア・パシフィックラリー選手権大会第4戦 ラリーとかち 全日本ラリー選手権大会第6戦 ラリーとかち 2006 全日本ラリー選手権大会第7戦

陸別で今年二度目のラリーでもある「ラリー北海道」が開催されました。

7月7日から9日までの3日間行われたラリーは、音更町希望ヶ丘に拠点を構え、そこから各コースへ移動しタイ

ムを競います。陸別町は鹿山から川上へと抜ける止若林道と銀河の森林道をコースとして利用し、7月7日は各コースを午前と午後の2回走り抜け79台のマシンが技を競い合いました。

観客は去年よりも少なめでしたが、木陰から観戦する人や間近でラリー車を見ようとする今年から行き来が自由となったEエリアではほこりまみれになる人もいました。



7日の陸別は、朝方は気温15度とやや涼しい天候でしたが、晴れ間が出ると気温は一気に上がり午後は25度を超える夏日となって熱気は最高に達しました。



22日と23日の2日間は、トマム弥生方面の林道と銀河の森林道を使い「ラリーとかち2006」が開催されました。全日本ラリー選手権第7戦のこの大会は、36台のマシンがエントリーシタイムを競い合いました。

観客はまばらでしたが、逆に絶好の観戦ポイントへ移動し車を間近に見ることができると、ラリージャパンとは違った体感を味わっていました。



路外に落ちた車の横を走りぬげるラリー車



⑦ カメラスケッチ



故障していた陸別小学校と中学校の望遠鏡が、修理され返却されました。

天文台職員が学校を訪れた際、望遠鏡が故障していて見るができないことを知り、天文台で修理を行っていたもので、これからより望遠鏡を有効に活用してもらい、星が好きな子供たちが増えることを期待しています。また、天文台ではこれを機に、管内の他の学校の望遠鏡についても可能な限り修理していけたらと考えています。(7/6 陸別小学校)



陸別中学校3年生は、町内にあるいくつかの事業所で職場体験学習を実施しました。

これは昨年から実施しており、働くことに興味や関心を持ってもらうのが目的で、3年生23人が旅館や公民館、消防署などで「働き」ました。なお、この3日間は地域参観日も行われており、保護者たちも生徒たちの奮闘振りを見ることができました。(7/11 陸別消防署)



十勝地区身体障害者福祉協会主催による第39回十勝地区身体障害者スポーツ大会が開催されました。

十勝管内19町村から500人以上が集まり、50メートル競走や車椅子での競技、町村対抗リレーなどに汗を流しました。

この日の陸別は午前中に30度を記録し、午後からも31度を超える暑い1日となりましたが、参加者は各競技を楽しんでいました。

(7/13 町民運動場)



社会福祉協議会主催のふれあいビールまつりが開催されました。この日の午前中は曇りがちな天気でしたが、午後4時頃に30度を超える暑さとなり絶好のビール日和。

会場となったタウンホールには午後6時からの開始を前に大勢が訪れ、約550人が来場した会場では抽選会も行われました。

(7/14 タウンホール)

情報
INFORMATION

平成19年度池北三町行政事務組合消防職員募集

- 1 試験職種 消防職員
- 2 勤務先 池北三町行政事務組合 足寄消防署・陸別消防署
- 3 採用人員 2名(足寄消防署1名・陸別消防署1名)
- 4 受験資格
 - (1) 高校卒業以上で救急救命士の資格を有する者、又は救急救命士の受験資格を有する者若しくは平成19年3月末日までに受験資格を有する見込みの者
 - (2) 昭和56年4月2日以降に生まれた者
 - (3) 採用後、足寄町・陸別町に居住できる者
 - (4) 普通自動車又は大型自動車運転免許を取得している者若しくは平成19年3月末日までに取得する見込みの者(大型免許を未取得の場合は、採用後速やかに取得すること。)
 - (5) 日本国籍を有しない者及び地方公務員法第16条の欠格条項に該当する者は受験できません。
- 5 受験申込の手続等
 - (1) 申込書の請求先
申込書は池北三町行政事務組合消防課庶務係に請求して下さい。(郵便による場合は、封書の表に「職員採用試験申込請求」と朱書きし、宛名を明記し120円切手を貼った返信用封筒を必ず同封すること。)
 - (2) 受験申込書及び添付書類
 - 1 受験申込書は、必ず自筆でボールペンで所定事項を記入し、受験票の表に50円切手を貼ること。
 - 2 受験資格を有する証明書又は、受験資格取得見込証明書 1通
 - 3 救急救命士免許(写) 1通
 - 4 健康診断書(池北三町行政事務組合の指定様式とする。) 1通
 - 5 成績証明書(高校3年間) 1通
 - (3) 受験申込書の受付期間及び提出先
 - 1 平成18年8月28日(月)から平成18年9月11日(月)
 - 2 池北三町行政事務組合消防本部消防課庶務係へ受験申込書及び添付書類を添えて提出して下さい。(当日必着)
- 6 試験科目 教養試験、性格検査、作文試験、体力試験、面接試験
- 7 採用試験の日時、場所及び合格者発表
 - (1) 受付期間終了後受験申込者に後日通知します。
 - (2) 合格者発表 採用試験実施後、2週間以内に合否にかかわらず本人に通知する。
- 8 採用予定年月日 平成19年4月1日 なお、採用後、北海道消防学校(江別市)で6カ月の初任教育訓練を行う。
- 9 問合せ先
郵便番号 089-3701 足寄郡足寄町北1条4丁目
池北三町行政事務組合消防本部消防課庶務係
TEL 25-3601

北方領土返還要求運動強調月間

8月は、北方領土返還要求運動強調月間です。
北方領土問題は、日・口間の最大の懸案です。両国の真の関係改善のためには、四島の返還によりこの問題を早急に解決し、平和条約を締結する必要があります。そのためには、国民一人ひとりが、この問題への正しい認識と理解を深め、北方領土の一日も早い返還実現のために皆様のご協力をお願いいたします。

排水設備工事責任技術者試験のお知らせ

陸別町では、排水設備指定工事店の資格要件に排水設備工事責任技術者制度を導入し、次のとおり全道統一試験を行います。

なお、すでに登録している方は、受験の必要はありません。

名 称	第11回北海道排水設備工事責任技術者試験 (日本下水道協会北海道地方支部に委託して実施します。)
日 時	平成18年11月8日(水) 13時30分～
場 所	札幌市、小樽市、岩見沢市、釧路市、帯広市、北見市、苫小牧市、室蘭市、函館市、旭川市
試験講習 手 数 料	平成18年10月に上記の市で開催します。 受験料：4,000円、受講料(テキスト代)：3,000円
受付期間	平成18年9月1日(金)～12日(火) ただし土・日曜日は除く 午前9時～正午、午後1時～午後3時30分
問合わせ	陸別町建設課上下水道担当 ☎0156-27-2141 (内線223・224)

6月2日から麻疹と風疹の予防接種が変わりました

予防接種法の一部が改正され、麻疹(はしか)と風疹の予防接種の2回接種制度が導入されました。このことにより、麻疹と風疹の免疫を長期に持続させることができます。

○接種時期

- 第1期 1歳～2歳未満
- 第2期 小学校入学前の1年間の時期(5歳～7歳未満でいわゆる保育所年長児)

*乳幼児期に単独で麻疹・風疹の予防接種を受けていても、第2期の対象になります。(4月にお知らせした時から内容が大幅に変わっていますのでお間違えのないようにお願いします。)

○予防接種の種類

1. 麻疹、風疹にかかったことがないお子さん→麻疹風疹混合(MR)予防接種を受けましょう。
2. 麻疹もしくは風疹にかかったお子さん→かかっていないほうの予防接種を受けましょう。
3. 麻疹も風疹もかかったお子さん→接種不要です。

詳しくは、保健センター保健指導担当までお問い合わせ下さい。(電話 27-8001)



自衛官募集のおしらせ

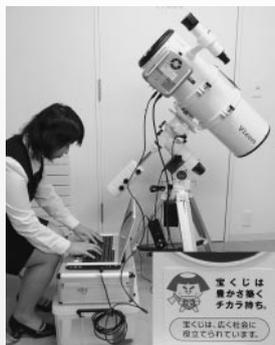
募集種目	募集資格	受付期間	試験日
航空学生	高卒 (見込含) 21才未満の者	8月1日	1次 9月23日 2次 10月14日~10月19日 3次 11月12日~12月8日
一般曹候補学生	18才以上 24才未満		1次 9月16日 2次 10月9日
曹候補士	18才以上 27才未満	9月8日	男子 9月18、19、20日 (いずれか1日) 女子 9月25日
2等陸・海・空士			

※詳しくは、役場総務課 ☎27-2141又は
自衛隊帯広募集案内所 (帯広市西5条南14丁目BNCサウスビル)

☎0155-23-8718

自衛隊帯広地方連絡部のホームページ&Eメールアドレス
ホームページ <http://www.obihiro.plo.jda.go.jp>
Eメールアドレス bz583852@bz01.plala.or.jp

もっと身近に天文・宇宙を触れてみませんか？



(財)自治総合センターのコミュニティ助成事業により、天体撮影望遠鏡機材一式を購入しました。天体観測はもちろん、本格的な天体写真なども撮ることができます。今後この望遠鏡を無料貸し出しすることで、天文学

の裾野を広げ地域天文活動の活性化を図ると共に、宝くじの広報PRにも役立たせていきたいと思ひます。

個人はもちろん、地域団体の天文活動やイベント等でご利用ください。ご利用を希望される方は銀河の森天文台(電話27-8100)までご連絡ください。

平成19年度 十勝町村職員資格試験案内

受付期間 平成18年7月18日(火)~8月11日(金) ※受付時間 9時~17時(土・日は受付していません。)

試験日 平成18年9月17日(日)

試験場所 寿御苑(帯広市西7条南6丁目2)
電話0155-23-1388)

日程 8:45(着席)~12:30(終了)

1 試験区分 上級(大学卒業程度の学力)、初級(高校卒業程度の学力)に区分し実施します。

2 受験資格 上級:昭和56年4月2日から昭和60年4月1日までに生まれた者
初級:昭和60年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた者

3 一般事務職採用予定者数(平成18年7月1日現在)
○上級:11名程度
○初級:6名程度

問い合わせ先 役場総務課 (☎27-2141)

平成18年度北海道警察官採用試験

受付期間 8月8日(火)~8月25日(金)

第一次試験日 9月17日(日)

第一次試験地 札幌、千歳、岩見沢、滝川、小樽、室蘭、苫小牧、函館、旭川、稚内、釧路、帯広、北見、網走

第2次試験日 10月下旬~11月上旬

採用予定日 平成19年4月以降

受験資格 高等学校を卒業した者(在学中の者も含む、大学等卒業者を除く)昭和51年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた者

特定疾患医療受給者証及びウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証をお持ちの方へ

お持ちの医療受給者証の有効期間が平成18年9月30日までとなっている方は、7月1日から9月30日の間に十勝保健福祉事務所又は最寄りの支所で有効期間の更新手続きをお願いします。

問い合わせ先: 十勝保健福祉事務所(帯広保健所)

健康推進課保健予防係

電話0155-27-8637

史跡ユクエピラチャシ跡



陸別町の埋蔵文化財包蔵地地図
斜線を引かれたところが周知の包蔵地の範囲、●が遺物採取された場所、▲がチャシ跡です。

文化財について③

今月号では、文化財のうち遺跡などの「埋蔵文化財」が、具体的にどのように保護されているのかをお話したいと思います。

町内の遺跡はどのように見つけられて、どのように記録されているのでしょうか。

北海道では道の教育委員会が各市町村の協力のもと、昭和56年に道内の遺跡を調べ、記録を行いました。「一般分布調査」と呼ばれたこの調査では地

元の人たちの石器や土器の見つかった場所の聞き取りも参考に行われましたので、覚えていらっしゃる方もいるかも知れません。

この調査によって見つかった遺跡は「周知の埋蔵文化財包蔵地」として市町村ごとに地図が作成され(写真)、合わせて遺跡ごとに作られる「埋蔵文化財包蔵地調査カード」とデータを一覧化した「埋蔵文化財包蔵地一覧表」が作成されました。以後、新たな遺跡が確認された場合や、調査が行われた場合などは、これらの地図やカード・台帳に情報を加え、北海道教育委員会に報告することとなっています。

また、北海道教育委員会では毎年文化財パトロールを実施して、遺跡が無許可で破壊されていまいかを調べています。こうして把握された「周知の包蔵地」やその隣接地では、開発を行う際に事前の協議が必要となります。遺跡は基本的に

現状保存が最も優先されますが、開発の計画の変更が不可能である場合に限り、やむを得ず発掘調査を実施して遺跡を記録として保存する「記録保存」により後世に残す手段がとられます。遺跡の多くは発掘調査によって注目されますが、実は発掘調査を行うことによる破壊されてしまうことになるのです。

いづれにしてもこの一般分布調査によって北海道の遺跡保護の具体的な基礎ができたといえます。

「周知の包蔵地地図」については、インターネットで見ることができません。「北海道教育庁文化・スポーツ課ホームページ」に「北の遺跡案内」(埋蔵文化財情報システム)がありますので興味のある方はご利用ください。

ただし、包蔵地地図に登録されている場所以外は遺跡が無いということにはなりませんので注意してください。遺跡以外の場所は未調査区域扱いとなっていて、将来的に遺跡数は増えると考えられます。(大鳥居仁・教育委員会主任)

公民館だより

本の貸出期間は3冊
2週間です。

◇一般図書

- 陽気なギヤングの日常と襲撃：伊坂 幸太郎
- 乱鴉の島：有栖川 有栖
- 太陽と月：Chaco
- 押入れのちよ：萩原 浩
- あやしうらめしあなかなし：浅田 次郎
- 世田谷一家殺人事件：齋藤 寅
- 愛する言葉：岡本 太郎・敏子
- あきよしの猫村さん 1・2：ほし よりこ



◇児童図書

- そらまめくんのほくのいちにち：なかや みわ
- おぼけのパトロール：山本 和子
- ノンタンのでかかありがとう：キヨノ サチコ
- ももんちゃんぼっぽー：とよた かずひこ
- 超かわいい！女の子の手作り自由工作BOOK



◇CD

- 「シングル」
- Juice：くるりとリップスライム
- ハネウマライダー：ポルノグラフィティ
- BLUE BIRD：浜崎 あゆみ
- 「アルバム」
- HOME：アンジエラ・アキ



◇DVD&ビデオ

- 「DVD」
- あらしのよるに
- シン・シティ



銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈7月21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。

○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(TEL27-4040 FAX27-4041)

8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	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	31	
	6人用	△	●	●	●	●	●	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	△	△	△	○	△	●	△	●	△	●	●
	10人用	○	●	○	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	○	●	○	●	●	●

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

足寄から Ashoro

第27回足寄ふるさと 盆踊り・両国花火大会

足寄の夏の夜を彩る足寄ふるさと盆踊り・両国花火大会を開催します。

日時 8月15日(火) 午後6時30から
場所 町民センター前駐車場(盆踊りなど)
利別川河川敷(花火大会)

内容

- ・親子で楽しむ足寄音頭、子ども盆踊り
午後6時30分～午後7時15分
- ・両国花火大会
午後7時30分～午後8時20分
- ・仮装盆踊り、素踊り
午後8時30分～午後9時15分
- ・仮装盆踊り審査発表、表彰
午後9時15分～午後9時30分
- ・お楽しみ抽選会
午後9時30分～午後9時50分

詳細 実行委員会事務局
(足寄町役場経済課商工観光振興室)
TEL 25-2141 内線 612

本別から Honbetsu

ひまわりの咲く迷路をお楽しみください 本別ひまわり 3000坪迷路

8月5日(土)～12日(土)

開場=午前9時～午後10時

※日没後から終了までライトアップします

会場=本別町美里別東中

入場料=無料

たくさんのイベントで皆さんのお越しをお待ちしています。

- ☆ ポニー乗馬・馬車 100円(予定)
- ☆ ゴーカート 100円(予定)
- ☆ トラクター幌馬車 100円(予定)
- ☆ ライダーハウス (無料)

○天候により長靴の持参をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

背戸田利光(携帯090-3891-4633)

SPORTS TOPICS

第4回ミックスペアパークゴルフ大会 参加者募集中!! 9月10日

- 1 大会趣旨 軽スポーツとして全道的に定着しているパークゴルフを通じて、町内の愛好者の技術向上と健康増進をはかり、交流親睦を図ることを目的とします。
- 2 主催 陸別町教育委員会
- 3 期 日 平成18年9月10日(日)
予備日 9月17日(日)
- 4 会場 陸別町わかばパークゴルフ場
- 5 参加対象 一般町民 男女
- 6 参加人員 一般町民100名
- 7 競技方法 ①男女混成ペアまたは男性同士ペア。交互に打つこと。
②試合方法は36ホール。(しらかば、からまつ、たんぽぽ、つつじ)
③組合せ、スタート順は大会当日抽選で決定する。
- 8 大会日程 ◎受付 8時15分～30分
◎開会式 8時45分
◎競技開始 9時00分
◎閉会式 11時30分
- 9 参加料 100円
(参加料50円、1日保険50円)
- 10 申込方法 平成18年9月1日(金)までに教育委員会(社会体育担当)へ
- 11 表彰 ①優勝・準優勝・3位…副賞なし
幸運賞・ブービー賞・ホールインワン賞
②同順位の場合は、年齢の上の者とする。
- 12 その他 競技終了後、ニアピン大会開催。
当日ペアの組合せ抽選を実施するため、午前8時30分までの集合を厳守することとし、以後の参加は原則認めません。

第20回 町民パークゴルフ大会

今年で20回目となった町民パークゴルフ大会が7月9日に開催されました。

大会には31名が参加し、汗をぬぐうほどの暑さのなか若葉パークゴルフ場の3コース27ホールを回りスコアを競いました。

今回、飯尾ノブエさんが大会初の最高スコア65を出し女子の部で優勝しました。

成績結果

※氏名右側の()内はスコア

【男子の部】

優勝 板花 和雄さん(66)
準優勝 七戸 政則さん(68)
第三位 大淵 猛さん(69)

【女子の部】

優勝 飯尾ノブエさん(65)
準優勝 吉田 幸子さん(69)
第三位 望木 照子さん(72)



上段左から大淵猛さん、板花和雄さん、七戸政則さん
下段左から望木照子さん、飯尾ノブエさん、吉田幸子さん

健康コーナー 97

☆「だいたいようぶ。」思い込まずに **がん検診**

【担当】
保健福祉センター
保健師 菅原育子

がんは、日本の死亡原因の1位で、なお増え続けています。

部位別では、男性は肺がんがトップ、2位胃がん、3位肝臓がん、女性のトップは大腸がん、2位胃がん、3位肺がんです。

年齢では、子宮頸がん、乳がんは30歳代から、胃がんは40歳代から、肺がんが50歳代から患者も死亡者も急増する傾向にあります。

死因割合では、50・60歳代のがんは40%を超し、働き盛り世代の命が奪われています。

がんは生活習慣病の1つ

がん細胞をつくる原因として、環境性の危険因子と宿主因子があります。環境性の危険因子は食物・飲酒・紫外線・大気汚染などがあり、宿主因子は性・年齢・遺伝子などがあります。特に日本人の危険因子の影響割合は、食物が20%位、たばこも20%位と大きな割合を占めます。

生活習慣でがんを完全に防ぐことはできませんが、原因となるものを弱めればある程度のがん予防は可能です。

がんを防ぐための8カ条

(科学的根拠があるもの)

- ① 禁煙。吸わない人も、他人のタバコの煙を可能な限り避ける。
- ② 適度な飲酒。日本酒で1日1合(ヒール大瓶1本)程度。飲まない人は無理に飲まない。
- ③ 野菜・果物を少なくとも1日400g以上とる。例えば、野菜は毎食、果物は毎日。
- ④ 塩蔵食品・塩分の摂取は最小限。食塩は1日10g未満、塩辛などの高塩分食品は週1回以内。
- ⑤ 定期的な運動の継続。例えばほぼ毎日合計60分程度の歩行など適度な運動。週1回程度は汗をかくような激しい運動。
- ⑥ 成人期での体重維持(太り過ぎない、痩せ過ぎない)。BMIで27を超さない、20を下回らない。
- ⑦ 熱い飲食物は最小限。熱い飲料は冷ましてから飲む。
- ⑧ 肝炎ウイルス感染の有無を知り、その治療や予防の措置をとる。

がん検診のお知らせ

日程 9月12日・13日

子宮 9月29日

胃 10月1日・2日

肺 10月1日・2日

大腸 ※町民健診と同日実施

場所 保健センター

委託先 釧路がん検診センター

申込先 TEL 27-80001

※詳細は町内回覧を参照して下さい。

町民文藝

陸別福寿草句会

捕虫網風も掬ひて野を駆ける

艶子

願ひ事書きし短冊星祭

君代

父の忌やビール好みし日の記憶

光江

滴りの花に残れる光かな

栄子

牧の馬木陰に憩ふ日の盛り

和子

割箸のきれいに割れて夏料理

有子

菜畑の夜盗虫取る箸の先

いさを

端居して余生の先を瞑想す

誠人

園庭に子らの歓声夏の空

節子

神さびし忠魂の碑や終戦忌

文子

入浴料金の変更

公衆浴場「ふれあいの湯」の入浴料金が、8月1日から次のとおり変更になりました。

中学生以上 380円→390円

今まで同様、町民の皆様のご利用をお待ちしております。(保健福祉センター)

国保関寛齋診療所からお願い

このほど、診療所内を土足禁止としました。来所される皆様にはご不便をおかけしますが、病棟・診察室等所内の清潔保持のため、スリッパへの履替えにご協力をお願いします。

入居者募集

陸別町高齢者共同生活支援施設「福寿荘」の入居者を募集しています。

7月末日現在で空室が1室あります。

入居を希望される方は、役場保健福祉センター(☎27-8001)までお問い合わせください。



陸別サーキット走行時間

◎9月1日(金)

1回目 8:51

2回目 15:11

◎9月2日(土)

1回目 8:28

2回目 14:48

この時間前後に陸別町内を走行します。沿道で応援しましょう。



「ラリー」を応援しよう

「」厚意

「」寄付ありがごいじやうおほ

陸別町への「」寄付

「」陸別建設業協会二世会(石橋堂裕会長)から陸別町に木製サッカーゴール2基が寄付されました。



駅前多目的広場に陸別産カラマツを使用した木製のミニサッカーゴールが寄贈されました

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

「」片川三洋子さん(共栄第2)から手をつなぐ親の会に1万円、社会福祉協議会に1万円が寄付されました。

町民の「」き

「」うぶいえ

青木 瀬 凧くん 7歳 智博さん
晴香さん 共栄第2

菅原 琉夏さん 7歳 慎吾さん
佳代子さん 大

「」おくやみ

明河 美枝子さん 62歳 76大

「」けっこん

(渡部 哲仁さん 7歳 新町2区
大谷 歌織さん 15歳 新町2区)

町の人口・世帯数 18.6.30

人口 2,978人(-12)
男 1,492人(-10)
女 1,486人(-2)
世帯数 1,422戸(-5)

友好町民の会 **270**人(前月比+21人)

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

8月1日現在
交通事故死ゼロ
3,305日

7月号で7月1日現在の交通事故死ゼロの日数が3,305日となっていました。「3,274日」の誤りでした。