

広 報

陸 別

2008.1
平成20年
562

受賞おめでとう
自治会長会議より
情報インフォメーション



よいしょよいしょ、なかなかぬけない大きなかぶ

保育所生活発表会（12月9日）

受賞おめでとうございます

吉田さんに最優秀賞

平成19年度「ほっかいどう森づくりコンクール」のクラマツ部門で、吉田幸雄さんが最優秀賞を受賞しました。

このコンクールは、人工林を適正に管理・育成し地域の模範となる森林づくりを推進した私有林所有者を対象とし

ており、吉田さんは商店を営みながら山林を購入し管理に努めてきたことが今回の受賞となりました。

吉田さんは「林業に携わって木を伐採してきた恩返しとして森づくりを続けてきた。これからも続けていきたい」

税の作文入賞

と話していました。

全国納税貯蓄組合連合会募集の「中学生の税についての作文コンクール」に陸別中学校から3人が入賞しました。

いずれも3年生で、我妻沙織さんが十勝池田税務署署長

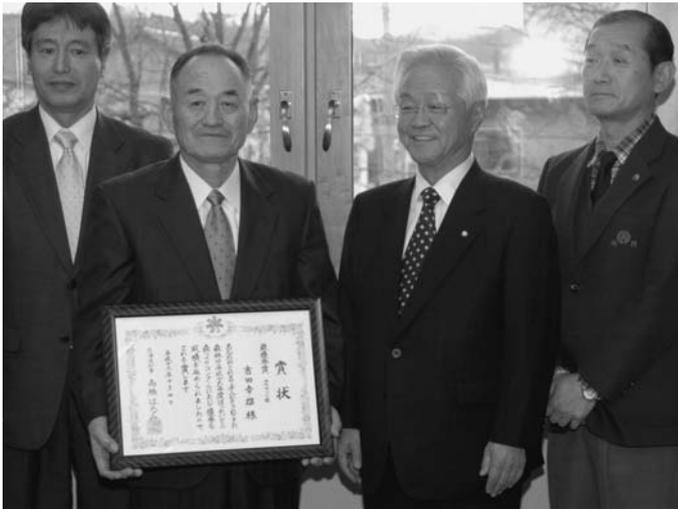
賞、星貴裕さんが十勝池田地区納税貯蓄組合連合会優秀賞、芳賀千咲子さんが同じく佳作を受賞しました。

道社会貢献賞

「北海道道東ブロック更生保護研究大会」が10月25日に帯広市で開催され、保護司と

して長年活躍された佐久間勝義さんに北海道社会貢献賞が贈られました。

佐久間さんは、昭和59年から現在まで保護司として、また平成14年からは本別地区保護司会陸別町区分区長としての職にあり、実績や貢献度、役員歴などが評価されたものです。



十勝森づくりセンター寫所長（写真左）から賞状を伝達された吉田さん



十勝池田税務署石井所長から賞状を受け取る芳賀さん、我妻さん、星さん（写真右から）



松谷さんに 総務大臣表彰

町監査委員として長年活躍された松谷信廣さんに総務大臣表彰が授与されました。

松谷さんは、昭和63年1月から平成12年1月までの約12年間監査委員として活躍し、その功績が認められたものです。

また、松谷さんの後任で現在監査委員として活躍されている飯尾清さんには全国監査功労者表彰が贈られました。



19年度 商工従業員永年勤続表彰



町長表彰を授賞した増田さん（右から3人目）と土田さん（右から4人目）

平成19年度商工従業員永年勤続表彰が11月22日役場応接室で行われ、勤務成績が優秀として増田信秀さんと土田俊治さんに陸別町長より賞状と記念品が贈られました。

そのほかの方には、各事業所でそれぞれ賞状と記念品が贈られました。

石橋石油
「陸別町商工会長表彰も授与されました。」

【陸別町商工業優良従業員表彰】

【陸別町商工会長表彰】

陸別町長表彰

陸別町商工会長表彰

▽増田 信秀さん

▽原中 幸広さん

（勤続30年以上 有限会社 佐々木林業）

（勤続10年以上 有限会社 佐々木林業）

▽土田 俊治さん

▽田村 速雄さん

（勤続20年以上 菊地林業 有限会社）

（勤続10年以上 菊地林業 有限会社）

【北海道商工会連合会長表彰】

▽早坂 清さん

陸別町商工会長表彰も授与されました。

（勤続10年以上 菊地林業 有限会社）

▽土田 俊治さん

▽仁木 悦雄さん

（勤続20年以上 菊地林業 有限会社）

（勤続10年以上 菊地林業 有限会社）

【北海道商工会連合会長表彰】

▽清水 道悦さん

（勤続20年以上 株式会社 有限会社）

（勤続5年以上 有限会社 石橋石油）

【北海道商工会連合会長表彰】

▽坂倉 弥樹さん

（勤続20年以上 株式会社 有限会社）

（勤続3年以上 有限会社 佐々木林業）

陸別町商工会長表彰も授与されました。

▽角谷 稔さん

（勤続20年以上 陸別町商工業）

▽菊川 蘭さん

▽藤谷 進さん

▽佐藤 大滋さん

（勤続20年以上 株式会社 有限会社）

（勤続3年以上 菊地林業 有限会社）

石橋建設）

（勤続15年以上 有限会社）

「陸別町商工会長表彰も授与されました。」

（勤続20年以上 有限会社）

▽角谷 稔さん

（勤続20年以上 陸別町商工業）

（勤続20年以上 有限会社）

（勤続3年以上 有限会社）

【十勝管内商工会連合会長表彰】

（勤続15年以上 有限会社）

▽満田東代子さん

（勤続15年以上 有限会社）

（勤続15年以上 有限会社）

（勤続3年以上 有限会社）

（勤続15年以上 有限会社）

（勤続3年以上 有限会社）

『自治会長会議』開催

町政全般にわたる意見や要望を聴く「自治会長会議」が11月14日に開催されました。各自治会から代表として21名が出席し意見や要望が交わされました。その内容の主なものとは次のとおりです。

◎町政に対する要望・意見もなかなか出て来ない。きめ細かな町政を行うためにも、町政懇談会の復活を。

【回答】

要望については、町民課が受付窓口となっているので連絡頂きたい。何人でも良いので、自治会で要望があればこちらから出向きたいので連絡頂きたい。



◎昨々までの要望事項の中で、

回答が「検討」などとなっているものは、その後の経過、見通しや結果は。

【回答】

直接町が取り組むことのできないものは、道や国に要望している。旧銀河線については一定の整理がされているかと思う。懸案となっているものについては引き続き要望していく。

◎医療保険制度改正で保険税・料がどのように変わるのか。

【回答】

広報等周知方法を考えてお知らせしたい。

◎町道の草刈りは、機械が入る前に人手で刈るが、この期間が長すぎ、刈った草がまた

伸びてしまうので、期間を短くする工夫はしてはどうか。

【回答】

草刈り車が1台しかなく、全町を回るのに2カ月半くらいかかってしまう。小利別は最後の方になってしまい申し訳ない。請負業者と担当者と期間を相談し伸びているところは先行して実施したい。

◎猟期に入つて、入猟者のマナーの悪さが目に付く。発砲禁止場所で入猟発砲。安心して作業が出来ない。北海道猟友会、日本猟友会を通じて注意喚起を促してもらいたい。

【回答】

十勝支庁と道猟友会にPRをお願いし、町の猟友会2人にパトロールをお願いしている。道の駅などにポスターなどを貼って注意を促している。マナーの問題だけではなく、法律違反は警察に届けてもらいたい。

◎診療所の診療料が高いのではないか。

【回答】

個々の患者の診療状況によって料金は変わってくる。

診療報酬は全国一律に決まっております。診療所だけが高いということではないので安心してほしい。

◎鹿柵が町内全域にできたので鹿の捕獲は必要ですが、捕獲料をなくし柵の修理費に使用しては？

【回答】

鹿柵は166kmほど町内に張っており、その中で繁殖している鹿がいる。今年400頭捕獲されており、捕獲料は必要と考える。

鹿柵の管理は農協が行っており、経費については中山間制度の中で支払っている。

◎独居住いの人に対し、自治会を通じて保健婦さんが血圧測定とか健康管理等の指導があるかと思う(年に数回)

【回答】

3カ月に1回窓口を開いているのでお越しいただきたい。自治会の小地域ネットワークで行っているところもあるので利用頂きたい。

個別な訪問については、要望があり次第行っている。

◎将来この町で暮らしていきたいかどうか不安。年金6〜7万で暮らせる施設、病院が併設した施設があるかと思う。

【回答】

人口の規模にあった施設については整備されたと考えている。

独居の人が安心して住める方法について、ヘルパー等を含め研究していきたい。

◎将来の交通手段が心配。バスがいつまで機能するか。

【回答】

バスについては、国と道の補助金により運行している。バスは銀河線の代替交通であり、1年でも2年でも長く運行させたい。

◎通学定期代の補助は将来的にどのように推移していくか。

【回答】

高校通学生については第1基金により補助しており、平成21年3月まで補助される。陸別としては、それ以降も独自で補助を継続していきたいと考えている。

**申告が
必要です!**

所得税から住宅ローン 控除額を引ききれ なかった方

**申告期限
平成20年
3月17日
まで**

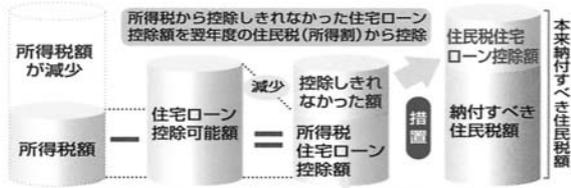
控除しきれなかった分は
住民税(所得割)から控除されます。

税源移譲により、所得税が減額となり、控除できる住宅ローン控除額が減る場合があります。平成18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている方で、所得税から控除しきれなかった額がある場合は、翌年度の住民税(所得割)から控除できます。

税源移譲前



税源移譲後



これまで所得税から控除できた住宅ローン控除額が減少

平成20年以降、住民税の住宅ローン控除の適用を受けるためには、毎年申告が必要となります。

平成19年分の所得税から控除しきれない額が発生した場合、平成20年3月17日までに、平成20年1月1日現在お住まいの市区町村へ「市町村住民税道府県民税 住宅借入金等特別税額控除申告書」を提出してください。

住民税の住宅ローン控除の適用を受ける方	住宅借入金等特別税額控除申告書の提出方法
所得税の確定申告をされない方	源泉徴収票を添付して市区町村へ提出
所得税の確定申告をされる方	所得税の確定申告書とともに税務署へ提出

住宅ローン控除 Q&A



Q 「住民税の住宅ローン控除額の金額はどう決まるの？」

A 「住民税の住宅ローン控除額」は、「住宅ローン控除可能額」と「税源移譲前の税率を用いて算出した所得税額」のいずれか少ない金額から「所得税の住宅ローン控除額」を差し引いた金額となります。

Q 「どういった場合に、住民税の住宅ローン控除の対象となるの？」

A 給与所得者の方については、平成19年分の給与所得の源泉徴収票の摘要欄に「住宅借入金等特別控除可能額」が記載され、この金額が源泉徴収票の「住宅借入金等特別控除の額」より大きい場合に、住民税の住宅ローン控除の対象となります。

Q 「平成19年以降に入居した場合は？」

A 「住民税の住宅ローン控除」の適用はありません。別途、所得税において、新たな住宅ローン控除制度の特例が設けられましたので、所轄の税務署にお問い合わせください。

(「従来の方式」と「控除率を引き下げて控除期間を延長する方式(10年から15年に延長)」の選択制をとる特例が創設されています。)

住宅ローン控除モデルケース ●夫婦+子供2人 給与収入700万円(住宅ローン控除可能額:27万円)の場合 ●

(単位:円)

申告しないと...

税源移譲前	税 額	住宅ローン控除額	負 担 額
所得税	263,000	263,000	0
住民税	196,000	0	196,000
合 計	459,000	263,000	196,000

申告すれば...

税源移譲後	税 額	住宅ローン控除額	負 担 額
所得税	165,500	165,500	0
住民税	293,500	0	293,500
合 計	459,000	165,500	293,500

税源移譲後	税 額	住宅ローン控除額	負 担 額
所得税	165,500	165,500	0
住民税	293,500	97,500	196,000
合 計	459,000	263,000	196,000

控除額が減少し、負担が増加する。

※夫婦+子供2人の場合で子供のうち1人が特定扶養親族に該当するものとしています。
※一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。
※住宅ローン控除額は、一定の条件で試算した場合の例です。

住宅ローン控除額が減少しないよう、住民税(所得割)から控除します。

情報
INFORMATION

排水設備工事責任技術者 資格登録更新のお知らせ

排水設備工事責任技術者資格の有効期間は4年間であり、資格登録者は4年ごとに資格登録更新の手続きをする必要があります。

更新対象者には、資格登録更新実施案内及び申込書等を、後日郵送しますので、定められた期間内に手続きを行って下さい。

更新対象者

平成15年度に北海道排水設備工事責任技術者試験に合格した方または資格登録更新手続きを行った方で、資格登録期間が平成20年3月31日で満了する資格登録者

受付期間

平成20年1月21日(月)～25日(金)

午前9時～正午、午後1時～午後5時30分

更新方法

手続き終了後、更新用テキストを配布します。

手数料

5,000円

(更新手数料(テキスト代込): 3,000円)
(資格認定証交付等手数料: 2,000円)

問い合わせ先

陸別町 建設課上下水道担当

TEL 27-2141 (内線223)

申告書は、自分で書いて、お早めに!

平成19年分の所得税の確定申告の受付が2月18日(月)から始まります。

所得税の確定申告の受付は3月17日(月)、消費税及び地方消費税(個人事業者)の確定申告の受付は3月31日(月)までです。

確定申告書は、「前年の申告書控え」や「確定申告の手引き」などを参考に自分で作成し、お早めに提出してください。

また、確定申告書は、国税庁ホームページ[<http://www.nta.go.jp>]の「確定申告書等作成コーナー」で簡単に作成することができます。

作成した確定申告書は、送付により提出できます。

税務署の申告会場にお越しの際には、印鑑、「前年の申告書控え」及び確定申告に必要な書類をご持参ください。

詳しくは、十勝池田税務署(015-572-2171)へお尋ねください。

※税務署の閉庁日(土・日曜日・祝日等)は、税務署での確定申告の受付は行っておりませんので、ご注意ください。

民生委員・児童委員に就任された方々

12月1日に次の方々が民生委員・児童委員に就任されました。

民生委員・児童委員は、誰もが幸せで安心した生活を送れるよう応援します。

何か心配事がありましたらご相談ください。
(個人の秘密は守ります。)

【民生委員・児童委員】

氏名	電話	担当地区
川口留美子	27-3932	共栄第1
星典伸	27-4848	共栄第2
七戸一登	27-3739	若葉町
久保昌之	27-2665	東1条1区、東1条2区
西上やエ子	27-2837	大通、鉄道、栄町
林妙子	27-2462	緑町、元町
山内和子	27-2476	旭町、新町1区
三好悟	27-3570	新町2区、川向
佐久間幹夫	27-3350	下登良利、上登良利、薫別、恩根内、宇遠別、下陸別
東原義晴	27-2853	中陸別、共和、止若、作集、上陸別
川初博司	27-3293	弥生、苦務、本苦務
副島晴	27-3718	関、殖産、下斗満、東斗満、中斗満第1、中斗満第2
早坂昇榮	27-2622	上斗満、北斗満、南斗満、西斗満
東雲庄司	27-3749	下敷祢別、分線、川上、小利別、利上、林内、日宗

【主任児童委員】

國部和子	27-2033	陸別町全域
福西久子	27-3921	陸別町全域

自衛官を募集します

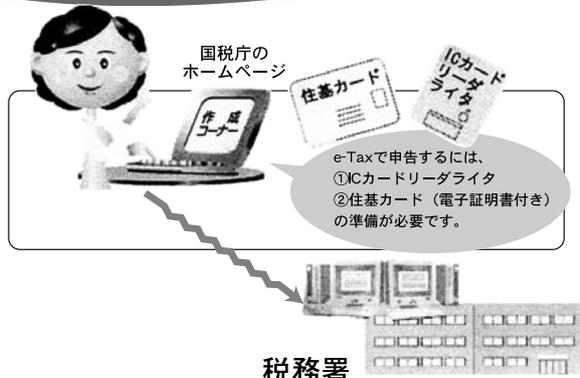
募集項目	応募資格	受付期間	試験日	入隊時期
2等陸海空士(男子)	18歳以上27歳未満 (20年3月高校卒業見込み含む)	試験日の前日まで	1月20日(日)	平成20年3月下旬予定

詳しくは、役場総務課 TEL 27-2141又は

自衛隊帯広募集案内所(帯広市西5条南14丁目NCサウスビル)
TEL 0155-23-8718

自衛隊帯広地方協力本部のホームページ&Eメールアドレス
ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>
Eメールアドレス bz583852@bz01.plala.or.jp

申告はe-Taxで!



e-Taxを利用して申告すると、平成19年分か平成20年分において、一定の要件の下、どちらか1回最大5,000円の税額控除が受けられます。

昨年までは

源泉徴収票や医療費の領収書などは、持参するか、送付する必要がありました。



平成19年分から

一定の書類の添付が省略できます。
(注)書類の添付に代えて
①書類内容の送信
②書類の保管が必要です。

e-Tax ホームページ www.e-tax.nta.go.jp

陸別町選挙管理委員会からのお知らせ

平成20年から新有権者を対象として、住居地（住民票に登録されている住所ではなく、実際に住んでいる住所）の調査を行います。

この調査は、選挙の際に投票ができるかできないかを決定する重要な調査です。新有権者の方に調査票を郵送いたしますので、回答にご協力下さいますようお願いいたします。

北海道洞爺湖サミット警備にご理解とご協力を

北海道警察から、平成20年7月の「北海道洞爺湖サミット」に関するお願いがあります。

世界各地で起こっている国際テロは、無差別、大規模化し、その脅威が日本にも及んできています。

北海道警察では、北海道洞爺湖サミットの成功に向けて関係機関・事業者などと連携して警戒を強化していますが、さらに道民の皆さまによるご協力が不可欠です。

不審物件を発見した際には、速やかな110番通報をお願いします。

また、不審者（車）を発見した場合には、最寄りの交番・警察署へ、急を要する場合には110番通報をお願いします。

今年4月に陸別小学校へ入学する新1年生17名です。

掲載した名簿は、町内に住民登録があり、平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方です。

なお、該当する方で、氏名の掲載がもれている場合は教育委員会までご連絡下さい。(TEL 27-2123)

本山棟鈴佐佐石沼佐清猪高高水二菅瀧
間本方木藤藤橋澤藤水股橋原間瓶野澤
恵龍里朋莉佳玲 祐琉夢萌真千 菜茉
斗汰緒華子乃那萌規衣以香人と夏陸子由

平成20年度
陸別小学校新入学児童名簿
(生年月日順・敬称略)

カメラ 11・12 スケッチ



第2分団解散式（11/15陸別消防署）

陸別消防団（山本和典団長）の2分団制を1分団とする、第2分団解散式が行われました。

消防団としては、大正元年12月に私設消防組が組織されたのが始まりで、当時の4分団が徐々に縮小され現在2分団制となっていました。

式当日は、金澤町長、河本議長、池北三町行政事務組合宮川議長、同河瀬議員が見守るなか、団員48名が解散式に臨みました。なかには思いがこみ上げ涙を流す団員もあり、第2分団の解散を惜しんでいました。



何杯おかわりした？

（11/29・30保育所・小学校）

陸別町商工会青年部（本田学部長）が昨年からはじめたカレー給食が、保育所と小学校で行われました。

小学校で収穫されたジャガイモを使ったカレーライス、保育所と小学校で約300人前が用意されましたが、一人でも何杯もおかわりする子が多かったためか、カレールーが品切れになるほど好評でした。



生き生きと元気に（12/6タウンホール）

第8回生き生き元気昼食会と生き生き元気発表会が、開催されました。

「自立した生活の確保と介護予防の推進」を目的として、陸別町老人クラブ連合会（我妻秀雄会長）が主催しているもので、参加した260人はカラオケやマジック、演劇などを楽しみました。



きまってる～。（12/9タウンホール）

保育所生活発表会が行われ、会場には多くの父兄や祖父母が訪れました。

風邪やインフルエンザの流行が心配されましたが、当日は全員が元気に踊りや劇を発表し、会場から盛んな拍手が送られていました。

消費者対策通信

H19-4号

産業振興課
商工業振興担当

住宅用火災警報器の 悪質業者の訪問販売に注意!!

平成18年6月1日から、新築住宅への住宅用火災警報器等の設置が義務づけられました。既存住宅は、平成20年6月（池北三町行政事務組合においては）から住宅設置が義務付けとなっています。

訪問販売等や通信販売では、次のような点に注意しましょう

- 1 平成18年6月1日から、火災警報器等の設置が義務づけられたのは、新築住宅のみです。（陸別町では、既存住宅への設置義務づけは平成20年6月からです。）
- 2 取り付けは、主に寝室と2階以上の住宅の階段の上部です。
- 3 消防署や町の職員が、火災警報器の販売や斡旋をすることはありません。
- 4 火災警報器は、町内の取扱店などで買うことができ、5千円～1万数千円とのことです。設置するのに資格は必要ありません。

【火災警報器の取り付けについて】

- ・悪質な訪問販売には注意が必要ですが、火災事故を防止するためには、火災警報器は、友好的手段です。法制化を待たずに、すべての家に是非取り付けたいものです。
- ・火災警報器の種類・・・火災警報器には「煙」に反応する「煙式」と、熱に反応する「熱式」があります。また、ガス漏れも検知できる「複合型」もあります。
- ・NSマーク・・・日本消防検定協会が鑑定し、国が定めた規格に合格した火災警報器にはNSマークが表示されます。購入の際には確認しましょう。



火災警報器（例）



NSマーク

☆消費者相談窓口☆

- ・道立消費生活センター TEL050-7505-0999 札幌市中央区北3条西7丁目 道庁別館西棟2階
- ・ // 十勝相談所 TEL0155-20-4880 帯広市東3条南3丁目 十勝支庁地域政策部環境生活課内
- ・足寄町消費者生活相談所開設 足寄町民センター 毎月第2水曜日 9:30～14:00まで
お問い合わせ先 足寄町役場 住民課 住民室 住民活動担当 TEL25-2141
- ・陸別町消費者相談窓口 陸別町役場 産業振興課 商工業振興担当 TEL27-2141

SPORTS TOPICS

第6回町民カローリング大会 結果



11月26日実施

決勝リーグ	優勝	若葉2号
	準優勝	バド少B
	第3位	フレンドB
交流リーグ	優勝	佐々木林業
親睦リーグ	優勝	若葉1号

写真は、前列：若葉2号、中列：佐々木林業、後列：若葉1号の各チームのみなさんです。

しばれパークゴルフ場オープン

町民運動場内に『しばれパークゴルフ場』がオープンしました。皆様、注意事項を守り楽しくご利用ください。

【注意事項】

- 特設コース（1コース9ホール）のみのため利用者はお互いに譲り合いマナーを守ってプレーしてください。
- 利用時間は自由ですが、整備等で利用できない場合がありますので、ご了承ください。
整備はパークゴルフ協会のご協力により実施しています。不明な点があれば、教育委員会社会体育担当（27-2123）までお問い合わせください。

冬季スポーツ大会のご案内

運動不足になりがちな冬期間を元気に過ごすため、次のとおりスポーツ大会を開催いたします。多くの方の参加をお待ち申し上げます。

第9回 町民フローリング大会

期 日 平成20年2月12日（火）
 試合開始：午後7時
 場 所 陸別中学校体育館
 申込先 教育委員会社会体育担当
 まで（27-2123）
 締切：2月1日（金）
 参加料 一人100円
 （各種表彰・景品あり）
 ※詳細は1月中旬に各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

第10回 町民しばれパークゴルフ大会

期 日 平成20年2月17日（日）
 開会式：午前9時15分
 場 所 町民運動場内しばれパークゴルフ場
 申込先 教育委員会社会体育担当
 まで（27-2123）
 締切：2月8日（金）
 参加料 一人100円
 （各種表彰・景品あり）
 ※詳細は教育委員会にお問い合わせください。（しばれPG場にも開催要項を掲示します。）

第22回 冬季ミニバレーボール大会

期 日 平成20年2月18日（月）
 試合開始：午後7時
 場 所 陸別中学校体育館
 申込先 教育委員会社会体育担当
 まで（27-2123）
 締切：2月8日（金）
 参加料 一人100円
 （各種表彰・景品あり）
 ※詳細は1月中旬に各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

<1月>

陸別町の子育て支援情報

日	曜日	行 事	子育て支援関係	担 当
1	火	<元日>		
2	水			
3	木			
4	金			
5	土			
6	日			
7	月			
8	火	冒険体感inとうきょう(小6)		
9	水	↓ 第3期始め(保育所)		
10	木			
11	金			
12	土			
13	日			
14	月	<成人の日>		
15	火	始業式(中学校)		
16	水	始業式(小学校)		
17	木		妊婦乳幼児相談(保健センター)	保健指導
18	金			
19	土			
20	日			
21	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
22	火			
23	水			
24	木		乳幼児健診事後相談会(保健センター)	保健指導
25	金	歯みがき指導(保育所)		
26	土			
27	日			
28	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
29	火			
30	水			
31	木			

※ 上記の行事等に関する詳しい内容については、それぞれの担当にお問い合わせ下さい。



◇ 子育て支援センターから ◇

○ 「子育て親子ひろば」は、1月8日(火)から通常どおり開設します。

史跡ユクエピラチャシ跡

発掘調査報告書② チャシの盛土

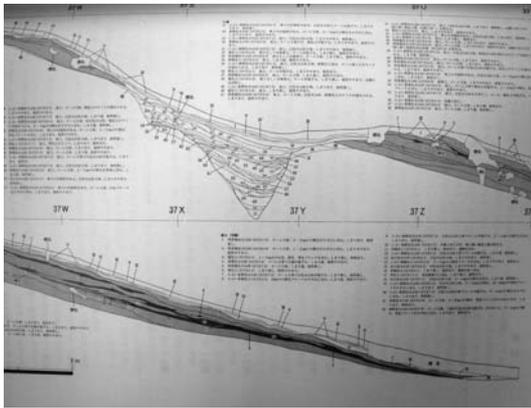
ユクエピラチャシ跡の発掘調査成果で最も驚かされたのが壕の外側に火山灰を盛った盛土の存在でした。

この盛土は深いところで4メートルもある壕を掘ったときに出る火山灰を利用したもので、最大で壕から20メートル近くの範囲に広がり、厚さ1メートルに及ぶ大規模なものです。

このチャシは崖面の崩落によって遺跡の半分が既に失われている状態ですが、それでも現況の長軸が120メートルを測る道内屈指の大型チャシです。

この盛土の発見はチャシの規模をより大きくするものでした。

しかも盛土を構成する火山灰は白とオレンジをきれいに色分けしてあり(写真上)、チャシが完成した当時(16世紀半ば)



チャシの周囲の盛土(上)と報告書の図面(下)

は壕の外側が白い色で囲まれていたことが分りました。段丘の先端部に造られた白色に彩られているアイヌの巨大な砦跡—この景観は来年度の整備事業で復元される予定で

このチャシの築造は、盛土の存在から、計画性のある大規模な土木事業であったことが想定されますが、同時にそれを指揮する有力な指導者の存在をイメージすることができ

ます(写真下)。何十層にも

分かれる盛土の情報を繋ぎ合わせながら各層の新旧関係を調べて、3つある壕の掘削の前後関係を導き出し

このようにチャシの周囲に大規模な盛土を造り、しかも色を意識した構造になっている例は、まだチャシの発掘事例が非常に少ない

ため、今のところ分っていない。将来、調査事例が増えるとともに、よりいっ

(大島居仁・教育委員会主任)

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈12月12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)

1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					
		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
	6人用	△	●	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

2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						
		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
	6人用	○	●	○	○	○	○	○	○	●	△	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民文藝 陸別福寿草句会

あらたまの年や句縁を重ね来て

晴天に恵まれてをり松の内

晴着着し子等の華やぐお元日

晩酌をやや控へ目に去年今年

願ひ事鈴を大振り初詣

松の内体重少し増えたらし

神佛に若水供ふね年来る

いじめなどなき世を祈り雑煮膳

空晴れて高き梢の初鴉

幾そ度送り迎えし明の春

艶子

君代

光江

栄子

和子

有子

いさを

誠人

節子

文子

足寄から

Ashoro

公民館ロビー展

足寄町民センターのロビーを展示会場に、さまざまな作品を展示しています。

1月からのロビー展日程

- 1月12日(土)～24日(木) 書き初め展
- 1月29日(火)～2月11日(月) 健康ロビー展
- 2月16日(土)～28日(木) 里親制度普及・児童虐待パネル展
- 3月4日(火)～18日(火) ドライフラワーサークル作品展

詳細 足寄町教育委員会生涯学習室
TEL 25-3188

足寄百年史(上巻)好評発売中

足寄町史「足寄百年史」の上巻を販売しています。この機会に足寄町の歴史に触れてみませんか。

販売価格 1冊 3,000円
販売場所 足寄町役場2階 町史編さん室

※郵送での購入を希望される方は1冊3,500円(送料500円)です。現金書留に郵便番号、住所、氏名、電話番号、冊数を書いたものと代金を入れて送ってください。

申込先・詳細 〒089-3797
足寄町北1条4丁目48番地1
足寄町役場総務課総務室町史編さん担当
TEL 25-2141内線301

本別から

Honbetsu

平成20年

本別町成人式・成人のつどいのお知らせ

次の通り「平成20年本別町成人式・成人のつどい」を開催します。

昭和62年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれた方々で、本別町に住民登録のない人でも参加できます。

と き 平成20年1月13日(日) 午後1時～
 ところ 本別町中央公民館大ホール
 内 容 受付 午後0時30分～
 式典 午後1時～
 記念撮影 午後1時40分～
 成人のつどい 午後2時～

お申し込み・お問い合わせ

本別町中央公民館内社会教育担当

TEL 22-5111

健康コーナー 114

☆今がチャンス！脱メタボリック！
「健康お助け隊事業」の実践結果の発表です！

【担当】
保健福祉センター
保健師 請川友香

保健センター保健指導担当では、来年度から始まる「特定健診制度」（内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を減少させて医療費減を図るもの）の前段事業として、6月～11月にかけて「健康お助け隊事業」を実施しました。

「健康お助け隊」は、まず本人が減量や生活習慣の改善等の目標を設定し、その後は保健師・栄養士との面接で本人に合った細かなアドバイス等を受けながら、本人が実践していくものです。

事業の流れは次の通りです。

- ① 初回面接
 - ・ 身体測定
 - ・ 生活習慣（食事・運動）の聞き取り
- ② 2回目の面接
 - ・ 栄養分析の結果説明
 - ・ 本人が目標を設定
- ③ いよいよ本人が実践開始！
 - ・ 実践記録票に毎日の体重や感想を記録します。
 - ・ 本人の都合に合わせて保健師・栄養士と面接し、実践状況の確認や、必要な場合は実践内容の修正を行います。

- ④ 最終面接
 - ・ 身体測定
 - ・ 減量や生活習慣改善の評価

今回は、昨年度の町民健診を受けた方2名と陸別町役場職員1名がこの事業に参加しました。

保健師・栄養士と一緒に学習しながらの支援でしたが、生活習慣を変えるにはやはり本人の意思が大切なこと、体重を減らせばよいのではなく生活習慣の改善が重要なこと、少しの工夫でも継続することで効果が出ること等、たくさんのことを学ばせていただきました。

今回参加された3名は、本人の確実な努力が実を結び、素晴らしい結果が出ましたので、紹介させていただきます。と思っています。

「脱メタボリック！」 事業 実践結果

松本 弘光さん（50代男性）

アルコールをやめ、野菜をたくさん食べ、健康的に減量成功！

	H18年9月 健診にて	H19年6月中旬 初回面接時	H19年9月中旬 最終面接時
体 重	98.4kg	100.3kg	89.8kg
腹 囲	104.4cm	114cm	103.6cm
B M I	32.9	34.1	30.5
体 脂 肪	—	26.1%	22.5%

●松本さんの立てた目標

- 目標（なりたい自分）：ベルトの穴を1つ縮める
 食事の行動計画：アルコールを飲まない、朝に青汁（朝に食事をとる）
 運動の行動計画：夏が来たらプール、毎日ストレッチ

●本人の感想

- ・ 実践中、大変だったことは？ 「いつもより少ない食事の量に慣れること」
- ・ 減量してよかったことは？ 「体が軽くなったこと」

●保健師・栄養士からのコメント

今まで何度か減量に挑戦していたけれど、思うような結果が出なかった松本さんでした。今回は、晩酌をやめたことで、おつまみやおかずの量も減り、結果的に3ヶ月で約10kgの減量に成功しました。いい！

食事のメニューに野菜をたくさん取り入れる等、陰ながらの奥様の支えも大きかったようです。途中から今までより少ない食事の量にも慣れ、体調の良さも実感されていました。

今でも毎日体重を計り、少し食べ過ぎたと思ったら食事量のコントロールをしている松本さん、これからも今の生活習慣を是非続けてくださいね！

西田 直人さん (40代男性)

2年前の秋からエアロビクス教室に参加し減量に成功！ただ今、現状維持を継続中！

	H18年9月 健診にて	H19年6月中旬 初回面接時	H19年10月上旬 最終面接時
体 重	95.2kg	89.9kg	90.5kg
腹 囲	117.0cm	102.5cm	103.5cm
B M I	32.3	30.5	30.7

●西田さんの立てた目標

- 目標（なりたい自分）：脂肪肝の改善
- 食事の行動計画：野菜を食べるように努力する
- 運動の行動計画：週1回のエアロビクス教室の参加継続

●本人の感想

- ・実践中大変だったことは？ 「特になし」
- ・減量して良かったことは？ 「体が軽くなったこと。体重が戻りにくくなったこと。」

●保健師・栄養士からのコメント

一念発起し運動に取り組んだ西田さん。長年、健康診断で指摘されていた脂肪肝はこの度改善しました！また、血圧も下がりました！減量の効果が出ましたね。

西田さんのいいところは、朝食をしっかり食べることです。食事全般について、野菜の摂取量は目標には及びませんでしたが、作って食べる習慣があることは立派です。今後も野菜の摂取を心掛けてください。野菜の冷凍食品の活用もお勧めします。

順調に維持してきた体重ですが、10月に入り若干増えました。「おなか周りがぶよぶよしてきたのでまずいと思う。最近、休みがちだったエアロビクス教室にまた参加する。」と本人は決意を新たにしています。減量してからは体型の変化に敏感ですね。

健康診断の結果は、気になる血液の値がいくつかありました。減量の次は酒・たばこの嗜好品対策を中心に「血液データ正常化」を目指して取り組みましょう。

「今がチャンス
脱メタボ」

健康お助け隊

Aさん (40代女性)

保健センターでの運動（トレッドミル）と野菜の摂取で安定した減量に成功！

●Aさんの立てた目標

- 目標（なりたい自分）：まわりからやせたねと言われたい
- 食事の行動計画：野菜を毎食食べる、ビールは控えめに、朝か昼に果物を食べる
- 運動の行動計画：夜寝る前にストレッチ、週3回保健センターで運動、毎日5分ウォーキング

	H18年9月 健診にて	H19年6月中旬 初回面接時	H19年10月上旬 最終面接時
体 重	75.3kg	71.7kg	69.5kg
腹 囲	94.2cm	101.8cm	97.0cm
B M I	31.5	30.6	29.6

●本人の感想

- ・実践中大変だったことは？ 「野菜をたくさん食べることとビールの控えめ」
- ・減量して良かったことは？ 「体重が少しでも減ったこと」

●保健師・栄養士からのコメント

「野菜不足とビールを注意されるのはわかっている」と、初回の面接から言っていたAさんでした。しかし、今まで食べていなかった野菜でしたが、今回はAさんの生活に合った“手軽に食べることができる野菜・定期的に買える野菜”というアドバイスを生かし、野菜をうまく自分の生活の一部のものとして習得していきました。嫌だったトマトも食べることができるようになり、面接では野菜の調理方法で話題が持ちきりでした。

また、Aさんの減量の秘訣は、『万歩計を付けること』と『毎朝体重を測ること』でした。数字で毎日変化を確認しながらコツコツ取り組んでいきました。

面接の最終日には健診での血液検査の読み取り方と体に起こっている変化も学習し、減量すればすべてが改善するのではなく飲酒と喫煙が健康に悪影響していることを認識しました。今後もこの3か月間行ってきたことを継続して、毎年健診で血液検査の結果を見ていきましょう。

役場住民窓口の臨時開設について

役場は12月29日から1月6日までお休みとなりますが、1月4日(金)午前9時から午後5時まで住民窓口を臨時に開設します。

なお、取り扱いのできる業務は、戸籍、住民票、印鑑証明の発行、戸籍届出書の受理、年金関係等となっております。

年末年始の休み

役場	12/29~1/6
国保	12/29~1/6
市民センター	1/9オープン予定
公民館	12/28~1/5
小体育館	12/29~1/6
社会福祉協議会	12/29~1/6
観光物産館	12/30(日)~1/3
スクールバス	12/29~1/6
ふれあいの湯	1/1~1/3
タウンホール	12/31~1/5
福祉センター	12/31~1/5
町民スケートリンク	12/30~1/3
銀河の森天文台	12/30~1/5
陸中体育館	12/29~1/6
一口ラハウス	12/28~1/5
関寛齋資料館	12/31~1/3
保健センター	12/29~1/6
農畜産物加工研修センター	12/29~1/6

年末年始の公衆浴場の営業について

年内は31日午後7時まで営業し、新年の営業は1月4日(金)からとなります。お間違えないようご利用ください。〈ふれあいの湯〉

町民のうぶごえ

うぶごえ

内藤木音 11:30 翼さん
彩加さん 新町2区

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)への寄付

□大竹口義廣さん(帯広市)

から社会福祉協議会に5

万円が寄付されました。

お詫びと訂正

12月号広報2頁のタイトル「ふるさと銀河線りくべつ鉄道」として来月4月開業が来
年4月開業、11頁コテージ予
約状況下段12月が1月、14頁
年末年始の休みの観光物産館
12/30午後1/6日とある
のは12/30午後1/3の誤
りです。お詫びして訂正いた
します。

自然を教えるリーダーになろう

—CONEリーダー養成講座—

この講習の目的

☆ CONEリーダーとは、NPO法人自然体験活動推進協議会で制定した共通の指導者登録制度のひとつで、「自然体験活動についての基礎的な知識と方法を理解し小規模人数(10人程度)を対象とした、日帰り身近な自然を案内できる者(18歳以上)」としています。

☆ 経験の無い方や初心者でも、体験活動の指導者としての基本・実際の指導法を学ぶことができます。

☆ より多くの方が自然体験活動に必要な基本的技術を身につけ、自然体験活動の普及と裾野を広げ多くの子どもや大人に、安全で楽しく、より良いプログラムが提供できる自然体験活動指導者の養成を目的とします。

講習プログラム(予定)

1日目: 2月9日(土) 10時~18時

講義(自然体験活動や自然の理解など)、実技(屋外)

2日目: 2月10日(日) 9時30分~18時

講義(グリーン・ツーリズム、指導責任者と法律、安全対策)
実技(救急蘇生法・AEDの使い方、安全対策)

3日目: 2月11日(月) 9時30分~17時

講義(体験活動の基礎知識と指導法、プログラム作り)
実技(実施体験)

※ 講義はCONEの基本カリキュラムに沿って行います。

※ 開催地を変更する場合があります。

※ 小雨程度であれば、屋外で活動を実施します。

対 象 自然体験、グリーン・ツーリズム、体験観光事業等に興味のある18歳以上の方

定 員 24名

開催場所 十勝管内 本別町

受講料 10,000円(消費税・保険料込み)

※CONEリーダー、L.S.F.A(救急蘇生法)の資格が取得可能(資格取得は任意。希望者は別途登録料が必要です)

※宿泊料・食事代は受講料に含まれておりません。

〔お申し込み・お問い合わせ〕

池田町・本別町・足寄町・陸別町 十勝4町連携事業

十勝東北部地域観光事業検討委員会

(実施: NPO法人自然体験学校)

〒083-0047

北海道中川郡池田町昭栄49番地の6

TEL 015-572-5929 FAX 015-579-2188

町の人口・世帯数 19.11.30

人口	2,864人(-6)
男	1,442人(-4)
女	1,422人(-2)
世帯数	1,385戸(-4)

友好町民の会 **270**人(前月比+2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/>

大竹口勝義さん 88歳11月30日東1条2区
本田堅一さん 71歳12月1日栄町

おくやみ

1月1日現在
交通事故死ゼロ
3,823日

『左右見えずとつなごう命の輪』

交通安全スローガンコンクール最優秀作 中1 三浦咲貴さん