

広報

陸別

2008.8
平成20年
No. 569

◇長寿医療制度見直しのお知らせ
◇国保税納付方法の見直しについて
◇情報インフォメーション



天文台も満10歳

銀河の森天文台開館10周年記念セレモニー（7/7）

長寿医療制度 見直しのお知らせ

(後期高齢者医療制度)

☆後期高齢者医療制度について、
政府の見直しが決まりましたので
その内容をお知らせします。



平成20年度の保険料の 軽減割合が拡大されました



所得の低い世帯の方で、次の表に該当する方は、
平成20年度については、新たに次の軽減が受けられます。

対象となる方	新たな軽減措置
均等割額が7割軽減されている方	均等割額が <u>8.5割軽減</u> になります
所得金額が58万円以下の方 (年金収入のみの方は211万円の年金額に相当します)	所得割額が <u>50%軽減</u> になります

- 「所得金額」は、保険料額決定通知書でご確認ください。
- 申請などの手続きは、必要ありません。
- 対象となる方へ軽減額、減額後の保険料のお知らせを送付します。
- 対象となる方は、10月支給以後の年金からの特別徴収の中止を行い、普通徴収の方についても同様に軽減されます。

保険料の納め方を変更 することができます



保険料が、年金から差し引かれている方で、次頁の表のい
ずれかに該当する場合は、申し出により口座振替で納める
ように変更することができます。

口座振替に変更できる方

国民健康保険税を確実に納付していた方で本人の口座振替

年金収入が180万円未満の方で、ご本人以外(世帯主又は配偶者)の口座振替

- 口座振替への変更を希望される方は、**変更申出書の提出が必要になりますので、役場担当にご相談ください。**
- 8月15日までに手続きを済ませた方は、10月支給分の年金からの特別徴収を中止させていただきます。

被用者保険の被扶養者だった方へ

社会保険や共済組合に加入している子供さんなどの被扶養者であった方の平成20年度分の保険料は、陸別町の場合、年間1,900円になります。

この金額で、保険料額決定通知書が届いていない場合、被扶養者であったことが確認できていない可能性がありますので、役場担当にご連絡ください

ご連絡、お問い合わせ先 役場町民課 国保衛生担当 電話 27-2141

国民健康保険税の納付方法の見直しについて

国民健康保険税を年金から天引きの方法により納付していた方について、次に該当する方は、ご本人名義の口座振替で納めるように変更することができるとなりました。

○ 国民健康保険税を2年間滞納が無く、確実な納付が見込めること。

□ 口座振替での納付に変更を希望される方は、役場担当までご相談ください。8月15日までに手続きを済ませた方は10月支給分の年金からの特別徴収を中止し、□ 口座振替による普通徴収に変更させていただくこととなります。(金融機関への□ 口座振替依頼が必要となります)

ご連絡、お問い合わせ先 役場 国保衛生担当 電話27-2141

情報
INFORMATION

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。

我が国固有の領土である択捉島、国後島、色丹島及び歯舞群島からなる北方四島の早期返還の実現については、道民はもとより国民の長年にわたる悲願であります。

戦後、日本は一貫して四島の返還をロシア（旧ソ連）に対して要求し続けてきましたが、北方領土返還要求運動が始まってから既に60年以上が経過しているにもかかわらず、その返還は未だに実現していません。

北方領土問題は、日・ロ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。

知って得する更年期のつきあいかた

～若年更年期、プレ更年期から更年期まで～

更年期の女性は、身体的にも精神的にも、とても大きな変化の時期にさしかかっています。

最近では20代や30代の女性が早くも更年期の症状に悩まされているケースもあります。

更年期について正しく理解し、毎日を快適に過ごしましょう!!

日時 8月30日(土) 13:30～15:30
講師 特定医療法人社団カレスサッポロ
時計台記念病院
女性総合センターセンター長
医師 藤井 美穂 氏
会場 とかちプラザ レインボーホール
申し込み 先着 250名
電話・FAXでお申し込みください。
(参加費無料)

申し込先
十勝保健福祉事務所保健福祉部（帯広保健所）
子ども・保健推進課 精神保健医療係
電話 0155-26-9085
FAX 0155-25-0864

陸別町福祉センター使用のお知らせ

平成20年7月から平成21年1月末まで、陸別町福祉センターの2階部分については、十勝農業共済組合陸別分室12事業所の建て替えにより貸付しているため、この期間中使用することが出来ません。

なお、当福祉センターの1階部分（研修室、和室等）については、平常どおり使用することができます。しばらくの間使用される方についてはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどお願いいたします。

使用に関してのお問い合わせについては、陸別町教育委員会（TEL 27-2123）までお願いいたします。

陸別墓地内の立木伐採について

陸別墓地内の立木のうち、風などで倒れた場合、お墓に被害が発生するおそれがあるものがあるため、一部の木を平成21年度以降に伐採除去することを計画しております。

伐採予定の木には、ピンク色テープのはちまきで表示をしておりますので、何らかの事情で伐採を望まないなどご意見がある場合は、本年9月までにご連絡をお願いいたします。

連絡先 役場町民課 国保衛生担当
電話 27-2141

海岸の杭等は撤去します！

「豊頃町遊漁対策協議会」と帯広土木現業所からのお知らせ。

十勝管内の海岸で、サケ釣りの場所取りで近年トラブルが発生しています。

このため、平成20年度からは帯広土木現業所として、小屋や杭などの工作物の占用を許可しないこととしました。所有者には自主撤去を求め、従わない場合は強制撤去します。

サケ釣りをする方は、お互いに譲り合い、楽しく海岸を利用しましょう。

恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者の皆様へ

平和祈念事業特別基金では、いまだ請求されていない恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者の「ご本人」に、『特別慰労品』を贈呈しています。（ご遺族の方は対象とはなりません。「引揚者」は、終戦の日まで引き続き1年以上外地で生活して戦後引き揚げてきた家族全員が対象です。

請求書等は、保健福祉センターの窓口にあります。請求期限は平成21年3月31日までです。未請求の方は、早急に申請してください。

資格要件等の質問は、次の独立行政法人平和祈念事業特別基金まで。

（請求に関する「お問合せ」や「ご相談」は無料です。）

無料電話：0120-234-933

（月から金、9:15~17:15、土日祝日休）

北海道警察官の募集について

北海道警察では次の日程で、平成20年度第2回警察官の募集を行います。

1 願書の受付期間

平成20年8月 6日（水）から

平成20年8月27日（水）まで

2 試験日（第一次試験）

平成20年9月21日〔日〕

3 試験場所

帯広、釧路、北見、網走、札幌など道内21会場

4 受験資格

A区分 大学既卒者（H21.3卒業見込み者を含む・短大除く）で、S51.4.2からS62.4.1までに生まれた男性

B区分 A区分以外で、S51.4.2からH3.4.1までに生まれた方

5 採用予定人員

男性A区分 45人

男性B区分 125人

女性B区分 40人

6 採用予定日

平成21年4月以降。

7 その他

ア 詳細につきましては警察署又は最寄の交番・駐在所にお尋ね下さい。

イ 北海道警察ホームページ

<http://www.police.pref.hokkaido.jp/>

本別警察署（電話22-0110）

戦後海外から引き揚げて来られた方々へ

税関では戦後、海外から引き揚げて来られた方々からお預かり致しました、約87万件余りの下記のような未返還の保管証券類をお返ししております。

●終戦後、海外から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海軍局に預けられた通貨、証券。

●帰国前に樺太（真岡、大泊、豊栄、留多加など）、満州（瀋陽、吉林、撫順、鞍山など）にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券等のうち日本に返還されたもの。

【保管証券類とは・・・】

税関が保管している通貨・証券類には、携帯輸入が禁止された一定額を越えたものについて上陸港で引揚者から税関が預かった『上陸港扱いの保管物件』。

引き揚げの際、在外公館又は日本人自治会へ寄託され、最終的に税関に移管された『外地扱いの保管物件』があります。

返還の請求はご本人だけでなくご家族の方々でも構いません。『もしかしたら家にも・・・』とお気付きの方は、お気軽に最寄の税関までお問い合わせ下さい。

■お問い合わせ先

釧路税関支署監視取締部門

〒085-0022

釧路市南浜町5番9号釧路港湾合同庁舎

電話0154-22-3730

または最寄の税関支署・出張所まで

函館税関ホームページ

<http://www.customs.go.jp/hakodate/>

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13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20年11月5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20年10月に上記の市で開催します。 受験料：4,000円 受講料（テキスト代込）：3,000円
受付期間	平成20年9月1日（月）～10日（水） ただし土・日曜日は除く 午前9時～正午、午後1時～午後5時
問合せ先	陸別町建設課上下水道担当 ☎ 27-2141（内線223）

中山間地域等直接支払制度の概要と平成19年度実施状況

「食料・農業・農村基本法」に基づき、平成12年度から16年度の5カ年間実施されましたが、平成17年度より新たな制度のもと直接支払制度が継続されることとなり、平成19年度で3年目(中間年)を迎えました。

－中山間地域等直接支払制度とは－

中山間地域等において、適切な農業生産活動が持続的に行われるよう農業の生産条件に関する不利を補正し、多面的機能の確保を図るための支援制度です。平成17年度の制度改正により、集落が取り組む内容によって交付金の単価が決定されるものとなりました。

陸別町における制度該当内容

不利な条件 : 積算気温が著しく低く、耕作地における草地比率が70%以上である市町村
 対象草地面積 : 4,461ha
 交付金総額 : 74,840千円
 交付金負担割合 :

交付金総額	国	道	町
	50%	25%	25%
74,840千円	37,420千円	18,710千円	18,710千円

平成19年度実施状況

交付された交付金は、集落で決めた協定に基づく取り組み活動に使われます。陸別町は、全体を一つの集落として、103の個人・団体が参加しており、その取組内容は次のとおりです。

区分	主な取組内容	交付金の支出内容・金額
共同取組活動	集落に係る管理報酬 ①運営委員報酬 延 27名×5千円=135千円 ②事務委託 委託先 陸別町農業協同組合 委託額 年額 1,260千円	①委員報酬 135千円 ②事務委託 1,260千円
	農業生産活動等として取り組む事項 ①鹿柵の定期的な点検 ②公共牧場草地の整備 ③受精卵移植関連機器助成 ④地域会館の花壇整備	①鹿柵維持管理費 延長168.851km 4,652千円 ②公共草地整備 16,000千円 ③血液検査機器 1基 1,050千円 ④地域花壇整備 12カ所 600千円
	農業生産活動等体制整備として取り組む事項 ①農地保全マップ活動の実践 ②生産性・収益向上 有害獣の駆除 ③多面的機能の発揮 学校教育との連携 地場産品販売の体制づくり	①草地整備改良 227.63ha 9,385千円 ②ヒグマ駆除 10頭×20千円 60千円 ③小学校酪農学習会等実施経費 300千円 ④アスパラ栽培への助成 700千円
	その他 ①積み立て ②事務費	①鹿柵維持管理積立金 10,580千円 ②事務費 6千円
直接支払		30,073千円
平成19年度交付金支出額		74,801千円

※ 平成19年度交付金の残額については平成20年度の取組活動に繰り越しとなります。

◎平成19年度取組の成果

鹿柵の整備及び定期的な点検の成果により、有害鳥獣(特にシカ)による被害が減少し、農業生産活動の保全と充実が図られるようになったほか、地場産品販売の体制作りとしてアスパラ栽培への助成を行ってきており、平成19年度より出荷が試験的に開始され、平成20年度の本格生産に向けた足がかりとなる取り組みが出来ました。



救助活動も見学 (7/3 消防署)

7月3日陸別消防署で「ちびっ子防火フェスティバル」が行われました。保育所園児全員が参加し、ミニ消防車に乗って消防士気分を味わったあとは、庁舎横で救助活動の様子を見学しました。



雨の中のスタート (7/12 陸別サーキット)

「ラリー北海道」がイベント広場内林道から、今大会最初のスタートを切りました。スペシャルステージとなった陸別サーキットには午前と午後の2回、59台のマシンが技を競い合い、午後3時からのスタートでは、雷とともに勢いよく雨が降り出し、マシンも水しぶきを上げながら勢いよくコースを駆け抜けていきました。



観覧席に植樹 (7/22 陸別サーキット)

ラリー北海道大会主催者よりカラマツの苗木100本が寄贈され、観覧席(Dエリア)に植樹をしました。

このカラマツは、ネズミの食害に強いとされるスーパーF1と呼ばれる品種で、陸別町と音更町にそれぞれ100本ずつ寄贈されました。



農業委員会委員決定 (7/22 役場庁舎)

任期満了により7月1日に告示された農業委員会委員選挙は、定数と同じ7名の候補があり6日に無投票で当選しました。

＜農業委員名＞(議席順、敬称略)

1 編田栄二(職務代理者)、2 多胡裕司(議会推薦)、3 三品博、4 高橋優二、5 渡邊義男(農協推薦)、6 高田信一、7 菅野政美(農政推薦)、8 鈴木勝、9 石井達也、10 清野龍雄(会長)

史跡ユクエピラチャシ跡

した。

この作業は遺跡を壊さないように重機を使わず、人力で行いました。その面積は約2000㎡で、散布する火山灰量は200㎡になります。7月1日から4日には文化財審査委員・関寛翁顕彰会・郷土研究会の方々がボランティアでこの作業を手伝

整備完了にむけて ⑤事業の状況(2)
7月に入ってからは整備事業では「白いチャシ」を復元するため、発掘調査で確認した壕の外側の盛土の範囲に、白い火山灰を撒く作業を開始しました。



写真③ 休憩



写真① ボランティア作業風景



写真④ 白い復元が進む遺跡景観



写真② ボランティア作業風景

って下さいました(写真①)。(3)。4日間で延べ23人の方々がチャシの造られた450年前を偲んで火山灰を手作業で運びました。ボランティアの皆さんのおかげで、4日目には白い盛土の完成がイメージできるほど

になり(写真④)、現在は仕上げ作業を行っているところです。こうした色を意識した遺跡復元は道内では珍しく、その景観は予想以上に美しいものになると思います。(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

- 夜の桃：石田 衣良
- 荒野：桜庭一樹
- やさしいため息：青山 七恵
- ギフト：日明 恩
- ラン：森 絵都
- 耳をふさいで夜を走る：石持 浅海
- 屈折光：錦木 蓮
- 誘う森：吉永 南央
- 子どもと楽しむ！東京デイズニールゾート
- ：デイズニールファン編集部
- 錦：宮尾 登美子



◇児童図書

- 遊びながら国語力up!おもしろ回文1000：言葉あそびを楽しくむ会
- 0さい・1さい・2さい おやこふれあい絵本：成美堂出版
- おしやねんのんさん：風木 一人・にしむら あつこ
- 小学生のキツチンでおやつマジック：村上 祥子
- なぎさのなみのりチャンピオン：二宮 由紀子
- ぼよん☆ぼんだるまん：まくら しょう・かとう はるひ
- 復讐プランナー：あさの あつこ
- リサとガスパールにほんへいく：アン・グッドマン
- しばわんこ和のおけいこ：川浦 良枝
- クゥと河童大王：木暮 正夫・こくれ けんじろう
- かいけつゾロリ カレーvs. ちようのうりよく：原 ゆたか



◇CD

- 「シングル」
- 泣かないで…羞恥心
- Yesterday and Tomorrow…ゆず
- アルバム
- B.z The Best…ULTRA Pleasure…B.z
- Sing to Sky…綾香



◇DVD&ビデオ

- 「DVD」
- マリと子犬の物語
- Mr. Change the world
- Mr. ビーン カンヌで大迷惑!!



<8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	金	親子レクリエーション(保育所)	たなばた会(公民館)	教育委員会
2	土			
3	日			
4	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
5	火			
6	水			
7	木	七夕まつり(保育所)	プチットタイム(保健センター)	教育委員会
8	金	夏期休所(保育所) 8/15まで		
9	土			
10	日			
11	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
12	火			
13	水			
14	木		プチットタイム(保健センター)	教育委員会
15	金			
16	土			
17	日			
18	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
19	火	小・中学校始業式		
20	水			
21	木		プチットタイム(保健センター)	教育委員会
22	金			
23	土			
24	日			
25	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
26	火			
27	水			
28	木	交通安全住民の集い	妊婦・乳幼児相談(保健センター) プチットタイム(保健センター)	保健福祉センター 教育委員会
29	金			
30	土			
31	日			

※ 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。

伝言板

◇ らっこクラブから ◇

加工センターの畑の「おいも」が順調に成長しています。芋ほりの日時については様子を見てお知らせします。

足寄から
Ashoro

足寄ふるさと100年まつり

足寄町開町100年を記念して、足寄ふるさと100年まつりを開催します。盆踊りや花火大会などさまざまな催し物をお楽しみください。

日 時	8月14日(木) 午後4時~16日(土) 午後4時
場 所	町民センター前駐車場および利別川河川敷
内 容	
・14日	午後4時~ メモリアルナイト 町民千人踊り 午後5時~ オープニングセレモニー 雌阿寒太鼓、子ども民謡、 子ども縁日ほか
・15日	午後6時~ 子ども盆踊り 午後7時20分~ 両国花火大会 開町100年 記念メモリアル打ち上げ1万発 午後8時50分~ 仮装盆踊り、素踊り
・16日	午前8時~午後5時 S T Vラジオ「ウィークエンドバラエティ 日高昭郎ショー」 正午~午後3時 歌謡ショーほか
詳 細	足寄町役場経済課商工観光振興室 TEL 25-2141 内線253

本別から
Honbetsu

きらめきタウンフェスティバル2008

本別最大のイベント「きらめきタウンフェスティバル2008」が次の日程で開催されます。

来ていただいた方を、盛りだくさんの催し物やうまいもの市が迎え、1日中楽しめるお祭りです。十勝管内で今年の夏最後を彩る東十勝花火大会も圧巻。ぜひご来場ください。

と き	9月6日(土)~7日(日)
と ころ	利別川河川敷地特設会場
内 容	6日 午前11時~ うまいもの市や売店コーナー -などがスタート 午後 3時30分~開会式 午後 7時30分~東十勝花火大会 7日 午前10時~ うまいもの市や売店コーナー -などがスタート 午前11時~ ふわふわランド (午後5時まで) 午前12時~ お笑いショー アップダウン・グリーンランド 午後 3時~ 歌謡ショー 大月みやこ・近江亜矢・ツートン青木

問い合わせ
本別町役場企画振興課商工観光・元気まち担当
TEL 22-8121

開町90周年記念 **8月31日(日)** 第4回 町民スポーツレク大会

SPORTS TOPICS

午前9時から町民運動場

◎プログラム

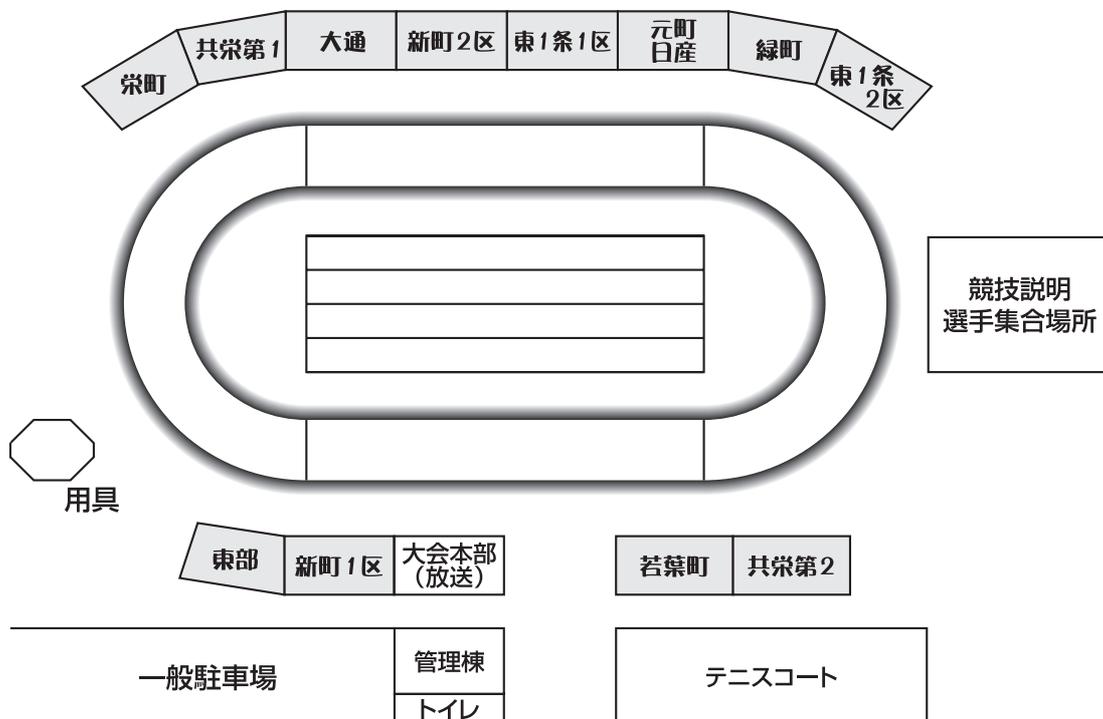
順番	時間	種目	性別	人数	回数	競技説明
1	9:00～ 9:15	開 会 式		全員		プラカードを先頭に各チーム2列でメインスタンドに向かい整列する。
2	9:15～ 9:25	体 操		全員		体操のできる隊形に広がる。 「ラジオ体操第1」を行う。
3	9:30～ 9:45	P K 戦	男 女	男3 女3	6	ボールを蹴りゴールに入ったボールの個数×1点をチームの得点とする。
4	9:45～10:15	交 通 安 全 宣 言	女	5	3	ニュースポーツのボーラーボールで1人1投し、青・黄・赤・失敗を決定。指定された色のコーンを回ってリレーする。
5	10:15～10:35	ニッサン・オフロードレース	男	10	3	2人1組で車のタイヤの中にボールを2個入れ、1組が50m引っ張り、5組でリレーする。
6	10:35～10:45	陸 別 音 頭 (ゼッケン必要無)		10 以上		陸別音頭を踊る。各チーム1名につき1点を得点とする。但し10点を限度。
7	10:45～11:20	開 拓 物 語	男 女	男4 女6	3	男性が一輪車に土嚢を積み20m往復しリレーする。次に女性が一升ビンにコップで牛乳をあふれるまで入れてリレーする。
8	11:20～11:35	星 に 願 い を !		10	1	各チーム10名が3択のクイズに3問挑戦し全問正解者数×1点を得点とする。
9	11:35～11:50	チ-ームの迷運は??		15	6	ジャンケンゲームです。1対1で一緒に行く。勝った人数分を得点とする。(小学生以上) …最初はグ、ジャンケンショ…
10	11:50～12:15	3 1 0 オリレー	男 女	男6 女2	2	女性2名、男性6名の合計年齢310才以上の計8名の選手による100mリレー。第1第2走者は女性。
11	12:15～12:20	メ イ ク ド ラ マ	男 女	男5 女5	2	玉入れ(20個)。制限時間40秒。 <u>1玉2点とする</u> 。(昨年は1玉1点) 【玉が全部入るとパーフェクト賞贈呈】
12	12:20～12:30	ぼ っ ち ゃ ん 競 争		多数		幼児による競争(全員参加賞)
13	12:40～12:55	閉 会 式	全員			開会式のとおり整列する。

※下線部→本年度変更したところ

本年度も多くのみなさまの参加をお待ちしております。

会場見取図

チーム専用駐車場



陸別町開町90周年

平成20年度 陸別町交通安全住民の集い

《交通事故死ゼロ4,000日達成記念》

本町では、平成8年、平成9年と2年連続で死亡事故が発生し、以来交通事故死ゼロの記録が、6月26日をもって4,000日に達しました。今後もこの記録を続け、交通事故を無くすためには、住民のみなさん一人一人の交通安全に対する意識を高めることが大切です。

家族ぐるみ・職場ぐるみ・地域ぐるみの交通安全運動が大切です。交通事故の絶滅にむけて一人でも多くの方が「住民の集い」に参加されることをお願いします。

当日は北海道警察音楽隊及びカラーガード隊の皆様がパレードに参加し、終了後は演奏会の開催を予定しています。

と き 平成20年8月28日（木）午後3時から

ところ 開会式 保健センター前広場
閉会式 駅前多目的広場
（パレードで移動）
（雨天の場合はタウンホール）

主 催 陸別町・陸別町交通安全協会



健康状態確認票による特定高齢者 把握事業の結果について

(生活機能の低下
が疑われる方)

●目的

運動・口腔・認知・うつ等の障害から介護状態になることを予防するため、今の健康状態を把握し必要に応じて支援や予防のための方法を考える。

●実施期間

平成20年4月4日～7月1日まで実施しました。

●対象者

65歳以上の全町民（介護認定者・入院等の方を除く）が対象です。

●方法

健康状態確認票（基本チェックリスト）を郵送し、地域包括支援センターの職員が訪問し回

収めました。

●結果

65歳以上976人中（介護認定者等183人除く）793人に通知。回収率は91・1%。特定高齢者候補者は380人（52・5%）でした。ご協力ありがとうございました。

健康状態確認票から①運動機能向上、②栄養改善、③口腔機能向上、④閉じこもり予防、⑤認知症予防、⑥うつ予防の必要がある方と、非該当の方に分けられます。①、②、③に該当の方は9月28・29日に特定健診に合わせ実施する「生活機能評価」を受診されるようご案内いたします。

●今後の事業

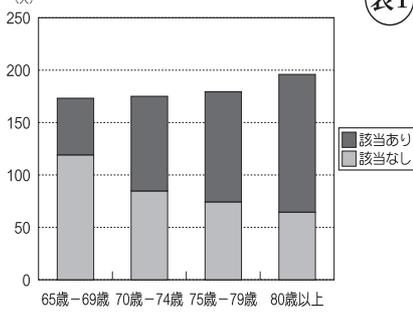
「生活機能評価」とは、介護予防教室に参加可能かどうかを検査し医師の判定をつける健診です。特定健診と検査項目・目的が少し違います。健診内容は身体計測・血圧測定・診察（えん下テスト）・医師の判定（生活機能の低下の有無）後、該当者には、更に、貧血検査・心電図・アルブミン検査をします。医師の判定（介護予防教室への参加可否）後、該当者には、介護予防教室への参加勧誘をし運動・口腔機能向上を目指します。また、④、⑤、⑥に該当の方は介護予防教室が未実施のため指導教室が整い次第参加勧誘をしますのでお待ち下さい。

保健福祉センター介護保険担当

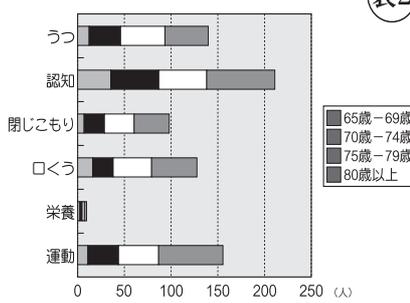
・地域包括支援センター

(電話 27-8001)

基本チェックリスト



基本チェックリストで該当した項目



開町90周年記念 ソフトボール大会 参加者募集

日時 9月7日(日)

開会式：午前8時00分

試合開始：午前8時30分

会場 町民運動場（ソフトボール球場）

※交流会は新野外活動施設（若葉町）

- 参加資格** 町内に居住している勤労者。
チーム編成は自治会、職場、グループ等。
なお、スポーツ傷害保険は主催者が1日保険を掛けます。

2. 競技要領

- 1チームの登録に制限はありません。
- 1試合5回戦または55分打ち切りとする。

《注目》……特別ルールです

- ③走塁方法は、3→2→1塁の順とする。
- ④ノーバウンドでフェンスを超えるファールを2回続けて打つとアウトです。

- 3. 組合せ** 事務局において決定する。
- 4. 試合形式** 予選リーグ、決勝トーナメント方式とする。
- 5. 表彰** 優勝、準優勝及び3位、特別賞（交流会参加者限定）
- 6. 参加料** 試合は無料です。
交流会参加者1名500円
- 7. 申込先** ソフトボール協会事務局
有田勝彦まで
勤務先 役場総務課 TEL27-2141
自宅 共栄第1 TEL27-3326
- 8. しめ切り** 8月22日(金)
- 9. 審判** 主審は審判部、塁審は試合の行わないチームが担当する。
- 10. 用具** バット、グローブは各参加チームで用意する。

健康コーナー

121

☆健診から始める健康づくり
生活習慣病の予防に向けて

●「健康」は何を基準に判断していますか？

病気が健康か、自覚症状で判断している方が多いのではないのでしょうか。

でも、生活習慣病は「具合が悪くなつてから・・・」では遅いのです。生活習慣病が元となつて引き起こす動脈硬化は静かに進行し、自覚症状が出た時にはすでに重症ということが少なくありません。

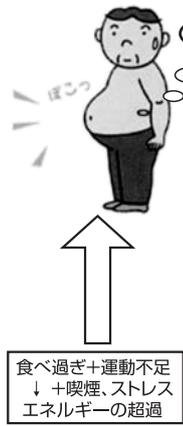
●健診結果が大事

生活習慣病は自覚症状がありません。しかし、健診を受けると、自分の体に起こっている状態が数値としてわかります。例えば、肝臓が弱っているとか、血糖値が高くて血管が痛んできている、等がわかります。健診を受けると気をつけなければならぬ点があつて、症状が出る前に対応することができま

●内臓脂肪が特にいけないのは？

今年度から始まつた「特定健診」はメタボ健診とも言われています。メタボの元凶はお腹にたまつた内臓脂肪です。確かに見栄えがよいものではないですが、どうしてこんなに患者扱ひされるのでしょうか。それは、蓄積された内臓脂肪が体に対して色々な悪影響を及ぼすことがはっきりとわかつてきたからです。

なぜ内臓脂肪がいけないのか



- 血管が破れたりつまったりして病気が発症！
 - ・心筋梗塞
 - ・狭心症
 - ・脳血管疾患（脳梗塞、脳出血）
 - ・糖尿病の合併症（網膜症、腎症、神経障害）
- 高血圧、脂質異常症、高血糖は血管を傷つけていく！
- 血圧を上げるホルモン → 血圧が上がると血管が傷つく
- 中性脂肪が上がる → LDL (悪玉) コレステロールが増えて血管を詰まらせる
- 血糖値を上げるホルモン → 血糖値が上がると血管が傷つく

●自分の10年後をイメージしてみる

「このままの生活だつたらちよつとマズイかなあ」と思った今なら、まだ間に合います。特に、忙しい方ほど生活習慣病になりやすい傾向があるので、元気に現役でいられるためにも健診を受けましょう。

*陸別町国民健康保険加入者の方へ
「特定健診」の申し込みはお済みですか？9月12日（金）までに保健センター保健指導担当へお申し込みください。（TEL271-8001）なお、お問い合わせは役場町民課国保衛生担当まで。（TEL271-2141）

町民文藝 陸別福寿草句会

野良生えの向日葵を見下せり
蜘蛛の罫の水を含みて朝の軒
七夕の子等の歓声なつかしむ
一度きり蝉声背に墓洗ふ
汗拭い重い腰上げ夕支度
向日葵の咲きて賑はふ迷路かな
月見草群立ち咲きぬ団地道
丹精のもぎたて茄子の黒びかり
あふる程父の遺せしいちご摘む
一山を葉騒が包み夏深む

艶子 君代 光江 栄子 和子 有子 いさを 誠人 節子 文子

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈7月25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	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
	6人用	△	●	●	△	●	△	●	△	●	●	●	●	●	●	●	●	△	△	△	○	○	○	●	○	△	△	△	△	△	○
	10人用	●	●	●	●	○	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○

9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						
		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	●	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

うぶごえ

多胡 凜々ちゃん 智基さん 7・2 新町2区
 亜耶さん
 佐々木 駿斗くん 将人さん 7・22 新町2区
 則子さん

おくやみ

中根 ミエさん 97歳 7・16 共栄第1
 堀江 登さん 73歳 7・16 若葉町
 西村 秀盛さん 96歳 7・27 共栄第1

平成20年度 戦没者追悼式

平成20年度の陸別町戦没者追悼式が下記の日程で開催されます。

戦没者遺族の方、英霊の御柱をお守りいただいている方、また、その他一般町民の皆様も是非ご参列ください。

日時 平成20年8月20日(水)
 10時30分～11時15分
 場所 平和祈念碑(平和塔)前
 その他 無宗教

「」厚意

「」寄付ありがとうございます

陸別町へのご寄付

□松田邦子さん(札幌市)からふるさと整備資金として1万円が寄付されました。

社会福祉協議会

□ボラティアセンター(愛情銀行)へのご寄付

□石橋勉さん(栄町)から社会福祉協議会に10万円が寄付されました。

□陸上自衛隊帯広駐屯地第4普通科連隊から社会福祉協議会に8,597円が寄付されました。

運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
8月	本別中央公民館	違反	20	水	10:00
	足寄町民センター	優良 一般	14 14	木 木	14:00 15:00
9月	本別中央公民館	一般	3	水	10:00
		優良	3	水	11:30
		初回	3	水	13:00
	違反	17	水	10:00	
足寄町民センター	優良	11	木	14:00	
	一般	11	木	15:00	

町の人口・世帯数 20.6.30

人口 2,820人(-1)
 男 1,417人(+2)
 女 1,403人(-3)
 世帯数 1,377戸(±0)

友好町民の会 **197**人(前月比±0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/>

8月1日現在
 交通事故死ゼロ
 4,035日

道民交通安全の日(毎月15日)