

広報

陸別

2008.9
平成20年
No. 570

- ◇ 第13回りくべし夏まつり
- ◇ ふるさと納税について
- ◇ 道新オフロードレース



「メイクドラマ」でパーフェクト

第41回町民スポーツレク大会(8/31 町民運動場)

りくべつ夏まつり



個人の部優勝の「西太后」

団体の部優勝の「かわいい花娘」



第13回のりくべつ夏祭りが多目的広場を会場に行われました。ピング大会や歌謡ショーで盛り上がったあとは、子ども盆踊りや一般、仮装盆踊りが行われ、個人8人、団体8チームが仮装に参加しました。

個人の部では「西太后」に仮装した清水町の沢井さん。団体の部は「かわいい花娘」に扮した花娘チームが優勝しました。

また、開町90周年を記念した抽選会では、多くの景品が当選者に手渡されました。

地方公共団体への寄附金については、基本控除があるほか、新たに特例控除ができました。

地方公共団体へ5,000円を超える寄附をされた場合、5,000円を超えた金額について個人住民税所得割の約1割を限度として所得税と居住地の住民税から特例控除を受けることができます。

なお、総所得金額の3割までの寄附金については、基本控除が適用されます。

〈例1〉給与収入700万円のAさん（夫婦、子供2人、住民税所得割額30万円）が4万円を寄附した場合。給与収入に係る所得額は、510万円ですので、153万円（3割）が寄附金控除の限度額となります。

寄附金 40,000円		
寄附金控除対象額C 35,000円		5,000円
所得税の控除A10% (課税所得額により率 が変動)	住民税の基 本控除B 10%	住民税の特例控除 (100%-A%-B%)*C<3万円
3,500円	3,500円	28,000円

5,000円は、控除対象外となります

Aさんの住民税所得割額は、30万円なので、1割(30,000円)まで特例控除の対象となります

※このケースでは、控除対象外の5,000円を除き35,000円の税額控除を受けることができます。

〈例2〉同じくAさんが、6万円を寄附した場合

寄附金 60,000円			
寄附金控除対象額C 55,000円			5,000円
所得税の控除A10% (課税所得額により率 が変動)	住民税の基 本控除B 10%	住民税の特例控除 (100%-A%-B%)*C<3万円	控除されない額
5,500円	5,500円	30,000円	14,000円

5,000円は、控除対象外となります

Aさんの住民税所得割額は、30万円なので、1割(30,000円)を超える部分は特例控除の対象となりません

※このケースでは、控除額は、41,000円となります。

- 寄附金控除を受けるためには、確定申告を行う必要があります。寄附を行った翌年2月からの申告期間内に所轄の税務署若しくは居住町村で申告してください。
- 金融機関からお受け取りになった領収書、町が発行する「寄附金受領証明書」は、大切に保管しておいてください。確定申告の際必要になります。

陸別町に寄せられた寄附金は、税法により
優遇税制を受けることができます。
納税ではありません

「ふるさと納税」制度における 寄附金税制の内容

第27回

道新オフロードレース in 陸別全日本選手権大会



今回で27回を数える道新オ

フロードレースin陸別全日本選手権大会が、イベント広場内オフロードコースで開催されました。

曇りがちで時折降る雨の中、参加した選手たちは雨でぬかるんだコースに足を取られながらも華麗なハンドルさばぎで力走しました。

なお、オフロードが始まった初期から出場し、この大会を最後に引退となるバギーB―Ⅲクラスの湯沢選手と小川選手には尾崎実行委員長から花束が贈られ、長年の労苦をねぎらいました。



◆大会結果 (敬称略、各クラス3位まで掲載、順位、車番、氏名、住所の順)

〈フオーミュラーバギー〉

▽B―Iクラス

- 1 53 岡本 茂樹(ニセコ町)
- 2 11 清水 辰美(芽室町)
- 3 52 堀切 勝義(陸別町)

▽B―IIクラス

- 1 88 中谷 正泰(札幌市)
- 2 74 山本均(ニセコ町)
- 3 4 高安 肇(茨城県)

▽B―IIIクラス

- 1 107 森本 哲哉(札幌市)
- 2 127 川野 晃(陸別町)
- 3 101 湯沢 謙次郎(札幌市)

▽オープンクラス

- 1 53 岡本 茂樹(ニセコ町)
- 2 10 天内 勝一(岐阜県)
- 3 4 高安 肇(茨城県)

〈ATV〉

▽KIDS―Bクラス

- 1 53 青木 孔平(千歳市)
- 2 52 眞田 悦佳(千歳市)
- 3 58 眞田 悦也(千歳市)

▽KIDS―Aクラス

- 1 4 寺嶋 直樹(中標津町)
- 2 27 永山 愛(苫小牧市)
- 3 7 田中 巧海(札幌市)

▽100 OPENクラス

- 1 11 清水 司(当別町)



今大会を期に引退する湯沢選手(右)と小川選手(左)には特別に花束が贈られた

- 2 5 佐藤 美樹(札幌市)
 - 3 23 上川 原 駿(札幌市)
- ### ▽200 NORMALクラス
- 1 2 木戸 和政(厚真町)
 - 2 25 高橋 将乃(中標津町)
 - 3 17 森山 光弘(むかわ町)

- ### ▽200 N―2クラス
- 1 20 伊藤 謙二(日高町)
 - 2 12 谷口 康治(札幌市)
 - 3 5 上川 原 亨(札幌市)

- ### ▽200 N―4クラス
- 1 11 中村 翔(北広島市)
 - 2 34 吾妻 和彦(帯広市)
 - 3 9 三田村 智治(岩見沢市)

- ### ▽OPEN―Bクラス
- 1 30 酒井 貴祐(音更町)
 - 2 10 黒河内 司(釧路市)
 - 3 8 高橋 義彦(札幌市)

- ### ▽OPEN―Aクラス
- 1 19 堀川 大樹(北広島市)
 - 2 18 沢 貴彦(日高町)
 - 3 1 帯川 淳一(札幌市)

- ### ▽200 PROクラス
- 1 3 吉田 廉(札幌市)
 - 2 4 宮崎 啓(江別市)
 - 3 5 杉浦 亮(札幌市)

- ### ▽OPEN PROクラス
- 1 9 小泉 桂介(弟子屈町)
 - 2 1 堀川 大地(北広島市)
 - 3 5 石橋 輝興(札幌市)



サマーインも20年経ちました (7/27~31)
 電機連合の子供達と陸別小学校の子供達が一緒にキャンプ生活をする、「サマーinりくべつ」が開催されました。

陸小から42人、電機連合の子供達35人が7月27日から31日まで4泊5日の日程で、キャンプを主体とした自然体験型のメニューを楽しみながら体験学習をしました。

今年は「サマーイン」が始まって20周年という事もあり、10月には過去の参加者も集まっての記念行事も用意されています。



鹿肉ジャーキーに続け

今年7月に販売された「蝦夷鹿のジャーキー」に続き、鹿肉商品第2弾として「蝦夷鹿のサラミ」が観光・物産館で販売されています。

ジャーキー、サラミともに”しばれ”の語呂合わせで480円で販売されており、ジャーキーはすでに売れ行きが好調なため今回のサラミも物産館の人気商品にしたいと陸別町振興公社（金子信行社長）ではPRしています。



「夜回り先生」語る (8/18 タウンホール)

夜の繁華街にいる青少年に声をかけ、「夜回り先生」として知られる元高校教師の水谷修さんの講演会が開かれ、町内外から約350名が会場に訪れました。

水谷さんは、自ら「夜回り」をはじめたきっかけや17年間の体験を話し、「いじめや不登校、引きこもりなどは社会全体がいらいらしていることから起こる。温かい言葉がもらえるやさしい家庭づくりが大切。」と語り最後に命の大切さを訴えました。



交通事故死ゼロの記録を更に

(8/28 タウンホール)
 今年度の交通安全住民の集いが、開町90周年記念及び交通事故死ゼロ4000日達成を記念して行われました。

開会に先立ち、本別警察署平野茂二署長より交通安全に貢献があったとして陸別町と石橋建設に表彰状が贈られました。また、開会後に陸別町から今年度の交通安全貢献団体として、陸別町商工会女性部に賞状と記念品が贈られました。

雨のため予定していた保健センター前の会場をタウンホールに移しての開催となりましたが、会場には約250名が来場し、道警音楽隊の演奏やカラーガード隊のドリル演奏を楽しみました。

情報
INFORMATION

格取得見込証明書 1通

【共通事項】

- ①受験申込書等は、必ず自筆にてボールペンで所定事項を記入してください。
- ②返信用封筒（長型3号）を同封してください。（宛先を明記し350円切手を貼付）1枚
- ③健康診断書（池北三町行政事務組合の指定様式）1通
- ④成績証明書（卒業した高等学校および専門学校、大学のもの）1通

6 採用試験申込書の受付期間及び提出先

- (1) 受付期間 平成20年9月1日（月）から平成20年9月17日（水）
- (2) 提出先 池北三町行政事務組合消防本部消防課庶務係（本要綱末尾に記載）へ受験申込書及び添付書類を提出してください。配達記録郵便にて郵送可とします。

7 試験種、内容

試験種目	試験の内容
適正試験	個人の有する性格などが、どのような方面に向いているかを判定します。
教養試験	公務員として必要な一般の知識及び知能について、記述式、択一式の筆記で行います。
作文試験	公務員として必要な文章による表現力、課題に対する理解力、その他の能力について確認します。
体力試験	消防職員として必要な持久力、瞬発力、敏捷性、柔軟性について検査します。
面接試験	主として人格等をみるための口述試験を行います。

8 採用試験の日時場所

日時：平成20年10月上旬予定
場所：足寄消防総合庁舎及び、足寄町総合体育館、本別消防署、陸別町役場。
詳細については、受験申込者に対し後日通知します。

9 合否発表

10月下旬に受験者全員に試験結果を通知します。

10 採用予定年月日

平成21年4月1日（ただし、救急救命士資格取得予定者は、資格取得後の5月1日付けの採用になります）なお、採用後、北海道消防学校（江別市）で初任教育訓練を行います。

11 待遇

池北三町行政事務組合職員の給与に関する条例の定めるところによります。

12 問合せ先（受験申込書請求・提出先）

〒089-3701
北海道足寄郡足寄町北1条4丁目52番地
池北三町行政事務組合 消防本部
消防課庶務係（担当：朝日）
TEL：25-3601
FAX：25-5858
E-mail：asahi.chihoku3@ymail.plala.or.jp

平成21年度池北三町行政事務組合消防職員募集

- 1 採用職種 消防職員（救急救命士・一般消防職）
- 2 勤務地 本別町・陸別町
- 3 採用人員 3名（本別消防署 2名・陸別消防署 1名）

4 応募資格・要件

※各署で年齢要件などが異なりますので、注意してください。

【本別消防署】：一般消防職（2名）

- ①1986年（昭和61年）4月2日以降に生まれた人で平成21年3月末日までに高等学校卒業または卒業見込み以上の人。
- ②採用後、本別町に居住できる人。

【陸別消防署】：救急救命士（1名）

- ①1984年（昭和59年）4月2日～1988年（昭和63年）4月1日生まれの人で、救急救命士有資格者または来年4月に資格取得予定の人。

（ただし、資格取得予定者は、資格取得後の5月1日付けの採用になります）

- ②採用後、陸別町に居住できる人。

<その他の要件>

身体要件：色覚、聴力、言語及び運動機能等に支障がないもの。

視力要件：両眼視力（矯正視力を含む）が0.8以上の者。

【共通事項】

- ①普通自動車（オートマチック限定普通免許は除く）または大型自動車運転免許を取得している人、もしくは平成21年3月末日までに取得可能な人。

※大型自動車運転免許の未取得者は、採用後の取得が必要です。

- ②日本国籍を有する人

- ③地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人。

5 採用試験申込みの手続等

(1) 申込書の請求先

申込書は池北三町行政事務組合消防本部消防課庶務係に請求してください。

※郵便による場合は、封書の表に『職員採用試験申込書請求』と朱書きし、350円切手（配達記録郵便とします）を貼った宛先を明記した返信用封筒（長型3号=A4サイズの入る大きさ）を必ず同封のうえ、請求してください。（請求先住所等は、本要綱末尾に記載しています）

(2) 受験申込書及び添付書類

【本別消防署】①下記、共通事項のとおり

【陸別消防署】①救急救命士免許（写）1通

- ②上記①の未取得者は、受験資格を有する証明書または、受験資

勤労者生活安定資金貸付のご案内

陸別町勤労者融資制度運用協会では、陸別町内在住の勤労者を対象とした生活安定資金の融資を行っています。

- 借り入れできる方
 - ・陸別町内に1年以上居住している勤労者
 - ・町税その他、町に対する債務の履行を遅滞していない勤労者
 - ・勤労者には、事業主及びその配偶者は含まれません
- 融資限度額及び償還期間
 - ・12万円以内（償還期間は貸付月の翌月から12月間以内）
- 資金用途
 - ・就学、進学、就職に要する資金
 - ・疾病、負傷の療養に要する資金
 - ・冠婚葬祭に要する資金
 - ・生活物資の購入に要する資金
 - ・その他生活に必要な資金
- 融資利息
 - ・融資金額の1パーセント
- 融資実行
 - ・申請書受理後審査の上、貸付の可否を決定し、申請者に通知します。
 - ・くわしくは、下記までお問い合わせください。
- お問い合わせ・申込先

陸別町勤労者融資制度運用協会事務局
 [陸別町役場産業振興課商工業振興担当
 電話27-2141（内線132又は135）]

10月から政管健保は、「協会けんぽ」に変わりました

政府管掌健康保険は、これまで国（社会保険庁）で運営していましたが、本年10月に新たに全国健康保険協会が設立され、現在、協会が運営しております。

現在お持ちの被保険者証は10月以降も切替が終了するまで引き続き有効であり、保険給付の内容に変わりはありません。全国健康保険協会北海道支部の所在地・連絡先は以下のとおりです。

〒060-8524
 札幌市北区北7条西4-3-1 新北海道ビル
 全国健康保険協会 北海道支部
 電話番号 011-726-0352（代表）

国民健康保険からのお願い

「こくほ」に加入する方、やめる方は、資格を得た日や資格のなくなった日から14日以内に役場町民課窓口へ届け出てください。

事業所様へお願い

「こくほ」に加入していた方が職場の健康保険に加入したにもかかわらず、何年もの間、「こくほ」をやめる手続きをせず、重複して健康保険に加入しているケースが年に数件発生しております。以下の場合について、様式等は問いませんので役場町民課国保衛生担当までご連絡いただくとともに、対象となる方に対し役場で手続きをする旨のご指導をしていただきますようご協力をお願いいたします。

- ①「こくほ」に加入している方を採用し、社会保険等に加入した場合。
- ②職場を退職し、健康保険の任意継続をしない場合。

「福寿荘」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。

「福寿荘」はおおむね60歳以上で、ひとりで生活することに不安がある方などを対象にした、共同生活施設です。

入居を希望されます方は役場保健福祉センター（TEL 27-8001）にお問い合わせください。

自衛官を募集します

募集種目	募集資格	受付期間	試験日
防衛高等学校学生	高卒(見込含) 21歳未満の者	9月8日 ～ 9月30日	1次 11月15日・16日 2次 12月16日～20日
防衛医科 高等学校学生			1次 11月1日・2日 2次 12月3日～5日
看護学生	高卒(見込含) 24歳未満の者		1次 10月25日 2次 11月22日・23日

※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） 電話&FAX 0155-23-8718 自衛隊帯広地方協力本部ホームページ <http://www.mod.go.jp/pc/o/bihiro/> Eメールアドレス bz583852@bz01.plala.or.jp 募集コールセンター
 フリーダイヤル 0120-063782
 ナビダイヤル 0570-045818（携帯電話）
 自衛隊募集ホームページ <http://www.mod.go.jp/gsd/fj/cikanbosyu/>

史跡ユクエピラチャシ跡

整備完了にむけて
⑥事業の状況(3)
白いチャシの復元作業は盆明けにようやく完了しました。

これによつて450年前に造られたアイヌ文化期の岩跡の当時の様子を現地で見ることが出来るようになりました。

もちろん当時の姿を完全に復元できただけではありません。発掘調査では堀の内側にあった郭内が柵で囲まれていたことが確認されましたが、どのような柵であったのかは分かりませんでした。また、柵の内側には建物があったと考えられます

が、復元できる材料はありませんでしたし、盛土のほかに内部にも白い火山灰を敷いていたことが確認されています。

ただ、道内最大クラスのチ

ヤシ跡の当時の様子を想像するのに十分な景観になつたと思います。ぜひ関神社まで足を運んでみてはいかがでしょうか。

(大鳥居仁・教育委員会主任)



写真③ 白い盛土の様子 (中央から)



写真① 遺跡全景



写真④ 白い盛土の様子 (C郭側から)



写真② 白い盛土の様子 (A郭側から)

公民館だより

本の貸出期間は3冊
2週間です。

◇ 一般図書

会社 家族 パートナーそして自分が「もうイヤだ!」と思った人の人間関係のトリセツ…名倉正あのを泳ぐ 天国の本屋…松久 淳十 田中 涉 おそろし 三島屋愛調百物語事始…宮部 みゆき ハローバイバイ・関曉夫の都市伝説 2…関 曉夫 グ、ア、ム…本谷 有希子
早刷り岩次郎…山本 一力
AB型自分の説明書…Jamais Jamais
銀魂 3年Z組銀八先生 3…空知 英秋
・大崎 知仁



◇ 児童図書

アンモナイトの夏…本木 洋子
カブトムシとクワガタ 飼いかた&図鑑…安藤、アン、誠起
犬やねこが消えた…井上 こみち
一期一会 信じるキモチ…粟生 こずえ
ハリ・ポッターと死の秘宝 上・下巻…J.K. ローリング
森の工作図鑑 Vol.1 どんぐり・まつぼっくり…岩藤 しおい
花の工作図鑑…岩藤 しおい
ぶるんっ!しずちゃん あはっドキドキなぞ…クリーリア
しずかにしてね ペネロペ…アン・ゲッドマン



◇ CD

「シングル」
崖の上のポニー…藤岡藤巻と大橋のぞみ
何度も…青山 テルマ
陽は、また昇る…Aladdin
アルバム
PANIC FANCY…ORANGE RANGE



◇ DVD&ビデオ

「DVD」
ライラの冒険 黄金の羅針盤
陰日向に咲く
うちの3姉妹 ①



<9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	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
2	火		1才6ヶ月・3才児健診、フツ化物塗布(保健センター)	保健福祉センター
3	水			
4	木		プチットタイム(保健センター)	教育委員会
5	金	中学生と赤ちゃんのふれあい体験事業		
6	土			
7	日			
8	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
9	火	5才児園外保育(帯広動物園)	乳児健診事後相談会(保健センター)	保健福祉センター
10	水			
11	木		プチットタイム(保健センター)	教育委員会
12	金			
13	土	陸小まつり・祖父母参観日(陸小)		
14	日			
15	祝	【敬老の日】		
16	火		妊婦・乳幼児相談、離乳食実習会(保健センター)	保健福祉センター
17	水			
18	木		プチットタイム(保健センター)	教育委員会
19	金			
20	土			
21	日			
22	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
23	祝	【秋分の日】		
24	水			
25	木		プチットタイム(保健センター)	教育委員会
26	金			
27	土			
28	日			
29	月		いも会(保健センター)	らっこクラブ
30	火			

※ 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

◇ 子育て支援センターから ◇

親子ひろばに遊びにきませんか？ 子育て情報以外にも何かいい情報が得られるかも?!
保健センター内で平日の日中(9:30~15:00)開設しています。

◇ らっこクラブから ◇

29日に畑で採れたイモを食べたいと思います。
詳しくは「らっこつうしん」でお知らせします。

足寄から

Ashoro

2008
オンネトー
物語



神秘的湖オンネトーで過ごす、初秋のひとつとき。

日 時 9月28日(日) 9:30-14:00

場 所 オンネトー国設野営場

内 容

・自然ふれあい教室

オンネトーの散策路で森に親しむ教室を開催します。
小学生から大人までどなたでも参加ください。(9月18日(木)まで受け付け。また当日会場でも受け付けます)

①雌阿寒岳登山コース

②オンネトー湖岸遊歩道コース

③湯の滝遊歩道コース

・フォトコンテスト作品展示

・オンネトーコンサート

・あしよる観光協会出店コーナー

・農産物無料試食および特売コーナー

詳 細 あしよる観光協会 TEL25-6131

本別から

Honbetsu

子どもの本・本の町・夢づくり
フェスティバル



日本を代表する児童文学作家の「あまんきみこ」と「矢崎節夫」さんが本別町で絵本の世界・子どもの世界を語ります。お二人の対談を聞きに、ぜひお越しください。

と き 9月13日(土) 午後1時から

と ころ 本別町中央公民館大ホール

内 容 午後1時~ 絵本朗読

「ちいちゃんのかげおくり」

作・あまんきみこ 絵・上野紀子 朗読・

図書館ボランティアぶっくる

午後1時30分~ 対談

児童文学作家あまんきみこさん・児童文学

作家矢崎節夫さん

テーマ 「一冊の絵本から」

問い合わせ 本別町図書館 TEL22-5112

陸別町開町90周年記念事業

第35回北稜岳町民登山会

SPORTS TOPICS

毎年10月第1日曜日に実施している北稜岳町民登山会が今年第35回を迎え、次のとおり開催いたします。開町90周年記念事業にあわせて、抽選会などの企画もありますので楽しみに。みなさまの多数の参加をお待ちしています。

- 1 主催 陸別町・陸別町教育委員会・陸別町体育連盟
- 2 期日 平成20年10月5日(日)
陸別町役場前集合 午前7時30分
雨天中止(現地判断とする)
- 3 場所 北稜岳
- 4 交通手段 町バス利用(自家用車乗入れ禁止)
- 5 参加対象 一般町民等(町外者含む)
- 6 参加料 中学生以下 500円 高校生以上 1,000円
- 7 申込期限 平成20年9月24日(水)教育委員会社会体育担当まで
お申し込み下さい。(TEL:27-2123)
- 8 その他 参加者全員に参加記念品(袋)と第35回記念タオルを配布します。
現地できのこ汁を無料提供します。
今年は抽選会(山頂で抽選券を配布、下山後に抽選会)も予定していますので楽しみに! (各自昼食(お弁当)をご用意下さい。)



町はこのほど、財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業の助成を受け、陸別町イベントセンターに、各種イベント等に活用できるようにテントを購入しました。

この事業は、自治総合センターが全国自治宝くじ普及広報事業費として受け入れる宝くじ受託事業収入を財源として、住民の行うコミュニティ助成活動を促進し、その健全な発展を図ると共に、宝くじの普及広報を目的として行われるものです。

本事業で購入したテントを貸出いたしますので、団体、サークル等での各種イベントなどにご利用下さい。

なお、詳しくは、陸別町役場産業振興課までお問い合わせください。
(TEL 27-2141 FAX 27-2798)

OK式テント屋根(旧テントフレーム使用)	3.6m×5.4m	8枚
かんたんテント2 一式	2.4m×3.6m	8張

OK式テント 屋根



かんたんテント2



テント貸出します

健康コーナー

122

☆健康づくりのための運動

【担当】
保健福祉センター
保健師 請川友香

●「運動」のイメージは？

一般的に運動といえば激しい競技スポーツを想像する方も多いかもしれませんが、しかし健康づくりの観点からの運動にはラジオ体操や散歩のような軽いものも含まれます。

年をとった、体が弱いといった運動をしないと、ますます体がなまってしまいます。運動にはこれだけなければならぬという基準はなく、年齢や体力に合わせて選ぶ事が大切です。

実際にやってみて、ご飯が美味しく感じられたり、寝付きがよくなったと感じたら効果があつたと思つてよいでしょう。

●町民の特徴？

ここ何年か色々な世代の方を対象に運動教室を行つてきて感じることは、「歩行能力が高いが筋力が弱い」ということです。加えて、「男性は体が硬い」傾向にありました。

一昔前まではウォーキングが運動の主流で、簡単にできる運動として保健師も勧めていますが、それだけでは筋力と柔軟性は養われにくく、自分に合った筋トレ・柔軟体操を身につけるとさらに体の機能が向上します。

●毎日続けることが大事

健康づくりのための運動は少しづつでも毎日続けることが理想的です。しかしそれが無理なときは少なくとも週1回くらいは体を動かしましょう。楽しい運動は生きがいにもつながっていきます。

★「スツキリ☆体力アップ教室」参加者募集！

男女問わず、誰でも参加できる運動教室です。健康づくり、メタボ予防、運動が必要だと思つている方、運動初心者の方、大歓迎です。ぜひお申し込みください。

〈日時〉10月17日、31日、11月14日、28日、12月12日、26日、19時15分から20時45分(90分)※月2回、計6回
〈場所〉保健センター トレーニング室

〈対象者〉20歳から65歳までで運動をしたい方

〈申込・締切〉保健センター保健指導まで 10月2日(木)締切

〈内容〉骨盤体操、サーキットトレーニング、簡単筋トレ等。※参加者の顔ぶれを見て無理なく楽しめる運動を提供します。

〈講師〉NPO法人北見ウエルネス健康センター スタッフ3名(運動指導士)

〈参加料〉無料
※詳細は回覧でご確認下さい。

町民文藝

陸別福寿草句会

仰ぎ見る皆既月蝕星月夜

艶子

住む人の変はりし庭の百日草

君代

孫の婚余韻をたたむ秋扇

光江

狂い咲く藤見上げつつくぐりけり

栄子

赤とんぼ犬が先こす青信号

和子

運動も暮しのリズム汗流す

有子

庭まなか楚々と群咲く白きバラ

いさを

天高し野辺に高々詩を吟ず

誠人

風死すや鴉の声も間のびして

節子

咲きのぼる朝顔日毎濃く小さく

文子

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈8月25日現在コテージ予約状況〉

※予約は既に入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)

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

10月	コテージ予約状況	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
	6人用	○	△	△	●	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	●	●	○	○	○
	10人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

うぶごえ

中村 柚里乃^{りの}ちゃん 謙介^{けんすけ}さん 8・15 東1条2区
美季^{みき}さん

おくやみ

小川 尚男^{しょうお}さん 82歳 8・15 共栄第1

「」厚意

「」寄付ありがとうございます

陸別町への「」寄付

□田口邦夫さん（幕別町）からふるさと整備資金として20万円が寄付されました。

□高橋一夫さん（茨城県）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
ボランティアセンター
(愛情銀行)への「」寄付

□中根悦子さん（小利別）から社会福祉協議会に5万円、小利別老人クラブに5万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
9月	本別中央公民館	違反	17	水	10:00
		優良	11	木	14:00
	足寄町民センター	一般	11	木	15:00
10月	本別中央公民館	一般	8	水	10:00
		優良	8	水	11:30
		初回	8	水	13:00
	足寄町民センター	違反	22	水	10:00
		優良	16	木	14:00
		一般	16	木	15:00

□西村昌一さん（共栄第1）から社会福祉協議会に3万円、小利別老人クラブに1万円が寄付されました。

□帯広信用金庫陸別支店（山本仁 支店長）から社会福祉協議会に3万5千円が寄付されました。

町の人口・世帯数 20.7.31

人口 2,822人(+2)
男 1,417人(±0)
女 1,405人(+2)
世帯数 1,376戸(-1)

友好町民の会 **251**人(前月比+54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/>

国の行政に関する相談をお寄せください

☆不便な場所に設置されている郵便ポストを移設してほしい。

☆JRとバスの接続が悪い。

☆役所に相談したいがどこの窓口に行けばよいかわからない。

■行政相談委員は、あなたと行政とのパイプ役です。

・行政相談所の開設

行政相談委員が、住民の皆さんからの行政に対する苦情や意見・要望等の相談に応じます。相談は無料で秘密は厳守いたします。

日時：10月8日（水）、午後1時～3時

場所：保健センター多目的室

・相談は、行政相談所以外でも随時受け付けています。役所の仕事について納得ができないこと、困っていること、ご意見・ご要望などがありましたら、お気軽に行政相談委員にご連絡ください。

陸別町の行政相談委員は、土屋吉勝さん、（住所/若葉町 電話 27-3539）

■釧路行政評価分室でも常時相談を受け付けています。

「行政苦情110番」（全国共通電話0570-090110）をご利用ください。

9月1日現在
交通事故死ゼロ
4,066日

秋の全国交通安全運動
9月21日(日)～9月30日(火)