

広 報

陸 別

2010.9
平成22年
No. 594

◇りへんし夏まつり
◇道新オフロードレース



優勝しました。

個人の部に11人、団体の部には7チームが参加した夏まつり。
団体の部優勝の「陸別NPO優愛館」の皆さん。

第15回 べつ夏まつり

第15回リくべつ夏祭りが駅前多目的広場を会場に開催されました。恒例のビンゴ大会や歌謡ショー、仮装盆踊り大会が行われ、個人の部では11名、団体では7チームがそれぞれ工夫を凝らした仮装をしてまつりを

盛り上げました。個人の部優勝は、牛の仮装をした陸別の木村さん。団体の部は「盆踊りを楽しむ町民」と題してそろいはつぴに花笠を持ち踊った陸別NPO優愛館の皆さんでした。



個人の部優勝の「ブラック&ホワイト」(写真上：木村光明さん)
団体の部優勝の「盆踊りを楽しむ町民」(写真下：陸別NPO優愛館の皆さん)



【個人の部】 仮装結果

- 実行委員長賞 ブラック&ホワイト(陸別町 木村光明さん)
 商工会長賞 五穀豊穡獅子舞(清水町 沢井信義さん)
 町長賞 リオノカーニバル(足寄町 川田洋子さん)
 4位 なめねこ(網走市 笹原聖也さん)
 5位 ジルバの踊れないコニーフランシス(陸別町 萩原嬉羅理さん)
 6位 孫悟空(帯広市 榎波昭蔵さん)
 7位 リくべつ鉄道(陸別町 野下純一さん)
 8位 アラジン(浦幌町 山田遼弥さん)
 9位 はぐれカン国ぶよう団(浦幌町 野口笑美子さん)
 10位 お姫さま(浦幌町 山田みや美さん)
 11位 ツイストの踊れないジョントラボルタ(陸別町 坂本圭佑さん)

【団体の部】 仮装結果

- 実行委員長賞 盆踊りを楽しむ町民(陸別NPO優愛館 陸別町)
 商工会長賞 なにか妖怪ファミリー(帯広信金陸別支店 陸別町)
 町長賞 みてみてステキでしょおいらんよ(踊りを楽しむ会 足寄町)
 4位 きつねの嫁入り(くんねつぷの美人娘 訓子府町)
 5位 昭和のカンカン娘(ホップの会 足寄町)
 6位 ブラックスイカマン(ふれあい共同作業所 陸別町)
 7位 リコーダーアンサンブル
 (陸別リコーダーアンサンブルクラブ 陸別町)

第29回 道新オフロードレースin陸別 全日本選手権大会



第29回道新オフロードレースin陸別全日本選手権大会が、8月8日陸別サーキットで開催されました。道内外からフォーミュラーバギー34台、ATV46台が参加し激走を繰り広げました。

天候にも恵まれ来場者も1000名と多く、盛んな声援を送っていました。

バギーはB-I、B-II、B-III、オープンクラスの4クラス、ATVは9クラスでレースが行われました。



◆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)

- △フォーミュラーバギー
- ▽B-Iクラス
 - 1 53 岡本 茂樹(ニセコ町)
 - 2 68 高橋 浩基(旭川市)
 - 3 52 堀切 勝義(陸別町)
- ▽B-IIクラス
 - 1 74 山本 均(ニセコ町)
 - 2 88 中谷 正泰(札幌市)
 - 3 76 大沼 直明(石狩市)
- ▽B-IIIクラス
 - 1 101 湯沢 秀行(札幌市)
 - 2 107 森本 哲哉(札幌市)
 - 3 5 鈴木 茂雄(茨城)
- ▽オープンクラス
 - 1 88 中谷 正泰(札幌市)
 - 2 74 山本 均(ニセコ町)
 - 3 76 長岡 良一(札幌市)
- △ATV
- ▽KIDSクラス
 - 1 4 青木 孔平(千歳市)
 - 2 5 眞田 悦也(千歳市)
 - 3 6 眞田 悦圭(千歳市)
- ▽1000 OPENクラス
 - 1 19 谷口 怜(札幌市)
 - 2 20 山室 泰雅(中標津町)
- ▽MIDSTOCKクラス
 - 1 5 稲田 信暁(新ひだか町)
 - 2 27 眞田 哲也(千歳市)
 - 3 6 二階堂 樹(登別市)
- ▽MID-Bクラス
 - 1 24 佐藤 貴(むかわ町)
 - 2 25 中村 圭祐(恵庭市)
 - 3 73 田中 亮紘(斜里町)
- ▽MID-Aクラス
 - 1 18 武田 幸夫(根室市)
 - 2 19 佐藤 謙輔(札幌市)
 - 3 13 花井 定寿(札幌市)
- ▽OPEN-Bクラス
 - 1 33 平野 恭央(旭川市)
 - 2 29 上田 悠介(音更町)
 - 3 11 宮越 信泰(むかわ町)
- ▽OPEN-Aクラス
 - 1 9 宮崎 啓(江別市)
 - 2 5 高島 秀和(札幌市)
 - 3 7 吉田 廉(札幌市)
- ▽MIDPROクラス
 - 1 10 影山 玲(中標津町)
 - 2 4 中村 翔(北広島市)
 - 3 11 那須 謙一(恵庭市)
- ▽OPENPROクラス
 - 1 1 堀川 大地(北広島市)
 - 2 9 堀川 大樹(北広島市)
 - 3 8 石橋 輝興(札幌市)

情報 INFORMATION

「高齢者・障害者の人権あんしん電話相談」強化週間

- 「高齢者・障害者の人権あんしん電話相談」
TEL 0570-003-110
- 実施日時等
 - (1) 期 間
9月6日(月)から9月12日(日)まで
 - (2) 時 間
 - ・9月6日(月)から9月10日(金)
午前8時30分から午後7時まで
 - ・9月11日(土)及び9月12日(日)
午前10時から午後5時まで
- 相談担当者
釧路人権擁護委員連合会所属の人権擁護委員
釧路地方法務局職員
- 実施機関
釧路人権擁護委員連合会
釧路地方法務局
- 問い合わせ先
釧路地方法務局人権擁護課
釧路市幸町10丁目3番地
電話 0154-31-5014
(人権擁護課直通) 担当 後 藤

九州大学公開講座「十勝のカラマツを知ろう」開催のお知らせ

十勝の森の現況、樹木の見分け方、森林環境に関する講義・簡単な野外実習を行い、森林・環境に対する理解を深めます。

開講日：

- 1日目 10月2日(土)17:00～19:00 室内講義
- 2日目 10月3日(日)10:00～15:30 野外実習

- (1) 講義・実習を合わせて1講座とします。修了者には修了証書が授与されます。
 - (2) 本公開講座は平成22年度道民カレッジ連携講座(ほっかいどう学コース)の単位(6単位)として認定されております。
 - (3) 10月2日(土)の夜、希望者は演習林宿泊室を利用可能(有料)。
宿泊料：一般1,750円、学生1,630円(朝食付)
 - (4) 送迎バス(無料)が利用可能。
10月2日午後：帯広市内から九大演習林
10月3日午後：九大演習林から帯広市内
- 場 所：九州大学北海道演習林
(足寄町北5条1丁目85番地)

受講対象：高校生以上、定員15名程度

受講料：2,000円

応募〆切：9月24日(金)

問合せ先：

九州大学北海道演習林 足寄町北5条1-85
TEL：25-2608、Fax：25-3050
E-mail：sec-hok@forest.kyushu-u.ac.jp

陸別町交通安全協会より チャイルドシート購入費一部助成のお知らせ

平成12年4月1日から、6歳未満の幼児にチャイルドシートの着用が義務化されています。陸別町交通安全協会では毎年チャイルドシート等の購入費の一部を助成しています。

対象は、陸別町に在住する6歳未満の幼児の保護者で、4月1日から翌年3月31日の間に購入したチャイルドシート代金が、1台1万円以上のもので、助成金は1台につき5千円になります。助成については各戸(家族)において1回のみです。

助成を希望される方は、3月31日までに陸別町交通安全協会事務局(役場総務課管財防災担当)に申請して下さい。申請時に、次の物を持参してください。

- ①印鑑、②領収書、③保証書、④説明書、⑤チャイルドシート(車に装着のままかまいません。)

無料貸出し用チャイルドシート (ジュニアシート)について

平成22年にJA共済連からチャイルドシート2台とジュニアシート1台の寄贈を受けました。短期間での無料貸出しも実施しておりますので、借り受けたい方は当協会事務局までご連絡下さい。

(TEL 27-2141 内線216)

(陸別町交通安全協会事務局)

平成22年度敬老事業のお知らせ

今年の敬老事業は、9月17日(金)開催です。

時 間…午後2時から3時45分まで

場 所…陸別町タウンホール

内 容…「なみだの操」が大ヒットした宮路オサム歌謡ショーを予定しています。

対象者…平成22年9月15日現在、陸別町に住所を有する満70歳以上の方

詳しくは保健福祉センター(TEL27-8001)へ

献血のお知らせ

移動採血車「ひまわり号」が

- ・平成22年9月28日(火)
 - ・午後1時30分から午後4時まで
 - ・陸別町役場前に来ます。
- 皆様のご協力をお願いします。

【二次試験】

平成22年10月下旬予定（詳細は、一次試験合格者に後日通知します。）

面接試験 個別面接により、主として人物評価を行います。
※二次試験の結果は、11月上旬に受験者全員に郵送で合否を通知します。

8 採用予定年月日

平成23年4月1日

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。

9 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。

10 問合せ先（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（担当：門田）

TEL：25-3601 FAX：25-5858

E.mail：monda.chihoku3@ymail.plala.or.jp

知っていますか？建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

加入できる事業主：建設業を営む方

対象となる労働者：建設業の現場で働く人

掛金：月額310円

★特長

◎国の制度なので安全、確実、申し込み手続は簡単です。

◎経営事項審査で加点評価の対象となります。

◎掛金の一部を国が助成します。

◎掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。

◎事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

☆建退共から事業主の皆様へお願い

・共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付して下さい。

・「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導して下さい。

ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q&Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひ、アクセスしてご覧下さい！！

※詳しいことは、もよりの建退共支部へお問い合わせ下さい。

北海道支部 TEL011-261-6186

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(救急救命士)・足寄町(一般消防職)

3 採用人員 2名(本別消防署1名・足寄消防署1名)

4 応募資格・要件 ※③以降は各署共通です。

①1987年(昭和62年)4月2日以降に生まれた人で平成23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学歴を有する人。(足寄消防署)

②1986年(昭和61年)4月2日以降に生まれた人で、救急救命士の資格を有する人、または救急救命士の受験資格を有する人、もしくは平成23年3月末日までに受験資格を有する見込みの人。(本別消防署)

③採用後、採用された消防署の所在地に居住できる人。

④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23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。

⑤色覚、聴力、言語及び運動機能等に支障がなく、両眼視力（矯正視力を含む）が0.8以上のもの。

⑥日本国籍を有する人

⑦地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人。

5 申込みの手続等

(1)申込書の請求方法

①インターネットによる場合

本別町・足寄町の各公式ホームページからダウンロードできます。

②郵送による場合

封書の表に『職員採用試験申込書請求』と朱書き、300円切手（特定記録郵便を利用のため）を貼って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)申込書及び添付書類

①申込書等は、必ず自筆にてボールペンで所定の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300円切手を貼付）1枚

③成績証明書（卒業した高等学校および専門学校、大学等のもの）各1通

6 申込書の受付期間及び提出先

(1)受付期間：平成22年9月1日（水）から平成22年9月15日（水）当日消印有効

(2)提出先：池北三町行政事務組合消防本部消防課（本要綱末尾に記載）へ申込書及び添付書類を提出してください。「簡易書留」にて郵送可とします。

7 試験日時・種目・内容・結果通知方法

【一次試験】

平成22年10月上旬予定（詳細は、試験申込者に後日通知します。）

試験種目	試験の内容
適正検査	職務遂行に必要な適性について検査を行います。
教養試験	一般的知識及び知能について、記述式、択一式により評価を行います。
作文試験	思考力、文章構成力、表現力などについて評価を行います。
体力検査	消防吏員として必要な機敏性、基礎体力などの検査を行います。

※一次試験の結果は、10月中旬に受験者全員に郵送で合否を通知します。



電機連合の子供達と陸小の子供達と一緒にキャンプ生活をする、「サマーinりくべつ」が7月27日から31日まで4泊5日の日程で開催されました。

陸小から27人、電機連合の子供達20人が、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。



陸別料飲店組合（濱田始 組合長）の組合員ら6名は7月30日、陸別郵便局前の国道で交通安全キャンペーンを行いました。おそろいのはっぴを着た組合員が、通過する車両に飲み物などを配り安全運転の呼びかけを行いました。



7月31日、商工会青年部（石橋堂裕 部長）主催の「屋台村」が開催されました。

この日は気温が高かったこともあり、ビールなどの飲み物や屋台の焼き鳥など色々な食べ物・ゲームコーナーなど、家族や職場の同僚など多くの人でにぎわいました。



銚石橋建設（石橋勉 代表）では、7月31日屋台村の会場で『ネイチャークラフト体験コーナー』を実施しました。材料や道具を無料提供し、自分の名前入りオリジナル「マイはし」を作成してもらい、不要な割りばしなどを使わない自然保護やエコ活動をPRしました。

史跡ユクエピラチャシ跡

史跡入口の看板が完成しました。

これまで、史跡観望地へとつながる砂利道の入口には案内板がなかったことから、史跡への行き方が分かりづらいという声が多かったのですが、8月に入口看板の設置が完了しました(写真上)。

この看板は、以前関神社に登る階段の手前に設置されていた古い案内板を撤去して再利用したものです。

し、遺跡の内容を理解しやすくするものです。

まだこの看板だけでは史跡への誘導は不十分ですが、少しずつ改善していきたいと考えています。

今回の入口部分の看板設置と同時に観望地点にある総合案内板の近くに、史跡案内のリーフレットを自由に持ち帰れるように設置しました(写真下)。

リーフレットは公民館や関寛斎資料館に設置してあるものと同じもので、総合案内板の説明を補足

し、遺跡の内容を理解しやすくするものです。

史跡整備が完了して具体的な活用を実施していくにあたって、少しずつ利便性を向上させていきたいと考えています。ぜひ史跡ユクエピラチャシ跡の第2回目の写真コンテスト等に参加していただいて、史跡に足を運んだ際のご感想をお聞かせください。

(大島居仁・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

悪と仮面のルール…中村 文則
殺意のマトリクス…安田 和夫
ダーティ・ママ!…秦 建日子
季節の手作りジャムの本…渡部 和泉
俺俺…星野 智幸
うちの3姉妹13…松本 ぷりっつ
確信犯…大門 剛幸
終わらざる夏上下巻…浅田 次郎
結婚相手は抽選で…垣谷 美雨
全国パワースポットPERFECTBOOK



◇児童図書

白いなす…黒瀬 圭子・宮崎 耕平
ライオンキヤタタ大車エリ安がっほい!…藤原 恋バナ 友バナ。一期一会…マインドウエイフ
血液型心理ゲーム…さくら 美月
いいことがありました…もりやま みやこ
おぼけのアッチと下ろちゃん…角野 榮子・佐々木 洋子
にげせ! ジョニーあくまのけいむしよ…小栗 かずまた
おりがみでござこあそび…いしかわ まりこ
かいけつゾロリだ。だ。だ。だ。ぼけん…原 ゆたか
イワクマと等々のえほん…いわかま まどか・うた
スイカの元気くん…石盛 恵美子・ふくもと ふきは



◇CD

「シングル」
生きてゆくのです…DREAMSCOMETTRUE
ミツバチ…遊助
To be free…嵐
「アルバム」
KAZUAKI HARA HISASHI TAKAKAZU HIRATAKE
Hey Say Jump No.1…Hey Say Jump
パワーバタフライ…lecca



◇DVD

「DVD」
アリスインワンダーランド
交渉人 THE MOVIE
ウルルの森の物語



第2回陸別町町民水泳記録会

昨年初めて行われた「町民水泳記録会」が、今年も33種目延べ86名が参加し、8月5日陸別町水泳プールで開催されました。33種目中27種目が去年の記録を上まわる大会新記録となりました。

競技	距離	区分	性別	氏名	タイム	備考
ビート板	25m	小2	男子	佐藤 昭英	00:36.53	大会新
ビート板	25m	小2	女子	嶋本 早紀	00:36.13	
ビート板	25m	小3	女子	坂井 未空	00:45.27	
ビート板	25m	小3	女子	佐藤 莉子	00:31.82	大会新
ビート板	25m	小3	女子	佐藤 佳乃	00:34.39	
ビート板	25m	小4	女子	本間 莉乃	00:35.50	大会新
自由形	25m	小2	男子	佐藤 昭英	00:40.25	大会新
自由形	25m	小2	女子	嶋本 早紀	00:40.23	
自由形	25m	小3	女子	坂井 未空	00:43.25	
自由形	25m	小3	女子	菅野菜々子	00:24.06	大会新
自由形	25m	小3	女子	水間 千夏	00:26.02	
自由形	25m	小3	女子	高橋 萌々香	00:27.35	
自由形	25m	小3	女子	佐藤 莉子	00:30.10	
自由形	25m	小3	女子	清水 琉衣	00:35.44	
自由形	25m	小3	女子	佐藤 佳乃	00:37.27	
自由形	25m	小4	女子	大山 穂果	00:25.72	
自由形	25m	小4	女子	本間 莉乃	00:33.15	
自由形	25m	中学	男子	瀧口 顕仁	00:17.91	大会新
自由形	25m	一般A	女子	菅原 育子	00:19.13	大会新
自由形	25m	一般A	男子	品野 千都	00:19.60	
自由形	25m	一般A	男子	菅原 靖志	00:21.00	大会新
自由形	25m	一般B	男子	嶋本 勇	00:15.13	
自由形	25m	一般B	女子	菅野 悦子	00:25.41	大会新
自由形	25m	一般B	女子	佐藤 千秋	00:27.54	
自由形	50m	小3	女子	羽藤 真理子	00:27.66	
自由形	50m	小3	女子	菅野菜々子	00:53.06	大会新
自由形	50m	小3	女子	水間 千夏	01:02.60	
自由形	50m	小3	女子	高橋 萌々香	01:13.46	
自由形	50m	小4	男子	清水 琉衣	01:48.30	
自由形	50m	小4	男子	大沼 広大	00:59.94	
自由形	50m	小4	女子	大山 穂果	00:59.43	
自由形	50m	小5	男子	佐藤 雄大	00:45.82	大会新
自由形	50m	小5	男子	坂本 佳祐	01:09.45	
自由形	50m	小5	男子	坂井 天	01:20.22	
自由形	50m	小5	女子	瀧口 依緒里	00:55.53	大会新
自由形	50m	小5	女子	水間 鈴音	01:19.92	
自由形	50m	小5	女子	萩原 嬉羅理	01:39.74	
自由形	50m	小6	男子	本間 遼斗	00:39.82	大会新
自由形	50m	小6	男子	大沼 勇輝	00:48.39	
自由形	50m	小6	男子	上田 夏輝	00:53.50	
自由形	50m	中学	男子	瀧口 顕仁	00:44.25	大会新
自由形	50m	一般A	男子	菅野 晃平	00:47.07	
自由形	50m	一般A	男子	本間 希	00:30.48	大会新
自由形	50m	一般B	女子	羽藤 真理子	01:05.26	大会新
自由形	100m	小4	男子	大沼 広大	02:15.34	大会新
自由形	100m	小4	男子	佐藤 雄大	01:41.58	大会新
自由形	100m	小5	男子	坂本 佳祐	02:28.45	
自由形	100m	小5	男子	坂井 天	02:45.09	
自由形	100m	小5	女子	水間 鈴音	03:04.21	大会新
自由形	100m	小5	女子	萩原 嬉羅理	03:21.87	
平泳	25m	小6	男子	上田 夏輝	00:32.00	大会新
平泳	25m	一般A	女子	北川 理恵	00:19.48	大会新
平泳	25m	一般B	男子	嶋本 勇	00:18.28	大会新
平泳	50m	小5	女子	瀧口 依緒里	01:03.15	大会新
平泳	50m	小6	男子	本間 遼斗	01:02.29	大会新
平泳	50m	中学	男子	大沼 勇輝	01:02.69	
平泳	50m	中学	男子	菅野 晃平	00:58.05	大会新
平泳	50m	一般B	男子	戸松 隆透	00:20.62	大会新
7リ-ル- 100m						
男子リーズおにぎり	(佐藤雄大・上田夏輝・本間遼斗・大沼勇輝)	01:23.06	大会新			
チーム晃平	(大沼広大・坂本佳祐・瀧口顕仁・菅野晃平)	01:38.75				
少年団女子A	(菅野菜々子・水間千夏・大山穂果・瀧口依緒里)	01:41.76				
おたまじゃくし(7リ)	(羽藤真理子・鈴木里美・佐藤千秋・菅野悦子)	01:49.97				
少年団女子B	(佐藤佳乃・高橋萌々香・水間鈴音・萩原嬉羅理)	02:15.96				
7リ-ル- (オープン参加) 100m						
嶋本勇・菅原靖志・戸松隆透・本間希	01:10.47					
品野千都・北川理恵・菅原育子・佐藤莉子	01:29.35					

SPORTS TOPICS

2010 秋季ミニバレー大会

主催：陸別町ミニバレー協会
 協賛：帯広信用金庫 陸別支店
 後援：陸別町教育委員会
 期日：平成22年10月6日(水)
 時間：18:30受付 19:00開始
 会場：陸別中学校校体育館



参加費：無料！！

- *上位チームには豪華賞品が贈呈されます。
- *参加賞としてジュースが付きます。
- *チーム編成は男子・女子・混成問いません。
- *チームが作れない方は事務局まで相談ください。
- *学生は参加できません。
- *スポーツ安全保険に加入することをお勧めします。(年間1600円)
- *申込締切は10月1日(金)まで。

事務局 川初 伸司 090-6261-3906
 qqas4e49k@tuba.ocn.ne.jp

ミニバレー協会員募集!!

毎週月・水の19:30から21:30まで陸別中学校校体育館で練習しています。日頃の運動不足解消やストレス発散にあててみてはいかがでしょうか？また、町外の大会にも多数参加していますのでスキルアップしてから参加することも可能です。会員は20代から60代と幅広く、楽しく仲良くプレーしています。ぜひ一度、見学・参加しに来て下さい。

第37回北稜岳町民登山会

毎年10月第1日曜日に実施している北稜岳町民登山会は、今年第37回を迎え次のとおり開催いたします。多数の参加をお待ちしております。

主催 陸別町・陸別町教育委員会・陸別町体育連盟
 日時 10月3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)

場所 北稜岳
 交通手段 町バス利用(自家用車乗入れ禁止)
 参加対象 一般町民等(町外者含む)
 参加料 中学生以下 500円
 高校生以上 1,000円

申込期限 9月24日(金)教育委員会社会体育担当までお申し込み下さい。
 (TEL:27-2123)

その他 参加者全員に参加記念品(袋)を配布します。

現地でのこ汁を無料提供します。各自昼食(お弁当)をご用意下さい。

陸別町の子育て支援情報

<9月>

日	曜日	行 事	子育て支援関係	担 当
1	水			
2	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
3	金			
4	土			
5	日			
6	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
7	火		1歳6ヶ月・3歳児健診、フツ化物塗布(保健センター)	保健福祉センター
8	水		保育所園児フツ化物塗布(保健センター)	保健福祉センター
9	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
10	金			
11	土	陸小まつり・祖父母参観日		
12	日			
13	月			
14	火			
15	水	中学生等海外研修(~24日)		
16	木		妊婦乳幼児相談・離乳食試食会(保健センター) 親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
17	金			
18	土			
19	日			
20	祝			
21	火		乳児健診事後相談会(保健センター)	保健福祉センター
22	水			
23	祝			
24	金			
25	土			
26	日			
27	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
28	火			
29	水			
30	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター

【問合せ先】 ○保健福祉センター TEL27-8001 ○らっこクラブ(TEL27-2031 児玉代表宅)



◇ 子育て支援センターより ◇ リサイクルのお願い

○家庭で眠っている子供服、育児用品はありませんか？リサイクル品として必要な方に提供していきたいと思っております。ありましたら保健センター・親子ひろばまで。皆様のご協力をお願いします。

足寄から

Ashoro



2010オンネトー物語

神秘的湖オンネトーで過ごす、初秋のひととき。
 日 時 9月26日(日) 午前9時30分～午後2時
 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17日(金)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 ☎25-6131

本別から

Honbetsu

第38回本別町音楽祭

町内の各団体、サークルの皆さんが一堂に会し、日ごろの活動の成果を披露します。プラスバンド、ギター演奏等秋の夜長に、美しい音色、歌声をお楽しみください。多数のご来場をお待ちしています。

- と き 9月25日(土) 午後6時開演
- と ころ 本別町中央公民館大ホール
- 出演団体
 本別ジュニアプラスアンサンブル、本別高等学校吹奏楽部、本別プラスアンサンブル、おやじバンド
- 詳 細
 本別町中央公民館内文化振興担当
 (☎22-5111)

リクベツ

2010.9月号 No.3
陸別町国民健康保険関寛斎診療所
糖尿病担当委員会

糖を利用するからだの仕組みを知ろう！

●ブドウ糖は体の重要なエネルギー源

私たちは、いろいろな栄養素を食べ物として体に取り入れ、生命を維持しています。とくに糖質、タンパク質、脂肪の3つは3大栄養素といわれています。

これらの栄養素が消化・吸収されると、肝臓でブドウ糖(血糖)が合成されます。血糖は体にとって最も重要なエネルギー源であり、体温を維持したり、筋肉を動かしたり、脳細胞が働くために利用されます。

●血糖の利用にはインスリンが不可欠

筋肉や肝臓が血糖を利用する際、インスリンというホルモンが重要な役割を果たします。インスリンは、すい臓のランゲルハンス島という細胞で

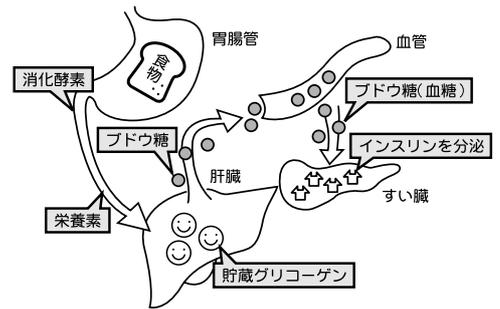
作られ、とくに血糖が高くなると大量に分泌されます。血液中のインスリンが増えると、筋肉細胞では血糖の消費が促進され、肝臓や脂肪細胞では血糖をグリコーゲンや脂肪の形で蓄えるのです。これらの作用は、細胞の表面にある鍵穴(受容体)にインスリンがくっつくことで、細胞が刺激を受けて起こります。

●インスリン不足で糖尿病に

もし、インスリンがなかったり、細胞がインスリンの刺激にあまり反応しなくなると、こうした血糖を消費したり、蓄えたりする仕組みがうまく機能しなくなり、その結果、血液中にいつもでも血糖がたまっている状態(高血糖)が続き、糖尿病につながるのです。



糖を利用する仕組み



平成22年 9月の夜間診療担当医師

9月7日	9月14日	9月21日	9月28日	-
高橋	橋本	高橋	橋本	-

～夜間診療の受付時間～

午後3時30分から6時30分まで
午後4時からの診療となります。

9月21日(火)、22日(水)、24日(金)は、
橋本所長が不在となります。

この間、高橋副所長が一人で外来を担当いたします。

第2回 ふるさと銀河線

りくべつ鉄道まつり

9/19日

午前10時～16時
りくべつ鉄道駅構内
駅前多目的広場
(国道242号沿い)

今年も参集します
曙カツ列車
参加者募集!!

15:00～
大抽選会

10:00～
ハルノアート

14:30～
お笑いステージショー

10:00
抽選券配布
ピンゴカード配布
銀河線日開店
曙カツ列車受付
みわむドーム(しばれ君)
ハルノアート

11:30
曙カツ列車発車

12:10
陸小ソラン踊り

12:20
リコーダーミニコンサート

12:50
子供ピンゴ大会

13:20
曙カツ列車カップル発表

13:30
鉄道グッズオークション

14:00
コントリーポーション

14:30
お笑いステージショー

15:00
大抽選会

豪華賞品が
当たるよ!!

無料でお楽しみ
いただけるの
がわむドーム
もあるよ!!

詳しくは
観光協会事務局まで
☎0156-27-2141

お問い合わせ
陸別町観光協会事務局 ☎0156/27-2141

主催 陸別町観光協会
協賛 陸別町、陸別町商工会、陸別町農業協同組合
陸別町建設業協会、陸別町森林組合
協力 りくべつ鉄道・北勝光生会ユニオン

しろっぴ
ズビーカーズ

永井佑一郎

健康コーナー

146

☆わたしの血糖値、大丈夫??



みなさんは1年に1度、健診を受けていますか？

平成20年度から、特定健診・特定保健指導が開始され、より“予防”が重視される内容に変わりました。

それといつのも、今や国民の5人に1人が糖尿病の疑いがあるという危機的な状況にあるからなのです。

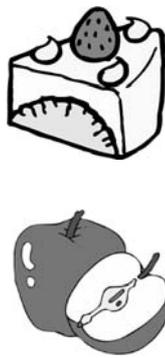
陸別町では陸別町国民健康保険加入の方に（年齢は30～74歳）、特定健診・特定保健指導を実施しています。

その中で注目すべきは、昨年度の健診の結果、男性の約6割、女性の約7割の方に高血糖の状態が見られたということです。

さらに男性の約7割の方に高血圧がありました（一番高い方で、上の血圧が200を越えています！）。

なぜ血糖値が高いの？

高血糖の背景には、肥満、糖質の摂り過ぎ（ご飯、果物、菓子パン、ビール等）、運動不足、遺伝などがあります。



高血圧の背景としては、こちらにも肥満や遺伝、塩分の摂りすぎ、タバコなどがあります。



実は、糖尿病と高血圧のコンビは細い血管に最もダメージを与えるもので、長い時間をかけてジワジワと血管を痛め、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などを引き起こします。

その他、糖尿病と各疾患発症の関係について表に示します。

「症状がないから大丈夫!」と 思っていないませんか??

①住民の方が思う糖尿病の症状は？
のどが渇く、体重が減る、だるい、甘いものを欲する、おしっこ多量、尿が泡立つ、尿に糖が出る 等

②次の症状も糖尿病の症状です
物が見えにくい、手足のしびれ、下痢・便秘を繰り返す、手足のむくみ、足の感覚の違和感、足がつる、尿に蛋白が出る、物忘れ 等

けれど糖尿病の最初は無症状です！
だからこそ、健診で異常がないか確認することが大切なんです。

糖尿病と各疾患発症の関係

白内障	2～4倍
失明	第1位(後天性原因)
下肢切断	60%が糖尿病
人工透析	43%が糖尿病
心臓発作	2～4倍
脳卒中	2～4倍
死亡の危険性	3～4倍

さらに認知症も…

私達の新しい記憶は海馬(かいば)という小さな脳が担当しています。
糖毒性によって認知症の発生率は2倍になると言われています。

おわりに

陸別町で介護度がついている方の原因疾患の第1位は脳血管疾患です。

また、脳血管疾患が原因で死亡した方の割合は、北海道や全国に比べて高い状況です。
その背景の一つとして、前述の糖尿病と高血圧が考えられます。

若いうちから生活習慣病を予防する、生活習慣病になっても病気を良好にコントロールすることは、ご本人やその家族が、いつまでも健康で幸せに生活するために必要なことと言えます。

健康は失ってからでは遅いのです。
自分の健康は自分で守りましょう！

保健指導担当

☎ 277-8001

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈8月22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(TEL27-4040 FAX27-4041)

9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						
		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	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

おくやみ

熊田 勇四郎さん 78歳 8・14 関
 佐々木 秀松さん 88歳 8・21 栄町
 川初 澄夫さん 74歳 8・25 中斗満第1

「」厚意

「」寄付の心がけを促す

陸別町への「」寄付

□清水孝彰さん（東京都）
 からふるさと整備資金として3万円が寄付されました。

社会福祉協議会

ボランテニアセンター
 （愛情銀行）への「」寄付

□帯広信金陸別支店（小林文寛 支店長）から社会福祉協議会に6万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
10月	本別中央公民館	一般	6	水	10:00
		優良	6	水	11:30
		初回	6	水	13:00
		違反	20	水	10:00
月	足寄町民センター	優良	14	木	14:00
		一般	14	木	15:00

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
9月	本別中央公民館	一般	8	水	10:00
		優良	8	水	11:30
		違反	22	水	10:00
		優良	16	木	14:00
月	足寄町民センター	一般	16	木	15:00

※本別警察署で更新手続きを済ませてから受講して下さい。

SHIBARE FESTIVAL 30th ANNIVERSARY

ありがとう! **30**周年



みなさんに支えられて30周年を迎えることになりました。

しばれフェスティバル

2011 2/5 18:00~ 2/6 9:30~ しばれフェス 検索

町の人口・世帯数 22.7.31

人口 2,737人(±0)
 男 1,375人(-2)
 女 1,362人(+2)
 世帯数 1,370戸(-2)

友好町民の会 167人(前月比±0人)

ホームページアドレス
<http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp/>

9月1日現在
 交通事故死ゼロ
 4,796日

秋の全国交通安全運動
 9月21日(火)~9月30日(木)