

広 報

陸 別

2011.2
平成23年
No. 599



しばれくんに彼女ができた。

今回で30回をむかえたしばれフェスティバル。マスコットとして活躍する「しばれくん」に彼女ができた。名前は「しばれフェスティバル」当日に発表。

新年出初め式

今年1年の安全を願い、1月6日新年出初式が行われました。各消防団員が道の駅前から分列行進し、タウンホールで行われた式典で功績章や勤続表彰が伝達されました。



受賞者は次のとおり（敬称略）

◇北海道知事表彰

- 三品 博 部長（勤続30年）
- 工藤 弘美 部長（勤続30年）
- 上杉 昌弘 団員（勤続20年）
- 福西 孝之 団員（勤続10年）

◇北海道消防協会長表彰

- 濱田 始 副団長特別功績章
- 石橋 強 分団長（勤続30年）
- 下山 正人 班長（勤続20年）

◇北海道消防協会十勝地方支部長表彰

- 平野 行広 班長（勤続25年）
- 三好 陽平 団員（勤続5年）
- 野尻 航平 団員（勤続5年）

◇陸別消防団長表彰

- 吉田 優樹 団員（精勤章）
- 福西 孝之 団員（精勤章）
- 佐久間 智一 団員（精勤章）

河本議長

北海道社会貢献賞受賞

昨年12月21日、河本哲士陸別町議会議長が北海道社会貢献賞を受賞しました。

河本議長は昭和58年町議会議員に初当選し、以来7期28年にわたり地方自治の振興発展に貢献したとして表彰されたものです。



新規採用職員

〈保健福祉センター〉

保育所担当



保育士 神林卓也（33歳）



保育士 須藤美代（26歳）

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 保険料のお支払方法について ～

■保険料の納め方

保険料の納め方は、「年金からのお支払い（特別徴収）」と「納付書・口座振替によるお支払い（普通徴収）」の2つの方法があります。

特別徴収

年金

からのお支払いとなります。

- お手続きの必要はありません。
・なお、次の方は特別徴収に該当せず、普通徴収となります。
- 受給している年金額が、年額18万円未満の方
- 介護保険とあわせた保険料が年金支給の半分以上を超える方

※この制度に加入してからおよそ半年間は、年金からのお支払いができません。
「納付書」や「口座振替」でお支払いください。

普通徴収

納付書・口座振替

による金融機関でのお支払いとなります。

- 口座振替に切り替わるまで、数ヶ月のお時間が必要となります。

※国民健康保険税を口座振替していた方でも自動的に継続されません。
改めて手続きが必要です。

■保険料の納め忘れはありませんか？

※納付書払いでの保険料の納め忘れが多発しています。

ご自分のお支払い方法については、納入通知書をご確認ください。

■保険料のお支払いを「口座振替」に変更できます

- 納付書、年金でお支払いの方は、口座振替に変更することができます。
・「年金」のお支払いから変更できる時期は、申し出の時期により異なります。
- 税申告の際、「社会保険料控除」は、保険料をお支払いする方（口座名義人）が受けられます。

お申し出の際には、「本人の保険証、預金通帳、お届け印」が必要です。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階

電話 011-290-5601

お住まいの市町村

陸別町役場 町民課 国保・衛生担当

電話 27-2141

平成23年度 陸別保育所入所希望者募集

平成23年度陸別保育所を次のとおり開設します。

入所を希望される方は、入所申請書を保健福祉センター又は陸別保育所に提出して下さい。

- 1 開設保育所 陸別保育所
- 2 入所対象者 満2歳以上（誕生日の属する月の翌月とし、月の初日の誕生日の者はその月から）及び平成23年4月1日現在で満3歳以上小学校入学前の健康な幼児で、保護者が労働に従事又は疾病等のため家庭で保育できない者。
ただし、2歳児については、次のとおりとなりますのでご留意下さい。
 - ① 定員は10名です。（満2歳の誕生日を迎えた幼児が入所する場合、その時点で余裕があれば入所出来ます）
 - ② 保護者・その他の者が真に児童を保育できないと認められる者のみを対象とします。
 - ③ 申込みにより、定員を超える対象者があった場合は、生年月日順及び世帯の困窮状態を勘案し決定します。
- 3 保育期間 平成23年4月7日～平成24年3月31日
- 4 保育料 2歳児 月額15,000円（町民税非課税世帯12,000円）
3歳児から5歳児 月額10,000円（町民税非課税世帯7,000円）
- 5 申請書受付期間 平成23年1月11日（火）～平成23年2月10日（木）
（年度途中で満2歳になる時はその都度随時受付します）
※申請書は保健福祉センター及び陸別保育所にあります。
- 6 お問い合わせ先 陸別保育所（TEL 27-2256）
- 7 その他 新しく入所希望される3歳児以上の児童については、原則としておむつが取れている状態であるようお願いいたします。

学童保育所の入所児童の募集

平成23年度陸別学童保育所の入所児童を次のとおり募集します。

入所を希望される方は、『入所申請書』に必要事項を記入のうえ、期限までに提出してください。

<目的等>

共働き等により、放課後、家庭における保護者の保護を受けられない小学校の児童を対象に、保育しているものです。（保育内容は、子供たちの自主的な遊び、スポーツ、文化活動を中心と致します。）

<対象児童> 平成23年度の小学校1年生～3年生（定員35名）

<開設期間>

平成23年4月1日～平成24年3月31日（新1年生の保育は入学式の日以降となります。）
月曜日～金曜日の学校登校日の下校時～午後5時 ただし、土曜日・日曜日・国民の祝日・12月31日～翌年の1月5日については休所です。

<開設場所> 陸別小学校内

<保育料> 月額 7,000円

<申請先及び問い合わせ先>

陸別町保健福祉センター（電話27-8001）又は学童保育所（電話080-1882-5131）

<募集期間>

平成23年1月11日（火）～平成23年2月10日（木）（期限後も随時受け付けますのでお問い合わせ下さい。）

<その他>

- (1) 「入所申請書」の用紙は、保健福祉センター及び学童保育所に用意してあります。
- (2) 定員（35名）を超える希望者があった場合は、低学年の児童を優先させていただきます。



1月9日、平成23年陸別町成人式が開催され、晴れ着に身を包んだ新成人23名が式に臨みました。

今回の新成人は、平成2年4月2日から平成3年4月1日生まれが対象者で、会場のタウンホールには来賓や父母らが見守り二十歳の門出を祝いました。



1月11日に札幌で開かれた全道リコーダーコンテスト中学生の部重奏部門で、陸別中学校1年生5人の陸別リコーダーアンサンブルクラブが最高賞(金賞)の「研究会賞」を受賞しました。

メンバー5人は、3月27日に東京で行われる全国大会に向け金澤町長を訪ね大会への意気込みを話しました。



しばれフェスティバルの準備が進む1月27日、小学3年生の親子レクイベント広場で行われました。

しばれ実行委員会から説明を受け、実際に水をかけてバルーンマンションを作ったりスノーモービルで会場内を走ったり寒さを味わいました。また、3年生手作りのお守りを実行委員会に贈呈し、まつりの安全を願いました。

情報 INFORMATION

地上デジタル放送受信への 新たな国の支援について

国では、これまで生活保護世帯、障がいを持つ方がいる非課税世帯及び社会福祉施設入所者を対象として、地デジ放送受信用チューナーの無償給付を行っておりますが、更に市町村民税の非課税世帯を対象として簡易なチューナーの現物給付を行うことになりました。支援の内容や条件は次のとおりとなっております。

対象者

- 世帯全員が市町村民税非課税であること。
- NHKと放送受信契約を結んでいない場合は、支援の申込後に速やかに結ぶこと。
- 既に地デジ対応テレビ等を設置しているなど地デジを視聴していないこと。

支援の内容

簡易なチューナーの現物給付（郵送されますので、ご自身で設置することになります）

申込期限

平成23年7月24日

（平成23年4月1日以降の支援は国の予算成立が前提です）申込用紙は役場町民課にあります。

申込・お問合せ先

総務省 地デジチューナー支援実施センター
（TEL 0570-023724）

地デジ全体に関する陸別町のお問合せ先
役場町民課 TEL 27-2141

法務局からのお知らせ

「登記印紙」が平成23年4月から廃止になります！

これまで、登記事項証明書や印鑑証明書などを請求する場合に、「登記印紙」によって手数料を納付していただいておりますが、平成23年4月から、「収入印紙」で納付していただくこととなりました。なお、お手持ちの「登記印紙」は4月以降も使用できます。

また、平成23年3月末日をもって、釧路地方法務局管内の支局・出張所内の印紙売りさばきを終了することとなりましたので、平成23年4月からは、事前に「収入印紙」を購入の上来庁いただくようお願いいたします。

詳しくは、釧路地方法務局帯広支局

（電話0155-24-5823）

にお問い合わせください。

障害基礎年金受給者の皆様 へ重要なお知らせです

これまではご本人からの所得申立書の提出により障害基礎年金事務を行っておりましたが、今後につきましては、所得申告が必要となりました。未申告者は支給停止となる場合がございますので、確定申告期間中（2月16日～3月15日）に申告いただきますようお願いいたします。

（町民課戸籍住民担当 TEL27-2141）

陸別町奨学生を募集します

平成23年度の陸別町奨学生を下記のとおり募集します。

★募集人員 大学(専門学校含む)及び高校 若干名

★募集期間 平成23年3月31日（期限厳守）

★奨学資金の貸付額

大学等 月額 20,000円以内

高校 月額 15,000円以内

★貸付対象者

○高校及び大学進学希望者、又は在学者で学費をまかなうことが困難な方

○保護者が陸別町に住所を有する方

○性行善良、身体強健な方

★貸付を希望する方は、志願書等の書類（教育委員会にあります）を期限までに提出してください。

★詳しくは教育委員会管理担当へお問い合わせください。

（陸別町教育委員会管理担当 27-2123）

「北方領土の日特別啓発期間」について

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島及び択捉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。

この北方領土問題解決のため、2月7日を「北方領土の日」と定め、1月21日（金）から2月20日（日）まで役場庁舎1階ロビーにおいて、北方領土返還要求署名コーナーを設置しますので、ご協力をお願いします。

予備自衛官補を募集します

募集種目	募集資格	
予備自衛官補	平成23年7月1日現在 18歳以上34歳未満の者 (細部は下記の案内所でご確認ください。)	
受付期間	試験日	試験会場
平成23年1月11日～ 平成23年4月6日	平成23年4月18日 (帯広会場)	受付時にお知らせします。

※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/pco/obihiro/>
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)
自衛官募集ホームページ
<http://www.mod.go.jp/gsd/jieikanbosyu/>

陸別町国保関寛斎診療所 平成23年2月の夜間診療担当医師

陸別町国保関寛斎診療所

2月の夜間診療担当医師

2月1日	2月8日	2月15日	2月22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。

まず、お電話で病状等のご一報をお願いします。

(電話：27-2135)

日直・当直の看護師がお話を伺い、医師の指示により来院のご案内をいたします。

民生委員・児童委員に次の方々が就任されました。

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
副島晴 (地区併任)	27-3718	大通、鉄道、栄町
沼澤次善	27-2653	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

氏名	電話	担当地区
森よし子	27-2855	中陸別、共和、止若、作集、上陸別
鎌上淳子	27-2963	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	下勲祢別、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

公民館で写真コンテスト入賞作品と町指定文化財の石器を展示しています

公民館視聴覚室の史跡ユクエピラチャシ跡展示コーナーでは、第2回写真コンテストの入賞作品（優秀賞1作品、入選6作品）を展示しています（写真上）。

入賞作品には春のユキザサを被写体としたものや、色鮮やかな秋の風景を撮影したもの、チャシの堀の中から撮影したものなど、遺跡景観を魅力的に捉えた作品ぞろいです。文化祭の展示を見逃した方や、もう一度見たいという方は、ぜひ公民

館にお立ち寄りください。展示コーナーでは、ほかに特別展示として町指定文化財となっている斗満遺跡出土の大型石器を展示しています（写真下）。この石器は、考古学で旧石器文化を専門としている研究者のあいだでは全国的に知られている資料で、十勝石でできた複数の大型の石器が一箇所にまとめて埋められているものです。

北海道には有名な黒耀石原産地が点在していますが、隣の置戸町にも原産地があります。斗満遺跡は、およそ1万年前の人類が置戸で黒耀石を採取し、それを加工して仮置きしていた場所と考えられており、当時の人々の行動を考察する上で非常に重要な遺跡となっているのです。

斗満遺跡出土石器の特別展示は現在期間を延長して展示しています。写真コンテスト展とあわせてぜひご覧ください。

史跡ユクエピラチャシ跡



公民館だより

本の貸出期間は3冊2週間です。

◇ 一般図書

- バツリスト…蒼井 上鷹
- KAGEROU…齋藤 智裕
- モルフエウスの領域…海堂 尊
- 孤舟…渡辺 淳一
- つるかめ助産院…小川 糸
- 王様ゲーム 臨場…金沢 伸明
- 嫌な女…桂 望実
- ベッドの下のNADA…井上 荒野
- エチュード…今野 敏
- はじめての人のためのiPad入門…山崎 潤一郎



◇ 児童図書

- チャレンジ・ミッケーラ バイレッツ…ウォルター・ウィック
- 恋はおまかせ魔女つ子レックス…マイペースデイ
- こうすれば友だちと仲良くなる…香山 リカ
- たれ耳おおかみのジョン…きむら ゆういち
- くれよんすとらん…まつなが あき・はやし るい
- かいけつゾロリのだ・だ・だいぼっけん後編…原 ゆたか
- ちっちゃなミッケー!のものがいっぱい…ジョン・マルズロー
- あなたはだあれ?もうひとりの私へ…こはら 裕子



◇ CD

- 「シングル」
- トイレの神様…植村 花菜
- チャンスの順番…AKB48
- 流星…コブクロ



「アルバム」

- Girls Talk…KARRA
- LOVE CENTRAL…DREAMS COME TRUE

◇ DVD

- 「DVD」
- リアル鬼ごっこ2
- 恐怖
- クレヨンしんちゃん超時空 嵐を呼ぶオラの花嫁



<2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			
2	水			
3	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
4	金			
5	土			
6	日			
7	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
8	火			
9	水			
10	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
11	祝			
12	土			
13	日			
14	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
15	火			
16	水			
17	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
18	金			
19	土			
20	日			
21	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
22	火			
23	水			
24	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
25	金	陸小参観日		
26	土			
27	日			
28	月		1歳6ヶ月・3歳児健診・フッ化物塗布(保健センター) 自由あそび(保健センター)	保健福祉センター らっこクラブ

※自由あそび(月曜日)・親子リズムあそび(木曜日)は午前中の開催です。

【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から ◇

親子ひろばにまだ来ていないママ!遊びに来てください。子育て情報が盛りだくさん。
リサイクル品も保管しているので自由に見ることができます。ぜひ利用してみてください。

足寄から

Ashoro

子育て講座

子育ての不安や悩みを抱えている方はいませんか。穏やかな気持ちで子育てができるよう、子どもの反応の受け止め方をお伝えします。どなたでも参加できますのでぜひお越しください。

日 時 2月24日(木)
午前10時30分～11時45分
場 所 あしよる子育て支援センター
講 演 「穏やかな気持ちで子育てをするために
～子どもの反応の受け止め方～」
講 師 北海道大学大学院 田中康雄教授
足寄町役場福祉課保健福祉室
佐々木浩治室長
詳 細 あしよる子どもセンター
☎25-4415

本別から

Honbetsu

第34回舞踊祭

町文化協会に加盟している舞踊団体の皆さんが一堂に会し、日ごろの練習成果を披露します。日舞、剣舞のほか、子どものバレエやフラダンスも加わり、華やかな舞台となります。多数のご来場をお待ちしています。

●と き 平成23年2月27日(日)
午後1時開演
●と ころ 本別町中央公民館大ホール
●出演団体
藤舞会、神刀流本別支部、なかよし会、本別バレエ研究所、ハワイアンフラステラ、ハワイアンフラパープルズ、勇足のぎく会、よもぎ会
●詳 細
本別町中央公民館内文化振興担当
☎22-5111

SPORTS TOPICS

第17回日産カップ陸別 歩くスキーの集い参加者募集

～暖かい春の陽射しを受けながら、日産自動車テストコースを歩くスキーで楽しんでみませんか。～

- ◆日時 平成23年3月13日(日) 開会式 午前9時40分～
- ◆コース 日産自動車陸別試験場内 10kmコースのみ(所要時間120分)(天候により変更になる場合があります)
- ◆定員 100名
- ◆参加料 1人 1,000円(保険料、記念品、昼食代含む) ※旧陸別駅までのバス賃は自己負担です。
- ◆申込方法 郵便局より郵便振替払込書にて下記の口座に参加料を振り込み、申込書を下記「申込先」に提出又は、電話にて申し込みください。
口座番号 02790-5-84706
口座名称 陸別町教育委員会
※備考欄に「歩くスキー」と記載してください。振込手数料は自己負担となります。
※入金後の参加料の返金は致しませんのでご了承ください。
- ◆申込先 陸別町教育委員会 社会体育担当 (TEL27-2123・FAX27-2124) 又は 役場 産業振興課 商工業振興担当 (TEL27-2141内線135)
- ◆申込期限 平成23年3月4日(金)
- ◆持ち物 歩くスキー用具一式
- ◆その他
 - (1) 旧陸別駅までは「北見バス・十勝バス」がご利用できます。
 - (2) 昼食は日産テストコース管理棟でとります。(豚汁・おにぎりを用意いたします。)
 - (3) 旧陸別駅から会場まで町の送迎バスを用意いたします。(旧陸別駅8:50発)
 - (4) 時間の関係上、スタートから2時間経過後に競技を終了させていただきますのでご協力をお願いいたします。
 - (5) 会場のそばに駐車場を設けます。台数に限りがありますので、なるべく乗り合わせにてご利用願います。
 - (6) 当日の受付は、旧陸別駅は8:00から(送迎バスを利用する方)・日産自動車陸別試験場入口は8:30から(駐車場利用の方)です。
 - (7) 写真の撮影は、主催者が指定する場所以外はご遠慮願います。



2011.2月号 No.8
陸別町国民健康保険舘岡寛壽診療所
糖尿病担当委員会

きちんと治療しないとこんなことにもなる2

●動脈硬化の危険因子

糖尿病は、高血圧や高脂血症と同じ様に、動脈硬化を進める危険因子でもあります。動脈硬化が進むと、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。

こうした慢性合併症は、いずれも、生活の質(QOL)を著しく低下させ、寿命を大きく縮めてしまいます。

糖尿病は、自覚症状がないからといって甘く見ず、先々のことを考えて早目から治療に取り組むことがきわめて重要です。

糖尿病の怖さはコントロール不良や、治療せず放置しておくことによつて起こる合併症です。

『糖尿病予備軍です』・『糖尿病です』と診断されたら早期に治療を始めましょう。治療の基本は

食事と運動です。出来ることから始めましょう。

「やってみよう!」確認問題です

Q1..糖尿病で一番用心しなければならないのは、何でしょうか?

- ① 体重が増えること
- ② 尿に糖が出ること
- ③ 合併症が出ること

Q2..糖尿病の合併症に当てはまらないのはどれでしょうか?

- ① 神経障害
- ② 網膜症
- ③ アレルギー

Q3..動脈硬化(心筋梗塞、脳梗塞)をすすめる危険因子でないのはどれでしょうか?

- ① 高脂血症
- ② 低血糖
- ③ 糖尿病

どうでしたか? 答えを確認してみましょう

- (答え)
- Q1.③
- Q2.③
- Q3.②

健康コーナー

151

☆塩分と身体の話

今月は、塩分と身体の関係について、お話ししたいと思います。

昔むかし、生物は海水から生まれたと言われています。そのため細胞や血液は海水の成分と似ています。

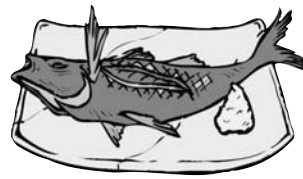
細胞の中にはカリウム、血液の中にはナトリウム（塩分）が含まれ、水分のバランスをとっています（0・8%）。

体重60kgの方の血液量は、体重（kg）×1/13ですので約4600cc（計量カップ23杯）となります。一方身体にある塩分量は血液量×0・8%で計算されるので、36・8g（大きじ2杯位）となります。

昔は塩が貴重なものであったので、人間は腎臓から塩を再吸収できる仕組みをつくり生命を維持してきました。

ところが今は、塩は手軽に手に入り、調味料や加工品にも多く使われるようになり、昔とは逆に塩を多くとる時代となりました。

生活習慣病予防のための塩分適正量は10g以下ですが（高血圧や腎臓病がある方は6g未満）、日本人の平均塩分摂取量は約13gと大きく上回っています。



余分にとった塩分はどこに行くのでしょうか？

塩分を余分にとると身体は0・8%にするために水を要求します（喉が渇きます）。そうすると血液量がどんどん増えますが、身体は水ぶくれすると困るので尿からほとんど塩分を出します。

「出るならいいじゃない？」と思うかもしれませんが、実は身体の中では困ったことが起こります。

血液が増えると血管に圧がかかり血圧が上がります。また、血圧が上がると血管の内皮細胞に傷がつき、そこが繰り返し修理されることで動脈硬化が起きます。

動脈硬化で血液の通り道が狭くなると、狭くなった血管に血液を流すために心臓の仕事量が増えてしまいます（負担が大きくなります）。

【担当】
保健福祉センター
保健師 菅原育子

心臓より下に位置する腎臓も頑張っせつせと塩分を出そうと頑張りますが、腎臓の血管は髪の毛のように細く、さらにグルグルと渦を巻いたような複雑な構造をしており、その負担はとても大きいです。

腎臓が頑張るすぎると徐々にその機能は低下していきます。

腎臓の機能が半分になると、塩分を多くとり身体が水ぶくれになっても尿から塩分を出すことができず、おくみが解消されず体重が増えます。

そうすると血圧は上がり、ますます心臓の負担が増え、腎臓は悲鳴をあげることになるのです。

高血圧や腎臓病がある方は塩分6・0g未満と少なめなのは、そのためです。

さてみなさんは一日どれ位の塩分をとっているのでしょうか？

気になる方や興味のある方は保健指導担当に是非ご相談下さい（食事記録を書いて頂きおおよその塩分量を計算します）。

次に「減塩の工夫」「塩分1gカタログ」を示しますので、参考にしてください。

◎減塩の工夫

- ・調味料は計って使おう
- ・醤油やソースは直接かけず小皿にとってつけよう

- ・レモンや酢、香辛料（わさびや辛子）を活用しよう
- ・香ばしい焼き物などを料理に加えよう
- ・塩味は1〜2品に限って使うと味にメリハリがつかます
- ・加工食品は塩分が多いのでできるだけ避けよう

◎塩分1gカタログ

（※表の食品全て塩分1gとなっています）

食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	
醤油	小さじ1	新巻サケ	1/2切れ弱	醤油ラーメン	約1/7人分
減塩醤油	小さじ2	ベーコン	薄切り3枚	カップラーメン	約1/6量
みそ	大さじ1/2弱	ウインナー	3本	味噌汁	1杯弱
白みそ	大さじ1弱	6Pチーズ	2個	ちくわ	1/2本
味噌汁	1杯弱	ピザ	1切れ	鍋焼きうどん	約1/5量
イカの塩辛	大さじ1弱	バタートースト	6枚切1枚	にぎり寿司	1/6人前
明太子	1/4本	たくあん	薄切り3切れ	カレーライス	約1/4人分
アジの干物	1/2尾	梅干	小2個	和風ドレッシング	大さじ1

保健指導担当
☎27-8001

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈1月20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)

2月	コテージ	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月						
	予約状況	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
6人用	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
10人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

3月	コテージ	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木						
	予約状況	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

町民のうそぎ

- うぶごえ** 中谷 麓さん 裕司さん 1・4 弥生
西岡 瑞希さん 則夫さん 美香さん 1・6 止若
- けっこん** (徳永 真人さん 1・15 下陸別
川崎 美幸さん 下陸別)
- おくやみ** 岡田 吉助さん 94歳 1・19 東1条1区

「」厚意

「」寄付ありが「」いれら「」
社会福祉協議会
ホランテニアセンター
(愛情銀行)への「」寄付
□河本昌代さん(大通)から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。
□陸別建設業協会五月份(朝倉和子会長)から社会福祉協議会に1万円が寄付されました。
□早坂寿美子さん(上斗満)から上斗満老人クラブに3万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
3月	本別中央公民館	一般	9	水	10:00
		優良	9	水	11:30
		違反	23	水	10:00
	足寄町民センター	優良	17	木	14:00
		一般	17	木	15:00

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
2月	本別中央公民館	一般	9	水	10:00
		優良	9	水	11:30
		初回	9	水	13:00
	足寄町民センター	違反	23	水	10:00
		優良	17	木	14:00
一般	17	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。

□陸別大師堂金剛講員一同から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。

町の人口・世帯数 22.12.31

人口 2,729人(+2)
男 1,362人(-2)
女 1,367人(+4)
世帯数 1,362戸(-2)

友好町民の会 213人(前月比+2人)

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

2月1日現在
交通事故死ゼロ
4,949日

毎月15日は道民交通安全の日