

広 報

陸 別

2011.3
平成23年
No. 600



しばれフェスティバル

毎年好評のもちつきには、チビっ子から大人まで大勢が参加。つきたてのもちはきな粉とおしる粉で振る舞われ大好評。長い行列が続いていた。

しばれフェスティバル



▽空一面の花火に会場も明るくなる



1982年(昭和57年)に初めて開催された「しばれフェスティバル」も今回で30回を迎えました。2月5日、6日の両日イベント会場を会場に開催され、2日間の入場者も約1万人が訪れ冬のイベントを楽しみました。

今回30回の節目を迎えた記念として、フェスティバルのキャラクターとして活躍している「しばれ君」に恋人が誕生。地球温暖化に警鐘を鳴らすためカナダからオーロラに乗ってやってきた少女で、りくべつ鉄道まつりの婚カツ列車でしばれ君と出会ったという設定。昨年12月から名前を一般公募し、応募総数711件のうち「つらちゃん」が最も多く89件。応募されたなかから抽選で10名には、2月下旬に記念品を発送しました。

しばれフェスティバル開会式に先立ち、ステージ上では30回記念



▷一夜明けてぐったり



▷B★Bもラジオ体操指導



日ハムのB★B君、ばんえい十勝のリックキー君、地デジカも来場してPR。



▷4000人目の参加者に記念品



セレモニーとして、これまでの歴史をまとめたスライドをステージで上映。また、しばねフェスにこれまで功績のあった2個人3団体に石橋堂裕実行委員長から表彰状が贈られました。個人としては、商工会青年部以外の実行委員として初めて個人で参加し、現在の実行委員会体制の先駆けとなった前原広明さん（故人）と、氷の芸術を会場で披露し造形の指導も行った竹中敏洋さん（故人）に贈られ、団体は、毎年研修の一環として参加しているN.T.T東日本、ステーションやしばね神輿で貢献の電機連合、スノーモービル体験乗車を実施している陸別町北稜山岳会に贈られました。

まつりのメインでもある人間耐寒テストは、今回事前予約制にもかかわらず200名の定員に338名が申し込み、バルーンマンシヨンも100基に増やすなどの体制を取りました。

6日朝の最低気温は氷点下21.1度と冷え込みましたが、無事一晚を過ごした参加者は、ラジオ体操で目を覚ましたあと記念の認定証を受け取りました。耐寒テストの参加者は今回で4279人となり、4000人目の参加者には記念品が贈られました。

北海道知事 及び

北海道議会議員選挙

4月10日(日)

期日前投票及び不在者投票

〔期間〕

知事 3月25日(金)～4月9日(土)

道議 4月2日(土)～4月9日(土)

〔時間〕午前8時30分～午後8時

〔場所〕役場1階第1会議室

※期日前投票には入場券が必要です。

不明な点については陸別町選挙管理委員会
までお問い合わせ下さい。

(電話 27-2141 内線181)

【投票時間】

- ・ 役場（第1投票所）で投票をする方
午前7時から午後7時まで
 - ・ 役場以外（第2～第5投票所）で投票をする方
午前8時から午後5時まで
- ※投票には入場券が必要です。

陸別町長 及び

陸別町議会議員選挙

4月24日(日)

期日前投票及び不在者投票

〔期間〕4月20日(水)～4月23日(土)

〔時間〕午前8時30分～午後8時

〔場所〕役場1階第1会議室

※期日前投票には入場券が必要です。

表1 人件費(給与費)の状況(平成22年度一般会計予算・一般職)

| 年度 | 歳出総額(A) | 人件費(B) | 人件費の占める割合(B/A) |
|--------|------------|-----------|----------------|
| 平成22年度 | 40億9,775万円 | 5億3,209万円 | 12.98% |

表2 平成22年度一般会計の職員給与当初予算(一般職)

| 職員数 | 職員給与費 | | | 1人当たりの給与費(平均) |
|-----|-----------|-----------|-----------|---------------|
| | 給料 | 職員手当 | 合計 | |
| 69 | 281,343千円 | 250,748千円 | 532,091千円 | 7,711千円 |

表3 初任給と経験年数別・学歴別の平均給料月額(平成22年4月1日現在)

| 区分 | | 経験年数 | 初任給 | 10年以上 15年未満 | 15年以上 20年未満 | 20年以上 25年未満 |
|-----|-----|--------|----------|----------------|----------------|----------------|
| 一般職 | 大学卒 | 4月1日現在 | 172,200円 | 293,200円 | 334,700円 | 374,000円 |
| | 高校卒 | 4月1日現在 | 140,100円 | 259,200円 | 286,000円 | 304,200円 |

表4 20歳代から50歳代までの平均給料月額(平成22年4月1日現在)

| 区分 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 |
|------|----------|----------|----------|----------|
| 平均年齢 | 27.5歳 | 35.5歳 | 45.1歳 | 53.1歳 |
| 平均給料 | 190,850円 | 282,694円 | 364,579円 | 404,256円 |

表5 主な手当の支給基準と支給月額(平成22年12月1日現在)

| 区分 | 支給基準 | 支給月額 |
|------|--|---------------|
| 扶養手当 | 配偶者 | 13,000円 |
| | 配偶者以外の扶養家族 (15~22歳5,000円加算) | 6,500円 |
| | 配偶者のいない職員の 扶養家族(1人のみ) (15~22歳5,000円加算) | 11,000円 |
| 住居手当 | 借家等(5,000円以上の家賃を対象) | 27,000円以内 |
| | 持ち家 | 19,000円 |
| 通勤手当 | 自家用車等利用者(片道2km以上) | 2,000~24,500円 |
| | 交通機関利用者 | 55,000円以内 |

表7 特別職の給料・報酬の状況(平成22年12月1日現在)

| 区分 | 給料月額 | 期末手当の支給割合 |
|-----|----------|---------------------|
| 町長 | 680,000円 | 年間2回に分けて 3.95ヵ月分 |
| 副町長 | 561,000円 | |
| 教育長 | 510,000円 | |
| 議長 | 286,000円 | 年間2回に分けて 3.85ヵ月分 |
| 副議長 | 217,000円 | |
| 議員 | 175,000円 | |

表6 期末勤勉手当の支給割合(平成22年12月1日現在)

| 支給月 | 町職員 | 国家公務員 |
|-----|---------|---------|
| 6月 | 1.95ヵ月分 | 1.95ヵ月分 |
| 12月 | 2.0ヵ月分 | 2.0ヵ月分 |
| 合計 | 3.95ヵ月分 | 3.95ヵ月分 |

表8 部門別職員数の状況(各4月1日)

| 区分 | 職員数 | | | 定数 | |
|-------|----------|------|-----------------|-----|----|
| | H22年 | H21年 | 増減 (H22-H21) | | |
| 町長部局 | 出納課 | 2 | 2 | - | 85 |
| | 総務課 | 14 | 14 | - | |
| | 町民課 | 9 | 9 | - | |
| | 保健福祉センター | 14 | 14 | - | |
| | 産業振興課 | 13 | 13 | - | |
| | 建設課 | 7 | 7 | - | |
| | 国保関寛齋診療所 | 16 | 18 | -2 | |
| 教委事務局 | 9 | 9 | - | 11 | |
| 農委事務局 | 1 | 1 | - | 1 | |
| 議会事務局 | 2 | 2 | - | 2 | |
| 選管事務局 | 1 | 1 | - | 1 | |
| 計 | 88 | 90 | -2 | 100 | |

町職員の給与

○ 陸別町役場職員の給与などについては、お知らせいたします。
○ 職員の給与は、「条例など」により基準が定められていますが、
ご質問などがありましたら、ご連絡ください。
(担当：総務課総務担当 ☎27・2141)

情報
INFORMATION

鳥類を飼っている皆様へ 高病原性鳥インフルエンザが 国内で発生しています！

国内で鳥インフルエンザの発生が続いていますが、直ちに家庭等で飼育している鳥が感染することはありません。

飼育している鳥類を鳥インフルエンザから守るため、清潔な状態で飼育するとともに、ウイルスを運んでくる可能性のある野鳥が近くに來ないようにするほか、次のことに注意してください。

- 1 屋外の鳥小屋の場合は、野鳥やネズミなどが入らないようにしましょう。
- 2 鳥の餌（えさ）が残った容器を野外に放置しないようにしましょう。
- 3 野鳥の糞（ふん）を踏んだりしたときは、靴底を洗いましょう。
- 4 にわとり、アイガモなどの飼養農場へは、必要がない限り立入らないでください。
- 5 異常を発見した場合は、速やかに獣医師や家畜保健衛生所などにお知らせください。



※鶏肉や卵を食べることで高病原性鳥インフルエンザが人に感染することは世界的にも報告されていません。

【連絡先】

- 家きんに関することは
：十勝家畜保健衛生所 TEL：0155-59-2021
- 野鳥・鳥類に関することは
：十勝総合振興局環境生活課 TEL：0155-26-9031
- 人の健康相談に関することは
：十勝総合振興局健康推進課 TEL：0155-27-8637

◆今後とも必要な情報をお伝えするため、小規模で家きんを飼養されている方は、市町村役場にご連絡ください。

〈法務局からのお知らせ〉

法務局帯広支局内における印紙類の販売は、本年3月末日をもって終了する予定でありましたが、4月以降も販売を継続することとなりましたので、引き続き御利用をお願いします。

詳しくは、釧路地方法務局帯広支局にお問い合わせください。（電話0155-24-5823）

全国健康保険協会からのお知らせ

全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部の健康保険料率が、本年3月分（4月納付分）より9.60%（現行9.42%）に変わります。

協会けんぽの財政状況は、累積赤字を抱えるなか、毎年続く医療費の増加と、厳しい経済状況を反映して保険料収入の基礎となる賃金水準が落ち込んでいること等から、非常に厳しい状況となっています。

北海道支部は、加入者1人当たりの医療費が高いことから、保険料率も全国一高くなっており、みなさまの健康づくりが重要です。

詳しくは協会けんぽのホームページまたは協会けんぽ北海道支部まで。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>
全国健康保険協会北海道支部
(TEL011-726-0352)

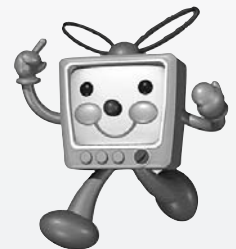
平成23年7月をもって、地上アナログ放送が終了します！

使い終えたアナログテレビなど、家電リサイクル法対象製品は、買い換えた販売店が引き取り、メーカーがリサイクルします。

（対象製品：テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機）

【廃家電の排出方法】

購入したお店に回収を依頼し、回収の際に運搬料とリサイクル料金を支払い、リサイクル券（控え）を受け取ります。



なお、買い換え以外の場合は、お住まいの市町村担当窓口でご確認下さい。

※リサイクル料を郵便局でお支払いになり、ご自分で廃家電を運搬することも可能です。

◎廃家電の指定引取場所（道内一覧）は、道庁循環型社会推進課のホームページに掲載されていますので、ご参照下さい。

URL：http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/jss/top_Page/kaden-risaikuru-top.htm

平成23年度調理師試験の実施

試験の日時

：平成23年8月31日（水）
午後1時30分から午後4時まで

試験地

：帯広市（会場は受験票により通知する）

受験資格

：学校教育法第57条に規定する方であって、多数人に対して飲食物を調理して供与する寄宿舎、学校、病院等の施設又は、飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業に該当する営業において、平成23年5月27日までに2年以上調理の業務に従事した方



願書提出先

：北海道帯広保健所（北海道十勝総合振興局保健環境部保健福祉室）及び各支所

願書受付期間

：平成23年5月9日（月）から平成23年5月27日（金）まで

受験手数料

：6,700円分の北海道収入証紙により納入する

願書等の配布

：4月4日（月）から北海道帯広保健所及び各支所で配布を予定しています

問い合わせ先

：北海道帯広保健所（北海道十勝総合振興局保健環境部保健福祉室）健康推進課健康増進係
（電話0155-27-8638）

「第62回北海道植樹祭 in おびひろ」参加者募集

北海道植樹祭は「道民との協働による森林づくり」を進める中心的な行事として位置づけ、道内で毎年開催されています。本年は、帯広市の帯広の森を会場に2,000人規模で開催されることになりました。皆様方の参加をお待ちしています。

1 開催日 平成23年5月29日(日)9:00~14:00
(記念式典は10:00~11:00)

2 開催場所 帯広市 帯広の森

3 内 容

アトラクション、記念式典、植樹、催事（パネル展等）、協賛行事(地域特産物販売等)(植樹に際しての道具は不要ですが、雨天等に対応する雨具等は参加者が用意することとなります。)



4 主 催 北海道と北海道森林管理局が帯広市と連携して実施

5 交 通 会場の駐車スペースに限りがあるため町のバスを利用していただきます。

6 募集期間 4月1日（金）～4月25日（月）
(ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。)

申し込まれた方には、後日日程等の詳細をお知らせします。

7 お問い合わせ、申込先

陸別町役場 産業振興課 林業振興担当
(TEL27-2141(代))

8 そ の 他 参加者全員に主催者から記念品が配布されます。

司法書士による「無料法律相談会」

釧路司法書士会により、「相続遺言・多重債務問題・高齢者の財産管理・訴訟・土地家屋等の不動産・会社関係」等の無料法律相談を下記のとおり実施します。

相談希望の方は、事前予約等は不要ですので、当日会場へお越しください。

なお、状況によりお待ちいただくこともありますので予めご承知ください。

●実施日時

3月27日（日）

午前10時から午後3時まで

●場 所

役場第3会議室

●担当司法書士

釧路司法書士会所属司法書士2名（予定）

●お問い合わせ

釧路司法書士会十勝支部

TEL0155-22-5000（河合事務所）

（役場窓口 町民課広報広聴・統計担当）



献血のお知らせ

移動採血車「ひまわり号」が

- ・平成23年3月23日（水）
- ・午後1時30分から午後4時まで
- ・陸別町役場前

にきます。

皆様のご協力をお願いします。



平成23年度 国税専門官試験

人事院・国税庁は、税務のスペシャリストとして、国税専門官を募集しています。

◎受験資格

- 一、昭和57年4月2日から平成2年4月1日生まれの者
- 二、平成2年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者
 - ①大学を卒業した者及び平成24年3月までに大学を卒業する見込みの者
 - ②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

◎申込受付期間

平成23年4月1日（金）から4月14日（木）
（郵送分は4月14日までの通信日付印有効）

◎第一次試験

- 一、試験日 平成23年6月12日（日）
- 二、試験種目 教養試験・専門試験（多肢選択式）、専門試験（記述式）
- 三、合格発表日 平成23年7月5日（火）

◎第二次試験

- 一、試験日 平成23年7月19日（火）から7月26日（火）のうち指定する日
- 二、試験種目 人物試験、身体検査

◎最終合格者発表

平成23年8月19日（金）

不明な点は、札幌国税局人事第2課採用担当（TEL011-231-5011 内線2315）にお尋ねください。

地デジチューナー給付制度についてのお知らせ

お持ちのアナログテレビでも地デジ放送を見ることが出来る地デジチューナーの現物給付制度ができました。

給付を受けることができる方は以下の全てに該当する方です。

- 世帯全員が市町村民税（住民税）非課税であること
- NHKの受信契約をしていること。していない場合は、速やかに契約すること。
- すでに、地デジ対応テレビを設置しているなど、地デジ放送を見ていないこと。

見本・申請書は役場町民課にあります。ご相談ください。

申請にあたっては、非課税証明書(300円)、住民票(300円)が必要になります。



申込・問い合わせ先

地デジチューナー支援実施センター
(TEL 0570-023724)

地デジ全体のご相談に関する役場窓口
役場町民課 (TEL27-2141)

自衛隊 幹部自衛官等の募集

| 募集種目 | 応募資格 | 受付期間 | 試験日 |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 一般・技術幹部候補生 (大学院・修士課程修了者) | 24年4月1日 20歳以上 26歳未満 (28歳未満) | 2月1日(火) ～ | 1次 5月14・15日 2次 6月14日～16日 |
| 歯科・薬剤科幹部候補生 | 24年4月1日 20歳以上 30歳未満 | | 1次 5月14・15日 2次 6月14日～16日 |
| 医師・歯科医師幹部 | 医師又は 歯科医師免許を 取得している者 | 5月6日(金) (締め切り) | 5月14日 |
| 一般曹候補生 | 24年4月1日 18歳以上 27歳未満 | | 1次 5月21日 2次 6月26日 |

※応募資格の詳細は下記の募集案内所にお問い合わせ下さい。
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/f/jiteikanbosyu/>

陸別町国保関寛齋診療所 平成23年3月の夜間診療担当医師

陸別町国保関寛齋診療所

3月の夜間診療担当医師

| 3月1日 | 3月8日 | 3月15日 | 3月22日 | 3月29日 |
|------|------|-------|-------|-------|
| 高橋 | 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。

急病等で診療時間外に診察を受けたい時は、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。



陸別消防署では、防火PRとしばれフェスティバルのイベントに合わせ、商工会館前の多目的広場に職員が雪像を製作しました。

作業は1月11日から開始し、国道側には映画「となりのトトロ」でおなじみの猫バスのキャラクター、裏側にはふるさと銀河線りくべつ鉄道をデザインし製作。1月28日からはライトアップもされました。



2月2日、日産自動車は昨年12月から販売している電気自動車「リーフ」を、町の公用車として購入しました。日産自動車が日本一寒い陸別で開発されたEVの普及を後押しする意味合いもあり購入を決定。十勝管内では第1号で、公用車としては稚内市に次いで2番目となります。

購入額は462万8千円で、充電設備も13万円で導入。走行距離は満充電でおよそ200km程度となります。



2月15日道の駅りくべつで、電光掲示板付き自動販売機を活用した「おしらせ道ねっと」の運用が開始されました。

この事業は、陸別町、帯広開発建設部、北海道コカコーラボトリング(株)の三者協働による事業で、自販機の上部にイベントや災害情報などを電光掲示板で表示し、災害発生時には町から遠隔操作で自販機の飲料水を無償で提供することができます。



「北海道青年林業士」として2月22日吉田優樹さん(尙吉田機械店専務)に認定証が手渡されました。今回創設された青年林業士制度は、森林づくりに積極的に取り組むなど、将来の森林所有者となりうる林業後継者が認定されます。

吉田さんは「叔父が北海道指導林家であり、そのあとを継いでやっていきたい。町の人たちに山のことを知ってもらえるようにしていきたい。」と抱負を語りました。



陸別建設業協会二世会(石橋堂裕 会長)では、地域貢献ボランティア活動の一環として町内の独居老人世帯に滑り止め用の焼砂を配布しました。

例年は独居老人世帯の除雪、排雪などを実施していましたが、今年は積雪が少ないこともあって玄関前や滑りやすい場所へまいてもらうようにと袋詰め焼砂を配布しました。

(写真は「ゆうの里」で撮影)

北海道内の天然記念物

陸別町のユクエピラチャシ跡や昨年の春にご紹介した浦幌町のオタフンベチャシ跡、釧路市の北斗遺跡は「史跡」として国指定されているものです。

文化財には有形文化財や無形文化財、民族文化財などに分類されますが、史跡は「記念物」に含まれます。この記念物は「史跡」「名勝」「天然記念物」の三つに分かれます。貝塚や古墳など遺跡で重要なものが史跡、庭園や橋梁、山岳などで重要なものが名勝、動植物や地質鉱物で重要なものが天然記念物に指定されます。また、特に重要なものは「特別史跡」「特別名勝」「特別天然記念物」に指定されます。

これらのうち、北海道内の天然記念物を見てみると、特別天然記念物として野幌原始林や大雪山、阿寒湖のマリモ、タンチョウなど、天然記念物では釧路湿原やクマガイ、エゾシマフクロウなどが指定されています。

オネネト一湯の滝
十勝管内では足寄町の「オネネト一湯の滝マンガン酸化物生成地」が天然記念物に指定されています（写真上）。マンガン鉱物は製鉄の添加物に使われるなど、我々の生活に不可欠なものです。このマンガン鉱床は通常海底にあるのですが、オネネト一湯の滝は陸上で観察できるマンガン鉱物生成場所ということでも世界的に注目されています。

マンガンは温泉水とそこに生息する微生物によって生成されるため、湯の滝全体の環境保護が重要であるとして、平成十二年に指定されています。滝のそばにはガイダンス施設もあります（写真下）。片道十分ほど歩くことになりませんが、オネネト一観光の際に足を伸ばしてみたいかがでしょう。

この生活に不可欠なものです。このマンガン鉱床は通常海底にあるのですが、オネネト一湯の滝は陸上で観察できるマンガン鉱物生成場所ということでも世界的に注目されています。マンガンは温泉水とそこに生息する微生物によって生成されるため、湯の滝全体の環境保護が重要であるとして、平成十二年に指定されています。滝のそばにはガイダンス施設もあります（写真下）。片道十分ほど歩くことになりませんが、オネネト一観光の際に足を伸ばしてみたいかがでしょう。

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

くじけないで…柴田 トヨ
続体脂肪計タニタの社員食堂…タニタ KIRICO@シブヤ…牧村 一人
自宅で親を看取る知恵…山本 勝美
きことわ…朝吹 真理子
トイレの神様…植村 花菜
飛水…高樹 のぶ子
やぶへび…大沢 在昌
ムネオの伝言…鈴木 宗男
白いしるし…西 加奈子
烙印…天野 節子



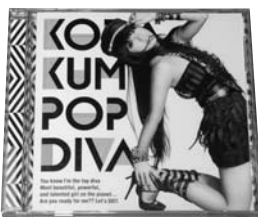
◇児童図書

劇場版イナズマイレブン…富岡 淳広
黒猫オールドウインの冒険
…アダム・ジーン・エラスターとアンドリュー・ジェイコブソン
トンのあひのフレント…出 金 亨・みやき ひろ幸
おまじないの猫…赤羽 じゅんこ・石井 勉
大切にされた猫…太田 三賀・岡田 千晶
かんたんせいせんとバク…斉藤 洋・大森 裕子
ぼーるのころころぼーん…まつい のりこ
ぶた パリへいく…ユリア ヴォリ
あかちゃんもつてる…よしだ せんしゃ
ぼくがいちばん…ルーシー・カスンス
だいじょうぶかなあ森や海…エレナ・パスカリ



◇CD

「シングル」
POP DIVA…倅田 來未
why?…東方神起
Dist'ance…西野 カナ
Each Other's way旅の途中…EXILE
「アルバム」
LOESINGIEBSLOS2010…伊藤 山奈



◇DVD

「DVD」
きな子〜見習い警察犬の物語〜
告白
BECK



<3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 | | 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 | 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 | 陸中卒業式 | 乳児健診事後相談会(保健センター) | 保健福祉センター |
| 16 | 水 | | | |
| 17 | 木 | | 妊婦・乳幼児相談(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 | 祝 | | | |
| 22 | 火 | 保育所お別れ会 | | |
| 23 | 水 | | | |
| 24 | 木 | 陸中・陸小修了式、陸小卒業式 | 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 | 保育所卒園式 | | |
| 26 | 土 | | | |
| 27 | 日 | | | |
| 28 | 月 | | 自由あそび(保健センター) | らっこクラブ |
| 29 | 火 | | | |
| 30 | 水 | | | |
| 31 | 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 |

※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)

足寄から
Ashoro

第36回足寄町消費生活展

日 時 3月20日(日) 午前10時～正午
場 所 足寄町民センター
内 容

- ・リサイクルショッピングコーナー
ご家庭から提供していただいた品を安価で販売します。
 - ・農畜産物消費拡大コーナー
豆類、野菜類等の農畜産物を販売します。
 - ・郷土物産展示即売コーナー
足寄町特産の螺灣ブキの加工品やあしよる農産公社チーズなどの販売を行います。
- ※このほか技能士会奉仕(包丁研ぎ)や旭町ふれあいプラザ陶芸木彫クラブによる作品展示販売など各種コーナーが盛りだくさんです。
- 詳細 足寄町役場住民課住民生活担当
☎25-2141内線225

本別から
Honbetsu

第25回ほんべつ公園クロスカントリー大会

- と き 4月17日(日)
受 付: 午前9時30分
開会式: 午前10時
- 集合場所 本別公園駐車場前芝生広場
- 対 象 小学生以上
- 区分・距離
小学生(男女別)=2.1km
中学生(男女別)=3.2km
高校生(男女別)=3.2km・8km
一 般(男女別)=3.2km・8km
壮年男子=3.2km、壮年(50歳以上)=8km
- 参加料 一 般 1,500円
小・中・高校生 500円
※参加料は郵便小為替または現金書留で、申し込みと同時に郵送してください
- 申込期日 4月8日(金)必着
- 申し込みおよび問い合わせ
〒089-3334 本別町北5丁目8-9
本別陸上クラブ事務局 篠原順彦
TEL090-5986-9240

SPORTS TOPICS

第12回 町民フロアーリング大会

成績結果（2月15日 陸中体育館）
 7チーム参加
 優勝 下陸別A チーム
 準優勝 下陸別B チーム
 第3位 新町1区 チーム



写真は、優勝した下陸別Aチーム
 左から野島俊彦さん、大山貴義さん、野島
 せい子さん、岡 正浩さん、我妻広美さん

第13回 町民しばれパークゴルフ大会

成績結果（2月20日 しばれパークゴルフ場）
 男性10名、女性5名参加

| | | | | |
|----|-----|--------|----------|---------|
| 男子 | 優勝 | 板花 和雄 | スコア (63) | プレーオフにて |
| | 準優勝 | 小南 博信 | (63) | |
| | 第3位 | 土井 勝夫 | (65) | |
| 女子 | 優勝 | 望木 照子 | (63) | |
| | 準優勝 | 白取 百世子 | (66) | |
| | 第3位 | 飯尾 ノブエ | (67) | |

写真は、前列左から飯尾ノブエさん、白取百世子さん、望木照子さん、後列左から土井勝夫さん、小南博信さん、板花和雄さんです。



第25回 冬季ミニバレー大会

成績結果（2月21日 陸中体育館）
 22チーム参加

優勝 HKKM チーム
 準優勝 若葉B チーム
 第3位 下陸別A チーム

写真は、優勝したHKKMチーム
 前列左から平井久美子さん、
 小南桂子さん、後列左から平
 井均さん、佐藤正人さんです。



【スポーツ安全保険】平成23年度分受付開始

| 対 象 | 対象となる 事故の範囲 | 掛 金 (1人年額) | 傷 害 保 険 | | | | |
|------------------------------|------------------|-----------------|---------|----------|-----------|-----------|--------|
| | | | 死 亡 | 後遺障害(最高) | 入院(1日につき) | 通院(1日につき) | |
| ・中学生以下の子ども ・スポーツ活動を行わない大人 | 団体活動中と その往復中 | 600円 | 2,000万円 | 3,000万円 | 4,000円 | 1,500円 | |
| ・大人(高校生以上) | ・65歳未満 ・65歳以上 | 団体活動中と その往復中 | 1,600円 | 2,000万円 | 3,000万円 | 4,000円 | 1,500円 |
| | | | 800円 | 600万円 | 900万円 | 1,800円 | 1,000円 |

・入院・通院保険金の支払いは入院及び通院日数が**1日以上**から対象になり、それぞれ180日・90日を限度として保険金日額が支払われます。

《受付期間》 ・平成23年3月1日から平成24年3月30日まで

《補償期間》 ・平成23年4月1日～平成24年3月31日まで
 ・平成23年の3月中に申し込みいただくと4月1日より保険開始となりますが、それ以降の申し込みについては申込日の翌日または翌々日から平成24年3月31日までが保険対象期間となります。

《加入方法》 保険加入者の住所・氏名・生年月日を明らかにし、掛け金を持参して役場3階教育委員会社会体育担当までお申し込みください。

ご不明な点がございましたら、教育委員会社会体育担当までお問い合わせください…（電話27-2123）

健康コーナー

152

☆野菜を食べよう！

国民健康づくり運動「健康日本21」では、野菜の摂取量の目標値を1日350g以上としています。平成17年の中間評価では267gと目標よりも低い結果になりました。

野菜を食べることは体にいいということ、ご存じの方が多いと思いますが、もう一度ここで再確認したいと思います。

野菜の効果

1. 野菜はカロリーが低く、噛みごたえもあるので食べ過ぎを防ぎ、結果的に肥満や糖尿病を予防する。
2. カリウムや食物繊維、ビタミンなどが多く含まれ、脳卒中やがん、高血圧を予防する。
3. 緑黄色野菜に多く含まれるカルシウムが骨粗しょう症を予防する。
4. 野菜のビタミンやミネラルが、免疫力を高めて病気にかかりにくくする。

野菜のとり方

- 1 日350g以上の摂取量のうち、120g以上を緑黄色野菜で摂ることが望ましいのです。
- 緑黄色野菜は、人参・ピーマン・トマト・小松菜・ブロッコリー・ほうれん草などが代表的です。

血糖値の上昇を抑える役割やがんにかかりにくくする成分もたくさん含まれています。

量の目安を知ろう

生野菜で両手一杯が約100gに相当します。
ゆでた野菜は片手一杯で約100gです。

このような目安を覚えておくと、おおよその野菜の量がわかります。

少しの工夫で食卓に野菜を増やそう

1. まずは一食につき一品、必ず野菜料理を入れる。
2. みそ汁やめん類のつゆにたくさん野菜を入れるなど、いつもの料理に野菜を加える。
3. 冷凍しておいて、いつでも食べられるようにする。新鮮なうちに冷凍すると、味も栄養も落ちずに食べられます。

春になると色々な種類の野菜が回り出します。野菜を食べて、ぜひ健やかな毎日をお過ごし下さい。
(腎臓の病気などがある方は、医師の指示に従って下さい。)

2011.3月号 No.9
陸前町国民健康保険関寛齋診療所
糖尿病担当委員会



糖尿病の可能性を自分でチェック！

●なりやすいタイプを知ろう！

糖尿病になる原因として、遺伝的要素がかなり大きいことが知られています。

しかし、そのほかにも実際に発症するかどうかいろいろな条件が関係します。とくに現在、急激に増えている糖尿病は、生活習慣が影響しています。2型糖尿病です。そこで、自分は糖尿病になりやすいタイプかどうか知っておくことが重要になります。

もし自分が糖尿病にかかりやすいタイプなら、日ごろから生活習慣に気をつけ、また定期的に健康診断などでチェックを受けるようにしましょう。

● 沢山当てはまるほど要注意！

□ 家族の中に、糖尿病にかかった人がいる。

□ 40歳以上である。

□ 太り気味である。

□ 若い頃に比べて著しく太った。(特におなかのあたり)

□ 運動量が少ない

□ 大食い、まとめ食いをする。

□ いつも間食をしている

□ アルコールを良く飲む

□ タバコを吸う

□ ストレスを感じることも多い

□ 生活が不規則である

□ 甘いものや脂っこいものが好き

□ 血圧が高い

□ 不妊症、流産、早産、巨大児(4kg以上)出産の経験がある

□ 甲状腺、副腎などホルモン系の病気がある

□ 肝臓、すい臓が悪いといわれたことがある

□ 皮膚病、感染症にかかりやすい

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈2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)

| 3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 | 30 |
| | 6人用 | ○ | △ | △ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 10人用 | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ○ | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ● | ● | ○ | ○ | ○ | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| 4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 | | | | | | |
|----|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

町民のうごき

| | |
|-------------|--|
| うぶごえ | 新藤 袈允 <small>かひん</small> 加壽馬 智美 <small>かすま ちみ</small> 1・13 若葉町 |
| | 坂井 可 <small>あさひ</small> 悦夫 <small>えつお</small> 友子 <small>ともこ</small> 1・25 小利別 |
| けっこん | (堀江 勇樹 <small>ゆうき</small> 2・2 東1条2区 高石 ゆかり <small>ゆかり</small> 池田町) |
| おくやみ | 坂本 良秋 <small>りょうあき</small> 75歳 2・11 東1条1区 小岡 孝一郎 <small>たかひさ</small> 81歳 2・12 共栄第1 稲葉 清平 <small>しやうへい</small> 83歳 2・26 下陸別 |

「」厚意

「」寄付ありが「」です
陸別町へのご寄付

□小岡百合子さん(共栄第1)からふるさと整備資金として10万円が寄付されました。

□(株)佐藤建設(佐藤秀昭代表)から陸別町モータープール完成に伴い掛け時計1台が寄付されました。

社会福祉協議会

ボランティアセンター

(愛情銀行)へのご寄付

□妙法寺寒修行者一同から社会福祉協議会に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 |
|----|----------|----|----|----|-------|
| 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 |

※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。

2月23日道路工業(株)十勝営業所(星野黒 義明所長)に対し、社会貢献活動に対する感謝状が金澤町長より贈られました。



町の人口・世帯数 23.1.31

| | |
|-----|------------|
| 人口 | 2,738人(+9) |
| 男 | 1,365人(+3) |
| 女 | 1,373人(+6) |
| 世帯数 | 1,365戸(+3) |

友好町民の会 215人(前月比+2人)

ホームページアドレス

<http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp/>

これは、1月20日に高齢者福祉ゾーン(福寿荘、ふれあいの郷、ゆうの郷)の屋根の雪下ろし及び排雪を行ったことによるものです。

3月1日現在
交通事故死ゼロ
4,977日

朝夕凍結路面でのスリップ
事故に注意しましょう