

広 報

陸 別

2011.4
平成23年
No. 601

◇教育振興賞表彰式
◇パッチ選手権大会



オールジャパンパッチ選手権大会

23回目となったパッチ選手権大会
決勝にはかつての名人位同士が顔を合わせ、盤上のパッチを奪い合う

平成22年度 陸別町教育振興賞表彰

平成22年度において文化、スポーツの分野で活躍された方々に教育振興賞が贈られました。今年度は個人24名、団体2名が受賞し、澤村教育長から受賞者一人ひとりに賞状が手渡されました。

受賞者は次のとおり。
受賞者名下の()は、所属等です。

★文化奨励賞（一般部門）

- ◇高橋 和子さん（郷墨会）
第42回国際現代書道展 公募 秀作



☆文化努力賞（一般部門）

- ◇増田恵里花さん（郷墨会）
第41回全道書道コンクール 毛筆 優秀作
- ◇前田智恵子さん（友の会）
第41回全道書道コンクール ボールペン字 優秀作
- ◇沼澤小百合さん（友の会）
第41回全道書道コンクール 毛筆 入選
- ◇品野 千都さん（友の会）
第41回全道書道コンクール ボールペン字 秀作
- ◇菊地真樹子さん（友の会）
第41回全道書道コンクール 写経 入選

★児童生徒文化奨励賞（生徒部門）

- ◇阿部 弘幸さん中1（陸別中学校）
第53回十勝子ども大会 書道の部 特選
- ◇三好 智也さん中2（陸別中学校）
第53回十勝子ども大会 デザインの部 特選
- ◇萩原愛香理さん中2（陸別中学校）
第53回十勝子ども大会 書道の部 特選



☆児童生徒文化努力賞（児童部門）

- ◇嶋本 誠さん中1（友の会）
第41回全道書道コンクール 毛筆 特選
- ◇吉田 聖那さん中3（陸別中学校）
第53回十勝子ども大会 家庭科作品の部 入選
- ◇土屋 柚子さん小1（友の会）
第42回全国学生書道展 優秀作
- ◇中村 龍さん小1（友の会）
第42回全国学生書道展 優秀作
- ◇菊地 悠太さん小1（友の会）
第41回全道書道コンクール 毛筆 特選

☆ジュニアスポーツ努力賞（児童部門）

- ◇池田 梨帆さん小5（バドミントン少年団）
第32回全十勝小学生バドミントン大会5年生以下女子複 第3位
- ◇佐藤菜々子さん小5（バドミントン少年団）
第32回全十勝小学生バドミントン大会5年生以下女子複 第3位

- ◇中谷 藍大さん小1（友の会）
第41回全道書道コンクール 毛筆 特選
- ◇横山 暖人さん小1（友の会）
第42回全国学生書道展 優秀作
- ◇東雲 叶夢さん小1（友の会）
第42回全国学生書道展 優秀作
- ◇清水 祐希さん小1（郷墨会）
第42回全国学生書道展 秀作
- ◇瀧口八芽美さん小1（友の会）
第41回全道書道コンクール 毛筆 秀作

- ◇松村 祐菜さん小2（友の会）
第42回全国学生書道展 優秀作
- ◇土井 美咲さん小2（友の会）
第42回全国学生書道展 優秀作
- ◇猪股 夢以さん小3（郷墨会）
第42回全国学生書道展 秀作
- ◇清水 琉衣さん小3（郷墨会）
第42回全国学生書道展 優秀作
- ◇高橋萌々香さん小3（郷墨会）
第42回全国学生書道展 優秀作

日産カップ 第23回 オールジャパンパッチ 選手権大会in陸別



今回で23回目のパッチ大会には、道内外から多くの挑戦者が名人の称号を目指して集まりました。

今大会の23（ニッサン）にちなみ特別賞が1名に贈られたほか、審判員のユニホームも日産自動車から寄贈されました。

予選には92名が参加し、24ブロックに分かれ決勝戦への切符をめざし挑戦。2勝または1勝1敗した者に本戦への権利が与えられます。本戦には7名が出場し、ベスト48が決定。さらに勝ち残った12名が名人位決定戦に参加することができます。

本戦で勝ち残った12名は、昨年の名人位、師範位、師範代、師範代心得の4名が加わり計16名での名人位決定戦へ。



名人位決定戦では、過去の名人位経験者が顔をそろえるかたちとなり、荒木透さんが優勝し第23代名人位に輝きました。師範位は向井悟さん、師範代に菅原慎吾さん、師範代心得に森川絃光さん。

4月1日付け職員人事異動

- 【町職員】（ ）内は前職名
- 杉本武勝▽陸別町商工会派遣（総務課参事）
- 瀧澤敦子▽診療所看護師長（診療所主任）
- 岩崎仁▽総務課主任技手兼建設課主任技手（教育委員会主任技手）
- 合田周平▽総務課主事補（新採用）
- ◇退職
- 渡辺孝義（総務課主査技手）

- 堀切美智子（診療所看護師長）
- 向井典江（保健福祉センター臨時ホームヘルパー）
- 【陸別消防署】（ ）内は前職名
- 原田伸仁▽消防課長兼庶務係長（消防課長）
- 藤本拓史▽警防課機械係長兼警防係長（消防課庶務係長）
- 林嗣人▽消防課庶務係主査（消防

- 課予防一係主査兼予防二係主査）
- 伊藤佳彦▽消防課予防一係主査兼予防二係主査（消防課予防一係兼予防二係兼庶務係兼消防係兼予防二係）
- 小田切卓弥▽消防課予防一係兼予防二係兼庶務係兼消防係（警防課機械係兼警防係兼救急係）
- ◇退職
- 佐藤嘉光（警防課機械係長兼警防係長）

新規採用職員



合田周平(20)
陸別町役場
総務課 主事補

インターネットサービス 「ねんきんネット」を開始しました！

役場の窓口で年金加入記録の確認ができます。

●「ねんきんネット」サービスが始まりました！

平成23年3月22日から年金加入者や受給者の方が、いつでもご自身の年金加入記録をインターネットで確認することができるサービス「ねんきんネット」が始まりました。

●最新の年金記録が確認できます！

ねんきん定期便よりも新しい年金記録を確認できます。

●記録の「もれ」や「誤り」の発見が容易になります！

年金に加入されていない期間、標準報酬額の大きな変動など、ご確認いただきたい記録が、わかりやすく表示されています。

基礎年金番号または照会番号（ねんきん定期便等に記載）等を申込書にご記入の上、本人確認書類とともに、窓口にお持ちください。

【受付時間】

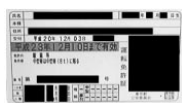
月曜日～金曜日 午前9時から午後5時まで（祝日、12月29日～1月3日を除きます。）

本人確認書類について

◇本人確認書類（原本のみ有効。コピー等は不可）
運転免許証、パスポートなどの顔写真付き証明書で本人確認ができるもの。

写真付きでない場合は、2種類以上の証明書が必要。

※基礎年金番号または照会番号が必要です。
ご不明な方は、年金手帳、ねんきん定期便等をご持参下さい。



年金加入記録印刷イメージ

支払年月 退職年月	労働者の会社名	標準報酬月額 標準月額	厚生年金基金 標準月額	標準報酬月額 標準月額
自：平成21年4月 至：平成21年4月	OO株式会社	平成21年4月	基金加入	240,000円
		平成21年6月	---	240,000円
		平成21年8月	基金加入	255,000円
		平成21年12月	---	250,000円
		平成22年4月	---	270,000円
		平成22年8月	基金加入	118,000円
		平成22年12月	---	260,000円

加入期間の総額		国民年金		厚生年金	
納付月数	加入月数	納付月数	加入月数	納付月数	加入月数
全額免除月数	000	000	000	000	000
4分の3免除月数	000	000	000	000	000
半額免除月数	000	000	000	000	000
4分の1免除月数	000	000	000	000	000
学生納付特例月数	000	000	000	000	000
第1号被保険者月数	000	000	000	000	000
第2号被保険者月数	000	000	000	000	000
納付月数合計 (a) + (b) (c1)	000	000	000	000	000
未納月数	000	000	000	000	000
加入月数 (c2)	000	000	000	000	000
合計期間 (a) + (b) + (c) + (d)	000	000	000	000	000

ご不明な点は、町民課戸籍住民担当までお問い合わせください。

平成23年度 試験圃利用者の募集

特産品開発を目的とする試験栽培、加工用原料の栽培、花き栽培を行う町内在住者に解放します。

所在地 農畜産物加工研修センター内の試験圃
面積 6.5m×18m=117m² 8区画
使用料 1区画当たり 1,000円/月
申請期限 平成23年4月28日(木)

※応募多数の場合は、協議のうえ調整します。

申請方法 電話にて受付 農畜産物加工研修センター TEL27-2192

その他ご不明な点は農畜産物加工研修センターまでお問い合わせ下さい。

地デジ臨時相談コーナー設置のお知らせ

☆実施場所 足寄町役場ロビー
(7月の土、日、祝日の実施場所は未定)

☆実施期間
6月27日(月)～8月26日(金)まで
※6、8月中は平日のみ、7月中は土、日、祝日も実施

☆実施時間 10:00～16:00

[電話での相談先]

デジサポ道東 TEL0154-99-0101
(平日9:00～21:00、土、日、祝日9:00～18:00)

ご存じですか 検察審査会

交通事故、詐欺、脅しなどの犯罪の被害にあい、警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を起訴してくれない。

このような不満をお持ちの方のために検察審査会があります。お気軽にご相談ください。費用は無料で、秘密は固く守られます。

問い合わせ先 帯広検察審査会事務局
(釧路地方裁判所帯広支部内 TEL0155-23-5141)

農畜産物加工研修センターからお知らせ

農畜産物加工研修センターでは、地域で生産される農畜産物等を原材料として食品加工の研修を行い、その研修を通じて開発研究を行いながら地域交流活動を支援します。開発研究は平成21年度から乳製品を中心に進めていますが、現在は特にグラタンのアイテム作りを行っています。今後もアスパラガス、じゃがいも、カボチャ、鹿肉、小麦、牛肉、山菜等の陸別産にこだわったメニューを創作し、レシピ等をお知らせしていきたいと思っております。

また、皆様の我が家のグラタンのレシピやご意見がございましたらお知らせください。より一層、陸別らしいグラタンアイテムができると思っております。

施設概要

施設名 陸別町農畜産物加工研修センター
所在地 陸別町新町2区
施設内容 農産加工室、畜産加工室、乳製品加工室、包装室、研修室(約40席)、和室

開館日時

月、水、木、金 午前9:00～午後5:00
(12:00～13:00 休憩時間)
火 午後1:00～午後9:30
(17:00～18:00 休憩時間)
火(午前)、土、日、祝祭日は休館です

利用方法

施設使用料 陸別町民は無料
利用人数 原則5人以上のグループでの利用
原材料 各自で用意
その他資材 パック類はセンターで在庫している物もありますのでご相談下さい。(実費負担)
申請連絡先 電話にて受付(概ね1ヶ月前より) TEL27-2192 (農畜産物加工研修センター)
その他 イベント等での利用は、保健所の許可等が必要な場合がありますので、あらかじめご相談下さい。

役所への苦情は、行政相談委員へ

陸別町の行政相談委員は土屋吉勝さんです。行政相談委員は役所と皆さんのパイプ役です。皆さんから、年金、窓口サービス、登記、道路、河川、郵便などの役所の仕事について、苦情、要望、意見をお聞きして、改善を図ります。相談は、無料・秘密厳守!お気軽に!

口頭、電話、手紙で行政相談委員にお申し出下さい。総務省行政相談委員の氏名、住所は
土屋吉勝
住所: 陸別町若葉町
電話: 27-3539



今年で30回目となるボランティアグループひまわり会（林妙子 会長）主催の「お年寄りを励ますふれ愛の集い」が開催され、来場した180名のお年寄りらは、そばやうどんを味わいました。（3月4日）



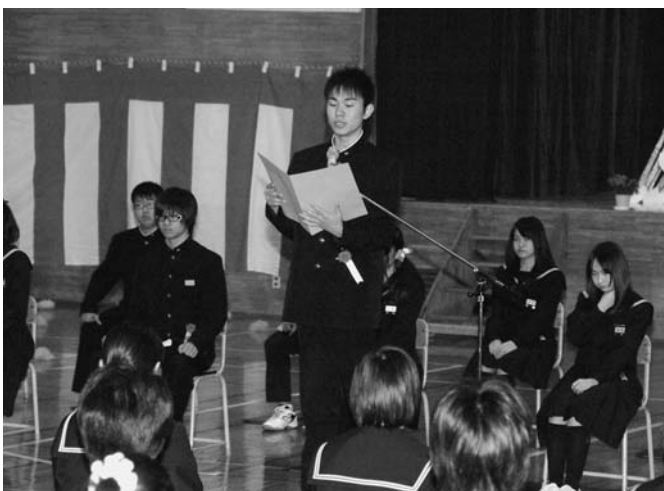
陸別町では、社会貢献活動の一環で町民野球場と陸中グラウンドの除雪作業を行ったことに対し、㈱陸立興業（平木道廣 代表）と㈱バンドウ（坂東孝巳 代表）に感謝状が贈られました。（3月2日）



昭和58年から27年余りにわたり地方自治の育生発展に貢献したとして、河本哲士議長が全国町村議会議長会表彰を受賞。3月定例議会議会開会に先立ち山本副議長から賞状が伝達されました。（3月8日）



陸別町教育委員会では、平成22年度十勝管内教育実践表彰を受賞しました。小学校と中学校が連携した教育活動や、地域の特性を活かした実践が評価されたものです。（3月7日）



陸別中学校では、先生や父母、在校生が見守るなか卒業式が行われました。伊倉校長から17人の卒業生一人ひとりに卒業証書が手渡され、3年間過ごした学舎をあとにしました。（3月15日）



全日本リコーダーコンテスト出場を記念し陸別リコーダーアンサンブルクラブと、同じく全日本コンテスト 選ばれた津別町活汲小中学校が記念のコンサートを開催しました。（3月12日）



陸別小学校では3月24日卒業式が行われ、16名一人ひとりに卒業証書が手渡されました。帰山校長からは「素直な心、反省の心、感謝する心を持って」と、はなむけの言葉が贈られました。



3月24日に交通事故死ゼロ5000日を達成し、町へ北海道知事からの感謝状が、また、北海道交通安全推進委員会から陸別町交通安全協会へ賞状と盾が伝達されました。(3月24日)



3月11日に発生した東日本大震災の義援金として、榊石橋建設(石橋勉 代表)と陸別町建設業協会(平木道廣 会長)がそれぞれ50万円ずつを陸別町共同募金委員会(七戸一登 会長)に寄付しました。(3月29日)



陸別保育所では、13名が卒園式を迎えました。園児たちは少し緊張しながらも、一人ずつ卒園証書を受け取り、父母らに感謝の言葉を贈りました。(3月25日)



小学校、中学校に着任する教職員の着任式が行われ、澤村教育長より辞令が手渡されました。
写真左から陸小 伊澤理紀教頭、長谷川拓生教諭、陸中 清田忠春校長、鎌上眞理子教諭、工藤亮教諭



地場産の木材を使用した陸別町福祉住宅(からまつハウス)が完成し、見学会が行われました。建物は1戸が16・8坪の住宅6戸とふれあいホールのあるオール電化住宅で、すでに3戸は入居者が決まっています。(3月29日)

関寛齋没後100周年

平成二十四年は関寛齋没後一〇〇周年にあたる年になります。そこで今月号からは、関寛齋の話をしていきたいと思います。

寛齋については平成十九年度に一度取り上げ、その生涯についてひととおり触れています。そこで今回は周辺のエピソードを紹介していかれたらと思っています。

また、そうすることによって、七十二歳の高齢で北海道開拓を実践した寛齋の人物像に近づけたらと思っています。

①寛齋が生まれた頃の時代背景

寛齋が生まれたのは天保元年（一八三〇年）。明治元年が一八六八年ですから、まさに幕末から明治時代を生きたことになりました。明治維新は日本が近代国家となる改革であり、また開国という日本史の転換期でもあります。

関寛齋については全国で顕彰活動が行われていますが、最近その活動が活発になってきています。生まれ故郷の千葉県東金市では、平成二十二年に「関寛齋生誕一八〇周年記念事業」が盛大に行われました。寛齋が長く過ごした徳島でも徳島県立文学書道館で、没後一〇〇周年を記念して展示を企画中だそうです。

こうした流れの中で、我々も関寛齋を「陸別町開拓の祖」としてだけでなく、幕末から明治の動乱期に、当時最先端の医療技術をもつ蘭医として活躍した人物であることをよりアピールして、全国に発信していきたいです。

開国といえは、我々が想像するのはペリーの黒船来航（一八五三年）ですが、実は一七九二年にはロシアのラスクマンが根室に来て通商をせまるという事件が起こっています。幕府はこれを拒否しますが、同時に北方警備が必要となり、最上徳内（もがみとくない）一七五四〜一八三六）や近藤重蔵（こんどうじゆうぞう）一七七一〜一八二九）らを派遣して調査を行って

います。伊能忠敬や間宮林蔵、松浦武四郎らが活躍するのはその直後となります。開国の歴史が北海道から始まっていることは寛齋が北海道開拓を実践したことと決して無縁ではないでしょう。

寛齋が生まれた十九世紀中頃、世界は大航海時代を終え、植民地などによる領土拡大によって国力を増大させようとする帝国主義の時代となっていました。こうした時代背景は関寛齋資料館の「ゆらぐ鎖国と先人達」のコーナーで学べるようになっていきます（写真）。

（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

- あの日、風が通りすぎた…中村 歳
月と陽炎…三咲 光郎
花桃実桃…中島 京子
苦役列車…西村 賢太
からまる…千早 茜
ハニーズと八つの秘めごと…井上 荒野
カササギたちの四季…道尾 秀介
保身…小杉 健治



◇児童図書

- はるねこ…かんの ゆうこ
うちゅうじんはパンツがだひすき…クレア・フリードマン
しずくちゃん 16…ぎぼ りつこ
猫の妖怪ホテル…妖怪ホテル編集委員会
しあわせラーメン、めしあがれ！
…上條 さなえ・下平けいすけ
うずらのうーちゃんの話…かつや かおり
ラブラブちゆるひめおやおやジャムクッキー
…川北 亮司・ricko
むしむしやかいじゅう…阿部 正字・ひだきようこ



◇CD

- 「シングル」
桜の木になろう…AKB48
ずっと…青山 テルマ
Lotus…嵐
ULTIMATE WHEELS…KAT-TUN
「アルバム」
まとめ I…aikō



◇DVD

- 「DVD」
劇場版怪談レストラン
インシテミル



<4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			
2	土			
3	日			
4	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
5	火			
6	水			
7	木	保育所入所式	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
8	金	陸小、陸中 始業式・入学式		
9	土			
10	日	陸中参観日		
11	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
12	火			
13	水			
14	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
15	金			
16	土			
17	日			
18	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
19	火			
20	水		ポリオ予防接種(保健センター)	保健福祉センター
21	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
22	金			
23	土			
24	日	陸小参観日		
25	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
26	火			
27	水			
28	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
29	祝			
30	土			

※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)

伝言板

◇ 子育て支援センターから ◇

○乳幼児とその保護者が自由に利用することができる「子育て親子ひろば」を開設しています。
子どもたちの交流はもちろん、お父さん・お母さんの子育て情報を得る機会に、是非ご利用ください。
・日時 毎週 月～金曜日 午前9時30分から ・場所 保健センター内(トレーニング室の隣)

足寄から
Ashoro

道の駅あしよろ銀河ホール21
リニューアルオープン

昨年10月から改修工事を行っていた、道の駅あしよろ銀河ホール21が4月18日にリニューアルオープンします。改修後は観光物産販売やベーカリーコーナー、テイクアウトコーナー、レストランをオープンするほか、松山千春さんコーナーを2階から1階に移動し、展示内容を一新します。また、旧駅ホーム部分にはホールを設置し、ふるさと銀河線のレールを再現します。

オープン当日にはテープカットなどのセレモニーを予定しています。皆さんのお越しをお待ちしています。

詳細 あしよろ観光協会 ☎25-6131

本別から
Honbetsu

義経の里本別公園の遊具施設
をご利用ください

義経の里本別公園内のポート・ゴーカート等の有料遊具が4月から運営を開始します。ご家族連れで、ぜひ本別公園に遊びに来てください。

■期 間 4月23日(土)～10月10日(月)

■運 営 日 土・日・祝日

※その他の運営日はお問い合わせください

■時 間 午前10時30分～午後4時30分

※9月1日からは、午前10時30分～午後3時30分になります

■料 金

○ポート 200円/30分

○ゴーカート・バッテリーカー

コース1周 200円/1人乗り

300円/2人乗り

■詳 細 本別公園「義経の館」☎22-4441

スポーツ振興基金のご紹介

SPORTS TOPICS

陸別町にはスポーツの振興を目的とした、「スポーツ振興基金」が設置されています。

この基金の運用益をもとにして、陸別町に在住する個人または団体のスポーツ活動を援助する制度がありますので、Q&Aのかたちでご紹介します。

Q : どんなときに助成してもらえるのですか？

A : これまでに助成したなかで、多いのは次の2つです。
 ①地区予選を勝ち抜いて、全道大会・全国大会に出場するとき。
 ②スポーツ指導者講習会（審判講習も含む）を受けるとき。
 他にもありますが、くわしい事は教育委員会におたずね下さい。

Q : どのくらい助成してくれるのですか？

A : おおまかに言うと、交通費・宿泊料・参加費・滞在費の実費額の、
 ①大会出場は3分の2以内、②講習会は全額助成されます。
 この事については町が定めた「助成基準」がありますので、お問い合わせ願います。

Q : 申し込んだらすぐ助成してくれますか？

A : 助成を受けるためには、事前に「スポーツ振興基金運用委員会」で審査・決定してもらう必要があります。
 まずは、お早めに教育委員会にご相談願います。

○スポーツ振興基金については、教育委員会社会教育・社会体育担当におたずね下さい。

(電話：27-2123)

平成23年4月の夜間診療担当医師

4月5日	4月12日	4月19日	4月26日
高橋	橋本	高橋	橋本

★月に一度の保険証確認にご協力願います★

「初めて診療所にかかる」、「久々に病気した」、「就職・離職で健康保険が変わった」という方は、必ず受付窓口で保険証などの提示をお願いします。

また、定期受診している方も、月に一度の保険証確認にご協力をお願いします。

◎保険証などとは…「受診する日に加入している」健康保険証のほか

例えば：老人保健受給者証、高齢受給者証、乳幼児医療費受給者証、重度心身障害者受給者証、ひとり親医療費受給者証、特定疾病（患）受療証、道老受給者証などです。

健康コーナー

153

☆いざという時に備えよう

3月11日に発生した、「東日本大震災」は各地で大きな爪痕を残しました。

陸別町では少しの揺れを感じた程度でしたが、地震や大雨、暴風などの災害は、いつやってくるかわかりません。万が一の時に備えて何を留意しておくべきか、家族の役割分担について話し合う等、有事に備えておくことが大切です。

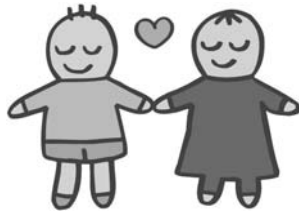
・日頃からの備えとしては、避難場所の確認

赤ちゃんがいる家庭

- 紙おむつ
- 着替え
- ガーゼ
- 離乳食（レトルトや瓶入り）
- 哺乳瓶、消毒剤
- 赤ちゃんの顔や体などをふく清浄綿
- お尻ふき
- 母子手帳
- つめ切り
- ベビーソープ（ケース入り）

高齢者がいる家庭

- 紙おむつ
- 常用薬
- 障害者手帳
- 予備のメガネなど



非常時持ち出し品リスト

●必需品

- 食料品（3日分が目安）
- 飲料水（3日分が目安）
- 医薬品、生理用品、マスク
- 貴重品（通帳、印鑑、健康保険証、現金）
- 懐中電灯
- 小型ラジオ
- 電池
- 衣類
- 軍手などの手袋
- ヘルメット、防災ずきん
- ナイフ
- 缶切り
- ライター、マッチ
- ろうそく
- 毛布

●あると便利な品

- キッチン用ラップ（紙皿にかぶせればラップだけ捨てて何度も使える）
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- 使い捨てカイロ
- 油性ペン（伝言用）
- 紙コップ
- 粘着テープ
- カセットコンロ、ボンベ

・家族が離れ離れになった時の集合場所や連絡場所の確認

・家具などの転倒防止措置、荷物の落下防止措置

・非常持ち出し品の準備等が挙げられます。

非常持ち出し品については表を参考にしてください（内容は、北海道新聞に掲載されたものです）。

【担当】
保健福祉センター
保健師 菅原育子

2011.4月号 No.10
陸別町国民健康保険関寛齋診療所
糖尿病担当委員会



4月に入り、春を感じるようになりました。

昨年7月号より、診療所の糖尿病担当委員会の情報紙『りくしん』を広報でお知らせすることになり、今年度も引き続き町民の皆さんと一緒に糖尿病について学んで行きたいと思っております。よろしくお願いたします。

近年陸別町では、町民健診や職場健診などを受けられた方で、糖尿病や糖尿病予備軍と呼ばれる方が益々増えていく傾向にあります。

糖尿病の臨床診断の基準として、空腹時血糖値 $\geq 126 \text{ mg/dl}$ 、OGTT (ブドウ糖負荷試験) 2時間値 $\geq 200 \text{ mg/dl}$ 、随時血糖 $\geq 200 \text{ mg/dl}$ のいずれかと、HbA1C (ヘモグロビンエーワンシー) が $6.1\% \geq$ と

なりません。

特定健診・特定保健指導という制度が20年4月より導入され、予防という観点からこの診断基準より低い空腹時血糖 100 mg/dl 以上、HbA1C 5.1 以下より数値が高いと定期検査や、受診などが促されます。

医療と保健の間に検査値の差が生じています。将来の自分が治療を必要としない体であり続けるために、日ごろの生活習慣・食事習慣を今一度見直してみましよう。

また、治療が必要といわれた方、減量や食事気をつけましようといわれた方は、無視をせず、できることから取り組ましよう。

たまには外に出て、散歩やウォーキングなどしてみたり、夕食後の飲食を控えたりと身近なことからはじめてみませんか？



銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈3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)

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	30
	6人用	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△
	10人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

5月	コテージ 予約状況	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火							
		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	31
	6人用	○	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○
	10人用	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうそき

うそき

三好 佑季^{ゆき} 陽平^{ひら} 2・9 東1条2区
雅代^{あや} さん

おくみ

渡部 勇^{ゆう} 80歳 3・4 共栄第1
今村 トモ子^{ともこ} 82歳 3・4 共栄第1
鈴木 宣喜^{のぶき} 75歳 3・17 若葉町
佐藤 己佐夫^{みさお} 94歳 3・25 東1条1区
渡邊 千代司^{ちよし} 82歳 4・1 新町2区

「」厚意

「」寄付ありが「」い「」

陸別町への「」寄付

□北海道陸別町しばれ技術
開発研究所(佐藤秀昭所
長)からりくべつ宇宙地
球科学館・南極昭和基地
WEBカメラモニター用
として液晶テレビとテレ
ビ台各1台が寄付されま
した。

□東原功さん(栄町)から
りくべつ宇宙地球科学館
展示用としてアポロ計画
等に関する切手一式が寄
付されました。
□(株)バンドウ(坂東孝巳代

運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
5月	本別中央公民館	一般	11	水	10:00
		優良	11	水	11:30
		初回	11	水	13:00
		違反	25	水	10:00
月	足寄町民センター	優良	19	木	14:00
		一般	19	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。

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
4月	本別中央公民館	違反	13	水	10:00
		優良	21	木	14:00
		一般	21	木	15:00
		優良	21	木	14:00

表)から陸小多目的広場
に壁掛け時計2台が寄付
されました。
□坂本敏子さん(東1条1
区)から社会福祉協議会
に5万円が寄付されまし
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

□稲葉順子さん(下陸別)
から社会福祉協議会に3
万円が寄付されました。
□陸別カラオケクラブ(山
本厚一会長)から社会福
祉協議会に3万円が寄付
されました。

町の人口・世帯数 23.2.28

人口 2,734人(-4)
男 1,361人(-4)
女 1,373人(±0)
世帯数 1,365戸(±0)

友好町民の会 216人(前月比+1人)

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

4月1日現在
交通事故死ゼロ
5,008日

〔年間スローガン〕
ストップ・ザ・交通事故
～めざせ 安全で安心な北海道～