

◆第32回しばれフェスティバル
◆ユニクロ「ヒートテック10万人応募プロジェクト」

陸別保育所「きりん組」のみなさんです。
春からみんな新1年生です。（8ページで紹介）

第32回 しばれフェスティバル

2月2日(土)・3日(日)



開催に向けて 準備がスタート

第32回「しばれフェスティバル」の準備がいよいよ始まりました。

12月4日に第1回目の実行委員会が行われ、イベントの概要、会場整備などについて話し合われました。

また、会場のイベントセンターでは、すでに「ジャンボ滑り台」用の「板氷づくり」も開始されており、正月明けの本格的な作業を前に事前準備が進められています。イベントのメインとなる

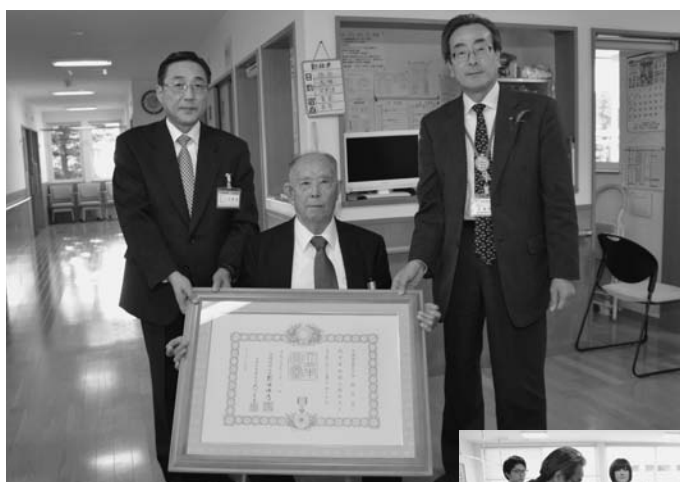
「耐寒テスト」の定員は、300人を予定、恒例の「しばれ花火」も行われます。また、今回の「よしもとお笑いステージ」には、「2700」、「なかやまきんに君」が登場、昨年の「クマッブ」、「夕立」も再び「臨時住みます芸人」として陸別に滞在します。(7頁に関連)

2月2日・3日は、たくさんの方の企画で皆様をお待ちしています。



◀ 11月27日 しばれフェスティバル実行委員会による出前授業が陸小5年生を対象に行われました。子供たちは、しばれフェスの歴史、パルーンマンションの作り方などを学びました。

受章おめでとうございます



受章した今村さん (写真中央)

十勝総合振興局、松橋副局長から伝達されました。



11月28日 元町議会議員の今村友定さん(88歳)が「旭日単光章」を受章されました。

今村さんは、町議会議員に平成3年から平成15年まで3期12年間在職し、平成7年5月から平成9年5月までは、町議

会産業常任委員会委員長を務められました。この長年にわたる町政と地方自治に尽力された功績により、この度の栄えある受章となりました。



今村友定さん (東1条2区) 旭日単光章を受章



陸別町

役場町民課からのお知らせ

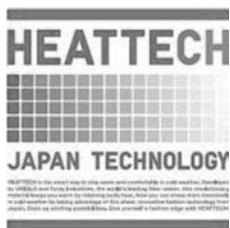
ユニクロから「日本一寒い町」への応援です ～すべての町民に「ヒートテック」をプレゼント～

陸別町は、(株)ユニクロが実施する「ヒートテック10万人応援プロジェクト」に参加します。

このプロジェクトは、「寒さの中で頑張る人を応援して、日本を元気にしたい」という「ユニクロの想い」から、ユニクロが全国から自薦他薦を問わない公募を実施し、応募の中から自社の商品である計10万着の「ヒートテック」を無料で届けるというものです。

「日本一寒い町」で暮らし、町の魅力を全国に向けて積極的にお伝えしてきた私たちの想いに加え、本プロジェクトで寄せられた応募の中に「節電で大変な北海道にぜひ送ってほしい」との声が多くあったことから、この度の参加となりました。

陸別町は、全国から寄せられた声と(株)ユニクロからのご厚意に深く感謝するとともに、これからも「日本一寒い町」を元気に盛り上げていきましょう。



※「ヒートテック」は全町民に1着配付されます。

※「ヒートテック」配付は、自治会を通じて行われます。詳細については、町内回覧でご確認ください。

※ご不明な点は、役場町民課広報広聴・統計担当

(電話27-2141 内線118) までお問い合わせください。

陸別しばれ技術開発研究所 気象庁検定の「温度計」を設置

しばれ技術開発研究所(佐藤秀昭所長)が、町内2カ所(関・下陸別)で独自に行っている観測所の温度計を更新し、気象庁長官登録検定機関である「気象業務支援センター」の検定を受けました。これにより、気象庁のアメダス観測点(緑町)と同研究所の2カ所の観測値が「陸別町の正式な気温」となります。

この温度計は、12月1日から正式に気温観測を開始、その観測情報は、ホームページ「陸別インフォメーションサービス」(「陸別インフォ」で検索)で一部公開されています。



温度計の検定証書(写真左)と下陸別観測所に設置された温度計(写真上、中央の円筒状のもの)



入賞者

札幌国税局	局長賞	佐藤三冬さん
十勝池田税務署	署長賞	阿部弘幸さん
十勝池田地区納税貯蓄組合連合会	会長賞	板花哉夢さん
	佳作	嶋本 誠さん

12月14日 今年度の「税についての作文」で陸別中学校から4名が入賞しました。
この日は、十勝池田税務署、山田署長から賞状を受け取りました。
また、陸別中学校には、税の作文の募集を通じ納税意識の高揚に寄与したとして感謝状が贈られました。

平成24年度
「税についての作文」
陸中3年生4名が入賞

情報 INFORMATION

「ふれあいの湯」年始の営業について

□ 1月4日(金) 午後4時から

※ 1月1日～3日は休業となりますのでご承知ください。

初心者対象!! ひとり親家庭のお母さんに「パソコン講習会」のお知らせ

- 対象：十勝管内在住の母子家庭の母及び寡婦の方
- 日時：①平成25年1月16日(木)10:00～15:00
(Word基礎・応用)
②平成25年1月23日(木)10:00～15:00
(Excel基礎)
③平成25年1月30日(木)10:00～15:00
(Excel応用)
- 内容：マウス操作や文字入力等の基礎から、Word・Excelの編集機能やグラフの作成等実践的な操作方法を学びます。
- 場所：とかちプラザ 4階 コンピュータールーム
(帯広市西4条南13丁目1番地)
- 定員：各日10名(先着順)
- 参加費：無料(筆記用具、ノート等持参ください)
- 託児：無料 *2歳から就学前の幼児(各日5名定員)
- 応募締切：各開催日の1週間前まで
- 申込先・詳細：社会福祉法人 帯広市社会福祉協議会
母子家庭等就業・自立支援センター
☎(0155) 20-7751

働いている調理師の皆様へ!

- 調理師法では、調理業務に従事している調理師の方は、2年ごとに、12月31日現在の調理事業場所等を届け出なければならないと定められており、今年は、届出の必要な年となっています。
- 届出が必要な調理師の方とは、次の施設、店舗で調理の業務に従事している調理師の方です。
 - ・寄宿舎、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人施設、矯正施設、その他多数人に飲食物を調理して供与している施設
 - ・飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業
- 届出は、社団法人北海道全調理師会帯広支部に平成25年1月15日までに行ってください。
- 届出用紙は、社団法人北海道全調理師会帯広支部及び帯広保健所又は地域保健所(広尾・新得・本別)に備えてあります。
また、インターネットでの届出も可能です。
次のURLからアクセスしてください。
<https://www.harp.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=8c9XVvIm>
- 詳しくは、北海道全調理師会帯広支部
☎ 0155-26-5858
及び北海道帯広保健所
☎ 0155-27-8638
にお問い合わせください。

本別警察署からのお知らせ

● 110番通報の適切な利用について

110番は、事件・事故などが発生した場合に、警察へ緊急通報をするための電話です。110番に出た警察官が、事件・事故の内容に基づいて必要な事項を質問しますので、あわてず落ち着いて正しく答えてください。

携帯電話で110番する場合、移動していると通話がとぎれることがありますし、車を運転しながらの通報では法令違反となります。必ず安全な場所に停止して通報してください。

また、警察官が早く現場に到着できるように、その場所の住所や付近の目標となる建物などを正しく伝えてください。

急を要しない相談や照会などは、警察相談電話 #9110又は最寄りの警察署、交番・駐在所へお問い合わせください。

皆様の110番の正しい利用をお願いします。

● 冬山の遭難防止

冬山には、見渡す限りの銀世界、白雪を踏んで、自然と闘いながら山頂を極める醍醐味など、夏山とは違う大きな魅力があります。

登山者の皆さんは、次のことに注意して、冬山遭難の絶無に努めましょう。

- ◇無理のない計画と登山届の提出を
- ◇パーティーでの登山を
- ◇万全の装備と余裕のある食料などの準備を
- ◇通信機器の携行を
- ◇入山前に気象状況の確認を
- ◇冬山では慎重な行動を

本別警察署地域係 ☎ 22-0110

福祉職場説明会

福祉職場への就職を希望する人、福祉に興味のある人・学生へ!

あなたの「出会い」を応援します!!

- 日時 平成25年2月2日(土)
13:30～15:30
- 内容 福祉職場の人事担当者との個別相談
ハローワーク・ナースバンク職員による就職相談ほか(申込不要・入退場自由)
- 場所 帯広市グリーンプラザ(帯広市公園東町3丁目9番地1)
- 参加費 無料
- その他 10:30～12:30まで講習会
「出会いのチャンスを活かそう、増やそう」を実施。要申込。
- 申込・問合せ
帯広市社会福祉協議会 帯広市福祉人材バンク
☎ 0155-27-2525

消費者相談室から

典子の部屋

第16回

消費生活専門相談員
佐藤典子

《消火器の次々販売》

消火器の訪問販売トラブルが跡を断ちません。

「消火器の交換に来た業者だ」と名のり、数万円を支払い交換してもらった。すると2ヶ月後にまた同じ男性が「消火器の取り替え時期だ」と訪問してきたので、同額を支払って取り替えた。その後も2ヶ月毎に計4回訪問を受けて消火器を交換し、支払ってしまったが返金してほしい。などです。

事例の他に「耐用年数が過ぎている」「一年に一回交換する義務がある」等、事実と異なることを言って購入させるようです。

※まず、使用期限が表示されているので確認しましょう。

※一般の住宅に設置義務や交換頻度に関する決まりはありません。

※一人暮らしの高齢者や障がい者が狙われやすいので、見知らぬ人が出入りしていないか、周りの人が見守りましょう。

《くらしの事故に注意!!》

～電気ケトルでヤケド～

最近CMで、倒れてもお湯がこぼれないと強調している電気ケトルがあります。しかしこぼれてしまうケトルの方が多く出回っていますので、特に乳幼児のそばでは使用しない等、気を付けましょう。倒れた時はもちろんですが、蒸気にも注意して下さい。

消費生活専門相談員による相談窓口は、月2回開設しております。

毎月、役場第1会議室にて第2・第4木曜日の13:00～15:00の開設です。

※時間場所の変更となる場合がありますので、詳しくは、くらしのカレンダーでご確認下さい。

帯広建設管理部 足寄出張所からのお知らせ

冬季における道路街路灯の節電箇所について

今冬を向かえるに際しまして、例年と異なり厳しい電力需給予想されることから、北海道では従来の取組に加え、省エネルギーの一層の促進に向かえて新たに節電の取組を呼びかける「ウォームビズ・プラス」として平成24年11月12日から平成25年4月30日までを実施期間として決めました。

なお、この度の「ウォームビズ・プラス」の新たな節電対策として当出張所が管理しています街路灯の間引き消灯を夏季から継続して冬季も実施することになりました。何かと、御不便をおかけしますが、御理解と御協力の程よろしくお願いいたします。

1 主要道道143号線 北見白糠線

①主要道道津別陸別線交点から町道東3条通り交点まで

- ・車道用の街路灯 13基
(なお、歩道側街路灯は町管理です)
- 陸別町字遠別72-15地先

- ・車道用の街路灯 1基

2 一般道道502号線 斗満陸別停車場線

①国道242号交点から旧陸別駅前まで

- ・車道用の街路灯 2基

②国道242号交点から町道川向栄町線交点まで

- ・車道用の街路灯 3基

③陸別町字トマム(町道トマム南3線交点)から94-3地先まで

- ・車道用の街路灯 4基

3 一般道道772号線 上斗満大誉地線

①陸別町字上斗満南3線90-12地先

- ・車道用の街路灯 1基

冬期間の道道の通行止めについて

○通行止めの道路

一般道道620号線 苦務小利別停車場線

○通行止期間

平成24年11月22日 午前10時から
平成25年 4月19日 午前10時まで

○通行止め区間

①区間延長 L=1.0Km

起点：陸別町字ポントマム140-1

終点：陸別町字ポントマム83-1

②区間延長 L=6.1Km

起点：陸別町字クネネベツ32-6

終点：陸別町字ポントシュベツ原野34-1

連絡先：帯広建設管理部足寄出張所

施設保全室 主査(維持)

☎ 25-3154

後期高齢者医療制度のお知らせ

■高額介護合算療養費及び医療費通知について■

■ 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円未満の場合は支給されません。

◆ 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間: 8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者		67万円
1割	一 般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、陸別町役場町民課国保衛生担当までお申し出ください。

■ 医療費通知の送付を希望される方へ

北海道後期高齢者医療広域連合では、発行をご希望される方を対象に、医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を送付しています。次の発行は平成25年3月（平成24年7～12月）に行います。

◆ 新たに発行をご希望の方はご連絡ください

新たに発行をご希望の方は、お手数ですが、北海道後期高齢者医療広域連合または陸別町役場町民課国保衛生担当へご連絡ください（電話でのご連絡だけで手続きできます）。

- すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方につきましては、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。
- この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。
- ※ この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

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

陸別町役場 町民課 国保衛生担当

電話 27-2141 内線115



12/11 陸別小学校3年生の陶芸教室が、公民館で行われました。陸別ふるさと陶趣会の皆さんを講師に迎え、マグカップを作りました。また、12日には、4年生の陶芸教室も行われました。



12/1 NHKの公開セミナー「コズミックフロント」が銀河の森天文台で開催され、第1部の渡部潤一教授による「宇宙生物は存在するか」の講演には、町内外から100名以上が集まりました。



12/13 「NHK出前シアター」がタウンホールで行われ、111名が集まりました。陸別町を題材とした昭和60年と平成2年に放送された番組をスクリーンで鑑賞し、懐かしい映像に歓声が上がりました。



12/14 「臨時住みます芸人」として、しばれフェスティバルに参加する「クマッパ」、「タ立」の皆さんが、役場を訪問しました。今回で2度目の参加となる意気込みや抱負を語ってくれました。



12/13 陸別保育所「生活発表会」がタウンホールで行われました。この日は、前日からの雪で1時間遅れの開始となりましたが、園児たちは元気いっぱい舞踊劇やおゆうぎを披露しました。

春から「新1年生」です。

今年4月に陸別小学校へ入学する新1年生15名です。

掲載した名簿は、町内に住民登録があり、平成18年4月2日から平成19年4月1日まで生まれた方です。

なお、該当する方で、氏名の掲載がもれている場合は教育委員会までご連絡下さい。

(TEL 27-2141)



平成25年度
陸別小学校新入学児童名簿
(生年月日順・敬称略)

新	渡	土	北	齋	原	大	清	小	川	横	土	横	鈴	請
藤	部	井	川	藤	子	湊	水	澤	初	内	屋	山	木	川
聖	葵	将	祐	壱	瑠	倅	亮	美	琉	紗	杏	心	瑛	央
紫	流	汰	希	成	梨	奈	寿	羽	生	良	悟	音	太	祐
(女)	(女)	(男)	(男)	(男)	(女)	(女)	(男)	(女)	(男)	(女)	(男)	(女)	(男)	(男)

(男子8名、女子7名)

公民館新着情報

◇一般図書

ソロモンの偽証 第三部 法廷：宮部 みゆき
噂の女：奥田 英朗
けさくしや：畠中 恵
ブルーマード：菅田 哲也
宝くじが当たったら：安藤 祐介
50歳をすぎたら家の整理を始めなさい：近藤 典子
大人の下腹ダイエット：結城 綾
悪魔の「誕生日」事典：真木 あかり

◇児童図書

おたんじょうび、おことわり？：ポニー・ベッカー
かえるのオムライス：カズコ・マツト
しゃもじいさん：かとう まふみ
超あたる!?心理テスト大集合：生田目 浩美
まゆげちゃん：真珠 まりこ
おさるのパティシエ：サトシン、中谷 靖彦
ハッピーバースデー、ペネロペ：アン・グットマン

◇CD

「シングル」
サラバ、愛しき悲しみたちよ：ももいろクローバーZ
紙飛行機：コブクロ
永遠プレッシャー：AKB48
「アルバム」
「(an imitation) blood orange」：Mr.Children
BEST HITS LOVE SIDE/SOUL SIDE：EXILE

◇DVD

「DVD」
名探偵コナン 11人目のストライカー
テルマエ・ロマエ
トリコ×ワンピース コラボスペシャル完全版

※本の貸出期間は3冊2週間です。

冬季スポーツ大会

運動不足になりがちな冬期間を元気に過ごすため、つぎのとおりスポーツ大会を開催する予定です。多くの方の参加をお待ち申し上げます。

○第15回町民しばれパークゴルフ大会

期 日 平成25年2月10日(日)
開会式：午前9時15分
場 所 町民運動場内しばれパークゴルフ場
申込先 教育委員会社会体育担当まで
(27-2123) 締切：2月1日(金)
参加料 一人100円(各種表彰・景品あり)
*詳細は教育委員会にお問い合わせください。
(しばれPG場にも開催要項を掲示します。)

○第27回冬季ミニバレー大会

期 日 平成25年2月18日(月)
試合開始：午後7時
場 所 陸別中学校体育館
申込先 教育委員会社会体育担当まで
(27-2123) 締切：2月8日(金)
参加料 一人100円(各種表彰・景品あり)
*詳細は1月中旬に各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

○第14回町民フロアーリング大会

期 日 平成25年2月19日(火)
試合開始：午後7時
場 所 陸別中学校体育館
申込先 教育委員会社会体育担当まで
(27-2123) 締切：2月8日(金)
参加料 一人100円(各種表彰・景品あり)
*詳細は1月中旬に各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

陸別中学校バドミントン部 全道大会出場を報告



12月1日に行われたバドミントンの「道中学生新人選手権大会十勝地区予選」で、男子シングルスで優勝した小川涼真さんと同4位の山崎凌弥さんが、全道大会への出場を決め、野下教育長に報告のため来庁しました。

野下教育長からの激励の後、二人からは「まずは1勝」と控えめなコメントでしたが、素晴らしい活躍が期待できそうです。

全道大会は1月12、13日に釧路市で開催されます。

SPORTS TOPICS

ナイタースキー教室

※教室開催中、スキー場の一般開放は行いませんのでご了承ください。

- ▶ 日 時 平成25年1月15日(火)・16日(水)・17日(木) 午後7時～午後8時30分
- ▶ 場 所 町民スキー場
- ▶ 講 師 陸別町スキークラブ指導員
- ▶ 参加対象 町民男女(小学生以上)
およその技術レベル(スキーを履いたことのない人～スキー歴3年未満の人)
- ▶ 内 容 初心者・初級者にクラスを分けてプルークボーゲン・パラレルターンの練習
- ▶ 定 員 先着15名
- ▶ 参 加 料 スポーツ安全保険未加入者のみ必要(加入者はH25.3.31まで有効)
【小・中学生：800円 大人：1,850円】
- ▶ 申込方法 電話にてお申し込みください。
【TEL 27-2123 教育委員会まで】
- ▶ 申込期限 平成25年1月10日(木)
- ▶ そ の 他 参加者はスキー用具を持参してください。
ナイタースキー教室参加者は、移動スキー教室に参加できます。
希望者は最終日にバッジテスト(3級まで)を受けることができます。
(別途検定料がかかります。合格者は公認料もかかります)

バッジテスト(3～5級)

種別	スキーバッジテスト		ジュニアバッジテスト	
	受験資格(3～5級)・6才以上(大人含む)		受験資格 中学生以下	
	検定料	公認料	検定料	公認料
3級	2,000円	1,200円	1,000円	800円
4級	2,000円	800円	1,000円	700円
5級	2,000円	700円	1,000円	600円

【移動スキー教室】

- 日 時 平成25年1月20日(日)
- 場 所 ぬかびら源泉郷スキー場(予定)
- 参加対象 ナイタースキー教室参加者
【移動スキー教室だけの参加はできません。】
- 講 師 陸別町スキークラブ指導員
- 参 加 料 各参加者にお知らせします。
- 交 通 町バスを利用します。

<1月>

陸別町の子育て支援情報

日	曜日	行事等	子育て支援関係	担当
1	火	元日		
2	水			
3	木			
4	金			
5	土			
6	日			
7	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
8	火			
9	水			
10	木	保育所第3期始まり	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	金			
12	土			
13	日			
14	月	成人の日		
15	火			
16	水			
17	木		妊婦・乳幼児相談(保健センター 多目的室)	保健福祉センター
18	金			
19	土			
20	日			
21	月		自由遊び(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			
26	土			
27	日			
28	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
29	火		乳児健診事後相談会(保健センター 多目的室)	保健福祉センター
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 (TEL27-2810 大鳥居代表宅)

◇ 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

雌阿寒スキーハイキング&スノーシュートレッキング

歩くスキーとスノーシューで、冬の阿寒国立公園雌阿寒温泉・オンネトー地区の自然観察と森林浴を体験します。終了後は温泉で休養します。

●と き 2月10日(日) 午前10時～

●ところ 雌阿寒温泉前集合

※足寄町から送迎バスをご利用の方は、午前9時に足寄町民センター前に集合してください。

●定 員 スキーハイキング、スノーシュートレッキング各25人

●参加料 1人 1,000円

●その他 昼食、入浴用具をご持参ください。昼食時には温かい豚汁を用意します。

●申込先・詳細

●あしよ観光協会 ☎25-6131

本別から

Honbetsu

第9回ほんべつ雪あかりナイト

スノーキャンドル、アイスキャンドルが幻想的な夜を演出します。多くの皆さんのお越しをお待ちしています。

●と き 平成25年2月2日(土)

午後4時～午後8時

●ところ 道の駅ステラ★ほんべつ～銀河通り・大通り

●内 容 キャンドルコンテスト、ゲーム、ジャンボすべり台、お楽しみ市(屋台など)、フォトコンテスト

●問い合わせ

本別町商工会

☎22-2529



健康コーナー

174

☆健診結果説明会について

◎健診結果説明会って？

平成20年度から40歳～74歳までの方を対象とした「特定健診・特定保健指導」が始まり、今年度で5年目を迎えます。

陸別町では健診を受けていただいた国民健康保険加入者の方全員に、健診結果説明会を通して直接お会いしながら結果をお返しています。

健診結果説明会は、自



健診結果説明会の会場

分自身が今、どのような健康状態にあるのかわかっているか、など現時点での健康状態をお伝えしています。健診結果表の1枚の紙にはたくさんの方の数字が並んでいます。

例えば：

血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の違いは何？

LDLコレステロールとHDLコレステロールの違いは？

肝機能、腎機能って？

…など

これらの内容について、一つ一つ説明させていただきながら、血液データから自分自身の体に今起きていること、血管が痛み始めている状態なのか、もしくは血管に変化が起きている状態なのか、さらに健康障害

が起こっている状態なのか、などと現時点での健康状態をお伝えしています。さらに、食生活をはじめとする生活習慣についてお伺いし、体に及ぼす影響等について説明させていただいています。

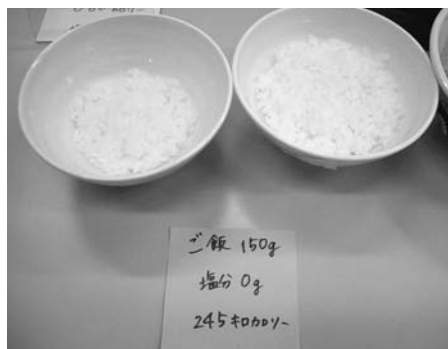
【担当】
保健福祉センター
保健師 菅野このみ



野菜1日350グラムフードモデル
川崎フードモデル

高血圧や脂質異常症、糖尿病や慢性腎臓病といった生活習慣病はほとんど自覚症状がなく、じわりじわりと血管を傷つけていきます。これらの病気を予防、または重症化を防ぐために

も、1年に1度、町の「特定健診」を受けましょう。そして、私たちと一緒に健康状態の確認をしていきましょう。



ご飯 150g
塩分 0g
245kcal

ご自分の健康診断の結果の見方について、ご不明な点などありましたらいつでも保健師までご相談下さい。



毎年、継続して健診を受けている方！血液データは改善傾向！

缶ジュース・缶コーヒーにはこれだけの砂糖が入っているよ！



食品サンプルの展示
～塩分・カロリーはどれくらい??～

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈12月10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)

1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	金	土	日	月	火	水	木
	6人用	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○
	10人用	●	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

2月	コテージ	金	土	日	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
	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
	6人用	●	△	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	●	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

おくやみ

田村 サツ子さん 72歳 12・3 新町1区
早坂 英俊さん 66歳 12・12 栄町
武田 英子さん 82歳 12・13 東1条2区
佐藤 武さん 64歳 12・13 若葉

「ご厚意」

「寄付ありがとうございます」

陸別町への「寄付」

□森脇正浩さん(三重県鈴鹿市)からふるさと整備資金として、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	月	会場名	種類	日	曜日	時刻
1月	本別中央公民館	一般	9	水	10:00	2月	本別中央公民館	一般	6	水	10:00
		優良	9	水	11:30			優良	6	水	11:30
		初回	9	水	13:00			違反	20	水	10:00
		違反	23	水	10:00			優良	14	木	14:00
	足寄町民センター	優良	17	木	14:00		足寄町民センター	一般	14	木	15:00
		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。

陸別町入札参加資格審査申請書 (指名願)の受付について

平成25年度及び平成26年度に陸別町が発注する工事の請負や物品の購入等の入札に参加を希望する事業所等の申請を次により受付します。

①受付期間：平成25年2月1日～2月28日

②申請様式：

ア) 工事の請負、建築物・土木施設等の設計、測量については、道内市町村統一様式

イ) 物品等の購入等については、北海道様式に準じる

③添付書類：

納税証明書(国税、道税、市区町村税の未納のないことの証明)及び決算書(直近1期分)、誓約書(指定様式あり)。証明書類はコピー可

※詳細、一部の様式は町ホームページにて閲覧、ダウンロードができます。

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

受付・問い合わせ窓口：

陸別町役場 総務課管財防災担当

TEL 27-2141(内線216)

町の人口・世帯数 24,1130

人口 2,658人(-3)
男 1,322人(-1)
女 1,336人(-2)
世帯数 1,364戸(-4)

友好町民の会 266人(12月10日現在)

ホームページアドレス

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

1月1日現在
交通事故死ゼロ
5,649日

ストップ・ザ・交通事故死 ～めざせ 安全で安心な北海道～