

Town Rikubetsu

りくべつ

Public Information No.630

2013



平成25年



～今月の表紙～

**ジャンプ!!**

道新オフロードレースin陸別  
全日本選手権大会(8/4)

- ◇第32回道新オフロードレースin陸別  
全日本選手権大会
- ◇第18回りくべつ夏まつり
- ◇国民年金特集

第32回

# 道新オフロードレースin陸別

## 全日本選手権大会



フォーミュラバギーB-IIIクラス

川野晃さん  
(陸別町) 優勝

今回で32回目となる道新オフロードレースin陸別全日本選手権大会が8月4日に陸別サーキットで開催されました。

競技には、フォーミュラバギーが3クラスに28台、ATVが8クラスに46台が出場し、観衆500人が見つめる中、各レースで熱戦が繰り広げられました。

この日は、天候にも恵まれ、実行委員が運転するバギー車でコース内を走行する「バギー乗車体験」や観光協会による「ふわふわドーム」、商工会青年部、振興公社の出店には多くの来場者で賑わいました。各レースの結果は、次のとおりです。



バギーB-IIIクラス優勝の川野晃さん

(上位3名 敬称略)

バギー B-I

- 1位 清水辰美 (芽室町)
- 2位 猪狩 巧 (釧路市)
- 3位 森本涼真 (札幌市)

バギー B-II

- 1位 山本 均 (ニセコ町)
- 2位 大沼直明 (石狩市)
- 3位 阿部 勉 (陸別町)

バギー B-III

- 1位 川野 晃 (陸別町)
- 2位 中谷王泰 (札幌市)
- 3位 森本哲哉 (札幌市)

バギー オープン

- 1位 岡本茂樹 (ニセコ町)
- 2位 山本 均 (ニセコ町)
- 3位 大沼直明 (石狩市)



ATV KIDS

- 1位 宮崎洗希 (江別市)
- 2位 佐藤匠斗 (中標津町)
- 3位 中村歩夢 (恵庭市)

ATV 100 OPEN

- 1位 永山 愛 (苫小牧市)
- 2位 眞田悦也 (千歳市)
- 3位 青木孔平 (千歳市)

ATV MID STOCK

- 1位 高橋将乃 (中標津町)
- 2位 山室泰雅 (中標津町)
- 3位 眞田悦圭 (千歳市)

ATV MID-B

- 1位 桜岡靖夫 (鷹栖町)
- 2位 保土澤桂伍 (新ひだか町)
- 3位 稲田信暁 (新ひだか町)

ATV MID-A

- 1位 長田保雄 (日高町)
- 2位 寺嶋直樹 (中標津町)
- 3位 森山光弘 (むかわ町)

- ATV OPEN-B
- 1位 川中永一 (札幌市)
- 2位 上川原駿 (札幌市)
- 3位 清水 司 (当別町)
- ATV OPEN-A
- 1位 中村圭佑 (恵庭市)
- 2位 吉田 廉 (札幌市)
- 3位 那須謙一 (恵庭市)
- ATV OPEN-PRO
- 1位 堀川大樹 (北広島市)
- 2位 佐藤謙輔 (札幌市)
- 3位 中村 翔 (北広島市)

**Rally Hokkaido 陸別ステージ**

**9月28日(土) 開催**

SS4 9時14分 スタート

SS7 13時09分 スタート

お問い合わせ  
役場産業振興課商工業振興担当  
☎27-2141 内線135



# 第18回 りくべつ夏まつり

## 仮装盆踊り優勝（夏まつり実行委員長賞）は

**団体** モリフシスターズ **個人** 菊地美栄子さん



▲個人の部優勝の菊地美栄子さん  
「りくべつキラキラ娘」

団体の部優勝のモリフシスターズ▶  
「モリフシスターズだよ全員集合」

第18回りくべつ夏まつりが、8月13日に駅前多目的広場で開催されました。祭りのメインとなる盆踊りには、多くの方が参加。仮装盆踊りには、町内外から団体の部に8組、個人の方に20組が出場し、一般参加者と併せて会場いっぱい大きな踊りの輪ができました。

また、歌謡ショーや抽選会も行われ、集まった1200人の来場者は、過ぎゆく夏を楽しみました。仮装盆踊りの上位入賞者は、次のとおりです。

**団体の部**  
優勝 モリフシスターズ  
(陸別町)



- 準優勝 帯広信用金庫陸別支店(陸別町)
- 第3位 シルバーレディース(陸別町)
- 第4位 足寄高校B組(陸別町)
- 第5位 あかえぞ文芸舎(陸別町)



個人の部準優勝の東雲叶夢さん、坂井未空さん、早田紫音さん「ショムニ」



団体の部準優勝の帯広信用金庫陸別支店「RKB48」

- 第6位 笑輪楽々組(訓子府町)
  - 足寄バレーボール(足寄町)
- 個人の部**  
優勝 菊地美栄子さん(陸別町)
- 準優勝 東雲叶夢さん他2名(陸別町)



個人の部3位の川田洋子さん  
「季節の花」



団体の部3位のシルバーレディース  
「星空のピエロ」

- 第3位 川田洋子さん(足寄町)
  - 第4位 野下純一さん(陸別町)
  - 第5位 中屋敷美里さん(本別町)
  - 第6位 榎波昭蔵さん(帯広市)
- 坂井天さん(陸別町)

# 国民年金特集号

国民年金保険料の納付は「**口座振替**（口座引き落とし）」が  
**“便利”**で**“お得”**です！

**安心**

自動引き落としで納め忘れの心配がありません

**便利**

金融機関等に行く手間と時間が省けます

**簡単**

1度の手続きでOK  
 手数料もかかりません

**お得**

早割・前納を利用して  
 お得な割引

当月末の  
 口座振替  
 【早割】

保険料を当月末の口座振替【早割】にすると  
**月々50円（年間600円）**のお得！

毎月、現金で  
 納付する場合



口座振替【早割】  
 にした場合  
 (5月分からの例)



★ 月末が休日の場合は、翌営業日が引き落とし日となります。

◎原則として、初めて口座振替を申し込まれた方の初回は、前月分（割引なし）と当月分（50円割引）の2ヶ月分の保険料の引き落としとなります。その後は当月分（50円割引）の1ヶ月分の引き落としとなります。

◎保険料額は平成25年度の額です。

## ☆☆ お申し込み方法 ☆☆

- ◎ 口座振替申出書に必要な事項を記入・押印（金融機関の届出印）し、お近くの年金事務所の窓口にお申し込みされるか、ご郵送ください。また、金融機関窓口にご提出いただいても結構です。
- ◎ 前納のお申し込みは、①1年度分及び上期6ヶ月分（4月分～9月分）は**2月末まで**に、また、②下期6ヶ月分（10月分～翌年3月分）は**8月末まで**に、お近くの年金事務所にお申し込みください。

## 1年度分または6ヶ月分の 口座振替による前納は『もつとお得です』

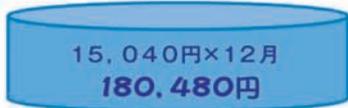
- 口座振替が開始されるまで、お申し込み後2ヶ月程度かかります。お申し込みはお早めをお願いします。
- すでに口座振替で前納されている方(引き続き第1号被保険者である方)は、毎年お申し込みしていただく必要はありません。
- 保険料額は平成25年度の額です。

### 1年度分の 口座振替前納

1年度分(4月分～翌年3月分)の保険料を口座振替によりまとめて前納すると、現金で月々保険料を納付した場合に比べ、

**年間 3,780円** の割引になります。

#### 1年度分保険料 (現金月々払い)



月々翌月末までに納付



#### 1年度分保険料 (口座振替前納)



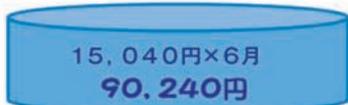
4月末に一括引き落とし

### 6ヶ月分の 口座振替前納

6ヶ月分(4月分～9月分、10月分～翌年3月分)の保険料を口座振替によりまとめて前納すると、現金で月々保険料を納付した場合に比べ、

それぞれ **1,030円(年間 2,060円)** の割引になります。

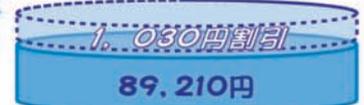
#### 6ヶ月分保険料 (現金月々払い)



月々翌月末までに納付



#### 6ヶ月分保険料 (口座振替前納)



● 4月分～9月分は4月末に一括引き落とし

● 10月分～翌年3月分は10月末に一括引き落とし

※月末が休日の場合は、翌営業日が引落日となります。

※原則として、初めて口座振替で1年度分の前納を申し込まれた方は13ヶ月分(3月分+4月分～翌年3月分)を、6ヶ月分の前納を申し込まれた方は7ヶ月分((3月分+4月分～9月分)または(9月分+10月分～翌年3月分))の保険料を引き落とさせていただきますので残高不足にご注意ください。

平成25年度 国民年金保険料 納入額早見表(現金納付・口座振替比較)

■ 平成25年度 ■	1ヶ月分		6ヶ月分		1年度分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付(納付書による現金納付及び翌月末振替の口座振替)	15,040円	—	90,240円	—	180,480円	—
毎月お得 毎月振替・【早割】 (当月末振替の口座振替)	14,990円	50円	89,940円	300円	179,880円	600円
6ヶ月前納(現金納付)	—	—	89,510円	730円	179,020円	1,460円
6ヶ月前納(口座振替)	—	—	89,210円	1,030円	178,420円	2,060円
1年前納(現金納付)	—	—	—	—	177,280円	3,200円
最もお得 1年前納(口座振替)	—	—	—	—	176,700円	3,780円

※一部免除(一部納付)されている方の口座振替は「毎月納付(翌月末振替)」のみのご利用となります。

### 「クレジットカード納付」について

クレジットカード納付は被保険者ご自身から事前にお申し込みいただき、以後、継続的にクレジットカード会社が立替納付を行うものです。(クレジットカードを提示され、直接納付いただく方法ではありません。)

クレジットカード納付をご希望の場合は、年金事務所へお申し込みください。なお、クレジットカード納付では口座振替による毎月振替【早割】はご利用できません。また、6ヶ月前納・1年前納の割引額は現金納付の割引額となります。

## 保険料を納めるなら、まとめて払う「前納」がお得！

国民年金の保険料は、毎月納める必要があります。コンビニや銀行、郵便局で払うことができます。また、インターネットを利用したオンライン納付や預金口座からの自動引き落としも利用できます。

いずれの方法でも、半年または1年分をまとめて払うと、保険料が安くなります。お得な割引がある「前納」制度を、ぜひ、ご利用ください。

国民年金

# 保険料納付免除制度があります！

所得が少ないなど、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、ご本人の申請手続きによって、保険料の納付が「全額免除」または「一部免除（一部納付）」される制度があります。

## 全額免除制度

### 保険料の全額（15,040円）が免除

全額免除された期間は、保険料を全額納付したときに比べ、年金額が $\frac{1}{2}$ として計算されます。（保険料額は平成25年度の額）

#### ☆☆全額免除となる所得の「めやす」☆☆

前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること

$$(\text{扶養親族等の数} + 1) \times 35 \text{ 万円} + 22 \text{ 万円}$$

※申請者ご本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。  
 ※平成25年7月～平成26年6月分の申請については、前年（平成24年）の所得で審査を行います。  
 ※これまで、保険料の全額が免除された期間の年金額は、保険料の全額を納付した場合と比較して3分の1として計算されていましたが、平成21年4月分からは2分の1として計算されるようになりました。

## 一部免除（一部納付）制度

### 保険料の一部を免除、残りの保険料は納付

一部免除は3種類です。一部免除をした場合、追納をしなければ、次のように将来の年金額は少なくなります。

- ・ 4分の3免除（納付額 3,760円）→ 年金額  $\frac{5}{8}$ （21年3月分までは  $\frac{3}{6}$ ）
- ・ 半額免除（納付額 7,520円）→ 年金額  $\frac{6}{8}$ （21年3月分までは  $\frac{4}{6}$ ）
- ・ 4分の1免除（納付額 11,280円）→ 年金額  $\frac{7}{8}$ （21年3月分までは  $\frac{5}{6}$ ）

#### ☆☆一部免除となる所得の「めやす」☆☆

前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること

○ 4分の3免除 → 78万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

○ 半額免除 → 118万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

○ 4分の1免除 → 158万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

※申請者ご本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。  
 ※平成25年7月～平成26年6月分の申請については、前年（平成24年）の所得で審査を行います。

（注）一部納付制度は、納付すべき一部の保険料を納付されない場合、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不測の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

# 毎年の申請が不要!

## ここがポイント!

翌年度以降も引き続き全額免除または若年者納付猶予を希望される場合は、申請書の所定の欄に印を付していただくことにより、翌年度以降の申請書の提出は不要となります。

- ※全額免除または若年者納付猶予の承認を受けられた方に限ります。
- ※失業等を理由とした特例による免除承認であった場合には、翌年度も申請書の提出が必要となります。
- ※所得要件の審査は、市（区）町村民税の申告内容をもとに行いますので、所得申告を忘れずに行ってください。

## 免除された期間の保険料と年金はどうなるの？

- 保険料の全額免除や一部納付等の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受ける年金額が少なくなります。
- そこで、これらの期間は、10年以内（例：平成25年7月分は平成35年7月まで）であれば、あとから保険料を納めること（追納）ができます。ただし、老齢基礎年金を受けられている方は追納することができません。
- 保険料免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます（平成25年度中の追納額は下の表のとおり）。

免除の承認を受けた年度の保険料を平成25年度中に追納する場合の額

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成15年度の月分	14,860円	—	7,430円	—
平成16年度の月分	14,640円	—	7,320円	—
平成17年度の月分	14,690円	—	7,350円	—
平成18年度の月分	14,750円	11,050円	7,370円	3,680円
平成19年度の月分	14,780円	11,080円	7,390円	3,690円
平成20年度の月分	14,890円	11,170円	7,440円	3,720円
平成21年度の月分	14,970円	11,220円	7,480円	3,740円
平成22年度の月分	15,240円	11,420円	7,620円	3,800円
平成23年度の月分	15,020円	11,260円	7,510円	3,750円
平成24年度の月分	14,980円	11,230円	7,490円	3,740円

平成22年度分以前の保険料に加算額が上乗せされます。

お問い合わせは、役場町民課戸籍住民担当（27-2141 内線112）、日本年金機構帯広年金事務所（0155-65-5003）までご連絡下さい。

## 陸別を満喫しました

～上陸別、畠野牧場で酪農体験実習



8/2 今夏、15名の酪農体験実習生の受け入れを予定している上陸別の畠野牧場では、この日、名古屋短大、明治大学の学生7名の実習生が加工センターでシューマイづくりを行いました。実習生は、同牧場に2週間から3週間ほど滞在し、牛舎での仕事、陸別のイベントや自然を満喫しました。

## 受賞おめでとうございます

～全国建設業協会社会貢献活動功労者表彰



7/29 ㈱石橋建設（石橋勉代表取締役）が、全国建設業協会による平成25年度建設業社会貢献活動推進月間において功労者表彰（建設業ふれあい活動部門）を受賞し、この日は金澤町長にその受賞を報告しました。この表彰は、全国で32社が受賞。同社の受賞は、長年にわたる「しばれフェスティバル」への参加、協力によるもので、同部門は全国で7社、十勝管内からは同社のみの受賞となりました。

## 夏の思い出になりました

～2013リ・クリエーションサマーinりくべつ



8/2 この日は、7月28日から始まった「サマーin陸別」が最終日となり、タウンホールでお別れセレモニーが行われました。各グループのトレーナーは、ほぼ徹夜で作成した子供との思い出を記した手作りの表彰状をひとり一人に手渡し、出発直前まで別れを惜しまました。

## 陸別町老人クラブ連合会が 団体・個人男性V

～池北3町老人クラブ連合会PG大会



8/1 池北三町の老人クラブ連合会主催による交流パークゴルフ大会が町内わかばパークゴルフ場で開催され、約100名が参加しました。陸別選手団は地元開催の意地を見せ、個人成績上位5名で競う団体の部と個人男性の部の板花和雄さんが優勝。また、個人男性の部3位には野島俊彦さん、個人女性の部3位には三好和子さんが入賞する活躍をみせました。

トマトありがとうございました  
～薫別、大西さん宅でトマト狩り



8/22 薫別にお住まいの大西栄さんのご厚意により、保育所の園児がトマト狩りを楽しみました。ビニールハウスには数種類のトマトが栽培されており、子供たちは、食べ頃となったトマトを袋一杯に収穫して「重いよ」と言いながらもうれしそうに持ち帰りました。

冥福を祈り、平和を誓う  
～陸別町戦没者追悼式



8/20 今年の戦没者追悼式が平和祈念碑前で行われ、遺族や来賓、関係者ら35名が参列しました。陸別町遺族会の西岡隆会長らの追悼のことばの後、参列者が一人ずつ献花を行い、戦没者の冥福と世界の平和を祈りました。

消費生活相談室から

～かみちゃんです～

第5回

消費生活  
専門相談員

上村正子

美白化粧品  
顔や首がまだらに白くなった!!

いまカネボウ化粧品が、美白化粧品の自主回収をすすめています。新聞やテレビなどでも大きく報道されました。厚生労働省・消費者庁にも苦情や被害相談が寄せられています。

「ただちに使用をやめて!! 症状のある人は必要に応じて医療機関を受診してほしい。」と、消費者庁は呼びかけています。

記者会見で社長は、「2年前から相談があったが、利用者の体質・病気の遅れにつながったと指摘されています。製品が原因だと考えなかったことが把握

なせまだらになるのかは、まだ分かっています。自主回収の報道後、問い合わせ・苦情の件数は増える一方です。

カネボウ化粧品は、「商品代の返金・病院受診の費用なども過去にさかのぼって対応する」と発表しました。

日本人は美白好き?

最近、男性用の美白化粧品も登場しています。肌を美しく保ちたい・・・と思つて使う化粧品。特に今回は使用頻度の高い基礎化粧品でおきたトラブルです。

「他のメーカーの美白化粧品を使っている、大丈夫だろうか・・・。毎日顔につけるものなので不安です。」という声も広がっています。

今回の化粧品トラブルが今後どんなふうになるのか注目したいと思います。

かみちゃんのひとり言

私は色白になることはもうあきらめました。沖縄と鹿児島に15年もくらしたせいカシミ・そばかすだらけです。

でも、せめて「こころ美人」になりたいなあ・・・と思うこの頃です。

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、第2・第4木曜日の13時～15時に開設しています。

※詳しくは、くらしのカレンダーでご確認ください。

※相談員による相談窓口以外にも、役場産業振興課で消費生活相談は随時可能です。

第52回陸別町文化祭

展示部門一般作品  
芸能発表会一般参加

の募集について

今年の文化祭は10月31日(木)から11月4日(月)の予定です。今年も展示部門の一般作品と、芸能発表会の一般参加を募集します。町民皆様の多数の出品・参加をお待ちしております。

なお、芸能発表会につきましては、11月3日(日)を予定しておりますが、昨年同様15時から17時30分となる予定です。

お問合せは教育委員会(☎27-2123)まで。

作品展示

10月31日(木)～11月2日(土) (予定)

※一般作品募集締切 10月22日(火)  
※作品提出先 教育委員会・公民館

芸能発表会

11月3日(日)15時～17時30分 (予定)

※一般参加募集締切 10月4日(金)  
※参加希望者・団体は教育委員会  
(☎27-2123)まで



公民館新着情報

◇一般図書

爪と目(芥川賞)：藤野 可織  
ホテルローヤル(直木賞)：桜木 紫乃  
教場：長岡 弘樹  
おれたちを笑うな：椎名 誠  
歪んだ忌日：西村 賢太  
たぶんねこ：畠中 恵  
正妻慶喜と美賀子上下巻：林 真理子  
今やる人になる40の習慣：林 修

◇児童図書

めざせパティシエ!スイーツ作り入門：神 みよ子  
ペネロペ ちきゅうがだいきき：アン・グットマン、ゲオルグ・ハレンスレーベン  
海賊：田島 征三  
かいけつゾロリなぞのスパイと100本のバラ：原 ゆたか  
おいしいケーキはミステリー!?：アレグザンダー・マコール・スミス  
もしかしてぼくは：内田 麟太郎、早川 純子  
心ときめく★夢みるプリンセスの物語：田村 セツコ、立原 えりか  
どじにんじゃ：新井 洋行

◇CD

「シングル」  
友達より大事な人：剛力 彩芽  
独り言花：LUHICA  
SUMMER NUDE'13：山下 智久  
One Song From Two Heart：コブクロ

◇DVD

ストロベリーナイト  
シュガー・ラッシュ  
劇場版HUNTER×HUNTER 緋色の幻影

※本の貸出期間は3冊2週間です。

**大会成績**



トップでバトンを渡す共栄第1チーム (310オリレー)



**優勝  
共栄第1チーム  
2連覇 達成**

第46回

**町民スポーツレク大会**

8月25日(日)46回目となる町民スポーツレク大会が町民運動場で開催されました。今回の大会には、11チーム、390名が参加。参加者は、各競技ですすがすがしい汗を流しました。  
大会成績は、各競技で常に上位を占めた共栄第1チームが余裕の2連覇を達成。2位以下は、大接戦となり、1点差で新町2区チームを振り切った新町同好会チームが準優勝に輝きました。

**大会成績**

- 優勝 共栄第1
- 準優勝 新町同好会
- 第3位 新町2区
- 第4位 農村連合
- 第5位 若葉町
- 第6位 栄町
- 第7位 元町・日産
- 第8位 緑町
- 第9位 東1条2区
- 第10位 東1条1区
- 第11位 共栄第2

**第40回 北稜岳町民登山会  
参加者募集**

- と き 平成25年10月6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)
- と ころ 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 平成25年9月26日(木)教育委員会社会体育担当までお申し込み下さい。(☎27-2123)
- その他 参加者全員に参加記念品(マグカップ)を差し上げます。  
各自昼食(お弁当)をご用意下さい。
- 主 催 陸別町・陸別町教育委員会・陸別町体育連盟



**お疲れ様でした**



<9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	日			
2	月	保育所遠足	自由遊び(保健センター) プ子遠足(保健センターから保育所 往復)	らっこクラブ 子育て親子ひろば
3	火			
4	水			
5	木	保育所5歳児園外保育(帯広動物園)	保育所園児フツ化物塗布(保健センター) 紙芝居読み聞かせ(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター 保健福祉センター
6	金			
7	土	陸小まつり・祖父母参観日		
8	日			
9	月	前日からの特定健診・がん検診実施会場となるため「子育て親子ひろば」はお休みです。		
10	火			
11	水			
12	木		紙芝居読み聞かせ(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
13	金	弁当休みの日		
14	土			
15	日			
16	月	敬老の日		
17	火			
18	水	中学生等海外派遣研修事業出発式		
19	木		妊婦・乳幼児相談	保健福祉センター
20	金			
21	土			
22	日			
23	月	秋分の日		
24	火		乳児健診事後相談会	保健福祉センター
25	水			
26	木		紙芝居読み聞かせ(保健センター・親子ひろば) 赤ちゃんふれあい体験(中学3年生 保健センター)	保健福祉センター
27	金	中学生等海外派遣研修事業到着式		
28	土			
29	日			
30	月		自由遊び(保健センター)	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(Tel090-1308-4346 西岡代表)

◇ 子育て支援センターから ◇

◎気温の高い日は水遊びをします。着替えの用意をお願いします。

○乳幼児とその保護者が自由に利用できる「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)

ASHORO

足寄から

2013オンネトー物語

神秘の湖オンネトーで過ごす、初秋のひとつとき。

- と き 9月29日(日) 午前9時30分～午後2時
- と ころ オンネトー国設野営場ほか
- 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。
- ※申し込みは9月16日(月)まで受け付け
- 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
- ・あしよる観光協会出店コーナー
- ・農産物の無料試食および特売コーナー
- ・フォトコンテスト作品展示および受賞者表彰式
- ・オンネトーコンサート

□申込先・詳細 あしよる観光協会  
☎25-6131

HONBETSU

本別から

第42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。ブラスバンド、ギター、ピアノ演奏等秋の夜長に、美しい音色、歌声をお楽しみください。皆さんのご来場をお待ちしています。

- と き 9月21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・池田合同バンド、本別中学校吹奏楽部、本別高等学校吹奏楽部、本別ブラスアンサンブル、藤井ピアノ教室、吉田安孝、Campus
- 詳 細 本別町中央公民館内文化振興担当

☎22-5111

# 健康コーナー 182

## ☆慢性腎臓病を防ぎましょう

【担当】  
保健福祉センター  
保健師 前田智美

### 慢性腎臓病とは

腎臓の機能の低下が慢性的に続く病気の総称です。

成人のおよそ8人に1人が発症する頻度の高い病気です。

しかし、このような身近な病気であるにもかかわらず、自覚症状がないまま腎臓の機能が徐々に低下していくため、病気があることに気づかない人が非常に多いのが現状です。

### 腎臓の働き

背中側の腰の上あたりに左右1つずつあります。腎臓の役割で代表的なもの

- ・老廃物の濾過と排出
- ・体の水分量の調節
- ・ホルモンの分泌

### 腎臓の働きを調べるには

【たんばく(尿酸)値】  
尿検査で尿中のたんばく濃度を調べます。

たんばくは体に必要なもの

ですが、腎臓の機能が落ちると、たんばくが体の外に出てきてしまいます。

検査の結果「-(マイナス)」の場合は正常ですが、「+(プラス)」の場合はたんばくが出ていていることになり、異常があることを示しています。医師や保健師に相談することをお勧めします。

### 【血清クレアチニン検査】

「クレアチニン」は血液中に含まれる老廃物の一種です。血液検査でその濃度を調べます。腎臓が正常に働いているときはクレアチニンは尿に排出されます。しかし、腎臓に異常があると尿に排出できなくなるので血液中の濃度が高くなります。

クレアチニンの基準値は性別や年齢で異なりますが、基準値より高い場合は、腎臓に異常がある可能性が高いので受診をお勧めします。

### 慢性腎臓病の診断

「たんばく尿検査」、「血清クレアチニン検査」の結果、どちらか一方の異常でも3カ月以上続くと慢性腎臓病と診断されます。

### 予防のポイント

- ・早期発見のためには、年に1回はたんばく尿検査と血清クレアチニン検査を受けることをお勧めします。これらは、健康診断や特定健診で受けられます。
- ・「高血圧」、「糖尿病」、「メタボリックシンドローム」、「肥満」がある人は、それらの改善や治療が大切です。
- 特に血糖値が高い状態が続くと血管がもろくなって傷つきます。そうすると腎臓の毛細血管も傷つき腎臓の機能を低下させるので、注意しましょう。
- ・食事は塩分、脂質、糖質の摂り過ぎに注意する。
- ・解熱鎮痛剤、風邪薬、抗菌剤は腎臓の血流を低下させて腎臓の機能を落とすものがあるので頻りに服用する場合は注意が必要です。
- ・喫煙は腎臓の血流を悪くし

ますので、禁煙をお勧めします。

慢性腎臓病が進行した場合には、腎臓の働きに代わる治療を受けることとなります。それが透析療法です。

現在、国民の400人に1人が透析療法を受けています。近年、透析機器の進化で以前に比べ、体に負担が少なく透析を受けられるようになっていきます。

しかし、一般的な血液透析は週に2〜3回、医療機関に通院しなければならないこと

や、1回の透析に要する時間が3時間〜5時間かかることなど日常的な制約や負担がかかります。

また、医療経済的にも多額の費用がかかり、医療保険の財政を圧迫します。

腎臓の機能低下は治療が早ければ進行を止めることができ、改善も期待できます。

ぜひ、ご自身の腎臓の状態を知って、対策をとりましょう。

### 子育て支援センターからのお知らせ

## 身長計を設置しました



起立して測る身長計ですので、概ね2歳以上のお子さんの利用を勧めます。(2歳以下だと足が真直ぐに伸びにくいので、実際の身長より低く計測されます。)

以前より要望のありました身長計を設置しましたので、ご活用下さい。

場所 子育て支援センター(保健センター内)  
日時 月々金曜日 午前9時30分〜12時まで

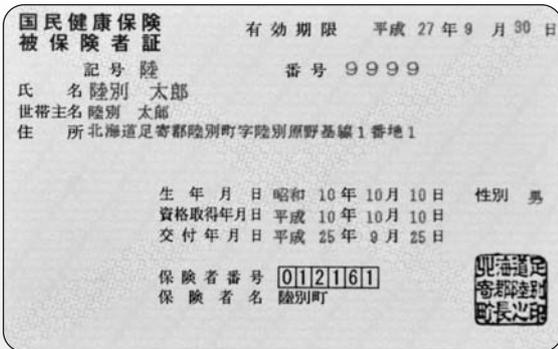
情報  
INFORMATION

## 国民健康保険制度のお知らせ 保険証(被保険者証)が新しくなります

保険証(国民健康保険被保険者証)が平成25年10月1日から新しくなります。

新しい保険証は9月下旬に郵送しますので、ご確認ください。

なお、これまでの保険証は10月以降使用できませんので、役場町民課国保・衛生担当までご返還ください。



### ●お問い合わせ先

陸別町役場 町民課 国保・衛生担当  
電話 0156-27-2141 (内線115)

○新しい保険証の有効期限は、平成27年9月30日までです。(平成27年9月30日までの間に75歳になれる方については、誕生日の前日が有効期限となります。)

○紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、役場町民課国保・衛生担当までお申し出ください。

## 障がい者雇用促進フェア2013

- 日時 平成25年10月10日(木)  
13時30分～16時00分
- 場所 とかちプラザ
- 内容 企業の採用担当者と障がい者の面接会
- 申込み 事前にハローワークへの申込みが必要  
ハローワーク帯広 専門援助部  
☎0155-23-8296  
ハローワーク帯広 池田分室  
☎0155-572-2561

## 帯広リハビリテーション講習会

- 日時 平成25年10月6日(日) 13時～
- 場所 ベルクラシック帯広  
(帯広市西2条南35丁目)
- 内容 「そだち」の中の高次脳機能障害者支援  
第一部：講演会、第二部：学習会
- 対象者 障害をお持ちの方と家族、医療・福祉・行政関係者
- 参加費 無料
- お問い合わせ 脳外傷友の会コロポックル道東支部  
☎0155-24-6974

## 九州大学公開講座

- 日程 平成25年10月5日～10月6日  
5日(土) 17時～19時 室内講義  
6日(日) 9時30分～15時30分 野外実習
- 場所 足寄町 九州大学北海道演習林
- 対象 一般(高校生以上)
- 受講料 2,000円+保険料
- 応募締切 9月25日(木)まで
- 詳細・申込先  
九州大学北海道演習林  
足寄町北5条1-85 ☎0156-25-2608  
<http://bit.ly/13NGsgK>

## 法務局なるほど講座・休日相談所

- 日程・講座内容
- 10月1日(火) 17:30～19:00  
境界及び法務局の地図について
- 10月2日(水) 17:30～19:00  
住宅ローン返済後の登記手続について
- 10月3日(木) 17:30～19:00  
成年後見人選任手続について
- 10月4日(金) 17:30～19:00  
インターネットにおける人権侵犯
- 10月6日(日) 10:30～12:00 遺言について  
13:00～14:30 相続手続について
- ※6日(日) 10時～15時に休日相談所が開設されます。  
相続、登記手続、土地境界問題、遺言、成年後見、人権問題のご相談をお受けします。
- 場所 釧路地方法務局帯広支局  
※なるほど講座は、4階会議室
- 定員 各講座40名
- 申込み 釧路地方法務局帯広支局総務課  
☎0155-24-5823  
※9月2日～17日の期間に電話または来庁により申込みください。

## 自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反!!

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が法律により義務づけられています。四輪車はもちろん、車検制度のない250cc以下のバイクの有効期限切れ、かけ忘れにご注意ください!

国土交通省北海道運輸局帯広運輸支局

## 勤労者の福利厚生をお手伝いします

- ☆加入は事業所単位となります。
- ☆あおぞら共済に加入してから3年間、会費の半額が陸別町役場から補助されます。
- ☆あおぞら共済は、管内市町村から負担金を受け、会費によって福利厚生事業や給付金事業を行い、働く皆さまを応援します。
- 十勝管内各種施設の優待利用(映画、スポーツ施設、日帰り入浴等)
- コンサート、観劇、旅行の助成
- 健康診断、各種ドックの助成
- 結婚・出産・子供の入学等の祝い金の給付
- 病氣、ケガ等の見舞金の給付

### あおぞら共済

(一財)とかち勤労者共済センター

働く皆さまの福利厚生をお手伝いします!

帯広市西6条南6丁目3 ソネビル4F 最新情報をCHECK!

TEL.0155-22-6186 あおぞら共済 検索

## 学校の安全対策について

- 陸別小学校～職員玄関にカメラ付インターフォンを設置しました。これに伴い、児童玄関と同じように職員玄関も施錠しますので、小学校にご用のある方は職員玄関のインターフォンを押して下さい。なお、児童玄関と学童保育所入口には、すでに防犯カメラが設置済です。
  - 陸別中学校～生徒玄関と職員玄関に防犯カメラを設置しました。中学校は引き続き生徒玄関を施錠しますので、ご用のある方は職員玄関のインターフォンを押して下さい。
- いずれも学校安全対策の一環ですのでご理解とご協力をお願いいたします。

## 人権電話相談

- 高齢者・障害者の人権あんしん電話相談
- 期 間 平成25年9月9日～15日
  - 相談連絡先 ☎0570-003-110  
(平日)8時30分～19時 (土日)10時～17時
- 子ども人権110番
- 期 間 平成25年9月30日～10月4日
  - 相談連絡先 ☎0120-007-110  
8時30分～19時まで
- お問い合わせ 釧路地方法務局人権擁護課  
☎0154-31-5014

## お伝えします 役場の仕事 第6回

今月は、産業振興課農業振興担当についてお伝えします。

▼役場庁舎1階で農業関係業務を担当している「農業振興担当」です。主な業務は次のとおりです。▼農業に関するいろいろな計画、その振興を推進しています。畑作物の生産対策として、経営所得安定対策(旧農業者戸別所得補償制度)、病害虫防除、農作物の安全に関すること、農業関係の各種制度資金関係、農業関係機関との連絡調整など農業全般多岐にわたり業務にあたっています。農業振興地域整備計画と中山間地域直接支払制度については、参事が担当しています。▼日本の農業の抱える問題として後継者問題があります。陸別でも例外ではなく農業者の高齢化、担い手不足により農家戸数の減少が進んでいます。対策として新規就農を推進するために、各種制度の整備をしているところです。他の市町村と比べても劣らない新規就農環境となっています。今後担当

## 基幹産業である農業全般が業務です

い手対策を推進していきます。▼畜産に関することについては、畜産振興、家畜伝染病予防、畜産環境、飼料作物生産対策、公共草地に関することなどを担当しています。最近の円安事情等による配合飼料の高騰により畜産経営は厳しさを増しています。自給飼料の生産拡大、質の向上が求められています。その対策として、畑作物と飼料作物の長期的な輪作体系を確立するために、農業基盤整備担当とも連携しながら良質な飼料生産環境確立のための事業を実施していくことが必要とされています。

▼その中でも家畜伝染病予防に関しては口蹄疫等の侵入を抑えるためにも農業者以外の町民のみならずのご協力が必要とされています。関係者以外の農業施設への立ち入りはご遠慮いただくこと、海外渡航帰国時の足元の消毒等には特にご協力いただきたいと思います。▼PPP交渉の行方については、農業にとつてたいへん厳しいことになるかもしれませんが、基幹産業の農業推進のために今後ともよろしく願います。

(担当) 津田浩之、龍澤勇二、遠藤香奈、角谷亮輔)

☎27-2141 内線133

# 銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈8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)

9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							
		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	●	○	○	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

10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	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## 町民のうごき

- うぶごえ** 多胡 寅蔵とらぞうさん 智基とももとさん 8・21 新町2区
- けっこん** (高田 哲也たかた たくやさん 8・1 若葉町  
藤田千賀子ふじた ちかこさん 足寄町)
- (村田 拓也むらた たくやさん 8・7 共栄第1  
佐々木典子ささき のりこさん 共栄第1)
- おくやみ** 加藤 英作かとう ひささくさん 77歳 8・5 共栄第1  
山口 テルやまぐち てるさん 94歳 8・25 元町

## 運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
9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
	足寄町民センター	優良	19	木	14:00
	一般	19	木	15:00	
10月	本別中央公民館	一般	9	水	10:00
		優良	9	水	11:30
	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。

## 町の人口・世帯数 25.7.31

- 人口 2,605人(-5)
- 男 1,290人(-2)
- 女 1,305人(-3)
- 世帯数 1,343戸(-4)

友好町民の会 259人 (前年同月比 +15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  
5.892日

## 秋の全国交通安全運動 9月21日(土)~30日(月)

### 「」厚意

「」寄付ありがとうございます

### 陸別町への「」寄付

- 山本周二さん(大通)からふるさと整備資金(教育関係資金)として50万円が寄付されました。
- 金山和美さん(足寄町)から林業振興のために土地2筆が寄付されました。

### 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

- 野下スエ子さん(新町1区)から陸別老人クラブに1万円が寄付されました。
- 吉田正己さん(小利別)から社会福祉協議会に5万円、小利別老人クラブに5万円が寄付されました。
- 帯広信用金庫陸別支店から社会福祉協議会に6万円が寄付されました。

