広報 陸別
No.788
2026
11
令和８年

Rikubetsu

Public information



～今月の表紙～

チビッ子防火フェスティバル

令和8年度 総合防災訓練を実施

9月29日　令和8年度陸別町総合防災訓練が、帯広開発建設部、帯広測候所、陸上自衛隊第5特科隊、十勝総合振興局、とかち広域消防署陸別消防署、北海道コカコーラリテール&ベンディング㈱エリア統括部北見支店、北海道電力ネットワーク㈱足寄ネットワークセンターの協力で開催されました。防災訓練は3年ごとに行われていましたが、令和5年度は悪天候により中止となったため、6年ぶりの実施となりました。



車両破壊訓練


段ボールベッドの組み立て


昼食の炊き出し


講話「新しい防災気象情報について」

当日は役場敷地内で想定訓練や講話が行われました。

午前は、庁舎入口で避難者を想定した防災訓練参加者の受け入れを行い、避難所として開設した2階タウンホールへ誘導。参加者は、タウンホールでパーテーションの展示見学や、段ボールベッドの組み立てを行い、自宅でも使用できる仮設トイレの説明などを聞きました。

庁舎の前では、災害対応型自販機による飲料水の無償提供、自衛隊の野外炊飯工具車両の展示、電気自動車で家電を使用するデモンストレーションが行われていました。

中央駐車場では、事故で車両に閉じ込められたことを想定した車両破壊訓練が陸別消防署員により行われました。

昼食は、炊き出しセットの五目ご飯やカレーなどが用意され、参加者は災害時の非常食を試食しました。

午後からは帯広測候所統括予報官の佐藤直喜氏による講話「新しい防災気象情報について」が行われ、参加者は防災情報の見方を学び、防災意識を高めました。

北海道ホルスタインナショナルショウ

㈲編田牧場がチャンピオン獲得

インターミディエイト・チャンピオンを獲得

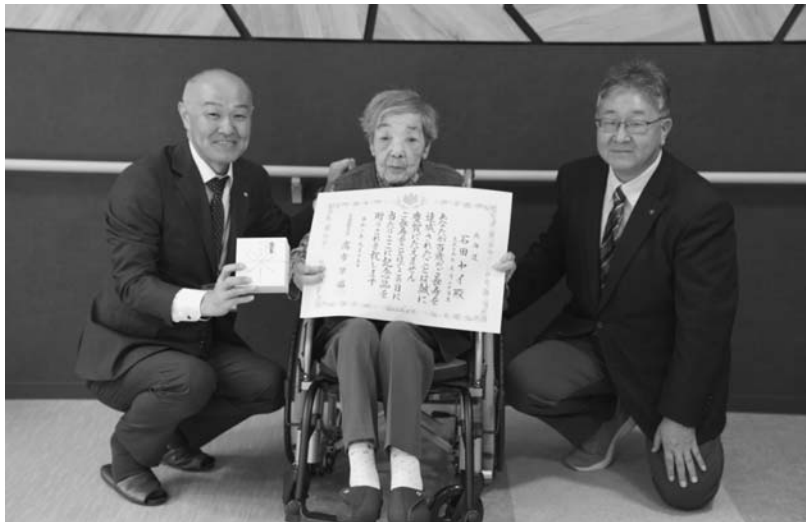
9月26日　安平町の北海道ホルスタイン共進会場で開催された「2026北海道ホルスタインナショナルショウ」において、有限会社編田牧場が乳牛7頭を出品しました。そのうち3頭が1等1席に輝きました。また、シニア3歳クラスに出品された1頭がインターミディエイト・チャンピオンに選ばれました。



インターミディエイト・チャンピオン
「アミダ ブレリー デルタラムダ メアリー」と関係者

百寿
100歳のお祝い

10月8日　100歳を迎えられた石田ヤイさんに、内閣総理大臣から百寿の記念品の伝達が行われました。この日は、本田町長がしらかば苑を訪れ、石田さんにお祝いの言葉とともに、お祝い状と記念品「銀杯」を贈呈しました。



（左から）本田町長、石田ヤイさん、小澤施設長

関寛斎しのぶ 白里忌

10月15日　陸別開拓の祖・関寛斎の没後114年にあたるこの日、陸別関寛翁顕彰会（佐久間幹夫会長）による「白里忌」が執り行われました。会場となった町内関にある「寛斎の丘」には、関寛斎の玄孫にあたる佐藤秀一さん（兵庫県）など20人が集まりました。出席者は献花を行い開拓者の生涯と功績をしのびました。



白里忌に出席した皆さん

地域貢献で環境整備

9月24日　地域貢献活動を行った6社に対して、町から感謝状が贈呈されました。

庁舎前に植栽

株式会社平田建設（士幌町）が地域貢献活動の一環として、9月10日に役場の景観整備で庁舎前につつじの植栽を行いました。

この日は長谷川雅毅代表取締役が役場を訪れ、本田町長から感謝状が手渡されました。



植栽を行った㈱平田建設

中学校の敷地を整備

株式会社石橋建設（陸別町）、株式会社バンドウ（陸別町）、加藤建設株式会社（幕別町忠類）、永光建設株式会社（帯広市）、拓殖工業株式会社（広尾町）が地域貢献活動の一環として、8月10日に陸別中学校敷地内の支障木伐採および枝払いなどを行いました。

この日は、各社の代表が役場を訪れ、本田町長から感謝状が手渡されました。



中学校敷地内整備を行った各社代表

陸中生が町議会を学ぶ

陸別中学校3年生が模擬議会に参加し、町づくりへ積極的な意見を述べました。

模擬議会へ向けて事前学習

9月28日には、町職員が中学校を訪れ3年生と一緒に、10月に行われる模擬議会の事前学習を行いました。6グループに分かれ、自分たちの考えた質問に対して、悩んでいる状況を説明し、担当職員からアドバイスをもらっていました。

9月28日　事前学習



視点を変えた6つの意見を提案

10月20日には、陸別中学校模擬議会が町議会議場で行われ、3年生と本田町長ら町職員が参加し、2年生が傍聴しました。

この日行われた模擬議会の進行は、久保議長が務めました。生徒たちは緊張した様子で、町づくりに関する6つの意見を提案。役場担当者からの回答に対して、グループで相談しながら質問を行い、意欲的な姿勢を見せました。

最後に生徒代表から「今日の活動で町の現状や運営の難しさを知りました。素晴らしい体験をありがとうございます」とお礼の言葉が述べられました。

10月20日　模擬議会



令和8年度 全国学力・学習状況調査結果から 陸別町教育委員会

全国学力・学習状況調査は、義務教育の機会均等とその水準の維持向上のために、全国の小学校６年生と中学校３年生を対象に児童生徒の学力や学習状況を把握・分析し、教育施策の改善や、継続的な検証改善サイクルを確立することを目的に実施されています。令和８年度においては、国語、算数（数学）、英語（中学校のみ）に関する調査と生活習慣や学習環境に関する質問調査が行われました。

陸別町教育委員会では、本調査結果を活用し、児童生徒の学力の傾向や学習及び生活の状況を把握・分析するとともに、「子どもたち一人一人の可能性を引き出す教育」の推進に向けて、陸別小学校・陸別中学校・陸別町教育研究所と連携して取り組んでまいります。

調査の概要

実 施 日　令和８年４月２２日(水)～２３日（木）　**調査内容**　①　教科に関する調査（小６…国語、算数　中３…国語、数学、英語）
②　生活習慣や学習環境に関する質問紙調査（児童生徒、学校）

陸別の児童・生徒の学力や生活習慣の傾向

	陸別小学校	陸別中学校
児童生徒に対する質問紙の結果から	《全　体》 ○自己有用感・幸福感に関わる質問で「自分にはよいところがある」「先生はよいところを認めてくれる」と答えた児童が多い。 ○他者との関わりに関わる質問で「人が困っている時は進んで助ける」「人の役に立ちたい」と答えた児童が多い。 ○協働的な学びに関わる質問で「友達と話し合う活動を通して、自分の考えを深めたり、新たな考えに気付いたりする」と答えた児童が多い。	《全　体》 ○自己有用感・幸福感に関わる質問で「自分には、よいところがある」「先生は、あなたのよいところを認めてくれていると思う」と答えた生徒が多い。 ○他者との関わりに関する質問で「人が困っているときは、進んで助ける」「人の役に立つ人間になりたい」と答えた生徒が多い。 ○タブレットなどのＩＣＴ機器を活用して、「文章を作成できる」「情報を整理できる」「発表資料を作成できる」と答えた生徒が多い。
	〈学習意欲〉「国語の勉強は得意」「英語の勉強は得意」と答えた児童は少なく、「算数の勉強は得意」と答えた児童は多い。また、特に算数において、「算数の授業で学習したことは、将来社会に出たときに役に立つ」と答えた児童が多い。 **〈家庭学習〉**「１日当たりの学校の授業以外の学習時間が、平日休日ともに１時間より少ない」と答えた児童が多い。 **〈ＩＣＴ機器の活用〉** 学校での活動（授業を含む）の中でタブレットなどのＩＣＴ機器を使用している児童が多い。	**〈学習意欲〉** 国語・数学・英語ともに、「学習したことは、将来、社会に出た時に役に立つ」と答えた生徒が多い。 **〈家庭学習〉**「１日当たりの学校の授業以外の学習時間」についての設問では、「１時間以上、２時間未満」もしくは「２時間以上３時間未満」と答えた生徒が多い。 **〈協働的な学び〉**　「授業や学校生活では、友達や周りの人の考えを大切にして、お互いに協力しながら課題の解決に取り組んでいる」と答えた生徒が多い。
教科に関する結果から　理解度の高い内容	**〈国語〉**「(1)言葉の特徴や使い方」「(2)情報の扱い方」「Ｂ書くこと」の領域は、他の領域に比べて理解度が高い。中でも「(1)言葉の特徴や使い方」の領域は、他の領域に比べて理解度が高い。 **〈算数〉** いずれの領域も、よく理解できている。中でも「Ｃ測定・変化と関係」の領域は理解度が高い。	**〈国語〉** いずれの内容も、概ね理解できている。「情報の扱いに関する事項」の内容は、他の内容よりも理解度が高い。 **〈数学〉**「Ｃ関数」の領域は、概ね理解できている。 **〈英語〉**「読むこと・書くこと」の技能は、概ね理解できている。
教科に関する結果から　身につけたい内容	**〈国語〉**「Ｃ読むこと」の領域で、目的に応じて、文章と図表などを結び付けるなどして必要な情報を見付けたり、論の進め方について考えたりすることについて課題が見られる。 **〈算数〉**「Ｄデータの活用」の領域で、グラフから読み取った内容を説明すること、二次元表（２つの観点からまとめた表）から条件に合う数を読み取ることに課題が見られる。	**〈国語〉**「言葉の特徴や使い方に関する事項」の内容で、文脈に即して正しい漢字を書き、語句を文章の中で正しく使うことについて課題が見られる。 **〈数学〉**「Ｂ図形」の領域で、筋道を立てて考え、証明することについて特に課題が見られる。 **〈英語〉**「聞くこと」の技能で、発表を聞き、話し手が最も伝えたい内容を選択することについてやや課題が見られる。
改善プラン	**○主体的に学ぶ力の醸成と、基礎・基本の確実な習得** ・学習内容の定着➡既習事項を活用した思考・表現の充実 ・学力向上➡「読む・考える・書く」を関連付けた国語科の授業改善 ➡表やグラフから情報を読み取り、根拠をもとに判断・説明する算数科の授業改善 ・協働的な学びの推進➡他者参照を通じて自分の考えを深める授業の充実 **○日常生活を充実させるために** ・メディアリテラシーの向上 ➡情報モラルを踏まえた上での、学習の目的に応じたＩＣＴの効果的な活用の推進 ・家庭学習の習慣化➡学習内容・方法を自ら調整し、粘り強く取り組む力の育成	**○主体的に学ぶ力の醸成と、基礎・基本の確実な習得** ・学習習慣の定着➡家庭学習の状況把握及び効果的な取組の指導 ・学力向上 ➡朝学習、放課後学習、長期休業中学習会の積極的な実施 ➡小テストや単元テスト及び学力テストやチャレンジテストの活用による短期スパンでの学び直 しの充実 ・「読む力・書く力」の向上 ➡場面や目的に応じたＩＣＴの効果的な活用による授業改善 **○日常生活を充実させるために** ・自己肯定感の向上➡i-checkの結果分析を生かした教育相談の充実 ➡自他の良さに気づかせる教育活動の工夫 ・誰一人見逃さない生徒指導➡チーム担任制を生かした多様な生徒指導 ➡個に寄り添う指導・教師からのアプローチ

★「学 校 の 指 導」～ 一人一人の児童生徒に向き合って「わかる喜び」をともに味わう、学校全体の指導の方法や授業の工夫・改善に取り組みます。

★「生 活 習 慣」～ 学力向上のためには生活習慣の定着が重要です。家庭と学校が連携・協力して家庭学習の習慣化に取り組みましょう。基本的な生活リズム「早寝・早起き・朝ご飯」の定着は身についてきていますが、テレビ・ゲームの使用時間やスマートフォンなどによる動画視聴時間がとても長い傾向にあります。時間の自己管理ができるように、使用方法の計画や約束など、できるところから始めましょう。

★「地域で育てる」～ 学校と地域の連携による「りくべつ学」や登下校の見守りなどを通じ、「規範」や「社会貢献」の意識が高く、地域への愛着や誇りに思う気持ちが育っています。これからも温かい応援をよろしくお願いします。

上半期の財政状況

（令和８年９月30日現在）

町民の皆さんに、陸別町の財政状況についてお知らせします。

特　別　会　計

単位：千円

会　計　名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険事業勘定	317,576	82,308	25.92％	80,356	25.30％
国民健康保険直営診療施設勘定	369,691	156,451	42.32％	144,868	39.19％
介護保険事業勘定	358,879	176,644	49.22％	102,185	28.47％
後期高齢者医療保険	63,424	19,780	31.19％	15,185	23.94％
特別会計　計	1,109,570	435,183	39.22％	342,594	30.88％

基金（貯金）と町債（借金）

単位：千円

基金	3,899,037	町民一人あたり	1,935
町債	5,382,193		2,671

※人口　令和８年９月30日現在　２,０１５人
※一般会計・特別会計の合計額（簡易水道事業会計・公共下水道事業会計除く）

令和７年度決算に基づく健全化判断比率を公表します。

1，健全化判断比率

指標の名称	陸別町の比率	早期健全化比率 ※1	財政再生基準 ※2	用　語　の　説　明
実質赤字比率	－	15.0	20.0	一般会計の赤字額を元に算出する比率
連結実質赤字比率	－	20.0	30.0	全会計の赤字額を元に算出する比率
実質公債費比率	11.1	25.0	35.0	過去３カ年の町債の返済額を元に算出する比率
将来負担比率	－	350.0	設定なし	今後の町債の返済総額から基金等を差し引いた額などから算出する比率

※１　財政状況が悪化しており、自主的に改善策を実施する必要があると判断される基準
※２　財政状況が悪化しており、国の管理のもと財政再建を行わなければならないと判断される基準

※地方公営企業法が適用されている簡易水道事業会計及び公共下水道事業会計に係る財政状況は、
１１月３０日以降に町ホームページで公表する予定です。

令和８年度

財政事情説明書の作成及び公表に関する条例の規定により、

一般会計　予算額 5,616,256千円

歳入（収入）

上段：予算額　下段：収入額　単位：千円

国で集めた税金を財政事情等に応じて交付するもの 地方交付税、地方譲与税交付金、消費税交付金など	地方交付税等	2,473,205 1,759,575	
公共施設整備等のために、銀行や国から借りるお金	町債	965,800 0	
公共施設整備等のために町の基金（貯金）を取り崩ししたお金	繰入金	902,862 480,000	
町民税や固定資産税など皆さんに納めていただいたお金	町税	354,538 181,401	
国からの補助金や負担金	国庫支出金	258,001 40,520	
北海道からの補助金や負担金	道支出金	234,108 39,587	
貸付金の元利収入・雑入など	諸収入	207,316 47,664	
公営住宅や天文台などの公共施設の使用料 ゴミ処理にかかる手数料など	使用料 手数料	126,903 63,446	
各種負担金、財産収入、寄付金、前年度からの繰越金など	その他	93,523 101,505	

合計　2,713,698千円　収入率　48.32％

歳出（支出）

上段：予算額　下段：支出額　単位：千円

役場全般の管理、町有林、企画、税務、戸籍、選挙関係などの経費（道の駅、天文台も含みます）	総務費	909,685 347,285	
小中学校の管理費、社会教育、給食センターなどにかかる経費	教育費	892,272 329,655	
社会福祉・保育所管理などにかかる経費	民生費	736,931 262,079	
農業、林業振興、加工センター管理、営農用水などにかかる経費	農林水産業費	728,547 107,959	
借入金の返済にかかる費用	公債費	653,083 374,107	
保健センター管理、予防接種や健康相談、診療所、ゴミ処理などにかかる経費	衛生費	546,689 228,144	
道路橋りょう、公営住宅、下水道などにかかる経費	土木費	541,770 93,624	
消防署の運営、災害対策などにかかる経費	消防費	269,003 109,091	
商工関係の振興、消費者対策、観光振興、公園管理などにかかる経費	商工費	260,271 161,763	
議会費、労働費、災害復旧費、予備費	その他	78,005 29,364	

合計　2,043,071千円　支出率　36.38％

cameraスケッチ

10/3 笑顔と感動届ける文化祭



陸別中学校体育館で第６７回陸別中学校文化祭が開催され、意見発表や合唱、学級発表などが行われました。

合唱では「マイバラード」「天翔ける天馬」の２曲を全校生徒で歌い、学級発表では事前に撮影された映像と劇を組み合わせた３作品が発表されました。

そのほかボランティア部の活動報告や有志による寸劇やダンスなどが行われ、会場からは笑いと拍手が惜しみなく送られました。

9/24 園児の防火・防災意識育てる



幼少期からの防火・防災意識を育てることを目的とした「チビッ子防火フェスティバル」が陸別消防署前で開催されました。フェスティバルには、陸別保育所の園児２３人が参加しました。消防士と一緒に子供用の防火服を着ての放水体験、ハーネスを着用してのロープ渡過体験、火災啓発の劇などが行われ、子供たちは楽しく防火意識を学びました。

10/3 役場職員組合青年女性部 トマム川沿線清掃



陸別町職員組合青年女性部（長岡はづき部長）がボランティア活動の一環として、町内の清掃活動を行いました。

同組合の部員１２人は、町内中トマム地区の町道約３kmを２時間ほどかけて歩きながら、落ちているごみを丁寧に拾い集めました。参加した澤田書記長は「今後も活動を続けていきたい」と話しました。

9/25･26 秋の夜長に名月観望



銀河の森天文台で「中秋の名月観望会」が開催されました。２日間にわたり開かれた観望会には、１３５人が訪れました。来館者は、月や土星の説明を聞いたあと、大型望遠鏡「りくり」で星空を観望したり、大型双眼鏡を使ってスマートフォンで月を撮影するなど、夜のひと時を過ごしました。

cameraスケッチ

10/14 色鮮やかに個性あふれるしめ縄づくり



陸別中学校および町教育委員会主催、陸別建設業協会五月会協力で「しめ縄づくり講習会」が陸別中学校で開催されました。

今年で３回目となる講習会には、３１人の一般町民と中学生が参加。講師の松浦里香さん（陸別建設業協会五月会会長）からアドバイスをもらいながら、土台の縄の色や水引のほか、花やレースなどの素材を飾り付け、しめ縄づくりを楽しみました。

10/7 ゲートボールで親睦深める



陸別町主催、老人クラブ連合会ゲートボール部会協力で、今年度の国民健康保険ゲートボール大会が健康増進センターで開催されました。

大会には、３チーム１６人が参加。総当たり戦の結果、２勝を挙げたゲートボール部会チームが技術の差を見せつけ優勝を飾りました。

また、競技終了後には参加者で懇談し、大会を振り返りながら親睦を深めました。

10/16 歌って演じて学習発表



陸別小学校体育館で学習発表参観日が開催されました。１年生は劇「大きなかぶ」を披露し、２年生は劇を演じながら歌やハーモニカを演奏しました。３・４年生は歌やリコーダー、器楽合奏など多彩な演奏を披露。５年生は劇「大造じいさんとがん」を熱演し、６年生は修学旅行のまとめをスライドショーを使って発表し合唱でしめくくりました。

10/11 今年最後のモータースポーツ



陸別のモータースポーツの締めくくりとなる「ラリーとかち２０２６」が開催されました。

レースは「北斗満ロング」と「陸別ロング」を３回ずつ走る計６区間で行われました。総台数５０台が出走し陸別町の林道を駆け抜け、観客は陸別の今年最後のモータースポーツを楽しみました。

英語指導員

ティムのコラム No.58

みなさんこんにちは。

冬の気配が近づいてくるのを感じながら、時の流れの速さに驚かされています。カナダで日本へ行く準備をしていたのが、つい昨日のことのように思えます。２０２１年11月、陸別への赴任が決まった直後、ボクは湖のほとりを散歩した後に妻（当時彼女）にプロポーズをしました。正直なところ、日本での生活に対して、これといった期待はしていませんでしたが、陸別での生活にしっかりと向き合ってみようと決意していました。

最近、ボクたち夫婦と一緒にボランティアをしていたアメリカ人の友人が陸別を訪ねてくれました。知床や帯広へ日帰り旅行に出かけたりして、楽しい時間を過ごしました。彼は現在東京に住み、早稲田大学で６ヶ月間学ぶ予定です。長年日本に関心を寄せ、住みたいと願っており、ついに夢を叶えるまでに、合計９回来日したそうです。しかし、いざ日本に住んでみると、少し期待外れだと感じているようで、あまりワクワクしていない様子でした。長い間待ちわび、強い情熱を抱いていたからこそ、大きな期待を抱いてやって来たのでしょう。何かを長い間深く想い続けていると、期待が大きすぎるあまり、日々の生活や静かなひとときの中に喜びを見つけることが難しくなるものではないでしょうか。

ボクが日本に来る前は、何が待ち受けているのか全く想像もつきませんでした。アニメを見て育ったわけでも、日本文化に深く親しんできたわけでもありません。ただ、陸別という町や日本という国を、ありのままに受け入れようとしていました。ＳＮＳや動画が溢れる現代では、何事も事前に調べずにはいられないものです。しかし、「こうあるべきだ」という具体的なイメージを持ちすぎると、「今この瞬間」を存分に楽しむことができません。理想のイメージを手放し、他人と比較するのをやめれば、現実をそのまま受け入れ、今いる場所で心からの喜びを見つけることがずっと簡単になる気がします。



ボクの友人もきっと日本で素晴らしい経験をするでしょうが、「こうあるべきだ」「こうあってほしい」という「期待」を一旦脇に置いて、どんなことが今日待ち受けているか、すべてを受け止める気持ちで、ワクワクしながら「期待」してほしいと願っています。誰にとっても言えることですが、固執した期待や他人との比較は、自分自身の幸せを妨げる大きな要因になりかねません。人生とは次から次へと続く冒険の連続です。物事を思い描いた通りに無理やり進めようとするのではなく、その時々の瞬間をできる限り楽しむよう心がけたいものですね。

それではまた。

公民館図書室よりお知らせ

◇11月の特集コーナーは『ノンフィクション』です

歴史、社会問題、手記など　事実に基づいた作品を集めました。

公民館新着情報

◇一般図書

紙上法廷……衣刀信吾
残火……辻堂ゆめ
永遠の記憶……東野圭吾
ミルテの指……丸木文華
刑事葛城　正義の銃弾……中山七里
フィクサー……真山　仁
弾丸とヒマワリ……箕輪尊文
80代になるとたいていボケるか死ぬ。……林　真理子



◇児童図書

コボックとふしぎな虫の樹……篠原かをり、こ　むぎ
オレたちとニャン、たった一日の冒険……髙森美由紀
スフレいいんちょうとコンペイトウちゃん……山下雅洋、玉田美知子
恐竜少年……結城熊王、本田　亮
パンどろぼうとさすらいラーメン……柴田ケイコ
しろくなりたいおせんべいくん……ホソカワ レイコ
いもほり、てつだってくんねぇか？……いわさき さとこ
クロミのえほん　さいこうのじぶん……講談社編集

※本の貸出期間は3冊2週間です。

健康コーナー 第340回

☆朝ごはん食べていますか？

【担当】
保健福祉センター
管理栄養士 谷本佑太

朝晩の冷え込みが強くなってきました。体調をくずしていませんか。

今年はインフルエンザが例年より早く流行しています。ウイルスに負けない体を作りましょう。



そこで今月は元気の源とも言われる『朝ごはん』について、お話したいと思います。

朝ごはん

みなさんは朝ごはんを食べていますか？

毎朝欠かさず食べている方、たまに食べる方、全く食べない方と各家庭の生活習慣によって異なると思います。

そして、3食のうち一番欠食の多いのも朝ごはんです。朝のおでかけ・登校・出勤などでバタバタしていて、ついつい抜かしてしまいます。

最新の調査では、小学生の約6％が、中学生の約9％がほぼ毎日欠食されている結果になっていました。

また、20代男性では約30％、20代女性では約20％の欠食率であった調査結果もあります。

朝ごはんを抜く習慣は若い方に多いようですね。

朝ごはんの役割

『朝ごはんを食べましょう』という言葉はよく聞くと思います。

子どものころに聞いた、または子どもに言っているなどなど。

あらためて、朝ごはんの役割をお伝えしたいと思います。

①脳のエネルギーを補給する

脳の主なエネルギーはブドウ糖です。ご飯やパン、麺等の炭水化物から作られます。

欠食すると集中力が切れやすくなる可能性があります。

②体温を上げ、体を目覚めさせる

食事をすると体内で代謝が進み、体温を上げます。これを食事誘発性熱産生といいます。

特にたんぱく質を食べると体温は上がりやすいです。

③体内時計がリセットされる

人間の体内時計は毎日少しずつズレていると言われています。

そこで毎朝体内時計をリセットすることにより、生活リズムを整えています。

リセット方法は、①日の光を浴びること、②朝ごはんを食べることと言われています。



朝ごはんの内容は？

では、どのような朝ごはんを食べるとよいのでしょう。

脳や体のエネルギー源である【炭水化物】や【脂質】、筋肉を構成し、食べると体温を上げやすい【たんぱく質】、食べたものをエネルギーに代謝する補助役の【ビタミン】、体の構成に関わる【ミネラル】と5大栄養素をバランス良く食べられると理想的な食事です。

【炭水化物】
米・パン・麺など
【たんぱく質・脂質】
肉・魚・卵・乳製品・大豆製品
【ビタミン・ミネラル】
野菜・果物・いも類
きのこ類・海藻類

朝ごはんを食べるために

欠食の理由は、『時間がない』『お腹が空いていない』というものが多いです。

時間がない方は袋を空けるだけのパンや、皮をむくだけのバナナがオススメです。

それにコップへ注ぐだけの牛乳が追加できると栄養は非常によくなります。

シリアルが食べやすければ、お好きなシリアルでもよいです。食物繊維や鉄分が添加されている商品もあるので、ご自身にあったシリアルを選んでみてください。

お腹が空いていない場合、夜の食事量が多かったり、寝る直前に食べていることが多いです。

夜ごはんに、一日のご褒美として美味しいものを食べることは精神的にもオススメです。

朝ごはんに響かない量と時間に食べてみてください。

何歳でも朝ごはんは一日のはじまりで大切な食事です。習慣になるよう始めてみてください。

食事・健康等についてのご相談は、保健福祉センター保健指導担当までご連絡ください。

電話（☎27-8001）

情報 INFORMATION

「特設人権相談所を開設します」

いじめや虐待等のこどもの人権問題、障害者差別、高齢者虐待、インターネット上における誹謗中傷など、人権に関する悩みごとや困りごとに関するご相談に、人権擁護委員が応じます。相談は無料、秘密は厳守しますので、お気軽にご利用ください。

日　時　令和８年１２月４日（金）
午後１時から午後３時まで

場　所　役場１階　第１会議室

相談員　佐久間則勝さん、芳賀均さん

その他　事前の予約は不要です

問い合わせ　町民課　広報広聴・統計担当
☎２７－２１４１（内線１１８）

人権擁護委員の委嘱

令和８年１０月１日付で法務大臣から芳賀均さん（元町）が人権擁護委員として委嘱されました。

人権擁護委員は、不当な差別やプライバシーの侵害、いじめの問題など身近な相談窓口として地域に密着した活動を行っております。お気軽にご相談ください。



人権擁護委員
芳賀　均さん



陸別町奨学資金貸付制度のご案内

陸別町奨学資金貸付制度について、下記のとおりご案内いたします。

貸付を希望される方は、奨学資金貸付申請書等の書類を締切までに提出してください。

募集人員　大学・短大等（専門学校等含む）及び高校等　若干名

募集締切　令和９年４月２日（金）

奨学資金の貸付額
大学等　月額　５０，０００円以内
高校等　月額　３０，０００円以内

貸付対象者
〇高校以上の在学者及び入学予定者であること
〇保護者が陸別町に住民登録をし、居住していること
〇医療介護技術職員養成修学資金の貸付を受けていないこと

★最終学校卒業後、一定の条件により奨学資金の返還を免除される場合があります。

★町ホームページにも募集案内（令和８年度版）を掲載しておりますが、ご不明な点などは下記担当までお問い合わせください。

問い合わせ　陸別町教育委員会　管理担当
☎２７－２１２３

国の教育ローンの案内

国の教育ローン（日本政策金融公庫）は、高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

融資額　一人当たり３５０万円以内

金　利　年４.６０％（令和８年１１月２日現在）

返済期間　２０年以内

詳しくは「国の教育ローン」で検索、
または教育ローンコールセンター
☎０５７０－００８６５６（ナビダイヤル）
☎０３－５３２１－８６５６
までお問い合わせください。

INFORMATION 情報

自衛官等募集のお知らせ

募集種目		応募資格	受付期間	試験日
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の者 ※32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達してない者	11月20日(金)まで	1次　11月28日(土)または29日(日)の指定する日 2次　令和9年1月10日(日)または11日(月)の指定する日
2等陸・海・空士（任期制自衛官）			12月3日(木)まで	12月13日(日)
陸上自衛隊高等工科学校生徒	推薦	15歳以上17歳未満の男子 ※平成22年4月2日から平成24年4月1日までの間に生まれた者	11月27日(金)まで	令和9年1月9日(土)～1月11日(月)のうち指定する1日 ※試験会場：札幌市内
	一般		令和9年1月14日(木)まで	1次　令和9年1月23日(土)または1月24日(日)の指定する日 2次　令和9年2月14日（日） ※試験会場：帯広市内

問い合わせ　自衛隊帯広募集案内所（帯広市西5条南14丁目13　NCサウスビル）
☎0155－23－8718

ASHORO 足寄から

第47回足寄町女性のつどい

「みんなの笑顔で人を元気に・まちを元気に」をテーマに落語家の林家三平さんが「笑いと健康」と題して基調講演を行います。ぜひご来場ください。



日　時
11月29日(日)
午後0時30分　開場
1時00分　開会式
1時30分　基調講演「笑いと健康」
3時00分　閉会式
3時15分　閉会

場　所　足寄町民センター

※託児（無料）を希望される方は事前申し込みが必要です（11月13日まで）。

申込先・詳細　足寄町教育委員会生涯学習担当
☎25－3188

HONBETSU 本別から

音楽でつながる十勝の一日「お豆音楽祭2026」を開催！

音楽を通じて人と地域がつながる「お豆音楽祭2026」が、今年も本別町で開催されます。Zeebra、韻シストBAND、SUGAR SOUL、MFSをはじめ、多彩なアーティストが集結。ダンスやDJ、アートのほか、JA本別町収穫祭、キッチンカー、ワークショップなど、音楽とともに食や体験も楽しめます。出演アーティストやチケット購入方法など、詳しくは公式サイトをご覧ください。

と　き　**12月6日(日)**
午前10時開場、10時30分開演

ところ　本別町中央公民館

入場料　前売券　一般5,500円、学生4,500円
当日券　一般・学生6,500円

※本別町・足寄町・陸別町の中高生、小学生以下は入場無料

問い合わせ
お豆音楽祭実行員会事務局
☎080－3290－5699

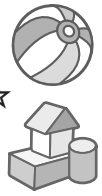
11月 子育て支援センター おやこのひろば 行事予定

１１月の予定　読み聞かせ～毎週火曜日　お誕生会～１１月２６日（木）

※読み聞かせ、お誕生会は１１時４０分から開催します。

おやこのひろばってこんなところ！

子どもの遊びの場・出会いの場です。
ボールプールや、滑り台など楽しいおもちゃがたくさんあります！
お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんもお子さんと一緒に遊びましょう☆
お気軽にお立ち寄りください♪



問い合わせ　社会福祉協議会　☎0156-27-2760　Fax0156-27-2017

町民のうごき

うぶごえ	原田奈流ちゃん	陽一さん 瑞季さん	9・30	作　集
おくやみ	東雲泰子さん	73歳	10・1	利　上
	久田將江さん	76歳	10・4	栄　町
	竹本ハツ工さん	96歳	10・14	栄　町
	横山紀子さん	93歳	10・19	東斗満
	北川治男さん	91歳	10・20	分　線

運転免許更新時講習日程

詳細は本別警察署（☎22-0110）にお問い合わせください

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
11月	本別中央公民館	一般	11	水	10:00
		優良	11	水	11:30
		違反	25	水	10:00
		初回	25	水	10:00
	足寄町民センター	優良	19	木	14:00
		一般	19	木	15:00
12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
		初回	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ください

町の人口・世帯数

令和８年９月30日現在
（　）内は前月末比

人口　２，０１５人（－４）
男　１，０１２人（－３）
女　１，００３人（－１）
世帯数　１，２２８戸（＋３）

友好町民の会　２２２人（＋２）

ホームページアドレス　https://www.rikubetsu.jp

ご厚意　ご寄付ありがとうございます

陸別町へのご寄付

◇吉井　亨さん（千葉県）　７万円
◇創価学会（羽磨生泰北海道長）児童図書２００冊

令和８年度道民芸術祭　第56回
十勝管内郷土芸術祭

「令和８年度道民芸術祭・第５６回十勝管内郷土芸術祭」の舞台部門が、陸別町で開催されます。十勝管内の文化団体が、郷土芸能や楽器演奏、舞踊などを披露します。十勝の風土に生まれた芸術文化に触れてみませんか。

と　き　**１１月２２日（日）**
開　演　**午後１時３０分**（午後１時開場）
ところ　**陸別町タウンホール**
（陸別町役場２階）
入場料　**無料**
問い合わせ
陸別町教育委員会内 陸別町文化協会担当
☎２７－２１２３

11月1日現在 交通事故死ゼロ ３２６日

令和８年度交通安全スローガンコンクール 秀作
そのペダル 急ぐ気持ちに ブレーキを　女川蒼太さん（陸中３年）

●広報りくべつ　●令和八年十一月一日発行（七八八号）　●編集発行／陸別町役場町民課広報広聴・統計担当　●印刷／本別印刷株式会社