

広報 陸別

No.777

2025

Rikubetsu

Public information

12

令和7年

～今月の表紙～

銀河の森天文台で低緯度オーロラ観測（11/12 18:57）
銀河の森天文台撮影）

陸別町では今年2度目となる観測となりました



11月2日 芸能発表会

全日程に延べ402人

第61回陸別町文化祭が10月30日から11月3日までの日程で開催され、テーマ「心身を癒す文化祭へ来たれ!」のもと、芸能発表会、作品展示、ふるさとの遺跡を歩くの全日程を通して402人の参加、来場がありました。

13組が芸能発表

歌やダンス、楽器演奏が披露された「芸能発表会」は、11月2日にタウンホールで開催され、文化祭実行委員会の野下純一実行委員長からのあいさつの後、13組が日頃から培った成果を披露。会場に集まった来場者約100人から大きな拍手が送られました。

展示に155作品

10月30日から始まった「作品展示」は、役場1階ロビーなど3箇所で行われ、一般募集や協賛団体、文化協会所属グループからの写真や絵画、書道など多彩な

陸別町功労者表彰式

6名1法人が受賞

11月3日 令和7年度陸別町功労者表彰式が役場庁舎大会議室で行われました。

今年度は、自治功労賞に3名、社会功労賞に3名、寄付篤行表彰に1社が受賞されました。



表彰式に出席された(写真左から)宇野さん、坂倉さん、穴澤さん、坂東さん、本田町長

表彰式には4名が出席され、本田町長の式辞、久保町議会議長の祝辞の後、受賞者を代表して穴澤信子さんから「これからも地域の発展のために努力したい」とあいさつがありました。

受賞者は、次のとおり

(敬称略・順不同)

自治功労賞

宇野 壽

林業振興委員として町行政に貢献

坂倉 智昭

中斗満第二自治会長として町行政に貢献

菅井 亮

消防団員として消防行政に貢献

社会功労賞

佐久間 幹夫

三好 悟

民生委員として福祉行政に貢献

穴澤 信子

陸別町社会福祉協議会役員として福祉行政に貢献

寄付篤行表彰

株式会社 バンドウ

地球温暖化対策資金として多額の寄付



作品155点が11月3日まで展示されました。

町北部の遺跡を巡る

11月1日には、「ふるさとの遺跡を歩く」が行われ、川上、小利別、日宗地区などの町北部に点在する遺跡見学に18人が参加しました。当日は、悪天候のため移動するバス内からの見学となりましたが、川上小学校跡や小利別地区にあった日蓮宗前啓寺跡など地域に残る遺跡について資料をもとに説明がありました。



役場庁舎1階ロビーなどで行われた作品展示



〈前列右から〉北川教諭（税務署長納税表彰）、大鳥居さん（十勝池田地区納税貯蓄組合連合会会長賞）、請川さん（十勝池田間税会会長賞）、〈後列右から〉川端校長、長谷川署長

税務署長納税表彰など 町内から7名が受賞

国税庁「税を考える週間」

国税庁が租税の意義や役割などを啓発する「税を考える週間」に合わせて税務署長納税表彰、中学生による「税についての作文」表彰、小学生による「税の標語」入賞者が発表され、町内から7名が受賞しました。11月17日に十勝池田税務署の長谷川潤署長が陸別中学校を訪れ、税務署長納税表彰を受賞した北川智之教諭に表彰状を授与しました。また、「税についての作文」で入賞した陸別中学校3年

の大鳥居亮さん、請川潤希さんには記念品とともに表彰状が贈られました。11月26日には、陸別小学校で「税の標語」の入賞者への表彰も行われ、陸別小学校6年の阿部佑和さん、塚川裕斗さん、同じく5年生の小田夢琉さん、編田楓奈さんへ各賞の表彰状が贈られました。

なお、今回受賞した標語4作品については、役場庁舎階段に掲示しています。



税の標語で入賞した皆さん 〈写真右から〉塚川さん（十勝池田間税会会長賞）、阿部さん（十勝池田税務署長賞）、編田さん、小田さん（ともに北海道間税会連合会優秀賞）

222号



昭和53年（一九七八年）1月号

※5,564人・1,647世帯
※陸別中学校統合校舎の着工

111号



昭和38年（一九六三年）4月号

※8,699人・1,772世帯
※地方選挙特集
（北海道知事・道議選挙）

陸別町広報紙「広報りくべつ」は、昭和25年5月の発刊から今月号で七七七回目の発行を迎えました。この数字にちなんで、これまでの歩みを簡単に振り返ります。

町広報紙は縮刷版として販売しております。詳しくは、町民課広報広聴・統計担当にお問合せください。

※当時の人口・世帯数
※掲載されている主な記事

広報りくべつ
777号の歩み

ご意見箱から

役場庁舎前と道の駅に設置した「ご意見箱」に寄せられたご意見の一部を紹介します。
また、それに対する陸別町の見解をお伝えします。

★過去の広報に自分と子どもの名前と写真が共に載っているのがとても嫌です。このご時世、プライバシー保護のために、せめて名前もしくは写真のどちらかを隠していただけませんか。

(町外へ転出された方からのご意見です)

見解 ご要望は、陸別町ホームページで公開されている過去の広報紙についてと推察いたします。

現在、陸別町ホームページでは、2000年（平成12年）から最新号まで公開されておりますが、公開されている広報紙によって、ご不快な思いをされたり、不都合が生じる場合は個別に対応いたします。該当する掲載箇所を確認いたしますので、陸別町ホームページのお問合せフォームまたは電話にて連絡をお願いいたします。

連絡先：町民課 広報広聴・統計担当

電話 0156-27-2141 内線 118

陸別町ホームページ・お問合せフォーム



ほかに、町への激励やお礼が書かれたものがありました。これらのご意見は全て町長が内容を確認しており、町政運営の参考にするとともに、必要に応じて改善などに取り組んでまいります。

なお、個人を誹謗中傷するようなものが散見されましたが、そのようなご意見にはお答えできませんのでご了承ください。

666号



平成28年（二〇一六年）9月号

※2,525人・1,363世帯
※第35回道新オフロードレースin陸別全日本選手権大会

555号



平成19年（二〇〇七年）6月号

※2,935人・1,414世帯
※後期高齢者医療制度スタート

444号



平成10年（一九九八年）3月号

※3,410人・1,480世帯
※第17回しばれフェスティバル

333号



昭和63年（一九八八年）12月号

※4,241人・1,495世帯
※開基70年記念式典・役場庁舎落成式
JR池北線第3セクターで存続決定

カメラ

10

スケッチ



10/28

行政相談説明会・懇談会

陸別町老人クラブ（松谷尉司会長）の会員を対象とした行政相談説明会が高齢者交流センターで開催されました。行政相談委員陸別担当の小栗幹夫さんが講師を務め、参加した同会員19人に「行政相談委員の活動について」や、「遺言相続」について自筆で書く場合と公証人を立てて作成する場合に必要な手続きについての説明などが行われました。

10/28

陸小児童5人が酪農体験

陸別町の基幹産業である酪農への理解を深めてもらうことを目的とした酪農体験授業がJA陸別町青年部の協力で陸別小学校3年生を対象に行われました。児童は酪農のしくみや乳牛について説明を受けたあと、下斗満の菅野牧場で搾乳や牛の診察、牛の餌やりなどを体験しました。児童は普段触れ合うことのない牛にはじめは恐る恐る接していましたが、最後は慣れてきて笑顔を見せていました。



10/29

町民31人がしめ縄づくりに挑戦

陸別中学校及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。

今回の講習会では、31人の一般町民と中学生が参加。講師の松浦里香さんから指導を受けながら、土台となる縄の色や水引、花、レースの位置や色、数を試行錯誤し、それぞれ思い思いのしめ縄を楽しみながら作りました。



10/30

ハロウィンのパレード

子育て支援センター「おやこのひろば」を利用して、いる6か月から3歳までの子どもたち8人がハロウィンの仮装をして、パレードをしました。

子どもたちは公民館からスタートし、保健福祉センターを経由して陸別駐在署駐車場まで順番にねり歩き、それぞれの場所で待ち構えていた大人たちからたくさんのおやつをもらい、「ありがとう」とお礼を言って受け取りました。



10/30

老人クラブ連合会が交通安全キャンペーン

陸別町老人クラブ連合会（松谷尉司会長）が交通安全キャンペーンを駅前多目的広場で実施しました。

地域の交通安全啓蒙と参加者自身の交通安全意識の向上を目的としたこのキャンペーンに、会員18人が参加。「旗の波運動」で国道242号線を通るドライバーへ向けて旗を振り、地域の交通安全を呼びかけました。



カメラ

11

スケッチ

11/7 京都大学・名古屋大学による出前授業

陸別小学校と陸別中学校で、大学の先生が講師となる出前授業が行われました。中学2年生と小学5・6年生は「ダジックアースシステム（注1）による雲の分布等の可視化」の授業を、中学1年生は「短波ラジオを利用した電波の体験」の授業を受けました。

（注1）ダジックアースシステム 立体の半球状のスクリーンに映像を投影するデジタル立体地球儀システムのこと。



11/7 伝統音楽「雅楽」の出前授業

陸別中学校2・3年生を対象に、北海道神社庁十勝支部雅楽会による雅楽の出前授業が行われました。「雅楽とは何か」「西洋のオーケストラとの違い」などの説明の後、同会5人による生演奏が披露されました。

また、実際に太鼓や笛を演奏する体験も行われ、生徒たちは日本の伝統音楽についての知識を深めました。

11/8 天文台で「おもしろ科学実験」

銀河の森天文台で「驚き！おもしろ科学実験2025」が開催されました。実験コーナーでは京都大学の先生と学生による「ダジック・カプセル ガチャガチャのカプセルで作る円筒型地球儀」、名古屋大学の先生と生徒による「携帯ラジオを使って短波放送を受信する実験」などが行われました。そのほか足寄動物化石博物館の協力による「化石・鉱物掘り体験」も行われ、子供たちは楽しく科学を学びました。



11/14 冬の交通安全運動街頭キャンペーン

陸別町交通安全指導員会（大平健会長）が冬の交通安全運動街頭キャンペーンを実施しました。

キャンペーンは町内新町2区の国道242線沿い（江下タイヤ商会前）で行われ、集まった同会員5人が、通行するドライバーや同乗者にチラシやティッシュなどを手渡して安全運転を呼びかけました。

11/19 ふれあいお届け隊にボランティア部が初参加

社会福祉協議会が行っている「ふれあいお届け隊事業」に陸別中学校ボランティア部が初めて参加しました。70代以上の1人暮らしの高齢者を対象に社協関係者が回るこの事業は、今年で5年目となります。ボランティア部の生徒は手書きのカードを提供していますが、直接回るのは今年が初めての試み。生徒は緊張しながら、お年寄り一人一人に声をかけて商品券と手書きのカードを手渡ししました。



児童手当について

児童手当は、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的とする、高校生年代（18歳の誕生日後の最初の3月31日）までの児童を養育する親等に手当を支給する制度です。外国人の皆さんも対象となります。（在留資格のない方や在留資格が「短期滞在」「興行」等の方は除く）

1. 支給対象者（受給者）

国内に住所を有する高校生年代（18歳の誕生日後の最初の3月31日）までの児童を養育している方。父母で生計を維持する程度の高い方（所得の高い方）、または、児童の養育者（父母が育てていない場合）が受給者（請求者）となります。

○原則として、児童が日本国内に住んでいる場合に支給されますが、留学のために海外に住んでいて一定の要件を満たす場合は支給対象になります。

○父母が離婚協議中などにより別居している場合は児童と同居している方に優先的に支給します。

○父母が海外に住んでいる場合、その父母が、日本国内で児童を養育している方を指定すれば、その方（父母指定者）に支給します。

○児童を養育している未成年後見人がいる場合は、その未成年後見人に支給します。

○児童が施設に入所している場合や里親などに委託されている場合は、原則として、その施設の設置者や里親などに支給します。

2. 支給額

児童の年齢	児童手当の額（一人当たりの月額）
3 歳 未 満	15,000円（第3子以降は30,000円）
3歳以上高校生年代まで	10,000円（第3子以降は30,000円）

※「第3子以降」とは、児童及び児童の兄姉等のうち、年齢が上の子から数えて3番目以降の子のことをいいます。

※「児童の兄姉等」とは、18歳の誕生日後の最初の3月31日を経過した後の22歳の最初の3月31日までの間にあって親等に経済的負担のある子のことをいいます。



3. 支給時期

毎年2月、4月、6月、8月、10月、12月（偶数月）に、それぞれの前月分までの手当を支給します。ただし、受給者の転出等で異動があった場合は随時支給します。

〈例〉6月支給日には、4～5月分の手当を支給します。

4. 児童手当の請求手続き（認定請求）

児童手当を受けるためには申請が必要です。

お子さんが生まれたり、他の市区町村から転入した時は、「認定請求書」を提出すること（申請）が必要です。原則として、申請した月の翌月分からの支給となります。ただし、出生日や転入した日（異動日）が月末に近い場合、申請日が翌月になっても15日以内であれば、申請月分から支給します。申請が遅れると、遅れた月分の手当を受けられなくなりますので、ご注意ください。

公務員の場合は勤務先に申請する必要があります。

【申請に必要なもの】

◇健康保険利用登録がされているマイナンバーカード、健康保険資格証明書、年金加入証明書等

◇請求者名義の金融機関の口座番号がわかるもの（預金通帳の写）

◇転入等で1月1日現在陸別町に住所のない方は前住所地の児童手当用所得証明書

◇単身赴任等により児童と別居している場合は、「児童を含む世帯全員の住民票」

※状況によって必要な書類が異なる場合がありますので、お問合せ下さい。

お問い合わせ先

陸別町役場 町民課 戸籍住民担当 ☎27-2141

児童扶養手当について

両親の離婚、父又は母の死亡等により、ひとり親家庭等になられた方の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るための制度です。児童扶養手当の支給を受けるには町への申請が必要です。

1. 支給対象者（所得制限があります）

次のいずれかに該当する児童（18歳に達した年度の3月31日までの児童、または政令で定める程度の障害がある場合は20歳未満の児童）を監護している母または父、母又は父にかわって児童を養育している方が対象になります。

- ①父母が婚姻を解消した
- ②父または母が死亡した
- ③父または母が政令で定める程度の障害の状態にある
- ④父または母の生死が明らかでない
- ⑤父または母から引き続き1年以上遺棄されている
- ⑥父または母が1年以上拘禁されている
- ⑦父または母が裁判所からDV保護命令を受けた
- ⑧未婚の母が出産した

【次の場合は支給されません】

- ①児童が児童福祉施設などに入所している
- ②児童の父母が事実婚状態にある
- ③親が再婚しその配偶者に扶養されている
- ④対象者または児童が日本国内に住所がない

2. 手当額（令和7年4月～）

児童数	全額支給	一部支給	支給停止
1人	46,690円	46,680円～11,010円	所得が上限額を超えると支給されません (受給資格はなくなりません)
2人目以降加算額	11,030円	11,020円～5,520円	

〈例〉全部支給で2人の場合の手当額 46,690円 + 11,030円 = 57,720円

3. 支給月（年6回）

奇数月の11日に支給されます

1月、3月、5月、7月、9月、11月

※支給日が土・日・祝日の場合は、繰り上げて支給します。

4. 所得制限限度額（収入ベース）

全部支給（2人世帯） 190万円

一部支給（2人世帯） 385万円

※前年の所得に基づき算定。

特別児童扶養手当について

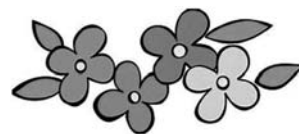
特別児童扶養手当は精神又は身体に障害を有する児童について手当を支給することにより、これらの児童の福祉の増進を図ることを目的にしています。

1. 支給対象者（所得制限があります）

該当する障害があると認定された20歳未満の児童を養育している父または母、あるいは父母にかわって養育している方です（対象児童の主たる生計維持者）。日本に住所がある外国人の方も受給できます。

【次の場合は支給されません】

- ①児童が児童福祉施設などに入所している
- ②児童が障害を理由とする公的年金を受けることができる
- ③児童または請求権者が日本に居住していない



2. 手当額（令和7年4月～）

1級 56,800円 2級 37,830円

3. 支給月（年3回）

4月、8月、11月 いずれも11日に支給します。

※支給日が土・日・祝日の場合は、繰り上げて支給します。

4. 所得の制限

毎年8月に受給資格者、配偶者、同居している扶養義務者の分の所得の状況を届けていただきます。

扶養親族の人数	受給資格者本人		配偶者及び扶養義務者	
	所得額	参考：収入額の目安	所得額（※1）	参考：収入額の目安
0人	4,596,000	6,420,000	6,287,000	8,319,000
1人	4,976,000	6,862,000	6,536,000	8,586,000
2人	5,356,000	7,284,000	6,749,000	8,799,000
3人以上	1人 380,000円を加算（所得）		1人 213,000円を加算（所得）	

お問い合わせ先

陸別町役場 町民課 戸籍住民担当 ☎27-2141

英語指導助手

ティムのコラム

No.47



今年、2025年を振り返ると、あつという間に過ぎ去ったことに驚きます。しかし、それ以上に驚いたことは、ボクの人生がどれほど恵まれたものになったかです。「恵まれたもの」、「恵み」と言うと、たいてい神様からの贈り物を思い浮かべますが、もっと一般的には、ボクは「人生における良いこと」だと思っています。2025年は、乗り越えるべき多くの試練や困難があつたにもかかわらず、素晴らしい「恵み」に満ちていました。

2月か3月頃、妻の彩咲実が妊娠していることが分かりました。もちろん、ボクたちは大喜びでした！しかし、妊娠に伴い、ひどい吐き気に襲われました。彩咲実も食欲不振に苦しみ、何ヶ月も毎日吐き気に悩まされていました。人生が困難に感じられる時こそ、良いことに目を向けることがどれほど大切か、改めて考えさせられました。たとえ道のりが楽ではなかったと

しても、赤ちゃんを授かることができたことがどれほど「恵まれたもの」であることか、彩咲実もボクも改めて実感しました。

何ヶ月にもわたる妊娠による体調不良の日々の後、彩咲実の仕事を終え、出産の準備のために故郷の金沢に帰る時が来ました。残念ながら、金沢はとても遠く、今の段階では唯一の旅行手段は飛行機しかありません。そのため、彩咲実が出産予定日よりかなり早く千里帰りしなければならず、ボクたちは数ヶ月間離ればなれになる必要がありました。

お互い離ればなれになるのは辛いことでしたが、ボクたちは改めて、自分たちに与えられた「恵み」を思い出しました。幸い、彩咲実とおなかの中にいる赤ちゃんは元気で、ボクたちはしばらく離れて暮らしても心に余裕がありました。彩咲実には母親の助けがあり、近くに素晴らしい病院がありました。

最終的に幸いにも、無事

に男の子を出産することができました。正直なところ、彩咲実にとって眠れない夜と長い入院生活以外は、それほど大変なことはありませんでした。無事に出産できたことは最も大きな「恵み」でした。ボクが今回お伝えしたことは、辛い時でも良いことを忘れないようにして欲しいことです。"Count your blessings, not your troubles." 「苦しみの数ではなく、恵みの数を数えなさい」という英語のフレーズがあります。これはとても良いアドバイスだと思います。「人生における良いこと」を思い出すと、困難な時期も乗り越えやすくなるからです。新年を迎えるこの冬、今年の「恵み」を振り返ってみてください。困難な状況にあっても、「人生における良いこと」を思い出してください。

公民館新着情報

◇一般図書

- | | |
|----------------------------|-------|
| 罪と罪 | 堂場瞬一 |
| 職分 | 今野 敏 |
| 宇宙の片すみで眠る方法 | 畑野智美 |
| さよならの保険金 | 額賀 滯 |
| 三頭の蝶の道 | 山田 詠美 |
| 死んだら無になる | 西村 亨 |
| トクリユウ 匿名の海に飲み込まれた者たち | 平野耕一郎 |
| 家族 | 葉真中 顕 |

◇児童図書

- シマエナガのちるとびる
- ことばづかいがわかる！くちぐせキャラ図鑑
- 真昼にも星が光ると知ったのは
- おかしないえ けんせつがいしや
- あさの ますみ、しんたにとともに
- まほうのるんるんきせつごほん
- こんなとき、なんていう？ きもちをつたえるえほん
- 皆川泰代、ひらの ゆきこ
- こちらふうせんたんていじむしょ
- ひぐま

公民館図書室よりお知らせ

12月の特集コーナーは「長編小説」です

年末年始休暇に長編小説にチャレンジしてみませんか？

※本の貸出期間は3冊2週間です。



第49回 スポーツの集い

自治会対抗戦の「スポーツの集い」が11月10日から4日間の日程で開催されました。

大会には、各自治会から述べ151人が出場し、優勝を目指して熱戦が繰り広げられました。

各競技の上位入賞チームは以下のとおりです。

11/12

ボッチャ

優勝 東1条2区_Bチーム



第2位

新町1区_Cチーム

第3位

共栄第1_Eチーム

11/10

ミニバレー

優勝 共栄第1_Bチーム



第2位

新町1区チーム

第3位

東1条2区_Bチーム

11/13

フロアーリング

優勝 共栄第1_Bチーム



第2位

新町1区_Aチーム

第3位

共栄第1_Aチーム

11/11

バレーボール

優勝 農村連合



第2位

東1条2区_Aチーム

第3位

共栄第1チーム

健康コーナー

第329回

☆塩分について

【担当】
保健福祉センター
管理栄養士 谷本 佑太



ここ数年は秋らしい秋がなかったような気がします。

そして、これからは長い冬の季節ですね。みなさま、元気で過ごしましょうか。

さて、今月は塩分についてお伝えしたいと思います。日頃、塩分の摂取量は気をつけていますか？

塩分の摂りすぎは、どうしてダメだと言われるのでしょうか。

塩分はなぜ減らす？

「塩分を減らしましょう」「減塩しましょう」と病院の先生に言われたり、TV番組で聞いたりすると思います。

塩分はなぜ減らさなければいけないのでしょうか。

まず、塩分と言われているが、摂り過ぎて悪影響を与えるのは「ナトリウム」です。

「ナトリウム」を過剰摂

取してしまうと体の中の血液量が増えます。血液量が増えると、血圧が上がります。心臓や腎臓に負担をかけます。

塩分（ナトリウム）は、特に血圧と強く関係しています。さらに、次のような疾病にも関係しているといわれています。

- ①脳卒中
- ②心臓病
- ③慢性腎臓病（CKD）
- ④骨粗しょう症
- ⑤胃がん

塩分摂取だけが原因にはなりません。リスクを上昇させる要因には間違いありませんので、塩分は減らすことが大切です。

1日の基準量は？

では、塩分の1日の摂取量は、どのくらいでしょうか。健康の保持増進のために、摂取することが望ましい栄養素の基準量を示している

平均食塩摂取量(g)		約3gの差	食塩摂取目標量(g)	
男性	10.7		男性	7.5
女性	9.1		女性	6.5
平均食塩摂取量(g)		2~3gの差	高血圧・CKD・重症化予防	
健診受診者	9.2			6.0

平均摂取量は？

毎年、生活習慣等を調査している国民健康・栄養調査（2023年）では、男性10・7g、女性9・1gの塩分を摂取している結果となっています。

また、9月に町で実施している特定健診で、今年から食塩摂取量がわかる尿検査を導入したところ、健診受診者の平均が9・2gとなり、全国に比べると摂取量は少なく、塩分を意識さ

『日本人の食事摂取基準2025年版』では、男性7・5g未満、女性6・5g未満、そして高血圧症、CKD（慢性腎臓病）の方は、6・0g未満にすることが目標となっています。

どう減塩したら…

【減塩食品のススメ】

塩分（ナトリウム）を過剰摂取してはいけないことは、わかっているけど…。生活を変えることは、なかなか難しいですね。

減塩の取組として、おススメしたいのは【減塩食品の活用】です！

減塩食品は、調味料のイメージが強いかと思いますが、漬物などの加工食品も多く、現在は非常に多くの種類が販売されています。

減塩率も20〜40%の商品が多く、もともと使用していた商品に替えて使うだけで減塩できる優れものです。

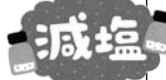
さらに、最近の減塩食品は、ただ塩分を減らしているだけでなく、塩分を減らしつつ、減塩食品と思わせないような製造方法をしています。

味はいは、従来品とほとんど変わりありませんので、ぜひ試してみてください。使用する減塩食品が多ければ多いほど、減塩量も多くなります。

お好みの商品から始めてみてください。

食塩相当量の違い〈例〉

	従来品		減塩食品
しょうゆ	大さじ1 約2.6g	約40%減	大さじ1 約1.5g
みそ	大さじ1 約2.1g	約30%減	大さじ1 約1.4g
だしの素	小さじ1 約1.2g	約65%減	小さじ1 約0.4g



日本人の食事は健康的な食事だと世界中に知られるほど誇らしい食事ですが、塩分が多くなりやすいです。特に汁物、焼き魚（干物）、煮物、和え物、漬物などは塩分が多くなりやすい献立です。

まずは、減塩食品を活用して、ストレスなく減塩していきましょう。

日頃の相談や指導の希望などがありましたら、お気軽に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（27-80001）

12月

子育て支援センター

おやこのひろば 行事予定

1日(月)		11日(木)		21日(日)	
2日(火)	読み聞かせ	12日(金)		22日(月)	
3日(水)		13日(土)		23日(火)	読み聞かせ
4日(木)		14日(日)		24日(水)	クリスマス会
5日(金)		15日(月)		25日(木)	お誕生会
6日(土)		16日(火)	読み聞かせ	26日(金)	
7日(日)		17日(水)		27日(土)	
8日(月)		18日(木)		28日(日)	
9日(火)	読み聞かせ	19日(金)		29日(月)	
10日(水)		20日(土)		30日(火)	
				31日(水)	

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎27-2760 Fax27-2017

※詳しい行事内容は「おやこのひろば」内にある掲示板でお知らせしています。

おやこのひろば クリスマス会のお知らせ

おやこのひろばで、クリスマス会を開催します。みなさん是非参加してください。

☆開催日時 令和7年12月24日(水) 11時30分～

☆開催場所 保健センター おやこのひろば

※事前申し込みは必要ありませんので、お気軽にご参加ください。

サンタクロースから
素敵なサプライズが
あるかも♪

ASHORO

足寄から

足寄動物化石博物館 体験メニュー

足寄動物化石博物館では、さまざまな化石の石こうレプリカづくりやミニ発掘が体験できます。

レプリカづくり 200円

アショロアやデスモスチルスの臼歯、アンモナイトなど7種類の中から選ぶことができます。製作時間は40分程度です。

古生物模型づくり 400円

ティラノサウルスやデスモスチルスの頭蓋骨など7種類の中から選ぶことができます。製作時間は40分程度です。

ミニ発掘(化石・クリスタル) 200円

いろいろな工具を使って、石の中から本物の化石またはクリスタルを掘り出します。掘り出した物は持ち帰ることができます。所要時間は20分程度です。

展示室観覧料

・一般 **400円**

・小・中学生、高校生、満65歳以上 **200円**

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください。

開館時間 午前9時30分～午後4時30分

休館日 毎週火曜日(祝日の場合はその翌日が休館日)および12月28日～1月4日

詳細 足寄動物化石博物館 ☎25-9100

HONBETSU

本別から

本別町歴史民俗資料館 企画展について

本別町歴史民俗資料館では、企画展「ほんべつレトロ～昭和のお店屋さん」＆「7・15忘れないプロジェクト@ほんべつ展」を開催しています。

期 間 令和8年2月28日(土)まで

場 所 本別町歴史民俗資料館
(本別町北2丁目)

開館時間 火～土曜日 午前9時～午後4時

休 館 日 日・月曜日、祝日、年末年始

入 館 料 無料

問い合わせ 本別町歴史民俗資料館

☎22-2141 (内線410)

情報 INFORMATION

観光パンフレットがリニューアル



陸別町観光協会HP

陸別町観光パンフレットがリニューアルしました。町の魅力をシンプルに伝えるパンフレットで、観光情報の詳細は、新たに作成された陸別町観光協会のホームページで確認することができます。

問い合わせ 陸別町観光協会事務局
(役場産業振興課商工業担当)
☎ 27-2141 (内線135)

自衛官等募集のお知らせ

自衛官候補生

応募資格 18歳以上33歳未満の者
※32歳の者は、採用予定付きの末日現在、33歳に達していない者

受付 随時

試験日 受付時にご案内します

陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

応募資格 15歳以上17歳未満の男子
※平成21年4月2日～平成23年4月1日までの間に生まれた者)

受付 令和8年1月15日(木)まで

試験日 1次 令和8年1月24日(土)

2次 令和8年2月15日(日)

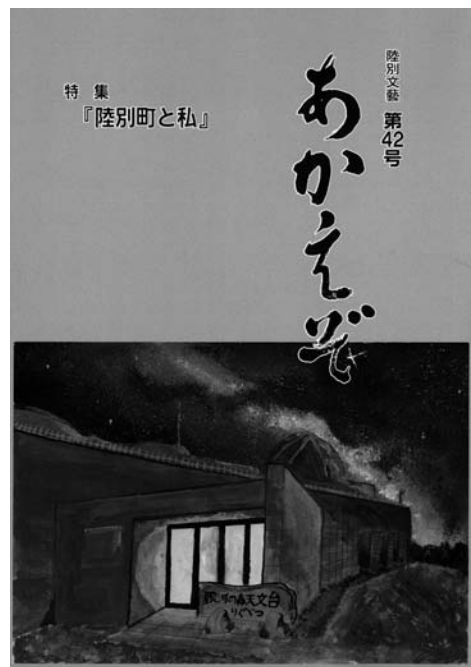
問い合わせ

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



陸別町民文藝誌 あかえぞ

第42号が令和7年11月1日に発刊されました。



今回のテーマは「陸別町と私」川富士立夏さんから特別寄稿も掲載されています。

頒布価格 1冊 500円

頒布場所・問い合わせ

アートサロン「ガンビー」 ☎ 27-3982

陸別町観光・物産館 ☎ 27-2012

北海道苦情審査委員制度のご案内

「北海道苦情審査委員」制度とは北海道の機関が行った業務に対する苦情を、皆さんに代わって苦情審査委員が公平で中立な立場から審査する制度です。

皆さん自身の利害に関する苦情であれば苦情審査委員に申立てができます。

審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。

個人情報の保護にも十分配慮します。

申立書は窓口へ持参するほか、郵送、ファックス、メールでも受け付けています。

※電話や匿名での申立ては受け付けておりません。

問い合わせ

北海道 総合政策部 知事室 道政相談センター

☎ 011-204-5523

INFORMATION 情報

陸別町冬季生活支援事業のお知らせ

陸別町では毎年この時期に、燃料などの購入により冬期間の生活に影響が及ぶ、高齢者世帯・障がい者世帯・ひとり親世帯等の経済的負担を軽減し、生活の安定を図るため、「冬季生活支援商品券」を支給しています。

1. 支給対象となる世帯

令和7年12月1日現在において、陸別町に住所があり、現に居住し、かつ全ての世帯員の令和7年度の「町民税が非課税」である世帯で、次のいずれかに該当する世帯。

- ① 65歳以上の「単独世帯」及び「高齢者のみで構成する世帯」
- ② 身体・精神障がい者の手帳（1級・2級）、療育手帳（A判定）の「所持者が同居する世帯」
- ③ 18歳以下の児童生徒を扶養している「ひとり親世帯」

ただし、住民票では別世帯となっている場合でも、同じ家に住み、主暖房を共用している場合は一つの世帯とみなします。

また、生活保護法による被保護世帯、施設入所者（グループホームを含む）、長期入院者及び長期不在者は除きます。

2. 助成額及び支給方法

助成金額は、1世帯当たり10,000円を陸別町商工会が発行する商品券で支給します。

3. 受付期間

令和7年12月8日（月）～

令和8年2月27日（金）

「申請書」は町内回覧で配布します。

（保健福祉センター窓口にも用意してあります。）

問い合わせ 役場 保健福祉センター 福祉担当

☎ 27-8001

相続登記相談会・終活セミナー

司法書士と法務局職員による相続に関する相談会を開催します。電話予約で定員になり次第締め切ります。参加費は無料です。

日時 令和8年1月17日（土）

相続登記相談会 10時～12時

終活セミナー 1回目 11時～12時

2回目 14時～15時

会場 釧路地方法務局帯広支局

申込・問い合わせ

釧路地方法務局帯広支局

☎ 0155-24-5837（平日9時～17時）

家屋を取り壊した方へ

家屋にかかる固定資産税は、毎年1月1日現在の状況で課税されます。

令和7年1月1日から令和7年12月31日までに家屋を取り壊した場合は、令和7年中に「家屋滅失届」の提出をお願いします。提出された家屋滅失届に基づき現地確認を行い、翌年度の課税台帳から削除します。

提出がない場合、次年度以降も固定資産税が課税される可能性があります。

＜届出に必要なもの＞

- ・家屋滅失届（役場町民課窓口または陸別町ホームページにて入手できます）
- ・印鑑

なお、登記家屋の場合は、法務局での滅失登記が必要です。滅失登記をする予定がない、または滅失登記の手続が年内に終わらない場合は、下記までご連絡ください。

問い合わせ 役場 町民課 税務担当

☎ 0156-27-2141

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈11月21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（☎27-4040 FAX27-4041）

12月	コテージ 予約状況	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	金	土	日	月	火	水	
		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	○	○	○	○	△	●	○	○	△	△	△	△	●	△	○	○	○	○	○	○	●	△	△	△	●	△	△	●	●	●	●	●
	8 人 用	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	●	●
	10 人 用	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

1月	コテージ 予約状況	木	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	31	
	6 人 用	●	●	●	●	○	○	△	○	○	●	△	△	○	○	○	●	●	△	△	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	△
	8 人 用	●	●	●	△	△	○	○	△	△	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○
	10 人 用	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○

町民のうごき

うぶ
ごえ

谷本 湊音^{みなと}くん 佑太^{さん}さん 11・9 新町2区
沙紀^{さん}さん

おく
やみ

湯浅 サチ^{さん}さん 85歳 11・4 共栄第1
多胡 サト^{さん}さん 98歳 11・10 共栄第1
石谷 重直^{さん}さん 86歳 11・15 下陸別

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	時刻	月	会場名	種類	日	曜	時刻
12月	本別中央 公民館	一般	10	水	10:00	1月	本別中央 公民館	一般	14	水	10:00
		優良	10	水	11:30			優良	14	水	11:30
		違反	17	水	10:00			違反	28	水	10:00
月	足寄町民 センター	優良	18	木	14:00	月	足寄町民 センター	優良	22	木	14:00
		一般	18	木	15:00			一般	22	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7年10月31日現在
（ ）内は前月末比

人口 2,058人（-5）
男 1,028人（-3）
女 1,030人（-2）
世帯数 1,232戸（-3）

友好町民の会 258人（+7）

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

◇多胡 裕司^{さん}（上登良利） 10万円
◇吉井 亨^{さん}（千葉県） 5万円

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

◇平井 實^{さん}（共栄第1） 3万円
◇木村 トメ^{さん}（若葉町） 金額非公表
◇久保 壮史^{さん}（音更町） 10万円
◇多胡 裕司^{さん}（上登良利） 5万円

除雪・排雪時のお願い

路上駐車は、除雪・排雪の妨げになります。ご協力をお願いします。

