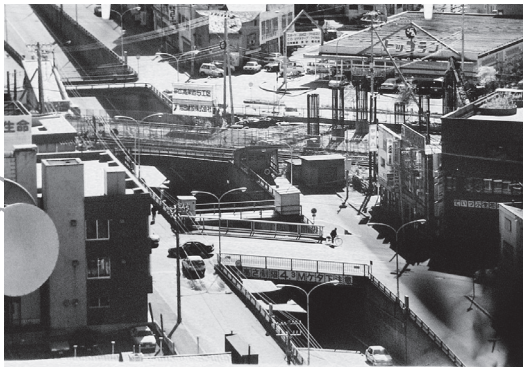




# ふるさと見聞録

文/百年記念館 大和田 努  
写真/百年記念館所蔵 (庄田喜興志氏撮影)



平成6年のアンダーパスと建設中の鉄道高架

## 西5条通のアンダーパス

平成8年の鉄道高架化以前、西5条通には、地上にある線路を潜る道路「アンダーパス」が通っていました。オレンジ色の電灯の中を通過した経験がある人も多いのではないのでしょうか。このアンダーパスをきっかけに、昭和末期〜平成初頭に駅周辺が整備されたことを振り返ってみましょう。

事業の焦点になりました。さまざまな議論が重ねられ、鉄道高架化と連動する形で、駅周辺が整備され、市民文化ホール（平成元年）やとちかちプラザ（平成7年）、駅前北交通広場（平成11年）や民間事業者によるデパート、ホテルなどが相次いで誕生します。

現在、何気なく駅を挟んで南北の行き来ができる帯広中心部はアンダーパスが役割を終えた平成初期に大きく生まれ変わりました。その平成も終わりに近づくなか、新たな時代に帯広はどのような姿になっていくのでしょうか。

サービスタブル代表福井(☎42・5195)

### 第12回財団杯 タグラグビー大会

ゲームを通じてタグラグビーの楽しさやノーサイドの精神を学びます。詳細は問い合わせください。  
対4年生以上の小学生チーム  
日12月2日(日)、8時〜17時  
定12チーム(1チーム10人まで)  
¥1チーム2000円  
場申請11月22日(木)までに、総合体育館(大通北1、☎22・7828)へ。

### 帯広税務署は新庁舎へ移転します

現庁舎での執務は、11月22日(木)をもって終了し、新庁舎での執務は、11月26日(月)から開始します。  
現住所西5南6  
新住所西5南8

帯広税務署(☎24・2161)

### 必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も

北海道内で事業を営む使用者、およびその事業場で働くすべての労働者に適用される北海道最低賃金が、改定されました。  
最低賃金額時間額835円  
間北海道労働局帯広労働基準監督署(☎22・8100)

### 11月は労働保険適用促進強化期間

事業主の皆さん、労働保険の加入はお済みですか。労働者を雇用する事業は、一部を除き、労働保険の加入が義務付けられています。労働保険に加入して、従業員が安心して働ける職場にしましょう。  
間北海道労働局総務部労働保険徴収課(☎011・709・2311)

手紙を送るにはルールがあります

手紙やはがきなどの信書は、「特定の受取人に対し、差出人の意思を表示し、または事実を通知する文書」のことです。宅配便やメール便では、原則として、信書の送付はできません。  
間総務省情報流通行政局郵便課(☎03・5253・5975)

### 自賠責保険・共済なしの運転は法令違反です

自賠責保険・共済は、万が一の自動車事故の際の基本的な対人賠償のため、法律ですべての車とバイクに加入が義務付けられています。加入しないで運行することは法令違反ですので注意してください。  
間北海道運輸局帯広運輸支局(☎33・3286)

# 安心/安全/メモ

## 足腰を鍛えて転倒予防

問い合わせ 健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

高齢者の3人に1人は、1年に1回以上転倒すると言われています。自宅内での転倒が多く、1度の転倒でも寝たきりや骨折の原因になり得ます。転倒の原因には、床の障害物などによるもののほか、筋力やバランス感覚の衰えによるものがあります。日頃から足腰の筋力を高めて転倒を予防しましょう。

- 【転倒予防のポイント】
- 家を整理整頓し、濡れた床はすぐに拭く
  - 足腰を動かして歩行量を増やし、筋力をつける
  - 片足立ちでバランスと骨を強化する
  - オビロビ(おびひろエアロビクス)※を始めて、筋力やバランス感覚を鍛える



10分程度の「その場歩き」から始める

1分間の片足立ちで骨に対して50分程度の歩行と同様の効果がある

## オビロビ (健康づくり体操)



※「オビロビ」は、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を目的に作られ、家の中でもできる簡単な体操です。動きの程度に合わせて、「普通」「ゆっくり」「脱メタボ」「いす編」の4種類があります。



オビロビ 検索