

あしよる

広報

2015
NO. 748



- 足高で夢をかなえよう
- 足寄高等学校観岳祭



足寄高等学校（西堀隆亮校長）の2年生が6月9・10日の2日間にわたり、町内の事業所でインターンシップ（職業体験）を行いました。役場を訪れた6人の生徒が広報づくりを体験。「足寄高等学校をPR」をテーマに生徒たちが書いた記事をご紹介します。

足寄高校存続への取り組み

存続危機から2間口維持

昨年度の足寄高校への入学生は30人と少なく、その結果1間口となってしまいました。その理由として、市内校への進学が増加や足寄高校の魅力の情報発信が少なかつたことが挙げられます。

これらの問題を解決するべく、足寄高校では昨年度からホームページの更新頻度を上げた他、中学生を対象とした授業公開や合同進路講演会などを実施しました。その結果、一時は足寄高校の存続も危ぶまれましたが、本年度の入学者は45人となり、2間口維持の実現が可能となりました。

3年連続進路決定率100%

足寄高校が3年連続進路決定率100%を実現できた背景には、先生方のきめ細かな進路指導がありました。進学、就職を目指す上で必要な面接練習や履歴書の作成などを授

業の一環として行い、生徒一人一人に応じた指導をしてきました。生徒数が少ないという利点を生かした学習法がこのような結果に結び付いたのです。

町からの支援

足寄高校は、町からさまざまな支援を受けています。まず一つ目は通学費用の支援です。町外から通う生徒に対してバスの定期券購入代金の全額補助を行っている他、家用自動車で通学している生徒には月額2000円が支給されます。二つ目は下宿代の支援です。本町で下宿をする生徒に対して下宿代の一部が補助されます。三つ目は入学一時金です。入学時に全員に7万円が支給されます。その他にも、見学旅行一時金の支給や各種試験費用の全額負担などの支援を受けることができます。

教頭先生に聞いてみた

今年の4月に、教員17年目にして初めて足寄高校に赴任した、織田修二教頭先生にインタビューしました。

織田教頭に足寄高校の第一印象を聞いてみると「豊かな自然という素晴らしい環境の中で勉強や運動ができるのは良いことだ」と話してくれました。また、足寄高校の生徒の良いところを聞くと「あいさつができ、人なつっこく笑顔が素敵」と述べました。

教頭に就任して1年目という織田教頭は、この仕事について「教員時代と仕事上の立ち位置は違っても、生徒のために仕事をしていることには変わり



織田修二教頭

給食の提供を開始！

6月1日から、足寄高校で給食の提供が始まりました。これは本校の生徒の確保と、栄養のあるものを食べてほしいという保護者の願いにより実現したものです。町学校給食センターの改築に伴い開始された給食は、ほぼ全校生徒に当たる105人に提供されます。給食費は全て町が負担するため、保護者の負担軽減が見込まれます。

取材日のメニューは醤油ラーメン、焼きうどん、とっと昆布の3種類。陸別町から通っている長坂拓海君（3年）は「おいしくて満足できる量弁当を作る手間も省けて、母も喜んでいました」と笑顔で話してくれました。



足高で夢をかなえるためには？

夢を見付けよう

足寄高校生海外研修派遣事業では、カナダのウエタスキウイン市でのホームステイを体験できます。

現地の中学校を見学に訪れた際、私たちが通っている学校とは違う点を見付けることができました。ホームステイを通してカナダの美しい景観や異国の文化に触れることで、日本とは違った習慣や風習を知ることができました。

研修中は戸惑うこともありましたが、自分の視野を広げる良い経験ができたと感じています。



夢をかなえるためには

先生と生徒が向き合うことは、学習していく上で大切なことです。これは、先生と生徒の距離が近づくことにもつながります。そうすることで信頼感が生まれ、授業などで分からないことがあった場合にもすぐに質問できるという良い関係を築き上げることができるのです。

足寄高校は少人数のため、まさにそのようなことが可能な学校です。たくさんの方に入学してもらい、身を持って知って欲しいです。

祝 全道大会出場

弓

道部は現在男子7人、女子6人の計13人で活動しています。高体連集約大会では2年連続のアベック制覇を果たしました。また、3年生にとっては最後の全道大会なので、悔いのないプレーをしていきたいです。



卓

球部は現在男子15人、女子6人で活動しています。国民体育大会では男女シングルの男子ダブルスが全道大会への出場を決めました。日々の努力を結果に表し、さらに全国大会へと切符がつかえるよう願っています。



陸

上部は男女合わせて、5人で活動しています。また、全道大会出場を決めた部員も数多く、日々練習にぎわいも取り戻しています。天候に左右される部活動ですが、その日に合ったベストの練習を行っています。





足寄高等学校 第57回 観岳祭

《写真：上段から》

- 1-A「ピエロ」
- 1-B「LOVE」
- 2-A「Halloween Party」
- 3-A「KAGUYA」
- 3-B「SMILE」

仮装パレード パフォーマンスショー



足寄高等学校（西堀隆亮校長）の第57回観岳祭が7月11・12日の2日間にわたり開催されました。「Puzzle」のテーマの下、生徒たちが考えた数々の催しで学校祭を盛り上げました。

1日目は、仮装パレードやパフォーマンスショーがあしよる銀河ホール21などで行われました。炎天の下、生徒たちは手作りの衣装を身にまとい力強い踊りを披露。高校生活最後となる3年生の躍動する姿には、詰め掛けた大勢の見物客から大きな拍手が送られていました。

2日目は、生徒たちによる綿あめやかき氷などの模擬店や父母による食堂が開かれた他、吹奏楽局の演奏や演劇部の公演なども行われ、校舎内は保護者や家族連れなど大勢の人でにぎわいました。

最後に表彰式が行われ、総合1位が3年A組、2位が3年B組、3位が2年A組という結果になりました。





7.5 力強く駆け上がる

ばんえい競馬「第8回足寄町産駒記念レース」が帯広競馬場で開催され、町内生産の2歳馬8頭が出走。500kg近い重りを乗せた鉄そりを引きながら2カ所の坂を力強く駆け上がる姿に、競馬ファンらから熱い声援が送られました。レースは、宮口孝治さん生産のコウシュハアバターが1着でゴールしました。



7.8 足寄の魅力再発見！

足寄町内観光体験ツアー（あしよろ観光協会、町主催）が行われました。町内の他、帯広市や池田町などから約40人が参加。足寄動物化石博物館の澤村寛館長によるガイドの下、阿寒国立公園内にある阿寒硫黄鉱山跡や螺湾ブキ鑑賞ほ場などを巡り、足寄町の歴史や魅力を再発見していました。



7.9 命の重さを知る

足寄中学校（廣瀬正幸校長）で、3年生を対象とした「生教育授業」が行われ、協力した母親と赤ちゃん11組が同校を訪れました。生徒たちはグループに分かれ、赤ちゃんを抱いたり、あやしたりして触れ合った他、母親に子どもが生まれた時の心境などを質問し、命の大切さをあらためて学んでいました。



7.10 交通安全を祈って

函館市在住の森久子さん（96歳）から、交通安全を祈願して作ったつまようじ入れ（300個）が届きました。森さんは、子どものころに足寄町に住んでいたことが縁で、9年前から毎年、寄贈してくれています。このつまようじ入れは、町の交通安全キャンペーンなどで、ドライバーに手渡されます。

写真をご希望の方は広報広聴担当まで



6.24 子育てサークル「ひよこクラブ」

気分はもう消防士！

子育てサークル「ひよこクラブ」（加地和音代表）に加入する12組の親子が足寄消防署（大竹口孝幸署長）を訪れました。参加者らは職員から説明を受けながら、消防車や救急車の内部を見学。その後、ミニ防火衣の試着や放水などを体験し、子どもたちは目を輝かせていました。9カ月のお子さんに参加した二上優美さんは「普段間近で見ることがない消防車や救急車の内部も見学でき、とてもためになりました」と笑顔を見せました。



7.9 町認定こども園どんぐり

また、町認定こども園どんぐり（佐竹桃代園長）で足寄消防団（國見將団長）本団女性消防団員らによる防火PRが行われ、年長児44人が参加。これは幼少期のうちから防火意識を持ってもらおうと年1回行われており、子どもたちはミニ防火衣を着用して放水を体験したり、消防車に試乗したりしました。



6.26 喜ぶ顔を糧にして

足寄町赤十字奉仕団（森博子委員長）の団員17人が役場裏で廃油石鹸と古着を利用したウエス作りを行いました。森委員長は「保育所や町民の方から、廃油や古着を提供していただき続けてこられた。石鹸作りは体力的にもきつい作業ですが、皆さんの喜ぶ顔を楽しみにこれからも続けたい」と話しました。



7.2 懐かしの風景

「後藤軍治透明水彩展」が町民センターロビーで開催され、会場には閉校になった町内の小中学校をはじめ、後藤さんの思い出のある風景などを描いた作品が展示されました。後藤さんは「どれも思い出深い景色で、一つ一つ丁寧に描いた。この風景画を皆さんに楽しんでもらえれば」と話しました。

7.10 認知症について学ぶ

足寄町婦人ボランティアクラブ（石井圭子会長）による認知症サポーター養成講座が町民センターで行われ、会員13人が受講しました。参加者は、役場福祉課職員から認知症の特性や症状について説明を受けた後、グループに分かれ認知症の方への接し方などを話し合い、知識を深めていました。



安全運転を呼び掛ける

足寄町交通安全協会女性ドライバー支部が足寄交番前で、螺湾小学校、同地区老人クラブなどが共催してらわん路の里前で交通安全キャンペーンを行いました。また、螺湾保育所の園児による交通安全パネル展が、あしよろ銀河ホール21で開催され、ドライバーに交通安全を呼び掛けました。



7.10 螺湾保育所



7.10 螺湾小学校・螺湾老人クラブ



7.13 女性ドライバー支部

7.22 戦争の恐ろしさを伝える

広島、長崎の原爆の惨禍を伝える「原爆写真展」が町民センターロビーで開かれました。会場には、説明文付きの写真など54点が展示。原爆投下直後の広島の街並みや爆心地から1kmにあった駅のプラットホームで亡くなった母と子の写真などが展示され、来観者は平和の尊さをあらためて考えていました。



九州大学北海道演習林で 田中泯さんが場踊りを実施

NHKの朝の連続テレビ小説「まれ」に出演している、世界的ダンサー・田中泯（70歳）が、6月23日に九州大学北海道演習林を訪れ、自然の中で即興ダンスを行いました。これは、田中さんの踊りの原点でもあり、国内外で行っている「場踊り」の一環。
関係者のみが見守る中、田中さんはミズナラやシラカンバなどが生える自然林に足を踏み入れると、雄大な自然の営みを全身で表現。切り株や朽ち果て

て横たわる木に触れたり、時折空を仰いだりしながら、その場で30分ほど踊り続けました。
田中さんは「場踊りは、その場所から生まれる踊り。ここに立つと死んでいったり、生まれてきたりしたものを感ずることができた。自然の循環である所で踊るのは、自分にとって必要なことなんだ」と語ってくれました。



特別支援が必要な児童の 日中一時支援事業が 無償になりました

本町が実施する学童保育所無償化事業等の子育て支援の一環として、今年4月から特別支援が必要な児童の日中一時支援事業の利用者負担額を無償としました。

日中一時支援とは、一時的に見守りが必要とする特別支援が必要な児童が、家庭や学校以外での社会生活訓練、余暇活動を通じた協調性、社会性などを習得できる場になるとともに、保護者の介護による疲労回復や自由な時間の確保、就労の支援を図るものです。

現在、町内では「NPO法人障がい児・者地域サポートふれあい（藤原茂理事長）」が運営する「地域生活支援事業所えくぼ」がサービスを提供しています。すでにサービスを利用の方には、同事業所から返戻金等の通知がありますので、手続きしてください。
なお、今後利用を希望される場合は、担当までご連絡ください。

問い合わせ・詳細

役場福祉課保健福祉室福祉担当

☎ 25-12141 内線 142

足寄高校の魅力アップ！ 公設民営塾の 改装工事がスタート

8月5日、足寄高等学校の生徒を対象とした公設民営塾（南6-1）の改装工事が始まりました。

これは、学校授業の補完、生徒の学力向上を支援し、同校の魅力アップを図る「足寄高等学校魅力化プロジェクト」の一環で、入学者の確保や高校存続につながることに期待されています。

運営は、同校OBの高橋宏幸さんが代表取締役を務め、学習塾やスポーツスクールなどを経営するBirth47（本社・東京都）が担い、今年9月に開設が予定されています。



改装工事が進む公設民営塾

ご存じですか？ 児童扶養手当・特別児童扶養手当

児童扶養手当

両親の離婚などにより、父（母）親と一緒に生活していない母子（父子）家庭の生活の安定と自立を助け、児童の心身の健やかな成長のために支給されます。

【支給対象】

18歳までの児童（18歳に到達した日以降の最初の3月31日までの間にある者）を扶養している母（父）や、母（父）に代わってその児童を扶養している方

【支給月額】 ※児童1人の場合

全額支給 42,000円
一部支給 41,990円～9,910円
※養育者の所得により異なります。

2人目の児童は月額5,000円、3人目以降の場合は1人当たり月額3,000円が加算されます。

【支給月】

4月、8月、12月

【注意事項】

- 各手当には、所得制限が設けられています。受給者本人または同居親族の所得が限度額を超えた場合、支給が停止されます。
- 昨年度、所得制限で受給できなかった方でも、平成27年度（平成26年分）所得により、受給できる場合があります。

！ 現況届の提出はお済みですか？

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方は、現況届の提出が必要です。役場福祉課から文書でご案内していますので、忘れずに提出してください。期限までに提出されない場合、手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

特別児童扶養手当

障がい児の福祉の増進を図るため、精神または身体に中度以上の障害がある児童を育てている家庭に支給されます。

【支給対象】

精神や身体に障がいのある20歳未満の児童の父、母、または父母に代わってその児童を養育している方

※手当には、児童の障がいの状態によって1級と2級があります。

【支給月額】

1級 51,100円
2級 34,030円

【支給月】

4月、8月、11月

“年金情報流出”を口実にした 犯罪にご注意ください！！

日本年金機構において、職員の端末に対する外部からのウィルスメールによる不正アクセスにより、情報の一部が外部に流出したことが、5月28日に判明しました。

この情報流出を口実に、日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとしたり、流出した個人情報削除してあげると持ちかけてきたりする者が現れています。

“振り込め詐欺や“個人情報の搾取”にご注意ください。

- 日本年金機構から、この件で皆さんに電話やメールで連絡することは一切ありません。なお、流出が確認された方への新しい基礎年金番号は、郵送でお知らせします。
- 日本年金機構が、この件で皆さんにお金やキャッシュカードを要求することは一切ありません。
- 日本年金機構が、この件で皆さんにATMの操作をお願いすることは一切ありません。

問：今回の不正アクセスで、私の年金そのものが無くなったり、減ってしまったりすることは無いの？

答：今回の不正アクセスにより、皆さんの年金そのものが無くなったり、減ったりすることはありません。

皆さんへの年金支払いの基となる年金記録を管理するシステムからの情報流出や年金記録の改ざんは、確認されていません。なお、流出した基礎年金番号は新しい番号に変更されますが、番号が変わっても、皆さんの他の年金記録は変わりません。

ご自分の情報が流出しているか心配の方は、専用電話窓口または年金事務所にお問い合わせください。

●日本年金機構専用電話窓口

☎0120-818211

受付時間 午前8時30分～午後9時

※通話料は掛かりません。

●帯広年金事務所

☎0155-25-8113

新人を紹介します（7月1日付）



満仁崎 洋介

住民課住民室
主事

・年齢 32歳
・出身 足寄町
・趣味 スポーツ観戦
「民間での経験を生かし、どのように足寄町に貢献できるかを常に考え、皆さんのお役に立てる町職員を目指して頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします」



松村 康弘

福祉課総合支援相談室
主事

・年齢 27歳
・出身 鶴居村
・趣味 サッカー、フットサル
「町民の皆さんとの交流の場に積極的に参加し、皆さんの顔と名前をいち早く覚え、親近感のある職員になれるよう、一生懸命勉強していきます」



増田早也香

福祉課福祉室
主事

・年齢 26歳
・出身 足寄町
・趣味 お菓子作り、映画鑑賞
「今まで働いてきた経験を生かして、一日も早く仕事を覚えられるよう頑張ります。皆さんの役に立てるよう努力しますので、よろしくお願いします」

前略 足寄消防署より

熱中症を予防して、暑い夏を乗り切ろう

業の他、空調の効いていない室内でも起こる場合があります。

特に、子どもや高齢者は注意が必要です。子どもは、体温調節機能が未熟なため熱中症にかかりやすいのです。一方、高齢者は喉の渇きや暑さを感じにくい、自覚症状に気付かず熱中症になる危険性があります。子どもや高齢者が汗をたくさんかいていたり、ふらつくなど様子がおかしかったりしたら、熱中症を疑ってください。

熱中症の応急手当て

熱中症かなと感じたら、涼しい場所へ移動し、衣服を緩め安静にします。屋外であれば、日陰や風通しの良い場所、屋内であれば、エアコンや扇風

機、うちわなどを利用しましょう。

スポーツドリンクなどの水分摂取とともに、アイスパックで首やわきの下の付け根を冷やすとより効果的です。熱中症予防のポイント

- ①室内では風通しを良くし、部屋の温度を小まめにチェックしましょう。
- ②外出するときは涼しい服装で、日傘や帽子などの日よけ対策も忘れずに。
- ③適度に休憩し、水分補給を心掛けましょう。また、日頃からバランスの良い食事と適度な運動で暑さに負けない体づくりが大切です。

▼普通救命講習会に参加しませんか！

日時 9月9日(木) 午後6時～9時

場所 町消防総合庁舎団員研修室

内容 心肺蘇生法、止血法など

対象 町内に在住または勤務している方(定員30人)

申込期限 9月4日(金)

申し込み先・詳細 足寄消防署 ☎25-2619

年間出動件数(7月31日現在)

救急出動 228件(5件減)

火災出動 7件(5件増)

※かつこ内は前年比

国勢調査2015 平成27年国勢調査を実施します

国勢調査は、日本の最も重要な統計調査です。

▼国勢調査とは

国勢調査は、日本国内に住むすべての人と世帯を対象とする、国の最も重要な統計調査です。国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、統計法という法律に基づいて、5年に一度実施されます。

平成27年国勢調査は、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施します。

調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められている他、社会福祉や雇用政策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。

▼調査対象

平成27年10月1日現在、日本に住んでいる全ての人と世帯が対象です。

▼調査方法

今回の調査では、先にインターネットでの回答を受け付けます。その後、インターネットで回答されなかった世帯には、紙の調査票を配布して調査を行います。紙の調査票は、調査員に直接お渡しいただくか、郵送により提出することができます。

9月10日から、調査員が皆さんの自宅を訪問し、インターネット回答のための書類をお配りしますので、9月20日までにインターネットでの回答をお願いします。

統計法では、調査員をはじめとする調査関係者に対して、調査票の記入内容を厳重に保護することを定めています。調査票の記入内容は、統計の作成に関する目的以外に使用することはありません。

詳細 役場総務課企画財政室

☎25-2141内線319



ミセス ユミ子の消費生活Q&A

第33回

高安ユミ子消費生活相談員

7月1日からスタート！ “消費者ホットライン”は 局番なしの「188」

消費者ホットラインは「誰もがアクセスしやすい相談窓口」として開設されたものです。

これまでの「0570-064-370」も引き続き利用できますが、今回3桁の番号となったことで、より覚えやすくなりました。

Q 消費者ホットラインって、どんなことでも相談できるの？

A 消費者ホットラインで受けられる相談は、主に次の内容です。
・悪質商法のトラブル
・製品や食品、サービスによる事故や情報提供
・産地の偽装、うその広告等の表示に関する情報提供

Q 消費生活に関する相談は「188」にないといけないの？

A 消費者ホットラインは、消費生活相談窓口の存在や連絡先を知らない消費者の方に、お近くの消費生活相談窓口を案内するものです。平日は最寄りの相談窓口が案内され、窓口が閉まっている土曜日、日曜日、祝日は、道立消費生活センターか国民生活センターにつながります。

平日の消費生活に関する相談窓口

●消費生活相談所 ☎28-0585
午前10時～午後3時30分

※不在時は、役場住民課住民生活担当 ☎25-2141内線222
へご連絡ください。

こんな時にご利用ください！

土曜日に突然「良い力が入ったので、以前買っていた方に連絡しています」と電話がかかってきた。一度断ったのに「値引きします」「サービスします」などとしてこく勧誘され、結局根負けして購入してしまった。

相談したいけれど、平日は仕事があつてどうしても消費生活相談所に連絡できない場合など、消費者ホットラインが消費生活相談の最初の一步になります。

なお、消費者ホットライン利用時に消費生活センター等の電話が話しながらつながらない場合は、国民生活センターの「平日バックアップ相談」の電話番号がアナウンスされます。国民生活センターでは、最寄りの相談窓口で電話がつかない場合に相談を受けていますのでご利用ください。

消費者ホットライン 平日バックアップ相談

☎03-3446-1623

平日：午前10時～午後4時
※正午～午後1時まで休み

消費者トラブルは

188

(嫌や!) 泣き寝入り!

へご相談ください



詳細

足寄町消費生活相談所(南6-2)
☎28-0585

役場住民課住民生活担当
☎25-2141内線222

まちの健康だより 犬

からだげんき

スッキリ目覚めて
快適な毎日を！

日々の睡眠は、心と体の疲労を回復し、ストレスを解消して活力を与えてくれます。

しかし、仕事や育児、夜間の介護等のさまざまな生活スタイルによって理想的な睡眠が困難な社会にあります。生活の中で安定した睡眠時間を確保しましょう。

足寄町の睡眠実態は？

平成26年度足寄町の国保特定健診受診者を対象に行ったアンケートにおいて「睡眠で休養が十分取れていますか」との質問では、25・9%の人が「いいえ」と回答しました。

平成23年度の結果(23・5%)と比較すると増加傾向にあり、また、全国調査の結果(24・0%)と比較しても高い割合を示しています。

町民の方の睡眠による休養の満足感が減少していることがうかがえます。



こんにちは、ボクは認知症の妖精のあゆニンちゃん！

今月から「あゆニンちゃんの知つとく! 認知症」と題して、皆さんに今話題の認知症についてお知らせするニン。第1回は「認知症の現状と課題」についてお話をします！

増え続ける、認知症高齢者

図1のグラフは、平成24年に厚生労働省が発表した「認知症高齢者の将来推計」です。認知症高齢者の人数が年々増加しているのが分かります。しかし、厚生労働省研究班調査結果(平成25年)によると、認知症高齢者は462万人。さらに、認知症予備軍

睡眠の効果

- ・ホルモン分泌により成長を促す
- ・疲労やけがを修復する働きがある
- ・免疫細胞の働きを活性化して、免疫力を高める
- ・脳と体を休める
- ・情報を整理して記憶を定着させ、学習や技能を習得する

睡眠とこころの健康

寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、眠っても疲れが取れない等の不眠症状は、こころの病気の症状として現れることがあります。

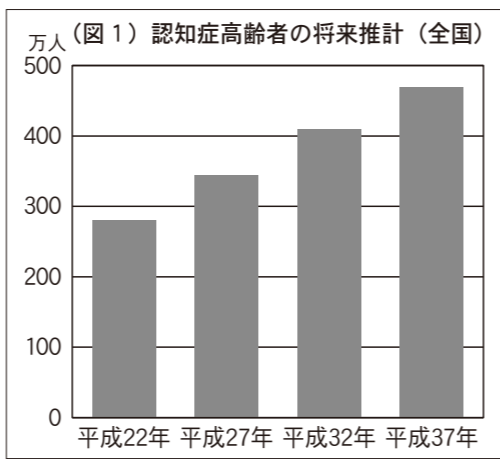
『眠っても心身の回復感がなく、気持ちが重たい』『物事への関心が薄れ、好きだったことも楽しめない』などは、こころが疲れている状態です。

このような症状が続くとうつ病の危険性を高めるため、睡眠による休養感はこのころの健康にとっても重要です。

睡眠と嗜好品

○アルコール

睡眠薬代わりにアルコールを飲むと慣れが生じやすく、長期的にみるとか



と言われる軽度認知障害の人が400万人となっており、推計を上回る勢いで認知症の人は増え続けていることが分かります。

高齢になるほど認知症になりやすい!

図2のグラフを見ると、年齢が5歳上がると認知症になる割合がほぼ2倍になっているのが分かります。これは「長寿」認知症を発症する確率が高くなる」とも言えます。

つまり、認知症になったということではなく、それだけ長生きできたということなのです。世界でもトップクラスの長寿国である日本は、今後、認知症になって当たり前前の社会になっていきます。

えって寝付きに時間が掛かり、途中で目覚めて熟睡感が得られなくなります。

○カフェイン

カフェインは、コーヒーやお茶に含まれており、心身をリラックスさせる一方、睡眠を妨げる作用があります。覚醒作用が30分〜5時間程度持続するため、夕食後や就寝前のカフェイン摂取は避けましょう。

○たばこ

たばこに含まれるニコチンは、少量ではリラックス効果がありますが、量が増えると覚醒作用があるため、入眠を妨げます。

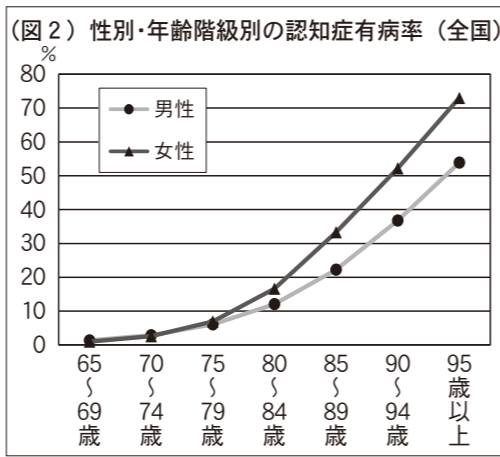
睡眠不足と生活習慣病

○肥満

睡眠の変調は、食事や運動などの生活習慣の乱れを引き起こし、肥満へとつながります。脂肪細胞が肥大化すると食欲が増進されます。

○血糖値の上昇

睡眠不足が続くと、ストレスに耐えるために血糖値の上昇を抑える働きが低下します。



高齢単身者が急増

年	単身 (%)	夫婦のみ (%)	夫婦と子 (%)	一人親と子 (%)	その他 (%)
平成22年	30.7	33.3	14.9	8.2	12.8
平成27年	31.8	32.9	15.0	8.4	12.0
平成32年	33.3	32.5	14.3	8.8	11.2
平成37年	34.8	32.0	13.6	9.3	10.4
平成42年	36.3	31.5	13.0	9.7	9.5
平成47年	37.7	30.9	12.7	10.0	8.7

平成32年には単身世帯がトップになるニン!

○血圧の上昇
血圧を上げる交感神経が活発になるため血圧や心拍数が下がらず、この状態が続くと血管を痛めてしまいます。

快適な睡眠の工夫を

- ・保温と汗の吸湿性が良く、適度な硬さのマットレスなど、寝心地の良い寝具や枕を選ぶ
- ・就寝前に明るい映像やスマートフォンの使用は控える
- ・眠れないときは、無理に眠ろうとせず目を閉じて体を休める

睡眠は、健全な生活を送るうえで大切なことです。睡眠に関して気になることがありましたら、気軽に相談ください。

健康川柳の応募作品
お題 「睡眠」「ストレス」
11月上旬に町民センターで作品を展示します。皆さんの力作を、ぜひご覧ください。

詳細 役場福祉課保健推進担当

☎25-12571

高齢単身世帯が増加するということは、一人暮らしの認知症高齢者が地域に増えていくこととなります(図3)。足寄町においても、全国と同様に65歳以上の7人に1人は認知症の症状が見られるとの結果が出ており、高齢化率もどんどん上昇し、高齢単身世帯も急増しています。

自分の健康は自分で守り、「お互いさま」の気持ちで!!

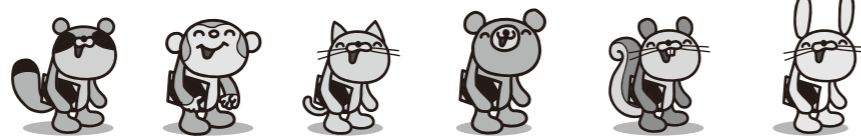
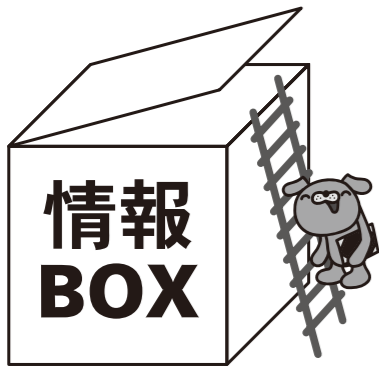
これらの現状から、認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気であり、地域に一人暮らしの認知症高齢者が増えていくため、介護や福祉の専門職だけでは対応することが難しくなります。そのため、まずは認知症についての正しい知識を得て、自分の健康は自分で守ること(予防)が大切です。また、認知症の人への対応の仕方を学び、助け合える地域を今からつくり、なくてはならないのです。

詳細

役場福祉課地域包括支援センター

☎25-19200

今回は、認知症とはどのような病気なのかをお知らせするニン!



お知らせ

家屋実地調査にご協力をお願いします

家屋（車庫・物置を含む）を新築・増築・改築した方を対象に家屋の実地調査を行っています。

この調査は固定資産税の評価額を算出するために、家屋の間取りや使用資材を見せていただくものです。

また、家屋や土地の課税漏れや軽減措置の適用が正しくされているか固定資産評価補助員が実地調査を行っています。皆様のご協力をお願いします。

詳細 役場住民課課税担当 ☎25-2141内線233

住民票を残して別の場所にお住まいではありませんか

平成27年10月5日からのマイナンバー制度施行に伴い、個人ナンバー通知カードが皆さんの住民票の住所へ送付されます。

しかし、東日本大震災の被災者やドメスティックバイオレンス等の被害者など、やむを得ない理由により住民票の住所にお住まいでない方は通知カードが受け取れない可能性があるため「通知カードの送付先に係る居所登録申請書」を提出してください。申請書を提出することで、住民票のある市町村区から通知カードを受け取ることができます。

申請書は、お近くの市町村などで入手できます。

詳細 役場住民課 住民室戸籍年金担当 ☎25-2141内線211

役場建設課からのお知らせ

●交通規制について

配水管拡張工事および下水道工事、道路工事のため次の通り通行止めを行います。なお、通行禁止区間であっても区域内住民のために必要と認められる交通は確保します。

配水管拡張工事

＜南7条3丁目～4丁目＞

工事期間 9月28日(月)まで



道路工事①

＜旭町1丁目～2丁目＞

工事期間 10月30日(金)まで



下水道工事

＜西町5丁目＞

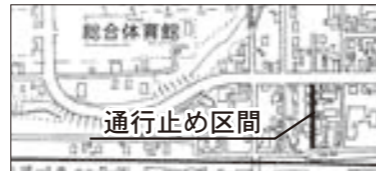
工事期間 10月9日(金)まで



道路工事②

＜西町3丁目＞

工事期間 10月30日(金)まで



●漏水調査について

道路上および各家庭に埋設されている水道管の音調調査（機械を使って漏水を調べる調査）等を行います。特に、水の使用量が減る夜間に調査を行うため、調査員が各家庭の敷地内に入ることがあります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

調査箇所 西町1丁目～9丁目、里見が丘

調査期間 9月30日(木)まで

詳細 役場建設課 ☎25-2141 上下水道工務担当内線357 土木担当内線371

●北海道排水設備工事責任技術者試験

日時 10月22日(木) 午後1時30分～3時30分

場所 ホテルグランテラス帯広ほか道内8会場

受験料 5,000円

受付期間 8月24日(月)～9月2日(木)（土曜日、日曜日は除く）

その他 試験用問題集およびテキストが販売されています。必要な方は直接お問い合わせください。

＜注文先＞

公益社団法人日本下水道協会 ☎03-6206-0251

詳細 役場建設課 ☎25-2141 上下水道業務担当内線352

乳がん・子宮がん検診のお知らせ

日時 9月28日(月) 午前9時30分～10時30分、午後1時～3時
29日(火) 午前8時～11時

※両日時間予約制です。

場所 町民センター

対象者 昨年の検診を受診していない方

＜乳がん＞40歳以上の女性（先着80人）

＜子宮がん＞頸部 20歳以上の女性（先着100人）

婦人科エコー 頸部受診者のうち、希望される方

体部 頸部受診者のうち、当日の問診時に必要と思われる方

料金

＜乳がん＞50歳未満（X線検査2方向撮影） 3,200円

50歳以上（X線検査1方向撮影） 2,700円

＜子宮がん＞頸部 2,300円

婦人科エコー 1,080円

体部（必要な方のみ） 1,300円

※生活保護世帯の方は無料です。

申込期限 8月25日(火) 午後5時まで

詳細 役場福祉課保健福祉室予防検診担当 ☎25-2571

とち帯広空港「空の日」記念・航空まつり2015

スポーツカイト演舞や消防車・北海道警察ヘリコプターのデモンストラーション、味覚と地場産品コーナーなど子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。

日時 9月13日(日) 午前10時～午後3時

場所 とち帯広空港

その他 JAL航空教室および管制塔・気象施設見学、ナイトツアーは事前申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

詳細 とち帯広空港「空の日」記念事業実行委員会 ☎0155-64-5320

九州大学公開講座「ミズナラの人工造林」開催

九州大学北海道演習林の森を構成するさまざまな樹木の生態について学んでみませんか。

日時

10月3日(土)（室内講義）

午後5時～7時

10月4日(日)（野外講義）

午前9時～午後2時30分

内容 演習林内での野外観察、講義、実習

場所 九州大学北海道演習林

対象 高校生以上

定員 15人

受講料 2,000円

※別途保険料が掛かります。

申込期限 9月18日(金)

その他 本講座は道民カレッジ連携講座の単位に認定されます。

詳細 九州大学北海道演習林 ☎25-2608

夏の暴力追放運動実施中

夏は、暴力犯罪や少年非行が多発する時季です。北海道から暴力を追放し、明るく住みよい郷土を作りましょう。

詳細 北海道暴力追放センター ☎011-271-5982

本別から

第19回本別きらめきタウンフェスティバル2015

本別最大のイベント「本別きらめきタウンフェスティバル2015」が開催されます。うまいもの市や東十勝花火大会など一日中楽しめるお祭りです。

日程 9月5日(土)～6日(日)

場所 利別川河川敷地特設会場

内容

5日 午前11時～うまいもの市など

午後1時～ふわふわランド

7時～開会式&花火点火セレモニー

7時30分～東十勝花火大会

6日 午前10時～うまいもの市、ふわふわランド、ばんばレースなど

11時～キャラクターショー『手裏剣

戦隊ニンニンジャー』（1回目）

※2回目は午後2時から

午後6時～「水森かおり」ほか歌謡ショー

詳細 本別町役場 ☎22-2141

陸別から

「コミュニティプラザ☆ぷらっと」オープン

商業活性化施設「コミュニティプラザ☆ぷらっと」が陸別町大通にオープンしました。

この施設は、飲食店、薬局などの店舗の他、地域コミュニティの場として1階のカフェをフリースペースとしていますので、気軽にお立ち寄りください。



詳細 陸別町商工会 ☎27-3161

うちの人気者

掲載を希望される方は、役場総務課総務室広報広聴担当まで

赤間 蓮夏^{れんか}ちゃん

(平成25年8月14日生まれ)
おとなしそうに見えて、かなりのやんちゃ坊主。やりたいことは何としても実行しようとする根性もなかなかです。大好きな兄と、心も体もたくましく育てね。
寛貴・里子^{りし}ちゃんの子
(北3条2丁目)



中野 健琉^{たける}ちゃん

(平成25年8月31日生まれ)
いつも元気な健琉です。外遊びが大好きで、散歩に行くといつも走っています。これからもお姉ちゃんと仲良く、元気に大きくたくましく育てね。
明・麻衣^{あま}ちゃんの子
(南1条2丁目)

高島 愛梨^{あいり}ちゃん

(平成25年8月7日生まれ)
歌と踊り、アンパンマンが大好きで、いつもぬいぐるみを離しません。いつも元気にあちこち走り回っています。人に優しい、明るく元気な子になってね。
郁弥・千秋^{あき}ちゃんの子
(南2条4丁目)



ひとのうごき

7月末の住民基本台帳

人口	7,248人	(-17)
男	3,509人	(-14)
女	3,739人	(-3)
世帯	3,542世帯	(-9)

※住民基本台帳法の改正に伴い、外国人住民を含んだ数値となっています。

今月の表紙

6月24日に行われた「ひよこクラブ消防署見学」でのスナップです。

(⇒6ページ)

広報あしよろ8月号 No.748

発行：足寄町
編集：総務課総務室 ☎25-2141 内線335
〒089-3797 北海道足寄郡足寄町北1条4丁目48番地1
<http://www.town.ashoro.hokkaido.jp>

編集後記

☆8月から実家を離れ、一人暮らしを始めました。不便なことも多々ありますが、なんだかんだで気楽な日々を送っています。

☆引っ越し当日は、職場の有志の皆さんがお手伝いしてくれました。途中、机の脚が折れたり扇風機が軽トラックから転落したりとハプニングもありましたが、無事に引っ越し作業を終えることができました。

☆実家を離れる際、父と母から「いつでもご飯を食べに帰ってきて良いからね」と言われ、両親の愛に感動しました。お父さん、お母さん、たまには帰るからね。だって私の家から実家まで、徒歩15秒なもの。