

広報

# あしよろ



●新型コロナウイルスの正しい理解と備え

●教育長就任・退任のごあいさつ

●認定子ども園どんぐり運動会・足寄中  
学校文化祭

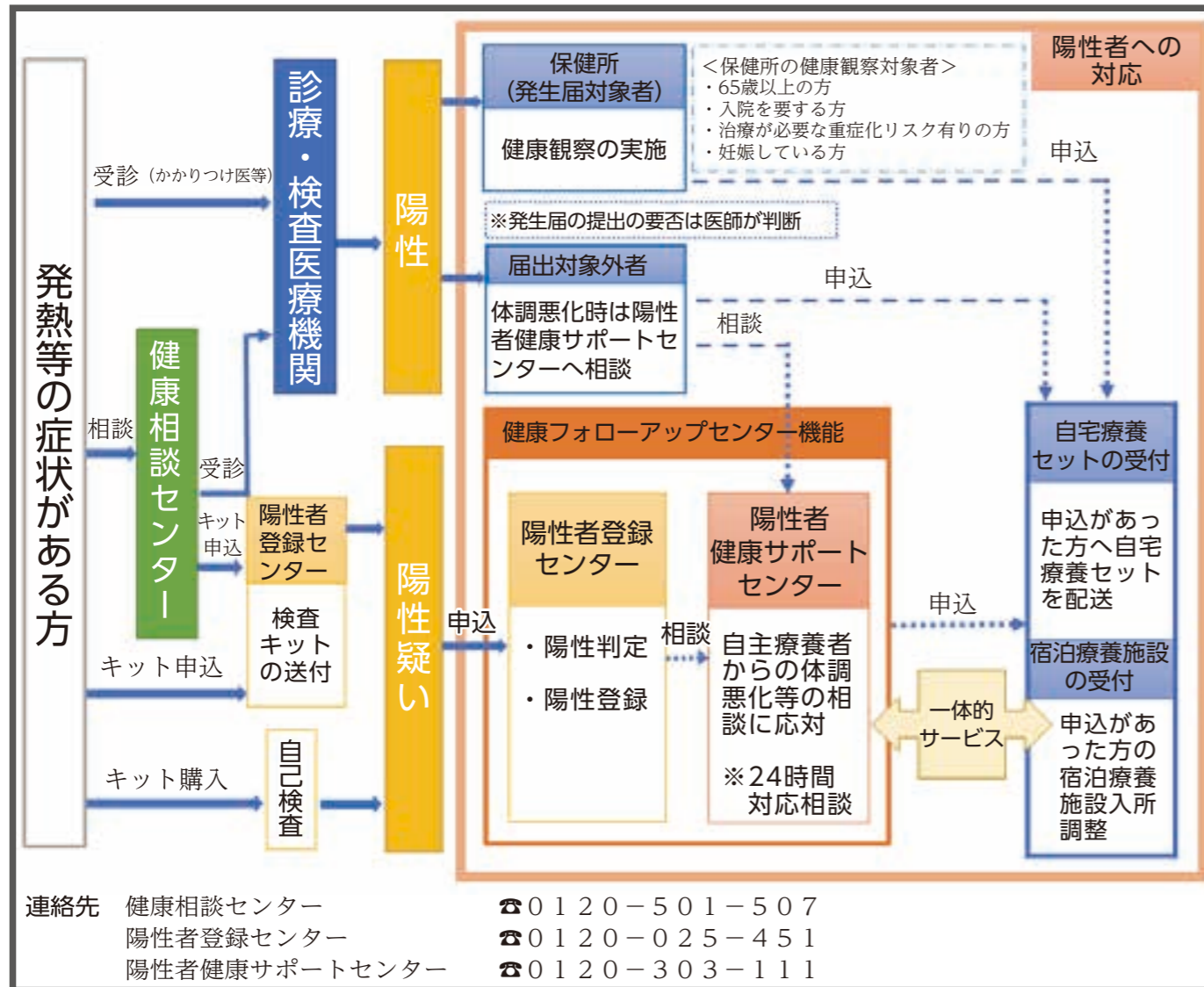
足寄町役場 ホームページ   LINE公式 アカウント   Facebook   Instagram



## 北海道の発熱者・陽性者の対応について

道では①自宅療養される方が安心して過ごせるための環境を整備 ②必要な方を適切に医療につなぐ ③医療機関や保健所の負担を軽減という3つの観点から、具体的課題と対応方向を整理し、必要な取り組みを進めていきます。

### ◎9月26日からの発熱症状等がある方への支援の流れ



## 北海道陽性者登録センター

道では診療・検査医療機関への受診の集中を緩和し、迅速な陽性判定ができるよう、有症状の方への抗原定性検査キットの配布、陽性者登録を行う北海道陽性者登録センターを設置しました。

▶対象者は次の①②③すべてに該当する方です。

- ①道内在住者で地域の診療・検査医療機関が混み合い、予約や受診が困難
- ②64歳以下 ③有症状で「軽症」かつ「重症化リスク因子に該当しない」方

上記該当とならない方(65歳以上の方、重症化リスクのある方、重い症状のある方)は、医療機関を受診してください。なお、センターの対象者でも、医療機関受診を希望される場合は、受診が可能です(受診する場合は受診前に必ずかかりつけ医または健康相談センターへ連絡を入れてください)。



北海道陽性者登録センター

## 新型コロナウイルスの正しい理解と備え

7月以降、新型コロナウイルス感染症の感染者が町内でも急増しました。現在は減少傾向ですが、コロナへの理解や備えなどについて、改めて確認をお願いします。

### ○基本的な感染対策の確認 ~手指消毒、換気の徹底など~

#### 日常生活

- 三密回避、人との距離確保、マスク着用、手指消毒、換気を徹底しましょう。
- 高齢者や基礎疾患のある方、そうした方々と会う方の双方が基本的な感染防止行動を徹底しましょう。

#### 飲食

- 短時間、深酒をせず、大声を出さず、会話のときにはマスクを着用しましょう。

#### 検査

- 感染に不安を感じる方は、PCR等検査無料化推進事業を活用し検査を受けましょう(無症状の方に限ります)。

### PCR等検査無料化推進事業

- 北海道で行っている無料検査事業です。本町では薬局2カ所が対象(WEBでの登録が必要)です。



### ○家庭でできる感染対策 ~基本的な感染対策のほかに日常的な対策を~

#### 毎朝の健康チェック

- 体温測定
- 発熱以外にも、のどの痛み、鼻水など症状はありませんか?

#### こまめな手洗い

- 帰宅後、食事の前、トイレの後もしっかり手を洗いましょう。

#### 定期的な換気

- 部屋の窓などを開けて換気をしましょう。目安は1時間に2回、数分程度です。

#### ワクチン接種

- ワクチン接種を希望する場合は早めに接種することを検討しましょう。

#### 食料・薬の準備

- 万が一のために数日分の飲食物や解熱剤等を準備をしておきましょう。
- ※普段から使用している日用品・食料品を少し多めに備えましょう。



9月3日  
認定こども園どんぐり運動会



10月1日  
足寄中学校文化祭



教育長就任のごあいさつ



東海林 弘 教育長

「調和のとれた教育を」

このたび、足寄町教育委員会教育長を拝命いたしました東海林です。

足寄町は、幼稚園から高校までと、足寄中学校勤務6年間の計19年間を過ごした大切な町です。人としての礎と、教師の基盤を学びました。少しでも、その恩返しできれば幸いです。

私が教員となった頃は、全国で中学校が荒れていました。どの学校でも、生徒指導に苦労している中、2校目として赴任した足寄中学校は、生徒と教師、保護者の一体的な取り組みにより、素晴らしい学校に成長していった記憶があります。

生徒の問題行動等により学校の運営が立ちいかなくなると、どうしても生徒指導という領域に重点が置かれることが多くなります。しかし、実は、ど

のような状況においても、知・徳・体のバランスの取れた教育により、学校のさまざまな課題を確実に解決していくことができるのです。これは、教育の「不易」な点といえます。

昨年度、機会があり、足寄中学校の合唱コンクールを視聴しました。生徒たちの真摯な取り組みの姿勢から、小・中学校の連携やバランスの取れた学校運営の存在を感じ、とても感激しました。このように調和のとれた教育を、生涯にわたって持続させることが理想です。

現在、社会の急激な変化に加え、新型コロナウイルス感染症等の影響により、予測困難な状況が続いております。教育の在り方も、この2年半で大きく変化し、今や情報通信技術（ICT）なしの教育は考えられません。ICTを活用した「流行」へのチャレンジが、町民の皆さまの持続的でさらに豊かな人生を実現するチャンスかもしれません。そのような点を念頭に置き、足寄町第6次総合計画を踏まえて町民の皆さまと双方の情報共有に努め、教育行政を着実に前進させたいと考えております。微力ではありますが、足寄町のために誠心誠意努力してまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

退任のごあいさつ



藤代和昭前教育長

このたび、教育長としての任期満了に伴い、退任することになりました。

平成24年10月1日付で就任し、3期10年間にわたり、教育関係者はもとより、町民の皆さまにご理解とご支援いただきましたことに心よりお礼と感謝を申し上げます。

教育現場から初めての行政職経験ということで不安と戸惑いもありましたが、それぞれの立場で関わっていただいた多くの方々に支えられ、改めて感謝いたします。

この間、社会の変化に対応すべく一連の教育改革が推し進められてきました。しかし、どんなに制度や内容が変わっても、教育の根幹は「人づくり」であり、そのために教育行政として、実態を踏まえ、効果的な支援や整備を推進していくように努めました。中で

も、町の活性化に直結する足寄高等学校の2間口維持は、多くの町民の願いであり、教育長として喫緊の課題に据えて支援策を講じ、関係各位のお力添えをいただきました。おかげをもって、地元足寄中学校だけでなく町外からの入学志望者も毎年一定数が確保されるようになりました。これからも魅力ある足寄高等学校が継続できるよう願っています。

足寄の教育、とりわけ学校教育での一番のセールスポイントは子どもたちの明るさと伸びやかさです。子どもたちの元気は、家庭や学校、地域の元気の源。今後においても、子どもの元気や頑張りが親や先生、町民の明日へのエネルギーのよりどころとなるよう切望し、退任のごあいさついたします。

大変お世話になりました。



町ホームページのあしよるポでは、取材写真を多数掲載しています。ぜひご覧ください。

写真をご希望の方は広報広聴担当まで



9/8

## 防災を学ぶ

芽登小学校（上野精嗣校長）で全校児童を対象に、役場、警察、消防団、自衛隊、ネイパル足寄が協力して「1日防災学校」が行われました。新聞紙でスリッパを作成する体験や、消防車やパトカー、自衛隊の指揮通信車や給水車の展示、防災資材の紹介が行われ、児童らは防災への意識を高めました。

## 美しい音色を響かせる

本町出身のトランペット奏者早坂宏明を招いて演奏会が行われました。



9/1

小中学生を指導



9/4

ロビーコンサート

## ご当地ピンバッジをデザイン

町共同募金委員会（高橋健一会長）が募集した「赤い羽根共同募金運動」で募金をした方へのお礼などに渡される本年度のご当地ピンバッジの足寄限定デザイン（500個限定）に足寄高等学校3年生の山下舞悠羽のデザインが採用され、町社会福祉協議会で表彰式が行われました。



9/8

## 地域の発展に向けて連携

町は第一生命保険株式会社と包括連携協定を締結し、締結式が行われました。この協定は、本町と第一生命保険株式会社が相互に連携し、地域社会の発展と町民サービスのさらなる向上の推進を目的としています。大橋朋史帯広支社長は「足寄町の発展、町民サービスの向上を目指して取り組んでいきます」と話しました。



9/5



9/11

## 卓球教室を開催

世界選手権元オランダ代表で、元日本代表の水谷卓選手の前コーチのG. C. フォスターを講師に、足寄中学校卓球部、足寄高校卓球部を対象とした卓球教室が開催され、41人が参加しました。東京オリンピック・パラリンピック、リオデジャネイロオリンピックの公式卓球台も使用し、生徒らは一生懸命練習に励みました。



9/5

## 北方領土に理解を深める

大菅地小学校（齊藤貴史校長）でふるさと教育推進事業の一環として、北方領土居住者二世で千島歯舞諸島居住者連盟十勝支部青年部長の佐藤一郎を語り部として招き「北方領土」の授業が行われました。佐藤が母、祖父から聞き伝えられてきた北方領土の話やビザなし訪問の話に児童らは真剣に耳を傾けました。

## 大地の学習

螺湾小学校（竹島浩校長）で、全校児童を対象に足寄動物化石博物館の安藤達郎館長を招いて「地層・化石教室」が行われました。児童らはシオワッカ公園で石灰華半ドームの見学や、螺湾川で地層の中から化石採集体験を行いました。金づちで地層を割り、貝殻や木の化石を採取して足寄の大地について学習を深めました。



9/16

## ファイターズを身近に

ファイターズアカデミーのコーチを招き、2日間にわたり町内でイベントが開催されました。



9/6

ファイターズダンスチャレンジ



9/7

小学校キャラバン隊



## Ashoro お知らせ 令和4年度木質ペレット燃焼機器 導入補助について

町では、地域資源を活用し、経済的な波及効果も大きい「木質ペレット燃焼機器導入」を支援します。

### ■どんな補助制度？

町内にお住まいの方が、木質ペレットストーブをご自宅や事業所に設置するとき、購入費用の一部を助成する制度です。

### ■ペレットストーブで町を元気に

林業の現場で発生する間伐材などを原料として作った木質ペレットをストーブの燃料として使うと、化石燃料の消費を減らすことができる上、町の経済を活性化させ、森づくりを推進することにもつながります。

### ■補助率および補助金額

ペレットストーブ本体購入費の3/4の額  
(補助上限額最大30万円)

◎申請書様式は、町ホームページからダウンロードできます。

補助金について⇒



### ■ペレットストーブの展示について

次の施設にてペレットストーブを展示しています。

- ・役場庁舎玄関
- ・町民センター
- ・道の駅あしよろ銀河ホール21

詳細 役場経済課商工観光・エネルギー担当  
☎28-3863

## Ashoro お知らせ 令和5年度 新入園児募集について

令和5年度の町認定こども園どんぐりおよびへき地保育所に入園を希望されるお子さんを募集します。現在、通園しているお子さんも、申請していただく必要があります。

### <認定こども園どんぐり>

■募集定員 おおむね165人

### ■募集内容

・0歳児～2歳児※生後6カ月から、共働きや出産、病気などの理由により家庭で保育ができないお子さんのみが対象です。

・3歳児～5歳児

### <へき地保育所>

①芽登保育所(芽登集落センター)

☎28-3505

②上利別保育所(上利別基幹集落センター)

☎28-0300

③螺湾保育所(螺湾小学校)

☎28-3089

### ■募集内容

・2歳児※共働きや出産、病気などの理由により家庭で保育ができないお子さんのみが対象です。

・3歳児～5歳児

■募集期間 11月1日(火)～24日(木)

■申込方法 11月1日(火)から子どもセンターおよび各保育所にて入園申し込みに関する書類を配布していますので必要事項を記入の上、提出してください。

詳細 役場福祉課子どもセンター  
☎25-2574



## Ashoro お知らせ 下水道工事のお知らせ

### 下水道管渠新設工事

工事箇所：町道下愛冠1丁目7号通

工事期間：10月中旬～令和5年2月3日(金)

※工事期間中は、全面通行止めとなりますが、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。



詳細 役場建設課上下水道工務担当  
☎28-3868



町ホームページのあしよろルポでは、取材写真を多数掲載しています。ぜひご覧ください。

## まちかど

写真をご希望の方は広報広聴担当まで



### 記録に挑む

第28回町民水泳記録会(町教育委員会主催)が5年ぶりに開催され、小中学生40人が参加しました。

選手らは背泳ぎやバタフライなどの種目に精いっぱい取り組み、中学生男子の部では2種目で歴代記録が更新されるなど、会場に大きな拍手が沸き上がりました。

### 安全運転を呼び掛け

足寄ライオン会(熊澤芳潔会長)と足寄高等学校ボランティア部、本別警察署足寄交番、交通安全指導員ら17人が3年ぶりに足寄交番前で交通安全啓発キャンペーンを行いました。参加した足寄高校3年生の小島綾香さんは「信号で停止した車のドライバーに啓発の横断幕を見ていただければうれしい」と話し通行する車両に交通安全を呼び掛けました。



### オリンピックに学ぶ

東京オリンピック日本代表で世界選手権優勝の経験を持つ永原和可那選手を講師に招き、バドミントン教室が開催されました。町内の小学生から高校生までの33人が参加し、準備運動からラケットの握り方、フットワークを重視した練習を行いました。高校生とのダブルスのゲームでは、世界レベルのプレーに児童、生徒らは歓声を上げました。

### 芸術・文化を鑑賞

子どもたちの「豊かな心」を育てるため青少年芸術鑑賞会(町教育委員会主催)として「わんぱく寄席」を開催しました。寄席や色物が披露されると児童からは歓声と拍手が上がりました。児童を代表して芽登小学校の木下愛夢さんが「今日はありがとうございました。いろいろな落語が見られて楽しかったです」と感謝の言葉を述べました。



**Ashoro**  
お知らせ  
町国保病院における人間ドック検診費用等の助成について

町では、疾病の早期発見と早期治療を目的に町国保病院で受診する人間ドックの検査費用および胃カメラによる胃がん検診費用の一部の助成を開始しました。

- 対象者
- 町内在住の40歳以上で次に該当する方
  - 町国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者
  - 上記以外の健康保険加入者のうち被扶養者

- 自己負担および助成内容
- 人間ドック…自己負担額20,000円(町助成額20,623円)  
※胃バリウム検査は助成対象外です。
  - 胃カメラによる胃がん検診…自己負担額6,000円(町助成額16,082円)

■申込方法  
福祉課保健推進担当へ申し込みし、町からクーポンを発行した後、ご自身により町国保病院へ受診予約していただきます。

■申込期日  
令和5年3月24日(金)  
※人間ドックの助成を受けた場合、脳ドックやその他PETがん検診等の助成が受けられません。

詳細 役場福祉課保健推進担当  
☎25-2571

**Ashoro**  
お知らせ  
乳がん検診対象医療機関の追加について

町では、帯広市の医療機関で乳がん検診を無料または低額で受診できる助成券を発行しています。新たに対象医療機関を追加しましたので健康管理にご利用ください。

▶追加医療機関 めぐみ乳腺クリニック  
帯広市柏林台中町2-2-32  
☎0155-67-5027

※すでに町民センター等で乳がん検診を受診した方は対象外となります。

受診可能医療機関	帯広厚生病院・帯広協会病院・北斗病院・帯広第一病院・上徳整形外科 乳腺外科・めぐみ乳腺クリニック
対象者(上限なし)	無料クーポン対象：今年度41、51、61歳になる女性 助成クーポン対象：今年度30歳以上の女性
検診内容	問診・マンモグラフィ検査
自己負担額	30～40歳代 2,100円 50歳以上 1,600円 ※生活保護受給者は無料
受診方法	1. 町への申し込み 2. 町が発行する「助成クーポン」を持参し、個々に受診 ※受診医療機関に予約が必要です
受診期間	令和5年3月31日までに受診

詳細 役場福祉課保健推進担当  
☎25-2571

# はじめてみませんか! 介護支援ボランティア

町では老人福祉施設などでボランティア活動をを行うとポイントが付与され、貯まったポイントを換金できる「介護支援ボランティア事業」を実施しています。この事業は、ボランティア活動を通じて、社会参加や地域貢献をすること、介護予防や生きがいづくりに役立てることを目的としています。

▼ボランティア事業の対象者は?  
町内在住の40歳以上の方であれば誰でも登録でき、活動が不安な方でも登録時に簡単な講習を受講できます。また、初回のボランティア活動は社会福祉協議会が受け入れ機関との調整を行いますのでご安心ください。

▼活動内容は?  
受け入れ施設等が指定する活動内容(例) 傾聴、話し相手、行事の手伝い、芸能等の披露、趣味活動の指導・相手、花壇の整備、草取り、窓掃除等



▼ポイントとは?  
・2時間未満のボランティア活動11ポイント付与  
・2時間以上のボランティア活動12ポイント付与  
※1日の付与上限は2ポイント

▼ポイントの換金とは?  
4月から翌年3月までに貯めたポイントは年度末に申請をして換金することができます。  
ポイントは10ポイントから最大50ポイントまで換金できます(1ポイント1100円)。



ボランティア活動は特別なことではありません。人の役に立ちたい、自分の技術を生かしたい、今の生活を変えてみたい等、ご自身の空いた時間を活用して気軽に参加してみませんか。

詳細  
社会福祉協議会 ☎28-0722  
役場福祉課高齢者福祉担当 ☎28-3854

## 介護支援ボランティア受け入れ施設一覧

施設名称	サービス等の種類	住所
グループホームうらら花	グループホーム	旭町1丁目38
デイホームひなたぼっこ	通所介護	旭町1丁目38
足寄町社会福祉協議会デイサービス	通所介護	西町9丁目2-31
地域交流施設(むすびれっじ)	その他	北2条4丁目41
小規模多機能型居宅介護(むすびれっじ)	小規模多機能	北2条4丁目41
認知症対応型共同生活介護(むすびれっじ)	グループホーム	北2条4丁目41
生活支援長屋(むすびれっじ)	その他	北2条4丁目41
デイケアあづまの里	通所リハビリ	南5条3丁目1
介護療養型老人保健施設あづまの里	介護療養型老人保健施設	南5条3丁目1
足寄町立特別養護老人ホームあゆみの園	特別養護老人ホーム	西町9丁目2-31
ケアハウス銀河の里あしよろ	ケアハウス	新町2-10
ひだまりカフェ(南区コミュニティセンター)	コミュニティーカフェ	南5条2丁目8

- 現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、受け入れを中止している施設もあります。
- 活動内容・活動日時等につきましては社会福祉協議会までお問い合わせください。
- 介護支援ボランティア事業に興味のある方は、社会福祉協議会までご連絡をお待ちしています。

## マイナポイント対象となるマイナンバーカードの申込期限が延長されました

最大 **20,000円分**のマイナポイントがもらえる!

健康保険証としての利用申込み+公金受取口座の登録によるマイナポイント申込がスタート!

マイナポイント 検索 または

健康保険証としての利用申込み + 公金受取口座の登録で

5,000円分 + 7,500円分 + 7,500円分

※1 マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。  
※2 マイナンバーカードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含まれます。  
※3 健康保険証利用申込み情報や公金受取口座登録情報を確認後、マイナポイント申込で選択した決済サービスにポイントが付与されます。

▶マイナポイント付与の対象となるマイナンバーカードの申込期限: **令和4年12月末まで**  
▶マイナポイントの申込期限: **令和5年2月末まで**

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178  
平日:午前9時30分~午後8時/土日祝日:午前9時30分~午後5時30分  
詳細 役場住民課戸籍年金担当 ☎28-3856

# まちの健康だより 犬

## からだげんき

あなたの骨は大丈夫？骨粗しょう症予防

### ●骨粗しょう症とは

骨密度が低下して骨がスカスカになり、もろくなることで、わずかな衝撃でも骨折しやすくなる病気です。自覚症状が少ないのが特徴です。



### ●危険度チェック

- 高齢者 □閉経を迎えた女性
  - 若いときに極端な食事制限の経験がある
  - 運動不足 □食事の偏りがある
  - 喫煙者 □飲酒量が多い
  - 糖尿病や腎臓病がある
- これらに当てはまる人は、骨粗しょう症のリスクが高い人です。



### ●原因

加齢に伴い骨密度が低下することや運動不足、インスタント食品の摂取や塩分、カフェイン、アルコールが多い食生活、喫煙などがあります。特に女性は閉経により女性ホルモン

が減少すると、骨密度が急速に低下し骨が弱くなりやすいです。

### ●町の骨粗しょう症の実態

令和3年度の40歳から74歳までの国民健康保険加入者の医療費分析をしたところ、骨粗しょう症医療費は一人当たり男性28万円、女性48.3万円、骨粗しょう症が大きく関連する骨折については、一人当たり医療費81.8万円（うち入院医療費は72.4万円、入院外医療費は94万円）と、医療費全体の1・6%を占めるなど高額になっています。さらに男女別の状況を分析すると、女性は男性の7・4倍でした。

また、骨粗しょう症の治療の中で、昨年度に骨粗しょう症関連骨折を起こした患者数は患者全体の13・9%と占める割合が高いです。

骨折の部位を調べると、患者数が最も多いのは椎体（腰）骨折、医療費が最も高いのは大腿骨近位部（太ももの付け根）骨折でした。特に、大腿骨近位部骨折は、手術やリハビリが終了しても歩行が難しく、要介護状態につながる危険が高いです。

このように骨折につながらないためにも、若いうちから骨粗しょう症を予防することが大切です。



# 大切な水と一緒に暮らす日々 あしよろの上下水道 第37号

メーター器取替工事にご協力ください

皆さんが使用されているメーター器が正確な計量で検針できるよう、計量法により有効期間が8年と定められています。

そのため、メーター器（私設メーター器を除く）の有効期限が満了となるまでに、計画的に取り替えていきます。

メーター器の取替作業は、町指定給水装置工事業者が行います。また、皆さんにメーター器取替費用を請求することはありません。※消耗した部品交換や漏水修理はお客様負担となります。

○取替作業時にお客様が立会する必要はありません。

○メーターボックスの上には物を置かないでください。

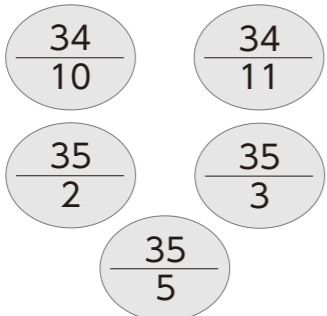
○メーター器取替完了後、水の使い始めに空気や濁った水が出る場合があります。

ます。しばらく出していただと通常の状態に戻ります。

○取替対象はメーター器貼付シールが平成34年10月～平成35年5月のもので

○交換時期は、11月30日までです。

このシールが貼ってあるメーター器が対象です。



### ●予防

食事：骨の主成分はカルシウムです。食事からの摂取が不足すると骨がもろくなります。カルシウムを含む乳製品（牛乳など）や大豆製品（納豆など）、小魚（ししゃもなど）、海藻（海苔など）、緑黄色野菜（小松菜など）を取り入れましょう。



また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれる魚（鮭など）やきのこ類（干しいたけなど）、骨が作られるのを助けるビタミンKを含む納豆や緑黄色野菜（ほうれん草など）、海藻（ひじきなど）もとると効果的です。

運動：骨に適度な負荷がかかると、骨を作る働きが活性化します。ウォーキングを1日30分程度行うことや椅子に座り片足を床と水平になるように伸ばし、3秒程止めてからゆっくり下ろす片足上げ運動がおすすめです。

日光浴：1日15分を目安に紫外線を浴びることで、体内にビタミンDが作られます。

禁煙：喫煙はカルシウムの吸収を妨げます。特に女性は女性ホルモンの分泌も妨げられ骨量を減少させます。

### 水道開栓・閉栓のオンライン申し込みについて

水道の使用開始・中止の申し込みを町ホームページからできます。

オンラインでの申し込みは、町ホームページに記載している注意事項を必ず確認してから入力フォームに進んでください。

引き続き、役場上下水道室の窓口および電話での申し込みも受け付けていますので、急な開栓・閉栓をご希望の方は役場窓口または電話でお申し込みください。



### 〈オンライン申し込み〉

申込日から10日以降30日以内の開栓・閉栓が対象です。



オンライン申し込み

◎治療：骨粗しょう症の治療方法は、個々の骨の状態に合わせて適切な薬剤を医師が選び、内服または注射で行います。治療をすることで骨密度を改善することができます。治療を中断すると骨密度の減少が進み、転倒での骨折の危険性が高まるため、治療の継続が重要です。

◎検診の受診：女性は定期的に骨量を測定しましょう。町では今年度から骨粗しょう症検診を行っています。検査方法は短時間で痛みもなく骨量を測定できる超音波法です。足のかかると超音波を当てて測定します。

検診日：12月1日(木)～3日(土)  
時間：午前7時～10時 初日のみ午後1時～3時  
場所：町民センター

対象者および料金：35歳以上の女性は500円で受診可能です。なお、年度内年齢41歳から71歳のうち5歳刻みの節目年齢の方は無料で受けられます。

検診を受診するためには、10月21日までに予約が必要です。単独検診の受診も可能ですが、国保特定健診やがん検診と併せて受診も可能です。ぜひ受診して骨粗しょう症を予防しましょう。

詳細 役場福祉課保健推進担当 ☎25-2571

### 料金のお支払いについて

料金のお支払いは口座振替が大変便利です。

ご希望の方は左記金融機関にて、通帳など口座番号の分かるもの、口座登録の印鑑をお持ちの上、手続きをお願いします。

※金融機関の営業時間内に手続きができません。きない方は役場建設課上下水道室にご相談ください。

【口座振替日】  
各種水道料金：毎月25日  
下水道使用料：毎月25日

### 【口座振替可能な金融機関】

- 北海道銀行足寄支店
- 帯広信用金庫足寄支店
- 足寄町農業協同組合
- ゆうちょ銀行

### 詳細

役場建設課上下水道工務担当

☎28-13868

# 「食へ物を無駄にしない取り組みについて」 食品ロスを減らすためには「の巻」



食品ロス問題なんて自分には関係ないと思いませんか？

この言葉はより多くの方が「食品ロス削減月間」に関心を持っていただくため、消費者庁が公募した令和4年度食品ロス削減月間ポスターデザインに採用されたポスターのキャッチフレーズです。ポスターには「日本の食品ロスは年間522万トン。1人あたり1日お茶碗1杯、国全体ではお茶碗1億杯以上の食べ物を毎日捨てていることとなります。その結果、限りある資源の減少や環境負荷の増大・地球温暖化などあなた自身の生活に影響を及ぼしています」とあります。



Q：なぜ、食品ロスが問題になっているのですか？

A：食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことで、廃棄された食品は可燃ゴミとして処理されるのでCO2排出や灰の埋め立て等のごみ処理に関する環境負荷が発生することになります。また、日本では多くの食料を海外から輸入していることや7人に一人の子どもが貧困で食事に困っているなど、さまざまな問題と食品ロスの関係が深いからです。

Q：食品ロスを防ぐにはどのような工夫が必要ですか？

A：家庭における食品ロス原因の多くは「買すぎ」「期限切れ」「食べ残し」とされています。

食品ロスを防ぐために次のことを実践しましょう。

- ＜家庭編＞
- ① 買い過ぎない工夫
  - ① 必要なものや量だけ買う
  - ② ストック中の食品の賞味・消費期限をこまめにチェックする
  - 作り過ぎない工夫
    - ① 食べきれぬ量を作る
    - ② 食べ残した料理はリメイクなどをして食べる

## お墓の手続きが忘れていませんか？



町で管理している墓地をご利用の方で、次の事柄があった場合は、役場住民課住民生活担当へ届け出が必要となります。

① 使用者が町内で転居した場合

② 使用者が町外へ転出した場合

- 墓地使用者住所変更届
- 墓地使用権者代理人届
- 町発行の墓地使用許可書
- 代理人の住民証明書（住民票または運転免許証等）

※使用者が町内に居住していない場合は、町内住民を代理人として届けていただく必要がありますので、代理人届と代理人の住民証明書が必要になります。

③ 使用者が亡くなった場合

- 墓地使用権相続届
- 戸籍抄本
- 町発行の墓地使用許可書

④ 遺骨を他の墓地等へ移す場合

遺骨を他の墓地等へ移す場合は、町

内のお寺等の納骨堂や墓地を使用している方も手続きが必要です。

□ 墓地改葬許可申請書

□ 遺骨受入先の墓地使用許可書または受入証明書

□ 戸籍謄本の写し（申請者と埋葬者の関係が分かるもの）

□ 埋葬証明書

※埋葬証明書は町内のお寺等に遺骨が埋葬されている場合に、必要となります。

⑤ 墓地を返還する場合

- 墓地返還届
- 町発行の墓地使用許可証

なお、各種様式は役場住民課住民生活担当にてお渡しする他、町HPにも掲載しています。

ご不明な点等ありましたら、気軽にお問い合わせいただき、忘れずに手続きをお願いします。

詳細 役場住民課住民生活担当

☎ 28-3858

### ＜外食編＞

食べきる工夫①小盛メニューやハーフサイズなどのメニューがある場合は活用する ②食べ残しを持ち帰りができるお店と相談する

消費者庁では、地方公共団体、消費者団体や学生から食品ロス削減につながるレシピを提供いただき、料理レシピサービスのクックパッド「消費者庁のキッチン」で紹介しています。家庭で残っている食材を使い切るだけでなく、食品ロス削減につながります。紹介しているレシピを参考に家庭での食品ロスを減らしてみませんか。



### 【ここがポイント】

消費者庁では防災の観点から、食品を備蓄することも提案しています。

多めに買った食材も上手に貯蔵して、備える↓食べる↓買い足す（ローリングストック法）を繰り返しながら、万が一にも備えましょう。



### 相談員からのアドバイス

・「賞味期限」と「消費期限」を正しく理解しましょう。「賞味期限」とはおいしく食べられる期限のことであり、「消費期限」は期限を過ぎたら食べない方がよい、または食べられなくなる期限です。食品を保存する際は、記載されている保存方法を守ることが大切です。一度開けた食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。・災害備蓄食品の賞味期限切れに注意しましょう。適切な保存状態で備蓄した食品が賞味期限切れが理由で廃棄されてしまうと過度な食品ロスになってしまいます。

また、飲料水は、賞味期限を超過しても一律に飲めなくなるものではありません。品質の変化が極めて少ないことから、一部のものについては期限表示（消費期限・賞味期限）の省略も可能としています。もし不安な場合は飲料以外の使い方を検討するようにしましょう。



詳細  
消費生活相談所 ☎ 28-0585  
(南6-2 社会福祉協議会内)  
役場住民課住民生活担当  
☎ 28-3858

## 金 根 観 光 キンコンカンコー vol.15

vol.15



地域おこし協力隊 金根

### オンネトーの秋

オンネトーに向かう道沿いのクルミの木が黄色に染められていました。ナカマドも葉を赤くし、実もつけて渡鳥を待っています。国道からオンネトー線に入ると雌阿寒岳山頂が真正面に見える道路の両側も紅葉した木々で鮮やかに飾られています。

早くも今年のオンネトー野営場営業の最終月になりました。6月からあつという間5カ月経過しようとしています。今年は野営場で毎月1回はワークショップを開きました。



ワークショップでは「グリーンウッドワーク」という生木を削りスプーンやナイフなどを作るものから野外でナイフ等の限られた道具で夜を過



オンネトーの紅葉を楽しみながら、たき火で暖をとり、UPIオンネトーで温かいコーヒーでもいかがでしょうか。



# 秋の火災予防運動期間です！

10月15日から31日までは秋の火災予防運動期間です。この期間は空気が乾燥し、火災発生件数が増加する期間のため、火の取り扱いには十分注意しましょう！

また、本町では今年の4月に家庭ごみを自宅敷地内で焼却処分中に、火の粉が枯れ草に着火する野火火災が多発しました。消防職員による町内巡視中に焼却処分をしていた事例もあります。特に乾燥した時期には被害が拡大する危険が高まるため、ごみの焼却は絶対に行わないでください。

## 暖房器具（ストーブ）の安全な取り扱いについて

これからの季節は暖房器具を取り扱う機会が多くなります。昔から使い慣れている暖房器具だからこそ、使用者の不注意による火災も多く発生していますので、暖房器具を原因とした火災を起さないためのポイントをいくつかご紹介します。



### ①外出時や寝る時は必ず火を消す

就寝時に暖房器具を使用していると、布団等が接触して火災となる恐れがあるので、就寝時や外出時は暖房器具のスイッチを切る習慣を身に付けましょう。また、電気ストーブ・石油ファンヒーターは、長期間使用しないときには、誤ってスイッチが入ることを防ぐためにコンセントを抜いておきましょう。



### ②洗濯物の乾燥に使わない

暖房器具の近くで洗濯物を干したりすると、気付かないうちに乾いた洗濯物がストーブの上に落下して火災になる恐れがありますので、近くでは洗濯物を干さないようにしましょう。暖房器具の周りに物を置かない習慣を身に付けましょう。



### ③衣類やカーテンから離して使う

暖房器具の近くに布団、衣類、雑誌などの燃えやすいものを置かないようにし、暖房器具がカーテンなどに接触しないように使用しましょう。また、ヘアスプレーなどのスプレー缶は引火や爆発する危険性があるので、暖房器具の近くで使用や放置するのはやめましょう。



### ④給油時は必ず火を消す

石油ストーブに火をつけたまま給油すると、こぼれた灯油に着火する恐れがあるので、給油時は必ず火を消し、消火を確認してから行いましょう。カートリッジ型タンクの場合は、給油後、燃料キャップが確実に閉まっていることを確認してから取り付けましょう。石油ストーブ底部の置台にはほりやごみがたまらないよう定期的に清掃しましょう。

詳細 消防署予防担当予防1係 ☎25-2619

図書館情報

## ルイカからのお知らせ

定寄町図書館「ルイカ」

開館 午前10時～午後6時  
休館 月曜・年末年始  
特別図書整理期間  
☎25-3189  
HP <https://www.town.ashoro.hokkaido.jp/kyoiku-iinkai/toshokan/>

### 今月のおすすめ

●子ども向けの雑誌をご存じですか？

図書館では、5、6才向けの「かがくのとも」と小学3年生から対象の「たぐさんのふしぎ」を置いてあります。「かかくのとも」は、身近な植物や動物、モノなど子どもたちの身の回りのことを、ストーリーで絵本のように教えてくれます。「たぐさんのふしぎ」は、自然や環境、人間の生活・歴史・文化から、数学・哲学まで、あらゆるふしぎを、絵や写真を用いて分かりやすく教えてくれます。これらの雑誌は、調べものコーナーの入り口付近に設置していますので、ぜひご覧ください。

●今月の展示

「ミステリー」  
「心がじんわり癒される大人向け絵本」  
「秋といえど？」

### 新着図書

●一般書

「流れる星をつかまえて」 吉川 トリコ

「本好きの下克上 短編集1」 香月 美夜

「シルバー川柳 上を向いて歩こう編」 みやぎシルバーネット

「炊き込みごはん」 荒木典子

「日本ご当地アイス大全」 アイスマン福留

「90歳になっても、楽しく生きる」 樋口恵子

●児童書

「しゅるしゅるぱん」

「まじよのナニーさん 9」 おおぎやなぎちか

「おぼえようバドミントンのルール」 藤真知子

「物語を一人称で語るピブリオトーク」 上田敏之

「ぶどうおいしくなれ」 矢野アケミ

「どすこいすしすもうたいけつ！うみのギャング」 アンマサコ

詳しい情報は、教育委員会ホームページの定寄町図書館ルイカコーナーと毎月第4金曜日発行「ルイカつうしん」をご覧ください。

## 国際交流員コラム No.39 Hello! Friends!



ジャクソン家の家庭の味  
ジャクソン・愛子・ジャクソン  
国際交流員として着任してから、2年ぶりにカナダに一時帰国することになりました。北海道にはおいしい食べ物がたくさんあり、どの料理もとてもおいしいですが、やはり2年も故郷を離れていると、家庭の味が恋しくなるものです。

ジャクソン家の定番メニューといえば、まず「ポークホックス&ザワークラウト」です。「ポークホックス」とは、豚の肉をオーブンでじっくり時間をかけて焼いて作る料理です。そして「ザワークラウト」はドイツ発祥のキャベツで作ったピクルスのことをいいます。それらをプレートに盛り付け、付け合わせにはマッシュポテトと焼いた野菜を添えて食べるのが定番の食べ方です。



母特製のクランベリーパイ

また私はカナダにいた頃、よく母と一緒にパイを作りました。私はパイ生地作りを担当し、母は具を作ります。自宅の庭で採れるリンゴやイチゴ、サクランボやクランベリーを使って作るパイはわが家の定番デザートです。アイスクリームを添えて、紅茶と一緒に食べるのが私の大好きな食べ方です。

私にとって、家庭の味といえばこの二つの料理です。2年ぶりにカナダでたくさん食べてきたいと思えます！



# お住いの省エネについて考えてみませんか

暖房が欠かせない季節が今年もやってきました。灯油代や電気代の値上がりで家計への影響が気になりますね。

では、そもそもなぜ暖房をするのでしょうか。「寒いから」という答えは間違いではありませんが「熱が逃げるから」という別の答えもあります。その意味を考えて設備を見直すと、暖房経費を削減できるヒントが見つかるかもしれません。

特に、窓は熱が逃げやすいので、断熱性能の高い最新式の窓に取り替えたり、フィルムを貼り付ける、カーテンを長くするなどの簡易な対策で熱が逃げるのを減らすことができます。すきま風が入り込む場合は、防止テープでふさぐなどして暖かい空気が逃げないようにするのも効果的です。

家庭でできる省エネについては資源エネルギー庁のサイトにさまざまな事例が紹介されています。



資源エネルギー庁HP 家庭でできる省エネ



省エネ型製品情報サイト

また、エアコンや暖房機器などを買い替える際、商品の省エネ性能を知りたいときには、省エネラベルが参考になりますが、その見方や最新の製品情報などは「省エネ性能カタログ」で調べることができます。



省エネ性能カタログ

普段のちょっとした心掛けでも1年を通すと大きな節約になります。皆さんも楽しみながら省エネに取り組んでみてはいかがでしょうか。

## 詳細

役場経済課商工観光・エネルギー担当  
☎28-13863

## 本別町から

道の駅ステラ★ほんべつ  
「ほんべつミニバウム」に  
新たに3種類の味が登場！

生地に本別産きたほなみを使ったバウムクーヘンの「ほんべつミニバウム」に新たに3種類の味が仲間入りし、イチゴとオレンジ、レモンが加わり、合わせて計6種類に。しっとりとした口どけの良い食感で、直径9センチ厚さ2センチと食べやすいサイズを1つずつ包装し販売しています。お土産やおやつ用としてぜひご賞味ください。



1個 250円(税込)

詳細 道の駅ステラ★ほんべつ  
☎22-5819

## 陸別町から

タネラボのハーブティー

- 焙煎オウギ葉茶「オウギ」
- ブレンドティー「オウギとレモンバーム」

原材料は全て陸別町産です。  
ティーバッグ2包入り  
各250円(税込)



キバナオウギとは？

マメ科の薬用植物で、根は生薬の「黄耆(おうぎ)」として利用されます。葉は中国ではパイチー茶という名で飲まれています。日本ではほとんど知られていません。

この商品はキバナオウギ葉を焙煎し、すっきりとしたお茶に仕上げました。100%オウギ葉の「オウギ」とレモンバームをブレンドしさらに飲みやすくなった「オウギとレモンバーム」。どちらもおすすめです。

詳細 種を育てる研究所(タネラボ)  
☎27-8222

# 情報BOX

## お知らせ

10月は里親月間です

「あなたも里親になりませんか」里親制度は、さまざまな理由により家庭で暮らせなくなった子どもを、家族の一員として家庭に迎え入れ、あなたがい愛情をもって育てていく、児童福祉法に基づく制度です。里親になるために特別な資格は必要なく、いくつかの要件と研修受講で登録が可能です。

詳細 北海道帯広児童相談所  
☎0155-2215100

## ハロウィンジャンボ宝くじ発売

この宝くじの収益金は明るく住みよいまちづくりに使われています。  
発売期間 10月21日(金)まで  
抽選日 10月28日(金)

詳細 (公財)北海道市町村振興協会  
☎011-232-0281

10月17日から23日は行政相談週間です

行政相談は、行政に関する苦情、意見・要望を受け付け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かしています。行政相談週間を中心に、行政相談活動を重点的に実施しますので、この機会にぜひご利用ください。

詳細・相談先 行政苦情110番  
☎0570-090110

## 障がい者雇用促進フェア2022

十勝管内における障がい者の一層の雇用促進を図るため、本年度において、ハローワーク帯広が主催し、北海道、帯広市の共催により企業の採用担当者と障がい者が一堂に会する合同就職面接会を次のとおり開催します。

日時 10月27日(木) 午後2時～4時  
場所 ホテル日航ノースランド帯広

※参加をされる方は、事前に「障がい者求職登録」の手続きが必要となりますのでハローワークへ申し込みください。

詳細 ハローワーク帯広専門援助部門  
☎0155-2318296(音声案内  
がありますので部門コードの「43#」  
を押してください)

ハローワーク帯広池田分室  
☎015-572-2561

女性のための人権なんでも相談所

セクハラやDV、職場での男女差別など、人権に関する困り事や心配事があれば気軽にご相談ください。人権擁護委員が相談をお受けします。事前予約不要、相談料は無料で秘密は厳守します。

日時 11月16日(水) 午後1時～3時30分(最終受付午後3時)  
場所 とかちプラザ1階大集会室  
詳細 帯広人権擁護委員協議会  
☎0155-2415853

## くらしのよろず無料相談会

十勝で活躍する10士業と帯広市建築指導課が一同に集まり年に1度、社会貢献の一つとして実施しています。遺産相続、介護問題、離婚問題、多重債務問題、建物耐震問題、相続税対策、老後資金設計など幅広い分野にワンストップで対応が可能な1日です。  
日時 11月6日(日) 午前10時～午後4時(最終受付午後3時30分)

場所 とかちプラザ1階大集会室  
相談料 無料(予約不要)

詳細 くらしのよろず無料相談会実行委員会 帯広商工会議所経営相談課  
☎0155-6717383

## 募集

自衛官候補生を募集します

募集資格 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歳に達していない者  
受付期間 随時受け付けています。  
詳細 自衛隊帯広募集案内所  
☎0155-2318718

## 訪問看護師を募集

応募資格 看護師、准看護師または保健師として実務経験が3年以上で、普通自動車運転免許を所持している方  
勤務地 本別町  
応募方法 電話連絡の上、履歴書をご持参ください。  
応募締切 11月30日(水)

詳細 北海道総合在宅ケア事業団本別地域訪問看護ステーション  
☎0156-2219050  
受付時間 午前9時～午後5時

## 町職員人事

退職者(9月30日付)  
足寄町発令  
高井 尚登(住民課税務室主事補)

# 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

## 小黑 颯人<sup>ちゃん</sup>

(令和2年11月28日生まれ)  
最近弟が産まれて少しお兄ちゃんらしくなった颯人。優しく頭をなでなでしてくれます！お姉ちゃんとも元気いっぱい遊び、とっても仲良しな三兄弟です！  
恵二郎・優花<sup>ちゃん</sup>の子



## 門野 遥<sup>ちゃん</sup>

(令和2年10月21日生まれ)  
パウパトロールと外遊びが大好き。兄妹で一番やんちゃでお兄ちゃん達みたいになりたくて頑張っています。このままの元気いっぱいの遥で大きくなってね。  
亮介・由希子<sup>ちゃん</sup>の子



「うちの人気者」では小学校入学前のお子さんを毎月2～3人掲載しています。兄弟・姉妹と一緒に写っている写真もお待ちしております！過去に掲載したお子さんも、掲載後1年経過していれば掲載できます！掲載を希望される方は、町ホームページ投稿フォームからお申し込みください！お問い合わせは役場総務課広報広聴担当まで。  
☎28-3850



うちの人気者投稿フォーム

## ひとのうごき

9月末の住民基本台帳

人口	6,399人 (-15)
男	3,163人 (-12)
女	3,236人 (-3)
世帯	3,378世帯 (-12)

※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

9月17日(土)に行われた「永原和可那選手に学ぶバドミントン教室」でのスナップです。  
(⇒8ページ)

## 広報あしよろ10月号 No.834

発行：足寄町  
編集：総務課総務室 ☎28-3850  
〒089-3797 北海道足寄郡足寄町北1条4丁目48番地1  
<https://www.town.ashoro.hokkaido.jp>

UD FONT この情報誌は、ユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

## 編集後記

- ☆先日「2022オンネトー物語」取材させていただき、カメラを構えながらイベントに参加してきました。
- ☆オンネトー物語でさまざまなワークショップが行われる中、私が1番印象に残ったのが「テントサウナ体験」でした。
- ☆近年「ととのう」としてサウナが大ブームですが、私自身はまだまだにサウナ未経験。「ととのいたい！」と興味本位でテントに入ってみると、想像以上の熱風と湿度に衝撃を受けました。そしてあまりの暑さにじっとしていられず、すぐにテントを飛び出してしまいました。
- ☆「ととのう」までの道のりは長そうです。