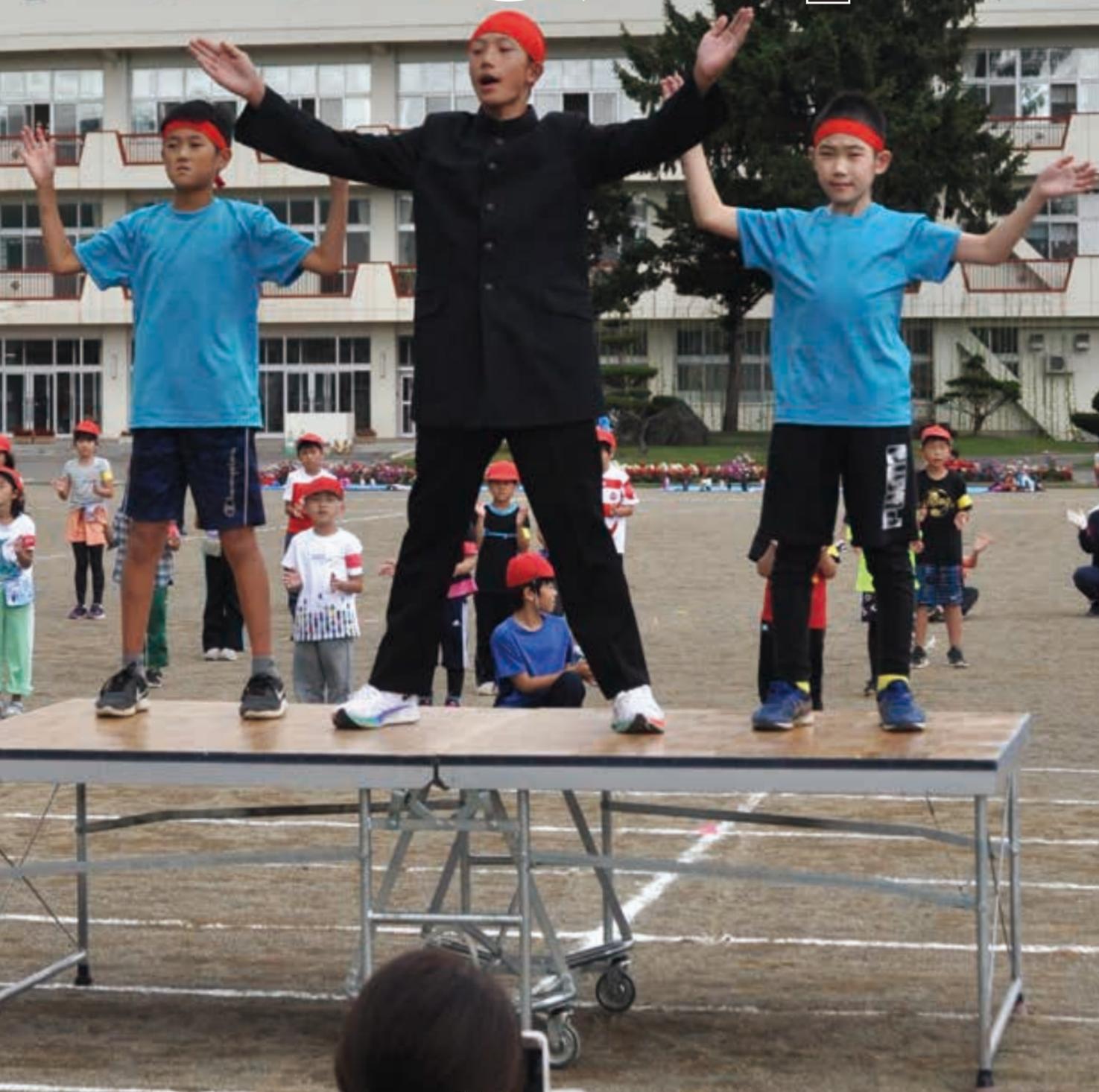


あしよる

広報

令和2年
(2020)
NO. 810



- 新型コロナウイルス感染症に「感染しない」「感染させない」
- 紙製容器包装・その他紙類の分別が変わりました



新型コロナウイルス感染症に 感染しない 感染させない

(写真) 新型コロナウイルス感染症の早期終息を願うと共に、日々医療の最前線で
尽力している医療従事者への感謝を込めて町内の香川徳夫氏が作成した畑アート

3 健康管理で免疫力アップ！ 【適度な運動】

運動は、密集空間でない環境であれば問題はありません。運動することで、体力・筋力を維持するとともに、免疫力を高めるよう心がけましょう。人混みを避けての散歩やウォーキング、その場足ふみ、ラジオ体操やテレビ体操、筋力トレーニングやストレッチ体操などできる運動を無理なく行いましょう。高齢者はのどの渇きを自覚しづらいのでこまめに水分補給をしましょう。

【十分な睡眠とバランスのよい食事】

食事は「いろいろな栄養素をバランスよくとる」ことが基本になります。「主食・主菜・副菜」をそろえて食べるよう心がけましょう。自然と体に必要なエネルギーや栄養素をとることができます。

また、1日3食なるべく同じ時間に、規則正しく食べることも大切です。生活のリズムが崩れると体調を崩しやすくなります。糖尿病、高血圧、腎臓病などで食事制限のある方は、その指導内容に従ってください。

詳細 役場福祉課保健推進担当
☎2512571 (直通)



地域活動（自治会活動・老人クラブなど）を行うためのポイント

目に見えないウイルスから自分や、家族、地域を守るため「自分は大丈夫」と思うのではなく、「感染しない」+「感染させない」ための正しい知識をもって行動することが大切です

自分のために、みんなのために、下記のポイントに気をつけましょう！

<p>出かける前に体温を測りましょう (37.5℃以上または、平熱より1℃高い場合は外出を控える)</p>	<p>発熱または風邪病状が少しでもある場合はムリせず自宅で療養しましょう</p>	<p>マスクを正しくつけましょう (適宜はずして水分補給を)</p>
<p>手指の消毒をしましょう (こまめな手洗い、または消毒液による手指消毒をしましょう)</p>	<p>人との距離を確保しましょう (できるだけ向かい合わないよう1m以上間隔をあげましょう)</p>	<p>室内での活動中はこまめに換気をしましょう (最低1時間に2回以上、数分間の換気を)</p>
<p>大勢での飲食は避けましょう (やむを得ない場合、料理は個々に)</p>	<p>水分補給の飲み物は各自水筒を持参するか、ペットボトルや缶など個別にしましょう</p>	<p>帰宅時にはしっかり手洗いをしましょう (30秒以上、水と石けんやハンドソープで丁寧に)</p>

1 どうやって感染するの？

【接触感染】
感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後にその手で周りの物に触れ、未感染者がその部分に接触することで感染者のウイルスが未感染者の手を介して、口や鼻などから体内に侵入し感染します。

【飛沫感染】
感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、未感染者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染することです。飛沫の飛ぶ距離は、マスクなしの場合、会話で1m、咳で3m、くしゃみで最大5mともいわれており、咳エチケットと社会的距離（少なくとも1〜2m）を保つことが重要といえます。

※感染予防はこの2つの感染経路を断つことが重要なポイントです。

2 感染しない・感染させないために

【手洗い】
手洗いは、石けんやハンドソープで30秒以上かけましょう。
ドアノブやスイッチなどさまざまな物に触れることで、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗ってください。しっかりと

り手洗いをすれば、ほとんどのウイルスを除去できます。手洗いの後、さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。手洗いの後は、清潔なタオル等で水分を拭き取ります。手拭きタオルは家族での共有はせず、それぞれのタオルを用意しておくといいでしょう。

【こまめに換気（1時間ごと）】
換気の目安は、1時間に最低2回で数分間です。集団感染の共通点は、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間があげられます。空気の循環が悪い密閉空間は、飛沫と一緒に排出されたウイルスと手洗いをすれば、ほとんどのウイルスを除去できます。手洗いの後、さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。手洗いの後は、清潔なタオル等で水分を拭き取ります。手拭きタオルは家族での共有はせず、それぞれのタオルを用意しておくといいでしょう。

正しい手の洗い方

- 1 手を濡らした後、石鹸で手のひらをこすります
- 2 手の甲を指すようにこすります
- 3 指先、爪の間を手のひらでこすります
- 4 指の間を洗います
- 5 親指をねじって洗います
- 6 手首もしっかり洗います

マスクの正しいつけ方

口と鼻をしっかりと覆う

鼻が出ていると飛沫が飛んでしまう

マスクをあごにかけない

ルスが体内に侵入しやすい環境です。こまめに換気をして、きれいな空気を取り込みましょう。

○効果的な換気方法
空気の流れをつくるため、複数の窓がある場合、二方向の窓を開放します。窓が一つしかない場合は、ドアも開けてください。また、窓または戸が対角線上にあると、より効果的です。

【咳エチケット】
咳・くしゃみをするときには、
① マスクをする
② ティッシュ・ハンカチでおさえる
③ 袖を使って、口や鼻をおさえる

まちかど

写真を希望の方は広報広聴担当まで

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

大きく育ったよ

町認定こども園どんぐりの園児が野菜の収穫を行いました



こあら組 (にんじん)

らいおん組 (えだまめ)

りす・うさぎ組 (たまねぎ)

ぱんだ組 (じゃがいも)

野球の技術を伝える

足寄高等学校野球部と足寄野球少年団「足寄スラッガーズ」が合同練習を行いました。足高野球部員の多くは足寄スラッガーズ出身で、お世話になった少年団に恩返しと習得した技術を伝える機会にと企画されました。小学生はバッティングなどの練習で高校生から技術を習得しようと汗を流しました。



村上賢治館長より認定証と記念品が贈呈されました。

祝・来館者 5万人達成！

図書館ルイカは、平成30年11月18日のオープン以来、累計来館者数が5万人に到達しました。記念すべき5万人目の来館者は、町内の渡邊悦子さんと葵子ちゃん親子でした。渡邊さんは「今日は絵本の返却で来館したのでとても驚きました。これからも絵本をたくさん借りたいです」と話しました。



いざという時に備えて

普通救命講習会が足寄消防署（大竹口孝幸署長）で行われ、3人が参加しました。講習会では、動画で応急手当の重要性や救急処置の手順について学んだ後、人形や訓練用のAEDを使用して救命措置を実践しました。受講者には、後日普通救命講習修了証が交付されます。

2020運動会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、競技数や観客数を絞り、各学校・こども園で運動会が開催されました。児童たちは日頃の練習の成果を披露し、応援に駆け付けた保護者から大きな拍手が送られました。

認定こども園どんぐり



足寄小学校



国際交流員コラム No.16

Hello! Friends!



足寄に到着してからたくさんの方に会いましたが、皆さんに温かく受け入れていただき、とてもうれしかったです。着任して間もないですが、カナダとは異なる日本の素晴らしい点を見つけたのでいくつか紹介したいと思います。最初に、町内全ての学校給食が給食センター1カ所で作

初めまして。第15代国際交流員のジャスミン・愛子・ジャクソンです。次期国際交流員に決定したとの連絡を受けてから、足寄に来ることを本当に楽しみにしていました。

私は日本に到着してから14日間、新型コロナウイルス感染予防のため、成田のホテルに滞在しなければなりませんでしたが、その間に時差ボケだった体をゆとり日本時間に調整することができました。

皆さんにお会いすることが楽しみです！
ジャスミン・愛子・ジャクソン

最後に、着任してからまだ日は浅いですが、私が出会った足寄の子どもたちはとても元気で、いつも一生懸命学び、友達を思いやることができます、とても良い子ばかりです。そして、私たち国際交流員を温かく迎え入れ、一緒に授業を盛り上げてくれる先生方にもとても感謝しています。私はこれから足寄町でいろいろな体験をしたいと思っています。

また世界的に新型コロナウイルスの感染が広まる中、学校で子どもたちに手を洗うよう指導していることにとても感心しました。子どもの頃から手を洗う習慣を付けさせることは、衛生面に配慮する必要性を学ぶことにつながるので、とても大切なことだと思います。

「hot lunch」という日がありますが、年に2回ほどしかありません。

また世界的に新型コロナウイルスの感染が広まる中、学校で子どもたちに手を洗うよう指導していることにとても感心しました。子どもの頃から手を洗う習慣を付けさせることは、衛生面に配慮する必要性を学ぶことにつながるので、とても大切なことだと思います。

また世界的に新型コロナウイルスの感染が広まる中、学校で子どもたちに手を洗うよう指導していることにとても感心しました。子どもの頃から手を洗う習慣を付けさせることは、衛生面に配慮する必要性を学ぶことにつながるので、とても大切なことだと思います。



Ashoro 未来医師または看護師として足寄町に勤務を希望する方に対し、修学資金の貸し付けを行います お知らせ 町医師等修学資金修学生募集～ Info

募集種目	医師	看護師
募集人数	1人	2人
応募資格	大学において医学を専攻し、将来足寄町に医師として勤務しようとする方	看護師として将来足寄町に勤務しようとする方
貸与金額	月額20万円以内	月額10万円以内
申込提出書類	<ul style="list-style-type: none"> ・申請書（様式第1号） ※足寄町ホームページよりダウンロードできます。 ※申請書には①申請者の在学証明書または入学を証する書類、②履歴書、③健康診断書、④申請者が足寄町以外の地に住所を有するときはその住民票の抄本を添付してください。 	
償還方法	医師免許取得後6年以上18年以内の期間	看護師免許取得後3年以内の期間
償還猶予	足寄町に勤務し医師としての業務に従事するとき等	免許取得後または卒業後足寄町に勤務し看護師等としての業務に従事するとき等
償還免除	医師免許取得後18年以内に貸し付けを受けた期間医師として在職したとき全額免除	免許取得後または卒業後貸し付けを受けた期間の1.5倍の相当の期間看護師等として在職したとき全額免除
申込期限	11月30日(月)	
面接	12月を予定 ※日時は別途案内します。	

詳細・申込先 役場福祉課保健推進担当 ☎25-2571（直通）

Ashoro 自己管理は受診から！健診・がん検診は毎年受けましょう！ お知らせ 国保特定健診・生保・すこやか・小児健診・後期高齢者健診・各種がん検診 Info のお知らせ

健診名	対象（年度内年齢）	料金
国保特定健診	・町国民健康保険加入者（40歳～74歳）	無料 ※次の検査を希望の方は別途追加料金が掛かります。 ・心電図：1,650円 ・眼底検査：1,100円
生保・すこやか小児健診	・小学4年生～中学3年生 ・35歳～39歳の町民 ・生活保護受給者（40歳以上）	
後期高齢者健診	・町後期高齢者医療保険加入者（75歳以上）	
胃・肺・大腸がん検診	・40歳以上の方	<ul style="list-style-type: none"> ・胃がん：2,100円（胃バリウムX線撮影） ・肺がん：700円（胸部X線撮影） ・大腸がん：700円（便潜血反応検査） ※節目検診で別途個別通知が届いた方は無料
前立腺がん検診	・50歳以上の男性の方	900円
肝炎ウイルス検診	・35歳以上で肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	<ul style="list-style-type: none"> ・C型肝炎ウイルス検診：500円 ・B型肝炎ウイルス検診：300円
エキノコックス検診	・小学3年生以上の町民（5年に1回）	400円（中学生以下無料）
風しん抗体検査	・昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性	無料

日時 11月26日(木)・27日(金)午前7時～10時（先着順時間予約制）

場所 町民センター多目的ホール

申込期限 10月23日(金)午後5時まで

その他 生活保護世帯の方は無料

詳細・申込先 役場福祉課保健推進担当 ☎25-2571（直通）



Ashoro 国勢調査の回答はお済みですか？ お知らせ ～回答期限が過ぎています！調査票への記入・提出をお願いします！～ Info



- 国勢調査は、2020年（令和2年）10月1日現在、日本に住んでいる全ての人および世帯が対象です。
 - 調査票の提出がお済みでない方は、至急調査票へご記入いただき、調査票と一緒にお配りした郵送提出用の封筒に入れて郵送するか、役場総務課企画調整担当まで提出してください。
 - 新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、できる限り皆さんと調査員が対面しないよう非接触の方法で調査を行っております。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- ※国勢調査の結果は、災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。
- ※調査書類が届いていない場合や、追加の調査票が必要な場合（5人以上の世帯など）は、役場総務課企画調整担当へご連絡ください。

- ・国勢調査は、統計法によって回答する義務（報告義務）が定められています。
- ・国勢調査をよそおった詐欺や不審な訪問者・電話等の調査にご注意ください。

国勢調査については、「国勢調査2020総合サイト」をご覧ください。

国勢調査2020



総務省・北海道・足寄町

<https://www.kokusei2020.go.jp/>

詳細 役場総務課企画調整担当 ☎25-2141 内線314・316

Ashoro 町長とのふれあい懇談会 お知らせ 中止のお知らせ Info

10月に市街地・螺湾・芽登・上利別地区にて開催を予定しておりました町長とのふれあい懇談会について、新型コロナウイルス感染症に関する国や北海道の発表等や各業界団体のガイドライン等を注視しながら、開催する準備を進めておりましたが、参加される皆さんの健康、安全を第一に考えた結果、今年の開催は中止することといたしました。この度の判断についてご理解を賜りますようお願い申し上げます。

町では、町民の皆さんの声を今後のまちづくりに反映させるため「みんなの広場Aメール」を行っています。

皆さんが日頃から町行政に対して感じていること、最近気になっていること、どんな内容でも結構ですので「Aメール」を使って気軽にお寄せください。

詳細 役場総務課広報広聴担当

☎25-2141 内線335

Ashoro 里見が丘公園遊具等の閉鎖と利用制限について Info

里見が丘公園電気設備工事のため、公園灯の消灯および下記の施設について12月中旬まで利用を制限します。

1. 野球場横トイレ・足湯

12月中旬（工事終了）まで利用できません。



2. 大型遊具・遊具・幼児用遊具・ふわふわドーム・遊水路

本年度の利用は9月29日で終了しました。

3. その他

バーベキューガーデンは、予定どおり10月31日まで営業します。

※電気設備工事のため電気の利用はできません。

詳細 役場建設課管理・都市計画担当

☎25-2141 内線374

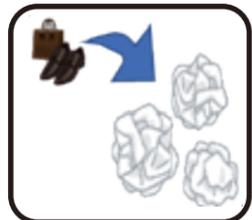
紙製容器包装・その他紙類の分別が変わりました

本年10月から、リサイクル業者からの指導のため、紙製容器包装・その他紙類の分別内容が変わりました。

8月の自治会文書にて変更内容の通知をさせていただいたところですが、改めて変更内容についてご説明します。

役場住民課住民生活担当
☎25-2141 内線222

次に記載のごみは
燃やすごみ
に捨ててください
※  マークがついていても
燃やすごみに入れてください



①かばんや靴などの詰物

お店で新たに購入したかばんや靴には、形が崩れないようにするために紙の詰物が入っています。

この詰物は、リサイクル後の製品に黒い斑点をつくる原因となります。



②洗剤や芳香剤の箱等匂いが強くついた紙

例) 石鹸・線香・入浴剤の箱など

洗剤の入った箱や線香、香料が入っていた箱は、その香りが強く残っているため、リサイクル後の製品に匂いが残ってしまいます。



③圧着はがき



④シール粘着テープ

圧着はがきやシール・粘着テープはのりが完全に取除けず、リサイクル時に粘着物が機械や製品に付着してしまいます。



⑤衝撃材が封筒など複合材

例) プチプチのついた封筒
絵本型のおもちゃなど
紙と緩衝材を分離させることができず、製紙原料となります。



⑥樹脂・アルミコーティング紙

例) アルミのついた紙パックなど

樹脂コーティングやアルミコーティングされている紙はリサイクル後の製品に樹脂片等が付着し、印刷不良を引き起こしてしまいます。

※通常の紙パックは従来通り資源ごみとして廃棄してください。



⑦箔押しされた紙

例) 金銀の折り紙、金の印字がされたご祝儀袋など

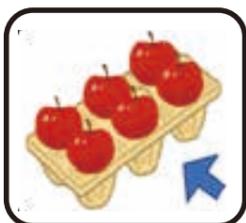
金銀の折り紙や、金で文字を印字している紙、銀紙などは金属が含まれているため、リサイクル後の製品に金属反応を示してしまいます。



⑧防水加工された紙

例) 紙コップ、紙皿、ヨーグルト、カップラーメン、アイスの容器など

防水加工された紙とは、飲み物や液体状の食品の容器、紙コップなど多量の水分でも水を通さない紙が該当となります。複合材同様、紙と防水加工部分を分解させることができず、製紙原料となりません。



⑨色のついた果物類の紙製のクッション材

色のついた果物類の紙製のクッション材は、色がすき込まれており、リサイクル時、水や製品に色が付いてしまいます。

Ashoro 新型コロナウイルス感染症の相談窓口が変更になりました お知らせ ~新型コロナウイルス感染症 健康相談センターの開設について~ Info

「北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター」
北海道では、新型コロナウイルスに感染した疑いのある方を診療体制の整った医療機関に確実につなぐための「帰国者・接触者相談センター」と「感染症に関する一般相談」の電話番号を全道で統一し、新たに「北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター」としました。
24時間相談窓口 0800-222-0018 (フリーコール)
※感染症に関する一般相談：感染症の予防方法や、症状、治療に関する疑問や不安など

- 少なくとも、以下のいずれかに該当する場合はすぐにご相談ください
 - ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 - ・重症化しやすい方※で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
 - ※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
 - ・上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
 - 症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。
- 妊婦の方へ
念のため、重症化しやすい方と同様に、お早めにご相談ください。
- お子様をお持ちの方へ
小児については、小児科医による診察が望ましいため、かかりつけ小児科医院にご相談ください。かかりつけ医が決まっていない・わからない場合は健康相談センターへご相談ください。

詳細 役場福祉課保健推進担当 ☎25-2571 (直通)

マイナポイントの予約・申込を行い選択したキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をする

付与率 **25%** 上限 **5,000円分** もらえちゃう!

手順はカンタン **3 STEP**

- 1 取得**
マイナンバーカードを取得
- 2 予約**
マイナポイントを予約
- 3 申込**
マイナポイントを申込 (キャッシュレス決済サービスの選択)
チャージorお買い物

マイナポイントの利用は **安心・安全**です!

- マイナポイントの予約・申込にはマイナンバーカードの「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は困難です。
- 国が買い物履歴を収集、保有することはできません。

【お問い合わせ】
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 (音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください)
平日：午前9時30分～午後8時 / 土日祝：午前9時30分～午後5時30分

総務省 内閣府

詳しくはこちら

詳細 役場総務課情報管理担当 ☎25-2141 内線332

福祉施設で

ボランティア始めませんか



町ではボランティア活動を通じた介護予防、地域支え合い活動を目的とした介護支援ボランティア事業を実施しています。

町内に在住する40歳以上の方であれば、誰でも登録をすることで介護支援ボランティアとして活動することができます。活動が不安な方でも登録時に簡単な講習を受講し、活動開始となりますのでご安心ください。

社会福祉協議会ではボランティアの担い手を随時募集しています。空いた時間に活動してみませんか？

○事業内容

介護支援ボランティアに登録した方が受入施設でボランティア活動をする、ポイントが付与されます。

1時間＝1ポイント

(1日上限2ポイント)

○ポイントの換金について

4月から翌年の3月までの間に貯まったポイントは、年度末に申請をして換金することができます。換金できるポイントは、10ポイント～50ポイントまでです。(1ポイント＝100円)

受入施設と活動内容

施設名	住所	活動内容	曜日	時間
デイホーム ひなたぼっこ	旭町1丁目-38	歌・演奏等の披露	月～金	13:30～15:30
		各種行事の手伝い		
足寄町社会福祉協議会 デイサービスセンター	西町9丁目2-31	傾聴・話し相手	火～金	10:00～12:00
		食事の際(お茶出し、配膳、下膳等)の補助		
		掃除・洗濯物たたみ等の補助		
		百人一首の読み手		
		オセロの相手		
		トランプの相手		
		縫い物(タオル類)		
		編み物補助		
カラオケ入力補助				

※現在、新型コロナウイルス感染予防のため、特別養護老人ホーム、あづまの里、むすびれっじなど受け入れを中止している施設があります。

○活動の流れ

Step1 登録

登録講習を受講、登録した方にポイント手帳と名札をお渡しします。



Step2 活動開始

初回の活動は、社会福祉協議会が受入施設との調整を行います。活動後ポイント手帳にスタンプを押してもらいます。



Step3 ポイント換金

貯まったポイントは、年度末に社会福祉協議会で換金手続きをします。



介護支援ボランティアの登録について

登録を希望する方は電話で予約をしてから、社会福祉協議会までお越しください。登録前に、簡単な登録講習を行います。



【時間】30分程度

【持ち物】印鑑

詳細

社会福祉協議会 ☎2810722

役場福祉課高齢者福祉担当

☎2512141 内線131

まわりの健康だより 犬からだげんき

「口の臭いについて」

おしゃべりなどで顔を近づけたとき、口臭が気になったことはありませんか？
口臭は、自分自身では慣れてしまつてわからない場合が多く、周りの人から指摘されて気づく場合や、周りの人のしぐさから自分に口臭があると思ひ込んでしまう場合があります。

人それぞれに口の臭いはありますが、一時的に発生し、時間が経つと気にならない程度に落ち着くこともあります。ずっと続く口臭は歯や口にトラブルが潜んでいる可能性があるため、注意が必要です。

生理的口臭

生理的口臭とは朝起きたときや空腹時、疲労時、緊張して口が渇いたときに感じる口臭、女性ホルモンバランス変化に伴う口臭、加齢による口臭などが挙げられます。

原因としては、舌や歯に付着した舌

苔や歯垢の中にいる細菌や微生物が新陳代謝で古くなつてはがれた粘膜などのタンパク質を分解すると、口臭のもとになるガスが発生するためと考えられています。

うがいや歯磨き(舌ブラシによる舌磨き)、時間の経過、生活習慣の改善などでこの口臭は消失することが多いため、治療の必要はありません。



病的口臭

歯周病やむし歯、口腔習癖、糖尿病などの全身の疾患によって起こる口臭を言います。

むし歯による口臭

むし歯は歯垢中の細菌が作った酸で歯に穴が開く病気です。この穴に溜まった食べカスや歯垢は、歯を磨いてもなかなか綺麗に取れません。そのため、むし歯が進行すると食べかすの腐敗や細菌の繁殖で強い臭いが発生します。また、むし歯が神経まで達した場合、神経が腐ることによりさらに強烈な臭いが生じます。

歯周病による口臭

歯周病は歯と歯ぐきの間に歯垢や歯石が長期間付着することによって歯ぐきの深い部分に細菌が入り込み、炎症が広がります。やがて炎症が歯を支えている骨に近づき、骨が吸収され、症状の進行とともに歯がぐらついていき、最終的に抜けてしまう病気です。歯垢が長時間付着していることや、歯周病の進行に伴って歯ぐきの中から膿が発生し、口臭が発生します。



口呼吸

唾液には食べかすを洗い流して口に残るのを防ぐ洗浄作用があります。口呼吸の方では口の中が乾燥し、清潔が保てなくなり細菌が繁殖しやすくなります。むし歯や歯周病が進行しやすくなり、歯磨きのほか、こまめな水分摂取でうるおいを保つことや口の周りの筋肉を鍛えることが重要になります。



口臭の治療方法について

口臭の治療は、まず検査を受けて原因を明らかにしましょう。病気が原因の場合はその病気の治療によって改善するでしょう。また、生理的口臭でも病的口臭でも、口の中を綺麗にして、口臭を発生させる細菌を減らすことが治療になります。自宅での歯磨きや舌磨きに加え、定期的に歯科医院での専門的な口腔清掃を心掛けてみてください。

洗口剤などの効果

口臭予防のために使用される洗口剤などには強い香りで口臭を抑制する「マスキング効果」、におい成分を吸着させたり酸化させたりする「消臭効果」、口臭をつくる細菌へはたらく「抗菌効果」があります。

舌磨きだけでは嘔吐反射によって奥の方まで行えないこともあります。洗口剤だけでは抗菌剤が細菌まで直接作用することができないため、舌ブラシでの舌磨きと洗口剤を併用することで口臭予防・抑制の相乗効果が期待できます。

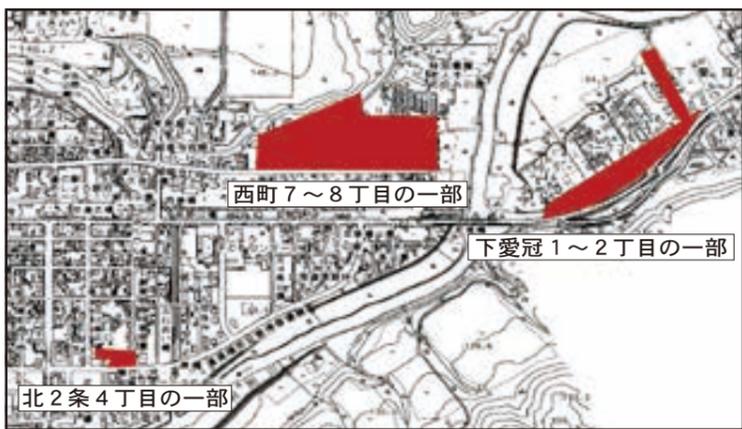
詳細 役場福祉課保健推進担当

☎2512571 (直通)

あしよろの上下水道

第25号

公共下水道供用開始のお知らせ
9月30日から次の区域が供用開始しました。



下水道への接続のお願い

下水道の供用が開始されると、台所、風呂などはすみやかに、トイレは3年以内に改造して下水道に接続しなければなりません（下水道法第11条の3）。家庭内から出る生活排水を下水道（公共柵）につなぐまでの設備を「排水設備」といいます。排水設備を工事する費用負担および管理は、各家庭で行うこととなります。

排水設備の工事は町の指定を受けた排水設備指定工事店※でなければ施工することが出来ません。工事の申し込みは、各指定工事店へ直接ご連絡ください。

また、町では供用開始後5年以内に排水設備工事をされる方を対象に「融資あっせん制度」や「補助制度」を用意しています。

下水道への接続がお済みでない方はお早めに下水道への接続をお願いいたします。

※町ホームページでご確認ください。

排水設備等改造資金補助金

種別	水洗トイレ	排水設備	トイレ・排水設備
補助金額	3年以内 35,000円	15,000円	50,000円
	4年以内 33,000円	12,000円	45,000円
	5年以内 30,000円	10,000円	40,000円

※補助の限度個数は、建物1戸につき水洗化工事・排水設備工事それぞれ2補助までとします（返済不要）。

その他の制度についてはお問い合わせください。

足寄町下水道供用20年記念

足寄町公共下水道事業は、平成12年10月12日に供用開始してから令和2年10月12日で20年を迎え記念イベントを開催しています。

皆さんから多くの募集をいただきました「みんなでマンホールぬりえ」を10月19日から10月30日まで町民センターで展示します。多くのご来場をお待ちしております。

交通規制のお知らせ

業務名：旭町2丁目1号通配水管敷設替工事

施工箇所：位置図のとおり

施工期間：10月上旬～令和3年12月下旬



旭町2丁目1号通

詳細

役場建設課上下水道工務担当

☎25-2141内線357

自分で食べられるか判断することも大切です。

※牛乳パックの期限表示の豆知識
一般的な牛乳や長期保存が可能な牛乳には「賞味期限」が表示されていますが低温殺菌牛乳には消費期限が表示されています。品質劣化が早いので未開封で冷蔵庫に保存した場合でも期限内に飲み切りましょう。

「家庭からまだ食べられる食品を破棄しないための工夫」の巻



ミセスユミ子の消費生活Q&A 第95回

10月は「食品ロス削減月間」
10月30日は「食品ロス削減の日」

Q：食品ロスって何？

A：食品ロスとは「まだ食べられる食べ物が廃棄されてしまう」ことをいい、日本では年間600万トン以上の食べものが捨てられています。世界に目を向けると年間約13億トンの食料が廃棄されている一方、約8億人の人々が飢えや栄養不足で苦しんでいると推計されています。こうしたことから日本国内での食品ロスを少しでも削減するため、令和元年10月1日より「食品ロス削減の推進に関する法律」（略称食品ロス削減推進法）が施行されました。

この法律のなかで「消費者は食品ロスの削減の重要性についての理解と関心を深めるとともに食品の購入または調理の方法を改善すること等により食品ロスの削減について自主的に取り組むよう努めるものとする」（法第6条）として消費者の役割について明文化されています。

今回は消費者庁や北海道の食品ロス削減に関する情報発信の一部をご紹介しますので、参考にしていただき、家庭から出る食品廃棄を少しでも減らしましょう。

◆北海道の取組

◇どさんこ愛食食べきり運動◇



北海道では「どさんこ愛食食べきり運動」として、食を愛おしみ、食べ残しをしない、出さない取組を進めています。「もったいない！」の象徴である「食べ残し」を減らすため、家庭だけでなく、外食時にも「食べきり」などの行動を実践することを推奨しています。

家庭編

- ① 買い物は計画的にする
- ② 食べきれない分だけを調理する

外食編

- ① 適量を注文する
- ② 好き嫌いなく完食する



◆消費者庁の取組

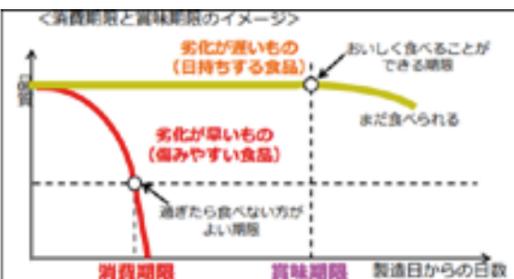
「食べ物のムダをなくそうプロジェクト」消費者庁では料理レシピサイト「クックパッド」内で「消費者庁のキッチン」を開設し、「野菜の皮や茎を活用した野菜まるごとレシピ」や「余った料理をアレンジしたりメイクレシピ」など食品を無駄にしないためのレシピを紹介しています。これまで調理法が分からずに食べられないと思っていた野菜の皮や茎も、冷蔵庫に残った半端な野菜や余ってしまったお料理も、美味しくて家計にやさしいお料理に生まれ変わるかもしれません。



消費者庁のキッチン

Q：「賞味期限」と「消費期限」の違いは？

A：賞味期限は、「おいしく食べることが出来る期限」をいいます。消費期限は、「食べても安全な賞味期限は、賞味期限は、過ぎておらずに廃棄せずに」



相談員からのアドバイス

- ① 買いすぎない
 - ② 作りすぎない
 - ③ 野菜の皮を剥きすぎない
 - ④ 捨てる部分は最小限に
- 賞味・消費期限を正しく理解しよう
☆「もったいない」「食べ物に感謝」の気持ちを大切にしましょう

詳細

消費生活相談所 ☎28-0585
(南6-2 社会福祉協議会内)
平日・午前10時～午後3時30分
役場住民課住民生活担当

☎25-2141内線222

「ポリファーマシー」って 何存じですか？



ポリファーマシー、日本語では「多剤併用」と言い、特に「多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態」のことを言います。複数の病気を抱えることが多い高齢者の方に多く見られる状態です。

薬の副作用も高齢者で起こりやすいと言われています。これは、高齢になると内臓の働きが弱くなると薬を分解したり、体外に排泄するのに時間がかかったりするようになることや、薬の種類が増えることで、薬同士が互いに影響してしまうためです。薬が効きすぎてしまったり、逆に薬が効かなかったり、ということがあり得ます。

薬を飲んで食欲低下や物忘れがある、「何か変だ」「いつもと違う」と感じたら特に注意が必要です。

○医師、薬剤師に相談を

何か気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らしたりするのはよくありません。必ず医師、薬剤師に相談しましょう。



○相談する時、どうしたらいい？

医師、薬剤師に相談する時は、いま服用している薬は全部伝えましょう。薬以外に健康食品やサプリメントを使用している場合は、その情報も合わせて伝えてください。「お薬手帳」を使っている方は持参すると便利です。

○「お薬手帳」は1冊に！



お薬手帳を複数お持ちの方もいるのではないのでしょうか。お薬手帳は処方された薬の名前や時期・量などを記録して、緊急時や「かかりつけ医」以外でも治療歴を共有できるようにすることが重要です。

お薬手帳が複数あると正確な治療歴が把握できなかつたり、確認に手間がかかたりしてしまいます。

複数の医療機関・診療科を受診することで同じ内容の薬を処方されている方が多くいます。一方の医療機関では適量でも、他の医療機関で同じ内容を処方されると思わぬ副作用が出てしまうこともあります。「お薬手帳」を何冊かお持ちの方は、まず1冊にまとめてみましょう。

詳細 役場住民課保険担当

☎25-2141内線215

消防通信 第43号
前略

足寄消防署より

秋の火災予防運動について

猛暑日を記録することも多かった今年の夏も終わり、朝晩は冷え込むことが多くなってきました。これからは空気が乾燥し火災が発生しやすい季節です。暖房器具等を使用しているご家庭もあると思います。が、火災が発生させないように誤った使用をしないよう注意しましょう。

北海道では、この時期に「秋の火災予防運動」を実施しています。この運動は、火災が発生しやすい時期を迎えるにあたり、町民皆さんの火災予防思想の高揚と普及を図り、火災の発生を防止し、高齢者の方々を中心とする死傷者の発生と、財産の損失を防ぐことを目的に実施します。実施期間は、10月15日から10月31日までです。

【野焼きは禁止されています！】

適法な焼却施設以外で廃棄物（ごみ）を燃やすことを「野焼き」といいます。野焼きは「廃棄物処理及び清掃に関する法律」で原則禁止されています。野焼きを行った場合、5年以下の懲役、1千万円以下の罰金のいずれか、または両方が科せられることがあります。

野焼きは大気汚染を引き起こし、最悪の場合、人命および財産を全て失うこと

もあります。決して安易な考えで野焼きを行うことのないようにしましょう。

【住宅用火災警報器を設置しましょう！】

住宅用火災警報器の設置はお済みでしょうか？住宅用火災警報器は火災予防条例により平成20年6月1日より義務化となっています。設置場所は寝室および階段（寝室が2階にある場合）です。台所にも設置することを推奨しています。「逃げ遅れ」を減らすことを目的として設置をお願いしています。全国的に建物火災による死者の約5割が、火災に気づくことが遅れて死亡しています。就寝中などはより逃げ遅れる可能性が高まりますので、まだ設置されていないご家庭は設置をお願いします。

住宅用火災警報機の寿命は約10年とされています。設置しているから「大丈夫」ではなく、定期的に作動確認を行い、電池切れや本体に異常がある場合は交換してください。住宅用火災警報器が作動し避難することができた事例も数多くありますので、適切な場所に設置しましょう。

詳細 足寄消防署 ☎25-2619

年間出動件数（9月30日現在）
救急出動 246件（47件減）
火災出動 6件（1件減）

※かつこ内は前年比

町民文芸俳句

見たまま感じたまま

足寄凍土吟社

武者人形飾り座敷の華やげり

湯浅 保子

見慣れなき子ののぞき込む武者人形

多田すみ子

湯加減にこだわる夫の汲む新茶

小山 博子

「新茶です」ひと声かけて供えけり

坂本 夢乃

武者人形今年も孫と写真とる

吉田 哲子

知らぬ間に皺の増えおり夏痩せて

山岸 清子

亡き夫へ未だに届く宇治新茶

高橋とし子

命名紙かかげ飾りし武者人形

山本ひろし

金 根 観 光

キンコンカンコー

vol. 3

オンネット野営場から

コロナ禍でも、感染リスクが比較的に低いレジャーとして、キャンプが話題になっていきます。国立公園の利用促進の観点からも注目され、足寄町に位置する阿寒摩周国立公園のオンネット野営場も活用が期待されています。実はキャンプ人口は7年前から増え続けています。特にYouTubeなどの動画サイトでソロキャンパーが一人の時間を楽しむ動画がかなり人気で、漫画や映画でもキャンプを題材にした作品が次々と話題になっていきます。「ゆるキャン△」という作品では女性が主人公で、今まで主に男性がメインだったキャンプ

む光景が見られてきています。コロナ禍で在宅のテレワークが増えてデジタル化の日常生活が続き、この反動として、自然の中で食住を一から体験することで人間性の回復を目指すキャンプが注目される理由だとも言われています。

オンネット野営場はよく「何もないね」と言われますが、それは逆に、手つかずの自然がある。まさにデジタル化された日常の反対側の存在です。オンネット野営場は初心者でも楽しくキャンプができる整備されたオートキャンプ場とは違い、電波もないくらい真正銘の自然の中に身を投じることができる場所です。

もしかしたら、ブームになって誰でも簡単にキャンプを楽しめる今、オンネット野営場は現代社会の便利さから離れて、日常のストレスから逃げたいキャンパー達の数少ない楽園かもしれませぬ。自分もオンネット野営場で一人の時間を楽しんでいます。



地域おこし協力隊 金根

ルイカからのお知らせ

足寄町図書館「ルイカ」
 開館 午前10時～午後6時
 (木曜のみ午後8時まで)
 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/ki/library/>

● 今月のおすすめ

● 「新刊コーナー」を見てみよう!

図書館には、新しい本が続々と入ってきます。新しく入ってきた本を並べるため、他のコーナーとは別に「新刊コーナー」を設置しています。「新刊コーナー」には、おおよそ3か月前に入ってきた本から最近入ってきた本まで、一般書・小説・児童書に分けて並べています。「読みものコーナー」に入つてすぐ、右側の棚に設置されています。また、絵本の新刊は、えほんのへやに入つてすぐ左側にある「新しく入ってきた本」のコーナーにあります。前に図書館に来た時には無かつた本が、次に来た時はあるということもあるかもしれません。新刊も貸出していますので、図書館に来館した際はぜひ新刊コーナーをご覧ください。
 *一般書・小説・児童書の最新コーナー(読

み物コーナー内)
 *新しい絵本コーナー(えほんのへや内)

● 新着図書

● 一般書

- 『海蝶』 吉川 英梨
- 『空想クラブ』 逸木 祐
- 『未来からの脱出』 小林 泰三
- 『シルバー川柳 いつでも夢を編』 みやぎシルバーネット編
- 『あやうく一生懸命生きるところだつた』 ハワン
- 『ラクしてエコする直裁ちかんたんE COバッグ』 ブティック社

● 児童書

- 『戦場の秘密図書館』マイク トムソン
- 『ラストで君は「まさか!」と言う秋の物語』 P H P 研究所編
- 『はじめてのうちゅうずかん』 渡部 潤一
- 『につぼんまるごと!ちず・行事ずかん』 由井 健
- 『ぶかぶかばかばか』 ひだの かな代
- 『あつかつたらぬげばいい』 ヨシタケ シンスケ

詳しい情報は、教育委員会ホームページの足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。

本別町から

キレイマメきな粉を使用した「祝年ロール」をご紹介します
 老舗菓子店松月堂の創業100周年を記念した商品で、創業者の出身地神奈川県足柄市の特産品「足柄茶」と、本別町の「キレイマメきな粉」を使用したロールケーキです。お茶を練りこんだずっしりと重みのあるスポンジで、コクのある黒豆のきな粉クリームを包んでいます。一口食べるとお茶の香りときな粉の香りが口いっぱいに広がります。ぜひご賞味ください!



販売価格 1箱 1,500円(税別)
 詳細 おかしの松月堂 ☎ 22-2560

陸別町から

日本一寒い町陸別町のマスコット「しばれ君・つららちゃん」グッズに新商品が仲間入りしました。陸別道の駅での限定販売です。
 ◎しばれ君・つららちゃんの「エコバック」(収納袋付)
 ・Mサイズ(ベージュ色) 690円(税込) W39×D14×H63cm(約170)
 ・Sサイズ(カーキ色) 630円(税込) W31×D12×H57cm(約110)



詳細 陸別町観光物産館(道の駅内)
 ☎ 27-2012

情報BOX

お知らせ

- ☎…電話番号
- ☎…ファクス
- 🌐…ホームページ
- ✉…メールアドレス

● 道税についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により道税の納税や申告等が困難な場合は、申請により納税の猶予や申告期限等の延長が認められる場合があります。
 詳細 十勝総合振興局課税課
 ☎ 0155-27-8505

● 個別的労使紛争あっせん制度をご存じですか

北海道労働委員会では、労働者個人と使用者の間で発生した解雇や労働条件などに関する労使紛争の解決を支援するための「あっせん」を行っています。
 詳細 北海道労働委員会事務局
 ☎ 011-204-5667

● 福祉職場説明会を実施します

採用予定のある福祉職場の人事担当者と直接話ができる個別相談会を実施します。
 日時 10月17日(土) 午後1時~午後3時30分(受付は3時まで)

● 10月は不正軽油防止強化月間です

不正軽油とは、軽油に重油や灯油を混ぜたり、灯油や重油から軽油を製造したものなどをいい、これらを販売、使用することは、脱税行為であり、悪質な犯罪です。また、排気ガスの中の窒素酸化物を増加させ、大気汚染の原因となり私たちの健康に重大な影響を与えます。道では、不正軽油撲滅に向けて関係機関と連携し、軽油の抜取調査等をさらに強化します。「不正軽油」の話の聞いたり、見たりしたときはご連絡ください。

詳細 不正軽油ストップ110番
 ☎ 0800-8002-110
 十勝総合振興局課税課事業税関係係
 ☎ 0155-27-8510

● 「中退共」の退職金制度をご存じですか

中小企業退職金制度(中退共)は、中小企業のための国の退職金です。掛金助成や税法上の優遇が受けられ、社外積み立てで管理が簡単です。
 詳細 中小企業退職金共済事業本部

☎ 03-6907-1234

● あおぞら共済

各種施設の優待利用や慶弔給付金など勤労者の皆さんのための助成制度を用意しています。
 詳細 とち勤労者共済センター
 ☎ 0155-22-6186

● 10月はリデュース・リユース・リサイクル(3R)推進月間です

国税庁は3Rに取り組んでいます。毎日の生活の中で、酒類業者や消費者の皆さんが3Rに気を配ることで容器包装の排出削減等につながりますので、ご協力をお願いします。
 詳細 十勝池田税務署総務課総務係
 ☎ 015-572-2171

● 一定面積以上の土地取引には国土利用計画法に基づく届出が必要です

【届出の対象となる面積】
 ・市街化区域2000㎡以上
 ・市街化区域以外の都市計画区域500㎡以上
 ・都市計画区域外10000㎡以上

届出期限は契約締結日を含めて2週間以内です。届出期限が過ぎた場合でも届出書の提出にご協力願います。
 詳細 十勝総合振興局
 ☎ 0155-27-8521

募集

防衛大学校学生(一般)を募集
 応募資格 18歳以上21歳未満の者、高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)
 受付期間 10月22日(木)まで
 試験日 1次・11月7日(土)・8日(日)
 2次・12月8日(火)~12日(土)のうち指定する日

町職員人事

退職者(8月31日付)
 足寄町発令
 関本節美(国民健康保険病院看護師)

● 新人を紹介します(9月1日付)



ながや みさこ
 長屋 美佐子
 国民健康保険病院 看護師

年齢 53歳
 出身 上士幌町
 趣味 読書
 専門的な知識の向上に努め、患者様やご家族に寄り添い、患者様の身体面のみならず心理面にも配慮して、患者様が心から安心して治療が受けられるように努めていきたいと思っております。

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

近藤 匠^{たくみ ちやん}

(平成30年10月16日生まれ)
ご飯大好き！食いしん坊で甘えん坊な匠。泣いても笑っても大きい声！おかげで我が家はいつも賑やかです。お姉ちゃんと仲良く元気に成長してね。

尚・友紀^{ともき}の子
(栄町)



堀 晴喜^{はるき ちやん}

(平成30年10月24日生まれ)
お姉ちゃんの後を追いかけて一緒に遊んでいます。車やトラクターが大好きです。どんどんやんちゃになりイヤイヤ期突入！これからも元気にすくすく育てね。 智幸・典子^{のりこ}の子
(芽登)



留田 大雅^{たいが ちやん}

(平成30年10月12日生まれ)
人懐っこくてやんちゃっ子。トラクターやダンプが大好きでいつも牛や馬、犬、猫の餌やりを楽しんでやっってるね！いっぱい遊んで大きくな～れ～！！

邦彦・茜^{あかね}の子
(螺湾)

ひとのうごき

9月末の住民基本台帳

人口	6,712人	(-5)
男	3,292人	(±0)
女	3,420人	(+7)
世帯	3,476世帯	(+5)

※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14、15、17日に足寄小学校で行われた「運動会」でのスナップです。

(⇒4ページ)

編集後記

☆今年の運動会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため規模を縮小して開催されました。

☆当日も会場では感染症対策が徹底され、安心してお子さんの活躍を見られた保護者の方も多いのではないのでしょうか。

☆カメラを構えていると、子どもたちの頑張りが伝わってきて思わず声を出して応援したくなってしまいました。

☆短い期間で一生懸命練習した子どもたち、応援に駆け付けた保護者の皆さん、運動会を作り上げてくれた先生方、お疲れ様でした！

☆これからも1人ひとりができる事をして新型コロナウイルス感染拡大防止に努めましょう。

広報あしよろ10月号 No.810

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

<https://www.town.ashoro.hokkaido.jp>