

広報

# あしよろ



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



- 地域で作ろう!安心・安全なまち!  
～防犯・交通安全対策～
- 認定こども園どんぐり運動会  
・足寄中学校文化祭

# 地域で作ろう！安心・安全なまち！ ～防犯・交通安全対策～

秋から冬にかけて、日没が早まり暗い時間が長くなるばかりか、なにかと慌ただしくなり、交通事故や犯罪が起こりやすい時期となります。  
安心で安全なまちづくりのため、防犯・交通安全の意識を高め、犯罪や事故が発生することのないよう対策を強化しましょう。

## 防犯対策

### 町内の犯罪発生状況

町内の犯罪発生件数は、コロナの影響により行動制限があったことから、令和2年、3年については著しく減少してまいりました。しかし、少しずつ制限が緩和され令和4年には全体で11件、令和5年8月末現在ですすでに11件の犯罪が発生しています。  
中でも窃盗犯は、今年に入り件数が増え、今後さらに増加することが懸念されています。  
窃盗は一人ひとりの防犯意識が高まることで防ぐことができる犯罪です。「私は大丈夫」と気を抜かず、次の対策を行い犯罪の抑止につなげましょう。

年	刑法犯件数
令和元年	12
令和2年	9
令和3年	2
令和4年	11
令和5年	11

※令和5年については8月末現在までの件数

### 1 必ず施錠する

車上狙いや空き巣等は、所有者がいない、わずか数分の間で行われるため「ちょっと近所に行くだけだから」「すぐに買い物から帰ってくるから」と油断し施錠せずにいると犯罪の被害に遭う原因となります。また、車庫や物置からもタイヤ等が盗まれる被害が発生していますので、忘れずに施錠しましょう。



・どんなに短い間でも家や車から離れるときは必ず施錠することを心掛けましょう。  
・家の窓等には「補助錠」を使用すると侵入までに時間がかかり効果的です。

### 2 貴重品を放置しない

常に施錠をしていても、貴重品を盗まれてしまうことがあります。それは、家や車、外出先等で犯罪者の目に見える位置に貴重品が放置されている場合です。町内で車上狙いの被害に遭った方の中には、車の施錠をしていたのに、窓ガラスを割られて金品を盗まれた事例も多くあります。また、飲食店やスーパー等でも

ばんから少し目を離れた際に盗まれる置引も発生しています。

・貴重品は在宅時であれば常に自身が管理できる場所に、外出時は肌身離さず持ち歩きましょう。  
・窓に防犯フィルムを貼るとガラスが割れにくくなるため、狙われる可能性が低くなります。

### 3 その他の対策

犯罪者は「光」を嫌います。家の周辺へのセンサーライト設置や車をできるだけ明るい所に駐車することで犯罪者を遠ざけることができます。

犯罪者は「人の目」を嫌います。防犯カメラの設置や地域住民の見守りが犯罪の発生を抑えます。

特に地域住民の見守りは、ご近所との親睦を深め、顔見知りとなることで見守りの目が増え、怪しい人物の発見や犯罪を起こしにくい環境につなげることができます。

地域での交流が少ない人も、まずは近所の方とあいさつから始めてみませんか？



## 交通安全対策

### 町内の交通事故状況

町内の交通事故は、犯罪発生件数と同じく、コロナの影響により減少傾向にあります。しかし、9月に1件の死亡事故が発生し1人の尊い命が失われています。さらに、これからの季節は交通事故が発生しやすくなります。

交通事故撲滅のため、町民一人ひとりが次のことに気を付け交通安全を心掛けましょう。

### 〈運転手編〉

#### 1 スピードの出し過ぎに注意する

スピードの出し過ぎは大変危険です。目の前に人や鹿などが飛び出してきても、急には止まらず、事故を引き起こす可能性が高まります。

また冬場は、路面が凍結していることが多く、スリップし事故が発生しやすくなります。

・冬は特にトンネルの入り口や橋の上、樹林等の日陰は凍結などが発生しやすくなります。また、制動距離は夏よりも3〜10倍以上になるため、ゆっくりと運転し、早めのブレーキを心掛けましょう。



#### 2 周囲の確認を十分に行う

交通量の多い道路では頻りに追突事故が発生します。一瞬でも前方の動きに気が付くのが遅れると、すぐに止まることができず追突してしまいます。脇見運転は絶対にやめて周囲の確認を十分に行いましょう。特に冬場は積雪等により見通しが悪くなります。

・普段から「人がいるかもしれない」という意識を持って運転しましょう。

#### 3 早めのライト点灯・ハイビームを心掛ける

夕暮れ時は事故が多発する傾向にあります。早めのライト点灯と対向車等がない場合はハイビームにしましょう。

・早めのライト点灯は、見通しが良くなる他、歩行者が車を発見しやすくなります。

・ハイビームにすると歩行者等をより発見しやすくなります。



### 〈歩行者編〉

#### 1 懐中電灯や反射材を利用する

今の時期は、午後4時頃には日が落ちすっかり辺りが暗くなります。運転手は車のライトを頼りに周囲の状況を確認しますが、見える範囲には限界があります。  
・反射材等を利用することで運転手へ自分の居場所を伝え、危険を回避できます。

役場および本別警察署では、無料で反射材を配布していますので、ぜひ有効活用してください。

#### 2 「ながら歩き」は絶対にやめる

最近、スマートフォンを操作したり、両耳にイヤホンをつけて歩く「ながら歩き」をよく見かけます。ながら歩きは周囲への意識が散漫となり、危険察知が遅くなるため重大な事故につながる危険な行為です。

・イヤホン等で周りの音が遮断され、背後から近づいてきた車に気付かず接触し、死亡した事故が発生しています。ながら歩きはやめて、歩くことに集中しましょう。



詳細 役場住民課住民生活担当

☎28-3858

## 令和5年度 足寄町「交通安全・防犯」町民大会

日時：10月24日（火）午後3時30分～  
場所：あしよろ銀河ホール21 2階大ホール  
内容：講話「交通安全について」「防犯について」講師：本別警察署  
決意表明 足寄小学校児童代表・足寄中学校生徒代表・足寄高校生代表  
足寄町交通安全協会会長・足寄町防犯協会会長

4年ぶりに全町民を対象とした、町民大会を実施します。  
コロナによるさまざまな規制が緩和され、今後交通事故や犯罪の増加が懸念されます。  
町民大会に参加して、町民一人ひとりの意識を高め「交通事故のない町」「犯罪のない安全で安心な町」を目指しましょう。

～主催 足寄町交通安全協会・足寄町防犯協会～

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。

写真をご希望の方は広報広聴担当まで



9/7

## 良い睡眠で健康に

健康づくり講演会（町福祉課主催、北海道健康づくり財団共催）が開催され、東海大学生物学部生物学科の寺尾晶教授が「睡眠の質を高める生活リズム健康法」について講演し、44人が参加しました。

寺尾教授は「睡眠をおろそかにしてはいけない。不眠の原因はさまざま、根本的な原因を知ることが大切です」と話しました。

## 今年のピンバッジは

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）に町内在住の松山勇氣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。松山は「選ばれるとは思っていなかったのが驚きました」と話しました。



9/8

写真左から松山勇氣と松山眺太郎、高橋会長



9/14

## 芸術に触れて

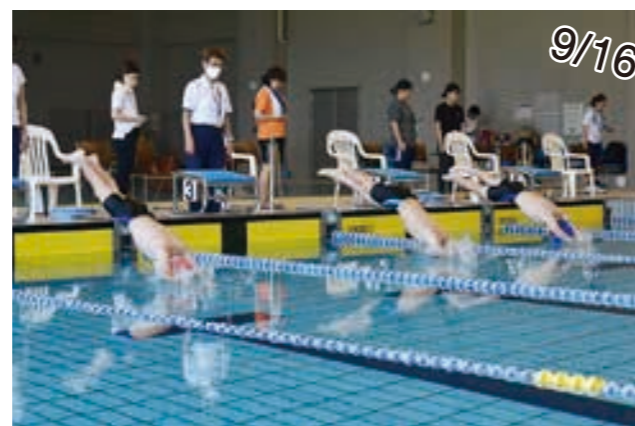
足寄中学校（中井哲校長）で青少年芸術鑑賞会（町教育委員会主催）が開催され、劇団さっぽろによる演劇「いちご同盟」が上演されました。

生徒らは真剣な様子で鑑賞し、最後に生徒を代表して王塚蒼空（3年）が「とても感動しました。貴重な機会をいただきありがとうございます」とお礼の言葉を述べました。

## 自己ベストを目指して

第29回町民水泳記録会（町教育委員会主催）が開催され、小学生と高校生の37人が参加しました。

選手らは自由形やバタフライ、背泳ぎなどの種目に出場し、小学生の1種目、高校生の3種目で歴代記録が更新されるなど、会場に拍手が沸き上がりました。



9/16

## 大きく育ったね！

町認定こども園どんぐり（富澤亜希子園長）で5月に植えた野菜の収穫を行いました。



8/28

ジャガイモ収穫（ぱんだ組）



8/29

ニンジン収穫（こあら組）



8/30

タマネギ収穫（うさぎ組）



8/30

タマネギ収穫（りす組）



8/31

## また会える日まで

国際交流員のジャスミン・愛子・ジャクソンが3年の任期を終えカナダに帰国しました。町民センターで行われた出発式には、教育委員会職員や友人、学校関係者など多くの町民が見送りに集まりました。

ジャスミンは「生涯忘れることのない、すてきな3年間になりました」とお別れのあいさつをしました。

## 防災の意識を高める

西町4丁目自治会が、自主防災組織の活動として町総務課の中川主査を講師に、洪水を想定して町総合体育館までの避難行動を行いました。

青木正則自治会長は「実際に歩いて指定避難所まで避難することは貴重な体験となった。実際に体験してみることが大切だと思った」と話しました。



9/3

9/9

# 認定こども園どんぐり運動会



9/30

# 足寄中学校文化祭



# まちかど

写真をご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。



## 建設業の仕事体験

利別川改修工事を行っている藤原工業株式会社（藤原治代表取締役社長、幕別町）が大誉地小学校（齊藤貴史校長）の児童を招き、大誉地小学校付近の工事現場の見学会を開催しました。

児童らはICTを用いた重機の掘削作業の見学やドローンの操縦、測量を体験し、建設業の仕事を肌で感じました。

## 交通安全の思いをつなぐ

秋の交通安全運動三町たすきリレー街頭啓発が行われ、渡辺俊一町長や町交通安全協会（菅原智美会長）の会員、交通安全指導員、本別警察署長など24人が参加しました。

陸別町からたすきが引き継がれると渡辺町長と菅原会長らは歩行者に笑顔で手を振りながら走り、本別町へたすきをつなぎました。



## いつまでもお元気で

9月15日現在99歳で、今年度に100歳を迎えられる、豊田英子さんに白寿のお祝いとして渡辺俊一町長から感謝状と商工会商品券、国からの100歳のお祝い状および記念品を手渡しました。

感謝状と祝福に対して、豊田さんは「皆さんののおかげで、長生きできました。感謝しています」と話しました。

## 大自然でのひととき

阿寒摩周国立公園内にある湖オンネトーを舞台とした「2023オンネトー物語」（町、あしよる観光協会、北海道新聞帯広支社主催）が開催され、町内外から約600人が訪れました。

会場内では火起こし等のワークショップやピアノとパーカッションの2人組デュオ「ゆりずむ」によるコンサートも行われました。





### Ashoro お知らせ 適格請求書(インボイス)の発行 をお願いします

Info

消費税法の一部が改正されたことにより、10月1日から適格請求書等保存方式(インボイス制度)が開始されました。

適格請求書発行事業者の適用を受ける事業者につきましては、次の部署に請求を行う際、適格請求書等を発行していただきますようお願いいたします。

- ・住民課住民生活担当
- ・建設課上下水道室
- ・国民健康保険病院

適格請求書の要否について、不明な点は各担当にお問い合わせください。

詳細 役場住民課住民生活担当

☎ 28-3858

役場建設課上下水道業務担当

☎ 28-3868

町国民健康保険病院総務担当

☎ 25-2155

### Ashoro お知らせ 墓地のお供え物は持ち帰りましょう

Info

町で管理している墓地には、長期間放置されたお供え物が数多く見受けられます。

花や食べ物、飲み物をそのまま置いておくと、動物に荒らされたり、腐敗し墓地が汚れたり、蜂の巣等を作らせてしまう原因となります。

お供え物は、お参りが終わったらすぐに持ち帰りましょう。

詳細 役場住民課住民生活担当

☎ 28-3858

### Ashoro お知らせ 町長とのふれあい懇談会を開催します

Info

地域の皆さんと一緒に、これからのまちづくりを考える「町長とのふれあい懇談会」を町内4会場で開催します。

日時・場所

①10月23日(月)午後7時~らわん路の里

②10月27日(金)午後7時~芽登集落センター

③10月30日(月)午後7時~上利別基幹集落センター

④10月31日(火)午後7時~町民センター

詳細 役場総務課広報広聴担当

☎ 28-3850



### Ashoro お知らせ 町国保病院における人間ドック等 検診費用の助成について

Info

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行っています。

■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6年1月31日(水)

※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 東京と足寄を結ぶ・ふるさと会を開催します

Info

第41回東京と足寄を結ぶ・ふるさと会を東京都で開催します。

東京都や近県に住む足寄町出身やゆかりのある、ふるさと会に登録されていない方に案内を送付しますので、お名前と住所をお知らせください。また、町内にお住まいの方で参加を希望する場合は、10月20日までに申し込みください。

日時 11月11日(土) 午後6時~

場所 新宿プリンスホテル(東京都新宿区歌舞伎町)

参加費 8,000円

詳細 役場総務課広報広聴担当

☎ 28-3850



### Ashoro お知らせ 令和5年度木質ペレット燃焼機器 導入補助について

Info

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→



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 町公式LINEの受信設定(配信項目の選択)ができるようになりました

Info

これまで町公式LINEの配信情報は、登録いただいている全ての方に内容に関係なく配信していましたが、10月より必要な情報項目を設定していただくことで必要な情報だけを受信できる「セグメント配信」が可能になりました。町公式LINEに登録されていない方は、二次元コードをスマートフォンで読み取り、ぜひ登録ください。

▶受信設定について

①受信設定を押す



②受信したい情報を選択する



※受信設定を行わない場合でも、災害の恐れがあるときなど緊急情報については、町公式LINEに登録されている全ての方に一斉配信を行います。

町公式LINE登録



詳細 役場総務課情報管理担当、広報広聴担当

☎ 28-3850



### Ashoro お知らせ 令和6年度 新入園児募集について

Info

令和6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(芽登集落センター内)

☎ 28-3505

②上利別保育所(上利別基幹集落センター内)

☎ 28-0300

③螺湾保育所(螺湾小学校内)

☎ 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(水)~24日(金)

■申込方法 11月1日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



# 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。この期間は暖房器具等の火気の使用も増えることから、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、いま一度、次の点に注意しましょう。

## 住宅防火 いのちを守る 10のポイント

### 4つの習慣

①寝たばこは絶対にしない、させない

②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない

③こらろを使うときは火のそばを離れない

④コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く

### 6つの対策

①火災の発生を防ぐために、ストーブやこらろ等は安全装置の付いた機器を使用する

②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する

③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防火品を使用する

④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく

⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく

⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

## 住宅用火災警報器は設置から10年を目安に交換しましょう！

住宅用火災警報器は、火災の煙を自動的に感知して、火災の発生を警報音や音声で知らせてくれるもので、いち早く火災の発生を知らせて逃げ遅れを防ぎ、あなたやあなたの家族の命と財産を守るために大変有効な機器です。

住宅用火災警報器の設置の義務化がされてからおおむね10年が経過しました。古くなるとセンサー等の性能の劣化や電池切れなどで火災を感知しなくなることがありますので、設置から10年を目安に交換してください。

交換時に「設置年月日」を記入すると、次の交換する目安が分かりやすくなります。また、足寄消防署では住宅用火災警報器について、点検・交換・訪問の業務を実施していませんので、消防職員を装い不当に高額な価格で住宅用火災警報器を売りつける悪質な訪問販売業者には十分気を付けてください。

少しでも不審に思った場合は、安易に契約を行わないようお願いします。



詳細 足寄消防署予防担当 ☎25-2619

# はじめてみませんか！ ボランティア活動

## ▼ボランティアとは

ボランティアの語源はラテン語の「意志」voluntas からきていると言われています。

ボランティアを始めたいと思うきっかけは人それぞれ違います。ボランティアは自分の関心のあるテーマ、自分のできることから始められるとても身近な活動です。

ボランティア活動は自分自身を豊かにしてくれます。

## ▼ボランティアの魅力とは

ボランティア活動の魅力の一つは、活動を通じ、いろいろな人との出会いがあることです。仕事仲間や、同級生、趣味の仲間とはまた違った、いろいろな価値観や個性を持った人から、刺激や元気をもらうことができます。そこから視野が広がって新しい自分の再発見にもつながります。

## ▼町内のボランティア活動を紹介します

・介護支援ボランティア  
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。

町内に在住の40歳以上の方で要支援・要介護認定を受けていない方であれば誰でも登録することができます。活動内容は、傾聴・話し相手、趣味活動の相手、芸能披露、草取り・窓ふき等さまざまです。活動時間に応じてポイントが付き、1年間で最大5000円まで換金することができます。



## ・運転ボランティア

車椅子やストレッチャーの使用などで既存の交通手段を利用することが困難な方に対し、外出支援を行います。福祉車両の乗降介助、目的地間の送迎をする活動です。

※曜日・回数などの縛りはありません。空いている時間に活動が可能です。

## ・付き添いボランティア

外出支援サービスで付き添いの方がいない利用者に対して見守り、病院内

の移動をお手伝いする活動です。  
※曜日・回数などの縛りはありません。空いている時間に活動が可能です。

・おもちゃのボランティアドクター  
使えなくなったり、故障してしまったり、また子どもたちが使えるようにする活動です。  
※活動は月1回程度を予定しています。

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  
ご自身の空いている時間にできることをできる範囲で行えます。また、活動が不安な方でも、事前に研修会の開催もしていますので安心して活動を始めることができます。

## おもちゃ病院が開院しました!!

おもちゃ病院とは  
家で眠っている壊れたおもちゃを治療（点検・修理）し新しい命を吹き込むことで子どもたちの笑顔を守り、物を大切に育てる活動です。

・どんなおもちゃでも修理できますか  
安全面や命に関わるもの、骨董品・工芸品など、価値が保証できない物はお引き受けできません。

・修理は誰がしてくれますか  
ボランティアが治療（点検・修理）を行います。ただし、修理のプロではないので治らない場合もあります。



・修理に費用はかかりますか  
おもちゃの診察（点検・修理）は無料ですが、部品交換が必要な場合は実費となります。

・点検・修理に時間はかかりますか  
ボランティア協力による活動のため1〜2カ月ほどお時間をいただきます。

・おもちゃの修理をお願いします  
壊れた部品のかから、取扱説明書、ACアダプターなどはお持ちください。

社会福祉協議会では随時おもちゃの治療の受け付けをしています。ぜひお越しください。

## 詳細

社会福祉協議会 ☎28-0722  
住所・南6条2丁目  
平日・午前8時35分〜午後5時5分  
役場福祉課高齢者福祉担当 ☎28-3854

# まちの健康だより 犬

## からだげんき

ポリファーマシーに注意!  
たくさんのお薬を飲んでいませんか?

次のことに、思い当たることはありませんか?

- ・複数の病院で薬を処方されている。
- ・お薬手帳が複数ある。
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局(薬剤師)がない。
- ・薬が多すぎて飲むのがつらい。
- ・処方されたとおりに服用しているのに体調が悪い。

これらに思い当たる方は、多剤・重複服薬になっているかもしれません。

●多剤・重複服薬するとうなるの?

体の負担が大きくなる。  
処方薬は効き目が強いいため、重複することで逆に体の不調を招くことや服用する薬が増えるほど副作用の危険が高まります。

・医療費の負担も大きくなる。  
複数の病院を受診した場合、同じ効能の薬が処方されることがあります。これにより医療費が増え、医療保険財政

政も圧迫します。財政の圧迫は、個々に加入している医療保険の保険料の引き上げにもつながります。

### ●ポリファーマシーとは?

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る状態を「ポリファーマシー」といいます。単に服用する薬の数が多いいことではありません。

特に高齢になると複数の病気をもち、ことが多くなり、6種類以上服用していると、副作用の危険が高くなるというわけ注意が必要です。



### ●なぜ副作用が起こりやすいの?

加齢や病気などによって肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に出したりするのに時間がかかるようになりやすくなります。また薬の数が多くなると、複数の薬が影響し、薬が効き過ぎたり、効かなかったり、副作用が起こりやすくなる場合があります。

高齢者は複数の薬を服用することで、物忘れ、めまいによる転倒、食欲低下、便秘、気分が沈むなどの原因になっていることもあります。薬が変わったり



追加されたときは、いつもと違う症状がないか注意しましょう。

### ●多剤・重複服薬や副作用を防ぐためには?

- ・お薬手帳を1冊にまとめる(電子版お薬手帳もあります)。
- ・複数の情報があると、薬の情報が医師や薬剤師に正しく伝わりません。1冊にまとめることで、薬の効能の重複や副作用を起こさないようにチェックが可能になります。
- ・かかりつけ医やかかりつけ薬局(薬剤師)をもつ。
- ・日頃の健康状態や病歴、病状、薬の飲み合わせや重複処方、副作用、アレルギーの有無等も継続的に把握した上で、薬の使い方などを教えてくれます。薬についての疑問は医師や薬剤師に相談しましょう。
- ・気になる症状が出てきたときや薬以外で飲んでいる健康食品やサプリメントがある場合は、必ず伝えましょう。
- ・処方された薬のことを知る。
- ・医師や薬剤師から説明を聞くことはもちろん、薬局で渡される薬の説明書(薬剤情報提供文書)で、なぜ必要なのか、どんな作用があるのか確認しましょう。
- ・勝手に薬をやめたり、減らしたりしない。

薬が多いからといって、必ず減らすべきということはありません。勝手に薬をやめたり、減らすことで病状が悪化したり、思わぬ副作用が起こることがあります。必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

- ・むやみに薬を欲しがらない。
- ・薬が増えることで副作用の危険が高まります。
- ・重複受診を控える。

同じ病気で複数の病院を受診すると、受診や薬の医療費もさらにかかります。かかりつけ医をもち、相談するようにしましょう。

- ・余っている薬や湿布などは、かかりつけ薬局(薬剤師)に相談する。
- ・薬剤師が余っている薬を安全に服用できるか整理してくれたり、医師と相談して新たに処方される薬の量を調整してくれます。

病院受診や薬の服用の状況を、かかりつけ医や薬剤師とともに確認し、体や医療費の負担を減らし、正しくお薬と付き合い健康を維持しましょう。



### 詳細 役場福祉課保健推進担当

役場住民課保険担当  
☎25-2571  
☎28-3857

ミセスユミ子の消費生活Q&A 第131回  
それ製品事故です! 即席カップめん等の発  
泡ポリスチレン製容器の変質・破損に注意! の巻

高安ユミ子 消費生活相談員

皆さんは消費生活相談に製品事故が含まれることをご存知ですか?

国民生活センターでは全国の消費生活センター、医療機関等から収集した「商品やサービス、設備などにかかわる事故情報」をもとに、暮らしの中に潜むさまざまな危険について、分かりやすいリーフレットにして消費者被害の事例や生活に役立つ情報などを発信しています。今回はリーフレット「くらしの危険」の最新号No.374から身近に起こるキケンについてご紹介します。

### 〈事例1〉

即席カップめんに入湯とMCTオイルをほぼ同時に入れて食べようとしたところ、容器の底が抜け足に湯がかかった。熱いと思ったが、やけどはしなかった。商品には、カップが変質し破損するおそれがあるので、添付以外の食用油等は加えないでくださいとの表示があった。

同様の事故が起きる可能性があるため、注意表示をもっと目立つようにするべきではないか。(受付年月…20

22年10月、70代女性)

### 〈事例2〉

2種類の即席カップめんに入湯したところ、中身が漏れて食べられなかった。MCTオイルは身体に良いオイルと言われプレゼントされたもので、コーヒーやスープに混ぜてお召上がりくださいと書いてあったので、入れても大丈夫だと思った。(受付年月…2022年10月、40代男性)

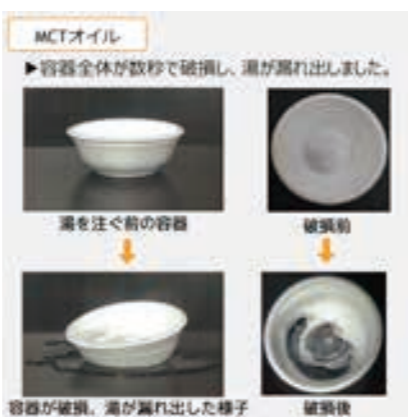
Q・気を付けなくてはならないのはMCTオイルだけですか?

A・えごま油やココナッツオイル、亜麻仁油も同様に注意が必要です。

相談事例を受けて国民生活センターが行った商品テストでは調査した18銘柄の商品全ての本体に「添付以外の食用油等は加えてはならない」旨の表示があり、製造・販売事業者のウェブサイトに「旨の表示が加えてはならない旨の表示があったこと」です。

再現テストにおいてもMCTオイル大さじ1杯(15ml)を入れた直後に

沸騰した湯を約550ml注いだ場合、数秒で容器が破損したようです。(注…MCTオイルとはココナッツもしくはアブラヤシの種子から「中鎖脂肪酸」のみを抽出したもの)



### 「ここがポイント」

発泡ポリスチレン製容器は軽くて丈夫でクッション性があり、熱を伝えにくく食品の保存性に優れているので即席カップめんや惣菜等の食品に使用されている容器です。

今回の表示は、食品表示法等により、表示の義務がある注意・警告表示ではありませんが、即席めん業界において自主的に消費者への注意喚起表示を実施しているものです。

### 相談員からのアドバイス

お湯等を注いだ発泡ポリスチレン製容器(即席カップめん等)にMCTオイルやえごま油等を加えると、容器が

国民生活センターのホームページでは商品テストの様子を公表していますので参考にしてください。

国民生活センター

### 新手の詐欺情報

ネット通販で商品を購入し、代金を振り込みしたが、数日たっても商品が届かず、しばらくすると「商品が準備できないので〇〇ペイで返金する」と連絡がきた。LINEでの友達登録を求められ、〇〇ペイのリンクが届き、指示されるがスマホを操作していると、返金されるはずが逆に送金してしまった。

このような新手の詐欺が全国で多発しています。「〇〇ペイで返還します」と言われたら詐欺を疑いましょう。

### 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

# ごみの焼却は禁止です！



毎年、基準を満たしていない焼却炉を使用してごみを焼却したり、金属をお金にしようと、プラスチック等から金属を取り出すために金属を含む不要物を焼却するなど違法な焼却が見受けられます。

廃棄物の処理及び清掃に関する法律第16条の2では「何人も、次に掲げる方法による場合を除き、廃棄物を焼却してはならない。」と定められ、廃棄物の焼却は処理基準に適合する焼却炉や一部の例外を除き、禁止されています。違反を犯した場合、罰則があります。

○不法焼却を行った者には、**5年以下の懲役または1000万円以下の罰金**（法人は3億円以下）またはその両方

## 例外として認められる焼却

- 風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
- ↓ どんど焼き等の地域の行事における門松、しめ縄等の焼却
- 農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却
- ↓ 農業者が行う稲わら等の焼却、林業者が行う伐採した枝条等の焼却、漁業者が行う漁網に付着した海産物の焼却

であって、生活環境の保全上著しい支障を生ずる廃びニールは含まれない

□ たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの

↓ たき火、キャンプファイアーなどを行う際の木くず等の焼却

## 廃棄物焼却炉構造基準

- 次の基準を満たしていない焼却炉は使用できません。
- 焼却炉室内が外気と接することなく800度以上の温度で焼却できること
  - 焼却に必要な空気の通風が行われるもの
  - 外気と遮断された状態で、定量ずつ廃棄物を燃焼室に投入できること
  - 燃焼室中の燃焼ガスの温度を測定できること
  - 燃焼ガスの温度を保つために必要な助燃装置があること
  - ごみ焼きは火災の原因になるだけでなく、有害物質等による人体への影響や地球温暖化を進める原因になりますので絶対にやめましょう。

詳細 役場住民課住民生活担当

☎ 28-3858

# 大切な水と一緒に暮らす日々 あしよろの上下水道

第43号

大菅地、螺湾、芽登小学校4年生が社会科授業で上下水道施設の見学に訪れました

8月28日、30日、9月1日に大菅地、螺湾、芽登小学校で「世界の水循環とあしよろの水道水」「使い終わった水はどのように処理されているか？」について出前講座を実施しました。その後、9月5日には常盤浄水場で、水道水ができる過程を見学しました。

足寄下水終末処理場では、下水道の正しい使い方、汚れた水をどのように処理して河川へ放流しているのか、水道水とミネラルウォーターの利き水に挑戦するなど楽しみながら学習しました。

今後本町の上下水道事業をより多くの方に身近に感じていただき、理解していただけるよう取り組みを行っていきます。

施設見学や出前講座を希望される方は気軽にご連絡ください。



常盤浄水場見学の様子



出前講座の様子

# 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使用の方で、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
  - 墓地使用者住所変更届
- 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
  - 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書

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、忘れず手続きをお願いします。



墓地に関する手続き

詳細 役場住民課住民生活担当

☎ 28-3858



工事名：南7丁目通整備工事および南7丁目2号通外1路線工事、配水管移設工事

工事期間：12月中旬まで

工事期間中は、通行止めになる場合があります。ご迷惑をおかけしますが、現場の交通規制に従いますようお願いいたします。

## 交通規制のお知らせ

工事名：山手通配水管敷設替工事

工事期間：10月中旬～12月15日(金)

工事期間中は、片側交互通行または通行止めになる場合があります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



## 詳細

役場建設課建設室土木担当

☎ 28-3864

役場建設課上下水道室工務担当

☎ 28-3868



# 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  
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/>

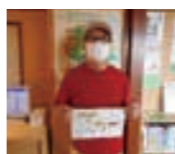
### 今月のおすすめ

#### ●新しいDVDが入りました

「HUGっと！プリキュア♡ふたりはプリキュアオールスターズメモリーズ」  
「ミニオンズフィーバー」  
「ドラゴンボール超スーパーヒーロー」  
視聴覚ブースで見ることが出来ます。

#### ●読書通帳達成しました！

・五十嵐健二さび…2冊目  
図書館でたくさんの本を借りてくれました。  
723冊達成！おめでとうございます。



#### ●今月の展示

「ハロウィン」  
「秋を楽しむ」  
「エモい？」

ハロウィンの起源は、古代ヨーロッパ

パのケルト人が始めたお祭りといわれています。先祖の霊をお迎えするにも悪霊を追い払う目的があったそうですが、現在では楽しむ行事として日本でも定着してきています。ハロウィンに関連した本をお楽しみください。

### 新着図書

#### ●一般書

「あなたが誰かを殺した」

東野 圭吾  
乃南 アサ

「緊立ち」

青野 美智子

「リカバリー・カバヒコ」

下園 昌江

「栗しごとと栗のお菓子」

上田敏之

「マディバ・マジック」

ネルソン・マンデラ

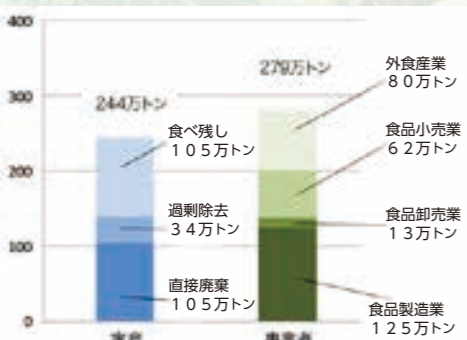
●児童書  
「へんしんやきいも」 あきやま ただし  
「ここにいろよ」 鈴木 のりたけ  
「おぼえようバドミントンのルール」  
「マディバ・マジック」 上田敏之  
「エモい？」  
毎月第4金曜日発行「ルイカつうしん」  
ををご覧ください。

## ゼロカーボンシティの実現を目指して 第18回 食品ロスを減らしましょう

猛暑の夏が過ぎ去り、今年も爽やかな秋を迎えました。

地球温暖化対策は、私たちの暮らしの中で少し気を付けて行動することで温暖化防止につながるものがたくさんあります。

食品の無駄をなるべく避けることもその一つです。食品も生産や流通、廃棄など全ての過程でエネルギーを消費し、温室効果ガスを排出することが多いからです。日本で1年間に発生する食品廃棄物の量は約600万トンと推計されており、これは国民1人が毎日、ご飯を茶碗一杯分捨てているのと同じくらいの量です。



食品ロスの発生量

家庭で発生する食品ロスは大きく①食べ残し、②直接廃棄（賞味期限切れなどにより手つかずのまま廃棄されたもの）、③過剰除去（調理の際、食べられる部分を過

剩に除去したもの）に分けられます。

●食品ロスを減らすためにできること  
・食べきれないほど買い過ぎないことや、すぐに食べる商品は、陳列順に購入する。  
・飲食店で食事するときは、食べきれぬ量を注文し、残った場合は可能であれば持ち帰る、宴会などは意識的に食べる時間を設ける。

・調理のときは、食べられる分だけ作るようにし、食材が余ったら使い切りレシピなども参考に無駄にしない。

・食べきれなかった食品は傷まないように冷凍したり、それを忘れないよう冷蔵庫内の配置を工夫する。  
などが挙げられます。

皆さんのご家庭でも、冷蔵庫から温暖化対策を考えてみませんか。

### 食品ロスポータルサイト（環境省）



### 詳細

役場経済課商工観光・エネルギー担当

☎ 28-3863

## 足寄町結婚新生活支援事業補助金

～新婚世帯の新生活を支援します～

町では、少子化対策の推進を目的として、新規に婚姻した新婚世帯の新生活に係る住居費用・リフォーム費用および引越費用の一部を助成します。

◆補助対象期間：令和5年4月1日～令和6年3月31日

◆対象世帯：次の①または②に該当し、かつ(1)～(5)の条件を全て満たす世帯

①令和5年3月1日から令和6年3月31日までに婚姻届を提出し夫婦共に39歳以下および夫婦の合計所得が500万円未満

または

②前年度に本補助金の交付決定を受け前年度の交付額が30万円未満

### <条件>

- (1)住民票の住所が対象住居（町内）になっている
- (2)他の公的制度による家賃補助を受けていない
- (3)過去に本補助金の交付を受けたことがない
- ※左記②の世帯を除く
- (4)町税等の滞納がない
- (5)町暴力団排除条例に規定する暴力団員でない

◆対象経費：補助金上限額30万円（夫婦ともに29歳以下の場合は60万円） ※上記②に該当する世帯は、夫婦の年齢にかかわらず前年度の交付額を30万円から差し引いた額が上限  
町内にある住居に対する、補助対象期間中の婚姻を機とした次の費用を対象

- ・住宅取得費用（建物のみ）
- ・住宅賃貸費用（賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料）
- ・住宅リフォーム費用（修繕、増築、改築、設備更新等の費用）
- ・引越費用（引越業者または運送業者へ支払った費用）

※予算額に達した時点で受け付けを終了します。

※対象経費の内容によって必要書類等が異なりますので、申請前にお問い合わせください。

詳細 役場総務課企画調整担当 ☎ 28-3851



## 国際交流員コラム No.50 Hello! Friends!

カナダに到着した日、私の姉と弟が空港に迎えに来てくれました。久しぶりの兄弟の再会に思わず涙を流してしまいました。また今回、両親には9月1日に帰ると伝え、実際には8月31日に帰宅しました。母は突然の帰宅に驚き、私を見るなり体当たりで抱きつき、思わず転びそうになりました。その瞬間、実家に帰ってきたことを実感し、とても幸せな気持ちになりました。

カミール・エスペリータ  
カナダに到着した日、私の姉と弟が空港に迎えに来てくれました。久しぶりの兄弟の再会に思わず涙を流してしまいました。また今回、両親には9月1日に帰ると伝え、実際には8月31日に帰宅しました。母は突然の帰宅に驚き、私を見るなり体当たりで抱きつき、思わず転びそうになりました。その瞬間、実家に帰ってきたことを実感し、とても幸せな気持ちになりました。



ゴルフを楽しむカミールさん

ができました。想像よりも、さらにおいしくて感動しました。それから滞在中に久しぶりに親しい友人たちと再会しました。話が弾み、一年間も離れていたのに、まるで昨日まで一緒にいたかのような不思議な感覚でした。カナダを離れている間、多くのことが変わりましたが、変わらないものも多くありました。今回の帰国で、私は大切な人たちは、どんなに遠く離れていても、その人たちとの絆は決して壊れることはないと思実感しました。

今度はその大切な人たちに日本、そして足寄を見て欲しいと思いました。

# 情報BOX

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

## お知らせ

### 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。

道では、不正軽油撲滅に向けて関係機関と連携し、軽油の抜取調査などをさらに強化します。「不正軽油」の話を知りたい、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

☎0800-8002-1110

十勝総合振興局課税課事業間税係

☎0155-27-8510

### 個別の労使紛糾あつせん制度のご案内

解雇や賃金未払い、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あつせん員」が、

当事者双方からお話を伺い、問題点を整理した上で助言等を行い、歩み寄りによる解決を図る「あつせん」を行っています。「あつせん」の利用は無料で迅速な解決を目指します。

詳細 北海道労働委員会事務局調整課

☎011-204-5667

### 北海道最低賃金が改正されました

10月1日から北海道内の事業場で働く全ての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生など働く全ての人）および、その使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額960円



最低賃金制度

詳細 北海道労働局帯広労働基準監督署

☎0155-97-1243

### 10月16日から22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

## 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 11月7日(火)まで

試験日 11月12日(日)

詳細 自衛隊帯広募集案内所

☎0155-23-8718

📧<https://www.mod.go.jp/pc/o/ohiro/>

## ご寄附・ご寄贈

善意の「寄附・ご寄贈」がごいっしょに  
つまね

・株式会社三英TTF事業所（山川晴之工場長）から町のスポーツ振興のために  
ミドルサイズ卓球台「アウテンティコ」  
1台

## 町職員人事

退職者（9月30日付）

足寄町発令

眞鍋 愛（国民健康保険病院看護師）

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

### 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20日(金)まで

抽選日 10月27日(金)

詳細（公財）北海道市町村振興協会  
☎011-232-0281

### 「相続・遺言に関する終活セミナー」および「相続登記相談会」を開催

令和6年4月1日から開始される相続登記の申請義務化を控えて、法務局職員、司法書士および公証人による相続・遺言に関する終活セミナーと相続登記相談会を開催します。

日時 11月18日(土) 相続・遺言に関する終活セミナー…午後1時～4時

相続登記相談会…午後1時～5時

場所 釧路地方法務局帯広支局

予約受付期間 10月23日(月)～11月15日(水) 午前9時～午後5時(平日のみ)

申込・詳細 釧路地方法務局帯広支局登記部門

☎0155-24-5837

### 障がい者雇用促進フェア2023

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、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や障がい者が一堂に会する合同就職面接会を開催します。

日時 10月26日(木) 午後2時～4時

場所 ホテルグランテラス帯広

※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  
☎0155-23-8296（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

### B型肝炎訴訟説明会を開催

B型肝炎訴訟北海道弁護団では、B型肝炎訴訟について正確な情報をお伝えし、1人でも多くの被害者が救済されるように、全道で説明会を開催しています。事前の予約は不要ですので直接会場にお越しください。

日時 11月12日(日) 午後1時30分～3時30分

場所 とかちプラザ 講習室401

参加費 無料

## 本別町から

### 本別町文化祭を開催します

本別町文化協会、本別町教育員会では、本別町民の日頃の学習成果を一堂に発表する本別町文化祭を次の通り開催します。地域に根差した身近な文化をお楽しみください。

#### ①展示発表

日時 11月1日(水)～3日(金・祝)  
午前8時30分～午後10時

場所 中央公民館各室

#### ②お茶席コーナー

日時 11月3日(金・祝) 午前10時～午後2時

場所 中央公民館（視聴覚室）

#### ③芸能発表

日時 11月5日(日) 午後2時(予定)

場所 中央公民館大ホール

詳細 中央公民館文化振興担当

☎22-5111

## 陸別町から

### ハロウィーンナイト観望会

10月31日のハロウィーンにちなみ、ハロウィーンナイト観望会を開催します。

観望会では、おばけにまつわる天体をまじえて、木星や土星、海王星、秋の天体をご案内します。

仮装をしてご来館されたお客様には先着順でお菓子をプレゼントします。

天文台もハロウィーンの装いとなり、にぎやかになっています。ハロウィーンナイト観望会に参加して、仮装と秋の天体たちを楽しみましょう！

皆さまのご来館をお待ちしています。

日時 10月25日(水)～29日(日)

午後1時～9時30分

入館料 大人：300円（午後1時～5時）  
500円（午後5時～9時30分）  
小人：200円（午後1時～5時）  
300円（午後5時～9時30分）

詳細 銀河の森天文台

☎27-8100

# 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

## 西東 かなと 奏都 ちん

(令和4年9月7日生まれ)  
1歳の誕生日おめでとう！  
いにの事が大好きな奏都！  
いにの後ばかり付いて歩いて一緒に遊ぶの大好き♪  
これからも元気いっぱい大きく育ててね♪  
大好きだよ♡

勇人・衣利奈さんの子



## 古田 こうすけ 宏介 ちん

(令和3年9月21日生まれ)  
甘えん坊でわんぱくなこうちゃん♡  
祖父母の家の猫達が大好き！  
踊るのも大好きで音楽が流れるとノリノリで踊ります♪  
これからも元気にすくすく育ててね♡

慶彦・友香さんの子

「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	6,204人	(-21)
男	3,063人	(-8)
女	3,141人	(-13)
世帯	3,311世帯	(-15)

※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30日(土)に行われた「足寄中学校文化祭」でのスナップです。

## 広報あしよろ10月号 No.846

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

☆10月に入りました。秋はスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋などさまざまな楽しみがあるかと思えます。皆さんは、どのような秋を楽しみますか。

☆先日、白寿の敬老祝いの取材をさせていただきました。白寿を迎えられた豊田さんは、とても元気な様子で、老人憩の家でのかるたサークルに参加して仲間たちと楽しく過ごし、家で縫い物をしていることが長生きの秘訣とのこと。心身ともに健康に過ごすために、さまざまな人との交流や趣味にそしむなど「生きがい」を持つことは、とても大切なことですね。