

防災訓練の流れ

一次避難

●避難準備・高齢者等避難開始 発令

防災無線放送・エリアメールでお知らせしますので、ご高齢の方、障がいのあ る方、乳幼児等をお連れの方は避難を開始してください。

●避難勧告 発令

防災無線放送・エリアメールでお知らせしますので避難してください。

●避難指示(緊急) 発令

サイレンの吹鳴および防災無線放送・エリアメールでお知らせしますので、ま だ避難を終えていない方は避難してください。

二次避難 (総合体育館)

二次避難対象自治会の方は町職員の誘導に従って、二次避難場所へ避難してくだ さい。

※町有バス等を運行します。

その他の自治会は一次避難終了後その場で解散となります。

- ●総合体育館 ※二次避難対象自治会以外の方もぜひご参加ください。
 - ・昨年の台風災害等のパネル展示
 - ・災害対応型自動販売機のフリーベント(非常時に無償で飲料を提供)実演
 - ・㈱セブンーイレブン・ジャパンとの協定発動訓練
 - ・炊き出し訓練(非常食の試食)

訓練終了

3

二次避難所へバスで移動した方は一次避難所へのバスが出発します。

避難場所一覧(太字は二次避難対象自治会です)

避難場所	自治会名	避難場所	自治会名
足寄小学校	中央1区、中央2区、中央3区、 中央4区、中島1区、中島2区、 南1条1丁目、南3条、南4条、 南5条、南6条、南6条仲町、 南6条緑町、南6区、南7条、 南7条4丁目、 <u>栄町第1</u> 、 栄町第2	子どもセンター	東1区、東2区、東3区、 北1区、北2区、北3条1丁目、 北5条、北6条、 西町6丁目、西町7丁目、 西町7丁目1、西町8丁目1、 西町8丁目2
て帝空っこ ーニノ		旭町母と子の家	旭町連合
下愛冠コミュニティ センター		総合体育館	神社、西町4丁目、 西町5丁目

※その他の自治会については個別にお知らせします。

※参加の取りまとめは自治会ごとで集約していますが、個人で参加を希望される方等お問い合わせは、 役場総務課企画調整担当 ☎25-2141 内線319 までご連絡ください。



想定する災害

的な運営訓練を行 との連絡調整など災害応急活動 役場に災害対策本部を設置し、 災害対策本部運営訓練 の招集や災害状況把握、 ます。 忌活動の総合 国や北海道

います。 住民の方を対象とした避難訓練を行

お間違えのないようお願いします

※避難場所一覧で指定された避難場所

その経験を踏まえ、 町防災会議 の方が被災し避難を余儀なくされ昨年、町では台風等の大雨により 町では台風等の大雨により多 勝彦会長) から町民の で

さんに災害に備えていただくこと、

します。 ことを目的とした水害防災訓練を実施 関との初動体制・協力体制 場と自治会、 いざと 積極的な参加をお願い いう時に落ち着いて行動でき 国や北海道などの関係 します 認す

午前10時~12時30分

ます。

●主な訓練内容 (河川氾濫・ 土砂災害)

台風X号直撃に伴う

本部

緊急速報メー は各携帯電話事 き出しと食料供給訓練を実施します アメールでお知らせします。 (エリアメールの 避難勧告等は、防災無線放送・エリ 訓練当日は、 (配信エリア内の携帯電話 防災無線放送とエリア 対応機種、 でお知らせします。 お 41 受信設定

0

指定された二次避難対象自治会の方 二次避難訓練を行います。

二次避難対象自治会

ジャパンと 災害協定発動訓練 ③㈱セブンー 今年、 本町は㈱セブンー 中島2区、 -イレブン・ジャパン⁺島2区、旭町連合

④炊き出し・食料供給訓練 供給体制を確認するための訓練を行 定」を締結したことから、 舗営業の継続又は早期再開に関する協 避難住民等への食料供給のため、 「災害時の物資供給及び店 連絡体制 -レブン





HAPPYJ





2 B 「SHOW ∼Party time∼」



















[Alice in Wonderland]







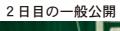


足寄高等学校 第59回



祭を盛りあげました。 1日目は、仮装パレードやパフォーマンスショーが足寄小学校グラウンドで行われました。炎天の下、生とたちは手作りの衣装を身にまといまた。 生徒たちは手作りの衣装を身にまといまた。 この一時を大切に~」のテーにわたり開催されました。9回観岳祭が7月8・9日 高校生活最後となる学校祭を楽しんした。3年生は衣装にもこだわり、 物客から大きな拍手が送られていまスが終わると、詰め掛けた大勢の見 マの下、

ちによるポップコー 2日目は、 一般公開として生徒た ンなどの模擬店 だきわい 喫茶 吹奏







でいました。





足寄高等学校(林満章校長)の第

9日の2日間





1 B











EST

写真をご希望の方は広報広聴担当まで



上手に泳げたかな?

水泳少年団に加入していない小学生を対象としたジュニア水泳教室(全6回)が温水プールで開かれ、37人が参加しました。子どもたちは水着に着替えると学年別に練習を開始し、低学年、中学年は顔を水に付ける練習やビート板を使ってバタ足のやり方などを学び、高学年は息継ぎなどの応用練習を行いました。

乳がん検診を

健康づくり講演会(町主催)が町民センターで開催され、55人が参加しました。「乳房と生命を守る~あなた自身と家族のための乳がん講座~」と題して、北斗病院の川見弘之副院長から講演があり、川見副院長は「乳がんは早期発見と治療で治癒する可能性は高くなります」と検診の重要性を訴えました。





安全運転をお願いします!

螺湾小学校と町交通安全協会螺湾支部、螺湾老人クラブなどの共催による「交通安全キャンペーン」がらわん蕗の里前で行われました。児童らはドライバーへ「シートベルトをしましょう」などと書かれたメッセージ入りの折り紙やパンフレットなどを手渡し、交通安全を呼び掛けました。

生演奏を楽しむ

社会貢献の一環として、電源開発株式会社 主催の「J-POWERふれあいミニコンサ ート」が芽登小学校で開催され、児童と保護 者ら30人が参加しました。クラシックやディ ズニーメドレーなど計9曲が披露され、バイ オリンなどの生演奏に会場は美しい音色に包 まれました。





消防署を見学

子育て支援サークル・ひよこクラブが足寄 消防署を見学し、親子連れ34人が参加しまし た。子どもたちは防火服を着させてもらった り、消防車や救急車に乗せてもらいました。 放水体験では、子どもたちはホースを手に取 ると、勢いよくでる水にとても興奮していま した。

芽登小学校、大誉地小学校、螺湾小学校の 児童19人が社会科見学で足寄消防署を訪れま した。児童たちは、普段は見ることのない庁 舎の中を見学したり、消防車の特徴について の説明をメモをとりながら熱心に聞き、火災 現場などへ素早く出動するために、さまざま な装備が準備・工夫されていることを学びま した。





歩行者の目を和ませる

まちづくり女性ネットワーク(村上勇子代表)と駅前通り商店会(廣田茂会長)の会員らが、道開発局のボランティア・サポート・プログラムとして、国道241号線の歩道にベコニアやマリーゴールドなど1800本の花の苗を植栽し、歩道の花壇は色とりどりの花で歩行者の目を楽しませました。



交通事故死ゼロ2000日達成事業として、 北海道警察音楽隊による「足寄町交通安全ふれあいコンサート」(町交通安全推進委員会 主催)が開催されました。市街地では道警カラーガード隊を先頭に、演奏パレードが行われました。また、町民センターで演奏会が開催され、会場には多くの来場者が訪れました。





には、 テント用の素材ででき が完成し、 リン遊具で、 た、こぶ型のトランポ 供用が開始となりました。 園内にふわふわド ふわふわド 3~6歳用が1 7 月 22 日 に 同公園内 ムは、

大きなこぶでは高さ2は、基、6歳以上用が3基連な います。の圧で空気が送り込まれ、 6歳以上用が3基連なっています 送風機から地中配管を通じて一定 膨らませて 直径9 沿あ

園児たちの楽しそうな姿が見られまし 町認定こども園どんぐり(佐竹桃代園 をつないで登ったり降りたりしている こぶの上を高く跳ねたり、友だちと手 長)の年中・年長組の園児77人が訪れ 7月19日にはプレオープンが行われ

ふわふわドー ムを体験した年長組の

てくれました。 るのがおもしろかった」と笑顔で答え 木村沙和烹は「ピョンピョン高く跳ね

利用時間

午前9時~ 午後6時まで

役場建設課管理・都市計画担当 ☎25-2141内線374



消防通信 第24号 略 前 足寄消防署より

症に対する注意

が必要です。

室温調整しましょう。 まめに温度チェ

示されます。

9月9日は「救急の日」 〇休憩・水分補給をこまめに行いまし け対策に帽子や日傘を携行しましょう。 〇外出時は涼しい服装を心がけ、 ックを行い、

要請から救急隊の現場到着まで平成28年の総務省の統計では、 分」を要しています。 「約 8

われています。 「脳」は重大なダメージを受けると言 一般に「脳血流停止」 「意識を失った」など から約3分で

熱中症に注意

業の一環として、

同公

見込みで、 予想によると、 は例年より高い 今年の夏の気温 気象庁の長期 熱中

熱中症対策の

○室内では、 ポイントー

日よ

を中心とした救急に関するさまざまな 行事が実施されています。 医療週間」として、応急手当の講習会 応急手当の必要性-「救急の日」を含む1週間を「救急 救急

> 非常に重要です。 の心停止が疑われる状態になってから 「いかに早く応急手当を行うか」 が、

ましよう。 と思ったら、 家族などが「明らかに普段とは違う」 迷わず1 9番に通報

全国版救急受診アプリ 簡単な緊急度判断をしてくれるアプ もし通報するべきか迷ったら! (愛称 「Q助」)

リで「携帯版」「WEB版」がありま くと、緊急度に応じた必要な対応が表 該当する症状を画面上で選択して

▼普通救命講習会に参加しませんか 9月8日金

心肺蘇生法、 町内に在住または勤務している 町消防総合庁舎 AED、止血法 団員研修室

対 象 内容

方(定員30人)

場所 日 時

申込期限 し込み先・詳細 足寄消防署 9月1日金

25 26 9

救急出動 年間出動件数 (7月31日現在) 234 件 5件(同 (34件増)

※かっこ内は前年比

どを体験した今野麻梨点は「今まで役総務課で電話応対や伝票の作り方な てくれました。 た」と職場体験を通じての感想を話 場の仕事は漠然としか分からなかった 施設見学や事務作業などを経験しました。 実施されました。 が7月19日に、町内20箇所の事業所で 今回、 福祉課、教育委員会に分かれて、 安久津勝彦町長の講話の後、 詳しく学ぶことができてよか 町役場を訪れた同校生徒8 総務 つ

JAあしょろ(チーズ工房)

4. フレッシュベーカリーなかや 5. 足寄町役場





6. 新津花店

三英TTF事業所

3.

2. ムトウ自動車

2年生のインターンシップ

として、

足寄高等学校(林満章校長)

生徒の職業観を育成することを目的



輝く夢に向かって

足寄高等学校 インターンシップ

◆治療費助成のお知らせ

不育症治療に対する 治療費助成が始まります

町では、不育症治療を受けられたご夫婦の経済的負担の軽減を図るため、不育症の 治療費・検査費に対して助成します。

【助成を受けることができる方】

北海道不育症治療費助成事業により助成を受けた方で、その決定を受けた日に町内に1年以上居住している方。さらに、町の収入に係る滞納のない方。

<参考>北海道不育症治療費助成事業の対象者

- ① 2回以上の流産、死産、あるいは早期新生児死亡の既往のある方。
- ② 夫婦のいずれかが道内に住所を有する者。
- ③ 法律上の婚姻をしていること。
- ④ 夫婦の前年(申請時期によっては前々年)の所得の合計額が730万円未満であること。
- ⑤ 国内の医療機関において検査または治療を受けた者。

【助成額】

1回の治療・検査に対する助成上限額は15万円

【申請方法】

実施要綱の規定に基づき、不育症治療費の助成を受ける場合は、北海道十勝総合振興局長が助成を決定した日から3カ月以内に申請してください。

【申請に必要な書類】

不育症治療費助成金交付事業申請書

※添付書類

同意書

不育症は、2回続けて流産を繰り返す反復流産、習慣流産に加え、22週以降の死産・早期新生児死亡を繰り返す場合をいい、決してめずらしいものではありません。

☆特定不妊治療費・男性不妊治療費に対する助成も行っています☆

【対象者】町内に1年以上住所を有する方で夫妻の所得額の合計が730万円未満である方。 【申請方法】北海道の助成に対する上乗せ助成ですので、北海道十勝総合振興局長の助成決定日から3カ月以内に申請してください。

詳細・申請窓口

役場福祉課保健推進担当

☎25-2571

上下水道室からのお知らせ

水道・下水道は、皆さんの健康で文化的な生活や経済活動を支える大切な役割を果たしています。

給水装置とは

道路に埋められた水道管を「配水管」といい、この配水管から分かれて各ご家庭まで引きこまれた給水管、止水栓、水道メーター、給水栓などの設備や器具を総称して「給水装置」といいます。道路に埋められた配水管は町の所有物ですが、この配水管から分かれた給水装置は水道メーターを除き、個人または設置者の所有物です。

給水装置 電地 企業企并內置 企本检 止本检

水道メーターを除き、個人の所有物

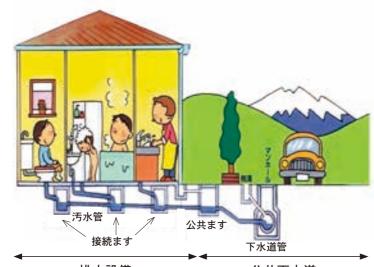
排水設備とは

排水設備は、下水道が整備され供用開始区域に指定された地域において家庭内から出る生活排水(トイレ・風呂・洗濯・台所等の排水)を公共ますに接続するまでの施設をいいます。排水設備工事の費用負担および管理についても、皆さんにお願いすることになります。

~下水道供用開始区域の皆さんへ~

給水管

- ・下水道の供用が開始されると、台 所や風呂などは速やかに、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。
- ・供用開始後5年以内に公共下水道 につながれる方には補助金を交付 しています。



ください。

~上水道を使用している皆さんへ~

・給水装置内において漏水等ト

ラブルが起きた場合は、メータ

一器の前後にかかわらず皆さん

のご負担において指定給水装置

工事事業者に依頼した上で速や

・検針等においていつもより使

用量が多い場合などご不明な点

がある場合は、役場建設課上下

水道工務担当までお問い合わせ

かに修理をお願いします。

排水設備 公共下水道 (個人が設置・管理する部分) (町が設置・管理する部分)

役場建設課上下水道工務担当 ☎25-2141内線357

詳細

高齢者医療制度のお知らせ

■高額療養費の自己負担限度額が見直しされます。

高額療養費の自己負担限度額が、平成29年8月から次のとおり見直しされます。

	▽	\hookrightarrow	1カ月の自己負担限度額(※1)		
区 分		IJ	平成29年7月まで	平成29年8月から	
現役並み	外 来 〔個人単位〕		44,400円	57,600円	
現	別待白	外来+入院 〔世帯単位〕	(医療費総額-267,000円) ×0.01+80,100円(※2)	(医療費総額-267,000円) ×0.01+80,100円(※2)	
	魚	外 来 〔個人単位〕	12,000円	14,000円 (※3)	
	ガヌ	外来+入院 〔世帯単位〕	44,400円	57,600円 (※4)	
	区分I · 住民税 非課税 世 帯 区分I ·	外 来 〔個人単位〕	8,000円	8,000円	
		外来+入院 〔世帯単位〕	24,600円	24,600円	
		外 来 〔個人単位〕	8,000円	8,000円	
		外来+入院 〔世帯単位〕	15,000円	15,000円	

- た月の自己負担限度額が%に調整されます。
- 該当)の場合の自己負担限度額は44,400円です。

■入院時生活療養標準負担額(居住費)の金額が見直しされます。

療養病床に入院したときの居住費が、平成29年10月から見直しされます。

1 ///20 1 0 // 300 01				
区 分	入院時生活療養費			
以下のいずれにも該当しない方	1日につき320円			
厚生労働大臣の定める者(指定難病患者を除く)	1日につき0円			
指定難病患者	1日につき0円			
老齡福祉任金受給者	1日につき0円			

【巫成90年10日から】

L	平成29年10月から】	
	区 分	入院時生活療養費
	以下のいずれにも該当しない方	1日につき370円
	厚生労働大臣の定める者(指定難病患者を除く)	1日につき200円
	指定難病患者	1日につき0円
	老齡福祉任金受給者	1日につき0円

詳細

〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階 北海道後期高齢者医療広域連合 **☎** 0 1 1 - 2 9 0 - 5 6 0 1 役場住民課保険担当 ☎25-2141内線216

額療養費の見直しについて

- 月の途中で75歳の誕生日を迎えることにより加入する方(障害認定で加入する方は除く)は、加入し
- 多数該当(過去12カ月に3回以上世帯単位における高額療養費の支給に該当し、4回目以降の支給に
- 1年間(8月1日から翌年7月31日まで)の外来の自己負担額合計の限度額が144,000円となります。
- 一般区分においても多数該当(※2)が設定されます。

【平成29年9月まで】

区 分	入院時生活療養費
以下のいずれにも該当しない方	1日につき320円
厚生労働大臣の定める者(指定難病患者を除く)	1日につき0円
指定難病患者	1日につき0円
老齡福祉年金受給者	1日につき0円

【平成29年10月から】	
区 分	入院時生活療養費
以下のいずれにも該当しない方	1日につき370円
厚生労働大臣の定める者(指定難病患者を除く)	1日につき200円
指定難病患者	1日につき0円
老齡福祉年金受給者	1日につき0円

特別弔慰金の手続きはお済ですか戦没者等のご遺族の方へ いるかどうかにより、順番が入れ、戦没者等の死亡当時、生計関係を有

宣言し

います

足寄町は

「非核平和のまち」

等のご遺族に特別弔慰金 ためて弔慰の意を表するため、戦没者尊い犠牲に思いをはせ、国としてあら 尊い犠牲に思いをはせ、国としてあらの平和と繁栄の礎となった戦没者等の を支給するものです 特別弔慰金とは… 戦後70 第 10 周年に当たり、 今日のわが国 (記名国債)

族に一層の弔慰の意を表するため、 還額を年5万円に増額するとともに、 回特別弔慰金については、 償

※戦没者等の死亡時まで、

引き続き

宣言しました。

これは、

住民一人一人の生命と

1年以上の生計関係を有していた

方に限ります。

の親族(おい、

めい等)

替わります。

から③以外の戦没者等の三親等内

行われ、

れ、これを受け平成7年11和都市宣言に関する決議」

j 11 月

-年9月14

町議会で

が非

「非核平和のまち」

宣言

Ą

町は

「非核平和のまち」

を

実現することは、

核兵器を廃絶

恒久平

和

核被爆国、

、足寄町民の心からの望国、日本国民共通の悲願ることは、世界で唯一の

支給内容

5年ごとに国債を交付します。

額面25万円、 5年償還の記名国債

ます。

※請求日を過ぎると第10回特別弔慰 金を受け取ることができなくなり

みいただき、平和についてあらた

ぜひ、この機会に宣言文をお読

豊かな暮らしを子孫に伝えるた

そして、美しい郷土を守り、

めにも、我が足寄町は、

町民

人ひとりに、平和を求める心を

絶を強く訴えるものであります。

ある今日、私たちは核兵器の廃 の生存に大きな脅威を与えつつ

を提唱していきたいと考えていま

を担う子どもたちへ、

平和の尊さ

町では、この宣言を通じて次代

言したものです。

堅持と恒久平和の実現を願って宣

くらしを守るため、

非核三原則の

であり、

みであります。

核兵器が、

世界の平和と人類

めて考えてみてください。

求窓口・詳細

(1)平成27年4月1日までに戦傷病者戦位のご遺族一人に支給します。

等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)

戦没者遺族等援護法による遺族年金」 給法による公務扶助料」や「戦傷病者 成27年4月1日(基準日)において「恩

戦没者等の死亡当時のご遺族で、

請求期限

平成30年4月2日まで

支給対象者

がいない場合に、次の順番による先順

役場福祉課保健福祉担当

41内線1

(2)戦没者の子

給権を取得した方

没者遺族等援護法による弔慰金の受

③戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄

持と恒久平和の実現を願い、

養ってゆきます。

したがって、

非核三原則の

守る決意を表明し、ここに足るく住み良い幸せな町民生活 ここに足寄な町民生活を関い、明核三原則の堅

宣言します。

「非核平和都市のまち」

ご存じですかっ

皆さんは、足寄町に地域包括支援セ あなたの 地域包括支援センタ

ですか? ンターという機関があることをご存じ

的に行う地域の中核機関です。 られるよう、必要な援助、支援を包括 住み慣れた地域で安心して暮らし続け に設置されており、その町の高齢者が 地域包括支援センターは、 各市町村

ターについて紹介します。 今回は、 簡単に町地域包括支援セン

どんなことをしているの?

◆高齢者のさまざまな相談に

対応しています。

制度や町の資源を活用した総合的な相関することだけではなく、さまざまな 談を受けています。 の方々からの生活上の悩みや心配な事 などの相談に対応しています。介護に 高齢者や障がい者、 その家族、 地域

◆高齢者が介護の必要な 介護が必要となる恐れのある高齢者 状態にならないよう支援します。

室の開催、介護予防方法の紹介などを護予防ケアプランの作成や介護予防教に要介護状態になることを予防する介 行っています。

- · 最近、 を鍛えるにはどうしたらいいのかな。 たきりにつながると聞くけれど、 転びやすくなった。転倒は寝
- なるべく息子たちに迷惑をかけずに らいいの? 予防したいと思うけれど、どうした 自立した生活を続けたい。認知症を



◆高齢者や障がい者の

権利を守ります。

関係機関と連携して、 ケアマネージャーや民生委員、 高齢者虐待や消 他の

けています。また、成年後見制度の相談も受費者被害の早期発見と予防を行ってい

の専門知識を持ったスタッフが相談を

師・社会福祉士・ケアマネージャ

等

町地域包括支援センターでは、保健

どんな人がいるの?

- 近所からいつも怒鳴り声が聞こえる。 ちゃんがいたと思うけれど、このま 確かあの家には介護が必要なおじい
- 隣に住む認知症の女性が、次々とセ ールスから物を購入しているようだ れど大丈夫かな。

◆介護等が必要となった場合は、 介護サービスの種類や使い方、介護 介護保険等多方面から支援します。

ています。 ています。 ざまな介護に関わる相談・支援を行っ 保険の申請など介護保険を含めたさま また、 介護者の支援も行っ

- ・一緒に住んでいる父親が、 知症になったみたい。どうしたら い の ? 最近、
- 介護が大変で辛い。 誰か助けて。

までいいのかな。

- い認

します。 受け、お互いに連携をとりながら「チ ム」で総合的に高齢者の生活を支援

どこにあるの?

ています。 の他、ご自宅に訪問しての相談も受け 祉課の中にあり、来庁相談、電話相談 町地域包括支援センター は、

にご連絡ください。 したら良いかわからない場合等は気軽 高齢者に関することで、どこに相談



詳

役場福祉課地域包括支援センター 25 | 9 | 2 | 0 | 0

運動後のリカバリー

☆アップ開始1時間前(9時)なら「エ

ネルギーゼリー」

どう食べるかが鍵になります。 体をつくる素である「たんぱく質」 って失われた、水分や糖質の補充の他、 することにあります。 まった部分の回復に必要な栄養を摂取 れた栄養を補充することや、 とは、練習や試合で失わ 練習や試合によ 壊れて、 を

※45分を切ったら水以外飲まない

でも良い。

分解に時間がかかる食べ物ほど力

スタミナを持続できるも見がかかる食べ物ほどカロ

☆45分前ならスポーツドリンクを飲ん

といわれ、 に一番良い時間といわれています。 運動後30分以内がゴールデンタイ 失われた栄養を補充するの

ります。試合後30分以内に水分と糖質、 動かした後の30~60分の間に最も多く 少量のたんぱく質を取ることが大切です。 リカバリーに必要な栄養を取れなくな ると少しの食事でも満足してしまい、 分泌されるため、その時間に食事を取 G L P -1というホルモンが、 体を

水分補給について

のスポーツドリンクは後半バテる原因に補給しましょう。試合直前や試合中喉が渇いてからでは遅いので、こまめ になります。 とにかく水を飲みましょう!ただし、

役場福祉課保健推進担当

詳

細

からだげんき まちの健康だより

成長期のスポーツ栄養学

保護者の参加もあり、とても好評でし 前後の栄養コンディショニング」と題 講師にお招きし「日常の生活から試合 たので講演内容を抜粋して紹介します。 ング札幌、 6月22日休に㈱ウェルネスプランニ 講演を行いました。小・中学生や 代表取締役・小松信隆なを

体をつくる材料は食事のみ!

ご飯の ます。 食することが多く、 よりもおかずを多く食べる傾向にあり、 子どもの「食」の現状は、朝食を欠 (米飯) の摂取量が低下してい また、ご飯(米飯)

常、筋肉や内臓を作っているのは、工食べないという人が増えています。通限ダイエット等を理由に、炭水化物を く質ですが、体内の炭水化物が足りなネルギーとしては蓄積されないたんぱ るエネルギー源ですが、最近は糖質制 いと体中の筋肉や内臓を分解してエネ ご飯 (炭水化物) は常に必要とされ

> を食べないと動くことができません。 く時の「元気の源」で力になり、ご飯 ルギーに変えてしまいます。ご飯は動

勝利につながる朝ごはん

ります。 をつくり、 たんぱく質は三大栄養素といわれ、 られています。特に炭水化物・脂質・ 人間の体はいろいろな栄養素から作 力になる大切な栄養素とな 体

体の調整をしたりするためにはビタミ 多く含む)を合わせて取りましょう。 に多く含む) やビタミンB6 ルギーに変えるビタミンB1(豚肉等物(ごはん・パン・うどん等)をエネ 食べることが必要です。また、 ことができないので、朝からしっかり ルシウム・鉄)も必要です。 ン (B1、B2、B6) やミネラル (カ また「力」をつくるのを助けたり、 炭水化物とたんぱく質は溜めておく (鮭等に 炭水化

練習や試合前の食事 【ウオーミングアップが10時の場合】

☆アップ開始2時間前(8時)なら、 ☆アップ開始3時間前(7時)には普 通の食事を取ることがベスト おにぎりやうどん、 ぐにおなかが空きそうなものを。 バナナなど、す

筋肉や骨は寝ている間に作られる

全てなのかもしれないですね。

「早寝・早起き・朝ごはん」

それが

よいでしょう。

のは1時間しか持続できないと考えて

ものは2時間、

1時間で分解できたも

ものは3時間、2時間かけて分解した

のになります。

3時間かけて分解した

-が高く、

ります。 成長ホルモンは寝ている間に筋肉を作 ブドウ糖やアミノ酸を筋肉に誘導し、 食後、インスリンというホルモンは

長ホルモンは背を伸ばすだけでなく体2時までの間に多く分泌されます。成 を回復させる力や病気を治す力もあ れていますが、特に午後1時から午前 人間は体内で成長ホルモンがつくら

※特に午後10時頃までに寝ると成長ホ ルモンが効率的に利用されます

情報BC 9

新人を紹介します



国民健康保険病院看護師

- 年齢 37歳 ·出身 熊本県
- ・趣味 海外ドラマ

「7月より足寄町の職員とな りました。初めての北海道です ので、慣れないことも多々あり ますが、地域の皆様のお役に立 てるよう頑張ります。」

九州大学公開講座「十勝の森を知ろう」開催

九州大学北海道演習林で行われているカラマツ林施業を観察・体験す ることで、森林や環境問題に対する理解を深めませんか。

日 時 10月28日出(室内講義) 午後5時~7時

29日(日) (野外講義) 午前9時~午後2時半

演習林内での野外観察、講義、実習

九州大学北海道演習林(北5条1-85)

象 高校生以上 対

定 員 15人程度

受講料 2,000円 ※ 別途保険料がかかります。

申込期限 9月29日金

その他 講義・実習を合わせて1講座とします。

本講座は道民カレッジ連携講座の単位に認定されます。 10月28日(土)は演習林内の施設に宿泊できます。(要予約) 無料送迎車両が利用できます。(事前に要予約)

詳細

九州大学北海道演習林 ☎25-2608

協会けんぽ(全国健康保険協会)からのお知らせ

◇ジェネリック医薬品にかえてみませんか?

加入者の皆さんの薬代の負担軽減や健康保険財政の改善につながり、 今後の医療費や保険料の伸びが抑えられることから、協会けんぽでは「ジ エネリック医薬品」の普及を推進しています。かかりつけの医師・薬剤 師へジェネリック医薬品の処方について相談してみませんか?

◇禁煙・分煙の取り組みについて

北海道は全国的にみて、喫煙率が高い地域です。協会けんぽ北海道支 部では、喫煙対策を通じて加入者の皆さんの健康を守る、さまざまな取 り組みを行っています。

協会けんぽ(全国健康保険協会)北海道支部

 $20 \ 1 \ 1 - 7 \ 2 \ 6 - 0 \ 3 \ 5 \ 2$

别

第21回本別きらめきタウン フェスティバル2017

本別のうまいものや迫力あるライブ、東十 勝花火大会などのイベントで一日中楽しめる お祭りです。

開催日 9月2日(土)・3日(日)

所 利別川河川敷地特設会場

うまいもの市、ふわふわランド、フ リークライミング 他

(2日) 東十勝花火大会 6,000発!

(3日) キャラクターショー

「宇宙戦隊キュウレンジャー」 お笑いライブステージ「2丁拳銃」 STVラジオ公開録音歌謡ショー 「LINDBERG渡瀬マキ」「城之内早苗」

※詳しくは本別町ホームページ「きらめき特 設サイト」をご覧ください

細 本別町役場 **☎**22−2141

銀河の森天文台「夏の観望会」

夏の星空を楽しむ観望会で皆さんのご来館 をお待ちしています。

開催日 8月11日(金)~13日(日)午後7時半説明会 「ペルセウス座流星群観望会」

> 8月26日(土)·27日(日)午後7時半点灯 「もうすぐ伝統的七夕キャンドルナイト」

開館時間 午後2時~10時半

※8月11日金~16日例は正午から特別開館

休館日 毎週月曜・火曜

※8月14日(月)・15日(火)は特別開館

大人 昼 300円 夜 500円 入館料 小人 昼 200円 夜 300円 ※小学生未満無料

その他 8月のプラネタリウムは、11日金か ら16日例まで毎日上映します

細 銀河の森天文台 **☎**27−8100

見えない トカ キャッシュレス決済を使い 払回数を選択できるなどの点で便利で を持ち歩かなくても買い物ができ、 でのクレジットカー ~クレジ クレジットカー 6年度㈱JCB調べ) 皆さんは、 ミセス ユミ子の 最近では電子マネー などの加盟店も増え、 消費生活Q&A 人当たり3・2枚です。 ドは何枚入っています ッ 「お金」 自分のお財布にクレジッ カ デビットカ の世界 ドと ドでの決済は、 ド保有率は84 やデビット 分けできる さまざまな か?日本 。 の 違 $\widehat{\stackrel{2}{0}}$ 現 金 消費生活相談員 (1 2 力 支

支 支 払 クレジッ い回数に対対 消費者 1後回、払い ⑤立替金の 力 ①商品の購入 返済 4 立替金の請求 ②代金の請求 分割、 クレジット 販売店 会社 (加盟店) ③代金の立替払い

> 入れ状況等)信用情報審査 特典 キャッシングなどの借入れ 利用可能額 各種ポイ 利用限度額の範囲 有 年収・ 預貯金・ 可 能内

第 57 回

GEO 1000

語で「借方」

を意味し、

クレジット を意味します。

e d i

は「貸方」

【豆知識】

デビット

 $\widehat{\mathrm{d}}$

е

とは簿記用

Q

2つのカードの違いはなんですか?

Α

.. ク

ジッ

デビットカ

ットカードが後払いに対し、デドではお金の流れが違います。

時に引き落とされます

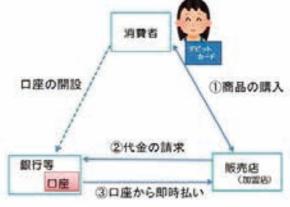
ドはお支払い額が

預金口座から即

デビッ

ク

レジ



落とし) 支払い方法 時 払い 預 金口 . 座 引

キャッシング・利用可能額 一 座保有者であれば誰でも可能) 支払い回数 用情報審査 んどの借う 丰 預 金回口の ツ (15歳以上の預金口 シース 3 残高 バれ ック 0 不 範 可

うで似て

いないクレジッ

トカードについてお話します

ボーナス払い

2 回

リボ

時代になりました。

今回は似ているよ

消費生活相談所 6

詳

役場住民課住民生活担当

25

-2141内線222

談ください。審な点があった場合は気軽にご相 用状況をチェックしましょう。不があった場合に備えてこまめに利 用しましょう。 特徴をよく理解したうえで賢く利 費の有無や支払い方法、 る店舗の違いなど、その仕組みや 【消費生活相談員からの 便利なカー -ド決済ですが、 また、 アド 不正な請求 利用でき イス】 年会

内に限られ、 一などが分かります。(現在、北海検索すると利用できる百貨店やスー ーデビッ 利用することができます。 SAなどと提携しているので国内外で して「国際ブランドデビッ 内では2315件が登録済) それに対 協議会HP ドデビット」 Q:デビットカードはどこで使えますか? ーデビッ の2種類があります。 が利用できるのは日本国 日本デビット e b と 「国際ブラン カー は V 北海道 推進 を







とかち広域消防事務組合消防職員採用資格試験(後期)

とかち広域消防事務組合では、消防職員を募集しています。

受験区分 高校卒 ※区分は追加する場合があります。

受付期間 8月25日(金)~9月1日(金)

1 次試験日 9 月17日(日)

申込方法 試験案内に添付されている採用試験申込書と郵便はがきを同封の上、直接または郵送でお申し込みください。また、試験案内はとかち広域消防局総務課、十勝管内各消防署、帯広市役所で配布している他、とかち広域消防事務組合ホームページにも掲載しています。

とかち広域消防事務組合ホームページ

http://fire-tokachi.hokkaido.jp/index.html

申込先・詳細 〒080-0016 帯広市西6条南6丁目3番地1 とかち広域消防局総務課人事給与係 ☎0155-26-9121

防衛医科大学校学生および 防衛大学校学生入学試験

募集種目	受付期間	試験日		
防衛医科大学校 看護学科生	٥٦٠٦	10月14日(土)		
防衛医科大学校 医学科学生	9月5日 火 火 ~29日 金	10月28日(土) ・29日(日)		
防衛大学校生 (一般前期)	(112)	11月4日(土) ・5日(日)		

詳 細 自衛隊帯広募集案内所 **☎**0155-23-8718 http://www.mod.go.jp/pco/obihiro/

高知与世

法テラス無料法律相談会

易 所 帯広市役所10階会議室

日 時 9月5日火 午後1時~4時

予約期間 8月14日(月)~25日(金)

予約・詳細 法律相談:日本司法支援センター釧路地方事務所

(法テラス釧路) ☎0503383-5567

生活仕事相談:とかち生活あんしんセンター

☎ 0 1 5 5 − 6 6 − 7 1 1 2

建設業退職金共済制度について

建設業退職金共済制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

加入できる事業主 建設業を営む方

対象となる労働者 建設業の現場で働く方

掛 金 日額310円

特 徴 国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。 経営事項審査で加点評価の対象となります。

掛金の一部を国が助成します。

事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

詳細 建退共北海道支部

文部 25011-

8 0 1 1 - 2 6 1 - 6 1 8 6

ご存じですか? 中退共の退職金制度

「中退共」は、中小企業のための国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇が受けられ、社外積立であるため管理も簡単に行うことができます。

詳 細 独立行政法人

勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234

求職中の障がい者の 適性相談を行っています

国立北海道障害者職業能力開発 校では、入校前適性相談を実施し ています。

障害者職業能力開発校

20 0 1 2 5 - 5 2 - 2 7 7 4

ご存じですか?筆界特定制度

「筆界特定制度」は、土地が登記された際にその土地の範囲を区画した線(筆界)について、現地における位置を特定する制度です。所有権の範囲を画する線という意味を除いて、一般的にいう「境界」と同じ意味で用いられています。

お隣の土地との境界について、その位置の認識が互いに違い困っているなど、事案によっては「筆界特定制度」を利用して解決できるかもしれません。

詳 細 釧路地方法務局登記部門筆界特定室

8 0 1 5 4 - 3 1 - 5 0 2 7

釧路地方法務局帯広支局

☎ 0 1 5 5 − 2 4 − 5 8 3 7

不要入れ歯回収事業にご協力ください

町は世界中の恵まれない子どもたちを支援している NPO法人日本入れ歯リサイクル協会が実施する「不 要入れ歯回収・寄付事業」に協力するため、下記の施 設に入れ歯回収ボックスを設置しています。

不要になった入れ歯の金属や金属冠を回収して、益金の40%が日本ユニセフ協会に寄付され、40%は町の福祉事業団体に寄付されます。

皆さんのご協力をお願いします。

回収ボックス設置場所

①役場福祉課

②老人憩の家(南3条3丁目)

※汚れを落とし、熱湯もしくは入れ歯洗浄剤(除菌タイプ)で消毒した後、備え付けのビニール袋に入れてから、回収ボックスに入れてください。

詳 細 役場福祉課保健推進担当

☎25-2571

輝きつづける北海道 「 北 海 道 総 合 計 画 」について

今、北海道では、全国を上回るスピードで人口減少が進行しており、地域の存亡に関わる難題に直面しています。「北海道総合計画」は、こうした危機を克服するため、道民の皆さんが今後のめざす姿と進むべき道筋を共有し、その実現に向けて、お互いに連携を深め、力を合わせて取り組んでいくための指針として、平成28年3月に道が策定しました。

この計画に沿って、人口減少問題や本道の強靭化などにしっかり対応し、北海道の多様な価値と強みを活かした取り組みを進めていきますので、ご理解とご協力をお願いたします。

※北海道では道民の皆さんに総合計画をご理解いただくため、団体、企業や学校、市町村等を対象に出前 講座を実施しています。

詳 細 北海道総合政策部政策局計画推進課

☎ 0 1 1 − 2 0 4 − 5 6 3 0

http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/sks/hokkaido_sogokeikaku.htm

先天性風疹症候群予防のため 抗体検査料を道が助成します

北海道では、妊娠を希望する出産経験のない女性 等を対象に風疹抗体検査料を助成します。

対象者 北海道に在住の方のうち

①妊娠を希望する出産経験のない女性

②妊娠を希望する出産経験のなく、風疹抗体ができていない女性の配偶者ならびに同居者

③妊婦(抗体価の低い)の配偶者ならびに同居者

助成金額 EIA法 6,700円

HI法 5, 300円

実施期間 平成29年4月1日~平成30年3月9日

詳 細 帯広保健所 **☎**0155-27-8637

「航空まつり2017」を開催します

空港見学バスツアー、スポーツカイト演舞、消防車・道警へリのデモンストレーション、スタンプラリー、小型機見学会、味覚と地場産品コーナー、ビンゴゲーム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10日(日) 午前10時~午後3時

場 所 とかち帯広空港

事前申し込みが必要なもの

① J A L 航空教室 9 月 10 日 (日)

午後12時半~2時半

②管制塔・気象施設見学 9月10日(日)

午後1時~2時

③ナイトツアー 9月7日休

午後6時半~9時半

詳 細 実行委員会事務局

☎ 0 1 5 5 − 6 4 − 5 3 2 0

通行止めのお知らせ

下水道管渠新設工事等のため、以下の通り交通規制を行います。なお、通行禁止区間であっても区間内居住者のために必要と認められる交通は確保します。

工事箇所 西町7~8丁目 町道山手通 **工事期間** 8月1日~31日まで



詳 細 役場建設課上下水道工務担当

☎25-2141内線357·358

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

畑 弥志郎を

(平成27年8月3日生まれ) 我が家のムードメーカー的存在のヤッシー君。車が好きで見つけるとブーブーと教えてくれます。これからもお姉ちゃん達と仲良く遊んで、大きく育ってね。 健太郎・富美子への子(北2条4丁目)





良知 龍之輔気

(平成27年8月31日生まれ) 好奇心旺盛で、何でも「自分で!」おままごとが好きで包丁 片手にシェフとお客さん2役大 忙し。もう少し大きくなったら 一緒にお料理しよう。目指せ料 理男子! 慶大・順枝気の子 (南2条4丁目)

中井大智和

(平成27年8月3日生まれ) 何よりもしまじろうと食べる ことが大好き!そのおかげか得 意のダンスは安定感抜群です。 甘える時は力強いタックル!こ のまま逞しく育ってね。

寿光・裕子がの子 (西町9丁目)



ひとのうごき

7月末の住民基本台帳

人 口 7,093人(+2)

男 3, 441 人 (±0)

女 3,652人(+2)

世帯 3,545世帯(+4)

※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

7月19日に行われた「ふわふわドームプレオープン」でのスナップです。

(⇒9ページ)

広報あしょろ8月号 No.772

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

★先日、全道大会に出場する足寄中学校 の陸上部、水泳部、卓球部の生徒たち が教育委員会を訪れ、全道大会出場報 告を行いました。

☆そんな生徒たちを見て、スポーツって いいなと改めて感じたのと同時に、私 もそんな時期があったなと昔のことを 思い出しました。

★スポーツをしていたといっても水泳ばかりで、球技は昔からとても苦手です。ボールをコントロールすることも、目で追うこともできないので、いわゆる球技音痴かなとあきらめかけています。

★それでも、球技をすることは楽しいと 思っているので、これから少しでもう まくなれたらいいな…と思います。