

# あしよる

広報

2017  
NO. 766



- 新たな門出を祝って（成人式）
- 松山千春さんデビュー40周年
- 水道料金・公共下水道使用料が変わります！




高校の時から地元を出たのでたくさんの友達と会えてうれしかった。これから社会人に向けて、地域ならではの問題に目を向けたい。

山崎 真穂まほ




久しぶりに友達と再会できてうれしかった。現在大学生ですが、これから社会人になっても昔と変わらない自分でありたい。

藤原 柊しほ



陸別町で事務をしていますが、これからも周りの状況をよくみて、気が利く、気遣いができるよう敬意をもって接していきたい。

島津 安奈あな



久しぶりに再会し、皆変わっていたので驚いた。社会人としての自覚を持ち、他人のことも考えられる大人になりたい。

鯉取 拓哉たくや

## ハタチのキモチ



畜産関係の大学へ行っているので、農業関係の仕事に就きたい。何事にも先頭に立ち、周りの人を引っ張っていける社会人になりたい。

永井 英雄へいゆう



離れていた期間を感じないほど新鮮に友達と会えた気がします。4月からは銀行員としての自覚をもって、地域に貢献していきたい。

伊藤千佳子ちかこ



18歳から働いているので成人としての実感はわきませんが、20歳を区切りとして、これからも責任をもって仕事をしていきたい。

稲垣 彩あや



学生の時とは違い、社会人になると責任の度合いが違うことに改めて感じた。日々感謝の気持ちを忘れないよう心掛けていきたい。

長野 えみえみ

# 新たな門出を祝って

平成29年足寄町成人式が1月8日に町民センターで行われました。華やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ新成人49人が出席し、晴れやかな20歳の門出を祝いました。

式典では新成人を代表し、豊田竜也さんと福田栄子さんが町民憲章を先唱しました。

また安久津勝彦町長が「今日からは一人一人が社会に参画するのだという意識をしっかりと持ってほしい。多くの課題に向き合いながら、若き担い手として頑張ってください」とあいさつしました。

新成人を代表し込山岳さんが「自分らしさを見失わずに、若者らしく一日一日を大切にしながら多くの経験を積み、これから社会に貢献できるような力を尽くしたい」と誓いの言葉を述べた後、代表の吉田知樹さんと古家有紗さんに記念品が手渡されました。

また祝賀会には、中学・高校時代の恩師3人も駆け付け、小林一輝さんと豊田竜也さんの司会により、大いに盛り上がりを見せました。

新成人は旧友との再会を喜びながら話に花を咲かせたり、写真を撮りあったりするなど楽しいひとときを過ごしながら、社会人としての自覚を新たにしていきました。



# 松山千春さんデビュー40周年 名誉町民に推戴



昭和54年11月、文化功労賞として足寄町功労者表彰（教育振興）を受賞。



平成11年9月、足寄高校創立50周年記念座談会。最後に「君を忘れない」などをアカペラで歌う、うれしいサプライズも。

デビューから40周年を迎えた千春さんの、これまでの歩みの一部を振り返ってみました。



昭和53年8月、里見が丘公園でのコンサート。道内はもとより遠くは九州、沖縄から約5,000人が来場。中には2日前から詰め掛けたファンも。売れた飲みもの3,600本、サイン入りTシャツ1,000枚は30分で売り切れました。



平成20年10月、開町100年記念コンサート。「季節の中で」など14曲を披露。



平成18年9月、デビュー30周年を記念して、道の駅あしよろ銀河ホール21前での歌碑除幕式。



平成13年10月、デビュー25周年を祝う町民の集い。似顔絵の大型看板が贈られました。



平成26年9月、足中・足高合同進路講演会。母校の後輩へ「自由な校風の中で志を見つけ輝いてほしい」とエールを送りました。



自伝を映画化した「旅立ち～足寄より～」(平成21年公開)のロケセットは、人気の観光スポットに。

本町出身のシンガーソングライターで、デビュー40周年を迎えた松山千春さんが、名誉町民として顕彰され、昨年12月に札幌市で開催されたコンサート会場で、安久津勝彦町長と吉田敏男議長から、名誉町民章と賞賜金の目録が手渡されました。



昨年12月15日の町議会第4回定例会で、松山千春さんを名誉町民に決定する議案が全会一致で可決され、同月24日に札幌市で開催されたコンサートの会場で安久津勝彦町長と吉田敏男議長から、名誉町民章と賞賜金の目録が松山さんに手渡されました。

名誉町民の称号は、社会文化の進展や福祉の増進に偉大な貢献をし、深く町民から尊敬を受ける方に対し、その功績と栄誉をたたえるためにお贈りしているもので、元町長の故高橋安藏さん、元町議会議長の故多田梅松さん、元町長の故小林弘道さんに次いで4人目の顕彰となりました。

松山さんは昭和52年1月に「旅立ち」でデビュー。以降40年にわたりシングル通算76枚、アルバム62枚を発表するなど、日本を代表するトップシンガーとして活躍され、コンサート活動やラジオ等のメディアを通じて、足寄町の名を全国に広めるなど、多大な貢献をされました。

名誉町民の決定を受けて松山さんは「ありがとうございます。父さんも母さんも達成することができなかった名誉町民ですから、これからも足寄町民として、螺湾ブリキと一緒に全国を駆け巡りたい」と感謝の意を述べました。

## ■新料金表（カッコ内は旧料金）

### ●上水道（主として市街地区の水道）料金

区分	基本水量	基本料金	基本水量より1m <sup>3</sup> を超える毎の超過料金	備考
家事用1	8m <sup>3</sup>	2,130円 (1,780円)	200円 (170円)	もっぱら家事用に使用するもので、月5m <sup>3</sup> を超えるもの
家事用2	5m <sup>3</sup>	1,330円 (1,110円)	—	もっぱら家事用に使用するもので、月5m <sup>3</sup> 以下のもの
業務用	15m <sup>3</sup>	4,580円 (3,820円)	260円 (220円)	家事用、団体用、工業用のいずれにも属さないもの

### ●公共下水道料金

区分	基本水量	基本料金	基本水量より1m <sup>3</sup> を超える毎の超過料金	備考
家事用1	8m <sup>3</sup>	1,340円 (1,120円)	160円 (140円)	もっぱら家事用に使用するもので、月5m <sup>3</sup> を超えるもの
家事用2	5m <sup>3</sup>	840円 (700円)	—	もっぱら家事用に使用するもので、月5m <sup>3</sup> 以下のもの
業務用	15m <sup>3</sup>	2,520円 (2,100円)	160円 (140円)	家事用、団体用、工業用、公衆浴場用のいずれにも属さないもの

### ●簡易水道・営農用水道・専用水道（主として市街地区以外の水道）料金

区分	基本水量	基本料金	基本水量より1m <sup>3</sup> を超える毎の超過料金	備考
家事用1	8m <sup>3</sup>	2,130円 (1,700円)	200円 (160円)	もっぱら家事用に使用するもので、月5m <sup>3</sup> を超えるもの
家事用2	5m <sup>3</sup>	1,330円 (1,060円)	—	もっぱら家事用に使用するもので、月5m <sup>3</sup> 以下のもの
農家用	8m <sup>3</sup>	2,040円 (1,700円)	140円 (120円)	農業経営（家庭用を含む）に水道を使用する場合
業務用	15m <sup>3</sup>	4,580円 (3,650円)	260円 (210円)	家事用、団体用、工業用のいずれにも属さないもの

※団体用、工業用、公衆浴場の料金は町のホームページ（<http://www.town.ashoro.hokkaido.jp/>）をご覧ください。

### ●計算例（家事用でひと月に32m<sup>3</sup>使用のとき）

#### 《各種水道料金》

基本料金 2,130円・・・①  
 超過料金（使用量32m<sup>3</sup>－基本水量8m<sup>3</sup>）×1m<sup>3</sup>あたり超過料金200円＝4,800円・・・②  
 計 ①+②＝6,930円

#### 《公共下水道料金》

基本料金 1,340円・・・③  
 超過料金（使用量32m<sup>3</sup>－基本水量8m<sup>3</sup>）×1m<sup>3</sup>あたり超過料金160円＝3,840円・・・④  
 計 ③+④＝5,180円

詳細

役場建設課上下水道室 ☎25-2141内線353・355



水環境を守っていくために

**水道料金・公共下水道  
使用料が変わります！**

### ■値上げ改定の理由

「蛇口をひねると、新鮮できれいな水をいつでも使うことができる」「トイレは水洗化され、川や水路は蚊の発生や臭いなどもなく水質が守られている」。こうした水環境を整備し保全していくためには、さまざまな手間と費用が掛かっています。

現在の水道料金は、平成8年の改定から約20年、公共下水道使用料は平成12年の新設から約16年が経過しています。この間に人口の減少や消費税の増税等により料金収入が年々減少する一方、施設の老朽化に伴う維持管理費の上昇により経常費用が増加傾向にあります。

これらに加えて、主要浄水場である常盤浄水場の耐震化工事が必要となった結果、現行料金のままでは安定した経営基盤での安全な水の供給に影響が生じる恐れがあります。このことから、中長期的に安定した経営基盤を築くため、料金の改定を行います。

町民の皆さんにはご負担をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



常盤浄水場



老朽化した水道管の漏水

### ■平成29年5月納付・口座引き落とし分から新料金になります

今回の料金改定にあたり、使用区分や基本水量、計算方法については一切変更せず、基本料金と超過料金について平均20パーセント程度の値上げ改定を行います。

上水道（主に市街地）と営農用水道は2カ月に1回、簡易水道と専用水道（主に農村部）は毎月検針しており、検針月の翌月に水道使用量に応じて料金をお支払いいただいています。新料金は、平成29年4月初旬に実施するメーター器一斉検針以降の水道使用量が対象となり、4月の検針、5月の納付・口座引き落とし分から新料金体制を適用した料金を請求することになります。



## 12.21 地域を見守る

町は、十勝地方道新会（山下研治会長）と地域見守り活動に関する協定を締結しました。この協定は、安心して暮らせるまちづくりのために、町内の道新販売所の配達員が高齢者らの郵便受けに新聞がたまっているなど異変を感じた場合役場に連絡し、支援が必要な方を把握して福祉の向上等を図るものです。



## 12.29- 1.10 健闘を誓う！

足寄中学校（長江教貴校長）のスケート部と足寄ジュニアプラスバンドのメンバーが町教育委員会を訪れ、全道大会への出場報告をしました。足寄中学校スケート部を代表して小松恭輔君（2年）は「部員数は5人と少ないですが、これまで全道、全国大会の出場を目指して頑張ってきました。残り1週間気を引き締めて練習したい」と力強く抱負を述べました。



また、足寄ジュニアプラスバンドを代表して団長の美濃伶菜君（足寄小6年）は「今までやってきた練習の成果を出しきって頑張りたい。6年生として最後の定期演奏会なので、悔いの残らないよう楽しく演奏したい」とこれからの意気込みを話してくれました。



## 1.10 おいしくできたよ！

チャレンジクラブ（町教育委員会主催、全6回）が町民センターで開催され、小学生42人が参加しました。冬休みの宿題に取り組んだ他、国際交流員のリヴァイ・センズ君から説明を受けながら、カナダでの代表的なお菓子「バナック」作りを体験し、シナモンの香りを感じながらみんなでおいしく食べました。

写真をご希望の方は広報広聴担当まで



## 12.3 絵本っていいね！

第10回親と子のやまもりいっぱいおはなし会（かちまい足寄主催）が南区コミュニティセンターで開催され、親子連れなど約30人が参加。子どもたちは、町内で活動する読み聞かせグループのメンバーによる絵本の読み聞かせやパネルシアターを楽しんだ他、クリスマスリース作りにも挑戦していました。



## 12.13 人権について考える

全国中学生人権作文コンテスト十勝地区大会で奨励賞を受賞した青木萌々花君（足寄中3年）に、人権擁護委員の國見勲君から表彰状が手渡されました。同コンテストは社会科の学習の一環として取り組んでいるもので、青木君の作品は、基本的人権を深く理解している作文として高く評価されました。



## 12.15 笑顔を届ける

足寄ロータリークラブ（鷲岡康照会長）の会員が町認定こども園どんぐり（佐竹桃代園長）を訪れ、子どもたちに一足早いクリスマスプレゼントを贈りました。サンタクロースとトナカイに扮した会員から手作りのクッキーが手渡されると、子どもたちは大喜びで受け取り、笑顔を見せていました。



## 12.20 防犯パトロール

足寄町防犯協会（後藤次雄会長）主催の歳末防犯一斉パトロールが行われました。これは、防犯強化と地域安全活動の啓発を目的としており、足寄町交通安全指導員など約40人が参加。町民センターで出発式を行った後、商店や歩行者などに防犯啓発グッズを配布しながら年末年始の防犯を呼び掛けました。

# 2016 あしよるこの一年

## 2月

- ・町認定こども園どんぐり豆まき (2日)
- ・町民スケート大会 (7日)
- ・雌阿寒温泉スキーハイキング (7日)
- ・防犯かるた大会 (28日)

## 4月

- 十勝の広域消防がスタート  
足寄町児童館「あしよべーる」がオープン
- ・足寄町交通安全協会定期総会 (19日)
- ・足寄消防団春季連合演習 (24日)

## 6月

- 北海道遺産「螺湾ブキ」収穫
- ・雌阿寒岳安全祈願祭 (5日)
- ・ふるさと足寄100年塾大運動会 (8日)
- ・ジュニア水泳教室 (15日)
- ・ロビーコンサート (18日)

## 8月

- 甚大な被害をもたらした3つの台風が上陸
- ・三井浩二野球教室 (4-5日)
- ・クリーン阿寒 (7日)
- ・足寄ふるさと盆踊り・両国花火大会 (15日)

## 10月

- ・赤十字ふれ“愛”バザール (1日)
- ・マラソン大会 (10日)
- ・健康づくり講演会 (12日)
- ・大収穫祭・秋の物産市 (23日)
- ・町民芸術祭 (30日)

## 12月

- 町学校給食センターが全国学校給食甲子園優勝
- 野中正造さんが国内男性最高齢者に
- ・親子のやまもりいっぱいおはなし会 (3日)
- ・歳末防犯一斉パトロール (20日)

## 1月

- ・ジュニアスケート教室 (7日)
- ・書き初め大会 (8日)
- ・成人式 (10日)
- ・昔のお正月遊び (17日)
- ・ジュニアスキー教室 (19日)
- ・ウッドキャンドルナイト (30日)

## 3月

- ・読書感想文コンクール表彰式 (5日)
- ・ふるさとを考える町民のつどい (8日)
- ・ジュニアスポーツ体験教室 (14日)
- ・消費生活展 (20日)

## 5月

- ・ネイバル足寄・春のこどもフェスティバル (5日)
- ・自治会連合会定期総会 (19日)
- ・足寄ふるさと花まつり (29日)
- ・町民ボランティアの森づくり (29日)

## 7月

- ・ばんえい競馬「足寄町産駒記念レース」 (3日)
- ・足寄高等学校観岳祭 (9-10日)
- ・第24回参議院議員通常選挙 (10日)
- ・ノルディックウォーキングの旅 (24日)

## 9月

- 足寄高校生海外研修訪問団を派遣
- ・楽しい老人のつどい (3日)
- ・町民水泳記録会 (11日)
- ・足寄ライオン会優勝杯争奪少年野球大会 (22日)
- ・2016 オンネトー物語 (25日)

## 11月

- ・ふるさと足寄100年塾公開講座 (2日)
- ・功労者表彰式、文化賞スポーツ賞等表彰式 (3日)
- ・十勝教育を考えるつどい (5日)
- ・足寄町女性のつどい (27日)



里見が丘公園「足湯」の工事時期について

里見が丘公園にある足湯の工事を7月から行うというのは、なぜでしょうか。暖かくなり、そろそろ利用者が増える時期に工事をするというのは、利用者のことを考えていないのではないのでしょうか。

(76歳・男性)

## お答えします

皆さんからお寄せいただいたご意見をご紹介します。

足湯の工事については、国の補助金を活用していることから、補助金交付決定後に実施することになります。また、足湯以外にも周辺の工事を計画しています。そのため、他の工事との調整やできる限り冬季の工事を避けるという観点からの判断ですので、ご理解願います。なお、整備後は天候が悪い日や11月以降も利用できるようになり、さらなる利用促進が見込まれます。

(建設課建設室)

## 給食甲子園優勝献立、学校給食に登場

昨年12月の第11回全国学校給食甲子園で優勝した献立が1月20日、町内の小・中学校、高校で提供されました。優勝献立は、ラワンぶきの繊維たっぷり飯、牛乳、たらの道産子ホイル焼き、カブレーゼ、和・酸辣湯(サンラータン)、温泉熱ハウスで栽培されたイチゴを使用した足寄産物3色団子・十勝産小豆添えの6品。

またこれに先立ち、同大会の優勝を祝して、足寄町農業協同組合(新津賀庸代表理事組合長)が町学校給食センターに食材を無償提供しました。木村



足寄町農業協同組合から食材を無償提供 (左)木村香足寄町農業協同組合専務理事

香専務理事は「これからも地元食材を多く利用してもらい、子どもたちに足寄産の食材をもっと知ってほしい、食べてほしい」と語りました。「日本一」の給食を食べて、足寄小学校(曾根広至校長)1年2組の鈴木美志ちゃんは「3色団子のイチゴがさっぱりしていておいしかった」と笑顔で答えてくれました。





復旧・復興に努めます  
 たくさんのご支援ありがとうございます

平成28年の台風7号、11号9号による甚大な被害に対し、全国各地から町に寄附金が寄せられました。温かいご支援・ご寄附ありがとうございます。

寄附者	住所	金額
東洋薬品㈱ つがやす薬局 代表取締役 柁安 雅満様	帯広市	50万円
浜頓別町議会 議長 中村 忠勝様	浜頓別町	3万円
小林 雪野様	足寄町	100万円
新栄クリエイト㈱ 代表取締役 大西 一洋様	札幌市	50万円
鈴木 清香様	千葉県	50万円
宮城県町村会様ほか		4万5,000円
ダスキンオビヒロ㈱ 代表取締役 小川 和幸様	帯広市	20万円
㈱北海道日本ハムファイターズ様	札幌市	4万7,000円
北海道日本ハムファイターズ選手会様	札幌市	4万7,000円
ファイターズ台風災害募金活動会様	札幌市	50万6,000円
第一法規㈱様	東京都	5万円
日本共産党北海道委員会様	札幌市	35万円
熊本県町村会 会長 荒木 泰臣様	熊本県	2万2,000円
全国森林環境税創設促進連盟 会長 辻 一幸様	東京都	2万円
芽登小学校 佐藤 陸央様	足寄町	1,300円

種別	修学資金	修学支度資金
小学校	—	40,600円
中学校	—	47,400円
高等学校 専修学校高等課程 ※( )内は自宅外居住	公立 (34,500円)	150,000円 (160,000円)
	私立 (52,500円)	410,000円 (420,000円)
高等専門学校 ※( )内は自宅外居住	公立 (33,750円)	—
	私立 (52,500円)	—
高等専門学校(4・5年目) ※( )内は自宅外居住	公立 (76,500円)	—
	私立 (90,000円)	—
短期大学・専修学校専門課程 ※( )内は自宅外居住	公立 (76,500円)	370,000円 (420,000円)
	私立 (90,000円)	580,000円 (590,000円)
大学 ※( )内は自宅外居住	公立 (76,500円)	370,000円 (420,000円)
	私立 (96,000円)	580,000円 (590,000円)
専修学校一般課程 2年	48,000円	—
就業施設など	—	90,000円 (100,000円)

道では、母子家庭や父子家庭などの、経済的自立の助成と生活意欲の助長・増進を図るため、修学資金(高等学校、大学、高等専門学校などに就学するための資金)や就学支度資金(就学・修学に必要な被服購入等に必要資金)などの貸付制度を行っています。



各種資金貸付制度をご利用ください  
 母子・父子・寡婦福祉資金貸付制度

■対象者  
 ・母子家庭の母、父子家庭の父等

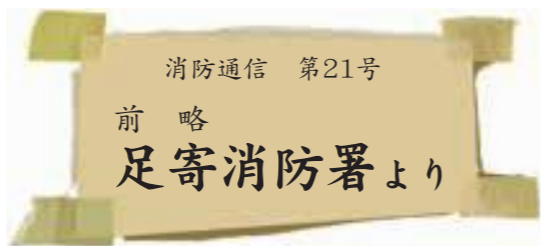
■返還期間

修学資金…20年以内(専修学校一般課程は5年以内)  
 修学支度資金…就学20年以内  
 修業5年以内

貸し付けにあたり、決定するまでに時間を要する場合がありますので、お早目にご相談ください。

■詳細

役場福祉課保健福祉担当  
 ☎25-2141内線145



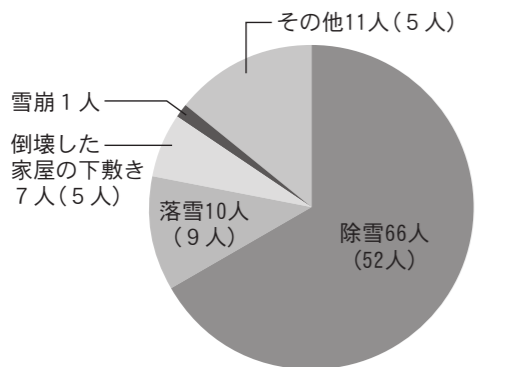
除雪中の事故に注意しましょう  
 この冬は50年ぶりの大雪となり、各地で雪による事故が頻繁に報道されています。いわゆる雪害の中でも、除雪作業(雪下ろしや雪かき)中の死亡事故が多発しています。その原因として、事故に遭った方が体が雪に埋もれ、発見が遅れるということが挙げられます。

除雪時の注意点

- ・屋根の雪下ろしは複数人で行う。
- ・転落を防ぐために命綱を使う。
- ・屋根下の通行人や、遊んでいる子どもなどに注意する。
- ・除雪機を使用する際は、機械に巻き込まれないような服装で行う。
- ・除雪機に雪が詰まった場合は、必ずエンジンを停止させてから取り除きましょう。

車で外出するときの注意点

- ・携帯電話を常に所持する。
- ・車が立ち往生したときの準備(防寒着や飲料水、非常食等)をする。
- ・運転中、地吹雪などにより危険を感じたら、道の駅やコンビニエンスストアなどで天気のリターンを待つ。
- ・車が雪に埋まった場合は、一酸化炭素中毒を防止するためエンジンを切る。また、やむを得ずエンジンをかける際は窓を開けて換気をし、こまめにマフラーのまわりを除雪する。



雪害の状況別死者数  
 (平成25年11月～平成26年3月)

年間出動件数(1月31日現在)

救急出動 36件(5件増)  
 火災出動 0件(同数)

※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

雁行きて鎮もる畔の夕間暮れ

山岸 清子

せせらぎの風と戯れ草紅葉

坂本 夢乃

冬鳥の食べこぼす実のみな赤し

小山田富美子

秋空や人の混み合う野菜市

吉田 哲子

縞リスの姿隠して草紅葉

小山 博子

農道の華やぎにけり草紅葉

湯浅 保子

碧空に映へ真っ赤な実ななかまど

高橋とし子

秋草の伸び放題や鉄路跡

山本ひろし

# まちの健康だより 犬 からだげんき

## タンパク質で賢く健康に！

タンパク質とは？

タンパク質は、血や肉や筋肉、髪・爪など、人体のあらゆる箇所を構成する要素で、いくつかの「アミノ酸」から構成されています。しかし、中には体内で作ることができず、食べ物で摂取しないといけないものがあります。それが「必須アミノ酸」と呼ばれるものです。食べ物から摂取するタンパク質には「動物性タンパク質」と「植物性タンパク質」があり、この二つは必須アミノ酸のバランスが異なります。

肉・魚・卵・牛乳などの動物性タンパク質は、植物性のものと比べ必須アミノ酸のバランスが良く、効率的に必要なアミノ酸を摂取できます。また、瞬発力の筋肉（速筋）になりますが、脂肪になりやすいため取りすぎには注意が必要です。

大豆・納豆・豆腐などの植物性タンパク質は、持久力の筋肉（遅筋）を形成し脂肪になりにくいのですが、動物

性のものと比べると必須アミノ酸が偏っているため「アミノ酸の補給」という観点では、効率が悪く不十分です。

しかし、動物性タンパク質は、動物性脂肪やプリン体を含んでいるため、動脈硬化やそれに伴う心臓病や痛風を引き起こす可能性があるため、食べすぎには注意が必要です。

タンパク質が豊富な食品、特に肉や卵は比較的高カロリーが高く、たくさん食べてしまうとカロリーオーバーとなり肥満を招く恐れがあります。カロリーを抑えつつ、タンパク質を適量に取ることが大切です。

そのためには、脂肪分の少ない食品を選ぶ、油を必要以上に使わない等食材や調理法を工夫してバランスの良い食事を心がけましょう。

### タンパク質を取りすぎると 肝臓、腎臓に負担が掛かる

私たちが摂取したタンパク質は、体内で合成と分解を繰り返します。食事から取ったタンパク質のうち、余った（過剰な）ものは分解されて窒素となります。窒素を排泄するためには、肝臓・腎臓の働きが必要です。体内の分解過程で不要になった窒素はアンモニアに変わり、肝臓で無害な尿素に変換

された後に腎臓で処理され、尿中に排出されます。タンパク質を過剰に摂取してしまうと、その分多くの窒素を尿に変換しなければいけません。そのため、肝臓や腎臓に掛かる負担が普段よりも大きくなり、内臓疲労を引き起こしてしまう可能性があります。

食事の際は、タンパク質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品などの摂取量に注意しましょう。

### 尿路結石とタンパク質

尿路結石の原因のひとつに、動物性タンパク質の取りすぎがあります。代表的なシュウ酸カルシウム結石を例に説明すると、主に肉などの動物性タンパク質は、摂取することにより体内にシュウ酸や尿酸などの物質が増加します。このシュウ酸にはカルシウムと結びつきやすい性質があり、腸の中でカルシウムと結び付くことで便として体外へ排泄されます。このとき、腸で吸収しきれないシュウ酸は尿として排泄されるため、尿に含まれるカルシウムと結合してしまうと、石のようなかたまりとなって排泄されにくくなり、尿管が詰まる原因となります。

### 腸内環境の乱れ

私たちの腸管、主に大腸には1000種類以上、100兆個にもおよぶ腸内

細菌が生息しています。これらは3つのグループで構成されており、善玉と悪玉、どちらでもない中間の菌に分けられます。中でも最も多いのは、中間の菌、次に善玉菌で、悪玉菌はわずかとされています。

動物性タンパク質を取りすぎると、体に吸収されなかったタンパク質がそのまま腸内に送り込まれます。そのタンパク質は悪玉菌のえさになるため、腸内環境の乱れが発生しやすくなります。本来、一番少ないはずの悪玉菌が増えてしまうと腸の運動が弱まり、食中毒菌や病原菌による感染の危険性、発がん性を持つ腐敗産物が作られてしまう可能性があります。

あなたの腸内細菌が健康的な状態かどうかを知るには、便を観察してみてください。色は黄色もしくは黄色がかかった褐色です。多少の臭いはあっても、バナナのような形で柔らかいものが理想とされています。逆に黒っぽく嫌な臭いがある便は、腸内細菌のバランスが悪くなっている状態です。腸内に腐敗産物が増えると口臭や体臭の原因になると考えられているため、腸内環境には注意を払いましょう。

詳細 役場福祉課保健推進担当

☎25-2571



高安ユミ子消費生活相談員

## マイホームのお手入れはこまめに！ 住宅品質確保促進法と結露の話

冬になると室内外の温度差が大きくなり、窓ガラスに大量の水滴がついて流れ落ちたり、タンスの裏やカーテン・壁紙にカビが発生してしまうなど様々な問題を発生させてしまう嫌な結露。そのままにしておくと建物にも影響してしまうかもしれません。

**Q** 結露が発生すると住宅にどのような影響がありますか

**A** 結露は発生箇所により、表面結露と内部結露に分けられます。

表面結露は窓ガラスなど、建物の室内側表面に発生するもの（一般に結露と

称するもの）で、内部結露とは壁内や床下など表面結露と比べ目に見えにくい場所で発生するため注意が必要です。カビが発生し異臭がしたり、仕上材料の裏面から色が変わったりして発見されることも多く、場合によっては内部が腐朽してから発見されることもあるので住宅に大きなダメージが生じる可能性があります。

**Q** 結露に関する消費者問題はどのようなものがありますか

**A** (公財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター(住まいるダイヤル)によると「増築した部分の断熱サッシにだけひどい結露が生じた」「築3年の木造住宅で引渡し直後から、2階寝室で結露が直らない、結露の発生する原因を知りたい」等、一見すると消費者側の暮らし方へのせいなのか施工業者の問題なのか分からないようなトラブルが多く寄せられています。



## 住宅品質確保促進法を知っていますか

きちんとメンテナンスしているにも関わらず、改善されない場合は不適切な設計・施工が行われている可能性があります。そこで、住宅のトラブルを未然に防ぎ、トラブルが起きた際も迅速に紛争を処理できるようにしたのが「住宅の品質確保の促進等に関する法律」です。この法律は「住宅性能表示制度」「基本構造部分の10年保証」「住宅専門の紛争処理機関」という3つの柱で構成されています。

### 1. 住宅性能表示制度

契約する住宅の性能を他の住宅と比較できるように、統一された基準で住宅の性能を表示する制度です。この制度を利用するかどうかは任意選択で費用負担は建築主となっています。

### 2. 基本構造部分の10年保証

「瑕疵」とは住宅の不具合や欠陥のことです。施工会社はこの瑕疵に対して、建築後10年間、無償補修や賠償責任を負わなくてはなりません。瑕疵担保責任の対象となるのは、住宅の基礎や柱、床、屋根などの基本構造部分と雨漏りなどについては対象外になります。

### 3. 住宅専門の紛争処理機関

先の住宅性能表示制度によって評価を受けたにも関わらず、建築主と施工業者との間でトラブルになった場合、その間に入って調停などの紛争処理を行います。住まいるのことで相談や心配がある時は、住宅リフォーム・紛争処理支援センター(住まいるダイヤル)☎0570-1016-1100に相談して下さい。

### 【消費生活相談員からのアドバイス】

結露は湿気が多く、部屋の温度差が大きい場合や、家具の配置、間取りによる空気の流れ方でも変化します。

- ・断熱性の高い複層ガラスにした
- ・布地の厚いカーテンを使用
- ・湿度を40〜60%に保ち、こまめに拭きとりカビの発生を防ぎましょう。

### 詳細

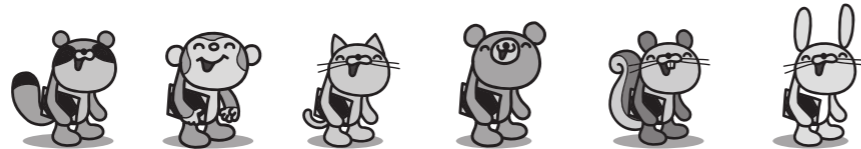
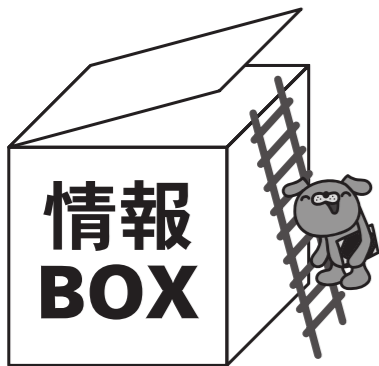
足寄町消費生活相談所(南6-1-2)

☎28-10585

役場住民課住民生活担当

☎25-2141内線222





# 募 集

## 町補助職員登録のご案内

町では、町補助職員登録を随時行っています。臨時の業務および緊急を要する業務等が発生した場合、補助職員登録者の中から選考し、臨時的に雇用します。

### 業務の種類

- ①一般行政職
- ②給食業務（国民健康保険病院・特別養護老人ホーム・あしよろ子どもセンター・学校給食センター）
- ③介護業務（国民健康保険病院・特別養護老人ホーム）
- ④看護業務（国民健康保険病院・特別養護老人ホーム）
- ⑤保育士業務（あしよろ子どもセンター）
- ⑥自動車運転業務（建設課車両室）
- ⑦道路維持業務（建設課車両室）
- ⑧学校公務補業務（教育委員会）
- ⑨特別支援教育・学習支援員（教育委員会）
- ⑩公園清掃作業（建設課建設室）

### 応募方法

履歴書（写真添付）を持参のうえ、役場総務課総務室職員担当まで本人がお越しください。簡単な面接を行います。資格を有する方は、資格を証明するものの写しを履歴書に添付してください。

### 詳細

役場総務課総務室職員担当

☎ 25-2141（内線323）

## 北海道最低賃金

最低賃金額 時間額 786円  
効力発生日 平成28年10月1日

## 予備自衛官補採用試験

募集種目	応募資格	受付期限	試験日
予備自衛官補（一般）	18歳以上34歳未満	4月7日(金)	4月14日(金)～18日(火) いずれか1日
予備自衛官補（技能）	18歳以上で国家資格等を有する方		

自衛隊帯広地方協力本部ホームページ

<http://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>

詳細 自衛隊帯広募集案内所 ☎ 0155-23-8718

# お知らせ

## 地域で働く障がい者をサポートします

十勝障がい者就業・生活支援センターだいちでは、地域にいても相談ができる体制づくりを行っており、その一環として就労支援に関する巡回相談会を開催しています。「仕事を探したいけど、何ができるかわからない」「仕事を始める前に自信をつけたい」など、ご本人やそのご家族、企業の方の相談を受け付けています。

日時 2月21日(火)  
午前11時～正午

場所 役場会議室4

その他 個別相談となりますので、事前に電話での予約が必要です。また、この日以外での相談を希望される方は、一度お問い合わせください。

申込先・詳細 十勝障がい者就業・生活支援センターだいち  
☎ 0155-24-8989

## 大雨災害義援金を対象世帯の方にお届けしました

大雨台風災害の被災者支援のため、日本赤十字社北海道支部および北海道共同募金会において義援金の受け付けが行われ、全国から2億137万7,080円の支援が寄せられました。

道は災害義援金配分委員会により、床上浸水以上の被害を対象とし、足寄町に554万3,844円の配分を決定。

町では、被災した35世帯の方々に義援金をお届けしました。



## 敬老祝金（商品券）の有効期限が満了します

平成28年9月15日現在において77歳、88歳、99歳の方にお渡しした敬老祝金（商品券）の有効期限が迫っていますので、期限内にご使用ください。期限を過ぎた商品券は使用できませんので、あらかじめご了承ください。

有効期限 3月14日(火)

### 詳細

役場福祉課高齢者福祉担当

☎ 25-9200

## 農業経営の法人化などの相談を受け付けます

道では、地域農業を担うさまざまな人材の育成・確保を図るため、農業経営の法人化や民間企業との連携、企業の農業参入などの相談を受けるための窓口を開設しました。農業経営の法人化や企業との連携に関心をお持ちの生産者・団体、企業の方はお気軽にご相談ください。

詳細 道農政部企業連携・法人化サポートデスク

☎ 011-206-7364

## 冬山登山での遭難に注意しましょう

冬山の気象状況は絶えず変化します。登山やスキー、スノーボードで冬山に入る際は備えを万全にし、気象状況に注意しましょう。

### 詳細

道総務部危機対策課防災グループ

☎ 011-204-5008

## 新人を紹介します



### 庄田 亜希子

国民健康保険病院看護師

- ・年齢 42歳
- ・出身 本別町
- ・趣味 茶道、着付け

「看護師としての経験は浅いですが、町民の皆さんに安心して受診していただけることを目標に、精いっぱい頑張ります」

## 善意のご寄附・ご寄贈ありがとうございます

町認定こども園どんぐりへ

- ・草莽舎(横山和夫代表)から 絵本84冊
- ・足寄ロータリークラブ(鷺岡康照会長)から ネオ流し台&ガスレンジ 絵本7冊
- ・斉藤井出建設株式会社(齋藤和之代表取締役社長)から ターゲットゲーム カラーコーン20個 カラーコーンおもり10個 カラーコーンパー10本
- ・足寄町農業協同組合(新津賀庸代表理事組合長)から もち米20キログラム

町へ

- ・池田千鶴さん(南5条3丁目)から図書および足寄ジュニアプラスバンドの楽器整備のために 50万円



## 本別から

### 第40回舞踊と民謡の祭典

昨年度まで行われていた、民謡・三味線発表会(8月)と、舞踊祭(2月)を、今年度より合同で開催します。39回の歴史を重ねた2つの催しの伝統を引き継ぎ、名称を「第40回舞踊と民謡の祭典」と改め、より一層楽しんでいただけるよう企画をしましたので、大勢の皆さんのご来場を心よりお待ちしております。

日時 2月26日(日) 午後1時～

場所 中央公民館大ホール

内容 藤舞会、神刀流本別支部、勇足のぎく会、よもぎ会、ハワイアンフラステラ、ハワイアンフラパープルズ、本別民謡友の会、陸錦玉会、三光潮謡会、本別好友民謡会、里の花錦玉会

詳細 本別町中央公民館内文化振興担当

☎ 22-5111

## 陸別から

### 自然を満喫しよう 第23回歩くスキーのつどい

暖かい春の日差しを受けながら、日産自動車テストコースを歩くスキーで楽しんでみませんか。

日時 3月12日(日) 午前9時40分～

場所 日産自動車(株)北海道陸別試験場

定員 100人

参加料 1人 1,000円

申込期限 3月3日(金)

詳細・申し込み先 陸別町教育委員会

☎ 27-2123

# 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

## 安藤 楓花<sup>ふうかちゃん</sup>

(平成27年1月17日生まれ)  
いつも元気いっぱいの楓花。最近はおままごとにはまっていて、毎日ぬいぐるみを並べてお茶会をしています。これからもすくすく育ってね。

翔悟・美保さんの子  
(西町7丁目)



## 佐々木 大晴<sup>たいせいちゃん</sup>

(平成27年2月26日生まれ)  
アンパンマンのように歌って踊れるヒーローになるのが僕の夢。妹は泣いていないかな。ママは困っていないかな。今日もわが家をパトロール中。

匠・彩乃さんの子  
(栄町2丁目)

## 越後谷 美陽<sup>みひなちゃん</sup>

(平成27年1月24日生まれ)  
みんなの前では人見知りで恥ずかしがり屋。本当はにこにこ笑顔いっぱいの美陽。弟が大好きで、面倒見の良いお姉ちゃんです。たくさん夢を持って大きくなってね。勇樹・壽子さんの子  
(北6条1丁目)



## ひとのうごき

1月末の住民基本台帳

人口	7,134人	(-5)
男	3,465人	(±0)
女	3,669人	(-5)
世帯	3,534世帯	(-2)

※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

1月8日に行われた「成人式」でのスナップです。

(⇒2-3ページ)

## 広報あしよろ2月号 No.766

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、私用に飛行機に乗る機会がありました。私の用事は日帰りだったため、少しでも滞在時間を延ばそうと思い空港に勤めている友人に相談しました。

☆友人曰く「すぐに乗り降りできる機体の前の方かつ通路側の席がおすすめだよ」とのこと。

☆そんなに変わるものなのかと思ったのですが、窓側の席と通路側の席では機体の大きさによっては乗り降りに15分ほどの差が出るそう。目から鱗が落ちた瞬間でした。

☆平成28年12月末の住民基本台帳人口等をお知らせします。

人口	7,139人
男	3,465人
女	3,674人
世帯	3,536世帯