

広報

あしよろ



足寄町役場
ホームページ



LINE 公式
アカウント



Facebook



Instagram



●環境の日&環境月間

●国際交流員トーマスさんが離任します

ご自宅に着なくなった服などは ありませんか？

5月19日から回収を始めました！

受付時間 平日8：35～17：05（役場閉庁日は除く）

注意事項

大量に持ち込む場合は、45リットルの袋に入れて直接、役場住民・出納課環境衛生担当に手渡しをお願いします。



回収ボックス

回収場所

役場1階住民・出納課住民室前に回収ボックスを設置しています。

回収期間

5月19日から

衣類を回収しています

5月19日からこれまで「燃やすごみ」として処理をしていた衣類等を無料で回収しています。回収した衣類は、リユース（再使用）されることで、「燃やすごみ」の減量につながりますので資源のリユースにご協力ください。

回収できないもの

下着、靴下、カビや匂いの付いた衣類、汚れがある・濡れている衣類、穴が開いている・破れている衣類、ぬいぐるみ、枕、クッション、ビニール製品、ペットが使用したもの、電気毛布など



回収できるもの

Tシャツ、ズボン、スカート、スリッパ、皮革衣料品、帽子、ハンカチ、スカーフ、カバン、タオル、毛布 など



まだ使えるけれど、もう使用しない物が対象です。

回収対象

ニカド電池、ニッケル水素電池、リチウムイオン電池、モバイルバッテリー

回収場所

役場1階住民・出納課住民室前にリサイクルボックスを設置しています。

注意事項

火災の原因となるため「燃やさないごみ」には絶対に出さないようお願いいたします。

詳細

役場住民・出納課環境衛生担当

☎ 28-13858



～自分たちでできること、みんなで始めよう～

6月5日は環境の日、6月は環境月間です

ごみを減らすための4R運動に取り組みましょう！

- ① Refuse（リフューズ）：断ること（例）マイ箸、マイカップ・ボトルやマイバッグを持参。
- ② Reduce（リデュース）：減らすこと（例）食べられる量だけ作る、買う。詰替え可能な製品を利用。
- ③ Reuse（リユース）：繰り返し使うこと（例）何度も使える容器を使う。フリーマーケットの活用。
- ④ Recycle（リサイクル）：資源として再利用すること（例）資源ごみの適正な分別。集団回収に協力。

生ごみたい肥化容器等の購入助成を受付中！

ごみの減量化に関心を持ってもらい、家庭から出る生ごみを減量するために、生ごみたい肥化容器等を購入する方を対象として、購入費の一部を助成します。ただし、助成金の交付総額が予算に達した時点で終了となります。

生ごみたい肥化容器助成金額

- ・町内で購入
1個当たり5千円以上のものに対し3千円
- ・町外またはオンラインで購入
1個当たり5千円以上のものに対し2千円

電動生ごみ処理機助成金額

- ・町内で購入
1台当たりの金額の2分の1の金額（100円未満は切り捨て・上限3万円）
- ・町外またはオンラインで購入
1台当たりの金額の3分の1の金額（100円未満は切り捨て・上限2万円）



申請方法

4月から申請方法が変わりました。

① 交付申請書の提出

購入を希望する生ごみたい肥化容器等のカタログの写しまたは見積書を添付の上、「交付申請書」を役場住民・出納課環境衛生担当に提出してください。

② 審査

助成の対象となるかどうかを審査した後、「交付決定書」を申請者に送付します。

③ 商品を購入

交付決定書を受ける前に購入した場合は助成対象外となりますのでご注意ください。

④ 助成金交付請求書の提出

交付決定日から30日以内に「交付決定書」、購入金額が分かる書類（領収書等）、購入したことを証明する書類（納品書、保証書等）、「助成金交付請求書」を提出してください。

※入荷まで時間を要する場合等、やむを得ない事情で交付請求が30日を過ぎる見込みとなったときは、30日を経過する前にご連絡ください。

⑤ 助成金の交付

交付請求書の提出後30日以内に希望された口座に振り込みます。

小型充電式電池の窓口回収にご協力ください！

リチウムイオン電池等小型充電式電池の誤った廃棄を原因とした、ごみ収集車やごみ処理施設の火災が発生しています。充電式電池に含まれているニッケル、コバルト、カドミウム等の資源を有効活用するため、今後も「有害ごみ」として収集するとともに役場庁舎内にリサイクルボックスを設置して回収します。

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。



長年の実績をたたえて

道子ども会育成連合会表彰の伝達式が町教育委員会で行われ、町地域子ども会育成連絡協議会の佐々木寿雄会長と今野正行さんに東海林弘哉教育長より表彰状が手渡されました。

長年の活動を振り返って、佐々木会長が「コロナウイルス明けの活動では子どもたちと接することが面白いと改めて実感した」と話されました。

球春到来

足寄高校野球部が、第64回春季北海道高等学校野球大会十勝支部予選に出場しました。

1回戦で十勝連合と対戦し、初回に先制すると、2回、4回には打者一巡の猛攻で大量得点を奪い、19-0の5回コールドで勝利しました。13日に行われた2回戦では白樺学園高校と対戦し、粘り強さを見せましたが力及ばず敗戦となりました。



足寄消防団連合演習

足寄消防団（坂井公一団長）の連合演習が役場駐車場で行われました。演習には団員94人、陸上自衛隊足寄分屯地（坂元忠彦司令）隊員6人が参加し、日頃の訓練の成果を披露しました。坂井団長は「1年を振り返ると数件の火災はあったが人命に関わる案件がなかったことは、団員の皆さんの努力のたまものと感謝申し上げます」と訓示を述べました。

子育ての情報交換の場に

子どもセンター内にある子育て支援センター「つどいの広場」でお楽しみ会が行われ、3組9人の親子が参加しました。つどいの広場は、0歳から就学前までの親子が対象で、ゆっくりとくつろぎながら子育ての情報交換や交流ができる広場です。お楽しみ会の後は4月・5月生まれの子の誕生会が行われ、メダルと冠がプレゼントされました。



横断歩道を正しく渡ろう



町内の各小学校で交通安全教室が行われました。



母子保健DXスタート

1月から運用開始している母子手帳アプリ「あしよろ子育てアプリ」に新たに機能が追加され、乳幼児健診と小児予防接種のデジタル化サービス（主に受診票や予診票の電子化）が本格スタートしました。本デジタル化サービスの提供は道内初です。デジタル受診票の提出率は導入初回から100パーセントを記録し、多くの保護者が利用しています。

団結・連帯のために

第96回メーデー足寄地区集会（足寄地区連合会主催）が行われ、町内の労働組合員やその家族など150人が参加しました。

参加者は「雇用の確保と安定、公正なワークルール」の実現を訴えながら市街地を行進しました。その後町民センターで行われた集会では一日も早い被災地の復旧・復興を実現することを宣言しました。





Ashoro

お知らせ 家庭で不要となったパソコンは適切に処分しましょう

Info

家庭で不要となったパソコン（P C）は、ごみステーションでの回収や資源集団回収を行っています。不要となったP Cを処分する時は次の方法で処分してください。

■処分方法

①小型家電の回収ボックスを利用する

P C本体、ノートP C、タブレットP C、ディスプレイ一体型P C、スマートフォンなどは役場庁舎1階住民・出納課に設置している「小型家電回収ボックス」で無料回収を行っています。データを消去して持ち込んでください。モニター、マウス、キーボード、バッテリー等の外部機器は回収対象外です。モニターの処分方法は購入店にお問い合わせください。マウス等の外部機器は金属ごみ・有害ごみとして処分してください。

②リネットジャパンリサイクル(株)の宅配便回収を利用する

町の連携・協力事業者であるリネットジャパンリサイクル(株)では、宅配便による小型家電の回収を行っています。回収品目にパソコンが含まれている場合、1箱分の回収料金が無料になり（通常1,848円/箱）、液晶ディスプレイ（C R Tディスプレイは有料）、プリンター・マウス等の周辺機器や小型家電なども一緒に回収できます。なお無料となる箱のサイズと重さの上限は、3辺の合計が140cm以内で重量が20キログラム以下です。また、個人情報のデータ消去サービスやダンボール事前配送も利用できます（いずれも有料）。

■申し込み方法

右記のQ Rコードを読み込むか、インターネットで「リネット パソコン」と検索して表示されるサイトから簡単に行うことができます。



リネットジャパン
サイクル(株)HP

※事業で使用したパソコンは、小型家電回収ボックスや宅配便回収の対象外となります。

詳細 役場住民・出納課環境衛生担当 ☎28-3858

Ashoro

お知らせ 令和7年度脳ドック助成のご案内

Info

町では脳の血管や血液の状態を検査することで、脳梗塞や脳動脈瘤等の脳血管疾患やその危険因子を発見し、それらの発症や進行を防止することを目的に脳ドック助成を実施しています。

■対象者 令和7年度に40歳以上の町民の方（昭和61年3月31日以前に生まれた方）

※令和5年度・令和6年度に助成を受けた方は助成対象外となります。

■受診医療機関 帯広厚生病院・北斗病院

■受診期間 7月～令和8年2月（受診日時は病院により異なります）

■助成対象人数 先着65人（帯広厚生病院20人、北斗病院45人）

■料金 町助成額10,000円を控除した金額が自己負担になります。

※申し込み後、受診日時や金額等を記載した案内を送付します。

■実施内容 M R I ・M R A ・血液検査・尿検査等

- ・強力な磁気を利用した検査です。心臓ペースメーカーを使用している方は検査できません。
- ・体内に金属類が埋め込まれている方、閉所恐怖症の方、脳疾患で治療した方や治療中の方等検査できない場合があります。
- ・40歳以上の国民健康保険加入者は特定健康診査、後期高齢者医療保険加入者は後期高齢者健診も同日受診可能です。
- ・受診結果は病院から町にも通知されます。個人情報健康づくり目的以外には使用しません。

■申込期間 12月19日(金)まで（先着順。予定人数に達し次第、締め切ります）

詳細・申込先 役場こども・健康課保健推進担当 ☎25-2571



国際交流員



トーマスさんが
離任します

町国際交流員のトーマス・クリスティが1年間の任期を終え、6月末をもって足寄町を離れます。トーマスさんは姉妹都市カナダ・アルバータ州ウェスタスキウイン市友好協会の推薦を受け、令和6年7月に第17代目の国際交流員として来町しました。

トーマスさんは町内小・中学校、高等学校における英語指導や保育所などでの英語活動を行ったほか、町のイベントにも数多く参加し、多くの町民の方々と交流を深めました。またプライベートでは足寄高校の生徒たちと一緒に弓道を習い、日本文化を吸収しようとする積極的な活動に励みながら、流ちょうな日本語でいろいろな方々とコミュニケーションをとっていた姿が印象的です。

任期終了にあたり、トーマスさんからのメッセージをご紹介します。

【大きな愛情をもらって】

足寄町に来てから一年が経過しました。足寄町の皆さんは私が着任した時から、私にたくさんの愛情を注いでもくれました。また足寄には美しい景色、いくつもの魅力的なお店もあり、私は着任してすぐにこの町に恋をしました。

この一年間、私は町内すべての学校で英語教育に携わらせていただきました。それは本当に光栄なことであり、素晴らしい経験でした。若さと情熱にあふれた、たくさんのすてきな子どもたちとの出会いは、私に活力を与えてくれました。彼らと出会い、笑い、泣き、たくさん学ぶことができました。あの特別な瞬間を一緒に共有できたことを



本当にうれしく思います。子どもたちはそれぞれ個性に溢れていて、彼らが少しずつ成長していく姿を見られたことは私の何よりの喜びです。彼らがこれからどんな人生を歩んでいくのか、とても楽しみです。若さを武器に恐れずいろいろなことに挑戦し、自分を信じてがんばってください。そして、英語の勉強も引き続きがんばってね！

またプライベートでは、弓道を学ばせていただきました。特に、多治見先生と足寄高校弓道部の皆さんには大変お世話になりました。心から感謝しています。武道を学ぶことはそれだけでも大変なことですが、それを母国語以外で学ぶことはとても難しく、私にとっては挑戦でもありました。一見シンプルに見える所作にもそれぞれ意味があり、とても奥深いものでした。的を目の前にすると「誇り」「不安」「恐れ」「自信」など、さまざまな感情が湧き上がってきます。弓道を通じて、大切なことは「身体」ではなく、「心」「精神」「自我」だということを学び、精神面も鍛えることができたと思います。これからも自分の技を磨き、皆さんから学んだことを続けていきたいと思っています。弓道部の皆さんの優しさを、私はいつまでも忘れません。ーよし！

私は足寄町のすべての人々に感謝を伝えたいです。1年という短い間でしたが、皆さんと関わったことを本当にうれしく思います。皆さんと一緒に時間を過ごせたことは、とても素敵な思い出です。文化や習慣が違っても、私たちは絆を築くことができると実感しました。

私は足寄で過ごした思い出を胸に、人生の次のステージに向かって、全力でがんばっていききたいと思っています。足寄の皆さんがいつまでも健康で元気に過ごされることを願い、お別れの挨拶とさせていただきます。また近いうちにお会いできることを楽しみにしています。皆さんの大きな愛情にありがとう！

トーマス・クリスティ



町の財政状況 (令和7年3月31日現在)

令和6年度予算の執行状況をお知らせします。

一般会計

歳入 ()内は収入率	予算現額 収入済額	105億427万9千円 83億473万3千円 (79%)	歳出 ()内は執行率	予算現額 支出済額	105億427万9千円 86億648万8千円 (87%)
49億9,426万4千円 49億9,426万4千円(100%)		地 方 交付税	公債費	14億4,399万円 14億4,316万8千円(99%)	
9億4,069万8千円 9億2,853万5千円(98%)		町 税	職員費	12億8,706万1千円 12億5,609万5千円(97%)	
8億159万9千円 6億3,796万円(79%)		国 庫 支出金	民生費	19億7,591万7千円 10億8,865万7千円(55%)	
5億8,594万1千円 4億8,982万8千円(83%)		道支出金	土木費	11億7,775万1千円 10億4,534万6千円(88%)	
5億554万円 2億8,209万6千円(55%)		諸収入	農 林 水産業費	9億8,645万4千円 8億4,938万円(86%)	
2億1,373万3千円 2億1,373万3千円(100%)		地 方 譲与税	衛生費	9億3,318万2千円 8億1,451万5千円(87%)	
1億7,814万5千円 1億7,814万5千円(100%)		地方消費 税交付金	教育費	9億188万2千円 7億4,854万3千円(83%)	
1億5,325万9千円 1億4,565万7千円(95%)		使用料及 び手数料	総務費	10億3,010万7千円 7億681万円(68%)	
12億4,818万8千円 1億3,690万円(11%)		町 債	消防費	3億6,905万5千円 3億82万4千円(81%)	
8億8,291万2千円 2億9,761万5千円(33%)		その他	その他	3億9,888万円 3億5,315万円(88%)	

企業会計の収支状況

※各会計上段：収益的収入及び支出
下段：資本的収入及び支出

会 計 名	予 算 額	収入済額	支出済額
上水道事業	1億6,984万9千円	1億6,560万8千円	1億3,365万9千円
	8,302万4千円	3,526万2千円	7,108万7千円
下水道事業	3億8,010万9千円	3億7,674万5千円	3億5,984万3千円
	1億1,807万7千円	4,461万5千円	1億571万5千円
病 院 事 業	11億8,724万9千円	10億9,560万9千円	11億2,865万6千円
	1億1,181万1千円	8,380万6千円	1億1,139万1千円

会計年度は4月1日から3月31日までですが、出納整理期間が5月31日まであり、この間にもお金の出し入れがあるため、この数値は決算額とは異なります。

詳 細 役場総務課財政担当 ☎ 2 8 - 3 8 5 0

特別会計の収支状況

会 計 名	予 算 額	収入済額	支出済額
国民健康保険事業	8億5,924万1千円	7億2,249万2千円	7億8,872万3千円
簡 易 水 道	6,193万3千円	2,587万円	5,454万9千円
介 護 保 険	8億5,551万6千円	7億2,974万8千円	6億5,781万9千円
介護サ-ビ-ス事業	13億9,614万8千円	1億4,021万6千円	7億6,482万8千円
後期高齢者医療	1億5,342万円	1億4,173万円	1億4,832万7千円
資源ごみ処理等	8,904万9千円	4,365万9千円	7,976万1千円

Ashoro

お知らせ 国民健康保険病院からお知らせ

Info

町国民健康保険病院では、消化器を専門とする常勤医師が複数名在籍しているほか、毎月1回、旭川医科大学の教授による診療を行っています。

胃や腸、肝臓、胆のう、^{すい}膵臓に関することなど、消化器にまつわるお悩みに、専門医が丁寧にお応えします。また必要に応じて、高度医療機関を紹介しています。

内視鏡による胃カメラ・大腸カメラ検査を週2回実施していますので、ぜひ気軽にご相談ください。

詳 細 町国民健康保険病院医事担当

☎ 2 5 - 2 1 5 5

Ashoro

お知らせ 「おびしんキューピット」のご案内

Info

町は帯広信用金庫と連携協定を締結し、結婚を望む方を応援しています。帯広信用金庫の結婚相談所「おびしんキューピット」では、お見合い方式で出会いの場をつくり、希望に沿った相手との出会いをサポートしています。ご利用には、会員登録および相談員との面談が必要となります。

■会員資格

- ・十勝管内にお住まいの方
- ・法的にも実生活上においても独身の方
- ・結婚したい意思のある方
- ・申込時の年齢が20歳以上50歳以下の方

■申込方法

おびしんキューピット事務局にご相談または帯広信用金庫のホームページから仮申し込みしてください。

■必要書類等

申込書類（プロフィール、誓約書）、戸籍謄本、収入証明書、入会預り金1万円（退会時に返却）など

詳 細 おびしんキューピット事務局

帯広市西2条南7丁目 ☎ 0 1 5 5 - 6 7 - 7 8 4 5

役場まちづくり推進課地方創生担当 ☎ 2 8 - 3 8 5 1



おびしんキューピット

Ashoro

お知らせ くりりんセンター（帯広市）の休業日のお知らせ

Info

町の「燃やせるごみ」「燃やさないごみ」「粗大ごみ」を受け入れているくりりんセンター（帯広市）は、施設点検整備のため7月21日(月)海の日のごみの受け入れ・施設見学をお休みします。なお、銀河クリーンセンター（中足寄）は通常通り開館しています。

詳 細 役場住民・出納課環境衛生担当

☎ 2 8 - 3 8 5 8

Ashoro

お知らせ 足寄町公務員合同説明会を開催します

Info

町内の各官公庁が説明会を開催し、公務の仕事やその魅力を紹介します。公務員に興味があるけれど、仕事内容が漠然としている方、もっと公務員の仕事を知りたい方など、説明会に参加してみませんか。

開催日時：7月30日(水) 午後1時30分～

場 所：町民センター

参加事業所：自衛隊帯広地方協力本部、足寄町役場、本別警察署、とかち広域消防局

※予約不要、どなたでも参加できます。

詳 細 自衛隊帯広募集案内所

☎ 0 1 5 5 - 2 3 - 8 7 1 8

Ashoro

お知らせ 町ホームページからヒグマの出没情報が確認できます

Info

ヒグマ出没情報共有システム「ひぐまっぷ」の利用を開始しました。町ホームページ総合トップページ上にある黄色のバナー（ヒグマ出没情報）から確認できますので、ご活用ください。

詳 細 役場農林課林業振興担当

☎ 2 8 - 3 8 6 2

②足寄町創生総合戦略

国のデジタル田園都市国家構想総合戦略や町の人口ビジョンを踏まえて、まちづくりの指針となる「足寄町第7次総合計画」の下位計画として「安心と希望、快適なまち」の実現に向けて取り組みます。

基本目標1

若い世代を中心とした、安心して働くための産業振興と雇用の場の創出

○数値目標：雇用創出数 5年間で20人、就業者数 5年間で120人

- ・地域産業の競争力強化（ふるさと納税特産品の充実、体験型観光商品開発、店舗等の改修費支援）
- ・人材育成、雇用・担い手対策（農業・林業担い手育成支援、小規模事業者の事業継続支援）
- ・企業誘致、創業支援（企業立地の促進）

基本目標2

若い世代が希望に応じて、結婚、出産、子育て、働き方ができる環境づくり

○数値目標：人口の社会減 5年間の平均で50人以内、婚姻数 5年間で100組
出生数 年間出生数45人、合計特殊出生率 5年後に0.47ポイント増

- ・結婚、妊娠、出産育児の切れ目ない支援（健やか妊娠支援事業、子育て応援出産祝い金贈呈事業、保育料完全無償化事業、学校給食費無償化事業）
- ・児童・生徒の学力向上、キャリア教育、人材育成の推進（足寄高校魅力化事業、地域のスポーツ文化団体支援）
- ・就業者支援（障がい児施設利用料支援事業、学童保育所無償化事業）

基本目標3

各地域における定住促進、農山村をはじめとした地域における日常生活の機能維持及び地域ネットワークの構築

○数値目標：人口の社会減 5年間の平均で50人以内

- ・移住定住の推進、魅力発信（移住施策の充実、住宅の新築・改修費等支援）
- ・地域における安心な暮らしの確保（交通ネットワークの充実、消防・救急・防災体制の強化）
- ・高齢者福祉の充実（高齢者の社会参加・生きがいつくり、介護基盤の整備）
- ・快適な生活環境の確保（道路網の保全、公共下水道および合併浄化槽の普及）
- ・情報通信基盤・環境の充実とDXの推進（自治体DXの推進）

本総合戦略に基づき、産業振興と雇用の場創出、若い世代が希望を持ち出生率上昇につながる取り組み、安心安全な暮らしにより転出者を抑えて転入者を増やす取り組み等、人口減少対策に効果がある取り組みを関係団体等と連携して進めます。進捗や効果を検証しながら、必要な施策の追加や見直し、取り組みの重点化、新たな方法への転換等を行い、柔軟かつ迅速に進めていきます。

総合戦略の詳細は、町ホームページに掲載していますので、ご覧ください。



第3期足寄町創生総合戦略



詳細 役場まちづくり推進課地方創生担当 ☎28-3851

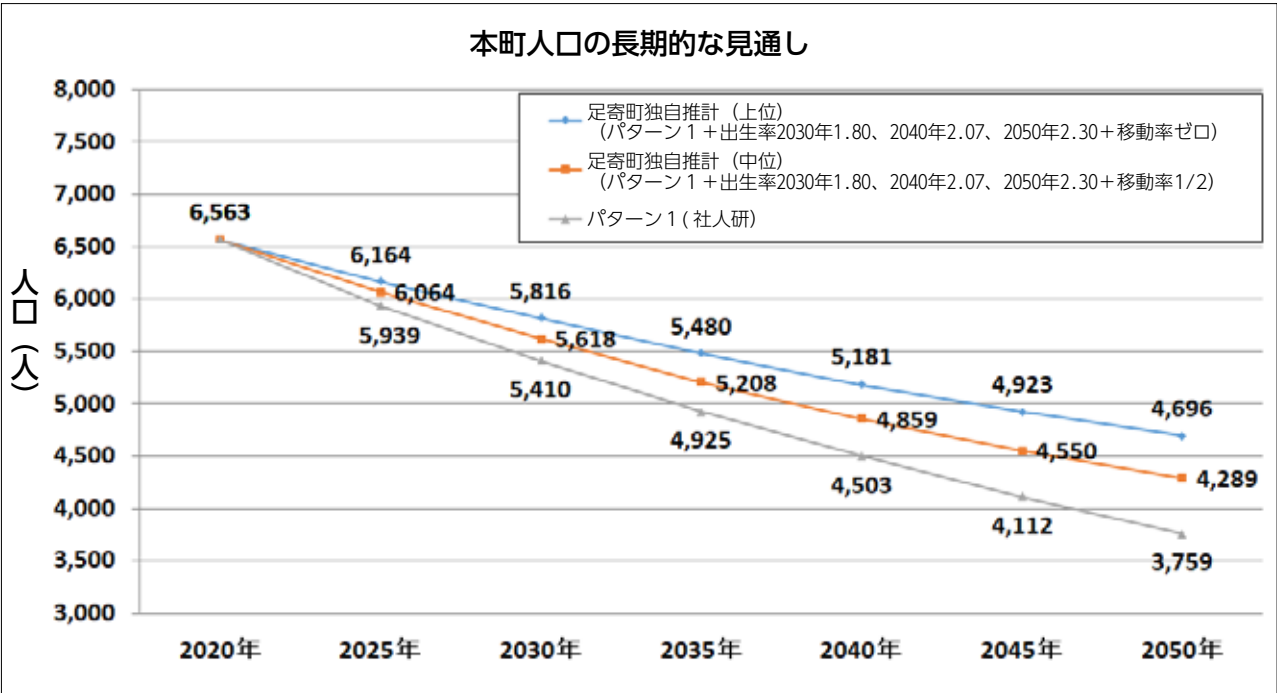
第3期足寄町創生総合戦略を策定しました

本町では「人口減少は地域経済の縮小を呼び、地域経済の縮小は地域社会のさまざまな基盤の維持を困難にして人口減少を加速させる」という悪循環を断ち切り、まち・ひと・しごとの好循環を確立し「安全と希望、快適なまち」を実現するために、平成27年度に「第1期足寄町まち・ひと・しごと創生総合戦略」、令和2年度に「第2期足寄町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、地方創生に向けた取り組みを進めてきました。

国では、人口減少社会を迎え、地方の過疎化や地域産業の衰退など大きな課題がある中で、これまでの地方創生の取り組みにデジタルの力を活用して加速させ「全国どこでも誰もが便利で快適に暮らせる社会」を目指し、国と地方で役割を分担しながら、東京圏への過度な一極集中を是正し地方から全国へとボトムアップするべく令和5年度に「デジタル田園都市国家構想総合戦略」を策定しました。本町においても、今後も将来にわたり持続可能な社会を維持していくため、これまでの総合戦略を継承しつつ、デジタルの力の活用を視野に入れた「第3期足寄町創生総合戦略」を3月に策定しました。

①人口ビジョン

本町では、昭和37年3月に人口が2万人を越えましたが、それをピークに一貫して人口減少が続いています。特に社会増減（転入数－転出数）は一貫して転出超過が続くとともに、直近の合計特殊出生率は、1.33と低迷しています。国立社会保障人口問題研究所（社人研）の人口推計によると2050年に3,759人、2060年に約3,100人まで減少すると推計されています。人口の将来展望として、総合戦略に取り組むことで現在の合計特殊出生率を2030年に1.80、2040年に2.07、2050年に2.30まで段階的に引き上げるとともに、転出者の抑制や移住者増により、移動（純移動率）を0.5倍に縮小することで令和32（2050）年に4,000人台の人口を維持することを目指します。



- ・合計特殊出生率
15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、1人の女性が一生の間に出産する平均の子ども数に相当します。
- ・純移動率
移動による人口の変化を示すもので、転入率（地域への転入者数／地域人口）から転出率（地域からの転出者数／地域人口）を引いた値です。

令和7年度介護保険料のお知らせ

65歳以上の方の介護保険料は3年ごとに見直され、必要な介護サービスの総額から65歳以上の方の負担分（23％）を算出し、その方の世帯の所得や課税状況に応じて決められます。

<令和7年度の足寄町の介護保険料>

所得段階	対 象 者		計算方法	保険料年額	
第1段階	町民税非課税世帯	●生活保護受給者の方 ●老齢福祉年金受給者の方 ●合計所得金額と課税年金収入額の合計が 80 万円以下の方	基準額× 0.285	19,600 円	
第2段階		●合計所得金額と課税年金収入額の合計が 120 万円以下の方	基準額× 0.485	33,400 円	
第3段階		●合計所得金額と課税年金収入額の合計が 120 万円超の方	基準額× 0.685	47,200 円	
第4段階	町民税課税世帯	本人非課税	●合計所得金額と課税年金収入額の合計が 80 万円以下の方	基準額× 0.9	62,100 円
第5段階			●合計所得金額と課税年金収入額の合計が 80 万円超の方	基準額	69,000 円
第6段階		本人課税	●合計所得金額が 120 万円未満の方	基準額× 1.2	82,800 円
第7段階			●合計所得金額が 210 万円未満の方	基準額× 1.3	89,700 円
第8段階			●合計所得金額が 320 万円未満の方	基準額× 1.5	103,500 円
第9段階			●合計所得金額が 420 万円未満の方	基準額× 1.7	117,300 円
第10段階			●合計所得金額が 520 万円未満の方	基準額× 1.9	131,100 円
第11段階			●合計所得金額が 620 万円未満の方	基準額× 2.1	144,900 円
第12段階			●合計所得金額が 720 万円未満の方	基準額× 2.3	158,700 円
第13段階			●合計所得金額が 720 万円以上の方	基準額× 2.4	165,600 円

▶介護保険料の納め方について

受給している年金の額によって保険料の納め方は異なり、納付書により納める方は期限（原則毎月25日）までに納付してください。

- ・年金が年額18万円未満の場合
《普通徴収》納付書や口座振替で納付。
- ・年金が年額18万円以上の場合
《特別徴収》年金からの天引きとなります。ただし、年度途中で65歳になる方は、天引きが始まるまで普通徴収となります。

▶所得の低い方は自己負担が軽減される場合があります

所得の低い方の介護サービス利用が困難にならないよう、自己負担が軽減される制度（介護保険負担限度額認定、社会福祉法人等による利用者負担軽減ほか）があります。これらの軽減制度は対象となる要件がありますので、役場高齢者支援課介護保険担当にご相談ください。

▶相談や悩みにお応えします

利用している介護サービス内容について苦情・相談がある場合は、サービス事業者や介護保険施設に直接問い合わせることができるほか、ケアプラン（介護予防ケアプラン）を作成したケアマネジャーにも問い合わせすることができます。
これらの相談でも解決が図られない場合には、下記までご相談ください。

介護保険に関すること以外でも、高齢者の皆さんにお困りのことがある場合は気軽にご相談ください。
相談先
役場高齢者支援課地域包括支援センター
☎25-9200

詳 細 役場高齢者支援課介護保険担当 ☎28-3854

まちの健康だより 大からだげんき

6月は食育月間です

◆野菜を取っていますか

令和5年国民健康・栄養調査では20歳以上の野菜摂取量の平均は256gであり、「厚生労働省 健康日本21」で国が推奨する1日の野菜摂取目標量350gを達成できていません。

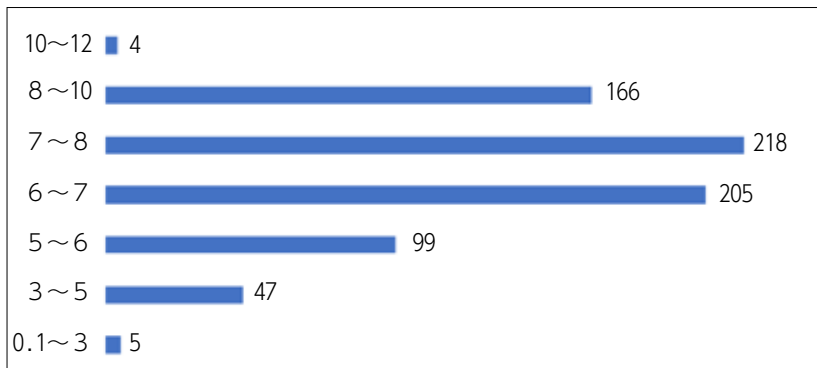
こうしたことから、町民の皆さんに野菜摂取を意識するきっかけとしていただくため、野菜摂取量測定器「ベジチェック」による測定会を昨年度、特定健診結果説明会や健康づくり講演会、女性のつどい等で行い、744人が測定されました。

【ベジチェックとは】

手のひらを専用の機器（ベジチェック）にあて、皮膚に蓄積したカロテノイド量を測定します。



野菜摂取レベル度数分布（人）



野菜を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収され、皮膚にも蓄積されるため、皮膚のカロテノイド量を測定することで、野菜摂取量を推定します。

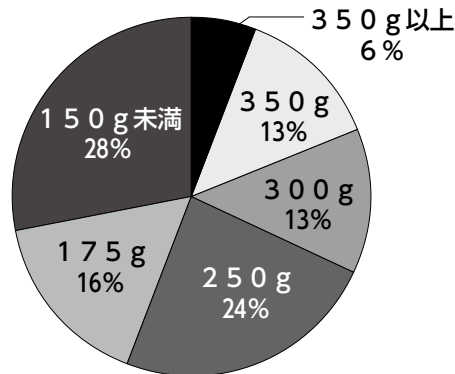
【ベジチェック測定結果】

野菜摂取レベルの平均は5.9でした（野菜摂取350g以上相当は7.0以上）。
測定結果の最小値は2.4、最大値は11.8でした。

○推定野菜摂取量の分布

野菜の1日の目標摂取量は350gです。測定者のうち、350g（ほぼ目標量）と350g（目標量）以上を合わせると19％、300g以下は81％であり、約8割の方の野菜不足がうかがえました。

推定野菜摂取量（割合）



◆野菜不足は、便秘、イライラ、生活習慣病の原因に

野菜不足は便秘、肌荒れ、肩こり、イライラなど体にさまざまな不調をもたらします。
また、高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化等の生活習慣病のリスクが高まります。

◆野菜不足を解消しよう

★摂取量アップのポイント

1日のどこかで今より「プラス1皿」野菜のおかずを取りましょう。
・そのまま食べられるカット野菜やミニトマトを冷蔵庫に保管しておく。



- ・外食では、定食を選ぶようにする。
- ・コンビニ食のおにぎりやサンドイッチだけで済まらず、野菜サラダや野菜の惣菜等をプラスする。
- ・井物や麺類の場合は、ミニサラダやおひたしなどを追加する。
- ・パスタやラーメンなどは、ゆでる時に野菜も入れて具材にする。
- まず、今より少しでも野菜摂取を増やすことを目指して、自分は食事どれ位の量を食べているのか、振り返ってみませんか。

今年度も8月～1月末までの間、ベジチェック測定会を予定しています。ご興味のある方は、お問い合わせください。

詳細

役場こども・健康課保健推進担当

☎25-2571

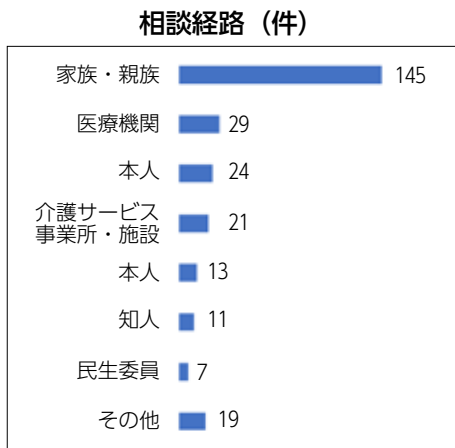
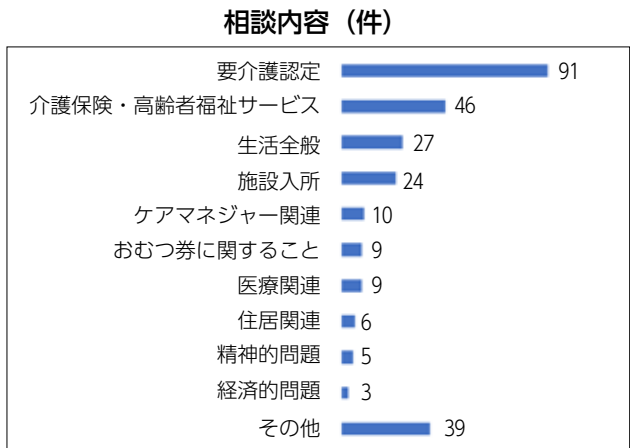
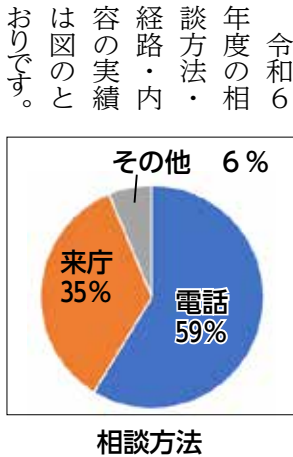
地域包括支援センターへご相談ください

地域包括支援センターは、地域に住む高齢者が健康で安心して暮らすことができるよう、必要な支援を包括的に行うことを目的として、役場高齢者支援課に設置されています。

「総合相談」「介護予防ケアマネジメント」「権利擁護」「包括的・継続的ケアマネジメント」の4つの柱を中心に事業を行っています。

一人で悩まずに相談しましょう

高齢者等に関する介護相談や日常生活でのちょっとした心配ことから、病気、介護のことなど、幅広く相談を受けています。個々の高齢者の方にどのような支援が必要かを判断し、地域にある適切な介護サービスや高齢者福祉サービスにつながる支援、医療機関の紹介なども行っています。



生活支援コーディネーター通信

第26号

長寿の秘訣はよくかむこと？

今回「自分らしく、いきいきライフ！」では、今年の11月に100歳を迎える上田保次（うへだ やすじ）さんに健康の秘訣を伺いました。すると「とにかくよくかんで食べている」とお答えになりました。若い頃からよくかんで食事をされていた上田さんは99歳とは思えないほどお元気で、趣味のゲートボールでも活躍されています。

よくかむことはたくさんさんのメリットがあります

よくかむことには非常に多くのメリットがあります。まず、よくかむことで食べ物細かくすりつぶされ、胃腸での消化を助けます。消化が良くなることで、体に効率よく栄養を届ける事にも繋がります。

また、唾液の分泌が促進され、食べ物を飲み込む際の潤滑剤としての役割を果たします。唾液によって飲み込みがスムーズになることで、窒息予防も期待ができます。

そして、よくかむ習慣は、認知症の予防にも効果があるとされています。かむことによって脳の血流が増加し、

脳の活動に必要な栄養などを届ける働きがあると考えられています。

オーラルフレイルを予防しましょう

オーラルフレイル（口腔の虚弱）という言葉が近年注目されています。オーラルフレイルとは、口腔機能の低下によってそしゃく力や飲み込む力が衰えている状態の事です。オーラルフレイルの状態が進行してしまうと食べ物をよくかむことが難しくなってしまいます。

予防するためには口周りの筋肉を意識的に動かし、口腔機能の低下を防ぐことが重要です。たとえば、舌を左右上下に伸ばす、早口言葉を3回続けて言う、ご飯を30回かむ、うがいするよう口を膨らませてブクブクとするなど、簡単な動きが効果的です。手軽に実践できますので、飲み込みに不安がある方や食事をしっかり取りたいとお考えの方はぜひお試しください。

これからもしいきいきとした生活を送るためには口腔機能の低下を予防し、よくかんで食事をするのが大切です。かむ習慣を身につけて毎日の食事を楽しまししょう。

サービスを活用して自分らしい生活を送りましょう

地域の皆さんが介護予防に取り組むきっかけづくりとなる自主グループへの支援や老人クラブ、各種団体へ出向き、健康講話などを行っています。

また、認知症サポーター養成講座からステップアップ講座を受講された「チームオレンジあしよろ」のメンバーと認知症カフェ「ひだまりカフェ」を毎月第3金曜日に開催しています。

令和6年度活動実績

活動内容	回数	人数（延べ）
健康教育・健康講話	23回	237人
運動自主グループ支援	17回	160人
ひだまりカフェ	12回	211人

今後支援が必要となる可能性のある方が介護状態とならないよう、要支援1または2と認定された方の介護予防プランを作成し、介護保険サービスの調整をしています。令和6年度は、月平均96件の支援を行いました。

安心して生活するために

高齢者の権利に関わる相談を受け付けています。民生委員やケアマネジャー等関係機関と連携を取り、高齢者虐待や消費者被害などの早期発見・対応を行っています。

相談内容により、町社会福祉協議会に開設されている成年後見センターと協力をしながら成年後見制度などの活用支援をしています。

途切れることなく相談・支援を行っています

町民の皆さんが高齢者になっても安心して生活できるよう、町内の医療・介護・福祉の関係機関が連携を図りやすいような体制づくりに努めています。地域包括支援センターには、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー、理学療法士、ケアマネジャー、認知症地域支援推進員を配置し、相談支援を行っています。各種相談は、窓口での相談の他、電話相談やご自宅へ訪問し相談対応を行っています。秘密は厳守いたしますので、気軽にご相談ください。

詳細

役場高齢者支援課地域包括支援センター

☎25-9200

自分らしく、いきいきライフ！ 第20回 ～「足寄町ゲートボール協会」を紹介します～

4月19日、町屋内ゲートボール場にて「第6回足寄町GB協会4月杯大会」が開催されました。ゲートボール協会の平均年齢は76・6歳。町内では月に1回、大会が開催されています。

ゲートボールは1試合30分。白チームと赤チームに分かれ、それぞれの色の球をゲートへ入れていき、相手よりも多く得点を取ることで勝利となります。相手の球を邪魔したり弾いたりして、自分たちのチームをどのように有利にするかなど、作戦と技術が重要な球技です。

ゲートボール協会の1人、上田保次さんにゲートボールのやりがいや生きがいを伺いました。上田さんは「今もこうしてみんなで集まって大好きなゲートボールができるのが私の一番の生きがいだ。作戦を考えたりうまくいったりしたときは楽しい」と、笑みをこぼしながら話されました。ご自身の健康法を尋ねると「よくかむことだ。たくさんかめば、それだけ美味しい物が長く食べられる」と、元気の秘訣を教えてくださいました。

ゲートボール会場は月・水・木・土曜日に開場され、みんなが集まれる日に練習しています。



詳細

NPO法人ママサポートえぶろん
生活支援コーディネーター

尾岸 拓真

役場高齢者支援課高齢者福祉担当

☎28-3854

福祉医療（重度・ひとり親・子ども） 受給者証を更新します

現在お持ちの福祉医療（重度・ひとり親・子ども）受給者証は、7月31日をもって有効期間が満了となります。8月1日以降使用できる新しい受給者証は7月下旬に各家庭に郵送しますので、新しい受給者証が届きましたら、住所、氏名等の記載内容を確認してください。

・現在お持ちの受給者証は、8月1日以降に各自で破棄してください。

・道外で受診した場合や受給者証を提示せず医療機関を受診した場合は、申請することで後日払い戻しを受けることができます。領収書、払い戻しを受ける預金通帳、本人確認書類※をお持ちの上、手続きをお願いします。

・重度およびひとり親の受給資格には所得制限を設けています。受給者証更新の際に所得超過等により、受給資格非該当となった方には、その旨通知します。

健康保険が変わったときは届け出が必要です！
福祉医療受給者証をお使いの方で、本人または家族の勤務先が変更となったこと等により、使用されている健康保険に変更があった場合、届け出が必要となります。受給者証・マイナ保険証または新しく交付された資格確認書・届け出に来庁される方の本人確認書類※をお持ちの上、役場住民・出納課保険担当にて手続きをお願いします。

※本人確認書類
運転免許証やマイナンバーカードなど顔写真付きのものは1点、それ以外は2点必要になります。



詳細 役場住民・出納課保険担当
☎28-3857

児童手当制度について

児童手当とは
児童を養育している方に手当を支給することにより、家庭などにおける生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的としています。

受給資格者
町内に住民登録があり、高校生年代までの児童（満18歳以後の最初の3月31日までの間にある児童）を養育している方
※共働きの場合は、所得や健康保険の状況などにより主に生計を維持している方
※公務員の方は、勤務先からの支給となります。

児童の年齢	一人当たりの月額	
	第1子・第2子	第3子以降
3歳未満	15,000円	30,000円
3歳～高校生年代	10,000円	30,000円

※「第3子以降」とは児童および児童の兄弟等のうち、年齢が上の子から数えて3人目以降の子のことを言います。
※第3子以降のカウント方法は、児童手当受給者が生活費等を負担している大学生年代（22歳になった年の最初の3月末）までの子をカウント対象とします。

支給時期
原則として年6回、偶数月の7日に受給者名義の口座に振り込みます。

現況届
一部の方を除き、現況届の提出は不要です。提出が必要な方には書類を送付しますので、6月中に必ず提出してください。また次のような変更事項があった場合は届け出をお願いします。
・児童を養育しなくなった、または新たに養育することになったとき
・受給者や配偶者、児童の住所、氏名が変わったとき
・受給者の加入する年金が変わったとき
・離婚協議中の受給者が離婚をしたとき など

詳細 役場こども・健康課福祉担当
☎25-22216

たくさんのお薬を 飲んでいませんか？



「ポリファーマシー」について
ポリファーマシーとは「Poly（多くの）」＋「Pharmacy（調剤）」の造語で、日本語では「害のある多剤併用」のことです。皆さんは、ポリファーマシーがどんな状態で何が問題かご存じですか。
薬を多く服用することの問題点として、飲み間違いや飲み忘れ（残薬の発生）、患者さんに生じる好ましくない・意図しない副作用が挙げられます。しかし、多剤と言っても実は「何種類以上」という厳密な定義はありません。これは、患者さんの病態や生活環境によっても副作用などの発生リスクが変わってくるためです。

あくまで目安として、国内では薬物有害事象の発現頻度が6種類以上で上昇するという報告があります。また、高齢者の4割が5種類以上の薬を処方されているという調査結果があり、ポリファーマシーは特に高齢者の方に注意していただきたい問題と言えます。
医師や薬剤師に相談を

「何種類も薬を飲むのは危ない」と勝手に処方されている薬をやめてしまっているかもしれません。治療に6種類以上の薬剤が必要な場合もあれば、5種類

以下で問題が生じることもあるからです。大切なのは薬を飲んで「何か変だ」と感じたら医師・薬剤師に相談することです。
相談するとき、どうしたら？

医師、薬剤師に相談するときは、現在服用している薬の情報は全て伝えましょう。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」を忘れてしまい、薬局に行くたび新しい手帳が増えている方はいませんか。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ることもあります。「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・出納課保険担当
☎28-3857

防衛施設周辺整備事業補助金が 活用されています

◎防衛施設周辺整備事業補助金（民生安定施設助成事業）

防衛施設周辺の生活環境の整備等に関する法律第8条の規定に基づく民生安定施設の助成事業は、防衛施設の設置または運用により、その周辺地域の住民の生活等が阻害されると認められる場合、その障害の緩和に役立てるために地方公共団体に對し行われます。

◎令和8年度事業要望

防衛施設周辺整備事業により足寄弾薬支処周辺地域の対象地区生産者の安定的な所得を確保するための農業用機械の導入を要望するため、渡辺俊一町長が足寄弾薬支処、帯広駐屯地、帯広防衛支局、北海道防衛局を訪問しました。



帯広駐屯地要望



トラクター



マニユアスプレッター

◎補助金活用事例

■令和6年度導入（トラクター2台、マニユアスプレッター2台）



■令和7年度導入予定
・トラック搭載式バキュームタンカー
・牽引式スラリータンカー

開催します

生涯学習事業

●夏休みチャレンジクラブ

開催日 7月28日(月)～8月1日(金)

全5回

場所 町民センター

※詳しい時間や申し込みについては、各学校を通じて周知します。



詳細 生涯学習室 ☎25-3188

学校教育

●教科用図書展示会

現在町内の小中学校で使用している教科用図書の展示を行います。

目的 教科用図書を公開し、教科に対する理解を深めてもらう。

期間 7月4日(金)～17日(木)

場所 町民センター

※どなたでも自由に閲覧できます。

詳細 教育総務室 ☎25-3188

生涯学習情報コーナー

Vol.140

⑨まなび

⑨つながり

⑨ささえあい

足寄町教育委員会

ホームページアドレス <https://www.town.ashoro.hokkaido.jp/kyoiku-iinkai/>



お知らせ

●マイプラン講座

町内の5人以上のグループが企画する生涯学習講座について、教育委員会が講師の手配と町民への周知を行うことで学習活動をサポートします。趣味や文化活動などさまざまな分野に対応していますので、お気軽にご相談ください。

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

●出前スポーツ教室

町内の5人以上のグループで行う健康づくり活動等に講師を派遣します。さまざまな種目に対応していますので、自治会や職場の仲間などでお気軽にお申し込みください。

詳細 総合体育館 ☎25-3191

●郷土資料館より

町の歴史資料等を展示・紹介する郷土資料館(中足寄)が今年もオープンしました。是非お立ち寄りください。

期間 9月30日(火)まで

(日曜・月曜休館)

時間 午後1時～4時

※団体見学等については期間外でも対応していますので、お気軽にお問い合わせください。

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

子育て・家庭教育

●ブックスタート事業

開催日 7月24日(木)

時間 午前10時～正午

場所 町民センター多目的ホール

対象 乳児健診該当者

※乳児健診時に読み聞かせをし、絵本などが入ったブックスタートパックを配布します。

詳細 図書館 ☎25-3189

●子育て支援「リサイクルの日」

開催日 6月24日(火) 7月23日(水)

8月26日(火)

時間 午前10時～11時15分

場所 町民センター会議室1・2



詳細 生涯学習室 ☎25-3188

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

●「すくすく」託児ボランティア

子育て支援・学習と交流の会「すくすく」では、来年2月までの月1回、子育てに関する講話やリフレッシュ体操、参加者同士による情報交換を行っています。その際に託児をお手伝いしてくれる子育て経験のあるボランティアスタッフを募集しています。

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

●「リサイクルの日」運営スタッフ

子育て支援「リサイクルの日」は、不要になった子ども服、チャイルドシート等の提供を、毎月1回町民センターで行っています。その前日準備と当日運営を手伝ってくれる子育て世代のボランティアスタッフを募集しています。

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

●「生涯学習指導者バンク」

町民の生涯学習活動(趣味・教養・健康・スポーツ等)をサポートしていただく指導者の募集登録を行っています。日頃の活動で習得した知識や技能を町民の皆さんに指導・伝達・還元していただく仕組みにぜひご協力ください。

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

●子育て支援・学習と交流の会「すくすく」

子育て中のママやパパは、さまざまな悩みや不安を抱えながらお子さまの笑顔に幸せを感じ育児に励んでいることと思います。そんなママやパパの悩みや不安を解消し、心身ともに健康にお子さまを育てるための手助けをすることを目的として、「すくすく」を実施しています。託児も設けていますので、安心して参加いただけます。同じく子育て中のママやパパとの輪を広げ、より楽しく充実させていきませんか？

開催日 6月26日(木) 講話

子どもの育ちについて

7月17日(木) 文化講座

お茶会(茶道)

8月21日(木) 演習

乳幼児の心肺蘇生と応急手当

時間 午前10時10分～11時50分

場所 町民センター



詳細 生涯学習室 ☎25-3188

ネイパル足寄より

四季を楽しむ豊富な主催事業

ネイパル足寄ではさまざまな主催事業を行っています。毎年、多くの方々に参加していただき、ありがとうございます。春から夏にかけての一部事業を紹介します。

6月15日に開催される「ネイパルあしよるフェスティバル」は、サマーウェーブでは、熱気球搭乗体験や創作活動・ステージイベントなど楽しいブースをたくさん予定しています！

また、7月26日～27日に開催される「はじめてのファミリーキャンプ」では、森の中にテントを張り、野外炊事や自然体験活動の楽しさに触れることができます。加えて、災害時に役立つ知識を習得し、防災について学ぶことができます。ぜひ、ご家族で参加してみませんか？

各事業の詳細はネイパル足寄ホームページに随時掲載していきます。また、主催事業と一緒に盛り上げてくれるボランティアも募集しています。活動内容に少しでも興味がありましたら、こちらの二次元コードより「ネイパル足寄ボランティアLINE」にご登録ください。一緒に足寄町を盛り上げていきましょう！



図書館ルイカ情報

各事業の申し込み・詳細
図書館 ☎25-3189

●6月は環境月間です

く環境に良いことをみつけて、
もつと豊かな暮らしに！

電気使用量を減らすことで、地球温暖化の原因となっているCO₂（二酸化炭素）の排出量を削減することができます。環境月間である6月は、テレビ・ゲーム・パソコンなどを消して、読書や読み聞かせに取り組み、環境について考えてみませんか。

※環境に関する本の展示も行っています。

●絵本作家・さとつぐみさん講演会

動物をモチーフに、日本画表現による発表と絵本創作を続けている「さとつぐみ」さんが町図書館にやってきます。

開催日 9月6日(土)

詳しくは「広報あしよろ8月号・ルイカからのお知らせ」でご案内します。



『レモンちゃん』
PHP研究所
(おいしいもりシリーズ)

他に、『ケーキちゃん』教育画劇（あまいスイーツシリーズ）など人気作品多数。

池田です！ 頑張っています!!

『球春到来』

日頃指導をさせていただいている足寄高校野球部の活動について紹介します。4月よりグラウンドでの練習を開始しており、ゴールデンウィーク明けより春季大会が開催されます。

オフシーズンに取り組んだウエイトトレーニングやランニングによる体力強化と、屋内練習で行った徹底的な基礎練習の成果を発揮するべく、平日は町営球場で練習、週末は帯広や釧路、北見方面へ出向き練習試合を行っています。

指導するうえで大切にしている『考え方や野球に取り組む姿勢』も良くなり、日々の練習は活気にあふれ、主体的に練習に取り組む姿が見られるようになりました。

大会では選手たちが戸惑うことのないよう、技術面や戦術面の確認を抜かりなく行い、持てる力をしっかりと発揮できるようにグラウンドに送り出したいと思います。

今年も、足寄高校野球部がグラウンドをキラキラと全力で駆け抜ける姿が町民の皆さんの活力となり、スポーツを通じて町が元気になる一因となれば幸いです。地道にはありますが、選

今年の図書館中学生サポート

図書館の業務を手伝う体験を通して、読書や図書館の理解を深めてもらおうと始まった図書館中学生サポーター活動は、5年目を迎えました。本年度は5人（昨年から継続3人、新規登録2人）で活動します。

中学生ならではの視点で、展示コーナー作成や小中学校向けの選書、本のカバー掛けなどを体験しながら、皆さんに図書館の楽しさを伝えていく活動を月1回行います。

※昨年まで、18名のサポーターが誕生しました。

クールシェアしよう

これからの季節は、気温の高い日が続きます。ご家庭で扇風機やエアコンの使用をやめ、涼しい場所に集まってシェアする「クールシェア」をはじめてみましょう。

●ルイカのクールシェア

【エアコン完備】

涼しい快適な環境で、読書を楽しみましょう。

【飲みもの】

調べものコーナーの学習机（一人掛け）で、ふた付きの飲みものを飲むことができます。

手たちと共に大きな夢をまっすぐに掲げ、『甲子園に行くにふさわしいチーム』を育てていきたいと思っています。



読み聞かせ

図書館では小さなお子さんが本に親しんでもらうことや、保護者の方とお子さんが本を通じて多くのコミュニケーションを図るきっかけとなるよう「おはなし会」を開催しています。

●おはなし「たんぽぽ」

開催日 7月2日(水)、8月6日(水)

9月3日(水)

時間 11時～11時30分

場所 図書館ルイカ

対象 乳幼児から

詳細 おはなし「たんぽぽ」事務局

●絵本の会「はらっぱ」

開催日 6月28日(土) 7月26日(土)

8月23日(土)

時間 午前11時～11時30分

場所 図書館ルイカ

対象 幼児から大人まで

詳細 絵本の会「はらっぱ」事務局

●おはなし会ボランティア

新メンバー募集中

おはなし「たんぽぽ」や絵本の会「はらっぱ」で一緒に活動しませんか。

【主な活動】

絵本の読み聞かせ

・ルイカ（月2回）

・小学校（月4回）

動物化石博物館情報

化石って何だろう？

博物館で展示の解説をするときに、館の名前を確認してから始めるときがあります。「足寄で見つけた」「動物」の「化石」の博物館なので、『足寄動物化石博物館』なんですよ、というようにです。そこから地層や化石の話を始めるのですが、残念ながら「化石とは何か？」について詳しく説明することは時間の都合上ありません。では、化石とは一体何なのでしょう？私が大学で地質学の勉強を始めたころ、化石について「石みたいだ」と感想を言ったことがあります。その時の先生は、「みたい」ではなく「石」です、とバツサリ答えてくれました。面白いことにこのやりとりは、博物館の来館者と私の間で何度も繰り返されています。もちろんバツサリ「石です」とは答えませんが、生き物が石に変わってしまうことは、多くの人にとって不思議なことなのです。

辞書の説明には、化石とは生き物の体の一部や痕跡が地層中に残されたもの、とあります。このうち、足跡や巣穴などの痕跡については、泥や砂の上に残された跡が残っているということなので、石であることはわかりやすい

メンバーで活動できる日を調整します。興味のある方は、ルイカのおはなし会当日にお越しください。

※年齢や経験問わず・どなたでも



絵本の会「はらっぱ」

図書館休館日

6月から9月までの休館日です。
月曜日が休館です。

6月 16日、23日、30日

7月 7日、14日、21日、28日

8月 4日、11日、15日、16日、18日、25日

※足寄ふるさと盆踊り・両国花火大会のための臨時休館含む

9月 1日、8日、15日、22日、29日

●新着図書情報は、「ルイカからのお知らせ」ページまたは、図書館内「新刊案内」をご覧ください。

です。貝の化石などでも、残った跡が型になり、その型に砂や泥、鉱物が入り込むことで化石になることもあります。また、跡が残るという点では、なんと細胞の構造が跡に残ることで、殻や皮膚、羽毛などの本来の色や模様がわかった例もあります。

ではどうやって骨や貝殻が「石になる」のかというと、骨や貝殻はその形を保ったまま、成分が石の成分に置き換わっているのです。形と言っても目に見えない細かい構造も含まれます。貝殻だったらある部分の炭酸カルシウムが溶けだして、その部分に二酸化ケイ素が入り込んでいきます。このこと自体が不思議なことですが、この成分の置き換わりというのは石の世界ではさらに細かいレベルで普通に起こっていることで、多くの鉱物がこの成分の置き換わりで別の鉱物になっています。骨や貝殻も生き物の体で作られている鉱物なので、不思議ではない、ということになるのですが、長年化石を見慣れていても、生き物が「石」になるのはやはり不思議です。



アショロアなどの「骨」が「石」になる変化はこのモラウン層の中で起こりました。

詳細 博物館

☎25-9100

その場で契約しても取り消すことができます！点検商法」の巻



草花が芽吹き、庭や自家用車の手入れで屋外での活動時間が増える季節になりました。そんな時、見知らぬ事業者から「突然」声を掛けられて契約することになったという経験はありませんか？ここ数年、事業者の訪問で商品やサービス等の契約をし、消費者トラブルになったという相談が増えています。今回は「訪問販売」におけるトラブル事例をご紹介します。

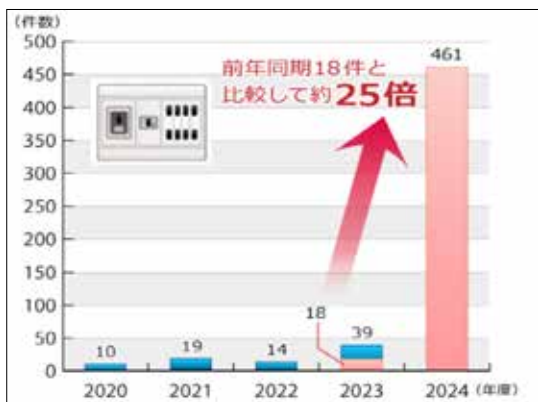
トラブル事例

国民生活センターによると、分電盤の点検商法に関する相談が2024年度から急増中とのことでした。



相談件数のうち、8割が契約当事者の年齢が70歳以上の高齢者と公表されていますので注意が必要です。分電盤には、屋内配線の安全確保等のためのブレーカー等が内蔵され

ており、一般的に玄関や洗面所等に設置されているため、家屋に招き入れることでその場で契約してしまう傾向にあります。



年度別相談件数の推移

Q…トラブルにつながる勧誘とはどのようなものですか？

A…国民生活センターのホームページでは「電力会社の委託を受けたという業者の点検後に交換工事を契約したが、委託というのはうそだった」「契約している電力会社に委託されたと言う業者から、電盤の点検をする」と電話があった」「訪問点検後に

分電盤が古いので漏電する可能性もある。危険なので交換した方がいい、と言われたが念のため契約している電力会社に確認したところ、この業者は当社とは関係ないと言われた」といった内容が掲載されています。

ここがポイント！

法定点検は4年に1度と定められていて事前に点検日時を書面や電話で案内してから訪問されます。

いきなり訪問した点検作業員が、その場で設備交換等の契約を持ち掛けることもあります。

北海道における正規登録調査機関は「一般財団法人北海道電気保安協会」と「北海道電気工事業工業組合」となっています。



相談員からのアドバイス

・訪問時だけでなく電話等で電力会社やその委託会社を名乗るなどして突

然点検を持ち掛けられても、契約中の会社に確認しましょう。

・電話で検針票の番号を聞かれても安易に教えないようにしましょう。

・電力会社だけでなくガス会社についても注意が必要です。

・担当者の連絡先などをメモに残したりすることを勧めします。

※実際に勧誘を行った会社は、電力会社や都市ガス会社の委託先（媒介・取次・代理業者）である可能性もあり、不審に思った場合や契約するつもりがない場合は「はっきり」と断りましょう。また、訪問販売や電話勧誘販売での契約解除は8日以内であればクーリングオフが可能です。疑問があるときは、消費生活相談員にご連絡ください。

クーリング・オフとは

訪問販売や電話勧誘で不意打ち的な販売方法で契約した場合、一定の要件を満たせば無条件解除ができる制度です。詳しくは消費生活相談員までお問合せ下さい。

詳細

消費生活相談所 ☎28-0585
(南6-12 町社会福祉協議会内)
平日・午前10時～午後3時30分
役場住民・出納課住民生活担当 ☎28-3858

十勝版図柄入りナンバープレートの交付開始

十勝町村会では、令和4年度から、さらなる「十勝」の認知度向上を図り、地域振興や観光振興に活用するため「図柄入りご当地ナンバープレート」の導入に向けて取り組んできました。2月28日に国土交通省から新たな地域名表示（ご当地ナンバー）として「十勝ナンバー」の交付開始日などが発表され、5月7日から交付が始まりました。交付開始日以降、新車購入時など新しいナンバーが交付される際は「十勝ナンバー」になります。また現在使用している車にも取り付けることができます。交付手数料のほかに1000円以上の寄付をするとフルカラー版を選ぶことができます。この寄付金は、十勝の交通改善、観光振興などに活用されます。

〇申し込み手続き

- ①帯広地方自家用自動車協会の窓口（帯広市西19条北1）
- ②インターネットからの申し込み



申し込みはこちら

手数料など（2枚1組／円）

自動車の種別	プレート の種別	通常プレート		図柄入りプレート	
		ペイント式	字光式	モノクロ	フルカラー
登録車	中板	1,740	3,480	9,800	9,800+1,000円以上の寄付
	大板	2,320	4,640	15,000	15,000+1,000円以上の寄付
軽自動車		1,760	7,800	10,100	10,100+1,000円以上の寄付

詳細 役場まちづくり推進課企画調整担当

☎28-3851

地域おこし協力隊を紹介しします

Profile No. 5



プロフィール 井上恵子さん
石川県生まれ、高知県出身で趣味は映画・ドラマ鑑賞、読書、ミニ旅行。令和5年4月から図書館ルイカで図書館司書として勤務するほか、小中学校への配本などを行います。

足寄にきたきっかけは？

かねてより高知県以外の図書館で働きたいと思っていたところ、足寄町図書館の求人を目にし、ホームページで足寄を見た時にとても美しい町だと感じました。応募して、幸運にも採用していただいたので足寄に移住しました。

図書館司書のお仕事を教えてください。

本の貸し借りしか行っていない印象の方が多くと思いますが、司書の仕事は広範囲にわたります。図書館に置く本の選書や資料の収集、分類、整理、イベント企画、広報活動など、図書館を利用する人に情報へのアクセスを容易にし、読書や学習を支援するのが司書の仕事です。

足寄の図書館の特色は？

利用者さんとの距離が近く、とてもア

足寄の好きな食べ物？

お酒を少々たしなむので「あしよる牛のビーフジャーキー」とあしよるチーズ工房の「熟モッツアレラ（ころ）」が気に入っています。

町民の皆さんにメッセージ

私が出会う町民の皆さんは、とても優しく良い方ばかりでとても感謝しています。図書館に来たら本を借りなくては！ということはありません。日常の疑問や知りたいことを調べに来る、イベントに参加する、展示を見に来る、勉強するなど、気軽に図書館をご利用いただけたらとてもうれしいです。ぜひ図書館に遊びに来てください！

取材後記（神本英邦集落支援員）

高知県という遠い土地から足寄にやってきた井上さん。「縁もゆかりも」ない北の町によくぞいらしてくださいました。どうぞ井上さんを通して図書館を気軽にご利用ください。

令和7年

6/22日

10:00～14:00

足寄ふるさと

ラワンぶき

まつり

2025

会場

道の駅あしよろ

銀河ホール21

イベント広場

雨天決行

ツインパフォーマー

Pluto ステージショー

13:10～

町民ステージショー

10:00～11:15

- 阿寒太鼓保存会
- 足寄ジュニアプラスバンド
- 足寄中学校吹奏楽部
- 足寄ヒップホップダンスサークル

町内飲食店出店

ラワンぶき料理も

あります！

マジシャンたち

マジックショー

11:20～

生ラワンぶき

チャリティ

即売会

10:00～

もち撒き

パン撒き

13:45～

足寄町特産品

ビンゴ大会

12:20～

あゆみちゃん

ふわふわドーム

会場MAP

位置情報は

こちら

会場

道の駅あしよろ

銀河ホール21

主催：足寄ふるさとラワンぶきまつり2025実行委員会

問い合わせ先

足寄町役場 まちづくり推進課商工観光室 TEL 0156-28-3863

ゼロカーボンシティの実現を目指して 第36回

足寄町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）および足寄町分散型エネルギーインフラプロジェクトマスタープランを策定しました

1. 足寄町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）

近年、地球温暖化による気候変動の影響が世界中で深刻な自然災害などを引き起こしており、これは本町においても例外ではありません。

本町はこれまで地球温暖化対策への取り組みとして「足寄町再生可能エネルギー導入計画」や「足寄町地球温暖化対策実行計画（事務事業編）」を策定してきましたが、脱炭素に向けたさらなる歩みを進めていくために「足寄町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）」を策定しました。

この計画は「地球温暖化対策の推進に関する法律」に基づいて策定されたもので、町民の皆さん、事業者、行政が一体となって温室効果ガスの排出削減や環境保全を推進するため、地域の自然的・社会的条件に応じた具体的な施策を定めています。

地球温暖化対策は私たちの暮らしをより良く快適に、そして持続的に未来の人たちが暮らしやすい環境を作るための取り組みですので、ご理解とご協力をお願いします。

2. 足寄町分散型エネルギーインフラプロジェクトマスタープラン

本町では農畜林連携構想に基づく再生可能エネルギーを持続的に活用し、地域産業を創出することを目的に、足寄町分散型エネルギーインフラプロジェクトマスタープランを策定いたしました。

分散型エネルギーインフラプロジェクトとは、再生可能エネルギー（バイオマス・太陽光・自然エネルギー等）の地域資源を活用した地域エネルギーの事業化を推進することにより、循環型社会を構築することを目指す計画です。

足寄町分散型エネルギーインフラプロジェクトマスタープランでは再生可能エネルギーの導入を軸に、今後の取組方針と到達点、事業の全体像及び実施展開のシナリオを示しています。

詳細

役場農林課ゼロカーボン推進室

28-3862

令和6年度森林環境税の主な使いみち

令和6年度における森林環境税の主な使いみちは、次の通りです。

私有林整備（写真右上）

個人や法人が所有する私有林において、苗植えや下草刈り、除間伐などの森林施業を行うとき、その費用に対して補助金を支出しています。

実績額 1941万円

林道・林専道の整備など（同右下）

森林の手入れや伐採などを目的として大型車両などが通行する林道や作業道の補修、維持管理を行っています。

実績額 1649万円

民有林内作業道の新設・維持補修（同左下）

森林へ続く作業道の中には、長年通行がなかったなどの理由により壊れて通行できないものもあります。そんな作業道を整備する事業に対し補助金を支出しています。

実績額 939万円

人材育成・担い手の確保（同左下）

林業従事者の労働安全衛生の確保、

専門員の雇用

林業行政体制強化のため、林業を専門として働く林業推進員を雇用しています。

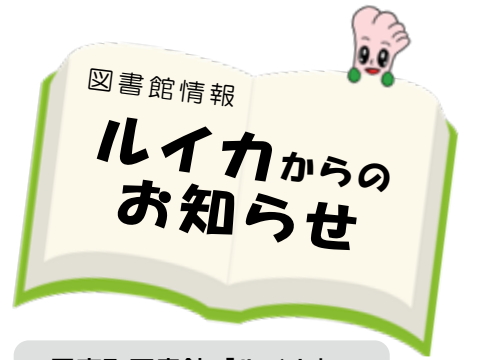
実績額 450万円

実績額 457万円

実績額 450万円

役場農林課ゼロカーボン推進室

28-3862



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

●図書館の本を見て作ってみよう

図書館の本を参考にして、何かを作ってみませんか。料理・手芸・折り紙・イラストなど本には創作アイデアがいっぱいです。

完成した作品は本と一緒に図書館に展示することができます（生ものなど変質しやすく管理が困難なものは除きます）。

対象 利用登録をしている町民
期間 最大3週間まで
申し込み 町図書館
展示場所 エレベーター側入り口

●おすすめの1冊

「カラス学のすすめ」 杉田 昭栄
カラスの繁殖期には、近くを通る人に対して威嚇や攻撃することがあります。

そんな被害の対策方法を知ることができます。害鳥として見るだけでなく、カラスの魅力にも気づくことができる情報満載の1冊です。

●松山千春さん関連資料コーナー

本町出身の松山千春さん関連のCDや図書を集めたコーナーがあります。

※図書は管内利用のみ、CDは館外利用可（一人3枚まで）



松山千春さん
関連資料コーナー

ちよつと待って！スマホに子育ての気を付けようネット動画！

手軽に使えるスマホやタブレットは一日にどれくらい使っていますか？

インターネットで視聴できるネット動画は魅力がいっぱいですが、そこにはちよつとした危険が潜んでいます。

・長時間の視聴で、生活リズムが崩れ、睡眠不足になる。

・視力の低下、脳の部分的な発達の遅れ・家族との会話がなくなる

だからこそ、子育ては絵本をお勧めします。忙しくて時間がない時は、寝かしつけの時に読み聞かせをして、親子のふれあいの時間を作ってみてはいかがでしょうか。

今月の展示

「環境月間」
6月30日まで
「6月今日は何の日？」
6月30日まで
「男女共同参画推進月間」
6月30日まで
「雨もいいね」
6月30日まで
・こども・健康課連携展示
「食育月間」
6月30日まで

？お知らせ

●町図書館ウェブサイト

図書館情報を町ホームページ「足寄の教育・足寄町教育委員会」内で発信しています。利用案内や施設情報、新刊情報など詳しい情報はこちらをご覧ください。



図書館情報は
こちらから

新着図書

●一般書
「現役保育士58人がリアルに答える子育てあるある「困った！」を解決する本」
どろんこ会グループ

「ひんやりごはん」 蓮池 陽子
「多動脳」 アンデシュ・ハンセン
「僕は刑事です」 小野寺 史宣
「ポピュリズム」 堂場 瞬一

●児童書・絵本
「新ざんねんないきもの事典」
「動物のことがわかる本」
ドクター・ニック・クランプトン

「やなせたかし物語」 やなせスタジオ
「こらしめじぞう3」 村上 しいこ
「たぶんゾウ」 たなか ひかる

※詳しい新着情報は、図書館内「新刊案内」をご覧ください。

あかちゃんタイム

あかちゃんや小さな子ども連れの方などが気軽にご利用いただける時間帯に開催します。

●日時 6月18日(水)、7月2日(水)
午前10時～午後1時

おはなし会

●場所 図書館おはなしコーナー
●時間 午前11時～午前11時30分

・おはなし「たんぼぼ」
(0歳から楽しむおはなし会)
7月2日(水)

・絵本の会「はらっぱ」
(絵本が好きな方ならどなたでも)
6月28日(土)

～6月の休館日～
16日(月)、23日(月)、30日(月)

～7月の休館日～
7日(月)、14日(月)
21日(月)、28日(月)

情報BOX

☎…電話番号
F…ファクス
H…ホームページ
M…メールアドレス

お知らせ

「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」を実施中

5月から9月まで職場での熱中症予防対策期間として「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」を実施しています。

取り組みに当たっては、

熱中症予防のための指標である暑さ指数（WBGT値）の活用、設備対策、衛生教育等を実施願います。



厚生労働省HP

詳細 北海道労働局労働基準部健康課
☎ 011-709-12311

7月17日は「北海道みんなの日」

1869年に松浦武四郎が明治政府に「北加伊道（ほっかいどう）」という名称を提案した7月17日は「北海道みんなの日」愛称「道みんの日」です。この日をきっかけに、道民の皆さんには北海道に愛着や誇りを持っていただき、北海道の魅力を発信する機会とさせていただきます。

詳細 北海道環境生活部くらし安全局道民生活課
☎ 011-231-4111

「女性のための人権なんでも相談所」を開設します

日時 7月12日(土)午後1時～午後3時30分

場所 十勝プラザ3階304号室

対象者 女性の方のみ

相談員 帯広人権擁護委員協議会所属の人権擁護委員

詳細 帯広人権擁護委員協議会
☎ 0155-2415853

募集

とち広域消防事務組合消防職員採用資格試験（後期）

令和8年4月1日採用予定の消防職員を募集します。試験案内は、7月1日(火)にとち広域消防局総務課、十勝管内各消防署などで配布予定のほか、とち広域消防事務組合ホームページにも掲載します。

受験区分 高校卒

その他 試験案内で確認してください。
詳細 とち広域消防局総務課人事給与係
☎ 0155-2619121

陸別町から

第112回りくべつ町ふるさと劇場「落語×音楽」

今回の第112回りくべつ町ふるさと劇場は、春風亭柏枝氏による落語の寄席と桜庭和氏によるコンサートが行われます。落語と音楽の両方を一度に楽しむことができますので、ぜひお越しください。

●日時 6月15日(日)
開演 午後4時(午後3時30分開場)
●場所 陸別町タウンホール(陸別町役場2階)
●入場料 1000円（高校生以下無料）



詳細・チケット予約
陸別町役場 教育委員会
☎ 27-2123

本別町から

「ふわっと、マルシェ」を開催します

ふわっと、マルシェ実行委員会では、本別、足寄、陸別、札幌などから「食・癒し・ハンドメイド」が得意な21組の個性豊かな出店者が集う「ふわっと、マルシェ」を開催します。

●日時 6月21日(土)
午前10時00分～午後4時00分
●場所 道の駅ステラ☆ほんべつ
●内容 キッチンカーによる飲食物の販売や和整体、耳ケアセラピー、ワークショップなどを行います。

●その他 詳しくはQRコードからポスターをご覧ください。



詳細
ふわっと、マルシェ実行委員会事務局（本別町・谷川）
M kikuko.03.atelierubuntu@gmail.com

うちの人気者

掲載を希望される方は、役場まちづくり推進課商工観光室・広報広聴担当まで

上平 菜月^{なつきちゃん}

(令和4年6月2日生まれ)

パズルと歌うことが大好きで、最近ではひらがなも読めるようになってきたなつきちゃん。これからもやりたいことが叶えられるよう、お父さんお母さんは全力で応援します！

啓太・千晴^{ちづる}ちゃんの子



「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います！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、町ホームページの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まちづくり推進課広報広聴担当まで。

☎28-3863



うちの人気者
投稿フォーム

ひとのうごき

5月末の住民基本台帳

人 口	5, 8 3 8 人 (-21)
男	2, 8 9 0 人 (-5)
女	2, 9 4 8 人 (-16)
世 帯	3, 1 6 7 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

5月31日(土)に行われた「足寄中学校体育祭」でのスナップです。

編集後記

☆4月から広報広聴担当になりました。十数年前にも同じ広報広聴担当としてさまざまな取材をさせていただきましたが、カメラの使い方等忘れていたことも多く、一つ一つ新たに覚え直しているところです。

☆これからさまざまなイベントが行われる時期になります。町民の皆さんとお会いすることも多くなると思いますので、よろしくお願いします。

広報あしよろ6月号 No.866

発 行：足寄町
編 集：まちづくり推進課商工観光室広報広聴担当
☎28-3863

〒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。