

広報

あしよろ



●災害に備える

●観岳祭

足寄町役場
ホームページ



LINE 公式
アカウント



Facebook



Instagram





地域の備えは自主防災組織から



▶自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域住民が協力して「自分たちの地域を自分たちで守る」ために立ち上げる組織のことです。平時には災害に備えた取り組みを行い、災害時には被害を最小限にするための活動を行います。

▶自主防災組織はなぜ必要なの？

国・道および町の行政が行う公助については、災害発生時にはおのずと限界があります。「自らの命は自ら守る」という自助と、それと同じように「自分の地域は自分たちで守る」という共助が重要になってきます。平成7年の阪神・淡路大震災では、消防などの公的機関による救助は全体のわずか2%で、多くは自力または家族や隣人などの地域住民によって救出されており、地域住民の協力が大きな役割を果たしていることが分かります。地域の実情に応じた自主防災組織を作ること、は、いざという時のとても大切な備えです。

▶自主防災組織は何をするの？

平常時：防災に関する情報の普及・啓発、防災訓練の実施、防災備蓄品の整備、災害時に支援が必要な人の把握、地域の危険箇所の把握など

災害時：被害情報等を収集し防災機関に伝達、防災機関からの情報を住民に周知、初期消火活動、避難誘導、救出救護、給食活動など

▶どうやって組織を作るの？

日頃のつながり、平常時の防災活動、災害時の避難行動等を考慮し、自治会を一つの単位とすることが適当です。自治会を活用して地域に合った組織づくりをしましょう。

- ・自治会にすでに防災関係部門が置かれている場合は、その充実を図っていきましょう。
- ・自治会に防災関係部門がない場合は、会の活動の一つとして新たに防災部門を設けましょう。
- ・規模の小さい自治会の場合は、いくつかの自治会が合同で一つの自主防災組織を設けることを考えましょう。

▶町がお手伝いできることは？

- ・組織結成に関する助言
- ・防災講話等の講師の派遣
- ・研修会（災害図上訓練等）の支援
- ・防災備蓄品等の購入の補助（まちづくり活動支援補助金が活用できます）

※自主防災組織の活動に関して要望等がありましたらご相談ください。



自治会での防災講話

防災行政無線戸別受信機について

町では防災行政無線の戸別受信機を町内の全世帯および事業所に無償で貸し出しを行っています。戸別受信機を設置すると、放送が聞こえづらいなどの問題を解消し、室内で放送を聞くことができます。

また聞き逃してしまった放送を再生することもできます。

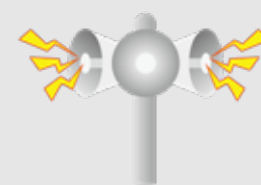
■防災行政無線戸別受信機の受け取りはお済みですか？

戸別受信機を受け取っていない方は役場2階総務課防災担当にて貸し出しを行っていますので、お越しください。なお、足が不自由な方等で来庁が難しい方は、別途対応しますのでご連絡ください。

すでに戸別受信機をお持ちの方は、日頃から正しく放送が受信できているか確認しましょう。



詳細 役場総務課防災担当 ☎ 25-2141



災害に備える



9月1日は「防災の日」

大切な命を守るため、家族や地域で“もしもの時”を考えてみましょう

台風、洪水、土砂災害、地震、火山噴火。

近年頻発する自然災害に備えて、日頃から災害発生時に取るべき行動や災害情報の入手方法などを確認することが大切です。

「足寄町防災ガイドマップ」を活用しましょう



町では、令和5年度に「足寄町防災ガイドマップ（改訂版）」を作成しました。防災ガイドマップには、災害発生が予測される地域のほか、災害への備えや指定緊急避難場所などが記載されています。次の「防災ガイドマップの活用例！」を参考に、日頃から家族などで指定緊急避難場所の確認や災害への備えなどを話し合い、災害が発生した時に落ち着いて行動できるよう役立ててください。

※「足寄町防災ガイドマップ（改訂版）」は、総務課総務室で配布しているほか、町ホームページでもご覧いただけます。



町ホームページ

防災ガイドマップの活用例！

- ・自宅や職場などが被災想定区域に入っていないか確認しましょう。
- ・自宅や職場などから指定緊急避難場所までの避難経路について、災害の種類（地震・洪水・土砂災害など）に応じた経路や手段を検討しましょう。道路の遮断や河川の氾濫など、さまざまな状況を想定して備えることが大切です。
- ・わが家の指定緊急避難場所や集合場所、避難時の緊急連絡先、非常持ち出し品の置き場所を確認し、災害時の行動について、ご家庭で話し合いましょう。
- ・いざという時にすぐ使えるよう、防災ガイドマップは目につきやすい場所に保管しましょう。

※掲載されている指定避難所について

災害の規模によっては、指定避難所が被害を受けている可能性があります。町では、指定避難所の安全を確保したうえで、開設する避難所をお知らせします。まずは、ご自身の安全を確保してから避難行動を取るようにしてください（指定緊急避難場所と指定避難所の説明については、ガイドマップの1ページに記載しています）。

8月26日は「火山防災の日」です



皆さんは登山をしたり、温泉に入ったりしていますか？美しい森林や湖、温泉など私たちに多くの恵みを与えてくれる火山ですが、火山噴火による災害をもたらすことがあります。火山災害への備えについて関心と理解を深めてもらうため、8月26日は「火山防災の日」となりました（浅間山に日本で最初の火山観測所が設置された日）。

気象庁では、より多くの方に火山について正しく知ってもらい、火山災害に備えてもらえるよう「火山防災の日」特設サイトを開設し、火山やその防災について学ぶコンテンツを多数用意しています。「火山防災の日」をきっかけに、火山の仕組みや災害への備えについて理解を深めてみませんか。



「火山防災の日」特設サイト

足寄高等学校第67回観岳祭

～SMmiling Flowers～

7/5



1 年 A 組



1 年 B 組



2 年 A 組



2 年 B 組

クラスステージ



3 年 A 組



3 年 B 組



7/6



縁日

土砂災害から身を守るために、身近な場所に潜む 土砂災害警戒区域等を確認しておきましょう

土砂災害防止法は、平成11年6月の広島災害（死者24人）を契機として施行され、土砂災害の発生が予測される箇所において、砂防施設の整備等のハード対策だけではなく、災害が発生する恐れのある区域を明らかにし、警戒避難体制の整備や建築物の安全性強化、開発行為の制限等のソフト対策を展開することを目的として、都道府県が土砂災害警戒区域等の指定を行うこととしています。

町内には67カ所の土砂災害警戒区域と32カ所の土砂災害特別警戒区域が指定されています。

土砂災害の種類

崖崩れ	地すべり	土石流
地中に染み込んだ水分によって急な斜面が突然崩れ落ちる現象	大雨や長雨などにより雨水が地中に染み込み、地面が広い範囲にわたり、すべり落ちる現象	集中豪雨や長雨などによって、山や川の石と砂が、雨水と一緒に一気に下流へ押し流される現象

お住まいの場所が土砂災害警戒区域等に指定されているか確認しましょう

■土砂災害警戒区域（イエローゾーン）

土砂災害が発生した場合に、住民等の生命または身体に危害が生じる恐れがあると認められる区域。

■土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）

土砂災害警戒区域の中で、建物等に損壊が生じ住民等の生命または身体に著しい危害が生じる恐れがあると認められる区域。

▶土砂災害警戒区域等の指定に関する関係図書は、次の方法で閲覧することができます。

- ①役場総務課防災担当窓口
- ②町ホームページ
- ③「北海道土砂災害警戒情報システム」ウェブサイト

北海道土砂災害
警戒情報システム
QRコード⇒



雨が降り出したら土砂災害警戒情報に注意しましょう

土砂災害警戒情報は、大雨による土砂災害発生の危険度が高まったときに、住民の自主避難や町が避難指示などを発令するときの参考となるよう、道と気象庁が共同で発表する防災情報です。

土砂災害警戒情報が発表された際は、土砂災害警戒区域等の外へ避難が必要となります。

土砂災害に対する取り組みについて

町は、土砂災害警戒区域等ごとに土砂災害に関する情報の収集および伝達、予報または警報の発令および伝達、避難・救助その他警戒区域等における土砂災害を防止するために必要な警戒避難体制に関する事項を防災計画に定めています。

また情報の伝達や避難所等について記載したハザードマップを作成し、配布しています。

詳細 役場総務課防災担当 ☎25-2141



写真画像のデータ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。

未来の消防士に？

子育て支援サークル・ひよこクラブが足寄消防署見学を行い、親子13組が参加しました。

参加者は救急車や消防車に乗車したり、放水体験をしたりしました。子どもたちは、ホースから勢いよく飛び出る水に興奮していました。

また子ども用防火服の着装体験も併せて行いました。

落語に触れる

足寄小学校（池田圭子校長）で西遊亭競馬さん（西藤孝幸同校教諭）による落語の授業が行われました。子どもたちは初めに落語の歴史や特徴、手ぬぐい・扇子の使い方を学びました。その後「ももたろう」と「ぞろぞろ」が披露されると、子どもたちは落語の面白さを体験し教室は笑い声に包まれました。



交通事故を無くそう

安全運転サポート車・交通安全教育車「ほくと号」の試乗体験会（町交通安全協会主催）が町民センター駐車場で行われました。参加者は自動ブレーキ機能搭載車乗車体験や運転シミュレーター「ほくと号」でさまざまな場面の運転を体験しました。その後行われた白バイデモ走行では、白バイ隊員による高度な運転技術が披露されました。

進路を考える

足寄高等学校（石橋栄校長）が「進路の日」として町内企業が参加し、企業説明会を実施しました。

生徒らは企業から動画やスライドなどで仕事の内容や、やりがいについて説明を受けました。暑い中実施されましたが企業の説明を熱心に聞く様子が見られました。



まちかど

写真画像のデータをご希望の方は広報広聴担当まで



夏の高校野球

足寄高校野球部が、第107回全国高等学校野球選手権大会北海道十勝支部予選に出場し、1回戦で帯広緑陽高校と対戦しました。

足寄高校は3回に先制を許し、9回裏までに0-6とリードを広げられます。9回裏には齋藤栄真主将（3年）の意地のタイムリーヒットで1点を返しますが力及ばず1-6で敗戦となりました。

小中連携事業

足寄中学校（阿部昌己校長）で小中連携体力テストが行われました。交流を深め、進学する中学校に慣れてもらう目的で実施されたもので、足寄小学校（5年生）と芽登小学校（5、6年生）螺湾小学校（5、6年生）大誉地小学校（4～6年生）と中学1年生が合同で握力や反復横跳びなど4種目に取り組みました。



十勝消費者大会

「第48回十勝消費者大会」（十勝消費者協会連合会主催）が町民センターで開催され、十勝管内の消費者協会会員ら約170人が参加しました。大会では、道警釧路方面本部の小梅雅樹生活安全課長補佐が「現場のプロから学ぶ特殊詐欺の実態～私たちにできること～」と題して講演を行い、新たな手口を含む12種類の特殊詐欺と被害例が紹介されました。



えほんを楽しもう

町認定こども園どんぐり（大風諭美園長）で「えほんわくわくキャラバン」（コープさっぽろ主催）が開催され、園児ら約140人が参加しました。このイベントでは、絵本の読み聞かせが披露されたほかトドックダンスを会場全員で踊りました。最後にはトドックとの記念撮影が行われ、子どもたちはトドックに興味津々な様子でした。





Ashoro

お知らせ 乳がん・子宮がん・大腸がん検診 追加申し込みのお知らせ

Info

検診名	対象（年度内年齢）	料金
乳がん検診	40歳以上の女性	50歳未満（X線検査2方向撮影） 2, 100円 50歳以上（X線検査1方向撮影） 1, 600円
子宮がん検診 （頸部・婦人科エコー）	20歳以上の女性	1, 400円
大腸がん検診	40歳以上の方	700円（便潜血反応検査） ※41、46、51、56、61歳の方、75歳以上の方、 後期高齢者医療制度加入者は無料。
骨粗しょう症検診	35歳以上の女性	500円 ※41、46、51、56、61、66、71歳の方は無料。

予約可能日時

8月27日(水) 午前10時30分～11時、午後1時30分～2時
28日(木) 午前9時30分～11時

場 所

町民センター

申込期限

8月21日(木)午後5時まで ※オンライン申し込みが可能です。

そ の 他

生活保護世帯の方は無料です。

詳細・申込先

役場こども・健康課保健推進担当 ☎25－2571

オンライン申し込み

Ashoro

お知らせ あしよろ健康ポイントをためて、商品券をもらおう！

Info

町民の皆さんが自らの健康増進に関心を持ち、健康づくりの活動に積極的に参加してもらうことを目的とした「あしよろ健康ポイント」を本年度も実施しています。

各種健診や健康教室、生活習慣病予防行動に取り組むなど、対象項目計6ポイント分を達成して申請すると、後日町内で使える1, 000円分の商品券をもらうことができます（先着300人まで）。詳しくはこども・健康課の窓口でお声掛けください。または町ホームページでご確認ください。

町では8月28日(木)から29日(金)までの2日間、11月27日(木)から29日(土)までの3日間、町民センターでがん検診や骨粗しょう症健診等の集団健康診断を実施します。令和7年度各種検診のご案内で申込期間を確認の上、ぜひお申し込みください。ドックやPET、ヘリカルCT健診についても電話でのご予約を受け付けています。

ポイント獲得と健康状態の確認のチャンスです。ぜひこの機会に参加しましょう。

詳 細

役場こども・健康課保健推進担当
☎25－2571

Ashoro

お知らせ ヒグマの出没に注意！

Info

町内の山林にはヒグマが生息しており、町内全域においてヒグマが目撃されています。ヒグマによる被害に遭わないために一番大事なことはヒグマに出会わないことです。

農作業や山菜取り等で外出する際には以下のルールを守りましょう。

- ・食べ物やゴミは必ず持ち帰る。
- ・目立つ服装をし一人では行動しない。
- ・鈴やラジオ等で音を出しながら歩く。
- ・薄暗い時や見通しの悪い場所で行動しない。
- ・フンや足跡を見たら速やかに引き返す。

町ホームページではヒグマ出没情報共有システム「ひぐまっぷ」を活用した町内ヒグマ出没情報を公開しています。ぜひご活用ください。

詳 細

役場農林課林業振興担当
☎28－3862

第27回参議院議員通常選挙

国の進路を決める「第27回参議院議員通常選挙」が7月20日に行われました。

本町の投票率（選挙区選挙の町内各投票率は表の通り）は前回令和4年の同選挙に比べ、選挙区選挙、比例代表選挙ともに2・05ポイント下回る70・43%となりました。

本町での得票結果などは次の通りです。

選挙当日の有権者数 5, 151人
男 2, 547人
女 2, 604人

投票区別投票率（選挙区）		
投票区	投 票 所	投票率
1	足 寄 町 役 場	74.02%
2	足 寄 小 学 校 体 育 館	71.36%
3	足 寄 町 生 涯 学 習 館	59.48%
4	下愛冠コミュニティセンター	58.29%
5	中 足 寄 集 落 セ ン タ ー	79.31%
6	螺 湾 寿 の 家	63.00%
7	上 足 寄 集 落 セ ン タ ー	80.65%
8	鷲 府 集 会 所	78.64%
9	上利別基幹集落センター	70.16%
10	大 誉 地 集 落 セ ン タ ー	68.75%
11	芽 登 集 落 セ ン タ ー	65.85%
12	茂 喜 登 牛 集 落 セ ン タ ー	72.34%
合 計		70.43%



選挙区開票結果		
高橋 はるみ	9 2 3	
田中 よしひと	2 8 5	
小野寺 まさる	9 4	
後藤 朋子	1 6	
宮内 しおり	1 0 3	
岩本 剛人	4 6 0	
稲原 むねよし	2 2	
鈴木 まさき	3 1 8	
勝部 けんじ	1, 0 7 6	
オカダ 美輪子	4 2	
高杉 やすじ	1 0	
のむらパターソン 和孝	1 4 2	
・有効投票数	3,491	・不 受 理 0
・無効投票数	137	・持ち帰り 0
・投票者総数	3,628	

比例代表開票結果 （名簿登載者の得票を含む政党等得票総数）		
日本共産党	9 9.008	
日本維新の会	5 0.000	
無所属連合	2 1.000	
日本保守党	6 7.000	
立憲民主党	8 7 1.346	
参政党	2 4 7.000	
国民民主党	2 3 9.674	
チームみらい	3 9.000	
日本誠真会	9.000	
社会民主党	6 8.000	
れいわ新選組	1 8 7.000	
日本改革党	1.000	
自由民主党	1, 3 3 4.995	
再生の道	1 1.000	
公明党	2 1 9.973	
NHK党	2 4.000	
・有効投票数	3,490	・不 受 理 0
・無効投票数	138	・持ち帰り 0
・投票者総数	3,628	

Ashoro

お知らせ 9月9日は「救急の日」です

Info

救急の日は、救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい意識を深めることを目的として昭和57年に厚生労働省によって定められました。

◎救命の第一歩は応急手当から

- ・救急現場に居合わせたら、速やかに119番に通報をしましょう。救急車が現場に到着するまで、その場に居合わせた人が、いかに早く応急手当を行うかが、病人やけが人を救うための重要なポイントです。
- ・日頃から、心肺蘇生法やAEDの使用方法などを身に付けておくと、いざというときに役立ちます。AEDは、けいれん状態の心臓に電気ショックを与えて、心臓を正常に働かせる医療機器で町民の皆さんでも使うことができます。人工呼吸や心臓マッサージなどの心肺蘇生法に加え、AEDを皆さんが使用することで、病人やけがの人が助かる可能性が高くなります。

◎普通救命講習会を開催します

日 時 9月9日(火) 午後6時～9時

場 所 消防庁舎 2階団員研修室

内 容 普通救命講習Ⅰ（応急手当の重要性、心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法）

申込方法 電話またはFAX

申込期限 9月5日(金)

※動きやすい服装でご参加ください。

詳細・申込先 足寄消防署警防担当救急係 ☎25-2619 FAX25-5858



まちの健康だよ

からだげんき

食中毒に気を付けよう！

細菌やウイルスなどが混入した食品をとることで起こる食中毒。その2割近くは、家庭の食卓で起きています。年間で見るとピークは8～10月。高温多湿による菌の繁殖と、私たちの抵抗力の低下が重なることが大きな要因です。

夏季に発生することが多い食中毒

- ・カンピロバクター…生や加熱不足の肉によるもの
- ・サルモネラ菌…生や加熱不足の肉、卵によるもの
- ・黄色ブドウ球菌…素手で握ったおにぎりの室温放置によるもの
- ・ウエルシユ菌…カレーやシチューなど肉・魚介類を使用した煮込み料理の長時間放置によるもの
- ・腸管出血性大腸菌…生や加熱不足の肉、殺菌不十分な生野菜などによるもの



重症化すると死にいたることも

〇1157や〇1111で知られる「腸管出血性大腸菌」は、人の腸内で「ベロ毒素」という強い毒素を出して合併症を引き起こす食中毒の原因菌です。牛のふんなどを介して牛肉やその他の食品、井戸水などを汚染し、人に感染します。免疫力が落ちやすい夏場や幼児や高齢者などは特に注意が必要です。



食中毒を防ぐための3原則

☆つけない

食品に菌をつけないために手や調理器具はしっかりと洗い、食品は包んで保存しましょう。

☆増やさない

買ってきた食品が冷蔵や冷凍の必要なものなら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫や冷凍庫を過信せず、食品は早めに食べましょう。

☆やつつける

ほとんどの菌やウイルスは熱に弱いので、食品内部まで十分に加熱して菌を殺しましょう。また、調理器具も定期的に漂白剤などで消毒をしましょう。

Ashoro

お知らせ 国民健康保険病院入院患者様の面会について

Info

国民健康保険病院では、これまで新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行・蔓延から入院患者様を守るため、面会を制限していましたが、5月から面会制限を大幅に解除し、ご家族との面会が可能になりました。

引き続き「感染対策のためのいくつかのルール」をお守りいただいたうえでの面会にご協力をお願いします。

面会時間 午後2時～8時
(平日・土日祝日共通)
※1日1回、30分以内。

面会可能な方 原則、身内の方
※一度に面会できるのは3人までです。
※15歳未満の方はご遠慮ください。
※必ずマスクを着用してください。

その他

面会方法などの詳細については下記までお問合せいただくか、病院ホームページにてご確認ください。

詳細 町国民健康保険病院
☎25-2155

Ashoro

お知らせ 出前健康講座のご案内

Info

国民健康保険病院では、身近なかかりつけ医療機関として、地域の皆さんに信頼され、必要とされる病院づくりを目指しています。

その取り組みの一環として、医師や医療専門職による町民向けの出前健康講座を実施しています。自治会や老人クラブ、各種サークル等でご希望の際は、ぜひご活用ください。

参加人数 1回の講座につき10人以上

開催場所 会場を確保のうえ申し込みください。

開催日時 月～金曜日（休日）を除く
午前10時～午後4時

※上記以外の時間帯で開催を希望される場合はご相談ください。

※業務の都合によりご要望に添えない場合がありますのでご了承ください。

その他

- ・講座の内容についてはご相談ください。
- ・費用は無料です。
- ・講師の送迎は必要ありません。

詳細 町国民健康保険病院
☎25-2155

※冷蔵庫に保存する時のポイント

- ・冷蔵庫や冷凍庫は詰め過ぎない（容量の7割を目安に）
- ・冷蔵庫の温度は10℃以下に、生ものを入れる場所は4℃以下に、冷凍庫はマイナス15℃以下を維持する（多くの細菌の増殖は10℃くらいで遅くなり、約0℃で停止します。ただし、マイナス15℃でも死滅するわけではないので注意が必要です）
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食材に触れないようにする
- ・温かい食品は冷ましてから入れる
- ・ドアの開閉はできるだけ早く、回数を少なくする



もしかして食中毒？と思ったら

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れたら食中毒の可能性があるので、ただちに医療機関で医師の診察を受けましょう。下痢止めは菌を腸内に留まらせ、増殖させてしまうため自己判断での服用は禁物です。

食中毒Q&A

Q…手に傷があるとき、ばんそうこうを貼れば料理をしても大丈夫？

A…特に傷が化膿した手で直接食品に触ると、化膿した傷から大量に黄色ブドウ球菌が食品にうつってしまいます。使い捨ての手袋などを使いましょう。特に生で食べる食品やおにぎりなどは要注意です。



Q…食中毒菌が食べ物の中で増えているら、食べた時に変な味はするの？

A…食中毒菌が増えているても味や臭い、色が変わらないことがほとんどです。室温で2時間以上たったものは思い切って捨てましょう。

詳細

役場こども・健康課保健推進担当

☎25-2571

足寄町成年後見支援センターだより

ご存じですか？ 成年後見制度の利用方法

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で、財産管理（不動産や預貯金などの管理、遺産分割協議などの相続手続など）や身上保護（介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結、履行状況の確認）などの法律行為を一人で行うことが難しい場合があります。

また、自分に不利益な契約であることがよく分からないままに契約を結んでしまい、悪質商法の被害にあう恐れもあります。

このような一人で決めることに不安のある方々を法的に保護し、本人の意思を尊重して支援を行うのが成年後見制度です。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。今回は、法定後見制度の利用の手順についてお話をします。

《法定後見制度》

「法定後見制度」は、本人が一人で物事を決めることが心配になったとき

家庭裁判所によって、成年後見人などが選ばれる制度です。ご本人の障がいや認知症の程度に応じて、「補助」「保佐」「後見」の3つの種類（類型）が用意されています。

家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が本人の利益を考えながら本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人が自分で法律行為をするときに同意を与えたり、本人が同意を得ずに契約した不利益な法律行為を後から取り消したりすることによって本人を保護・支援します。

《法定後見制度の利用の手順》

1 申し立ての準備

家庭裁判所に誰が申し立てをするかを決めます。申し立てができるのは、本人、配偶者、親族（四親等以内）、検察官などです。

2 書類の作成依頼

①本人情報シート（無料）
ご本人の福祉関係者（ケアマネジャーやケースワーカーなど）に記載をお願いします。これは診断書の参考書類になります。

② 診断書（有料）

主治医に作成をお願いします。

3 申立書類を作成

- ①開始申立書
- ②代理行為目録
- ※保佐、補助の申し立ての場合
- ③同意行為目的（補助の申し立ての場合）
- ④申立事情説明書
- ⑤後見人等候補者事情説明書
- ※後見人等の候補者がいる場合
- ⑥財産目録
- ⑦収支予定表
- ⑧親族関係図
- ⑨親族の意見書

4 必要な書類の準備

- ①本人の戸籍謄本
- ②本人の住民票または戸籍附票
- ③申立人と本人の関係が分かる資料（戸籍など）
- ④成年後見人等の登記がされていないことの証明書
- ⑤本人の財産状況が分かる資料
- 5 申し立て

各種書類と申立費用（申立手数料、登記手数料など）は本人所在地を管轄する家庭裁判所に提出します。

6 審判

成年後見人等が選任されます。

7 法務局に審判の内容が登記される

成年後見人等の仕事が始まります。



※申し立ての仕方が分からない、成年後見制度をもっと詳しく聞きたい方は気軽に町成年後見支援センターへご相談ください。

無料法律相談開催のお知らせ

町成年後見支援センターでは、弁護士による無料法律相談を開催しています。「住まいに関すること」「夫婦、子どもの問題」「相続・遺言」「負債の整理」など困り事をお気軽に相談ください。本別ひまわり基金法律事務所、松野貴紀弁護士が相談に応じます。

相談日時

都度、日程調整をしますのでご相談ください。相談時間は1人30分程度とさせていただきます。

開催場所

町社会福祉協議会

料 金

相談料は無料（業務を委任した場合は別途料金がかかります）

詳 細

町成年後見支援センター（南6-2 町社会福祉協議会内）

開設時間

午前8時35分～午後5時5分（土日・祝日・年末年始は除く）

☎28-0722

ジェネリック医薬品で

医療費を節約しましょう！



少子高齢化や医療の高度化によって医療費は増え続けています。その医療費の約2割が薬剤費。医療費の節約はお薬の見直しから！

○ジェネリック医薬品はお使いですか？

ジェネリック医薬品は新薬（先発医薬品）の独占販売期間終了後に販売される後発医薬品のことです。新薬と有効成分・含有量は同じで、品質・安全性も同等とみなされています。開発コストを抑えられる分、新薬より3～5割程度安くなる場合が多いようです。

新薬より小さくしたり、コティングしたりして飲みやすく工夫されている薬もあります。

○ジェネリック医薬品へ替えたい場合は、医師・薬剤師に相談しましょう

自分から言い出しにくい方は「ジェネリック医薬品希望シール」をお薬手帳等に貼って医療機関に提示してください。シールは7月に送付した資格確認書あるいは資格情報のお知らせに同封していますので活用ください。

○ジェネリック医薬品に切り替えるといくらくらい安くなるの？

町国民健康保険では、今お使いの新薬からジェネリック医薬品への切り替えで、一定額以上医療費が下がる見込みのある方へ「差額通知」をお送りしています。

「差額通知」は年間3回の送付を予定しており、対象となる診療月は令和7年3月・7月・11月です。条件に該当する方には、各診療月の3カ月後の6月・10月・令和8年2月にハガキを送る予定です。

「差額通知」が届いてもジェネリック医薬品に必ず変更しなければいけないということではありません。ご自身の医療費負担を確認するために「差額通知」をご活用ください。

ジェネリック医薬品に
チェンジ！



詳細 役場住民・出納課保険担当

☎28-3857

足寄町は「非核平和のまち」を 宣言しています



平成7年9月14日、町議会で「非核平和と都市宣言に関する決議」が行われ、これを受け同年11月1日、町は「非核平和のまち」を宣言しました。

これは、住民一人ひとりの生命とくらしを守るため、非核三原則の堅持と恒久平和の実現を願って宣言したものです。

町では、この宣言を通じて次代を担う子どもたちへ、平和の尊さを提唱していきたいと考えています。

ぜひ、この機会に宣言文をお読みいただき、平和についてあらためて考えてみてください。

「非核平和のまち」宣言

核兵器を廃絶し、恒久平和を実現することは、世界で唯一の核被爆国、日本国民共通の悲願であり、足寄町民の心からの望みであります。

核兵器が、世界の平和と人類の生存に大きな脅威を与えつつある今日、私たちは核兵器の廃絶を強く訴えるものがあります。

そして、美しい郷土を守り、豊かな暮らしを子孫に伝えるためにも、我が足寄町は、町民一人ひとりに平和を求める心を育ててゆきます。

したがって、非核三原則の堅持と恒久平和の実現を願い、明るく住み良い幸せな町民生活を守る決意をし、ここに足寄町は「非核平和のまち」を宣言します。

後払い決済のメリット・デメリット

①商品到着後に支払いすることができ
る

②クレジットカードを持っていないく
ても使える

③クレジットカード情報を入力しない
ので、不正利用などのトラブルに巻
き込まれる可能性がなくなる

デメリット

①支払期限が過ぎると延滞手数料がか
かり、滞納者リストに載ることがあ
る

②一部サービスでは利用限度額が低い
③販売元と違う会社からの請求となる
ため、消費者トラブルに繋がりがや
すい

増えているトラブル事例

①「身に覚えのない請求が届いた」
知らない通販サイトで後払いが設
定され、商品が勝手に送られてきた
例もあります。

◎身に覚えのない商品が届いたり、請
求がされた場合は、支払わず、すぐ
に事業者や消費生活相談所へ相談し
ましょう。

②「返金されない」
返品したのに後払い請求だけ残っ
てしまうケースがあります。

◎返品・キャンセルは販売元と後払い
会社両方に連絡しましょう。

③「支払い忘れてブラックリストに…」

◎後払いも信用情報に影響することが
あるため、支払い期限は必ずチェッ
クしましょう。

相談員からのアドバイス

悪意のある第三者に後払い決済サー
ビスが悪用されていることもあるので
注意が必要です。

・後払い決済サービスの利用時に限
らず、契約前には表示や料金、契約
条件などをしっかり確認しましょう。
・後払い決済サービスの利用であって
も表示や条件をしっかりと確認して慎
重に契約しましょう。

・販売業者とトラブルになった場合
は、後払い決済サービス事業者にも
連絡しましょう。不安に思った場合
やトラブルになった場合には、すぐ
に相談してください。

詳細

消費生活相談所 ☎28-0585
(南6-2 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・出納課環境衛生担当

☎28-3858

ミセスユミ子の消費生活Q&A 第153回
「後払い決済サービスを知っていますか？」
増加する消費者トラブル
「後払い決済の長所と短所」の巻



皆さん、インターネットでの買い物
時に後払い決済サービスを利用したこ
とはありますか？

後払い決済サービスとは、インター
ネットで買い物をした後、商品が届い
てからお支払いできる決済方法です。
コンビニ払いや銀行振り込み、スマホ
決済アプリ(例・PayPay、d払い)
などで支払えるのが特徴です。

クレジットカード番号を入力するこ
とに抵抗がある人も気軽に後払いをす
ることができるため、今後、ますます
利用が拡大していくことが予想されま
す。ただし、便利さの陰に潜む落とし
穴があることや、実際に消費者トラブ
ルにつながったケースもあるので、今
回は後払い決済サービスに関する注意
点をお知らせします。

後払い決済の仕組みについて

- ①商品を購入(決済時はお金を支払わ
ない)
- ②商品が届く
- ③後日、請求書や支払い案内が届く
- ④支払い期限内に支払う

不法投棄は絶対にやめましょう！

近年、環境意識が高まっていますが、
町内ではいまだに不法投棄が見受けら
れます。本年度も既に数件発生してお
り、警察に通報し、投棄した者の手が
かりを探し出し、厳しく指導をしてい
ます。投棄した者が不明の場合、散乱
しているごみは最終的に土地の所有者
が片付けることとなり、多くの費用が
かかることとなります。



不法投棄は犯罪です

山林、河川、道路、公園、私有地等
にみだりにごみを捨てるとは、法律
で禁止されています。

違反した場合の罰則は：
個人…5年以下の拘禁刑もしくは
1千万円以下の罰金または
この両方(未遂を含む)
法人…3億円以下の罰金

以上のとおり、「重い罪」になり、
未遂であっても罰せられます。不法投
棄は絶対にやめましょう。

私有地の不法投棄対策

私有地は、土地の所有者(管理者)
が管理することになっています。不法
投棄されたごみの処理は、土地所有者
が自ら行うこととなります。不法投棄
を未然に防止するためにも、日頃から
土地を清潔に保つよう努めるとともに、
管理には十分な注意を心がけてくださ
い。

見かけたら通報を

不法投棄を見かけたら時間や場所、
車のナンバー等を控えて警察または環
境衛生担当に通報してください。



詳細

役場住民・出納課環境衛生担当

☎28-3858

5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査2025

調査期日 10.1水

⚠国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



総務省統計局・都道府県・市区町村

インターネット回答で
かんたん便利に!

夏季の省エネに取り組んでみませんか？

夏季は冷房等により電気の使用量が増加します。
自分のライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で家庭でもできる省エネに取り組んでみてはいかがでしょうか？

1. 省エネの基本

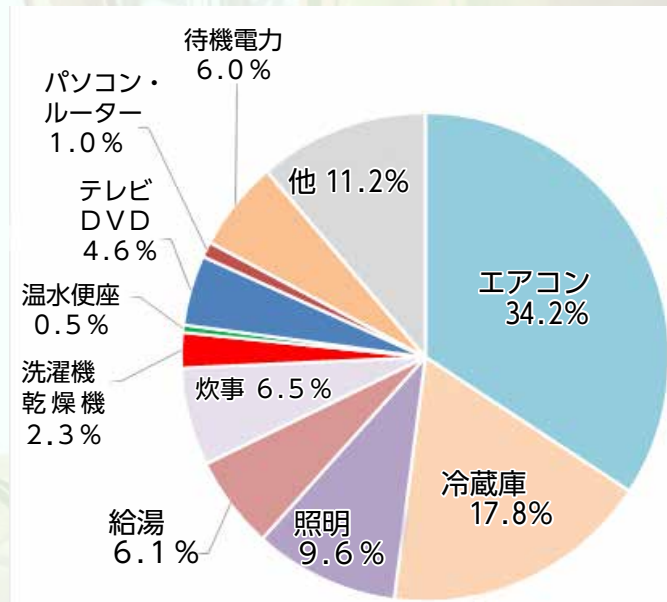
省エネルギーと聞くと、我慢して使用量を減らすことをイメージする方が多いかもしれません。しかし本来の省エネルギーとは、エネルギーを無駄なく効率的に活用することにあります。まずは簡単に取り組めて対策効果の大きいところから着手していくことで、無理なく効果的にエネルギー消費と光熱費の削減につなげることができます。

2. 家庭でできる省エネ・節電

家庭における夏季の電力使用割合を見てみると、エアコン、冷蔵庫で5割以上を占めています。

特にこの時期は冷房の使用が増えるため、夏季の省エネではまず冷房から着手すると効果的です。

また気温が上がり日照時間も長くなるため、照明や家電の使い方を見直すことで、無駄なエネルギー消費量を抑えることができます。
※経済産業省資源エネルギー局「省エネポータルサイト」より



13.1kWh / 世帯・日
夏季（6月～9月）

3. 夏季の省エネメニュー

家庭で取り組むことのできる「省エネメニュー」を以下に例示します。
自分のライフスタイルに合わせてぜひ取り組んでみてください。

●エアコンの工夫

- ・室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げる。
- ・目詰まりしたフィルターを清掃する。
- ・日中はすだれ、よしず、カーテンなどで窓からの日差しを和らげる。
- ・扇風機やサーキュレーターを活用し、冷気を循環させる。

●冷蔵庫の工夫

- ・冷蔵庫の冷やしすぎを避ける（設定温度を見直す）。
- ・扉を開ける時間を減らす。
- ・食品を詰め込みすぎないようにする。
- ・壁との間に適切な間隔を空けて設置する。

●照明の工夫

- ・リビング等の部屋の明るさを下げる。
- ・不要な照明は消す。



詳細 役場農林課ゼロカーボン推進室 ☎28-3862

国際交流員コラム No.69 Hello! Friends!

カナダのアルバータ州には「ロイヤルティレル博物館」という博物館があります。この博物館は、世界最大級の恐竜博物館と言われており、主にアルバータ州を中心にカナダ各地で発見された化石などが数多く展示されています。

昨年の9月、私は足寄高校の訪問団を受け入れる準備をするため、訪問団が来る2週間前にカナダに帰国しました。ホームステイ先の手配やスケジュール調整などをするかたわら、久しぶりに家族と一緒にロイヤルティレル博物館を訪れました。

ロイヤルティレル博物館は、ウェタスキウィン市から車で3時間ほどかかる「ドラムヘラー」という町にあります。私は幼い頃から家族と何度この町を訪れており、小学生の時には学校の宿泊学習で、博物館に泊まったこともあります。そのため、私にとってこの博物館はとても思い出深い場所です。



白亜紀エリアを見学するカミールさんと家族

博物館には、恐竜の骨格標本や化石、学習スペースなど魅力的なエリアが数多くありますが、私が特に好きなのは「白亜紀エリア」です。このエリアには、白亜紀（約7500万～6600万年前）にアルバータ州に生息していた植物やその植物が進化したものなどが展示されています。自然や植物が大好きな私にとって、このエリアはとても魅力的な場所です。何百万年という時を超えて生き延び、進化してきた植物たちの姿には感動を覚えます。

ロイヤルティレル博物館は、まさにアルバータ州が誇る宝物のような場所です。ぜひいつか皆さんにも訪れてほしい魅力あふれる博物館です。

過去への旅

カミール・エスペリータ

所です



地域おこし協力隊を紹介します

Profile No. 6



プロフィール 出口正美さん
1961年生まれの63歳。三重県いなべ市生まれで、大阪府茨木市出身。妻は大阪でNPO法人に勤務しており、娘3人はすでに独立しています（三つ子です）。

足寄に来る前は何を？

足寄に来る前は、道北の幌延町で地域おこし協力隊の隊員をしており、除雪、パークゴルフ場の草刈り、デマンド交通の運転・予約システムの作成・運用、各種行事の準備・参加・後片付け、スマホ教室など、さまざまな業務に携わっていました。

どうして新たに地域おこし協力隊の隊員に？

今回、大阪に帰ろうかどうかなり迷いましたが、まだまだ北海道を楽しみたいと思い、北海道で観光かIT関連で仕事を探していました。足寄の募集内容が「ICTを活用した地域振興に資する業務」でしたのでお世話になることにしました。

足寄に来て楽しみなことは？

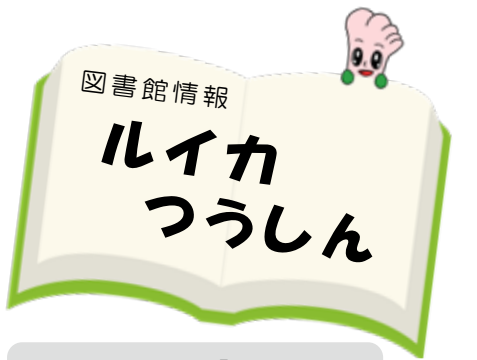
もともと道東が好きで道北から2カ月に1回は遊びに来ていたので、旅行を楽しみたいと思います。また音楽が好きなので、電子楽器を持って自然の中に出かけていって楽しみたいと思います。また屈斜路湖でサップをしてみたいと思っています。

町民の皆さんにメッセージ

足寄町の皆さん、はじめまして。これから足寄でお世話になります。もし見掛けた際には気軽にお声掛けください。

取材後記（神本英邦集落支援員）

地域おこし協力隊・集落支援員グループでは、ダントツに年長だった私でしたが、出口さんが来てくれてその大役の荷を下ろす事になりました（笑）
幌延町時代は、集落支援に携わっていたので、その知見を学ばせていただきたいと思います！



図書館情報

ルイカ つうしん

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-inkai/toshokan/>

イベントのご案内

●絵本作家さとうめぐみ絵本ライブ＆ワークショップ「うたってあそんでえほんの世界へ」

「レモンちゃん」などの「おいしいもり」シリーズや「おべんとう」「おでんせんとう」が人気の絵本作家・さとうめぐみが町図書館にやってきました。

開催日 9月6日(土)

時間 午前10時～11時30分(開場：午前9時30分)

場所 町民センター多目的ホール

対象 3歳以上(小学2年生までは保護者同伴)

申し込み受付 8月10日(日)午前10時より



申し込みはこちらから

【内容】

さとうめぐみによる絵本ライブの後、絵本のキャラクターカードを作るワークショップを行います。

【持参するもの】

- ・スティックのり
- ・色鉛筆など

【サイン会】

イベント終了後に、サイン会を行います。

※会場で絵本を購入された方のみ参加可。整理券配布。



「レモンちゃん」P H P 研究所

読書通帳達成しました！

図書館でたくさんの本を借りてくれました。336冊達成！おめでとうございます。



中島 芽衣ちゃん

情報BOX

お知らせ

第34回「公証週間」電話相談のご案内

10月1日から7日まで公証制度を広く普及させるため、特設電話相談を実施します。

日時 10月1日(水)から7日(火)

①午前9時30分～正午

②午後1時～午後4時30分まで(土・日も実施)

内容 遺言・任意後見契約など公証事務全般

日本公証人連合会本部

☎ 03-3502-8239

詳細 釧路地方法務局総務課

☎ 0154-315010

8月は「北方領土返還要求運動強調月間」です

8月は国の「北方領土返還運動全国強調月間」と北海道の「北方領土返還要求運動強調月間」です。北方領土問題を解決して平和条約を締結するという政府の方針を支え、後押しとなるよ

うに一人ひとりが取り組むことが大切です。返還要求運動への皆さんのご理解ご協力をお願いします。

詳細 千島歯舞諸島居住者連盟十勝支部事務局

☎ 080-1886-19622

町職員人事

新規採用職員を紹介します



国民健康保険病院 看護師
年齢 35歳
出身地 札幌市
趣味 ツーリング、道の駅巡り

地域の皆さんに寄り添った看護師を目指していきなと思っています。よろしく願います。

退職者(6月30日付)

足寄町発令

七戸 美樹 (国民健康保険病院看護師)

吉次 優 (国民健康保険病院看護師)

農業委員会事務局発令
山田 弘幸 (農業委員会事務局局長)

足寄町発令

菅野 祐也 (まちづくり推進課地域振興室主事)

陸別町

から

第113回陸別町ふるさと劇場「北海道歌旅座ザ・コンサート2025」

今回の第113回公演は「ヴァイオリン高杉奈梨子」と「うた・ピアノ吉田淳子」によるコンサートが行われます。ぜひお越しください。

日時 8月24日(日)

開演 午後2時～(午後1時30分開場)

場所 陸別町タウンホール(陸別町役場2階)

入館料 1,000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

第29回 本別きらめきタウンフェスティバル2025

本別最大のイベント「本別きらめきタウンフェスティバル2025」が開催されます。皆様のご来場をお待ちしています。

日時 9月6日(土) 午前11時～午後9時

9月7日(日) 午前9時～午後4時30分

場所 利別川河川敷地特設会場

内容 1日目 東十勝花火大会 6000発！

2日目 ポニーばん馬大会、ナンバーワン戦隊ゴジュウジャーショー、HBC 歌謡ショー「大江裕」「ホリ」

うまいもの市は両日とも開催します。

※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。

詳細 きらめきタウンフェスティバル実行委員会事務局
☎ 22-2141



今月の展示

「絵本作家さとうめぐみ特集」

「タイムスリップ」 9月7日まで

「日本の祭り・世界の祭り」 8月31日まで

「クセがスゴイ本」 8月31日まで

「なつとあそぶ！」 9月30日まで

お知らせ

●ノベルズ本の場所を変更しました

新書サイズの小説(ノベルズ本)を単行本小説の棚へ移動しました。

※著者名順に並んでいます。

●本を読んでファイターズを応援しよう！

締め切り 8月24日(日)まで

申し込みされた小学生は、所定の読書通帳を図書館までお持ちください。

新着図書

●一般書

「シニアのための防犯対策読本」

「レモンづくし」

「今と未来がわかる農業」

「70歳からの脳が老けない新聞の読み方」

「マスカレード・ライフ」 石川 久

「ブラックスワン」 東野 圭吾

「汚名」 相場 英雄

「児童書・絵本」 和田 はつ子

「ほるんだ、恐竜化石！」 平田 貴章

「ポケモン生態図鑑」 ポケモン

「ルビと空飛ぶねこ」 鈴木 野中 柊

「ぼくのいえ」 鈴木 のりたけ

「妖怪横丁捕者帖」 広瀬 克也

「おかしなヒミツ研究所」 3時のおやつ科学機構

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 8月20日(水)、9月3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)
9月3日(水)

・絵本の会「はらっぱ」
(絵本が好きな方ならどなたでも)
8月23日(土)

～8月の休館日～
11日(月)、15日(金)、16日(土)
18日(月)、25日(月)

～9月の休館日～
1日(月)、8日(月)、15日(月)
22日(月)、29日(月)

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広報広聴担当まで

大平 しづき 梓月ちゃん

（令和6年8月22日生まれ）
最近、親の真似をするようになってきました。パチパチ、いただきます、ごちそうさまができます。後追いでずっと親にべったりです。これからも成長が楽しみです。

宗太郎・楓ちゃんの子



今井 しんゆう 心雄ちゃん

（令和5年8月3日生まれ）
いつもにこにこ～愛称は「しんしん♡」色んなことに興味しんしん！しんしんにみんなも興味しんしん！
これからもお姉ちゃんと仲良く元気でいてねー♡

大雄・智未ちゃんの子

齊藤 けい 圭ちゃん

（令和5年8月17日生まれ）
食欲とお笑いのハイブリッド。兄とのバトルは連戦連敗。でも「負けじ魂」は健在。
今日も元気に笑ってしゃべって、食べて泣いて、すぐ寝る。育てがいしか感じません。

昌義・順子ちゃんの子



ひとのうごき

7月末の住民基本台帳

人 口	5, 8 3 6 人	(+1)
男	2, 8 8 9 人	(-1)
女	2, 9 4 7 人	(+2)
世 帯	3, 1 6 2 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29日(火)に行われた町認定こども園どんぐりらいおん組放水体験でのスナップです。

広報あしよろ8月号 No.868

発 行：足寄町

編 集：まちづくり推進課広報広聴担当 ☎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。

編集後記

☆暑い日が続いています。本号作成中の7月23日の最高気温は37度、翌日の24日には38度を記録しました。

☆連日の猛暑で皆さんの体調はいかがでしょうか。熱中症特別警戒アラートが発表された場合、町ではクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）として町民センターを開放していますので、ぜひご利用ください。

☆気象庁による3カ月予報では、8月、9月、10月の気温は全国的に平年より高い見込みとのことです。皆さん、どうぞ体調に気を付けてお過ごしください。