

広報

あしよろ



令和8年
(2026)
No.878



●環境の目&環境月間



～自分たちでできること、みんなを始めよう～

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。

生ごみ堆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、生ごみ堆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。

コンポスト助成金額

- ・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

- ① 交付申請書の提出
購入を希望する生ごみ堆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。

ご自宅に着なくなった服などはありませんか？

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ます。回収した衣類は、リユース(再利用)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。

受付時間

午前8時35分～午後5時5分(役場閉庁日は除く)

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。



回収ボックス

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。

回収できるもの

Tシャツ、ズボン、スカート、スーツ、皮革衣料品、帽子、ハンカチ、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



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。

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します。

銀河クリーンセンターへのごみの直接搬入受け入れ停止について

5月18日、銀河クリーンセンターにおいて火災が発生した影響により、当面の間、施設の一部利用を制限させていただきます。
・家庭ごみ(一般廃棄物)
家庭から出る一般廃棄物の直接搬入は当面の間できません。

事業系一般廃棄物

事業系一般廃棄物の直接搬入はこれまでどおり受け入れ可能です。

動物の死骸の受け入れ

動物の死骸については、直接搬入を受け入れれます。

ご不便をおかけしますが、安全確保のため、ご理解とご協力をお願いいたします。
※再開時期については、決まり次第お知らせします。

詳細

役場住民・出納課環境衛生担当

☎28-338558

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。

大きくなあれ！



足寄町家畜品評会

第64回足寄町家畜品評会（主催：足寄町農業協同組合）が愛冠の農協畜産センターで開催され、肉用牛・乳用牛・馬の部門に分かれ審査が行われました。肉用牛の最高位は大原裕樹さんの「あやつる」、乳用牛は松井慎悟さんの「ハニーデール デンデン ファツション」、馬は(有)村上澄好商店の「ヨシノクリヤマ」が獲得しました。



交通ルールを守ろう

町認定こども園どんぐり（大風諭美園長）で、本別警察署（金克彦署長）が交通安全教室および旗波街頭啓発活動を行いました。

グラウンドで横断歩道歩行練習をした後、国道242号線沿いの歩道で手作りの旗を掲げ、交通安全の啓発を行いました。パトカーや白バイの乗車体験も行われ、園児たちは写真撮影をして笑顔で楽しんでいました。

足寄高校を存続させる会

足寄高校を存続させる会（会長：渡辺俊一町長）の総会が役場庁舎で開催されました。

事務局から足寄高校への進学状況や町の支援の現状について報告が行われたほか、石橋栄足寄高校校長から卒業生の進路状況や今後の取り組みとして道外生徒の募集やウェタスキウィン市との短期留学を進めていくことが報告されました。



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。



安全運転を呼び掛け

春の全国交通安全運動の一環として、町と交通安全協会、交通安全指導員、本別警察署が国道241号線沿いで旗波キャンペーンを行い、63人が参加しました。渡辺俊一町長は「事故を起こさないために自分ごととして交通安全を勧めていきたい」とあいさつしました。参加者は旗や横断幕を手に通る車両に交通安全を呼び掛けました。

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100人、陸上自衛隊足寄分屯地（坂元忠彦司令）隊員5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「火災の原因を減らすことが我々消防団の責務です。地域の方に対する予防啓発活動を含め団活動にご協力をお願いします」と訓示を述べました。



Ashoro
お知らせ RSウイルス母子免疫ワクチン定期接種について
Info

4月から、RSウイルス母子免疫ワクチンが定期接種の対象となりました。町では次の方を対象に定期接種を実施しています。詳細は「あしよろたまごくらぶ」で案内しています。

対象者 接種日において、足寄町に住民票を有する妊娠28週0日から36週6日までの妊婦の方
※過去にRSウイルスにかかったことのある方、過去の妊娠時にRSウイルスワクチンを接種したことのある方も対象です。

料金 原則無料
※接種費用33,000円を上限。里帰り等により道外で接種する方は償還払い対象です。




詳細・申込先 役場こども・健康課保健推進担当 ☎25-2571

Ashoro
お知らせ 交通規制のお知らせ
Info

次の通り工事を行います。関係地域の皆さんには、大変ご迷惑をお掛けしますがご理解とご協力をお願いします。

工事名 ①西町9丁目2号・4号通整備工事、配水管移設工事：西町9丁目（10月30日まで）
②道路ストック修繕（足寄白糠線）工事：稲牛（10月30日まで）
③町道舗装補修（茂喜登牛芽登線外1路線）工事：芽登（6月下旬～10月30日まで）

規制内容 ①一時通行止め ②片側交互通行 ③通行止め期間は予告看板にて事前通知






詳細 ①役場建設課水道工務担当 ☎28-3868
①②③役場建設課土木担当 ☎28-3864

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
①十勝管内にお住まいの方 ②法的にも実生活上においても独身の方
③結婚したい意思のある方 ④申込時の年齢が20歳以上50歳以下の方



**おびしん
キューピット**

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。

必要書類等
申込書類、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） ☎0155-67-7845
役場まちづくり推進課地方創生担当 ☎28-3851

Ashoro
お知らせ 足寄町保健業務インターンシップ参加者を募集しています
Info

町では保健業務インターンシップ事業および参加する際の旅費宿泊費に対する助成を行います。足寄町で保健師業務を見学・体験してみませんか？

対象者
足寄町の保健師として働くことに興味をお持ちで、看護系の大学等に在籍し保健師専攻科に在籍している方・保健師専攻を希望している方。または保健師免許を有している方。

募集人員 年間4人
日程 1泊2日もしくは2泊3日
期間 要相談
場所 足寄町役場
内容
母子・成人および高齢者を対象とした保健事業の説明・見学・体験等

費用
参加時の宿泊費・交通費の助成を行います。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

Ashoro
お知らせ 足寄町農業委員を募集します
Info

推薦応募方法
①地区からの推薦 ②農業者等の組織する団体からの推薦 ③一般応募

募集人員 2人
農業委員の任期
町議会の同意の日から令和10年3月31日まで

推薦・応募資格
・足寄町に住所を有する者を基本に、町外に住所を有する者も妨げない。
・足寄町が設置する他の附属機関等の委員でない者。

推薦・応募の期間
・令和8年7月1日(水)から7月31日(金)までに農業委員会事務局へ提出願います。なお、応募人数およびその他の事情で募集期間を延長することがあります。

推薦書および応募書類
・農業委員会事務局に連絡いただくか、町ホームページからダウンロードしてください。

詳細 役場農業委員会事務局 ☎28-3871

Ashoro
お知らせ 令和8年度脳ドック助成のご案内
Info

町では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8年度に40歳以上の町民の方（昭和62年3月31日以前に生まれた方）
※令和6年度・令和7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9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 自己負担 町助成額10,000円を控除した金額になります。
※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 MRI・MRA・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18日(金)まで（先着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



Ashoro
お知らせ コンビニ交付サービスが利用できます

Info

5月からマイナンバーカード(個人番号カード)を利用して、全国のコンビニエンスストア等に設置してあるマルチコピー機で、住民票などの各種証明書が取得できるようになりました。

対象店舗 全国のセブンイレブン、ローソン、セイコーマート、イオン北海道などのマルチコピー機が設置されている店舗

利用時間 午前6時30分～午後11時 ※保守点検等により、利用できない場合があります。

交付要件 次の①②両方の要件を満たす方
①足寄町に住民登録されている方
②利用者証明用電子証明書を格納したマイナンバーカードを保有している方

交付可能証明書 住民票(本人、世帯全員、世帯の一部)、印鑑登録証明書(本人のみ)、所得証明書、課税証明書、納税証明書(町道民税、固定資産税、軽自動車税)

※上記に記載の無い証明書の発行を希望される場合は、役場窓口までお越しください。

証明書交付費用 1通300円

注意事項

- ・暗証番号の入力を3回連続で間違えた場合、カードがロックされ利用できなくなりますのでご注意ください。ロックの解除(暗証番号の再設定)はご本人による手続きが必要になりますので、役場住民・出納課 戸籍年金担当までお越しください。
※代理人が手続きする場合は解除に数日間かかります。
- ・マイナンバーカードの交付を受けた当日や継続利用の手続き、利用者証明用電子証明書を発行した直後は、コンビニ交付サービスを利用できない場合があります。
- ・届け出内容の反映には時間がかかるため、住所異動届け出や戸籍届け出などをした直後には、その内容が証明書に反映されません。

詳細 役場総務課デジタル推進担当 ☎28-3850

Ashoro
お知らせ 役場窓口でキャッシュレス決済が利用できます

Info

役場の窓口でキャッシュレス決済が利用できるようになりました。なお領収書が必要な場合は、現金での支払いをお願いします。

対象となる手数料
各種証明書発行手数料

利用できる決済方法

- ・クレジットカード
- ・電子マネー
- ・QRコード決済

注意事項

- ・チャージ(カード等への入金)やキャッシュレス決済と現金の併用、クレジットカードによる割賦払いはできません。
- ・キャッシュレス決済の取り消しについては、決済した直後であれば対応できますが、お客様都合による取消返金は対応できません。
- ・お使いいただけるキャッシュレス決済の種類または利用可能な手続き、施設等については、今後変更になる可能性があります。
- ・利用可能な決済サービスについてはお問い合わせください。

詳細 役場総務課デジタル推進担当 ☎28-3850



Ashoro
お知らせ はかり定期検査を実施します

Info

町では、定期検査の対象となる「はかり」をお持ちの店舗および事業所等に「検査受検通知はがき」を送付します。

「はかり」を取引や証明で使用している方で検査受検通知はがきが届かない場合や検査日に定期検査を受けることができない場合は、お問い合わせください

検査期日 7月7日(火)
午後1時30分から4時まで

検査場所 足寄町民センター

詳細 役場まちづくり推進課商工観光担当
☎28-3863

Ashoro
お知らせ 国民健康保険病院からのお知らせ

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、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
☎25-2155

Ashoro
お知らせ 足寄町子ども・子育て会議の委員を募集します

Info

町では、足寄町子ども・子育て会議の公募委員を募集します。この会議は「足寄町子ども・子育て支援事業計画」の策定や子育て支援施策の推進に関する事項等を調査・審議するため、委員の皆さんから意見・提案等をいただく会議です。

未来を担う子どもたちのために、皆さんの意見を子育て施策に生かしてみませんか。

募集人数 2人

応募資格 本町にお住まいの方で、年数回平日日中開催の会議に参加できる人

任期 2年間(7月1日～令和10年6月30日)

募集期限 6月23日(火) ※選考結果は募集終了後に通知します。

詳細 役場こども・健康課子どもセンター ☎25-2574



Ashoro
お知らせ 足寄消防団協力事業所表示証の交付(更新)を行いました

Info

町では、地域の防災能力強化のため「消防団協力事業所表示制度」を導入・推進しています。

これは従業員の勤務時間中の消防団活動への便宜や従業員の入団促進等、消防団に積極的に協力している事業所またはその他の団体に対して、町が「消防団協力事業所」と認定し、表示証の交付や広報誌等で公表することで、事業所の協力が社会貢献として広く認められるものです。

表示証は認定日から2年間の有効期限内で交付しており、このたび、道東コンクリート株式会社が期限の満期を迎え、5月1日に更新を行いました。

これまでの間、勤務時間中に災害等が発生した場合に、消防団員が迅速に出動できるように配慮し、消防団活動に深い理解と積極的な協力をいただき、地域の安全・安心の確保に大きく寄与しています。今後も事業所との協力を通して地域の防災体制を一層充実させていきます。

道東コンクリート株式会社

所在地 足寄町北4条1丁目14番地

団員名 足寄消防団本団 分団長 伊藤 隆
足寄消防団第1分団 部長 梅垣 辰実
〃 班長 杉本 理成

詳細 足寄消防署 ☎25-2619



令和8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8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	基準額×0.285	19,600円
		●高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82.65万円以下の方		
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	●合計所得金額と課税年金収入額の合計が82.65万円以下の方	基準額×0.9	62,100円
第5段階				
第6段階		●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

変更点1：基準所得金額の引き上げ

- ・経緯：高齢基礎年金の満額支給額が引き上げられたことに伴う対応です。
- ・内容：保険料段階（第1、2、4、5段階）の基準となる「公的年金等収入金額+合計所得金額」の基準額が、現在の「80.9万円」から「82.65万円」に引き上げられます。

変更点2：税制改正に伴う算定の調整

- ・経緯：令和7年度の税制改正による給与所得控除の引き上げが、介護保険料に影響を及ぼさないよう特例的な調整を行います。
- ・対象となる方：令和7年中に55.1万円以上～190万円未満の給与収入を得ている方。
- ・内容：税制改正がなかったものとして、税制改正前の基準で所得金額を再計算し、保険料を算定します。

【ご注意ください】

税制改正の影響により住民税（市町村民税）が「非課税」となった場合でも、介護保険料の段階判定においては「課税」として取り扱われる場合があります。

詳細 役場高齢者支援課介護保険担当 ☎ 28-3854

町の財政状況（令和8年3月31日現在）

令和7年度予算の執行状況をお知らせします。

一般会計

歳入		予算現額	111億7,282万4千円	歳出		予算現額	111億7,282万4千円
()内は収入率		収入済額	84億2,764万9千円(75%)	()内は執行率		支出済額	89億6,396万9千円(80%)
51億3,250万5千円	地方交付税	51億3,250万5千円(100%)		15億413万円	公債費	15億3万6千円(99%)	
9億7,364万1千円	町税	9億5,742万1千円(98%)		13億3,351万3千円	職員費	12億9,291万3千円(97%)	
8億5,738万6千円	国庫支出金	5億6,323万1千円(65%)		22億8,480万7千円	民生費	10億9,692万2千円(48%)	
5億8,423万9千円	道支出金	5億482万3千円(86%)		10億7,669万4千円	衛生費	9億5,059万3千円(88%)	
5億468万8千円	諸収入	2億8,022万6千円(55%)		10億9,851万2千円	農林水産業費	9億4,015万7千円(85%)	
2億1,918万4千円	地方譲与税	2億1,918万4千円(100%)		10億844万1千円	土木費	9億2,349万7千円(91%)	
1億9,238万円	地方消費税交付金	1億9,238万円(100%)		11億6,748万1千円	総務費	8億5,325万5千円(73%)	
1億4,876万4千円	使用料及び手数料	1億4,258万6千円(95%)		8億1,945万4千円	教育費	7億1,661万1千円(87%)	
1億3,176万2千円	寄附金	1億2,838万6千円(97%)		3億5,891万2千円	消費費	3億1,126万1千円(87%)	
24億2,827万5千円	その他	3億690万7千円(12%)		5億2,088万円	その他	3億7,872万4千円(72%)	

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	1億6,021万6千円	1億6,278万2千円	1億4,256万8千円
	1億136万1千円	5,041万8千円	9,280万6千円
下水道事業	3億7,698万5千円	3億7,296万2千円	3億5,879万6千円
	1億430万3千円	4,352万1千円	1億430万3千円
病院事業	12億4,979万8千円	12億884万1千円	11億1,334万2千円
	1億1,801万5千円	8,674万9千円	1億1,568万2千円

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	8億3,180万5千円	6億9,884万3千円	7億1,747万8千円
簡易水道	4,739万4千円	876万5千円	3,892万2千円
介護保険	8億5,563万8千円	7億2,987万1千円	7億1,028万5千円
介護サービス事業	20億5,102万7千円	1億7,231万6千円	20億3,050万6千円
後期高齢者医療	1億5,926万9千円	1億4,781万5千円	1億5,253万9千円
資源ごみ処理等	9,967万5千円	4,827万3千円	9,056万7千円

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 ☎ 28-3850

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わ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は、届け出が必要となります。受給者証、マイナ保険証や新しく交付された資格確認書または資格情報のお知らせ、来庁す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点必要となります。



詳細 役場住民・出納課保険担当

☎28-13857

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。これも、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たりはできません。治療に6種類以上の薬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「何か変わった」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く方はいませんか。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。

お薬手帳は1冊に！



詳細 役場住民・出納課保険担当

☎28-13857

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全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。

手当月額

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月中に必ず提出願います。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

☎25-12216

暑い日は無理せず休憩を！

「クーリングシエルト」を有効活用ください

これから夏を迎え、気温の高い日が増えていきます。熱中症は、室内で過ごしていても発症する危険があります。

町では、暑さをしのぎ、涼しい環境で休憩できる場所としてクーリングシエルト（指定暑熱避難施設）を指定しています。熱中症特別警戒アラートが発表されていない場合でも暑さをしのぐ場所として利用できますので、危険な暑さを感じたら無理をせず、涼んで休憩し、熱中症予防に努めましょう。

■クーリングシエルト（指定暑熱避難施設）

■難施設

- ・町民センター（2階談話室）
開放日：毎日（土日・祝日含む）
時間：午前9時～午後10時
- ・足寄町図書館ルイカ
開放日：月曜日を除く毎日
時間：午前10時～午後6時
- ・道の駅あしよる銀河ホール21
開放日：毎日（土日・祝日含む）
時間：午前9時～午後6時
- ・ホテルレウスアシヨロ（ロビー）
開放日：毎日（土日・祝日含む）
時間：午前9時～午後5時

■暑さをしのぐための涼める場所（協力施設）

- ・サツドラ足寄南店
開放日：毎日（土日・祝日含む）
時間：午前9時～午後9時

施設の開放期間

6月1日～9月30日

【利用上の注意】

施設をご利用の際は、次の点にご理解とご協力をお願いします。

- ※飲料は各自でご用意ください（飲食用の施設のみ）。
- ※利用にあたっては施設の指示に従ってください。

○熱中症を防ぐために

- ・のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。
- ・エアコンを適切に使用し、室温を調整しましょう。
- ・無理な外出は控え、暑い時間帯の活動は避けましょう。

詳細

役場こども・健康課保健推進担当

☎25-12571

まちの健康だより 犬からだげんき

きのこの栄養素と健康効果

きのこは、低カロリーでありながら栄養価が高く、健康や美容に役立つ成分を豊富に含んでいます。

きのこに含まれる栄養素は、ビタミンやミネラルなど体の調子をサポートしてくれる栄養素、特に食物繊維、β（ベータ）ーグルカン、ビタミンB群、ビタミンD等、低カロリーかつ、健康維持に役立つ成分が豊富に含まれています。



きのこの健康面で期待できる効果

◆コレステロールの低下
β（ベータ）ーグルカンは水溶性食物繊維の一種で、血中のコレステロール値を低下させることが期待されます。さらにきのこにはビタミンB2、ナイアシンも含まれており、脂質代謝を促進し、コレステロール値のコントロールをサポートします。

血中コレステロール値が上昇すると、高血圧や動脈硬化のリスクが上がります。リスクを抑えるためには、悪玉（LDL）コレステロールを減らし、善玉（HDL）コレステロールを増加させてバランスの良いコレステロール値にすることが推奨されています。

悪玉コレステロールは肉やバターなどに含まれる動物性脂肪の取り過ぎが原因の1つとされているため、積極的にきのこを取り入れてバランスの良い食事をとりましょう。

◆便秘の予防や改善

きのこで注目すべきは不溶性食物繊維です。腸の蠕動（ぜんどう）運動を促し、便のかさを増やしてスムーズな排便をサポートします。

日本人の食物繊維摂取量は、厚生労働省が定める1日の目安に対し不足気味です。食生活にきのこを取り入れることで、食物繊維の摂取量が増え、便秘の予防や改善が期待できます。

◆生活習慣の乱れが気になる人は「なめこ」がおすす

なめこのぬめりはペクチンという水溶性食物繊維です。ペクチンは、がん、アレルギーや消化管疾患などのさまざまな病気の進行のリスク低減が期待されています。また食物繊維の一種のβ（ベータ）ーグルカンは便通の改善、コレステロール値の低下、血糖値の急

上昇の抑制など生活習慣病予防も期待できます。

◆疲れた時には「しめじ」がおすす

ほんしめじには、疲労回復に役立つビタミンB2が豊富に含まれています。糖質の代謝を助けエネルギーを効率的に生み出すため、疲れを感じやすい人におすすです。ぶなしめじ中のオルニチンは、アミノ酸の一種で肝機能改善や、疲労感軽減作用があることが報告されています。



おすすの調理法

◆煮汁ごと食べる調理法を選ぶ

きのこに含まれるビタミンB1やB2、カリウムは水溶性であるため煮物にすると、溶け出してしまいます。スープやあんかけなど、煮汁ごと摂取できる料理にすると栄養を逃さず効率的に摂取できます。

◆乾物や冷凍で栄養価を高める

しいたけとまいたけを干すと、生の状態よりもビタミンDが増えます。乾燥きのこが手に入る場合には使ってみましょう。生のきのこを天日干しする場合、かさの裏側が日に当たるように干すと、よりビタミンDが増えやすくなります。

さらにきのこは、冷凍することで細胞壁が壊れ、うまみや栄養素が外に出

やすくなります。石づきを落としてバラバラにし、ジップパー付きの保存袋に入れて冷凍してみましょう。冷凍したきのこは、解凍せずにそのまま調理するのがポイントです。

効率のよい組み合わせ

◆カルシウムと一緒に摂取する

ビタミンDは、小腸からのカルシウムの吸収をサポートする栄養素です。そのため、乳製品、小魚、大豆製品などときのこと一緒に摂取すると、効率よくカルシウムを吸収することが期待できます。例えば、しらすときのこの混ぜご飯や、クリームシチュー、グラタンなどの料理がおすすです。



その他のきのこにも、腸内環境の改善や免疫力向上、生活習慣病予防のサポートが期待できますので、ぜひ日々の食事にきのこを取り入れてみませんか。

詳細

役場こども・健康課保健推進担当
☎25-12571

地域包括支援センターは、高齢者の生活に寄り添う支援を行います

私たちの暮らす地域社会において、高齢者の生活の充実と、住民の皆さんの安心・安全な暮らしを支えるために設置された「足寄町地域包括支援センター」（以下「センター」）について、紹介します。



センターは、地域に住む高齢者やその家族が一番初めに相談できる窓口機能であり、さまざまなサービスを提供しています。具体的には、介護や医療、健康管理、生活支援、財産管理や高齢者虐待など、住民生活を支えるための包括的なサポートを行うために設置されています。

主な役割の一つは、高齢者の総合相談

高齢者が直面するさまざまな問題に

ついて、専門的知識を持つ社会福祉士や保健師、理学療法士、認知症地域支援専門員やケアマネジャーが、個々のニーズに応じた適切な情報提供を行っています。



互いに協力して、安心して地域で暮らす

センターでは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、地域住民、ケアマネジャー、医療・福祉専門職と連携し、学習会の開催や地域の課題解決に取り組んでいます。



関係職種の学習会の様子

認知症の理解の促進と相談対応

センターでは、認知症の方とその家族の支援を行っています。認知症の理解を深めるための認知症サポーター養成講座や介護を行っている家族へのサポートを行い、ストレス軽減や情報交換の場を提供しています。認知症に関する偏見をなくし、地域社会全体で支え合う意識を育む取り組みを行っています。



(写真右) 認知症普及啓発のための映画上映会の様子

(写真左) 毎月第3金曜日 10:00~12:00 南区コミュニティセンターで開催の認知症カフェの様子



自立した生活を送るための介護予防

センターが提供するもう一つの大きなサービスは、介護予防の支援です。地域で自主的に運動をしているグループへの職員派遣や健康に関する講座を通じて、高齢者が自ら健康を維持できるように促す活動を行っています。個別での介護予防についても気軽にご相談ください。



自主グループでの運動の様子

センターを利用することで、身近な地域における支援の輪を広げ、お互いに助け合いながら共に豊かな生活を築いていきましょう。

地域での生活がさらに充実したものとなるよう、ぜひ活用ください。

詳細

役場高齢者支援課地域包括支援センター

☎25-19200

6月は知らずに溜まるストレスに
要注意!

6月は、1年の中でも気分が落ち込みやすい時期といわれています。4月は入学や入社、異動などで環境が大きく変わり、5月はその緊張から知らず知らずのうちに疲れを溜め込んでしまいがちです。こうした疲れが心や体に影響し、6月になってから体調不良等を感じる人は少なくありません。また6月は祝日がないため、日々の疲れやストレスを解消しにくいという背景もあります。

心と体をほぐす「フラワーセラピー」の力

そんな時期におすすめのなのが、花が持つ癒しの力です。「フラワーセラピー」という言葉はご存じでしょうか。花を観賞すると、脳内に「アルファ波」が多く出ることが分かっています。これにより心や体がリラックス状態となり、心身の緊張がほぐれて不安やストレスの軽減に繋がります。また花を育てたり世話をしたりすることも、気分転換や心身のリラククスに最適です。これ

らのことから、「フラワーセラピー」は、実際に高齢者施設や医療機関において心理療法のアプローチとして活用されており、その効果が実証されています。

花を見ながら散歩してみませんか?

6月は散歩や軽い運動で外に出かけやすい季節です。公園や道端、道の駅など、身近な場所で花を見かけることも多いのではないのでしょうか。散歩やジョギング、体操の合間に身近な花を眺めることは、気分転換やリラククスにつながります。また「何という名前だろうか?」「ほかにはどこで咲いていたかな?」と考えることは、ちょっとした頭の体操にも繋がります。体調や気温の変化には十分に気を付けながら、外出の際には身近な花を眺め、心と体を心地よくリフレッシュしてみたいかがでしょうか。



ミセス ユミ子の 消費生活Q&A 第163回
デジタル機器の苦手意識を克服しましょう!
見える情報・見えない仕組みへの理解の巻



皆さん、先月5月1日から24日まで町民センターで行った消費生活パネル展に足を運んでいただけましたか?毎年5月は「消費者月間」として消費者庁が掲げた統一テーマを元に全国で消費者問題に関する教育・啓発等が行われています。当町も今年度の統一テーマ「見える情報 見えない仕組み」

AI時代の消費者力を高めるために「」に関するパネル展を実施しました。私たちの暮らしのさまざまな場面でデジタル化が急速に進んでいるため、これまで苦手でデジタルやAI(人工知能)に関わりを持たなかった方にも理解を深めていただけるよう工夫しました。今回はパネル展で伝えきれなかった部分などをお伝えします。

Q: 昔の広告と今の広告はどう違うの?
A: 昔は街中の看板やネオンサイン・新聞・テレビなど複数人が同じ広告を見ていましたが、現在はおのものが閲覧する媒体によって表示される内容や広告数に変化します。特にスマートフォンでは「過去に買った・見た・調べた商品に関連するもの」

に関するデータ蓄積から消費者に合わせた広告が表示されるようになっていきます。

ここがポイント!

パソコンやスマートフォンの設定からオプトアウト(インターネット広告の配信拒否や停止)することができ

手順
①アプリやデバイスの「設定」画面を表示する
②「広告のカスタマイズ」または「トラッキング」の項目を探す
③スイッチチェックボックスを「無効/停止する/オフ」状態にする

※不明な場合は携帯電話の取扱説明書や購入先の事業者にお問い合わせください。

Q: 生成AI(人工知能)によって作られたフェイクニュース(偽情報)を見分けるコツは?

自分らしく、いきいきライフ! 第24回

～「チャペル喫茶マンナ」を紹介します～

毎週水曜日、日本メノナイト足寄キリスト教会にて、地域の方に向けて「チャペル喫茶マンナ」が開放されています。現在は5人のボランティアスタッフが、明るくアットホームな雰囲気です。歌を歌う時間も設けられています。

喫茶では有料のランチメニューも用意されており、美味しいご飯セットやケーキ、コーヒーなどをお手軽な価格で楽しめます。訪れている方からは、「ここで知り合って友達になり、毎週来るようになった」「ランチが美味しく、お手頃なのでいつも来ている」といった声が聞かれます。赤ちゃん連れのお母さんからお仕事中の昼休憩、ご高齢の方々など、幅広く多くの地域住民から親しまれる憩いの場となっています。

教会の入口は「あしバス」のバス停になっており、歩行に不安がある方でも安心してお越しいただけます。(祝日はあしバスが運休しています)。どなたでも気軽に立ち寄ることができ、気になる方はぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



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
山田 美香・尾岸 拓真
役場高齢者支援課高齢者福祉担当
☎25-16000
☎28-13854

A: 「人は信じたいものを選ぶ」傾向(認知バイアス)にあることを常に意識することが大切です。特に①人に言いたくなる情報②意外性③その人の正義感に訴えるもの④まだ誰も知らない情報などの情報は「共感や拡散されやすい」ので落ち着いて判断しましょう。

ファクトチェック(事実の検証)

ファクトチェックとは客観的・科学的な根拠に基づいて事実を確認し、情報が正確かどうかを判定することです。

JFCファクトチェック判定基準

正確	誤りがなく、重要な要素が欠けていない。
ほぼ正確	一部に誤りを含んでいるが、重要な部分を含む大部分は正しく、十分に正確な言説である。
根拠不明	根拠がないか不十分であり、事実の検証ができない。
不正確	一部は正しいが、重要な部分に誤りやまたは欠落がある。またはミスリード。
誤り	誤りである。または重要な要素が大きく欠けている。

○最近のファクトチェック情報
5月には、日本年金機構をかたり、国民年金保険料の未納があるとP

ayPayなどで送金させる不審なメールが確認されており、日本年金機構が注意を呼び掛けています。

相談員からのアドバイス

- ・AIを利用したサービスが増えているため、自分のデータが何の目的で誰に共有されるのか確認しましょう。
- ・音声データや位置情報・多様なデータを自分が意識していないうちに提供していることがあります。必要に応じて電源を切るなどの対応を取りましょう
- ・複数のサービスを同じIDで連携せず、定期的なデータ削除や別なアカウントにしましょう。
- ・AI搭載の家電製品で不具合が生じた場合は事業者にご相談しましょう。

出前講座ではご希望に応じた内容の講座が可能です。ぜひ、ご利用下さい!



申し込みはこちら

詳細
消費生活相談所 ☎28-10585
(南6-1-2 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・出納課住民生活担当
☎28-13858



生涯学習情報コーナー

Vol.144

- ①まなび
- ②つながり
- ③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/>

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 8月3日(月)～8月6日(木)
全4回

場所 町民センターほか
※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。



学校教育

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

●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3日(金)～16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

子育て・家庭教育

●ブックスタート事業

開催日 7月29日(水)
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23日(火) 7月22日(水)
8月25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

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、気軽にご相談ください。

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

●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。ぜひお立ち寄りください。

期間 9月30日(水)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、気軽にお問い合わせください。

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

募集します

●情報紙「えんぜる」編集委員

子育て支援情報紙「えんぜる」を月1回発行し、乳幼児を持つ保護者向けに子育てに関する情報を提供しています。編集会議への参加や原稿を執筆し

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 8月3日(月)～8月6日(木)
全4回

場所 町民センターほか
※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。



学校教育

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

●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3日(金)～16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

地域で支える部活動へ

～部活動地域展開～

町では、国や北海道が示す方針を踏まえ、中学生にとって望ましい部活動環境の構築を図るとともに、地域スポーツ・文化団体等との連携による持続可能な活動体制を整備するため、「部活動の地域展開」の取り組みを推進しています。

現在、足寄中学校には8つの部活動があり、そのうち5部活動(卓球・陸上・スケート・バドミントン・バレー)に外部指導者を配置し、部活動顧問と連携を図りながら技術指導・助言をしています。

今後、取り組み状況をお知らせしていきますので、町民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

詳細 教育総務室 ☎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んの笑顔に幸せを感じ育兒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ん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18日(木) 講話
子どもの育ちについて

7月16日(木) 演習
乳幼児の心肺蘇生と応急手当

8月20日(木)
リフレッシュ講座

肩・腰らくらくリンパセルフケア
時間 午前10時10分～11時50分
場所 町民センター



申込みはこちらから

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

ネイパル足寄より

体験いっぱい!魅力あふれる主催事業
ネイパル足寄ではさまざまな主催事業を開催しています。

毎年、多くの方々に参加していただいております。スタッフ一同うれしく思っております。

6月から7月にかけての一部事業を紹介いたします。

6月に開催される「とがち初夏の自然探検隊」おやこで学ぼう!」では、十勝を中心に活躍中の昆虫博士、彦馬先生をお招きし、初夏の森で昆虫を観察しながら自然散策を行います。豊かな自然を堪能できるイベントとなっております。

また、7月には家族対象の「ファミリーキャンプ」ピギナーズ」、小学校4～6年生対象の「チームでトライ!3daysキャンプ」を開催します。キャンプ体験を通して、調理やレクリエーションを楽しみながら、豊かな自然の中で充実した時間を過ごすことができます。ぜひ参加ください!

ネイパル足寄インスタグラム、HPではさまざまな情報を紹介しています。たくさんのご利用をお待ちしておりますので、ぜひ遊びに来てください!!



図書館ルイカ情報

各事業の申し込み・詳細
図書館 ☎25-13189

●道みんの日(北海道みんの日)

7月17日は「道みんの日(北海道みんの日)」です。現代に生きる私たちが、北海道の歴史や文化の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える契機となることを目的としています。図書館でもイベントを行います。
期間 7月1日(水)〜31日(金)
北海道にゆかりの作家特集
北海道にゆかりの作家作品を集めたコーナーを設置します。
くちよつと昔の足寄

昔なつかしい足寄の風景や建造物の写真を展示します。

●絵本作家・シゲリカツヒコさん講演会
予測がつかない奇想天外なストーリー展開とリアルな描写が人気の「シゲリカツヒコ」さんが町図書館にやってきます。

開催日 9月26日(土)

詳しくは「広報あしよろ8月号・ルイカつうしん」でご案内します。



『だれのパンツ?』 KADOKAWA

池田です!! 頑張っています!!

『最後の夏に向けて』

春季大会が終わり、次は6月25日から開催される公式戦夏の大会が3年生にとっては最後の大会となります。

春季大会の時点では足寄出身の3人の選手が揃ってスターティングメンバーに名前を連ねてくれました。思い返せば8年前、私がこちらで指導をスタートした頃彼らはまだ小学校4年生でした。グラウンドでも街でも会うたびに『しっかり飯食って体作りをしながら』や『会ったら必ず元氣よくあいさつをしながら』『毎日素振りするんだぞ』など、彼らにとって私は五月蠅いおじさんだったかもしれないが、それでも彼らは足寄高校に進学し、野球部を選んでくれました。もうあとひと月かふた月、甲子園まで行っても3カ月で終わるかと思うと寂しさも感じます。

彼らに最後『足寄高校を選んでよかった』と本気で思ってもらえるように、最後の瞬間まで本気で向き合っていきたいと思います。もちろん町外から来ている3年生たちにも同じ思いで接していきます。

最後の夏を勝ち抜くために、チームに足りないことは技術だけではありま

今年の図書館中学生サポーター

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、6年目を迎えました。本年度は昨年から継続の1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、みんなに図書館の楽しさを伝えていく活動を1回行います。
※昨年まで、20人のサポーターが誕生しました。

図書館で「涼」を クーリングジェルター

これからの季節は、気温の高い日が続きます。熱中症特別警戒アラートが発表されていない場合でも暑さをしのぐ場所として利用できます。涼しい快適な環境で、読書を楽しみましょう。(本をお読みにならない方もお休みにだけいただけます)

●飲みものご利用について
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。

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「たんぼぼ」

開催日 7月1日(水)、8月5日(水)

9月2日(水)

時間 午前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「たんぼぼ」事務局

●絵本の会「はらっぱ」

開催日 6月27日(土) 7月25日(土)

8月はお休みです。

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「たんぼぼ」や絵本の会「はらっぱ」で一緒に活動しませんか。

- 絵本の読み聞かせ
・ルイカ(月2回)
・小学校(月4回)

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。
月曜日と祝日(月曜が祝日の場合、翌日も休館)が休館です。
6月 15日、22日、29日
7月 6日、13日、20日、21日、27日
8月 3日、10日、11日、15日、16日、17日、24日、31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 7日、14日、21日、22日、23日、28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。

動物化石博物館情報

化石を調べる?

「化石を調べる」と聞いてどんな仕事を想像しますか?化石が埋まっている岩を調べているところでしょうか?それとも取り出した骨の化石を眺めている様子でしょうか?実際に我々古生物学者の仕事の多くは化石の形を調べることが多くの部分を占めています。形を調べることで生き物の種類がわかるし、形から働き(機能)を調べて、その生き物の暮らしを考えたりします。形のデータを分析することで、どういう進化の道筋をたどったのかも調べることが出来ます。足寄動物化石博物館ではもちろん骨の化石が主役です。しかし、「化石を調べる」には少し違ったアプローチもあります。例えば常設展示室にはアシヨロアやデスモスチルスなどの束柱類がどこで暮らししていたかを説明する展示がありますが、判断の根拠となったのが骨の内部構造を調べる研究でした。骨を薄く切ったり、CTスキャンで骨の断面を見たりすることで、陸の動物なのか、海の動物なのかのかがわかったのです。今回メディアで大きく取り上げられた研究も、化石の外側の形を見るいわば伝統的な研究ではなく、もっと細かく、化学的な成

分を調べるといって研究でした。足寄動物化石博物館と北海道大学で行われた今回の研究は、新村龍也学芸員が進めた研究で、骨の化石に含まれるコレステロールを調べることで、その動物が何を食べていたかを明らかにするというものです。細胞やホルモンの材料になる、生きるために欠かせない脂質、つまり油の仲間です。このコレステロール、当然生き物が食べたものからもなっているのです。成分を調べることで食べ物の種類がわかり、古代人類の食べ物や動物の暮らしに使われていたか、応用範囲は広く、食べ物の種類、沿岸か外洋かなどの場所、また食物連鎖のどの段階にいたのか、などがわかる可能性ががあります。現代の古生物学は骨の外側の形、内側の形、含まれる成分など、さまざまな手段を使って古代に生きた生き物の姿と暮らしを明らかにしようとしています。
今回の研究の詳しい話は別の機会にお伝えするのでお楽しみに!



今回の研究の対象になったカイギュウはこんな生き物です

詳細 博物館

☎25-19100

アルバータ州のディプロマ試験

カミール・エスペリータ

カナダの高校生活や試験について気になったことはありませんか？アルバータ州で行われている「ディプロマ試験」は生徒たちにとって挑戦であり、学生生活の大切な節目でもあります。（※ディプロマとは、日本でいう大学や専門学校などが特定の教育プログラムや学習課程を修了し専門知識・技術・技能を習得したことを証明する「修了証書」のようなものです。）ディプロマ試験はアルバータ州教育省によって実施され、英語や数学、理科などの主要科目で行われます。州内全ての生徒が同じ試験を受けるため、共通の試験としてつながりが生まれます。最終成績の約30%を占める重要な試験ですが、それまでの努力や成長も含めて評価されます。

試験当日は体育館に机が並べられ、生徒たちは静かな環境の中で試験に臨みます。試験時間は科目によって異なりますが、多くの場合は約3時間続き、集中力とペース配分が求められます。

国際交流員コラム No.79 Hello! Friends!

試験当日は体育館に机が並べられ、生徒たちは静かな環境の中で試験に臨みます。試験時間は科目によって異なりますが、多くの場合は約3時間続き、集中力とペース配分が求められます。

す。会場は張り詰めた空気に包まれますが、それぞれがベストを尽くすために真剣に取り組めます。

試験そのものよりも私たちにあって印象に残っているのが準備期間です。友人たちとリビングルームで夜遅くまで一緒に勉強した時間は、当時は大変でしたが今は大切な思い出となっています。お互いに励まし合いながら過ごした時間が大きな心の支えになりました。

そしてすべての試験が終わると生徒たちはステージに上がり、ディプロマを受け取り卒業を祝います。その瞬間は何ものにも代えがたい達成感と誇りに満ちています。ディプロマ試験は単なる試験ではなく、自分自身の成長や友情、そして努力の記憶としていつまでも心に残る大切な経験です。ディプロマ試験を通してカナダの教育や学生生活を知るきっかけとしていただけたらうれしいです。



ディプロマ試験の様子

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9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更新を目的として、令和8年5・6月に足寄弾薬支処、帯広駐屯地、帯広防衛支局、北海道防衛局に伺いました。



北海道防衛局要望

○補助金活用事例

- 令和7年度導入
- トラック搭載式バキュームタンカー（1台）
- 牽引式スラリータンカー（1台）



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

- 令和8年度導入予定
- トラック搭載式バキュームタンカー（1台）
- 牽引式スラリータンカー（1台）

地域おこし協力隊を紹介しします

Profile No.9



プロフィール 小池 瑞希

足寄町出身。特技はSNS動画編集。チアリーディング指導歴約15年間。令和8年4月から着任

足寄に来たきっかけは？

長女の出産をきっかけに、小学校に上がるタイミングでUターンをしようという計画を立てていました。実家に帰省するたびに感じていたのは、足寄の子育て制度・教育制度の充実度の高さです。東京で子育てをしていて、うらやましく思っていました。また両親が元気なうちに、戻りたいと考えていました。

地域教育活性化コーディネーターとは？

「地域」と「学校」をつなぐ事がメイン活動です。足寄高校が今、力を入れて取り組んでいる「総合的な探究の時間」の授業において、生徒が興味を持った題材に関連した地元企業を取材対象として提案し、アポイントを取る調整役兼、頑張る皆さんのスーパースポーターです！

地域おこし協力隊に応募したのはなぜ？

私は生まれ育った足寄の魅力を次世代につなぎ、全国へ発信していきたいという思いから応募しました。足寄には豊かな自然や温かい地域のつながり、子育てのしやすい環境など、魅力がありますが、まだ十分に外に伝わっていないと感じていました。東京に住んで、親となった今、足寄の魅力を見ることができ、足寄で子育てをしていきたい、もっと多くの人に興味・関心を持ってもらいたいという思いがあり、地域に貢献できる仕事がしたいと思いました。

出身地の足寄で仕事する意気込みは？

育ててもらった町へ恩返しができるように、足寄で育つ子どもたちが地元を誇りに思えるように、感謝の気持ちを忘れずに活動させていただきます！

町民の皆さんにメッセージ

私が知らない町の魅力や歴史、お仕事、企画、ぜひ教えてください！日常会話から生まれるアイデアを元に、高校生たちと一緒に足寄全体を盛り上げて、よりよき町にしていくように頑張ります！皆さんのお話、お聞かせください！



伝えきれないのではないかと「現場の生徒の声を聴いて欲しい」「年齢に関係なく視覚的効果が期待できるものを」と考えた時に動画が効果的だと考えました。動画を見て足寄の活躍を応援していただけるとうれしいです。足寄の魅力は「足寄から全国区へ」



足寄探究活動 YouTube チャンネル



今日からできるエコドライブ

✔ ゆっくり発進を心がけましょう

急発進は燃料を多く消費します。
やさしいアクセル操作を意識しましょう。

✔ 車間距離にゆとりを持ちましょう

不要な加速や急ブレーキを減らすことで、燃費向上につながります。

✔ 無駄なアイドリングは控えましょう

駐車時時には、必要に応じてエンジンを停止しましょう。

✔ タイヤの空気圧を点検しましょう

空気圧不足は燃費悪化の原因になります。
定期的な点検をおすすめします。

✔ 走行の妨げとなる駐車はやめましょう

歩道や交差点付近などの交通の妨げになる場所での駐車は、渋滞をもたらします。
迷惑駐車のない道路では、平均速度が向上し、燃費の悪化を防ぎます。

✔ 不要な荷物を減らしましょう

車が重くなるほど燃費は悪化します。
積みっぱなしの荷物を見直しましょう。

ゼロカーボンシティの実現を目指して 第42回
「エコドライブ」や「ノーカーデー」に取り組みませんか？

近年、原油価格の高騰が続いています。
ガソリン価格の上昇は、家計や事業活動に大きな影響を与えています。

このような中、日々の運転方法を少し見直す「エコドライブ」が注目されています。

エコドライブは、燃料消費を抑えるだけでなく、二酸化炭素(CO₂)の排出削減や交通事故防止にもつながる取り組みです。

一人ひとりの心がけでできることから始めてみましょう。



エコドライブで安全運転にもつながります

環境にやさしい運転は、急加速や急ブレーキを減らすことにもつながり、安全運転の実践にも効果があります。

燃料価格が高騰する今だからこそ、できることから取り組み、環境にも家計にもやさしい運転を心がけましょう。

▽環境省デコ活サイト(上)「エコドライブ10のすすめ」
下「エコドライブはじめの一步」



「ノーカーデー」の日をつくってみませんか？

自動車は、私たちの生活に欠かせない便利な交通手段ですが、地球温暖化の一因である二酸化炭素の削減など、環境への配慮も求められています。

「ノーカーデー」の取り組みは、無理のない範囲において、通勤時の交通手段を環境負荷が低い交通手段に代えることで、温室効果ガスの削減に努めるものです。

また燃料費の節約や、運動不足解消、交通渋滞の緩和にもつながり、地球にもお財布にもやさしく、健康増進にも役立つなど多くのメリットがあります。

足寄町では職員を対象として、毎週金曜日「ノーカーデー」を実施しています。

皆さんもこの機会に、通勤やお出かけの際、自家用車の使用を控え、公共交通機関や徒歩、自転車などを利用する日をつくってみませんか？

▽令和7年度 町職員によるノーカーデー実施状況(左)

令和7年度実績値

実地期間：令和7年4月4日～令和8年3月27日
毎週金曜日 計50回

実施者：1,266人

実施距離：約1,855km
※自家用車から公共交通機関や徒歩、自転車に転換した距離で、ノーカーデー参加者の往復移動距離から試算

CO₂削減量：約269kg -CO₂ ⇔ 約40世帯が1日に排出するCO₂量に相当

足寄ふるさとラワンぶきまつり2026

令和8年 6月21日(日) 10:00~14:00
9:00~生ラワンぶき販売開始

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

初夏の訪れを感じながら皆で楽しみましょう!!



町民ステージショー
10:00~



マジシャン「もやしくん」ショー
11:20~



大道芸 Performer RUIショー
13:10~



町内飲食店出店
9:00~
ラワンぶき料理もあります!!



あゆみちゃん
ふわふわドーム



もち撒き・パン撒き
13:45~



足寄町特産品抽選会
12:00~
足寄町の特産品が当たるっ!!

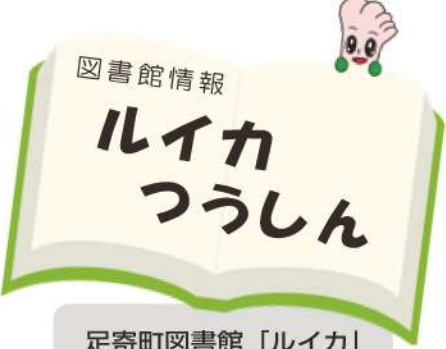
プログラム

- 09:00 生ラワンぶき販売開始
- 町内飲食店販売開始
- 10:00 足寄ふるさとラワンぶきまつり開始
- 町民ステージショー
- 10:05 雄阿寒太鼓保存会
- 10:30 足寄中学校吹奏楽部
- 10:55 足寄ヒップホップダンスサークル
- 11:20 「もやしくん」ショー
- 12:00 足寄町特産品抽選会
- 13:10 Performer RUIショー
- 13:45 もち・パン撒き
- 14:00 閉会

会場マップ

※売り切れ次第終了

主催：足寄ふるさとラワンぶきまつり2026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



図書館情報 ルイカ つうしん

定寄町図書館「ルイカ」

開館 午前10時～午後6時
休館 月曜・祝日(月曜日が祝日の場合は翌日も休館)・年末年始・特別図書整理期間
☎ 25-3189
HP <https://www.town.ashoro.hokkaido.jp/kyoiku-hinkai/>

今月のおすすめ

●画面を消して、本に集中

北海道環境宣言に基づき、「道民環境の日」(5月、7月、10月、1月の第2日曜日)と道民環境行動月間(7月)を中心に環境にやさしい行動を実践することを呼びかけています。環境問題と聞くと難しく感じますが、暮らしの中で少し意識を変えただけで地球の環境を守ることにつながります。テレビやタブレット端末の画面を消して、読書や読み聞かせに取り組み、電気使用量を減らし、地球温暖化の原因となっている二酸化炭素の排出量を削減しましょう。

●この本に足寄町の企業が掲載

「あの町工場から世界へ」
あの町工場から世界へ編集室

情報BOX

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。



厚生労働省HP

●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ければ幸いです。

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

●読書テラスってどんなところ?



今年も屋外で過ごすことができます。読書テラスを開設しました。心地よい風や自然の光を感じながら読書をお楽しみください。

詳細 北海道環境生活部くらし安全局 道民生活課
☎ 011-204-5211

●「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10日(金)午後1時～3時30分
場所 よつ葉アリーナ十勝
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

●自転車に「青切符」が適用されます

16歳以上を対象とし、自転車の悪質・危険な交通違反が取締りの対象となります。交通ルールを守りましょう。
詳細 北海道警察
☎ 011-251-0110

募集

●海上保安官を募集します

受付期間(インターネット)
・6月1日(月)午前10時～
30日(火)午後5時
詳細 第一管区海上保安本部釧路航空基地
☎ 0154-5714118



海上保安庁HP

今月の展示

- 「環境月間」 6月30日まで
- 「青春がはじまる」 6月30日まで
- 「芥川賞・直木賞候補作」 7月30日まで
- 「子ども健康課連携」 6月30日まで
- 「食育月間」 6月30日まで
- 「ティーンズコーナー」 7月31日まで
- 「夜空を見上げて」 7月31日まで
- 「絵本展示」 6月30日まで
- 「雨の日」 6月30日まで

新着図書

- 一般書
「北の国に生きる、美しい野生動物12カ月」 佐藤 圭
「カメムシの防ぎ方」 農文協
「どうちがう?無痛分娩と自然分娩」 大石 時子 他
「ブティック」 池井戸 潤
「海霧」 馳 星周
「多類婚姻譚」 凧良 ゆう
- 児童書・絵本
「新さんねんないきもの事典」 いわママ
「じしゃくのひみつ」
「かぶとむしがにげた!」 たしろ ちさと
「なんとかなる本」 令丈 ヒロ子
「ティラノがにげた!!」 まつおか たつひで
「なきむしなきこちゃん」 ザ・キャビンカンパニー

あかちゃんタイム

あかちゃんや小さな子ども連れの方が気軽にご利用いただけます。
●日時 6月17日(水)、7月1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1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27日(土)

～6月の休館日～
15日(月)、22日(月)、29日(月)
～7月の休館日～
6日(月)、13日(月)、20日(月)
21日(火)、27日(月)

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。多くの皆さまのお越しをお待ちしています。

●日時 6月20日(土) 10:00～16:00
●場所 道の駅ステラ★ほんべつ
●内容 キッチンカーでの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)
e-mail: kikuko.03.atelierubuntu@gmail.com

陸別町から

りくべつ町ふるさと劇場 第117回公演 桂三段 落語会 北海道179市町村巡り

今回の陸別町ふるさと劇場第117回公演は、帯広市出身で現在道内を中心に活動されている桂三段氏による落語会です。ぜひお越しください。

●日時 6月28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)
●入場料 無料
※演芸環境確保のため、未就学児のご入場はご遠慮ください。



詳細 陸別町役場 教育委員会
☎ 27-2123

うちの人気者

ご応募

お待ちしております！

- ①メインの対象者は町内に住む小学校入学前のお子さん！
- ②過去に掲載していても、1年以上経っていれば再掲載することができます！
- ③兄弟・姉妹と一緒に映っている写真もOK！

応募方法

町ホームページの「うちの人気者投稿フォーム」から必要事項と写真を添付のうえお申し込みください。



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	5,659人 (-18)
男	2,806人 (-8)
女	2,853人 (-10)
世帯	3,102世帯 (-3)

※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30日(土)に行われた「足寄中学校体育祭」でのスナップです。

広報あしよろ6月号 No.878

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 この情報は、ユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、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

☆体育祭や運動会の季節になりました。足寄中学校体育祭では、突然の雨や雷による一時中断もありましたが、生徒たちの白熱した戦いの様子を撮影させていただきました。☆町ホームページ「あしよろルポ」では多くの取材写真を掲載していますのでぜひご覧ください。

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

