

あしよる

広報

2014

NO. 736



- 子ども議会で考える!～足寄の“未来のカタチ”
- 足寄高校存続の可能性

多くの人でにぎわうよう足型公園をきれいに

二川 渉 副議長

足型公園は公園側が足寄町、川の中は北海道が維持管理しています。雨が降ると土砂が流れ込み足型やその周辺が埋まってしまうため、土砂を取り除いてくれるよう北海道にお願いでおり、7月上旬に土砂を取り除いていただきました。町では、今後計画している里見が丘公園の再整備と併せ、北海道と協議しながら土砂が流れ込まないような工夫を考えていきます。

以前の足型公園は虫捕りをする子どもでにぎわっていましたが、今では流されてきた土砂によって水辺がなく、草も多く生えています。小さな子どもから大人まで多くの人でにぎわうようきれいな公園にしてください。



大嘗地・上利別地区に出張診療を

三津橋 央翔 議員



足寄町では本年度、病院が困難な高齢者等が一時的に滞在できる「仮称生活支援長屋」を建設します。また、町内の医療機関では通院が困難な方のために、訪問診療などを行っています。今後も町民の方がいつでも足寄に住み続けられるよう努めていきます。

大嘗地・上利別地区は、病院のある市街地まで遠く、また町のバスを利用した場合、往復時間がかかりかかります。出張診療の可能性について、地域医療対策を含めてどのように考えていますか。

町が元気になる楽しい企画を

八倉巻 乃杏 議員

現在「ご当地グルメ」といった取り組みは行っていないませんが、地場産品や特産品を活用したものはさまざまあります。また現在改修中ですが、里見が丘公園内に阿寒を見渡せる展望台があるほか、出合いの森には眺望広場を設置しており、今後は足寄の魅力を紹介する取り組みを進めていきます。

足寄に観光客が増える、町が元気になると思っています。「ご当地グルメ」や、阿寒や街並みを見渡せる展望台公園を造るなど、楽しい企画で人を呼ぶことはできないでしょうか。

足寄に観光客が増える、町が元気になると思っています。「ご当地グルメ」や、阿寒や街並みを見渡せる展望台公園を造るなど、楽しい企画で人を呼ぶことはできないでしょうか。



へき地校と市街地校との交流充実を

野崎 颯 議員



今、螺湾小学校の6年生は僕一人だけで、同級生と遊んだこともありません。もっと足寄小学校の子と交流できれば、小さな学校の人は中学校に行く不安が一つ減ると思います。

へき地小学校のお友だちは中学校に進学する際、同じ不安を感じていると思います。足寄小学校とは現在、足小まつりや合同学習を行っています。お互い親しくなるまでには至らないのが現状です。今後は、交流内容の充実や実施回数増に向け学校に働きかけていきます。また、教育委員会主催の「すすめ/あしよる☆冒険王」や少年団などに参加して、たくさん友だちをつくってほしいと思います。

世代間交流の促進と図書館の建設を

高橋 花佳 議員

現在、町立特別養護老人ホームや地域支え合いセンター、デイサービスセンターには、保育園や小学校の皆さん、ボランティア団体の方などが訪問していただき、利用者の方に喜ばれています。今後は、ぜひ各施設を訪れて、利用者の皆さんに元気と笑いを与えていただければと思います。現在、教育委員会を中心に、図書室機能を充実するための大規模改修の検討を進めています。

さまざまな世代の人たちが交流できる場所があると、誰もが楽しく住める町になると思います。高齢者の方と子どもが触れ合える企画はありませんか。また、一日中いても飽きない大きな図書館を建設する計画はありますか。

さまざまな世代の人たちが交流できる場所があると、誰もが楽しく住める町になると思います。高齢者の方と子どもが触れ合える企画はありませんか。また、一日中いても飽きない大きな図書館を建設する計画はありますか。



第6次総合計画の策定に当たり、子どもたちの意見を将来のまちづくりの反映させるため、7月31日に子ども議会が議場で開催されました。子ども議会には、町内小中学校の代表者14人が議員として参加。安久津町長や町執行部に対し、公園整備やへき地校と市街地校との交流促進といった子どもの視点に立った提言が出されたほか、地域医療の充実や滞在型観光対策についてなど、本番さながらの鋭い質問も出されました。

子どもたちから出された質問の一部をご紹介します。

なお、子ども議会的一般質問の全内容については、後日町ホームページで公開しますので、ぜひご覧ください。



シリーズ~新しい総合計画策定に向けて③~

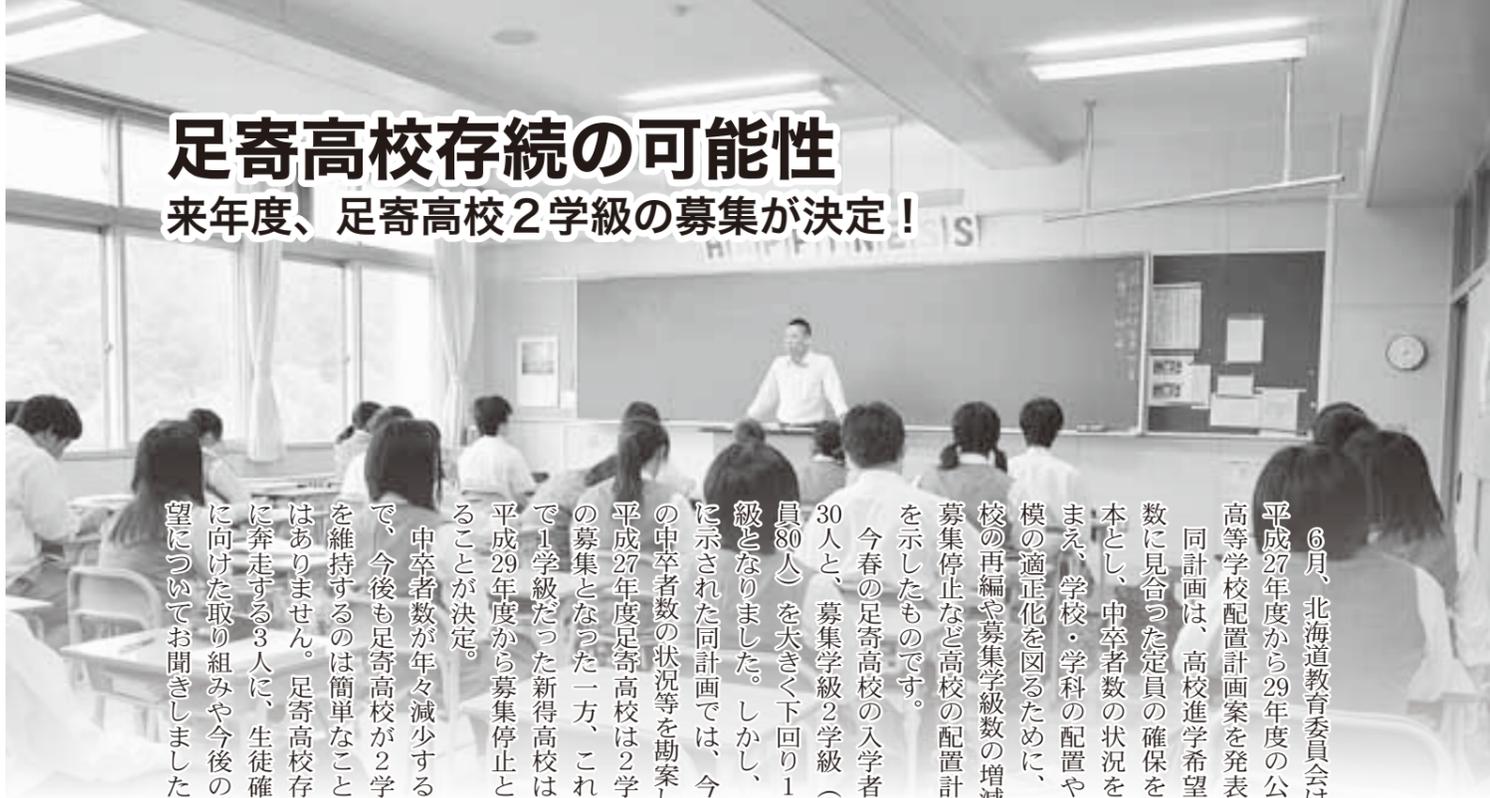
子ども議会で考える！
足寄の“未来のカタチ”



子ども議会議員名簿

議長	平賀唯吹	足寄中 2年	議員	方川美咲	芽登小 6年
副議長	二川 渉	// 3年		三津橋 央翔	大嘗地小 6年
議員	久保侑希	// 2年		野崎 颯	螺湾小 6年
	佐藤愛子	足寄小 6年		平木鈴愛	足寄小 5年
	青木梨奈	// 6年		細矢菜々子	// 5年
	高橋真緒	// 6年		高橋花佳	// 5年
	小沢優歌	// 6年	八倉巻 乃杏	// 5年	

足寄高校存続の可能性 来年度、足寄高校2学級の募集が決定！



6月、北海道教育委員会は、平成27年度から29年度の公立高等学校配置計画案を発表。

同計画は、高校進学希望者数に見合った定員の確保を基本とし、中卒者数の状況を踏まえ、学校・学科の配置や規模の適正化を図るために、高校の再編や募集学級数の増減、募集停止など高校の配置計画を示したものです。

今春の足寄高校の入学者は30人と、募集学級2学級（定員80人）を大きく下回り1学級となりました。しかし、先に示された同計画では、今後の中卒者数の状況等を勘案し、平成27年度足寄高校は2学級の募集となつた一方、これまで1学級だった新得高校は、平成29年度から募集停止となることが決定。

中卒者数が年々減少する中で、今後も足寄高校が2学級を維持するのは簡単なことではありません。足寄高校存続に向けて取り組みや今後の展望についてお聞きしました。

わが町・足寄町の自慢 — 足寄高校 —

足寄町には、他に誇れる、ふるさと自慢がたくさんあります。

例えば、広大な行政面積や豊かな森林資源、阿寒国立公園に属する雌阿寒岳、神秘の湖オンネットー、北海道遺産にも指定されている大きくておいしい螺湾ブリ等々。そして、足寄高校も自慢の一つです。足寄町出身者や足寄高校卒業生など足寄にゆかりのある方々で組織する「東京あしよる会」「札幌足寄会」があります。ふるさと会開催時には参加者に向け、足寄高校の現状や生徒数の減少について伝える一方、そんな現状の中、生徒たちは未来に向かって素晴らしい学校生活を送っており、何といつても基本であるあいさつがきちんとできると自慢しています。

また、国公立や私立大学、専門学校への進学率も高く、2年連続で進学・就職率100%を達成したことや、部活動でも弓道部が全国大会に、卓球部は全国大会に出場したなど、生徒たちの頑張りや活躍ぶりも報告しています。

足寄高校自慢が裏付けされました

昨年6月21・22日の2日間の日程で、札幌あしよる会の会員14人がふるさと足寄を訪問しました。お別れの際、同会の山本武事務局長が「今回の訪問は大変有意義であり、中でも足寄高校の生徒がすれ違ふとき、こんなにちは」とあいさつしてくれ感動した」とのお言葉を頂きました。

伝統ある足寄高校でぜひ宝物磨きを!!

元国会議員の鈴木宗男が、歌手の松山千春が、三和シャ

足寄高校は、町の自慢

安久津勝彦町長



ッター工業株式会社元社長の仲野幹男が、洞爺湖サミットで中華料理部門の責任者を務めた料理人の石井登が等々、足寄高校で自分（宝物）磨きをした卒業生が各界各層で活躍しています。

高校進学は、子ども自身にとつても、また保護者の方にとつても大変重要な進路選択になります。町として、足寄に住む子どもたちが足寄高校に通い、素晴らしい宝物磨きができるようこれからも支援を惜しみません。

伝統ある足寄高校、そして町自慢の足寄高校に入学していただくことが、足寄高校存続の唯一の方法なのです。

4月に足寄高校に赴任し、町や振興会が「道立」である足寄高校に対し、大きな支援をされていることを知り、驚くと同時に非常に感動しました。大きな支援というの、足寄高校への期待の大きさの表れです。その期待に応えるためにも、生徒確保のために出来ることは何でもやろうと思つていきます。



まちや地域の期待に応えたい

足寄高校 西堀隆亮校長

が強みです。本校には、進学を希望する生徒もいれば、就職を希望する生徒もいます。ここ数年の進学・就職率にも表れているように、本校では生徒の希望に沿えるよう、さまざまなカリキュラムを編成しています。これは管内でも特筆すべき点です。

一方、弱点と言えば、選択できる部活が限られるということ。これは、生徒数が増えれば解消できる問題です。

地元である足寄の人にこそ、足寄高校の良さ、そして本当の姿を知っていただき、地域の宝である「足高」を応援してもらえたらと思います。

足高存続に向け、全力で支えていきたい

足寄高校振興会 齋藤健司会長

来年度の特例2学級募集が最後のチャンスと捉え、なんとしても41人以上の入学者確保に向け最大限努力したいと思っています。

また、今年の3月に足寄高校に放牧酪農科設置の要望書を町に提出しました。足寄は放牧酪農の先進地です。そのような条件を生かし、また存続問題の解決策の一つとなるのが、放牧酪農科の設置だと考えています。

将来、進学や就職を目指し普通科に通う生徒だけでなく、放牧酪農家を目指す若者が、北海道や日本各地から足寄高校に来るといことが私たちの夢です。



学力だけではなく、将来社会に出て一番役立つ「人間力」を育て、鍛えられるのが足寄高校です。振興会としても、

トピックス〜Topics



足寄高等学校弓道部女子が、第69回国民体育大会弓道競技北海道予選会（6月28・29日、北見市）女子団体の部で第1位に輝き、10月に長崎県で開催される全国大会への出場切符を手に入れました。同部は、昨年の全国高等学校弓道選抜大会に続き2年連続の全国大会出場となります。

北海道予選会に出場したのは、伊藤千佳子主将（3年）、金澤姫香（同）、小島玲奈（2年）と、サポートの飯田ゆめか（3年）の4人。伊藤主将は「昨年果たせなかった予選突破が目標」と力強く抱負を語りました。



6.17 日常の風景を感じて

「野津美智子写真展」が町民センターロビーで開催され、会場には神秘的湖オンネトーやライトアップされたシバザクラなど30点以上の作品が展示され、来場者を魅了しました。野津氏は「日常の何気ない風景を切り取ったお気に入りの写真。たくさんの人に見てもらいたいです」と話していました。



6.18 上手に泳げるように

水泳少年団に未加入の小学生を対象としたジュニア水泳教室（全6回）が温水プールで開かれ38人が参加しました。色とりどりの水着を着た子どもたちは学年ごとに分かれ、早速練習を開始。まだ上手に泳げない1年生は、水に顔を付けたり、バタ足の練習をしたりしながら、水泳の基本を学びました。



6.21 交通安全を願って

足寄ライオンズクラブ（大久保優会長）の会員10人と足寄高等学校の生徒8人が、足寄交番周辺でごみ拾いと交通安全啓蒙運動を行いました。これは、同クラブが高校に呼びかけて実現したものです。参加者らは「シートベルト着用」などと書かれたたすきを掛け、ドライバーに交通安全を呼び掛けました。



6.23 街をきれいに！

足寄中学校（廣瀬正幸校長）でごみ拾いボランティアが行われ、全校生徒は学校周辺や国道沿いに捨てられているゴミを拾い集めました。曇り空の下、生徒たちはトンゴとゴミ袋を手に、空き箱やペットボトルなど合計4袋ものゴミを拾い集めました。なお、この活動は秋にも実施される予定です。

足寄高等学校 第56回 観岳祭



足寄高等学校（西堀隆亮校長）の第56回観岳祭が7月12・13日の2日間にわたり開催されました。

「虹く世界を繋ぐ僕らの色」のテーマの下、生徒たちが考えた数々の催しで学校祭を盛り上げました。

1日目は、仮装パレードやパフォーマンスショーがあしよる銀河ホール21などで行われました。当日は晴天に恵まれ、生徒たちの躍動する姿に詰め掛けた大勢の見物客から大きな拍手が送られていました。

2日目は、生徒たちによるかき氷やコロコロケーキなどの模擬店や父母による食堂が開かれにぎわいを見せました。また、吹奏楽曲の演奏や演劇部の公演なども行われ多くの町民が訪れました。



2-B 「HAPPY WORLD」



2-A 「海」



1-A 「SMILY～俺たちの青春」



3-B 「折衷革命 クロスレボリューション」



3-A 「鏡華水月」



7.4 大切に使います！

足寄郵便局（佐藤和洋局長）が足寄小学校（石山貢司校長）にブラジル・ワールドカップ大会公式試合球のレプリカボールを寄贈しました。ボールを受け取った児童会長の佐藤亜美乳（6年）は「次のワールドカップまで、みんなで大切に使いたいです」と元気良くお礼を述べました。



7.6 熱戦を繰り広げて

第52回十勝東北部体育大会（十勝東北部体育振興会議主催、大会長・宇野浩足寄町体育協会会長）が総合体育館などで開かれ、足寄町、本別町、陸別町から230人が参加。選手らはバドミントン、軟式野球、パークゴルフ、ミニバレーの4競技に分かれ、熱戦を繰り広げていました。



7.9 足寄の魅力を再発見

町内の観光名所を再発見してもらう、観光名勝地視察ツアー（あしよろ観光協会・町主催）が行われ、町民44人が参加。13回目の開催となった今回は、芽登、茂喜登牛方面をコースに開催。参加者らはハスカップ狩りや広大な牧草地の中を歩くトレッキングなどを通し、町内の新たな観光資源に触れていました。



7.9 防火意識を高めて

足寄消防団（國見将団長）の本団女性消防団員が足寄保育園どんぐりを訪れ、年長クラスの子どもたちを対象に防火PRを行いました。これは幼少期のうちから防火意識を持ってもらうと年1回行われています。子どもたちはあこがれの消防車に乗ったりミニ防火衣を着用し放水を体験したりしました。

写真をご希望の方は広報広聴担当まで



6.25 笑顔を励みに

足寄町赤十字奉仕団（森博子代表）の会員14人が廃油石鹸作りを実施。これは、社会貢献活動の一環として平成元年から行われており、完成した石鹸は10月の「赤十字ふれ“愛”バザール」で販売されます。森代表は「石鹸作りは重労働で大変ですが、喜んでくれる人がいるから」と笑顔で話しました。



6.27 認知症と生きる

認知症講演会が町民センターで行われ、約100人が参加。認知症と診断された中村成信乳らが「ぼくが前を向いて歩く理由」と題し、講演しました。中村乳は「認知症の人でも、社会の一員として普通の生活がしたい。その思いを尊重して」と語り、認知症と共に生きる苦勞や喜びを伝えました。



7.3 四季を感じて

「とかち野草工房足寄押し花展～十勝の自然をおし花に～」が町民センターロビーで開催されました。会場には、同工房の小山真由子代表と足寄教室のメンバー4人による作品40点が展示。押し花で表現した風景、お雛様やクリスマスツリーなど季節を表した力作が来場した多くの人の目を楽しませました。



7.3 大自然を歩く

大自然の中を歩き森林浴を楽しんでもらおうと、ノルディックウォーキングの旅（町教育委員会主催）が上士幌町の糠平温泉で行われ、町民23人が参加しました。青空の下、参加者らは両手にポールを持ちながらゆったりと糠平湖周辺を4kmほど散策し、心地よい汗を流しました。

まきまき☆ひかり

今月は、現在テレビドラマや映画などで活躍中の町出身の女優である一岡瑞希さんの特別インタビューをご紹介します。

——子どもの頃の思い出は。
いつも生傷が絶えない活発な子でした。もともと目立つ事が好きで友人も多く、よく一緒に近所の公園で遊んだことを今でも覚えています。

——なぜ芸能界に入ろうと思ったのですか。
大学卒業後プロバスケットチームのプロチアリーダーを経験させていただいて、お客さんに元気や勇気を与えることに喜びを感じるようになりました。そこで、同じエンターテインメントとしてお芝居にも挑戦しようと思ったんです。

——現在は香川県を拠点に活動されていますが、改めて思う足寄町の良さは何ですか。
実家に帰るたびに、近所の方の温かさを感じますね。地域間での結束やコミュニティの強さなど、都会では感じることのできない「人とのつながり」があると思います。



足寄に帰るたびに「また頑張ろう」という気持ちになります

一岡瑞希さん（28歳）

中学校まで足寄で過ごし、函館の高校から青山学院大学へ。プロチアリーディングを経験した後、キッズチアのコーチングの傍ら現在の芸能プロダクションに所属している。今回、かがわ源平紅白キャラバン隊の源義経役に抜てきされ、踊りや切れのある殺陣で主役を努めている。

——これからの目標や、町民の方へ向けてのメッセージをお願いします。
今後さまざまな映画やドラマに出演し、少しでも多くの人に活力を与えられる役者になりたいと思っています。そして、それを見た足寄の子どもたちの、将来の夢へのきっかけや目標になるととても嬉しいです。この仕事が続

けるなら飲むな！飲んだら乗るな！
飲酒運転は絶対に止めましょう
毎年、飲酒運転による痛ましい事故で多くの尊い命が奪われています。7月13日には小樽市で酒気帯び運転による死亡事故が発生。歩行者4人がひき逃げされ、3人が死亡、1人が重傷を負いました。
飲酒運転には、運転者自身に厳しい罰則が科されるほか、飲酒運転を行う恐れがある者に対し、車両や酒類を提供する、自己の運送を要求・依頼して車両に同乗するなどの行為をした者も処罰の対象とされます。



名将源義経を熱演する一岡さん

6月21・22日に一岡さんが主役・源義経を務めるかがわ源平紅白キャラバン隊による「源平合戦in足寄の陣」があしよる銀河ホール21で行われ、3公演合わせて約750人が観覧しました。公演では佐藤継信が源義経を命がけて守り抜く感動的なシーンや那須与一が扇を射抜く名場面など、迫力満点の演技で観客を魅了しました。同隊は香川県をPRするおもてなし武将隊で、香川県の源平ゆかりの地や観光情報を全国に発信しています。



下愛冠団地解体跡地の街灯について

下愛冠団地の解体跡地で、街灯がついているのは無駄だと思ってしまうのですが、節電中でもあるので。

（64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。

下愛冠団地の解体跡地の土地利用については現在のところ未定ですが、周辺には下愛冠児童館や国道横断のための跨線橋などがあり、それらの利用者の方への防犯上の理由から、現在も街灯を点灯しているところですので、ご理解願います。

なお、土地利用など現地の状況に変化が生じた場合については、街灯の有無も含めて検討します。

（建設課建設室）

臨時福祉給付金の子育て世帯臨時特例給付金の申請はお済みですか？

受け付けは9月2日まで
今年4月から消費税率が8%へ引き上げられたことに伴い、低所得者および子育て世帯への負担の影響を緩和するため、暫定的・臨時的な措置として「臨時福祉給付金」および「子育て世帯臨時特例給付金」が支給されます。町では、6月2日から9月2日まで申請を受け付けています。支給対象となる方で、まだ手続きがお済みでない場合は、早めに手続きいただきますようお願いいたします。

なお、申請の際には本人確認書類（運転免許証または健康保険証等）や指定する口座の通帳が必要です。

申請は福祉課窓口で受け付けていますが、郵送や代理人による申請も可能です。

不明な点等がありましたら、担当までお問い合わせください。

※子育て世帯臨時特例給付金を児童手当受給口座に振り込み希望する場合は、通帳は不要です。

詳細 役場福祉課福祉担当

☎ 25-2141

飲酒運転による主な罰則

区分	酒酔い運転	酒気帯び運転
運転者本人	5年以下の懲役または100万円以下の罰金	3年以下の懲役または50万円以下の罰金
車両提供者		
酒類提供者	3年以下の懲役または50万円以下の罰金	2年以下の懲役または30万円以下の罰金
飲酒運転車両への同乗者		

詳細 役場住民課住民生活担当

☎ 25-2141

前略 足寄消防署より

9月9日は
「救急の日」

救急の日は、「9・9」の語呂合わせから、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知識を深めることを目的として、厚生労働省が昭和57年に定めました。

気ショックを与えて、心臓を正常に働かせる医療機器であり、一般の方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を一般の方が使用することで、病气やけがの人の命が助かる可能性が高くなります。

普通救命講習会に参加しませんか！

大切なご家族や友人の命を救うため、救急講習に積極的に参加しましょう。

日 時 9月9日(火)

午後6時～9時

場 所 足寄町消防総合庁舎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)

対 象 町内に在住または勤務している方

定 員 30人

申込期限 9月5日(金)

申し込み・詳細

警防課救急係 ☎25-2619

FAX25-5858

※事業所や団体、自治会等で受講を希望する場合は、随時受け付けていますので、気軽にご相談ください。

消火器の設置が義務化されました

国は昨年12月に「対象火気器具などを祭礼、縁日、展示会、花火大会その他多数の者の集合する催しに際して使用する場合は、消火器の準備をした上で使用すること」と消防法施行令を一部改正しました。

昨年8月15日に京都府福知山市で行われた花火大会で、露店3店舗が燃え、3人が死亡、56人が負傷する爆発事故が起きました。携行缶から発電機に給油する際に気化したガソリンに調理器具の火が引火して爆発したため、消火器を手の届く場所に置いておけばというのが改正の根拠になっています。

今後、不特定多数の人が集まる催しで対象火気器具を使用する場合は、消火器の準備が必要となります。さらに、対象火気器具を使用する露店などを開設する場合は『露店等の開設届出書』を、消防署へ事前に提出する必要があります。

対象火気器具

- ・ストーブ ・木炭を使用する炉
 - ・発電機等 ・コンロ ・その他
- 火気を使用するもの

露店等の開設届出書って

対象火気器具などを使用する露店等を開設しようとする場合に、消防署へ事前に提出するものであり、露店等を開設しようとする者が届け出を行います。ただし、一つの催しに複数の対象火気器具を使用する露店等が開設される場合には、個々の露店主が届け出るのではなく、当該催しの主催者等が取りまとめ届け出ることも可能です。

「消火器の設置」および「露店等の開設届出書の提出」については、池北三町行政事務組合火災予防条例の一部改正に伴い、平成26年8月1日から施行されました。

届出書は、町ホームページからダウンロードできるほか、消防署でも入手できます。

対象火気器具や届出書に関して、不明な点等があればお問い合わせください。

詳細 足寄消防署 ☎25-2619

年間出動件数 (7月31日現在)

救急出動 233件 (28件増)

火災出動 2件 (3件減)

※かつこ内は前年比

まちの健康だより 大からだげんき

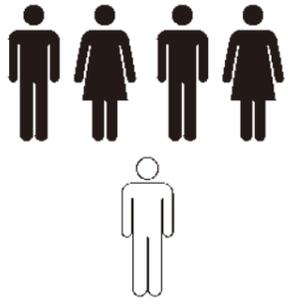
あなたも「ロコモ」予備軍？

ロコモティブシンドロームって？

『運動器症候群 (locomotive syndrome)』のことで、骨や関節、筋肉などの運動器の働きが衰えることにより、要介護の状態や要介護になる危険性の高い状態のことを表す言葉です。これは、平成19年に日本整形外科学会が提唱したもので、「ロコモ」と略され呼ばれています。

日本の40歳以上のロコモ人口は予備軍を含めると推定4,700万人と言われる国民病です。

40歳以上の男女の
5人に4人がロコモ!?



加齢により身体能力が衰えることで転倒しやすくなります。簡単な運動を意識的に行うことで、バランス能力を鍛えることができます。

①バランス能力の低下

加齢により身体能力が衰えることで転倒しやすくなります。簡単な運動を意識的に行うことで、バランス能力を鍛えることができます。

②筋力の低下

加齢や閉じこもりなどの運動不足により、筋力が低下しやすくなります。筋肉の維持には、適切かつ「ほどほど」の運動とバランスの良い食事が大切です。

③骨や関節の病气

骨がスカスカ力になる「骨粗しょう症」や膝の関節軟骨がすり減る「変形性膝関節症」、腰の神経が圧迫される「脊椎管狭窄症」などで運動機能の低下が引き起こされます。

ロコモの3大要因

加齢により身体能力が衰えることで転倒しやすくなります。簡単な運動を意識的に行うことで、バランス能力を鍛えることができます。

あなたは大丈夫？

ロコモーションチェック

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分ぐらい続けて歩けない

開眼片脚立ち

・床に着かない程度に片脚を上げる

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



今日から始める！

ロコモーショントレーニング

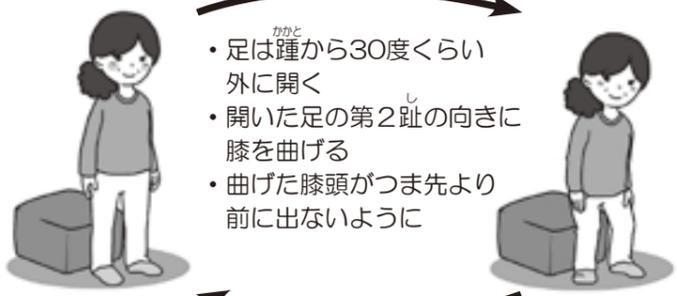
《運動を始める前に!》

治療中の病气やけが、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。無理せず自分のペースで行い、食事の直後の運動は避けましょう。なお、痛みを感じた場合は中止し、医師に相談しましょう。

①開眼片脚立ち…左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

スクワット

- ・足は踵から30度くらい外に開く
- ・開いた足の第2趾の向きに膝を曲げる
- ・曲げた膝頭がつま先より前に出ないように



安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

自分に合った運動を楽しむこともトレーニングになります。水分摂取を忘れずに、ぜひ体を動かし「ロコモ」を防ぎましょう。

詳細 役場福祉課保健推進担当

☎25-2571

北海道日本ハムファイターズ 応援観戦ツアー

公開抽選会



見学者を代表し、松井唯豪が抽選を行いました。松井は、抽選を終え「見学に来られた方を引き当てることのできなく、申し訳ない。運よく私は母親と参加できるので、親孝行をしてきたいです」と話していました。

応募者103組
競争率は2.06倍!

本紙6月号でお知らせしていた北海道日本ハムファイターズ応援観戦ツアーの公開抽選会が、7月22日に役場で行われました。応援観戦ツアーは、北海道179市町村応援大使企画としてファイターズのご厚意により実施されるもので、小学生以上の町民50組100人が無料招待されます。同ツアーには100通を超える応募があり、厳正なる抽選の結果、当選者には後日役場から当選通知が送られました。

応援観戦ツアー スケジュール

8月23日(土)
対 埼玉西武ライオンズ
午前8時 役場正面玄関前 発
正午 札幌ドーム 着
練習見学・試合観戦
午後11時頃 役場正面玄関前 着



※当選された方は、当日午前7時50分までに役場正面玄関前に集合してください。 ※交通状況・試合終了時間等により、時間が変更となる場合があります。

2014足寄応援大使 前半戦成績 (7月16日終了時)



飯山裕志選手
打率：0.296
出塁率：0.367
出場試合数：46試合
出場時の勝率：0.689



中島卓也選手
打率：0.267
出塁率：0.339
出場試合数：65試合
出場時の勝率：0.563

毎月4日は『飯山裕志デー』・9日は『中島拓也デー』です!

足寄町では、飯山選手・中島選手の背番号にちなみ、毎月4日を『飯山裕志デー』、9日を『中島卓也デー』として熱心応援しています。町ホームページ「足寄応援大使特設コーナー (http://town.ashoro.hokkaido.jp/support/)」では、お二人の活躍を随時掲載中です。両選手の背番号の日には、ぜひ皆さんもいつも以上のパワーと声援を送りましょう。



ミセス ユミ子の消費生活Q&A

第21回

高安ユミ子消費生活相談員

洗濯をする際、何も考えずに洗濯したら色落ちして、他の衣類に移ってしまったとか、縮んでしまったなどの経験はありませんか。今回は、洗濯についてのあれこれをご紹介します。

家庭で洗濯するときの注意点

衣類に付いた汚れは何もせずに放置しておく、太陽光や蛍光灯などの紫外線や、空気中の湿気や温度などによって変性がおき、落ちにくくなります。家庭で洗濯できるかどうかの目安になるのは、衣類に付いているラベルです。繊維製品の取り扱い表示は「家庭用品品質表示法」によりJIS(日本工業規格)によって規定されています。

洗濯は衣類の素材や加工方法、洗剤や洗濯機が変われば、その対処方法は変化しますが、基本的知識があれば応用することができます。洗剤や漂白剤、柔軟剤の知識や洗浄のメカニズムを知って、合理的な洗濯方法を身に付けましょう。

汚れの大まかな分類

汚れの種類	溶解性	洗剤液に対する性質
水溶性	・水に溶ける ・有機溶剤に不溶	溶ける
油性	・有機溶剤に溶ける ・水に不溶	乳化する
固体粒子	・水にも有機溶剤にも溶けない	分散する

一般的に家庭洗濯は水を使い、ドライクリーニングは有機溶剤を使います。例えば、ワイシャツの汗染みは水溶性の汚れなので家庭での洗濯ですぐに落ちますが、ドライクリーニングではそのまま衣類に残ってしまいます。しかし、バターのような油性汚れは家庭洗濯よりも、ドライクリーニングの有機溶剤の方が簡単に落ちます。

取り扱い絵表示には何が書いてあるの。先ほどの繊維製品の取り扱い絵表示は、繊維の種類やその繊維が何%使われているか他に、次の表示が義務付けられています。

- ・洗い方(水洗いの可否)
- ・塩素系漂白の可否
- ・アイロンのかけ方
- ・ドライクリーニング
- ・絞り方
- ・干し方

衣類に付いているこれらの表示を確認することで、その繊維について水洗いではなく、ドライクリーニングしかできないとか、色落ちの有無などの判断の目安になります。

《ワンポイント》洗濯したのにまだ臭う?

洗濯物の生乾きの際やずっとしまいで込んでいたときに感じる洗濯物の臭いは、主に湿り気によって衣類で繁殖した細菌が原因です。近年では「抗菌消臭」や「吸水速乾」「紫外線遮蔽(UVカット)」加工された衣類や抗菌効果のある洗剤なども多く販売されているので、それらの機能性繊維を用いた衣類を購入するのも良いでしょう。

また、1回の洗濯の分量としては洗濯槽の8分目ぐらいにし、洗濯ネットも上手に活用しましょう。

賢く洗濯!

洗剤は、粉末と液体では洗浄力も違いますが、洗浄力が強いほど衣類への影響も大きくなります。洗剤濃度が濃いほどきれいになる感覚がありますが、実際効果は変わりません。節約のためにも、洗剤は必要量以上に使わないことが大切です。

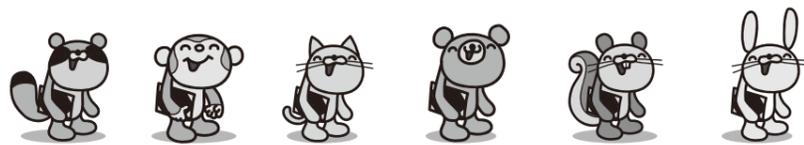
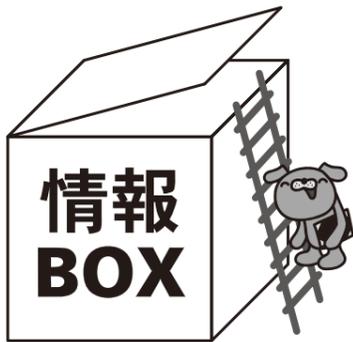
また、最近では芳香性を工夫した柔軟剤が広がるにつれ、全国の消費生活相談窓口に寄せられる「柔軟剤のニオイに関する相談も増加傾向にあります。自分にとっては快適なニオイでも、他人は不快に感じることもあるということを認識しておきましょう。

アドバイス

- ・衣類に付いた汚れはすぐに落とす
- ・品質表示に応じた取り扱いをする
- ・洗剤等の使用量は目安通りに
- ・クリーニングに出すときは、衣類の状態を確認し、要望を伝える

詳細 役場住民課住民生活担当

☎ 21-2141 内線222



募 集

北海道警察官募集

平成26年度第2回警察官の募集を行います。

願書受付期間

8月12日(火)～27日(木)

※電子申請の場合は8月22日(金)午後5時30分まで

一次試験日 9月21日(日)

北海道警察ホームページアドレス

<http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/>

※試験場所、受験資格などについては、警察署または最寄りの交番・駐在所にお問い合わせください。

詳細 本別警察署
☎22-0110

帯広高等看護学院 専任教員募集

帯広高等看護学院では、専任教員を募集します。

受験資格 昭和55年4月2日以降に生まれ、次のいずれかに該当する方

- ①専任教員として必要な研修を修了した方(修了見込みを含む)
- ②大学において教育に関する科目を4単位以上履修して卒業し、保健師、助産師または看護師として3年以上業務に従事した方
- ③保健師、助産師または看護師として5年以上業務に従事し、平成27年度看護教員養成講習会を受講可能な方

願書受付期間

8月11日(月)～9月12日(金)

詳細 帯広高等看護学院
☎0155-47-8881

お知らせ

通行規制のお知らせ

道路工事と下水道管渠新設工事のため次の通り通行止めを行います。なお、通行規制区間であっても区域内住民のために必要と認められる交通は確保します。

道路工事



①南区コミュニティセンター

工事期間 9月30日(火)まで
※駐車規制を行います。

②南2丁目通

工事期間 10月30日(木)まで
※片側交互通行を行います。

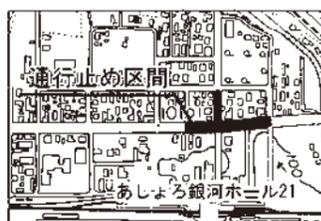
③旭栄通

工事期間 10月31日(金)まで
※通行止めを行いますので、現地においては係員の指示に従ってください。

下水道管渠工事1

〈西町4・5丁目〉

工事期間 10月24日(金)まで

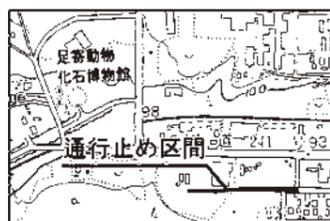


詳細 役場建設課 ☎25-2141 土木担当内線377

下水道管渠工事2

〈南7条1丁目〉

工事期間 10月31日(金)まで



上下水道工務担当内線358

とち帯広空港「空の日」記念・航空まつり2014

セスナ機による体験搭乗やスポーツカイト演舞、地場産品コーナーなど子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。

日時 9月7日(日) 午前10時～午後3時

場所 とち帯広空港

詳細 とち帯広空港「空の日」記念事業実行委員会
☎0155-64-5320

北海道排水設備 工事責任技術者試験

日時 10月23日(木)

午後1時30分～3時30分

場所 ホテル帯広東急イン
ほか道内8会場

受験料 5,000円

受付期間

8月25日(月)～9月3日(木)

※土曜日、日曜日は除く

試験用問題集およびテキストが販売されています。必要な方は直接お問い合わせください。

<注文先>

公益社団法人日本下水道協会

☎03-6206-0251

詳細 役場建設課上下水道室
上下水道業務担当

☎25-2141内線352

年に一度は 健診を受けましょう

健診は、生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせません。自分の健康状態について正確に把握し健康管理を続けるために、健診を上手に役立ててください。

協会けんぽに加入している35歳以上の方(被保険者)は、がん検診の内容を含む検査項目が豊富な「生活習慣病予防健診」をご利用ください。

全国健康保険協会北海道支部ホームページアドレス

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido>

詳細 全国健康保険協会
北海道支部

☎011-726-0354

新人を紹介します



福士 由美

国民健康保険病院
看護師

- ・年齢 41歳
- ・出身 札幌市
- ・趣味 ガーデニング

「久しぶりの外来勤務で覚えることがたくさんありますが、町民の皆さんが安心して診療を受けられるように頑張ります」

本別から

第18回本別きらめきタウン フェスティバル2014

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2014」が開催されます。うまいもの市や東十勝花火大会など一日中楽しめるお祭りです。

日程 9月6日(土)～7日(日)

場所 利別川河川敷地特設会場

内容

- 6日 午前11時～うまいもの市など
- 午後1時～ふわふわランド
- 7時～開会式&花火点火セレモニー
- 7時30分～東十勝花火大会
- 7日 午前10時～うまいもの市、ふわふわランド、ポニーばんばレースなど
- 11時～キャラクターショー『列車戦隊トッキュージャー』(1回目)
- ※2回目は午後2時から
- 午後6時～「堀内孝雄」「花咲ゆき美」歌謡ショー

詳細 本別町役場 ☎22-2141

陸別から

「りくべつ低温殺菌牛乳」販売中

「りくべつ低温殺菌牛乳」は5月から月に一度製造を行い、道の駅内の陸別観光物産館で販売しています。低温殺菌ならではの牛乳本来の豊かな風味をお楽しみください。

発売日

平成26年 8月29日、9月26日、10月24日、
11月28日、12月19日

平成27年 1月23日、2月6日、3月19日

※電話での予約購入が可能です(受け取りは、道の駅内の陸別観光物産館となります)。

価格

大型ボトル(900ミリリットル) 450円
小型ボトル(200ミリリットル) 150円

詳細 陸別観光物産館 ☎27-2012

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

清水 彩音^{あやねちゃん}

(平成24年8月12日生まれ)
アンパンマンが大好きな彩音。
お兄ちゃんと家で大はしゃぎで
歌ったり踊ったり、毎日がにぎ
やかです。兄妹仲良くたくさん
笑って、明るく元気に成長して
ね。 祐希・沙耶佳^{さん}の子
(平和)



綾部 遥斗^{はるとちゃん}(左)・尋斗^{ひろとちゃん}(右)

(平成24年8月23日生まれ)
いろいろなことに興味津々な二人。嵐の曲やコナンの曲に合わせて
二人で踊ったり、車や汽車を並べて遊んだりしています。特に今はま
っているのはトーマスとカーズで、DVDやテレビの前でくぎ付けで
す。パパやママのまねや水遊びも大好きで、毎日おもちゃの取り合い
で大騒ぎです。二人仲良くたくさん遊んで食べて大きくなってね。
雅斗・優希^{さん}の子
(南7条4丁目)

ひとのうごき

7月末の住民基本台帳

人口	7,403人 (-10)
男	3,572人 (-11)
女	3,831人 (+1)
世帯	3,588世帯 (-5)

※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6日に行われた「第52回十勝東北部体
育大会」でのスナップです。

(⇒9ページ)

編集後記

☆わが家には、あのオムライスで有名
な「たいめいけん」のシェフがいま
す。というのは嘘で「たいめいけん」
のコールスローサラダを作ることに
はまった母がいます。家の冷蔵庫を
開ければ、天下一品の味が私を待っ
ているのです。

☆太っ腹なことに、お店のホームペー
ジでレシピを公開しているそう。確
かに看板料理と言うだけあって、す
ごくおいしいです。マヨネーズは使
わず、酢や塩などを用いた昔ながら
の味付けで箸が進みます。

☆しかし、有名店の味といえど毎日食
べるといっては少し辛い…。お母さ
ん、私もお手伝いするから今度はた
んぽぽオムライス作ってね。

広報あしよろ8月号 No.736

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>