

あしよる

広報

2014
NO. 730



- 新たな門出を祝って(成人式)
- スピードスケート～速さへの挑戦

二十歳の決意



澤村東海

今はまだ大学に行っているの、今しかできない事をたくさん経験したいです。立派な大人になれるよう、精いっぱい頑張ります。



諸橋久美

親の力を借りている状態なので、経済的に独立できるようになりたいです。ゆくゆくは自分だけで支払った保険証を持ちたいです。



本間慎也

公務員になれるように、一生懸命勉強に励んでいます。早く就職をして、人の役に立てる大人になるために頑張りたいと思います。



根本花乃

両親や友人への感謝の気持ちを忘れない大人になりたいです。適度に遊び、しっかり責任を果たす人になれるように頑張ります。



二川 優

世の中の役に立つ人間になりたいです。看護の勉強をしているので、将来は看護師として命と向き合い、一人でも多くの人を救いたいです。



鈴木美咲

働く上で普段から責任や義務は感じていましたが、成人という節目を迎えて今まで以上に責任を持った仕事をしていきたいと思いました。



編田勇介

就職が決まったので、これを弾みに今以上に成長したいと思っています。結婚したら、奥さんを大切にしたいです。



込山 萌

仕事は大変ですが、早く一人前になれるように頑張っています。大人の一員として、自分の行動に責任を持つ人になりたいです。



清水達也

将来は中学校の先生になりたいです。尊敬される大人になるためにさまざまな事に挑戦したいです。まずは、箱根駅伝で優勝したいです。



新たな門出を祝って

平成26年足寄町成人式が1月12日に町民センターで行われました。華やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ新成人61人が出席し、晴れやかな20歳の門出を祝いました。

式典では新成人を代表し、小松遼太郎さんと根本花乃さんが町民憲章を先唱しました。その後新成人を代表し編田勇介さんが「たくさんの方々のおかげで今日を迎えることができ、心から感謝しています。社会人としての自覚を持ち、それぞれの目標に向かって成長していきたいと思っております。どうか温かい目で見守ってください」と誓いの言葉を述べました。その後新成人に町から記念品が贈られ、安久津勝彦町長から代表の清水達也さんと込山萌さんに手渡されました。式典に続き開催された祝賀会には、中学・高校時代の恩師5人も駆け付け、川村将貴さんと帯谷俊太郎さんの司会の下、大澤允先生のピアノ演奏が披露されるなど大いに盛り上がりを見せました。

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



スピードスケートの盛んな町『足寄』—
そんなイメージを持つ人も多いのではないのでしょうか
今月は足寄町出身で世界の舞台上で活躍する若者を通し
スケートの魅力を探ってみました

スピードスケート 速さへの挑戦

Maho Hara



Itsuki Okada



写真：十勝毎日新聞社提供

父がスピードスケートの指導者をしていたので、小さいころから父に連れられて滑っていました。スケートでの思い出は、足寄で開催される全十勝小中学校選抜スピードスケート大会で、小学2・3年生の時に連続優勝したことが良い思い出です。それと、昨年3月にカナダのカルガリーで開催されたオリンピックオーバル国際競技会に出場したことです。このとき、3年前に足寄町中高生海外研修派遣に参加し、ホームステイをした家族の人たちが、

姉がスケートをやっていたので3歳のころから滑っていました。本格的に始めたのは小学生で、少年団に入ってからです。でも、小学生のころは目立った成績は残せませんでした。それでも、寒中指導してくれる先生や、送り迎えや道具を揃えてくれた両親に少しでも喜んでもらいたくて、一生懸命練習したことを覚えています。中学から長距離に挑戦して、2年生の時に全国大会で入賞、3年生では表彰台に上ることができました。

(財)日本スケート連盟
ジュニア強化選手

スピードスケート

岡田 樹さん × 原 茉敵さん

帯広南商業高等学校3年

帯広三条高等学校2年



全員で応援に来てくれたのがとてもうれしかったです。今まで頑張ってきたのは、苦しい時も一緒に励まし合ってきたり越えてきた仲間の存在があったから。これはスケートを続けてきて得た私の財産だと思います。4月から3年生になり、私にとって高校生活最後の年になります。来年のインターハイでは、ぜひ入賞を果たし、『自分の納得できる滑り』で高校生活を締めくくりたいと思います。

今までスケートを続けてこれたのは、負けず嫌いな性格といつも速くなるにはどうすべきかを考え練習してきた結果かなと思います。そして、いつも応援してくれ、結果を出せなかったときには怒ってくれた両親がいるからだと思います。4月からは帯広消防署に勤務します。今まで培ってきた精神力やスケートで鍛えた筋力を生かして、一つでも多くの命を救えるように頑張ります！

祝 全国大会出場おめでとう

第34回全国中学校スケート大会(2月1日〜4日、長野県)に出場する足寄中学校3年の前野一美さんと櫻井牧歩君が1月20日に出場報告をしました。安久津勝彦町長に出場報告をしました。



(左から) 櫻井君と前野さん

最後まで先頭集団に付いていくことができたから」とレースを振り返り「全国大会ではスタートから気を緩めることなく全力で滑る。2種目とも決勝に残れるよう力を出し尽くし、悔いのないレースをしてきたい」と意気込みを語りました。

一方、初の全国となる櫻井君は「夏休み期間中、家から学校まで1時間弱の距離を自転車を通い、下半身を徹底的に鍛えた」と笑みを見せ「指導してくれている先生や全国に行けなかった仲間のために、滑り一つ一つに思いを込めて戦いたい」と力強く決意を語りました。

安久津町長は「全国大会出場は町民にとってもうれしいニュース。全国大会では練習の成果を発揮し(大会会場の)エムウェーブで楽しんで滑ってきてください。そして多くの仲間との出会いを楽しんで」と激励しました。

スペシヤル・インタビュー

スピードスケート日本代表として世界で戦った経験を持つお二人に、指導者の目から見た今の子どもたちや伝えたいことなどについてお話をもらいました。

——子どもたちを指導していると感じることはありますか。

西岡「私たちが(現役で)やってきたころは、同じ学年の仲間がたくさんいたので、競争心を持ち続けることができましたが、昔と比べスケートの競技人口が減っているのが、今の子どもたちはモチベーションを保つのが難しいのかなと思います。ちょっとした挫折でも自分の限界と諦めて、スケートをやめてしまう子ども多いと感じます」



川田 知範さん
足寄中学校教諭
元スピードスケート
短距離日本代表
現在足寄中学校
スケート部顧問

川田「子どもたちを指導している一番感じるのは体力がなくなっている練習をさせると体を壊してしまうので、間違ってもやらせられない。その反面、真面目な子が多く、自分で課題や練習内容を考え実践できる子が多い。地域的なものも大きいかもしれないが、足寄の子は特にそつだと感じます」

——どのようなことを心掛けて指導されていますか。

西岡「以前はある意味、結果のみを求める指導でしたが、今は結果だけではなく、子どもたちのこれからの人生につながるような、ステップアップのためのスケートとなるように指導しています」

川田「指導者をはじめたころは、技術だけを教えていたら速くなるものと思っていましたが、今は競技力を上げるためには、心も一緒に育っていかなくては駄目だと感じています。技術と心は一体。スケート選手を育てるのではなく、スケートを通して人間力を鍛えられればと感じています」

西岡「足寄はスケートが盛んな町。子どもたちには、ぜひ冬場のスポーツとしてスケートにチャレンジして、心と体を鍛えてほしいと思います」
川田「足寄はスケート少年団から中学校のスケート部まで、基礎がしっかりとついているので、他地域よりスケートの環境が整っていると感じます。十勝管内の中学校でスケート部があるのは足寄だけ。恵まれているし、保護者の方の理解も大きい。この良い環境に感謝し、子どもたちにはスケートを楽しんでほしいです」



1.10 元気に書き上げる

書き初め大会（町教育委員会主催）が町民センターで行われ、小学生から一般まで25人が参加しました。講師から「大きく元よく」「バランスに気を付けて」などとアドバイスを受け、参加者らは「こうま」「白いくも」「心に太陽」などそれぞれの題字を丁寧に書き上げました。



1.16 おいしくできたよ

足寄学童保育所の食育教室が町民センターで行われ、同保育所に通う子どもたち48人が参加しました。これは、調理実習を通し食の大切さを学んでもらおうと毎年実施しているもので、子どもたちはライスサンド、肉団子入りミルクカレースープ、野菜入り豆腐ホットケーキの3品を作りました。



1.18 優勝を目指して

十勝東北部方面小中学校スピードスケート大会（十勝東北部体育振興会議主催）が里見が丘スケートリンクで開かれました。足寄町、本別町、陸別町から参加した小中学生59人が250mや500mで競い合いました。懸命に滑る選手たちに父母や指導者などから大きな声援が送られていました。



1.19 楽しく過ごす

むかしのお正月あそび2014が町民センターで開催されました。町内の幼児や小学生、保護者ら約80人が参加し、工作や餅つきを体験したほか、射的や輪投げなどの縁日、こま回しやかるたなどの昔懐かしいお正月の遊びも催され、参加者は1日楽しく過ごしていました。

写真をご希望の方は広報広聴担当まで



12.19 瑞宝単光章を受章

平成25年秋の叙勲で瑞宝単光章を受章した菅原武志き（78歳）の授与伝達式が役場で行われました。菅原きは42年間にわたり池北三町行政事務組合足寄消防団第5分団1部副分団長として豊富な経験と知識を生かし、災害出動等において尽力するなど、消防の向上発展と治安の維持に努められました。



12.20 DVについて学ぶ

帯広人権擁護委員協議会による人権教室が足寄高校（佐藤振一郎校長、生徒123人）で行われました。足寄町の2人を含む管内の人権擁護委員6人が講師を務め、恋愛関係にある男女間の言葉や体などの暴力であるデートDVについてビデオやグループディスカッションを通し理解を深めました。



1.7 苦手教科を克服

チャレンジさんすうクラブ（町教育委員会主催、全7回）が町民センターで開催され、小学生33人が参加。これは、算数を中心に苦手教科の克服を目的として冬休み期間中に開催されたもので、参加者は講師の町生涯学習推進アドバイザーや大学生ボランティアらに教わりながら真剣に取り組んでいました。



1.8 上手に滑れるように

小学1年生から3年生までを対象としたジュニアスケート教室（町教育委員会・足寄町スケート連盟共催、全2回）が里見が丘スケートリンクで開催され、80人が参加。子どもたちは年齢やレベル別に分かれ、講師から体重のかけ方や足の運び方など上手に滑るコツを分かりやすく教えてもらいました。



高齢者との何気ない会話も重要。話の内容や表情から、体調の変化やSOSのサインをキャッチ。現在10人のモニターが、高齢者の安心した暮らしを支えるため活動しています。

相手の心に寄り添いながら 高齢者保健福祉サービスモニター

高齢者の暮らしを守る足寄町高齢者保健福祉サービスモニターは、介護保険や配食など高齢者保健福祉サービスを利用している方から、サービスに関する要望や不満をお聞きし、行政につなげるパイプ役として、平成16年にスタートしました。

現在は、高齢者保健福祉サービスの利用者だけでなく、依頼を受けた高齢者の自宅などを訪ね、何気ない会話をしながらの安否確認のほか、一番の目的である「安心した生活」が送れるよう、困ったことがあれば気軽に話せる「相談相手」としての役割も担っています。

具体的にはどんなことをするの？

●見守り・安否確認

『いつもと様子が違う』などの異変に気付いたら、すぐに役場へ連絡します。また定期的に訪問し、お話しすることで、家にこもりがちの方は気分転換や認知症の予防につながります。

●困りごとを関係機関につなげる

高齢者保健福祉サービスに限らず、日常生活における心配ごとや困りごとをお聞きし、関係機関につなぐことで、その解消を図る手助けをします。

高齢者保健福祉サービスモニター 募集 中

活動内容

・依頼者への訪問と報告(月1回程度)
・各種研修会(年1〜2回) など

任 期 平成26年4月から2年間

応募要件 町内在住の20歳以上の方

募集人数 20人以内

募集期限 3月20日(木)まで

小さなお子さんのいるお母さんや男性の方も大歓迎。幅広い年代の皆さんからの応募をお待ちしています。

申し込み先・詳細

役場福祉課地域包括支援センター

☎2519200

ました。そんな時、自分にできることから社会とのつながりを築ければと思っただけが活動を始めたきっかけです。やりがいや人とのつながりを感じられることが、この活動の一番の魅力です。竹本奈の娘・羽希ちゃん、いつも一緒に活動してくれています。高齢者の方は小さなお子さんと接する機会が少ないこともあり、どこでも人気者です。



竹本奈の娘・羽希ちゃん、いつも一緒に活動してくれています。高齢者の方は小さなお子さんと接する機会が少ないこともあり、どこでも人気者です。



小島悦子さん 町のために何かお手伝いができればと思、活動を始めました。最初は元気がない方でも、訪問するたびいろいろお話ししてくれ、明るく元気になります。今では訪問の時間があつという間に過ぎてしまうほど、私にとっても楽しい時間です。

モニターの声



足寄中学校校舎落成記念式典
・親子スケート教室(8-9日)
・書き初め大会(11日)
・交通安全祈願祭(11日)
・成人式(13日)
・昔のお正月遊び2013(20日)

1月



・ふるさとを考える町民のつどい(5日)
・防犯かるた大会(9日)
・町読書感想文コンクール表彰式(9日)
・町消費生活展(24日)

3月



・ふるさと足寄100年塾「生きがいスクール」入塾式(8日)
・足寄町自治会連合会総会(17日)
・足寄ふるさと花まつり(26日)
・町民ボランティアの森づくり(26日)

5月



足寄動物化石博物館開館15周年
・足寄高等学校観岳祭(6-7日)
・足寄町観光体験ツアー(10日)
・第23回参議院議員通常選挙(21日)
・芸能発表会(28日)

7月



野中正造さんが道内男性最高齢者に市街地循環型コミュニティバスの実証実験運行がスタート
足寄高校生海外研修訪問団を派遣
・楽しい老人のつどい(14日)
・オンネトー物語(29日)

9月



オンネトー湯の滝で外来魚を駆除
・功労者表彰式、文化賞スポーツ賞等表彰式(3日)
・ジュニアスポーツ体験教室(7日)
・足寄町女性のつどい(24日)

11月



・町民スケート大会(2日)
・ウッドキャンドルナイト2013(2日)
・全十勝小中学校選抜スピードスケート選手権大会(11日)

2月



足寄町次世代エネルギーパークがスタート
ウエタスキウィン市中高生訪問団が来町
・足寄消防団春季連合演習(28日)

4月



北海道遺産「螺湾ブキ」収穫
・雌阿寒岳安全祈願祭(2日)
・茂足寄自治会開拓100年記念祝賀会(9日)
・札幌足寄会ふるさとツアー(21-22日)

6月



・足寄ふるさと盆踊り・両国花火大会(15日)
・北海道放牧酪農ネットワーク交流会 in 足寄(21-22日)
・町民ふれあいスポーツ大会(25日)

8月



・赤十字ふれ“愛”パズール(5日)
・大収穫祭・秋の物産市(13日)
・町民マラソン大会(14日)
・東京と足寄を結ぶ・ふるさと会(19日)

10月



・芽登小学校開校100周年記念式典(8日)
・吹奏楽フェスティバル(8日)
・上足寄クリスマスコンサート(15日)
・歳末防犯一斉パトロール(19日)

12月

まちの健康だより 犬からだげんき

平成25年3月に「足寄町健康づくり計画（第2次）」を策定しました。本計画は、町民が健やかで心豊かに生活し、一人一人が主体的に健康づくりに取り組む社会の実現を目指しているもので、策定に当たり見えてきた、足寄町の健康課題と食生活について紹介します。

特定健診結果から見た実態

病名	検査項目	足寄町	十勝ワースト順位
糖尿病	HbA1c 6.1%以上	10.40%	1位/19
脂質異常症	LDL コレステロール 120mg/dl以上	55.30%	6位/19
高血圧	収縮期血圧 140以上	26.80%	4位/19

（平成23年度国保特定健診結果）

① 食生活の実態

- ① 穀物の取り方
- ・米飯の摂取量が多い。
- ・ジャガイモ、カボチャ、トウモロコシを良く食べる。

② 単純糖質

- ・菓子パン・カステラなどの利用が多く、買い置きしている。
- ・缶コーヒーを飲んでいる人が多い。
- ↓ 血糖値が上がる

③ アルコール・プリン体

- ・男女ともアルコールを飲む機会が多い。
- ・花見など焼肉を食べる機会も多く、肉だけではなく魚介類も一緒に焼き、アルコールも飲む。
- ↓ 血圧が上がる

④ 野菜の食べ方

- ・野菜の摂取量が少なく、冬季はさらに減少する（特に緑黄色野菜が不足）。
- ・冬季には、保存の利く漬物の摂取量が増加する。
- ↓ 血圧が上がる。

⑤ その他

- ・町内スーパーの弁当・総菜の売れ筋商品は、から揚げ等の揚げ物である。
- ↓ LDLコレステロールが上がる。

①から⑤の食生活の影響が、特定健診の結果にも表れています。糖質やアルコールは控え、野菜の摂取量を増やすことが必要です。

また、食事の最初に野菜を取るようになると、血糖値の上昇を緩やかにすることができます。

イモ類・カボチャ・トウモロコシは野菜？

糖尿病食品交換表の分類上は、イモ、カボチャ等は他の野菜とは違い糖質を多く含むので、ご飯と同じ区分になります。食べ過ぎると血糖値上昇につながりますので、血糖値が気になる方は注意が必要です。

主に糖質を含む食品の仲間

- 穀類（ご飯・パン・麺類）
- イモ（ジャガイモ・ナガイモなど）
- 炭水化物の多い野菜と種実（カボチャ・トウモロコシなど）
- 豆（小豆・金時豆）※大豆を除く

野菜は1日にどのくらい必要？

緑黄色野菜が120g、その他の野菜が230gの合わせて350gの摂取が必要です。

【生の野菜350g】



この野菜を調理すると...

【小皿や小鉢で5つ分くらい】



1皿70gの野菜を使った料理、1日5皿350gの野菜を取りましょう！

詳細 役場福祉課保健推進担当

☎25-12571

消費生活Q&A おしえて、石井ちゃん！



第16回

石井布美子消費生活相談員

皆さんは、商品パッケージに書かれている表示を気にして購入されていますか。「食品表示」については、現在複数の法律で規定されており、商品を購入する際に商品の内容を正しく理解し、選択するための重要な情報源になります。

今回は、先月に引き続き「食品表示」について紹介します。

食品表示④…食用鳥卵の表示

パック詰めされた殻つきの卵では、鶏やウズラなどの卵の名称、原産地（採卵地）、いつまで生で食べることができるか、保存方法、選別包装者（養鶏場など）、賞味期限を経過した後の飲食上の注意などが表示されています。

《まめ知識》

卵の賞味期限って何？

卵の「賞味期限」は保存方法を守れば、サルモネラ菌の増殖が起こらない生食可能な期限のことです。賞味期限は各生産者が科学的判断に基づき設定しており、その起原は「別々の採卵日の卵を一つのパックに詰めたり」「産卵日」など異なっています。※卵にはリゾチームという殺菌力のある酵素や卵黄膜というバリアがあり、菌の増殖を防いでいます。そのため卵の期限表示は消費期限ではないため、賞味期限が過ぎても加熱すれば食べられます。

《まめ知識》

卵の鮮度はどこで分かるの？

卵は採ってすぐ販売されるものばかりではなく、価格調整などのため倉庫で保管し出荷される場合もあります。新鮮なものは、黄身や白身が盛り上がっています。また、黄身の色が濃いからといって栄養価が高いわけではなく、黄身の色は与える餌によって比較的自由に変えることができますのです。

食品表示⑤…消費期限と賞味期限

「消費期限」は、表示された保存方法で保存したときに、腐るなどの衛生上の問題が起こる恐れがないと認められる期限です。傷みやすい食品が対象で、この期限を過ぎると急速に品質が悪化します。消費期限を過ぎた食品は食べないようにしましょう。

一方「賞味期限」は表示された方法によって保存した場合、期待された品質が十分に保持されている期限です。賞味期限は製造者が保存試験を行い、日持ち期間を調べ、それより短めに設定しているため、賞味期限を過ぎてもすぐ食べられなくなるわけではありません。

しかし、期限表示は「開封前の状態で保存方法に従って保存した場合」が前提なので、一度開封した食品は、表示されている期限に関わらず、早めに食べることが大切です。

《まめ知識》

期限表示義務のない食品はあるの？

質の変化が極めて少ないでんぷん、チューインガム、冷菓、砂糖、アイスクリーム類、食塩、うま味調味料、氷などは期限表示の省略が認められています。

《まめ知識》

期限表示には、年月だけのものと年月日のものがあるのはどうして？

製造または加工した日から期限表示までの期間が3カ月以内の商品は「年月日」を、賞味期間が3カ月を超える商品は「年月」と表示します。

▼アレルギー表示にも注意して！▲

アレルギー物質は、重篤度・症例数の多い7品目（特定原材料）については省令で表示を義務付けし、過去に一定の頻度で健康被害が見られた20品目（特定原材料に準ずるもの）については、表示を推奨しています。

食物アレルギーのある方は、原材料の表示を確認し、原因となる食品を避けるようにしましょう。

（特定原材料…7品目）エビ、カニ、小麦、ソバ、卵、落花生

（特定原材料に準ずるもの…20品目）アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ゴマ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マツタケ、モモ、山芋、リンゴ、ゼラチン

詳細 役場住民課住民生活担当

☎25-12141 内線222

生活困難世帯の方に
冬の生活支援助成金(商品券)の申請はお済みですか?
 受付期間を2月28日(金)まで延長しました

町では、高齢者世帯やひとり親世帯などの生活困難世帯に対し、冬の生活費の支援事業を行っています。対象となる方は、お早めにお手続きください。

【助成対象】

次の1～3の全てを満たしている世帯。ただし、生活保護世帯および世帯全員が社会福祉施設等に入所している世帯は除きます。

1. 住居要件 平成26年1月1日現在、足寄町に居住する方
2. 収入要件 住民税非課税世帯で、世帯の年間収入が次に該当する方

世帯人数	世帯年間収入
1人	100万円以下
2人	140万円以下
3人	180万円以下

※1人増えるごとに、40万円が加算されます。

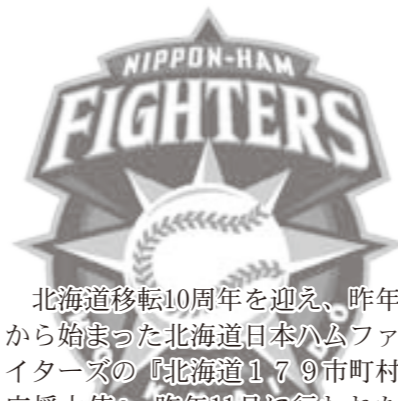
3. 世帯要件 平成26年1月1日現在、次の①～③のいずれかに該当する世帯
 - ①65歳以上の単独世帯および高齢者のみの世帯
 - ②世帯主が身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を所持している世帯
 - ③18歳以下の児童を養育しているひとり親世帯

【助成額】 10,000円(足寄町商工会商品券での支給となります。)

【申請受付期限】 2月28日(金)

【申請方法】

要件に該当し助成を希望される方は、印鑑を持参し役場福祉課保健福祉室福祉担当へ申請してください。
 詳細 役場福祉課保健福祉室福祉担当 ☎25-2141内線142



**飯山選手・中島選手が
2014足寄町応援大使に!**

北海道移転10周年を迎え、昨年からはまった北海道日本ハムファイターズの『北海道179市町村応援大使』。昨年11月に行われたファンフェスティバルで、飯山裕志選手と中島卓也選手のお二人が2014年の足寄町応援大使に決定しました。

現在、役場ロビーには飯山・中島両選手のサイン入りユニフォームと等身大パネルを展示しているほか、今後町民を対象とした応援観戦ツアーなどの開催も予定しています。

飯山選手と中島選手には、今年1年間応援大使として、町のPRや地域の活性化に力を貸していただく予定です。お二人の活動は、広報「あしよろ」や町ホームページで随時紹介していく予定です。どうぞお楽しみに。



背番号 4 **飯山裕志** 選手

生年月日	1979年7月13日
年齢	34歳
身長/体重	178cm/82kg
出身地	鹿児島県
投打	右投げ/右打ち



背番号 9 **中島卓也** 選手

生年月日	1991年1月11日
年齢	23歳
身長/体重	176cm/70kg
出身地	福岡県
投打	右投げ/左打ち

冬道ドライブの心構え

出発する前に...

ドライブは計画的に!

- できるだけ明るいうちに目的地に到着できるように余裕を持った計画を立て、予定する到着時刻やルートを家族や訪問先にあらかじめ知らせておきましょう。
- 目的地までの天気・道路状況を、テレビ・ラジオ・新聞・インターネット・携帯電話などで確認しましょう。

しっかりチェック!

- 燃料は十分か、バッテリーは弱っていないか、ウォッシュ液は十分かどうか注意しましょう。
- 冬道走行のための装備品(タイヤチェーン・スコップ等)を確認しましょう。
- 万一に備え、水や食料、防寒具などを携行するようにしましょう。

もし動けなくなったら...

車から離れない!

避難できる場所や救助を求められる人が確実に確認できる場合以外は、**車を離れてはいけません**。不用意に車を離れると吹雪の中で自分の位置を見失い、遭難する恐れがあります。また、車道では後続車が走行してくる場合がありますので、**交通事故に十分注意する必要があります**。

救助を求めるときは...

ハザードランプを点滅させると同時に停止表示板や旗(明るい色の布)を掲げます。また、警察・消防やロードサービスに電話で救助を求めるときは、出来るだけ**自分の位置を正確に伝えてください**。道路番号と位置は、道路脇に1km毎に設置された地点標(キロポスト)に示してあります。

町民文芸

俳句

見たまま感じたまま

あれこれと追はるる日々や十二月

近づきし母となる日や毛糸編む

家々の窓の明かりやクリスマス

屋根白く暮る寒さや夜明け前

牛舎にも灯る電飾聖夜かな

わが街を乳白色に冬の霽

補聴器に噂話や日向ぼこ

葬儀終え寒さきびしき家路かな

ハンドベルみごとに園児クリスマス

寝て読めば袖口寒さ募りくる

足寄凍土吟社

松野さわ子

中田京子

吉田哲子

湯浅保子

小山博子

坂本夢乃

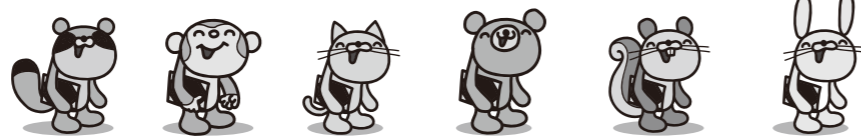
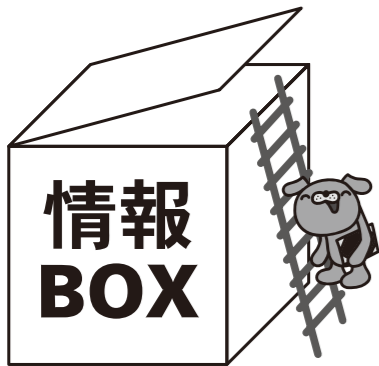
小山富美子

山岸清子

高橋とし子

山本ひろし

詳細 北海道開発局帯広開発建設部 ☎0155-24-4104



募 集

町補助職員登録のご案内

町では、町補助職員を随時募集し登録を行っています。臨時の業務および緊急を要する業務などが発生した場合、登録者の中から選考し、臨時的に雇用します。

業務の種類

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

応募方法

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

詳細

役場総務課総務室職員担当
☎25-2141内線323

足寄百年史
（上・下巻、資料編）
発売中

ご購入は…役場総務課総務室
広報応聴担当まで

訪問看護師（非常勤）募集

本別地域訪問看護ステーションでは訪問看護師を募集しています。
応募要件 看護師または保健師として実務経験が3年以上で、普通自動車運転免許を所持している方

募集人数 若干名

勤務時間 午前9時～午後5時
1日3～6時間勤務で、勤務時間・曜日等は相談に応じます。

給与 時給1,450円

休日 土、日、祝日、年末年始

応募方法 電話連絡の上、履歴書（写真貼付）をご持参ください。

締め切り 2月28日（金）

詳細 (社)北海道総合在宅ケア事業団本別地域訪問看護ステーション
☎22-9050

お知らせ

知ってますか？ 道の「苦情審査委員」制度

道が行った業務や制度の内容を審査する制度が「北海道苦情審査委員」制度です。皆さん自身の利害に関することで、道政に対する苦情であれば「苦情審査委員」に申し立てができます。皆さんに代わり「苦情審査委員」が公正で中立的な立場から、道の関係機関に対し必要な審査を行います。

審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。

申し立て方法は「苦情申立書」に必要な事項を記入し、提出してください。また、FAX、メールなどでも申し立てができます。

苦情申し立て専用メールアドレス
kujoyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

詳細 北海道総合政策部
知事室道政相談センター

☎011-204-5523
FAX011-241-8181

善意のご寄附・ご寄贈 ありがとうございます

足寄保育園どんぐりへ
・足寄町農業協同組合（新津賀庸代表理事組合長）から
もち米20キログラム

町へ
・大野忠正さん（平和）から
10万円

・日裏豊子さん（旭町4丁目）、
日裏修身さん（旭町3丁目）
から エアマットレス1台
液晶テレビ22型1台
液晶テレビ50型1台
交通安全懸垂幕1枚
交通安全タスキ30枚



事業者の方へ～消費税法改正等のお知らせ

消費税（地方消費税を含む）の税率が次のとおり2段階で引き上がることになりました。

区分	適用開始日	現 行	平成26年4月1日	平成27年10月1日
消費税率		4.0%	6.3%	7.8%
地方消費税率		1.0%	1.7%	2.2%
合 計		5.0%	8.0%	10.0%

平成26年4月1日を含む課税期間の消費税および地方消費税の確定申告書を作成するためには、帳簿等において課税取引を適用税率ごとに区分しておく必要があります。

また、消費者向けの価格表示については、税込価格を表示した「総額表示」をすることが義務付けられています。しかし、平成29年3月31日までの間は、表示する価格が税込価格であると誤認されないための措置を講じている場合に限り、税込価格を表示しなくても良いとする特例が設けられました。

国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>
詳細 十勝池田税務署 ☎015-572-2171

自動車事故の被害者の方へ

自動車事故対策機構では、自動車事故被害者のために重度後遺障害者に対する介護料の支給や交通遺児等に対する育成資金の貸し付けを行っています。

詳細 (独)自動車事故対策機構
☎0154-51-7337

町職員人事異動

平成25年12月31日付退職者
佐藤 文子
(国民健康保険病院看護師)

平成26年1月31日付退職者
佐々木 智子
(国民健康保険病院准看護師)

本別から

第37回舞踊祭

町文化協会に加盟している舞踊団体の皆さんが一堂に会し、日ごろの練習成果を披露します。日舞、剣舞のほか、子どものバレエやフラダンスも加わり、華やかな舞台となります。皆さんのご来場をお待ちしています。

日時 2月23日(日) 午後1時～

場所 本別町中央公民館大ホール

出演団体 藤舞会、神刀流本別支部、なかよし会、勇足のぎく会、グラン・ジュテーバレエ、ハワイアンフラステラ、よもぎ会、ハワイアンフラパープルズ

詳細 本別町中央公民館内文化振興担当
☎22-5111


陸別から

りくべつ「まちチョコ」好評販売中

陸別町の魅力をパッケージで伝える、りくべつ「まちチョコ」が冬期間限定で好評販売中です。ギフトセットも用意しています。

種類・価格 ミルク、ホワイトクリスピー、シナモン、オレンジ、レーズン&カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、ビター、ビターレモンピール 各300円

販売場所 陸別町観光物産館（道の駅）、町内各商店



詳細 陸別町観光物産館 ☎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

田口 さくら^{ちゃん}

(平成23年12月14日生まれ)
最近妹ができて少し頼もしく
なりました。今は歌とダンスが
マイブーム。これからも好きな
事や一生懸命になれる事を見つ
けて元気に成長してね。

健人・智子^{さん}の子
(里見が丘)



安藤 凜佳^{ちゃん}

(平成23年12月15日生まれ)
アンパンマンとおままごとと
食べることが大好きで、夕飯の
支度をしているとそばに来て味
見するのを待っています。これ
からもかわいい笑顔で家中を明
るくしてね。達郎・智子^{さん}の子
(西町2丁目)



小林 莞大^{ちゃん}

(平成24年1月8日生まれ)
食べるの大好き。いつもここ
にこわが家のわがまま王子。家
族みんなに愛されて伸び伸び育
っています。元気いっぱい優し
い子になってね。

敏之・彩子^{さん}の子
(下愛冠2丁目)

ひとのうごき

1月末の住民基本台帳

人 口	7, 439 人 (-14)
男	3, 601 人 (-11)
女	3, 838 人 (-3)
世 帯	3, 570 世帯 (+2)

※住民基本台帳法の改正に伴い、外国人住民
を含んだ数値となっています。

今月の表紙

1月12日に行われた「成人式」でのスナッ
プです。

(⇒2-3ページ)

広報あしよろ2月号 No.730

発 行：足寄町
編 集：総務課総務室 ☎25-2141 内線335
〒089-3797 北海道足寄郡足寄町北1条4丁目48番地1
<http://www.town.ashoro.hokkaido.jp>

編集後記

☆今、世間は受験シーズン真っ盛りで
すね。大学入試センター試験会場と
なった熊本県のとある大学では受験
生の緊張をほぐすため、現役学生に
よる「あなたの代わりに滑ります」
と地べたに寝転ぶ合格祈願のパフォ
ーマンスがあったそうです。なんと
も微笑ましいですね。

☆「滑る」といえば、私も先日祖父の
家の階段から滑り落ちて、お尻の骨
を折るという大事件がありました。
これで誰かが合格するのかな、と思
いながら湿布を貼る毎日です。

☆平成25年12月末の住民基本台帳
人口等をお知らせします。

人 口	7, 453 人
男	3, 612 人
女	3, 841 人
世 帯	3, 568 世帯