

あしよる

広報

12

2013

NO. 728



- 知っていますか？成年後見制度
- まちの台所



知っていますか？ 成年後見制度 ～大切な人を守るために～

成年後見制度とは

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、物事を判断する能力が十分ではない方（以下「本人」といいます）は、自分の預貯金や不動産などの財産を管理したり、介護サービスや施設への入所に関する契約を結んだりすることが難しい場合があります。また、自分にとって不利益となる場合でも、正しく判断できないために、悪徳商法の被害に遭ってしまう恐れもあります。

このような判断能力の不十分な方を保護し、支援するのが成年後見制度で、本人が地域で安心して暮らすための心強い仕組みです。

成年後見制度の種類

成年後見制度には、大きく分けると法定後見制度と任意後見制度の2つがあります。

法定後見制度：本人がすでに認知症や知的障がい、精神障がいなどの状況にあり判断能力が不十分な場合、配偶者や親族が家庭裁判所に申立てを行って審判により後見人を選任してもらう制度です。

法定後見			
種類	後見	保佐	補助
対象となる方	判断能力が全くない方	判断能力が著しく不十分な方	判断能力が不十分な方
家庭裁判所への申立権者	本人・配偶者・4親等内の親族、検察官、市町村長など		
支援者	成年後見人	保佐人	補助人

◆こんな場合に・・・
夫は認知症を患い、入院中。ある日、夫の弟が亡くなり、財産（負債）を相続することになった。妻は、夫のために相続放棄の手続きを取りたい。

・一人暮らしをしていた母は、認知症が進み日常生活に支障が出るようになり、離れて暮らす長男と同居することになったので、今まで住んでいた自宅の土地と建物を売却したい。

・軽度の認知症の症状が見られる父は、訪問販売員に勧められるまま、たびたび高額な商品を買ってしまう。

法定後見制度は、本人の判断能力の程度に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つに分けられます。

任意後見制度：将来、判断能力が不十分となった場合に備えて「誰に」「どのような支援をしようか」をあらかじめ公正証書により決めておく制度です。

◆こんな場合に・・・

- ・もし認知症になったら、不動産や預金をしっかり管理してほしい。
- ・病気などになったら自分の望む施設等に入所したいので手続きをしてほしい。

任意後見	
対象となる方	現在は判断能力に問題ないが、将来判断能力が不十分になったときに備えたい方
家庭裁判所への申立権者	本人・配偶者・4親等内の親族、任意後見受任者
支援者	任意後見人

制度を利用するには

成年後見制度を利用するには、本人の住んでいる地域を管轄する家庭裁判所に「申立て」をする必要があります。

後見人を取り巻く現状

申立てができるのは、本人、配偶者または4親等以内の親族、検察官などに限られています。

また、本人や親族等の申立てが困難な場合には、市町村長が代わりに行うこともできます。

なお、成年後見制度に関する相談は役場福祉課で受け付けています。

これまでは、成年後見制度を利用する場合、主に配偶者や子どもなどの親族が後見人となり、本人の生活を支えてきました。しかし、身寄りのない高齢者の増加や家族との付き合い方の変化などから、親族が後見人になることができない場合も増えてきています。

また、法律の専門家である弁護士や司法書士、福祉の専門家である社会福祉士などといった専門職である第三者が後見人に選任されることが増えてきました。しかし、今後も進む高齢化により、後見人となる専門職の不足が懸念されています。

そこで、地域の実情に詳しく、また本人にとって身近で日常的な支援ができる『市民後見人』が今注目されています。

市民後見人って、何をやるの？

基本的には、専門職の後見人と仕事の内容は変わりませんが、複雑な法律問題や紛争がなく、専門職でなくても対応できるケースを受け持ちます。

具体的には、本人の日常生活を維持する上で必要な生活費や預貯金などの『財産の管理』のほか、アパートや施設に入るとき、医療や介護、福祉サービスを受ける際の『契約の代行』などがあります。

あなたも「市民後見人」として活動してみませんか！

町では、認知症などになっても地域で安心して暮らしていただけるように、地域で支える仕組みづくりとして「市民後見人養成研修会」を陸別町との共催で開催します。

互いに支え合う社会を築いていくために、皆さんの力が必要です。ぜひこの機会に、市民後見人について学び一緒に活動してみませんか。

日程 12月21日から平成26年3月中旬まで（全11回）

対象 一般町民（定員40人）

受講料 無料

場所 足寄消防署消防団員研修室

申込先・詳細

役場福祉課総合支援相談室

☎2519200

市民後見人の主な業務

契約の代行

介護サービスの利用契約や施設への入所契約などを、本人に代わって行います。

財産の管理

本人の預金通帳などを管理し、収入や支出の記録を残します。

まちづくりに92億9,775万3,616円が使われました

1人あたりに使われた
お金の内訳は

収入 1,268,884円
支出 1,243,181円
平成25年3月31日現在
人口 7,479人

(収入)		(支出)	
地方交付税	649,640円	教育費	196,863円
町債	181,080円	公債	175,382円
国庫支出金	118,530円	職員費	167,317円
町税	110,449円	総務費	153,879円
道支出金	57,894円	民生費	132,736円
諸収入	55,205円	衛生費	118,806円
使用料及び手数料	21,593円	土木費	111,105円
地方譲与税	20,132円	農林水産業費	107,912円
その他	54,361円	その他	79,181円

足寄中学校改築事業
(繰越明許費)
9億2,620万5千円
足寄中学校校舎の老朽化に伴い、生徒の安全確保および教育環境を整備するため校舎の改築工事等を行いました。

高齢者複合施設整備事業
2,677万5千円
高齢者複合施設整備のため、基本計画の策定および実施設計を行いました。

地デジ難視地区対策事業
3,297万0千円
町内の地デジ難視地区のうち、柏倉・向陽・白糸の3地区に無線共聴施設を整備し、地デジ難視を解消しました。

地域活性化推進事業
3,176万3千円
「足寄町住環境整備補助金」新築7件・改築141件、「足寄町まちづくり活動支援補助金」3件を補助採択し、地域活性化を図りました。

主な事業を紹介します

まちづくり交付金事業
(足寄中央地区)
3,328万3千円
道路(歩道)整備による安全で快適な歩行空間の確保を図るため、町道の調査設計および土地購入を行いました。

里見が丘公園整備事業
4,567万5千円
町民の健康増進を図るため、常盤パークゴルフ場の増設(18ホール)工事を行いました。

企業振興促進補助金
2,198万8千円
企業立地の促進、経営規模拡大による産業振興と雇用拡大を目的とし、町内に工場を新設した2社に対し補助金を交付しました。

農山漁村活性化プロジェクト支援事業
1億5,600万0千円
国の農山漁村活性化プロジェクト支援交付金を受けて、農産物処理加工施設を整備しました。
(事業主体：足寄町農業協同組合)

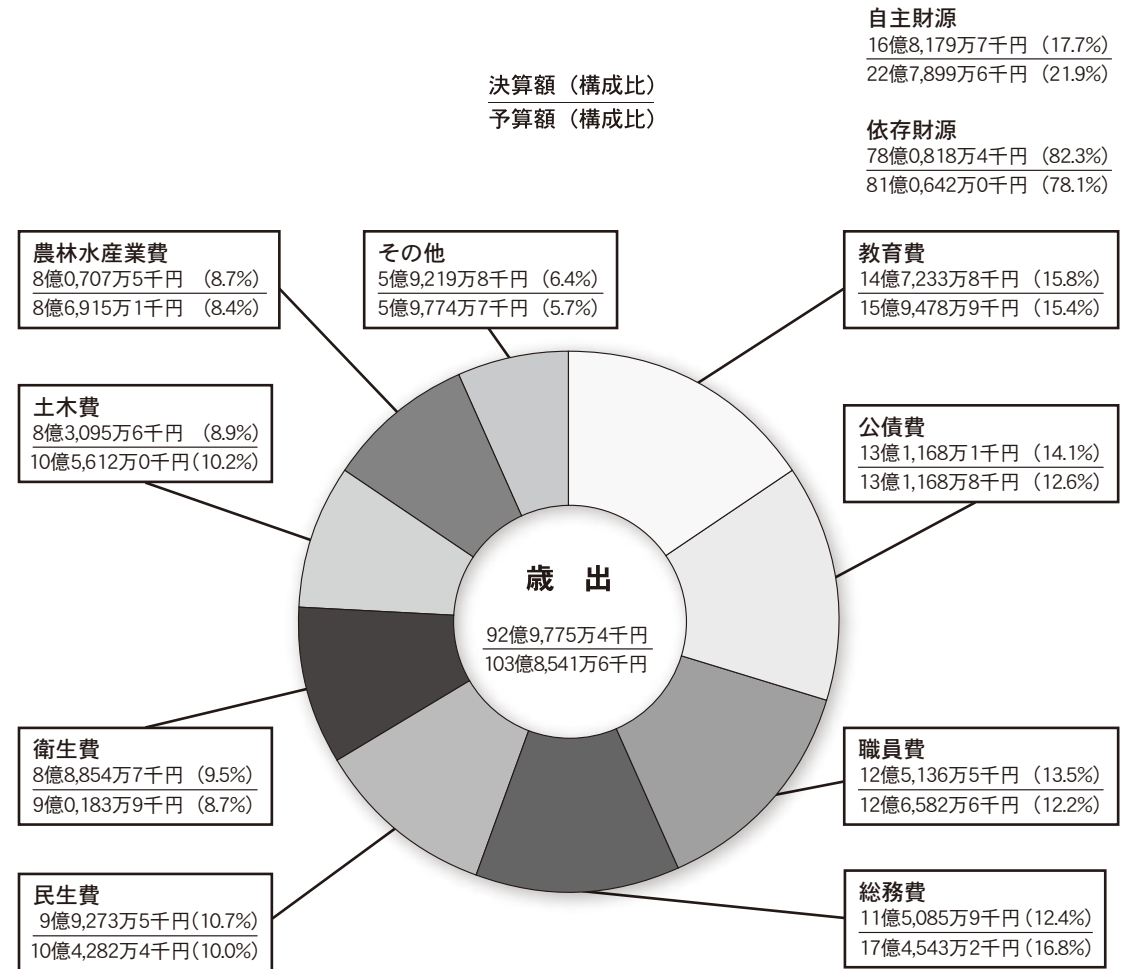
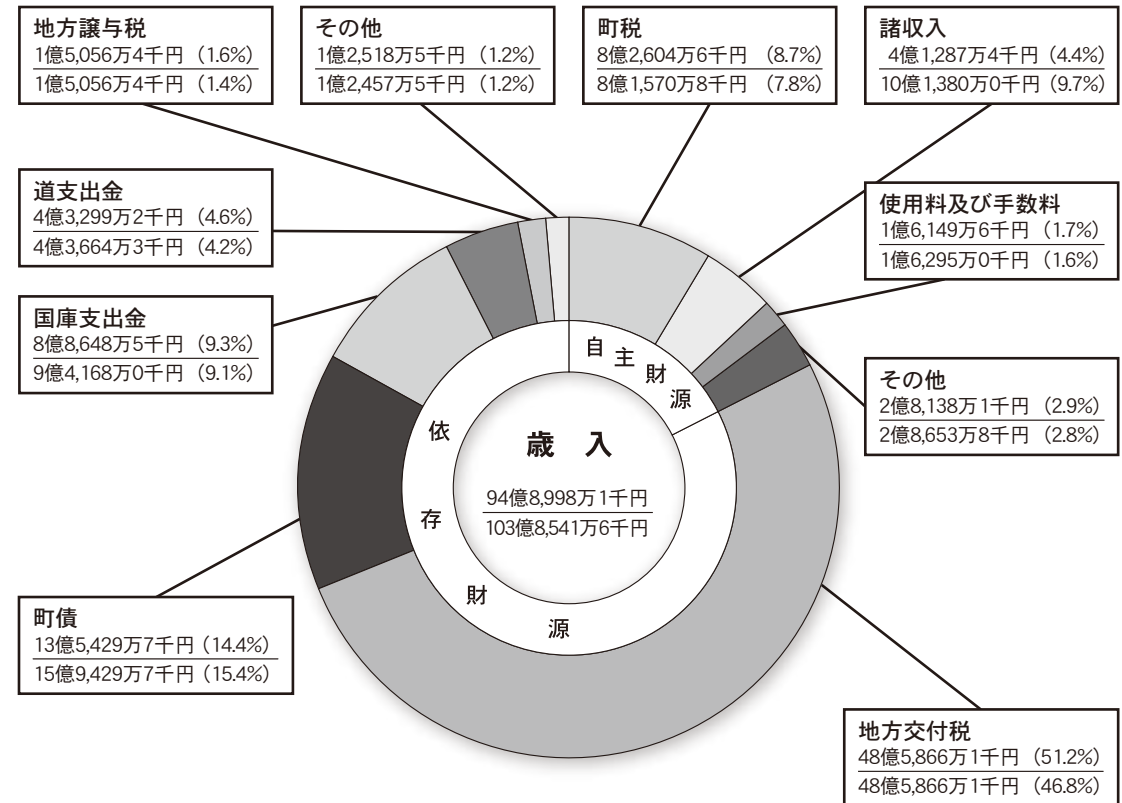
**足寄町国民健康保険病院
器械備品購入等(企業会計)**
2億2,571万8千円
透析棟増築に伴う実施設計および増築工事を行いました。また、透析装置・管理システム、人工呼吸器などの医療機器等を購入しました。

配水管拡張・移設工事(企業会計)
6,774万6千円
土地区画整理事業に伴う配水管拡張・移設工事、町道整備工事に伴う配水管拡張・移設工事を行いました。

土地区画整理事業(特別会計)
3億5,943万8千円
区画道路の改良舗装、建物等移転補償等を行い、土地区画整理施行区域内の公共施設の整備を図りました。

公共下水道事業(特別会計)
1億9,751万0千円
下水道の整備・推進を図りました。
・管渠実施調査設計業務
・事業変更認可設計業務
・管渠新設工事(2,283m)

一般会計



ま
ち
の
台
所

平成24年度の予算・決算状況と25年度の予算執行状況をお知らせします。皆さんが納めた税金や国の補助金はどのように使われているのでしょうか。足寄町の家計簿を表やグラフで表してみました。

平成25年度予算執行状況

平成25年4月から9月までの収入・支出状況です

一般会計		支出済額 41億6,860万4千円	
歳入	予算現額 102億4,949万6千円 収入済額 53億0,786万9千円(52%)	歳出	予算現額 102億4,949万6千円 支出済額 41億6,860万4千円(41%)
46億6,636万0千円	32億4,983万1千円 (70%)	総務費	17億1,763万4千円 11億3,849万3千円 (66%)
0千円 (0%)	11億3,532万5千円	民生費	14億5,629万7千円 4億4,598万1千円 (31%)
10億0,000万0千円 (93%)	10億7,312万0千円	職員費	13億1,577万7千円 6億2,992万8千円 (48%)
5,606万2千円 (7%)	8億1,876万3千円	土木費	13億0,034万6千円 2億2,638万3千円 (17%)
5億2,741万1千円 (66%)	8億0,336万8千円	農林水産業費	11億8,408万3千円 1億6,610万0千円 (14%)
8,635万5千円 (14%)	6億3,455万3千円	公債費	11億7,988万2千円 6億5,308万6千円 (55%)
8,996万4千円 (17%)	5億2,965万1千円	衛生費	8億0,565万3千円 2億4,795万1千円 (31%)
2億9,824万6千円 (51%)	5億8,835万6千円	その他	12億8,982万4千円 6億6,068万2千円 (51%)

特別会計

会計名	予算額	収入済額	支出済額	執行率
国民健康保険事業	11億1,078万7千円	4億3,953万1千円	4億9,670万7千円	44.7%
簡易水道	3,055万7千円	452万6千円	1,052万8千円	34.5%
公共下水道事業	4億1,260万1千円	3,006万6千円	1億3,116万5千円	31.8%
介護保険	9億4,913万5千円	3億6,654万2千円	3億6,583万4千円	38.5%
足寄都市計画足寄市街地区 土地地区画整理事業	2億1,988万7千円	326万4千円	8,726万9千円	39.7%
介護サービス事業	2億9,947万8千円	7,420万0千円	1億3,604万4千円	45.4%
後期高齢者医療	1億0,132万5千円	3,324万1千円	3,322万7千円	32.8%

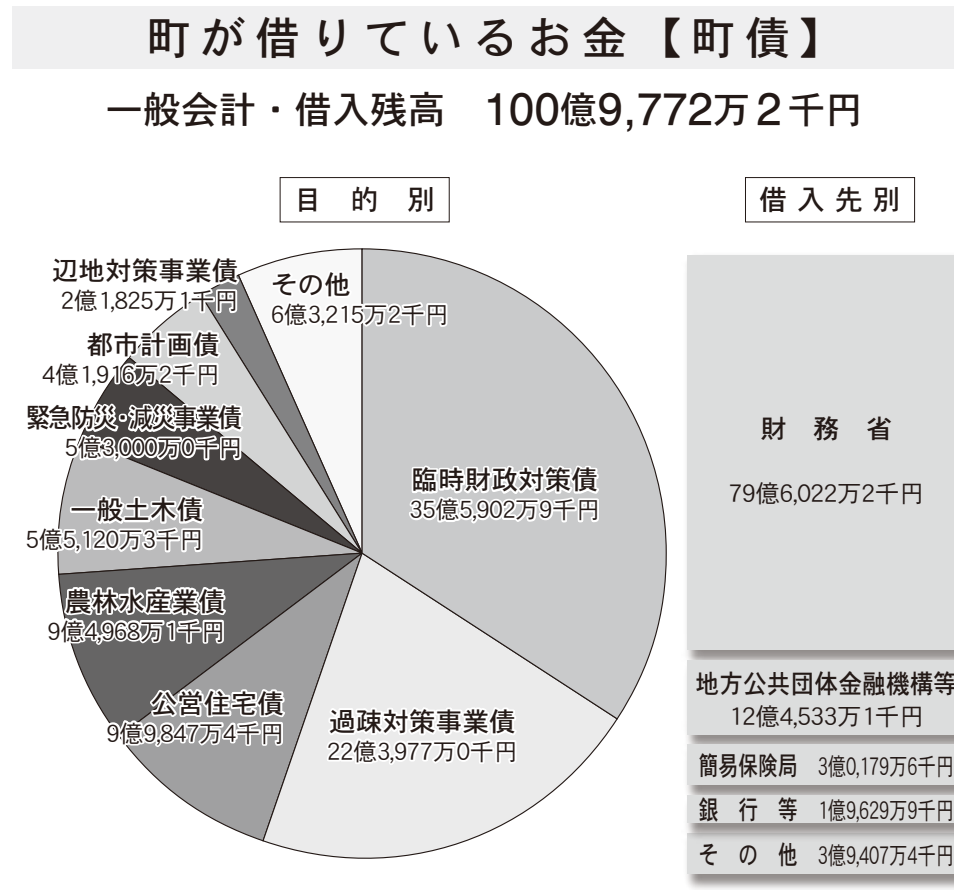
企業会計

会計名	予算額	収入済額	支出済額
上水道事業	収益的収入及び支出	1億1,913万3千円	6,342万5千円
	資本的収入及び支出	8,344万2千円	129万4千円
病院事業	収益的収入及び支出	12億2,699万3千円	4億6,051万2千円
	資本的収入及び支出	8,362万5千円	1,656万5千円

平成24年度決算状況

町の財産

土地	121,509,931㎡
公の施設	1,486,288㎡
宅地	242,307㎡
山林	91,944,145㎡
その他	27,837,191㎡
建物	118,651㎡
学校	19,281㎡
公営住宅	26,930㎡
その他	72,440㎡
車両	86台
乗用自動車	20台
軽自動車	6台
貨物自動車	26台
バス	14台
特殊自動車 (ショベル、グレーダーなど)	12台
その他	8台
基金	61億8,321万1千円
土地開発基金	7,088万7千円
その他の基金	61億1,232万4千円
証券その他の権利	2億8,754万2千円



特別会計

会計名	歳入決算額	歳出決算額	差引
国民健康保険事業	11億4,424万1千円	11億3,184万9千円	1,239万2千円
簡易水道	3,070万0千円	3,069万7千円	3千円
公共下水道事業	3億7,688万9千円	3億7,687万1千円	1万8千円
介護保険	8億6,507万8千円	8億6,503万0千円	48千円
足寄都市計画足寄市街地区 土地地区画整理事業	3億8,858万3千円	3億9,212万0千円	-353万7千円
介護サービス事業	2億7,669万6千円	2億7,669万5千円	1千円
後期高齢者医療	1億0,042万1千円	1億0,031万4千円	107千円

企業会計

会計名	収入	支出
上水道事業	収益的収支決算額	1億2,838万9千円
	資本的収支決算額	6,016万3千円
病院事業	収益的収支決算額	10億1,746万2千円
	資本的収支決算額	2億6,441万5千円



11.12 将来を見つめて

足寄中学校（廣瀬正幸校長）の2年生47人が、町内14事業所で職業体験を行いました。足寄保育園どんぐりを訪れた仲條恵さんは「この仕事を体験して楽しかったけれど、子どもたちと接するのは大変でした」と話してくれました。（この記事は、役場で職場体験をした生徒が作成してくれました。）



11.14 完全な駆除を目指す

環境省は生態系維持回復事業の一環として、オンネトー湯の滝で繁殖しているナイルティラピアなどの外来魚駆除のため、バイパス工事を行いました。この工事は流入する温泉水を遮断し水温を下げ生活できない環境を作り出すことで、外来魚の完全な駆除を目指しています。



11.15 交流を深める

螺湾小学校（佐藤康弘校長）の5・6年生が、沖縄県名護市立緑風学園（島袋克也校長）の5年生とインターネットを使ったテレビ電話サービス「Skype（スカイプ）」を通して交流学习を行いました。児童らは自己紹介の後、お互いに自分たちの町や学校などを紹介し、交流を深めました。



11.15 堅実な実施計画を

町総合開発審議会（三宅隆明会長）が町消防総合庁舎で開かれ、委員29人が出席しました。委員らは安久津勝彦町長から諮問を受けた後4部会に分かれ、第5次総合計画実施計画（平成26年度）と次期総合計画に計上予定の平成27・28年度計画などを審議。最後に全体会で審議内容を報告した後、安久津町長に答申書を手渡しました。

写真をご希望の方は広報広聴担当まで



酒井教授

10.24 環境を守るために

九州大学農学研究院と足寄町との協力協定に基づく講演会「地域の生物資源を活かし環境を守る」があしよろ銀河ホール21で行われ、100人が聴講。同研究院の酒井謙二教授によるバイオマスの適正な循環システムの重要性や、福田晋教授によるTPPの問題点と農畜産業への影響について講演が行われました。



10.26 まちおこしを願って

60回目を迎えた手作り雑貨市（ループあしよろ主催）が、にいつ旅館横駐車場で開かれ、町内外から多くの買い物客でにぎわいました。新津真理子代表は「まちおこしの一環となるように今後も続けたい」と笑顔をみせました。なお、この収益金は同グループが行うまちづくり活動に役立てられます。



10.27 練習の成果を披露

第23回町民芸術祭（実行委員会主催）が町民センターで開催され、180人が来場しました。ステージには足寄町文化協会のほか、町内で芸術活動をしている22団体1個人が出演し、踊りや歌などで日ごろの練習の成果を披露。詰め掛けた観客から大きな拍手が起こり、おひねりも飛んでいました。



11.7 タグラグビーに挑戦

ジュニアスポーツ体験教室（町教育委員会主催）が総合体育館で行われ、小学生28人が参加しました。町スポーツ指導員の田口健人さんの指導の下、ラグビーに似た球技「タグラグビー」に挑戦。子どもたちは、パスの練習やミニゲームを通してタグラグビーや団体競技の魅力に触れていました。

生涯学習情報コーナー

智究

生涯学習情報コーナー

Vol.94

- ①まなび
- ②つながり
- ③ささえあい

足寄町教育委員会

開催します

生涯学習事業

●平成26年足寄町成人式



日時 平成26年1月12日(日)

午後1時～

会場 町民センター多目的ホール

対象 平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの方

内容 午後1時～式典(町主催)
午後2時～成人祝賀会
(実行委員会主催)

※受け付けは午後0時30分から
午後3時 終了予定

その他 該当される方には、はがきにてご案内していますが、現在本町に住民票が無い方でも、参加希望される方や案内はがきの届かなかった方は、お問い合わせください。

なお、記念品は、出席報告者のみとさせていただきますのでご了承ください。

生涯学習講座 書き初め大会

詳細 生涯学習室 ☎25-3188



日時 平成26年1月10日(金)

午前9時30分～

会場 町民センター多目的ホール

対象 幼児・小学生から一般まで

定員 40人

参加費 500円(教材費等として、申込時にお支払いください)

持ち物 下敷き、大筆、中筆、墨汁、

すずり※持っていない人は受付時にご相談ください。

その他 書き初め終了後、参加者全員でおしるこを食べます。

12月26日(木)までに生涯学習室にお申込みください。

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

●上足寄クリスマスコンサート

日時 12月15日(日) 午後1時～

会場 旧上足寄小学校体育館

出演者 白樺学園高等学校吹奏楽部
(芽室町)

入場券 300円(ケーキ・飲み物付)

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

●町民センターロビー展

12月13日(金)～26日(木)

大巻地デイスリーブス作品展

1月16日(木)～29日(水)

書き初め大会作品展

2月4日(火)～2月17日(日)

旭町ふれあいプラザ作品展

2月25日(火)～3月9日(日)

すずめ/あしよろ☆冒険王展

3月12日(水)～19日(水)

読書感想文コンクール作品展

3月21日(金)～31日(月)

ネイパルあしよろ展

※出展希望者も受け付けています。

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

社会体育事業

●ジュニアスケート教室

開催日 1月8日(水) 9日(木)

会場 里見が丘スケートリンク

対象 小学1年生から3年生

詳細 総合体育館 ☎25-3191

●第58回町民スケート大会

開催日 2月1日(土)

時間 午前9時30分～

会場 里見が丘スケートリンク

対象 町民(幼児から一般)

詳細 総合体育館 ☎25-3191



●ジュニアスキー教室

開催日 1月中旬(3日間)

時間 午後6時45分～8時30分

会場 里見が丘スキー場

対象 小・中学生

詳細 総合体育館 ☎25-3191

お知らせ

●年末・年始休館のお知らせ

社会教育関係施設の年末・年始休館のお知らせをいたします。不明な点は各施設にお問い合わせください。

町民センター

12月30日(月)～1月5日(日)

町民センター図書室

12月30日(月)～1月6日(日)

生涯学習室

12月30日(月)～1月5日(日)

総合体育館

12月30日(月)～1月6日(日)

温水プール

12月30日(月)～1月7日(火)

※12月29日は午後5時まで

動物化石博物館

12月30日(月)～1月6日(日)

●里見が丘スケートリンク

12月下旬利用開始予定です。どなたでも利用できますが、スピードスケート限定となりますので、アイスホッケー靴やフイギュアスケート靴での滑走はできません。

また、滑走する際は、手袋・帽子を着用するなど、クラブハウスに掲示してあるルールを必ず守りましょう。

詳細 総合体育館 ☎25-3191

●里見が丘スキー場

1月中旬利用開始予定です。このスキー場は、スノーボードでの滑走も可能です。係員の指示に従い安全に滑走願います。ただし、ソリでの滑走は禁止となっておりますのでご了承ください。

詳細 総合体育館 ☎25-3191



●子育て応援情報

教育委員会では、小学校入学を少しでも不安なく迎えられるよう、各関係機関と協力して「あしよろ子育て応援情報、小学校入学前Q&A編」を作成し、就学時健康診断に集まった保護者に配布しました。

今後も小学校一日体験入学時などに情報紙を配布することになっています。

なお、子育て応援情報を受け取られていない保護者の方がいましたらご連絡ください。

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

募集します

●読み聞かせボランティア

町内の各学校や町民センター子ども図書室などで、読み聞かせのボランティアを行っている。絵本の会「はらっぱ」と「おはなしたんぼぼ」では、読み聞かせに興味があり、ボランティアとしてお手伝いいただける方を募集しています。男女問わず興味のある方は、ご連絡ください。詳しい活動内容等をお知らせします。

●情報紙「えんぜろ」編集員

子育て支援情報紙「えんぜろ」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ていただける編集員を募集しています。子育て中のママや子育てを終えた先輩ママのご参加をお待ちしています。

●「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、不用になった子ども服などの提供やチャイルドシート等の貸し出しを、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ださい。女性スタッフを募集しています。

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

ご相談ください

教育相談電話

子育てや家庭教育をはじめ、教育に関する悩みはありませんか。教育委員会では、教育相談専用電話を設置し、悩みや相談を受け付けています。

相談専用電話 ☎25-4976

(よくならうと覚えてください)

相談内容

学校生活、異性、交友、いじめ、非行、子育て、しつけ、生活など

受付時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後4時

相談員



青木 敬二 生涯学習推進アドバイザー
武田 悟 生涯学習推進アドバイザー

詳細 生涯学習室 ☎25-3188

イアン奮闘記

●弓道初段を取得!

町国際交流員のイアン・ラスカウスキーが、北海道弓道連盟東部地区の地方審査(四段以下)に初挑戦し、見事初段に合格しました。

イアンは、平成23年9月に来日後、すぐに町弓道連盟に所属し、同連盟顧問の五十嵐定美さんから弓道の基本や作法を学び、週1回、2時間の練習を続けてきました。

11月10日(日)に釧路市で行われた審査では、とても緊張したとのことでしたが「失敗しても平常心を心掛けた」おかげで見事合格しました。今後は、二段取得を目指して頑張ります。



五十嵐さんの指導を受けるイアン交流員

動物化石博物館情報

冬も博物館はオモシロイ!

●「冬の博物館」を1月19日(日)に実施します。雪中化石探検など冬を楽しむ企画になっています。改めて案内チラシを配布しますので、ぜひご参加ください。事前申し込みが必要です。

●古生物模型新作は「ランベオサウルス」。近い種類が北海道で2体見つかった化石で、頭部の飾りが特徴的です。1月7日～9日は、町内の幼児・小・中学生限定で体験できます。



ランベオサウルスの復元図

●来年は午年(うま)です。ミニ発掘新標本は馬という字にちなんで「瑪瑙化した巻貝」を用意しています。お楽しみに。詳細 博物館 ☎25-9100

図書室からのお知らせ

図書室Q&A

Q: 年末・年始は本を借りたり、返し
たりできますか。

A: 町民センター図書室は、12月30日(月)から1月6日(月)まで休館となりますので、この期間中は本の貸し出しはできません。ただし、返却ポストを町民センターに設置していますので返却はできます。

年末・年始にゆっくり本を読んで過ごしたいという方は、休館期間に入る前までに、本を借りられることをお勧めします。

なお、1月7日(火)午前10時から平常通り開館します。



町民センターに設置しています

読み聞かせ

●ブレイメンのお話し会

開催日 12月21日(土) 2月15日(土)

時間 午後1時～2時

会場 町民センター子ども図書室

対象 幼児から小学校中学年

●絵本の会「はらっぱ」

開催日 12月28日(土) 1月25日(土)

時間 2月22日(土) 3月22日(土)

会場 午前10時30分～11時
町民センター子ども図書室

対象 幼児から小学校低学年
詳細 絵本の会「はらっぱ」事務局
☎25-4974

●「おはなしたんぼぼ」

開催日 1月14日(火) 2月11日(火)

時間 3月11日(火)

会場 午前11時～11時30分
町民センター子ども図書室

対象 乳幼児から幼児
詳細 「おはなしたんぼぼ」事務局
☎25-7487

新刊案内

●一般書

- ホテルローヤル ある殺人者の回想 桜木 紫乃
- 男と女、なぜ別れるのか 勝目 梓
- ガンコロリン 渡辺 淳一
- 燃える家 海堂 尊
- 潜航せよ 田中 慎弥
- 村上海賊の娘 上・下 福田 和代
- 新検察捜査 和嶋 竜
- 獅子の城塞 中嶋 博行
- まぼろし駅前狂騒曲 佐々木 譲
- はなとゆめ 三浦しをん
- ハビネス 沖方 丁
- 晩年様式集 桐野 夏生
- ヴェルヌの「八十日間世界一周」に挑む 大江健三郎
- マシユ・グッドマン
- ひとりの体で 上・下 ジョン・アーヴィング
- わりなき恋 岸 恵子
- 今やる人になる40の習慣 林 修
- 毎日かあさん 9 西原理恵子
- 材料入れてコトコト煮込だけレシピ 堀 人美
- 86の美しい雑炊 武蔵 裕子
- 「煮干し」のレシピ 矢澤 一良
- いちばんよくわかるはじめての革手縫い 野谷久仁子

●児童書

- おつきさんのぼうし 高木さんご
- 水の精とふしぎな力ヌー 岡田 淳
- ヤッホーホイホー スズキコージ
- まぼろしのコップ 長谷川摂子
- じゃぐちをあけると しんぐうすむ
- ほんこちゃんボン! 乾 菜里子
- へんなどうぶつえん 筒井 敬介
- しろうさぎとりんごの木 石井 睦美
- お船がきた日 小林 豊
- ヘンテコリンおじさん 宮西 達也
- ほくのふとん 鈴木のりたけ
- いちばんでんしゃのうんでんし たけむらせんじ
- ばばあちゃんのクリスマスがさり さとうわきこ
- おばけのゆきだるま
- ジャック・デュケノワ
- おかあさんの顔 ロデイ・ドイル
- ちかちかぴかり ナンシー・デイビス
- サンタさんのトナカイ ジャン・ブレット
- いちばんちいさなクリスマスプレゼント ピーター・レイノルズ
- ゆきのうえゆきのした ケイト・メスナー

詳細 図書室(町民センター内)

☎25-3188



発表会・学芸会



11.2 螺湾保育所



11.2 芽登保育所



11.9 足寄保育園どんぐり



11.9 上利別保育所



10.26 足寄小学校



11.2 螺湾小学校



11.2 芽登小学校



11.9 大誉地小学校

まちづくり懇談会
あなたの声をまちづくりに！

まちづくり懇談会は、皆さんの声を町政に反映させる場です。

まちづくり懇談会は、地域住民の皆さんと町長および行政との直接対話の場、共にまちづくりについて語る場です。

皆さんからのまちづくり懇談会の開催要請をお待ちしています。

対象

原則的に地区連合自治会（町内23地区）単位の住民および各種団体の構成員とします。

対象となる各種団体とは、社会教育関係団体、経済団体、労働団体および他の団体です。不明な点はお問い合わせください。

開催日・会場

地区連合自治会単位および各種団体からの要請を受け、日程、会場を調整の上、開催します。

テーマ

懇談会の開催要請をした地区連合自

治会および団体は、必ずテーマ（どんな内容の意見交換がしたいのか）を設定してください。

内容

設定されたテーマについての意見および情報交換の場です。テーマに則さない陳情や要望については、その場ではお受けできませんので、ご了承ください。

申し込み

希望開催予定日（予備日も必ず設定）の1カ月前までに、電話などでお申し込みください。町長等の日程および会場等の調整をし、日時、会場を決定します。

申込先・詳細

役場総務課広報広聴担当

☎ 25-2141 内線335
FAX 25-2488

人とながる、未来がひろがる～老人クラブを訪ねて 第8回「中矢寿老人クラブ」

お伺いした日は、役場福祉課職員による認知症予防教室が行われていました。「老人クラブに参加して、いろいろな人と交流することも認知症の予防につながる」との話を、参加された皆さんも納得した表情。その後、頭の体操として平仮名や漢字を使ったクイズに挑戦しました。

鈴木勤さんは「クイズはちよつと難しかったな。でも、こうやってみんなと話したり、頭を使ったりするのはやっぱりいいね」と今回の教室の感想を話してくれました。

また、老人クラブの魅力について石田洋子さんは「皆さんから風習や野菜の育て方など、教わることで多くためになります」と目を細めました。

今回参加されていた中で最年長の佐々木仁吉さん（97歳）は「毎日1時間ちよつと歩くのが健康の秘訣。ここ（老人クラブ）で仲間とおしゃべりするのが若さの秘訣」と笑顔を見せました。

会長として老人クラブを支える長

田俊男さんは「皆さんが気持ちよく参加できるように、アイデアや意見が言えるような雰囲気づくりを心掛けています。ぜひ、気軽に参加して」と呼び掛けました。

会員 21人

会場 中矢会館

例会 月1回

行事 忘年会、新年会、観桜会、料理教室、各種研修会など



入会の申し込み・問い合わせ

会長 長田 ☎ 25-5065

まちの健康だより 犬 からだげんき

LDLコレステロールを
下げて、血管若返り

今年3月の「足寄町健康づくり計画
第2次」の策定に当たり見えてきた、
足寄町の健康課題とその予防について
ご紹介します。

LDL(悪玉)コレステロールの
数値が高い人が多い

平成20〜23年度における町国保特定
健診結果を見ると、受診者の2人に1
人がLDLコレステロールの基準値が
120mg/dl以上という生活習慣の改
善が必要な数値でした。さらに、脳血
管疾患や心疾患を引き起こす危険があ
ると言われる160mg/dl以上の人は
受診者全体のうちの1割でしたが、そ
の多くが治療をしていない状態です。

LDLコレステロールとは
人の身体を維持するために不可欠な
ホルモンや細胞膜の材料となるもので、
肝臓から全身にコレステロールを運ぶ
重要な役割を担っています。

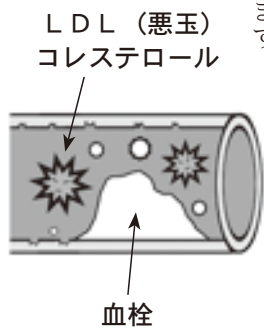
LDLコレステロールだけが
高い場合でも病気になる

「脂質異常症」という治療が必要な
病気になります。高血圧症、糖尿病と
同様の生活習慣病の一つで、以前は「高
脂血症」と呼ばれていた病名です。脂
質異常症には3つのタイプがあります。

脂質異常症診断基準	
高LDL コレステロール血症	140mg/dl 以上
低HDL コレステロール血症	40mg/dl 未満
高中性脂肪血症	150mg/dl 以上

いずれか、またそれぞれ重なることもある
※動脈硬化性疾患ガイドライン

放っておくと：
自覚症状がないうちに動脈硬化が進
行します。



LDLコレステロールが血管の内側
にたまり、血の塊(血栓)を作ること
で血液が流れにくくなり狭心症を引き
起こしたり、血栓が血管に詰まって血
液が流れなくなると心筋梗塞や脳梗塞
を起こしたり、場合によっては死に至

ることもあります。その他、脂肪肝や
腎不全といった病気も引き起こします。

また、LDLコレステロールのみが
高い状態であっても、長年続くことで
高血圧や糖尿病といった新たな生活習
慣病を引き起こすことにつながります。
血液検査結果で140mg/dl以上の方
は、生活習慣の改善と同時に、内服の
必要性を医師に判断してもらうことが
最も大切です。

女性の場合、閉経をきっかけに
高くなることも

女性ホルモンは、血管を保護すると
ともに血液中の脂質を正常に保つ働き
があります。このため、閉経によって
卵巣が小さくなることで女性ホルモン
が欠乏し、LDLコレステロールが上
がる方もいます。食事に気を付けてい
ても下がらない場合には、治療が必要
なこともあります。

LDLコレステロールが
高くなる原因

脂肪分、コレステロールの多い食事、
飲み過ぎなどによる生活の乱れや運
動不足、肥満も原因の一つです。
コレステロールの6〜7割は体内で
合成され、残りは食べ物から取り込ま
れるため、特に食生活と関連が大きい
ことが分かっています。

LDLコレステロールを
増やさないために

飽和脂肪酸の多い食品を控える
脂身の多い肉、ベーコン、ソーセー
ジ、バター、チョコレート、チーズ、
スナック菓子、アイスクリーム等は肝
臓での合成を上昇させます。

食物繊維の多い食品を食べる
海藻や野菜、キノコは腸のコレステ
ロール再吸収を阻害して体外に排せつ
し、コレステロールの酸化を防ぎます。

適度な運動で肥満を予防する
運動するとリポ蛋白リパーゼという
酵素が活性化しLDLコレステロール
が減って、HDL(善玉)コレステロ
ールが増えます。自分に合った運動を
楽しく、長く続けることがコツです。
ウォーキング等の有酸素運動がおすす
めです。

まずは年に一度は必ず血液検査を受
け、数値の変化を確認しましょう。
役場福祉課では保健師・管理栄養士
が健診結果の見方や食事の相談にも応
じていますので、気軽に相談ください。

問い合わせ・詳細
役場福祉課保健推進担当
☎25-2571

消費生活Q&A おしえて、石井ちゃん!

第14回



石井布美子消費生活相談員

今月は、冬に多い製品事故について、
実際にあった事例を基にご紹介します。
日ごろ気を付けていても、ちょっとした「ついついっかり」が思わぬ事故につ
ながります。

身の回りの製品について、取扱説明
書などをもう一度よく確認し、正しく
使用するようしましょう。

事例①

石油ストーブを
点けたまま外出し
たところ、火災が
発生。

《原 因》
石油ストーブ



の上で乾かしていた洗濯物が落下し、
火が点いたため。

《要注意!》

- ・ストーブの上や周辺で洗濯物を乾か
さない。
- ・乾燥して軽くなった洗濯物が、上
昇気流にあおられてストーブに落
下する恐れがあります。
- ・タオルや紙類などの燃えやすいもの
をストーブ周辺に置かない。

事例②

台所でカセツ
トボンベのガス
抜き中に火災が
発生。

《原 因》
カセットボン
ベのガス抜きを
石油ストーブの近くで行っていたため、
漏れたガスにストーブの火が引火した
もの。



《要注意!》

- ・カセットボンベやスプレー缶は、中
身のガスを使い切ってから捨てる。
- ・カセットボンベは振ってみてシヤカ
シヤカと音がしたら、ガスが残って
います。火が消えるまで使ってから
捨てるようしましょう。

事例③

使用中の
除雪機と雪
の壁に挟ま
れて死亡。

《原 因》
運転操作を誤ったため、
除雪機と雪の壁に挟まれたもの。



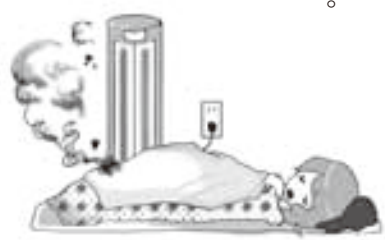
《要注意!》
・安全装置は常に作動する状態で使用
する。

- ・除雪機に詰まった雪を取り除くとき
は、エンジンが完全に停止したこと
を確認してから雪かき棒などで取り
除く。
- ・使用時は周囲に人がいないか確認し
ましょう。

事例④

電気ストーブ使
用中、火災が発生。

《原 因》
電気ストーブを
点けたまま寝てし
まったため、布団
が電気ストーブに
触れ火が点いたた
め。



《要注意!》

- ・寝るときは必ず電源スイッチを切る。
※寝返りを打ったときに、布団や近
くに置いていた毛布などがストー
ブに触れると、ヒーターの熱で火
が点くことがあります。

事例⑤

湯たんぽを
使用していた
ら、低温やけ
どを負った。

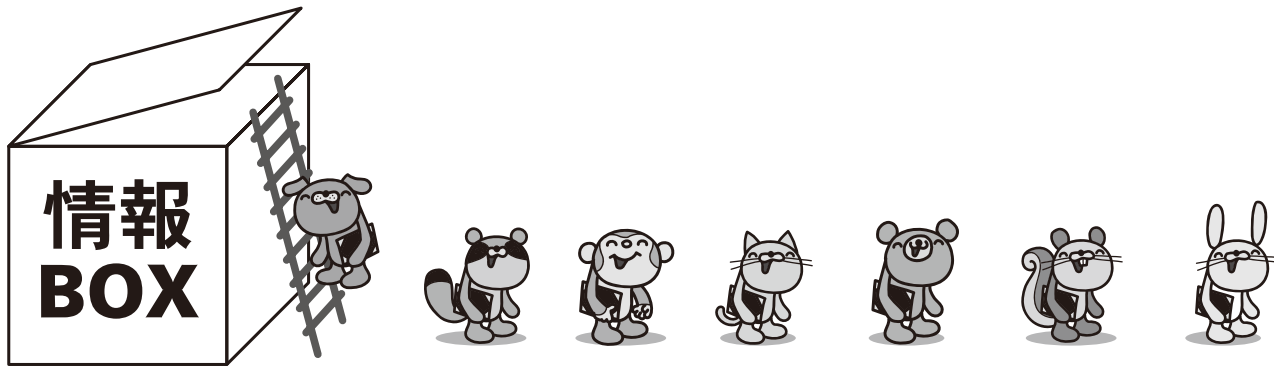
《原 因》
長時間、湯たんぽに触れていたため。



《要注意!》
・温かいと感じる程度の温度でも、長
時間にわたって同じところの皮膚に
触れていると「低温やけど」になり
ます。湯たんぽや電気あんかは、就
寝前に布団から出し、さらにスイッ
チを切りましょう。

「低温やけど」は暖房器具などのほか、
ノートパソコンや携帯電話なども
なりますので、長時間皮膚の同じ部
位が触れないようにしてください。
また、違和感や熱いと感じたら、直
ちに使用を中止してください。

詳細 役場住民課住民生活担当
☎25-2141 内線222



募 集

陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

応募資格 中学校卒業または見込みの17歳未満の男子
募集期限 平成26年1月10日(金)
試験日 平成26年1月18日(土)
試験場所 帯広市(自衛隊帯広駐屯地)
試験種目
 筆記試験：国語、社会、数学、理科、英語(中学校卒業程度)、作文
自衛隊帯広地方協力本部ホームページ
<http://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>
詳細 自衛隊帯広募集案内所 ☎0155-23-8718

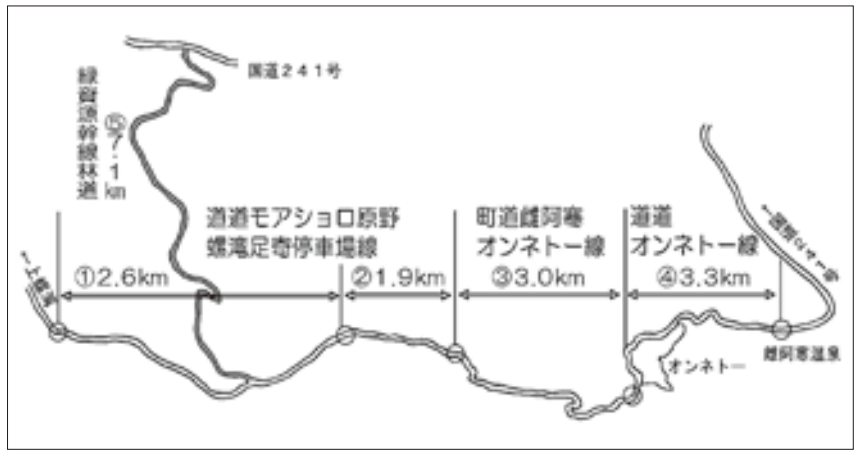
お知らせ

冬期間の通行止めについて

上螺湾-雌阿寒温泉間の道道、町道、緑資源幹線林道が次の通り冬期間通行止めになります。

- 通行止め区間**
 ①②道道モアショロ原野螺湾足寄停車場線 ③町道雌阿寒オンネト一線
 ④道道オンネト一線 ⑤緑資源幹線林道

- 通行止め期間**
 ①⑤平成26年4月10日(休)午前10時まで
 ②③平成26年5月8日(休)午前10時まで
 ④平成26年4月17日(休)午前10時まで
 ※予定のため、変更になる場合があります。

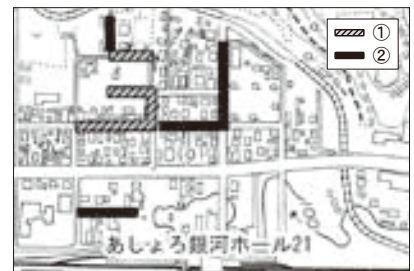


通行規制のお知らせ

下水道管渠新設工事および道路改良工事のため次のとおり通行規制を行います。

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。

- 工事箇所・期間**
 ①町道西町5丁目通他 平成26年2月21日まで
 ②町道西町5丁目2号通他 平成26年2月28日まで



- ③南3丁目通 平成26年1月6日-3月20日



詳細 役場☎25-2141
 建設課土木担当内線376
 上下水道工務担当内線357

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
 広報広聴担当まで

記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

平成26年1月からは、事業所得、不動産所得または山林所得が発生する業務を行う全ての方について、記帳・帳簿等の保存が必要となります。なお、この記帳・帳簿書類の保存制度については、所得税および復興特別所得税の申告が必要ない方も対象となります。

国税庁ホームページ
<http://www.nta.go.jp>
詳細 十勝池田税務署
 ☎015-572-1172

北海道最低賃金

最低賃金額 時間額734円
効力発生日 平成25年10月18日

国・道からのお願いです「節電にご協力ください」

冬の電力需要は、夏と比較して大きくなり、かつ高い水準で一日中継続します。

計画停電を含む停電の回避に向け、ご家庭や事業所で、無理のない範囲で節電にご協力をお願いします。

- 家庭のできる節電例**
- ・不要な電気は消す
 - ・暖かい服装を心掛ける
 - ・省エネグッズの活用 など
- 北海道庁のホームページでは家庭の節電アイデア集を掲載しています。
北海道庁ホームページ
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/kke/shouene-setuden.htm>

善意のご寄附・ご寄贈ありがとうございます

- 町へ**
- ・高橋サチ子さん(鷲府)から障がい者福祉のために 30万円
 - ・沼田信二さん(南4条1丁目)からスポーツ振興、教育振興のために 200万円



本別から

平成26年本別町成人式・成人のつどいのお知らせ

「平成26年本別町成人式・成人のつどい」を開催します。対象は平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた方で、本別町に住民登録のない方でも参加できます。

- 日時** 平成26年1月12日(日) 午後1時-
場所 本別町中央公民館大ホール
内容 受付 午後0時30分-
 式典 午後1時-
 記念撮影 午後1時40分-
 成人のつどい 午後2時-

申込先・詳細
 本別町中央公民館内社会教育担当
 ☎22-5111

陸別から

銀河の森天文台からのお知らせ

銀河の森天文台では、この時期に見頃を迎えるふたご座流星群の観望会を行います。大型望遠鏡や双眼鏡で星空を楽しみませんか。

- 日時** 12月13日(金)-15日(日)
 午後1時-9時30分
説明会 午後7時30分-
 ※午後6時以降が見頃の時間帯です。

入館料
 昼間：大人 300円、子ども 200円
 夜間：大人 500円、子ども 300円
休館日 毎週月曜日、火曜日
詳細 銀河の森天文台 ☎27-8100

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

千代 巧真^{たくま ちやん}

(平成23年10月5日生まれ)
重機大好き。外遊びも大好き。
やんちゃだけど妹の面倒も見てくれる優しいお兄ちゃん。これからも元気いっぱい遊んでたくさん笑ってたくましく育てね。
和茂・しおりんの子
(南7条4丁目)



坂見 亮太郎^{りょうたろう ちやん}

(平成23年9月27日生まれ)
震災イヤーの悲しい年生まれの亮太郎。明るく朗らかに育て欲しいと付けた名前の通りに育てています。やだやだと夜泣き、お手柔らかに。
明・貴子んの子
(里見が丘)



大竹 優菜^{ゆうな ちやん}

(平成23年10月24日生まれ)
外遊びと動物が大好きな優菜。最近は妹をあやしたりママのお手伝いをしたり、ますますお姉さんになってきました。これからもすくすく元気に育てね。
徹・美穂んの子
(北3条1丁目)

ひとのうごき

11月末の住民基本台帳

人口	7,468人 (±0)
男	3,617人 (-1)
女	3,851人 (+1)
世帯	3,570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

11月7日に行われた「ジュニアスポーツ体験教室」でのスナップです。

(⇒8ページ)

編集後記

☆寒い季節になると野菜たっぷりの温かい料理が恋しくなりますよね。野菜が大好きな私は、祖母が畑で育てた野菜にいつも助けられています。
☆今年の夏も夏野菜をたくさんもらったのですが、畑と一緒に野菜を採っていると「あいこさんもあげるからね」と祖母が言いました。「あいこさん？誰？」と聞くと、トマトの種類だと言うのです。祖母の作物への愛情が垣間見えたと同時に、可愛らしい人だなと思いました。
☆ちなみに私の友人のおばあさんはブロッコリーの事を「ブッコロリー」と呼ぶそうです。すごいネーミングセンスに脱帽しました。

広報あしよろ12月号 No.7 28

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>