

# 足寄町自治会

## 連合会通信

足寄町自治会  
連合会事務局  
(住民課住民生活担当)

R4.12.9  
発行

町内で活躍する女性から学ぶ！

心と身体のリフレッシュ術

### 「女性研修」を開催しました

寒さも厳しさを増し、いよいよ師走を迎えました。今回は、11月22日(火)に開催しました令和4年度「女性研修」の模様をお伝えします。

女性研修は、令和元年度に開催してから、感染症拡大防止対策の観点から、開催を見合わせておりました。3年ぶりに、町内で開催した女性研修は、町民センターで実施いたしました。

### 移住したきっかけと足寄町の魅力

まず、横浜市より平成29年に移住されました儀間美沙子さんに講話をいただきました。町内で民宿「ゲストハウスぎまんちゅ」や、野生生肉の加工販売を行う「やせいのおにくや」、「古道具屋つさぎ」を経営されています。移住のきっかけは狩猟を希望されたご主人と、いずれは北海道への移住を…と考えてきた美沙子さんの意見が一致したためだそうです。ご夫婦が東京で開催された移住イベントに参加し、足寄町での移住体験を経て、町内の多くの方と繋がり、移住を決められました。

現在、民宿を営んでいる住宅は、純日本風の素敵で、外国からのお客様にも大変喜ばれているそうです。交流風景の写真からは、外国や全国各地から、多くの方が足寄町を訪れてくださっていることが伺えます。「刺激的で楽しい生活を送っています」とお話しされており、「足寄町には面白い方々がたくさんいます。足寄町の魅力は「人」です」という言葉が印象的でした。

移住してきた方々の交流の機会を作るイベントも開催されており、最近開業し、移住された方の事業やお店の紹介もしていただきました。町内に居ても知らないことが多いと参加者一同痛感しつつ、これからの発展に期待を感じる機会となりました。

### パステルアート体験

3色パステルアートは「赤・青・黄」の3色だけで、パステル画を描き、右脳・五感を刺激しながら自由な自己表現を楽しみ、描くことを重視するアートセラピーです。インスタラクターの三宅仁美さんに教えていただき、参加者は思い思いに創作し



ました。

3色のチョークも描くコトトンも、作品を創るのに皆同じものを使っているのに、描く時の力加減や色の調合で、本当に多くの発色を楽しめます。また、題材になった描画を参考に、参加者が各々アレンジを施すことで、個性豊かな作品が完成しました。

参加者全員が初めての体験でしたが、心が温かくなり、わくわくする時間を過ごすことができました。

### こころの健康を保つために大切なこと

風食休憩の後は、福祉課 桜井淳子さんから、新型コロナウイルスの流行や世界情勢の不安がもたらすストレスが、わたしたちのこころや身体に与える影響について講話を受けました。

気分の落ち込みやし好品の過度の摂取は、健康悪化に繋がる可能性があります。自粛やソーシャルディスタンスでストレスが増えており、メディアやネットでの情報も飽和状態です。不安感が募り、事実ではない情報を目にする機会も多くあります。こころの健康を保つために、あるがままを受け入れる姿勢で取り組む「マインドフルネス瞑想」や、緊張を緩める「呼吸法」を実践し、セルフケアの大切さを参加者で共有しました。

セルフケアをしても心の不調が晴れないときは、迷わず専門窓口や、福祉課に相談することも重要であると説明されました。

### 家庭でできる

### リフレッシュヨガ体験

椅子を用いて、負担を軽くしながらのヨガ体験は、フィットネスインストラクターの小林永枝さんを講師に実践しまし



桜井さんの講話の際に行っていた呼吸法も、胸骨やあばらのセルフマッサージを施してから行うとより深めることができます。自分で簡単に、どこでも行えるマッサージを実践し、呼吸に意識しながら、筋肉を動かしました。

自粛や外出する機会の減少は、筋力の低下に繋がります。1ヶ月のトレーニングも、筋肉を動かさない期間が数日あればリセットされてしまいうそうです。日常生活の中で続けていけるヨガを体験することが出来ました。

小規模な開催となりましたが、参加者のお顔が良く見える形で研修を行うことが出来ました。「町内での研修も継続して開催してほしい」という参加者の感想もいただきました。素晴らしい講師が居て下さることに、感謝申し上げます。

## ごみステーション現況調査のご協力ありがとうございました

6月～7月にかけて、全自治会長様宛てで、ごみステーション現況調査を実施させていただきました。登録名簿の名称変更や、既中使用していないごみステーションの情報等、お忙しい中、47自治会から回答をいただき、ありがとうございました。収集業者にも依頼し、町内のごみステーション情報は更新させていただいております。

新規設置や、場所の変更については、自治会長による申請書の提出が必要となります。自治会内でご相談の上、住民課住民室住民

生活担当の窓口にご提出くださいますようお願いいたします。

今回の調査では、情報更新のほかにも、課題があるステーションが判明しました。個別に自治会長様にお伝えさせていただいております。今後とも、環境保全や美化にご協力のほど、よろしくお願いいたします。

(課題・改善の例)

・ごみステーションが壊れて、ごみが散乱している ⇒ごみステーションを修理

## 紙の分別のお問い合わせが増えています

令和2年10月から、紙の分別が変更になっております。以下の紙は燃えるごみになります。

- ①かばんや靴などの詰物
- ②洗剤や芳香剤、タバコの箱等、匂いがついた紙
- ③圧着はがき
- ④シール・粘着テープ

⑤緩衝材が付いた封筒など複合材

⑥樹脂・アルミコーティング紙

⑦箔押された紙

⑧防水加工された紙（窓あき封筒の窓部分等も含まれます）

⑨色のついた果物等の紙製の緩衝材

の9つの紙が燃やすごみとなりました。

役場住民課  
からの  
お知らせ  
です

## 不法投棄・不法焼却は犯罪です

不法焼却は大変危険な行為です。町内においては、不法焼却が原因で大規模な火災が発生した事例が複数あります。春から夏、秋から冬の季節の変わり目にかけては、空気が乾燥し、強い風が吹く日が続くことがあり、大変危険です。火災が発生してしまうと、人の命も危険にさらされてしまいます。自分や大切

な人の命を守るためにも絶対にやめましょう。

不法投棄も不法焼却と同様に、廃棄物処理法第16条で「何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない」と規定されており、発覚した場合は罰則を科されます。町内でも検挙されている事例は、毎年複数あります。

## 犬の放し飼いは絶対にやめましょう

役場窓口に放している犬の相談が寄せられています。ここでご紹介いたします。

- ①小型犬を家の前で放している方がいる。糞尿の処理もしない。飼い主にもお願いしても一向に改善しない。小さな幼児がとびかかられて、犬がいる時間は外で遊べなくなった。
- ②飼い犬の散歩中、公園で犬を放している方と遭遇した。犬がこちらに吠え掛かってきて、

飼い犬が興奮しその犬を噛もうとしたので、自分の足を間に入れて防いだところ、飼い犬に噛まれてケガをしてしまった。

いずれも最近の出来事です。飼い犬はつないで飼うことが義務付けられています。何か事故につながった場合は、全面的に飼い主の責任となります。そうならないよう、しっかりルールを守りましょう。