

まちの行事 **予定**

4 / 3 土

11 日

4 日

12 月  
広報かみふらの 4月10日号発行

5 月

母子通園センター入級式 10:30  
(泉栄防災セ)  
教職員着任式 13:30 (社教セ)

13 火

14 水

6 火

町立小・中学校入学式  
9:00(東中中) 10:00(上小)  
10:00(東中小) 10:00(江幌小)  
10:30(西小) 13:10(上中)  
行政相談・心配ごと相談 13:00  
(老人身障者セ)  
いしずえ大学入学式 10:00 (公民館)

15 木

16 金  
文化連盟定期総会 19:00 (公民館)

7 水

17 土

8 木

高田幼稚園入園式 9:30  
(高田幼稚園)

18 日

9 金

上富良野高校入学式 9:45 (上高)  
交通安全推進委員会総会 13:30(役場)

19 月

10 土

20 火  
心配ごと相談 13:00  
(老人身障者セ)  
住民会長懇談会 13:30 (消防)  
消防後援会総会 15:00 (消防)

2004 3/25 538

企画調整課 広報広聴係 ☎ 456980 ☎ 455362

ホームページ: <http://hp.town.kamifurano.hokkaido.jp>  
<http://www.town.kamifurano.hokkaido.jp> (観光関係)

Eメール: [soumu@town.kamifurano.lg.jp](mailto:soumu@town.kamifurano.lg.jp) (行政関係)  
[kikaku@town.kamifurano.lg.jp](mailto:kikaku@town.kamifurano.lg.jp) (広聴関係)

お忘れなく

労働保険年度更新の手続き

旭川労働基準監督署

〒01666101

事業主の皆さん、今年も労働保険の年度更新手続きをしていただく時期になりました。

この申告・納付の手続きは、労災補償・失業給付にかかわる重要な手続きです。

期限までに、銀行・郵便局など最寄りの金融機関、または労働基準監督署に申告・納付してください。

申告・納付期限

5月20日(木)まで

住所 旭川労働基準監督署

〒070 0843

旭川市大町3条4丁目3639 1

学生納付特例制度の申請

町民生活課 国保年金係

〒06985

国民年金に加入している学生の方で「学生納付特例制度」を希望される場合は、毎年申請が必要です。

平成16年度の申請は4月1日から受け付けますので、年金手帳・印鑑・学生証または在学証明書を持参して手続きをしてください。

国保被保険者証の一斉更新

町民生活課 国保年金係

〒06985

現在使用している国民健康保険被保険者証は、平成16年4月30日をもって有効期間が満了となります。

次により被保険者証の一斉更新を行いますので、新しい国民健康保険被保険者証への更新手続きをしてください。

更新期間

4月19日(月)～30日(金)

8時30分～17時 土・日・祝日を除きます

更新場所 役場町民生活課窓口 持参するもの

印鑑・旧被保険者証・学・遠隔証を含む

(学)・(遠)隔証の交付を受けている世帯で継続される場合は申し出てください。

なお、(学)証を交付する際は、新規・継続とも在学証明書が必ず必要ですので、忘れずに持参してください。

注意事項

更新は、国保加入世帯ごとに一括で行いますので、世帯主または世帯内の異動の内容等がわかる方にお願います。新被保険者証の有効期限は平成17年4月30日までです。な



少年非行と家出、福祉犯罪の防止

愛情と対話で 防ごう少年の家出

少年の非行防止と少年の福祉を守るためいつも子供に行動に関心をもち、子供に対して声かけなど子供との対話を大切にしてください。

悪いことをしたら、ちゃんと叱ってください。

子供の非行には前兆があります。非行の芽は、早期に摘み取りましょう。



架空請求にご注意!



平成16年 3月号

富良野警察署 20110  
上富良野交番 2039

の町野良富上 (2月1日～29日現在)	
事件発生数	件数
忍び込み	1件
空き巣	1件
かっぱらい	3件
自販機荒し	2件
計	7件

2月の町内交通事故発生状況 ( )は前年比較

人身事故発生件数 : 2 (-2)

死者数 : 0 (±0)

傷者数 : 4 (-3)

物損件数 : 43 (-3)

毎月15日は『道民交通安全の日』

お、一部の世帯については、それ以前の有効期限となる場合があります。

職場の健康保険に加入した方や被扶養者となった方等については、印鑑・国民健康保険被保険者証のほかに職場の健康保険証が資格取得証明書を

旧被保険者証を紛失された場合は、紛失届出をしていただきます。

その他ご不明な点がありましたら、町民生活課までお問い合わせください。

無料相談

行政相談

企画調整課 広報広聴係

〒06980

役所の仕事についてお困りのこと、納得いかないことなどを行政相談委員がお聞きして、解決を図る『行政相談』を、毎月

第1火曜日に行っています。

日時 4月6日(火)13時～16時

5月11日(火)13時～16時

場所 老人身障者センター相談室  
右記以外でも手紙や電話で  
相談を受け付けています。

行政相談委員 松田 徳三

☎071-05551

上富良野町本町3丁目6番41号

☎26640

### 募集します

#### 住民講座

富良野地域人材開発センター  
☎22619

エクセル初級コース

マイクロソフト「エクセル」  
を使い数値入力と四則演算を習  
得します。

日時 4月15・20・22・27日

(火・木)18時30分～20時30分

定員 10名

受講料 7千円

写真添付電子メールコース

デジタル写真のサイズ変更と  
電子メールへの添付方法を練習  
します。

日時 4月20・22日

(火・木)18時30分～20時30分

定員 10名

受講料 3千500円

いずれのコースも、会場は富

良野地域人材開発センター

(富良野市西麻町1番1号)

で、定員になり次第締切りま  
すので、お早めにお申込みく  
ださい。

#### 中小企業者研修

中小企業大学旭川校  
☎016661200

若手社員の能力開発

～スキルを身に付け

「できる社員」へ脱皮～

ビジネススマナー、仕事の進め  
方、組織活動とコミュニケーション  
といった、現場で使える

ビジネススキルを実践的なト  
レーニングを交えて習得しま

す。  
対象者 若手社員職務経験1  
年以上のリーダー候補者等

定員 30名

研修期間 4月20日(火)～23日

(金)(4日間)

受講料 3万7千円

定員になり次第締切りますの  
で、お早めにお申込みくださ

い。

#### 国税専門官採用試験

富良野税務署  
☎22144

人事院・国税庁では「国税専  
門官採用試験」の受験者を募集

しています。

受験資格

1. 昭和52年4月2日から昭和

58年4月1日生まれの者  
2. 昭和58年4月2日以降生ま

れの者で次に掲げるもの

(1) 大学を卒業した者及び平成

17年3月までに大学を卒業  
する見込みの者

(2) 人事院が(1)に掲げる者と同  
等の資格があると認める者

申込期間

4月1日(木)～16日(金)

(郵送分は4月16日の消印有効)  
試験日程

第一次試験 6月13日(日)

第二次試験 7月26日(月)～  
29日(木)のうち指定する日

受講案内・申込書用紙等の請  
求や、不明な点は富良野税務署

(総務課)にお問い合わせくださ  
い。

農道整備事業の希望取りまとめ

農業振興課 農地第2係  
☎6984

上富良野町農道整備事業は、  
町内の複数の農家で所有・使用  
されている農道において、その

費用の一部を町が補助します。  
補助要件

農道新設及び改良に伴う砂  
利、火山灰の敷きならし

農道を横断する排水路等の横  
断管の新設及び取替え

農道橋(木橋)の新設、補修  
及び取替え

補助率

・事業費の65%(80万円を上限)  
ただし、補助申請が多い場合  
は、予算の範囲内で補助金を調  
整します。

補助申請

4月上旬に各農事組合長を通  
じて「希望取りまとめ調書」を  
配布します。希望者は、その

「調書」に必要な事項を記入し、  
期日までに役場農業振興課に提  
出してください。

縦覧できます

土地価格等及び家屋価格等  
税務課課税係  
☎6989

納税者が、他の土地や家屋と  
の比較を通じて自己の土地や家  
屋の評価が適正かどうかを判断  
できるよう土地価格等縦覧帳簿  
及び家屋価格等縦覧帳簿を次の  
とおり縦覧に供します。

期間 4月1日(木)～5月31日

(月)8時30分～17時

(土・日・祝日を除く)

場所 上富良野町役場税務課  
縦覧できる方 本町における固

定資産税の納税者

その他 土地価格等縦覧帳簿及  
び家屋価格等縦覧帳簿は、課  
税台帳とは異なり、所有者の  
氏名、税額等は掲載されませ  
ん。

課税台帳は従来のとおり、  
納税者本人のみ閲覧できま  
す。

訂正できます

確定申告書の誤り  
富良野税務署  
☎22144

確定申告書を提出したあとで  
計算誤りや申告漏れなど申告内  
容に誤りがあることに気付いた  
り、うっかり確定申告書の提出  
を忘れていた方はいまでも  
もう一度確認をしてください。

税額を少なく申告したこと  
に気付いたときは、「修正申告」に  
より正しい税額に修正してくだ  
さい。また、確定申告をしなけ  
ればならないのに、申告を忘れ  
たときは、直ちに確定申告期  
限後(申告)をしてください。

税額を多く申告していたこと  
に気付いたときは、「更正の請  
求」により正しい税額へ訂正す  
ることができません。



# 鳥インフルエンザ



鳥インフルエンザウィルスの人への感染や、自宅で飼っている鳥が死んでしまった場合の対処方法などについて、正しい知識を身につけましょう。

## 肉、卵食べて感染例なし

鶏肉、鶏卵の安全性について

鳥インフルエンザに、これまで鶏肉や鶏卵を食べで感染した例は、報告されていません。

鶏卵を「生」で食べることが健康を損なうおそれがあるとの報告はこれまでありませんが、不安な方は、加熱（中心部瞬間70℃）してください。

鶏肉は、食中毒予防の観点からも十分加熱して食べてください。

## 日本で感染の可能性低い

鳥インフルエンザの人への感染について

鳥インフルエンザは、この病気にかかった鶏と接触して、羽や粉末状になったふんを吸い込んだり、その鶏のふんや内臓に触れた手を介して鼻からウィルスが入るなど、人の体内に大量のウィルスが入ってしまった場合に、ごくまれにかかることが知られています。今年、ベトナムとタイで合わせて32例（3月5日現在）ありますが、人から人への感染は確認されていません。

日本では、この病気にかかった鶏などが徹底して処分されており、感染する可能性は極めて低いと考えられます。

鳥インフルエンザを疑う症状が出た場合には、医師にその旨を告げて受診してください。

## 手洗い、うがいを励行

飼っている鳥、野鳥が死んでいるのを見つけた場合

鳥を飼っている方へ

清潔な状態で飼育し、鳥の排せつ物に触れた場合は、手洗いとうがいをすれば心配ありません。飼育中の鳥を野山に放したり、処分したりしないでください。

飼っている鳥が死んだ場合

鳥が死んだからといって直ちに鳥インフルエンザを疑うことはありません。

原因が分からないまま鳥が次々に連続して死んだ場合は、その鳥に素手で触ったり、土に埋めたりせずになるべく早く、近くの獣医師、家畜保健衛生所（旭川市東鷹栖 ☎0166-2232）または保健所（富良野市 ☎3161）にご相談ください。

野鳥が死んでいるのを見つけた場合

野鳥は鳥インフルエンザ以外にも様々な細菌や寄生虫を持っていたりします。

野鳥が密集して死んでいるのを見つけた場合、直ちに役場農業振興課 ☎456984へ連絡ください。

問合せ：役場農業振興課 ☎456984

## 平成16年10月入校 海上保安学校学生募集

受験申込書受付期間

平成16年4月1日(木)～4月9日(金)

受験資格

- 昭和55年4月2日以降に生まれたもので次に掲げる者
- (1) 高等学校を卒業した者及び平成16年9月までに高等学校を卒業する見込みの者
  - (2) 高等専門学校の第3学年の課程を修了した者
  - (3) 中等教育学校を卒業した者及び平成16年9月までに中等教育学校を卒業する見込みの者
  - (4) 大学入学資格検定に合格した者等、(1)(2)に掲げる者と同等の資格があると認める者

試験日(第1次試験)

平成16年5月23日(日)

試験科目

教養試験(多肢選択式)及び作文試験

第1次試験(北海道内)

札幌市・函館市・小樽市・旭川市・釧路市

第一管区海上保安本部総務部人事課

☎047-8560 小樽市港町5番3号 ☎0134-0118

## 平成16年度 町税・国民健康保険税の納期

税目	期別	納期
軽自動車税		平成16年4月30日
固定資産税	1	平成16年5月31日
	2	平成16年9月30日
町・道民税	1	平成16年6月30日
	2	平成16年11月30日
国民健康保険税	1	平成16年8月2日
	2	平成16年8月31日
	3	平成16年9月30日
	4	平成16年11月1日
	5	平成16年11月30日
	6	平成17年1月31日

お仕事等で金融機関に納めに行けない方には、口座振替納入が便利です。

手続きは、預金通帳と通帳の印鑑を持参して役場税務課又は各指定金融機関へ

郵便局の口座からの振替納入は、直接、郵便局窓口で手続きしてください。

## 平成16年度 定期狂犬病予防注射及び畜犬登録日程表

月日(曜)	住 所	集 合 場 所	時 間	月日(曜)	住 所	集 合 場 所	時 間	
4月12日 (月)	宮町4丁目	三野スポ・ツ駐車場入口	8:50~9:00	4月14日 (水)	草分2	立野清作方	9:05~9:15	
	宮町3丁目	野崎孝信方	9:05~9:15		草分旭	上村 勉方	9:25~9:35	
	新町1丁目	小田島嘉之方	9:20~9:30		草分旭	生出康男方	9:40~9:50	
	緑町2丁目	コーポ三好前	9:35~9:45		草分1	前田耕司方	10:00~10:15	
	南町1丁目	斉藤板金前	9:50~10:00		日 新	鹿の沢入口鳥居前	10:25~10:30	
	大町1丁目	がもう寝装店横	10:05~10:15		清 富	清富小学校校門前	10:40~10:50	
	大町1丁目	いろはに十色向い広場	10:20~10:30		日の出3北	成田喜市方	11:05~11:15	
	本町1丁目	千葉整骨院前	10:40~10:50		日の出2北	日の出キャンプ場入口	11:30~11:35	
	本町4丁目	斉藤 衛方	11:00~11:10		東町5丁目	東明会館前	13:20~13:30	
	本町5丁目	藤山左官工業前	11:20~11:30		東町3丁目	上富良野高校旧校門前	13:35~13:45	
	栄町2丁目	成田板金前	13:10~13:20		日の出1北	日の出一会館前	13:50~14:00	
	中町2丁目	旧商工会館前	13:25~13:40		旭野2下	中の沢入口バス停前	14:10~14:20	
	錦町3丁目	まつばら牛乳店前	13:50~14:05		旭野2下	旭野公民館前	14:25~14:35	
	富町2丁目	たかはしコーポ前	14:10~14:20		旭野3	かみふらの牧場前	14:40~14:45	
	光町2丁目	三枝幸三方	14:25~14:35					
西町2丁目	住吉会館前	14:40~14:50						
4月13日 (火)	東町1丁目	天理教前	8:50~9:00	4月15日 (木)	江花1	江花橋東方車両駐車場	9:10~9:20	
	丘町1丁目	富原テニスコート前	9:10~9:20		江花2	江花二南会館前	9:30~9:40	
	富原1東	富原会館前	9:30~9:40		江花中央	大雪会館前	9:50~10:00	
	東中1東	6線20号バス停前	9:50~10:00		江 幌	早田恵一方	10:10~10:15	
	東中5	東中消防分遣所前	10:10~10:20		泉町1丁目	あすなる団地公園	10:30~10:40	
	東中11西	重綱商店前	10:30~10:40		扇町3丁目	西小学校前	10:50~11:05	
	東中12	佐藤忠衛方	10:50~11:00		草分6	草分防災センター	11:15~11:25	
	東中12東	三好繁一方	11:10~11:20		草分三重の二	草分三重の二会館前	11:35~11:40	
	東中10	9線17号旧バス停	11:30~11:35		江幌更生	池老バス停前	13:20~13:30	
	東中8	8部落会館前	13:20~13:30		江幌3	西10線バス停前	13:40~13:50	
	東中6	6部落会館前	13:35~13:45		静修2	西12線バス停前	14:00~14:10	
	東中興農	興農会館前	13:50~14:00		里 仁	村上隆司方	14:20~14:30	
	富原6	中沢久夫方	14:05~14:10					
	島津5	北川恒夫方	14:15~14:25					
	島津4北	野原与治方	14:30~14:35					
島津3北	島津ふれあいセンター	14:40~14:50						

料金1頭につき 登録済みの犬.....3,040円(予防注射のみ)  
新規に登録する犬.....6,040円(予防注射+登録料3,000円)

つり銭がいらぬよう、お金を準備してきてください。



畜犬の登録は、犬の生涯に1回(平成7年4月以降)となっています。  
狂犬病予防注射は、毎年受けることが義務付けられています。登録・注射をしない飼主に対しての罰則もありますので、摘発されることのないように注意してください。(未登録・未注射...それぞれ3万円以下の罰金)

お問い合わせは、町民生活課環境整備係 ☎6985まで



## 地域を愛する熱い心、募集しています

### シーニックバイウェイ制度

### モデルルート活動団体追加募集

国土交通省が平成15年2月に設置した「北海道におけるシーニックバイウェイ制度導入モデル検討委員会」では、制度導入に向けた課題、対策、評価を検討するため、本制度の趣旨に賛同し、沿道景観整備による美しいドライブ環境の創造や地域資源の保全・活用による個性的な地域環境の創造に積極的に取り組んでいく「活動団体」を平成16年4月20日(火)まで募集しています。

「活動団体」は、平成15年度活動団体との連携事業推進のための活動(分科会・ワークショップ)に参加できることなどが要件となっており、上富良野町内の平成15年度活動団体は『上富良野町商工会商業部会』、『(社)かみふらの十勝岳観光協会』、『深山峠観光開発振興会』、『(有)フラワーランドかみふらの』の4団体で、旭川～占冠ルートでは、13団体が活動しています。

詳しい募集要件等は、ホームページ <http://www.scenicbyway.jp>

または、シーニックバイウェイ北海道リソースセンター ☎011-204-7107 FAX011-204-7108  
(北海道におけるシーニックバイウェイ制度導入モデル検討委員会事務局 田邊、山田まで)

平成  
15年度

## まちで進めている工事

入札結果については、「行政ホームページ」でも随時お知らせしています。

### 公共工事等の入札結果 (3月執行分)

工事(事業)名	落札業者	落札金額	入札執行日
上富良野町立病院非常照明用電源装置改修工事	(有)大久保電気工業社	3,850,000円	H16.3.4
ポロピナイ川改修工事その4(H15国債)	(株)アラタ工業	36,540,000円	H16.3.19
水道事業用中央監視装置移設工事	北海道富士電機(株)	2,520,000円	H16.3.19

### 十勝岳の火山活動概報(2004年2月)

#### 「概況」

火山活動はやや活発な状態が続いています。

2月25日21時過ぎに振幅のきわめて小さな火山性微動が発生し、その直後から有色噴煙が観測されました。微動は26日朝に収まりその後は発生していません。今回の微動は62 2火口直下の浅いところで発生したごく小規模なもので、今後も同様の現象が繰り返される可能性はあります。火山活動は特に活発化する様子はなく、これまでと同様の状況が継続しています。

#### 「微動・地震活動の状況」

62 2火口の北西約1.2kmに設置している地震計(H点)で、25日21時7分頃から振幅の小さな火山性微動(最大振幅約0.1μm)が観測され、26日5時前まで継続しました。今回の微動は、長時間にわたるごく弱い噴出に伴う微動と考えられ、発生源は62 2火口直下の浅いところと推定されます。継続時間は長いものの、山麓の地震計A点、62 2火口の北西約4.5km)ではほとんど認められないことから、1988 89年の噴火活動期の微動と比較するときわめて小さな微動でした。なお、微動発生の前後で火山性地震の増加は見られませんでした。

#### 「噴煙活動の状況」

微動発生直前までの62 2火口の噴煙は白色で、高さは火口縁上200 300mで東方向に流れていました。噴煙は微動発生直後から次第に火山灰混じりの有色に変わりましたが、噴煙の勢いや高さは特に変化はなく、空振計にも強い噴出を示す振動は観測されませんでした。有色噴煙は26日1時過ぎまで確認できましたが、その後は悪天のため不明となりました。天候が回復した28日の日中には噴煙はすでに白色に戻っており、摺鉢火口周辺の雪面に降灰の痕跡と思われるやや灰色がかつた汚れが認められました。3月1日に行った聞き取り調査では、風下側にあたる新得町の山麓で降灰等は確認されていません。

#### 「地殻変動の状況」

西麓でのGPS連続観測では、今回の噴火活動に関連すると思われる変動は認められませんでした。

問合せ 旭川地方気象台技術課 ☎0166626937



# 平成15年度 上富良野町教育賞

上富良野町教育委員会では児童生徒表彰規則に基づき、スポーツ、文化などの分野で努力の後が見られた児童生徒や団体に対し、教育賞並びに教育奨励賞を授与しました。

今年度の教育賞の内容は、努力賞として学校生活において皆勤の生徒7名及び地域の敬老会に継続して参画した児童2名、学芸賞として作品展などに入賞した児童生徒21名、及び体育賞として管内や全道の体育大会で活躍した児童生徒9名及び2団体を表彰する。また、教育賞に準ずる活動内容の30名の児童生徒に対して教育奨励賞が授与されました。一年を前期と後期に分けて表彰状を授与しており、前期は2学期末に授与を終え、後期分は上富良野中学校では、卒業式に先駆けて3月10日に表彰状を授与したのをはじめ、各学校においてそれぞれ授与しました。

## 中学生の部

### 教育賞

**努力賞** 中学校3年間、皆勤の生徒

- ・佐藤根 祥太 ・井上 貴之 ・白井 良明
- ・横田 久美 ・北野 淳也 ・澤村 拓磨
- ・高瀬 真実 (以上、上中3年)

**学芸賞** 各種書道展に入賞した生徒

- ・山辺 歩美 (上中3年)

**体育賞** 各種大会で活躍した生徒及び団体

- ・桐生 康平 ・田中 友康 ・和田 力
- ・川崎 晋範 ・小野 秀太郎 (以上、上中3年)
- ・大谷 奈々実 ・内村 汐里 (以上、東中中3年)
- ・上富良野中学校男子バスケットボール部

### 教育奨励賞

**学芸賞** ソロコンクールで金賞を受賞した生徒

- ・石井 美帆 (上中3年) ・岡田 俊耶 (上中2年)

## 小学生の部

### 教育賞

**体育賞** 各種スポーツ大会で好成績を収めた児童及び団体

- ・田中 純規 (西小4年) ・内田 亮 (西小3年)
- ・上富良野ジャガーズ野球少年団

### 教育奨励賞

**努力賞** 小学校6年間、精勤の児童

- ・小玉 純平 (西小6年)
- 学校生活等で各種活動に努力した児童
- ・村岡 裕真 ・藤山 未奈 ・西村 奈々
- ・末岡 さつき ・小玉 美紀 ・三田村 舞 (以上、上小5年)
- ・山口 裕香 ・佐藤 彩花 ・西村 梨絵
- ・正瑞 みか (以上、西小6年)
- ・藤森 彩乃 ・谷口 孝矢 ・尾崎 奈苗
- ・岩田 知穂 ・熊谷 佳央里 (以上、東中中6年)
- ・栗山 賢門 (江幌小5年)

**学芸賞** 各種作品展にら入賞した児童

- ・戸田 耕陽 (西小3年) ・長谷山 和奏 (西小2年)
- ・高木 梨沙 (西小1年)

**体育賞** 各種大会で活躍した児童

- ・鴨志田 夏海 ・鈴木 康太 ・久保 友美絵
- ・金山 愛梨 ・古津 孝一郎 ・山本 将己
- ・原島 卓也 ・喜納 厚太郎 (以上、西小6年)

(敬称略)

## 小学生の部

### 教育賞

**努力賞** 地域の敬老会に参画した児童(継続)

- ・竹内 友麻 ・福澤 愛里 (以上、西小6年)

**学芸賞** 作品展に入賞した児童

- ・丸山 夢果 (上小5年) ・丸山 美乃里 (上小3年)
- ・丸山 幸輝 (上小1年)
- ・北川 由莉奈 ・小柴 裕美子 ・西木 貴洋
- ・長谷川 貴侑 ・武島 智也 ・及川 祥治
- ・柿原 飛翔 ・磯崎 智基 ・内村 綾 (以上、東中中4年)
- ・宮ヶ丁 悠子 ・杉本 月香 ・小松 和暉
- ・谷口 有里沙 ・尾崎 良太 (以上、東中中3年)
- ・谷本 慎 ・小熊 恭子 (以上、江幌小5年)
- ・相沢 愛華 (江幌小2年)



## 住民の自主活動

地域でのボランティア活動をすすめましょう。

平成15年度上富良野町地域防災計画の見直し中であり、  
その中でボランティアの活動部分が表示されています。

上富良野町ボランティアセンターでは、地域防災活動として、炊き出しや応急手当等のボランティア活動を重視し、今年度は「平成15年度十勝岳噴火総合防災訓練」を見学、11月・3月実施したボランティアスクールに合わせ災害ボランティア(炊き出し)訓練を実施しました。

また、3月のボランティアスクールでは、「普通救命講習」4時間実施し講義90分・実習150分で人工呼吸・心臓マッサージ・止血法及び副木等による固定・体位及び運搬・異物の除去を5グループ、30分交代で実施しました。上川南部消防事務組合北消防署の皆さんの工夫を凝らした実習に、参加者らは「大変勉強になった」「もっと多くの方々がこの普通救命講習を受講するべきですね」という意見が多くだされていました。

今後も継続して実施し、広報誌でご案内しますので、多くの方の参加を望みます。地域防災の重要性を多くの方々と考え、地域でのボランティア活動をすすめていきたいと思ひます。



## シリーズ 子育て

### 『甘いおやつ』と子どものからだの関係

1歳をすぎて食べられるものの種類が増えるとともに、おやつの種類もぐんと増えてくるようです。「子どものほしがるままに与える」という声もきかれます。今回は、そのおやつに含まれる砂糖について考えてみましょう。

甘いおやつは、  
糖分の少ないもの  
を選ぼうね！



りんごジュース  
100ml=砂糖の量11g



1歳6か月児の1日の砂糖の量は10g

### 1歳の子のからだに負担のない砂糖の量は10g

砂糖が含まれているものを食べると、砂糖は腸から吸収されて血液の中に入ります。すると血液のなかの糖分の量を表す血糖値が上がり、血糖値を正常に調整しようとすい臓からインスリンというホルモンが分泌されます。

食べてからだが処理できる砂糖の量は、このインスリンの力に合わせて、決まっています。1歳の子どものからだは一日に10グラムまでといわれています。ジュースなら約100ccです。2歳から4歳までは15グラム、ちなみに6歳未満で高血糖になったことのない大人は20グラムです。

#### 10時のおやつ



クッキー3枚=砂糖の量7g  
りんごジュース100ml  
=砂糖の量11g

#### 昼食 いちごジャムサンド



いちごジャム  
大さじ1杯=砂糖の量15g

#### 3時のおやつ



プリン100g=砂糖の量14g

#### お風呂上りのアイス



アイスクリーム70g=砂糖の量14g

僕のすい臓、  
働きすぎて  
疲れたみたい！



Aちゃんが  
1日に取った砂糖の量は  
61g

### Aちゃんのからだの中は？

1歳6か月のAちゃんは この日、6倍の量の砂糖をとっていました。砂糖がたくさん入ってくると、血糖値を下げるために、すい臓がうんとがんばってインスリンを分泌します。この働きすぎが長年続くとやがてすい臓は疲労してしまいます。インスリンを出せなくなり、血糖値は高いままとなり、からだのあちこちに負担がかかり、肥満や糖尿病にもつながりかねません。

子どものからだ(インスリン)に負担をかけないように、含まれる砂糖の量を考え、おやつを選びたいですね。