

広報 かみふらの 2005 10/25 557 おしらせ版

発行・編集

上富良野町役場 総務課 情報管理班

TEL ☎6400 FAX ☎5362

ホームページ <http://hp.town.kamifurano.hokkaido.jp> (行政)
<http://www.town.kamifurano.hokkaido.jp> (観光)
 Eメール johohan@town.kamifurano.lg.jp

11月のまちの行事予定

日 曜	行 事
1 火	住民健康診査(個別案内) セット健診 6:00~かみん 行政相談・心配ごと相談 13:00~16:00かみん
2 水	
3 木	文化の日 第42回総合文化祭(~6日) 9:00~社教センター 町表彰式 10:00~社教センター 防災講演会 18:00~公民館
4 金	石狩川サミット 9:30~プラザ富山
5 土	東児童館将棋教室 10:00~東児童館 西児童館そば作り 13:30~西児童館
6 日	
7 月	定期健康相談 9:00~11:30かみん 天体観測会 19:30~西小チャレンジ天文台
8 火	予防接種(三種混合・麻しん・風しん) 9:00~10:00(受付)13:10~13:30(接種)
9 水	きららの会 10:30~かみん 町長と語ろう「町PTA連合会」 19:00~公民館
10 木	広報かみふらの11月10日号発行 お元気会 9:30~かみん
11 金	
12 土	
13 日	
14 月	定期健康相談 9:00~11:30かみん 妊婦相談 9:00~11:45かみん
15 火	予防接種(ポリオ・BCG) 9:00~10:00(受付)13:10~13:30(接種) 減る脂教室(生活習慣病予防教室)10:00~かみん 心配ごと相談 13:00~16:00かみん
16 水	エキノコックス症健康診断 8:30~、13:00~町立病院 健康づくり運動セミナー 10:00~社教センター

日 曜	行 事
17 木	エキノコックス症健康診断 8:30~、13:00~、17:30~町立病院
18 金	胃がん・大腸がん検診 6:00~かみん
19 土	長なわとび大会 9:00~社教センター 東児童館フェルトで作ろう 10:00~東児童館
20 日	
21 月	定期健康相談 9:00~11:30かみん 町長と語ろう「十勝岳温泉郷」 18:30~凌雲閣
22 火	予防接種(三種混合・麻しん・風しん) 9:00~10:00(受付)13:10~13:30(接種) 乳児健康相談(個別案内) 乳幼児健康診査(個別案内)
23 水	勤労感謝の日
24 木	
25 金	広報かみふらの11月25日号おしらせ版発行 すくすく離乳食・育児教室 13:00~かみん
26 土	西児童館絵手紙教室 13:30~西児童館
27 日	
28 月	定期健康相談 9:00~11:30かみん 農業委員会総会 13:30~役場
29 火	予防接種(三種混合・麻しん・風しん) 9:00~10:00(受付)13:10~13:30(接種)
30 水	

忘れずに11月30日(水)までに納めましょう。
 ・町道民税(第2期)
 ・国民健康保険税(第5期)
 ・公共下水道事業受益者負担金(第3期)
 ・介護保険料(第5期)

「まちの行事予定」やお知らせコーナーに掲載している行事予定は、日時等が変更になる場合がありますので、主催者等にご確認をお願いします。

お忘れなく

小学校新入学児童の健康相談
教育委員会教育振興課学校教育班
☎66699

平成18年度、小学校に入学されるお子さんを対象に、内科検診、歯科検診、健康相談等を行います。

対象者 平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれのお子さん

日時 10月27日(木)28日(金) 9時30分、10時30分、13時

場所 社会教育総合センター
いずれも受付は15分前から

保護者の方には各時間帯別で案内しています。

募集します

北海道立旭川高等技術専門学院
北海道立旭川高等技術専門学院
☎016666667

科目 電子工学科・自動車整備科・印刷デザイン科・色彩デザイン科・建築技術科・造形デザイン科

定員 各科20名
推薦入学の定員は6名で各料

定員の内数

期間 2年間

応募受付期間 11月1日～20日

応募資格 学校教育法による高等学校を卒業した方(平成18年3月卒業見込みの方を含む)若しくは、これと同等以上の学力を有すると認められる方

選考日 12月5日(月)

選考科目 学力試験(国語・数学)・面接

必要経費

検定料 2千200円
入学科 5千650円
授業料(年額) 11万5千200円
実費経費・1年次(教科書・私物工具・研修費等) 11万1千円～18万6千円

住民講座

富良野地域人材開発センター
☎2619

ワード日曜日コース

文字入力ができる方を対象に、文書の修正・文字の拡大・アンダーライン・均等割付・文書の保存等を習得します。
日時 11月20・27日(日) 13時～16時

定員 10名

受講料 4千500円

エクセル日曜日コース

写真入りチラシ、催し物のご案内・食事のメニュー等の作成を習得します。

輸送繁忙期の交通事故防止



危険です!
寝不足・積み過ぎ
飛ばし過ぎ

毎年、この時期は農作物の収穫に伴い、貨物自動車の交通量が増え、これらの自動車による交通事故も増加します。

「運転手の皆さんは」
過労や睡眠不足は重大な事故につながるため、十分な睡眠を取り体調を整えましょう。

また、早めのライト点灯とスピードダウンで事故防止に努めましょう。

「歩行者の皆さんは」
秋を迎え、日ごとに夕暮れの時間が早くなり、薄暮時間の歩行者、高齢者の交通事故が増加します。

外出時には、夜光反射材等を活用し自分の身を守りましょう。



安心の相談ダイヤル#9110

困りごと相談ごとを

平成17年 10月号

富良野警察署 ☎20110
上富良野交番 ☎2039

暴力団追放

暴力団の被害にあったときは、わずかな被害でも勇気をもって届け出ましょう。

- 三、三、三 三三三
- 三、三、三 三三三
- 三、三、三 三三三

自転車の盗難に注意

9月中、上富良野町内において自転車の盗難が発生しています。短時間でも、必ず自転車に鍵をかけてください。

さらに、自転車の後輪に取り付けられている馬蹄型の鍵をかけていても、鍵を開けられ盗まれるケースが増えていますので二個の鍵を。不審な人や車を見たら「110番通報」をお願いします。

上富良野町の事件発生件数 (9月1日～30日現在)	
自転車盗	2件
空き巣	1件
器物損壊	2件
脱衣場荒らし	1件
計	6件

9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 (-1)
死者数	0 (±0)
傷者数	3 (±0)
物損件数	23 (-4)

毎月15日は『道民交通安全の日』

日時 11月20・27日(日)

13時～16時

定員 10名

受講料 5千300円

会場 いずれのコースも

富良野地域人材開発センター

(富良野市西麻町1番1号)

いずれのコースも定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

開催します

働く人のメンタルヘルズ講演会

富良野地方精神保健協会

☎23161

こころの健康に関する正しい知識ストレスの対処法について、講演会を開催します。

こころのカゼとも呼ばれる「うつ病」を中心に、誰にでも起こりうるこころの病について、聞いてみませんか？

日時 11月19日(土)10時～12時

場所 富良野町情報プラザ

講演「地域とはたらく人のメンタルヘルズ」

講師 元精神保健福祉センター

所長 伊藤哲寛 氏

申込み・問合せ

富良野町役場健康福祉課

☎2144

相談ください

お年寄りとご家族の悩み

北海道高齢者総合センター

☎01125512525

お年寄りのご家族の悩みご心配ことの相談を受けます。

開設日 月曜日～金曜日

ただし、祝日、年末年始(12月28日～1月4日)除く

開設時間 9時～17時

相談電話

☎01125512525

相談業務

一般相談

一般相談員がお受けいたします。(暮らしのよき相談等)

専門相談

医療、法律、年金などの専門家により専門的な相談を行います。(事前予約制)

・医療の相談
第1・3水曜日
(13時～16時)

認知症(痴呆症)や高齢者の病気に関する相談

・法律の相談
毎週月曜日及び第2水曜日
(13時～16時)

金銭貸借、悪徳商法、遺産相続、虐待等の法律に関する相談

・年金の相談

・年金の相談

第1・3木曜日

(13時～16時)

各種公的年金の受給資格等の年金に関する相談、健康保険に関する相談

開設します

地域生活支援センター

富良野地域生活支援センター

☎23933

平成17年10月1日から富良野で、新たに「富良野地域生活支援センター」が開設しました。

このセンターは、地域で生活する心に病をもった方の日常生活の支援、日常的な相談への対応や地域交流活動などを行うことにより、社会復帰と自立・社会参加を促進することを目的としています。

皆さんが安心して地域で暮らせるように、様々なことについて一緒に考えて支援していきます。プライバシーは守られますので、安心してご相談ください。

開設日 原則、毎日

8時30分～16時30分

住所 ☎0760031

富良野市本町12番5号

☎&FAX23933

女性の権利ホットライン

旭川地方検察局人権擁護課

☎01663943

旭川人権擁護委員連合会と旭川地方法務局では、次の日程により、女性の権利ホットラインを開設します。

夫・パートナーからの暴力や職場におけるセクシャルハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐる各種人権問題の

相談を電話にてお受けいたします。お気軽にご相談ください。

相談日 11月20日(日)

時間 10時～17時

相談電話番号

☎01667900

☎01667911

相談担当者

人権擁護委員・法務局職員

「あっそうだ！ 今年の賃金 いくらかな？」

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む)に適用される北海道(地域別)最低賃金が次のとおり改正されました。

最低賃金額 時間額 641円
効力発生日 平成17年10月1日

最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金、時間外等割増賃金は算入されません。

最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。

特定の産業(「乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電気機械器具製造業、情報通信機械器具製造業、電子部品・デバイス製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」、「舟艇製造・修理業」)で働く労働者には北海道の産業別最低賃金が適用されます。

北海道労働局 旭川労働基準監督署 ☎0166516101

出前講座

出前処

『まなび亭』 開講します



町民の皆さんが

日頃から町の行政情報について

「わかりづらい」

「解りやすく説明してほしい」

と思っっている内容について

出前講座『出前処 まなび亭』

を開講します。

講師には

町職員を説明員として

派遣する制度です。

町民の皆さんと共働で

生涯学習によるまちづくりと

地域振興を推進します。

お気軽にお申込みください。

◆講座内容

今年度は左頁の27講座を計画しています。

内容は小学生から成人の方まで、解りやすく説明します。ぜひ、お申し込みください。

◆対象

町内に在住、在勤又は在学する5人以上の団体・グループ（住民会、町内会、各サークル及び仲間同士など）の方です。

◆開催日・会場

年末年始（12月31日～1月5日）を除く、午前9時～午後9時までの2時間以内とし、会場は町内に限定します。

◆講師料

講師の派遣費用は無料です。

◆申込み方法

出前講座を利用する団体などの代表の方は、開催日の14日前までに総務課情報管理班にお申し込みください。

◆開講にあたって

会場の予約・準備、開催にかかる費用及び当日の進行などは、申込者で実施していただきます。講座は説明に関する質疑、意見交換も含まれますが、内容によってはその場で回答できない事項については、後日お答えします。

申込み・問合せ

☎071-0596

上富良野町大町2丁目2番11号

上富良野町役場 総務課情報管理班

☎6400 FAX 65362

ホームページ

<http://hp.town.kamifurano.hokkaido.jp>

メールアドレス

johohan@town.kamifurano.lg.jp

『食』を楽しもう！

旬をまるごと食べよう

日時 11月12日（土）
会場 上富良野町公民館

【第1部】文化講演会

時間 午前10時～

テーマ 「食を考える」

「食生活の変化について」

講師 消費生活コンサルタント
小田たず子さん

入場料 無料

【第2部】試食会

時間 正午～

テーマ 「食を楽しむ」

「旬を丸ごと食べよう」

内容 かみふらのの食材を使った料理を試食しましょう

参加料 500円（小学生以下は無料）

（*チケット販売します）

第1・2部とも託児所を開設します。11月9日（水）までに申込みください。

申込み・お問合せ・チケット取扱

上富良野町教育委員会

教育振興課社会教育班

☎5511 FAX 63100

出前処 『まなび亭』 講座のご案内

	講座名	主な内容	担当班
1	自然災害～備えあれば憂いなし 『天災を学んで、君も天才だ』	いつ襲ってくるのか予測もつかない地震、大雨などの自然災害。町の防災体制の実体とその限界。あなたの備えは万全ですか？自分でやっておくべき災害対策とは？	総務班
2	町のホームページ、出前一丁 『出前で見よう 我が町』	インターネットに接続できない環境にお住まいの方。Webサーバを持参して、町のホームページを自宅までお届けします。	情報管理班
3	おらが町のセールスポイント 『I・J・Uターン研究室』	町外からのI・J・Uターンをたくさん迎えるにはどんな条件・環境が必要なのか。システム作りやアイデアをみんなで一緒に考えてみませんか？	企画振興班
4	富良野圏域「自治のかたち」を探る 『おらが町...ご近所付き合い』	ほかの町と一緒にやればもっと効果的、もっとお金がかからない。町の島国根性井の中の蛙を反省し、広域行政についてみなさんと考えます。	行革事務局
5	これなら判る上富良野の台所事情 『町民一人あたりの収入と支出』	「苦しい、金がない」とは聞けれど、上富良野町の財政状況について、もう少し知ってみませんか？	政策財政班
6	行革ってナニ？ 『町の何がどうなる』	お役所はどこの行革班がやって言うけれど、いったいどんなことをやっているの？町の取り組みや町民との協働などについて紹介します。	行革事務局
7	知って納得 暮らしの税情報 『知らなきゃ損する税制度』	人生の節目で知っておくべき税制度、知っていてもなかなか利用できない仕組みなどについて、わかりやすく教えます。	税務班
8	わかっているようでわからない制度 『穏やかな人生～保健・年金講座』	健康保険や年金は生きていくにはとっても大切な制度。でも、よくわかんない、そんなあなたに、講座を出前します。	住民窓口班
9	明日は我が身～事件・事故 『身近に潜む危険な影』	ええっ、かみふらの街でこんな犯罪や事故が…へんな請求が来ちゃったんだけど…上富良野の交通安全や防犯について、実情をみながらみんなで考えてみましょう。	生活環境班
10	たかがごみ、されどごみ 『町をきれいに～ごみのゆくえ』	生活する限り、必ず出てくる「ごみ」捨てられるごみ、生まれかわるごみ、ごみの分別、工夫や処理費用がもっとよくなるかも？	生活環境班
11	健康寿命を延ばそう さよなら体脂肪 『減らしておちる死亡率』	「昔の体型を取り戻したい」という生活習慣病予備軍のそんな方に、体脂肪を減らすための秘策？を伝授、健康に長生きするために、自分のからだを考えませんか。	健康推進班
12	食べていきいき心と体 『健康づくりは食事から』	食べるものがあなたの健康を作ります。からだにいい食品っていろいろ聞けど、本当？なんでも食べればいってもしゃなし、離乳食の作り方から旬の野菜のからだによい食べ方まで、ご希望の食べる講座をお届けします。	健康推進班
13	ここが知りたい介護保険 『してもされても安心人生』	介護保険ってどんな制度？介護状態にならないようにするには？実際の介護って、どうすればいいの？介護予防や知って上手に利用したい介護保険制度について、介護のいろはをお教えます。	福祉対策班
14	かみふらのの福祉 『よくわかる制度・法律』	福祉、福祉っていうけれど、上富良野ではどんなことをやっているの？ボランティアってどんなことをするの？新聞を読んでもよくわからない！新しい情報が知りたい！皆さんの暮らしを守る上富良野の福祉について情報提供します。	福祉対策班
15	子育て講座「にこにこ」 『子育てに悩まないために』	はじめての子育ては不安がいっぱい、遊び方ひとつをとっても、どんな遊びをしたらいいの？子育てについてみんな楽しく学び、考えてみませんか？	子育て支援班
16	大発見！かみふらの「いいところ」探検隊 『見つけよう町の観光資源』	深山峠に十勝岳、ラベンダーに温泉、それだけでは上富良野が語れない、あまり知られていない、上富良野の隠れた名所、魅力をみんなで見つけてみませんか？	商工観光班
17	登ってみよう、やっほ～十勝岳 『十勝岳の魅力を知らう』	長年住んでいて眺めてはいるけど…わがまちのシンボル、十勝岳、そこに息づく動物たち、たくましく育つ木々や可憐な高山植物、四季折々の山の魅力を感じてください。	商工観光班
18	あなたも認定農業者になろう 『新しい人生に挑戦』	町内で農業を営む方を対象に、認定農業者に現在認定されていない方に、将来の経営改善計画を作成してもらい、経営基盤の安定化を図ります。	農業振興班
19	道路は続くよ、川も続くよ、どこまでも 『かみふらのの川と道』	町で行っている道路事業、河川事業などについて説明します。	道路河川班
20	景観講座 『見えるものには力がある』	住んでいて心地よい景観とは？景観をつくる、守る、美しい街、上富良野のためにわたしたちができること、すべきこととは？都市計画の現況や今後の計画などについて理解し、住民参加を考えます。	都市建築班
21	ルールを守って快適な家づくり 『知らないと損する基礎知識』	住宅・店舗等を建てるには、建築基準法など守らなければならぬ法律があります。後々、トラブルにならないためにも、関係法令について学んでおきましょうか？	都市建築班
22	うんこのゆくえ 『浄化から汚泥利用まで』	家のトイレから長い旅にたうんち君、その先に待ちうけている様々な試練、そして感動的な結末、嫌われ者から、豊かな命を生み出す者への自己再生の物語。	上下水道班
23	水道水って安全？ 『おいしい水道水供給』	上富良野の水って安全？ほかのとこと比べておいしいの？普段、特に気にせずに使っている上富良野の水のお話。	上下水道班
24	これが上富良野町議会だ 『知らないようではないしくみ』	皆さんの1票で選ばれた町議会議員、でも、どんなことをやっているの？議会の仕組み、役割、実際の議員の仕事などについて学びます。	議会事務局
25	覚えよう！応急手当 『119番する前に』	いざというときにパニックにならないため、119番通報の仕方、ケガ・急病の応急手当の方法を学んでみませんか？	北消防署救急係
26	我がまちの消防団 『消防団の役割としくみ』	消防団ってなに？どんなことしているの？いざというとき頼りになる、わがまちの消防団の役割を知りましょう。	北消防署救急係
27	住宅防火対策法制度化 『火はたいじ、火事はおおごと』	家が火事になってしまったら、本当に大変ですよ。そんなことになる前に、まず家庭でできる防火対策から始めましょう。	北消防署救急係

国保ヘルスアップ事業 参加者募集

ヘルスアップ事業ってなに？

この事業は、厚生労働省からの補助事業で生活習慣病の予防と改善を目的とした健康づくり事業です。

肥満、高血圧、高脂血症、耐糖能異常（糖尿病）などの生活習慣病予備軍（要指導域にある方）にある方を対象に、身体状況、生活習慣に応じた健康相談等を行い、参加者の身体状況の変化、生活習慣の改善を図り、心疾患や脳血管疾患発症を予防するための事業です。

どんなことをするの？

1 各種検査・測定
開始前 3か月後
自分の身体を知る → 変化を見る
・血液検査
・内臓脂肪面積測定
・その他

2 週2回 水中運動で脂肪燃焼
・有酸素運動で脂肪燃焼
・筋力アップで基礎代謝を高め太りにくい体づくり

3 内臓脂肪をためない食べ方
を確認してみましょう（食生活相談）

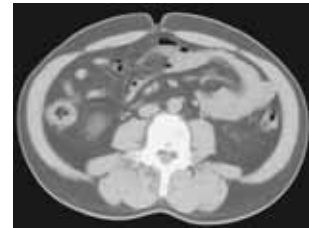
その他

- ・希望者多数の場合は身体状況により決定させていただきます。
 - ・参加決定者には11月下旬に事業説明会のご案内をさせていただきます。
- 問い合わせ先
実施主体 上富良野町国民健康保険（町民生活課）
事業担当 保健福祉課健康推進班 ☎ 456987

内臓脂肪型肥満の改善を応援します

お腹周り 男性85cm 以上
女性90cm

（内臓脂肪面積100cm²以上に相当）



開催日時・募集人数は？

- 1 グループ 20名：12月6日～2月28日
毎週 火・木曜日 10時30分～
- 2 グループ 20名：12月7日～3月1日
毎週 水・金曜日 19時～
- 開催場所 保健福祉総合センターかみん

参加できる人は？

- 1 国保被保険者
- 2 65歳未満
- 3 腹囲径測定で男性85cm以上 / 女性90cm以上の方
- 4 心疾患、脳血管疾患の既往のない方
- 5 3か月間の教室に参加継続できる方
- 6 事業効果の評価・分析の資料作成のため、検査・測定データを利用することに同意していただける方

参加料はいくら？

- ・かみんプール利用券は各自負担 例：3か月券5,000円）
- ・検査にかかる料金の一部として2,000円

参加申込み方法は？

- 申込み締め切り 11月16日（水）まで
- ・参加希望者は、保健福祉総合センターかみんに備えてある申込書・同意書に必要事項を記入し提出ください。
 - ・お電話での申し込みはお受けできません。

アスベスト浮遊 分析結果

少量のアスベストが検出された3施設の公共施設について、分析機関に依頼した空気中のアスベスト浮遊の分析結果が9月26日に報告されました。

アスベスト対策調査連絡会議
（企画財政課） ☎ 456980

『アスベストの濃度結果』

大気汚染防止法の基準（1 ㎥ 中10本）と比較し、十分に低い値であり、屋外空気中の濃度が必ずしもゼロでないことから、特別に問題となる濃度ではありませんでした。

測定結果の単位（本 / ㎥）は、空気1 ㎥ に含まれる繊維状物質の本数で表示。

- ① 東中中学校校舎の機械室（1 ㎥ 中0.7本）及び排風機室（1 ㎥ 中0.7本）
- ② 郷土館の展示室（1 ㎥ 中0.4本）及び機械室（1 ㎥ 中0.9本）
- ③ 東中会館の機械室（1 ㎥ 中1.1本）

この分析結果により、3施設で立入制限や閉館を行う前に、入室や利用されていた方について、健康には影響がないことが確認されました。

今後は、少量のアスベストが検出された3施設の対処について、適切に改善を行ってまいります。

統計調査まめ知識⑱ 国勢調査の法律などに基づく利用

各種の法律・政令などの中には、国勢調査の結果を使うように定めているものも少なくありません。

これらの法律・政令などの主なものは、地方自治法、地方税法、地方交付税法など、地方公共団体に関係するものが多くなっており、我々の生活に密着したところでの利用が中心になっています。

都道府県や市町村議会の議員定数の決定

地方自治法（昭和22年法律第67号）では、都道府県や市町村の議会の議員数を人口を基に定めています。

そして、その際用いる人口は「...官報で公示された最近の国勢調査の結果...による人口」と、第254条で定められています。

地方交付税交付金の算定基準

現在、ほとんどの都道府県や市町村が、国から、地方交付税交付金を受けています。

この交付金は、各自治体間の財政のバランスをとり、自主的・計画的な行政を運営するために、大きな役割を果たしています。

交付金の総額は、国税3税（所得税、法人税、酒税）の32.0%、消費税の29.5%、たばこ税の25.0%が当てられています。

この交付額を算定するに当たり、地方交付税法（昭和25年法律第211号）の第12条に、国勢調査の結果による人口と世帯数を用いることが定められています。

過疎地域の要件

過疎地域かどうかを決める場合の要件にも、国勢調査の結果による人口が用いられています。

過疎地域自立促進特別措置法（平成12年法律第15号）では、国勢調査の結果による人口の減少率を、要件の一つにしています。

なお、過疎地域としての指定を受けると、教育施設、児童福祉施設、消防施設などに対する国からの補助金の増額がなされます。

また、道路、医療、交通の確保対策など、多くの面で特別な措置がなされます。

問合せ 総務課情報管理班 ☎ 6400

教育委員会の新体制決まる

教育行政の推進にご尽力された前教育委員長久保義之氏が退任され、9月定例議会において教育委員として任命された増田修一氏（58歳）が、10月3日の教育委員会において新教育委員長として選任されました。



次のとおり教育委員会の新しい体制がスタートしました。

教育委員長	増田 修一
委員長職務代理	菅原恵久子
教育委員	工藤 和子
教育委員	菅野 博和
教 育 長	中澤 良隆

農業委員に瀬川氏選任

富良野土地改良区の役員改選により、向山富夫氏に代わり瀬川英幸氏（53歳）が上富良野町農業委員に就任されました。



任期は、平成17年9月8日から平成20年7月19日までです。

十勝岳の火山活動概報

(2005年9月)

「概況」

62 2火口は噴煙活動が活発で高温の状態が続いています。21日には振幅の小さな火山性微動が観測されました。十勝岳の火山活動は引き続きやや活発な状態です。火口近傍では注意が必要です。

「地震および微動の発生状況」

62 2火口付近の地震計（H点）で、21日2時33分頃から約6分間、振幅の小さな火山性微動が観測されました。小さな規模であったため、山麓の地震計（A点）では明瞭な記録が認められませんでした。微動の発生源は62 2火口周辺の浅部と推定され、同火口周辺浅部における地下水や火山ガスが関係した小規模な現象と考えられます。なお、微動の発生前後で火山性地震の増加は見られませんでした。

「噴煙の状況」

62 2火口では活発な噴煙活動が続いています。噴煙は白色で高さは火口縁上おおむね200mで経過しました。21日の微動発生時の噴煙の状況は悪天のため不明でしたが、天候回復後に高感度カメラで確認したところ、火口付近に降灰は認められませんでした。

「地殻変動の状況」

GPS連続観測では、火山活動に関連すると思われる変動は認められません。

「調査観測の結果」

9月12、16日に調査観測を実施しました。62 2火口では引き続き活発な噴煙活動と高温の状態が続いています。その他の火口も、前回（6月）の状況と比べて大きな変化はありませんでした。

問合せ 旭川地方気象台技術課

☎ 0166-63368



先日、文部科学省より「青少年の体力低下、中高年は元気に体力アップ」という調査結果が発表されました。子どもの体力が20年前よりも低下しているそうです。

上富良野はスポーツが非常に盛んなところで、子どもたちは野球、サッカー、テニス、水泳など、毎日元気に汗を流して走り回っています。一方、中高年も子どもに負けじと、ミニバレー、パークゴルフ、卓球、水中ウォーキングなどのスポーツに「冷や汗？」を流して頑張っています。実際にこのような上富良野町民の「スポーツ熱」を目の当たりにすると、文部科学省の心配などすっかり忘れてしまっています。

しかし、元気な中高年のスポーツ熱も、熱くなりすぎると身体が悲鳴をあげてしまい、逆に健康を害してしまいます。

【スポーツ障害】

みなさんは「使い過ぎ症候群」という言葉をご存知でしょうか。これは仕事やスポーツなどで、同じ動作を繰り返し行うと発生する障害の事です。特にスポーツで起こることを「スポーツ障害」と呼びます。肩、肘、膝など、集中的に使い過ぎると大人、子どもに関係なく発生しやすくなります。単なる打撲や捻挫などの「スポーツ外傷」とは別の物で、なかなか回復しにくい障害です。みなさんも「やり過ぎ」には十分注意しましょう。

【子どものスポーツ障害】

種目や年齢によって起きる障害の種類が違います。

リトルリーグシヨルター

「骨端線」という骨が成長する所が炎症などを起こします。インナーマッスル損傷

肩や肘の小さな筋肉や靭帯を痛める事をいいます。これらは、野球のピッチャーがボールを投げ過ぎると発生しやすくなります。オスグッド・シュラッテル病

サッカーでボールをけり過ぎると、膝下の骨端線が障害を起こします。

【中高年のスポーツ障害】

ミニバレーやパークゴルフなどで

がんばりすぎると肩・肘・腰・膝などに炎症症状が発生しやすくなります。(現在、当院のリハビリ治療に数名来られています。)

テニスではテニス肘、ジョギングやウォーキングでは、変形性膝関節症・足の甲の疲労骨折などがみられます。(運動の前には、十分なアップとクールダウンをお忘れなく)



【子どもの運動年齢】

「スポーツ障害」を予防するにはどうすればよいのでしょうか。もちろんやり過ぎないことが重要ですが、特に子どもの場合、発達時期に見合ったトレーニングを取り入れることが有効です。子どもの身体能力は年齢に応じてそれぞれ伸びるので、小学生・中学生・高校生それぞれトレーニングの中身が違ってきます。

小学生：神経の発達

バランス、瞬発力、動態視力、身体のパフォーマンスなどを高める時期です。

中学生：心臓や肺の発達

軽い負荷で継続的にトレーニングを行います。

高校生：力強さ

筋肉をつけて最大パワーを高める筋力トレーニングを行います。ただし、子どもの成長は一樣ではなく個人差が大きいことも配慮することが重要です。

【スポーツは「科学」】

これらのトレーニングも確実に実践されてはじめて有効と言えるのですが、実際のスポーツの現場ではなかなか難しい側面があるようです。どうしても競技の勝ち負けを優先してしまい、基礎体力が十分でない子どもに大きな負担をかけてしまったり、基本的なフォームの指導がなされていない、などの事例が多く見られます。

今、スポーツの世界は「科学」の時代です。スポーツ指導者には、競技の技術はもちろん、栄養学、スポーツ医学などのさまざまな科学的知識が求められている時代だと言えます。

【お知らせ】

上富良野町立病院リハビリテーション科では、スポーツ障害の予防などに関する情報を提供しています。お気軽にお尋ねください。