

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 水	
2 木	
3 金	文化の日 第43回総合文化祭 9:00~ 社教センター 町表彰式 10:00~ 社教センター
4 土	第43回総合文化祭 9:00~ 社教センター 東児童館ケーキを作ろう 13:30~
5 日	第43回総合文化祭 9:00~ 社教センター
6 月	定期健康相談 9:00~11:30 かみん
7 火	妊婦相談 9:00~11:45 かみん 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) 行政相談・心配ごと相談 13:00~16:00 かみん
8 水	
9 木	
10 金	広報かみふらの11月10日号発行 すくすく離乳食・育児教室 10:00~12:00 かみん
11 土	文化講演会&試食会 10:00~ 公民館
12 日	
13 月	定期健康相談 9:00~11:30 かみん 防衛講話 18:30~20:00 社教センター
14 火	予防接種(ポリオ・BCG) 9:00~10:00(受付) 13:10~13:30(接種)
15 水	
16 木	胃がん・大腸がん検診 6:00~9:20 かみん

日 曜	行 事
17 金	
18 土	バドミントン教室 9:00~ 上小体育館 西児童館おやつ作り 13:30~
19 日	
20 月	定期健康相談 9:00~11:30 かみん
21 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) 減る脂教室 10:00~13:00 かみん 心配ごと相談 13:00~16:00 かみん
22 水	
23 木	勤労感謝の日
24 金	広報かみふらの11月25日号おしらせ版発行
25 土	東児童館キャンドルを作ろう 13:30~ 落語口演会 18:30~ 武道館
26 日	長なわとび大会 9:00~ 武道館
27 月	定期健康相談 9:00~11:30 かみん
28 火	予防接種(BCGのみ) 9:00~10:00(受付) 13:10~13:30(接種) 農業委員会総会(予定) 傍 役場
29 水	乳児健康相談(個別案内) 乳幼児健康診査(個別案内)
30 木	

忘れずに11月30日(木)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・受益者分担金(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。

傍...傍聴可 公...町政情報提供コーナーで公開 非...非公開

無料相談

無料行政相談

総務課情報管理班

☎6400

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 11月7日(火)13時～16時
12月5日(火)13時～16時

場所 保健福祉総合センター

「かみん」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 0551

上富良野町本町3丁目6番4号

☎2640

無料調停相談会

保健福祉課福祉対策班

☎6987

富良野調停協会では、次の日程により「無料調停相談会」を開催します。

金銭の貸借、損害賠償、夫婦や親族のもめごとなど、日常生活の紛争解決についての相談を無料でお受けします。

お気軽にご相談ください。

日時 11月14日(火)10時～15時

場所

・富良野市文化会館「研修室」
・中富良野町農村環境改善センター

相談担当者 富良野調停協会所属調停委員

問合せ 詳しくは、富良野簡易裁判所☎22209まで、お問合せください。

女性の人権ホットライン
保健福祉課福祉対策班
☎6987

女性の人権ホットライン

11月13日～11月19日
女性の人権
ホットライン強化週間

旭川地方法務局及び旭川人権擁護委員連合会では、11月13日から11月19日までの1週間を「女性の人権ホットライン強化週間」として、女性に対する暴力やセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性の人権問題に関する電話相談に応じます。

秘密は厳守されますので、お気軽に相談ください。

期間 11月13日(月)～11月19日(日)

電話番号 ☎0570 070 810

受付時間 11月13日～11月17日の平日は

輸送繁忙期における交通事故防止！

速度の出し過ぎ
荷物の積み過ぎ
事故のもと

例年、この時期は農産物の収穫等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。

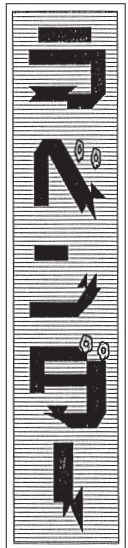
交通事故を防止するために、ドライバーの皆さんや雇用主の方は、次の事に注意しましょう。

『ドライバーの皆さんへ』

ゆとりある運行計画で速度を控え
荷物の積み過ぎはやめましょう
荷崩れや積載物が転落しないように積載方法など気を付けましょう
疲れを感じた時は、無理をしないで休憩を取りましょう

『雇用主の皆さんへ』

運転者がスピードを出さずに済むような運行計画を立てましょう
積載物は制限を越えないように指導しましょう
運転者が過密勤務とならないように注意し、休日をしっかりと与えましょう



平成18年
10月号

富良野警察署 ☎20110
上富良野交番 ☎2039

暴力団犯罪の根絶
『断固たる決意と
勇気で暴力追放』

暴力団は、私達の生活に巧みに入り込み、暴力を背景とした犯罪を日常的に行っています。暴力団は、けん銃などの凶器を使用し、町民を巻き込んだ凶悪犯罪を組織的に起こす犯罪集団です。

ほとんどの人が自分は暴力団に関わりがないと考えています。

しかし、いつ、どこで、何をきっかけとして暴力団から被害に遭うかわかりません。

暴力団が恐れるものは、暴力団の違法な活動は、絶対に許さない、暴力団を恐れない、というあなたの「勇気」です。

皆が断固たる対決姿勢を持って一致団結し、町民の敵、社会の敵である暴力団を私達の町から追放しましょう。

上富良野町 事件発生件数 (9月中)

自転車盗	3件
車上狙い	1件
器物損壊	1件
合計	5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	: 5 (+3)
死者数	: 0 (±0)
傷者数	: 6 (+3)
物損件数	: 23 (±0)

毎月5日は『道民交通安全の日』

8時30分～19時30分
11月18日、19日の土、日曜日
は、10時～17時

相談員

人権擁護委員、法務局職員

問合せ 詳しくは、旭川地方
務局人権擁護課 ☎0166 63

3943まで、お問合せくだ
さい。

開催します

防衛講話

企画財政課 基地調整室
☎6980

上富良野町、富良野市、中富
良野町、美瑛町、南富良野町、
占冠村で構成する富良野地方自
衛隊協力会で、「我が国周辺国
のミサイルの現状」と題し、防
衛講話を開催します。

北朝鮮のミサイル問題やテロ
対策による危機管理など日本の
防衛に関心が高まっています。
日本の平和と安全を守る自衛
隊。その役割と国民の期待など
興味深い内容です。

多数のご参加をお待ちしてい
ます。

日時 11月13日(月)18時30分～
20時

場所

上富良野町社会教育総合
センター(アリーナ)

入場料 無料
講師 第21代上富良野駐屯地司
令

元東北方面総監

野中 光男 氏



上富良野駐屯地の現状規模堅持
の総決起大会

日時 11月13日(月)20時15分～
21時

場所 上富良野町社会教育総合
センター(アリーナ)

お知らせ

生ごみ堆肥の販売

町民生活課 生活環境班
☎6985

これまで年に一度、住民還元
として、希望する家庭に生ごみ
堆肥を無料配布していましたが、
追加を希望する声が多いこと
から、10月から常時販売をし
ますので、お知らせします。

販売場所 富良野地区環境衛生
センター(富良野市上五区)

販売時間 9時～17時

土・日・祝祭日を除く

販売価格 10袋100円

各自スーパリーのレジ袋など
を持参ください。

袋は、用意しておりません。

問合せ 不明な点などは、富良
野地区環境衛生センター ☎22
4376まで、お問合せくだ
さい。

児童虐待防止推進月間

保健福祉課 子育て支援班
☎6987

11月は、

児童虐待防止推進です。

近年、残念なことです。全
国的に児童虐待の相談件数が増
加し、虐待による児童の死亡事
例が依然として発生し続けてい
る状況です。

上富良野町は、平成17年の統
計で合計特殊出生率が1・85で
全道1位と子どもの多い町で
す。「子どもは社会の宝」みん
なで見守り育みましょう。

児童虐待は、初期、早期の対
応が重要です。

虐待を受けていると思われる
児童を発見した場合は、保健福
祉課子育て支援班 ☎6987
まで、ご連絡をお願いします。

『あなたの

「もしや?」が

子どもを救う。』

十勝岳の火山活動概報

(2006年9月)

『概況』

62 2火口は高温の状態が続いています。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』

火山性地震は、1日あたり0～6回と少ない状態で経過しまし
た。震源はこれまでと同様、主にグラウンド火口周辺の浅い所山
頂から深さ1～3km付近に分布していると推定されます。火山性
微動は観測されませんでした。

『噴煙および火口の状況』

62 2火口の噴煙活動はやや活発な状態が続いており、噴煙の高
さは概ね火口縁上100mで推移しました。

9月6～9日に調査観測を実施しました。62 2火口では高温の
状態が続いていました。その他の火口も、前回(2006年6月)の
状況と比べて大きな変化はありませんでした。

『62 2火口』

やや活発な噴煙活動が続いており、火口縁では強い二酸化硫黄
(SO₂)臭が認められました。これまでの観測で認められていた西側火
口底の活発な噴気は衰退し、噴気孔のまわりは湯溜まりの状態に
なっていました。北側内壁の噴気孔からは、噴気を勢いよく噴出し
ていました。

赤外線映像装置により測定した62 2火口の温度は約220℃で、前
回(2006年6月、約250℃)に引き続き高温の状態が続いていま
した。

『地殻変動の状況』

山麓におけるGPS連続観測および6～8日にかけて62 2火口
周辺で実施したGPS繰り返し観測では、火山活動に関連すると考
えられる変動は観測されませんでした。

問合せ 旭川地方気象台技術課

☎0166 6368

出前処『まなび亭』利用してみませんか

	講座名	担当する班	17年10月 ~18年9月 までの実績
1	備えあれば憂いなし 『防災は日頃の心構えから』	総務班	1回 (12名)
2	町のホームページ、出前一丁 『出前で見よう 我が町』	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』	企画振興班	
4	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』	政策財政班	2回 (58名)
5	富良野地方の「自治体」を考えよう 『5市町村のつながり』	行政改革推進班	1回 (31名)
6	行革ってナニ？ 『町の何が変わるの？』	行政改革推進班	
7	身近な暮らしの税知識 『知らなきゃ損する税制度』	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』	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』	生活環境班	1回 (20名)
10	たかがごみ、されどごみ 『町をきれいに～ごみのゆくえ』	生活環境班	
11	健康寿命を延ばそう さよなら体脂肪 『内臓脂肪をへらし健康寿命の延 伸を～無理なく脂肪減量に挑戦』	健康推進班	3回 (69名)
12	食べていきいき心と体 『健康づくりは食事から』	健康推進班	2回 (75名)
13	ここが知りたい介護保険 『してもされても安心人生』	福祉対策班	1回 (30名)
14	かみふらのの福祉 『よくわかる制度・法律』	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』	子育て支援班	
16	登ってみよう、やっほ～十勝岳 『十勝岳の魅力を知ろう』	商工観光班	
17	あなたも認定農業者になろう 『新しい人生に挑戦』	農業振興班	
18	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』	道路河川班	
19	景観講座 『見えるものには力がある』	都市建築班	
20	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』	都市建築班	
21	うんこのゆくえ 『浄化から汚泥利用まで』	上下水道班	
22	水道水って安全？ 『おいしい水道水供給』	上下水道班	
23	これが上富良野町議会だ 『知っているようで知らないしくみ』	議会事務局	
24	覚えよう！応急手当 『119番する前に』	北消防署救急係	37回 (1,328名)
25	我がまちの消防団 『消防団の役割としくみ』	北消防署警防係	
26	住宅防火対策 『火はだいじ、火事はおおごと』	北消防署予防係	



町の行政情報について
出前講座『出前処 まなび亭』でお知らせします。
講師には、町職員を説明員として派遣します。
町民の皆さんと、協働で生涯学習による
まちづくりを推進します。
お気軽にお申込みください。



9月21日(木)上富良野小学校PTAが主催し、講座12『食べていきいき心と体』が上富良野小学校で開催されました。1日に必要な食事量の算出方法を学習し、バランスのとれた食事の調理実習を実施しました。

♥自分の食事が計算できるとが分かりました。
◆毎日のご飯の量が多いことに気づきました。
◆さっそく習ったレシピで、家庭で作ってみると、家族からも野菜豊富で、大変好評でした。



◆講座内容 26講座(左表)

◆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等)

◆開催日・会場 年末年始(12月31日~1月5日)を除く9時~21時までの2時間以内、会場は町内限定。

◆講師料 講師の派遣費用は無料。

◆申込み方法 出前講座の申込みは、開催日の14日前までに総務課情報管理班まで。

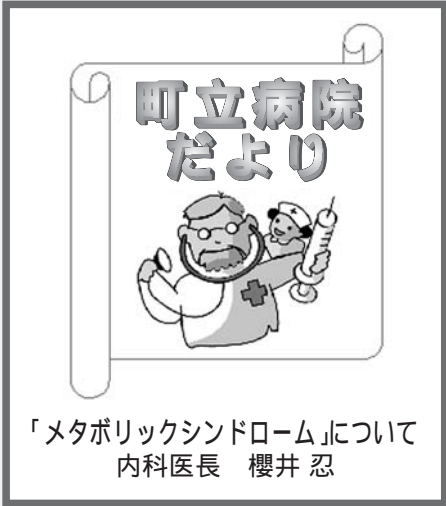
◆開講にあたって 会場の予約・準備、開催にかかる費用及び当日の進行などは、申込者が担当。

申込み・問合せ

総務課情報管理班 ☎6400 FAX5362

ホームページ <http://hp.town.kamifurano.hokkaido.jp>

メールアドレス johohan@town.kamifurano.lg.jp



メタボリックシンドロームとは

「メタボリックシンドローム」という言葉をご存じでしょうか？最近テレビや新聞、雑誌などでよく耳にする事が多いかと思えます。

日本人の三大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、心臓病と脳卒中を引き起こす原因は「動脈硬化」です。

現在日本では過食、運動不足によって内臓脂肪が蓄積し、高血圧症、高脂血症、糖尿病など複数の生活習慣病を合併する人が増えています。このような状態をメタボリックシンドロームと呼びます。これらの病気はお互いが密接な関係をもつて発生しており、多く合併するほど動脈硬化を促進して脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすくなります。しかも、それぞれの病気の程度が軽症だったり、予備群だったとしても、動脈硬化が発症、進展しやすいことがわかっていきます。

メタボリックシンドロームの診断基準

2005年4月、日本内科学会をはじめとする国内8医学会によって策定されたメタボリックシンドロームの診断基準が発表されました。

この診断基準では、ウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合を、内臓脂肪が蓄積している腹部肥満であるとし、それに加えて、①空腹時血糖値が110mg/dl以上、②トリグリセリド（中性脂肪）が150mg/dl以上、あるいは善玉コレステロールであるHDLコレステロールが40mg/dl未満、③収縮期血圧が130mmHg以上、拡張期血圧が85mmHg以上という3項目のうち、2項目に当てはまればメタボリックシンドロームと診断することになりました。

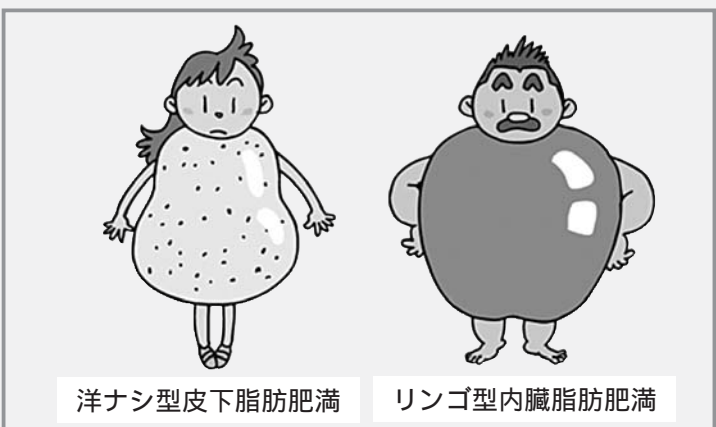
肥満は皮下脂肪型と内臓型に分類されます。皮下脂肪型は下腹部、腰の周り、太もも、おしりの周りの皮下脂肪がつくもので俗に洋ナシ型肥満と言われ女性に多いタイプです。一方、内臓型は腸や肝臓など内臓のまわりに脂肪が蓄積するものでリンゴ型肥満と言われているもので、こちらがメタボリックシンドロームになりやすい肥満です。

メタボリックシンドロームの危険性

長野県で2004年度に実施した調査ではメタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備群を合わせた割合

は、男性で34・4%、女性で13・8%にのぼり、40歳〜74歳で見ると、男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当するという結果でした。

また日本の企業労働者12万人を対象とした調査でも、肥満、高血圧、高血糖、高中性脂肪血症のうち、危険因子を2つ持つ人は、全く持たない人に比べて心臓病の発症リスクが10倍近くに、3つから4つを併せ持つ人では31倍にもなる事がわかっています。



動脈硬化による循環器病

動脈硬化は、ある程度状態が進まな

いかり、なかなか症状として出てきませんし、動脈硬化による循環器病は突然発症することが多く、命に関わることもある重大な病気です。メタボリックシンドロームという概念が確立された目的は、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞といった動脈硬化による循環器病をいかに予防するかということです。

メタボリックシンドロームの治療

メタボリックシンドロームが、栄養のとり過ぎと運動不足による内臓脂肪の蓄積をもとにして、複合的なリスクが集積している状態であることを考えますと、真の治療としては食事、運動といったライフスタイルの改善が重要です。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積されやすく、エネルギーを消費することで減りやすいという特徴があります。ですから食事、運動の改善で体重そのものはそれほど減らなくても、内臓脂肪は割と減つてくることが知られています。

日ごろから規則正しい食事と適切なカロリー摂取、そして適度な運動を心がけましょう。

『町立病院だより』のお問合せは
 上富良野町立病院 ☎453171
 FAX ☎454578

上富良野小学校



本校の教育目標
「強く 正しく 明るい子」

今回は、教育目標の「明るい子」について掲載しましたので、今回は、「強い子」「正しい子」について紹介します。

強い力と責任感を

教育目標【強い子】

- 一 健康安全に心がけ、進んで丈夫な体に鍛える子
- 一 命を尊び、奉仕の心を大切にできる子
- 一 何事にも積極的に取り組む粘り強い子

10月16日、とてもよい天気恵まれ、校内マラソン大会が実施されました。

「途中で歩かないようにしよう」など、各学年それぞれめあてをもって、体育の時間に練習を重ね

ました。

休日や朝夕、学校の周りを親子で練習している子どもたちもおり、当日は練習の時のタイムより少しでもよい記録をだそうと、みんな頑張りました。先にゴールした子どもたちも、友達に声をかけたり伴走したり、とても温かな交わりを見ることができました。

各自「運動記録カード」に記録し、昨年と比較しながら自分の成長を確認することができました。来年もまた、今年の記録をもとに、自分のめあてや練習の計画を立てられるようになってくれることを期待しています。

また、『命』についての学習として、『命を考えあう学習』に取り組めます。昨年度までは、地域参観日に合わせて実施してきましたが、今年度は、各学年の発達段階に応じて取り組みます。

子どもたちの命にかかるといふ重大な事件・事故が続いている中で、より一層子どもたちの心に響く学習を進めたいこと。そのために、本校の各学年の発達段階や実態にふさわしい指導内容で、ひとりひとりの子どもたちに、『命』についてじっくり考えるよう工夫しました。

学習したことをもとに、各学年で寄せ書きを作成し、子どもたちの交流に生かしていく予定です。自分の命と他人の命の尊さ、「生」への喜びなどに気づき、感謝する

気持ちをもつことができるように考えています。

自ら考えて正しい判断を

教育目標【正しい子】

- 一 自ら課題を見つけ、進んで学び、生き生きと学習に取り組む子
- 一 自分の思いを生かし、生き生きと追求し表現できる子
- 一 一人の話を上手に聞き、主体的に活動できる子
- 一 自分の行動に責任をもち、正しく行動できる子



9月2日に例年行われている「地域公開参観日」を行いました。チャレンジの学級を含めて全ての学級で2時間ずつ保護者の方や地域の方々に授業を参観していただきました。

5年生のクラスでは、国語の授業として「討論会」を行い、テーマをもとに、2つの立場からアンケートを参考にしながら考えを出し合い、互いに反論・質問をし、

自分たちの主張を競い合う授業です。本校は、「思いを伝え合い、共に高めあう子の育成」を研究主題とし、国語科を窓口として研究を深めています。10月から11月にかけて、全ての学級で研究授業を行い、主題に迫る子どもたちをめざしていくことになっています。

また、10月1日には、テーマ『輝け上小つ子 成功の喜びはキミの手に』をもとに、学芸会が行われました。よりよい発表をめざして工夫しながら練習に励んできた成果が、当日のセリフの言い回しや動作に表れていました。

どの子も自信を持って、生き生きと演じた姿は、普段からの学習の成果と考えます。

地域・家庭と共に

9月3日上富良野町商工会のみなさんのご厚意と保護者の皆さんと教職員の協力を得て、本校の遊具のペンキ塗装を約30人で行っていただきました。

今までは、白一色の遊具で少々寒々とした感じでしたが、今回はいろいろな色を組み合わせたものが、とても暖かみのある目立つ遊具に仕上がりました。

休み明け、子どもたちはその遊具をみてびっくり。遊具自体は変わらないですが、休み時間早速遊具へと走り出し、新しく生まれ変わった遊具で友達と仲良く遊ぶ姿が見られました。遊具が、新しく

変身し、これからは子どもたちに親しまれていくと思います。

休みにもかわらず、商工会並びに保護者の皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。

また、9月9日には、毎年学芸会前に実施しているPTA環境部主催の校内ガラス拭き作業にも、たくさんの方々のご協力をいただき、校舎のガラスだけでなく、隅々の清掃もしていただき、心から感謝しています。

本校の保護者の方々や地域の方々の学校に対する積極的なご協力には、頭の下がる思いです。

今後もしろいろな場面でご協力をしていただくことになると思いますが、学校は皆さんの協力なくしては成り立ちません。

今後も地域・家庭・学校が更なる連携を取りながら、子どもたちのために努力していくことが、学校としての使命と考えています。

