

かみふらの

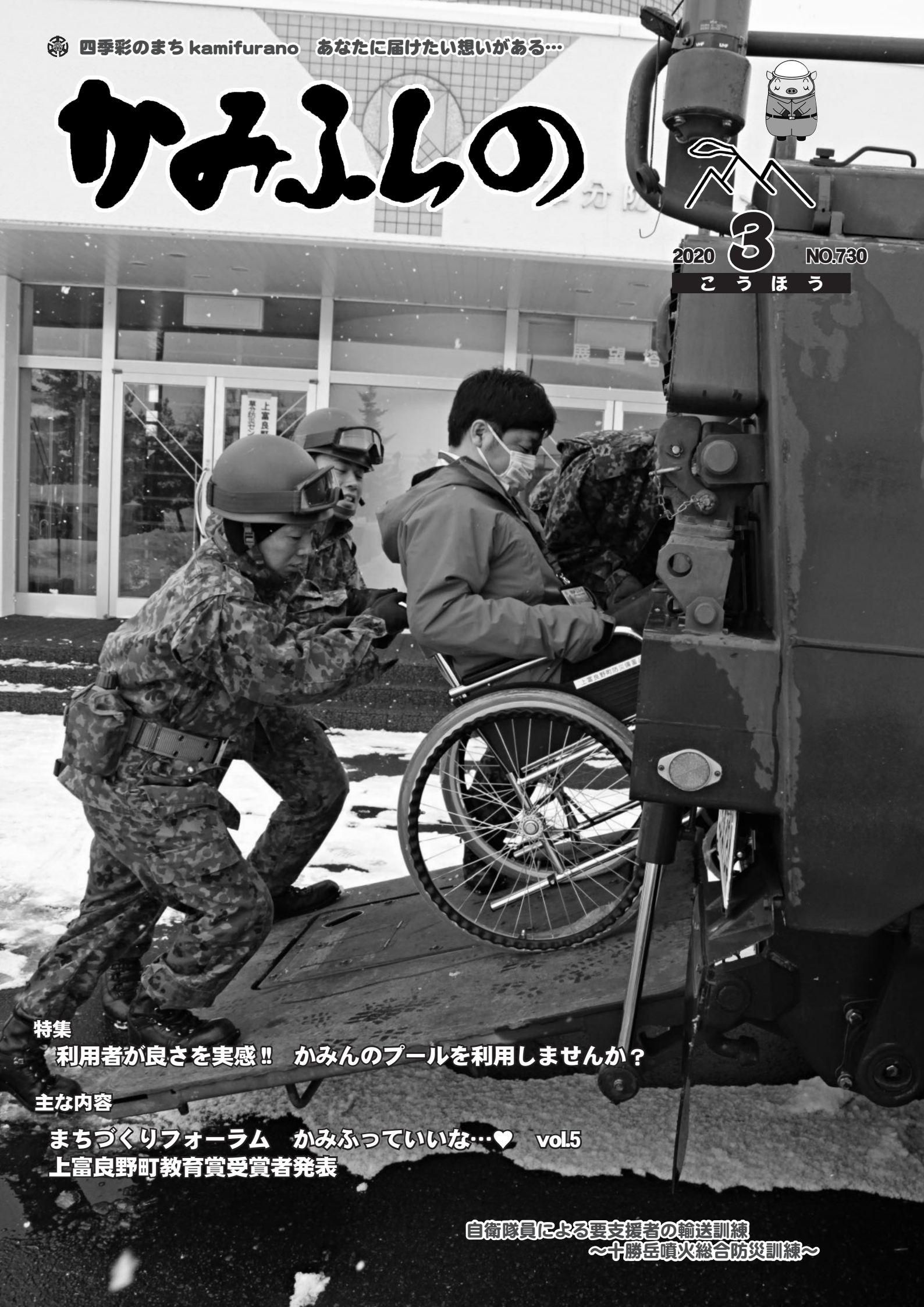


3

2020

NO.730

こうほう



特集

利用者が良さを実感!! かみんのプールを利用しませんか?

主な内容

まちづくりフォーラム かみふっていいな...♡ vol.5

上富良野町教育賞受賞者発表

自衛隊員による要支援者の輸送訓練
～十勝岳噴火総合防災訓練～

利用者が良さを実感!!

かみんのプールの利用しませんか？

保健福祉総合センターかみんがオープンして15年以上経ちましたが、中にはプールで運動したことはありませんか？ おすすめポイントが満載の優れた施設ですよ！

問合せ 保健福祉課健康推進班 ☎456987

水中運動の効果

・膝や腰にやさしい

水中では浮力があるため、膝や腰にかかる負荷が少なくなり、身体へ負担をかけずに運動できます。地上の運動では得られない水圧、水の抵抗を生かした運動もできます。

・体脂肪を燃焼

じわり汗をかく有酸素運動



で、体脂肪を燃焼させ減量効果があります。水中では体温を保つこととするため、代謝が活発になり陸上での運動より消費カロリーが多くなります。

初めての利用でも安心

・専門スタッフによる丁寧な指導が受けられます

専門のスタッフが指導する教室を開催しています。水深1.1m×全長15mの歩行用プールで水中歩行のほか、体脂肪の燃焼、筋力アップの動作を取り入れた運動を行います。1日に3回開催していますので、当日プールへお越しください。教室に参加されない場合も、空いているコースで自由に歩行できます。

・寒くないか心配…

温水プールの水温は、31℃～32℃。屋内のため、天候に左右され



ずに一年を通して利用できます。

また、プール内のジャグジーのほか、男女別に浴室を併設しています。

リピーターの方には

月の日数の半分以上通った方には、その月の運動実績を表にまとめてお渡ししています。次への励みになると好評です。

利用者が語る！

佐々木咲乃さん

(30代、女性)

上富良野町へ転入する前の地域にも市民プールがありました。が、指導を受けられる教室がなかったので「通いづらい」と感じていました。

転入後に、このプールを知り



運動に励む佐々木さん(右から2人目)

「これだ！」と。最初の参加は初心者ということもあり勇気がいりましたが、周りの方が気にかけてくださり、今は楽しく運動しています。週3回程度通っており、運動が習慣になつてから、心地よい疲れで深く眠れるようになりました。私と同じように引越してきた方にもお勧めします！



筋トレ指導もファイト！(右端)

特集 かみんのプールを利用しませんか？

宇野 章夫さん

(70代、男性)

プール開設時から継続して利用しています。それまでは、医師から運動を勧められウォーキングをしていましたが、身体への負担が気になったためです。

運動の効果として、足がつかることがなくなり、健康診断などでも数値が改善しました。プールに行くことは「仕事」のような感じですが、息抜きができて、健康を維持できる良い方法だと思っています。

プール開設時に比べると利用者が減っているのですが、少し寂しく感じます。来たことがない方も、一緒に運動しましょう！

佐藤 繁雄さん

(70代、男性)

足腰の痛みを改善するために歩いたり、走ったりして足を痛めたことがあり、プールに通っている方から水中運動を勧められました。

主に教室に参加しています。が、難しい動作があっても、スタッフが優しく教えてくれるため、安心して運動しています。プール仲間もでき、話をするのが楽しみ。通ってからは、血圧が下がり、身体が軽くなって、風

邪も引かなくなりました。今では自宅から歩いてプールに通い、体力維持に努めています。

**運動にプラス！
健康づくりをサポート**

いずれも保健福祉課健康推進班で受け付けます。

・インボディ測定

健康診断などでは分からない体内の筋肉量と脂肪量、たんぱく質やミネラルの量などを測定できる機器。毎週月曜日9～11時に無料で測定できます。



・健康相談

インボディで測定したら、保健師や管理栄養士が結果を解説。筋肉を付けたり、減量したりするための食事の取り方のほか、筋力アップの方法などをアドバイスします。運動と合わせて相談を受けることで、健康な身体をめざしましょう。

利用案内

開館日
年末年始や清掃・点検の期間を除く毎日。

利用時間

プールは午前9時～午後8時30分、浴室は午後9時まで。

利用券(圏域内の方の料金)

★1日券

高校生以下 300円
一般 500円
高齢者、障がい者 400円

★回数券(11枚つづり)

高校生以下 2,000円
一般 3,500円
高齢者、障がい者 3,000円

★3カ月券

高校生以下 3,000円
一般 5,000円
高齢者、障がい者 4,000円

★1年券

高校生以下 9,000円
一般 1万5,000円
高齢者、障がい者 1万2,000円

※高齢者は、70歳以上の方

利用方法

水着と水泳用の帽子を必ず着用し、腕時計やアクセサリーは外してください。詳細は、スタッフへご確認ください。

かみんプール教室スケジュール 【4月1日～7月31日】

問合せ 保健福祉課福祉対策班 ☎6987

	月	火	水	木	金	土	日
9時	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用
9時30分		(陸上筋トレ30分)		(陸上筋トレ30分)		(陸上筋トレ30分)	
10時	パワー筋トレ(40分) ③・② 筋力UP	禿張るダイエット(40分) ②・② THEダイエット	チェンジボディ(40分) ①・① 腰痛さんに!	禿張るダイエット(40分) ②・② THEダイエット	アクアビクス(45分) ②・③ リズム運動♪	禿張るダイエット(40分) ②・② THEダイエット	一般利用
11～14時	一般利用(教室終了後～20分間 流水タイム)						
14時	ルンルンアクア(40分) ①・② リズム運動♪	スリムウォーク(40分) ②・② 痩せやすい体へ	脚力のすすめ(40分) ②・② 膝痛さんに!	チェンジボディ(40分) ①・① 腰痛さんに!	燃焼ウォーク(40分) ②・② 脂肪燃焼	一般利用	
15～19時	一般利用(教室終了後～20分間 流水タイム) ※土・日曜日は15時～15時20分						
19時	チェンジボディ(40分) ①・① 腰痛さんに!	脚力のすすめ(40分) ②・② 膝痛さんに!	よくばりアクア(50分) ②・③ 水中運動総集版	スリムウォーク(40分) ②・② 痩せやすい体へ	パワー筋トレ(40分) ③・② 筋力UP	燃焼ウォーク(40分) ②・② 脂肪燃焼	一般利用
～20時30分	一般利用(教室終了後～20分間 流水タイム)						

※表の○で囲んだ数字は左が「きつさ」、右が「難しさ」を表しています。数字が大きくなるに従って、きつく難しくなります
※「流水タイム」の間はフロアマシンが利用できます。時間内は1コース使用しますのでご了承ください(日曜日は15時のみ)
※「禿張るダイエット」は9時30分から30分間、陸上での筋力トレーニングの後、プールで有酸素運動を40分間行います
※初めてプールに入られる方は個別に対応します。プールスタッフに声をお掛けください

2/13(木) まちづくりフォーラム かみふっていいな…♡ vol.5



「人と人とのつながりを改めて実感した」と話す嶋崎さん

今年度第2回目のまちづくりフォーラムが保健福祉総合センターかみんで行われ、84人が参加しました。
町と地域連携協定を結ぶ北海道科学大学の濱谷雅弘教授をコーディネーターに、町内のまちづくり実践者であるかみまる実行委員の嶋崎貴子さん、忍布古丹(ほつぷこたん)醸造株式会社 の堤野貴之さん、上富良野町商工会青年部の黄田信行さん、上富良野高校「泥流地帯」映画化を進める会応援隊の小玉瞳さん、福田晴妃さん、鈴木勇武輝(いぶぎ)さんの6人のパネリストによる活動報告とトークライブを行いました。



親しみやすいトークで進行する濱谷教授

第1部のパネリストからの活動報告では、上富良野町協働のまちづくり推進補助金を利用し開催した「かみふらのまるしえ」やかみふのホップで作るビールの紹介と事業展開、商工会青年部が展開するベンチャーキッズかみふっ子などの活動が報告されました。高校生は「泥流地帯」映画化に向けた



「かみふ産ビール」を全国に発信したいと話す堤野さん

活動を熱心にPRすることも、朗読劇の一部を披露し、来場者は真剣に耳を傾けていました。

第2部のトークライブは「かみふのイトコ、コシだよねー」をテーマに実施。濱谷教授からの「どのような思



「町の活性化につなげたい」と活動報告する黄田さん



朗読劇を披露する上富良野高校生

いでまちづくり活動を行っているのか」との質問に、パネリストたちは「若い世代の発想で、周りを巻き込み町を盛り上げたい」「町民が楽しんでくれることを一番に考えたい」「人と人のつながりを大切にしたい」などそれぞれが熱い思いを語りました。最後に濱谷教授から「新しい発想を取り入れながら、活動を持続していくことが大切」とまちづくりに対するアドバイスがあり、フォーラムを締めくくりました。

参加者からは「自分でも分からない町の魅力を知ることができた」「住みよい町をみんなで作っていききたい」などの感想が聞かれました。

問合せ 町民生活課自治推進班

☎6985

上富良野町教育賞 受賞者発表

教育特別賞(努力賞)

小学校6年間と中学校3年間、皆勤した生徒
教育賞
 ・学芸賞 全道以上の作品展で入賞かつ
 ノックルで活躍した個人・団体
 ・体育賞 管内レベル以上のスポーツ大会に出場し、活躍した個人・団体
 ・努力賞 皆勤した児童・生徒、新聞などで活躍が認められた個人・団体

教育奨励賞

教育賞各賞の基準に及ばないが、努力し活躍した個人・団体

認定こども園

認定こども園上富良野高田幼稚園

教育賞(学芸賞)

- ・第38回全国児童画コンクール優秀賞 黒木美遥

- ・第38回全国児童画コンクール入選 西間柚乃、藤田みづき

- ・第46回北海道教育美術展入選 菅原大誠、山本奈輝

小学校

上富良野小学校

教育賞(学芸賞)

- ・北海道学生書道展硬筆の部推薦 荻野硝子、佐賀翔太

教育賞(体育賞)

- ・北海道学生書道展硬筆の部奨励賞 佐藤辰哉、佐藤颯亮
- ・第16回西日本選抜学童軟式野球倉敷大会出場 吉留良祐、森本竜太郎
- ・多賀グリーンカップ争奪第16回学童軟式野球3年生大会出場 菊池健太郎

教育賞(努力賞)

- ・皆勤賞 佐藤暖心、高木大翔

教育奨励賞(努力賞)

- 出澤大河 サプトウラ、坂本雪乃、高城琥太郎、添田理央、中田倅心、能勢衣咲、坂内駿斗、村上愛留、矢口純花、刈田喜理人、濱口倫、林美羽、藤田彩良

上富良野西小学校

教育賞(学芸賞)

- ・北海道青少年科学技術振興作品展入賞 石灘優大
- ・北海道安全マップコンクール北海道教育長賞 西小学校4学年

教育賞(体育賞)

- ・北海道卓球選手権大会カデットの部、一般・ジュニアの部出場、北海道小学生卓球大会出場 濱村奏生

教育賞(努力賞)

- ・皆勤賞 濱村奏生

教育奨励賞(学芸賞)

- 神田心結、長谷川更紗、喜多蒼空

教育奨励賞(体育賞)

- 杉本裕哉、西ファイターズ

教育奨励賞(努力賞)

-

東中小学校

教育奨励賞(学芸賞)

- 荒田恭希、杉本裕哉、大道翔平、堀田一心
- 上坂欣二、田中明香里、本田柚衣、高松素士

中学校

上富良野中学校

教育特別賞(努力賞)

- 小学校6年間と中学校3年間皆勤賞 高橋凜

教育賞(学芸賞)

- ・第34回高田宮杯日本武道館書写書道大展覽会 毛筆の部特選、硬筆の部日本武道館賞 嶋崎結衣奈
- ・第34回高田宮杯日本武道館書写書道大展覽会 毛筆の部日本武道館賞、硬筆の部大会奨励賞 藤木結女
- ・サッカー部に所属し、3年間を通して旭川地区トレセンに選出 多湖千真、小玉一郎

教育賞(体育賞)

- ・北海道卓球選手権大会カデットの部出場 中沢琉聖、中田倅心、吉村公佑、濱村音来、吉河桜将
- ・北海道卓球選手権大会一般・ジュニアの部出場 吉田妃那、玉島梨華、森本愛梨、高橋凜、安川友唯
- ・中体連クロスカントリー競技全道大会出場 青野挑夢
- ・全国ヤングバレーボールクラブ男女優勝大会出場 成田いちご、山下豊都
- ・全道中学軟式野球大会優勝 吉村海斗、谷口遥都
- ・リポビタンカップ第50回記念日本少年野球選手権大会出場 池田翔哉
- ・第31回瀬戸内少年軟式野球広島県交流大会出場 田中俊介
- ・第29回エネックス杯北海道中学校ソフトテニス大会出場 上坂鉄平
- ・第50回北海道中学陸上競技大会出場 古津康平、岡澤芽那、田口佳琳、富永あかり、三枝結
- ・第50回北海道中学陸上競技大会、第21回北海道ジュニア陸上競技大会出場 能勢茉央
- ・皆勤賞 中田倅心、齋藤望彩、嶋崎結衣奈、富永あかり、安川侑良、山谷惟一、北村奈々、高木海希、高濱凜、藤木結女、宮川千優、相澤乙羽、高橋凜、安川友唯

高等学校

上富良野高等学校

教育賞(学芸賞)

- ・第13回昭和シエル石油環境フォトコンテスト高校・高等専門学校部門 銀賞 菅原隆雅

教育奨励賞(努力賞)

- 菅原隆雅、八木橋佑樹、戸田もなみ、南川紗里奈

2/8 雪の結晶を観察 雪のワークショップ



スマホに写る雪の結晶を観察する参加者たち

「雪のワークショップ in 十勝岳」が旧白銀荘を会場に開催され、約40人が受講しました。

雪の博士と呼ばれた中谷宇吉郎博士の生誕120年を記念して開催。中谷博士は昭和8年12月〜15年2月に雪の観察・研究のため、旧白銀荘を5回訪れています。

中谷宇吉郎雪の科学館友の会神田健三会長による雪の結晶についての解説のほか、氷のペンダントを作成。その後は屋外で、スマートフォンのカメラ機能を利用して雪の結晶を観察しました。参加者は「普段見ている雪が、いつもよりきれいに見える」と話していました。

2/14 認知症を防ぐには…？ 認知症講演会

生活協同組合コープさっぽろ主催の「認知症の理解と予防についての講演会」が保健福祉総合センターかみんで開催され、98人が参加しました。

講師は、NPO法人ソーシャルビジネス推進センターの相内俊一理事長で、認知症予防のため、規則正しい生活と適度な運動を続けるよう説明がありました。講演後は、齋藤健豊（けん）氏による健康運動指導士による認知症予防の体操のほか、認知機能測定の実験は行列ができるほど盛況で、参加者の健康への意識の高さが感じられました。



認知症予防体操に取り組む参加者

2/16 会社経営を模擬体験 ベンチャーキッズ



注文を受けたクレープを調理する児童

町商工会青年部主催の「ベンチャーキッズかみふっ子」が社会教育総合センターで開催され、小学生30人が参加しました。

商品の仕入れや製造、販売などを体験し、未来の経営者の育成につなげることを目的に実施。クレープやカフェなど6つのグループに分かれて、売上目標の設定、模擬銀行からの融資、販売など一連の作業を行いました。参加児童は「販売金額の設定が難しい。売上目標に届くように頑張ります」とやる気に満ちていました。

黄田信行青年部長は「この体験をきっかけに将来、上富良野でぜひ起業してもらいたい」と話していました。

2/16 誰もが納得できる話し 合いを話し合い講座

大町まちおこしおたすけたい（巽俊明会長）が主体となり「話し合いをもっと楽しくするアイデア講座」が保健福祉総合センターかみんで開催され、22人が参加しました。

講師はNPOファシリテーションセンターの宮本奏代表。講師からは「話し合いのルールを設定する、進行役と板書役を決めておく、時間配分を設定する」よう指導がありました。参加者は「意見を出しやすく、結果に責任を持つためのルールを決めておくことが重要だと分かった」と話していました。



模擬会議で社会や地域の問題を議論

2/20 災害への備えを確認 防災訓練

2月19日(水)、20日(木)の2日間、突発的な噴火による火山泥流災害などを想定した十勝岳噴火総合防災訓練が行われ、30機関約1千300人が参加しました。

19日は災害対策本部の設置、関係機関との連絡調整会議を実施。20日は防災行政無線などにより避難指示を受けた住民による避難訓練のほか、自衛隊による要支援者の輸送訓練、女性防火



住民会による避難者の受け入れ



150人分の食事を炊き出し

クラブによる炊き出し訓練、消防署・消防団、警察、自衛隊による未避難者の確認・捜索訓練が行われました。

住民会では自主防災組織を中心に避難所での避難者受入れのほか、炊き出し訓練や防災士による防災講話などが行われ、災害時の備えなどを確認しました。

講習では、向山富夫町長が「災害における連絡体制や情報共有をはじめ、日頃から関係機関と良好な関係を構築していくことが重要」と防災訓練を総括しました。



関係機関との連絡調整会議



消防団による未避難者の捜索

2/21 明るく元気に！ コミュニケーション

「吉本芸人による観光客とのコミュニケーション講座」が保健福祉総合センターかみんで行われました。



漫才で会場を沸かす「つちふまズ」



おもしろ英会話で会場を笑いの渦に

講師は札幌よしもと所属の芸人「つちふまズ」の2人とアメリカ人の「アルちゃん先生」。つちふまズは、芸人流のコミュニケーションの極意は「明るく元氣よく」と話し、受講者を交えての漫才などで実演しながら会場を盛り上げました。アルちゃん先生は、外国人観光客におススメを伝えるときの英会話の紹介のほか、英語で道案内などを行いました。

参加者は「明るく楽しい気持ちになれた。観光案内に生かしてみたい」と話していました

2/25 著作権の知識を深める 知的財産セミナー

かみふらの人材育成アカデミー「知的財産セミナー」がセントラルプラザで開催され、町内の事業者など30人が出席しました。

講師は三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社の石黒一夫氏。「著作権とは創作者を守るもので、登録の有無を問わず存在する。著作物のアイデアを用いることは侵害にならないが、イラスト、写真、地図、新聞などの利用には許諾が必要」と説明し、個別の相談は「北海道知財総合支援窓口」も利用するよう呼び掛けました。



「著作権トラブルを避けるためには確認を」と話す石黒氏



販売します かみぶ100%のプレミアムビール まるごとかみぶらの

上富良野産のホップとビール麦による原料100%のプレミアムビール「まるごとかみぶらの」。

ラベルデザインは後藤純男美術館の協力により、第72回日本芸術院賞・恩賜賞を受賞した故後藤純男画伯の「十勝岳連峰」を使用しています。

6月中旬からの販売に先駆けて、ギフト用330ml瓶5本セット(化粧箱入り)の予約を受け付けています。大切な方への贈り物に、是非活用ください。

価格 3千300円(予定)

引渡時期 6月中旬

予約販売取扱店

- 南町 セイコーマート上富良野店
- 東町 セブンイレブン上富良野東町店
- 宮町 リカーショップかまだ 吉澤商店
- 大町 ローソン上富良野大町店
- 錦町 リカー&フーズはやし 若佐商店
- 中町 ローソン上富良野店
- 本町 スーパーアークスふじ上富良野店
- 栄町 セブンイレブン上富良野栄町店 一色スーパー 株式会社ヤマイチ

保存方法 要冷蔵

消費期限 製造日から6カ月

醸造元 札幌開拓使麦酒醸造所

注文方法 受け付け、商品の引渡しは、次の予約販売取扱店で行います

受付期限 3月23日(月)

※ギフト用以外は、ケース単位(20本入り)1万2千円程度での予約。店頭ではバラ売りも予定

問合せ プレミアムビール「まるごとかみぶらの」四季彩実 行委員会事務局(農業振興課)

☎6984

報告します 令和2年第1回定例会 富良野広域連合議会

第1回定例会が2月14日に開催され、補正予算と新年度予算のほか、条例5件を原案のとおり可決。総務産業委員会と文教環境委員会から「所管施設の運営管理について」を閉会中の継続調査として付することに決定し閉会しました。

●令和元年度一般会計補正予算 歳入歳出額それぞれ2千810万円を減額

●令和2年度一般会計予算 別表のとおり

●条例の制定・改正

・公の施設に係る指定管理者の指定手続に関する条例の制定

・会計年度任用職員の給与及び報酬等に関する条例の制定

・地方公務員法及び地方自治法の一部を改正する法律の施行に伴う関係条例の整理に関する条例の制定

・公共串内牧場の設置及び管理に関する条例の一部改正

・消防団員の定員、任免、服務等に関する条例の一部改正

問合せ 富良野広域連合事務局 総務課 ☎1221

総務課財政管理班 ☎6980

令和2年度富良野広域連合一般会計予算

歳入区分	金額	前年度比
分担金及び負担金	1,982,919千円	41,946千円
使用料及び手数料	36,656千円	490千円
財産収入	2,955千円	▲255千円
寄附金	1千円	0千円
繰越金	1千円	0千円
諸収入	214,414千円	▲9,446千円
連合債	57,300千円	▲7,100千円
国庫支出金	21,052千円	6,245千円
歳入合計	2,315,298千円	31,880千円

歳出区分	金額	前年度比
議会費	3,349千円	206千円
総務費	53,078千円	▲2,440千円
衛生費	263,781千円	12,722千円
農林業費	69,709千円	▲2,682千円
消防費	1,358,507千円	21,822千円
教育費	458,823千円	13,956千円
公債費	105,051千円	▲1,978千円
予備費	3,000千円	0千円
災害復旧費	—	▲9,726千円
歳出合計	2,315,298千円	31,880千円

令和2年度前期(5~10月)定期利用希望調査

社会教育施設の定期利用希望調査を行います。社会教育総合センターや学校体育館などでのスポーツ活動や公民館でのサークル活動を楽しみませんか?

申込期限 3月23日(月)

申込み・問合せ

- ・社会教育総合センター、学校体育館、屋外体育施設 社会教育総合センター ☎5511
- ・公民館 公民館 ☎3158

郷土館支援ボランティア募集

日曜日と祝日の郷土館業務を支援いただけるボランティアを募集します。

業務内容 開・閉館業務と来館者への館内の説明など

勤務期間・時間(2交代制)

5~10月の日曜日・祝日

午前勤務 9~12時30分

午後勤務 12時30分~16時

申込期限 4月6日(月)

問合せ 公民館 ☎3158

広聴

パブリックコメント

募集結果

上富良野町住生活基本計画の
パブリックコメントは、意見が
ありませんでした。

実施期間 1月24日～2月24日
問合せ 町民生活課自治推進班
☎6985

人事

上富良野町職員人事

退職

- ・2月19日付 藤原竜也(建設水道課上下水道班主事)
- ・2月29日付 マッカイリ(さこ(町立病院看護師))

問合せ 総務課総務班

☎6400

教育

図書館「ふれんど」

臨時開館

春休み期間中の月曜日を臨時
開館します。

日時 3月30日

開館時間 9時30分～18時

問合せ 図書館「ふれんど」

☎33158

募集

海上保安官・海上保安学校
校学生採用試験

海上保安官採用試験

受験資格 平成2年4月2日以
降生まれで、大学(短期大学を
除く)を卒業した方、令和3年
3月までに大学を卒業する見
込みの方
受付期間
・インターネット(受信有効)
3月27日(金)～4月8日(水)
・郵送・持参(消印有効)
3月27日(金)～30日(月)
試験種目(第1次試験)
基礎能力、議題論文
試験日 6月7日(日)
試験地 札幌市

海上保安学校校学生採用試験

受験資格

- ①令和2年4月1日に高等学校
か中等教育学校を卒業した日
の翌日から起算して13年を経
過していない方
- ②令和2年9月までに高等学校
か中等教育学校を卒業する見
込みの方
- ③高等専門学校(第3学年の課
程を修了した方で、令和2年
4月1日に当該過程を修了し
た日の翌日から起算して13年
を経過していない方など人事

院が①に掲げる方と同等の資
格があると認める方

受付期間

- ・インターネット(受信有効)
3月27日(金)～4月3日(金)
- ・郵送・持参(消印有効)
3月27日(金)～30日(月)

試験区分・種目(第1次試験)

船舶運航システム課程

基礎能力、作文

試験日 5月10日(日)

試験地 札幌市、函館市、小樽
市、旭川市、釧路市

問合せ

第一管区海上保安本部人事課
☎0134・27・0118

今年のお話

ねんきんネットを

活用しよう

パソコンやスマートフォンで

「ねんきんネット」を利用すれ
ば、24時間いつでも自分の年金
記録が確認できるほか、将来受
け取ることができる年金見込額
を試算することができます。

年金機構に提出する届出書の
作成や印刷のほか、ねんきん定
期便や年金振込通知書の確認・
ダウンロードができます。

利用方法

インターネットで「ねんきん
ネット」を検索して

- ①アクセスキー(ねんきん定期
便に記載された17桁の番号。
有効期限は到着後3カ月)
- ②基礎年金番号(年金手帳に記
載された10桁の番号)

③メールアドレス、氏名、生年
月日、性別

などの必要事項の入力とパス
ワードを設定するとユーザーID
が発行されます。アクセスキー
をお持ちでない方、有効期限を
過ぎてしまった方は、インター
ネットでの手続き後5日ほどで
ユーザーIDが郵送で届きます。

ねんきんネットURL
<https://www.nenkin.go.jp/net/>

ねんきん定期便・ねんきんネッ
トなどの専用ダイヤル

0570・0588・555
050から始まる電話からは
03・6700・1144
問合せ 町民生活課総合窓口班
☎6985

3月は「自殺対策強化月間」です

誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現に
向け、相談事業や啓発活動を実施しています。下記の
相談窓口ではさまざまな悩みの相談を受けています。

- ・自殺予防 いのちの電話 ☎0120-738-556
- ・旭川いのちの電話 ☎0166-23-4343
- ・よりそいホットライン ☎0120-279-338
- ・こころの電話相談 ☎0570-064-556
- ・北海道立精神保健福祉センター ☎011-864-7000
- ・富良野保健所健康推進課 ☎☎3161

知っていますか？ 北海道の「苦情審査委員」制度

北海道が行った業務や制度の内容を審査する制度で
す。皆さん自身の利害に関わる苦情であれば「苦情審
査委員」に申し立てることができます。

詳細は北海道のホームページ「道政相談等の窓口」
でご確認ください。

問合せ 北海道総合政策部知事室道政相談センター
☎011-204-5523 FAX011-241-8181
メール kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp
ホームページ <http://www.pref.hokkaido.lg.jp>

かみふっこキャラリー

認定こども園
上富良野高田幼稚園

たむら ここな
田村 心愛 ちゃん
(平成25年生まれ)

毛糸を風船に巻きつけておひな様の胴体を作りました。

好きなところは、おひな様を濃いピンク色の毛糸で飾ったところです。ひなまつりが楽しみです♪



作品名 「ひなまつり製作」

すがわら たいせい
菅原 大誠 くん
(平成25年生まれ)

風船に色紙を貼ることが難しかったけど、友達と楽しく作りました!!

おひな様の胴体と桜の花びらを赤色にしたところが、お気に入りです。



「ファイヤーマンから炎のメッセージ」
子どもを事故から守ろう



就学前の子どもの死亡原因は「不慮の事故」が最も多くなっています。成長に伴い運動機能が発達していくため、予期せぬ事故やけがをすることがあります。家の中で危ない箇所がないか、子ども目線で見てみるなど、事故を未然に防ぎましょう。

挟まれる

・ドアの開閉時は、子どもがどこにいるか確認する。ちようつがいは、カバーを取り付け指挟みを防ぐ
・除雪機など機械の近くに近付かせない

溺れる

・浴室には、大人と一緒に入る
・浴槽や洗濯機に水を残さない

やけど

・テーブルクワースを引っ張り熱い食べ物がかることがあるため、テーブルクワースは敷かない
・子どもを抱いたまま調理しない
・入浴時は湯温を確認する

窒息、誤飲

・あめ、硬貨、洗剤、化粧品、薬など口に入れると危険な物は、手の届かない高さの場所に置く



転落

・窓やベランダの周りに踏み台となるような物は置かない
・階段の登り口は柵を付ける

救命講習を受講しよう

けがの手当、異物除去法、子どもの心肺蘇生法などを習得できる救命講習を行っています。

希望される団体は、ご連絡ください。



問合せ 上富良野消防署

☎2119

かみふらのミニ百科

知っているようで知らない、かみふの「うんちく」をお伝えします!



上富良野の温泉で唯一、市街地に
あるこの温泉をご
紹介します!

フロントニアフラマイ温泉

炭酸を含む約31度のぬるめの源泉のため、加温した浴槽もあります。ゆつくりと入浴すれば体の芯から温まり、美肌や疲労回復の効果のほか、飲用もできる安全な泉質。日帰り入浴だけでなく、宿泊も可能です。

オープンした平成元年。市街地の牧場があった場所に源泉があることが分かり、施設の建設が始まりました。残されていた建築物を生かした「サイロのある温泉」として創業し、これまで3度の増築が行われたほか、平成9年には2つ目の源泉を掘削し、湯を地下1千200mから毎分200ℓ引き揚げています。



夜はサイロとトラクターをライトアップ

問合せ 企画商工観光課商工観光班 ☎6983

今日のテーマは…
わがまちの自慢

富良野市

ハイランドふらの

広大な森林とラベンダー畑に囲まれた温泉。露天風呂、ジャグジー、家族風呂を完備し、レストランでは和食、洋食の旬の味覚を楽しめます。

入浴時間 6~23時

入浴料金 大人600円、中学生410円、小学生260円

問合せ ハイランドふらの
☎5700

中富良野町

純米酒「法螺吹」

平成元年に「なかふらの酒造振興会」と酒造メーカーがタイアップして生産が開始され、年間約1万本を販売しています。中富良野産米「ゆきひかり」が原料で、淡麗辛口、スッキリとした味わいが好評。



問合せ 前野商店 ☎2504
四方商店 ☎2413

南富良野町

南富良野特産くまさ茶

厳寒の中育った熊笹からエキスを抽出した清涼飲料水。スポーツやレジャーのお供のほか、カクテルにも最適です。

種類 190ml缶、500mlペットボトル

販売場所 道の駅南ふらの、南富良野町内の商店

問合せ 農産物処理加工センター ☎3012

占冠村

レンタサイクルで冬を遊ぼう

通常の自転車よりタイヤが太い「ファットバイク」を貸出しています。滑りづらいため雪の上でも走れ、太いタイヤならではの不思議な乗り心地をお楽しみください。

受付時間 9~15時

料金 1時間500円

貸出場所 道の駅自然体感しおかつ

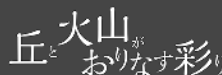
注意事項 台数に限りがあります。路面状況を確認して安全に走行してください

問合せ NPO法人占冠・村づくり観光協会 ☎8010



美瑛・上富良野エリア
十勝岳ジオパーク構想通信

問合せ 十勝岳ジオパーク推進協議会
上川郡美瑛町本町四丁目五番一号 美瑛町役場二階
電話〇二六六・七六・四〇〇四 ファクシミリ〇二六六・七六・四〇〇五



十勝岳ジオパーク推進協議会では活動推進のために、さまざまな分野で専門部会を構成し、取り組みを進めています。今月は「防災・教育部会」を紹介いたします。

防災・教育部会は、国立大雪青少年交流の家、両町の高校・校長会、土の館、旭川地方気象台、両町の消防署などで構成され、防災教育・郷土学習に取り組んでいます。

防災教育では、美瑛町は北海道開発局、上富良野町は旭川建設管理部の協力をいただきながら、小学4年生を対象にした十勝岳の火山砂防に関する学習を行っています。

郷土学習では、全ての小学校に「ふるさと学習」や「十勝岳たんけん隊」など、ジオパークに関して、いろいろ



上富良野西小学校「十勝岳たんけん隊」の様子

と工夫された学びの機会が設定されています。夏休みには小学生を対象とした「自由研究コンクール」を実施し、美瑛町図書館や上富良野町総合文化祭で展

示・発表しました。

十勝岳ジオパーク構想の活動では、郷土を知り、好きになり、いつまでもここに住み続けたいという子どもたちの育成が大切だと考えています。そのためにも子どもだけでなく、多くの方に地域の成り立ちや地質・地形、人々の営みと歴史、自然環境などを知っていただき、地域に愛着を持ってほしいと活動を進めています。

◆「十勝岳ジオくらぶ」がかみふらの雪まつりを盛り上げました！

2月2日(日)に開催された、かみふらの雪まつりに十勝岳ジオくらぶのメンバーが参加しました。雪まつり会場に雪山を火山に見立てた「子ども火山」を制作。多くの子どもたちが何回も「マクマ」になって噴火してくれました。



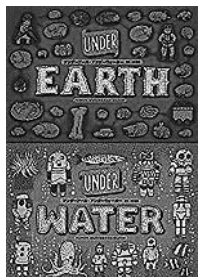
また、十勝岳ジオパーク構想の見と

ころをピンゴの番号に見立てた「ジオピンゴ」も開催。用意した景品があったら間に無くなるほど、多くの子どもたちの参加がありました。今後活動を通してジオくらぶの会員拡大、ジオパーク活動をより一層盛り上げていきます。



◆図書館ふれんどジオ図書館コーナー「アンダーアース・アンダーウォーター」今月の一冊

地面の下の世界と水中の世界。普段は目にすることのできない、私たちの足元にあふれんものを取り上げた絵本です。子どもに興味を引く内容となっています。ぜひご一読ください。





夜空を見上げれば...

問合せ
教育振興課社会教育班 ☎5511

☆3月の上富良野の星空は...

StellaNavigator11 ©2019 AstroArts inc.



3月19日(木)20時の上富良野の星空です。右手(西側)高度20度付近には-4.3等の明るさで金星が見えています。金星表面は厚い炭酸ガスの雲で覆われているため、太陽光をよく反射させます。望遠鏡でのぞいて見ると「上弦の月」のように半月状態になっているのが分かります。また、この時期は金星が明るいうえに見かけ上、太陽から離れているため昼間の金星を見るチャンスでもあります。日没時の太陽と金星がどれくらい離れているかを40~50cmの棒を使い、腕を伸ばした状態で棒に金星の位置をマークしておきます。翌日の昼間にその棒を使い、太陽を隠しながら探すと青空の中に白く光る金星が意外と簡単に見つかります。今の時期の金星の南中高度は約65度です。一番厄介なのは、自分の目の焦点(ピント)が青空の中で無限遠に合わせづらいことです。昼間に星を眺めるのは、少しでも優越感に浸ることができるかもしれませんね。最も明るくなるのは、4月28日(-4.5等)ですが、その後はどんどん太陽に近づいて見づらくなりますので、それまでに「昼間の金星観測」に挑戦してみませんか。

さて、この時期の星空は、冬を代表する「オリオン座」や「おうし座」などが西に傾き、代わりに「おとめ座」や「しし座」が東側に見え、春の訪れを感じさせてくれますが、オリオン座が見えている間はα星(ベテルギウス)の明るさに注意しておきましょう。いつ超新星爆発を起こしても不思議ではないと言われている変光星(明るさが変わる星)ですが、昨年秋には通常の変光範囲を超えて暗くなっている事実があります。このことが超新星爆発に結びつくとは言えないかもしれませんが、謎だらけの1等星ですので、時々写真に撮っておいてはいかがでしょうか。

たくさんのご寄付
ありがとうございました

町へ

◎白井聡治さん(札幌市) 5万円

ラベンダーハイツへ

◎中村勝行さん

おむつテープ止Sサイズ128枚
尿パッド120枚

◎日赤奉仕団上富良野分区

清拭布420枚
箱ティッシュ50箱

社会福祉協議会へ

◎白井聡治さん(札幌市) 5万円

新型コロナウイルス感染症の 予防について

道内において新型コロナウイルスによる感染症が広がっています。

家庭や外出先でも手洗いやせきエチケットなど感染予防に努め、不要不急の外出を控えましょう。

なお、発熱や倦怠(けんたい)感などの症状で医療機関の受診を希望する場合は、あらかじめ医療機関にお問合せのうえ、医療機関の指示により受診してください。

☑感染症対策本部を設置しています

町では感染症対策本部を設置し、保健福祉課に相談窓口を開設しています。相談がある方はご連絡ください。

開設日時

平日8時30分~17時15分

問合せ

保健福祉課健康推進班 ☎6987

発行日 令和2年3月10日
発行 上富良野町
編集 町民生活課自治推進班
印刷 株式会社あいわプリント

ご意見・ご感想をお寄せください。

☎071-0596

北海道空知郡上富良野町

大町2丁目2番11号

☎0167-6985 FAX0167-5362

メール: jichi@town.kamifurano.lg.jp

●人のうごき● ()は前月比

令和2年2月29日現在

人口 10,646人 (-13)

男 5,439人 (-10)

女 5,207人 (-3)

世帯 5,358世帯 (±0)



2/20 十勝岳噴火総合防災訓練に合わせて、本町・大町住民会では防災講座を実施しました。

