

かみふらの



2020 **5** NO.732
こ う ほう

主な内容

私たち職員が参上します
出前講座 ～旬の話題から暮らしの知識まで～
年に1度は健康診断！
特定健診を受けて自分の体を知ろう
サルコペニア(筋肉量減少)を予防しよう
住宅リフォームを助成します

指先を使って脳の体操！

折り紙で桜の花を作成
～東明住民会おりがみカフェ～

私たち職員が参上します

出前講座

～前の話題から暮らしの知識まで～



役場では、皆さんの暮らしを支える仕事をしています。でも、分かっているようで、実はあまりよく分かっていないことも多いのでは？

そこで、役場の担当者が皆さんのところに向いて役場の仕事を分かりやすく説明する「出前講座」を実施。町の財政状況から新メニューのサルコベニア予防、内容がさらに充実した泥流地帯映画化プロジェクトなどをさまざまなメニューを取りそろえています。気になる講座がありましたら、気軽にお申込みください。

対象

町内在住の5人以上のグループであればOK！ 住民会や町内会、サークルや仲間同士などのご利用ください。

令和元年度の実績

34講座を実施し、延べ1千238人に参加いただきました。

講座内容

31講座のメニューから、お好みのメニューをお選びください。

日時

9～21時の間で、おおむね2時間以内です。

※年末年始(12月31日～1月5日)を除く

場所

場所は町内であればどこでもOKですが、会場の予約と準備は、講座の申込者をお願いします。

会場の使用料が発生する場合は、申込者の負担となります。

その他

- ・講師の派遣費用は無料です
- ・講座の資料は町が用意します

申込み・問合せ

町民生活課自治推進班

☎ 0998 55 5332 FAX 0998 55 3322

ichi@town.kamifurano.lg.jp

昨年度の参加者の声

(抜粋)

令和元年9月11日

なんで今Movie!?

「泥流地帯」映画化プロジェクト

女性学級 参加者15人

「泥流地帯」が映画化される本当に？ お金どれくらいかかる？ 誰も見ないのでは？ などマイナスマイメジカありませんでした。

講座を聞き、町の活性化に向けた映画制作に、私たちもできることがたくさんありそうなので、協力したいと思っています。

令和元年9月29日

覚えよう！

住宅防火「119番する前に」

中町住民会 参加者30人

初期消火の対処の仕方や消火器の実演指導などをしていただき、貴重な体験となりました。

参加者は落ち着いて行動することが大事だと再認識しました。繰り返し受講することで、火災に対する意識が身に付くと思います。

保健師・栄養士がお届けします

健康学習会

楽しい暮らしは健康から！ 健診結果の分析や生活習慣病の予防、こころの健康づくりなどについて、保健師、栄養士が分かりやすくお話しします。

対象

74歳(5番)のメニューは70歳までの町内在住5人以上のグループであればOK！ 町内会、サークルや仲間同士などのご利用ください。



講座内容

7講座のメニューから、お好みのメニューをお選びください。

日時・場所・その他

上記の出前講座と同じ取り扱いとなります。

申込み・問合せ

保健福祉課健康推進班

☎ 0998 77 5788 FAX 0998 77 0800

kenkou@town.kamifurano.lg.jp

令和2年度お届けメニュー

出前講座

No.	講座名	主な内容
1	これならわかる上富良野の台所事情「上富良野太郎家の家計」	予算概要と町の財政状況を家計に例えて説明
2	自然災害～備えあれば憂いなし「防災は日頃の心構えから」	災害に関する知識と町の防災対策、家庭でできる災害への備えを知る
3	まちと基地とのかかわり「共存共栄のまち」	上富良野駐屯地の概要と町との関係について説明
4	身近な暮らしの税知識「これだけは知っておきたい税制度」	町税のあらまし、住民税や固定資産税について説明
5	はいつて安心「医療保険・年金制度」	病気などに備えて、国民健康保険制度・後期高齢者医療制度・国民年金制度を学ぼう
6	マイナンバー(個人番号)カードを作って各種サービスを利用しよう	マイナンバーカードの申請・受け取り・利用方法について説明
7	ちょっと待った～我が身は我が身で	町内の交通事故や犯罪発生状況、消費者相談に関する豆知識や振り込め詐欺から身を守るためについて
8	町をきれいに～ごみの分別・資源回収について	ごみの分別方法、収集から処理までを知ろう！ リサイクルや小型電子機器の回収について説明
9	みんなが主役「協働のまちづくり」	なぜ協働の「まちづくり」が必要なのか？ 自治基本条例の趣旨のほか協働の取り組み事例を紹介します
10	まちの広報広聴について一緒に考えよう！	広報・広聴活動について説明し、親しみやすい活動を考える
11	第6次総合計画「かみふ未来ビジョン」とまちづくり	第6次総合計画の概要説明と町づくりの意見を伺います
12	ロケツリーズムでガッチリ！「泥流地帯」映画化プロジェクト	三浦綾子著「泥流地帯」の映画化プロジェクトが進行中。どんな映画？ ロケツリーズムとは？ など疑問にお答えします
13	十勝岳ジオパーク(構想)の魅力	ジオサイトや見どころ、魅力を紹介します
14	みんなで作る十勝岳ジオパーク	基本内容の説明と住民とともに作るジオパーク活動を紹介
15	みんなで実験 火山や地質	火山や地質などに関する実験から、十勝岳ジオパークを学ぼう
16	子どもを病気から守ろう「最新の予防接種・感染症のお話」	予防接種の内容と受け方、流行性の感染症予防について説明
17	「食育のすすめ」乳幼児・学童・思春期の食生活	年齢別に必要な栄養やバランスの良い食事の取り方を学ぼう
18	元気な子に育てよう「子どもの成長や生活リズムのお話」	身長や体重の伸びなど成長と生活リズムの関係を学ぼう
19	健康づくり推進のまち 町健康課題を学ぼう	町民とともに取り組む健康増進計画について説明
20	サルコペニア(筋肉量減少症)予防「食事と運動で筋肉量を維持」	サルコペニア予防のため、筋肉量維持に向けて食事と運動方法を学ぼう
21	これで安心！「障がい者の自立支援制度」	障害者自立支援法の仕組みやサービスの利用方法を説明
22	地域の福祉力を向上させよう！	安心して暮らせる地域をめざし策定された地域福祉計画を説明
23	知って安心！「成年後見制度」	成年後見制度とは？ 制度概要や権利擁護について説明
24	知って安心！「介護保険なんでも Q&A」	介護保険制度や介護認定、在宅福祉サービスについて説明
25	みんなの水道	浄水方法や施設、水質など町の上水道を説明
26	みんなの下水道	下水道の役割や仕組みなどについて説明
27	読書は楽しいよ！～見てみて、来てみて図書館へ～	読書の魅力や楽しさを解説。図書館の所蔵物なども紹介
28	安全・安心なまちで暮らしたいから	町立病院の概要やドクターヘリをはじめとする救急体制を説明
29	しっておきたい町の議会	重要案件を決定するまでの過程や議会の仕組みを説明
30	覚えよう！ 応急手当「119番する前に」	応急手当の基礎知識や救急車の呼び方、心肺蘇生法、止血法を学ぼう
31	覚えよう！ 住宅防火「119番する前に」	家庭内で起きる火災事例や避難方法、消火器の取扱方法を説明

健康学習会

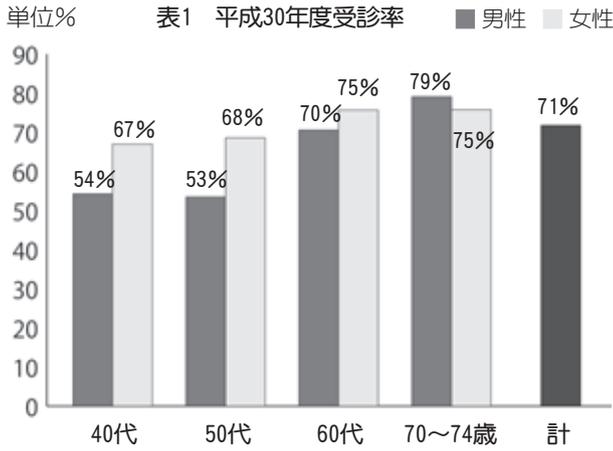
No.	講座名	主な内容
1	悪玉コレステロール LDL って何者？	動脈硬化症の要因である LDL コレステロールを知り、生活習慣改善の方法を学習
2	増えている糖尿病「糖尿病とはどういう病気なのでしょうか？」	生活習慣病が身体に及ぼす影響を科学的メカニズムで理解し、食や運動、生活リズムを見直し、糖尿病を防ぐ方法を学ぼう
3	私の地区の特徴「健診結果から見える地区の特徴」	地区の特性や生活習慣が身体へ及ぼす影響を知り、生活を見直そう！
4	今日から食べよう1日「野菜350g」	1日350gを食べる必要は？ 野菜の食べ方、保存方法を学習
5	受けようがん検診「がんから守る生活」	65歳未満の死亡原因第1位！ がんから命を守る生活習慣とは
6	肺の生活習慣病「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」	原因のほとんどは喫煙!? 気づかぬうちに進行していくこの病気の予防法(禁煙の必要性)について学習
7	こころの健康づくり	うつ病などの「こころの病気」の予防と周囲の対応の仕方を説明

年に1度は健康診断！

特定健診を受けて自分の体を知ろう

ご存じでしたか？ 上富良野町は全道第2位の特定健診受診率で70%を超えています。毎年多くの方に受けていただき、ありがとうございます。

しかし40～50歳の若い世代、特に男性の受診率(※表1)が低くなっています。健診を受診している男性の4人に1人がメタボリックシンドロームに該当しており、高血圧・糖尿病など動脈硬化の危険因子が重なること、虚血性心疾患や慢性腎臓病を発症する可能性が高くなります。健診を受けて自分の体の状態を確認しましょう。



■健診未受診の理由

- ① 医療機関に通院していたから 35.5%
- ② 時間が取れなかったから 13.5%
- ③ 職場健診を受けているから 5.1%

■町の健診は独自に健診項目を追加

町では受診者全員に、医師が必要と認めた場合に追加される項目の「心電図検査」や「眼底検査」を実施しているほか、町独自の検査項目(※表2)として「尿中アルブミン検査」などを実施しています。

これらの検査は内臓脂肪の蓄積や高血圧、糖尿病、脂質異常症などによる血管の変化を見ることが出来ます。体の中で血管変化が起こっていることも自覚症状はありません。実際に症状が出るのは、脳梗塞や心筋梗塞などを発症したときです。

健診を受けて血圧や血糖、コレステロールが高くないかを確認し、脳血管疾患や心疾患、慢性腎臓病を予防しましょう。

■時間がなくても安心

町の特定健診は土日も含めて11日間実施しているほか、健診時間も朝6時から行っているため、仕事が休みの日

や仕事に行く前に受けられます。

また、特定健診とがん検診が同時に受けられるセット健診も実施していますので、なかなか時間が取れない方におススメです。

■職場健診を受けている方へ

国民健康保険に加入している方で職場健診を受けている方は、町の特定健診を受ける必要はありませんが、職場健診の結果を提出していただくと、健診結果を基に保健師による保健指導を受けることも出来ます。

※職場健診を受けている方で、今年度から町の特定健診を希望される方は、下記までご連絡ください。

■国保以外の被扶養者の方へ(Q&A)

- Q. かみんで健診を受けるためには？
- A. 事前申込みが必要です。20～39歳の方は、健康保険の種類に関係なく若年者健診が受けられます。40～74歳の方は、ご加入の健康保険が発行した受診券が必要です

○は必須項目、●は町独自、△は医師が必要と認めた場合

表2 国と町の健診項目の比較

健診項目	国	町	分かること
血圧	○	○	高血圧症
尿酸		●	高尿酸血症
血中脂質	○	●	脂質異常症
		○	
		○	
		○	
血糖検査(インスリン能)	いずれが	○	糖尿病
		○	
肝機能	○	○	脂肪肝、肝炎など
		●	
		●	
すい臓		●	すい臓の病気
血液一般	△	●	貧血、炎症など
		●	
眼底検査	△	●	動脈硬化など
心機能	△	●	心臓の病気
腎機能	○	●	慢性腎臓病など
		○	
		△	

- Q. 受診券が届いていない
- A. ご加入の健康保険にお問い合わせのうえ、受診券を発行してもらってください
- Q. 受診料はかかりますか？
- A. 40～74歳の方は、ご加入の健康保険によって料金が異なります。受診券をご確認ください

■申込み・問合せ

保健福祉課健康推進班

☎6987

健診日程

健診会場 保健福祉総合センターかみん

※受診料区分の「課税世帯」「非課税世帯」は町民税所得割の課税状況のことで

	かみふっこ健診	若年者健診	特定健診		後期高齢者健診	
対象年齢 令和3年3月31日 現在	小学5年生 中学2年生	20～39歳 昭和56年4月1日～ 平成13年3月31日生まれ	40～74歳 昭和21年4月1日 ～昭和56年3月31日生まれ		75歳以上(昭和21年 3月31日以前生まれ) か一部の65歳以上	
保険の種類	全ての健康保険	国民健康 保険	被用者保険 (国保以外)	国民健康保険	被用者保険 (国保以外)	後期高齢者医療保険
特定健康診査 受診券				6月中旬に健診案内 と合わせて送ります	加入の健康保険に お問合せください	6月中旬に健診案内 と合わせて送ります
健診内容	身体計測 血圧測定 尿検査 血液検査	身体計測 血圧測定 尿検査 血液検査 診察	【共通項目】 身体計測・血圧測定・血 液検査・尿検査・診察 【追加項目】 血液検査・眼底検 査・心電図		身体計測・血圧測定・ 血圧測定・尿検査・ 診察 【追加項目】 血液検査・心電図	
受診料	無料	課税世帯 1,000円 非課税世帯 500円	課税世帯 2,000円 非課税世帯 1,000円	加入の健康保険に お問合せください	700円	
同時 実施	肺がん・結核検 診(胸部×線) 大腸がん検診 (便潜血検査) 前立腺がん検診 (血液検査)	無料				
		※要申込み 課税世帯 500円 非課税世帯 200円		※要申込み 200円		
		※要申込み 50歳以上の男性 1,700円				
健診日時 (全て7月)	・5日(日) 16:00、16:30 ・6日(月)～10日(金) 13日(月)～14日(火) 16日(木) 6:00 ・11日(土)～12日(日) 6:00、11:00、11:30 13:30、14:00 ・15日(水) 6:00、16:00、16:30	11日(土)～16日(木) ※時間は個別案内	11日(土)～16日(木) ※時間は個別案内	6日(月) 6:00～11:00	11日(土)～16日(木) ※時間は個別案内	
持参するもの	問診票など送付した 書類	健康保険証、受診料、問 診票など送付した書類	健康保険証、受診券、受診料、問診票など送付した書類			
申込期限	対象者に個別案内	対象者に 個別案内	7月1日(水)	対象者に個別案内	7月1日(水)	対象者に個別案内

		セット健診(特定健診とがん検診)				がん検診		感染症検診				
		30～39歳、40～74歳の 国民健康保険加入者		後期 高齢 者	40～74歳の 被用者保険 (国保以外)	肺がん・ 結核検診	前立腺 がん検診	肝炎ウイルス検診				
特定健診 若年者健診 後期高齢者健診	30～ 39歳	課税世帯 1,000円 非課税世帯 500円	700円	健康保険に よって異なる	検査 内容	胸部×線検査	血液検査 (PSA)	B型肝炎	C型肝炎			
	40～ 74歳	課税世帯 2,000円 非課税世帯 1,000円						血液検査 (HBs抗原)	血液検査 (HCV抗原)			
がん 検診	肺がん・結核検 診(胸部×線)	40歳 以上	無料	無料	対象	【肺がん検診】 40歳以上 【結核検診】 65歳以上	50歳以上 の男性	・40、45、50、55、60、 65、70歳になる方 ・40歳以上で過去に検 査をしていない方				
	胃がん検診 (バリウム)	30歳 以上	課税世帯 900円 非課税世帯 400円	400円				国民健康保 険と同額	料金	【肺がん検診】 無料 【結核検診】 必要時は喀痰 (かたん)検査 を実施 課税世帯 700円 非課税世帯300円	1,700円	無料
	大腸がん検診 (便潜血検査)	40歳 以上	課税世帯 500円 非課税世帯 200円	200円				国民健康保 険と同額				
前立腺がん検診 (血液検査)	50歳以上の男性 1,700円				検 診 日 時 (7 月)	国保 11日(土)～16日(木) 6:00～11:00	国保 以外 6日(月) 6:00～11:00	11日(土)、12日(日) 13:30～15:00 ※国民健康保険に加入 の方は特定健診と 同時に実施します				
【オプション】 腹部超音波検査 (エコー検査)	40歳 以上	課税世帯 1,700円 非課税世帯 850円						申込 期限	対象者に 個別案内	7月1日 (水)	対象者に 個別案内	
健診日時 (全て7月)	7日(火)～10日(金) 6:30以後30分おきに開始 (最終9:30)				7日(火)6:30 以後30分お きに開始 (最終9:30)							
申込期限	7月1日(水) ※各時間に定員があります											

サルコペニア(筋肉量減少)の重症化を予防しよう

町では昨年度から70歳、75歳になる方を対象に、サルコペニア(筋肉量減少)の重症化を防ぐ取り組みを行っています。

サルコペニアとは？

加齢や生活習慣などの影響で筋肉量が減少し、握力や歩くことなどの運動機能が低下している状態をサルコペニアと言います。重症化すると転倒や骨折が起きやすくなり、介護が必要になる原因となります。

サルコペニアの「重症化を防ぐ」取り組み

①各種測定を行い、自分の値を確認します

1 四肢筋肉量の測定

2 握力測定と6mの距離を歩くのにかかる時間を測定

②測定結果を「サルコペニアの診断基準」で確認します

サルコペニアに該当、予備群だったら

食事の工夫

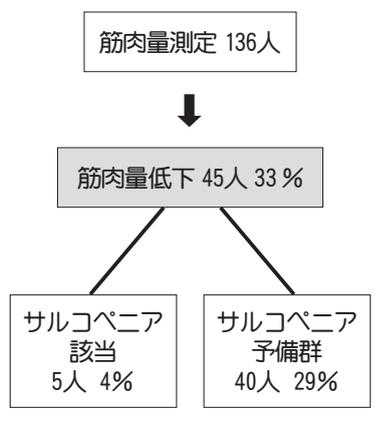
+

効果的な運動

筋肉は食事や運動の工夫で維持・増強ができます

まずは自分の筋肉量を知ろう

昨年度の70歳、75歳の測定結果です。



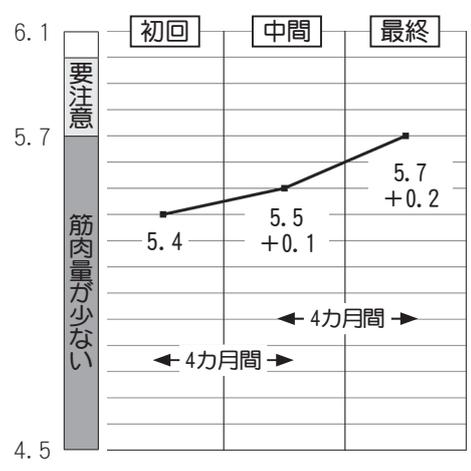
◎サルコペニアに該当・予備群の方の感想

- ・1日1万歩歩いているのに筋肉が少くないんだ
- ・農作業で2万歩歩くこともある。足の筋肉が少ないとは感じなかった
- ・運動しているから、筋肉には自信があったのに
- ・友達と変わらない体型なのに、自分だけ筋肉が少ないなんて...

自分には筋肉量があると思っていたので、予想外だったという感想が多かった。

食事の工夫と効果的な運動で筋肉量を維持できます

事例 70歳女性
筋肉への負荷運動を加えて筋肉量増加



歩くなどの有酸素運動を習慣にしましたが、歩くだけでは筋肉への負荷が足りないことを知り、朝食準備中の空いた時間を使って、スクワットなどの筋力トレーニングを加えました。

食事は野菜中心の食事でたんぱく質が不足していたことが分かり、肉や魚をしっかり食べるようになりました。

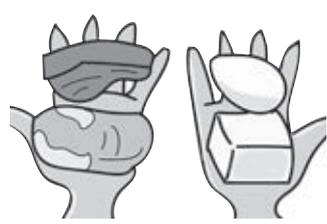
運動と食事の工夫を8カ月間続けて、筋肉量は5.4 kg/mから5.7 kg/mに増加しました。

❖「高齢になったので野菜中心の食事だよ」はダメ

筋肉の材料になるたんぱく質の多い食品は卵、乳製品、大豆製品、肉、魚です

たんぱく質は筋肉を作る材料になるほか、免疫力を高める材料にもなります。

腎臓病などたんぱく質制限が必要な方は、かかりつけ医の指示を守りましょう。



1日に摂取したい目安量

❖「歩いている」だけではダメ

スクワットなど足腰の筋肉に負荷をかける運動を加えます



膝や腰などに痛みがある方は、かかりつけ医に相談しながら無理なく行いましょう。

今年度の事業実施日

対象者には個別にご案内します。

日時 5月18日(月)～22日(金)、25日(月)、26日(火) 9～16時

場所 保健福祉総合センターかみん
問合せ 保健福祉課健康推進班

☎6987

住宅リフォーム費用を助成します



問合せ 建設水道課建築施設班 ☎456981

税や国民健康保険税を滞納していない、暴力団員ではないことなどの要件があります

対象工事

主な対象工事は次のとおりです。施工基準については、事前に建設水道課か町内の建設業者にご確認ください。

①太陽光発電システム工事

太陽光発電パネルなどの設置工事

※住宅新築時に対象となります

②住宅リフォーム工事

窓の断熱改修(内窓、外窓、ガラス交換)

外装材の改修(外壁材、屋根材、コーキング材)

外壁、屋根、天井、床などの断熱材の改修

バリアフリー改修(手すり設置、浴室や部屋の段差解消、廊下の幅などの拡張)



玄関フードの設置

LED照明器具の設置

節水型トイレ、高断熱浴槽への取り替え

対象外工事

屋根、外壁、軒天などの塗装

省エネルギー化やバリアフリーに該当しないもの

助成額

①と②それぞれの対象工事の費用に15%を乗じた額の合計

※①と②それぞれ上限20万円

※過去に助成対象となった住宅は、過去の助成額と合計で①と②それぞれ上限20万円

申請にあたっての注意点

・工事は町内に本社を持つ建設業者による施工を条件とします

・対象工事にかかる費用が20万円以上ものを対象とします。ただし、バリアフリー化工事のみ20万円未満でも対象とします

・現在、空き家であっても工事完了時

に居住者がいる住宅は対象とします

・複数の住宅で助成を受けられます

・申請は工事を行う前に行ってください

・既に始まっている、終わってしまった場合には助成できません

・工事は令和3年3月31日(水)までに町の完了確認を受けられるよう取り進めてください

・リフォームを行うことで、建築基準法に違反することがないようご注意ください

・郵送では受け付けません

その他

・住宅の耐震改修工事の助成も行っています(上限30万円)

助成額の計算方法

①太陽光発電システム工事
太陽光発電システム設備工事費 120万円

②住宅リフォーム工事
外壁の断熱材を入れ替え工事費 190万円(仮設費+材料費+施工費)

③住宅リフォーム工事
玄関の段差をなくす工事工事費 20万円

屋根塗装
対象外



①太陽光発電システム工事分
助成額
120万円(消費税含む)×15% = **18万円**

②住宅リフォーム工事分
対象工事費
190万円+20万円=210万円(消費税含む)
助成額
210万円×15%=31万5千円
上限額は20万円なので **20万円**

合計 ①18万円+②20万円 = **38万円**

4/7 新生活に心わくわく 小中学校で入学式

町内の小中学校で入学式が一堂に行われ、新入学生147人が新たなスタートを切りました。

東小中学校では3人の新1年生が入学。今年は新型コロナウイルス感染症対策として、出席者全員のマスク着用と座席の間隔も空けて設置されたほか、例年より時間を短縮して実施しました。普段とは違う雰囲気の中での入学式となりましたが、在校生による東中地区の伝統芸能「清流太鼓」で迎えされるなど、休校明けの学校は久々に笑顔で包まれました。



先生の話に大きな声で「は〜い！」と返事する新1年生

4/8 交通ルールを守ろう！ 新入学児交通安全指導



指導員に見守られ登校する児童

町生活安全推進協議会女性部と交通安全部による新入学児交通安全指導が4月8〜14日まで、上富良野小学校と上富良野西小学校周辺で行われました。

新1年生が交通ルールを守り、安全に登校できるように毎年実施。5べとのランドセルカバーを付けた1年生に指導員から「道路を渡る前は右、左をよく見てね」と声を掛けられ、児童は左右をよく確認してから横断歩道を渡っていました。

雪も解け、小学生の歩行中の交通事故が増える時期です。ドライバターの皆さんは、スピードダウンと思いやり運転をお願いします。

4/8 折り紙で仲間づくり おりがみカフェ



談笑しながら作品を作る参加者

東明住民会のクラブ活動として「おりがみカフェ(羽賀美代子代表)」が東明会館で開催され、22人が参加しました。

折り紙での作品制作や茶話会などを通じて、地域住民のコミュニケーションの場として月1回の開催。今回は桜の花を制作しました。

羽賀美代子代表は「高齢者の引きこもり防止や認知症予防につながることも、東明会館が地域住民の集える場になってほしい」と話していました。

参加者からは「会話しながら、楽しく制作できた」「久しぶりに外出する機会になり良かった」などの声が聞かれました。

4/10 新型コロナウイルス拡大防止に 役立てて 50万円寄付

空知商工信用組合(谷山哲也理事長)より町へ50万円が寄付され、新型コロナウイルス感染症拡大防止などに活用してほしいと鈴木之彦常務理事から向山富夫町長へ手渡されました。

同信用組合では、新型コロナウイルス感染症拡大により停滞している経済対策として、事業者などへの資金繰りの相談や融資などを実施しています。

町では町立病院をはじめ、町内の福祉施設で使用するマスクの購入など新型コロナウイルス感染症対策に活用します。



鈴木常務理事(左)より手渡されました



①均等割の軽減割合の見直し※下線付きは前年

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円以下で被保険者全員が所得0円 ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下	7割 (8割)
33万円	7.75割 (8.5割)

②均等割2割・5割の軽減範囲の見直し※下線付きは前年

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円 + (28万5千円(28万円) × 世帯の被保険者数)	5割
33万円 + (52万円(51万円) × 世帯の被保険者数)	2割

③令和2年度保険料の計算方法 ※下線付きは前年

保険料額は、被保険者全員がひとしく負担する「均等割額」と前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

※所得とは、前年の収入から必要経費(公的年金等控除や給与所得控除額など)を引いたものです

均等割 【1人あたりの額】 52,048円(50,205円)	+	所得割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (令和元年中の所得 - 33万円) × 10.98% (10.59%)	=	1年間保険料 【限度額64(62)万円】 (100円未満切り捨て)
---	---	--	---	--

※年度途中で加入したときは、加入した月からの月割りで計算します

見直します

後期高齢者医療保険料

4月から後期高齢者医療保険料の軽減割合などが次のとおり変更になります。

今年度の保険料については、7月に個別にお知らせします。
 問合せ 町民生活課総合窓口
 ☎69885

家庭教育シリーズ 第325号

「対峙(たいじ)」と「同時(どうじ)」
 上富良野小学校長 今村雅之

何十年も前のことになりますが、五木寛之氏が書いたエッセイ集(「生きるヒント」か「風に吹かれて」だったと思います)の中に「同時(どうじ)」という言葉を見つけ、なるほどと思ったことを覚えています。この言葉は元来日本語にあるものではなく、五木氏が「対峙(たいじ)」に対する言葉として、ご自身で考えた造語だと記憶しています。

「人と対峙する」で使うように、「対峙」とは「相対してそばだつこと。向き合って立つこと。～する両軍」(岩波書店広辞苑第六版)という意味になります。対して「同時」です。広辞苑を引いてみますと…やはり載っていません。

この言葉を生んだ五木氏によると、相手と対立するのではなく「相手の思いや考えを理解しようとしながらも、自分の考えを持ち相手に寄り添っていく」というような意味だったと思います。相手に「迎合する」のではなく「寄り添って」いく。難しいことだと思います。

人はそれぞれ異なった価値観を持ち、一人ひとりの知識や技能なども異なっています。ですから、人とのよりよい関係づくりのために、相手のことを理解しようと努めるのではないのでしょうか。

家に子どもの友だちが遊びに来て、ふとしたことで言い合いになることがあります。思っていることが違う、好きなことが違う、やりたいことが違う…。子どもたち自身で解決できる場合もありますが、大人が入り「相手のことを考えて」と話す場合もあります。

近年、その技術的発展が話題となっているAI(人工知能)は、過去のデータを基に予測することはできても「相手の気持ちを推し量る」ことは難しいそうです。人の気持ちに関わることは人間こそができることなのでしょう。よりよい社会の形成者となる子どもたちのため、我々大人が「対峙する」のではなく、「同時する」心を大切にし、その姿を子どもたちへとつなげていきたいものです。

募集します

障がい者計画策定委員

障がい福祉の基本方針を定める「第3期上富良野町障がい者計画(令和3～11年度)の策定委員を募集します。

応募方法 保健福祉課に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、提出してください
 申込期限 5月29日(金)

委員会は福祉関係団体代表者や一般公募により15人以内で構成され、障がい者計画策定に関する審議を行います。

※選考結果は本人に通知。応募書類は返却できませんので、ご了承ください
 申込み・問合せ 保健福祉課福祉対策班
 ☎69887

任期 6月～令和3年3月
 報酬 5千円

募集人員 1人
 問合せ ☎69887

春はヒグマに注意!

ヒグマによる人身被害は春と秋に多く発生しています。被害に遭わないよう、次のことを守りましょう!

- ・食べ物やゴミは必ず持ち帰る
- ・単独行動は避け、複数で行動する
- ・鈴やラジオなど音が出るものを持つ
- ・薄暗いときには行動しない
- ・フンや足跡を見た場合はすぐに引き返す

問合せ 農業振興課農業振興班 ☎69884

新型コロナウイルス関連緊急対策事業

町内で飲食業や宿泊業を営まれている方へ

中小企業経営継続奨励助成金

町では、新型コロナウイルス
又感染症で大きな影響を受け
ている飲食、宿泊を営まれて
いる事業者を対象に奨励助成
金を交付します。

対象業種

①店舗内での飲食提供を主と
する飲食業(飲食サービス
による売上高が総売上高の
半分以上を占める他業種を
含む)

②旅館業法に定めるホテル、
旅館、民宿、ペンションな
ど宿泊業

対象条件

- ・経営の継続・営業の再開を
前提としていること
- ・令和2年2～4月までのい
ずれかの月の売上高が前年
同月(15日以上営業している
月)と比較して30%以上減
少し、減少額が5万円以上
- ・開業後1年を経過していな
い場合は、右記の当該月と
前月以前のいずれかの月を
比較して30%以上減少し、

減少額が5万円以上

・売上高の算定には、申請者
の固定収入(不動産収入、正
社員給与その他事業収入)や
対象業種以外の売上高も合
算されます

・町税・国民健康保険税など
に滞納がないこと

助成金額

・飲食業	店舗面積500㎡未満	20万円
	500㎡以上	40万円
・宿泊業	宿泊定員50人未満	20万円
	50人以上	40万円

申請先

・飲食業(商工会会) 上富
良野町商工会

・宿泊業(観光協会) 富
みふらの十勝岳観光協会

・右記以外の事業者 役場

申請期限 5月29日(金)

受付時間 9～12時、13～16
時30分

問合せ 企画商工観光課商工
観光班 ☎6983

相談

民生委員・児童委員

民生委
員・児童
委員は地
域の方が
安心して暮らせるよう、住民に
最も身近な相談役として活動し
ています。暮らし、家族、育児
や教育に関することなど、生活
の困りごとを福祉の窓口や各関
係機関・団体と連携し支援しま
す。児童を専門に担当する「主
任児童委員」もいます。



困りごと、悩みごとがありま
したら気軽にご相談ください。

問合せ 保健福祉課福祉対策班
☎6987

富良野沿線総合相談会

交通事故の賠
償や金銭貸借、
相続・離婚など
の家庭問題、人
権問題などを専門の担当者が無
料で相談に応じます。

日時 6月1日(月) 13～16時

場所 富良野市役所

その他 交通事故に関する相談
を希望される方は、5月25日



(月)までに富良野市役所市民
相談室 ☎2301へお申込
みください

問合せ 保健福祉課福祉対策班
☎6987

環境

生ごみ堆肥販売

各家庭から収集した生ごみか
ら作った完熟「生ごみ堆肥」を
通年で販売しています。家庭菜
園やガーデニングなどにお使い
ください。

販売日時 平日の9～17時

販売価格 10ℓ(約4kg)100円

販売場所・問合せ
富良野市字上五区 富良野広
域連合環境衛生センター
☎4376

人事

上富良野町職員人事

●退職(4月30日付)
中島聡哉(建設水道課上下水
道班主査)

長谷川正広(建設水道課土木
建設班主査)

問合せ 総務課総務班
☎6400

【広告】



- ◆風の丘ギャラリーピラミッド(大野勝彦美術館、貝殻博物館・美術館)
入館料：町民(高校生以上)300円、町外(中学生以上)500円・小学生300円
・アイヌ人が大事にしたカワシンジュガイを展示(天然記念物・絶滅危惧種)
・貝殻アートが体験できます
- ◆元相薬膳黒カレー(北のめぐみ愛食レストラン&ペンション認定店)
- ◆カフェ&ログペンション(全8棟バス・トイレ付、内1棟はVIP ROOMです)
- ◆ウッディファームのお花畑は、春から秋まで花が咲き誇っています

皆さまに愛されて25周年 **ウッディ・ライフ**

〒071-0509 上富良野町西9線北34号(深山峠) 濱本 ☎080-5588-7652

毎月第3日曜日は「道民家庭の日」

「道民家庭の日」は、家族そろって食事をしたり、団らんすることで家族の絆を深める日です。

■家族ふれあい優待制度

18歳未満のお子さま連れの家族は、この運動に協賛している道内各地の店舗や施設で優待券(コピー可)を提出すると、料金の割引きなどのサービスを受けることができます。

■町内の協賛店・施設

- ・後藤純男美術館
- ・後藤純男美術館レストランふらのグリル
- ・北海道遺産「土の博物館 土の館」
- ・トリック・アート美術館
- ・フラワーランドかみふらの
- ・日の出公園オートキャンプ場

問合せ (公財)北海道青少年育成協会

☎011-231-6451

ホームページ <http://www.ikuseikyō.jp>

今年度から実施します

新生児聴覚検査費用
助成事業

申込み・問合せ
保健福祉課健康推進班
☎6987



新生児聴覚検査は、赤ちゃんの聴覚に異常がないかを早期に発見するための検査です。

町では、今年度から新生児聴覚検査の費用助成をいたします。対象者には個別にご案内します。

- ・ 新生児に出生し、検査を受けた日に上富良野に住民票がある新生児
- ・ 助成額 上限5千円
- ・ 必要書類
- ・ 検査に関わる領収書が検査に要する費用を支払ったことが確認できる書類
- ・ 母子健康手帳
- ・ 印鑑
- ・ 通帳など振込先の口座番号がわかるもの

広聴

令和2年度
パブリックコメント

次の8件を予定しています。

- 公共下水道基本計画
期間 11月10日～12月9日
- 交通安全計画
期間 11月25日～12月24日
- 地球温暖化対策実行計画
期間 12月25日～1月24日
- 地域省エネルギービジョン・地域新エネルギービジョン
期間 12月25日～1月24日

- 生活排水処理基本計画
期間 12月25日～1月24日
- 第8期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画
期間 12月25日～1月24日

- 第3期障がい者計画(第6期障がい者福祉計画・第2期障がい児福祉計画)
- 町立病院基本構想及び基本計画
期間 12月25日～1月24日

問合せ 町民生活課自治推進班
☎6985

今年のお話

こんなときには
届け出が必要です!

国民年金は国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての方が加入する制度です。老齢基礎年金や障害基礎年金などは届け出を忘れると、受け取る額が少なくなったり、受けられなくなる場合があります。次のときは手続きが必要です。

- ①会社を退職したとき
- ②収入が増えたとき
- ③配偶者が退職したとき

申込み・問合せ
旭川年金事務所

☎0166・27・1611
町民生活課総合窓口班
☎6985

■出張年金相談所

旭川年金事務所では、毎月「年金相談所」を開設しています。

1週間前までの事前予約が必ず必要です。

日時 6月4日(木) 10～16時
場所 富良野市役所
申込み・問合せ

旭川年金事務所お客様相談室
☎0166・72・5004

6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、地域住民の人権が侵害されないように注意を払い、人権侵害があった場合は、相談を受け速やかに被害救済を行います。

地域で人権擁護に理解のある方を市町村が推薦し、法務大臣から委嘱されます。

町内の人権擁護委員は次の4名です。

山本 勉 西川 秋雄
座間 雪子 富田 朋子

問合せ 保健福祉課福祉対策班 ☎6987

おわび

広報かみふらの4月25日号6ページ下段の「みんなの伝言板」の申込み・問合せに記述の電話番号に誤りがありました。

正しくは、
上富良野ゲートボール連盟
会長 杉本 庄一郎

☎9142
です。おわびして訂正いたします。

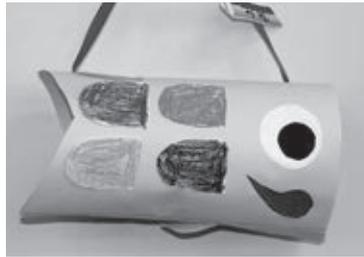
町民生活課自治推進班
☎6985

かみふっこキャラリー

認定こども園
わかば中央保育園



こばら みゆ ちゃん
小原 美結
(平成26年生まれ)



作品名 「こいのぼり」

「クレヨンでうろこを塗るのを頑張ったんだよ！」と元気いっぱい話してくれた美結ちゃん。女の子らしく、うろこを赤やオレンジ色に塗りました♪



2色で塗ったうろこがおしゃれな秋登くんのこいのぼり。「黒や緑など好きな色を塗るのが難しかった。ハサミで目を上手に切れたよ！」と話してくれました。



けんち あきと くん
剣地 秋登
(平成26年生まれ)

<救命講習のご案内>

講習種別	講習内容	認定証の交付
一般救急講習 (希望の時間)	心肺蘇生法やその他の応急手当などを学びます(希望の内容・時間に合わせます)	
救命入門講習 (90分)	胸骨圧迫やAEDの使用法を中心に学びます	参加証
普通救命講習Ⅰ (3時間)	成人を対象にした心肺蘇生法とAEDの使用法、異物除去法と大出血時の止血法	修了証
普通救命講習Ⅱ (4時間)	心肺蘇生法とAEDの使用法、異物除去法と大出血時の止血法 ※筆記試験、実技試験あり	修了証
普通救命講習Ⅲ (3時間)	主に新生児～小児を対象にした心肺蘇生法とAEDの使用法、異物除去法と大出血時の止血法	修了証
上級救命講習 (8時間)	心肺蘇生法とAEDの使用法、異物除去法と大出血時の止血法、傷病者管理法、外傷の手当て、搬送法 ※筆記試験、実技試験あり	修了証
e-ラーニング講習 (応急WEB講習)	インターネットを通じて、応急手当の基礎知識をパソコンなどから学ぶ講習 ※受講証明書を提出すると、救命講習の時間を短縮して受講することができま	

上富良野消防署では、町民や事業所を対象に心肺蘇生法やAEDの使い方、ケガの手当てなどの応急手当を習得できるよう、救命講習会を開催しています。

誰にでも起こりうるものです。救急車が到着するまでに適切な応急手当は命を救うことにつながります。講習で知識と技術を学びましょう。

病気やケガなどはいつでもかも、
問合せ 上富良野消防署 ☎2119



救命講習を受講しましょう
～ファイヤーマンから炎のメッセージ～



ねえねえ 見て見て！ わたしの ちよこっと自慢

大町3丁目 上村昭男さん 「風景写真」



受賞作「雪溶けの頃」と上村さん

初任給でペンタックスの二眼レフカメラを手にしてから、写真の魅力に夢中となり半世紀以上。88歳になる今も元気に写真を撮り続け、最近は写真コンテストに作品を応募しています。

応募のきっかけは、町内の写真サークルとの出会いから。仲間の勧めもあり、おとし初めてコンテストに応募し、昨年は第52回道美展で奨励賞を受賞しました。受賞作の「雪溶けの頃」は、春の息吹を感じる深山峠アートパーク周辺を撮影したものです。

今年は「第71回アサヒ北海道写真展」に応募したところ、見事入選。サークルでの個展も計画しています。上村さんは「コンテストには年4回は応募したい。これからも写真を振り続けていきたいね」と熱く語っていました。



美瑛・上富良野エリア
 丘^{火山}おんな子彩り
 十勝岳ジオパーク構想通信

お問合せ 十勝岳ジオパーク推進協議会
 上川郡美瑛町本町四丁目八番一号 美瑛町役場三階
 電話〇一六六・七六・四〇〇四 ファクシミリ〇一六六・七六・四〇〇五



4月1日付けで十勝岳ジオパーク推進協議会事務局に専門員として、中村有吾さんが着任しました。皆さまもどうぞよろしくお願いします。

◆着任のあいさつ

三笠の町で少し休憩をとって、芦別
 の山を越えると、富良野く美瑛の広大な平原が広がっていました。長時間のドライブはぐずぐずだった4歳の息子も、車窓に見える初めての景色に少し気分が晴れたようです。やがて目の前に、雪をかぶった十勝岳連峰が迫ってきました。家族3人、新しい生活のスタートです。

申し遅れました4月1日にジオパーク専門員として着任した中村有吾です。以前は、北海道大学で火山や地震・津波をテーマとする研究に従事していました。人の命に関わる現象であるにもかかわらず、一般の理解を得られないことに、もどかしさを感じたものです。そんなときに「ジオパーク」という動きが各地に広がりつつあることを知りました。5年前、高知県の室戸ジ



ジオパーク認定向け頑張ります

オパークの専門員に採用され、働いているうちにジオパークは、地球科学を広める優れた活動であることを確信しました。そして、室戸での任期が切れるころ「十勝岳ジオパーク構想」で専門員を募集していることを知り、北海道で再び働けることに胸を躍らせて移住を決断しました。

丘の上に広がるのどかな田園風景も、雄大な山岳景観も、過去数百万年にわたる地球の営みが作り出しました。またとないこの美しい景観を世界にアピールすべく、美瑛・上富良野の皆さま

んと力を合わせて「十勝岳ジオパーク」を実現させたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

◆十勝岳ジオパーク推進協議会の公式ホームページを開設しました！

十勝岳ジオパーク推進協議会では、公式ホームページを開設しました。ここでは事業の概要やお知らせ、美瑛・上富良野エリアの見どころを紹介するほか、各種資料のダウンロードもできます。

ご自宅のパソコンやスマートフォンなどでご覧下さい。左記のアドレスや上記タイトルのQRコードからアクセスできます。

<https://tokachidake-geopark.jp/>

また、インスタグラムに「#十勝岳ジオパーク」をつけて投稿すると自動でホームページに写真が投稿されます。



見どころがいっぱいのホームページ

◆図書館ふれんどジオ図書「コーナー」
 「今月の一冊」

「地層のきほん」

「じま模様はじつじつとびる〜」「石や化石から何がわかる?」など地球の活動を読み解く地層の解説がやさしいタッチのイラストとともに紹介されています。

まさに「地層のきほん」となる一冊です！



「火山はめざめる」

よまよまな噴火を分かりやすく伝える火山の絵本です。

この本では過去にも何度も噴火した浅間山(長野県・群馬県)を取り上げ、火山がどのように噴火するかを分かりやすく伝えます。実際に起きた噴火の光景を地質学のほか、歴史学の視点も取り入れて、当時の生活風景が描かれています。



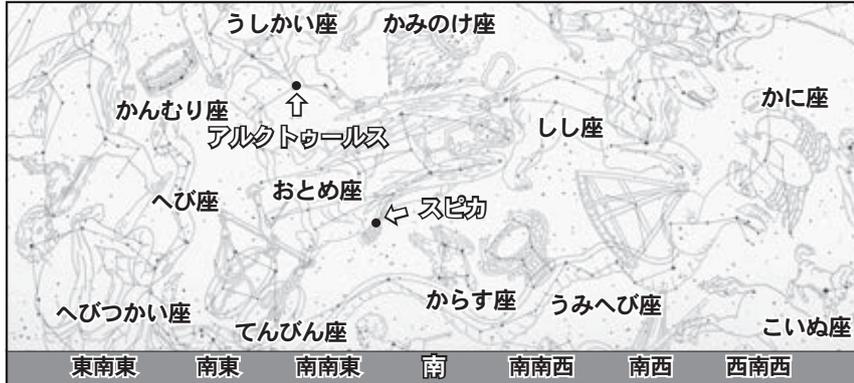


夜空を見上げれば...

問合せ
教育振興課社会教育班 ☎5511

☆5月の上富良野の星空は...

StellaNavigator11 ©2019 AstroArts inc.



5月16日(土)20時30分の上富良野の星空です。夏至を来月に控えているため、星空が見られる時間は短くなってきています。西の空には「ふたご座」や「こいぬ座」など冬の星座がゆっくりと沈んでいきます。この図には表示されていませんが、西北西の低空には - 4. 4等の金星が輝いています。これほど明るいときは、日没前に肉眼で確認できることもあります。晴天が続くときは太陽との位置関係を覚えておき、青空の中で昼間の金星を探し出してみてください。ただし、金星は見かけ上どんどんと太陽に近づいていき、6月4日(木)には内合(ないごう)となり、以降は明けの明星となります。その金星が内合になる前に、私たちに大きなプレゼントを与えてくれます。

5月22日(金)の夕方、金星(- 4. 2等)の左側(角度で約1度)に水星を見ることができます。22日以前は金星の下に、以後は金星の上に0等星ほどの明るさで見えます。日没後の空が薄明るい状態で見付けにくいかもしれませんが、金星が明るいので、双眼鏡を使うと確認しやすいと思います。

水星は太陽系で一番太陽に近い惑星で、公転周期(1年)は約88日です。



5月22日(金)夕方の水星と金星の位置

岩石惑星で自転周期が地球の約59日と長く、大気がとても薄いため、表面の昼夜の温度差は600度にもなります。表面は月面のように多くのクレーターで覆われていることが分かっています。見かけ上太陽から離れたときでも、あまりにも太陽に近いため、地動説を唱えたコペルニクスでさえ、見たことはありませんでした。この機会に最も見ることが難しい水星探しに挑戦してみたいいかがでしょうか。

春は「かんむり座」が意外と見つけやすい星座の一つです。2~4等星で構成される星座ですが、探してみませんか。

たくさんのご寄付 ありがとうございました

町へ

◎佐川和正さん 5万円
◎まちの整骨院上ふらの分院
次亜塩素酸水40ℓ

◎岩田浩志さん 10万円
◎浦島與二さん 5万円
◎加藤秋子さん 5万円

町立病院へ

◎成田逸子さん 10万円
◎浦島與二さん 5万円

ラベンダーハイツへ

◎浦島與二さん 10万円

社会福祉協議会へ

◎平吹政義さん 20万円
◎西山豊子さん 3万円
◎白井久司さん 10万円
◎浦島與二さん 5万円

6月の天体観望会

NPO法人東亜天文学会会員の犬上達也さんを講師に、部分日食を観望します。中止の場合は14時以降に連絡します。

日時 6月21日(日) 16:00~17:30

場所 社会教育総合センター

定員 25人(中学生以下は保護者同伴)

参加料 無料

申込期限 6月19日(金)

申込み・問合せ

教育振興課社会教育班 ☎5511

発行日 令和2年5月10日
発行 上富良野町
編集 町民生活課自治推進班
印刷 株式会社総北海

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

◎4月30日現在の「人のうごき」は6月10日号に掲載します



4/20 狂犬病予防注射・畜犬登録が行われました。愛犬の予防注射は毎年必ず受けましょう!

