

かみふらの

5

2022 No.756

こうほう

主な内容

受けよう！ がん検診・特定健診
サルコペニア(筋肉量減少)の重症化を予防しよう
私たち職員がお届けします 出前講座

オリジナルのイースターエッグをつくったよ！
～イースターパーティー～

受けよう！ がん検診・特定健診

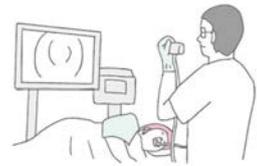
コロナ禍で、全国的に健診を受診する人が減っています。
「体調が良いから、今年は受けなくてもいい」と思っている、
自覚症状を感じていないだけで実際の体の中の変化は分かりません。
予防や治療可能な状態を見逃さず、アフターコロナ時代も健康でいるために、
毎年、がん検診・特定健診を受けましょう。

申込み・問合せ 保健福祉課健康推進班 ☎6987



がん検診

日本人の二人に一人ががんにかかる
と言われています。
がんは早期発見する
ことで治療可能な病
気ですが、早期はほ
とんど自覚症状があ
りません。



「胃がん」は、早
期には症状がなく、進行しても症状が
出ないこともあります。胃がんは早期
に発見し治療すると、その後の5年生
存率が96%と治療の効果が高いため、
自覚症状がなくても毎年検診を受け、
胃がんの早期に発見につながることに
大切です。町の胃がん検診はバリウム
検査と内視鏡検査を選択できます。ま
ず一度、受けてみませんか。

若くても発症するがんもあります

子宮頸がんは20～30代に発症が多いが
んです。若いから関係ないと思うかもしれ
ませんが、女性は
20歳から子宮頸
がん検診の受診が
すすめられていま
す。



◎国が受診を勧めている5つのがん検診

推奨される検診の種類		受ける年齢		間隔	
女性	男性	肺	40歳以上	毎年	
		胃	バリウム検査	40歳以上	毎年
			カメラ検査	50歳以上	2年に1回
		大腸	40歳以上	毎年	
		子宮	20歳以上	2年に1回	
		乳	40歳以上		

重要！

がん検診の種類
国が受診を勧めるがん検診が5つあ
ります。がんによる死亡を減らす効果
が科学的に証明されているもので、男
性は、肺・胃・大腸の3つ、女性は
肺・胃・大腸・子宮・乳がんの5つの
検診です。

がん検診を受ける間隔
国では検診の受診間隔が定められて
います。早期にがんを発見するため、
がん検診は毎年受けることをおすすめ
します。

特定健診

町の特定健診受診率は70.6%（令
和2年度）と全体では高いですが、40
～50歳代の方の受診率は約58%と低い
状況です。

町の特定健診を40代で受診した方の
健診結果をみると3人に1人は肥満
で、血圧や糖尿病の検査は5人に1
人、LDLコレステロールは3人に1
人が基準値を超えていました。肥満、
高血圧などの危険因子が重なった状態
の「メタボリックシンドローム」は、
血管内に炎症が起き、長く続くと血管
の細胞が徐々に変化し動脈硬化を起こ
します。生活習慣病や動脈硬化は自覚
症状がないまま進むため、気づかない
うちに脳梗塞や心筋梗塞などを起こす
危険があります。

健診結果で基準値以上の数値となっ
ても、早めに生活習慣を変えることで
改善します。とくに肥満は、体重を3
～5%減らすと数値は下がるとの報告
があります。若いときから健診を受
け、自分の体の状態を知り、生活習慣
病の発症や動脈硬化を予防しましょ
う。

◎特定健診の受診がとくに必要な方

- ・自覚症状がなく通院していない
- ・糖尿病など生活習慣病のある家族が
いる（遺伝がある）
- ・通院しているが、生活習慣病に関す
る項目を調べていない

がん検診おすすめ受診日

- ・町の国保、後期高齢者の方
- ・国保以外の健康保険被扶養者の方

◎セット健診

7月5日(火)～8日(金) 6:00～10:00

(特定健診+肺、胃、大腸がん検診、腹部超音波検査(40～74歳の国保の方))

◎レディース健診

11月17日(木)7:00～11:00

(特定健診+子宮、乳、胃、大腸がん検診)

- ・がん検診をまとめて受けたい方
- ・平日は忙しい方

最大5つのがん検診が同時に受けられます /

◎土日がん検診 2月11日(土・祝)～12日(日)

2つのがん検診が同時に受けられるのでおすすめ ⇒◎胃がん・大腸がん検診 5月31日(火)

特定健診・後期高齢者健診・若年者健診

◎特定健診

- ・40～74歳の町の国保、国保以外の健康保険の被扶養者の方

◎後期高齢者健診

- ・75歳以上の方

◎若年者健診

- ・20～39歳の方

7月9日(土)～15日(金) 6:00～11:20

- ・お住まいの地区ごとに日時をご案内します
- ・日時の都合が悪い場合は変更できます
- ・感染症予防対策のため、受付時間ごとに定員を決めています。受付時間の厳守をお願いします

上記の「セット健診」「レディース健診」もおすすめです。ぜひご利用ください！

特定健診と同時に受診可能

風しん抗体価検査

特定健診の対象で風しん抗体検査の無料クーポン券をお持ちの方(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)は検査を受けることができます。

がん検診、特定健診などの詳細は「令和4年度健康増進カレンダー」をご確認ください。こちらからも確認いただけます。



がん検診・特定健診などは感染症対策を徹底して実施します



サルコペニア(筋肉量減少)の

重症化を予防しよう

70、75歳を対象に、サルコペニア(筋肉量減少)の重症化予防の取り組みを行っています。

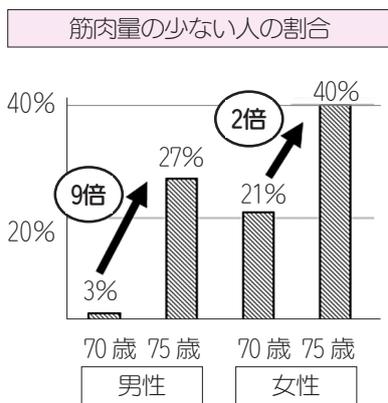
申込み・問合せ 保健福祉課健康推進班 ☎066987

◆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いいます。とくに脚の筋肉が少なくな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。

◆昨年度の参加者の状況

昨年度の参加者の結果では、筋肉量の少ない人の割合は、女性が多く、年齢では男女ともに75歳が70歳に比べて男性が約9倍、女性が約2倍となっていました。



5年経つと筋肉量が大幅に減少する

ため、**食事の工夫+効果的な運動**で、筋肉量の維持・増加に取り組むことが重要です。

◆生活習慣を少し変えることで筋肉量増加へ

【75歳女性の取り組み】

◎食事編

普段、野菜をたくさん食べることを意識していましたが、筋肉をつくるたんぱく質不足だったことが判明。納豆と牛乳を毎日の食事に追加し、今まで食べることがなかった魚を週2回食事に取り入れました。

◎運動編

一日置きに10分のウォーキングが習慣でしたが、歯磨き時につま先立ち、テレビを見ながらの腹筋運動30回を行いました。

食事の工夫、効果的な運動を取り入れることで、年齢に関わらず筋肉量を増やすことができました。

筋肉量は年齢とともに少なくなる傾向はありますが「年だから」少ないのではなく、食事と運動の取り組みで減少速度を遅くすることが可能です。

◆年齢であきらめない！

筋肉量を維持するポイント

①毎食たんぱく質20gを目安に

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。とくに、朝食にしっかりとたんぱく質を摂取することで、夜に減ってしまった「たんぱく質」を補給することができます。

とができます。
◎たんぱく質20gがとれる朝食の例



②「歩く」に、ひと工夫をプラス

使わない筋肉は衰えるため、筋肉量維持に運動は必須です。歩くだけでは筋肉量は増えません。早歩きと普通歩きを組み合わせる「インターバル歩」、スワットなど足腰に負荷をかける運動を加えましょう。膝や腰に痛みがある方は、かかりつけ医に相談し、無理なく行ってください。



筋肉量を測定してみませんか

◎対象者(個別案内します)
日時：5月16日(月)~20日(金)、23日(月)、24日(火) 9:00~16:00
◎対象者以外
毎週月曜日(祝日除く)9:00~11:00
※予約不要
場所：かみん

私たち職員がお届けします

出前講座

講座一覧は
こちらで確認



皆さんの暮らしを支える、まちの仕事でも、分かっているように、よく分かっているようにも感じたい。そこで、役場の担当者が皆さんのところに出向いて役場の仕事を分かりやすく説明する「出前講座」を実施していきます。

◎対象

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

◎受講日・時間について

年末年始(12月31日～1月5日)を除く、9～21時の間でおおむね2時間以内です。

◎場所

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

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
- ・マスクの着用、手指の消毒、密を避けるなど、新型コロナウイルス感染症対策の実施をお願いします

こんな講座があります

- ・自然災害へ備えあれば憂いなし
「防災は日頃の心構えから」
- ・十勝岳ジオパークの魅力
- ・ちょっと待った！我が身は我が身で
「覚えよう！」

応急手当「19番する前に」

など人気の講座をはじめ、オンラインで受講可能な「泥流地帯」映画化プロジェクト講座や町の財政状況など、さまざまな内容で33種類の講座を用意しています。

気になる内容がありましたら、気軽にお申し込みください。

参加者の声(抜粋)

令和3年7月の日

覚えよう！

応急手当「19番する前に」

うすいえ大学生と道民カレッジ登録者 参加者70人
救急隊が来るまで胸骨圧迫を続けることの負担は大きい、周りの人と協力し続けることが大事と学びました。

定期的に受講することでより適切な応急手当を行えると思います。

申込み・問合せ

町民生活課自治推進班

☎011-0000 0000 0000

jichitown.kamifurano.g.jp

保健師・栄養士がお届けする

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（一部70歳まで）の町内在住5人以上のグループ。町内会、サークルや仲間同士などご利用ください。

◎受講日・時間・場所

上記の出前講座と同じ取り扱いとなります。

◎講座内容

7つのメニューを用意しています。詳細は健康増進力レナダーで確認してください。

健康学習会講座
一覧はこちら



申込み・問合せ

保健福祉課健康推進班

☎011-0000 0000 0000

kenkou@town.kamifurano.g.jp



成年後見制度について話す講師の高橋通江氏

4/19 成年後見制度を学ぶ
住民講演会開催

令和4年度第1回成年後見制度住民講演会が公民館で開催され、40人が参加しました。

「成年後見制度の理解と利用者に関わってわかったこと」と題し、北海道社会福祉会道北地区支部長の高橋通江氏が講演しました。成年後見制度とは、高齢や病気などで判断能力が低下した方に代り、後見人が財産管理や契約などを行う制度です。地域包括支援センターの社会福祉士としての経験例をもとに、制度の良い点、問題点の解決方法などを紹介しました。高橋氏は「成年後見制度は、本人の生き方を最期まで尊重できる制度。地域で安心に暮らすために必要」と話しました。



元気に返事ができました！

4/7 期待に胸膨らませ
町内小学校で入学式

4月7日に町内の小学校で一斉に入学式が行われ、新1年生88人が学校生活スタートさせました。

新たに63人が入学した上富良野小学校の入学式はコロナ禍のため、新入生と保護者のみが出席。在校生は教室からライブ配信で入学式の様子を観覧しました。鈴木伸行校長は「元気にあいさつをする」「毎日登校する」「この2つのことを約束してください。自分の命を守る小学生になってください」と新入生に向けてあいさつしました。新入生を紹介する場面では、一人ひとりの名前が呼ばれると、「はい」と元気のよい返事が体育館に響いていました。



ペットボトルキャップ、何個入るかな？

4/23 楽しい春のイベント！
イースターパーティー



天体望遠鏡で星を観察する参加者

4/21 春の夜空に輝く星を
観察！ 天体観望会

町教育委員会主催の公民館講座「天体観望会」が社会教育総合センターで開催され、中学生など3人が参加しました。

広報紙のコーナー「夜空を見上げれば…」を執筆する犬上達也講師が、夜空に見える、オリオン座のベテルギウス、プレアデス星団(すばる)などを解説。参加者は反射式天体望遠鏡のぞき、肉眼では見ることができない星の色や星団の細部などを観察しました。初めて参加した上富良野中学校2年生の新屋朝己(ともき)さんは「話題のベテルギウスを観察できたのが良かった。解説もしてくれて勉強になった」と話しました。

イースターパーティーが公民館で行われ、小学生23人が参加しました。外国語指導助手(ALT)のブライアン先生とクリスティン先生から、イースターについての説明を受けた後、イースターエッグづくり挑戦しました。用意された卵にクレヨンでさまざまな模様と色をつけて、オリジナルのイースターエッグを完成させました。ゲーム大会では、チームに分かれ、大きな卵型の板に空いた3カ所の穴にペットボトルのキャップを投げ入れるゲームなどで楽しみました。参加した上富良野西小5年生の佐藤朱夏(しゆか)さんは「卵に絵を描くのが楽しかった」と笑顔で話しました。



楽しく学ぼう
いつまでも!

生涯学習情報

申込み・問合せ
教育振興課社会教育班 ☎5511

家庭教育シリーズ 第336号

「合理的配慮」

心の教育担当主幹 松田 剛

この仕事をしていると「ものの見方」、「視点」の違いを常に意識させられる。例えば、平等という言葉には2種類の「視点」があると思う。1つは、「皆が同じことを同じ分だけする」という平等。明治時代から脈々と続く日本の学校教育はまさにこれである。2つめは「それぞれの人が、自分のできることをできる範囲で精一杯やる」という平等。学校教育にこれが入ってきたのは最近のことで、混乱していることが多いように思う。

「子どもたち一人ひとり、誰もが違った個性を持っています。得意なことも苦手なこともあるので、中には、みんなと同じ方法、同じペースでは、学ぶのが難しい場合もあります。そんなとき、視力が悪い人がメガネをかけるように、その子にピッタリの方法が見つければきっと学びやすくなるはず。子どもたちが学校で学びやすくなるための工夫。それが、「合理的配慮」です」(LITALICO 学校での「合理的配慮」ハンドブックより)

これからは「多様性の時代」とも言われ、「合理的配慮」は法律でも定められている。「支援が必要な子」は「個性豊かな子」なのであって、それぞれの子どもの状態に合わせて可能な範囲で柔軟に対応していくことが急務なのだ。学校現場は今、その狭間にあって、先生方のご苦勞は計り知れないものがある。

「私が子どものころには学校に行けない子なんていなかった」「昔は支援の学級の子なんて数人しかいなかった」…よく聞く話である。授業中に2、3人の先生方がウロウロしている状況なのに、それでも手が足りない。今の時代、どの中学校でも「学校に行けない子」が1クラスに常に何人かいる。確かに昭和の時代には考えられなかったことである。

「子どもたちが学校で学びやすくなるための工夫」…何も学校に限ったことではない。「多様で個性豊かな子たち」が、それぞれの人の持ち味を大事にしながら生きていけるよう、今、私たちにできることは何だろうか?

第22回住民会対抗 ソフトボール大会

ソフトボールを通じて、交流・親睦を深めませんか。
日時 6月19日(日) 7時45分
場所
・上富良野町運動公園野球場
・島津球場
・上小グラウンド、西小グラウンド
チーム編成
住民会ごとにチームを編成(正選手9人、20人以内で編成)

・男子の部
高校生以上35歳が5人以内、36歳以上が4人以上
・混成の部
高校生以上の女性が4人以上、45歳以上の男性が5人以内
参加料 1チーム1千円
申込期限 5月31日(火)
申込み 住民会の地域スポーツ推進委員

道民カレッジ連携講座 「フレイル予防」

いしずえ大学との連携講座として、フレイル予防について解説します。
講師 明治安田生命 芦別営業所長 平澤 淳氏
日時 5月27日(金) 9時30分
場所 社会教育総合センター
受講料 無料
申込期限 5月26日(木)

毎月第3日曜日は 「道民家庭の日」

皆さんは「道民家庭の日」をご存知ですか? 毎月第3日曜日は、家族そろって食事をするなど、家族だんらんを通じて、北海道の子どもたちが健康やかに成長することを応援するため、平成12年に制定されました。

◆家族ふれあい優待制度
18歳未満のお子様連れ家族は、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(「J」マーク)を提出すると料金割引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ぶ
 - ・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
- ※新型コロナウイルス感染症の影響で休止の場合がありますので、ご利用の際はご確認ください

問合せ

公益財団法人北海道青少年育成協会
011-231-9451
http://www.ikuseikyojp

★教育振興課では「早ね早おき朝ごはん運動」を推進しています★

子育てオンライン相談開設

育児の心配ごとを気軽に相談しませんか

外出せずに育児のことを相談できる「子育てオンライン相談窓口」を開設します。スマホやパソコンから育児の困りごとや心配ごとなどがありましたらご相談ください。



対象 町内在住の乳幼児の保護者など

相談対応時間 月～金 9時～9時30分、13時30分～14時

(火・水・木のみ)
※祝日、年末年始は除く

必要なもの 「Zoom」が使用できるスマホかパソコン

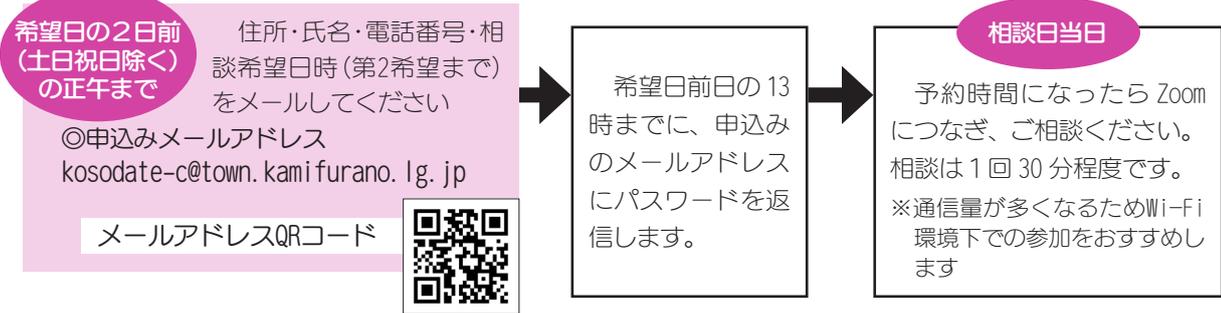
注意事項

- ・事前予約制です
- ・相談前にZoomアプリをインストールしてください
- ・通信料は相談される方の負担となります
- ・参加の際のURL、ID、パスワードは第三者に提供しないください
- ・相談時の録音、録画はしないいただきます

問合せ 子育てセンター

☎050501

◎申込みの流れ



人事

上富良野町職員人事

●退職(4月30日付)

田中ひとみ(フレンダーハイ

ツ主任看護師)

問合せ 総務課総務班

☎6400

相談

特設人権心配ごと相談所

人権擁護委員が近隣との争いや金銭貸借など相談に無料で応じます。

日時 6月1日(水) 13～17時

場所 かみん

問合せ 保健福祉課福祉対策班

☎06007

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は住民に最も身近な相談役として各地区で活動しています。

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。

子育てを専門に担当する主任児童委員もごまわ。



悩みごとがありましたらお近くの民生委員・児童委員にお気軽に相談ください。

問合せ 保健福祉課福祉対策班

☎06007

富良野沿線総合相談会

交通事故の賠償や家庭問題、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(水) 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27日(金)までに富良野市役所市民相談室☎23001へお申込みください

問合せ 保健福祉課福祉対策班

☎06007

福祉

日赤募金運動

5月は「赤十字運動月間」です。日赤募金運動を赤十字運動月間にあわせ実施します。

1協力いただいた募金は、災害救護、国際救援などの活動資金に充てられます。

問合せ 保健福祉課福祉対策班

☎06007

【広告】

乗務員募集!

- ①ハイヤー
- ②スクールバス

資格 ①第2種運転免許 ②大型自動車第1種・第2種免許
時間 ①7:00～翌0:00(シフト制)
②7:00～8:00、14:30～17:00、18:00～19:00の5時間程度
給与 ①月額142,400円～②月額16万円～
◎各種保険あり。詳細はお問合せください

中高年の女性の方大歓迎!

(株)上富良野ハイヤー ☎45-3145
上富良野町中町1丁目5番21号

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。

西川 秋雄 座間 雪子
富田 朋子 吉村 好子

問合せ 保健福祉課福祉対策班 ☎456987

後期高齢者医療制度

制度の見直しについて

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に見直しになりました。

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班

☎0669805

北海道後期高齢者医療広域連合
☎011-200-5001

①均等割の軽減割合の見直し

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円+(28万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割
43万円+(52万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

※給与所得者とは？

- ・給与等の収入金額が55万円を超える方
- ・公的年金の収入金額が60万円(65歳未満)、125万円(65歳以上)を超える方

②令和4年度保険料の計算方法

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】 51,892円	+	所得割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (令和3年中の所得-最大43万円)×10.98%	=	年間保険料 【限度額66万円】 (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

その他

プログラムに注意

冬眠明けのヒグマが活発化する時期です。山菜採りなどで野山に入るときは、次のことを守りましょう。

- ・単独行動は避ける
- ・鈴など、音の出るものを持つ
- ・薄暗い時は行動しない
- ・においの強い食べ物は控え
- ・食ベ物やゴミは必ず持ち帰る
- ・フンや足跡を見たときはすぐに引き返す

問合せ 農業振興課農業振興班
☎066984

認知症予防講演会

ふまねっと運動による介護予防の効果について学びます。

講師 北海道千歳リハビリテーション大学学長 森満氏
日時 6月29日(水)
13時30分～15時

場所 かみん
申込期限 6月20日(月)
※託児、手話通訳が必要な方は6月10日(金)までお申込みください
申込み・問合せ
保健福祉課高齢者支援班
☎066987

今年の年金のお話

こんな時は届出をしましょう

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

旭川年金事務所
☎0166-27-1611

町民生活課総合窓口班
☎066985

出張年金相談所

相談は予約制です。事前にお申込みください。

日時 6月20日(木)
10時～15時30分
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

空知川の工事などによる伐採木、刈草の無料配布

募集期限 伐採木 5月24日(火) ※7月1日～8月1日に配布
刈草 5月27日(金) ※配布時期は問合せ

配布場所 空知川河川敷(赤平市、南富良野町、富良野市)
※積込み、運搬は各自で行ってください

※事前に申し込みが必要です

申込み・問合せ

空知川河川事務所 河川課 ☎0124-24-4111

https://www.hkd.mlit.go.jp/sp/sorati_kasen/index.html

三浦綾子生誕100年記念「泥流地帯」の道フットパス

日時 5月22日(日) 8:30～12:00

内容 泥流地帯ゆかりの地をバスで見学後、2.5kmのフットパス(十勝岳爆発記念碑駐車公園～開拓記念館)を行います。

参加費 1,000円(中学生以下500円)

主催 NPO法人環境ボランティア野山人

申込み・問合せ

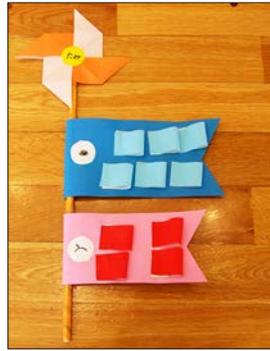
企画商工観光課商工観光班 ☎06983

かみふっこキャラリー

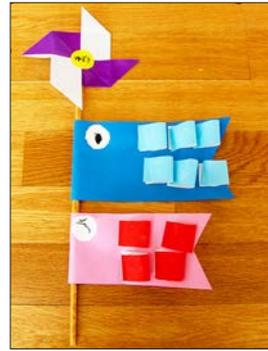
上富良野西こども園



にしお たみ
西尾 多実ちゃん
(平成28年生まれ)



うろこがピタッとくっついてしまわないように、気を付けてつくりました。全部上手に貼れました！



くろす ゆずき
黒須 柚希ちゃん
(平成28年生まれ)

矢車には好きな紫色を選びました。ひごいはウインクしている目にして、上手に描きました！

<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 (ご希望の内容に合わせて)	
救命入門コース (90分)	胸骨圧迫やAEDの使用など	参加証
普通救命講習Ⅰ (3時間)	心肺蘇生法、AEDの使用(主に成人を対象)、異物除去法、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、AEDの使用(成人、新生児～小児対象)、異物除去法、大出血時の止血法※筆記試験、実技試験あり	
普通救命講習Ⅲ (3時間)	新生児～小児を対象にした心肺蘇生法、AEDの使用法、異物除去法、大出血時の止血法	
上級救命講習 (8時間)	心肺蘇生法、AEDの使用法、異物除去法、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	
e-ラーニング講習 (応急WEB講習)	応急手当の基礎知識をオンラインで学習 ※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す	

消防署では、町民や町内の事業所などを対象に、救命講習会を開催しています。
内容は心肺蘇生法、AEDの使用
方法のほか、出血、骨折、窒息などの
応急手当となっております。講習内
容に希望がある場合は申し込み時に
相談してください。突然の病気やケ

ガは、誰にでも起こりうるもので
す。救急車が到着するまでの適切な
対応が命を救うことにつながりま
す。大切な命を守るため救命講習会
を受講しましょう。
問合せ 上富良野消防署

☎02119



暮らしの安全安心を支えるコーナー

消費せいかつ通信

18歳から大人に！
消費者トラブルにご用心！

成年年齢の引き下げにより、18、19歳でも消費者トラブルに巻き込まれる恐れがあります。どんなトラブルが増えるか確認し、備えておきましょう。

- ・副業やマルチなどのもちかけ話
- ・エステや美容医療などの美容関連
- ・健康食品や化粧品などの定期購入
- ・SNSがきっかけの勧誘系
- ・マッチングアプリなどの出会い系
- ・デート商法などの異性・恋愛関係
- ・就活やオーディションなど仕事関連
- ・賃貸や電力契約などの新生活関連
- ・スマホやネット回線などの通信契約
- ・消費者金融など「借金やクレジットカード」関連

トラブルに遭った場合は、周りに相談してください。うまい話はそのみせず、きっぱり断りましょう。

- ◎消費生活トラブルのご相談
- ⇒富良野市消費生活センター
☎01166
(月～金 10～16時)
- ⇒消費者ホットライン
☎188 (いやや！)
- ※土・日・祝日も開所している窓口につながります

問合せ 町民生活課生活環境班 ☎01166

丘と火山が おりなす 彩り



十勝岳ジオパーク通信

十勝岳ジオパーク推進協議会

上川郡美瑛町本町4丁目6番1号美瑛町役場3階
☎0166-76-4004 FAX0166-76-4005

▼公式ホームページ

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



▼新公式グッズが好評販売中です！
日本ジオパークに認定され、新しい
グッズが完成しました。

オリジナルTシャツと高級フェイスタオルは、デザインとカラーが新しく
なりました。

公式グッズは、デザインだけでなく、
機能性などにもこだわって作製しました。
現在、町内の店舗で販売中です。ぜひ一度手に取ってご覧ください。

◎町内販売店舗

- ・日の出公園オートキャンプ場
 - ・フロントティアフラヌイ温泉
 - ・十勝岳温泉 湯元 凌雲閣
 - ・吹上温泉保養センター 白銀荘
- ※店舗情報など、詳しくは協議会公式ホームページでご確認ください



Tシャツは
全2色

フェイスタオルは
今治産。
吸収性抜群！



ジオ専門員の ひとことメモ

▼丘はどしゃぶりでできた

「北海道」をインターネットで検索すると、丘や花畑、農場の写真がたくさんヒットします。これらは多くの方が北海道に持つイメージといえるでしょう。そして、私たちの十勝岳ジオパークの主要な見どころである「波状丘陵(はじょうきゅうりょう)」そのものです。でも、この波状丘陵がどうやってできたのか、またよくわからないことが多いのです。

波状丘陵のもととなっている地層は、火山噴火による火砕流堆積物です。噴火によって、平らにたまった堆積物は長い年月のなかで地面が凍ったり溶けたりを何度も繰り返したことで、少しずつならかな地形に変化していったと考えられますが、確かな証



波状丘陵の地形(深山峠)

拠は見つかっていません。

十勝岳ジオパークは今年の1月に無事に「日本ジオパーク」に認定されました。研究・教育の促進はジオパークの大切な活動です。今後、大学や研究機関と連携して、十勝岳ジオパークの様々な疑問の解明に取り組みたいと思います。私たちの地域の宝ともいえる「丘」にまつわる「なぜ」をこれから少しずつ解き明かしていきます。(中)

今月のジオ図書

「ソロ登山の知恵

実践者たちの思考と技術

山と溪谷編集部(編)

山と溪谷社発行



山の魅力を独り占めでき、マイペースに歩けるのがソロ登山。その魅力やリスク、必ず身につけておきたい登山技術などを経験豊富なエキスパートたちが解説。ソロ登山を志す登山者必読の一冊。

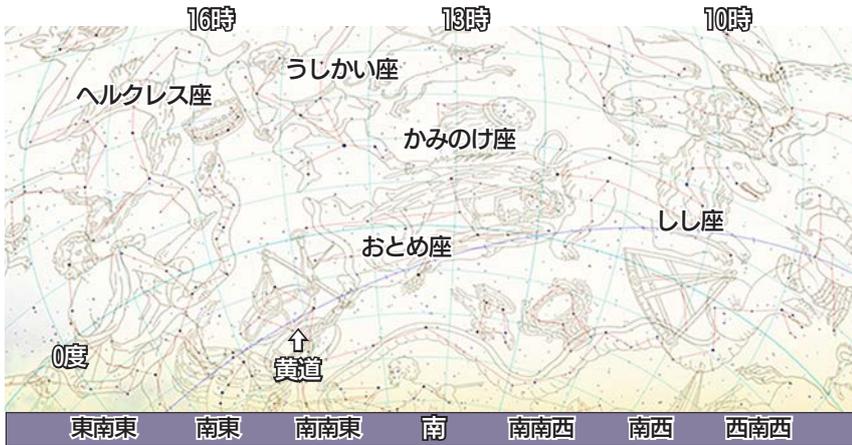


夜空を見上げれば…

問合せ
教育振興課社会教育班 ☎05511

☆5月の上富良野の星空は…

StellaNavigator11 ©2019AstroArts inc.



5月20日(金)21時の上富良野の星空です。夏至が来月に迫り、星空が見られるようになる時刻が大変遅くなってきました。真南には全天にある88星座の中でも2番目に大きな「おとめ座」が見えていますが、この付近は星がまばらなため乙女の姿を想像するのはやや難しいかもしれません。星はまばらですが、「おとめ座」から「かみのけ座」にかけては、「おとめ座銀河団」や「かみのけ座銀河団」などがあり、数千万光年から数億光年という遠くにたくさんの銀河(小宇宙)が集まっている場所です。ブラックホールの実際の画像が撮影されたM87という天体もこの銀河団に属しています。

さて、注意すべきものとしてヘルクレス座τ(タウ)流星群があります。活動があまりはっきりしない群ですが、母天体のシュバスマン・バハマン彗星は1995年に頭部の「核」が分裂、2006年には小さな彗星となった多数の破片が観測されています。ピーク(5月31日)には1時間あたり500個の流星が流れるとの予測があります。あくまでも推測の域を出ませんが、ピークの前には気をつけて空を眺めましょう。なお、「ヘルクレス座流星群」とは言っても、予想輻射点はうしかい座にあります。

今号から更に視野を広げて宇宙の成り立ち、大きさに

ついて解説していきます。さて、私たちの住む地球はいつ誕生したのでしょうか。その母たる太陽(太陽系)、太陽を含んでいる銀河系宇宙、さらにその外側に数ある小宇宙の成り立ちを考えてみましょう。現在私たちが知り得る情報をもとに解説しますが、この連載の最中にも新たな発見があるかも知れないということをご理解下さい。私たちの宇宙はこれまでの観測から約138億年前に誕生したとされています。とても高温で密度の高いとても小さな点が大爆発(ビッグバン)しました。そのころは熱いガスがあるだけで銀河のような天体はありませんでしたが、大望遠鏡による観測の結果、100億光年先の宇宙(つまり100億年前)に多くの生まれたばかりの銀河がたくさんあることがわかりました。その空間の中で「素粒子」という最小の物質が生まれ、その素粒子が集まり「原子」がつけられました。宇宙は膨らんでいく(膨張)段階で徐々に冷えていき、宇宙にある物質の濃いところで星や銀河が誕生していきました。そして私たちの「天の川銀河」の中で太陽や地球が誕生していったと思われます。



たくさんのご寄付
ありがとうございました

町へ

◎江花地区 西花の友
アクリル毛糸たわし30個
手編みスポンジ10個

社会福祉協議会へ

◎中村邦義さん 3万円
◎小松田浩さん 3万円

発行日 令和4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

各種 SNS で「まちのお知らせ」を発信



twitter



facebook

こちらのアプリからも情報をチェック



Domingo



くらしの便利帳

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です