

かみふらの

2023

5

NO. 768



イースターパーティー

今月のトピック

大腸がん検診を受けよう！
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
町長と語ろう

大腸がん検診を 受けよう！



申込み問 保健福祉課健康推進班 ☎ 6987

大腸がん検診から、 がんが見つかっています

大腸がんは、男性で前立腺がんの次に、女性で乳がんの次に多く、男女合わせると1番目に多いがんです。

大腸がんは、「便潜血検査」という簡単な検診を受けることで早期発見ができる疾患です。町で大腸がん検診を受けた人の率は低く、令和3年度は最も低い13.8%でした。

町内で大腸がん検診を受けた人のなかから、毎年大腸がんが発見されています。

平成25～令和4年の間に、町の大腸がん検診を受けてがんが発見された人は21人でした。

その状況を見てみると、早期で見つかった方が多く、内視鏡手術などの治療につながりました。

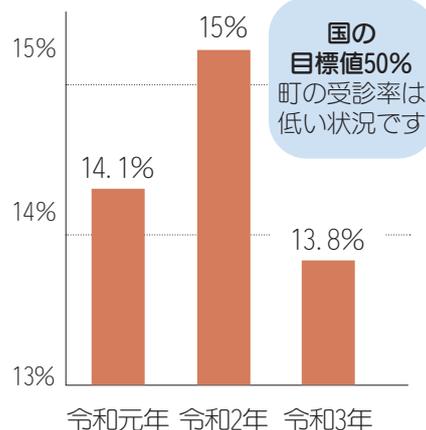
全国のがんり患数(令和元年)

令和元年に新たにがんと診断された、り患数99万9,075人のうち、男女合わせると大腸がんが1番多くなります。

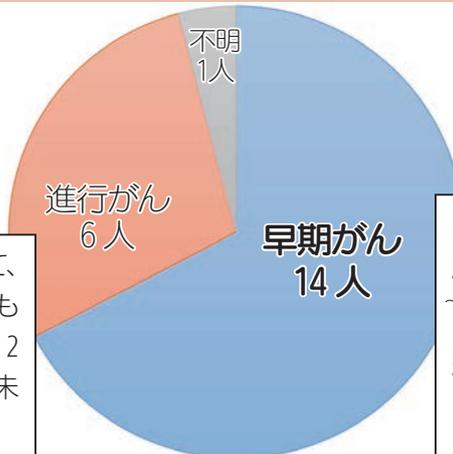
	部位	男女計
1	大腸	15万5,625人
2	肺	12万6,546人
3	胃	12万4,319人

出典:国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計」、厚生労働省「全国がん登録 罹患数・率 報告 2019」

町の大腸がん検診受診率



大腸がん検診でがん発見された町内の方の内訳



進行がんの内訳として、大腸がん検診を1度も受けたことがない方、2年未受診者、前年度未受診者など

14人のうち、
40～65歳 5人

若い世代にも大腸がん
が発見されています

大腸がん体験者に 聞きました

大腸がん検診で
がんを早期に発見
できました



Aさん
60代

Aさんは、これまでも大腸がん検診を受けたことがありましたが、異常がありませんでした。

昨年受けた大腸がん検診の結果、精密検査が必要となりました。当初は「体調もいいし、そんなはずはない。検査は受けたくない」と話していましたが、早期にがんが見つかるとう治療ができると説明。Aさんは「精密検査を受けるのは怖いけど、もしがんで放っておいたら進行してしまうのはもっと嫌だな…」と検査を受けることを決心。かかりつけの病院で大腸内視鏡検査を受けました。

検査の結果、早期のがんであることが分かりました。旭川の病院を紹介され、短時間で負担の少ない内視鏡手術でがんを切除しました。退院後の定期検査で追加の治療は必要ないと説明され、Aさんは「大腸がん検診を受け、頑張って内視鏡検査も受けて良かった」とお話ししていました。



大腸がん検診

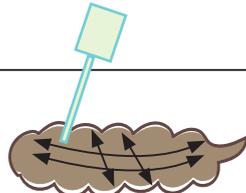
簡単！低料金！ 検査は、家で取って提出するだけ！

申込必要

対象 40歳以上(受ける間隔 年1回) 料金 500円(町民税所得割非課税世帯200円)

◎検診方法

自宅で2日分の便を取る
(キットで便をこすり採取)



会場受付に
提出する

検査では・・・

便の中に血液が混ざってない
か調べます(目に見えない出血の
有無を確認)。

朝6時から受付あり！
出勤前に検査キットを
提出できます

5/30(火)、10/12日(木)、10/13日(金)、12/14日(木)、12/15日(金)
6:00～ 6:00～ 6:00～ 8:00～ 7:00～

大腸がん・胃がん検診

がん検診(5種類)

大腸がん検診のほか、複数のがん検診と同時受診できます。

特定健診と一緒に大腸がん検査を受診できます

「大腸がん検診」を多くの方に受けてもらいたいため、今年度、国保の特定健診対象の方全員に、健診案内送付時に検査キットを同封します。この機会にぜひ受けてみませんか？

・町の国保で40～74歳の
特定健診対象者

特定健診の案内に、大腸がん
検査キットを同封します
(6月中旬)※申込み不要

特定健診

7/8日(土)～7/14日(金)
6:30～11:20

特定健診受診と合わせて、大腸がん
検査キットを提出してください。健診
料金と併せて料金500円(非課税世帯
200円)を受付でお支払いください

・国保以外の被扶養者で
特定健診受診券のある方

大腸がん検診
を申込みしてください

申込み後、大腸がん検査キットを送
付します

・75歳以上の後期高齢者

※大腸疾患で治療中、経過観察中の方は、町での大腸がん検診を受けられません

こちらの健診もおすすです。ぜひご利用ください！

セット健診

申込必要

レディース健診

申込必要

7/4日(火)～7/7日(金) 6:30～10:00

(特定健診+肺、胃、大腸がん検診、腹部超音波検査)

11/16日(木) 7:00～11:00

(特定健診+肺、胃、大腸、子宮、乳がん検診)

各種健診、がん検診の申込みは 保健福祉課 ☎(45)6987

がん検診、特定健診などの詳細は「令和5年
度健康増進カレンダー」をご確認ください。
QRコードからもご確認いただけます。



若いときから

サルコペニア(筋肉量減少)の

重症化を予防しよう

◆サルコペニアとは

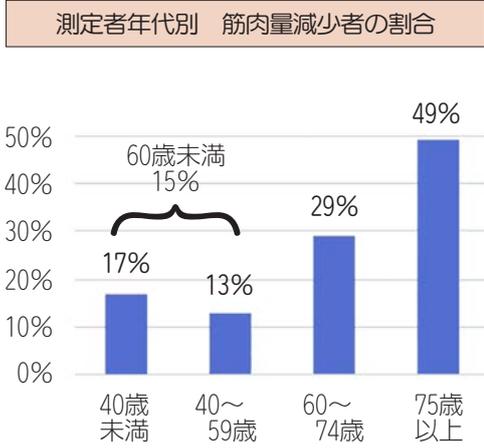
加齢や生活習慣などの影響で筋肉量が減少し、握力や歩行の運動機能が低下している状態をサルコペニアと言います。重症化すると転倒や骨折が起きやすくなり、介護が必要になる原因ともなります。

◆町では昨年延べ1千3人が

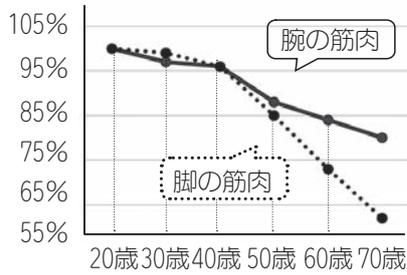
筋肉量測定をしました

筋肉量の減少は高齢者だけの課題ではありません。

測定の結果、60歳未満の約6人に1人が筋肉量減少者でした。



筋肉量は20歳を基準とすると、70歳では、30%減少するといわれています。放置するとサルコペニアの重症化が進んでしまう可能性があります。



【筋肉量が減少していた方の感想】

- ・車を使わないよう歩いていたのに筋肉量が少なくて驚いている
- ・立ち仕事なので、足の筋肉は多いと思っていた

【背景】

- ・食習慣
 - ・1日3食を食べず、欠食している方が半数
 - ・筋肉の材料であるたんぱく質不足
- ・痩せに該当する方が半数

◆50歳代Aさんの取り組み

Aさんは、車を使わないように歩いていましたが、筋肉量が少なかったため、スワット、椅子での体操、プールでの体操を始めました。

食事は、健康のために野菜を意識していたものの、筋肉の材料となるたんぱく質は意識しておらず、昼食は麺類のみでした。筋肉維持・増加のためのたんぱく質が不足していると知り、乳製品・大豆製品を毎日の食事に取り入れました。3カ月間、運動と食事の工夫を続けて筋肉量が1.3kg増加しました。

Aさん以外にも筋肉量が増加した方からは「膝痛・腰痛が改善された」「すたすた歩けるようになった」「からつきが少なくなった」という声も聞かれました。

◆若いうちから、筋肉量を維持する生活習慣が大事です

- ①たんぱく質(卵、乳製品、大豆製品、魚、肉)は毎日食べる！

1回の食事で吸収できるたんぱく質は20g程度のため、朝、昼、夕の3食に分けて必要量を摂取することが重要です。

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。



②「歩く」にひと工夫をプラス！

歩くだけでは筋肉量は増えません。スワットなどで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

◆健康相談日

日時 毎週月曜日(祝日、年末年始除く)
9時~11時※予約不要

◆サルコペニア重症化予防事業
今年度70歳、75歳になる方が対象です。対象者には個別案内しています。

案内口に参加できなかった方は、個別で実施させていただきますのでご連絡ください。

問 保健福祉課健康推進班



私たち職員がお届けします

出前講座

出前講座一覧はこちらから



皆さんの暮らしを支える、まちの仕事。でも、分かっていてもなかなか、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暮らしに returning 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。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

申込先 町民生活課自治推進班

☎070001 ㊟050000

✉jichitown.kamifurano.g.jp



こんな講座があります

- ・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
- ・ちょっと待った！我が身は我が身で十勝岳ジオパークの魅力
- ・「食育のすすめ」乳幼児・学童・思春期の食生活
- ・覚えよう！

応急手当「救急車がくるまで」など、さまざまな内容で34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。

前年度 人気 No.1

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」

災害に関する知識、町と家庭内の防災対策の学習のほか、最近の災害状況などを紹介します。

◇参加者の声(抜粋)◇

令和4年6月24日 開催

上富良野小学校教職員 参加者34人

初めて講座を聞く職員にとっては、十勝岳の火口の様子や火映現象、枯死範囲の拡大など、さまざまな噴火の兆候が見られていること少なからず衝撃を受けているようでした。今回教えていただいた知識をもとに、必要以上に怖がることなく、より良い備えを心がけていきたいと思います。

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です。

◎講座内容

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

健康学習会講座
一覧はこちら



申込先 保健福祉課健康推進班

☎070001 ㊟050000

✉kenkou@town.kamifurano.g.jp

町長と語るひろ

3月20日(月) 江静栄寿会

江幌・静修地区の60歳以上の住民で構成される「江静栄寿会」との「町長と語るひろ」が静修農業構造改善センターで実施され、15人が参加しました。出された意見や質問などを抜粋し紹介します。

◆乗合タクシーについて

江静栄寿会 他の自治体では利用料金が一律200円で、携帯やスマホなどから予約すると100円と安くなるので、運行時間が決められておらず、いつでも利用することができると聞いた。上富でも同じことはできないか

町長 タクシー会社自体の営業があるので、利用には時間の制限がある。利用料金については今後検討する

◆自動車の先進安全技術に係る助成について

江静栄寿会 高齢運転者の交通事故防止のための先進安全技術設置への助成は町で実施しているか

町長 町独自では行っておりませんが、国、北海道が行っている

◆旧江幌小学校の利用について

江静栄寿会 今後の利用が見えないが、どのようなになるのか

町長 現在、業者に倉庫として貸しているが一時的なもの。コロナ前は何社が見学も来たが、決まっていらない。町では購入して活用の方を探している

江静栄寿会 学校には歴史がある。グラウンドに住民に役立てるもの、例えば娯楽施設などを作るよう考えてほしい

◆防犯カメラ設置について

江静栄寿会 町民の安全安心のためにも各地区に1台以上の防犯カメラを設置してみたい

町長 プライバシー保護のため、公道などへの設置は簡単ではない。警察が捜査に利用しているものは、店や個人が自分の建物などを映しているもので道路が映っているもの。町では、風景や観光の統計用に付けているものはあるが、防犯目的では難しい。



◆西11線道路ジェットコースターの路の混雑について

江静栄寿会 かみふらの八景のビュースポットのひとつとして、観光客の車で混雑している。観光客が道路に出て事故の危険もあるほか、道路側溝に落ちる車も結構いるので、幅の広い道路か駐車場整備が必要ではないか。農作業にも支障が出ている。観光場所とするには、何か対策をした方が良くはないか

町長 ジェットコースターの路は懸念材料のひとつ。今後対策を検討する

◆移住対策について

江静栄寿会 空き家対策で、住民票の異動を調査し、空き家としてオープンにしたいか持ち主に了承を得て、移住者用に斡旋してはどうか

町長 個人情報保護のため、町が住民票の異動状況を調べて声をかけることはできない。固定資産税の通知の時に空き家バンク募集のチラシを同封している

◆地区名称について

江静栄寿会 江幌や静修といった地区名称を残すために、住所などに使う必要があるのではないか

町長 江幌など地区名称は住民登録には使用できない。地区名称を住民会などの団体で使用する際には問題はない。地区に施設を作る時には地区名称を使っていたい。



「町長と語るひろ」の開催団体を募集しています

おおむね5人以上の団体・グループなどが、町長と語り合う場です。テーマは自由ですが、あらかじめ決定したものと なります。

申込先 町民生活課自治推進班

☎011-850-0005

新こどもセンター建設工事が始まりました

建設工事を行う施工会社などが決定しましたので工程や主な工事内容についてお知らせします。

☎ 保健福祉課子育て支援班 ☎④5 6987 子どもセンター ☎④5 6501

◎施工会社

- ・建築主体工事 アラタ・佐川・木津特定共同企業体
- ・電気設備工事 (有)鈴木電設
- ・機械設備工事 (株)アリガプランニング
- ・工事監理 (株)中原建築設計事務所

◎契約額 9億7,665万円

(建築主体工事、電気設備工事、機械設備工事、工事監理委託)

◎工期 令和6年2月29日まで

令和5年度	5~7月	基礎工事
	8月	鉄骨工事
	9~6年1月	内外装工事
	6年2月	各種検査期間
	6年2月末	完成
	6年3月	引っ越し
令和6年度	4月	共用開始
	7月まで	旧東児童館解体 外構工事など

※現時点での工程であり、今後の進捗状況により変更する場合があります



◆ご理解をお願いします

建設期間中は、大型の車両や機械の出入りが多くなることが想定されますが、周辺道路に警備員を配置し、十分な安全対策を講じます。

完成まで10か月間、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



遊 ぼう！ イベントスケジュール

◎子どもセンターの催し

5/19 10:00 1歳のお誕生会(5月生まれ)

5/26 10:00 にこにこ赤ちゃん(3カ月児)

◎児童館の催し

5/13 13:30 西児童館・映画会

5/13 13:30 東児童館・ドッジボール大会

相 談のまどぐち

◎妊婦相談・母子手帳交付

毎火 11:00 保健師による相談。予約制
☎保健福祉課 ☎④56987

◎子ども・子育て包括相談、おっぱい相談

毎木 10:00 毎月第2木曜日は助産師によるおっぱい相談
☎保健福祉課 ☎④56987

◎教育相談

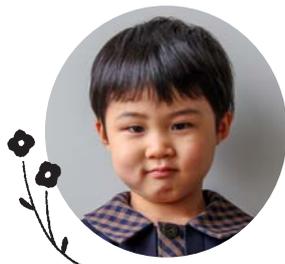
6/5 8:30 学校に関する悩みの相談
☎教育振興課 ☎④56699

◎思春期こころの健康相談

5/29 6/5 14:00 嘱託医による相談。予約制
☎富良野保健所 ☎②3161

※随時の相談にも対応できます

かみふっこギャラリー 作品「こいのぼり」 認定こども園上富良野高田幼稚園の年長さん



こじま はるたか
小嶋 悠貴くん



鯉のうろこ部分をきれいに編むのを頑張りました。ストローを通すのが楽しかったです！



なす
那須 ふうかちゃん



持ち手のストローを色ごとに揃えて通しました。うろこを編むところとかぶとを折るのが楽しかったです！



4.5

故岩崎治男さんへの叙勲伝達

叙勲伝達式



故岩崎治男さんが上富良野町議会議員として4期16年務められ、地方自治の振興発展に貢献された功績により、令和5年1月3日に旭日単光章を受章されました。

4月5日(水)に役場にて伝達式が行われ、ご家族の岩崎昌治さんへ斉藤繁町長から勲記と勲章が手渡されました。

3.30

人権擁護委員へ感謝状

感謝状贈呈式



前人権擁護委員の富田朋子さんに、斉藤繁町長から感謝状が手渡されました。

富田さんは、平成30年10月1日から令和5年3月31日までの4年6カ月間、人権擁護委員として、地域住民の人権に関する相談や町内の小学校での人権の花運動など、人権擁護と人権尊重の普及に尽力されました。

4.22

ALTと楽しむ春の恒例イベント！

イースターパーティー



イースターパーティーが公民館で行われ、小学生14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を講師にイースターについての説明のあと、卵にペイントする「エッグペイント」、お菓子の入ったくす玉を割る「ピニャータ」など5種類のゲームを楽しみました。

参加児童は「初めて卵に色を塗って楽しかった」「ピニャータが楽しかった。お菓子をたくさんもらえた」と話し、楽しい春のパーティーとなりました。



いろいろなゲームで盛り上がりました！

4.7

新生活に期待膨らませて

町内小学校入学式



町内の小学校で入学式が一斉に行われ、新入生56人が新たなスタートを切りました。

上富良野小学校では、新入生45人が保護者の見守るなか、緊張した面持ちで会場の体育館に入場。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。

新入生の紹介では、一人ひとりの名前が呼ばれると「はい!」と手を挙げ元気よく返事をし、式後の教室では真剣に先生の話や話を聞くなど、さまざまな表情を見せていました。



真剣に話を聞く児童



① 自転車利用時のヘルメット着用が努力義務となりました

問 町民生活課生活環境班 ☎456985

改正道路交通法(4月1日施行)により、全ての自転車利用者について乗車用ヘルメットの着用が努力義務となりました。大切な命を守るため、自転車を利用する際は乗車用ヘルメットを着用しましょう。

乗車用ヘルメットは、できるだけSGマークなどの安全性を示すマークの付いたものを使い、あごひもを確実に締めるなど正しく着用しましょう。



◆SGマークの付いたヘルメットを選びましょう！

SGマークは、一般財団法人製品安全協会が定めたSG基準に製品が適合していると協会が認証したことを示す安心安全の目印です。



SGマーク

◆自転車損害賠償保険に加入してください

自転車利用者が加害者になった交通事故では、自転車利用者側の損害賠償額が数千万円といった事例があります。たとえ安全に自転車を利用していても、歩行者の急な飛び出しにより突然加害者となってしまうことも考えられます。自転車利用者は万が一交通事故を起こしてしまった場合に備え、自転車損害賠償保険などには必ず加入しましょう。

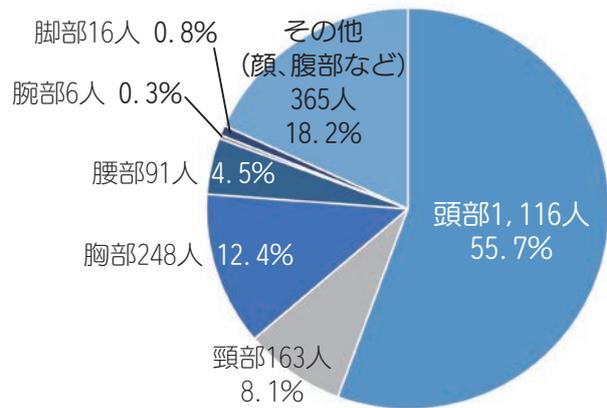


ヘルメット非着用時の致死率は約2.1倍！

自転車乗中に交通事故で亡くなられた方の約6割が頭部に致命傷を負っています。警察庁交通局の調査では、平成30年～令和4年まで自転車乗中の事故による致死率は、ヘルメット非着用者はヘルメット着用者に比べて約2.1倍高くなっています。頭部を保護する乗車用ヘルメットを正しく着用することにより、交通事故の被害を軽減し、命を守ることにつながります。

◎自転車乗車中死者の致命傷の部位

(平成30年～令和4年の死者の合計2,005人)



学びのよろこび

教育振興課教育支援担当主幹 松田 剛

「ChatGPT」という最新の人工知能チャットロボット？
が無料で使えるらしい。ネットを通して質問をすると結構的確に答えてくれるというのだ。「読書感想文」を書いたり、「人生で成功するための秘訣は？」とか「環境問題についてどのような取り組みが必要か？」などといった質問にも答えたりすること。試しにこの原稿を書いてもらおうかとも思ったが、それに登録することで近い将来ターミネーターに襲われないかと考えてしまい、結局使えていない。一方、YOUTUBE先生には大変お世話になっていて、「自然栽培による果樹や野菜の栽培方法に

ついて…」など、何でも教えてもらっている。紙媒体がよければネットでポチッとすぐに本を買ってしまうし、研修もオンラインでニューヨークや香港の人の話をリアルタイムで聞けたりする。知りたいことを手軽に知れる便利な世の中だけど、アナログだった時代もなんだか懐かしい。「うんと高い木に登ったらどうなるか？」と思って、登りきった時の景色は格別だった。「中身はどうなるんだろう」と思って壊れたテレビやビデオデッキを分解しちゃうとか…。今の時代、そんな子どもの話はあまり聞かない。自分の手で触れて、身体を使って体感しながら夢中になって遊ぶ。そんな経験から得る“学びのよろこび”。ゲームとは違った楽しさがきっとあるはず。令和の子どもたちに、どうやって伝えることができるのだろう。ChatGPTに聞いてみるか。

お知らせ

◆ 人のうごき ◆
 ()は前月比
 令和5年4月30現在
 人口 9,969人 (-21)
 男 5,063人 (-12)
 女 4,906人 (-9)
 世帯 5,243世帯 (+4)

◆ ご寄付 ◆
 町へ
 ◎岩崎マサ子さん 10万円
 町立病院へ
 ◎岩崎マサ子さん 10万円
 ラベンダーハイツへ
 ◎岩崎マサ子さん 10万円
 ◎松田芳子さん
 フェイスタオル100枚
 社会福祉協議会へ
 ◎かみふらの
 アマチュアバンド協会
 37,298円
 ◎岩崎マサ子さん 10万円
 ◎江花珈琲焙煎所
 ほっとカフェ用コーヒー豆

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(木) 13～16時
 場所 かみん

保健福祉課福祉対策班

☎09007

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(木) 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、事前に「富良野市役所市民相談室」☎1-2035へお申込みください

保健福祉課福祉対策班

☎09007

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。

「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。」

◎「博愛号」が更新されました

日本赤十字社北海道支部より赤十字災害救援車「博愛号」が更新配置されました。救援車は、皆さまから協力いただいた社資募

集金を財源に配置され、地域に

おける災害、事故、緊急の救護活動などに使用されます。



保健福祉課福祉対策班

☎09007

イベント

いしずえ大学公開講座

おなかの健康と乳酸菌とのかかわりについて解説します。どなたでも参加できます。

講師 ㈱ヤクルト北海道 小野寺 恵氏

日時 5月26日(金) 10時30分

場所 社教センター

受講料 無料

申込期限 5月25日(木)

申込先 教育振興課社会教育班

☎05511

第23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18日(日) 7時45分受付

場所 上富良野町運動公園野球場

島津球場

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～39歳が7人以内、40歳以上が2人以上

・混成の部

高校生以上の女性が2人以上、男性が7人以内

参加料 1チーム1千円

申込期限 5月31日(水)

申込み 住民会の地域スポーツ推進委員

教育振興課社会教育班

☎05511

小説「泥流地帯」の道

フットパス2023

NPO法人環境ボランティア野山人による、フットパスとバス見学会を開催します。泥流地帯ゆかりの地を巡り、小説に登場するツルムを味わいます。

①フットパス

日時 5月20日(土) 8時30分

コース 防災センター～道の舎～富良野川堤防道～開拓記念館～文学碑～開拓発祥地～防災センター(全4km)

②バス見学会

日時 5月21日(日) 8時30分
 コース 防災センター～望岳台～第2透通型ダム～日新尋常小学校跡～駐車公園～道の舎～開拓記念館・防災センター

◎イベント共通事項

集合場所 草分防災センター

参加料

1千300円(高校生以下半額)

申込期限 5月17日(水)

申込先 企画商工観光課商工観光班

☎09003

小説「泥流地帯」オーディオライブラリー

配信中です!

三浦綾子文学記念館では、小説などの朗読音源をCD販売、有料配信しています。詳しくは三浦綾子文学記念館へお問合せください。

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。

町民生活課総合窓口

☎466985

北海道後期高齢者医療広域連合

☎011-290-5601

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+(29万円×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+(53万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

※給与所得者等とは？

- ・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5年度保険料の計算方法

保険料額は、被保険者全員が等しく負担する「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4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

生ごみたい肥販売

各家庭から収集した生ごみからつくった完熟生ごみたい肥を通年で販売しています。家庭菜園やガーベングラなどにお使いください。



販売場所

環境衛生センター(富良野市)
販売日時 平日(祝祭日を除く)
午前9時~午後5時

価格 10リットル(4kg)100円
※袋詰めしてあります

☎環境衛生センター
☎24376

勤労者福祉資金融資制度

医療費、教育費、一般生活費などの資金を市中の金融機関の窓口を通じて低利で融資する、個人向けの融資制度です。

対象

- ①前年の年間総所得が60万円以下で次のいずれかに該当する者
- ・中小企業に雇用されている従業員(育児・介護休暇含む)
- ・非正規労働者(育児・介護休暇含む)

- ・季節労働者(過去2年間で通算12か月以上勤務している者)

②離職者

融資限度額・融資期間

- ①120万円以内(8年以内)
- ②100万円以内(5年以内)

融資の利率

年1.6%(別途保証料0.5%)

※季節労働者、離職者は年0.6%(保証料不要)

詳細はこちらから

☎特設コールセンター
☎011-204-5346



ヒグマに注意

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、食べ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

☎農業振興課農業振興班
☎60084

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。子どもを専門に担当する「主任児童委員」もいます。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ご相談ください。



☎保健福祉課福祉対策班 ☎46987

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。

人権擁護に理解のある方を町が推薦し、法務大臣から委嘱されます。

町内の人権擁護委員は次の3人です。

座間 雪子 吉村 好子 鎌田 孝徳

☎保健福祉課福祉対策班 ☎46987



美瑛・上富良野エリア

十勝岳ジオパーク通信

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六番 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

火山の彩り
おりの丘



▽上高生のジオスイーツ販売会

4月1日、上富良野高校生が十勝岳ジオパークをイメージして製作したスイーツの販売会が行われました。

上高の地域探究活動の取組みとして、十勝岳ジオパークの普及などを目的に、2年生の4人が「ジオパークの認知度上げ隊」を結成。ジオスイーツを考案しました。今回考案した「ストロベリーボルケーノタルト」は、食材に町内産の小麦といちごを使用。レアチーズ風味のムースの上に、マグマをイメージしたいちごジャムと



十勝岳の形をしたクッキーをのせて、十勝岳ジオパークを表現しました。製作、販売には、町のパン店「スタジオMAMA」のオーナー・菅原真知子さんに協力いただきました。

販売会は、オープンと同時に多くのお客



多くの方にジオスイーツを購入いただきました！

さんで賑わい、用意した300個が売れました。販売したスイーツの売上金は、20日に社会福祉協議会へ寄付されました。今後は、上高の学校祭や地域イベントでの販売を予定しています。



↑上高生4人と菅原真知子さん

売上金を町社会福祉協議会へ寄付する上高生



▽防災ワークショップ開催します

5月13日(土)13時30分から「みんなで考える防災ワークショップ」を美瑛町役場で開催します。東日本大震災で実際に避難所運営を経験され、避難所問題などについて全国で防災活動を行う山田葉子さんを講師に迎えます。ぜひお越しください。

年金のはなし

こんな時には届け出をしましょう

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての方が加入する制度です。老後は老齢基礎年金、万が一の時には障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できますが、いずれも届け出を忘れると将来受け取る年金額が少なくなる場合や、年金が受けられなくなる場合があります。

厚生年金はお勤め先への届け出となりますが、国民年金は個人で行う必要がありますので、次のようなときは手続きが必要です。

- ①会社を退職したとき
60歳になる前に会社などを退職したときや、勤めをやめて国民年金被保険者の配偶者となったとき
- ②収入が増えたとき
パート収入などが10万円以上になったときや、配偶者が退職したことで会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき
- ③配偶者が退職したとき
配偶者が退職し、会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき

役場での手続きには、資格喪失証明書などの喪失日が確認できる書類と墓

礎年金番号のわかるものが必要です。

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードを利用して電子申請ができますのでご利用ください。

なお、会社などに勤めている方の被扶養配偶者になるときは、配偶者の勤務先への届け出を行ってください。



問 旭川年金事務所

☎0166-255-5600

問 町民生活課総合窓口班

☎09005

◆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8日(木)

10時～15時30分

場所 富良野市役所

問 旭川年金事務所お客様相談室

☎0166-255-5600



消防だより

応急手当を覚えよう

岡上富良野消防署 ☎42119

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の使用法のほか、出血、骨折、窒息などの応急手当となっています。講習内容に希望がある場合は申込み時に相談してください。役場の出前講座からも申込みできます。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。大切な人の命を守るため、救命講習を受講しましょう。

救命講習のご案内

講習種別	講習時間	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)	交付なし
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 ※普通救命講習の基本となるコース	修了証
	II 4時間	心肺蘇生法、AEDの使用(成人か新生児～小児を対象)、異物除去法、大出血時の止血法 ※筆記試験、実技試験あり	修了証
	III 3時間	心肺蘇生法、AEDの使用(主に新生児～小児を対象)、異物除去法、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、AEDの使用(成人、新生児～小児を対象)、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	修了証
e-ラーニング(応急手当WEB講習)		家庭のパソコンなどからインターネットを通じて、応急手当の基礎的な知識を映像で学ぶ講習 ※e-ラーニングを受講し、有効期限内の受講証明書を提示すると救命講習の時間を短縮することができます 普通救命講習Ⅰ～Ⅲ、上級救命講習が該当	

星のソムリエ®の 星ひとつふ chapter 1

今月から始めました星のコーナー。「かみふらのも地球もどきの星も宇宙でただひとつのきらめき」そんな意味をタイトルに込めました。星のソムリエ®が地元目線で星空をご案内します。

満員御礼!
4月18日の観望会では、町民のみなさんと金星や春・冬の星座を観察し楽しみました。ところ、かみふらので、星のソムリエ®とは？ 星のソムリエ®とは？ 近郊では美瑛空や宇宙の楽しみ方を伝えている「星空案内人」の認定講座が開講されています(本年度の募集は終了しました)。みんな星の子、地球人。星空は悠久の財産、音楽・芸術・科学やアイデアの源なのだ。

今月のスターかに座

春の星座トップバッターかに座が南の夜空に昇り始めると春の到来を感じます。とある診断サイトによるとかに座生まれの人は仲間思いで家庭的、繊細な脇役キャラだとか。ふたご座やしし座に比べて派手さはありませんが、望遠鏡や双眼鏡で観ると中央あたりに光の粒つぶが密集しています。何度も見たい確かな存在感。これは、ギリシャ神話最強の英雄ヘルクレスが海へびの怪物ヒュドラー退治の際、蟹を踏みつぶしてしまい、その時飛び出たカニみそらしい(注:実際はM44プレセペ星団という星の集まり)です。沼の仲間のため英雄に立ち向かった小さな勇者に拍手!

曇りの日でもリアルタイムの星空を知るには無料アプリ「星座表」がおすすめです。華麗な画面を空にかざすと星座や惑星が手のなかに。観望会がより面白くなります。



★課金に注意



北極星や春の大三角を探すなら尾まかせ

ふたご座

かに座

春の大三角

しし座

うみへび座

5月15日20時頃 上富良野の星空

わたしの
似顔絵です

教育支援センター つじみさと 辻美里

4月から地域おこし協力隊として活動しています！

地域おこし協力隊として参りました、辻美里(つじみさと)です。

学生時代は北海道教育大学旭川校で学び、卒業後、4年間は児童養護施設で子どもたちの生活に関わっていました。今回ご縁があり、上富良野町にやって来ました。引っ越してきたのも最近なので、今からラベンダーの季節を楽しみにしています。

上富良野町は今年度より、公民館の2階に「教育支援センター」を開設することとなり、私も臨床心理士として子どもたちの支援に携わらせていただきます。

教育支援センターは、学校に行きづらさを感じている子どもたちが、無理をすることなくセンターへ通い、人とのかかわりや活動を通して、自分のペースでさまざまな経験を深めていくことを目的とした場所です。「のんびり過ごしたい」「勉強と一緒に取り組んでほしい」「ゆっくり話を聞いてほしい」「友達と話したい」など、どのような過ごし方でも良いので、まずは子どもたちが自分の居場所を感じ、安心感を得られるようにお手伝いをしたいと思っています。

今学校に通うことができている子どもたちも、さまざまな場面で不安や悩みごとを抱えている子がいると思います。そういった子どもたちへの支援として、私たちが学校にお邪魔して、普段の様子を知り、教職員や保護者の皆さんの力をお借りしながら、校内でできる支援についても一緒に考えていきたいと思っています。

私自身も臨床心理士として、子どもたちとのかかわりから、いろいろなことを学びながら、子どもたちの役にたてるように頑張りたいと思っています。よろしくお願ひします。

おおみちち 大道千アキ
ロケサポートかみふらの

十勝ルッチシ伝承堅雪フットパス

に参加しました！

4月8日、トカチルッチシを歩く会(山谷圭司代表)の「第16回十勝ルッチシ伝承堅雪フットパス」に参加しました。

十勝ルッチシ伝承堅雪フットパスとは、松浦武四郎がアイヌの方々と共に峠を越えた道です。雪解け水がゴーゴーと音を立てて、川のように雪の上を流れ、とても不思議で迫力のある光景でした。



山谷代表の儀式

町に移住し、今まで知らなかったことを知り、新しい体験をいろいろとさせてもらっています。わくわくの毎日です。来年もぜひ参加させていただきますので、



札幌からの参加者もいました

とみしまちはる 富島千晴
ジオパーク専門員

上富良野町に住んで

初めて知った言葉シリーズ

札幌に4年ほど住んでいたため、いくつか知っている言葉はありましたが、上富に住んで初めて耳にし、学んだ言葉があるので紹介します。

①～さる 主語(本人)が省略されて使われていると勘違いしていたため、なぜ偶発的に発生した事象のように言うのかずっと不思議でした。約1年ほどして、主語は自分ではなく、その物や事柄であるということが分かり、納得しました。

②雪はね 車などが雪をはねて飛ばす現象だと思っていました。「雪かき」しか知りませんでした。

③ちよす 頭にたくさん「？」が生まれた言葉。答えを知るまで予想もつきませんでした。

まだまだたくさんありますが、いつか「～さる」を使いこなせるようになりたいです。

【つつい使いがちな関西弁】

なおす 片付けるの意味。修理の「直す」と混同されるため注意して使わないようにしていますが、たまに使ってしまいます。



ホームページ



twitter



facebook



youtube