

かみふらの

2024

5

NO. 780



今月のトピック

イースターパーティー

今年も7月に特定健診を実施します！
私たち職員がお届けします 出前講座

今年も7月に 特定健診を実施します！



セット健診

申込
必要

7/2日(火)～ 7/5日(金)

特定健診

6月中旬頃
個別案内

7/4日(木)～ 7/12日(金)

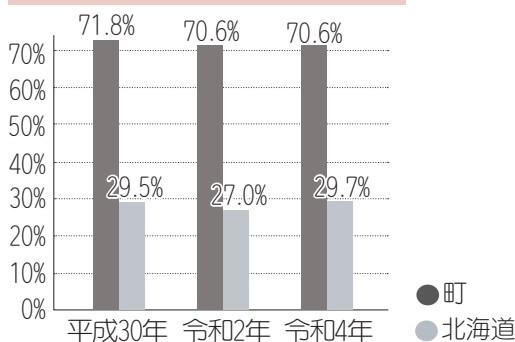
今年3月に「健康かみふらの21計画」「上富良野町国民健康保険 第3期保健事業実施計画」「第四期特定健診等実施計画」を策定しました。

健康寿命の延伸に向け、これまで皆さんが受けてくださった特定健診や結果などの分析結果を報告します。

分析結果から見えた「上富良野町の実態」

特定健診受診率は70.6%で全道第4位

特定健診受診率



年代別・男女別受診率

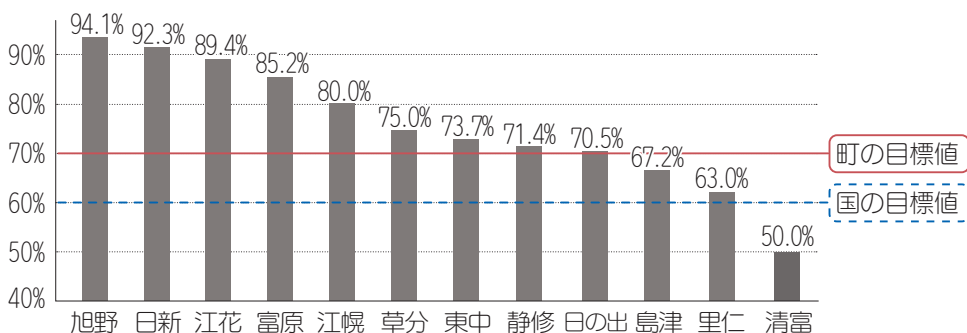
	総計	男性	女性
40代	54.5%	56.0%	52.8%
50代	62.5%	46.9%	73.9%
60代	74.1%	71.0%	76.4%
70～74歳	75.2%	73.6%	76.5%

(令和4年度)

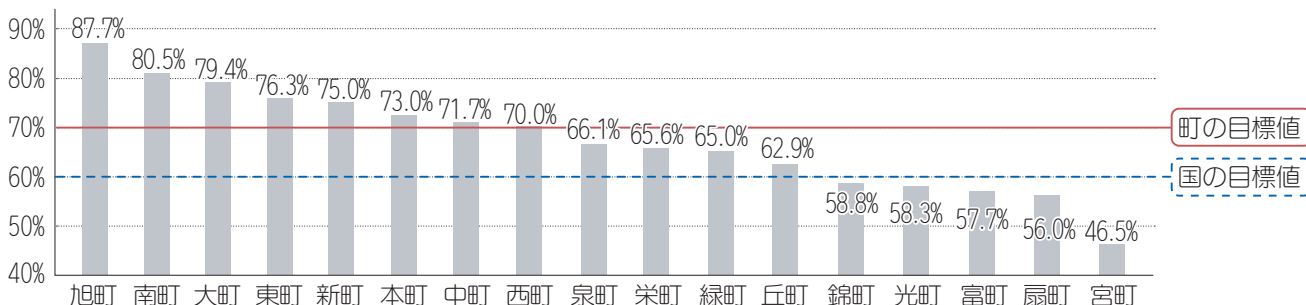
町の受診率は高水準で推移していますが、年代別では、**40代の男女、50代の男性**で受診率が低くなっています。

令和4年度地区別の受診率

◎郡部



◎市街地



未受診理由としては、「時間がない」や「病院に通院中」が多いほか「どこも悪いところがないので、健診の必要性を感じない」との声も聞かれます。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。年に1度、健診を受けて身体の状態を確認することが大切です。

健診結果はメタボ、糖尿病予備群が増加

❖メタボ該当・予備群、肥満者の増加

「メタボリックシンドローム」は、内臓肥満型脂肪と高血圧・脂質異常・高血糖の危険因子が重なった状態で、それが軽度でも動脈硬化性疾患（脳梗塞、心筋梗塞など）を発症する可能性が高くなります。

町のメタボリックシンドローム該当者・予備群は男女ともに増加しています。また、肥満者も増加しており、解決すべき最優先の課題です。

メタボリックシンドローム該当者・予備群と肥満者の割合

		男性			女性		
		H23	H28	R4	H23	H28	R4
メタボリックシンドローム	該当者	24.2%	25.4%	32.7%	10.1%	9.5%	11.3%
	予備群	17.7%	14.1%	15.5%	5.6%	5.6%	7.0%
肥満者(BMI 25以上)		33.1%	31.7%	38.1%	24.3%	25.5%	28.0%

※H23、H28、R4 各計画策定のための基準値



❖境界域 (HbA1c5.6 ~ 6.4%) の高血糖者の増加

「HbA1c」は血糖値の状態を知るための検査項目で、過去1~2カ月間の血糖値の平均を示し、数値が高いほど糖尿病リスクが高いことを意味します。

糖尿病の境界域であるHbA1c5.6~6.4%の割合が増加しており、糖尿病予備群が増えています。

HbA1c5.6~6.4%の割合

	H23	H28	R4
5.6~5.9%	24.1%	24.1%	27.5%
6.0~6.4%	8.8%	9.2%	9.6%

がん検診受診率の減少

	H30	H31	R2	R3	R4
胃	18.1%	16.3%	16.5%	15.2%	14.1%
大腸	14.2%	14.1%	15.0%	13.8%	13.2%
肺	27.8%	26.8%	26.1%	26.5%	25.8%
乳	29.0%	29.0%	29.5%	26.4%	26.3%
子宮	20.4%	21.4%	21.1%	18.6%	19.1%

がんは日本人の死因第1位であり、生涯のうち2人に1人はかかる疾患です。がんは、かからない(1次予防)、早期発見・治療(2次予防)が重要です。

しかし、町のがん検診受診率は減少傾向です。

特定健診を受診しましょう！

生活習慣病は自覚症状がないことから、1年に1回の健診で身体の状態を数値などで確認することが大切です。

町の健診では独自に、血管の変化(動脈の状態)がわかるよう基本項目の他に心電図検査、眼底検査、微量アルブミン尿を国保の特定健診受診者全員に追加して実施しており、生活習慣病の発症・重症化予防に取り組んでいます。

今まで受けたことのない方や病院に通院中の方も特定健診を受診しましょう。



特定健診の案内に大腸がん検診のキットを同封します！

大腸がん検診は自宅で取った2日分の便を健診当日に受付に提出するだけです。ぜひ特定健診と一緒に受けましょう！

各種健診、がん検診の申込みは 保健福祉課 ☎456987

がん検診、特定健診などの詳細は「令和6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。



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、分かっているようで、よく分かっていないことも多いのでは？
NPOの、役場の担当者が皆さんの暮らしに向け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時の間でもおむね2時間以内です。

◎場所

町内であればなんじも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 問 町民生活課自治推進班

☎0500000050 FAX0500000020

jichitown.kamifurano.lg.jp



こんな講座があります

・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」

・ちよっと待った！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5年6月16日 開催

十勝岳ジオパークの魅力

小学生 参加者8人

理科の授業で習った内容について、より詳しく学べて嬉しかった。

十勝岳は活火山で、日高山脈は活火山ではないことが分かった。

令和6年3月13日 開催

自然災害への備えあれば憂いなし

「防災は日頃の心構えから」

参加者20人

まず1番に自分の命を守ること。そのためにできることを日頃から準備しておくことの大切さを感じた。

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」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ンダーで確認してください。

健康学習会講座
一覧は
こちらから



申込先 問 保健福祉課健康推進班

☎0500000010 FAX0500000000

kenkou@town.kamifurano.lg.jp

水に親しみ、水で遊ぶ楽しさを感じてみよう!

申込先 固 教育振興課社会教育班 ☎45511

◎子ども水泳教室

場所	B&G海洋センター
日時	6月24日～8月5日の毎週月曜日(祝日除く) 18時30分～19時30分
対象	小学1年生
定員	20人
参加料	1人300円
申込期限	6月10日(月)

◎親子水泳教室

場所	B&G海洋センター
日時	6月28日～8月2日の毎週金曜日 18時30分～19時30分
対象	おむつがとれている未就学児とその保護者
定員	15組30人
参加料	1組300円
申込期限	6月10日(月)



遊 ぼう! イベントスケジュール

こどもセンターの催し

5/31 10:00 にこにこ赤ちゃん(3カ月児)

児童館の催し

6/8 13:30 西児童館・スライムづくり

相 談のまどぐち

妊婦相談・母子手帳交付

毎週 11:00 保健師による相談。予約制
固 保健福祉課 ☎456987

子ども・子育てで包括相談、おっぱい相談

毎月第2木曜日は助産師によるおっぱい相談
毎週 10:00 固 保健福祉課子育て支援班(こどもセンター内)
☎456501

教育相談

6/3 8:30 学校に関する悩みの相談
固 教育振興課 ☎456699

思春期こころの健康相談

5/20 14:00 嘱託医による相談。予約制
6/6 10:30 固 富良野保健所 ☎233161

※いずれの相談も随時の相談にも対応できます

おいでよ! 地域子育てサロン

◎なかよしサロン(こどもセンター)

月～金(祝日、年末年始除く)
9:00～12:00、13:00～16:30

◎かみんプレイルーム

毎日(かみん閉館日を除く)8:30～21:00

◎泉栄子育てサロン(泉栄防災センター)

月～土(祝日、年末年始除く)
10:00～12:00、13:00～17:00



かみふっこギャラリー 作品「こいのぼり制作」 認定こども園わかば中央保育園の年長さん



かのう あさひ
加納 旭くん



折り紙を細かく切るのが大変でした。きらきらの折り紙を使うのが楽しかったです!



おいかわ みおり
及川 滢鈴ちゃん



折り紙を切るのが難しかったです。のりで鯉に折り紙を貼るのが楽しかったです!



4.8

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80人が新たなスタートを切りました。

上富良野西小学校では、新入生13人が保護者、上級生の見守るなか、緊張した面持ちで会場の体育館に入場。本間修一校長からは1年生になるにあたり、「よく遊び、よく考える」「命を大切に」「困ったときに相談する」3つの「よ・い・こ」についてお願いがありました。

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

4.20

春恒例の楽しいイベント!

イースターパーティー



「イースターパーティー」が公民館で開催され、小学生25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、クレヨンで卵に模様を描き、染料で色付けする「イースターエッグペイント」やお菓子の入ったくす玉を割る「ピニャータ」などのゲームを楽しみました。

参加した上小2年の佐藤結埜(ゆの)さんは「卵に絵を描くのが楽しかった。早く家に帰ってお母さんに見せたい!」と笑顔で話しました。

3.27

未来を担うこどもの成長を願って

こどもセンターオープン式



新こどもセンターのオープン式が行われ、関係職員と来賓72人が参加しました。

斉藤繁上富良野町長、中島光明中富良野町副町長、子育てネット「くるくる」サークル会員「flower♡smile」の塩俵颯介(そうすけ)さん、「くれよん」の林瑛斗(えいと)さんがテープカットを行いました。

斉藤繁町長は「子どもや保護者の居場所、相談場所として、就学前の発達支援の必要な子どもと家族をサポートする施設として、こどもセンター機能を最大限に利用いただきたい」とあいさつしました。

4.16

夜空に輝く星を観察

星空観望会



公民館講座「星空観望会」が西小チャレンジ天文台で開催され、小学生や大人など43人が参加しました。

広報紙のコーナー「星ひとつぶ」を執筆する「星のソムリエ」松田睦講師が、春の星座「おおぐま座」や冬の星座「ふたご座」など、夜空に見える多数の星座のほか、月の動きについて解説。天体望遠鏡をのぞき、肉眼では見ることができない星や月面を観察し、参加者は「月のクレーターがはっきり見えてすごかった」と話しました。

「星空観望会」の第2回目は「七夕と天の川」などをテーマに7月に開催予定です。



後期高齢者医療制度 ～制度の見直しについて～

☎ 町民生活課総合窓口 ☎ 456985、北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011 - 290 - 5601

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。

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 + (54万5千円 × 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6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】 52,953円	+	所得割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (令和5年中の所得 - 最大43万円) × 11.79%	=	年間保険料 【限度額80万円】 (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

公益財団法人B&G財団より 修繕助成金決定通知書の授与



公益財団法人B&G財団から、上富良野町B&G海洋センターの修繕にかかる修繕助成金決定通知書が授与されました。4月10日に上富良野町役場で授与式が行われ、朝日田智昭常務理事から斉藤繁町長へ手渡されました。

上富良野町B&G海洋センターは、平成3年の開設以来、学校授業やプール教室など多くの町民に利用されてきました。この度の修繕助成を受けて「プール缶体シート取替」「上屋鉄骨塗装」「照明のLED化」の改修工事を行います。

この工事により、利用環境の向上や環境負担の軽減も図られ、安全安心で快適な施設となり、町民の皆さんのより一層の利用が期待されます。

上富良野町の 歴史に触れよう！

☎ 公民館 ☎ 453158

5月24日は大正15年の十勝岳噴火により発生した泥流で大きな被害を受けた日であり、今日の上富良野町を築いた復興が始まった日です。

この機会に上富良野町の歴史や復興の歴史に触れてみませんか。

◎読みきかせ会ムーミンによる手作り紙芝居
「十勝岳だいふんか～未来へつなげよう～」実演会

日時	5月24日(金) ①10時 ②13時
場所	上富良野町郷土館
内容	紙芝居実演、ジオ的館内ガイド、小説「泥流地帯」パネル展

◎上富良野町開拓記念館臨時開館

日時	5月24日(金) 9～16時
その他	先着100個限定！ 来館者にジオパーク缶バッジプレゼント

お知らせ

◆ 人のうごき ◆
 ()は前月比
 令和6年4月30日現在

人口	9,791人	(-23)
男	4,969人	(-16)
女	4,822人	(-7)
世帯	5,216世帯	(0)

◆ ご寄付 ◆

町へ	
◎ベンチャーキッズ	
かみふっ子	
なかよしクレープ	16,897円
流星群	8,260円
おいしいお好み焼き屋	
STS0	15,775円
ミラクルサンド	12,610円
焼麺	26,474円
SMILE ☺ POPCORN	12,725円
◎小林義昭さん	10万円
◎(株)上富良野振興公社	2千万円
◎向山富夫さん	100万円

町立病院へ

◎谷口公乃さん	5万円
◎仲川敏幸さん	5万円
◎石川博一さん	3万円

社会福祉協議会へ

◎龍友会	117,886円
◎琢友会	153,461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 5月31日(金) 13～17時
 場所 かみん

☎保健福祉課福祉対策班

☎0600007

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3日(月) 13～16時
 場所 富良野市複合庁舎1階

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☎011-2351235へお申込みください

☎保健福祉課福祉対策班

☎0600007

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

☎0600007

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。ご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。

☎保健福祉課福祉対策班

☎0600007

イベント

小説「泥流地帯」の道

フットパス2024

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。

内容 泥流地帯ゆかりの地(日新尋常小学校跡地)をバスで見学後、6.6kmのフットパス(専誠寺～十勝岳爆発遭難記念碑駐車公園)を行います

特別講演 馬頭琴・喉歌奏者の嵯峨治彦さんが「馬頭琴で奏でる十勝岳噴火の思い出」を演奏します

日時 5月19日(日) 8時30分

集合場所 十勝岳爆発遭難記念碑

駐車公園

参加料 1千500円

定員 30人

申込先 ☎ NPO法人環境ボランティア野山人

☎090-4876-3666 (井上)

第24回住民会対抗ソフトボール大会

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16日(日) 7時45分受付

場所 運動公園野球場
 ・島津球場

※出場チーム数により変更あり
 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30日(木)

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

☎051511

文化

郷土館臨時休館

床の張り替えのため、次の期間を臨時休館します。

期間 5月27日(月)～6月30日(日)

☎公民館

☎031588

お知らせ

Jアラート全国一斉情報伝達訓練

地震や武力攻撃などの発生時に備え、Jアラートによる伝達試験放送が防災行政無線から流れます。

日時 5月22日(水) 11時

放送内容

「これはJアラートのテストです。」
 「(3)回繰り返し」こちらは防災かみららです」

☎総務課基地調整・危機管理室

☎0600000

町内全域で光ブロードバンドサービスが利用できます!

令和4年4月から町内全域で、光ブロードバンドサービスの提供が開始されています。光ブロードバンドサービスの利用を希望される方は、光回線サービス事業者やプロバイダ事業者へ、直接加入申込みしてください。

◎光ブロードバンドでできること

安定したインターネット通信、オンライン授業やテレワークなどさまざまな活用が期待されます。

光ブロードバンドサービスの利用希望が無い場合も、多数の事業者から勧誘が行われる可能性がありますのでご注意ください。

☎ 企画商工観光課DX推進班 ☎456994

町職員(中途採用)を募集します!

令和6年度中途採用の職員を募集します。受験手続きに関する詳細は、町のホームページでご確認ください。

☎ 総務課総務班 ☎456400



募集職種	受験資格	提出期限
建築職	<ul style="list-style-type: none"> 2級以上の建築士の有資格者か2級建築士の受験に必要な学歴要件として指定されている科目を履修した方 令和6年8月1日時点で概ね40歳以下の方 採用時、町内に居住することができる方 	7/1(月) 郵送は必着
介護支援専門員	<ul style="list-style-type: none"> 介護支援専門員有資格者 令和6年8月1日時点で概ね45歳以下の方 採用時、町内に居住することができる方 	
看護師 (特別養護老人ホームラベンダーハイツ)	<ul style="list-style-type: none"> 看護師の資格を有し、業務経験が3年以上ある方 採用時点で概ね45歳以下の方 採用時、町内に居住することができる方(近隣市町村在住の方は相談に応じます) 	随時募集 総務課へお問合せください

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。家庭菜園やガーデニングなどにぜひ使ってください。



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) 9時~17時

価格 10ℓ(4kg)100円

※袋詰めしてあります

☎ 環境衛生センター

☎243776

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600万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

☎011-2204-5346



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や食糧は、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

☎4560084

にぎわいテント、利用しませんか?

セントラルプラザ横の大型テント「にぎわいテント」は、町民の方は無料で利用できます。コンテナや板など、無料貸し備品もあります。さまざまな集まりでぜひご利用ください。

※営利目的の場合は有料となります

利用時間 9時~20時30分

利用方法 商工会のホームページ、電話で空き状況を確認し、申込書を提出

☎ 商工会 ☎452191

マナーを守ってご利用ください!



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4人です。

鎌田 孝徳 田中 睦
福永 将平 富永 浩司

☎ 保健福祉課福祉対策班 ☎456987



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一番一号 美瑛町役場二階

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

丘の火山がおりなす彩り



▽東京都のイベントに出展

3月はジオイベントが目白押しでした。中でも、今回は初めて参加した東京都の板橋区立教育科学館で行われたイベントについてご紹介します。

◆日本火山実験交流会 3月22日

日本火山学会学校教育委員会と板橋区立教育科学館主催のイベントで、1日目は日本中の火山学者が一同に会し、各々の火山実験を披露・情報共有をしました。

十勝岳ジオパークは昨年10月の火山学会時に開催者からお声掛けいただき、初出展しました。披露したのは「噴煙柱崩壊型火砕流」の再現実験です。ジオパークまつりなどに参加してくださった方はご存じの、あの水槽を用いた実験です。山体模型から噴煙が高く上がり、噴煙柱が次第に不安定になって噴煙柱崩壊型火砕流が発生し、山体模型の全方向へと一気に流下すると、火山学者の方々から感嘆の声があがりました。ほかの出展ブースでは、薄型水槽に塩水を加えて成層圏を分離して表現し、火砕流実験を行うものや、富士山の立体地図にシャンプーを流して溶岩流の広がりや再現・予想させる実験など多様な実験がみられました。

◆火山実験フェスティバル 3月20日

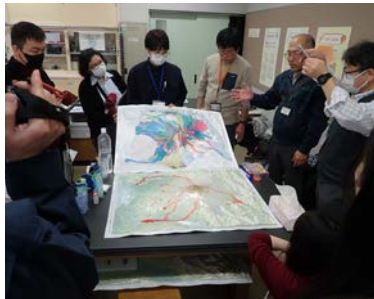
子どもを連れて多くの家族が会場を訪れ、

火山の専門家から解説を受けながらさまざまな実験を体験しました。小学生以上で500人を超え、幼児も多く、非常にたくさんの方の来場者数を記録したよかったです。来年度行われる北海道ブロックでのジオ全国大会においても、同様の実験や体験ができるよう今後もネットワークの強化に取り組んでいきます。お楽しみに！

↓山梨県富士山科学研究所による「実験で学ぶ富士山噴火」



「水槽を使った噴煙・火砕流実験」



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 旭川年全事務所

☎0166-255-5600

問 町民生活課総合窓口

☎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6日(木)

10時～15時30分

場所 富良野市役所

問 旭川年全事務所お客様相談室

☎0166-255-5600



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。令和5年は26回開催、438人が受講しました。

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。



講習種別	講習時間	講習内容	認定証の交付
一般応急講習	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	

連載 家庭教育シリーズ第350回

オレンジジャム

教育振興課教育支援担当主幹 松田 剛

「自分とは何か?」大学院生の時に聞かれた質問。いろいろ考えたけれども、まともに答えられなかったことを覚えている。そもそも、忙しい日常生活の中、そんなことを考えている余裕もない。先生は「自分なんてものは無い。ただの記憶の塊だ!」と言っていた。

朝起きてからこの広報を読むまで、あなたは何をしていたらうか?布団やベッドから起き上がって、服を着替えて顔洗って…。そういう細かいことの“記憶の塊”の積み重ねが「自分」だと思っているものらしい。そして、その中にはとても細かい「行動の選択」がある。朝ごはんは納豆なのかパンなのか?ジャムを塗るのかバターを塗るのか?いちご

ジャムなのかオレンジジャムなのか。私たちは一日の生活の中でとてつもない数の「行動の選択」をしている。その「行動の選択」の傾向が「自分らしさ」なのだと思うとますます興味深い。賞味期限スレスレの半額のオレンジジャムなのか、通販で買ったこだわりの逸品なのか?贅沢にたっぷりぬるのか、もったいないからちょこっとのせるのか。すべて自分次第。

「自分を変えたい!」という話をよく聞かすが、「どう変えるか?」という部分は全く語られない。「自分を変える」というのは、結局は日常生活の細々とした「行動の選択」を変えということになる。もし変わりたいのであれば、自分ができそうな、ちょっとしたことをまずは変えてみる。全部変えなくてもいい。本当に小さな、上手いきそうな事をできる分だけ。10のうち、たったの“1”かもしれないけど、そこを意識して根気よく続けていく。そんな“記憶の塊”が、あたらしい自分を作っていくはずだ。

さて、これを読んでくださったあなた、次、何をしますか?

図書館司書 宮腰 由子



みなさんの“ふれんど”になれるよう、頑張ります！

4月から地域おこし協力隊図書館司書として図書館ふれんどで働いている宮腰由子(みやこし ゆうこ)と申します。

3月まではここから車で1時間の距離にある、旭川市の図書館で働いていました。そのほか公立化前の旭川大学や三省堂書店で働いていたこともあります。

私は趣味の一つがドライブですので(もちろん読書も趣味です!)、上富良野町にはお花を見に来たり、ジェットコースターの路でわくわくしたり、おいしいローストポークを食べに来たりしていました。まさかこちらで働くことができるなんて、人生って分からないものだなと不思議な気持ちです。図書館業務についてまだまだ不慣れで日々勉強という感じですが、利用者の皆さんが優しく接して下さるので、とても感謝しております。

図書館とは、本を借りるだけではなく、「こんなことが知りたい」を解消する場であり、新しい発見の場、また、あらゆる年代の方たちの居場所でもあると私は考えています。今後は皆さんにももっともっと来館してもらうにはどうしたらいいのかな?と頭をひねり、面白いと思ってもらえるような図書館づくりができればいいなと考えています。皆さまのご来館お待ちしております!

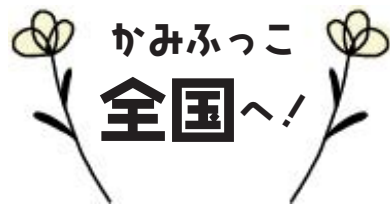


漫画も大好きです!
今のイチオシは「クマ撃ちの女」



図書館のカウンターで
お待ちしております!

名寄市で開催された「JOC ジュニアオリンピックカップ 2024全日本ジュニアスキー選手権大会」の小学生クロスカントリースキー2.5kmフリーとクラシカルに出場しました。
友達に誘われ小学3年生からクロスカントリースキーを始め、今回初となった全国大会出場。会場には各地から選手が集まり、「人の多さや他のチームの練習風景を見て圧倒された」と緊張気味だったそうです。本番では練習時の好天とは打って変わり、コースが埋まるくらいの降雪(1)



上富良野中学校1年
かんのみすず
菅野実鈴さん

クロスカントリースキーで培った
経験を次へ繋げていきたい

見舞われ、天候の違いに苦労したと振り返ります。
競技中は、山のアップダウンやスピードに対応し、転ばないことを意識したほか、息切れしないよう、夏にランニングや水泳をし1年を通して体力づくりの努めたそうです。
全国大会出場にあたり、コーチや家族の応援も力になったと話します。
「指導していただき出場的機會を与えてくれたコーチ、送迎や練習に付き添ってくれた家族にとっても感謝しています!」
この春から中学生になり、陸上部に入部を決めた菅野さん。
「これまで続けてきたクロスカントリースキーで培った体力、経験を陸上競技にも繋げていきたいです!」



一緒に練習してきた少年団の仲間と



別大会と一緒に出場した
父・貴博さんと



全国大会会場にて



ホームページ



X (旧Twitter)



facebook



youtube