

かみふるの

こうほう

3

2004 NO.538



CONTENTS

【上富良野町】 ラベンダーウェディング カップル募集中!

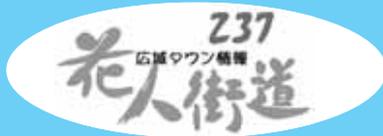
7月25日(日)に日の出公園にて『ラベンダーウェディング』を挙げたい、現在、婚約中(未入籍)のカップルで、新聞その他報道に掲載を許可していただけるカップル2組を募集します。

なお、決定したカップルは上富良野町で入籍していただきます。(入籍後、本籍地へ通知します。)

申込締切 5月17日(月) 必着

申込み・問合せ

役場商工観光まちづくり課 ☎6983



【占冠村】 鍋の季節もあと少し!

占冠村の山菜で温まりましょう!

北海道の寒い季節には、やはり鍋。寒いときには、ご家族・ご友人達と鍋を囲み、温まりましょう!

占冠村の山菜はたくさんの種類があり、またお手頃価格でスーパー等で並んでいます。お鍋や煮物、おでんにも最高の占冠村の山菜をぜひお買い求め、心も体も温まりませんか?

問合せ 占冠山村産業振興公社 ☎2832

【南富良野町】 南富良野町特産

くまさ茶

「くまさ茶」は、ふらの山麓に育まれた熊笹からエキスを抽出した“緑の清涼飲料水”です。現代人が特に不足していると言われる葉緑素や多糖体を多く含み、スポーツやレジャーのお供に、またカクテルにも最適です。

道の駅「南ふらの」と町内各商店で販売していますので、ぜひご賞味ください。

問合せ 農産物処理加工センター ☎3012

【中富良野町】

「地酒まつり」で乾杯!!

クリーン米のまち中富良野産米の「ゆきひかり」を原料にした『法螺吹』中富良野100%ワインの『かおり』と『めぐみ』。

ホラを吹いて楽しく、ふるさとの『かおり』と『めぐみ』を味わいましょう。

とき 3月26日(金) 18時

ところ 中富良野町改善センター

問合せ 中富良野町役場企画振興課 ☎2121

【富良野市】 空知川ラベンダーの森ゴルフコース

格安プレー券を販売!

空知川ラベンダーの森ゴルフコースでは、オープンを前に格安の前売りゴルフプレー券を販売しています。数量限定につきお早目にお買い求めください。

販売価格(5回分)

平日用 12,000円

土・日・祝日用 16,000円

シニア用もあります。

問合せ 空知川ゴルフ社 ☎4110

高齢者の健康維持には
筋力トレーニングがかかせない ③

住民会単位
意見・要望取りまとめ ⑥

カメラ見てあるき ⑩

Post 町民の声・みんなの伝言板
家庭教育シリーズ【205】 東中中学校長 ⑫
簡単レシピ 高野豆腐の肉詰め煮

インタビュー 井村利枝子さん ⑬
ふぁみりーパズル

町立病院だより 新しい傷の処置法 ⑭

保健予防カレンダー
わが家のアイドル ⑮

3月のお知らせ
まちの行事予定・児童館だより ⑯

防災一口メモ④ 噴火様式 ⑳

かみふっこギャラリー 中央保育所園児作品
人めぐり逢
人のうごき ㉑

裏表紙からはじまります

生涯学習だより **まなびの輪**
小学生スキー宿泊交流会 裏表紙
生涯学習情報 参加カレンダー ②
公民館図書室 新刊のご案内 ③



表紙

今月号の

筋力トレーニングで
元気いっぱい

「元気はつらつ塾」
2月24日
公民館視聴覚室で

高齢者の健康維持には 筋力トレーニングがかかせない

これまで高齢者の健康維持のための運動として、心肺機能を鍛え、酸素を多く取り入れて脂肪を燃焼させるウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動が効果的だとされてきましたが、高齢者が自立し、健康的な生活を送るためには、歳とともに起こる筋力の低下や骨密度の低下を予防改善することも必要であると、筋力トレーニングが見直されてきています。



足のふらつき、つまずきは筋力の衰えから起こる

歳をとると筋力が低下して、立つ、座る、歩く、物を持つなど、若いときにはできていた日常生活に支障が起きてきます。特に高齢者が注意しなくてはならないのが転倒です。脚の筋力が落ちてつま先が上がらなくなり、ちよつとした段差につまずくことが多くなります。つまずいた時、とつさに身体を支えることができず、地面に身体を打ち付け、骨密度が低下している骨はもろくも骨折し、そのまま寝たきりになってしまうケースが増えていきます。



筋力トレーニングは、身体も心も変えていく

筋力が低下すると基礎代謝も低下し、

若いときと同じような食事をしていても過剰カロリーが脂肪として蓄積し、肥満や糖尿病といった生活習慣病発症の原因になります。身体機能が低下した高齢者は、身体が思うように動けなくなり、引きこもりや、健康に自信がもてなくなり、生活に不安が生じるなど心理面でもさまざまな弊害をもたらします。

筋力や骨密度を維持・増進することは、腰痛・膝痛などを軽減し、外出が楽になります。転倒、骨折を予防することで寝たきり原因の減少、基礎代謝が増えることで、肥満や生活習慣病発症の原因も軽減されます。トレーニングによって体力が向上し、積極性が増すなど、精神面に与える影響も大きいとされています。



高齢者筋力トレーニング事業「元気はつらつ塾」の効果



浮力を使って水中運動で筋力をつける効果的な方法など、「高齢者体力向上トレーニング教室」の開催を予定しています。



筋力トレーニングはいつから始めても効果がある

町では、高齢者の骨密度、筋力低下を予防改善し、毎日の生活を元気にはつらつと暮らせることができるよう、「元気はつらつ塾」として、65歳以上の方を対象に、昨年8月から11月までの期間、週2回(計24回)継続して運動に参加できる方を募り、筋力のトレーニング事業を実施してきました。

参加者は63歳から78歳まで29名、個人の健康状態等を考慮しながら無理をしない、その人にあつたトレーニングで行いました。開始時にバランスや柔軟性を見る体力測定、血圧チェック、血液検査を行い、すべてのトレーニングメニュー終了後に同じ内容を測定し、筋力トレーニング効果を検証しました。結果は、次頁の「元気にはつらつ塾参加者の測定結果」とおられます。

今秋には、保健福祉総合センターがオープンします。ひざが悪い方でも水の

『足がふらふらするのは、歳をとつただけだからしかたない』と、あきらめていませんか？筋力をつければ改善されます。トレーニングによって筋力がつき、その違いを実感された「元気はつらつ塾」参加者の皆さんは、運動を継続していきたいと、自主的に週1回集まり、筋力トレーニングを行っています。無理をせず楽しく運動をすること、それが継続の秘訣です。

皆さんも「筋力トレーニング」始めましょう！

元気はつらつ塾参加者の測定結果（27名中）

血液検査

血液の中の糖分を見る検査が改善した。 15名

LDLコレステロール(悪玉)の値が改善した。 15名

中性脂肪の値が改善した。 12名

体力測定

10メートル最大歩行速度が改善した。 24名

動的バランスが改善した。 26名

移動能力が改善した。 25名

握力が改善した。 23名

数値が望ましい方向に低下、または増加した場合を改善とした。

生活で改善したこと

【効果】

- 歩行がしやすくなった。 11名
- 階段の上り下りがしやすくなった。 8名
- たちすわりが楽になった。 10名
- 床の立ち座り楽になった。 5名
- 入浴動作がらくになった。 5名

【精神面】

- 心と体の健康になった。
- 笑うことが健康のひとつと思うようになった。
- 友達が出来て楽しみ。
- 運動すると気分がよくなる。
- 運動するとスッキリする。

「元気はつらつ塾」に参加して筋力がついたことで、こんなにも日常の動作に違いがあるということ、そして正しい姿勢でトレーニングすることがより効果があることも実感できました。皆さんと「もっとこうした方が効き目があるね」などと、お互いの姿勢を確認しあいながら楽しくトレーニングしています。高齢者だからこそ筋力を鍛えることが必要だと思います。皆さんもトレーニング始めませんか？ 身体も気持ちもかる～くなりますよ！（但木トシ子さん）

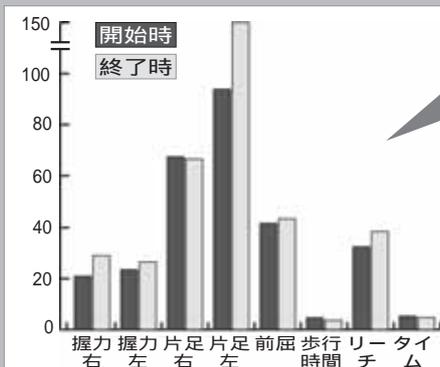


* スタッフのコメント *

左右の握力が増加しています。身体を動かすことで筋肉細胞が大きくなり、筋肉量が増えていますね。また、ストレッチにより、硬くなった筋肉が柔らかくなり、関節の動きもよくなっています。そのため左足は特にバランスがよくなり、平衡感覚がとれてきました。

但木 トシ子さん 76歳

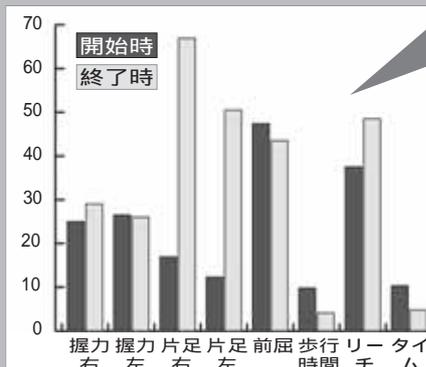
		開始時	終了時
握力	右	21.0kg	29.0kg
	左	23.5kg	26.5kg
開眼	右	67.4秒	66.5秒
片足立ち	左	93.9秒	150秒
長座位体前屈		41.7cm	43.5cm
10m最大歩行時間		4.68秒	3.62秒
ファンクショナルーチ		32.5cm	38.5cm
タイムアップ&ゴー		5.3秒	4.8秒



一年中足腰が痛く、特に冬はとても痛くてつらかった。歩く時は腰を曲げて歩いていましたが、背筋が伸び、胸を張って歩けるようになりました。「元気はつらつ塾」に参加して始めたころは、動きについていけなくて大変でしたが、自分でも驚くほどしっかりと歩けるようになりました。これからもずっとこの運動を続けていこうと思っています。身体が動きやすくなると、気持ちも元気になって生活も楽しくなりますね。（佐川キヨ子さん）

佐川 キヨ子さん 74歳

		開始時	終了時
握力	右	25.0kg	29.0kg
	左	26.5kg	26.0kg
開眼	右	16.9秒	66.9秒
片足立ち	左	12.3秒	50.5秒
長座位体前屈		47.4cm	43.5cm
10m最大歩行時間		9.8秒	4.06秒
ファンクショナルーチ		37.5cm	48.5cm
タイムアップ&ゴー		10.3秒	4.8秒



* スタッフのコメント *

「歩く早さを見ると、体力の衰えがわかる。」と言われていました。佐川さんの歩行時間は、なんと半分になっています。痛みの軽減とあわせて体力がついた結果です。身体を傾ける、上体を起こすなどのバランス面でも改善が見られ、転びにくい身体になりました。

起立した状態で手を前に伸ばし、どこまで伸びるか測定します。

一定距離の移動時間を測定します。

「筋トレ」 始めたい人あつまれーっ！

連絡先 秋山 茂明 ☎3228 新町2丁目

おしりの筋肉を伸ばすトレーニング
スムーズな歩行などに効果がある。



「はずみ」はつけず
じわーっと!!

腰に手を置き、両足を前後に開き、後ろ脚は膝を伸ばし、かかとを床にしっかりとつける。体重をゆっくり前方にかけてふくらはぎを伸ばす。

「元気はつらつ塾」代表の秋山です。トレーニングを始めると、見る見るうちに効果が現れるのがわかります。これまで運動をしたことがない方でも気軽に参加できます。公民館で毎週火曜日午前10時からトレーニングしています。

両手で膝を抱え、ゆっくり胸に引き寄せる。



アキレス腱を伸ばすトレーニング
ふくらはぎとアキレス腱を伸ばす。

高齢者の健康維持には
筋力トレーニングがかかせない
「元気はつらつ塾」での筋トレ

ペットボトルに砂や水を入れたもの1kgを足にくくりつけトレーニング。500mlのペットボトルに水を入れて約500gです。2本を合わせた1kgになります。慣れてきたら、3本に増やしていくとさらに効果的。



水を入れて3本で1.5kg

「1.2.3」で膝を伸ばし、「4」で静止。
「1.2.3」で元に戻し、「4」で静止。



ももの前側に力をつけるトレーニング
転倒予防にも効果がある。

イスの背に手を置いて「1.2.3」で段階的につま先立ちし、「4」で静止。
「1.2.3」で元の姿勢に戻り、「4」で静止。



「4」でグッと、かかとを最大に上げるようにすると効果的。

ふくらはぎの力をつけるトレーニング
ふくらはぎのむくみの解消などに効果がある。

但木トシ子さんに誘われて、皆さんと一緒に運動させてもらっています。正直いって2~3回目に身体がつかなくてやめようかと思いましたが、続けてよかったです。今は、楽しみながら運動しています。まだまだ、正しい姿勢など教っていませんが、運動のポイントなど教えてもらいながらがんばっています。(田村カヨ子さん)

胸を張り、膝は軽く曲げ伸び縮みするひもを足の裏にかけ、両端をそれぞれ握る。
「1.2.3」で肘を後ろに引き寄せ、「4」で静止。
「1.2.3」で元の姿勢に戻り「4」で静止。



このひもは厚手のタイツを使用

背筋の力をつけるトレーニング
上背部と上腕二頭筋を鍛え、肩こりにも効果がある。

いしずえ大学の仲間が「元気はつらつ塾」に参加し、自主開催するのを機に誘われて12月から一緒にトレーニングしています。別の体操もしていますが、また違う筋力を鍛えるようで、両方の体操をしています。この会では、男性が2人しかいないので、もっと男性も筋力を鍛えたほうがいいよ。(山中勝雄さん)

あお向けになり、膝を90度に曲げ、手は大腿の上に置く。息を吐きながら「1.2.3」で上体を起こし「4」で静止。
「1.2.3」で元の姿勢に戻り「4」で静止。肩は床につけない。



指先が膝頭に達するまで上体を起こす。

腹筋のトレーニング
腹筋を鍛え、ウエストを引き締める。

住民会単位 意見・要望取りまとめ

町では「住民参加の町政で豊かな町づくりを推進すること」を目的に、毎年「住民会単位の意見要望の取りまとめ」を実施しており、平成15年度は、15住民会から88件の意見・要望が出されました。

各担当課で現場の状況や総合計画での位置付けなどをとくに検討が加えられ、「即対応できる」「実施できる」「計画中」「実施できない」の4区分で回答を行い、11月28日に各住民会に回答書を提出しました。その中から、主なものについてお知らせします。

なお、各住民会に提出しました意見・要望に対する回答書は、役場1階 行政情報提供コーナーで閲覧できますのでご利用ください。



懇談会「町長と語ろう」開催(東明住民会12月5日)

平成15年度
意見・要望の取りまとめ状況

- ・新規要望41件
- ・継続要望27件
- ・意見20件 計88件

事案別

- ・道路河川40件
- ・公園5件
- ・会館等公共施設10件
- ・ゴミ5件 ・交通8件
- ・意見(市町村合併7件)
- ・意見(有料化3件)
- (行政運営など10件)

交通 ... 8件

公共施設や商業施設の変化などから、地域の交通事情に変化が見受けられています。町交通安全対策協議会の事務局でもある町民生活課に町の交通事情について聴いてみました。

Q信号機を設置してほしい。(本町・東明・丘町)

A毎年、住宅や道路整備が進む中で、交通事情の変化を確認すると共に、継続して施設設置の要望を公安委員会に対して行っています。継続した要望活動と共に、地域住民(特に児童生徒、高齢者)の通行、また車両通行量(観光シーズン等)を調査し、町交通安全対策協議会並びに上富良野交番と連携を図り、要望事項として取り進めていきます。

(注)信号機を伴わない横断歩道のみを設置はされません。

Qカーブミラーを設置してほしい。(旭・丘町)

A全町的に要望が多いことから、年次的に整備していきます。



町民生活課
☎6985

町民生活係長 阿部あき子

道路の舗装整備が全町的に進み、最近ではカーナビ等の普及もあり、道路の利用形態として幹線道路(国道・道道)に限らず、町道も含めた複数道(国道、基線道路、東3・4線等)の通行量が観光シーズンに限らず増えている状況です。

要望のあった箇所については、交通量や住宅・施設配置からの歩行量などの状況調査をしたうえで、富良野警察署も含めた交通安全対策協議会で協議を行い、整備の必要な箇所について、公安委員会に要望を行っています。要望数に対して、中々設置が進んでいないのも実情ですが、交通安全は、地域住民の理解と協力(一人ひとりの安全意識)があつてこそ、交通安全施設設置の効果が生まれるものと考えています。

地域で交通弱者等を守る等、家庭・地域での「声かけ」による意識啓発(ルールとマナー)を継続していくことが、地域の役割であり、大変重要な活動であると考えます。

舗装や側溝の補修など、現状の生活基盤の改善を求める事案が多く見受けられます。道路を管理する現状について、道路河川課に聴いてみました。

道路・河川 ...40件



道路河川課

☎6981

管理係長 藤田敏明

- Q 道路の舗装等（新設）整備を行ってほしい。（島津・東中・西富）
- A 早期実施は困難と考えますが、整備計画への位置付けを考えてまいります。
- Q 道路の凍上損傷がひどく路面の補修を行ってほしい。（旭・本町他）
- A 全町的に要望の多い事案であり、年次的に整備するよう計画していきます。
- Q 交差点に街路灯（交通安全灯）を整備してほしい。（東中・泉町）
- A この箇所の整備計画はありませんが、類似箇所の状況比較など、今後整備について考えてまいります。
- Q 除雪時間を早めてほしい、除排雪を徹底してほしい。（旭・泉町他）
- A 現状体制により、優先度の高い路線から除雪計画に基づき除雪を行っていますのでご理解をお願いします。
- Q 河川の土砂上げや改修をしてほしい。（日新・江幌・富原）
- A 全町的に現場の状況等を見極めながら、予算の範囲内で実施していきます。道管理河川については土木現業所に要望していきます。

当町の町道実延長は412kmで、そのうち202kmが舗装道で、全体に対する舗装率は48.9%となっています。舗装道のうち、簡易舗装の占める割合が79.5%と極めて高くなっているのが現状です。

この簡易舗装道路路線では、冬の凍上による「ひび割れや凹凸段差」被害の苦情が多く寄せられています。原因としては、下水道工事や水道工事による道路開削等によるものがほとんどです。通常、この段差解消には舗装面にすりつけて補修してはいますが、現場の状況が極度にひどい路線については、平成12年度から計画的に予算の範囲内で路盤を置き換える改修を行っています。

また、道路側溝の整備補修については全町的に要望が多く、軽微な補修については都度実施しています。多額な経費が見込まれる改修、新設整備については、現場の状況を見極め計画的に対応したいと思えます。なお、道路側溝の土砂溜まりが郡部地区で多く見受けられますが、その多くは畑からの土砂流入によるもののほか、取付道路の横断管が古タイヤ等により詰まり発生するケースも見受けられますので、地先で廃品物の管理の徹底、道路側溝の確認をしていただくようお願いいたします。

要望に対して道路予算が追いつかない状況ではありますが、身近な補修などは迅速に対応していきたいと思っておりますので、道路状況などご連絡をお願いします。



商工観光まちづくり課

☎6983

課長補佐 菊地昭男

公園の管理では、商工会青年部と地域の人たちによる清掃ボランティア作業が行われました。安全で利用しやすい公園づくりのため、管理している商工観光まちづくり課に聴いてみました。

公園 ... 5件

- Q 公園のトイレ等を整備してほしい。（緑町・旭・泉町）
- A 公園のトイレ整備につきましては、今後の水洗面も含め整備計画の見直しを図る中で位置付けしていきます。（小規模な補修案件は次年度に整備を予定しています。）

現在、管理している公園は、都市公園法に基づく公園・広場、コミュニティ広場など29箇所があり、委託管理している箇所以外は、職員で整備管理を行っています。

子供たちや地域の方々安心して利用できるよう、夏場の草刈りや遊具補修などに心がけており、限られた予算の中、職員で対応できるものは率先して取り組んでいます。

町で管理するほか、住民会や町内会の方々、地域ボランティアの参加協力をいただければ、より身近な公園として整備され、大切に利用していただけたらと思いますので、ボランティア等の計画などありましたらご連絡ください。

会館等公共施設 ...10件

Q 会館の改修（外壁、屋根塗装等）を行ってほしい。
（江幌・東中・丘町他）

A 外壁塗装等は施設を大切に使用する意味からも必要と
考えていますので、計画的に実施していきます。

会館には、会館や公民館分館などの名称の違いや
所管課の違いがあります。
住民集会施設の所管である総務課に聴いてみました。



総務課 ☎ 6400
課長 田浦孝道

各会館等公共施設は、それぞれ施設建設時の目的や使用実態に応じた管理する所管部署を定めています。現在、地域の町民が利用されている会館等は、集会施設では日東会館・しらかば会館・東明会館などがあり、公民館分館は里仁分館・清富分館・江幌分館などを所有しており、その施設の日々管理は施設を利用して住民会（住民会組織）をお願いしています。なお、施設の目的ごとに管轄する部署が異なることから、維持管理面での対応も違っており、今後は、施設機能の延命化に向けてできる限り統一的な基準を設けて、管理の適正化を図らなければならぬことが課題であります。利用する皆さんにも、公共施設は町全体の貴重な財産であることから、使用後の整理整頓はもちろん、大切に使用していただきたいと思っております。

ゴミ ... 5 件

日々の生活に密接なゴミ問題に高い関心が寄せられています。分別と有料化によるゴミ処理の現状について、町民生活課に聴いてみました。

Q 庭木の剪定した物（30cm 以内に切断）をステーションに出しても回収してくれないので回収を。（緑町）

A 枝木類については「粗大ごみ」となり、50cm の長さにして、1m 位のひもで束ね、指定業者に連絡し収集してもらうこととなります。なお、「一般ごみの袋」に収めていただければ、一般ごみ（草類）として収集します。詳しくは「ごみ分別手引き」をご参照願います。

Q ゴミ袋の価格について、毎日使うものであり検討してほしい。（旭・東明他）

A 平成14年10月より、町で最終の処分を要する廃棄物については、その収集運搬処理に係る費用が多額になってきていることから、応分の負担として概ね3割を排出される方にご負担いただいています。なお、リサイクル物については排出容器のみご負担いただいていますのでご理解をお願いします。

Q 道路上に散乱しているゴミの収集排出用として、ゴミ袋を無償配付してほしい（旭）

A 清掃活動大変ありがとうございます。有料の袋でなくても結構ですので、お手数ですが分別をしていただき、道路河川課にご連絡いただければ収集に伺います。今後においてもご協力をお願いします。

Q 生ゴミ袋を丈夫なものにして欲しい。（東明）

A 生ゴミ袋については、富良野地域同一規格で取り扱っています。袋ごと分解する性質のものを使用していることから、普通のビニール袋に比べ弱い点がありますが袋の底に新聞紙一枚以内を敷く他、水分を充分切ってご使用ください。なお、昨年10月時点において破損が多くありましたので、再検討し、より強度の強い現在のものに改良し使用いただいています。



町民生活課 ☎ 6985
環境整備係 眞鍋一洋

平成14年10月から有料化と分別をスタートして以降、地区推進委員の皆さんや住民会・町内会の取り組みもあり、順調にごみの減量化が進んでいます。ごみに関しては日頃からご意見をいただいているところですが、富良野圏域として取り組んでいるゴミも含めた生活環境の改善に向けて、皆さんとともに推進していきたいと考えています。よくある意見として、ゴミステーションの管理、分別方法があります。ゴミステーションは各町内会で設置箇所等を決めていただけており、設置場所や管理方法などはそれぞれ工夫がされているようです。また、分別方法については分かりづらい点はありませんが、できるだけ細かに分別していただくようお願いいたします。各家庭に配布しました「分別の手引き」を是非活用願います。

意見...20件

Q 合併問題が毎日新聞等に報道されているのに、なぜ町広報に掲載されないのか。広域圏の5市町村の状況が良く分かる資料を早く知らせて欲しい。

市町村合併について、町の運命に対し町長・町議・町の実務者が将来を誤らないよう決定(合併の是非)すべきと考えます。町民に考えると言われても資料が乏しく、現状のままが良いと答えると考えます。

A 町広報11月号で、これまでの広域行政に関する検討経過をお知らせする予定です。また、11月に予定されている第27次地方制度調査会の最終報告なども、内容により広報していきたいと考えています。また、市町村合併につきましては、国からも明確な指針が示されていない状況にありますが、今後においても情報提供に意を注いでまいります。

Q 合併の是非に関わらず、町民の高齢化と財政はより厳しくなる予測を前提として、自治体の健全性・独立、町民の笑顔と健康よるこびが確保されるためには、どんな方法、どうすれば良いか、まちづくりトークなどを積み重ねていく必要があると思います。

A これからの町づくりは、行政主導でなく地域住民の方々为主体的に地域活動を行っていくことが重要であります。住民との対話を積極的に進めると共に、高齢者の町づくり参画にも取り組んでまいりますので、今後ともいろいろな角度からご提言をお寄せください。

Q 東町5丁目の自衛隊官舎について、周辺はオートキャンプ場や道路が立派になり観光客も多数通ることから、将来見通しはどうか。

A 現在の自衛隊日の出宿舎は空き家が多く見られ、防犯・景観の点が心配されます。とりあえず早急に更地にするよう、町として関係機関に要望しているところです。

Q 農産物の地産地消が進むよう行政指導を。赤えん豆を名産品にすべきで、農協・観光協会・行政が共に取り組んでほしい。

A 地産地消の観点から、農産物直売所の場所提供(中央コミュニティ広場)について広報誌でPRしたところであります。赤えん豆については、関係機関の意見を拝聴し、方向性を定めたいと考えております。

市町村合併に関して、様々な意見が寄せられました。その中で行政からの情報提供を求める意見が多くあります。富良野広域圏の取り組みなど現状について、広域行政を所管している企画調整課に聴いてみました。

企画調整課

☎456980

振興係長 佐藤雅喜



市町村合併については、これからの地方自治のあり方をそれぞれの地域で考えていく上で大変重要な課題であると考えています。

国は、現在の合併特例法において、様々な優遇措置を講じ強力的に合併を推進しています。さらに、国の進めている「三位一体」の改革により、地方自治体の主要な財源である地方交付税の縮小が、合併の動きに拍車をかけているといえます。

北海道内では現在33の合併協議会が設立され、「合併の是非」も含め「将来のまちの姿」について議論が行われています。その一方で、合併協議会から離脱する動きも見られ、地域の特性を活かしながら、ひとつの自治体をつくりあげていくことの難しさが現れてきています。

私たちの住む富良野圏域においては、平成14年度に5市町村による「合併研究会」が設置され、研究の結果を受けて、任意の合併協議会の設置に向け協議しましたが、中富良野町の不参加により5市町村の枠組みによる合併協議の場をつくることはできませんでした。その後、平成15年12月には南富良野町と占冠村が任意合併協議会を設置し、合併の是非を含め協議を始めています。

今まで「広報かみふらの」で市町村合併などについて住民の皆さんにお知らせしてきましたが、一層の情報を求める声があることは当然のことだと思います。

今までお知らせしてきた内容が、制度や国の答申などの一般論であり、具体的に「合併したら富良野がどうなるのか」が示されていないからです。具体的なことをお知らせするためには、将来合併する可能性のある相手と一つひとつ事例をすりあわせ協議しなければなりません。これらのことを協議する場を持つことの意味が得られていない中で、具体的な情報を提供できない現状にあります。

広聴活動報告

住民会単位
意見・要望取りまとめ

まちづくりに対するご意見や身近な改善要望、町長と懇談したいなど、お気軽にお問い合わせください。

企画調整課 ☎456980 FAX455362

メールアドレス kikaku@town.kamifurano.lg.jp

Look Walk カメラ 見てあるき

1 / 15

公共施設への道案内

町では、町内外を問わず不特定多数の方の利用が多い主要な公共施設への誘導を目的に、町内の各所に案内サインを設置しました。

「転入者や町外の人に不親切」「主な施設の場所をもっと分かりやすく」などのご意見が多く寄せられ、都市計画マスタープランの中で事業の位置付けをしてきたところです。特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用し、平成15年度・16年度の2か年計画で事業を実施していますが、今年度は、市街地内に39基の案内サインを設置しました。来年度は、駅から日の出公園へ誘導する歩行者用案内サイン5基と、郡部域に10基の案内サインを設置する予定になっています。最近、レンタカーを利用する観光客の方が増え、道をたずねられる機会が多くなりました。そんな時、この案内サインが道案内として活躍することをぜひ。



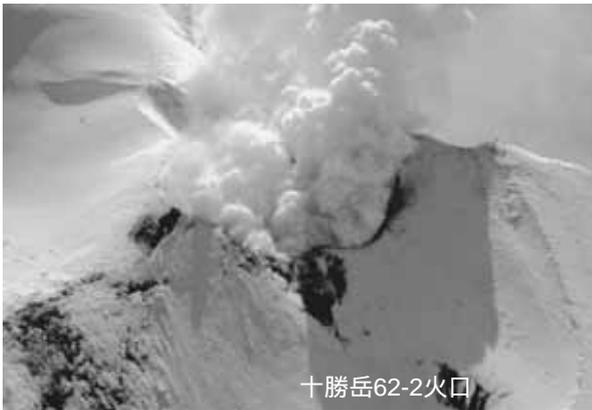
2 / 18・19

十勝岳噴火総合防災訓練

上富良野町・美瑛町・上川支庁による『十勝岳噴火総合防災訓練』が行われました。消防、警察、自衛隊、JR、NTTなどの協力により、関係機関406名が参加し、十勝岳火口へり偵察訓練、避難所開設訓練、泥流に埋没した倒壊家屋・事故車輛からの救助救出訓練、避難者輸送訓練、避難していかないものがないか確認を行う現地偵察訓練などを行いました。

避難訓練は、小規模泥流発生を想定して、13時15分日新・草分・日出地区の危険区域住民に避難指示、14時35分には大規模泥流発生想定して市外地区の危険区域に避難指示を発令して、331名の方が避難訓練に参加しました。

公民館の避難場所では、避難された住民を対象に北消防署による「普通救命講習会」、災害移動車輛の展示、災害パネル展が行われ、参加した住民は関心を示していました。



十勝岳62-2火口



公民館避難場所にて展示された災害対策車輛



公民館避難場所に避難する住民



避難者の確認する現地偵察訓練 (消防団員)



倒壊家屋からの救助救出訓練(自衛隊)

2 / 17

虚弱老人世帯への 除雪サービス

社会福祉協議会が行っている虚弱老人世帯の除雪サービスが、1月21日から2月27日までの23日間、延べ280名の参加により、登録件数52件のうち37件の除雪作業に汗を流しました。

毎年、自衛隊曹友会の皆さんのご理解とご協力

により実施している除雪サービスも今年で11回目となります。今年は、サツポロピールさんグループ6名と佐藤大輔さんグループ4名の住民参加をいただき、社会福祉協議会では、「福祉の町づくり」に1歩1歩前進していることを確認できる一事業となりました。と、実感されました。



▶戦車4中隊の皆さん

除雪対象者も屋根・物置の雪がたまつくと気がかりになり心待ちにしていたようで、「ご協力いただいた皆さんも個々のニーズに応えるべく細かな気使いの作業が見受けられました。」



サツポロピールの皆さん

2 / 8

冬のイベント 寒さに負けず盛り上がる

『第40回かみふらの雪まつり』が日の出公園雪まつり会場で行われました。

午前10時の開始から約1千600名が会場を訪れ、アニメーションピースでおなじみの「チョッパーとジューゴン」と、今年の干支にちなんだ

「サルがおピラミッド」の雪像すべり台は子どもたちに大人気で、何度も滑っていました。甘酒や豚サガリ汁などが無料で振るまわれたり、ボブスレー大会では、親子の熱い滑りで会場を沸かせるなど、雪国ならではのイベントを楽しんでいました。そして今年も、上富良野が「豚サガリ」発祥の地であることにちなみ、町民有志らが「元祖豚サガリ宣言」を行いました。



その後、「豚サガリ絶叫大会」が行われ、佐賀弁で「がばい(ものすごく)うまー!」などユニークな絶叫が連発し、会場は大いに盛り上がりました。



2 / 22

地域に協力 除雪ボランティア

陸上自衛隊上富良野駐屯地の隊員と町職員、消防職員総勢100名が参加し、町内ひとり暮らしのお年寄り宅で除雪ボランティアを行いました。同駐屯地光永司令ら幹部でつくる「修親会」と町が合同で地域福祉に貢献しようと、昨年5月のごみ拾いに続き、今回は除雪奉仕を企画したもので、14戸の独居老人宅の玄関先や屋根の雪下ろしに汗を流しました。お年寄りからは、「手早い作業でほんとに助かります」と、感謝されていました。

参加した町職員らは、「今後も積極的にボランティア活動を行っていきたい」と話していました。



YOSAKOIソーラン 有頂天メンバー 募集中

みんなの 伝言板



問合せ：企画調整課広報広聴係



町民の皆さんが日ごろ考えているさまざまなご意見やご質問など町民ポスト、ファックス、Eメールなどでお寄せください。
企画調整課広報広聴係
☎ 6980

YOSAKOIソーラン祭り・本祭りに向けて練習をはじめています。
今年は、津市との合同チームで有頂天@華組で出場！
あなたも一緒に踊りませんか？

* 問合せ *
有頂天
事務局 田中まで
☎ 9072



ラベンダーまつりでヨサコイソーランを踊る有頂天メンバー



健康がみふらの21

健康づくりのための 簡単レシピ③



高野豆腐の肉詰め煮

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分
	119 kcal	8.8 g	6.0 g	80 mg	1.7 mg

- 作り方①** 高野豆腐は、ぬるま湯で戻し半分に切って中に切り目を入れておく。
② ポールに豚挽肉、おろし生姜、みじん切りした玉ねぎ、人参、ひじきを入れ、卵、パン粉を加えて混ぜ合わせる。
③② の具を**①** の高野豆腐に詰める。
④ 鍋にだし汁を沸かし、みりん、さとう、しょう油を入れ**③** を煮る。

- 材料(4人分)
- 高野豆腐..... 2枚
 - 生姜..... 4g
 - 豚挽肉..... 60g
 - 玉ねぎ..... 20g
 - 人参..... 20g
 - ひじき..... 2g
 - 卵..... 16g
 - パン粉..... 16g
 - だし汁..... 200cc
 - みりん..... 小サジ 2
 - さとう..... 小サジ 1
 - しょう油..... 大サジ 1

Point

高野豆腐は日頃取りにくい鉄分、カルシウムを豊富に含んでいます。

家庭教育シリーズ【205】

「美しいことば」

東中中学校長 佐藤 博光

ある機関で「あなたが日本語の中で美しいと思われることばは何ですか?」という問いによって、美しいことばの調査をしました。その時、1位の「ありがとうございます」を中心にして「さようなら」「おはようございます」「おやすみなさい」「すみません」「ありがとうございます」「はい」「いただきます」といった、いわゆる挨拶ことばが上位を占めました。そのほかに、「私」「あなた」「お母さん」「母」「ふるさと」「爽やか」「ほのぼの」「うららか」といったことばも美しいことばとして上位にランクされています。結果をみると、誰もが自然にでてくることばばかりです。

私は、「美しいことば」というよりは、日常生活での基本となることばだと思います。それぞれの家庭では、朝起きたら「おはよう」、食事が終われば「ごちそうさま」など、何気なく幼児のころから「躰」として使って、自然に身に付いていると思います。では、子どもが成長していくとどうでしょうか。上記に書いたことばは、ほとんど使わなくなってきているのでは...。ことばのもつ意味もありますが、家庭でも地域でも自然に使うことによって人と人との結びつきが、そして、自分自身が心豊かになり明るくなると思います。子どもの成長に関わらず、家庭教育の原点としていつでもどこでも声に出して使いたいものです。

問い合わせ
町立中央保育所栄養士
☎ 2074

ハーブと押し花に魅せられて



井村 利枝子 さん
西6線北22号
昭和29年生まれ
〒4013

プロフィール

江花地区在住、千望峠の駐車公園前で農業を営むかたわら、自宅前の2000㎡の土地にハーブや園芸種の花を栽培し、期間限定でオープンガーデンを開いている。
平成12年 アロマテラピーアドバイザー取得
平成13年 ふしぎな花倶楽部押し花インストラクター取得

2003年 全国押し花絵コンクール 入賞作品

ハーブに魅力を感じ、いろんなハーブを栽培して楽しんでいたときに、アロマテラピーを習いに行った場所で、押し花の先生と知り合いました。「自分の育てた大好きなハーブをきれいな状態で押し花にして残したい、ハーブの標本をつくらう」と思い、押し花を習うことになりました。

初めは、ずっとハーブにだわっていいこうと思っていましたが、園芸種の花も押し花にするうち、葉や花のバリエーションが増え、自由に並べて押し花の作品をつくれるようになると、楽しさが広がり、いろんな可能性が見えてきて、『押し花の魅力』にはまりました。

作品をつくるには、押し花の材料をたくさん確保しておかなければなりません。咲いた状態、横向きの状態、つぼみの状態、花びらの状態など、いろいろな形、表現したい方向に押し花しておきます。野菜やくだものも押しします。例えば、イチゴなどのふくらみのあるものはカットして、中をくりぬいてから、オレンジなどのくだものは、薄く輪切りなどに押しします。押し花は、早くて4〜7日ほどででき上がりますが、きれいな

に仕上げるにはコツがあります。

天気の良い日に花がきれいな状態のときに



らないと色鮮やかな押し花にはなりません。けれども枯れかかったり、変色した部分も作品づくりにはかかせません。仕事と花とどちらが大切かと聞かれたら、もちろん「仕事」です。農家をしているので自由な時間をみつけてできることだと思っただけで、本音は花かな（笑）。家族は、良き理解者であり、作品のきびしい批評家です。

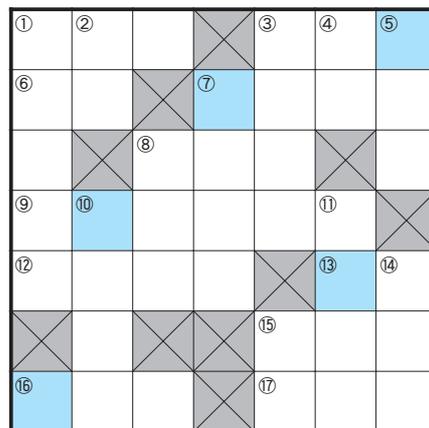
昨年、私のオリジナルの妖精をデザインした作品がコンクールで入賞しました。とても嬉しく、励みになりました。次回もがんばってみようかなという気持ちです。

私の夢、それは「個展」を開くこと。それから、花嫁のブーケや花束などを押し花にして記念に残したいと思う方のために、思い出づくりのお手伝いができれば、手がけてみたいと思っています。

タテのカギ

- 3月3日ひな祭りに飾ります。
- 昆虫のさなぎが成虫になって羽がはえること。
- わらおもすがりたいたい受験。これを食べて受験に勝つぞ!
- 気持ちがはれないこと。をはらす。
- めったに味わえない山海の。
- 式や会合に参加し、列席すること。
- 飛び散る細かい水玉のこと。
- 卵黄。
- 氏名を隠すこと。
- 建物や噴水などに夜間照らし出すこと。
- ヒノキ科の常緑高木。材は建築用。

ふあみりーパズル



■を並べてひとつの言葉をつくり、答え、氏名を記入し、3月31日までに役場企画調整課へ切り取らずにご持参ください。記念品を差し上げます。(1世帯にひとつ)

答え _____ 氏名 _____

2月号の答えは『ユキガッセン』でした。

ヨコのカギ

- 箱根駅伝でおなじみ。復路。
- 文章で語の順序を逆にすること。法。
- 皮膚の内側。注射。脂肪
- 美空ひばりのヒット曲。愛。
- 退化。
- 血統に優れ、毛並みの良い馬。
- 十分に満足すること。旅をする。
- 家財や商品などを保管しておく建物。
- 驚いて叫ぶ声。
- 子どもががたいで揺らして遊ぶ木製の道具。
- 内職、特に学生の内職。略してという。



もダメージを受けるので、傷の治りが遅くなります。

「傷は乾燥すれば治る？」

傷が乾燥して「かさぶたができれば傷が治った」と思っている方は多いかと思えます。しかし、かさぶたの下に膿がたまるのは外科外来でよく見られることです。

実は、傷は「きちんと治るまで」乾燥させてはいけません。生きている細胞には水分が必要です。乾燥してしまえばその部分の細胞は死んでしまいます。そして死んだ細胞が固まりになっていくのがかさぶたなのです。かさぶたは今度は細菌の温床になる可能性があります。そのため膿がたまったりするのです。

「これは新しい傷の処置法とは？」

要するに感染と乾燥を防げば傷の治癒は早くなるのです。感染を防ぐには傷から異物を取り除くのが一番です。異物には砂などの他、かさぶたのような死んでしまった細胞などがあります。これらを流水などできれいに取り除きます。

傷の乾燥を防ぐためには透明なフィルムを傷に貼り付けます。時間が経つとフィルムの下に液体がたまってきますが、これは膿ではなく傷を治すための物質が含まれている液体です。液体が貯まりすぎるとフィル

ムの外に漏れ具合が悪いのでこの時フィルムを交換するようにします。この液体はかなりの悪臭がしますが膿ではありませんので心配いりません。フィルムを交換するとき水で傷の周囲をきれいにし、余分な液体も拭い落とします。液の量が多い場合には液を吸収させる特殊なスポンジをフィルムの下に置きます。

火傷では消毒+ガーゼでは3週間以上かかったものが、この方法では1週間強で治っています。

「縫ったあとの傷は？」

深い傷では縫合が必要になります。縫ったあとの傷は生きている細胞が露出していませんから乾燥させても問題ありません。縫った翌日は傷の確認のために診察する必要がありますが、その後はガーゼなどを何も当てずに放置しておいてかまいません。強くこすらなければお風呂にはいることもかまいません。ただし、擦り傷を伴ったような深い傷では縫ったあとも生きている細胞が露出していますから、擦り傷が治るまでの間フィルムを貼る必要があります。

このように従来までの「消毒してガーゼを当てる」治療とはずいぶん異なったやり方になっていきます。従来の方法に比べ、傷の痛みが少なく、

治療期間が短いなどの利点が多いため、当院でも昨年11月より実施しています。

また、4月からはフィルム剤の交換を患者さんご自身でも行っていたりするように、町内各薬局にフィルム剤を置いていただけられるようになります。これにより通院の手間が省け、医療費の支払いが減ると予想しています。慣れないうちは色々不安があるかと思いますが、よろしくご協力をお願いします。

お知らせ

4月からの内科外来の診療担当医師が変わりますのでお知らせします。

内科外来診療担当医師

区分	月	火	水	木	金
午前	白田	田中	三好	白田	白田
					(2診) 鳥本
午後	田中	白田	藤谷	田中	藤谷

医師の出張などで変更になる場合があります。2診の医師は、検査も担当しておりますので、検査が終わりしだい診療を行います。

今回は、今までの常識をくつがえすお話を皆さんにします。傷は、消毒して乾燥させれば、かさぶたになって治る「みなさんはこう考えられてきたかと思えます。実はこの「消毒」と「乾燥」「かさぶた」は傷の治りを遅くすることが分かってきました。

「なぜ消毒が悪いのか？」

細菌が傷に感染すれば傷の治癒が遅くなり、傷から細菌が血液に入り込めば、いろんな害を身体に与えます。そのために消毒薬が使われてきました。

しかし、消毒薬は同時に生きている細胞に害をあたえます。手術前の皮膚は直接生きた細胞が露出していないので効果がありますが、怪我をした部分は生きた細胞が直接露出しているのて菌を殺すのと同時に細胞



まつもと あつし くん・りな ちゃん
(1歳11か月)(5歳0か月)

莉奈はお絵かきと歌を歌うの大好きです。篤志は活発で、いつも走り回って遊んでいます。二人とも「しまじろう」が大好きで、ビデオをいつも仲良く見えています。

鎮樹さん・美加さん
の子(南町3丁目)



アンパンマンが大好きで、毎日ビデオを見えています。冬は外に出たがらず、家の中を走り回ったりすべり台で遊んでいます。ブランコも上手に乗れるようになりました。

内田 迅くん(1歳10か月)
透さん・利枝さんの子(東町4丁目)



おくの なな ちゃん・そう くん
(1歳8か月)(4歳7か月)

二人とも絵本が大好きです。颯はおばけ、恐竜の絵本。七菜はノンタンの絵本。「こわい」と言いながらも、読んではおばけの絵本をもってくるのがとても楽しみです。

司さん・美華さん
の子(宮町4丁目)

	健診・教室名など	日時	対象者	場所
母子関係	4か月児健康診査	3月24日(水)	平成15年11月生まれの子	社会教育総合センター <small>社会教育総合センター センター センター</small>
	7か月児乳児相談		平成15年8月生まれの子	
	10か月児乳児相談		平成15年5月生まれの子	
	1歳6か月児健康診査	4月27日(火)	平成14年9月生まれの子	
	4か月児健康診査		平成15年12月生まれの子	
	7か月児乳児相談		平成15年9月生まれの子	
	10か月児乳児相談	4月14日(水)	平成15年6月生まれの子	
	1歳6か月児健康診査		平成14年10月生まれの子	
	3歳児健康診査		平成13年2月～3月生まれの子	
すくすく教室	3月26日(金)	平成15年8～9月、11～12月生まれの子	センター センター	
母子関係の受付時間等は個別案内します。				
成人一般関係	生活習慣病予防教室	4月13日(火) 10:00～13:00	生活習慣病を防ぐ学習と食事づくりを実習します。	公民館
	男の料理教室	4月15日(木) 17:00～19:00	おおむね40歳以上の男性を対象に、健康づくりのための学習と食事づくりを実習します。	公民館

予防接種はお済みですか?

入園・入学を心待ちにしているお子さんの予防接種はお済みですか?

受け忘れていた予防接種はないか、今一度、母子手帳で確認してみましょう。

3月の予防接種日程

...16日、23日(三種混合、麻しん、風しん)

申込み方法...受けたい日の午前9時から10時までに、お子さんの体調を確かめて、役場保健福祉課(☎456987)にお申し込みください。

接種場所...町立病院予防接種会場

受付時間...13時10分～13時30分

持ち物...母子手帳、予診票(予診票は接種会場にもあります)

4月以降の日程については、広報かみふらの3月25日号折込みの『平成16年度保健予防カレンダー(保存版)』に掲載しますので、ご活用ください。



3月の お知らせ

まちの行事予定

3月

- 18日(木)
町議会第5回定例会(5日目)
(9:00~ 役場議場)
江幌小学校卒業式
(10:00~ 江幌小)
- 19日(金)
上富良野小学校卒業式
(9:35~ 上小)
西小学校卒業式
(10:00~ 西小)
東中小学校卒業式
(10:00~ 東中小)
- 20日(土)
町立保育所修了式
(9:00~ 東中保育所)
(10:00~ 西保育所)
(11:00~ 中央保育所)
- 25日(木)
農業委員会総会
(13:30~ 役場)
母子通園センター修了式
(10:40~ 泉栄防災セ)
- 27日(土)
わかば愛育園卒園式
(9:30~ わかば愛育園)

4月

- 1日(木)
町立保育所入所式
(10:00~ 中央保育所)
(11:00~ 西保育所)
わかば愛育園入園式
(10:00~ わかば愛育園)
- 2日(金)
町立保育所入所式
(10:00~ 東中保育所)

お忘れなく

免許更新時講習

町民生活課 町民生活係

☎6985

優良講習(30分)

- 4月5日(月)13時
富良野地域人材開発センター
- 4月15日(木)13時
富良野地域人材開発センター
- 4月20日(火)13時
消防北署2階 大会議室
- 5月6日(木)13時
富良野地域人材開発センター
- 5月13日(木)18時
中富良野町公民館
- 5月14日(金)13時
富良野地域人材開発センター
- 一般講習(1時間)
- 4月5日(月)14時
富良野地域人材開発センター
- 4月26日(月)13時
富良野地域人材開発センター
- 5月6日(木)14時
富良野地域人材開発センター

富良野地域人材開発センター
違反等講習(2時間)

- 3月25日(木)13時
富良野地域人材開発センター
- 4月9日(金)13時
富良野地域人材開発センター
- 4月26日(月)14時30分
富良野地域人材開発センター
- 5月10日(月)13時
富良野地域人材開発センター
- 初回講習(2時間)
- 4月15日(木)14時
富良野地域人材開発センター
- 5月14日(金)14時
富良野地域人材開発センター
- 平成16年4月から講習区分
が4区分(優良講習・一般講習・違反等講習・初回講習)
に変更になりますので、受講
すべき区分を、お手元に届く
「運転免許証更新連絡書」で
確認の上、受講前に必ず免許
更新手続きを警察署で行って
ください。

問合せ 富良野地方交通安全協

☎20110

募集します

住民講座

富良野地域人材開発センター

☎2619

ガーデニング小物作りコース
日曜大工道具を使い庭の小物
を作ります。

日時 4月6・8日(火・木)

13時~16時

定員 20名

受講料 3千円

ワード初級コース

マイクロソフト「ワード」を
初めて使う方を対象に、電源の
入れ方とキーボードからの日本
語入力、かな漢字変換、文字の
修正を練習します。

日時 4月1・6・8・13日

(火・木)18時30分~20時30分

定員 10名

国民年金 口座振替と前納制度をご活用ください

ついうっかりなどの納め忘れや、金融機関に納めに行く手間が省けますので安心・便利・確実な口座振替をご利用ください。一度手続きすれば、後は自動的に引き落とされ、手数料も一切かかりませんので大変便利です。

さらに割引のあるお得な前納制度をぜひご利用ください。これは1年間または一定期間分の保険料を一括して納めることができ、その期間に応じて割引がされます。

手続きは、納付書(または年金手帳)・預金通帳・通帳使用印をご持参のうえ、金融機関にお申し込みください。

国民年金を受け取るためにも、保険料をきちんと納めましょう。

旭川社会保険事務所(国民年金ダイヤル) ☎0166 27 1611
町民生活課 国保年金係 ☎6985

お知らせとご注意!

口座振替で1年間(平成16年4月分~17年3月分)の前納をご希望の場合は3月中旬頃までに金融機関で手続きを完了していないと、口座振替での前納ができない場合がありますので、お早めに手続きをお願いいたします。
(納付書での前納納付は4月末日までできます。)

「ご確認を!」
「まちの行事予定」やお知らせコーナーに掲載している行事予定は、日時等が変更になる場合がありますので、「ご注意ください。主催者等に「ご確認をお願いいたします。」

受講料 6千円

いずれのコースも、会場は富良野地域人材開発センター（富良野市西麻町1番1号）で、定員になり次第締切りしますので、お早めにお申込みください。

町民農園

農業振興課 農業振興係

☎69984

町民の皆様に体験農園として、土地を開放します。

種まき・作物管理・収穫までを楽しみ、地場農産物に対する理解を深め、収穫の喜びを体験してみませんか？

場所 上富良野町丘町3丁目

（農業センター向かい）

募集区画 20区画 1戸当り

1区画49㎡(約15坪)7m×7m

貸付期間 平成16年5月から10

月末まで

募集期間 平成16年3月11日

（木）から4月9日（金）まで

申込み先 役場農業振興課

☎69984

その他

希望者が20名を超えた場合は抽選になります。

区画の割当については抽選に行います。

作物は一年生の物に限りま

す。（永年性作物は植えられません。）

耕起及び整地は農業技術センターにて行います。

作業にて使用する道具類は各自にてご用意願います。

水道料等の経費についての負担をお願いします。



雑草等、他の利用者へ迷惑とならないよう、適切な管理をお願いします。

無料で配布します

生ごみ堆肥

町民生活課 環境整備係

☎69985

富良野広域圏において分別を行っている生ごみを堆肥化し無料で配布します。平成16年度分

の取りまとめを行いますので、必要な方は、申し込みください。

対象 非農家世帯
数量 1世帯1袋(約7kg)

申込み 4月23日(金)まで

配布 5月中旬予定

変更になります

住民票交付手数料

町民生活課 住民係

☎69985

平成16年4月1日から、住民票及び印鑑登録証の再交付手数料が変わります。

住民票 戸籍附票写し(含む)

1件200円から1枚200円

印鑑登録証の再交付

1件300円から1件600円

印鑑登録証は、皆さまの財産に係わる大切なものです。しまい忘れや紛失しないよう十分管理しましょう。

毎月第3回曜日は

「道民家庭の日」

です

青少年の健全育成と非行防止に向けて

近年、全国的に少年による凶悪犯罪が多発し、刑法犯の4割以上を少年が占めるなど、少年を巡る非行問題は極めて憂慮すべき状況であり、道外では十代の青少年による誘拐や殺人事件など、社会を震撼させる特異かつ凶悪な事件や、少年が事件に巻き込まれるケースなどが連続して発生しています。

道内においても刑法犯や路上強盗に占める少年の割合が全国に比較して高い水準にあります。

こうした背景には、「家庭や地域での教育力の低下」「連帯意識の薄い地域社会」「人や自然などのふれあい不足」などがあるとされており、青少年が個性的で自立した大人に成長できるよう、家庭、学校、地域社会、そして行政が連携し、それぞれの役割と責任を果たしていくことが重要です。

国においては、青少年育成の基本理念や中長期の施策の方向などを示した「青少年育成施策大綱」を策定し、対策を強化していくこととしています。

私としても、こうした青少年を巡る状況に鑑み、北海道青少年育成推進本部の本部長として、北海道教育委員会、北海道警察本部、関係団体と連携を図りながら、率先してこうした課題に取り組んでいく決意です。

「子どもは社会を写す鏡である」といわれております。青少年の問題行動は、その多くが大人社会の問題を反映したものであり、大人自身の生き方や社会のあり方を問い直していくことも必要です。

将来の北海道の発展を担う人材となる青少年が、ふるさとに誇りと愛着を持ち、たくましく健やかに成長していくことは、私たち一人ひとりの願いです。

道内各地で、目を輝かせた、いきいきとした子どもや若者たちが見られるよう、青少年の健全育成と非行防止に全力で取り組んでまいりますので、道民の皆様の特段のご理解とご協力をお願いいたします。

平成十六年一月

北海道青少年健全育成推進本部長

北海道知事 高橋はるみ

募集

みなさんの声をお聞かせください

「新行財政改革へ向けた基本方針」(素案)にご意見を

町では、地方交付税の減少など厳しい財政状況の中で、将来にわたり安定したまちづくりを進めていくため、平成16年度以降も行財政改革の取り組みを町民の皆さんとともに実践していくことが必要と考えており、「新行財政改革へ向けた基本方針」(素案)をまとめました。

そこで、素案に対する町民の皆さんからのご意見を募集します。素案の全文・概要版・意見提出用紙は、役場庁舎1階の情報提供コーナーや各公共施設、町のホームページからも入手することができます。

皆さんからお寄せいただいた意見を参考に、今後における本町の行財政改革にむけた基本的な考え方をまとめ、具体的な行動計画を策定してまいりたいと考えていますので、より多くの皆さんからのご意見をお寄せいただきたいと思います。

募集期間 3月10日(水)～3月31日(水)

閲覧場所 役場1階情報提供コーナー、公民館図書室、町立病院、社会教育総合センター、セントラルプラザ、泉栄防災センター

提出方法 所定の「新行財政改革へ向けた基本方針(素案)に対する意見書」を次の方法で提出してください。

意見書ポスト 上記閲覧場所に設置してあるポストへ投函

郵便 〒071-0596 上富良野町大町2丁目2-11 上富良野町総務課行政改革推進係宛に郵送

FAX 0167-45362

Eメール somu@town.kamifurano.lg.jp

問合せ先 役場総務課行政改革推進係 ☎456400

(素案の概要版、全文及び意見提出用紙の配布・郵送を希望される場合は、お問い合わせください。)



児童館だより

東児童館 ☎454097

春休み映画会

日時：3月26日(金)13:00～

対象・定員：小学生・全員

参加料：無料

内容：楽しいまんが映画を予定しています。

作って遊ぼう!

日時：4月10日(土)13:00～

対象・定員：小学生・全員

参加料：無料

内容：簡単な紙工作をします。

西児童館 ☎456346

映画会

日時：3月27日(土)13:30～

対象・定員：来館者全員

参加料：無料

内容：アニメ映画を上映します。

ドッチボール大会

日時：4月10日(土)13:30～

対象・定員：小学生・30名

参加料：無料

持ち物：運動靴を持ってきてください。

広報かみふらの2月25日号で掲載した公的認証サービスのインターネットによるオンライン申請・届出のイメージをお知らせします。

インターネットによる オンライン申請・届出 のイメージ

1 パソコンから行政機関へのアクセス

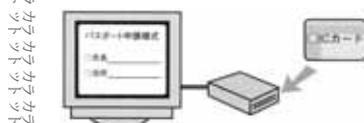
自宅等のパソコンで、申請や届出をしたい行政機関のホームページを開きます。パソコンにはあらかじめ必要なソフトをインストールしておく必要があります。



利用者クライアントソフトは公的個人認証サービスを申請された方に窓口で配布します。

4 ICカードをセットし、暗証番号を入力

電子証明書が記録された住民基本台帳カード等のICカードをリーダライタにセットし、暗証番号を入力します。電子証明書は、事前に住所地役場で申請して、入手してください。



2 利用したい項目を選択

利用したい申請・届出のページを開きます。



5 “電子署名”をクリック

電子署名をクリックすると、ICカードとパソコン間で情報がやり取りされます。



3 必要事項を記入

申請や届出に必要な項目(氏名や住所など)を入力します。



6 “送信”をクリック

送信をクリックすると、申請書、電子署名、電子証明書が暗号化され、行政機関に送られます。



7 行政機関をクリック

電子証明書の確認や申請書との照合が行われ、申請や届出が受け付けられます。



問合せ
町民生活課 住民係 ☎456985
公的個人認証サービス都道府県協議会
総務省

かみふらの四季彩イベント

応募方法

投函設置場所においてある応募用紙に新しいイベント名・必要事項を記入し、投函してください。
(上富良野町民に限る。)

* 締め切り * 平成16年3月26日(金)まで

* 投函場所 *

役場商工観光まちづくり課
公民館内かみふらの十勝岳観光協会
セントラルプラザ内上富良野町商工会

* 賞品 *

新イベント名採用者3万円相当(商品券)
実行委員会で選考し、採用イベント名が複数の場合は、抽選で1名とします。

* 発表 *

採用者1名は、町広報誌上のイベント案内でお知らせします。

* 問合せ *

かみふらの四季彩イベント実行委員会
役場商工観光まちづくり課 ☎6983
上富良野町商工会 ☎2191
かみふらの十勝岳観光協会 ☎3150

新しいイベント名を募集します

ラベンダー発祥の地として「ラベンダーまつり」は、今年26回目を迎えます。また、活火山十勝岳が平穏であるようにと「十勝岳火まつり」は、今年で22回目を迎えます。

この歴史ある2つのイベントを合同で開催し、町民が集い、観光客に喜んでいただける「新しいイベント」として開催することになりました。

この「新しいイベント名」を町民の皆さんから募集し、上富良野町を代表するイベントとして育てていきたいと思っておりますので、親しみのあるネーミングを募集します。



ラベンダー結婚式



安全祈願祭

ラベンダーまつり

&

十勝岳火まつり

合同開催



ステージショー



あんどん行列

自衛官幹部候補生 採用試験のご案内

試験種目

一般幹部候補生、海上技術幹部候補生

受付期間

4月5日(月)から5月11日(火)まで
(締切日必着)

試験日 平成16年5月22日(土)

問合せ 自衛隊旭川地方連絡部
上富良野募集事務所 ☎3412

応募資格

- ・日本国籍を有し、平成17年4月1日現在、22歳以上26歳未満で、学校教育法に基づく大学(平成17年3月卒業見込み含む)外国における大学を卒業した場合で大学卒業に相当すると認められるも者
- ・28歳未満の大学院において正規の課程を2年以上修め、修士の学位を受けた者(平成17年3月卒業見込み含む)



自衛官募集についてのホームページは、<http://www.asahikawa.plo.jda.go.jp>です。

噴火とは、火口から高温のマグマ物質や気体の火山ガスなどの噴出物を放出または流出する現象で、その様式はマグマの組成や噴出率、火山ガスの量等の違いによって様々なものがあり、大別すると噴火の過程でのマグマの役割に関連して、マグマ噴火、マグマ水蒸気爆発、水蒸気爆発に分けられます。

さらにマグマ噴火は、マグマが火砕物とガスの混合物として噴出する場合、噴火様式はマグマの性質や噴火のメカニズムによって違うためいくつかのタイプに識別されており、特定の火山の名を冠した様式名で分類されることがあります。この分類には、分類の基準となる典型的な噴火を繰り返す火山や、特に著しい特徴をもった噴火で歴史的に著名なストロンボリ、プルカノといった火山の名が用いられています。しかし、分類にその名を用いられた火山でも、必ずしも常に同一の様式で噴火するのではなく、しばしば他の様式によっても噴火することがあるので留意する必要があります。

水蒸気爆発

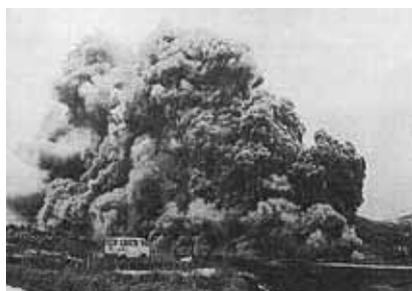
マグマから分離して地下に蓄えられた水蒸気、あるいはマグマから伝わった熱により火山体内の地下水が加熱され生じた高温高圧の水蒸気によって起こる爆発的な噴火です。噴出物は古い火山体の岩石に限られ、マグマ物質が含まれていないことが特徴です。頻度としては小規模な噴火が多いですが、1888年の磐梯山噴火のように、火山体が崩壊して大きな災害となる場合もあります。北海道駒ヶ岳の1996年以降の噴火や雌阿寒岳の1955年以降の噴火はすべて水蒸気爆発です。



1996年3月5日 北海道駒ヶ岳の噴火
(6日北海道消防防災ヘリコプター撮影)

マグマ水蒸気爆発

マグマが地下の浅い所で地下水や海水と接触し、多量の高圧水蒸気が発生して起こる爆発的な噴火です。水蒸気爆発同様に多量の碎屑物を放出しますが、古い岩石に加え、マグマの破片が含まれることが特徴です。



2000年3月31日 有珠山の噴火
(虻田町役場提供)

最近の例として2000年有珠山噴火のうち、3月31日の最初の噴火はマグマ水蒸気爆発でしたが、その後は水蒸気爆発に移行しました。また、1983年の三宅島噴火では粘性の低いマグマが噴水のような噴き上げる活動から、海岸付近では激しいマグマ水蒸気爆発を引き起こしました。

町へ

小石川ふみ子さん(新町1丁目)から保健福祉施設整備資金として、3万円を

千葉美代子さん(中町1丁目)から保健福祉施設整備資金として、20万円を

町ラベンダーハイツへ

前川勝治さん(西3線北24号)から備品購入資金として、5万円を

社会福祉協議会へ

三熊一義さん(東7線北16号)から父・由五郎さんの死去に際し、5万円を

上富良野技能士会から福祉に役立ててくださいと、1万2千円を

渡辺一子さん(宮町3丁目)から夫・義雄さんの死去に際し、10万円を

岡田昌子さん(新町1丁目)から夫・保さんの死去に際し、3万円を

千葉美代子さん(中町1丁目)から夫・誠さんの死去に際し、10万円を

岡田カホルさん(新町3丁目)から夫・重雄さんの死去に際し、3万円を

片倉貞夫さん(新井牧場)から母・登美恵さんの死去に際し、5万円を

大場定吉さん(富町2丁目)から妻・初枝さんの死去に際し、3万円を

サッポロビールホップ会から福祉に役立ててくださいと、2万円を

舟田波子さん(東8線北18号)から夫・義久さんの死去に際し、5万円を

たくさんの方の善意ありがとうございました

広報誌に掲載されている写真は、希望者に差し上げています。ご希望の方は、ご連絡ください。

企画調整課 広報広聴係
☎ 456980



毎日の体操で健康づくり
生命の貯蓄体操(2月2日)

人のうごき

平成16年2月29日現在

()は前月比

人口	12,727人	(+35)
男	6,534人	(+29)
女	6,193人	(+6)
世帯	5,371世帯	(+33)

編集後記

「元気はつらつ塾」筋力トレーニングを取材して、開始時と終了時では参加者の皆さんの足の上がり方などがぜんぜん違い、目に見えて効果がわかりました。最近、段差につまづきやすくなったなぁと感じている方はいませんか？要注意です。ちょっとした合間に筋力トレーニングを始めてみてはいかがでしょうか。(おざわ)

2月に入って大雪が降り、道路が通行できなく学校が臨時休校する日もありました。先日、仕事を終え自宅に帰ろうと職場の玄関を出た瞬間、凍った路面に足をとられ転んでしまい、腰と右腕を強打(涙)。この時期は、路面状況が悪くなりますので、皆さんも道路を歩くときは、十分に気を付けてください。(こだま)

発行・編集 /

上富良野町役場 企画調整課 広報広聴係

TEL0167456980 FAX0167455362

〒071-0596

北海道空知郡上富良野町大町2丁目2番

ホームページアドレス /

<http://hp.town.kamifurano.hokkaido.jp>

<http://www.town.kamifurano.hokkaido.jp>

(観光関係)

Eメールアドレス /

soumu@town.kamifurano.lg.jp(行政関係)

kikaku@town.kamifurano.lg.jp(広聴関係)

通巻 / 538号

印刷 / (有)上富印刷

♻️100 この広報誌は、資源リサイクルのため、古紙混入率100%の再生紙を使用しています。

人めぐり逢



あきもと やすこ
秋本 康子 さん

昭和22年生まれ
南町3丁目

先月号の杉山さんからめぐって、友人の秋本さんにお逢いしました。

『杉山さんとは、以前同じ職場で働いていたことがあり、以来、親しくしています。今一番の楽しみは、家庭菜園作りです。最初は一人で始めましたが、何年か前から主人も手伝ってくれるようになり、今では主人の方がはまっているんですよ。(笑)自分で育てた野菜はとてもおいしく、採れたての野菜を親戚に送り喜んでもらえると、また作る意欲が湧いてきます。趣味でステンドグラスを作っています。出来上がりがとても楽しみで、色鮮やかな小物が完成すると、家に飾ったり友達にプレゼントしています。ほかに、友人と食事に行っておしゃべりしたりして楽しんでいます。』

かみふっこギャラリー



中央
保育所



きれいな色ができ、さりかちゃんも大喜びでした。にじみ絵を着物にして、とてもかわいいおひなさまができました。(米川先生)

まつだ さりか
松田 紗里伽 ちゃん
(平成9年生まれ・富町2丁目)



『おひなさま』

和紙に色水をつけてにじませ、あざやかな着物ができました。顔の表情も良く、うれしそうに二人並んでいますね。(坂本先生)

さかぐち まお
坂口 真央 ちゃん
(平成9年生まれ・本町3丁目)



『おひなさま』

3月10日～4月30日までの

参加レンドー

社 ... 社会教育総合センター
西 ... 西小学校チャレンジ天文台
十 ... 十勝岳

3 / 21 日	歩くスキー&かんじき&山スキー・ボードツアー 8:30~	十	4 / 22 木	映画鑑賞会 19:00~	社
23 火	ウエルピクス教室 19:00~	社	28 水	天体観測会 19:30~	西
24 水	体力づくり運動 10:00~	社			
25 木	映画鑑賞会 19:00~	社			
29 月	天体観測会 19:00~	西			

白熱! キックベースボール ~子ども会球技大会~



2月22日(日)、社会教育総合センターで町内会の子ども会の会員を対象に『子ども会球技大会』が行われました。当日は7つの町内会の子ども会から105名の小学生が参加し、子ども会の育成指導者や保護者が熱い声援を送る中、白熱した試合が繰り広げられました。高学年の部の優勝は「こじか子ども会」、低学年の部の優勝は「こじか・とどまつ・西すみれ・宮町3丁目子ども会連合チーム」でした。高学年の部で優勝した、「こじか子ども会」育成指導者の一永明彦さんと、低学年の部で優勝した連合チームの「とどまつ子ども会」会長の則藤悦基さんにお話を聞きました。

一永さん: 高学年は決勝戦へ進み、男の子が多い相手チームに勝ち、見事、昨年準優勝の雪辱を晴らすことができました。普段は見れない男の子と女の子が協力しあう姿が、この球技大会で見ることができました。

子どもたちにはこれからもたくさん行事に参加して、多くの体験をしてほしいです。

則藤さん: 今回は人数が揃わなかったため、連合チームとして参加しました。球技大会とその後の懇親会で、他の子ども会と交流ができ、子どもたちだけでなく、育成者にとってもいい交流ができたと思います。子どもたちは優勝したこと、試合の後にもらったお菓子がうれしかったようです。来年もチームをつくって参加したいです。

公民館図書室

■ 新刊のご案内 ■

一般書

- 三毛猫ホームズの卒業論文 (赤川 次郎)
- 化生の海 (内田 康夫)
- 号泣する準備はできていた (江國 香織)
- 後巷説百物語 (京極 夏彦)
- 鴉婆土御門家・陰陽事件簿 (澤田ふじ子)
- 幕末御用盗 (津本 陽)
- 誰か (宮部みゆき)
- コールガール上・下 (森村 誠一)
- 影踏み (横山 秀夫)
- 逃げる男 (シドニイ・シェルダン)



児童書

- ねずみくんのクリスマス (上野 紀子)
- いただきまーす・ごちそうさま (五味 太郎)
- こわいドン (武田 美穂)
- いぬのおばけ (長 新太)
- 忍たま乱太郎めいとうかげりゅうのひみつの段 (尼子騒兵衛)
- ダヤン・わちふいーどへ (池田あきこ)
- 生まれ変わりレストラン (かとうくみこ)
- 怪異百物語-学校と怪談- (不思議な世界を考える会)
- ダレン・シャン9-夜明けの覇者- (Darren・Shan)

天体観測会開催

西小学校チャレンジ天文台で、定期的に月1回の天体観測を開催します。時間になりましたら開始しますのでお集まりください。なお、悪天候の場合は天体ビデオ鑑賞に変更しますのでご了承ください。

場所 西小学校チャレンジ天文台
問合せ 社会教育総合センター

観測日	観測時間	観測対象
3月29日(月)	19時00分集合	月・土星
4月28日(水)	19時30分集合	月・土星・木星

外気温での観測となりますので、暖かい服装でお越しください。

生涯学習情報

問合せ・申込み
社会教育総合センター
☎5511

映画・芸術鑑賞

3月の映画鑑賞会

「ロッキー3」

世界チャンピオンとして10度の防衛を果たしたロッキーが引退表明後再びリングに上がったがKO負け。トレーナーの死、アポロの友情を背に再起を目指す。

(1982年作)

とき 3月25日(木)19時～

ところ 社会教育総合センター

視聴覚室

出演 シルベスター・スタローン

鑑賞料 無料

募集

ウエルビクス教室

エアロビクスと筋力づくり、ストレッチングをバランスよく組み合わせた運動です。

とき 3月23日(火)19時～

ところ 社会教育総合センター

参加料 無料

講師 町立病院 平山隆久

菅原 訓

持ち物 運動靴・タオル

定員 40名

締切 3月22日(月)まで

広報かみふらの2月10日号で「3月16日(火)」とお知らせしていましたが、会場の都合で、上記の日程に変更して開催します。

上富良野中学校陸上部
遠藤先生にインタビュー

雪解けが まちどおしい～!



現在の部員数は

「引退した3年生も含めると43名です。(男36名・女7名)」

顧問の先生は?また、遠藤先生について

「顧問は、私と松井先生、若嶋先生の3名で担当しています。私は、昨年4月に士別南中学校から異動してきました。専門は陸上で、現在も800mの選手として競技を続けています。」

日頃の練習は

「夏場は種目ごとにメニューを組み立て、中学校のグラウンドや富原運動公園で練習したり、東中や日の出公園までロードワークをしています。冬場は、天気や路面の良いときは、屋外をロードワークしたり、学校の廊下や体育館で練習しています。」

昨シーズンの成績と今シーズンの目標は

「昨シーズンは練習のかいもあり、中体連やその他の大会を合わせると全道大会に20名が出場し、10名が全道大会入賞を果たしました。また、全道中学駅伝では、50チーム中8位と成績を残しています。今シーズンは、中体連と全道中学駅伝で全国大会へ出場するのが目標です。」

部員へ心がけていることは

「部員間の競争意識や連帯感、色々な意味で刺激を与えるため、道内各地へ遠征してます。近隣の高校との合同練習や北海道選抜の強化選手の合宿などへ参加を呼びかけ、部員もそれに応えてくれるように、積極的に参加してくれています。ひとつ欲を言えば、陸上自衛隊の駐屯地があるので、自衛隊員の方との合同練習ができれば、良い刺激になるのですが...」

陸上にかける思いや、上富良野にきて約1年、気づいたことは

「今現在教えている部員には、卒業しても陸上競技を嫌いにならないで、続けて欲しいと思います。その受け皿となる"陸上クラブ"のようなものが上富良野にあれば、小さい子どもから高齢者まで、みんなで切磋琢磨し互いに刺激を受けながら練習ができ、上富良野の陸上競技レベルの向上になると思います。また、施設の利用や大会参加へのバスの送迎など、教育委員会にはとても感謝しています。富原運動公園のランニングコースの階段がなくなれば、もっと良い練習ができるのですが...」

新入生大募集

女性学級

学習内容

趣味の学習、軽スポーツ、講話、社会見学など月に1回程度

対象 町内に在住し、1年間を通じて学習に参加できる女性の方

定員 50名(定員になり次第締め切ります)

年会費 2,000円(スポーツ保険代含む)

申込み 平成16年4月9日(金)までに年会費を添えて申し込みください。



学

ぶこと

豊

かな人生を

いしずえ大学

学習内容

教養講座、研修旅行、クラブ活動など月2回

対象 満60歳以上74歳未満の健康な町民

定員 30名

年会費 3,300円(安全保険料含む)

申込み 平成16年3月26日(金)までに申し込みください。





まなびの輪

2004 **3** 月号

小学生スキー宿泊交流会



2月14日(土)と15日(日)の2日間、町内の小学4年生から6年生を対象に国立日高少年自然の家で、教育委員会と上富良野町子ども会育成協議会の共催で、小学生スキー宿泊交流会が行われました。当日は22名の小学生と7名の中学・高校生ジュニアリーダーが参加し、急な斜面や林間コースなどがあるスキー場を楽しみ、レクリエーションなどを通じて交流を深めました。

今回参加した、上富良野西小学校4年生の北條辰佳くん、長藤大樹くん、高木亮輔くん、長船翔太くん
に感想を聞きました。

「僕は上富良野西小学校4年生の仲良し4人組みです。幼稚園や保育所は別々だけど、小学校に入ってからはずっと一緒に、西ファイターズに入り野球をしています。学校が休みの日や、何かの行事に参加するときは、いつも4人一緒です。

今回、小学生スキー宿泊交流会に参加したのも、広いスキー場で滑ることや、友達とお泊り会ができるのが楽しみで参加しました。初めて滑った林間コースや日高少年自然の家での生活が楽しかったです。これからもずっと仲良し4人組みでいたいです。」



北條辰佳くん、長藤大樹くん、高木亮輔くん、長船翔太くん