



4 月  
町議会決算特別委員会 9 : 00 ( 役場 )

5 火  
町議会決算特別委員会 9 : 00 ( 役場 )  
行政相談・心配ごと相談 13 : 00  
( 老人身障者セ )

6 水  
町議会決算特別委員会 9 : 00 ( 役場 )

7 木

8 金  
東中保育所に遊びにきませんか  
9 : 00 ( 東中保育所 )

9 土

10 日

12 火  
広報かみふらの10月10日号発行  
町議会町内行政調査 9 : 00  
( 町内各所 )

13 水

14 木  
初めての妊婦さんいらっしやい  
10 : 00 ( 中央保育所 )

15 金  
いっしょにあそびませんか  
9 : 30 ( 西保育所 )

16 土

17 日

18 月

19 火  
行政相談・心配ごと相談 13 : 00  
( 老人身障者セ )

20 水

2004 9/25 544

総務課 情報管理班 ☎ 456400 📠 455362

ホームページ : <http://hp.town.kamifurano.hokkaido.jp> ( 行政 )  
<http://hp2.town.kamifurano.hokkaido.jp> ( 交流広場 )  
<http://www.town.kamifurano.hokkaido.jp> ( 観光 )

Eメール : [johohan@town.kamifurano.lg.jp](mailto:johohan@town.kamifurano.lg.jp)



募集します

住民講座

富良野地域人材開発センター  
〒261-9

デジタルカメラ写真整理コース  
ウインドウスXPに対応して  
いるカメラを持つている方を対  
象に、XPの機能を使い写真の  
整理とCD RWへの保存方法  
を習得します。

日時 10月19・21日(火・木)

18時30分～20時30分

定員 10名

受講料 3千500円

会場

富良野地域人材開発センター  
(富良野市西麻町1番1号)

定員になり次第締め切ります  
ので、お早めにお申し込み  
ください。

協力ください

廃棄物不法投棄の目撃情報

上川支庁環境生活課 廃棄対策係  
TEL 0166-651111

「硫酸ピッチ」を不法投棄させ  
ないため、また、早期に見  
るため、皆さんからの目撃情報  
をお待ちしています。

硫酸ピッチは強い刺激臭が  
する黒いタール状の強酸性有害

敬老パスを利用されている方へ

㈱ふらのバスが運行する富良  
野線及び快速バスラベンダー号  
の上富良野区間については、敬老  
パスを提示することで運賃が無料  
でしたが、10月1日からは、通常  
運賃となります。

これまでは、町が㈱ふらのバス  
に委託料を支払っていたため無料  
で乗車できましたが、町営バス  
運行の見直しで、70歳以上の方  
についても料金を負担していただ  
くことになりましたので、ご理解  
をお願いします。

保健福祉課 福祉対策班  
TEL 6987

消火器の無料点検

初期消火に一番有効なのは、消  
火器です。一般住宅にも、万一の  
ために消火器の設置が望ましい  
といえます。

北消防署では、一般住宅に設置  
してある消火器の無料点検を実  
施します。

消火器は年数が経過すると、中  
の薬剤が固まるなど、使用する際  
に支障をきたすことがあります  
ので、ぜひこの機会に点検を受け  
ましょう。

日時 10月16日(土)  
10時～15時

場所 ふじスーパー駐車場

点検を受ける消火器を持参し  
てください。

点検と一般住宅の消火器の廃  
棄は無料ですが、薬剤の交換が  
必要なときは有料となります。

上川南部消防事務組合 北消防署  
TEL 2119

高齢者の交通事故防止

9月になると日没が早くなり  
周囲が見えづらくなる等の悪条  
件から歩行者、特に高齢者被害の  
交通事故が多発します。

夜間の外出には、明るい色の服を  
着用するか、夜行反射材を身に  
つけて、ドライバーに自分の存在を  
知らせましょう。

交通ルールは、ドライバーだけが  
守るものではありません。

歩行者も自転  
車も、みんな  
で交通ルール  
を守り、事故  
に遭わないよ  
うにしましょ  
う。



上富良野町の  
事件発生件数  
(8月1日～31日現在)

かっぱらい	1件
空き巣	2件
自転車盗	3件
出店荒らし	1件
自販機荒らし	1件
器物損壊	2件
計	10件

8月の町内交通事故発生状況

( )は前年比較  
人身事故発生件数 : 6 (+5)  
死者数 : 0 (±0)  
傷者数 : 9 (+8)  
物損件数 : 29 (+4)

毎月15日は「道民交通安全の日」

秋 行楽期の事故防止

十勝岳が色づく九月、釣り  
や登山、キノコ採り等レジャー  
を楽しむ行楽シーズンを迎  
えます。ちよつとした油断不  
注意から一転して悲しい事故  
に遭うケースもあります。

事故に遭わないために次の  
点に注意し、楽しいレジャー  
にしましょう。

- 気象情報を確認する。
- 海、川では救命胴衣を着用する。
- 山では、自立つ服装と笛ラジコ等を携帯する。

平成16年  
9月号

富良野警察署 TEL 20110  
上富良野交番 TEL 2039

## 無料相談

### 無料行政相談

総務課情報管理班

☎26400

役所の仕事についてお困りのこと、納得いかないことなどを行政相談委員がお聞きして、解決を図る『行政相談』を、毎月第1火曜日に行っています。

また、行政相談週間（10月18日～24日）に併せて、期間中、一日行政相談を行います。

**日時** 10月5日（火）13時～16時

10月19日（火）13時～16時

**場所** 老人身障者センター相談室

右記以外でも手紙や電話で相談を受け付けています。

**行政相談委員** 松田 徳二

☎071 05551

上富良野町本町3丁目6番4号

☎2640

## 開催されます

### 精神保健福祉地域講演会

富良野保健所健康推進課

☎33161

平成15年度の道内の自殺者が約1千500人もいることをご存知ですか？

自殺増加の要因としては、不況、リストラ、いじめなど、

様々なことが上げられています。最近の研究から自殺はうつ病との関係が深いことがわかってきました。

この機会にうつ病の理解と自殺予防について理解を深めましょう。

**日時** 10月22日（金）10時～12時

**場所** 富良野市保健センター

2階会議室（富良野市弥生町1番3号）

**対象** 一般住民及び職域メンタルヘルス担当者

**講演テーマ** 『こころの力、うつ病を知っていますか』

**講師** 道立精神保健福祉センター 相談研究部長 藤枝俊儀氏

**申込み** 10月15日（金）まで

**医療講演会**

保健福祉課健康推進班

☎69987

**日時** 10月29日（金）18時～20時

**場所** 富良野市保健センター

2階会議室（富良野市弥生町1番3号）

**講演テーマ**

『肝臓病の最近の話題』

**講師** 富良野協会病院 副院長 藤本佳範氏

**主催** 富良野肝炎友の会（通称 たんぼの会）

## 全国道路標識週間 10月1日～7日

全国道路標識週間は、道路標識に対する関心を高め、標識の果たす役割を理解していただくことを目的としています。現在、親しみとのおいのある標識整備を進めており、道路案内や安全走行の充実を図っていますが、より一層分かりやすいものとするため、皆様からのご意見やアイデアをお待ちしています。

北海道開発局旭川開発建設部道路第2課 ☎0166③1111  
北海道旭川土木現業所道路建設課 ☎0166④5111

## 『土地を生かして創る明るい未来』

10月は、「土地月間」です

土地基本法に基づき、適正な土地利用を図りましょう。

大規模な土地取引には、届出が必要です。都市計画区域内5,000㎡、都市計画区域外10,000㎡以上の土地取引を行なう際は、届出をお願いします。

企画財政課 企画振興班 ☎6980

## 十勝岳の火山活動概報（2004年8月）

概況

62 2火口の噴煙活動は依然活発で火口内は高温の状態を維持しており、火山活動はやや活発な状態が続いています。

4月19日以降、火山性微動や有色噴煙は観測されていませんが、同様な現象は今後も繰り返し発生する可能性があります。

『地震および微動の発生状況』

今期間の火山性地震の回数は1日あたり0～3回で少ない状態が続いています。火山性微動は4月19日以降観測されていません。

『噴煙の状況』

62 2火口では活発な噴煙活動が続いています。噴煙は白色で高さは火口縁上おおむね100～200mで経過しました。

『地殻変動の状況』

西麓でのGPS連続観測では、火山活動に関連すると思われる変動は認められません。

『調査観測の結果』

8月4～6日に調査観測を実施しました。

62 2火口では、活発な噴煙活動が継続していました。その他の火口は、8月の状況と比べて大きな変化はありませんでした。

『62 2火口』

活発な噴煙活動が継続しており、火口縁では強い刺激臭が認められました。

西側火口底には、6月の調査観測時と同様に活発な噴煙孔が存在し、高温で透明な火山ガスを勢いよく噴出していました。その南側に分布する噴煙孔の活動は6月と比べて弱まっており、赤外熱映像装置による観測でも、高温部分の縮小が認められました。

『62 2火口周辺の地熱域』

62 0火口、62 1火口、62 3火口、振子沢噴煙孔群では、弱い噴煙が認められました。62 0火口、62 1火口の赤外熱映像装置による観測では、高温部分の拡大や新たな地熱域は認められませんでした。

『大正火口』

東側火口壁上部のやや活発な噴煙孔における噴煙の最高温度は約230（6月約190）で噴煙の状態や変色域に大きな変化は認められませんでした。

問合せ

旭川地方気象台技術課 ☎0166③26368

赤い羽根共同募金  
始まります！



心とこころを結ぶ  
まちのボランティアセンター



今年も10月1日から、赤い羽根共同募金が始まります。  
毎年、町民の皆さんからあたたかいご協力をいただき、ありがとうございます。  
皆さんからの募金は、北海道の福祉事業の充実に活用され、本年度は上富良野町社会福祉協議会に移送車が整備され、車椅子など介護を必要とする方々の移送に役立っています。  
赤い羽根共同募金は、法で定められた募金運動で、終戦後の生活困窮者・引揚孤児等の生活を援護するために、昭和22年発足しましたが、現在は地域の福祉活動の援助に役立てられています。  
今年も皆さんからの心温まるご協力をお願いいたします。



皆さんのあたたかい、ご支援とご協力を！！

増えている『糖尿病』を予防しよう

保健師に  
おまかせ！



今回は、糖尿病予防のための運動についてお知らせします。  
糖尿病予防のための運動には、歩行や水中運動など酸素を取り入れながら、長い時間続けられる有酸素運動が適しています。

糖代謝に及ぼす運動の効果

インスリンが足りなかったり、インスリンの働きが悪いため糖がうまく処理できず血液の中の糖が高くなってしまふのが糖尿病ですが・・・、有酸素運動をすることで血糖が下がります。  
食後の血糖上昇を抑えます。血糖を抑える効果は翌日くらいまで続きます。  
糖を細胞の中へ運び入れる役割の物質が増えてきます。インスリンの働きがよくなります。  
動脈硬化の予防になります。糖尿病の合併症である、糖尿病性網膜症や腎症・神経障害を予防します。

運動の強さは、強すぎると心臓等に負担がかかり、弱すぎると血糖を下げる効果が少なくなります。  
脈拍数を測って、望ましい運動の強さを見つけてください。

チェックポイント1

体調を整えてから始めよう！  
主治医のいる方は、身体の状態にあわせた運動について、主治医に相談しましょう。  
熱っぽい・だるい・食欲がないなどの不調を感じたときに、無理をするのは禁物です。毎日続けるためにも、自分で体調を整えましょう。

チェックポイント2

運動直後に脈拍を測ってみよう！  
運動の強さは、脈拍数を数えることで予測できます。運動直後の1分間の脈拍数を測りましょう。(15秒間測り4倍する。)  
正しい脈拍の測り方  
親指のつけ根の下(左右どちらでもよい)にある脈を感じやすい場所を探し、その部分に反対の手の人さし指・中指・くすり指をあて、脈を数えましょう。



チェックポイント3

年齢に応じた健康づくりに必要な運動をしよう！！  
運動は、息切れをせずに会話が続けられる程度のペースが最も効果的です。脈拍数は人によって異なるので、年齢に応じた脈拍でも、苦しくなったらペースを落としましょう。  
年齢に応じた(目安となる)1分間の脈拍数 [計算方法] 138 - (年齢の1/2)

年齢層	30代	40代	50代	60代	70代
目安となる脈拍数	123	118	113	108	103
健康づくりに必要な1週間の合計運動加時間	170分	160分	150分	140分	130分