

12 / 3 金

4 土

5 日

6 月

町議会産業建設常任委員会 9 : 00  
(役場)

7 火

行政相談・心配ごと相談 13 : 00  
(保健福祉総合セ)

8 水

町議会厚生常任委員会 9 : 00  
(役場)

9 木

初めての妊婦さんいらっしやい  
10 : 00 (中央保育所)

10 金

広報かみふらの12月10日号発行  
町議会総務文教常任委員会 9 : 00  
(役場)  
東中保育所に遊びにきませんか  
9 : 00 (東中保育所)

11 土

江花開基100年・江花会館落成記念式典  
10 : 00 (公民館)

12 日

13 月

14 火

町議会議員協議会 9 : 00 (役場)  
減る脂教室 10 : 00 (保健福祉総合セ)

15 水

町議会運営委員会 9 : 00 (役場)  
3歳児健診 13 : 00 (保健福祉総合セ)

16 木

男の料理教室 17 : 00 (保健福祉総合セ)

17 金

いっしょにあそびませんか  
9 : 30 (西保育所)

18 土

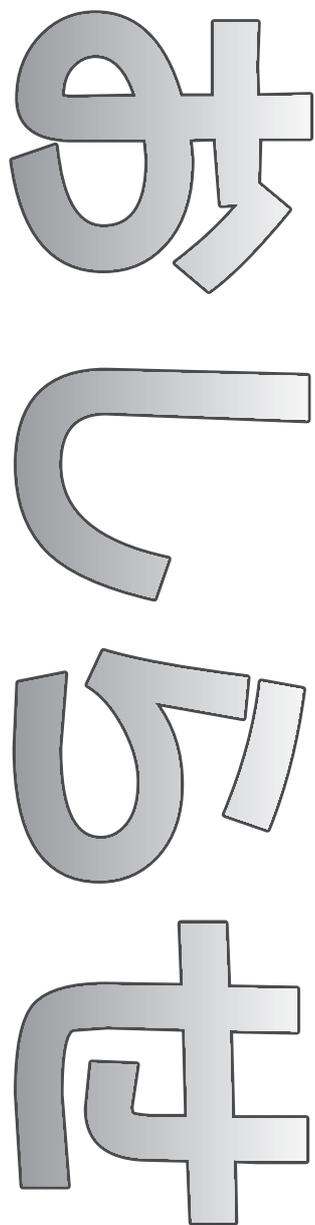
土の館北海道遺産受章祝賀会  
11 : 00 (土の館)

19 日

町議会第4回定例会(1日目) 9 : 00  
(役場議場)

20 月

町議会第4回定例会(2日目) 9 : 00  
(役場議場)



2004 11/25

546

総務課 情報管理班 ☎ 456400 FAX 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)



# 活用ください

## 国内外交流推進事業補助

総務課 総務班

☎6400

町では、国内外の交流事業を推進される個人や団体に、予算の範囲内で事業に対し補助金を交付しています。平成16年度後期分平成17年3月までに実施の受付を行います。ただし、過去に補助金を受けた方は除きます。

### 対象事業

- ・友好都市その他国内外諸都市との交流、国内外における研修・調査・情報収集、研修会・講習会等の開催

### 対象者

・町内に在住する個人、町内の団体（5名以上）、その他実施要綱による

### 受付期間

12月24日（金）まで

## 規制されています

### スパイクタイヤの使用

北海道環境生活部環境室

☎011-231-4111

### 規制内容について

道内では、116市町村が「スパイクタイヤ粉じんの発生の防止

に関する法律」に基づいた「指定地域」になっており、緊急自動車・身体障害者の使用する車両等を除き、「指定地域」内では、積雪・凍結の状態にない舗装道路において、スパイクタイヤの使用が禁止されています。また、「指定地域以外の区域においても、北海道脱スパイクタイヤ推進条例」により、「脱スパイクタイヤ推進期間」を定めて、スパイクタイヤを装着した車両を運行させないよう努めることを求めています。

### 道民のみなさんへ

①スパイクタイヤの使用は積雪・凍結路面に限られていますので、法律による規制内容を十分ご理解の上、適切に履き替えるなどの対応をお願いします。

②スパイクタイヤ類似品については、環境省によって取扱いが明確にされ、今年の冬からは、金属類をタイヤの溝に装着した場合は、スパイクタイヤに該当することとなりますので、特に注意をお願いします。

### 問合せ

北海道環境生活部環境室 環境保全課

☎011-231-4111  
FAX 011-232-1301

# スリップなどによる交通事故の防止

## ヒヤツとしたあの一瞬を忘れるな

毎年この時期は圧雪や凍結路面などのスリップ事故が多発しています。交通事故を防止するために、特に次のことに注意しましょう。

早めに冬用タイヤに取り替えて、突然の降雪など路面の変化に対応できるよう準備しておきましょう。

日陰や橋の上、トンネルの中など、雪が降っていないくても路面が凍結している場合があります。

スピードを控えめにして、状況をよく確認するよう気をつけましょう。

急ブレーキ、急ハンドル、急加速等の冬道では「急」のつく動作はスリップの原因となりますので、慎重な操作で安全運転を心がけましょう。

夏の場合よりも車間距離を取るよう心がけ、追突事故等を防止しましょう。

シートベルトは忘れずに着用しましょう。

上富良野管内で10月10日に死亡事故が発生しています。スピードは控えめに運転しましょう。



平成16年 11月号

富良野警察署 ☎20110  
上富良野交番 ☎2039

### 一人で悩まず相談を

ストーリー被害や配偶者からの暴力、いわゆるDV事案で悩んでいますか？  
一人で悩んでも何も解決にならないばかりか、これらの行為がやがて他の凶悪犯罪にも発展しかねません。一人で悩まず、被害が深刻になる前に相談してください。  
警察署の相談窓口又は相談ダイヤル ☎9110へ



ピンときたら110番  
凶悪犯罪、強盗事件、窃盗事件が多発しています。  
指名手配犯人を検挙するためには、町民皆さんのご協力がぜひとも必要です。  
逃走中のオウム真理教関連犯人を含め、指名手配犯人情報は、どんな些細なことも警察に通報するようにお願いします。

の 町 野 富 上 の 件 生 発 事 件 数 (10月1日～31日現在)	
器物損壊	1件
自転車盗	1件
万引き	1件
空き巣	1件
かつぱらい	1件
計	5件

### 10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	: 4 (-2)
死者数	: 1 (+1)
傷者数	: 3 (-8)
物損件数	: 19 (+4)

毎月16日は「道民交通安全の日」

## 無料相談

### 人権擁護委員制度

保健福祉課 福祉対策班  
☎6987

家庭内での心配ごとや、借地・借家、不動産売買、金銭貸借や近隣との争い、学校でのいじめ、体罰や不登校児問題や人権侵害の問題などを法務大臣から委嘱されている『人権擁護委員』が、無料で相談に応じています。

個人の秘密は固く守られますのでお気軽にご相談ください。

### 人権擁護委員

・佐々木幸子 ☎2722

☎071 0541

上富良野町富町1丁目2番43号

・岩井 史雄 ☎2180

☎071 0552

上富良野町宮町2丁目2番1号

・三島 功士 ☎3450

☎071 0551

上富良野町本町4丁目6番33号

## 募集します

### 上川南部消防事務組合職員

上川南部消防事務組合消防本部  
☎2119

平成17年4月1日採用の上川

南部消防事務組合北消防署(上

富良野町)職員を募集します。

募集人員 1名

### 受験資格

1 採用時に上富良野町に住所を有する方

2 昭和59年4月2日から昭和62年4月1日までに生まれた方で、高校卒業程度学力を有する方

3 身体要件は、身長160cm以上、体重50kg以上、視力は矯正視力を含み両眼で0.8以上、片眼の視力がそれぞれ0.5以上など

願書受付 平成16年12月13日

(月)~22日(水)

試験日 平成17年1月23日(日)

申込み・問合せ

上川南部消防事務組合消防本部 総務課 ☎2119

## 融資します

### 年末事業資金の融資

国民生活金融公庫 旭川支店  
☎1666 ☎5241

国民生活金融公庫では、年末事業資金を受付けています。

年末の商品仕入れや手形の決済、従業員へのボーナスの支払など国民生活金融公庫の資金をお役立てください。

なお、年末はお申込が集中し

ますので、お早目のご相談をお待ちしています。

融資限度額 4千800万円

資金の用途 事業資金(運転資金・設備資金)

利率 年1.7%(平成16年10月12日現在)

返済期間 運転資金 5年以内  
設備資金 10年以内

保証人・担保 融資に際しての

保証人・担保(不動産、有価証券等)などにつきましては、

ご相談させていただきます。

詳しくは、もよりの商工会、

または国民生活金融公庫旭川支店融資相談係(旭川市4条通9丁目)までお気軽にご相談ください。

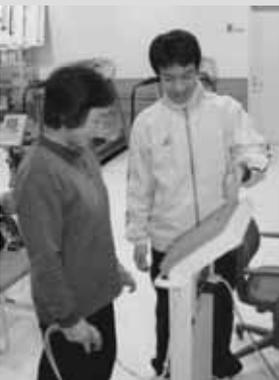
## 最新機器で「からだの成分」を測ってみませんか?

保健福祉総合センター「かみん」に、筋肉量・体脂肪量・基礎代謝量、姿勢バランスを測定する高精度体成分分析機と、有酸素運動による脂肪燃焼等に効果がある健康器具が整備されました。

専門スタッフ(健康運動指導士等)による指導が受けられますので、ぜひお越しください。

日時 12月6・13・20・27日の月曜日  
13時~15時までの時間内で指導  
会場 保健福祉総合センター「かみん」  
問合せ 保健福祉課健康推進班  
(☎6987)

### 高精度体成分分析機



エアロバイク(腰や膝に負担がかりません)

### 子育て支援開放事業

### たかだようちえん

## お店屋さんごっこあそび & キッズ・ランド

高田幼稚園では、今年度もお店屋さんごっこあそび & キッズ・ランド(今年度2回目)を下記の日時で実施します。

ぜひ就園前のお子さま、お友だちお誘い合わせの上、お越しください!!

### お店屋さんごっこあそび

日時 12月1日(水) 10:00~12:00  
持ち物 上靴、買った品物を入れる袋

### キッズ・ランド

日時 12月8日(水) 9:00~11:00  
持ち物 上靴

詳しいことは、高田幼稚園(☎2446)までお問い合わせください。

道税・町税の

# 休日・夜間納税 窓口を開きます!

12月は上川支庁・上富良野町共同の納税推進強調月間です!!

## 道税の納税は上川支庁へ

ところ

北海道上川支庁納税課  
(旭川市永山6条19丁目)  
TEL0166-46-5111(代表)

とき

【休日納税窓口】

12月12・19日(日)  
午前9時から午後5時まで

【夜間納税窓口】

12月16日(木)  
午後6時から午後9時まで

## 町税の納税は上富良野町へ

ところ

上富良野町税務課  
(上富良野町大町2丁目)  
TEL0167-45-6989(直通)

とき

【休日納税窓口】

12月12日(日)  
午前9時から午後5時まで  
(12日は道税の納税もできます。)

【夜間納税窓口】

12月15(水)・16日(木)  
午後5時から午後8時まで



台風18号で被災された方々には、心からお見舞い申し上げます。  
道税・町税には災害に関する税の減免の制度があります。どうぞご相談ください。

北海道上川支庁・上富良野町

上富良野町営スキー場  
オープン予定目

平成16年12月11日(土)  
営業時間 9:00~21:00  
積雪の関係でオープン日が変更になる場合があります。

スキーリフトシーズン券  
発売と発売場所

発売日 平成16年12月6日(月)~  
発売場所 日の出公園オートキャンプ場  
管理事務所 ☎4200  
発売時間 9:00~17:00  
料金 小学生以下 5,000円  
中学生以上 10,000円  
顔写真1枚(縦4センチ×横3センチ)が必要です。

参加チーム募集 11月30日(火)まで

町民玉入れ大会



とき 平成16年12月5日(日)  
受付8:30 開会式・競技開始9:00  
ところ 社会教育総合センター  
参加料 無料  
申込み 社会教育総合センター ☎5511  
主催 町民ふれあいスポーツ大会実行委員会

【種目】  
小学生の部・中学生の部・女性の部・一般の部・60歳以上の部  
【チーム編成】  
監督を含め8人以内で、競技する選手は6名です。

農林業のいまを知るための5年二度の大切な調査です。実施は2月1日、忘れないうでね!!

2005年 農林業センサス

サンデー議会

日曜議会を開催します(予定)

日時: 12月19日(日) 9時開会  
場所: 役場3階 議事堂  
審議内容: 一般質問など

町議会では、より身近で開かれた議会をめざし、12月の定例会を日曜日に開催する予定です。  
平日仕事などで議事を傍聴できない方も、ぜひこの機会に傍聴にお越しください。  
議会の傍聴は、当日受付簿に名前・住所などを記入していただくだけです。

議会事務局 ☎6992

十勝岳の火山活動概報  
(2004年10月)

「概況」

62 2火口は、噴煙活動が活発で高温の状態が続いていると推定され、火山活動は引き続きやや活発な状態です。今後も、2月と4月に観測されたような火山灰混じりの有色噴煙が見られ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0~2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。

問合せ 旭川地方気象台技術課  
☎0166-6368



## 薬

は、病気を治したり、身体の健康な生活を保ち、助けるはたらきがあります。そのはたらきを得るためには薬ごとに決められた用法・用量に従って飲む必要があります。今飲んでる薬を一度確認してみてはいかがでしょうか？

### 薬を飲む時間

それぞれの薬には、食前、食後、食間、時間ごとなど飲む時間が決められており、それを守らないと十分な効果が得られなかったり、逆に副作用を生じることがあります。

これはなぜかという点、食事が薬の吸収に大きく影響を及ぼすからです。

薬によっては食事とともに摂取すると吸収が悪くなる場合があります。逆に良くなる薬もあります。

また、食事の内容によっても吸収の速さが変わることがあります。ですから、その薬の用法・用量を守る事が大切です。

### 薬を飲む時間

起床時	朝起きたとき
食前	食事をするおよそ30分前
食後	食事をしてからおよそ30分後
食間	食事と食事の間(食後の約2時間後)
食直前	食事をする直前
食直後	食事のすぐ後
時間ごと	食事に関係なく一定の時間
就寝前	寝る30分くらい前
頓服	熱が高いとき、痛いとき、眠れないときなど、特定の症状に応じて

飲み忘れてしまったときは？

ほとんどの薬は、飲み忘れに気づいたときにすぐ1回分を飲みます。もし、次の服用時間が近づいていれば、次からきちんと飲んでください。飲み忘れたからといって、2回分を一度に飲んではいけません。

また、食事がとれなかったときは、食事の摂取に関係なく、定期的に飲む方がよい薬もあります。

細かな対処法は薬によって異なりますので、飲み忘れや食事がとれなかったときなどはどうすればよいのかを確認しておくといいでしょう。

薬は必ずコップ一杯の水で

薬は、水または白湯(さゆ)といっしょに飲んでください。

水は、薬を飲みやすくすると同時にそれを溶かして吸収しやすくするという重要な役目をもっています。

薬を水なしで飲んだり、水の量が少なかったりすると、食道にひっかかりそこで溶けて、食道炎や潰瘍をおこしたりすることがあります。また、横になったまま飲むと、喉や食道にとどまることがあります。できるだけ身体を起こして、コップ一杯以上の水で飲むようにしましょう。

### 薬との飲み合わせ(相互作用)

水以外の飲み物には注意が必要で

お茶(タンニン酸)、ジュース(酸)、牛乳(カルシウム)などは、薬の成分と結合したり、薬の有効成分を分解したり、薬の吸収やききめを悪くすることがあります。基本的には水や白湯以外のものと、いっしょに飲むことは避けるようにしてください。



また、アルコール(お酒)は薬の作用や副作用を増強することがありますので、お酒で薬を飲んではいけません。

そのほか、ドリンク剤、健康食品

の中にも医薬品との相互作用が起きることがありますので、併用する場合には、医師や薬剤師に事前に確かめておくことが大切です。

### 医師の指示通りに飲むこと

長期の服用が必要な疾患の患者さんの場合、つい面倒になったり、一時的に良くなったからといって服用を途中で止めてしまったり、あるいは一度にまとめて飲むというようなことは決してやってはいけません。

生活習慣病などの慢性疾患の場合には特に薬により症状を安定に保っていることが多いので、急に服用を中止すると、それまで薬によって抑えられていた病気が一挙に悪化する恐れがあり大変危険です。心臓病、高血圧や糖尿病の患者さんは注意してください。

また、薬が効かないからといって自己判断で増量することもしてはいけません。大量に飲むと状況によっては死に至るような重大な副作用がある可能性があります。

医師は、患者さんの体の状態、症状、病状の経過などを診ながら処方します。ですから、薬は必ず医師の指示通りに服用してください。

薬の飲み方などでわからないことがありましたら、遠慮なく医師、薬剤師にご相談してください。