

# おしらせ版

発行・編集

上富良野町役場 総務課 情報管理班

TEL ☎6400 FAX ☎5362

ホームページ

<http://hp.town.kamifurano.hokkaido.jp> (行政)

<http://www.town.kamifurano.hokkaido.jp> (観光)

Eメール

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

## 5月のまちの行事予定

日 曜	行 事
1 日	
2 月	定期健康相談 9:00~11:30 かみん 英会話教室(初級) 18:00、19:00~ 社教センター
3 火	憲法記念日
4 水	国民の休日
5 木	こどもの日
6 金	
7 土	
8 日	
9 月	定期健康相談 9:00~11:30 かみん 妊婦相談 9:00~11:45 かみん 英会話教室(初級・中級) 18:00~ かみん
10 火	広報かみふらの5月10日号発行 予防接種(三種混合・麻しん・風しん) 9:00~10:00(受付) 13:10~13:30(接種) 減る脂教室(生活習慣病予防教室) 10:00~ かみん
11 水	
12 木	お元気会 9:30~ かみん
13 金	子育て講演会 10:30~ かみん
14 土	B & G海洋センターオープン 11:00~ 東児童館つくってあそぼう 13:30~ 東児童館
15 日	
16 月	定期健康相談 9:00~11:30 かみん 天体観測会 20:00~ 西小チャレンジ天文台

日 曜	行 事
17 火	予防接種(ポリオ・BCG) 9:00~10:00(受付) 13:10~13:30(接種) 心配ごと相談 13:00~16:00 かみん
18 水	乳児健康相談(個別案内) 乳幼児健康診査(個別案内)
19 木	
20 金	すくすく離乳食・育児教室 13:00~ かみん
21 土	東児童館ドッジボール大会 10:00~ 東児童館 西児童館料理教室 13:30~ 西児童館
22 日	
23 月	定期健康相談 9:00~11:30 かみん
24 火	予防接種(三種混合・麻しん・風しん) 9:00~10:00(受付) 13:10~13:30(接種)
25 水	広報かみふらの5月25日号おしらせ版発行 子宮がん・乳がん検診 8:45~10:45、12:45~14:00~ かみん 健康運動セミナー 10:00~ 社教センター
26 木	胃がん・大腸がん検診 6:00~9:20 かみん お元気会 9:30~ 泉栄防災センター
27 金	
28 土	上小運動会 8:50~ 上小グラウンド
29 日	
30 月	定期健康相談 9:00~11:30 かみん
31 火	予防接種(三種混合・麻しん・風しん) 9:00~10:00(受付) 13:10~13:30(接種) マタニティスクール 13:30~ かみん

忘れずに5月31日(火)までに納めましょう。  
・固定資産税第1期

## 募集します

### 住民講座

富良野地域人材開発センター  
〒226-19

### ワード上級コース

罫線を使った表の作成と書式設定を習得します。

日時 5月10・12・17・19日

(火・木)18時30分～20時30分

定員 10名

受講料 6千円

### エクセル初級コース

数値、項目の入力と修正の仕方、四則演算、罫線による作表等を習得します。

日時 5月10・12・17・19日

(火・木)18時30分～20時30分

定員 10名

受講料 7千円

会場 いずれのコースも

富良野地域人材開発センター

(富良野市西麻町1番1号)

いずれのコースも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。

### 自衛官採用試験

陸上自衛隊上富良野募集事務所  
〒226-12

募集種目 2等陸士・2等海士・2等空士

資格 18歳以上27歳未満

試験日 5月29日(日)

合格発表 別示

入隊日 7月予定

待遇等

・通常2年を1任期として勤務

・初任給 15万9千600円

「曹」・幹部への昇任は選抜試験で自分の能力と努力次第です。

メールアドレス

pr1@asahikawa.pio.jda.go.jp



### 毒物劇物取扱者試験

富良野保健所企画総務課  
〒226-161

日時 8月4日(木)

13時～16時30分

場所 札幌市、旭川市、帯広市

願書受付 富良野保健所企画総務課

医療業務係に5月13日

(金)までに提出

受験手数料 1万1千円



平成17年  
4月号

富良野警察署 220110  
上富良野交番 22039

## 自転車には丈夫な鍵と登録を!

### 【自転車・オートバイの盗難防止】

春を迎え、自転車やオートバイを利用する機会が多くなると、盗難被害も増加します。

大切な自転車やオートバイを盗まれないよう

丈夫な鍵を取付け、確実にロックする

オートバイには、ハンドルロックをする

ほか、万が一盗まれたときの早期発見のために

『防犯登録』

をすることが大切です。

防犯登録の手続きは、販売店で行っており、登録費用は、自転車が500円で10年間、オートバイが900円で7年間登録されます。



### 《山菜採りに注意を》

例年、たくさんの方の愛好者が、それぞれの穴場に入山し、沢に転落したり、熊に襲われる事故が起きています。

次のことに注意し、楽しい山菜採りを満喫しましょう。

できるだけ、一人で山菜採りには行かない。

家族に行き先と、帰る時間を知らせる。

熊除けのため、鈴やラジオを携帯する。

連絡手段として、携帯電話等を携帯する。



## 新入学園児の交通事故防止

### お父さん・お母さんへ

通学、通園路を一緒に歩き危険な場所や車の動きについて具体的に話してあげることにより、安全な通行方法を分かりやすく教えてあげましょう。

お子さんにとって、交通ルールは社会参加への第一歩です。自らの行動によりお子さんにお手本を示してください。

### 3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 : 3 (-2)  
死者数 : 0 (±0)  
傷者数 : 6 (-2)  
物損件数 : 31 (-13)

毎月15日は『道民交通安全の日』

## 相談ください

### こころの健康相談

富良野保健所

☎3161

富良野保健所では、次の日程で、精神保健相談(こころの健康相談)を行います。

なお、事前に予約が必要です。

場所 富良野保健所(富良野市

末広町2番10号)

時間 14時~15時

月	実施日	
5月	11日	25日
6月	1日	15日
7月	6日	20日
8月	3日	17日
9月	7日	21日
10月	5日	19日
11月	2日	16日
12月	7日	21日
1月	11日	25日
2月	1日	15日
3月	1日	15日

## 協力ください

### 日本赤十字社北海道支部活動資金

保健福祉課福祉対策班

☎6987

5月は「赤十字運動月間」です。

例年住民の皆さんにご協力いただいております「日赤募金運動」を、今年も5月の赤十字運動月間にあわせ実施します。

各町内会長等にご依頼させていただきますので特段のご協力をお願いいたします。

日本赤十字社北海道支部の平成17年度の活動に必要な金額は8億240万6千円です。

皆さんからお預かりする募金は、災害救護を始め国際救援や安全講習の普及などの活動資金にあてられます。日本赤十字社北海道支部の活動状況等、詳細については、役場、保健福祉総合センターかみん、社会教育総合センターの各窓口を設置してあるチラシをご覧ください。

## 参加ください

### おしゃべり交流会

社会福祉協議会

☎3505

おしゃべり交流会は、在宅で介護する上での悩み・不安・ストレスを感じるなど、同じ立場にある方々の交流会で、平成3年度から行っています。

介護への想い、不安を話し合うだけでなく、情報交換・学習会・レクリエーションなど年6回の開催を予定していますので、お気軽に参加ください。

### お花に囲まれて(第1回目)

日時 5月10日(火)11時~14時

集合場所 保健福祉総合センターかみん

開催場所 東中倍本公園(バスで移動します)

負担金 一人1千円

ゲームの景品に使用しますので、ご家庭で使わなくなったもので、他の方に使っていないだけのもの一人1個持ってきてください。

## さわやかラジオ体操

毎朝、ラジオ体操をして元気に一日を過ごしませんか？  
学校や仕事の前に体操をすると、気持ちも体もリフレッシュされ、気持ちいいですよ。

期間 5月9日(月)~毎朝7時

場所 社会教育総合センター広場・泉栄防災センター前  
悪天候の場合は、それぞれの施設内で実施します。

世話人 太田春雄 ☎3255



## 開催します

### ファミリーコンサート

ミュージックランドおのみち

☎2211

富良野吹奏楽団が主催するファミリーコンサートを開催します。お気軽にお越しください。

また、団員(高校生以上)も

募集していますので、一緒に音楽を楽しみませんか？

日時 5月21日(土)

開場 17時30分

開演 18時

会場 富良野市文化会館

演奏曲目 「ラスベガスを喰い

尽くすゴジラ」松田聖子ライブ

リーコレクションなど

入場料 無料

## 十勝岳の火山活動概報(2005年3月)

### 概況

62 2火口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、2004年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

11~14日にかけて62 2火口付近が震源と推定される地震が一次的にややまとまって発生しましたが、その他の日はほぼ平常レベルで経過しました。火山性微動は2004年11月17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考えら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 ☎0166636368



身体、ゆがんでいませんか？

最近、街の中で気になる人をよく見かけます。身体のバランスが上手く取れていない人が、やたらと目に付くのです。

足を一歩踏み出すたびに右の肩が上下し、しかも顔は正面を向いているのに、ボディが「右向け右」をしている器用な？歩き方をしている人や、自転車のサドルに右半分だけおしりを乗せ、身体を「Cの字」に曲げて、街の中をさっそうと駆け抜けていく「ツワモノ」などです。このような、身体のゆがみが顕著でバランスの悪い人が最近数多く増えているようです。

### 腰痛・肩こりの原因

このような、おかしな歩き方や変わった自転車の乗り方をする人は身

体の中心部分である肩甲骨・背骨・骨盤などに、「ゆがみ」が生じている可能性があります。さらに、日常生活でのバランスの悪い座り方や、立つ姿勢の悪さが長年続くと、身体のゆがみが増幅され、肩のコリや背中の痛み、腰痛などが出現しやすくなります。特に腰痛は私たちの日常生活や仕事に多大な影響を与えるきっかけなものです。

「ゆがみ」「かたさ」「痛み」

腰痛には、痛みやしびれの症状が出る椎間板ヘルニアや変形性腰痛症といった疾患がありますが、その他に、比較的軽微な症状が、なぜか原因のハッキリしない「いわゆる腰痛症」というものが存在します。これは、みなさんが日常よく経験されていて、「痛みはあるがそんなにひどくない」といったレベルのもので、この症状は「身体のゆがみ」と共に「身体が硬い」人に比較の出やすいと言われています。特に、肩甲骨、骨盤、股関節などにストレスが集中しやすいので、これらを軟らかくしておく事は、あの「やっかいな」腰痛疾患の予防にもつながります。

### バランス・チェック

身体のゆがみや硬さが簡単にわかる方法をご紹介します。

【ゆがみチェック：1】

体重計を二台用意し、その上に片方ずつ足を乗せて目を閉じる。左右同程度の数字であれば K

【ゆがみチェック：2】

目をつぶり「前ならい」の姿勢で立ち、両手を胸の前で合わせる。両手指先方向が身体と同じ向きなら K

【股関節の硬さチェック】

おばあちゃん座りでお尻を床に着け、かかとを左右に開いていく。お尻とかかとに20cmぐらいの間隔があれば K

【肩甲骨の硬さチェック】

頭の上から右手、お尻の方から左手を回して、背中を両手を組む。反対側も握手できれば K



### 雪国の腰痛対策

北海道の冬の一日は早朝からの「お年寄りの雪はね」が始まります。まだ、頭も身体も目覚めない状態で

急に寒い屋外に飛び出すと、血管が収縮し血圧が上昇、血行不良で筋肉が緊張

雪で足元が滑りやすい状態など、見事に「ぎっくり腰」発生の条件が整ってしまいます。

この「不幸な事故」を予防するには、まず、暖かい飲み物を飲んで、身体を内側から暖めると同時に目を覚まさせ、10cmぐらいの台を昇り降り運動して筋肉を暖め、最後に軽いストレッチで身体を柔らかくしてから作業にとりかかります。面倒がらずに、これぐらいの安全対策はぜひ、とりたいたいものです。

この運動が一番？

普段、運動したいがどのようにすればいいかわからないと言う方に、昨年11月オープンした「かみん」のプールをおすすめします。関節の柔軟性が増し、筋力もアップするので、肩こりや腰・ひざの痛み改善に、非常に効果が期待できます。

やさしくて？かわいイ？インストラクターが指導しますので、ぜひ一度お試しください。

お知らせ

町立病院リハビリテーション科では自宅で行える腰痛トレーニングの方法を指導しています。お気軽にお尋ねください。