

かみふらの

こうほう

3

2008 NO.586



題名『元気よくスタート 上富XCスキー大会』～ 広報担当者撮影

- 保険 4月1日にスタート⇒後期高齢者医療制度
- 観光 『かみふらの観光大使』王 思椒 氏に委嘱
- 年金 ねんきん特別便の年金相談会
- 署名 駐屯地の現状規模堅持に向けて
- 広聴 お答します！町立病院Q & A
- 学習 自然の素晴らしさを感じて山スキー体験

後期高齢者医療制度

平成20年4月1日から、現在の老人保健制度にかわり、後期高齢者医療制度が始まります。

加入対象者

- 75歳以上のすべての人と65歳以上で一定の障がいのある人
↓現在の老人医療受給者
- 年度途中で75歳になる人は誕生日の当日から
- * 加入手続きは、必要ありません。

保険証は一人1枚

- 3月31日までは2種類
①各自が加入している医療保険の保険証
- ②老人保健制度の受給者証
- 4月1日からは1種類
①後期高齢者医療の保険証

後期高齢者医療被保険者証 有効期限 平成21年7月31日	
被保険者番号	空知郡上富良野町
住所	
氏名	
生年月日	年 月 日
資格取得年月日	平成20年4月1日
発効期日	平成20年4月1日
交付年月日	平成20年4月1日
交付年月日	割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39014600 北海道後期高齢者医療広域連合

医療給付の内容は同じ

- 基本は現行の老人保健と同じ
(左ページ「給付の種類」)
- 新しく「高額介護合算療養費」が設けられます。

- 後期高齢者医療の保険証は、3月中に郵送します。
- 4月以降に75歳になる人は、誕生日までに郵送します。
- 現在使っている保険証は、4月1日以降に細かく裁断して破棄されるか、町民生活課総

保険料は一人ひとりが負担

- 保険料は、北海道後期高齢者医療広域連合が定め、基本的には道内一律です。
- 保険料は2年ごとに見直されます。
- 保険料は、すべての人が等しく負担する「均等割額」と所得額に応じて負担額が決まる「所得割額」で構成されます。



◇ 均等割額(年額) 4万3千143円
◇ 所得割率 9・63% (表1)
◇ 次の軽減があります。
◇ 所得の低い世帯の人
均等割額が軽減(世帯の所得に応じて7割・5割・2割されます。(表2))
◇ 被用者保険の被扶養者
社会保険など被用者保険の被扶養者としてこれまで保険料を負担してこなかった人は、所得割額が2年間かかりません。また、均等割額は平成20年4月から9月までの半年間ほかからず、10月から平成21年3月までの半年間は9割軽減、平成21年度は5割軽減されます。

保険料は原則 年金天引き

保険料の徴収は、介護保険料と同じく、原則として年金から天引き(特別徴収されます。ただし、年金の年額が18万円未満の人などは、納付書や口座振替(普通徴収)での納付になります。

- 年金から天引きになる人には、徴収額等を記載した文書を事前に郵送してお知らせします。
- 平成20年4月の年金から
↓国民健康保険から後期高齢者医療制度に移る人
- 平成20年10月の年金から
↓社会保険等から後期高齢者医療制度に移る人
- 年度途中で75歳になる人
↓その年度は、納付書や口座振替での納付になります。



問合せ

町民生活課総合窓口班
☎ 6985
北海道後期高齢者医療広域連合
☎ 011・290・5601

給付の種類

●入院時食事療養費

入院したときの食費は、1食あたりの標準負担額を自己負担していただきます。

入院時食事代の標準負担額（1食あたり）

現役並み所得者 一定以上の所得がある人 一般	260円
低所得者Ⅱ 町民税非課税世帯	過去12か月で 90日までの入院 210円
	過去12か月で 90日を超える入院 160円
低所得者Ⅰ 町民税非課税世帯で所得が一定基準以下	100円

◇低所得者Ⅰ・Ⅱの人は、減額認定証を交付しますので、事前に町民生活課総合窓口班に申請してください。

●入院時生活療養費

療養病床に入院したときは、食費・居住費の標準負担額を自己負担していただきます。

食費・居住費の標準負担額

所得区分	1食あたりの食費	1日あたりの居住費
現役並み所得者一般	460円*	320円
低所得者Ⅱ	210円	
低所得者Ⅰ	130円	
老齢福祉年金受給者	100円	0円

*一部医療機関では420円

◇低所得者Ⅰ・Ⅱの人は、減額認定証を交付しますので、事前に町民生活課総合窓口班に申請してください。

●訪問看護療養費

自宅で療養している人が医師の指示に基づいて訪問看護サービスを受けたときは、かかった費用の1割（現役並み所得者3割）を負担していただきます。

●療養費

次のような場合、医療費の全額を支払い、申請により支払った費用の一部が払い戻されます。
◆急病などで被保険者証を提示せずに医療を受けたとき
◆医師の指示によるコルセットやギブスなどの補装具の費用がかかったときなど

●高額療養費

1か月の医療費が高額になったときは、自己負担限度額を超えた分が払い戻されます。

自己負担限度額（月額）

所得区分	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	80,100円+1%*1 (44,400円)*2
一般	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円

*1 「+1%」は医療費が267,000円を超えた場合、超過額の1%を追加負担

*2 () 内は、過去12か月以内に4回以上高額療養費の支給があった場合の4回目以降の限度額

◇入院時の食事代や保険診療外の差額ベッド代などは対象外

●特別療養費

資格証明書(※)の交付を受けている人が医療機関で受診したとき、医療費の全額を支払い、申請により支払った費用の一部が払い戻されます。
※災害などの特別な理由がなく1年以上保険料の滞納が続いた場合に被保険者証を返還してもらい、資格証明書を交付します。

(新)

●高額介護合算療養費

1年間(毎年8月1日から翌年7月31日)の医療保険と介護保険の自己負担額が著しく高額になったとき、その負担を軽減するため、自己負担限度額を超えた分が払い戻されます。

世帯の年間での自己負担限度額 (後期高齢者医療制度+介護保険)

現役並み所得者	67万円(89万円)
一般	56万円(75万円)
低所得者Ⅱ	31万円(41万円)
低所得者Ⅰ	19万円(25万円)

◇平成20年度は、対象期間が4月1日から翌年の7月31日までと通常より4か月長いので、() 内の額を適用します。

●葬祭費

被保険者が死亡したとき、葬祭者に対して支払われます。

表1

□年間保険料の計算方法(平成20・21年度)

保険料額 100円未満切捨	=	均等割額	+	所得割額
限度額50万円		43,143円		総所得金額等【収入から公的年金等控除額や給与所得控除額などの必要経費を差し引いたもの】 -33万円×所得割率9.63%
		すべての人が 等しく負担		所得額に応じて負担額が決定

表2

□均等割額の軽減

総所得金額等が下記金額以下の世帯	軽減後の均等割額
33万円	12,942円 43,143円の 7割軽減
33万円+24万5千円×世帯に属する被保険者数(被保険者である世帯主を除く)	21,571円 43,143円の 5割軽減
33万円+35万×世帯に属する被保険者数	34,514円 43,143円の 2割軽減

*軽減の判定をするとき、65歳以上の公的年金等所得は、特別控除でさらに15万円を差し引いた額とします。

*世帯主が後期高齢者医療制度の被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減判定の際の対象となります。

□保険料の目安

□1人世帯(年金収入のみの場合)

所得金額(年金収入)	保険料 100円未満切捨	左の保険料内訳 (均等割額+所得割額)
20万円(140万円)	12,900円	12,942円+ 0円
40万円(160万円)	19,600円	12,942円+ 6,741円
60万円(180万円)	60,500円	34,514円+26,001円
80万円(200万円)	79,700円	34,514円+45,261円
100万円(220万円)	107,600円	43,143円+64,521円

□夫婦2人世帯(2人とも75歳以上・年金収入のみの場合)

所得金額(年金収入)	保険料 100円未満切捨	左の保険料内訳 (均等割額+所得割額)
1 夫 20万円(140万円)	12,900円	12,942円+ 0円
妻 0円(50万円)	12,900円	12,942円+ 0円
2 夫 60万円(180万円)	47,500円	21,571円+26,001円
妻 0円(50万円)	21,500円	21,571円+ 0円
3 夫 100万円(220万円)	99,000円	34,514円+64,521円
妻 0円(50万円)	34,500円	34,514円+ 0円
4 夫 120万円(240万円)	126,900円	43,143円+83,781円
妻 0円(50万円)	43,100円	43,143円+ 0円

お知らせ

平成20年度かみんプール・浴室の休止日程(予定)です。

【休止日程】

4月7日(月)～4月10日(木)

7月7日(月)～7月10日(木)

10月6日(月)～10月9日(木)

12月31日(水)～1月5日(月)

※プール清掃や点検等のため、使用できない期間ですが、都合により変更する場合があります。

かみん

どっと com 通信

2008.3月

保健福祉総合センターかみん
(大町2丁目8番4号)

保健福祉課 ☎ 45-6987 FAX 45-5788

地域包括支援センター ☎ 45-6533

社会福祉協議会 ☎ 45-3505 FAX 45-5499

スリムエクサ開催！ 参加者募集します

かみんプールでは「健康になりたい、健康を維持したい!」、「夏までに少しでも痩せたい」という方のために、『スリムエクサ』という3か月週3回の集中コースの参加者を募集します。

(注:ゼットに週3回参加しなければならないということではありません。)

これをきっかけにプールで運動してみませんか?

日 時 4月2日～6月30日(38回)
毎週月・水・金曜日、14時～(60分)

定 員 15名
定員に達した場合は抽選となります。

応募方法 プールスタッフ又は電話で受付します。
☎ 45-6987まで

募集期間 3月13日(木)～21日(金)
平日17時30分以降、土・日・祝日は電話での応募はできません。

発 表 3月25日(火)に、かみん内プール掲示板で発表します。
電話でのお答えはいたしませんので、直接お越しください。

麻しん(はしか)のはなし

麻しんってどんな病気?

麻しんは「はしか」とも呼ばれ、麻しんウイルスによって起こる感染症です。感染力が極めて強く、免疫がないと必ずかかる重い病気で、肺炎、中耳炎を合併しやすく患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われていています。小児の時に予防接種をしたという場合でも大人になって感染する例が目立ってきました。平成19年には、10代、20代を中心とした年齢層で大流行しています。

どうやって予防するの?

麻しんワクチンの予防接種が有効です。

また、麻しんの患者さんに接触した場合、3日以内に麻しんワクチンの予防接種をすることも効果的であると考えられています。

定期予防接種の対象者が拡大に

平成20年4月1日から5年間の期限付きで、麻しん、風しんの定期予防接種対象者が現在の第1期:1歳児(12か月以上24か月未満)、第2期:小学校入学前年度の1年間にあたる児(5歳以上7歳未満)に加え、**第3期:中学1年生相当(年度内に13歳になる者)、第4期:高校3年生相当(年度内に18歳になる者)**に拡大される予定です。

詳しくは、広報4月10日号でお知らせします。

	月	火	水	木	金	土	日
9 時～10時30分	一般利用 （10時～10時20分 流水タイム）						一般利用
10時30分～	燃焼ウォーク （40分）	はじめの一步 （40分）	ルンルンステップ （40分）	土曜朝筋 （30分）	かんたんアクア （40分）	一般利用	
12時～14時	一般利用						
14時～	スリムエクサ （60分）	ルンルンステップ （40分）	スリムエクサ （60分）	アクアビクス （45分）	スリムエクサ （60分）		
15時～19時	一般利用 （15時～15時20分 流水タイム）						
19時～	脚力のすすめ （40分）	メンズエクサ （40分）	パワー筋トレ （40分）	燃焼ウォーク （40分）	よくばりアクア （60分）	一般利用	一般利用
20時30分まで	一般利用 （20時～20時20分 流水タイム）						

教室名	教 室 内 容	★指数	こんな方に向いてます
はじめの一步	歩き方、姿勢、呼吸法などウォーキングの基本を身につけよう！	★1～2	初めての方、高齢の方
○曜○筋	脂肪燃焼には欠かせない「筋肉」を鍛えよう！	★2～3	今ある筋肉を維持したい方
ルンルンステップ	音に合わせてのウォーキング、かんたんなステップでウキウキ気分！	★2～3	楽しくウォーキングしたい方
かんたんアクア	アクアビクスの基本を身につけよう！…でも、しっかり動く結構キツイかも!?	★ 3	アクアビクス入門編
パワー筋トレ	抵抗具を利用して筋力アップを目指そう！	★3～4	引き締まった体を手に入れたい方
脚力のすすめ	歩いて走って…陸上で大変な動きでもプールなら楽に!?!?できることも。	★ 4	脚力をつけたい方
燃焼ウォーク	あなたの脂肪を燃やすには有酸素運動！これでマイナス? kg	★ 4	効率よく脂肪燃焼したい方
アクアビクス	音に合わせて体を動かす！動かす！楽しく大きく動けば今日の主役はあなた!?	★ 5	アクアビクス上級編
よくばりアクア	「ウォーキング」「筋トレ」「アクアビクス」全てをこの時間に！男性もぜひ！	★ 5	体力に自信のある方
メンズエクサ	体を引き締めたい！または、自分を追い込みたい！という男性はこの教室へ！	★ 5	男性のみの教室デス
スリムエクサ	週3回、いろんな水中運動をしながらダイエットをしよう！	—	参加者限定(数名の一般参加OK)

教室についてのご注意

- ・各教室の受付は、**教室開始10分前から5分前まで**プール受付にて行います。
- ・各教室の定員は20名です。「定員を超えた場合」や「教室途中からの参加」等は、教室に参加できない場合があります。
- ・ぜひこの教室に参加したいという方は、『**優先予約**』が取れます。（開催日の3日前から前日まで、予約定員10名）詳しくは、プールスタッフまで！
（ご注意：電話予約や本人以外の予約はできません。指導員又はプールスタッフまで直接お申し込みください。）
- ・「スリムエクサ」は、**参加者限定数15名ですが、一般利用の方も数名参加できます。**
当日参加したい！という方は教室開催前にプール受付にて教室参加の手続きをお願いします。

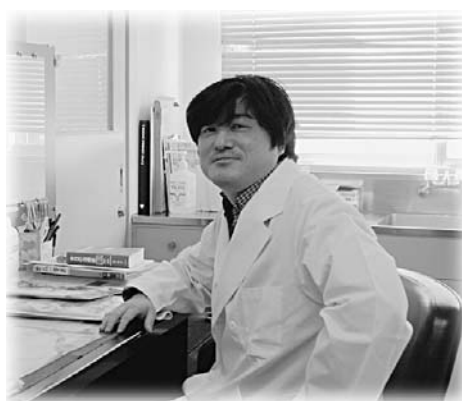
information

情報 インフォメーション

町民の皆さんから多数のご意見など寄せられました。
広報誌でいくつかのご意見にお答えし、お知らせします。

町立病院へのご意見が寄せられましたので、お知らせします。

今回肝臓に関する質問でしたので、専門医療が肝臓の三好先生（派遣医）に、ご意見を伺いました。



Q どのような時に肝臓の病気を考えて、町立病院を受診すればよいのでしょうか？

A 肝臓は、症状を現さない「沈黙の臓器」と言われていますが、「肝心要」という言葉に代表されるようにその役割は非常に重要です。

次のようなことがあれば肝臓の病気を

を考え、受診して頂ければと思います。

- ① 肝機能異常を指摘された。（GOT、GPT）
- ② B型肝炎ウイルス又はC型肝炎ウイルスに感染していると指摘された。
- ③ 肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症等生活習慣病を指摘された。

①については、当たり前のことなのですが、せっかく住民健診等でGOT、GPTの異常が指摘されていたのに、受診を先延ばしにしているケースが見受けられます。

肝機能異常の原因は、ウイルス性肝炎、アルコール性肝障害、薬剤性肝障害、脂肪肝等、多岐にわたりますが、いずれも早期発見が重要ですので、早めに受診しましょう。

②も献血や住民健診等でわかることが多いと思いますが、これらのウイルスに感染していることがわかったら、肝機能が正常だったとしても一度は肝臓の専門医に診てもらったことをお勧めします。

最後に③ですが、これは何故？と首をひねる方々も多いかもしれません。

③のような生活習慣病を有する患者さんはたいいていの場合、脂肪肝であることが多いと思います。

最近、肝硬変に進展していくたちの悪い脂肪肝があることが、医学的にわかってきました。脂肪肝は今すぐに悪さをしなくても、後々になって患者さんを苦しめるかもしれないのです。

以上、私見も交えてお答えしましたが、もちろん、これらに該当しなくても、心配な点がありましたら、気軽に受診してください。

Q 肝臓の病気に対して、町立病院ではどのような診療が行われますか？

A 現在、私は旭川医大から派遣医として、毎週火曜日に診療をしています。最近になり、徐々に肝疾患の患者さんが増えてきている現状です。

町立病院の肝疾患の診療は、肝炎、肝硬変等の患者さんを中心に、血液検査と超音波やCTなどの画像検査による診断を主体に行っています。

治療の方は、大がかりなものとなる町立病院だけで完結させるのはなかなか難しいので、旭川医大第3内科と連携を取りながら行っています。

なかでもC型慢性肝炎に対するインターフェロン治療は、近年その治療成績が目覚ましく向上し、町立病院でも積極的に取り組んでいます。

このように、町立病院の肝疾患診療

については、過不足のない診療を心掛けるようにしながら、今後も旭川医大との連携を密にして治療を進めていきたいと考えています。

町立病院からのお知らせ

町立病院では、これまで玄関口で外靴からスリッパに履き替えてもらっていました。2月から外靴のまま出入りできるようにしました。

町立病院を利用される約7割の方は高齢者の方で、実際、しゃがんでの靴を履き替える動作は、かなりの負担となっていました。

また、受付（会計窓口）も大きくし、利用しやすくなりました。

今後も、高齢者の方にも安心して利用できる病院づくりをめざし、取り組んでいきます。



▼問合せ 町立病院 ☎31171



町内の福祉ボランティアグループ（ボランティアセンター事務局に登録している21団体）による除雪ボランティアが行われています。

2月上旬から3月上旬にかけて、独居老人宅等の屋根の雪下ろし作業をそれぞれ実施。高齢者にとって雪下ろしは、大変な作業のため大変喜ばれています。上富良野町でも一人暮らし世帯が増加している中、地域福祉の充実が望まれており、町の福祉を支えているのが各ボランティアの地域活動です。

2/9 地域ボランティア 屋根の雪下ろし作業



富良野・美瑛広域観光推進協議会による地域振興セミナーが保健福祉総合センターかみんで開催されました。

美瑛町から占冠村までの観光関係者約100名が集まり、中国上海市進才高等学校中学校部・高校部校長の王思椒氏の講演など、今後市場拡大が期待される中国からの旅行者を見据えて、広域観光での必要なもてなしとニーズを考えました。また、この日は上富良野町と親交のある王思椒氏に『かみふらの観光大使』が委嘱されました。

2/8 地域振興セミナー 魅力を最大限に発信



かみふらのフラワーマスターの会主催による『ガーデニング・ミニ講習会』が保健福祉総合センターかみんで開催されました。

北海道フラワーマスターである内倉真裕美氏と梅木あゆみ氏により、道内各地のガーデニングを写真で紹介しながらの講習を。町の道路の景観植栽はどうですか？まちづくりの取り組みに皆さんの技術・経験が生きてきます。やさしいガーデニングとして、難しく考えず野菜から始めるのも1つです。

2/27 ガーデニングミニ講習 緑で素敵な出会い



十勝岳噴火を想定し、十勝岳噴火総合防災訓練が行われ、地域住民（危険地域の一部も参加し、サイレンと共に各指定避難所に避難しました）。

消防、警察、自衛隊、上川支庁、町内の自主防災組織など各関係機関と連携しながら訓練を実施。西小学校グラウンドでは公開訓練として、自衛隊ヘリコプターでの負傷者搬送、倒壊建物からの救助救出訓練等も行われました。

昭和63年の十勝岳噴火から20年になりますが、災害への備えを忘れずに。

2/22 防災避難訓練の実施 泥流災害に備えて

署名にご協力を

駐屯地の現状規模堅持

富良野地方自衛隊協力会

☎6980

富良野地方の6市町村（上富良野町・美瑛町・中富良野町・富良野市・南富良野町・占冠村）で構成する富良野地方自衛隊協力会（会長は上富良野町長）が中心となり、上富良野駐屯地の現状規模堅持の住民署名を実施しますので、皆さんのご協力をお願いします。

上富良野駐屯地主要部隊である戦車と主要特科装備の火炮が大幅削減されると、隊員が大幅に減少し、地域経済や町財政は大きな打撃を受けるとともに災害派遣やイベント支援にも支障をきたし、これまでの自衛隊との共存共栄のまちづくりの根底が大きく崩れます。

富良野地方自衛隊協力会をはじめとする自衛隊関係団体では、上富良野駐屯地の現状規模の堅持を求める運動を行いますので、多くの町民のご支援とご協力をお願いします。

署名期間 3月31日(月)まで
署名受付場所

役場総務課、商工会、JAふらの上富良野支所

署名活動団体(町内)

自衛隊協力会上富良野支部、自衛隊協力会女性部、商工会、かみふらの十勝岳観光協会、JAふらの、建設業協会、隊友会、自衛隊父兄会、自衛官志願推進協議会、自衛隊退職者雇用協議会

問合せ

・富良野地方自衛隊協力会
・総務課基地調整室
☎6980

無料相談

心配ごと相談

社会福祉協議会

☎3505

社会福祉協議会では、毎月第1・第3火曜日に『心配ごと相談』を行っています。

家庭内での心配ごとや誰にも相談できない悩みごとなど、お気軽にご相談ください。

※電話でのご相談も受付しています。

心配ごと相談

保健福祉総合センター

かみん1階「相談室」

日時 3月18日(火) 13時～16時

4月1日(火) 13時～16時

問合せ 詳しくは、社会福祉協議会まで、ご連絡ください。

行政相談

総務課 総務班

☎6400

役所の仕事について、困りのことや納得のいかないこと等は、『行政相談委員』まで、ご相談ください。

日時 4月1日(火) 13時～16時

場所 保健福祉総合センター

かみん1階「相談室」

行政相談委員 田中 博

富良野広域

公共施設の広域使用料金

総務課企画財政班

☎6980

各市町村の公共施設の使用料は、それぞれの市町村条例によって定められており、地元の市町村民以外の方が使用する場合、高額に使用料金が設定されているものもあります。

この度、富良野広域（上富良野町・中富良野町・富良野市・南富良野町・占冠村）の5市町村長において、「富良野広域の住民が公共施設を使用する場合は、それぞれ地元住民と同様の使用料の扱いとしていきたい。」との合意がされました。

上富良野町では、4月から町民以外に高額に設定されている

使用料について、富良野広域の住民に限り、町民と同じ公共施設の使用料での取扱いとすることになりましたので、お知らせします。

問合せ 詳しくは、総務課企画財政班まで、ご連絡ください。

国民年金

保険料が変わります

旭川社会保険事務所

☎0166⑦1611

平成20年度の国民年金保険料は、1か月1万4千40円（年額17万2千920円）です。

国民年金保険料は、1年分又は6か月分を前納すると割引がありますので、ぜひご利用ください。

また、口座振替の場合さらに割引されますので、この機会に合わせて口座振替をご利用ください。（口座振替での前納は、3月中旬までに手続きを終えないと間に合わない場合がありますので、お早めに手続きをお願いします。）

●1年前納額

現金納付：16万9千80円

（3千70円割引）

口座振替：16万9千30円

（3千620円割引）

●6か月前納額

現金納付：8万5千760円

（700円割引）

口座振替：8万5千480円

（800円割引）

※前納の納付期限は、4月30日（水）です。期限を過ぎると割引額で納められませんのでご注意ください。

▼クレジットカードでも納付ができるようになりました。

納付方法は、毎月納付、6か月前納・1年前納（現金納付と同じ割引額）があります。

なお、保険料の一部を免除されている場合は、利用できません。申込み方法など詳しくは、ご連絡ください。

問合せ

・旭川社会保険事務所
☎0166⑦1611
・町民生活課総合窓口班
☎6985

年金相談会

旭川社会保険事務所

☎0166⑦1611

ねんきん特別便

社会保険庁からの『ねんきん特別便』が届いた方を対象にした年金相談会を、次の日程で行いますので、ぜひご相談ください。

▼年金相談会

日時 3月17日(月)10時～15時
場所 保健福祉総合センター
かみん1階「会議室」

持ち物 ねんきん特別便、年金
手帳、年金証書

問合せ 旭川社会保険事務所

☎0166-271611

情報サービス

停電情報サービス

北海道電力(株)富良野営業所
☎24131

停電が発生した場合、その時現在の停電地域や復旧の見込み時刻をお知らせする「ほくでん停電情報サービス」を開始しました。

フリーダイヤルで24時間利用できますが、停電発生から情報提供まで時間を要する場合もありますので、ご了承ください。
ほくでん停電情報サービス
☎0120-235-121

変わります

たばこの自動販売機

日本たばこ産業(株)旭川
☎0166-264401

未成年者の喫煙防止対策の一環として、成人識別たばこ自動

販売機が導入されます。

この自動販売機を利用する際には、成人のみに発行されるICカード「taspo(タスポ)」が必要になります。

全国で順次導入され、北海道地区でも5月から導入されますので、お知らせします。

問合せ

・(社)日本たばこ協会taspo
o運営センター
☎0120-222-180

・日本たばこ産業(株)旭川

☎0166-264401



確定申告

訂正できます

富良野税務署

☎22144

確定申告書を提出した後で、計算誤りや申告漏れなど申告内容に誤りがあることに気付いた

り、うっかり確定申告書の提出を忘れていた方はいませんか。

税額を多く申告していたことに気付いたときは、「更正の請求」をして、正しい税額への訂正を求めることができます。

税額を少なく申告したこと気付いたときは、「修正申告」をして、正しい税額に修正をしてください。

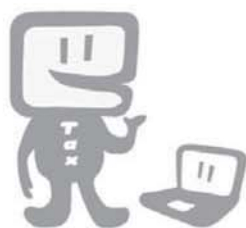
また、確定申告しなければならぬのに、まだ申告書を提出されていない方は、お早めに申告されるようお願いします。

問合せ

・富良野税務署 ☎22144

・町民生活課税務班

☎6989



住宅ローン控除

町民生活課税務班

☎6989

税源移譲により所得税が減額となり、控除できる住宅ローン控除額が減少する場合があります。

平成18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている方で、所得税から控除しきれなかった額がある場合は、毎年申告により翌年度の住民税から控除できます。

※住民税の住宅ローン控除の適用を受けるためには、毎年申告が必要です。

▼申告方法

①年末調整で住宅ローン控除の適用を受けている方

源泉徴収票を添付して、平成20年1月1日現在お住まいの市区町村へ申告書を提出してください。

なお、提出の必要はありませんが、控除額計算の基礎となる借入金等の年末残高がわかる書類を持参ください。

②確定申告を行う必要があるサラリーマンや自営業者等の方

所得税の確定申告書とともに平成20年1月1日現在お住まいの市区町村又は所轄の税務署へ申告書を提出してください。

※平成20年度分の申告期限は、平成20年3月17日(月)までです。

問合せ

・富良野税務署 ☎22144

・町民生活課税務班

☎6989

広告を掲載しませんか

広報かみふらのでは、掲載いただける有料広告を募集しています。

サイズ・掲載料(1回につき)

4.5cm×8.5cm 5,000円

4.5cm×17.5cm 10,000円

発行日 毎月10日・25日(休日の場合は直前の平日)

申込み・問合せ 町民生活課自治推進班 ☎6985

有料広告募集中

広告掲載

広報誌への有料広告

町民生活課自治推進班

☎6985

『広報かみふらの』に広告(有料)を掲載してみませんか。掲載される広報かみふらのは、毎月10日に定期発行し、4千500部(全戸)配布していますので、ぜひご利用ください。

なお、広告掲載に条件等がありますので、詳しくは町民生活課自治推進班まで、お問合せください。

広告規格(1コマ)

・たて4・5cm×よこ8・5cm

広告料金(1コマ)

・町内の方:5千円
・町外の方:1万円

発行部数 4千500部(1色刷り)

申込み

町民生活課自治推進班

☎6985

募集します

看護補助員の募集

町立病院

☎3171

町では、町立病院で勤務できる看護補助員を募集しています。

業務内容

看護師の補助

応募資格

健康で、週5日勤務できる方

※ヘルパー等の資格なしでも可
申込方法 履歴書を町立病院事務まで、提出してください。

問合せ

給与や勤務時間(夜間勤務の有無など、詳しくは町立病院まで、ご連絡ください。



臨時介護士の募集

ラベンダーハイツ

☎2300

町では、ラベンダーハイツで勤務できる臨時介護士を募集しています。

業務内容

介護を必要とする方への食事、入浴など日常生活の支援

応募資格

ヘルパー2級以上の資格を有し、健康で週5日程度の勤務ができる方

申込方法

履歴書をラベンダーハイツまで、提出してください。

問合せ

詳しくは、ラベンダーハイツまで、ご連絡ください。



富良野圏域

技能講習

富良野地域人材開発センター

☎2619

▼玉掛け技能講習

日時 4月2・3・4日

9時～18時まで

定員 10名

▼伐木等の業務に係る特別教育

日時 4月10・11日

9時～18時まで

定員 10名

▼刈払機取扱作業安全衛生教育

日時 4月14日

9時～17時まで

定員 10名

講習会場

いずれの技能講習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)

問合せ

受講料など詳しくは、富良野地域人材開発センターまで、ご連絡ください。

交通安全

飲酒運転の根絶

富良野警察署

☎20110

飲酒運転は、重大な交通事故に直結する極めて悪質、危険な犯罪です。

地域、職場、家庭で「飲酒したら運転しない」「運転する人には飲ませない」ことを徹底し、飲酒運転の根絶を図りましょう。

問合せ

・富良野警察署 ☎20110

「ご注意を」

悪質商法によるトラブル

町民生活課生活環境班

☎6985

最近、主婦や高齢者を狙ったSF(催眠・商法の被害が増加しています。

SF(催眠・商法とは、日用品を無料配布または安価で販売し

て客寄せを行い、高額な布団や健康食品、浄水器などを言葉巧みに買わせるという手段です。

契約などのトラブルでお困りの場合は、富良野消費生活センターまで、ご相談ください。

問合せ

・富良野消費生活センター

☎1166

・町民生活課生活環境班

☎6985

写真の掲載

表紙写真の公募

町民生活課自治推進班

☎6985

撮影したお気に入りの写真を広報の表紙に掲載してみませんか？

毎月、表紙写真を一般募集していますので、ぜひ応募ください。

応募方法

町内で撮影された写真(プリント・デジタルともに可)と作品の題名、住所、氏名などを明記し、提出してください。

問合せ

詳しくは、町民生活課自治推進班 ☎6985までご連絡ください。

メールアドレス

jichi@town.kamifurano.lg.jp

人めぐり逢

かわい まさとし
河合 政敏 さん

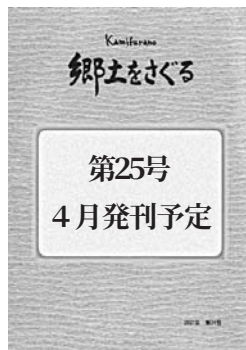
昭和61年生まれ
丘町1丁目



先月号の瀧上さんからめぐって、河合さんにお逢いました。

『瀧上さんとは職場が同じで、冬は一緒にスキー場に行くこともあります。2年前くらいから、冬は「スノースクート」というのをやっていますが、これは自転車(BMX)のハンドルで車輪に相当する部分に2枚の専用ボードがついている乗り物なんです。雪上を滑走するのが楽しいですね。やっている人が少ないので、仲間が増えればいいなと思っています。スノースクートだけでなく、車・バイク・自転車など乗り物が好きで、夜通し車でドライブしたり、オフロードバイクで山の中を走ったり。今度、車を買ったら、サーキット場で走りたいですね。筋肉をつけるため、気が向いたときにバーベルやダンベルなどの筋トレもやっているんです。』

機関誌「郷土をさぐる」
第25号 4月発刊予定



みんなの
伝言板



問合せ：町民生活課まで

主な内容

- ・各地で活躍している郷土の人達
- ・島津農場開拓の祖「海江田信哉の功績」
- 他4編

機関誌「郷土をさぐる」は、公民館内で購入できます。

※バックナンバー 13～19号、21～24号は残部ありますので、ぜひ、お求めください。

かみふらの郷土をさぐる会 会員(編集委員)、賛助会員募集中!

現在、会員45名(編集委員15名)と賛助会員(135名)のご支援により、町の郷土史の調査・研究、編集発行等の活動を実施しています。

町の歴史等に興味のある方、今後とも後世に引き継いでいくため、あなたもぜひ編集委員として共に活動してみませんか。

◇お問合せ かみふらの郷土をさぐる会事務局
☎071-0541 上富良野町富町1丁目3-25
上富良野町公民館内 ☎453158

～高齢者の水分補給について～

からだと水分

人間のからだの体重のおよそ60%は水分です。体内の水分は常に動いていて、何もせずに寝ているだけでも、体重50kgの人で1日に約1,000mlの水を失っています。

これは皮膚や呼吸で目に見えない水蒸気として蒸発しています。さらに、尿や便などでも1日に1,500ml前後が排泄されていますので、この水分を補給しないと生命維持にも影響が出てきます。

お年よりはなぜ脱水を起こしやすいのでしょうか?

お年よりは、からだの水分が体重のおよそ50%に減少するといわれ、腎臓の働きの低下もあり、体内水分の保持力が弱くなります。

また、基礎代謝量の減少によって、代謝で生成される水分も減り、からだ全体の水分量が減少しています。これらに加え

- ①喉の渇きを感じにくくなり、水分補給が忘れがちになります。
- ②排泄の心配(介護者に気を使う、トイレに行くのが面倒など...)から飲み物を飲まずに我慢をしてしまいます。
- ③各種の病気や咀嚼・嚥下困難、日常生活動作障害などのほか、食欲の落ちた方は水分をとることが思うようにできなくなります。

ということから、ますますからだの水分量が低下し、脱水が起こりやすくなります。

健康かみふらの21
地域栄養士会

食と健康

高齢者の水分補給

お年寄りの水分補給は、毎日の食生活においても、とても大切です。

1日に必要な水分は、からだから常に水分が出ていくことを考えて、食事から1,000ml、その他の飲み物で約1,000～1,500mlを目安にとります。

この量を1回や2回でとることは難しいので、数回に分けて、こまめにとるようにします。

上手に水分をとるためには、次のような工夫をしましょう。

- ①食事には必ず汁物をつけましょう。
- ②食後には必ずお茶を勧めましょう。
- ③朝食やおやつに牛乳をつけましょう。

—問合せ— ラベンダーハイツ ☎452300

『高所作業車』が配備されました！

高所救助作業車 1 台が上川南部消防事務組合（平成19年12月）に配備されました。

高所救助作業車は、特定防衛施設周辺整備調整交付金事業（総事業費 34,020,000円）により整備され、高所における人命救助及び消火作業を幅広く行うことができます。主な車両の仕様は、次のとおりです。

〈車両本体仕様〉

- ①型式 日野 BDG-XZU414M-TKFRD3
- ②全長・全幅・全高 6380mm・2130mm・3550mm
- ③総排気量 4009cc 6MT
- ④乗車定員 3名

〈高所作業装置仕様〉

- ①プラットフォーム 1200mm・1800mm・1040mm
- ②ブーム 4段（最大地上高15.7m）



『防火紙芝居の読み聞かせを行いました』

上富良野町女性防火クラブの小澤治子さんに協力して頂き、町内3か所の保育所で、防火紙芝居の読み聞かせを行いました。

何でも興味を持ち始める幼年期から火に対する正しい知識を身につけてもらうため、防火紙芝居の読み聞かせを実施。子ども達は真剣に紙芝居を聞いて、火の正しい使い方や火事の恐ろしさを紙芝居から楽しく学んでいました。



町へ

- ◎穂吉忠彦さん（大町2丁目）から、体育福祉向上のためにと、フロアカーリング用品一式を
- ◎瀧本初代さん（中町3丁目）から、社会福祉事業推進のためにと、20万円を
- ◎ベンチャーキッズかみふっ子（商工会）から、ふれんど図書購入資金として、1万3,070円を

ラベンダーハイツへ

- ◎野原元道さん（東1線北22号）から、母・ちやさんの死去に際し、普通型車イス1台（3万円相当）を
- ◎上富良野町赤十字奉仕団から、入所者に、清拭用布720枚、箱ティッシュペーパー50箱を

社会福祉協議会へ

- ◎高嶋一誠さん（中町2丁目）から、母・春子さんの死去に際し、10万円を
- ◎野原元道さん（東1線北22号）から、母・ちやさんの死去に際し、5万円を
- ◎権七度さん（中町1丁目）から、母・吉永厚徳さんの死去に際し、5万円を
- ◎山田公規さん（丘町1丁目）から、妻・文子さんの死去に際し、5万円を
- ◎サッポロビールホップ会から、福祉に役立ててくださると、2万を

たくさんの方の善意ありがとうございました

町職員人事（3月1日付）

▼新規採用

町立病院看護師

後藤 恵



おおむね2歳から就学前のお子さんを「わが家のアイドル」コーナーに掲載しませんか？自薦・他薦を問わず、募集しています。

町民生活課自治推進班 ☎6985

ながの あおい ひびき
長野 碧ちゃん・響くん
(1歳11か月)・(3歳11か月)

真介さん・志穂さんの子(錦町2丁目)

外遊びと昆虫が大好きな響。歌と踊りが大好きな碧。2人とも毎日、元気に遊んでいます。いつまでも仲良く手を取り合って、仲良し兄妹でいてね♡友達もたくさん作るぞー！



こさ い あず かれん
小酒井 梓ちゃん・楓恋ちゃん
(1歳2か月)・(4歳5か月)

雅裕さん・恵美さんの子(緑町1丁目)

歌って踊るのが好きな楓恋。でも一番好きな事は友達と元気に遊ぶ事！将来の夢はケーキ屋さん♡人見知りの梓は、外ではいつもママから離れず。でも家では悪戯っ子に大変身！



●人のうごき●

平成20年2月29日現在

()は前月比

人口	12,272人	(-15)
男	6,223人	(-13)
女	6,049人	(-2)
世帯	5,362世帯	(+1)

編集後記

■体にいいという水素水をもらったので飲んでみました。味は普通の水と変わらないような…。どうも「体にいい」ということばに弱いんですね。すぐに試したくなります。今まで試したものは数知れず…。本当は、歩いたり、食事に気をつけるほうがずっと体にいいのに。(床鍋)

■もうすぐ春の山菜の季節に。身近な山菜といえば「土筆」。英語では「horse tail (馬のしっぽ)」。そう、つくしのことです。名前の由来は土を突いて出てくることから等いろいろ説があるようです。そういえば、筆やしっぽにも形が似ていますね。「つくし誰の子すぎなの子」(林下)

■発行／上富良野町

■編集／町民生活課自治推進班

■印刷／(有)上富印刷

■ご意見・ご感想をお寄せください

☎071-0596

北海道空知郡上富良野町

大町2丁目2番11号

☎0167-6985 FAX0167-5362

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

jichi@town.kamifurano.lg.jp

かみふっこギャラリー



どう こん あゆ む
道言 亜夢くん

(平成13年生まれ・東4線北26号)

「かわいいおひなさまを作るんだ！」と言いながら、丁寧に仕上げていました。

(坂本先生)



『おひなさまとおだいらさま』



むら かみ あい な
村上 愛菜ちゃん

(平成13年生まれ・扇町1丁目)

「楽しかったけど、ちょっとむずかしかったんだ…」と、作ったあとに見せてくれました。

(坂本先生)



『おひなさまとおだいらさま』



—上富良野町図書館—

ふれんど通信

開館時間

9:30~18:00 (月曜日・祝日は休館)

問合せ

☎ 45 3158 FAX 45 3562

親子演劇公演「しょうじょう寺のためきばやし」



2月9日(土)図書館「ふれんど」と子ども読書活動普及実行委員会の共催により、演劇を通じて親子に本の楽しさを知ってもらい、本に親しみをもってもらうために、劇団さっぽろの公演が図書館「ふれんど」で行われました。演目は、子どもたちに聞きなじみのある昔ばなし「しょうじょう寺のためきばやし」で、当日は133名の親子の参加がありました。

公演の中では、愛らしたぬきが飛んだり駆け回ったりするほか、お坊さんとの掛け合いもあり、子どもたちの笑い声や笑顔からも楽しんでいる様子が伺えました。

来場した親子からは、「2歳の小さな子どもも楽しんで見ていたので、図書館から本を借りて家でも読んでみようと思いました。」との感想がありました。

公演の終わりに図書館から、今回の「しょうじょう寺のためきばやし」が「日本昔ばなし101」という本の中の物語であることを紹介し、図書館の活用について参加者に呼びかけを行いました。

～ 3月の新刊書案内 ～

一般書

ぬばたま	あさの あつこ
雪になる	谷村 志穂
こころげそう	畠中 恵
阪急電車	有川 浩
親指の恋人	石田 衣良
楊令伝4	北方 謙三
新・御宿かわせみ	平岩 弓枝
おとなの叱り方	和田 アキ子
ドラキュラ城の舞踏会	赤川 次郎
ブランケット・キャッツ	重松 清

児童書

まほうの国のプリンス&プリンセス	小学館
とびだす図鑑恐竜	あかね書房
ロボットとあおいことり	偕成社
ムーミンのたからもの	講談社
メディーエータ0(ゼロ) 1～3	理論社
ぼくらの初恋3 dya	ポプラ社
にげる!ねこざかな	フレーベル社
おとうさんのおみやげ	あかね書房
テメリア戦記1	ソニーマガジンズ
古代王者恐竜キング恐竜大図鑑1・2	小学館

家庭教育シリーズ『252号』

『おかげさまで』

江幌小学校長 日下 順雄

夏が来ると冬がいいと言い、冬が来ると夏がいいと言う。

太ると痩せたいと言い、痩せると太りたいと言う。

忙しいと閑になりたいと言い、閑になると忙しいほうがいいと言う。

自分に都合のいい人は善い人だと誉め、自分に都合が悪くなると悪い人だと貶す。

借りた傘も雨が上がれば邪魔になる。金を持てば古びた女房が邪魔になる。

世帯を持てば親さえも邪魔になる。

衣食住は昔に比べれば天国だが、上を見て不平不満に明け暮れ、隣を見ては愚痴ばかり。

どうして自分を見つめないのか、静かに考えてみるがいい。いったい自分とは何なのか？

「親のおかげ！友人のおかげ！世間様のおかげ」の魂が自分にはないのか？

つまりぬ自我妄執を捨てて、得手勝手を慎んだら、世の中はきっと明るくなるだろう。

「おれが！おれが！」を捨てて、『おかげさまで』、『お陰様で』と暮らしたい。＜ある書物より抜粋＞

殺人事件で家族の事件が占める割合が50%近くになっている現在、親子関係・隣人関係をはじめとする人間関係を改めて見直す時期なのかもしれません。

生涯学習情報

問合せ・申込み
社会教育総合センター
☎5511

いっしょに学びませんか？ 新入生大募集！

いしずえ大学及び女性学級の申込みは、各申請書に記入・押印のうえ、年会費を添えて、3月28日(金)までに社会教育総合センターへお申し込みください。

なお、申し込みの際には、「町税等の滞納者に対する行政サービスの制限措置等に関する条例」に基づき、納税確認同意書に記入・押印をお願いします。

いしずえ大学

○ 学習内容 ○

教養講座、研修旅行、講話、クラブ活動(民舞・民謡・ダンス・書道・カラオケ・合唱・フォークダンス・卓球・パークゴルフ・ミニテニス)など月2回開催します。

対象 満60歳～74歳未満の方
定員 30名(定員になり次第締め切ります)
年会費 3,300円(保険料含む)

学ぶことで豊かな人生を

女性学級

○ 学習内容 ○

講話、社会見学、軽スポーツ、創作活動など月1回開催します。

対象 町内に在住の女性の方
定員 50名(定員になり次第締め切ります)
年会費 2,000円(保険料含む)

朗読ワークショップ

～ 想像を声に出して伝えよう ～

2月7日(木)江幌小学校の全校児童を対象に、(株)ラジオふらのの西部みどり氏を講師に迎え、「舞台塾ふらの・そらち事業」による朗読ワークショップが行われました。

ワークショップは、1～3年生と4～6年生の2グループに分かれて行いました。内容は、参加した児童が同じ文章を声に出していろいろな表現をしたり、「たべられた やまんば」という物語の一節を一人ひとり朗読しました。

西部さんからは「朗読は聞いている人の頭の中に何かを描くもの。一人ひとりそれぞれ声を持っていて、声は自分自身のもの。同じ言葉でも大きい声や小さい声、また、悲しい、嬉しい、びっくりなど気持ちの違いによっても伝わり方は大きく変わってくる。朗読する内容を頭の中で想像しながら声に出すことが大切」と話され、実際にこれから人に物事を伝えていくうえで大変参考になりました。

宮島 理紗さん(江幌小6年)

「話し方によって、いろいろな表現や物事の様子を表すことを普段意識することがなかったので、大変勉強になりました。」



技術の練磨と勝利に向けて 練習に泣き試合に笑う選手たち

銃剣道とは、槍術に似ている近代武道のことで、国民体育大会の正式種目にも指定されています。主に自衛官を中心に普及していますが、旭川市や滝川市等では、少年団活動の競技としても広く知られています。

本町においても自衛官の皆さんが中心となって取り組んでおり、3月16日(日)には本町において「第28回北・北海道銃剣道大会」が開催されることもあり、地元自衛官の皆さんは試合で自分達の実力を十分に発揮し、優勝できるよう日々けいこに励んでいます。訓練に参加されている山本能典さん(南町4丁目)にお話をお聞きしました。



「自衛官としての職務の一つとして訓練に励んでいます。敢闘精神や闘争心を養い、団体の部では団結力の強化と士気の強化を目指しています。大会当日、町民の皆さんの応援が勝敗を決める大きな要因と思っていますので、応援よろしくお願いします。」

4月1日～

5月31日まで

参加カレンダー

社 … 社会教育総合センター
パ … パークゴルフ場
海 … B & G 海洋センター
か … 保健福祉総合センターかみん

4/ 11 金	いしずえ大学入学式	か
13 日	松浦武四郎上富良野調査150年記念ウォーク	
23 水	女性学級開講式	社
26 土	イースターパーティー	社
29 火	パークゴルフ場オープン予定	パ

5/ 18 日	クリーンウォーキング	
23 金	道民カレッジ連携講座	社
25 日	新体力測定	社
26 月	B & G 海洋センタープールオープン予定	海



まなびの輪

2008 3 月号

山は最高！！

*** 白銀に描くシュプールと光輝くダイヤモンドダストに魅せられて ***



2月9日(土)・17日(日)の2日間、上富良野町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会の主催で、スキーの楽しさを知ることや冬の運動不足の解消とスキー人口の減少を防ぐ等の目的で、十勝岳三段山から滑る「スキー教室」が開催されました。

9日(土)は、十勝岳は雲一つない晴天に恵まれ、積雪は上から40cmほどのパウダースノーで、雪質ともに最高のコンディションでのスキー教室となりました。

コースは、白銀荘から三段山を目指し、雪崩など危険のない安全なルートを取りスタートしました。市街地では見られない山の美しさに心を和ませ、休憩をとりながら登っていきます。案内人である地元山岳会の角波さんから「森林の中で自分の位置を見失っても、慌てずに落ち着いて行動するように」と指導を受け、目標の三段山を目指しましたが、二段目の途中で予定

時間となり下山することとなりました。冬山は、深雪のためスキーのコントロールも難しく、パウダースノーを全身で受けながら白銀荘に無事到着しました。

17日(日)は、数日来からの悪天により雪深く荒れ模様となり、ビーコンを装着し緊張の中でスタート。雪まじりの風で不安な状況となりましたが、それでも三段山を目指し約2時間登り続けました。しかし、荒天による体力の消耗と滑り降りる時間を考えた結果、その場で登ることを断念し、白銀荘に向けて滑降しました。

2週に渡り実施したスキー教室では、変わり続ける山の天気を体験し、大自然を甘くみてはいけないことを学びながらも、スキーの楽しさや自然の素晴らしさを感じることができました。

参加された池上さんご夫妻(新町4丁目)から感想を聞きました。



池上ジョナサンさん(写真右)

「夏山とはまた違った美しさの冬山をただ下から眺めるのではなく、登り、滑降するのは格別の爽快感でした。」

池上朋美さん(写真左)

「スキー場とは違ったワクワク感と景色、達成感を味わうことができました。天候等に気をつけて、また挑戦してみたいです。」

上富良野町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会とは？

文部科学省がスポーツを通じた健康づくりや仲間づくり、地域のコミュニティ形成を目的に、平成22年(2010年)までに全国の全ての市町村に最低一つのクラブを設立するよう計画が進められています。本町においても昨年4月から町体育協会と体育指導委員、教育委員会で設立準備委員会を組織し、「かみふらの」においてどのようなクラブづくりを行うかを検討しています。