



公民館講座ハロウィンパーティー

今月のトピック

前町長向山富夫さんに名誉町民の称号が授与されました



前町長向山富夫さんに 名誉町民の称号が授与されました

町では、社会文化の興隆や町の発展に寄与し、功績のあった方々の栄誉をたたえるため、名誉町民の称号を設けています。

町名誉町民審議会を経て、10月6日に行われた町議会臨時会で、前町長の向山富夫さんが上富良野町10人目の名誉町民に決定され、11月3日に名誉町民称号授与式が社教センターで挙行されました。

◎主な功績

・産業振興の推進

農業分野では、グリーン農業や基盤整備事業などの諸施策を推進し、商工業分野では活力ある商工業の振興を図るため、商工会と連携を密にし、新規開業・特産品開発支援事業や担い手サポート支援事業などに取り組みました。

・安全安心な教育の推進

平成26年7月上富良野小学校校舎の建設、上富良野中学校校舎改修のほか、道立上富良野高等学校の就学奨励金や通学交通費の助成、資格取得検定の補助などの継続により地元高校の存続に貢献しました。

・防災、行財政運営などの推進

平成31年に第6次上富良野町総合計画を策定のほか、行政経営の安定化・効率化や広域行政の推進による新たな行政運営システムの構築、情報公開やさまざまな町民活動の担い手づくりを進め、協働のまちづくりによる持続可能な地方自治をめざして諸施策を行いました。平成26年3月に十勝岳噴火などの災害から町民の生命と財産を守る地域防災計画を改定し総合防災訓練などで検証を行い、十勝岳火山噴火災害に備えました。地域住民が自らの地域を自らで守るための自主防災組織の充実を図るとともに、継続的な防災啓発や総合防災訓練などを通じて、地域防災力の強化を図りました。

<向山富夫さん略歴>

昭和23年1月29日上富良野町に生まれる。農業に従事し、平成8年から土地改良区理事を務め、地域農業の発展に尽力されるとともに、時を重ねて、平成11年から町議会議員を9年務めた。平成20年から3期12年にわたり上富良野町長として、わが町の礎づくりに尽力された。



11月3日(金・祝)名誉町民称号授与式の様子

歴代名誉町民のご紹介

(敬称略)

歴代名誉町民肖像画は、役場1階町民ホールに設置しています。

向山さんの肖像画は、12月上旬に設置する予定です。

役場にお立ち寄り際には、ぜひご覧ください



尾岸孝雄
平成22年
2月18日授与



菅野 學
平成11年
6月25日授与



酒匂佑一
平成4年
11月25日授与



和田松工門
昭和60年
12月20日授与



村上國二
昭和56年
9月25日授与



石川清一
昭和51年
9月2日授与



山本逸太郎
昭和46年
3月29日授与



海江田武信
昭和44年
6月16日授与



田中勝次郎
昭和40年
2月24日授与

読書の秋!「北海道青少年のための200冊」をご紹介します

☎ 教育振興課社会教育班 ☎45511

北海道青少年育成協会では、青少年が強く美しい心を持ち健やかに成長することを願い、北海道学校図書館協会選定部の先生が、毎月2回実施している選定会のなかで読んだ多数の作品から厳選。幼児、小学1～2年、3～4年、5～6年、中学生、高校生・青年の区分別に合計200冊を選定しています。読み聞かせや学校の朝読書用など、本選びの参考にしてみたいはいかがでしょうか。

図書館ふれんどで貸出できます

令和5年度北海道青少年のための200冊の一部を紹介します!

幼児の部



「ママって すごい!」

クリス・ホートン(作)、BL出版

協力しあって子育てしているペンギンの家族。パパがチビちゃんを守っている間に、ママがご飯を取りに行きます。ママは泳ぐのもジャンプも一生懸命だけど…。お互いを思う愛がいっぱいの絵本。

小学3年生の部



「バスが来ましたよ」

由美村嬉々(文)、松本春野(絵)、アリス館

全盲になった男性が、小学生に助けられながら続けたバス通勤。「バスが来ましたよ」その声はやがて、次々と受け継がれ…。多くの人の心を突き動かした、小さな親切のりるの物語。

▼このほかの本は、こちらの北海道青少年育成協会のホームページからご確認ください



子どもの読書活動応援動画「スポーツスクラム北海道×北海道教育委員会」

北海道日本ハムファイターズの清宮選手やレバンガ北海道の関野選手など、道内のプロスポーツチーム6チーム、20人の選手が子ども向けの本を動画(全18動画)で紹介しています! くわしくはこちら→



遊ぼう! イベントスケジュール

◎子どもセンターの催し

11/17	10:00	1歳の誕生会(11月生まれ)
11/24	10:00	にこにこ赤ちゃん(3カ月児)
12/ 1	10:00	ふれあいマッサージ

◎児童館の催し

12/16	13:30	西児童館・クリスマスパーティー
12/23	13:30	東児童館・クリスマス会

相談のまどぐち

◎妊婦相談・母子手帳交付

毎週	11:00	保健師による相談。予約制 ☎ 保健福祉課 ☎456987
----	-------	---------------------------------

◎子ども・子育て包括相談、おっぱい相談

毎週	10:00	毎月第2木曜日は助産師によるおっぱい相談 ☎ 保健福祉課 ☎456987
----	-------	---

◎教育相談

12/4	8:30	学校に関する悩みの相談 ☎ 教育振興課 ☎456699
------	------	--------------------------------

◎思春期こころの健康相談

11/20 12/4	14:00	嘱託医による相談。予約制 ☎ 富良野保健所 ☎23161
---------------	-------	---------------------------------

※随時の相談にも対応できます

かみふっこギャラリー 作品「ハロウィン制作」 上富良野西こども園の年長さん



たかはし
高橋 ろあちゃん

リボンを切るのが難しかったです。折り紙をねじってキャンディーを作るのを頑張りました!



わだ てるひこ
和田 照彦くん

顔の折り紙を貼ったり、目と口を作るのを頑張りました。口を細かく切るのは難しかったけど上手にできました!





高橋さんの説明を真剣に聞く児童たち



堆肥を観察



実際に試食!!



児童が作成したPOP

10.2

体験を通して農業を学ぶ

上小総合学習の時間

かみふらの軽トラ市のメンバーを講師に、町内4カ所の農園で上富良野小学校5年生の総合的な学習の授業が行われました。

軽トラ市で食育を担当する高橋友美さんが経営する富原地区の「伊藤農園」を訪れた児童のグループは、作物や堆肥などの説明を受けたり、田にわらを散らす作業を体験後、軽トラ市、収穫祭などで使用される商品を説明する「POP(ポップ)」作成に挑戦！ お米とかぼちゃを試食して味や食感などの説明を書き出し、思いのこもったPOPが完成しました。

質問の時間では「農作業で大切にしていること」「工夫していること」などが質問され、児童は真剣な表情で回答をメモしていました。

高橋さんは「小学生が感動した表情を見せてくれて良かった。これをきっかけに少しでも農家のことを知ってもらえれば嬉しい」と話しました。

10.1

十勝岳の紅葉を満喫

第52回かみふらの十勝岳紅葉まつり



白銀荘にてオリジナルステッカーゲット！

第52回かみふらの十勝岳紅葉まつりが十勝岳温泉会場などで開催されました。

温泉無料入浴券などが当たる抽選会や記念品がゲットできるスタンプラリーが行われたほか、対象の温泉施設では、利用者に先着でプレゼントが配布されました。

木々の色づきが一望できる凌雲閣テラスでは、紅葉を見に多くの方が訪れました。旭川市から訪れた女性は「紅葉が大好きなので、素晴らしい景色が見れて良かった」と笑顔で話し、来場者は十勝岳の秋景色を満喫していました。

9.23

楽しみたくさん！子どものお祭り！

2023カムカムしちやいな祭



「2023カムカムしちやいな祭」(カムカムしちやいな祭実行委員会主催)が社教センターで開催され、幼児、小学生238人が参加し、秋のお祭りを楽しみました。

射的など遊べる体験コーナーのほか、焼き鳥、かき氷などの出店メニューなども充実。体験コーナーを担当したジュニアリーダーや町青少年団体協議会のメンバーは「すごいね!」「おいしい!」などと声を掛け、場を盛り上げました。

今回初めて参加した5歳の女の子は「スマートボールが一番楽しかった! 遊んだ後に焼き鳥とフランクフルトを食べるのが楽しみ」と笑顔で話しました。



10.7

秋の味覚を堪能!

かみふらの収穫祭 2023



かみふらの産業販わい協議会主催の「かみふらの収穫祭2023」が公民館で開催されました。

町内産の新米販売や軽トラ市ブースでは旬の野菜が販売されたほか、上小スクールバンド演奏会、餅まき大会などさまざまなイベントを実施。今年も大好評だった「じゃがいも・玉ねぎの詰め放題」と「牛乳無料配布」には開始時間前から行列ができていました。

食事ブースでは町内産のホップを使用したビールや商工会青年部による町内産の食材を使用した料理も販売されるなど、秋の味覚を堪能するひとときとなりました。

10.24

虐待から子どもを守る講演会

子どもを守る地域ネットワーク機能強化研修会



「子どもを守る地域ネットワーク機能強化研修会」が、かみんで開催され、40人が参加しました。

藤女子大学人間生活学部子ども教育学科の小山和利教授が「こどもの未来を守るためにわたしたちができること」について講演しました。小山教授は、児童相談所勤務の経験を交え、虐待が起こる仕組みなどを解説し、「『ヒト』は共同体のなかで協力を得て子育てする特殊な社会的動物だが、現代社会での子育て状況は厳しい。私たち皆に必要なのは、共同体の仲間であると認める心といいねの気持ちが重要である」と話しました。

10.5

かみふの「癒し旅」を考える

リトリート・ツーリズムの学び



観光庁の補助事業に採択された「かみふらのオンリーワン体験コンテンツ造成事業」の一環として「リトリート・ツーリズムの学び」のセミナーが開催され、町内の観光事業関係者20人が参加しました。

ゲストスピーカーの玉川大学中嶋真美教授が心身ともに、リフレッシュを図ることを目的としたリトリート・ツーリズムについて講演した後、ワークショップでは参加者が「上富良野ならではのもの」について意見を共有し、ツアーの流れを作成するなど、上富良野だからこそできる観光について考えました。

10.21

仮装に身を包み外国の文化を体験!

ハロウィンパーティー



公民館講座「ハロウィンパーティー」が公民館で行われ、とんがり帽子やマント、着ぐるみなどで仮装をした小学生25人が参加しました。

ALTのプライアン先生とクリスティン先生から、ハロウィンについての説明を受けた後、お化けカボチャ作りを開始。小型ののこぎりを上手に使い、表情豊かな作品が完成しました。このほか、英語を使ったゲームなどを行い、ハロウィンの文化を楽しむパーティーとなりました。

初参加の上富良野小学校2年生の野添晶菜さんは「お化けカボチャ作りが楽しかった!」と笑顔で話しました。

お知らせ

◆ 人のうごき ◆
 ()は前月比
 令和5年10月31現在
 人口 10,038人 (-9)
 男 5,115人 (+2)
 女 4,923人 (-11)
 世帯 5,324世帯 (-6)

◆ ご寄付 ◆

- 町立病院へ
 ◎森田光昭さん 5万円
 ◎原一志さん 10万円
 ◎金松洋孝さん 3万円
 ラベンダーハイツへ
 ◎安部和恵さん 3万円
 社会福祉協議会へ
 ◎第25回
 町民福祉コンサート
 3万5千円
 ◎野木一郎さん 3万円
 ◎金松洋孝さん 3万円

相談

旭川人権擁護委員協議会 特設人権心配ごと相談所

12月4日～10日は、「人権週間」です。
 特設心配ごと相談では、人権擁護委員が無料で相談に応じます。

日時 12月1日(金)13～16時

場所 かみん

☎保健福祉課福祉対策班

☎011-260-7007

無料法律相談

相続や土地の売買、借金、離婚など、日頃の悩みを弁護士に直接相談しませんか。事前予約が必要です。

日時 11月16日(木) 13～17時

場所 かみん

申込期限 11月15日(水)

☎先週 総務課総務班

☎011-260-4000

人事

上富良野町職員人事

●新規採用(11月1日付)

杉本あずさ(町立病院看護師)

☎総務課総務班 ☎011-260-6400

イベント

いしずえ大学公開講座 「腰痛予防教室」

腰痛を予防する体操などを学びます。どなたでも無料で参加できます。

講師 北海道科学大学 保健医療

学部理学療法学科 井野拓実助

教

日時 12月8日(金) 10時30分

場所 社教センター

申込期限 12月7日(木)

☎先週 教育振興課社会教育班

☎011-260-5511

子どもの居場所づくり研修会

子どもの居場所づくりについての報告会やワークショップを行います。

日時 12月2日(土) 13時30分

場所 富良野市ふれあいセンター

(富良野市春日町12番5号)

※事前申込み制

☎先週 ワークショップ

☎011-260-5225

お知らせ

年内のパスポート申請はお早め!

12月28日(木)までにパスポート交付を希望される方は、12月13日(水)までに申請してください。12月14日(木)以降に申請されたものは年明けの交付となります。

☎町民生活課総務窓口班

☎011-260-0015

ご自宅にアイヌ関連資料などはありませんか?

大切な文化財を後世に引き継ぐため、皆様のご理解とご協力をお願いします

文化財は、破壊されると2度と復元ができないため、現状保存に努めなければなりません。町にも先住民族の遺跡などの埋蔵文化財や明治30年に田中常次郎一行が上富良野にたどり着いた日に野宿した榎の木「憩いの榎」の跡地である史跡などがあります。郷土の歴史を知るうえでの手がかりとなる貴重な遺産です。

郷土館では、ご自宅で保存されているアイヌ関連資料を探しています。町におけるアイヌの人々との関わりを示す貴重な地域資料ですので、ご自宅の木彫りの熊などを一度ご確認ください。保存や保管にご協力ください。「これかな?」と疑問に思う作品があれば、お問合せください。確認にうかがいます。

☎郷土館(公民館) ☎011-260-3158



前回の呼び掛け後、郷土館に寄贈された木彫りの作品

大量生産の木彫り作品との違いは、作ったアイヌの方の名前の刻印。木彫りの熊には足の裏に彫られています



かみんのプールと浴室 利用休止

12月4日(月)～7日(木)は、清掃とポイラー点検のため、プールと浴室の利用を休止します。

保健福祉課福祉対策班

☎0987

募集

富良野緑峰高等学校 農業特別専攻科入学生

自家の農業に従事しながら、専門的知識と技術を学びたい方を募集します。



修業年数 2年

検査日 令和6年1月31日(水)

検査内容 作文(80字)、面接

申込期間 令和6年1月9日(火)～10日(金)正午まで

※詳細は富良野緑峰

高校ホームページ



メールでの問い合わせ可能

メールアドレス

furanoryokuno-z@hokkaido-c.ed.jp

申込先 富良野緑峰高等学校 農業特別専攻科

業特別専攻科

☎0987

令和5年第2回

富良野広域連合議会定例会報告

10月10日(火)に開催され、広域連合長から提出された議案9件(補正予算案1件、条例改正案2件、人事案1件、報告1件、認定1件、承認3件)が原案どおり可決・認定されたほか、上富良野町議会議員改選による常任委員会等委員の選任、任期満了に伴う教育委員会委員の任命が行われました。

- ◎条例改正について
 - 富良野広域連合消防団員の定員、任免、服務等に関する条例の一部改正について、富良野広域連合火災予防条例の一部改正について
- ◎富良野広域連合教育委員会委員の任命について
 - 姉崎俊浩(再任)
- ◎報告(専決処分報告(令和5年度富良野広域連合一般会計補正予算第3号))
- ◎認定(令和4年度富良野広域連合一般会計歳入歳出決算の認定について)
- ◎承認(北海道市町村職員退職手当組合規約の変更について、富良野広域連合第4次広域計画の策定について、権利の放棄について)
- ◎その他会議に付した案件
 - 監査委員報告
 - 例月出納検査結果報告(令和4年度1月分～5月分、令和5年度4月分～8月分)
 - 令和4年度富良野広域連合教育行政評価報告

- ◎常任委員会等委員の選任
 - 文教環境委員会
 - 金子益三、湯川千悦子
 - 議会運営委員会
 - 金子益三
 - 総務産業委員会
 - 委員長 小林啓太
- ◎令和5年度富良野広域連合一般会計補正予算
 - 歳入歳出それぞれ322万4千円を追加しました。
 - 歳入
 - 市町村負担金 △3千273万5千円
 - 繰越金 3千685万6千円
 - 諸収入(雑入) △90万円
 - 歳出
 - 消防費
 - 消防本部費 3万2千円
 - 常備消防費 108万4千円
 - 非常備消防費 △12万9千円
 - 消防施設費 223万7千円
- ◎富良野広域連合事務局長総務課
 - 総務課財政管理班

かみんプール教室スケジュール 【12月1日～3月31日】

保健福祉課福祉対策班 ☎0987

時間	月	火	水	木	金	土	日
9時	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用
9時30分		(陸上筋トレ30分)		(陸上筋トレ30分)		(陸上筋トレ30分)	
10時	パワー筋トレ(40分) ③・② 筋力UP	頑張るダイエット(40分) ②・② THEダイエット	アクアピクス(45分) ②・③ リズム運動♪	頑張るダイエット(40分) ②・② THEダイエット	チェンジボディ(40分) ①・① 腰痛さんに!	頑張るダイエット(40分) ②・② THEダイエット	
11時～13時	一般利用(教室終了後～20分間 流水タイム)						小学1年生水泳教室 1/9～3/23の 13:20～14:50 ※時間変更の場合あり。ご確認ください
14時	脚力のすすめ(40分) ②・② 膝痛さんに!	ルンルンアクア(40分) ①・② リズム運動♪	チェンジボディ(40分) ①・① 腰痛さんに!	燃焼ウォーク(40分) ②・② 脂肪燃焼	スリムウォーク(40分) ②・② 痩せやすい体へ		
15時～18時	一般利用(教室終了後～20分間 流水タイム)				※土・日曜日は15時～15時20分		
19時	燃焼ウォーク(40分) ②・② 脂肪燃焼	パワー筋トレ(40分) ③・② 筋力UP	よくぱりアクア(50分) ②・③ 水中運動総集版	チェンジボディ(40分) ①・① 腰痛さんに!	スリムウォーク(40分) ②・② 痩せやすい体へ	脚力のすすめ(40分) ②・② 膝痛さんに!	一般利用
20時30分～	一般利用(教室終了後～20分間 流水タイム)						

※表の○で囲んだ数字は左が「きつさ」、右が「難しさ」を表しています。数字が大きくなるに従って、きつく難しくなります
 ※「流水タイム」の間はフロアマシンが利用できます。時間内1コース使用しますのでご了承ください(日曜日は15時のみ)
 ※「頑張るダイエット」は9時30分から30分間、陸上での筋力トレーニングの後、プールで酸素運動を40分間行います
 ※初めてプールに入られる方は個別に対応します。プールスタッフに声をお掛けください



美瑛・上富良野エリア

十勝岳ジオパークまつり2023

お問合せ 十勝岳ジオパーク推進協議会

上川郡美瑛町本町四丁目六番 一 号 美瑛町役場二階

電話 〇一六六・七六・四〇〇四 / ファクシミリ 〇一六六・七六・四〇〇五

火山の彩り
おりの丘



「十勝岳ジオパークまつり2023」を

開催しました

十勝岳ジオパーク推進協議会は、地域再発見・再評価を目的に「十勝岳ジオパークまつり2023」を10月7日(土)に開催。ジオガイド・ジオサポーターの皆さまをはじめ、北海道教育大学旭川校のご協力のもと、各拠点施設でさまざまな体験を行いました。

上富良野町郷土館では、水槽を利用した火砕流実験やお糞を噴石に見立てた噴火実験のほか、手づくり火山模型を用いて「十勝岳登山中にもし噴火したらどこに逃げる?」と題した避難経路想定型の泥流実験、粒度計づくり体験を実施しました。また、全国ジオパーク地域から募集したオリジナルグッズやロゴマークの紹介をしました。

美瑛町の十勝岳火山砂防情報センターでは、溶岩や美瑛軟石を実体顕微鏡・偏光顕微鏡で観察する岩石教室をはじめ、ジオガイドによる火山のしくみや砂防施設の解説、十勝岳山麓の自然の紹介をしました。

美瑛町の丘のまち郷土学館美瑛では、丘を彩る農業に関連した昆虫教室(益虫と害虫)や、全国のジオパーク地域から募集した「美しい農風景展」を開催しました。

「美瑛まつり」も同時に開催し、実際に

稲わらを使用した脱穀や鳥の羽を使用した

「しおりづくり」体験をしました。

各施設ではそれぞれのストーリーに関連するジオクイズを設け、全問正解者にはオリジナルピンバッジとボールペンを賞品として贈呈したほか、クラフトコーナーでは十勝岳ジオパークが日本ジオパークに認定された2022年1月28日の気象をプリントした「地球儀づくり」や日本の地震活動立体模型「震源くんづくり」などを行いました。

今後も、十勝岳ジオパークを広く理解していただくために、さまざまな活動を行っていきます。



郷土館での粒度計づくり体験の様子

年金の
はなし

納めた国民年金保険料は 全額が社会保険料控除の対象です!

国民年金保険料は、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、令和5年1月~12月までに納められた保険料の全額です。この期間に納められたものであれば、過去の年度分や追納された保険料も含まれます。



「自身の保険料だけでなく、家族(配偶者やお子様など)の負担すべき国民年金保険料を納めている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

令和5年中に納付した国民年金保険料について社会保険料控除を受けるには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。そのため、令和5年1月1日~10月2日までに国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料

(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、申告の際に添付してください。(令和5年10月3日~12月31日までに初めて国民年金保険料を納付された方は、翌年の2月上旬に送付されます)

問 旭川年金事務所

☎ 0166-25-5606

問 町民生活課総合窓口班

☎ 0905

◆出張年金相談所

相談は事前予約制です。

日時 12月7日(木)

10時~15時30分

場所 富良野市役所

申込先問

旭川年金事務所お客様相談室

☎ 0166-25-5606



国民保険料納付は、便利な口座振替、クレジット納付をご利用ください!

消防だより

冬に多い事故を防ぎましょう

岡上富良野消防署 ☎42119

【転倒事故】

冬道で転倒しないために、次のことに注意しましょう。

- ・滑りにくい靴を選び(必要に応じて滑り止めを使用)、小さな歩幅で少し膝を曲げ、足裏全体でゆっくり歩くことを心掛けましょう。時間に余裕を持ち、足元を十分に確認しながら歩きましょう
- ・「ながら歩き」やポケットに手を入れたまま歩くのはやめましょう



【入浴関連事故】

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中の発生頻度が高くなります。次のことに注意しましょう。

- ・浴室、脱衣所を暖めましょう



- ・入浴前後に水分補給をしましょう

- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

【窒息事故】

年末年始は、餅などによる窒息事故が多くなります。次のことに注意しましょう。

- ・食べ物を細かく刻む、お茶などを前後に飲む、少量ずつ口に入れる、よく噛んで食べる、食べながら話さないようにする
- ・乳幼児や高齢者と食事をするときは、食事の様子を見守る



◎いざという時のために

消防署では、心肺蘇生法やAEDの操作方法、止血法、異物除去法などの講習を行っています。いざという時のために、救命講習を受講しましょう。

内容、日程などお気軽にご相談ください(町の出前講座からも申し込みできます)。

サッポロビール株式会社が イベント売上金を寄贈!!



サッポロビール株式会社より、7月16日(日)に開催したラベンダーフェスタかみふらの2023で特別に販売した「NIPPONHOPシリーズ」の生ビール「再会のホップ」の売上金約16万円がイベント協賛金として町に寄贈されました。

「再会のホップ」は、サッポロビールが上富良野町でホップの試験栽培を開始して100周年となるのを記念してつくられたキャンペーン・イベント限定のビールです。



当日大盛況だった
ビール販売

青少年スポーツ大会参加報奨金

かみふっこ全道へ!

全道大会へ出場する生徒へ教育委員会から報奨金を贈りました。



❖上富良野中学校野球部

第15回全日本少年春季軟式野球大会北海道大会

広報紙の有料広告募集!

1コマ 5,000円、2コマ 10,000円

詳細はこちらまでお問合せください

町民生活課自治推進班 ☎46985

企画商工観光課 地域推進員 おおひら ともみ 大平 朋実



これからよろしくお願いたします！

10月から地域おこし協力隊として移住した大平朋実(おおひらともみ)と申します。大学卒業後に東京都の高齢者施設で介護士(3年間)、生活相談員(1年半)として働いておりました。上富良野町の地域推進員に応募した理由は、地域おこし協力隊の募集を見付けて「かみふるの」を調べたとき、町の方々のインタビュー記事などから人も温

かく、観光としての魅力もあり、素敵な街だと感じたからです。私は演劇ユニット「TEAM NACS」さんが好きで、北海道を知るうちに素敵な場所だと感じ、いつかは北海道で暮らしたいと思っていたこともあり、ご縁があればここで生活したいと移住を決めました。実際に来て、人の温かさや日々変わる景色に癒されながら生活しています。この前二重の虹を見かけたときには、これからのことを応援されているような気がして嬉しい気持ちになりつつ、ここで出来ることに励みたいと前向きな気持ちにもなりました。

現在は企画商工観光課でふるさと納税に関する仕事を担当しています。先日、ふるさと納税の返礼品を出品する事業者の方とお会いし、地域の方々とともにぶどう、りんごの収穫体験をさせていただきました。想いをお聴きする素敵な機会を作ってください、ありがとうございました。食べることが好きなのでこれからもいろいろなお店を巡りたいですし、体を動かすことも好きなのでさまざまな地域の活動に参加していきたいです。

地域推進員としてふるさと納税に関する品物や地域の魅力を発信していけたらと思いますので、皆さまよろしくお願いたします。



↑幸運のサインとの言い伝えもある珍しい二重の虹



かみふるの



リハビリ体操指導士の
羽賀美代子さん
仙波恵美子さん
西尾明美さん
(右から)

町民の方々がいきいきと健康で
過ごすお手伝いをしていきたい。



リハビリ体操指導士とは、運動学などの専門的な知識を持って、正しい「リハビリ体操」を指導できる資格認定者です。リハビリ体操は、年代や障がいなど関係なく誰でも簡単にできる体操で、ストレッチ、筋力体操、バランス体操を組み合わせて行います。

羽賀さん、仙波さん、西尾さんは、中富良野町で実施されたリハビリ体操指導士養成講座を修了し、上富良野町民として初のリハビリ体操指導士となりました。

参加したきっかけは、「元氣はつらつ塾」で18年間体操を教えており、改めて専門家から学びたかった(仙波)「ふまねっと運動」のインストラクターとして、ふまねっとに何かプラスになれば(羽賀)「ロコモからストレッチをこつこつ正しく出来るかな、どんな効果があるか興味があった(西尾)」ことから。3人は以前から、ふまねっと運動、ほつとカフェなどを行う仲間同士で、申し合わせず偶然講座で出会ったときは大変驚いたのと同時に「全員の同じものに興味があったこと」を知り嬉しかった(西尾)。

講座は計10回で、具体的な体操の仕方のほか、運動解剖学、栄養学など、より専門的な知識も学習。「この体操はどついう風な効果がある」といったことを理学療法士から教わり、とても勉強になったとか。

今後は上富良野町でもリハビリ体操を普及させていきたいと考え、まずは3人が関わっている「ほつとカフェ」や「ふまねっと運動」で出来たらと考えています。

仙波「長年体操に取り組んでいますが、体操は継続が一番大切。年代問わず誰もが続けたいからいいですね」

西尾「参加しているボランティアなどで、皆さんが元気でいられるようにお手伝いできたらいいですね」

羽賀「自分の健康はもちろんです、町民の皆さんにも一人ひとり元気でいてほしいと思いますので、自分が学んできたことを少しでも多くの方々へ活かせたらと思います」

こつぽつ かみふるの 11月号
No.774 令和5年11月10日発行

発行 上富良野町
編集 町民生活課自治推進班
印刷 総合商研務

住所 ⑦071-0596 北海道空知郡上富良野町大町2丁目2番11号
電話 0167⑨6985 FAX 0167⑨5362
メール jich@town.kamifurano.g.jp

QRコードをスキャンして
ホームページ
X (旧Twitter)
facebook
youtube