

かみふらの



冬の十勝岳で遊ぼう! ～スノーシュー&エアボード体験～

今月のトピック

令和6年度全国体力・運動能力運動習慣等調査結果
上富良野町青少年海外派遣人材育成事業参加報告

令和6年度 全国体力・運動能力 運動習慣等調査結果



文部科学省(スポーツ庁)が行った調査結果を抜粋してお知らせします。

☎ 教育振興課学校教育班 ☎ 456699

調査の概要

調査対象 小学5年生と中学2年生

調査事項

・ 体格に関する調査
身長、体重、肥満・痩身傾向

・ 実技に関する調査

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフト(ハンド)ボール投げ

・ 質問紙調査

運動習慣や生活習慣などに関する調査

調査実施日

令和6年4～7月

参加学校数

・ 町内

小学校 3校

中学校 1校

・ 全国

小学校 1万8千845校

(うち北海道814校)

中学校 9千891校(うち北海道503校)

結果の傾向

体格に関する調査において、身長・体重の平均値は、小学5年生男子・女子、中学2年生男子が、全国平均を上回り、中学2年生女子は、身長が全国平均より低く、体重は全国平均より重くなっています。

肥満傾向では、小学校・中学校ともに、「中等度肥満」「軽度肥満」の割合が全国より多くなっています。

体力では、小学校・中学校ともに、男子が全国平均を上回ったものの、女子が全国平均を下回りました。

種目別得点から、小学校男女共通に「柔軟性」、中学校男子が「敏しよつ性」、女子は「走力」に課題が見られました。



今後の取組み

普段の食生活や運動習慣が大きく影響するため、栄養や食事、基本的な生活習慣について、家庭・地域と連携した取組みが大切です。

課題が見られた運動能力については、体育や保健体育の授業だけではなく、「二校実践」と関連させ、全校的な取組みとして、計画的・継続的に進める必要があります。

調査結果

実技に関する調査では、種目の得点は種目別得点表により採点。得点の合計点の平均値を「体力合計点平均値」としています。

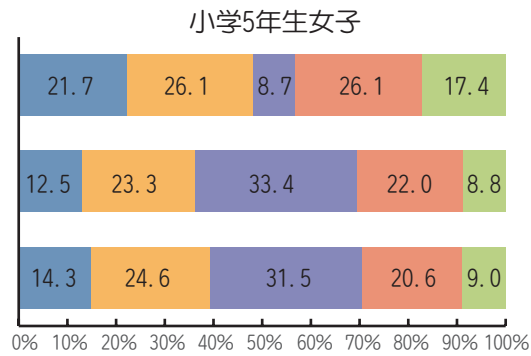
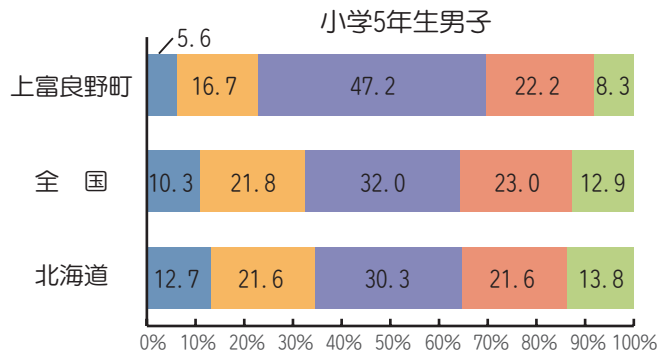
総合評価は、実技テストの点数を合計したものを基準表に基づき上からA～Eと判定しています。

◎体力合計点平均値

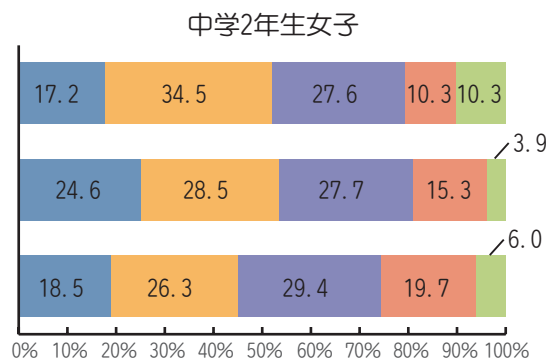
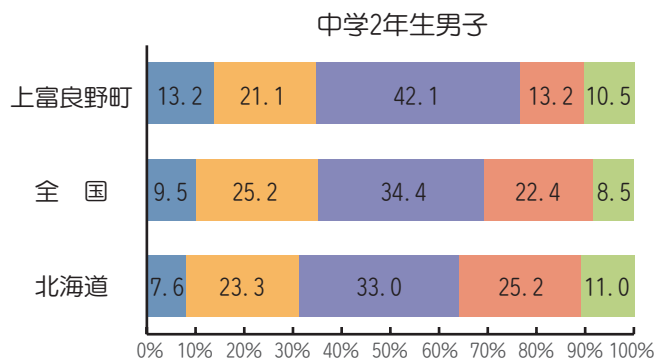
	小学5年生		中学2年生	
	男子	女子	男子	女子
上富良野町	52.7	53.1	42.4	45.4
全 国	52.5	53.9	41.8	47.3
北海道	52.8	54.3	40.4	44.9

(単位：点)

■ A ■ B ■ C ■ D ■ E (単位：%)



◎総合評価
小学5年生の総合評価では、男子は、下位層(D・E)の割合が、全国より少なくなっています。女子は下位層(D・E)の割合が多いですが、上位層(A・B)の割合も全国より多くなっています。



中学2年生の総合評価では、男子・女子ともに上位層(A・B)の割合が、全国とほぼ同様で、下位層(D・E)の割合が、全国よりも少なくなっています。

▼運動やスポーツが好き(「やや好き」も含む)

	小学5年生		中学2年生	
	男子	女子	男子	女子
上富良野町	77.5	50.0	75.6	45.2
全 国	73.0	54.8	65.5	43.2
北海道	74.0	57.7	69.0	44.1

▼運動やスポーツは大切(「やや大切」も含む)

	小学5年生		中学2年生	
	男子	女子	男子	女子
上富良野町	75.0	53.6	81.0	54.8
全 国	71.6	59.0	68.2	49.3
北海道	75.4	65.7	70.8	50.5

◎質問紙調査(単位は全て%)
「運動・スポーツは大切」「体育や保健体育の授業は楽しい」の回答の割合が全国平均を上回っており、運動・スポーツに対する興味・関心・意欲は高い状況です。

	中学校で自主的に運動したい		中学校卒業後も自主的に運動したい	
	小学5年生	中学2年生	小学5年生	中学2年生
	男子	女子	男子	女子
上富良野町	75.0	57.1	76.2	38.7
全 国	66.7	54.7	60.2	39.6
北海道	67.8	57.4	61.3	39.8

	体育の授業は楽しい・やや楽しい		保健体育の授業は楽しい・やや楽しい	
	小学5年生	中学2年生	小学5年生	中学2年生
	男子	女子	男子	女子
上富良野町	84.6	53.6	80.0	65.5
全 国	75.0	59.5	57.4	39.5
北海道	74.4	59.4	57.9	39.1

上富良野町青少年海外派遣 人材育成事業参加報告

1月4日～11日の8日間、中学生4人と高校生4人がシンガポールで英語授業などを体験しました。

参加者の感想文から一部を抜粋して報告します。

図 教育振興課社会教育班 ☎05511

ぬるゆ 慶士さん
奴留湯 慶士さん

(中学校1年生)

シンガポールは多民族な国家で、言語も、英語以外の言葉がたくさん聞こえてきました。

レッスンでは、主に勉強するといふよりは、声に発することをメインに勉強しました。

スピーチの極意「声、アイコンタクト、ジェスチャー」などを意識すると、上手くスピーチできると教わりました。いつもはつつむいて読んだり、立って読むだけですが、最後のレッスンでは、身振り手振りを付けたり、前を向いてスピーチすることができ、スピーチをすることに、少し自信ができました。

シティチャレンジという体験授業で、街で自分の英語が通じた時は、とてもうれしかったです。そして、自信をもって英語を話せるようになりました。と思いました。

やばな 昂さん
矢花 昂さん

(中学校1年生)

シンガポールに行くにあたり、学校や塾などで英語は学んでいましたが、いざ海外で日本語の伝わらない現地の人とコミュニケーションをとるとなると、学校で習ったようなことで現地の人に伝わるのだろうか「現地のネイティブな英語についていけるのだろうか」とこんな感情でいっぱいでした。

しかし、添乗員の方に正しい文法とかじゃなくて単語で、とにかく伝えることが大事と言われ、確かにと思い、観光地の売店の店員さんにも伝えられて、コミュニケーションをとることができました。

今回の研修や英語レッスンを通して、英語で文を読むだけでなく、ジェスチャーや声を工夫して、みんなに分かりやすく伝える力が向上したなと感じました。



おらた 杏奈さん
村田 杏奈さん

(中学校2年生)

シンガポールでの英語のレッスンでは、先生がずっと笑顔ですぐに助けてくれる人でレッスンがすごく楽しかったです。最終的には先生の英語が聞き取れるようになり、日常的に英語を使えば日本に帰っても継続できるなと思いました。

午後のアクティビティは印象に残っているのが2つあります。

1つ目は観光スポットで、マリリーナベイサンズは上を見上げてても首が痛くなるぐらい建物が高く、生で見ても予想を超えてきました。マールイオンは意外とサイズが小さく、そばに湖があり、柵がないからびっくりしました。

2つ目は1番楽しみにしていたUSです。あいにくの雨で気分が下がるかと思いきや、逆にテンションがアゲアゲで念願のジェットコースターに乗れてうれしかったです。

最後にこの経験を活かして、将来、恩返しができる職業に就きたいです。

たぐさき 心結さん
立崎 心結さん

(中学校3年生)

この8日間の短期留学を通して一番に伝えたいことは「この短期留学に参加してみても良かった！」と思ったことです。この短期留学に参加することが決まった時は、英語が苦手なので、「大丈夫かな」「友達ができるかな」などの不安がたくさんありました。でも、行ってみると、シンガポールの「ご飯や文化、最高の友達」ができた、そして最高の思い出が作れました!!

あつという間に8日間が終わり、帰りたくなかったです。空港に着いてお別れするときは涙が出てしまつづらいい友達に出会い、思い出を作り最高でした。添乗員の方がとても優しく困ったときや体調が悪い時はすぐに心配してくれて助けてくれて、本当にうれしかったです。本当に行つて良かった、そしてまた行きたいと思える短期留学でした。

いしかわ 絢菜さん
石川 絢菜さん

(高校2年生)

シンガポールでは、私が日本では経験したことのないようなことがたくさんありました。

特に言語については、日本と違い、4つの公用語があり、英語については、日本語と同じくあまりがあることを初めて知りました。普段聞き慣れない中国特有のなまり方のチャイニーズイングリッシュは聞き取るのがとても難しかったです。そしてシンガポールの標識や看板には英語だけでなく中国語などが書かれていることが多く、たくさんの人種の方が暮らしていることがよく分かりました。

今回の研修で、今まで知らなかったことを自分の身をもって体験することはとても楽しいことだと学びました。今回のことを活かしてこれからもさまざまなことを自ら学んでいきたいと思いました。





ひの
日野 風彩さん

(高校2年生)

この研修に参加して多くの貴重なことを肌で感じ、学ぶことができました。はじめは「正しい文法を使わないと」「正しい文で返さない」といなど会話することを難しく捉えがちでした。しかし、現地の人は誰も私たちが完璧な英語を話せるなんて思っていない。だから、間違いや伝わらないことを恐れるのでなく、ジェスチャーや表情などを上手に織り交ぜながら、自分の知っている単語で精いっぱい伝えようとすることが重要なだと強く感じました。そして、分かったりをするこなく恥ずかしがらずに素直に分からなかったら聞き返すこと、オーバーぎみにリアクションをする、常に笑顔でいることで楽しくコミュニケーションをとることができました。

あいた
會田 ひまわりさん

(高校3年生)

今回の留学は私にとって初めての海外でした。英語だけでなく、現地の食や雰囲気を実際に自分の肌で感じる事ができ、8日間毎日言葉に表せないほど充実して

いました。日本に帰ってきてからも、毎日とていいほど、画像や動画などを見返しています。本当に良い経験をさせていただきました。

人との出会いは期(会)と言いますが、シンガポールにおける人との出会いとたくさんの思い出は一生忘れることはできません。短期留学で出会ったすべての人に貴重な体験をさせていたいただき感謝の気持ちを、またいつの日かシンガポールを訪れたいという気持ちでいっぱいです。

留学は私にとって夢であり目標でした。こんなにも早い時期に経験することができ本当にうれしいです。大学進学後の留学でも今回の経験を活かせるよう努力します。



すずき
鈴木 一平さん

(高校3年生)

シンガポールでの8日間は、私にとって非常に充実した時間でした。観光地を訪れることでシンガポールの多様性や現代的な魅力を感じ、歴史を学ぶことでこの国の成り立ちやその発展の過程を知ることができました。

また、スピーチの授業を通じて、自己表現力やコミュニケーションスキルを高めることができました。この留学を通じて得た経験や知識は、今後の人生や学びにおいて大きな力となると確信しています。シンガポールは、単に観光地としてだけでなく、学びの場としても非常に魅力的な場所であり、またこの地に訪れたいと強く感じました。

そしてこの機会を与えてくれた母と上富良野町にも感謝しています。



ファミサポ利用会員募集

☎ NPO法人こどもサポートふらの(こどもセンター内) ☎456966

ファミリー・サポート・センターは「子育てのお手伝いをする」サポーターと「子育てのお手伝いをお願いしたい」利用者による会員組織です。

地域で安心して子育てができるよう、交流会の開催、子育て情報などを公式LINEや会報でお届けしています。

ご利用には事前登録が必要です。

◆援助内容

- ・認定こども園や学校が休みの日の預かり
- ・認定こども園や習い事の送迎
- ・通院やお買い物の同伴
- ・病児、病後児の預かり など

◆利用料

- ・通常 30分ごとに350円
- ・病児、緊急時 30分ごとに400円

※土日祝日、時間帯によって割増料金がかかります

※きょうだい割引あり



公式LINEはこちらからご登録ください



遊

ぼう! イベントスケジュール

こどもセンターの催し

3/28 10:00 にこにこ赤ちゃん(3カ月児)

児童館の催し

3/27 13:30 西児童館・ドッジボール

4/12 13:30 西児童館・ドッジボール

相

談のまどぐち

妊婦相談・母子手帳交付

毎㊥ 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

毎月第2木曜日は助産師によるおっぱい相談
毎㊥ 10:00 ☎ 保健福祉課子育て支援班(こどもセンター内)
☎456501

教育相談

4/7 8:30 学校に関する悩みの相談
☎ 教育振興課 ☎456999

かみふらのあんしんライン

平日 8:30 ~17:00 学校、友達、家のことなどの悩み、心配ごとの相談
☎0800-800-0931(電話料無料)

思春期こころの健康相談

3/17 14:00 嘱託医による相談。予約制
4/3 10:30 ☎ 富良野保健所 ☎23161

※いずれの相談も随時の相談にも対応できます

おいでよ! 地域子育てサロン

◎なかよしサロン(こどもセンター)

月~金(祝日、年末年始除く) 9:00~12:00、13:00~16:30

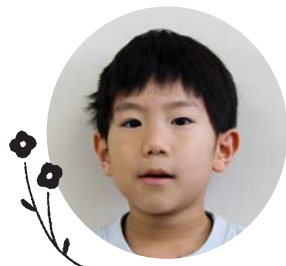
◎かみんプレイルーム

毎日(かみん閉館日を除く) 8:30~21:00

◎泉栄子育てサロン(泉栄防災センター)

月~土(祝日、年末年始を除く) 10:00~12:00、13:00~17:00

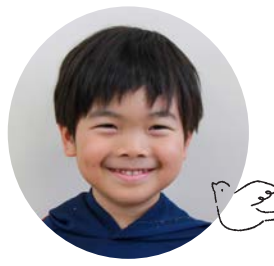
かみふっこギャラリー 作品「ひなまつり制作」 わかば中央保育園の年長さん



のぎ たかはる
野木 天晴くん



おだいりさまとおひなさまを作るときのじゃぱら折りが難しかったです。顔を書くのが楽しかったです!



さと ね かの
佐藤根 馨くん



はさみでいろんなものを切るのが難しかったです。じゃぱら折りが楽しかったです!



スリル満点の大型滑り台



元気に駆けるワンちゃんたち



ハイスピードで疾走！
スノーモービル体験



子どもたちに大人気の小雪像！



大盛況のチョコまきイベント！



お宝目掛けてダッシュ！

2.2

冬を満喫する恒例イベント開催！

第61回かみふらの雪まつり

「かみふらの雪まつり」が日の出公園で開催され、延べ4,000人が来場しました。

大雪像には、今年も陸上自衛隊上富良野駐屯地第2戦車連隊が作成した2種類の大型滑り台が登場したほか、各団体などが作成した小雪像も集結！ どのコーナーも子どもたちの楽しそうな声が響いていました。

体験型イベントにはほかにも、「ドッグラン」やスリル満点の「スノーモービル・ラフティング体験」、幼児と小学生に分かれて行われた「宝探し」などが開催。会場には冷えた体も温まる飲食コーナーも設けられ、子どもも大人もワンちゃんも冬恒例のイベントを楽しみました。

2.11

さまざまな種類のゲームを体験！

KAMIFURANO GAME DAY



「KAMIFURANO GAME DAY」が社教センターで開催され、約200人が来場しました。

ボードゲームやレトロゲーム、e-Sportsなど6つの体験エリアでは、会場に集まった人たちが即席のチームを作り交流戦を行うなど、交流しながら楽しく遊びました。

参加した小学生は「今日初めて会った人とも遊べて楽しかった！」と笑顔で話しました。

講演会エリアでは、作業療法士の加藤久恵さんが講師となり、「地域のなかで育むこども ～他者理解が物語る・ことば編～」について講演しました。

2.5

東中地区の農業基盤を整備

東中地区道営農地整備事業 完工式



東中地区道営農地整備事業の完了に伴い、完工式が東中会館で行われ、関係者約60人が参加しました。

東中地区の農業の安定化を図るため、平成19年に東中地区農地整備事業推進協議会、地元受益者を核とした5地区の促進期成会が設立。高生産性ほ場の確立、用排水路の新設を主目的に、総事業費168億8,900万円、平成24年～令和6年の工期で事業が実施されました。

推進協議会の安井昇一会長は「本事業により整備されたほ場を最大限に活用し、地域農業の安定確立と生産性のさらなる向上に努める」と述べました。



2.19

冬の防災訓練を実施

十勝岳噴火総合防災訓練

2月19～20日に、積雪期の突発的な噴火による火山泥流災害などを想定した「令和6年度十勝岳噴火総合防災訓練」が実施されました。

19日は災害対策本部の設置訓練、避難行動要支援者輸送訓練など、20日は避難所開設訓練、警察・自衛隊・消防による未避難者救出訓練が行われました。

今年度は草分、泉町、中町、住吉、本町、西富、島津、東中の住民会が参加して防災訓練を実施。防災無線戸別受信機から流れた避難指示を聞いた地域住民が、徒歩や車で避難しました。東中住民会では、今年1月に自主防災組織が活動を始め、初めて避難訓練を実施。東中小学校児童を含め、150人を超える参加がありました。

訓練終了後、斉藤町長は「関係機関が密であること、住民の防災意識の向上、地域力が非常に重要である」と話しました。



避難行動要支援者輸送訓練



災害対策本部



未避難者救出訓練



未避難者救出訓練(救護テント)



避難所開設訓練・住民避難訓練(公民館)



避難所開設訓練・住民避難訓練(東中会館)

2.22

冬の十勝岳を体感！

冬の十勝岳で遊ぼう！



町民ふれあいスポーツ大会実行委員会主催の「冬の十勝岳で遊ぼう！ ～スノーシュー&エアボード体験～」が開催され、5人が参加しました。

参加者は三段山をスノーシューで登ったあと、エアボードでのそり滑りを体験。勢いよく斜面を滑り、雪だらけになながらもスリル満点のエアボード体験を楽しんでいました。

帰り道では、ジオパークガイドでハンターでもある佐々木清美さんの解説を受けながら、野生動物の足跡や樹木、雪の結晶などを観察。下山後は、ビーコンを使った宝探しも行われ、冬の十勝岳を満喫しました。

2.16

子ども向けの体験型イベント！

Community Unity



大町連合子ども会(大竹弘祐会長)主催の体験・交流イベント事業「Community Unity」がかみんで開催されました。

体験を通しての成長や子どもたちの将来を考えられる環境づくりなどを目的に、協働のまちづくり推進補助金を活用して実施されました。体験コンテンツでは、DJやドラム、ギターなどの音楽体験やアルコールインクアート体験、コーヒードリップ体験など21種類のさまざまなブースが設けられたほか、イベント後半は、ダンスやバンド、ファッションショーなどのステージイベントも行われ、非常に多くの親子連れや子どもたちでにぎわいました。



① 3月24日からパスポートの申請が変わります

☎ 町民生活課総合窓口班 ☎456985

電子申請が始まります

現在、市町村におけるパスポート申請は原則窓口での申請のみですが、3月24日(月)からマイナポータルからのオンライン申請が可能になります。

オンライン申請を利用することで役場窓口での手続きは、受け取り時の一回のみにすることができます。また、オンライン申請では戸籍情報がシステム連携されるため、紙の戸籍謄本を取得し提出する必要がなくなります。申請手数料についてもオンライン申請で手続きをすると窓口での申請と比べて少なくなります。

申請方法など詳しくは、マイナポータルの説明画面をご確認いただくか、町民生活課総合窓口班までお問合せください。



申請から受け取りまでの期間が長くなります

3月24日申請・作成分からパスポートのデザインがより偽造されにくいものに変更されます。これに伴い、各都道府県で作成していたパスポートを国立の印刷局で作成することとなります。

このため、3月24日申請分から3週間～1カ月の期間が必要になります。パスポートの申請につきましては旅行までに十分な余裕をもって申請してください。



申請手数料が改定されます

3月24日以降は、パスポート作成の申請手数料が申請方法によって変わりますのでご注意ください。

		収入印紙	収入証紙		合計	
			3月23日まで	3月24日から	改正前	改正後
有効期限10年	窓口申請	14,000円	2,000円	2,300円	16,000円	16,300円
	オンライン申請			1,900円		15,900円
有効期限5年	窓口申請	9,000円	2,000円	2,300円	11,000円	11,300円
	オンライン申請			1,900円		10,900円

青少年スポーツ・文化芸術大会参加報奨金

かみふっこ全道へ！

全道大会へ出場する生徒へ教育長から報奨金を贈りました。



❖ 嶋崎夢衣(めい)さん、末永晴愛(せな)さん(上中3年)
2024年全日本中学生・高校生管打楽器ソロコンテスト予選 第15回北海道大会

📣 郷土館ボランティア募集

申込先 ☎ 公民館 ☎453158

業務内容 郷土館の開・閉館業務、来館者への館内説明など

勤務日 ・夏期(4～10月) 日曜、祝日
・冬期(11～翌3月) 土日、祝日

勤務時間 ※2交代制
午前勤務(9～12時30分)
午後勤務(12時30分～16時)

その他 ボランティア報酬をお支払いします



お知らせ

◆ 人のうごき ◆ ()は前月比

令和7年2月28日現在

人口 9,684人 (-25)
男 4,895人 (-22)
女 4,789人 (-3)
世帯 5,164世帯 (-21)

◆ ご寄付 ◆

町立病院へ

◎工藤和子さん 10万円

社会福祉協議会へ

◎工藤和子さん 10万円

◎音祭り実行委員会
48,730円

健康

自殺対策強化月間

3月は自殺対策強化月間です。誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現に向け、相談事業や啓発活動を実施しています。



次の相談窓口ではさまざまな悩みの相談を受けています。

◆電話相談

・いのちの電話

(毎日) 16～21時

☎0120-7338-556

・北海道いのちの電話

(毎日) 24時間

☎011-2331-4343

・旭川のちの電話

(月～水) 9～15時30分

(木～日、祝日) 24時間

☎0166-233-4343

・この健康相談

(月～金) 9～21時

☎0570-064-556

・いのちのSOS

(毎日) 24時間

☎0120-061-3388

・富良野保健所

(月～金) 8時45分～17時30分

☎331-61

◆SNS相談

・北海道このちの健康LINE相談窓口(LINE公式アカウント)

そのほか、厚生労働省ホームページでは自殺対策に関する、電話やSNSの相談窓口などを分かりやすく紹介していますので、こちらからご確認ください。



保健福祉課福祉対策班



☎4560987

かみんのプールと浴室利用休止

4月7日(月)～10日(木)は、清掃と点検のため、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

☎4560987

お知らせ

図書館ふれんど臨時開館

子どもの読書活動推進を目的に、春休み期間は通常定休日である次の月曜日を臨時開館します。

臨時開館日 3月31日(月)

9時30分～18時

☎4531588

図書館ふれんど



講習会

住民向けパソコン講習

会場 富良野地域人材開発センター

定員 各コース10人

申込期限 各コース初日の3日前

◆パソコン入門コース

内容 電源の入れ方、マウス操作、ひらがなの入力、カタカナ・漢字

変換、ファイルやフォルダの管理

日程 4月14、16、21、23日(全4回)

18～20時

受講料 6千400円

◆ワード・エクセル基礎コース

内容 ワード：記号の入力、文章の作成と入力、文字の配置・装飾・保存と印刷

エクセル：文字・数字などのデータ入力、四則演算、簡単な表の作成

日程 4月28、30、5月7、9、12、14日(全6回)

18～20時

受講料 1万2千500円

◆ワード・エクセル中級コース

内容 ワード：表の作成と編集、文書の編集

エクセル：表の編集、関数計算、グラフ作成、データベース、保存・印刷

日程 5月19、21、26、28、6月2、4日(全6回)

18～20時

受講料 1万2千500円(基礎コースから継続の方は9千910円)

◆パソコンビジネス活用コース

内容 ワードアート・画像・アイコン・図形の挿入、ページの罫線の設定、検索、置換、PDF変換、ビジネス文書知識と作成

日程 6月9、11、16、18日(全4回)

18～20時

受講料 1万円(中級コースから継続の方は8千円)

申込先 富良野地域人材開発センター

☎22619

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

かみふ100%のプレミアムビール まるごとかみふらの予約受付中!

3月31日(月)まで



上富良野のホップとビール麦で作られたプレミアムビール「まるごとかみふらの」。6月中旬からの販売に先駆け、ギフト用5本セット(化粧箱入り)の予約を受け付けています。大切な方への贈り物にご活用ください。

価格 3,500円程度

※原材料など的高騰により、価格が変動する場合があります

引渡時期 6月中旬

保存方法 要冷蔵

消費期限 製造日から6カ月

醸造元 札幌開拓使麦酒醸造所

注文方法

商品の取扱いは、予約販売取扱店で行います

※ギフト用以外は、ケース単位20本入り13,000円程度での予約となります。店頭ではバラ売りも行います

※取扱店が変更になる場合があります。詳しくは公式ホームページをご覧ください



問 プレミアムビール「まるごとかみふらの」四季彩実
 行委員会事務局(企画商工観光課商工観光班)

☎456983

予約販売取扱店		
<p>◆栄町</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セブンイレブン上富良野栄町店 ・スーパー♥一色 <p>◆宮町</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リカーショップかまだ ・吉澤商店 	<p>◆南町</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セイコーマート上富良野店 <p>◆大町</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ローソン上富良野大町店 <p>◆錦町</p> <ul style="list-style-type: none"> ・若佐商店 	<p>◆中町</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ローソン上富良野店 <p>◆本町</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スーパーチェーンふじ上富良野店 <p>◆電話予約のみ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・㈱ヤマイチ ☎453154

かみんプール教室スケジュール【4月1日～7月31日】 問 保健福祉課福祉対策班 ☎456987

	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	アクアビクス (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	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	
11時～13時	一般利用(教室終了後～20分間 流水タイム)						
14時	脚力のすすめ (40分) ②・② 膝痛さんに！	スリムウォーク (40分) ②・② 痩せやすい体へ	燃焼ウォーク (40分) ②・② 脂肪燃焼	チェンジボディ (40分) ①・① 腰痛さんに！	ルンルンアクア (40分) ①・② リズム運動♪	一般利用	
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	パワー筋トレ (40分) ③・② 筋力UP	燃焼ウォーク (40分) ②・② 脂肪燃焼	よくばりアクア (50分) ②・③ 水中運動総集版	スリムウォーク (40分) ②・② 痩せやすい体へ	チェンジボディ (40分) ①・① 腰痛さんに！	脚力のすすめ (40分) ②・② 膝痛さんに！	
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」の間はフロー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。プールスタッフにお声掛けください



美瑛・上富良野エリア

十勝岳ジオパーク通信

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番一 美瑛町役場二階
電話 〇二六六・七六・四〇四四 ファクシミリ 〇二六六・七六・四〇五五

大山が彩り
丘のなす



今年もジオドームは
大人気でした！

2月2日(日)「第61回かみからの雪まつり」が日の出公園で開催され、十勝岳ジオパーク推進協議会では毎年恒例のジオドームを制作・運営しました。ジオドームはかまくらを火山に見立てており、内部の階段を上ると、その先の火口(出口)から、溶岩となって山肌(かまくら)を滑り下りるものです。制作には本協議会事務局員とジオくらぶの方々にお手伝いをいただきました。今年は例年に比べ雪が少なく、雪を集める作業にひと苦労しながら、当日を楽しみにしている子どもたちのため一生懸命制作しました。

当日は天候にも恵まれ多くの子どもたちがジオドームに遊びに来てくれました。また、ジオドームで遊んでくれた子どもたちには十勝岳ジオパークオリジナルバッチを配布するなど普及活動を行いました。今後も、地域の皆さまに十勝岳ジオパークを楽しんでいただけるイベントを計画していきます。

十勝岳ジオパークパネル展

令和6年度のフォトコンテスト入賞作品と十勝岳ジオパークの活動を紹介するパネルを展示します。

皆さまぜひお越しください。

日時 4月8日(火)～4月20日(日)

場所 社教センター 1階ラウンジ 9時～21時



雪まつり当日
ジオドームを楽しむ参加者の様子

？ジオクイズ？

Q 2万5千分の1地形図に載っている日本の山はいくつあるでしょうか？



正解は次号で！

年金の
はなし

国民年金の保険料 前納制度を利用しませんか？

国民年金保険料は一定期間分をまとめて前払い(前納)することで割引があります。年度の途中からでも前納できます。

口座振替・クレジットカード納付による前納を希望される場合は、「ご希望の金融機関窓口」か下記の窓口で手続きください。

なお、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーから申し込みが可能です。

※現金、クレジットカード納付については早割(当月末納付)はありません

※月末が休日の場合は、翌営業日が引落日となります

※現金納付で2年前納するには、

4月までに申込みが必要です

【手続きに必要なもの】

- ・基礎年金番号がわかるもの
- ・預金通帳、預金通帳の届出印(口座振替の場合)
- ・カード番号記載のクレジットカード(クレジットカード納付の場合)

☎ 旭川年金事務所

☎ 〇一六六・二五・五〇〇六

☎ 町民生活課総合窓口班

☎ 4560005

◆出張年金相談所(相談は事前予約制)

日時 4月10日(木) 10時～15時30分

場所 富良野市複合庁舎

申込先問

旭川年金事務所お客様相談室

☎ 〇一六六・二五・五〇〇六

口座振替

振替方法	保険料額	割引額	振替日
毎月納付 (翌月末振替納付)	17,510円	-	翌月末
早割 (当月末振替納付)	17,450円	60円	当月末
6カ月前納 (10月～翌年3月分)	103,870円	1,190円	10月末

現金納付・クレジットカード納付

納付方法	保険料額	割引額	振替日
毎月納付 (翌月末振替納付)	17,510円	-	翌月末
6カ月前納 (4月～9月、10月～翌年3月分)	104,210円	850円	4月末 10月末
1年前納	206,390円	3,730円	4月末
2年前納	409,490円	15,670円	4月末

消防だより

季節の変わり目に注意しよう

岡上富良野消防署 ☎452119

3月になり、暖かい日も少しずつ増えてきていますが、季節の変わり目では、どのようなことに注意が必要か確認し、けがのない日々を過ごしましょう。

◎雪解けに注意

- ・凍った固い雪が、気温の変化により屋根などから落雪する危険があります。通り慣れている道でも周囲の積雪状況を確認し安全を確かめましょう
- ・道路がつるつるになりやすい時期です。転倒による骨折なども懸念されるので、滑りにくい靴を履く、むやみに走ったりしないなど対策をしましょう

◎風邪、体調不良対策を入念に

- ・季節の変わり目では昼と夜の寒暖差や気圧の変化が著しく、それによる自律神経の乱れが、疲労の蓄積やだるさ、風邪症状を引き起こします。日頃から睡眠と栄養のあるご飯をとり体調不良対策を練りましょう

◎ヒートショックに注意

- ・朝夜の冷え込む時間帯での入浴は注意が必要です。寒い場所から暖かい湯船に浸かると血圧が急激に上下し、立ちくらみやめまいを起こしたり失神を起こしたりします。入浴中にこれらの症状を起こすと非常に危険です
- ・脱衣所、浴室を暖めて寒暖差を小さくしましょう
- ・高齢者の入浴時には、声掛けや様子を見るようにしましょう
- ・居眠り防止のため長時間の入浴は控えましょう



- ❖消防署では、救命講習の受講を勧めています。心肺蘇生法や、AEDの使用方法、異物がのどに詰まった時の対処などを学ぶことができます。会社や個人でも受講可能なので、消防までご相談ください

Mina✿Minaだより

岡上教育支援センター ☎451366

カウンターに置かれた丸いランプは、朝の開所からその日最後の子どもがMina✿Minaを後にするまでの時間、ずっと灯り続けています。

子どもたち一人ひとりが求める時間が静かで穏やかなものなのか、あるいは賑やかで楽しいものなのか、その思いはさまざまですが、確かなことはそうした時間の積み重ねが新たなひと・こと・ものとの出会いを生み、やがてはささやかながらもすてきな変化がどの子にも訪れるということです。

日々子どもたちと過ごす中で、「隠れていた力が見えてきた」「苦手だと話していたことにもチャレンジできるようになってきた」「心にしまっていた思いや深い考えを表せるようになってきた」など、ささやかでよい変化の兆しを感じる場面は決して珍しくありません。その一つ一つをさりげなく子ども自身に伝え返すことはもちろん、保護者の皆さまや学校、地域の心ある皆さまと確かめ合うことも、ここMina✿Minaに課された大切な役割だと考えています。

私たちスタッフのポリシーとして「小さなよい変化は必ず大きな良い変化につながる」という言葉があります。

自分なりの居場所や生き方を見つけようとするプロセスを通じて、子どもたちの中に自分自身を、そして自分につながる人々を幸せにできる力が生まれてくると信じます。

「チョウのサナギは、堅い殻に包まれ動きを止めているように見えますが、その中では幼虫の身体が溶けて成虫に再生されるという大きな変化が起きています。チョウがサナギの時期を経て翅(はね)を広げるように、わが子が笑顔(=Mina)で自分らしく一歩を踏み出す日はきっと巡ってくるはずです」-Mina✿Minaパンフレットより-

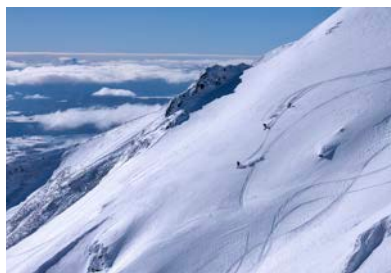




特産農作物支援員 たけした かずま
竹下 一真

上富良野の冬を迎えてみて

上富良野に来てから初めての冬を迎えました。上富良野の冬は、町の除雪が早くて綺麗で、家の前には雪が積もりませんが、軽いので雪かきも楽です。そして何より、この町には美しい山があります。



僕はフォトグラファーとして今年、十勝岳に何度か登りました。アルパインの世界は、実際に登った者にしか見えない景色が広がっています。上富良野では、本当に条件の良い日しか登ることができません。先輩たちはアルパイン登山を「宇宙訓練」と呼んでいましたが、その意味が今ではよく分かります。



Library

本の世界に飛び込もう

子どもの一生を決める花粉症対策 村川哲也／著 小学館クリエイティブ

一旦なってしまうと大変な「花粉症」。日常生活の注意点や治療についてなど、子どもから大人まで役立つ情報が満載です！ 今現在困っている人も、これからなったらどうしよう…と心配な人も、最新の知識にアップデートしませんか？



小学生になったらともだちずかん ポプラ社

もうすぐ4月、新入学のシーズンです。新しい環境への不安な気持ちを和らげる本が入りました。お友達の作り方や仲良く過ごすコツ、お外で遊ぶ際に気をつけることなど、子どもと一緒に学べる本です！



上富良野町図書館ふれんどX(旧Twitter)→



図 図書館ふれんど ☎0167-3158

1月13日～14日の2日間、千葉県で開催された「第8回CBS少年軟式野球『6年生選抜大会』『全国大会』」にピッチャーとして出場。小浜さんにとって初めての全国大会となりました。



チームは上富良野町、富良野市、南富良野町の6年生で構成され、練習は富良野市で行っていました。

自分の力を存分に発揮できるようにチーム練習だけではなく、お父さんに手伝ってもらいながら、自主練も怠りませんでした。プレー以外でも、チームに迷った。強いチームが相手でも、チーム一丸となって！



強いチームが相手でも、チーム一丸となって！

上富良野小学校6年
こはま おうき
小浜 桜貴さん

惑をかけないように準備などを素早くできるように心掛けたそうです。

「絶対に勝はするー」という気持ちで臨んだ全国大会。対戦相手は強いチームばかりでしたが、見事一勝することができました。小浜さんは「チーム一丸となれば勝つこともできると実感しました。予選リーグを突破できなかったのは悔しいですが、プレーでは自分なりの力を精一杯出せたと思います」と語ります。

今回勉強になったことを今後中学生、高校生になっても参考にしていきたいと話す小浜さん。

「いろいろな人に応援してもらい力になりました。ありがとうございました！ 中学でも野球を続けて、レギュラーをとれるように頑張りたいです！」



報奨金授与式で
鈴木教育長と



練習の様子



チームで集合写真



ホームページ



Instagram



X (旧Twitter)



Facebook



YouTube