

広報

みなみふらの

8

2017. AUGUST No.737



南富良野高校学校祭でパフォーマンス！（7月8日）

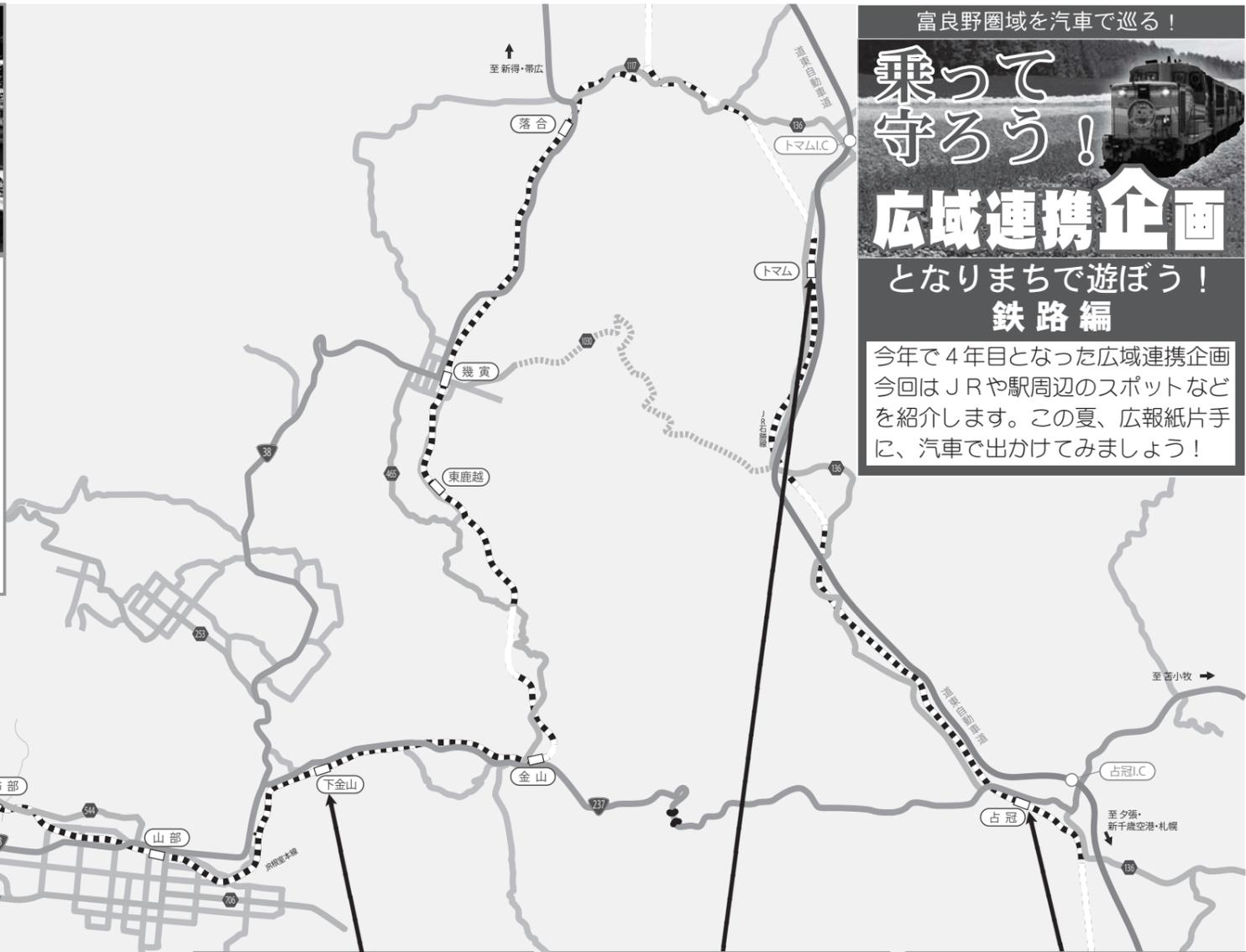
富良野圏域を車で巡る！



乗って 守ろう！ 広域連携企画

となりまちで遊ぼう！ 鉄路編

今年で4年目となった広域連携企画
今回はJRや駅周辺のスポットなどを
紹介します。この夏、広報紙片手
に、車で出かけてみましょう！



【ぶどう果汁工場】
 学田駅から徒歩約10分に位置するぶどう果汁工場は、観光案内所を兼ねた売店で、ふらのワインやお菓子などの特産品を販売しています。中でも、ぶどう果汁ソフトクリームは絶品スイーツで、さらに生食用ぶどうのパッファローのみで製造した工場限定のぶどう果汁は知る人ぞ知る逸品です。
 営業時間 午前10時～午後4時
 営業日 10月10日（火）まで
 問合せ 一般社団法人ふらの観光協会
 電話 23-3388



【駅前弁当】
 駅を出て真っ直ぐ約100m歩くと、オレンジの看板が目立つ精肉店兼お弁当屋さん。
 精肉店を営む傍ら30年前から駅前の弁当屋「駅前弁当」も始めました。精肉店だけに「お肉」の入ったお弁当はもちろん人気ですが、やっぱり一番はかみふらの名物の豚サガリを使った「豚サガリ弁当」！絶妙な味付けの豚サガリがご飯のお供に最高です！おいしいお弁当を列車の旅のお供にぜひ！



【フラワーランドかみふらの】
 色とりどりの花が咲く広大なお花畑の向こうには十勝岳連峰が望めるビュースポット。ゆっくり園内を遊覧するトラクターバスも人気です。
 また施設内ではメロンやトウキビ、ふかしじゃがいもなど旬の食材も楽しめます。
 こちらは駅から離れているため、タクシーで片道1,250円かかりますが、上富良野町に来たら一見の価値ある施設です。



【占冠森の恵みの山菜カレー】
 村の特産品である山菜や鹿肉のミートボールがごろんと入り、ライスにも秘密が。緑色のギョウジャニンニクと黄色のコーンが入る。サラダにはフキのピクルスが添えられ、この一品で占冠の特産品が満喫できる。
 場所 レストラン メープル 物産館2F (占冠村字占冠)
 電話 56-2778 JR占冠駅前



【雲海テラス】
 朝日を浴びながら Gondola で13分の空中散歩で行きつく先は想像をはるかに越える絶景が広がります。少し早起きして、清々しい朝の時間をお過ごしください。
 6月1日～8月31日 5:00～8:00
 9月1日～9月30日 4:30～8:00
 10月1日～10月16日 5:00～7:00
 料金 大人1,900円 小学生1,200円
 場所 星野リゾートトマム内リゾートセンター (占冠村字中トマム)
 JRトマム駅より送迎バスあり
 電話 58-1111



【農産物直売所 作倶楽】
 作倶楽で取り扱う野菜は、年間90品目強。定番野菜はもちろん、かぼちゃだけでも種類の違うかぼちゃは14種類以上。注目を集めている珍しい野菜も販売しています。
 作倶楽の野菜たちは、美味しく食べられる頃合いをみて生産農家さんが収穫するため、季節によって販売する野菜が変わります。野菜で季節の移り変わりを感じられるのも、作倶楽の楽しみ方の一つです。
 電話 55-2031



【史跡下富良野駅通の跡】
 十勝線（現在のJR富良野線）の開通を控えた明治32年、厩（馬小屋）を備えた下富良野官設駅通所が設置され多くの旅行者が宿泊し、現在は菓子司新谷の店舗前に記念碑が立っています。こうした歴史を多くの人に知ってもらおうと、菓子司新谷が富良野地方のお米を使ったお菓子「駅通ライスパフ」を開発。パッケージには市内在住の風景画家イマイカツミさんの描いた駅通をデザインし、郷土の歴史をお菓子で伝えています。
 (有) 菓子司新谷 電話22-2042



【らーめん寿浅】 ※8月以降開店
 平成2年に、富良野市北の峰町で営業していた「焼肉とラーメンの店 寿浅」。3年前に休業していましたが、この度中富良野町で再営業することが叶いました。変わらぬ「寿浅」の味が出せるよう一生懸命努力します。
 小さなお店ですが、心をこめて調理、おもてなしをしたいと思います。
 営業時間 11:00～14:00
 ※日曜・月曜定休日
 電話 なし



【とみたメロンハウス】
 富良野の夏の名産である「富良野メロン」の専門店。
 濃厚な甘さの富良野メロンをその場で味わえるカットメロン、富良野メロンとふらの牛乳で作ったこだわりのソフトクリーム等、富良野メロンをそのまま使用した爽やかな甘さのメロンスムージー、焼きたてのメロンパンが味わえます。
 営業時間 9:00～17:00
 6月～9月無休 (10月～5月はCLOSEです)
 電話 39-3333

昨夏の豪雨災害による復旧状況について①

昨夏の台風の影響による豪雨災害からもうすぐ1年になります。町内各所において多くの復旧工事が行われ、河川改修や道路補修、農地復旧など行われています。町内各公共施設につきましても災害復旧に向けて工事が進められています。現在の公共施設における復旧状況について下記のとおりお知らせいたします。工事を取り進めるにあたり町民みなさまのご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

○町営湖畔野球場

現在、改修工事が行われています。球場内に土砂が流れ込んだことに伴い排出作業と土の入替、外野の芝については土に変更します。また、フェンス改修や駐車場整備等も行われます。工事完了は本年12月ごろの予定です。



○山村広場野球場

山村広場野球場については、災害により発生した流木等の仮置き場に使用しているため当面の間、利用ができません。



○幾寅農村公園

幾寅農村公園については北海道開発局の河川整備計画が平成29年度見直されますので、洪水により浸水したことを踏まえ、河川防災ステーション等、災害時に対応できる機能を備えるよう要望していきます。なお、漂流物については撤去します。



○やわらぎ公園

やわらぎ公園については現在、改修工事が行われています。河川氾濫により土砂等が流入し、粉じんによる周辺住民への悪影響やカラスが巣を作り、人への威嚇やひなの死がい等が散乱し環境が悪化していることから樹木を伐採しています。公園は洪水により浸水したことを踏まえ国道面までかさ上げし、災害時には防災公園として対応できるよう整備していきます。また、アオサギも巣をつくっていますが、上川総合振興局と協議を行い、巣立ちの状況などを確認しながら取り進めています。



地域の大イベント「運動会」

先月号に引き続き、金山地区と社会福祉法人南富良野大乗会で行われた運動会などの様子を紹介します。



金山地区大運動会(6・25)



大乗会スポ・レク交流会(7・2)

みんなが主役「学校祭」

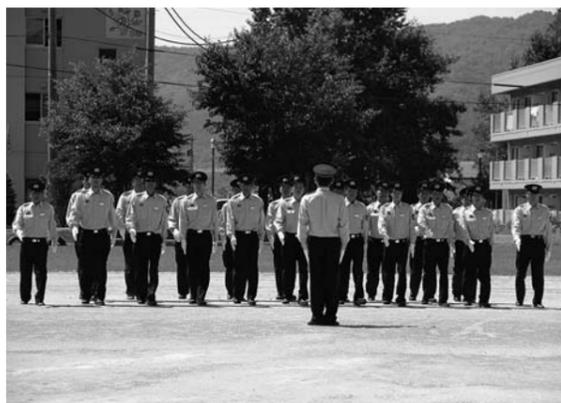
南富良野高等学校では「画竜点睛」～この学校をなんだと思っているんだ？ 南富高だぞ～をテーマに、7月8日(土)・9日(日)に学校祭が行われました。1日目は幾寅地区を練り歩くパフォーマンスを披露、生徒会企画の仮装コンテスト、夜には花火が打ちあがりしました。2日目は合唱や模擬店、ステージ発表が行われ、一人ひとりが主役の学校祭になりました。



南富良野消防総合演習 日頃の成果を遺憾なく発揮！

平成29年度富良野広域連合南富良野消防総合演習が7月9日、消防職員と消防団員、特別参加の陸上自衛隊上富良野駐屯地第4特科群第131特科大隊の隊員など合わせて約100名が参加して、南富良野小学校グラウンドを会場に行われました。

開会式に引き続き、小隊訓練が第1・第2分団、第3・第4分団の合同により行われ、指揮者の号令により足並みの揃った行進が披露されました。



また、模擬火災訓練が行われ、地震が発生し南富良野小学校で火災による家屋倒壊が発生したとの想定で、陸上自衛隊上富良野駐屯地第4特科群第131特科大隊と共に消火活動や救助活動などが行われました。

閉会式の講評で、富良野広域連合中島浩消防長から「規律正しい消防技術と団体行動の迅速適正を図り消防人としての資質の向上と士気の高揚を今後も図って頂きたい」と話されました。



総合演習前には、みなみふらの消防フェスタを開催、子どもを対象に消防活動の体験などが行われました。

私たちが南富良野高校カヌー部は今年度も高体連カヌー全道大会（6月2日3日・かなやま湖カヌー競技場）に出場しました。風が強く、大変な天候でしたが、地域の方や南富良野高校の全校生徒の応援もあり、男女総合優勝を果たすことができました。

現在は全国高等学校総合体育大会（8月6日～10日・山形県西川町月山湖カヌースプリント競技場）に向けて日々、水上でのカヌー練習とウェイトトレーニングに励んでいます。期末考査や学校祭などの行事もあり準備期間は短縮していますが、自分たちで時間をつくり集中して練習しています。

私たち南富良野高校カヌー部が北海道の代表、南富良野町の代表であるという自覚をもち、全国の舞台で精一杯戦ってきたと思います。

そして、これからも地域の方々やお世話になっている人への感謝を忘れず一日一日を大事に練習に励みたいと思います。今後も応援よろしくお願ひします。

（南富良野高校 カヌー部副キャプテン 上坂 淳）

平成29年8月1日発行 南富高新聞 第4号

南富高新聞 第4号

発行 南富良野高等学校



今後の行事

◎8月6日～10日 全国高等学校総合体育大会（山形県西川町）
男子カヤックシングル（上坂淳）男子カヤックペア（上坂淳・須甲偉仁）女子カヤックシングル（照井咲頼）が出場します。応援よろしくお願ひします。

◎8月30日・31日 二学年インターンシップ
今年も町内外の企業・事業所の方にお世話になります。よろしくお願ひ致します。

◎9月1日 見学説明会
町内外、中学生の多数のご参加をお待ちしております。

◎10月14日（予定）マラソン大会実施
南富良野高校の生徒が町内を走りまわります。応援よろしくお願ひします。

富良野消防署南富良野支署
☎52-2119 FAX52-2979
✉fs-nanpu@vesta.ocn.ne.jp
災害案内 ☎52-3119

おのほ しょうぼう広報

●夏のアウトドアでレジャーを楽しむために●

夏は屋外で活動することが多い季節です。同時に事故も増える傾向にあります。そこで、事故を防ぐために守るべき注意点と起きた時について対処法を紹介します。

①禁止事項及び無謀な行動は絶対にしない。

海で遊ぶ際、海水浴場における遊泳禁止の場所では、水が深いところや水の流れが速いところが多く非常に危険なため絶対に泳がないで下さい。川や湖で遊ぶ際は、危険を示す掲示板が設置されているところがあります。泳がないことはもちろんですが、必要以上に近づいたり、遊んだりすることも控えて下さい。1人で遊ぶのも危険ですので、お子さまのいる家庭につきましてもあらかじめ子供に注意するようお願い致します。

②天候に注意する。

海では悪天候で風の強い日は、水の流れが速くなり、波も高くなるなど危険が多く潜んでいます。決して自己判断せず、状況を見極めましょう。河川では、雨天時の川の増水や水流速度の上昇が危険です。そのため必要以上に河川に近づかないようにしてください。雷が聞こえてきたり、雨が降り始めたり、落ち葉やゴミが流れてきたときは、川の水が急に増える危険サインです。その場合はすぐに避難しましょう。

③遊ぶ際に体力・知識にあった十分な準備・装備をする。

海や川や湖で遊ぶにあたり、注意しなければいけないことは水深や水の流れる状態に気を配るようにし、自分の体力を考えて遊泳して下さい。具合が悪い場合は無理に遊泳することをやめましょう。また、魚釣りをする際はライフジャケットやスパイクブーツなど体に合ったものを正しく活用し、事故を未然に防ぎましょう。

万が一溺れてしまった場合は…

何かあれば助けを求めたり、早期に119番通報してください。セルフレスキューは豊富な知識・経験・体力が必要です。無理な行動はやめ、できる範囲にとどめましょう。



棒やロープを使って、溺れている人を引き寄せる方法がありますが、水位が高くなったり、水の流れが速い場合は自らが事故に巻き込まれる可能性があり、危険です。溺れている人を発見したらまずは119番通報して下さい。

意識・呼吸あり → 意識・呼吸なし

大量に水を飲んでいて吐く可能性があります。そのため、体は横向きにします。呼吸できるような気道確保します。これを回復体位といいます。

体が冷えないよう毛布などを活用し暖めましょう。

溺れた人を引き上げたら意識と呼吸の確認をします。

意識・呼吸がない場合胸骨圧迫30回人工呼吸2回を組み合わせた心肺蘇生法を行います。

AEDがあれば使用しましょう。周りに助けがない場合、AEDの場所を把握していたら取りに行く事を優先します。

けが人が発生したときは…

意識・呼吸のない場合はすみやかに心肺蘇生法を行います。意識・呼吸のある場合は体及び顔を横向けにし、毛布などで保温に努めて下さい。右のフローチャートを参考にして下さい。

南富良野支署出動件数（平成29年1月～6月末現在）
救急出動 53件（内ドクターヘリ要請件数9件）
火災出動 1件（他市町村応援出動1件）
救助出動 0件

※心肺蘇生法は救急隊が到着するまで行ってください。また、意識がある場合でも救急隊が到着するまでお待ち下さい。
※このようなケースの応急処置は、南富良野支署で「救命講習」を行っています。受講について随時相談を受け付けていますので、下記問合せ先まで連絡をお願いします。

平成29年度の国民健康保険税

国民健康保険事業特別会計は、国民健康保険に加入されている世帯みなさんの保険税や国・道からの交付金などで運営されています。保険会計から支出される医療費の推移としては平成23年度をピークに減少し、横ばい傾向でしたが、昨年度は入院費が増加し、全道的に比べ高い医療費水準です。

この医療費に対して保険税収入や交付金だけでは全額をまかないきれず、毎年保険税以外の財源（一般会計からの繰入金）から補填されています。

町民みなさんの健康増進や、病気の早期発見に向けた様々な予防事業などを行い、医療費を抑制し適正な保険財政運営となるよう努めています。みなさんも普段から病気にならないような生活習慣の心がけをお願いします。

今年度の南富良野町国民健康保険税の税率は【表1】のとおりです。

【表1】平成29年度 国民健康保険税率

区 分	医 療 給付費分	後期高齢者 支 援 金 分	小 計	介 護 納付金分
				40～64歳の被 保険者に課税
加 入 者 全 員 に 課 税				
①所得割（世帯の所得）	6.70%	1.80%	8.50%	1.00%
②資産割（固定資産税の税額）	40.00%	10.00%	50.00%	10.00%
③均等割（加入者1人につき）	18,000円	5,000円	23,000円	5,500円
④平等割（1世帯につき）	24,000円	6,000円	30,000円	4,000円
賦課限度額 （①～④の合計に対する限度額）	540,000円	190,000円	730,000円	160,000円

※平成30年度からは制度改正により保険者が町から北海道に変わります。詳しい内容については全戸配布するチラシ「国民健康保険制度が変わります」に記載しています。

前年の所得が一定の所得に満たない世帯については、【表2】のとおり所得区分に応じて7割・5割・2割といった「均等割」と「平等割」の軽減制度が適用されます。

なお、平成20年度からスタートした後期高齢者医療制度により、国民健康保険に加入している世帯の人が後期高齢者医療制度に移行し、国民健康保険の被保険者が減少する世帯や、被保険者が1人になるような世帯に対しては特別措置が講じられています。ただし、世帯主が変更された場合は、それ以降の特別措置は受けられません。

【表2】軽減制度に該当する所得区分と軽減割合

国民健康保険加入者数 （後期高齢者医療制度 に移行した方を含む）	国民健康保険加入者と 世帯主の前年所得の合算額	軽減割合	
		均等割 （1人あたり）	平等割 （1世帯あたり）
何人でも	330,000円以下	7割軽減	
1人	600,000円以下	5割軽減	
2人	870,000円以下		
3人	1,140,000円以下		
330,000円 + (270,000円 × 被保険者数) 以下の世帯		2割軽減	
1人	820,000円以下		
2人	1,310,000円以下		
3人	1,800,000円以下		
4人	2,290,000円以下		
330,000円 + (490,000円 × 被保険者数) 以下の世帯			



低所得者に対する軽減特例措置

国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行された方がいる場合、国民健康保険税の軽減判定の際、後期高齢者医療制度に移行した方の前年所得や人数も含めて軽減判定を行います。

平等割（世帯割）軽減特例措置

国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行することにより、国民健康保険に残る被保険者が1人になった場合、医療給付費分と後期高齢者支援金分の平等割が移行後1年目から5年目までの5年間は2分の1が軽減され、6年目から8年目までの3年間は4分の1が軽減されます。

倒産・解雇などで離職された方は要チェック！！ 国民健康保険税が軽減されます

- 対象者
非自発的失業のため会社を退職された方（失業時点で65歳未満）
※雇用保険受給資格者証の「離職理由」欄の番号が、「11・12・21～23・31～34番」の方
- 軽減内容
国民健康保険税の所得割額を軽減（離職者の給与所得を100分の30として算定します）
- 軽減期間
離職した日の翌日から翌年度末まで
- 申請に必要なもの
「雇用保険受給資格者証」（ハローワークから交付されます）および「印鑑」

【表3】国民健康保険税の納期

普通徴収	
第1期	平成29年8月31日
第2期	平成29年10月2日
第3期	平成29年10月31日
第4期	平成29年11月30日
第5期	平成30年1月4日
第6期	平成30年1月31日
第7期	平成30年2月28日
特別徴収	
4月	各月支給分の 年金から天引き （仮徴収）
6月	
8月	
10月	各月支給分の 年金から天引き （本徴収）
12月	
2月	



国民健康保険税の納付方法については、納付書や口座振替による「普通徴収」、または、年金から天引きされる「特別徴収」があり各納期限【表3】までに納めていただきます。

納税通知書は8月上旬に送付し、年税額などの詳細をお知らせします。

なお、「特別徴収」は、次の①から④すべての条件に該当する世帯が対象になります。

『特別徴収となる世帯要件』

- ①世帯主が国民健康保険加入者であること。
- ②世帯内の国民健康保険加入者の年齢が全員65歳から74歳で構成される世帯であること。
- ③対象となる年金の年額が18万円以上であること。
- ④国民健康保険税と介護保険料の合計額が、年金額の2分の1を超えないこと。

※年金からの特別徴収の対象となっている世帯の方で「納付方法変更申出書」を提出すると口座振替払いへ支払い方法の変更をすることができます。

国民健康保険税は忘れずに納めましょう

国民健康保険は、加入者みなさんにご負担をいただいている保険税の収入で成り立っています。いざという時、みんなが安心して医療サービスを受けられるように、納期限までに納付してください。

納税は便利な口座振替で！

旭川信用金庫、ふらの農協、ゆうちょ銀行であなたの指定する口座から国民健康保険税を自動的に振替（引落し）することができます。

各金融機関・総務課税務係窓口に申込用紙を備え付けてありますので、指定する口座の印鑑、通帳と納税通知書を持参の上お申込みください。

- 問い合わせ先
- ◆国民健康保険税について
総務課税務係
☎52-2101
 - 国民健康保険の届出・医療について
保健福祉課介護医療係
☎52-2211

カメラレポート

CAMERA REPORT

このコーナーでは、地域や学校で行われるイベント行事などを紹介します。皆さんの身近で行われている楽しい催しなどありましたら、企画課広報統計係(☎52-2115)(FAX52-2922)までお知らせください。

みんなで走ろう！陸上教室(7月7日)

ホクレン女子陸上競技部による陸上教室が南富良野小学校で開かれました。同部から8名が3年生から6年生までの児童に体幹トレーニングや走り方の基礎など指導し、児童は楽しく学びました。

今回の陸上教室は、同部が平成23年から社会貢献活動として取り組み、今年は道内6校で開催、昨年の水害で被災した児童を勇気づけたいと上川管内では唯一開催されました。



ランとも「RUN伴」で町内をリレー(7月8日)

認知症になっても安心して暮し続けられる町、支え合う地域づくりを一緒に始めることを目的に家族や支援者等などが少しずつリレーを行う「RUN伴」が地域住民や関係者193人が参加し行われました。

落合郵便局前をスタートし東大演習林まで1本のタスキをつなぎました。

この企画はNPO法人認知症フレンドシップクラブが主催し7月2日稚内市と十勝管内清水町を出発、ゴールの沖縄県まで5か月かけてリレーを行います。



安全運転を呼び掛ける(7月11日)

町交通安全協会(秋元忠会長)が夏の交通安全運動の一環として、幾寅婦人会と幾寅寿クラブ、交通指導員の皆さんとともに街頭啓発運動を物産センター駐車場で行いました。

幾寅婦人会手作りのポプリなどが入った袋を停車したドライバーに手渡し、「スピードダウンと安全運転をお願いします」など声をかけ、交通安全を呼びかけていました。



日本財団から車両寄贈(7月11日)

日本財団から町社会福祉協議会に対し、昨夏の豪雨災害で社会福祉協議会が保有していた車両が被災したことに伴い、車いす対応のワンボックスカー1台と社会福祉協議会事業で使用する軽自動車4台が寄贈されました。

寄贈にあたり日本財団の佐々城清さんは「一歩ずつ復旧している南富良野町の少しでも力になれば」と寄贈に際し話されました。



九州北部豪雨災害ボランティアへ派遣(7月13日)

7月5日から記録的豪雨により九州北部で大きな被害を受けたことに伴い、町と社会福祉協議会は福岡県朝倉市へ災害ボランティアとして職員5名を派遣しました。

7月18日の出発式では町社会福祉協議会上林康政常務理事から「昨夏の災害にあった私たちができること、現地で少しでも協力ができれば」と話されました。



日本赤十字社から車両寄贈

(6月12日)

日本赤十字社北海道支部から災害救援車「博愛号」が南富良野町に寄贈されました。

この博愛号は皆さんにご協力いただいた赤十字社資などの資金をもとに配置されたものです。

博愛号には、放送設備や100VのAC電源などが備わっており、今後は災害や事故など緊急を要する各種救援活動や赤十字事業に活用されます。



町制施行50周年記念シンポジウムを開催

(6月29日)

町と上川南部森林管理署の共催で情報プラザにおいて、木質バイオマスを活用した地域創生を考えるシンポジウムを開催しました。

最初に森林研究・整備機構森林総合研究所の久保山裕文室長による講演の後、5名によるパネル討論が行われ、町森林組合池部参事からは町内の木質バイオマスを活用した取組について紹介、参加した皆さんは木質バイオマス事業に関心を寄せていました。



串内牧場で入牧始まる

(6月26日)

富良野広域連合公共串内牧場で牛の入牧が6月26日から始まりました。昨夏の豪雨災害の影響で受け入れ時期が例年より1ヶ月ほど遅れましたが、町内外から200頭余が次々とトラックで運び込まれました。

串内牧場内では未だ多くの箇所での復旧工事が行われていますが、放牧された牛たちは元気に牧場内を走り回っていました。



エジンバラ公の森公園を整備(6月30日)

かなやま湖畔にある「エジンバラ公の森公園」の草刈りなどの環境整備が、新山川草木を育てる集い南富良野協会の(秋元忠代表)により行われました。

晴天の中、会員12名が集まりそれぞれ持ち寄った刈払機を使い整備を行いました。公園には、アカエゾマツやミズナラなどが植えられており、樹木の生長を観察するなど小学校の環境教育の場としても活用されています。



町制施行50周年記念事業「町民力又一教室」参加者募集

- 日時 9月3日(日) 9時から14時まで
- 開催場所 かなやま湖(集合:かなやま湖スポーツ研修センター)
- 講師 南富良野力又一協会
- 参加対象 小学生以上の町民(泳げない方でも参加可、小学生低学年は保護者同伴)
- 参加料 大人700円 小学生300円(昼食代として当日徴収します)
- その他 ①着替えは必ず持参してください。
②靴は、かかと付きのサンダル又は濡れても大丈夫な靴で参加をお願いします。
③小雨程度であれば実施しますので、雨具の用意をお願いします。
④昼食はジングスカンを用意しますので、おにぎり等をご持参ください。
- 申込方法 8月25日(金)までに教育委員会生涯学習係へ電話でお申込みください。

ふらの沿線スポーツフェスタ「ラフティング」参加者募集

- 日時 9月10日(日) 9時00分から12時30分まで ※受付:8時30分から
- 開催場所 空知川 南富良野町字落合
※集合・解散場所:空知川スポーツリンクス
- 参加対象 富良野沿線の小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
- 参加料 大人1,000円 小学生500円
- 定員 30名(先着順)
※富良野沿線(上富良野町・中富良野町・富良野市・南富良野町・占冠村)各6名になります。
- 留意事項 大人の方は、ドライスーツを着用しますので服装はジャージ等の動きやすい格好で、下着を含めた着替えを持参してください。
小学生はウエットスーツを着用しますので水着を持参してください。
- 申込方法 8月25日(金)までに教育委員会生涯学習係へ電話でお申込みください。



保健福祉センター 発信@みなくる

第43回南富良野町福祉スポーツ大会

昨年は大雨で中止になりましたが、今年は競技種目も一新し、福祉スポーツ大会を開催します。

町内にお住まいの参加対象者の皆さん!ふるってご参加ください。

- 日時 8月29日(火) 午前9時から
- 場所 町民体育館
- 対象者 概ね65歳以上の方
18歳以上の身体障害者手帳をお持ちの方
南富良野からまつ園・こぞくら園利用者
配偶者がなく20歳未満の子どもを養育しているは母と子および寡婦の方
- 申込先 ①各地区老人クラブ、町身体障害者福祉協会、町母子会に加入されている会員の方は加入団体を通してお申込みください。
②南富良野からまつ園・こぞくら園の利用者は利用施設等を通してお申込みください。
③上記以外の方は社会福祉協議会(Tel39-7711)にお申込みください。

平成29年度ボランティア講座・キャリアパス支援等研修事業

「聴くことが楽しくなる!傾聴入門」

相手の心に寄り添い、おもいやりと温かい心で話を受け止める「傾聴」というコミュニケーションスキルについて学びます。聞き上手になりたい方、傾聴に興味のある方などたくさんの方のご参加をお待ちしています!

とき 9月13日(水) 18:00~20:00
ところ 情報プラザ 1階イベントホール
講師 NPO法人北海道総合福祉研究センター 理事長 五十嵐 教行 氏
参加費 無料 ※どなたでもご参加いただけます。
締切 9月6日(水)
問い合わせ・申込み先 南富良野町社会福祉協議会(担当:伊賀) ☎39-7711

いきいき脳の健康教室を開催します!

読み書き・計算で脳の健康維持(認知症予防)・増進を!

この教室は、読み書き(音読)・簡単な計算の教材を使って継続的に学習すると、脳の前頭前野が活性化され高齢者の認知症予防に効果があるという東北大学の川島教授の研究成果を基に行います。

「脳の健康教室」教室サポーター募集

この教室の運営を手伝っていただける「教室サポーター」を募集します。

- ・対象者 おおむね65歳までの町民の方で高齢者の心身の健康増進に理解のある方
※但し、事前研修会に参加可能な方
- ・日時 平成29年10月~平成30年3月まで(6ヶ月間) 毎週水曜日 午前中2時間程度
- ・内容 受講者への「学習」支援、「仲間づくり」支援、「社会参加へのきっかけづくり」支援
- ・事前研修会 9月20日(水)(会場:情報プラザ)
- ・応募締切 9月15日(金)まで
問い合わせ・申込み先 南富良野町社会福祉協議会(担当:伊賀) ☎39-7711

平成29年度 本部町・南富良野町親善交流事業 南の国の真夏に挑む体験の旅

「友好の町」沖縄県本部町との間で平成3年から行われている親善交流事業は今年で27回目を迎え、「南の国の真夏に挑む体験の旅」として、6月26日から30日までの4泊5日の日程で、南富良野町親善交流団(全小学校6年生児童16名・随員5名)が本部町を訪ねました。

6月26日早朝に本部町を出発した交流団一行は、飛行機の直行便で午後5時過ぎには本部町に到着。歓迎夕食会では熱烈的な歓迎を受け、体験の旅での抱負や、YOSAKOIソーランを元気に披露しました。また、今年1月に本部町を訪れた本部町の児童との再会も果たし、交流を深めました。翌日にはヤギとのふれあいやアセロラジャム作りを体験したほか、上本部小学校児童との交流学習やハプシヨの見学、琉球ガラスコップ製作とバナボート体験等様々な体験を楽しみました。

3日目には児童の皆さんが一番楽しみにしていた美ら海水族館の見学やイルカショー、ビーチでの水泳体験などを行い、夕方からはホームステイ先で家族と交流を深めました。

4日目には本部町を離れ、ひめゆりの塔、沖縄県平和祈念資料館や国際通りを見学。5日目には、首里城の見学やゆいレールの乗車体験を行い、真っ黒に日焼けした姿で全員元気に帰町しました。

7月14日の解団式では、児童一人ひとりから感想発表があり、戦争の恐ろしさや悲惨さ、平和の大切さを学んだこと、美ら海水族館でのジンベエザメやマンタの大きさに感動したこと、バナボートに乗って楽しかったこと、優しく迎えてくれたホームステイ先のご家族との交流が楽しかったこと等沢山の体験や見聞の思い出を話していました。



ご家族で楽しい夏の思い出は作れたでしょうか？あっという間に終わってしまいそうですが、まだまだ楽しみたいですね。

支援センターでは8月も楽しい企画を予定していますので、たくさんのご参加をお待ちしています。

☆0才ぷっこ☆



製作でたんぼぼを作りました。紙を丸めて紙皿にペタッとつけました。

☆ぷっこクラブ☆



バス・JR遠足で下金山多目的センターまで行きました。天気が良く遊具がしゃぼん玉で楽しく遊んできました。

☆1才ぷっこ☆



好きな具材を持参しておにぎり作りをしました。「ぎゅっぎゅっ」と言いながら可愛い手で握って完成！おいしく食べました。

6月22日（木）にリサイクル市を行いました。
品物を提供していただいたり、当日参加していただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

保育所の元気な子どもたち

幾賓保育所

6月29日（木）6月のお誕生会が行われました。プレゼントを渡したりゲームをしたり楽しくすごしました。

お誕生会の給食は、特別メニューのくまちゃんサンド！みんな喜んでおいしそうに食べていました。



金山保育所

6月生まれのお誕生会をしました。お友達からの質問に元気よく答え「メロンのうかになる！」と、将来の夢も聞かせてくれました♪

その後は、ゲームあそびをして汗をかきながらみんなで盛り上がりました☆☆



こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

血圧と生活習慣



血圧とは…

4月号からこれまで生活習慣と血液検査のお話でした。今回は生活習慣と“血圧”について知っていただきたいと思います。普段測っている血圧は、何を意味しているのでしょうか？

○血圧とは…

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管にかかる圧力のことを指します。心臓に近い血管は太く（動脈）、心臓から遠い血管は細く（毛細血管）なっています。

○私の血圧って高いの？低いの？

血圧を高血圧の分類で示してみました。あなたの血圧はどうですか？

		正常値血圧 (mmHg)		高血圧 (mmHg)		
		正常	正常高値	軽度 (Ⅰ度)	中等度 (Ⅱ度)	重度 (Ⅲ度)
血圧値	収縮期	～129	130～139	140～159	160～179	180～
	拡張期	～89	85～89	90～99	100～109	110～

血圧は、測るタイミングによって異なりますが、毎日の測定で、自分の血圧を知ることができます。

右図は血圧の正しい測り方です。参考にしてみてください。

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

椅子に座って
1～2分
経ってから

カフは心臓と
同じ高さで

薄手のシャツ
1枚なら
着たまでもOK

○血圧が変わるのはなぜ？

わたしたちは、体の状態に合わせて血液の量や血管の太さを変えています。では、これらはどのように変わるのでしょうか。

脳は、ストレス・過労・精神的緊張が起こると体を守るために自律神経に指令を出します。指令により自律神経のうち交感神経が刺激され、心拍数が上がって心臓から送り出す血液量が多くなり、血管は収縮して細くなります。その結果として血圧が上がります。このように、心臓の動きや血管の拡張・収縮などが自律神経によって調節され、それが血圧として反映されています。

○生活習慣との関係

では、血圧と生活習慣はどのような関係があるのでしょうか。先ほど述べた自律神経には交感神経と副交感神経があり交感神経は興奮している時によく働き、副交感神経はリラックスしている時によく働きます。興奮している時には血圧は上がり、リラックスしている時は下がりますね。つまり、何らかの理由により交感神経がよく働く状態が続くと心拍数が上がった心臓は疲れてしまい、血管は収縮した状態が続くために固くなってしまいます。先ほど述べたように交感神経はストレスや過労、精神的緊張、睡眠不足などの生活習慣でよく働きます。この状態が続かないように時々リラックスして副交感神経を働かせてあげてくださいね。

みなさんは、自分の血圧を知っていましたか？血圧や生活習慣から、自分のからだの状態を考えてみましょう。他にも不明点などがあれば、保健師に声をかけてください。

シリーズ学校だより(175)

各学校の取り組みを紹介します。

▶▶南富良野西小学校▶▶▶



みんなで花植え

6月5日(月)かなり強い日差しが降り注ぎ、じっとり汗ばむくらいの快晴でした。そんな中、いただいたたくさんのマリーゴールドを全校児童13名で学校の花壇に植えました。初めのうちは、おっかなびっくり植えていた子どもたちも、1株、2株と植えていくうちにだんだん上手になっていきました。最後に校長先生から「花も生き物です。大切に育ててください。」の言葉を神妙な面持ちで聞いていました。

1か月たった今、花壇はたくさんのお花であふれています。



西小大運動会

6月11日(日)雨を予感させる天候の中、第2回西小大運動会が開催されました。

子どもたちの競技はもちろんのこと、親子競技や地域競技も大いに盛り上がり、会場は歓声と笑顔に包まれていました。また、南富良野西小児童が「一丸となって力強く舞った「よさこい」は、今年度の運動会を締めくくるにふさわしいものとなりました。

心配されていた雨も、会場にいた人たちの熱気に押され降ることを忘れてしまったようです。第2回西小大運動会は多くの方に見守られ、成功裏に終えることができました。

寄附・寄贈

次の方々から寄附・寄贈がありました。皆さんのご厚志に対し、紙上をもちまして厚くお礼申し上げます。

南富良野町へ

○下山 永井清士様より町政全般に活用する寄附として 三百万円

まちづくり応援寄付金

○愛知県 田中 正則様 一万円

一味園・からまつ園・こぎくら園・ふくしあへ

○下山 大野 恵理子様

○金山 山 美塗 様

○幾 寅 旭川石油株 様

○幾 寅 ステーション 様

○幾 寅 幾寅自工総合センター 様

○幾 寅 幾寅婦人会 様

○幾 寅 さいほう薬局 様

○幾 寅 高橋ショッピングストア 様

○幾 寅 南富良野勤労者企業組合 様

○幾 寅 南富良野町振興公社 様

○幾 寅 南富良野町森林組合 様

○幾 寅 有山本商店 様

○幾 寅 株吉岡建設 様

○幾 寅 飯田洋子 様

○幾 寅 沖田和江 様

○占冠村 鷺田玲子 様

○富良野市 かとう電器 様

○富良野市 有テ・アイ 様

○富良野市 白澤 英二 様

○富良野市 最上 麗子 様

○富良野市 吉川 禎子 様

○上富良野 田中 利和 様

○旭川市 大丸ケアサービス株 様

○旭川市 篠原 リツ子 様

○砂川市 加藤 英司 様

○札幌市 内田 美江 様

○札幌市 向井 博 様

○根室市 佐々木 優子 様

○東京都 帰山 潤子 様

☆お誕生おめでとう

北落合 吉田 壮志さむし

平成29年6月30日生まれ

★お悔やみ申し上げます

幾 寅 飛渡 勝(74)

平成29年6月12日逝去

金山 中村 明(93)

平成29年6月15日逝去

金山 胡 晴子(78)

平成29年6月30日逝去

南 わたしたちのまち

(平成29年6月末日現在)

人口2,592人(10)

男 1,304人(2)

女 1,288人(8)

世帯数1,433戸(7)

()内は前月比