

ふらふら

へそと

スキーと

ワインの

まち



進めています 行政改革
行政改革推進計画の実施状況
少子化で児童生徒の
教育活動に影響が...

7
JULY 2004

進めています 行政改革

3 行政改革推進計画の実施状況

学校再編を考える

6 少子化で児童生徒の教育活動に影響が...

8 第36回 北海へそ祭り

10 第6次北海道小中学生書道交流訪中団 参加報告

11 華麗（カレー）掲示板

12 ズームアップふらの
ふらのの元気を紹介します！

14 われら ふらの人

16 暮らしの情報

21 健康情報 消費者相談 Q & A ダイヤル交換市

22 今月の一枚 編集後記



今月の表紙

「オレを見てくれ！」

増田 英章さん撮影

運動会の種目の中で見てほしかったのがリレー、そして「ヨサコイ」。息子のがんばりがうれしくて、最前列で撮りました。

評運動会での踊りで、真剣なまなざしがとても印象的。勝敗に関係なくホッとする瞬間です。シャッターチャンスが適正で、バランスよく撮れています。(天)

表紙を飾る写真を募集中！
(詳しくは20ページ)

人口と世帯数

16年5月末(前月比)

人口	25,583	(-17)
女	13,417	(-1)
男	12,166	(-16)
富良野	21,619	(-12)
山部	2,633	(-2)
東山	1,331	(-3)
世帯数	10,638	(-9)
富良野	9,191	(-13)
山部	1,045	(5)
東山	402	(-1)

上富良野町

かみふらの
花と炎の四季彩まつり

「ラベンダーまつり」と「十勝岳火まつり」を合わせた新しいイベントが7月24日・25日、日の出公園を会場に開催されます。小高いラベンダー畑を会場に、ラベンダー結婚式やあんどんパレードなど多彩なイベントが繰り広げられ、華麗な花火がフィナーレを飾ります。

花と炎の四季彩まつり
運営委員会 ☎45 - 2191

中富良野町

迫力満点花火大会！！
ラベンダーまつり2004

7月17日、フラワーパークを会場にキャラクターショー・各種ゲーム大会・繁穡祭(はんかくさい)などのイベントが盛りだくさん。夜には町営ラベンダー園をバックに繰り広げられる大迫力の花火大会！

ラベンダーまつり
実行委員会 ☎44 - 2121

南富良野町

太陽と森と湖の祭典
かなやま湖々水まつり

7月24日・25日の2日間、かなやま湖畔キャンプ場で開催されます。ニジマスつかみどりやウィンドサーフィン大会、カヌー体験試乗のほか、湖をバックに「チェリッシュ歌謡ショー」、仮面ライダーブレイドショーなどが行われます。夜空を彩る花火は迫力満点！

かなやま湖太陽と森と湖の祭典
実行委員会 ☎52 - 2115

占冠村

7月31日～8月1日は
占冠村ふるさと祭り！

占冠村最大のイベント、占冠村ふるさと祭り！占冠村和牛の丸焼きや、賞品つきの楽しいゲームなど内容は盛りだくさん！

前夜祭では、景品が当たる大抽選会や、頭上に上がる迫力満点の花火は一見の価値あり！

占冠村観光協会 ☎56 - 2121



進めています 行政改革

行政改革推進計画の実施状況



平成13年4月、これまでの行政改革の基本理念を継承しつつ、市民の声が反映された「行政改革大綱」を改めて策定しました。

この大綱による行政改革の推進期間を13～17年度までの5カ年として行政改革推進計画を策定し改革を進めています。

16年3月末までの推進状況は100の実施項目のうち、13年度に48項目、14年度に12項目、15年度に10項目を実施し、70%の実施率となっています。

これまでの主な実施内容と現在検討中の内容を

を5つの重点目標ごとに報告します。

また、国の三位一体の構造改革による地方交付税の減額、国庫補助負担金の廃止などにより市の歳入が大幅に減額になるなど、市の財政運営はますます厳しくなることが予想されます。そこで現在実施している計画を1年前倒しし、17年度をスタートとする次期行政改革推進計画の策定に向け、市民懇話会や職員による行政改革推進計画策定検討委員会を設置し、意見、提言などを受け、新たな行政改革推進計画書の策定に取り組んでいます。

公正で透明な行政

情報公開の充実などにより、市民へ積極的に情報を提供し、市民参加の拡大に努めます。

情報提供による市民参加の拡大

広聴広報活動の充実

庁内LAN（市役所内で使うパソコンをネットワークで接続）の整備により各部（課）施設などのホームページを開設しました。

市民の視点に立った行政の推進

窓口の対応改善や利便性の向上に努め、公共施設の管理運営などを見直します。

行政の情報化推進

庁内LANの敷設

パソコンLANの活用により、予算、執行、決算の全般を処理する財務会計システムを導入し、平成15年4月からスタートしました。

公文書の電子化、情報公開の電子化を17年度実施に向け検討します。

図書館情報システムの導入

インターネットによる書籍情報の提供と図書の検索のため図書館情報システムを導入しました。

窓口の対応改善と利便性向上

相談業務の充実

弁護士による無料法律相談を予約制にしました。消費に関する相談をしやすい環境づくりのため消費生活センターを設置しました。

施設の配置と管理運営の見直し

既存施設の有効活用

学校の空き教室などを開放し、地域のIT（パソコン）講習会を実施しました。

公民館分館、集落センター、児童館などは、地域コミュニティセンターとしての利用もされていることから、実態にあった施設への見直しについて検討しています。



組織機構と事務事業の見直し

時代に見合った組織機構や事務事業の効率化に努めるとともに、人材育成の推進による人的資産や民間能力の活用を促進します。

組織の簡素効率化

各種審議会、委員会などの見直し

公民館運営審議会を社会教育委員会へ統合しました。また、生涯学習センターの開設にともない郷土館運営委員会を廃止しました。

情報プラザを廃止し、情報プラザ運営委員会を廃止しました。

事務事業の効率化

行政評価システムの導入

企画立案、実施、評価にいたる一連のシステムを15年度から導入しました（14年度は63項目で試行、15年度は101項目の事務事業評価を実施）。

事業の点検見直し

有機物供給センターを廃止しました。コンポスト事業は、富良野地区環境衛生組合の汚泥再生処理事業に移行しました。

養護老人ホーム寿光園は、行政が入所先やサービスを決定する措置施設（現行）から、利用者が施設やサービスを選択できる利用契約施設に転換できるよう新たに建設しました。

事業プロジェクト制の導入

区画整理事業、市街地再開発事業に対してプロジェクトチーム（組織機構）を編成し、横の連携強化を図りました。

事務の簡素効率化

市役所ロビーに、会議案内、行事、お知らせなどを掲示する電子掲示板を設置しました。

財務規則の見直し

財務会計システムの導入により、財務規則の条文の見直しを行っています。

外郭団体事務局の見直し

物産振興会、勤労者共済会、体育協会、スポーツ少年団など外郭団体の事務局移管、また山部遺族会の統合についても検討しています。

公用車管理の集中化

経費節減と公用車の減車に向け、庁内LANを利用し、公用車は財政課での集中管理としました。

人材育成の推進

人材育成基本方針の策定

職員の能力開発を推進するため、めざす職員像、人材育成の必要性と方策を内容とした「人材育成基本方針」を策定しました。引き続き人材育成実施計画の策定に向け検討しています。

専門的な知識を有する職員の育成

市民ニーズの高まりや地方分権の推進など、時代の変化に即応できる職員を育成するため、指導能力研修、管理能力研修、税務事務研修、社会福祉事務研修などの専門研修を実施しました。

希望降格制度の導入

職員の健康保持と能力の発揮できる人事配置により行政サービスの効率化を図るため、希望降格制度の導入に向け検討しています。

民間能力の活用促進

民間の受け入れ態勢が確保される業務の委託

ディサービスセンターと在宅介護支援センターの業務を委託しました。

新固形燃料化処理とその施設の維持管理業務の委託を検討しています。

公の施設の管理運営を代行する指定管理者制度への移行に向け検討しています。

民間で行うことが望ましい業務の委託

農村環境改善センターの管理運営業務を全面的に委託しました。

ごみの収集運搬業務を全面的に委託しました。

除排雪業務の委託を計画的に実行しています。今後も全面委託に向け検討しています。

民間の技術や創意工夫にゆだねることが適当な業務の委託

養護老人ホーム寿光園の調理部門を委託しました。



行政改革推進計画に関する問い合わせ

総務部行革推進課 電話 39 2300 ファックス 23 2120

定員適正化計画の状況

部門	職員数		
	16年度(計画)	16年度(4月1日現在)	17年度(計画)
一般行政	262名	263名	261名
特別行政	43名	45名	43名
公営企業など	41名	41名	41名
合計	346名	349名	345名

行政改革の実施状況

実施率 70.0% (平成16年3月末)	
実施計画	100項目
実施済	70項目
引き続き検討中	22項目

職員数と給与 職員数と給与の適正化に努めます。

職員定数の適正化

定員適正化計画の策定

組織機構の見直し、退職職員の不補充などにより、適正な運用と計画目標達成に向け検討しています(14年度は定年退職不補充9名、15年度総額で8808万8千円の減額)。

職員定数条例の改正

農業高等学校の閉校などにより、現在の職員数(353名)と条例定数(413名)に格差があることから、条例定数総体を368名とする職員定数条例を改正しました。

職員採用年齢の見直し

民間経験者の受験希望が増加していること、また広く有能な人材を確保するため、職種に応じて受験資格年齢を引き上げています。

労務管理の推進

嘱託職員の雇用期間、給料表などの雇用基準の策定について検討しています。

臨時職員の効率的な活用について検討しています。

給与の適正化

給料、報酬などの見直し

特別職(市長、助役、収入役、教育長)の報酬を改正しました(14年7月から5%減額、14年度172万3千円の減額) 16年4月から市長7%、助役、収入役、教育長3%減額(16年度230万1千円の減額)。

一般職の定期昇給を16年4月から12ヵ月延伸しました(16年度1458万8千円の減額)。

一般職の昇給停止年齢の引き下げ、定年退職時の特別昇給の廃止に向け検討します。

各種手当の見直し

寒冷地手当、住居手当、通勤手当を14年4月から見直しました(14年度2883万5千円の減額)。

議員と特別職の期末手当と一般職の期末・勤勉手当加算額の16年度支給を停止しました(16年度4133万9千円の減額)。

議員と市長の出張日当を500円引き下げました(16年4月から実施)。

健全な財政運営 重点的、効果的な財源配分による財政の健全化を推進します。

財政の健全化

中長期財政計画の策定

地方交付税の減額、国庫補助負担金の廃止などにより、財政運営がますます厳しくなることが予想されることから、中長期財政計画の16年度での策定に向け検討しています。

使用料、手数料の見直し

一部無料配布を行っていた市指定ごみ袋を16年4月から実費購入とし、無料配布を廃止しました。

厳しい財政運営となることが予想されることから、17年度に向け各種使用料、手数料の見直しを検討しています。

経常経費の節減

臨時事務員賃金、旅費、文具などの消耗品、印刷代、燃料・光熱水費、各種委託料などの削減を16年度当初予算で行いました(16年度総額で3278万6千円の減額)。

職員被服貸与の見直しに向け検討しています。

少子化で児童生徒の 教育活動に影響が…

近年、少子化の影響で、農村部の学校においては5人以下の学級が大幅に増えるなど、学校教育の大きな意義である、集団活動を通して児童生徒同士の関わりの中から幅広いもの見方や考え方を養う教育活動に影響がでるなど、学校教育を取り巻く環境は大きく変化してきています。連合会長会議や、山部地区教育懇話会などでお知らせしていますが、今後の入学児童数はますますこの傾向が強くなることが予想されるため、教育委員会では、児童生徒の充実した教育を受ける機会を確保するため、地域や学校関係者との話し合いを踏まえ、学校再編を進めていきます。今回は市内の学校教育の現状についてお知らせします。

この10年間で小学生521人、中学生325人が減少！

近年、全国的にも少子化が進む中、富良野市においても平成16年4月現在で、小学校の児童数は1536人、中学校の生徒数は774人となっており、平成5年度と比較すると小学校で521人、中学校で325人の児童生徒数の減少となっています。

特に小学校では、富良野小学校など市街地3校と鳥沼小学校、山部小学校を除き、ほとんどの学校が複式に、また中学校では、布礼別中学校や布部中学校が複

式となり、専任教科教員が未配置になるなど、学校教育活動の低下が懸念されてきています。

市内の小学校への入学児童数は、ここ20年余りで、昭和57年度の437人を最高に毎年減少し続け、10年後の平成5年度には292人になり、145人、33.2%の減となりました。さらに平成16年度には238人になり、昭和57年度と比較して、199人、45.5%の減少となっています。

この傾向は今後も続き、平成22年度（表参照）の入学児童数は195人と200人を割ることが予想され、特に布

部・麓郷・布礼別・東山・山部地域などでの減少が激しくなることが考えられます。

集団での社会性など、 教育活動にも影響が！

このような中、集団での社会性や自立性が育たない、少年団活動や部活動がでないなど、学校教育の大きな意義である、集団活動を通して児童生徒同士の関わり合いの中から幅広いもの見方や考え方を養う教育活動に影響がでるなど、学校教育を取り巻く環境が大きく変化してきています。

学校再編に関する
問い合わせ
教育施設再編課
☎ 39 2320



また、この傾向は今後も続くことが予想され、農村部の学校においては同級生のいない1人学級や2人学級、3人以下の学級編成になってしまう学校が多くなることから、集団での教育活動を通して、児童生徒の個性や能力を伸ばし、学校生活をより楽しいものにするためには、学校再編や規模の適正化は避けられない状況にあります。

学校再編については、富良野の広域性や地域性を踏まえ、富良野市街地とその周辺、東部、山部、東山の地域ごとに、学校の規模を再編し、教育活動の低下を防ぎ、児童生徒の充実した教育を受ける機会を確保する必要があります。

学校規模の適正化の方向

学校再編は、地域条件によりますが次のように考えています。

- ① 児童生徒同志の関わりあいを通して、社会性や規範性など、望ましい人間関係を育てる学級活動を行えること（1学級が5人以上）。
- ② 距離的に、近隣の学校間での通学が可能なこと。
- ③ 遠距離通学や交通費の負担増をはじめ、通学時間が増加しないよう配慮されること（スクールバスなどの配置）。

市内の小学校の新入学児童数（見込み）

単位：人

	昭和57年	平成5年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年
富良野小	121	110	103	100	82	89	110	98	83
扇山小	108	51	48	50	59	49	53	50	56
東小	78	48	43	53	57	33	48	43	39
鳥沼小	9	7	9	4	10	6	5	3	1
布部小	15	7	4	6	3	3	2	2	1
麓郷小	14	10	3	5	2	9	1	6	1
布礼別小	13	5	1	3	3	3	4	3	2
樹海東小	18	16	5	5	4	4	2	4	1
樹海西小	9	8	4	9	6	7	6	7	4
山部小	42	23	16	24	15	11	10	13	6
山部第一小	6	6	2	2	2	2	1	3	1
山部第二小	0	1	平成8年統合						
島の下小	4	昭和62年統合							
合計	437	292	238	261	243	216	242	232	195

市内の中学校の新入生徒数（見込み）

単位：人

	昭和57年	平成5年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年
富良野東中	182	137	108	129	111	109	119	121	100
富良野西中	136	105	96	106	102	89	100	90	103
麓郷中	12	9	5	6	9	5	8	7	3
布部中	13	6	7	3	1	4	1	4	4
布礼別中	6	7	5	3	3	4	5	8	1
樹海中	32	24	9	9	17	8	9	9	9
山部中	67	37	28	25	22	26	21	26	18
合計	448	325	258	281	265	245	263	265	238

④ 専門教科教員や学校職員など、適正な教員配置や学校維持活動が容易に行えること。

地域において学校は、それぞれに地域コミュニティや文化の担い手として、

中心的な役割を果たしており、今後地域や学校関係者と十分協議し、児童生徒が楽しくのびのびと学校生活を送れるよう学校再編を進めていきます。

第36回

北海へそ祭り

7月27日(火)～29日(木)

踊って賞金をゲットしよう！

問合せ
北海へそ祭り実行委員会
(商工観光課)
TEL 39 - 2312

主な日程

27日(火)

- ▷採火式
- ▷ビールパーティー
- ▷PRレディー発表会
- ▷花壇づくりコンテスト
- 2004表彰式 他

28日(水)

- ▷オープニングセレモニー
- ▷こどもへそ踊り大会
- ▷北海へそ踊り大会 他

29日(木)

- ▷集まれ！子どもたち
- ▷北海へそ踊り大会
- ▷表彰式
- ▷エンディング
- セレモニー 他



◆一般団体選

- 絆大賞……………20万円(1本)
 - へそ大賞……………10万円(1本)
 - 舞大賞……………10万円(1本)
 - 準絆大賞……………3万円(5本)
 - 準へそ大賞……………2万円(5本)
 - 準舞大賞……………2万円(5本)
- 審査の基準

- ①参加者数が20名以上の団体。
- ②性別年齢は問いません。
- ③図腹を描く場合は、男性は直接お腹に、女性は直接お腹に描くか、サラシ、Tシャツなどに描いてください。

◆個人戦

- 達人賞……………3万円(1本)
 - 名人賞……………2万円(1本)
 - 絵師賞……………3万円(1本)
- 審査の基準

- ①個人の総体的な力量やすばらしさを審査します。
- ②一般団体選にエントリーした団体から3名以内をエントリーしていただきます。
- ③審査対象者には、エントリーナンバーをつけて踊っていただきます。
- ④絵師賞は達人賞を獲得した方の図腹を描いた方に授与されます。



協賛イベント

市民パークゴルフ大会

と き 7月18日(日) 午前8時30分～
 ところ 太陽の里パークゴルフ場
 参加料 無 料
 参加定員 120名(先着順)
 申込期間 7月5日(月)～9日(金)
 申込先 商工観光課、山部支所、東山支所
 問合せ・申込み 商工観光課 ☎39 2312

北海イカダ下りin空知川

と き 7月18日(日) 午前11時～
 ところ スタート 布部大橋
 ゴール 富良野大橋
 参加料 無 料
 申込期限 7月9日(金)
 問合せ・申込み 商工観光課 ☎39 2312



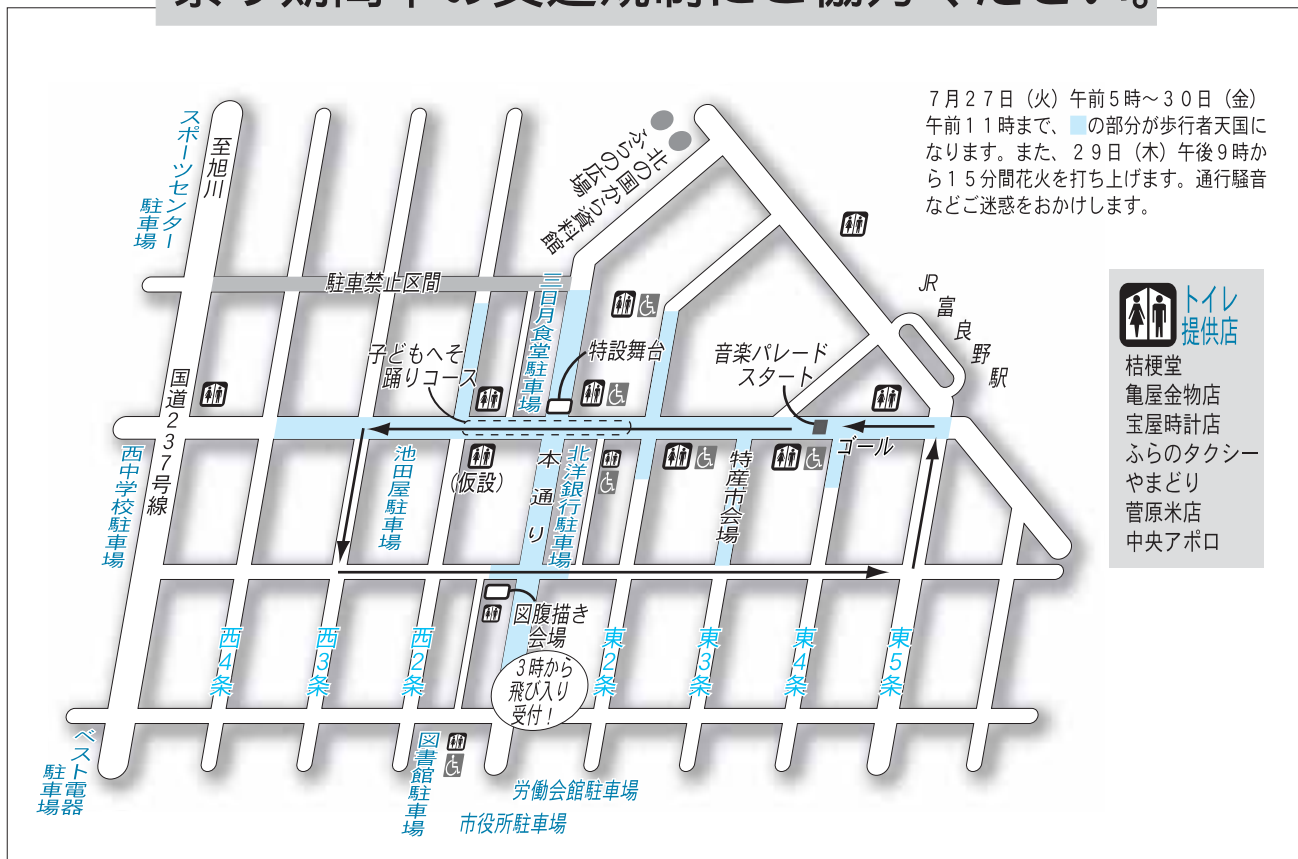
ふらのへそマラソン

と き 7月25日(日) 午前9時～
 開会式 人材開発センター
 コース 3・5・10km
 参加料 小・中・高校生 1,000円
 一 般 2,000円
 申込期限 7月12日(日)
 問合せ・申込み スポーツセンター ☎23 3292

祭り会場で 樽太鼓を叩こう!

と き 7月28日(水)～29日(木)
 午後7時～8時30分
 ところ お祭り広場
 募 集 小学校4年生から中学校3年生
 人 数 30名(先着順)
 申込期限 7月12日(日)
 練習日 20日(火)～23日(金)
 午後5時～6時
 問合せ・申込み 商工観光課 ☎39 2312

祭り期間中の交通規制にご協力ください。





第6次北海道小中学生 書道交流訪中団参加報告

北海道小中学生書道交流訪中団に参加して

高橋 真琴

私は、3月31日から4月4日の間、中国へ行き、書道の交流会へ参加してきました。

初めての外国旅行、北海道各地から集まってきた小中学生のお友達と仲良くなれるか、そして中国のお友達の前で上手に字を書くことができるだろうか、不安と緊張で胸がいっぱいでした。

訪中団で同じ班になったお友達は、みんな学年が違っていたけど、いつも一緒にいて楽しかったです。また、会いたいです。

書道交流会では、自分の書いた作品と、中国のお友達の



作品を交換しました。私は、「真心」という字を80センチメートルくらいのおおきな半紙に書きました。中国に行く前に何回か書道教室で練習したのですが、本番は中国のお友達の字の上手さにおどろき、思ったような字が書けませんでした。交流会に集まったお友達は、瀋陽の小中学生の人しか入ることができない国の塾「少年宮」に通っているお友達で、丸や八角形、赤や水色など日本ではあまり見ることのない半紙に、私にはとても難しい字を丁寧に書いていました。中国の半紙は一枚がとても高く、日本のお金で何万円もするそうで、みんなは真剣に書いていました。

私も練習して、一日でも早く中国のお友達のようにすてきな字を書けるようになりたいと思います。

中国のお友達とは、やはり言葉では上手に話ができませんでした。紙に字を書いて質問すると答えてくれました。住所を覚えてもらったので、今度一緒に撮った写真を送ってみようと思っています。

中国という国は、万里の長城や故宮など、何千年という古い歴史があって、今も昔の

まま残っているのは、とても素晴らしいことだと思います。そして、古い歴史の一つに書道という勉強があることを初めて知りました。歴史のある勉強を習っているのだから、これからはもっと真剣に習字を習おうと思いました。

それから、中国では、水道の水が飲めなかったり、街の中や山には木や緑がなく、富良野の街は自然がいっぱいで幸せだなと思いました。

初めて見た本物のパンダはクマに似ていると思っていたけど、クマよりコロコロと太っていて大きかったけど、とてもかわいかったです。

第6次訪中団に参加して

中西 由季

私は、第6次北海道小中学生訪中団に参加して、いろいろなことを学びました。

3月31日の9時ごろ空港に着きました。集合場所にはもう何人かが結構いて、早いなあと思いました。集合場所の団体待合室に入ると、簡単な説明を聞いて先生たちの話を聞いて、すぐ飛行機に乗りました。初めての海外だったので、少しドキドキしました。瀋陽の空港に着くと、「老辺餃子」というお店で食事をと

り、ホテルに行きました。ホテルに入ると、結団式をして、部屋に行きました。部屋では友達と騒いだりしてました。けっこう楽しかったです。

瀋陽の少年宮では、中国の子たちと書道交流をしました。私は、私よりも小さい男の子と作品とプレゼントを交換しました。その子の作品はとても上手で、それで丁寧に、かなりびっくりしました。私がかんなんに上手な作品をもらってしまつてよかったのかと、一瞬本気で思いました。それに比べて私の作品は、緊張していたせいもあるのか、最初の文字を大きく書いてしまい失敗してしまいました。でもその男の子は笑顔で受け取ってくれて、かなりうれしかったです。プレゼントもなかなかいいし、きれいでかなりうれしかったです。書道交流の後には、中国の子たちに歌を歌ったり中国の子たちが踊りを見せてくれました。

私が一番すごいと思ったのは中国の楽器です。その楽器のことはあまり詳しくないし、というかよく知らないけど、1人で演奏してるのに音がとても大きく、音色がとてもきれいで、少しだけおどろきました。しかも、その楽器を演



奏している人はとても小さい女の子だったから、よけいびっくりしました。

席書会も、中国の子たちとの交流も、とても楽しく、びっくりしたことだらけでした。

瀋陽では、瀋陽の故宮にも行きました。入り口からしてすごい立派で、いかに中国の建物って感じで、圧倒されっぱなしでした。

北京では、万里の長城と動物園に行きました。万里の長城には実際に上りましたが、すぐ疲れてしまいました。動物園では、パンダはいたけど、オリのすみっこで、顔があまりよく見えませんでした。残念でした。

中国では、楽しいこともあったし、いやなこともあったけど、席書会で学んだこと、中国の子といろいろな会話をしたこと、いろんな思い出が出てよかったです。

6月の新作カレーできました！

先月からはじまった『華麗カレー』掲示板。楽しく読んでくださっていますか？

観光シーズンもいよいよ本番を迎えようとしている中、私たちはふらの野菜を使ったカレーづくりに奮闘中です！その様子をテレビ局や雑誌社の方が取材に来てくださり、毎回ドキドキしながら楽しく授業に取り組んでいます。カメラが目の前にあると包丁をにぎる手にも力が入りますが、番組づくりの様子を近くで見ることができると貴重な経験がいっぱいです。5月28日(金)には、NHKの「ほくほくテレビ」にお招きをいただき、ふらの名物を紹介する多くの方々と一緒に札幌に行ってきました。生放送だったので緊張の連続でしたが、北海道のみなさんにふらのカレーで盛り上げていくことをPRできました。

の基準に沿った代表的なカレーのレシピを創作するというものです。最終的な目標は、市内の飲食店でメニュー化やみなさんのご家庭でも旬の野菜を使ったへそカレーに会話をはずませていただくこと！そのためには、ふらののみなさんのご協力なくしては絶対にできませんが、これから少しずつこの輪を広げていくことができると思います。

そこで、私たちが考えた記念すべき第1回目の「へそカレー」は、6月の「ほうれん草のさわやかカレー」です。6月のふらの食材は、ふらののお米(ほしのゆめ)とほうれん草、ミルクライスの香ばしい香りと、野菜のうま味を引き出したルウがからみあって、たまらないおいしさです。ぜひレシピをご覧ください。なつて作ってみてください。

7月は、ふらのの一大イベントである「北海へそ祭り」があります。そこでみなさんとお会いすることができればと準備をすすめていますので、会場で緑峰高校の私たちを見かけた際はぜひお立ち寄りください。

作り方はこちら！

ほうれん草のさわやかカレー



材料(6皿分)

ソース

玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
レーズン	100g
ふらの産ほうれん草	1袋(約200g)
しめじ	1/2個
トマト	1個
にんにく	1片
あいびき肉	200g
固形コンソメの素	1個
ローリエ	2枚
ガラムマサラ	小さじ2
クミン	小さじ2
カレールウ(中辛250g入)	1/2箱
水	700cc

トッピング

きゅうり	1本
トマト	1個

ミルクライス

ふらの産ほしのゆめ	3合
ふらの産牛乳	100cc
水	適量

ソース

にんにく・玉ねぎ・にんじんをみじん切りにし、にんにくから順に炒める。
にひき肉を加えて炒め、湯むきしたトマト1個分をざく切りにして加える。
ざく切りにしたほうれん草とほぐしたしめじを加えてさらに炒める。
水を加え、レーズン、ローリエとともに煮込む。野菜に火がとおったら火を止め、ソースを混ぜ込む。

ミルクライス

米に牛乳を入れ、足りない分量の水を入れて炊く。

仕上げ

きゅうりは大きめのみじん切りにし、トマトは種を除いて同様に切る。
ご飯にソースをかけ、きゅうりとトマトをトッピングしてできあがり！

6月のカレー豆知識

鉄分たっぷりて有名なほうれん草。さらにその吸収をよくするビタミンCも豊富に含まれているので、肌荒れや貧血の方には強い味方です。このカレーはカゼの予防にも効きますよ！

6月のカレーメッセージ

農家さんが作ってくれたおいしいほうれん草をふんだんに使ったカレーを考えてみました。初夏にぴったりのさわやかな雰囲気をお楽しみください。

6月のへそカレー



最後まであきらめない

ふるのクリエイターズマーケット

6月26日〜27日の2日間、生涯学習センターで、3回目になる「ふるのクリエイターズマーケット」が開催されました。

「創る人の祭典」とも呼ばれるこのマーケットは、着物のリメイク、工芸品、アクセサリーなど、種類は問わず出展者が自ら作り出したもののみを展示・販売するところがポイント。また、作品を作った本人が目の前にいるので、作品の特徴、作品への思いなどが聞けたり、製作を体験できたりなど、見るだけにとどまらない催しです。

2日間で訪れた人は約人さまざま種類の作品が並び、幅広い年齢層の人が足を運んでいました。

古布とビーズで作った小物を展示していたブース「理のじ」の並河理世さんは

「作品は趣味で作ったものです。普段はなかなか作業が進まないのですが、こういう機会があると、出展のために作品作りに集中できるのがいいですね。」と話してくれました。また富良野塾の衣装を担当しているという並河さんのブースには、塾の公演で実際に使用した衣装も飾られていました。



交通安全に気をつけて学校へ行きます



交通安全キーホルダーを贈呈

6月7日(月)、富良野小学校で、富良野商工会議所から市内の1年生全員に交通安全キーホルダーが贈られました。

このキーホルダーはサッカーボールの形にデザインされたもので、反射材が使用され、暗くても児童の存在を自動車の運転者などに知らせるというものです。

児童を代表して受け取った菊池駿汰さん、川上茜さん、品川美冨さんは「ありがとうございます。交通安全に気をつけて学校へ行きます」とお礼を述べました。

富良野の「食」を発信

「ふらの広場」がオープン

6月1日(火)、JR富良野駅前の倉庫を利用した施設「ふらの広場」がオープンしました。

ふらの広場は、3棟並ぶ倉庫群を活用した「ふらの倉庫サイト」の一つで、地元食材を使った食事を提供する「食」の発信スペースになっています。

また、施設内には秋に開局予定のラジオふらののスタジオが設置されています。昨年常設でオープンした「北の国から資料館」と並び、新たな観光スポットになることが期待されます。



初夏の山道を歩く

市民登山会

6月20日(日)、市民登山会が行われ小学2年生から74歳まで約70名が集まり、富良野岳の自然を楽しみました。

山開きとなった当日は、始めに安全祈願祭が行われ、その後、富良野岳縦走コースと原始ヶ原コースに分かれて、初夏の山道を歩きました。

登山は4回目という中尾聖美さん(小学2年生)は、「登る時が楽しかった。とっても疲れたけど、また参加したいです」と話してくれました。



400人分の衣装を手直し

へそ祭り衣装をボランティアが修理

6月21日(月)〜25日(金)の5日間、市民ボランティアがへそ祭りの衣装の修理を行いました。

5日間で直された衣装の数は約400人分。参加した5名の市民は傘や手の部分の壊れたところなどを一つ一つ手作業で直しました。

「衣装の数が多かったですが、婦人会の協力などで作業は順調に進みました。今年のへそ祭りは、踊りよりも直した傘に目がいつてもまいそうです」と笑いながら話してくれる市民もいました。



水上 幸夫さん

Yukio Mizukami



はつらつ

はたらく若者

高校時代に所属していた吹奏楽部で、施設を訪ねて演奏したときに、自分はたいしたことをしていないと思ったのに、みんなが喜んでくれたことが心に残っています。励ましに行ったつもりが逆にパワーをもらい、人との関わりのすごさを教えられたことが、福祉の仕事に就きたいと思ったきっかけです。

今は、入浴など利用者の日常生活の介助をしています。利用者が1日1日幸せを実感してもらえるようにがんばっていきたいです。

休みの日には散歩をすることが多いです。のんびりと富良野のことを知っていきたいです。

水上 幸夫 / みずかみ ゆきお

20歳 末広町

北の峯ハイツ勤務

平成14年旭川竜谷高校を卒業後
専門学校に通い16年4月に就職

旭川市出身

ふらのの元気を紹介します！

じん

われら ふらの人

写真の応募・問合せ先

市役所総務部企画振興課

富良野市弥生町1番1号

☎ 39 2304

表彰

おめでとうございます

危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章（消防功勞）

米澤 勝男

瑞宝単光章（防衛功勞）

家田 忠義

第8回北海道マスターズ
陸上競技記録会

大宮 良平

100m

（100～104歳の部）

記録 44秒68（日本記録）



中体連大会（陸上）

男子

100m 1位

平泉 貴康（富良野西中）

110m障害 1位

橋場 悠紀（富良野西中）



自然派デカレンジャー
 (左) 松本 大^{だい}さん 4歳 南扇山
 (右) 松岡 夢^む晏^{あん}さん 4歳 弥生町

お子さんの
 写真を募集
 しています！

わんぱくざかり

- 左から 宗方 美^み樹^きさん 2歳 学田
 佐藤 梓^{あずさ}さん 2歳 御料
 狩野 未^み来^{らい}さん 2歳 春日町
 木原 涼^{りょう}さん 2歳 桂木町



緑林に命洗われ美術村
 天折の萬の弔花やりらの雨
 七分ほど風に飛び立ち毛蒲公英
 打球音夕焼雲に放ちけり
 泳ぎ切り子がが全身で呼吸せり
 草引いて今日も平和な一人ごと

- 及川 佳寿
 岩田 美雪
 松藤 道子
 佐藤 輝夫
 菅原百合子
 長畑 静香

文芸俳句短歌

- 温き陽に丘のなだりの露の臺
 春よ春よと笑みているかに
 かさかさど歡喜の声か朝の光
 持ちて明かしも揺るる笹の葉
 花冷えの風に押される思ひして
 薄紅色の薔薇を購ふ
 母の日にうけしピンクの紫陽花の
 大輪つぎつぎ満開に咲く
 身障の子が購ひくれし電動の
 車いすなりハンドル握る
 吉田 久子
 佐々木忠兵衛
 坂東 節子
 岡野 愛子
 岡本 静子



順不同・敬称略

- 富良野市へ
 杉村 正雄(山部北星) 絨毯 3枚
 ローターイクラブ
 会長 三好 孝行
 エソヤマザクラ 20本

寄付

ありがとうございます

- 走り幅跳び 1位
 福永 浩基(富良野西中)
 砲丸投げ 1位
 長江 賢樹(富良野東中)
 女子
 100m 1位
 丸山 真衣(富良野西中)
 200m 1位
 丸山 真衣(富良野西中)
 100m障害 1位
 目黒小百合(麓郷中)
 400mリレー 1位
 富良野西中

くらしの 情報

INFORMATION



くらし

社会を明るくする運動

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動です。

各団体の協力や支援で、「第

54回社会を明るくする運動」を7月1日から31日までの1カ月間行います。各種行事を通じて街頭広報活動、啓発運動を行いますので多くの方の参加をお願いします。
問 福祉課福祉総務係
☎ 39 2211

風しんの予防接種を受けましょう

これから妊娠・出産の予定がある方で、風しんにかかったことがなく予防接種も受けていない方は予防接種を受けましょう。

妊娠初期の女性が風しんにかかるると生まれてくる赤ちゃんが難聴、白内障、先天性の心臓病のうち、2つ以上を持って生まれてくる場合があります。主に女性ですが、男女問わず予防接種を受け、風しんの流行を抑えて妊娠中の女性が風しんにかからないようにすることが重要です。

対象 特に昭和54年4月2日～62年10月1日までの間に生れた方（平成16年4月1日現在で16歳6ヵ月～24歳）で平成15年9月30日までの経過措置期間内に実施された予防接種を受けていない方。
料 金 自己負担（次の実

施医療機関に問い合わせください）

協会病院 ☎ 23 2181
西病院 ☎ 23 6600
いんやく小児科クリニック ☎ 39 1177
おおつばクリニック ☎ 42 2009
山部厚生医院 ☎ 42 2100

問 保健課保健予防係
☎ 39 2200

エキノコックス症検診

対象 小学3年生以上の方で、過去5年間エキノコックス症検診を受けていない方

料 金 無料

内容 血液検査（3～6ccの採血）
問 保健課保健予防係
☎ 39 2200

エキノコックス症検診日程

ところ	と き
山部南陽分館	午前10時30分～11時30分
山部福祉センター	7月17日(土) 午後1時～2時30分
山部北星分館	午後2時45分～3時30分
保健センター	7月25日(日) 午前10時～午後3時

今

月の手続き

7月

文月

July

国民年金

老齢基礎年金

裁定請求

昭和14年7月生まれ（満65歳）の方誕生日の前日以降に手続きをしてください。

◆必要なもの

印鑑・預金通帳・戸籍謄本・住民票謄本など

◆市役所 番窓口にお越しください。

◆市役所 番窓口にお越しください。今月は国税・介護保険料1期の納期です。

市税の納期

障害・遺族基礎年金現況届

7月末日までに、市役所 番窓口・山部支所・東山支所へ提出してください。

サマージャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて3億円

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みやすいまちづくりに使われます。

□発売期間 7月12日(月)～7月30日(金)

□抽選日 8月10日(火)



INFORMATION

花火で遊ぶときの注意

- 1 遊び方の説明をよく読んで、必ず守りましょう。
- 2 人や家に向けたり、燃えやすい物のある場所で遊ぶのはやめましょう。
- 3 手持ちの筒の花火は、持つ位置に注意しましょう。
- 4 風の強いときはやめましょう。
- 5 水を用意しましょう。
- 6 大人と一緒に遊びましょう。
- 7 たくさんの花火に、一度に火をつけるのはやめましょう。
- 8 正しい位置に正しい方法で点火してください。
- 9 途中で火が消えても筒をのぞくのはやめましょう。点火をするときも筒先に顔や手を出さないこと。
- 10 花火をポケットに入れてはいけません。

- ① 花火をほぐして遊ぶのはやめましょう。
- ☎消防署
☎23 5119

市・道営住宅

入居者募集

受付期間
7月12日(月)～23日(金)
募集戸数 6戸

入居資格

- 1 現に住宅に困窮している方
- 2 税金の滞納がない方
- 3 収入が基準以内の方

募集する住宅

一般向け住宅

東麻町11番(1戸)

(昭和49年3DK)

北の峰町23番(2戸)

(昭和52・53年・3DK)

瑞穂町7番(1戸)

(平成3年・3LDK)

単身者向け住宅

北麻町4番(2戸)

(昭和47・48年・2DK)

家賃 入居する方の収入

により決まります。

申込

都市建築課にある申込書に必要な書類(住民票・納税証明書・収入を証明する書類など)を添えて提出してください。

☎都市建築課建築住宅係

☎39 2316

みんなで育てる

花いっぱい道

国道の植栽スペースに花植えなどをしてみませんか? 内容については問い合わせください。

☎旭川開発建設部道路2課

☎0166 23 2131



催し

矢田博次水彩画展

旅の途中で偶然出合った風景やモノを描いた作品25点を展示します。

とき(月曜休館)

7月8日(木)～30日(金)

ところ 生涯学習センター

観覧料 無料

☎生涯学習センター博物館係

☎42 2407

ローコンサート

とき 8月6日(金)

午後7時開演

ところ 演劇工場

入場料 無料

出演

中川遊子(メゾソプラノ)

白岩章江(ピアノ)

送迎バス 駅前午後6時発

文化会館前 北の峰基線

その他 この事業は、上川

支庁によるかみかわ・田園の

文化都市「再見再知」事業の

一環として開催します。

☎文化会館

☎23 3545

平成15年度

中山間地域等直接支払制度について

農業・農村は、単に食料を供給する基盤としての役割だけでなく、農業生産活動などを通じ国土や水資源の保全、良好な景観の形成などの多面的な機能を持っています。

しかし、中山間地域は傾斜地が多く農業生産活動が不利な地域であることから、耕作放棄地の増加などが懸念されています。

平成12年度からの5カ年で生産条件の格差分を集落へ直接支払いし、耕作放棄防止を図ります。

わが国の農政史上初の取り組みです。透明性の確保のため実施状況をお知らせします。

対象農用地及び対象基準

① 急傾斜農用地(田で1/20、畑・草地・採草放牧地で15度以上)

② 自然条件により小区画、不整形な田

③ 積算気温が著しく低く草地比率が70%以上の地域の草地

次の基準のうち、市町村長が特に必要と認めるもの

① 緩傾斜農用地(田で1/100、畑・草地・採草放牧地で8度以上)

② 高齢化率が40%以上で、耕作放棄率の高い農用地

富良野市の状況

集落数 19集落

協定参加者 543人

交付対象面積 1997万9796㎡

交付金額 1億3045万1847円

交付金の使われ方

対象となる19集落の集落協定に基づき、集落に支払う交付金のうち、1/2は農業者に直接配分し、1/2は集落の共同取り組み活動として、農道、水路、堤防などの環境整備に充てられています。

集落で実施している主な共同取り組み活動

① 農道、水路などの定期的な泥上げや草刈り、簡易補修

② 農作業受委託組織の設立

③ エゾシカ防止柵の設置と周辺林地の下草刈り

④ 環境美化運動として道路や庭先への花壇造成、並木道の環境整備

⑤ 河川・堤防の環境美化

⑥ 農家看板の設置

⑦ 廃車・廃材の処理による景観美化 など

☎農林課 ☎39 2309

催し

自然に親しむ集い 高山植物ウォッチング

とき 7月18日(日) 午前8時
集合 文化会館
ところ 旭岳(東川町)
講師 富良野の自然に親しむ会
員・富良野山草会員

定員 30名(先着順)

参加料 2000円

持ち物 昼食・水・登山に適した服装・カップ

その他 雨天の場合は中止します。小学生以下は保護者同伴で参加してください

富生涯学習センター博物館係
☎42 2407

森で過ごす 感・食・創

～感・食・創～

NPO法人グリーンステーションでは「富良野の自然に親しもう」をテーマに盛りだくさんの内容を用意しています。

とき 7月24日(土)(雨天時は25日(日)に延期します)

ところ 富良野町下金山
内容

- ・自然素材で小物やはし作り
- ・森の散策(ゲーム)
- ・ダッチオーブンで手づくりパンと煮込み料理づくり

定員 30名(先着順)

参加料 一般 3000円

12歳未満 1500円

3歳以下 無料

その他 集合・送迎などは後日連絡します。

富アルパインビジターセンター
☎22 1311



講座

糖尿病教室

とき

7月16日(金) 午前10時

ところ 文化会館

内容 夏のめん料理

参加料 500円(材料費)

申込期限 7月12日(月)

富協会病院相談室

☎23 2181

洋服リフォーム

上着・スカート・スラックスなどのサイズを自分で直してみませんか。

とき

7月16日(金) 午前10時

ところ 女性センター

必要な物 裁縫道具・材料

法人登記などの 処理の変更

7月20日から、市内、沿線町村に事務所を置く法人などの商業・法人登記はコンピュータで処理します(一部申請方法が変わります)。

問合せ

旭川地方税務局富良野出張所
電話 22 2248

申込期間

7月5日(月)～12日(月)

富ふらの市民環境会議(環境リサイクル課)

☎39 2308



募集

ふれあい広場 ボランティア

子育て支援センターでは、乳幼児の遊び相手のボランティアを募集しています(対象の乳幼児は1歳未満です)。

活動日時 毎週月・火・水・金曜の午前10時～11時30分

間の都合のよい日時での活動

申込 子育て支援センターにある用紙で申し込みください(登録は随時受け付けています)。

富児童家庭課子育て支援係

☎39 2223

協会病院

地域医療連携室を開設しました

協会病院では、病院と診療所と患者を結ぶパイプの役割として「地域医療連携室」を開設しました。

「病病連携」「病診連携」をご存じですか?

国が進める医療改革の一つで、地域にある病院と診療所が、それぞれの役割を分担して、地域全体で連携し患者を診察していきます。

「かかりつけ医」をご存じですか?

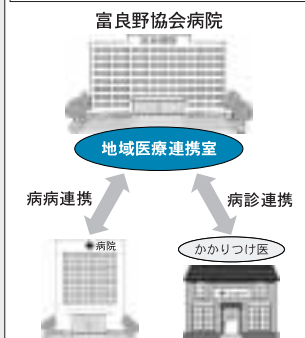
身近な診療所(かかりつけ医)では、外来通院などの健康管理を行います。精密検査や、入院治療が必要になった場合には、かかりつけ医に紹介状を作成してもらい、病院を受診することになります。

患者のメリットは?

紹介状を持参した患者は少ない待ち時間で診察が受けられ、結果は迅速にかかりつけ医に報告されます。情報の共有によつて的確で効率の良い診察が受けられます。

病院での検査や入院治療の後には、主治医からかかりつけ医の紹介状を作成してもらい、継続した治療が受けられます。

地域医療連携のイメージ



問合せ

協会病院
地域医療連携室

☎22 2977

次回は
利用方法について
説明します。

INFORMATION



図書館

休館日

定期休館 毎週月曜日

振替休館 20日(火)

整理休館 30日(金)

今月の行事

絵本の読み聞かせ・映画・

手づくり紙しばいの集い

7月10日(土) 午前10時30分

新着図書

《児童書》

やくそく 成田 雅子 作

そらまめくんのベツト

なかや みわ 作

はやくねてよ

あきやま ただし 作

それいけしょうぼうじや

ティボル・ゲルゲイ 作

《一般書》

輪違屋系里(上・下)

浅田 次郎 作

その女の名は魔女

赤川 次郎 作

水滸伝13 白虎の章

北方 謙三 作

しなやかに したたかに

渡辺 淳一 作

上海迷宮

内田 康夫 作

男鹿・角館・殺しのスパン

西村 京太郎 作

天使の代理人 山田 宗樹 作

一葉の恋 田辺 聖子 作

最悪なこりリスト

トリー・ヘイドン 作

他にも新刊書をそろえています。

インターネットで

図書を検索!

(パソコン) <http://pc3.fur>

<http://pc3.fur>

(携帯電話) <http://pc3.fur>

<http://pc3.fur>

<http://pc3.fur>

読み聞かせボランティア募集

すみれの会では、保健セン

ターでの七カ月検診時に、母

子に絵本の楽しさを紹介する

活動を行っています。子ども

や絵本が好きという方、ぜひ

一緒に活動しませんか。

図書館 22 3005



子育てサロン

子育てサロン

子育てサロンは、市内に住む就学前の児童を対象に、遊具を通して仲良く遊ぶ場所

す。気軽にご利用ください。

とき 毎週月・水曜日

午後1時30分～3時

児童家庭課子育て支援係

39 2223

みんなの児童館

7月の児童館行事(左表)

児童館の開館

市内の5つの児童館はだれでも自由に利用ができます。

開館時間

月～金曜日 午後1時～5時

土曜日・夏休み期間 午前10時～午後5時

ところ	とき	内容
緑町児童館 〒22 3370	26日(月) 30日(金)	ちびっ子クッキング チャレラン大会
北の峰児童館 〒23 4804	1日(木)・2日(金) 24日(土)	へそ人形作り 夏休み子ども広場
麻町児童センター 〒23 2977	12日(月) 26日(月)	チャレンジ大会 夏休みお楽しみ会
桂木児童センター 〒22 3792	16日(金)・17日(土) 27日(火)・28日(水)	うちわ作り スチロール工作
東部児童センター 〒23 5129	12日(月) 15日(木)	フェルト手芸 ミニ運動会

手作り創作品ショップ出展者募集

中心市街地にクリエイターの作品の展示、販売と情報発信・交流の場として、手作り創作品ショップを開設します。ショップへの出展参加者を募集します。

- オープン 8月
- ところ 本通り
- 出展資格 自ら手作り創作品を製作し、展示販売しようとしているクリエイター
- 出展内容
- 委託販売 ふらのまちづくり株式会社による商品委託販売(予定手数料は販売額の30%)
- 個展開催 ショップの一部をギャラリーとして週単位でお貸しします。年に数回、個展を開いてみませんか?
- 申込期限 第一次 7月20日(火)

申込み/問合せ
ふらのまちづくり株式会社
TEL 23 5177

手作り創作品ショップの愛称・ロゴマークを募集します。看板やパンフレットなどに使用します。

応募方法

A4版白地用紙1枚につき、各種1点

申込期限 7月15日(木)

手作り創作品ショップの愛称 ロゴマーク募集



年金

障害・遺族基礎年金の 受給者の方へ

7月は現況届の提出月です。届出書は直接、社会保険庁から本人に送付されますので、7月末日までに市役所国保年金係、または山部・東山支所に提出してください。

現況届は、引き続き年金を受ける権利があるかどうか、確認するためのものです。提出がないと年金が一時的に止められることがありますので、必ず期限までに提出してください。

社会保険事務所職員を装った不審な訪問者・電話などに注意!

社会保険事務所の職員を装い、年金の払い過ぎがあったので、指定の銀行口座に振り込むように、「国民年金で未納があるので、至急払うように」などの自宅訪問、電話や文章が届くなどの不審な行為があり、被害も発生しています。また、電話で家族の勤務先の名称、所在地、電話番号を聞き出すなど、個人情報収集する不審な行為も行われ

ています。

社会保険事務所では、指定口座に現金の振込みを依頼したり、社会保険の手続きのための手数料と称して現金を徴収することはありません。また、電話で個人情報聞き出すこともありません。

不審に思われる訪問者や電話などによる照会があった場合には、その場で対応せずに相手の所属と氏名、連絡先を確認し、社会保険事務所(0166 26 4481)までお問い合わせください。

保険料の支払いは お忘れなく

☎市民課国保年金係

39 2301

その他

防火対象物 使用開始(変更)届出

建物の利用目的(用途)によつては消防署への届け出が必要になります。届け出が必要な用途は次のとおりです。
届出が必要な建物
①劇場・映画館・公会堂・集会場など



ふらの ワインハウス

7月～8月は休まず
営業しています。

☎23-4155

- ② ナイトクラブに類するもの
 - ③ 遊技場・ダンスホールなど
 - ④ 待合・料理店などの飲食店
 - ⑤ 百貨店・マーケットなどの物品販売業を営む店舗や展示場
 - ⑥ 旅館・ホテル・共同住宅に類するもの
 - ⑦ 病院・福祉施設・学校・幼稚園・図書館・公衆浴場など
 - ⑧ 神社・寺院・事務所・工場・倉庫
- ☎消防署予防課予防係
23 5119

表紙写真募集!

あなたが飾るこうほう

募集写真	最近のものであればテーマは自由
サイズ	サービス判以上
締め切り	8月号... 7月15日(木) 9月号は8月16日(月)
応募方法	住所 氏名(ふりがな) 電話番号を添えて持参、または郵送。
提出先	企画振興課・山部支所・東山支所・カメラのサトー・カメラのフクシ・カメラのヤスダ・大滝写真館・フタバ写真館・写真工房ふらの
その他	写真は横位置で撮ったもの(デジタルカメラで撮った画像はプリントしたもの)。採用された場合には、ネガ・メディアなどを借ります(ない場合は結構です)。写真は返却します。特集などにより掲載できない場合もあります。
選考	公募による審査委員が決定します。採用者には六ツ切写真をプレゼントします。
問合せ・応募先	富良野市弥生町1番1号 市役所2階 企画振興課広聴広報係 ☎39 2304



「みんな仲良し」
當瀬 千尋さん撮影

健康情報

Health Information

腰痛を予防する

お元気ですか 保健師です

腰痛は身近な病気

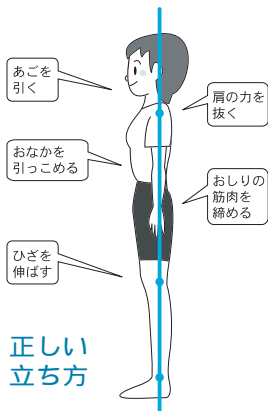
腰痛はとても身近な病気です。現在の日本では、腰痛に悩んでいる人は1200万人以上と言われ、総人口の約10%にあたります。日本人の10人に1人が腰痛に悩んでいるといえます。

腰痛の種類

腰痛には大きく分けて2種類あります

- ① 腰椎椎間板ヘルニア 加齢とともに起きる椎間板の変形に加えて、体をねじったり重いものを持ち上げるなど外力がかかることが原因です。これにより、椎間板の一部が飛び出して、じん帯やせき髄を圧迫し激しい痛みが起きます。また、坐骨神経痛、歩行困難、足の知覚障害なども起きます。
- ② 腰痛症 筋肉の障害、無理な姿勢による筋肉疲労が原因です。腰椎椎間板ヘルニアのように坐骨神経痛や足の知覚障害などはありません。
- ③ ①や②以外にも外傷や腫瘍でせき椎が冒されている場合や内臓の病気などによって起こる場合があります。

腰痛の種類はさまざまです



正しい立ち方

- ③ 長時間同じ姿勢で作業などをしていない。
- ④ 体重を増やさない。
- ⑤ 腹筋や背筋をきたえる（歩くことも大切）。
- ⑥ 中腰姿勢はとらない。
- ⑦ 無理な体勢で物をとらない。
- ⑧ 重いものはできるだけ体に近づけて持つようにする。
- ⑨ 椅子やソファーに座るときは、深く腰かける（背中から腰まで背もたれに密着させると腰への負担が軽くなる）。
- ⑩ 起き上がるときはゆっくりと。
- ⑪ 正しい姿勢を心がける。

ダイヤル交換市

捨てる前にちょっと考えてみませんか？あなたがいらなくなったものを必要としている人がいます。登録・希望は随時受け付けます。登録期間は6カ月です。

譲ります

- 家庭用遠赤外線サウナ ● マッサージチェア ● 押し入れ用棚 ● デジタルカメラ ● 風呂釜 ● 自転車(22^{1/2}) ● 窓用網戸 ● 電気のごぎり ● グライNDER ● テレビ ● ハイザー付きレンジ台

譲ってください

- 工業用マシン ● 2段ベッド ● 剣道防具一式 ● アップライトピアノ ● おむつカバー(80cm以上) ● ホームベーカリー ● ベビーカー

相談窓口・ダイヤル交換市は消費生活センター ☎39 1166 月～金曜日 午前10時～午後4時

消費者相談 Q&A

健康食品を買ってはみたが：

Q 安売りのチラシを見て毎日会場に出かけました。体に良いから試してみよう勧められ、健康食品を1セット買いました。その後、体質を改善するには1年分購入する必要がありますといわれ、約20万円分の契約をしました。勧められるままにいつい契約してしまったのですが、体に合わないようなので、解約できないでしょうか。

どの問題点が見られたことから、交渉した結果、使用した分の代金を差し引いて返金されました。

A 事例は、一部使用している状況での相談でした。しかし、健康を保証するというセールストーク、高齢者に対する多量販売な

健康食品はあくまでも食品です。過大な期待をするのは禁物です。また、健康食品といえながら、特定の栄養素などの成分を通常の食品より多く含んでいるものも多く、過剰摂取にも気を付けなければなりません。健康に対する不安を持つ高齢者の心理につけこみ、高額な健康食品を多量に購入させようとする業者もいますので十分注意してください。困ったときは相談してください。

消費生活

センター

消費生活センター・各支所に「衣類回収ボックス」が設置されています。不要になった衣類（綿50%以上のもの）の回収にご協力ください。



今月の一枚

こんげつのいちまい

うれしい運動会

樹海東小学校の大運動会で、保育所園児が出場した親子リレーからの1枚。運動会に出ることをとても楽しみにしていたのでしょうか、うれしくてしょうがない様子。笑顔で走っている姿がとても印象的でした。

編集後記

約21,000歩、歩きました。「市民登山会・滝コース」に参加取材したときの歩数です。「山あり谷あり」を実体験しながら、あらためて自然の素晴らしさを全身で感じました。もちろん、肉体的にも深いダメージが... (と)

今月号の華麗掲示板で紹介されたテレビでの物産紹介にへそ踊りで参加しました。図腹で踊るのは5年ぶり。本番では緊張のあまり足の運びを間違えてしまいました。帰って早速ビデオをチェック、ミスは撮られてなかった...一安心。(か)