

# Furano

furano city Public relations magazine

特集

## 健康寿命を延ばしましよう

6  
June  
2017

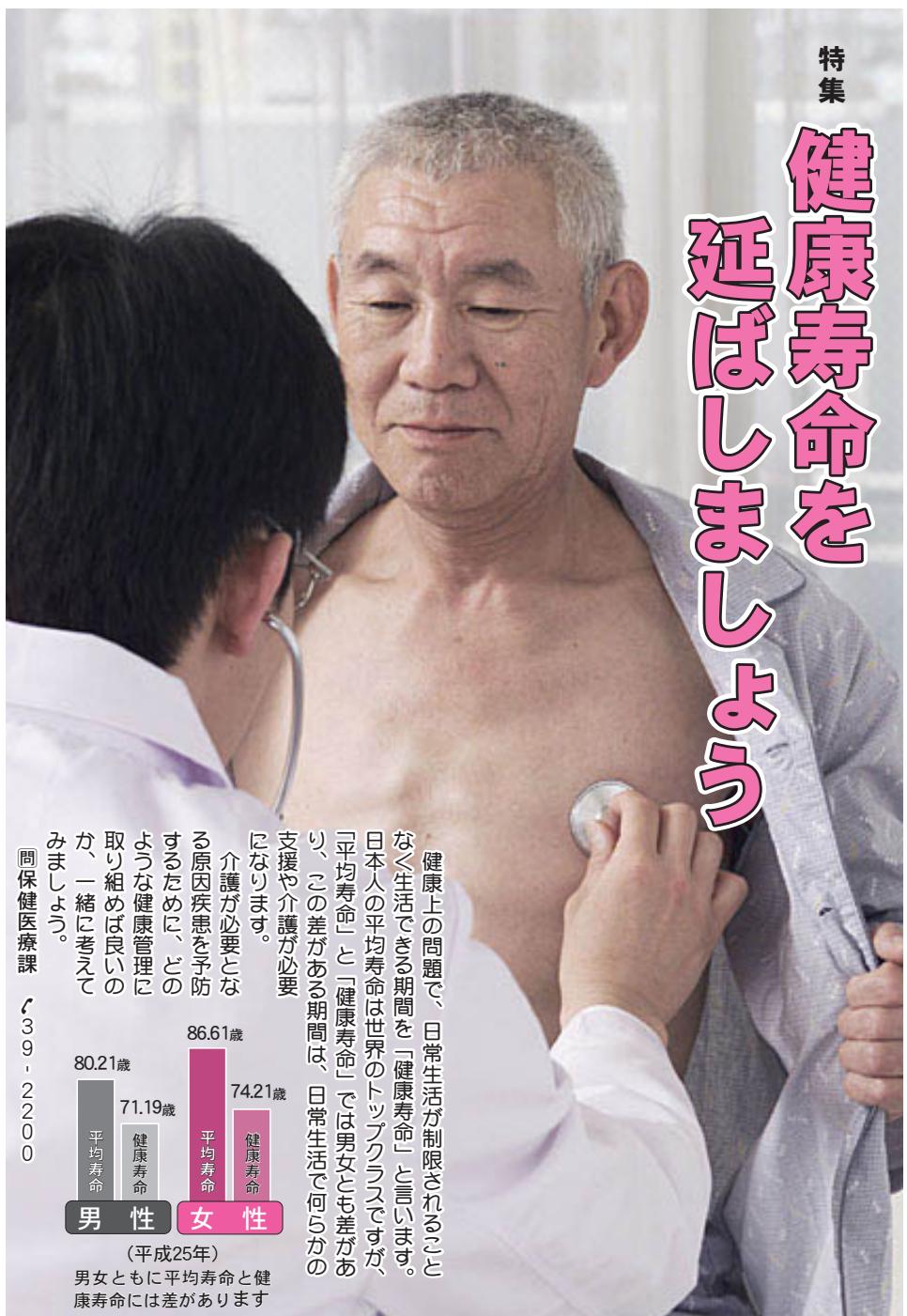
小特集

地域包括ケアシステム  
づくりをめざして

### ふれあい託老

毎週日曜日、地域福祉センターいちい  
で、ふれあいを通じて健やかに生きいき  
と自立して生活することをめざして、生  
きがいづくりや介護予防を目的に、富良  
野市社会福祉協議会が実施しています。

# 健康寿命を延ばしましょう



## ①介護が必要となる原因

市の要介護認定者の原因疾患を見ると、「認知症」が25%と最も多く、次に「関節疾患」、「脳血管疾患」、「高齢による衰弱」が最も多く半数を占めています。

## ②放つておくと怖い



### 生活習慣病

特に、脳血管疾患が原因の場合では、半数が要介護3以上の重度者になつてあり、関節疾患や高齢による衰弱の場合と比べて、重度の要介護認定になりやすい傾向があります。また、65歳未満の要介護認定者の原因疾患は、脳血管疾患が最も多く半数を占めています。

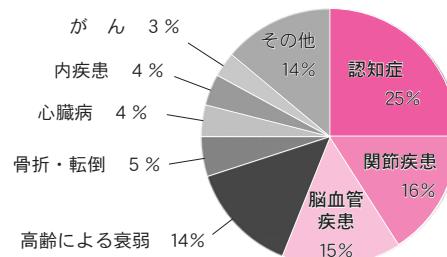
有効なことは、特定健診を受診することです。

特定健診は、40歳から74歳までのすべての人を対象に、国民健康保険や全国健康保険協会（通称「協会けんぽ」）などの医療保険者が実施している健診です。市は国保の保険者として、国保加入者を対象に、特定健診を実施しています。

みを早期に見つけるためには、特定健診を受診することです。特定健診は、40歳から74歳までのすべての人を対象に、国民健康保険や全国健康保険協会（通称「協会けんぽ」）などの医療保険者が実施している健診です。市は国保の保険者として、国保加入者を対象に、特定健診を実施しています。

介護が必要となる原因疾患を予防するためには、どのような健康管理に取り組めば良いのか、一緒に考えてみましょう。

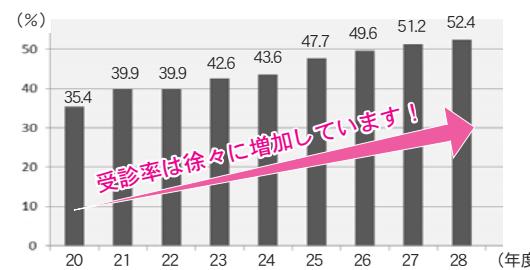
## 要介護認定者の原因疾患（平成26年3月）



## ③ 健康寿命を延ばす取り組み①

一年に一度は  
特定健診を受診しましよう

## 市の特定健診の受診率の推移（平成20年度～平成28年度）



## 《事例》52歳で脳梗塞を発症し介護が必要になったAさん

健診結果	若いころから肥満があり、40歳代から脂質や血圧が高くなっていたが放置。52歳で脳梗塞を発症し、介護が必要となる。	高尿酸	脳梗塞	
年齢	32歳	42歳	44歳	52歳
自覚症状なし	→ 刑れる			
肥満（内臓脂肪蓄積）				
高中性脂肪				

まさか自分が…

介護が必要な生活に…



まだ3割は特定健診を一度も受けていません

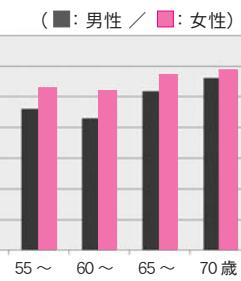
市の特定健診の受診率は、平成28年度で52・4%（平成29年3月末時点）です。特定健診が始まつた平成20年度から受診率は伸びていますが、今まで一度も特定健診を受診していない対象者がまだ3割います。国保加入者のうち、脳血管疾患や虚血性心疾患で入院した人の6割、65歳未満の脳血管疾患が原因で要介護となつた人の8割は発症するまで一度も健診を受けていませんでした。健診を必ず受けましょう。

## 若い年代の受診率が低い

市の特定健診の年齢別受診率を見ると、40歳代から50歳代前半の受診率が低い傾向にあります。生活習慣病は、10年、20年と長い歳月をかけて、進行する病気です。

若いときから毎年健診を受けて健康状態を確認しておこうことにより、早い段階から生活習慣病の発症予防や、

市の特定健診の年齢別受診率（平成27年度）



重症化の予防にもつながっています。若い人ほど、健診を受けることが必要であり、大きなメリットがあります。



特定健診は検査項目が充実。料金も無料です

市で実施している特定健診では、「身体計測」「血圧測定」「尿検査」「血液検査」「心電図検査」を行います。「血液検査」では、国の基準で選択検査となつている血糖の状態を診る「モグロビンA

1回検査と貧血検査、同じく選択検査の「心電図検査」もすべての受診者に実施しています。さらに、国の基準に検査項目として追加しています。

特定健診は、保健センターや支所などで行っている「集団健診」と、市内の医療機関で実施している「個別健診」で受けることができます。対象者は特定健診受診券を4月下旬に送付していますので、保険証と一緒に持参し、受診してください。なお、健診料金は無料です。

「通院しているから健診は受けなくて良い」という声も聞かれます。しかし、医療機関では治療している病気に関係する検査しか実施できません。重症化を予防するため、検査項目が充実している市の特定健診の受診をお勧めします。

なお、特定健診で対象外の20歳から39歳までの人は「若年者健診」、75歳以上の人には「後期高齢者健診」があります。特定健診とほぼ同じ内容の

市の特定健診は検査項目が充実しています  
健診料金も無料でお勧めです！

- ①問診 ②身体測定（身長・体重・BMI・腹囲）
- ③血圧測定 ④医師の診察
- ⑤尿検査（尿糖・尿タンパク・尿潜血）
- ⑥血液検査（肝機能・脂質・血糖・貧血・尿酸・腎機能） ⑦心電図
- ⑧眼底健診（医師の指示により実施）



## 健康チェックで生活改善を

集団健診の申込み受付中。予約をお忘れなく

申込み／問合せ  
保健センター  
039-2200

がん検診によるがん発見数  
(平成24～28年度の合計)

乳がん	15人
子宮がん	13人
大腸がん	9人
肺がん	4人

は、毎年がんが発見されています。

「がん」も早期のうちは、自覚症状がありません。自覚症状が出る前に検診を受けることが大切です。

平成28年度から、胃がんの原因となる「ピロリ菌」感染の有無を調べる検査を実施していますので受診しましよう。なお、対象者は過去にピロリ菌感染を調べる検査を受けたことがない20歳以上の市民です。

は、生活習慣の改善や再検査が必要なのかなど、分かりやすくデータを色分けし、さらには経年の変化も分かるようになります。

この健診結果から、国基準や名学会のガイドラインによるとづき、生活習慣病の発症や重症化の予防が必要と判断された人に、保健師や管理栄養士が、健診結果説明会や家庭訪問などで、日々の生活習慣が健診結果にどのように現れているのか、本人と一緒に確認しながら、「これならできる!」という改善方法を考えていきます。

健診の結果を上手に活用し、自分の健康状態について正しい知識を持つて、大切な自分の体を守っていきましょう。

健診結果を延ばす取り組み③

健診結果に応じて生活習慣を見直しましょう

健診結果は、自分の体の状態を確認・理解し、その状態に応じた生活習慣を選択・実行するための大切な情報です。特定健診を受診した方に



中で安心して自立した生活が送れるように支援するとともに、すべての人が助け合い、支え合う地域社会の実現をめざす」と定め、基本理念の実現に向けて、市では「生活支援・介護予防の拡充」など、新たな事業への取り組みを始めた。

### 助け合い・支え合いの 地域づくり(生活支援整備)

これまでの介護保険制度では、その支援を介護事業所の専門職員がすべて担つてきましたが、高齢者が増加する中、隣近所やボランティア、各種団体など、さまざまなもので暮らし続けることができました。これまでの介護保険制度では、その支援を介護事業所の専門職員がすべて担つてきましたが、高齢者が増加する中、隣近所やボランティア、各種団体など、さまざまな地域での助け合い・支え合い(生活支援)が求められるようになりました。このため市では、日常生活方に合った支援サービスのあり方について、地域と話し合いを

進めていく予定です。その前段として、ふれあいサロンなど地域福祉活動に取り組んでいる富良野市社会福祉協議会に昨年度から生活支援コーディネーターを配置することとともに、山部と東山地域をモデル地区に位置付け、先行して地域との意見交換を進めながら、取り組み(既存資源)の把握に努めています。さらに、今年度からは生活支援コーディネーターが中心となつて、新規にふれあいサロンなどをを行う地域の立ち上げ支援や、より幅広いボランティアの育成などにも取り組む予定です。

高齢でも身の回りのことができるれば、買い物や通院、ごみ出しなど、日常生活での困りごとへの、ちょっととした支援があれば住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができます。これまでの介護保険制度では、その支援を介護事業所の専門職員がすべて担つてきましたが、高齢者が増加する中、隣近所やボランティア、各種団体など、さまざまな地域での助け合い・支え合い(生活支援)が求められるようになりました。このため市では、日常生活方に合った支援サービスのあり方について、地域と話し合いを

### 介護予防事業に参加しましょう

誰もが健康で、介護や医療が必要となる生活を願っています。そのためには、自ら健

事業名	内 容	実施地区	会 場	申込み／問合せ
ふれあいサロン	地域の連合町内会などが主体となり、月1回程度、ボランティアの支援を受けながら、閉じこもりがちな高齢者が交流し、認知症や転倒予防など介護予防に取り組みます。	西町・麻町・朝日町・北の峰町・若葉町・東部第1・東部第2・瑞穂町・栄町・新富町・緑町・扇山・布部・山部・東山		申し込みなどは、各連合町内会などの実施団体となります。
ミニサロン	週1回程度、仲間同士の交流を楽しみながら健	実施地区、団体、グループを募集しています。	富良野市社会福祉協議会	6月30日 - 2215
ふれあい託老	毎週日曜日、ふれあいを通じて、生きがいづくりや介護予防を目的に高齢者を受け入れています。	地域福祉センターいちい		
ふまねっと教室	健	保健センター、西地区、南、東春地区的各コミュニティセンター、東部児童センター、桂木児童センター、山部支所、東山支所(来町コミュニティセンターでは、ふれあいサロンで申し込みは不要です。初めての方でも気軽に参加でき、住んでいる地域以外の会場でも参加できます。老人クラブや地域の集まりにも、希望に応じて体験会を実施しています。	富良野市地域包括支援センター	6月30日 - 2255
介護予防教室	医療機関や介護支援事業所で、高齢者やその家族、地域住民が運動や集いの場として活用し広く介護予防に取り組みます。	ふらの西病院～ノルディックウォーキング・ふまねっと運動・ハンドベル体験会・個別運動機能評価体験会・福祉用具の活用の仕方	ふらの西病院	6月23日 - 6600
	実施日時などを記載したチラシは、保健センターの窓口、または市のホームページに掲載しています。参加などに関しては、直接事業所に問い合わせください。	かわむら整形外科～リハビリテーション無料相談会・介護予防教室	かわむら整形外科	6月22日 - 8888
		ごりょうの丘地域交流館～ふまねっと運動・ちよごっこ運動教室・やすらぎ医学体操・ひめトレ	すまいるふらの	6月22日 - 2123
		寿光園～生活習慣病予防教室・コグニサイズ教室・コンディショニングサポート教室・スロー	寿光園	6月24日 - 2729
地域リハビリテーション活動支援事業	リハビリテーションの専門職が地域のサロンに出向いて運動指導をしたり、施設に出向き、職員に介護指導を行います。	サロン～富良野市社会福祉協議会	富良野市社会福祉協議会	6月30日 - 2215
		事業所訪問～高齢者福祉課	高齢者福祉課	6月30日 - 2255

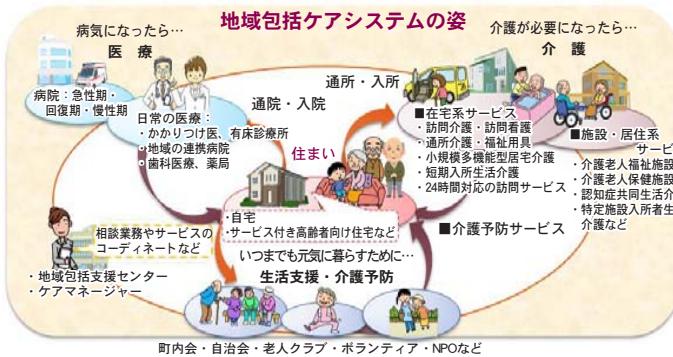
## 小特集 地域包括ケアシステムづくりをめざして

住み慣れた地域で健康で生きいきと暮らし続けるために

岡高齢者福祉課 6月30日 - 2255

### 国が示す地域包括ケアシステムの構築(平成37年を目標)

- ◆団塊の世代が75歳以上となる平成37年を目指す上での人口の割合は24・8%で、ほぼ4人に1人が高齢者でしたが、今年4月の高齢者人口は7032人、高齢化率は31・4%と、3・2人に1人が高齢者となりました。地域で暮らす高齢者が、住み慣れた地域で生活が続けられるよう、市では「地域包括ケアシステム」の構築を実現。
- ◆今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、地域内で生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムが重要です。
- ◆人口が横ばいで75歳以上の人口が急増する大都市部、75歳以上の人口増加は緩やかでも人口が減少する山村部など、高齢化の進展状況には大きな地域差があります。



地域包括ケアシステムとは、地域が必要になつても、施設や病院に入らずに住み慣れた地域で、生きいきと生活を続けるよう「住まい・医療・介護・予防・生活支援」が一体的に行われる仕組み(システム)です。団塊世代(昭和22年から24年生まれ)が75歳以上となる平成37年を目指す上に、市民や関係機関、行政が連携して、地域の特性に応じてその仕組みを考えていく必要があります。このシステムづくりには、「介護」「医療」「予防」といった専門的サービスに加えて、住民同士の支え合いや助け合い、ちょっととした困りごとにても対応できる体制も必要となります。そこに住みたいと思う「高齢者の気持ち」「住まい」そして「日常生活を送るための生活支援・福祉サービス」があればこそ、「医療」「介護」「予防」が効果的に働き、住み続けられる地域となつていきます。自らの健康を守り、介護状態を予防する「自助」。地域の見守りや、「ごみ出し」などのちょっとした支援の「互助」。医療保険などの制度で支える「互助」。

地域包括ケアシステムの構築に向けた取り組み

平成27年3月に策定した「第6期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」では、基本理念に「富良野市に住む高齢者一人ひとりが生きがいをもつて生き生きとした生活を営み、また要介護状態となつても、人としての尊厳を保ち、家庭や地域の



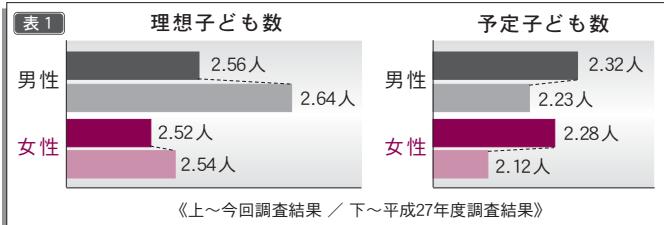
# 人口減少対策に係るアンケート調査結果

企画振興課 39 - 2304



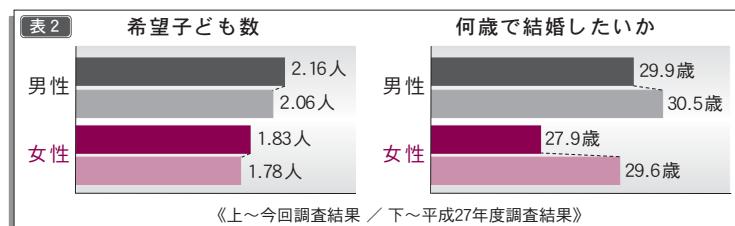
「予定」と「理想」の  
子ども数（表1）

これまでに持つた子どもの数と今後持つ予定の子どもの数を足した「予定子ども数」をたずねました。また、「予定子ども数」に比べ高い数値となっています。



**新規事業の認知度**（表2）

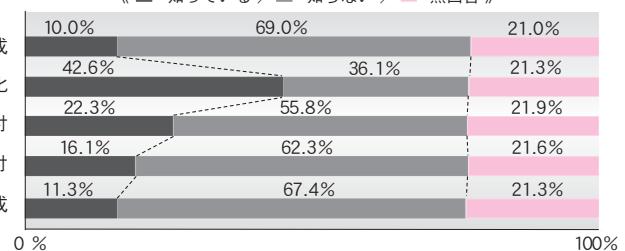
年齢から新たに取り組む事業について、配偶者のいない方と、配偶者のある方に、昨年より高齢化に対応するため、若年層の市民を対象に、結婚や子育て・教育などの施策に関する「人口減少対策に係る市民アンケート調査」を実施しましたので、その結果をお知らせします。調査結果は、今後の事業やまちづくりに立てていきます。



特定不妊治療費助成  
乳幼児医療費の無償化  
おむつ助成券・おむつ用ごみ袋給付  
第3子以降の子に対する出産祝金給付  
第3子以降の子に対する就学助成

表3 平成28年度から新たに取り組んでいる事業の認知度

《■：知っている／■：知らない／■：無回答》



# 地域医療の光

local medical care ray of hope

マッケンジー法は、1950年代に「ヨージーランド」の理学療法士であるロビン・マッケンジー氏が考案した理学療法で、腰痛、首の痛み、手足の痛みなどを解決する健康回復のための「自己管理方法」により、患者自らが「自分で治す」という心構えを持つとともに、自ら再発防止に努める治療を目的としています。

## 理学療法士の中山さんが マッケンジー法の国際認定資格を取得

「痛みの原因を探り、症状の改善と再発を防止」

マッケンジー法は、腰痛治療の世界的なガイドラインとなっている理学療法の一つですが、日本では歴史が浅く、あまり広く知られておらず、私もその内容はくわしく知りませんでした。腰痛で整形外科を受診する方の85%は原因が特定できないと言われています。そんな患者さんを数多く診る中で「悩んでいる人たちを何とかしてあげたい」という思いがきっかけとなり、その効果が世界的に高い評価を受けている「マッケンジー法」を学ぶため、平成26年から講習などを受け、平成28年12月に国際認定資格を取得しました。



▲患者を指導する中山さん



北海道社会事業協会富良野病院  
(略称 富良野協会病院)

理学療法士 中山 良人さん(43歳)

平成12年に現在の北海道千歳リハビリテーション大学を卒業後、富良野協会病院に就職。兵庫県明石市出身。趣味は写真を撮ること。

腰痛は自然治癒力があるものの、再発や症状が悪化することも多くあり、マッケンジー法を受けた患者さんは「こんなに良くなるとは思わなかつた」「痛みであきらめさせていたけど希望が出てきた」などの声が聞かれます。マッケンジー法は、次のような段階を踏みながら、治療に適した理学療法と再発防止のための方向性を患者さんに確立していく

べきです。長い時には1時間近く問診することもあります。

また、症状を単に良くするだけでなく、さらに一歩前に進んで自宅でもできるリハビリ方法を指導し、再発防止に努めています。患者さんが「自ら」考えて行動し症状をコントロールすることができます。例えば「ソフアード」など細かなことでも重要な情報となり、「患者さんの言葉」の中からさまざまな痛みの原因を見つけることができます。

できます。

また、日常生活の中に潜んでいます。例えば「ソフアード」など

の日常生活中に潜んでいます。

が日常生活の中に潜んでいます。例えば「ソフアード」など

の日常生活中に潜んでいます。

# 市民の声



事件の多い日があちこちで起き  
各町内会でもパトロール体制が  
必要になりました。今般  
事件の多い日があちこちで起  
きました。

市民協働課

39-2311

## 上富良野

### 白銀荘野営場

大雪山国立公園十勝岳連峰の中腹にある大自然に囲まれた野営場。隣接する吹上温泉保養センター白銀荘や、少し足をのばして吹上露天の湯で温泉が楽しめます。夜は明かりを消して、星を見ながらゆっくりとした時間を過ごしがたい。標高1,005mで見る星空は、まさに手を伸ばせば届きそう。今年は一味違った国立公園内のキャンプがオススメです！

吹上温泉保養センター白銀荘 45-4126

## 中富良野

### 北星山観光リフト営業開始

6月17日から、北星山町営ラベンダー園にある観光リフトの営業を開始します。4種類のラベンダーと、色とりどりの花畠。そして頂上の展望台で富良野盆地の田園風景と十勝岳連峰の絶景を満喫しませんか。

リフト営業時間 午前9時～午後6時  
リフト往復料金 大人300円、子ども200円

なかふらの観光協会 39-3033

今月のテーマ  
アウトドアを  
楽しもう！

ちょくら  
となりまち

老人街道 Z37

カヌー・ラフティングに  
挑戦しませんか

湖面にカヌーを滑らせ、目の前に広がる大自然を満喫！ラフティングでは緑に囲まれ、手つかずの自然が残った空知川で大迫力の川下りを体験してみませんか。初心者や家族でも、気軽に楽しめる各種スクールや、豊富なツアーやありますので、くわしくは問い合わせください。

NPO法人南富良野まちづくり観光協会 39-7000

## 占冠

### 大自然に囲まれたニニウキャンプ場

ニニウには、ヒグマやエゾシカなど、たくさんの動物が棲息しています。ニニウキャンプ場は、彼らからほんの少し間借りさせてもらった場所でキャンプを楽しむことができます。また、管理棟内のクライミングウォールや、キャンプ場に向かう途中の「赤岩青巖」でのロックリーリング、さらには「赤岩青巖峠遊歩道」では自然散策も楽しめます。

ニニウキャンプ場 56-2352

## 地域おこし協力隊!!



### 富良野

浦田 芳穂さん

ジオふらの・市提  
供番組「元気ハツ  
ラツまちづくり」で4  
月に放送しました。「メ  
イド・イン・フラン  
の関連事業「ふらのア  
スパラ祭り」に行つて  
きました。当日は好天  
に恵まれ、出店には行  
列ができる盛況ぶりで  
野菜にスポットを当て  
る「食」のイベントは、「  
美味しい」だけではなく  
「おいしい」だけではない  
消費者である私にはな

ちが、農作物に改めて  
感謝する良い機会だ  
と感じました。さて今回は、私が参  
加している「ふらのみ  
らいらぼ」の活動の一  
部を紹介します。今年  
度は「はたらく人に



隊員の日々の活動や、幅広い地  
域活動の様子をお伝えします。

## 地域おこし 協力隊通信

14

フェイスブックで情報  
発信をしています

富良野市地域おこし協力隊

検索 フェイスブックを  
チェック！

第2回ふらの東山エリア  
フォトコンテスト開催決定！

応募期間 7月1日～8月31日



### 東山

笠原 伸介さん

連休明けのまだ少々肌寒い日、樹海中学校の生徒・先生と一緒に「青えんどう豆」の種まきをしました。折にふれ申してみると、はどんなこと?といったキヤリアンピューターゲームにログラミング技術を学んでいます。私たちにはプログラミングコンペアを新設しました。「ませて、まなぶ」を含言葉に、パソコンやコントローラーまで、一緒にプログラミング技術を学んでいます。私たちには



▲青えんどう豆の種まき（樹海中学校内の特設ほ場）

なってICTエンジニアを新設しました。「ませて、まなぶ」を含言葉に、パソコンやコントローラーまで、一緒にプログラミング技術を学んでいます。私たちには、地域・郷土の資源とともに、大人の知恵と、子どもの好奇心をつなぎながら、樂しく遊びつけながら、樂しく学んでいきたいと思っています。現代には欠かせない情報処理や通信に関連する技術を、大人の知恵と、子どもの好奇心をつなぎながら、樂しく遊びつけながら、樂しく学んでいきたいと思います。

連休明けのまだ少々肌寒い日、樹海中学校の生徒・先生と一緒に「青えんどう豆」の種まきをしました。折にふれ申してみると、はどんなこと?といったキヤリアンピューターゲームにログラミング技術を学んでいます。私たちには

# その時、あなたは

平成5年（1993年）



実らぬ稲穂を見つめる作況調査



（平成5年9月14日）  
異常気象農業対策本部の設置

平成5年は日本中が冷夏となり、北海道でも春先から異常低温と日照不足が続いた。水稻の作況指数は実際に40で著しい不良となり、戦後最悪の冷害に見舞われた。市では異常気象農業対策本部を設置し、緊急対応にあたったが、収穫が皆無に等しい農家も多く、大きな打撃を受けた。一方、業者が米を買い占めたために米不足となり、そのニュースが広まる、市民は店頭に列をなして買い求めた。「平成の米騒動」と呼ばれた異常事態となり、市民は緊急輸入された外国米でしのがざるを得なかつた。

左から  
三上 大揮さん（1歳）瑞穂町  
櫻木 蒼士さん（1歳）瑞穂町



大好き♡仲良し男子



とても元気でわんぱくな男の子♡

お子さんの写真を募集しています！

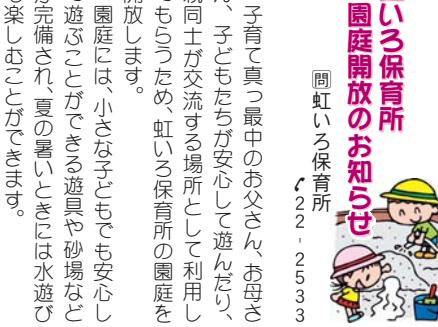
応募は、①住所②氏名③電話番号④お子さんの名前（ふりがな）と年齢⑤簡単なコメントを添えて、持参・郵送・メールのいずれかの方法で「広報ふらの」までお寄せください。（メールアドレス kikaku-ka@city.furano.hokkaido.jp）



《事前申し込みが必要です》

## 虹いろ保育所の園庭開放スケジュール（予定）

開催日	6月21日㈫	7月12日㈫	8月9日㈫
	9月13日㈫	10月11日㈫	11月15日㈫
時 間 午前10時～11時30分			
場 所	虹いろ保育所園庭（幸町8-25）		
定 員	各日先着10組の親子		
対象者	就学前の未就園児及びその保護者		
申込み	前日までに虹いろ保育所の窓口、または電話で申し込みください。		
その他	雨天の場合は保育所の室内で実施します。		



▲昨年7月、虹いろ保育所の園庭で開催された「ふれあい広場」には多くの親子が参加

## BOOKS

### 注目の本！



### 一般書 NEW

巻選！おいしいご飯・丼ものレシピ / クックパッド株式会社  
北海道樹木図鑑 / 佐藤孝夫  
ぴあ かいけつゾロリ / ぴあMOOK

### 児童書 NEW

10分で読める大わらい落語 / 橋屋伸蔵  
わんぱくだんの おかしなおかしゃ / 末崎茂雄  
トキメキ探偵マチカ★マジオ / こぐれ京



### 展示・イベント

#### 【2階多目的ホール】

おはなし会  
英語のおはなし会

#### 【1階読み聞かせコーナー】

どんぐりおはなし会

6月10日㈯ 午前10時30分  
6月17日㈯ 午前10時30分

毎週水曜日 午後3時

図書館のホームページもご覧ください

富良野図書館

検索

→こちらをチェック！

◆開館時間  
《火・木曜日》  
午前10時～午後6時  
《水・金曜日》  
午前10時～午後7時  
《土・日曜日》  
午前9時～午後5時  
◆6月の休館日  
毎週月曜日  
30日金

間図書館 22-3005



## ▶地域に根差した学校づくり

コミュニティ・スクール指定書交付式 4月22日㊐

**地** 域とともにある学校づくりをめざして、教育委員会では今年度からコミュニティ・スクール（学校運営協議会）制度を導入し、市内全小学校9校と樹海中学校をコミュニティ・スクールに指定し、指定書を交付しました（写真は富良野市立富良野小学校）。今後、指定校では保護者や地域住民などで構成する学校運営協議会を開催し、地域全体で子どもたちを支えていきます。



## ▶埼玉県と農業分野で交流

埼玉県農業大学校先進農家等体験実習受入式 5月8日㊐

**平** 成13年度から農業分野で交流している埼玉県から、北海道の農業経営を学ぶため、埼玉県農業大学校の皆川真美さん（19歳）が来富。市役所で開催された受入式で皆川さんは「富良野で栽培技術を身につけたい」と抱負を話し、山部の指導農業士、天間幸博さんの下で67日間の研修を受けています。この冬には、富良野から緑峰高校農業特別専攻科の学生が埼玉県で研修する予定です。



## ▶この山菜食べられる？

もぐもぐハイク 5月21日㊐

**山** 部の魅力を肌で感じてもらあうと、さまざまな体験学習を通して交流活動に取り組んでいる山部@まるごと体験村。今回は山部自然公園太陽の里で山菜教室を開催。悠悠の森に繁茂している山菜の特徴を地元ガイドの小笠原繁男さんが説明し、参加者33人が山菜採りを楽しみました。昼食にはタランボなどの天ぷら料理や手打ちそばが提供され、参加者は心も胃袋も満たしていました。



## ▶舞い踊る桜 しとやかに

やまべさくらまつり 5月14日㊐

**今** 回で64回目となるやまべさくらまつりが東大樹木園で開催され、多くの人でぎわいました。園内の桜の見ごろは過ぎて、時々、桜吹雪が舞う中、開会式で山部商工会の高橋穣二会長が「頑張って咲いている桜のパワーをもらいながら盛り上げてきましょう」とあいさつ。バーベキューをはじめ、紅白もちまきなどが行われ、来場者は楽しいひとときを過ごしていました。



## ▶山部太陽の里を満喫しよう

ふれあいの家オープン式 4月29日㊐

**地** 域住民や、キャンプ愛好家などから親しまれている山部自然公園太陽の里ふれあいの家で、今年の施設開館を祝うオープン式が開催されました。関係者でテープカットを行い、駆け付けた子どもたちにお菓子や綿あめをプレゼント。また、山部自然公園太陽の里パークゴルフ場も同日オープンし、この日を待ちわびた人たちが、早速、芝の感触を確かめながら、プレーを楽しみました。



## ▶ごみのポイ捨てヤメテ

第34回クリーンタウンプロジェクト 4月26日㊐

**富** 良市立樹海中学校では、生徒たちがボランティア精神を育み、ごみを捨てない・捨てさせないモラルを身につけるため、毎年クリーンタウンプロジェクトを開催し、国道38号線沿道のごみ拾いを実施しています。全校生徒20人が「交通安全」と書かれた黄色いいたすきを身につけ、ごみ袋片手に作業を行い、捨てられている空き缶や空きびんの多さに目を丸くしていました。



## ▶子どもと地域を絵本がつなぐ

こどもの図書館まつり 5月10日㊐～14日㊐

**図** 書館や本に親しんでもらあうと、毎年開催しているこどもの図書館まつり。絵本の読み聞かせや、館内の3つのポイントを回るとおもちゃがもらえるスタンプラリー、息を吹きかけるとクルクルと回る吹きコマ制作などが催されました。中でも人気の「こども古本市」には、約2,500冊の児童書を用意。真剣な眼差しで子どもたちが好みの本を探して、笑顔で持ち帰っていました。



## ▶アスパラ料理に長蛇の列

ふらのアスパラ祭り 5月13日㊐

**地** 産地消を推進するため、今年度から事業を実施しているメイドインフラノの一環で、ふらのアスパラ祭りがリバーモール商店街で開催され、地場产品などを使った限定メニューが振る舞われました。当日は天候にも恵まれ、多くの市民などが来場し、出店した8店舗には料理を買い求める人で長蛇の列ができました。また、糖度や太さを競うアスパラ王決定戦も開催されました。

# 注意!消費トラブル

## 今日の豆知識は 不当表示の禁止

消費者が商品・サービスを選ぶ時、品質や価格などは重要な基準になります。ところが、商品・サービスの品質や価格について、実際よりも優良または有利と見せかける表示が行われると、消費者が実際には質の良くない商品・サービスを買ってしまう不利益を被るおそれがあります。

そのため、景品表示法では誤認させる表示（不当表示）を禁止しています。

◆優良誤認表示 商品やサービスの品質、規格などの内容について、実際のものや事実に相違して競争事業者のものよりも著しく優良であると消費者に誤認される表示。

（例）国産有名ブランド牛ではない国産牛肉であるにもかかわらず、「国産有名ブランド牛の肉」であるかのように表示していた。

◆有利誤認表示 商品やサービスの価格などの取引条件について、実際のものや事実に相違して競争事業者のものよりも著しく有利であると消費者に誤認させる表示。

（例）家電量販店の店頭価格について、「競合店の平均価格から値引きする」と表示しながら、その平均価格を実際の平均価格よりも高い価格に設定し、そこから値引きしていた。

※今年（4月末）もすでに14業者に、景品表示法にもとづく措置命令が出されています。くわしくは消費者庁のホームページをご覧ください。

相談するなら

## 消費生活センター



若松町17番1号  
TEL 39-1166  
月～金曜日  
午前10時～午後4時

クーリング・オフ葉書は富良野郵便局、若葉郵便局、山部・東山支所に置いてあります。

ダイヤル交換市もやってます！

### ◆譲ります

- 子ども用紙おむつ●犬用紙おむつ●8段飾りお雛様●鏡台
- 富良野高制服男子（180cm）・ワイシャツ長袖・半袖（180cm）
- エレクトーン

### ◆譲ってください

- ベビーカー●富良野高制服男子（L）●ベビーベッド
- ベビーバス●ベビーラック●ベビー用バウンサー
- 子ども用紙おむつ●FFストーブ（10帖用）

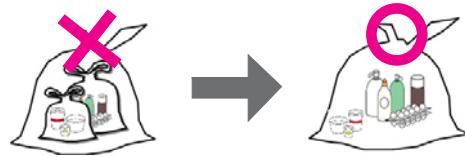
環境課から  
お知らせ  
TEL 39-2308

## 再確認! 排出方法とマナー

### ごみ出しルールの徹底を！

生ごみの指定袋は、とうもろこしから作られた分解する袋を採用しています。最近、生ごみをレジ袋で出しているケースが目立っています。レジ袋は分解されずに最後まで残ってしまうため、生ごみ堆肥の品質が低下し、リサイクルができなくなります。生ごみを出す場合は、必ず、指定袋を使用してください。指定袋は、ごみ袋販売登録店で購入してください。

また、固形燃料ごみやプラスチック類では、ごみ袋を二重にしたり、ごみを入れた小袋のままごみ袋に入れるケースが目立っています。こうして出されたごみは、人の手で袋を破いて、中身の点検や選別作業を行なうなど、作業に支障をきたしていますので、小袋の中身を出してバラバラの状態でごみ袋に入れるなど、二重袋では出さないでください。



### 資源回収ステーションの使用

資源回収ステーションは、町内会、または地域で管理しており、ごみを出す場所は決められています。他の地域の資源回収ステーションにごみを出すことはできませんのでご注意ください。

ごみを出す場所が分からぬときは、町内会長に問い合わせください。



## 健康情報

# マイボディ

今日のテーマは

## ワクチン接種：1人はみんなのために、みんなは1人のために

受けることで、集団免疫効果による「社会防衛」ができるようになります。

経験を積んだ小児科医はみんな「ワクチンさえしていれば…」という子を診た経験があります。「Hibワクチンを接種していれば喉頭蓋炎で窒息しそうにならなかっただはず」「肺炎球菌ワクチンを接種していれば髄膜炎で苦しまなかっただはず」という「個人防衛」に失敗した例。「この子が麻疹ワクチンを接種していれば、乳児に感染させてあわや死にそうにはしななかっただはず」「この子が百日咳ワクチンを接種していれば、1ヶ月の赤ちゃんに感染させて無呼吸発作連発の危険な状態にはしななかっただはず」という、「社会防衛」に失敗した例。

ワクチン接種は自分だけでなく、自分の周りの大好きな人たちも守ります。ぜひ適切な時期に接種を受けましょう。1人はみんなのために、みんなは1人のために。



### 国民年金保険料の免除期間がある方へ

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、申請により保険料の全額、または一部が免除される「申請免除制度」や学生でない50歳未満の方を対象に保険料の納付が猶予される「納付猶予制度」、学生の方のみを対象とした「学生納付特例制度」があります。

国民年金の第1号被保険者が、保険料の免除（全額免除・一部納付）や納付猶予、学生納付特例を受けていた期間は、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されますが、受け取る年金額は保険料を全額納付した場合より少くなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、過去10年間であればさかのぼって納めることができる追納制度があります。

◆保険料を追納する場合、古い期間から納付することになりますが、学生納付特例の期間がある場合は、その期間から納付になります。

◆免除の承認を受けた期間の翌年度から3年以上経過した期間を追納する場合の納付額は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされたものになります。※老齢基礎年金受給者は追納できません。

将来受け取る年金額を増額するためにも、余裕ができる時に追納することをおすすめします。

**保険料の支払いはお忘れなく**  
問市民課市民年金係 TEL 39-2301

### 国民年金・老齢基礎年金の裁定請求手続き

昭和27年6月生まれ（満65歳）の方は、満65歳の誕生日以降に手続きをしてください。すでに厚生年金を受けている方は、誕生日に送られてくるはがきを返送することで、基礎年金の手続きが完了します。

市役所②番窓口にお越しください。必要なものは印鑑・預金通帳・戸籍全部事項証明（戸籍謄本）・住民票謄本などです。









群青の色装ひし杜若

老鷺の遠音や雨の富良野岳

泉

橋

千祥

生枝

静香

長畑

から松の緑の舒返り来る

九十は後生極楽頬齢す

山

東爺

夢果てし老爺の目にも五月晴

閑根  
山本  
克己

検診の可も不可もなし五月晴

幸子

雲海で富良野盆地なく息をのむ

大雪かがやきスキーヤー茫然

未来に泳ぐ紺壁の空

山内

千代

鎌田

敬子

芦別岳の山並み険しさくら薔  
近ぢか咲くよ歌声とともに

三上

和子

男の孫をもうけし家に悠ゆうと

未来に泳ぐ紺壁の空

三上

和子

ランドセル背負いて駆ける一年生

相澤かをり

見送る母の優しき笑顔

清水

尋子

若き日のあやまち今も身をせめる

断捨離の道歩み始めよ

相澤かをり

見送る母の優しき笑顔

清水

尋子

若き日のあやまち今も身をせめる