

広報

みなみふらの

8

2016. AUGUST No.725



沖縄県本部町を訪問した町内小学6年生児童21名の皆さん

(6月29日)

富良野圏域を自転車で巡る！

Let's enjoy Cycling

広域連携企画

今年で2年目の広域連携企画。今回は富良野圏域のサイクリングコースを中心に、ビュースポットやグルメ情報などを紹介しますので、この機会にサイクリングに出かけてみましょう。

このマークは写真撮影などの「ビュースポット」ポイント

オススメ! このマークは食事などの「おすすめスポット」ポイント



中富良野町の有名スポットの1つ「ファーム富田」。富良野盆地と十勝岳連峰、そしてラベンダーを眺めながらサイクリングできるおすすめスポットです。



ふらのワインの製造工程、熟成庫の見学、ワインの試飲などをすることができます。丘の頂上には「ふらのワインハウス」があり、田園風景を眺めながら洋食を楽しむレストランが営業しています。
☎ 23-4155



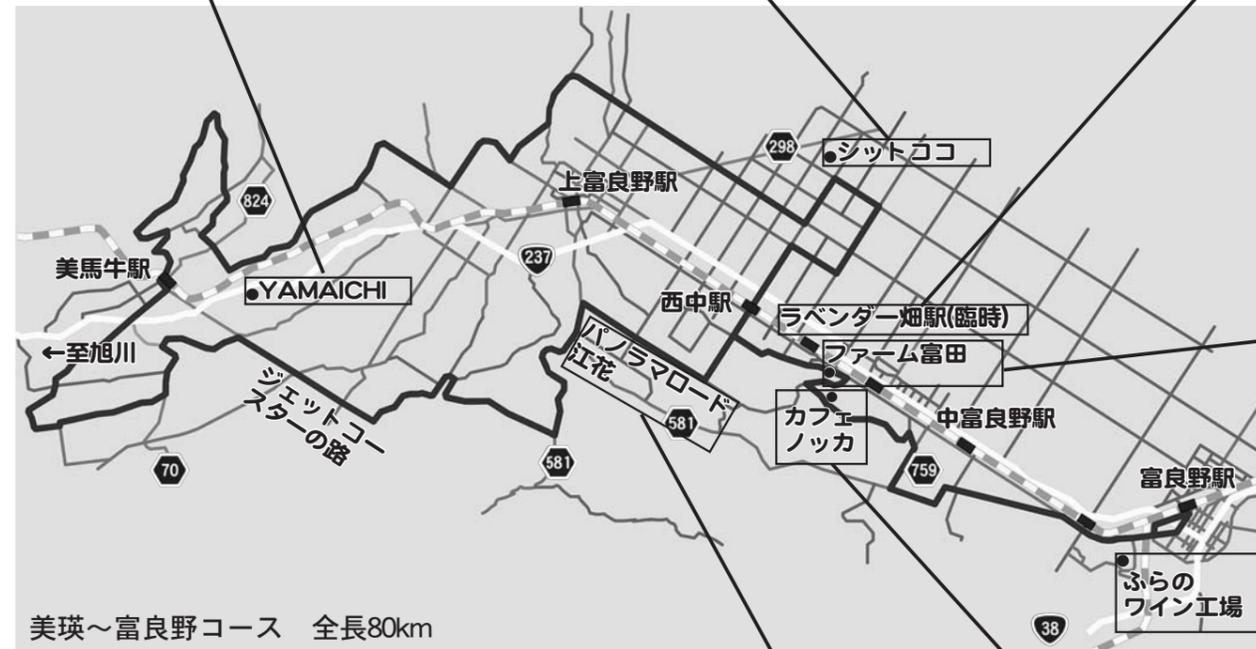
サイクリングコースに並行してJR富良野線の列車が走り、9月25日まで富良野・美瑛ノロッコ号が運行されています。ノロッコ号との並走を楽しんだり、芦別岳や十勝岳も眺望できるビュースポットです。



通称「東中公園」内の池のほとりにあるレストラン「シットココ」は、上富良野名物「かみふらのポーク」や新鮮野菜をふんだんに使った料理を提供しています。
☎ 45-6627



国道237号に面したカフェYAMAICHIはサイクルラックはもちろん、空気入れや工具など自転車愛好家にはうれしい設備が揃ったお店。近隣農家で採れたハスカップを使ったふらの牛乳ソフト自家製ハスカップソースも人気。☎ 45-3157



美瑛～富良野コース 全長80km

🚲 レンタサイクルショップ 🚲

上富良野町	長沼物産自転車部	45-2417
	YAMAICHI	45-3157
中富良野町	立野サイクル	44-2777
	コロポックル	44-2583
	トコトコサイクリング	090-5679-8236
富良野市	遊び屋	22-0534
	スポーツピア	22-1935
	杉山レンタサイクル	22-2769
	磯山ミシン商会	22-2273
	長江商店	22-2859
南富良野町	なんぶアウトドアクラブ	52-2011
	占冠村 道の駅自然体感しむかっぶ	39-8010



自然の地形を生かした造りで川遊びや散歩ができるほか、チューブトンネルやターザンロープなどの遊具が整備されています。休憩場所としてお立ち寄りください。



清流鶴川の雄大な流れに赤や青の大きな岩が織りなす風景は壮観です。その美しい風景をカメラにおさめたり、ラフティング、ロッククライミングなど様々な自然を楽しむ目的で多くの観光客が訪れます。



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9日(土)・10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げられました。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。



投票率 選挙区 70.61%
比例代表 70.61%

7月10日、第24回参議院議員選挙が町内5投票所で一斉に行われました。
今回の投票率は、選挙区70・61%（前回67・54%）、比例代表70・61%（前回67・54%）と、それぞれ前回を上回る投票率となりました。
また、同日午後9時から保健福祉センターみなくるで行われた開票事務は、午後9時50分過ぎに選挙区、午後11時10分過ぎに比例代表が終了し、町内における得票結果が明らかになりました。
なお、町内各投票区の投票状況と得票状況は各表のとおりです。

参議院議員比例代表得票結果

政党等の名称	町内得票数		名簿登載者の得票数②
	総	得票数①	
社会民主党	34.0	28.0	6.0
国民怒りの声	11.0	4.0	7.0
おおさか維新の会	46.0	25.0	21.0
公明党	194.0	106.0	88.0
日本共産党	84.0	66.0	18.0
幸福実現党	11.0	10.0	1.0
自由民主党	449.999	365.0	84.999
新党改革	12.0	4.0	8.0
日本のことを大切にす党	14.0	13.0	1.0
生活の党と山本太郎となかまたち	43.0	34.0	9.0
民進党	536.0	403.0	133.0
支持政党なし	23.0	21.0	2.0
合計	1,457.999	1,079.0	378.999

※町内無効投票数 142票

参議院議員選挙区得票結果

候補者氏名	党派	町内得票数	道選挙区得票数
かきき 克弘	自由民主党	284	482,688
当選 はちろ 吉雄	民進党	251	491,129
当選 長谷川 岳	自由民主党	312	648,269
水越 寛陽	無所属	11	12,944
佐藤 和夫	日本のことを大切にす党	35	34,092
当選 徳永 エリ	民進党	445	559,996
森 つねと	日本共産党	79	239,564
森山よしのり	幸福実現党	21	21,006
中村 治	支持政党なし	29	29,072
飯田 佳宏	無所属	40	26,686
合計		1,507	2,545,446

※町内無効投票数 93票

投票区別投票状況

投票区分	当日の有権者数(人)			投票者数(人)			投票率(%)			
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	
第1投票区(北落合)	選挙区	43	44	87	34	32	66	79.07	72.73	75.86
	比例代表	43	44	87	34	32	66	79.07	72.73	75.86
第2投票区(落合)	選挙区	75	75	150	45	53	98	60.00	70.67	65.33
	比例代表	75	75	150	45	53	98	60.00	70.67	65.33
第3投票区(幾寅・東鹿越)	選挙区	821	810	1,631	614	561	1,175	74.79	69.26	72.04
	比例代表	821	810	1,631	614	561	1,175	74.79	69.26	72.04
第4投票区(金山)	選挙区	109	120	229	74	77	151	67.89	64.17	65.94
	比例代表	109	120	229	74	77	151	67.89	64.17	65.94
第5投票区(下金山)	選挙区	78	91	169	52	58	110	66.67	63.74	65.09
	比例代表	78	91	169	52	58	110	66.67	63.74	65.09
計	選挙区	1,126	1,140	2,266	819	781	1,600	72.74	68.51	70.61
	比例代表	1,126	1,140	2,266	819	781	1,600	72.74	68.51	70.61

平成28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26回目を迎え、「南の国の真夏に挑む体験の旅」として、6月27日から7月1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21名・随員5名）が本部町を訪問しました。

6月27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、ハブショーやパイナップルの見学、本部町立瀬底小学校児童との交流学習、琉球ガラスコップ製作を楽しみ、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、バナナボートやカヌー体験などを行い、夕方からはホームステイ先の家庭で交流を深めました。

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19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。



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

しょうぼう広報 ほのお

●救命救急士の処置拡大について●

救急救命士の処置について、心肺機能停止状態の傷病者に対し特定の器具を用いた気道の確保、点滴処置、薬剤投与を行っています。救命率の向上と後遺症軽減のため、新たに下記の処置が可能になりました。今回は拡大された処置について紹介します。

①血糖値測定並びに低血糖発作症例へのブドウ糖液投与

意識障害の見られる傷病者に対し血糖値を測定することが可能になりました。また、血糖値が低い場合には医師の指示のもとブドウ糖液投与を行います。

写真は南富良野支署で使用している血糖測定器とブドウ糖液で、救急現場で使用します。



血糖測定器一式



ブドウ糖液

②心肺機能停止前の重度傷病者に対する点滴処置及び輸液

点滴処置についてはこれまで心肺機能が停止している状態の傷病者に限られていましたが、心肺機能の残っている傷病者であっても病態に応じて医師の指示のもと行うことが可能となりました。

☆これらの処置を実施するにあたり、事前に医師からの指示を得て、さらに傷病者本人又は家族等関係者の同意のもと行います。また、処置を断ったとしてもこれまでどおり救急搬送され、不利益をこうむることはありません。ただし、救急現場において傷病者本人の生命に危険が迫っている場合や、説明を適切に理解し判断できない場合であって、家族等関係者も現場に居合わせないときは、医師の指示のもと、処置を行う場合があります。

☆救急救命士の行える処置に血糖測定並びに低血糖発作症例へのブドウ糖溶液の投与が加えられましたが、傷病者本人または家族関係者による糖尿病治療目的の血糖自己測定や低血糖治療薬（内服薬、注射薬）による治療を救急隊員が阻害することはありません。

今回拡大された措置については認定を受けた救急救命士にのみ認められた行為であり、全ての救急救命士に認められた行為ではありません。南富良野支署では平成27年11月に1名の救急救命士が認定を受け、拡大された措置を実施することが可能になりました。今後も認定を受けた救急救命士を増やすため、随時養成を行っていく予定です。

今後も救急業務の高度化に一層努めてまいりますので、町民皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

南富良野支署出動件数（平成28年1月～6月末現在）
救急出動 51件（内ドクターヘリ要請件数1件）
火災出動 2件（内他市町村応援出動1件）
救助出動 0件

地域おこし協力隊活動記⑩

町の振興や発展のため活動している地域おこし協力隊の様子を紹介します

「2回目の神社祭を終えて」

南富良野町に来て1年が経ち、振り返る間もなくあっという間にまた神社祭の時期を迎えました。

落合では毎年しめ縄をみんなで作っています。原料となるスゲを刈り、数日間干したものを編んでいくのです。しめ縄づくりや神社掃除を手伝いながら、この1年のこと、今後のことを考えていました。



地域おこし協力隊 服部 理沙

町外に向けてのPR、地域の内側のサポートなど、一言で「地域おこし」と言っても人によってとらえ方も求められる内容も異なると思います。私の1年は、野菜に例えると実はならなかった。実らなかったけど、ならなかったという結果を得た。ではなぜ実らなかったのか。そもそもの目標設定が間違っていたのか、目標に対する計画が間違っていたのか、それとも行動が間違っていたのか。結果と向き合い、原因をひとつずつ潰して修正していくしかありません。

今年の神社祭ではこども会によるクレープ作り体験や射的、型抜きなどのこども向けの催しもあり、北山さんの発案で70歳のお祝い「3.5回目の成人式」をしたり、出店者の中にいつもと違う顔ぶれがあったり…普段なかなか一同に集まることのない落合のみなさんの笑顔でいっぱいでした。こういった小さな地域では、大きく何かを変えることは難しくてもこうして少しずつ何かが変わっていくんだと思います。エネルギーを持った人とそれを担ぐ人、どちらもいる南富良野町であってほしいです。



平成28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ましては、平成23年度をピークとしてその後減少し、現在は横ばい傾向で、全道的に比べますと依然高くなっています。

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いたします。

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28年度 国民健康保険税率（今年度は限度額の変更があります。）

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
	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）	旧 520,000円 新 540,000円	旧 170,000円 新 190,000円	旧 690,000円 新 730,000円	160,000円

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	595,000円以下	5割軽減	
2人	860,000円以下		
3人	1,125,000円以下		
330,000円 + (265,000円 × 被保険者数) 以下の世帯		2割軽減	
1人	810,000円以下		
2人	1,290,000円以下		
3人	1,770,000円以下		
4人	2,250,000円以下		
330,000円 + (480,000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28年8月31日
第2期	平成28年9月30日
第3期	平成28年10月31日
第4期	平成28年11月30日
第5期	平成29年1月4日
第6期	平成29年1月31日
第7期	平成29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となります。



- 『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つている世帯の方で、「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。

納付場所のお知らせ

今年度より道内の郵便局やゆうちょ銀行でも納付できます。

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・総務課税務係窓口へ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。

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、加入者みなさんの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。

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

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。

こころが元気になる絵本(7月4日)

幾寅保育所でブックドクターあきひろ氏による読み聞かせ講演会が行われ、園児のほか、10組の親子が参加しました。

「たなばたセブン」、「いちにちこんちゅう」など5つの絵本の読み聞かせに園児たちは笑顔で聞き入っていました。終了後には親子を対象に子育てに関するお話をいただき、「たくさんの会話や笑顔が大事」と話され、皆さん真剣に聞いていました。



戦没者の冥福を祈る(7月7日)

先の大戦から71年目を迎え、戦没者103柱の霊を慰めるため、町遺族会主催による「戦没者追悼式」が、来賓や遺族の方々が参列する中、忠魂碑前でおごそかに執り行われました。

午前11時、参列者全員で黙祷を捧げたあと、参列者が一人ずつ白菊を供え、尊い犠牲者の冥福を祈りました。



エジンバラ公の森公園を整備(6月23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、樹木の成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。



安全で安心な地域づくりに貢献(6月23日)

公益財団法人北海道防犯協会連合会から平成28年度防犯功労者等表彰として幾寅在住の佐藤茂さんが表彰されました。

佐藤さんは現在、町防犯協会会長を務め、また多年にわたり地域活動を積極的に推進し犯罪のない地域づくりに貢献されたことに対し表彰されたものです。



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われました。

町の特産品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。



富良野沿線老人クラブゲートボール大会(6月24日)

第34回富良野沿線老人クラブ選抜ゲートボール大会が南富良野高校グラウンドで行われ、富良野沿線5市町村から16チームが参加、南富良野町からは3チームが出場し熱戦が繰り広げました。

4ブロックに分かれ試合が行われ、白熱したゲームの中にも好プレーが続出、会員同士の交流も図られました。



「RUN伴」で町内をリレー(7月3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として、家族や支援者などが少しずつリレーを行う「RUN伴」が地域住民や関係者ら約130人が落合郵便局をスタートし金山農産物直売所作倶楽までの間を1本のタスキでつなぎました。

この企画はNPO法人認知症フレンドシップクラブが主催となり、6月25日網走市を出発し沖縄県那覇市までを5か月間かけてリレーを行います。



自治会代表者会議開催(7月13日)

今年度の自治会代表者会議が保健福祉センターみなくで開催されました。

はじめに池部町長から、町政の主な政策の概要について説明、その後各課長等から担当する事業や進捗状況について説明がありました。

質疑応答については、代表者から事業への要望や意見が出され、今後の町政に理解と協力をお願いしました。





保健福祉センター
発信@みなくる

◇特定疾患患者交通費助成のご案内◇

特定疾患の治療を必要とする方に対して、ご家族の負担を軽減するために、南富良野町以外の北海道内の医療機関へ通院に要した、交通費の一部を助成しています。

1. 対象者
 - ①南富良野町に在住する方で、住民基本台帳に登録されている方
 - ②特定疾患患者として、北海道知事の発行する特定疾患医療受給証の交付を受けている方
 - ③生活保護法により、医療扶助の移送費等の給付を受けていない方
 - ④規則で定める所得制限基準額以内の方
2. 助成額
町内JR駅から医療機関の最寄駅までのJR運賃の1/2以内を助成します。
3. 申請期限
 - ①前期分 平成28年9月30日(金)まで
※平成28年3月から平成28年8月までの通院に要した交通費が対象になります。
 - ②後期分 平成29年3月15日(水)まで
※平成28年9月から平成29年2月までの通院に要した交通費が対象になります。
4. 申請手続先
南富良野町保健福祉センターみなくる内 保健福祉課社会福祉係 (☎52-2211)
5. その他
 - ①平成27年度に申請された方につきましては、後日、申請書を送付させていただきます。
 - ②その他不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

平成28年度福祉スポーツ大会

毎年恒例の福祉スポーツ大会が下記日程により開催されます。町内にお住まいの参加対象者皆様のご参加をお待ちしています。

- 日時-8月23日(火)午前9時から
- 場所-町民体育館



※写真は昨年度開催されたものです。



みなくるでも、印鑑登録証明書と住民票の発行を行っていますので、ご利用ください。

保健福祉センター みなくる
保健福祉課 ☎52-2211 FAX 39-7020
地域包括支援センター ☎39-7711
社会福祉協議会 ☎39-7711 FAX 52-3711

教育委員会通信

学校教育係・生涯学習係
☎52-2145

~みなみふらの「史跡めぐり」に参加しませんか~

- 日時 9月8日(木) 9時から12時まで
- 集合場所 保健福祉センターみなくる 1階ロビー
- 内容 郷土資料室見学 → 北落合地区史跡見学 → 落合地区史跡見学
- 参加料 無料
- 持ち物 手袋(軍手)、帽子、飲み物、長靴等
- 申込方法 8月26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。

~美しい自然の中で川下りを体験してみませんか~

- 日時 9月11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(落合) ☎53-2449
- 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) ※富良野沿線各6名となります。
(上富良野町・中富良野町・富良野市・南富良野町・占冠村)
- 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26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。

シリーズ学校だより (163)

各学校の取り組みを紹介します。

▶▶南富良野西小学校▶▶▶



初めての運動会
6月11日、南富良野西小学校大運動会を開催しました。4月に開校した記念すべき1回目「チャレンジしよう西小っ子」歴史に残す運動会、15人全員最後まであきらめず、ゴールを目指そうのテーマで頑張りました。
当日はさわやかな晴天のもと、住民の皆さまからご声援をいただきたり、家族で力を合せて種目に励んだり、いい思い出ができました。
そして地域の皆様に初めて披露する「南中ソーラン」もばつちりきまり、まさに歴史に残る運動会になりました。

人権の花運動
法務局、南富良野町のご協力により、子どもたちが花苗の植栽・育成を通して生命の大切さと優しい思いやりの心を育てることをねらいに、本校で人権の花運動が行われました。
子どもたちは、「きれいな花を咲かせたい」と願いを込めながら、ていねいに花の苗を植えていました。
また一つ、南富良野西小学校の子どもたちの素晴らしさを見つけました。



子育て支援センター「ぷっこ」だより

～☆☆明るく元気な子にそだちますように☆☆～

☎52-2315
子育て支援センター ☎090-5985-4339

あまり暑くならなかった短い夏もあっという間に終わってしまいそうですが、夏ならではの思い出は作れたでしょうか？

支援センターでは8月も夏ならではの行事、どろんこあそび、水あそび、遠足など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。

～6月の「ぷっこ」ではいろいろな行事がたくさんありました！～



☆ぷっこ☆「バルーンあそび」



☆ぷっこ☆「JR・バス遠足IN下金山」



☆ぷっこ☆「絵の具あそび」



☆1歳ぷっこ☆「クッキング～おにぎり～」

保育所の元気な子どもたち

幾賓保育所

6月7日と8日南富良野高校1年生26名が施設見学に来ました。

運動会の練習に参加してもらい一緒に競技をしたり、お遊戯を踊ったり…大勢のお兄さんお姉さんが来てびっくりした子もいたようですが、すぐに慣れて仲良く遊ぶことができました。



金山保育所

6月25日に金山地区大運動会に参加しました。当日はあいにくの雨模様で体育館での開催となりましたが、徒競走や障害物競走、親子競技と沢山の競技に参加して日頃の練習の成果を十分に発揮することが出来ました。子どもも大人も全員が笑顔の運動会になりました！



こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

「尿酸」を通して 日々の健康を考える



尿酸とお酒

8月になりましたね。夏の暑い日や親戚の集まりなど、お酒を飲む機会も多い時期ではないでしょうか。今回は多量飲酒が主な原因となりうる「尿酸」についてです。食事と尿酸は深いつながりがありますので、健診結果で尿酸が気になった方、飲酒習慣のある方だけでなく、今回はみなさんと「尿酸」を通して日々の食生活を考えてみたいと思います。

○尿酸を知っていますか？

尿酸とは、プリン体が肝臓で変化したものです。通常、尿酸はヒトの体内に約1200mgありますが、毎日肝臓で新しく作られたり、尿や便として排泄されたりして約700mgが入りし、体内の尿酸の量は一定に保たれています。

尿酸は、主に食べた物に含まれるプリン体から作られます。そのため体内の尿酸の量は食事の内容によって変化します。また、体内の尿酸はアルコールによって作られやすくなります。このように、体内の尿酸の量は食事や飲酒に大きく影響されており、プリン体を多く摂る人や飲酒習慣のある人は尿酸値の高い人が多く、体内の尿酸量が多い状態を「高尿酸血症」と言います。

○高尿酸血症とは？どう予防する？

高尿酸血症の状態が続くと、痛風や痛風腎という腎機能障害を引き起こします。痛風は、関節面に張り付いた尿酸の結晶が何らかの原因で剥がれ落ちることで炎症を起こし、ほんの少しの刺激でも関節に痛みを生じます。痛風はこの状態が通常2～4週間続き、徐々に消えていくという疾患です。また、痛風腎は、尿酸の結晶や尿酸によって作られた尿路結石が腎臓の尿細管や集合管に作られ、腎機能障害を引き起こされます。これは進行すると最終的に慢性腎不全をきたし、透析療法が必要になります。

高尿酸血症を予防するにはプリン体を多く含む食品を知り、適量に摂取することです。特に、ビールは麦芽を多く含んでいますのでプリン体の少ないお酒を選ぶことや、プリン体の量に関係なくアルコール自体が体内で尿酸を作りやすくなってしまいますので、量を飲みすぎないことが高尿酸血症のポイントになります。お酒も体内の尿酸を増やす因子となっていますが、下の表にあるように酒の肴にもプリン体を多く含むものが多いです。一般的にプリン体は1日400mg以下が目安です。自分の摂取量を確認してみてください。

▼プリン体を多く含む食品

食品名	1人前の分量	総プリン体	尿酸換算
アンコウ肝	50g	199.6	234.1
カツオ	切り身 80g	169.1	207.1
マイワシ	2尾 80g	168.4	197.7
イサキの白子	50g	152.8	175.6
豚レバー	レバー2串 50g	142.4	165.6

▼プリン体が少ない食品

食品名	1人前の分量	総プリン体	尿酸換算
牛乳	200ml	0	0
鶏卵	小1個 50g	0	0
プロセスチーズ	25g	1.4	1.7
えのきたけ	20g	9.9	11.8
ウインナーソーセージ	3本 30g	13.6	16.6

○飲酒の注意点について

ここまでプリン体の適量の摂取についてお話してきましたが、もう一つの注意点として「飲酒のタイミング」があります。特に夏の暑い日、汗をかいた時はビールを飲みたくなりますが、運動をした後は代謝が活発になっているのでプリン体から尿酸が作られやすい状態になっています。運動後の飲酒は体内の尿酸をより増加させ、体内の尿酸が増えてしまいますので、運動後の飲酒は原則的に控えるようにしましょう。

「尿酸」は食べ物・お酒と深く関係しています。尿酸は身体に不要なものではありませんが、適量の摂取に留めることが大切です。自分の体内の尿酸の量は健診結果からわかりますので、自分の体の様子を見てください。不明な点がありましたら、いつでもお聞きください。

幾寅タイガース

10年ぶり全道大会へ!

第45回全道少年野球富良野支部大会が富良野市で行われ、13チームが参加して、富良野支部代表の座をかけて熱戦が展開されました。本町の野球スポーツ少年団「幾寅タイガース」(堀内大輔監督・団員21人)が見事優勝し、7月29日から札幌市で開催される全道大会へ10年ぶりの出場を決めました。

7月10日に行われた扇山レッドペッカーズとの決勝戦では、序盤に2点を先制を許すも、5回に一挙5得点を挙げ、その後相手の猛攻を受けるも粘り強い試合運びで5-4の僅差で勝利を納め全道大会への切符を手に入れました。



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。

信子様生前のご厚志に対するお礼として
 十万円

一味園・からまつ園・ござくら園・ふくしあへ

- 旭川市 高岡 ゆかり 様
- 帯広市 竹中 直美 様
- 本別町 新沼 良己 様
- 神奈川県 上元 順 様
- 神奈川県 小倉 栄子 様
- 神奈川県 白澤 恒雄 様

南富良野町へ

まちづくり応援寄付金

- 東京都 内田 智様 一万円
- 埼玉県 柳川より子様 一万円
- 栃木県 野原れい子様 一万円
- 栃木県 町田 伸男様 一万円
- 千葉県 藤倉かをる様 一万円
- 神奈川県 小林 祐郷様 一万円
- 新潟県 橋本るみ子様 二万円
- 鳥取県 根本 良介様 一万円

- 金山 鹿野 京子 様
- 金山 宮松 幸子 様
- 金山 齋藤 忠宏 様
- 金山 山美 塗 様
- 下金山 及川 昌江 様
- 下金山 長谷川 貞子 様
- 旭川市 旭川石油株 様
- 幾寅 ステーション 様
- 幾寅 幾寅婦人会 様
- 幾寅 さいほう薬局 様
- 幾寅 佐々木理容院 様
- 幾寅 南富林建(有) 様
- 幾寅 南富サポ(有) 様
- 幾寅 美容室 けい 様
- 幾寅 株南富良野町振興公社 様
- 幾寅 (有)山本商店 様
- 幾寅 北 耕治 様
- 幾寅 鷹嘴 充子 様
- 幾寅 富樫 秀雄 様
- 幾寅 山田 恵子 様
- 富良野市 山崎 浩二 様

☆お誕生おめでとう

- 幾寅 佐藤 陽愛乃^{ひなの} 様
 平成28年6月5日生まれ
- 下金山 羽野 瑤歌^{おろか} 様
 平成28年6月19日生まれ

★お悔やみ申し上げます

- 幾寅 佐藤 カツコ(75) 様
 平成28年6月1日逝去
- 幾寅 天間 美知雄(81) 様
 平成28年6月12日逝去
- 幾寅 工藤 生男(89) 様
 平成28年6月19日逝去

㊦ わたしたちのまち

(平成28年6月末日現在)
 人口2,609人(△3)
 男 1,304人(△1)
 女 1,305人(△4)
 世帯数1,453戸(△1)
 ()内は前月比