

広報

とよとみ

TOYOTOMI

役場からのお知らせ

02 ファミサポ会員募集中

- | | |
|--------------|----------------|
| 04 防災備蓄倉庫の新設 | 10 インフォメーション |
| 06 フォトニュース | 11 イベントカレンダー |
| 08 ヘルシーニュース | 12 PICKUP NEWS |



今月の表紙 3月24日(金)におこなわれた豊富保育園「卒園式」の様子

豊富町ファミリー・サポート・センター

会員登録募集中

令和5年4月1日より、役場町民課子ども係において、豊富町ファミリー・サポート・センター(以下、ファミサポ)を開始いたしました。

ファミサポとは?

ファミサポは「子育ての応援をしてほしい人(おねがい会員)」と「子育ての応援をしたい人(まかせて会員)」の会員ネットワークを作り、地域で子育てを助け合う会員相互の育児支援制度です。

現在「おねがい会員」「まかせて会員」「両方会員」の募集をしています!

会員の条件

おねがい会員

- ▶ 子育ての応援をしてほしい人
豊富町に在住し、0歳児～小学校6年生までの児童を養育している方

まかせて会員

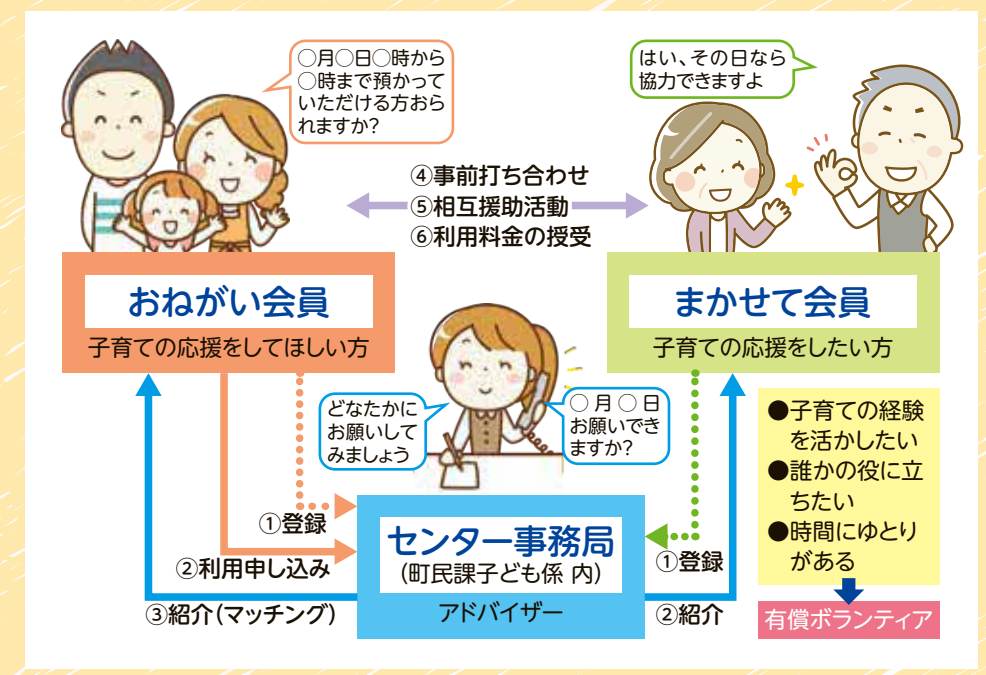
- ▶ 子育ての応援をしたい人
豊富町に在住する18歳以上の方で心身ともに健康な方 ※学生は除きます

両方会員

- ▶ 「おねがい会員」と「まかせて会員」の両方を兼ねる方

ファミサポのしくみ

- 1 会員登録
 - 2 利用申し込み
 - 3 紹介(マッチング)
 - 4 事前打ち合わせ
 - 5 相互援助活動
 - 6 利用料金の授受
- ※おねがい会員からまかせて会員に支払います
※助成制度あり



こんな時に利用出来ます!

- 保育園の保育開始前や保育終了後、小学校や学童保育終了後の子どもの預かり
- 冠婚葬祭や兄弟の学校行事の際の子どもの預かり
- 保護者の短期就労・病気・通院・仕事・買い物・リフレッシュによる預かり
- 保育施設などの送迎(保育園・学童保育・公設塾・少年団) …など

[預かる場所].....

- 子どもを預かる場合は原則として「まかせて会員」の自宅です。(ただし会員同士で合意がある場合は、この限りではありません。)

利用時間と利用料金

活動日	活動時間	30分当たりの料金
月曜日～金曜日	7:00～21:00	500円
土曜日、日曜日、祝日	7:00～21:00	550円

[問い合わせ] 「豊富町ファミリー・サポート・センター」(町民課子ども係内) ☎73-1036(直通)

上下水道情報

今号のテーマ マンホールがほうふな町、豊富町でマンホールカードを集めよう!

マンホールカードとは?

下水道広報プラットホーム(GKP)と全国の地方公共団体が、世界に誇れる文化物である日本のマンホール蓋を皆さまに楽しく伝えるとともに、下水道への理解・関心を深めていただくために作成されたコレクションカードです。

豊富町は、マンホールカード事業のための寄附金を活用しマンホールカードの製作をしております。**豊富町のマンホールカードの種類は道内最多**となっており、全国のコレクターの方が豊富町に訪れます。

マンホールカードを集めるときには?

マンホールカードはマップで示している場所で無料配布をしております。マンホールカードを集める際には下記のことを遵守してください。

- 配布は1人1枚になります。
- 事前予約や郵送での取扱いは行っておりません。
- より多くの方に手に取ってもらえるよう「転売目的」でのお受け取りはおやめください。

※各施設が臨時休業となり急遽配布ができない場合には、豊富町役場にて配布いたします。役場建設課上下水道係へお越しください。



マンホールカード配布の様子



令和3年3月に豊富町産廃処理協同組合より下水道観光振興として多額の寄附をいただきました。

その4
場所 豊富町観光情報センター
時間 9時～17時
年中無休(年末年始は休館)
TEL (0162) 82-2100
住所 北海道天塩郡豊富町字豊富駅前通
※12～13時のお昼休み、年末年始は配布停止

その3
場所 定住支援センターふらっと★きた
時間 9時～17時
年中無休
TEL (0162) 82-2211
住所 北海道天塩郡豊富町字豊富東1条6丁目
※12～13時のお昼休み、年末年始は配布停止

その2
場所 道の杜びっけ
時間 9時～17時
休館日 11月～3月の月曜日(祝日の場合は翌日)
※休館日は豊富町役場にて配布します。
TEL (0162) 73-6850
住所 北海道天塩郡豊富町字豊富温泉
※12～13時のお昼休み、年末年始は配布停止

その1
場所 豊富町役場
平日:建設課上下水道係5番窓口
休日:真丈岡守衛室(舟かきつ北側、灰色の扉)
時間 9時～17時
TEL (0162) 82-1001
住所 北海道天塩郡豊富町字豊富大通6丁目
※12～13時のお昼休み、年末年始は配布停止

集めよう!
豊富町
マンホールカード道内最多!
マンホールカード配布場所MAP
最新の在庫状況はここから!

お問い合わせ 建設課上下水道係 ☎73-1065 内線(156)

防災備蓄倉庫を新設しました

町では、防災備蓄品を適切に保管し、非常時に円滑に運用するため、令和4年度に町内3カ所の指定避難所(ふらっと★きた、町民センター、豊富中学校)に防災備蓄倉庫を整備しました。これまで各施設の空きスペースなどを使用していた保管状況について、今後、備蓄倉庫を併用することで改善し、食糧品や避難所開設に用いる物品を中心に継続した備蓄をおこないます。

※今回整備した3カ所のほか、現在、豊富小学校内の備蓄倉庫、温泉地区・農業集落センター、兜沼地区・兜沼農村環境改善センター、稚咲内地区・稚咲内生活館などに防災用品の分散備蓄をおこなっています。

ふらっと★きた 防災備蓄倉庫



防災備蓄倉庫の内観



備蓄倉庫には、非常食などが保管されています。

お問い合わせ 総務課危機対策係 ☎73-1027



豊富町ホームページ「トピックス」ではイベントの記事を随時掲載しております。ここには掲載されていないイベントの記事も掲載しておりますのでぜひご覧ください。

3月20日(月)

温かい言葉を胸に

豊富小学校にて「第114回卒業式」が挙行され、29名の児童が卒業を迎えました。式典では卒業証書の授与とともに、卒業生一人ひとりが中学校で頑張ることや将来の夢などを述べました。卒業生は6年間の思い出とともに学び舎を巣立ちました。



3月23日(木)

思い出に残る最後の登園日

保育園にて「おわかれ会」がおこなわれ、卒園される年長さんへ手作りのペンダントが贈られました。年長さんは、組対抗のゲームや先生たちの出し物、好きなものがいっぱいのお給食など思い出に残る最後の登園日を楽しみました。



3月24日(金)

保育園を巣立つ

保育園にて「卒園式」がおこなわれ、21名の園児が卒園証書を受け取りました。年長さんは、在園児や先生、保護者に感謝を述べ「思い出のアルバム」を合唱しました。退場の際には出席者全員にお別れの挨拶をおこない、大好きな保育園を巣立ちました。

とよとみフォトニュース

3月1日(水)

それぞれの進路に向かって

豊富高校にて「第70回卒業式」が挙行され、20名が卒業をむかえました。高校卒業からは、進学や就職と一人ひとりがそれぞれ決めた道へ向かうことになり、卒業生たちはこれまでの学校時代の思い出を胸に、大人への第一歩を踏み出しました。



3月5日(日)

冬の湿原をさんぽしよう

サロベツ湿原にて、サロベツでのびのび育てるママの会主催の「冬の湿原さんぽ」がおこなわれ、町内外の親子7組が参加しました。参加者はスノーシューを履いて、サロベツ湿原の中を歩き、動物の足跡や植物などをじっくり観察しながら冬にしか見られない自然を楽しみました。



3月14日(火)

新たな進路に向かって

豊富中学校にて「第76回卒業式」が挙行され、24名の生徒が卒業証書を受け取りました。在校生の挨拶・合唱にエールを貰いながら、卒業生らは部活動や文化祭などの行事を経て成長した3年間を胸に次の進路に向けて歩み出しました。



3月18日(土)

感謝の気持ちと共に

兜沼小中学校にて「第115回卒業式」が挙行され、3名の児童が卒業を迎えました。式の最後には在校生からたくさん遊んでもらったことへの感謝のことが贈られ、地域の方々に見守られながら、これまでの思い出を胸に未来へと歩み出しました。



子育て支援センター

こんな活動しています

子育てサロン

平日のお昼の時間は、支援センターで自由に遊ぶことができます。
「ひよこの部屋」は0歳・1歳さんが繰り返し遊べる遊具がたくさんあります。
「うさぎの部屋」は2歳・3歳のお友達が楽しめる遊具を揃えています。
 ぜひ、遊びに来てください。



子育てサークル

保育園入園前の親子さんが一緒に遊びます。季節の遊びや支援センターならではの遊びを楽しめます。
 毎月1回開催。年齢に分かれてサークルを作ります。

ぴよちゃんクラブ

0歳の親子さんが交流します。
 毎月1回、支援センターの遊具で遊んだり、お話をして交流します。

リフレッシュ おやこ・ヨガ

- 毎月1回、ふらっと★きたで、おやこ・ヨガを開催!
- 親子でヨガまたはバランスボールでリフレッシュ!

4月のおやこ・ヨガ

- 4月26日(水) 10:00~11:30
- 持ち物…ヨガマット・ヨガブロック・棒・飲み物 など



豊富保育園では「一時保育事業」「ベビー・チャイルド・ジュニアシートの貸し出し」をおこなっております。
 お申し込み、お問い合わせは、豊富保育園または子育て支援センターまで。 (豊富保育園内) ☎82-3588

ぬくぬくの温泉だより

豊富町温泉ふれあいセンターコンシェルジュデスクです。
 3月3日(金)~9日(木)、東京の銀座で「すぐそこ!宗谷へおいでよ2023」が開催されました。コンシェルジュデスクスタッフも豊富町や豊富温泉の魅力を知っていただくために参加させていただきました。
 スタッフによるPRは3月3日(金)から5日(日)までの3日間でしたが、豊富町を紹介するパンフレットの配布や特産品の販売をおこないました。イベントは多くの方にお越しいただき、販売した特産品は売り切れとなるなど、とてもご好評のうちに終了いたしました。遠く離れた方々にも豊富町や温泉の魅力を知っていただくことができ、とても嬉しいです。

〈今井〉



すぐそこ!宗谷へおいでよ2023の様子

お問い合わせ

豊富温泉コンシェルジュ・デスク(ふれあいセンター2階) ☎82-3782 <http://toyotomi-onsen.com>

すこやか情報館

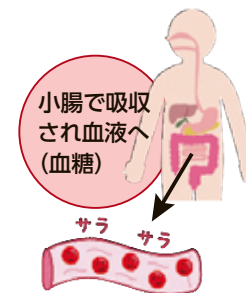


みなさん、こんにちは。
 今月は糖尿病に関する血糖値のお話を紹介したいと思います。

管理栄養士 山田 佳枝

血糖ってどんなもの?

血液中を流れる糖のことを「血糖」と言います。食べ物に含まれる糖は口、食道、胃、小腸を通り、小腸の壁から血管内へ吸収され、血糖となります。
 血糖はインスリンによって細胞内へと取り込まれ、エネルギーとして利用されます。利用しきれなかった糖は、脂肪に変換されて貯められていきます。



インスリンってどんなもの?

①インスリンって何?

● 唯一の血糖を下げるホルモンです。(筋肉、肝臓、脂肪細胞に血糖を取り込みます)

②インスリンはどこから出てくるの?

● 膵臓で作られ、血液に出されています。(食べ物が消化され、小腸までたどり着くと、膵臓にインスリンを出すように信号が届きます)

③インスリンの効果が下がるとどうなるの?

● インスリンが出にくい、または効きにくい状態になると、血糖が細胞内に取り込まれにくくなり、**高血糖状態**が続きます。→※この状態を「**糖尿病**」といいます。

【インスリンの特徴】

- 一生で作られる量に限りがあります(60歳以上になると作られる量が2/3に減少します)
- 肥満のある方では、インスリンが効きにくくなる傾向があります(肥満の方の脂肪細胞からは、インスリンの働きを邪魔する物質が多く出されています)

高血糖を予防する食べ方の1つを紹介します

糖質(炭水化物)は身体を動かす主なエネルギー源です。糖質は主に2つの種類に分けられます。

- ①単糖質(消化吸収が早い糖) ▶ 砂糖、甘いお菓子、ジュース、お酒など
- ②複合糖質(消化吸収がゆっくりな糖) ▶ ご飯、パン、麺、いも、かぼちゃなど

■消化吸収の早い単糖質を食べると…

①急激に血糖が上昇→②急いで大量のインスリンを出そうと膵臓が頑張る働く
 ※これが長期的に続くと、膵臓が疲れてインスリンを作る力が落ちてきてしまいます。

■野菜を食事の前半に食べるのがよいと言われるのはなぜ?

糖が少なく食物繊維の多い野菜、海藻、きのこは消化吸収がゆっくりで、インスリン分泌も少なくすむ食べ物です。食事開始5分にこれらを食べると、急な血糖上昇を抑えられ、膵臓の負担が軽くなります。



糖尿病の発症、重症化予防のポイントとは?

①**身体の状態を知るための健診**、②**バランスのとれた食事**、③**適度な運動**が大切です。
 基本・特定健診の血液検査では、糖代謝の状態を調べることができます。
 現在、5月のいきいき健康ドックの予約受付中です。この機会に健診を受けてみませんか?
 詳細については、保健センターまでお問合せください。



■お問い合わせ 豊富町保健センター ☎82-3761

4月のスケジュール

期日	行事	開始時間	開催場所
16日			
17月	レディースヨガ	9:30~11:00	ふらっと★きた
18火	心配ごと相談	13:00~15:00	福祉センター
	元気体操	14:00~15:00	ふらっと★きた
19水	元気体操	14:00~15:00	ふらっと★きた
	リズムボクシング	19:00~20:00	ふらっと★きた
20木	春の全道火災予防運動 (4月30日まで)	9:30~	町内
	乳幼児歯科検診・ フッ素塗布	12:35~	保健センター
21金			
22土	乳がん・子宮がん検診	8:45~14:00	保健センター
23日			
24月			
25火	乳児相談・2歳児健康相談	9:00~	保健センター
	元気体操	14:00~15:00	ふらっと★きた
26水	おやこ・ヨガ	10:00~11:30	ふらっと★きた
	元気体操	14:00~15:00	ふらっと★きた
27木			
28金	北海道Nフィールド ジェット・ストリーム・ アタック作戦!!	9:00~	豊富町観光 情報センター
29土			
30日			

5月のスケジュール

期日	行事	開始時間	開催場所
1月			
2火	心配ごと相談	13:00~15:00	福祉センター
	元気体操	14:00~15:00	ふらっと★きた
3水			
4木			
5金			
6土			
7日			
8月			
9火			
10水	1歳6カ月・3歳児健診	9:00~	保健センター
	生きがい学級	10:00~12:00	農村環境改善 センター
11木	リズムボクシング	19:00~20:00	ふらっと★きた
12金	パパママ教室・ のびのび教室	9:30~	保健センター
13土	いきいき健康ドック	6:30~	保健センター
	豊富水由お誕生会2023	18:00~	ふらっと★きた
14日	いきいき健康ドック	6:30~	保健センター
15月	レディースヨガ	9:30~11:00	ふらっと★きた

診療所だより

所長 柴崎 嘉



带状疱疹—症状の特徴を知っておこう—

带状疱疹って？

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。体の左右どちらかの神経に沿って痛みを伴う小さな赤い斑点と水ぶくれが帯状に生じます。体幹や手足だけでなく顔や目の周りにも現れることがあります。痛みの程度も個人差があります。

多くの場合皮膚症状が治ると痛みも消えますが、中に痛みが残ることがあり带状疱疹後神経痛と呼ばれます。また角膜炎、顔面神経麻痺や難聴などの合併症を引き起こすことがあります。

どんな人になる？

水ぼうそうになった人、つまりほとんどの人は誰でもなる可能性があります。加齢、疲労、ストレス、あるいは糖尿病やがんなどの病気による免疫力低下が発症の原因となります。50歳を超えると発症率が高くなり、80歳までに3人に1人が発症するといわれています。

多くの人は自然に治癒しますが、発症初期であれば内服薬や外用薬、広範囲や症状の強い場合は点滴薬があります。合併症をきたすと難治となることがあるので油断はできません。

予防法は？

日ごろから十分な休息をとり疲労やストレスをためないよう、免疫力の維持に努めましょう。また効果的な予防法としてワクチン接種があります。生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があり、それぞれ接種の条件や方法、回数が異なりますので、接種にあたってはかかりつけ医と相談して下さい。

国民健康保険診療所 (☎ 82-1515)

えびず薬局では診療所で処方された医療用医薬品のほか、風邪薬などの一般用医薬品も買うことができます。



国民年金の加入手続き・保険料免除申請などの手続きがマイナポータルで申請できるようになりました!

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請について、マイナポータルを利用した電子申請ができるようになりました。申請には、マイナンバーカードが必要となりますが、マイナポータルの情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請書などを作成することができるため、紙の申請書より簡単に作成することができます。また、申請結果もスマートフォンなどで確認することができます。

お手続きの際は、ぜひご利用ください。詳しくは、日本年金機構のHPをご確認ください。

お問い合わせ

町民課戸籍住民係 ☎73-1028
稚内年金事務所 ☎74-1003



令和5年度調理師試験の実施について

1 試験日時

令和5年8月29日(火)
13:30~16:00

2 試験地

稚内市

3 受験資格

高等学校入学資格を有するもので、2年以上調理業務に従事した者

4 受験願書受付期間

令和5年5月8日(月)~
令和5年5月19日(金)まで

5 受験手数料

北海道収入証紙
(6,900円相当)

6 受験願書配布先

北海道稚内保健所

お問い合わせ

北海道稚内保健所
☎33-2989



春秋叙勲の候補者としてふさわしい方を推薦できます(一般推薦制度)

内閣府では、一般の方から春秋叙勲の候補者の推薦を受け付けています。

詳しくは「叙勲 一般推薦」でご検索ください。

1 候補者の要件

長年(概ね20年以上)地域で幅広く公共のために活躍した方で、70歳以上の方など

2 推薦方法

推薦者1名、賛同者2名により推薦(ともに20歳以上)
自分自身や二親等内の親族関

係にある方の推薦は不可
推薦書(指定様式)を下記担当窓口まで郵送(常時受付中)

お問い合わせ

内閣府賞勲局一般推薦担当
☎03-3581-2868

YOSAKOIソーラン祭り 市民審査員を募集します

演舞を観て感じた『感動』が審査基準のため、特別な技術や知識は必要ありません。

日時:6月10日(土)9:30~19:00、
11日(日)9:30~21:00

の中で3時間程度

場所:大通公園をはじめとする札幌市内各会場

活動内容:YOSAKOIソーラン祭りにおける演舞の審査

定員:180人程度(抽選)

申込期限:4月1日(土)~28日(金)
HP、メール、FAX、郵送で申し込み下さい。

※応募用紙はHPから入手可

お問い合わせ

YOSAKOIソーラン祭り実行委員会
☎011-231-4351

FAX 011-233-4351



▼小学校新入学児童へ寄贈をいただきました

2月・3月に下記事業者から町内小学校新入学児童へ「ランドセルカバー」「ハンカチ」「黄色いワッペン」の寄贈をいただきました。

お預かりした寄贈品は豊富小学校、兜沼小学校の児童へ配布させていただきます。

事業者名	寄贈品
沿岸バス株式会社	ランドセルカバー
稚内信用金庫豊富支店	ハンカチ
損害保険ジャパン日本興亜株式会社	黄色いワッペン
日本マクドナルド株式会社	安全笛
女性ドライバーの会	ハンカチ・ティッシュ
商工会女性部	愛の鈴
豊富町交通安全協会	お守り・キーホルダー
豊富町赤十字奉仕団	クリアファイル・キーホルダー

▼豊富水由ちゃんお誕生日会のご案内

豊富温泉が開湯した日(5月17日)が誕生日! 「温泉むすめ」豊富水由ちゃん初めての誕生日会を下記日程で開催いたします!

■日時:令和5年5月13日(土) 17:00より

■場所:ふらっと★きた 多目的ホール

★当日は新規描き下ろし等身大パネルのお披露目やお楽しみ企画が盛りだくさん!

ぜひお気軽にお立ち寄りください!



© ONSEN MUSUME PROJECT

**豊富水由ちゃんお誕生日会2023
-初めての誕生日!みんなで祝おう-**

お問い合わせ

総務課地域振興室地域振興係

☎82-1006



人のうごき

令和5年3月31日現在

	2/28	3/31	増減
世帯数	1,948	1,935	-13
男	1,881	1,862	-19
女	1,805	1,789	-16
計	3,686	3,651	-35

交通事故死ゼロ2000日目標

4/1で1,689日

戸籍のうごき

令和5年2月16日~令和5年3月15日 ※敬称略

こんにちは! あがちゃん

やまもと たいせい
山本大晴(豊徳)

ご結婚おめでとう!

成田 航
今野 沙弥佳 (1町内)

おくやみ

三浦 春夫(瑞穂南) 69歳
青野 昭子(1町内) 76歳

豊富町

<https://www.town.toyotomi.hokkaido.jp/>

検索

豊富町
ホームページ



豊富町公式
Facebookページ



豊富町公式
Instagram



豊富町公式
LINEアカウント



防災時の情報について



町では、自然災害などのおそれが発生したときは、防災無線やSNS(Facebook、LINE)を通じて防災情報などを提供しており、下記ダイヤルでは防災無線の内容を確認することが出来ます。

■確認用ダイヤル

☎82-1233(放送日の当日限定)

■緊急情報をLINEトークで確認!

