



氷瀑まつりは  
今年で50周年！

今月の内容

P2	.....	KAMIKAWA PEOPLE	P9	Kim 先生退任挨拶・きたよん通信	P15	.....	町のみんなのエッセイリレー	
P3	.....	HOT TOPICS	P10	.....	国民年金からのお知らせ	P16	.....	コミュニティ紹介
P6	.....	西木町長おしえて！ Q&A	P11	.....	図書だより	P17	...	KAMIKAWORK PROJECT
P7	.....	医師退任の挨拶・入賞者の紹介	P12	.....	くらしの Information	P18	.....	かみかわヘルスケア
P8	.....	氷瀑まつりに駆け込もう！	P14	.....	カメラレポート	P20	.....	3月のカレンダー

今月の  
カミカワ  
ピープル

# KAMIKAWA PEOPLE

カミカワピープル

人の魅力が  
まちの魅力

町で暮らすみなさんの  
活動や想いを発信します。

## 氷瀑まつりを 新しい世代へと繋げ、 続けていきたい

和田 丈廣さん

### ◆和田さんのお仕事は？

夏は層雲峡パークゴルフ場の管理を、冬は氷瀑まつりの制作と氷瀑まつり会場の雪かきなどの管理をしています。氷瀑まつりの制作は第1回から従事しています。

### ◆氷瀑制作のお仕事

氷瀑をつくるには骨組みをくみ上げ、水をかけて凍らせる必要があります。私はその水を汲むための井戸を作成しています。水かけも単調作業というわけではなく、安定性を考慮して、地盤が凍りすぎないように削り取るなど、工夫していますね。

### ◆氷瀑制作の思い出

昔の話ですが、氷瀑の作成中に大雪に降られたときは大変で今でも記憶に残っています。その日は一日中除雪しても終わりませんでした。それでも、仲間と力を合わせて完成させた時の達成感や、氷像を見て感動しているお客様を見た時の喜びは何にも代えがたいですね。氷瀑制作に関わって良かったなと感じます。

### ◆氷瀑まつりに期待すること

氷瀑まつりも50周年を迎え、作業員の高齢化が進んでいます。一緒に制作する若い方が増えると嬉しいですね。そして、私たちはそういう後任に仕事の内容を教



(右) 50th HYOBaku 像と和田さん。

(左) 氷瀑売店を温める薪ストーブ。当時、氷瀑作成の中で出る端材がもったいないと考えた和田さんが作りました。

え、育てる必要があると思います。近年では、温暖化の影響で、開催期間中に氷瀑が溶けて骨組みが出てきてしまう問題もあります。氷瀑まつりは町の大切なお祭りのひとつ。今後も長く続けていくために、町の皆さんと一緒に考えていきたいですね。

TOPIC

1

# マーブルタウン開催



2月8日と9日の二日間、子どもたちによる子どもたちだけのまちづくり体験イベント「マーブルタウン」を開催し、上川管内の小学生延べ130名が参加しました。「マーブルタウン」は、まちづくりの基礎を体感的に学び、主体性を育成することを目的としたイベントです。



王様決め選挙や法律の考案など、子どもたちが自ら考え、協力し合いながら王国を発展させていく取り組みを体験しました。



子どもたちは、役場やカフェ、新聞社や警察など、様々な職業になりきり、経営やまちづくりなどを体感的に学びました。

1月17日（金）に、農業委員会から西木町長に意見書が提出されました。意見書には、上川町農業施策に対して、「活力ある農業振興施策の推進」など5つの意見について提案がありました。

TOPIC

## 2 農業委員会 意見書提出



1月26日（日）に、かみんぐホールで「和太鼓フェスティバル in 上川」が開催され、上川町郷土太鼓保存会など4団体が参加し、町民274人に向けてダイナミックな演奏を披露しました。

TOPIC

## 3 和太鼓フェス ティバル開催



TOPIC

## 4 地域プロジェクト マネージャー新規就任!

人と上川町を繋げる地域プロジェクトマネージャーとして、新たに高橋恭文さんが就任しました。上川町の未来について、地域や属性の垣根を超えて様々な人と語り合い、「感動人口、1億人」の実現に向けた施策の推進に取り組んでいきます。



TOPIC

## 5 お口の健康予防 歯っぴいらいふ開催

2月6日（木）から、社会福祉協議会の介護予防事業として、お口の健康を守る教室「歯っぴいらいふ」が開催されています。参加者は、さだおか歯科医院 定岡 敏之院長による歯の健康に関する講座や歯の磨き方などの指導を受け、歯の健康を見直すきっかけとなりました。



## ご寄付・ご寄贈ありがとうございます!

### 「企業版ふるさと納税」実績について

- タレントスクエア株式会社 様  
金額 100,000 円
- 株式会社セコマ 様  
金額 非公表
- ホクレン農業協同組合連合会 様  
金額 1,000,000 円
- 太陽工業株式会社 様  
金額 非公表

### 上川町社会福祉協議会へ

- 伊藤 千代子 様、大野 茂樹 様  
高張 和子 様、中野 晴好 様  
中原 ハナエ 様（旭川市）、長谷川 博文 様（福島県）  
三浦 和子 様  
町民新年会実行委員会委員長 平井 俊弘 様

### 上川町ふるさと応援寄附（1月分）

- 115 件 2,551,800 円  
福本 義光 様（東京都）

総人口

3,057 人

(男性：1,443 人／女性：1,614 人／世帯数：1,863 世帯)

生まれた  
赤ちゃん

0 人

亡くなった方

12 人

転入  
された方

12 人

転出  
された方

28 人

※届け出の時期によって、人数が増減する場合があります。

2025 年 1 月末現在



町内施設各所に設置している「みんなの声」に寄せられた質問に、町長がお答えします！

Q

旭町の町民住宅について、オール電化であるため電気代が高く、入りたがらない方も多くいると聞いています。そこで他のメリットとして町内初のペット可の住宅にするというのはいかがでしょうか？

飼い方など約束ごとを決めることはもちろんとして、ペットがいる住む場所を探している方の助けになると思います。

A

町営住宅については、現在空き部屋は増加傾向であり、その中でオール電化住宅である旭町団地は特に新規入居者が少ない状況です。原因として、電気代高騰の影響が大きいと町では把握しているところです。

対策としてペット可住宅にしてみても、というご意見をいただきありがとうございます。近隣町でペット可住宅を募集している事例があり、上川町でも同じことができないかと検討したところですが、団地の共用部においてペットが苦手な方と接触する可能性が懸念され、現行の住宅ではペット可の募集はできないという判断になりました。

ただし、今後につきましては、公営住宅及び町有住宅の一部で1棟まるごとをペット可住宅として供給する等、近隣町村の動向も図りつつ検討していきたいと思っております。オール電化住宅においても、社会情勢のニーズも含め灯油やガスを使用できる機械設備更新の変更等できないかを引き続き検討し住民サービスに努めて参ります。





## 医療センター 医師退任の挨拶



医師  
梅津 貴之 先生

年度末をもって、上川医療センターを退職することとなりました。入職した当初は大変緊張いたしました。が、町民の皆さまに励まされつつ暖かく受け入れていただき徐々によりラクスして診療にあたるようになりました。1年間ありがとうございました。

来年度からは出生地である函館に戻り、地域医療、特に在宅医療に従事していきたいと思っています。

上川で学んだこと、皆様から教えていただいたことを糧に頑張っていきたいと思っています。

今後もお会いする機会があると思いますので、その時にご指導のほど何卒よろしくお願ひ申し上げます。



医師  
片山 大奨 先生

皆さまこんにちは、上川医療センターの片山です。

私は家庭医を目指す過程で上川町に身を置き、温かい皆さまのもとで医療を経験させて頂きました。その経験の中で深く関わった方もいれば、1度話したくらいの方もいますが、その全てで自身の振舞い方や皆さまの反応がどうだったかを振り返り、次の診療に活かす作業を重ねてきました。これは医師を辞めるまで続けます。

家庭医にとって上川町の皆さまと共有した時間と経験はかけがえのないものです。

私に関わって下さった皆さまに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



## 第55回北見地区道新杯争奪少年少女スピードスケート選手権大会



### 入賞者の紹介

2月11日第55回北見地区道新杯争奪少年少女スピードスケート選手権大会が、北見市民スケートリンクで開催されました。上川町から参加し、入賞した小学生を紹介します。

入賞者※6位まで

- 小学3年生女子 500M 5位 茂利 香那
- 1000M 4位 茂利 香那
- 小学4年生女子 500M 4位 岸田 柊暖
- 1000M 3位 岸田 柊暖
- 小学3年生男子 500M 1位 伊藤 開行
- 3位 塚田 瑛多
- 1000M 1位 伊藤 開行
- 3位 塚田 瑛多
- 小学5年生男子 500M 3位 塚田 優真
- 1000M 3位 塚田 優真



スケートリンクを滑る  
伊藤開行くん



表彰台に登る  
伊藤開行くん(左)と  
塚田瑛多くん(右)

3月9日(日)まで!

# 氷瀑まつりに駆け込もう!

今年で50周年を迎えたお祭りも、いよいよ残りあと1週間。  
多くの町民や観光客が来場し、連日賑わっています。  
今年の人気スポットをピックアップして紹介します!

おすすめスポット①  
「50th HYOBaku 像」



来場されたお客様が写真を撮って  
いく人気フォトスポットです。  
入口付近でお客様を迎える看板と  
なっています。

教えてくれたのは...観光協会 浅野さん

おすすめスポット②  
「人型氷像」



氷瀑まつりといえば、  
やはり氷像。  
中でも人型の氷像は  
フォトスポットとして  
おすすめです!

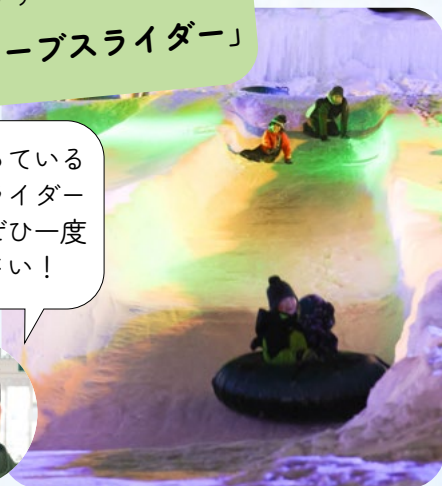
フードも食べに  
きてくださいね~!



おしるこ 蒸し餃子 熊笹チャイ ザンギ

おすすめスポット③  
「チューブスライダー」

貸出しを行っている  
チューブスライダー  
は大人気!ぜひ一度  
ご体験ください!



## 日帰り入浴可能施設

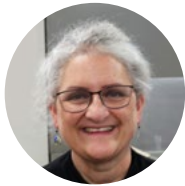
- 黒岳の湯 ..... ☎ 01658-5-3333
- 層雲閣 ..... ☎ 01658-5-3111
- ホテル大雪 ..... ☎ 01658-5-3211
- 層雲峡観光ホテル ..... ☎ 01658-5-3145
- 朝陽亭 ..... ☎ 0570-026572
- 朝陽リゾートホテル ..... ☎ 0570-026572

## イベント情報

- 花火: 毎日開催
- かみっきー出沒: 1日、8日
- 振る舞いスープ: 1日、8日
- 餅巻き: 1日、4日、8日

会いにきて  
ぼわ~る♪





## Kim 先生退任挨拶

As I finish my time in Kamikawa, I have many feelings. I am very grateful to the town of Kamikawa for providing the opportunity for me to share Canada and teach English within the community. Kamikawa seems to me to be thriving with energy and new ideas and I feel the future is bright for the twin town of Rocky Mountain House!

I met many wonderful people during my time here. I am blessed to have made new friends. I want to thank all who came out to my activities to give English a try! I had so much fun and many laughs. My heart belongs to the elementary and kindergarten aged children but everything I experienced here was a gift. Thank you to all for your kindness and acceptance. Mark and I are very grateful.

I will never forget you and I hope to see you again!



上川町での3年間の生活を終えて、いろいろな思いがあります。地域の中でカナダについて紹介し、英語を教える機会を与えてくれた上川町にとっても感謝しています。上川町はエネルギーと新しいアイデアで活気にあふれ、ロッキー・マウンテン・ハウスと姉妹友好都市であるこの町の未来は明るいと感じました！

ここでの滞在中、多くの素晴らしい人々に出会いました。新しい友人にも恵まれました。私のアクティビティに参加し、英語に挑戦してくれたすべての人に感謝したいです！ここで経験したことは私にとってのギフトです。夫のマークと私は皆さんの優しさや受け入れてくださったことに感謝しています。

皆さんのことは決して忘れません！またお会いできることを願っています！

「バリアフリー」ってなに？②

(2月号の続き)

③情報のバリア

音だけ、文字だけなど、情報の伝え方が十分でなく、必要な情報が平等に得られないことです。

たとえば：

音声アナウンスだけでは耳の不自由な人に伝わらない。

わかりにくい、難しい言葉を使う。

④心のバリア

心ない言葉、偏見や差別、無関心など、障がいのある人を受け入れられないことです。

たとえば：

障がいのことを偏見の目で見たり、決めつける。

「バリア」をなくしていくために偏見や無理解といった、心の中にある見えないうバリアをなくして、1人ひとりが人を思いやり、自分は何ができるか、相手の気持ちになって考えることが必要です。

上川中部福祉事務組合  
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」  
当麻町3条東2丁目11-1  
当麻町役場内  
☎ 0166-84-7111  
FAX 0166-84-7333  
メール kitayon@potato.ne.jp  
開設時間  
月曜日～金曜日（祝日を除く）  
8：30～17：15

きたよん通信



## 国民年金からのお知らせ

### ◆口座振替について

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。

保険料の納め忘れが続くと老後に受取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受取れない場合があります。もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期内に納めましょう。

国民年金は、20歳から60歳までの40年間、国民年金保険料を納めていただくことで、原則65歳から満額の老齢基礎年金を受給できます。

しかし、保険料を納められなかった場合や届出を忘れたことで国民年金の資格期間がない場合は、年金の受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなったりすることがあります。

### ◆保険料の納付が困難なときは

国民年金は、所得が少ないときや失業などにより保険料を納付することが経済的に困難な場合は、保険料の免除や猶予を申請することができます。

保険料免除等の申請は、申請時点の2年1ヵ月前の分まで申請ができます。納付が困難だからといってそのままにせず、必ず役場の国民年金窓口か旭川年金事務所にご相談ください。

納付が困難なときは	50歳未満の方は	学生の方は
保険料免除制度	納付猶予制度	学生納付特例制度
経済的な理由などで、保険料を納めることが困難な時に利用できる制度です。申請が承認されると保険料納付の全部または一部(4分の3、2分の1、4分の1)が免除されます。保険料免除は、本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下であれば承認されます。	20歳から50歳未満の方が利用できる制度です。申請が承認されると保険料の全額について納付が猶予されます。納付猶予は本人と配偶者の前年所得が一定額以下であれば、承認されます。	本人が学生であるときに限って利用できる制度です。申請が承認されると保険料の全額について納付が猶予されます。学生納付特例は、本人の前年の所得が一定額以下であれば、配偶者や世帯主の前年の所得にかかわらず承認されます。

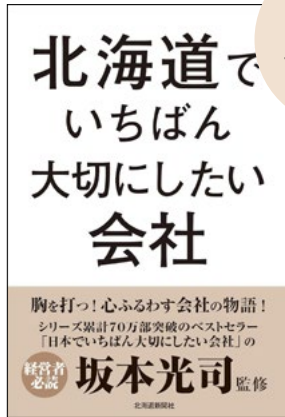
保険料免除が承認された期間は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく万一の時に障害基礎年金や遺族基礎年金を受取る資格期間にも含まれます。また、失業された方は、離職票や失業保険受給資格者証などを添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますので、必ずご相談ください。

【お問い合わせ先】 旭川年金事務所 ☎ 0166-25-5606  
ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004

上川町公民館図書室からの  
情報をお届けします！

図書だより  
**Library**

「坂本光司（監修）北海道新聞社（編集）  
北海道でいちばん大切にしたい会社」



今月の  
おすすめ！

かつての高度経済成長のまぼろしを、追いかけているこの国の姿勢は、どうなのだろう。素晴らしい経営者とは、人を大切にし、人を幸せにすることが第一。失われつつある心理的安全性を取り戻せば、おのずと業績はついてくる。そんな社会が主流になればと、考えさせられる1冊です。

「長新太作  
「ブタヤマさんたらブタヤマさん」



絵本は  
こちら

ブタヤマさんはチョウを捕るのに夢中で、後ろから何が来ても気付きません。ページをめくるとに大きな生き物がブタヤマさんに迫りますが、こちらの呼びかけにブタヤマさんが顔を上げた時には何もいません。シュールな「キャベツくんとブタヤマさん」シリーズから、ちょっとホラー(?)な1冊。



図書室は午前10時から午後5時まで、毎日開館しています♪  
3月の読み聞かせは12日（水）です。

有料広告

半枠（点線枠原寸大）

縦 83 ミリ × 横 88 ミリ

5,000円 / 1カ月

全枠（灰色枠原寸大）

縦 83 ミリ × 横 176 ミリ

10,000円 / 1カ月

## 広告募集！

この枠内は広報かみかわ有料広告スペースです。有料広告とは「町民の方に知ってもらいたい、だけど広報掲載依頼はしづらい…」といった内容を掲載できるスペースです。詳しくは右下の二次元コード、または町HPをご覧ください。



上川町では、新規で農業を始める方に向けた支援が充実しています。今月は新規就農者に向けた制度について紹介します！

## 上川町就農者支援制度



### 上川町の就農者支援制度

一定の条件を満たし新規就農した場合、新規就農者育成総合事業により、補助を受けることができます。

【補助対象】 ①新規参入者 ②新規自営農業就農者 ③新規雇用就農者

【補助額】 ①農業用施設等の賃貸契約を締結している期間（5年以内）に係る賃貸料のうち2分の1  
営農資金として、原則1年間、1世帯につき月額10万円の奨励金など

②家族の経営を継承した場合、原則1年間、1世帯につき月額5万円の奨励金など

③就農から2年の間、家賃の補助

上川町の雰囲気が気に入り、上川町で新規就農させていただきました。これから農業のいろはを学びながら日々頑張ろうと思います！

就農者支援制度のほかに、農業体験研修助成もやっています。上川町の農業を学ぶため、ぜひご活用ください！ご不明点があれば産業経済課までご連絡ください！

申請先・お問い合わせ先

産業経済課  
☎ 2-4057



菊地 荒太 さん



産業経済課  
藤元 涼太 主事

募集

財務専門官採用試験のお知らせ

財務省北海道財務局では、財政・金融等のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集しています。

対 ①1995（平成7）年4月2日～2004（平成16）年4月1日生まれの者

②2004（平成16）年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの

(1) 大学を卒業した者及び2026（令和8）年3月までに大学を卒業する見込みの者

(2) 短期大学又は高等専門学校を卒業した者及び2026（令和8）年3月までに短期大学又は高等専門学校を卒業する見込みの者

申 令和7年2月20日（木）9時～3月24日（月）  
下記二次元コードから申し込みください。



日 令和7年5月25日（日）

問 財務省北海道財務局人事課人事係  
011-709-2311

北海道職員採用試験

「普及職員（農業）」の受験者募集

北海道では、農業の生産性向上、農業経営や農村生活の改善などに関する

技術や知識を、試験研究機関や農業関係団体と連携し農業者に普及指導する「普及職員」を募集しています。

地域の普及センターの活動などを通じて、普及職員に興味がありましたら、左記二次元コードからホームページを参照願います。

採用試験の概要については、下記の北海道人事委員会のホームページをご覧ください。



普及職員（農業）の業務内容については、下記のホームページをご覧ください。



国税専門官募集

札幌国税局では、国税局や税務署において、税のスペシャリストとして活躍する国税専門官を募集しています。なお、2023年度から国税専門官採用試験に新試験区分（理工・デジタル系）が創設されました。新試験区分では、基礎数学、情報数学、情報工学、物理、化学等が試験科目に設定されており、幅広く理工・デジタル系の方が受験しやすい試験となっています。

また、2025年度から、必須の出題数を大幅に削減し「選択必須科目」

を新設することで、受験生の専門性に合わせて受験できるようにしたほか、これまで「22%」だった人物試験の配点比率を「30%」に引き上げ、人物重視の試験に見直しています。

対 ①平成7年4月2日から平成16年4月1日生まれの人

②平成16年4月2日以降生まれの者で大学を卒業する見込みの者など別に定める者

申 申し込みは下記二次元コードより行ってください。

期限…3月24日（月）まで

第1次試験…5月25日

第2次試験…6月23日（月）～7月4日（日）のうち指定する日



問 札幌国税局人事第2課採用担当

011-231-5011

または、最寄りの税務署（総務課）にお尋ねください。

お知らせ

中皮腫や肺がんなど、石綿による疾病の労災補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められ

た場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などで亡くなられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性がありますので、最寄りの労働基準監督署又は都道府県労働局にご相談ください。

保健

乳幼児健康診査

（乳児・1歳6か月児・3歳児）

日 3月19日（水）受付…午後0時45分～

場 保健福祉センター2階和室等

対 ○乳児

令和6年2月、3月、5月、6月、8月、9月、11月、12月生まれの人

○1歳6か月児～1歳7か月児

令和5年7月23日～令和5年9月19日

生まれの人

生まれの人

○3歳0か月児～3歳1か月児

令和4年1月23日～令和4年3月19日

生まれの人

※対象者へ個別通知します。

問 保健福祉課 ☎2-4054

対象 申 申込方法 日 日時 場所 問 問合せ

# カメラレポート



スケート  
フェスティバル



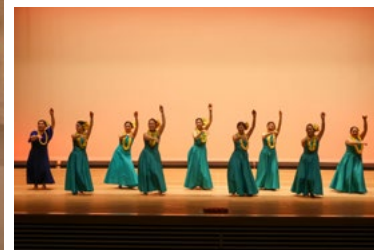
1月18日、総合グラウンドのアイスリンクにてスケートフェスティバルが開催されました。当日は約20名が参加し、各自の自己ベスト向上を目指し一生懸命滑走しました。

上川クロスカントリー  
スキー大会



2月2日、上川町スキー連盟主催の上川クロスカントリースキー大会が開催されました。残念ながら上川町スキー連盟に所属する選手の出場はかないませんでした。町外から訪れた選手は、全力で菊水の特設コースを滑りました。

元気だ会  
新年会



1月27日、元気だ会の新年会が開催され、95名の方々が参加されました。和気あいあいとお話しながら昼食を食べ、その後レイアロハフラスタジオ旭川によるフラダンス鑑賞を楽しみました。閉会の際は健康を祈念して万歳三唱が行われました。

今年も一年健康に元気に  
楽しく過ごして欲しいぼわん!



インフィニティ国際学院での学び  
インフィニティ国際学院の中津夏子です。インフィニティは3年前に層雲峡を拠点として、全国や国外からやってきた中高生が、上川町を丸ごと活用しながら「生きる力」を身につける学びを行ってきました。具体的には、町有林を借りてのログハウス作りや、雪降る森での野営、農家さんでの収穫体験、交流スペースでのイベント主催、大雪山での登山などの活動を行ってきました。そして、4月からは層雲峡を離れ、上川ファミリーオートキャンプ村内に新たに建設した寮を拠点にして、引き続き学びを続けていきます。この拠点の移動に伴い、生徒たちは新しい環境に心躍らせています。まずは、4月13日(日)に町民の皆さん向けに「新キャンパスお披露目会」を開催予定です。当日は、ぜひ上川ファミリーオートキャンプ村まで気軽に遊びに来てください!

リ	エ	ケ	町
レ	ツ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

中津夏子さん



今月は...

●次回は太田麻里子さんです。お楽しみに!



今月ご紹介するコミュニティは…

国際ロータリー 第2500地区

## 上川ロータリークラブ

**奉仕活動の素晴らしさをさらに広げてゆきたい! 会員募集中!**

ロータリークラブとは1905年にシカゴで社会への奉仕活動を行うため設立され、その後瞬く間に世界へ活動が広がり、現在は約120万人の会員が参加する団体となりました。上川ロータリークラブは上川町に拠点を置く分会として、町内で様々な分野で奉仕活動を行っています。活動内容としては、町内施設の清掃活動や養護施設のクリスマス装飾、小学校入学生に学習用具のプレゼントなど多岐に渡り、地域の様々な分野に貢献しています。

会員の方々は、このクラブの活動の魅力について、「異業種の方々と交流を深め知見を広められること、奉仕活動を通して自らの心が豊かになることだ」とおっしゃっていました。

また、上川ロータリークラブは活動50周年を迎え、現在記念行事を企画中です。今後具体的な実施内容が決まった際には町民の皆様へお知らせしますので、皆様の参加をお待ちしております。



エスポワールの鐘 清掃奉仕活動の様子

### コミュニティ DATA

設立 : 昭和50年3月1日  
 活動内容 : 社会・地域への奉仕  
 会員数 : 10名  
 連絡先 : 徳光 勝俊  
 01658-2-2028

奉仕活動を通して  
 心を豊かに!  
 活動の素晴らしさを  
 広めていきたいぼわん



「広報かみかわ」で紹介してほしい! というコミュニティを募集中です!  
 詳細は地域魅力創造課 (☎2-4063) へお問い合わせください。

新しい働き方を、上川町で。

# KAMIKAWORK<sup>®</sup> PROJECT



上川町らしさを活かして、  
ワクワク溢れる学びのつくり手に

## 「町の魅力を活かした 教育づくり」

みなさんのお陰でどんどん上川町が大好きになった3年間でした。最後の1年は教育委員会へ異動し、幼児と英語遊び、小学生とゼロカーボンキャンプ、中学/高校生と札幌/東京へいくプログラム、高校の探究授業（大雪基礎）の伴走、教育ビジョン「上川町学園構想」づくり、などなど。

至らぬところも沢山あったかと思いますが、上川に元からある人や自然の資源を活かした「まなびづくり」をすることができました。



地域おこし協力隊  
アカデミックプロデューサー  
**大城 美空 さん**

沖縄県出身。東京で発達障がいのある子が通う塾を運営した後、福祉や教育を学びにデンマークに。2022年4月に地域おこし協力隊着任し、教育事業を様々な分野と繋げ、上川町の教育の発展に貢献しました。

## このまちで育って良かった！ と思える教育へ

生徒に上川の魅力を尋ねた際「何もないよ！」と言われることがあります。何もないことこそ価値で、創造力の源だと思っています。小さな町だからこそ、一人ひとりのやってみたい！を全力でサポートできる環境がつけられます。

今後も、上川町全体を1つの学園と見立て、誰もが挑戦ができ、多様な人や経験と出会え、好奇心が広がるまなびづくりに、上川町内で取り組みます！

# かみかわ 医療センター ヘルステア

診察室より



副院長  
大田 貴弘 先生

「LGBTQ+フレンドリーな診療所を目指して」

「上川町パートナーシップ宣誓制度」が昨年4月から開始されたのをご存知ですか。双方ないし一方が性的マイノリティ（性的少数者）である方々が、互いを人生のパートナーとすることを町長に宣誓し、宣誓書受領証と受領カードの交付を受ける制度です。当院でも性的マイノリティの方が受診しやすくなるように、取り組みを進めてきました。

① 前提  
・性には4つ…①この性の（自分の性別をどう思うか）、②からだの性（生まれたときの見え方や形で判断）、③好きになる性（恋愛の対象となる性）、④表現する性（スカート・ズボンなど）。

↓これらは男女の2択ではなく、グラデーション。  
・LGBTQ+…性的マイノリティの総称のひとつ。L…レズビアン（同性を好きになる女性）、G…ゲイ（同性を好きになる男性）、B…バイセクシュアル（両方の性を好きになる人）、T…トランスジェンダー（からだの性とこの性の性が一致しない人）、Q…クエスチョニング（どのセクシュアリティにも該当しない人）。+…LGBTQに該当しない人

・日本の人口のうち13人に1人はLGBT（※AB型や、左利きの人と同じ割合）  
・医療機関への受診に抵抗感のある方が多いといわれています。

② 当院での取り組み例  
・受付票の性別欄を男女の選択から自由記載に変更  
・受診する方の希望に応じて、通称名を用いたり、予診を別室で行う。  
・情報を共有する範囲について

では、受診する方の希望に応じて決める。  
・同性パートナーが入院時の連絡先になれる、輸血の同意やカルテ開示請求を行える。  
・当事者の方を招いた院内勉強会の開催  
・「だれでもトイレ」の表示（トランスジェンダーの方にとって、男女別のトイレの利用のしにくさが困りごととして挙げられているため）



最後になりますが、2年間大変お世話になりました。今後は上川町のみなさまのご多幸をお祈り申し上げます。

記事を書いたのは…

上川町立中央保育所  
窪内 管理栄養士

三大栄養素の一つであるたんぱく質。筋肉や骨など体を構成する主成分の一つであり、成長期の体づくりにはもちろん、筋力の衰えやすい高齢者にもとても大切な栄養素です。時間がなく朝はパンやご飯だけ…となりがちですが、ご飯に納豆、パンの日はヨーグルトなど三食しっかり、そして肉、魚、豆類、乳製品など様々な食材からたんぱく質を摂ることを意識してみてください。

## 食品に含まれるたんぱく質量



鮭 1切 (80g)  
たんぱく質 17.8g



納豆 1パック (50g)  
たんぱく質 8.3g



卵 1個 (50g)  
たんぱく質 6.2g

ちょっと聞いてね!

## 栄養士のお話し

今月のテーマ

たんぱく質足りていますか？

10歳以上のお子さんは、体重1kgあたり大人の約1.5倍のたんぱく質が必要です！

【たんぱく質目標量 (g)】

	男性	女性
10～11 (歳)	72～110	68～105
12～14 (歳)	85～130	78～120
15～17 (歳)	91～140	75～115
30～49 (歳)	88～135	67～103

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」身体活動レベルIIの目標量





保健福祉課  
健康増進グループ  
石原 保健師

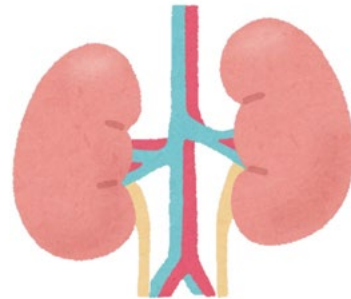
## サメと体液調節

皆さん、サメ肉を食べたことがありますか？フカヒレは高級食材として有名ですが、サメ肉は臭みが強いそうです。臭みの原因になるのは、サメの血液に溶け込んでいる尿素です。

サメが尿素を体に貯めるのは脱水を防ぐためです。サメも呼吸のために海水を吸い込みますが、海水の塩分濃度は3.5%でサメの血液濃度より濃いのです。すると浸透圧によって体内の水分が奪われ、サメは脱水になってしまいます。尿素によって血液を濃くすることで体液調節をしているのです。

私たちの血液中塩分濃度もサメと同じで0.9%ですが、尿素を貯めたりはしません。しょうぱいラーメンを食べても、走って汗をかいても脱水にならないのは腎臓で体液調節をしているからです。

(右) 人間の腎臓イラスト



健診では腎機能についても調べています。

腎臓がちゃんと働いているか、  
ぜひ、年に1度の健診でご確認ください。

### RECIPE

#### レモンでさっぱり 鶏ささみのレモン醤油和え



- ① ささみは筋を取り、スティック状に切り酒・塩・しょうがで下味をつける。
- ② Aを鍋に入れ火にかけて煮溶かす。(砂糖が溶ければレンジでもOK)
- ③ ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ 揚げたら油を切り、熱いうちにタレの中に入れてさっと漬けて盛り付けたら完成です。

#### 【材料 (2人分)】

鶏ささみ	4本
酒	適量
塩	ひとつまみ
しょうが	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ3
レモン汁	小さじ1
水	大さじ1

#### 【栄養価 (1人分)】

エネルギー	250 kcal
たんぱく質	24.5g

むね肉やもも肉、お魚などでアレンジできます！

ささみは100g(約2本分)あたりたんぱく質が23.0gもあるよ！

今月のカレンダー



3月注目の  
イベントだ  
ぼわー♪



**上川超会議**

上川町で働く地域おこし協力  
隊の活動報告やまちづくりを  
行う事業者を紹介します！

3月14日(金)  
@かみんぐホール



**町民交流ご飯会**

毎月開催している、誰でも参  
加可能な料理で交流するイベ  
ントです。

3月19日(日)  
18:00～  
@ PORTO

ごみ収集  
スケジュールは  
こちら



1	土	「卒業式」9:30～@上川高校 「氷瀑まつり かみつきー出沒」@層雲峡特設会場
2	日	「リサイクルの日」
3	月	
4	火	
5	水	「きてみんかエクササイズ教室」10:00～@たいせつの絆
6	木	
7	金	「卒業式」9:30～@上川中学校 「氷瀑まつり かみつきー出沒」@層雲峡特設会場
8	土	「世代間ふれあい促進事業」10:00～@かみんぐホール
9	日	「災害ボランティアセンター立ち上げ機能訓練」9:00～@たいせつの絆 「自然観察講座」8:00～@留辺志部山
10	月	「スキー場クローズ」@中山スキー場
11	火	
12	水	「白寿大学 閉講式」10:00～@かみんぐホール
13	木	
14	金	「上川超会議」18:00～@かみんぐホール
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	「卒業式」9:30～@上川小学校 「町民交流ご飯会」18:00～@ PORTO
20	木	「春分の日」
21	金	
22	土	「のぞみ幼稚園 卒園式」10:00～@のぞみ幼稚園 「のぞみ幼稚園 閉園式」15:00～@のぞみ幼稚園
23	日	「かみかわ幼稚園 卒園式」9:00～@かみかわ幼稚園 「かみかわ幼稚園 閉園式」10:30～@かみんぐホール
24	月	
25	火	「修了式」@かみかわ幼稚園・上川小学校・上川中学校
26	水	
27	木	「小学生起業家になろう!」@ PORTO
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	