



今月の内容	P2	 KAMIKAWA PEOPLE	P10	 新規赴任者等紹介	P17	 町のみんなのエッセイリレー
	P3	 HOT TOPICS	P12	 国民年金・きたよん通信	P18	 コミュニティ紹介
	P6	 西木町長おしえて！Q&A	P13	 図書だより	P19	 KAMIKAWORK PROJECT
	P7	 後期高齢者医療制度について	P14	 暮らしの Information	P20	 かみかわヘルスケア
	P8	 上川町役場組織機構図	P16	 カメラレポート	P22	 5月のカレンダー

今月の
カミカワ
ピープル

ANSHINDO

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。

「まちをつくる」
「じゃなくて、
一緒につくる」
が大事。

株式会社 EFC 代表取締役
志水 洋平さん

◆志水さんのお仕事は？

私は、上川町で暮らしながら、空き家の活用や宿泊施設の運営、地域の交流拠点づくりを行っています。町の人や外から訪れる人がつながる場をつくり、暮らしやすい町にしていけることが役割です。「PORTO」や

「ANSHINDO」を拠点に、日々の暮らしに寄り添う取り組みを進めています。

◆志水さんの目標

EFCとして、「まち全体をホテルにする」ことを目指しています。観光だけでなく、町に長く滞在する人が増えることで、商店や飲食店が元気になり、町全体が暮らしやすくなる。そんな循環をつくっていききたいです。

◆上川町への思い入れ

上川町の魅力は、外から来た人を「よそ者」ではなく、「仲間」として迎えてくれることです。私も自身も移住してきましたが、町のみなさんが温かく受け入れてくれました。町の人たちは、新しい挑戦を応援し、一緒に盛り上げてく

れる。だからこそ、空き家を活用したり、市街地をもっと楽しくしたり、町の人と一緒にできることを増やしていきたいです。

◆上川町への思い入れ

上川町は、行政と町民が一緒にまちづくりを考えられる町だと思っています。町民だからこそできること、民間だからこそ動きやすいこと、それぞれの役割を活かしながら、これからも「この町が好き」と思える場所を一緒ににつくってきたいです。



(右) 上川町交流 & コワーキングスペース「PORTO (ポルト)」
(左) EFC 取締役 絹張さんとのツーショット

小樽商科大学は上川高校内に高等教育・研究の活動拠点としてサテライト教室を開設しました。今後は、小樽商大の教員による出前講座や高校生と大学生が連携したフィールドワークを実施する予定です。

TOPIC

1

小樽商科大学サテライト教室開設



令和6年度札幌国税局新酒鑑評会におきまして、上川大雪酒造緑丘蔵から「道産米吟醸酒の部」、「純米酒の部」の2部門で金賞受賞、碧雲蔵から「道産米吟醸酒の部」、「純米酒の部」、「軽精米ゴク味酒の部」の3部門にて金賞を受賞いたしました。

TOPIC

2

上川大雪酒造金賞受賞



3月26日(水)に、旭川市立大学と「未来共創パートナーシップ協定」を締結しました。今後は、町と大学が連携し、それぞれが持つ資源や機能を有効活用しながら、教育、文化、スポーツの振興、人材育成等の推進に取り組んでいきます。

TOPIC

3

旭川市立大学 連携協定



TOPIC

4

夏季シーズン、営業開始!

大雪森のガーデン

営業期間：4月26日(土)～10月13日(月・祝)まで 営業時間：9:00～17:00

入場料金：一般(高校生以上) 1,000円 中学生 500円 小学生以下 無料

団体料金：(10名様以上) 800円 シーズンパスポート(一般) 1,500円

ふくる

営業期間：5月1日(木)～10月上旬まで

営業時間：9:00～

栄町パークゴルフ場

営業期間：4月21日(月)午後～

10月31日(金)まで

層雲峡パークゴルフ場

営業期間：5月3日(土)～10月19日(日)まで

営業時間：8:00～17:00



TOPIC

5

地域プロジェクト マネージャー新規就任!

4月1日(火)、地域おこし協力隊の任期を終えた大城美空さんが新たに、人と上川町を繋げる地域プロジェクトマネージャーに就任しました。子どもたちが「ここで育ってよかった!」と思える未来の実現に向けて、上川町学園構想を推進し、企画運営や高校の魅力化に力を入れていきます。



TOPIC

6

認定こども園ここふれ オープニングセレモニー

3月27日(木)に、上川町認定こども園「ここふれ」のオープニングセレモニーが開催されました。「ここふれ」は、幼保連携型認定こども園として、地域の皆さまでに支えながら、町内に住む子どもたち全員の未来を育む場所として4月からスタートを切りました。これからも地域や家庭と連携し、子どもたちが健やかに成長できる環境づくりを目指します。



ご寄付ありがとうございます!

上川町社会福祉協議会へ

本田 施博 様

上川町ふるさと応援寄附(3月分)

258件 4,663,000円

「広報かみかわ」2025年4月号の5ページに掲載いたしました、上川町社会福祉協議会への寄付者の記載に誤りがありました。深くお詫びいたしますとともに、謹んで訂正させていただきます。

誤：福屋 隆則 様(旭川市)

正：福屋 隆則 様(新光町)

総人口

3,034 人

(男性：1,427 人／女性：1,607 人／世帯数：1,859 世帯)

生まれた
赤ちゃん

1 人

亡くなった方

4 人

転入
された方

37 人

転出
された方

53 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 3 月末現在

西木町長 おしえて!



Q

令和 7 年 1 月 30 日に開催された「町長とのふれあいトーク」の中で寄せられた質問を紹介いたします。

旭川から層雲峡温泉を結ぶ国道 39 号線は通行量は非常に多いですが、近年は市街地に魅力ある店舗が増えてきているので国道を利用する方を市街地へ誘致する方法はないでしょうか？

A

上川町の昔からの悩みの一つです。層雲峡は温泉や自然あふれる景色など観光客が非常に多く訪れていますが、市街地への誘客は現状としては充分には行えていないと思います。市街地と層雲峡でうまく交流し、観光客が上川全体を楽しめるような環境づくりができるとよいと思っています。

そこで、市街地への誘客を図るための施策として旭ヶ丘や江差牛山にマウンテンバイクコースの整備を実施し、林業と観光が連携した取り組みを進めております。今後は、製材などの林業体験や郷土資料館の 2 階スペースをアイヌ講座やクラフト工房などで活用できれば市街地への滞在時間が増え、経済的に良い効果も得られるのではないかと考えています。



後期高齢者医療制度のお知らせ

◆ 7 月の保険料額をお知らせします

令和 7 年度の保険料につきましては、7 月に個別にお知らせします。

保険料の計算方法

均等割
一人あたりの保険料
52,953 円



所得割
本人の所得に応じた額
令和 6 年中の所得 - 最大 43 万円
× 11.79%



1 年間の保険料
限度額 80 万円
100 円未満切捨

年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します

◆ 保険料の軽減

① 均等割の軽減

対象者の所得条件（世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額）	均等割の軽減割合
	令和 7 年度
43 万円 + 10 万円 × (給与所得者の数 - 1)	7 割
43 万円 + (30 万 5 千円 × 世帯の被保険者数) + 10 万円 × (給与所得者の数 - 1)	5 割
43 万円 + (56 万円 × 世帯の被保険者数) + 10 万円 × (給与所得者の数 - 1)	2 割

- 「給与所得者等」とは、以下のいずれかに該当する方となります。
 - ・ 給与等の収入金額が 55 万円を超える方
 - ・ 公的年金の収入金額が 125 万円（65 歳未満の場合は 60 万円）を超える方
- 65 歳以上の方の公的年金等に係る所得については、さらに 15 万円を差し引いた額で判定します。

② 被用者保健の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割がかからず、制度加入から 2 年を経過していない期間のみ均等割が 5 割軽減となります。

◆ 保険料の減免

保険料のお支払いが困難な場合は、保健福祉課へご相談ください。災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

◆ 保険料のお支払い方法

保険料の納め方は、原則「年金天引き」です。（申し出によって「口座振替」も可能）
ただし、次の（1）～（3）のいずれかに該当する方は「年金天引き」の対象となりません。
「納付書」または「口座振替」にてお納めください。

- （1）介護保険料が「年金天引き」されていない方（年金額が年額 18 万円未満の方）
- （2）介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が天引きされている年金の受給額の半分以上を超える方
- （3）新たに制度に加入された方の半年の期間

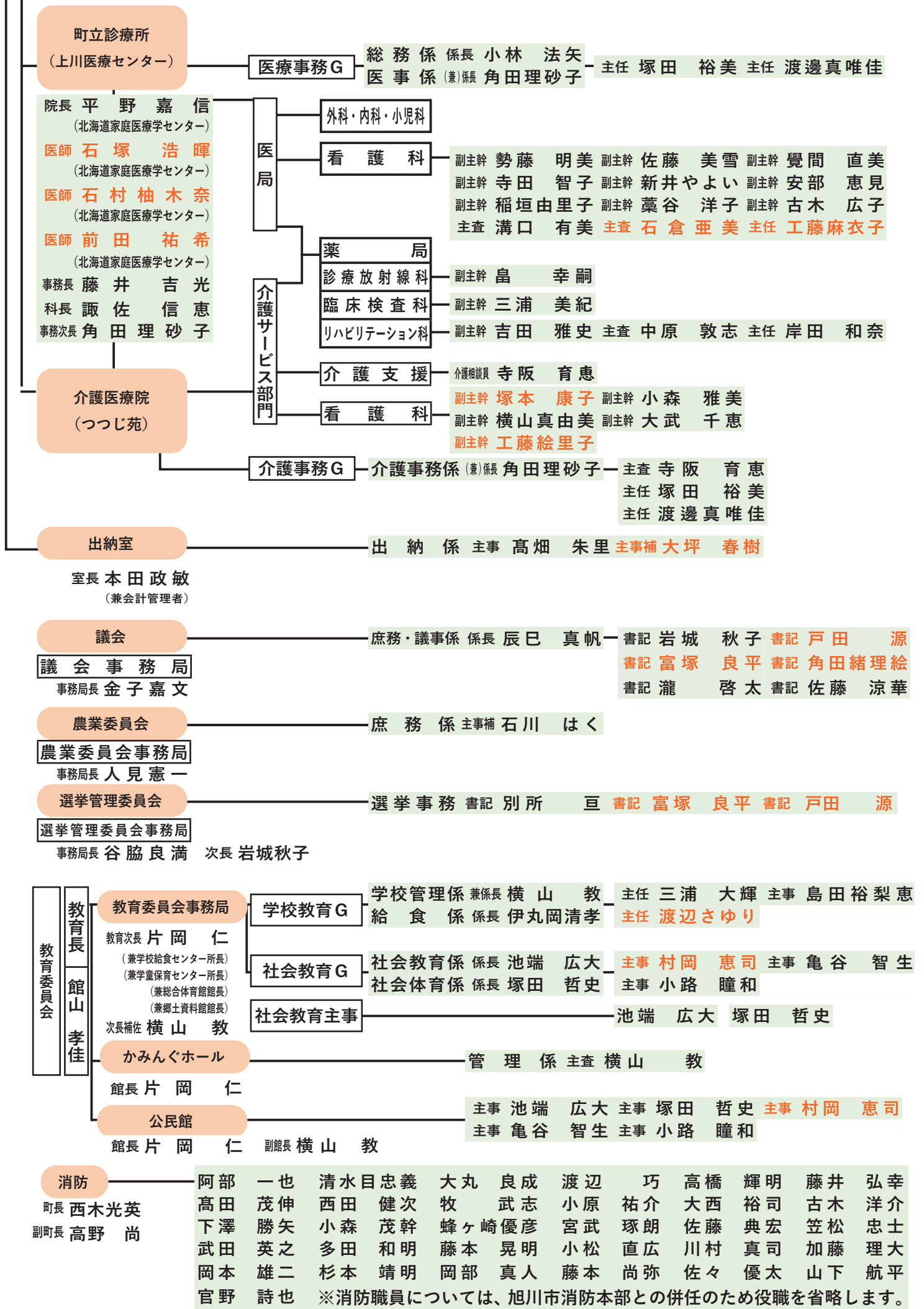
申請先・お問い合わせ先

保健福祉課

☎ 2-4053

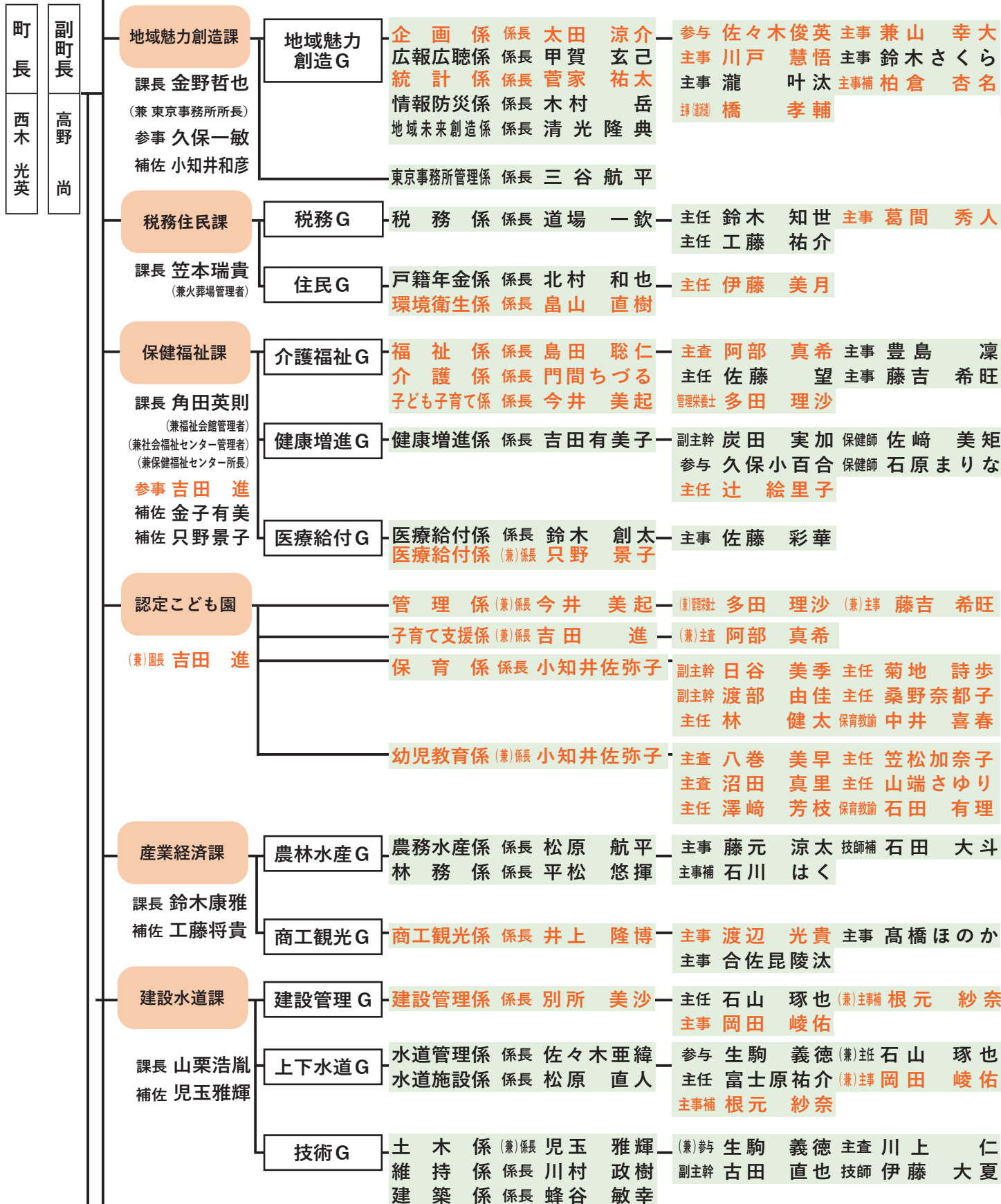
北海道後期高齢者
医療広域連合

☎ 011-290-5601



上川町役場組織機構図

4月1日より、以下のとおり異動しました。※**朱色字**が異動した職員です。



新しくまちに来られたみなさんをご紹介します



上川小学校



菊地 浩之 教諭



小田 明美 養護教諭



高井 由美子 教諭

上川中学校



谷柿 憲治 校長



綿谷 純一 教頭



工藤 あいり 教諭



大槻 雄一 教諭



佐々木 健人 教諭



石館 友美 養護教諭



林 友香 事務職員



藤澤 朋佳 教諭

上川高校



梁川 耕 教諭

医療センター



石塚 浩暉 医師



石村 柚木奈 医師



前田 祐希 医師

上川町役場



柏倉 杏名
(新規採用)



根元 紗奈
(新規採用)



辻 絵里子
(新規採用)



渡辺 さゆり
(新規採用)



橋 孝輔
(道庁より派遣)



長尾 道孝
地域おこし協力隊



黒木 由布里
地域おこし協力隊



高橋 寛道
地域おこし協力隊



田中 博都
地域活性化起業人



植田 智哉
地域活性化起業人



塩田 小優希
地域活性化起業人



江花 梢
地域活性化起業人

認定こども園



八巻 美早
(新規採用)



菊地 詩歩
(新規採用)



桑野 奈都子
(新規採用)



澤崎 芳枝
(新規採用)



笠松 加奈子
(新規採用)



中井 喜春
(新規採用)



石田 有理
(新規採用)



多田 理沙
(新規採用)

よろしくお願いします！



令和7年度の国民年金保険料額は 月額 **17,510 円** です

国民年金保険料のお支払い方法は下記のとおりです。納付方法によって、おトクな割引があります。

○納付書～日本年金機構より郵送される納付書で納付する方法です。金融機関・郵便局・コンビニエンスストア・電子納付（Pay-easy）・電子決済での納付が可能です。

○クレジットカード～ご指定のクレジットカードで納付する方法です。有効期限を超えるクレジットカードの場合は、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。

★現金・クレジットカード納付では6ヵ月前納・1年前納・2年前納でお得な割引制度が用意されています。※現金納付の場合、1年分・6ヵ月分の前納納付書は、4月上旬に発送されます。2年前納を希望される方は、旭川年金事務所までお問い合わせください。

○口座振替～ご希望の金融機関の預金口座から振替して納付する方法です。納付の手間がかからずに納め忘れを防ぐことができます。口座振替は、現金納付よりも割引額が大きい6ヵ月前納・1年前納・2年前納（※）・2年前納（4月開始）（※）や、月々60円割引となる早割制度が用意されています。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。また、マイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルを経由して「ねんきんネット」からのオンラインでの手続きも可能です。

※2年前納と2年前納（4月開始）について

2年前納…振替開始月（申出日の翌月以降）～翌々年3月分の保険料を最初の口座振替の際にまとめて前払い（前納）する方法です。振替開始月に応じて13か月～24か月分の割引が適用されます。

2年前納（4月開始）…2年分の保険料（割引有）を申出日から最初の4月にまとめて前払い（前納）する方法です。最初の4月が到来するまでは1か月分ずつ保険料（割引無）を口座振替します。

旭川年金事務所 ☎ 0166-25-5606

きたよん通信

『地域生活支援拠点』ってなに？①

地域生活支援拠点 5つの機能

地域生活支援拠点とは

障がいのある人の重度化や高齢化「親亡き後」を見据え、

住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるよう機能を持つ

た場所及び体制のことです。

【当麻町・比布町・愛別町・上川町】では、地域生活支援

拠点を整備し、障がいがあっても住み慣れた地域で安心して生活できるように体制づくりを進めています。

地域生活支援拠点は、『事前登録制』です。

利用を希望する方から、生活の様子をお聞きし、緊急時の支援体制利用について確認しながら、予防・対応プランやサポートマップを作成していきます。

事前登録申請は、きたよん、各町の保健福祉課窓口で申請し、登録できます。



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

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

『いい音がする文章
あなたの感性が爆発する書き方』



今月の
おすすめ！

『かさいまり文・北村裕花絵
かあちゃんえほんよんで』



絵本は
こちら

日本の食料自給率は 37.6%。輸入に頼らざるを得ない状況は、巨大企業を儲けさせることに。さらなる利益のために、国内の農業を縮小しようと目論んでいる？世界では、戦争や円安で食料が入らなくなる可能性も。ぜひ一読を！

隣のまこちゃんは寝る時にお母さんに絵本を読んでもらうと聞き、うらやましくなったけんちゃん。でも毎日忙しい母ちゃんに絵本を読んでもとは言えません。そんなけんちゃんの誕生日に…。忙しくて絵本を読んであげられない母ちゃんは、毎月第2水曜日、かみんぐホール図書室の読み聞かせへお越しください。



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♪
5月の読み聞かせは7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、令和7年度より町外の
高等学校等に通学される方に通学交通
費を補助します。

上川町外学校通学金助成



<補助対象者>

- 上川町内に居住し、上川町外の高校等に通学している方の保護者
- 通学定期券を利用して公共交通機関で通学している方の保護者
- 助成を受ける世帯の中に道町民税等を滞納している者がいない世帯の方

<補助金額>

1か月あたりの通学定期券のうち、5,000円が上限。

<申請方法>

町ホームページで申請書類をダウンロードするか、教育委員会事務局窓口で申請書類を受け取り、定期券の写し又は領収書の写し、振込口座の写し、高校に在学していることを証明する書類（学生証写し・在学証明書）を添付して、教育委員会学校教育グループへ提出。（郵送可）



町外の高等学校等に通学
される場合はお気軽にご
相談ください！ご利用お
待ちしています。

教育委員会
渡辺さゆり

申請先・お問い合わせ先

教育委員会
学校教育グループ
☎ 2-2371

募集

自衛官募集

●自衛官候補生

対 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の男女

申 年間を通じて行っております。

日 5月8日(日)・19日(月)いずれか1日
6月8日(日)・9日(月)いずれか1日

●一般曹候補生

対 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の男女

申 3月1日(土)・5月7日(水)

日 5月17日(土)・21日(水)いずれか1日を予定

●一般幹部候補生

対 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在22歳以上26歳未満の男女

申 4月23日(水)・6月6日(金)

日 第1次試験…6月14日(土)

●幹部候補生

対 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在20歳以上33歳未満の男女

申 4月23日(水)・6月6日(金)

日 第1次試験…6月14日(土)

場 陸上自衛隊旭川駐屯地

(旭川市春光町)

問 自衛隊旭川地方協力本部旭川地区隊

☎ 0166・55・0100

総務課 ☎ 2・1211

お知らせ

戸籍に振り仮名記載

令和7年5月26日以降、戸籍に振り仮名が記載されることから、本籍地の市区町村長より戸籍に記載される予定の振り仮名が通知されます。通知の振り仮名が正しいときは、届出をしなくても通知のとおり戸籍に記載されます。

なお、振り仮名の届出に手数料は一切かかりません。また、届出をしなかったとしても、罰則や罰金はありません。戸籍の振り仮名制度について、詳しくは法務省HPで御案内していますので、御参照ください。



(※「法務省 戸籍 フリガナ」で検索)

問 税務住民課 ☎ 2・4051

戦没者等のご遺族の皆さまへ

1 特別弔慰金の趣旨

特別弔慰金は、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)を支給するものです。

2 支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和7年(2025年)4月1日(基準日)において、公的扶助を受ける方(戦没者等の妻や父母等)がない場合のご遺族お一人に支給。

3 支給内容

額面27.5万円、5年償還の記名国債

問 保健福祉課 ☎ 2・4055

保険

乳幼児健康診査、1歳6カ月・3歳児健康診査

日 5月21日(水)午後0時45分～受付

場 保健福祉センター 2階和室等

対 ○乳幼児健診

令和6年4月～5月、7月～8月、10月～11月、令和7年1月～2月の出生児

○1歳6か月児～1歳7か月児健診

令和5年9月20日～11月21日生まれの子

児 ○3歳0か月～3歳1か月児健診

令和4年3月20日～5月21日生まれの子

児 ※対象者へ個人通知します。

問 保健福祉課 ☎ 2・4055

特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査

日 5月27日(火)午前6時30分～11時00分

場 かみんぐホール

※詳細は、4月に各戸配布された「令和7年度特定健診・がん検診等のお知らせ」をご覧ください。

問 保健福祉課 ☎ 2・4055

税制

令和6年度の町税は5月30日までに

令和6年度分の町税は、5月30日(金)までに納めてください。町税の納め忘れがないか今一度ご確認ください。お忘れの方は、至急最寄りの金融機関または役場出納窓口で納めてくださいますようお願いいたします。分納及び令和6年度以前の納付書でのコンビニ納付は出来ませんのでご承知願います。

問 税務住民課 ☎ 2・4052

お気軽に納税相談を

令和7年度の固定資産税・軽自動車税の納税通知書を5月15日(木)に発布します。固定資産税第1期・軽自動車税は納期限が6月2日(月)となっておりますので、忘れずに納めましょう。納付書に印刷された2次元コードを読み取りすることで、全国の金融機関窓口(郵便局含む)での納付、スマートフォン決済アプリや「地方税お支払いサイト」での電子納付も可能ですので、ぜひご利用ください。なお、令和7年度からの納付書はコンビニエンスストアでの納付も可能になります。

期別ごとの納付額が高額で納付が困難な場合は、分割で納付することも可能です。お気軽に納税相談にお越し下さい。

問 税務住民課 ☎ 2・4052

対 対象 申 申込方法 日 日時 場 場所 問 問合せ

カメラレポート



4月7日
上川小学校入学式



4月7日
上川中学校入学式



4月8日
上川高等学校入学式



こぐま組



4月5日
上川町認定こども園「ここふれ」入園式



こうさぎ組



こがも組、こりす組



こじか組



こぎつね組

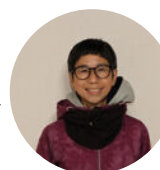


22歳まで旭川で育ち札幌で6年ほど
過ごしてから上川で暮らすようになりました。
住み始めた当初は小さな町独特な雰
囲気に何かと戸惑ったことを今でも覚
えています。3人の子どもを授かった
お陰で沢山の人たちと知り合うことが
できました。
今はゴミ収集の仕事では皆さんに感
謝してもらえて働き甲斐があります。
チーズ工房でのパートも上川ならで
はの産物と関わって嬉しいです。最近
の上川町は老舗のエモいお店とオシャ
レな cafe、大自然とそれに関われ
る activity、農業&酪農、酒
に鮭。町民、移住者に観光者色々な人
と密に関われるこの町の今後が楽し
みで仕方がないです！

楽しみで仕方がない！

リ	エ	メ	町
レ	ッ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

戸田真理さん



今月は：

●次回は大田まりさんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

ミナミカゼ楽団

モットーは「楽しく演ろうぜ!」聞いている人たちも楽しませたい!

ミナミカゼ楽団は田んぼ cafe ミナミカゼのオーナーである佐藤秀光さんがリーダーを務めるジャズバンドです。佐藤さんはお仕事ですと音楽に携わっていたこともあり、音楽を通して仲間が増える喜び、演奏を通じて地域の人々に楽しさを届け、貢献したいという思いからバンドを結成しました。普段は2週間に1度練習を行っており、ふる里まつりや町民文化祭など地域の様々なイベントに参加し演奏を披露しています。

佐藤さんはバンドの魅力について次のように語っています。「演奏しているのは元々ダンスのための音楽であるディキシードジャズというジャンルです。演奏する僕たちはもちろん、聞いてくれる皆さんにも楽しい気持ちで喜んでもらいたいです」。

取材中、佐藤さんは何度も「みんなに楽しんでほしい」という言葉を口にしていました。ミナミカゼ楽団の心地よいリズムに乗って、一緒に楽しい音楽の世界に参加してみませんか？



令和6年度町民文化祭の様子

コミュニティ DATA

設立 : 令和5年5月
活動内容 : 練習・行事参加
会員数 : 9名
連絡先 : 佐藤 秀光
090-8290-4794

音楽を通して
みんなと楽しく、仲良く
聞いている人も手拍子
で参加するばわん!



「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 PROJECT



SNS による情報発信と 業務 DX 化をサポート

上川町では、主にまち全体の発信を強化する取り組みをしておりました。具体的には、まちの取り組みに関する取材と執筆、SNSの運用サポートなどです。

他には役場内で社内報や、弊社の DX 支援に関する業務などをお手伝いさせていただきました。

普段はパソコン一つで仕事をする事が多いため、実際に現場に足を運び、人から話を聞き、形にしていける経験はとても貴重でした。



地域活性化起業人
早川 修平さん

株式会社デジタルレシピの早川です。地域活性化起業人として 2024 年 6 月から 2025 年 3 月まで活動していました。普段の仕事は web マーケティングと、企業への AI 導入支援をしています。

上川町の柔軟性を生かし さらに魅力的に！

上川町は積極的に新しい人やモノを取り入れる柔軟性がとても素敵なまちだと感じました。

これから新しく上川町に来る人も、今いるまちの人たちも、外に向けて魅力的な発信がもっと増えれば、さらに魅力的な人が集まって、きっとこれからも魅力あふれるまちになると思います。

僕の起業人としての活動期間は終了しましたが、外から「感動人口」として今後も関わっていきたいです！

かみかわヘルスケア

診察室より



医師
石塚 浩暉 先生

こんにちは。五月になり暖かい日も増えてきて過ごしやすくなっているでしょうか？私はこの四月から上川医療センターで勤務させていただいております、石塚浩暉（いしづかこうき）と申します。北海道の岩見沢出身で、高校まで北海道、その後大学から愛知県に行き、4年前から北海道の家庭医療・地域医療を勉強したく北海道に戻ってきました。その後は帯広→室蘭→帯広と1年ごとに場所を移して、今回上川に来ております。道北地域に住むのは初めてなのでとても楽しみです。ぜひ色々教えてくださいなればと思っております。

さて、わたしがこれまで仕事をやってきたなかで、よく聞かれた質問の内、みなさんが役に立ちそうな情報が2つあるのでご紹介させていただきます。

い。
一つ目は「耳掃除はどのくらいしたらいいのか？」これは、1月に1回程度が目安になります。

鼓膜や耳の中の皮膚の上の部分と耳から分泌されるものが合わさって耳あかといわれる物が出てきます。耳あかは、ばい菌などから鼓膜や耳の中を守る働きとして、ばい菌をやっつける効果や、耳の中を油分で保護してくれています。また、自然に耳の外に徐々に移動していくため、気が付かないうちに自然と耳の外に出ていっているんです。

耳かきをやりすぎてしまうと耳の中を傷つけてしまうことがあるため、注意しましょう。また、耳の聞こえが悪くなったと思ったら我々が耳の中を見ますので、ぜひおっしゃってくださいね。また、かなり耳垢がたまっている人も耳かきをすること、かえって耳あかを奥のほうに押し込んでしまうこともあるので、無理せず我々にご相談ください。

もう一つが、「健康のためにどのくらい歩いたらいいのか？」

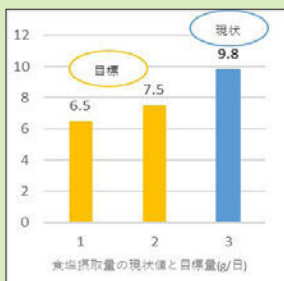
健康のために1日1万歩あるいたらいいますよ。とか聞いたことが皆さんもあると思います。でもいつも歩いていきますという人ならともかく、いきなり1万歩も歩くとなると足も腰も背中も痛めてしまいますよね。実際にどのくらい歩いた方がいいのかの研究があり、その内容を見ると、4000歩程度から死亡率が下がり、7500歩から1万2000歩の間で死亡率が1番下がったようです。それ以上は歩いても死亡率は下がらなかったようです。何事もほどほどが大事なようですね。

なので7500歩が目安としていますが、歩くのが苦手な方は4000歩を目指してみるのはどうでしょうか？

記事を書ってくれたのは…

上川医療センター
塚田 管理栄養士

日本人の食事摂取基準 2025 によると、食塩摂取量の目標量は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満となっていますが、R5年度国民健康栄養調査では、食塩摂取量の平均値は9.8gであり、私たちは目標量より多くの塩分を摂取していることがわかります。内訳としては、醤油や味噌などの調味料類からの摂取が約7割を占めており、これには日本の食文化が関係しているといわれています。



料理における減塩のコツ！

- ①だしをきかせる
- ②酸味や香辛料を利用する
- ③ナトリウムの尿中排泄を促すカリウムを摂取するなどがあります。
(カリウムの多い食品→いも類・野菜・海藻・果物など)

ちょっと
聞いてね！

栄養士のお話し

今月のテーマ

減塩について

これらを上手に取り入れて、
減塩を意識してみよう！



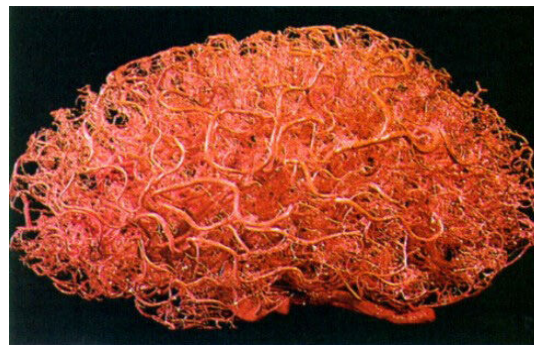


脳の血圧の限界は 1 5 0

保健福祉課
健康増進グループ
炭田保健師

「どれが本当の血圧!？」血圧を測って、こう思ったことはありませんか？

血圧は、心臓が送り出している血液の勢いです。その調節は、秒単位、分～時間単位、数時間単位で行われていて、測るたびに違うのはこのためです。私たちが意識しなくても、その時の体にとって必要な血圧となるよう、神経や酵素、電解質、ホルモン、体液量などで調節されています。血圧の変化は感じなくても、緊張してドキドキしたり、動いて心臓がバクバクしたり、水分をたっぷり摂った後トイレに通った経験はありませんか？これらは、体が血圧を調節するために働いている証です。どのような時も体の端々にまで酸素や栄養を届け、不要物を回収するため、ちょうど良い血圧となるよう働いてくれています。特に脳には、血液がうまく回らないと意識を失って倒れてしまうので、重力に逆らっても血液を届けられるような機構があります。ただ、それを受け止める脳の血管は、薄くてふくらみやすく、急カーブだらけ。太い血管からいきなり細い血管に枝分かれしていて、耐えられる血圧は 150 mmHg といわれています。人類が、進化の過程で短期間に脳を巨大化させたために抱えた弱点です。



張り巡らされた脳の血管 まるでサンゴのよう

RECIPE

酢と長いものカリウムで減塩！ 長いものゆかり酢和え



①長いものは皮をむき、スライサーなどで千切りにする。(滑りやすいので注意！)

②千切りの長いものに酢、砂糖、ゆかりの素を混ぜ合わせたら完成！
※空気を入れるようにたくさんかき混ぜると、ふわふわな食感になります。

【材料 (2人分)】

※写真は一人分です。

長芋 (千切り) … 140 g (とろろにしても○)
酢…………… 大さじ 1
砂糖…………… 大さじ 1
ゆかりの素…………… 小さじ 1/4

エネルギー	67kcal
カリウム	303 mg
塩分	0.2g

今月のカレンダー

5月



イベントが目白押しだ
ぼわーる♪



文化鑑賞事業

今回は、上川町出身＆推薦の6組の熱いバンドライブを開催します！地域の魅力を音楽で感じながら、みんなで盛り上がりましょう！ぜひお越しください。

5月11日（日）

13：30～

@かみんぐホール

フレンドシップホール

かみかわ
くらのアプリ



Google Play



App Store

1	木	
2	金	
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	みどりの日 振替休日 ごみ収集なし
7	水	
8	木	
9	金	「絆の朝風呂」9：00～@たいせつの絆
10	土	
11	日	リサイクルの日 「文化鑑賞事業 K音フレンドシップ LIVE」13：30～@かみんぐホール フレンドシップホール
12	月	「春の変わり湯 しよぶの湯」12日（月）～14日（水）@たいせつの絆
13	火	「臨時議会」10：00～@上川町役場
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	「乳幼児・1歳6か月児・3歳児健診」12：45～@保健福祉センター 「白寿大学授業」@かみんぐホール
22	木	
23	金	「上川中学校体育祭」9：00～@上川中学校
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	「特定健診・がん検診」6：30～@かみんぐホール
28	水	「地域未来塾」@かみんぐホール
29	木	「地域未来塾」@かみんぐホール
30	金	「地域未来塾」@かみんぐホール
31	土	