

かみかみ



●今月の内容●

- 上川高校魅力化プロジェクト……………P 2
- 地域おこし協力隊活動報告……………P 4
- 新地域おこし協力隊紹介……………P 5
- カメラレポート……………P 6
- 広聴制度紹介……………P11
- 診察室より……………P14
- ホットピックス……………P16
- など

6月5日 (土)

上川小学校大運動会

～前に向かって～あきらめず最後まで

特集 地域×学校

新・カミコウスタイル

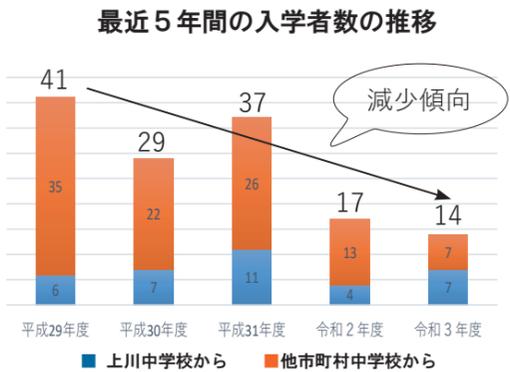
— 高校魅力向上プロジェクト始動 —



行

生徒が きたくなる学校って？

保護者が かせたくなる学校って？



外の高校へ進学する生徒が増加していることも要因となっています。

■道立高校小規模校を取り巻く環境

こうした中、本校を設置する北海道教育委員会は、平成30年3月に「これからの高校づくりに関する指針」を策定しました。

当指針による小規模校の取り扱いについては、第1学年2学級以下の高校について、「通学区域における中卒者数の状況・学校規模」「募集定員に対する欠員の状況・地元からの進学率」「通学区域における同一学科の配置状況」などを総合的に勘案し、順次、再編整備を進めると示され、町教育委員会は、これら具体的内容について、令和2年6月、道教委へ確認し、

①入学者数が2年間20人を下回ると募集停止になる。ただし、地域の状況や市町村の支援の状況等を考慮して、1年猶予して3年間とすることができ。

②3年間20人を下回った場合は、中学生の進路選択を考慮して、3年後に募集停止

③その後、在校生がいなくなる3年後に閉校

このことから、上川高校においても来年の入学者数が20人を下回った場合、再編整備の対象となり最短期間で令和7年度に募集停止、令和9年度末に閉校となる可能性があります。

高校を含め教育の拠点の有無が地域に与える影響は甚大で、まず「子育て世代」が地域を離れざるを得ず、学校の廃校が少子高齢化と人口減少、また、歴史と文化の継承など、地域の衰退に拍車をかけることにもなります。

■地域をあげた取り組み

町では上川高校の間口対策や魅力づくりなどのため、さまざまな支援を行っています。主なものとして、同校へ入学する生徒を対象に、入学準備にかかる費用の保護者負担軽減

北海道上川高等学校

昭和27年に北海道旭川東高等学校の上川分校として開校し、69年の歴史を重ね、これまでにおよそ5100名の卒業生を輩出。それぞれ各界で活躍しています。

地域貢献として各種ボランティア活動に積極的に取り組むほか、「環境のための地球学習観測プログラム（GLOBE）推進校」の指定を受け、環境教育の分野でも高い評価を受けています。

平成14年より連携型中高一貫教育を施行。校訓「風雪に耐えて猛進せよ」には、厳しい環境下でも共に歩む他者の心を感じとり、協力し合い、生き生きと高校生活を送ってほしい、という願いが込められています。

そして、この校訓のもと「社会の形成者として、個性を伸ばし、教養と知性を磨き、人間性豊かでたくましく生きる人格を育成する」という学校目標を掲げ、地域と共に歩む魅力ある学校づくりを推進しています。



を図るための「入学助成金」や、町外から通学する生徒への「通学交通費助成」などがあります。

さらに、本年度からは、あらたな取り組みとして地元・上川中学校から上川高校に進んだ生徒に対する「就学支援金」の支給や、希望する生徒および教職員へ「給食」の提供も始めています。

また、この間、上川高校でも、地域おこし協力隊や、応援してください地域の大人たちと生徒による各種交流を行うなど、地域との関わりをもつための取り組みを積極的に進めてきました。

町としては、さらなる魅力向上を図るべく町内の小・中学校および高校の学校長やPTA会長などで構成する「上川高等学校魅力向上推進協議会（会長鎌田康雄）」を3月に発足。さらには「地域プロジェクトチーム」、 「職員プロジェクトチーム」を設立しました。

メンバーには地域住民や役場職員が参画し、幅広い視野でアイデアや意見を出し合い、「生徒が行きたくなる、保護者が行かせたくなる、地域が活かしたくなるような魅力ある学校」をめざし、地域をあげて取り組んでいます。

卒業生の主な進路状況

- 4年制・短期大学
札幌学院大学・旭川大学
 - 専修学校
北海道立農業大学校・日本工学院北海道専門学校・大原法律公務員専門学校・北海道柔道整復専門学校・深川市立高等看護学院・旭川大学情報ビジネス専門学校・札幌デザイナー学院・旭川福祉専門学校
 - 公務員
陸上自衛隊
 - 就職
上川大雪酒造(株)・東海産業(株)・(株)ダイイチ・(株)メーベルトーコー・(株)ASSET DIRECTION・フレアサービス旭川工場・旭川日本赤十字病院・社会福祉法人鷹栖共生会・社会福祉法人美瑛慈光会
- ※令和2年度の卒業生が対象

■入学者数が大幅に減少

いま、上川高校の存続が厳しい状況に置かれています。

本年度は40人の募集に対し入学者は14人とどまりました。これは、人口減少の進行に少子化、若年者の転出が加わることで、町内中学校卒業生数が減少したことのほか、私立高校授業料の実質無償の影響で、町

■未来を担う人材の確保

人口減少や少子化の影響により、上川高校への入学者の確保は厳しさを増していますが、このままでは存続が厳しい状況を迎え、地域の将来にも重大な影響を及ぼしかねない事態となります。

子どもたちの将来の選択肢を確保し、地域の未来を担う人材を育成するために、町にとって上川高校はかけがえない存在です。

地域の皆さんの関心が、上川高校のあらたな「魅力」づくりや未来の担い手を地域で育てることにつながります。

いま、まさに地域ぐるみでの関わりが求められています。皆さまのご意見をお寄せください。



地域プロジェクトチーム会議の様子

【ご意見・ご連絡先】
役場企画総務課企画G宛
【メール】kikaku@town.hokkaido-kamikawa.lg.jp

地域おこし協力隊 活動報告

龍平張



カミカワークフードプロデューサーの絹張龍平（きぬばりりゅうへい）です。2019年の4月に上川町地域おこし協力隊として着任し、東雲地区にある「大雪かみかわヌクモ」のカフェ部門の立ち上げを担当して、メニューの開発や自家焙煎コーヒーの提供を行ってきました。現在もヌクモを拠点に活動し、カフェの運営や新商品の写真撮影などを担当しています。また、上川高校のポスターやパンフレットの制作、高校生と地域をつなげる「カミコ」どうでしょう」という取り組みも行っています。

その他「道北TV」という上川町のヒト・モノ・コトを発信するYouTubeチャンネルの運営も担当し、上川町のまちづくりに関わる様々なゲストを迎えてライブ配信を行ってきました。5月からは月に1回「かみかわに住んだら」という移住情報発信番組を配信するなど、町の情報発信にも協力させていただいています。

「道北TV（あつほくテレぶ）」
<https://www.youtube.com/channel/UCByTezy6RN02Ujp5Pbn1Xw>

最終年度の今年も、協力隊卒業後に向けての準備も進めています。

2017年から「キヌバリコーヒー」の屋号で実店舗を持たずに自家焙煎コーヒーのインターネット販売やイベント出店などを行ってきましたが、この度、町内南町にある元「ヘアサロンすずき」の建物を改装し、念願だった実店舗を開業することに

～PR動画づくりませんか？～ 映像の力で上川町を盛り上げていきましょう！

今年の4月に協力隊に着任した柯智仁（カイル・台湾）です。これまで10年ほど映像制作の仕事をしており、今後はその経験を活かして微力ながら町民の皆さまのお手伝いできればと思っています。活動については、事業者様がSNSやHP等で活用できる約1分の動画を製作させていただきたく思っておりますので、お声がけさせて頂いた際はよろしくお願いいたします。



なりました。9月から建物の本格的な改装を始める予定です。壁塗りなどの簡単な作業は地域のみならずと一緒にワークショップ形式で進められたらと思っています。少しでも多くの方にお店づくりから参加していただき、地域に愛されるお店にしたいと思っていますので、ご協力いただけると幸いです。

これからもカミカワークプロデューサー（地域おこし協力隊）は地域に関わる様々な取り組みを行って参りますので、引き続き応援していただければと思います。

はじめまして 私たち 「地域おこし 協力隊」です

新たに3人のカミカワークプロデューサーが上川町に移住しました。まずは自己紹介♪皆さんよろしくお願ひします。

クラフトプロデューサー 辻 沙智子 さん



はじめまして、5月から協力隊になりました辻です。さっちゃんと呼んでいただけたら嬉しいです！出身は横浜で、最近富良野に住んでいました。ランプワーク（耐熱ガラスをバーナーで加工する技法）を先輩方の下で基礎から学んでいます。ガラスで上川をもっと盛り上げていきたいと思っています！どうぞよろしくお願いいたします。

はじめまして、5月から協力隊になりました辻です。さっちゃんと呼んでいただけたら嬉しいです！出身は横浜で、最近富良野に住んでいました。ランプワーク（耐熱ガラスをバーナーで加工する技法）を先輩方の下で基礎から学んでいます。ガラスで上川をもっと盛り上げていきたいと思っています！どうぞよろしくお願いいたします。

コミュニティプロデューサー おおすみ たけし 大角 武 さん



初めまして！コミュニティプロデューサーの大角です。東京出身で、北海道には学生時代から何度も遊びに訪れてきました。釧路、札幌を旅行で訪れ、東川町にはふるさとワーホリで住んでいた経験もあるくらい、北海道の大ファンです!! そんな私が、この度、地域おこし協力隊として北海道の住民になれたことをとても嬉しく思います。コミュニティプロデューサーとして働きつつ、上川町で一つ挑戦したいことがあります。それは、ヨガの教室を町内の方々向けに開催することです。昨年、都内のヨガスクールにてインストラクターの資格を取得。その後、友人に教室を対面・オンラインで開いてきました。協力隊として、またインストラクターとして、様々な形でみなさんと関わられたら幸いです。もし町内で見かけたら声をかけてくださいね。よろしくお願いいたします！

初めまして！コミュニティプロデューサーの大角です。東京出身で、北海道には学生時代から何度も遊びに訪れてきました。釧路、札幌を旅行で訪れ、東川町にはふるさとワーホリで住んでいた経験もあるくらい、北海道の大ファンです!! そんな私が、この度、地域おこし協力隊として北海道の住民になれたことをとても嬉しく思います。コミュニティプロデューサーとして働きつつ、上川町で一つ挑戦したいことがあります。それは、ヨガの教室を町内の方々向けに開催することです。昨年、都内のヨガスクールにてインストラクターの資格を取得。その後、友人に教室を対面・オンラインで開いてきました。協力隊として、またインストラクターとして、様々な形でみなさんと関わられたら幸いです。もし町内で見かけたら声をかけてくださいね。よろしくお願いいたします！

クラフトプロデューサー むらかみ たつお 村上 達夫 さん



ご縁あって5月に上川町に移転しました。永年ガラスメーカーでコーヒー器具などの商品企画をしていましたが、2014年にHARIOランプワークファクトリーを創業し、2015年には上川フランチャイズを誘致した当人です。その後役員定年でHARIOを退職しましたので上川町にやってきました。よろしくお願いいたします。いま上川町では6名のスタッフが講師の技量を磨いていますので、町民のみなさま向けにランプワーク教室を開催し、この作る楽しさを共有していただけたらと思います。（村上さんはインターンシップで8月までの3か月間、協力隊としての活動を行っています。）

ご縁あって5月に上川町に移転しました。永年ガラスメーカーでコーヒー器具などの商品企画をしていましたが、2014年にHARIOランプワークファクトリーを創業し、2015年には上川フランチャイズを誘致した当人です。その後役員定年でHARIOを退職しましたので上川町にやってきました。よろしくお願いいたします。いま上川町では6名のスタッフが講師の技量を磨いていますので、町民のみなさま向けにランプワーク教室を開催し、この作る楽しさを共有していただけたらと思います。（村上さんはインターンシップで8月までの3か月間、協力隊としての活動を行っています。）

上川小学校 大運動会
 ～前に向かって～あきらめず最後まで
 6/4 (土)

考案者
 マーク 奥山 莉菜 (6年)







徒競走





上川中学校 第70回体育祭
 Challenge the TOP! ～頂戦～
 5/21 (金)

3年生
 2年生
 1年生

考案者
 テーマ 藤原 花凜 (1年A組)
 マーク 中山 蘭徠 (2年A組)






100m走




Go!Go!玉ランド




東西南北 イン カミカワ



Go!Go!ひもランド



Move!Throw!




2年連続で100m 走校内記録を更新!
 葛間峻也くん



大玉リレー




シーソーゲーム




連合対抗リレー




More Jumping




運命の分かれ道



低学年の部 紅白リレー 高学年の部




誰にも負けないドライブテクニック!



運動場遊び編
 輪投げ遊び!
 上手に入るかな?



雨にも負けず出発進行!



上川幼稚園
 遠足編
 出発の時間!
 あいにくの雨模様



お知らせ



交通事故死ゼロ 1500日達成

6月6日、町内交通事故死ゼロ1500日を達成しました。

今後も死亡事故を起こさないよう交通ルールを守り運転手も歩行者も細心の注意を払いましょう。

知っていますか？道の「苦情審査委員」制度

○道が行った業務や制度の内容を審査する制度が、「北海道苦情審査委員」制度です。
○皆さん自身の利害に関する苦情であれば、苦情審査委員に申立てができます。
○皆さんに代わって、苦情審査委員が公正で中立的な立場から、道の関係機関に対し、必要な調査等を行います。
○審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題がある

ときは、道の期間に是正や改善を求めます。
○もちろん、個人情報の保護にも十分配慮します。

①苦情申立ての窓口は、道庁の道政相談センターか各総合振興局（振興局）の総務課
②苦情申立書およびリーフレットを用意しています。
③道のホームページからでも申立書をダウンロードできます。

↓トップページの「総合案内」の道政相談等の窓口（または「道政相談」で検索）
↓「苦情審査委員の窓口」の道政に関する苦情申立ては、北海道苦情審査委員へ
↓苦情申立てについて（申立書はこちら）
④苦情申立書に必要な事項を記入し、苦情申立ての窓口に提出してください。また、郵送、FAX、メールでも申立てができます。
⑤お問い合わせは、北海道総合政策部知事室道政

相談センター（〒060-1858札幌市中央区北3条西6丁目 ☎011-204-5523（直通） FAX011-241-8181 メール kujyou.koueki@pref.hokkaido.jp）または各総合振興局（振興局）総務課へ。

募集



上川管内町村等職員採用資格試験を実施

町では、令和4年度に採用する職員の採用資格試験（上川管内町村共同）を予定しています。

【職種および試験区分など】

（一般行政職）
高校卒（専門学校卒・短大卒を含む）、大学卒
〔専門職〕
●土木職
高校卒（専門学校卒・短大卒を含む）
大学卒〜2級土木施工管理技士の受験に必要な学歴

要件として指定されている科目を履修した方または履修中の方
社会人（令和4年4月1日現在の年齢が40歳以下で、かつ、2級以上の土木

施工管理技士の有資格者または2級土木施工管理技士の受験に必要な学歴要件として指定されている科目を履修した方

【試験公示日】

7月1日（木）

【試験日】

9月19日（日）

【試験会場】

旭川市ときわ市民ホール（旭川市5条通4丁目）、旭川勤労者福祉会館（旭川市6条通4丁目）

【受付期間】

7月1日（木）から8月6日（金）まで

【申込書の配布】

7月1日（木）から上川管内の全ての町村役場、上川町村会事務局で配布いたします。

お問い合わせは、役場企画総務課総務財政G（☎21211）へ。

北海道警察官採用試験

北海道警察では、令和4年度に採用する警察官の資格採用試験を予定しています。

【試験区分】

A区分 大学（短期大学を除く）等を卒業した方（令和4年3月末日までに卒業見込の者を含む）
B区分 A区分以外の方

【試験日】

1次試験9月19日（日）、2次試験10月中旬〜11月下旬
【受付期間】
7月1日（木）から8月20日（金）

※受験申込みはインターネット（電子申請）による申し込みとなります。
お問い合わせは、旭川東警察署（0166-34-0110）へ。

放送大学 10月入学生募集 中

放送大学では10月1日からの入学者を募集しています。学ぶ意欲が入学資格です。学力試験はありません。

【出願期間】

第1回募集 6月10日〜8月31日
第2回募集 9月1日〜9月14日

資料請求・詳細はHPにて（<https://www.ouja.ac.jp>）。

お問い合わせは、放送大学北海道学習センター（☎011-736-6318）へ。

福祉



かみかわ生活あんしんセンター

「生活・仕事相談会」生活や仕事のことでお困りの方を対象に「生活・仕事相談会」を開催いたします。「生活に困っているの」で相談のつてほしい」「働きたいけど就職先が見つからない」など、生活や仕事

に関わることであれば、なんでもご相談ください。

参加を希望される方は、開催日前日までに電話でお申し込みください。相談は無料です。

とき 7月29日（木）

①午前10時00分〜午前10時50分
②午前11時00分〜午前11時50分
ところ ふれあいセンター
予約およびお問い合わせ
かみかわ生活あんしんセンター
☎0166-38-8800

税制

いつでも気軽に納税相談を

町道民税・国民健康保険税の納税通知書を7月15日（木）に発布します。
期別ごとの納付額が高額で納付が困難な場合は、分割納付も可能です。その他納税に関する相談をご希望される方は、お気軽にご相談ください。
また、町税の納付には便

利な口座振替制度をご利用ください。

新型コロナウイルス感染症にかかる国民健康保険税の「減免制度」について

令和3年度分の国民健康保険税について、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合など一定の基準を満たした世帯は、申請により減額または免除になる場合があります。（詳しくは納税通知書に同封するチラシをご覧ください。）

町道民税・国保税・固定資産税の納税を

町道民税・国民健康保険税第1期および固定資産税第2期の納期限は8月2日（月）です。忘れずに納めましょう。
お問い合わせは、役場税務住民課税務G（☎2-4052）へ。

年金



年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を！

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて、「事前予約」を行っていただきます。お待たせ時間の少ない「予約相談」をぜひご利用ください。
◆予約相談希望日の1か月前から前日まで受付いたします。

◆お申込みの際は、基礎年金番号がわかるもの（年金手帳や年金証書など）をご用意ください。

ご予約方法は、全国共通の予約専用受付電話「0570-05-4890」、または、旭川年金事務所（☎0166-27-1611）に、電話・来訪時にお申込みください。
また、町年金担当窓口および年金事務所の窓口で

は、国民年金の加入手続きや国民年金保険料の免除の申請、老齢基礎年金の請求の手続きがマイナンバーを使用して行えます。
マイナンバーで手続きを行う時は、マイナンバーカード等のマイナンバーが確認できる書類、本人の身分が確認できる書類を町年金担当窓口または年金事務所窓口提示する必要がありますので確認ができれば書類を窓口を持参してください。



みんなも町政参加！！

上川町の広聴制度



広聴とは広く一般の意見を聞くことです。つまり町政に関する意見、提言、要望などを広く町民から聞き取ることや町からの情報の公開・提供を通じて情報共有を図り、町と町民協働のまちづくりに資することです。

現在町の広聴制度には、主に「みんなの声（投書箱）」、「まちづくり要望書」、「町長とのふれあいトーク」、「出前講座」の4つの項目があります。それぞれの目的などをご紹介します。

お問い合わせ先：役場企画総務課企画G 広報広聴担当（☎2-4063）へ。

みんなの声（投書箱）

住民の個人の声として意見、要望、苦情などを気軽に提出できる投書箱を公共施設を含めた8カ所に設置し、1カ月に2回収しています。

設置場所

役場、かみんぐホール、保健福祉センター、医療センター、総合体育館、いきいきセンターたいせつの絆、上川駅、森のテラスナプリー



※みんなの声回収ボックス（役場）

まちづくり要望書

地域の実情や行政への要望を把握し、次年度予算に反映させるなど町政の改善向上を図ります。

毎年9月に各町内会、各団体から町の身近な問題やまちづくりに関する要望を書面提出で取りまとめ、後日に文書で回答します。

要望：通信環境整備に関して、町の周辺地区についても光回線を整備してほしい。

回答：令和2年度にはすでに着工し、令和3年度末工事完了、令和4年度からはサービス開始の予定です。

※令和2年度まちづくり要望書における要望と回答

町長とのふれあいトーク

町長が町民と気軽に語り合う機会として、意見や提言などを聞きまちづくりに生かすことを目的としています。町民5人以上のグループが主催する会合などに町長が直接出向き、よりよいまちづくりを目指し話し合います。



※R2年9月、子育て支援センター「どんぐりっこルーム」

令和2年度ふれあいトーク開催実績

開催団体	回数	参加人数
子育て支援センター	1回	8人
老人クラブ連合会	1回	19人
開催件数	2回	27人

出前講座

行政情報の公開や提供による情報の共有を積極的に進め、町民との協働のまちづくりを目指しています。

町内に在住、通勤などを行っている町民5人以上のグループを対象に、町政業務をメニュー化し、町民等の主催する集会等に町職員を講師として派遣します。また、設定テーマ以外の相談にも応じます。



※R2年2月、上川町災害ボランティアセンター立上げ機能訓練

令和2年度出前講座開催実績

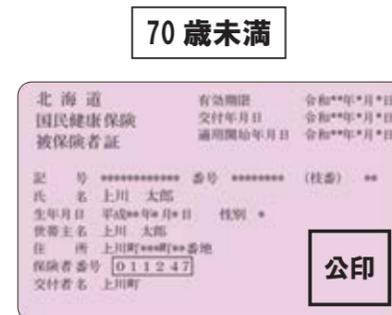
講座名	回数	参加人数
層雲峡地区における防災活動および情報発信について	1回	4人
開催件数	1回	4人

～国民健康保険と後期高齢者医療からのお知らせ～

被保険者証の更新について

国民健康保険および後期高齢者医療の『被保険者証』の更新時期が近づいてまいりました。7月中旬～下旬までに各ご家庭に「簡易書留」郵便で郵送いたします。

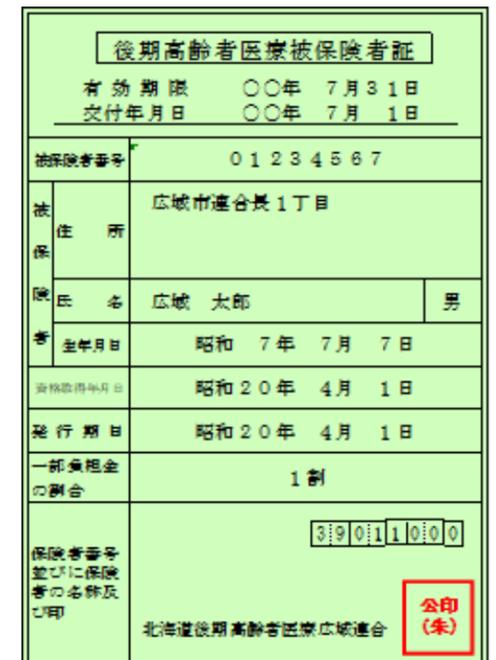
～国民健康保険の被保険者証イメージ～



70歳以上高齢受給者証付



～後期高齢者医療制度の被保険者証イメージ～



黄色の封筒で世帯主の方あてに送ります。

紫色の封筒で個人ごとに送ります。

新しい保険証はピンク色です。

新しい保険証は緑色です。

お問い合わせ先：役場保健福祉課医療給付G（☎2-4053）へ

保険料（税）の減免について

国民健康保険の保険税および後期高齢者医療の保険料について、新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯主の方の収入減少が見込まれる等の場合に、保険料（税）が減免の対象となる場合があります。詳しくは、下記担当へご相談ください。

お問い合わせ先：国保税については、役場税務住民課税務G（☎2-4052）

後期保険料については、役場保健福祉課医療給付G（☎2-4053）へ





上川小学校1年
井上葵さん

大好きな人魚が気持ちよさそうにしている様子をいきいきと表現しています。

色使いもカラフルで、とても上手に描けましたね。

林 富子先生



上川小学校1年
松本はすみさん

夏はやっぱり花火ですね。今年の夏もはすみさんが描いたような素敵な花火が見れるといいですね。

林 富子先生



上川中学校3年
もり 茂利 ことばる 来永さん



家庭科の授業で、3年生全員でお揃いのTシャツを作りました。ミシンの使い方が難しく大変でした。最後の体育祭に皆で着ることができ、良い思い出になりました。

- ▽東口泰久さん
- || 社会福祉協議会 ||
- (上川町ふるさと応援寄付)
- 5月 3百14万7千円
- ▽工藤岳秋さん(札幌市)
- ▽山本健也さん(苫小牧市)
- ▽高田美津江さん(幌加内町)
- ▽倉持三郎さん(栃木県)
- ▽村上 繁さん(東京都)
- ▽植木裕司さん(新潟県)
- ▽櫻井政雄さん(岐阜県)
- ▽栗本増美さん(大阪府)
- ▽北岡季巳さん(奈良県)
- ▽山本節明さん(広島県)

ご寄付・寄贈
ありがとうございます



かみかわの人口 (5月末現在)		
男	1,588人	(+1人)
女	1,782人	(-3人)
計	3,370人	(-2人)
世帯数	1,965世帯	(-3世帯)
() 内は前月との比較です		

上川町公式 facebook ページ

上川町公式 facebook

または 上川町 fb で 検索

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月13日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/13(火)~8/13(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会



…晴天の中 楽しく田植え…

5月20日、菊水の辰巳農園で、上川小5年生の児童12名が田植え体験を行いました。当日は晴天にも恵まれ、最高の田植え日和！児童たちは裸足になり、泥の感触を楽しみながら手で田植え作業を行い、田植機への試乗体験も楽しみました。今後は草刈り、実りの収穫や餅つき体験が予定されています。子どもたちのような、元気で立派な稲に育つといいですね♪

地域貢献 ご奉仕に感謝申し上げます

タカハタ建設(株)(旭川市)と(株)Mz原田(札幌市)による地域貢献事業が6月4日に行われ、かみんぐホールの花壇と北3条線の街区花壇に、マリーゴールドの苗約100株の花植えが行われました。この日は社員合わせて7名が参加。これから夏に向けて通行人の目を楽しませてくれるでしょう。ありがとうございました。



令和2年度 笑顔の作文コンクール 入選作品①
低学年の部 スマイル大賞



小学校2年生(当時)
井上 美乃里さん

「えがおのひいじちゃん」
にゆういんしていたひいじちゃんにコロナで会えなくなつたので家でみることにしました。ひいじちゃんには家にきてえがおになりました。朝の「おはよう。」学校に行くときの「行ってきます。」学校からかえってきたときの「ただいま。」そしてねるときの「おやすみ。」ひいじちゃんにはこえをだせなかったけどいつもえがおでこたえてく

れました。そんなみじかいあいさつだけどひいじちゃんのえがおをみるとあいさつはたいせつだなおもいました。ひいじちゃんにはしんじやったけど、わたしがあいさつするしゃしのひいじちゃんはいつもえがおです。
そのえがおでわたしも一日元気でいようとおもいます。そしてわたしの元気でだれかがえがおになれるようにがんばりたいです。



主催 NPO法人スマイル原田

● みんなの健康だより



8月の健康ガイド

▶ みらい健診・みらい親健診

日にち 11日(水)、12日(木)
 受付 9:00~10:00
 14:30~15:30(12日のみ)
 場所 上川医療センター
 対象者 小学5年生、中学2年生
 ※個別通知します。
 申込み 8月4日(水)までに保健福祉課
 健康増進G(☎2-4054)へ

▶ コロナワクチン予防接種

日にち 毎週 月・火・金(祝祭日を除く)
 受付 13:30~16:30(日にちによって
 変更あり)
 場所 保健福祉センター
 対象者 12歳以上の町民
 ※対象者には個別案内します。

北海道民の食べ方の変化

～道民栄養調査より～

北海道では道民の健康づくりを総合的に推進するために数年おきに栄養調査を実施しています。3年分の推移をまとめてみました。



表 北海道民栄養調査結果

調査年度		平成16年 18歳以上	平成23年 20歳以上	平成28年 20歳以上	
調査人数	(人)	2,441	2,033	2,088	
総エネルギー	(kcal)	2,009	1,840	1,871	
炭水化物	(g)	283	257	257	
たんぱく質	(g)	79	71	71	
脂質	(g)	47	51	54	
脂肪エネルギー比	(%)	21	25	26	29.2
動物性脂肪	(%)	データなし	13	14	16.4

令和元年
国民健康・栄養調査
北海道ブロックより

結果を見ると総エネルギー、炭水化物、たんぱく質は減少していますが、唯一増えている栄養素があります・・・『脂質』です。

総エネルギーは下がっていますが脂肪エネルギー比は15年間で8%増加していることがわかります。脂肪を多く含む食品を食べるようになってきたことが予測されます。

しかも、植物由来の脂肪ではなく動物性の食品からの脂肪が増えてきているようです。

動物性の脂肪には『飽和脂肪酸』という脂肪酸が多く含まれます。この脂肪酸は必要以上摂取するとLDLコレステロールを上げたり、心筋梗塞などの循環器疾患の危険因子にもなる脂肪酸です。

北海道民が好んで食べている物には知らず知らずのうちにこの様な脂肪を多く含むものが増えてきているのかもしれない。あぶらは旨味や美味しさにもつながりますね。

生活習慣病の改善や予防を考えた時に、脂肪をどう摂るか、食品の選択力が必要になってきます。次回は脂質についてもう少しお話ししようと思います。

(管理栄養士 吉田)



診察室より 144
医師 重原 良平

4月から上川医療センターに赴任している重原良平(しげはらりょうへい)です。

3月までは大阪府内の病院で働いておりましたが、現院長の平野嘉信先生や浅倉由香先生が所属している北海道家庭医療学センターに出向する形で外部研修をすることになり、今回ご縁があつて上川医療センターで勤務することになりました。医師としてはまだ10年弱であり、診療のことでは悩むことも多いですが、前向きに頑張っていこうと思っています。

道はこれまで縁遠い土地でした。知床やニセコなどは観光やスキーで行ったことありましたが、研修先には層雲峡と大雪山国立公園しか知りませんでした。こちらへ到着したのは3月下旬のことでしたが、その頃の大坂といえばすでに日中はポカポカしている天気、長袖だと少し暑い時期もあり腕まくりなどもするような時期なので、上川町のまだ路肩に雪がたくさん残っており雪も降るような天気は僕にとって新鮮なものでした。

町を取り囲む山々には雪がかなり残っており、まだ葉っぱも生える前なので枯れ木と白い雪が見えるため、まだ3月とはいえず寒々とした風景に囲まれているのだなと思えました。それからしばらく寒い時期が続きましたが、5月頃から急に緑が芽吹き始め、あつという間に寒々とした枯れ木がすっかり緑になり、木々のエネルギーを感じました。



「きたよん通信」

「心のバリアフリー」に関するシンボルマーク(2)

障がいには、聴覚障がいや身体内部の障がいなど、外見では分からないものもあるため、ご本人が誤解を受けたり、我慢を強いられることがあります。それぞれのマークの正しい意味を理解して、気配りができるといいですね。

○ハート・プラスマーク

心臓疾患など身体内部に障がいのある人を表しています。そのような方の存在を視覚的に示し、理解と協力を広げるために作られたマークです。身体内部に障がいのある人は、外見から分かりにくいいため様々な誤解を受けることがあります。このマークを着用されている人を見かけた場合は、内部障がいについて理解し、携帯電話の使用を控えたり、公共交通機関での優先席の利用などに配慮をお願いします。

○オストメイトマーク

人工肛門・人工膀胱を造設している人(オストメイト)のための設備があることを示すマークです。オストメイト対応トイレの入口や案内誘導プレートに表示されています。このマークを見かけた場合には、そのトイレがオストメイトに配慮されていることについて、ご理解、ご協力をお願いいたします。

○耳マーク

聴こえが不自由なことを表すと同時に、聴こえない人・聴こえにくい人への配慮を表すマークです。聴覚に障がいがある人は、外見からは分かりにくいいため、周りから誤解されたりするなど生活上で不安が少なくありません。相手が「聴こえない・聴こえにくい」ことを理解し、コミュニケーションの方法等への配慮が必要です。

〒078-1393 上川郡当麻町3条東2丁目11番1号
 上川郡役場庁舎内
 電話 0166-847-1111
 FAX 0166-847-3333

〒078-1393 上川郡当麻町3条東2丁目11番1号
 Kitayon@potto.ne.jp
 虐待防止センター専用電話
 0166-847-2222
 (24時間対応)

5/25



将来の自分について考えよう

5月25日(火)に上川高校の3年生向けの町内事業者説明会が上川高校体育館で実施されました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で企業説明会の開催が少ない中、町内の7つの事業所からご協力いただき、実施することができました。

説明を受けた生徒には、「もともと技師を目指していて、1つにしか目が行っていませんでしたが、ほかの業種も見たことで選択肢は1つだけではないと思った」と自分の進路を見直すきっかけとなり、将来について深く考える機会となりました。

ホット トピックス エスポワール

KAMIKAWORK プロジェクト受賞

日本マーケティング協会主催の日本マーケティング大賞選考会にてKAMIKAWORKプロジェクトが第13回日本マーケティング大賞「地域賞」を受賞しました。

ローカルでの持続可能な生き方を全国的に広める展開をいち早く行ったことを称されました。新型コロナウイルス感染防止のため表彰盾が町に郵送され、9月に受賞プロジェクト報告会(オンライン)セミナーが行われます。



6/2



出前講座開催

6月2日(水)と6月10日(木)の2日にわたり、上川中学校で出前講座が開かれました。今回の講座では町職員から町や上川高校の現状が説明され、その後グループに分かれて町の「第10次総合計画」をもとに、もし自分が町長だったら何をしたいかについて意見を述べました。また、町を魅力ある「マチ」にするため積極的に議論を行いました。

あいさつ看板リニューアル

コミュニティ運動推進委員会(委員長 平井俊弘)が、町内各所に設置している「あいさつ看板」のうち、老朽していた消防署前・小学校前・高校前の看板3カ所をリニューアルしました。

『あいさつで 広がる笑顔 町じゅうに』を合言葉に、あいさつ運動を推進していきましょう。



5/19

5/28



前川洋子さん 藍綬褒章受章

長年にわたる国勢調査員としての功績を讃え、本町の前川洋子さんに藍綬褒章が授与されました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、東京都内における伝達式等が中止になったことにより、あらためて5月28日(金)に役場応接室で伝達式が行われました。

前川さんは昭和50年から40年間にわたり、国勢調査員をはじめ、様々な統計調査員として従事され、ほかの調査員の模範となるなど、多大な功績を収められました。

心よりお祝いを申し上げます。

犬の登録と注射は忘れずに

6月10日から12日にかけて町内一円および役場前駐車場において、狂犬病予防注射が行われました。

狂犬病は人間に感染する病気で、発病するとほぼ100%死に至る恐ろしい病気です。人と犬両方を守るためにも犬の登録と予防注射は忘れずに行いましょう。

6/10~12



5/21

郵便創業 150年記念切手贈呈

5月21日、町は北海道上川地区郵便局長会から記念切手の寄贈をいただきました。

この切手は日本郵便が創業150年にあたることから郵便にちなんだ作品、日本画家・柴田真哉の絵図「郵便取扱の図」および日本画家・久保田米僊の絵巻「郵便現業絵巻」を題材としています。



7月の町行事予定表

1日 (木)		16日 (金)	・カフェ交流 11:00 ～だいせつ倶楽部【どんぐりっこ】 ・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】
2日 (金)	・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】	17日 (土)	・北海道みんなの日 ・ブックスタート 10:30～【のぞみ】
3日 (土)	・第68回たのしい運動会 9:30～【のぞみ】	18日 (日)	・にこにこ運動会 9:00～ 体育館【保育所】
4日 (日)	・第68回うんどう会 9:30～体育館【上幼】 ・旭ヶ丘ヒルクライムアタック (予定)	19日 (月)	・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】
5日 (月)	・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】	20日 (火)	・体育遊び 9:30～【のぞみ】
6日 (火)	・ピザづくり 10:00～かみんぐ和室 【どんぐりっこ】 ・体育遊び 9:30～【のぞみ】 ・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】	21日 (水)	・上小終業式 ・乳幼児健康診査 13:00～15:00 保健C ・終業式 10:00～のぞみ ・親子うんどう教室「ティンクル体操」 10:00～上幼
7日 (水)		22日 (木)	・海の日
8日 (木)		23日 (金)	・スポーツの日
9日 (金)	・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】	24日 (土)	
10日 (土)		25日 (日)	・町民登山 (沼の原)
11日 (日)		26日 (月)	・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】
12日 (月)	・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】	27日 (火)	・体育館横公園水場 (雨天部屋遊び) 10:00～体育館横水場【どんぐりっこ】 ・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】
13日 (火)	・白寿大学日帰り研修予定 (サロマ湖) ・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】	28日 (水)	
14日 (水)	・読み聞かせ 14:45～図書室 ・親子おんがく教室「ドレミスイッチ」 10:00～【上幼】	29日 (木)	
15日 (木)		30日 (金)	・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】
		31日 (土)	・水遊び 10:00～いろは横水場 【どんぐりっこ】

※記載のイベントは新型コロナウイルスの蔓延状況によって中止、または延期になる場合があります。
略称

かみんぐ＝かみんぐホール 体育館＝総合体育館 保健C＝保健福祉センター 上小＝上川小学校

上中＝上川中学校 上高＝上川高等学校 保育所＝上川中央保育所 上幼＝上川幼稚園

のぞみ＝のぞみ幼稚園 どんぐりっこ＝子育て支援センター のびのび＝未就園児家庭教育学級

社協＝上川町社会福祉協議会 農協＝上川中央農業協同組合上川支所 ヌクモ＝大雪かみかわ ヌクモ

絆＝いきいきセンターたいせつの絆