

かみかき



●今月の内容●

- 層雲峡峡谷火まつり……………P 2
- 地域おこし協力隊活動報告……………P 4
- カメラレポート……………P 6
- 災害時防災備蓄品拡充……………P10
- 町民のひろば……………P12
- 診察室より……………P14
- ホットピックス……………P16
- など

7月14日(水)
大雪森のガーデン体験学習
(上川中学校1年生)

第44回 上川町ふる里まつり

今年のふる里まつりは毎年恒例の花火を打ち上げる予定です。
イベントの内容に関しては、北海道から出されているガイドラインに
則り、実行委員会と協議をいたします。決定した際には、ご案内します。

と き 8月28日(土)
(※雨天順延)

ところ 駅前特設会場

※ご覧になる際は、マスクを着用したうえで密にならないよう人との間
隔をあけてご覧ください。



大雪山層雲峡温泉 峡谷火まつり

7月31日(土)～8月15日(日)



今年の峡谷火まつりは内容を変更しての開催となります。

7月31日～8月15日までの間、上川アイヌ民族舞踊と上川アイヌ&ファ
イヤーダンサーのオリジナル演目・花火の打上を16日間開催いたします。

今年はコロナウイルス感染拡大防止のため、層雲峡の飲食店利用者や宿
泊者限定となりますので、層雲峡の各施設ご利用の上、イベントをお楽し
みください。

(上川ペイチケットをご利用ください!)

花火の打上時間は20:30～(※雨天決行)

地域の貢献に感謝申し上げます！

(株)旭友興林(旭川)が6月17日(木)

に上川小学校前のフェンスの塗装作業を行いま
した。早朝から強い日差しが差し込む中、社員
の皆さんには汗をぬぐいながらもフェンスの錆
落としや、一つ一つ手作業で丁寧にペンキを塗



りを行っていただきました。長年の風雨にさら
され風化していたフェンスは新品のようにきれ
いになり、学校関係者や沿道の町民、通行人に
大変喜ばれていることでしょう。ありがとうござ
いました。

地域おこし協力隊 活動報告



町民の皆さまこんにちは、フードプロデューサーの小山内カ（おさないちから）です。

月日は早いもので上川町に移住して1年と数ヶ月がたちました。

私は上川町にてカフェの開業を目指して着任しましたが、新型コロナウィルスの影響を受け、なかなか思うような活動ができない1年でした。そのような状況下でしたが、町民の皆さまとの関わりを持ちたいと考え、イベントの告知物のデザイン、スマートフォン活用講座の開催、また冬季に上川高校のスノーボード講師として参加させていただいたり、入学案内のポスター、パンフレット制作に携わったりと幅広い世代の方々とはさまざまな機会に関わりを持つことができました。

ようやく今年に入り、4月中旬に感染症対策を徹底し、以前から研修を希望していた東京の飲食店を訪れ、今後提供していきたいホットドッグやホットサンドなどを習得してきました。

また、ホットドッグには欠かせないソーセージですが、山麓の四季を営んでいる安部さんの商品を使用したいと考え、加工場に伺ったご縁から、なんと後継者として山麓の四季



の事業を継承させていただく運びとなりました。今後はホットドッグ屋さんと並行してソーセージ屋さんを目指して修行をしていきます。

現在は安部さんが以前に営まれていた居酒屋呑を店舗兼住宅にしたいと考え、住まいを移して来春のホットドッグ屋開業に向けて試作や準備に励んでおります。状況が整いましたらホットドッグの試食会などを考えておりますので、その際にはぜひご参加いただきたく存じます。

町内外問わず多くの方に愛されるお店にしていきたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願いいたします！

はじめまして
私たち
「地域おこし
協力隊」です

新たなカミカワークプロデューサーと『地域活性化起業人』が上川町に移住しました。
※まずは自己紹介♪
皆さんよろしく申し上げます。

地域活性化起業人って？

【制度概要】
首都圏など、三大都市圏に勤務する企業の社員が、そのノウハウや知見を活かし、一定期間、地方自治体において、地域独自の魅力や価値の向上、安心・安全につながる業務に従事することで、地方自治体と企業が協力して地方圏へのひとの流れを創り出していけるような取組に対し、国が必要な支援を行う制度となります。

企業にとっては社会貢献に加え、人材の育成、キャリアアップを実現すること、自治体にとっては民間のスペシャリスト人材を活用した地域課題の解決を目指すものです。

今回、制度を活用し当町へ移住された越中谷翔子さんは、東京の広告制作会社勤務。上川町ではタウンプロモーション全般の業務に従事します。現在は「上川町職員募集サイト」を制作しています。⇒ <https://kamikawa-recruit.jp/>



地域活性化起業人
えっちゅうや しょうこ
越中谷 翔子 さん

はじめまして。札幌出身、東京から来ました越中谷翔子と申します。「えっちゅうや」という名字が珍しいのですが、覚えていただけるとうれしいです！

東京には大学で上京し、広告の制作会社に就職。雑誌・広告の制作に携わり、あっという間に東京歴10年となりましたが、大好きな地元、北海道にいつか貢献できる仕事がしたい！とずっと思っていました。北海道の代表でもある“大自然”に囲まれた上川町の発展のために携われることになり、大変ワクワクしております。

昨日も早速日本酒「神川」をいただき、へべれけになりました。おいしかったです！上川町の自然・食・そして人などたくさんの魅力を発見し、発信していきます！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
まつい たけお
松井 丈夫 さん



7月から上川町でコミュニティプロデューサーとして働かせていただきます。昨年度まで保育園・幼稚園・学童保育などに携わっており、子どもと遊ぶことが大好きです♪

ひとりの教育者として、感覚と想像力を養う”自然体験”と未来に備えた”最新テクノロジーの教育”。この二つのバランスを理想的なカタチで提供していくのが今の教育に必要なものだと考えています。それを豊かな自然にあふれ、「あそぶ！天才プログラミング」といった素晴らしい環境が整っているこの上川町で、自分の理想とする教育が実現できるのではないかと今からワクワクしています！！よろしくお願いします☆

7月4日 (日)

☆上川幼稚園運動会☆



7月4日 (日)

☆旭ヶ丘ヒルクライムアタック☆



7月3日 (土)

☆のぞみ幼稚園運動会☆



7月6日 (火)

☆どんぐりこ ピザづくり☆



お知らせ



お墓参りにあたってのお願い

お墓参りをされる際、お供えた飲み物や菓子等をそのまま置いて帰るケースが見受けられます。匂いを嗅ぎつけた野生動物が墓地に出没する場合がありますので、お帰りの際にはこれらの物を必ず持ち帰るようお願いいたします。

お問い合わせは、税務住民課住民G（環境衛生担当 ☎2・4051）へ。

募集



自衛官を募集

自衛隊旭川地方協力本部では、次のとおり各種自衛官等を募集しています。

『自衛官候補生』

【資格】

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

【受付期間】

年間を通じて行っております。

【試験期日】

9月26日（日）～30日（木）いずれか1日

【試験会場】

陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

『一般曹候補生』

【資格】

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

【受付期間】

9月6日（月）まで

【試験期日】

第1次試験：9月16日（木）～19日（日）いずれか1日

【試験会場】

陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

『航空学生』

【資格】

日本国籍を有し、令和4年4月1日現在18歳以上23歳未満の男女（海）、令和4年4月1日現在18歳以上21歳未満の男女（空）（高卒・見込み含む）

【受付期間】

9月9日（木）まで

【試験期日】

第1次試験：9月20日（月・祝）

【試験会場】

陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

お問い合わせは、自衛隊旭川地方協力本部 北地区隊（☎0166・54・5617）または役場企画総務課総務財政G（☎2・1211）へ。

北海道立北の森づくり専門学院（略称：北森カレッジ）

昨年4月、旭川市に開校した「北海道立北の森づくり専門学院（略称：北森カレッジ）」は、林業・木材産業の幅広い知識と確かな技術を2年間で身に付けられる専門学校で、北海道の森林づくりへの意欲に溢れた方を募集しています。

詳細につきましては、専門学院ホームページおよび下記QRコードからご覧ください。



（生徒募集要項）キャンパスオンライン

令和3年度10月生の訓練生

「北海道障害者職業能力開発校」では、令和3年度10月生の訓練生を募集します。

○対象者

求職中の障がいのある方

○訓練科目

建築デザイン科

○願書受付期間

8月20日（金）まで

○選考試験日

9月10日（金）

○選考場所

北海道障害者職業能力開発校 砂川市焼山60番地

○試験内容

数学、国語、面接

お問い合わせは、最寄りのハローワークまたは北海道障害者職業能力開発校（☎0125・52・2774、FAX0125・52・9177）へ。

ナイターソフトボール大会の出場者を募集

町教育委員会では、ナイターソフトボール大会の出場チームを次のとおり募集しています。

とき

9月1日（水）～3日（金）いずれも午後6時30分から

ところ

総合グラウンドA・B

チーム編成

職域、団体など1チーム

9人以上

試合方法

5回戦、45分以内

締切

8月17日（火）

お問い合わせは、町総合体育館（☎2・1140）へ。

石狩川クリーンアップ作戦参加者を募集

「母なる川」石狩川の恩恵に感謝し、石狩川の清掃を行う「石狩川クリーンアップ作戦」が開催されます。本年度28回目を迎えるイベントの参加者を次のと

おり募集します。

とき

8月6日（金）、午前10時～11時※大雨の場合中止

ところ

石狩川層雲峡市街地付近（氷瀑まつり会場跡）

軍手、ゴミ袋等は事務局

で用意します。

お問い合わせは、役場

企画総務課企画G（☎2・4063）へ。

福祉



児童扶養手当制度について

児童扶養手当は、ひとり親家庭または配偶者が重度の障がいの場合で、18歳まで（一定程度の障がいのある場合は20歳まで）の子どもを扶養している方（父・母・養育者）に支給されます。まだ申請していないひとり親（父子・母子・養育者）家庭の方は、手続きを行ってください。ただし、支給要件として、所得制限があります。

すでに支給されている方は、毎年8月1日現在の現況届の提出が必要です。

調査時期に提出してください。この届けがないと手当が受けられなくなりすので、ご注意ください。

お問い合わせは、役場保健福祉課介護福祉G（☎2・4055）へ。

お問い合わせは、役場保健福祉課介護福祉G（☎2・4055）へ。

かみかわ生活あんしんセンター「生活・仕事相談会」開催

前日までに予約が必要です。

とき 8月26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は、かみかわ生活あんしんセンター（☎0166・38・8800）へ。

税制

町道民税・国民健康保険税の第2期の納期について

町道民税・国民健康保険税第2期の納期限は8月31

日（火）です。忘れずに納めましょう。また、納税には銀行などの口座から自動的に振替納付できる、便利な口座振替制度をご利用ください。

お問い合わせは、役場税務住民課税務G納税担当（☎2・4052）へ。

お問い合わせは、役場税務住民課税務G納税担当（☎2・4052）へ。

年金



国民年金保険料は遅れずにきちんと納めましょう

国民年金は、老後やもしもの時に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。納付書では、納付期限から2年以内であれば納めることができます。

国民年金保険料の納付が困難なときは

納付が困難なときは

保険料免除制度

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。

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。

50歳未満の方は

納付猶予制度

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の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。

学生の方は

学生納付特例制度

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。

★保険料免除などの承認された期間は、老後に年金を受取るための資格期間にふくまれるだけでなく、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。

★2年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請をすることができます。失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、免除申請を忘れたために未納期間となっている方など、役場の国民年金担当（☎2・4051）または旭川年金事務所（☎0166・27・1611）にご相談ください。



こんにちは。畠山です。厳しい冬に蓄えられた雪溪も消え大雪山の山々には短い夏が到来し、高山植物が群生する季節となりました。

さて、今年から白雲岳避難小屋と野営地の利用者、またその周辺登山道を利用する登山客へ協力金をお願いする取組（既存の避難小屋野営場利用料とは別に 1 回 1,000 円を協力金として依頼）が始まりました。

皆さんは「協力金」という言葉に対しどのようなイメージを持つでしょうか？「本来無料なのに利用者からお金を徴収する」「実需者負担」というイメージがあるかもしれませんし使用料・入山料という名目で徴収すればいいのではと思うかもしれません。実際「協力金」という名目をお願いしている施設は多いと思いますが、大雪山国立公園の山岳整備における協力金の経緯と役割について説明させていただきます。

大雪山国立公園の登山道の総延長は約 300 km、さらに避難小屋や野営場、トイレ、看板等も設置され、風雪あるいは利用により毎年整備を必要とします。区間・施設により国や道、各自治体といった事業執行者が定められていますが、どの施設も維持管理に莫大な費用が毎年発生し、関係機関での整備が追いつかないのが現状であります。莫大な税金を原資として毎年執行するのも他の予算との均衡性を考えれば安定した予算確保は難しい側面があります。またその広大な面積において有料化という手段も課題が多く（広い国立公園内で徴収することの構造的な問題で）現段階では現実的とはいえません。

一方で雄大な溶岩台地に形成された美しい景色と高山帯生態系が広がっているという大雪山国立公園の美しい環境を見るべく全国からたくさんの登山者が訪れます。「お金が足りないから今年は整備できません」となると北海道全体のイメージ低下や安全上の問題、荒廃につながります。少しでも多く整備をしていくためには財源をどうするか、あるいは財源に頼らないマンパワーの取組をどう構築するのが課題となっており、その解決策の 1 つとして冒頭の取組が試行されました。

大雪山国立公園連絡協議会では、これまで協力金等検討作業部会を設置し、山岳における利用者参加型の取組として協力金の検証を進めてきておりました。対象区間は冒頭に記載の通り大雪山の縦走の要である白雲岳避難小屋周辺であり、協力金を登山道や植生の荒廃抑制の原資とします。協力金制度を運用することで大事なことは、「大雪山は素晴らしい」と体感してもらえるよう対価以上の環境整備に知恵を絞ること、また維持補修の高い技術を持つ人材の育成により自然環境を維持していくことです。また協力金をもって実施した活動について広く公表することが重要な位置づけであり、謝意であると考えます。今年度の取組を通して課題を集積、分析し、利用する側と管理する側双方が納得いく今後の日本全国の山岳整備の課題解決のモデルケースになればと考えております。本協議会における取組内容は、ホームページで公開しておりますので、是非ご覧いただければと思います。

あと 1 か月ほどで美しい紅葉が始まる季節となります。みなさんも紅葉を見に足を運んでみませんか？なかなか山には行けないという方は大雪山国立公園連絡協議会や層雲峡ビジターセンターのホームページ等でも確認できますので、是非山の魅力を感じ取っていただければと思います。



災害対策

避難所への一時避難で使う備蓄品について

役場敷地内・防災倉庫にて防災資材と非常食の備蓄品の拡充を進めています。

備蓄品につきましては、3日間の一時避難を想定し、次の備蓄品を計画に沿って備蓄しています。

（上川町災害時備蓄計画・計画年数5年）

〈令和1年～令和5年〉

【現在の備蓄品（一例）】	
非常食	720 食
飲料水	400 本
災害用トイレ	2,600 回分
毛布	100 個 など



令和5年

【拡充予定の備蓄品（一例）】	
非常食	1,900 食
飲料水	1,900 本
災害用トイレ	4,770 回分
毛布	200 個 など

上記では一例として紹介させていただいていますが、その他にも液体ミルク、発電機、ガスボンベなどの備蓄数も拡充しています。非常食につきましては、温かくておいしい食事を提供できるような工夫も考えながら備蓄を進めている最中です。近年、日本では大きな災害が各地で発生しており、災害の少ない上川町ですが、行政自らが確保する備蓄の必要性を重視しています。避難時には、皆さまに避難所で少しでも安心した生活をしていただけるよう備蓄事業を進めてまいります。また、ご家庭での備蓄品も重要であるため、いざというときにすぐに避難できるように準備しておきましょう。

ご家庭に非常用持ち出し袋のご準備を

非常用持ち出し袋とは、緊急避難が必要になった際に持ち出すもので、リュック等に懐中電灯や着替えなど、すぐに必要になる物を入れておきます。子供やお年寄り、障がいのある方など個々のケースに対応できるものは特に入れておく必要があります。またすぐに持ち出せるように、ベッドのそばや玄関の周囲に置いておきます。自分や家族に必要なものを分けて用意するように心がけましょう。



『非常用持ち出し袋中身』

帽子、ペットボトルのお茶、着替え（2～3組）、バスタオル、タオル、ティッシュ、トイレットペーパー、ウェットティッシュ、非常食、現金（小銭など5千円程度）、充電器、懐中電灯、乾電池、携帯ラジオ、ラップ（食器にかぶせて汚れないように使用）
※家族写真、免許証・保険証のコピーなどあれば災害時にとても役に立ちます。



傘袋の中に、すずらんテープを丸めて入れてかたつむりを作りました。

すずらんテープの音や感触を楽しんでいます。今にも首を伸ばして歩き出しそうぐらい、丸みのある可愛らしいかたつむりが出来ました。

日谷 美季 先生



折り紙をちぎってはってスイカを作りました。おいしそうなスイカができましたね。

中井 喜春 先生



中央保育所 きりんグループ
おた 絃志くん (5歳)



のぞみ幼稚園 花組
かえりやま 帰山 暁綺くん (4歳)



花組さんが大好きなカブトムシとクワガタを作りました。強そうでカッコいい作品に仕上がりましたね。

石田 有理 先生



上川幼稚園 もも組
のなか 美春ちゃん (4歳)

ご寄付・寄贈
ありがとうございます

▽藤田勝治さん
▽内田泰博さん
▽恵良田寿さん (旭川市)
社会福祉協議会

(上川町ふるさと応援寄付)
6月 9百53万4千円

▽森 忠義さん (中標津町)
▽小倉隆雄さん (千葉県)
▽富永康弘さん (千葉県)
▽石川拓也さん (東京都)
▽児玉哲也さん (東京都)
▽塩本 昇さん (東京都)
▽稲澤吉彦さん (大阪府)
▽山本節明さん (広島県)
ほか163件

町民の ひるば

かみかわの人口 (6月末現在)		
男	1,586人	(-2人)
女	1,779人	(-3人)
計	3,365人	(-5人)
世帯数	1,959世帯	(-6世帯)
()内は前月との比較です		

上川町公式 SNS

町からのお知らせ、行事の様子や防災情報などをお届けします。

上川町公式 facebook

◆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

◆上川町公式 LINE

下記の QR コードから友達登録をお願いします。



交通安全大使
かみっきーからのお願い♪

旭川東交通安全大使のかみっきーからのお願いです。
ドライバーのみなさん、スピードの出し過ぎは大変危険です。
スピードが速くなると、
・視野が狭くなり、歩行者や車の発見が遅れ、回避できない
・ブレーキを踏んでも、すぐには止まらない
・速くなるほど、事故時の衝撃が大きくなる
など、重大な事故につながる危険性があります。
制限速度は必ず守って、安全運転をお願いします！

上川町高齢者事業団が 地域で活躍！

6月9日(火)、町高齢者事業団に町ふれあいセンターのマンホール枠の修繕作業を行っていただきました。マンホール枠のコンクリートが経年劣化で崩れていたところを新しくコンクリートで枠を囲っていただきました。きれいに修繕していただきありがとうございます。



上川町高齢者事業団では軽作業などをお手伝い お気軽にご相談を！

町高齢者事業団では地域の皆さまに少しでも役立つことができると、町内の有志が会員となり、空地の草刈りや草取り、庭木の剪定、室内家具などの移動、庭木の雪囲い、玄関前の除雪など軽作業の仕事をお手伝いしていただいております。

費用は、作業の種類によって異なりますが、1時間当たり1,000円～1,200円となっております。何かお手伝いすることがありましたら気軽にご相談ください。

また、同事業団では同じ志を持つ会員を募集しております。

【年齢】 おおむね65歳以上の健康な方

【資格】 運転免許をお持ちの方

お問い合わせは、同事務局(ふれあいセンター内、☎2-3134)へ。

令和2年度 笑顔の作文コンクール 入選作品②



小学校6年生 (当時)
茂利 芽依 さん

「笑初(ぞ)め」

上川町のみなさん、お正月はどのように過ごしましたか。今年のお正月は、新型コロナウイルスの影響もあり、外出したり、親戚や友達と会ったり、これまでと同じように過ごせなかった人も多いのではないのでしょうか。その中で私は、我が家で毎年恒例の、お正月ゲーム大会についてお話ししようと思います。

なぜかという、今年初めて大笑いして笑顔になった出来事だからです。

我が家恒例の、元旦ゲーム大会では、色々なゲームをして、点数化し、最終的に順位をつけ、最下位になった人は罰ゲームをします。

小さな妹がいるので、今年は、ババ抜き、ジジ抜き、ウノ、ジェンガ、並べる動物カード、あっちむいてホイです。母が、急きよやるといったのですが、家族みんなが本気でやり、みんなが笑顔になりました。

すべてのゲームが終わり、結果発表になりました。今年の一位は父で、私は二位でした。そして、最下位は母でした。これまでで、初めて最下位をとった母は、Tシャツ・短パン・裸足になり、家の庭を三分間走りました。

このように、ステイホームしながら、今年も家族とお正月ゲームをして、たくさん声を出して笑い、自然と笑顔になる、とても良いお正月を過ごすことができました。

今は、とても大変な時期ですが、これからも笑顔忘れず生活し、今年は去年よりさらに楽しく、明るく笑顔あふれる一年にしたいです。

主催 NPO法人スマイル原田

● 特定健診・がん検診など～無料送迎バスで行く

日 時 6日(月) 午前7時30分役場出発 場 所 旭川がん検診センター
申 込 8月27日(金) までに保健福祉課健康増進G ☎2-4054)へ。

特定健診・健康診査

<対象者>

- 40～74歳の上川町国保加入者
- 40～74歳の方で上川町国保以外の被扶養者
- 健康保険の種類にかかわらず20～39歳の方
- 後期高齢者医療制度加入者
- 20歳以上の生活保護世帯の方

肝炎ウィルス検査

<対象者> 20～74歳の未検査者

● 乳幼児健康診査

※対象者には郵送で受付時間をご案内します。

日 ち 22日(水) 場 所 保健福祉センター

受 付 午後1時～ ※密を避けるため、受付時間を分散する対策を取っています。

対象者 令和2年8月～9月、11月～12月、令和3年2月～3月、5月～6月の出生児

道民は脂がのった食べ物がお好き？

今回は、北海道民栄養調査の結果から脂質の摂取が増えてきているというお話をさせていただきました。
では、どんな食べ物を道民は多く食べているのか。全国家計調査の結果を見てみましょう。

家計調査(品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキングより)※北海道(札幌)の順位

食 品		全国順位	食品 100g 中の 脂質量	脂 肪 酸 (g)		
				① 飽和 脂肪酸	② 一価不飽和 脂肪酸	③ 多価不飽和 脂肪酸
肉・魚類	豚牛鶏以外の肉(例ラム肉)	1位	26g	11.7	9.5	0.9
	ベーコン	1位	39g	14.8	18.0	3.6
	ソーセージ	2位	29g	10.1	12.3	3.6
	豚肉(例ロース肉)	3位	19g	7.8	7.7	2.2
	鮭	2位	4g	0.8	1.7	1.0
乳製品	さんま	4位	26g	4.8	10.6	6.4
	バター	2位	81g	50.5	18.0	2.1
お菓子類	チーズ	5位	26g	16.0	6.8	0.6
	スナック菓子	2位	35g	3.7	14.5	14.4
	チョコレート	2位	34g	19.9	10.4	1.1
お菓子類	チョコレート菓子	5位	25g	14.0	7.9	1.1



豆 腐	52 位	5g	0.8	0.9	2.6
-----	------	----	-----	-----	-----

全国の中でも道民が摂取している順位が高い食べ物を並べてみました。すると、100g中の脂質量が多い食べ物が上位になっています。みなさんが日頃よく食べるものはありますか？

食べ物に含まれる脂質の中の脂肪酸の種類にも特徴があり、①②③の割合が食べ物によって違います。①は体内でエネルギーとして使われますが、余ると中性脂肪やLDLコレステロールになりやすい性質を持ち、②は種類によりLDLコレステロールを上げたり下げたりする性質。③は生理活性物質に変化して体内では作られない必須脂肪酸を多く含みます。

下にある豆腐(52位)と比較するとA飽和脂肪酸を多く含む食べ物を好む傾向が伺えます。

そうすると、北海道の健康問題の一つ肥満者(BMI25以上)の割合が多いことにもつながります。

あぶら＝旨味となり、好んで食べる道民気質が体格にも表れているのかもしれない。

※生理活性物質＝生命現象に微量で関与し影響力を与える物質
管理栄養士 吉田



診察室より 145

医師 浅倉 由香

こんにちは。上川医療センターに4月から赴任した浅倉由香(あさくら ゆうか)と申します。この連載で私は初めての登場となりますので、自己紹介をしたいと思います。

出身は福島県福島市で、地元の高校を卒業し福島県立医科大学医学部を経て医師となりました。医師を志した理由の一つとして、自身が小中学生時代にあまり学校に行けず苦しい思いが多かったため、将来は同じように苦しんでいる人の助けになりたいと思ったことが大きかったです。学校を苦痛に感じる子供たちの支援には、教育、医学、行政、臨床心理等さまざまな分野があると思います。私が1番興味のある分野であった医学を選びました。

私は家庭医療に興味を持ったのは、精神、身体、社会はすべてつながっている何か一つを治療するだけでは不十分ということをもっと感じてきたからです。これは医師であれば全員が持っているべき根底となる考え方ですが、現在の医学教育では意外と忘れられています。私は医師4年目であり、医師としての基盤とな

る今の時期に幅広い疾患への対応や「患者中心の医療」を行う方法を身に着けるために北海道にきました。身体疾患だけでなく精神的な問題や社会的な問題も含めて、皆さまにお話ししていただけることが私の成長にもつながっています。

上川では多くの皆さまから日々温かい言葉をかけていただき、研さんを続ける身として皆さまから学ばせていただいていることが本当に多いです。地域の方々が近隣の方を心配しあい、支えあって生活されている姿を拝見することも多く、素晴らしい町だと思っています。診療所で働くことは私の目標の一つでもあります。私の目標の先生方の意志を受け継ぎ私も微力ながら皆さまのお力になりたいと思います。

今後ともよろしく願いいたします。



「きたよん通信」

「心のバリアフリー」に関わるシンボルマーク(3)

道路交通法で規定されている標識には、身体障害者標識と聴覚障害者標識があります。

危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

○身体障害者標識(障害者マーク)

肢体不自由であることを理由に運転免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマークです。マークの表示については、努力義務となっています。

○聴覚障害者標識(聴覚障害者マーク)

聴覚障害があることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。マークの表示については義務となっています。このマークを表示する義務があり、表示しない場合は、対象者が道路交通法違反になります。

このマークは、障がい者のための国際シンボルマークです。障がい者が安心して利用できる建物、施設、電車、バス等公共交通機関を表すもので、個人の車に表示しても道路交通法上の規制を免れるなどの法的効力は生じません。駐車場などこのマークを見かけた場合には、障がい者の利用への配慮について、ご理解、ご協力を願っています。

〒078-1393 上川郡当麻町3条東2丁目11番1号
上川郡当麻町役場庁舎内
☎0166-1841711
FAX 0166-1841733

〒078-1393 上川郡当麻町3条東2丁目11番1号
上川郡当麻町役場庁舎内
☎0166-1841711
FAX 0166-1841733

〒078-1393 上川郡当麻町3条東2丁目11番1号
上川郡当麻町役場庁舎内
☎0166-1841711
FAX 0166-1841733

6/26



おもてなし花壇づくり開催

6月26日（土）、町コミュニティ推進委員会（委員長平井俊弘）が主催するおもてなし花壇づくりが町内大通などにて開催されました。

町民約100名が参加し、新型コロナウイルス感染対策として、集合場所の分散や花壇ごとの人数割りを行うなど密を避け、「黙植」を心がけました。

参加者は花いっぱい会のご指導のもと、おもてなしの心をこめて大切にジニアの苗を植えました。

ホット トピックス エスポワール

6/17



【菊水地域資源保全の会】

6/21



【東雲地域資源保全の会】

農村環境保全活動 ～美しい農村を守る～

多面的機能支払交付金事業により、東雲地域資源保全の会（代表遠藤和男）と菊水地域資源保全の会（代表辰巳眞）が、農村環境保全活動として地域内の道路沿いに植栽を行いました。

資源保全の会による事業は、農村の環境保全を目的に、地域ぐるみで農道の草刈りや農村景観維持活動を実施しています。

7/6



紅葉谷に植樹

7月6日（火）、層雲峡観光協会が中心となり、層雲峡の大自然を守り紅葉谷の景観を後世に残すことを目的として、植樹を行いました。モミジやカエデの成木・幼木を合わせて56本が植えられ、紅葉谷の新しい姿を楽しむことができます。

森の輪贈呈

6月11日（金）、町からの出産祝い品として初めて「森の輪」が贈呈されました。森の輪は広報かみかわ5月号で紹介した紺野龍太さんが制作した木のおもちゃです。木のぬくもりに触れ、自然を感じながら健やかにご成長されることを祈っています。



6/11

行政パトロールを実施

町では、7月6日（火）から7日（水）にかけて行政パトロールを行いました。行政パトロールとは町内の実態を把握し、安全で住みよいまちづくりを目指すために毎年行われています。

今回は橋梁点検や消防署前歩道などを視察し、今後のまちづくりに活かされます。



7/6～7

6/24



JA 女性部が花植えを実施

6月24日（木）JA女性部が、町内4カ所で花植えの作業を行いました。

参加者17名が各自で育てた苗を寄付し、医療センター、センター薬局、大雪荘、いきいきセンターたいせつの絆の各花壇に植えられました。

美しく植えていただきありがとうございました。

地域おこし協力隊講演

6月29日（火）、上川中学校でカミカワークプロデューサーの絹張龍平さんが、移住してきた人から見る上川町の魅力について講演会を行いました。上川中学校の総合的な学習の中心にある「上川町の魅力」について改めて深く考える機会となり、またグループディスカッションでは各生徒が思う、これから上川町が取り組むことを発表しました。

6/29



6/22



朝野球開幕！

6月22日（火）、町軟式野球連盟が主催する朝野球リーグ戦の開会式が栄町球場で行われ、今年も早朝の熱戦がスタートしました。

開幕戦は役場Bチーム対パワーズで行われ、パワーズが先制点をあげましたが、役場Bチームが粘り強く戦い、逆転勝利を収めました。

8月の町行事予定表

1日	日	・層雲峡温泉峡谷火まつり夏花火 (～8/15) 20:30～層雲峡	16日	月	・上川小学校・中学校始業式 ・上川幼稚園始業式 9:00～ ・のぞみ幼稚園始業式 10:00～
2日	月	・第23回古本市 10:00～【図書室前】 ・第30回青空図書 10:00～【かみんぐ駐輪場】	17日	火	
3日	火	・体育館横水遊び 10:00～ 体育館横水場【どんぐりっこ】	18日	水	・白寿大学講演会「津軽三味線」 10:00～【かみんぐ】
4日	水		19日	木	
5日	木	・夏休みお楽しみ七夕会 8:00～13:00【上幼】	20日	金	・コーヒードリップ講座(ヌクモ) 10:00 保健C前集合【どんぐりっこ】
6日	金	・七夕交流 10:00～ かみんぐ和室【どんぐりっこ】 ・石狩川クリーンアップ作戦 10:00～11:00～【層雲峡】	21日	土	・ブックスタート 10:30～【のぞみ】 ・名作おはなしカフェ 10:00～【上幼】
7日	土	・七夕まつり 18:00～【のぞみ】	22日	日	・第22回全町パークゴルフ大会 ～体育協会創立50周年記念～ 【層雲峡PG】8:00～
8日	日	山の日 ・自然観察講座(松仙園)	23日	月	
9日	月	振替休日	24日	火	・おもちゃの製作 10:00～ 保健C和室【どんぐりっこ】
10日	火	・夏休み映画会 13:30～【かみんぐ】	25日	水	・親子うんどう教室「ティンクル体操」 10:00～【上幼】
11日	水	・みらい健診(小5・中2対象) 受付9:00～10:00【保健C】	26日	木	
12日	木	・みらい健診(小5・中2対象) 受付9:00～10:00、14:00～15:30【保健C】	27日	金	
13日	金		28日	土	
14日	土	・いろは横水遊び 10:00～ いろは横水場【どんぐりっこ】	29日	日	
15日	日		30日	月	
			31日	火	・体育遊び 9:30～【のぞみ】 ・おおきくなったかな? 10:00～ 保健C和室【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