

かみかき

2021
12
No.1363

●今月の内容●

上川町民総合文化祭.....P 2
町人事行政の運営等の状況.....P 4
お知らせ.....P 8
上川消防署新車両紹介.....P11
年末年始の休業・休館.....P14
診察室より.....P16
ホットトピックス.....P18
など

11月1日～11月30日
冬場に向けて体力づくり
～基礎体力養成教室～

2021年上川町民総合文化祭
作品展示発表・産業展示即売
11月6日(土)・7日(日)



上川町民総合文化祭(同実行委員会主催)が11月6日(土)～7日(日)の2日間にかけて、かみんぐホールで開催されました。

昨年度に引き続き、今年度も新型コロナウイルス感染症予防対策のため、総合舞台発表を中止し、総合展示発表と産業展示即売のみ行われました。期間中は、サークル・団体の事前録画した舞台発表映像も上映されたほか、数多くの作品が出展され、作品を鑑賞した来場者からはたくさんの笑顔と感嘆の声が上がりました。

また、7日には写真コンテストの表彰式がロビーで行われ、多数の作品の中から、日谷美季さんの『癒しの空間』が最優秀賞に輝きました。講評では、「大胆な構図と木漏れ日の光具合が素晴らしかった。」と評価されました。

昨年度に引き続き、イベント内容が縮小されましたが、1日でも早く新型コロナが終息し来年こそは今まで通り開催され、サークルや団体のみなさんがこれまで練習してきた成果を発揮できるよう心より祈っております。



快適な冬を過ごすためにみんなの力で

除雪作業にご協力を

除雪作業に、次のとおりご協力をお願いします。

●路上駐車はやめましょう

除雪の妨げになる最大の原因が路上駐車です。除雪作業に支障をきたします。緊急車両の通行にも支障がありますので、路上駐車は絶対やめましょう。

●玄関先の雪はみんなの手で

除雪は限られた短い時間に終了しなければなりません。そのため、作業後に残った玄関先の雪を取り除くことは時間的に無理があります。

みなさんのご協力をお願いします。

●深夜の除雪作業にご協力を

朝の通勤・通学路の確保のため、交通量の少ない深夜・早朝に除雪作業を行います。騒音や振動などでご迷惑をおかけしますが、交通安全上の行為であり、ご理解願います。

●道路への雪出しはやめましょう

きれいに除雪した道路に雪を捨てると、除雪の効果がなくなるばかりか、ワダチができ、交通障害や事故の原因にもなりますので、道路へは雪を出さないようにしましょう。

また、水路や川、マンホールにも雪を捨てないようにお願いします。

屋根の雪などを捨てる場合は栄町の雪捨て場をご利用ください。

●除雪車には近づかない

作業中の車両は急に後退したり、横ぶれなどを起こすこともありますので、車両は間隔を十分とって最徐行し、歩行者は絶対に除雪車両に近寄らないでください。

町内除雪路線内訳

1 上川町直轄路線

役場建設水道課→市街地全般

2 車道除雪委託路線

①(株)小椋組→東雲・菊水・旭ヶ丘・共進・層雲峡地区全線、市街地（北町・花園町・西町・栄町）の一部

②高田建設(株)→越路・豊原・日東・天幕地区全線、市街地（東町・中央町・栄町）の一部

③笠間建築(株)→白川・清川地区全線、駅前駐車場

3 歩道除雪委託路線

①笠間建築(株)→公園中央通り線（花園町）、東2丁目線（北町）、東3丁目線・東4丁目線・東5丁目線・東6丁目線（南町・本町・北町・新町・旭町）、本町道路（本町）北1条線・北3条線（東町・新町・北町・花園町・西町）、南2条線（南町・中央町）南6条線（本町・新光町・栄町）東町通り線・駅前広場・ヌプリ横・森のテラス、大雪本通り（中央町・栄町）

※町道の除雪に関するお問合せは役場建設水道課（☎ 2-4060）へお願いします。

4 駐車場除雪委託

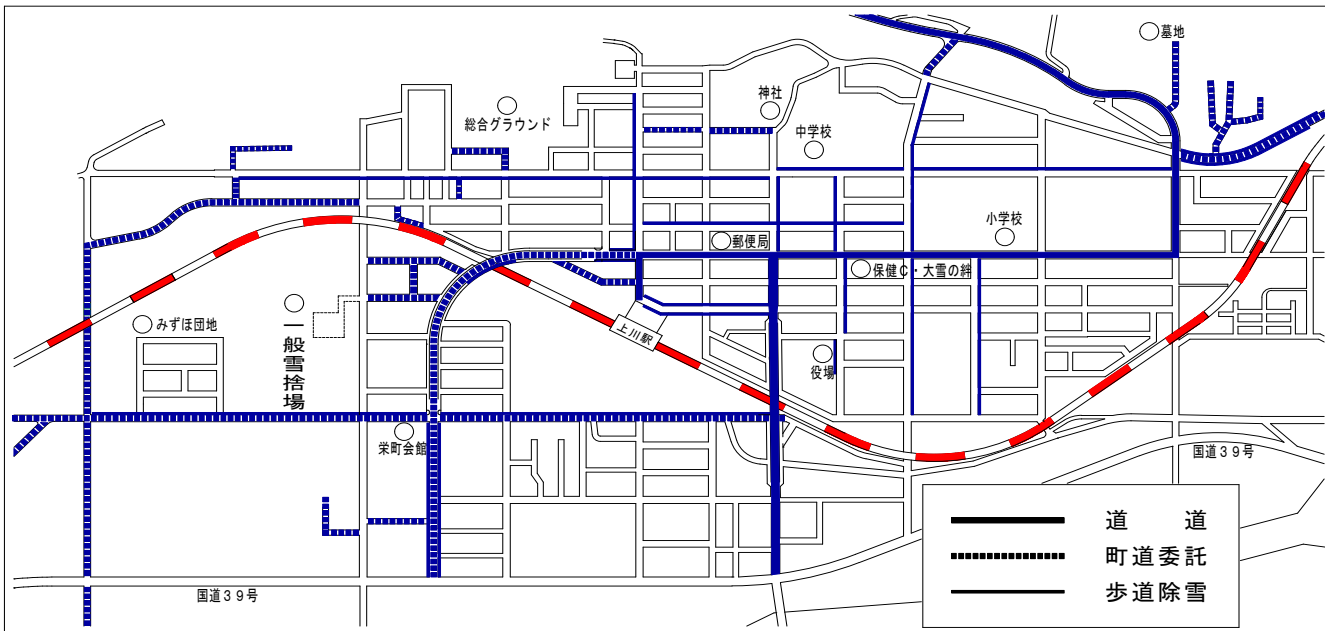
①笠間建築(株)→役場・ヌプリ前・いきいきセンター

②(株)小椋組→かみんぐホール・保健福祉センター・中学校

③高田建設(株)→小学校・体育館・火葬場

5 道道の除雪～旭川北部道路環境事業協同組合(株)小椋組（☎ 2-1859）→愛山溪上川線、中愛別上川線、上川停車場線、日東東雲線

6 国道の除雪～旭川開発建設部上川分庁舎（☎ 2-1261）



人事行政の運営等の状況を公表します

上川町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例に基づきその概要を公表いたします。

詳しい情報については、上川町ホームページで公表していますのでご覧ください。

1 職員の任免及び職員数に関する状況

(1) 任免の状況（令和2年度）

職種	採用	退職			
		定年	勤奨	自己都合・その他	合計
一般行政職	7人	7人	0人	3人	10人

(2) 部門別職員数の状況

区分		職員数		
部門		令和3年	平成28年	差引
一般行政部門	議会	2	2	0
	総務	25	25	0
	税務	4	6	△2
	労働	0	0	0
	農林水産	9	9	0
	商工	8	7	1
	土木	12	11	1
	民生	18	16	2
	衛生	9	9	0
	小計	87	85	2
特別行政部門	教育	10	10	0
	小計	10	10	0
公営企業等会計部門	病院	20	18	2
	水道	3	5	△2
	下水道	2	3	△1
	その他	14	16	△2
	小計	39	42	△3
合計		136	137	△1

2 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (令和2年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A
令和2年度	3,363人	60億7,688万円	2億1,328万8千円	10億612万4千円	16.6%

3 職員給与費の状況（普通会計予算）※特別職（町長、副町長、教育長）は除く

区分	職員数 A	給与費				一人あたり給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
令和3年度	102人	3億5,483万円	7,603万2千円	1億3,879万4千円	5億6,965万6千円	558万5千円

4 職員の平均年齢、平均給料月額※¹および平均給与月額※²の状況（令和3年4月1日現在）

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
上川町	39.3歳	293,280円	343,076円
			320,748円
国	43.0歳	325,827円	407,153円

(注) ※¹「平均給料月額」とは、令和3年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均である。

※²「平均給与月額」とは、給与月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものである。このうち、上段はこれらすべての諸手当込みのもので、下段は、国家公務員との比較のために、時間外勤務手当、通勤手当、特殊勤務手当等を除いたものです。

環境省 派遣職員 活動報告

～環境保全に向けた取り組み～

環境省北海道地方環境事務所
大雪山国立公園管理事務所
派遣職員 畠山 直樹より

こんにちは。畠山です。大雪山の山々もすっかり雪に染まり本格的な冬が到来しました。

今年の紅葉は例年以上に目を奪われるほど色鮮やかでした。銀泉台や高原温泉沼めぐりはもちろんですが沼ノ原、愛山溪周辺、石狩岳周辺、そして層雲峡温泉街周辺もコントラストがはっきりとした素晴らしい紅葉を楽しむことができました。

前回の報告では白雲岳避難小屋周辺登山道の協力金の取組について説明をさせていただきましたが、約370万円の協力金を周辺登山道利用者ならびにご賛同頂きました方々から受けてきております。ご協力頂いた皆さまに感謝を申し上げますと共に、取組にあたって本業務に携わった関係者の皆さまには敬意を表します。

本協力金の取組は、上川地区登山道等維持管理連絡協議会（事務局：上川町）において実施されており、早くも白雲岳周辺登山道の補修に使用されたほか、来年度以降も同登山道の整備に活用される予定となっております。登山道の整備は、単純に登山者が歩きやすくするために実施するのではなく、雨水や雪解け水の通り道として浸食が進んでいる登山道に対し、歩道と切り分けた水路を確保しつつ新たな浸食を受けにくくするための施工が必要であり高度な技術が求められます。土壌の侵食は周辺の植生にダメージを与え、荒廃した箇所の植生の回復には多くの年月を要します。登山道を整備することは自然環境、大雪山国立公園の美しい高山植物の維持に繋がりますが、大雪山国立公園内の山岳地帯はその厳しい気候と地質により荒廃の進行速度が速く登山道の整備が追いついていないと言われています。そのためには荒廃箇所の整備が急務となっております。

同協議会における利用者参加型の環境保全に対する取組は、大雪山国立公園内でも先進的であることに間違いありませんし、大雪山の全体的な荒廃状況を鑑みれば他の自治体でも積極的な展開が望まれますが、その解決を理由として協力金制度の乱立を招くのは望ましい状況ではありません。この間、大雪山国立公園内における協力金のランドデザインが構築されてきており、将来的には同協議会の取組を参考に協力金の取組が広がり、統一された収受のルールのもと全体の整備が進む仕組みを目指すべくと考えております。しかし、保護と利用に対する認識の差があったり、山岳整備の担い手問題など課題が多くありますので、環境省として今後も各団体や自治体との調整を図って参ります。



高原温泉沼めぐり（式部沼）



石狩岳の紅葉



登山道が荒廃し、植生にも影響が生じている例

地域おこし協力隊 活動報告

おさない
さき
さん
小山内 沙紀



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 沙紀です。
早いもので名古屋から上川町に移住して1年半がたちました。
主にヌクモのカフェスペースで勤務しており、町民の皆さまがとても温かく接してくださるので日々楽しく過ごしております。
個人の活動としては、ヌクモカフェにてパウンドケーキやワッフルを販売しています。北海道産の厳選した食材を使い、1つ1つ心を込めて手作りしています。皆さまのおかげでパウンドケーキはカフェメニューの中でも人気商品となりました。将来的には上川町の土産のひとつとしてパウンドケーキが選ばいいただけるようになればとてもうれしいです。
もう一つ取り組んでいる事が「山麓の四季」のソーセージやベーコン作りを学ぶことです。同じく協力隊として勤務している夫と一緒に「居酒屋 呑」の跡地でホットドッグとパウンドケーキのお店を来春開業し、地元で長年に亘り愛されている手作りソーセージを使ったホットドッグや、ベーコンを使ったキューバサンドなどを提供する予定です。
全て手作りなので手間はかかりますが、安心して召し上がっていただけるのではないかと思います。
現在準備中の店内ですが、夫との共通の趣味である古いおもちゃをたくさん飾っていますので目で見て楽しむのとおもいます。また、町内の方にもいろいろとご提供いただき、とてもにぎやかになりました。
来春のオープンとなりますので、ぜひよろしくお願いたします。



ヨガレッスン好評開催中！

カミカワークプロデューサー（地域おこし協力隊）として今年新たに着任した大角 武（おおすみ たけし）さん。
大角さんはヨガのインストラクターの資格をもっていて、地域おこし協力隊として働きつつ、週に1回、町内でヨガ教室を開催しています。取材に訪れたのは11月4日（木）、場所のかみんぐホールの2階和室。この日は10名の参加がありました。

「より多くの人にヨガの魅力を知ってもらい、広めていきたいです。ヨガのインストラクターは女性の方が多く、やっているのも女性が多いというイメージがあるかもしれませんが、男性も大勢いますよ。自分も男性のインストラクターですし、ぜひ、町内の男性の皆さんにも参加していただけると嬉しいです。」と話されていた大角さん。

大角さんのヨガ教室は、毎週木曜日 18：30～19：30、かみんぐホール2階カルチャールーム（和室）で開催しています。見学も大歓迎！
冬の運動不足解消にヨガを取り入れてみませんか？興味のある方、参加したい方は気軽にお声掛けください。

【申込・お問い合わせ先】

TEL：080-9514-9681（大角） メール：t.osumi@kamikawork.jp



お知らせ



狩猟免許試験について

○狩猟免許試験（旭川）

日時

令和4年2月6日（日）

午前9時から

必要書類

- ・狩猟免許申請書
- ・北海道に住所を有することを証明する書類（住民票、銃所持許可証の写し等）
- ・医師の診断書
- ・顔写真
- ・返信用封筒

受付期間

12月21日（火）から令和4年1月21日（金）まで

※電話にて「事前予約」を取った後に必要書類の提出

場所

北海道上川合同庁舎（旭川市永山6条19丁目1-1）

受験定数 30名

提出先

上川総合振興局保健環境

部環境生活課自然環境係
〒079-8610 旭川市永山6条19丁目
(☎0166-46-5922)

詳しくは、同振興局ホームページをご覧ください。

中山スキー場の営業期間

町営中山スキー場が12月12日にオープンする予定です。

営業期間は次のとおりです。

【営業期間】

12月12日（日）から令和4年3月10日（木）まで。

※積雪および雪質の状態により変更となる場合があります。

【営業時間】

①祝日以外の火・木・土曜日
午前10時～午後9時

②水・金・日曜日・祝日
午前10時～午後4時

※ただし、令和4年3月2日（水）以降の期間は午後4時までの営業となります。

【定休日】

毎週月曜日および12月31

日（金）・令和4年1月1日（土）
お問い合わせは、総合体育館（☎2-1140）へ。

募集



自衛官を募集しています

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】

12月12日（日）～13日（月）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）

『陸上自衛隊高等工学校生徒（一般）』

【資格】

日本国籍を有し、男子で中卒（見込みを含む）17歳未満の者

【受付期間】

令和4年1月14日（金）まで

【試験期日】

第1次試験：令和4年1月22日（土）～1月23日（日）

【試験会場】

前述のとおり

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。

福祉



かみかわ生活あんしんセンター「生活・仕事相談会」を開催

前日までに予約が必要です。
とき 12月23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。

高齢者等の屋根雪下ろし助成券を交付

利用期間

12月1日（水）から令和4年3月25日（金）

※申請受付

令和4年3月4日（金）まで。

対象世帯

今年度の町・道民税が非課税の世帯で、次のいずれかの要件に該当する方

●高齢者（65歳以上） ●母子・寡婦世帯 ●障害者（身体障害者手帳1～4級）

精神障害者保健福祉手帳または、療育手帳をお持ちの方）

※入院、施設入所など不在の世帯は、対象外。

助成券額 1万5千円

税制

※町の屋根雪下ろし事業登録業者のみ利用可。

申請方法・手続き先

印鑑・身分証明書（保険証・運転免許証等）ご持参のうえ、「役場保健福祉課介護福祉G」窓口にて手続きをお願いします。

お問い合わせは、保健福祉課介護福祉G（☎2-4055）へ。

12月は町道民税・国民健康保険税の納期

町道民税および国民健康保険税の第6期の納期限は12月27日（月）です。忘れずに納めましょう。

また、令和3年度の町税全ての納期限が12月27日をもって到来いたします。納付額が高額であるなどの理由から、納期内納付がでないという方は、年度内の分割納付も可能ですので、

かみかわの人口（10月末現在）			
男	1,583人	（－8人）	
女	1,760人	（－7人）	
計	3,343人	（－15人）	
世帯数	1,951世帯	（－7世帯）	
（ ）内は前月との比較です			



お気軽にご相談ください。
お問い合わせは、役場税務住民課税務G納税担当（☎2-4052）へ。

国民年金には障害基礎年金・遺族基礎年金があります

国民年金は、加入者が不慮の事故や病気で障がいを負ったり、亡くなったりしたときに障害基礎年金や遺族基礎年金を支給して、国民の生活を守ります。

○障害基礎年金とは

障害基礎年金は、障害の原因となった病気やケガの初診日に国民年金に加入中であるか、加入中であっても20歳前や60歳以上65歳未満の方が、一定の障害の状態になった時に支給されます。年金額は、障害の程度（※）が1級のときは97万6,125円、2級のときは78万900円です。また、生計を維持している子がいるときには加算があります。※障害者手帳の等級とは異なります

○遺族基礎年金とは

遺族基礎年金は、国民年金に加入中の方、あるいは加入中であっても60歳以上65歳未満の方が亡くなったときに、亡くなった方に生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」に支給されます。年金額は、子が1人の配偶者に支給されるときは100万5,600円、1人の子だけに支給されるときは78万900円です。また、子が2人以上のときには加算があります。

○年金受給のための条件

障害基礎年金、遺族基礎年金を受けるためには、初診日など（障害基礎年金では初診日、遺族基礎年金では死亡日）のある月の前々月までの「国民年金に加入していなければならない期間」のうち3分の2以上が、保険料を納めた期間または保険料を免除された期間である必要があります。

ご自身が保険料納付要件を満たしているかどうか心配な方や国民年金の詳細を知りたい方は、ねんきんダイヤル（☎0570-05-1165）にお問い合わせください。



上川消防署層雲峡出張所のはしご車を更新 屈折はしご付消防自動車を導入



新しい屈折はしご付消防自動車は、車体を小型化したことにより、機動性が向上し、最大地上高 25 m のはしごを装備しています。装備しているはしごは、先端から約 6 m の部分で屈折する機能があり、真っ直ぐにしか伸びないはしごと比べ、障害物を回避しやすい構造となっており、従来のはしご車より、多様な場所に到達することが可能です。

また、送水専用の配管を装備し、他の消防車から送水を受けることで、従来と比べ大量の水を放水することが可能です。装備しているはしごの特徴を生かし、高所のみならず、低所への接近もできることで、様々な災害で活躍が期待できる車両です。



車両寸法
全長：9,000mm 全幅：2,490mm 全高：3,650mm
車両総重量：16,750k 総排気量：8,860cc
乗車定員：6 人
最大地上高：25 m
最低地上高：マイナス 6 m
配置年月日 令和3年10月19日

～秋の火災予防運動（10 月 15 日～ 10 月 31 日）～

上川消防署と町消防団が行う、秋の火災防ぎょ訓練が 10 月 19 日に層雲峡 朝陽リゾートホテル前で行われました。訓練では、署員や団員が連携しながら迅速な消火活動にあたり、今回更新配備された「屈折はしご付消防自動車」も出動。ホテル上階に取り残された要救助者の救出活動が行われるなど、災害に備え本番さながらの訓練が行われました。

訓練終了後は佐藤町長より、「新型コロナの影響で団員達も思うような訓練ができない中、そ

のハンデを感じさせず力強い動きで心から感謝している。地域防災の要は消防。町民も期待しているので今後も鍛錬を重ねてほしい。」との言葉がありました。



令和2年度 上川町国民健康保険事業実績のお知らせ

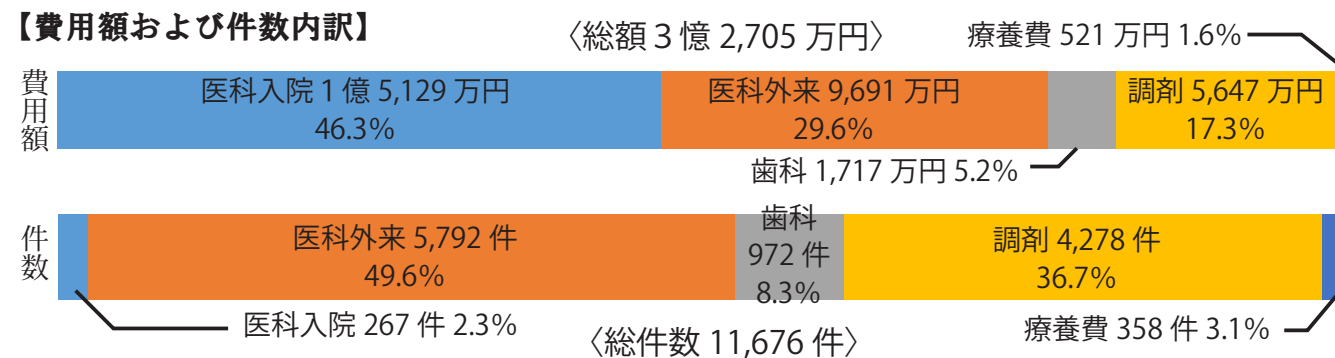
○被保険者の状況

区分 年度（平均）	世 帯 数			被 保 険 者 数				
	被保険者	住民基本台帳	国保加入率	総数 A	一般被保険者	退職被保険者	町人口 B	加入率 (A / B) C
令和2年度	525 ^{世帯}	1,963 ^{世帯}	26.7 %	774 人	774 人	0 人	3,367 人	23.0 %
令和元年度	541	1,988	27.2	797	797	0	3,471	23.0
平成30年度	558	2,026	27.5	832	828	4	3,551	23.4

○医療費の状況

区分	平成30年度	令和元年度	令和2年度
一般	3億9,443万円	3億2,847万円	3億2,705万円
退職	82万円	1万円	0円
合計（前年比）	3億9,525万円（4.5%）	3億2,848万円（△16.9%）	3億2,705万円（△0.4%）

【費用額および件数内訳】



R2 一人あたりの医療費は 41 万 5,817 円 前年度と比べて 3,670 円（0.9%）増えました。	R 2 41 万 5,817 円（順位未確定）
	R 1 41 万 2,147 円（全道 157 団体中 59 位）
	H30 47 万 5,054 円（全道 157 団体中 15 位）



普段から病気にならないように、「食事・運動・生活習慣」に気をつけるばわん♪
特定健診やがん検診を受けて体をチェックするばわん♪

●医療費抑制に向けて

令和2年度の医療費総額は前年度比で 0.4% 減少し、一人当たりの医療費は 0.9% 増加しました。入院の 1 件あたりの費用が高額化していますが、調剤の 1 件あたりの費用は減少しています。

全道水準でみると町の国保加入者一人あたりの医療費は下がりましたが、引き続き医療費を抑制するために、国保加入者一人ひとりが食生活を見直すことや運動に取り組むことなど、規則正しい健康的な生活を送ることに心がけ、しっかり病気を予防することが大切です。

上川中学校吹奏楽部 第11回 定期演奏会



3年間、
お世話になりました!!



上川小学校 学芸会



迫真の演技!
さすがは6年生!!



4年生



5年生



2年生



3年生



1年生は初めての学芸会!
元気いっぱいがんばったね!!

ハロウィンウォーク

お菓子をくれないと
イタズラしちゃうぞ~♪



たくさんのおもだちに
あえてうれしかったぼわん♪



Trick or Treat♪



中央保育所 なかよし発表会

みなさん、
よろしくね♪



ドキドキの発表会、
上手にできたね♪





さんま定食を作りました。
お皿・お茶碗・お箸・おみそ汁の具をはさ
みで切りました。山盛りのごはんに、キラキ
ラのさんまが美味しそうですね。

日谷 美季 先生



大好きな絵の具を使ってどんぐりを作り
ました。絵の具が混ざり合う様子を楽しみ
ながら制作し、カラフルでかわいらしいど
んぐりができましたね。

三浦 友里恵 先生



中央保育所 きりんグループ
塚田 瑛多くん (5歳)



上川幼稚園 もも組
はやし こうたろう
林 晃太朗くん (4歳)



ふわふわのかわいいふたご雪だるまがで
きましたね。てぶくろの小さいパーツも頑張っ
てハサミで切りました。

中井 喜春 先生

地域貢献

ご奉仕に感謝申し上げます



(株)旭友興林様(旭川市)より
9月8日、町道高原温泉線の砂利の提供および運搬作業を実施
していただきました。



(株)北海道ロードサービス様(札幌市)より10月25日、上川小
学校前に防犯標語看板「いか、の、お、す、し」の設置作業を実施
していただきました。



(株)森本商会様(釧路市)より
11月6日、上川中学校駐車場の
区画線設置作業(白線引き)を
実施していただきました。

町民の ひるば



ご寄付・寄贈
ありがとうございます

▽山田洋行さん
▽伊藤悦子さん
▽川上禮子さん
▽小知井百合子さん
▽宮川龍一さん(神奈川県)
〓 社会福祉協議会〓
【上川町ふるさと応援寄附】
10月 6百23万3千円
▽佐藤 眞さん(栃木県)
▽高橋勝博さん(栃木県)
▽野崎栄一さん(埼玉県)
▽平野直樹さん(東京都)
▽山本利明さん(長野県)
ほか311件

交通安全大使 かみっきーからのお願い♪



旭川交通安全大使のかみっきーからの
お願いです。
『自転車は、車の仲間です。』
交差点では、信号や一時停止を守らな
ければ交通違反となるばかりか、交通事
故に遭う危険性が高まります。
『自転車も違反の重さは車並み。』交通
ルールを守り、安全に利用しましょう！

お詫びと訂正

広報かみかわ 10月号、11月号に掲
載した内容について、以下のとおり誤
りがありました。お詫びして訂正いた
します。
10月号 P12
○診察室より147 ×診察室より146
11月号 P16
○診察室より148 ×診察室より147

◆上川町公式SNS◆

町では、各種SNSで、町からの
お知らせや、各種行事の様子、防災
情報などを発信しています。
広報誌では伝えきれない
【まちの魅力】を日々お届けします。
ぜひご覧ください。



LINE公式アカウント
町からのお知
らせや、防災情
報をお届け。



Facebook
町内の話題や行
事、防災情報
をお知らせ。



Twitter
自然やグルメ、
アクティビティ
など町の様々な
「魅力」を発信。



Twitter
(上川町ふるさと納税)
ふるさと納税に
関する各種情報
を発信。



年末年始の休業・休館

年末年始の各施設の営業日などを次のとおりお知らせします。

(○平常、一休業・休館)

施設・業務名	2021年12月		2022年1月					
	30日 (木)	31日 (金)	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)
役場・教育委員会	○	—	—	—	—	—	—	○
かみんぐホール	○	—	—	—	—	○	○	○
医療センター	○	—	—	—	—	—	—	○
総合体育館	○	—	—	—	—	○	○	○
公民館図書室	○	—	—	—	—	—	—	○
郷土資料館	○	—	—	—	—	—	—	○
いきいきセンターたいせつの絆	○	—	—	—	—	~18:00※	~18:00	○
保健福祉センター	○	—	—	—	—	—	—	○
大雪かみかわ ヌクモ	—	—	—	—	—	—	—	○
ゴミ収集	○	—	—	—	—	○	—	○
スキー場(ロープトウ)	○	—	—	○	—	○	○	○
黒岳の湯	○	~17:00	~17:00	○	○	○	—	○
層雲峡オートキャンプ場	—	—	—	—	—	—	—	—

※浴場 13:00 ~ 18:00

乳 幼児健康診査

日にち 28日(金)
 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。
 対象者には受付時間を個別に郵送にてご案内します。
 場所 保健福祉センター 和室ほか
 対象者 令和2年12月～令和3年1月、3月～4月、6月～7月、9月～10月の出生児

各種検診などのお問い合わせは、役場保健福祉課健康増進G(☎2-4054)へ。

冬の運動不足解消に！ポールを持って歩いてみませんか

冬の運動は体の基礎代謝を高める

冬は本来、ウォーキングなどの運動によるエネルギー消費を増やしやすい時期です。それは、運動や身体活動をしていない時に消費されるエネルギーである「基礎代謝」が増えやすいからだといわれています。

ヒトは、常に体温を36～37度前後に一定に保つことで生命を維持しています。その体温維持のために消費されるエネルギーは基礎代謝に含まれています。冬は外気温が低いので、体温を維持するため熱産生が活発になり、基礎代謝が上昇し、エネルギー消費量は自然に増えやすいのです。基礎代謝に大きく影響するのは体の筋肉の量です。筋肉を動かすと基礎代謝が上がり、消費エネルギー量も増えます。冬に筋肉を動かし続けると基礎代謝を向上できるメリットがあります。

ポールを持って歩いてみませんか

ウォーキングは、どなたにも手軽に始められる運動です。有酸素運動による脂肪燃焼、全身の筋力強化、心肺機能の改善、骨密度を高めるなど様々な効果が期待できます。また、2本のポールを持つことで転倒を予防しながら歩けることから、高齢の方の安全な運動としてもお勧めです。



ポールの無料貸し出しをしています

ポールを使う方の身長に合わせ、適切な長さのポールを貸し出ししております。本数に限りがあり、お申し込み順となりますが、ぜひ、雪道でのウォーキングにご利用ください。申込み・お問い合わせは役場1階保健福祉課健康増進G(電話2-4054)へ。

(保健師 金子 有美)

上川医療センター・つづじ苑の平野です。だいぶ寒くなってきましたが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？風邪などひきませぬよう、お体に十分気をつけてお過ごしください。

今回も、上川医療センターの近況報告です。外来では引き続き、小さなお子さんから高齢の方まで老若男女問わず、診察させていただいております。健康に関して、ご心配な事がございましたら、まずは上川医療センターにご相談いただけたらと思います。

10月からインフルエンザワクチンが始まっております。これまでは集団接種だけの対応をして参りましたが、本年度は、定期受診患者さんに対する個別接種も導入し、

診察室より 149

院長 平野 嘉信

皆さまには「外来受診時に接種してもらい、とても助かった」とご評価を頂いております。今後も、皆さまが、利用しやすい診療所を目指して、必要に応じて対応して参りたいと考えております。しかし、ワクチンの製造が遅れており、入荷が不安定な状態で予約が取れない時期があり、皆さまにご迷惑をおかけ致し、誠に申し訳ございません。なるべく多くの方に接種していただきたいと考えておりますので、引き続き、ワクチンの安定した入荷に全力で努めて参りますので、ご理解の程何とぞよろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルスに関しましては、かみんぐホールでの集団接種が終わり、皆さまの高い関心とご協力のおかげで、11月末の時点で2回接種率が全町民の87%となっております。私としては、90%を目標にしておりますので、あと一息だと思っております。現在は3週間ごとに診療所にて個別接種をさせていただいております。新型コロナウイルスに関しても予約が取れない状態が続いており、皆さまには大変ご迷惑をおかけしております。誠に申し訳ございません。こちらに關しても希望される方全員に接種できるように引き続き努めて参りたいと考えております。

病棟は、満床で上川での入院が困難な時期もあり、ご迷惑をおかけいたしました。新型コロナウイルス感染症の流行がかなり落ち着いてきましたので、新型コロナウイルス対応病床を廃止し、通常の病床に戻して、より多くの方に利用していただけるように対応しております。

また、地域住民の皆さまに對しては、コロナ禍で中止しておりました講演会も再開することを検討しております。

新型コロナウイルス感染症がいつ収束するかまだはっきりしませんが、今後也十分感染対策を行いたく思っております。何とぞよろしくお願い申し上げます。

「きたよん通信」

障がいのある方を理解するために(4)

■難病
 難病は、発病の原因が不明で、治療方法が確立しておらず長期の療養を必要とする疾病のことをいいます。日によって変化が大きいほか、症状が見えにくいなどの症状がみられます。

《気をつけること》
 ・症状や体調に気づいて、対応してほしいことを本人に確認しながら、負担をかけるない対応を心がけます。

■高次脳機能障がい
 高次脳機能障がいは、脳血管障がいなどの病気が交差することにより、脳にダメージを受けることで生じる認知障がいや行動障がいなどの症状のことをいいます。身体的には障がいが残らないことも多く、外見では分かりにくいいため「見え

ない障がい」とも言われています。

《気をつけること》
 ・具体的にわかりやすく説明をします。
 ・手順書を利用したり、段取りを決めておくとかかりやすいです。

掲載している内容については、それぞれの障がいの基本的な情報の例示で、特性や配慮などは一人一人違います。その人の個性を理解・尊重し、本人の意思を確認しながら、その人に合わせたサポートをお願いします。

◎上川中部基幹相談支援センター
 〒078-1393 上川郡当麻町3条東2丁目11番1号
 (当麻町役場庁舎内)
 ☎0166-847-111
 FAX 0166-847-333

✉ Kitayon@potato.ne.jp
 虐待防止センター専用電話
 0166-847-222
 (24時間対応)

(株)TSIホールディングスと 包括連携協定締結



10/29

町は、アパレルブランドを総合的に展開する(株)TSIホールディングス(下地 毅 代表取締役社長)と、10月29日に包括連携協定を締結しました。

上川町が持つ豊富な地域資源と(株)TSIホールディングスの多種多様なブランド開発で培ったノウハウを融合させ、地域起点の新たなライフスタイルの創出・地域経済への貢献、関係人口の増加を図ります。

今後、地域資源を生かした特産品や体験ツアーの開発など、モノとコト双方のコンテンツ開発・ブランディングによる、持続可能な地域社会作りを目指した取り組みを実施します。

ホット トピックス エスポワール

インフィニティ国際学院と 包括連携協定締結

10/18



10月18日、町はインフィニティ国際学院(大谷 真樹 学院長)と包括連携協定を締結しました。

インフィニティ国際学院の拠点を上川町に設置し、活動および情報発信等を地域の活性化に繋げることを目的としています。

日本最大の国立公園「大雪山国立公園」を有する上川町全体を学びのフィールドに、来年4月に中等部が設置され、オンラインと全寮制を軸にした新しい学びを実践していきます。

10/17



まちをきれいに！

秋の落ち葉や、夏の間に溜まったゴミなどを掃除する『秋の一斉清掃』が10月17日に行われました。

町内では初冠雪が観測され、冬の到来を感じる寒空のもと、早朝からホウキやスコップを手に、沿道などをきれいに掃除する町民の姿が見られました。

‘いきいき’ とボッチャで交流

町中央老人クラブ『第1回ボッチャ大会』が10月15日、たいせつの絆で開催されました。

当日は新型コロナウイルス感染対策を徹底して行われ、9チーム27人が参加。白熱した試合となり、選手の皆さんは試合を楽しみながら交流を深めました。

10/15



↑優勝チームの皆さん

10/11



活動始めて半世紀～上川町体育協会

町体育協会(後藤一善 会長)は、このほど創立50周年を迎え、記念誌「軌跡」(A4判、45ページ)を発刊し、会員や関係機関に配布しました。昭和46年創立からの歩みをはじめ、歴代会長や現役員の顔ぶれ、加盟団体の事業などが写真とともに紹介されています。

募金をご寄付いただきました

ヒグマ情報センターを受託管理している北海道山岳整備様より、同センターで集めた募金737,255円が大雪山国立公園上川地区登山道等維持管理連絡協議会へ寄付されました。

寄付いただきましたお金は、大雪山の登山道整備に活用させていただきます。

10/21



おもてなしの心を学ぶ

町おもてなし推進事業実行委員会(渡辺多賀志 委員長)が主催する「レストラン体験研修会」が10月26日、旭ヶ丘フラテッロ・ディ・ミクニで行われました。

上川中学校3年生15人が参加し、接客を行う側と受ける側で交代しながら体験し、相手への思いやりや正しいテーブルマナーなどを学びました。

10/26



上高生が大活躍！ JR車内で町をPR

10/11



上川高校の生徒9名が10月11日、JR北海道の周遊列車「HOKKAIDO LOVE! ひとめぐり号」に乗り込み、上川駅～当麻駅の区間で乗客へのおもてなし事業として、車内アナウンスや特産品販売、ノベルティ配布などを行いました。

特産品販売では、用意した上川町産のはちみつが全て完売。車内アナウンスでは特産品紹介や観光PRを行い、乗客から温かい拍手が送られました。

生徒たちは、本事業に向けて様々な取組を行い地域の学習を深め、参加した2年生の大塚海人君は「上川町を学ぶうえではちみつについて取り組みましたが、次は違う特産品などについても学習して、イベントなど様々な機会の上川町の良いところを伝えたら。」と話しました。

12月の町行事予定表

1日 (水)	・医療センター午後休診	16日 (木)	・定例町議会
2日 (木)	・親子遊び 10:00～ かみんぐ和室【どんぐりっこ】	17日 (金)	・定例町議会 ・ヌクモへ行こう 10:00～ かみんぐ駐車場集合【どんぐりっこ】
3日 (金)	・バス送迎付き特定検診・がん検診 7:30 役場出発～旭川がん検診センター ・層雲峡オートキャンプ場冬季営業開始	18日 (土)	
4日 (土)	・第68回上幼おゆうぎ会 10:00～かみんぐ	19日 (日)	
5日 (日)	・資源の日 7:00～町内一円	20日 (月)	
6日 (月)		21日 (火)	
7日 (火)	・クリスマスカードづくり 10:00～ かみんぐ和室【どんぐりっこ】	22日 (水)	・医療センター午後休診
8日 (水)	・医療センター午後休診 ・白寿大学 講演会 10:00～かみんぐ	23日 (木)	・上小・上中・上高終業式 ・生活・仕事相談会 10:00～ふれあいセンター
9日 (木)	・親子遊び 10:00～ かみんぐ和室【どんぐりっこ】	24日 (金)	・上川ジャンプアップひろば 8:40～かみんぐ ・Xmas アルバムカフェ講座 10:00～ かみんぐ和室【どんぐりっこ】
10日 (金)		25日 (土)	
11日 (土)	・土曜遊び 10:00～ かみんぐ和室【どんぐりっこ】	26日 (日)	
12日 (日)	・町営中山スキー場オープン（予定） ※積雪状況により変更あり	27日 (月)	・介護保険料第4期納期限 ・後期高齢者医療保険料・町道民税・国民健康保険税第6期納期限 ・上川ジャンプアップひろば 8:40～かみんぐ ・上川町地域未来塾 13:30～かみんぐ
13日 (月)		28日 (火)	・1月号広報発送 ・上川ジャンプアップひろば 8:40～かみんぐ ・上川町地域未来塾 13:30～かみんぐ ・しめ飾りづくり 10:00～ かみんぐ和室【どんぐりっこ】
14日 (火)	・公区委員文書発送 ・親子遊び 10:00～ かみんぐ和室【どんぐりっこ】	29日 (水)	・医療センター午後休診
15日 (水)	・医療センター午後休診 ・クリスマス幻灯会 15:30～かみんぐ	30日 (木)	・役場仕事納め ・保育所納め ・ヌクモ休館 ・親子遊び 10:00～ かみんぐ和室【どんぐりっこ】
		31日 (金)	・かみんぐ、図書室、体育館、郷土資料館、ヌクモ 休館

※記載のイベントは新型コロナウイルスの感染状況によって中止、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 どんぐりっこ＝子育て支援センター

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

ヌクモ＝大雪かみかわ ヌクモ

