



●今月の内容●

- 上川中学校総合的な学習……P 2
- 上川高校ミライエンジン報告…P 3
- お知らせ………P 4
- ミライポスト………P 6
- 町民のひろば………P12
- ホットピックス………P16
- など

かみっきーのお誕生会
たくさんのお友達が
お祝いしてくれました！
詳しくはp12へ

地方創生推進交付金事業

【風土水×地方×都市が育む Well-being なライフスタイル推進プロジェクト】

上川町が目指す個人と社会全体の Well-being（幸福・豊かさ）の実現を念頭に、幼少期～成人期までの連続した学びを実践することで、郷土愛をもつ人材を育てることを目的としたプロジェクトを実施中！本号では、Well-beingの一環として先日実施した「ミライエンジン」について報告いたします。

「ミライエンジン」では8月1日から4日にかけて上川高校の有志の生徒が、東京の大学や企業を訪問し、新しい働き方・学び方と出会い対話することで、自分の未来を考える時間を過ごしました。

9月13日19:00～20:00、高校生たちが東京で学んだことの報告会を交流&コワーキングスペース PORTO で行います！※予約不要ですのでお気軽にお越しください！

上川発、東京行！世界を広げる3泊4日教育プログラム
ミライエンジン報告レポート

上川高等学校1年 佐藤 桜花

「KOKUYO さんのオフィスはフロアごとにテーマがあり、働く場所をモチベーションに合わせて変えていくスタイル。働く時間も自分で自由に選べる会社で、どこのフロアもここで働きたい！と思わせる空間。また「社長のおごり自動販売機」というものがあり、社員は誰かを誘い2人同時タッチすると無料でジュースを貰え、コミュニケーションのきっかけになるこのアイデアがすごく良いものだと感じた。今回の企画で、働き方やコミュニケーションの方法について自分なりに学び、この先どうして行きたいかを考える機会になった。」



上川高等学校2年 田川 那奈

「東京での3泊4日研修は、一生思い出に残る素敵な良い経験になった。2日目に行ったマザーハウスというお店で店長の市村さんから話を聞き、こんな言葉が印象に残った。「君は何でそんなに幸せな環境にいるのに、やりたいことをやらないんだ」すごく心にグサツときた。私はこの言葉を聞き、自分のやりたいこと・気になること・挑戦したいことすべてやろうと決意した。私はこのミライエンジンの旅を通して、人との関わり方、全力で楽しむことを学ばせてもらった。ミライエンジンに関わってくれた大人の方に心からお礼を言いたい。」



上川高等学校2年 高橋 夢空

「普段出会わない人とコミュニケーションを取る機会がたくさんあった。「ダイアログインザダーク」は目の見えないマリと一緒に目の見えない人の世界に一緒に行った。自分の手も見えない暗さなのに、マリはまるで見えているかのように私たちに説明をしてくれて、暗闇の中で不安もふっとぶくらい楽しく過ごせた。法政大学では、大学生と一緒に「レゴ・シリアスプレイ[®]」で出されたお題を別の視点に変えて自分自身の事を説明するワークをした。レゴのタワーで今まで自分が積み上げてきたものを説明したり、謎の未知の生物から自分の強みを説明すると、案外スラスラと話すことが出来、すごく自分のためになった。」



※普段、言語化しにくい想いを伝えるための、レゴを用いた対話のワークショップの技法のひとつ

上川中学校 総合的な学習

「上川町の将来を考えよう～第10次上川町総合計画を活用した中学生から町への提案～」

「第10次上川町総合計画」を通じて将来を担う中学生たちに町の未来とまちづくりに関心を持つとともに社会への参画意識を高めるため「中学生議会」が7月20日、町議会議場で開催されました。

中学生たちは各グループに分かれ、それぞれのまちづくりについて町長や町職員たちに提案を行いました。

<p>A班提案 テーマ 上川エスポワール祭り化計画</p> <p>目的 上川町の魅力やシンボルを活かし、町のことを知ってもらう。</p> <p>内容 エスポワールの鐘周辺で町の特産品であるラーメンやお祭りの代表的な屋台などを出店し、周囲にアスレチックやジップラインなど、遊び場を造ります。また、来場者により楽しんでもらうため、上川町にちなんだ謎解きゲームやパルクール鬼ごっこなど様々なイベントを用意します。</p> <p>大人も子どもと一緒に楽しく遊べるイベント、また、上川町の魅力である大自然を活かしたアスレチックを作り、上川町をより活性化します。</p> 	<p>B班提案 テーマ 食ベマルシェ</p> <p>目的 地産地消を掲げる多くの飲食店の商品、職の魅力を広く発信</p> <p>内容 町の特産品など食の魅力を町内外に広く発信するため駅前商店街で食ベマルシェを開催します。町にはラーメン以外にもたくさん自慢できる特産品があるので町民だけでなく町外から来る人たちにも楽しんでもらえます。</p> <p>私たちの提案によって商店街だけでなく町全体が活性化し、上川町でご飯を食べる人たちが増えます。</p> 
<p>C班提案 テーマ 多世代が便利に安心して利用できる施設</p> <p>目的 町民同士の交流増</p> <p>内容 施設には主に3つのスペースがあります。 ①こどもスペース 子どもが安全に遊び、また、親同士の交流もしやすい場となっておりです。 ②休憩スペース 新聞や雑誌などを置き、子どもから大人まで幅広い年代の息抜き場として利用できます。 ③勉強スペース 個室とテーブル席を用意し、1人で集中したいときや友達と相談したいときどちらでも対応できます。</p> <p>このような施設は町民にとっても便利で、より町も賑わいます。</p> 	<p>D班提案 テーマ ICTを積極的に活用する教育</p> <p>目的 情報化する社会だが、教育にはICTが取り入れられていないので、今後ICTのスキルや知識を身につけるため</p> <p>内容 教科書などもデジタル化することによって荷物が減り、生徒たちの負担や忘れ物が減り、教科書がなくなることで紙を削減し環境にも優しくなります。また、デジタル図書館を新設することで、いつでもどこでも本を借りることができ、子どもたちが本に触れる機会が増えます。最後にICTを専門とする講師を迎え、専門知識を学ぶこともできます。</p> 

後期高齢者医療制度のお知らせ

～窓口負担の割合の見直しに伴う保険証（被保険者証）の一斉更新について～

■保険証が新しくなります（黄色→橙色）

現在、ご使用の黄色の保険証の有効期限が令和4年9月30日をもって満了となるため、10月以降は使用できなくなります。

9月中旬に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら橙色の保険証をご使用ください。

10月以降の窓口負担割合が引き続き1割または3割の方も、保険証が新しくなります。

- 新しい保険証の有効期限は、令和5年7月31日です。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、保健福祉課医療給付グループまでお申し出ください。

新しい保険証は橙色です

※減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）、限度証（限度額適用認定証）は有効期限が令和5年7月31日までのため、再交付しません。

■一定以上の所得のある後期高齢者医療の被保険者の医療費の窓口負担割合が変わります

令和4年10月1日から、一定以上の所得のある方は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。窓口負担割合の変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%です。

■窓口負担割合が2割となる方は、以下の項目にすべて該当する方です

- 住民税課税世帯で、3割負担（現役並み所得者）ではない
- 同一世帯に住民税の課税所得が28万円以上の被保険者がいる
- 年金収入+その他の合計所得金額が、
 - ・被保険者が1人の世帯の場合、200万円以上
 - ・被保険者が2人以上の世帯の場合、合計320万円以上

■見直しの背景

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代（子や孫などの世代）の負担（支援金）となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	〇〇年 7月 31日
交付年月日	〇〇年 9月 1日
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
住所	広城市連合長1丁目
氏名	広城 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	昭和20年 4月 1日
発行期日	昭和20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに被保険者の名及び印	390111000 公印(朱)
北海道後期高齢者医療広域連合	



お問い合わせ先
 北海道後期高齢者医療広域連合 保健福祉課医療給付グループ
 ☎ 011・290・5601 ☎ 2・4053



お知らせ



- ①自衛官候補生
- ②一般曹候補生
- ③航空学生 を募集

詳細はホームページをご覧ください。

- 目 一次試験：①9月26日(月)～28日(水)のいずれか1日
- ②9月16日(金)～18日(日)のいずれか1日
- ③9月19日(祝)

図 ①②採用予定月の1日現在で18歳以上33歳未満の方

③令和5年4月1日現在で海上＝18歳以上23歳未満、航空＝18歳以上21歳未満の方（高卒・見込み含む）

- 目 ①随時募集②7月1日(金)から9月5日(月)③7月1日(金)から9月8日(木)
- 目 自衛隊旭川地方協力北地区隊 ☎0166-54-5617

アイヌの方々のための電話相談窓口

（公財）人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々のごさまざまな悩みの相談をお受けするフリーダイヤルを開設しています。お気軽に相談ください。相談無料、匿名可、秘密厳守。嫌がらせや差別、プライバシー侵害などの相談も受けています。

相談専用フリーダイヤル ☎0120-771-208

- 目 毎週(月)～(金)9:00～17:00（祝日、12月29日～1月3日を除く）
- ◆本相談事業は、人権教育啓発推進センターが厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

全道一斉ずらん無料法律相談会

弁護士による無料の相談会を実施します。借金・離婚・相続問題など、お困りの方はこの機会にぜひご利用ください。

目 10月3日(月)13:00～16:00
 担当弁護士 しらかば法律事務所 小林 史人

目 企画総務課 総務担当

◆本事業は北海道弁護士会連合会が弁護士の常駐していない自治体を中心に実施するものです。

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相談会を毎月実施しています。「生活に困っている」「働きたいけど就職先が見つからない」など、なんでもご相談ください。

- 9月の開催予定は以下のとおりです。
- 目 9月22日(木)10:00～12:00
- 目 ふれあいセンター（北町） ☎0166-38-8800
- 目 かみかわ生活あんしんセンター（旭川市） ☎0166-33-0021
- ◆本事業は上川生活あんしんセンターが実施するものです。

放送大学入学生募集

10月入学生を募集しています。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。卒業すれば学士の学位を取得できます。

目 9月13日(火)まで（第2回）資料の請求はお気軽に放送大学旭川サテライトスペースまで ☎0166-22-2627

納期限にご注意

- 9月30日(金)の納期限は次のとおりです。期限内に納付してください。
- ①町道民税（第3期）
- ②固定資産税（第3期）
- ③国民健康保険税（第3期）
- 目 税務住民課 納税担当 ☎2-4052

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

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が一定以上減少した場合など、基準を満たす世帯は国民健康保険税の減免を受けられる場合があります。詳細はホームページをご覧ください。

目 10月3日(月)13:00～16:00
 担当弁護士 しらかば法律事務所 小林 史人

目 企画総務課 総務担当

◆本事業は北海道弁護士会連合会が弁護士の常駐していない自治体を中心に実施するものです。

忘れずにお使いください かみかわペイチケット vol.3

4月に全世帯へ発送した上川町地域生活応援券「かみかわペイチケット」の有効期限は10月末までです。期限後は使用できなくなりますのでご注意ください。チケットは取扱店の表示がある店舗で使用できます。

高齢者補聴器購入費用助成事業

上川町では令和4年度より、高齢者の方の補聴器の購入費用に対する助成事業を実施しています。助成額は購入費用の2分の1で、5万円が上限です。

- 目 以下のすべてを満たす方
- ①65歳以上の上川町民の方
- ②中等度難聴の方（両耳の聴力が40デシベル以上70デシベル未満）
- ※②については医師による証明が必要です。
- 目 保健福祉課へ事前にご相談ください。 ☎2-4055

マイナンバーカードを作りましょう

マイナンバーカードは、マイナンバーの証明はもちろん、公的な身分証としても使用できます。カードをお持ちでない方はオンライン申請での作成も可能です。まだ作成していない方は9月末までに申請をした場合、条件を満たせば最大で2万円分のマイナポイントを受け取ることができます。

マイナポイントを受け取るための条件

- ※いずれも、事前に別途申込みが必要です。
- ①マイナンバーカードの新規取得後、2万円のチャージもしくは買い物をし、マイナポイントを申請する
- ②マイナンバーカードを健康保険証として利用登録する
- ③公金受け取り口座の登録する
- 目 税務住民課 戸籍担当 ☎2-4051
- ※マイナンバーカード総合サイトからもご確認いただけます。

東洋大学講師派遣事業「子どもと読書」

デジタル時代といえる現代でどのように絵本教育に取り組むべきかを考える講演会を開催します。

目 令和4年9月20日(火) 15:30～17:00

目 教育・行政関係者、保護者、高校生、絵本教育に関心のある町民の方

目 上川町かみんぐホール（北町）

目 「AI・デジタル時代に必要な読解力とは～読書指導を学ぼう～」

目 東洋大学文学部国際文化コミュニケーション学科 准教授 竹内美紀氏

目 企画総務課企画グループ ☎2-4063

目 上川高等学校魅力向上推進協議会 上川町

※新型コロナウイルス感染症の広がりや状況の変化に合わせて、延期または規模縮小などの変更が生じる場合があります

- 目 日時 目 場所 目 対象 目 講師 目 定員 目 費用 目 申込方法 目 問い合わせ 目 ホームページ 目 FAX 目 Eメール 目 担当部署 目 主催



かみかわみらいポスト

いずれかを選び✓をおつけください。

- 町政やまちづくりのアイデアなどについて
- 町に対する要望や改善の意見など



意見等記入欄

②

②

①

①

差出人	住所	〒	—
		アパート名など	
	氏名		
	電話番号 もしくは E-mail		年齢

上川町ではさまざまな広聴（個人や各種の団体等のみなさんの意見や要望の聞き取りをすること）の取り組みをしております。

今回は「かみかわみらいポスト」として町民のみなさんからの要望や改善の意見、アイデアなどを伺う機会を設け、町政などの参考とさせていただきます。

たくさんのご意見をお待ちしております。

かみかわみらいポストのながれ

2つの分野に分けてご意見などを募集いたします！

町政やまちづくりに関するアイデアなどについて

町に対する要望や改善の意見などについて

提出方法

左のページを切り取って



意見などを記入し



ポストへ投函！



広報広聴担当でお受け取りします



●次に該当するものは受付をいたしません

- ・内容や趣旨が不明なもの
- ・特定の個人や団体を誹謗中傷するもの
- ・営利を目的とするもの
- ・公序良俗に反するもの
- ・架空の名義やなりすましによるもの
- ・宗教の布教に関するもの
- ・町政に直接関係しないもの
- ・内容が不相当であると認められるもの

●いただいた提案などについては、企画総務課で受付を行い、内容を確認のうえ担当課へ引き継ぎます。

●要望や改善の意見については内容に応じて対応をさせていただきます。

●アイデアについては原則回答を行いませんが、事業化されたものについては編集のうえ内容をホームページなどで掲載させていただく場合があります。

町民のみなさまへ

みなさんの意見などをぜひお聞かせください



地域おこし協力隊 活動報告

こんにちは！今年の4月から上川町地域おこし協力隊アウトドアプロデューサーとして働いています、川村智夢（かわむらさとむ）です。

山に登ったりスキーを滑ったり、釣りをしたりなど自然の中で遊ぶことが好きで、大学の専攻ではアウトドアを学んでいました。上川町はすぐ近くに川があり、山があり本当に素晴らしい場所だと思います！

協力隊として活動しはじめて約5ヶ月が経ちました。私は主にアウトドアや観光関係の業務に従事しています。具体的には層雲峡オートキャンプ場でのスタッフとしての勤務、キャンプ場にある自然を利用した遊び場作り、登山道整備、学校登山の引率、登山ガイドの研修や上川町の里山でのアウトドア事業に関わったりなど、上川町の自然のフィールドで様々な活動をしています。

上川町に住んでいる多くの方々に、身近にある自然の素晴らしさをより感じていただけるように今後も活動していきます。具体的には、9月、10月に登山ガイドの資格試験を受験する予定です。上川町の多くの方と一緒に、安全で楽しく山に登ることができるよう勉強し続けていきます。また、冬になりましたら、スキーのインストラクターをしている経験を活かして、中山スキー場や黒岳スキー場でさまざまな方と楽しく、そして上達もできるようなイベントを定期的開催しようと思っています。

上川町の皆様、今後もよろしくお願いします！

年金受給者のみなさまへ

「扶養親族等申告書」は期限内に提出しましょう

老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税および復興特別所得税の課税対象とされています（障害年金・遺族年金は課税されません）。

課税対象となる受給者の方には、日本年金機構から扶養親族等申告書が送付されますので、提出期限までに必ず提出してください。

この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税などの源泉徴収税額が決まります。もし提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税などの源泉徴収額が多くなる場合がありますのでご注意ください。

なお、年金以外に収入のある方は確定申告が必要です。

「扶養親族等申告書」が送付される方	
年 齢	65歳未満
	65歳以上
	年金額が108万円以上
	年金額が158万円以上

詳細は「扶養親族等申請書お問い合わせダイヤル」へ

☎ 0570 - 081 - 240

料金受取人私郵便
旭川東局 認
525
差出有効期限
西暦2023年
8月31日まで

上川郡上川町南町180番地
上川町役場

企画総務課 広報広聴担当 行



折り線

- 記載いただいた氏名等の情報は上川町個人情報保護条例に基づき適正に管理を行います。
- 記入いただいた内容等は、個人が特定されないように編集のうえ公開する場合があります。
- 内容が不明なもの、特定の個人・団体を誹謗中傷するもの、営利を目的とするものなどについては受付をいたしませんのでご了承ください。

折り線

郵送方法

- 切り取ったページを折れ線にあわせて①、②の順に折り、両端の水色の部分を貼り合わせてください。
- 切手は不要ですので、そのままポストに投函してください

②

※差出有効期間は令和5年8月31日まで

②



夏の七夕編

どんぐりっこ
8/4七夕飾り作り



中央保育所
8/5



上川幼稚園
8/5



のぞみ幼稚園
8/7





上川小学校2年生
木島 星空 さん

スカートをはいているうさぎ
を作りました。
耳をモールでとめて細く作っ
たり、リボンをつけてかわいく
しました。



上川小学校2年生
澤崎 龍志 さん

カラフルなさかなを作りました。
さかなの口を大きくあけて、中
に舌をつけてかわいさかなにな
りました。



上川中学校 1年生
代表 奥山 莉菜 さん

総合の授業で大雪森のガーデンに行き、木を使っ
て作品を作りました。
私は木と貝殻を使いギターを作りましたが2つを
くっつけるのが難しかったです。



地域貢献に感謝いたします !!

町内外の事業所のご厚意で、さまざまな
地域貢献活動をしていただいております。
感謝申し上げます。
事業所名及び内容は次のとおりです。

●株式会社小椋組

7月15日、上川小学校1学年のみな
さんとともに、大雪森のガーデン(旭ヶ
丘)敷地内でアジサイ100本の植樹を
していただきました。



●北海道ロードメンテナンス株式会社

8月8日、中学校グ
ラウンド雨水排水用ト
ラフ内溝の土砂除去作
業を実施していただき
ました。



●有限会社鈴木組

8月8日、小学校の
水飲み場蛇口ハンドル
をレバー式に交換して
いただきました。




ご寄付・寄贈
ありがとうございます

▽佐藤 隆さん
▽伊藤 博さん
▽柴田 義則さん
|| 社会福祉協議会 ||

【上川町ふるさと応援寄附】
7月 2百47万7千円
▽小林 理伸さん(神奈川県)
ほか 計132件

かみかわの人口 (7月末現在)

男	1,546人	(-1人)
女	1,720人	(-6人)
計	3,266人	(-7人)
世帯数	1,930世帯	(-1世帯)
()内は前月との比較です		

◆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。

かみっきーのお誕生日会



▲左から、ラブリーちゃんあいちゃんマン(愛別町)、かみっきー、あったかすくん(鷹栖町)、スノー
ベリーちゃん(比布町)。みんなで楽しくダンスを踊りました。

8月10日は上川町公式マスコットキャラ
クターであるかみっきーのお誕生日でした。
交流&コワーキングスペース「PORTO」
前で、まちおこし戦隊カミレンジャーの主催
で行われたお誕生日会には、今年是他町から
もそれぞれマスコットキャラクターたちが駆
けつけてくれました。
来てくれたみなさんと一緒にハッピーパー
スデーを歌ったり、話題の「きつねダンス」
を踊ったりして、楽しくお祝いました。

石北本線が全線開通 90周年



石北本線(新旭川~網走駅間)は2022年10月1日で全線開通
90周年を迎えます。
上川駅では8月より、駅舎内で記念の懸垂幕を設置しています。



▲昭和40年代の上川駅の様子。車両はD51



低栄養状態、あなたは大丈夫！？

～血清アルブミン検査で分かります～

現代社会において低栄養になることがあるの？、私はやせていないから低栄養の心配はない、と皆さん考えるかもしれません。ですが、気づかぬうちに、基本的な栄養素がきちんと摂れていなくて、低栄養状態になっている人がいらっしゃいます。

1. 血清アルブミンとは

町では、令和2年度から低栄養状態の指標として、65歳以上の人を対象に血清アルブミン検査を導入しました。血清アルブミンは、血液中のたんぱく質の一種で、総蛋白の約6割を占めます。これを調べることで、栄養状態を推測できます。(表1)

私たちの体は、食事でタンパク質を摂ると、肝臓でアルブミンを作ります。作られたアルブミンは血液中に入り、臓器などの体組織に運ばれ(供給)、使われます(消費)。

表1 血清アルブミンの基準値

低栄養	要注意	基準値	脱水等の疑い
3.5g/dl未満	3.5-3.9g/dl	4.0-5.0g/dl	5.1g/dl以上

タンパク質の摂取不足などがあると、この供給と消費のバランスが崩れ、低栄養の状態に陥ります。

2. 上川町民の低栄養の実態。見かけ(やせ・肥満)では分からない

令和2年度の65歳以上の健診受診者は、367名でした。そのうち、要注意者を含め33名に低栄養状態が見られました。

その人たちは、痩せではなく、むしろ普通体重や肥満の中に低栄養者が多くいるという実態が見えてきました。(表2)

表2 令和2年度 低栄養者のやせと肥満の状況

低栄養状態	血清アルブミン値(g/dl)	やせ又はやせ気味			計	合計
		BMI 18.5未満	BMI 18.5~25未満	BMI 25以上		
要注意	3.5-3.9	4	10	8	22	33
低栄養	3.5未満	2	8	1	11	

令和2年度 上川町特定健診及び後期高齢者健康診査の65歳以上受診者より

3. 低栄養の人のその後の経過

低栄養が分かった人には、生活習慣、特に食生活を振り返っていただくなど、町の管理栄養士が支援させていただきました。

その結果、低栄養であった人全員に翌年改善が見られ、さらに基準値内に入った人も4名いました。(表3)

4. 健診を受けて確認を

低栄養状態となる原因には、タンパク質の摂取不足の他にも、炎症性疾患や肝疾患、がん、手術、ケガ、腎疾患などが考えられます。低栄養をそのままにすると、感染症にかかりやすくなり、また、なんとなく体調がすぐれないとか、フレイルや寝たきりの要因にもなります。町の健診では、他の項目も併せて検査しますので、総合的に判断することができます。ぜひ活用してください。

表3 令和2年度の低栄養者11名が翌年どうなったか？
～翌年度(令和3年度)も健診を受けて下さった9名の状況より

	年齢	令和2年度		令和3年度	
		血清アルブミン値(g/dl)	血清アルブミン値(g/dl)	血清アルブミン値(g/dl)	血清アルブミン値(g/dl)
Aさん	70歳代	2.7	→	4.0	○
Bさん	80歳代	2.7	→	3.7	
Cさん	90歳代	2.9	→	4.1	○
Dさん	80歳代	3.0	→	3.6	
Eさん	70歳代	3.0	→	3.5	
Fさん	70歳代	3.3	→	3.9	
Gさん	70歳代	3.3	→	3.9	
Hさん	70歳代	3.4	→	4.3	○
Iさん	70歳代	3.4	→	4.5	○

○:基準値内に改善した人

町の健診では、他の項目も併せて検査しますので、総合的に判断することができます。ぜひ活用してください。(保健師 籠味)



診察室より 158

医師 蜂木 麻璃奈

上川町のみなさま、こんにちは。上川医療センターの蜂木です。季節の変わり目、いかがお過ごしでしょうか。気温や天候の変化に体調を崩しやすくなる時期ですね。一気に寒くなると、カゼを引きやすくなるかもしれません。今回は、改めて感染対策の基本を振り返ろうと思います。

コロナ禍において、現在は子供から大人まで、特に手洗い・マスクの着用はかなり浸透してきました。みなさんも日々実践されていると思います。ですが、「きちんと」できているでしょうか？以下のチェックポイントはずべてチェックできますか？

〈手洗い〉
□せっけんを使っている

□手のひら・手の甲だけではなく、指先・指の間・手首まで洗っている
□洗い終わったら清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取っている
〈マスク〉
□鼻やあごの周りにすき間がない
□2歳以上の子供にもマスクをつけてもらっている
正しい手洗いやマスクの着用方法は、厚生労働省のホームページに掲載されているので、インターネットを使われる方は「厚生労働省手洗い」「厚生労働省マスク」などと検索してみるとよいかもしれません。上川医療センターの中にもポスターを掲載しています。

こうした感染対策を行っていても、新型コロナウイルス感染症を完全に防ぐことは難しいです。もしも発熱や咳、だるさ、味・においがわかりにくいなどの症状があれば、検査を受けたほうがよいでしょう。一方で、症状はなくても、新型コロナウイルス感染症にか

かった方に接触があるなど検査を受けたほうがいいのかもしれない。その場合は病院や保健所に相談しましょう。心配になり、ご自身で市販の抗原検査キットを使われる方もあるかもしれません。上川保健所に確認したところ、厚生労働省の現状の方針では、一部の市販の抗原検査キットでも、陽性となった場合に新型コロナウイルス感染症の確定診断の材料として使える可能性があるとのこと。もしもご自身で市販の抗原検査を実施した場合には病院や保健所に実施日、検査キットのメーカー名、結果をお知らせください。

まだまだ緊張のとれない日々は続くかもしれませんが、感染対策をきちんと継続し、症状が出た場合や新型コロナウイルス感染症の方と接触した場合でも落ち着いて、まずは病院や保健所に相談しましょう。

みなさまと元気に過ごせることを日々願っています。ご協力のほど、よろしくお願いたします。

「きたよん通信」

地域生活支援拠点を知っていますか？①

地域生活支援拠点って…

障がいをお持ちの方の重度化や高齢化「親亡き後」を見据えて(当麻町・比布町・愛別町・上川町)の実情に応じた創意工夫により障がいがあっても住み慣れた地域で安心して生活を続けられるサポート体制のことを「地域生活支援拠点」と言い、障がい福祉に関わる事業者と連携しながら具体的な取り組み策を検討しています。

たとえば、このような不安はありませんか？

- ・自分に何かあったら、子どもだけで生活していいのだろうか？
- ・自分の年齢のことを考えると、家族のことが心配
- ・もし、家族が急な病気になったら、今の生活を続けるのか不安…
- ・生まれ育った場所です、ずっと暮らしていきたいけれど、困ったときに相談できる人が居ない…
- ・仕事はしたことあるけれど、どれも長続きしないで、自分が出来ることあるのか
- ・家から出て生活してみたいけれど、どんな所があるのかな…

次号へ続きます。

地域生活支援拠点イメージキャラクター すーぱーきたよんちゃん

◎上川中部福祉事務組合
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)
TEL 0166-84-7111

FAX 0166-84-7333
✉ Kitayon@potato.ne.jp
虐待防止センター専用電話
0166-84-7222
(24時間対応)

夏休みにみんなで学びました



7月25日から27日の3日間、上川町教育委員会が小学生対象の学習イベント「かみかわジャンプアップひろば」を開催しました。

小学校の先生方やPTAの皆さんのご協力でドリル学習、カミカワークプロデューサーによる英語遊びや科学実験教室などの体験学習を行い、子どもたちは楽しく学習しました。

ホット トピックス エスポワール

大雪 森のガーデンで ヨガ・ピザ作り体験

7月9日、カミカワークプロデューサーが大雪 森のガーデンでヨガ・ピザづくり体験、本の展示会を開催しました。

参加者は豊かな自然の中、ヨガで身体を動かし、心身共にリフレッシュさせ、また、ピザづくりや読書を楽しみ、大雪 森のガーデンを満喫しました。



石狩川に感謝をこめて清掃活動



8月5日、石狩川クリーンアップ作戦が層雲峡温泉氷瀑まつり会場跡地で行われました。

晴天の中、層雲峡の住民、建設業界や上川高校の生徒など各関係機関から集まった約50人の参加者たちは真剣にゴミを拾い、石狩川の美化に協力しました。

上高体験入学を実施

7月12日、上川高校は同校へ進学希望のある町内外の中学3年生らを対象に体験入学を実施しました。学校紹介では生徒会による上高のPR、町職員による町からの支援制度の説明を行いました。また、体験授業では上高で実際に行われている授業に生徒たちは真剣に取り組みました。



上川ロータリークラブ杯

上中・愛別中・比布中の合同チームで優勝

8月6日・7日、上川ロータリークラブ杯争奪中学校新人野球大会（上川ロータリークラブ主催）が開催され、上川中学校・愛別中学校・比布中学校の3校合同チームが優勝しました。出場した選手は一球一球真剣にプレーし、最後までボールにくりつき優勝を勝ち取りました。



夏の自然観察講座開催

8月7日、自然観察講座（公民館主催）が開催され、参加者19人は雨竜沼湿原に行き、沼めぐりを行いました。

天気はあいにくの曇り空となりましたが、雲の近さや湿原植物の観察など自然を楽しみました。



旭川農高生が町内で林業セミナー

7月19日、上川林業アップデート事業2.1の一環で旭川農業高校森林科学科の1年生が町で林業セミナーを受講しました。

実地研修では生徒たちがそれぞれ上川町職員になったつもりで森林の活用方法を発表し、伐採する木の選定、伐採の見学、木の運搬作業を行いました。学生たちは真剣に作業を行いました。



3年ぶりオトプロ開催

7月24日、KAMIKAWAOTOPROJECT実行委員会主催のカミカワオトプロジェクトが3年ぶりに旭ヶ丘特設会場で開催されました。

当日はあいにくの雨となりましたが、イベントは出演したアーティストや出店者、来場客により大いに盛り上がりました。



9月の町行事予定表

1日 (木)		16日 (金)	移動図書 10:15 ~ 黒岳の湯
2日 (金)	移動図書 10:00 ~ 絆	17日 (土)	
3日 (土)		18日 (日)	
4日 (日)	町民登山 リサイクルの日 7:00 ~ 町内一円	19日 (月)	敬老の日
5日 (月)		20日 (火)	東洋大学講師派遣事業「子どもと読書」 15:30 ~ 17:00 かみんぐホール
6日 (火)		21日 (水)	マイナンバーカード交付申請窓口開設 13:30 ~ 15:30 層雲峡
7日 (水)	マイナンバーカード交付申請窓口開設 13:30 ~ 15:30 層雲峡	22日 (木)	生活仕事相談会 10:00 ~ 12:00 ふれあいセンター
8日 (木)		23日 (金)	秋分の日
9日 (金)	上中第73回学校祭	24日 (土)	
10日 (土)		25日 (日)	自然観察講座 (沼めぐり)
11日 (日)		26日 (月)	
12日 (月)		27日 (火)	
13日 (火)		28日 (水)	健康と長寿を祝う会 (対象者限定) 10:30 ~ かみんぐ
14日 (水)		29日 (木)	
15日 (木)	読み聞かせ 14:45 ~ かみんぐ図書室	30日 (金)	町道民税・固定資産税・国民健康保健 (第3期) 納期限

※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 保健C=保健福祉センター ふれあい=ふれあいセンター
絆=いきいきセンターたいせつの絆

上幼=上川幼稚園 のぞみ=のぞみ幼稚園 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

PORTO =交流&コワーキングスペース PORTO