

かみかき



新年のごあいさつ.....P 2
上半期財政状況の公表...P 4
お知らせ.....P6
第48回層雲峡温泉氷瀑まつり.....P 7
20歳になったら国民年金！.....P11

栄誉をたたえて ～令和4年受章・受賞～



長年にわたって、地域社会に貢献してきた多くの方々がその功績を認められ、国や道などの関係機関から表彰を受けられました。

令和4年度に表彰を受けられた方々は次のとおりです。

【全国表彰】

全国町村教育長会教育功労者表彰

中野 俊和

社会福祉功労者厚生労働大臣表彰（民生委員・児童委員）

高橋 信子

日本消防協会表彰精績章

和田 丈廣

【全道表彰】

令和4年度北海道交通安全指導員連絡協議会表彰

松下 りか

交通功労者知事感謝状

小森 厚子

渡部 茂樹

平松 祐司

令和4年度北海道統計功労者（知事感謝状）表彰

佐藤 憲子

北海道社会福祉協議会会長顕彰（民生委員・児童委員功労）

北原 守

小森 厚子

堀田 綾子

北海道国民健康保険団体連合会表彰

定岡 敏之

北海道社会貢献賞（地域医療功労者・救急医療功労者）

小林 健男

北海道交通安全推進委員会会長表彰

小森 厚子

渡辺 茂樹

北海道消防協会表彰特別功績章

藤田 勝治

北海道消防協会表彰功績章

橋本 典行

北海道消防協会表彰勤続表彰（20年）

今松 学

北海道消防協会表彰勤続表彰（10年）

畠山 直樹

島田 聡仁

池端 広大

林 秀典

北海道消防表彰勤続表彰（10年）

畠山 直樹

池端 広大

【管内表彰】

交通功労者振興局長感謝状

中山 仁

旭川方面防犯功労表彰

徳光 勝俊

北海道消防協会上川地方支部表彰特別功績章

金枝 正雄

北海道消防協会上川地方支部表彰功労章

今松 学

上川地区消防団長会表彰功労表彰

井野 彰久

【町表彰】

上川町社会貢献賞

佐藤 隆

上川町文化奨励賞

小沢 克司

上川町消防団表彰勤続45年

千葉 治一

上川町消防団表彰勤続35年

立岩 克文

阿部 治

上川町消防団表彰勤続25年

池田 義則

上川町消防団表彰勤続20年

今松 学

上川町消防団表彰勤続15年

佐藤 勝博

増田 智一

上川町消防団表彰勤続10年

畠山 直樹

島田 聡仁

池端 広大

林 秀典

上川町消防団表彰勤続5年

富士原 祐介

藤本 博

舟橋 智和

石山 浩幸

武田 明彦

奥谷 直之

佐藤 直哉

清野 佳朗

藤本 栄

佐藤 隆男

田村 寛峰

土屋 敏昭

小西 優二

遠藤 和男

中條 進

三浦 修

佐藤 績

菊地 勇

高畑 利美



（敬称略）



明けましておめでとうございます。みなさまにおかれましては、健康やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より町政に対しご理解、ご協力を賜りまして厚くお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、引き続き新型コロナウイルス感染症の影響下にはありましたが、人々の交流の点では、ワクチンの普及などによりわずかにコロナ禍以前の状況が戻ってきたように感じます。

「上川町ふる里まつり」では3年ぶりに売店などのイベント形式での開催に至るなど、久しぶりに町

の賑わいを感じることができました。そのような中、依然として生活に大きな影響を受け続けている町民の皆さまへの還元と経済活性化のための施策として、国からのコロナ対策交付金を活用し2度にわたり地域生活応援券「かみかわベイチケット」の発行などを行い、あわせて「層雲峡割なんでもクーポン」による観光需要の喚起などに取り組みしました。今後も、この困難を皆さまと共に乗り越えるため、全力を挙げて取り組みを継続していきます。

さて、本年は第10次上川町総合計画後期実施計画（5年間）の初

年度ともなる年です。

町は本計画において、「地域の特性を活かす」「一人ひとりが安心して暮らす」「豊かな文化と次世代の人材を育む」「安全安心で住みよい環境をつくる」「自然を活かす」「みんなで創り育てる」の6つの大綱を目標に掲げております。これらの実現のために、上川町の魅力発信や環境整備、産業振興による地域活性化を図ってまいります。

改めて、新年がみなさまにとって良い年になりますよう祈念申し上げます、新年のあいさつとさせていただきます。

新年の
ごあいさつ

～上川町重大ニュース～

2022

2月

上川町出身の西田蓮太郎さん（当時中学3年生）が、全国中学校スキー大会と国体で見事優勝しました。歴代優勝者には原田雅彦さんや笠間法考さんなど町出身者も名を連ねています。今後の活躍に期待！（3月号で詳しくお伝えしています）



4月

インフィニティ国際学院中部のキャンパスが層雲峡で開設されました。レジデンシャル教育（全寮制）の同校は、季節ごとに上川町と奄美大島（鹿児島県）のそれぞれのキャンパスを使い分ける”デュアルキャンパス”方式が特徴的です。



8月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、2年連続で多くのイベントが中止されていました。2022年は感染拡大防止対策を十分に講じて、「ふる里まつり」などいくつかのイベントが復活しました。



11月

10月19日、上川町は交通事故死ゼロ2000日を達成しました。町内で最後に死亡事故があったのは2017年4月28日。この日以来、季節毎の安全啓発活動などの取り組みの効果もあり、死亡事故は発生していません。引き続き、交通死ゼロを継続していきましょう。



11月

2022年は町内に「飲食店の新規出店が相次ぎました。4月には「マチガイネッエズベース」、11月に「田んぼカフェ・ミナミカゼ」「Kinubari Coffee Roasters」がOPENするなど、新たな賑わいをもたらしています。



令和4年度上半期 財政状況

町の予算が適正に執行されているかどうかを町民のみなさんに理解してもらうため、地方自治法及び上川町財政状況の作成及び公表に関する条例、地方公営企業法の規定に基づき、令和4年度上半期（4月から9月）の財政状況を公表します。

公表する内容は、歳入歳出の予算の執行状況などです。

単位：千円

一般会計

区分	予算現額	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	支出済額	支出率
一般会計	5,790,163	2,901,395	50.1	2,078,206	35.9

特別会計

区分	予算現額	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険事業特別会計	473,690	157,964	33.3	150,560	31.8
後期高齢者医療事業特別会計	74,867	25,394	33.9	24,209	32.3
介護保険事業特別会計	487,691	290,697	59.6	214,495	44.0
国民健康保険上川町立診療所事業特別会計	438,845	101,340	23.1	180,286	41.1
介護医療院事業特別会計	182,235	36,336	19.9	68,209	37.4
公共下水道事業特別会計	327,372	40,081	12.2	127,499	38.9
合 計	1,984,700	651,812	32.8	765,258	38.6

公営企業会計

区分		予算現額		収入支出済額	執行率
簡易水道事業会計	収益的収支	収入	150,166	60,459	40.3
		支出	153,214	62,716	40.9
	資本的収支	収入	64,478	0	0.0
		支出	133,158	27,042	20.3

一般会計歳入

区分	予算現額	収入済額	収入率
町税	516,732	290,912	56.3
地方譲与税ほか	186,196	77,642	41.7
地方交付税	3,290,000	2,116,120	64.3
使用料及手数料	104,040	59,874	57.5
国・道支出金	848,755	137,258	16.2
町債	489,800	0	0.0
その他	354,640	219,589	61.9
合 計	5,790,163	2,901,395	50.1

一般会計歳出

区分	予算現額	支出済額	支出率
議会費	49,998	26,310	52.6
総務費	1,426,265	591,192	41.5
民生・衛生費	1,220,856	321,319	26.3
農林水産業費	290,082	71,272	24.6
商工労働観光費	536,769	332,444	61.9
土木費	693,927	46,440	6.7
消防費	311,730	148,482	47.6
教育費	314,920	101,189	32.1
公債費	853,703	435,158	51.0
その他	91,913	4,400	4.8
合 計	5,790,163	2,078,206	35.9

町債現在高

区分	令和3年度末 現在高	令和4年度 借入見込額	令和4年度 償還元金	令和4年度末 現在高見込額	末現在比較
一般会計	7,473,296	550,200	843,640	7,179,856	△293,440
国民健康保健上川町立診療所事業特別会計	168,352	37,400	15,451	190,301	21,949
介護医療院事業特別会計	45,189	16,000	2,684	58,505	13,316
公共下水道事業特別会計	1,430,060	78,400	172,636	1,335,824	△94,236
簡易水道事業会計	1,739,224	44,200	52,286	1,731,138	△8,086
合 計	10,856,121	726,200	1,086,697	10,495,624	△360,497

第48回 層雲峡温泉氷瀑まつり



今年のテーマは

「To the future」

アフターコロナの明るい未来を願います。



特設サイトの
2次元コード



※悪天候の場合、閉園や花火を含むイベント時間が変更・中止になることがあります。
※12月15日現在のスケジュールとなっています。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、開催内容等が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※イベントや花火の詳しいお問い合わせは層雲峡観光協会（☎2-1811）へ。

お知らせ

自衛官候補生を募集

自衛隊旭川地方協力本部では自衛官候補生を募集しています。
【応募資格】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】年間を通じて受け付けています。
【試験日】令和5年1月22日(日)から23日(月)、2月12日(日)から13日(月)のいずれか1日
【試験会場】陸上自衛隊旭川駐屯地
自衛隊旭川地方協力本部 北地区隊
☎0166-54-5617

1月21日から2月20日は「北方領土の日」特別啓発期間

私たちの祖先が開拓した歯舞群島、色丹島、国後島および択捉島は、わが国の固有の領土です。領土問題の解決には、国民あげての力強い世論の支持が必要であり、外交交渉を推進することが最善のみちです。

みなさんの積極的な返還運動への参加、ご協力をお願いいたします。
☎総務課総務財政G 総務担当
☎2-1211

町税口座振替済通知書について

町税の口座振替の結果については、ご指定いただいている預貯金通帳の記帳によりご確認をお願いいたします。
町税口座振替済通知書が必要な場合は、毎年1月中旬以降に個別に発行いたします。
☎税務住民課税務G 納税担当
☎2-4052

町税の納め忘れはありませんか？

令和4年12月で今年度の町税は全ての納期が過ぎました。
期別ごとの納税額が高額で全額納付されてない場合は、分割で納付することもできますので、いつでもお気軽に納税相談にお越しください。
☎税務住民課税務G 納税担当
☎2-4052

1月の生活・仕事相談会

「生活・仕事相談会」を開催します。
☎1月26日(木)①10:00～10:50
②11:00～11:50
場 ふれあいセンター（北町）
☎0166-38-8800
☎0166-33-0021
☎anshin@kamikawa19.hokkaido.jp
※相談を希望される方は、前日までに申込みが必要です。

法廷相続情報証明制度について

相続手続では、お亡くなりになられた方に関する大量の戸籍書類一式を、相続手続を取り扱う各種窓口へ何度も出し直す必要があります。
「法定相続情報証明制度」は、法務局に「申出書」「戸籍書類一式」「相続関係を一覧にした図（法定相続情報一覧図）」を一緒に提出することで、内容を確認したうえで、法定相続人が誰であるのかを、提出された一覧図の写しに登記官が証明して無料で交付します。法定相続情報一覧図を利用することで、お亡くなりになられた方の相続登記、預金の払戻し、相続税の申告、各種年金手続などを行うときに必要とされる戸籍書類一式の提出が省略できます。ご検討される方はお気軽にお問い合わせください。
☎旭川地方法務局 登記部門
☎0166-38-1146
※受付時間は平日の8:30～17:15

手紙を送る時のルールがあります

手紙やはがきなどの「信書」は、原則として日本郵便株式会社および信書便事業者だけが取り扱うことができると法律で定められています。宅配便やメール便では、原則として信書の送付はできません。詳細は下記のHP等からご確認ください。
「総務省情報流通行政局郵政行政部」
<https://www.soumu.go.jp/yusei/index.html>
「信書便制度周知リーフレット」
https://www.soumu.go.jp/main_content/000739946.pdf
☎総務省情報流通行政局郵政行政部郵便課
☎03-5253-5975
☎shinsyo_soudan@soumu.go.jp

戸建て木造住宅の無料耐震診断

戸建て木造住宅を対象とした無料耐震診断窓口を上川総合振興局に設けています。ご自宅の耐震診断にご活用ください。
☎様式をウェブサイトからダウンロードし、必要事項を記入のうえ郵送またはFAXで窓口あてに送付するか、上川町役場へお持ちください。
☎2階建て以下で延べ床面積500㎡以下の戸建て木造住宅
☎☎上川総合振興局建設指導課
☎0166-46-5947
☎0166-46-5209
☎079-8610
旭川市永山6条19丁目1番1号
上川合同庁舎
※診断は図面により実施し、現地調査は行いません。

調理師として働いているみなさまへ

調理業務に従事する調理師には2年ごとに調理従事場所などを届け出る義務があり、令和5年は届け出が必要な年です。
●寄宿舍・学校・病院・事業所・社会福祉施設・介護老人保健施設・矯正施設・その他多数人に飲食物を調理して提供している施設
●飲食店営業・魚介類販売業・そうざい製造業・複合型そうざい製造業
これらのところで調理の業務に従事している場合は必ず届出を行ってください。
★用紙による届出の場合
・働いている地域の北海道全調理師会支部に届け出てください。
★インターネットでの届出の場合
・下記のアドレスもしくは二次元コードからアクセスしてください。
<https://www.harp.ig.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=oRTBL5bX>

☎一般社団法人北海道全調理師会
☎011-511-1326
北海道全調理師会旭川支部
☎0166-27-3766

町奨学金を貸付します

町では経済的な理由で修学が困難な方に対し、奨学金の貸付を行っています。
【対象】①高等学校・専修学校・大学等に入学が確実、または在学していること
②心身ともに健全で、修学の見込みがあること
③町内に住所を有する保護者または連帯保証人がいること
【貸付額】表のとおり

区分		入学支度金	奨学金月額
高校など	—	7万5千円	1万5千円
大学など	公立	20万円	5万円
	私立	30万円	6万円

※高等専門学校の4・5年生、専修学校等の入学者は大学扱い
☎2月10日(金)までに、申請書に合格通知書または在学証明書などを添付して提出してください。
※所得制限があります。
※現在貸付を受けている方で継続して受けようとする場合も申請が必要です。
☎保健福祉課介護福祉G
☎2-4055



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

※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

後期高齢者医療制度のお知らせ ～医療費通知について～

■ 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付します。

これは、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化、ひいては被保険者の皆様の負担軽減を図ることを目的としています。

◆ 医療費通知の活用例

医療費の推移が把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。健康診査など、皆様の健康増進に役立つ情報をお知らせします。診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関名称等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
R4 年 1 月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
R4 年 2 月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
R4 年 3 月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400
合計				300,000	43,000		11,490	5,400

◆ 医療費控除の申告について

このお知らせは、医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆ 注意事項

医療機関等の請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。自己負担額は、医療費助成等を受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。

このお知らせは、皆様の受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、特に手続きなど行っていただく必要はありません。

◆ 発送月・対象診療月

発送月	診療月
令和5年1月（上旬）	令和4年1月～9月
令和5年2月（下旬）	令和4年10月～12月

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

☎ 011-290-5601

保健福祉課 医療給付 G

☎ 2-4053



地域おこし協力隊活動報告

フードプロデューサー
安田 隆斗さん



みなさん、こんにちは。地域おこし協力隊フードプロデューサーとして活動している安田隆斗です。

地域おこし協力隊として上川町にきてから約8ヶ月が経過しようとしています。夏の上川町は快適に過ごせましたが、冬の北海道で生活するのは初めてなので、冬の過ごし方を聞きながら寒さを乗り切れるようにして暮らしていきたいと思っています。

私は将来的に上川町でカフェを開きたいと考えているため、活動場所のヌクモではみなさんにおいしいと思っていただ

けるよう、コーヒーと合うスイーツの開発に力を入れています。今はマカロンを製作しており、シーズンごとに種類を変えていこうと思っています。引き続き色々なスイーツを提供していきたいと思っていますので、新商品を楽しみにヌクモまで足を運んでいただけると幸いです。

今後はコーヒーについての資格を取ったり、地場産品を使った商品を開発して上川町外の方にも上川町の食の魅力を発信していきたいと考えていますので、これからよろしくお願いします。

※「大雪かみかわヌクモ」のカフェスペースでは、コーヒーやカフェラテ、紅茶などの飲み物も提供しております。

営業時間：10時～16時30分

定休日：火曜日

戦没者等のご遺族のみなさまへ

第11回 特別弔慰金の請求期限が近づいています。
令和5年3月31日までにご請求ください。

■支給対象となる方

令和2年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族で、

- 1 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2 戦没者などの子
- 3 戦没者などの①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
- 4 上記1から3以外の戦没者等の3親等内の親族（甥、姪など）

■支給内容

国債名称 第十一回特別弔慰金国庫債権 い号

額 面 25万円（5年償還）

問い合わせは、役場保健福祉課介護福祉 G ☎ 2 - 4055 へ

相続登記の義務化が始まります！！

～旭川地方法務局からのお知らせ～

これまで不動産の所有者（名義人）が亡くなり、相続が発生しても直ちに相続登記がされない要因として、相続登記の申請が任意であることや申請をしなくとも不利益を被ることが少ないことなどが指摘されており、所有者不明土地発生の原因となっていました。

そこで、所有者不明土地の発生予防の観点から、**不動産登記法が改正され、令和6年4月1日から相続登記が義務化**されることとなりました。

これにより相続人は、所有権を取得したことを知った日から3年以内（遺産分割協議の場合は、話し合いがまとまった日から3年以内）に相続登記申請をしなければならないこととなりました（既に発生している相続も対象となり、その場合は、令和6年4月1日から3年間の履行期間となります。）。

問い合わせは、旭川地方法務局登記部門 ☎ 0166 - 38 - 1146（直通）

※受付時間は平日の午前8時30分から午後5時15分まで（年末年始・祝日を除く）



手続きの詳細は法務省ホームページからご覧いただけます。

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji05_00343.html

1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1日 役場・医療センター・図書室・郷土資料館・保健福祉センター・ヌクモ休館（～5日まで） かみんぐ・体育館休館（～3日まで）	2日	3日	4日	5日 燃やせるごみ A、C、D	6日 燃やせるごみ B、E、F、G 御用始め	7日
8日 リサイクルの日 ・上川町はたちのつどい 14:00～かみんぐ	9日 成人の日	10日 燃やせるごみ B、E、I ・冬休み映画会 13:30～かみんぐ	11日 燃やせないごみ B、E、F、G、I ・読み聞かせ 14:45～かみんぐ図書室 ・出初式	12日 燃やせるごみ A、C、D ・町民新年会 18:00～かみんぐ	13日 燃やせるごみ B、E、F、G	14日 ・児童・生徒新春書初め大会 9:00～かみんぐ
15日	16日 燃やせるごみ A、C	17日 燃やせるごみ B、E、I	18日 燃やせないごみ A 粗大・有害ごみ A、C、D	19日 燃やせるごみ A、C、D	20日 燃やせるごみ B、E、F、G	21日
22日	23日 燃やせるごみ A、C	24日 燃やせるごみ B、E、I	25日 燃やせないごみ B、E、I 粗大・有害ごみ B、E、F、G、I（菊水、東雲地区） ・白寿大学新年交流会 10:00～かみんぐ	26日 燃やせるごみ A、C、D	27日 燃やせるごみ B、E、F、G ・乳幼児健康診査、1歳6ヵ月・3歳児健康診査	28日 ・第48回 層雲峡温泉 氷瀑まつり（3月12日まで）
29日	30日 燃やせるごみ A、C	31日 燃やせるごみ B、E、I				

※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。

ゴミ収集区域

A 中央町・南町・本町・花園町・西町

B 旭町・新町・北町・東町・新光町・川端町・栄町・

みずほ

C 清川・層雲峡

D 越路・豊原・日東・天幕

E 共進（みずほ除く）

F 菊水（下段）

G 東雲（美沢含む）

H 菊水（旭ヶ丘）

I 白川・菊水（下段を除く）・東雲（下段）

※ゴミ収集について詳しくは役場税務住民課住民G環境衛生担当にご確認ください。

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

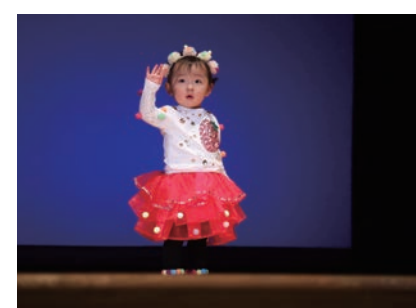
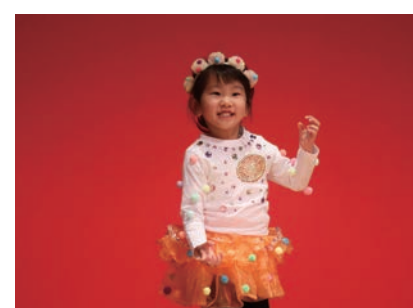
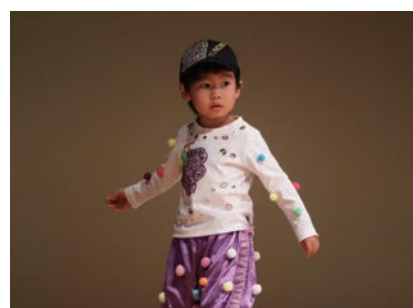
絆＝いきいきセンターたいせつの絆

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

上川幼稚園 おゆうぎ会 11/13



おもちゃの広場 11/19



カメラレポート



サツドラホールディングス株式会社と ”未来共創パートナーシップ協定”を締結

上川町とサツドラホールディングス株式会社（札幌市東区）は11月29日、社会課題の解決を目指すパートナーシップ協定を締結しました。

今後、「循環型の地域づくり」をキーワードとして下記の5つの連携事業に取り組んでいきます。



▲佐藤町長と富山 CEO

- (1) 「経済の循環」：地域通貨を活用し、流通額の一部を大雪山の自然保護などに活用
- (2) 「技術の循環」：特産品の販路を拡大し、その売上の一部を町や職人の支援に活用
- (3) 「健康の循環」：コミュニティを活用した誰もが双方向に助け合える医療福祉基盤の整備
- (4) 「教育の循環」：子どもだけでなく大人も新たな学びに繋がる循環型教育の実践
- (5) 「企業の循環」：新たな官民連携の拠点整備や機会創出で連続的な産業振興を目指す

20 歳になったら国民年金！

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせします。

国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

★「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学の方です。

★「納付猶予制度」

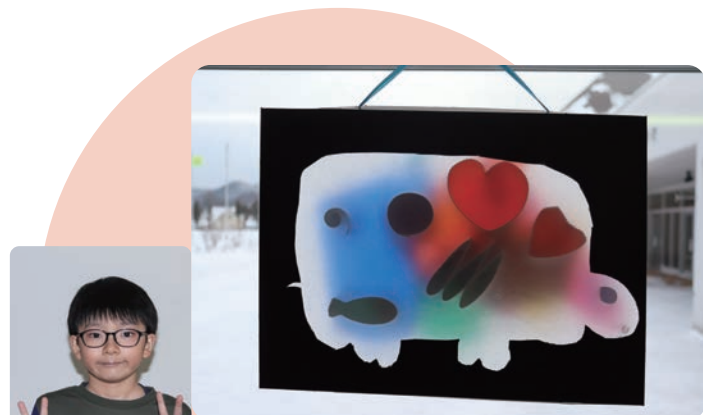
学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

■年金手帳は大切に保管しましょう

国民年金や厚生年金に加入すると基礎年金番号が記載された年金手帳が交付され、加入記録や保険料の納付状況などがこの番号で管理されます。

年金手帳は、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。

国民年金のご相談・手続きなどについては、役場税務住民課国民年金担当（☎2-4051）または旭川年金事務所（☎0166-27-1611）へお尋ねください。



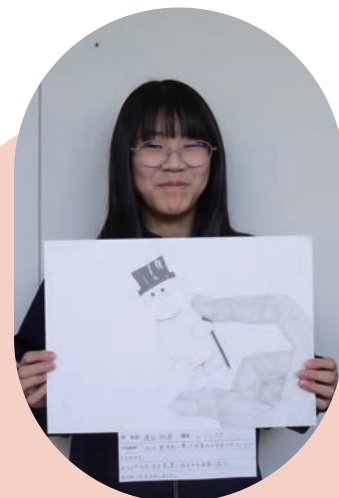
上川小学校 4年生
菊地 結喜 さん

工作の頑張ったところは、いろいろな色の形を作ったところです。一番頑張ったところは、カメの形に切りぬく所です。工夫したい所は、もう少しいろいろな色の形をつくらればよかったなと思いました。あと、カメの尻尾をもう少し大きくしたかったです。



上川小学校 4年生
古木 慶志 さん

窓わくをカボチャの形にして、ハロウィンをイメージして作りました。僕が頑張ったところはおばけの中にハートを作っておばけの顔がかわいくならないように、ハートのところだけカッターで切ったところです。きれいな作品を作ることができて良かったです。



上川中学校 1年生
渡辺 帆南 さん

帽子にうつった光や手が立体的に見えるよう工夫しました。

皆さまのご意見・ご質問をお聞かせください

町内各所に「みんなの声」の投書箱を設置しています。昨年は設置場所を2カ所増やし、【役場】、【かみんぐホール】、【保健福祉センター】、【上川医療センター】、【上川駅】、【森のテラス ヌプリ】、【総合体育館】、【いきいきセンターたいせつの絆】、【交流&コワーキングスペース PORTO】、【黒岳の湯】の10カ所で投書を行うことができます。

昨年は多くの投書があり、町としても大変参考にさせていただきました。皆さまの町に対する要望や疑問、意見は大変貴重であり、まちづくりを進めていく中でも、とても参考にさせていただいております。

「みんなの声」の他にも「町長とのふれあいトーク」や「出前講座」、「まちづくり要望書」などもありますので、ぜひ活用をしてみてください。

詳しくは、役場地域魅力創造課地域魅力創造G企画広報担当（☎2-4063）へ。



町民の ひろば



ご寄付・寄贈
ありがとうございます

- ▽東雲老人クラブ
- ▽佐々木 千恵子さん
- ▽本田 美智子さん
- ▽福島 和加子さん
- ▽横山 芳男さん
- ▽小路 枝美子さん（札幌市）
- ▽前川 夏枝さん（旭川市）
- ▽勝野 勇さん（埼玉県）
- II 社会福祉協議会 II
- 【上川町ふるさと応援寄付】
- 11月 8百94万1千円
- ▽中山 勉さん（札幌市）
- ▽野田 正昭さん（札幌市）
- ▽南 俊明さん（苫小牧市）
- ▽内山 昇さん（埼玉県）
- ▽小川 忠清さん（東京都）
- ▽清水 久裕さん（東京都）
- ▽高本 満男さん（東京都）
- ▽福島 泉さん（東京都）
- ▽星野 夏樹さん（東京都）

気持ちの良いまちづくりのための6ヶ条 がみっきーシッフ

- 一、「ようこそ上川町へ！」自らお客様へ声をかけましょう。
- 二、積極的にゴミをひろい、身のまわりの整理整頓を心がけましょう。
- 三、規則的な生活を送り、約束の時間は必ず守りましょう。
- 四、「何かお困りですか？」「お手伝いしましょうか？」困っている人に声をかけましょう。
- 五、人に不快感を与えない清潔な身だしなみを心がけましょう。
- 六、「ありがとう」どんなときでも感謝の気持ちを伝えるのを忘れずに。

かみかわの人口 （11月末現在）

男	1,507人	（－18人）
女	1,696人	（－10人）
計	3,203人	（－28人）
世帯数	1,887世帯	（－16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。

鈴木柊香さん全日本学生スピードスケート選手権大会で 女子3000m 1位 5000m 3位入賞！

群馬県総合スポーツセンター伊香保リンク（渋川市）で12月10日、11日に開催された第42回全日本学生スピードスケート選手権大会で早稲田大学に通う町内出身の鈴木柊香さん（大学2年生）が女子5000mで8分00秒66の好タイムで3位に入賞し、また、同大会2日目に行われた女子3000mでは4分32秒87の好成績で堂々の第1位となりました。

鈴木さんは幼稚園からスケートを始め、中学生の時には全道・全国大会で活躍しており、昨年の同大会でも3000m・5000m共に3位入賞と大活躍しました。これからも大きな飛躍に期待がかかります。



【写真提供：早稲田スポーツ新聞会】



【写真提供：早稲田スポーツ新聞会】



ご飯のお供『お漬物』

冬はお漬物のシーズンですね。おかずがない時でもお漬物さえあればご飯がすすむという方もいるのではないのでしょうか。お漬物といえは気になるのは塩分。種類によって塩分量が違います。下の表をご覧ください。

漬物	塩分%	この量食べたら	量	塩分量
味噌漬け 大根 きゅうり	6.5%		20g	1.3g
粕漬け 大根	3.7%		40g	1.5g
キムチ	3.6%		30g	1.1g
粕漬け きゅうり	2.8%		20g	0.6g
たくあん漬け 大根	2.6%		50g	1.3g
浅漬け キャベツ きゅうり 人参	2.5%		50g	1.3g
醤油漬け なす	2.5%		30g	0.8g

※自家製漬物の塩分%は値が変わります。

1 日の塩分摂取量の目標量（日本人の食事摂取基準 2020・高血圧学会より）

成人男性	成人女性	高血圧・腎機能低下の方
7.5g 未満	6.5g 未満	6g 未満

腎臓に負担をかけない、高血圧を予防する、血管内皮を守るために減塩が推奨されています。日本の食文化でもあるお漬物ですが、塩分の摂り過ぎにならないように食べる量や回数に気を付け美味しくいただきます。

(管理栄養士 吉田)

よく食べるお漬物がありますか？



上川医療センター・つつじ苑の平野です。明けましておめでとうございます。今年もどうぞ宜しくお願いします。皆さまは新年をいかがお過ごしでしょうか？体調を崩さないよう、お体に十分お気を付けてお過ごしください。

今回は、冬期間の運動に関して情報提供いたします。寒い冬の季節、運動はお休みしたいという方も多いかもしれません。しかし、冬に行う運動にはさまざまなメリットがあります。人は体温を維持するため、体全体を動かすために何もしていなくてもエネルギーを消費しています。これを基礎代謝と言いますが、気温が低い冬は、体内で熱を作って体温を維持する必要があります。そのため、夏よりも基礎代謝が上がるため、ダイエットをしたい方には、冬に運動する



院長 平野 嘉信

ことが効果的だと言われています。また、冷感性で手足が冷えやすい人は、運動によって血流が改善し、冷えの解消にもつながります。また、冬になると何となく気分がすぐれないという方も、体を動かすことで心の不調の予防や改善にもつながります。

ただし、冬の運動にはいくつか注意点もあります。寒い中での運動は筋肉が固くなりやすいため、怪我をしないように、運動を始める際には必ず準備体操やストレッチをして体を温めてから始めましょう。また、汗をかきにくいため、忘れがちになる水分補給も意識しましょう。寒い場所でも運動する場合は、気温差にも注意しましょう。寒い場所に行くとき血圧が上昇します。屋内などなるべく気温差の少ない場所での運動を行うか、寒い場所で運動する場合は防寒対策を行なって運動するようになしましょう。

運動は皆さまの体調、体力にあわせて行ってください。最初から無理はせず、少しずつ始めてみましょう。ラジオ体操やテレビでやっている健康体操は全身の筋肉を動かすため効果的です。足が悪い方

も椅子に座って上半身だけでも動かすといいでしょ。また、腹筋やスクワットなどの筋トレは筋肉を増やすことで基礎代謝をあげることにつながりますのでおすすめです。段差や階段を利用した踏み台昇降も良いでしょう。体育館に行ける方は、体育館でウォーキングをしたり、筋トレをしたり、仲間と一緒に卓球などをして楽しみながら運動することもいいでしょう。

冬の運動は、心身ともに良い効果を得ることができますので、ぜひやってみましょう。

ご不明な点がございましたら、ご相談ください。

新型コロナウイルス感染症はまだ収束の目処がたっておりません。今年はインフルエンザの流行も予想されております。今後も引き続き可能な限り感染対策（マスク、手指消毒、換気など）、日々の体調管理などを心がけていきましょ。また、ワクチン接種も継続して行っておりますので、ご希望の方はお問い合わせください。今後も町民の皆さまのご協力を何卒よろしく願います。

きたよん通信

ピクトグラムってなに？

ばれるもので、何かの情報や注意を示すために表示される視覚記号（サイン）のひとつです。視覚的な図柄で表現されているピクトグ

て、より安全に生活できるように、公共施設などに分かりやすく表示するためのマークがあります。見かけたことはありませんか？

ラムは、文字が読めなくても理解しやすく、言葉の違いや年齢などによる制約を受けずに情報を伝えることができます。多様な方が利用する公共施設や商業施設などで幅広く使われています。

たとえば：



障がいに関するマークを
理解し、だれもが暮らしや
すいまちづくりに繋がって
いくといいですね。



◎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1番1号
 (当麻町役場庁舎内)
 0166-84-7111

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

11/27



音楽発表会オンライン配信

町社会福祉協議会は町内介護施設向けに音楽教室主催の発表会とコラボレーションし「らいぶ・は〜とくん」のオンライン配信を行いました。

新型コロナ禍で施設入居者のコミュニケーションの機会が減少する中、同教室によるギターやウクレレの演奏を行い、入居者の方々は大変音色や映像を楽しみました。

ホット トピックス エスポート

自分の主張を伝えよう

小学生から高校生までの代表が自分の主張を発表する「第50回 児童・生徒主張のつどい」（主催：町教育委員会）がかみんぐホールで行われました。

各学校で選出された10人の児童・生徒たちが日々感じていることなど思いのたけを発表しました。

11/19



児童・生徒主張のつどい

11/30



上高で企業説明会

上川高等学校が高校生および中学生向けに企業説明会を開催しました。

町内から8事業所、また、大学、短期大学、専門学校から6つの進学ブース（大学、短期大学、専門学校）が設けられ生徒たちは真剣に話を聞き、それぞれの将来について考えました。

長年の統計調査活動に感謝

長年の統計調査員活動の功績を讃え、佐藤憲子さんに北海道知事から感謝状が贈られました。

佐藤さんは統計調査員として従事され、他の調査員の模範となるなど多大な功績が認められました。

11/21



税について学ぼう

上川中学校は旭川中税務署から講師をお招きし、生徒に税の意義や役割を正しく理解してもらう「租税教室」を行いました。同教室では税の種類や国の財政を説明したほか、税がなくなってしまう場合の状況を描いたアニメ鑑賞を行い、生徒たちは真剣に聞き、税に対する理解を深めました。

12/6



大雪荘でクリスマスプレゼント

町民生委員・児童委員協議会（結城 千津子 会長）が特別養護老人ホーム大雪荘を訪ね、入所者へクリスマスプレゼントを贈呈しました。現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため施設内には入らず玄関でのお渡しとなりましたが、来年こそは利用者の方々にも会えることを心待ちにしております。

12/8



11/23



認知症について学ぶ

町内の医療関係者らによる団体「軽度要介護者の見守りプロジェクト」による住民学習会が開催されました。

専門資格を持つ町民らが講師となり、認知症の症状や接し方について学んだあと、事例を再現した寸劇やグループごとの話し合いなどを行いました。

11/25



冬期の安全運転を！

「冬のスノータイヤ点検」（主催：町安全安心協会）が保健福祉センター駐車場で行われました。

交通指導員の手により、スタッドレスタイヤの溝の深さが点検され、また、溝の少ない車については早めの交換を呼びかけ、冬道の運転意識の向上などの啓発を行いました。

とし男



とし女（うさぎ年）

昭和14年生まれ

はちや 蜂谷 カツヨ さん



あけましておめでとうございます。

広々とした北海道の生活を夢見て海を渡って60年が過ぎました。天幕小学校で複々式学級低学年の担任として13年間勤務をし続けて、中里小学校、上川小学校、愛山小学校、上川小学校特殊学級と変わりました。

退職後は、趣味と山々の変化を眺めながらの散歩を楽しむに過す毎日です。

昭和38年生まれ

かわと 川戸 かつゆき 勝幸 さん



あけましておめでとうございます。

まだまだ40歳と思っていたら…もう還暦。気力は若いころと変わらないですが、体力が…30年余り務めていた会社を退職し、今の職場では新米ですが、皆さんにお世話になりながらこれからも大好きな上川町で1日1日を大切に頑張っていきたいと思っています。

昭和62年生まれ

こばやし 小林 まりな 万里奈 さん



あけましておめでとうございます。

上川町に移住してから約15年が経ちますが、行ったことのないお店や、食べたことのないものがたくさんあります。昨年は新しいお店が次々にオープンしたりと、楽しみがさらに増えました。今年は町内の美味しいものをたくさん食べたいと思います！

平成23年生まれ

くどう 工藤 りん 凛 さん



この1年の学校生活で楽しかったことは、宿泊研修です。なぜなら、パークゴルフなどいろいろな体験ができたからです。私はもう少して6年生になります。6年生になったら修学旅行が楽しみです。また、社会の授業、特に歴史

の学習を頑張りたいです。

昭和26年生まれ

せいこう 清光 すみこ 須美子 さん



あけましておめでとうございます。

上川生まれの私は人生すべてがここでの暮らしです。自然豊かで年齢を重ねるごとに山の美しさ、空の青、春の桜、秋の紅葉、しみじみ感じています。白寿大学、元気だ会に入会して生涯学習をしています。フラダンス、

ウクレレと仲間たちで楽しい時をすごしています。

昭和50年生まれ

あしだ 芦田 ゆうすけ 裕介 さん



あけましておめでとうございます。

気づけば上川町で暮らすこと47年。趣味のバイクで走る上川町の山道は自然の豊かさだけでなく、楽しさも教えてくれます。今年は昨年のケガで乗れなかった分、上川町の大自然を満喫し、肥えた体を鍛え、メタボ阻止したいと思います。ワッショイ！

平成11年生まれ

くさの 草野 たいし 泰士 さん



謹賀新年。

上川町で生まれ育ちこの町に愛がある24歳です。今は旭ヶ丘のミニレストランで働いており、地元で大自然に囲まれ、そして温かい町民に囲まれ仕事ができること、大変うれしく思っています。

今後も周りの方々、そして食材への感謝の気持ちを忘れず1日でも早く一人前になれるよう、日々精進したいと思います。

平成23年生まれ

こばやし 小林 こうた 幸太 さん



あけましておめでとうございます。

昨年は野球を頑張りました。なぜなら、全道大会へ行けたからです。1回戦で負けましたが、相手は優勝チームだったので敷かないと思いました。帰りのバスでみんな泣いていたけれど、次も全道に行けるように頑張りたいです。