



## ●今月の内容●

- 認定子ども園の整備工事が始まります.....P 2
- 同窓会支援事業をご活用ください.....P 3
- 狂犬病予防注射を実施します.....P 4
- 国民年金には免除制度があります.....P 5
- お知らせ.....P 6
- 後期高齢者医療制度のお知らせ.....P 7
- クローズ・アップ.....P 8
- 図書だより.....P 9
- 地域おこし協力隊活動報告.....P10
- 診察室より.....P12
- ホット・トピックス.....P14
- など



# 認定こども園の整備工事が始まります



※外観および色彩はイメージです。



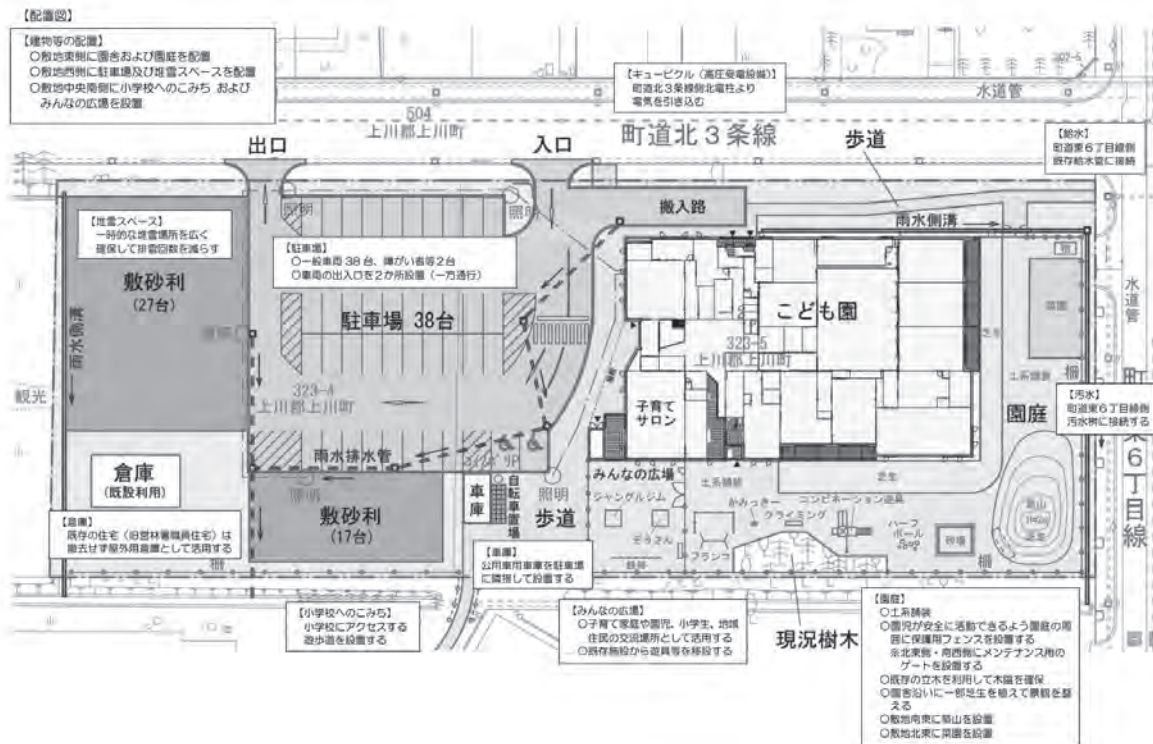
「整備計画」の本文はHPをご覧ください。保健福祉課(☎2-4055)へお問い合わせください。

令和7年4月の「幼保連携型認定こども園」開設をめざして、本年6月より上川小学校裏の敷地で工事を開始します。

これまで、町内の子育て環境において幼稚園・保育所が果たしてきた役割や特色を新たな認定こども園に継承し、町の子育て支援策をより充実させるため、必要な機能と十分な能力を有した幼児教育・保育施設として整備できるよう進めていきます。

施設の具体的な規模や機能の概要をまとめた「整備計画」は、町HPからご覧いただけます。

また、近隣のみなさまにはご迷惑をおかけしますが、交通災害などの防止に務めながら進めてまいりますので、ご理解をいただきますようよろしくお願いいたします。



整備計画の一部

# 上川町で同窓会をしませんか？

上川町では、上川町出身・在住者が本町の魅力を再発見し、郷土愛を深めていただくとともに、出会いの機会や関係人口の創出、地域経済の活性化を図ることを目的として、町内で開催される同窓会に対して経費の一部を助成します！

申請書様式はこちら  
町公式HPをチェック！



## 上川町 同窓会支援事業補助金

申請の流れ

### ①上川町役場へ申請

同窓会開催日7日前までに申請書類を窓口へ提出してください。

【提出窓口】  
地域魅力創造課地域魅力創造G

【提出書類】

- ①補助金交付申請書
- ②収支予算書
- ③出席予定者名簿
- ④同窓会案内文書の写し

### ②補助金交付決定

申請内容を審査し、補助金交付決定通知を代表者へ送付します。

### ③同窓会の開催

主催者は、参加者へ町が提供するイベント案内などの資料配布をお願いします。

### ④実績報告

同窓会開催日の翌日から起算して30日以内に報告書類を役場へ提出してください。

【提出書類】

- ①補助金実績報告書
- ②収支決算書
- ③領収書及び請求明細書の写し
- ④出席者名簿
- ⑤出席者全員の集合写真

### ⑤補助金確定・請求

実績報告書を審査し、補助金確定通知書を送付します。通知が届き次第、同封の請求書を役場へ提出してください。

### ⑥補助金の振込

請求書の提出から1か月を目途に補助金を振り込みます。

対象となる同窓会

対象事業	町内の学校の同窓会であるか、町内在住者が代表者となる同窓会(同一の学校の卒業生で、学校、学年、学級の単位で開催されるもの)であること。
開催場所	町内の宿泊施設、飲食店等
出席者数	10人以上(出席者のうち3割以上が町外在住者であること) ※同学年の人数が20人に満たなかった場合は当該人数の半数以上
補助金額	2,000円×出席者人数 ※同一の単位で行う同窓会への補助金交付は、同一年内に1回限り
補助対象経費	案内文書等の作成に係る印刷製本費及び通信運搬費 町内の飲食店等に支払う飲食代、宿泊代金など
その他	町の資料配布やアンケート等への協力に応じること

### 注意事項

- ・当日の出席者が10人未満となり基準に満たなかった場合は、補助金はお支払いできません。
- ・必ず開催日の7日前までに申請をしてください。(開催後申請は不可)
- ・補助金の前払いは行わないため、経費は一時的に主催者側で立て替えをお願いします。
- ・町外在住の参加者には、今後、町の関係人口創出・拡大事業やイベントに関する情報、ふるさと納税に関するご案内などを不定期でお送りさせていただきます場合があります。

お問い合わせ

上川町役場地域魅力創造課地域魅力創造グループ  
〒078-1753 北海道上川郡上川町南町180番地

Mail: kikaku@kamikawacho.jp  
TEL: 01658-2-4063 FAX: 01658-2-1220

# 狂犬病予防注射の実施について

犬の所有者は、法令により、生後91日以上全ての飼い犬に狂犬病予防接種を受けさせなければなりません。町では下記日程で集合注射を行います。

## 令和5年度 集合注射日程表

月 日	場 所		時 間
6月 8日 (木)	越路	27線バス停前	9:10 ~ 9:20
	東雲	日の出会館前	9:35 ~ 9:50
	共進	共進会館前	10:00 ~ 10:20
	菊水	青木宅前	10:30 ~ 10:40
		坂本宅前	10:50 ~ 11:00
	白川	大寄宅前	11:15 ~ 11:25
6月 9日 (金)	東町	東町会館前	9:10 ~ 9:30
	旭町	旭町公園前	9:35 ~ 9:45
	本町	本町会館前	9:50 ~ 10:00
	南町	役場前	10:05 ~ 10:15
	北町	かみんぐホール前	10:20 ~ 10:30
	花園町	花園公園前	10:35 ~ 10:45
	西町	西町会館前	10:50 ~ 11:00
	栄町	栄町会館前	11:05 ~ 11:25
	新光町	新光町会館前	11:30 ~ 11:40
6月 10日 (土)	南町	役場前	9:00 ~ 11:00

### 費用

- ◎注射料 2,690円
- ◎注射済票交付手数料 550円

### 登録

- ◎登録料 3,000円
- ※犬の登録は法令により定められた義務です。登録は役場税務住民課で随時受け付けています。

### 注意事項

- ・例年と時間と場所が変更になっております。日程表の確認をお願いします。
- ・狂犬病は、人間に感染し発症すると100%死亡につながる恐ろしい病気です。感染を防ぐためにも予防が必要です。
- ・飼い主は、家に門票を貼り、犬には鑑札と注射済票を首輪につけてください。
- ・飼主のマナーとして犬を散歩させる時は、引き綱をつけるとともにフンの後始末を行ってください。また、放し飼いは野犬とみなされますのでご注意ください。



問い合わせ等は、役場税務住民課住民グループへ  
☎ 2-4051 (直通)

## 町営プールが6月1日よりOPENします！！

町営プールが今シーズンの営業を開始します！

【場所】 上川小学校敷地内（新町）

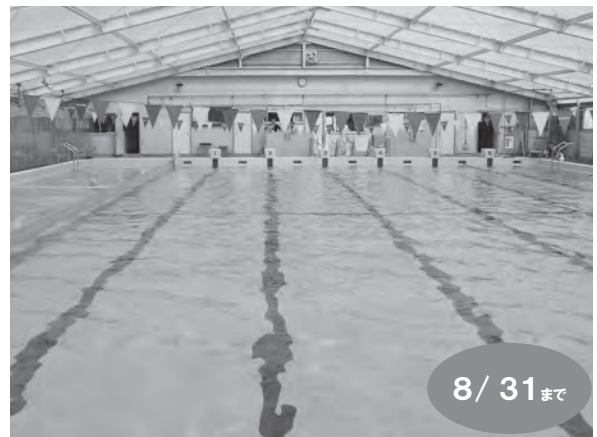
【時間】 月～土 10:00～21:00  
日・祝 10:00～17:00

【料金】 町民の方 利用1回あたり 100円  
町民以外の方 別料金  
年間券（2,100円）もあります

●水泳だけでなく、たとえば水中でのウォーキングは、陸上での運動よりも関節の負担が軽いなどのメリットもあります。普段運動習慣が無い方にもおすすめです！



←詳細は町HPをご覧くださいか、総合体育館（☎ 2-1140）にご確認ください。



8/31まで

※高校生以下・65歳以上・障害者手帳をお持ちの方は無料でご利用いただけます。



# 国民年金保険料には免除制度があります

◆国民年金の保険料を納めることが困難な方で、本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定基準以下または失業（新型コロナウイルス感染症に伴った休業や失業も含む）などにより納付することができない場合は、申請により保険料の全額または一部納付が免除される「保険料免除制度」があります。

## 免除となる所得基準

（前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること）

- 全額免除 → (扶養親族などの数 + 1) × 35万円 + 32万円
- 4分の1納付（4分の3免除） → 88万円 + 扶養親族などの控除額 + 社会保険料控除額など
- 半額納付（半額免除） → 128万円 + 扶養親族などの控除額 + 社会保険料控除額など
- 4分の3納付（4分の1免除） → 168万円 + 扶養親族などの控除額 + 社会保険料控除額など

※申請者本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。

## 免除が承認された場合の保険料納付額（月額）

免除区分			納付額（月額）
全額免除	免除（全額）		なし
4分の1納付（4分の3免除）	納付（1/4）	免除（3/4）	4,130円
半額納付（半額免除）	納付（1/2）	免除（1/2）	8,260円
4分の3納付（4分の1免除）	納付（3/4）		12,390円

注）4分の1納付、半額納付、4分の3納付制度は、納付すべき一部の保険料を納付されない場合、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受取ることができなくなる場合があります。

国民年金保険料の免除制度の詳細な内容や申請手続きについては、旭川年金事務所（☎0166-27-1611）か役場税務住民課（☎2-4051）までお問い合わせください。

## ～国土交通省からのお知らせ～

### 荷物の「再配達」を減らしましょう。

宅配便を1回で受け取ることは、環境に大きなメリットがあります。

小さな負担の積み重ねに、見えない時間が費やされています

生活や経済を支える物流に深刻な打撃を与えないために、社会全体で「2024 物流危機」に対策していくことが重要です。

すぐできる対策のひとつが、宅配便の再配達を減らすことです。再配達にかかる労働力を換算すると、年間約6万人のドライバーの労働力に相当します。

また、再配達のトラックから出る年間約25.4万トンのCO2を削減する効果もあり、環境負荷も減らすことができます。

宅配便1個を届けるにも、宅配便ドライバーにとってはさまざまなハードルがあります。

駐車場や住所表示などで配達に見えない時間がかかっています。小さなことでも積み重なれば、ドライバーにとって大きな負担となってしまいます。



25.4  
万t

# お知らせ

## 6月の生活・仕事相談会

「生活・仕事相談会」を開催します。

■ 6月22日(木)① 10:00～10:50  
② 11:00～11:50

■ 会場 ふれあいセンター（北町）

■ 申込先 かみかわ生活あんしんセンター

☎ 0166-38-8800

■ 0166-33-0021

■ [anshin@kamikawa19.hokkaido.jp](mailto: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。

## 原水爆禁世界大会および平和祈念式典などの参加者を2名募集

■ 6月1日(木)～8月9日(水)

■ 8月4日(金)～8月9日(水)

■ 会場 広島市・長崎市

■ 参加経費補助は、事業費の2分の1以下とし、限度額は1人10万円

■ 問い合わせ 総務課総務財政G (☎ 2-1211)

## 歯っぴい健診のお知らせ

6月は歯の衛生週間です。地域包括支援センターでは介護予防の一環として、今年も歯の無料健診を行います。

■ 65歳以上の町民の方

■ 6月1日(木)～6月30日(金)

■ 地域包括支援センター (☎ 2-2955) まで

## 堤防刈草の無償提供を行います

堤防管理で発生した刈草の無償提供を行います。希望する方は、北海道開発局HPに掲載の刈草バンクのページを確認の上、詳細は旭川河川事務所へお問い合わせをお願いします。

■ 募集期間は6月20日(火)まで

■ 旭川開発建設部 旭川河川事務所

計画課(維持担当)

☎ 0166-48-2131

(内線331・341)

旭川開発建設部

QRコード→



## 労働保険のお知らせ

令和5年度労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、6月1日(木)～7月10日(月)です。労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。

## 一定面積以上の土地取引には届け出が必要で、税務職員を募集

土地の売買・賃借・交換・営業譲渡など、一定面積以上の土地取引に係る契約をした場合には、国土利用計画法の規定により、その土地が所属する市町村への届け出が必要です。

■【届け出が必要となる面積】

- ・市街化区域 2千㎡以上
- ・市街化区域以外の都市計画区域内 5千㎡以上
- ・都市計画区域外 1万㎡以上

■【届出者】土地の権利取得者(買主等)

■【届出期限】契約締結から2週間以内  
※提出期限を過ぎた場合でも、届出書の提出にご協力願います。

■【提出書類】各3部

- ・土地売買等届出書
- ・土地売買等契約書の写し
- ・土地の位置を明らかにした縮尺5万分の1以上の地形図
- ・土地及びその付近の状況を明らかにした5千分の1以上の図面
- ・土地の形状を明らかにした図面
- ・委任状(代理人が届出する場合)

■【罰則】

届出をしない場合、罰則を受ける場合があります。

■ 地域魅力創造課地域魅力創造G

(☎ 2-4063)

※提出様式や制度の詳細はホームページをご覧ください。

## 米トレーサビリティ法をご存じですか？

米穀や米加工品に問題が発生した際に、速やかに流通ルート特定するため、「①品名、②産地、数量、④取引年月日、⑤取引先名、⑥搬入出した場所」を記録した帳簿が伝票類を原則3年間保存することが義務付けられています。また、消費者が商品選択の際の参考とするため、産地情報伝達も義務付けられるようになりました。

## ジェネリック医薬品の利用について

医療機関で処方される薬には、新薬とジェネリック医薬品(新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしているお薬)があります。処方を希望される方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。※ご希望される場合は、主治医や薬剤師に相談しましょう。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

札幌国税局では税務職員を募集しています。

■ ①令和5年4月1日において高等教育または中等教育を卒業した日の翌日から起算して3年経過していない方

②令和6年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの方

■ 6月19日(月)～6月28日(水)  
(受信有効)

■ 申込専用

<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

■ 第1次試験

【基礎能力試験、適正試験、作文試験】

9月3日(日)

第1次試験合格者発表日

10月5日(木)

第2次試験

【人物試験、身体検査】

10月11日(水)～10月20日(金)

のうち指定する日

最終合格者発表日

11月14日(火)

■ 札幌国税局人事第2課採用担当

(☎ 011-231-5011 内線 2351)

または最寄りの税務局(総務課)

## 自衛隊員を募集

①「自衛官候補生」

②「予備自衛官補(技能)」

③「予備自衛官補(一般)」

■ ① 18歳以上33歳未満の男女

② 令和5年12月18日現在18歳以上で国家資格等を有する男女

③ 令和5年12月18日現在18歳以上34歳未満の男女

■ ① 年間を通じて受付

② ③ 6月1日(木)～9月21日(木)

■ ① 7月9日(日)～10日(月)

のいずれか1日

② ③ 10月1日(日)

■ 陸上自衛隊旭川駐屯地

(旭川市春光町)

■ 自衛隊旭川地方協力本部北地区隊

(☎ 0166-54-5617)

■ 総務課

(☎ 2-1211)

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## ◇みなさまの保険料をお知らせします◇

令和5年度の保険料の通知につきましては、7月に保険証と一緒に送付します。

《保険料の計算方法》

$$\begin{array}{c} \text{均等割} \\ \text{【ひとりあたり保険料】} \\ \text{51,892円} \end{array} + \begin{array}{c} \text{1年間の保険料} \\ \text{【限度額66万円】} \\ \text{(100万円未満切捨)} \end{array} = \begin{array}{c} \text{所得割} \\ \text{【本人の所得に応じた額】} \\ \text{令和4年中の所得一最大43万円} \\ \times 10.98\% \end{array}$$

○ 1年間の保険料の上限額は66万円になります。

○ 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

※ 「所得」とは前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。

※ 前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

## ◇保険料の軽減◇

### ① 均等割の軽減

軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

昭和33年1月1日以前に生まれた方の公的年金に係る所得については、さらに15万円引いた額で判断します。

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	均等割の軽減割合
	令和4年度
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円+(29万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割
43万円+(53万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

### ② 被用者保険の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入したとき、費用や被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割がかからず、制度加入から2年経過していない期間のみ、均等割が5割軽減となります。

※被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

## ◇保険料のお支払い◇

保険料の納め方は、原則「年金天引き」です。(申し出によって「口座振替」も可能)ただし、次の(1)から(3)のいずれかに当てはまる方は「年金天引き」の対象となりません。「納付書」または「口座振替」にてお納めください。

- (1) 介護保険料が「年金天引き」されていない方
- (2) 介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が天引きされている年金の受給額の半分を超える方
- (3) 新たに制度に加入された方の半年の期間

## ◇保険料の減免◇

保険料のお支払いが困難な場合は保健福祉課へご相談ください。

所得の大幅減少、その他特別な事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な場合は、保険料の減免を受けられる場合があります

## ◇お問い合わせ◇

保健福祉課

☎ 01658-2-4053

北海道後期高齢者医療広域連合

☎ 011-290-5601





10周年

まちなかサロン

きてみんか

サポート隊（ボランティア）の協力で、まちなかに「子どもから

お年寄りまで」どなたでも立ち寄れるサロンを開設しています。

笑顔に支えられて

まちなかサロン「きてみんか」はまちの誰でもが気軽に集まり、おしゃべりやゲームなどをしながら交流できる場所づくりを目的として平成25年5月に発足しました。

園愛好者のみなさんなどから譲っていただいた食材を活用しています。また、みなさんから提供していただいた品物をフリーマーケットで販売し、食材費に当てています。

10周年を迎えて

町内の民家を借り、当初14名の「サポート隊」で始めたきてみんかは、毎週水曜日に昼食を用意してさまざまな企画を行ってきました。少しずつ参加人数が増え、満席状態が続いていましたが、令和元年の「いきいきセンター」新設により開催場所を移し、現在は2階の広々とした多目的ホールで活動をしています。内容は体作りの体操やカラオケ、麻雀教室などといった行事のほか、お昼にはサポート隊がランチをつくり参加者のみなさんに振舞っています。

令和5年5月に、きてみんかは開設から10周年をおかえました。今年は記念行事として、10年を振り返るパネル写真の展示や有志によるコンサートなど、さまざまな企画を予定しています。活動内容は毎月回覧の「サポーターだより」にも掲載していますので、みなさんぜひご覧ください。

この日は「初心者麻雀講座」



運営は参加者の方からの協力金と、町内の農家や家庭菜





# 『図書だより』

## 特集のお知らせ

『あなたを楽にしてくれる言葉の力』特集

7月2日(日)まで開催中です！

幼児向け！

## 6月の読み聞かせ

6月14日(水)

14:45から1時間ほど

図書室お話の部屋で♪

八木 仁平  
本郷 和人  
佐藤 優  
荒木 俊哉

國澤 純

和田 秀樹  
藤井 恵  
中川 たま  
上東 丙峻祥  
堀元 見 ほか  
村上 春樹  
宮部 みゆき  
海堂 尊  
村上 龍

高見澤 俊彦  
渡辺 優  
窪 美澄  
坂井 希久子  
南 杏子  
保坂 祐希

今野 敏  
小路 幸也

榎野 道流  
アバタロー

阿部 広太郎  
秋田 道夫  
内館 誼人  
岸見 一郎

世界一やさしい「才能」の見つけ方  
黒幕の日本史  
国難のインテリジェンス  
瞬時に「言語化できる人」が、うまくいく。  
9000人を調べて分かった腸のすごい世界  
不老脳  
藤井恵の健美ごはん  
たまさんの食べられる庭  
人生最後の片づけ・整理を始める本  
言語沼  
街とその不確かな壁  
ぼんぼん彩句  
コロナ漂流録(田口・白鳥シリーズ)  
ユーチューバー  
特撮家族  
私雨邸の殺人に関する名人の視点  
夜空に浮かぶ欠けた月たち  
華ざかりの三重奏  
いのちの十字路  
「死ね、クソババア！」と言った息子が55歳になって帰ってきました  
任侠シネマ  
グッバイ・イエロー・ブリック・ロード(東京バンドワゴンシリーズ)  
祖母姫、ロンドンへ行く！  
人生を変える哲学者の言葉123  
BEST  
あの日、選ばれなかった君へ  
機嫌のデザイン  
自信をつける習慣  
泣きたい日の人生相談



## 層雲峡地区移動図書

6月16日(金)

10:15から11:00

層雲峡コミュニティセンターにて

## 環境省派遣職員 活動報告

上川町役場産業経済課  
係長 畠山 直樹

厳しい冬も終わり、季節は夏を迎えようとしております。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

私は令和3年度から環境省大雪山国立公園管理事務所(以下、大雪山)に勤務させていただきます。今年3月末をもって退官、上川町役場へ復職しました。大変遅くなりましたが、貴重なこの2年間の業務について、この場を借りてご報告させていただきます。

夏は現地調査で大雪山各所を巡り壮大な自然に触れ、冬は大雪山国立公園関係の会議対応や工事の設計監督業務等に追われる毎日でした。たくさんの荷物や水分を背負って山行、時には凍えそうになりながら寝泊り、事務所内では環境省プロパー(正規)職員とともに夜遅くまで書類とにらめっこ。今となっては良い思い出です。

100年を迎える節目ですが、上川町の財産とも言えるこの2つは、今大きな転換期を迎えようとしております。

大雪山の荒廃については以前もお話しした通りで、保護と利用のバランスを堅持していかなければいけない状態ですが、環境省直轄による登山道や避難小屋およびトイレの設計もこの2年間で大幅に進んでおります。また、白雲岳周辺から始まった協力金や企業の支援による利用者参加型の山岳保全も進行しており、まさに上川町から、他の大雪山域に広がりを見せているところですね。

大雪山国立公園が90周年を迎え、層雲峡温泉が開湯を

ることとなりました。

2年間の経験は、楽しくもあり、慣れない業務で苦戦したりなど、あつという間でしたが、自治体とは違うアプローチで地域をどう良くしていくか全力で取り組んできました。また、地域に根付いた環境省現地事務所づくりという役割も務めさせていただきました。これもひとえに、ご支援いただきました町民のみならず、筆頭に、温かくご指導いただきました大雪山国立公園管理事務所のみならず、派遣でご迷惑をおかけしたのにも関わらず見守ってくださった見守り役場のみならず、まのおかげであり、感謝に堪えません。

4月からは産業経済課商工観光グループ係長として、環境省在職中の懸案事項である層雲峡活性化および山岳保全対策を引き続き執り進めることとなりました。これらの課題解決は上川町の産業発展を基軸とした活力のあるまちづくりにつながるものと確信しております。引き続きお力添えをよろしく願います。



## 道内各地の空き家の改修に関わる大工が目標

### 地域おこし協力隊活動報告



こんにちは。地域おこし協力隊の田崎充彩（タサキアツヤ）と申します。就任から一年半が経ちました。アウトドアプロデューサーとして、ガイドやイベントの開催などを行いながら、一方で林業や空き家の活用にも携わってきました。

卒業後は、上川町を拠点に、道内各地の空き家の改修に関わる大工業を主軸とした仕事に取り組みたいと考えています。また、上川町内では古家具の回収・修理・販売や、改修作業に伴う古材の再利用にも注力したいと考えています。空き家の改修作業で出る

古材や、間伐によって得られる市場に出せない木材などを製材し、DIYやインテリアなどで利用できる素材として販売するセレクトショップのようなお店を開くことも視野に入れていきます。

空き家のプロデュースや、森林と人々を結びつける役割を果たすことで、地域の活性化に貢献しながら、自然資源の有効活用や地域の魅力発信に取り組みしていきたいと思っています。

今後とも何卒よろしくお願ひいたします。

## ご寄付

# ありがとうございます！

2023年5月

町では、みなさまから頂いた寄付金や寄贈品をさまざまな事業に活用しております。これからもご支援をよろしくお願いいたします。



株式会社小椋組  
代表取締役 北原 旭 様



【ふるさと応援寄付】  
4月 261万7000円  
▽三木 琢己 様 (兵庫県)  
井上 信慶 様 (大阪府)  
加藤 貴 様 (沖縄県)  
上地 登 様 (大阪府)  
大谷 浩史 様 (大阪府)  
澤口 真貴 様 (秋田県)  
阿部 元治 様 (神奈川県)  
山本 節明 様 (広島県)  
ほか 計 165件

長谷川 節子 様  
西田 孝志 様  
西田 健次 様  
杉本 幸子 様  
今井 美起 様  
上川ミニバレー協会 様  
下川 晋一 様 (旭川市)  
(上川町社会福祉協議会)



## 上川町の人口 (4月末)

総数 3,185人 (+14)  
男 1,495人 (+5)  
女 1,690人 (+9)  
世帯数 1,893人 (+15)

※住民基本台帳の登録数

( ) 内は前月からの増減数

## 旭ヶ丘ヒルクライムアタック 2023 (自転車レース) 開催!!

日時: 令和5年7月2日 (日)

場所: 町道旭水2号線起点~大雪森のガーデン

★総勢60名が朝8時に麓より一斉にスタートし、約300mの高低差がある5.2kmのコースを優勝目指して一気に駆け抜けます。

お問い合わせは実行委員会 (担当 木村 ☎080-7000-4467) まで

○前回大会の様子についてはYouTube【旭ヶ丘ヒルクライムアタック2022】で検索してください

# おうちで! 簡単エクササイズ

今回は...  
スクワットで足腰を  
きたえよう!



カミカワトレーニング  
アドバイザー 塚田コーイチ

足腰のトレーニングでおススメなのは、この1種目だけでも十分と言われるくらい優秀なトレーニングである「スクワット」です。しかし、強度が高いため正しいフォームで行わないとケガの危険性が高い種目でもあります。正しいフォームを身につけて、1日5回から始めて、慣れてきたら10回×3セットなど回数を増やしていきましょう。

1



2



3



①脚は肩幅くらいか、やや広めに開き、足先の向きは水平か、ややハの字に開き、胸に手を当て立ちます。

※後頭部で手を組む方法もありますが、バランスを崩しやすいため、今回は前で組む方法をお伝えしています。

②ゆっくりとしゃがんでいきます。この時のポイントはひざではなく、股関節から動かすということです。イメージとしては、ひざを曲げるのではなく、お尻をやや後ろに突き出していくというイメージでしゃがんでいきます。

③地面と水平くらいしっかり深くまでしゃがみます。ひざは前に出てはいけないと思っている方も多いですが、少し出ても問題ありません。重心のバランスが、つちふまずから頭のとっぺんまでが一直線になると良いでしょう。

ダンベルなどで  
負荷量上げると  
さらに効果が  
高まります!



自重で行うのが難しい方は、  
イスや机を使って負荷量を下  
げると安全にできます!



院長 平野 嘉信

上川医療センター・つつじ苑の平野です。だんだん気温も上がり、過ごしやすい季節になってきました。が、町民の皆様、いかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルス感染症も、5月8日から感染症法上の位置付けが「2類相当」から「5類感染症」に変更となりました。それに伴い、どのように変わったのかをお知らせいたします。

医療提供体制に関しては、これまでも当院では、発熱等の症状のある方に対して発熱外来を設置して対応して参りましたが、電話診療での対応が出来なくなるなどの変更点があります。引き続き、発熱外来を継続して、適切に対応して参ります。その際は、これまで同様、事前に電話をしてから受診するようにしてください。

入院医療提供体制に関しても、今後継続して検討を重ねて対応させていただきます。医療費に関しては、これまで公費負担となっていたPCR検査や抗原検査費用はインフルエンザと同等の自己負担となりました。ただし、高額なコロナ治療薬は、これまで同様、当面公費負担となりますし、入院費用も減額されま

す(9月末まで)。また外出制限に関しては、これまでの法律に基づく外出自粛は求められなくなり、外出を控えるかどうかは個人の判断に委ねられることになりました。しかし、特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日目として5日間は外出を控えること、かつ、5日目に症状が続いている場合は、熱

が下がり、咳や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間が経過するまでは外出を控えて様子を見ることを推奨されます。また、発症後10日間を経過するまでは、他の人に感染させる可能性があるため、不織布マスク着用や高齢者など重症化するリスクの高い方との接触は控える等、周りの方に感染を広げないように配慮をお願いします。

陽性者の公表は、これまでは全数把握による毎日の公表から、インフルエンザと同様、定点把握による週1回の公表となります。また、これまで保健所の方から無料で配布されていた自宅療養セットや抗原検査キットの配布、パルスオキシメータの貸し出しは終了、保健所への陽性者の登録、保健所からの電話連絡や療養証明書の発行も終了、宿泊療養施設も終了となりました。

また、コロナワクチン接種に関しては、今年度も春夏、秋冬に2回行う予定です。なるべく多くの方に接種していただけるように、役場の保健福祉課と協力して準備を進めておりますので、どうか自分自身と周囲の大事な方の命を守るため、引き続き、ご理解、ご協力の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

ご不明な点がございましたら、ご相談ください。私たち家庭医は、皆様の町のかかりつけ医です。お体の事で心配な事、不安な事がございましたら、何なりとご相談頂けますと幸いです。今後とも何卒よろしく願います。

## 7月の健康ガイド

### 乳幼児健康診査、1歳6ヵ月・3歳児健康診査

日にち 28日(金)  
受付 12時45分～  
場所 保健福祉センター 2階和室等  
対象者

- 乳幼児健診  
令和4年 6月、7月、9月、10月、12月  
令和5年 1月、2月の出生児
- 1歳6ヵ月児～9ヵ月児健診  
令和3年11月27日～令和4年1月28日の期間の出生児

### ○3歳児健診

令和2年5月27日～7月28日の期間の出生児  
※対象者へ個人通知します。



ご存知ですか？

## 上川保健所では、精神保健相談を行っています

北海道上川保健所では、管内中央部9町の「心の健康に関する困りごとを抱える方」や「ご家族の方」を対象として、精神科医師・保健師による健康相談を行っています。

心の健康に関する相談内容として、例えば・・・

### ◇こころの悩みについて

- ・人と会わずに閉じこもっている。
- ・アルコールに関する問題で困っている。
- ・統合失調症やうつ病などの精神的な病気かどうか知りたい。
- ・眠れない、イライラする。
- ・子どもの不登校、過食、拒食が心配。
- ・高次脳機能障害（頭部外傷や脳血管疾患等の後遺症による記憶障害など）で困っている。
- ・物忘れがひどくなった。
- ・事故や災害、犯罪の被害に遭った後に眠れない、不安感が続くなどで困っている。

### ◆相談日：毎月第2水曜日

午後1時30分～午後4時00分

令和5年度の相談日（変更する場合があります）

6/14	7/12	8/9	9/13	10/11
11/8	12/13	1/10	2/14	3/13

### ◆対象者：上川保健所管内の方

### ◆場 所：上川合同庁舎内上川保健所

### ◆費 用：無料で相談できます

\*事前に予約が必要です。相談開始時間などをお知らせしますので、相談日の2日前までにご連絡ください。（相談日の詳細は、「上川保健所精神衛生相談」で検索できます）

### ◇こころの病気に関する情報紹介

- ・退院したけれど、これからどうしたら良いだろう。
- ・治療や日常生活について相談したい。
- ・家族の集まりの紹介など

### 【連絡先】

北海道上川保健所健康推進課健康支援係

住所：旭川市永山6条19丁目上川合同庁舎内

電話：0166-46-5992

\*秘密は厳守されます

- ・訪問販売や悪質商法の被害を頻繁にうけている
- ・福祉のサービスを利用したいが、自分で契約できない
- ・施設入所を考えているが、単身で決めることが不安
- ・自分になにかあったとき

上川中部福祉事務組合  
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」  
当麻町3条東2丁目11-1  
当麻町役場内  
☎0166-84-7111  
FAX 0166-84-7333  
メール kitayon@potato.ne.jp  
開設時間  
月曜日～火曜日（祝日を除く）  
8：30～17：15

① 認知症、知的障がいや精神障がいなどによって、判断能力が不十分な人が「契約」したり「財産管理」をしたりすることが困難な場合に、本人に不利益がないように支援する制度です。このようなことで困ったときに「成年後見人」が契約や手続きを助けてくれます。

成年後見制度とは、障がいのある子どもの生活が心配に、障がいがないので今後の身寄りがないので今後が心配なことなどが心配なことに、障がいのある子どもの生活が心配に、障がいがないので今後の身寄りがないので今後が心配なことなどが心配なこと

成年後見制度は、ご本人の保護だけではなく、理念や考え方があります。

- ・自分で判断して決めることを尊重すること
- ・ご本人が持っている能力を最大限に活かすこと
- ・障がいの有無にかかわらず地域で安心して暮らしていくこと

（次号へ続きます）

きたよん通信



4/20



## 春の火災予防運動

春の火災予防運動の一環として上川消防署と上川町消防団による火災防御訓練が大上川神社とマウントビューホテルで行われました。その後、消防車両による火災予防の防火パレードを行い、町民への防火を呼びかけました。

5/1



## 上川地区メーデー集会を開催！

第67回上川地区メーデー集会が4年ぶりに開催され、労働者約60人が参加しました。集会では労働者の生活を改善する取り組みなどが語られました。

## ヌクモにキッチンカーが集合！

「こどもの日にこどもにご褒美を」をコンセプトに、キッチンカーフェスが開催されました。当日は「かつたこ」さん、「カムイ恵みのAlice」さん、「ゴロチキカレー」さん、「PATATA KICHEN」さん、「マチガイネツエズベース」さんの5店舗が出店し、盛況を見せました。



5/5



## 『忍者』の交通安全教室

『双子忍者 双龍 - ツインズ・ドラゴン』による全世代向け交通安全教室が福祉会館で開催されました。

忍者らしい身体能力を活かした交通事故再現を交えながら、自転車の交通ルールを参加者の方に伝えてくれました。参加者からは「迫力があって、最後まで飽きなかった!」「丁寧に交通ルールを教えてくれた」など感想が挙がっていました。



中央保育所  
古木 結菜さん (5歳)



徒歩遠足の絵を描きました。  
お花を見ている表情などとても丁寧に描けて  
おり、楽しい様子が伝わってきます。

(山端 さゆり先生)



上川幼稚園 年少 さくら組  
星野 色さん (3歳児)

折り紙でカエルと大きな黄色のかさをおりました。雨が拓さん降っていてカエルさんも嬉しそうですね。

(谷川 詩歩先生)



のぞみ幼稚園 年長 月組  
端場 ほまれさん

絵の具を半紙やコーヒーフィルターに塗り、にじみ絵を楽しみました。カラフルな元気いっぱい鯉のぼりが完成しました。

(八巻 美早先生)

# 6月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28日	29日	30日	31日	1日 燃やせるごみ A、C、D プールオープン	2日 燃やせるごみ B、E、F、G	3日 上川小学校運動会
4日 リサイクルの日	5日 燃やせるごみ A、C	6日 燃やせるごみ B、E、I	7日 燃やせないごみ A、C、D	8日 燃やせるごみ A、C、D	9日 燃やせるごみ B、E、F、G	10日
11日	12日 燃やせるごみ A、C	13日 燃やせるごみ B、E、I	14日 燃やせないごみ B、E、F、G、I	15日 燃やせるごみ A、C、D	16日 燃やせるごみ B、E、F、G	17日
18日	19日 燃やせるごみ A、C	20日 燃やせるごみ B、E、I	21日 燃やせないごみ A 粗大・有害ごみ A、C、D	22日 燃やせるごみ A、C、D 6月定例民協	23日 燃やせるごみ B、E、F、G 消防演習	24日 おもてなし花壇 花植え
25日 東京上川会(東京都) 町民登山	26日 燃やせるごみ A、C	27日 燃やせるごみ B、E、I	28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)	29日 燃やせるごみ A、C、D	30日 燃やせるごみ B、E、F、G	1日

※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

① 中央町・南町・本町・花園町・西町

② 旭町・新町・北町・東町・新光町・川端町・栄町・

みずほ

③ 清川・層雲峡

④ 越路・豊原・日東・天幕

⑤ 共進 (みずほ除く)

⑥ 菊水 (下段)

⑦ 東雲 (美沢含む)

⑧ 菊水 (旭ヶ丘)

⑨ 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

(☎2-4051)にご確認ください。

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