



旭ヶ丘から望む大雪山連峰

●今月の内容

「ミライエンジン」レポート.....	P 2
マイナポイント・こども110番の家.....	P 3
お知らせ.....	P 4
地域貢献に感謝します・扶養親族申告書について.....	P 6
地域おこし協力隊活動報告.....	P 8
後期高齢者医療制度のお知らせ.....	P 9
町民のひろば.....	P 10
おうちでエクササイズ.....	P 11
診察室より・きたよん通信.....	P 12
健康ガイド「脳にとって運動は最強の薬！」.....	P 13
ホットトピックス.....	P 14
9月のカレンダー.....	P 16

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

今年で2回目となる「ミライ エンジン」が7月30日～8月2日にかけて実施されました。この事業は、上川に住む個人と社会のWell-being（ウェルビーイング 幸せ・豊かさ）の実現を念頭に、幼少期～大人の連続した学びのライフスタイルを推進するプロジェクトの一環として上川高等学校魅力向上推進協議会が主催しています。有志の上川高校生8名と共に、都内の大学や企業を訪問し、新しい働き方・学び方と出会い、対話し、自分の未来を考える時間を過ごしました。今号では、前回に引き続き2回目の参加となる上川高等学校2年の佐藤桜花さくらさんに、プログラムの学びをレポートしてもらいます！



私は今回で2回目の“ミライエンジン”に参加させていただいて何をどう学んだか、具体的に考えてみました。

ひとつ目の学び、「会話する事と考える事」。法政大学へ行き、大学生とお題に沿って会話をしながら仲を深める事が大まかな企画です。私は挨拶を大きな声でしたり初対面の方と元気に会話する事が得意だったため、有難い事に「記憶に残った」「コミュニケーションに長けている」と言ってもらいました。得意な自信はあれど、褒めていただく事はあまり無かったのでとても嬉しかったです。良い意味で他の人の記憶に残る事は私にとって幸せで、どういう仕事だったらコミュニケーションを図れるのか、と新たな疑問に行き着きました。

ふたつめの学び、「好きな事を仕事に」。LITALICOリタリコという会社を訪問させていただいた時の話をします。主に「障がいと人々の関わり方」を考える職業になっています。講話を聞いて、その人に合ったものをひとつひとつ考えて形にする事は大変ではないのか質問をし、「大変でも好きだから続けられる」と答えてくださり、凄く考えさせられました。私は好きな事や得意な事を仕事にする人に憧れがあるため、その返答がスラスラ出てくる事を羨ましく思います。給料が良いから、家が近いから、などの理由ではなくこの仕事が楽しいから働いていると言えるようになりたいです。

将来どのような仕事に就こうかはまだ決まっておらず、「デザインが好き」「人の話を聞く事が好き」「話す事が好き」「花が好き」など、好きな事を仕事にしたいとは思っていましたが進学か就職かも曖昧。だからこそもう一度行きたいと思い、応募しました。上手く行かないかもしれないけれど、私は楽しい事を仕事にしたい。そのためには学ぶ事が大事だと改めて気付かされ、今はしっかり勉学に励もうと思いました。ミライエンジンは、将来を上手く考えられない方には是非参加していただきたいです。きっと新しい選択肢が見えてきます。

報告会 を開催します!!

9月20日

18時～19時

交流&コワーキングスペース
「PORTO」

申込み不要



マイナポイントの申込みは



9月末まで!!

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方は、マイナポイント付与の対象となります。まだ申込みをされていない方は、9月末までに「マイナポイントの申請」→「マイナポイント付与の条件を満たす」→「マイナポイントの受取確認」まで済ませましょう。

マイナポイントの申請は、保健福祉課（役場1階）で行っています。**事前に持ち物を確認のうえご来庁ください。**

問マイナポイントについて 保健福祉課 ☎2-4053
マイナンバーカード全般について 税務住民課 ☎2-4051

マイナンバーカードはスマートフォンやパソコンからも申請できます！
方法などは総務省HPをご覧ください！→→→→→



ご存じですか？

こども110番の家

子どもたちが事件・事故の被害に遭わないように地域で子どもを見守る「こども110番の家」。上川町では小学校の通学路を基本に38カ所の設置協力をいただいております。子どもたちが学校の登下校時などに身に迫った危険を感じたり、犯罪などに巻き込まれそうになったりしたときに、のぼり旗の立っているお店や住宅に逃げ込むことで身の安全を守り、被害の防止を図るためのものです。

児童・生徒の登下校の時間帯などにご在宅していることが多い自宅・事業所で、「こども110番の家」としてご協力いただける方を随時募集しております。

協力を検討いただける場合は、教育委員会へご連絡ください。☎2-2371



お知らせ

9月の生活・仕事相談会

「生活・仕事相談会」を開催します。

日 9月28日(木) ① 10:00～10:50

② 11:00～11:50

場 ふれあいセンター(北町)

申 かみかわ生活あんしんセンター

☎ 0166-38-8800

F 0166-33-0021

E anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

※相談は前日までに申込みが必要です。

普通救命講習会の受講者を募集

消防署では大切な命を救うため、普通救命講習会を次のとおり、上川消防署と層雲峡出張所にて開催します。

場 上川消防署(北町) 2階会議室

層雲峡出張所 2階会議室

日 上川消防署

9月5日(火)・6日(水)

1回目 9時～12時

2回目 18時～21時

層雲峡出張所

9月7日(木)・8日(金)

10時30分～13時30分

定 各20人

費 無料

申 希望日の2日前までにお電話ください。

問 上川消防署 ☎ 2-1040

層雲峡出張所 ☎ 5-3107

町道民税・固定資産税・国民健康保険税の納期が近づいています。

町道民税・固定資産税及び国民健康保険税の第3期の納期限は10月2日(月)です。忘れずに納めましょう。

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。

また、納付書に印刷された2次元コードを読み取りすることで、全国の金融機関窓口(郵便局含む)での納付、スマートフォン決済アプリや「地方税お支払いサイト(<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser>)」での電子納付も可能ですので、ぜひご活用ください。

問 税務住民課

☎ 2-4052

相続・遺言に関するセミナー

相続や遺言について、公証人・司法書士による講演や無料相談会(予約制)を行います。

相続登記や遺言書の作成を考えている方は、ぜひご参加ください。

日 10月15日(日)

午前9時30分～午後4時30分

場 旭川合同庁舎

旭川市宮前1条3丁目3番15号

定 40名(申込先着順)

費 無料

申 旭川地方法務局

☎ 0166-38-1179

H 旭川地方法務局

ホームページ →



公証週間のお知らせ

10月1日～7日は公証週間です。

公証人は、公証役場において遺言や大切な契約などの公正証書の作成、会社を設立する際の定款の認証などを行っています。

公証人は、法務大臣によって任命される公務員です。

遺言者の家族関係にふさわしい形で財産を継承させるには、遺言をしておくことが一番です。遺産争いを予防し、紛争の心配もないので、後に残された方々が困りません。原本は公証役場で保存していますので、偽造・変造の心配もありません。また、公証人が自宅や病院(施設)へ出向いて遺言書を作成することも可能です。

問 旭川公証人合同役場

☎ 0166-23-0098

名寄公証人役場

☎ 01654-38-1144

旭川地方法務局

☎ 0166-38-1144



現代クラシック音楽コンサート 「身体とサウンドスケープ」を開催

上川町を拠点として活動する作曲家、清水チャートリーさんの企画による、能と現代音楽のコンサートが開催されます。

フランスとアメリカで活躍中の阪越由衣さんと濱田寿法さんを招き、21世紀の欧州前衛音楽をお届けします。ぜひご体感ください。

●出演者

- ・サクソフォン・ムーブメントアート
阪越 由衣 (フランス在住)
- ・コンテンポラリー・ダンサー
濱田 寿法 (ニューヨーク在住)
- ・企画・作曲
清水チャートリー

日 9月23日(土)

時 14:00 開場 / 14:30 開演

場 かみんぐホール

費 無料

後援：上川町教育委員会
日仏現代音楽協会



旭川市行政監視センターからのお願い

行政相談委員は、行政相談委員法に基づき総務大臣から委嘱された民間有識者です。

国民のみなさまの身近な相談相手として、行政に関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する問合せなどの相談を受け付け、その解決のための助言や関係行政に対する通知などの仕事を無報酬で行っています。

■ オフィシャルウェブサイト

※ブラウザなどで【行政相談員オフィシャルウェブサイト】と検索

協会けんぽの健診から始まる健康づくり

協会けんぽでは年度内に一回、加入者のみなさまの健診費用の一部を補助しています。

35歳～74歳の被保険者（ご本人）様が対象の「生活習慣病予防健診」は、定期健康診断の検査項目に加えて、5大がん検診を含めた充実した検査項目をご用意しています。令和5年4月からは、協会けんぽの費用補助額が上がり、みなさまのご負担が軽減されました。総額18,865円の健診費用が5,282円で受診できます。40歳～74歳の被扶養者（ご家族）さまが対象の「特定健診」は、メタボリックシンドロームの早期発見、その予防を目的に実施しており、協会けんぽの費用補助により最大で680円で受けられます。

健診を受けるだけで終わらせず、健診結果に応じた適切な行動をとることが大切です。生活習慣の改善が必要な方は、保健師等の健康づくりの専門家が1人ひとりに合わせたサポートを行う「健康サポート（特定保険指導）」をご活用ください。また、健診の結果で「要治療」「要精密検査」と判定された方は、放置せず医療機関に早期に受診しましょう。

■ 全国健康保険協会（協会けんぽ）

北海道支部

☎ 011-726-0352（代表）

地域貢献に 感謝いたします



北海道ロードメンテナンス(株)様 (北見市)

7月17日、中学校グラウンド雨水排水用トラフ内の溝土砂除去作業を実施していただきました。



(株)大成塗装工業 様 (音更町)

8月1日、小学校フェンスの塗装を実施していただきました。

さびが目立っていたフェンスはきれいな青色に生まれ変わりました。

年金受給者のみなさまへ

『扶養親族等申告書』は 期限までに提出しましょう！

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、毎年9月中旬より順次、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。

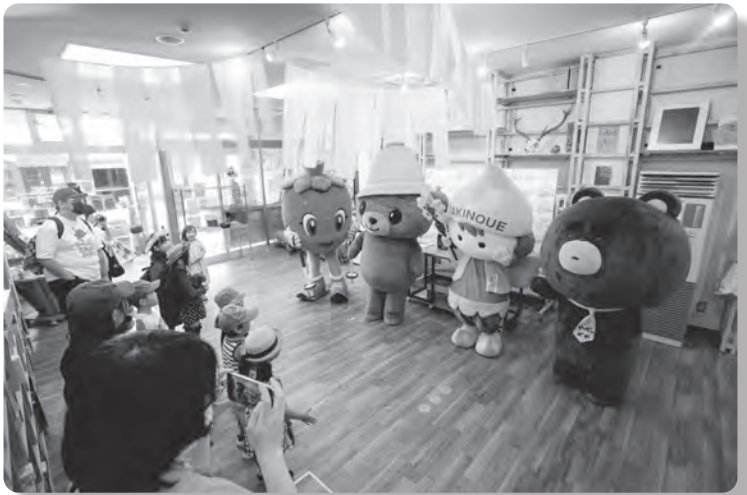
令和6年分「扶養親族等申告書」が送付される方

年齢	65歳未満	年金額が108万円以上
	65歳以上	年金額が158万円以上

問「扶養親族等申請書お問合せダイヤル」 ☎0570-081-240



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つきーのお誕生日でした。
 交流&コワーキングスペース「PORTO」にて、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、今年も各地からマスコットキャラクターたちが駆けつけてくれました。みなさんと一緒にハッピーバースデーを歌い楽しくお祝いしました。



● 右から
 ▼ やべーべや (札幌市)
 ▼ ピコロ (滝上町)
 ▼ かみつきー
 ▼ スノーベリーちゃん (比布町)
 ※当日はあつたかすくん (鷹栖町) も来てくれました。



7月29日「層雲峡温泉峡谷火まつり」



8月5日「セタ交流(どんぐりっこ)」



地域おこし協力隊活動報告～卒業編～



上川町地域おこし協力隊の**大角武**です。

2021年6月に着任し、コミュニティプロデューサーとして活動してきました。大雪かみかわヌクモでの勤務に加え、ヨガインストラクターとして、シニアヨガの開催や高校でのヨガ授業など、幅広く活動させていただきました。公私でたくさんの思い出があります。9月末をもって、上川町を離れることとなります。

「ヨガインストラクターとして更なる高みを目指したい」、コロナが落ち着いたことから、「ワーキングホリデーで海外に住みたい」という思いが強まり、10月からオーストラリアのシドニーに引っ越すこととなりました。この決断が出来たのは、上川町で多くのヨガレッスンの機会を与えてくださったお陰です。みなさまには大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。

9月末で卒業ではありますが、上川町とのご縁は一生大切にしていきたいです。なので、帰ってきた時は温かく迎えてください！実家の東京ではなく、「上川」に帰ってきます。

最後になりますが、本当にたくさんの方にお世話になりました。3年にも満たない上川生活。とても筆舌に尽くしがたい思い出ばかりです。その思い出を胸に行ってきます！

ありがとうございました。また、会える日まで！

令和5年

住宅・土地統計調査

10月1日(日)実施

子どもを育てやすい
住まいの実現

高齢者が安心して
暮らせるまちづくり



〈住宅・土地統計調査はこのような調査です〉

この調査は、「統計法」(国の統計に関する基本的な法律)に基づいた基幹統計調査で、
昭和23年から5年ごとに行われ、今回は16回目の調査に当たります。

この調査は、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査で、

調査の結果は、国や地方公共団体における「住生活基本計画」の成果指標の設定、
耐震や防災を中心とした都市計画の策定、空き家対策条例の制定などに幅広く利用されています。

だれもが安心して暮らせる明日へ

後期高齢者医療制度のお知らせ

障害認定申請について

一定の障がいのある65歳から74歳までの方のうち、申請により北海道後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方は、後期高齢者医療制度に加入することができます。

◆「一定の障がい」とは

- ① 国民年金などの障害年金1級・2級を受給している方
- ② 身体障害者手帳1級・2級・3級をお持ちの方
- ③ 身体障害者手帳4級をお持ちの方で、次のいずれかに該当される方
 - 音声障害
 - 言語障害
 - 下肢障害4級1号（両下肢のすべての指を欠くもの）
 - 下肢障害4級3号（一下肢を下腿の二分の一以上で欠くもの）
 - 下肢障害4級4号（一下肢の機能の著しい障害）
- ④ 精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方
- ⑤ 療育手帳A（重度）をお持ちの方

◆脱退手続きについて

後期高齢者医療制度の被保険者（加入者）となる方は、それまで加入していた健康保険（国民健康保険、健康保険組合、共済組合等）から脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになります。

脱退手続きについては、各保険者へお問い合わせください。



◆申請先・お問い合わせ先

申請はお住まいの市区町村担当課窓口で受け付けています。

詳しくは保健福祉課へお問い合わせください

保健福祉課
☎ 2-4053

北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
☎ 011-290-5601

上川町の人口 (7月末)

総数 3,184人 (+17)
 男 1,502人 (+9)
 女 1,682人 (+8)
 世帯数 1,906戸 (+20)

※住民基本台帳の登録数

()内は前月からの増減数

▽菟嶋 徳雄 様
 岡田 トシ 様
 濱田 修 様
 林 智恵子 様
 (上川町社会福祉協議会)

【ふるさと応援寄付】
 8月 436万9700円
 ▽金原 福男 様 (愛知県)
 高瀬 聖 様 (神奈川県)
 伊藤 主祐 様 (神奈川県)
 ほか 計 259件

ご寄付・寄贈

町民の ひるば



情報をお寄せください!

上川町の話題やイベントなどの情報を、広報紙やホームページ、SNSなどを活用して発信しております。みなさんからの情報提供をよろしくお願いいたします。

●取材・撮影について

町では広報紙『かみかわ』などの作成や、まちでの出来事の記録・情報収集を目的として取材や撮影を行っています。

広報担当者はオレンジの腕章や赤いベストを着用しています。取材にご協力をお願いいたします。

●資料の取り扱いについて

取材を通して得た資料は、広報紙やその他の資料に使用したり、メディアなどに提供したりする場合があります。



みなまでお出迎え!!

HOKKAIDO LOVE! ひとめぐり号 上川駅に停車



北海道を「ひとめぐり」に周遊する列車、「HOKKAIDO LOVE! ひとめぐり号」が今年も3泊4日の行程で、「はまなす編成」「ラベンダー編成」の特別な車両で運行されます。また、下記の日程で上川駅にも停車します。

期 日：	10月 1日 (日)	13:53	着 (停車時間 15分)
	10月 8日 (日)	12:22	着 (停車時間 2分)
	10月 16日 (月)	13:16	着 (停車時間 11分)
	10月 20日 (金)	11:49	着 (停車時間 7分)
	10月 29日 (日)	14:42	着 (停車時間 24分)

10月1日の停車時には、かみっきーや上川高校の生徒たちによるお出迎え・お見送りもを予定しております。町民のみなさまのご参加もお待ちしております。

詳細が決まりましたら、Facebook などでお知らせいたします。



はまなす編成



ラベンダー編成

おうちで！ 簡単エクササイズ

お尻を鍛えて
健康寿命をのばそう！

今回は、特に歩行やイスからの立ち上がりなど移動時に重要な役割を担っている「臀筋群（お尻の筋肉）」を鍛えるエクササイズをお伝えします。お尻の筋肉を鍛えることで歩行時などに体重をしっかりと支えることが出来るため、バランスが安定し転びにくくなったり、股関節と大腿をしっかりと安定させ、歩く時の動作もスムーズになり大きい歩幅で歩くことが可能となります。お尻を鍛えて、いつまでも健康なカラダをつくっていきましょう。

1



上体が地面と平行になるように
体を両手・両ひざで支えましょう！

2



股関節を軸に、お尻の力を使って、
足を斜め後ろに上げましょう！

1



横向きに寝て、股関節を軸に片足
を浮かせましょう！

2



股関節を軸に、片足を真上に上げてい
きます。腰をひねらず、お尻の横を使っ
てあげていきましょう！

チューブなどを使うと負荷が
増えて、より効果的です！



「継続」は力なり！

人間のカラダには約 60 兆個もの細胞があるとされており、この細胞は常に新しいものに生まれ変わっています。いわゆる「新陳代謝」と呼ばれるものです。トレーニングによって筋肉がつくのもこの細胞の変化によるものですが、筋肉の細胞は約 60 日周期 = 2 ヶ月で入れ替わるとされており、裏を返せば最低でも 2 ヶ月は頑張らないと筋肉はつかないということです。筋トレ上級者になると 1 年間必死にトレーニングをして獲得できる筋肉量は約 1 kg 程度とされており、たった 1 kg の筋肉をつけることがいかに大変なことなのかがわかります。

トレーニングは基本的に辛さを伴いますので、この「続けること」が大変ですが、続けると必ず結果がついてきます。続けるコツとして、「仲間と一緒に」に取り組むことや生活の一部に落とし込む、例えば「通勤通学で歩く」、「毎週月曜日は体育館に行く」などの工夫が大切です。そもそもトレーニングのやり方がわからなくて続かないという方がほとんどだと思いますので、まずはトレーニングアドバイザーの塚田（総合体育館 ☎ 2-1140）までご相談ください。



診察室より 167

院長 平野 嘉信

上川医療センター・つつじ苑の平野です。今年の夏は暑かったですね。まだ暑い日もありますが、9月は涼しい季節になってきます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、しっかりと体調管理しましょう！

さて、9月は、厚生労働省が国民の健康づくりの実践を促進するために毎年「健康増進普及月間」と設定し、健康寿命を伸ばすことを目標にしています。

健康寿命とは、平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態である期間を差し引いた、日常生活に制限のない期間の平均です。平均寿命と健康寿命の差が大きくなること、介護が必要な期間が長くなり、QOL（生活の質）の低下や医療費や介護費用が上がるなど負担が大きくなりま

す。上川町の平均寿命と健康寿命の差は、全道と比較すると低い値となっております。みなさまの健康に対する意識の高さが伺えます。今後も、高い健康寿命を維持し、さらに伸ばすために、生活習慣病などの病気にならないように予防することが大切です。健康寿命を伸ばすために、適度な運動、バランスの良い食事、禁煙を心がけましょう。運動に関しては、町でも、広報で運動の方法を紹介したり、体育館で直接指導したり、社会福祉協議会が運動教室を開催したりして、みなさまの運動のお手伝いをしております。ぜひ、利用してみてください。

食事に关しては、ご飯やパン、麺類などの主食、魚や肉、卵や大豆製品などの主菜、野菜などの副菜などを偏りなくバランスの取れた食事を摂る事が大事です。また、減塩にも心がけましょう。そして、最後に禁煙です。喫煙は、がんをはじめ、脳卒中や心筋梗塞などの心臓の病氣、肺気腫などの肺の病氣など多くの病氣の原因になっていたり、本人が吸っていても、身の回りのタバコの煙を吸わされてしまっている受動喫煙も健康への影響が明らかになってきております。自分自身のことだけでなく、周囲の大事な方のことも考えて、ぜひ禁煙しましょう。

「健康増進普及月間」の9月、良い機会ですので、定期的に医療センターをご利用いただいている方も、そうでない方も、ご自分の健康について今一度見直していただき、ご不明な点がございましたらご相談ください。また、健診を受けておられない方は、ご検討いただければと思います。

以上、紙面の都合上、十分な説明は出来ませんでした。が、ご不明な点がございましたら、何なりとご相談下さい。私たち家庭医は、みなさまの町のかかりつけ医です。お体の事、健康の事でお困りの事がございましたら、何なりとご相談いただけますと幸いです。

きたよん通信

地域生活支援拠点①

居住支援のための機能には次の5つがあります。

- ①相談機能
- ②緊急時の受け入れ・対応
- ③体験の機会・場の提供
- ④専門的人材の確保
- ⑤地域の体制づくり

次号では、具体的な事例で機能の紹介をします。

地域生活支援拠点とは、日本全体で整備を進めている事業であり、「障がいをお持ちの方の重度化・高齢化や「親亡き後」を見据え、民生支援のための機能を備えた、障がい者の生活を地域全体で支える体制」のことです。

当麻町・比布町・愛別町・上川町では各町の福祉課と福祉関係事業所、きたよんで整備を進めています

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「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

脳にとって運動～体を動かすこと～は最強の薬！

運動が体に良いことはどなたもご存じですが、脳にとっても良いことは案外知られていません。

私たちは科学技術のおかげで動かなくていい生活を手に入れました。しかし、人間は狩猟採集生活の中で身体能力を磨き、思考する能力を進化させて長く生き延びてきました。

そのため、体を動かすことほど脳に良い影響を及ぼすものはないことを数十年にわたる神経科学の研究が導き出していると、スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセン氏は著書「運動脳」で述べています。氏によると、

【運動の脳への影響】

- ・記憶を司る脳の部位である海馬や、人間が人らしく生きるための部位である前頭葉は、ストレスによって萎縮する。しかし、運動によって海馬や前頭葉脳は強化され、細胞数を増やし、成長し、認知機能も改善する。
- ・脳細胞間のつながりを強化して学習や記憶力を高める。
- ・脳細胞が他の物質により傷ついたり死んだりしない様に保護し、老化を遅らせる。
- ・ストレス物質「コルチゾール」をコントロールし、ストレスによる疾患の治療と予防に目覚ましい効果をもたらす。
- ・思春期の子供の心と体のアンバランスにも良い影響がある。等、書き出すとキリがありません。

【それでは、どんな運動が良いか】

- ・体を動かせばどんなことでも脳に有効。その1歩1歩が脳にとって価値がある。
- ・いつどこで何をやるかは大きな問題ではない。なるべく車を使わず徒歩か自転車で。テレビを見るより庭いじりや散歩など。
- ・脳は、頭を働かせようとするより、体を動かすことでこそ威力を発揮する器官。パズルや脳トレより戦略的に運動する方がはるかに効果的。

運動の脳への効果は、子どもから大人や高齢者まで、全ての年代に起こり、お金もかからず、副作用もありません。まさに最強の薬です。

今日から、昨日より1歩でも多く体を動かしてみませんか？ その1歩が、あなたの脳を変えます。

保健師 籠味

(*) 参考文献：「運動脳」著者 アンデシュ・ハンセン（訳：御船由美子）

サンマーク出版 2022年

7/20



エスポワールの鐘を 清掃していただきました

上川ロータリークラブ（辻拓会長）の社会奉仕事業として、8名により大雪展望台「エスポワールの鐘」の清掃をしていただきました。

町の美化にご協力いただき、大変ありがとうございました。

民生委員児童委員協議会が 花壇整備を実施

上川町民生委員児童委員協議会（結城千津子会長）の委員12名が、大雪荘の花壇整備ボランティアを役場職員・大雪荘職員たちとともに行いました。

参加者たちは「少しでも花壇がきれいに見えるように」と熱心に草取りをしていました。

7/20



7/21



上川中学校に校旗を寄贈

上川中学校に同校同窓会（梅田敏彦会長）から新しい校旗が寄贈され、贈呈式において中川校長へ手渡されました。

これまでの校旗は昭和29年から約70年にわたり、生徒たちの成長を見守り続けてきました。今後も屋外の行事などで使用され、新しい校旗とともに活用されるとのことです。

反核平和の火リレー上川地区集会

第35回反核平和の火リレー上川地区集会（実行委員会主催）が開催されました。

参加者たちは「戦争も核もない平和な世界をつくる」ことを願いながら町内を行進したのち、栄町球場から愛別町役場まで約20kmを走り平和の火を届けました。

7/24



“石狩川クリーンアップ作戦”を実施

8月7日、石狩川クリーンアップ作戦が層雲峡で実施しました。

今回は上川町の連携企業である株式会社T S Iホールディングス（東京都港区・下地毅代表取締役社長）の社員17名も駆けつけてくださいました。

あいにくの天気により規模を縮小しての実施となりましたが、約1時間の清掃により、石狩川周辺の環境をきれいにする事ができました。大変ありがとうございました。



上川幼稚園 みみちゃん組 林千桜
きのこを作りました。
頭はフェルトボールを貼り、クレヨンで顔を描き、
モールで手足を付けました。
今にも踊りだしそうですね。

(福士 祐華先生)



のぞみ幼稚園 花組 年中 増村 佑次朗
運動会の2色リレーで走っているところを描いて
くれました。周りで待っているお友達も描かれて
いて、楽しかった様子が伝わってきますね。

(八巻 美早先生)



中央保育所 きりんグループ（年長児）増田 ゆい
運動会の絵を描きました。万国旗も丁寧に描かれ、明るい
表情から楽しく鼓笛演奏できたのも伝わってきますね。

(山端 さゆり先生)

