



広報

かみかわ

2023

11

No.1386



10月7日 スポーツチャレンジ教室

オリンピック 高平慎士さん
鈴木 靖さん

●今月の内容

令和4年度決算を報告します.....	P 2
カメラレポート.....	P 4
お知らせ.....	P 6
包括連携協定を締結・地域貢献に感謝します.....	P 8
100歳記念品を贈呈・教育委員の任命・新ALT紹介...	P 9
国民年金のお知らせ.....	P10
後期高齢者医療制度のお知らせ.....	P11
町民のひろば・地域おこし協力隊活動報告.....	P12
おうちで！簡単エクササイズ.....	P13
診察室より・きたよん通信.....	P14
健康ガイド「糖質の代謝と血糖値の関係」.....	P15
ホットトピックス.....	P16
11月のカレンダー.....	P18

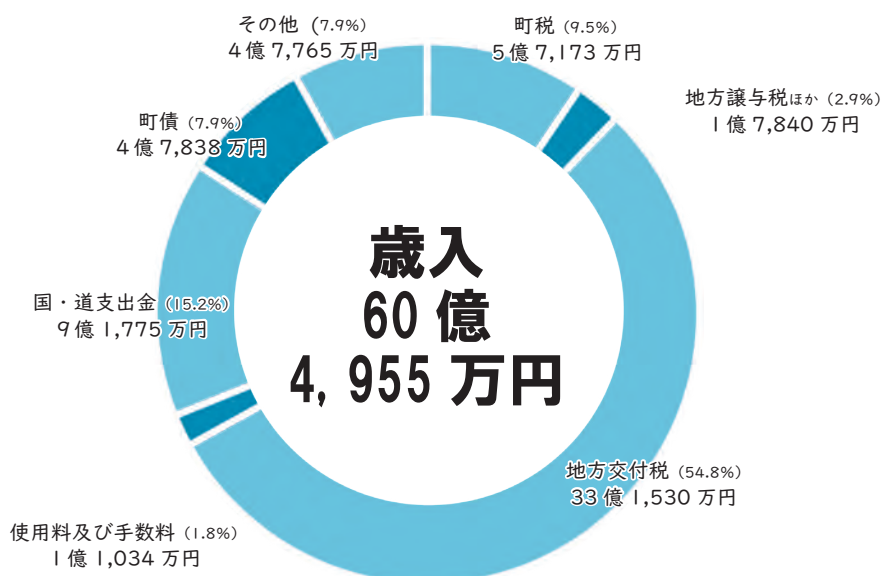
決算を報告します



一般会計の歳入決算総額は60億4,955万円で、前年度決算に比べ2.1%の減、歳出決算総額は57億7,259万円で、前年度決算に比べ3.6%の減となっています。

問 総務課 ☎ 2-1211

一般会計の歳入



町税…町民税・固定資産税・入湯税など

地方譲与税ほか…地方消費税・自動車取得税など

地方交付税…一定のサービスを確保するため、財政力に応じ国から交付されるもの

使用料及び手数料…公共施設の使用料など

国・道支出金…町が行う事業に対する国・道からの補助金など

町債…町の借入金

その他…基金繰入金、分担金、寄附金など

特別会計・企業会計の決算

特定の事業を行うために一般会計と分けて設置される特別会計には、国民健康保険事業、後期高齢者医療事業、介護保険事業、診療所事業、介護医療院事業、公共下水道事業の各会計があり、ほかに企業会計として簡易水道事業があります。各会計の決算概要は次のとおりです。

◆特別会計

事業名	歳入	歳出	歳入歳出差引額
国民健康保険事業特別会計	4億7,954万円	4億6,920万円	1,034万円
後期高齢者医療事業特別会計	7,465万円	7,460万円	5万円
介護保険事業特別会計	5億8,821万円	5億1,491万円	7,330万円
診療所事業特別会計	4億6,463万円	4億3,055万円	3,408万円
介護医療院事業特別会計	1億8,463万円	1億6,403万円	2,060万円
公共下水道事業特別会計	3億2,903万円	3億406万円	2,497万円
合計	21億2,069万円	19億5,735万円	1億6,334万円

◆企業会計

区分		歳入	歳出	差引
簡易水道事業会計	収益的収支	1億5,158万円	1億4,276万円	882万円
	資本的収支	5,629万円	1億1,605万円	△5,976万円

収益的収支…経営活動に伴い発生した全ての収益と費用

資本的収支…企業の将来の経営活動に備えて行う施設設備の建設・改良に要する収支

※資本的収入額が資本的支出額に不足する額は、当年度分消費税および地方消費税資本的収支調整額で補てんしました。





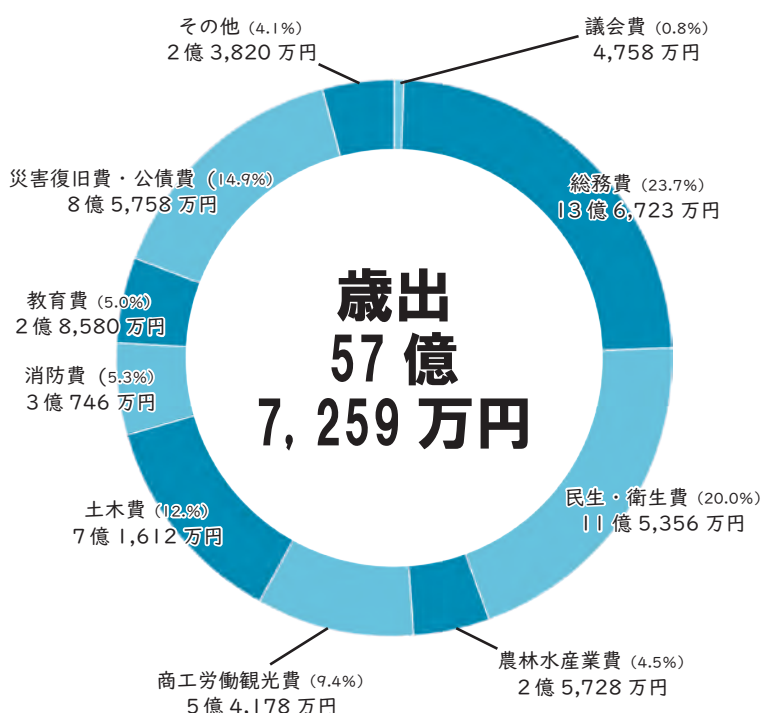
令和4年度一般会計の決算については、歳入歳出ともに前年度と比べ減少となりました。

歳入歳出差引額2億7696万円となり、この歳入歳出差引額から、翌年度に繰り越すべき財源を控除した実質収支は2億7210万円となっています。

令和4年度の実質収支から前年度の実質収支を差し引いた単年度収支は、1億265万円と前年度より増となり、実質単年度収支については、財政調整基金等の積立金の減少により1億307万円と、前年度より増となりました。

今後も創意と工夫を凝らし、様々な行政課題に取り組み、上川町まちづくり基本条例の実践に努めます。

一般会計の歳出



議会費…議会運営や議員報酬など

総務費…総務・企画・税務・財産の管理・町有林の管理・移住定住・情報防災など

民生・衛生費…各福祉事業・介護保険・医療給付・保育所の経費・各種検診・保健衛生・環境衛生など

農林水産業費…農林水産業の振興など

商工労働観光費…労働対策・商工業振興・観光振興など

土木費…道路・公園などの整備や維持管理、除雪など

消防費…消防に関する経費

教育費…学校教育・社会教育・図書室・スポーツ振興など

災害復旧費・公債費…災害復旧経費、施設・道路整備などの借入金の返済

その他…企業会計繰出・基金積立

財政健全化判断比率・資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき、令和4年度決算に係る健全化判断比率および資金不足比率を公表します。

町の令和4年度決算では、国の基準である早期健全化基準・財政再生基準・経営健全化基準を下回っている状況です。

◆健全化判断比率

指標名	比率	早期健全化基準 (国の基準)	財政再生基準 (国の基準)
実質赤字比率	—	15 %	20 %
連結実質赤字比率	—	20 %	30 %
実質公債費比率	10.3 %	25 %	35 %
将来負担比率	70.1 %	350 %	—

◆資金不足比率

会計名	比率	経営健全化基準 (国の基準)
簡易水道事業会計	—	20 %
公共下水道事業特別会計	—	

※実質赤字、連結実質赤字および資金不足比率は、黒字のため「—(該当なし)」の表示をしています

実質赤字比率…市町村の一般会計等の赤字の程度を指標化し、財政運営の悪化の度合いを示すもの。

連結実質赤字比率…すべての会計の赤字や黒字を合算し、市町村全体としての赤字の程度を指標化し、市町村全体としての財政運営の悪化の度合いを示すもの。

実質公債費比率…市町村の借入金(地方債)の返済額やこれに準ずる額の大きさを指標化し、資金繰りの程度を示すもの。

将来負担比率…市町村の一般会計等の借入金(地方債)や将来支払っていく可能性のある負担等の現時点での残高を指標化し、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示すもの。

資金不足比率…公営企業の事業規模に対する資金の不足額の比率を示し、経営状況を把握するもの。

10/7 のぞみ幼稚園生活発表会



10/15 中央保育所なかよし発表会



10/14 上川小学校学芸会



10/14 上川中学校吹奏楽部 定期演奏会



お知らせ

令和5年分 年末調整のお知らせ

昨年より年末調整関係のパンフレット等の送付に代えて、国税庁 HP の案内や改正事項に関する情報などを記載したリーフレットを送付しております。

令和5年分の年末調整に関する情報や各種様式およびパンフレット等（「年末調整のしかた」「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引き」「源泉徴収税額表」）については国税庁 HP の年末調整がよくわかるページに掲載しておりますので、そちらをご確認ください。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

問 税務住民課 ☎ 2-4052

旭川東税務署 ☎ 0166-23-6291

11月 は町道民税・固定資産税および国民健康保険税の納期です

固定資産税の第4期の納期限および町道民税・国民健康保険税の第5期の納期限は11月30日(木)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二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、ぜひご利用ください。



問 税務住民課 ☎ 2-4052

上川町民総合文化祭 舞台発表

2023年上川町民総合文化祭の舞台発表を4年ぶりに行いますので、ぜひご来場ください！

日 11月3日(金)祝

午前の部 10:00 ~

午後の部 13:00 ~

場 かみんぐホール

フレンドシップホール（大ホール）

高齢者等屋根雪下ろし事業の受付開始

日 受付 令和5年11月1日(木)

～令和6年3月1日(金)

期間 令和5年12月1日(金)

～令和6年3月25日(月)

対 今年度の町・道民税が非課税の世帯で、次のいずれかに該当する方

●高齢者（65歳以上） ●障害者の方

●母子・寡婦世帯

助成券額 1万5千円

※町の屋根雪下ろし事業に登録している業者のみ利用可能です。

申 身分証明書をご持参のうえ、保健福祉課窓口にて手続きをお願いします。

問 保健福祉課 ☎ 2-4055

高齢者等屋根雪下ろし事業を実施できる事業所を募集

屋根雪下ろし事業が実施できる、事業者（個人事業者含む）を募集しています。

○事業者は次のいずれかに該当すること・事業所が町内に所在する。（上川町物品購入等入札参加資格者等）

・国及び地方自治体の除雪事業を実施又は、町に除雪業務の届出をしている。

※この事業は登録制のため、事前にご連絡ください。

※前年度までの登録事業所は、本年度の登録申請は必要ありません。

問 保健福祉課 ☎ 2-4055

11月の生活・仕事相談会開催

生活・仕事にお悩みがある方を対象に「生活・仕事相談会」を開催します。

相談を希望される方は前日までに申し込みが必要です。

日 11月24日(金)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

令和5年度かみかわペイチケット

忘れずにお使いください。

9月から全世帯に向けて発送いたしました上川地域生活応援券「かみかわペイチケット」の有効期限は12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。

日 日時 場 場所 対 対象 講 講師 定 定員 費 費用 申 申込方法 問 問い合わせ H ホームページ F FAX
E Eメール 担 担当部署 主 主催

JICA 海外協力隊募集

独立行政法人国際協力機構(JICA)は、開発途上国で現地の人々と同じ生活をしながら、ともに働き、国づくりに貢献するボランティアを募集しています。

申 11月1日(水)～12月11日(月)

JICA 海外協力隊 2023 年秋募集説明会

場 旭川市国際交流センター
交流ラウンジ・共用会議室 I

日 11月25日(土) 14:00～16:00

問 青年海外協力隊 JOCA 東北

☎ 0223-36-9851

あやしいと思ったらまず相談！

消費者ホットライン「188」

消費生活相談をご利用ください。

『消費生活ホットライン』

188 (同番なし) まで

※消費生活センター等の消費生活に関する身近な相談窓口ご案内する全国共通の電話番号です。

総務省から「信書」についてのお知らせ

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定められています。宅配便やメール便、郵便局のゆうパックやゆうメールでは、原則として信書の送付はできません。

詳細は、こちらの二次元コードからご覧ください。



総務省 HP



信書制度パンフレット

ウィンタースクール 2023 の参加者募集

インフィニティ国際学院の学生とキャンプをするウィンタースクールの参加者を募集しています。

日 12月24日(日)～28日(木)

対 小学4年生～中学3年生

(上川町在住の児童・学生の無料枠6名)

申 二次元コードから応募

または、地域魅力創造課 **☎** 2-4063
にお問合せください。



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

対 18歳以上 33歳未満の男女

申 年間を通じて募集しております。

日 12月17日(日)

および18日(月)いずれか1日

一般曹候補生

対 18歳以上 33歳未満の男女

申 9月6日(水)～11月30日(木)

日 12月9日(土)

および10日(日)いずれか1日

陸上自衛隊高等工科学学校生徒(推薦)

対 男子で中卒(見込み含む)17歳未満の者

申 10月1日(日)～12月1日(金)

日 令和6年1月6日(土)

～8日(月)祝いずれか1日

陸上自衛隊高等工科学学校生徒(一般)

対 男子で中卒(見込み含む)17歳未満の者

申 令和5年10月1日(日)

～令和6年1月5日(金)

日 令和6年1月13日(土)

および14日(日)いずれか1日

場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

問 自衛隊旭川地方協力本部旭川地区隊

☎ 0166-55-0100

総務課 **☎** 2-1211



上川町 × YAMANASHI MTB 山守人

包括連携協定を締結



- 上川町と「YAMANASHI MTB 山守人」(山梨県、以下「山守人」)は、豊かな森林資源を活かした持続可能なまちづくりに向けた包括連携協定を締結しました。
- 【主な取り組み内容】
- ① 林業体験×MTBを目指し、森に入る機会をMTBを使って創出
 - ② MTBを活用し、森林に関する新たな産業、雇用の創出
 - ③ 森林を活用した教育および森林の産業に携わる人材の育成、人々の森林資源への理解促進および環境保全活動の促進
 - ④ 上記の内容を継続・発展させていくための持続可能な人員体制の構築



マウンテンバイクコースは町が総事業費1970万円をかけて旭ヶ丘地区など町内3カ所に整備したもので、8月に完成しました。

9月10日には、協定調印式とあわせてコースの試走会を行いました。

今後は山守人と協力して、森林空間とMTBによる地域活性化と新たな観光コンテンツの造成を進めます。

地域貢献に感謝いたします



(株)小椋組 様

9月7日、高原温泉線・銀泉台線のマイカー規制実施に先立ち、駐車場として使用する大雪レイクサイトの草刈りを実施していただきました。

10月3日には、佐藤町長より感謝状の贈呈を行いました。



新島工業(株) 様 (旭川市)

9月22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。

ご長寿おめでとうございます！



北原 ゆき子 さん（写真中央） 小関 康之 さん（写真右）



老人の日記念事業

令和5年度中に100歳を迎える大正12年生まれの町民3人へ、内閣総理大臣より記念品等が贈られました。

9月22日に佐藤町長が北原ゆき子さん（菊水）、小関康之さん（栄町）宅を訪問し、お祝い状と記念品の銀杯を伝達、あわせて町からの長寿祝い金を贈呈しました。

教育委員を退任



菊地 由紀子 さん

9月30日をもって任期満了により退任されました。令和元年10月より4年間、教育行政にご尽力をいただきました。（退任のことば）

4年間でしたが、様々な教育問題と向き合い、精一杯務めさせていただきました。大変お世話になりました。ありがとうございました。

教育委員に任命



清野 友紀子さん

9月14日の定例議会において選任の同意を得て、町長より任命されました。

任期は令和5年10月1日から令和9年9月30日までです。

上川町へようこそ♪

新しいALT（外国語指導助手）が着任！



名 前：Gooding Jack Francis
グディング ジャック フランシス

出身地：カナダ エドモントン

年 齢：23 歳（2000 年生まれ）

趣 味：水泳、スノーボード、ハイキング、読書

その他：弁護士になるために、LSAT の勉強をしています。（LSAT は Law School Admission Test の略称で弁護士になるために入る大学の入学試験のこと）

国民年金のお知らせ

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法および地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、令和5年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、令和5年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、1月1日から10月2日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。（令和5年10月3日から12月31日までの間に、今年はいじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。）

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

詳しくは、「ねんきん加入者ダイヤル」(☎ 0570-003-004)

または旭川年金事務所 (☎0166-25-5606) へお問い合わせください。

第2号被保険者（厚生年金保険や共済組合に加入している方）に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、第3号被保険者として国民年金に加入することになります。加入手続きは、第2号被保険者の勤務先を経由して行うことになります。

なお、国民年金保険料は、第2号被保険者の加入している年金制度が負担しますので、ご自分で納める必要はありません。

※第3号被保険者に該当したときに届出以外に、第2号被保険者が転職したとき、住所に変更があったときにも届出が必要です。

届出が必要となるとき	本人の被保険者種別	届出先
●配偶者（第2号被保険者）が会社を退職したとき ●配偶者（第2号被保険者）の扶養から外れたとき ●配偶者（第2号被保険者）と離婚したとき ●配偶者（第2号被保険者）が65歳になったとき	第3号→第1号	住所地の市町村
●本人（第3号被保険者）が就職して厚生年金や共済組合に加入したとき	第3号→第2号	勤務先
●配偶者（第2号被保険者）の加入する被用者年金制度が変わったとき（例：厚生年金から共済組合へ）	第3号→第3号 （届け出は必要）	第2号被保険者の勤務先
●本人の住所が変わったとき	—	第2号被保険者の勤務先

お問い合わせは、旭川年金事務所 ☎0166-25-5606

または「ねんきん加入者ダイヤル」 ☎ 0570-003-004

☆050から始まる電話でおかけの場合は☎03-6630-2525まで。

後期高齢者医療制度のお知らせ

～交通事故など、第三者の行為により怪我や病気になったとき！～

交通事故など第三者行為による怪我や病気をした時、被保険者証を使って治療することができます。医療費のうち後期高齢者医療制度の負担分は、後期高齢者医療制度が一時的に立て替えて、後日加害者へ請求することになります。届け出がなければ、加害者（損害保険会社）へ請求できなくなります。

■ 第三者の行為とは？

- 交通事故（自転車事故を含む）
- 他人の犬猫などによる負傷
- 購入した食品や飲食店などでの食中毒
- 暴力行為 など



◆ 医療機関に伝えましょう

医療機関で第三者行為による怪我などにより、被保険者証を使用して治療を受ける旨をしっかりと伝えましょう。

◆ 警察に届け出ましょう

交通事故のときは、怪我の程度が軽くても必ず警察に届出し、交通事故証明書を発行してもらいましょう。

◆ 役場の窓口にも必ず申請しましょう

必ず役場の窓口へ、第三者行為による被害届の申請をしてください。
法令により、速やかに届け出をするよう義務付けられています。

【申請に必要なもの】

- 被保険者（届出者）の印鑑
- 交通事故証明書（交通事故の場合）：後日でも可
- 被保険者証



◆ 申請先・お問い合わせ先

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（9月末）

総数 3,190人（－ 3）
 男 1,513人（－ 2）
 女 1,677人（－ 1）
 世帯数 1,915戸（－ 2）

※住民基本台帳の登録数
 （ ）内は前月からの増減数

▽岸田 剛 様
 金子 忠司 様
 本田 施博 様
 （上川町社会福祉協議会）
 【ふるさと応援寄付】
 9月 127万700円
 △末原 雅明 様（兵庫県）
 板橋 金次 様（埼玉県）
 秋元 憲 様（千葉県）
 ほか 計 870件

ご寄付・寄贈



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。

地域おこし協力隊活動報告

こんにちは！アカデミックプロデューサーの大城です。新しい人やモノと出会い、対話の中で「自分の当たり前を揺るがす経験づくり」をしたく、この夏は3つの教育事業にトライしました。

一つ目は、「ミライエンジン」。上高生8名と東京へ行き、連れて行くのはディズニーランド！ではなく、新しい企業や大学。毎日みっちり大人と対話しながら、自分の未来について考えます。

二つ目は、インフィニティ国際学院さんと「サマーキャンプ」。町外の子供も達25名がやってきて、ゲームや携帯禁止！上川町のキャンプ場で自炊し、黒岳登山やラフティング、アイヌ文化との出会いを体験。町民招待枠も今年から用意して頂き、「上川で暮らしていたら、こんな生活当たり前だよ！」と自慢げに町を語る生徒の姿が誇らしかったです。

三つ目は、「ゼロカーボンキャンプ」。上小・中の児童生徒が8名集まり、町内の農家さんや森遊びを通して、どうしたら地球に優しい食事ができるか？を3泊4日で考えました。異年齢が混ざって、アイデアを出し合う姿が嬉しかったです。

大人も全力で遊び、学びながらのキャンプを3回したあとは、さすがに疲れて高熱を出した私でしたが、それ以上に、過去最高に楽しい夏を過ごさせてもらいました！町全部が、子どもたちの学びの校舎になる上川町。これからも、その魅力を子ども達にもっと届けていきたいです。



おうちで！ 簡単エクササイズ

身の回りの物を使う
自重エクササイズ！

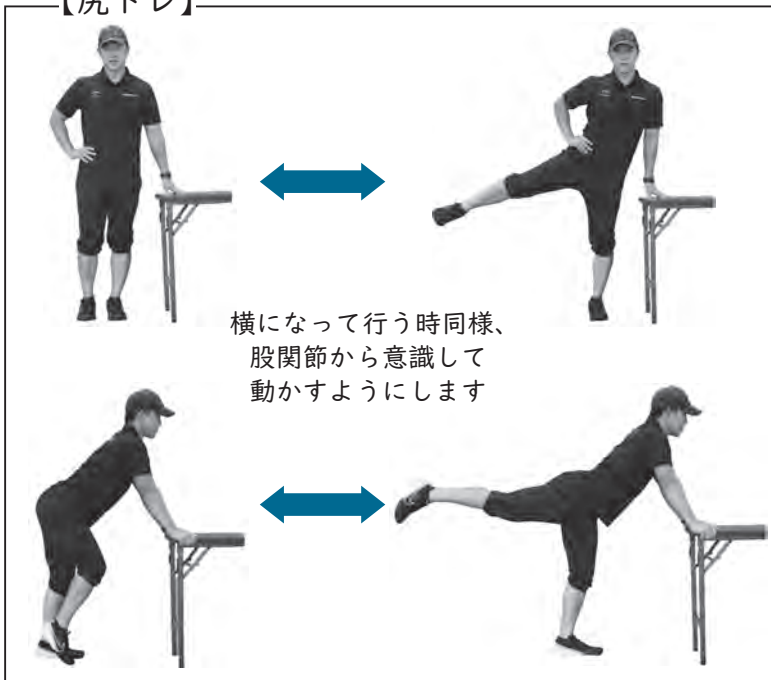


カミカワトレーニング
アドバイザー 塚田コーチ

9月号で「尻トレ」10月号の「腕トレ」ではダンベルやチューブを使ったトレーニングを紹介しましたが、11月号では、身の回りにある机やイス、ちょっとした台などを利用してできる「自重トレ」をご紹介します。自分の体重以上の負荷はかけず怪我のリスクを少なくし、いつでもどこでも出来るというメリットがあります。

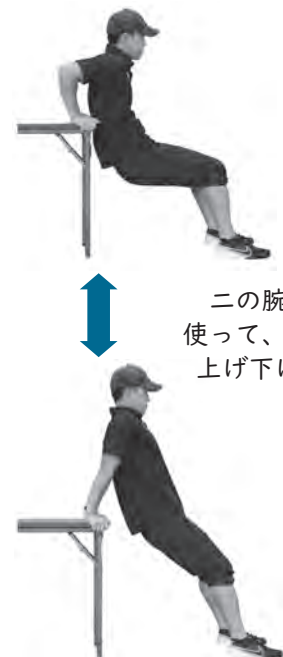
1日5分のエクササイズ習慣を身に付け、いつまでも健康なカラダをつくっていきましょう。

【尻トレ】



横になって行う時同様、
股関節から意識して
動かすようにします

【腕トレ】



二の腕の力を
使って、カラダを
上げ下げします



負荷が足りない場合は、台を低くしたり（イスなど）足の置く位置を遠くすることで負荷が強くなります。

スポーツの秋？食欲の秋？

あんなに暑かった夏も終わり、すっかり秋らしくなってきました。というよりこのコラムが掲載されるのは11月なので、すでに冬が見え始めてる頃かもしれません。

良く〇〇の秋という表現がありますが、みなさんは何の秋が好きですか？良く本を読まれる方は「読書の秋」、そのほか「芸術の秋」なんていうものもありますね。それかやはりみなさんが好きなのは「食欲の秋」でしょうか。実りの季節でもある秋はたくさんの美味しい旬の食べ物があり、また日照時間が少なくなり食欲を抑えてくれるセロトニンというホルモンが減少することで、食欲が増すとも言われています。そんな中、健康運動指導の立場からやはり「スポーツの秋」に注目してほしいと思いますが、なぜ「スポーツの秋」「運動の秋」というか知っていますか。諸説ありますが、秋は涼しく運動するのに適しているということや、夏から冬にかけて代謝が高まり、運動の効果が得やすい時期なので「スポーツの秋」と言われることが多いようです。また、1964年に日本初の東京オリンピックが開催されたのが10月であり、一般的に「スポーツの秋」が定着されました。運動を始めるにはもってこいの季節ということで、運動を始めようか悩んでいた方は、ぜひこの機会に運動を始めてみませんか。

何から始めたら良いかわからない、そもそもやり方がわからない、ひとりでは無理などお困りの方はサポートさせていただきますので、カミカワトレーニングアドバイザーの私までお気軽にご相談ください。

（総合体育館 ☎ 2-1140）



診察室より 169

副院長 大田 貴弘

「酒は百薬の長」という格言がありますが、最近の研究 (Lancet 2018; 392: 1015-1035) では飲まないのが最もリスクが低く、飲めば飲むほど健康リスクが上がるといふ、愛酒家には残念な結果が出ています。肝臓やすい臓のダメージ、痛風などが知られていますが、それ以外にも認知症や、食道がん、大腸がんのリスクが上がるな

寒くなってきましたね。まだ少し暑気がありますが、これからの忘年会シーズン、ついのお酒が進みがちな方もいらっしゃるかと思います。今回はお酒との付き合い方の話をさせていただきます。

① アルコールとからだ

どの影響があります。② 適量って？ そうは言っても楽しく飲みたいものですよね。適量にとどめれば健康リスクを下げられるといわれています。1日あたりの適量の目安を図に示します。



③ 減らす方法 「達成可能な」目標を立てましょう。まず4缶を3缶に、などから構いません。そして方法を考えましょう。周り



に宣言する、飲む前に食事でお腹を満たす、ゆっくり飲む、などなど。減酒により手に入られる結果もイメージできるとモチベーションが上がります(朝の気分爽快、浮いたお金を趣味に使う、肝臓の数値改善など)。当院では減酒のためのお薬も使用できるよ、現在調整中です。ぜひご相談ください。

私たち家庭医は、みなさまの町のかかりつけ医です。健康のことで心配なこと、不安なことがありますたら、何なりとご相談ください。今後ともよろしく願います。

きたよん通信

地域生活支援拠点③

9月号、10月号で紹介した地域生活支援拠点…

今月号では利用方法とサポーター(きたサポ)についてご紹介します。

地域生活支援拠点を利用するためには事前に登録が必要になります。

① お住まいの町の役場 保健福祉課またはきたよんで手続き【事前登録申請書を記入】をします。

② 後日、ご本人とお話【相談員と生活の様子や状況の確認】をします。

質問 誰が登録できますか？
ご本人やご家族が登録することができます。

質問 登録できる対象者は？
親元からの自立などを希望し、生活体験や福祉事業等の体験をしたい方や緊急時に

支援先が見込めない障がいのある方が対象になります。

☆すーぱーきたよんちゃんらイフサポート(きたサポ)について☆

地域生活支援拠点では、障がいのある方やご家族へのサポートを地域住民のみなさまや地域で活動されている各機関の方の気づきやサポートをしていたく事で、障がいのある方を地域全体で支える体制を整えていきます。ぜひ、ご協力いただける方、興味のある方は「きたよん」までご連絡ください！

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～金曜日(祝日を除く)
8:30～17:15

糖質の代謝と血糖値の関係

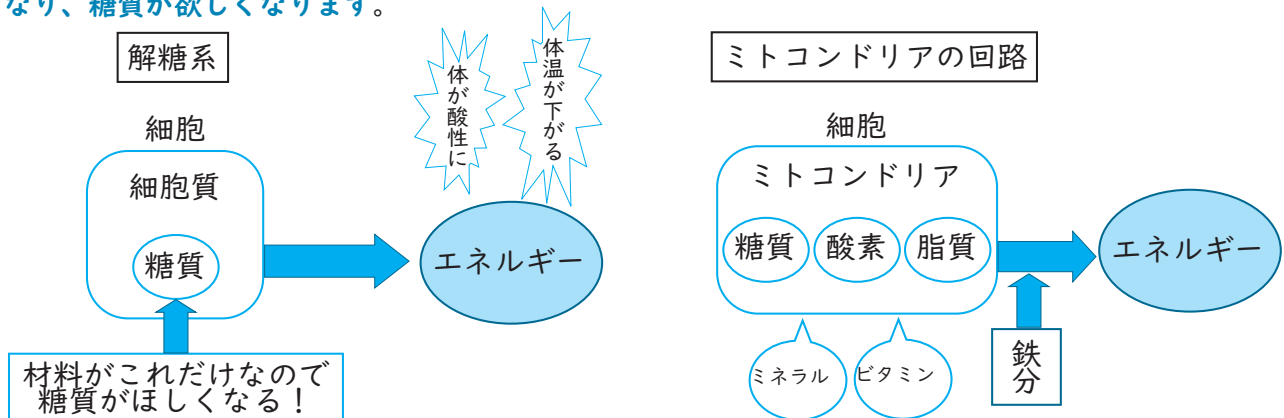
先月の広報で主食の前に野菜や肉、魚を食べることで血糖値の上昇が緩やかになることが紹介されていました。皆さん実践されましたでしょうか。一生に作られる量が決まっているインスリン、節約するためには食事後の血糖値の上昇をできるだけ抑えることが重要です。

では、主食を先に食べると血糖値が急激に上がってしまうのはなぜなのでしょう？

それは主食となるパン、麺類、白米には**血糖値を直接上げる原因となる糖質**が多く含まれているからです。

糖質の役割は体を動かすエネルギーを作ることです。しかしエネルギーを作るための代謝が崩れてくると、**糖質を必要以上に摂りたくなくなる**ことが分かっています。

人間のエネルギーはミトコンドリアという細胞の中のとても小さい器官で作っています。通常はミトコンドリアが酸素を使い、糖質や脂質をエネルギーに変換しています。このエネルギー代謝はとても効率が良い代わりに様々な栄養素を必要とします。特に重要なのは**鉄分**です。鉄分が足りないとミトコンドリアがうまく働かず、エネルギーが作られなくなります。すると、体は酸素もミトコンドリアも使わない解糖系というエネルギー代謝回路を使います。この代謝は効率が悪いので、体を酸性に傾けたり、体温を下げたりします。また解糖系のエネルギーの材料は糖質だけなので**体のあちこちの細胞で糖質不足となり、糖質が欲しくなります**。



糖質の代謝のバランスが崩れると血糖値に影響が出てきます。町の健診では血糖値とあわせて、1～2か月の血糖値の平均を推測できるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）という項目を必ず行っています。

糖質の代謝がうまくいっているのか、健診でご自分の身体の中を見てあげてください。

お申し込み・ご相談は随時受け付けております。

保健師 石原

参考：水野正登，薬に頼らず血糖値を下げる方法（2023），アチーブメント出版

**特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、
ヘリカルCT肺がん検診、肝炎ウイルス検査、
ピロリ菌検査**

日時 11月9日(木)・10日(金)
午前7時～11時30分

場所 保健福祉センター

※料金等詳細は、4月に各戸配布された「特定健診・
がん検診等のお知らせ」等をごらんください。

※ヘリカルCT肺がん検診は、機器故障のため中
止となりました。

※当日は、新型コロナウイルス感染症の予防対策を講
じていますので、ご協力をお願いします。

乳幼児健康診査、1歳6ヵ月・3歳児健康診査

日時 11月17日(金) 12時45分～

場所 保健福祉センター 2階和室等

○乳幼児健診 対象者

令和4年10、11月

令和5年1、2、4、5、7、8月の出生児

○1歳6ヵ月児～9ヵ月児健診 対象者

令和4年3月21日

～令和4年5月17日生まれの児

○3歳児健診 対象者

令和2年9月21日～11月17日生まれの児

※対象者へ個別に通知します。

9/12



今後の健康も願い

令和5年度「健康と長寿を祝う会」が、かみんぐホールで行われました。

今年度の長寿祝い金対象者130人のうち、出席された喜寿5名と米寿7名の方に、町長から祝い金の贈呈を行いました。

9/12



絵画を寄贈していただきました

上川大雪酒造(株)取締役の中村俊介氏（東京都在住）から町へ、日本美術展覧会元理事長である寺坂公雄氏作の絵画をご寄贈いただきました。

役場1階多目的室の壁面に展示していますので、ぜひご覧ください。

9/18



“きてみんか”10周年記念コンサート

まちなかサロンきてみんか10周年記念事業の締めくくりとなる、コンサート「ギターとパーカッション、そして歌」が、たいせつの絆で行われました。

当日は会場にサロン10年間の思い出写真も展示され、盛大に節目を祝いました。

9/23



レクボッチャ選手権大会を開催！

総合体育館で、第3回レクボッチャ選手権大会が開催されました。

4年ぶりの開催となった今大会は、12チーム総勢36名の選手が参加し、熱戦を繰り広げました。

表彰では、優勝、準優勝、3位のチームに木製のメダルが送られました。

"能と現代音楽" に親しむ

町内在住の作曲家、清水チャートリーさんが企画した現代音楽と能のコンサート『身体とサウンドスケープ』が、かみんぐホールフレンドシップホールで開催されました。

「身体の動きから生まれる音の表現の探求」をテーマに、サクソフォン奏者の阪越由衣さん、ダンサーの浜田寿法さん、清水さんの出演で5曲が披露され、聴衆を魅了しました。



10/12



おもてなし花壇の片付けを実施

6月に各町内会や事業所のみなさまの協力を得てジニアを植えた「おもてなし花壇」の片付けを実施しました。

「おもてなし花壇」はみなさまのおかげで、約4か月の間街を彩り、観光客を出迎えました。ご協力いただき、ありがとうございました。



中央保育所 門間 結誠さん（6歳）

ニューブロックで鉄砲などを作りました。

いろんな弾が備えられ、防具もあり、とても強そうにできましたね。

（山端 さゆり先生）



のぞみ幼稚園 星組 北川 湊望さん（3歳）

身近な自然物を使ってクッキー作りをしました。

木の实や枝などは子どもたちで集め、「おいしいクッキーを作るぞ！」と張り切って取り組みました。

（桑野 奈都子先生）

上川幼稚園 さくら組 伊丸岡 心輝さん（6歳）

紙皿に毛糸を巻いてクリスマスリースを作りました。はさみで切った飾りと大好きな青色のリボンを付けて完成しました。

（菊地 詩歩先生）

11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29日	30日	31日	1日 燃やせないごみ ①、③、④ (PORTO) ミライキャンパス 寄り道編	2日 燃やせるごみ ①、③、④	3日 文化の日 町民文化祭 舞台発表 (PORTO) RYODORI 上川町プロジェクトデザインキャンプ	4日
5日 リサイクルの日 RYODORI デザインキャンプ	6日 燃やせるごみ ①、③	7日 燃やせるごみ ②、⑤、①	8日 燃やせないごみ ②、⑤、⑥、⑦、⑧、①	9日 燃やせるごみ ①、③、④	10日 燃やせるごみ ②、⑤、⑥、⑦、⑧	11日
12日 8町文化連盟 舞台発表	13日 燃やせるごみ ①、③	14日 燃やせるごみ ②、⑤、①	15日 燃やせないごみ ① 粗大・有害ごみ ①、③、④	16日 燃やせるごみ ①、③、④	17日 燃やせるごみ ②、⑤、⑥、⑦、⑧ 乳幼児健診 保健福祉センター 12時45分～	18日 (PORTO) IOYC POP UP ショップ
19日 上川幼稚園 おゆうぎ会	20日 燃やせるごみ ①、③	21日 燃やせるごみ ②、⑤、①	22日 燃やせないごみ ②、⑤、① 粗大・有害ごみ ②、⑤、⑥、⑦、⑧、① (菊水、東雲地区) 定例民協	23日 勤労感謝の日	24日 燃やせるごみ ②、⑤、⑥、⑦、⑧ 生活・仕事相談会	25日
26日	27日 燃やせるごみ ①、③ 臨時議会	28日 燃やせるごみ ②、⑤、① 冬タイヤ点検	29日	30日 燃やせるごみ ①、③、④	1日	2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
住民G環境衛生担当にご確認ください。