

今月のカレンダー



7月の注目  
イベントだ  
ぼわーる♪



層雲峡温泉峡谷火まつり

アイヌの人々の伝統に由来する層雲峡の夏のお祭り。

7月27日(土)  
@層雲峡温泉商店街



上川高校学校祭

上川高校の学校祭。今年度は13日に一般公開します。

7月12日(金)～14日(日)  
@上川高校

ごみ収集  
スケジュールは  
こちら



1	月	「PORTO 展示【銀河展】1日(月)～30日(火)@ PORTO
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	「層酒相愛」6日(土)、13日(土) 16:00～@層雲峡商店街 イベントスペース
7	日	「リサイクルの日」
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	「上川高校学校祭」12日(金)～14日(日)@上川高校
13	土	「上川高校学校祭 一般公開日」@上川高校 「ヌクモ5周年祭」@大雪かみかわヌクモ
14	日	
15	月	「海の日」
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	「乳幼児・1歳6ヵ月・3歳児健診」12:45～@保健福祉センター
20	土	「JA 上川中央朝もぎ市場ふるる祭」9:00～@ふるる 「総合体育館ワックスがけ 休館」@総合体育館
21	日	「中学生からのたのしい町議会」14:30～@ PORTO
22	月	
23	火	「上川小学校 終業式」@上川小学校 「上川中学校 終業式」@上川中学校
24	水	「上川ジャンプアップひろば 夏」24日(水)～26日(金) 9:00～@かみんぐホール 「地域未来塾」24日(水)～26日(金) 13:00～@かみんぐホール
25	木	
26	金	「かみかわご飯会～夏のBBQ～」17:30～@ PORTO
27	土	「層雲峡温泉峡谷火まつり」18:20～@層雲峡温泉商店街
28	日	「峡谷火まつり 夏花火」～8月12日(月)
29	月	
30	火	
31	水	

今年の夏は、乾杯でつながろう！



今月の内容	P2	.....	KAMIKAWA PEOPLE	P9	.....	北海道高校陸上選手権結果	P15	.....	町のみんなのエッセイリレー
	P3	.....	HOT TOPICS	P10	.....	年金相談・きたよん通信	P16	.....	コミュニティ紹介
	P6	.....	西木町長おしえて！ Q&A	P11	.....	図書だより	P17	...	KAMIKAWORK PROJECT
	P7	.....	後期高齢者医療からのお知らせ	P12	.....	くらしの information	P18	.....	かみかわヘルスケア
	P8	...	KAMIKAWA NEW Gourmet	P14	.....	カメラレポート	P20	.....	7月のカレンダー

【表紙】先月末、上川町ビールパーティを主催された商工会青年部のみなさん。ビールを持って乾杯！

今月の  
カミカワ  
ピープル

KAMIKAWA  
PEOPLE  
カミカワピープル

人の魅力が  
まちの魅力

町で暮らすみなさんの  
活動や想いを発信します。

## イベントを通して 町内振興を

### ◆笠間さんのお仕事は？

普段は株式会社リサイクルかわで産業廃棄物の処理をしています。

4年前に商工会青年部の部長になり、今年で2期目です。もしかすると2期連続で部長を務めることはイレギュラーかもしれませんが、周りからの推薦の声もいただき、今期も務めることになりました。

### ◆町での青年部の活躍

私たち「商工会青年部」の役割は主に町内のイベントを開催し、町民に参加していただいて、町内振興を図ることです。

事業所にとっても、上川町で開催される大きなイベントに事業所が参加すると自分の事業所の宣伝につながります。

私たちが主催する「青年部ビールパーティ」や「ふる里まつり」には多くの事業所や参加者にお越しいただいています。いまや町外からの参加者も多く、振興を深めるときかけを作れているのではないのでしょうか。

青年部の活動は他にも、町内の

美化や層雲峡の掃除などボランティア活動をしています。また、氷瀑まつりの協力・参加をして主催以外でも町内のイベントを盛り上げています。



(写真)「青年部ビールパーティ」の様子(撮影:令和2年)。当日は屋台の出店や豪華景品が当たる抽選会などがあり、今年も大盛況でした。

### ◆上川町に期待していること

町に期待していること、とは違うかもしれませんが、私たち「商工会青年部」がイベントを開催することが上川町の人口増加に繋がっていくと良いなと思っています。

上川町商工会青年部 部長  
笠間 哲臣さん



TOPIC

# 1

## 大雪山国立公園、 指定 90 周年！

大雪山国立公園は 12 月 4 日で指定 90 周年を迎えます。  
90 周年を記念してたくさんのイベントを開催予定です！  
このページではその一部をご紹介します。



### シンボルマーク

「大雪ハット」をベースとした指定 90 周年シンボルマークです。



### 黒岳 5 合目にパネル展示

黒岳 5 合目の駅舎にて、大雪山のなりたちについてのパネル展示を開催しています。  
この機会にロープウェイを利用してパネル展示をご覧ください！

### 大雪山国立公園スタンプラリー

10 月 5 日（土）から大雪山国立公園 1 周スタンプラリーが開催されます。  
主催：NPO 北海道十勝バイコロジーをすすめる会

### 大雪山・旭岳の自然を考えるワークショップ

7 月 7 日（日）に旭岳ビジターセンターで大雪山国立公園指定 90 周年記念講演会が開催されます。



### 90 周年記念切手の販売

ロープウェイの売店と道内の郵便局で大雪山国立公園 90 周年の記念切手が販売されます！  
大雪山・黒岳の写真があしらわれた特別なフレームの切手です。

層雲峡温泉商店街イベント広場でお酒とランタンが楽しめるイベント、「層酒相愛」が開催中です。キッチンカーの出店やワークショップ体験も開催中です！

期間：7月6日（土）、7月13日（土）

TOPIC

2

## 層酒相愛 開催中！



5月12日に、旭ヶ丘地区でオーロラが観測されました。オーロラは低緯度の夜空に広がり、幻想的な空間に包まれました。

(写真提供：大雪森のガーデン)

TOPIC

3

## 旭ヶ丘で オーロラ観測



TOPIC

## 4 上川町役場にアウトドアスペースを設置しました

役場敷地内に大型テントやテーブル、椅子を配置し、アウトドアスペースを設置しました。このスペースは色々な人が交流できる場を創出することを目的に、試験的に設置しています。例えば、散歩中の休憩やサークルの打ち合わせ、みんなでお昼ご飯など、様々な場面でご利用いただけます。このスペースは10月中旬まで設置する予定です。マナーを守り、お気軽にご利用ください。



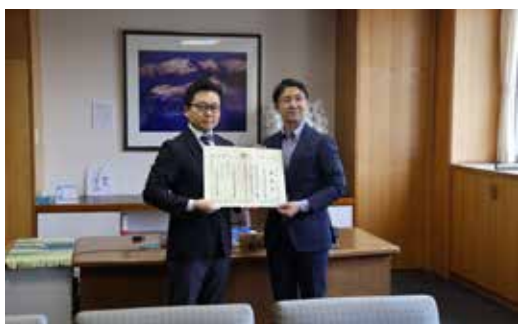
TOPIC

## 5 地域貢献に感謝します

6月7日（金）に北海道ロードメンテナンス株式会社（米野孝之代表取締役社長）に総合体育館グラウンド脇のトラフにつまった泥や枯れ葉の清掃をしていただきました。



### ご寄付・ご寄贈ありがとうございます！



ホテル大雪様

上川町の人材育成関係経費に役立ててほしいと1,000,000円のご寄付をいただきました。寄付金は有効活用させていただきます。

上川町社会福祉協議会へ  
竹村 恵子様（旭川市）  
渡部 博幸様

上川町ふるさと応援寄附（5月分）  
130件 8,358,600円

総人口

3,157 人

(男性：1,489 人／女性：1,668 人／世帯数：1,922 世帯)

今月の上川町の人口

生まれた  
赤ちゃん

1 人

亡くなった方

3 人

転入  
された方

24 人

転出  
された方

5 人

※届け出の時期によって、人数が増減する場合があります。

2024 年 5 月末現在



Q  
A

『一人ひとりが安心して暮らせるまちづくり』について教えてください。

大きなくりでいうと**福祉と医療にかかわる分野の施策**です。

1つ目に**地域医療体制の堅持**は私の最低限の責務だと思っています。今後も家庭医療学センターとの良好な関係を築きながら医療センターの医師を確保し、一次医療と救急医療体制の構築を図っていきます。また、訪問看護、訪問リハビリ等についても医療センター内で準備中であると聞いており、是非進めてもらいたいと思っています。

2つ目に地域福祉についてですが、特に**高齢者福祉の充実**です。現在の支援策を継続していくとともに高齢者の方が趣味や得意分野を生かして活躍できる機会や場を創れないかと考えています。高齢者の方も支援を期待していると思いますが、同時に、頼られることでやりがいを感じ、いきいきと暮らしていける健康寿命の延伸につながればと考えています。その他にも保健予防対策、障がい者（児）福祉の充実と、介護保険事業や国民健康保険事業の安定的な運営に努めていきます。

3つ目は、**介護の充実を目指した地域連携**です。医療センターや社会福祉協議会と連携して地域一体となって介護を要する方への支援を維持継続するとともに、フレイル（介護認定を受ける前段階）の方々への町としての支援について検討を始めたいと思っています。

※次号は「豊かな文化と次世代の人材を育むまちづくり」について、詳しく聞かせていただきます！





# 国民健康保険と後期高齢者医療からのお知らせ

## 被保険者証の更新について

国民健康保険および後期高齢者医療の『被保険者証』の更新時期が近づいてまいりました。  
7月中旬～下旬までに各ご家庭に「簡易書留」郵便で郵送いたします。

### ～国民健康保険の被保険者証～

#### 70歳未満

北海道 国民健康保険 被保険者証	有効期限 交付年月日 適用開始年月日	令和**年*月*日 令和**年*月*日 令和**年*月*日
記号 ***** 番号 ***** (枝番) **		
氏名 上川 太郎		
生年月日 平成**年**月*日 性別 *		
世帯主名 上川 太郎		
住所 上川町***町**番地		
保険者番号 <b>011247</b>		
交付者名 上川町		

#### 70歳以上

北海道 国民健康保険 被保険者証 兼高齢受給者証	有効期限 交付年月日 適用開始年月日 発行期日	令和**年*月*日 令和**年*月*日 令和**年*月*日 令和**年*月*日
記号 ***** 番号 ***** (枝番) **	一部負担金の割合*割	
氏名 上川 太郎		
生年月日 平成**年**月*日 性別 *		
世帯主名 上川 太郎		
住所 上川町***町**番地		
保険者番号 <b>011247</b>		
交付者名 上川町		

茶色の封筒で世帯主の方あてに送ります。  
新しい保険証は**緑色**です。

### ～後期高齢者医療制度の被保険者証～

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 7月 1日
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
被 保 険 者	住 所 広域市連合町1丁目
氏 名	広域 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
発効期日	平成20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	<b>39011000</b> 北海道後期高齢者医療広域連合 <b>公印(朱)</b>

紫色の封筒で世帯主の方あてに送ります。  
新しい保険証は**水色**です。

今年度で被保険者証の更新は最後となります。今後、マイナ保険証をご利用いただくこととなります。

マイナンバーカードをお持ちでない方は、役場税務住民課住民グループ窓口でお手続きしてください。  
マイナンバーカードを保険証として利用する際、マイナポイントアプリから申し込みをすることが可能です。  
役場保健福祉課医療給付グループでも申し込み支援を行っています。ぜひご活用ください。

<申請先・お問い合わせ先>

マイナンバーカード作成について

・・・ 役場税務住民課住民グループ

TEL 2-4051

被保険者証・マイナ保険証申し込み支援について

・・・ 役場保健福祉課医療給付グループ

TEL 2-4053



# KAMIKAWA NEW Gourmet

行ったお店はチェック!

上川町の新規開業飲食店、皆さんはもう行きましたか？  
近年に開業した上川町の飲食店を紹介します！



## キヌバリ コーヒー ロースターズ Kinubari Coffee Roasters

自家焙煎のコーヒーとパスタやハヤシライスの食事を提供しているロースターリーカフェです。コーヒーの他にキャラメルラテ、パフェ、ケーキ、ピザ、ワインやビールのお酒もご用意。金・土曜日は夜も営業しています！お待ちしております◎

住所：南町 1058



オーナー絹張さんの  
おすすめ  
「鉄板ナポリタン」



## カミカワキッチン KAMIKAWA Kitchen

スーパーとJAの間にある赤いレンガの建物内で、町内の牧場でとれた生乳からチーズやヨーグルト、パンを製造しています。町民限定プログラム等もありますのでぜひ一度お立ち寄りください！

住所：北町 189-3



チーズ製造担当松丸さんの  
おすすめ  
「カミカワヨーグルト」



## ビッグスノードライブイン BIG SNOW DRIVE-IN

BIG SNOW DRIVE-IN では、北海道産の新鮮な食材を使ったタコスやホットドッグ、北海道ソフトクリームなど、究極のストリートフードをご提供。さらに店前では、本格アメリカンBBQも楽しめます。みなさまで是非！

住所：旭町 53



オーナー近藤さんの  
おすすめ  
「北海道ソフトクリーム」



## ケーブランチ K.branch

カレーを中心に週替わりプレートや非加熱のraw cake、焼き菓子もあります。週末の夜はビリヤードで盛り上がり、知らない人同士も仲良くなれる不思議な空間です。是非一度お越しください。

住所：栄町 70-13



店長 水野さんの  
おすすめ  
「raw cake」



## もちごやまム

All 北海道・上川町の食材で提供しています。大福はすべて上川町産の食材で作っており、甘すぎない餡が町外や海外の方からも人気です。上川町の食材を広く知ってもらうために精進していきます！

住所：菊水 483



オーナー辰巳さんの  
おすすめ  
「大福」



## 田んぼ Café ミナミカゼ

沖縄料理を楽しめる、田んぼの中に佇むお店です。ランチは無添加にこだわり、健康志向の方にもおすすめです。店内から望める四季折々の風景とともに楽しみください。

住所：東雲 1523-1



柴犬店長ハナちゃん  
おすすめ  
「タコライス」



## 山一食堂

山一食堂は、昼はお弁当屋、夜はお惣菜・居酒屋として和食をベースに天然醸造調味料、添加物使わず真心込めた身体に優しい手料理を提供中です。

詳しくはLINEアカウント @yamaichi\_shokudo でご確認下さい。

住所：中央町 566



オーナー伊澤さんの  
おすすめ  
「山一弁当」



## ヤマイチカフェ

住所：旭町 52-1

ヤマイチカフェでは上川町産の食材を使ったスイーツをご用意しております！ランチはパスタなども提供しておりますので、ぜひお立ち寄りください！



オーナー安田さんの  
おすすめ  
「酒粕マカロン」

皆さんは  
9つの店のうち  
何店舗行ったぼわん？  
これからの  
暖かい季節に  
ぜひ訪れてみてほし  
いぼわん♪



## 漁恵

住所：中央町 568

上川町ではあまり取り扱っていない、新鮮な海産物を中心にご用意しております。新鮮な海産物のほかに、串ものやご飯ものなど、お子様もお楽しみいただけるお店です。ぜひお越しください。



オーナー東さんの  
おすすめ  
「漁恵丼」

## 高等学校陸上競技選手権大会 2024 結果

### 第 77 回北海道高等学校陸上競技選手権大会

#### 〈全道大会〉

男子やり投 辰巳 飛朱 予選敗退  
女子やり投 對馬 聡美 予選敗退  
大丸 瑚乃果 決勝進出 1 2 位

#### 〈旭川支部予選〉

#### 【男子】

男子 100m 予選 沼田 優介 4 位 12 秒 25 準決勝進出  
男子 100m 準決勝 沼田 優介 6 位 12 秒 26 準決勝敗退  
男子 200m 予選 高野 凌丞 4 位 24 秒 87 準決勝進出  
宮川 透弥 5 位 25 秒 31 準決勝進出  
沼田 優介 2 位 24 秒 14 準決勝進出  
男子 200m 準決勝 宮川 透弥 6 位 25 秒 70 準決勝敗退  
沼田 優介 5 位 24 秒 41 準決勝敗退  
男子 4 × 100m リレー予選 1 走 高野 2 走 宮川 3 走 沼田 4 走 辰巳  
52 秒 15 予選敗退  
男子やり投 辰巳 飛朱 52m95 準優勝

#### 【女子】

女子砲丸投 佐藤 胡珀 4m94 9 位  
女子やり投 佐藤 胡珀 18m80 9 位  
對馬 聡美 33m77 優勝  
大丸 瑚乃果 32m52 準優勝



# 年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を！

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて、待合時間を短くするため「事前予約」を行っています。お待たせする時間が短くなりますので「予約相談」をぜひご利用ください。

◆予約相談希望日の1か月前から前日まで受付しています。

◆お申込みの際は、基礎年金番号がわかるもの（年金手帳や基礎年金番号通知書、年金証書など）をご用意ください。

ご予約方法は、全国共通の**予約専用受付電話「0570-05-4890」**、または、旭川年金事務所（☎0166-25-5606）にお申込みください。

また、上川町年金担当窓口及び年金事務所の窓口では、国民年金の加入手続きや国民年金保険料の免除の申請、老齢基礎年金の請求の手続きをマイナンバーを使用して行うことができます。

マイナンバーで手続きを行う時は、マイナンバーカード等のマイナンバーが確認できる書類、本人の身分が確認できる書類を上川町年金担当窓口又は年金事務所の窓口に提示する必要がありますので持参してください。

お問い合わせ先：旭川年金事務所 ☎ 0166-25-5606  
税務住民課 ☎ 2-4051

## きたよん通信

### 障がい者差別解消法②

#### ■合理的配慮の提供とは？

障がいのない人は簡単に利用できても、障がいのある人にとっては利用が難しく、活動などが制限されてしまう場合があります。たとえば…

○車いすを利用している人が段差があり移動ができない。

○聴覚障がいのある人に声だけで話をする。

○視覚障がいのある人に書類だけを渡すだけで読み上げない。など…

障がいのある方から何らかの配慮を求める意思が示されたときは、負担が重すぎない範囲で対応することが求められています。

令和6年4月1日から、障

がい者差別解消法が改正され、事業者にも合理的配慮が義務化されました。対象となるのは、会社やお店、民間団体、個人事業主などの事業を行う人。NPO法人などの非営利団体も事業者に含まれます。

困ることやこうしてほしいと思うことは一人一人違います。

どちらか一方の立場が強くなる関係ではなく、他にやり方はないのかなど、お互いに話し合いながら必要な工夫ややり方を考えることが大切です。

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



上川町公民館図書室からの  
情報をお届けします！

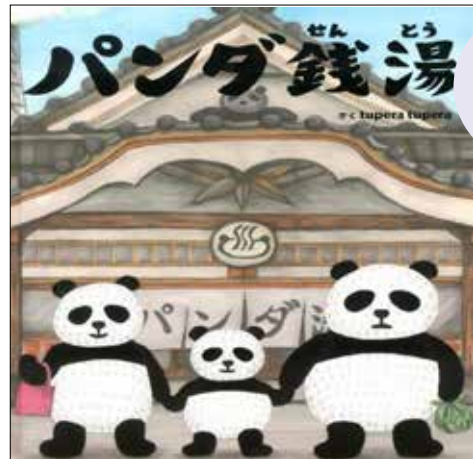
図書だより  
**Library**

原田マハ  
『板上に咲く』



今月の  
おすすめ!

tupera tupera  
『パンダ銭湯』



絵本は  
こちら

たった一本の彫刻刀で、世界に挑み、世界を変えた、棟方志功。

著者の原田マハ氏は、芸術を題材にした著書を多く手がけています。今回は版画家の棟方志功の生涯です。圧倒的な迫力で、一気に読破してしまいます。

ここはパンダのためのお風呂屋さん。パンダ以外の入店は固くお断りしています。なぜならパンダたちには知られざる秘密が…それは読んでのお楽しみ！脱衣場の貼り紙など隅々までユーモアあふれる一冊。これを読めばあなたも銭湯に行きたく…は、ならないかも。



図書室は午前10時から午後5時まで、毎日開館しています♪  
蔵書点検のため7月10日の図書室読み聞かせはお休みです。

宝くじ 公式サイト  
すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

**Quick One**  
クイックワン

宝くじの役目金は  
私たちの国の  
公共事業等に  
還元されています。

宝くじ  
公式サイトで  
発売中!  
今すぐ会員登録!

宝くじ公式サイト <https://www.tokai-jp.com/>

宝くじ公式サイト

なんでも買い取ります!

**丸嘉**  
まるよし

高価買取!お任せください!

不用品出張買取  
お気軽にお電話ください

☎070-2808-5647

代表 石坂 嘉章  
Ishizaka Yoshiaki

〒078-8214  
旭川市4条通25丁目442番地の1



上川町では、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。

## 上川町同窓会 支援事業補助金

### 補助金概要

【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 ※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。
【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、同一年度内に1回限り
【対象経費】	案内文書等の作成に係る印刷製本及び通信運搬費・町内の飲食店等に支払う飲食代、宿泊代金など



町内で同窓会を開催する場合はご相談ください。また、町内で同窓会をぜひ開催してください！

地域魅力創造課  
瀧 主事

申請の流れや申請書類については下記二次元コードからご確認ください。



申請先・お問い合わせ先

地域魅力創造課  
☎ 2-4063

※対象者へ個人通知します。

19日生まれの児

3歳児健診…令和3年5月23日～7月

の児

11月23日～令和5年1月19日生まれ

1歳6カ月児～8カ月児健診…令和4

年10月・12月/令和6年1月・3

月・4月の出生児

対乳幼児健診…令和5年6月・7月・

9月・10月・12月/令和6年1月・3

月・4月の出生児

場 保健福祉センター 2階和室等

日 7月19日(金) 12時45分～受付開始

3歳児健康診査のお知らせ

乳幼児健康診査、1歳6カ月・

保険

問 留萌海上保安部交通課  
☎ 0164-42-0414



QRコードを読み込みのうえ、ぜひご利用ください。

海を楽しくするために

海上保安庁では、水辺でのレジャー活動を安全に無事故で楽しむための情報を提供しています。



お知らせ

**町職員採用試験を行います**

町では、令和7年度に採用する職員の採用資格試験（上川管内町村共同）を予定しています。

**対** 一般行政職・高校卒（専門学校卒・短大卒を含む）・大学卒・社会人（令和7年4月1日現在満45歳以下の方）

**日** 試験公示日…7月1日(月)  
試験日…9月22日(日)

**場** 旭川市ときわ市民ホール（旭川市5条通り4丁目）

旭川勤労者福祉会館（旭川市6状通り4丁目）

**申** 7月1日(月)～8月2日(金)まで  
申込書の配布…7月1日(月)から上

川町村会及び各町村のHPからダウンロードすることができま。また、上川管内のすべての町村役場、消防職員を採用する消防署・支所及び上川町村会事務局において配布します。

**問** 総務課 ☎ 2・1211

**第26回 上川農試公開デー開催**

上川農業試験場では、みなさまに試験場の仕事を理解していただくため、公開デーを開催いたします。入場は無料、雨天でも実施します。みなさま

のご来場をお待ちしています。

**日** 8月8日(木)10時00分～14時00分

**場** 上川農業試験場（比布町南1線5号）

**問** 上川農業試験場

☎ 0466・85・2200

**自衛官等募集**

●自衛官候補生

**対** 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

**申** 年間を通じて行っておりま。

**日** 8月25日(日)・26日(月)いずれか1日

●一般曹候補生  
**対** 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

**申** 7月1日(月)～9月3日(火)

**日** 9月18日(水)～21日(土)いずれか1日

●予備自衛官補（技能）  
**対** 日本国籍を有し、6年12月18日現在18歳以上で国家資格等を有する男女

（資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満）

**申** 6月1日(土)～9月19日(木)

**日** 9月28日(土)

●予備自衛官補（一般）

**対** 日本国籍を有し、6年12月18日現在18歳以上52歳未満の男女

**申** 6月1日(土)～9月19日(木)

**日** 9月29日(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  
役場総務課 ☎ 2・1211

**海上保安庁職員募集**

●海上保安学校学生採用試験

海上保安庁のエキスパート職員を養成します。

**申** 高卒見込みの方、高卒後12年を経過していない方等

**日** 令和6年7月16日(火)から25日(木)

入学後は国家公務員として給与が支給され、受験料、入学金、授業料等はかかりません。

詳しくは海上保安庁ホームページ（左記二次元コード）をご覧ください。

**問** 留萌海上保安部管理課

☎ 0164・42・0656



**いつでも気軽に納税相談を**

町道民税・国民健康保険税の納税通知書を7月12日(金)に発布します。

期別ごとの納付額が高額で納付が困難な場合は、分割納付も可能です。その他納税に関する相談をご希望される方は、お気軽にご相談下さい。

また、町税の納付には便利な口座振替制度をご利用ください。（町内の金融機関で手続きが必要です。）

**町道民税・国保税・固定資産税の納税を**

町道民税・国民健康保険税第1期及び固定資産税第2期の納期限は7月31日(水)です。

忘れずに納めましょう。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（下記二次元コード）」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



対 対象 申 申込方法 日 日時 場 場所 問 問合せ



# カメラレポート



6月1日  
上川小学校  
大運動会

晴天の中、開催されました！



6月16日  
中央保育所  
にっこ運動会

みんな精一杯がんばりました



5月25日 上川大雪クラブ with 役場野球部

地域の大人に野球を教わりました！





手話クラブの  
「ポッチャ大会」  
と  
「ゆったりスポーツ」



手話を活用し、交流しました！



大雪山へ登るきっかけは、昭和62年に黒岳ロープウェイに乗車したことです。翌年、パークボランティア(PV)活動に初めて参加しました。平成17年春、山スキーでケガをしまい、夏山登山ができなかった間、土日にピジターセンターでPV活動をするようになり、今に至っています。

この18年間、様々な人々にお会いし勉強になりました。大雪山国立公園の歴史・動植物・火山・安全登山などを来館者に発信するのが仕事と考えています。

私は美瑛町で生まれ、その後は旭川市へ移りました。平成12年に上川町へ引越し、息子は層雲峡へ、私は旭川の職場へ通勤する生活が始まります。当時住んでいた借家は寒く、すぐに新築を考えました。年末に新築の家へ移り新年を迎えました。

めぐり逢い

リ	エ	メ	町
レ	ツ	ン	?
ー	セ	な	
	イ	?	

国井昌子さん



今月は：

●次回は山本 明良さんです。お楽しみに！





今月ご紹介するコミュニティは…

## 大雪上川サイクリング協会

**自転車に乗る仲間たちとレース参加やツーリングを行っています！**

上川町にいる自転車を愛する仲間の集まりです。職業問わず自転車が好きな人、乗りたい人が集まり、一緒にレース参加やツーリングを行っています。

ツーリングでは美瑛町の道の駅に集合し、青い池までいたり、また別の機会には上川町から旭川まで行き、山岡家でラーメンを食べて帰ってきたこともありました。

レースでは協会全体で参加する機会は少ないですが、それぞれの協会員が色々なレースに参加しています。「3時間耐久レース in さらべつ」にはチーム参加し、勝利へ向け、共に汗を流すこともあります。

また、旭ヶ丘ヒルクライムには実行委員として運営に参加しており、毎年夏の恒例行事となっています。

自転車に乗ってみたい、一緒に乗る仲間が欲しいという方はぜひ一緒にツーリングしませんか？

### コミュニティ DATA

設立 : 平成30年  
 活動内容 : 大会参加、ツーリング  
 会員数 : 12名  
 連絡先 : 団員募集中！  
 詳しくは  
 ☎ 080-7000-4467 (木村)



(写真) ツーリング中の記念撮影



「広報かみかわ」で紹介してほしい！というコミュニティを募集中です！  
 詳細は地域魅力創造課 (☎ 2 - 4063) へお問い合わせください。



新しい働き方を、上川町で。

# KAMIKAWORK<sup>®</sup>

## PROJECT



ガラスの加工品で  
上川町を盛り上げたい！

### 上川でガラスアクセサリーを作っていること、知っていますか？

こんにちは、クラフトプロデューサーに着任しました守屋由紀と申します。突然ですが、上川町にとっても腕の良いガラス職人さんたちがいらっしゃることをご存知ですか？上川町には HARIO のガラスアクセサリーのパーツを作っている工房があり、凄い職人さんがいらっしゃいます。その腕をご自分や上川町の町おこしのために使っていただけたら素敵だなと思い、技術指導や商品提案などを行わせていただいております。



クラフトプロデューサー  
守屋由紀さん

2024年4月着任。耐熱ガラスを酸素バーナーを使って加工する「ランプワーク」の技術指導や、上川オリジナルのガラスアイテム開発を行う。大雪森のガーデンにて体験教室の開催も。

### 上川をガラスの街に

ガラスの加工を行うにはいろいろな設備が必要です。その設備がある所が上川町には2ヶ所もあるんです！

1ヶ所は街中に、もう1ヶ所は景色の素晴らしい森のガーデンさんに！

ガラスのワークショップを企画しておりますので、ぜひ体験していただきたいです！そして、楽しいと感じていただけたなら、ぜひぜひ職人や作家さんを目指していただけたらと思います。上川町の名産品にガラスアクセサリー。素敵じゃないですか？

# かみかわ 医療センター ヘルステア

診察室より



副院長  
大田 貴弘 先生

記二次元コード)に「暑さ指数」が日々更新され、参考に なります。



シシトモは糖分が多いので飲みすぎに 注意)

・食べ物：梅干し、スイカ、バナナ。  
・高血圧の方は夏でも適切な減塩 が重要ですが、発汗が多い場合 は、水分とともに少量の塩分を 補給することが望まれます。「日 本高血圧学会ホームページ(左 記二次元コード)より」



夏がやってきますね。昨年 は例年よりも暑い夏で、真夏 日の日数は旭川で30日と、平 年の10.9日に比べ極端に 多く、熱中症で受診される方 も多かったです。今年も暑い 夏が予想されています。

熱中症予防のポイントは3 つです。

※Step Beyond Resident 2 (林寛 之著)を参照

①無理な運動禁止…無理と無 知が熱中症を引き起こす

・熱中症に要注意な人…幼児、 高齢者、基礎疾患をお持ちの 方

状態…二日酔い、寝不足、体 調不良

・気温や湿度が高い時は、運 動中止を

熱中症予防情報サイト(左

③失った水分と塩分は定期的 に摂取すべし

・運動中の水分摂取(塩分も) の目安は、競技前に250 ～500ml、競技中は1時 間ごと500～1000ml

の補給が必要。競技前の水 分補給が大事で、予防効果 が高いです。

・熱中症予防におすすめ!

・飲み物…経口補水液、冷た いお味噌汁。(スポーツドリ

私たち家庭医は、皆さまの町の 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 したら、何なりとご相談下さい。 今後ともよろしくお願ひします。



大田副院長には今 年もお世話になり ますぼわん♪

野菜は1日350gが目標です!

## 栄養士の 上川町の野菜で健康づくり!

トマトは色々な栄養成分が豊富な野菜。美肌効果や風邪予防に役立つビ タミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸 内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

### 大きなトマト vs ミニトマト 栄養対決!

(100g)	赤いトマト 大1/2個	赤いミニトマト 10個
カロリー	20kcal	30kcal
カリウム	210mg	290mg
β-カロテン	540 μg	960 μg
ビタミンC	15mg	32mg
ビタミンE	0.9mg	0.9mg
水溶性食物繊維	0.3g	0.4g
不溶性食物繊維	0.7g	1.0g

β-カロテン、ビタミンC はミニトマトの方が1.5～ 2倍多いですね♪



PICK UP

トマト



# 上川町の健康・医療・介護データ、 ご覧ください！

保健福祉課  
健康増進グループ  
炭田保健師

今年3月、町では「第3次健康増進計画」と「第3期データヘルス計画」を策定しました。

これらは、生活習慣病の発症・重症化を予防して、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図ろうという国の方針のもと、市町村と保険者が策定するものです。下の表は、その計画から抜粋したデータです。

健康寿命を表す指標の1つが、④平均自立期間です。これは、0歳の人が「要介護2」の状態になるまでの期間です。上川町は男女とも同規模・北海道・全国より長く、元気で長生きと言えます。

③介護にかかる1人あたりの費用は、高齢化の影響か北海道や全国の平均よりは高いですが、同規模自治体よりは低くなっています。高齢化の影響は、②1人あたり医療費の市町村国保にも表れています。一般的に年齢が高くなると医療にかかる割合は増え、結果として医療費も高くなる傾向にあります。

上川町国保の加入者は55%が65歳以上で、医療費も高くなっています。ただ、後期高齢者では、同規模自治体と比較しても3,000円以上低くおさまっています。健康でいられると、お財布にも優しいですね。

	① 特定健診受診率	② 1人あたり医療費		③ 1人あたり 介護給付費	④ 平均自立期間	
		市町村国保	後期高齢者		男	女
上川町	48.4%	32,720円	63,390円	275,876円	80.5歳	85.9歳
同規模*	42.4%	29,990円	66,525円	295,745円	79.3歳	84.2歳
北海道	24.6%	31,490円	80,982円	246,306円	79.6歳	84.2歳
全国	32.9%	29,050円	71,162円	265,628円	80.1歳	84.4歳

\*ここでの同規模は、上川町と同じ人口5,000人未満の市町村を指します。

出典：KDBシステム（令和4年度データ）

生活習慣病は自覚症状がありませんので、  
ぜひ、①特定健診を今後もお活用ください！

## RECIPE

### トマトと卵の炒め物



- ① トマトを皮付きのままきし切り8等分する。
- ② ボウルに卵、ゴマ油、鶏がらスープの素入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油小さじ1を強火で熱し、トマトを並べへラを使って返しながら1～2分焼き、水分をとばし塩・コショウする。
- ④ トマトを②のボウルに入れ軽く混ぜる。
- ⑤ フライパンに残りのサラダ油小さじ1を加えて熱し④を流し入れ半熟になったら全体を混ぜ合わせ火を止めて余熱でふわっと仕上げる。

#### 【材料（2人分）】

トマト …… 200g（大玉1個）  
卵 …… 2個  
塩・コショウ …… 少々  
サラダ油 …… 小さじ2  
鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2  
ゴマ油 …… 小さじ1

#### トマトは熱する！

トマトは適度に甘く酸味もありそのままでも美味しい野菜ですが、**うまみ成分の『グルタミン酸』も多く含み**、しかもグルタミン酸は熱することで量が増えうま味が増します！

β-カロテンは、体内で出来る活性酸素（細胞を傷つけたり老化を早める）から体を守り、発がんを予防するともいわれています。人の体には本来活性酸素に対抗するシステムがありますが、年齢と共に働きが弱まりますのでβ-カロテンを多く含むトマトを食べることで、**老化抑制、がん予防**が期待できます。