

今月のカレンダー



9月注目の  
イベントだ  
ぼわー♪

CHECK



健康と長寿を祝う会

毎年、町長から健康と長寿を記念してお祝いの品が贈られます。

9月18日(水)  
10:00～  
@かみんぐホール

CHECK



上川大雪祭

期間中は、アート展示やマウンテンバイクツアーの他、上川町の林業に関わる人のクロストークが開催されます。

8月31日(土)  
～9月10日(火)  
@大雪高原旭ヶ丘森のホール

ごみ収集  
スケジュールは  
こちら



1	日	「リサイクルの日」
2	月	「ミライ・キャンパス 2024」2日(月)～5日(木) 15:30～@かみんぐホール 「バス送迎付き検診」7:30～@旭川がん検診センター
3	火	「かみかわナイトプール」18:00～@町営プール
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	「0円食堂」11:00～@PORTO 「Autumn Garden 2024」7日(土)～8日(日) 9:00～19:00 @大雪 森のガーデン
8	日	「秋の登山会 南クマネシリ岳」7:30～@足寄町
9	月	
10	火	「上川大雪祭」8月31日(土)～9月10日(火)@大雪高原旭ヶ丘森のホール 「子ども会育成指導者研修会」18:00～@かみんぐホール
11	水	「町議会定例会」11日(水)～13日(金)@上川町役場
12	木	
13	金	「上川中学校学校祭」9:00～@上川中学校ほか
14	土	「マイカー規制」14日(土)～29日(日)@層雲峡 「奇跡のイルミネートVII」14日(土)～10月13日(日) 18:00～@層雲峡紅葉谷
15	日	「ゼロカーボンを楽しむ学ぼうシャッフルキャンプ(小学校3～4年生対象)」14日(土)～15日(日) 10:00～@上川町
16	月	「敬老の日」
17	火	「公民館講座 読書とまちづくり～読書×マインドマップ～」18:00～@かみんぐホール
18	水	「健康と長寿を祝う会」10:00～@かみんぐホール 「きてみんか エクササイズ教室」10:00～@たいせつの絆
19	木	
20	金	
21	土	「公民館講座 芸術文化鑑賞ツアー②生誕90年記念 藤戸竹喜の世界鑑賞」8:30～@北海道立旭川美術館
22	日	「自然観察講座 天人峡」7:30～@東川町
23	月	「秋分の日」 「文化鑑賞事業 to R mansion」15:00～(14:30開場) @かみんぐホール
24	火	「白寿大学 ななかまど大学交流学习」10:00～@鷹栖町 「第2回社会教育委員公民館運営審議会」18:00～@かみんぐホール
25	水	「乳幼児・1歳6ヵ月・3歳児健診」12:45～@保健福祉センター
26	木	「第1回教育ビジョン素案作成ワークショップ」14:00～@かみんぐホール
27	金	
28	土	「スポーツ研修事業」13:00～@総合グラウンドほか
29	日	
30	月	



ふる里まつりは今年で、47回目!



今月の内容

P2 ..... KAMIKAWA PEOPLE  
 P3 ..... HOT TOPICS  
 P6 ..... 西木町長おしえて! Q&A  
 P7 ..... 後期高齢者医療制度のお知らせ  
 P8 ..... PORTO へ行こう!

P9 ..... 上川町姉妹友好都市交流  
 P10 税金・年金の情報・きたよん通信  
 P11 ..... 図書だより  
 P12 ..... ぐらしの Information  
 P14 ..... カメラレポート

P15 ..... 町みんなのエッセイリレー  
 P16 ..... コミュニティ紹介  
 P17 ... KAMIKAWORK PROJECT  
 P18 ..... かみかわヘルスケア  
 P20 ..... 9月のカレンダー

【表紙】過去のふる里まつりの写真。上) 1983年(昭和58年)に開催された第6回上川町ふる里まつりの様子  
 下) 1981年(昭和56年)に開催された第4回上川町ふる里まつりの様子

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。

## 子供も大人も楽しめる まつりにしたい

ふる里まつり 司会  
吉田 砂織さん

### ◆いつから司会を？

第30回からやっています。昔は南町公園でやっていて、今の駅前に移動したタイミングからずっと続けています。今年は第47回目なので、18回目になります。

### ◆司会を始めたきっかけは？

前年まで司会をされていた方が転出されてしまい、別の方が司会をすることになりました。その方から一緒に司会をやらなにかと誘われて、それ以来ずっと司会をさせてもらっています。

### ◆どんなまつりにしたい？

子どもたちが楽しめる場になってほしいと思っています。運営側に知っている大人がたくさんいると思うので、安心して楽しんでほしいです。

また、保護者の方にもたくさん参加してほしいです。南町公園のときはみんな買ったものを芝生で座って食べるといった感じで落ち着ける場所がありました。今の会場でもそういう場所を確保できれば、より多くの方がまつり会場を楽しみやすい環境を作れるんじゃないかと思っています。

ないかと思っています。

小・中学生の頃は参加者だった子が今は運営側になっています。これからも世代継承していけたらうれしいです。



いまや、ふる里まつりの名物にもなっている吉田さんの司会。例年、浴衣やファイターズユニフォームなど、色んなコスチュームに身を包み、場内を盛り上げられています。

### ◆町に今後期待していること

昔のまつりは今以上に活気がすごかったイメージがあります。今の上川町は人口は減ってきているかもしれないけど、協力隊の方や移住者など若い人が増えてきているので、まつりだけでなく町自体も活気あふれる町になれるんじゃないかなと思っています。

TOPIC

1

# 原田雅彦さん&勢藤優花選手 トークイベントを開催！



8月10日に「上川町130年・開村100周年記念原田雅彦さん&勢藤優花選手トークイベント」を開催しました。当日は210名の町民が訪れ、STV福永アナウンサーの司会進行によりトークイベントを楽しみました。

今後も上川町130年・開村100周年を記念して、町民イベントを開催予定です。



上川町と連携協定を結ぶコロンビアスポーツウェアジャパンとのコラボ商品であるクーラートートバッグを、西木町長からサプライズで出演者に贈りました。



トークイベントの最後には、豪華景品が当たる抽選会が行われ、約50名の方にコロンビアのアウトドア商品やSTVのグッズが当たりました。

7月10日の協定調印式をもって、上川町、宮崎県新富町、和歌山県すさみ町との3者間で「未来共創パートナーシップ協定」を締結しました。今後3町は、人材交流や人材育成に取り組み、3町に關与する人口創出のためのブランディング、連携企業との接続機会の創出など、これまで各町が培ってきた成果や資産の相互利用に取り組んでいきます。

TOPIC

2

## 未来共創パートナーシップ協定



下記の2社から地域貢献をお申し出いただき、駐車場の白線引きや、町有地の草刈りを実施していただきました。

TOPIC

3

## 地域貢献に感謝します



株式会社小椋組

新光町の移住促進団地の草刈りをしていただきました。



荒井建設株式会社

栄町パークゴルフ場と滝ミントラの駐車場の白線引きをしていただきました。

TOPIC

## 4 コープさっぽろにて 上川の野菜特集!

上川町・愛別町の野菜やキノコ等を旭川市内コープさっぽろの特設スペースにて販売中です。上川中央農協が直接販売店に届けており、新鮮でおいしい状態のまま提供しています。今後は秋野菜として大根や馬鈴薯が販売される予定です。



TOPIC

## 5 上川中央保育所の 研究が評価される!

上川中央保育所では、令和2年度より「新たな時代の保育実践」として体幹の発達を重視する保育に取り組んできました。この取り組みを長く行っている子ほど体力測定の結果に表れています。また、この取り組みが評価され、第72回北海道・東北ブロック保育研究大会にて研究発表を行いました。



取り組みの一つとして足の指でじゃんけんをする様子

## ご寄付・ご寄贈 ありがとうございます!

上川町社会福祉協議会へ

今枝 順子 様 (東京都)、北川 晴光 様、酒井 勇 様  
坂本 八重子 様、佐藤 力 様 (大阪府)、杉本 幸子 様、富田 幸司 様  
藤原 真由美 様、本田 政敏 様、宮田 フジ子 様

上川町ふるさと応援寄附 (7月分)

星野 四郎 様 (千葉県)

146件 2,880,000円

総人口

3,157 人

(男性：1,498 人／女性：1,659 人／世帯数：1,929 世帯)

生まれた  
赤ちゃん

3 人

亡くなった方

4 人

転入  
された方

30 人

転出  
された方

32 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 7 月末現在



Q

『地域の特性を生かした活力あるまちづくり』について教えてください。

A

各産業、商業、観光業、移住など多くの施策を含む分野です。

今回は各産業の振興についてのお話になります。あらゆる自治体において**地域経済の維持・発展には産業の振興、活性化は欠かせない政策である**と考えています。各産業に活気がないと町自体の活力が出てこないですよ。

はじめに農業についてですが、国の動きや異常気象といった中で課題等も多くありますが、上川町の農業において**重要なことのひとつに基盤整備の強化**が挙げられます。今年度においては将来的な農地のあり方や作付の方針を策定することにしていきますので、十分に農業者の方々と対話をしながら進めていきたいと考えています。

続いて林業ですが、一時期は、林業の町として隆盛を極めましたが、倒木処理を終えるとともに衰退していきました。今、町内の森林資源の価値を高めることを目的に、**林業と観光を結び付ける新しい取り組みが始まっています**。これは、森林空間自体の魅力を活用して観光と結びつける取り組みです。一つには、昨年旭ヶ丘や江差牛に整備したマウンテンバイクコースがあげられます。これはマウンテンバイクを楽しんでもらいながら森林保全にも関わってもらい、身近に感じてもらうという仕組みにしています。是非、町民の皆さんにも体験してもらいたいですね。ただ、旭ヶ丘地区は農業生産基地であることから、農業者の理解が不可欠だとも考えています。

※「地域の特性を生かした活力あるまちづくり」は広い範囲を網羅した議題であるため、今月号と10月号の2号にわたって紹介します。



# 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。

**【注意！】脱退は市町村窓口に出した日の翌日以降にのみ可能です。  
届出した日より遡っての喪失はできません。**

### 【お問い合わせ先】

保健福祉課 医療給付グループ

【住所】〒078-1753

上川郡上川町南町180番地

【電話】01658-2-4053

北海道後期高齢者医療広域連合

【住所】〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目

国保会館6階

【電話】001-290-5601

## HOKKAIDO LOVE! ひとめぐり号が上川駅に停車します！

北海道をひとめぐりに周遊する列車、「HOKKAIDO LOVE! ひとめぐり号」が今年度も3泊4日の行程で運行が行われ、「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。下記の日程で上川駅にも停車します。

9月26日(木) 17時08分着（終着）

9月27日(金) 8時14分着・8時30分発（停車時間16分）

10月5日(土) 12時22分着・12時24分発（停車時間2分）

10月21日(月) 13時16分着・13時27分発（停車時間11分）





# PORTOへ行こう！

営業時間

【火水】 10：00～20：00  
【金土日】 10：00～18：00  
【月木】 定休日

市街地の中心地にある PORTO は役場が関わる地域の交流スペース。  
「PORTO はどんなところなの？」 その一例をご紹介します！

## 子どもも大人も大歓迎！



年齢問わず、町内外からたくさんの方が訪れる PORTO。誰でも無料で利用できるのので、お気軽にお越しください。



## スタッフに生活相談！



「スマホの使い方がわからない！」「おさがりがあるんだけど...」「引っ越してきたばかりで友達がほしいな」など、些細なお困りごとは PORTO スタッフへ。もしかしたらお力になれることがあるかもしれません。

## 一日中遊べる！



ごはんを持ち込んで食べたり、15時のお茶会に使ったり。放課後の遊び場や、ちょっとした井戸端会議、趣味や仕事の作業スペースとしてなど...朝から晩まで、各々が自由に過ごせます。

## イベントも開催！



毎月たくさんのイベントを開催している PORTO。入口にあるカレンダーで、気になるイベントがないかチェックしてみてくださいね。



ふらっと遊びに来てください！

PORTO スタッフ  
(右) 大村さん  
(左) 中川さん



餅つき大会

# 上川町姉妹友好都市交流

上川町とカナダのロッキー・マウンテン・ハウス町は姉妹友好提携を結んでいます。  
今回は相互訪問の様子をご紹介します！

## in ロッキー・マウンテン・ハウス町 (以下、RMH 町)

4年ぶりとなるRMH町訪問は西木町長をはじめとする6人の町民が参加しました。現地では、熱烈な歓迎を受けて交流がスタートし、町役場やメインストリート、町の様々な取り組みを視察したり、40周年記念レセプションが催されました。

また、アルバータ州姉妹友好自治体協会会議年次総会も実施され今後とも姉妹友好都市として友好関係を築き続けていくことが確認されました。

特に40周年記念レセプションの中では、RMH町でクラフトビールが作られていることが取り上げられ、今後、上川町と何らかの形で協力できたらなど、お互いの振興のための施策が積極的に話し合われました。



## in 上川町

今回で18回目となる上川町滞在。今年は、RMH町から9人の学生を迎え、上川中学校生徒の9家庭でのホームステイや、層雲峡のインフィニティ国際学院宿舎に滞在し、交流を楽しみました。

ヌクモ・もちごやママ (おはぎ作り)・大上川神社・上川中学校・大雪森のガーデンを訪問し、また、層雲峡の散策やラフティング体験など上川町の魅力を余すことなく体験し、人と人のつながりのあたたかさを感じる交流機会となりました。

今回カナダからきたサイファー君のお父さんは、20年前に交流事業を通して上川町へきており、「お父さんが好きになった上川に来てみたい」と来町してくれたそう。

上川町とRMH町の姉妹友好交流事業には、これまで200名以上が参加しており、今後も世代を超えて繋がっていく交流の輪を広げていきます。

上川町姉妹友好協会をはじめ、素晴らしい学びの場を提供いただいた皆さまに、改めて感謝申し上げます。



# 町道民税・固定資産税・国民健康保険税の納期です

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9月30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。（町内の金融機関で手続きが必要です。）

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、ぜひご利用ください。

お問い合わせ先：税務住民課納税グループ ☎ 2-4051

## 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、**9月から順次**、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7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

詳しいことは、「扶養親族等申請書お問合せダイヤル」(☎ 0570-081-240)へ。

#### 地域生活拠点②

# きたよん通信

#### ①相談機能

・自分に何かあった時、この子だけで生活できるだろうか？

・生まれ育った場所ですと生活したいけど困った時どうしたら良い？

⇒この様な、引きこもりのお子さんを抱えた親御さんの相談だったり、障害をお持ちの方からのご相談等に応じています。地域生活支援拠点の利便登録をする事で、きたよんで相談内容に応じた予防対応を考えます。

②緊急時の受け入れ・対応  
・私は10年位お家から出られない生活をしています。ご飯支度や買い物、身の回りのことを全て行ってくれていたお母さんが検査入院する事になっちゃいました。

⇒急な家庭内での変化が起こり得る事もあるかと思えます。地域生活支援拠点では、緊急時に支援者がいる中で過ごせる環境の調整を行います。

#### ③体験の機会・場の提供

・働いても仕事が長続きせず、今は何もしていません。このままじゃいけないなあと思っても働くのが怖いです。

⇒地域には働く練習ができる事業所があります。地域生活支援拠点では、見学や体験の機会を設ける事ができます。

今回ご紹介した3つの機能に關してはどれも事前登録をお願いしています。「いずれはこんな心配があるかもしれない」と少しでも気になる事があれば、きたよんが役場保健福祉課窓口までご連絡下さい。

次号では④専門的人材の確保・育成⑤地域の体制づくりの機能についてご紹介いたします。

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

金子玲介  
『死んだ山田と教室』



今月の  
おすすめ!

高校2年の夏休み直前に、クラスの人気者が亡くなった。そこから展開する教室での出来ごと。軽いタッチで不思議な日常が描かれ、最後は愛おしく刹那的に終わる、忘れられないストーリーです。

高校時代から大人へと変わるあの時代をご堪能ください。

末吉曉子作・林明子絵  
『もりのかくれんぼう』



絵本は  
こちら

お兄ちゃんを追いかけて生け垣の下をくぐり、見たこともない秋の森に出たけいこは、枝や木の葉と同じ色をした男の子「もりのかくれんぼう」と、森の動物たちと一緒にかくれんぼをします。

秋の森に上手に隠れた動物たちを探すのが楽しい絵本です。全部見つけれられるかな？



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♪  
9月の読み聞かせは11日(水)です！

困ったら、法テラスへお電話を

☎050-3383-5566

借金

相続

家庭

日本司法支援センター  
法テラス旭川

もっと詳しく  
知りたい方は  
コチラもチェック！



法テラスは国によって設立された、法的トラブル解決のための総合案内所です。

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、害虫駆除対策としてカメムシの駆除を実施する方へかかった費用の半分を補助します。(上限5万円) ぜひご利用ください。

## 害虫駆除助成金

【対象者】	町内に住む、カメムシ駆除を予定されている方
【受付期間】	令和6年10月4日(金)まで
【申請場所】	役場1F 税務住民課住民グループ環境衛生係
【提出書類】	認定書申請書を2部、納付確認の同意書を1部、見積書を提出 事業終了後、完了報告書および交付申請書を2部提出 交付決定通知書を受け取った後、請求書を1部提出
【登録業者】	イカリ消毒株式会社 (☎ 0166-31-2777) ジョイクロス株式会社 (☎ 0166-37-6061)



害虫にお困りの際はお尋ねください。噴霧器の貸し出しとともにご利用お待ちしております！

税務住民課  
葛間 主事

害虫駆除補助関係  
二次元コード



申請先・お問い合わせ先

税務住民課  
☎ 2-4051

保健

9月の健康に関する行事について

- 9月25日(水) 受付12時45分～
- 保健福祉センター 2階和室等
- 対 ○乳幼児健診…令和5年8、9、11、12月 令和6年2、3、5、6月の出生児 ○1歳6カ月児～1歳7か月児健診…令和5年1月20日～令和5年3月25日生まれの児 ○3歳0か月児～3歳1か月児健診…令和3年7月20日～9月25日生まれの児
- 問 保健福祉課 ☎ 2・4054

お知らせ

新たな北海道総合計画を策定しました！

北海道庁では、北海道の更なる発展に向け、道民の皆様や様々な関係者の方々と共に行動していくため、新たな総合計画を策定しました。計画の内容を分かりやすくお伝えする出前講座も行っていきますので、詳しくはこちらをご覧ください。

■ 問 北海道庁計画推進課  
☎ 011・204・5630



**一定面積以上の土地取引には  
届出が必要です**

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、その土地が所在する市町村に届出が必要です。

**対** 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）

**申** 契約締結日から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】** 届出をしないと法律で罰せられることがあります。

**問** 地域魅力創造課 ☎ 2・4063



**募集**

**2024年自衛官等募集案内**

**●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歳未満の男女年間を通じて行っております。

**日** 9月30日(月)～10月2日(水)

**●防衛大学校学生（一般）**

**対** 日本国籍を有し、18歳以上21歳未満の高卒者（見込み含む）

**申** 7月1日(月)～10月17日(木)

**日** 第1次試験…11月2日(土)

**●防衛医科大学医学科学生**

**対** 日本国籍を有し、18歳以上21歳未満の高卒者（見込み含む）

**申** 7月1日(月)～10月9日(水)

**日** 第1次試験…10月19日(土)

**●防衛医科大学看護学科学生（自衛官候補看護学生）**

**対** 日本国籍を有し、18歳以上21歳未満の高卒者（見込み含む）

**申** 7月1日(月)～10月2日(水)

**日** 第1次試験…10月12日(土)

**●幹部候補生（一般）**

**対** 日本国籍を有し、7年4月1日現在22歳以上26歳未満の男女

**申** 8月26日(月)～9月26日(木)

**日** 第1次試験…10月5日(土)

**●幹部候補生（歯科・薬剤科）**

**対** 日本国籍を有し、専門の大卒で採用予定月の1日現在20歳以上30歳未満の男女

**申** 7月30日(火)～10月24日(木)

**日** 第1次試験…11月15日(金)

**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

**普通救命講習会の受講者募集**

消防署では大切な命を救うため、普通救命講習会を開催します。

**場** 上川消防署 9月13日(金)・14日(土)

第1回…9時～ 第2回18時～

層雲峡出張所 9月9日(月)・10日(火)

10時30分～

**対** 各10人程度

**申** 講習希望日の5日前 参加費無料

上川消防署 ☎ 2・1040

**暮らし ほか**

**上川町高齢ドライバー等支援講習会を開催します！**

近年、高齢運転者による交通死亡事故の割合が高いことから、加齢による身体機能の低下や高齢者の安全運転に必要な知識について体験を通じて学ぶことを目的としております。

**対** 高齢運転者、その家族 約15人程度（人数によって一部体験ができないものがある可能性があります）

**日** 9月26日（木）9時30分～

**場** いきいきセンターたいせつの絆（上川郡上川町本町15番地）2階ふれあい

**対** 対象 **申** 申込方法 **日** 日時 **場** 場所 **問** 問合せ

の間 ※安全運転診断は駐車場

内容…講習会（高齢者運転者に役立つ情報の紹介等）、安全運転診断等、相談窓口の設置

**申** 総務課 ☎ 2・1211

申し込み期限…9月13日（金）まで

**2025年農林業センサスが  
実施されます**

農林水産省では、「2025年農林業センサス」を実施します。この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。令和6年12月中旬から調査員が農林業関係者の方々を訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されません。



# カメラレポート

## 旭川農業高校 林業アップデート



## 上川中学校 総合学習発表

(上) 旭川農業高校が取り組んでいる「林業アップデート」事業の授業の一環として、産業経済課農林水産グループによる講義と校外学習が行われました。「林業アップデート」は農業高校で過ごす3年間で伐採から木工製品に加工することを通して、木工技術だけでなく企画力・提案力を育む取り組みです。



(右) 上川中学校の総合学習発表が議場にて行われました。生徒たちは今まで学習してきたことを発表し、役場職員から質問を受けた際もしっかりと受け答えしていました。



## かみっきー お誕生日会



(左) 8月10日ヌクモにて、かみっきーのお誕生日会が行われました。当日はやべーべや、スノーベリーちゃん、りゅうたくんがお祝いに駆けつけてくれました。

午前中はお祝いパーティやイスとりゲームなどのレクリエーションを行い、午後には子どもたちとかみっきーが楽しくふれあいました。

第 62 回層雲峡温泉  
溪谷火まつり



7月27日～8月12日まで層雲峡温泉溪谷火まつりが行われました。国際交流事業の一環として、ハワイアンファイアーパフォーマンスも披露されました。

沢山のボランティア活動  
ありがとうぼわん♪



エスポワールの鐘  
清掃



上川ロータリークラブの社会奉仕事業として大雪展望台「エスポワールの鐘」を清掃していただきました。

大雪荘花壇整備



民生委員児童委員協議会が大雪荘職員とともに大雪荘の花壇整備ボランティアを実施しました。

さて、私は昨年初めて旭ヶ丘に登りましたが、見慣れたはずの山々の頂点が私の視線とさほど変わらず、周りにさえぎる物もないため、純粹に絶景を堪能できました。  
見る視線を少し変えても、人間は案外感動を覚えるものです。今のこの何気ない日常も見方を変えていきながら毎日が新鮮に感じるように。  
そんなことを考えつつ、これにて失礼したいと思います。

どうも、住み始めて1年半になる上川町社会福祉協議会の清原良介です。  
私の地元はとてもどかな町なので、この町との違いを挙げるとなると、意外と難しかったりするものです。

ものみかた

リ	エ	ヤ	町
レ	ツ	ン	?
ー	セ	な	
	イ	?	

清原良介さん



今月は…

●次回は佐藤優馬さんです。お楽しみに！





今月ご紹介するコミュニティは…

## PORTO 暮らしの保健室

健やかに暮らせるように、ゆるゆるとお話することから始めてみませんか？

『暮らしの保健室』は、「自分とそのまわりの人たちが健やかに生きる」を目標に、ゆるゆるとお話し会やイベントを開催しています。特定のメンバーがいるわけではなく、そのときどきの集まった人たちと健やかになってなんだろうと話し合ったり、ハンドマッサージを学んだり、大人の絵本の読み聞かせを行ったりし、参加者がホッと心休まる保健室のような場所になるよう活動しています。

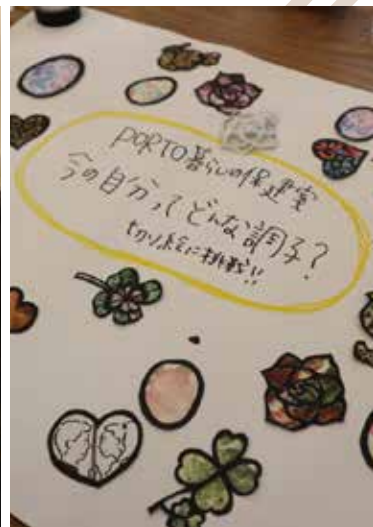
運営者の中川さんは看護師として働いていた経験から、気軽に不安なことを吐き出したり、健康のことを相談できる場所がまちにたくさんあったらいいなと考え、まちの交流スペースである PORTO はそんな役割も果たせるのではないかと現在の活動を始められました。相談するほどじゃないけど…悩んでほどじゃないけど…と思ってしまうような小さな悩みを吐き出して一息つきませんか？

### コミュニティ DATA

設立 : 令和6年4月  
 活動内容 : 健康・暮らしにまつわるイベント、健康相談  
 参加者数 : 3~8名 / 回  
 連絡先 : 080-4609-8237  
 PORTO/ 担当 中川



(写真右) トークテーマ例



(写真左) 大人の絵本の読み聞かせ

「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



自分の魅力を再発見！

写真を通して、

### 写真を通して 社会を変えたい

女性をメインに撮影し始めて約1年半が経ちました。気付いたことは「自分の容姿に自信のある女性がどこにもいない」ということ。日本は芸能人が「美しい・可愛い」の基準になっていて、外見に厳しい傾向にあります。くしゃくしゃな笑顔だって人の心を掴むように、「可愛い」ってもっとたくさんあると思うんです。私は写真を通して、自身の魅力に気づき、自分に優しく生きる女性を増やしたいと考えています。



地域おこし協力隊  
クリエイティブプロデューサー

曙 玲奈さん

小学校教員を6年勤めたのち、フォトグラファーへ転身して、2023年4月に着任。広報誌や上川高校のポスターの撮影等に関わる。

### 写真スタジオを 作りたい

2026年の春に上川町で起業します。ファッション雑誌のモデルのような衣装とメイクを提供する「誰もがモデルになれるスタジオ」を作ります。夫が地域おこし協力隊のフードプロデューサーとしてカフェの開業を目指しているので、2人でカフェ兼写真スタジオをオープンするため、準備を進めています。開業までの道のりはインスタグラム「reicheru\_photo」から見守っていただくと嬉しいです！

## 診察室より



医師 梅津 貴之 先生

9月になって、ようやく涼しくなってきましたが、今年の夏も暑い日が続き、眠りにくい夜を経験された方も多いのではないのでしょうか。皆さま、体調はいかがでしょう。今回はより快適な睡眠について一緒に考えていきましょう。

不眠症は、睡眠の量や質に問題を抱える症状で、高齢者の方にもよく見られます。年齢とともに睡眠は変化します。健康な高齢者の方でも睡眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が増加します。

快適な睡眠のポイント…

- ・規則正しい生活リズムを保つ

睡眠と覚醒は体内時計で調整されています。平日・週末に関わらず同じ時刻に起床・

就寝するよう心がけることが重要です。太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあり、早朝に光を浴びると夜に寝つく時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。体内時計を調整するための手段として有効です。日中に眠気があるときは午後3時前までに30分以内の昼寝をとると効果的です。

- ・快適な寝室環境を整える

寝室はリラククスできる空間に整えることが重要です。暗く静かな環境を作り、寝具やマットレスを身体に合ったものにしましょう。睡眠のための適温は20℃前後で、湿度は40〜70%くらいに保つのがよいといわれています。

- ・日中に適度な運動をする

ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出してくれます。散歩やストレッチなど、無理のない運動を心掛けましょう。

### ・寝酒はだめ

寝酒をすると寝つきがよくなるように思えますが、効果は短時間しか続きません。飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてしまいます。

### ・日中にリラククスタイムを確保する

ストレスは不眠症の原因となります。日中に趣味を楽しんだり、友人との交流を大切にすることで、心身をリラククスさせる時間を持ちましょう。

### 最後に。

快眠は健康な毎日を送るための重要な要素です。規則正しい生活リズム、快適な寝室環境、適度な運動、バランスの取れた食事、ストレスのコントロールを心掛けることで、効果的な睡眠が期待できます。もし何か質問や不明点があれば、いつでもお気軽にご相談ください。皆様の快眠と健康な生活を心よりお祈りしています。

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!

記事を書いたのは…

上川医療センター  
塚田 管理栄養士

大根は根だけでなく、葉まで食べられる野菜です。

私たちがよく食べている部分は「根」で、ナトリウムの排泄を促すカリウムや、抗酸化作用を持ち、皮ふや粘膜の健康維持を助けるビタミンCなどが含まれています。大根の辛みはイソチオシアネートという成分で、オキシダーゼという酵素と同じくがん予防の効果が期待されています。

また、アミラーゼという酵素も含まれており、胃腸の働きを助けてくれる効果があります。

「葉」には皮膚や粘膜を正常に保つβ-カロテンやビタミンE、丈夫な骨を作るカルシウムなど根にはない栄養が豊富です。

新鮮な葉付き大根を手に入れたときは、ぜひ葉も捨てずに調理してみてくださいね。

PICK UP

大根



# メタボについて

保健福祉課  
健康増進グループ  
佐崎保健師

## ○メタボとは？

「メタボ」という言葉はよく聞かれるようになりました。じつはメタボはお腹まわりが大きいだけや見た目がふくよかな人というだけでは当てはまりません。

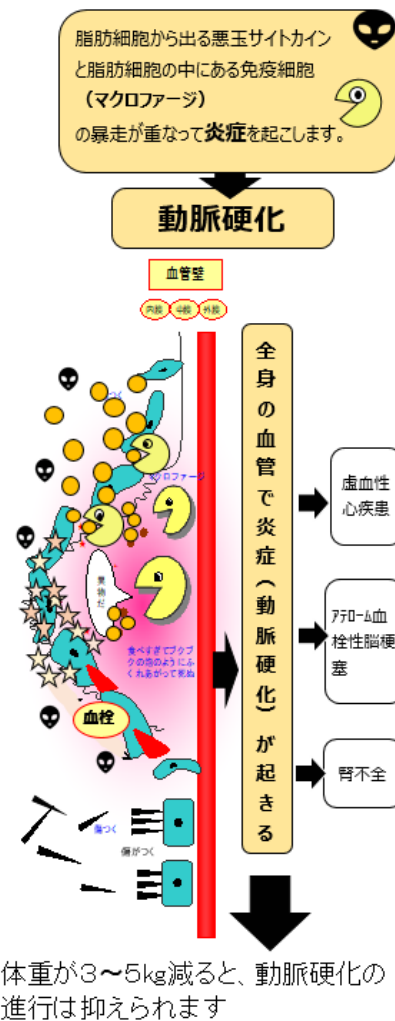
「内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝が組み合わせり、心臓病や脳卒中などになりやすい病態」とされています。

## ○メタボになるとどうなるの？

メタボによって起こりやすい心臓病と脳卒中は「動脈硬化」が原因となって起こることが多い病気です。動脈硬化は脂肪細胞から出る悪玉サイトカインと脂肪細胞の中にある免疫細胞（マクロファージ）の暴走が重なって炎症を起こすことで進行していきます。

## ○実は上川町では...

実は上川町の介護が必要となる原因の**第1位は脳卒中**、**第2位は心臓病（虚血性心疾患）**となっています。いつまでも健康で元気に生活していくためにも動脈硬化を起こさないようにしていきたいですね。



## RECIPE

### レンジで簡単！たくさん食べられる！ 大根と豚肉の重ね蒸し



- ①大根は皮をむき、そのままピーラーで薄切りにする。
- ②耐熱容器にピーラーで剥いた大根半量を平らになるように入れ、その上に豚肉を半量重ねる。  
※なるべく豚肉どうしが重ならない様、広げるようにして置く。
- ③残りの大根と豚肉をもう一度重ね、酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ600wで5分加熱する。※火が通っていないければもう一度加熱する。
- ④ポン酢をかけ、お好みでネギなどをのせて完成♪

#### 【材料（2人分）】

大根…………… 200g  
豚肉薄切り…………… 140g  
酒…………… 大1 ※なくても可  
ポン酢…………… 適量 ※お好きなタレで  
大葉やネギ…………… 適量 ※お好みで

#### 【栄養価（1人分）】

エネルギー	226 kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	15.9g
塩分	0.7g