

26日は、町民文化祭へ!



今月の内容

P2	.....	KAMIKAWA PEOPLE	P9	.....	ミライエンジン報告レポート	P15	.....	町のみんなのエッセイリレー
P3	.....	HOT TOPICS	P10	.....	年金の情報・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	...	後期高齢者医療制度のお知らせ	P12	.....	くらしの Information	P18	.....	かみかわヘルスケア
P8	.....	役場窓口が変わります	P14	.....	カメラレポート	P20	.....	10月のカレンダー

【表紙】上川町でフラダンスの講師をする清光さんと生徒のおふたり。町民文化祭舞台発表に向けて練習中です。

今月の  
カミカワ  
ピープル

# KAMIKAWA PEOPLE

人の魅力が  
まちの魅力

カミカワピープル

町で暮らすみなさんの  
活動や想いを発信します。

## フラダンスを通して、 仲間が増えました

フラダンス教室 講師  
清光 須美子さん

### ◆フラダンスとの出会い

フラダンスとの出会いは、知人から誘われたフラダンス体験教室です。旭川市でフラダンスを教えている先生の体験教室に興味を持ち、参加しました。

小さいころから踊ることが好きだったからか、フラダンスが楽しくなっていく、長く続けることができました。その後、フラダンス教室に生徒として入会しました。

### ◆先生を始めたきっかけは？

当時の先生は、いつも旭川市から上川町まではるばる教えにきてくださっていました。遠方から通うとなると難しい部分もあるというところで、上川町を拠点として活動してくださる先生を探していました。

そこで、フラダンスを誘ってくれた知人に、「先生をやってみたら？」と推薦いただいたこともあり、先生をすることにしました。

### ◆フラダンス教室の活動は？

上川町内では、大雪荘での「納涼祭」や「町民文化祭」、「ビールパーティー」に呼ばれて披露しま

した。町外では、9月15日に旭川市の「食ベマルシェ」で披露したり、ハワイの大きなショッピングモールの舞台で披露したこともありましたね。フラダンスをやってきた仲間と共に、良い経験をさせていただいています。



(写真) 町民文化祭舞台発表でフラダンスを披露する清光さんの生徒。  
フラダンスに興味を持たれた方は、旭川を中心に活動している「レイアロハフラスタジオ」にお声がけください。  
今後は男性の方も参加できるフラダンス教室を開催予定です。

### ◆町に今後期待していること

上川町は、高齢者に優しく住みやすい環境があります。上川町は福祉の充実が素晴らしいと思います。

魅力いっぱいなのなので、願いとしては、もうちょっと人口が増えてくれるとうれしいですね。



TOPIC

# 1

## 第47回ふる里まつり開催！



8月24日（土）から25日（日）にかけて、第47回ふる里まつりが上川駅前特設会場で開催されました。

当日は町産野菜や焼き鳥などを販売する屋台の出店や、実行委員会による企画などで盛り上がり、大盛況の中、まつりは幕を閉じました。



餅撒きが行われ、子どもの部・大人の部ともに競って餅を拾って、楽しみました。撒かれたお餅は町産のもち米を使用しています。



毎年恒例となっている、町内会対抗の綱引きを楽しむ様子。旭町が見事優勝し、6連覇という快挙を成し遂げました。



毎年司会をしている吉田さんと池田さんとともに、役場の高畑さんと越中谷さんもサポートに回り、一緒にまつりを盛り上げました。

9月4日に、みんなが輝くまちかみかわ事業支援金を利用した事業の第1弾が実施されました。町営プールの利用促進と新たな出会いの創出を目的として、プールを装飾し、1日だけナイトプールとして楽しみました。

TOPIC

## 2 町民ナイトプール開催!



下記の3事業所から地域貢献活動のお申し出をいただき、それぞれの事業所へ感謝状を贈呈しました。

(写真右) 株式会社小椋組

石狩川クリーンアップ作戦の参加と大雪レイクサイドの草刈りをしていただきました。

(写真右下) 荒井建設株式会社

上川町有中央墓地と上川町営火葬場の駐車場の白線引きをしていただきました。

(写真下) 有限会社鈴木組

上川医療センターでクーラーの取り付けをしていただきました。

TOPIC

## 3 地域貢献に感謝します





TOPIC

4

## 認定こども園の引渡し式が行われました

上川町認定こども園「ここふれ」園舎の引き渡し式が実施されました。関係各所の方が集まり園舎内の様々な設備を確認しました。

上川町認定こども園「ここふれ」は令和7年4月より運営され、上川町における初等教育のより一層の充実を目指します。



TOPIC

5

## いきいきおもてなし事業活動 10 周年!

いきいきおもてなし事業が活動 10 周年を迎えました。

当事業では、高齢者の健康維持を目的として「大雪 森のガーデン」で環境整備の取り組みや、観光客にむけてガーデン内を案内を行い、来場者におもてなしの活動を続けています。



## 新しい地域おこし協力隊員を紹介します。

上川町の皆さまこんにちは! 8月15日から地域おこし協力隊林業プロデューサーに着任しました吉田拓です。長野県諏訪郡原村から家族5人5匹(妻、息子3人、金魚)で引っ越してきました。



よしだ ひろく  
吉田 拓さん

上川町をよりよい町にできる林業と、木のものづくりを目指しています。木に関することはなんでもご相談ください。よろしくお願ひします。

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  
阿部 政実 様 (旭川市)、阪本 展男 様

上川町ふるさと応援寄附(8月分)

132件 2,787,900円

上川町建設業協会 会長 竹中 様  
スポーツ振興事業に役立ててほしいと  
100,000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。

## 総人口

# 3,147 人

(男性：1,495 人／女性：1,652 人／世帯数：1,925 世帯)

生まれた  
赤ちゃん

0 人

亡くなった方

3 人

転入  
された方

8 人

転出  
された方

15 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 8 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。

(前号の続き)

商業については、商店街の高齢化による後継者の問題を心配していますが、近年は、地域おこし協力隊を卒業された方や移住されてきた方などが空き店舗などをリノベーションして飲食店を中心に新しいお店がオープンしています。今後、さらに新規開業や産業振興などの補助制度も充実も図り、活性化に取り組んでいきます。

観光については、コロナウイルスが落ち着いたこともあり、海外からの観光客も増え、コロナ前の7割程度まで回復してきました。また、懸案でした層雲峡廃ホテルの解体が決まり、撤去作業が進められています。しかし、温泉街(商店街)の空き店舗・ホテルが多くなり、こちらも心配しています。今、廃ホテル解体後の跡利用、層雲峡地区の魅力化・ブランド化に向けた計画策定が進められており、期待しています。旭ヶ丘、市街地と連動させて、一体として誘客が図れるよう取り組んでいきたいです。

移住と官民連携についてですが、町がこれまで時間をかけて取り組んできたことが実を結び始めていると思っています。若い人たちが移り住みはじめたり、まちづくりへの参画を目的に企業派遣や副業など、様々な民間の人たちが役場に働きにきています。そういった人たちと町民、事業所のみなさんが共に創る、共創のまちづくりを目指したいですね。

※次号は「安全安心で住みよい環境のまちづくり」について、詳しく聞かせていただきます。



## 後期高齢者医療制度のお知らせ



# 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（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。ジェネリック医薬品の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、医療機関や薬局の窓口に「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。

### ◆効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、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安全なお薬です。

製品によっては大きさ、味、においの改善、保存性の向上等、先発医薬品よりも工夫されたものもあります。

ご希望される場合は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

もしも、ジェネリック医薬品が身体に合わない場合は、これまでに使用していたお薬（先発医薬品等）に戻すこともできます。お薬を受け取った薬局へ相談してください。

### ◆価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代が安くなる場合があります。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。

「希望カード」が必要な方は保健福祉課までお問い合わせしてほしいぽわん♪



【お問い合わせ先】 保健福祉課医療給付グループ ☎ 2-4053  
北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 001-290-5601

## 役場税務住民課からのお知らせ



# 10月は町道民税・国民健康保険税の納期です

町道民税及び国民健康保険税の第4期の納期限は10月31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。（町内の金融機関等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」での電子納付も可能ですので、ぜひご利用ください。

「地方税お支払いサイト」はこちら！



【お問い合わせ先】 税務住民課税務グループ ☎ 2-4052

＼もっと便利に。もっとつながる役場へ。／

# 役場窓口が変わります

上川町が総務省の「フロントヤード改革プロジェクト」のモデル地区に選ばれました。

町民の皆さんが、もっと利用したくなる役場はどんな役場だろう？

職員で考え、役場が生まれ変わろうとしています。

## どのように変わるの？

### 1 案内がスムーズに！

庁舎入口に、総合案内 AI アバターの設置。

窓口をより円滑にご利用いただけるようになります。

どこの窓口へ  
行けば良いかすぐわかる！

### 2 窓口がもっと便利に！

複数の窓口に関わる手続きが、ワンストップに。

キャッシュレス支払いやマイナンバーカードを活用した  
スムーズな手続きも可能になります。

時間短縮できてうれしい！

### 3 役場の1階が新しく！

「手続き」をするだけの場所から、

町民のコミュニケーションがうまれる場所へ。

窓口がさらに便利になるぼわん♪



## 役場の想い

### もっと便利に！

「少しでも早く手続きを終わらせたい！」というお急ぎの方には、新設されるクイックカウンターを。  
「わからないことがあるからじっくり教えてほしい」という方には、今までどおりの対人カウンターを。  
デジタル化をうまく取り入れ、皆さんのニーズに合わせたサービスをご提供したいと考えています。



### 人と人がつながる役場へ

手続きのついでにほっと一息ついたり、気軽な井戸端会議ができるような  
居心地の良い空間を作りたいと考えています。

役場を、皆さんの交流の場のひとつとしてご活用いただけるように  
現在、職員を中心に町産材を活用したりリノベーションに取り組んでいます。



上川町は本プロジェクトを通して、利便化を進めるだけでなく、町民と職員、  
町民と町民のつながりが生まれ深まるような空間づくりをすることで、さらなる  
共創のまちづくりを目指したいと考えています。完成した際はぜひ役場へお  
越してください！

総務課  
岡田主事





上高1年生 寺田 莉里奈さん



期間中一泊だけ、現地のご家庭で民泊体験をしました。その際に、受け入れ家族の蒲生さん夫婦は辛い記憶を抱えながらも未来への希望を持っていました。その強さや勇気には心から感動しました。印象に残った言葉は自己防衛という意味の「てんでんこ」です。1人の判断が全ての運命を変えてしまう事を知りました。どんなに後悔しても失われたものは戻っては来ないので未来と共に生きていくことが大切だと感じました。

「生きる」をテーマに、これからの社会を考えるヒントを現地の方々との交流を通して学びました。  
今回学んだ内容について、生徒たちに報告させていただきます！

地域おこし協力隊 佐藤さん



上高生が語る！

# ミライエンジン

## 報告レポート

ミライエンジンとは…

今年で3回目の開催となる自分と社会の未来を上川の外に出て学ぶ教育プログラムです！今年には東日本大震災で被災し、今なお復興を続ける岩手県陸前高田市へ学びに行きました。

7/26(金)～7/29(月) 参加人数 8名

上高1年生 前田 華音さん



今回参加を決めたのは、2011年の東日本大震災で陸前高田をおそった津波の怖さを学びたいと思ったからです。

現地の方々が親切でわかりやすく、丁寧に津波の時のこと等、色々ま話をお話しをしてくださいました。

何より、現地の方々の温かさに気づくことができ、良い経験になりました。また陸前高田市に行きたいと思いました。

上高1年生 川端 和真さん



今回の陸前高田市への訪問を通して、東北の暮らしや震災について新たな視点を学びました。研修の初めに自分で立てた目標である「人間性を高める」に対して、異学年の生徒同士や受け入れ団体のNPO法人SETの方、地域住民との交流を通じて、柔軟な思考や相手を尊重し協力する姿勢が深まり、共感力や思いやりが育まれたと思います。今後も、自分自身の成長や社会への貢献意識を高めて頑張りたいです。



## 国民年金からのお知らせ

# 第3号被保険者の届出について

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以外に、下記の事由に該当するときは、届出が必要です。

こんなとき	被保険者種別	届出先
<ul style="list-style-type: none"> <li>・配偶者である第2号被保険者が会社を退職したとき</li> <li>・配偶者である第2号被保険者の扶養から外れたとき</li> <li>・配偶者である第2号被保険者と離婚したとき</li> <li>・配偶者である第2号被保険者が65歳になったとき</li> </ul>	第3号→第1号	住所地の市町村
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>	第3号→第2号	勤務先
<ul style="list-style-type: none"> <li>・配偶者である第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（例えば厚生年金から共済組合）</li> </ul>	第3号→第3号 (種別は変わりませんが届出が必要です)	第2号被保険者の勤務先
<ul style="list-style-type: none"> <li>・本人の住所が変わったとき</li> </ul>	-	第2号被保険者の勤務先

**【お問い合わせ先】** 旭川年金事務所 ☎ 0166-25-5606  
ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004

## きたよん通信

### 地域生活支援拠点③

先月号に引き続き、今月号は地域生活支援拠点の④専門的人材確保・育成⑤地域の体制づくりについて事例を通して紹介します。

④専門的人材確保・育成  
・「近所のAさん（母親）が先日亡くなって、息子さんが一人暮らしになったでしょう？Aさんから何か障がいがあるって聞いてたから、大丈夫かしら？外回りもゴミが増えてきてるし。」

「私たちに何かできる事あるかしらね？」  
⇒障がいをお持ちのご近所の方に「何かできることはないか？」、人と関わる事は好きだけど、ボランティア活動とかはやった事ないしな…等、地域の方の為に少しでも役に立てたらの気持ちをお持ちの方に「きたサポ」への登録をお願いしています。きたよんで作成する「予防・対応プラ

ン」に沿って、見守りや声かけ、話し相手などのサポートをお願いしています。

⑤地域の体制づくり  
・先日母が亡くなり、一人暮らしになりました。今までゴミの分別等も母がしてくれていたので、わからないで困っていました。そんな時に、自分の事を心配してくれたご近所さんが「きたサポ」として色々教えてくれたり、収集日に声をかけてくれるようになりとても助かっています。

⇒地域の体制づくりとして、障がいのある方が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくための体制を「きたサポ」を含め関係機関全体で役割分担をしながら必要なサポートを行います。

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  
『科捜研の砦』



今月の  
おすすめ!

『ふたごのかいぞく』  
ウィリアム・ニコルソン作・谷川俊太郎訳



絵本は  
こちら

科捜研トップと言われる鑑定技術力と幅広い知識、そして、信じられないほどの愛想のなさで警察内部でも有名人の土門誠。科学捜査研究所の技官として、数々の難題な事件を暴いていきます。最後は想像を絶する結末を迎えます。『科学は嘘をつかない。嘘をつくのはいつだって人間だ』ぜひ一読を！

ある夕暮れ、海辺で見つけた双子の海賊。メリーは二人を連れ帰り、世話をしたり色々なことを教えたりしますが、双子は突然出て行ってしまい…？  
1929年刊行、描き込まれた絵と短い文章に味わいが漂う作品。親と子のかかわりのようにも見えてきます。



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♪  
10月の読み聞かせは9日(水)です！

## 有料広告

全枠(本枠2つ分)  
縦 83 ミリ × 横 176 ミリ  
10,000円 / 1カ月

半枠(本枠の原寸大)  
縦 83 ミリ × 横 88 ミリ  
5,000円 / 1カ月

※詳細は右下のQRコード、または町HPをご覧ください

広告募集!

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 Yochiaki

〒078-8214  
旭川市4条通25丁目442番地の1

この枠内は広報かみかわ有料広告スペースです。有料広告とは「町民の方に知ってもらいたい、だけど広報掲載依頼はしづらい…」といった内容を掲載できるスペースです。詳しくは右のQRコード、または町HPをご覧ください。





上川町では、町長と町民の方々がまちづくりについて直接意見交換を行うことを目的とした、「ふれあいトーク」を実施しています。

## 町長とのふれあいトーク



※写真は昨年実施した際の様子です。

- |        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 【対 象】  | 町内に在住または勤務する 5 人以上で構成する団体等が主催する会合 |
| 【日 時】  | 土日祝日を除く午前 9 時から午後 9 時の間で 1 時間以内   |
| 【場 所】  | 町内                                |
| 【受付期間】 | 常時受付中。ただし、会合開催日の 30 日前までに申し込むこと   |
| 【申請場所】 | 役場 2F 地域魅力創造課広報広聴係                |
| 【提出書類】 | 上川町長とのふれあいトーク申込書                  |

お申し込みの際は、担当までご連絡ください。日程調整や主な質問事項の確認などご協力ください。

行政に携わるなかで住民の方との対話はとても重要なことだと考えています。多くの方と対話したいと考えておりますのでぜひ積極的にお申し込みください。



地域魅力創造課  
村岡主事



西木町長

申請先・お問い合わせ先

地域魅力創造課  
☎ 2-4063

**募集**

**町道の除雪補助員を募集します**

町では、次のとおり除雪補助員（会計年度任用職員）を募集します。

募集人員 3人

**対** 大型・大型特殊免許を所有し、車両系建設機械技能講習を修了した方

**日** 令和6年12月1日～令和7年3月31日

**申** 10月31日(木)までに履歴書・免許証(写)・車両系建設機械技能講習終了証を添えて役場総務課総務財政G(職員担当)へ

時給 1550円(月額25万3300円以上)

**問** 建設水道課 ☎2・4060

**「借金・金融一般相談会」の開催について**

北海道財務局の専門の相談員が「借金の悩み」を親身になってお聴きし、あなたに合った解決方法を提案します。また、「預金・投資商品、保険など金融全般」のご相談も受け付けます。無料・予約不要です。

※秘密は厳守いたします。

当日お越しいただけない方につきましても、下記の常設窓口で相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

**日** 令和6年10月25日(金)10時～

**場** 旭川地方合同庁舎 西館1階 第1共用会議室

**問** 011・807・5144  
または 011・807・5145

北海道財務局相談員直通  
(9時～12時、13時～17時)

**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

**申** 年間を通じて行っております。

**●一般候補生**

**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** 9月4日(水)～11月28日(木)

**日** 12月7日(土)～12月12日(木)

**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

**暮らしほか**

**10月は建設業退職金共済制度強化月間です。**

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増

進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

①安全確実かつ簡単

退職金は国が定めた基準により計算して、確実に支払われます。

②退職金は企業間を通算して計算

勤め先が変わっても、建退共に加入している企業であれば、退職金を引き継ぐことができます。

③掛金が一部免除

新たに加えた労働者(被共済者)については、国が一部の掛金の一部(初回交付の共済手帳の50日分)を補助します。

④掛け金は損金扱い

事業主が払い込む掛金は、法人企業の場合は損金、個人企業の場合は必要経費として全額算入できます。

⑤経営事項審査で加算

公共工事の入札に参加するための経営事項審査において、建退共制度に加入し適正に履行している場合には、加算評価されます。

⑥電子申請で手続き可能

インターネットを利用して掛金を電子的に納付することが可能です。これにより、事業主は共済証紙の購入・添付・消印および現物管理が不要となります。

**北海道最低賃金について**

北海道内の事業場で働くすべての労働者およびその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

**最低賃金額 時間額 1010円**

**日** 令和6年10月1日から

最低賃金には、精皆動手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金および時間外等割増賃金は算入されません。

最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰される場合があります。

特定の産業(「処理牛乳・乳飲料・乳製品・糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路・電気機械器具・情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業・船体ブロック製造業」)で働く方には北海道の特定(産業別)最低賃金が適用されます。

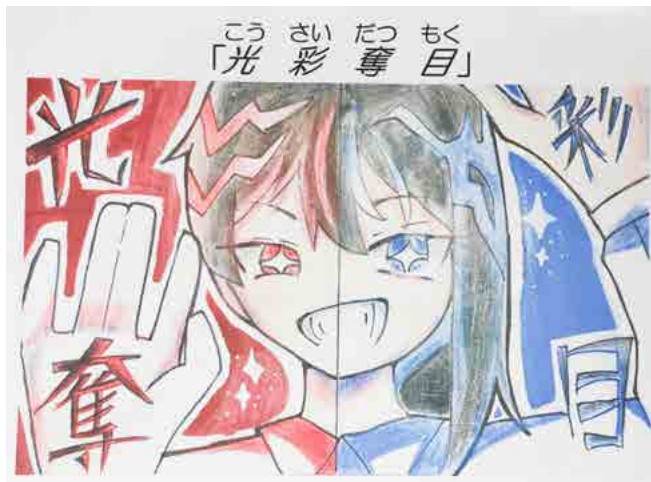


**対象** **申** 申込方法 **日** 日時 **場** 場所 **問** 問合せ



# カメラレポート

上川中学校  
学校祭



9/13 に上川中学校学校祭がかみんぐホールにて開催されました。今年度は「光彩奪目」をテーマに、参観者の目が奪われるような生徒一人ひとりが輝く発表を目指しました。生徒会企画、吹奏楽部演奏、合唱発表会、ステージイベントが実施され、生徒それぞれがこの日のために練習して来た成果を発揮し、参観者・発表者共に充実した時間を過ごすことができました。合唱発表では学年ごとの発表に加え、「白寿大学コールかみんぐ」の方々とともに見事な合唱を披露しました。



シャトルバス  
ネイチャーガイド



上川高校ボランティア部の生徒たちがシャトルバスネイチャーガイドを行いました。生徒たちは、マイカー規制中に運行しているシャトルバス内でバスガイドを務め、登山をより楽しんでもらえるよう、層雲峡ならではの豊かな植生や動物たちの生態について紹介しました。



ナイターソフト  
ボール大会



8月28日総合グラウンドにて第25回ナイターソフトボール大会が開催されました。この大会は建設業協会様に協賛いただくとともに、指定寄付金を活用して実施されました。

たくさんの行事で多くの人  
と交流できたぽわん



かみかわ  
「飲まざる酒」の会



上川大雪祭



上川大雪酒造「緑丘蔵」の応援イベント『かみかわ「飲まざる酒」の会』が開催されました。多くの人がおいしいお酒に舌鼓を打ちました。

大雪森のガーデンにて上川大雪祭が開催されました。イベントでは谷口頤一郎氏による個展や、クロストーク、e-マウンテンバイクツアーが実施されました。

野球との出会い  
上川町社協の佐藤優馬です。  
自分が野球を始めたときっかけは兄が  
野球をやっていたのを見て、楽しそ  
うだなと思い始めました。兄の背中を  
ずっと追いかけて、野球をやっている人  
なら、誰もが憧れる甲子園、そんな聖  
地に1回は立ってみたいと思うようにな  
りました。高校では主将を務め、暑  
い時も、寒い時も、仲間と励まし合い、  
チーム力を高め、貪欲に野球に取り組  
んだことを思い出します。何回か「野  
球を辞めたい：」「つらい：」と思う  
ときはありましたが、ここで辞めたら  
絶対悔いが残る！そんな気持ちにな  
り、野球を続けられました。甲子園出  
場は叶わず、遥か遠い夢になってしま  
いましたが、今でもクラブチームで野  
球をやっていて、甲子園出場に繋がる  
大会などもあるので、自分の野球人生  
が終わるまでは、その夢を生涯、追  
続けていきたいと思っています

リ	エ	ケ	町
レ	ツ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

佐藤優馬さん



今月は…

●次回は佐藤友星さんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

## 上川模型サークル

プラモデルのことならおまかせ!技術を共有し、より素晴らしい作品を。

『上川模型サークル』は、プラモデルを作る楽しさ、人に見てもらう嬉しさ、こだわりを表現するための技術向上を目的として活動しています。様々な活動を行っており、道内の様々な展示会に参加したり、大雪の絆の2階を利用しプラモデル制作会を開催したりしています。また、旭川にプラモデルを見に行った際は在庫状況をサークルで共有したりもしています。

代表の井下さんは「プラモデルを作る人ってやっぱり作品を見てもらいたいんですよ。ただ、一人で活動していてもなかなか展示できる機会もないし、新しい技術を学習したくてもハードルが高い。サークルとして活動していくことで展示や技術の学習機会を増やして、より楽しい制作活動ができると思う。」とおっしゃっていました。興味のある方は制作会に参加してみませんか？

### コミュニティ DATA

設立 : 平成25年  
 活動内容 : プラモデルの制作・展示、制作会開催  
 参加者数 : 10名  
 連絡先 : 080-1879-4345  
 井下 陽平  
 会員募集中!



プラモデル制作会の様子

「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



## 3年間の活動報告

こんにちは。上川町地域おこし協力隊の徳村福太郎です。2021年10月から、カミカワークアウトドアプロデューサーとして活動してきました。この度10月15日をもって3年間の任期が終了し、地域おこし協力隊を卒業します。私はこの間、アウトドアプロデューサーとして主に層雲峡オートキャンプ場で勤務をし、利用者の利便向上や周辺エリアの魅力向上を図るためのパンフレット制作などに携わってまいりました。



地域おこし協力隊  
アウトドアプロデューサー  
**徳村 福太郎さん**

2021年10月着任。主に層雲峡オートキャンプ場に勤務し、魅力向上やキャンプ場管理に携わる。また、役場テントスペースの設置を行った。

## 町民への感謝の想い

私が活動してこられたのは、町民のみなさんに支えていただき、応援いただけたからこそだと思っています。生活面でも、町民の皆さまには、とても優しくあたたかく親切にいただき、この3年間楽しく過ごすことができました。本当にありがとうございました。卒業後はまだ具体的に何をするか決まっておりませんが、上川町が大好きなので、何らかの形で町に残り続けようと考えております。どうぞこれからもよろしくお願ひします。



# かみかわ 健康ステア

診察室より



医師 片山 大奨 先生

抗する力を高めることで、強い症状が出たり、重い状態になったりする可能性を下げる効果があります。

宮頸癌と診断され、約3000人が亡くなっています。そしてその多くが30〜40代の女性です。

皆さまこんにちは、上川医療センターの片山です。こちらに来て半年が過ぎようとしています。残りの半年も微力ながらがんばりたいと思いますので、よろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルスワクチンについても同様です。国は今年秋の定期接種を決め、65歳以上や抵抗する力が弱い方を中心に接種を推奨しています。

HPVワクチンで子宮頸癌の発症を減らせることが分かっています。世界ではHPVワクチンは子宮頸癌による死を減らす大きな武器の一つであると考えられています。ポインントはワクチンで感染(癌)を減らせること、初回行為前の接種が最も有効であること、副反応のリスクは他のワクチンとほぼ変わらないことです。

さて、秋ですね。秋と言えば、スポーツの秋、食欲の秋、そして『予防接種』の秋です。今回は予防接種についてご紹介させていただきます。

この他にも先日キャッチアップ接種に関してご案内したHPVワクチン(定期接種は12〜16歳)があります。2013年に定期接種となりましたが、接種後の副反応の報道の影響もあり、日本での接種率は1%以下と低いまま(欧米では60〜80%)です。

詳しくは上川町HPの予防接種の項をご覧ください。

先日上川町からインフルエンザの予防接種の日程や費用に関するご案内があったかと思えます。インフルエンザの流行のピークは例年12〜4月と言われるため、この時期に接種の話が出てきます。これは生後6か月以上のすべての人に推奨されます。体の中でインフルエンザウイルスに抵

HPVは子宮頸癌の原因ウイルスです。ほとんどが性行為時に感染し、コンドームありでも約40%が感染するようです。女性の多くが一生に一度は感染すると言われる期間が長いほど子宮頸癌になるリスクが高くなります。日本では毎年1万人の女性が子

もし質問やご不明点などがあれば、いつでもお気軽に健康や生活のこと、また、今回お話しをしたワクチンのことについてご相談いただけます。



記事を書いたのは…  
カミカワトレーニングアドバイザー 塚田 コーイチ (健康運動指導士)

## 体育館で 簡単！エクササイズ

体の軸を支える体幹部を鍛えよう！

10月号では、まだご紹介できていないマシンのうち腹筋・背筋のマシン(マシンNo.⑧)をご紹介いたします。切り替えて2つの別のトレーニングを行うことができ、「腹筋」と「背筋」を鍛えることができます。

腹筋背筋などの体幹部の筋肉は、体の幹を安定させ腰痛予防などにも効果的です。いつまでも健康でいられるように頑張ってください。



# キリンの血圧、知っていますか？

保健福祉課  
健康増進グループ  
石原 保健師

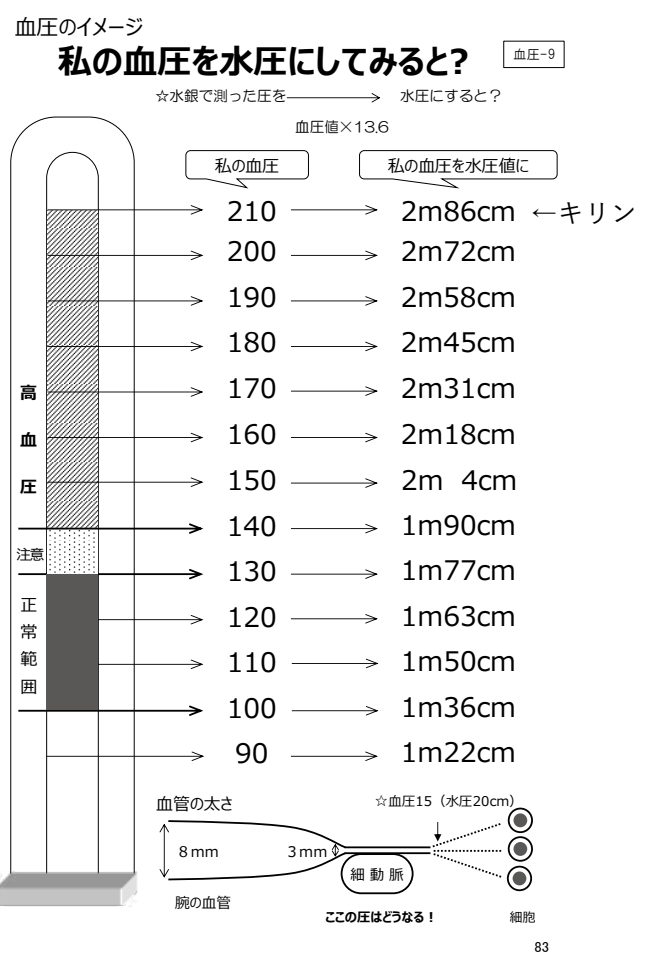
キリンの血圧は1955年に心臓外科医のGoetzさんによって初めて測定されました。それ以降の様々な研究によりキリンは収縮期血圧が250～300mmhg、拡張期血圧が200mmhgくらいだといわれているそうです。

右の図から、キリンの血圧は2 m 86 cm以上の噴水に相当することがわかります。すごい！

キリンの血圧がこんなに高くても心臓や脳などの大切な臓器にダメージがいかないのは、キリンの血管が血液の抵抗に強い特別性だからです。では私たち人間はどうでしょうか？

全身に血液を送る左心室の厚さはキリン8 cmのところ、私たちは1 cmほど、毛細血管に至っては髪の毛ほどの太さしかありません。そんなところにキリンレベルとはいかずとも、2 m以上の噴水が常に吹き上がっていたら…

町の健診では血圧以外の血液データなどから血管や臓器の状況を推察することができます。私たちはキリンとは違って繊細な血管をもつ生き物ですので、ぜひ1年に1回健診を活用して自分の体を気にかけてあげてください。



## 主に腹筋 (腹直筋) 「アブドミナル」 ※マシンNo.⑧ - 1



マシンに座り、①のようにパッドを胸の上部あたりに当たるようにセットし、腕で下から抱えるように支えます。このとき腕の力は出来るだけ抜いておきましょう。準備が出来たら少し体を丸めながら腹筋に力を入れ、②→③とパッドを押していきます。おじぎをするような動きです。しっかり押し込んだあと③からまたゆっくり②→①と戻りますが、この時もしっかり腹筋に力を入れながら、体を押し戻そうとするパッドに負けないように、コントロールしながら戻っていきます。戻るときに腰を反らないように注意してください。

## 主に背筋 (脊柱起立筋) 「バック」 ※マシンNo.⑧ - 2



マシンに座り、①のようにパッドを肩甲骨のあたりに当たるようにセットし、頭から腰までを一直線にします。少し胸を張るように意識すると腰が丸まず、真っすぐな良い姿勢が作りやすいです。準備姿勢が出来たら②→③とパッドを押していきます。後ろに倒れていくような動きです。しっかり押し込んだあと③からまたゆっくり②→①と戻りますが、この時に腰が丸まらないように注意し、体を押し戻そうとするパッドを真っすぐの良い姿勢のままゆっくりコントロールしながら戻っていきます。



今月のカレンダー



10月注目の  
イベントだ  
ぼわーる♪



レッツウォーキング

大雪山国立公園 90周年を記念して。大雪山の散策コースを巡るウォーキングです。

10月6日(日)  
8:00 ~  
@層雲峡



町民総合文化祭展示発表

町民が制作したものを展示しておりますので、ぜひご覧ください。

10月26日(土)  
9:00 ~  
10月27日(日)  
16:00  
@かみんぐホール

ごみ収集  
スケジュールは  
こちら



1	火	「新体カテスト」16:00 ~@総合体育館ほか
2	水	「白寿大学 宿泊研修旅行」2日(水)~3日(木)@岩見沢・美唄等 「きてみんかエクササイズ教室」10:00 ~@たいせつの絆
3	木	「フットサル教室」~24日(木)までの毎週(木)16:30 ~@総合体育館
4	金	「陸上教室応用編」~31日(木)火 金曜日不定期17:00 ~@総合グラウンド
5	土	「かみかわバス無料 DAY」@層雲峡線・上川層雲峡線・大雪湖
6	日	「リサイクルの日」 「レッツウォーキング」8:00 ~@層雲峡
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	「上川小学校 学芸会」8:30 ~@上川小学校 「上川中学校吹奏楽部 定期演奏会」18:00 ~@かみんぐホール
13	日	「公民館講座 芸術文化鑑賞ツアー③ウポポイ民族共生象徴空間鑑賞」7:00 ~ @白老町
14	月	スポーツの日
15	火	「新体カテスト(65歳以上対象)」10:00 ~@総合体育館 「新体カテスト(高校生~64歳対象)」18:00 ~@総合体育館
16	水	「白寿大学 映画会 第1部」10:00 ~@かみんぐホール 「白寿大学 映画会 第2部」13:30 ~@かみんぐホール
17	木	
18	金	
19	土	「第42回上川町社会福祉大会」12:30 開場@かみんぐホール
20	日	
21	月	
22	火	「白寿大学 低学年児童との交流集会」8:30 ~@上川小学校
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	「町民総合文化祭総合展示発表」9:00 ~@かみんぐホール
27	日	「町民総合文化祭総合展示発表」~16:00 @かみんぐホール 「全町一斉清掃」8:00 ~@全町
28	月	「スポーツ研修事業」13:00 ~@総合グラウンドほか
29	火	
30	水	「第2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
31	木	「栄町パークゴルフ場(クローズ)」