

今	P2 ······ KAMIKAWA PEOPLE	P 9 ······ 町長・町議選挙、令和5年作況	P15 町のみんなのエッセイリレー
户	P3 ····· HOT TOPICS	P10 くらしの Information	P16 ······和介
の	P6 佐藤町長おしえて! Q&A	P12 …後期高齢者医療制度のお知らせ	P17 ··· KAMIKAWORK PROJECT
		P13図書だより	
容	P8氷瀑まつりの歴史	P14 カメラレポート	P20 ······3月のカレンダー



### KAMIKAWA 人の魅力が まちの魅力 <sup>カミカワ</sup>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。

### 氷の制作が楽しくて 携わっていました 気づけば約25年

# 氷瀑制作の魅力とは?

ました。それが長続きして現在も の制作に誘われ、この仕事を始め 中で25年ほど前に「氷瀑まつり できないです。そういった状況の 冬場は雪が積もり、山では仕事が に上川で働いていました。しかし、 もともとは山で仕事をするため

考えながら氷を付けていくのです 重みで壊れてしまったりします。 点で分厚い氷を作らないといけな いなままで維持するには制作の時 るのですが、 3月中旬まで くることが楽しいからだと思いま 長続きしたのは何より、 これが面白いです。また、 下から氷を付けていかないと 氷の制作はなかなか難しい。 そこまで氷瀑をきれ 「氷瀑まつり」があ 氷をつ

> との温度差が生じるため、 にしかできないと思います。 制作が難しい。 壁ができると内側が温まり トンネル作りは私 段と

◆普段はどんなお仕事?

瀑の中でトンネルの制作は、

山での仕事が楽しくて続けていま 山岳整備の仕事に携わっていて、 は山で仕事をしています。 キー場で仕事をしています。 の制作のほかに2年前から中山ス 春先は田植えの手伝いを、 冬場は 「氷瀑まつり」の氷像 以前は



(右) 今年の「氷瀑まつり」の様子。斉藤さんたちの手がけた 氷瀑をみなさまはもう堪能されましたでしょうか。

(左) 中山スキー場で勤務する斉藤さん。中山スキー場は3月 10日まで開いている予定ですので、ぜひご利用ください!

氷瀑まつり」 の今後

しょう。 ションやプロジェクションマッピ もいいと思います。 入れて「氷瀑まつり」をしてみて ングなど取り入れてもきれいで 今後はもっと現代のものを取り いろいろな人が関わって イルミネー

氷瀑の制作をしてほしいです。

**TOPIC** 

### 学びと自然保全 財団が設立

2月2日、一般財団法人「学びと感謝の希望財団」の設立式が役場大会議室で行われました。式には佐藤町長らが出席し、冒頭には竹内代表理事が「『人生百年時代』と言われる現代において、個人が自分の人生のミッションを考えて主体的に生きるためには『大人の学び直し』が必要」と設立趣旨を説明しました。財団は今後、上川ファミリーオートキャンプ村(旭町)内に活動拠点となる施設を建設し、大人の学びである「セカンドカーブ講座」や、豊かな自然を残すための保全活動への支援等を行う予定です。



設立挨拶をする竹内美紀代表理事



財団ホームページのトップ画像。準絶滅危惧種にも 指定されるナキウサギをシンボルに据え、自然保全 への思いが込められています。



【役員】

【事業内容】

・大人の学びと実践プログラムを企画、運営する

・学びの活動拠点を自然豊かな場所に構える

・豊かな自然を残すための自然保全活動を支援する

・次世代リーダーとなる子どもたちの教育を支援する

・子どもたちの心をはぐくむ絵本や物語を創成する

・次世代応援の感謝の恩送りプログラムの成功モデル を確立し、全国に普及する

代表理事 竹内美紀 (東洋大学准教授)

理事 大谷真樹 (インフィニティ国際学院学院長)

理事 園田義之(エイコウ電子代表取締役常務)

理事 立石貴久 (株式会社 KOUZUKI 代表取締役専務)

財団の HP はこちら

上川小学校の4年生が社会科の授業の一環で「福祉」について学ぶ体験授業などを行いました。特に「障がい」について焦点を当てた内容で、児童たちはアイマスクや車椅子を使用して様々な障がいを体験するなどして理解を深めました。

## 2 福祉」について学ぶ



町と包括連携協定を結ぶニューズピックスと共同 運営している共創コミュニティ「オトナ本気ラボ」 の活動を通じて、町内での開業や移住、企業版ふ るさと納税など嬉しいニュースが続いています。 「オトナ本気ラボ」は『感動人口、1億人』をコミュニティミッションに、都市部で働く方や経営者を中心に、現在約200名のコミュニティメンバーが、オンラインとリアルでそれぞれのペースにあわせて交流・活動を続けています。

町民のみなさまの参加もぜひお待ちしています。

### 町内での開業(令和6年~)

「株式会社感動経済社」

- ・地域の人手不足解消や観光魅力化など
- 「一般社団法人ローカルスタートアップ協会」
- ・地方での起業支援

「株式会社 ZERO」

・教育事業や人材育成事業など

### 3

### 「オトナ本気 ラボ | 活動中



昨年町内で開催した「KAMIKAWA サミット」



「オトナ本気ラボ」 公式 HP はこちら!



TOPIC

### 4 かみんぐホールに おむつ交換台設置

かみんぐホールの多目的トイレにおむつ交換台を 設置しました。従来は幼児プレイルームにブース がありましたが、総務文教常任委員会において改 善に関する質問があり、子育て世代の利便性向上 を目的に1・2階それぞれに改修・設置を行いま した。ぜひご活用ください。



TOPIC

### 「国際交流事業」 各種開催中!

町 ALT のキムさんによる各種事業を開催中です。 最近では「こども英会話」や、季節に合わせた異 文化交流の「バレンタインデイ」などを実施しま した。開催の案内は回覧や町公式 LINE でお知ら せしておりますので、ぜひご参加ください。本事 業には「ふるさと応援寄附」を活用しています。



### 「企業版ふるさと納税」実績について

- ・セコマグループ株式会社セイコーマート 様(金額 非公表)
- ・株式会社 トスカバノック 様 (金額 非公表)
- ・株式会社 コロンビア スポーツウェアジャパン 様 (金額 非公表)
- ・ホクレン農業協同組合 様 金額 1,000,000 円 ※令和 6 年 1 月末までの実績

### 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

神藤 瑞恵 様(町内)、櫻田 美子 様(町内) 谷越 昌子 様(町内)、千葉 敬治 様(町内) 富田 幸司 様(町内)

> 上川町ふるさと応援寄附 (1 月分) 115 件 2,110,000 円

### 総人口

### 3,148

(男性: 1,493 人/女性: 1,655 人/世帯数: 1,890 世帯)

生まれた 赤ちゃん

1人

亡くなった方

8人

転入 された方

17人

転出 された方 今月の

12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1月末現在





### まちづくりとして取り組んでいることは?

まちづくりとして行っていることのひとつが「**関係人口**」を増やす取り組みです。ここ数年で町外の人や企業との結びつきを増やし、様々な連携協定を結んできました。 黒岳ロープウェイにカフェをオープンした「コロンビアスポーツウェアジャパン」、 東京上川事務所の開設に力を貸してくれた「ニューズピックス」などといった10を 超える企業や組織との間に包括連携協定を結び、まちを元気にする新しい取り組みが 動き始めています。

### A "関係人口"を 増やす取り組み

※今年度、佐藤町長と上川高校の生徒が行った座談会の内容より抜粋しています。



**阿部 糸真** さん ①スキー場でそり滑りをしたこと ②算数の勉強を頑張りたい



**桑野 想一朗** さん ①「さんぽあて」、「あみをうった ぞー」をしたこと②足し算を頑張 りたい





**鈴木 結菜** さん
①鬼ごっことボール遊び、雪だるまを作ったこと②算数と国語、スキーを頑張りたい



4月から小学生になるみなさんにインタビュー! ① 幼稚園・保育所での思い出② 小学校入学後に 楽しみにしていることを教えてもらいました!





照井 結々 さん ①クッキングでホットケーキを 作ったこと、お誕生会をしたこと ②国語と算数を頑張りたい



端場 ほまれ さん
①「かたきうち」やサッカーをしたこと②体操教室を頑張りたい







**星野 晴** さん ①冬に雪の迷路で鬼ごっこをした こと②算数で引き算の勉強を頑張 りたい



①ドッジボールをしたこと、「あみをうったぞー」をしたこと②書き順のテストを頑張りたい











現在開催中の層雲峡氷瀑まつり。1970年代当時で年間250万人もの観光客を迎えていた層雲峡でも冬は閑散としていたことから、新たな集客の目玉として1976年2月に初回が開催されたのが発端です。

今回で 49 回を数え、「日本夜景遺産」にも認定されている冬の一大イベントですが、この度初回開催当時の記録写真フィルムのデータ化を行いましたので一部をご紹介します。



### 全国規模でメディアが注目!

開会式でのテープカットの様子。 写真ではテレビカメラの姿も確認 できます。水を凍らせて作る造形 美術のアイデアはユニークなもの として、全国ニュースなどで大々 的に報道され、注目を集めます。



### 当時も過酷な氷像づくり

当初の開催場所は、現在と異なり 地獄谷付近でした。百数十メート ルの高さに百トン単位で水を汲み 上げて行う作業は過酷を極めま す。このころと比べると、現在は 氷像が大型化している印象です。



### 多くのひとに支えられて

氷像の制作には層雲峡の旅館の従 業員や建設業者などがあたったほ か、陸上自衛隊普通科連隊の多大 な支援を受けました。写真は自衛 隊の代表の方が野田町長(当時) より感謝状を送られる様子。



### 北海道を代表する冬まつりに

会場は昭和57年より、石狩川右岸(現在の位置)に変更しています。これに伴い会場面積は倍の規模になり、造形物にも試行錯誤を重ねた結果、現在では代表的な冬まつりのひとつに成長しました。

多くの人々に支えられて、層雲峡氷瀑まつりは次回(2025 年)で記念 すべき 5 0 回目の開催を迎えます。ぜひ、今年も足をお運びください!

# 水瀑まつりの歴史

写真とともにご紹介します!当時のにぎわいの様子を、町史などの記載を元に



### 上川町長選挙・上川町議会議員選挙

### 投票日は 4月14日(日)です!

投票区	投票場所	投票時間
上川第1投票区	かみんぐホール	午前7時 ~ 午後7時
東雲第2投票区	大雪かみかわヌクモ	午前7時 ~ 午後6時
層雲峡第3投票区	層雲峡観光総合コニュニティセンター	午前7時 ~ 午後4時

### 期日前投票及び不在者投票のご利用を

○**期日前投票** 投票日当日に仕事や余暇などの予定があり投票ができない方は、

期日前投票をすることができます。

日時 4月10日(水)から13日(土)

午前8時30分から午後8時まで

場所 上川町役場1階多目的室

持参するもの 投票入場券

○**不在者投票** 旅行や仕事の出張等で長期間上川町を離れ、期日前投票ができず他市町村の選挙管理委員会で投票を希望する方、または指定施設(北海道選挙管理委員会の指定した病院や老人ホームなど)に入院・入所中の方は、不在者投票を利用した投票が可能です。

期間 4月10日(水)から13日(土)まで

※投票用紙は不在者投票期日前でも請求ができます。

■ご不明な点は、後日配布のチラシをご覧になるか、選挙管理委員会事務局(2-1211)へお問い合わせください。

### 令和5年度の水稲・畑作物の作況について

本年度の農作物の作況は、例年にない猛暑の影響が大きく働いた結果となっています。 水稲・大豆・デントコーン・牧草・そばの 収量は平年よりも増加、馬鈴薯は平年並みに なりましたが、大根・人参・ミニトマトにつ いては残念ながら収量減となりました。

ここ数年は不安定な気象状況のため町内の 農作物に影響が出ていますが、来年度につい ても実り多い作況になることを期待します。

農作物作況指数			
作物名	10 アールあたりの 収穫量	作況指数	
水稲	611	108.1	
大豆	240	106.2	
馬鈴薯	2,827	101.4	
デントコーン	5,429	147.2	
牧草	3,374	104.8	
そば	87	108.8	
大根	2,914	77.6	
人参	1,945	52.8	
ミニトマト	4,720	94.0	

※作況指数とは・・・その年の収穫量が平年に比べて多いか少ないかを表す指標です。100 を平年値として、 上回ると収量が良いことを表し、下回ると収量が良くないことを表します。



今月の PICKUP

確定申告はお済みでしょうか。今月は 確定申告に関する内容をご紹介しま す!毎年確定申告で納税されている方 には便利ですのでご活用ください。

### 確定申告を受付中



### 上川町確定申告受付会場

【受付期間】 3月15日(金)まで(土曜日・日曜日・祝日はお休みとなります)

【受付時間】 9時00分~17時00分まで(12時00分から13時00分まではお昼休みとなります)

【受付場所】 役場 1F 多目的室

【確認事項】 源泉徴収票(給与・公的年金等)、マイナンバーカード、口座情報のわかるもの 等

### 納付書の要らない振替納税をご利用ください! お気軽にご相談お待ちしております!

振替納税の申し込みをして、口座引き落としによる納付ができます。

【提 出 物】振替依頼書

【提出方法】①書面で所轄の税務署または金融機関へ提出する

②オンラインで所轄の税務署へ提出する

【提出期限】申告所得税および復興特別所得税

→ 3月15日金

口座振替日

→ 4月23日(火)



税務住民課 **渡辺主事** 

申請先・お問い合わせ先

税務住民課 ☎ 2-4052

### <u>.</u>

### 募集

# 2024 年自衛官等募集案内

予備自衛官補 (①技能 ②一般)

7月1日現在18歳以上5歳未満の男女 る男女 ②日本国籍を有し、令和6年 対 申 1月2日用~4月1日休 1日現在18歳以上で国家資格等を有す ①日本国籍を有し、令和6年7月

①4月13日出 ②4月14日回

幹部候補生 (①一般 ②歯科・薬剤科) **申** 3月1日金~4月12日金 月の1日現在2歳以上3歳未満の男女 日本国籍を有し、 1日現在2歳以上2歳未満の男女② ①日本国籍を有し、令和7年4月 専門大卒で採用予定

### 4月20日出

### 般曹候補生

日現在18歳以上33歳未満の男女 日本国籍を有し、採用予定月の1

申3月1日金~5月7日火

ります。 5月18日出・19日间のいずれか1 日の予定ですが、 変更になる場合があ

医科・歯科幹部

の免許取得者 対日本国籍を有し、 医師・歯科医師

# 申 2月1日本~6月6日本

### Ħ 6月21日金

光町) 場 陸上自衛隊旭川駐屯地 (旭川市春

圓 自衛隊旭川地方協力本部地区隊

**2** 0166:52:0100

総務課 ☎2・1211

# 財務専門官採用試験のお知らせ

財務専門官を募集しています。 融のプロフェッショナルとして活躍する 財務省北海道財務局では、財政・金

年(令和7年)3月までに短期大学ま 専門学校を卒業した者および2025 ①大学を卒業した者および2025年 れの者 (22003年(平成15年)4月 対 る見込みの者 ②短期大学または高等 2日以降生まれの者で次に掲げる者 ~2003年(平成15年)4月1日生ま たは高等専門学校を卒業する見込みの (令和7年)3月までに大学を卒業す (1)1994年(平成4年)4月2日

■ 令和6年2月2日休9時~3月25 日月【受信有効】

左記二次元コードよりお申込みくださ

7 閲 財務省北海道財務局人事課人事係

011.709.2311



### 福祉

# 3月の生活仕事相談会

し込みが必要です。 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 生活・仕事にお悩みがある方を対象

10時50分 ②11時00分~11時50分 令和6年3月2日(水 ①10時0分~

場ふれあいセンター(北町)

ださい。 ■ 令和6年2月21日例15時0分まで に電話、FAX、メールで予約してく

閲 かみかわ生活あんしんセンター



### 暮らし ほか

# 全国一斉すずらん無料法律相談会

士に相談をしてみてはいかがでしょう とも心配事がある場合には、ぜひ弁護 します。まだ法律問題になっていなく 問題など、弁護士が無料で相談を実施 借金問題、 離婚問題、 相続に関する

**国** 3月25日月13時0分~16時00分

場 かみんぐホール2階インターナショ ナルルーム

問総務課 ☎ 2・1211

# 北海道苦情審査委員制度のご案内

す。 ます。 の保護にも十分配慮します。 関に是正や改善を求めます。 点や制度に問題があるときは、 あれば、苦情審査委員に申立てができ 正で中立的な立場から審査する制度で 皆さんに代わって、苦情審査委員が公 の機関が行った業務に関する苦情を 「北海道苦情審査委員」制度とは、道 皆さん自身の利害に関する苦情で 審査の結果、道の業務に不備な 個人情報 道の機

載してます。 各総合振興局(振興局)総務課です。 ト等は北海道公式ホームページにも掲 ・申立て方法や申立書様式、リーフレッ 窓口は道庁の道政相談センター又は

問総務課 ☎ 2・1211

# 異文化交流する料理教室を開催

ひご参加ください。 「Canadian With Kim ALTのキム先生による料理教室 を開催します。 cookin ぜ g

※事前応募が必要になります

国 3月15日金18時0分~

閲 地域魅力創造課 ☎ 2・4063 場 かみんぐホール クッキングルーム

対対象 申申込方法 日日時 場場所 問問合せ

### 後期高齢者医療制度のお知らせ

### 運営協議会委員の募集について

北海道後期高齢者医療連合では、住民のみなさまの代表として制度の運営に関する 必要事項を審議していただく運営協議会の委員を募集しています。

### 応募資格

道内在住の満20歳以上の方(議員・公務員等を除く)

### 募集人数

5名

### 任期

令和6年7月から2年間

### 応募方法

北海道後期高齢者医療連合・市町村窓口にある応募要領をご覧ください。

### 応募締め切り

令和6年4月30日(火)

### 選考

選考委員会により、提出された小論文などを総合的に審査し選考します。

### 報酬など

1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します。

### ■問い合わせ

保健福祉課(☎2-4053)または北海道後期高齢者医療広域連合(☎011-290-5601)まで

損傷を受けた方の中には、

身

また、

病気や事故で脳

す。

. 種

類

Ó

:のまひや機能障がいに加え

言葉の不自由さや記憶力

感情の不安定さなど

伴う方もいます。

### 内部障が

機能がうまく働 部障がい は 内臓

の

部

かなく

トが必要なのか確認しましょ 自分で移動できる人もたくさ んいます。どのようなサポ 体の不自由な人の中には

しょう。

### 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

月曜日~金曜日(祝日を除く) 8:30 ~ 17:15

メール kitayon@potato.ne.jp

(気をつけること 車 かける時は、 線を合わせるようにしま いすを使用して 腰をかがめ いる人に T

とを理 るため、 なく、 をかけ けるなど、 にくい不便さを抱えているこ がたまり、 やすい状況にあります。 《気をつけること) 障がいのある臓器だけ が解し、 全身状態が低下し な 体力が低下し、 い 外見からは分かり 集中力や根気にか できるだけ負担 , 応を心が け 疲れ 疲労 では て ŧ

### 障がい 一肢体不自由 ってなんだろう②

で 立

つたり、

まひや欠損、

肢体不自由とは、

に不自由のあることをい 持ち運ぶの動作や姿勢の維 歩いたり、 体幹の機能障 手や足 物 疫機能、 器機能、 れます。 機能障がいと定められて ウイルス は心臓機能、 日常生活に影響があらわ 小腸機能、 肝臓機 ぼうこう又は直 身体障害者福祉法で  $\widehat{\mathsf{H}}$ 腎臓機能、 能の7 ヒト免疫不全 による免

呼吸

腸機

### 上川町公民館図書室からの

情報をお届けします!



月村了衛『半暮刻』



著者は現代社会の闇を痛烈に描いています。この日本で似たようなことが起こっているのではないかという内容に衝撃を隠せません。読み始めたら加速度的に一気に読破してしまう一冊です。

かこ さとし『からすのパンやさん』



絵本は こちら

赤ちゃんの世話に追われて客足が遠のいていた カラスのパン屋さんでしたが、焦げたおやつパ ンがなぜか評判を呼び、森中のカラスが押し寄 せる大騒動に!

日本を代表する絵本作家・かこさとしの、昨年刊行50周年を迎えた不朽の名作。



公民館図書室では「読書ボランティア」を募集してるぽわん♪ 幼児・小学生を対象とする読み聞かせなどの活動に興味がある方は ぜひお問い合わせください(☎2-2371)

### 広告枠

全枠(本枠の原寸大) | 縦 83 <sup>ミ</sup>y × 横 176 <sup>ミ</sup>y | 10,000 円/ | ヵ月 |

半枠(本枠の半分)縦 83 \*y × 横 88 \*y5,000 円/ I カ月

※詳細は町HPをご覧ください



### まちの出来事を写真でお伝えします!



1月11日、町スケート連盟は今シーズンの活動の締めくくりとなるリンク納め記録会を開催しました。少年団に所属する子ども達は、保護者の声援を背に受けながら100mや500mなどの種目を力いっぱい滑走していました。

リンク納め記録会



氷上のバトンリレーでは、 懸命に姿勢を保ち慎重にバ トンを渡していました。

### クロスカントリー スキー体験会



少年団では団員を募集中。ウィン タースポーツに挑戦しましょう!



1月28日、町スキー連盟は菊水のコースでクロスカントリースキー の体験会を開催しました。参加者は通常のスキーとは異なるスキー靴 や板に苦戦しながら、圧雪車で造成されたコースを滑り楽しみました。









株式会社 Earth Friends Camp(中央町)は昨年 10 月からの約1ヶ月間、大手クラウドファン ディング(CF)サイト「CAMPFIRE」で資金を募り、約370万円を集めました。「泊まれる 複合施設」の整備により地域活性化を目指す同社の「ANSHINDO プロジェクト」は、地域の 共感を集めた取り組みとして2つの部門賞を受賞し、このほど佐藤町長を表敬訪問されました。

害対策に携わっています。

越路で農業、

その後昭和51年に菊水に

仕事を求め上川に移住、 が昭和29年の台風被害の

私は20歳まで 折に風倒木の

移転し農業法人の構成員として60歳

その後は趣味を生かし鳥獣

に従事しています。 とご協力よろしくお願いします。 今後とも上川町のみなさまのご理

牛は1頭熊被害、 れています。 の施設投資をしましたが、慣れてくる 若手従事者6名が入会して活気があふ と縦横無尽に被害が増えました。 モなども鹿の被害にあい、電気牧柵 銃の経験者が3名と減っていく中で 私の農業法人も被害はかなりあ 銃を持った9名と罠免許 畑作で小麦やジャガ ij

上川町に住み67

高知県土佐市が私の出身地です。

y	工	H	BJ
レ	w	~	9
	セ	15	
	1	9	

窪内福良さん



今月は.

●次回は 清野佳朗 さんです。お楽しみに! =

者6名の計15名で管内でもナンバーワ

ンに平均年齢が若くなり、

鳥獣害対



### 上川町白寿大学

### いつまでも、楽しく生きがいをもって学び続ける

白寿大学は、上川町教育委員会が60歳以上で学ぶ意欲のある町民の方を対象に開校している単年度制の高齢者大学です。健康講座やスポーツ交流、研修旅行などの月1回の授業を基本としていて、その他に小学校・中学校の児童・生徒との交流や、パークゴルフ・カラオケ・料理・合唱の4つのクラブ活動も活発に行っています。

運営は学生のなかから選ばれた代表による運営委員会が、教育委員会と連携しながら自 主的に行っています。また、町からの金銭的な援助は受けておらず、年間ひとり 1,000 円

の学費でまかないます。教育委員会の遠藤アドバイザーは「特徴的なのは在学生が94名と、人口規模と比べても学生数が多いこと。上川管内の周辺町村の中でも特に多く、上川町のみなさんの学習意欲の高さを感じます。最高齢は96歳で、毎回の授業にも元気に通っていらっしゃいます」と語ってくれました。

### コミュニティ DATA

設立 : 昭和46年5月17日 活動 : 授業・クラブ活動など

会員数 : 94名

連絡先 : 上川町教育委員会 遠藤

2 - 2371

学生は随時募集中です!



(写真) 新年交流会チーム対抗戦「グラウンドゴルフ」の様子

# KAMIKAWORK® PROJECT



### 上川町の人の魅力に 触れて

地域活性化起業人として活動している米田真依と申します。昨年は、上川町滞在型の企業向け研修事業を実施しました。現在はさらに個人向け・学生向けの研修企画を進めています。また広報「かみかわ」のリニューアルにも関わっています。

いずれの取り組みも、私自身が 上川町の人の魅力に触れて上川町 を大好きになったことから、その 魅力を伝えられればという想いを 持って進めています。



地域活性化起業人 **米田真依さん** 

2022年10月に上川町の地域活性化起業人に着任。同年12月から上川町に移住を始める。現在も、東京のデザイン会社であるグッドパッチで働きながら、上川町の業務に携わる。

### 上川町と 長く関わり続けたい

起業人は最長3年間と期間が 決まっています。私はまだ1年 半ほどで気が早いですが、任期と 関係なく、今後も長く上川町に関わり続けたいと思ってと関わりにも、一度上川町と関わています。るく 関係なりたい」と言わないを したいと思ってがたりに 関わりたい」と言いですると が多く、ます。上川町でまだよりないます。上川町でまだまりたいことがたくさいまだまりたい。 かりたいことがたくさいまだまで クワクしています。 の人の目線を両方持って、 といるとを探して 選進します。

### かみかわせヘルスケア

私は東京都の総合病院の総出来たらと思います。して勤務契約期間の1年を迎して勤務契約期間の1年を迎売の大澤です。3月を持ちま

、記 さずく ない ううきぎん 勤務するなかでは、外来やた。

ラムのご縁があり、こちらで地域医療研修といったプログ

る方が多いと感じており、外 親しみを持ってお話して下さ 赴任した当初より常日頃か その他にも、 健康診断、ワクチン接種など、 よく過ごすことが出来まし から来た身でしたが、居心地 と関わる機会がありました。 た場面で大変多くの町民の方 老人クラブ講演会などといっ 入院·入所、 上川町の方々は温かく、 救急、 ケア・コタン、 訪問診療 す。

ります。

室よ

私は来年度より東京に戻るとま者の間が遠く、寂しく感じま者の間が遠く、寂しく感じておりました。これからはこの度学んだことを自分で実践の方でなく、周りにも広けていって、よりよい医療を提供することが出来たらと思います。

合診療科で勤務をしており、

す。

とが出来ていたら幸いでかしでも皆さまのお役に立つかしでも皆さまのお役に立つれることはないと思います。ました1年間であり、一生忘まが、予想していた何倍も充たが、予想していたのにもいましい上川へ来る前は、慣れない上川へ来る前は、慣れない

ています。

取材にご協力

をしの

腕章や赤いベストを着用

広報担当者はオレンジ

つけてお過ごし下さい。た。今後ともお身体にお気をまでありがとうございましまっという間でしたが、今

記事を書いてくれたのは… 保健福祉課健康増進グループ **管理栄養士 吉田**  ●取材・撮影について担当:地域魅力創造課ます。

●取材・揖景についています。

●資料の取り扱いについて●資料の取り扱いについては、広報紙やその他の資料は、広報紙やその他の資料は、広報紙には、は、立場には、立場により、メディアな

野菜は1日350gが目標です!

す。

みなさんからの情報提

供をよろしくお願いいたし

### \*\*\*±®上川町の野菜で健康づくり!

寒い冬の鍋料理には欠かせないのが『白菜』です。冬の時期、白菜は寒さに耐えるために糖分を蓄え、葉を締めて寒さから身を守ります。そのため、冬の白菜は甘みが増して美味しくなります。そのうえ、白菜は95%が水分で残りの5%に腸内環境を整える働きがある食物繊維、免疫機能の維持や肌の健康を保つビタミンC、血圧を上げないように働くカリウム等の栄養素が含まれており冬を元気に過ごすための栄養素が揃っています。

今回はそんな栄養が豊富にあり、冬が旬の『白菜』をたくさん食べる工 夫の仕方や、レシピを紹介します!



| 情報をお寄せください

を活用して発信しておりまホームページ、SNSなど

などの情報を、

広報紙

や

上川町の話題やイベント

### 医療保険適用外の 不妊治療(先進医療)助成事業

町では、不妊治療を受けている町民の方の経済的負担を軽減するため、助成事業を行います。治療開始が令和 5 年 4 月 1 日以降で、開始時の妻の年齢が 43 歳未満であることが要件です。

①治療費: 医療保険で行う不妊治療と併用して行った先進医療で、国から承認されている 13 項目(令和 5 年 4 月現在)が対象。最大 3.5 万円まで助成。

②交通費: 自宅から医療機関までの距離が 25km 以上の場合、距離区分に応じた基準額の 2/3 を助成。最大 5 回まで。

なお、医療保険の適用となる下記の不妊治療についても町で助成しています。

・一般不妊治療:タイミング法、人工授精

· 生殖補助医療: 体外受精、顕微授精、胚移植等

詳細は町のホームページをご覧ください。

### < 3月の予定>

がん検診(大腸・子宮・乳)

日にち:3月8日金

受 付:7時30分~10時30分

場所:保健福祉センター

対象者:

『子宮頸がん検診、婦人科超音波検査』20歳以上

『HPV 検査』25 歳~60 歳

『乳・大腸がん検診』30歳以上

申 込:3月1日金締切

### 乳幼児健康検査

日にち:3月22日金 受付:12時45分~

場 所:保健福祉センター2階和室等

対象者:

『乳幼児健診』令和 5 年 2、3、5、6、8、9、11、12 月の出生児

『1 歳6か月~8か月健診』令和4年7月27日~令和4年9月22日生まれの児

1/

『3 歳児健診』令和3年1月27日~令和3年3月

22 日生まれの児

お問合せ先:保健福祉課健康増進グループ ☎ 2-4054

### **RECIPE**

### レンジでチンして和えるだけ 白菜の塩昆布和え



- 1 白菜を 5mm程の細切りにする。
- ②耐熱の容器に入れ、 ラップをして電子レンジ で7分ほど加熱。(しん なりするまで調整してく ださい)
- ③粗熱が取れたらしっかり水気を絞り、塩昆布と和えて、最後にゴマ油で
  香りをつける。

### 【材料(2人分)】

※写真と栄養価は1人分です。

 エネルギー
 30kcal

 食塩相当量
 0.7g

和える食材を変えて アレンジができます ★アレンジいろいろ!

ツナ・ちくわ・鰹節・ しらすなどなど…

### 白菜は加熱するとこんな にカサが減るんです!



電子レンジで加熱 (水気を切っています)



生で食べるよりも多く食べれます! 1日の野菜目標量 350g を目指しましょう♪





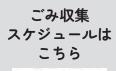
### ふれあい昼食会 元気だ会

社会福祉協議会の一人暮らし 高齢者対象イベントです。 2024年3月15日(金) 13:30~ @保健福祉センター



### 春休み映画会

今年上映の作品は「おしりたんてい」です。春休みに映画を楽しみましょう!
2024年3月28日(木)
13:30~
@かみんぐホール





1	金	「第 65 回卒業式」 @上川高校 「絆のひな祭り 甘酒無料配布」 8:30 ~無くなり次第終了@たいせつの絆
2	土	THE SOUND THAT HE PLANT TO SOUND TO SOU
3	日	リサイクルの日
4	月	「6 年生を送る会」 @上川小学校
5	火	「ミライエンジン報告会」 16:00 ~@ PORTO
6	水	「町議会定例会」6日(水)~7日(木)10:00~@上川町役場
7	木	
8	金	「第 77 回卒業式」 @上川中学校 「町内がん検診 (子宮がん・乳がん・大腸がん検診) 7:30 ~@保健福祉センター
9	±	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	「元気だ会」13:30 〜@保健福祉センター/「上川超会議」18:00 〜@かみんぐホール「Canadian cooking with Kim」 13:30 〜@かみんぐホール
16	±	
17	日	
18	月	「公立高校合格発表日」
19	火	「第 121 回卒業証書授与式」 @上川小学校
20	水	春分の日
21	木	
22	金	「修了式」 @上川高校 「第 70 回卒園式」 @かみかわ幼稚園 「乳幼児・1 歳 6 か月・3 歳児健診」 12:45 ~ @保健福祉センター
23	±	「第 70 回卒園式」 @のぞみ幼稚園
24	日	「おさがりマルシェ」 13:00 ~@ PORTO
25	月	「修了式」 @上川小学校、上川中学校 「全道一斉すずらん無料法律相談会」 13:00 ~ 16:00 @かみんぐホール
26	火	
27	水	「第 68 回保育証書授与式・修了式」@中央保育所
28	木	「春休み映画会」 13:30 〜@かみんぐホール 「生活・仕事相談会」 ① 10:00 〜 ② 11:00 〜 @ふれあいセンター
29	金	
30	±	
31	日	