



新入学おめでとう!

今 月 の 内 容	P2 KAMIKAWA PEOPLE	P10 お知らせ	P16 コミュニティ紹介
	P3 HOT TOPICS	P11 図書だより	P17 KAMIKAWORK PROJECT
	P6 後期高齢者医療制度・保険料軽減	P12 暮らしの Information	P18 かみかわヘルスケア
	P8 新規赴任者等紹介	P14 カメラレポート	P20 5月のカレンダー
	P9 西木町長おしえて! Q & A	P15 町のみんなのエッセイリレー		

【表紙】4月に入学した上川小学校のみなさん。装飾を背景に全員で集合写真!

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。

交通指導員を通して 町の安全を守りたい

上川町交通指導員 副会長
岩本 哲夫さん

◆記憶に残っていることは？

街頭指導をしているときのことです。小学生は、自分たちが歩道を渡るために止まってくれた車に対して、きちんと頭を下げるんですよ。こういう行動はやっぱり大事だなと思います。以前はそんな風習がなかった。交通指導員としての活動が結果につながっているんだと感じましたし、心からやっていてよかったと思いました。

◆交通指導員の活動とは？

主に街頭交通指導や各町内行事の交通整理を行っています。子どもたちに向けて、交通安全教室・自転車の乗り方指導なども定期的に開催しています。

交通指導員になったのは上川町役場職員時代に交通安全を担当したことがきっかけで、18年間交通安全に従事し、退職後もそのまま引き継いで交通指導員になりました。縁の下の力持ちのような立場で町を見守っています。

今年も町の交通整理や期間中の街頭指導、町内行事の際に交通指導員として活動する予定です。

◆今後期待していることは？

町の学生たちは交通のルールを守ってくれています。先生方の指導もあって、とても良い状況だと思います。

そのため、新しく何かを始めるとか、活動を増やすのではなく、現在行っている街頭指導や交通整理を続けて維持していくことが、一番大事だと思います。この交通指導員の活動が、今後も町の中で広く長く受け継がれてほしいと願っています。



(右) 交通指導員として、町内事業者に飲酒運転根絶パトロールを行っている様子。

(左) 小学生に交通安全について教えている岩本さん。今年も交通安全教室を小学生対象に実施します。

TOPIC

1

「上川超会議」、133名参加！ 上川の未来をモウソウする



3月15日（金）にまちの未来について語り合う「上川超会議」を、133名の参加者と充実したプログラムで開催しました。前半は、林業関係者、PORTOスタッフ、地域おこし協力隊（KAMIKAWORK プロデューサー）など上川町に関わりがある方々が、上川町の未来について熱心に発表をしました。後半は、「上川町で実現したいこと」について各グループごとに話し合いました。上川超会議を通して、上川町の未来に向けたアイディアが生まれ、参加者の多くが交流の場として充実な時間を過ごしていました。



各グループに分かれて、上川の未来で実現したいことをモウソウしました。



今年3月に上川高校を卒業した末松さんから、上川高校の魅力について語られました。

第49回北海道教育美術展で、のぞみ幼稚園に通う園児が奨励賞を受賞しました。作品は北海道教育美術展 HP から確認いただけます。

おなまえ：小松 ^{こまつ} 永葉 ^{えま} ちゃん

題 名：リレーをがんばっているところ

TOPIC

2

教育美術展 奨励賞受賞

北海道教育美術展

HPはこちら↓



2月23日～25日に札幌市を来訪し、「これからの社会を考えるヒント」と出会う教育プログラム「ミライエンジン」の報告会をPORTOで開催しました。参加した小中学生から、札幌の企業・大学のワークショップから学んだことと、当日の感想が発表されました。

TOPIC

3

大人と出会う 2泊3日!



TOPIC

4 認定こども園愛称 「ここふれ」に決定

認定こども園の愛称について、応募総数 454 件の中から審査の結果、下記のとおり決定しました。

愛称「ここふれ」

「ここ（個々）/こ（子）/コフレ（宝石箱）/ふれ（触れ）から、個々の子どもを大切に、さまざまな遊びや学びに触れられる、宝石箱のように貴重な体験が詰まったこども園をイメージした愛称です」採用者：市橋 正和 様（茨城県）



※写真はイメージです。

TOPIC

5 健康検診事業を 実施しています

町では、ふるさと納税の寄付金の一部を利用し、健康検診事業を実施しています。からだの状態を知る機会として、ぜひご利用ください。受診の際は、事前予約にご協力ください。

申し込み先：保健福祉課 ☎ 2-4054

次回開催日：集団検診 5月23日(木)

健康検診事業（一部抜粋）

健康診査	各がん検診 (胃・肺・大腸・前立腺・ 子宮・乳)
動脈硬化予防検診 (脳ドック等) 費用助成※	みらい健診 (小5・中2の生活習 慣病予防検診)
歯周病検診※	※動脈硬化予防検診と 歯周病検診は対象者に 条件があります

ご寄付ありがとうございます!

上平 美佳様（愛別町）



上川消防署の経費に役立ててほしいと
1,000,000 円の寄付をいただきました。
寄付金は有効に活用させていただきます。

上川町社会福祉協議会へ

池端 君枝様（町内）

上川町ふるさと応援寄附（3月分）

204件 3,621,300円

後期高齢者医療制度のお知らせ

保険料率の見直しについて

■保険料率が変わりました

被保険者の皆さまにお支払いいただく保険料は、2年ごとに定める保険料率をもとに決めることになっています。

令和6・7年度の新しい保険料率は次のとおりです。

	令和4・5年度	令和6・7年度
均等割	年間 51,892 円	年間 52,953 円
所得割	年間 10.98%	年間 11.79%
賦課限度額	年間 66 万円	年間 80 万円

※「所得割」については、令和6年度の賦課のもととなる所得金額が58万円を超えない方については、令和6年度の所得割率を10.92%として算定します。

※「賦課限度額」については、「令和6年3月末日までに75歳に到達して資格取得した方」および「障害認定で資格取得した方」については、令和6年度の賦課限度額を73万円とします。

■保険料率に関する制度改正があります

- すべての国民が、年齢に関わりなく負担能力に応じて医療保険制度を公平に支え合うことを目的として、制度改正が行われました。
- この制度改正により、被保険者のみなさまに負担いただく保険料は**増加**することとなりました。

制度改正の内容

現役世代の負担を減らすため、後期高齢者負担率の設定方法が見直されます。子育てを全世代で支え合うため、後期高齢者医療制度から出産育児一時金に係る費用の一部を支援する仕組みが導入されます。

■均等割5割・2割軽減の範囲が見直しされました

- 保険料均等割軽減のうち、5割・2割軽減に係る所得判定基準が次のとおり見直しされました。

令和5年度

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	軽減割合
43万円 + (29万円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	5割軽減
43万円 + (53万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	2割軽減

令和6年度

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	軽減割合
43万円 + (29万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	5割軽減
43万円 + (54万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	2割軽減

■保険料の軽減について（令和6年度）

次の①・②に当てはまる被保険者の方は、保険料が軽減されます。

①均等割の軽減

軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。昭和34年1月1日以前に生まれた方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	軽減割合	年間の均等割額	前年度比
43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	7割軽減	15,885円	約318円増
43万円 + (29万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	5割軽減	26,476円	約530円増
43万円 + (54万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	2割軽減	42,362円	約849円増

※給与所得者とは、給与等の収入金額が55万円を超える方、公的年金の収入金額が60万円（65歳未満）、125万円（65歳以上）を超える方をいいます。

②被用者保険の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入したとき被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として所得割がかからず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。（52,953円→26,476円）

※被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことです。市町村の国民健康保険等は含まれません。

後期高齢者健康診査は毎年受けるとお得です

「健康チケット」の利用で2年目からは無料に！

◆「健康チケット」とは？

- 町の健診・各種がん検診を受けると、次年度の健診が800円引きとなる「健康チケット」が貰えます
- 後期高齢者の方は健診料が800円なので、チケットをご利用いただくと実質無料で健診を受けられます。受け続けるとずっと無料です！

健診を受ける事でフレイルの危険度を含めた健康状態を総合的に知ることができます。年に1回受けてみませんか？

◆令和6年度の健診予定

- 集団健診 5月23日（木）、11月6日（木）・7日（金）
かみんぐホール（北町）
- 個別健診 随時（年間を通じて受けられます）
上川医療センター、旭川がん検診センター

詳しい健診内容、申し込みなどについては4月に各戸配布されております。

『令和6年度特定健診・がん検診等のお知らせ』をご覧ください。

上川町役場保健福祉課 ☎ 2-4054

新しくまちに来られたみなさんをご紹介します



上川小学校



長井 香征 校長



石原 美紗 教諭



山田 宏紀 教諭

上川中学校



虻川 謙 教諭



川村 護 教諭



歌田 孝 教諭



鎌田 夕香子 教諭

上川高校



近藤 伸 校長



中川 清文 教頭



佐藤 駿 教諭



田村 愛星 養護教諭

上川交番



佐々木 真 巡査部長

医療センター



梅津 貴之 医師



片山 大奨 医師

上川町役場



佐藤 涼華
(新規採用)



兼山 幸大
(新規採用)



守屋 由紀
地域おこし協力隊



佐藤 幸希
地域おこし協力隊

よろしくお願ひします！

西木町長 おしえて!
Q & A

町長プロフィール

西木 光英 (にしき みつひで)

- 生年月日 1968年1月2日 上川町生まれ
- 趣味 野球 (現在も現役、人生の一部)
- 好きな食べ物 ラーメン、ジンギスカン
- 座右の銘 意思のあるところに道は開ける

Q 新町長就任にあたり、あいさつと自己紹介をお願いします。

A 【みんなが輝くまちかみかわ】
～住む人・来る人・関わる人と～

この度の上川町長選挙におきまして、町民の皆様の温かいご支持、ご支援を賜り、無投票当選という栄に浴することが出来ました。皆様方の温かいご厚情に深く感謝とお礼を申し上げる次第であります。これまで以上に自らを律し、初心を忘れることなく、私の全てをもって町行政を進めて参りますことをお誓い致すところでございます。この4年間、皆様方の絶大なご協力のもと、上川町新時代を切り拓く、観光業や農業をはじめとした産業振興をはじめ、医療、福祉、子育て、教育、公共交通、エネルギー政策、防災、ゼロカーボンなど、住民のいのちを守り、暮らしを守り、地域を守り、地方自治を守ると同時に魅力あるまちづくりを目ざすために全てをしっかりとやり抜くことが私の役割であり、使命だと心を新たに致したところでございます。

Q 町長として、成し遂げたいことを教えてください。

A 医療・福祉・教育とデジタルをまちづくりのど真ん中に置き、新たな挑戦として安心して子育てができる病児保育の導入や学校の特色を生かせる義務教育学校の開校、さらには高齢者施策の充実として地域医療や地域公共交通の維持、そして町民の皆さんが、主体的に実施する事業に対して、助成する支援制度も検討していきたいと考えております。既存事業の継続と新たな事業の挑戦を通して、雇用の確保と新たな雇用を創出しながら、住む人(町民、町内事業所等に勤めている方)、来る人(移住してくる方、二拠点居住される方、来訪される方)、関わる人(連携する企業、故郷が上川、上川町と繋がっている方々)が、やりがいと魅力を感じ、いつでも楽しく健康で、だれもが生き生きと暮らし続ける、みんなが輝くまちかみかわを目指していきます。



事業者等のみなさまへ



新町長の就任に伴う 請求書等の宛名について

町長の任期満了に伴い、令和6年4月15日より新しい町長が就任しております。この日以降の日付でご提出いただく見積書・請求書・契約書等につきましては、以下のとおり宛名の変更をお願いいたします。

【令和6年4月15日以降の宛名】

「上川町長」または「上川町長 西木 光英」

※令和6年4月14日までのものにつきましては従来どおりです。

新町長の就任後は、前町長名の請求書などでの支払いができませんのでご注意ください。

令和6年度の国民年金保険料額は 1ヵ月 16,980円 です

国民年金保険料にはお支払方法によってお得な割引があります。

現金での納付

現金での6ヵ月前納・1年前納・2年前納でお得な割引制度があります。1年分・6ヵ月分の前納納付書は、4月上旬に発送されます。2年前納を希望される方は旭川年金事務所へお問い合わせください。

口座振替での納付

口座振替は、現金納付よりも割引額が大きい6ヵ月前納・1年前納・2年前納や、月々50円割引となる早期制度が用意されています。

ご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。

クレジットカードでの納付

クレジットカード納付でも6ヵ月前納・1年前納・2年前納でお得な割引制度が用意されています。ご希望の方は、旭川年金事務所へお問い合わせください。

旭川年金事務所 ☎ 0166-25-5606

上川町公民館図書室からの
情報をお届けします！

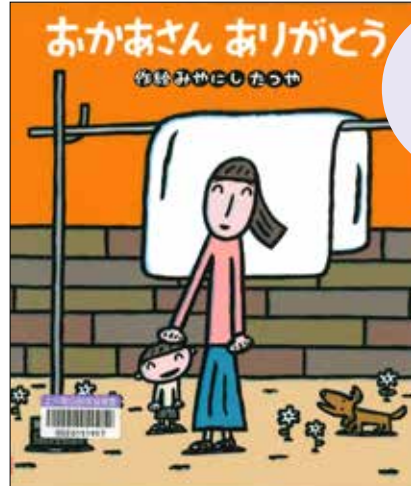
図書だより
Library

『アンデシュ・ハンセン
『ストレス脳』』



今月の
おすすめ！

『みやにしたつや
『おかあさんありがとう』』



絵本は
こちら

世界でも日本でもストレスにより、メンタルの不調を訴える子どもや若者が増え、学校も行けない状況にある。脳の仕組みが最近分かってきて、この本から学ぶことで自分に変化が起るかもしれません。

5月といえば？そう、母の日！タイトル通り、ストレートにお母さんへの感謝を伝える絵本です。お子さんからお母さんに読んであげるのも素敵ですね。



暖かくなってきましたね！お出かけの際はぜひ図書室へ！
5月の読み聞かせは8日(水)です！

●上川中部基幹相談支援センター「きたよん」 ☎ 0166・84・7333

掲載している内容については、それぞれの障がいの基本的な情報の例示です。特性や配慮などは一人一人違うため、ご本人の意思を確認しながら、その方に合わせたサポートをしていきましょう。

《気をつけること》・具体的にわかりやすく説明をします。手順書を利用したり、段取りを決めておくとわかりやすいです。

《高次脳機能障がい》
病気やケガが原因で、脳が部分的に損傷を受けたためにおこる障がいです。日常生活や社会生活でさまざまな困難（注意力や記憶力の低下、感情のコントロールができないなど）が生じます。

《高次脳機能障がい》
《気をつけること》・疲れやすさ、体調の変動のしやすさへの配慮をしましょう。

■難病
発病の原因が不明で、治療方法が確立しておらず長期の療養を必要とする疾病です。日常生活を送ることができず人が増えていますが、定期的な通院や自己管理が不可欠です。

障がいつてなんだろう④

きたよん通信

上川町では、安全かつ快適に町民が暮らせるように、害虫駆除用の殺虫剤噴霧器を貸し出しします。

害虫駆除用殺虫剤 噴霧器貸し出し



【貸出対象】 町内に住所を有する個人または、団体・法人等

【申請場所】 役場 1F 税務住民課

【持ち物】 住所および氏名が確認できるもの

【貸出期間】 2日間（町の休日をのぞく）

【貸出費用】 無料

※害虫駆除に要する殺虫剤の購入費用等は自己負担となります。

噴霧器を使用する際は、事故およびけががないように十分に注意を払い使用してください。

対象害虫：カメムシ等
※農薬を散布する噴霧器ではありません。
殺虫剤の使用をお願いします。

害虫等でお困りの際はご相談ください！簡単にご利用いただける噴霧器を貸しします！

申請先・お問い合わせ先

税務住民課
☎ 2-4052



税務住民課
葛間主事

総人口

3,124 人

(男性：1,475 人／女性：1,649 人／世帯数：1,887 世帯)

今月の上川町の人口

生まれた
赤ちゃん

0 人

亡くなった方

7 人

転入
された方

39 人

転出
された方

44 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 3 月末現在

募集

パークゴルフ初心者講習会を
開催します

上川町パークゴルフ愛好会では、
パークゴルフの普及振興のため初心者
講習会を開催します。

初めてクラブを握る方、ルールを理
解したい方、運動不足を解消したい方
などぜひご参加ください。

日 5月14日(火) 21日(火) 28日(火)
9時～11時

場 栄町パークゴルフ場

お知らせ

特設「人権なんでも相談室」を
開設します

いじめ、虐待、ご近所トラブル、家
庭内の相談事など、悩みや困りごとが
ありましたらひとりで悩まずお気軽に
相談してください。

町の人権擁護委員が相談に応じま
す。相談は無料で、秘密は堅く守られ
ます。

ご予約は不要です。

日 6月3日(月) 13時～15時

場 上川町役場 小会議室

税制

令和5年度の町税は
5月31日までに

令和5年度分の町税は、5月31日(金)
までに納めてください。町税の納め忘
れがないか、今一度ご確認ください。
お忘れの方は、至急最寄りの金融機関
または役場出納室窓口で納めてくださ
い。

お気軽に納税相談を

令和6年度の固定資産税・軽自動車
税の納税通知書を5月15日(水)に発布し
ます。固定資産税第1期・軽自動車税
は納期限が5月31日(金)となっております
ので、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)において納付、スマートフォン
決済アプリや「地方税お支払いサイ
ト(下記二次元コードから確認いただ
けます)」での電子納付も可能ですの
で、ぜひご利用ください。期別ごとの
納付額が高額で納付が困難な場合は、
分割で納付することも可能です。お気
軽に納税相談にお越し下さい。

問 税務住民課 ☎ 2・4052



対象 申 申込方法 日 日時 場 場所 問 問合せ

カメラレポート

上川小学校
入学式



4月5日

中央保育所
入所式



4月1日

上川中学校
入学式



4月5日

上川幼稚園
入園式



4月8日

上川高校
入学式



4月8日

のぞみ幼稚園
入園式



4月8日

ケアコタン



参加者全員で集合写真。
「マチガイネツエゾベース」さんのナチョスを
楽しみながら豊かな暮らしについて考えました。

「KEPLA」をより高く積み上げる
ゲームなどで楽しみました。

家族でお引越し

リ	エ	ナ	町
レ	ッ	ン	の
ー	セ	バ	
	イ	の	

明石有祐さん



今月は…

昨年の夏、私が勤めている喰い処あかしを父母からお店をいただき世代交代しました。その際、お店に引越すことになり友達、家族でお引越す。あるわ、あるわ物の山、その中から祖父の残したアルバムが。昔の商工会あたりにあったお店や風景、父母の若い頃の写真がたくさんありました。「懐かしいな」と思いつつも忙しい日々が続きました。そういえば経営者を降りた父母に何もしてあげてない…。時がたつのは早い！何かしてあげないと！と思うが何をしたいかわからない…。でもふと思ったのが自分も一応子を持つ親、自分が子供と一緒に仕事してたらどうだろう…。それだけで嬉しいよな…。そうか！両親もそう言う気持ちだろう（笑）。なので元気なあいだはお仕事というサプライズを贈りたいと思います！おしまい



今月ご紹介するコミュニティは…

上川町支え合い部

「もちつもたれつ」で地域のつながりをつくる

上川町支え合い部「もちもちかみか輪」は昨年町内に発足したコミュニティです。上川町社協・「PORTO」などが企画して立ち上げたもので、「自分のできること・やりたいことが誰かの役に立つかも」と部活動のイメージで「支え合い部」と名付けたといいます。地域の困りごとの解決を手助けする活動「クエスト」を通じて地域の人と人とを結びつけ緩やかな繋がりを作ることを意図し、役場や消防、社会福祉協議会、地域おこし協力隊などの若手が多く参加し、庭木の手入れや神棚の清掃といった日常のお手伝いをしています。

町内のあるご家庭で花壇の花植え（写真）をお手伝いした瀧啓太さんは「すぐできることで喜んでもらえるのは嬉しい。もちつもたれつ（もちもち）の関係がより広がるといいですね」と語ります。部では、老若男女問わず多くの参加者「もちとも」を募集しています。みなさんも一緒に活動してみませんか？

コミュニティ DATA

- 設立 : 令和5年9月2日
- 活動 : 地域のみなさんの困りごとの解決をお手伝いしています。
- 会員数 : 20人
- 連絡先 : 下記 QR コードからアクセス
部員募集中です！



「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。



（写真左）指導を受けながら、玄関先を修繕



（写真右）菊水での水源地の清掃作業をお手伝い

新しい働き方を、上川町で。

KAMIKAWORK[®] PROJECT



ヌクモの新館長に就任！
上川町の教育に貢献します！

上川町の教育に 貢献したい

こんにちは！2021年7月から、上川町で教育に関わらせていただき、充実した日々を過ごしている松井丈夫（まつい たけお）と申します。子どもたちと「鬼ごっこ」や「ロボットづくり」を、大人の方たちとは「ワークショップ」「マーじゃん（！？）」などをして楽しんでいます。一見遊びに思えるかもしれませんが、これらは全て『教育』と考え、子どもから大人の方まで楽しみながら学べる場づくりを目指しています！



大雪かみかわヌクモ館長
松井 丈夫さん

旭川市で保育教諭として従事し、2021年から“共創”を核とした学びの場づくりを上川町で展開。2024年4月より『大雪かみかわヌクモ』の館長に就任。愛称は“まっちゃん”“たけっちょ”。

ヌクモから教育革命を！

上川町の東雲地区にある『大雪かみかわヌクモ』は私の大好きな施設。ここはフリースペースで楽しい遊びができた、カフェスペースでゆったりと時間を過ごすのはもちろん、プレイルームではデジタルコンテンツ集団『チームラボ』が提供したプログラミング体験ができます！私はこのポテンシャルを最大限に活かし、大都市でしかできないと思われるデジタル教育を、ヌクモを拠点として展開したいと情熱を燃やしています（笑）

かみかわ へルスケア

診察室より



医師
梅津 貴之 先生

4月1日付けで上川医療センターに赴任いたしました梅津貴之と申します。この場をおかりしまして自己紹介をさせていただきます。医師6年

目となります。出生地は函館市であり、高校を卒業するまで過ごしました。東京・横浜にて約10年ほどの会社員としての勤務の経験があり、再受験を経て医学部に入学しました。

大学は滋賀医科大学医学部に進学し、卒業後は沖縄本島中部地区にある県立病院にて3年ほど研修いたしました。毎年、必ず数人ほどは休職するほど激務ではありましたが、患者様に何かあったら、まずは患者様の元へ駆けつけるといふ精神が脈々と受け継がれており、患者様よりたくさんのお話を学ばせていただきました。

コンピュータシステム関連にて営業職や内部業務統制、情報セキュリティ管理の仕事など一つの会社にて色々な仕事をさせていただきました。

上川町のみなさまのためにお役に立てるように誠心誠意、精進してまいりたいと思っております。どのようなことでも良いので気に掛かることなどございましたらいつでもご相談いただければと思います。

1年間という短い期間ではありますが、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

医師を目指すこととなった最も大きな出来事は、入社当時よりとてもお世話になった上司が病気で亡くなられたことだと思っています。痔瘻

を煩い、闘病しながら歩行が難しくなるまで懸命に勤務されていきました。その当時より、患者様、ご家族とずっとお付き合いさせていただき寄り添いながら、患者様、ご家族様の生活に合わせ、患者様、ご家族様の要望に応じた医療ができる医師になりたいと思っております。

昨年、必す数人ほどは休職するほど激務ではありましたが、患者様に何かあったら、まずは患者様の元へ駆けつけるといふ精神が脈々と受け継がれており、患者様よりたくさんのお話を学ばせていただきました。

去年度勤務した札幌のクリニックでは主に在宅医療を行ってまいりました。通院が困難となった患者様のご自宅に月2回（状態が不安定であれば毎週など）の定期訪問診療

を行行い、容態が不安定となったり、患者様、ご家族様の要望に応じて、休日や深夜など時間帯を問わず、往診を行ってまいりました。

これからよろしくお願ひします
ぼわん♪



これからよろしくお願ひします
ぼわん♪

記事を書いたのは…

上川医療センター
管理栄養士 塚田

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!

少しずつ暖かくなり、家庭菜園の準備を始められている方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

今回は、そんな家庭菜園にもおすすめのピーマンをご紹介します。ピーマンは緑黄色野菜の一つで、皮膚や粘膜を正常に保つβ-カロテンや、コラーゲンの合成や鉄の吸収を助けるビタミンCが多く含まれており、これからの季節におすすめな野菜の一つです。

また、緑色のピーマンに比べて、赤や黄色のピーマン（パプリカ）のほうがビタミンCが2倍ほど多いので、夏に向けていろいろな色のピーマンを植えてみるのもいいですね♪

PICK UP

ピーマン

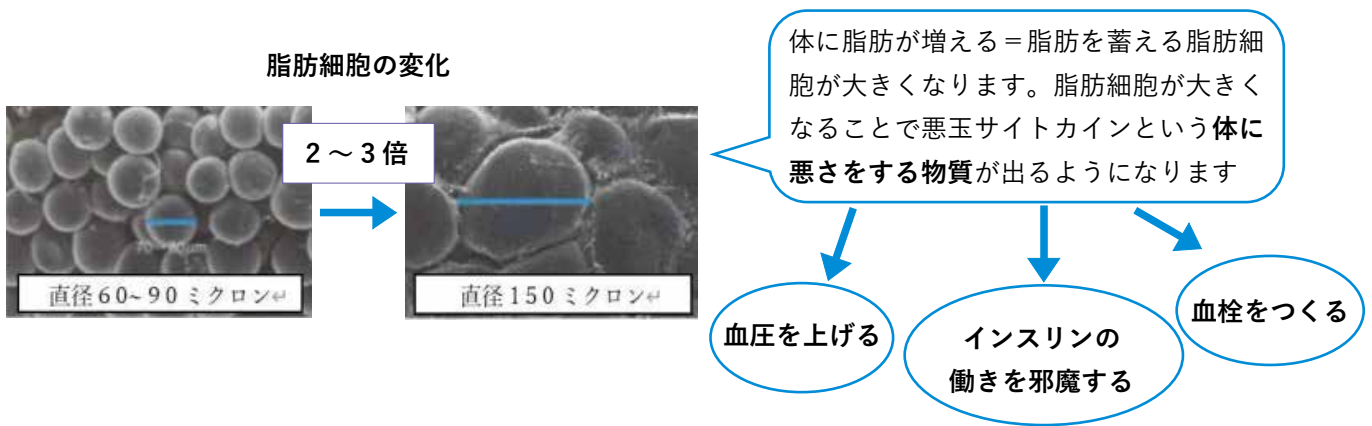




肥満について

保健福祉課
健康増進グループ
石原保健師

今年の4月8日から食事由来の脂肪の吸収を抑える薬が発売されました。通常、食事に含まれる脂肪は膵臓から分泌されるリパーゼによって分解され腸管から吸収されます。この薬はリパーゼの働きを阻害して食事由来の脂肪の一部を便として排出します。肥満の予防、改善に効果があるお薬です。さて、肥満になると、汗が出たり、膝が痛くなったりしますが、体の中ではどのような変化が起きているのでしょうか？



脂肪の吸収を抑える薬は肥満の治療薬ではなく、薬の服用と一緒に生活習慣を改善していく必要があります。町の健診では、悪玉サイトカインの影響を血液検査データから推測し、その背景の生活習慣について保健師、栄養士と一緒に考えます。

今月5月23日（木）には特定健診・がん検診が受けられる集団健診を行います。

お申込みの際は役場保健福祉課窓口または☎2-4054までご連絡・ご相談ください

RECIPE

レンジで簡単！たくさん食べられる！ ピーマンとツナの和え物



キムチ味にすると
ピリ辛でお酒の
つまみにも◎

【材料（2人分）】

※写真は一人分です。

ピーマン …… 4コ（約150g）
ツナ缶 …… 1缶（水煮缶でも可）
ごま油 …… 小さじ1
中華風顆粒だし …… 小さじ1/2

エネルギー	68kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	3.0g
塩分	0.8g

- ①ピーマンを5mm幅の細切りにし、ツナは油をきる。
- ②耐熱の容器に①の材料を入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ③調味料を加えて混ぜ合わせたら完成！

調味料や食材はお好きな組み合わせで♪

- ・塩昆布+ごま油
- ・かつお節+めんつゆ+はちみつ梅
- ・そのほか、和風顆粒だしなどで味を変えたり、ツナの代わりにお肉を入れて主菜にするのも◎！

自分好みのアレンジを見つけてみてくださいね♪

今月のカレンダー



PORTO マルシェ

PORTO の恒例行事！ぜひ一度お立ち寄りください。

5月18日(土)
11:00 ~
@ PORTO



ヌクモリリニューアル!

リニューアルしたヌクモはGWにイベントが盛りだくさん！ぜひお越しください。

10:00 会館
@ヌクモ

1	水	「たいせつの絆 21 時間館」1日水~@たいせつの絆
2	木	
3	金	憲法記念日 ごみ収集なし 「上士幌町 あかりんのおやつタイム」11:30 ~@ヌクモ
4	土	みどりの日 「ヌクモスタッフ『けんじ』のブレイクダンス教室」11:00 ~@ヌクモ
5	日	こどもの日 「フォトグラファーちえるのこどもの日記念フォト」11:00 ~@ヌクモ
6	月	こどもの日 振替休日 ごみ収集なし 「たけつちよかんちよーのトレイルお絵かき」11:30 ~@ヌクモ
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	リサイクルの日 「絆の朝風呂」9:00 ~@たいせつの絆
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	「上川中学校体育祭」9:00 ~@上川中学校 「白寿大学授業」@かみんぐホール
18	土	「PORTO マルシェ」11:00 ~ PORTO
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	「乳幼児・1歳6か月児・3歳児健診」12:45 ~@保健福祉センター 「かみかわプロジェクト会議」18:00 ~@ PORTO
23	木	「特定健診・がん検診」6:30 ~@かみんぐホール
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	「地域未来塾」27日月~29日水@かみんぐホール
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

ごみ収集スケジュールはこちら



有料広告

登山のお供に！
自然解凍で美味しく食べられます

**上川チャーシュー
おむすび**

2個入 **800円**

あさひ食堂
上川町南町135 TEL 2-1738