

まちなかサロン きてみんか

サポーターだより 第123号



3月13日 初心者向けマージャン教室

春がすぐそこまでやってきました。大きなランドセルを背負った姿の小学1年生に温かい声掛けをしたいですね。サロンにも新しいお客さんがたくさん来てくださることを期待して、お待ちしております。



2月のランチ おでん定食

☆☆☆☆☆☆☆☆ 4月開催日のお知らせ☆☆☆☆☆☆☆☆

開催月日	開催時間	行事
4月 3日 (水)	10時～15時	いきいき百歳体操
4月10日 (水)	10時～15時	カラオケで歌おう
4月16日 (火)	11時～	サロンサポーター総会 ※一般参加不可
4月17日 (水)	10時～15時	脳トレクイズで頭の体操 企画会議
4月24日 (水)	10時～15時	ランチの日 (春の山菜天ぷら定食)

感染症の発生状況によって、内容を変更する場合があります。

上川町公式LINEに、まちなかサロンのお知らせを掲載しています。

まちなかサロン “きてみんか” のご案内

まちなかに「子どもからお年寄りまで」どなたでも立ち寄れる場所（サロン）を開設しておりますので、みなさんのご利用をお待ちしています。

まちなかサロンは、町民のみなさま（まちなかサロンサポート隊）のボランティアにより運営している施設です。

4月の開催は、毎週水曜日（午前10時～午後3時）

- 施設の食品衛生管理上、ご家庭で調理した食品等（漬物、山菜加工品、手作り調味料）をまちなかサロン “きてみんか” の食事では提供することができません。 差し入れ等はお控えください。
- 食物アレルギー対応はしていません。十分にご注意ください。

～感染症予防のため、以下のことに注意してご参加ください～

- 発熱や風邪症状のある方は、参加をご遠慮ください。
- 食事中以外は、マスクの着用を推奨します。
- 手洗い（または手指消毒）を徹底してください。
- 会話をする際は、十分な距離を保つことを徹底してください。
- 飲食の際は、座席の配置に工夫をしてください。
- 会場使用後の消毒作業にご協力ください。



まちなかサロンの場所は 上川町本町

いきいきセンター たいせつの絆

サロン会場は2階多目的ホールです。

エレベーターを利用することができます。

※問い合わせ先※

施設の利用に関すること **上川町社会福祉協議会**（施設管理）

地域コミュニティ係 電話 01658-7-7555

サポーターに関すること **上川町保健福祉課**（サロン担当）

介護福祉グループ 電話 01658-2-4055

平日は忙しくて受診できないあなたに…！

回 覧

令和6年度 日曜検診のお知らせ

がん検診（胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳）、特定健診、
肺CT検査、ピロリ菌検査 全ての項目を半日でまとめて受診できます！

開催日一覧

9月29日 12月22日
10月20日 2月9日
(↑女性のみ申込み可能です)
☆11月24日 ☆3月23日
☆がついている日は午後も受診できます

日曜検診の子宮がん・
乳がん検診は…
女性の医師・技師が
担当します

女性に
うれしい！



検診会場 旭川がん検診センター

住所：旭川市末広東2条6丁目3-10

予約方法 お電話またはWebで

0120-972-489

予約受付：平日9時～17時／第1・第3土曜午前



検診内容

「健康チケット」
使えます！



検診名	検査方法	対象年齢	個人負担
特定健診	血液検査 他	20～39歳	500円
		40～74歳の国保の方	1,000円
		後期高齢者医療保険の方	800円
		その他の医療保険の方	加入する保険で異なります
胃がん検診	バリウム検査	40歳以上	1,200円
ピロリ菌検査	便検査	40歳以上	700円
肺がん検診	胸部レントゲン	40～64歳	500円
		65歳以上	無料
	ヘリカルCT	50歳以上	2,200円
大腸がん検診	便検査	30歳以上	500円
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上	500円
子宮がん検診	組織検査	20歳以上	1,200円
乳がん検診	マンモグラフィ 検査	30～49歳	1,300円
		50歳以上	1,100円

担当：保健福祉課 健康増進グループ 電話 2-4054



おおむね60歳以上の方

シニア専門

相談：無料

回覧

スマートフォン相談窓口のおしらせ

efc(EarthFriendsCamp)のご協力のもと
午前10時30分からPORTOにて開催します。
皆様のお申込みお待ちしております。



おおむらくん

efcの相談員の2人

そのお悩み
私たちが
解決します！



なかがわさん

4月は【17日】の開設です。

(毎月 第3水曜日 開設)

場 所	上川町交流&コワーキングスペース「PORTO」		
	上川町中央町563(大雪堂さん隣)		
相談時間	10:30 ~ 11:30	予約状況	◎
	13:00 ~ 14:00		×
	17:00 ~ 18:00		◎
完全予約制となります！(ご予約受付は開催日の前日まで)			

PORTO開館時間 【火・水】 10:00 - 20:00
【金・土・日】 10:00 - 18:00
【月・木】 定休日

★ご予約は 2-3343 (上川町社協まで)★



第三回もちもちかみか輪クエスト報告



上川町支え合い部「もちもちかみか輪」の取り組みで
火災報知器を設置してきました！



形状を確認し、下準備

高い位置への設置となるため、
火災報知器を設置するための形
状と下地を確認しています。
天井にあたりを決め、設置の下
準備を行います。



仕上げ

天井に本体を設置するための、ア
タッチメントを先に固定、回すよ
うに本体を設置し、動作確認して
終了。



もちクエを終え、 笑顔のもちとも



もちとも
の笑顔の先には、同じく笑顔
で迎える依頼人が、自分のできる事で
誰かを笑顔にする瞬間です。

今回、参加したメンバー（もちとも）の光貴が感じた面白かったポイントは



今回、活動報告を書いているのは、
役場（税務住民課）で働く渡辺光
貴さんです！



今までの経験をもとに

仕事柄、何回か火災報知器の取り付け
をした経験があるので、今回参加して
みました。取り付け時間も5分～10
程度で完了する簡単な作業だけど、天
井に取り付ける場合、高齢者には危険
が伴う作業と思いました。
依頼された方にもとても喜んでもらえ、
自分も経験値が上がり、レベルアップ
したようなとても良いお手伝いでした。



もちともが増えたら！

今回の依頼みたいに物はあるけど、高
齢者にとっては難しい作業で、ちょっ
としたお手伝いで解決出来る事なら、
みんなで協力することも大事だと感じ、
お手伝いの輪が広がるよう、世代を超
えた方ともちつもたれつとの関係が広ま
ると良いと思います。

おもしろそうかも・・・
やってみたいかも・・・
と感じた方はお気軽に

もちもちかみか輪公式LINEへ
ご連絡ください！

(EFC+上川町社協×上川の暮らし=楽しいが見つかる！)

