

# かみかき



●今月の内容●

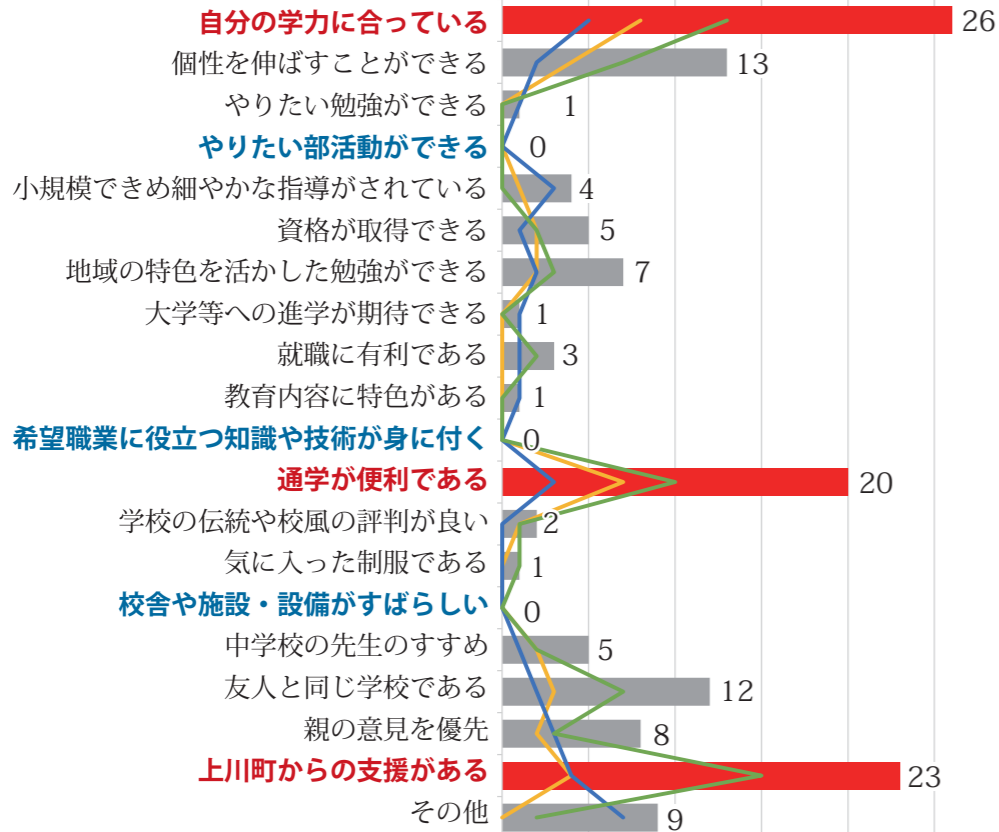
特集 地域×学校 新・カミヨウススタイル…P 2  
町の新たな交流スペース「ポルト」 ……P 4  
地域おこし協力隊活動報告…P 6  
お知らせ…P 8  
カメラレポート…P10  
診察室より…P14  
ホットピックス…P16  
など

大雪山層雲峡温泉 峯谷火まつり  
7月31日～8月15日

## ◀町で実施したアンケート調査の結果▶

上川高校を選んだ理由

0 5 10 15 20 25 30



1年生 2年生 3年生

その調査結果は次のとおりです。

「上川高校を選んだ理由」(左グラフ参照)

生徒には21項目のうち1人3項目までを選択していただきました。その結果、生徒が『上川高校を選んだ理由』として多かったの

は「自分の学力にあっている」、「通学が便利である」、「上川町からの支援がある」(支援の詳細は2ページ「町からの支援制度等一覧」を参照)の3項目でした。上位3項目以外では、「自分の個性を伸ばすことができる」、「地域の特色を活かした勉強ができる」、「友人と

「上川高校に欲しいもの」  
そのほか、上川高校に足りないもの、これがあったら良いと思うものを記述していただきました。生徒たちからは様々な回答をいただきましたがその中でも多かったものが、「購買」、さらに「新しい自動販売機」、「トイレと廊下を仕切るドア」、「新しい部活動」、「町民たちとの交流」でした。特に「自動販売機」にはアイスや食べ物といったものを追加してほしいという意見が多くありました。また、「町民たちとの交流」では、上高と町民が一緒に体育祭をして交流を深めたいという意見

同じ学校である」を理由に上川高校を選んだ生徒がいました。これらのアンケート結果から、「学力」といった生徒目線と「町からの支援」といった保護者目線の、両者それぞれに対しアプローチをかけることによって「生徒が行きたくなる」、「保護者が行かせたくなる」ように、魅力向上を進めていくことが重要です。

なお、上川高校を選んだ理由として選ばれなかった項目には「やりたい部活動ができる」、「希望職業に役立つ知識や技術が身に付く」、「校舎や施設・設備が素晴らしい」でした。

### ■支援充実×地域の関わり

アンケート調査の結果から考察すると、上川高校の魅力化を図るためには既存の魅力に磨きをかけるとともに、新規の支援を開拓していくことが大切です。

また、地域を知ることの上高生のさらなる成長につながり、新たな魅力づくりのきっかけにもなります。そのためには地域の皆さんの関わりが大切です。

地域の皆さんのご意見やご提案をお寄せください。

#### ご連絡先

企画総務課企画G

☎ 2-4063

メール kikaku@town.hokkaido-kamikawajip



## 特集 地域×学校 新・カミコウスタイル

—これからの上川を支える若者たち—

### ■上川高校魅力化に向けて

広報かみかわ7月号で掲載した「特集 地域×学校 新・カミコウスタイル」—高校魅力向上プロジェクト始動—でお知らせしたとおり、上川高校の生徒数が減少し、閉校の危機となっております。上川高校存続のため、「生徒が行きたくなる」、「保護者が行かせたくなる」、「地域が活かしたくなる」ような魅力ある学校を目指しています。

今後、本特集を連載する予定ですが、今回は、上川高校の魅力化に向けて地域プロジェクトチーム(以下、地域PTという)、職員プロジェクトチーム(以下、職員PTという)の活動や上高生に聞いた上川高校の魅力などをお知らせいたします。

### ■地域PT、職員PTなどのうごき

今年5月に結成した住民主体の地域PTや役員職員主体の職員PTが中心となり上川高校の魅力向上を目的とした会議が行われ、現状の課題や今後の取組について、高校と地域との交流や学校のPRなどさまざまな視点で議論が行われました。今後はその議論をもとに具体的なアクションプランを作成し、上川高校の魅力化

### ■上川高校の魅力とは

町では上川高校の現状を把握し、魅力向上のため、上川高校在校生64名を対象に「上川高校を選んだ理由」、「上川高校に欲しいもの」、「上高生が思う上川高校の魅力」などアンケート調査を行いました。



6月18日 意見交換会

の実践につなげていきます。6月18日には上川高校の教職員と上川高校出身の役員職員5人との意見交換会が開かれ、「高校時代楽しかったこと」、「もつとこうだったら良かったこと」、「後輩たちに上川高校で経験してほしいこと」など、上川高校の魅力化を図るうえで大変有意義な会合となりました。

### 〈町からの支援制度等一覧〉

上川高等学校通学費等事業補助金	JRバス利用の場合は全額補助(年間の交付金額)他「電車・バス・自転車(町の算定基準)」が対象経費となり、高校への通学費を補助
上川高等学校入学準備助成金	入学費用に係る費用を助成 支給額 100,000円
上川町奨学金等貸付制度	大学、専門学校等に進学する場合に利用でき、上川高等学校在学中、または卒業後1年以内の生徒は上川町奨学金等貸付制度の対象 ※上川町に就職等の条件で免除等の制度あり
各種検定奨励事業補助金	年間5回分の検定の補助(1回全額・2~4回半額)
高校生海外研修事業交付金	全額補助(旅費、生徒2名まで) ※R3年度まで実施、R4年度以降継続するがリニューアル予定
上川高等学校給食事業	希望者に給食を実施(1食270円)
上川高等学校就学支援金	上川中学校を卒業し、上川高等学校に入学した生徒を対象に就学支援 支給額 120,000円

# PORTO まちの港へ ゆめ、行こう！

## 海のなごみの町の港「PORTO」

地域のヒト・モノ・コト、そして情報が集まり、地域の中と外をつなぐ玄関としての機能をもつ「上川町の港」を作りたい。

話してくれたのは、地域おこし協力隊の絹張龍平さん。「イメージとしてはジブリ映画『魔女の宅急便』。その作中で描かれている港町、主人公のキキが働く町のパン屋さん。そのパン屋を営むきつぶの良いやさしい女性『おソノさん』。とても素敵な雰囲気、作るならああいう感じにしたいね。」とみんな話していました。

「調べてみると、映画の舞台になった港町が、ポルトガルの港湾都市「ポルト」にとても似ていたのです！それに、ポルトガルやイタリアなどヨーロッパ圏で「PORTO（ポルト）」は「港」を意味する言葉でもあります。」こうして、この新たな交流スペースは「PORTO（ポルト）」と名付けられました。

「PORTO（ポルト）」は地方に住む人、都市に住む人、年齢、性別、職業など、あらゆる境界線を超えて、多様なバックグラウンドを持つ人々が集い、交わり、繋がり、共に過ごし、共に創ることを通じて、より良い地域コミュニティを育みます。

そして、未来の社会、地域、こどもたち、そして自分にワクワクできる。すべての人にひらかれた、未来志向の「港」となることを目指します。

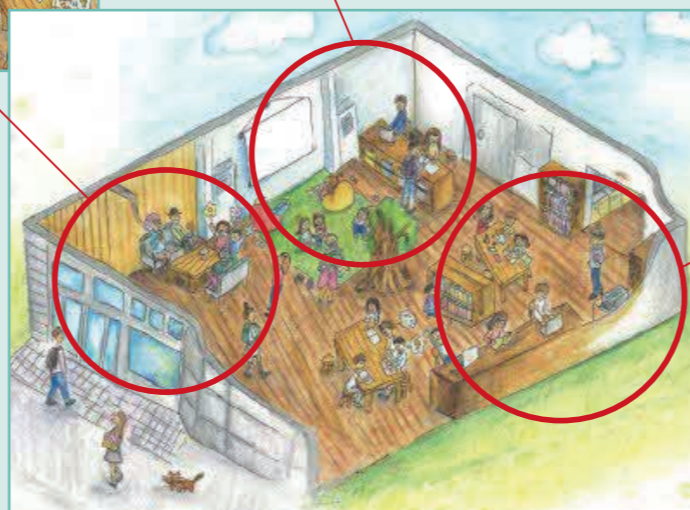
### 移住・観光・暮らしの総合相談窓口

- ・移住コンシェルジュにワンストップで移住や暮らしに関する相談ができます。
- ・移住体験の案内や申込、まち歩きツアーなどの企画を実施予定です。
- ・スタッフや地域住民がおすすめる超ローカルな観光情報を発信します。



### 交流スペース（フリースペース）

- ・目的がなくてもふらっと入って、読書をしたりちょっとした打ち合わせなどにも利用できます。
- ・スタッフや地域の方とお話をしたり、自由に過ごすことができます。
- ・ワークショップ、オンライン配信、マルシェなど様々なイベントを開催します。
- ・町内外の事業者が期間限定で出店するポップアップショップや、これから町内で事業を始めようと考えている方のチャレンジショップの実施を検討中です。



### ワーキングスペース



- ・Wi-Fiや電源を完備したワークスペース
- ・会議室やプリンターの利用ができます。
- ・仕事帰りや学校帰りに、趣味や資格取得に向けた勉強などにも利用できます。

まちの新たな交流スペース「PORTO（ポルト）」。PORTOは地域のみなさまに愛される施設を目指して、オープン前の店内の壁塗りや本棚づくりなどを、地域住民参加型のワークショップ形式で行い、準備を進めてきました。みなさんお気軽にお立ち寄りください。

## 「道北TV」も見てね！

カミワークプロデューサー（地域おこし協力隊）が運営しているYouTubeチャンネル「道北TV」。上川町のモノ・コト・ヒト、様々な上川町情報を動画で配信しています。

今年5月からは、移住情報番組「かみかわに住んだら」を配信中。楽しい内容、ためになる情報が盛りだくさん♪ みなさん、ぜひご覧ください！



道北TV  
QRコード



9/4 10:00~20:00  
土 GRAND OPEN!

9/4 オープン特典！

- ・ワーキングスペース年間パスポート半額！
- ・オリジナルステッカープレゼント！
- ・絵本を寄付していただいた方に駄菓子プレゼント！
- ・ワークショップ～上川町とPORTOの未来を一緒に考えよう！

9/1 10:00~20:00  
水 町民限定内覧会開催！  
内覧会中も上記オープン特典プレゼント



中央町 563（大雪堂さま隣）

# 地域貢献

ご奉仕に感謝申し上げます



北海道ロードメンテナンス(株)による地域貢献事業が8月6日(金)に行われ、総合グラウンド(体育館側)の側溝土砂除去作業を実施していただきました。



北進開発(株)による地域貢献事業が7月16日(金)に行われ、エスポワールの鐘駐り車場および上川公園内園路中央区画線補修作業(白線引き)や清掃を実施していただきました。

農林水産省からのお知らせ  
**みどりの食料システム戦略**

我が国の食料・農林水産業は、大規模自然災害・地球温暖化、生産者の減少等の生産基盤の脆弱化・地域コミュニティの衰退、新型コロナを契機とした生産・消費の変化等の課題に直面しており、地域の将来を見据えた持続可能な食料システムの構築が急務となっています。このため、農林水産省では、令和3年5月に、食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立をイノベーションで実現する「みどりの食料システム戦略」を策定しました。

詳しくはこちら  
<https://www.maff.go.jp/j/kanbo/kankyo/seisaku/midori/index.html>  
 北海道農政事務所の取組はこちら  
[https://www.maff.go.jp/hokkaido/kikaku/midori\\_hokkaidou.html](https://www.maff.go.jp/hokkaido/kikaku/midori_hokkaidou.html)

問合せ先 農林水産省北海道農政事務所企画調整室 ☎011-330-8801  
 農林水産省大臣官房環境バイオマス政策課 ☎03-3502-8056  
 (問合せメールフォームURL) ☎ <https://www.contactus.maff.go.jp/j/hokkaido/form/4762.html>

農林水産省



上川町役場野球部の皆さんに7月10日(土)、ビレッジストアいろはさん前のおもてなし花壇の雑草取り作業を実施していただきました。

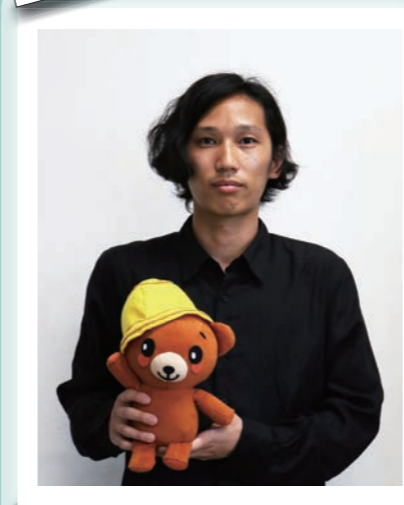
# 地域おこし協力隊 活動報告



9月から中央町に、まちの交流スペース&コワーキングスペース【PORTO(ポルト)】がオープンします！私は、協力隊卒業後も移住コンシェルジュとしてPORTOで活動していく予定です！このPORTOは地域のヒト・モノ・コト、そして情報が集まり、地域の中と外をつなぐ玄関としての機能を持つ「上川町の港(Port)」

カミカワークコミュニティプロデューサーの水口加奈子(みずぐちなこ)です。  
 私は2019年4月に上川町地域おこし協力隊として着任しました。今年が協力隊として活動する最後の年になります。  
 現在、主に行っている業務は「移住希望者対応」です。  
 私は上川町移住コンシェルジュとして上川町に移住を検討している方に、上川町の魅力発信をはじめ、実際の暮らしや現状をお伝えする移住のサポートをしています。

## はじめまして「地域おこし協力隊」です



アウトドアプロデューサー  
 とくむら ふくたろう  
**徳村 福太郎 さん**

はじめまして。  
 7月にニセコから来ました徳村福太郎です。ふくちゃんと呼んでください。  
 神奈川県出身ですが、自然が大好きで北海道にやってきました。季節を問わず、大自然の中で働ける環境を探しており、今回、層雲峡オートキャンプ場でインターンとして働かせていただきます。  
 キャンプ場をはじめアウトドアのニーズが増えている今、上川町だからこそできるアウトドアや自然の素晴らしさをより多くの人に知ってもらい、楽しんでもらえたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

7月には、施設の壁塗りワークショップなども行い、町内外から多くの方にお手伝い頂きました。本当にありがとうございました！  
 町内外の誰でも気軽にお願いいただける施設にしていきたいと思っていますので、ぜひ遊びに来てください！



ポルトオープンチャットQRコード⇒



## 交通安全大使 かみっきーからのお願い♪



旭川東交通安全大使のかみっきーからのお願いです。  
 飲酒運転は、重大な犯罪です。  
 お酒を飲むと、運転に必要な注意力や判断力が低下したり、気持ちが大きくなって、スピードを出しすぎるなど、重大な事故に繋がる危険性があります。  
 みなさんの周りから、飲酒運転を無くすためにも、「しない！させない！許さない！」という気持ちを持ち続けましょう！

## お知らせ



### 公証週間のお知らせ

10月1日(金)から7日(木)までは公証週間です。公証人は、公証役場において遺言や大切な契約などの公正証書の作成、会社を設立する際の定款の認証などを行っています。公証人は、法務大臣によって任命される公務員です。

### 「遺言は、公正証書で作成してみませんか？」

遺言者の家族関係にふさわしい形で財産を承継させるためには、遺言をしておくことが一番です。遺産争いを予防し、紛失の心配もないので、後に残された方々が困りません。原本は公証役場で保存していますので、偽造・変造の心配もありません。また、公証人が自宅や病院(施設)へ出

## 年金



### 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

向いて遺言書を作成することもできます。公証制度の詳細については、公証役場または法務局にお問い合わせください。

旭川公証人合同役場(旭川市6条通8丁目37番地) 22 68ビル5階 ☎0166・23・0098) 名寄公証役場(名寄市西1条南9丁目35番地) ☎01654・3・3131) 旭川地方事務局(旭川市宮前1条3丁目3番15号) ☎0166・38・1144) 日本公証人連合会のホームページにおいても、公証制度を紹介していますので、ご利用ください。

### 認知機能検査の実施について

日時 9月10日(金) 場所 かみんぐホール1階リハーサルルーム 対象者 ・上川町、愛別町の居住者 ・「認知機能検査および高齢者講習のお知らせ」のハガ

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4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

お問い合わせは、「扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル」(☎0570・081・240)へ。

## 新型コロナワクチンの集団接種はまもなく終了します

5月から始まった新型コロナワクチンの集団接種は、10月12日(火)に終了します。予約にまだ若干の空きがありますので、接種を希望される方で予約されていない方は、お急ぎください。

### 9月以降の集団接種日

	1回目	2回目
月日	9月21日(火)	10月12日(火)
場所	かみんぐホール	保健福祉センター
予約方法	電話またはWebの2通りがあります ■電話での予約(平日8:30~17:00) 新型コロナワクチン班 ☎7-7711 ■Webでの予約(24時間対応) 郵送した「ネット予約方法」をご覧ください	

※ご注意ください

●1回目と2回目の接種会場が変わります。お間違えの無いようお願いいたします。

●今回、接種日の変更はできません。

### 集団接種後のワクチン接種について

集団接種後のワクチン接種については、上川医療センターで接種できる体制を協議中です。詳細が決まり次第お知らせいたします。

### ワクチンの副反応について

Q これまでに認められている副反応にはどのようなものがありますか。

A 注射した部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み等がみられることがあります。まれにアナフィラキシー(急性のアレルギー反応)が発生します。

Q 副反応は1回目の接種後より2回目の接種後の方が強いと言われるのはどうしてですか。

A 1回目のワクチン接種でいくらか免疫がつくことで、2回目の接種の方が、免疫反応が起こりやすくなるため、発熱や倦怠感、関節痛などの症状が出やすくなります。

(厚生労働省ホームページより)

※コロナワクチンについてのご相談・お問い合わせは新型コロナワクチン班(保健福祉課内 ☎7-7711)へ。

キが届いている方  
・更新時の年齢が75歳以上の方  
の持物  
運転免許証、認知機能検査の案内状、印鑑、収入証紙(750円分)  
事前申し込み先  
ご希望の方は、上川交番(☎2・1068)または旭川東警察署交通第一課(☎0166・34・0110内線411)までお願いします。  
締切日 9月6日(月)

### 北海道の広報紙「ほっかいどう」ウェブ版(html版)

北海道発行の広報紙「ほっかいどう」が、北海道庁のホームページで今年度からウェブ版(html版)で読めるようになりました。パソコンやスマートフォンから手軽にご覧ください。また、電子書籍ポータルサイト「Hokkaido ebooks」でもご覧いただけます。

※「Hokkaido ebooks」をスマートフォン・タブレットで閲覧いただく場合は専用アプリが必要です。



電子書籍ポータルサイト「Hokkaido ebooks」

広報紙「ほっかいどう」

### 小動物慰霊祭のご案内

富沢衛生センターにおいて、本年度の小動物慰霊祭を行います。施設利用者各位には先にご案内したとおり、富沢衛生センターにて執り行いますので、お時間の許される方の参列を願います。ご案内いたします。

日時 10月1日(金)午

後3時  
場所 富沢衛生センター  
獣魂碑前

## 福祉

かみかわ生活あんしんセンター  
「生活・仕事相談会」開催

前日までに予約が必要です。  
とき 9月24日(金)

①午前10時00分~午前10時50分  
②午前11時00分~午前11時50分  
ところ ふれあいセンター  
予約およびお問い合わせは、かみかわ生活あんしんセンター(☎0166・38・8800)へ。

## 税制

町道民税・固定資産税・  
国民健康保険税の納期

町道民税・固定資産税および国民健康保険税の第3期の納期限は9月30日(木)



どんぐりっこ七夕交流  
8/6 (金)



中央保育所  
8/6 (金)



みんなで楽しもう!  
七夕編

カメラレポート

にこにこ運動会 (保育所)  
7/18 (日)



上川幼稚園  
8/5 (木)



のぞみ幼稚園  
8/7 (土)





上川小学校2年  
渡辺 彰くん

大すきな紙飛行機が、たまごからたくさん出てくるところをかきました。遠くまでとんでほしいです。



上川小学校2年  
蛭名 美音さん

おおきなたまご。ギザギザわれたよ。なかから、わたしがでてきたよ。げんきいっぱい。がっこうたのしいな。



上川中学校2年 技術科栽培授業



技術の授業で校内花壇に野菜の苗を植え栽培について学習しています。春の土づくりや追肥、トマトのわき芽取りが大変でしたが、みんなで頑張りました。収穫したものは持ち帰り、調理して食べたいと思います。

代表 葛間竣也 (写真左端)

ご寄付・寄贈  
ありがとうございます

- ▽末松好行さん
- ▽時田時春さん
- ▽谷口敏栄さん (旭川市)
- || 社会福祉協議会 ||
- (上川町ふるさと応援寄付)
- 7月 3百35万3千円
- ▽須田智幸さん (宮城県)
- ▽加須屋樹理さん (東京都)
- ▽館澤徹土さん (東京都)
- ▽土田洋子さん (神奈川県)
- ▽本多 歩さん (神奈川県)
- ▽中谷遥紀さん (大阪府)

ほか167件

## 町民の ひるば

かみかわの人口 (7月末現在)	
男	1,592人 (+6人)
女	1,775人 (-4人)
計	3,367人 (+2人)
世帯数	1,963世帯 (+4世帯)
( ) 内は前月との比較です	

上川町公式 SNS

町からのお知らせ、行事の様子や防災情報などをお届けします。

上川町公式 facebook ページ

上川町公式 facebook

または 上川町 fb で 検索

上川町公式 LINE

下記のQRコードから友達登録をお願いします。

## かみっきー5歳おめでとう!!

8月10日は上川町のマスコットキャラクターかみっきーの誕生日です。新型コロナウイルス感染症予防のため、まちおこし戦隊カミレンジャーとかみっきーはTwitter(ツイッター)によるライブ配信でお誕生日会を開催しました。イベントでは、フォロワーからいただいた誕生日プレゼントの紹介や、配信中に届いたかみっきーへの質問にお答えしたり、最後にはかみっきーからの豪華プレゼント企画など盛りだくさんの内容で、フォロワーたちと交流し楽しく誕生日を祝いました。これからも上川町のPR大使として活躍を期待しています。

## 夏山登山を楽しむ

上川山岳会・町公民館主催の『夏の町民登山』が沼の原で開かれ、町民らが夏山登山を楽しみました。気軽に登山を楽しもうと毎年開かれているもので町民、山岳会員ら24人が参加しました。好天に恵まれ、一行は、山岳会員の案内でクチャンベツ沼の原登山口を出発。針葉樹林に囲まれた登山道を抜けると目の前には雄大な湿原景観が広がり、アカエゾマツの低木と沼が織り交ざった景色と、そこを縫ったように配置された木道を歩きながら、ワタスゲやエゾゼンテイカ、ツルコケモモなどの可憐な花や、大沼から見えるトムラウシ山の貫禄ある景観を楽しみました。

令和2年度 笑顔の作文コンクール 入選作品③  
中学生の部 スマイル大賞



中学校2年生(当時)  
茂利 来永 さん

「笑顔が増えた!」

みなさんは新型コロナウイルスでの自粛期間をどのように過ごしましたか?

自粛期間中に外にも出れず、友達とも会えず、テレビを付ければコロナの話ばかり。笑顔も自然と消えてしまったと思います。ですが!私の家は違いました。自粛期間中、笑顔が前よりも増えた気がします。

自粛期間中、一番面白かったのは、家族全員で家とお寺の広い範囲で本気でかくれんぼをしたことです。クローゼットの中に隠れたり、大きいダンボールの中に入ったりと探すほうも隠れるほうも全力でやりました。兄と父は隠れるのが上手く全然見つかることができませんでした。終わった後は「どこにいたの?」「もう一回やろう」と笑顔が溢れました。他にも妹が「似合う服を探したい」と言ったので母と自分で持っている服を着させたり、映画を見たり、GWにはリモート帰省にも挑戦してみました。普段会えないところやじいちゃん・ばあちゃんというんな話をしました。向こうも「顔見れてよかった」と笑顔で言ってくれ嬉しかったです。家にいる時間が長くなったことで家族との時間も増え笑顔も増えました。自粛期間がなかったらこんな笑顔が増えることもなかったと思います。私はあつてよかったなと思います。

今、日本ではコロナ感染者がとて増えています。ニュースを見るたび悲しい気持ちになります。家にいれば感染することもあると思います。家で楽しいこともできます。一人でも多くの人が外出自粛をして感染者を減らし、笑顔が増えるといいなと思います。

主催 NPO法人スマイル原田



1歳半児・3歳児健診

日にち 20日(水)
受付 1歳6カ月児 → 午後0時45分～1時
3歳児 → 午後1時45分～2時
場所 保健福祉センター
対象者 1歳6カ月児 → 令和元年12月24日～令和2年4月20日生まれ
3歳児 → 平成30年6月24日～10月20日生まれ
※日程が近づきましたら、対象者へ個人通知します。

各種検診などのお問い合わせは、役場保健福祉課健康増進G (☎2-4054)へ。

子どもの健康と睡眠



◆子どもの睡眠不足の現状

日本小児保健協会等が行った調査で、幼児期(1歳から6歳)にある子どもの22時以降に就寝する割合の増加が報告されています。子供たちの生活リズムが年々夜型傾向にあり、それには親のライフスタイルも大きく影響しています。

小・中・高校生においては、日本は世界で最も夜更かしをしており、睡眠不足の子供が成長と共に激増している現状です。

◆体内時計のセット

私たちは朝に目覚めて光を浴びると、14時間後から徐々に眠気が増すように体内時計がセットされています。生活リズムが不規則な子どもは、体内時計の時刻合わせが毎日バラバラで、ますます不規則になるという悪循環を招きやすくなります。

スマホやタブレットのブルーライトは、眠りホルモンのメラトニンの分泌が減少し眠くなくなるので、就寝時刻の1時間前以降は使用を控えます。

◆睡眠不足が続くと・・・

睡眠不足は ①日中の眠気を招く ②集中力が低下する ③成長ホルモンの分泌の低下により、成長ホルモンの役割である骨や筋肉の成長を促す、大脳や神経の働きを育てる(記憶力を高める)、傷んだ体の組織を修復したり疲れを回復させる、といったことを妨げる ④脳代謝の低下により不安感や抑うつ感・被害妄想などを起こしやすくなる ⑤免疫機能が低下し風邪などに罹りやすくなる ⑥食欲が亢進し肥満を招く といったことが分かっています。

◆早寝・早起きではなく早起き・早寝で改善を

もしも、朝寝坊や睡眠不足が続いている場合、その改善は早寝からではなく早起きから始めるのが効果的といわれています。辛いけれど、まずは1～2週間早起きして朝の日差しを浴び、早起きの分早く眠られるのを期待します。休日に寝坊してしまうと体内時計がリセットされてしまいますので注意しましょう。

子どもの成長・発達にとって、睡眠不足は大人以上に影響が大きいです。家族全体で子供の睡眠を支えてあげましょう。

(保健師 籠味生美)

この5カ月間、どのようなことをしてきたかを少しご紹介したいと思います。まず一つは、外来のコロナ感染対策の見直しです。居住地が町内、町外を問わず、発熱、有症状者は通常外来とは動線を分けて電話での診療も含めた診療を行うシ

上川医療センター・つじ苑の平野です。上川に戻ってきて、早くも5カ月がたちました。新米の院長ですが、一緒に診療している重原先生、浅倉先生をはじめ、スタッフの皆さま、町内の保健福祉の関係者、町民の皆さまのご理解とご協力のおかげで、まずは院長としてのスタートを切れたと思っております。この場をお借りしてお礼申し上げます。



院長 平野 嘉信

システムを構築しました。それによって、通常の外来診療も発熱者の診療もこれまでよりもスムーズに行うことができると感じています。院内の感染対策としても、マスク着用、三密回避、こまめな消毒作業、換気の徹底を心がけて、感染拡大を予防することに努めております。

最後に、新型コロナウイルスワクチン接種に関してです。町民の皆さまのご理解、ご協力のおかげで、これまでの町民の皆さまの予約率、接種率はかなり高くなっております。この場をお借りして感謝申し上げます。しかし、まだ接種を迷っていらっしゃる方もいるとお聞きしております。自分自身と周りの大事な人の健康を守るために、ワクチンを接種できる方でまだ予約されていない方、接種されていない方は、ぜひ、接種をお願いしたいと思っております。よろしくお願ひ申し上げます。

「きたよん通信」 障がいのある方を理解するために(1)

障がいには、さまざまな種類があり、同じ障がいでもその人ごとに症状や程度は違い、外見だけではわからない障がいもあります。障がいのある方は、日常生活や社会生活を送るなかで、不便なことや困難を感じていることがたくさんありますが、周囲の人の理解やサポートがあると生活のしやすさにつながっていきます。みなさまに知っていただくために、それぞれの障がいの基本的な例について掲載していきます。

■視覚障がい 視覚障がいは、物を見ることが難しい状態をいい、まったく見えなかったり、眼鏡などで矯正しても視力が弱い、見える範囲が狭く見えにくい方がいます。

■聴覚障がい 聴覚障がいは、人の声や物音が聞こえない、聞こえにくい、まったく聞こえない方がいます。



◎上川中部基幹相談支援センター 上川郡当麻町3条東2丁目11番1号 (当麻町役場庁舎内) ☎01661847111 FAX 01666847333

7/13



### 飲酒運転根絶に向けて

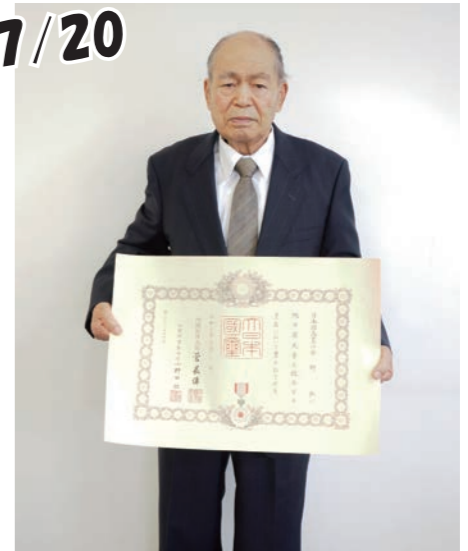
7月13日が飲酒運転根絶の日として制定されたことに伴い、町交通指導員会は市街地にある酒類販売店、スナック、居酒屋を見廻り、ステッカーや飲酒運転根絶ミニのぼり、ティッシュなどの啓発グッズを配布し、町内の飲酒運転根絶を周知しました。

飲酒運転は大変危険ですので、お酒を飲んだ後は運転を控えることをお願いします。

# ホット トピックス エスポワール

### 中野弘 氏（本町） 旭日単光章を受賞

7/20



長年にわたり、町議会議員として町の発展に貢献した功績が認められ、中野弘 氏（本町）が旭日単光章を受章されました。

7月20日（火）、役場応接室で伝達式が行われ、町長から勲章が伝達されました。

7/20



### 旭川農高生が町内でセミナー受講

7月20日（火）、旭川農業高校森林科学科の1年生が林業セミナーを受講しました。

今夏のテーマは、学生たちそれぞれが町職員になった想定で、町有林資材の活用を考えるというものです。自ら伐採する木の剪定を行い、班ごとに現地の森や木を活用してどのように町の活性化につなげていくかを考え発表しました。

7/20



### 町の未来を考えよう

7月20日（火）、上川中学校において3年生が総合学習の時間で、「今後の上川町の目指すこと」についてプレゼンテーションを行いました。授業参観に来た保護者が見守る中、旭川大学の学生たちがオンラインで傍聴し、中学生たちに質問をするなど大変活気ある発表会が行われました。

### 民生委員ボランティア活動

7月21日（水）、町民生委員、児童委員が大雪荘の花壇で草抜きのボランティアを行いました。

当日は委員12名が参加し、気温が高く暑い中でも、手を抜かずきれいに草を抜いていました。

7/21



7/17



### 安全運転心がけて

7月17日（土）、旭川東警察署が主催する、交通安全啓発イベントに本年4月に交通安全大使に就任したかみっきーが参加しました。

会場となったセブンイレブン駐車場（新光町）では、かみっきーからドライバーやライダーに交通安全啓発グッズが配られました。

皆さん交通ルールを守り安全運転を心がけましょう。

### Columbia Field Store 黒岳ロープウェイ店 グランドオープン！

7月30日（金）、今年3月に包括連携協定を結んだColumbiaが初のフィールドショップ「Columbia Field Store 黒岳ロープウェイ店」を層雲峡温泉黒岳ロープウェイ駅舎にオープンしました。「BLACK MOUNTAIN COFFEE by Columbia」カフェや観光案内所である「大雪山ツアーズ アドベンチャーデスク」を併設し、店内には木の香りがあふれていました。

7/30



8/6



### 母なる石狩川に感謝をこめて

8月6日（金）、石狩川クリーンアップ作戦が、層雲峡温泉水瀑まつり会場跡地で行われました。

炎天下のもと、層雲峡の各ホテルや建設業界、上川高校の生徒など各関係機関から集まった約70名の参加者は、ごみ袋を片手に川岸でゴミを拾い、石狩川の美化に協力しました。

# 9月の町行事予定表

1日 (水)	・親子おんがく教室「ドレミスイッチ」 10:00～上幼	16日 (木)	
2日 (木)		17日 (金)	・マラソン大会 10:00～のぞみ ・おもちゃ作り 10:00 ～保健C【どんぐりっこ】 ・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】
3日 (金)	・秋の遠足 10:00～上幼	18日 (土)	
4日 (土)		19日 (日)	
5日 (日)	・資源の日 7:00～町内一円 ・町民登山(黒岳～北海岳)	20日 (月)	敬老の日
6日 (月)	・バス送迎付き検診 7:30 役場出発 →町内5カ所停車→旭川がん検診センター ・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】	21日 (火)	・お月見交流 10:00 ～かみんぐ和室【どんぐりっこ】 ・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】
7日 (火)	・旭ヶ丘フォト講座(雨天14日) 10:00～保健C前集合【どんぐりっこ】 ・新型コロナワクチン接種【かみんぐ】	22日 (水)	・乳幼児健康診査 受付 13:00～15:00 保健C
8日 (水)	・つくってあそぼう! 「てくてく広場」 10:00～上幼	23日 (木)	秋分の日
9日 (木)		24日 (金)	
10日 (金)	・秋の親子遠足 10:00～のぞみ	25日 (土)	・名作おはなしカフェ 10:00～上幼 ・ブックスタート 10:30～のぞみ
11日 (土)	・土曜遊び 10:00 ～南町公園【どんぐりっこ】	26日 (日)	・自然観察講座(高原温泉沼めぐり)
12日 (日)		27日 (月)	
13日 (月)		28日 (火)	・体育遊び 9:30～のぞみ
14日 (火)	・体育遊び 9:30～のぞみ ・収穫祭 10:00～上幼	29日 (水)	
15日 (水)	・なかよしアンパンマン教室 10:00～のぞみ ・親子うんどう教室「ティンクル体操」 10:00～上幼	30日 (木)	

※記載のイベントは新型コロナウイルスの蔓延状況によって中止、または延期になる場合があります。

略称

かみんぐ=かみんぐホール 体育館=総合体育館 保健C=保健福祉センター 上小=上川小学校

上中=上川中学校 上高=上川高等学校 保育所=上川中央保育所 上幼=上川幼稚園

のぞみ=のぞみ幼稚園 どんぐりっこ=子育て支援センター のびのび=未就園児家庭教育学級

社協=上川町社会福祉協議会 農協=上川中央農業協同組合上川支所 ヌクモ=大雪かみかわ ヌクモ

絆=いきいきセンターたいせつの絆