



●今月の内容

「出発進行！」

年末年始の公共施設の営業日等について.....	P 2
除雪作業にご協力をお願いいたします.....	P 3
お知らせ.....	P 4
上川町国民健康保険事業の実績について.....	P 5
人事行政の運営等の状況について.....	P 6
広報かみかわのリニューアルについて.....	P 8
地域おこし協力隊活動報告・新隊員紹介.....	P 9
町民のひろば.....	P10
おうちで！簡単エクササイズ.....	P11
診察室より・きたよん通信.....	P12
健康ガイド「50歳代から発症率が高まる帯状疱疹」.....	P13
ホットピックス.....	P14
12月のカレンダー.....	P16

10月29日
上川駅100周年記念イベント

ひとめぐり号に出発合図を送る
1日駅長のかみっきー
(15Pもご覧ください)

年末年始の公共施設の営業日等について

(○平常、－休業・休館)

施設・業務名	令和5年12月		令和6年1月								
	30日 (土)	31日 (日)	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)	8日 (月)	9日 (火)
役場・教育委員会	-	-	-	-	-	○ ^{※1}	-	-	-	-	○
かみんぐホール	○	-	-	-	-	○	○	○	○	○	○
公民館図書室	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○
郷土資料館	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○
総合体育館	○	-	-	-	-	○	○	○	○	○	○
中山スキー場（ロープトゥー）	○ ^{※2}	-	-	○ ^{※3}	○ ^{※3}	○ ^{※2}	○ ^{※3}	○ ^{※2}	○ ^{※3}	○ ^{※3}	○ ^{※2}
医療センター	-	-	-	-	-	○ ^{※1}	-	-	-	-	○
保健福祉センター	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○
いきいきセンターたいせつの絆	○	-	-	-	-	○ ^{※4}	○ ^{※5}	○	○	○	○
黒岳の湯	○	○ ^{※6}	○ ^{※6}	○	○	○	○	○	○	○	○
層雲峡オートキャンプ場	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-
大雪かみかわ ヌクモ	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○
ゴミ収集	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	○

※1 午前中のみ臨時開庁

※2 21時終了

※3 16時終了

※4 温浴施設は休業、12時閉館

※5 温浴施設は17時30分最終受付、18時閉館

※6 17時30分最終受付、18時閉館

国民年金には障害基礎年金・遺族基礎年金があります

国民年金は、加入者が不慮の事故や病気で障害を負ったり、亡くなったりしたときに障害基礎年金や遺族基礎年金を支給して、国民の生活を守ります。

○障害基礎年金とは

障害基礎年金は、障害の原因となった病気やケガの初診日に国民年金に加入中であるか、加入中でなくても20歳前や60歳以上65歳未満の方が、一定の障害の状態になった時に支給されます。年金額は、障害の程度（※）が1級のときは99万3,750円、2級のときは79万5,000円です。また、生計を維持している子がいるときには加算があります。※障害者手帳の等級とは異なります。

○遺族基礎年金とは

遺族基礎年金は、国民年金に加入中の方、あるいは加入中でなくても60歳以上65歳未満の方が亡くなったときに、亡くなった方に生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」に支給されます。

年金額は、子が1人の配偶者に支給される場合は102万3,700円、1人の子だけに支給される場合は79万5,000円です。また、子が2人以上のときには加算があります。

○年金受給のための条件

障害基礎年金、遺族基礎年金を受けるためには、初診日など（障害基礎年金では初診日、遺族基礎年金では死亡日）のある月の前々月までの「国民年金に加入していなければならない期間」のうち3分の2以上が、保険料を納めた期間または保険料を免除された期間である必要があります。

ご自身がこの要件を満たしているかどうか心配な方や、国民年金の詳細を知りたい方は、ねんきんダイヤル（☎0570-05-1165）にお問い合わせください。

除雪作業にご協力をお願いいたします

●路上駐車はやめましょう

除雪の妨げになる最大の要因が路上駐車です。除雪作業に支障をきたします。また、緊急車両の通行にも支障がありますので、路上駐車は絶対やめましょう。

●玄関先の雪はみんなの手で

除雪は限られた短い時間に終了しなければなりません。そのため、作業後に残った玄関の雪を取り除くことは時間的に難しい場合があります。みなさんのご協力をお願いします。

●深夜の除雪作業にご協力を

朝の通勤・通学路の確保のため、交通量の少ない深夜・早朝に除雪作業を行います。騒音や振動などでご迷惑をおかけしますが、交通安全の観点からも、ご理解をお願いします。

●道路への雪出しはやめましょう

除雪した道路に雪を捨てると、除雪の効果がなくなるばかりか、轍(わだち)ができて交通障害や事故の原因にもなります。道路へは雪を出さないようにしましょう。

また、水路や川、マンホールにも雪を捨てないでください。

屋根の雪などを捨てる場合は栄町の雪捨場をご利用ください。

●除雪車には近づかない

作業中の車両は急な後退や、横ぶれなどを起こすこともありますので、除雪車の近くを通行する車両は間隔を十分とって最徐行し、歩行者は絶対に除雪車両に近寄らないでください。

★町内除雪路線内訳

1 上川町直轄路線

役場建設水道課→市街地全般

2 車道除雪委託路線

①(株)小椋組→東雲・菊水・旭ヶ丘・共進・層雲地区全線、市街地(北町・花園町・西町・栄町)の一部

②高田建設(株)→越路・豊原・日東・天幕地区全線、市街地(東町・中央町・栄町)の一部

③笠間建築(株)→白川・清川地区全線、駅前駐車場

3 歩道除雪委託路線

①笠間建築(株)→公園中央通り線(花園町)、東2丁目線(北町)、東3丁目線・東4丁目線・東5丁目線・東6丁目線(南町・本町・北町・新町・旭町)、本町道路(本町)北1条線・北3条線(東町・新町・北町・花園町・西町)、南2条線(南町・中央町)南6条線(本町・新光町・栄町・共進)東町通り線・駅前広場・ヌプリ横・森のテラス、大雪本通り(中央町・栄町)

※町道の除雪に関するお問い合わせは建設水道課(☎2-4060)へお願いします。

4 駐車場除雪委託

①笠間建築(株)→役場・ヌプリ前、いきいきセンター

②(株)小椋組→かみんぐホール、保健福祉センター・中学校

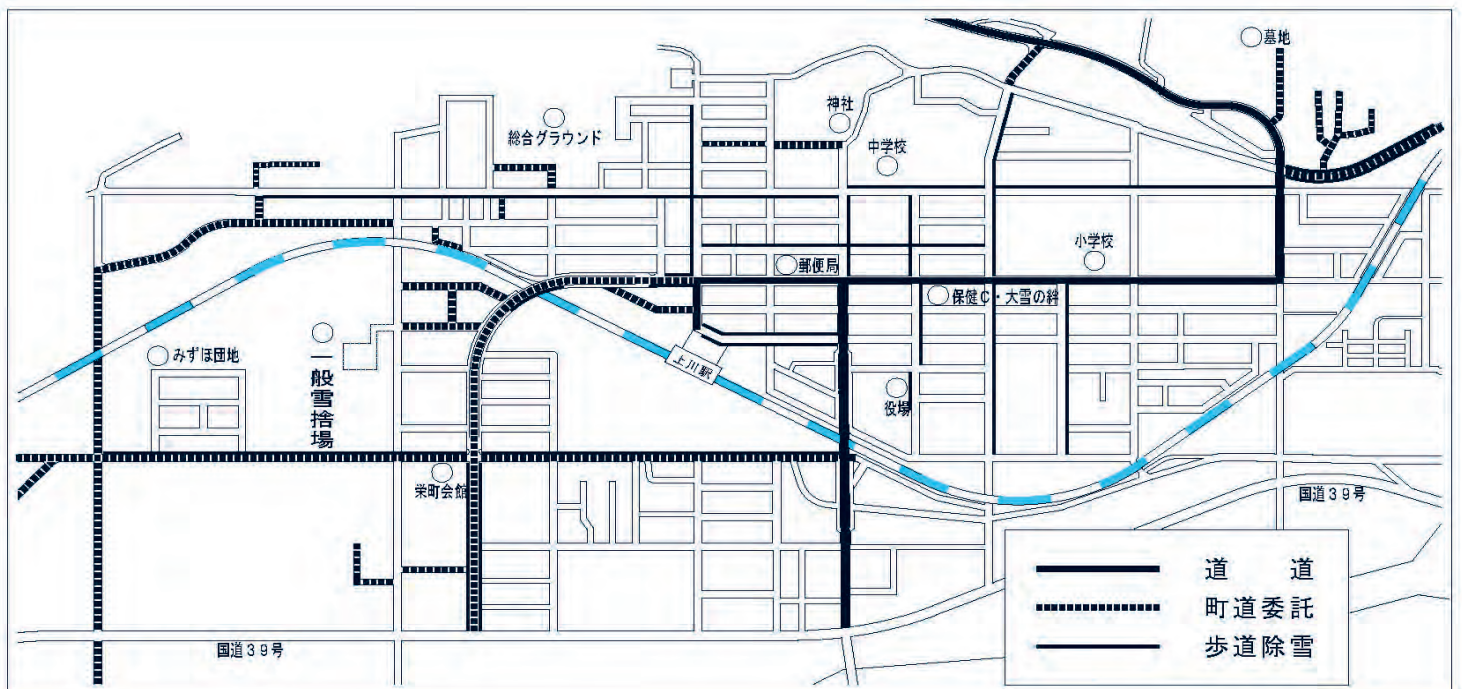
③高田建設(株)→小学校・体育館・火葬場

5 道道の除雪

旭川北部道路環境事業協同組合

(株)小椋組→愛山溪上川線、中愛別上川線
上川停車場線、日東東雲線

6 国道の除雪 旭川開発建設部上川分庁舎
(☎2-1261)



お知らせ

12月は町道民税・国民健康保険税の納期です

町道民税および国民健康保険税の第6期の納期限は12月25日(月)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や、納付書に印刷された2次元コードによる納付・電子納付をぜひご利用ください。また、令和5年度の町税全ての納期限が12月25日をもって到来いたします。

納付額が高額であるなどの理由から、納期内納付ができないという方は、年度内の分割納付も可能ですので、お気軽にご相談ください。

☎ 税務住民課 ☎ 2-4052

12月の生活・仕事相談会開催

生活・仕事にお悩みがある方を対象に「生活・仕事相談会」を開催します。

☎ 12月22日(金)① 10:00～10:50

② 11:00～11:50

☎ ふれあいセンター(北町)

☎ かみかわ生活あんしんセンター

☎ 0166-38-8800

自衛官を募集しています

自衛官候補生

☎ 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

☎ 年間を通じて行っております。

☎ 令和6年1月21日(日)～22日(月)いずれか1日

☎ 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

☎ 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

中山スキー場営業期間のお知らせ

☎ 12月15日(金)～翌年3月10日(日)
(積雪及び雪質の状態により変更となる場合があります)

営業時間

①(祝)以外の(火)(木)(土) 10時～21時

②(水)(金)(日)(祝) 10時～16時

※但し、1月2日(火)および3月1日(金)以降の期間については、10時～16時の営業時間となります。

定休日

毎週(月)および年末年始

※但し、1月8日(月)(祝)については、10時～16時で営業いたします。

☎ 総合体育館 ☎ 2-1140

屋根からの落氷雪事故防止などのお願い

毎年、沿道家屋等から落氷雪による死傷事故が多く発生しています。

みなさんも冬期間の生活にはご苦勞されていると思いますが、冬期の通行を円滑にし、事故を無くするために次のことに注意するようお願いいたします

◆丈夫な雪止めの設置

落氷雪事故の発生が懸念される沿道家屋等については、丈夫な雪止めを設置してください。また、雪止めの老朽化による破損も落氷雪事故の発生につながります。必ず点検し、破損等を発見した際は早急に修繕してください。

◆雪が落ちたらすぐに除去を！

ただちに負傷者がいないか確認するとともに、歩行者の支障にならないように除去してください。なお、交通事故および交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を外に出さないようにしてください。

◆発生しやすいタイミングは？

落氷雪事故は、気温がマイナス3度からプラス3度のときに発生しやすいという特徴があります。早めの除雪をお願いします。

除雪は必ず複数人で行い、歩行者や遊んでいる子どもに十分注意してください。

◆軒下や道路の通行に関して

屋根からの落氷雪に十分に注意してください。軒下や道路では、絶対に子どもたちを遊ばせないでください。

また、ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険であるため、早めに付着した氷雪の除去を行ってください。

上川町国民健康保険事業 の実績について

○被保険者の状況

区分	世帯数			被保険者数				
	被保険者	住民基本台帳	国保加入率	総数(A)	一般被保険者	退職被保険者	町人口(B)	加入率(A/B)
令和4年度	481世帯	1,878世帯	25.6%	713人	713人	0人	3,171人	22.5%
令和3年度	513世帯	1,910世帯	26.9%	749人	749人	0人	3,275人	22.9%
令和2年度	525世帯	1,963世帯	26.7%	774人	774人	0人	3,367人	23.0%

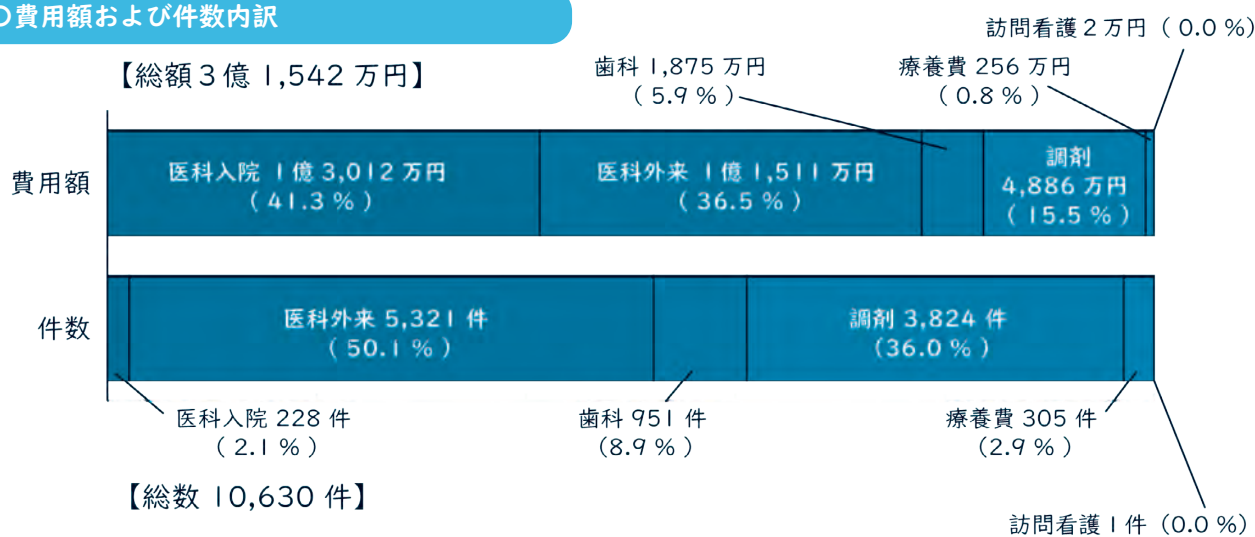
○医療費の状況

医療費総額

3億1,542万円
前年度と比べて
834万円(2.6%)
減少しました。

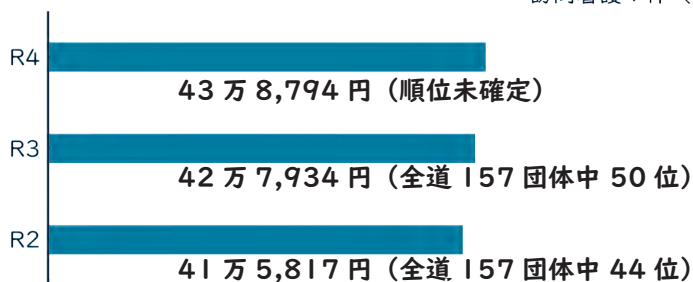
区分	令和2年度	令和3年度	令和4年度
一般	3億2,705万円	3億2,376万円	3億1,542万円
退職	0円	0円	0円
合計	3億2,705万円	3億2,376万円	3億1,542万円
前年比	△0.4%	△1%	△2.6%

○費用額および件数内訳



1人あたり医療費

43万8,794円
前年度と比べて
1万860円(2.5%)
増加しました。



普段から病気にならないように「食事・運動・生活習慣」に
気を付けるぽわん♪
特定健診やがん検診を受けて体をチェックするぽわん♪
「血圧手帳」を保健福祉課で配布しているぽわん♪

⑦ 期末・勤勉手当等の状況

期末・勤勉手当の状況		
区分	上川町	国
期末手当	2.4月分	2.4月分
勤勉手当	2.0月分	2.0月分
※令和4年度の支給割合 ※職制上の区分に応じた加算措置あり		

その他の職員手当の状況			
区分	内容		金額等
扶養手当	配偶者・父母等	月額	6,500円
	子	月額	10,000円
住宅手当	自宅	月額	7,000円
	借家	月額	上限27,000円
通勤手当	交通機関利用	月額	上限55,000円
	自家用車利用	月額	上限31,600円
寒冷地手当	扶養親族のある世帯主	年額	131,900円
	扶養親族のない世帯主	年額	72,900円
	その他	年額	51,700円
管理職手当	課長職等	月額	45,000円
	課長補佐職	月額	34,000円
特殊勤務手当	特殊な業務に従事する職員に支給		

時間外勤務手当	支給総額	38,252千円
	職員1人当たり平均支給年額	365千円

⑧ 休暇等の状況

年次有給休暇の状況				
総付与日数	総取得日数	対象職員数	平均取得日数	消化率
3,746日	849.4日	94人	9.0日	22.7%

休暇等の種類				
年次有給休暇	1暦年ごとに20日とし、20日を超えない範囲内の残日数を翌年に繰越すことができる			
病欠休暇	負傷または疾病のため療養する必要がある、勤務しない事がやむを得ないと認められるとき			
特別休暇	夏季休暇		3日以内	
	結婚休暇		5日以内	
	産前休暇		8週間以内	
	産後休暇		8週間以内	
	忌引き休暇	配偶者		10日以内
		血族父母		8日以内
血族祖父母			3日以内	
子の看護休暇	子が3歳以上		5日以内	
	子が3歳未満		6日以内	
介護休暇	負傷、疾病または老齢により、2週間以上にわたり親族を介助しなければならない			

職員の勤務時間その他の勤務条件	
1週間の勤務時間	38時間45分
開始時刻	8時30分
終了時刻	17時15分
休憩時間	12時から13時まで
週休日	日曜日および土曜日

⑨ 特別職の報酬等の状況

特別職の報酬等の状況		
区分	給料・報酬	期末手当
町長	745,000円	4.40月分
副町長	613,000円	//
教育長	560,000円	//
議長	249,300円	//
副議長	208,600円	//
議員	179,800円	//

期末手当の支給割合	
	期末手当
町長	4.40月分
副町長	//
教育長	//
議長	//
副議長	//
議員	//

※令和4年度の支給割合

⑩ 公平委員会等の状況

公平委員会への申立て等の状況	
勤務条件に関する措置の要求	0件
不利益処分に関する不服申立て	0件



※町公式HPからもご覧いただけます。



人事行政の運営等の状況

上川町人事行政の運営等の状況の公開に関する条例に基づき、令和4年度の職員の給料や職員数、勤務条件などの人事行政の運営等の状況について公表します。

① 職員の任免及び職員数に関する状況

任免の状況	
区分	令和4年度
採用	3
退職	5

職員数の推移		
年度	人数	増減
H25	104	-
H26	102	△2
H27	103	1
H28	103	0
H29	104	1
H30	107	3
R1	103	△4
R2	102.5	△0.5
R3	102	△0.5
R4	105	3

部門別職員数				
部門		令和5年度	平成30年度	増減
一般行政部門	議会	2	2	0
	総務	23	27	-4
	税務	4	8	-4
	労働	0	0	0
	農林水産	9	8	1
	商工	10	8	2
	土木	11	11	0
	民生	18	16	2
	衛生	9	9	0
	小計	86	89	-3
特別行政部門	教育	10	11	-1
	小計	10	11	-1
公営企業等会計部門	病院	22	23	-1
	水道	2	3	-1
	下水道	3	3	0
	その他	13	14	-1
	小計	40	43	-3
合計		136	143	-7

② 人件費の状況(普通会計決算)

人件費の状況		
区分	令和4年度末	令和3年度末
住基人口	3,171人	3,275人
歳出額A	5,772,591千円	5,988,944千円
実質収支	272,101千円	169,450千円
人件費B	101,5856千円	997,499千円
人件費率B/A	17.6%	16.7%

※人件費は、一般職と特別職の職員に対する給与や報酬、共済費等を含む経費をいいます。

※普通会計とは、一般会計と特別会計のうち、公営事業会計を除いたものを合算したものをいいます。

③ 職員給与費の状況

職員給与費		
区分	職員数	102人
給与費	給料	356,618千円
	職員手当	73,596千円
	期末・勤勉手当	139,163千円
	合計	569,377千円

④ 職員の平均年齢、平均給料月額等の状況

職員の平均年齢・平均給料月額および平均給与月額の状況		
区分	上川町	国
平均年齢	37.4歳	42.4歳
平均給料月額	294,653円	322,487円
平均給与月額	365,814円	404,015円
	323,296円	-

※一般行政職の場合

※平均給料月額は職員の基本給の平均、平均給与月額は給与月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当等の諸手当の額を合計したものです。

※「平均給与月額」とは、給与月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したもので、このうち上段はすべての諸手当込みのもので、下段は国家公務員との比較のために時間外勤務手当、通勤手当、特殊勤務手当等を除いたものです。

職員の初任給の状況		
区分	上川町	国
大学卒	185,200円	185,200円
高校卒	154,600円	154,600円

経験年数・学歴別平均給料月額		
経験年数	高校卒	大学卒
7～10年	227,533円	265,983円
10～15年	254,000円	293,211円
15～20年	(該当なし)	348,200円

⑤ 職員の分限および懲戒処分の状況

職員の分限・懲戒処分等の状況	
処分の種類	被処分者数
懲戒処分	0人
その他	0人
分限処分	0人

※懲戒処分は職員の義務違反に対して道義的責任を問い、秩序維持を図ることを目的とした制裁的な処分で、地方公務員法や条例、規則、規程に違反したり、職務を怠った場合などに職員に対して行われるものです。

※分限処分は効率能率の維持を目的とした処分で、心身の故障のため職務の遂行に支障などがある場合、職務に必要な適格性を欠く場合、勤務成績が良くない場合などに職員に対して行われるものです。

⑥ 職員の研修の状況

令和4年度に実施された各種研修には、延べ217人が参加しています。





広報担当 : 池端 工藤 村岡
地域活性化起業人: 米田 越中谷



かみかわ

1月号からリニューアルします！

町内のコミュニケーションの架け橋となる冊子へ

町のみなさまの声を
ヒアリングしました！



町民のみなさんの声をもとに、昨年10月号に一部リニューアルを行いました。その際「KAMIKAWA PEOPLE」という町の方の取り組みをご紹介する新コンテンツが好評で「町のみなさんの関心ごと＝町民のコト（どんな人がいるんだろう？どんなことを考えているんだろう？など）」であると改めて認識しました。リニューアルする広報紙では、従来どおりの必要な情報もお届けしつつ、町の人と人がつながるきっかけになるような広報紙に出来ればと考えています。

役場広報担当・広報委員会・町長などみんなで意見を出し合いました！



より読みやすくなる
ようにデザインを見
直そう！

町産野菜を活かせる
レシピを
入れてみては？

表紙に見出しや目次
を入れて興味を持っ
てもらえるようにし
よう。

写真の数や文字の大
きさなど検討し直し
て読みやすいものに
してほしい。

町民の方々の魅力を発信するコンテンツが続々登場！ リニューアル号をお楽しみに！



前回大好評だった上
川の人をご紹介する
「KAMIKAWA PEOPLE」が
連載化！

かつての人気コンテンツ「リレーエッセイ」が
7年ぶりに復活します！



ほかにも新しいコンテンツが登場予定！

地域おこし協力隊活動報告

Q. 普段どんな活動をしていますか？

A. 基本的には層雲峡オートキャンプ場で勤務をしています。キャンプ場の維持、管理、掃除やお客様の受付対応をしています。キャンプ場で働いている方と三時のおやつでひと息する時間がとても大好きです。自然に囲まれていて、鹿やリスの姿も見られる事があります。天気の良い日には散歩も気持ち良いです。

また他にも層雲峡観光協会の方のもとで、イベントごとの準備、設営、撤収の作業のお手伝いをしています。冬には中山スキー場でスキーの練習をしたり、高校の授業と一緒にスノーボードをします。

Q. 上川町の魅力とは？

A. 四季折々の自然を感じられることです。スノーボードが趣味なこともあり、特に冬は雪景色や良質な雪に魅せられています。また、町民の方から気軽に話しかけていただいたり、野菜や料理をおすすめ分けていただいたり、温かい町民気質も上川町の魅力だと思います。



地域おこし協力隊 徳村 福太郎

新しく来られた地域おこし協力隊の方を紹介します！



おかばやし しげき
岡林 茂樹さん



みなさん初めまして

10月よりフードプロデューサーに着任いたしました京都生まれの岡林茂樹（おやちと呼んでください）です。

宇治の障がい者支援施設で訓練生と共にお客様に提供する料理とスイーツ作りをしていました。

4年前に愛犬と訪れたこの町が忘れられず家族全員（犬4頭、猫5頭、子1）でやって来ました。

これまで携わってきた『食』を通じて、人と大好きなワンズ（犬）の健康に貢献したいと思っています。

近い将来、ワンズと人がゆったりと過ごすことができ、ランチやスイーツを堪能出来る場所を上川に創ることを最初の目標にしています。

夢は始まったばかり、少しずつ着実に前進していきたいと思っています。

これからよろしくお願いいたします。



ご寄付・寄贈

▽横山 賢治 様
 松本 秀樹 様
 竹中 昌博 様
 伊藤 展好 様
 末松 辰巳 様
 能島 さよ子 様(旭川市)
 上川町大根生産組合
 上川中学校第6期卒同期会
 (上川町社会福祉協議会)

▽ふるさと応援寄附
 10月 828万700円
 馬渡 寛 様
 澤崎 堅司 様
 甲斐田 晃史 様
 ほか 計 158件

上川町の人口 (10月末)

総数 3,169人 (-21)
 男 1,496人 (-17)
 女 1,673人 (-4)
 世帯数 1,896戸 (-19)

※住民基本台帳の登録数

() 内は前月からの増減数

ご寄付について

匿名を希望される町民の方より、町の教育に役立てて欲しいと100万円のご寄付を賜りました。厚くお礼を申し上げ、ご紹介させていただきます。



上川町 CHRISTMAS

もうすぐクリスマスがやってきます！
 上川町で開催されるクリスマスイベントをチェックしましょう！



役場にクリスマスツリーを飾ります！



上川町産の木材を使ったクリスマスツリーを設置します！お越しの際はぜひご覧ください！

※写真は今年のツリーです。

PORTO マルシェ

今月のPORTO マルシェのテーマは「もうすぐクリスマス」です！お菓子やキャンドル、地域おこし協力隊の曙さんの写真撮影ブースなどを出店します！

日時：12月23日(土)

Drop in Christmas Decoration

キムさんのクリスマスイベントです！キムさんと一緒にクリスマスツリーに飾り付けしましょう！

日時：12月5日・12日

場所：PORTO

申込：地域魅力創造課

☎ 2-4063

おうちで！ 簡単エクササイズ

カッコいい肩をつかって
代謝アップ!!



カミカワトレーニング
アドバイザー 塚田コーチ

12月号では「肩」の筋肉「三角筋」を鍛えるトレーニングをご紹介します。肩の筋肉は実は上半身の中でも特に大きい筋肉であり、鍛えることで代謝アップが期待できます。また、肩まわりがほぐれることで肩こりの改善にもつながります。さらには、肩の筋肉があるとボディシルエットのアウトラインがキレイに見えるため、男性であれば肩幅が大きく力強い逆三角形に、女性であればウエストラインが細くスタイルが良く見えるなど、見た目にも大きく影響する筋肉です。1日5分のエクササイズ習慣を身につけて、いつまでも健康なカラダをつくっていきましょう。

【肩の前側①】

顔の横あたりから肩の力を
つかって真上に押し上げます。



【肩の前側②】

ひねりながら上げ下げする方法もあります。
負荷が乗っている時間が増えることでより
効かせられます。

【肩の横側②】



腕を上げるときに肩をすくめないように注意!

【肩の後側②】



腕を下げたときに肩の後ろ側が
ストレッチされていることを意識!



日常生活の中でカラダを動かそう！除雪エクササイズのススメ

いよいよ冬が到来し、これから雪の季節ですね。冬といえばみなさん何が楽しみですか。スポーツで言えば、スキーやスノーボード、上川町は道北では珍しくスケートを楽しむ事も出来ますね。

前回、運動を始めてみませんかというお話をしましたが、いざ「運動をしよう」「スポーツをしよう」と思っても、「忙しくて時間がない」「道具がない」など色々なハードルがあり、結局始められないことが多いと思います。

そんな時におススメなのが「運動を生活に落とし込む」という方法です。例えば、普段通勤に車を使っている方は歩いて通うだけで運動になりますよね。また、北海道で冬と言えば生活していく上で「除雪」は欠かせない作業の一つですが、面倒と思わずに、運動できるチャンスと少し意識を変えるだけで、少しだけ除雪も楽しく思えてきませんか。私は、大雪が降るとトレーニングできる機会が増えると思って嬉しくなります。

冬は、生活の中で体を動かす機会が多いので、意識を少しだけ変えてみて、生活の中で楽しみながら運動する習慣を身につけましょう。

「そんなこと言っても良くわからない」など運動を始めたいけど困っている方はサポートさせていただきますので、カミカワトレーニングアドバイザーの塚田までお気軽にご相談ください。

(総合体育館 ☎ 2-1140)



医師 大澤 伸 先生

こんにちは。上川医療センターの医師の大澤です。厳しい寒さとなってきましたね。雪も積もり、生活も大変になってきたところかと思えますが、お体に無理のないよう過ごしてください。

この度は、今まさに流行しているインフルエンザについてお話をさせていただきます。インフルエンザは冬に流行し、咳やくしゃみを介して感染する「飛沫感染」のウイルスで感染する病気です。



症状は「かぜ」と同じような「高熱」「咳」「鼻水」「喉の痛み」といったものをはじめ、頭痛

やだるさ、寒気、筋肉痛、体の節々の痛みといった全身の症状が出ることも多く、強い症状となりやすいです。ご高齢の方、妊婦さん、心臓や肺をはじめとした持病のある方は肺炎や持病の悪化などで重症となってしまう可能性があります。速やかに治療をすることが大事だと言われています。

特に5歳以下の小さいお子さんも脳症といって危険な状態になる場合もあります。そういった重症化リスクが高い方達は、そのような状況を治療・予防するためにタミフルなどのインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ薬で治療をする必要があります。

ただ、タミフルなどのインフルエンザの治療薬は吐き気や嘔吐といった副作用の頻度が高く、かえって苦しくなってしまうことが多いため、重症化リスクが高くない方は解熱鎮痛薬や咳止めなどの薬で症状に合わせた治療を行うていくことが多いです。

検査としては、新型コロナウイルスと同样に鼻咽頭の抗原検査がありますが、精度は高くありません。おおよそですが、インフルエンザにかかった3人に検査をすると1人が陰性になってしまうので、

検査が陰性だからインフルエンザでないとは言えないのです（ややこしいですが）。ですから、必ずしも検査をせず、まわりの流行状況や症状から診断をすることが主となっています。



インフルエンザにかかった3人



(+) (+) (-)
一人は陰性になってしまう...

インフルエンザにならない、なっても悪くならないようにするためには予防接種があります。先に述べた重症化のリスクが高い方はもちろんですが、そうでない方も予防接種を受けることをお勧めします。手洗い・うがい・マスクといった予防も大事です。

私たち家庭医は、みなさまの町のかかりつけ医です。健康のことで心配なこと、不安なことがありますたら、何なりとご相談ください。今後ともよろしくお願います。

きたよん通信

知っていますか？

ヘルプマーク

●ヘルプマークって？

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、支援や援助が得やすくなるよう作成されたマークです。

●きたよん出張講座

上川中部基幹相談支援センターでは、「障がい」について、地域に向いてお話をする講座を始めたいです。

対象：当麻町・比布町・愛別町・上川町の町内会、地域団体、サークル等

費用は無料です。会場は、申込側でご用意をお願いします。

開催希望日の一ヶ月前までに電話、ファックス、メールでお申し込みください。

お話をする内容や時間については、ご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。



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

50歳代から発症率が高まる帯状疱疹

たいじょうほうしん

1. 帯状疱疹ってどんな病気？

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。子どものころに感染した水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内に潜在していて、過労やストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して帯状疱疹を発症します。

特に50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が帯状疱疹を発症するといわれています。日本人成人の90%以上は水ぼうそうの経験があるため、ほぼすべての成人は帯状疱疹にかかる可能性があるといえます。



2. 症状は？ 後遺症が残ることも



発症すると、体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが多数集まって帯状に出ってきます。

症状の多くは上半身にあらわれ、顔や目、頭などにあらわれることもあります。

水ぶくれはしばらくするとかさぶたになって乾き、通常2～3週間で自然に治ります。それに合わせて痛みも消えていきますが、なかには、皮膚の症状が治った後も痛みが残ることがあり、これが帯状疱疹後神経痛とよばれる代表的な後遺症です。数か月から場合によっては数年にわたって痛みが改善されないこともあります。

50歳以上で帯状疱疹を発症した人のうち、約2割が帯状疱疹後神経痛になるといわれています。

3. 帯状疱疹と新型コロナウイルス感染症

最近、新型コロナウイルスが帯状疱疹の発症リスクを高めているとの海外の研究結果も出ており、50歳以上で新型コロナウイルス感染症と診断された人は、診断されなかった人と比較して帯状疱疹の発症リスクが15%高いとの報告もあるそうです。

4. 帯状疱疹の予防接種について

50歳を過ぎたら帯状疱疹の予防接種ができます。

ワクチンは2種類あり、どちらのワクチンを接種するかは主治医ともご相談ください。

上川町では、令和5年度から帯状疱疹予防接種費用の一部を助成しています。詳しい内容については担当までお問い合わせください。

担当：保健福祉課 ☎ 2-4054



保健師 金子



9/21 ~

“エスポワールの鐘”を使って 救助訓練！

上川消防署は、上川町のランドマークである「エスポワールの鐘」で救助訓練（全8回）を実施しました。

有事の際、迅速な対応ができるよう隊員のレベルアップを目的に行ったものです。

寄付金をいただきました

合同会社北海道山岳整備様（当麻町）より、高原温泉地ヒグマ情報センターで集めた募金837,539円を大雪山国立公園上川地区登山道等維持管理連絡協議会へ寄付していただきました。

いただいた寄付金は、登山道の整備に活用させていただきます。

10/13



寄付金をいただきました

インフィニティ国際学院様よりアメリカンドッジボールイベントで集めた6,028円を大雪山国立公園上川地区登山道等維持管理連絡協議会へ寄付していただきました。

いただいた寄付金は、登山道の整備に活用させていただきます。

10/13



秋の火災予防運動 火災防ぎょ訓練を実施

上川消防署と消防団で、火災防ぎょ訓練を層雲峡朝陽亭で行いました。

訓練では、職員や団員が連携しながら迅速な消火活動にあたり、ホテル上階に逃げ遅れた人を救出するなど、災害に備え本番さながらの訓練が行われました。これから冬を迎えるにあたり、暖房機器などを使用する機会が増え、特にストーブによる火災が発生しやすい季節となりますので、火の取扱いには十分気をつけましょう。

10/17



10/24



町長とのふれあいトークを実施

町では老人クラブ連合会と、「町長とのふれあいトーク」を実施しました。

参加者からは、上川高校の今後の展望や町内設備についての質問があり、町長が回答するなど意見交換を行いました。

おもてなしを学ぶ

町おもてなし推進事業実行委員会が主催する「レストラン体験研修会」がフラテッコ・ディ・ミクニで行われました。

上川中学校の3年生が参加し、「テーブルマナー」を実際に体験しながら接客を学びました。

10/25



上川駅 100 周年記念イベントが開催されました！

JR 北海道が開駅 100 周年を記念し、記念イベントを開催しました。

当日は北海道を周遊する「HOKKAIDO!LOVE!ひとめぐり号」が上川駅に停車しました。

また、かみっきーが1日駅長を勤め、上川駅の藤澤駅長とともに出発合図を行いました。

10/29



砂防工事の現場見学会

現在、白川・層雲峡小学校の沢砂防工事が行われています。当該工事の受注者である荒井建設(株)が、工事現場の見学会を開催しました。

見学会では、砂防事業の重要性や工事内容を説明していただきました。

10/29



12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
26日	27日	28日	29日	30日	1日 燃やせるごみ ②、③、④、⑤ すこし早めの クリスマス会 by FOR CHILDREN PROJECT (PORTO)	2日
3日	4日 燃やせるごみ ①、③ バス送迎付き健診 7:30～	5日 燃やせるごみ ②、③、④	6日 燃やせないごみ ①、③、④	7日 燃やせるごみ ①、③、④ 定例民協	8日 燃やせるごみ ②、③、④、⑤	9日
10日 リサイクルの日	11日 燃やせるごみ ①、③	12日 燃やせるごみ ②、③、④ ドロップインクリスマス マステコレーション (キム先生)	13日 燃やせないごみ ②、③、④、⑤、⑥	14日 燃やせるごみ ①、③、④ 町議会定例会	15日 燃やせるごみ ②、③、④、⑤ 中山スキー場 オープン	16日 デジタルアカデミー (PORTO)
17日 発表会旭川農業高 校 (PORTO)	18日 燃やせるごみ ①、③	19日 燃やせるごみ ②、③、④ 大地の侍上映セミ ナー (PORTO)	20日 燃やせないごみ ① 粗大・有害ごみ ①、③、④	21日 燃やせるごみ ①、③、④	22日 燃やせるごみ ②、③、④、⑤ 小学校・中学校 終業式	23日 ポルトマルシェ
24日	25日 燃やせるごみ ①、③ 高校 終業式	26日 燃やせるごみ ②、③、④	27日 燃やせないごみ ②、③、④ 粗大・有害ごみ ②、③、④、⑤、⑥ (菊水、東雲地区)	28日 燃やせるごみ ①、③、④	29日 燃やせるごみ ②、③、④、⑤	30日
31日	1日 上川ジャンプアップひろば冬	2日 地域未来塾	3日	4日 臨時回収日 燃やせるごみ ①、③、④ ※不燃・粗大ゴミ 回収無し	5日 臨時回収日 燃やせるごみ ②、③、④、⑤ ※不燃・粗大ゴミ 回収無し	6日

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

ゴミ収集区域

- ① 中央町・南町・本町・花園町・西町
- ② 旭町・新町・北町・東町・新光町・川端町・栄町・みずほ
- ③ 清川・層雲峡
- ④ 越路・豊原・日東・天幕
- ⑤ 共進 (みずほ除く)
- ⑥ 菊水 (下段)
- ⑦ 東雲 (美沢含む)
- ⑧ 菊水 (旭ヶ丘)
- ⑨ 白川・菊水 (下段を除く)・東雲 (下段)

※ゴミ収集について詳しくは役場税務住民課
住民G環境衛生担当にご確認ください。