

上川町は今年で開拓から 130 年、開村 100 周年!



今月の内容

P2 KAMIKAWA PEOPLE
 P3 HOT TOPICS
 P6 西木町長おしえて! Q&A
 P7 ... 後期高齢者医療制度のお知らせ
 P7 歯医者さんの歯っぴいコラム

P8 令和 5 年度決算報告
 P10 年金の情報・きたよん通信
 P11..... 図書だより
 P12 暮らしの Information
 P14 カメラレポート

P15 町のみんなのエッセイリレー
 P16 コミュニティ紹介
 P17 ... KAMIKAWORK PROJECT
 P18 かみかわヘルスケア
 P20 11月のカレンダー

【表紙】 みんなが輝くまち上川町 130 年大感謝祭で鏡開きをする様子。右から上川町商工会長 鎌田 康雄さん、町議会議長 濱田 純子さん、町長 西木 光英さん、前町長 佐藤 芳治さん、層雲峡観光協会会長 西野目 信雄さん、上川大雪酒造代表取締役社長 塚原 敏夫さん。

今月の
カミカワ
ピープル

人の魅力が
まちの魅力

KAMIKAWA PEOPLE

カミカワピープル

町で暮らすみなさんの
活動や想いを発信します。

ボランティアを通して 上川町のために 活動したい

渡部 義一さん

◆ 渡部さんがしてきた活動

私はもともと上川町役場で働いていて、働いていた時は職員として、退職後は役員として、姉妹友好事業に現在までずっと関わっています。ほかには、上川町の子どもたちに野球をボランティアで教えていましたね。上川ロータリークラブで社会奉仕活動として、エスポワールの鐘の清掃などもしました。

◆ ボランティアをする理由

ボランティア活動の関心を持ったのは、姉妹友好都市であるカナダへの訪問でした。カナダには様々な人種が暮らしています。その人たちの暮らしを助けようとボランティアの人たちが活動していたんです。そこで私も上川町で何かできないかと思い、子どもたちに野球を教えるボランティアや、大雪 森のガーデンのガーデンニングの手伝いをしてきました。

◆ 上川町に期待していること

上川町は現在、高齢化が進んでいます。そこで、高齢者の住みよいまちづくりを推進してほしいと

思っていますね。カナダを訪問した際に見た高齢者が住める集合住宅をスーパーや病院の近くに作って、高齢者が暮らしやすいまちなったらいいな、と思っています。ほかには、上川町に少しずつ開店してきている飲食店を応援した



(写真) 上川ロータリークラブで活動する渡部義一さん。右がエスポワールの鐘の清掃をした時の集合写真。左が大雪荘でクリスマスツリーの飾り付けをした時の集合写真。

いですね。私はとにかく上川町が好きで、上川町の子どもたちを大事にしたい・高齢者を大事にしたいといった思いがあります。これからできるなら上川町のために活動したいと思っています。

TOPIC

1

上川町 130 年大感謝祭開催！



10月17日に、上川町130年・開村100周年を記念して、「みんなが輝くまち上川町130年大感謝祭」を開催しました。

当日は上川町ラーメン日本一の会や商工会青年部・女性部、町内飲食店やキッチンカーによる食の提供、町内バンドのライブステージなどが行われ、町民約800人の参加により、盛大にお祝いしました。



上川中学校吹奏楽部のほか、町内で活動する「ミナミカゼ楽団」、「オプティカルフロー」、「まなぶヤン」の3バンドが大感謝祭を盛り上げました。



会場入口前ではガラポン抽選会では、景品に連携企業である(株)TSIホールディングスから提供された豪華賞品や、まちの特産品が用意され、参加者は一喜一憂しました。



上川町開村100周年にちなんで、ラーメンが一杯100円で提供されました。子どもから大人まで、たくさんの方々が訪れ、行列を作りました。

9月14日から10月13日の期間で、層雲峡紅葉谷にて「奇跡のイルミネートVII」を開催しました。訪れた方々は紅葉で色付いた紅葉谷の景色に映し出されるデジタルアートを楽しみました。

TOPIC

2 奇跡のイルミネーション開催



下記の16事業所から地域貢献活動のお申し出をいただき、それぞれの事業所へ感謝状を贈呈しました。ご協力いただきありがとうございました。

TOPIC

3 地域貢献に感謝します



『道北電気工事業協同組合旭川北支部』より、
(株)アサヒ、(株)朝日電機製作所、江花設備、
旭栄ミヤコ電業(株)、(株)クマザキ電工、新栄電設(株)、
太洋電設(株)、(株)たかでん、(株)天日電気、(有)中西電設、
藤川電設工業(株)、山崎電機(株)、(有)ユタカ電工

上川小学校の照明の清掃と点検をしていただきました。



タカハタ建設株式会社、株式会社 Mz 原田
上川小学校のトラフ溝の清掃と蓋の交換をしていただきました。



東邦電設(株)
総合体育館のナイター設備の清掃と点検をしていただきました。

TOPIC

4 ブレイクダンスの 指導者資格を取得!

地域おこし協力隊の曙賢司さんが、ブレイクダンスの指導者資格「ブレジュケーション」のAライセンスを取得しました。この資格は内閣府から承認を得た「NPO 法人日本ブレイクダンス青少年育成協会」によるブレイキンの指導者資格です。Aライセンスを取得したのは道内で2人目です。曙さんは、9月から町内で無料のブレイクダンス体験教室を始め、毎週木曜の18時から総合体育館で教えています。



TOPIC

5 地域活性化起業人 新たに4名就任!

地域活性化起業人とは、民間企業で働いている方々に協力いただき、地域課題解決に取り組みながら、地域活性化を図る取り組みです。今回は新たに4名の方がメンバーに加わりました。

桑原 孝典 さん (株)ソーラーパートナーズ)

川端 勇備 さん (大手監査法人)

中村 晴樹 さん (株)ウェイクアップ)

石原 裕 さん (NTT コミュニケーションズ(株))



新しい地域おこし協力隊員を紹介します。

2024年10月より、上川町地域おこし協力隊のアウトドアプロデューサーとして赴任しました、村田陵(むらた りょう)です。

地域おこし協力隊として私が掲げるテーマは『上川町のファン作り』。層雲峡オー

トキャンプ場でのイベント開催や、アクティビティの魅力発信に力を入れていきたいと考えています。上川町に訪れた方を笑顔にできるよう、3年間全力で取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願いいたします!



村田 陵 さん

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

白田 博子 様、妻鳥 ミチ子 様

安部 逸雄 様、北村 静子 様

漆館 千代志 様、大西 照雄 様

川真田 民子 様

上川町ふるさと応援寄附(8月分)

222件 4,475,300円

平野 洋司 様 (埼玉県)、板橋 金次 様 (埼玉県)

田邊 彰宏 様 (江別市)

総人口

3,131 人

(男性：1,488 人／女性：1,643 人／世帯数：1,915 世帯)

生まれた
赤ちゃん

0 人

亡くなった方

4 人

転入
された方

5 人

転出
された方

17 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 9 月末現在



Q

『安全安心で住みよい環境のまちづくり』について教えてください。

A

道路、上下水道等のインフラ整備、消防防災、交通といった分野の政策になります。

町道等、町内の道路路面状況については決して良い状況と言えるものではないと思っております。状態の調査等を行いながら年次計画的な改修に努めていきたいです。

除排雪体制については、町民の皆さんからご意見をいただいたところですが、空き地利用など住民のご協力をいただきながら改善を図り、効率的に除排雪を行っていきたいです。

次に消防防災ですが、近年日本各地で甚大な被害をもたらす災害が発生しています。上川町は地震発生確率も低く、大きな災害に見舞われてはおりませんが、不測の事態に備え、消防団、社会福祉協議会、町内会など地域住民の協力をもらいながら防災学習・訓練等を行い、地域防災力を強化していきたいと思っています。

最後に地域公共交通ですが、コミュニティバス「かみくる」の運行開始から3年が過ぎ、10月から路線の見直しを行いました。より使いやすいバス運行を行っていきます。昨年地域公共交通計画を策定し、周辺地域の皆さんの移動手段をどのように確保していくか更に議論を進めているところです。

※次号は「自然を生かした潤いのあるまちづくり」について、詳しく聞かせていただきます。





後期高齢者医療制度のお知らせ

保険証の廃止について

令和6年12月2日より保険証や限度額適用・標準負担額減額認定証（以下「減額認定証」という。）並びに限度額適用認定証（この3証を以下「保険証等」という。）が廃止されます。

廃止前後で対応が異なりますので、詳細は下記をご確認ください。

◆保険証の取り扱いについて

保険証が手元にある場合

令和6年12月1日時点でお手元にある保険証等については有効期限（令和7年7月31日）までお使いいただけます。

但し、令和6年12月2日以降は、保険証の新規発行または紛失に伴う再発行は行えなくなりますのでご注意ください。

保険証が手元にない場合

令和6年12月2日時点でお手元に保険証がない方には、新たに保険証等は交付されません。

下記、①又は②の対応となります。

①既にマイナンバーカードの保険証利用登録を行っている方の場合、マイナンバーカードを提示することで医療機関の受診が可能です。

②マイナンバーカードの保険証利用登録を行っていない、又はマイナンバーカード自体お持ちでない方には、申請いただかなくても「資格確認書」を交付しますので、引き続き医療機関の受診が可能です。

◆限度額適用認定証と減額認定証の廃止について

保険証廃止と合わせて、限度額適用認定証と減額認定証も廃止になります。これに伴う変更は以下の通りです。

①令和6年12月2日以降、新しい限度額適用認定証と減額認定証は発行されなくなります。

②マイナ保険証をお持ちの方は、ご自身の負担区分はマイナポータルにて確認してください。

③「資格確認書」をお持ちの方は、市区町村窓口にて申請すると任意で「資格確認書」に負担区分の併記が可能です。

◆特定疾病療養受療証について

厚生労働大臣が定める特定疾病（人工腎臓を実施する慢性腎不全など）の方に交付される「特定疾病療養受療証」については、令和6年12月2日以降も継続して交付します。

【お問い合わせ先】 保健福祉課医療給付グループ ☎ 2-4053

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 001-290-5601

今年の歯っぴい健診を振り返って

8020、80歳になっても20本以上の歯が残っている方が、今年は12名いました。健康に、硬い物が食べられる。素晴らしい事ですね。

高齢になって口腔清掃（歯磨き等）が悪くなれば、糖尿病や心疾患、腎疾患になりやすいという報告があります。又、嚥下（飲み込み）が上手くできなくて肺に食物や細菌が入り、誤嚥性肺炎になりやすくなります。

老齡の為、この肺炎は回復し治療するのがなかなか難しく、死亡の順位で心疾患や癌について3番目です。また義歯が合わなくて痛みが続いたり、口内炎の治癒が長引いたりした場合、口の中の癌という事もあります。上川では3人ほど口の中の癌を診察時に見つけています。

虫歯や歯槽膿漏、その他の口の疾患も毎日の口腔清掃（歯磨きやうがい等）が重要です。起床後に1回、朝昼夕の毎食後に1回ずつ、就寝前に1回と合計5回行うといいですね。そして年1回以上は歯科健診や6月から実施している歯っぴい健診をぜひ受けて下さい。

口の中がいつも綺麗で、口臭のない生活をしましょう。



上川歯科医院長
小林 健男 先生

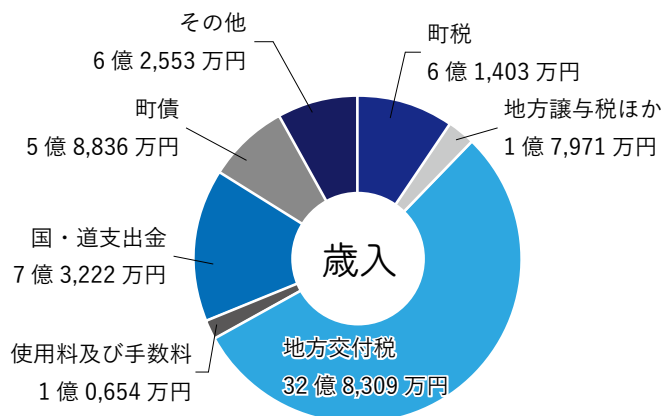
令和5年度 決算報告

令和5年度の上川町の一般会計、特別会計及び企業会計の決算状況をお知らせします。

01 令和5年度一般会計決算状況

歳入総額 61億2,948万円

- 町税…町民税・固定資産税・入湯税など
- 地方譲与税ほか…地方消費税・自動車取得税ほか
- 地方交付税…財政力に応じて国から交付されるもの
- 使用料および手数料…公共施設の使用料など
- 国・道支出金…町・道が行う事業に対する国・道からの補助金
- 町債…町の借入金
- その他…基金繰入金・分担金・寄付金など

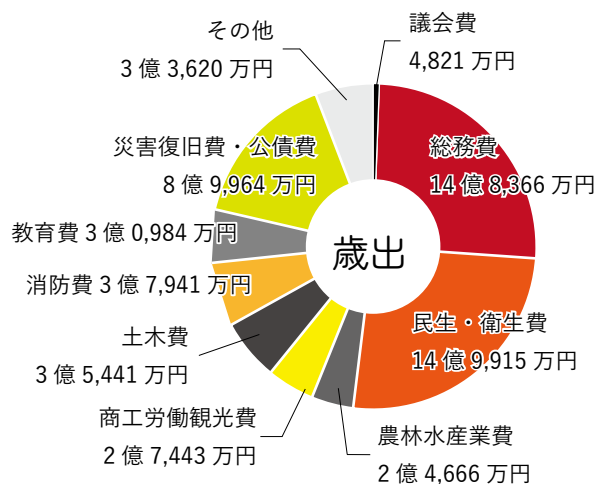


歳入の特徴

一般会計歳入総額は61億2,948万円となり、前年度と比較して7,993万円(+1.3%)の増となりました。地方債は前年度と比較して1億0,998万円(+23%)の増となり、認定こども園整備事業債、越路・豊原地区農道整備事業債、橋梁長寿命化事業債、高規格救急自動車整備事業債などが主な内容です。

歳出総額 58億3,161万円

- 議会費…議会運営や議員報酬など
- 総務費…総務・企画・税務・財産の管理・町有林の管理・移住定住・情報防災など
- 民生・衛生費…各福祉事業・介護保険・医療給付・保育所の経費・各種検診・保健衛生・環境衛生など
- 農林水産業費…農林水産業の振興など
- 商工労働観光費…労働対策・商工業振興・観光振興など
- 土木費…道路・公園などの整備や維持管理、除雪など
- 消防費…消防に関する経費
- 教育費…学校教育・社会教育・図書室・スポーツ振興など
- 災害復旧費・公債費…災害復旧に関する経費・施設・道路整備などの借入金の返済
- その他…企業会計繰出・基金積立



歳出の特徴

一般会計歳出総額は58億3,161万円となり、前年度と比較して5,902万円(+1%)の増となりました。認定こども園建設に伴う認定こども園整備事業や住民税(均等割)非課税世帯臨時給付金事業、住民税(均等割のみ)課税世帯臨時給付金事業などにより民生費が3億8,429万円(+50.8%)増となりました。

02

令和5年度特別会計決算状況

特別会計は、町が特定の事業を行う場合、特定の歳入をもって特定の歳出に充てるなど、一般の歳入歳出と区分して経理する必要がある場合に設置する会計です。

事業名	歳入	歳出	歳入歳出差引額
国民健康保険事業	4億8,513万円	4億7,986万円	527万円
後期高齢者医療事業	7,235万円	7,217万円	18万円
介護保険事業	5億8,563万円	5億1,645万円	6,918万円
診療所事業	4億4,980万円	4億2,010万円	2,970万円
介護医療院事業	1億7,057万円	1億5,157万円	1,900万円
計	17億6,348万円	16億4,015万円	1億2,333万円

03

令和5年度企業会計決算状況

企業会計は、株式会社等と同様、発生主義と複式簿記を採用して経理するもので、地方公営企業法で定められています。上川町では2つの会計があります。

※収益的収支…経営活動に伴い発生したすべての収益と費用

資本的収支…企業の将来の経営活動に備えて行う施設設備の建設・改良に要する収支

区分	収入	支出	収入支出差引額	
簡易水道事業	収益的収支	1億9,177万円	1億4,261万円	4,916万円
	資本的収支	7,538万円	2億1,539万円	△1億4,001万円 ^{※1}
下水道事業	収益的収支	3億0,699万円	2億7,372万円	3,327万円
	資本的収支	1億6,057万円	2億7,595万円	△1億1,538万円 ^{※2}
	特例的収支	452万円	469万円	△17万円

※1：資本的収入額が資本的支出額に不足する額1億4,001円は、当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額、減債積立金及び過年度損益勘定留保資金で補てんした。

※2：資本的収入額が資本的支出額に不足する額1億1,538円は、当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額、当年度分損益勘定留保資金及び引継金で補てんした。

04

財政健全化判断比率・資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき、令和5年度決算に係る健全化判断比率及び資金不足比率を公表します。

※黒字の場合は比率を「-（該当なし）」と記載しています。

健全化判断比率

指標名	比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	15%	20%
連結実質赤字比率	-	20%	30%
実質公債比率	10.2%	25%	35%
将来負担比率	63.3%	350%	-

資金不足比率

会計名	比率	経営健全化基準
簡易水道事業会計	-	20%
下水道事業会計	-	20%

実質赤字比率……市町村の一般会計等の赤字の程度を指標化し、財政運営の悪化の度合いを示すもの。

連結実質赤字比率…すべての会計の赤字や黒字を合算し、市町村全体としての赤字の程度を指標化し、市町村全体としての財政運営の悪化の度合いを示すもの。

実質公債費比率……市町村の借入金（地方債）の返済額やこれに準ずる額の大きさを指標化し、資金繰りの程度を示すもの。

将来負担比率……市町村の一般会計等の借入金（地方債）や将来支払っていく可能性のある負担等の現時点での残高を指標化し、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示すもの。

資金不足比率……公営企業の事業規模に対する資金の不足額の比率を示し、経営状況を把握するもの。



国民年金からのお知らせ

国民年金保険料は社会保険料控除対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、令和6年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、令和6年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬頃に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。（令和6年10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納められた方は、翌年の2月上旬に送られます。）

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

【お問い合わせ先】 旭川年金事務所 ☎ 0166-25-5606
ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004

地域生活支援拠点③

3号続けて地域生活支援拠点についてご紹介しました。今月号では地域生活支援拠点、最後の紹介として「すーぱーきたよんちゃんライフサポート」きたサポについてお伝えしたいと思います！

「きたサポ」って？

《当麻町・比布町・愛別町・上川町》では、障がいのある方の高齢化や「親亡き後」に備え、地域全体で支える体制を構築することを目的に、地域生活支援拠点整備を進めてきました。

障がいのある方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、住民の方や、関係機関とのネットワークを地域全体で支える体制を整えていきます。

見守る・繋がる・支える

きたサポ Q & A

Q1 きたサポに登録するのに決まりはあるの？

A1 当麻町、比布町、愛別町、上川町に在住の方、20歳以上の方が、誰でも登録する事ができ

きたよん通信

ます。

Q2 きたサポの活動に参加するにはどんな手続きが必要なの？

A2 きたサポは、登録制です。関心のある方や詳しい内容をお聞きになりたい方は、きたよんまでご連絡ください。※会員登録の発行をします。

Q3 きたサポの活動は、どんなことをするの？

A3 プランに添って、見守り、声かけ、話し相手などのサポートが主な役割になります。

Q4 障がいのある人と接したことがないので不安です。

A4 プランの中で役割を決め、留意事項やサポートに必要な情報を共有します。サポートを行う中での不安なことや、対応時の手立て等についても、サポートマップのきたサポメンバーと話し合いをします。

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

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

『町田そのこの
わたしの知る花』



今月の
おすすめ！

わたしの知る花

町田そのこ Soiko Machida

77歳で孤独死した老人の誰も知らない波乱に満ちた人生とは？

望んでいない人生というのは、なんて儚いのだろう。その中でも、世代を超えてつながる満ち足りた時もある。とても考え深く、切なさが残る作品です。町田そのこのベストブックです。

絵本は
こちら

『長谷川義史
ようちえんいやや』



園長先生におはようのあいさつするのが嫌、いちごが好きなのにもも組だから嫌、…子どもが幼稚園や保育所に行き渋ることはよくあるもので、その時々で色々な理由(言い訳?)を言ったりします。でも心の中にある本当の理由は、「お母さんと一日一緒にいたいだけ」これに尽きるのかもしれない。



図書室は午前10時から午後5時まで、毎日開館しています♪
11月の読み聞かせは13日(水)です！

有料広告

全枠(本枠2つ分)
縦 83 ミリ × 横 176 ミリ
10,000円 / 1カ月

半枠(本枠の原寸大)
縦 83 ミリ × 横 88 ミリ
5,000円 / 1カ月

※詳細は右下のQRコード、または町HPをご覧ください

広告募集!

なんでも買い取ります!

丸嘉

まるよし

高値買取!お任せください!



不用品出張買取

お気軽にお電話ください

☎070-2808-5647

代表 石坂嘉章
Ishizaka Yoshitaka

〒078-8214
旭川市4条通25丁目442番地の1

この枠内は広報かみかわ有料広告スペースです。有料広告とは「町民の方に知ってもらいたい、だけど広報掲載依頼はしづらい…」といった内容を掲載できるスペースです。詳しくは右のQRコード、または町HPをご覧ください。





今月と来月の2か月で上川町で接種可能なワクチンの紹介をします。該当される方は費用助成もありますので、ぜひご利用ください。

予防接種助成制度①

季節性インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザ予防接種の効果は接種後約2週間～5か月くらいといわれることから、十分な効果を期待するには毎年予防接種を受ける必要があります。負担額や町外で接種する方法は右記二次元コードでご確認ください。

【日 時】 11月8日(金).11日(月).12日(火).15日(金).18日(月).19日(火).22日(金)
12月2日(月).3日(火).6日(金).13日(金).23日(月)

【場 所】 上川医療センター



季節性インフルエンザ
詳細はコチラ

新型コロナウイルスワクチン接種

新型コロナワクチンは季節性インフルエンザと同様の定期接種（B類疾病）となりました。これにより、今まで無料で実施しておりましたが、今年度より個人負担が発生いたします。

【日 時】 年明け1月～2月の予定です。

【場 所】 上川医療センター



新型コロナウイルス
詳細はコチラ

おとなの風しん予防接種（第5期定期接種）

風しんは、軽いかぜ症状ではじまり、発疹、発熱、首のリンパ節の腫れなどが現れる感染症です。対象の方には無料で抗体検査を受けられるクーポン券を送付しています。ぜひクーポンを利用し、早めの抗体検査を受けてくださいますようお願いいたします。

【対 象】 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

【料 金】 無料（令和7年3月まで）

【場 所】 上川医療センター



おとなの風しん予防接種
詳細はコチラ



保健福祉課
石原まりな 保健師

予防接種をご予約の際は、保健福祉課健康増進グループまでお願いします！来月は帯状疱疹や高齢者肺炎球菌のワクチン情報をお届けします！



医療センター
佐藤美雪 看護師

令和6年度から新型コロナワクチンは季節性インフルエンザと同様の定期接種となりました。費用助成を活用して気軽にワクチン接種にお越しください！

申請先・お問い合わせ先

保健福祉課
☎ 2-4054

募集

高齢者等屋根雪下ろし事業を実施できる事業所を募集

屋根雪下ろし事業が実施できる、事業者（個人事業者含む）を募集しています。

○次のいずれかに該当する事業者
・事業所が町内に所在する。

・国及び地方自治体の除雪事業を実施
又は、町に除雪業務の届出をしている。
(上川町物品購入等入札参加資格者等)
※この事業は登録制のため、参加を検討される事業者は、保健福祉課介護福祉グループまで、ご連絡ください。

※前年度の登録事業所は、本年度の登録申請は必要ありません。

問 保健福祉課 ☎2・4055

お知らせ

子どもたちのための「里親」制度のご案内です

さまざまな事情で、一時的に家庭でくらしせない子どもがいます。そういうお子さんを一時的に一般家庭で養育していただくのが里親制度です。愛情をもってお子さんを育てていただける方で基準を満たす方であれば、里親になるのに特別な資格は必要ありません。

数日間の短い期間から、年単位の長い期間まで養育をお願いすることがあ

ります。その間のお子さんの生活費は公費負担で里親さんには手当が支給されます。

里親について知りたい方、里親を希望される方は、お気軽に児童相談所にご連絡ください。

問 北海道旭川児童相談所（里親担当）
☎01666・233・8195

日本赤十字からのお知らせ

日本赤十字社では各種義援金の受付を開始しています。

日本赤十字社北海道支部上川地区上川町分區（保健福祉課）においても受付を行っておりますので、皆さまのご協力をお願いいたします。

○義援金の税制上の取り扱いについて
(1)個人については、所得税法第78条第2項第1号、地方税法第37条の2第1項第1号及び第314条の7第1項第1号に規定する寄附金に該当します。

(2)法人については、法人税法第37条第3項第1号に規定する寄附金に該当します。

保健

乳幼児健康診査、1歳6カ月・3歳児健康診査のご案内です

日 11月27日(水) 午後0時45分受付
場 保健福祉センター2階和室等

対 ○乳幼児健康診

令和5年10月、11月、令和6年1月、2月、4月、5月、7月、8月の出生児

○1歳6か月児〜1歳7か月児健康診
令和5年3月26日〜令和5年5月27日生まれの児

○3歳0か月児〜3歳1か月健康診
令和3年9月26日〜11月27日生まれの児

問 保健福祉課 ☎2・4054

特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査のご案内です

日 11月6日(水)7日(木) 午前7時受付

場 かみんぐホール

※料金等詳細は、4月に各戸配布された「特定健診・がん検診等のお知らせ」等をごらんください。

福祉

高齢者等屋根雪下ろし事業の受付開始

日 申請受付 令和6年11月1日(金)〜

令和7年2月28日(金)まで
期間 令和6年12月1日(日)〜
令和7年3月25日(火)まで

対 町・道民税が非課税の世帯で、次のいずれかの要件に該当する方

●高齢者（65歳以上） ●母子・寡婦

対 対象 申 申込方法 日 日時 場 場所 問 問合せ

世帯 ●障害者（身体障害者手帳1〜

4級、精神障害者保健福祉手帳又は、療育手帳をお持ちの方）※入院、施設入所など不在の世帯は対象外

助成券額 1万5千円※町の屋根雪おろし事業登録業者のみ利用可能

申 身分証明書（健康保険証・運転免許証等）ご持参のうえ、「役場保健福祉課介護福祉グループ」窓口にて手続きをお願いします。

問 保健福祉課 ☎2・4055

税制

固定資産税、町道民税、国民健康保険税の納期のお知らせ

固定資産税の第4期の納期限および町道民税・国民健康保険税の第5期の納期限は12月2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をご利用ください。（町内の金融機関等で手続きが必要です。）また、納付書に印刷された2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）での納付、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）」での電子納付も可能ですので、ぜひご利用ください。

問 税務住民課 ☎2・4052



カメラレポート

上川高校
インターンシップ



9月18～19日に上川高校のインターンシップが行われました。生徒たちは実習先にて実際に仕事を体験し、働くことの大変さや社会人としての心構えを学びました。

上川小学校
学芸会



中央保育所
なかよし発表会



のぞみ幼稚園
生活発表会



上川小学校、のぞみ幼稚園、中央保育所にてなかよし発表会・活発表会・学芸会が行われました。子どもたちは練習の成果を発揮し、一生懸命発表に臨んでいました。

健康と長寿を祝う会



今月号は役場の広報担当に
インターンに来た学生さんと
協力して作成したぼわん

9月18日かみんぐホールにて「健康と長寿を祝う会」が行われました。幼稚園・保育所の子どもたちによるステージが披露されました。

空知ちびっ子
野球大会準優勝



9月21～22日に開催された空知ちびっ子3・4年生交流大会に比布・上川大雪合同チームが出場し、見事準優勝をおさめました。

上川中学校吹奏楽部
定期演奏会



10月12日にかみんぐホールにて上川中学校吹奏楽部による定期演奏会が実施され、沢山の町民が集い演奏を楽しみました。

上川光衛社の佐藤友星と申します。自分は小学生の時に高梨さんに誘われてスキーキャンプを始めました。最初は恐怖でなかなか飛び出せなかったのですが、高梨沙羅選手や、勢藤優花選手の応援・アドバイスののおかげで徐々に成長していくことができました。中学生からはノルディックコンバインドを始めました。自分は体力がなかったのだからクロスカントリースキーの方は辛くて、何回も「辞めたい」と思いましたがチームメイトやコーチ、そして何より親の励みがあったからこそ乗り越えて行けました。高校では様々な試合で入賞することができ、日本大学からスポーツ推薦をいただき進学することになりました。大学を卒業して約15年間のスキー人生は幕を閉じました。今まで育ててくれた親には感謝しかありません。今年から帰ってきて後継ぎとして上川光衛社で働いています。少しでも恩返しができるようにこれからも頑張っていきたいと思えます。

スキー人生

リ	エ	ケ	田
レ	ツ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

佐藤友星さん



今月は...

●次回は手塚貴大さんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

上川町消防団

輝くまちかみかわを守る!安心安全なまちを一緒につくる仲間募集中!

『上川町消防団』は大正6年消防組を創設以来、100年以上活動を続けてきた団体です。昭和22年警防団から消防団へ改称、上川中部消防組合設立に伴い上川消防団へ改称、平成26年に旭川市消防本部との広域再編を経て現在の『上川町消防団』となりました。活動内容は上川町で起こる火災や台風等の自然災害全般に対する活動、発災に備える訓練、防災活動が挙げられます。防災は消防団としての活動だけでは充分でなく、住民の理解と協力が不可欠なため、多くの方に活動を知ってもらえるようPR活動も実施しています。

藤田勝治団長は消防団への想いを次のように話してくれました。「一番大事なものは住民が安心安全に暮らせること、これは住民も団員も同じ想いです。今の団員は先人の方々のまちを守りたいという想いを引き継いで活動しています。現在は人口減少等により団員数の確保が難しくなってきていますが、住民や地域企業の方々からの理解と協力をいただき、私たちのまちは私たちが守るべく活動を続けて行きたいと思います。」



活動の様子

コミュニティ DATA

設立 : 大正6年
 活動内容 : 出初式、研修、定例訓練、火災
 予防運動、消防演習、幹部会議
 団員数 : 75名
 連絡先 : 01658-2-1040 (上川消防署)
 団員募集中!



いつもまちを
 守るために活動して
 くれてありがとう
 ぼわん

「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。

新しい働き方を、上川町で。

KAMIKAWORK[®]

PROJECT

活動します！

オープンし、大工×古家具屋として

アトリエ兼店舗「積分堂」を



協力隊を卒業し 「大工×古家具屋」として 活動します！

皆さまこんにちは。タサキアツヤです。11月いっぱいをもって協力隊を卒業します。

現在 ANSHINDO（旧安心堂薬局）の右側の建物を改装中で、古家具や古材（古い木材など）、雑貨を取り扱うアトリエ兼店舗の「積分堂（せきぶんどう）」をつくっています。オープンは来年の3月を予定しております。

お世話になったまちの方へ恩返しできるように、卒業後も頑張りますので、今後ともよろしく願いいたします。



地域おこし協力隊
アウトドアプロデューサー
田崎 充彩 さん

2021年12月からアウトドアプロデューサーとして活動し、今月をもって卒業。来年3月より自身のアトリエ兼店舗「積分堂」をオープンし、「大工×古家具屋」として活動予定。

古家具を回収しています！

積分堂では、惜しくも手放さなくてはならなくなってしまった家具などを引き取り、修繕、リメイクを施し、次の担い手につなぎます。また、オーダー家具やちょっとした内装の工事なども受託しておりますので、ぜひお気軽にご相談くださいませ。

そして現在、修繕前の古家具や古材を保管する倉庫を探しています。空いている倉庫や納屋などがございましたら、ぜひお声かけいただければ幸いです。何卒よろしくお願い致します。

かみかわ 健康ステア

診察室より



副院長
大田 貴弘 先生

いす。

② 孤独感をなくすために 「生きがい作り」

・生きがいを作ることは、孤独感をなくすことにつながります。

・8割の方が65歳を超えても働きたいと回答しています(2018年、内閣府調査)。
↓ただし働くことが生きがいになっている場合、退職後に生きがいをなくす場合も多いです。

こんにちは。近年、孤独は健康に大きく関係することがわかってきています。今回は孤独と生きがい作りの話をさせて下さい。

① 孤独感とは心と体をむしばむ

・診療所に通院中の成人の5人に1人が孤独を感じています。(Rebecca A 2019)

・孤独感とは、認知症やうつ病、アルコール依存症、高血圧、心臓・脳血管疾患の増加などに関係します。「タバコを1日15本吸うことと同じくらい有害性がある」という報告もあります。

「孤独(自分で感じる)」と「孤立(まわりが見て判断する)」はわけて考えます(「1人だから孤独」というわけではな

・高齢者の2割の方が、「生きがいを感じていない」と回答しています(2013年、内閣府調査)。

・どういう時に生きがいを感じるか?

↓趣味やスポーツ、家族団らん、友人や知人と過ごす、旅行、仕事、社会奉仕、おいしい物を食べるなど。

↓町でも様々な事業を行っています(広報や回覧板、LINEをご参照下さい)。

また町内の多職種からなるプロジェクトチームの活動として、生きがい作りにつながる地域の資源の一覧表を作る活動を行っています。近日公開予定です。ご期待下さい!

↓理想は高齢になる以前からの生きがい作りが大事になります。仕事をしながらも自分の楽しみを見つける、コミュニティに所属することを目指しましょう。私も目指します。

私たち家庭医は、皆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したら、何なりとご相談下さい。今後ともよろしくお願ひします。



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!

記事を書いてくれたのは…

上川町中央保育所
窪内 管理栄養士

ほうれん草は『緑黄色野菜の王様』とも呼ばれβ-カロテンやビタミンC、E、鉄などの栄養素が豊富に含まれています。通年出回っているほうれん草ですが、冬が旬の食材です。ほうれん草100gに含まれるビタミンCは夏のほうれん草に比べ、冬は3倍にもなります。β-カロテンやビタミンCには抗酸化作用があり、免疫機能の維持に大活躍。

今回は旬のほうれん草の栄養を逃さず食べる工夫やレシピをご紹介します。ほうれん草には、えぐみや酸味のもとになる『シュウ酸』が含まれるため、茹でてアクを抜くのが一般的ですが、ビタミンCは水溶性のビタミンのため茹でると水に流失してしまいます。ビタミンCの流出を最小限にとどめてくれる電子レンジ調理をぜひ試してみてください!

PICK UP

ほうれん草



100g中に含まれるビタミンCの量

冬採り	60mg
通年	35mg
夏採り	20mg

(出典 日本食品標準成分表 2020年版)

11月14日は世界糖尿病デー

保健福祉課
健康増進グループ
金子 保健師

糖尿病は、世界中で急速に増えており、成人のおよそ10人に1人が抱える病気です。日本では、総人口の15%を超える人が糖尿病および糖尿病予備群と推定されています。

上川町では、40～74歳の国民健康保険加入者のうち、令和4年度は20%を超える方が糖尿病および糖尿病予備群でした。(表1) また、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の方が平成30年度から増加しており(表2)、今後、糖尿病および糖尿病予備群が増えていくと予測されます。

表1)糖尿病および糖尿病予備群(HbA1cより)

	健診受診者	正常		正常高値		糖尿病の可能性が否定できない(予備群)		糖尿病	
		5.5以下		5.6~5.9		6.0~6.4		6.5以上	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
令和4年度	263	94	35.7%	104	39.5%	37	14.1%	28	10.6%

上川町特定健診結果

表2)メタボリックシンドローム該当者及び予備群

	上川町		北海道	全国
	平成30年度	令和4年度	令和4年度	
メタボ該当者				
男性	27.7%	33.0%	32.4%	32.0%
女性	9.5%	11.7%	10.7%	11.0%
メタボ予備群				
男性	14.3%	14.8%	18.0%	17.9%
女性	3.2%	4.5%	5.8%	5.9%

上川町特定健診結果より

糖尿病は、心筋梗塞、脳梗塞、腎不全、認知症、がん、免疫力低下など生活障害を起こす様々な病気に関連がありますが、自覚症状が少なく、気がつかないまま進行します。

上川町で実施している健診では、健康状態の確認・生活を見直すきっかけになります。

年に1度、ご自分の健康を健診で確認されることをお勧めします。

また、健診結果で糖尿病の可能性を指摘された方は、必ず病院を受診しましょう。

RECIPE

レンチンで栄養満点 ほうれん草サラダ



- ほうれん草をきれいに洗い、根元に十字の切り込みを入れておく。
- ①を水気を残したままラップで包み、耐熱容器に乗せ2分ほど加熱する。水にさらし、水気を切って3～4cm幅に切る。
- ③人参は細めの千切りにし、耐熱容器に少量の水と一緒に入れレンジで1分半ほど加熱する。
- ④ほうれん草、水気を切った人参、シーチキン(油を切らずに)、調味料を混ぜ合わせて完成です。

【材料(2人分)】

- ほうれん草…………… 100g
- 人参…………… 25g
- シーチキン(油漬け) …… 30g
- 酢…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ2/3
- 白ごま…………… 小さじ1

【栄養価(1人分)】

エネルギー	71 kcal
食塩相当量	0.7g

ほうれん草と人参に含まれるβ-カロテンは脂溶性のビタミン。シーチキンの油と一緒に摂ることでβ-カロテンの吸収率もアップ!



今月のカレンダー



11月注目の
イベントだ
ぼわー♪

町民文化祭

町民文化祭の展示・舞台発表
が下記の日程で行われます。
様々な催しがありますので、
ぜひお越しください！

【総合展示発表】
11月2日(土)～3日(日)
9:00～
@かみんぐホール

【総合舞台発表】
11月24日(日)
10:00～
@かみんぐホール

ごみ収集
スケジュールは
こちら



1	金	「基礎体力教室」11月1日(金)～29日(金) 17:00～@総合体育館
2	土	「町民文化祭総合展示発表」9:00～@かみんぐホール / 「公民館講座 塩糰の魔法おいさと笑顔を引き出す糎料理講座」10:30～@かみんぐホール
3	日	「文化の日」 / 「町民文化祭総合展示発表」9:00～@かみんぐホール 「リサイクルの日」 / 「ヌクモ文化祭」@ヌクモ
4	月	「文化の日 振替休日」
5	火	
6	水	「特定健診・がん検診」7:00～@かみんぐホール 「きてみんかエクササイズ教室」10:00～@たいせつの絆
7	木	「特定健診・がん検診」7:00～@かみんぐホール
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	「脱炭素まちづくりカレッジ」17:30～19:30 @ PORTO
13	水	「白寿大学 よもやま講座②」10:00～@かみんぐホール
14	木	
15	金	
16	土	「PORTO マルシェ」11:00～16:00 @ PORTO 「第4回上川町レクボッチャ選手権大会」9:00～@かみんぐホール
17	日	「児童生徒主張の集い」9:00～@かみんぐホール
18	月	「地域未来塾(高校生対象事業)」18日(月)～20日(水) 15:00～@ PORTO
19	火	「地域未来塾(高校生対象事業)」18日(月)～20日(水) 15:00～@ PORTO 「地域で支えるあんしん在宅介護講座」9:30～@保健福祉センター
20	水	「地域未来塾(高校生対象事業)」18日(月)～20日(水) 15:00～@ PORTO
21	木	
22	金	
23	土	「勤労感謝の日」
24	日	「町民総合文化祭総合舞台発表」10:00～@かみんぐホール
25	月	
26	火	
27	水	「乳幼児健診(乳児・1歳児半・3歳児)」12:45～@保健福祉センター 「かみかわプロジェクト(誰でも参加可)」18:00～20:00 @ PORTO
28	木	
29	金	
30	土	