



北海道新聞文化賞、ジャパンチーズアワード2024銅賞  
受賞おめでとうございます!



今 月 の 内 容	P2	.....	KAMIKAWA PEOPLE	P10	.....	通行止めのお知らせ	P15	.....	町のみんなのエッセイリレー
	P3	.....	HOT TOPICS	P10	.....	きたよん通信	P16	.....	コミュニティ紹介
	P6	.....	西木町長おしえて! Q&A	P11	.....	図書だより	P17	...	KAMIKAWORK PROJECT
	P7	.....	年金の情報・納税の情報	P12	.....	くらしのInformation	P18	.....	かみかわヘルスケア
	P8	.....	人事行政の運営等の公表	P14	.....	カメラレポート	P20	.....	12月のカレンダー

【表紙】カミカワキッチンの前でパシャリ。写真右から、三國清三さん、塚原敏夫さん、松丸瞳さん。

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。

## チーズを通して 上川町を 知ってもらいたい！

KAMIKAWA KITCHEN  
松丸 瞳さん

### ◆松丸さんのお仕事は？

普段はカミカワキッチンでチーズを作っています。お店のコンセプトでもある「町のチーズ屋さん」のような仕事でしたくて、今年上川町に移住してきました。雪が降る町に住むのは初めてだったり、毎日車を運転したりと、不慣れなことばかりです。

### ◆チーズ作りをするきっかけ

大学は発酵について学ぶ学科に通っていたので、その学びを活かした仕事をしたいと思ったことがきっかけです。それから、以前していた仕事を辞め、ヨーロッパに渡ってチーズ作りを学びました。

### ◆カミカワチーズの魅力

ジャパンチーズアワード（JCA）の銅賞を受賞したカミカワチーズは、町の人が普段から手ごろに楽しめるようなチーズとして作りました。食べやすい、癖のないチーズで、お酒にもよく合います。カミカワキッチンで購入できますので、ぜひ一度ご賞味ください。

### ◆上川町に期待していること

上川町は飲食店がにぎわっています。ここ数年でオープンしたお店も多いので、町全体がもつとにぎわって欲しいなと思っていますし、もっと盛り上げていける可能性が町にあると私は思っています。



(写真右) JCA で銅賞を受賞した「カミカワチーズ」は、カミカワキッチンにて販売中です。

(写真左) 三國シェフの前でモツアレチーズを練り上げる松丸さん。カミカワキッチンでは、町産生乳 100%で丁寧に手作りのチーズ製造を行います。

私個人は、今回のようなチーズの展示会などに出品し、上川町という町を知ってもらえる・来てもらえる助けになりたいなと思っています。

TOPIC

1

# 町民とともに、役場改革DIY



上川町は、総務省のフロントヤード改革プロジェクトのモデル地区として選ばれました。役場の利便性を高めるだけでなく、町民とのつながりが深まるような窓口改革を実施しています。

10月15日は、PORTOにおいて、町産材を使い、役場1階のカウンターテーブルを制作する「家具づくりワークショップ」が開催されました。



ワークショップには、町内から老若男女問わず、多くの方が参加し、制作記念として、庁舎窓口に設置するカウンターテーブルに自分の名前を刻印しました。



当日の活動の様子を YouTube で視聴できます！

WS 運営：RIPPNIS 株式会社

WS 写真：曙 玲奈（地域おこし協力隊）

動画編集：THE DAY.

北海道経済の発展に大きく貢献したことが評価され、上川大雪酒造株式会社が、北海道新聞文化賞の産業経済賞を受賞しました。

また、カミカワキッチンで作るカミカワチーズが、国内最大級のチーズコンテスト「ジャパンチーズアワード2024」の非加熱/熟成4ヶ月未満部門で、銅賞を受賞しました。



カミカワキッチンで働く松丸瞳さん

TOPIC

## 2 大雪酒造(株)が表彰されました



上川大雪酒造株式会社の塚原敏夫さん

百歳高齢者記念事業において、令和6年中に100歳を迎える佐藤 静枝さん（写真右）と福士 恵美さん（写真左）に、内閣総理大臣より記念品が贈られました。

TOPIC

## 3 百寿の方に記念品贈呈



記念品は、西木町長が家に訪問し、贈呈されました。おめでとうございます！

TOPIC

4

## 黒板アート甲子園 審査員特別賞受賞!

上川中学校美術部が「日学・黒板アート甲子園2024大会」の黒板の部（ジュニア）にて審査員特別賞を受賞しました。

入賞した作品・作品の評価は下記二次元コードからご覧いただけます。



TOPIC

5

## 地域貢献に 感謝します

11月16日（土）に、旭川建装株式会社さんより、層雲峡パークゴルフ場の駐車場の白線引きをしていただきました。ご協力いただきありがとうございます。



## ご寄付・ご寄贈ありがとうございます!



### ヒグマ情報センター様

ヒグマ情報センターで集めた募金526,800円を寄付していただきました。寄付金は登山道整備に活用させていただきます。

### 上川町社会福祉協議会へ

岩城 勇様、片岡 静子様（旭川市）、  
金森 健一様（名寄市）、上川町大根生産組合様、  
佐高 淳一様（東京都）、佐竹 美奈子様、  
古川 廣子様、山本 正美様

### 上川町ふるさと応援寄附（10月分）

270件 5,092,000円

出口 進治様（千葉県）

総人口

3,108人

(男性：1,478人／女性：1,630人／世帯数：1,900世帯)

生まれた  
赤ちゃん

1人

亡くなった方

6人

転入  
された方

6人

転出  
された方

24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10月末現在



Q

『自然を生かした潤いのあるまちづくり』について教えてください。

A

これは、**自然環境の保全と活用、脱炭素社会、再生可能エネルギーの推進**といった分野の政策になります。

大雪山国立公園の玄関口と石狩川源流の町として、雄大で豊かな自然環境は町民の誇りだと思っています。それらを守りながら、もたらされる資源や素材を生かして新しい価値、新しい魅力を創り出し持続可能な町にしていきたいですね。

上川町は**2050年までに二酸化炭素排出の実質ゼロを目指す「ゼロカーボン宣言」**を令和4年7月に行いました。その実現に向けて、地球温暖化対策実行計画の策定に取り組んでいますので、町民の皆さまからのご意見もいただきながら、実行性の高い計画に仕上げていきたいと思っています。

再生可能エネルギーの活用についてですが、今進めている**木質バイオマスの普及促進と小水力発電の進出は推進していきたい**と思っていますが、自然や景観の破壊に繋がるメガソーラーの進出については、慎重な態度をとっていきたいと考えています。また、皆さんが期待している地熱開発ですが、白水沢で進められていた計画は企業が撤退し白紙となりました。ただ、国や数社の企業が別の地区で可能性調査を行っていますので、具体的な動きが出ましたら町民の皆さんにお知らせします。

※次号は「**新年のご挨拶**」を掲載いたします。





国民年金からのお知らせ

## 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（※1）が1級のときは102万円（※2）、2級のときは81万6,000円です（令和6年度の年金額）。

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。

### ○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105万800円（※2）、1人の子だけに支給される場合は81万6,000円です。（令和6年度の年金額）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。

※1：障害者手帳の等級とは異なります

※2：受給年齢によって、年金額が異なります

【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

役場税務住民課からのお知らせ



## 12月は町道民税・国民健康保険税の納期です

町道民税及び国民健康保険税の第6期の納期限は12月25日（水）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6年度の町税全ての納期限が12月25日（水）となっております。

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。

【お問い合わせ先】 税務住民課税務グループ ☎ 2-4052

# 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表に関する条例に基づきその概要を公表いたします。

詳しい情報については、上川町ホームページで公表していますのでご覧ください。

## 1 職員の任免及び職員数に関する状況

### (1) 任免の状況（令和5年度）

職種	区分	採用	退職			
			定年	勸奨	自己都合・その他	合計
一般行政職		5人	-	-	3人	3人

### (2) 部門別職員数の状況

職種	区分	職員数		
		令和5年	平成30年	差引
一般行政部門	議会	2	2	0
	総務	24	27	△3
	税務	4	8	△4
	労働	0	0	0
	農林水産	9	8	1
	商工	10	8	2
	土木	9	11	△2
	民生	17	16	1
	衛生	9	9	0
	小計	84	89	△5
特別行政部門	教育	9	11	△2
公営 起業等 会計部門	病院	22	22	0
	水道	2	5	△3
	下水道	3	3	0
	その他	14	14	0
合計		134	144	△10

地方公務員法第58条の2及び上川町の人事行政の運営等の状況の公開に関する条例に基づいて公表するばわん♪



## 2 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (令和5年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A
令和5年度	3,124人	5,831,613千円	259,239千円	993,710千円	17.0%

## 3 職員給与費の状況（普通会計予算）

区分	職員数 A	給与費				1人当たり給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
令和6年度	102人	359,158千円	72,931千円	144,006千円	576,095千円	5,648千円

#### 4 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況 (令和6年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
上川町	38.3 歳	302,011 円	357,983 円
			329,553 円
国	42.1 歳	323,823 円	405,378 円

(注) 1 「平均給料月額」とは、令和6年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均である。

2 「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ある。このうち、上段はこれら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。

#### 5 期末手当・勤勉手当の状況 (令和5年度)

上 川 町		国	
(令和5年度の支給割合)		(令和5年度の支給割合)	
期末手当	2.45 月分	期末手当	2.45 月分
勤勉手当	2.05 月分	勤勉手当	2.05 月分
(加算措置の状況)		(加算措置の状況)	
職制上の段階、職務の給等による加算措置 有		職制上の段階、職務の給等による加算措置 有	

#### 6 特別職の報酬等の状況 (令和6年4月1日現在)

区分		給料月額等
給料	町長	745,000 円
	副町長	613,000 円
	教育長	560,000 円
報酬	議長	249,300 円
	副議長	208,600 円
	議員	179,800 円
期末手当	町長 副町長 教育長	(令和5年度支給割合) 4.50 月分
	議長 副議長 議員	(令和5年度支給割合) 4.50 月分

#### 7 公平委員会の状況 (令和5年度)

区 分	件 数
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し立て	0 件

# 通行止めのお知らせ

北電用水路橋補修工事に伴い、町道日東古川橋線の一部該当区間を12月15日から12月30日まで通行止めとします。

皆様にはご迷惑をおかけいたしますが工事へのご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。



通行止め区域

## きたよん通信

12月3日～9日は「障害者週間」

「障害者週間」は、障がいのある人についての関心と理解を深めるとともに、障がいのある人がさまざまな分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

障がいのある人は、生活のさまざまな面で不自由なことや不快に感じることがあります。周囲が障がいについて理解し、日常生活のなかで配慮や工夫することにより、障がいのある人の社会参加の機会が広がってきます。

障がいについて、知ってほしいこと

- ・生まれつき障がいのある人、病気や事故などにより障がいが生じる人もいます。障がいは誰にもおこる身近なものです。
- ・障がいは多種多様です。同じ障がいでも状態は一人ひとり違います。
- ・外見からは、わからない障がいもあります。

配慮するときは

- ・「何かお手伝いすることはありますか」と声をかけてみましょう。
- ・「障がいがあるから」と決めつけず、何を手伝うとよいのか確認してみましょう。

障がいのある方にとって暮らしやすい地域は、みんなが暮らしやすい地域に繋がっていきます。



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**

谷川直子「その朝は、あっさり」と



今月の  
おすすめ!

認知症とは、それまでできたことができなくなること。それを認めるには、「あきらめる」ことが必要。俳人小林一茶が大好きなお父さんと家族の介護事情。一茶の俳句と重なる人生模様に、いつかは我が身と思う作品です。

五味太郎「まどからおくりもの」



絵本は  
こちら

ヘリコプターに乗ってきた「たぶん」サンタクロースさん。窓から見える動物たちにぴったりのプレゼントを入れていきますが、本当にそれで合ってるの…？自分から見えるものが全てではない、そんなメッセージがきっと込められていない、単純で楽しいクリスマスの定番しかけ絵本。



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♪  
12月の読み聞かせは18日(水)クリスマス幻灯会で実施します。

有料広告

半枠 (点線枠原寸大)

縦 83 ミリ × 横 88 ミリ

5,000円 / 1 カ月

全枠 (灰色枠原寸大)

縦 83 ミリ × 横 176 ミリ

10,000円 / 1 カ月

## 広告募集!

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。詳しくは右下の二次元コード、または町HPをご覧ください。





2 か月をかけて紹介する、上川町で接種可能なワクチン。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②

### 带状疱疹予防接種

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスでおこる皮膚の病気です。50代から発症率が高まり、80歳までに3人に1人が発症するといわれています。

【対象】	上川町民で50歳以上の方	
【費用】	上川医療センターで接種の場合、	・生ワクチン（1回接種） 2,190円
		・不活化ワクチン（2回接種） 1回につき4,860円、2回で9,720円
	※ワクチンは2種類のうち、どちらかを選択していただきます。	
【接種日】	毎週月・火・木・金（祝祭日を除く）14時～16時30分	
【申込先】	保健福祉課健康増進グループ ☎ 2-4054	



带状疱疹予防接種  
詳細はコチラ

### 高齢者肺炎球菌ワクチン

成人の肺炎の約2～3割は肺炎球菌により引き起こされるという報告があります。また、肺炎球菌は重い感染症の原因になることもあります。

【対象】	65歳の方、または、60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に機能に自己の身の周辺の日常生活が極端に制限される程度の生涯を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な生涯を有する方	
【費用】	上川医療センターで接種の場合、上記の方：2,270円	上記以外の方：6,770円
【申込場所】	上川医療センター ☎ 2-1231	



肺炎球菌ワクチン  
詳細はコチラ



2ヵ月かけて予防接種の説明をさせていただきました。今後も広報紙や公式HPでも発信していきます！

保健福祉課  
石原まりな 保健師



副反応があるワクチンを接種する時不安があれば、まずかかりつけ医と相談してから接種するようにしましょう！

医療センター  
佐藤美雪 看護師

お問い合わせ先

保健福祉課  
健康増進グループ  
☎ 2-4054

## 募集

### 自衛官等募集案内

#### 自衛官候補生

- 対** 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
- 申** 年間を通じて行ってまいります。
- 日** 令和7年1月19日(日)または20日(月)いずれか1日

#### 陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

- 対** 日本国籍を有し、男子で中卒(見込含)17歳未満の者
- 申** 令和7年1月16日(木)まで

- 日** 第1次試験…令和7年1月25日(土)または26日(日)いずれか1日

**場** 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

**問** 自衛隊旭川地方協力本部 旭川地区隊  
☎01666・555・0100  
総務課 ☎2・1211



お知らせ

### 生活・仕事相談会 開催

**日** 令和6年12月26日(木)

①10:00~10:50 ②11:00~11:50

**場** ふれあいセンター

**対** 生活の中で「わからないこと、ちょっとした困りごと(子どもの学習など)」がある方。

**申** 12月25日(水)午後3時までに電話

FAX、メールで予約してください。  
相談料 無料

**問** 自立相談支援事業所 かみかわ生活あんしんセンター(旭川市豊岡)  
☎01666・388・8800

**マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおりの医療が受けられます**

今年の12月2日から、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。

切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けられるので、ご安心ください。また、今お持ちの保険証は、有効期限まで最大1年間、利用できます。有効期限が切れる場合でも、必要な方には資格確認書が交付されます。

**○マイナ保険証をお持ちでない方**  
申請不要で資格確認書をお届けします。

**○新たに後期高齢者になった方**  
申請不要で資格確認書をお届けします。※来年7月末まで

**○マイナ保険証での受診が困難な方**  
(ご高齢の方、障害をお持ちの方など)申請いただくことで資格確認書をお届けします。

診療履歴に基づいたより良い医療が受

けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。



### 戸籍ないままで大丈夫…?

#### 無戸籍者をなくすために

無戸籍者問題とは、何らかの理由により、生まれてきた子の出生届出をしないために、「戸籍に記載されない方」がいるという社会問題です。戸籍が無いと様々な社会的不利益を被ります。本問題の解消、発生予防にできることは何か?法務局が分かりやすく説明・揭示しています。ぜひご来場ください。

**日** 令和6年11月25日(月)~12月13日(金)

**場** 旭川市宮前1条3丁目3番15号旭川合同庁舎1階アトリウムロビー

**問** 旭川地方法務局(☎0166・381165)  
詳しくは旭川地方法務局ホームページをご覧ください。



## 保健

**無料送迎バスで行く特定健診・がん検診等**

**日** 6日(金)午前7時30分役場出発

**場** 旭川がん検診センター

**申** 12月4日(水)までに健康増進グループへ(2・4054)

### 《特定健診・健康診査》

**対象者** 40~74歳の上川町国保加入者  
・40~74歳の国保以外の被扶養者  
・健康保険の種類にかかわらず20~39歳の方

・後期高齢者医療制度加入者  
・生活保護世帯の20歳以上の方

### 《がん検診》

**対象者** 胃バリウム検査大腸

・30歳以上

・肺、ピロリ菌検査…40歳以上

・肺のヘリカルCT…50歳以上、40歳

代のハイリスク者

・前立腺…50歳以上の男性

・子宮頸部…20歳以上の女性

・HPV検査…子宮頸がん検診を受け

る25~60歳の女性

・乳房…30歳以上の女性

### 《肝炎ウイルス検査》

**対象者** 20~74歳の未検査者

※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」等をご覧ください。

**対** 対象 **申** 申込方法 **日** 日時 **場** 場所 **問** 問合せ

# カメラレポート

上川幼稚園  
おゆうぎ会



11月9日かみんぐホールにて、上川幼稚園のおゆうぎ会が行われました。園児たちは歌・踊り・楽器の演奏など各演目を精一杯発表していました。

学校給食に大雪  
サーモン提供!



10月17日学校給食にて大雪サーモンが提供され、子どもたちはおいしく食べました。

レクボッチャ  
選手権大会



狙いをすまし真剣な眼差しで競技に臨んでいました。



11月17日総合体育館にてレクボッチャ選手権大会が開催されました。参加者は24チーム72人、各コートで白熱した試合が行われました。

上川町文化祭  
総合展示



11月2～3日かみんぐホールにて上川町文化祭総合展示が実施されました。24団体が参加し、300点以上の作品が展示されました。様々なジャンルの作品が展示され、見ごたえのある文化祭となりました。

来月号には文化祭舞台発表の様子を掲載する予定ぽわん

町長ふれあいトーク  
with  
老人クラブ連合会



10月31日町長ふれあいトークを開催し、老人クラブ連合会の方々と町政について様々な意見交換を行いました。



特別養護老人ホーム大雪荘の手塚と申します。

私は高校3年間、野球をするために上川町から遠軽町の学校に行きました。両親は反対しつつも送り出してくれ、大変苦労をかけたのですが、3年間ベンチ入りできず悔しい思いをしました。卒業後は専門学校を経て大雪荘へ入社し、役場野球部で野球を続けています。一昨年は念願の全国大会に出ることができました。

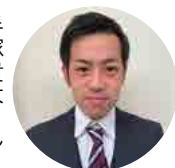
今こうして大好きな野球を続けられているのも、職場の方々の支え、何より両親のおかげでもあります。介護の仕事は大変ですが、ご入居者が笑顔で楽しんで生活できるよう一生懸命なりに頑張っています。介護も野球も頑張りたいという方は、私にお声がけください。

まだまだ頑張ります！ありがとうございます。

野球人生

リ	エ	ケ	町
レ	ツ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

手塚貴大さん



●次回は大村 優介さんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

## 上川町テニス愛好会

### みんなでテニスを楽しもう!

上川町テニス愛好会は、テニスを趣味とする職場の仲間たちの集まりからスタートして、みんなでテニスを楽しむことを目的に活動しています。また、団体として町に貢献したいという思いもあり、現在は町内で子供ができるスポーツの選択肢が少ないので、テニスを選択肢として選ぶことができるような体制が作りたいと考えています。そのためには町内の多くの人に愛好会を知ってもらい会員数を増やし、団体の活動を活発にすることが必要です。

代表の宮川さんはテニスが好きで、個人的に大会にも出場しており次のように話していました。「今はテニス好きが集まって一緒に活動しているという感じですが、みんなで楽しく活動をしていれば技術も上がってくると思いますし、大会参加などはテニスに対するモチベーションを高めるきっかけにもなると思います。テニスを通じて町の活性化につながる活動ができたらいいなと思っています。」



プレー中の様子

みんなと楽しくテニス  
がしたいぼわん!



#### コミュニティ DATA

- 設立 : 令和 4 年
- 活動内容 : みんなでテニスを楽しむ!
- 会員数 : 12名
- 連絡先 : 二次元コードから LINE にて  
ご連絡ください!



「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<sup>®</sup>

## PROJECT

菓子屋な料理人

自然と動物を心から愛する



### 超大型犬をスタンダードに！

こんにちは、昨年10月から地域おこし協力隊の一員として活動している岡林茂樹と申します。

豊潤な自然に抱かれた上川町を「超大型犬が過ごしやすい町」にしたい、そして沢山のワンズや人がゆったりと過ごせる「ドッグカフェ & パーク」をこの町に創りたい、これが私の心からの願いです。

夢を実現する為に上川町に移住しました。

どうかご支援の程よろしく申し上げます。



地域おこし協力隊  
フードプロデューサー  
岡林 茂樹 さん

2023年10月からフードプロデューサーとして活動し、野菜ソムリエ、調理師、ペットセーバー、珈琲焙煎家、画家など多彩な才能を発揮。スイーツコンシェルジュ、土壤医3級などの資格も取得。

### 『食』を通じてワンズや人の健康寿命を伸ばす

料理人として、そして菓子屋としてこれまで培ってきた知識や経験を活かして、美味しくて体に良い「食」を提供するカフェをつくりたいと思っています。

身体に優しい素材を使い「薬膳」に基づいた食でワンズや人を健康に。「ここにしかない」、「ここに来ればある」を実現し「上川町に沢山のワンズや人を呼ぶ」、これが私の信念です！

※ただ今、ペットと人の薬膳師資格に挑戦中です。

# かみかわ 健康ヘルステア

診察室より



院長 平野 嘉信 先生

上川医療センター・つつじ苑の平野です。雪も降り、だいぶ寒くなってきましたが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？体調を崩されないようにお体に十分気をつけてお過ごしください。

今回は、今年度の診療報酬改定にて変更のあった生活習慣病のうち、糖尿病に関して、お話しします。

糖尿病は、血糖値を下げるホルモンであるインスリンが十分に働かないために、血糖値が上がってしまう病気で、糖尿病になると、喉が渴き、よく水を飲むようになり、尿の回数も多くなります。体重も減り、疲れやすくなります。さらにひどくなると、意識がなくなってしまうたり、合併症の症状が出てくる方もいます。一方で、症状がなく、

糖尿病になっていることに気がつかない方もいます。

糖尿病の主な合併症は、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞を発症したり、足の血流が悪くなったり、手足がしびれるなどの神経障害や目が見えなくなる網膜症、腎臓が悪くなる腎症などがあります。合併症も気がつかないうちに進んでしまうこともありますので、診察、血液検査や尿検査、眼底検査などの検査を定期的に行う必要があります。

糖尿病の治療は、血糖値を目標の値にコントロールするために、食事療法、運動療法、内服薬やインスリンなどの注射薬を使った薬物療法を行います。

糖尿病を予防するために、日頃から食事に気をつけたり、運動したり、生活習慣に気をつけることが大事です。また、糖尿病になっても気がつかない方もいますので、定期的に健康診断を受けることも大事ですし、症状が気になる方は、早めに受診するよう

にしましょう。糖尿病になつてしまったとしても、合併症を予防するために、治療を継続して、血糖値をしっかりコントロールする必要があります。

当院でも血液検査や尿検査で糖尿病の検査を行ったり、食事指導や運動指導、薬物療法を行っております。食事療法は町役場の管理栄養士に指導してもらったり、運動は、総合体育館で指導してもらっております。また、専門医の先生に診てもらった方が良くと判断した場合は、旭川の糖尿病専門医の先生と連携して診ていただいております。

以上、紙面の都合上、十分な説明は出来ませんが、ご不明な点がございましたら、何なりとご相談下さい。私たち家庭医は、皆さまの町のかかりつけ医です。お体の事、健康の事でお困りの事がございましたら、何なりとご相談頂きますと幸いです。



記事を書いたのは…  
カミカワトレーニングアドバイザー 塚田コーチ (健康運動指導士)

## 体育館で 簡単！エクササイズ

体の軸を支える体幹部を鍛えよう！

12月号では、まだご紹介できていないマシンのうち、ふとももの内側と外側を鍛えるマシン（マシンNo.⑪）をご紹介いたします。10月と同じように、切り替えて2つの別のトレーニングを行うことができ、「ふとももの内側」と「外側（おしりの横側含む）」を鍛えることができます。

太ももの内側と外側などは、普段の生活で意識してなかなか使われにくい部位でもあるので、特に意識して鍛えなければならない部位でもあります。いつまでも健康でいられるように頑張ってトレーニングしていきましょう。

# 寒いですね、手足冷えてませんか？

保健福祉課  
健康増進グループ  
炭田 保健師

いよいよ冬本番ですね。寒くて手足が冷えるという経験は、多くの方がされていると思います。これは、生命維持に重要な体の中心部の体温を下げないために、末端の血管をキュッと縮めて、血液が端々で冷やされないようにする「体温調節機能」が働いて起きます。逆に暑いときは、血管を拡げて血液を隅々まで流して冷えやすくし、汗を出して、その気化熱で体温を下げようとします。この機能は3～4歳ころに完成し、自律神経で調節するようになります。

体が冷えると、何枚も重ね着したり、毛布をかぶったりして、あまり動かないという方もいるのではないのでしょうか？ これらも体温を下げない一つの方法ですが、より効率的に手足を温かくするのは、「筋肉を動かす」ことです。筋肉を動かすには、酸素や栄養が必要なので、それらを運ぶ血液を巡らすことになります。冷え切った屋外では効果を感じにくいでしょうが、部屋の中で冷えたな～と思ったとき、手足に力を入れたりゆるめたりして、温かい血液を巡らせてみるのはいかがでしょうか？ ぜひお試しください。

足の冷えにはコチラもおすすめ↓



テニスボールやゴルフボール等で足裏をコロコロ（踏んづけて転ばないようにご注意ください）

## 主にふとももの内側「アダクション」 ※マシンNo.⑪ - 1



①のように2つあるパッドを外側に向け、またがるようにマシンに座ります。個々の柔軟性に合わせて、できるだけ脚を広げた状態でマシンをセットします。準備が出来たらふとももの内側に力を入れながら、②→③とふともも同士をくっつけるように絞っていきます。絞り切ったら③→②→①と戻っていきますが、このときにも力を抜かないようにし、ゆっくりコントロールしながら動作しましょう。

## 主におしりの横（中殿筋）「アブダクション」 ※マシン⑪ - 2



①のように2つあるパッドを内側に向け、パッドに脚が挟まるようにマシンに座ります。背もたれは使わず真っすぐな良い姿勢をとったら、お尻の横側に力を入れ②→③と脚を広げていきます。お尻に収縮感を感じられるくらいまで、できるだけ脚を広げ、しっかりと力を入れていきます。股関節から少し前傾姿勢をとると、よりお尻の収縮を感じやすいです。



**ヌクモクリスマス**

クリスマス限定スイーツの販売やあそぶ天オプログラムにサンタが登場します！当日はサンタが遊びに来るかも…？クリスマスをヌクモでお祝いしましょう！

12月22日(日)  
10:00～  
@大雪かみかわ ヌクモ

ごみ収集  
スケジュールは  
こちら



1	日	
2	月	「日東東雲線・菊水新橋開通」11:00～@日東-菊水間
3	火	
4	水	「白寿大学 健康講座③」10:00～@かみんぐホール 「きてみんな エクササイズ講座」10:00～@たいせつの絆
5	木	
6	金	「バス送迎付き検診」7:30～@旭川がん検診センター
7	土	「カミカワミライフス 2024」13:00～@かみんぐホール
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	「ベースボール 5・Big snow cup kamikawa2024」9:00～@総合体育館 「中山スキー場オープン」
16	月	
17	火	
18	水	「クリスマス幻灯会」15:30～@かみんぐホール
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	「ヌクモクリスマス」10:00～@大雪かみかわ ヌクモ
23	月	
24	火	「終業式」@幼稚園・小学校・中学校
25	水	「上川ジャンプアップひろば冬」25日(水)～27日(金) 9:00～@かみんぐホール 「地域未来塾」25日(水)～27日(金)@かみんぐホール
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	「役場仕事納め」
31	火	