



2024年、辰年。はじまりました！

今月の内容	P2	..... KAMIKAWA PEOPLE	P10	... 今月の人口・国民年金について	P15	..... 町のみんなのリレーエッセイ
	P3	..... 佐藤町長おしえて！ Q&A	P11	..... 財政状況	P16	..... コミュニティ紹介
	P4	..... 表彰者のご紹介	P12	..... 年男・年女	P17	... KAMIKAWORK PROJECT
	P5	..... HOT TOPICS	P13	..... 図書だより	P18	..... かみかわヘルスケア
	P8	..... ぐらしの Information	P14	..... カメラレポート	P20	..... 1月のカレンダー

【表紙】“辰（たつ）”に縁あるお名前の町民のみなさん。左から、川村龍子さん、谷脇龍男さん、絹張龍平さん。

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

まちで暮らすみなさんの  
活動や想いを発信します。

「雄大な自然の中で、  
家族や仲間との  
暮らしを  
楽しんでもらいたい」

上川町長  
佐藤 芳治さん

### ◆ 昨年を振り返って

明けましておめでとうございませう。みなさまにおかれましては、健康やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より町政に対しご理解、ご協力を賜りまして厚くお礼を申し上げます。

上川町の令和5年は、これまでの気候変動の中で大きな自然災害のない、比較的落ち着いた1年でした。まちづくりの面では、コロナピアなどの連携企業も含め、上川町に対する外側からの関心が、いま、非常に高まってきていると思います。

町内にも新しい店ができるなど、このまちを盛り上げようという動きが増えていますし、役員職員もまちづくりにやりがいをもってみんなが動き出しています。町内外のこういった動きが繋がり、「一緒になってこのまちを盛り上げよう」という動きが、今後さらに軌道に乗っていくのではないのでしょうか。

### ◆ まちづくりへの想い

現在、「北の山岳リゾートタウン

ン」をコンセプトにまちづくりを推進していますが、単に、外資系のホテルを呼んで、観光客をどんどん呼びこもうとか、そんなリゾート地を思い描いているわけではなくです。上川町は「観光のまち」でもあるけれども、まずは何より



(左) 連携企業「YAMANASHI MTB 山守人」との調印式でマウンテンバイクを試運転する様子  
(右) 町内の各施設の設備確認を行い、たいせつの絆の浴室を視察している様子

も町民のみなさんにこの雄大な自然の中で、家族や仲間との暮らしを楽しんでもらえるまちにしたいと思っています。素晴らしい自然にあふれる上川町を、もっともっと誇りに思ってもらいたい。上川町は素晴らしいまちなんです。



## Q 令和6年は上川町にとって どんな年になる？

### ●令和6年、“北の山岳リゾートタウン”はどうなっていけば良いと思いますか？

町民の皆さんに、上川町が持つ魅力について、もっと関心を持ってもらえたり、触れ合ったりしてもらえる機会が増えると良いと思います。

課題として感じているのは、このまちづくりに向けて動いている町民や連携企業のみなさんが、一体何をしているのかについて、まだまだまちのみなさんに伝わっていない、伝えることができていることです。前述したように“北の山岳リゾートタウン”を楽しむのは、第一に町民のみなさんであってほしいという想いがあります。この取り組みを広く知って理解してもらった過程で「素晴らしいところに住んでいるんだ」ということを実感してもらいたい。それが町中に浸透していく。上川町に住むみなさんが誇りに思えるようなまちへと進化していく。そんなきっかけになればと思っています。

### ●“北の山岳リゾートタウン”と町民とのつながりをどう想定していますか？

令和6年は“北の山岳リゾートタウン”の推進に向けて、より具体化したプロジェクトが始動して行きます。町民のみなさんには、ぜひ「面白いぞ」「もっともっと楽しくやろう！」という気持ちになってもらいたいですね。

そういった町民のみなさんの声と、連携企業をはじめとした町外のみなさんのパワーがうまく融合できればと思います。町内、町外という枠を超えて「何か一緒に面白いことをしよう！」という動きにつながれば、上川町はもっと素晴らしいまちになる。また新たなまちづくりのカタチがみえる、スタートの年になると思います。

### ●プライベートでは、今年どんなことがしたいですか？

齢を重ねても挑戦していくことが大事だと感じています。昔は釣りをやっていたり、音楽ではギターもやっていました。ギターは今も家にある。時間があったら、またやってみたいですね。

A 新たなまちづくりのカタチがみえる  
スタートの年！



# 表彰者のご紹介

## ●全国表彰

### 【令和5年春の叙勲】

- ・瑞宝単光章 …………… 佐藤 隆
- ・全国民生委員  
児童委員連合会会長表彰 …… 結城 千津子

## ●全道表彰

### 【北海道町村議長会表彰】

- ・自治功労者（議長7年以上）
- ・自治功労者（議員25年以上）  
…………… 安部 逸雄
- ・自治功労者（議員15年以上）  
…………… 久米 得正
- ・自治功労者（議員15年以上）

### 【北海道防犯協会連合会防犯功労者表彰】

- …………… 笠間 法考
- …………… 徳光 勝俊

### 【北海道消防表彰】

- ・勤労章 …………… 今松 学
- ・勤続表彰10年 …………… 島田 聡仁
- ・勤続表彰10年 …………… 林 秀典

## ●管内表彰

### 【上川町村等監査委員協議会表彰】

- …………… 西本 静雄

### 【北海道消防協会上川地方支部表彰】

- ・特別功績章 …………… 今松 学

## ●上川地区表彰

### 【上川地区消防団長会表彰】

- ・勤続表彰 …………… 今松 学
- ・功労表彰 …………… 佐藤 裕介

## ●町表彰

- ・上川町社会貢献賞 …………… 久米 得正
- ・上川町社会貢献賞 …………… 笠間 法考
- ・上川町社会貢献賞 …………… 伊藤 勝彦
- ・上川町スポーツ奨励賞 …… 三島 基
- ・上川町勤続表彰 …………… 青木 光晴

令和5年も多くの町民のみなさんが、  
長年にわたる地域社会への貢献などの功績で各種表彰を受けられましたので  
ご紹介いたします。

TOPIC

# 1

## 今年も氷瀑まつりが 始まります!

今年で49回を迎える層雲峡氷瀑まつりは、北海道の冬を代表するイベントのひとつ。圧巻の氷の彫刻や光に彩られた幻想的な風景を見るために、毎年多くの観光客などが上川町を訪れます。昨年に引き続き、今年も会場の設計には立教大学の学生たちが参加しており、これまでにない様々なアイデアを取り入れた造りになる予定です。



昨年の様子



今年の会場完成予想図

【イベント概要】

### 第49回層雲峡氷瀑まつり

会期：1/27（土）～3/17（日）

会場：層雲峡特設会場



今年のテーマは  
“今年氷に酔いしれて”



詳細 HP はこちら



氷瀑まつりを楽しみに待つ子どもたちがゲームを用いて、仮想空間に氷瀑会場を制作するイベントが行われました。(P14でもご紹介しています)

12月1日、PORTOにて「すこし早めのクリスマスパーティー」として、親子を対象にクリスマスオーナメントを楽しく作るイベントが開催されました。併せて”虐待のない世界づくり”を目指す「FOR CHILDREN PROJECT」が行われ、発起人のラッパーで俳優の般若さんが来町しました。

TOPIC

2

## PORTO に 般若さんが!



令和7年4月の幼保連携型認定こども園開設をめざして、着々と工事は進行中! 現在、建物の基礎工事が終了し、町内産木材トドマツが使用された柱や梁などの工事が行われています。吹き抜け部分は遊戯室となっており、建物全体の形がわかるようになってきています。

TOPIC

3

## 認定こども園 工事進む



TOPIC

## 4 連携企業が現地視察 まちの活性化へ

町と連携する企業の社員などが参加する実践型事業開発塾「上川町やってみよっ課」の現地視察が、10月13日から14日の2日間で行われました。「上川町やってみよっ課」では、空き家の利活用、教育、ふるさと納税、DXなどをテーマに、まちの活性化につながる新しい取り組みについての事業開発が進められています。



TOPIC

## 5 ふるさと納税の寄附金 高校生の海外研修に

異文化に触れることや海外の人々との交流を通じて視野を広げてもらうことを目的に、上川高校の1～2年生のうち希望者を海外に派遣する「高校生海外派遣事業」を実施しています。令和5年度はグアムに派遣しました。



### ご寄付・ご寄贈ありがとうございます！

小西 優二 様（町内）、住友 政子 様（町内）、西野 浪子 様（札幌市）



明治安田生命保険相互会社 様

健康増進などに役立ててほしいと402,500円のご寄附をいただきました。寄附金は健康健診事業に活用させていただきます。上川町とは令和4年に包括連携協定を締結しています。



（株）りんゆう観光 様

山岳環境保全に役立てて欲しいと43,500円のご寄附をいただきました。寄附金は上川地区登山道等維持管理連絡協議会で受け入れ、登山道整備などに活用させていただきます。

上川町では、居住する住宅の屋根の雪下ろしが困難な高齢者等の方が、登録業者へ雪下ろしを依頼した場合の経費の一部を助成しています。

## 高齢者等屋根雪下ろし 助成事業



【対象世帯】 ①高齢者②障がい者③母子等（寡婦含む）※世帯全員が住民税非課税の場合に限ります。

【受付期間】 令和5年11月1日（水）～令和6年3月1日（金）

【申請場所】 役場 1F 保健福祉課

【持ち物】 身分証明書（健康保険証、運転免許証等、障がい者世帯は各手帳）

【助成内容】 15,000円分の助成券を交付 ※助成額を超えた場合は自己負担

【登録業者】 高齢者事業団 ☎ 2-3134 / 小椋組 ☎ 2-1859 / 笠間建築 ☎ 2-2030 /  
旭信建設 ☎ 2-2154 / 建装佐藤工業 ☎ 2-3512 / 鈴木組 ☎ 2-2150 /  
中村建設 ☎ 2-1302

＼ お気軽にご相談ください！ ／

屋根の雪下ろしに協力させていただきます！ぜひ町の事業を利用し、屋根の雪下ろしにご活用ください！

上川町では毎年、たくさんの雪が屋根に積もります。屋根の雪下ろしが困難な場合は、助成の相談をお願いします！

申請先・お問い合わせ先

保健福祉課  
☎ 2-4055



高齢者  
事業団の  
みなさん



保健福祉課  
今井係長

**募集**

**令和6年1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。相談を希望される方は前日までに申し込みが必要です。

**日** 令和6年1月25日(木) ①10時00分～10時50分 ②11時00分～11時50分

**場** ふれあいセンター(北町)

**申** 令和6年1月24日(水)15時00分までに電話、FAX、メールで予約してください。

**問** かみかわ生活あんしんセンター  
☎ 0166・38・8800

**新規訓練生募集**

「北海道障害者職業能力開発校」では、令和6年度の訓練生を募集します。

**備** 【訓練項目】 建築デザイン科・CAD機械科・総合ビジネス科・プログラム設計科・総合実務科

**対** 障がいのある方

**期** 願書受付期間【第1回】11月20日(月)～1月11日(木)【第2回】1月12日(金)～2月19日(月)【第3回】2月20日(火)～3月28日(木)

※選考の結果、募集定員に達した訓練生については、応募受付を締め切りま

す。

**日**【第1回】1月26日(金)【第2回】3月4日(月)【第3回】4月4日(木)

**場** 北海道障害者能力開発校 砂川市焼山60番地

**問** 最寄りのハローワーク、または、北海道障害者能力開発校  
☎ 0125・52・2774

**税制**

**町税口座振替済通知書について**

口座振替の結果につきましては、ご指定いただいている預貯金通帳への記帳によりご確認をお願いいたします。

なお、町税口座振替済通知書が必要な方は、毎年1月中旬以降に税務住民課に申請いただければ別途発行いたします。

**町税の納め忘れはありませんか？**

令和5年12月で今年度の町税は全ての納期が過ぎましたが、みなさま納め忘れはありませんか。

期別ごとの納税額が高額で全額納付されていない場合は、分割で納付することができます。

いつでもお気軽に納税相談にお越しください。

**問** 税務住民課 ☎ 2・4052

**町奨学金を貸付します**

町では、経済的な理由で修学が困難な生徒に対して、奨学金の貸付を行っています。

**対** ①高等学校、専修学校、大学などに入学が確実、または在学していること ②心身ともに健全で修学の見込みがあること ③町内に住所を有する保護者又は連帯保証人がいること(所得制限がありますので、お問い合わせください)

※貸付金額は別表のとおりです。

**申** 2月9日(金)までに、申請書に合格通知書、または在学証明書などを添付して申請してください(現在、貸付を受けている人で、続けて受けようとする場合も申請が必要です)

**問** 保健福祉課 ☎ 2・4055

区分	入学支度金		奨学金(月額)
高校など	7万5千円		1万5千円
大学など	公立	20万円	5万円
	私立	30万円	6万円

高等専門学校等の4年生及び5年生並びに専修学校等の入学者は大学扱いとなります。

**暮らしほか**

**相続登記の義務化が始まります！**

所有者不明土地の発生予防の観点から不動産登記法が改正され、令和6年4月1日から相続登記が義務化されます。不動産を所有する方が亡くなられた場合、相続人は所有権の取得を知った日から3年以内(遺産分割協議の場合は、話し合いがまとまった日から3年以内)に相続登記の申請が必要で、すでに発生している相続も対象となります。

**問** 旭川地方法務局登記部門  
☎ 0166・38・1146

**法定相続情報証明制度のご案内**

相続が発生すると、亡くなられた方名義の預金の払戻しなどの手続きにそれぞれ個別に戸籍書類一式を提出する必要があります。

「法定相続情報証明制度」は、申出書など所定の書類を提出すれば法定相続人の証明書を無料で取得できる便利な制度です。

**問** 旭川地方法務局登記部門  
☎ 0166・38・1146

総人口

3,153 人

(男性：1,493 人／女性：1,660 人／世帯数：1,883 世帯)

今月の上川町の人口

生まれた  
赤ちゃん

2 人

亡くなった方

4 人

転入  
された方

8 人

転出  
された方

22 人

## 新成人のみなさん、20 歳になったら国民年金！

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせします。

### 【国民年金のポイント】

#### ◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

#### ◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある妻」や「子」）が受け取れます。

### 【制度について】

#### 「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

#### 「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

### ■基礎年金番号通知書は大切に保管しましょう

国民年金や厚生年金に加入すると基礎年金番号通知書が交付され、加入記録や保険料の納付状況などがこの番号で管理されます。基礎年金番号通知書は、年金に関する手続の際に必要となりますので、大切に保管してください。



## 令和5年度上半期

# 財政状況を公表します



町の予算が適正に執行されているかどうかを町民のみなさんに理解していただくため、  
地方自治法・上川町財政状況の作成および公表に関する条例、地方公営企業法の規定に基づき、  
令和5年度上半期（4月から9月）の財政状況を公表します。  
公表する内容は、歳入歳出の予算の執行状況などです。

### 一般会計歳入

区分	予算現額	収入済額	収入率
町税	564,121	308,472	54.7
地方譲与税ほか	194,871	80,922	41.5
地方交付税	3,280,000	2,187,478	66.7
使用料及手数料	101,070	57,988	57.4
国・道支出金	678,332	137,754	20.3
町債	667,600	0	0
その他	505,663	314,207	62.1
合計	5,991,657	3,086,821	51.5

### 一般会計歳出

単位：千円、%

区分	予算現額	支出済額	支出率
議会費	50,180	26,373	52.6
総務費	1,576,163	696,873	44.2
民生・衛生費	1,478,372	437,503	29.6
農林水産業費	262,315	50,269	19.2
商工労働観光費	276,354	134,907	48.8
土木費	420,523	49,527	11.8
消防費	360,727	152,571	42.3
教育費	336,881	115,877	34.4
公債費	893,677	457,709	51.2
その他	336,465	105,000	31.2
合計	5,991,657	2,226,609	37.2

### 特別会計

区分	予算現額	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険事業特別会計	475,340	164,585	34.6	160,487	33.8
後期高齢者医療事業特別会計	79,510	24,707	31.1	23,269	29.3
介護保険事業特別会計	519,217	283,564	54.6	220,810	42.5
国民健康保険上川町立診療所事業特別会計	436,474	102,366	23.5	190,824	43.7
介護医療院事業特別会計	160,460	38,699	24.1	67,016	41.8
合計	1,671,001	613,921	36.7	662,406	39.6

### 町債現在高

区分	令和4年度末 現在高	令和5年度 借入見込額	令和5年度 償還元金	令和5年度末 現在高見込額	未現在比較
一般会計	7,473,296	550,200	843,640	7,179,856	△293,440
国民健康保健上川町立診療所事業特別会計	168,352	37,400	15,451	190,301	21,949
介護医療院事業特別会計	45,189	16,000	2,684	58,505	13,316
簡易水道事業会計	1,739,224	44,200	52,286	1,731,138	△8,086
下水道事業特別会計	1,430,060	78,400	172,636	1,335,824	△94,236
合計	10,856,121	726,200	1,086,697	10,495,624	△360,497

### 公営企業会計

		区分	予算現額	収入支出済額	執行率	区分	予算現額	収入支出済額	執行率
収益的収支	収入	簡易水道 事業会計	185,589	59,618	32.1	下水道 事業会計	139,838	59,478	42.5
	支出		154,009	68,985	44.8		133,361	44,027	33
資本的収支	収入		86,507	0	0		106,977	0	0
	支出		227,456	62,782	27.6		136,594	27,012	19.8

H24



菊地結喜さん

明けましておめでとうございます。昨年は宿泊研修が1番楽しかったです。ピアノの発表会では、弾きたかった曲が弾けたのでうれしかったです。今年ぼくは6年生になります。6年生では修学旅行が1番楽しみです。防災センターで災害の体験をしてみたいです。

H24



井上美乃里さん

明けましておめでとうございます。私は今年で6年生となります。楽しみな修学旅行もありますが、算数や社会など苦手な教科も克服できるようにがんばりたいと思います。今年1年いろいろなことに挑戦して、自分の名前のように「みのり」ある1年にしたいです。

H12



清原良介さん

明けましておめでとうございます。昨年4月より上川町に来てから、様々な人に支えられながら充実した日々を送っております。ですが私自身上川町の事は無知な部分が多く、町民の皆様にご迷惑をかけると思います。活力旺盛になって大きく成長し、形が整うよう邁進していきたいです。

S63



米田真依さん

令和3年12月に引っ越してきて、上川町で2回目の冬を迎えました！昨年は役場起業人として、東京の企業向けに、上川町に1週間滞在する研修などを実施しました。今年も、ワークショップ研修事業の実施拡大・広報かみかわリニューアル・ふるさと納税プロジェクトなどに全力で取り組みます！今年もよろしくお願いいたします。

S51



奥山幸子さん

明けましておめでとうございます。昨年はコロナ禍が明け、今までできなかった家族旅行や友達とランチを楽しめてとても良い年を送ることが出来ました。今年も健康に気をつけて好きなことを沢山できる年にしたいです。

とし男  
とし女  
2024

S39



松岡和三さん

明けましておめでとうございます。上川町で生まれてもう60年も経つとは…自分でもビックリです！本年もいきいきセンターたいせつの絆の皆様とお会いすることを楽しみにしています。また、コロナ禍で休止していた、同級生達とのおやじバンド活動も徐々に再開していて、今年は還暦ライブが出来るといいですね～♪

S27



平井俊弘さん

大雪の自然に囲まれ、わがままを言える多くの友人と知人に恵まれ、気が付くと上川町に移り住んで55年になります。今はいろいろな活動を通し、多くの地域のみなさんと出会うことがとても嬉しく、これからも参加させていただきながら、同じく年女の妻とともにみなさんと健康で楽しく過ごすことを願っております。

S15



渡部ヒデ子さん

北海道は47都道府県のなかで、行ってみたいところ1番だそうです。大雪山の麓の町として好きな町上位に上川町を入れられたら、と勝手に思っております。温暖化や環境破壊など、次の世代を生きる人たちにも心配なことが多いですが、自然豊かなこの町で最後を迎えられることを祈らずには居られない新春となりました。本年も、よろしくよろしくお願いいたします。

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**

養老孟司「老い方死に方」



今月の  
おすすめ!

五味太郎「がいこつさん」



絵本は  
こちら

解剖学者の養老孟司と4人の識者の語らいをまとめた1冊。「生物学」「認知症と介護」「都市と田舎の老後の暮らしの違い」「自我の在り方」の視点から、幸福な老後を過ごすための知恵が詰まった対談集です。

ふと目を覚ましたがいこつさんは、何かを忘れていているのに気が付きますが、何を忘れていているのか思い出せず眠ることができません。散歩に出かけたがいこつさんは、忘れたことを思い出し、再び眠りにつくことができるのか…？かけ合いのような文体と、「それもそうだな」というセリフの繰り返しも楽しい1冊。



1月の特集は「年間ベストリーダー特集」。  
昨年1年間に図書室でよく読まれた本の特集ぼわん♪  
「ノンフィクション」・「エッセイ」特集も開催中！

広告枠

全枠（本枠の原寸大）  
縦 83 ミリ × 横 176 ミリ  
10,000 円 / 1 カ月

半枠（本枠の半分）  
縦 83 ミリ × 横 88 ミリ  
5,000 円 / 1 カ月

広告  
募集!

※詳細は町HPをご覧ください



まちの出来事を写真でお伝えします!

# カメラレポート



## カミカワ マイクラチャレンジ

今年度初めて展開している、小学生対象の「カミカワマイクラチャレンジ」。教材にはものづくりのゲーム「マインクラフト」を使用して、昨年の氷瀑まつりの会場を再現するなどのチャレンジをしながら操作を学んでいます。



真剣に取り組む参加者。

## 上川幼稚園 おゆうぎ会



ロビーには園児たちのさまざまな作品も展示されていました。



上川幼稚園のおゆうぎ会が、かみんぐホールで開催。園児のみなさんが元気いっぱい鼓笛演奏や歌、踊りなどを披露していました。

ケアコタン



12月の「ケアコタン」は「教えて！みんなの今年1年のこと！」をテーマにお互いの最近のことをシェアする内容でした。町内に新しく出来たカフェや、地域おこし協力隊の活動などについて報告していました。

「募集中」

●50年近く所属している消防団を退団予定の父が、本人の退団と入れ替わりで入団しろという。どうせなら若い人誘わないとさあ…と話をはぐらかしつつ即答は避けたが、これが入団を考えるきっかけになった。町内に消防組織があるから、暮らしの安心安全が守られていることは承知していた。故郷の上川町に貢献したい思いも以前からあった。消防団はボランティアだ。務まらなければ辞めればよいと、入団を決めた。幸い定期的に訓練があり、参加しているうちに安全で速やかな行動が身に付いた。務まるかも。地域の安全を守る消防団だが、全国的に団員数が減少している。上川町もしかり。消防団活動は、多くの人員のチームワークによって成り立ちます。上川町消防団の地域活動にどうかみなさまの力をお貸しください。只今団員募集中です。

リ	エ	ケ	町
レ	ッ	ン	?
ー	セ	な	
	イ	?	

鈴木勝博さん



今月は…

●次回は 佐藤 秀光 さんです。お楽しみに!!



今月ご紹介するコミュニティは…

## エールかみかわ

### 原動力は地域への「恩返し」

“エールかみかわ”は「支えあいの地域づくり」などを目的に設立されたNPO法人です。主な構成メンバーは役場の退職者で、「リタイア後も地域に恩返しを」との思いでエールかみかわを結成しました。高齢化や人口減少が進む上川町で「高齢者や障がいのある方もできるだけ住み続けてほしい」と、買い物や粗大ゴミ処理、行政サービス手続きのお手伝いなどの生活支援を有償ボランティアで行っています。また、コロナ禍でのワクチン接種会場設置や給食サービスの支援など、町や社会福祉協議会の受託事業も行っています。

代表の広野嘉行さんは「サービス利用者から『助かった』『ありがとう』と声を掛けられるときにやりがいを感じる」と語ります。今後も会員と相談しながら、町を盛り上げるイベントや災害時の被災者救援など、できることを広げていきたいとのこと。

### コミュニティ DATA

設立 : 令和3年1月5日  
 活動内容 : 福祉・社会教育・まちづくり・  
 災害救援・地域安全 ほか  
 会員数 : 正会員 12 名  
 連絡先 : 090-9434-1375



防雪板の設置や脚立に登っての作業などでも高齢者の生活の手助けをしています。

新しい働き方を、上川町で。

# KAMIKAWORK<sup>®</sup>

## PROJECT

デジタル技術の力で  
町の暮らしを豊かにしたい



### 上川町のまちづくりに 貢献したい

こんにちは。一昨年の10月から上川町の地域活性化起業人として活動している中村晴樹と申します。毎月およそ半分を上川町でお世話になっており、もう半分はDMM.comグループのIT人材を輩出する事業会社でお仕事をしております。元々親戚の家が旭川にあり、そのご縁でしたが、1年ばかりではあるものの上川町は素晴らしい地であるという想いを強くもっており、まちづくりに貢献したいと強く強く思っております！



地域活性化起業人  
中村晴樹さん

2022年10月に上川町の地域活性化起業人に着任。毎月およそ半分を上川町で過ごす。月の半分はDMM.comグループのIT人材を輩出する事業会社で働いている。

### デジタル技術の 導入をサポート

DX（デジタルトランスフォーメーション）というよく耳にはするもののイマイチ分かりにくい取り組みを推進しております（笑）難しいことを抜きに「町を良くしていくために技術を取り入れて変化していこう」という取り組みなので、あまり範囲を限定せずに様々なジャンルでお手伝いさせてもらっております。一番は「上川町で沢山の笑顔が見られるように！」だと思ってます！

## 診察室より



院長  
平野 嘉信

上川医療センター・つつじ苑の平野です。令和5年も終わり、令和6年がやってきました。令和5年は皆様にとつてどのような1年だったでしょうか。令和6年が皆様にとって良い1年になりますように祈っております。12月は、上川町でもインフルエンザが大流行しました。主にお子さんの感染が多く、学級閉鎖、学校閉鎖になるなどインフルエンザが猛威を奮いました。今後もインフルエンザの流行は予想されますので、皆様も感染対策に気をつけていきましょう。

高齢者が転倒すると、骨折や頭部外傷などの大怪我を招きやすくなります。12月も骨折したり、脳出血を起こしてしまうなど重症の大怪我に繋がった方も見られました。この転倒による怪我が原因で介護が必要な状態になってしまふこともありまふ。若い時な間がかかるため、安静にしてる期間が長くなる傾向もあて、その間に体力や筋力が衰えて、そのまま寝たきりになつてしまふことも少なくありません。また、自信をなくしてしまつたり、恐怖心で体を動かす機会も減つてしまふ、筋力の衰えだけでなく、心身機能の低下につながる恐れもありまふので、日頃から転倒防止を心がけていしまふ。運動不足や、加齢による筋力や身体機能の低下が転倒の原因に挙げられますので、筋力を維持するような運動、丈夫な骨を維持するよう

なバランスの取れた食事を心がけまふ。現在、内服している薬の副作用にふつつき、立ちくらみなどの副作用がないか確認しまふ。薬の副作用で転倒に繋がることもあります。本人は気づかないこともありますので、ご家族や周囲の方がよく観察するようしまふ。また、身の回りで滑りやすいところや、つまずきやすい段差など、ないか確認しまふ。また部屋が暗かつたりすると段差に気づかないこともありますので、部屋の明るさを調整するなど、生活環境の整備をすることも転倒予防に重要でふ。本コラムだけでは十分にお伝え出来ないところもありまふが、不明なところは、診察室でお聞きしまふので、またご相談ください。この寒い冬も、転倒して大怪我をしないように予防して乗り切りまふ。私たち家庭医は、皆さんの町のかかりつけ医です。お体の事で不安な事がございましたら、何なりとご相談下さい。

記事を書いてくれたのは…

上川町立中央保育所  
久保 栄養士

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!

キャベツは多くの栄養素を含んでいて、100gあたり約23kcalと低カロリーであるため健康づくりにもダイエットにも適した食材です。キャベツに含まれる多くの栄養素の一部をご紹介します\*

◎**ビタミンU** 別名『キャベジン』とも呼ばれるビタミンに似た働きをする物質で胃粘膜の修復、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防・治療に効果があります。

◎**食物繊維** 水溶性と不溶性があり、キャベツに多く含まれる不溶性食物繊維は便のかさを増して腸を刺激することで排便を促し、腸内環境を整える効果があります。

◎**ビタミンC** メラニン色素の生成を抑制することで日焼けやしみを防いだり、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。また、肌のコラーゲンを合成し肌にダメージを与える活性酸素を抑えるので肌荒れを防ぐ効果があります。

PICK UP

キャベツ



# 『ご飯』と『菓子パン (例：あんパン)』 食事にむいてるのはどっち？

保健福祉課  
健康増進グループ  
吉田 管理栄養士

簡単に食事をすませたい時など、菓子パンが食事になる事はありませんか？

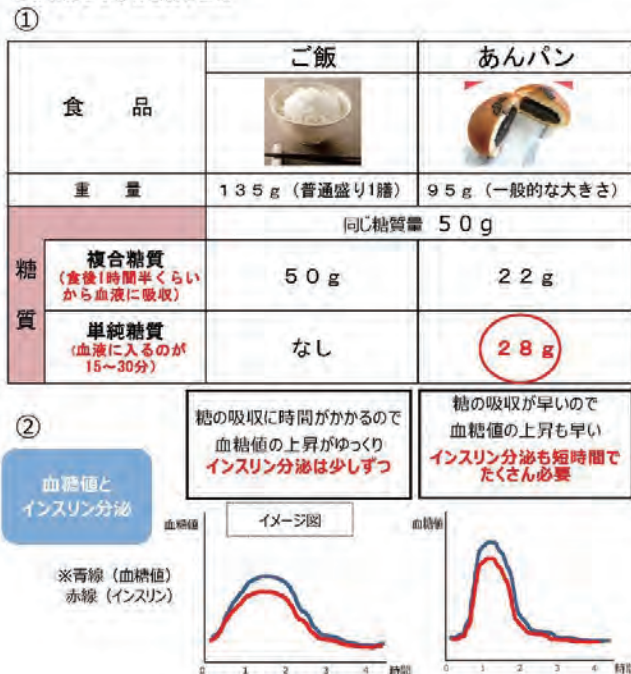
ご飯も菓子パン (例：あんパン) も同じ糖質が多い食品ですが、食べたあと、体の代謝に違いがあります。

右の図をご覧ください。同じ糖質 50g 分のご飯とあんパンを食べた場合、糖質の種類の違いが血液に入るまでの時間に差があります。(①)

血糖値を正常に戻すインスリンホルモン (膵臓から分泌、一生に作られる量が決まっている) の分泌は糖の吸収が早ければ早いほど短時間に沢山出さなければならず、血糖値を正常に戻そうと糖を中性脂肪に脂肪細胞にもどんどん貯め込みます。(②)

膵臓への負担が大きく、お仕事が大変なのはどちらでしょう？

同じ糖質 50 g の食品を比較



朝食が菓子パンの日、お昼になる前にエネルギー切れ、中性脂肪は蓄えられる...

ゆっくり吸収する糖質の方が  
膵臓に優しく次の食事までの腹持ちがいいのです。

## RECIPE

### 包丁を使わずレンジで簡単 キャベツスープ

味や具材を変えれば  
アレンジ無限大\*

★アレンジいろいろ!

- ひき肉
- ベーコン/ハム/ウインナー
- 水
- 牛乳/トマト缶
- コンソメ・ほんだし
- 味噌・ほんだし
- カレー粉/鶏がらスープの素

★トッピングもいろいろ!

- わかめ/とろけるチーズ/溶き卵
- いりごま/きくらげ
- 人参/玉葱/もやし/大根/セロリ
- などを入れるのもおすすめです!



①耐熱容器にちぎったキャベツ・ひき肉・水・コンソメ・ほんだしを入れ、ラップをかけずに500wのレンジで3分半加熱する。

②全体を混ぜたら完成!

【材料 (2人分)】

※写真と栄養価は1人分です。

- キャベツ ..... 20g
- ひき肉 ..... 20g
- 水 ..... 200ml
- コンソメ ..... 小さじ1と1/3
- ほんだし ..... 小さじ2/3

エネルギー	30kcal
タンパク質	2.8g
脂質	1.8g
食物繊維	0.2g
塩分	1.3g

今月のカレンダー



CHECK



町民新年会

みなさまのあいさつと交流の場でもある町民新年会を令和6年も開催します！

2024年1月9日(火)  
18:00～  
@かみんぐホール  
フレンドシップホール

CHECK



児童生徒新春書き初め大会

毎年の恒例行事！各学年ごとに書き初めを実施します。

2024年1月21日(日)  
9:00～  
@かみんぐホール  
フレンドシップホール

ごみ収集  
スケジュールは  
こちら



1	月	元日
2	火	
3	水	
4	木	ごみ収集臨時回収日(もやせるごみ)※不燃・粗大ごみ回収なし 「役場臨時開庁日」8:30～12:00 @上川町役場
5	金	ごみ収集臨時回収日(もやせるごみ)※不燃・粗大ごみ回収なし
6	土	「スノーアクティビティ利用開始(土日のみ)」@大雪 森のガーデン
7	日	「上川町 はたちのつどい」15:00～ @フラテッロ・ディ・ミクニ
8	月	成人の日
9	火	「町民新年会」18:00～ @かみんぐホール フレンドシップホール
10	水	「消防 出初式」13:30～ @かみんぐホール
11	木	「ちびっ子きてみんか」10:30～ @たいせつの絆
12	金	「始業式」@小学校・中学校
13	土	「Birthday Photo」11:00～ @ PORTO
14	日	
15	月	
16	火	「新年 元気だ会」10:30～ @福祉会館
17	水	
18	木	「始業式」@高校
19	金	
20	土	
21	日	「児童生徒新春書き初め大会」9:00～ @かみんぐホール フレンドシップホール 「0円食堂」11:00～ @PORTO
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	「生活・仕事相談会」① 10:00～、② 11:00～ @ふれあいセンター
26	金	「乳幼児健診(乳児・1歳半児・3歳児)」12:45～ @保健福祉センター 「備長炭の湯」26日(金)～31日(水) @たいせつの絆
27	土	「氷瀑まつり」1月27日(土)～3月17日(日) @層雲峡特設会場
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	