

20歳、おめでとう!



今 月 の 内 容	P2	KAMIKAWA PEOPLE	P10	消防・警察白書	P17	町のみんなのエッセイリレー
	P3	HOT TOPICS	P12	くらしの Information	P18	コミュニティ紹介
	P6	佐藤町長おしえて! Q&A	P14	後期高齢者医療制度のお知らせ	P19	KAMIKAWORK PROJECT
	P7	国民年金のお知らせ	P15	図書だより	P20	かみかわヘルスケア
	P8	令和6年 はたちのつどい	P16	カメラレポート	P22	2月のカレンダー

【表紙】「はたちのつどい」会場での一枚。かみっきーとともに笑顔でパシャリ!

今月の
カミカワ
ピープル

KAMIKAWA
PEOPLE
カミカワピープル

人の魅力が
まちの魅力

町で暮らすみなさんの
活動や想いを発信します。

大雪山の素晴らしさを たくさんの人に 知ってもらいたい！

国立公園利用企画官
高橋 広子さん

◆どんなお仕事？

私は、「国立公園利用企画官」という、主に大雪山国立公園の利用を促進する企画や、山のルールの作成や周知に携わる仕事をしています。

その他、環境省本省のウェブコンテンツやSNSの運用なども担当しています。

◆仕事の始まりは子育てから

実は、移住前はあまり山に登ったことがなかったんです！山の仕事に就いたのは、上川町に移住して、子どもの夏休みに家族で黒岳登山をしたことがきっかけでした。そこから、町民登山に参加するようになり、山のことを知れば知るほど登山が楽しくなってきました。「もっとたくさんの人に山の魅力を知ってほしい！」という想いが生まれてきたときに、この仕事のお話をいただきました。

4人の子育てをしながらでしたが、家族からは「好きなことやったらいいだろう」という言葉ももらって。山の仕事でどうしても帰りが遅くなったり、逆に朝早いときはお弁当づくりなどができな

かったこともありましたが、子どもたちにも家事の面でサポートしてもらいながら働くことができました。やりたいことに挑戦できているので、とてもやりがいを持って仕事できています。



(右) 愛山溪松仙園の登山道の脇道に、ロープを貼っている様子。大雪山の素晴らしい植生を維持するために、人々が踏み入ってしまうないようにロープを張ります。

(左) お子さんの成人祝いの旅行で写真を撮る様子。

◆お子さんも成人に。今後は？

今後は、国立公園の仕事をしているので、海外の国立公園の様子を見に行ってみたいです。もし家族が許してくれるのであれば、シニア青年協力隊として活動するなど、これからも挑戦を続けていきたいと思っています！

TOPIC

1

「町民新年会」が 開催されました!



恒例の行事「町民新年会」が9日、かみんぐホールで開催されました。約100名の町民のみなさんが集まってあいさつを交わし、盛大に新年を祝いました。



「ミナミカゼ楽団」のみなさんが、3曲の素敵な演奏を披露しました。



豪華景品の当たるお楽しみ抽選会も久しぶりに実施しました。

※会場では1月1日に発生した令和6年能登半島地震の災害義援金の募金も行われました。みなさんのあたたかい気持ちにより集まった43,772円は、全額が寄付されます。

上川町出身で旭川盲学校中学部3年の菅原宏哉^{ひろき}さんが、2月11日より開催される「スペシャルオリンピックス」全国大会（名寄市）にクロスカントリー競技で出場します。1月12日には役場へ表敬訪問し、佐藤町長から激励を受けました。

TOPIC

2

全国大会に出場!!



季節はずれの雨などが続いた昨年12月。路面が凍結し非常に滑りやすい状態となっていました。社会貢献として上川町建設業協会（竹中司会長）により、市街地の一部で路面を削り、歩きやすくする作業を実施していただきました。

TOPIC

3

地域貢献に感謝します



TOPIC

4 脱炭素社会の 実現に向けて

衣服やプラスチックのリサイクルなど資源循環ビジネスを全国的に展開する株式会社 JEPLAN（本社：神奈川県）と、上川町・愛別町・当麻町・比布町・愛別町外3町塵芥処理組合が「地域循環共生圏」の推進に寄与することを目的とした包括連携協定を12月25日（月）に締結しました。来年4月より、町内で回収したペットボトルはJEPLANの工場に運ばれ再生処理されます。



TOPIC

5 ふるさと応援寄附 高齢者の助成金に

高齢者の積極的な社会参加の促進と健康の維持増進を図り、ゆたかな生活ができるようにすることを目的として、上川町ではふるさと応援寄附を活用してタクシー料金等を助成する事業を実施しています。



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

安藝 輝雄 様（町内）、木村 美江子 様（町内）
近藤 久美子 様（京都府）、前田 貴子 様（町内）、
富塚 吉久 様（旭川市）、共進老人クラブ 様
（株）安川測量 様

上川町ふるさと応援寄附（12月分）

家入 正明 様（神奈川県）
佐藤 勝利 様（埼玉県）
ほか 1,416 件 23,036,500 円



上川小学校へ 大谷 翔平 様

野球選手として活躍する大谷翔平選手より、グローブが上川小学校へ寄贈されました。3つのグローブは右利き用が2つ、左利き用が1つで、それぞれ大谷選手のサインが印刷されているほか、「野球しようぜ！」と記されたカードも同封されていました。同様のグローブは日本全国の小学校などに、計6万個が送られます。

総人口

3,150 人

(男性：1,495 人／女性：1,655 人／世帯数：1,882 世帯)

今月の上川町の人口

生まれた
赤ちゃん

1 人

亡くなった方

3 人

転入
された方

8 人

転出
された方

7 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。



Q 人口減少についてどのように考えていますか？

上川町では人口減少対策として、移住・定住支援を始めとするさまざまな支援策をおこなっていますが、人口は将来的に 2,000 人台まで減少することが予想されています。ただ、人口は全国的に減っており、直接的な人口減少対策を考えるよりも、魅力を感じるまちづくりに取り組むことが大切だと考えています。例えば、消費動向を見ても上川町の多くの人々は旭川市へ買い物に行きますが、旭川市の人々も札幌へ行っていたり、それぞれ人口と消費のバランスが取れていないのです。そういった点を改善していくことも大切だと思います。

A 魅力のある まちづくりが重要



※今年度、佐藤町長と上川高校の生徒が行った座談会の内容より抜粋しています。

国民年金保険料の納付は口座振替が便利です!

口座振替を利用すると、支払いに行く手間と時間を省くことができ、払い忘れも防げます。
早割・前納で納付すると、保険料が割引になりお得です。

【「早割・前納」のポイント】

◎保険料が安くなります。

毎月の保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に引き落とす方法を「早割」といいます。
保険料を早割にすると、月50円、年間600円がお得になります。

◎「前納」ではさらにお得に。

保険料をまとめて先に納めることを「前納」といいます。
前納は6ヶ月分、1年分、2年分の3つから選ぶことができ、それぞれ割引の割合が異なります。

○6ヶ月前納の場合

現金で毎月納付
99,120円

口座振替で前納
97,990円

1,130円 円お得!

○1年前納の場合

現金で毎月納付
198,240円

口座振替で前納
194,090円

4,150円 円お得!

○2年前納の場合

現金で毎月納付
5年度保険料 16,520円×12ヶ月
6年度保険料 16,980円×12ヶ月

口座振替で前納
385,900円

16,100円 円お得!

■申し込みの方法について

「口座振替申出書」に必要事項を記入し金融機関への届出印を押印のうえ、口座振替をする金融機関または年金事務所へ提出してください。口座振替申出書は役場・年金事務所にあります。

■申し込み期限について

6ヶ月前納の場合… 4～9月分は2月末まで、10月～翌3月分は8月末まで
1年・2年前納の場合… 2月末まで

■問い合わせ

税務住民課（☎2-4051）または旭川年金事務所（☎0166-25-5606）まで

令和6年

はたちのつどい

1月7日（日）に行われた今年の「はたちのつどい」。
みなさんの新たな門出をお祝いしました。

祝 上川町はたちのつどい



新たな門出、 輝かしい未来へ

1月7日（日）、町出身者ら26名を対象に「令和6年上川町はたちのつどい」が行われました。

コロナ禍以降、中止や規模を縮小しての開催が続きましたが、今回は4年ぶりに旭ヶ丘地区のレスラン「フラテッロ・デイ・ミクニ」を会場として盛大に開催することができました。

参加者のみなさんは旧友との久しぶりの再会を喜びながら記念写真をとる姿が随所で見られ、笑顔にあふれていました。

式典では来賓の祝辞に続いて、実行委員が「誓いの言葉」を述べ、あわせて「交通安全宣言」が読み上げられました。

一生に一度の晴れの日の思い出を胸に刻み、はたちのみなさんは将来への希望を抱いて新たな道へと歩きました。

参加者に聞きました！

はたちの抱負

実行委員を中心に、会場でインタビューをさせていただきました。ご協力ありがとうございます！



高畑 沙希 さん

このはたちのつどいを機に、大人としての自覚を持って生活していきたいです。



小森 円来 さん

今まで支えてくれた両親や親戚に感謝しながら、夢に向かって歩んで行きたいです。



茂利 晃正さん

20年間育ててくれた両親へ「ありがとうございます」今後もよろしくお願いします。



伊東 慧雅 さん

こんな私ですが、未来に向かって乾杯させていただきます。

(写真左) 「交通安全宣言」
(写真右) 「誓いの言葉」



町長から～参加者へ送るメッセージ～

「私からひとつお話をしたいと思います。それは、お世話になった方への『感謝の気持ちを持って前進すること』です。自分はどんな人間になりたいのか、どんな役割を果たしたいのか、人生目標や生きる道を考えてみることも大切だと思います。本日ここに、はたちを迎えられたみなさん、おめでとうございます。」



館山孝佳 教育長代読

消 防 ・ 警 察 白 書

上川町内で昨年度発生した火災・事件・事故などの状況についてお知らせします。

消 防

火災出動 1 件	その他の出動 40 件	救急出動 299 件
	救助出動…………… 9件 警戒出動…………… 16件 応援出動…………… 2件 風水害出動…………… 4件 救急支援…………… 9件	搬送人員 255 名

消防署では、令和5年の町内の火災・救急等の出動状況をまとめました。火災出動件数については1件で、前年に比べ3件の減少、救急出動件数については299件で、前年に比べ51件の減少となりました。また、上川管区の救急出動件数は、前年に比べ72件の減少となり、上川管区の救急出動種別のほとんどで件数に減少がみられますが、層雲峡管区での救急出動件数では、前年に比べ21件の増加となっています。増加した理由としては、新型コロナウイルス感染症が5類感染症となり、観光客が増加傾向となったことから、層雲峡管区の救急出動件数が増加につながったと考えられます。救急車の台数には限りがあります。本当に必要な人のために（救急車で医療機関への搬送を必要としている重症患者の早期搬送のため）救急車の適正利用にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

救急出動の内訳

(上川)				(層雲峡)			
区分	R4	R5	前年比	区分	R4	R5	前年比
出動件数	287	215	-72	出動件数	63	84	+21
急病	144	104	-40	急病	29	42	13
転院	84	50	-34	転院	5	4	-1
交通事故	17	13	-4	交通事故	10	5	-5
一般負傷	31	37	+6	一般負傷	17	27	+10
その他	11	11	0	その他	2	6	+4
搬送人員	258	150	-78	搬送人員	64	77	+13
軽症	79	62	-17	軽症	39	51	+12
中等症	140	97	-43	中等症	19	18	-1
重症	30	15	-15	重症	5	17	+12
死亡	8	6	-2	死亡	1	3	+2
その他	1	0	-1	その他	0	0	0

警察

事件・事故等発生状況

令和5年、上川町では窃盗犯など犯罪の発生があったものの、殺人・強盗などの凶悪犯罪などの発生はありませんでした。

また、特殊詐欺事件関係では、町内での被害届や相談等はありませんでした。

全国・道内ともに、刑法犯の発生は前年に比べ増加しました。また、道内における特殊詐欺関係の発生状況は昨年と比べ認知件数、被害額ともに大幅に減少しましたが、ここ数年、億を超える被害額の事案も発生していますので十分な注意が必要です。

交通事故内訳

上川町内で、交通死亡事故の発生はありませんでした。人身事故は2件発生し3名が負傷しました。

		R1	R2	R3	R4	R5	前年対比
上川町	物損	82	91	97	81	71	-10
	人身	7	4	1	3	2	-1
	負傷者	10	4	1	5	3	-2
北海道	死者数	152	144	120	115	131	+66
全国		3,215	2,839	2,636	2,610	2,678	+68

令和5年中、全国の交通事故死者数は2,678人（前年比+68人）と8年ぶりに前年を上回りました。

道内における交通事故死者数は、131人（+16人）で前年を大幅に上回りました。

警察からのお知らせ

110番は、緊急の事件・事故などをいち早く警察に知らせるための緊急電話です。

通報すると警察官が、事件・事故の内容に基づき必要な事項を質問しますので、あわてず落ち着いて正しく伝えて下さい。

緊急の対応を必要としない遺失物・拾得物の届出、諸手続に関する照会などは、

0166-34-0110（旭川東警察署）

をご利用ください。

相談や警察業務に関する意見・要望は、#9110の警察相談専用ダイヤルをご利用ください。

上川町は、町民とより良い暮らしを追求していくため、町民等が主催する集會に職員が出向き、行政情報の説明や技術の講習などを実施しています。

上川町出前講座



上川中学校で「第10次上川町総合計画について」の説明している様子

【対象集會】 町内に在住または勤務する5人以上の団体

【開催日時】 平日の9時から21時までのうち、90分以内

【申請場所】 役場2F 地域魅力創造課地域魅力創造グループ企画広報担当

【確認事項】 希望講座 / 参加人数 / 希望日時 / 開催場所 / 代表者の氏名・住所・電話番号 / 集會名

※開催場所は町内で申請者側でご用意をお願いします。

【講座内容】 右記二次元コードからご確認ください。



たとえば…

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1 国民健康保険制度について | 4 介護保険制度について |
| 2 救急講習 | 5 町の財政状況について |
| 3 かみんぐホールの活用 | 6 第10次上川町総合計画について |

普段あまり知る機会がない、予算の使い道や自然を使った観光業について、とても詳しく説明してもらいました。

生活の制度をはじめ、行政情報などを説明しに町職員を派遣します。お気軽にご利用ください！

申請先・お問い合わせ先

地域魅力創造課
☎ 2-4063



上中生の
みなさん



地域魅力創造課
村岡主事

募集

中央保育所の入所児を募集

令和6年度の中央保育所の入所児を、次のとおり募集しています。

【対】保護者の方が次のいずれかに該当し、保育が困難となり、かつ同居の親族などが保育できない乳児、幼児。

①居宅外で労働することを常態として
いる（居宅内の労働含む）

②妊娠中であるか、出産後まもない

③疾病、もしくは負傷し、また精神・身体に障がい有しているなど

④同居の親族（長期入院などしている親族を含む）を常時介護または看病している。

【日】2月29日(木)まで 定員60名

【申】必要書類

施設型給付等支給申請書・入所申し込み書・勤務証明書（中央保育所・保健福祉課にあります）

【問】中央保育所 ☎ 2・10330

保健福祉課 ☎ 2・40555

消費生活モニターの推薦者募集

消費生活の維持・推進に努めていくため、令和6年度も消費生活モニターの募集を行います。

モニターの主な職務

(1)生活関連重要商品等の価格動向及び出回り状況の月例調査（毎月10日前後に実施）を行うこと。

(2)商品及びサービス（食品・美容料
金等）の表示等について調査（年
4回程度）を行うこと。

(3)アンケート（年1〜2回程度）に
回答すること。

【対】(1)上川町に居住する満18歳以上の
者（高校生は除く）であって、日
常生活のための商品及びサービス
の購入を継続して行っている方

(2)原則として、北海道が主催するモ
ニター研修会及び消費生活地域協
議会に出席できる方

【問】産業経済課 ☎ 2・4058

福祉

難病者援護金を
受給されている方は手続きを

町では、治療方法が確定していない
難病（道が定める特定疾患・指定難病）
の方に、難病者援護金を支給していま
す。

令和5年10月からの受給資格を確認
するため、援護金を受給されている方
は手続きをお願いします。

【対】特定疾患の患者に認定された方（特
定疾患医療受給者証又は特定医療費
（指定難病）受給者証を持っている方）
で、町民税均等割以下の世帯の方

※「難治性肝炎」のうち「ウイルス性
肝炎」及び「橋本病」の方は対象外と
なります。

【日】2月29日(木)まで

【申】特定疾患医療受給者証・特定医療
費（指定難病）受給者証で有効期間が
「6年9月30日まで」となっているもの。
保険証・振込金融機関の通帳

【問】保健福祉課 ☎ 2・40555

2月の生活仕事相談会

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2月22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2月21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

暮らし ほか

石綿による疾病の
労災補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それ
が労働者として石綿ばく露作業に従事
していたことが原因の場合、労働者災
害保障保険法に基づく各種保険給付や
石綿による健康被害の救済に関する法
律に基づく特別遺族給付金が支給され
ます。

中皮腫などで亡くなられた方が過去
に石綿業務に従事されていた場合は、
労災保険給付等の支給対象となる可能
性がありますので、最寄りの労働基準
監督署または労働局にご相談くださ
い。

令和6年能登半島地震災害
義援金募集のお知らせ

令和6年1月1日に発生した能登地
方を震源とする地震災害に対し、中央
共同募金会において義援金の募集を行
うこととしました。上川町共同募金委
員会にて義援金の受付を行う他、町内
の公共施設に設置されている募金箱か
らの募金や、直接振り込みも可能と
なっております。皆様のあたたかいご
支援お待ちしております。

後期高齢者医療制度のお知らせ

「高額介護合算療養費」とは

世帯で1年間（8月1日～翌年7月31日）の医療費と介護サービス費の両方の自己負担額を合算して、基準額（世帯の限度額）を超えた場合には、申請によりその超えた額が支給されます。

- 医療費、または介護サービス費の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 基準額を超える額が500円以下の場合、支給の対象となりません。
- 新たに後期高齢者医療制度に加入された方、北海道外から転入された方など、申請のお知らせを送りできない場合があります。

令和4年度分計算期間

令和4年8月1日～令和5年7月31日

基準額表

負担割合	区分		基準額
3割	現役並み所得者		【課税所得 690万円以上】 212万円
			【課税所得 380万円以上】 141万円
			【課税所得 145万円以上】 67万円
2割	一定以上所得者		56万円
一般			
1割	住民税 非課税世帯	区分Ⅱ ^{※1}	31万円
		区分Ⅰ ^{※2}	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金控除は80万円を適用。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除）、または老齢福祉年金を受給している方

■問い合わせ

保健福祉課（☎2-4053）または北海道後期高齢者医療広域連合（☎011-290-5601）まで

きたよん通信

障がいてなんだろう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こともあります。

障がいがあると生活のなかで、不便なことや困難に感じていることがあります。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。

どんな障がいがあっても、どう困るのか、どうしたら暮らしやすくなるのか。掲載していきます。

■視覚障がい

視覚障がいは、物を見るこゝ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。

《気をつけること》

・周りの状況が分からないので、「お手伝いしましょうか」

などこちらから声をかけましょう。

・説明をするときには「こちら」「これ」などの表現ではなく、実際の方向、長さ、大きさなど、具体的に伝えましょう

■聴覚障がい

聴覚障がいは、音や声が聞こえない、もしくは聞こえにくいなど、その方によって、聞こえ方の違いがあります。

《気をつけること》

・聴覚障がいのある方との会話には、手話、指文字、筆談、口話（口の動きで話している内容を読み取る）などの方法があります。どのような方法が良いか確認しましょう。

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

内田樹『街場の成熟論』



今月の
おすすめ！

思想家・教育者・哲学者など、さまざまな顔をもつ著者。権力、戦争、勇気、教育、ジェンダーなど、現代を取り巻くさまざまな問題に道しるべを示す一冊。「街場シリーズ」の最新刊。

ジョン・バーニングム
『いつもちこくのおとこのこ』



絵本は
こちら

勉強に出かけるジョン・パトリック・ノーマン・マクヘネシーは、毎回道中で現実離れたトラブルに巻き込まれ遅刻しますが、先生に信じてもらえず罰を与えられます。ジョンのトラブルは嘘か本当か？一見不完全な独特の絵も癖になります。



公民館図書室では「読書ボランティア」を募集してるぼわん♪
幼児・小学生を対象とする読み聞かせなどの活動に興味がある方は
ぜひお問い合わせください（☎ 2-2371）

広告枠

全枠（本枠の原寸大）	半枠（本枠の半分）
縦 83 ミリ × 横 176 ミリ	縦 83 ミリ × 横 88 ミリ
10,000 円 / 1 カ月	5,000 円 / 1 カ月

※詳細は町HPをご覧ください



広告
募集!

まちの出来事を写真でお伝えします!

カメラレポート



上川ジャンプ
アップひろば

12月26日、小学生を対象とした冬休みの学習会「上川ジャンプアップひろば」が開催されました。上川小学校の教員や保護者のみなさんを中心にボランティアで学習を指導したほか、最終日には4年ぶりに餅つき体験を行いました。



地域おこし協力隊の曙さんを講師にブレイクダンス体験もしました!

ちびっこ
きてみんか



楽しいゲームに笑顔があふれていました。



「きてみんか」のみなさんと子ども達が交流する「ちびっ子きてみんか」が1月11日、たいせつの絆で開催されました。テレビゲーム「太鼓の達人」で対戦を楽しみながら、世代間交流を深めました。

消防出初式



1月10日かみんぐホールにおいて、令和6年上川消防出初式が開催されました。式典では、佐藤町長の観閲を受けたほか、各種表彰状の授与が行われました。藤田団長からは「地域防災の要として、さらなる知識・技術の向上を図り、災害のない安心安全な町を目指し、消防団一丸となって歩み続けていく。」と力強く決意が述べられました。

「柴犬店長ハナの独り言」

リ	エ	ハ	町
レ	ツ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

佐藤秀光さん
ハナちゃん



今月は...

東雲の田んぼの真ん中でカフェを始めて、はや一年。
当初はあの土地での開業に懐疑的だったマスターの同級生や先輩方も、今では「窓からの景色が素晴らしい」と言って応援してくれています。
おかげさまで現在では、町内のお客様ばかりでなく、旭川や札幌、遠くは稚内からもご来店いただけるようになりました。
上川町の大自然と田んぼが織りなす四季折々の風景。シェフが作る、道産の食材を使ったランチや手作りスイーツ、そしてハナ店長のおもてなしをぜひお楽しみくださいませ！
お店でお待ちしてまーす♪ワン、ワン！

●次回は 窪内 福良 さんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

上川町剣道連盟

「剣の道」の修練を通じて人間形成を目指す

火曜日と金曜日の夜、総合体育館のアリーナには元気なかけ声と竹刀の交わる音が響きます。「上川町剣道連盟」は毎週2回、大人から子どもまで約30名ほどが集まり稽古に汗を流しています。人口減少が続く昨今、町内の各スポーツ団体もほとんどがその影響を受け、会員が減ったり解散したりしていますが、上川町剣連ではその流れに負けず、現在も幼児から一般（大人）まで多くの会員がいます。小学生は17名が所属しており、子どもだけでなく親子で一緒に剣道を習い始めるケースが多いことも特徴的といえます。

理事長の寺坂孝男さんは「特にアニメの『鬼滅の刃』の影響で子どもが増えた。今はその兄弟やお母さん・お父さんも習い始めたりしている。剣道を通じて礼節を学ぶことや精神的な強さを身につけるのはもちろん、体を動かす楽しさを知ってもらうのも大切に行きたい」と語ってくれました。

コミュニティ DATA

設立 : 昭和32年4月1日
 活動日 : 毎週火・金曜日
 会員数 : 37名
 連絡先 : 寺坂 090-5551-3369
 初心者歓迎、随時募集中です！



(写真) 普段の上川町剣道連盟の活動の様子

「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

町の冊子を作りたい！
思わず配りたくなるような



1年間の出向のはずが 気付いたら3年目

私は、ただただこの美しい町で皆さんと過ごす毎日から離れることができなかつたのだと思います。知らない人に親切にすること、等身大の自分であること、当事者意識を持って仕事をする、心かよう仲間がいれば楽しく生きていけること。当たり前だと怒られてしまうかもしれませんが、私は、町の皆さんからたくさん大切なことを教えていただきました。皆さんと出会う機会をいただいたことに、心から感謝しています。



地域活性化起業人
越中谷 翔子さん

札幌市出身。東京の広告出版制作会社に勤める。ディレクター、編集者。2021年6月に上川町の地域活性化起業人に着任。町では移住・観光パンフレット、広報、ポスターのリニューアルなどを担当。

自信を持って 町をPRできるように

パンフレットをはじめとした町の色々な媒体を制作させていただく中で、いつも「町の皆さんが自信を持って配れるものを作りたい」という想いがありました。上川町の素晴らしい魅力を、町の皆さんが町外の方に伝えたくくなるような、「伝えたい」と思ったときに役に立つような、そんな媒体を作りたい。残念ながら任期満了まで半年弱となりましたが、まだまだ作りたいものがあります。最後まで全力で取り組んでいきます。

診察室より



副院長
大田 貴弘 先生

上川医療センター・つつじ苑の大田です。

寒い日が続きますね。転倒して受診される方が多くなっています。65歳以上の方の3人に1人は年間1回以上転倒し、約10%が転倒をきっかけに骨折するといわれています。先月に引き続き、転倒予防の話をして下さい。ポイントは3つです。

① 転びづらく！

- ・ 転ぶリスクのあるお薬はなるべく減らす。
- 例：ベンゾジアゼピン系睡眠薬など（診察室でご相談しましょう）
- ・ 視力低下や視野狭窄の症状があれば眼科に受診しましょう。
- ・ 個人でも集団でも運動をしましょう。まずはラジオ体操などからどうぞでしょう

か？地域の運動教室も活用しましょう！

例：下半身や体幹の筋力トレーニング、平衡感覚のトレーニング

・ 自宅の環境調整をする

例：引っかけりそうなコード類をまとめる。滑りそうなカーペットは固定する。夜間の道案内照明、動線上に障害物を置かない。転びそうになった時につかまれる手すりを用意する。階段・浴室に滑り止めを用意する。

② 転んだときのリスク減！

- ・ 65歳以上の女性の方は、一度骨粗しょう症の検査をお勧めします（当院でも検査可能です）
- ・ カドには緩衝材をつける。（ケガの防止）

③ サイズの合った靴を！

高齢者の97%が、サイズの合っていない靴をはいているという報告があります。幅や長さの合わない靴では、歩行中の前後の重心移動にかか

わる転倒リスクが増す可能性があります。母趾や爪の変形など）にもつながります。靴下をはいた状態で中敷きに乗り、先端の余りが0.5〜1.0cmなら適正な長さです。横幅は母趾と小趾の付け根が、中敷きの横幅から極端にはみ出していないかを確認します。（左図）



図. 靴のサイズ合わせ

左右差がある場合は大きなほうに合わせましょう。

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。

おうちで簡単！エクササイズ

記事を書ってくれたのは…
上川トレーニングアドバイザー
塚田コーチ

胸トレーニング 「プッシュアップ（腕立て伏せ）」

2月号では「胸トレ」の代名詞とも言える「プッシュアップ（腕立て伏せ）」のやり方をお伝えします。正しいフォームで行うことでカラダを支える背中側の筋肉や体幹部も同時に鍛えられるのでおすすめです。器具などが不要でご自宅で出来ますので、是非やってみてください。

1日5分のエクササイズ習慣を身に着け、いつまでも健康なカラダをつくっていきましょう。

胸に効かせたい場合は手幅を広めにとりましょう！

腹筋と背筋、お尻などに力を入れ、体が一直線になるようにします。その状態をキープしながら体を上げ下げしましょう。

体を下ろす位置は手と手の延長線上に胸の真ん中あたりがくる位置です。ヒジは真横に張ると肩を痛めやすくなるので、斜めになるように下ろしていきます。



認知症は予防できる！ 町の健診を活用しましょう

保健福祉課
健康増進グループ
保健師
炭田

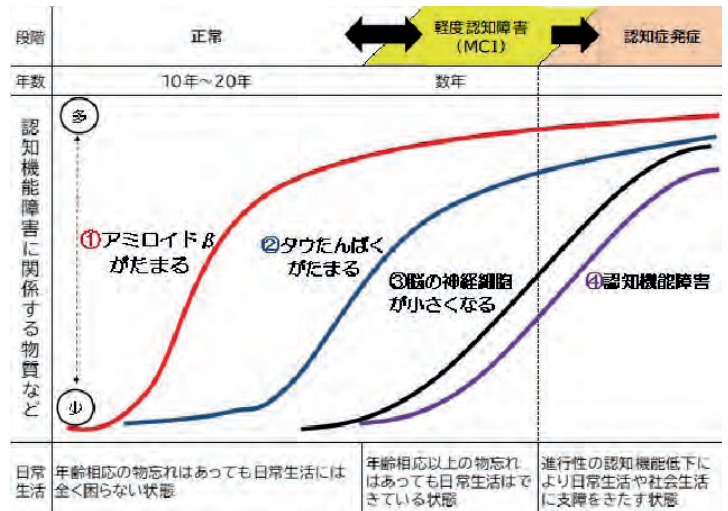
昨年12月20日から、アルツハイマー病の原因に直接働きかける新薬が保険診療で使えるようになりました。アルツハイマー病は認知症の一種で、日本の認知症の約7割を占めます。新たな治療により、多くの方の症状改善が期待されますが、保険診療の対象はアルツハイマー病による「軽度の認知障害・認知症」で、脳に「アミロイドβ（ベータ）」が蓄積している人に限られています。認知症の段階を簡単に表したものが右の図です。

先述した通り、脳に「アミロイドβ」が蓄積していないと、新薬は使えませんが、図中のグラフを見ると、軽度認知障害に至る10年以上前から、脳の中では「アミロイドβ」の蓄積は始まっているのです。

「アミロイドβ」がたまる原因は、インスリンの作用不足です。インスリンは、脳では「アミロイドβ」を分解する働きを持っています。そのため、糖尿病等でインスリンの作用が低下すると、脳で「アミロイドβ」が分解されず脳に蓄積されてしまうのです。つまり、高血糖を維持しないことが、認知症予防につながります。

インスリンの作用不足が起きていないかは、町の健診でも確認できます。

認知症予防を意識して、町の健診をぜひご利用ください。



COLUMN

3つの意識で、ココロもカラダも健康に！

皆さん12月号でおススメした「雪はねエクササイズ」は実践していますか？実践も何も、雪はねをやらないわけにはいかないの…という方がほとんどかと思いますが、何はともあれ体を動かす機会が増えるのはとても大切なことです。

しかし、雪はねのおかげで運動量は確保したと思っても、実はそれだけで筋肉が作られるわけではありませんし、ひいては体が健康になるわけではありません。「運動」に加えて「栄養」と「休息」の3大要素がとても重要だと言われています。

世界一の野球選手と言っても過言ではないくらい大活躍されているメジャーリーガーの大谷翔平選手ですが、食事や睡眠にとってもこだわっていると言うのは有名な話で、まさにこの3大要素を実践し、世界一の選手にまで登りつめたわけですね。

運動といっても、過度な運動は良くありません。過度な運動は、怪我や病気につながる場合もあります。運動して損傷した筋繊維を修復し、より強くするために「栄養」と「休息」が必要というわけです。運動したら、たくさん栄養をとって、しっかり休む。当たり前と思うかもしれませんが、意識しないとなかなかできないことかもしれませんね。

総合体育館ではトレーニングのサポートはもちろん、運動に合わせてどんな栄養を摂ったら良いのかなど栄養面のアドバイスもさせていただいておりますので、体づくり、健康づくりにお悩みの方は、是非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)

自分に合わせて、
負荷を調整しましょう！

●負荷が足りない場合

- ・足の位置を高くする
 - ・背中に重りを乗せる
- などを行うことで、負荷を上げることができます！



●負荷下げる場合

ヒザ立ちで行うと、負荷を下げるすることができます！



今月のカレンダー



2月注目の
イベント
ぼわーる♪

CHECK



かみっきーコンテスト

今年のテーマは「Tシャツ」。
みなさまの作品をオンライン
で表彰します！

- 表彰日時
2024年2月25日(日)
18:30～
- 配信先
@X(旧Twitter)

配信アカウント
QRコードは
こちら



ごみ収集
スケジュールは
こちら



1	木	
2	金	
3	土	「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
4	日	リサイクルの日 「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
5	月	「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
6	火	
7	水	
8	木	「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
9	金	「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
10	土	「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
11	日	建国記念の日
12	月	建国記念の日 振替休日 「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
13	火	「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
14	水	「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	「災害ボランティアセンター立ち上げ機能訓練」10:00～12:00 @たいせつの絆 「ミライ・キャンパス～冬～」18日(日)～21日(水)@たいせつの絆
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	「定例民生委員児童委員協議会」 「生活・仕事相談会」①10:00～②11:00～@ふれあいセンター
23	金	天皇誕生日 「ミライエンジン 札幌編」23日(金)祝～25日(日)@札幌市
24	土	
25	日	「かみっきーコンテスト オンライン表彰」18:30～@X(旧Twitter) 「自然観察講座」9:00～@江差牛山
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	