

広
報

かみかわ

2024
no.1393

6



夏季シーズン、到来!

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について
P8 機構図

P10 国民年金・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 6月のカレンダー

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。

上川町は アウトドアの環境が 揃っている

Mountain Guide 星組
星野千春さん

◆星野さんのお仕事は？

山のガイドをしていて、6〜8月は週に5日、仕事で山に登っています。登山をするときは、お客様の安全を考えて天気判断やルートを確認をしています。冬はアイスクライミングやバックカントリーのガイドをしています。

◆仕事を始めたきっかけ

カナダから日本に帰ってくるタイミングで、人当たりの良さなどを買われてガイドを友達に薦められました。当初は自分に向いているのか不安でしたが、もう10年くらい続けています。北海道を選んだ理由は、山に人が少なく歩きやすいところですね。

◆町に今後期待していること

アウトドア好きが集まってくる町になってほしいなと思っています。友達には色々なことができる町だよって紹介していますね。だって、家から30分圏内に登山できるところはあるし、スキーできるところもあるし、トレイルランニングもできますし、クロスカントリーだったりもできます。もち

ろん、町主体でしているマウンテンバイクも。

アウトドア好きが来るといってもそうですが、町民だって楽しむことができるので、軽いハイキングとか登山とかを体験してみても



(右) 山頂で最高の景色とともに撮影。ぜひ一度、星野さんのガイドをお楽しみください。

(左) 今年の5月はカナダに登山へ行ったそう。寒さで顔が凍った様子。

しいです。海外の山岳リゾートに行っても、そこに住んでいる人たちがアウトドアを楽しんでいます。なので、ぜひアウトドアを楽しんでみてください。

TOPIC

1

夏季シーズン、営業開始！

上川町で夏季営業している事業所をピックアップ！

大雪森のガーデン



上川町の花と緑を楽しむ施設「大雪森のガーデン」が夏季シーズン営業を開始しました。3つのエリアで構成された四季折々の草花が咲く庭に、ぜひ一度お立ち寄りください！

営業期間：10月14日（月・祝）まで 営業時間：9：00～17：00

入場料金：一般（高校生以上）1,000円 中学生 500円 小学生以下 無料

団体料金（10名様以上）800円 シーズンパスポート（一般）1,500円

ふくる



「ふくる」では、上川町の新鮮な野菜が揃っています。季節ごとに並ぶ採れたての野菜を楽しめます。

営業期間：～10月上旬

営業時間：9：00～

町民プール



場 所：上川町新町 上川小学校敷地内

期 間：6月上旬～（詳しい日程は後ほどチラシにてお知らせします。）

使用料：町民 1回 100円

※幼児・小中学生・65歳以上の高齢者・障がい者は無料。町外利用者は別料金。

問合せ：総合体育館 ☎ 2-1140

4月22日（月）、春の火災予防運動の一環として上川消防署と上川町消防団による火災防ぎょ訓練が上川幼稚園とペンション銀河で行われました。その後、消防署は消防車両による火災予防パレードを行い、町民へ防火を呼びかけました。

TOPIC

2

春の火災予防 運動実施



新しい高規格救急自動車は、最新のAED、心電計、人工呼吸器、自動心マッサージ器等の高度救命処置用資機材を装備しています。車両自体の安全装備等も充実し、長距離となる出動でも、より安全確実に緊急走行が可能となりました。また、従来の救急車と比べると、車内の振動や騒音も少なく、傷病者への負担が軽減されています。

TOPIC

3

層雲峡消防署 救急車更新



TOPIC

4 ワークショップで町の未来を想像

4月30日と5月1日、町内に滞在しながら専門分野で町に協力する「副業型ワーケーション」の参加者がPORTOでワークショップ「みらい創造IT×ワークショップ」を実施しました。ワークショップでは、デジタル技術の発展から上川町の未来について想像しました。



ご寄付ありがとうございます!

上川町社会福祉協議会へ

小野寺 功 様 (町内) 西木 和義 様 (町内) 松本 文子 様 (町内) 鈴木 千恵子 様 (町内)
川上 仁 様 (町内) 睦商店会会長 三輪 登 様 (町内) 畠山 直樹 様 (町内)
吉田 光雄 様 (町内) 渡邊 悦子 様 (町内) 高橋 正子 様 (町内) 新村 信広 様 (町内)

上川町ふるさと応援寄附 (4月分)

86件 2,331,000円

副町長のご紹介



高野 尚 副町長

このたび、上川町議会の選任同意をいただき、4月27日付で上川町副町長に就任いたしました。

誠に身に余る光栄でありますとともに、職責の重さに身の引き締まる思いでございますが、上川町のために誠心誠意、努力すべく決意を新たにしているところでございます。

西木町長が掲げる「みんなが輝くまち かみかわ」の実践に向けた施策を着実に実現するため、町長を補佐することはもとより、全職員とともに一丸となって責務が果たせるよう努めて参りたいと考えております。

今後とも、町民皆さまのご支援ご協力を賜りますよう心からお願い申し上げ、就任の挨拶とさせていただきます。

総人口

3,143 人

(男性：1,482 人／女性：1,661 人／世帯数：1,915 世帯)

生まれた
赤ちゃん

0 人

亡くなった方

6 人

転入
された方

53 人

転出
された方

28 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 4 月末現在



Q

これからのまちづくりを進めていく上でめざす目標について教えてください。

A

私の目標は、「みんなが輝くまち かみかわ」の実現です。

そのために自身に課せられる使命として、「地域社会の発展」と「住民福祉の向上」を掲げました。

その実現のために、以下 6 つの「Challenge」に取り組んでいきますので、町民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

- 1 一人ひとりが安心して暮らせるまちづくり
- 2 豊かな文化と次世代の人材を育むまちづくり
- 3 地域の特性を生かした活力あるまちづくり
- 4 安全安心で住みよい環境のまちづくり
- 5 自然を生かした潤いのあるまちづくり
- 6 みんなで創り育てる協働のまちづくり

※次号から、6 つの「Challenge」に係る西木町長の政策について、詳しく聞かせていただく記事を連載します。お楽しみに！



後期高齢者医療制度のお知らせ

◆ 7月の保険料額をお知らせします

令和6年度の保険料につきましては、7月に個別にお知らせします。

保険料の計算方法

$$\begin{array}{l} \text{○ 均等割} \\ \text{一人あたりの保険料} \\ \text{52,953円} \end{array} + \begin{array}{l} \text{所得割} \\ \text{本人の所得に応じた額} \\ \text{令和5年中の所得 - 最大 43万円} \\ \text{× 11.79\%} \end{array} = \begin{array}{l} \text{1年間の保険料} \\ \text{限度額 80万円} \\ \text{100円未満切捨} \end{array}$$

○ 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

※ 前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

～令和6年度には限度額と所得割額について【激変緩和措置】があります～

「令和6年3月末日までに75歳に到達して資格取得した方」及び「障害認定で資格取得した方」については令和6年度の賦課限度額を73万円とします。

令和6年度の賦課のもととなる所得金額が58万円を超えない方については、所得割率10.92%として算定します。

◆ 保険料の軽減

① 均等割の軽減

対象者の所得条件（世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額）	均等割の軽減割合
	令和6年度
43万円+10万円×（給与所得者の数-1）	7割
43万円+（29万5千円×世帯の被保険者数）+10万円×（給与所得者の数-1）	5割
43万円+（54万5千円×世帯の被保険者数）+10万円×（給与所得者の数-1）	2割

② 被用者保健の被扶養者だった方の軽減

○ この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割がかからず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。

◆ 保険料の減免

保険料のお支払いが困難な場合は、保健福祉課へご相談ください。災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

◆ 保険料のお支払い方法

保険料の納め方は、原則「年金天引き」です。（申し出によって「口座振替」も可能）

ただし、次の（1）～（3）のいずれかに該当する方は「年金天引き」の対象となりません。

「納付書」または「口座振替」にてお納めください。

- （1）介護保険料が「年金天引き」されていない方（年金額が年額18万円未満の方）
- （2）介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が天引きされている年金の受給額の半分以上の方
- （3）新たに制度に加入された方の半年の期間

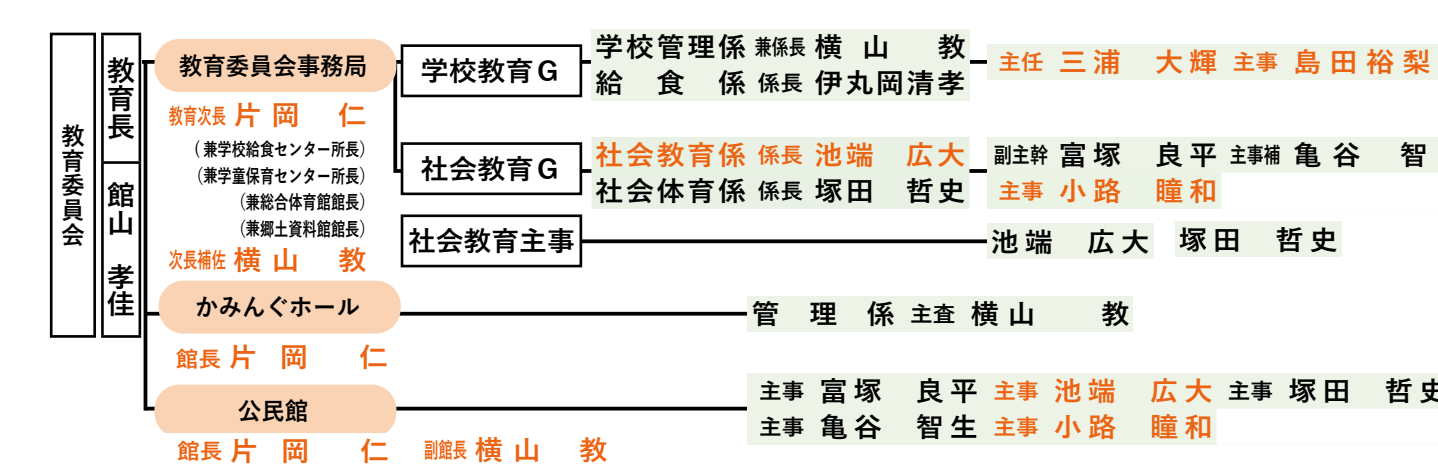
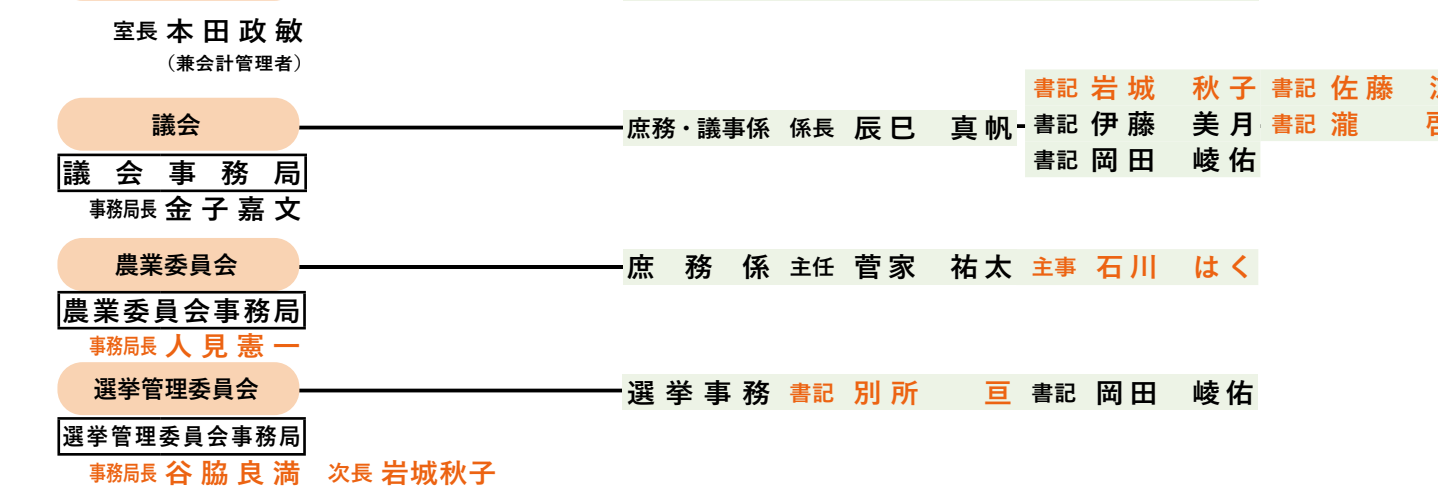
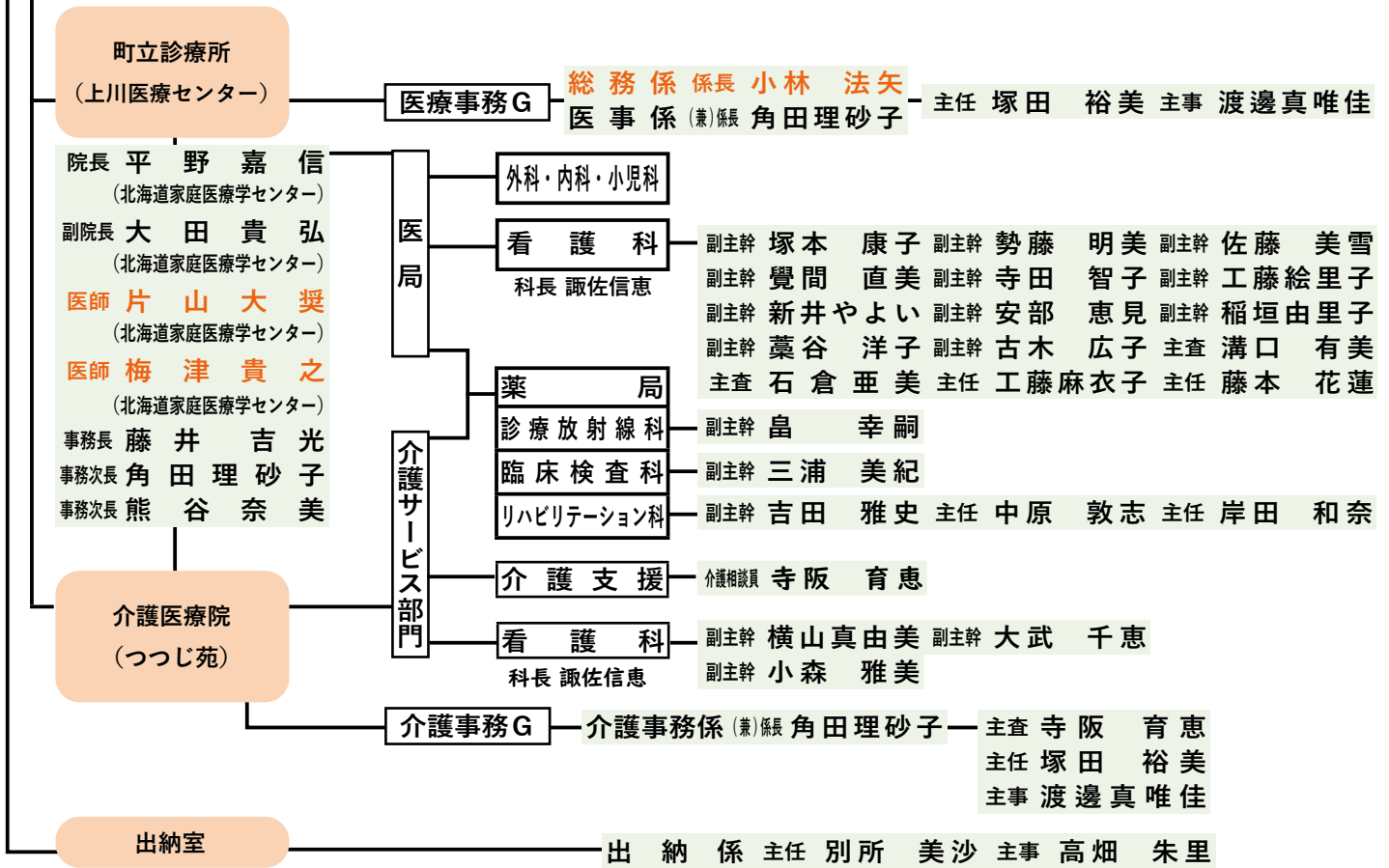
申請先・お問い合わせ先

保健福祉課

☎ 2-4053

北海道後期高齢者
医療広域連合

☎ 011-290-5601



消防

町長 西木 光英
 副町長 高野 尚

阿部 一也	清水 和仁	葛西 尚	笠松 忠士	大丸 良成	武田 英之
渡辺 巧	多田 和明	高橋 輝明	藤本 晃明	藤井 弘幸	小松 直広
川上 克徳	加藤 理大	高田 茂伸	川村 真司	西田 健次	杉本 靖明
牧 武志	岡部 真人	大西 裕司	岡本 雄二	古木 洋介	藤本 尚弥
小原 祐介	蜂ヶ崎 優彦	下澤 勝矢	鈴木 雄斗	小森 茂幹	官野 詩也
山下 航平					

※消防職員については、旭川市消防本部との併任のため役職を省略します。

町長 西木 光英
副町長 高野 尚



※異動職員についてはオレンジ色に着色

国民年金保険料免除制度について

国民年金の保険料を納めることが困難な方で、本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定基準以下または失業（新型コロナウイルス感染症に伴った休業や失業も含む）などにより納付することができない場合は、申請により保険料の全額または一部納付が免除される「保険料免除制度」があります。

免除区分		納付額（月額）
全額免除	免除（全額）	なし
4分の3免除	納付 免除	4,250円
半額免除	納付 免除	8,490円
4分の1免除	納付 免除	12,740円

免除となる所得基準

前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること

- 全額免除 → (扶養親族などの数 + 1) × 35万円 + 32万円
- 4分の3免除 → 88万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額など
- 半額免除 → 128万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額など
- 4分の1免除 → 168万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額など

次年度以降の手続き

保険料全額免除または納付猶予（一部納付を除く）が承認された方が、申請時に翌年度以降も申請を行うことをあらかじめ希望された場合は、翌年度以降は、あらかじめ申請を行わなくても、継続して申請があったものとして自動的に審査を行います。

※失業もしくは震災、風水害または火災による損害を受けたことを理由とした全額免除申請・納付猶予や、学生納付特例もしくは一部免除の場合は、毎年の申請が必要となりますので、ご注意ください。

お問い合わせ先：旭川年金事務所 ☎ 0166-25-5606

税務住民課 ☎ 2-4051



障がい者差別解消法①

障がい者差別解消法って？

障がいのある人もない人も

すべての人がお互いの人格と個性を尊重し合いながら共に生きる社会をつくることを目的としています。国や市区町村、会社やお店などが、障がいを理由に『不当な差別的取扱い』をしないこと、『合理的配慮の提供』を求めています。

対象となる人は？

障害者手帳をもっている人だけではなく、心や体の働きに障がいがある人で社会の中にあるバリア（建物や制度など）によって日常生活や社会生活に相当な制限を受けている人すべてが対象です。障がいのあることも含まれません。

「不当な差別扱い」とは？

障がいを理由として、正当な理由なく、サービスの提供を拒否したり、制限したり、条件を付けたりする行為をい

います。障がいのない人には付けない条件を付けることなどは禁止されています。

たとえば・・・

□お店に入ろうとしたら、車椅子を利用していることが理由で入店を断られた。

□アパートの契約をするときに、障がいがあることを理由に貸してもらえなかった。

□スポーツクラブや習い事の教室などで、障がいがあることを理由に入会を断られた。

ただし、正当な理由がある場合は『不当な差別的取扱い』にはなりません。その場合は、ていねいに理由を説明し理解を得ることを定めています。

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

鈴木宣弘・森永卓郎
『国民は知らない「食料危機」と「財務省」の不適切な関係』



今月の
おすすめ!

レオニ作・谷川俊太郎訳
『じぶんだけのいろ』



絵本は
こちら

日本の食料自給率は37.6%。輸入に頼らざるを得ない状況は、巨大企業を儲けさせることに。さらなる利益のために、国内の農業を縮小しようと目論んでいる？世界では、戦争や円安で食料が入らなくなる可能性も。ぜひ一読を！

他の動物のように自分の色がほしいカメレオンは緑の葉の上で暮らしてみますが、季節の巡りとともに色が変わってしまいます。そんなとき出会ったもう一匹のカメレオンと一緒に暮らしてみると、さてどうなる？みんなに合わせる必要はないんだよ、と語りかけてくれる一冊です。



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♪
6月の図書室読み聞かせは12日(水) 14:45~です!

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

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

※詳細は町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

高価買取!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 YOSHISAKI

T078-8214
旭川市4条通25丁目442番地の1



上川町では、町内事業者が施工し、住宅リフォーム等に該当する工事に対して補助します。

上川町住宅リフォーム等 補助金制度



補助対象者等

- (1) 上川町内にお住まいで住民登録を有する方。ただし、解体住宅の場合は、住宅の所有者とします。
 - (2) 町税等について、世帯全員の滞納がないこと。
 - (3) 補助対象住宅に居住しており、その住宅の所有者である方。ただし、解体工事の場合は空き家を対象としていますので居住をしていない住宅が対象となります。
 - (4) 一般リフォームは、総所得金額が 800 万円以下の方。
- ※申請可能な回数は、同一住宅および同一のものにつき 1 回です。ただし、バリアフリーリフォームの場合は、身体状況に応じて年 1 回を限度に 1 回以上の補助を受けられる場合があります。
- 下記のお問い合わせ先までご相談ください。



リフォームを希望する場合はお気軽にご相談ください！ご利用お待ちしております。

建設水道課
石山主任

申請先・お問い合わせ先

建設水道課
☎ 2-4060

募集

原水爆禁止世界大会および 平和祈念式典などの参加者募集

町では、被爆都市の広島市・長崎市で毎年8月に行われる原水爆禁止世界大会、平和祈念式典などの参加経費の一部（2分の1以内、1人10万円まで）を補助します。

日 8月4日(日)～8月9日(金)

場 広島市・長崎市

申 受付期間 6月3日(月)～6月28日(金)
募集人数 2人

問 総務課 ☎ 2・1211

自衛官募集

●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おります。

日 7月7日(日)・8日(月)いずれか1日

●予備自衛官補（技能）

対 日本国籍を有し、6年12月18日現在18歳以上で国家資格等を有する男女（資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満）

申 6月1日(土)～9月19日(木)

日 9月28日(土)

●予備自衛官補（一般）

対 日本国籍を有し、6年12月18日現

在18歳以上34歳未満の男女

申 6月1日(土)～9月19日(木)

日 9月29日(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

☎ 0166・55・0100

総務課 ☎ 2・1211



福祉

「児童手当・特例給付」の年度更新 (現況届の提出)について

毎年6月以降に、上川町にて住民票や前年度の所得等を確認し、児童手当を引き続き受給する資格があるかを審査します。該当する受給者は毎年6月1日から6月30日までの間に現況届を提出する必要があります。

※令和4年6月の児童手当制度の変更により、公簿等で現況を確認できる場合は、現況届が不要になりました。

対 ①配偶者からの暴力等により、住民票の住所地と異なる市区町村で受給している方

②支給要件児童の戸籍がない方

③離婚協議中で配偶者と別居されている方

④その他、上川町から提出の案内があった方

現況届の提出が必要な方へは上川町

から案内を郵送します。

問 保健福祉課 ☎ 2・4055

お知らせ

平野院長より

医療費の改定について

日頃より上川医療センターをご利用頂き、誠に有難うございます。

皆さんが医療機関を利用する際の医療費は、2年に1度、全国一律で国が決定しています。2024年はちょうどその改定が行われ、6月の診察から適用されるようになります。

今回の改定では、細々とした項目もあるのですが、特に大きく2つ変更点がありますので、それについてお知らせいたします。

その一つに、「高血圧、脂質異常症、糖尿病」で通院している方々の診療に変更があります。これまで医師が立てていた療養計画（主に食事、運動、内服について）を、皆さんと一緒に考え、

書面上で確認しながら、定期的に見直しをするやり方に変更になります。これは、生活習慣と関連が深い疾患の療養について、皆さんに自発的に関わって頂くための改定となります。6月以降の初回の診察の際は、その療養計画書を皆さんと一緒に確認しながら作成し、その後は、定期的にそれを評価し、

必要に応じて、療養計画書を変更します。作成した計画書はカルテ内に保管する必要があり、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

また、もう一つの大きな変更点は、「高血圧、糖尿病、脂質異常症、慢性心不全、慢性腎臓病、認知症」といった複数の多様な健康問題を抱えた患者さんに対して、医療面のみにとどまらず、必要に応じて介護福祉関係者とも連携しながら包括的に対応する診療が評価され、医療費にも反映されることになっております。

今回の改定に伴い、前述の変更に関係する皆さんの医療費が値上がりします。ただし、毎月の費用に検査費用も含まれる形に変更になりますので、採血などの検査をした月も支払い額は増えません。これは過剰な検査を抑制し、適切な診療が行われるようにするための改定です。

また、今回の医療費の改定は、全国に広がる物価の上昇などへの対応という側面もあります。皆さんの町の医療機関を維持していくためにも必要なことですので、どうかご理解、ご協力の程何卒重ねて宜しくお願い申し上げます。

上川医療センター 院長 平野嘉信

対象

申 申込方法 **日** 日時 **場** 場所 **問** 問合せ

カメラレポート

100m 走



上川中学校第73回体育祭

運命リレー



対抗リレー



more jumping



3年生
集合写真



みんな真剣に競技
に取り組んでいて
楽しそうだったぽわん





上川高校校外学習
ANSHINDO
リノベーション



上川高校の学習の一環として、ANSHINDOのリノベーションに参加しました。

高校生はペンキ塗りの体験とともに、大人たちとの会話を通して様々な人の考え方に触れることができました。



沢山の大人から色々なことを学んでね



この逆のルートで上川町にも観光や帰省する人が増え、この土地の良さが拡がり、Uターンや二拠点生活などから人口が増えていくことを願います！
上川へ戻ると、新鮮な空気、広く澄んだ夜空、美味しい水、美しい山並みにやっぱりほっとします♡

そして、空港からは千三百円で東京駅まで約一時間の予約不要バスが！丸の内口で降りしてくれるので電車の乗り換えや歩行に自信のない方にもお勧めです。

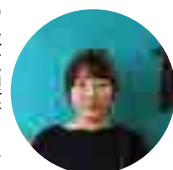
そんな折、昨年末に旭川と成田を結ぶLCCが就航！安い故に欠航になったりとドキドキも付き物ですが、気軽に行き来できるように。

上川町に移住して12年。関東にいる両親も歳を重ね、帰省することが増えました。

LCC

リ	エ	ケ	街
レ	ッ	ル	?
ー	セ	な	
	イ	?	

宮本恵理香さん



今月は：

●次回は国井昌子さんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

上川大雪クラブ野球少年団

目標は大谷翔平選手?活気あふれる未来のスターたち

週4回、主に総合グラウンドで練習をする上川大雪クラブ。約半世紀の歴史がある伝統のチームは現在、小学校1～6年生の子どもたち14人が所属しています。平日は練習、週末は比布野球少年団との合同チームで練習試合や各種大会に汗を流します。近年の少子化などの影響で、一時は団員が3人にまで減った時期もありましたが、昨年から再び増加。徐々に以前の活気が戻ってきているといいます。平日だけの参加も可能で、家庭の状況や目的に応じて柔軟に受け入れています。

指導者のひとりである井上隆博^{たかひろ}さんは「野球技術の向上はもちろん、社会性やチームスポーツならではの仲間を大切にする気持ちや協調性など、“心”も育てることを目標にして活動しています」と語ります。

未来のスター選手を夢見て、子どもたちは今日も元気に白球を追いかけます。

コミュニティ DATA

設立 : 昭和40年代
 活動内容 : 野球の練習、大会参加
 会員数 : 14名
 連絡先 : 総合体育館 ☎ 2 - 1140
 団員募集中、見学歓迎



(写真) 練習に励む団員たち。

「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

上川町に広めたい！
大学で学んだ「木育」を



協力隊になったきっかけ

はじめまして！今年の4月から地域おこし協力隊として活動している佐藤幸希と申します。大学生の頃から上川町にご縁があったことや、町の方々との出会いがきっかけとなり、挑戦してみたい！という気持ちから上川町に参りました。現在は、協力隊のアカデミックプロデューサーとして、教育に携わるお仕事をしております。

上川町の子どもたちやみなさんにお会いできる日を楽しみにしております。よろしく願いいたします！



地域おこし協力隊
アカデミックプロデューサー
佐藤 幸希さん

札幌大谷大学短期大学部専攻科保育専攻を卒業後、2024年4月上川町地域おこし協力隊アカデミックプロデューサーに着任。

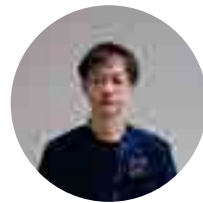
自然豊かな上川町で 木育を展開したい

上川町は94%を森林が占める雄大な自然に囲まれています。上川町の恵まれた自然環境の中で、“木育、という活動を展開していきたいと考えております。

木育とは、子どもをはじめとする全ての人が『木とふれあい、木に学び、木と生きる』取り組みのことです。木育を通して、上川町の自然の魅力や、木工作でしか味わうことのできない五感への働きかけや達成感を伝えていきたいです！

かみかわ へルスケア

診察室より



医師
片山 大奨 先生

いつもお世話になりありがとうございます。医師4年目の片山大奨（だいすけ）と申します。4月から上川医療センターで家庭医療の勉強をさせて頂いております。みなさまにはたくさんお世話になると思いますが、一年間どうぞよろしく願います。

この度は貴重な機会で恐縮ですが、①私と②広島をご紹介します。

私は広島県出身です。出身大学は香川ですが、「研修医」は広島でお世話になりました。「研修医」は2年間あります。脳外科や消化器内科等の「専門科」で研修をする中でどの科の先生もかつよく、「専門科」の先生に憧れていました。一方で色々な科で扱う内容を広く勉強をした

いとも思いました。それが「総合診療科」を選択した理由です。この科は手術はしませんが、内科の病気と幅広く向き合う科と考えると分かりやすいかもしれません。上川では「家庭医療学」を学びたいと思っています。

話は変わりますが、私の出身「広島」にはどんなイメージがあるでしょうか。お好み焼き・牡蛎・広島カープ（野球）などなど：広島カープが気になるのですが、今回はお好み焼きをご紹介します。一言で述べると、重ねて焼いた粉物です。クレープのような薄い生地を千切りキャベツをたっぷり乗せ、豚バラ肉、焼きそばやうどん、卵を重ねて焼き上げ、ソース、青のり、マヨネーズなどをお好みみでかけて食べます。ぱりぱりの生地とボリューム満点のしなしなのキャベツがソースになじんでとてもおいしいです。おすすめはもちとチーズですが、牡蛎をトッピングしても美味です。広島にお立ち

寄りの際はぜひご賞味の上、穴場のお店がありましたら私にもお知らせ下さい。

ちなみに私は広島カープのファンです。上川にいても試合結果は気になります。カープが負けた翌日は機嫌が悪いと言われるのがカープファンですが、私の場合はほんの少しだけです。

いつでもお気軽に健康や生活のことに関してご相談頂きますと幸いです。



P13の平野院長
からのお知らせも
ご確認願います
すぼわん♪



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

体育館で 簡単！エクササイズ

大きな筋肉を使って体全体を鍛えよう②
下半身編①

4月号に引き続き、今回も大きな筋肉を鍛える種目をお伝えします。今回は上半身の中の大きな筋肉を鍛える種目をお伝えしましたので、今回は下半身（主に脚）を鍛える種目をお伝えします。体全体の中でも下半身の筋肉は、例えば「歩く」といった日常生活を行う上で必要不可欠な筋肉になりますし、加齢とともに一番衰えやすい筋肉とも言われておりますので、意識的に鍛えていつまでも健康なカラダをつくっていきましょう。



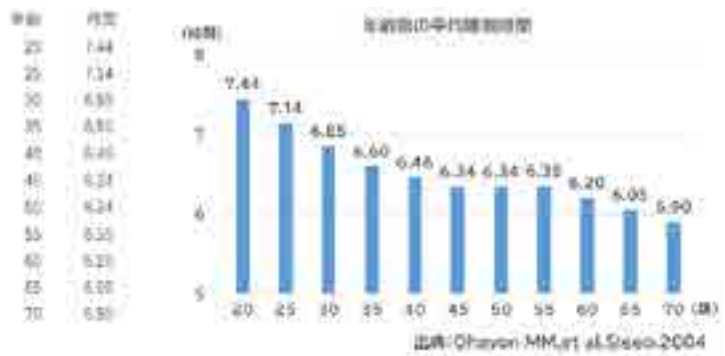
睡眠と生活習慣病

保健福祉課
健康増進グループ
金子保健師

睡眠は、健康な生活を送るうえで欠かせないものです。近年、睡眠が生活習慣病と深く関係していることがわかってきました。睡眠不足が続くと、食欲を促すホルモンが増加し食べ過ぎにつながったり、血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、血糖値が下がりにくくなったりします。

睡眠時間はどれくらい必要？

メタボリック症候群や糖尿病などのリスクが最も低いのは、睡眠時間が7～8時間の人で、6時間未満だと生活習慣病を発症する危険性が増加します。ただし、年齢などで個人差が大きいため、自分にとって最適な睡眠時間を見つけることが大切です。睡眠時間は加齢とともに徐々に短くなり、自然と長い時間眠れなくなってきます（右のグラフ参照）。



睡眠の質も重要

質のよい睡眠がとれているかどうかセルフチェックしてみましょう。

- 起きる時間が日によって違う
- 寝る前に嗜好品（コーヒー、タバコ）をとる
- 日中、強い眠気を感じることもある
- 寝酒をしないと眠りにつきにくい
- 運動する習慣がない
- 睡眠中に激しいびき、歯ぎしりをする
- 寝る前にパソコンやスマホを見る

が複数あった場合は睡眠の質が低下している場合があります。

脚（主にふくらはぎ）「カーフレイズ」

※マシンNo.⑩

脚（主にふともも）「レッグプレス」

※マシンNo.⑩



ポイント①：ヒザではなく股関節から動かすイメージで動作しましょう。正しい動作が出来れば、太ももの前側だけでなく、裏側（ハムストリングス）やお尻の筋肉も使えます。

ポイント②：足底の向きとヒザの向きを平行にしましょう。ヒザだけ内側に入ってしまったらヒザの怪我につながるので注意しましょう。

第2の心臓と呼ばれるふくらはぎの筋肉を鍛えます。横向きでつま先立ちをするような動きになります。筋肉の伸び縮み幅を広くとるように足首の曲げ伸ばし（底背屈）を繰り返します。

左）マシンに深く座り、脚を広めにとり踏ん張ります。このとき足底の向きが内側に入らないように気を付けてください。また、体幹がぶれないように腹筋に力を入れます。右）足の裏全体で体を押し上げていくイメージで力を入れます。するとマシンの軌道どおり横に体が動きます。横向きでスクワットをしようとする動きで、脚の曲げ伸ばしを繰り返します。脚を曲げていくときも負荷を感じながら、コントロールできるスピードでゆっくり動作しましょう。

今月のカレンダー



第3回層酒相愛

層雲峡で開催されるランタンフェス。灯りに酔いしれるひと時をお楽しみください。

6月8日(土)～7月13日(土)までの毎週土曜日
16:00～21:00
@層雲峡温泉商店街



ローカルキャリアサミット

22日オープンの ANSHINDO イベントです！ぜひお立ち寄りください。

13:00～
@ ANSHINDO & PORTO

ごみ収集
スケジュールは
こちら



1	土	「上川小学校運動会」@上川小学校
2	日	リサイクルの日
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	「バス送迎付き検診」7:30～@旭川がん検診センター
7	金	
8	土	「第3回層酒相愛」8(土)～7月13日(土)までの毎週土曜日@層雲峡温泉商店街 「新町民歓迎会」16:30～@ PORTO
9	日	
10	月	
11	火	「旭川信金開店60周年 お客様感謝デー」9:00～@旭川信金上川支店
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	「おもてなし花壇 花植え」8:00～@上川町内
16	日	「にこにこ運動会」9:00～@中央保育所
17	月	
18	火	
19	水	「スマホ相談室」予約制@ PORTO
20	木	
21	金	
22	土	「ローカルキャリアサミット」13:00～@ ANSHINDO & PORTO
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	「自然観察講座」@三段山