



地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター
(役場保健福祉課内)
☎ 85-2112

地域包括支援センターとは？

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師が連携して、高齢者の皆さんの支援を行う総合相談窓口です。役場庁舎1階の保健福祉課内に職員がいますので、高齢者ご本人に限らず、ご家族や近所の方など、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。また、電話やご自宅への訪問による相談も行っています。

総合相談・支援

- 権利擁護（成年後見、虐待など）に関する相談
- 認知症、介護・福祉サービスに関する相談
- 見守りに関する相談 など

私たちが相談
に乗りります！



お気軽に
ご相談ください。

地域包括支援センター

介護や健康のこと

- ふまねっと運動、ピピリハ体操の普及
- 介護予防事業（木曜体操事業など）
- 出前講座（認知症、介護予防、終活）など

介護予防活動

- 介護認定、介護サービスの利用に関する相談
- 健康に関わる相談 など

木曜体操事業に参加しませんか？

冬場の運動不足解消にぜひご活用ください！



対象：おおむね 65 歳以上の方

日程：毎週木曜日

午後 1 時 30 分から 2 時 30 分まで

場所：町体育館

申し込み先：地域包括支援センター

講師：齋藤氏（健康運動指導実践者）





肝臓をいたわろう ～肝臓の立場から皆さんにお伝えしたいこと～

年末年始は何かと気ぜわしく、生活リズムが乱れがちです。皆さんの肝臓の調子はいかがでしょうか。

肝臓は昔から「物言わぬ臓器」と呼ばれ、肝臓の機能が低下しても症状が出ることが少なく、不調が出たときにはすでに状態が進行していることが多いと言われています。

肝臓はどんなに不摂生をしていても文句を言わず、私たちが生きていくために毎日もくもくと働いています。

■肝臓の主な働き

●解毒作用

アルコールや薬、食物に含まれる有害物質を、肝臓の酵素によって無毒化して尿として排出します。体にとって有害なものをチェックする「検疫所」のような役割をしています。

●栄養素の加工・貯蔵（代謝）

食事から摂った栄養分を体内で利用できる形に変えたり、エネルギー源となるブドウ糖をたくわえたりして、全身へ送り出します。

●消化の促進

脂肪の消化吸収を助ける「胆汁」を1日に約1L作り、胆のうに蓄えます。

■皆さんの肝臓は大丈夫？脂肪肝のはなし

脂肪肝と聞くと、食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足などの生活習慣が多い浮かぶ方も多いと思います。こうした生活を続けることで肝臓にも脂肪がたまり、働きが悪くなってしまいます。

【①脂肪肝】肝臓に脂肪がたまると、それを異物として白血球が反応し、肝臓の細胞を攻撃して炎症を起こします。この段階では自覚症状はありません。↓

【②脂肪肝炎】ずっと炎症が続くと、傷ついた細胞を修復しようと過剰に線維（コラーゲン）が作られ、肝臓の組織が固くなっています。この状態が20～30年続くと…↓

【③肝硬変】肝臓の線維化が進んで肝臓全体が固くなり、自覚症状があらわれます。黄疸、むくみ、疲労感、倦怠感などを感じます。↓

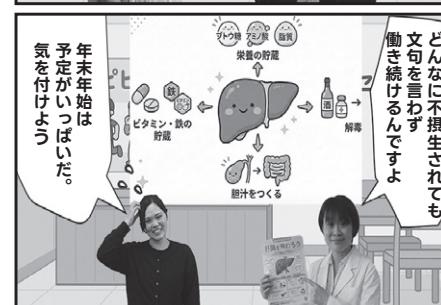
【④肝がん】肝硬変が進むと傷ついた細胞ががん化することがあり、正常な働きができなくなっています。

正常な働きができなくなる=解毒作用、栄養素の貯蔵、消化の促進などがうまくいかなくなるということです。

健康生活を維持していくために、普段の食や運動などの生活習慣を見直して、「脂肪肝にならない」、「脂肪肝からの脱却」を目指していましょう。

皆さん、肝臓をいたわって大切に使っていきましょう。

ホケセン4コマ劇場



お気軽にご相談ください

あなたの地区の民生委員・児童委員

問 役場保健福祉課

社会福祉室 福祉係

本町の民生委員・児童委員が厚生労働大臣から委嘱されました。委員は、生活の中での不安や困りごとの相談を受け、解決に向けた支援を行い、地域の皆さんのが安心して暮らせるようお手伝いする役割を担っています。心配ごとがありましたら、お気軽にご相談ください。個人の秘密は固く守られます。

民生委員・児童委員名簿 氏名・担当行政区・電話番号



今野 由美子さん
1～4区
☎ 85-2356



太田 正二さん
5・6・9～11・26区
☎ 85-3128



高橋 久美子さん
7・8・12・13区
☎ 85-2728



片澤 早苗さん
14～19区
☎ 85-3689



鈴木 佐智子さん
20～25区
☎ 58-9850



合田 浩幸さん
東町・北町
☎ 85-2024



川名 典道さん
南町
☎ 090-2058-6859



高島 義弘さん
中町・西町
☎ 85-3133



佐々木 裕さん
新町
☎ 85-2041



菅原 実さん
寿町
☎ 85-3069



安藤 裕子さん
緑町
☎ 85-2722



平山 三千代さん
主任児童委員
☎ 85-4186



鴎 伸広さん
主任児童委員
☎ 85-3411

相談例

- 介護の困りごと
- 結婚・離婚
- 福祉サービス
- 親子関係
- 生活困窮
- 育児やしつけ
- ご近所付き合い
- 身体や障がい
- 学校生活の悩み
- について

児童に関する相談は、主任児童委員、または、各地区の児童委員にご相談ください。

民生委員を長年務められた方々に

11月30日をもって民生委員・児童委員を退任された右記の4名の方々に、北海道民生委員児童委員連盟会長から感謝状が贈られました。12月1日に役場で伝達式が行われ、村中町長から手渡されました。

長年にわたるご貢献に、心より感謝申し上げます。

贈呈対象者

- ・福永 洋志さん(左)
- ・一岡 政敏さん(中央)
- ・稻場 洋晴さん(右)
- ・荒田 喜安さん(欠席)



後期高齢者医療制度のお知らせ

▼医療費のお知らせとは？

健康管理の重要性をより強く意識していただくため、対象期間に医療機関を受診したすべての被保険者へ、診療日数や医療費などを掲載した「医療費のお知らせ（医療費通知）」を年2回、ハガキで送付しています。

診療日数や医療費に間違いがないか確認するとともに、医療費の推移や健康状況を把握することで自身の健康管理に努めましょう。

このお知らせは、医療費控除の申告手続きで、医療費の明細書として使用することができます。

▼発送予定月・対象診療月

発送予定月	対象診療月
令和8年1月上旬	令和7年1月～9月
令和8年2月下旬	令和7年10月～12月

※亡くなった方には送付していません。送付を希望する場合は、お問い合わせください。

問い合わせ先 役場保健福祉課
社会福祉室 国保医療係

旭川弁護士会による巡回無料法律相談

旭川弁護士会では、弁護士が身近にいない地域の皆さんがあんしん相談できる機会を作るため「巡回無料法律相談」を実施します。

あなたの悩みは、法律で解決できることかもしれません。日頃の悩みを弁護士に相談してみませんか。事前予約制です。

日時 2月3日（火）午後1時～4時
場所 福祉会館第4研修室
申し込み・問い合わせ先
役場税務住民課 税務住民室

環境生活係 ☎ 85-4803

生活・仕事巡回相談会

仕事やお金、家族、人間関係など、暮らしに関する悩みごと、困りごとについての相談を受け付けています。事前予約制です。

相談日 1月15日（木）

時間 ①午後1時～1時50分
②午後2時～2時50分

場所 福祉会館第4研修室

定員 ①②各1人

申込方法 相談日前日の午後3時までに電話、FAX、メールで申込

相談料 無料

申し込み・問い合わせ先

かみかわ生活あんしんセンター

☎ 38-8800 FAX 33-0021

✉ anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

きたよん通信

「障がい」ってなんだろう？⑤

今月は「精神障がい」「難病」「高次脳機能障がい」について紹介します。

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（当麻町役場庁舎内）



☎ 84-7111 FAX 84-7333 ✉ kitayon@potato.ne.jp

開設時間 月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

障がい者虐待防止センター専用電話（24時間対応）☎ 84-7222

●精神障がい 統合失調症、うつ病、パニック障害などのさまざまな心の病気により、日常生活や社会生活のしづらさを抱えたりする症状のことです。適切な治療を受け、薬を飲んだり、周りの理解・配慮があれば症状をコントロールできるため、多くの人は地域で安定した生活を送っています。

【私たちにできること】本人のペースに合わせ、穏やかな対応やコミュニケーションを心がけましょう。

●難病 発病の原因が不明で、治療方法が確立しておらず長期の療養を必要とする疾病です。日常生活を送ることができる人が増えていますが、定期的な通院や自己管理が不可欠です。

【私たちにできること】疲れやすさ、体調の変動のしやすさへの配慮をしましょう。

●高次脳機能障がい 病気やけがが原因で、脳が損傷を受けたためにおこる障がいです。日常生活や社会生活でさまざまな困難（注意力や記憶力の低下、感情のコントロールができないなど）が生じます。

【私たちにできること】具体的にわかりやすく説明をしましょう。手順書を利用したり、段取りを決めておくと良いです。

掲載している内容は、それぞれの障がいの基本的な情報の例示です。特性や配慮などは一人ひとり違うため、本人の意思を確認しながら、その方に合わせたサポートをしていきましょう。