広報 かみかわ 2025 4
no.1403

春先から始まる上川町の農業。
町産野菜をいっぱい楽しみましょう！

今月の内容

P2 …… KAMIKAWA PEOPLE
P3 …… HOT TOPICS
P6 …… 上川町認定こども園ここふれ
P8 …… 上川町の総人口
P8 …… 西木町長おしえて！ Q&A
P9 …… 町長行政・教育長行政執行方針
P10 …… 令和7年度上川町の予算
P13 …… 図書だより
P14 …… くらしの Information
P16 …… カメラレポート
P17 …… 町のみんなのエッセイリレー
P18 …… コミュニティ紹介
P19 … KAMIKAWORK PROJECT
P20 …… かみかわヘルスケア
P22 …… 4 月のカレンダー

【表紙】朝もぎ母さんの会の方々で集合写真を撮影！今年も朝もぎ母さんの会で作られた美味しい野菜がふくるに並びます。

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。

今月の
カミカワ
ピープル

朝もぎ母さんの会 会長
福島 正子さん

上川町の農業に関わる若者がもっと増えてほしい！

◆福島さんのお仕事は？

親から継いで農家をしています。作っている農作物はお米のほかに、ミニトマトやかぼちゃ、園芸です。

また、上川町で活動している朝もぎ母さんの会の会長もしています。会では、ふくるに自分たちで作った町内の新鮮な野菜や花の苗などを並べていただいています。上川町民や観光を目的にいらした方にも買っていただいています。

◆農家としての思い出

母と二人で農業をしていた当時は農機具がなくて大変でしたね。母が馬を使って畑を耕したり、刈った稲を寄せて納屋に取り込む作業をしたりと、なにかと大変でした。農機具が出てきてからはだいぶ楽になりましたね。

大変な中でも、続けることができたのは、もちろん達成感もありましたが、やはり親から継いだ仕事を続けたいという強い想いがあったからです。そして、今後も続けていきたいと思っています。

◆上川町に期待していること

最近では地域おこし協力隊などの制度を活用して上川町に移住してくれている方もいて嬉しく思っています。

一方で、町内で農業で関わる若者は、まだまだたくさん増えてほしいと思っています。水田を作ったりするのは大変だと思うので、園芸野菜などの作りやすいものからでも始めてほしいですね。農業をきっかけに上川町に根付いてくれるような人材が増えてくれると嬉しいです。

（右）朝もぎの会の皆さんで会議をする様子。
（左）今年は５月１日からふくるが始まる予定です！町内で採れた新鮮な野菜などがたくさん並びます。ぜひお越しください。

あつあつのニュースをお届け！

ホットトピックス HOT TOPICS

TOPIC 1

上川町学園構想フォーラム開催

2 月 28 日（金）に、上川町学園構想フォーラムを開催しました。町民や教育関係者、専門家など 82 名が集まり、上川町を一つの学園に見立てて、学校・家庭・地域の連携を強める、新しい上川町の教育のあり方について話し合いました。

ワークショップ内では、「未来の上川町に期待すること」について話し合いました。各自が教育で実践したいことを付箋に書きアイデア出しを行いました。

トークセッションでは、館山教育長、上川町教育委員会社会教育グループの池端係長、㈱ EDO の関口裕太さん、盤所杏子さんが登壇し、上川町の教育について意見を交わしました。

新たに上川町は民間企業２社と未来共創パートナーシップ協定を締結しました。共創による地域課題の解決に向けて、それぞれの企業が持つ強みを活かした施策に取組んでいきます。

TOPIC 2

未来共創パートナーシップ協定

株式会社 EFC

●協定締結日２月 28 日（金）
関係人口の創出や移住・定住の促進など、過疎地域の課題解決に取組みます。

株式会社エスプール

●協定締結日３月６日（木）
上川町の地域資源とエスプール社の脱炭素の取組をかけ合わせたゼロカーボンシティの実現に向けた取組みを推進します。

TOPIC 3

上川超会議開催！

３月 14 日（金）に上川超会議を開催しました。参加者は、上川町で活動する地域おこし協力隊員やまちづくりに携わる事業者などが、自らの活動紹介を行い、その後参加者全員で、印象に残ったことや上川町で取り組みたいことについて話し合いました。

TOPIC 4

豆腐・味噌作り体験ワークショップ

みんなが輝くまちかみかわ事業支援金を利用し、「スローフードを楽しむ会」が２つの事業を実施しました。一つ目は、11 月 30 日（土）に、豆腐作りをワークショップ形式で学びました。二つ目は 2 月 16 日（日）に、味噌づくり用のミンサーの機器更新を行い、今年もおいしい味噌を手作りしました。

TOPIC 5

スポーツ教室・コーチペアレンツ講習会開催

2 月 22 日（土）に、上川町スポーツ研修事業として、スポーツ教室・コーチペアレンツ講習会を開催しました。元プロ野球選手の佐藤真一さんと元スピードスケート日本代表の鈴木靖さんを招き、子どもたちや保護者の方々は、専門的なトレーニングやコーチングについて学び、貴重な時間となりました。

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

佐藤　憲子 様、高橋　栄 様
張山　範生 様（札幌市）、福士　恵子 様（比布町）
福屋　隆則 様（旭川市）、藤原　政喜 様
吉田　春江 様

上川町ふるさと応援寄附（２月分）

143 件 2,271,000 円

上川町認定こども園

ここふれ

2025年4月から、いよいよオープンする「ここふれ」についてご紹介します！

園内紹介

子どもたちの成長を支える園は、町産材のトドマツを多用し、木のぬくもりを感じられる園舎です。暖房は、安全かつ経済的な土壌蓄熱式床暖房を採用しています。

クラス分け

上川町に生息する動物の名前をクラス名にしました。子どもの成長に伴い、大きな動物の名前になっていきます。

こがも（0歳児）

こりす（1歳児）

こうさぎ（2歳児）

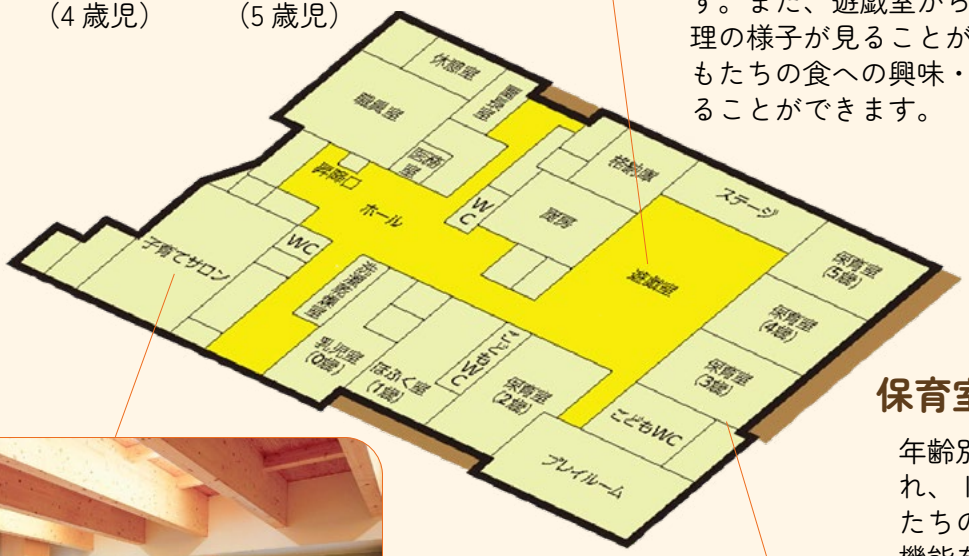
こぎつね（3歳児）

こじか（4歳児）

こぐま（5歳児）

遊戯室

子どもたちが思いっきり遊べる広いスペースが園の中心にあります。また、遊戯室から厨房での調理の様子が見ることができ、子どもたちの食への興味・関心を高めることができます。



保育室・ほふく室

年齢別に部屋が区切られ、トイレなど子どもたちの成長に合わせた機能を持つ温かみのある空間になりました。

子育てサロン

未就園児やその親が気軽に使えるスペース。子育ての悩みを共有したり、専門スタッフが相談に応じる子育て支援センターは開園中、常時利用できます。

教育・保育理念

まちの地域資源や学校、人、歴史など様々な要素をつなぎ合わせ、上川町らしい特色のある教育・保育のあり方を追及し、豊かな自然の中で「生きる力」を身に付け、おおらかな人間性と心の豊かさ、たくましさを併せ持つ子どもたちを地域全体で育てます。

ここふれの詳細は
こちらからご確認いただけます！

認定こども園の概要

ここふれは、幼稚園と保育所の機能を一体的に提供する「幼保連携型認定こども園」です。保護者の就労状況にかかわらず利用することができるほか、子育てに関する相談や交流機会を提供する子育て支援センターの活動（0 カ月～就学前までのお子さんや、保護者、妊婦の方など、これから子育てをする方々が参加する活動）の機能を有する、地域の子育て支援の拠点となります。

支援者の紹介

こども園の運営に役立ててほしいと、物品などを寄付いただきました。園内で有効活用させていただきます。

老人クラブ連合会

株式会社ニヘイ

大雪牧場

上川幼稚園

のぞみ幼稚園

総人口

3,053 人

（男性：1,437 人／女性：1,616 人／世帯数：1,861 世帯）

生まれた赤ちゃん	亡くなった方	転入された方	転出された方
0 人	7 人	13 人	10 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。

2025 年 2 月末現在

西木町長 おしえて！Q&A

令和 6 年 10 月 31 日に開催された「町長とのふれあいトーク」の中で寄せられた質問を紹介いたします。

Q　道北バスのバス停ですが、ポンモシリ前から共進３３線付近に移動することはできないですか？

A　バス停の移動については多くの検討事項があり、今回の件でいえば、以下のようなことに配慮して協議を進めていくことが必要です。

まず、バス停の移動先である共進 33 線付近は、歩道が道路片側にしかなく、歩道側についてもバスの駐車帯がないため、交通安全対策が必要になります。また、国道 39 号線は交通量も多く、大型車両などの走行も多い道路となっており、共進 33 線付近は上川町から旭川市に向かう場合にカーブの手前となることから、冬期間の除雪の関係も踏まえて利用者・路線バスの安全確保、交通安全の課題があります。

現在のバス停位置である栄町球場前の上川ポンモシリのバス停を移動する場合は、栄町町内会や事業者、地域住民、道路管理者、警察等の方々の理解を得た上で、住民の利用希望、現状の利用実態を把握し協議していく必要があると思います。また、バスの車内表示板・アナウンスの更新費用も発生するため、道北バスとの協議も必要となってきます。

令和7年度　町長行政・教育行政執行方針

令和7年上川町議会定例会が3月4日から18日までの日程で開催されました。「町行政・教育行政執行方針」と新年度予算の概要についてお知らせします

町行政執行方針

町長　西木光英

令和7年第1回定例会の開会にあたり、本年度の町政執行に臨む私の基本的な考え方と取組み施策の一端を申し上げ、議員各位をはじめ、町民の皆さまのご理解とご協力を心からお願い申し上げます。

令和7年度は、私が町民の皆さまから、町政運営を託されて2年目となりますことから、地域経済をはじめ、町民の生活に大きく影響する食料品や燃料等エネルギー価格の高騰など社会の変化に対応しつつ、直面する課題を乗り越えるため、全力で町政運営を担ってまいる所存でありますので、今後ともご指導、ご支援をいただきますようお願い申し上げます。

今年度は「第10次上川町総合計画」の後期5カ年の3年目の年でもあります。基本計画でまちづくりの目標として掲げている6つの大綱「地域特性を生かした活力あるまちづくり」「一人ひとりが安心して健やかに暮らせるまちづくり」「豊かな文化と次世代の人材を育むまちづくり」「安全安心で住みよい環境のまちづくり」「自然を生かした潤いのあるまちづくり」「みんなで創り育てる協働のまちづくり」の実現に向け、上川町の魅力あるまちづくりや環境整備、産業振興による地域活性化を図ってまいります。

令和7年度予算につきましては、物価高騰による物件費や人件費、扶助費が増加する中、国が示す地方財政計画を基調に財政健全化指標を堅持するため、歳入に見合った歳出予算を基本としながら、4月開園の認定こども園「こころふれ」の運営経費や各施設等の適切な管理を含め、直面する課題への対応と持続可能な地域社会を描く視点に立ち、町民一人ひとりが心の豊かさを実感し、“夢と希望と誇り”を持てる魅力あるまちづくりを目指し、「第10次上川町総合計画」及び「第2期まち・ひと・しごと総合戦略」との整合性を図りながら予算編成を進めたところであります。

物価高騰や社会情勢の不安定の中で、財政の効率的運用と健全財政を基本に、町職員一体となって創意と工夫を凝らすとともに、「みんなが輝くまちかみかわ～住む人、来る人、関わる人～」を基調に、多様な価値観や地域特性を生かしながら、住民と行政、企業が一体となり、みんなで共に創り、共に生きる共創と共生のまちづくりを進めてまいります。

また、対話と住民参加に重点を置き、上川町だからこそできる価値を、みんなで力を合わせながら創出することで、真の豊かさを感じられる「魅力あるまち」を築いてまいります。

教育行政執行方針

教育長　館山孝佳

令和7年第1回定例会の開催にあたり、令和7年度上川町教育行政の執行方針について申し上げます。

人口減少と少子高齢化の一層の進展や気候変動による温暖化、DXやAI技術の進展による更なる急激な社会変化に対し、これまでの知識や経験だけでは将来を見通すことが難しい時代を迎えております。

教育分野におきましては、子どもたちの個別最適な学びを目指した取り組みや、外国語教育の充実や教職員の働き方改革、部活動の地域移行の推進、GIGAスクール構想の推進など、多くの改革が行われておりますし、町民一人ひとりが生涯にわたって学び続けられる機会の充実が求められています。

このような新たな時代に対応していくためには、教育における役割を充分認識し、学びを通してふるさとに愛着を持てるまちづくり、健康で生きがいのある生活を送れるまちづくりに努めていかなければならないと考えており、学校・家庭・地域社会が連携し、様々な課題の解決に取り組むとともに、各種施策や事業を展開し上川町の教育のさらなる充実に向けて取組んでまいります。

◇一般会計とは

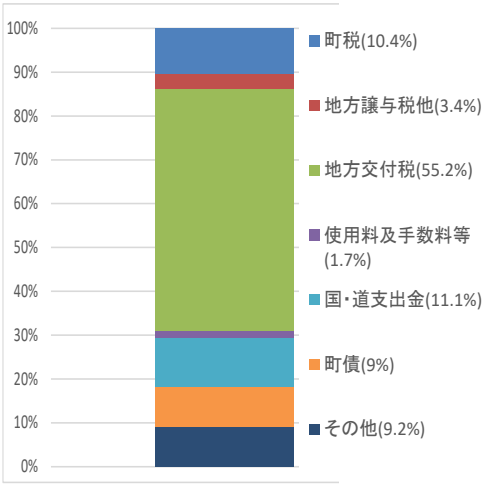
通常、上川町の予算というと、この一般会計のことを言います。一般会計とは、町の行政サービスの基本的な経費を計上している会計で、福祉や教育、道路の整備、産業の振興などさまざまな分野の仕事を行うための会計です。主な収入は、町税や国、道の支出金のほか地方交付税などです。

◇特別会計とは

特別会計とは、特定の目的のための会計で、国民健康保険税などの特定の収入があり、一般会計とは区分し、収入・支出を処理する会計です。

◇企業会計とは

企業会計とは、主にその事業の収益で経費を賄って運営している事業の会計です。



令和７年度

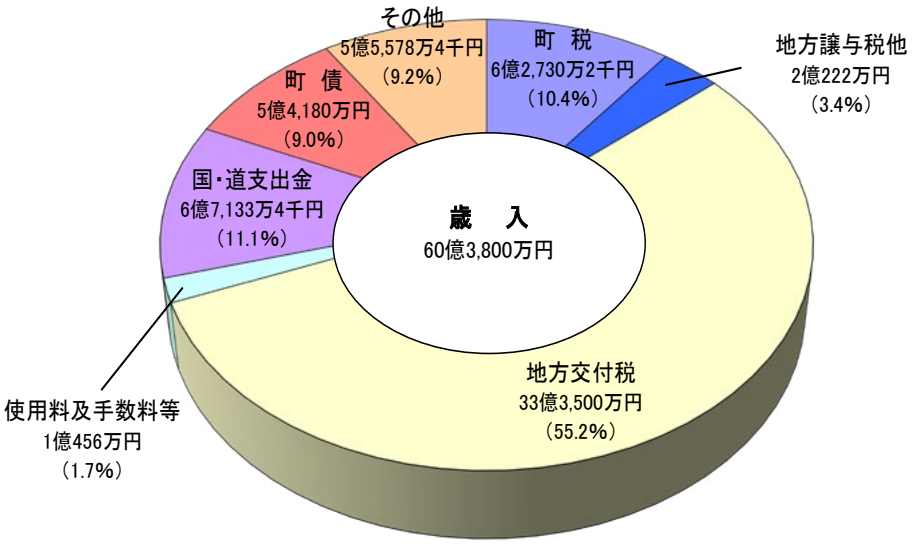
上川町の予算

合計　86 億 6,167 万円

一般会計	60 億 3,800 万円
特別会計	17 億 4,406 万円
企業会計	8 億 7,961 万円

前年度比　＋１億 7,472 万円

歳入

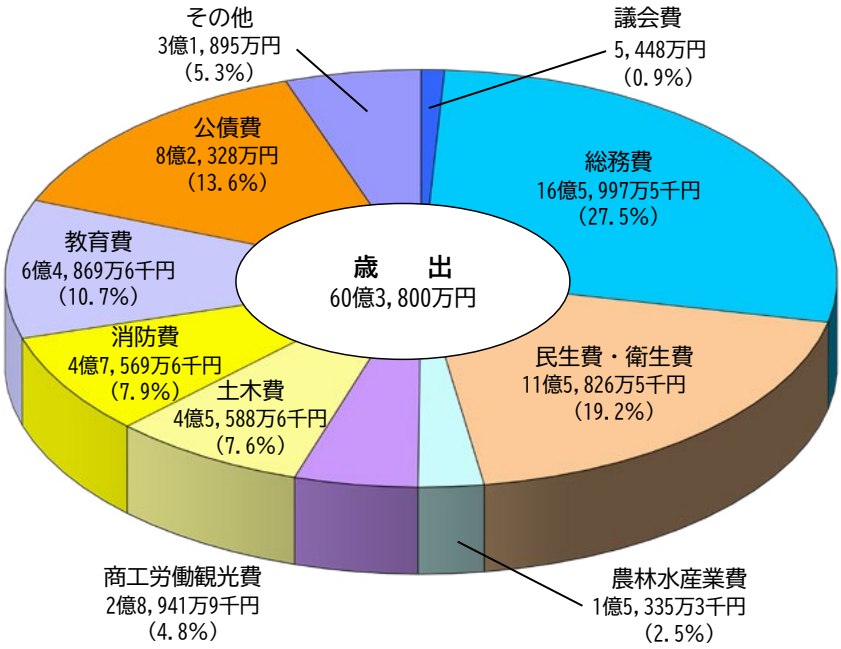


歳入では、町税として、町民税は個人・法人併せて前年度予算比較で 0.3％の増、固定資産税は前年度予算比較で 1.6％の減、入湯税は 12.2％の増を見込み、全体では前年度予算比較で 1.3％の増となっています。地方交付税は、普通交付税の増などにより前年度予算比較 0.2％の増を見込んでいます。国・道支出金は 2.0％の減、町債（臨時財政対策債除く。）は、認定こども園整備事業や越路・豊原地区農道整備事業などの減により 8.9％の減となっています。

また、事業の実施により不足する財源については、財政調整基金等からの繰入により、事業の実施を図ります。

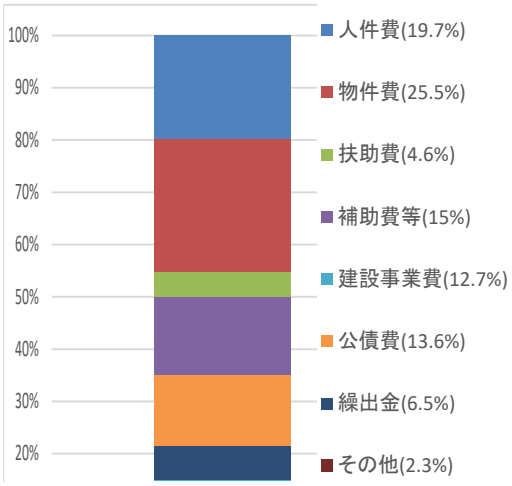
歳出

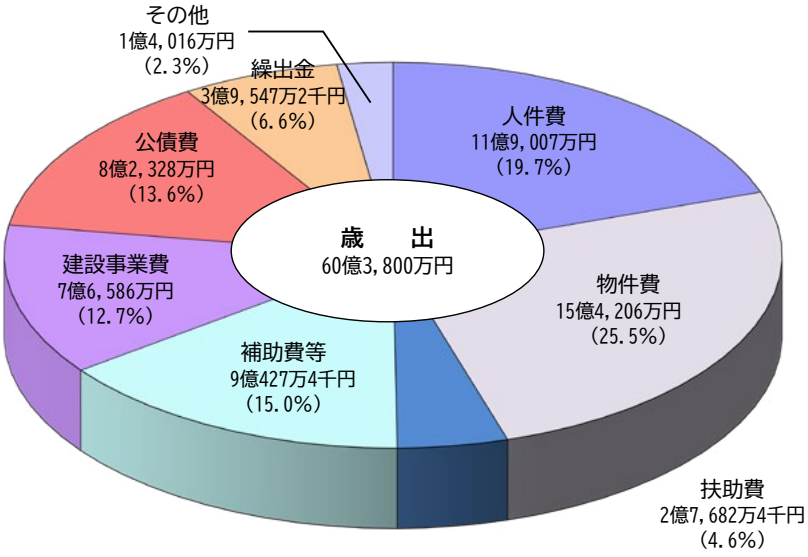
【目的別歳出内訳】



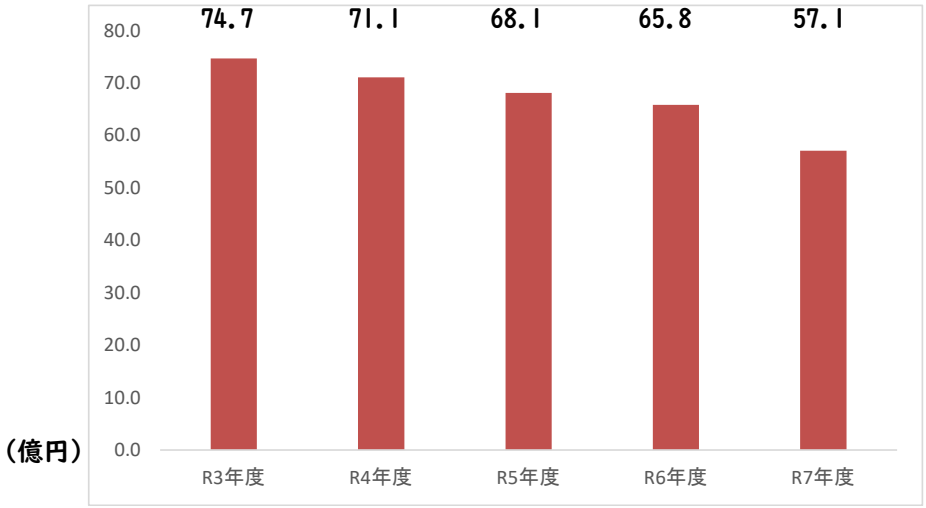
歳出では、人件費は給料や手当の増などにより9.3%の増、物件費は委託料の増などで9.7%の増、扶助費は認定こども園移行に伴う施設型給付の皆減などで14.5%の減、建設事業費は認定こども園整備事業の終了などで16.1%の減、補助費は町長・町議会議員選挙に係る交付金や交流×関係×定住による持続可能な地域経済・暮らしの構築～ニューノーマルを切り拓くローカルイノベーション推進プロジェクト交付金などの減により0.4%の減、公債費は4.1%の減、繰出金は国民健康保険事業特別会計繰出金などの減により1.4%の減、その他は観光振興基金への積立てなどの減により0.6%の減となっています。

【性質別歳出内訳】





一般会計地方債残高



自治体の予算では、その年度に使うお金は、その年度の収入で賄うことを基本としていますが、その年度の収入だけでは多額の費用がかかる公共事業などを行うことが難しくなりますので、自治体でも必要な資金を借り入れることができる制度が設けられています。この制度が地方債です。

道路や学校などの施設整備は、その恩恵を現在の住民ばかりでなく、世代を超えて長く受ける施設です。世代間の負担を公平にするという意味でも、地方債の発行による資金確保を行っています。

令和7年度　予算の主な使い道

1. 地域ブランド化の推進と雇用創出

地域プロジェクトマネージャー事業（官民共創、学園構想）

専任マネジメント人材である地域プロジェクトマネージャーを登用することで各プロジェクトの全体管理、住民への情報発信、コミュニティ機会の創出を図る事業です。

12,998千円

官民共創推進事業

民間企業の知見と技術を活用しながら、持続可能なまちづくりを進める事業です。取組みを広く知ってもらうための普及事業も実施します。

12,829千円

2. 林業の振興

サステナブルコンテンツ推進事業

旭ヶ丘地区のマウンテンバイクコースを大雪レクリエーションの森として指定管理、また、芸術等文化的活動や学習を通じて森林への理解や、林業文化の醸成を図るため大雪森のホールの指定管理を行う、林業と観光業を融合した新たな事業です。

4,191千円

3. 学校教育の充実

上川町学園構想事業

上川町で育ってよかったと思える教育環境を地域総がかりで構築するため、上川町学園構想の具現化を目指す事業です。

5,991千円

小・中学校エアコン整備事業

児童生徒が安全安心で快適な学校生活を送ることができるよう、教室等にエアコンを整備する事業です。

221,270千円

高校生通学費等助成事業

町内から町外の高等学校に通学する生徒の保護者に通学の助成を行い、経済的負担軽減及び高等教育への就学支援を図る事業です。

2,100千円

4. 消防体制の充実

消防施設費事業

消防団車両の更新を行い地域防災力の向上を図るとともに、感染症の流行発生時でも消防業務が継続できるよう庁舎改修を行う事業です。

112,469千円

5. 交通安全・防犯・消費者対策の推進

交通安全灯LED化更新事業

交通安全、防犯対策や省エネ対策のため、水銀灯の道路照明灯をLED 照明灯に更新する事業です。

10,670千円

6. コミュニティ活動の推進

みんなが輝くまちかみかわ事業

町内コミュニティ活動の活性化のため、活動費の一部を助成する事業と、町に居住している方や住み始めた方、町に興味がある人や企業など、みんなが共創して輝くことが出来る町を目指し、次の10年間のまちづくり・町の姿を考える事業です。

5,500千円

7. ふるさと応援寄付金制度の充実

上川町ふるさと応援事業

上川町出身者や関わりがある人・企業等、町を応援してくれる方などとの繋がりの構築・関係人口の拡大を目的とする事業です。

500千円

図書だより Library

上川町公民館図書室からの
情報をお届けします！

今月のおすすめ！

樺沢紫苑、田代政貴
「THANKFULNESS 感謝脳」

常に感謝の心を持ち生きていくことが、どれほど豊かな人生になるのかを、分かりやすく示されています。様々な角度からの実証データーを下に、明らかにされた必読の書です。ポジティブ思考よりも、さらに高みの感謝思考へあなたを導きます。

絵本はこちら

ジョイス・デュンバー文／スーザン・バーレイ絵角／野栄子訳
「はるまでまってごらん」

うさぎの子・スマッジにはきょうだいがいません。「どうして僕にはきょうだいがいないの？」と聞いてみますが、お母さんは「春まで待ってごらん」と言うだけ。葉っぱや雪でうさぎを作ってみますがうまくいかず、他の動物からも「春まで待ってごらん」と言われます。そして春が来て…。春の訪れが楽しみになる１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♪
４月の読み聞かせは９日（水）です。

上川駅「みどりの窓口」窓口休止時間のお知らせ

いつもご利用いただきましてありがとうございます。
令和7年3月15日(土)より、上川駅みどりの窓口に一部休止時間を設けます。
お客様のご理解とご協力をお願いいたします。

みどりの窓口営業時間

【変更前】
令和7年3月14日(金)まで　7:15~16:35

【変更後】
令和7年3月15日(土)より　7:15~11:30　12:30~16:35

休止時間　11:30~12:30

上川駅長

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。

くらしの

INFORMATION

インフォメーション

今月のPICKUP

上川町では、高齢の方に対して町内のタクシーやコミュニティバスかみくる、層雲峡と旭川間の道北バスを利用できる乗車券を交付しています。

高齢者福祉タクシー券助成

【補助対象】	上川町内に居住し、次の両方に該当する方。（長期入院中、施設入所者は対象外です）
	①昭和 25 年 4 月 1 日までに生まれた方
	②令和 6 年度の町民税が非課税または均等割のみ課税の方
	※該当する方には、乗車券を郵送いたします。（4 月上旬発送）
	（注）要件に該当する方で、届かない場合は担当までご連絡ください。
【助成額】	一人につき、100 円の乗車券 20 枚綴りを 1 冊
	※同じ乗車券で、町内のタクシー、かみくる、道北バスのどこでも利用できます。
	（バス券等への交換は必要ありません）
	※周辺地域にお住まいの方には、上川駅までの距離に応じて枚数を追加して交付します。

申請先・お問い合わせ先

保健福祉課
☎ 2-4055

きたよん通信

「手話」ってなに？

耳の聞こえる人が音声を使った言葉で話をするように、手話は手や指、体の動き、表情などで視覚を使って会話をする『目で見る言葉』です。

聞こえ方やコミュニケーション方法は様々で、人により異なります。

『口話』…相手の口の動きを見て話す方法

『筆談』…紙に文字などを書いて伝える方法

『空書』…空間に文字をゆっくり書いて伝える方法

『指文字』…文字言語を手の形で表現する方法

『身振り』…体全体を使って伝える方法

相手に伝えようとし、相手の話している事を理解しようとする気持ちが大切です。

お知らせ

手話奉仕員養成講座（基礎）受講生募集

日時：令和7年5月20日～11月11日 毎週火曜日（9月23日を除く）
午後6時～午後7時30分

会場：比布町福祉会館

対象者：当麻町、比布町、愛別町、上川町在住、在勤、在学者で手話奉仕員養成講座（入門）を修了した方

受講料：無料（テキスト代は受講者負担）

申込方法：電話、Eメールで5月2日（金）までに申込ください

変更になる場合があります。詳細につきましては、お問合せください

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

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おります。

日 4月20日㈰または21日㈪いずれか1日
5月18日㈰または19日㈪いずれか1日

一般曹候補生

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 3月1日㈯～5月7日㈬

日 5月17日㈯～21日㈬いずれか1日を予定

一般幹部候補生

対 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在22歳以上26歳未満の男女

申 4月23日㈬～6月6日㈮

日 第1次試験：6月14日㈯

幹部候補曹

対 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在20歳以上33歳未満の男女

申 4月23日㈬～6月6日㈮

日 第1次試験：6月14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

重度障がい者（児）福祉タクシー料金助成券を交付します。

町では、次の要件に該当する重度障がい者（児）の方に対して町内で利用できるタクシー券を交付しています。

対 次の障害者手帳の交付を受けている方で、町民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯の方

①身体障害者手帳で内部（心臓・呼吸器・腎臓・ぼうこう・直腸・肝臓）障害1級

②身体障害者手帳で下肢・体幹・視覚障害1級または2級

③療育手帳A判定

④精神障害者保健福祉手帳1級

ただし、対象者が施設入所中または長期入院中である場合は交付を受けられません。

助成額

タクシー券1枚当たり500円の助成（24枚綴り）

交付方法

4月上旬に該当者へ郵送

※未申請者については、申請書を郵送します。

※高齢者福祉タクシー券も該当になる方については、一緒に郵送します。

問 保健福祉課　☎2・4055

お知らせ

春の上川町火災予防運動を実施します。

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期を迎えるに当たり、住民の皆さまに火災予防の意識を高めていただくことを目標に、4月20日㈰から4月30日㈬までの11日間、春の上川町火災予防運動を実施します。

期間中の主な行事として、消防職員及び団員合同の火災防ぎょ訓練や火災予防広報パレード、消防車両による巡回広報を実施します。

問 上川消防署　☎2・1040

協会けんぽ北海道支部からのお知らせ

令和7年度の保険料率改定について

令和7年3月分（4月納付分）から健康保険料率は10.31％（プラス0.1％ポイント）、介護保険料率は1.59％（マイナス0.01％ポイント）となります。各都道府県の健康保険料率は、地域の医療費等に基づいて算出されます。医療費上昇を抑えるため、下記取組へのご協力をお願いいたします。

皆さまにお願いしたいこと

・協会けんぽの生活習慣病予防健診・特定保健指導（健康サポート）を受けていただくこと

・特定保健指導（健康サポート）を受けた方は、プログラムに最後まで取り組むとともに、必要に応じて医療機関を受診していただくこと

・ジェネリック医薬品の使用促進をはじめとする上手な医療のかかり方を実践いただくこと

・企業を挙げて健康づくりに取り組んでいただくこと（健康事業所宣言）

問 全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部
☎011・726・0352（代表）

税制

令和6年度分の町税の納め忘れはありませんか

令和6年度分の町税の納め忘れがないか今一度ご確認ください。

お忘れの方は、至急最寄りの金融機関または役場出納室窓口で納めてくださいますようお願いいたします。納付書に印刷された2次元コードによる納付・電子納付も可能です。

問 税務住民課　☎2・4052

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

３月１９日
上川小学校卒業式

３月９日
上川中学校卒業式

３月１日
上川高等学校卒業式

町長とのふれあいトーク with きてみんか

2月19日、きてみんかの方々と「町長とのふれあいトーク」が開催されました。参加者は、町長と活発な意見交換を行い、終了後は町長と一緒にお昼ご飯を食べました。

子ども食堂 実践者発表会

2月20日、子ども食堂実践者発表会が行われました。
子ども食堂は児童生徒が学校で実際に調理し食堂を実施する事業です。
発表会参加者は事業の効果や実施方法などを真剣に聞きいっていました。

町のみんなのエッセイ リレー

太田麻里子さん

私は高校卒業まで函館で育ち、大学時代を札幌で過ごした後、就職のために上川町にやってきました。そこから早6年。仕事があって、大好きな人たちと最愛の家族に恵まれ、雄大な自然が当たり前にあるこの町が大好きだと、今でこそ断言できます。しかし、ここで長く生きていくことには不安もありました。要するに、直前まで札幌で暮らしていた私には、物足りなかったのです。しかし、娘が生まれると、物足りなかったはずの町が、きらきらと輝いて見えるようになりました。町の制度は手厚く、関わる人たちは温かい。この不確かな時代に、町をよりよくしよう、子どもたちのために明るい町にしようと奔走してくれる人がいる。何よりも、毎日興味の赴くままに、たくさんの人に愛されてのびのびと育つ娘を見ていると、この町はコンパクトで愛おしく、その愛おしい町で生きていくことは、贅沢なことなのかもしれないと思えるのです。

●次回は戸田真理さんです。お楽しみに！

今月ご紹介するコミュニティは…

上川女子バレー部

バレーボールの楽しさと勝利の喜びを求めて再出発!

上川女子バレー部は 9 人制バレーボールチームです。元々、上川町役場職員を中心としたチームがありましたが、人員の確保が難しく活動的ではありませんでした。そこで競技の楽しさと勝利を求めて、大会に参加するべく職場を問わず声をかけ本チームの活動は再始動しました。現在は選手 10 人に加え、上川中学校の先生がコーチを担ってくれています。活動内容は週 2 回の練習、練習試合、大会参加を行っております。

伊藤キャプテンは次のように話してくれました。「普段の活動から積極的にコミュニケーションをとり、楽しく活動しているので初心者の方もどんどん参加して欲しいです。また、バレーはチーム内の声掛けによる雰囲気づくりがとても重要な競技なので、メンバー仲良く活動していきたいです。」

初心者大歓迎！メンバー募集中です！チームに参加し、一緒に勝利の喜びを分かち合いませんか？

（写真右）練習中の伊藤キャプテン
（写真左）試合中の様子

コミュニティ DATA

設立　　：平成 27 年 1 月 29 日
活動内容：バレーの練習、大会参加
会員数　：１０名
連絡先　：伊藤美月
　　tiyo.melmo@icloud.com

「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

ツリークライミング®を通して森を身近にしたい

森を身近に感じてもらいたい

ツリークライミング®という言葉をご存じでしょうか？これはアメリカで開発されたレクリエーションのための木登りの規格のことです。私は現在この技術を学んでおり、今年度町内でツリークライミング®体験会を開こうと思っています。きっかけは、スキー場横にある中山の森で木に登って枯れ枝取りをしている時のことでした。「登っていると何だかスッキリする…木から元気をもらっている！」と感じたのです。皆さんに森を身近に感じてもらいたいと、現在企画を進めています。

地域おこし協力隊
林業プロデューサー
吉田 拓 さん

昨年８月から上川町の地域おこし協力隊に着任。上川町の林業に関わり、木のものづくりを通して町の発展に貢献しています。

町産材を使い、町づくりに貢献

その他、町産材で大上川神社の絵馬を制作させて頂いています。こちらもオリジナル絵馬づくりワークショップとして開かせて頂こうと思っています。森の手入れ（林業）と作ること（ものづくり）を両輪として活動することを目標に林業プロデューサーに着任して８ヶ月。少しずつ車輪が動き始めました。今後は地域の方の森も手入れさせて頂きながら、上川の町づくりに貢献していきたいです。

診察室より

院長
平野 嘉信 先生

4月になり、だんだん春らしい暖かい日も増えて参りましたが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？春先は寒暖の差も激しく、環境の変化、季節の変わり目などから体調を崩しやすい方もいらっしゃると思いますので、体調に気をつけてお過ごしください。

今年も例年の如く、この時期は医師の異動の時期です。この3月末に大田、梅津、片山の3名の医師が上川町から次の勤務地へ旅立ちました。3名の先生方が上川町で学んだことを生かして、今後、さらに活躍されることを祈っております。そして4月から、新たに石塚、石村、前田の3名の医師が着任しました。これまでもお話ししておりましたが、将来・家庭医・総合診療医として、全国各地で活躍するために、地域での家庭医療、総合診療を学ぶために1年間の予定で、上川町に来られております。彼らが上川町でしっかり学び、今後、日本、北海道の家庭医療、総合診療の発展に少しでも貢献できるように、私も指導医としてしっかりと指導して参りますので、改めて、ご理解、ご協力の程、何卒宜しくお願い申し上げます。なお、今後、広報の当紙面にも登場する予定ですので、楽しみにしていてください。

また、私自身も、上川町に戻ってきて5年目となり、トータル8年目となります。町民の皆さまが、心身ともに、より健康で安心・安全な生活が出来るように、今後もさらにより良い医療体制を構築すべく努力して参りますので、お気づきの点がございましたら、ご指摘いただけますと幸いに存じます。昨年度は、2年に1度の診療報酬改定の年で、利用者の皆さまの自己負担が大きくなった方もいらっしゃると思いますが、それに見合うような質の高い診療を提供出来るようにこれからも心がけていきます。また、長らく更新しておりませんでしたが、当院のホームページも更新する事が出来ました。今後も皆さまに有用な情報を適宜更新する予定ですのでご覧下さい。また、院内の広報誌である「ふきのとう」も再開する事が出来ました。こちらも今後、定期的に発行していく予定ですので、併せてご覧下さい。また、社会情勢の変化や、町民の皆さまのご要望などから、必要に応じて可能な範囲で、対応して参りました。オンライン診療の導入、町のパートナーシップ宣誓制度導入に合わせて、当院でも多様な性のあり方に配慮した対応が出来るように整備致しました。今年度も町民の皆さまに安心してご利用していただけるように、さらにより良い医療体制を構築していきたいと考えております。何卒宜しくお願い申し上げます。

私たち家庭医は、皆さまの町のかかりつけ医です。お体の事でご不安、ご心配な事がございましたら、何なりとご相談頂けますと幸いです。

記事を書いてくれたのは…
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

体幹を支える筋肉を鍛えよう！

今回は、「腹斜筋」という体幹を支える大事な筋肉を鍛えることができるマシンをご紹介します。腹斜筋は主に上半身をひねる動きに関わっており、鍛えることで、腰椎や骨盤の安定につながり、姿勢が良くなったり、内臓を正しい位置に維持することができます。結果、ウエストラインの引き締めにも効果的です。また、体幹が安定することでスポーツのパフォーマンスアップ向上やけが防止、腰痛改善にもつながります。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。

今月のカレンダー 4月

春の一斉清掃

冬の間に町内に溜まったごみを掃除しましょう！

4月20日（日）
8：00～
@上川町内

春の火災予防運動

火災が発生しやすい時期に際し、火災予防運動を実施します。

4月20日（日）
～4月30日（水）
@上川町内

ごみ収集スケジュールはこちら

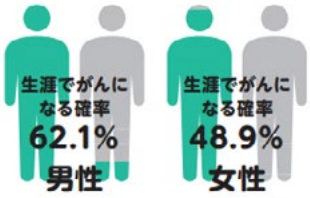
1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	「入園式」10：00～@認定こども園 ここふれ
6	日	「リサイクルの日」 「こどもマルシェ」11：00～@ PORTO
7	月	「入学式」10：00～@上川小学校 「入学式」13：00～@上川中学校
8	火	「入学式」13：00～@上川高校
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	「春の一斉清掃」8：00～@上川町内 「春の火災予防運動」20日㈰～30日㈬@上川町内
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	「大雪 森のガーデン オープン日」9：00～@大雪 森のガーデン
27	日	
28	月	
29	火	昭和の日
30	水	

定期的にがん検診を受けましょう！

保健福祉課
健康増進グループ
金子 保健師

●２人に１人が、がんにかかる可能性があります。

日本人が生涯でがんにかかる確率は、
男性 62.1%・女性 48.9%で
およそ２人に１人が、がんにかかる計算です。



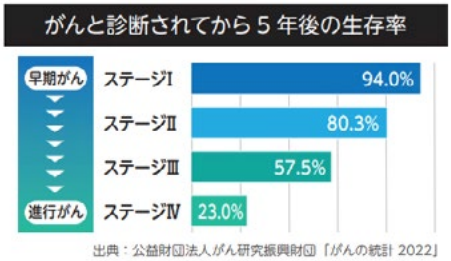
※国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」累積がん罹患リスク（2020 年）

●がんになる人の約１／ 4 は 40 歳～ 64 歳の現役世代

がんは高齢者に多い病気ですが、がんになる人の約 1/4 は 40 ～ 64 歳の現役世代です。
40 歳を過ぎたら（子宮頸がんは 20 歳を過ぎたら）定期的にがん検診を受けることが大切です。

●早期発見・早期治療による生存率は 90% 以上です。

診断と治療の進歩によって治せるがんも増えてきています。早期のがんは自覚症状がないことが多いため、症状がなくてもがん検診を受けましょう。



●上川町で受けられるがん検診

上川町で受けられるがん検診は下記の６つです。
詳しくは、４月配布「特定健診・がん検診のお知らせ」をご覧ください。

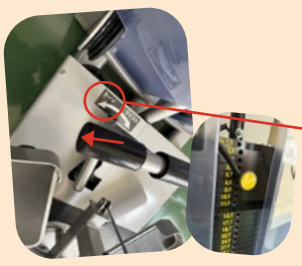
胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診
乳がん検診	子宮頸がん検診	前立腺がん検診

主に腹筋（腹斜筋）「ロータリートーソ＆ツイスト」
※マシン⑭

柔軟性アップには…
「ツイスト」

●腰まわりの柔軟性アップ（腰のキレ）が目的の場合は「ツイスト」にセッティングし、左右交互にひねるようにしましょう。（例：右→左→右→左と交互に動作。重りが浮いているため左右交互に動かしても重りが干渉せずに動かすことができる。）

筋力アップには…
「トーソ」



●筋力アップが目的の場合は「トーソ」にセッティングし、左右片方ずつひねるようにしましょう。（例：右側に10回連続でひねる→左側に10回連続でひねる　左右終了で1セット）

①パッドが胸上部にあたるようにイスの高さを調整
②グリップを握って上半身を固定
③上半身を固定したまま、下半身だけをひねる
④戻るときも力を抜かずに負荷に耐えながら下半身をもとの位置まで戻す
※①～④を繰り返す

※重りの変更（ピンの抜き差し）をする場合は必ず「トーソ」に切り替えてから行ってください。「ツイストのままで抜き差しはできません。