

夏、来たる!

大雪森のガーデン Daisetsu Mori-no Garden



今月の内容

P2 KAMIKAWA PEOPLE
P3 HOT TOPICS
P6 西木町長おしえて! Q&A
P7 国民年金保険料の免除・納付猶予制度
P8 大雪森のガーデン

P9 狂犬病予防注射
P10 上高アグラ・国勢調査・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



大雪森のガーデン ガーデナー

佐藤 公一さん

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。

「ガーデンを通して 自然の魅力を伝える」

◆佐藤さんのお仕事は？

大雪森のガーデンのガーデナーとして植物の管理・ガイドを行うとともに、周辺町有地の整備を行っています。主に裏方として、お客様に直接関わらない草刈りや物品修繕、機械操作などの力仕事が多いです。ガイドを行う際は単なる案内ではなく、ガーデンの周りの景観を含め、美しさや雄大さを感じてもらえるような説明を心がけています。

◆今後の目標は？

ガーデンの先輩たちの持つ豊かな発想力や知識に触れ、自身もそうした力を身につけて、仕事のスキルを高めていきたいです。

また、地域のために何か形に残るような貢献ができればと思っています。現在携わっているガーデンの活動を通して、地域の魅力を高める取り組みを行いたいです。

◆町に今後期待していること

上川町は「よそ者」という概念のない、誰でも自然に受け入れられる風土を持っています。若者や移住者が自由に挑戦できる環境こ

そが町の最大の魅力であり、今後その姿勢を大切にしながら、積極的に情報発信して行って欲しいです。

また、地域で活動する若い世代と連携して、ガーデンの新しいイベントや取り組みを生み出すことができる気がしています。



(右) ガーデンの植物の管理維持のため作業に取り組む様子。

(左) ガーデンに咲く小さな春の訪れ。季節の移り変わりに合わせて様々な表情を見せてくれます。

ガーデンを訪れる人が自然や地域の想いを感じ、町の魅力として広まっていくことを期待しています。

TOPIC

1

第4回層酒相愛開催！



層雲峡温泉商店街において、夜空を彩る幻想的なランタンイベントが、今年も開催されます！やわらかな光が空に舞う風景は、訪れる人の心に深く残る、特別な夏の思い出に。日帰りでも気軽に参加できるので、ぜひこの機会にご家族やご友人とご来場ください！



会場内ではキッチンカーの出店、お酒を含む飲料の販売、ワークショップや抽選会、大道芸パフォーマンスなどの催しが行われる予定です。



6月21日(土)から7月12日(土)にかけての毎週土曜日の夕方、特設会場から心あたたまるランタンの打ち上げを行います。

5月11日（日）、かみんぐホールで文化鑑賞事業としてK音フレンドシップLIVEを開催しました。上川町出身のバンドを中心に6組のバンドが出演し、会場は笑顔と拍手に包まれ、音楽を通じた地域交流の場となりました。

TOPIC
2 K音フレンド
シップ LIVE



5月6日（火）、かみかわご飯会～春のPICNIC～が開催されました。地域住民と町外から移住された方、インフィニティ国際学院の生徒達が参加し、それぞれ持ち寄った料理を食べながら楽しく交流を深めました。

TOPIC
3 かみかわ
ごはん会



TOPIC

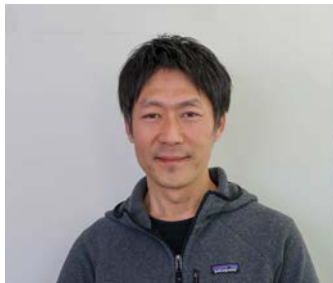
4 PORTO マルシェ

5月18日(日)、PORTO マルシェが開催されました。雑貨やパン、苗等の販売、ワークショップが実施され多くの人々がイベントを楽しみました。また、参加者同士の交流も盛んに行われ、つながりを深める機会となりました。



新しい地域おこし協力隊員を紹介します。

はじめまして。この春に札幌市から上川町へ単身で移住しました岩田研治です。自然豊かな大地と大雪山が育んだ天然水、そして暖かい町民達に魅せられ上川



岩田 研治さん

町への移住を決意しました。林業プロデューサーとして農業と林業の両面から地域の特産品開発や町の活性化に貢献できたらと思います。上川町の皆さま宜しくお願いします。

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

粟屋 宏子様 石川 信悦様 (江別市)
小野寺 俊英様 楠本 丞子様
高畑 華恵様 若松 アサ子様

上川町ふるさと応援寄附 (4月分)

208件 3,422,800円

「企業版ふるさと納税」実績について

●株式会社 TSI ホールディングス 様
金額 15,000,000円

マイマイガに注意しましょう!

現在、マイマイガが広範囲で孵化しており、町では公共施設を中心に幼虫の駆除を進めています。マイマイガは毒を持たず人に大きな害はありませんが、幼虫や卵に触れるとかぶれることがあります。若い幼虫は風に乗って移動するため、ガムテープ等でつぶさずに除去してください。また、1cm以下の幼虫には薬剤が有効です。成虫は明かりに集まる習性があるため、カーテンなどで光を遮ると効果的です。蛾専用のエアゾールには、成虫に対する忌避効果があるものもあります。町では噴霧器の貸出も行っておりますので、駆除へのご理解とご協力をお願いいたします。



問い合わせ等は、役場税務住民課住民グループへ ☎ 2-4051(直通)

総人口

3,041 人

(男性：1,426 人／女性：1,615 人／世帯数：1,875 世帯)

生まれた
赤ちゃん

0 人

亡くなった方

5 人

転入
された方

41 人

転出
された方

29 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 4 月末現在



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

黒岳の湯が好きで何度も利用しております。上川町の中でも層雲峡は観光拠点として重要な地域だと思いますが、施設内の老朽化や手入れの届きづらい部分について対策はどのように考えておられますか？

A

黒岳の湯は、オープンしてから約 30 年が経過をしており、様々な箇所で見合が生じている実態です。毎年予算を措置し、利用者にご不便をかけるような箇所を優先して対応しています。また、館内の清掃については、指定管理者が定期的に行っているところですが、特に手が行き届きづらい部分は確認をしながら対応していきます。

町民を対象とした入浴無料券を配布しておりましたが、券の利用者が全体の 20% であり、当初の利用促進という役割は一定程度を果たしたと考えております。

今後も観光や登山で訪れた方、町民の皆様が利用しやすい施設となるよう心がけて運営してまいります。



国民年金保険料の免除・納付猶予制度があります！

収入の減少や失業等により国民年金保険料（以下「保険料」）を納めることが経済的に困難な場合、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」があります。未納のままにしておくと、将来の老齢基礎年金や、病気やけがで障がいや死亡といった不測の事態が発生したときの障害年金・遺族年金を受け取ることができない場合があります。万が一に備え、この制度の活用をご検討ください。

国民年金に加入している20歳以上50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請する場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、ご本人が申請書を提出し、承認されると保険料の納付が猶予されます。

申請できる期間は、保険料の納付期限が申請時点から2年1か月までの期間です。

例）令和7年5月に申請→令和4年度（令和5年4月～令和5年6月）以降の期間

【所得基準】

○納付猶予 → $(\text{扶養親族などの数} + 1) \times 35 \text{万円} + 32 \text{万円}$

※申請者本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。

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などにより納付することが難しい場合は、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。

免除が承認された場合の保険料納付額（月額）

免除区分		納付額（月額）	
全額免除	免除（全額）		なし
4分の1納付（4分の3免除）	納付（1/4）	免除（3/4）	4,380円
半額納付（半額免除）	納付（1/2）	免除（1/2）	8,760円
4分の3納付（4分の1免除）	納付（3/4）	免除（1/4）	13,130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 → $(\text{扶養親族などの数} + 1) \times 35 \text{万円} + 32 \text{万円}$
- 4分の3免除 → $88 \text{万円} + \text{扶養親族等控除額} + \text{社会保険料控除額など}$
- 半額免除 → $128 \text{万円} + \text{扶養親族等控除額} + \text{社会保険料控除額など}$
- 4分の1免除 → $168 \text{万円} + \text{扶養親族等控除額} + \text{社会保険料控除額など}$

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

大雪 森のガーデン紹介

入園料金について

大人	1,000 円
中学生	500 円
小学生以下	無料
町民限定シーズン パスチケット	1,000 円

(右) シーズンパスポートを購入された方にはオリジナルトートバッグをプレゼント。

(下) シーズンパスポートがリニューアルされました！



春シーズンの花々をご紹介

ガーデナーさんが丁寧に育てたきれいな植物たちを一部紹介します。このほかにも様々な花が見られますのでぜひ現地へお越しください。



チューリップ

春を彩る代表的な花。赤・黄・ピンクなど多彩な色が魅力で、花壇を華やかに演出します。育てやすく、人気の球根植物です。



スイセン

春の訪れを告げる花。白い花びらに黄色やオレンジの中心が特徴。明るい日陰でもよく育ち、ナチュラルガーデンにぴったりです。



マイヅルソウ

ハート形の葉が可愛い山野草。春に小さな白い花を咲かせ、林床をやさしく彩ります。半日陰に適し、落ち着いた雰囲気演出します。

アクセスについて

6月1日より毎日シャトルバス運行中

森のテラス バスタッチ ⇄ 大雪 森のガーデン

森のテラス	大雪 森のガーデン	大雪 森のガーデン	森のテラス
9 : 30	9 : 45		
10 : 50	11 : 05	11 : 30	11 : 45
12 : 10	12 : 25	12 : 30	12 : 45
13 : 30	13 : 45	13 : 45	14 : 00
		14 : 50	15 : 05

お問い合わせ

営業期間 4/26 ~ 10/13

営業時間 9 : 00 ~ 17 : 00

(最終入園 16 : 00)

〒078-1721 上川郡上川町字菊水 841-8

☎ TEL/FAX 01658-2-4655

狂犬病予防注射の実施について

犬の所有者は、法令により、生後 91 日以上全ての飼い犬に狂犬病予防接種を受けさせなければなりません。町では下記日程で集合注射を行います。

費用

- ◎注射料 2,690 円
- ◎注射済票交付手数料 550 円
- ※既に動物病院で接種済みの場合は、動物病院で発行した接種証明書をお持ちください（注射済票を交付いたしますので 550 円ご用意ください）。

令和 7 年度 集合注射日程表

月 日	場 所	時 間
6 月 5 日(木)	越路 27 線バス停前	9:10 ~ 9:20
	東雲 日の出会館前	9:35 ~ 9:50
	共進 共進会館前	10:00 ~ 10:20
	菊水 青木宅前	10:30 ~ 10:40
	菊水 阪本宅前	10:50 ~ 11:00
白川 大寄宅前	11:15 ~ 11:25	
6 月 6 日(金)	東町 東町会館前	9:10 ~ 9:30
	旭町 旭町公園前	9:35 ~ 9:45
	本町 本町会館前	9:50 ~ 10:00
	南町 役場前	10:05 ~ 10:15
	北町 かみんぐホール前	10:20 ~ 10:30
	花園町 花園公園前	10:35 ~ 10:45
	西町 西町会館前	10:50 ~ 11:00
	栄町 栄町会館前	11:05 ~ 11:25
	新光町 新光町会館前	11:30 ~ 11:40
6 月 7 日(土)	南町 役場前	9:00 ~ 11:00

登録

- ◎登録料 3,000 円
- ※犬の登録は法令により定められた義務です。登録は役場税務住民課で随時受け付けています。

注意事項

- ・狂犬病は、人間に感染し発症すると 100%死亡につながる恐ろしい病気です。感染を防ぐためにも予防が必要です。
- ・飼い主は、家に門票を貼り、犬には鑑札と注射済票を首輪につけてください。
- ・飼主のマナーとして犬を散歩させる時は、引き網をつけるとともにフンの後始末を行ってください。また、放し飼いは野犬とみなされますのでご注意ください。



問い合わせ等は、役場税務住民課住民グループへ ☎ 2-4051(直通)

上高アゴラ



上川高校マスコット
キャラクター カメカワ

今月号より「上川高校アゴラ（通称：上高アゴラ）」という形で、上川高校の教育活動や生徒の様子を広報紙面で紹介します。【アゴラ：ギリシア語で人々の集まる場所 公共の広場】



エスコンでプロ野球観戦。5月13日未来創造体験学習より

6月の行事予定

- 5日 学校運営協議会（CS）
今年度から上川高校にCSが設置されます。
- 7・8日 第54回北大祭に参加
中高連携事業。北海道大学構内で上川町の特産品を販売してきます。
- 19・20日 第1学年宿泊研修
上川町の自然資源を体験。軽登山、キャンプ、ラフティング、大雪森のガーデンを堪能します。

問合せ：01658-2-1409 学校説明や校舎見学など通年実施しています。



はじまります！
国勢調査

インターネット回答で
かんたん便利に！

調査期日
2025年
10月1日

国勢調査2025

〈国勢調査を詳しく知りたい方は国勢調査2025キャンペーンサイト (<https://www.kokusei2025.go.jp/>) をご覧ください〉

きたよん通信

『地域生活支援拠点』ってなに？②

地域生活支援拠点5つの機能(①～③)について説明していきます。

① 相談機能

ご家族やご本人からの相談に対応しています。地域生活支援拠点の利用登録をして、相談内容に合わせて対応を一緒に考えていきます。

《たとえば、こんな相談》

・自分に何かあった時、この子だけで生活していけるだろうか…

・ずっと住み慣れた地域で暮らしたい時は、どうしたらいいのかな…

② 緊急時の受け入れ・対応

地域生活支援拠点では、緊急時に安心して過ごせる環境の調整をしています。

《たとえば、こんな相談》

・私は10年ぐらゐ、家から出られない生活をしています。ご飯の用意や買い物、身の回

りのことをしてくれていたお母さんが検査入院することになり困っています。

③ 体験の機会・場の提供

地域で働く練習ができる事業所があります。地域生活支援拠点では、事業所の見学や体験する場を調整することができます。

《たとえば、こんな相談》

・働いても仕事が長続きせず、今は何もしていません。このままじゃいけないなあと思っても働くのが怖いなあ…

地域生活支援拠点は、『事前登録制』です。

お気軽に、きたよん、各町の保健福祉課窓口までご連絡ください。

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

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

平岡陽明
「マイ・グレート・ファーザー」



今月の
おすすめ！

『つきのぼうや』
イブ・スバング・オルセン 作・絵
やまのうち きよこ 訳



絵本は
こちら

著者は、デビュー10年だがなかなか売れていない。しかし編集者は、今流行りの予想しない設定や人物を取り入れていない扱いと、その内容に何か響くものを感じ出版した。とんでもない父親との関係を、タイムスリップという形を用い、その関係を紐解いていく。古き良き小説を堪能してみてはいかがでしょうか。

池の中にいるもう1人の月が気になって仕方ないお月様は、月のぼうやに連れてくるよう頼みます。月のぼうやは星の高さからどんどん降りていきます。町を通り過ぎ、水の中へ飛び込んだぼうやは、そこで可愛らしいお月様と出会います。お話のとおり、縦に細長い絵本です。



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月の読み聞かせは11日（水）です。

有料広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人でも悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について

無料個別相談会

日程・会場	日時	会場
6/19 (木)	19	滝川市まちづくりセンター 会議室B 滝川市栄町3丁目6-28
6/20 (金)	20	上川町かみんぐホール 2階 ミーティングルーム上川郡上川町北町114-1
6/21 (土)	21	旭川市民文化会館 第1会議室 旭川市7条通9丁目

対象者
昭和16年7月2日~
昭和63年1月27日生まれ
※ご遺族の方も給付金請求できます。

給付金
50万円~3,600万円
※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用
着手金・相談料 無料
成功報酬制 ※訴訟実費別途

完全予約制

☎0120-013-621

(ご予約受付時間)

平日9:00~18:00

個別面談なので、他の方と顔を合わすことはございません。

弁護士法人 弁護士 栗原 幸一「あいばこういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 徳慶ビル6-A 【営業時間】平日 9:00~18:00

☎TEL 03-5363-6333 ☐E-mail: info@precious-law.jp
☐FAX 03-5363-6334 ☐https://precious-law.jp/

無料電話相談も
同時受付中！お気軽にお電話ください

町民一人ひとりが生き生きと暮らせるようにコミュニティの創出や活性化を目的として、様々な事業・イベントに対して、補助を行います。

みんなが輝くまちかみかわ 事業補助金制度



※昨年実施したみんなが輝くまちかみかわ事業『ナイトプールの様子』

補助対象者等

- (1) 上川町で活動する、あるいは新設するコミュニティが主体となって実施する事業であること。
- (2) 飲食のみを目的とした事業でないこと。
- (3) 定例的に行っている事業でないこと。
- (4) 他の補助金を受けていない事業であること。
- (5) 参加人数が50人未満の事業に対しては10万円、50人以上の場合は30万円が上限。

※年度内に複数回同様の事業を実施する場合はいずれか1回のみを対象とする。

※事業が複数年にわたって実施される場合は、年度ごとの申請・清算となります。



「申請ってどうやってするの?」「この事業は対象かな?」「新しく始めたいけど計画の立て方がわからない」など何でもご相談ください。

地域魅力創造課
甲賀係長

申請先・お問い合わせ先

地域魅力創造課
地域魅力創造グループ
☎ 2-4063

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3日(日)～8月9日(土)

場 広島市・長崎市

申 受付期間 6月2日(月)～6月30日(月)

募集人数 2人

問 総務課 ☎ 2・12211

税制

お気軽に納税相談を

期別ごとの納付額が高額で納付が困難な場合は、分割で納付することも可能です。お気軽に納税相談にお越し下さい。

問 税務住民課 ☎ 2・4052

令和7年度固定資産税第1期・軽自動車税は6月2日までに

令和7年度固定資産税第1期・軽自動車税は納期限が6月2日(月)となっておりますので、忘れずに納めましょう。納付書に印刷された2次元コードを読む

保健

み取りすることで、全国の金融機関窓口（郵便局含む）での納付も、スマートフォン決済アプリや「地方税お支払いサイト」での電子納付、令和7年度からの納付書はコンビニエンスストアでの納付も可能になっております。ぜひご利用ください。

問 税務住民課 ☎ 2・4052

無料送迎バスで行く特定健診・健康診査・がん検診

日 6月24日(火)午前7時30分役場出発
場 旭川がん検診センター

申 6月17日(火)までに保健福祉課健康増進グループへ(2・4054)

《特定健診・健康診査》対象者

・健康保険の種類にかかわらず20～39歳の方

・40～74歳の上川町国保加入者

・40～74歳の国保以外の被扶養者

・後期高齢者医療制度加入者

・生活保護世帯の20歳以上の方

《がん検診》対象者

・胃バリウム検査、大腸…30歳以上

・肺、ピロリ菌検査…40歳以上

・肺のヘリカルCT…50歳以上、40歳

代のハイリスク者

・前立腺…50歳以上の男性

・子宮頸部…20歳以上の女性
・HPV検査…子宮頸がん検診を受け
る25～60歳の女性

・乳房…30歳以上の女性

《肝炎ウイルス検査》対象者

・20～74歳の未検査者

※料金等詳細は、4月に各戸配布された「令和7年度特定健診・がん検診等のお知らせ」をご覧ください。

問 保健福祉課 ☎ 2・4054

お知らせ

歯つびい健診のお知らせ

6月は歯の衛生週間です。地域包括支援センターでは介護予防の一環として、今年も歯の無料健診を行います。

対 65歳以上の町民の方

日 6月1日(日)～6月30日(月)

問 地域包括支援センター

☎ 2・2955

ウエス(古布)ご寄贈のお願い

現在、社会福祉法人かみかわ福寿園ではウエス(古布)を募集しています。

ウエスの種類としては、下着(シャツ・ももひき)、タオル類(タオルケット・バスタオル等)、シーツ等の寝具、

ト・バスタオル等)、シーツ等の寝具、その他衣類等(デニム生地のような硬いものは使用できません。衣類に関しても、ご相談がございます。)を募集しています。B5サイズ(縦18cm×横25cm)程度にカットして頂けると助かります。※カットされていなくても構いませんので、ご自宅に不用の古布等がございましたらご寄贈願います。

また、ご連絡頂ければ伺いますので連絡下さい。

問 上川町特別養護老人ホーム 大雪荘 ☎ 2・3333

暮らしほか

堤防の刈草を使いませんか?

旭川河川事務所では、毎年堤防の除草工事により生じた刈草を無償提供しています。家畜の堆肥などに使用できます。詳細はQRコードより北海道開発局HPをご確認のうえ、旭川河川事務所までお問い合わせください。

申 6月2日(月)～6月23日(月)

問 旭川河川事務所計画課

☎ 0166・48・2131



対象 申 申込方法 日 日時 場 場所 問 問合せ

カメラレポート



交通安全教室



4月25日、上川小学校交通安全教室が実施されました。子どもたちは町内の交差点や横断歩道等で警察官や交通指導員から指導を受け、道路の渡り方や標識の意味について学びました。

中学生野球
あいべつ大会



子どもたちがスポーツを通して
沢山のことを学べる
よう応援するぼわん



5月17日、18日、中学生野球あいべつ大会が開催されました。上川町・鷹栖町の合同チームが出場し、見事優勝しました。

白寿大学
開校式



4月23日、白寿大学開校式が開催されました。今年是新入学生9名を迎え、全学生90名でスタートしました。

学生は、講義やクラブ活動など様々な活動を通して、1年間学んでいきます。

メーデー



第69回上川地区メーデー集会が開催され、町内の労働者約90人が参加しました。集会では、労働者の生活や働く環境を改善する取り組みを進めていくことを決議し、交流を深めました。

上川町
春は、木々が芽吹き新緑と桜、大雪山の残雪と青空、雪解けの石狩川、カエルの大合唱。
夏は、熱い太陽の光、水しぶき、水面に光る夕焼け。
秋は、様々な色に染まった山々と、ゆったりと流れながら眺める真っ赤な紅葉。
冬は、雪化粧した大雪山と、煌めくダイヤモンドダスト。
とんでもない大きさを感じる層雲峡。石狩川に浮かぶ、自然の流れに身を任せる気持ちよさ。冬の山に登る、静けさに身をゆだねる心地よさ。耳を澄ませば、風の音や鳥の声も心に染み入り、自然との一体感を感じられます。森や山、川、木々、自然は、ただ、あるがまま。私はそういうのが好きです。なので、私は上川町が好きです。

リ	エ	サ	町
レ	ッ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

大田まりさん



今月は…

●次回は岩城 泉さんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

上川町山女魚釣友会

釣り好きたちの交流会、自由に集い、語り合うヤマベの時間

上川町山女魚釣友会は地元の釣り人が集まり、溪流釣りの情報交換を主な内容として活動しています。会といっても規則や規約があるわけではなく、解禁日前と雪が降って釣れなくなる時期に予定や釣果を話しながら交流を深める会を催しています。元々町内にいくつかの釣りの集まりがあり、それならば釣り仲間同士で集まり楽しく交流できればと活動を始めました。

会長の川上さんは釣りの楽しさについて次のように教えてくれました。「溪流釣りは魚がいそうな場所を探して歩くことが多く、実は結構な運動になります。釣りをしている最中は集中するので他のことは考えておらず、そして魚が釣れた時には快感があり、ストレス発散には良い趣味になります。」

新たな趣味として釣りを考えている方は相談してみてもいかがでしょうか？



釣行中の一幕、みんなでお弁当に舌鼓！

コミュニティ DATA

設立 : 平成 10 年代
 活動内容 : 釣行、情報共有
 会員数 : 12 名
 連絡先 : 事務局長 岩本 哲夫
 01658-2-2968

溪流釣りは魚釣りの楽しさと同時に溪流の美しさを味わえて素敵ぽわん



「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



楽しさを届けたい

上川の魅力、おいしいさと

町内外の人々に「おいしい 上川」を届けたい

現在大雪かみかわヌクモ内のカフェで、コーヒーを淹れたりフードの開発やコーヒー豆の焙煎をしています。地元の方や観光客との会話から多くの気づきを得ています。4月には“光”をテーマにしたイベント「ヌクモナイト」で、光るスイーツやドリンクを提供しました。今後も新しいメニューづくりやイベントを通して、訪れた方に上川の魅力を届けていきたいです。



地域おこし協力隊
フードプロデューサー
木村 仁菜 さん

山形県出身。上川の自然や町の人の温かさに惹かれ、昨年12月に地域おこし協力隊に着任しました。よろしくお願いします！

“創造”を通じて町と人が つながる場づくりを

上川に来て感じたのは、人との距離が近く温かいこと。交流会などで町のことを知る機会も多く、毎日が新しい発見の連続です。季節ごとの風景や地域の行事にも触れながら、暮らしの魅力を実感しています。これからの活動の一つとして、地元の方や町を訪れる方が一緒に楽しめるアートやものづくりのワークショップを企画し、人がつながる場をつくっていきたくて考えています。

かみかわヘルスケア

診察室より



医師
石村柚希奈先生

早いもので、赴任から1ヶ月が過ぎようとしています。

上川で暮らしてみても驚いたこととは、水の美味しさと元気な高齢者の方が多いこと、山が身近にあることです。特に水は、今まで赴任した場所の中で一番美味しいと思います。毎朝、冷たく澄み切っている水道水を飲むの幸せを感じます。そして、水が美味しいということは蕎麦も美味しいということ、週末はよくお蕎麦屋さんを探っています。美味しいお蕎麦屋さんがありません。是非ご紹介ください。

診療に関しては、90代でも一人で歩いていらっしゃる方が多く、そういう方々にお会いすると奇跡を目の当たりにしているような感覚になります。しかし、1ヶ月が経ち、「上川町には、奇跡を体験されている方が何人もいらっ

しゃる」という現実には、毎回「奇跡」と言っているわけにもいかず(笑)、それは日常の一部になりつつあります。ただ、90代まで一人で歩けるといことは本当に凄いこととて、毎回お会いする度に頭が下がるばかりです。

こちらに赴任し、大雪山連峰が上川町の町章ということを知って頂きました。最初は全く違う山を大雪山だと思い込み写真を撮っていました(このことは、この文章を読んだ方だけの秘密にしてください(笑))。大雪山はその日の天気の様子で見えないときや、山の奥まで見渡せるときがあり、今日は山が見えるかどうかを確かめることが日課となっています。

診療の際には、田んぼや畑仕事、山菜採り等、ここでの生活を教えてくださる機会に恵まれることが多く、とても楽しいです。私の出身は東京ですが、こどもの頃はよく親戚のいる新潟に遊びに行っていました。そして、田んぼ仕事の手伝いや、山菜の荷物持

ち、鶏の世話などをしていました。お話を伺っていると当時のことをよく思い出し、皆様の生活を身近に感じます。実はこの原稿を書いている今が一番好きな季節です。代掻きがおわり、苗を植える前の一時期、田んぼに水が張られ、山々が水面に反射し、田んぼの区画が額縁のようになって一枚の画のように見えます。そんな画が一番好きな風景です。

最後になりましたが、私が日々無事に診療できているのは患者さんだけでなく、医療スタッフや事務、清掃、用務等の病院関係者の方々にも支えられているからです。地域住民の方々を含め感謝にたえません。ありがとうございます。何かと不慣れでご迷惑をおかけすることがあると思いますが、どうか今後ともよろしくお願い申し上げます。

体育館で 簡単！エクササイズ



記事を書ってくれたのは…
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)

オールインワンラックを使って体全体を鍛えよう！
背中編①

今回からは、オールインワンラックやフリーウエイト種目(ダンベルなどを使用)についてお伝えしていきます。オールインワンラックはオールインワンという名前のおりひとつのマシンですべての部位が鍛えられるマシンとなっています。ただ、機能が多く、どこをどのように設定したら良いのか、何をどう動かせばどこに効くのかなど難しく、使用したことがない方が多いと思います。せっかく多機能で良いマシンですので、たくさんの方に安全に使っていただけるようご紹介をしていきたいと思っています。本日は背中編①ということで背中を鍛えられるトレーニングメニューのうち、2種目をご紹介します。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。



保健福祉課
健康増進グループ
佐崎保健師

「病院や健診で血圧を測ると高い...」

先月号で血圧は意識しなくても、神経や酵素、ホルモンなどの様々な要素で調整されていること、脳の血管が耐えられる血圧は 150mmHg までとお話しました。

よく住民の皆様から「病院や健診だと高くなるんだよね」と聞くことがあります。病院や健診で測ると高いけれど、自宅では正常の値になることを「白衣高血圧」と言います。基準値は以下のようになっています。

【白衣高血圧の基準値】

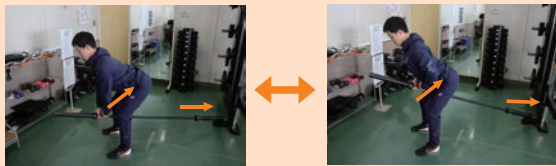
測定場所	血圧値	判定
診察室血圧（病院や健診）	140/90mmHg 以上	高い
家庭血圧（自宅）	135/85mmHg 未満	正常

白衣高血圧に該当する方は病院・自宅ともに正常な方に比べて、心血管病のリスクが高いことや、長期的に見ると 30～50%の割合で持続性の高血圧に進展することが研究で報告されています。また、一時的でも高血圧が繰り返されている場合、血管の変化や血管内皮障害が進行されている可能性があります。注意が必要です。

血圧は測る度に異なります。自宅での血圧測定を継続することは将来の健康を守る第1歩です。自宅以外にも、たいせつの絆や総合体育館にも血圧計を設置していますので、ご活用下さい。

背中（主に広背筋、僧帽筋）「Tバーロウ」

※マシンNo.15



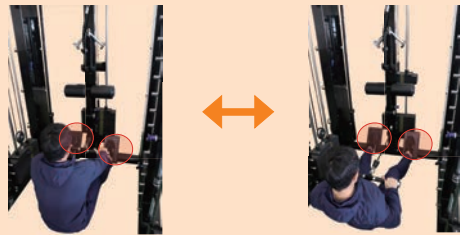
- ① バーベルをセットし、そこにまたがるように立ち、両手でつかみます。このとき、上体を股関節から前方に曲げ、背中が丸まったりししないように注意しましょう。
- ② ①の姿勢ができれば体幹を動かさないように固定し、背中を使ってバーを体に引き付けていきます。

POINT

真上に持ち上げるのではなく、バーをマシンに押し付けるように、股関節方向に引き上げるのがポイントです。引き上げる際に腕ではなく、背中で引く意識が大切です。腕は出来るだけ脱力し、肩関節をスイングするように後ろに引き上げると背中を上手に使うことが出来ます。

背中（主に広背筋、僧帽筋）「ロープーリーロウ」

※マシンNo.15



- ① マシン奥の下部のケーブルに持ち手をセットし、両手でつかんだら、○で囲んだプレートに足を置き、踏ん張り、座位姿勢をとります。
- ② 体幹がぶれないように固めたら、両手でケーブルを引っ張ります。

POINT

腕で引っ張るのではなく、背中で引っ張ることがポイントです。腕は出来るだけ脱力し、肩甲骨から動作します。胸を張るように意識することで背中を上手に使うことが出来ます。

今月のカレンダー



第4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21日(土)～7月12日(土)までの毎週土曜日
16:00～
@層雲峡温泉商店街



自然観察講座

今回の自然観察講座は浮島湿原! 湿原内を散策し、季節の花や沼、野鳥観察を楽しむ講座となっています。

6月29日(日) 8:00～
@浮島湿原

かみかわ
くらしのアプリ



Google Play



App Store

1	日	リサイクルの日
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	「上川小学校運動会」@上川小学校
8	日	
9	月	「ヌクモデジタルアスレチック」10:30～@大雪かみかわヌクモ
10	火	「YOYOKA ふれあいコンサートin 上川」19:00～@かみんぐホール 「かみかわご飯会 inPORTO」@ PORTO
11	水	
12	木	
13	金	「絆の朝風呂」9:00～@たいせつの絆
14	土	「おもてなし花壇 花植え」9:00～@上川町内 「かみつきー絵本イベント」11:00～@大雪かみかわヌクモ
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	「白寿大学 ゆったりスポーツ」9:00～@栄町パークゴルフ場ほか
19	木	
20	金	
21	土	「第4回層酒相愛①」16:00～@層雲峡温泉商店街
22	日	「日本ハムファイターズ少年野球教室」9:00～@総合グラウンド 「ヌクモ教育版マイクラフト体験」14:00～@大雪かみかわヌクモ
23	月	
24	火	「無料送迎付きバス検診」7:30～@旭川がん検診センター 「まちなかサロンきてみんな ランチの日」@たいせつの絆
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	「チビッ子チャレンジランキング」9:00～@かみんぐホール 「第4回層酒相愛②」16:00～@層雲峡温泉商店街
29	日	「自然観察講座」8:00～@浮島湿原
30	月	「上川町学園構想オープン勉強会」15:00～@かみんぐホール