

大上川神社例大祭、開催！



今月の内容	P2	KAMIKAWA PEOPLE	P9	被保険者証等の更新について	P15	町のみんなのエッセイリレー
	P3	HOT TOPICS	P10	年金相談・きたよん通信	P16	コミュニティ紹介
	P6	西木町長おしえて！ Q&A	P11	図書だより	P17	...	KAMIKAWORK PROJECT
	P7	参議院議員通常選挙・国勢調査	P12	くらしの information	P18	かみかわヘルスケア
	P8	...	上高アゴラ・通行止めのお知らせ	P14	カメラレポート	P20	7月のカレンダー

【表紙】大上川神社祭実行委員会の皆さん。神社の前でパシャリ。

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。

神社はつながりを 創り・深める場所



◆池田さんのお仕事は？

神職です。多くの神社は開拓の際に安全や繁栄を願って祠を建て神様を祀り、人が増えるに伴い神事を行う機会が増え、神社を建立し、町民から神職に定住して欲しいという要望が生まれ、呼ばれる形で神職がいます。

私自身も町民からの指名を受けて、先代の父の後を継ぎ相馬妙見宮大上川神社に神職として務めています。

◆大上川神社とは？

神社は安全や繁栄を祈るだけではなく交流の場でもあります。多くの人が集まってお祈りやお祭りなどを行うことを通して住民の絆が深まるということも、神社としての重要な役割のひとつです。お祭りに関わることは町内外のとも交流する良い機会になると思います。

お神輿を担いだり、色々な出店を周ったりするなかで、新たなつながりが出来てくれるといいなと思います。子ども神輿も子供たちに評判良いようでみんな楽しんでくれています。

◆上川町に期待していること

上川町はいいところがたくさんある町なので、それを多くの人に知ってもらいたいです。エスポワールの鐘や大雪森のガーデン、



(左) インタビュー中の様子。フレンドリーにお話ししてくれました。

(右) 大上川神社の御朱印。四季ごとにデザインを変更しています。

最近では飲食店もかなり増えました。様々な魅力を発信し、多くの人に楽しみをもって訪れてもらえるまちになって欲しいと思います。

TOPIC

1

大上川神社例大祭



今年も上川町の夏を彩る伝統行事「大上川神社例大祭」が、7月15日から17日の3日間にわたって開催され、様々な神事が執り行われます。なかでも16日の本祭では、町内を練り歩く神輿渡御が行われ、例年多くの町民や宮衆に加え、町外からも多くの担ぎ手が上川町を訪れます。威勢のよい掛け声とともに神輿が進む様子は迫力満点。沿道には多くの見物客が集まり、祭りムード一色に包まれます。



恒例の郷土芸能「東旭川豊田獅子舞組」による獅子舞の奉納も、神輿渡御に合わせて町内各所で行われます。



子どもたちの元気な声が町に響き渡る、子ども神輿を開催予定です。大人の神輿渡御に続いて町内を元気よく練り歩きます。

6月14日(土)、ヌクモでかみっきーパーティーが開催されました。工作ワークショップなどの体験のほか、絵本「かみっきーのかみかわさんぽ」完成記念トークショーが開かれ、絵本を制作した辰巳佳子さんから絵本に込めた想いが語られ、読み聞かせも行われました。

TOPIC

2

かみっきー パーティー



下記の5事業所から地域貢献活動のお申し出をいただき、それぞれの事業所へ感謝状を贈呈しました。ご協力いただきありがとうございました。

TOPIC

3

地域貢献に 感謝します



新谷建設株式会社

総合体育館の駐車場の白線引きをしていただきました。



北海道ロードメンテナンス株式会社

かみんぐホールの雨水排水用トラフ内の土砂を除去していただきました。



タカハタ建設株式会社、株式会社 Mz 原田
かみんぐホール前、認定こども園に花を植栽していただきました。



株式会社小椋組

大雪森のガーデンで、上川小学校1年生とともに花の植栽をしていただきました。

TOPIC

4 YOYOKA 講演会

6月10日(火)、中学校でYOYOKAさんファミリーによる講演会が行われました。音楽の道に進むまでの経緯や夢を叶えるために取り組んだことのエピソードを通して、「諦めず挑戦し続ける」ことの重要性をお話ししてくれました。生徒たちは同年代のYOYOKAさんの話しを真剣に聞いていました。



TOPIC

5 国勢調査上川町 実施本部立ち上げ

5月30日(金)、「令和7年国勢調査」が行われることに先立ち、役場内に「令和7年国勢調査上川町実施本部」が設置されました。今後は調査員を委嘱し、全町一斉に本年10月1日現在における調査が行われる予定です。



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

安部 逸雄 様 三浦 幸一 様 畠山 久美子 様

上川町ふるさと応援寄附(5月分)

234件 4,195,800円

総人口

3,076 人

(男性：1,450 人／女性：1,626 人／世帯数：1,904 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

41 人

転出
された方

4 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 5 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

人口減少、高齢化といった影響から JR の駅がだんだん減っているという現状を、新聞やテレビの報道で耳にします。石北線においてはどのようなになっているか教えてください。

A

石北本線については、黄色線区という条件次第で改善も期待できるが赤字であるという路線になっております。JR 北海道さんには、審査や特急の入れ替えを行いながら運行を継続できるよう苦慮いただいております。直近では特急のオホーツクは時間が少し変更になっています。

令和 7 年 4 月から特急大雪という旭川駅まで行く路線が、車両の老朽化により快速北見に変更するということが提案されており、改善を求めて申し入れをしております。

申し入れの結果、特急大雪から快速北見に変わってしまいますが、車両の座席数を増やすということ、繁忙期には臨時特急を走らせるということ、編成も一両ではなく 2 両編成にしていくという形で改善されています。



第27回参議院議員通常選挙

投票日は **7月20日(日)** です！

投票区	投票場所	投票時間
上川第1投票区	かみんぐホール	午前7時～午後7時
東雲第2投票区	大雪かみかわヌクモ	午前7時～午後6時
層雲峡第3投票区	層雲峡観光総合コミュニティセンター	午前7時～午後4時

期日前投票及び不在者投票のご利用を

投票日当日の投票ができない方は、前もって期日前投票をすることができます。

また、長期出張などのために期日前投票もできない方は、不在者投票をすることができます。

なお、不在者投票は郵送等で日数がかかる場合がありますので、早めに手続きをしてください。

日時 7月4日(金)から19日(土)

午前8時30分から午後8時まで

場所 上川町役場1階多目的室

■ご不明な点は、後日配布のチラシをご覧になるか、選挙管理委員会事務局（2-1211）へお問い合わせください。

日本に住むすべての人と世帯を対象とした最も重要な**統計調査**が始まります。

国勢調査

は、大正9年(1920年)に1回目の国勢調査が行われ、終戦後の1945年を除き、5年ごとに行われています。男女の別、出生の年月、配偶者の有無、就業状態など人に関する事項や世帯員の数、住居の種類など世帯に関する事項を調査します。

今回の調査は、令和7年10月1日現在、日本に住むすべての人と世帯を対象として全国一斉に調査が行われます。調査は総務大臣から任命を受けた国勢調査員が各世帯を訪問して、調査票を配布します。

回答はインターネットや郵送などで行います。

国勢調査について詳しいことは国勢調査ポータルサイトをご確認ください。



かたり調査

にご注意ください！

国や地方公共団体の職員、統計調査員になりすまし、訪問や電話などで個人情報を不正に聞き出そうとする事案が全国で確認されています。

国や地方公共団体の職員、統計調査員が電話やメールで統計調査の依頼をしたり、個人や世帯の情報を調査することは**絶対にありません**。また、訪問をする際には調査員証を常に携帯しています。調査員証を携帯していない者が訪問した場合、**なりすまししている可能性があります**。

■かたり調査が疑われる場合や不審に思われた場合は、上川町役場地域魅力創造課（2-4063）へご一報ください。

上高アゴラ



上高HPへGo!



上高NoteへGo!

【アゴラ：ギリシア語で人々の集まる場所 公共の広場】

第67回北大祭「まるっと北海道フェスタ」で上川町特産品を販売してきました（6月7～8日）



手作り首掛け看板で上川町のPR中



上川町特産品をきれいに陳列、開店準備完了



先生方もナイスサポートでした～

7月の行事予定

11～13日 第67回上高祭

12日（土）が一般公開日。多数のご来場をお待ちしています。なお、19:45から打上花火を実施します。

22日 郷土理解野外活動

大自然でのアクティビティを通して「上川町」を学びます。

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。

【通行止めのお知らせ】

老朽化に伴い古川橋架替え工事を実施するため下記の期間全面通行止めとなります。

【通行止め期間】

令和7年7月1日～令和9年10月31日(予定)



工事期間中は大変ご不便をおかけいたしますが、安全確保のため、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

<問い合わせ先>

建設水道課技術グループ TEL 2-4060

年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を！

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて、待ち時間を短くするため「事前予約」を行っています。お待たせする時間が短くなりますので「予約相談」をぜひご利用ください。

◆予約相談希望日の1か月前から前日まで受付しています。

◆お申込みの際は、基礎年金番号がわかるもの（年金手帳や基礎年金番号通知書、年金証書など）をご用意ください。

ご予約方法は、全国共通の**予約専用受付電話「0570-05-4890」**、または、旭川年金事務所（☎0166-25-5606）にお申込みください。

また、上川町年金担当窓口及び年金事務所の窓口では、国民年金の加入手続きや国民年金保険料の免除の申請、老齢基礎年金の請求の手続きをマイナンバーを使用して行うことができます。

マイナンバーで手続きを行う時は、マイナンバーが確認できる書類、本人の身分が確認できる書類を上川町年金担当窓口又は年金事務所の窓口に提示する必要がありますので持参してください。

マイナンバーカードをお持ちの方は、資格取得届や保険料の免除・納付猶予申請、年金の請求など、一部の申請については「ねんきんネット」を活用した電子申請が可能です。スマートフォンやパソコンから場所・時間を気にせずに申請をすることができます。

※利用にはマイナポータルとねんきんネットの連携が必要です。

お問い合わせ先：旭川年金事務所 ☎ 0166-25-5606
税務住民課 ☎ 2-4051

きたよん通信

『地域生活支援拠点』③

地域生活支援拠点 5つの機能のうち④専門的人材確保・育成 ⑤地域の体制づくりについて説明します。

④専門的人材確保・育成

障がいのある方の高齢化や親亡き後に備え、地域全体で支えていく体制づくりを進めていくために人材の確保・養成のための周知を行います。

⑤地域の体制づくり

障がいのある方が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくための体制「きたサポート」を含め関係機関全体で役割分担をしながら必要なサポートを行います。

《きたサポート》

「何かできることはないか？」「ボランティア活動とかはやった事ないけど…」「地域で活動がしてみたい…」と考えている方に「きたサポート」への登録をお願いしています。きたよんで作成する「予

防・対応プラン」に沿って、見守りや声かけ、話し相手などのサポートをお願いしています。

《たとえば、「こんなとき》

近所に住むAさん。同居していた母親が亡くなり一人暮らしになりました。「大丈夫かしら」「何かできることはないかしら…」と心配していた時に、「きたサポート」のことで知り活動することになりました。

次号へつづきます



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

『シン読解力』
新井 紀子

シン読解力

学力と
人生を決める
もうひとつの読み方

今月の
おすすめ！

「AI vs. 教科書が読めない子どもたち」
待望の
解決編！

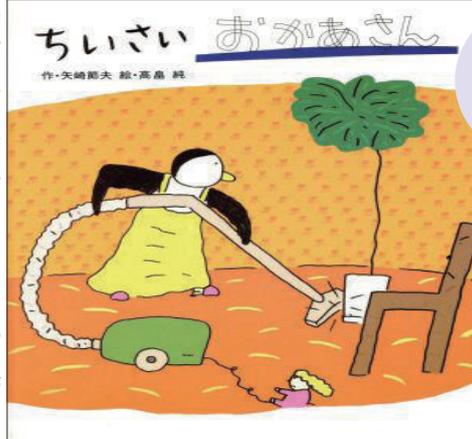
50万人のデータによる
衝撃の発見！

著者は、高校まで算数・数学が大の苦手だったが、現在は科学技術分野で活躍し「ロボットは東大に入れるか」プロジェクトなどを手がけている。AI（人工知能）を扱う中で、なぜ自分は苦手な科目があったのか紐解いていく。そして、原因が読解力にあることに気づき、その能力を測るためのテストを開発し、すでに50万人以上が受検し成果を上げている。是非ご一読ください。



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♪

『ちいさいお母さん』
矢崎 節夫 作・高島 純 絵



絵本は
こちら

お留守番を任されたペンギンのクーちゃんには、小さいお母さんになることにしますが、掃除機は家の物にぶつける、洗濯機は石鹸を入れすぎて泡だらけ…家具も花瓶も洗濯物も、みんな窓から逃げてしまいます。泣きながら謝るクーちゃんに、帰ってきたお母さんは「お留守番ご苦労さま」「大きいお母さんになる頃には、きっと素敵なお母さんになれるわ」と。これくらい寛容な親でありたいものです（なかなかそうはいきませんが…苦笑）。

サマージャンポ

当せんの
チャンス広がる！

7億5,000万円

1等・前後賞合わせて7億円
1等5億円、前後賞各1億円

1等・前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

この宝くじの収益金は、
市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月11日金 同時発売

券1枚 300円

2025年7月11日(金)～11月11日(水) 抽籤日: 8月21日(日)

PCやスマホでネット購入!

スクーターからビッグバイク、ビギナーからベテランまでライダー大集合!
ご家族、車でも楽しめる!! バイク乗りは全員集合!
めっちゃ楽しいみんなのバイクイベント!!

2025 北海道 スマイル ミニイベント

2りんかん祭り

Connect

先着1,000名様に
来場記念品
プレゼント!

2025年7月5日 ±

OPEN
10:00~15:00
雨天決行 ※差天の場合は中止です。

入場無料

会場 北海道 上川町 総合グラウンド
〒078-1743 北海道 上川郡 上川町 花園町 27

広告募集!

有料広告とは企業や個人が料金を負担して広告を掲載できるスペースです。
詳しくは右のQRコード、または町HPをご覧ください。





上川町では、出会いの機会や関係人口の創出、地域経済の活性化を図ることを目的として、町内で開催される同窓会に対して経費の一部を助成します。

上川町同窓会 支援事業補助金

補助金概要

【対象事業】	町内の学校の同窓会であるか、町内在住者が代表となる同窓会（同一の学校の卒業生で、学校、学年、学級の単位で開催されるもの）であること。
【開催場所】	町内の宿泊施設、飲食店等
【出席者数】	10人以上（出席者のうち3割以上が町外在住者であること） ※同学年の人数が20人に満たなかった場合は当該人数の半数以上 ※当日の出席者が10人未満となり基準に満たなかった場合は、補助金はお支払いできません。
【補助金額】	2,000円×出席者人数 ※同一の単位で行う同窓会への補助金交付は、同一年度内に1回限り
【対象経費】	案内文書等の作成に係る印刷製本及び通信運搬費・町内の飲食店等に支払う飲食代、宿泊代金など



町内で同窓会を開催する際はご相談ください。懐かしい友人と楽しいひとときを過ごすためのお手伝いをいたします。

地域魅力創造課
瀧 主事

申請の流れや申請書類については下記二次元コードからご確認ください。



申請先・お問い合わせ先

地域魅力創造課
☎ 2-4063

第6回 上川南部地区中学校体育連盟陸上競技大会 結果

男子 100m	阿部 匠真	3位	11秒99
男子 400m	鈴木 晴士	1位	53秒18 大会記録
男子 110m ハードル	中原 岳人	1位	18秒59
男子 4 × 100m リレー	1走 中原 2走 阿部 3走 志波 4走 鈴木	2位	46秒89
男子走り高跳	鈴木 晴士	1位	1m67 大会記録
男子走り幅跳	阿部 匠真	1位	6m30 大会記録
男子砲丸投	志波 凧翔	7位	6m71
男子四種競技	陰山 蒼太	2位	1191点



募集

自衛官等募集

●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 8月13日(日)・14日(月)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 7月1日(火)～9月2日(火)

日 9月16日(火)～21日(日)いずれか1日

●航空学生

対 日本国籍を有し、18歳以上21歳未

満の高校卒者(見込み含む)

申 7月1日(火)～8月29日(金)

日 9月20日(土)または27日(土)いずれか

1日

●予備自衛官補(技能)

対 日本国籍を有し、7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(日)～9月11日(木)

日 9月15日(月)

●予備自衛官補(一般)

対 日本国籍を有し、7年12月18日現

在18歳以上52歳未満の男女

申 6月1日(日)～9月11日(木)

日 9月16日(火)

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

役場総務課 ☎ 2・1211

町職員採用試験を行います

町では、令和8年度に採用する職員

の採用資格試験(上川管内町村共同)

を予定しています。

対 一般行政職: 高校卒(専門学校卒・

短大卒を含む)・大学卒・社会人(令

和8年4月1日現在満45歳以下の方)

建築職: 高校卒(専門学校卒・短

大卒を含む)・大学卒(二級建築士の

受験に必要な学歴要件として指定され

ている科目を履修した方又は履修中の

方)・社会人(令和8年4月1日現在の

の年齢が満45歳以下で、かつ、二級以

上の建築士の有資格者又は令和8年4

月末までに取得見込みの方)

日 試験公示日: 7月1日(火)

試験日: 9月21日(日)

場 旭川市ときわ市民ホール(旭川市

5条通4丁目)

旭川勤労者福祉会館(旭川市6条

通4丁目)

申 7月1日(火)～8月1日(金)まで

申込書の配布: 7月1日(火)から北

海道町村会及び各町村のHPからダウ

ンロードすることができます。また、

上川管内のすべての町村役場、消防職

員を採用する消防署・支所及び上川町

村会事務局において配布します。

問 総務課 ☎ 2・1211



保険

乳幼児健康診査、1歳6カ月・3歳児健康診査のお知らせ

日 7月30日(水) 12時45分

場 保健福祉センター 2階和室等

対 乳幼児健診: 令和6年6月・7月・

9月・10月・12月/令和7年1月・3

月・4月の出生児

1歳6カ月児～8カ月児健診: 令

和5年11月22日～令和6年1月30日生

まれの児

3歳0カ月児～3歳1カ月児健

診: 令和4年5月22日～7月30日生ま

れの児

※対象者へ個人通知します。

問 保健福祉課 ☎ 2・4054

元気で長生き医療講演

血圧・血糖・コレステロールが気

なる方にフレイル対策も大切「にこた

ま療法」を伝授します。

日 8月2日(土) 15時

場 かみんぐホール

申 8月1日(金) 昼まで

問 肝がん検診団

☎ 011・728・1008



お知らせ

停電作業のお知らせ

上川・安足間変電所の老朽化設備の

改良工事に伴い、左記のとおり停電作

業を実施いたします。皆さまにはご不

便をおかけいたしますが、何卒ご理解

とご協力をお願い致します。

日 9月30日(火) 深夜1時～1時10分

※工事の進捗状況により多少停電

時間が前後する場合があります。

※天候悪化により作業が困難な場

合は、延期させていただく場合があり

ます。

対 上川町全域(層雲峡地区を除く)

問 北海道電力ネットワーク株式会社

☎ 0120・06・0124

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

5月23日
上川中学校体育祭



6月7日
上川小学校運動会



6月15日
こども園運動会



6月12日
YOYOKA
コンサート



6月14日
おもてなし花壇



こんにちは！大雪森のガーデンで営業企画のお仕事とカメラマンしてます岩城泉です。上川町に移住して10年が経ちました。我が息子も10歳。ヨチヨチ歩きの子を毎日大雪森のガーデンや黒岳ロープウェイに連れて行っは、層雲峡や石狩川、大雪高原旭ヶ丘で働く方々、町の皆さんに可愛がっていただきました。もはや息子は山岳リゾートで育ったようなもの。そして私自身も今、10周年を迎えた大雪森のガーデンで、北海道ガーデンの素晴らしさを世界に伝えたいと密かに思いは大きく表現しています。10年この町で暮らした思い出には、必ず大自然の風景と強靱な四季が写真になりました。上川ライフ10周年の次、15周年、20周年と重ねることができた時には、この暮らしの大自然、魅力をもっともっと多くの方に届けられる人になると嬉しいな、と思っています。

上川ライフ10周年

リ	エ	メ	町
レ	ッ	ン	?
ー	セ	な	
	イ	?	

岩城泉さん



今月は...



今月ご紹介するコミュニティは…

大上川神社神輿会・宮衆

みんなと一緒に神輿を担いでお祭りを盛り上げる!

大上川神社神輿会・宮衆は大上川神社例大祭でお神輿を担ぎ、お祭りを盛り上げているコミュニティです。お神輿を担ぐことには、神社に祀られている神様と一緒に町内を巡るという神事的な意味合いもありますが、会員の皆様はお神輿を担ぐことやお祭り自体を楽しむことも大きな目的となっています。また、子ども神輿にも力を入れており、他の地域で見られる子ども用に作られたものではなく、大人用のものを転用しています。そのため重量もありますが、大人が担いでいる様子を手本に子どもたちは懸命に取り組んでいます。

活動の楽しさとして、他地域から担ぎに来ってくれた方と仲良くなれたり、体を動かしながら大きな声を出すことで爽快感を得られたり、様々な体験ができます。

また、お祭り当日の飛び入り参加も大歓迎です。半纏を羽織って一週間だけでも一緒に神輿担ぎを楽しみませんか？

コミュニティ DATA

設立 : 1990年
 活動内容 : 神輿担ぎ、木札の作成等々
 会員数 : 41名
 連絡先 : 総務 山川 光明
 01658-2-1330
 会員大募集中!



(写真) 宮衆の方々の集合写真。「まず自分たちが楽しく！」をモットーに、笑顔あふれる仲間たちです。

みんなで息をそろえて大きな声でお神輿を担ぐぼわん



「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



上川に作りたいたい!

誰もがワクワクする場を

上川で見つけた 新しい暮らしと新しい役割

学生時代、私の無謀な夢を応援してくれた先生との出会いがきっかけで、以来 20 年間教育に携わり、専門学校や高校で夢を持つことの大切さを伝えてきました。生徒が成長し、夢を叶える瞬間を見られることは何よりのやりがいでしたが、自分自身も成長したいと考え一念発起。夫婦で海を渡りコロンビアとメキシコで生活しました。妻のインフィニティ国際学院への入職を機に帰国し上川町へ移住。今ではすっかり上川の人とまちの空気に魅了されています！



地域おこし協力隊
フードプロデューサー
長尾 道孝さん

1977 年福岡県生まれ。音楽専門学校・芸能高校で事務局長、副校長を歴任後、夫婦で世界を巡り南米で生活。2025 年 4 月より上川町へ移住。

夢と希望があふれる 未来を描きたい

上川町教育委員会では、2024 年から子供たちの成長を地域全体で支え育むプロジェクト「上川町学園構想」が進んでいます。私は現在この学園構想と上川高校の探究授業や海外研修プログラム等の支援をさせていただいています。生徒が自ら新たな発見をしたり、何かを達成したときの目の輝きはいつ見ても感動を覚えます。子どもから大人まで誰もがワクワクを感じられるような、学びやふれあいの場を町中にたくさん作っていきたくと思っています！

かみかわ 医療センター

診察室より



医師
前田 祐希 先生

こんにちは、初めまして。東京都にある多摩総合医療センターより今年度から赴任した前田祐希と申します。自己紹介と簡単なトピックを話そうと思います。

私は、一度、救急科専門医の資格を取得してから、再度、総合診療医の資格の取得を目指しているところです。皆さんのイメージとしては双方がけ離れていると思われるかもしれませんが、私の中ではそこまで違いはないと思っています。どうしてもドラマなどで重症患者の治療をするというイメージですが、実際は手を切った、熱を出したなどのいわゆる一次救急が大多数を占めます。定期的診察こそしませんが、診療、必要なエッセンスは似通っていると思います。

出身は和歌山県で上川と似

た規模の町で育ちました。違うのは雪が降らないことと海が近いくらいなことです。大卒卒業まで和歌山で過ごし、就職から2年は兵庫県で初期研修を行いました。その後、4年間、神奈川県鎌倉市にある病院で救急科の研修を行い、今に至ります。その間も短期研修でたくさんさんの地へごしました（静岡県榛原市、鹿児島県の屋久島、山梨県甲府市、茨城県日立市）。中でも上川は自然豊かでもとても過ごしやすいくところだなと感じています。

怪我で受診する患者さんも増えたと感じます。最近、この冬の診療をする機会が何度かあり、少し話そうと思います。この冬、特に乳幼児は体に比して頭が大きく、頭をぶつけることが多いです。ぶつけたときは大泣きしているが、次第に落ち着いて普段通りでどうしよう、という声を聞きます。たんこぶの有無も大事ですが、見るべきところは「普段通りか否か」です。症状がなければ、概ね大丈夫なことが多いですが、少しでも不安なことがあれば診察を受けることをお勧めします。また、その際に二次予防（次回同じ怪我を起こさない）についてお話しできるかと思っています。こどもは、怪我してなんぼ、という考え方も理解できますが、防げるものは防いだほうがいいと思います。ちなみに見守りでこどもの怪我を防ぐには限界があり、実際にどうしようもないこともあります。ただ自宅の環境、抱っこ紐、チャイルドシートの付け方などちょっとした周囲の環境変化で避けられる場合もあり、こうした疑問を相談することも地域の病院の役割だと思いますので気軽に相談いただければと思います。



（自身のGoogle Mapより、北海道をもう少し厚くしたいです）

5月に入って、暖かくなり、怪我で受診する患者さんも増

ちょっと聞いてね！ 栄養士のお話し

今月のテーマ

上川町野菜アンケート結果発表！

●上川町アンケート結果(令和6年度)

	毎日350g以上食べている	200g程度食べている	100g位、あるいは少し食べる	ほとんど食べていない
210名	57名 27%	69名 33%	78名 37%	6名 3%

もう少し野菜をプラスしたいところですね！

記事を書いてくれたのは…
保健福祉課健康増進グループ
吉田 管理栄養士

令和6年度、集団の健診、事業所での保健指導の場面を利用し、野菜摂取量についてのアンケートを行いました。回答をもらった210名の結果は右表のとおりです。目標の1日350g以上の野菜を毎日食べていると回答した人は27%、200g程度は33%、100g位、あるいは少し食べると回答した人37%、ほとんど食べないは3%でした。健康日本21第3次の目標は、野菜の摂取量の増加、そして目標値は野菜摂取量の平均値を350gにすることと考えると、まだまだ野菜摂取が全体的に少ないのが現状です。

胆石とコレステロール

保健福祉課
健康増進グループ
石原 保健師

胆石をご存じですか？胆汁が結晶化してできる石です。

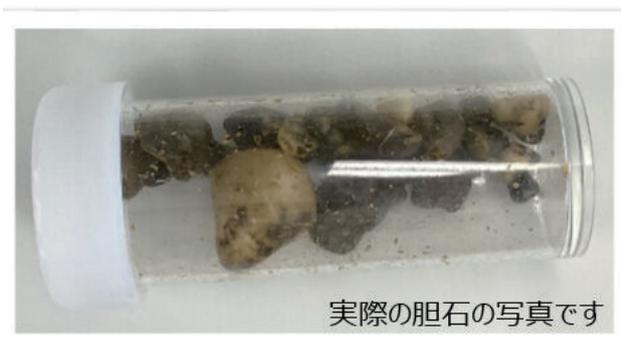
胆汁は肝臓で作られるアルカリ性の液体で、肝臓のすぐ下にある胆のうに貯められます。食物が十二指腸を通ると、胆のうが縮んで胆汁がびゅっと出ます。アルカリ性の液体は脂肪を水に溶けやすくするので、胆汁も脂肪の消化を助けてくれます。

もともと液体の胆汁が石になるのはどうしてなのでしょう？

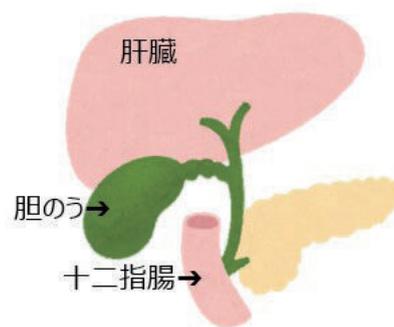
胆汁の成分は、コレステロールやビリルビン（古い赤血球がこわれたもの）などです。

コレステロールは脂質の1つなので、胆汁に含まれる量が多くなると溶け切らずに残ってしまいます。その状態が続くことが、胆石ができてしまう原因の1つです。

コレステロールは肝臓で処理して体に要らない分が胆汁に溶けますが、肝臓が処理しきれないと血液中に流れていきます。健診では血液中のコレステロールも測っていますので、気になる方はぜひ健診を利用してください。



実際の胆石の写真です



RECIPE

まな板、包丁いらず 小松菜としらす納豆ご飯



①小松菜は株ごと良く洗い、ラップに包んで1分半電子レンジで温め、水で冷ましたら良く水気を絞って、キッチンばさみで1cm幅に切る。

②納豆に①の小松菜、しらす干し、ゴマ油、納豆のたれ（なければ醤油）を混ぜて、温かいご飯にかけていただく。

【材料】

納豆…………… 1パック
小松菜…………… 1株 (30g)
しらす干し …… 小さじ1
ゴマ油…………… 1滴たらず程度
納豆のたれ…………… 1パック
温かいご飯……………150g

【栄養価 (1品当たり)】

エネルギー	320 kcal
たんぱく質	12g
脂質	5.2g
炭水化物	63.7g
ビタミンA	112μg
鉄分	2.6mg
食物繊維	5.8g
塩分	0.8g

青菜野菜には、ビタミンA・ビタミンC・鉄分・食物繊維が豊富に入っています！
効率よく栄養をとりたいですね

チンした後、
キッチンばさみで
チョキチョキ切る



今月のカレンダー



7月の注目
イベントだ
ぼわー♪



大上川神社例大祭

様々な神事が執り行われる上川町の夏を彩る伝統行事。

7月15日(火)～17日(木)
@大上川神社



層雲峡温泉峡谷火まつり

アイヌの人々の伝統に由来する層雲峡の夏のお祭り。

7月26日(土)
@層雲峡温泉商店街

かみかわ
くらしのアプリ



Google Play



App Store

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	「2りんかん祭り」10:00～@総合グラウンド・総合体育館 「層雲峡ランタンフェス③」19:00～@層雲峡インフォメーションセンター前
6	日	「リサイクルの日」
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	「上川高校学校祭」11日(金)～13日(日)@上川高校 「絆の朝風呂」9:00～@たいせつの絆
12	土	「上川高校学校祭 一般公開日」@上川高校 「層雲峡ランタンフェス④」19:00～@層雲峡インフォメーションセンター前
13	日	「ヌクモ6周年祭」@大雪かみかわヌクモ 「登山会①」@北鎮岳
14	月	「上川中学校総合学習発表」13:05～@役場議場
15	火	「大上川神社例大祭」15日(火)～17日(木)@大上川神社
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	「海の日」
22	火	
23	水	「上川小学校 終業式」@上川小学校 「上川中学校 終業式」@上川中学校
24	木	「上川ジャンプアップひろば①」@かみんぐホール 「地域未来塾①」@かみんぐホール/「ラジオ体操のつどい」24日(木)～8月21日(木)
25	金	「上川ジャンプアップひろば②」@かみんぐホール 「地域未来塾②」@かみんぐホール
26	土	「層雲峡温泉峡谷火まつり」@層雲峡温泉商店街 「ミライエンジン」26日(土)～29日(火)
27	日	
28	月	「地域未来塾③」@かみんぐホール
29	火	
30	水	「乳幼児・1歳6ヵ月・3歳児健診」12:45～@保健福祉センター
31	木	