



今
月
の
内
容

P2 KAMIKAWA PEOPLE
P3 HOT TOPICS
P6 西木町長おしえて！ Q&A
P7 ふる里まつり開催
P8 上高アゴラ・火山防災の日

P9 後期高齢者医療制度のお知らせ・みんなが輝くまちかみかわ支援事業金
P10 ... 年金のお知らせ・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 8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。

まち全体を学校に 地域のつながりで 生徒を育てる

上川高校

山路 瑠介さん

最初に「町と連携した教育」について話を聞いたときは明確なイメージが浮かばず、実際にできるのかな、という感想でした。意識が変わったのは、PORTOのリフォーム作業に生徒とともに参加したことがきっかけでした。その時に町民の方々と色々なことを話し、高校のこと・生徒のことを真剣に考えてくれている方がたくさんいることを知りました。こういった活動の中で生徒たちも学校では見られないような表情をしています。

現在は地域の特性を生かした上川高校ならではの教育が実施できています。

◆上川高校と町の関わり

◆山路さんのお仕事は？
上川高校の先生です。今年は進路指導と3年生の副担任、数学の授業を担当しています。上川高校魅力化推進事業や、町と連携した教育の実施など様々な面で、役場・教育委員会・町民の方々と関わりを持ちながら、教育を行っています。上川町学園構想に関わる勉強会等にも参加しています。

◆上川町に期待していること

上川町には良さが沢山あると感じています。おいしいラーメン屋がたくさんあったり、自然が豊かであったり、何より人の良さを感じています。

多くの人が上川の魅力にひかれて来町してもらうためにも、皆さんの良さがあることを町外の人に知ってもらう情報発信が大事だと思います。



左) 普段の授業中の様子。笑顔でコミュニケーションを取りながら、生徒たちは楽しく勉強しています。

右) 生徒と一緒に上高祭の準備中。和気あいあいとした雰囲気がうかがえます。

TOPIC

1

2りんかん祭り 開催！



7月5日、北海道初開催となるバイクイベント「2りんかん祭り Connect HOKKAIDO 2025」が2りんかんイエローハットと上川町による官民共創イベントとして開催されました。

当日は晴天に恵まれ、約 1,200 人が来場し、大いに盛り上がりました。



バイク用品メーカーブースでは、人気メーカーが勢揃いし、話題の製品を購入、体感することができました。



2りんかん祭り恒例のじゃんけん大会。豪華景品をかけて、熱く楽しいじゃんけん勝負が繰り広げられました。



上川町の特産品販売も行われ、お土産を買い求めるお客様が多く訪れました。かみつきーも参加し、多くのお客様とふれあい、笑顔で交流しました。

6月21日（土）に野球中体連大会、7月5日（土）に剣道中体連大会が実施され、日頃の練習の成果を存分に発揮し、試合に臨みました。

TOPIC

2

中体連 上川地区大会



【剣道】上川管内代表決定戦に出場しました。全道大会進出に向けて試合に臨み、2回戦へ進出しました。



【野球】鷹栖中学校との合同チームで大会に出場し、準決勝に進出しました。

7月23日（水）、学校給食にて岸田農園様からメロンが提供され、子どもたちは糖度15度を越えるおいしいメロンを食べることができました。

TOPIC

3

学校給食に メロンを提供



TOPIC

4

東京上川会が 開催されました

6月22日（日）に東京新橋で東京上川会総会が開催され、西木町長をはじめ6名が上川町から参加しました。上川町出身の方々とともに昔の町の写真を鑑賞したり、現在の町の状況や取り組みについての話題に花を咲かせ、ふるさとへの想いや絆を深めあいました。



TOPIC

5

こども園絵本贈呈

かみっきーがこども園を訪問し、園児たちに絵本「かみっきーのかみかわさんぽ」をプレゼントしました。子どもたちは大喜びで受け取り、交流を楽しんでいました。



ご寄付・ご寄贈ありがとうございます！



西山坂田電気株式会社
代表取締役会長 西山 陽一 様

西山坂田電気株式会社 会長の西山様から上川町へ、100万円のご寄付をいただきました。寄付金は今後のまちづくりのため、有効活用させていただきます。

上川町社会福祉協議会へ

小野垣 幸雄 様（和寒町） 遠藤 寛 様
菅家 祐太 様 渡邊 悟 様

上川町ふるさと応援寄附（6月分）

286件 4,570,800円

総人口

3,064 人

(男性：1,445 人／女性：1,619 人／世帯数：1,897 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

8 人

転入
された方

14 人

転出
された方

19 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 6 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

大雪森のガーデンについて、近年来園者が増えているように感じられます。現在の利用状況や今後の見通しなどがあれば、教えてください。

A

大雪森のガーデンは今年で 10 周年を迎えました。コロナ禍で一時は来園者が減少しましたが、現在は少しずつ回復し、レストランや宿泊施設の利用も年々増えています。特にレストランは、コロナ禍でも旅行支援などの効果により利用が加速し、リピーターも多くいらっしゃいます。

一方で、開業から 10 年経過したことで施設の老朽化が見受けられ、修繕や改修を検討する時期に差し掛かっています。現在の美しいガーデンの植栽についても、維持・向上していけるよう当初監修をお願いした上野ファームさんの力を借りるなどしながら、今後も多くの方に愛される施設であり続けるために、さらなる整備や魅力向上に取り組んでまいります。



8月30, 31日ふる里まつり開催

餅まき

30日 14:45 ~



毎年恒例の餅まきを開催！お餅をキャッチしてワイワイ盛り上がり！大人も子どもも夢中になれる、楽しいひとときを！

吹奏楽演奏

30日 13:40 ~



上中奏楽部による演奏発表！心を込めた美しい音色が会場に響きます。日頃の練習の成果をぜひご覧ください。

町内対抗綱引き

30日 18:00 ~



白熱必至の町内会対抗綱引き大会！大きな声で応援して熱戦を盛り上げ、仲間と力を合わせて勝利をつかもう！

仮装盆踊り

31日 19:00 ~



今年も開催！仮装盆踊り大会！ユニークな衣装で踊れば盛り上がること間違いなし。みんなで楽しく夏の夜を彩ろう。

花火

30日 20:00 ~



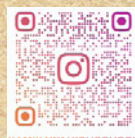
初日をしめくくる花火。間近で見られる花火は迫力があります。夏の風物詩をみんなで楽しもう！

町内・町外みんなが
参加できる大イベント！
今年もみんなで楽しい
お祭りにするぼわん



上高アゴラ

【アゴラ：ギリシア語で人々の集まる場所 公共の広場】



▲上高 SNS の QR コードです。スマホでご覧になれます。

郷土理解野外活動の様子（7月18日）



1 年生はダム管理事務所で防災体験



2 年生は大雪山ダムで SUP 体験



3 年生はアウトドア活動体験

8 月 20 日(水)13:30 ～ 学校説明会を実施します。

今の上川高校の様子や取組みを紹介します。

どなたでも参加できますので、来校をお待ちしています。

申込みはこちら



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

8 月 26 日は「火山防災の日」です

活動火山対策特別措置法の改正法が令和 6 年 4 月 1 日に施行され、8 月 26 日は「火山防災の日」となりました。

気象庁では、多くの方に火山のことを正しく知って火山災害に備えていただけるよう、「火山防災の日」特設サイトを開設し、火山やその防災について学ぶコンテンツを多数用意しましたので、是非ご覧ください。

令和 7 年 8 月現在、上川・留萌地方の常時観測火山である十勝岳、大雪山の火山活動の状況は、噴火警戒レベル 1（活火山であることに留意）となっていて、ともに直ちに噴火に結びつく兆候はありませんが、活火山である以上いつ噴火するかわかりません。平時のいまだからこそ、ハザードマップ（火山防災マップ）で噴火による災害範囲や避難経路・避難場所、気象庁が発表する火山の情報の種類や発表のタイミング・入手方法などをしっかりと確認しておくことが大切です。

「火山防災の日」をきっかけに、火山への理解を深め、火山災害の発生に備えましょう。

お問い合わせ先 旭川地方気象台（電話：0166-32-7102）



旭川地方気象台ホームページ



最新の噴火警戒レベルはこちら



「火山防災の日」特設サイト

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ マイナ保険証への切り替えが便利です ～

マイナンバーカードを健康保険証として使用すると、さまざまなメリットがあります。

- 特定疾病の適用や高額療養費制度の適用が受けられるようになります！
- タイムラグなく最新の資格情報で医療機関が受診できます！
- 医療機関でより適切な医療が受けられるようになります！（※1）

（※1）薬剤情報や特定健診情報等の提供に同意が必要です。



★マイナンバーカードを保険証として利用するためには、 以下2つの事前準備が必要です！

- ①マイナンバーカードの発行を申請し、マイナンバーカードを取得する。
→役場の保健福祉課窓口で申請を受け付けています。また、パソコンやスマホ、まちなかの証明写真機からも申請できます。
 - ②マイナンバーカードを保険証として利用する登録を行う。（※2）
→マイナンバーカードの発行を申請する際に登録することができます。また、医療機関・薬局の受付（カードリーダー）やセブン銀行ATM、マイナポータルからも登録が可能です。
- （※2）利用登録を行っているかどうかの確認は、マイナポータルから確認できます。

<お問い合わせ先>保健福祉課医療給付グループ ☎ 2-4053

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601

マイナポータルアプリのダウンロードはこちら



みんなが輝くまちかみかわ事業支援金申請募集中

どんな事業が対象になるの？

- ①新たなコミュニティが創出される事業
例) 参加対象不問のボッチャ大会等
- ②活動を維持するために必要不可欠な事業
例) 町内会館修繕等

どれくらい助成されるの？

- ①参加人数による区分
50人未満…10万円、50人以上…30万円
- ②事業に必要な備品による区分
高額な備品が必要不可欠な場合

詳しくはHP、または担当へご相談ください。

問合せ：地域魅力創造課地域魅力創造グループ広報公聴担当 ☎ 01658-2-4063

年金のお知らせ

○国民年金保険料は遅れずにきちんと納めましょう○

国民年金は、老後やもしもの時に大きな支えとなります。

保険料の納め忘れが続くと老後に受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期限内に納めましょう。

納付書では、納付期限から2年以内であれば納めることができます。

○国民年金保険料の納付が困難なときは○

納付が困難なときは	50歳未満の方は	学生の方は
保険料免除制度	納付猶予制度	学生納付特例制度
経済的な理由などで、保険料を納めることが困難な時に利用できる制度です。申請が承認されると保険料納付の全部または一部（4分の3、2分の1、4分の1）が免除されます。保険料免除は、本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下であれば承認されます。	20歳から50歳未満の方が利用できる制度です。申請が承認されると保険料の全額についての納付が猶予されます。納付猶予は本人と配偶者の前年所得が一定額以下であれば、承認されます。	本人が学生であるときに限って利用できる制度です。申請が承認されると保険料の全額についての納付が猶予されます。学生納付特例は、本人の前年の所得が一定額以下であれば、配偶者や世帯主の前年の所得にかかわらず承認されます。

★保険料免除などの承認された期間は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一の時に障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。また、失業された方は、離職票や失業保険受給資格者証などを添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますので、必ずご相談ください。

★2年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請をすることができます。失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、免除申請を忘れたために未納期間となっている方は、役場の国民年金担当（☎2-4051）または旭川年金事務所（☎0166-25-5606）にご相談ください。

『地域生活支援拠点』④
 《当麻町・比布町・愛別町・上川町》では、障がいのある方の高齢化や「親亡き後」に備え、地域全体で支える体制づくりを進めています。今号では、地域の体制づくり「すーぱーきたよんちゃんライフサポート」きたサポについて説明します。

『きたサポ』って？
 障がいのある方が、住み慣れた地域で暮らしていけるように活動していただき、安心できる関係づくりをしてきます。

きたサポQ&A
 Q1・きたサポに登録するのに決まりはあるの？
 A1・当麻町、比布町、愛別町、上川町に在住、在勤の20歳以上の方が、誰でも登録する事ができます。

Q2・きたサポの活動に参加するにはどんな手続きが必要なの？

きたよん通信

A2・きたサポは、登録制です。関心のある方や詳しい内容をお聞きになりたい方は、きたよんまでご連絡ください。

Q3・きたサポの活動は、どんなことをするの？

A3・見守り、声かけ、話し相手などのサポートが主な役割になります。

Q4・障がいのある人と接したことがないので不安です。

A4・活動のまえに、留意事項やサポートに必要な情報を共有します。サポートを行う中での不安なことや、対応時の手立て等についても話し合いをしながら進めていきます。

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

『終わりなき対話』
谷川俊太郎・中島みゆき

終わりなき対話
やさしさを教えてほしい
谷川俊太郎・中島みゆき



300年後に会いましょう！

1980年秋の谷川俊太郎と
中島みゆきの対話と僕に彼女
が嫁について書いたエッセイ、
彼の中島みゆき論、相互に交
わした33の質問、42年ぶりの
対話を収めた交流の記録。

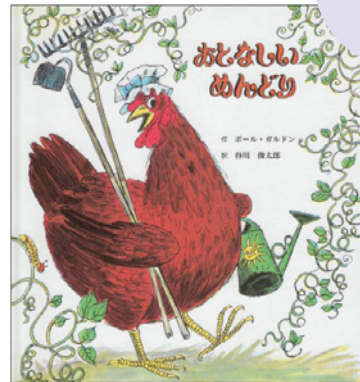


詩人の谷川俊太郎と歌手の中島みゆきという
超人的で信頼し合あう2人の対話に、興味を惹
かれ一気に読破してしまいます。これからの生
き方を示唆してくれる、何かを超えたと感じる
一冊です。是非ご一読ください。



今月の
おすすめ！

ポール・ガルドン 作
谷川俊太郎 訳
『おとなしいめんどり』



絵本は
こちら！

ねこと犬とねずみが一日中寝てばかりいるの
で、うちの中の仕事は赤いめんどりがします。
めんどりは、3匹にいろいろな仕事を頼みます
が、全て断られます。全部自分でやるめんどり。
お菓子のいいにおいにつられた3匹に、めん
どりは「誰かこのお菓子を食べる？」と聞くと、
3匹は「食べる！」と叫びます。そこでめん
どりが取った行動は…？

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♪
8月の読み聞かせは23日（土）です。

サマージャンボ 7億5,000万円

当せんのチャンス広がる！

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

●発売期間：7月11日（金）～7月11日（月）
●抽せん日：8月21日（木）

PCやスマホでネット購入！

2025年市町村振興券

峡谷炎の囃子

峡谷炎の囃子 豊花火

層雲峡の峡谷に響く迫力ある音響

期間中毎日開催!!
8.13～8.16

●20:00～ 上川アイヌ民族舞踊
●20:15～ 雄虎火の音響
●20:30～ 豊花火の音響

豊花火商店街特設ステージ

8.13 19:00 8.14 19:00 8.15 19:00 8.16 19:00

8.13 19:00 8.14 19:00 8.15 19:00 8.16 19:00

8.13 19:00 8.14 19:00 8.15 19:00 8.16 19:00

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、町長と町民の方々がまちづくりについて直接意見交換を行うことを目的とした、「ふれあいトーク」を実施しています。

町長とのふれあいトーク



- | | |
|--------|---------------------------------|
| 【対象】 | 町内に在住または勤務する5人以上で構成する団体等が主催する会合 |
| 【日時】 | 土日祝日を除く午前9時から午後9時の間で1時間以内 |
| 【場所】 | 町内 |
| 【受付期間】 | 常時受付中。ただし、会合開催日の30日前までに申し込むこと |
| 【申請場所】 | 役場2F 地域魅力創造課広報広聴係 |
| 【提出書類】 | 上川町長とのふれあいトーク申込書 |

お申し込みの際は、担当までご連絡ください。日程調整や主な質問事項などご相談の上、申込書を提出してください。



地域魅力創造課
川戸主事

申請先・お問い合わせ先

地域魅力創造課
☎ 2-4063

募集

2025年自衛官等募集案内

●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 9月23日(火)・30日(火)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歳未満の高校生(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15日(月)または16日(火)いずれか1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
役場総務課 ☎ 2・1211

普通救命講習会の受講者募集

消防署では大切な命を救うため、普通救命講習会を次のとおり上川消防署と層雲峡出張所において開催します。
場 上川消防署 2階会議室
9月8日(月)・9日(火)
第1回…9時〜 第2回18時〜
層雲峡出張所 2階会議室
9月10日(水)・11日(木) 10時30分〜
各10人程度(1回の最低人数4人)
申 講習希望日の5日前 参加費無料
問 上川消防署 ☎ 2・1040
層雲峡出張所 ☎ 5・3107

税制

町道民税・国民健康保険税の第2期の納期について

町道民税・国民健康保険税第2期の納期限は9月1日(月)です。忘れずに納めましょう。納税には銀行などの口座から自動的に振替納付できる、便利な口座振替制度をご利用ください。(町内の金融機関で手続きが必要です。)
また、納付書に印刷された2次元コードを読み取りすることで、全国の金融機関窓口(郵便局含む)での納付、スマートフォン決済アプリや「地方税お支払いサイト(左記2次元コード)」での電子納付、コンビニエンスストアでの納付も可能ですので、ぜひご利用ください。
問 税務住民課 ☎ 2・4052

保健



無料送迎バスで行く特定健診・健康診査・がん検診

日 9月2日(火)午前7時30分役場出発
場 旭川がん検診センター
申 8月26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…子宮頸部がん検診を受ける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

みらい健診・みらい親健診

日 8月18日(月)受付13時15分〜13時45分
8月19日(火)受付9時30分〜10時
場 医療センターコミュニティルーム
対 小学5年生・中学2年生
※対象者へ個別に通知します。
申 8月4日(月)まで
問 保健福祉課 ☎ 2・4054

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

6月22日
日本ハム少年
野球教室



6月24日
消防演習
パレード



7月14日
上川中学校
総合学習発表





6月22日
花園町町内会
防犯講習



7月6日
旭ヶ丘ヒルクライム
アタック



6月18日
農協女性部花植え
医療センター&
大雪荘



6月26日
商工会青年部
ビールパーティー



この春(株)EFCに入社しました谷と申します。数年前からPORTOの動きや官民連携のまちづくりに興味をもち、何度か通っているうちに移り住んでしまいました。PORTOで仕事を始めて3日目に「すでに3年ぐらいいる人みたい」と言われ、そんなふうに馴染めているとしたりとても嬉しい、と思ったのですが・・・そうではなくて、上川の方たちが私のことをまるで3年いる人のようにわけ隔てなく受け入れてくれたりるんだ、ということに気が付きました。長く暮らした置戸町を離れる日、寂しすぎて泣きながら上川に到着したのですが、今は毎日が楽しく晴れやかな気持ちでいます。失うのではなく、大切な場所が増えたただけでした。

これから趣味と実益を兼ねて上川のおもしろさ・魅力をどんどん見つけて、PORTOに遊びに来られる方にご紹介できればと思います！

はじめまして！

リ	エ	メ	町
レ	ッ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

谷幸子さん



今月は…

●次回は松井丈夫さんです。楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

上川プロジェクト

「何かしたい」を形にして、「楽しい」を実現する！

上川プロジェクトは特定の分野やテーマを決めず、メンバーが面白そう、やってみたいと感じたアイデアを柔軟に企画・実行し、「楽しい」ことを実施するために活動しています。つまり、何をやるかはメンバーのアイデア次第。やりたいことが決まっていない人でも参加できる点が大きな特徴です。「楽しい」を第一に進めることは意外と難しく、全員が楽しめる共通のアイデアを見つけるまで時間がかかることもありました。会議では自由に話す時間を大事にし、実現可能な内容が自然と出来上がっています。メンバーは、子育てや仕事の合間に無理なく関わられる点が魅力と語っていました。

昨年は町営プールを活用したナイトプールイベントを実施しました。子どもから大人まで参加できる楽しいイベントとして、また、地域の人々が町営プールを利用するきっかけになればと思い企画しました。今年も9月初旬に再びナイトプールイベントを実施予定なので、皆さん一緒に楽しみましょう！

コミュニティ DATA

設立 : 令和6年4月
活動内容 : 楽しいことの実現のため様々な事業の企画
会員数 : 11名
連絡先 : 二次元コードから LINE にてご連絡ください！



上) 昨年度ナイトプールの様子。

下) 打ち合わせの様子。

「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



ダンスとカフェと写真と。

様々なかたちで人とつながっていく

「先生」と呼ばれる ようになって

僕の転機は、のぞみ幼稚園さんで子どもたちにダンスを教える機会をいただいたことでした。前に出るタイプではない僕にとって、「先生」と呼ばれるのは少し戸惑いもありましたが、子どもたちの笑顔に背中を押され、2025年3月に町内で教室を始めました。15年のダンス歴や大会の審査員経験を、今は子どもたちのために活かせるのが嬉しいです。現在は、かみんぐホールで毎週木曜に開講中。体験もお待ちしています！



地域おこし協力隊
フードプロデューサー

曙 賢司さん

厚岸町出身。ブレイクダンス講師・コーヒー焙煎士。2022年9月着任。大雪かみかわヌクモに勤務し、コーヒー焙煎やカフェ業務に従事。ブレイクダンサーとしても活動しました。

GOOD MOSS COFFEE、 準備中です！

グッドモスコーヒーは、今年の秋頃オープンを目指して準備中のカフェです。町内の建物を改装して、カフェと妻が手がける写真スタジオを併設した新しい空間を作っています。こだわりのコーヒーやスイーツに加え、店名の由来でもある「モス（苔）」をテーマに、苔テラリウム作品の販売やワークショップも行います。店内は外国のカフェのようなポップな色合いで、非日常感を楽しめる空間づくりを目指しています。皆さまのお越しをお待ちしています！

かみかわヘルスケア

診療室より



院長
平野 嘉信 先生

上川医療センターの平野です。今年の夏はこれまで以上に暑いですね。8月になり、まだまだ暑い日が続きますので、引き続き、熱中症にならないように、皆様、ご注意ください。

今月も、先月に引き続き、お子さんの健康に関することをお話しします。当院は、上川町認定こども園「ここふれ」、上川小学校、上川中学校、上川高校の学校医を担当しており、毎年、健康診断もしております。健康診断をしていて、気になったのが、肥満傾向の子どもの多いことです。食生活、ライフスタイルの変化によって、子供の肥満率が増加し、2020年では11歳の男子で約13%、女子で約9%が、肥満傾向にあると言われています。食生活の変化としては、惣菜や弁当、ファ

ストフード、スナック菓子、チョコレートなどの高カロリーのお食べ物が手に入りやすくなったことがあります。また、ライフスタイルの変化としては、公園やグラウンドなど外で体を動かして遊ぶことが中心だった状況から、ゲームやYouTubeなど家の中で過ごすことが増えてきた状況があります。こうした変化によって、子供の肥満が増えています。肥満は子供のうちから解消しておくことが大切だと言われております。

子どもの時に肥満があると、成人になっても肥満になりやすいことがわかっており、幼児期肥満の25%、学童期肥満の40%、思春期肥満の70~80%が成人になっても肥満になると言われております。成人肥満は、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病につながります。また、これらは動脈硬化を促進するため、将来的に心筋梗塞や脳卒中となる危険性が高まります。生活習慣病は、大人だけでなく子どもでも発症

し、子どもの頃から動脈硬化が進行することがあります。また、脂肪肝や睡眠時無呼吸をおこすこともあります。睡眠時無呼吸症候群は勉強や部活動、遊びなど日常生活にも影響を及ぼすことがあります。睡眠の質が下がり朝起きても頭がぼーっとしたり、頭痛を起こしたり、日中に突然眠気に襲われるなどの症状が見られることもあります。日常生活を楽しく過ごすためにも、肥満にならないように予防することが大事です。

上川町では、毎年8月と1月の年2回、小学5年生、中学2年生とその保護者を対象に「みらい健診」「みらい親健診」を行なっております。この健診を通して、お子さんの健康について考えてみませんか。すでにご案内が役場保健福祉課から通知されておりますので、是非、ご活用下さい。

私たち家庭医は、皆様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

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②

6月号に引き続き、オールインワンラックを使って背中を鍛える種目をご紹介します。背中を鍛えるためには特にプル（引く）動作が必要になりますが、今回は上から引く種目を2つをご紹介します。特に1種目目のチンニング（懸垂）は子どもの頃に鉄棒などを使ってチャレンジした方も多く、なじみのある種目かと思いますが、自分の体重を持ち上げるだけの筋力を必要とするため、とても強度の高いトレーニングでもあります。これは難しくて出来ないという方については、2種目目でご紹介する「ラットプルダウン」をやってみると良いと思います。座って行うため、体幹を安定させて行える点や、重りを調整できるため初心者の方でも手軽に出来る種目となっています。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。

日常のひと工夫で防ぐ熱中症

保健福祉課
健康増進グループ
辻 保健師

皆さん、熱中症対策していますか？

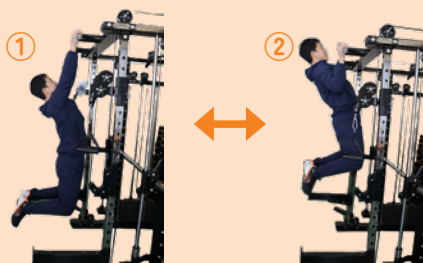
今年は6月から暑い日が続いていましたね。まだまだ夏本番。8月は天候に恵まれる日も多くなります。「水分とった？」「ちょっと休もうか」そんな声かけが、大きな事故を防ぐきっかけになるかもしれません。

熱中症は炎天下の屋外だけでなく、室内でも発症するため注意が必要です。エアコンや扇風機を上手に使い、室温が上がりすぎないように調整しましょう。また、喉が渇く前に水やお茶を1日に1リットル以上飲むようにし、運動をした時やたくさん汗をかいた後は、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。ただし、アルコールは水分補給にはなりませんので、要注意です！甘いジュースも、ほどほどに。

朝食を抜いたり、睡眠が不足したりすると、体温調節の機能が落ちてしまうため、生活リズムを整えることも大切です。外に出る時は、熱を吸収しにくい白や色の薄い服、風通しが良くゆったりとした服、汗を吸収しやすく乾きやすい服などを選びましょう。仕事や作業、遊びに夢中になりすぎず、無理をしないでこまめに休憩をとりながら、元気に夏を乗りきりましょう！



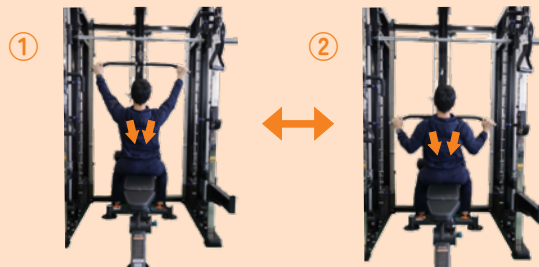
背中（主に広背筋、大円筋）「チンニング（懸垂）」



グリップの向きや幅などは狙いたい部位によって変えますが、基本的には肩幅よりやや広めで、手のひらを前側に向けて行います。

①オールインワンラック上部にあるバーにぶら下がり、肩甲骨を下げます。（胸を張り肩を下げるイメージ）骨盤を立て安定させるために足を後ろで組み、お尻に力を入れておくのがおすすめです。体を②のように引き上げていきます。この時も肩が上がらないように気を付けます。腕で引くのではなく、むしろ腕で引くのではなく、腕の力は脱力し、固定した肘に体を近づけていくようなイメージで持ち上げると体幹部である背中を使った正しいチンニングが出来ます。

背中（主に広背筋、大円筋）「ラットプルダウン」



①上部にあるバーをつかみながら、ベンチ台をイス替わりにして座り、パッドを膝に固定します。座ったら、肩甲骨を下げ体を固定させます。スタートの姿勢が出来たら、②のようにバーを胸の上部に向かって下げていきます。腕は脱力し背中の力で下げていきます。ここから①に戻る際にも肩が上がらないように意識し、ゆっくり動作しましょう。重りの調整は奥にあるウェイトにピンを抜き差しすることで行うことが出来ます。

今月のカレンダー

8月



かみっきーお誕生日会

かみっきーのお誕生日をみんなでお祝いしましょう！

8月10日（日）
10:00～
@大雪かみかわヌクモ



カミカワミライフス 2025

上川町の未来について考える
サステナブルイベントが今年
も開催されます！

8月9日（土）
10:00～
@かみんぐホール

かみかわ くらのアプリ



Google Play



App Store

1	金	「峡谷火まつり 夏花火」～8月12日(火)
2	土	
3	日	「自然観察講座」7:20～@平山 「リサイクルの日」
4	月	「青空図書館」10:00～@かみんぐホール
5	火	「きてみんかエクササイズ教室」10:00～@たいせつの絆
6	水	
7	木	「石狩川クリーンアップ作戦」10:00～@清川地区 国道39号沿線
8	金	「絆の朝風呂」9:00～@たいせつの絆 / 「GOODMOSSCOFFEE POPUP イベント」 15:00～@ANSHINDO / 「TSI 町民限定ファミリーセール」16:30～@かみんぐホール
9	土	「カミカワミライフス 2025」10:00～@かみんぐホール
10	日	「かみっきーお誕生日会」10:00～@大雪かみかわヌクモ
11	月	山の日
12	火	「層雲峡峡谷火まつり」7月27日(土)～8月12日(月)@層雲峡温泉商店街
13	水	
14	木	
15	金	「サマースクール」15日(金)～19日(火)@上川町内
16	土	「GOODMOSSCOFFEE POPUP イベント」15:00～@ANSHINDO
17	日	
18	月	「みらい健診・みらい親健診」13:15～@上川医療センター
19	火	「みらい健診・みらい親健診」9:30～@上川医療センター
20	水	「GOODMOSSCOFFEE POPUP イベント」12:00～@ANSHINDO
21	木	「ラジオ体操のつどい」7月24日(木)～8月21日(木)@上川小学校グラウンド 「上川高校 始業式」@上川高校
22	金	「上川小学校 始業式」@上川小学校 「上川中学校 始業式」@上川中学校
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	「白寿大学 日帰り研修旅行」@遠軽町 「ナイターソフトボール大会」27日(水)～29日(金)@総合グラウンド
28	木	
29	金	
30	土	「第48回ふる里まつり」13:00～@上川駅前
31	日	「第48回ふる里まつり」10:00～@上川駅前