

秋を彩る奇跡のイルミネート、開催中



今 月 の 内 容	P2	 KAMIKAWA PEOPLE	P9	 上高アゴラ・地震災害の備え	P15	 町の子どものエッセイリレー
	P3	 HOT TOPICS	P10	... 国民年金の情報・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	 日本一早い紅葉	P12	 暮らしの Information	P18	 かみかわヘルスケア
	P8	 後期高齢者医療制度・国勢調査	P14	 カメラレポート	P20	 10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。

多くの人が
訪れたくなる
魅力あるイベントを

層雲峡観光協会

岩本 昌樹さん

◆ 岩本さんのお仕事は？

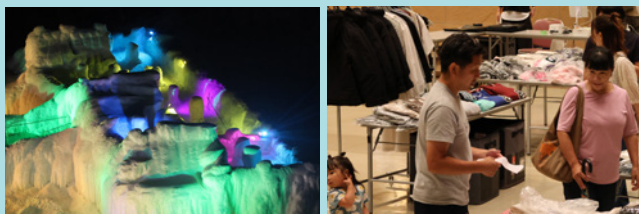
層雲峡観光協会で働いています。観光客の誘致や温泉街の発展を目的に、イベントを企画・運営しています。企画を考え計画するというデスクワークと、準備から片付けといった体力仕事も同時に行っています。他の観光協会では業者に委託する部分も多いのですが、上川町では発案から実務まで幅広く担い、町内外の人々と協力しながら進めています。そのため、地域との結びつきが深まる仕事だと感じています。

◆ 上川町での暮らし

高校時代は倶知安町、その後は新得町や宮崎県など多くの地域で生活し、スポーツインストラクターや接客業など幅広い経験を積んできました。各地での人との出会いや地域文化との関わりは、現在の仕事に役立っていると思います。イベントの企画や人と関わる中で、異なる価値観に触れた経験が、地域の魅力を外に伝える力となっています。これまでの暮らしが今の上川町での生活に大きく役立っています。

◆ 上川町に期待していること

上川町は、さまざまな人が訪れる場所になりつつあります。特に若い世代の人たちが活躍することは上川町に新しい風を吹かせ、町や住民へ新たな時代の形として、地域の活性化を促すと思います。また、町民と訪問者が交流しやすい環境を整えることで、上川町の新しい可能性がさらに広がることを期待しています。



左) 冬の代名詞「氷瀑まつり」の会場設営も観光協会の皆さん主体で行っています。

右) カミカワミライフスで接客する岩本さん

TOPIC

1

上川町ふるさと応援 大感謝祭 in SAPPORO



9月6日（土）、町出身者や上川町を応援してくれる大勢の方が参集し、EZOHUB SAPPOROにて、「上川町ふるさと応援大感謝祭 in SAPPORO」が開催されました。まちの昔話や今取り組んでいること、未来の話をテーマにトークセッションが行われたほか、特産品試食会や大抽選会が楽しく賑やかに行われました。また、これから新たに発足予定の「上川町ふるさと応援団」の入会受付が行われ、多くの参加者が入会しました。



トークセッションでは、レジェンド原田雅彦氏の他、上高生など10名の方が登壇し、まちで今起きている変化や未来像について語られ、上川町への関心や、まちを応援する気運が高まりました。



大抽選会では、豪華な特産品セットが用意され、鎌田商工会長の軽快な進行により、大いに盛り上がりました。



純米酒「神川」、カミカワチーズ、大雪サーモン、ヌクモコーヒー、はちみつ、ヨーグルトムースなどが無料で提供され、まちの新しい特産品を知っていただく機会になりました。

上川町は新たに民間企業2社と未来共創パートナーシップ協定を締結し、官民連携によるまちづくりを一層推進していきます。

TOPIC

2

未来共創パートナーシップ協定



株式会社クラウドワークス

●協定締結日：令和7年8月23日

クラウドワークス社が持つ約700万人の人材データベースを活用し、様々な地域の課題解決を目指します。



ミズノ株式会社

●協定締結日：令和7年9月8日

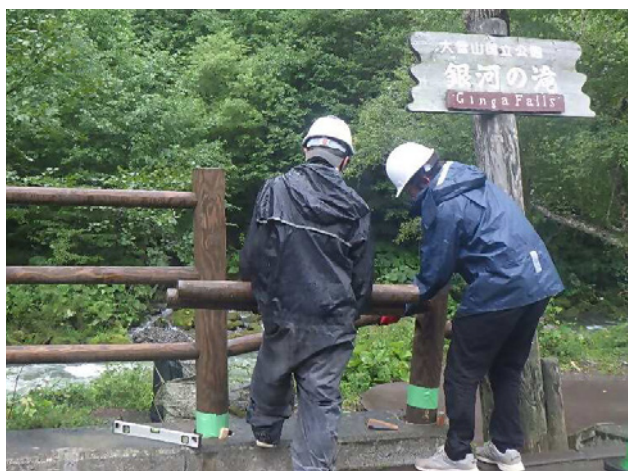
ミズノ社とともに、スポーツの力を活用し、子どもの健全教育や地域の魅力向上につながる取り組みを進めていきます。

荒井建設株式会社から地域貢献活動のお申し出をいただき、層雲峡銀河の滝前の柵補修と大雪の絆の駐車場の白線引きをしていただきました。

TOPIC

3

地域貢献に感謝します



層雲峡銀河の滝柵補修



大雪の絆の駐車場の白線引き

TOPIC

4 ナイトプール2

9月3日（水）、昨年に引き続き、みんなが輝くまちかみかわ事業支援金を活用し、ナイトプールが開催されました。当日は、昨年の来場者数を大きく上回る約100人が集まり、1日限りの夜のプール遊びを楽しみました。



TOPIC

5 上川町森の総会

8月23日（土）、上川町の森林について考える「上川町森の総会」が、かみんぐホールにて開催されました。林業を行っている場所や、町が管理している森を探検する活動を通して、森の活用や課題、専門家から森の新たな見方について学ぶことができました。



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

長谷川 豊 様（埼玉県） 酒井 敬子 様
 阪下 里子 様 佐藤 淳子 様
 澤田 武志 様 長尾 むつ子 様

上川町ふるさと応援寄附（8月分）

722 件 11,465,400 円

総人口

3,048 人

(男性：1,433 人／女性：1,615 人／世帯数：1,890 世帯)

今月の上川町の人口

生まれた
赤ちゃん

0 人

亡くなった方

10 人

転入
された方

12 人

転出
された方

11 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 8 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

義務教育学校について議論されているようですが、町長の考えを教えてください。

A

義務教育 9 年制、すなわち小学校と中学校を統合した義務教育学校の設立については、将来的な子どもの出生数を見据えたとき、必要な取組であると考えております。

教育環境の充実というのは町として、重要な施策のひとつです。児童・生徒一人ひとりに寄り添ったきめ細やかな教育が実施される環境を整え、子ども達の生活の質の向上や学力の向上を目指していきます。その目標に近づくための政策のひとつとして義務教育学校は大きな効果があると考えています。もし上川小学校を改修して活用できれば、認定こども園と上川高校が距離的に近いこともあり、今まで以上に連携した教育に取り組めるのではないかと考えています。

導入時期につきましては今後教育委員会を中心に議論を深めていく段階であり、具体的な時期等は今後、決定していきます。



日本一早い紅葉

上川町から始まり麓へ広がる



◆紅葉シーズン到来！

大雪山をはじめとする山々に囲まれた上川町は、季節によって景色ががらりと変わり、秋は「日本一早い」と言われる紅葉に彩られます。標高の高いところは、9月上旬より色づきはじめますが、麓はこれからです。

ちょっとしたドライブでも、季節の移り変わりを感じ、この時期ならではの澄んだ空気の中で秋を感じられます。

上川町にとっては観光のハイシーズンでもありますので、温かなおもてなしの心でお客様を迎えましょう。



◆上川町の紅葉はなぜ早い？

その理由は高くそびえる大雪山系にあります。標高二千メートルを超える山々は、夏が終わるとすぐに冷え込みが厳しくなり、山頂から色づき始めます。内陸に位置する上川町は、昼と夜の気温差が大きいので、葉の色づきが一気に進み、赤や黄色の鮮やかな紅葉が広がります。例年9月上旬から、10月中旬にかけて紅葉前線が麓へと下りていきます。まさに「日本で一番早い秋」を体感できる場所、それが上川町の魅力の一つです。





後期高齢者医療制度のお知らせ

ジェネリック医薬品の利用について

医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の窓口で「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。

◆効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬です。

製品によっては大きさ、味、においの改善、保存性の向上等、先発医薬品よりも工夫されたものもあります。

ご希望される場合は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

もしも、ジェネリック医薬品が身体に合わない場合は、これまでに使用していたお薬（先発医薬品等）に戻すこともできますので、お薬を受け取った薬局へ相談してください。

◆価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代が安くなる場合があります。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

【お問い合わせ先】 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601

国勢調査の回答はお済みですか？

国勢調査の回答は **10月8日** まで

まだ回答がお済みでない世帯は、お早めに回答をお願いします。

- 国勢調査は、令和7年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。
- 9月下旬頃から、調査員がみなさまのお宅を訪問し、調査書類をお配りしています。
- 回答は、10月8日までに、スマホやパソコンからかんたん便利なインターネットでお願いします。（郵送も可能です。）
- スマホからの回答は、受け取った調査書類の二次元コードを読み取ることで簡単にログインできます。IDやパスワード（アクセスキー）の入力は不要です。
- 10月8日までに回答が確認できない場合は、改めて回答状況を確認させていただきます。
- 国勢調査の結果は、国や地方公共団体だけでなく子育て支援への利用、防災対策への利用、企業等での利用など、わたしたちの身近な暮らしに反映されています。
- 万一、調査書類が届いていない場合や、追加の調査票が必要な場合（5人以上の世帯など）は、地域魅力創造課国勢調査担当窓口（2-4063）へご連絡ください。

国勢調査については、「国勢調査2025キャンペーンサイト」をご覧ください。



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HPへGo!



上高NoteへGo!



KAMIKAWA HIGH SCHOOL

▲上高 SNS の QR コードです。スマホでご覧になれます。

上高ミライ彩りフェス

上川高校の探究活動である、3 学年「ミライクリエーション」と 2 年生「マイプロジェクト」の初の共同イベントを開催！！上川町の“彩り”をさらに深め、“未来”へ繋ぐために高校生が発案した商品やサービス、発表を是非見に来てください！！子どもが楽しめるイベントも企画しています

日時：10 月 4 日（土）10：00 ～ 14：30

場所：PORTO

同日に上高にて
体験入学、実施中



詳細は上川高校インスタグラムをチェック

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。

地震災害に備える

地震による災害は「強い揺れ」「津波」「火災」の 3 つが被害を拡大します。気象庁は強い揺れを知らせる「緊急地震速報」や津波の危険を伝える「津波警報」を発表していますが、速報や警報が間に合わないこともあります。海の近くで揺れを感じたら、津波警報を待たずにすぐ避難しましょう。停電復旧後の通電火災を防ぐため、避難の際はブレーカーを切ることも大切です。

また、気象庁が発表する地震防災情報の把握に留まらず、家具の固定や耐震補強、非常持ち出し品の準備に加え、避難経路の確認、家族やご近所の方との連絡方法の話し合いなどを進め、日頃から少しずつ備えることが大切です。

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



緊急地震速報



国民年金からのお知らせ

第3号被保険者の届出について

第2号被保険者（厚生年金保険や共済組合に加入している方）に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、第3号被保険者として国民年金に加入することになります。加入手続きは、第2号被保険者の勤務先を経由して行うことになります。

なお、国民年金保険料は、第2号被保険者の加入している年金制度が負担しますので、ご自分で納める必要はありません。

第3号被保険者に該当したとき以外に、下記の事由に該当するときは、届出が必要です。

こんなとき	被保険者種別	届出先
- 配偶者である第2号被保険者が会社を退職したとき - 配偶者である第2号被保険者の扶養から外れたとき - 配偶者である第2号被保険者と離婚したとき - 配偶者である第2号被保険者が65歳になったとき	第3号→第1号	住所地の市町村
本人（第3号被保険者）が就職して厚生年金や共済組合に加入したとき	第3号→第2号	勤務先
配偶者である第2号被保険者の加入する被用者年金制度が変わったとき（例えば厚生年金から共済組合）	第3号→第3号 (種別は変わりませんが届出が必要です)	第2号被保険者の勤務先
本人の住所が変わったとき	-	第2号被保険者の勤務先

【お問い合わせ先】 旭川年金事務所

☎ 0166-25-5606

ねんきん加入者ダイヤル

☎ 0570-003-004



次号へつづきます

『障がい』ってなんだろう②

■聴覚障がい

聴覚障がいは、生まれたときから、まったく聞こえない人、聞こえにくい人。生まれた後に何らかの原因によって聴力を失った人、聞こえにくくなった人がいます。音や声がかた聞こえない、もしくは聞こえにくいなど、その方によって、聞こえ方の違いがあり、必要とされる配慮も違います。

《私たちができること》

聴覚障がいのある方と会話をするときには、手話、指文字、筆談、口話（口の動きで話している内容を読み取る）などの方法があります。どのような方法が良いか確認しましょう。

きたよん通信

だれもが暮らしやすい地域づくり研修会

上川町在住の当事者、ご家族、地域生活を支える機関の方より、それぞれの立場からお話いただきます。障がいのある人もない人も、暮らしやすい地域について考えてみませんか。お気軽にご参加ください。

日時…令和7年10月24日(金)
午後1時30分～午後3時
会場…上川町保健福祉センター（上川町本町2番地）



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

『爆弾犯の娘』
梶原阿貴



今月の
おすすめ！

『サイモンは、ねこである。』
ガリア・バーンスタイン
作
なががわちひろ 訳



絵本は
こちら！

サイモンは、ねこである。

ガリア・バーンスタイン 作
なががわちひろ 訳

50 年以上前、一人の演劇青年が表現だけでは社会変革はできないことから爆弾を使用し、長い逃亡生活に疲れ果て自首。この犯人の娘のせきらな体験をつづった実話です。彼女は今、売れっ子脚本家として活躍中。驚きの一冊です。

ねこのサイモンは、ライオン、チーター、ピューマ、クロヒョウ、トラに「僕たち、似てますね」と言いますが、みんなはどこが似てるんだ！と大笑いし、口々に自慢をします。サイモンはしょんぼり。でもよく考えてみると、同じ所もたくさんあり…。私たちも、違う所より同じ所を見て、わかり合えるといいですね。



図書室は午前 10 時から午後 5 時まで、毎日開館してるぼわん♪

2種同時発売！ 9/19(金)・10/19(日)

ハロウィンジャンボ

1冊と前後賞合わせて

5億円

1等・前後賞合わせて

5,000万円

2つの「ハロウィンジャンボ」合計で
1万円以上の当せん本数は

39万本以上！ 前年と
比較して **17倍以上！**

※1 前年の「ハロウィンジャンボ」と比較した当せん本数となります。なお、当せん金額は概算値です。

1990年
発売！
1冊300円

80
ANNIVERSARY

※お申込銀行

令和7年度 上川町スポーツ研修事業 子どもたちのスポーツと未来を考える講演会

参加無料

北海道に拠点を置くプロスポーツチーム、レバンガ北海道で選手としても活躍され、現在は同チームの代表取締役社長を務める折茂武彦氏をお招きし、子どもたちの未来についてスポーツという観点から講演をいただくことになりました。スポーツ関係に携わる皆様や保護者の方はもちろんのこと、地域に住む子どもたちもこの機会を捉えてくれる大人の方や、スポーツに興味のあるすべての方にとって貴重な機会になると思います。たくさんの方の申込みをお待ちしております。

日時 **10月4日(土)**
(受付 9時15分～10時00分)
講演会 10時00分～11時30分

講師 折茂 武彦 氏

会場 **上川町かみんぐホール**
(フレンドシップホール)

講演内容
(予定) **「スポーツと子どもたちの
未来のために必要なこと」**



【経歴等】

正選手 3 ポイントシュートを得意とし、長年に渡って日本が誇る唯一のシューターとして称される。1993年に日本代表候補選に選ばれ、3度のアジア選手権、2度の世界選手権に出場。1996年からリーグ・ユニオンに在籍。3度のリーグ優勝を記録。2019年1月5日には、国内リーグ通算 10000 得点を日本人で初めて達成させ、現役も自身の記録を更新し、続けた。(2019年1月5日終了時現在) 2011年に一般社団法人北海道総合スポーツクラブを設立し、同協会や青少年対象のバスケボール指導など、地域・社会貢献活動にも力を入れている。2013年自身で代表を務める株式会社北海道バスケットボールクラブ(現 株式会社レバンガ北海道)にレバンガ北海道の本体事業で関与。選手で在籍しながら、北海道にプロバスケットボールチームを創出し、続ける。入団1年連続で入団を選び、経営者としても数々の B.LEAGUE 2019 年 9 月、B.LEAGUE 2019-20 シーズンを持つ引退したレバンガ北海道、そして日本バスケットボール協会のために、新たな一歩を踏み出した。

(現役時代の主な経歴)
1993 1年次最優秀選手
2007 レバカル北海道
2010 北海道バスケットボールクラブ(現 北海道)

申し込み (要予約) **上川町総合体育館01658-2-1140 にお電話いただくか
右記 QR コード (申込フォーム) よりお申込みください。**
申込締切：令和7年9月30日(火)



【主催】上川町教育委員会 【協力】北海道オール・オリンピアンズ

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。



上川町は、町民の学習機会や暮らしの情報を提供するため、町民等が主催する集会に職員を派遣し、行政情報の説明や技術を学ぶための講習などを実施しています。

上川町出前講座



【対象集会】 町内に在住または勤務する 5 人以上の団体

【開催日時】 平日の 9 時から 21 時までのうち、90 分以内

【申請場所】 役場 2F 地域魅力創造課広報公聴担当

【確認事項】 希望講座 / 参加人数 / 希望日時 / 開催場所 / 代表者の氏名・住所・電話番号 / 集会名

※開催場所は町内で申請者側でご用意をお願いします。

【講座内容】 右記二次元コードからご確認ください。

たとえば…

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1 国民健康保険制度について | 4 介護保険制度について |
| 2 救急講習 | 5 町の財政状況について |
| 3 かみんぐホールの活用 | 6 第 10 次上川町総合計画について |



生活の制度をはじめ、行政情報などを説明しに町職員を派遣します。お気軽にご利用ください！

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
☎ 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 10月19日(日)～20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 9月16日(火)～11月21日(金)

日 11月29日(土)～12月4日(木)いずれか1日

●防衛大学校学生(一般)

対 日本国籍を有し、18歳以上21歳未満の高卒者(見込み含む)

申 7月1日(火)～10月16日(木)

日 第1次試験…11月1日(土)

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

町道の除雪補助員を募集します

町では、次のとおり除雪補助員(会計年度任用職員)を募集します。

募集人員 3人

対 大型・大型特殊免許を所有し、車

両系建設機械技能講習を修了した方

日 令和7年12月1日～令和8年3月31日

申 10月31日(金)までに履歴書・免許証(写)・車両系建設機械技能講習終了証を添えて役場総務課総務財政G(職員担当)へ

時給 1640円(月額25万8300円以上)

問 建設水道課 ☎ 2・4060

保健

特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査

日 10月29日(水)・30日(木) 午前7時00分～11時30分受付

場 保健福祉センター

※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

秋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、住民の皆様には火災予防の意識を高めていただくこと

を目標に、10月15日(水)～10月31日(金)までの17日間、秋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

一定面積以上の土地取引には届出が必要です

土地の売買・賃借・交換・営業譲渡など、一定面積以上の土地取引に係る契約をした場合には、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届出が必要です。

【届出の対象となる面積】

・市街化区域 2千㎡以上
・市街化区域以外の都市計画区域内5千㎡以上

・都市計画区域外 1万㎡以上

【届出者】土地の権利取得者(買主等)

【届出期限】契約締結日から2週間以内※提出期限を過ぎた場合でも、届出書の提出にご協力願います。

【提出書類】各1部

・土地売買等届出書
・土地売買等契約書の写し
・土地及びその付近の状況を明らかにした縮尺5千分の1以上の図面

・土地の形状を明らかにした縮尺5万分の1から2千分の1程度の図面(公図、測量図等)

・委任状(代理人が届出する場合)
【罰則】届出をしないと法律で罰せられることがあります。

問 地域魅力創造課 ☎ 2・4063

税制

町道民税・国民健康保険税の納期です

町道民税・及び国民健康保険税の第4期の納期限は10月31日(金)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(左記二次元コード)」

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、ぜひ活用ください。

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



9月12日
上川中学校学校祭

9月12日（金）、上川中学校学校祭がかみんぐホールにて開催されました。今年は「青春爆発～テンションぶち上げ!!～」をテーマに、生徒会企画、吹奏楽部演奏、合唱発表会、ステージイベントを披露し、参観に訪れた父母や町民の皆様から大きな拍手を受けました。



9月13日～15日
ミライエンジン
(浦幌町)



9月13日から15日にミライエンジンが実施されました。浦幌町へ伺い、地域の人々との交流や体験学習を通して他地域の文化を学ぶことを通して、上川町の魅力を再発見することができました。

第48回
ふる里まつり



8月30日、31日に、第48回ふる里まつりが行われました。毎年恒例の、町内会対抗競技や、仮装盆踊り大会、花火の打上、音楽演奏、ダンス発表など、実行委員会による多くのイベントが行われ、たくさんの町民の参加により盛り上がりしました。



8月28日
エスポワールの鐘清掃



上川ロータリークラブの社会奉仕事業として、大雪展望台「エスポワールの鐘」を清掃していただきました。

9月12日
大雪祭レセプション



9月12日から23日まで実施されるアートフェス「大雪祭」のレセプションが旭ヶ丘で開催され、上川町や東川町で活動するアーティストによるトークセッションが行われました。

でも思い返せば、7年前に層雲峡で宿を始める時は知り合いもおらず、悩んでも抱え込むしかありませんでした。今は違います。日ごろ顔を合わせる人、相談に乗ってくれる人、愚痴を言い合える人がたくさんいます。その心強さがあったからこそ、今年の夏も乗り越えられたのだと思います。

たくさん動いて、話して、飲んで。おかげさまで、2025年もいい夏でした！

また来年の夏も
短い夏が終わり、上川町はすっかり秋の気配。層雲峡でストロブの準備をしながら、「今年も忙しかったなあ」と夏を振り返ります。私たちEFCにとって夏は宿のハイシーズン。楽しさの反面、正直思うようにいかない日も多く、「本当にこれでいいのかな」と悩むこともあります。もっと人を呼べるはず、もっといい場にできるはずと、つい期待ばかりが大きくなったりもします。

町	ナ	ン	イ	リ
ワ	ン	ン	セ	レ
			イ	ー

志水陽平さん



今月は…

●次回は渡辺ももさんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

パッチワークサークル

布と布を縫い合わせて新たな模様と作品を生み出す

パッチワークサークルはパッチワークを活用して作品作りを行っているコミュニティです。平成12年に活動を始め、20年以上にわたり活動を続けています。月2回集まり、作品づくりを通じて交流を深めながら、毎年文化祭出展作品を制作してきました。パッチワークとは、布と布をつなぎ合わせて一枚の布に仕立てる技法で、タペストリーやバッグなど幅広い作品を作ることができます。小さな布が形を変え、新しい作品として命を吹き込まれる過程が魅力であり、完成した作品は生活を彩ってくれます。

会員の皆さんは活動을続けてこられた理由として、会話を楽しみながら作業できる「ゆるやかさ」と、一人でも作品作りができる取り組みやすさにあると教えてくれました。気心の知れた仲間とお話ししながら作品を製作できて、自宅でも気軽に取り組める。集まるのも適度な頻度なので、楽しみながら集中し過ぎず、年齢や体力に関わらず長く続けられる活動です。

コミュニティ DATA

設立 : 平成12年
活動内容 : パッチワーク作品製作、文化祭展示
会員数 : 4名



(写真) 作成中の様子

活動についてとっても楽しそうにお話してくれて「ゆるやかさ」の大切さを感じたぽわん



新しい働き方を、上川町で。

KAMIKAWORK[®]

PROJECT



SNSや映像を活用し、
上川町を
より楽しい町に！

今まで出来ていなかったこと

個人事業主として活動をスタートさせてから5年目となった現在ですが、今までの活動は非常に悩みの多いものでした。利益を優先しすぎてやりたい事を出来ていない時期があったり、やりたい事をしすぎてお金がない時期があったり…。歳を重ねるごとに整理されてきた結論、好きな人と好きな事を、選択肢の狭くならない程度のお金を貰いながらやる。これが僕の今のところの答えです。そしてこの町にはそれを叶える可能性が秘められているように感じます。



クリエイティブプロデューサー

高橋 寛道 さん

1998年小樽市生まれ。映像制作、グラフィックデザイン、SNS運用の分野で個人事業主として活動。2025年4月着任。現在は上川町の公式Instagram運営を担当。

win-win-winを目指す クリエイティブ

SNS運用や映像制作がこの町との架け橋になればいいと考えています。SNSが必須の経営知識ともいえる現代ですが、適切に想いを伝える&ファンを増やすことがかなり難しいというのもまた事実。素晴らしいお店が沢山ある上川町に関してもそれは同じで、皆さんはきっとSNSのプロではありません。今後はより一層、そんな悩みを抱える町の方々と手を組んで、今以上に楽しい町を作る、その一端を担えれば嬉しく思います。

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6ヶ月が過ぎようとしています。以前こちらに掲載した内容について、皆様から美味しいお蕎麦屋さんを教えてください、誠にありがとうございました。色々な方に読んでもらっているのだと嬉しく思いました。

北海道で暮らし始めてから、5月末は初のエスコンフィールドに行き、野球の試合も初めて生で観戦しました。エスコンフィールドのスケールの大きさに驚くとともに、生の試合の迫力に圧倒されっぱなしでした。今は毎日ファイターズの試合結果を確認しては一喜一憂しています。私はまだファイターズの優勝を諦めていません。！

6月は旭川菓子博に行き、3時間の行列に並んで全国菓子展に入って沖縄のお菓子を購入したり、YOYOKAコンサートにも参加してりました。ドラ

ムの良いリズムでしたね！

7月は真駒内花火大会に参加して煙に巻かれつつも歌と花火を堪能しました。7月なのに夜の寒さに驚きました。また、39号線沿いにある「ふくる」祭で茹でたてのトウモロコシの美味しさに思わず！もう一度買いに行きました。本当に野菜がとても美味しいです。

8月は上川山岳会の方と平岳に登って体力のなさを実感し、登山後には病院内の階段を恐る恐る登っていました。また、北の富士追悼巡業で大相撲旭川場所にも行き、横綱の土俵入りをこれまた初めて生で観ることができました。さらにさらに、上川にあるアルパインリバーガイドでラフティングをして、なんと熊の足跡！？を発見したのも心に残っております。8月末のふるさと祭りでは、どこからこんな人が？と思うぐらい人が集まっています、町内会対抗綱引きが大いに盛り上がっていましたね！花園町は残念ながら初戦敗退してしまいました。

たが…。旭町の「動かざるごと山の如し」の綱引きには驚嘆を覚えました。

9月は足をのばして室蘭満点花火大会に参加しました。これでもか！というぐらい花火があり、一つ一つの完成度がとても高かったです。また、利尻島・礼文島まで行こうと計画を立てましたが、雨によるフェリー欠航で、16時45分礼文島着↓翌日8時55分礼文島発に乗るという強行軍のような日程になりました（笑）。ただその中でも桃岩荘というユースホステルに泊まり、夕日を見て、夜は歌って踊ってと充実した時を過ごすことができました。

上川に居ることで、色々な催し物に参加させていただいております。これも一重に地域の皆様が暖かく迎えていただいているお陰です。本当にありがとうございます。あともうのこり半年となつてしまいました。まだまだ未熟な身ではございますが、北海道を楽しみながらも皆様のお力添えになれますよう、今後とも邁進して参ります。何卒よろしくお願いいたします。



記事を書いたのは…
カミカワトレーニングアドバイザー
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！
大胸筋、上腕三頭筋 編

オールインワンラックは使い方が無限大！ということで今回もオールインワンラックを使った種目のうち、ウェイトトレーニングと言えば「これ！」と言われるほどメジャーな種目「ベンチプレス」をご紹介します。とは言っても、フリーウェイトのバーベルを使うのは、自由度が高い分フォームを間違えて使うと怪我のリスクもあって怖い…そこで、誰でも安全に出来るようバーの軌道が一定に動かせる「スミスマシン」を使って出来る「スミスベンチプレス」をご紹介します。上半身の中でも大きな筋肉のひとつである「大胸筋」や、たるみが気になる「上腕三頭筋（二の腕）」を鍛えることの出来る有効な種目となっています。腕立て伏せに似たトレーニングとなりますが、負荷をかけられる分効果は絶大！！

是非チャレンジし、いつまでも健康でいられるように頑張ってください。

インフルエンザ予防接種が変わります

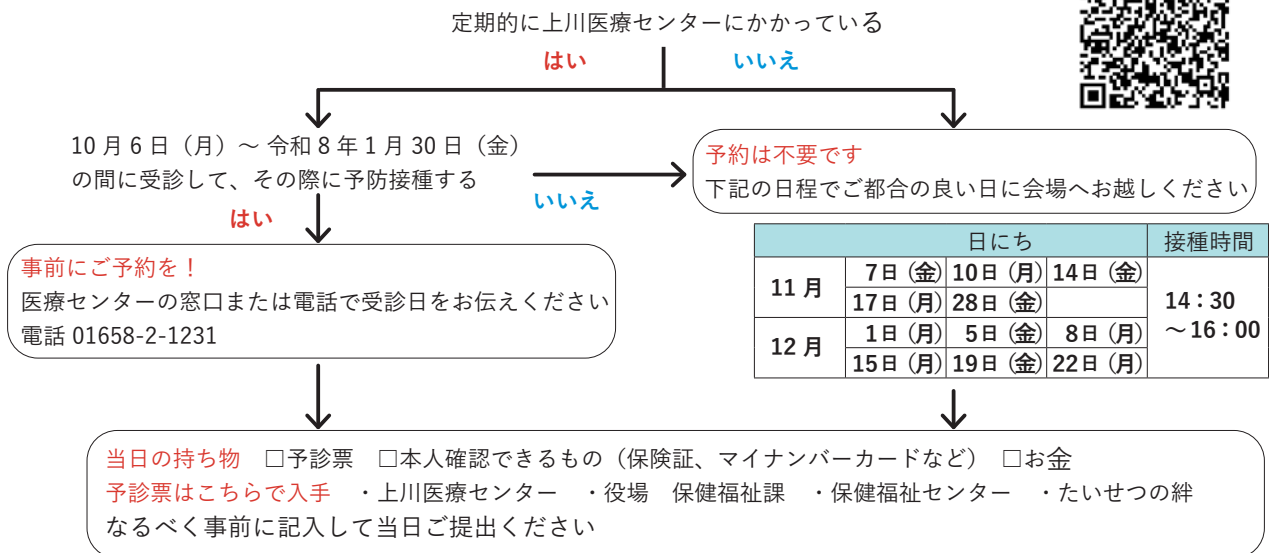
保健福祉課
健康増進グループ
炭田 保健師

上川医療センターでのインフルエンザ予防接種は、今年度いくつか変更点があります。

町内で接種をお考えの方は、下のフローチャートをご確認ください。

予防接種の効果は、接種後2週間から4週間で出始め、約5か月間続くとされています。今後のご予定に合わせて接種時期をご検討ください。なお、接種当日の状況によっては混雑も予想されますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

くわしくは各戸配布のチラシ、町ホームページ（右記二次元コード）等をご覧ください。健康増進グループ（電話2-4054）までお問い合わせください。

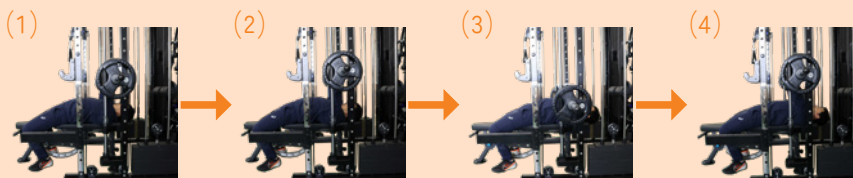


接種費用（上川町に住民票がある方）はこちら



費用区分	個人負担金額	回数
① 65歳以上の方（満年齢）	1,100 円	1 回
② 60～64歳（満年齢）のうち、心臓や腎臓、呼吸器等の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害がある方		
③ 妊娠中の方		
④ 13歳～18歳の方	1回 550 円	2 回
⑤ 生後6か月～12歳の方	無料	1 回
⑥ 生活保護世帯の方		
⑦ 上記以外の方	3,300 円	

主に大胸筋、上腕三頭筋「スミスベンチプレス」



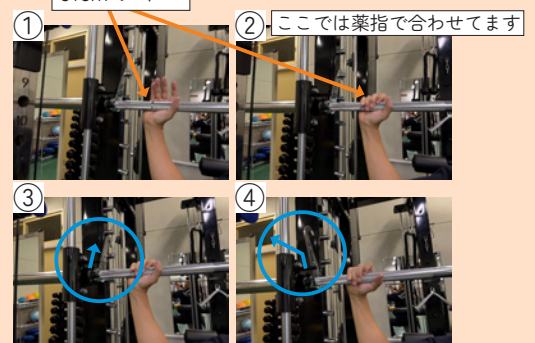
- ベンチ台に仰向けに寝て、しっかり足で踏ん張ります。両手でバーを均等な幅で持ち（目安は81cmライン右記写真①、②参照。バーを下ろして胸につく時に肘の角度が90度になる幅がおすすめ）、手首を前側にひねりバーのロックを解除します。（ラックアップ③のように持ち上げ、④のようにひねる。）解除したら一度バーを上から支えるように持ち直します。
- スタートポジションをとります。
- そこからゆっくりバーの重さを受け止めながらコントロールし、胸につくまで下ろしていきます。
- バーが胸についたら、床やベンチ台についている土台をしっかり意識しながら押し返します。※頭、肩甲骨、お尻、右足、左足の5点でしっかりと体を保持することで力を出すことができます。

セーフティバー



※外し方 下記写真参照
ロック（フック式）

81cm ライン



今月のカレンダー

10月



10月注目の
イベントだ
ぼわーる♪



Big Snow Cup Kamikawa 2025

バットもグローブも使わない、家族でも1人でも、野球未経験でも楽しめるイベントが今年も開催されます！ぜひご参加ください。

10月19日(日)
9:00～16:00
@層雲峡オートキャンプ場
特設会場

かみかわ
くらしのアプリ



Google Play



App Store

1	水	「白寿大学 宿泊研修旅行 2 日目」～16:50 @札幌方面
2	木	
3	金	「日ハムスポーツキャラバン」9:00～@認定こども園・上小ほか 「小動物慰霊祭」15:00～@富沢衛生センター(愛別町)
4	土	「スポーツ研修事業」10:00～@かみんぐホール/「上川高校ミライ彩リフェス」11:30～@PORTO/「かみかわバス無料 DAY」@層雲峡線・上川層雲峡線・大雪湖
5	日	「 リサイクルの日 」/「レッツウォーキング」8:00～@滝上町/「第37回上川町近隣町少年野球大会」8:30～@総合グラウンド
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	「絆の朝風呂」9:00～@たいせつの絆
11	土	「上川小学校 学芸会」8:30～@上川小学校
12	日	
13	月	「奇跡のイルミネートⅧ」9月14日(日)～10月13日(月)18:00～@層雲峡紅葉谷 スポーツの日
14	火	「きてみんか エクササイズ教室」10:00～@たいせつの絆
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	「上川中学校吹奏楽部 定期演奏会」18:00～@かみんぐホール 「GOODMOSSCOFFEE POPUP イベント」15:00～@ANSHINDO
19	日	「Big Snow CupKamikawa 2025」9:00～16:00 @層雲峡オートキャンプ場特設会場
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	「町民総合文化祭総合展示発表」9:00～17:00 @かみんぐホール
26	日	「町民総合文化祭総合展示発表」9:00～16:00 @かみんぐホール
27	月	
28	火	「白寿大学 連携講座:上小児童との交流集会」8:40～10:15 @上川小学校
29	水	「特定健診・がん検診」7:00～@保健福祉センター
30	木	「特定健診・がん検診」7:00～@保健福祉センター
31	金	