



今 月 の 内 容	P2	 KAMIKAWA PEOPLE	P8	 令和 6 年度決算報告	P15	 町のみんなのエッセイリレー
	P3	 HOT TOPICS	P10	 上高アゴラ・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	 国民年金からのお知らせ	P12	 暮らしの Information	P18	 かみかわヘルスケア
	P7	 歯っぴいコラム	P14	 カメラレポート	P20	 11 月のカレンダー

今月の
カミカワ
ピープル



Kamikawa Dance
Studio seedbird
曙 賢司さん

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。

ダンスとコーヒー 町内・外の人たちを つなげていく

◆曙さんのお仕事は？

元々、町の地域おこし協力隊として活動していました。現在は、「Kamikawa Dance Studio seedbird」としてブレイクダンスのレッスン教室と、「GOOD MOSS COFFEE」としてコーヒーの焙煎から販売までを手掛け、ポップアップ出店を中心に活動しています。また、来春のオープンを目指して、自身のカフェ兼フォトスタジオの店舗づくりを進めています。

◆上川町での暮らし

上川町に移住して3年になりましたが、コンパクトで生活しやすく、人の温かさを感じられる町だと思います。今年は町民文化祭舞台発表に参加し、自分が教えるブレイクダンスは幅広い世代と一緒に楽しめるダンスだと知ってもらいたいです。昨年オリンピックの正式種目に採用されてから一般の方に知られる機会も増えましたが、まだまだ知られていないので、いろんな人の目に触れる機会になると嬉しいです。

◆上川町に期待していること

上川町の良さのとして、規模感が小さいので一体感や人とのつながりを得やすいと感じています。また、町外からの来訪者やイベントの参加者も増えており、関係人口拡大の動きも感じられます。自身が参加・実施するイベントでも、町外の人をどう呼び込むかということを考えています。ダンスやコーヒーを通じて、上川町の新たなファンを増やすことができればと考えています。



左) GOOD MOSS COFFEE ポップアップ出店の様子



右) Kamikawa Dance Studio seedbird の練習の様子

TOPIC

1

越路記念碑修繕ボランティア

8月26日(火)、越路老人クラブが越路の「開基の地」石碑の修繕を実施しました。越路老人クラブは今年10月末で解散となるため、先人の思いを引き継いでいくとともに地域への感謝を込めて取り組まれました。



TOPIC

2

kenji × shachi ダンスバトルで優勝

9月13日(土)、根室市で開催されたストリートダンスイベントで、曙賢司さんのチームが優勝しました。優勝賞金の8万円は、チームを組んだ高校生ダンサー shachi さん(根室市)の提案により、曙さんのダンススクールへ寄付されました。



パフォーマンス中の曙さんの様子



優勝チームの kenji × shachi
優勝賞金を「上川町の未来」へ寄付宣言

9月25日（木）、「令和7年度健康と長寿を祝う会」が、かみんぐホールで行われました。今年度の長寿祝い金対象者116名のうち、出席された長寿2名、米寿8名、喜寿8名の方に、町長から祝い金が贈呈されました。

TOPIC

3

健康と長寿を祝う会



野田建設工業株式会社から地域貢献活動のお申し出をいただき、小学校のフェンスの塗装作業と福社会館の駐車場の白線引きをしていただきました。

TOPIC

4

地域貢献に感謝します



小学校のフェンスの塗装



福社会館の駐車場の白線引き

TOPIC

5 みまもりマルシェ

9月21日（日）、みんなが輝くまちかみかわ事業支援金を活用し、町民に医療・介護・福祉を身近に感じてもらうことを目的として「みまもりマルシェ」が開催されました。当日は120名を超える参加者が集まり、平野院長によるセミナーやVR体験会を通して軽度要介護者の生活実態や見守りの在り方について楽しく理解を深めました。



TOPIC

6 スポーツ研修事業

10月4日（土）、「スポーツと子どもたちの未来のために必要なこと」と題してレバンガ北海道でプロバスケットボール選手として活躍された、折茂 武彦氏をお招きし、チーム運営や子どものプレイ環境のお話を交えながら、スポーツ教育についてご講演いただきました。



ご寄付・ご寄贈ありがとうございます！



上川ロータリークラブ 様

上川ロータリークラブ様から認定こども園に、50V型テレビとクリスマスツリーを寄贈していただきました。

上川町社会福祉協議会へ

工藤 弘子 様 平野 宗徳 様

上川町ふるさと応援寄附（9月分）

3,018 件 53,752,800 円

総人口

3,054 人

(男性：1,433 人／女性：1,621 人／世帯数：1,899 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

4 人

転入
された方

16 人

転出
された方

8 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 9 月末現在



Q

上川町では様々な企業や自治体等と協定を締結しています。協定について教えてください。

A

現在、上川町では企業や教育機関、自治体等と 28 件の協定を締結しています。

協定の目的は、人口減少や地域産業の活性化などの町が抱える諸課題を解決することです。これは町行政だけでは解決が難しいことや企業だけではアイデアや技術があるのに活用が難しいことを、互いの知見や環境を活用して協議・実践することを繰り返して実施していきます。また、事業実施の結果から新たな知識や更なる技術進歩のきっかけを得ることで、互いが一歩進んだ取り組みができるようになる、「官民共創して新たな価値を創り出す」ことも目標のひとつです。

これまでも役場内での DX 化の推進により業務の最適化を図ったり、町内外の人が参加できるイベントの開催によって関係人口拡大につなげるなど、様々な取り組みを行っており成果を得ています。

次号からは各協定の目的や実施した事業など、具体的な内容について聞かせていただきます。





国民年金からのお知らせ

国民年金保険料は社会保険料控除対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、令和7年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、令和7年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬頃に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。（令和7年10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納められた方は、翌年の2月上旬に送られます。）

e-Tax で利用可能な電子版送付も行われています。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます（希望の登録をすると紙の証明書は郵送されなくなります）。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

【お問い合わせ先】 旭川年金事務所

☎ 0166-25-5606

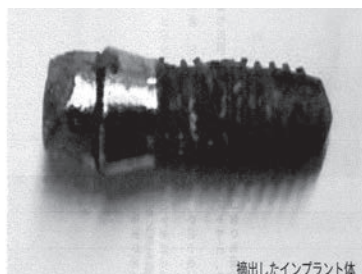
ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004



上川歯科医院長
小林 健男 先生

インプラント治療について

インプラント治療を知っていますか？日本でも50年程前から始まりました。チタン製のインプラント体（下図参照）を顎の骨に埋め込み、3～4ヶ月程、安静にしておくことで固定されます。その後、土台をネジで止めて被せ物をします。治療後は口腔清掃が必要で、余分な力がかかると歯槽膿漏になったり、感染して炎症を起こして、除去しなければならないこともあります。噛む力は自分の歯の8割ほど戻りますので、何でも食べられますが、保険は効かず、埋めるのに10～50万ほど、被せ物に2～10万ほどかかるため、希望の方はよく歯科医に相談してください。長期間保つ場合もあれば、歯槽膿漏（炎症）で駄目な場合もあります。



挿出したインプラント体



インプラント後の口腔（左下）

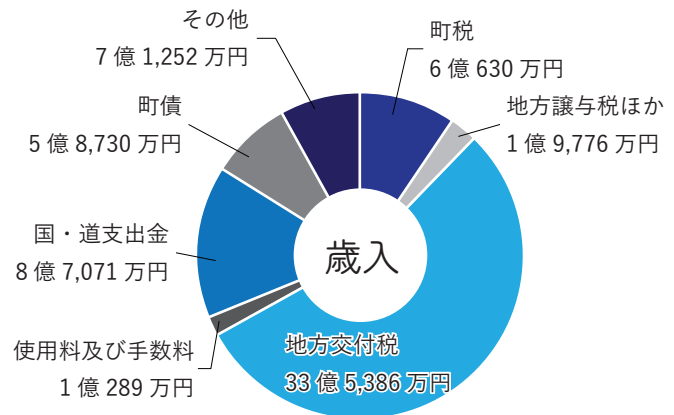
令和6年度 決算報告

令和6年度の上川町の一般会計、特別会計及び企業会計の決算状況をお知らせします。

01 令和6年度一般会計決算状況

歳入総額 64 億 3,134 万円

町税…町民税・固定資産税・入湯税など
地方譲与税ほか…地方消費税・自動車取得税ほか
地方交付税…財政力に応じて国から交付されるもの
使用料および手数料…公共施設の使用料など
国・道支出金…町・道が行う事業に対する国・道からの補助金
町債…町の借入金
その他…基金繰入金・分担金・寄付金など

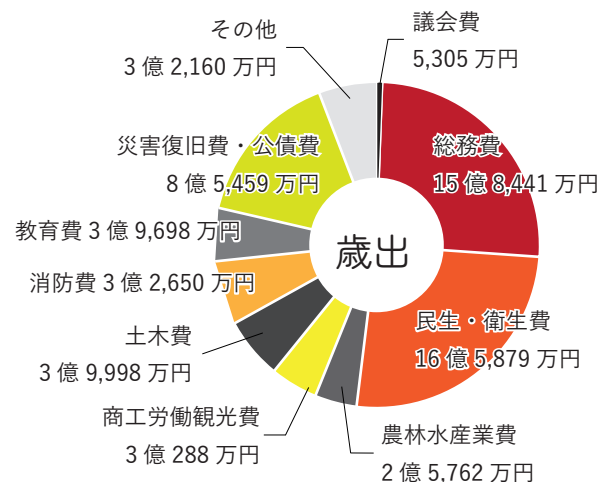


歳入の特徴

一般会計歳入総額は 64 億 3,134 万円となり、前年度と比較して 3 億 186 万円 (+ 4.9%) の増となりました。地方債は前年度と比較し 106 万円 (-0.2%) の減となり、越路・豊原地区農道整備事業債、高規格救急自動車整備事業債、公園園路等整備事業債などが主な内容です。

歳出総額 61 億 5,640 万円

議会費…議会運営や議員報酬など
総務費…総務・企画・税務・財産の管理・町有林の管理・移住定住・情報防災など
民生・衛生費…各福祉事業・介護保険・医療給付・保育所の経費・各種検診・保健衛生・環境衛生など
農林水産業費…農林水産業の振興など
商工労働観光費…労働対策・商工業振興・観光振興など
土木費…道路・公園などの整備や維持管理、除雪など
消防費…消防に関する経費
教育費…学校教育・社会教育・図書室・スポーツ振興など
災害復旧費・公債費…災害復旧に関する経費・施設・道路整備などの借入金の返済
その他…企業会計繰出・基金積立



歳出の特徴

一般会計歳出総額は 61 億 5,640 万円となり、前年度と比較して 3 億 2,479 万円 (+ 5.6%) の増となりました。かみんぐホール空調設備改修工事などにより教育費が 3 億 9,698 万円 (+ 28.1%) 増となりました。

02

令和 6 年度特別会計決算状況

特別会計は、町が特定の事業を行う場合、特定の歳入をもって特定の歳出に充てるなど、一般の歳入歳出と区分して経理する必要がある場合に設置する会計です。

事業名	歳入	歳出	歳入歳出差引額
国民健康保険事業	4 億 8,904 万円	4 億 7,877 万円	1,027 万円
後期高齢者医療事業	7,594 万円	7,588 万円	6 万円
介護保険事業	5 億 8,387 万円	5 億 0,486 万円	7,901 万円
診療所事業	4 億 6,887 万円	4 億 4,296 万円	2,591 万円
介護医療院事業	1 億 7,424 万円	1 億 5,605 万円	1,819 万円
計	17 億 9,196 万円	16 億 5,852 万円	1 億 3,344 万円

03

令和 6 年度企業会計決算状況

企業会計は、株式会社等と同様、発生主義と複式簿記を採用して経理するもので、地方公営企業法で定められています。上川町では 2 つの会計があります。

※収益的収支…経営活動に伴い発生したすべての収益と費用

資本的収支…企業の将来の経営活動に備えて行う施設設備の建設・改良に要する収支

区分		収入	支出	収入支出差引額
簡易水道事業	収益的収支	1 億 9,491 万円	1 億 5,770 万円	3,721 万円
	資本的収支	6,173 万円	2 億 0,478 万円	△ 1 億 4,305 万円※1
下水道事業	収益的収支	3 億 0,620 万円	2 億 7,471 万円	3,149 万円
	資本的収支	4,374 万円	1 億 5,953 万円	△ 1 億 1,579 万円※2

※ 1：資本的収入額が資本的支出額に不足する額 1 億 4,305 万円は、当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額、減債積立金及び過年度損益勘定留保資金で補てんした。

※ 2：資本的収入額が資本的支出額に不足する額 1 億 1,579 万円は、当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額、当年度分損益勘定留保資金及び引継金で補てんした。

04

財政健全化判断比率・資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき、令和 6 年度決算に係る健全化判断比率及び資金不足比率を公表します。

※黒字の場合は比率を「-（該当なし）」と記載しています。

健全化判断比率

指標名	比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	15%	20%
連結実質赤字比率	-	20%	30%
実質公債比率	9.7%	25%	35%
将来負担比率	66.2%	350%	-

資金不足比率

会計名	比率	経営健全化基準
簡易水道事業会計	-	20%
下水道事業会計	-	20%

実質赤字比率……市町村の一般会計等の赤字の程度を指標化し、財政運営の悪化の度合いを示すもの。

連結実質赤字比率…すべての会計の赤字や黒字を合算し、市町村全体としての赤字の程度を指標化し、市町村全体としての財政運営の悪化の度合いを示すもの。

実質公債費比率……市町村の借入金（地方債）の返済額やこれに準ずる額の大きさを指標化し、資金繰りの程度を示すもの。

将来負担比率……市町村の一般会計等の借入金（地方債）や将来支払っていく可能性のある負担等の現時点での残高を指標化し、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示すもの。

資金不足比率……公営企業の事業規模に対する資金の不足額の比率を示し、経営状況を把握するもの。

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】

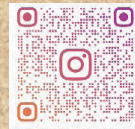
9月末～10月の活動



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。



海外派遣研修（フィリピン訪問）修了式の様子
多大なるご支援ありがとうございました



ミライ彩リフェス 西木町長にインタビュー
たくさんのご来場、ありがとうございました



後期生徒会役員の初任務
赤い羽根共同募金を実施しました



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。

きたよん通信

『障がい』ってなんだろう③

■ 肢体不自由

手、足のまひや欠損、体幹の機能障害で、立ったり、歩いたり、姿勢の維持が不自由になる障がいです。また、病気や事故が原因で脳の損傷を受けた方の中には、身体のまひや言葉の不自由さ、記憶力の低下、感情の不安定さなどを伴う方もいます。

《私たちができること》

・ 困っている様子であれば「何かお手伝いすることはありますか」などと声をかけましょう。

・ 車いすを使用している人と話をするときは、少しががんで視線を合わせるようにしましょう。



■ 内部障がい

身体の内部の障がい、心臓機能、腎臓機能、呼吸器機能、膀胱・直腸機能、小腸機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能、肝臓機能のいずれかの障がいにより日常生活に影響があらわれます。

《私たちができること》

・ 外見からはわかりにくいので、周囲の理解が得られず心理的ストレスを受けやすい状況であること、体力が乏しく疲れやすいため不便を抱えていることを理解し、できるだけ負担をけない対応を心がけましょう。

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！

図書館だより Library

『伊東潤
鋼鉄の城塞』



今月の
おすすめ！

『かぼちゃスープのおふろ』
柴田ケイコ



絵本は
こちら！

1941年12月の真珠湾攻撃直後に、4年の歳月をかけ完成した戦艦「大和」。全長263mなど、当時度肝を抜くほどの世界最大・最強の不沈艦として誕生した。しかし、連合国軍の沖縄上陸戦に向かう途中で猛攻にあい撃沈、わずか3年4ヶ月の短い命であった。この、巨大戦艦を造り上げた人々と日本の状況を、5名の若き造船士官を通して描かれた物語。その当時の熱量と儚さを感じる一冊です。

ある寒い日、たくさん遊んでお腹ペコペコのシロクマ、アルパカ、白いネコの前に、大きなかぼちゃが。中にはスープが入っていて、看板には「ご自由にお入りください。ただし絶対に飲まないように」と書いてあります。3匹はもちろん入り、飲んでしまいます。すると、体に異変が…？『パンどろぼう』の作者が送る、温かくて楽しいお話です。シチュー、ミルクのお風呂も出てきますよ。



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♪

令和7年度
上川町文化講演事業
まちを元気に
人を元気に
上川町の魅力
再発見します！

明石 英一郎 氏
2025 11.16
14:00 (15:30終了予定)
会場：上川町公民館図書室
全席自由
入場無料
要入場券

明石 英一郎 氏
2025 11.16
14:00 (15:30終了予定)
会場：上川町公民館図書室
全席自由
入場無料
要入場券

明石 英一郎 氏
2025 11.16
14:00 (15:30終了予定)
会場：上川町公民館図書室
全席自由
入場無料
要入場券

陸上自衛隊第2音楽隊
上川町演奏会
2025.11.3(月)
開演：午後6:00 (開場：午後5:30)
会場：上川町公民館図書室 フレンドシップホール

入場無料
全席自由席
要入場券

上川町文化講演事業実行委員会

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、居住する住宅の屋根の雪下ろしが困難な高齢者等の方が、登録業者へ雪下ろしを依頼した場合の経費の一部を助成しています。

高齢者等屋根雪下ろし 助成事業



【対象世帯】	①高齢者 ②障がい者 ③母子・寡婦	※世帯全員が住民税非課税の場合に限ります。
【受付期間】	令和 7 年 11 月 4 日（火）～令和 8 年 2 月 27 日（金）	
【利用期間】	令和 7 年 12 月 1 日（月）～令和 8 年 3 月 25 日（水）	
【申請場所】	役場 1F 保健福祉課介護福祉グループ窓口	
【持ち物】	身分証明書（健康保険証、運転免許証等、障がい者世帯は各手帳）	
【助成内容】	15,000 円分の助成券を交付 ※町の屋根雪下ろし事業登録業者のみ利用可	



上川町では毎年、たくさんの雪が屋根に積もります。屋根の雪下ろしが困難な場合は、相談してください。

保健福祉課
門間 係長

申請先・お問い合わせ先

保健福祉課
介護福祉グループ
☎ 2-4055

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 12月14日(日)～15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

●陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

対 日本国籍を有し、男子で中卒(見込み含む)17歳未満の者
申 10月1日(水)～1月15日(木)
日 第1次試験…1月24日(土)～25日(日)いずれか1日

場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

●陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦)

対 日本国籍を有し、男子で中卒(見込み含む)17歳未満の者
申 10月1日(水)～11月21日(金)
日 第1次試験…1月10日(土)～12日(月)いずれか1日

場 陸上自衛隊札幌駐屯地(札幌市)

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

高齢者等屋根雪下ろし事業を実施できる事業所を募集

屋根雪下ろし事業が実施できる、事業者(個人事業者含む)を募集します。
○次のいずれかに該当する事業者
・事業所が町内に所在する。
・国及び地方自治体の除雪事業を実施又は、町に除雪業務の届出をしている。
(上川町物品購入等入札参加資格者等)
※この事業は登録制のため、参加を検討される事業者は、保健福祉課介護福祉グループまで、ご連絡ください。
※前年度の登録事業所は、本年度の登録申請は必要ありません。

問 保健福祉課 ☎ 2・4055

保健

乳幼児健康診査、1歳6カ月・3歳児健康診査のご案内

日 11月28日(金) 12時45分受付
場 保健福祉センター2階和室等
対 ○乳幼児健診…令和6年10月・11月

月・令和7年1月・2月・4月・5月・7月・8月の出生児

○1歳6か月児～1歳7か月児健診
令和6年3月27日～5月28日生まれの児

○3歳0か月児～3歳1か月健診
令和4年9月27日～11月28日生まれの児

問 保健福祉課 ☎ 2・4054

インフルエンザ予防接種

日 11月7日(金)・10日(月)・14日(金)・17日(月)・28日(金) 14時30分～16時00分

場 上川医療センター

※予約は不要です。接種ご希望の方は、右記日程に会場へお越しください。

問 保健福祉課 ☎ 2・4054

税制

令和7年分年末調整についてのお知らせ

令和4年より年末調整関係のパンフレット等の送付に代えて、国税庁ホームページの案内改正事項に関する情報などを記載したリーフレットを送付しております。

令和7年分の年末調整に関する情報や各種様式及びパンフレット等(2年

末調整のしかた」「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引き」「源泉徴収税額表」については国税庁ホームページの「年末調整がよくわかるページ」に掲載しておりますので、そちらをご覧ください。

問 税務住民課 ☎ 2・4052

旭川東税務署 ☎ 0166・23・6291

固定資産税、町道民税、国民健康保険税の納期のお知らせ

固定資産税の第4期の納期限および町道民税・国民健康保険税の第5期の納期限は12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



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22日～9月26日
上川高校
インターンシップ



10月4日
ファイターズキャラバン
(ここふれ)



10月11日
小学校学芸会



おもてなし花壇&
菊水・東雲地区
景観づくり



今夏は、6月14日、市街地にてコミュニティ運動推進委員会による「おもてなし花壇づくり」が行われたほか、6月20日、21日、多面的機能支払交付金事業として菊水及び東雲地区において、道路沿線の花壇整備が実施され、美しい花々が道路沿いに彩りをもたらしてくれました。



今月号はインターンとして役場の
職場体験に来た学生さんと
協力して作成したぼわん

「旭町の上川きのこの会が昔あった場所に私たち住んでいます。」こう言えは大体伝わる。そんな場所に今年6月に突如としてオープンしたネパール料理タルチョの店主です。

上川町との出会いは2年前、旅するキッチンカーとして北海道で活動している時に来店させていただいたポルトマルシェでした。道外がよく知らない私たちにも関わらず、その場に集まった皆さんが温かく接してくれたことを今でも覚えています。町民の人柄や町のコンパクトさ、今後楽しくなりそうな魅力が詰まった町づくりなど移住の決定に時間はかからず、初めて訪れてから5か月後、一番寒さの厳しい昨年2月に移住してきました。

数年空き家となっていた家を自分たちの手でリノベーション。今では見違えるほど快適な我が家、お店もオープンできて充実した毎日を過ごしています。

楽しい毎日ありがとうございます

リ	エ	サ	町
レ	ッ	ン	ワ
ー	セ	バ	
	イ	ワ	

渡邊桃子さん



今月は…

●次回は田中慎二さんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

板谷バレエ教室

バレエを通して楽しく情操教育と仲間づくりを！

バレエは音楽・衣装・照明・演技など様々な要素が含まれている総合芸術です。板谷バレエ教室では週1回の練習と、様々な発表会に参加することを通して、技術の向上とともに情操教育を目的として活動しています。現在は4歳から15歳の幅広い年代の子どもたちが参加しており、上の子が下の子を指導することで思いやりや責任感を育む情操教育の場にもなっています。また、上川町の特徴として子ども同士が自然に助け合う雰囲気があり、この仲の良さが発表演目を決める際にも良い影響を与えてくれています。

教室に通う藤田柊さんはバレエの魅力のひとつとして、発表会で演技をしていると嬉しくなってくると教えてくれました。練習の成果を発揮できる達成感やきれいな衣装を着てライトを浴びて演技ができる喜びなど様々な想いが合わさり嬉しさとなっています。

仲間と息を合わせて作品を仕上げていく過程が子どもたちの心と体を成長させてくれる素敵な教室です。



ステージで美しい
演技で観覧者を感動
させてくれるぽわん



(写真) 練習の様子。指導に熱が入ります！

コミュニティ DATA

設立 : 平成11年
活動内容 : 週1回のバレエ練習、様々な発表会への参加等
会員数 : 13名
連絡先 : 090-1308-1353
(佐々木)

「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

四季の表情豊かな上川町で
森をもっと身近な存在に



第2の人生で見つけた 情熱的な町、上川町

農業移住を夢見て多数の候補地を視察していた2024年。『食料生産をするなら水の綺麗な場所で』と辿り着いた先は上川町でした。初めは大雪山や清流やのどかな田園風景に魅了された。しかし大きな決め手となったのは上川町民の存在でした。町の人達がとにかく暖かく受け入れてくれる。そして上川町民と移住者が一丸となって町を愛しイノベーションを起こす。こんな熱い地域で自分も貢献できたらと素直に思えました。



林業プロデューサー
岩田 研治 さん

札幌生まれ札幌育ち。健康を意識する余り自ら食料生産する事が一番安心だ！と悟り自給自足を夢見て上川町へ移住。森の美しさに魅了され林業と農業で活動中。

森を通じて学ぶ日々

私は上川町に来るまで海派でした（笑）札幌に居た頃は毎週末、船、キャンプ、釣りなど海三昧！そんな自分が海のない地域に住むなんて想像もつかなかった。移住を機に協力隊林業プロデューサーを紹介された事が林業に携わるキッカケに。この半年の活動は、町民憩いの森づくり、公園や観光地の枝剪定、倒木処理、家具作りワークショップなどなど。今後はさらに町民憩いの森づくりを進め、そこから出た材の活用など課題に取り組みたいと思っています。

診療室より



医師 前田 祐希 先生

こんにちは。上川医療センターの前田です。早いもので上川に来てすでに半年が経過しました。夏はすぐに終わると聞いていたのですが思った3倍早く終わってびっくりしています。今回は前回の続きで子どもの障害予防に関してお話ししようと思います。

・テーマ…異物誤飲」

今回のテーマは子どもの誤飲です。子ども、特に2〜3歳までは何にでも興味を持って小さなものなら口に入れてしまうことがあります。周囲に興味を持つのは仕方がないので周りの環境を整えてあげる必要があります。

子どもの異物誤飲の1位はタバコになります。こちらは経験談になりますが、タバコ誤飲は消化器症状が強く出るので嘔吐して最終的に吸収量はそこまで多くないことがあります。ただ空き缶を灰皿代わりにしてその液体を飲んでしまったり、電子

タバコだとまた少し話が変わってくるので注意が必要です。2位は（大人が処方されている）薬となります。体の小さな子どもにとってタバコもそうですが薬もたった1本、1個で致死量になりえます。たった1錠の薬でさえ子どもを死に至らしめるという意味から”One pill can kill”と言われていています。

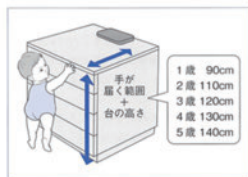
では、どうやって予防するかということですが、子どもの手の届く範囲、口に入る大きさをまずは知ることです。左下の図の通りで立って歩けるようになった子どもは思った以上に手の届く範囲が広がります。一般的に高めのダイニングテーブルが70〜80cmなので3歳児ならその机の上にあるものなら大体届くということになります。なので大人が手を伸ばさないととれないところや鍵をかけるといった対応が必要になります。またある程度大きければ大丈夫だと思うかもしれませんが、トイレトペーパーの芯を通るものは基本飲み込む可能性があると考えする必要があります。鍵やボタンなどが多くですね。あとはリモコンや電化製品に

使われている電池もそうです。蓋が閉まっているので大丈夫と油断してしまいがちですが、リモコンなどをしていって電池を取り出して飲み込むことがあります。頻度は多くないですがテープで補強する、もしくはそういったものをそもそも子どもの手の届かないところに置く必要があります。

いろいろ紹介しましたが、いずれも自身で経験したことがあるケースです。こういったものは実際起こってみたいと予防するという考えが湧かないかもしれませんが、あらかじめ予防できることはたくさんあります。ぜひ心当たりがある場合は実践してみてくださいいかがでしょうか。

表2 保護者に説明できる主な事故予防策

事故の種類	予防策
誤飲・窒息	セーフティキャップの付いた薬用瓶を使用する。誤飲チェッカーで物の大きさを確認する。1m以上高い場所に置く（手の届く場所は図1を参照）。ミニトマト・巨峰などは4つ切りに細断する



（文部科学省より引用・改定）
この長さから机や台の高さを引くと、どこまで手が届くかわかる
（例）高さ50cmの台の場合、1歳児は台の高さから40cmの所まで手が届く
図1 手が届く範囲の科学的データ

記事を書ってくれたのは…

上川医療センター
塚田 管理栄養士

《ビタミンDを多く含む食品》※100gあたり

- ・魚：鮭(32.0 μg)、さんま(16.0 μg)、にしん(22.0 μg) など
- ・キノコ類：乾燥きくらげ(85.0 μg)、干しシイタケ(17.0 μg)、まいたけ(4.9 μg) など
- ・卵：卵黄(12.0 μg)

※日本人の食事摂取基準 2025 では、目安量として1日あたり9.0 μg（18歳以上）が設定されています

※ μg（マイクログラム）= mg（ミリグラム）の1/1000の量

ちょっと聞いてね！

栄養士のお話し

今月のテーマ

骨を丈夫に！

骨を丈夫にする栄養素の1つにビタミンDがあります。ビタミンDは、脂溶性のビタミンの一種で、腸管や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進し、骨の形成と成長を促すために必要な栄養素の1つです。油に溶けやすい性質のため、炒め物や揚げ物にして食べるとより体に吸収されやすくなります。

また、ビタミンDは日光を浴びることでも作られますが、だんだん日照時間も少なくなってきたこの季節、食事から取り入れてみてはいかがでしょうか。



尿検査で塩分摂取量が分かります

保健福祉課
健康増進グループ
佐崎 保健師

塩分は人間の体の中に一定の割合で含まれており、生命維持のために重要な役割を果たしています。そんな塩分も摂りすぎると血管に負担が大きくなり『高血圧』の原因になったり、体外に排泄するために『腎臓』の仕事が増えるなどの影響が出てしまいます。

○1日の塩分目標量は？

日本人の食事摂取基準（2025年度版）や高血圧学会で1日の塩分摂取量の目標値は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満、高血圧や腎機能が低下している方は6.0g未満と示されています。

○どのくらい塩分を取っているのでしょうか？

国民健康・栄養調査（令和元年度）では日本人の塩分摂取量の平均は年々減少しているものの男性10.9g、女性9.3gとなっていました。

上川町での健診結果では男性は9.8g、女性は8.9gとなっており、男女ともに平均値を下回っていました。しかし、目標塩分摂取量よりも高い状況が続いています。

また、右の図はR6健診結果の年代別に見た塩分摂取量ですが、40代から80代については年齢とともに塩分摂取量が増加する傾向がありました。

上川町では健診で自分の塩分摂取量を確認することが出来ますのでご活用ください！！

→健診のスケジュールや申し込み先については4月に配布している『特定健診・がん検診等のお知らせ』（うぐいす色の冊子）をご覧ください。

※1日推定塩分摂取量が分かるのは上川医療センターとがん検診センター受診分のみです。

1日の塩分摂取目標量

対象者	1日の目標量
男性	7.5g 未満
女性	6.5g 未満
高血圧・腎臓機能低下の方	6.0g 未満

1日推定塩分摂取量の平均値

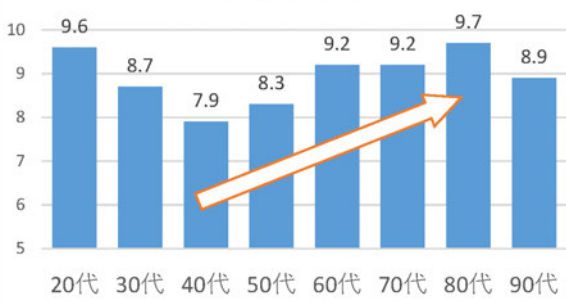
	上川町※1	北海道	全国※2
男性	9.8g	11.2g	10.9g
女性	8.9g	9.4g	9.3g

※1 R6 健診結果

※2 令和元年度国民健康・栄養調査

年代別の1日推定塩分摂取量

（R6年度の結果より）



RECIPE

食事からのビタミンDで骨を丈夫に！

鮭のホイル焼き



薄切りの人参やチーズなどをのせてもおいしいです！

① 鮭に塩ひとつまみずつを振りかけておく。

② 玉ねぎは薄くスライスし、えのきとしめじは石づきを取り、ほぐしておく。

③ アルミホイルを30cmほど用意し、その真ん中に少量の油をたらし、切った野菜などで鮭の切身がのるくらいの大きさに油を広げる。

④ 油をぬったアルミホイルの上に鮭をのせ、その上に玉ねぎ、えのきたけ、しめじを重ねる。

⑤ 最後にこしょうをふり、バターをのせ、アルミホイルを食材の真上で閉じ、両端を角のようにねじったら、フライパンへのせる。

⑥ フタをして中火で4分、その後弱火で8分ほど加熱したらお皿に盛り付け、ネギなどをちらして完成！（熱いので注意！）※火の通りが甘ければ再び加熱してください。

【材料（2人分）】

※写真は1人分です。

生鮭……………2切
玉ねぎ……………1/6個
しめじ……………1/4株
えのきたけ……………1/4株
塩……………ふたつまみ（2g弱）
こしょう……………少々
バター……………20g
きざみネギ……………あれば少々

【栄養価（1人分）】

エネルギー	210 kcal
ビタミンD	33.3 μg
タンパク質	23.6g
塩分	1.0g
脂質	12.7g

まいたけやしいたけなど
他のきのこでもOK

今月のカレンダー

11月



11月注目の
イベントだ
ぼわーる♪

CHECK



町民文化祭

総合舞台発表が下記の日程で行われます。日ごろの活動、練習の成果を発表しますので、ぜひお越しください！

11月3日（月）
10:00～
@かみんぐホール



CHECK

レクボッチャ選手権大会

毎年白熱する試合が繰り広げられます。今年の優勝は誰だ！？

11月29日（土）
9:00～
@総合体育館

かみかわ
くらしのアプリ



Google Play



App Store

1	土	「カミカワハロウィン仮装パレード」14:30～@町内
2	日	「リサイクルの日」
3	月	「文化の日」/「町民総合文化祭総合舞台発表&ヌクモ文化祭」9:00～@かみんぐホール / 「文化鑑賞事業 陸上自衛隊上川町演奏会」18:00～@かみんぐホール
4	火	
5	水	「町功労者表彰祝賀会」18:00～@かみんぐホール
6	木	
7	金	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター 「商工会青年部 チャリティビールパーティ」17:00～@かみんぐホール
8	土	「かみんぐホール休館（ワックスがけ）」
9	日	
10	月	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
11	火	
12	水	「白寿大学 健康講座②」10:00～@かみんぐホール
13	木	「地域未来塾①」15:30～@ PORTO
14	金	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター / 「地域未来塾②」15:30～@ PORTO / 「きてみんか エクササイズ教室」10:00～@たいせつの絆
15	土	「上川町社会福祉大会」13:00～@かみんぐホール
16	日	「文化講演会 アンヌ遙香&明石英一郎 W 講演会」14:00～@かみんぐホール
17	月	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
18	火	「地域未来塾③」15:30～@ PORTO
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	「大雪山スコーレ子ども観光学ミニ講座 in 北海道上川 2025」9:30～@かみんぐホール
23	日	「勤労感謝の日」
24	月	「勤労感謝の日 振替休日」
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	「乳幼児健診（乳児・1歳半児・3歳児）」12:45～@保健福祉センター 「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
29	土	「レクボッチャ選手権大会」9:00～@総合体育館
30	日	