



広報

かみかわ

2023

10

No.1385



●今月の内容

「パートナーシップ協定」の締結について.....	P 2
認定こども園建設工事の進捗状況.....	P 3
写真でみるかみかわ.....	P 4
風水害に備えよう.....	P 7
お知らせ.....	P 8
町民のひろば.....	P10
おうちでエクササイズ.....	P11
診察室より・きたよん通信.....	P12
健康ガイド「インスリン」.....	P13
ホットトピックス.....	P14
10月のカレンダー.....	P16

9月10日

マウンテンバイクコース試走会（旭ヶ丘）

“未来共創パートナーシップ協定” を締結しました。



土屋尚史代表取締役社長と佐藤町長

上川町 × (株)グッドパッチ

上川町と株式会社グッドパッチ（本社・東京都）は8月23日、「未来共創パートナーシップ協定」を締結しました。

この協定は、新たなまちづくりの実現と地域課題の解決を目指す包括連携協定です。「循環型の地域づくり」をキーワードに、次に3つの項目について取り組みを共創します。

- ① **デザインの力**…デザインの力を活用した地域内外に向けたサービスの創出や高付加価値
- ② **デジタルの力**…デジタルの力を活用した地域内ベーシックインフラサービスの維持改善
- ③ **コミュニティの力**…コミュニティの力を活用した誰もが輝ける地域社会の実現

共創の取り組みの第一弾として、上川町のコミュニティを活用した人材開発型ワーケーション事業が始まります。

この事業では、上川町をビジネスパーソンの学びの場とし、企業の人材が上川町に数日間滞在して町民との交流などを行います。本事業に先立って8月に、丸井グループの企業研修を4泊5日で実施しています。

株式会社グッドパッチについて

所在地 東京都渋谷区
設立 2011年9月
資本金 17億6,434万円
代表者 代表取締役社長 土屋尚史
従業員 243名（2023年5月）
事業内容 UI/UXデザイン、ビジネスモデルデザイン、ブランド体験デザイン、組織デザイン、ソフトウェア開発



○デザインの力でビジネスを前進させる「デザインカンパニー」として、デザインパートナー事業、デザインプラットフォーム事業などを展開しています。

認定こども園建設工事の 進捗状況をお知らせします



▲町公式 HP

本年7月に開始した認定こども園建設工事ですが、順調に工事を進めております。

現在、建物の基礎工事および敷地路盤工事を実施しており、今後の予定としては10月末から建方を開始し、柱や梁などの構造材を組み立てる予定です。

改めまして、工事現場付近を通行される場合は、大型車両等にご注意ください。

また、町公式ホームページでも工事の進捗状況を随時掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

工事のスケジュール

園 保健福祉課 2-4055

令和5年度				令和6年度				令和7年度			
	外構工事				外構工事						
	建設工事（建築・電気・機械）										
					備品搬入						
								★開設			



工事の進捗状況

6月
撮影



工事開始前

7月
撮影



敷地造成工事開始

8月
撮影



園舎建設工事開始

9月
撮影



基礎コンクリート打設

"認定こども園"とは

認定こども園には、幼保連携型・幼稚園型・保育所型・地方裁量型の4つの類型があります。

上川町が開設する幼保連携型認定こども園は、「幼稚園的機能」と「保育所的機能」の両方の機能を果たすものです。

入園について

保護者の就労状況等により次の認定区分に応じて受け入れます。

- 1号認定（教育標準時間認定）満3歳以上児（幼稚園タイプ）
- 2号認定（保育認定）満3歳以上児（保育所タイプ）
- 3号認定（保育認定）満3歳未満児（保育所タイプ）

保護者説明会の実施について

令和6年春頃に、入園予定の保護者を対象とした説明会の開催を予定しております。

その際、認定こども園の1日のながれや1年間の行事など概要について説明します。

入園申込や準備していただくものなどの詳細については、令和6年度冬頃にお伝えします。

運営方法の検討について

令和5年度は「教育保育計画」「1日のながれ」「年間行事計画」「組織・人員体制」「給食提供」「子育てサロン」の6項目について、関係者で部会を構成して検討を行っております。

検討状況については、認定こども園建設検討委員会で報告し意見聴取を行いながら進めています。

昔

今

写真でみるかみかわ



上川駅 1 番ホーム（昭和 41 年）



上川駅前（昭和 41 年）



大通り（昭和 41 年）



中央町付近（昭和 41 年）



A black and white photograph showing a large crowd of people walking along a paved path that runs alongside a steep, rocky hillside. The path is bordered by a low concrete wall and a metal railing. In the background, a large building with a sign is visible on the hillside, and a river flows in the foreground.



機械はありますが、まだ手作業でも行われていたようです。





● 上川駅前付近の様子（平成 5 年）

開基 100 周年記念事業として撮影した航空写真のフィルムをデータ化したものです。
区画整理事業が実施される以前の街並みを伺うことができます。

" 広報記録写真 " の活用について

上川町は、広報担当等で保管している約半世紀分の写真フィルムをデータ化する作業を令和 4 年度より進めています。作業は 2 か年計画で、本年度で終える予定です。

データ化した写真は整理のうえ、各種イベントなどの際に上映するなどの活用をしております。

町民文化祭での展示について

上記写真を含む航空写真を、10 月 28・29 日に開催される上川町民総合文化祭展示発表（かみんぐホール）に出展する予定です。

原版はカラーであり、拡大して印刷をします。当時の街並みを知ることができる貴重な資料ですので、ぜひご覧ください。



風水害に備えよう

大雨警報や暴風警報などの気象情報が発表された際、みなさんはどのように対応しているでしょうか。大雨、洪水、暴風がもたらす風水害から身を守るために大事なことを確認しておきましょう。

避難場所や避難経路



すぐに避難できるように、ご自宅から近い避難所をハザードマップ（左記）で必ず確認しておいてください。町のホームページからも確認することができます。いざという時は、町が指定した避難所だけではなく、安全な親戚・知人宅に避難することも考えておきましょう。

警報などの気象情報

危険が近づいてきたら、家の外のもの
を屋内にしまうなどの対応をしま
しょう。警報発令時には、屋外スピー
カーと戸別受信機（一部地域のみ）
から気象情報が流れます。音声が聞
き取りづらかった場合は、「聞き流し



き取りづらかった場合は、「聞き流しダイヤル」で聞き直しができますのでご活用ください。

(01658-2-2600 または 01658-2-2223)

緊急連絡先（市外局番 01658）

○警察 110 番		上川医療センター	2-1231
○火事・救急車 119 番		上川町役場（防災担当）	2-4063
旭川東警察署上川交番	2-1068	上川町役場（代表）	2-1211
旭川東警察署層雲峡駐在所	5-3016	北海道電力ネットワーク旭川支店	
旭川市上川消防署	2-1040		0120-060-124
旭川市上川消防署層雲峡出張所	5-3107	（↑停電、電柱・電線などのお問い合わせ）	

竜巻から身を守ろう！

竜巻は、日本では台風や寒冷前線、低気圧などに伴い季節を問わず全国で発生しています。北海道では、秋の積乱雲が発達しやすい台風シーズンの9～10月に竜巻の発生確認数が多くなっています。

リーフレット「竜巻から身を守ろう！～自ら身を守るために～」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tatsumaki201312/index.html>

リーフレット「竜巻から身を守る～竜巻注意情報」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tatsumaki/index.html>



お知らせ

10月は町道民税・国民健康保険税の納期です

町道民税および国民健康保険税の第4期の納期限は10月31日(火)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、口座振替制度をご利用ください。

また、納付書に印刷された二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」での電子納付も可能ですので、ぜひご活用ください。

 地方税お支払いサイト
<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser>

☎ 税務住民課 2-4052

冬期間通行止めのお知らせ

冬期間の積雪に伴い次の区間で交通管制を行いますので、ご協力をお願いいたします。

【高原温泉道路】

☎ 令和5年10月11日17時
～令和6年6月10日9時

【市街地区】

- ・西8丁目線（溝口地先～北3条線）
- ・西町西3丁目線（陸橋～梅田地先）

☎ 令和5年11月中旬
～令和6年3月下旬

【周辺地区】

- ・菊水幹線（新井地先～ゆきの水地先）
- ・菊水7線

☎ 令和5年12月下旬～令和6年3月下旬

☎ 建設水道課 2-4060

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。

定 5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5年12月1日～令和6年3月31日

申 10月31日(火)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総務課へ

時給 1,518円(月額24万7200円以上)

☎ 建設水道課 2-4060

日 日時 場 場所 対 対象 講 講師 定 定員 費 費用 申 申込方法 問 問い合わせ H ホームページ F FAX E Eメール 担 担当部署 主 主催

自衛官を募集しています

自衛隊旭川地方協力本部では、次のとおり各種自衛官を募集しています。

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 11月12日(日)～13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 11月30日(木)まで

日 第1次試験：12月9日(土)

10日(日)いずれか1日

陸上自衛隊高等工科学学校生徒（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(日)～12月1日(金)

日 第1次試験：6年1月6日(土)

～8日(月)祝いずれか1日

陸上自衛隊高等工科学学校生徒（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 5年10月1日(日)～6年1月5日(金)

日 第1次試験：令和6年1月13日(土)

14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）

問 自衛隊旭川地方協力本部旭川地区隊
☎ 0166-55-0100

総務課 ☎ 2-1211

令和5年度後期狩猟免許試験（旭川）

日 令和5年12月3日(日)午前9時から

場 旭川市永山6条19丁目1-1

北海道上川合同庁舎

定 50名

申 令和5年10月10日(火)

～令和5年10月24日(火)まで

※受験を希望される方は、まず事前申請期間内に事前申請を行ってください。

※定員を超える事前申請があった場合には抽選を行い、狩猟免許申請を行うことができる方を決定します。

事前申請の方法

・電子申請（北海道電子自治体共同システムを利用）

・郵送による申請

問 上川総合振興局保健環境部環境生活課 ☎ 0166-46-5922

詳しくは、同振興局ホームページをご覧ください。

個別的労使紛争あっせん制度のご案内

解雇や賃金未払い、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？

北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あっせん員」が、当事者双方からお話をうかがい、問題点を整理した上で助言等を行い、歩み寄りによる解決を図る「あっせん」を行っております。「あっせん」の利用は無料で、迅速な解決を目指します。

詳しくは、Webで「北海道労働委員会 個別あっせん」と検索していただくか、次の連絡先までお問い合わせください。

☎ 北海道労働委員会事務局調整課

☎ 011-204-5667

乗るなら確認「自賠責」お忘れなく！

自賠責保険・共済は、すべての車・バイク1台ごとに加入が義務付けられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保証する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

自賠責保険・共済未加入での運行は法令違反です。万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務付けられており、自賠責保険・共済の加入なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください。

みんなチェック！最低賃金。

北海道最低賃金

北海道内の事業所で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生などすべての人）およびその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

最低賃金時間額 **960** 円

効力発生年月日 令和 **5** 年 **10** 月 **1** 日

○最低賃金には、精皆勤賞、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金および時間外等割増賃金は算入されません。

○最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。

○特定の産業で働く方には北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

厚生労働省

北海道労働局 労働基準監督署（支署）

令和6年4月から

働き方改革推進

建設業、トラック・バス・タクシードライバー、医師の「働き方改革」を進めるため、**時間外労働の上限規制が適用**となります！

長時間労働の解消などによる労働環境の改善により、働く人、一人ひとりがより良い将来の展望を持てるようにすることを目指します。

はたらきかたススめ

検索

建設業、運送業および病院等の中小企業事業主で、労働時間の縮減等に取り組むみなさまを支援する「働き方改革推進支援助成金 適用猶予業種等対応コース」をご活用ください。

申請の受け付けは令和5年11月30日(木)まで(必着)です。

適用猶予コース

検索

上川町の人口（8月末）

総数 3,193人（+ 9）
 男 1,515人（+13）
 女 1,678人（- 4）
 世帯数 1,917戸（+11）

※住民基本台帳の登録数
 （ ）内は前月からの増減数

▽伊藤 ミヤ子 様
 酒谷 久幸 様
 若山 きよ子 様
 大野 博士 様
 吉田 克久 様
 松枝 利和 様（江別市）
 今枝 順子 様（東京都）
 【ふるさと応援寄付】
 （上川町社会福祉協議会）
 8月 432万9300円
 △山内 道士 様（兵庫県）
 田邊 彰宏 様（北海道）
 ほか 計 215件

ご寄付・寄贈



登山を楽しむ～秋の登山会



上川山岳会（榎本康之会長）と公民館が主催する秋の登山会が9月3日、武華山（1758 m）で開かれました。

昭和48年の第1回から数えて101回目となった登山会には町内外の登山愛好者ら8人と会員5人が参加。

当日は好天に恵まれ、赤く色づくコケモモやウラシマツツジなどに秋の気配を感じながら、約4時間で山頂に到着。山頂では360度の大パノラマが広がっており、その美しい光景に感動していました。

地域おこし協力隊活動報告

フードプロデューサー あけぼの けんじ 曙 賢司

★隊員の近況について、Q & A 方式でお聞きます！

Q. 9月で協力隊になって1年が経ったそうですね。この1年はどうでしたか？

A. 以前はシステムエンジニアという職で企業の商品管理システムの開発・保守をしていたのですが、プログラミングの仕事から現在はヌクモのカフェ業務へ変わり、パソコン相手の生活から人と直接関わる生活へ変化しました。初めての業種ということもあり、最初は慣れないことが多く大変でしたが、この1年で声をかけてくれるお客さんがとても増えたことで上川町のみなさんに受け入れてもらえるんだと思えるようになり、とても充実した日々を過ごしています。

Q. 仕事の他にも札幌からの移住で暮らしも変わったことと思います。

A. 上川町はとても住みやすいです。もともと厚岸町出身なので、人混みがないことや夜になると辺りが真っ暗になることなど、暮らしの環境が似ていると感じます。山や川が近くにあると落ち着くし、空気が綺麗で気持ちがいいです。コンパクトシティでコンビニも病院も体育館も近いので、便利だなと感じています。

Q. 自然に囲まれた生活もいいですね。2年目はどんなふうに過ごしたいですか？

A. 自分のやりたいことを形にしていきたいです。まずは自分の珈琲ブランドを立ち上げ、ネット販売から始めようと思っています。現在は町内の幼稚園を中心にブレイクダンス教室を開催してもらっています。夏には高校の授業でも実施させていただくことができました。今後は誰もが参加できる機会を作りたいです。子どもたちのやりたい習い事の中にブレイクダンスという選択肢ができたらいなと思っています。



おうちで！ 簡単エクササイズ

引き締まった腕を
手に入れよう！



カミカワトレーニング
アドバイザー 塚田コーチ

男性なら力強く太く逞しい腕を、女性なら気になる二の腕を引き締めしなやかな腕を手に入れたいと誰もが思っているのではないのでしょうか。今回はそんなお悩みを解消すべく「腕」のトレーニングをご紹介しますと思います。買い物などで重い荷物を持つなど、日常生活でも何かと活躍する「腕」を鍛えておくことで、見た目が良くなることはもちろん、生活にもつながっていきますので、ぜひお試しください。いつまでも健康なカラダをつくらせていきましょう。

上腕二頭筋(力こぶ)

手のひらを上向きに、肘を曲げ伸ばしして、「力こぶ」が固くなるように意識しましょう。



上腕三頭筋(二の腕)

肘が下がらないように意識し、腕を曲げ伸ばしします。上げきることが大切です。
二の腕の筋肉を意識して動作しましょう！



親指側を上のまま、肘を曲げ伸ばしすると、「前腕」と「上腕筋」に効きます！

運動不足で死亡リスクが上がるって本当？

最近、様々な研修会に講師として呼んでいただき、健康に関する講演や体操講座などをさせていただく機会が増えてきて、大変ありがたいことだと思っております。そんな講演会の中で参加者のみなさまに「運動って大切だと思いますか？」といつも聞いているのですが、ほぼ全会一致で「大切」とお答えいただきます。そんな大切な「運動」ですが「行っていますか？」と続けてお聞きすると「行っていない」と答える方がほとんどです。

「運動」をすることで、循環器疾患、心血管疾患、脳卒中、高血圧、2型糖尿病、肥満、骨粗しょう症、一部のがんほかさまざまな健康被害を及ぼす病気などのリスクが低下すると言われております。そのほか、運動は不安や抑うつ状態を改善させ、こころの健康を安定させる効果もあります。逆を言えば、運動不足が原因でこれらのリスクが高まるというわけです。

厚労省のホームページ内にも「わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！」というなんとも衝撃的なタイトルのデータが掲載されており、喫煙、高血圧に次いで、死亡原因の第3位に「運動不足」があげられているほどです。健康なカラダづくりのために、ぜひ1日5分からでも良いので運動をはじめてみませんか？

やり方がわからない！ひとりでは無理！という方はサポートさせていただきますので、カミカワトレーニングアドバイザーの塚田までご相談ください。(総合体育館 ☎ 2-1140)



診察室より 168

院長 平野 嘉信

上川医療センター・つつじ苑の平野です。10月は気温の変化も激しく、特に朝晩は冷え込む日もあるため、体調を崩さないように、健康に気を付けてお過ごし下さい。

5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行後、全国的に緩やかに感染者数は増加傾向で、町内でも感染者は発生し続けている状況です。その中で、厚生労働省が、10月1日から、コロナ診療の改訂を行います。患者負担として、大きな変更点は、コロナ治療薬の費用が、これまで自己負担がありませんでしたが、今後は、自己負担の上限額が、医療費の自己負担割合に応じて設定されます。1割の方は3000円、2割の方は6000円、3割の方は9000円となります。全ての患者さんに処方するわけではなく、重症化リスクを評価して、必要な方に処方するお薬です。受診した際に、ご確認いただければと思います。また、9月22日から、新しいコロナワクチン接種を開始しております。重症化を少しでも予防するために、ご希望される方は役場の方にお問い合わせ下さい。

この時期は、インフルエンザも気になります。昨年は、大規模な流行が予想されておりましたが、意外にも小規模な流行でした。諸外国では、コロナの影響で流行がなかった年の次の年は小規模な流行となり、その次の年は大規模な流行となっていたようです。その傾向を考えると、今年の日本は、大流行する可能性があります。コロナと同時流行する可能性もありますので、こちらも併せて予防することが大事かと思っております。医療センターでは、今年度も、より多くの方のみなさまに

インフルエンザワクチンを接種していただけるように体制を整えております。特に65歳以上の方、基礎疾患をお持ちの方、生後6ヶ月以上5歳未満の乳幼児は特に接種が推奨されております。ご希望される方はお問い合わせ下さい。

私たち家庭医は、みなさんの町のかかりつけ医です。お体の事で不安な事がございましたら、何なりとご相談ください。



きたよん通信

地域生活支援拠点②

地域生活支援拠点とは：

今月は具体的な事例を紹介します。

①相談機能

・自分に何かあったとき、この子だけで生活できるだろうか？

・生まれ育った場所ですつと生活したいけど、困ったときにどうしたら良い？

↓地域生活支援拠点の利用登録をすることで、きたよんで相談内容に応じた予防対応を考えます。

②緊急時の受け入れ・対応

・10年くらい自宅から出られない生活をしています。食事の支度や買い物、身の回りのことを全て行ってくれていたお母さんが検査入院することになってしまいました。

↓地域生活支援拠点では、緊急時に支援者がいる中

で過ごせる場所の調整をすることが出来ます。

③体験の機会・場の提供

・働いても仕事が続きません。今は何もしていません。このままじゃいけないあと、思っているけど、働くのが怖いんです。

↓地域には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、見学や体験の機会を設ける事ができます。

次号では登録の仕方や、サポーターについて紹介します！

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

一生に作られる量が決まっている“インスリン”

みなさんは「インスリン」を知っていますか？

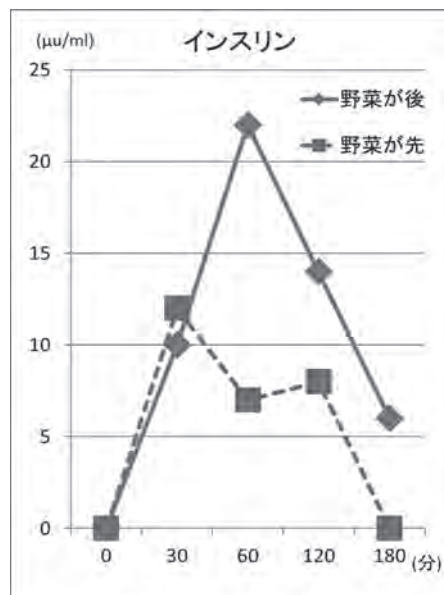
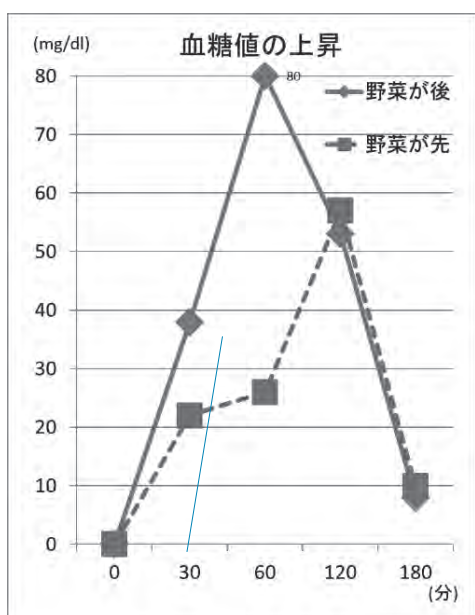
インスリンは体のすい臓から出るホルモンで、血糖値を下げる働きをしてくれています。インスリンは一生に作られる量がだいたい決まっています、体の中で作れなくなると、注射をしてインスリンを補充しなければいけません。

では、インスリンは何を食ったら出るものなのでしょう？お菓子？肉？お米でしょうか？

実は…何を食べてもインスリンは出ます。ただ食べ物や食べ方によってインスリンの出方が違うことが分かっています。

◆食べる順番で変わる血糖値とインスリン

下の図はある糖尿病の方が2日間同じ定食を食べて調べたものです。実線のグラフが野菜を先に食べたとき、点線のグラフが野菜を後に食べたときの血糖値の上昇（左の図）とインスリン（右の図）を見たグラフです。野菜を先に食べた方が血糖値の急上昇を抑え、インスリンが少なく済んでいる事が分かります、



野菜に含まれる食物繊維の効果で血糖値の上がり方がゆっくりになり！

◆さらに効果を高めるには

主食の前に肉や魚を食べることで、血糖値の上がり方が変わることも分かってきました。魚や肉を主食の前に食べると胃から腸までに食べ物が届く速さがゆっくりになり、インスリンの分泌を促すホルモン「インクレチン」が分泌されます。

食べ始めるときは①野菜→②魚または肉→③主食の順番にすると血糖値の急上昇を抑え、インスリンの節約につながります。一生涯に出る量が決まっているインスリン、節約しながら上手に使いたいですね。

保健師 佐崎

参考文献：月間 糖尿病ライフ さかえ 2022年10月号

草取りのボランティアを実施

中央老人クラブのみなさんが、大雪荘の花壇整備ボランティアとして草取りを行いました。当日は会員17名が汗を流しながら懸命に雑草を抜き、花壇をきれいにしました。

8/3



ナイターソフトボール大会を開催

第24回ナイターソフトボール大会を総合グラウンドで開催しました。

今年は6チーム90名が参加し、熱戦が繰り広げられました。

大会の成績については以下のとおりです。

優勝 上川魂

準優勝 G.A.D

3位 テーザー黒光り学園

8/30



ミライキャンバスを開催

上川町の小～高校生を対象に、大学生や社会人と勉強やワークショップをする事業「ミライキャンバス」を開催しました。

4日間に合計63人の学生が参加し、全国からくるいろいろな大学生スタッフと共に熱心に学習をしました。

9/1 ~ 9/4



豊かな「風土」を次世代に

上川町の外の人と中の人をつなげる交流イベント、「上川大雪祭」が開催されました。

期間中は彫刻家の阿部大雅さんが制作した空間芸術「命の行方」を展示したほか、上川ファミリーオートキャンプ場では、製材で出た木の表皮を使ってバーニングオブジェや巨大キャンプファイヤーを行い、たくさんの方が交流するイベントとなりました。

9/1 ~ 9/17



上川から 全国大会に出場!! 三段跳び



上川中学校 3年生
茂利 芽依 さん



①大会での競技の様子



②部活動の指導者
長谷川教諭との1枚

千 歳市で開催された第25回北海道ジュニア陸上競技選手権大会の女子U16三段跳びにおいて、上川中学校3年生の茂利芽依さんが10m79の北海道中学新記録で見事優勝しました。上川から全国にはばたく選手にお話を伺いました。

練習期間はわずかひと月

チビッ子教室などで早くからスポーツに親しんでいた茂利さん。お兄さん、お姉さん、お父さんもそれぞれ陸上競技をしてきたそうで、自身は小学生のときから陸上少年団に所属していました。中学生になった際には迷うことなく陸上部に入部。日々トレーニングを積み成長していきます。

それでも、1年生、2年生のときはそれぞれ怪我に泣かされ、3年生で迎えた最後の中体連の全道大会には走り幅跳びで出場しましたが、思うような成績を残すことができませんでした。

そこで気持ちを切り替え、ジュニア陸上には三段跳びで出場することに決め、本格的な練習を始めたのは8月、大会まではわずか1カ月の時期だったとのこと。「リズムも重要で、高く飛びすぎても着地が崩れてしまふところが難しい競技。」と教えてくれました。

部活動を指導する長谷川教諭は、「いつも真面目に練習に取り組んでいるので、全国大会では自己ベストを更新して入賞してくれると信じています。全力

でサポートしていきます。」とエールを送ります。

スポーツの楽しさは?

「大会などに向けて目標をもって努力をし、本番で結果を出すことができたときはうれしく、スポーツの楽しさを感じます。」と茂利さん。

「本番では11mの記録を目指し、応援してくださるみなさんに結果で恩返しをしたい。」と、全国大会への意気込みを語ってくれました。

全国大会は10月末、愛媛県で開催されます。頑張ってください!!



