

峡谷火まつり、開催中!



今月の内容

P2 KAMIKAWA PEOPLE
 P3 HOT TOPICS
 P6 西木町長おしえて! Q&A
 P7 年金のお知らせ・きたよん通信
 P8 大雪森のガーデントピックス

P10 ... 国民健康保健・後期高齢者医療
 P10 ... 8月26日は「火山防災の日」
 P11 図書だより
 P12 暮らしの Information
 P14 カメラレポート

P15 町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。

町内からも 上川町を 盛り上げていきたい

伊澤 一浩さん

◆普段されていることは？

上川アイヌ協会の会長をしています。また、一般社団法人ペニウシクルの代表理事もしています。ペニウシクルは、アイヌと和人が協同してアイヌ文化を保存・継承するための団体です。また、民芸品である木彫りの作成・販売や、アイヌ舞踊の披露をしています。夏季はホテル大雪で毎日20時30分から家族とともに旅行者に向けて発表しています。

◆「火まつり」との関わり

「層雲峡峡谷火まつり」は、今年で62回目の開催になります。私の家族は第2回からお祭りに関わっていました。昔は、台風の倒木の影響で東北から出稼ぎのため移住してきた人が多かったため、東北の地元のお祭りのようにねぶたを担ぎお祭りをしていただけといわれています。

◆注目してほしい部分は？

アイヌ舞踊は地方ごとにとらえ方が違います。上川アイヌの舞踊を楽しんでいただけるとうれしいです。また、各地方から来てアイ

ヌ舞踊をする方もいます。大人数で行われるアイヌ舞踊をぜひ一度ご覧ください。

◆上川町に期待していること

現在、上川町では、町外の人から上川町にきてたくさん開業してくれたり、盛り上げてくれていて、うれしいです。そこで町内に住む私たちも負けずに上川町を盛り上げる事業やイベントなどをどんどん始めて行ってほしいと思っています。



左) 過去の「層雲峡峡谷火まつり」の様子。多くの人が舞踊を見に、層雲峡を訪れます。

右) ホテル大雪で舞踊をする様子。観光客が一目見ようと集まります。

TOPIC

1

大上川神社例大祭、開催！



7月15日から17日に、「大上川神社例大祭」が開催されました。

16日の本祭では、神輿渡御が行われ、担当町内会の役員や町内の宮衆に加え、町外からも多くの担ぎ手が上川町を訪れました。

17日は後夜祭として、境内でコンサートが行われ、町内のバンドグループなどが祭りを盛り上げ、盛況のうちに終了しました。



昨年に引き続き、子ども神輿が実施されました。大人たちの神輿渡御に続いて発声し、奉納しました。



上川駅前では郷土芸能「豊田獅子舞」の奉納が行われる様子。天狗と獅子舞の厄除け祈願の舞が各所で披露されました。



最終日に行われたコンサートの様子。町内のバンドグループの演奏を聴くために多くの人が訪れました。

上川町は民間企業2社と新たに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



DXYZ 株式会社

●協定締結日：令和6年6月25日

DXYZの顔認証技術「Freeid」を活用し、新しい住民サービスの提供に取り組んでいきます。



株式会社 NTT ドコモ

●協定締結日：令和6年6月11日

NTTドコモのweb技術と上川町の豊かな自然環境を掛け合わせて地域の課題解決を目指します。

下記の2社から地域貢献をお申し出いただき、上川町内の花植えなど景観整備を実施していただきました。

TOPIC

3

地域貢献に感謝します



株式会社小椋組

6月20日（木）に、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。



タカハタ建設株式会社

6月13日（木）に、中央保育所とかみんぐホール前の花壇に花を植栽していただきました。

TOPIC

4 ANSHINDO、 新たにオープン!

まちの人とのふれあいや、地域の暮らしを楽しむ生活拠点として、ANSHINDO が新たにオープンしました。「安心堂薬局」をリノベーションして誕生した ANSHINDO は1階にショップとカフェバー、2階はホステル、3階はシェアオフィスになっています。



TOPIC

5 東京上川会が 開催されました

6月23日（日）に東京新橋で東京上川会が開催されました。当日は西木町長も参加し、上川町出身の参加者とともに町の昔の写真上映会や現在の町の話に花を咲かせました。



新しい役場の仲間を 紹介します。

2024年6月から上川町の地域活性化起業人として参画させて頂いた株式会社デジタルレピの早川修平です。



普段はwebマーケティングやコンテ

早川 修平さん

ツ制作のディレクションに関わる仕事をしています。上川町では役場のDX支援の部分でお力になれることがあればと考えています。

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

森本 美津子 様 上川消防OB会 様
結城 清 様 遠藤 初美 様

上川町ふるさと応援寄附（6月分）

210件 4,405,800円

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

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。

各1枚 300円
7月8日(日)2種類同時発売!
発売期間 7/8(月)~8/8(木)
公益財団法人北海道市町村振興協会

総人口

3,148 人

(男性：1,493 人／女性：1,655 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

1 人

亡くなった方

8 人

転入
された方

17 人

転出
された方

12 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。

2024 年 6 月末現在



Q

『豊かな文化と次世代の人材を育むまちづくり』について教えてください。

A

子育て環境と教育環境の充実が主な内容です。

一つ目に**学校の特色を生かせる義務教育学校の検討**が挙げられます。これは私の政策の中でも特に重要な部分のひとつで、きめ細やかな教育の充実により子どもたちの学力の向上を目指します。まだ構想段階ですが、小学校校舎を活用し義務教育学校を開校できれば、認定こども園、義務教育学校、上川高校が一つのエリアに集まり、初等教育から高等教育まで一貫した教育が実施できると考えています。教育委員会を中心に各現場の方々と協議を重ねていきます。

二つ目に**病児・病後児保育の検討**が挙げられます。これは子どもが体調不良（感染症を除く）により学校等を欠席する場合に子どもを預かることができる制度です。上川町は共働き世帯が多いため、これが実施できれば子育ての大きな支援となります。

3つ目に**スポーツ環境の充実**が挙げられます。総合体育館で行っている健康増進と体力向上を目的とした健康運動指導は、多くの方が利用されており、今後も継続していきます。また、部活動やスポーツクラブを活発化し、子ども達にとって不利益のない環境を目指します。

※次号は「地域の特性を生かした活力あるまちづくり」について、詳しく聞かせていただきます！



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
<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>20歳から50歳未満の方が利用できる制度です。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>本人が学生であるときに限って利用できる制度です。</p> <p>申請が承認されると保険料の全額について納付が猶予されます。</p> <p>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。</p>

★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など、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。



地域生活支援拠点イメージキャラクター
すーぱーきたよんちゃん

生活支援拠点について

障がいをお持ちの方の重度化・高齢化や「親亡き後」を見据え、障がいのある人や子どもが、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう様々な支援を切れ目なく提供できる仕組みを市町村に整備することです。

きたよん通信

【当麻町・比布町・愛別町・

上川町】では、地域生活支援

拠点を整備し、障害があっても住み慣れた地域で安心して生活できる体制があります。

【地域生活支援拠点の5つの機能】

- ① 相談機能
- ② 緊急時の受け入れ・対応
- ③ 体験の機会・場
- ④ 専門的人材の確保・育成
- ⑤ 地域の体制づくり

次号では具体的な事例で機能を紹介いたします！

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



町民向け

森の

ガーデン特集



今年で10周年を迎える、大雪森のガーデン。
お友達や家族と楽しめる、今月の見どころをご紹介します！

「北海道ガーデン街道」にも
認定されています

大雪 森のガーデンは、大雪・富良野・十勝を結ぶ 250 km 圏内の、8 つのガーデンが集中する「北海道ガーデン街道」のひとつ。お得なチケットを利用して、ガーデン巡りをお楽しみください。

3つの庭旅チケット販売中！

富良野・旭川・上川のガーデンをお得に巡れる共通券※森のガーデンで購入可能

営業期間 4月27日～10月14日

小学生以下...無料

町民限定！

入場料

大人シーズンパスポート
1枚 1,000 円で販売中！

一般入場券は1回1,000円なので、大変お得です！

大雪 森のガーデン
公式 HP はこちら



MAP



MAP

大雪高原旭ヶ丘に広がる3つのエリアで構成されたガーデンには、美しい光景が広がります。

遊びの森

深い森の中に広がる遊び場。自然を感じながら遊ぶことができます。

森の迎賓館

5つの個性豊かなゾーンからなる「森のおもてなしエリア」。



森の花園

約900種の草花が彩り華やかに植栽された美しい花園。



隣接するカフェ「緑丘茶房」では、飲食をしながらガーデンビューが楽しめます！



カフェスタッフ
土生さん

秋の景色

Autumn View

秋のガーデンは咲き誇るアナベルと紅葉が楽しめます！
アナベルは小椋組様ご協力のもと、歴代上川小学校1年生の子どもたちが植樹したものもあり、記念看板が建てられています。



上川小学校
植樹体験

アナベルが咲く、フォトスポットのレラ・モシリ。レラ・モシリはアイヌ語で「風の大地」を意味します。



スタッフ
岩城さん

アナベルは、満開時白い花を咲かせ、緑に色を変える不思議な花です。終盤になるとドライフラワーにもできるのでお持ち帰りいただける時期もあります。

層雲峡と標高が同じ旭ヶ丘では、
日本一早い紅葉も楽しめます！

イベント

EVENT

大雪 森のガーデンでは、毎週イベントを開催しています！
ガーデンガイドや体験など、大雪 森のガーデンをさらに楽しめる内容となっています。



日曜限定 ガーデンガイド

- ① 11:00 ~ 町民ボランティアガイド (30分)
- ② 13:00 ~ ガーデナーガイド (30分)

体験料：無料

※ガイド終了後は、ガーデン内を自由に散策できます。

当日飛び込み参加も可能で大勢の方が参加される大人気イベントです。

ガーデナー工藤さん



土日限定



木工体験

木材に触れてものづくりを楽しむことができる体験は、子どもから大人まで楽しめます。

体験料：500円

土日限定



エッセンシャル
ウォーター作り

植物から抽出したオイルを使い作るウォーターで心地良い香りをお楽しみいただけます。

体験料：1,500円

国民健康保険と後期高齢者医療からのお知らせ

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。
→ PC やスマホからの申請、まちなかの証明写真機からの申請等から申請できます。
- 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)
→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登録可能です。
(※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



マイナポータルアプリのダウンロードはこちら

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6年6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

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

『ゆうびんの父』
門井慶喜



今月の
おすすめ！

『マレークニベロニカ作・みやこうせい訳
もしやもしやちゃん』



絵本は
こちら！

一円切手の肖像になっている 前島密（まえじまひそか）の伝記です。「日本の近代郵便の父」と言われ、明治のはじめに郵便事業を創業しました。新潟の農家に生まれ、幼少期に父を亡くし母一人子一人で、明治維新という凄まじい時代を乗り越えます。旅を重ね、勝海舟や伊藤博文、大隈重信などとの交流から郵便が生まれます。ぜひ御一読を！

髪をとかさずお風呂にも入らないので、みんなから「もしやもしやちゃん」と呼ばれているマリカ。些細なことでみんなから大笑いされて、傷つき家出しますが、森の木や生き物を助けてあげたので、ハリネズミが仲間に入れてくれます。優しい気持ちを持っていればきっとうまくいく、そんなお話です。



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月は青空図書館を実施するため図書室読み聞かせはお休みです。
8月5日10時より、リハーサルルームにて青空図書館を実施します。

困ったら、法テラスへお電話を

☎050-3383-5566

借金

相続

家庭

日本司法支庁センター
法テラス旭川

もっと詳しく
知りたい方は
コチラもチェック！



法テラスは国によって設立された、法的トラブル解決のための総合案内所です。

なんでも買い取ります！

丸嘉

まるよし

高価買取！お任せください！



不用品出張買取

お気軽にお電話ください

☎070-2808-5647

代表 石坂嘉章
Ishizaka Yochiaki

〒078-8214
旭川市4条通25丁目442番地の1

みんなが輝くまちかみかわ事業補助金制度



新町長の政策として8月から始まる新事業です。町民一人ひとりが生き生きと暮らせるようにコミュニティの新設や活動の活性化を目的として、様々な事業・イベントに対して、補助を行います。

※コミュニティとは…町内会やサークルなどの様々な団体

補助対象等

- (1) 上川町で活動する、あるいは新設するコミュニティが主体となって実施する事業であること。
- (2) 飲食のみを目的とした事業でないこと。
- (3) 定例的に行っている事業でないこと。
- (4) 他の補助金を受けていない事業であること。
- (5) 参加人数が50人未満の事業に対しては10万円、50人以上の場合は30万円が上限。

※年度内に複数回同様の事業を実施する場合はいずれか1回のみを対象とする。

※事業が複数年にわたって実施される場合は、年度ごとの申請・清算となります。

「申請ってどうやってするの?」「この事業は対象かな?」「新しく始めたいけど計画の立て方がわからない」など何でもご相談ください。

今年から新たに実施する新規事業です。町民の皆様が様々な活動を通して、生き生きと充実した生活をできるよう支援するための政策のひとつです。

コミュニティ活動の活性化を通して、町全体をより元気にしていきましょう!



地域魅力創造課
甲賀係長



西木町長

申請先・お問い合わせ先

地域魅力創造課
地域魅力創造グループ
☎ 2-4063

募集

2024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まいります。

日 8月25日(日)または26日(月)

●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(月)～9月3日(火)

日 9月18日(水)～21日(土)

●予備自衛官補(技能)

対 日本国籍を有し、6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(土)～9月19日(木)

日 9月28日(土)

●予備自衛官補(一般)

対 日本国籍を有し、6年12月18日現在18歳以上52歳未満の男女
申 6月1日(土)～9月19日(木)

日 9月29日(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

☎ 01666・52・0100

役場総務課 ☎ 2・12111

保健

8月の健康に関する行事について みらい健診・みらい親健診

日 16日(金)・19日(月)受付13時15分～14時

20日(火)受付9時30分～10時15分

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・保護者

※対象者へ個別に通知します。

申 8月9日(金)まで

問 保健福祉課 ☎ 2・4054

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2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「地方からお支払いサイト(左記二次元コード)」での電子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



暮らしほか

8月は北方領土返還要求運動 強調月間です

歯舞群島、色丹島、国後島及び択捉島の北方四島は、我が国固有の領土です。返還要求運動が始まってから七十年以上が経過していますが、今なお領土返還への具体的な道筋は見えないままです。早期返還が実現されるには、さらなる世論の結集が必要です。皆さんの積極的な返還運動への参加、ご協力をお願い致します。

運動期間中は役場庁舎内に署名簿を設置しますので、ご来庁の際は是非署名をお願い致します

お知らせ

児童扶養手当についてのお知らせ

児童扶養手当は、ひとり親家庭または配偶者が重度の障がいの場合で、18歳まで(一定程度の障がいのある場合は20歳まで)の子どもを扶養している方(父・母・養育者)に支給されます。また、申請をされていないひとり親(父・母・養育者)家庭の方は、申請手続きをお願いいたします。

また、すでに支給されている方は、毎年8月1日現在の現況届の提出が必

要となりますので、期間内の提出をお願いいたします。(関係書類につきましては、7月末に送付する予定です。)

問 保健福祉課 ☎ 2・4055

困ったら、法テラスへ まずはお電話を

法テラスは、どこでも法的なトラブルの解決に必要な情報やサービスの提供を受けられるように国によって設立された法人です。「借金」「離婚」「相続」など、さまざまなトラブルを抱えてしまったとき、「だれに相談すればいいの?」、「どんな解決方法があるの?」と、わからないことも多いと思います。そんな時に、トラブル解決への「道案内」を法テラスでは行っています。お困りごとの内容に応じて、相談窓口や一般的な法制度情報を無料で提供を行います。また、経済的に困りの方に対し、弁護士や司法書士との無料の法律相談や、弁護士や司法書士に事件の解決を依頼する場合の費用の立替えも行っています。電話や出張での法律相談も行っておりますのでまずはお気軽にお問合せください。

問 法テラス旭川

☎ 050・3383・5566

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

のぞみ幼稚園
運動会



上川幼稚園
運動会



日本ハム少年
野球教室



消防団演習
パレード



上川中学校
出前講座



6~7月は行事が
目白押し!!
みんなは楽しく参加
できたぽわん?



上川小学校
浄水場見学



上川高校
学校祭



農村環境
保全活動



農協女性部花植え
医療センター&
大雪荘



おもてなし花壇



又クモ雑草取り
by きてみんか



旭丘ヒルクライム



商工会
ビールパーティー



私は平成3年の夏、九州から上川に移住しました。その年の冬、初めての雪道を夏タイヤで走り、滑って一回転！ビックリしたのと同時に「アレ？ おもしろいや」と思ったものです。

そんなヤンチャな私がタクシードライバーになって27年、たくさんのお出会いと出来事がありました。27年ほど前のある日、一人のお客様を紋別方面まで乗せたとき、バナナのマークが付いた名刺と著書をいただきました。読書に興味のない私は、わかりませんでした。後日、ノンフィクション作家の渡辺一史さんと知ったのです。のちに大泉洋さん主演の映画になった作品です。あの時いただいたサイン入りの本は大切にずっといてあるけど。未だに1ページも読んでないことを申し訳なく思う今日この頃なのです。

リ	エ	ケ	町
レ	ツ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

山本明良さん



今月は...



今月ご紹介するコミュニティは…

こまくさ合唱団

仲間と心を通じ合わせ、素敵な歌声を届けています！

こまくさ合唱団は、みんなで合唱を創り、楽しむことを目標として活動しているコミュニティです。創立当初は、中学校PTAのお母さんを中心としたメンバーでしたが、今では合唱を続けてこられた方から入団を機に合唱を始められた方、また転入を機に加入された方などなどがおられ、職種も様々です。年齢は、高校生から70代の方までと幅広く、合唱団としては異彩を放っています。昨年は町民文化祭や上川中央部コーラスの集いで、中学校の定番曲・童謡・新しい作品など、今の人数に合った混声三部合唱に挑戦し、発表することができました。

指導と指揮をされている遠藤友文さんは、合唱の良さは「どの年代の人とも声を合わせれば、心を通じ合わせることができること」と語ります。

今後も、合唱の良さを全員で体感できる活動を続けていきたいです。



令和5年上川町町民文化祭の様子

コミュニティ DATA

設立 : 昭和62年
 活動内容 : 合唱活動
 会員数 : 15名
 連絡先 : 01658 - 2 - 2615
 団長 高橋良子
 団員募集中！



練習を重ねて心を通じ合わせるぼわん

「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



上川で伝えたい！

「ブレイクダンス」の楽しさを

「ブレイクダンス」を 広めたい

皆さんは2024年パリオリンピックの種目に「ブレイクダンス」があるのをご存知ですか？

自分自身、約15年程やっており、今年取得したブレイクダンスの指導者資格を活かし、その楽しさをぜひ広めたいと思っています。

音楽に乗るリズム感や逆立ちしたりする体幹の強さを養えたり、体作りにもピッタリです。

現在は幼稚園や高校の授業などで教えていますが、今後は習い事を選択肢の一つとして広めていきたいです。

自身のコーヒーブランドを 立ち上げました

「コケのように暮らしに寄り添うやさしいコーヒー」をコンセプトに「GOOD MOSS COFFEE」を始めました。MOSS=苔(コケ)という意味で、趣味で制作している「コケテラリウム」から取っています。苦みを抑えているので「コーヒーは苦手だけど、これなら飲めた！」という声もある飲みやすいコーヒーです。現在はヌクモをはじめ、「もちごやママ」さん、「ヤマイチカフェ」さんで飲むことが出来ます。



地域おこし協力隊
フードプロデューサー

曙 賢司さん

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、道内各地のイベントに出場したり、幼稚園や高校の授業で指導も行う。

かみかわ 医療センター ヘルステア

診察室より



院長 平野 嘉信 先生

8月になり、まだまだ暑い日が続いておりますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？ まだしばらく暑い日が続くと思いますので、先月、大田先生がお話しして下さったように、引き続き熱中症にならないように、注意していただけたらと思います。また、お盆を過ぎましたら、今度は急に涼しくなりますので、体調を崩しやすい方もいらっしゃると思いますので、体調管理には気をつけてお過ごしください。体調面でお困りの方は、当院へご連絡いただければと思います。

気付かれた方もいらっしゃると思いますが、上川町役場のホームページの中に当院のページもあり、情報が古かったこともあり、この度、久しぶりに改定させていただきました。

きました。まだ見てないという方は是非一度、見ていただけたらと思います。今後は、定期的な情報発信していきたいと思っており、院内でも内容を検討しております。みなさまも「こういう情報が欲しい」などご要望がございましたら、是非、ご意見を聞かせていただくと幸いです。

また、6月から国の方で診療報酬改定があり、医療費が上がり、みなさまには大変大きなご負担になっているかと思っております。誠に申し訳ございません。しかし、医療機関を維持するために必要なものなので、何卒ご理解・ご協力の程、重ねてお願い申し上げます。今回の診療報酬改定では、主に生活習慣病や要介護状態での複数の病気を抱えている方々や、臓器障害をきたしている方に対する診療報酬が見直されました。我々も生活習慣病や認知症・フレイルなどの診療に関して、みなさまのお役に立てるよう

に、引き続き強化して対応していきたいと思っております。院内スタッフのみならず、役場の保健師や管理栄養士、体育館の健康運動指導士や地域包括支援センターのケアマネージャー、センター薬局の薬剤師の皆さんとも連携しながら、町民のみなさまのより良い健康維持に努めて参りたいと考えております。また、この誌面や前出のホームページでも、そのような内容の情報を適宜、発信していきたいと思っておりますので、ご利用いただけますと幸いです。

私たち家庭医は、皆様のおかかりつけ医です。お体の事でご不安、ご心配な事がございましたら、何なりとご相談いただけますと幸いです。

医療センター
ホームページは
こちら



記事を書ってくれたのは…
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

大きな筋肉を使って体全体を鍛えよう③ 下半身編②

6月号に引き続き、下半身編②ということで今回はふとももの前側と後側をそれぞれ鍛えることができる種目をお伝えします。コンパウンド種目（多関節運動）と言われるスクワットなどで足腰全体を鍛えた後などに弱い部分をさらに個別に鍛えるときなどにおススメです。レッグエクステンションでふとももの前側（大腿四頭筋など）、レッグカールでふとももの後ろ側（ハムストリングスなど）を鍛えることができます。大腿部の筋肉は、加齢とともに特に衰えやすいと言われておりますので、意識的に鍛えていつまでも健康なカラダをつくっていきましょう。



女性の健康上の
幅広い相談に対応

『女性の健康サポートセンター』が 開設されています

- 【相談内容】**
- ・ 妊娠・出産・子育てに関すること
 - ・ 思春期の健康に関すること
 - ・ その他女性の心身の健康に関する相談
 - ・ 不妊に関すること
 - ・ 更年期に関すること

●お電話での相談をご希望の場合

- ▶女性の健康相談ダイヤルへ ☎ 0166-46-5992
- ▶受付時間 月～金曜日 8:45～17:30（土日祝日を除く）



●面接での相談をご希望の場合(女性の健康相談の日～予約制)

- ▶日 時 毎月第3火曜日 10:00～12:00

令和6年8月20日	9月17日	10月15日	11月19日	12月17日
令和7年1月21日	2月18日	3月18日		

- ▶場 所 上川保健所（上川総合振興局保健環境部保健行政室）
旭川市永山6条19丁目1-1 上川合同庁舎内 相談室
- ▶対 象 上川町・ほか上川保健所管内8町にお住まいの方
- ▶担当者 上川保健所の保健師が相談に応じます。
- ▶申込先 ☎ 0166-46-5992（健康支援係） 前日までに予約してください。
- ▶その他 相談は無料です。プライバシーは厳守いたします。

脚（主に後ろもも）「レッグカール」 ※マシンNo.10



脚（主に前もも）「レッグエクステンション」 ※マシンNo.9



①と②を繰り返します。
8～12回くらい頑張って
できる重量でチャレンジ
しましょう！！

①マシンに座り、2つあるパッドの間に脚を入れ、下側のパッドに足首の後側を当てます。
ここから膝を曲げていきますが、体幹がぶれないように腹筋に力を入れ、上半身がぶれないようにしましょう。

②かかとをお尻につけるようなイメージで、膝をしっかりと曲げます。屈曲角度が弱いとハムストリングスへの刺激が弱くなるので、もも裏にしっかりと力が入っていることがわかるくらいに絞り込むイメージで大切です。

①マシンに座り、2つあるパッドのうち下側のパッドに足首の前側を当てます。脚は内旋外旋しないよう真っすぐを意識し、パッドを蹴り上げるように膝を伸ばしていきます。体幹がぶれないように腹筋に力を入れておきましょう。

②脚が地面と平行になるくらいまで、しっかりと膝を伸ばしていきます。ふとももの前側に力が入っていることを確認しましょう。その後、①に戻っていきませんが、力を抜くのではなく、太ももの前側の筋肉で耐えながら、ゆっくりコントロールすることが大切です。

今月のカレンダー



8月はぼくのお誕生日だぼわー♪

CHECK

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(土)
10:00～
@大雪かみかわヌクモ



CHECK

第47回ふる里まつり

毎年恒例のお祭りです。抽選会などもありますので、ぜひお立ち寄りください！

8月24日(土)
～8月25日(日)
@上川駅前

ごみ収集
スケジュールは
こちら



1	木	「古本市」※なくなり次第終了 10:00～@かみんぐホール 「姉妹友好都市交流事業(カナダ中学生来町)」1日(木)～8日(木)@上川町内
2	金	
3	土	
4	日	「リサイクルの日」 「自然観察講座」8:00～@駒草平
5	月	「青空図書館」10:00～@かみんぐホール
6	火	
7	水	「石狩川クリーンアップ作戦」10:00～@層雲峡 / 「ボードゲームをやってみよう!」 16:30～@ PORTO / 「ブレイクダンス体験」18:30～@かみんぐホール
8	木	
9	金	「絆の朝風呂」9:00～@たいせつの絆
10	土	「かみっきーお誕生日会」10:00～@大雪かみかわヌクモ 「上川町130年・開村100周年記念トークイベント」17:30～@かみんぐホール
11	日	山の日
12	月	山の日 振替休日 「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	火	「町民入浴無料の日&入浴者アイスプレゼント(数量限定)」11:00～@たいせつの絆
14	水	
15	木	「サマースクール2024 in 上川」15日(木)～19日(月)@上川町内ほか
16	金	「みらい健診(小5・中2対象の生活習慣病予防健診)」13:15～@上川医療センター
17	土	
18	日	
19	月	「みらい健診(小5・中2対象の生活習慣病予防健診)」13:15～@上川医療センター
20	火	「みらい健診(小5・中2対象の生活習慣病予防健診)」9:30～@上川医療センター 「第4回かみかわプロジェクト」18:00～@ PORTO
21	水	「スマホ相談」※社会福祉協議会にて予約可能@ PORTO
22	木	「全町ラジオ体操のつどい」7月24日(水)～8月22日(木)@上川小学校グラウンド 「上川高校 始業式」@上川高校
23	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
24	土	「公民館講座 芸術文化鑑賞ツアー①」8:30～@遠軽町 「第47回ふる里まつり」24日(土)～25日(日)@上川駅前 / 「0円食堂」11:00～@ PORTO
25	日	
26	月	
27	火	「公民館講座 アイヌ刺しゅう講座①」18:00～かみんぐホール
28	水	「白寿大学 日帰り研修旅行」8:10～@美瑛町・上富良野町 「ナイターソフトボール大会」28日(水)～30日(金)@総合グラウンド
29	木	
30	金	
31	土	「ぼるとマルシェ」11:00～@ PORTO