



今月の内容

P2 KAMIKAWA PEOPLE
P3 HOT TOPICS
P6 西木町長おしえて! Q&A
P7 ... 後期高齢者医療制度のお知らせ
P7 歯医者さんの歯っぴいコラム

P8 消防・警察白書
P10 国民年金の情報・きたよん通信
P11..... 図書だより
P12 ぐらしの 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 2月のカレンダー

【表紙】 はたちのつといで集まった旧友と写真撮影。

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。

上川町の自然と人に 囲まれて、成長でき ました！

はたちのつどい実行委員
平松 慧斗さん

◆平松さんのお仕事は？

比布町役場に入庁して2年目になり、現在は商工観光課で勤務しています。夏は「グリーンパーク比布」の運営、冬は町営スキー場で窓口業務や事務作業に従事しています。現在の部署は、地域の賑わいや観光を支える大変さを肌で感じられ、やりがいを感じています。

◆これからの目標は？

まずは一つひとつの業務を着実に積み重ねていくことを大切に、しっかりと仕事ができるようになりたいです。プライベートでは、車が好きなので、将来は憧れの車に乗れるよう、仕事と生活の両立を意識していきたいです。

◆上川町での暮らし

中学卒業まで上川町で暮らしていましたが、少人数ならではの人の距離の近さが強く印象に残っています。この環境が、人とのつながりや絆を育ててくれたと思います。自然に囲まれて、多くの人と深い関わりを持ちながら成長できたのは、上川町ならではの大きな特徴だと思います。

◆上川町に期待していること

上川町の強みは、自然を生かしたイベントや景観にあると思っています。層雲峡氷瀑まつりや紅葉谷の紅葉ライトアップなど、自然の魅力を前面に出した取り組みは、強い魅力があると思います。今後もイベントや企画、施設の充実を通じて、町の魅力がさらに発信され、人が集まるまちへと発展して欲しいと思っています。



左) はたちのつどい実行委員として「誓いのことば」を読み上げました。

右) 町内各飲食店のオードブルに舌鼓。同級生との会話も弾みます。

TOPIC

1

はたちのつどい開催



1月12日（日）、かみんぐホールで町民及び町出身の20歳22名が参加し、はたちの門出をお祝いしました。



式典では、来賓の方々から祝辞が述べられ、実行委員による「誓いのことば」、「交通安全宣言」が読み上げられました。



式典後には祝賀会が行われ、仲間たちとの久しぶりの再会を喜び、笑顔の絶えない楽しい時間を過ごしました。

1月24日（土）から3月8日（日）まで、第51回層雲峡温泉氷瀑まつりが開催されています。極寒の自然を最大限に生かして作られた氷のオブジェが立ち並び、夜にはライトアップされた幻想的な会場を舞台に、さまざまなステージイベントが行われます。峡谷に響く打ち上げ花火は迫力抜群です。

TOPIC

2

氷瀑まつり 開催中



1月6日（火）、町民125名参加のもと、町民新年会がかみんぐホールで開催されました。参加者は、新年のあいさつを交わし、まちのキーマンに新年の抱負を語っていただくトークショーや特産品が当たる抽選会を楽しみながら、新年を祝いました。

TOPIC

3

町民新年会 開催！



TOPIC

4

鏡餅が役場に 寄贈されました

12月26日（金）、上川町もち米生産団地組合から役場へ、上川町産のもち米でついた鏡餅が寄贈されました。鏡餅は1月6日（火）まで役場正面玄関に飾られ、訪れる町民を迎えました。



TOPIC

5

Big Snow Cup 2026 Winter

1月18日（日）、みんなが輝くまちかみかわ事業支援金を活用し、BaseBall5の大会が総合体育館にて開催されました。町内外から約90の方が来場し、トーナメント形式の試合の他にストラックアウト等も実施され、おおいに盛り上がりました。



ご寄付・ご寄贈ありがとうございます！

「企業版ふるさと納税」実績について

株式会社セコマ 様

金額 非公表

医療法人 SDC 様

金額 非公表

上川町社会福祉協議会へ

赤坂 恵 様（旭川市） ㈱安川測量 様（旭川市）

安藤 秀良 様 奥山 春彦 様

上川町商工会女性部 様

上川町ふるさと応援寄附（12月分）

1,694 件 29,930,000 円

総人口

3,013 人

(男性：1,415 人／女性：1,598 人／世帯数：1,866 世帯)

生まれた
赤ちゃん

1 人

亡くなった方

6 人

転入
された方

10 人

転出
された方

13 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 12 月末現在



Q

株式会社コロビアスポーツウェアジャパン、株式会社 TSI ホールディングスと協定を締結することで実現した事業や成果等を教えてください。

A

株式会社コロビアスポーツウェアジャパンとの協定は、コロビアが持つアウトドアのノウハウや人材・ネットワークを活用し、四季を通じたアウトドア体験コンテンツの開発、アウトドアガイドなど地域人材の確保・育成等を通して、自然環境の保全・活用を進め、交流・定住・関係人口の創出を図り、持続可能な地域社会の構築を目指した取り組みを行います。これらのさまざまな地域創生プロジェクトを実施することで、アウトドア愛好者や豊かな自然環境での生活を求める人が集う“山岳リゾートタウン”を目指していきます。

株式会社 TSI ホールディングスとの協定は、上川町が持つ豊富な地域資源と TSI の多種多様なブランド開発で培ったノウハウを融合させ、地域起点の新たなライフスタイルの創出・地域経済への貢献と共に、関係人口の増加を図ってまいります。令和 7 年 8 月に実施したカミカワミライフスでは「サステナブル」をテーマとしたワークショップやフリーマーケットなどを実施しており、持続可能な地域社会作りを目指した取り組みを実施していきます。





後期高齢者医療制度のお知らせ

高額介護合算療養費について

◆高額介護合算療養費とは

世帯で1年間(8月1日～翌年7月31日)の医療費と介護サービス費の両方の自己負担額を合算して、基準額(世帯の限度額)を超えた場合には、申請により、その超えた額が支給されます。

支給対象となる方には毎年3月から4月頃に申請のお知らせをお送りします。

- ・医療費、または介護サービス費の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- ・基準額を超える額が500円以下の場合、支給の対象となりません。
- ・新たに後期高齢者医療制度に加入された方、北海道外から転入された方など、申請のお知らせをお送りできない場合があります。

負担割合	区分		基準額(世帯の限度額)
3割	現役並み所得者		【課税所得690万円以上】212万円
			【課税所得380万円以上】141万円
			【課税所得145万円以上】67万円
2割	一定以上所得者		56万円
1割	一般		31万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	19万円
		区分Ⅰ(※2)	

令和6年度分計算期間…令和6年8月1日～令和7年7月31日

- (※1) 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方
 (※2) 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金控除は80万円を適用。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除。)または老齢福祉年金を受給している方。

【お問い合わせ先】 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎001-290-5601
 保健福祉課医療給付グループ ☎2-4053

あなたの奥歯はありますか？

よく前歯がなくなると急いで歯医者さんに駆け込みますが、奥歯がなくなってもほったらかしにしている方が多いです。確かに前歯がなくなると見栄えも悪くなりますものね。話をするにも空気が抜けて発音が悪くなりますね。しゃべるのも恥ずかしくなりますものね。でも**歯科的には、前歯よりも奥歯の方が大切**なんです。皆さんは奥歯がありますか？

奥歯がなくても食べれているから大丈夫だと思っている方はいませんか？自分の歯がなくても入れ歯で噛めるようになっていませんか？実は、奥歯がないとしっかりと噛み砕けないので、

- ① 早食いになります。
- ② 丸呑みをすることになり胃に負担がかかります。
- ③ 前歯の歯が空いてきます。
- ④ 下の歯が上の歯を押して上の歯が動いてきます。そのため**上の前歯が早く抜くこと**になります。

奥歯でしっかりと噛めるようにしましょうね！「健康」は、『健口』から～♪

1月29日から毎週木曜日の午後、いつまでも美味しく食べれるように、「歯っぴらいらふ」が65歳以上の方を対象に7回コースで行われています。いまからでも参加できますので、「地域包括支援センター：2-2955」までご連絡下さいね。



さだおか歯科医院長
定岡 敏之先生

消 防 ・ 警 察 白 書

上川町内で昨年度発生した火災・事件・事故などの状況についてお知らせします。

消 防

火災出動 3 件	その他の出動 43 件 救助出動…………… 11 件 警戒出動…………… 20 件 応援出動…………… 2 件 風水害出動…………… 0 件 救急支援…………… 11 件	救急出動 337 件 搬送人員 267 名
--------------------	--	--

消防署では、令和7年中の町内の火災・救急等の出動状況をまとめました。

火災発生件数は3件で、前年に比べ1件の減少となりました。

すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化（平成23年6月1日）され14年以上が経過しました。警報器の電池寿命が10年とされている製品が多く、センサー等の性能が劣化する場合がありますので、設置から10年以上経過した住宅用火災警報器については交換を検討して下さい。

また、救急出動については296件で、前年に比べ41件の減少となっています。

上川管区の救急出動件数は、前年に比べ39件の減少となり、層雲峡管区での救急出動件数はほぼ前年と同じですが、2件の減少となっています。

救急車で医療機関への搬送を必要としている重症患者の早期搬送のため、今後も救急車の適正利用にご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

救急出動の内訳

(上川)

(層雲峡)

区分	R6	R7	前年比	区分	R6	R7	前年比
出動件数	249	210	-39	出動件数	88	86	-2
急病	129	97	-32	急病	46	36	-10
転院	68	62	-6	転院	5	7	2
交通事故	15	18	3	交通事故	7	6	-1
一般負傷	28	27	-1	一般負傷	26	34	8
その他	9	6	-3	その他	4	3	-1
搬送人員	225	193	-32	搬送人員	80	74	-6
軽症	78	60	-18	軽症	53	43	-10
中等症	118	110	-8	中等症	18	26	8
重症	24	19	-5	重症	7	2	-5
死亡	5	4	-1	死亡	2	3	1

警察

事件・事故等発生状況

令和7年中、上川町内では、さい銭を盗む、施設内から物品を盗む、灯油タンクから灯油を盗む、施設内に置いてあった財布などを盗むなどの窃盗事件や駐車中の車の窓ガラスが割られるという器物損壊事案の発生がありました。

町内では殺人・強盗などの凶悪犯罪の発生はありませんでしたが、全国的には地方都市でも凶悪犯罪が発生していますので、来訪者を確実に確認する、チェーンロックなどもかけ二重ロックする、玄関ドアをいきなり開けないなど細心の注意をはらい、被害に遭わないようにしましょう。

特殊詐欺事件関係では、昨年も町内での被害はありませんでしたが、オレオレ詐欺と思われる電話がかかってきたなどの連絡があり、いつ被害に遭ってもおかしくない「危険」が身近に迫っているということを念頭に置いた注意・警戒が必要です。旭川東署管内でのオレオレ詐欺などの発生は、前年に比べ認知件数、被害額ともに倍増しました。警察官をかたる手口で多額の現金をだましとる事案も発生しています。

地域の皆様が被害に遭わないためには、町民が連携した対応・対策が必要です。

交通事故内訳

令和7年中、上川町内では、人身事故が2件発生しそれぞれ1名が死亡、1名が負傷しました。

		R3	R4	R5	R6	R7	前年対比
上川町	人身(件)	1	3	2	6	2	-4
	死者数	0	0	0	2	1	-1
	負傷者数	1	5	3	8	1	-7
北海道	死者数	120	115	131	104	129	+25
全国		2,636	2,610	2,678	2,663	2,547	-116

令和7年中、全国の交通事故死者数は2,547人(前年比-116人)と減少。一方、道内の交通事故死者数は129人(+25人)で前年を大幅に上回りました。

警察からのお知らせ

警察官などをかたる不審電話が多発しています。

「犯人を逮捕したらあなたの口座情報が出てきた。」

「取り調べのためホテルへ行ってください。」

「一人になれるところへ移動してください。」

「現金を引き出して自宅に持ち帰ってください。」

「現金を預かりに自宅に伺います。」

それ、詐欺です！詐欺電話が来たら「#9110」、電話がかかってきて「お金」を振り込むことになったら振り込む前にまず、誰かに相談を！

旭川東警察署 0166-34-0110

上川交番 01658-2-1068

～北海道警察官、近日募集開始します！～詳細はホームページ等で近日公開予定です。



国民年金からのお知らせ

国民年金保険料の納付方法について

◆口座振替について

口座振替を利用すると、払い忘れもなく、支払いに行く手間と時間が省けます。

◆早割について

保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に引き落とす方法のことを「早割」といいます。保険料を早割にすると月 60 円（年間 720 円）お得になります。

○翌月末振替（通常の口座）

4 月分 17,510 円

5 月分 17,510 円

6 月分 17,510 円

→ 翌月末引落

→ 翌月末引落

○当月末振替（早割）

4 月分 17,510 円

5 月分 17,450 円

6 月分 17,450 円

→ 2 カ月分引落

→ 翌月末引落

※早割申込後の最初の引落しは、前月分（割引なし）と当月分（60円割引）の2ヵ月分となり、その後は当月分（50円割引）の1ヵ月分となります。なお、保険料は令和7年度の保険料で試算しています。

◆前納について

一定期間の保険料をまとめて前払いすることで割引が適用される支払い方法を「前納」といいます。

6ヵ月前納 現金で毎月納付 105,060 円 → 口座振替で前納 103,870 円 **1,190 円割引**

1年前納 現金で毎月納付 210,120 円 → 口座振替で前納 205,720 円 **4,400 円割引**

2年前納 現金で毎月納付 425,160 円 → 口座振替で前納 408,150 円 **17,010 円割引**

【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

きたよん通信

『ヘルプマーク』を知っていますか？

援助や配慮を必要としている方々が周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくなるよう作成されたマークです。

○対象となる方
義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方や妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方

○ヘルプマークを身につけた方を見かけたら
外見では健康に見えても疲れやすかったり、立ち上がる、歩くなどの動作を困難とされている方がいます。困っているようであれば声をかけたり、思いやりのある行動をお願いします。

だれもが暮らしやすい地域づくり研修会 ～地域で考えよう。つながる支援～（仮題）

私たちの生活のなかで、8050の親亡きあとの問題や高齢化、困窮など多様化、複雑化しています。今回の研修では、障がいのことだけでなく、地域の相談機関より事例を交えて現状をお聞きしながら、暮らしやすい地域について考えていきます。

日時：令和8年3月4日(水)

午後1時30分～午後3時

会場：当麻町公民館まとまる

(当麻町3条東2丁目)

当日は、上川保健所、当麻町社会福祉協議会よりお話をいただく予定です。お気軽にご参加ください。



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

「家族」
葉真中 頭



今月の
おすすめ!

2011年に発覚した、日本史上稀に見る大量変死事件をモチーフにした衝撃作です。支配することに長けた女は、家族ごと乗っ取り資金源とし、次々と疑似家族を作り出しながら逆らう者を許さない。警察の民事不介入を盾に、現実とは思えない大胆な犯行を連続して強行します。こんな事があっていいのだろうか、読み終わるまで息が全く抜けない、驚きの一冊です。

M. & H. A. レイ原作／福本友美子訳
「おさるのジョージ おもちゃ屋さんへいく」

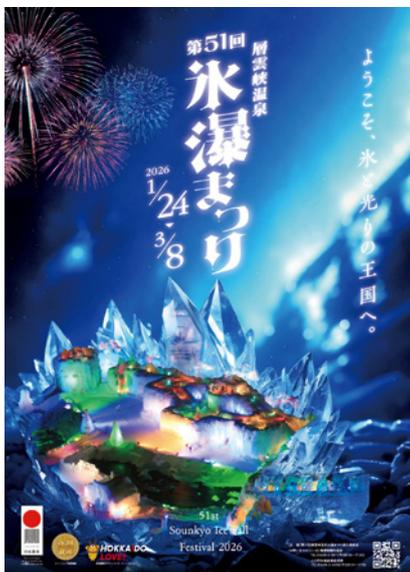


絵本は
こちら

今日は、新しいおもちゃ屋さんが開く日。ジョージは、黄色い帽子のおじさんと一緒にお店へ行きます。行列をくぐり抜け、店員の制止を振り切って一番乗りで入店したジョージは、ずらりと並んだおもちゃに興味津々。「新しいお店がめっちゃめっちゃだわ」と店員は怒りますが、さて、お客さんの反応は…？アニメでも人気のおさるのジョージシリーズ、第4集の絵本。



図書室は午前 10 時から午後 5 時まで、毎日開館してるぽわん♪



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。



簡易な確定申告手続きは、税務署窓口
でなくても、役場に設置する特設会場
で行うことができますので、こちらを
ご利用ください。

令和7年分の 確定申告について



上川町確定申告受付会場を設置します

- | | |
|--------|--|
| 【受付期間】 | 2月16日(月)～3月16日(月)まで(土曜日・日曜日・祝日はお休みとなります) |
| 【受付時間】 | 9時00分～17時00分まで(12時00分から13時00分まではお昼休みとなります) |
| 【受付場所】 | 役場 1F 多目的室 |
| 【確認事項】 | 源泉徴収票(給与・公的年金等)、マイナンバーカード、口座情報のわかるもの 等 |

振替納税の申し込みをして、口座引き落としによる納付ができます。

- | | |
|--------|---|
| 【提出物】 | 振替依頼書 |
| 【提出方法】 | ①書面で所轄の税務署または金融機関へ提出する ②オンラインで所轄の税務署へ提出する |
| 【提出期限】 | 申告所得税および復興特別所得税…3月16日(月) 口座振替日…4月23日(木) |



キャッシュレス納付やダイレクト納付など、ご自身にあった納付の方法をご利用いただけます！
ご不明な点がございましたら、税務住民課にご相談ください。

税務住民課
葛間 主事

申請先・お問い合わせ先

税務住民課
☎ 2-4052

あいさつ励行標語作品
入選作品紹介

【小学生の部】
あいさつは笑顔たくさんうれしいね！
(絹張 音楽さん 入選)

かみかわを明るくしようあいさつで
(辰巳 蒔さん 入選)

あいさつは心をこめたおくりもの
(伊藤 きさらさん 入選)

【中学生の部】
あいさつはみんなが笑顔になるあいこ
とば
(大田喜 美乃里さん 入選)

あいさつはげんきのしるしあかるいま
ち
(渡部 美郁さん 入選)

あいさつで人を繋げる君の声
(陰山 蒼太さん 入選)

その言葉その一言でみな笑顔
(水野 にこさん 入選)

【高校生の部】
朝の道「おはよう」の声弾んでる
(北島 愛桜さん 入選)

あいさつで笑顔きらめく上川町
(寺田 莉里奈さん 入選)

声掛けて笑顔ひとつが架け橋に
(笠間 羽海さん 入選)

主催：上川町生徒指導推進協議会

対 上川小学校4年生～上川高等学校3
年生

令和8年度 就学援助申請を
受け付けます

町では小中学生をもつ家庭のうち、学用品などの負担が困難な家庭に対して年収など一定の基準を設けて援助を行っています。

対 ①生活保護を受けている方

②経済的な理由により学用品、通学用品等の購入にお困りの方

③病気、事故、災害などのため経済的にお子さんの勉強の費用に困っている方などで、教育委員会が適当と認めた方

助成内容：学用品費、新入学児童生徒学用品費、修学旅行費、体育実技用具費、PTA会費、(生徒会費・クラブ活動費は中学生のみ)、卒業アルバム購入費

申 2月20日(金)まで
所属の小学校・中学校または教育委員会

問 教育委員会 ☎ 2・2371

難病者援護金を受給されている方は
手続きを

町では、治療方法が確定していない難病(道が定める特定疾患・指定難病)の方に、難病者援護金を支給しています。

令和7年10月からの受給資格を確認するため、援護金を受給されている方は手続きをお願いします。

対 特定疾患の患者に認定された方(特定疾患医療受給者証又は特定医療費(指

定難病)受給者証を持っている方)で、町民税均等割以下の世帯の方

※『難治性肝炎』のうち「ウイルス性肝炎」及び「橋本病」の方は対象外となります。

支給金額：5千円
申 2月27日(金)まで
手続きに必要なもの：特定疾患医療受給者証・特定医療費(指定難病)受給者証、マイナンバーカードまたは資格確認書、振込金融機関の通帳またはキャッシュカード
問 保健福祉課 ☎ 2・4055

募集

**上川町認定こども園「ハッピーふれ」
令和8年度園児募集**

認定こども園の園児を次のとおり募集します。

対 1号認定：年齢が満3歳以上で保育を必要としない幼児
2号認定：年齢が満3歳以上で保育を必要とする幼児
3号認定：生後6ヶ月～満3歳未満で保育を必要とする乳幼児

※保育を必要とする要件：保護者のいずれもが、就労、妊娠、出産、疾病等のいづれかに該当する場合
入所定員 90人(0歳児9人、1歳児12人、2歳児15人、3歳児18人、4歳児18人、5歳児18人)

保健

がん検診(子宮・乳・大腸)

目 3月4日(水)
受付：8時00分～10時30分

場 保健福祉センター
申 3月2日(月)まで
保健福祉課健康増進グループ
問 保健福祉課 ☎ 2・4054

申 2月28日(土)まで
必要書類：入園申込書・保育が必要な理由を証明するための書類(2号・3号認定を受ける場合)・教育・保育給付認定申請書(新規入園の場合)
問 認定こども園 ☎ 2・1030

検診	対象者	料金
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,300円
婦人科超音波検査	20歳以上の女性	300円
HPV検査	25～60歳の女性	1,100円
乳がん検診	30歳以上の女性	30～49歳 1,300円
		50歳以上 1,100円
大腸がん検診	30歳以上	600円

カメラレポート



1月17日
第59回上川町
スケートカーニバル



1月17日、総合グラウンドのアイスリンクにてスケートカーニバルが開催されました。当日は約20名が参加し、各自の自己ベスト向上を目指し一生懸命滑走しました。

12月25～27日
ジャンプアップ広場



12月25～27日に小学生を対象とするジャンプアップ広場が行われました。参加者は講師にわからないところを聞きながら真剣に学習に取り組みました。

1月10日
上川町児童・生徒
新春書き初め大会



1月10日、かみんぐホールで書き初め大会が開催され参加者は各学年の課題に真剣に取り組んでいました。

1月9日
上川消防出初式



1月9日、かみんぐホールで令和8年上川消防出初式が開催されました。式典では、西木町長の観閲を受けたほか、各種表彰状の授与が行われました。藤田団長からは「地域防災の要として、さらなる知識・技術の向上を図り、災害のない安心安全な町を目指し、消防団一丸となって歩み続けていく。」と力強く決意が述べられました。

ふるさと 上川町

学生時代までは出身地の滝川市で過ごし、その後、就職した層雲峡温泉にて寮に住み込みで7年間勤務しました。層雲峡温泉の職場を退職した後、一度上川町を出たものの、1年後に再び上川町へ戻り、気付けば人生の半分以上は既に上川町で過ごしております。引越してきた当初は、周りに知り合いは居なく、常に家に引きこもりで、TVゲーム三昧の毎日…ですが、層雲峡で働いていた頃の繋がりがから、コンビニ、スーパリーの仕事を紹介してもらい、今は酒蔵で勤務し、仕事を通じて色々な人との関わりができ、今では自分は上川町で育ったと勘違いしてしまうほど、私の大切な町です。

町の人の温かき、自然との関わり、地元の特産品。探せば、まだまだきっと沢山出てくる上川町の素晴らしさを、これからも色々教えてもらいながら、日々暮らして行きたいです。

リ	エ	ナ	町
レ	ッ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

豊川陽子さん



今月は…

●次回は岩科龍ノ介さんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

スローフードを楽しむ会

日本の食文化をみんなで一緒に楽しく味わいたい

「スローフードを楽しむ会」は、ファストフードに対するスローフードを見直すことを目的として発足しました。現在は主な活動として年に一度の味噌づくりを実施しており、煮た大豆と麴、塩を使って手作業で仕込みを行います。同じ材料でも混ぜ方や力加減によって味や風味が変わり、それぞれの“わが家の味噌”ができあがるのも魅力の一つです。また、味噌は一年以上かけて熟成させ、色や香りの変化を楽しみながら味わうことができます。会員の「やってみたい」という声を大切にしており、講師を招いて豆腐づくりを実施したこともあります。

活動の際は、子どもと一緒に参加する会員も多く、食べ物ができる過程を体験できる機会となっています。参加者によっては、作る量を半分にしたり、去年の味噌が残っているため今年は参加しないなど、無理のない関わり方ができる点もこの会の良さの一つです。手づくりの良さや参加者との交流を気軽に楽しめる活動です。



(写真) 活動中の様子。大人も子どもと一緒に作業。美味しいものを楽しく作ろう！

コミュニティ DATA

設立 : 平成15年6月
 活動内容 : 味噌づくり、豆腐づくり等
 会員数 : 34名
 連絡先 : 事務局 門間ちづる

「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

木育の取り組み

上川町で広げる



ドキドキから始まった 上川町での暮らし

上川町に移住して1年9カ月が経ちました。大学生の頃、初めて上川町を訪れ、役場林務系の職員さんに冬の森へ連れて行っていただいたときの、ドキドキ・ワクワクした気持ちは今でも忘れられません。自然の中で感じた森の静けさや雄大さが、上川町とのご縁の始まりでした。上川町は、挑戦する人が多く、温かな人にあふれた町です。日々の暮らしの中で、その魅力を実感しています。



地域おこし協力隊
アカデミックプロデューサー
佐藤 幸希 さん

札幌市出身。札幌の保育者養成校で4年間幼児教育を学び、卒業後上川町地域おこし協力隊アカデミックプロデューサーに着任。子ども向けのイベントを企画・運営したり、旭川で「木育部」という造形教室の講師として活動している。

木育と教育を軸にした 協力隊の活動

地域おこし協力隊として、木育や教育分野を中心に活動しています。高校生と共に森林資源を活かした商品開発やワークショップを行うほか、未就学児から小学生向けのイベントも企画しています。昨年は、子どもたちが自然に入るきっかけになればという思いから、「もくもくクエストカード」を企画・制作しました。学びが形になり、子どもたちの成長を見届けられることが大きなやりがいです。

かみかわ へルスケア

診察室より



医師 石村 柚希奈 先生

上川に冬がやってきました。北海道での冬暮らしには、「寒い」「雪が多い」という漠然としたイメージしかありませんでした。実際に暮らし始めてみると、聞いていた通りのこともあれば、想像とは違う形での「初めて」がいくつもありました。

冬の吹雪は、その一つです。吹雪いたときには、言葉の通り目の前が真っ白になり、視界が一気に失われます。冬の間は「町内しか運転しない」という話をよく耳にしましたが、雪道に慣れていない私は、その言葉に従い、できるだけ近場だけを運転するようにしていました。

ところが年末、思いがけない出来事がありました。車のバッテリーが上がってしまい、エンジンがかからなくなったのです。どうにもなら

ず困っていたところ、院長先生に助けていただき、なんとか事なきを得ました。後日、車屋さんに持っていくと、「バッテリー自体は問題ないので、走らなすぎかもしれないね」と言われました。安全を優先していたつもりが、別の落とし穴があったのだと知りました。私が言えることではありませんが、皆さまも冬場のバッテリー上がりには、どうぞお気をつけください。

次に寒さです。マイナスの世界では、ダウンコートの帽子や立ち襟がとて頼もしく感じられます。一方で、建物の中には驚くほど暖かく、外との温度差に毎回ほっとしました。家の中では着込みすぎなくていい、という感覚も、聞いてはいましたが、暮らしてみても実感できました。

暖房とセットでやってくる乾燥にも驚かされました。洗濯物を部屋に干しても、半日ほどで乾いてしまいます。これまで必要性を感じたことになかった加湿器を、上川に来

て初めて買いました。生活の工夫は、季節や土地によってこんなにも変わるのだと知りました。

雪かきも忘れられませんが、こんなにも雪が降るのか、という驚きとともに、「排雪」という言葉を初めて知りました。大変な作業という印象が強かったのですが、実際には助け合いの場面を多く目にしました。高齢の方への雪かきサービスがあることを知り、雪が多い土地だからこそ、人と人が自然につながる仕組みがあるのだと感じました。

こうした「初めて」の一つ一つが、いつの間にか自分の暮らしの一部になっていきました。もうすぐこの町を離れますが、上川で経験した日常は、これからも大切な記憶として残っていくと思います。もちろん、「上川の冬はこれからだ」という声もあるかもしれませんが、その言葉通り、また新しい「初めて」が増えていくのだろうと、楽しみにしています。

記事を書いてくれたのは…
保健福祉課健康増進グループ
吉田 管理栄養士

ちょっと聞いてね!

栄養士のお話し

今月のテーマ

朝ごはんは体温を上げて免疫力・抵抗力アップ!

朝ごはんを食べる利点は数々ありますが、体にとっての大きな影響として『体温』との関係が挙げられます。私たちは夜になると体温を下げ体を休ませ、活動する時にはエネルギーを燃やして体温を上げて、脳を活性化させたり、免疫力・抵抗力を高めています。1日のスタートの火付け役となっているのが実は『朝ごはん』なのです。

朝ごはんを食べることで消化器官（胃・腸）が動き出し血液中に栄養素が吸収され全身の細胞にエネルギーがいきわたり午前中の勉強や仕事のパフォーマンスも上昇します。では、このエネルギーが体に入っていないとどうでしょう。体は飢餓状態なので体温も最小限、消化吸收の各臓器も働きが悪く細胞もエネルギー不足となり勉強や仕事のパフォーマンスも上がりませんね。

そこで、元気に1日が始められるように時短で用意できて栄養のバランスも整う献立をご紹介します。

冬のかくれ脱水に注意しましょう！

保健福祉課
健康増進グループ
金子 保健師

<なぜ冬でも脱水が起こるの？>

①空気の乾燥で水分が失われる

冬の空気はとても乾燥しています。暖房を使うと室内の湿度はさらに下がり、皮膚や呼吸を通じて知らぬ間に水分が失われていきます。

②のどの渴きを感じにくい

寒さで体温が下がると、体の“渴きセンサー”が鈍くなり、のどが渴いていても気づきにくくなります。そのため、水分を取る回数が減り、脱水に陥りやすくなります。



<かくれ脱水のサイン>

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> □ 口や唇が渴く | <input type="checkbox"/> □ 舌がカサカサしている |
| <input type="checkbox"/> □ 尿の色が濃くなる | <input type="checkbox"/> □ 便秘や頭痛が続く |
| <input type="checkbox"/> □ だるい、食欲がない | <input type="checkbox"/> □ 皮膚をつまむと戻りが遅い |

さらに進行すると、ふらつき・めまい・集中力の低下・発熱などがみられ、重度の場合は意識がぼんやりすることもあります。

<冬の水分補給の工夫>

①定期的な水分補給を心がける

のどが渴いていなくても、意識的に1日に何度かに分けて水分を取ることが大切です。特に、起床時・就寝前・入浴後など、水分が失われやすいタイミングに補給しましょう。

②暖かい飲み物を上手に活用

冷たい水が飲みにくい冬は、温かいほうじ茶や白湯などを取り入れるのがおすすめです。体も温まり一石二鳥です。

③食事からの水分も大切に

水分の約3割は食事から摂取されています。3食をしっかり取ることが水分補給の基本です。スープ、味噌汁、煮物、果物には水分が多く含まれ、食事の中で自然に補給できます。

※心臓や腎臓の病気で水分制限がある場合は、主治医の指示に従い摂取量を確認しましょう。

考えるポイント3つ

朝ごはんは1～3を揃えると栄養のバランスも整う

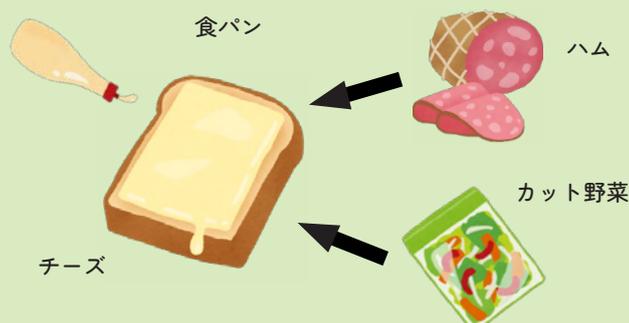
- 1、主食（ご飯かパン） 脳のエネルギーとなる糖質 ※菓子パンは砂糖が多いのでNG
- 2、たんぱく質食品（牛乳・乳製品、卵、魚、肉、大豆製品など）
- 3、野菜（きのこ・海藻も含め）のおかず（ビタミン・ミネラル・食物繊維）

パターン① 【ご飯+納豆+時短みそ汁】



乾燥わかめと冷凍野菜を電子レンジで解凍して、レトルトのお味噌汁に加える。

パターン② 【のっけて焼くだけトースト】



マヨネーズを塗った食パンにハム、袋のカット野菜をのせて、最後にとろけるチーズをのせて焼く。

今月のカレンダー



2月注目の
イベントだ
ぼわー♪



氷瀑まつり かみっきー出沒

氷瀑まつりに遊びに行くぼわん♪
会場でみんなを待ってるぼわん♪

2月4日(水), 2月7日(土)
2月12日(木)~15日(日)
2月25日(水)~28日(土)
@層雲峡特設会場



マーブルタウン

子どもたちが集まって、まちづくりを体験するイベントです!
ぜひご参加ください

2月21日(土)~22日(日)
10:00~
@かみんぐホール

かみかわ
くらしのアプリ



Google Play



App Store

1	日	「リサイクルの日」 「上川町学園構想フェス」13:00 ~@かみんぐホール
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	「氷瀑まつり 上川アイヌ舞踏・旭川ユカラ LIVE」20:00 ~@層雲峡特設会場
8	日	「オリンピックパブリックビューイング(女子 NH)」2:45 ~@かみんぐホール 「氷瀑まつり AIRDO 抽選会」20:00 ~@層雲峡特設会場
9	月	
10	火	「氷瀑まつり 上川アイヌ舞踏」20:00 ~@層雲峡特設会場
11	水	「建国記念の日」/「オリンピックパブリックビューイング(男女混合団体)」2:45 ~@かみんぐホール /「氷瀑まつり アサヒビール抽選会」20:00 ~@層雲峡特設会場
12	木	「氷瀑まつり 振舞酒・スープ提供」@層雲峡特設会場(~2/15)
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	「オリンピックパブリックビューイング(女子 RH)」2:45 ~@かみんぐホール
17	火	
18	水	「白寿大学 健康講座③」10:00 ~@かみんぐホール
19	木	
20	金	
21	土	「大雪山スコール「マーブルタウン」1日目」10:00 ~@かみんぐホール
22	日	「大雪山スコール「マーブルタウン」2日目」10:00 ~@かみんぐホール
23	月	「天皇誕生日」
24	火	
25	水	「氷瀑まつり 振舞酒・スープ提供」@層雲峡特設会場(~3/1)
26	木	
27	金	「上川超会議」18:00 ~@かみんぐホール
28	土	