

広報

# かみかわ

2026  
no.1414

3

届け、応援の声！



今月の内容	P2	.....	KAMIKAWA PEOPLE	P9	なだれや落雪に注意・スケート大会入賞者	P15	.....	町のみんなのエッセイリレー	
	P3	.....	HOT TOPICS	P10	.....	国民年金のお知らせ	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	.....	医師退任の挨拶・きたよん通信	P12	.....	くらしのInformation	P18	.....	かみかわヘルスケア
	P8	.....	上川町学園構想	P14	.....	カメラレポート	P20	.....	3月のカレンダー

【表紙】パブリックビューイングの様子。

今月の  
カミカワ  
ピープル



氷瀑まつりスタッフ  
中井 聡さん

# 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。

## 山がつかないだ上川の つながり

### ◆中井さんのお仕事は？

現在は、夏は黒岳のロープウェイで働き、冬はホテルや氷瀑まつりに関わる仕事をしています。8年くらい前からホテル関係の仕事で上川町に来ていましたが、コロナ禍の影響で山に関わる仕事もするようになりました。

山が好きで上川町には何度も来ており、その際に多くの知り合いができました。知人の紹介で町内のさまざまな仕事を手伝うようになり、現在は季節ごとに自然や観光に関わる仕事を中心に携わっています。

### ◆氷瀑まつりとの関わり

氷瀑まつりには、ここ2年ほど関わっています。知人に声をかけてもらい、ボランティアとして参加したのがきっかけでした。会場づくりでは、丸太で骨組みし、水をかけて氷を大きくしたのち、削る作業を行います。気温や凍り方に左右されるため大変な面もありますが、完成したときの達成感は大きいです。氷の形を考えながら工夫するのも面白く、自分も楽しみながら参加しています。

### ◆上川町に期待していること

上川町には、冬でも働ける場所がさらに増えてほしいと思っています。夏に山やキャンプ等、季節限定の仕事に携わる人は多く、冬になると仕事が減ってしまうのが現状です。氷瀑まつりのような冬のイベントや観光がさらに盛り上がることで、年間を通して働ける環境が整うと、暮らしやすくなると思います。新しい店や人の流れも増えてきているので期待しています。



左) 氷瀑まつり会場はスタッフの手作業で制作しています。また、来場者にけがのないよう、毎日階段や道の整備が行われています。

右) 今年の氷瀑まつり会場の様子。見事なライトアップで上川町の冬を彩ります。

TOPIC

# 1 高梨沙羅選手、勢藤優花選手 ミラノ・コルティナオリンピックで大飛躍！

スキージャンプ混合団体で日本チームは銅メダルを獲得

SAJ 令和 8 承認第 00207 号



【北海道新聞提供】

SAJ 令和 8 承認第 00206 号



【北海道新聞提供】

## 勢藤 優花選手

【結果】

- 女子個人ノーマルヒル 14 位
- 女子個人ラージヒル 15 位

## 高梨 沙羅選手

【結果】

- 女子個人ノーマルヒル 13 位
- 混合団体 3 位  
(高梨沙羅、丸山希、小林陵侖、二階堂連)
- 女子個人ラージヒル 16 位

2月6日(金)、第25回オリンピック冬季競技大会が、イタリアミラノ・コルティナにて開幕し、上川町出身の高梨沙羅選手、勢藤優花選手がスキージャンプ日本代表として大会に出場しました。上川町はスキージャンプに対する特別な想いがあり、2人の活躍に町全体が熱狂しました。勢藤優花選手は、競技後のインタビューで「沙羅が近くにいてくれたから、私も強くなろうという気持ちにさせてもらえてすごく心強かったです。私の中でお手本になる強い選手」と話してくれました。

高梨選手は、前回オリンピックで自身の失格によりメダル獲得を逃したと自責の念に苛まれながらも戦い続けることを選び、4年を経て前回大会の雪辱を晴らす好機が巡ってきました。日本チームは全員がそれぞれ素晴らしいジャンプを魅せ、見事3位入賞、銅メダルを獲得しました。競技後のインタビューでは、「本当に周りの人たちの支えがあってこの舞台に立たせていただきました。そこでメダルを取らせていただけて本当に感動しました。」と話してくれました。この言葉には、この4年間の苦悩と戦い、仲間や応援してくれた人たちへの感謝の気持ちが強く現れていました。本当にお疲れ様でした。そしておめでとうございます。

2月8日、11日、16日、かみんぐホールでミラノ・コルティナオリンピック大会のスキージャンプ競技に出場した高梨沙羅選手、勢藤優花選手を応援するため、パブリックビューイングが開催されました。深夜の時間帯にもかかわらず、多くの町民が集まり、両選手に熱い声援を送りました。

TOPIC

## 2 冬季オリンピック パブリックビューイング



1月25日（日）、札幌・大倉山ジャンプ競技場にて開催された「FIS女子ジャンプワールドカップ2026札幌大会」に、上川町応援団が駆け付けました。当日は雪や風の影響を受ける厳しい天候となりましたが、会場では最後まで声援が送られ、懸命に挑む上川町出身選手の背中を力強く後押ししました。

TOPIC

## 3 スキージャンプ 応援団



TOPIC

## 4 認知症セミナー開催

1月29日（木）、かみんぐホールでみまもりマルシェの第2弾イベントとして、認知症セミナーが開催されました。医療センターの石塚先生による『認知症の理解と家族の支援』についての講演や、町内在住の認知症のご家族と暮らしていた方の実際のお話しを通して、認知症についての理解を深めることができました。



TOPIC

## 5 登山道協議会に 寄付をいただきました

1月30日（金）、FAN PLAN 合同会社で販売している「大雪山国立公園てめぐい」の売上の一部が、大雪山国立公園上川地区登山道等維持管理連絡協議会（会長 上川町長）に、寄付されました。寄付金は登山道の維持管理費に活用される予定です。



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

内館 武夫様、小西 優二様  
福田 知子様、星 和子様

上川町ふるさと応援寄附（1月分）

81件 1,923,000円

総人口

3,002 人

(男性：1,414 人／女性：1,588 人／世帯数：1,860 世帯)

生まれた  
赤ちゃん

0 人

亡くなった方

5 人

転入  
された方

5 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。

2026 年 1 月末現在



Q

ミズノ株式会社、NTT ドコモ株式会社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

ミズノ株式会社との協定は、社会資本及びスポーツの力を通じて、地域課題の解決を目指して締結しました。スポーツの力を活用して、子どもの暮らしを取り巻くヒト、モノ、コトをつなぎ町の教育環境の充実させることや、幅広い世代をつなぎ、関わる人たちがイキイキとした活力ある地域にすること、その魅力を広く発信することで、住民も訪れる人も、誰もが暮らしや活動を心から楽しめる町へ向けて連携しています。また、ミズノ株式会社と共催して、BaseBall5 の大会を町内で開催し、スポーツを通じたコミュニティの拡大や町への新たな関係人口の流入を実現しております。株式会社 NTT ドコモとの協定は、上川町の豊かな自然や地域資源とドコモの通信技術やデジタル技術を掛け合わせ、誰もが取りこぼされることのない「官民共創パブリック」の実現を目指すものです。現在、オンラインコミュニケーションツールを活用して、住む場所にとらわれず上川町と関われる仕組みづくりを進めています。上川町を知り、体験を通じてまちに関わることができ、つながりの喜びを実感できます。デジタルの力を活かして、誰もが気軽に参加できるボーダレスなまちづくりを推進していきます。



# 医療センター 医師退任の挨拶



医師 石塚 浩暉 先生

皆さん、こんにちは。上川医療センターの石塚です。はやいものでもう1年が過ぎ去ろうとしております。

新たな場所に慣れるまで、最初の方は大変でしたが、皆様が温かく受け入れてくださったので、日々の診療を精一杯させていただきました。ありがとうございます。

地域においては、夏のお祭りやビールパーティーにも参加させていただき、氷瀑祭りも楽しませていただきました。この1年間で、多くの方との交流があり、非常に勉強になりました。

今年の経験を今後にかしっていくしたいと思います。年度末で退職とはなりますが、来年度も北海道内におりますので、もし、お会いしました際には、今後ともかわらぬご指導・ご鞭撻の程よろしくお願いたします。



医師 石村 柚希奈 先生

2月の広報を書いたばかりのように感じますが、早いもので、この3月で皆さまにお別れをすることとなりました。

この1年、地域のさまざまなお場所にお邪魔させていただきました。多くの方にあたたかく迎えていただきました。心より感謝申し上げます。また、日々の診療では、看護師さんをはじめ、リハビリ、放射線、検査、事務、給食、用務、清掃の皆さんに支えていただきました。当院以外でも関わってくださった多くの方々に、重ねてお礼を申し上げます。

地域に根ざした医療とは何かを、実感しながら学ばせていただいた1年でした。自分ができることで、少しでも皆さまのお役に立てていたなら幸いです。今後とも、皆さまのご健康を心よりお祈り申し上げます。



医師 前田 祐希 先生

3月末をもちましてこの診療所を離れることになりました。ちょうど1年前、着任した私を皆様は家族のように温かく迎え入れてくださいました。1年間という短い期間でしたが、私にとってこの町での日々は宝物です。特に印象深いのは日々の外来診療でのひとときです。皆様は診察の合間にこの町の歴史や美味しい食べ物、冬の過ごし方などを気さくに教えてくださいました。私にとって診察室は単に病気を診る場というだけでなく、皆様との会話を通じてこの町の魅力や皆様の「温かいお人柄」に直接触れることができる交流の場でした。

北海道の厳しい自然環境の中で互いに支え合う皆様の優しさに医師として、また一人の人間として多くのことを学ばせていただきました。1年間ありがとうございました。

間ありがとうございました。

## きたよん通信

### 聴覚障がいと手話

聴覚障がいは、音や声が聞こえない、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ます。見た目でわからないので困っていても周りの人に気付いてもらえなかつたり、放送や呼び出しが聞こえない、周囲の情報が入らないなど困っています。また、コミュニケーションがうまく取れない場合があります。

**コミュニケーション方法を知ろう！**  
聴覚障がいの程度、普段使う言葉やコミュニケーション方法は人によって違います。サポートするときはその人が望むサポート内容、方法を確認します。

**「手話」** 手、体、目の動き、顔の表情で表現する方法です。  
**「口話」** 相手の口の動きを見て話す方法です。  
**「筆談」** 紙に文字などを書いて伝える方法です。  
**「空書」** 空間に文字をゆっく

り書いて伝える方法です。

『指文字』文字言語を手の形で表現する方法です。

『身振り』体全体を使って伝える方法です。

一番大切なのは、相手に伝えようとし、相手の話している事をわかろうとする気持ちです。

### 『手話』ってなに？

手話は、手指の動きや表情を使って視覚的に表現する言語です。手話を母語として使う人を「ろう者」と言います。手話は、ろう者の間で、意思疎通をはかるための方法として受け継がれてきました。お互いの気持ちを理解したり、さまざまなことを学んだり、社会に出て毎日を豊かに過ごすために欠かせないものです。

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

『上川町教育ビジョン』ができました！

# 上川町学園構想

「ここで育ってよかった」と思える子どもたちを育む

「これからの時代、子どもたちにどんな力が必要だろう？」  
 「この町で育つことに、どんな意味があったらいいだろう？」  
 そんな問いを出発点に、昨年度から教育委員会を中心に学校の先生や保護者、役場職員、地域で活動する方々、皆で一緒に対話と議論を重ねてきました。様々な立場や経験を持つ人たちの声が集まり、少しずつ共有された「この町から、どんな人が育ってほしいか」というイメージをかたちにしてきました。

そこで見えてきたのが **WAGAMAMA人** という人物像です。

自分らしさ・こうありたいという意志（我が/ママ）を起点に、周りの人や地域と関わり、新しい景色をつくっていく人！



町全体で学びを育てていく「上川町学園構想」では、WAGAMAMA人と4つの理念、これから目指したい町の8つのストーリー、そのための体制づくりを進めてきました。学園構想の内容をまとめたリーフレットが完成し、公区発送にて皆様へ送付しておりますのでぜひご覧ください！

本リーフレットは、教育ビジョンをつくって終わりにせず、まちのみなさんと一緒に考え育てていきたいと願いを込めて、「第一章」と記しています。大人も一緒に楽しみながら、来年度以降もプロジェクトを進めていきますので、応援よろしくお祈いします。



表紙には、上川町のあの人やあの場所がいっぱい！

読んだ人がワクワクするよう期待する未来像をイラストや文で表現！

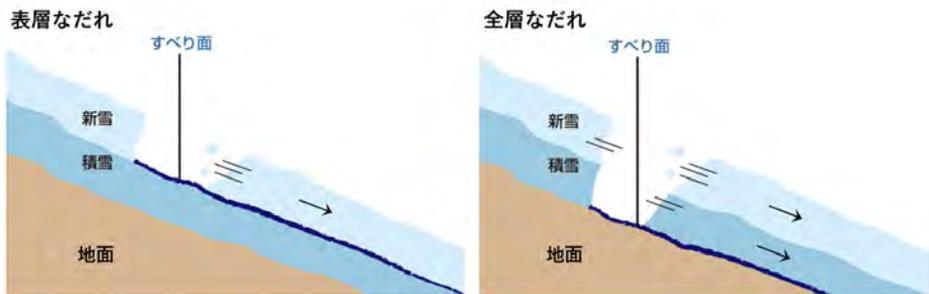


## なだれや落雪に注意しましょう



3月は寒さも峠を越え、しだいに春の暖かさを感じられる季節となります。冬から春先にかけてはなだれや屋根からの落雪による事故が発生しやすい時期です。なだれには主に「表層なだれ」と「全層なだれ」の2種類があります。表層なだれは、新しく積もった雪が古い雪の上を滑り落ちるもので、寒い時期や大雪の降った後に発生しやすい形態です。全層なだれは、地面に積もっている雪全体が滑り落ちてくるもので、気温が上がる春先に多く見られます。それぞれ「大雪」や「気温上昇」といった気象現象により発生リスクが高くなるので、気象台では、24時間降雪量や日平均気温をもとに、なだれが発生しやすい気象状況が予想される場合には「なだれ注意報」を発表して、なだれ災害への注意を呼びかけています。

なだれ災害から身を守るために、どんな場所でどんな時に発生しやすいか知っておくとともに、登山やスキーなどのレジャーの際には、急な斜面などの危険な場所には近づかないようにしましょう。また、大雪が降った後や、穏やかに晴れて気温が上がる日は、雪が滑りやすくなるため、雪下ろし中の転落や、屋根からの落雪による事故が起こりやすくなります。最新の天気予報や防災気象情報を利用して、なだれや落雪などの災害・事故に遭わないようにしましょう。



※問い合わせ先 旭川地方気象台 電話：0166-32-7102

政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/article/201311/entry-8964.html>



### 第56回北見地区道新杯争奪 少年少女スピードスケート選手権大会入賞者



1月31日第56回北見地区道新杯争奪少年少女スピードスケート選手権大会が、北見市民スケートリンクで開催されました。上川町から参加して入賞した選手を紹介します。

入賞者※6位まで

幼児男子 100M 2位 岸田 夏依	小学4年生男子 500M 1位 伊藤 開行
3位 久米 常義	3位 塚田 瑛多
小学1年生男子 100M 3位 塚田 陸	1000M 1位 伊藤 開行
500M 3位 塚田 陸	3位 塚田 瑛多
小学2年生女子 100M 3位 澤崎 月奏	小学5年生女子 500M 1位 岸田 柊暖
500M 3位 澤崎 月奏	1000M 1位 岸田 柊暖
小学4年生女子 500M 4位 茂利 香那	小学6年生男子 500M 4位 塚田 優真
5位 北原 たつき	
1000M 4位 茂利 香那	
5位 北原 たつき	



## 国民年金からのお知らせ

### ◆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あなたの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。

国民年金は、20歳から60歳までの40年間、国民年金保険料を納めていただくことで、原則65歳から満額の老齢基礎年金を受給できます。

しかし、保険料を納められなかった場合や届出を忘れたことで国民年金の資格期間がない場合は、年金の受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなったりすることがあります。

### ◆保険料の納付が困難なときは

国民年金は、所得が少ないときや失業などにより保険料を納付することが経済的に困難な場合は、保険料の免除や猶予を申請することができます。

保険料免除等の申請は、申請時点の2年1ヵ月前の分まで申請ができます。納付が困難だからといってそのままにせず、必ず役場の国民年金窓口か旭川年金事務所にご相談ください。

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
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。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。	20歳から50歳未満の方が利用できる制度です。 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。 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。	本人が学生であるときに限って利用できる制度です。 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。 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。

保険料免除が承認された期間は、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。

【お問い合わせ先】 旭川年金事務所 ☎ 0166-25-5606

税務住民課住民グループ ☎ 2-4051

### 広報記事の訂正

「広報かみかわ」2026年2月号の8ページに掲載いたしました「消防・警察白書」の救急出動及び救急支援の件数の記載に誤りがありました。深くお詫びいたしますとともに、謹んで訂正させていただきます。

誤：救急出動 337件 救急支援 11件

正：救急出動 296件 救急支援 10件

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**

佐藤友哉  
「放課後にはうってつけの殺人」



今月の  
おすすめ！

松居直再話／赤羽末吉画  
「だいくとおにろく」



絵本は  
こちら

中学生男子の何気ない日常の生活に、思いもよらない異常な事態が次々と起こります。それは登場人物の予想もつかない行動が絡み合い、とても思考がついていきません。途中で読むのを止めようとしても、つつい引き込まれてしまいます。読後は頭から離れない、なんとも言えないこの作家独特の世界をご堪能ください。

いつの時代も理不尽な人はいるもの。このお話では流れが速すぎる川に橋を架けてやったから代わりに目玉をよこせというとんでもない要求をしてくる鬼が出てきますが、理不尽な割に詰めは甘いので、どこか可愛げを感じます。大工がどのようにこのピンチを乗り越えるか、是非ご覧ください。



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♪

北海道のいまを、その手のなかに。

デジタル広報紙

ほっかいどう

Vol.2  
タイトル未定  
meets  
あいにく

「あいにく」が教えてくれる  
犬猫たちとの  
幸せな暮らし方

### 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。



町内の空き家・空き地を売却したい・貸したい人と、購入したい・借りたい人とのマッチングを促進させるため、空き家・空き地の情報を提供します。

## 空き家・空き地バンク制度

### 売却または賃貸したい方

- 1 登録申請書及び登録カードへご記入いただき役場までご相談ください。
- 2 仲介業者を斡旋しますので、選定していただき、ご連絡いただきます。
- 3 登録事業者の調査・査定等により、媒介契約の締結をします。
- 4 町ホームページへ登録物件として掲載します。



登録カードは  
こちらからダ  
ウンロードで  
きます！

### 購入または賃借したい方

右記の二次元コードに掲載される「上川町空き家・空き地バンク登録物件情報」に希望物件がありましたら、各登録物件のお問い合わせ先（仲介業者）へ直接お問い合わせください。



上川町空き  
家・空き地バ  
ンク登録物件  
情報

### 空き家改修に最大 80 万円補助金を交付します

右記の二次元コードに掲載される「上川町空き家・空き地バンク登録物件情報」に希望物件がありましたら、各登録物件のお問い合わせ先（仲介業者）へ直接お問い合わせください。



空き家改修支  
援事業補助金

申請先・お問い合わせ先

地域魅力創造課

☎ 2-4063

募集

自衛官等募集

● 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。

目 4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 3月1日(日)～5月7日(木)

目 5月16日(土)～25日(月)いずれか1日

● 予備自衛官補(技能)

対 日本国籍を有し、8年7月15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 1月22日(木)～3月30日(月)

目 4月18日(土)

● 予備自衛官補(一般)

対 日本国籍を有し、8年7月15日現

在18歳以上52歳未満の男女

申 1月22日(木)～3月30日(月)

目 4月19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

☎ 0166・55・0100

役場総務課 ☎ 2・1211

## 北海道後期高齢者医療広域連合 運営協議会委員募集

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

**対** 道内在住の満18歳以上の方（ただし、議員や公務員等を除く）

**【募集人数】** 5名

**【任期】** 令和8年7月から2年間（開催は年2回を予定しています）

**【選考】** 選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します

**【報酬など】** 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

**申** 北海道後期高齢者医療広域連合及び市区町村窓口にある応募要領を参照してください

**日** 令和8年4月30日(木)まで

**問** 北海道後期高齢者医療広域連合  
☎ 011・290・5601

## 財務専門官採用試験の実施について

財務省北海道財務局では、財政・金融等のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官採用試験を実施します。

**対** ①1996（平成8）年4月2日

～2005（平成17）年4月1日生まれの者

②2005（平成17）年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの

(1) 大学を卒業した者及び2027（令和9）年3月までに大学を卒業する見込みの者

(2) 短期大学又は高等専門学校を卒業した者及び2027（令和9）年3月までに短期大学又は高等専門学校を卒業する見込みの者

**申** 令和8年2月19日(木)

9時～3月23日(月)  
下記二次元コードから申し込みください。

**日** 令和8年5月24日(日)

**問** 財務省北海道財務局人事課人事係  
☎ 011・709・2311



## 2026年度労働基準監督官採用試験の実施について

**対** (1) 1996（平成8）年4月2日～2005（平成17）年4月1日生まれの者

(2) 2005（平成17）年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの

① 大学（短期大学を除く。）を卒業した者及び2027（令和9）年3月までに大学を卒業する見込みの者

② 人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

**申** インターネット受付期間  
2026年2月19日(木)～  
3月23日(月)【受信有効】

**日** 第1次試験  
2026年5月24日(日)

第2次試験 2026年7月7日(火)  
～7月10日(金)の指定された日

**問** 北海道労働局総務部総務課人事第  
一係 ☎ 011・709・2311  
内線 3508



## 国税専門官募集

札幌国税局では、国税局や税務署において、税のスペシャリストとして活躍する国税専門官を募集しています。

なお、2023年度から、新試験区分「国税専門B区分」（理工・デジタル系）が創設され、試験科目に基礎数学、情報数学・情報工学、物理、化学等が設定されたことにより、幅広く理工・デジタル系の方が受験しやすい試験となっております。

また、2025年度から、必須の出題数を大幅に削減し「選択必須科目」を新設することで、受験生の専門性に合わせて受験できるようにしたほか、これまで「22%」だった人物試験の配点比率を「30%」に引き上げ、人物重視の試験に見直しています。

**対** ①平成8年4月2日から平成17年4月1日生まれの者

②平成17年4月2日以降生まれの者で大学を卒業する見込みの者など別に定める者

**申** 申し込みは下記二次元コードより行ってください  
期限…3月23日(月)まで  
第1次試験…5月24日(日)  
第2次試験…6月22日(月)～7月9日(木)のうち指定する日



**問** 札幌国税局人事第2課採用担当  
☎ 011・231・5011

または、最寄りの税務署（総務課）にお尋ねください。

## 保健

### 乳幼児健康診査

（乳児・1歳6か月児・3歳児）

**日** 3月27日(金)受付…午後0時45分～

**場** 保健福祉センター 2階和室等

**対** ○乳児

令和7年2月、3月、5月、6月、8月、9月、11月、12月生まれの子

○1歳6か月児～1歳7か月児

令和6年7月31日～令和6年9月27日

生まれの子

○3歳0か月児～3歳1か月児

令和5年1月31日～令和5年3月27日

生まれの子

※対象者へ個別通知します。

**問** 保健福祉課 ☎ 2・4054

# カメラレポート



1月9日  
絆食堂



1月9日、いきいきセンターたいせつの絆において、子ども食堂実証事業として第3回「絆食堂」が実施されました。今回はバイキング形式の食事が提供されたほか、ビンゴ大会などのゲームも行われ、参加者は楽しいひとときを過ごしました。

2月3日  
大上川神社豆まき



2月3日、大上川神社で節分の豆まきが行われました。こども園の園児たちも参加し、季節の行事を楽しく体験しました。



1月20日  
町長とのふれあいトーク  
(きてみんか)

1月20日、きてみんかを訪れる高齢者やサポーターの方々と「町長とのふれあいトーク」が開催されました。参加者は、日常生活で感じている困りごとや生活実態について、町長と活発な意見交換を行い、終了後は町長と一緒に昼ご飯を食べながら談らんを楽しみました。

1月28日  
町長とのふれあいトーク  
(商工会青年部)



1月28日、商工会青年部と「町長とのふれあいトーク」が開催されました。参加者は、町が進めている民間企業との未来共創パートナーシップ協定をテーマに、町長と活発な意見交換を行い、終了後は懇親を深めました。

この町の魅力といえば、「不便さ」です。それによって自然の美しさ、人の温かさが際立つのかもしれない。中途半端に発展している街より、様々な魅力に気づけるのだろうと思います。本当に良い町です。

余談ですが、冬は氷瀑制作、JRの除雪、レトルト製造で冬を耐えています。夏になったら、ぜひお店にお越しください。約束です。

当初、田舎には「閉鎖的」「人との距離が近すぎる」「何も無い」「不便」といったネガティブなイメージを持っていました。しかし、移住者が多い影響もあり、思っていたような閉鎖的ではなく、心地良い距離感でした。冬の寒さは地獄ですが、町民の方々温かさで救われます。

旭町のBig Snow Drive-inのスタッフです。オーナーの紹介で上川町を知り、一昨年の6月、静岡県からノコノコやってきました。

静岡から上川へ

リ	エ	サ	町
レ	ッ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

岩科龍ノ介さん



今月は：

●次回は木村仁菜さんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

## 上川町役場野球部

真剣に野球を楽しむ!和気あいあいと活動しています

上川町役場野球部は、町職員を中心に町内外から多様なメンバーが集い活動する社会人野球チームです。練習は週2～3回で計画し、冬期間においても町内の体育館や町外の屋内練習場を活用し、年間を通して汗を流しています。シーズン中は各種大会に参戦しており、全道・全国大会出場という輝かしい実績も持っています。メンバーの多くは野球経験者ですが、初心者やブランクがある人も在籍。また、大人になってからの体の使い方を学ぶことで、今なお技術の向上を実感できるのも魅力の一つです。

戸田キャプテンは、チームの魅力を次のように語ります。「野球自体の面白さはもちろんですが、大人が集まるチームだからこそ、がむしゃらにプレーするだけでなく、言葉を通じた連携やコミュニケーションでチーム力を高めていく面白さがあります。これこそが社会人野球の醍醐味ですね。…あと、試合に勝った後の酒は最高です!もちろん、飲み会が目的の活動ではありませんけどね(笑)」真剣に白球を追う情熱があるからこそ、心地よい結束力が生まれています。

コミュニティ DATA

活動内容：週2～3回の練習、大会出場  
 会員数：17名  
 連絡先：キャプテン 戸田源

部員大募集中です!



(写真)練習中の様子。和気あいあいとした様子。仲良く活動しています。



毎年、様々な大会に参加しているので、ぜひ応援に来て欲しいぽわん。

「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<sup>®</sup>

## PROJECT

カフェ&フォトスタジオオープン

4月4日  
(土)



写真も撮れるカフェ、  
始まります。

場所は Da マルシェ裏。元司法書士事務所の建物を引き継ぎ、改装しました。カフェは夫の賢司が担当し、コーヒーを中心としたドリンクと、店内で手作りしたスイーツをご提供します。フォトスタジオでは、家族写真やウェディングフォトなど、人生の節目を残す撮影が可能です。

店名：GOOD MOSS COFFEE & PHOTO (グッドモスコーヒーアンドフォト)

住所：上川町北町 165

営業：金・土・日・月

オープン：2026年4月4日(土)10時



地域おこし協力隊  
クリエイティブプロデューサー  
曙 玲奈 さん

移住前は札幌で6年間小学校教員を務めた。夫の上川移住を機に、カメラマンへ転身。広報誌や上川高校のポスター撮影などを担当しながら起業の準備を行ってきた。

3月で任期満了、  
協力隊を卒業します。

札幌で生まれ育ち、幼い頃は自然に親しんでいましたが、社会人になり忙しさの中で、建物に囲まれた暮らしに息苦しさを感じるようになりました。「自分を受け入れてもらえなかったらどうしよう。」そんな不安もありましたが、移り住んでみると、その不安は杞憂だったと分かりました。

人のあたたかさや、空や山に囲まれた暮らしに惹かれ、ここで好きな仕事を実現したいと思い、この町でお店をつくることを決めました。

# かみかわヘルスケア

診察室より



医師 前田 祐希 先生

こんにちは。上川医療センター医師の前田です。早いものでもうすぐ1年が経とうとしています。

最近、糖尿病の食事に関してアップデートすることがあったので、少しお話ししようと思います。いわゆる「糖尿病は何に気をつけたいの？」に対する内容となります。

昨今、さまざまな食事方法が言われていますが、ただこの方法がいいといった1つの回答はありません。専門学会が勧めることとしては比較的シンプルで、下記の3つになります。

①肥満があるならカロリー制限  
②短期的な炭水化物制限は推奨  
③食物繊維の多い食材をバランスよく摂る

①肥満の条件としては、身長150cmなら55kg以上、170cmなら72kg以上が目安となります。これに該当する方、近い方は食事量を腹八分目まで、間食を控え

るなどを意識するのがいいと思います。

②いわゆる糖質制限ダイエットのことで、「短期的」とは約1年までのことを指します。1年までという理由としては、糖質は人間の必要な3大栄養素の1つだからです。摂りすぎによる悪影響が糖尿病の原因になるわけで、制限しすぎた際の長期の安全性の面がまだ証明されていないということ。今後の情報を待つのがいいと思います。

③食物繊維は排便促進、腸での栄養吸収を緩やかにする効果があり、いわゆる「ベジファースト」が推奨される理由となっています。

これらの要素を兼ね備えているのが、DASH食や地中海食となり世界的に推奨されています。全粒穀物を主食にし、豆野菜を多く摂る、肉より魚、動物性油脂（ラード、バターなど）より植物性油脂（オリーブオイル）が主な内容になります。これらの要素を自身の食生活で取り入れら

れないかを考えていくのがいい食事となります。（具体例…玄米メイン、豆野菜海藻多め、魚メイン、植物性油脂はごま油なども可）

今更ですが、大体の人間が美味しいと感じるものはこれらの推奨される食べ物でないことが多いです。健康的な食事を続けられない1番の理由はストレスで、その食生活を続けられないと意味がありません。個人的には「バランスの取れた食事」とは「（この食事を続けることによるストレスとも）バランスの取れた食事」と考えています。

こちらはあくまでも私個人の考えですが、皆様の食事に関する考え方の一助となればと思っております。

以上、紙面の都合上、十分な説明は出来ませんが、ご不明な点がございましたら、何なりとご相談下さい。私たち家庭医は、皆様の町のかかりつけ医です。お体の事、健康の事でお困りの事がございましたら、何なりとご相談頂きますと幸いです。

## 活き活き、ワクワク みんなではぐくむ 「地域のヘルスケア」

テーマ

社会参加について

記事を書ってくれたのは…  
上川町社会福祉協議会  
神田 社会福祉士



皆様いつもお世話になっております。

本号より地域の健康・生活している皆様の健康についてご紹介できればと思います。心と身体の健康を守る上で、『社会参加をして、人と交流を取る』ということはとても大事です。人との交流を通して、認知症や要介護（介護が必要になる状態）の予防につながり、自分自身の健康につながる他、日常からのつながりが災害時の安全へとつながります。（発災時の避難した理由の多くが、近所の方の声掛け）そんなつながりづくりを推進するため、今回ご紹介するのは『ふれあいサロン元気茶屋事業』になります。

みんなと集まりたいけど、ただ集まるだけでは寂しいといった時の、茶菓子代等の活動費になりますので、是非社協まで相談に来ていただければと思います。

相談窓口

上川町社会福祉協議会  
上川町本町2番地保健福祉センター内

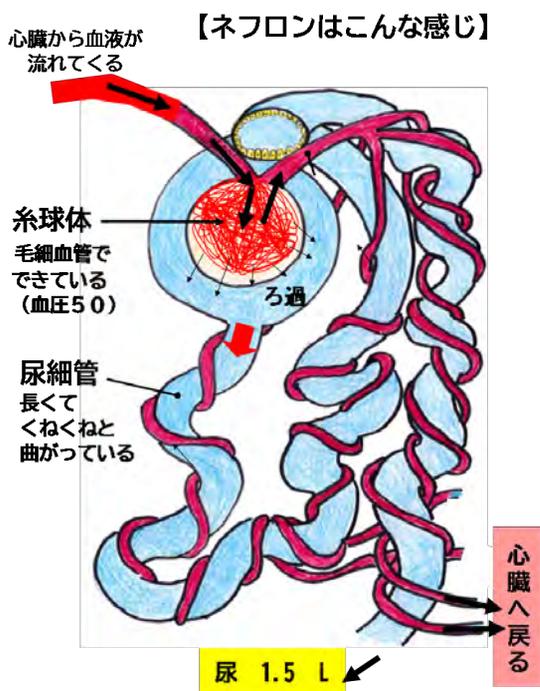


は〜とくん

# わたしの腎臓は元気なの？

保健福祉課  
健康増進グループ  
炭田 保健師

「腎臓って、おしっこをつくっているところ？」はい、そうです。その他にも、体内のミネラルバランス等を調節したり、血圧を調節するホルモンを出したり、血液を作るためのホルモンを出したりと、たくさんの仕事をしています。背中側の中ほどに左右1つずつあり、こぶし大のサイズで、合わせて約250gの臓器です。この小ささでありながら、毎日約1,400リットルもの血液をろ過し、体中の血液の質を一定に保っています。ろ過を行うのは、髪の毛よりもっと細い血管がクシュッと丸まった形の「糸球体（しきゅうたい）」と、おしっこのもとの通り道「尿細管（にょうさいかん）」がセットになった「ネフロン」という装置です。この装置が1つの腎臓に100万個ずつ備わっています。



ただ、血管は生もの。しかも糸球体の血管は細く、ろ過しやすいよう心臓からの血液の勢いを利用するつくりになっているため、必要以上の血圧では傷んでしまいます。他にも傷つく原因は色々…。ネフロンが自分にどれだけ残っているか、腎臓のろ過の力を推測するのが「eGFR（イージーエフアール）」という検査値です。町の健診でも行なっていますので、ぜひご確認ください。

ただ、血管は生もの。しかも糸球体の血管は細く、ろ過しやすいよう心臓からの血液の勢いを利用するつくりになっているため、必要以上の血圧では傷んでしまいます。他にも傷つく原因は色々…。ネフロンが自分にどれだけ残っているか、腎臓のろ過の力を推測するのが「eGFR（イージーエフアール）」という検査値です。町の健診でも行なっていますので、ぜひご確認ください。



TOPIC

## 『ふれあいサロン元気茶屋事業』

- 助成対象：①ふれあいサロン～高齢者の孤独感の解消に向けて、介護予防等の取り組みを目的としたサロン。  
②子育てサロン～子育て中の親と子供の交流を目的として、情報交換や学習会の開催等を目的としたサロン。  
③いきいきサロン～生きがい活動を通じて、多世代のつながりの構築を図り、地域の福祉力の向上を目的としたサロン。

助成金額：1回2,000円（年間24,000円限度）で活動費の助成を行います。

※4年目以降は半額、5年目を持って助成終了となります。

①～③のサロンごとに、運営主体、利用対象者、利用者数などそれぞれ条件がございます。

ただし、必ずしも新しく立ち上げる必要はなく、既存の活動でも合致する部分があれば、対象となる場合もございますので、是非社協までご相談頂ければと思います。

地域のつながりが生まれることで、自分自身の健康と健康な地域に向けて、皆様の活動を応援いたしますのでよろしくお願いたします！



【紡ぐサロン手話くらぶ上川町】

今月のカレンダー



3月注目の  
イベントだ  
ぼわーる♪



インフィニティ国際学院 巣立ちの会

上川町をはじめ、お世話になった皆さまへ感謝を含めて、巣立つ生徒たちの学びの集大成を発表します。

3月8日(日)  
9:00 ~ 11:30  
13:00 ~ 15:00  
@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」/「卒業式」10:00 ~@上川高校 / 「氷瀑まつり 振舞酒・スープ提供」@層雲峡特設会場
2	月	
3	火	
4	水	「がん検診(子宮・乳・大腸)」8:00 ~@保健福祉センター
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	「インフィニティ国際学院 巣立ちの会(卒業式)」9:00 ~@かみんぐホール
9	月	
10	火	「卒業式」9:30 ~@上川中学校
11	水	「白寿大学 閉講式」10:00 ~@かみんぐホール 「図書読み聞かせ」14:45 ~@図書室
12	木	
13	金	
14	土	「世代間交流事業 旭川市科学館サイバルへ行こう」12:00 ~@旭川市
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	「卒業式」9:30 ~@上川小学校
20	金	「春分の日」 「かみかわっ子まつり」9:00 ~@かみんぐホール
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	「卒園式」@認定こども園 「修了式」@認定こども園・上川小学校・上川中学校
26	木	
27	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 「春休み映画会」13:30 ~@かみんぐホール
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	