



今  
月  
の  
内  
容

P2 ..... KAMIKAWA PEOPLE  
P3 ..... 西木町長おしえて！ Q&A  
P4 ..... 表彰者のご紹介  
P5 ..... HOT TOPICS  
P8 ..... 人口・国民年金のお知らせ

P9 ..... 予算執行状況のお知らせ  
P10 ... 後期高齢者医療・きたよん通信  
P11..... 図書だより  
P12 ..... 暮らしの 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 ..... 1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。

## 魅力あふれる町

## 「みんなが輝くまち

## かみかわ」へ

### ◆ 昨年を振り返って

明けましておめでとうござい  
ます。皆さまにおかれましては、健  
やかに新年をお迎えのこととお慶  
び申し上げます。また、日頃より  
町政に対しご理解、ご協力を賜り  
まして厚くお礼を申し上げます。

上川町の令和7年は、2りんか  
ん祭りや蔵まつりなど、多くの人  
が集まるイベントが開催され  
り、上川町ふるさと応援団を立ち  
上げて離れていても上川町と関わ  
り続けられる仕組みづくりを実  
施したり、関係人口の拡大が進め  
られました。

まちづくりの面では、企業4社  
大学1校と未来共創パートナー  
シップ協定を締結し、官民共創に  
よる新しい公共の形に向けた取り  
組みや移住・定住の促進、地域の  
資源を生かしたゼロカーボンの実  
現、多様な教育の実施やスポーツ  
に触れ合う機会の拡充など、様々  
な取り組みを連携して実施しまし  
た。

町民の皆様、事業所の方々、行  
政のそれぞれの価値を生かして、  
互いに住み良い町になるよう努め  
て参ります。

### ◆ まちづくりへの想い

町政1年目から掲げている「み  
んなが輝くまち かみかわ」の実  
現に向けて取り組みを続けていき  
ます。町に住んでいる人や、観光  
や仕事で訪れる人など、みんなが  
様々な関わりを持つことで、商業  
や観光業等の活性化や新たな交流  
の創出などが促され、町民の皆様  
にとって活力あふれる暮らしにつ  
なげていけるよう、官民共創して  
努めていきます。



上川町長  
西木 光英さん



(左) 2りんかん祭りのトークショーの様子。

(右) 旭川市立大学との未来共創パートナーシップ協定締結式の様子。



## Q 2026 年は上川町にとってどんな年になる？

### ●2026 年、上川町はどうなっていけば良いと思いますか？

「町長就任時から掲げている「みんなが輝くまち かみかわ」を目指していきます。今年は午（うま）年ですが60年に1度の丙午（ひのえうま）にあたり、大きな飛躍や新しい挑戦に適した運気が高まる年とされています。未来共創パートナーシップ協定を締結している様々な企業や団体、教育機関と連携しながら、楽しく参加できるイベントやスポーツ大会、みんな未来を考える勉強会などを実施し、町の新たな魅力の発見を創出していきたいと考えています。町民の皆様が様々な関わりを持ってもらいながら、コミュニティの活性化を通して生きがいを感じられるよう取り組んでいきます。

### ●上川町役場はどのようになっていきますか？

4月より機構再編を行います。各課が所管する業務を見直し、より適切な事務分掌となるよう課の細分化や係業務の所管変更を実施いたします。また、昨年までの2ヶ年で役場窓口改革とデジタル化を進めてきました。これらのことは利用者の利便性と職員の業務効率の向上のために行っておりますので、手続きの方法が今までと大きく変わるということはなく、今まで同様に窓口を利用いただくことが可能です。住民の方には利用しやすく、職員はさらに充実した行政サービスを提供できるようにします。

### ●上川町への移住者についてどう考えていますか？

現在、移住者や2拠点生活をしている人たちが町内で起業したり、企業同士が新たに協働して事業が行われていたり、町民を含め色々な方々の交流による新たな賑わいが生まれております。こういった移住者と町民、事業者の結びつきがコミュニティの活性化につながり、生きがいを得られると考えています。コミュニティ活動の活気ややりがい、豊かさを感じられる町にしていきたいです。

### ●プライベートでは、今年どんなことがしたいですか？

やってみたいことは色々ありますが、まずは、健康第一で過ごしたいと思っています。

野球はもう、半分諦めました（涙）ですが、運動不足と不摂生でポッコリお腹になってきましたので、曙さんにダンスとか町内のピラティスとか教わっちゃおうかなと…（笑）

## A 「みんなが輝くまち かみかわ」 を目指して！

住民・企業・行政が共創する。





# 表彰者のご紹介

令和7年も多くの町民のみなさんが、  
長年にわたる地域社会への貢献などの功績で各種表彰を受けられましたので  
ご紹介いたします。(敬称略)

## ●全国表彰

【国民参政 135 周年・普通選挙 100 周年・婦人参政 80 周年記念表彰】

総務大臣感謝状……………伊藤 隆

【農林業センサス功績者農林水産大臣表彰】

……………溝口 久男

……………藤田 輝雄

【全国市町村教育委員会連合会功労者表彰】

……………安藤 智昭

【藍綬褒章】

保護司……………泉 則子

【紺綬褒章】

(株) エイブル & パートナース

代表取締役会長兼社長……………佐藤 茂

【令和 7 年春の叙勲】

旭日双光章……………佐藤 芳治

## ●全道表彰

【北海道消防表彰】

永年勤労章 (30 年)……………井野 彰久

勤労章 (20 年)……………佐藤 裕介

勤労章 (20 年)……………田村 義朗

消防団員 10 年……………別所 亘

【令和 7 年度北海道消防協会定例表彰】

勤続章 (30 年)……………井野 彰久

勤続章 (10 年)……………端場 亘

## ●管内表彰

【上川町村等監査委員協議会表彰】

……………濱田 純子

【上川管内交通安全功労者等総合振興局長感謝状】

……………清野 保

……………橋本 裕美子

……………吉田 司

……………戸田 一義

……………笠木 陽子

【北海道消防協会上川地方支部表彰】

特別功績章……………佐藤 裕介

功労章……………井野 彰久

【北海道消防協会上川地区消防団長会表彰】

功労表彰……………白井 英治

勤続表彰 (20 年)……………佐藤 裕介

勤続表彰 (20 年)……………蒲澤 省吉

勤続表彰 (20 年)……………池田 宏幸

勤続表彰 (20 年)……………田村 義朗

## ●町表彰

【上川町功労者表彰】

……………佐藤 芳治

……………新井 光雄

【上川町消防団表彰】

40 年……………金枝 正雄 35 年……………橋本 典行

30 年……………井野 彰久 25 年……………白井 英治

15 年……………花田 敬寛 15 年……………澤崎 和成

15 年……………松田 寿幸 15 年……………伊沢 一浩

10 年……………端場 亘 5 年……………絹張 龍平

TOPIC

## 1

### (株)上川大雪が 総務大臣賞受賞

12月4日（木）、日本酒の製造、販売による地域振興や、経済の活性化、魅力あるふるさとづくりの推進に貢献した功績を讃えられ、株式会社上川大雪が、令和7年度ふるさと企業大賞（総務大臣賞）を受賞しました。



TOPIC

## 2

### Work Shift Local 2050

12月9日（火）、札幌市内で、上川町主催による「WORK SHIFT LOCAL 2050」が開催され、トークセッションを開催しました。ゲストとして、北海道テレビ放送㈱の藤村ディレクターのほか、地域で活動する民間の副業人材やデジタル人材を迎え、未来の働き方や、これから目指していくまちづくりの方向性と地方創生について熱く語られました。



12月12日(金)、東洋ライス株式会社と上川町は、未来共創パートナーシップ協定を締結しました。今後は、同社の技術により生産される金芽米(道産米)を活用した農業振興をはじめ、地域活性化に資する事業を推進し、上川町の暮らしが豊かになる取り組みの共創を進めていきます。

TOPIC

3

## 未来共創パートナーシップ協定



12月9日(火)、上川町認定こども園「ここふれ」が、道産木材を使用した建物を登録する北海道の制度、HOKKAIDO WOOD BUILDINGに認定され、上川総合振興局長から木製の登録証が交付されました。

TOPIC

4

## HOKKAIDO WOOD BUILDINGに認定





TOPIC

5

## 北海道日本ハムファイターズ選手交流会

12月13日（土）、みんなが輝くまちかみかわ事業支援金を活用し、北海道日本ハムファイターズ選手交流会が開催されました。当日は130名を超える参加者が集まり、今川優馬選手によるトークショーや写真撮影会、抽選会が行われ、ファンと選手との交流が図られました。



TOPIC

6

## 子ども観光学ミニ講座 in 上川 2025

11月22日（土）、子ども観光学講座が、かみんぐホールで開催されました。「上川町にしかない魅力とは何か」「観光客が訪れたいくなる町のスポットはどこか？」について、子どもたちの目線で見つめ直し、観光に関わる多様な仕事への興味・関心を持ちながら、未来の観光やまちづくりを考える第一歩となりました。



### 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

大矢 とみ子 様 川畠 昭生 様  
岸田 浩吉 様

上川町ふるさと応援寄附（11月分）

607件 15,557,000円

総人口

3,019 人

(男性：1,418 人／女性：1,601 人／世帯数：1,872 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

16 人

転出  
された方

26 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 11 月末現在



国民年金からのお知らせ

## 新成人のみなさん、20歳になったら国民年金！

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。国民年金は 20 歳以上 60 歳未満のすべての方に参加することが義務付けられています。20 歳になった方には、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせします。

### ○国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は 20 歳から 60 歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある妻」や「子」）が受け取れます。

### ○「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

★「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校及び各種学校（修業年限 1 年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

★「納付猶予制度」

学生でない 50 歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

### ○基礎年金番号通知書は大切に保管しましょう

国民年金や厚生年金に加入すると基礎年金番号通知書が交付され、加入記録や保険料の納付状況などがこの番号で管理されます。基礎年金番号通知書は、年金に関する手続の際に必要となりますので、大切に保管してください。

【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



## 令和 7 年度上半期（4月～9月末）

# 予算執行状況のお知らせ

地方自治法（昭和22年法律第67号）第243条の3第1項及び上川町財政状況の作成および公表に関する条例（昭和23年上川町条例第5号）並びに地方公営企業法（昭和27年法律第292号）第40条の2第1項の規定に基づき、令和7年度上半期（4月から9月まで）の財政状況を次のとおり公表します。

### 各会計別執行状況

会 計 名		当初予算額	補正予算額	現行予算額	歳入		歳出	
					収入済額	収入率	支出済額	支出率
一 般 会 計		6,038,000	59,509	6,097,509	3,122,008	51.2	2,245,023	36.8
特 別 会 計	国民健康保険事業 特別会計	482,714	0	482,714	153,041	31.7	148,355	30.7
	後期高齢者医療事業 特別会計	79,254	119	79,373	28,333	35.7	26,224	33.0
	介護保険事業特別会計	517,673	20,166	537,839	298,816	55.6	236,125	43.9
	国民健康保険上川町立 診療所事業特別会計	479,515	1,679	481,194	97,300	20.2	197,449	41.0
	介護医療院事業 特別会計	184,908	0	184,908	36,178	19.6	69,395	37.5
	小 計	1,744,064	21,964	1,766,028	613,668	34.7	677,548	38.4
計		7,782,064	81,473	7,863,537	3,735,676	47.5	2,922,571	37.2

（単位：千円，％）

### 一般会計執行状況 ＜歳入＞

区 分	令和7年度		
	予算現額	収入済額	収入率
町 税	639,467	336,436	52.6
地方譲与税ほか	202,221	90,685	44.8
地方交付税	3,335,000	2,201,233	66.0
使用料及手数料	104,559	53,290	51.0
国・道支出金	689,313	97,823	14.2
町 債	545,700	0	0.0
そ の 他	581,249	342,541	58.9
計	6,097,509	3,122,008	51.2

（単位：千円，％）

### 一般会計執行状況 ＜歳出＞

区 分	令和7年度		
	予算現額	支出済額	支出率
議 会 費	54,480	28,623	52.5
総 務 費	1,702,488	707,566	41.6
民生・衛生費	1,159,694	364,803	31.5
農林水産業費	156,830	42,454	27.1
商工労働観光費	290,487	174,366	60.0
土 木 費	456,473	41,820	9.2
消 防 費	475,883	173,188	36.4
教 育 費	649,916	180,391	27.8
公 債 費	823,280	446,811	54.3
そ の 他	327,978	85,000	25.9
計	6,097,509	2,245,022	36.8

（単位：千円，％）

### 企業会計執行状況

区 分			予算現額	収入支出済額	執行率
簡 易 水 道 事 業 会 計	収益的収支	収 入	207,747	62,743	30.2
		支 出	170,613	73,814	43.3
	資本的収支	収 入	102,432	0	0.0
		支 出	251,740	69,282	27.5
区 分			予算現額	収入支出済額	執行率
下 水 道 事 業 会 計	収益的収支	収 入	326,488	160,851	49.3
		支 出	319,943	142,349	44.5
	資本的収支	収 入	42,720	71	0.2
		支 出	137,312	67,935	49.5

（単位：千円，％）



# 医療費のお知らせ（医療費通知）について

## ◆「医療費のお知らせ」とは

健康管理の重要性をより強く意識していただくため、対象期間に医療機関等を受診したすべての被保険者の皆様へ診療日数や医療費等を掲載した「医療費のお知らせ（医療費通知）」を、年2回、ハガキで送付しています。

### 【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関名称等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和7年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
令和7年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和7年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合計				230,000	23,000		11,490	6,900

## ◆「医療費のお知らせ」を活用しましょう

診療日数や医療費等に間違いがないか確認するとともに、医療費の推移や健康状況を把握することで自身の健康管理に努めましょう。

## ◆医療費控除の申告について

医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

## ◆発送予定月・対象診療月

発送予定月	診療月
令和8年1月（上旬）	令和7年1月～9月
令和8年2月（下旬）	令和7年10月～12月

## ◆亡くなった方の医療費のお知らせについて

医療費のお知らせは、健康管理の重要性を意識していただくことを目的としていますので、亡くなった方へは送付しておりません。送付を希望される場合は、保健福祉課医療給付グループまでお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601

保健福祉課医療給付グループ ☎ 2-4053

# きたよん通信

## 『障がい』ってなんだろう⑤

### ■精神障がい

統合失調症、うつ病、パニック障害等のさまざまな心の病気により、日常生活や社会生活のしづらさを抱えたりする症状のことです。適切な治療を受け薬を飲んだり、周りの理解、配慮があれば症状をコントロールできるため、多くの人は地域で安定した生活を送っています。

### 《私たちができること》

・ご本人のペースに合わせて、穏やかな対応やコミュニケーションを心がけましょう。

### ■難病

発病の原因が不明で、治療方法が確立しておらず長期の療養を必要とする疾病です。日常生活を送ることができる人が増えていますが、定期的な通院や自己管理が不可欠です。

### 《私たちができること》

・疲れやすさ、体調の変動のしやすさへの配慮をしましょう。

## ■高次脳機能障がい

病気やケガが原因で、脳が部分的に損傷を受けたためにおこる障がいです。日常生活や社会生活でさまざまな困難（注意力や記憶力の低下、感情のコントロールができないなど）が生じます。

### 《私たちができること》

・具体的にわかりやすく説明をします。手順書を利用したり、段取りを決めておくとかかりやすいです。

掲載している内容は、それぞれの障がいの基本的な情報の例示です。特性や配慮などは一人一人違うため、ご本人の意思を確認しながら、その方に合わせたサポートをしていきましょう。

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

『僕には鳥の言葉がわかる』  
鈴木俊貴



今月の  
おすすめ！

「おねしょのかみさま」  
長谷川義史



絵本は  
こちら

京都生まれで幼少期から生き物が好きな青年が、10数年前「シジュウカラ」という小鳥が、言語能力を持つことに気づいた。様々な実証実験を重ねて科学誌に投稿。世界中の学者が驚き、大きな反響を呼んだ。これまで人間以外の動物が言葉を持つことを、初めて明らかにしたとても興味深い一冊です。この街のシジュウカラの言葉を、知ってみてはいかがでしょうか。

毎日おねしょをしてしまうゆうちゃん。ある朝、おねしょのかみさまを名乗るおじさんが出てきて、踊って消えました。毎日出てきて踊るかみさまに、ゆうちゃんが「もうやめて」と頼むと、かみさまはおねしょをしない呪文を教えてくださいます。果たしてゆうちゃんは呪文を唱え、おねしょを止めることができるのか！？



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。





町では、経済的な理由で修学が困難な生徒に対して、無利子で奨学金の貸付を行っています。

## 上川町奨学金制度

- 【貸付条件】 ①高等学校、専修学校、大学などへの入学が確実、または在学していること  
②心身ともに健全で修学の見込みがあること  
③町内に住所を有する保護者又は連帯保証人がいること  
(所得制限がありますので、お問い合わせください)
- 【貸付金額】 下記表のとおり
- 【申請方法】 奨学金の貸付を受けようとする者（生徒または学生）は、上川町奨学金等貸付申請書に保護者又はこれに代わる者 1 名以上を連帯保証人として定め申請してください。  
申請書は、役場保健福祉課介護福祉グループにありますので、以下の必要書類を添付のうえ提出してください。必要書類を省略できる場合もあります。詳細については、お問い合わせください。
- 【提出書類】 学校長の推薦書、家族状況調書、合格通知書の写しまたは在学証明書、世帯全員の住民票の写し及び所得を証明する書類、連帯保証人の所得を証明する書類・印鑑証明書・住民票

区分		入学支度金	奨学金（月額）
高校など		7万5千円	1万5千円
大学など	公立	20万円	5万円
	私立	30万円	6万円
高等専門学校の 4 年生及び 5 年生並びに専修学校等の入学者は大学扱いとなります。			

上記のほか、奨学金の償還期間や償還免除など制度の詳細については、下記の二次元コードからご確認ください。

奨学金の申請は役場保健福祉課介護福祉グループにお声がけください！  
申請お待ちしております！



町奨学金制度  
詳細はコチラ

お問い合わせ先

保健福祉課  
介護福祉グループ  
☎ 2-4055

保健福祉課  
豊島主事

## 募集

### 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** 令和8年1月18日(日)または19日(月)いずれか1日

令和8年2月8日(日)または9日(月)いずれか1日

**場** 陸上自衛隊旭川市駐屯地(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

## 保健

### 乳幼児健康診査(乳児・1歳6カ月児・3歳児)

**日** 1月22日(水)

受付…午後0時45分～

**日** 1月30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** ○乳児健診

令和6年12月・令和7年1月、3月、4月、6月、7月、9月、10月生まれの児

の児

○1歳6か月児～1歳7か月児健診  
令和6年5月29日～令和6年7月30日生まれの児

○3歳0か月児～3歳1か月児健診  
令和4年11月29日～令和5年1月30日生まれの児

※対象者へ個別通知します

**問** 保健福祉課 ☎ 2・4054

### 新型コロナウイルス予防接種

**日** 1月29日(木)

受付…午後3時15分～4時15分

**場** 上川医療センターコミュニティルーム

**申** 接種ご希望の方は予約が必要です。

**問** 保健福祉課 ☎ 2・4054

## 税制

### 町税口座振替済通知書について

口座振替の結果につきましては、ご指定いただいている預貯金通帳への記載によりご確認をお願いいたします。

なお、町税口座振替済通知書が必要な方は、毎年1月中旬以降に税務住民課税務Gに申請いただければ別途発行いたします。

**問** 税務住民課 ☎ 2・4052

### 町税の納め忘れはありませんか？

令和7年12月で今年度の町税は全ての納期が過ぎましたが、みなさま納め忘れはありませんか。

期別ごとの納税額が高額で全額納付されていない場合は、年度内の分割で納付することが出来ます。

いつでもお気軽に納税相談にお越しください。

**問** 税務住民課 ☎ 2・4052

### 確定申告会場について

**日** 2月16日(月)～3月16日(月)(土・日・祝日を除く) 受付時間 9時～16時

**場** イオンモール旭川駅前4階 イオンホール(旭川市宮下通7)

※税務署内には確定申告会場を設置しません。

※自宅等で作成した申告書等は、郵送等で提出を。(確定申告会場では提出できません)

※入場には整理券が必要(当日会場配付またはオンラインで事前発行)です。詳細は国税庁ホームページに掲載。

2月13日(金)までに税務署で所得税等の相談を希望される方は、事前予約が必要です。(LINE又は電話で受

付)  
**問** 旭川東税務署 ☎ 0166・23・6291

## お知らせ

### 法務大臣より人権擁護委員が委嘱されました

この度、上川町北町の伊藤聖健氏(新任)、上川町本町の桜田紀子氏(新任)が、令和7年10月1日付けで法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、地方法務局の職員とともに、人権侵害事件の調査処理、人権相談、人権啓発活動などを行います。人権擁護に関わる様々な相談に応じますので、いつでも気軽に相談ください。相談者の秘密は守ります。

《委員の任期》 令和7年10月1日から令和10年9月30日までの3年間

**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

11月3日（月）、かみんぐホールにて町民文化祭総合舞台発表が行われ、文化団体や学校、サークルなど、10団体・個人が発表し、参観者は大きな拍手を送りました。

アイヌ舞踊



上川ダンススタジオ  
Seedbird



板谷 敏江  
バレエ研究所



こども園



上川中学校  
吹奏楽部



ミナミカゼ楽団





11月29日  
レクボッチャ選手権大会



総合体育館でレクボッチャ選手権大会が開催され、18チーム54人が参加し、日頃の練習の成果を発揮したり、初心者の方でも気軽に楽しめる大会となりました。12月7日には、札幌でボッチャフェス2025が開催され、上川町からはK・Bサークルが参加し、白熱した試合を繰り広げながら、交流を楽しみました。

12月3日  
民協ボランティア



大雪荘で民生委員児童委員協議会によるクリスマスツリー装飾のボランティアが実施されました。

11月27日、12月9日  
上川ロータリークラブ  
ボランティア



デイサービスとこども園で上川ロータリークラブによるクリスマスツリー装飾のボランティアが実施されました。

めぐり合わせの北海道

リ	エ	メ	町
レ	ッ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

安田隆斗さん



大学生時代の人の繋がりで上川町を知り、「なんか面白そうなことが起きるかも」と思いそのまま大阪から移住し、あつという間に上川町民4年目になりました。

約1年半は地域おこし協力隊として働き、その後上川ファミリオーートキャンプ村内で「ヤマイチカフェ」を開業と、変化し続ける北海道生活になるとは思いもしませんでした。

町民の皆さんの移住者の受け入れがすごく暖かく、そのおかげで現在ヤマイチカフェできているととても感じています。

大阪出身ということでお店では「たこ焼き」や「お好み焼き」の粉もんをやっており町内のスナックにも配達しております。ただ単に大阪のたこ焼きではなく上川の特産品を使用した粉もんです。是非一度ご賞味ください！



今月ご紹介するコミュニティは…

## アイヌ刺繍の会

アイヌ文様の意味や文化に思いをはせながら刺繍を楽しむ

『アイヌ刺繍の会』が発足したきっかけは令和6年度の公民館講座『アイヌ刺繍講座』でした。その講座がとても楽しく、もっと続けたいという要望が集まり、当時の参加者と伊沢先生に相談して令和7年4月より活動を始めました。

アイヌ刺繍は、美しさだけではなく文様に込められている意味も魅力の一つです。アイヌ刺繍の文様の端には必ずとげ状の尖ったステッチを入れますが、それは災いや病、外敵など悪い物から家族の身を守るといった願いが込められていると先生から教わりました。手を動かしながら先生から聞くアイヌの生活や歴史のお話が沢山の学びとなっています。

刺繍を施す物は様々で、一つの作品が出来上がるまで時間をかけてゆっくりと仕上げていきます。最近は効率的に短時間で終わらせることが重視されがちですが、それとは正反対の針と糸で布に時間をかけて刺繍していくゆっくりと丁寧な時間を愉しめる会がこの『アイヌ刺繍の会』の一番の魅力だと思っています。



(上) アイヌ刺繍で作り上げた作品。

(下) お話しつつ真剣に取り組む良い雰囲気です。

### コミュニティ DATA

設立 : 令和7年4月  
活動内容 : アイヌ刺繍の技法を伊沢フサ子先生より学ぶ  
会員数 : 11名

「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。



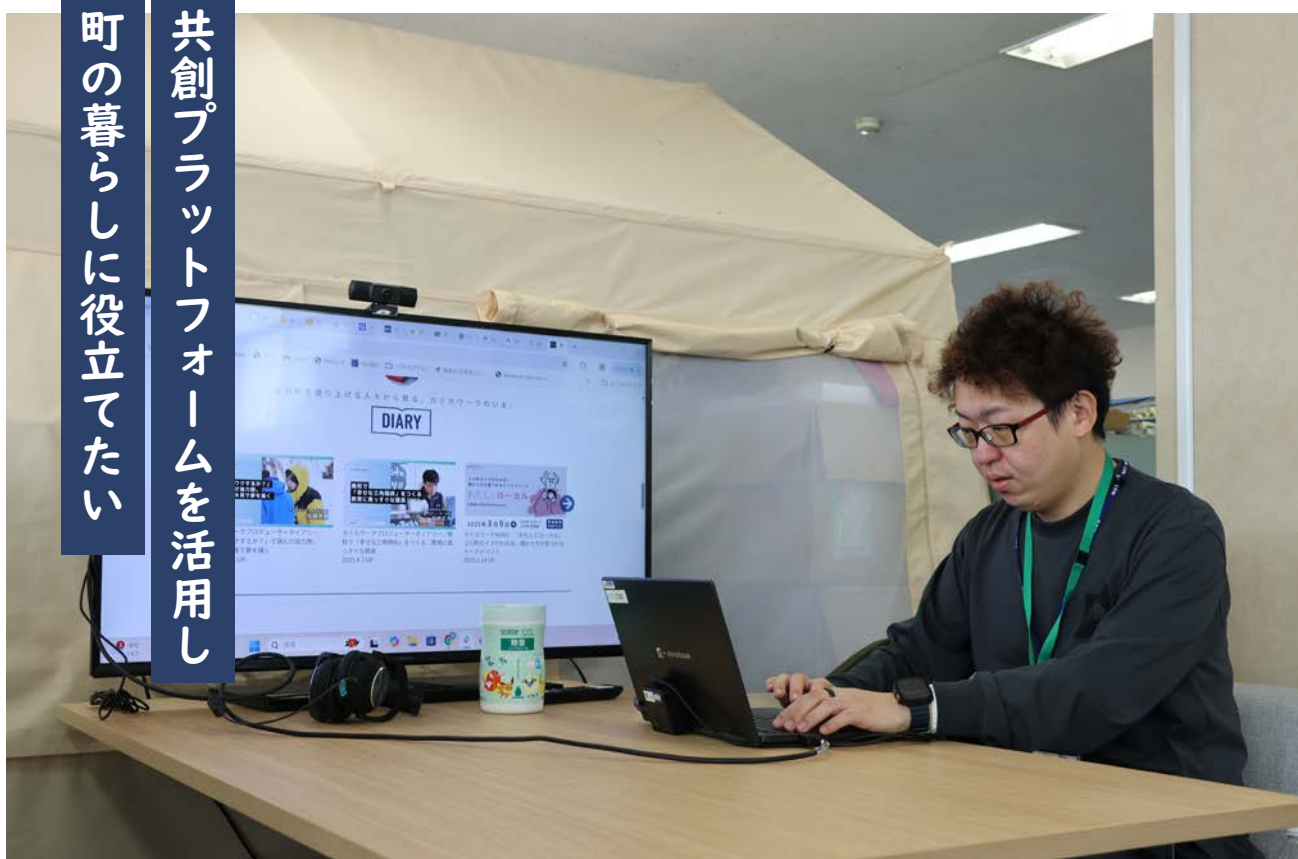
新しい働き方を、上川町で。

# KAMIKAWORK<sup>®</sup>

## PROJECT

町の暮らしに役立てたい

共創プラットフォームを活用し



### 雪、ラーメン、 セイコーマートにハマる

東京との気温差は20度以上、さらに北海道で屋内外の温度差も大きく、最初はその激しさについていけませんでした。寒暖差アレルギーがあり、鼻の調子が整うまで少し苦労しました。一方で町の飲食店を巡り、さらにセイコーマートのPB缶チューハイやホットシェフにもハマりました。東京との往復生活ですが、それ以上の楽しさがありここに来て良かったと感じています。来年落ち着いたら、旭川、帯広、富良野など周辺の町もゆっくりと巡っていきたいです。



地域活性化起業人  
楊柳さん

2025年11月に上川町の地域活性化起業人に着任。中国武漢市出身。クラウドワークスのプラットフォームを活用したワーケーションの共同事業立上げに携わっている。

### 個のためのインフラ、 社会のためのインフラ

当社・クラウドワークスは、個のためのインフラをミッションに掲げ、国内最大級のクラウドソーシングサービスを運営している会社です。私は企業派遣型起業人として11月からお世話になり、当社と町の共創プラットフォーム作りを担当しています。弊社の膨大なフリーランスのデータベースを上川町の地元の方の暮らしに役立て、感動人口1億人の構想に繋がっていき、外から来る方も感動できる仕組みを形にしたいと考えています。



## かみかわヘルスケア

## 診察室より



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。本年もどうぞ宜しくお願いします。

歩きスマホ、皆さんされていきますか？最近だと珍しくない光景になってきましたね。歩行者の20%も、道路を横断している時にスマホを使っているという報告もあり、歩き

スマホの危険性が軽視されているようです。歩きスマホには当然、危険を伴います。目、腰、膝、足首の高さに障害物を置いていた実験では、歩きスマホをしている時には目の高さにある障害物に最も衝突しやすいことが報告されており、歩きスマホでは目線が自然に下向きになるためです。交通量の多い交差点での検証によると、青信号で横断する人のうち5%が、また、危険な赤信号で横断してしま

った人のうち8%が「歩きスマホ」をしていたようです。これは、スマートフォン操作で目線が下向きになり、前方の交通状況や危険を十分に確認できていないことを示しています。

直近のデータでは、警察庁によると、歩きスマホ（通話を含む）が絡んだ死傷事故は2022年に全国で553件（死亡6件、負傷547件）も発生しているようです。歩きスマホは、交通事故に繋がるため危険ですね。

また、歩きスマホをすることで、視線が下を向くだけではなく、重心が前に向くこととなります。特にSNSを使用したり、集中力を要するアプリの利用時に、その傾向がより顕著になります。姿勢の変化としては、首が前のめりになることです。首が30度も前屈してしまいます。また、視線がブレないように首の筋肉が緊張した状態になります。この状態が続けば、肩こりや首こりを起こします。背中にあ

る脊柱起立筋といわれる筋肉も歩きスマホによって緊張し

てしまうようで、背中の広い筋肉なので、背中や腰の方まで痛みがでることがあります。歩きスマホでは、普段の歩行よりも歩行の速度が遅くなって、下肢の筋肉の動きも普段の歩行よりも動きが落ちて、より凝り固まってしまいうです。同じ時間、動くのであれば普通のウォーキングの方が効果が高いようです。今回、歩きスマホについてお話しましたが、歩きスマホが原因で交通事故にあつてしまったり、肩こりや首こりに繋がることもありますので、歩きスマホはやめましょう。私たち家庭医は、皆様の町のかかりつけ医です。お体の事でご不安、ご心配な事がございましたら、何なりとご相談頂けますと幸いです。



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  
塚田コーチ（健康運動指導士）

体育館で

## 簡単！エクササイズ

オールインワンラックを使って体全体を鍛えよう！

大腿四頭筋、ハムストリングス、大殿筋 編

今回は筋トレの中の筋トレ「キング・オブ・エクササイズ」と呼ばれる「スクワット」をご紹介します。スクワットにも色々種類がありますが、自重で行うスクワットでは負荷量が足りずに十分な効果が得られないため（個人差あり。まったく運動経験のない方などは自重からでも十分な場合あり）、バーベルをかついで行う「バーベルスクワット」がとても有効ですが、初心者にはハードルの高い種目でもあります。そこで安全に行えるスミスバーをつかった「スミスマシンスクワット」をご紹介します。

30代を過ぎると年々1%ずつ筋肉が落ちていくと言われており、特に脚の筋肉は落ちやすいと言われており、その予防に一番効果の高い運動がスクワット運動と言えます。運動を何もしないで高齢期を迎えると気づけば足腰が弱って歩けなくなってしまうので、そうならないためにも是非チャレンジしてみましょう。基礎代謝も爆上がりでダイエット効果も高いトレーニングメニューのひとつです。いつまでも健康でいられるように頑張ってトレーニングしていきましょう。

※今号の記事をもって、私からのカラダづくりについての記事は最後となります。今までご覧いただきありがとうございました。今後も町民の皆様方の健康をお祈りしております。

# 冬は気分が落ち込みやすい？ 日光と運動で心と体の健康づくり

保健福祉課  
健康増進グループ  
辻 保健師

冬になると、大人も子どもも、なんとなく気分が晴れない、やる気が出ない、朝起きにくい…そんな変化を感じる方が増えます。これは、太陽が出ている時間が短くなることで「セロトニン」という脳内物質が作られにくくなるためと考えられています。セロトニンは心を落ち着かせ、前向きな気分を保つ働きがあるため、冬は気分が下がりやすくなるのです。

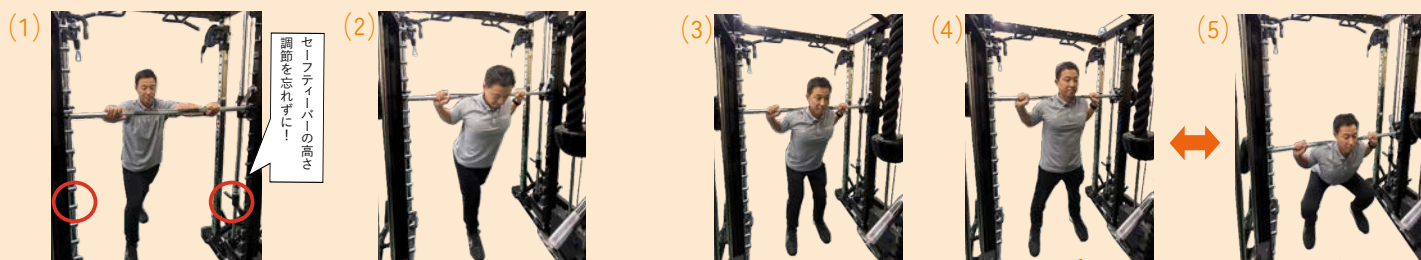
さらに、寒さで体を動かす時間も少なくなり、体が重だるく感じたり、生活リズムが乱れて睡眠の質が下がったりすることで、「冬のゆううつ」状態が強まりやすくなります。

そこで、冬も心身の健康を守るために効果的なのが「日光」と「軽い運動」です。特に、朝の光を10分浴びるだけでも体内時計が整い、頭がスッキリします。また、日中の軽い散歩や家の中でのストレッチでも血流がよくなり、気分の改善につながります。雪道が不安なときは、窓際で過ごす時間を増やす、屋内でできる体操を取り入れるなど、無理のない範囲で続けることが大切です。

無理してたくさん動かなくても大丈夫です！少しの光と少しの運動を意識して、心も体もあたたかく保っていきましょう！



## 主に大腿四頭筋、ハムストリングス、大殿筋「スミス マシンスクワット」



(1) スミスバーを肩と平行からやや低いくらいの位置（担げる高さ）にセットし、肩幅やや広めの手幅で少し押し込むようにしながらバーを握ります。※セーフティーバーのセッティングを忘れずに行いましょう。高さは（5）のようにしゃがんだ際のバーのやや低い位置になるようにセット

(2) バーを押しながらバーに潜り込むと、肩甲骨が寄った体制がとれるので、その体制でバーを担ぎます。担ぐ位置は肩甲骨を寄せたときに固くなる筋肉、僧帽筋となります。正しい位置で担げると痛くないですが、背骨にあたる等痛い場合は正しい位置で担いでいない可能性があります。

(3) バーの真下に入り、手首をひねりロックを解除しながら立ち上がります。

(4) 立ち上がった後再度重心の位置がずれていないか確認し、もし重心位置がずれている感覚があったら、足の位置を調整し、バーの真下に正しく両足が踏めているか確認します。

(5) 正しい位置に立てていることを確認したら、ゆっくりとバーの重さを受け止めるようにしゃがんでいきます。膝の角度が90°くらいになるまで下げます。このときに膝を曲げるのではなく、お尻を突き出すような意識で股関節から動作できると、脚全体、特に大殿筋やハムストリングスなど後ろ側の筋肉も動員し、脚全体の筋肉が使えます。太ももの前側ばかりが辛いという方はヒザから曲がってしまっていて、正しく股関節が使えていない可能性が高いので注意しましょう。（特に前ももを狙って鍛えたい場合は正解のフォームの場合もあるため、前ももに効いているからと言って、必ず間違いとは言えません。）正しい位置までしゃがめたら両足で地面を押し返すように力を入れて立ち上がりましょう。

(4) の姿勢に戻り、これで1回となります。(4) と (5) を繰り返す、まずは10回×3セットくらいを目安に頑張ってみましょう。

今月のカレンダー



### 町民新年会

新年のあいさつの場である町民新年会を令和8年も開催します！

1月6日（火）  
18：00～19：30  
@かみんぐホール



### 児童生徒新春書初め大会

毎年の恒例行事！各学年ごとに書き初めを実施します。

1月10日（土）  
9：00～  
@かみんぐホール

かみかわ  
くらしのアプリ



Google Play



App Store

1	木	「元日」/「黒岳の湯 年始営業」1月1日～1月3日 11：00～18：00@黒岳の湯 「休業」12月30日～1月1日@中山スキー場
2	金	
3	土	「休館」12月31日～1月3日@総合体育館・かみんぐホール・たいせつの絆
4	日	「ごみ収集 臨時収集日」@月曜日・木曜日収集地区※燃やせるごみのみ
5	月	「休館」12月31日～1月5日@図書室・郷土資料館・保健福祉センター・役場・医療センター
6	火	「町民新年会」18：00～@かみんぐホール
7	水	
8	木	「冬休み映画会」13：30～@かみんぐホール
9	金	「消防 出初式」10：00～@かみんぐホール
10	土	「児童生徒新春書初め大会」9：00～@かみんぐホール
11	日	「リサイクルの日」 「令和8年上川町はたちのつどい」15：00～@かみんぐホール
12	月	「成人の日」
13	火	
14	水	「始業式」@小学校・中学校
15	木	
16	金	「始業式」@上川高校
17	土	
18	日	「Big Snow Cup 2026 Winter」9：00～@総合体育館/「大雪山スコレ 自然観察講座」 8：00～@タウシュベツ橋/「大雪ダム de 冬遊び」1月18日(日)～1月31(土) @大雪ダム湖上
19	月	「第2回上川町学園構想推進委員会」15：00～@かみんぐホール
20	火	
21	水	「白寿大学 新年交流会」10：00～@かみんぐホール
22	木	
23	金	
24	土	「氷瀑まつり」1月24日(土)～3月8日(日) @層雲峡特設会場
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	「第2回給食センター審議会」15：30～@かみんぐホール
29	木	「新型コロナ予防接種」15：15～@上川医療センター
30	金	「乳幼児・1歳6ヵ月・3歳児健診」12：45～@保健福祉センター
31	土	