



あけましておめでとうございます!

今月の内容	P2	KAMIKAWA PEOPLE	P9	予算執行状況のお知らせ	P15	町のみんなのエッセイリレー
	P3	西木町長おしえて! Q&A	P10	高齢者医療制度・きたよん通信	P16	コミュニティ紹介
	P4	表彰者のご紹介	P11	図書だより	P17	KAMIKAWORK PROJECT
	P5	HOT TOPICS	P12	くらしの Information	P18	かみかわヘルスケア
	P8	人口・国民年金のお知らせ	P14	カメラレポート	P20	1月のカレンダー

【表紙】2025年に年男・年女を迎える上川小学校の児童たち。個性豊かな“巳(へび)”の塗り絵もご注目ください!

今月の
カミカワ
ピープル

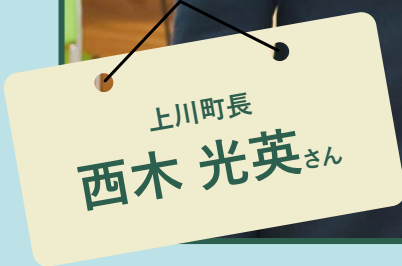
人の魅力が
まちの魅力

KAMIKAWA PEOPLE

カミカワピープル

町で暮らすみなさんの
活動や想いを発信します。

「みんなが輝くまち かみかわ」を町内外 の人と「共創」する



上川町長
西木 光英さん

◆ 昨年を振り返って

明けましておめでとうございませす。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6年は開拓百三十年の節目を迎え、先人が作り上げてきた功績や守ってきた財産に敬意を表するとともに、今後も豊かな自然と住民の生活を守っていく決意を新たにしました。

まちづくりの面では、未来共創パートナーシップ協定を他自治体や企業・財団と締結し、住民サービスの向上やデジタル化の推進を、住民の皆様の理解を得ながら進めていきます。

町内には新しい飲食店や宿泊施設等ができ、町内外の人の交流がより活発になる場が出来ていると考えています。

また、こういった様々な事業者と町民、行政が手を取り合いながら、「共創」するまちづくりを行えるよう努めます。

◆ まちづくりへの想い

「みんなが輝くまち かみかわ」をスローガンとして取り組みを行ってまいります。これは町民の皆様が充実した生活を送ることで、いきいきと元気に過ごせる地域になることを目標としています。



(左) 百三十周年事業の参加者景品を配布している様子
(右) 宮崎県すさみ町、和歌山新富町との未来共創パートナーシップ協定調印式の様子

そのためには町民それぞれが活躍できる場が必須であり、コミュニティ活動の活性化や多様な事業の実施などの支援を積極的に行い、施策を充実できるよう努めていきます。



Q 2025 年は上川町にとってどんな年になる?

● 2025 年、上川町はどうなっていけば良いと思いますか?

「みんなが輝くまち かみかわ」を目指していきます。様々なコミュニティや事業に参加し活動する中で、生きがいややりがいを感じて生活することができれば、輝くような充実感を得られるのではないかと考えています。また、移住や連携協定企業など様々な理由で上川町を訪れる人々と、上川町にすでに住まれている方がつながりを持ち、いっしょに町のことを考えられる環境を作り、まちを共に創る「共創」を目指します。

● 上川町役場はどのようになっていきますか?

現在、フロントヤード改革として、役場窓口改革のデジタル化を進めています。デジタル化ということで、町民の皆さんは不安や心配に思っている方もいらっしゃると思いますが、いきなりすべてを変えるようなことは考えていません。従前どおりの手続きもできますし、少しずつ慣れていってもらえればと思っています。職員もしっかり対応します。

● 上川町への移住者についてどう考えていますか?

上川町は、地域おこし協力隊の定着率が約 70%と高い割合になっており、また、若い方をはじめ、様々な年代の方が移り住んで色々な動きを創ってくれています。この町を気に入り、住み続けてくれる方もいれば、ここでの経験を違うところで活かしたいと思い、次のステップに向かう方もいらっしゃると思います。またすぐに次の人が移り住んでくれる、やりがいと魅力を感じられる町にしていきたいと思っています。

● プライベートでは、今年どんなことがしたいですか?

今年は何がはしない程度に野球ができればいいな、と思っています。昨年は町長就任 1 年目ということもあり、それどころではなかったので。趣味も増やしたいですね。

A “共創” がキーワード!
「みんなが輝くまち かみかわ」へ



表彰者のご紹介

●全国表彰

【令和6年度全国民生委員児童委員連合会会長表彰】

..... 吉田 司
 伊藤 幸子
 小林 享子

【自治体消防 75 周年記念表彰】

日本消防協会会長表彰..... 和田 丈廣

【日本消防協会定例表彰】

精績章..... 藤田 勝治

【令和6年秋の叙勲】

旭日単光章..... 鎌田 康雄

●全道表彰

【北海道国民健康保険団体連合会表彰】

..... 中島 慎一

【北海道社会貢献賞】

自治功労者..... 佐藤 芳治

自治功労者..... 谷 博文

【北海道消防表彰】

勤労章（20年）..... 田川 雅己

勤労章（20年）..... 蒲澤 省吉

勤労章（20年）..... 池田 宏幸

消防団員10年 庵原 伸也

消防団員10年 宮川 貴照

【令和6年度北海道消防協会定例表彰】

..... 佐藤 裕介

●町表彰

【行政委員勤続表彰】

議会議員.....溝口 久男 連合公区委員.....湯川 秀一

連合公区委員・公区委員.....西野目 進一

【上川町消防団表彰】

25年.....木村 哲 20年.....池田 宏幸

20年.....田川 雅己 20年.....佐藤 裕介

20年.....田村 義朗 15年.....芦田 裕介

15年.....濱田 耕二 10年.....宮川 貴照

10年.....別所 亘 5年.....宮川 雄太

5年.....佐々木 陽介 5年.....松井 彬

令和6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）

TOPIC

1

氷瀑まつりは今年で50周年！

北海道の冬を代表するイベントのひとつである層雲峡氷瀑まつり、は今年で50周年を迎えます。氷の彫刻のライトアップによる幻想的な光景は、多くの町民や観光客に感動を伝えてきました。今年は50周年を記念して毎日花火の打ち上げやイベントが開催されます。節目の年を盛大にお祝いしましょう。



昨年の会場の様子



今年の掲載ポスター

【イベント概要】

第50回層雲峡氷瀑まつり

今年のテーマ

～彩りは、時を超えて。～

開催期間：2025年1月25日（土）～

3月9日（日）

17：00～21：30 44日間

開催場所：層雲峡特設会場

協力金：1,000円（中学生以上）

上川町民は無料

※層雲峡観光協会窓口にて無料券を配布



第50回層雲峡氷瀑まつり
詳細はこちら



秋田県男鹿市観光協会提供

まつり初日となる1月25日は、会場内で姉妹観光協会の秋田県男鹿市観光協会によるなまはげ太鼓「恩荷」の演奏があります。なまはげ太鼓は、全国的に有名な男鹿半島のなまはげと和太鼓と組み合わせた新しい民族芸能として昭和62年に創作されたものです。

12月9日（月）に、学びと感謝の希望財団と上川町は、未来共創パートナーシップ協定を締結しました。今後は「学び」による交流や機会を創出し、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

2

未来共創パートナーシップ協定



野田建設株式会社から地域貢献をお申し出いただき、上川医療センター駐車場の白線引きをしていただきました。ご協力いただきありがとうございます。

TOPIC

3

地域貢献に感謝します



TOPIC

4 日ハム山本選手のトークショー開催

12月7日(土)に北海道日本ハムファイターズ山本 拓実選手 トークショー in 上川が開催され、町民約100名がトークショーに訪れました。トークショーのほかに山本選手とのキャッチボールや抽選会が行われ、ファンや野球少年団との交流が図られました。本事業はみんなが輝くまちかみかわ事業支援金を利用し、実施されました。



TOPIC

5 菊水新橋が 開通しました

12月2日(木)に国道39号と上川町菊水をつなぐ、菊水新橋が開通しました。菊水・東雲地区や旭ヶ丘に行く際にご活用ください。開通の際は地域住民の方々も訪れ、菊水新橋の開通を祝いました。



ご寄付・ご寄贈ありがとうございます!



明治安田生命様

432,400円の寄付金と電話音声明瞭器サウンドアークを寄付・寄贈していただきました。寄付金は健康健診事業に活用します。



国際ソロプチミスト様

乳がん検査推進キットを寄贈していただきました。検査推進キットを活用し、乳がん早期発見の啓発活動を推進します。

上川町社会福祉協議会へ

木戸 澄子様、齊藤 信男様、
佐藤 光紀様(札幌市)、
松本 きぬゑ様、吉田 政代様

上川町ふるさと応援寄附(11月分)

502件 9,345,600円

近藤 敬一様(東京都)
藤崎 大輔様(神奈川県)

総人口

3,085 人

(男性：1,457 人／女性：1,628 人／世帯数：1,877 世帯)

生まれた
赤ちゃん

1 人

亡くなった方

5 人

転入
された方

5 人

転出
された方

24 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 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帯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加入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6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6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	5,568,000	645,592	6,213,592	3,090,811	49.7	2,483,874	40.0	
特 別 会 計	国民健康保険事業 特別会計	472,700	0	472,700	164,785	34.9	166,614	35.2
	後期高齢者医療事業 特別会計	79,340	0	79,340	24,615	31.0	24,028	30.3
	介護保険事業特別会計	520,870	11,406	532,276	280,582	52.7	214,575	40.3
	国民健康保険上川町立 診療所事業特別会計	445,890	5,858	451,748	97,801	21.6	199,222	44.1
	介護医療院事業 特別会計	163,305	1,788	165,093	36,307	22.0	68,503	41.5
	小 計	1,682,105	19,052	1,701,157	604,090	35.5	672,942	39.6
計	7,250,105	664,664	7,914,749	3,694,901	46.7	3,156,816	39.9	

（単位：千円，％）

一般会計執行状況 <歳入>

区 分	令和6年度		
	予算現額	収入済額	収入率
町 税	619,514	303,601	49.0
地方譲与税ほか	199,991	94,775	47.4
地方交付税	3,327,000	2,209,751	66.4
使用料及手数料	104,052	52,772	50.7
国・道支出金	744,021	76,726	10.3
町 債	602,798	0	0.0
そ の 他	616,216	353,366	57.3
計	6,213,592	3,090,811	49.7

（単位：千円，％）

一般会計執行状況 <歳出>

区 分	令和6年度		
	予算現額	支出済額	支出率
議 会 費	56,590	29,135	51.5
総 務 費	1,634,235	671,691	41.1
民生・衛生費	1,599,534	705,911	44.1
農林水産業費	229,751	42,768	18.6
商工労働観光費	315,192	153,910	48.8
土 木 費	443,183	57,234	12.9
消 防 費	340,396	161,239	47.4
教 育 費	436,629	141,452	32.4
公 債 費	852,583	440,534	51.7
そ の 他	305,499	80,000	26.2
計	6,213,592	2,483,874	40.0

（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	収益的収支	収 入	185,589	59,618	32.1
		支 出	154,009	68,985	44.8
	資本的収支	収 入	86,507	0	0.0
		支 出	227,456	62,782	27.6
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	139,838	59,478	42.5
		支 出	133,361	44,027	33.0
	資本的収支	収 入	106,977	0	0
		支 出	136,594	27,012	19.8

（単位：千円，％）



後期高齢者医療制度のお知らせ

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6年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
令和6年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和6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7年1月（上旬）	令和6年1月～9月
令和7年2月（下旬）	令和6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、保健福祉課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 保健福祉課医療給付グループ ☎ 2-4053

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 001-290-5601

きたよん通信

ヘルプマークを知っていますか

外見からはわからない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着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、歩くなどの動作が困難な方がいます。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。

きたよん出張講座のご案内

上川中部基幹相談支援センターでは、『障がい』について、地域に向いてお話をする講座を実施しています。

申込ができるのは

当麻町・比布町・愛別町・上川町の町内会、地域団体、サークル等です。

費用は無料ですが、会場は、申込側でご用意をお願いします。

申込方法

開催希望日の1ヶ月前までに電話、ファックス、メールでお申し込みください。

お話をする内容や時間については、ご相談に応じます。

お気軽にお問い合わせください。



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

田原総一郎・養老孟司「老人の知恵」



今月の
おすすめ!

いもとよう「十二支のはじまり」



絵本は
こちら

精力的に取材活動が続ける稀代のジャーナリスト田原さん(90歳)と解剖学者としての知見から社会のあらゆる事象を読み解く養老さん(87歳)の初対面での対談集です。様々な社会問題を、歯に衣着せぬ達観した考えのやり取りに、さすがという痛快さと納得感を覚え、あっという間に読み終える内容と構成の1冊です。

むかしむかし、神様が森の動物たちを集めて言いました。「正月一日の朝、御殿に来なさい。来たものから順に十二番まで、その年の大将にしてあげよう！」干支にはなぜ猫がないのか？有名なお話を、名手・いもとようこさんがかわいく仕上げた絵本です。



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♪
1月の読み聞かせは8日(水)に実施します。

半枠(点線枠原寸大)

縦 83 ミリ × 横 88 ミリ

5,000円 / 1カ月

全枠(灰色枠原寸大)

縦 83 ミリ × 横 176 ミリ

10,000円 / 1カ月

広告募集!

この枠内は広報かみかわ有料広告スペースです。有料広告とは「町民の方に知ってもらいたい、だけど広報掲載依頼はしづらい…」といった内容を掲載できるスペースです。詳しくは右下の二次元コード、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、奨学金の貸付を行っています

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。			



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！

保健福祉課
豊島主事



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

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7年1月19日(日)または20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

☎ 01666・55・0100

総務課 ☎ 2・1211

お知らせ

あいさつ励行標語作品 入選作品紹介

【小学生の部】

あいさつが人の心を照らすんだ

(辰巳 時さん 入選)

あいさつで町が明るくへんしんだ

(伊藤 琴美さん 入選)

こんにちはつながる心笑顔のわ

(北原 ひさなさん 入選)

【中学生の部】

朝昼晩みんなに笑顔でごあいさつ

(横井 来海さん 入選)

あいさつは目には見えない宝物

(陰山 蒼太さん 入選)

あいさつで生まれる笑顔と心の輪
(笠間 ひろなさん 入選)

だれとでもこんにちはから広がる輪
(宮川 愛瑠さん 入選)

【高校生の部】
挨拶で笑顔の扉をノックする

(川端 和真さん 入選)

おはようの言葉ひとつでみな笑顔

(濱田 柊香さん 入選)

あいさつは心をつなぐあいことば

(村山 蒼空さん 入選)

繋ぎ合う笑顔の魔法 こんにちは

(谷 倖愛さん 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

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。

町税の納め忘れはありませんか？

令和6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ない場合は、年度内の分割で納付することができます。

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

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。引越して住所が変わった時などは、運輸支局で住所登録をしてください。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき(変更登録)
- ・自動車を買ったとき(移転登録)
- ・自動車を売却したとき(抹消登録)

令和7年度の自動車税種別割納税通知書を確認にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

変更登録が間に合わないときは…
道税ホームページの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付

先の変更をしてください。

問 札幌道税事務所自動車税部
☎ 011・746・1190

保健

みらい健診・みらい親健診

日 1月10日(金)

受付：午後1時15分～1時45分

場 上川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

※対象者へ個別通知します。

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～

場 保健福祉センター2階和室等

対 ○乳児健診

令和5年12月・令和6年1月、3月、4月、6月、7月、9月、10月生まれの児

○1歳6か月児～1歳7か月児健診
令和5年5月28日～令和5年7月22日生まれの児

○3歳0か月児～3歳1か月児健診
令和3年11月28日～令和4年1月22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

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24日かみんぐホールにて町民文化祭総合舞台発表が行われました。各団体の発表に参観者は大きな拍手を送りました。

上川中学校
吹奏楽部



協力隊 曙 玲奈
ファッションショー



板谷 敏江
バレエ研究所



上川幼稚園



上川すみれの会



レイ・アロハ・
フラスタジオ



秋の火災予防運動



10月15日秋の火災予防運動の一環として上川消防署と町消防団は火災防ぎょ訓練をホテル大雪で行いました。

大雪荘
民協ボランティア



12月5日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。

KAMIKAWA
MIRAI FES
2024



12月7日 KAMIKAWA MIRAI FES が実施されました。トークセッションやTSIフリーマーケット、体験ブースやカフェバーに、300人以上の方が来場し、上川町の持続可能な未来について考える機会となりました。

上川町学園構想
ワークショップ



11月26日教育関係者や様々な世代の保護者、行政関係者等が集まり、上川町の教育・子育て環境を話し合うためのワークショップが実施されました。

こんにちは、千葉あさ美です。仙台出身で、大学では植物について学びました。卒業後は自然解説員として働いていましたが、「もっと大自然のそばで暮らしたい」と思い、移住を考えるように。その頃、移住フェアで上川町と出会い、層雲峡ホテルのことを知りました。そして2020年の夏、思い切ってスタッフとして働き始めたのです。昨冬からは株式会社EFCで宿泊やショップの運営を担当していて、試行錯誤しながら日々成長中です。スタッフみんなで力を合わせて、使ってくれる皆様に喜んでもらえるよう頑張っています！上川での冬の暮らしは雪かきなど大変なことも多いけれど、ご近所さんと声を掛け合いながらの除雪や、ふわふわと舞う雪の中を歩く時間など、雪国ならではの楽しみもたくさん。これからも、この魅力あふれる町での暮らしを楽しみながら過ごしていきたいと思っています。

リ	エ	ケ	町
レ	ツ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

千葉あさ美さん





今月ご紹介するコミュニティは…

上川ボッチャサークル

和気あいあいと楽しくボッチャで頭の体操と体の運動を!

上川ボッチャサークルは、毎週2～3回活動しています（時期によって変動あり）。もともとは練習場所を確保するため、施設の予約をする際に団体があった方が良いということで、一緒にやっていた人たちと話し合い発足しました。

集まった人達と楽しく過ごすことを大事に考えており、代表の内田さんはボッチャの良さを次のように教えてくれました。「ボッチャは話しながらできる競技。だからボッチャのことだけではなく世間話もしながら和気あいあいと活動しています。また、ボッチャは運動になるだけでなく、どこを狙うと良いか攻略を考えることで頭も使うスポーツです。来る者拒まずでやっているの週一回だけ参加したい、冬の間だけ参加したい等も大歓迎です。」

今年は毎週の活動に加え、希望者による大会出場も行い、旭川の大会では3位、名寄の大会では優勝と活動の成果を発揮することができました。

コミュニティ DATA

設立 : 令和5年10月
 活動内容 : 集まってみんなで楽しく練習
 (出たい人は大会出場)
 会員数 : 14名
 連絡先 : 090-1853-0247
 内田 広代表



ねらいを定める内田代表



真剣な眼差しで得点確認

「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



四季を楽しむ上川町の案内人

新緑から氷瀑まつりまで



大自然に憧れ上川町に！

こんにちは！2024年10月から地域おこし協力隊として活動している村田陵（むらた りょう）です。

大自然が広がる上川町の魅力に惹かれて移住してきました。

上川町は、四季を通じて楽しめる自然の宝庫です。春の新緑、夏の登山やキャンプ、秋には日本一早い紅葉、そして冬の氷瀑祭りやスキーなど、季節ごとに多様な楽しみを盛り上げられる一人になれるように頑張りますので、応援のほどよろしくお願いたします！



地域おこし協力隊
アウトドアデューサー
村田 陵 さん

2024年10月より、上川町地域おこし協力隊のアウトドアプロデューサーとして活動中。1月3日より層雲峡オートキャンプ場にて層雲峡イグルーのイベント実施。上川町に訪れた方を笑顔にできるように日々全力で取り組んでいます。

層雲峡イグルー

真冬の雪原に佇む幻想的なイグルー。その中で焚き火の温もりに包まれながら、特別なひとときを過ごしてみませんか？雪の静寂、目に触れる雪の冷たさ、そして焚き火の温もりが織りなす、冬だけの贅沢なアウトドア体験です。アウトドア初心者の方でも安心して楽しめるよう、すべてをご用意しました。寒さを忘れる快適な空間で、雪の静けさや美しい星空に包まれる、まるで夢の中のような体験が待っています。

ぜひ、遊びに来てください！

お問い合わせ：☎ 5-3368

診察室より



医師 梅津 貴之 先生

皆さま、寒さの強まる季節ですが体調はいかがでしょう。今回は白癬（俗に言う、水虫）について一緒に考えていきましょう。

白癬とは皮膚糸状菌とよばれる真菌（カビ）による感染症です。皮膚糸状菌はケラチンという成分が大好物であり、人間の皮膚にはケラチンが多く含まれるため、皮膚の表面に病巣をつくります。代表的なのは写真のような足の指の間にできるようなものです。「足の指の間や足の裏がかゆい、白くふやける、水泡ができて皮がむけてくる」などの症状があれば白癬が疑われます。ただし、痒みの症状がでるのは10%ほどと言われていますので注意が必要です。

水虫のせいで細菌感染症が起る！

白癬は皮膚バリアを脆弱にするので、蜂窩織炎の細菌感染症を併発してしまうことがあります。この点でも治療や予防が重要となります。

治療ですが、基本的には塗り薬で改善が見込まれます。病変が厚くなってしまうている場合などは飲み薬が必要になる場合があります。足の指の周りや爪の周りを丁寧に洗うこと、洗った後は水分を拭き取ることが重要です。硬いブラシや軽石などで力強く洗うと肌を傷つけ菌が侵入しやすくなるので注意しましょう。靴はなるべく毎日交換し、使用した靴はしっかりと乾燥させましょう。家族内と同じような症状がある場合はご家族も同時に治療することが重要です。これらは予防としても重要です。

爪白癬とは？足の水虫の原因にもなる！

爪に白癬菌が感染した場合を特に爪白癬と読んでいます。代表的なのは写真のような爪が肥厚してしまうようなものです。爪白癬は他足部位へのカビの供給源となってしまう



足白癬



爪白癬

まうため、爪白癬を治療しなければ、足白癬を繰り返す可能性があります。積極的な治療が必要です。

治療は基本的には塗り薬になります。症状が強く難治性の場合には飲み薬が必要になる場合もあります。他の治療薬との飲み併せの問題が多く注意が必要です。白癬かもしれないなどご心配などありましたら、お気軽にご相談ください。

上川医療センターの医師は家庭医療を専門としています。家庭医は病気・ケガにもよらず、日ごろよくある症状の診療、予防のことなどの相談も受け付けています。どんなことでもお気軽にお話ください。

ちょっと聞いてね！

栄養士のお話し

今月のテーマ

日本人の野菜摂取が減っています

胃袋が満たされて、満腹感を感じるのはどれでしょう？野菜がなくお腹を満たそうとなると高カロリーの食事になりそうですね

記事を書いたのは…

保健福祉課健康増進グループ
吉田 管理栄養士

令和5年度の国民健康・栄養調査の結果が公表され、20歳以上の野菜摂取は1日あたり平均値 256.0gでした。前年の270.3gから更に減少、第3次健康日本21の目標である1日350gとますます差がひらきました。野菜の摂取が少ないとどうなるのか・・・？野菜はカロリーが低く容量（かさ）が大きい食べ物です。下の図をくらべてみて下さい。

どれも80キロカロリー！



1日の目標量！
野菜 350g



からあげ 1個



メロンパン 1/4個



カツ丼 1/10杯

若者の性や、妊娠、出産に関する サイトが利用できます。

保健福祉課
健康増進グループ
籠味 保健師

こども家庭庁や北海道は、適切で役立つ情報を発信するため、新たな相談窓口等のサイトを立ち上げています。今回は、妊娠・出産・若者の性等に関する3つのサイトをご紹介します。困ったときは、一人で悩まず、慌てず恐れず、信頼できるところから情報を入力し相談しましょう。もちろん、役場の保健師にもご相談いただけます。

	にんしん SOS ほっかいどう サポートセンター	若者向け相談支援サイト 「スマート保健相談室」	出産施設を探せる 「出産ナビ」
相談内容	思いがけない妊娠 生理が遅れている 自宅出産してしまった お金がなくて受診できない (パートナー、ご家族も相談可)	性や妊娠・性被害・性感染症など、 若者向けに様々な悩みの相談窓口 を紹介。 性・妊娠に関する医学的に正しい 情報や、専門家のコラムも掲載。	出産施設ごとの特色・サービス内 容・出産費用等に関する情報サイ ト 全国 2,062 施設の情報を掲載 (R6.9.27 時点)
相談体制	24 時間 365 日対応 相談料無料 相談員は全員女性	相談内容により、サイト内から相 談機関を絞り込みます。そちらか ら、相談機関ごとの相談体制や方 法を確認できます。	ご自身で、トップページからエ リアや条件を指定し、出産施設 を検索
方法	電話：080-4621-7722 メール、LINE、来所相談も可 匿名でも大丈夫		
実施・運営	実施：北海道 札幌市 運営：社会福祉法人 麦の子会 (札幌市東区北 35 条東 9 丁目 1-14 西尾記念ビル 3 階)	運営：こども家庭庁	運営：厚生労働省
サイトの 二次元コード			

まな板、包丁は
使いません！

RECIPE

お手軽！ 野菜もりもりスープ



- 鍋に水 350 ml を沸かし、鶏ガラスープとキャベツの千切り 1 袋、乾燥わかめを入れてひと煮たちさせる。
- 塩・こしょう、しょうゆで味を調えたら、溶き卵を回し入れて箸で数回かき混ぜ、火を止める。
- 最後にゴマ油を入れて香りをつける。

【材料 (2人分)】

市販キャベツ千切り …… 1袋 (120g)
乾燥わかめ …… ひとつまみ
卵 …… 1個
鶏ガラスープ …… 小さじ 1/3
塩・こしょう …… 少々
しょうゆ …… 小さじ 1/2
ゴマ油 …… 小さじ 1/3

【栄養価 (1人分)】

エネルギー	123 kcal
食塩相当量	1.4g

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7年も開催します！
 1月6日(月)
 18:00~19:00
 @かみんぐホール



和太鼓フェスティバル in 上川
 恩荷、上川町郷土太鼓保存会や旭川近郊の太鼓チームで太鼓を披露します！ぜひお越しください。
 1月26日(日)
 13:30~
 @かみんぐホール

ごみ収集
 スケジュールは
 こちら



1	水	「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	木	「休業」1月1日~1月3日、1月6日~1月9日@層雲峡オートキャンプ場
3	金	「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	土	「ごみ収集 臨時収集日」@火曜日・金曜日収集地区※燃やせるごみのみ
5	日	「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	月	「町民新年会」18:00~@かみんぐホール
7	火	
8	水	「きてみんかエクササイズ教室」10:00~@たいせつの絆
9	木	「冬休み映画会」13:30~@かみんぐホール
10	金	
11	土	「児童生徒新春書初め大会」9:00~@かみんぐホール
12	日	「令和7年上川町はたちのつどい」15:00~@フラテッロ・ディ・ミクニ
13	月	「成人の日」
14	火	「始業式」@上川幼稚園・のぞみ幼稚園・小学校・中学校
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	「文化講演会 杉谷拳士 氏」14:00~@かみんぐホール
19	日	「スキージャンプ WC 応援ツアー」7:00~@札幌市
20	月	「やさしいエクササイズ教室」18:30~@総合体育館
21	火	
22	水	「白寿大学 新年交流会」10:00~@かみんぐホール
23	木	
24	金	
25	土	「かみかわバス無料 DAY」@上川町
26	日	「文化鑑賞事業 和太鼓フェスティバル in 上川」14:00~@かみんぐホール
27	月	「やさしいエクササイズ」18:30~@総合体育館
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	