

20歳、おめでとう!



今月の 内容	P2	KAMIKAWA PEOPLE	P8	消防・警察白書	P15	町のみんなのエッセイリレー
	P3	HOT TOPICS	P10	年金の情報・きたよん通信	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	...	後期高齢者医療制度のお知らせ	P12	くらしの Information	P18	かみかわヘルスケア
	P7	歯医者さんの歯っぴいコラム	P14	カメラレポート	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

アットホームな雰囲気

大好きです！



川村 莉音さん

◆川村さんのお仕事は？

私は、日東にある水力発電所のリプレース工事（古くなったシステムなどを新しいものに交換する作業）をしている西松・荒井JV（大規模な建設工事を行う複数企業の組織）現場事務所の事務員として働いています。アイスパビリオンの横に事務所があります。

◆川村さんの目標

現在はお金を貯めながら、新しく挑戦したいことを見つけないと思ひ、日々頑張っています。

まだ考えている段階ではありませんが、いつか海外に行って、色々な文化に触れ、人生の視野を広げられたら良いな、と思っています。

◆上川町への思い入れ

上川町は生まれ育った町ということもあり、住んでいると落ち着きますね。誰に話しかけても挨拶が返ってくるアットホームな雰囲気が、上川町のいいところだと思っています。

私が勤める職場でも同じようにアットホームな雰囲気があり、皆さんの優しさに支えられています。

す。

私はこのような上川町のあたたかい雰囲気が好きですね。

◆上川町に期待していること

私は、今のままの上川町が大好きです。昨年は130年のお祝い



(写真右) はたちのつどいの会場であるフラテッロ・ディ・ミクニで西木町長とともに撮影。

(写真左) 同級生の仲間と実行委員として式典で「誓いのことば」を読む川村さんと大本さん。

で大感謝祭が開かれ、町民みんなが集まってラーメンを食べました。ほかにも、ふる里まつりで町民全員でゲームをしたりして盛り上がるなど、上川町のアットホームな雰囲気が良いと思っていますし、この上川町の魅力が続いてくれたらなと思っていますね。

TOPIC

1

はたちのつどい開催



1月12日（日）に町民または町出身の20歳19名が参加し、「令和7年はたちのつどい」が行われました。かみんぐホールで集合写真を撮り、レストラン「フラテッロ・ディ・ミクニ」において、門出をお祝いしました。



当日は地域おこし協力隊の曙 玲奈さんによるセルフ写真館が開催され、旧友と嬉しそうに写真を撮る姿が見られました。



式典では、来賓の方々から祝辞が述べられ、その後は、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。

1月17日（金）に、昨年4月まで町長を務められていた佐藤芳治さんと、同じく副町長を務めていた谷博文さんに北海道社会貢献賞(自治功労者)が贈られました。贈呈式では、まちの発展に貢献されたことへの感謝の意を表して、西木町長から表彰状が手渡されました。

TOPIC

2 北海道社会 貢献賞表彰



1月6日（月）に、町民84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、「まなぶヤン」によるステージ演奏や、抽選会を楽しみ、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

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をいただきました。鏡餅は1月6日(月)まで役場正面玄関に飾られ、役場に訪れる町民を迎えました。



TOPIC

5

日ハム元選手の 杉谷拳士さんが講演

1月18日(土)に文化講演会が開催され、講師として元日本ハムファイターズ所属の杉谷拳士さん、司会としてフリーアナウンサーの大家彩香さんが登壇しました。杉谷さんが現役時代の様々な面白エピソードや引退した後の活動の様子を大家アナウンサーとともに楽しく、熱くお話しいただきました。



新しい地域おこし協力隊員を紹介します。

昨年12月末より、協力隊のフードプロデューサーに着任した、木村仁菜(にいな)です！山形県上山市出身で、上川町のように山に囲まれたスキー場や温泉のある街です。普段はヌクモで働きながら、上川産の食の魅力を発信していきたいと考えています。また、誰でも楽しめるようなアートのワークショップを定期的で開催したいと思っています。上川での暮らしを楽しみながら活動して参ります。どうぞよろしくお願いたします！



木村仁菜さん

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

藤井 いつ子様、築取 キミ様
(株)安川測量 様 (旭川市)

上川町ふるさと応援寄附(12月分)

1,810件 33,191,000円

奥村 菜々子様(兵庫県)、小沢 一様(東京都)
加藤 優様(神奈川県)、北村 哲様(札幌市)
木村 幸弘様(神奈川県)、佐藤 明美様(旭川市)
清野 翼様(埼玉県)、塚本 尚徳様(千葉県)
針本 尚往様(奈良県)、山本 朝子様(東京都)
山本 和春様(東京都)、渡部 要一様(札幌市)ほか

総人口

3,085 人

(男性：1,458 人／女性：1,627 人／世帯数：1,882 世帯)

生まれた
赤ちゃん

1 人

亡くなった方

9 人

転入
された方

17 人

転出
された方

9 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 12 月末現在



Q

『みんなで創り育てる協働のまちづくり』について教えてください。

A

町民や行政など様々な人たちが協力し、ともにまちづくりを行うための政策になります。お互いに手を取り合ってまちづくりを行うことで、町民にとってより暮らしやすく、町外の方からは魅力あふれる町となるよう様々な施策を行っていきたくと思っています。

町内コミュニティの活性化も重要なことのひとつです。町民が生きがいややりがいを感じて活気ある生活を送っていけるよう取り組んでいきます。「みんなが輝くまちかみかわ事業支援金」は様々なコミュニティの活動や趣味、特技などを生かして、まちづくりに関わってもらいたいという思いで、今年度より実施している施策です。

また、昨今の急速なデジタル化や目まぐるしく変化する社会情勢に対応するため、地域おこし協力隊やまちづくりへの参画を目的に連携する企業などから派遣された人材が地域課題に取り組んでくれており、多様な人材を活用して町民、事業所の皆さんと結びつけ、様々な状況に適應できるまちづくりを行っていきます。

国全体の動きとして行政業務のデジタル化を推進する動きが加速しておりますが、上川町でも役場窓口での住民票や証明書の交付、申請手続きなどのデジタル化を進めています。また、コンビニでの証明書交付、各種納税ができるように進めています。無理に推し進めるのではなく利用者の利便性の向上を目指して取り組んでいきます。





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円以下の場合は、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5年度分計算期間…令和5年8月1日～令和6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】 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

是非、参加して美味しく食べられるようにしてみませんか? 65歳以上の方が対象です。お申し込みは「地域包括支援センター」☎ 2・2955」まで。

実は知らず知らずのうちに口の衰えも進んでいます。少しでもそういうことが起こりにくくする体操が大切になります。そうならないようにするために、いまからでも遅くはありません。

「硬いものが食べにくくなった」「むせることがある」「口の渇きが気になる」「活舌(かつぜつ)が悪くなった」「薬を飲み込みにくくなった」「食べ物に口に残るようになった」「食べこぼしをするようになった」等の症状はありませんか?

食べられなくなったら嫌ですよ? 「硬いものが食べにくくなった」「むせることがある」「口の渇きが気になる」「活舌(かつぜつ)が悪くなった」「薬を飲み込みにくくなった」「食べ物に口に残るようになった」「食べこぼしをするようになった」等の症状はありませんか?

2月から始まる「歯っぴらいらふ」♪ 2月6日から毎週木曜日の午後「歯っぴらいらふ」が65歳以上の方を対象に7回コースで行われます。これは、ただ単に歯のことでなく歯にまつわることとか、いま巷で聞くようになった「フレイル(虚弱)」の前段階である「オーラルフレイル(口の衰え)」についてもお話をします。老いては食べることが楽しみの1つでもあると思います。それが食べられなくなったら嫌ですよ?



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 4 件	その他の出動 53 件 救助出動…………… 9件 警戒出動…………… 27件 応援出動…………… 4件 風水害出動…………… 0件 救急支援…………… 13件	救急出動 337 件 搬送人員 305 名
-------------	---	--------------------------------

消防署では、令和6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4件で、前年に比べ3件の増加となりました。

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13年が経過しました。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337件で、前年に比べ38件の増加となっています。

上川管区の救急出動件数は、前年に比べ34件の増加となり、層雲峡管区での救急出動件数はほぼ前年と同じですが、4件の増加となっています。

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	R5	R6	前年比	区分	R5	R6	前年比
出動件数	215	249	34	出動件数	84	88	4
急病	104	129	23	急病	42	46	5
転院	50	68	18	転院	4	5	1
交通事故	13	15	2	交通事故	5	7	2
一般負傷	37	28	-8	一般負傷	27	26	-2
その他	11	9	-1	その他	6	4	-2
搬送人員	150	225	30	搬送人員	77	80	0
軽症	62	78	6	軽症	51	53	0
中等症	97	118	16	中等症	18	18	0
重症	15	24	9	重症	17	7	1
死亡	6	5	-1	死亡	3	2	-1

警察

事件・事故等発生状況

令和6年中、上川町内では、屋内の消火設備などの点検を装い屋内に上がり込み金品を盗む、屋内に侵入して金品を盗む、駐車車両の窓ガラスを割って金品を盗む、さい銭を盗むなどの窃盗事件や、同じ建物に複数回落書きをする、器物損壊事案の発生がありました。また、温泉街では、全道各地で無銭宿泊する、詐欺事案やのぞきなどのわいせつ事案などの発生がありました。

町内で、殺人・強盗などの凶悪犯罪の発生はありませんでしたが、凶悪犯罪に発展する可能性が十分ある事件の発生もありましたので、注意が必要です。

旭川東署管内の刑法犯の発生は前年に比べ若干減少しましたが、実質的には過去5年間の平均的な発生件数でした。

特殊詐欺事件関係では、引き続き町内での被害届や相談等ありませんでした。

旭川東署管内での発生状況は、昨年に比べ認知件数は減少しましたが、被害額が激増し、多額の被害額をだましとられる事案も発生しています。

また、手口も凶悪化、巧妙化していますので地域全体での十分な注意が必要です。

交通事故内訳

上川町内で、交通死亡事故が2件発生し、人身事故は6件発生し8名が負傷しました。

		R2	R3	R4	R5	R6	前年対比
	人身	4	1	3	2	6	+4
	負傷者	4	1	5	3	8	+5
北海道	死者数	144	120	115	131	104	-27
全国		2,839	2,636	2,610	2,678	2,663	-15

令和6年中、全国の交通事故死者数は2,663人（前年比-15人）とほぼ昨年と同じ状況と言えますが、道内における交通事故死者数は、104人（-27人）で前年を大幅に下回りました。

警察からのお知らせ

110番は、緊急の事件・事故などをいち早く警察に知らせるための緊急電話です。通報すると警察官が、事件・事故の内容に基づき必要な事項を質問しますので、あわてず落ち着いて正しく伝えて下さい。

緊急の対応を必要としない遺失物・拾得物の届出、諸手続に関する照会などは、

0166-34-0110（旭川東警察署）

相談や警察業務に関する意見・要望は、#9110の警察相談専用ダイヤルをご利用ください。



国民年金からのお知らせ

国民年金保険料は「口座振替」がおトクです!

◆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 16,980 円

5 月分 16,980 円

6 月分 16,980 円

→ 翌月末引落

→ 翌月末引落

○当月末振替（早割）

4 月分 16,980 円

5 月分 16,920 円

6 月分 16,920 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 ヶ月分となり、その後は当月分（50 円割引）の 1 ヶ月分となります。なお、保険料は令和 6 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 ヶ月前納 現金で毎月納付 101,880 円 → 口座振替で前納 100,720 円 **1,160 円割引**

1 年前納 現金で毎月納付 203,760 円 → 口座振替で前納 199,490 円 **4,270 円割引**

2 年前納 現金で毎月納付 413,880 円 → 口座振替で前納 397,290 円 **16,590 円割引**

※令和 7 年 1 月から、最初の 4 月末にまとめて振替できる「2 年前納（4 月開始）」が追加されました。

◆申込期限

いつでも申し込むことができます。申し込みの時期により、割引を受けられない月もありますのでご注意ください。

【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



①生活のバリア
公共交通機関、道路、建物などで、利用する人に不便さを感じさせることです。
たとえば：
エレベーターのボタンが高い位置にあると、車いすを使っている人はボタンが押せません。

「バリアフリー」ってなに？
「バリア」とは、生活の支障となる障壁を意味し、「どうなっていたら困らないかな」「便利になるかな」と考えて、設備や環境を整えたり道具を使ったりして「バリア」を取り除くことを「バリアフリー」と言います。「バリア」には、大きく分けて 4 つあります。

②制度のバリア
社会のルール、制度によって、障がいのある人が持っている能力を活かす機会を奪われていることです。
たとえば：
障がいなどを理由に入学試験や資格試験などの受験資格や免許などを与えない。
残り 2 つは 2 月号で紹介します。

きたよん通信

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」
住所：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！

吉田修一「罪名、一万年愛す」



今月の
おすすめ！

ベストセラー作家である吉田修一氏のミステリー小説です。小さなスーパーマーケットから財を成した、富豪の生い立ちからの物語。「一万年愛す」とは、物語にでてくる宝石の名前ですが、それがなぜ「罪名」なのか。終戦直後の混乱期の出会いが、奇想天外な運命となってしまう。ぜひ、ご一読を。

図書だより
Library

エリック・ヒル作「まっかわまゆみ訳
「コロちゃんはどこ？」



絵本は
こちら

いなくなってしまった子犬のコロちゃんを探して、ママが色々な扉を開くしかけ絵本。執筆者の家でも大人気で、長子（5歳）が小さい頃めくって折り目だらけになった扉を、今は次子（1歳）が大喜びでめくっています。シリーズ16冊ありますので、お気に入りを探してみてもは？



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♪
2月の読み聞かせは12日（水）です。

有料広告

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。



確定申告や国税の納付についてのお知らせです。毎年、役場で確定申告されている方は、こちら特設会場をご利用ください。

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17日(月)～3月17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17日(月) 口座振替日…4月23日(水)



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！ご不明な点がありましたら、税務住民課にご相談ください。

税務住民課
渡辺 光貴 主事

申請先・お問い合わせ先

税務住民課
☎ 2-4052

お知らせ

**成年後見制度普及啓発講演会
が開催されます**

成年後見制度や、身寄りのない人の地域生活における課題や施策について学ぶことができる講演会が開催されます。

日 3月4日(火)14時00分～16時30分

場 旭川勤労者福祉会館2階

大中会議室

対 上川中部1市8町に在住する住民
関係機関(定員150名)

申 お電話、または専用
フォーム(下記二次元
コード)よりお申込み
ください。



☎ 0166-23-1003

**令和7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病气、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 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

保健

**新型コロナウイルスワクチン接種の
お知らせ**

日 2月14日(金)、2月28日(金)

受付：14時45分～16時15分

場 上川医療センターコミュニティルーム

対 上川町民で10月以降に接種していない方

問 保健福祉課 ☎ 2・4054
※事前に申し込みが必要です。

対象者	料金
① 65歳以上の方	2,800円
② 60～64歳のうち、心臓や腎臓、呼吸器等の障害があり、1級の身体障害者手帳をお持ちの方	2,800円
③ 妊婦	2,800円
④ 12歳～18歳(高校生年齢相当)	2,800円
⑤ 生活保護世帯の方	無料
⑥ ①～⑤以外の方	16,730円

がん検診(子宮・乳・大腸)

日 3月3日(月)

受付：8時00分～10時30分

場 保健福祉センター

問 保健福祉課 ☎ 2・4054

※事前に申し込みが必要です。

検診	対象者	料金
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,200円
HPV検査	25～60歳の女性	1,000円
婦人科超音波検査	20歳以上の女性	200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	500円

募集

**上川町認定こども園「こいふれ」
令和7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3歳以上で保育を必要としない幼児

2号認定：年齢が3歳以上で保育を必要とする幼児

要とする幼児

3号認定：生後6ヶ月～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：保護者のいざれもが、就労、妊娠、出産、疾病等のいづれかに該当する場合

申 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)

日 2月28日(金)まで

必要書類：施設型給付等支給申請書・入園申込書・勤務証明書

問 保健福祉課 ☎ 2・4055

中央保育所 ☎ 2・1030

**令和7・8・9年度物品購入等競争
入札参加資格審査申請の受付**

上川町のすべての機関が発注する物品の購入契約、物品の賃貸借契約及び業務の委託契約等に係る競争入札に参加される方について、あらかじめ資格の有無を審査するものです。例年2年度間の受付ですが、今回は令和7・8・9年度の3年度間での受付になります。

日 令和7年2月28日(金)まで

申 申請様式は下記二次元コードをご確認ください。

問 総務課 ☎ 2・1211



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



Big Snow Cup
BaseBall5



12月15日、町とスポーツメーカーのミズノ株式会社が共催し、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300の方が来場し、トーナメント形式の試合の他に日本代表選手や元日ハム選手の坪井智哉さんによる体験会等も実施され、おおいに盛り上がりました。

Baseball5（ベースボールファイブ）とは…

野球やソフトボールを原型としたアーバン型スポーツで、1チーム5人制、5イニングで対戦する団体競技です。2026年ダカールユースオリンピックの公式種目にも選ばれました。

上川町児童・生徒
新春書き初め大会



1月11日、かみんぐホールにて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。

ジャンプアップひろば



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。

上川消防
出初式



1月10日、上川消防出初式が行われ、参加した消防団員や消防職員は、火災予防に対する意識を高めました。式内では、長きに渡り職務を全うされた方々へ賞状授与が行われ、延べ39名1分団が表彰されました。

上川林業
アップデート事業



たいせつの絆
開設5周年



(上) たいせつの絆では開設5周年記念イベントが行われました。来場者にサイコロを振ってもらい、5の目が出た方に記念品が贈られました。

(左) 上川林業アップデート事業の一環として、旭川農業高校の生徒がイオン旭川西店で、「孫の手づくり」のワークショップを開催しました。多くの参加者が町産材で作成した孫の手を持ち帰りました。

高校生活
上川高校1年A組の山崎風翔です。自分は高校受験で第1志望合格が叶わず、第2希望だった上川高校を受験し、入学しました。正直入学当初は第1志望校に落ちたことをずっと引きずっていて、「第1志望校だったらもっと人数がいて楽しかっただろうな」だとか、ネガティブなことばかり考えていました。ですが、今となってはクラスメイトの皆や先生方、先輩方のおかげで毎日上川高校に通える幸せを噛み締めながら登校しています。上川高校は人数が少なくとも、勉強の進みが遅くとも、自分は他校では絶対得られない学びも、幸せも、楽しみも得ることができました。これからも1人の上高生として、3年間個性豊かで最高のクラスメイト達と、最高の高校生活を送っていきたいと思います。

リ	エ	ケ	町
レ	ッ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

山崎風翔さん



今月は…



今月ご紹介するコミュニティは…

北海道日本ハムファイターズ上川町後援会

試合展開に一喜一憂!みんなで楽しく一緒に応援しよう!

北海道日本ハムファイターズ上川町後援会は、北海道日本ハムファイターズ(以下「ファイターズ」)が実施している北海道応援大使プロジェクトに参加するために立ち上げた団体でしたが、プロジェクト終了後も会員によって活動を続けています。

主な活動内容はファイターズの試合の応援・観戦で、エスコンフィールド HOKKAIDO まで貸切バスで遠征に行くこともあれば、町内の飲食店等で観戦会を行うこともあります。また、今年度は6回の遠征に加え、ファイターズの選手を招いて講演会を実施しました。

選手の活躍についてやトレードなど様々な話題を話したり、一緒に応援したりすることで老若男女問わずみんなで楽しんでいます。

会員の中には自分が観に行った試合は負けてしまうことが多いため大上川神社でお参りしてから観戦に行ったところ、見事勝利を見ることができた人もいたそうです。

野球観戦の楽しさをみんなでシェアして、一緒に楽しんでみませんか?



総会のときも和気あいあいな雰囲気

コミュニティ DATA

- 設立 : 令和元年3月
- 活動内容 : ファイターズの試合観戦・応援
- 会員数 : 60名
- 連絡先 : 二次元コードから LINE にてご連絡ください!

みんなで応援して
楽しさや感動を
倍増するぼわん!



「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



上川町が、大好きです！

いつのまにか、安心する居場所に。

4年間、 お世話になりました！

地域活性化起業人として役場に
着任し、あっという間に4年の
月日が経とうとしています。本来
であれば3年で任期満了の制度
でしたが、温かいご縁をいただき、
上川町のみなさんともう1年共
に過ごすことができました。とて
も幸せな毎日をありがとうございます！みなさんと離れ離れになる
と思うと寂しくて泣いてしまいそ
うになりますが、またみなさんと
一緒に遊んだりお仕事したりでき
るよう精進いたします。今後とも
宜しく願いいたします。



地域活性化起業人
越中谷 翔子 さん

札幌市出身。東京の広告出版
制作会社に勤める。ディレク
ター、編集者。2021年6月
に上川町の地域活性化起業人
に着任。町では移住・観光パ
ンフレット、広報、ポスター
のリニューアルなどを担当。

上川町には、 魅力がいっぱい。

この1年間では、この広報「か
みかわ」の監修をはじめ、ヌクモ
に貼られている「まち歩きマップ」
や、キャンプ場、子育て支援、就
農パンフレットなどを制作しまし
た。その度に、私は町の魅力を発
見し「これから上川町はもっと
もっと素敵な町になるだろうな」
とワクワクしていました。私は今
の上川町が大好きですが、みなさ
んと共にさらに進化する上川町を
これからもずっと応援していま
す。4年間、ありがとうございます！

かみかわ へルスケア

診察室より



医師 片山 大奨 先生

皆さまこんにちは、上川医療センターの片山です。「今年は雪が少ないね」という皆さまの声に「いえ、お腹いっぱいです」と心の中で叫んでいる私です。

すでに広報を破り捨てようとしている皆さま、少しでも付き合ってもらえると嬉しいです。

「自律神経」とよく耳にします。これは車に例えてアークセルの役割を果たす交感神経と、ブレーキの役割を果たす副交感神経の2つから成ると説明されることが多いです。

私たち医療者も授業や教科書で、この2つの働きのバランスで私たちの活動が維持されていると学んできました。しかし「ポリヴェーガル理論」では、副交感神経には2種類の働きがあるという説明がなされます。リラックス系の働きと省エネ系の働きです。

強いストレスが短時間の場合、人は交感神経を働かせてストレスに立ち向かいます（炎のモード）。

そしてストレスを何とかやり過ごせば、リラックス系の副交感神経を働かせることが

今回は「心療内科医が教える本当の休み方」という本を読んで学んだ内容をご紹介します。読んで頂きます。「ポリヴェーガル理論」といいます。

できます（リラックスモード）。

ですが、強いストレスが長く続くと、人は交感神経を働かせ続けることができないので、できるだけストレスに無反応になろうとして省エネ系の副交感神経を働かせるようになります（氷のモード）。

紹介した本には氷のモードに陥りやすい現代人のストレスへの向き合い方について詳しく書いてありました。「ポリヴェーガル理論」は一つの仮説ですが、皆さまの生活に役立つキーワードになるかもしれませぬ。気になった方は調べてみてはいかがでしょうか。



主に大胸筋「フライ」 ※マシンNo.12



①パッドを両腕で挟むように座り、しっかりと胸を張ります。この時に、肩をむしろ下げないように、すくませないように注意しましょう。スタートポジションが出来たら、その姿勢を崩さないようにしながら、両パッドを胸でつぶすようなイメージで②→③と内側に絞るように動かしていきます。戻す動作の時にも負荷を抜かずに、ゆっくりコントロールしながら戻していきましょう。

体育館で 簡単！エクササイズ

2月号では、胸（大胸筋）を鍛えることのできる種目と腕（上腕二頭筋と上腕三頭筋）を鍛えることのできる2種目の計3種目をご紹介します。筋肉をつけて健康を維持するのはもちろん、見た目にも大きく影響する部位でありますので、是非総合体育館のマシンを使って効果的に体を鍛え上げましょう。



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）



まだまだ寒い日が続いています お風呂場の事故に注意しましょう

保健福祉課
健康増進グループ
佐崎 保健師

「ヒートショック」という言葉をご存じでしょうか？最近ではニュースなどでも取り上げられることも多くなっていますね。

ヒートショックとは、気温の変化によって血圧も急激に変動し、心臓や血管に負担をかけてしまうことを言います。65歳以上の方では毎年11月から4月にかけて浴室での事故が多く発生しています。

暖房の効いている部屋で血圧が安定していても、冷え込んだ脱衣所で服を脱ぐことで血圧が上昇、さらに浴室が寒いと血圧がさらに上昇します。その後浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり急上昇した血圧が一気に下がります。この血圧の変化によって脳内まで血液が回らなくなり、ふらつきやめまいがおこり、意識を失ってしまうこともあります。

予防できる方法をいくつか紹介します。

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく（暖房器具による火事に注意しましょう）
- ・お湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分以内を目安に
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・食後すぐやお酒を飲んだ後、薬を飲んだ後の入浴は避ける
- ・入浴前に同居者に一声かける
- ・入浴前に血圧を測定する



十分に寒さ対策と血圧管理を行い、ヒートショックを予防しましょう。

主に上腕三頭筋「アームエクステンション」 ※マシンNo.13



アームパッドの右側にある黄色のつまみを引っ張りながら、設定を「エクステンション」に切り替え、①のようにマシンに座ります。カール同様、上腕をしっかりパッドに固定し、逆手でグリップを握ります。握ったら肘を支点に②→③と腕を伸ばしていきます。上腕三頭筋（二の腕）に力を入れて伸ばしていきます。③から②→①と戻していく局面では、体が後ろに動かないように腹筋に力を入れ体全体を固定し、上腕三頭筋で負荷を逃がさないようにゆっくりと動作していきましょう。

主に上腕二頭筋「アームカール」 ※マシンNo.12



アームパッドの右側にある黄色のつまみを引っ張りながら、設定を「カール」に切り替え、①のようにマシンに座ります。上腕をしっかりパッドに固定し、手首を少し掌屈させてグリップを握ります。握ったら肘を支点に②→③と腕を曲げていきます。力こぶを固くするイメージで最後まで絞り切るように上げましょう。③から②→①と戻していく局面でも力を抜かずゆっくりと動作していきましょう。

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♪
会場ではみんなを待ってる
ぼわん♪

2月5日(水)
2月8日(土)～9日(日)
2月12日(水)～15日(土)
@層雲峡特設会場



マーブルタウン

子ども100名が集まって、
みんなで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8日(土)～9日(日)
10:00～15:00
@かみんぐホール

ごみ収集
スケジュールは
こちら



1	土	
2	日	「リサイクルの日」 「全道ジュニアクロスカントリースキー上川大会」8:30～@菊水クロスカントリー
3	月	
4	火	
5	水	「きてみんかエクササイズ教室」10:00～@たいせつの絆 「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
6	木	
7	金	「町民入浴無料の日」11:00～@たいせつの絆
8	土	「マーブルタウン」10:00～15:00 @かみんぐホール 「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
9	日	「マーブルタウン」10:00～15:00 @かみんぐホール 「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
10	月	
11	火	「建国記念の日」
12	水	「白寿大学 よもやま講座③」10:00～@かみんぐホール 「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
13	木	「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
14	金	「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
15	土	「氷瀑まつり かみっきー出沒」@層雲峡特設会場
16	日	
17	月	「地域未来塾」15:00～@ PORTO
18	火	「地域未来塾」15:00～@ PORTO
19	水	「地域未来塾」15:00～@ PORTO
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	「天皇誕生日」
24	月	「天皇誕生日 振替休日」
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	「上川町学園構想フォーラム」18:00～20:30 @かみんぐホール