



今 月 の 内 容	P2	KAMIKAWA PEOPLE	P8	人事行政の運営等の公表	P15	町のみんなのエッセイリレー
	P3	HOT TOPICS	P10	上高アゴラ・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	国民年金からのお知らせ	P12	暮らしの Information	P18	かみかわヘルスケア
	P7	冬のあらし、暴風雪への備え	P14	カメラレポート	P20	12月のカレンダー

【表紙】大雪上川酒造株式会社 緑丘蔵の皆さん。

今月の
カミカワ
ピープル



上川大雪酒造株式会社緑丘蔵

木村 三千香さん

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。

上川のお酒を全国へ
たくさんの人に上川
の魅力を広めていく

◆木村さんのお仕事は？

上川大雪酒造株式会社緑丘蔵で働いています。主に事務や出荷作業等の業務を行っています。製造やショップの業務を手伝うこともあります。様々な仕事に携わっている中で、日本酒が醸造される場所から購入者の手に渡るまで、すべての流れが見えて楽しいです。

◆上川町での暮らし
今年11月22・23日（11月22・23日）を初開催し、「幻のふなくち」という生原酒の販売を行うので、どれくらいの方が参加してくれるか楽しみです。

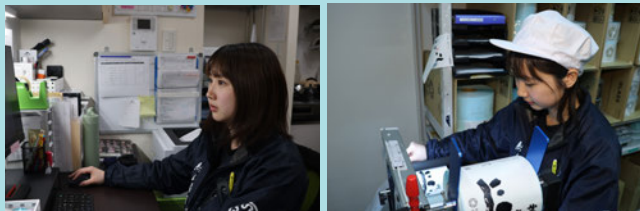
◆上川町での暮らし
生まれも育ちもずっと上川町です。10年前から比べると町内の街灯も大分増えており、一人でゆっくり散歩できるような、上川町の静かさが大好きです。

◆上川町での暮らし
高校生の時に生徒会副会長を務め、色々な行事の運営・裏方として参加しました。そのことがとても楽しかった思い出となっていて、今の仕事の中でも似た楽しさを感じています。

◆上川町に期待していること

最近町内に飲食店が増えてきているので、より多くの人を呼び込むことができるんじゃないかと期待しています。

◆上川町に期待していること
また、現在は空き家はあるけど賃貸などで住める住宅が少ないように感じています。手軽に住みやすい住宅が増えると移住者が増えることもあるのかなと感じています。



左) 事務作業中の様子。商品の流れを管理しています。
右) ボトルのラベル張りの様子。一本一本丁寧に。

TOPIC

1

Big Snow Cup Kamikawa 2025



10月19日（日）、総合体育館で Big Snow Cup Kamikawa 2025 が開催されました。当日は、町内外からオフィシャルトーナメント 12 チーム、ファミリーリーグ 9 チームの計 21 チームが「ベースボール5」に参加し、熱く楽しい戦いが繰り広げられました。その他、スケボーやパターゴルフなど、大人から子どもまで楽しめる様々なスポーツコンテンツが用意されたほか、キッチンカーによるグルメが提供されるなど魅力あふれるイベントとなりました。



スペシャルゲストとして元プロ野球選手・荒木 雅博 氏や旭川ビースターズの現役選手も参加し、BB5の日本代表とのエキシビジョンマッチが行われ、迫力あるプレーの連続に会場は大盛り上がりでした。



駐車場ではキッチンカーなどが6店舗出店し、来場者の皆さんは、できたてのグルメやスイーツを試合の合間に楽しみながら、おいしいひとときを過ごしました。

11月5日（水）、長年にわたり上川町の発展に尽力されました、佐藤 芳治 氏、新井 光雄 氏の功績をたたえ、功労者表彰式並びに祝賀会を開催しました。

TOPIC

2 町功労者表彰

佐藤 芳治 氏（写真右）

〈略歴〉

上川町職員 S42.4～H12.3

上川町助役・副町長 H12.3～H20.2

上川町長 H20.4～R6.4

上川町村会会長 R4.3～R6.4

北海道社会貢献賞（自治功労者） R6.12.17

旭日双光章 R7.4.29



新井 光雄 氏（写真左）

〈略歴〉

農業組合法人 大雪牧場 理事・組合長 S42.3～H10.2

上川町農業協同組合 代表理事組合 H5.4～H20.1

上川中央農業協同組合 代表理事組合長 H20.2～H27.4

全国農業協同組合中央会功労章緑綬表彰 H24.3.9

旭日双光章 H24.11.3

上川町産業貢献賞 H28.12.14

タカハタ建設株式会社と株式会社 Mz 原田から地域貢献活動のお申し出をいただき、小学校グラウンドの雨水排水トラフ内の土砂除去作業をしていただきました。

TOPIC

3 地域貢献に感謝します



TOPIC

4

アンヌ遙香 & 明石英一郎

W 講演会

11月16日(日)、かみんぐホールで、文化講演事業として、アンヌ 遙香氏と明石 英一郎氏による講演会が開催されました。どさんこワイド時代の芸能人秘話や、昔と今で変化した言葉の意味について、ご講演いただきました。STVのマスコットキャラクター「どさんこくん」グッズが当たる抽選会も行われ、楽しい講演会となりました。



新しいまちの仲間を紹介します。

株式会社クラウドワークスの楊です。11月より、地域活性化起業人として上川町役場と協働し弊社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おります。お酒やグルメ、旅が好きです。皆さまと楽しく交流しながら、ワクワクする形で「感動人口、1億人。」創出に弊社と私個人の力で町に貢献していきたいです！



楊柳(ようりゅう)さん

ご寄付・ご寄贈ありがとうございます！



明治安田生命保険相互会社 様

「私の地元応援基金」として431,200円のご寄付をいただきました。寄付金は、健康健診事業に活用させていただきます。

上川町社会福祉協議会へ

佐々木 親守 様 (旭川市) 對馬 敏美 様 (旭川市)
石山 幸康 様 金田 充 様 菅家 祐太 様
上川町大根生産組合 様
年金連盟上川町分会 会長 佐々木 直司 様

上川町ふるさと応援寄附 (10月分)

351件 7,593,000円

総人口

3,038 人

(男性：1,419 人／女性：1,619 人／世帯数：1,886 世帯)

今月の上川町の人口

生まれた
赤ちゃん

3 人

亡くなった方

4 人

転入
された方

15 人

転出
された方

30 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 10 月末現在



Q

上川大雪酒造株式会社、株式会社 EFC 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

上川大雪酒造株式会社との協定は、上川町の観光地としての魅力をさらに高めること、関係人口の増加等を通して地域を活性化することを主な目的として締結しました。様々なイベントへの出店や日本酒「神川」をはじめ、メディアでの紹介などで大雪酒蔵が注目され、上川町の名前を知ってくれる人が増えてきており、交流・関係人口創出の効果を実感しています。今後も、特産品開発や KAMIKAWA チーズをふるさと納税返礼品としてラインナップするなど、協力関係を築いていきたいと考えています。

株式会社 EFC との協定は、官民共創による新しい公共のかたちである「官民共創パブリック」の実現に向けて、地域課題の解決を主な目的として締結しました。官民共創パブリックとは行政と民間がお互いの強みやリソース、ノウハウなどを掛け合わせ、新たな価値（公共サービス、取組等）を創造することを指します。空き家、空き店舗をエリア(地域)・リノベーション(再生)しながら新たな活用を図っていくことを一緒に考えていければと思っています。また、PORTO は町と EFC が協力して作り上げた町内外の方々の交流拠点として大きな役割を果たしており、管理・運営は EFC が実施しています。





国民年金からのお知らせ

国民年金には障害基礎年金・遺族基礎年金があります

国民年金は、加入者が不慮の事故や病気で障害を負ったり、亡くなったりしたときに障害基礎年金や遺族基礎年金を支給して、国民の生活を守ります。

○障害基礎年金とは

障害基礎年金は、障害の原因となった病気やケガの初診日に国民年金に加入中であるか、加入中でなくても20歳前や60歳以上65歳未満の方が、一定の障害の状態になった時に支給されます。年金額は、障害の程度（※1）が1級のときは103万9,620円（※2）、2級のときは83万1,696円です（令和7年度の年金額）。

また、生計を維持している子がいるときには加算があります。

○遺族基礎年金とは

遺族基礎年金は、国民年金に加入中の方、あるいは加入中でなくても60歳以上65歳未満の方が亡くなったときに、亡くなった方に生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」に支給されます。

年金額は、子が1人の配偶者に支給される場合は107万1,000円（※2）、1人の子だけに支給される場合は90万9,100円です。（令和7年度の年金額）また、子が2人以上のときには加算があります。

○年金受給のための条件

障害基礎年金、遺族基礎年金を受けるためには、初診日など（障害基礎年金では初診日、遺族基礎年金では死亡日）のある月の前々月までの「国民年金に加入していなければならない期間」のうち3分の2以上が、保険料を納めた期間または保険料を免除された期間である必要があります。

※1：障害者手帳の等級とは異なります

※2：受給年齢によって、年金額が異なります

【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

❄️「冬のあらし、暴風雪への備え」❄️

本格的な冬を迎え上川・留萌地方では、発達した低気圧の通過や強い冬型の気圧配置によって、暴風雪に見舞われることが多くなります。

暴風雪の災害には、暴風による転倒や体温が奪われることによる低体温症等の人的被害や、視界不良や吹きだまりによる交通障害、電線着雪や飛散物による停電の発生などがあり、北海道では毎年のように発生しています。特に、平成25年3月に道東地方を中心として発生した暴風雪では、吹き溜まりで立ち往生した乗用車の車内で、一酸化炭素中毒により親子4人が亡くなるなど、道内で9人の方が亡くなる大きな災害となりました。

このような暴風雪災害を防ぐために、気象台では暴風雪警報を発表するほか、暴風雪により広範囲に重大な被害のおそれがあるときには、気象情報に「数年に一度の猛ふぶき」「外出を控えてください」のキーワードを用いて発表し、厳重な警戒を呼びかけます。

暴風雪災害は、晴れて穏やかな天気から悪天へと急変したときに特に多く発生しています。暴風雪警報が発表されている地域では、今の天気が晴れや曇りでも決して油断せずに、不要・不急の外出は控えるようにしましょう。どうしても車で外出が必要なときは、車の立ち往生を想定して、防寒着や長靴、スコップなどを用意しておくといいでしょう。

お問い合わせ先 旭川地方気象台（☎ 0166-32-7102）



旭川地方気象台ホームページ 暴風雪への備え

人事行政の運営等の状況

上川町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例に基づきその概要を公表いたします。
 詳しい情報については、上川町ホームページで公表していますのでご覧ください。

1 職員の任免及び職員数に関する状況

(1) 任免の状況（令和6年度）

職種	区分	採用	退職			
			定年	勸奨	自己都合・その他	合計
一般行政職		2人	-	2人	4人	6人

(2) 部門別職員数の状況

職種	区分	職員数		
		令和7年	令和2年	差引
一般行政部門	議会	2	2	0
	総務	24	26	△2
	税務	3	6	△3
	労働	0	0	0
	農林水産	8	9	△1
	商工	10	9	1
	土木	9	12	△3
	民生	23	16	7
	衛生	8	8	0
	小計		87	88
特別行政部門	教育	11	9	2
公営起業等会計部門	病院	20	21	△1
	水道	3	4	△1
	下水道	3	3	0
	その他	15	13	2
合計		139	138	1

地方公務員法第58条の2及び上川町の人事行政の運営等の状況の公開に関する条例に基づいて公表するばわん♪



2 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (令和6年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A
令和6年度	3,034人	6,156,402千円	274,862千円	1,007,115千円	16.4%

3 職員給与費の状況（普通会計予算）

区分	職員数 A	給与費				1人当たり給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
令和7年度	105人	384,895千円	81,053千円	155,580千円	621,528千円	5,919千円

4 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況

(令和7年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
上川町	38.1 歳	314,294 円	374,553 円
			344,460 円
国	41.9 歳	332,237 円	414,480 円

(注) 1 「平均給料月額」とは、令和7年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均である。

2 「平均給与月額」とは、給与月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものである。このうち、上段はこれらすべての諸手当込みのもので、下段は、国家公務員との比較のために、時間外勤務手当、通勤手当、特殊勤務手当等を除いたものです。

5 期末手当・勤勉手当の状況（令和6年度）

上 川 町		国	
(令和6年度の支給割合)		(令和6年度の支給割合)	
期末手当	2.5 月分	期末手当	2.5 月分
勤勉手当	2.1 月分	勤勉手当	2.1 月分
(加算措置の状況)		(加算措置の状況)	
職制上の段階、職務の給等による加算措置 有		職制上の段階、職務の給等による加算措置 有	

6 特別職の報酬等の状況（令和7年4月1日現在）

区分		給料月額等
給料	町長	745,000 円
	副町長	613,000 円
	教育長	560,000 円
報酬	議長	278,000 円
	副議長	232,000 円
	議員	200,000 円
期末手当	町長 副町長 教育長	(令和6年度支給割合) 4.60 月分
	議長 副議長 議員	(令和6年度支給割合) 4.60 月分

7 公平委員会の状況（令和6年度）

区 分	件 数
勤務条件に関する措置の要求	0 件
不利益処分に関する不服申し立て	0 件

上高アゴラ

【アゴラ：ギリシア語で人々の集まる場所 公共の広場】



▲上高 SNS の QR コードです。スマホでご覧になれます。

令和 7 年度 上川高校活動報告会 12 月 19 日（金）13:00～15:10 上川高校体育館

～地域とともに歩む、学びの成果を披露します～

1 年生による海外研修の報告、2、3 年生による探究活動の成果発表を行います。生徒たちは、地域課題の解決に向けて取り組んできた探究テーマを発表するとともに、海外での学びや交流を通して感じたことを町民の皆さんにお伝えしますので、ぜひご来場ください！

観覧申込みは、下記 2 次元コードのフォームからお願いします。



問合せ：上川高校 01658-2-1409 学校説明や校舎見学など通年実施しています。

きたよん通信

『障がい』ってなんだろう④

■知的障がい

知的障がいは、生活や学習面で現れる知的な働きや発達が同年齢の人の平均と比べてゆっくりしています。身の回りの全面的な支援が必要な人や社会生活を送れる人もおり、個人差が大きく支援のしかたは一人ひとり異なります。

《私たちができること》

・多くのことを理解したり判断することや、自分の考えをうまく伝えることが苦手です。具体的な表現を使い、わかりやすい言葉を選んで話しましょう。

■発達障がい

発達障がいは、脳の機能の発達に関係する障がいです。コミュニケーションなどが苦手ですが、優れた能力が発揮されている場合もあり、周りから見て様子が理解されにくい障がいです。どのような配慮が必要かは個人により大きく違います。

《私たちができること》

・あいまいな表現は苦手なので、具体的な表現で伝えます。

・図や文字で視覚的に説明すると、よりわかりやすいです。

次号へつづきます

きたよん相談会のご案内

12月16日(火) 比布福祉会館

1月21日(水) 愛別総合センター

ター

2月25日(水) 上川かみんぐ

ホール

時間はいずれも13時30分～15

時30分です。4町内(当麻町・

比布町・愛別町・上川町)に

お住まいの方、ご家族、関係

機関の方がご利用できます。

予約は必要ありません。当日、

会場にお越しください。

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

『ジェーン・スー
介護未満の父に起きたこと』



今月の
おすすめ！

お椀が持てない。キャップが開けられない。ラップがめくれない。歳を重ねると、できないことが徐々に増えていく。「ピンピンコロリ」で亡くなる人はごくわずか。介護施設に入居する前の父に対する、著者（娘）の愛情と怒りの葛藤を描いた5年間の物語。非常に参考になる一冊です。



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♪

『マウリ・クンナス作「いながきみはる訳」
サンタクロースと小人たち』



絵本は
こちら！

フィンランドの北のはずれに、コルバトントリという山がそびえていて、ふもとに工場や倉庫や飛行場のある村があります。そこにはサンタクロースが、何百人もの小人やトナカイに囲まれて暮らしています。サンタクロースと小人たちは、1年間どんなふうに過ごしているのかな？今年のクリスマスに向けて、親子でのぞいてみませんか。絵のたくさん付いた、大きな絵本です。

公式

Instagram 写真募集中！



@kamikawacho_official

～あなたの好きな上川町の写真をください！～

今年度から、町の公式 Instagram を開設しました。

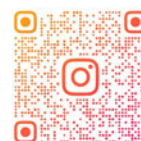
上川町民全員にインタビューすることを夢見て投稿しています。インタビューを通して、地元民が語る上川町の良さや、おすすめスポットを紹介しています。全部見ればあなたも道内旅行マスター。かもしれない！? ストーリーズでも皆様に楽しんでいただきたく、送っていただいた写真は投稿として使用させていただきます。

自分の好きな、気に入っている景色の写真

『観光地じゃないけどこの場所好きなんだよな～』『あのイベント良かったな～』 など

タイトル 20～40字

本文 70～140字 提出はDMで



詳しくは公式アカウントのハイライトをご覧ください。
問合せ：地域魅力創造課広報公聴担当 ☎ 01658-2-4063

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。



12月1日より、冬道の安全を確保するため、町道の除雪業務を下記のとおり実施しますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

除雪作業にご協力をお願いいたします



上川町では、原則として除雪判断基準時刻を午前2時00分とし、市街地で10センチメートルを超える降雪があった場合、町内の早朝一斉除雪を実施しております。

【除雪に関するお願い】

●路上駐車はやめましょう

除雪の妨げになる最大の要因が路上駐車です。除雪作業に支障をきたします。また、緊急車両の通行にも支障がありますので、路上駐車は絶対やめましょう。

●玄関先の雪はみんなの手で

除雪は限られた短い時間に終了しなければなりません。そのため、作業後に残った玄関先の雪を取り除くことは時間的に難しい場合があります。みなさんのご協力をお願いします。

●深夜の除雪作業にご協力を

朝の通勤・通学路の確保のため、交通量の少ない深夜・早朝に除雪作業を行います。騒音や振動などでご迷惑をおかけしますが、交通安全の観点からも、ご理解をお願いします。

●道路への雪出しはやめましょう

除雪した道路に雪を捨てると、除雪の効果がなくなるばかりか、轍（わだち）ができて交通障害や事故の原因にもなります。道路へは雪を出さないようにしましょう。また、水路や川、マンホールにも雪を捨てないでください。屋根の雪などを捨てる場合は栄町の雪捨て場をご利用ください。

●除雪車には近づかない

作業中の車両は急な後退や、横ぶれなどを起こすこともありますので、除雪車の近くを通行する車両は間隔を十分とって最徐行し、歩行者は絶対に除雪車両に近寄らないでください。

お問い合わせ先

建設水道課

建設管理グループ

☎ 2-4060

募集

2025年自衛官等募集案内

●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まいります。

日 1月18日(日)～19日(月)いずれか1日

●陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

対 日本国籍を有し、男子で中卒(見込み含む)17歳未満の者

申 10月1日(水)～1月15日(木)

日 第1次試験…1月24日(土)～25日(日)いずれか1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隊 ☎0166・55・0100

役場総務課 ☎2・1211

保健

みらい健診・みらい親健診

日 12月29日(月) 受付13時15分～13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年生とその保護者 ※対象者へ個別に通知します。

申 12月22日(月)まで

問 保健福祉課 ☎2・4054

インフルエンザ予防接種

日 12月1日(月)・5日(金)・8日(月)・15日(月)・19日(金)・22日(月) 14時30分～16時00分

場 上川医療センター

※予約は不要です。接種ご希望の方は、右記日程に会場へお越しください。

問 保健福祉課 ☎2・4054

お知らせ

北海道苦情審査委員制度のご案内

「北海道苦情審査委員」制度とは、道の機関が行った業務に関する苦情を、皆さんに代わって、苦情審査委員が公平で中立な立場から審査する制度です。

◆皆さん自身の利害に関する苦情であれば苦情審査委員に申立てができません。

◆審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関

に是正や改善を求めます。

◆個人情報の保護にも十分配慮します。

申 窓口へ持参するほか、郵送、ファックス、メールでも受け付けています。

※電話や匿名での申立ては受け付けておりません。

詳しくは「苦情の申立て方法 北海道」で検索するか、左記の問い合わせ先へご連絡ください。

問 総合政策部知事室道政相談センター ☎011・204・5523

生活・仕事相談会 開催

日 令和7年12月25日(木)

①10時～10時50分 ②11時～11時50分

場 ふれあいセンター

対 生活の中で「わからないこと、ちょっとした困りごと(子どもの学習など)」がある方。

申 12月24日(水)午後3時までに電話、FAX、メールで予約してください。

相談料 無料

問 自立相談支援事業所 かみかわ生活あんしんセンター(旭川市豊岡)

☎0166・38・8800

税制

町道民税、国民健康保険税の納期のお知らせ

町道民税及び国民健康保険税の第6期の納期限は12月25日(木)です。

忘れずに納めましょう。納税には銀行などの口座から自動的に振替納付できる、便利な口座振替制度や、納付書に印刷された2次元コードによる納付やアプリ等での電子納付、コンビニエンスストアでの納付も可能ですので、ぜひご利用ください。

また、令和7年度の町税全ての納期限が12月25日をもって到来いたします。

納付額が高額であるなどの理由から、納期内納付ができないという方は、年度内の分割納付も可能ですので、お気軽にご相談ください。

問 税務住民課 ☎2・4052

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

10月18日
上川中学校吹奏楽部
定期演奏会



10月18日、かみんぐホールで上川中学校吹奏楽部の定期演奏会が開催されました。約200人の町民が集まり、日頃の練習の成果を発揮して迫力ある演奏が披露されました。

10月19日
上川町認定こども園
“ここふれ”発表会



10月19日、かみんぐホールで認定こども園“ここふれ”発表会を開催しました。歌・踊り・楽器の演奏など、園児たちが一生懸命に練習してきた演目を精一杯発表しました。

10月15日～31日
秋の火災予防運動



10月15日、上川消防署と町消防団は秋の火災予防運動の一環として火災防ぎょ訓練を朝陽リゾートホテルで行いました。また、市街地では火災予防の啓発として、認定こども園、危険物安全協会、消防後援会とともに防火パレードが行われ、子どもたちが元気に演奏を披露しました。

10月25日～26日
上川町文化祭展示



11月3日
陸上自衛隊
上川町演奏会



この6月には第4子が誕生し、仕事もキャンプ場経営からインフィニティ国際学院寮長、森林保全まで広がりました。冬には氷瀑まつりの製作にも挑戦します。何も知らずに来た町で、気づけばこんなにも多くのご縁に支えられていることに、ただただ感謝しています。

北の森で見つけた日々
広島から上川町へ移住して一年半。長女の小学校入学をきっかけに、「子どもたちを広い土地でのびのび育てたい」と思ったことが始まりでした。妻の兄の紹介でキャンプ場管理人として働くことになり、知り合いもいないまま飛び込んだ町でしたが、気づけば毎日たくさんの方が訪れては、釣れた魚や熊肉、山菜を「家族で食べてみ」と手渡してくれる。管理棟の前で故郷・瀬戸田レモンの搾りたてレモネードを飲みながら、町の歴史や未来を語り合う仲間もできました。

リ	エ	ケ	町
レ	ツ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

田中慎二さん



今月は…

●次回は安田隆斗さんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

上川スケート少年団

初心者も気軽に楽しくスケートを始めてみませんか？

上川スケート少年団は「上川のおやじ」こと故 藤原正二さんが昭和 41 年に創設し、現在まで活動を続けている少年団です。学校の冬休み期間中は総合グラウンドのスケートリンクで社会教育事業としてスケート教室が開催されており、冬休み以降は少年団に所属している子どもたちがさらに練習を重ねていきます。指導者の広野さんはスケート少年団の良さを次のように教えてくれました。「スケートは初心者の上達が早いスポーツの一つで、出来るようになるという喜びが感じられます。また、大会に参加した際に転んでしまったり、うまく滑れなかったりという自分のミスの悔しさに泣いていた子もいます。全部、学びある経験なので、まずは楽しく滑って欲しいです。」

また、上川町はスケートを始めやすい環境が整っていると教えてくれました。スケート教室で初心者でも参加しやすい練習からはじめられ、道具はスケート連盟から無料で借りることができます。楽しかった人やもっとやりたいと思った人は少年団と一緒に練習してみませんか？



(写真) 練習の様子。Go to the start

コミュニティ DATA

設立 : 昭和 41 年
 活動内容 : スケート練習、大会参加
 会員数 : 10名
 連絡先 : 01658-2-1375
 広野 嘉行



まずはスケート教室から！
 みんなで一緒に楽しく滑る
 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

選択肢を

上川町にガラスという



技と出会いに満ちた 上川町での1年半

上川町に移住して早くも1年半が過ぎました。切り絵、アイヌ刺繍、木工、打楽器、お味噌作りやお豆腐作り、藍染めなど、他にも様々な分野のプロフェッショナルがこの街にはいらっしやって、その技術に惜しみなく触れさせていただくことができ本当に楽しいです。森についても様々な角度から教わる事ができ、視野を広げる事ができました。ガラスも同じように、気軽に触れていただけるようにしていきたいです。



地域おこし協力隊
クラフトプロデューサー
守屋 由紀 さん

2024年4月着任。北海道音更町出身。舞台役者を目指して上京後、紆余曲折の上、ガラス工芸を学びガラス作家に。上川をイメージしたアクセサリーの制作・販売を行っています。

上川町に“ガラス”という 新しい楽しみを

「上川町にガラスという選択肢を」を合言葉に、日々ガラス作品を制作しています。お土産やプレゼント選び、ちょっとした体験、町をご案内する時などに“ガラス”を思い出してもらえたら嬉しいです。地元の職人さんと上川をイメージしたアクセサリーを制作・販売し、ヌクモや山一食堂、江差牛山、大上川神社などで展示も行ってきました。ワークショップも時々開催し、ガラスの魅力を気軽に楽しんでいただける場をつくっています。

かみかわヘルスケア

診察室より



院長 平野 嘉信 先生

上川医療センター院長の平野です。日頃から当院をご利用頂きまして、誠に有難うございます。今年も寒い季節がやってきましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？全国的にインフルエンザも流行ってきておりますので、感染対策も含めて、体調を崩されないようにお体に十分気をつけてお過ごしください。

今回は、近況報告と町民の皆様にお願いがございます。

まずは近況報告です。11月9日の北海道医師会創立78周年記念行事におきまして、上川医療センターが15年間、救急診療所として活動してきたことに対して、鈴木直道北海道知事より感謝状を授与されました。これは、私たちの救急医療に対する町民の皆様への深いご理解とご協力、ご支援があったからこそだと思っております。また、患者様に寄り添い、迅速な対応にご尽力下さり、当院の救急診療を支えて下さった当院の看護師

をはじめとするスタッフの皆様、救急隊の皆様のご協力の賜物だと感じております。この場をお借りして感謝申し上げます。今後とも、引き続き、救急診療体制の維持に尽力し、町民の皆様の健康と安心を守るため、スタッフ一同邁進していく所存でございます。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。



次に、町民の皆様にお願いがございます。当院は、ご存知の通り、総合診療・家庭医療の研修施設となっております。総合診療医・家庭医は、小児も診ることが出来なくてはならず、当院でも認定こども園、小学校、中学校、高校の学校医として内科健診や就学時健診、講演会等を担当したり、予防接種もさせて頂いております。しかし、小

児の外来受診率が低く、研修施設の基準を満たしていないとの指摘を受けており、改善しなければならぬこととなっております。

そこで、小さなお子様をお持ちの保護者の皆様や、関係者の皆様を中心にアンケート調査を行うことといたしました。どのようにすれば、小さなお子様も受診しやすい医療機関になるか、皆様の忌憚なきご意見を頂き、それを元に体制構築を目指し考えて参りたいと考えております。左記の2次元コードからアンケートへの入力を宜しく願います。2次元コードからアンケートにお答えできない方は、当院の受付にもアンケート用紙を置いておりますので、当院にお越しください。皆様のご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

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、何なりとご相談頂けますと幸いです。



記事を書いたのは…
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！
三角筋前部、上腕三頭筋 編

今回はオールインワンラックのスミスパーを使って、主に「肩」を鍛えることのできる種目をご紹介します。総合体育館にあるトレーニングマシンには肩を有効に鍛える単一マシンがない中、本種目はとても有効な肩を鍛えることのできる種目となっています。肩を鍛えることで、肩関節の安定性につながったり、肩まわりの血行が良くなることで、肩こりの予防・改善も期待できます。また、意外と大きい筋肉でもあるので基礎代謝量のアップも期待できます。是非チャレンジし、いつまでも健康でいられるように頑張ってください。

眼と血管

保健福祉課
健康増進グループ
石原 保健師

私たちの体には血管が走っています。全部繋げると何kmになるかご存じですか？
なんと **10万km**（地球2周半）です。
体の中にある血管の実際の様子が見たい！となると、超音波（エコー）検査やMRI（電磁波で写真を撮る）検査などが選択肢になります。
お金と時間がかかるので、中々気軽にできる検査ではありません。

実は、体の中で1か所だけ直接血管の姿を見ることができる場所があるんです。ご存じですか？

それは… **瞳孔**

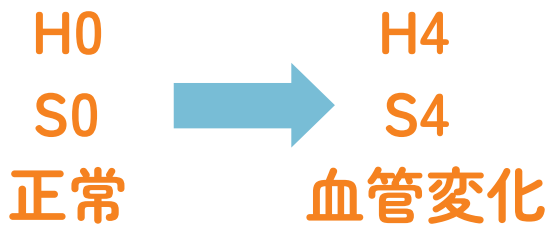
瞳孔は光を集めるために**透明**になっている
なので強い光を当てると網膜の血管が透けてみえる

【実際の網膜の写真】

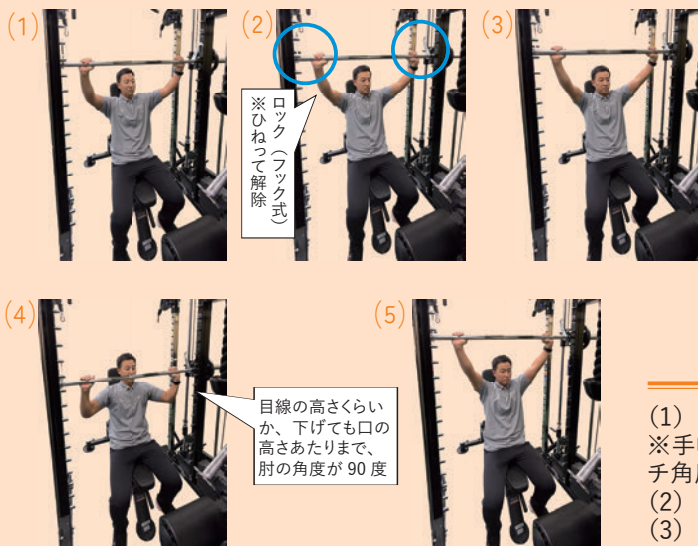


網膜の血管は脳の血管から枝分かれしているので
網膜の血管に変化が起きている場合、脳の血管でも
動脈硬化などの変化が起きていると予測できます。

網膜の写真撮るこの検査は「眼底検査」といって
特定健診で行っています
特定健診を受けてくださった方にお返りする経年表
に眼底検査の結果（H○S○）を記載しているので、
ぜひ特定健診を受診して、網膜の血管の状態を確か
めてみてください。



主に三角筋前部、補助で上腕三頭筋「スミスショルダープレス」



※ひねって解除

目線の高さくらいか、下げても口の高さあたりまで、肘の角度が90度



つまみを引っ張りながら

背もたれを起こす

車輪がついているので片側を持ちあげて移動させる。

- (1) 角度を変えたベンチ台に座り、スミスバーを握ります。
※手幅は下げたときに肘が90度くらいになるように、ベンチ角度の変え方は①～③を参照
- (2) 手をひねり、ロックを解除します。
- (3) バーを頭上で支え、スタートポジションをとります。
- (4) バーの重さを受け止めながら、ゆっくりバーを下げていきます。このとき下げすぎると肩を痛めやすいので目線くらいを目安に下げていきましょう。
- (5) バーを頭上に押し返します。頭上までしっかりと押し切ることで肩の筋肉を最大限収縮させます。

今月のカレンダー



12月注目の
イベントだ
ぼわー♪

CHECK



児童生徒主張のつどい

児童生徒が、日常生活の中で感じた心からの思いや考え、感銘を受けた出来事などを発表します。

12月6日(土)
9:30～
@かみんぐホール

CHECK



文化鑑賞事業
桂米朝一門落語会

今年の笑いおさめは、上方落語で。名人芸の妙をお楽しみください。

12月14日(日)
開場 14:30、開演 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	月	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
2	火	
3	水	「連合公区委員・公区委員会議」10:00～@役場大会議室
4	木	
5	金	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
6	土	「児童生徒主張のつどい」9:30～@かみんぐホール
7	日	「大雪山スコレ 絵本講座」14:00～@かみんぐホール 「リサイクルの日」
8	月	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
9	火	
10	水	「白寿大学 よもやま講座③」10:00～@かみんぐホール
11	木	「町議会定例会」10:00～@役場議場
12	金	
13	土	「みんなが輝くまち上川事業 ファイターズイベント」14:00～@かみんぐホール
14	日	「文化鑑賞事業 桂米朝一門落語会」開場 14:30、開演 15:00 @かみんぐホール
15	月	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
16	火	「クリスマス幻灯会」15:30～@かみんぐホール
17	水	
18	木	「上川町学園構想 オープン勉強会」18:00～@かみんぐホール
19	金	「クリスマス幻灯会」15:30～@かみんぐホール / 「おもてなし料理教室」18:00～@かみんぐホール / 「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
20	土	
21	日	「文化鑑賞事業 コメディエンヌプラネット」開場 15:00、開演 15:30 @かみんぐホール
22	月	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
23	火	
24	水	「上川ジャンプアップひろば冬」9:00～@かみんぐホール / 「地域未来塾中学生版」13:30～@かみんぐホール / 「ウィンタースクール2025in 上川」24日～28日@町内一円
25	木	「上川ジャンプアップひろば冬」9:00～@かみんぐホール 「地域未来塾中学生版」13:30～@かみんぐホール
26	金	「地域未来塾中学生版」13:30～@かみんぐホール
27	土	
28	日	
29	月	「みらい健診・みらい親健診」13:15～@医療センター
30	火	「役場仕事納め」
31	水	