



未来に向かって
羽ばたけ!

今月の 内容	P2 KAMIKAWA PEOPLE	P10 ぐらしの Information	P16 コミュニティ紹介
	P3 HOT TOPICS	P12 児童扶養手当等の手続き	P17 KAMIKAWORK PROJECT
	P6 新規採用職員・GWの休館状況	P13 図書だより	P18 かみかわヘルスケア
	P7 佐藤町長おしえて! Q&A	P14 カメラレポート	P20 4月のカレンダー
	P8 特集・佐藤町政を振り返る	P15 町のみんなのエッセイリレー		

【表紙】 上川高校を卒業した3年生のみなさん。最後のホームルームでの一枚です。

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。

上川町には
なんでもがあると
伝えていきたい

濱田 美恵子さん

◆以前就いていた仕事は？

タクシードライバーをしています。40歳を超えてから20年続け、体力的に大変な仕事なので60歳できっぱりやめました。その後は札幌でタクシードライバーの研修をしたり、森のガーデンで花の紹介をするガイドをしていました。

◆働いていた当時の思い

私がタクシードライバーを始めたころ、観光客が上川町に行くとき、札幌のタクシードライバーさんには「何しに行くの」と言われていました。当時、上川町は「山しかない」というイメージがドライバーさんの中にはあり、私はそんなイメージがいやでした。

私は上川町には遊べる場所がたくさんあると思います。夏はプールや森のガーデン、森の中でアクティビティができたり、ロープウェイもあります。冬は氷瀑まつりに行ってチューブ滑りや中山スキー場にスキーをしに行ったり、体育館で体を動かすこともできます。

だから、タクシードライバーとして働いていた時は探り探りです

が、ホームページを作ったり、役場にあった町紹介のポスターの裏に自分の電話番号を書いて営業したりしていました。おかげさまで、やめる直前はリピーターばかりでやめたくないなと思いました。



(右) タクシードライバーを始めた当初の濱田さん。観光客から住民まで幅広く愛され、濱田さんのタクシーをリピートする方が増えました。

(左) 観光先でお花を紹介する濱田さん。大雪森のガーデンでガイドをしていたこともあります。

◆町に今後期待していること

地域おこし協力隊や、移住者がたくさんいて町を賑わせてくれます。たくさんの方が上川町にきて上川町に住んでいる人と関わっています。そういった方々と関わりたいし、イベントがあれば参加したいと思っています。

TOPIC

1

「わが村は美しく」 奨励賞受賞



辰巳農園は「わが村は美しく - 北海道」運動第11回コンクールにおいて、奨励賞を受賞しました。2月21日に役場大会議室で行われた授賞式に辰巳明美さん、辰巳佳子さんが出席しました。辰巳農園は安全で責任ある農産物生産と持続可能な農業を実践することを掲げ、地域の特産物を使った加工品生産を進めてきました。特に自家製の大豆を使用した「大豆コーヒー」を町内外のイベントに出店しており、令和5年からは、自家で生産したもち米を使った大福やおこわなどを提供する店舗「もちごやママ」を営業しています。

「わが村は美しく - 北海道」運動 コンクールとは

自然的・社会的・歴史的に特徴のある景観を形成してきた北海道の農山漁村がより「美しく」あるため、地域の魅力と活力を高めようとする住民主体の活動を見出し、これを広く発信し、波及させていくことで、農山漁村の振興に寄与することを目指したコンクールです。



賞状を北海道開発局岩下部長から
受け取る辰巳明美さん

昨年の7月に着工した「上川発電所リプレース工事」の「永久堅固と安全祈願」のため、定礎式が執り行われ、佐藤町長はじめ、多くの関係者が参列しました。今後、上川発電所は、2024年3月の発電停止を経て、2027年3月に営業運転再開を予定しています。

TOPIC

2

定礎式が執り行われました



2月7日に「令和5年度全国中学校体育大会第61回全国中学校スキー大会」(長野県)の女子スペシャルジャンプに上川中学校の池田咲希さんが出場しました。後日、役場において全国大会の結果報告が行われました。

TOPIC

3

スキージャンプ 全国7位



TOPIC

4 金竜橋の補修工事を実施しました

町道越路中島線の金竜橋において、橋の補修と護岸工事が行われました。供用から40年以上が経過した橋であり、安全・安心な道路網の確保のため工事が実施されました。(以下工事現場地図)



TOPIC

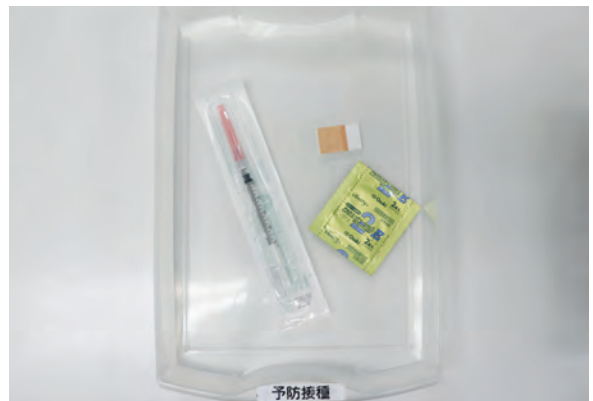
5 「予防接種事業」ご利用ください!

「予防接種事業」を各種実施しています。任意予防接種に対して、費用を助成する制度もございますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ：保健福祉課 ☎ 2-4054

実施中の予防接種：

『おたふく風邪』『インフルエンザ』『带状疱疹』



町公式 SNS を ご利用ください!

町では各種 SNS で町からのお知らせや、行事の様子、くらしや防災情報などを発信しています。

広報紙では伝えきれない【まちの魅力】を日々お届けします!



LINE 公式アカウント



Facebook

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

石原 一哉 様 (町内) 梅本 昭子 様 (町内)
岡 政代 様 (町内)

上川町ふるさと応援寄附 (2月分)

104 件 1,374,000 円

ゴールデンウィーク期間の休業・休館について

各施設等の開館状況は以下のとおりです。

	4月				5月					
	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月・祝)	30日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金・祝)	4日 (土・祝)	5日 (日・祝)	6日 (月・祝)
役場	—	—	—	○	○	○	—	—	—	—
教育委員会	—	—	—	○	○	○	—	—	—	—
医療センター	—	—	—	○	○	○	—	—	—	—
郷土資料館	—	—	—	○	○	○	—	—	—	—
保健福祉センター	—	—	—	○	○	○	—	—	—	—
ごみ収集	—	—	—	○	○	○	—	—	—	—
かみんぐホール 公民館図書室	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合体育館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
たいせつの絆	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
黒岳の湯	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大雪かみかわ ヌクモ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○ 通常どおり — 休業・休館

大会の記録



第54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
= 2月11日(日)、北見市民スケートリンク =

●幼児男女の部 100 m 2位 横山叶翔 ●小学2年女子の部 100 m 3位 横山芽彩 ●小学2年女子の部 500 m 3位 横山芽彩 ●小学2年男子の部 100 m 2位 伊藤開行 ●小学2年男子の部 500 m 1位 伊藤開行 ●小学3年女子の部 100 m 3位 岸田椛暖 ●小学3年女子の部 500 m 3位 岸田椛暖 (以上入賞者)



町職員の新規採用について

1月1日付けで2名の職員を新規採用いたしましたのでご紹介します。



保健福祉課
佐藤 望



出納室
高畑 朱里



佐藤町長 おしえて!
Q&A

Q 大変お疲れさまでした。
16年を振り返って、率直な感想をお聞かせください。

A まずはこの期間、例えば体調の面などでまちのみなさんや職員などに対して迷惑をかけることなく終えることができ、なんとかやりきることができたかなと、ほっとしているというのが正直なところですよ。

町としての行政課題は各分野たくさんあったけれど、ひとつひとつについてそれなりに対応することができたのではないかと考えています。まちの今後の将来像や可能性につながる、取り組みをしてこれたのではと感じています。

Q 印象に残っていることを教えてください。

A ひとつはやはり医療改革を手がけることができたということ。医療の安定は行政の最大の課題ともいえる大事なことです。町長就任当初は財政、そして医師の確保が大きな問題となっていました。プロジェクトで改革を検討していくなかで北海道家庭医療学センターと巡り合うことができ、最後は大きな決断を下して現在の方式に転換することができました。まちにいつまでも安心して暮らすうえで医療は必須の条件。そういう意味では非常に良かったと思っています。

もうひとつあげるとすれば旭ヶ丘地区での第2の観光地づくりです。層雲峡と連動して価値を引き上げる意図として行いました。「大雪森のガーデン」の完成直後に「北海道ガーデンショー」というビッグイベントに挑戦しましたが、ここがまちが大きく動いていく転換点だったと思っています。ここで生まれた自信といういろいろなつながりから、東京事務所の開設、多くの企業との連携に発展していきました。

Q これからのまちづくりに期待することは。

A ひとりひとりが真の幸福感を感じられる、そういうまちになること。これは決して抽象的な話ではなく、いま、人びとの価値観は変化し、自然や地方での生活を求める動きが大きくなっています。まちの宝でもある大自然を身近に生きる私たちが、自然と良い関係の中で人間としての幸福を感じられる、そういう施策をこれからも積極的に進めていってほしいですね。

Q 最後に、まちのみなさんに一言お願いします。

A 上川町はいま、大きな動きの中にいます。外からの関心も非常に高まるなか、町内に新しい店も連続してオープンしています。移住者や協力隊のみなさんも頑張っているところで、住民のみなさんもぜひ応援してあげて欲しいし、可能なら融合しあって一緒に町を盛り上げていって欲しいと思います。





佐藤町長と
振り返る！
上川町の

4期16年 /

5853 DAYS

平成20年の初当選以来、上川町のリーダーとして町政を牽引してきた佐藤芳治町長。
4期16年の間の政策や出来事を振り返ります！

<p>上川町の人口 3137人 ※令和6年2月末現在</p>	<p>定住人口から関係人口・交流人口へ 人口減少は深刻な地域課題のひとつ。定住人口の拡大を前提に経済的な富を求めただけではなく、さまざまな枠を超えて人間同士がつながりあうコミュニティを機能させることが重要と考えます。</p>	
---	--	--

DAYS

14 オープン!

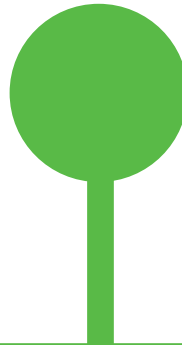
「森のガーデン」系を一望できる・交流の空間を木の協力でレス丘と層雲峡に入。全国から多います。



544DAYS

2009 町立診療所へ転換

医師の確保が喫緊の課題となっていた町立病院。一部の診療科を閉鎖するなどの事態も発生していたなか、北海道家庭医療学センターとの提携により体制を整え、診療所へ転換。まちづくりの基盤として医療の充実に取り組みました。



まちの動き・政策

0DAYS

2014
「大雪山写真ミュージアム」オープン




「関係者の評価は非常に高い施設。さらなる発展を期待します」



2012
高梨沙羅さん W杯初優勝

高梨沙羅さんがジュニア選手権大会で優勝、W杯蔵王大会で初優勝。これを皮切りに世界での活躍が始まります。

「実力、実績ともに世界一の女子ジャンパー。まだまだ頑張っ
て欲しい」



まちの出来事

PICKUP!

5853DAYSの政策

まちづくりのコンセプトを 北の山岳リゾートタウンに!

住民一人ひとりが真の豊かさと幸福感を得る「山岳リゾートタウン」を目指しています。

町立診療所への転換

民間起業との連携促進

大雪かみかわ「ヌクモ」オープン

ふる里たいせつ館オープン

認定こども園の推進

上川消防署層雲峡出張所落成

たいせつの絆オープン

「かみくる」運行開始

大雪 森のガーデンオープン

暮らしの安心を守ることや観光を中心としたまちづくりを進めてきたぼわん♪



5853 DAYS

3596DAYS

2018 ~ 企業連携が進む!

魅力あるまちづくりを目指して、地域活性化を目的とした民間企業などの連携が大きく進みました。ひとつひとつが具体的なかたちになり始めており、今後の展開にも期待がかかります。

2681

20 「ガーデン」が

旭ヶ丘地区に「大雪」をオープン。大雪山同地区で新たな観光創出。三國清三シェトランもでき、旭ヶの流れが生まれまじくの観光客が訪れて

2020 新型コロナ ウイルスが猛威



「多くのことを学び、日常のありがたさを再認識しました」



2019 「たいせつの絆」 オープン



「みなさんが気軽に集える場所として大切に利用してください」



2018 北海道 胆振東部地震

上川町では震度2を観測し、同午前3時25分に北海道電力の管轄域内すべてが停電する、史上初の“ブラックアウト”につながりました。

「日頃の備えの必要性和電源確保は改めて重要な課題です」



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



※画像はイメージです。

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。

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。

空き家改修に最大 80 万円補助金を交付します

上川町空き家・空き地バンクへ登録される空き家を、購入又は借り受けして改修する方、空き家を貸し付けするため改修する方へ、空き家改修支援事業補助金を交付いたします。詳細については、以下の二次元コードよりご確認ください。



空き家改修支援事業補助金

空き家の情報お待ちしております！空き家改修の補助金制度と合わせてご利用ください！

地域魅力創造課
戸田主事



登録カードはこちらからダウンロードできます！



上川町空き家・空き地バンク登録物件情報

申請先・お問い合わせ先

地域魅力創造課

☎ 2-4063

お知らせ

春の上川町火災予防運動を実施します

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期を迎えるに当たり、住民の皆様へ火災予防の意識を高めていただくことを目的に、4月20日(土)から4月30日(火)までの11日間、春の上川町火災予防運動を実施します。

期間中の主な行事として、消防職員及び団員合同の火災防ぎよ訓練や火災予防広報パレード、消防車両による巡回広報を実施します。

問 上川消防署 ☎ 2・1040



福祉

高齢者・重度障がい(児)者福祉タクシー券の乗車券を交付します

町では、高齢者(75歳以上)の方や重度障がい(児)者に対して町内で利用できるタクシー券を交付しています。

対 高齢者 上川町内に居住し、次の両方に該当する方。① 昭和24年4月1日までに生まれた方 ② 令和5年度の町民税が非課税または均等割のみ課税の方

重度障がい(児)者 次の障害者手帳の交付を受けている方で、町民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯の方 ① 身体障害者手帳で内部(心臓・呼

吸器・腎臓・ぼうこう・直腸・肝臓)

障害1級 ② 身体障害者手帳で下肢・体幹・視覚障害1級または2級 ③ 療育手帳A判定 ④ 精神障害者保健福祉手帳1級

助成額 高齢者お一人につき、100円の乗車券20枚綴りを1冊

重度障がい(児)者お一人につき、500円の乗車券24枚綴りを1冊

※同じ乗車券で、町内のタクシー、かみくる、道北バスのどこでも利用できます。(バス券等への交換は必要ありません)

※該当する方には、乗車券を郵送します。(4月上旬発送)要件に該当する方で、届かない場合は担当までご連絡ください。

※長期入院中、施設入所者は対象外です。 ※周辺地域にお住まいの方には、自宅から上川駅までの距離に応じて枚数を追加して交付します。

問 保健福祉課 ☎ 2・4055

募集

令和6年度調理師試験の実施について

調理師法(昭和33年法律第147号)第3条の2第1項の規定により、令和6年度調理師試験を次のとおり実施し

ます。

日 8月22日(木)13時~16時

場 札幌市ほか道内8ヶ所(試験会場は受験票により通知)

甲 5月7日(火)~5月17日(金)までに最寄りの保健所に提出のこと

問 上川保健所企画総務課企画係 ☎ 0166-46-5988

手話奉仕員・手話通訳者要請講座・要約筆記者要請講座を開催

場 おびつた(旭川市宮前1条3丁目3番7号)

申 4月1日(月)~4月22日(月)

※受講料は無料で、別途テキスト代がかかります。

初級手話講座

日 5月14日(火)~12月3日(火)の火曜日(全25回)【昼の部】10時~11時30分

【夜の部】19時~20時30分

対 義務教育を修了した方

定員 各部50人(抽選)

テキスト代 各部3300円

中級手話講座

日 5月8日(水)~12月18日(水)の水曜日(全27回)【昼の部】10時~11時30分

【夜の部】19時~20時30分

対 初級手話講座を修了した方

定員 各部40人(抽選)

テキスト代 各部3300円

手話通訳者養成講座I

日 5月23日(木)~令和7年3月13日(木)

の原則木曜日(全37回)10時~11時30分

対 中級手話講座を修了した方で、本講座を修了していない方

定員 20人

テキスト代 5060円

※受講前に面接試験があります。本講座修了後、来年度に同講座IIの受講が必要ですが。

要約筆記者養成講座

日 5月16日(木)~10月31日(木)の火・木曜日(全43回)10時~12時

対 本講座を修了していない方

定員 20人(抽選)

テキスト代 4000円

問 保健福祉課 ☎ 2・4055



税制

令和5年度分の町税の納め忘れはありませんか

令和5年度分の町税の納め忘れがないか今一度ご確認ください。

お忘れの方は、至急最寄りの金融機関または役場出納室窓口で納めてください。納付書に印刷された2次元コードによる納付・電子納付も可能です。

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

児童扶養手当
特別児童扶養手当
特別障害者手当等

認定請求手続きについて



児童扶養手当・特別児童扶養手当・特別障害者手当等は以下の要件で支給されます。
要件に該当して認定を受けていない方は**手続きが必要**ですのでお問い合わせください。

【支給の要件について】

「児童扶養手当」

ひとり親家庭または配偶者が重度の障がい者の場合で

- ・18歳まで（18歳になった最初の3月31日まで）の子どもを扶養している方
- ・20歳未満の一定程度の障がいがある子どもを扶養している方

「特別児童扶養手当」

一定程度の障がいがある20歳未満の子どもを在宅で扶養している方

「特別障害者手当制度」

重度の障がいの状態にあるため日常生活において常時介護を必要とする障がい者（児）

※それぞれ、所得制限などの**支給要件があります**。詳細はHPを確認いただくか、担当までお問い合わせください。保健福祉課 ☎2-4055



ごみの分別徹底にご協力を



「燃やせるごみ」の中に「燃やせないごみ」や「有害ごみ」が混ざっている事例が増えています。右の写真は、昨年実施された8回の無作為検査において、上川町内で回収した「燃やせるごみ」から発見された不適切なごみの一部です。

これらのごみは、焼却の際に燃焼炉内で燃え切らず**設備を劣化させたり、ばい煙中に水銀として排出され自然環境に悪影響を与えたりします**。また、割れたガラスで作業員がけがをしたり、スプレー缶がごみ収集車や炉の中で爆発する可能性もあり、**非常に危険**です。

ごみ処理場（富沢衛生センター、愛別町）を長く安全に使用していくために、ごみの分別徹底にご協力をお願いします。



「燃えるごみ」に混ざられた蛍光灯

大量の乾電池やライターなどの有害ごみ



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

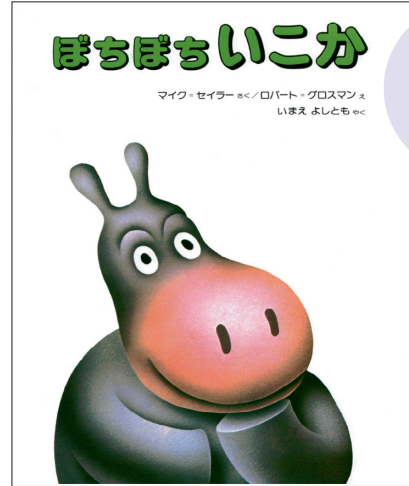
『ヤマザキマリ
CARPE DIEM 今この瞬間を生きて』



今月の
おすすめ！

母の影響で幼い頃から野性的で逞しい生きざまを送り、17歳からは単身世界を巡った著者。その母の死を通して見つめた「老いと死」の死生観を語るエッセイです。心打たれる深く優しい言葉に触れてみてはいかがでしょうか。

『マイク・セイラー』ぼちぼちいこか』



絵本は
こちら

何をやってもうまくいかない「かば君」をユーモラスに描いた一冊。全てを諦め(?)タイトルの言葉に行き着くラストは、大人が読んでもホッとします。あえて関西弁を使った訳者のセンスが光ります。



4月から新しく上川町に転入されたみなさん、まずは利用者カードをつくりませんか？ぜひ図書室へお越しくださいぼわん！

広告枠

全枠（本枠の原寸大）
縦 83 ミリ × 横 176 ミリ
10,000 円 / 1 カ月

半枠（本枠の半分）
縦 83 ミリ × 横 88 ミリ
5,000 円 / 1 カ月

広告
募集!

※詳細は町HPをご覧ください



まちの出来事を写真でお伝えします!

カメラレポート



上川中学校
卒業式



中学校 3月8日(金)

上川小学校
卒業式



小学校 3月19日(火)

自然観察講座
「江差牛山散策」



みんなで集合写真。山頂からは市街地と大雪山の山なみを一望できました。



何かの動物が木に穴を開けた痕跡を見つけました！



2月2日、町内の福祉施設などで上川高校の生徒ら50名による除雪ボランティアが行われました。社会福祉協議会や役場と連携して地域貢献活動として例年実施しており、今回はコロナ禍をはさんで4年ぶりの実施となりました。



除雪ボランティア



子ども達の頃、「なぜおじさんたちはパソコンとか携帯とかうまく使えないのだろう？」と不思議に思ったものです。でもいま私は思います。「おじさんはね、こういうのは苦手なんだよ」と。

四十歳を過ぎて惑うことばかりですが、生涯勉強を肝に銘じて頑張りたいと思っています。

おじさんから見える景色

みなさんこんにちは。私は東雲地区でもち米やミニトマトを作っている農家です。

ここ最近、スマート農業という最新技術を駆使した農業が広まりつつあり、ここ上川町でも畑を無人のトラクターが走り、田んぼの上をドローンが飛び、農家どうしの会話でもIoT、RTK、といった謎の横文字が飛び交うようになってきて、ついに行くのが精一杯な今日この頃です。

リ	エ	ケ	町
レ	ツ	ン	?
ー	セ	な	
	イ	?	

清野佳朗さん



今月は...



今月ご紹介するコミュニティは…

まちおこし戦隊カミレンジャー

町公式マスコット「かみっきー」とともに取り組むまちおこし

上川町の魅力発信に取り組む「まちおこし戦隊カミレンジャー」。イベントの開催、かみっきーカレンダー、グッズの制作などを行う団体です。活動のひとつである「かみかわさんぽ」の発行では、町内の店舗や観光スポットなどを紹介する冊子をこれまでに通算 10 号以上を発行しています。さかのぼること 10 年前、上川町の開基 120 周年記念事業（2014 年）の一環として町民からの公募を経て誕生したかみっきーと一緒に、まちをさらに盛り上げようという気持ちから有志で活動をスタートしたといいます。

代表を務める山川雅恵さんは「イベントを通してかみっきーと一緒に上川町を PR しています。かみっきーコンテスト（2月頃）、バースデーイベント（8月）、ハロウィンウォーク（10月）など、みなさんぜひ参加してください」と笑顔で話してくださいました。



かみっきーグッズ
はこちらから！

コミュニティ DATA

- 設立 : 平成27年2月1日
- 活動 : かみっきーカレンダーの作成、イベント開催、グッズの制作等
- 会員数 : 27名
- 連絡先 : 090-5522-4775(山川)
080-3230-3371(辰巳)



(写真左)「かみっきーコンテスト」表彰式の様子。
(写真右) 町外イベントに出店して上川町を PR。



「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



新たなスタートを切ります！
協力隊を卒業し、上川町で

地域おこし協力隊の 活動について

こんにちは。上川町地域おこし協力隊、フードプロデューサーの安田隆斗です。この度3月一杯をもちまして協力隊を卒業します。協力隊を通して数多くの町民の方々にお会いし、応援して下さいました。誠にありがとうございました。卒業後は、5月より上川ファミリーオートキャンプ村内に「ヤマイチカフェ」を開業します。



地域おこし協力隊
フードプロデューサー
安田隆斗さん

大学卒業後、協力隊のフードプロデューサーに着任。主にヌクモで菓子製造を担当。他、森林活用の取り組みへの参加や、飲食店「K.branch」のスタッフとしても勤務し、町の関わりを築いた。

「ヤマイチカフェ」 開業

以前に「山の食房」「居酒屋くしろ」があった場所なので馴染みある方があると思います。当店では町産の野菜を使用したメニューやスイーツを提供します。オープン当初は不慣れな点も多くご不便をお掛けすることもあるかと思いますが精一杯のおもてなしをさせていただきますのでご来店お待ちしております。

住所：〒078-1761

北海道上川郡上川町旭町 52-1
ヤマイチカフェ（キャンプ場内）

かみかわ へルスケア

診察室より



院長
平野 嘉信 先生

上川医療センター・つつじ苑の平野です。4月になり、だんだん春らしい暖かい日も増えて参りましたが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか？春先は寒暖の差も激しく、環境の変化・季節の変わり目などから体調を崩しやすい方もいらっしゃると思いますので、体調に気をつけてお過ごしください。体調面で困りの方は、当院へご連絡いただければと思います。

当院も例年の如く、この時期は医師の異動の時期です。この3月末に大澤医師が上川町から次の勤務地へ旅立ちました。大澤医師が上川町で学んだことを生かして、今後、さらに活躍されることを祈っております。そして4月から、また新たに2名の医師（梅津医師、片山医師）が着任しました。以前にもお話ししまし

たが、将来、家庭医・総合診療医として、全国・全道各地で活躍するために、地域での家庭医療・総合診療を学ぶために1年間の予定で、上川町にいられております。彼らが、上川町でもしっかり学び、今後、日本・北海道の家庭医療・総合診療の発展に少しでも貢献できるように、私たち指導医もしっかりと指導して参りますので、改めてご理解、ご協力の程、何卒宜しくお願い申し上げます。なお、今後、広報の当紙面にも登場する予定ですので、楽しみにしてください。

また、私自身も、上川町に戻ってきて3年目となり、トータル7年目となります。町民の皆様が、心身ともにより健康で安全、安心な生活が出来るように、今後もさらにより良い医療体制を構築すべく努力して参りますので、お気づきの点がございましたら、ご指摘ただけますと幸いに存じます。

昨年度も、社会情勢の変化や、町民の皆様のご要望など

から、必要に応じて可能な範囲で対応して参りました。新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、発熱外来の変更、院内感染対策の変更を行いました。また、町民の皆様のご要望もあり、带状疱疹ワクチン接種に対する公費助成などを行いました。今年度も、今月からオンライン診療を開始したり、町のパートナーシップ宣誓制度導入に合わせ、当院でも可能な範囲で対応出来るように準備を進めております。至らないところもあり、ご迷惑をおかけするところもあるかと存じますが、今年度も町民の皆様に安心してご利用していただけるように、さらにより良い医療体制を構築していきたいと考えております。何卒宜しくお願い申し上げます。

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、何なりとご相談頂きますと幸いです。



記事を書いたのは…
カミカワトレーニングアドバイザーコーチ
塚田コーチ（健康運動指導士）

体育館で

簡単！エクササイズ

大きな筋肉を使って体全体を鍛えよう①
上半身編

昨年度はおうちで出来る簡単エクササイズをご紹介しましたが、今年度は総合体育館のトレーニング室をもっとたくさんの方に活用いただきたく、トレーニング室にあるマシンの使い方を中心にみなさまにエクササイズをご紹介します。難しくて私なんかにはとても…と思う方は、丁寧にサポートさせていただきますのでご安心ください。

春は新しいことを始めるチャンス！是非この機会に総合体育館で汗を流し、いつまでも健康なカラダをつくっていきましょう。



受けていますか 「がん検診」

保健福祉課
健康増進グループ
佐崎保健師

1. 日本人の死因 1 位は「がん」です

がんは 1981 年から 40 年以上、日本人の死因の 1 位となっています。毎年 100 万人以上の方ががんになっており、国民の 2 人に 1 人は何らかのがんと診断される時代になっています。

2. なぜ、がんは増えているのでしょうか

がんは生活習慣病の一つです。日本人を対象とした研究では、がんの原因として喫煙・過度の飲酒・塩分の過剰摂取・野菜や果物をとらない・熱すぎる食べ物や飲み物・運動不足・ウイルスや細菌の感染などが挙げられています。

3. 定期的に検診を受けましょう

がんにならないような生活を送ることも大切ですが、がん検診を受けることは、無症状のうちに早期発見・早期治療し、がんで亡くなることを防ぐことにつながります。

来月 5 月 30 日に町内で特定健診・がん検診をまとめて受けられる集団健診をかみんぐホールにて行います。詳細は令和 6 年度特定健診・がん検診等のお知らせ（うぐいす色）をご覧ください。

現在予約受付中ですので、お申込みの際は保健福祉課窓口または ☎ 2 - 4054 までご連絡・ご相談ください！

部位別がんの死亡割合（2020 年統計）

	男性	女性
1 肺がん	24.1%	大腸がん 15.3%
2 胃がん	12.6%	肺がん 14.2%
3 大腸がん	12.5%	すい臓がん 11.9%
4 すい臓がん	8.5%	乳がん 9.3%
5 肝臓がん	7.4%	胃がん 9.2%

トレーニング室にある マシンは... ウェイトスタック式

重りの調節をピンの抜き差しで行い、筋力レベルや目的に応じて負荷（重さ）を変えることが可能です。※全マシン共通

胸「チェストプレス」※マシンNo.⑥



マシンに座りバーを前に押す動作を行います。押し出すときはもちろんですが、戻るときにも重さがかかるので、負荷を受け止めながら、ゆっくり動作しましょう。手幅を広めにとり、肩を落とし、胸を張るように意識すると大胸筋に効かせられます。肩を上げてしまうと怪我につながるので気をつけましょう。

背中「シーテッドロウ」※マシンNo.⑦



マシンに座りバーを引く動作を行います。腕で引くのではなく、肩甲骨を意識し、胸を張りながらバーを後ろに引くことで背中の筋肉が使えます。バーを戻すときには、背中の筋肉が伸ばされる（ストレッチ）感覚を意識しながら、ゆっくりと動作しましょう。

今月のカレンダー



春を感じる
イベントだ
ぼわーる♪



春の火災予防運動

火災予防の一環として、防
ぎょ訓練が行われます。

4月20日(土)
～4月30日(火)
@町内



春の全町一斉清掃

冬の間に溜まった砂やゴミを
きれいにするイベントです。

4月21日(日)
8:00～
@町内

ごみ収集
スケジュールは
こちら



1	月	「入園式」10:00～@中央保育所
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	「入学式」10:00～@上川小学校 「入学式」13:00～@上川中学校
6	土	
7	日	リサイクルの日
8	月	「入学式」13:00～@上川高校 「入園式」10:00～@上川幼稚園 / 「入園式」10:00～@のぞみ幼稚園
9	火	
10	水	「期日前投票期間」10日(水)～13日(土) 8:30～@役場多目的室
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	「上川町長選挙・上川町議会議員選挙」7:00～
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	「白寿大学開講式」9:30～
19	金	
20	土	「春の火災予防運動」20日(土)～30日(火)@町内
21	日	「春の全町一斉清掃」8:00～@町内
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	