



今
月
の
内
容

P2 KAMIKAWA PEOPLE
P3 HOT TOPICS
P6 西木町長おしえて! Q&A
P7 新規赴任者等紹介
P8 上川町役場組織機構図

P10 後期高齢者医療制度・乾燥の季節火の取り扱い注意
P12 … 通行止めのお知らせ・きたよん通信
P13 図書だより
P14 ぐらしの Information
P16 カメラレポート

P17 町のみんなのエッセイリレー
P18 コミュニティ紹介
P19 … KAMIKAWORK PROJECT
P20 かみかわヘルスケア
P22 5月のカレンダー

今月の
カミカワ
ピープル

温泉
Onsen



りんゆう観光
堤 優さん

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。

「神緑」

上川町の春の美しい
景色を楽しんで
もらいたい

◆堤さんのお仕事は？

ロープウェイの券売や車掌業務を中心に、売店でのお土産販売にも力を入れています。商品の企画やデザインにも携わり、「ここでしか買えない」黒岳オリジナルグッズの展開にも取り組んでいます。

現在は層雲峡の春の新緑期PRに力を入れており、大雪森のガーデンと一緒に春の上川の魅力発信をしています。

◆上川町の魅力

上川町の魅力は、すごくきれいな景色があるだけではなく、自然が「移り変わっている」ことをすごく身近に感じられるところだと思っています。春は滝や渓谷の音が変わり、夏は空気がひんやりし、高山植物が増えていく。秋は紅葉が進み、冬は寒さや氷瀑そのものが風景になります。同じ場所でも、季節や日によって見え方が変わるので、いつ見ても楽しいです。

特に春の新緑期は、雪が残る中で麓から少しずつ芽吹きが進んでいく様子が分かり、「今日はここまで緑が上がって来たな」と日々

の変化を追いかけるのが楽しい季節です。

◆上川町に期待していること

上川町内と層雲峡が別々の場所として捉えられがちですが、同じエリアとして、道中のドライブも含めて景色・宿・飲食店・アクティビティを単独ではなく上川全体の魅力として発信できれば大きな力になると思っています。

また、世代やハンドレの有無に関わらず、みんなが心ゆくまで自然を楽しめる環境が整いより多くの人に選んでもらえる場所になるとを期待しています。



(右) 黒岳ロープウェイの売店。層雲峡土産に黒岳のオリジナルグッズが買えます。

(左) 大雪 森のガーデン岩城さんとのツーショット。

TOPIC

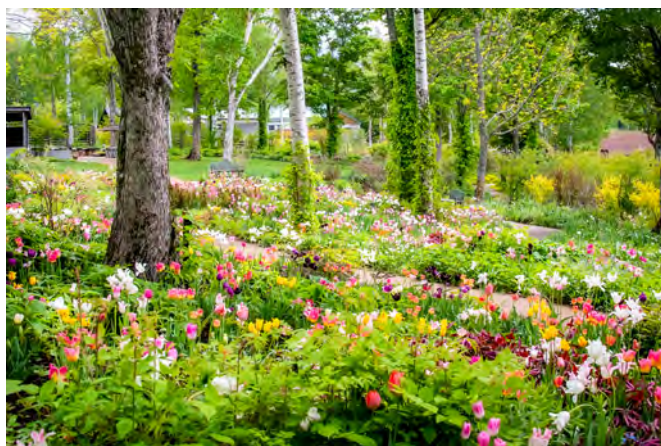
1

夏季シーズン、営業開始！

上川町で夏季営業している事業所をピックアップ！

上川町の大雪高原旭ヶ丘で夏季営業スタート！

大雪 森のガーデン



北海道を代表する美しいガーデン街道最北の「大雪森のガーデン」、上川大雪カフェ「緑丘茶房」、丘の上のレストラン「フラテッロ・ディ・ミクニ」が皆さまをお待ちしています。ぜひお立ち寄りください！

ガーデン営業期間：4月25日（土）～10月12日（月・祝）まで 営業時間：9：00～17：00

ガーデン入場料金：一般（高校生以上）1,000円 中学生 500円 小学生以下 無料

団体料金（10名様以上）800円 シーズンパスポート（一般）1,500円

層雲峡パークゴルフ場

層雲峡オートキャンプ場



営業期間：5月9日（土）～10月12日（月・祝）まで

営業時間：8：00～17：00

営業期間：5月1日（金）～10月31日（土）まで

受付時間：13：00～17：00

栄町パークゴルフ場

ふくる

営業期間：4月21日（火）午後～

10月31日（土）まで

営業期間：5月1日（金）～10月上旬まで

営業時間：9：00～16：00

4月1日(水)、元地域おこし協力隊の曙玲奈さん、(株)EFCの谷幸子さんが新たに移住定住コーディネーターに就任しました。移住定住コーディネーターは、移住希望者に対して地域情報の提供、移住相談、仕事や住まい探しのサポート、移住者間のコミュニティ作りなど、移住全般を支える役割を担います。

TOPIC

2

移住定住コーディネーター新規就任!



3月15日(日)、いきいきセンターたいせつの絆で、災害ボランティアセンター立ち上げ機能訓練を開催しました。当日は、災害ボランティアセンターの機能とICTを活用したこれからの支援方法や、炊飯袋を活用した炊き出しの調理体験を行い、自分の安心、上川町の安心、備えの一步を学ぶことができました。

TOPIC

3

災害ボランティアセンター立ち上げ機能訓練



TOPIC

4

GOOD MOSS COFFEE&PHOTO オープン

4月4日（土）、元地域おこし協力隊の曙賢司さん・玲奈さん夫妻が「GOOD MOSS COFFEE&PHOTO」をオープンしました。カフェでは、コーヒーを中心としたドリンクと、店内で手作りのスイーツを提供しています。フォトスタジオでは、家族写真やウェディングフォトなど、人生の節目を残す撮影が可能です。



TOPIC

5

建設業協会から ご寄附をいただきました

4月2日（木）、建設業協会よりご寄附をいただきました。いただいた寄附金は、今年度小学校に入学された児童の教育環境の充実を図るため、有効に活用させていただきます。皆様のご厚意に深く感謝申し上げますとともに、今後とも地域の発展と子どもたちの健やかな成長に努めてまいります。



ご寄附ありがとうございます!

上川町社会福祉協議会へ

松山 裕子 様（愛知県）

石山 浩幸 様 菊池 良則 様

佐藤 光孝 様 山川 光明 様

上川町ふるさと応援寄附（3月分）

141件 3,048,000円

総人口

2,986 人

(男性：1,408 人／女性：1,578 人／世帯数：1,860 世帯)

生まれた
赤ちゃん

1 人

亡くなった方

11 人

転入
された方

40 人

転出
された方

48 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。

2026 年 3 月末現在



Q

DXYZ、サッドラホールディングスと協定を締結することで実現した事業や今後の展望を教えてください。

A

DYXZ 株式会社とのパートナーシップでは、「暮らしを、つなぐ」「働くを、つなぐ」「遊ぶを、つなぐ」「日本を、つなぐ」というコンセプトのもと、顔認証技術を活用して暮らし・働き・遊びがつながる取り組みを実施しています。町内の各種施設において、顔認証技術を生かした「手ぶら」「顔パス」で買い物や入場できるような仕組みを取り入れ、現在は、役場の閉庁時間対応やヌクモ、上川大雪酒造のショップなどで顔認証システムを導入するなど、順次実証を進めています。

サッドラホールディングス株式会社とのパートナーシップでは、5つの循環（経済・技術・健康・教育・企業）をテーマに、誰も取り残さない循環型地域づくりを目指し、官民共創事業に取り組んでいます。地域通貨の活用検討や上川町における企業研修の実施、運動機会・健康づくり事業の導入について検証を深めているほか、関係人口づくりを目的とした東京都内や札幌市内での上川町プロモーションイベントの開催、新たな連携拠点の整備、道外自治体との交流・越境プロジェクトを進めながら、社会課題の解決を目指していきます。



新しくまちに来られたみなさんをご紹介します

上川小学校



宮本 貴弘 校長



中田 裕二 教頭



花井 慎吾 教諭



安部 泰輝 教諭



今 澄香 教諭



成田 羅夢 教諭

上川中学校



岡野 友和 教諭

上川高校



北村 京一 教頭



片山 雄大 教諭



加藤 勝浩 事務長

医療センター



前田 和俊 医師



村上 廣一朗 医師

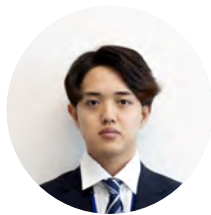


増田 岳 医師

上川町役場



松井 優樹
(新規採用)



堀内 翔
(新規採用)



林 龍之介
(新規採用)



小曾根 敦成
地域おこし協力隊



前田 奈緒
地域おこし協力隊

よろしくお願ひします！



町立診療所
(上川医療センター)

総務係 係長 小林 法矢
 医事係 (兼)係長 角田理砂子 主任 渡邊真唯佳
 給食係 係長 塚田 裕美

院長 平野 嘉信
(北海道家庭医療学センター)
 医師 前田 和俊
(北海道家庭医療学センター)
 医師 村上 廣一朗
(北海道家庭医療学センター)
 医師 増田 岳
(北海道家庭医療学センター)
 事務長 藤井 吉光
 科長 諏佐 信恵
 事務次長 角田理砂子

医局

看護科
 副主幹 勢藤 明美 副主幹 佐藤 美雪 副主幹 覺間 直美
 副主幹 寺田 智子 副主幹 新井やよい 副主幹 安部 恵見
 副主幹 稲垣由里子 副主幹 藁谷 洋子 副主幹 古木 広子
 副主幹 小森 雅美 副主幹 石倉 亜美 主査 溝口 有美
 主査 工藤麻衣子

診療放射線科 副主幹 畠 幸嗣
 臨床検査科 副主幹 三浦 美紀
 リハビリテーション科 主査 中原 敦志 主査 吉田 雅史 主任 岸田 和奈

介護支援 介護相談員 寺阪 育恵

看護科 副主幹 塚本 康子 副主幹 工藤絵里子 副主幹 横山真由美

介護医療院
(つつじ苑)

介護事務係 (兼)係長 角田理砂子 副主幹 寺阪 育恵 (兼)主任 渡邊真唯佳
 (兼)主査 塚田 裕美

出納室

出納係 主事補 大坪 春樹

室長 只野 景子
(兼会計管理者)

議会

議会庶務・議事係 係長 辰巳 真帆 書記 岩城 秋子 書記 角田緒理絵
 書記 瀧 啓太 書記 松井 優樹
 書記 戸田 源

議会事務局
 事務局長 角田 英則

農業委員会

農委会庶務係 主事 石川 はく

農業委員会事務局
 事務局長 工藤 将貴

選挙管理委員会

選挙事務 書記 鈴木 創太 書記 戸田 源

選挙管理委員会事務局
 事務局長 谷脇 良満
 次長 岩城 秋子

教育委員会

教育委員会事務局

教育次長 金子 嘉文
(兼学校給食センター所長)
(兼学童保育センター所長)
(兼郷土資料館館長)
 次長補佐 中山 誠
(兼総合体育館館長)

学校管理係 係長 本田 政敏 主任 三浦 大輝 主事 島田裕梨恵
 給食係 係長 伊丸岡清孝
 社会教育係 係長 池端 広大 主任 渡辺さゆり 主事 村岡 恵司
 社会体育係 係長 甲賀 玄己 主事 小路 瞳和
 社会教育主事 主事 池端 広大

かみんぐホール

管理係 主査 中山 誠

館長 金子 嘉文

公民館

主事 池端 広大 主事 甲賀 玄己 主事 村岡 恵司
 主事 渡辺さゆり 主事 小路 瞳和

館長 金子 嘉文
 副館長 中山 誠

消防

町長 西木 光英
 副町長 高野 尚

阿部 一也 清水 目忠義 竹内 秀和 高橋 輝明 藤井 弘幸 松本 嘉人
 高田 茂伸 宮武 琢朗 西田 健次 牧 武志 小原 祐介 大西 裕司
 古木 洋介 渡辺 巧 佐藤 典宏 蜂ヶ崎 優彦 笠松 忠士 武田 英之
 多田 和明 佐々 優太 藤本 晃明 小松 直広 黒田 哲平 吉野 克哉
 川村 真司 加藤 理大 桑野 朗 岡本 雄二 藤本 尚弥 山下 航平
 牧野 左京

※消防職員については、旭川市消防本部との併任のため役職を省略します。

上川町役場組織機構図

4月1日より、以下のとおり異動しました。※朱色字が異動した職員です。

町長
西木
光英

副町長
高野
尚



後期高齢者医療制度のお知らせ

保険料率の見直しについて

■保険料率が変わりました

被保険者の皆さまにお支払いいただく保険料は、2年ごとに定める保険料率をもとに決めることになっています。

令和8・9年度の新しい保険料率は次のとおりです。

〈医療分〉

	令和6・7年度	令和8・9年度
均等割	年間 52,953 円	年間 59,963 円
所得割	年間 11.79%	年間 11.61%
賦課限度額	年間 80 万円	年間 85 万円

〈子ども分〉

	令和8年度
均等割	年間 1,364 円
所得割	年間 0.28%
賦課限度額	年間 2 万 1 千円

■保険料率に関する制度改正があります

【令和8年度からの制度改正の内容】

- 令和8年度から子ども・子育て支援金制度が施行されることに伴い、医療分の保険料率とは別に、子ども分の保険料率を算定します。

※令和9年度の子ども分保険料率は令和8年度中に算定します。

- 子ども・子育て支援金制度の施行について、詳しくは子ども家庭庁ホームページをご覧ください。 <https://www.cfa.go.jp/policieskodomokosodateshienkinseid>

【令和6年度からの制度改正の内容】

- すべての国民が、年齢に関わりなく負担能力に応じて医療保険制度を公平に支え合うことを目的とした制度改正が行われました。
- 後期高齢者一人当たりの保険料の伸び率を現役世代一人当たりの後期高齢者支援金の伸び率と合わせるよう、後期高齢者負担率の設定方法が見直されました。
- 子育てを全世代で支え合うため、後期高齢者医療制度から、出産育児一時金に係る費用の一部を支援する仕組みが導入されました。
- この制度改正の影響を受け、被保険者の皆さまに負担いただく保険料は増加することとなりました。

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

〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階

後期高齢者医療保険加入者の 皆様に健診のお知らせです

後期高齢者の健康診査は、フレイルの危険度を含めた健康状態を総合的に知ることができます。これからも元気でいきいきと過ごすために、健診を自らの健康管理に活用しましょう。健康なあなたも、治療中のあなたも、毎年受けましょう！

◆令和8年度の健診予定 ※がん検診も一緒に受けられます。

- 集団健診 5月27日(水)・10月20日(火)・21日(水)
かみんぐホール(北町)
- 個別健診 随時(年間を通じて受けられます)
上川医療センター、旭川がん検診センター

この他、バスで旭川がんセンターへ行く健診(6月23日、9月1日)もございます。

詳しい健診内容、申し込みなどについては4月に各戸配布されております。
『令和8年度特定健診・がん検診等のお知らせ』をご覧ください。

上川町役場健康ふくし課 健康増進係 ☎2-4054



乾燥の季節、火の取り扱いに注意



5月は大陸から乾いた高気圧が移動してくる影響で、晴天の日が多く湿度が一年で最も低くなります。また、雪解けに伴い入山者も増加し、上川・留萌地方では林野火災のリスクが最も高くなる時期でもあります。

昨年12月に林野庁で発表された「原因別出火件数」によると、令和2年から6年までに発生した林野火災で原因が分かっている事例は、「たき火」や「野焼き」「たばこの不始末」等の人為的なものが約6割を占めています。これらは、火の取り扱いに注意することで、未然に防ぐことができるものです。

気象庁では昨年12月に、火災の発生リスクが高まる「乾燥注意報」、被害が拡大する恐れがある「強風注意報」の発表状況や、降水量などの気象状況を集約した「林野火災予防ポータルサイト」を開設し、注意喚起を行っています。

空気がカラカラになり火災の起こりやすいこの季節、最新の防災気象情報を確認し、火災の予防に努めましょう。

お問い合わせ先 旭川地方気象台(電話：0166-32-7102)



旭川地方気象台ホームページ



気象庁 林野火災予防ポータルサイト

【通行止めのお知らせ】

昨年から引き続き、老朽化に伴い古川橋架替え工事を実施しているため下記の期間全面通行止めとなります。

【通行止め期間】

令和7年7月1日～令和9年10月31日（予定）



工事期間中は大変ご不便をおかけいたしますが、安全確保のため、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

<問い合わせ先>

建設技術課土木係 Tel.2-4061

きたよん通信

『地域生活支援拠点』ってなに？①

『地域生活支援拠点の機能』ってなに？

障がいのある人の重度化、高齢化や「親亡き後」に備えるとともに、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように支援についての機能を整えていくことです。

地域生活支援拠点では、以下の機能があります。

- ①相談
- ②緊急時の受け入れ・対応
- ③体験の機会・場の提供
- ④専門的人材の確保・養成等

【当麻町・比布町・愛別町・上川町】では、地域生活支援拠点を整備し、障害があっても住み慣れた地域で安心して生活できるように体制づくりを進めています。



事前登録が必要です。利用を希望する方から、生活の様子をお聞きし、緊急時の支援体制利用について確認しながら、予防・対応プランやサポートマップを作成していきます。

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

『シンSNS論』
米田智彦



今月の
おすすめ!

絵本は
こちら

『おたすけこびと』
なかがわちひろ文
コヨセ・ジュンジ 絵



「私のスマホやパソコンは大丈夫ですか。」で始まり、「それでも、SNS はきっと未来も面白い」で終わるこの本は、非常に興味深い内容で構成されています。SNS とは、インターネット上で世界の人々と交流できるサービスを指します。華やいだ交流もある反面、言われなき誹謗・中傷もある実態です。そのような功罪などを分かりやすく説明しています。より進化する文明と人間はどんな未来になっていくのか。ネット社会の現代をあなたはどのように思いますか。ぜひご一読を。

ほぼ全てのページに 100 人くらいのこびとが描いてある。さらに働くクルマやヘリコプターが精緻に描いてある。お話を楽しむもよし、こびとを一人一人観察するもよし、クルマをじっくり眺めるもよし、これは何のクルマかな？と調べてみるもよし…文章量は少なく、判型も大きいので、小さい子でも読める一方、成長に沿って、人それぞれの楽しみ方が広がる絵本。



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♪

令和 8 年 東京上川会総会開催のお知らせ

上川町出身者によるふるさと会「東京上川会」は、関東方面にお住いの町出身者や町の関係者が、年に一度、まちの思い出や近況を語り合いながら、ふるさとの未来に想いを馳せ、上川町を応援する集まりです。近年では若い参加者も増え、世代を超えた交流が進んでいます。

今年も「東京上川会総会」が、下記日程にて開催されますので、会員の皆様はもとより、活動に関心をお持ちの方々の参加をお待ちしております。

- 日時 2026 年 6 月 21 日 (日) 12:00 開始 (受付 11:30 ~)
- 会場 マイアミパティオ (東京都港区新橋 2-6-2)
- 呼びかけ人 秋元 憲・岩瀬満代・鎌田明男・坂入拓司
左高昭二・佐藤 仁・柴山益朗・高梨克之
濱田紗希・前田時夫・吉川照幸・伊東裕樹

◎参加申込・会費についてのお問い合わせは、幹事長の鎌田明男さんまで (090-5439-8732)



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。



上川町では、町外の高等学校等に通学される方に通学交通費を補助します。

上川町外学校通学費助成

<補助対象者>

- 上川町内に居住し、上川町外の高校等に通学している方の保護者
- 通学定期券を利用して公共交通機関で通学している方の保護者
- 助成を受ける世帯の中に道町民税等を滞納している者がいない世帯の方

<補助金額>

1か月あたりの通学定期券のうち、5,000円が上限。

<申請方法>

町ホームページで申請書類をダウンロードするか、教育委員会事務局窓口で申請書類を受け取り、定期券の写し又は領収書の写し、振込口座の写し、高校に在学していることを証明する書類（学生証写しか在学証明書）を添付して、教育委員会学校管理係へ提出。（郵送可）



町外の高等学校等に通学される場合はお気軽にご相談ください！ご利用お待ちしております。

教育委員会
三浦 主任

申請先・お問い合わせ先

教育委員会
学校管理係
☎ 2-2371



自衛官募集

募集

● 2等陸・海・空（任期制自衛官）

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 年間の通じて行ってまいります。

日 6月7日(日)及び8日(月)いずれか1日

● 一般曹候補生

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 3月1日(日)～5月7日(木)

日 5月16日(土)～25日(月)いずれか1日を予定

● 予備自衛官補（技能）

対 日本国籍を有し、令和8年12月18日現在18歳以上で国家資格等を有する男女（資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満）

申 5月23日(土)～9月10日(木)

日 10月3日(土)

● 予備自衛官補（一般）

対 日本国籍を有し、令和8年12月18日現在18歳以上52歳未満の男女

申 5月23日(土)～9月10日(木)

日 10月4日(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

総務課 ☎ 2・1211

保健

乳幼児健康診査、1歳6カ月・3歳児健康診査

日 5月15日(金)午後0時45分～受付

場 保健福祉センター 2階和室等

対 ○乳幼児健診

令和7年4月～5月、7月～8月、10月～11月、令和8年1月～2月の出生児

○1歳6か月児～1歳7か月児健診
令和6年9月28日～11月15日生まれ
の児

○3歳0か月～3歳1か月児健診
令和5年3月28日～5月15日生まれ
の児

※対象者へ個人通知します。

問 健康ふくし課 ☎ 2・4054

特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査

日 5月27日(水)午前6時30分～11時00分受付

場 かみんぐホール

※詳細は、4月に各戸配布された「令和8年度特定健診・がん検診等のお知らせ」をご覧ください。

問 健康ふくし課 ☎ 2・4054

税制

自動車税を忘れずに納めましょう

自動車税の納期限は、令和8年6月1日(月)です。

■納税通知書について

納税通知書の発付日は、令和8年5月7日(木)です。お手元に届かない場合は、札幌道税事務所自動車税部(011・746・1190)までご連絡ください。(自動音声でご案内します。)

■納税方法について

納付はお近くの金融機関やコンビニをご利用ください。また「地方税お支払サイト」を利用したキャッシュレス納税も可能です。詳しくは、道税ホームページをご覧ください。

問 北海道上川総合振興局納税課

☎ 0166・46・5100

令和7年度の町税は5月29日までに

令和7年度分の町税は、5月29日(金)までに納めてください。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ますようお願いいたします。

問 税務保険課 ☎ 2・4052

お気軽に納税相談を

令和8年度の固定資産税・軽自動車税の納税通知書を5月15日(金)に発布します。

固定資産税第1期・軽自動車税は納期限が6月1日(月)となっておりますので、忘れずに納めましょう。納付書に印刷された2次元コードを読み取りすることで、全国の金融機関窓口(郵便局含む)での納付、スマートフォン決済アプリや「地方税お支払いサイト」での電子納付も可能ですので、ぜひご利用ください。なお、令和7年度からの納付書はコンビニエンスストアでの納付も可能になりました。

期別ごとの納付額が高額で納付が困難な場合は、分割で納付することも可能です。お気軽に納税相談にお越しください。

分納及び令和6年度以前の納付書でのコンビニ納付はできませんのでご承知願います。

問 税務保険課 ☎ 2・4052

お知らせ

5月の「生活・仕事相談会」開催

対 生活の中で「わからないこと、ちょっとした困りごと」がある方。

日 5月28日(木)

- ① 午前10時～午前10時50分
 - ② 午前11時～午前11時50分
- 相談料 無料

場 ふれあいセンター

申 5月27日(水)午後3時までに電話、FAX、メールで予約してください。

問 かみかわ生活あんしんセンター

☎ 0166・38・8800

FAX 0166・33・0021

メール ansihin@kamik

awa19.hokkaido.jp

パークゴルフ初心者講習会の開催

上川町パークゴルフ愛好会では、左記とおり初心者講習会を開催します。

運動の出来る服装と、「かかと」の無い運動靴で気軽にご参加下さい。(事前申込必要)

日 5月12日(火) 午前9時～午前11時

5月19日(火) 午前9時～午前11時

5月26日(火) 午前9時～午前11時

場 栄町パークゴルフ場

※クラブ等道具の無い方は、総合体育館で貸し出していますので、ご利用下さい。

申 上川町パークゴルフ愛好会高橋

☎ 090・1527・4078

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



4月7日
上川小学校入学式



4月7日
上川中学校入学式



4月8日
上川高等学校入学式



こぐま組



こじか組



こぎつね組



こうさぎ組



こりす組



こがも組



今月はリポートでサラリーマンをしなが
ら、小説を書いています。これまでの
の成果は『散歩の達人』という雑誌に
掲載されたぐらいですが。
上川町では、人の代わりに熊や鹿や
雑草や自分自身にぶつかります。山に
登り、畑を耕し、薪を割り、自然と向
き合うことで、自分と向き合うことにな
ります。生きる実感というか、生きて
いく力がついていく気がします。
小説は書くのも読むのも、ひとりの
作業。それでも、書き手と読み手がど
こかで通じ合う瞬間があります。生き
る力を養いながら誰かと繋がる、そん
な生活を上川町で実現できればと思っ
ています。

ひとりで、つながる

リ	エ	メ	町
レ	ッ	ン	?
ー	セ	な	
	イ	?	

鈴木尚之さん
(ペンネーム スズキ与太郎)



今月は：



今月ご紹介するコミュニティは…

上川町パークゴルフ愛好会

パークゴルフで明るく楽しく健康づくり

上川町パークゴルフ愛好会は、パークゴルフを通じた会員相互の交流と親睦、健康で明るく楽しい地域社会づくりを目的に活動しており、昨年には創立30周年を迎えました。愛好会では、栄町パークゴルフ場・層雲峡パークゴルフ場で行う親睦大会をはじめ、アドバイザー認定講習会の開催などの事業を行っています。愛好会独自のツアーも計画し、町外でのプレーを楽しむ機会を設けています。

会員は、各種大会のほか、日常的に町のパークゴルフ場でのプレーを通して技術向上に努めています。また、栄町パークゴルフ場における毎年のオープン前・クローズ前には、町が行う設営及び撤収作業に協力し、利用者が快適にプレーできるように努めています。愛好会では、毎年、初心者向けの講習会を開催しており、パークゴルフ未経験の方への指導も行っています。愛好会独自の事業以外にも、体育協会が主催する全町パークゴルフ大会の協力や、国際パークゴルフ協会の大会参加など、多岐にわたる活動を展開しています。



パークゴルフ初心者講習会の様子

コミュニティ DATA

設立 : 平成8年
 活動内容 : パークゴルフ
 会員数 : 67名
 連絡先 : 090-8630-1346
 諏佐 正敏

パークゴルフを通して
 みんなで楽しく、健康に
 プレーぼわん!



「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!
 詳細はくらし生活課 (☎2-4051) へお問い合わせください。

新しい働き方を、上川町で。

KAMIKAWORK[®]

PROJECT

上川町で、人と人がつながる
場所や時間に関わっていききたい



通い続けた上川町、 協力隊へ

3年前に町内のイベントに参加したことをきっかけに、上川町の人や自然に魅力を感じ、仕事の休みをとっては東京から何度も通うようになりました。次第に観光客としてではなく、「暮らし」の中でこの町に関わりたと思うようになり、昨年度は協力隊インターンとして町内で活動させていただきました。4月からは正式に協力隊として、そして一人の上川町民として町に関われることを嬉しく思っています。



地域おこし協力隊
コミュニティプロデューサー
前田 奈緒 さん

2026年4月着任。東京都出身。ソーシャルワーカーとして学校現場や児童福祉関連のNPOで働き、2024年からデンマークに1年間留学。趣味は編み物とキャンドルづくり。

人と人がつながる 時間に関わる

現在は交流スペース PORTO を拠点に、来館者の皆さんとのコミュニケーションやイベント企画などに取り組んでいます。今後は拠点での活動に加え、町の中を歩きながら、拠点にいるだけでは出会えない人や場所とも関わりを広げていきたいと考えています。さまざまなきっかけを通して、人と人がゆるやかにつながり、困ったときに顔が浮かぶような関係が少しずつ広がっていく、そんな時間や場所に関わっていききたいです。



医師
前田 和俊 先生

上川の皆さん、こんにちは。4月より赴任いたしました前田和俊（まえだ かずとし）と申します。私は沖縄出身で、大学卒業後は沖縄で初期研修を終えたあと、ご縁があり北海道で総合診療・家庭医療の専門研修を行うこととなりました。総合診療・家庭医療は、子どもから高齢者まで幅広く、どんな健康問題も相談に乗ることを使命としています。1年間という短い期間ではございますが、地域のかかりつけ医として、そして町の一員として、少しでもお役に立てるよう精進いたします。ささいなことでもかまいません。何でも気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願いたします。



医師
村上 廣一朗 先生

上川町のみなさま、はじめまして。医師9年目の村上廣一朗（むらかみ こういちろう）と申します。奈良県で内科医として勤務していましたが、家庭医療を学びに北海道に参りました。去年まで帯広におりましたが、4月より家族4人で引っ越してきました。病気だけではなく人を診れる、そんな医師を目指して日々研鑽を続けています。上川は水も食べ物も空気もおいしいですし、何より地域の皆様がとてもあたたかく感じます。この土地でも、患者さんやご家族や地域のみなさまに貢献できたらと思います。町でも病院でも気軽にお話いただけますと嬉しいです。今年の目標は、上川のいいところの数と、かみつきーの数を数えることです。どうぞよろしくお願いたします。



医師
増田 岳 先生

4月より勤務させていただきました増田岳（ますだ たかく）と申します。出身は名城のある町神奈川県小田原市で、東京慈恵会医科大学というところへ通っていました。初期研修は長崎の離島で行い、その後総合診療・家庭医療に魅せられ、神戸の病院で勤務しておりました。登山やランニングも好きなので暖かくなったら大雪山系に登るのが楽しみです！まだこちらに来て1週間ですが、すでに都会にはない良さや人の温かさを感じております。これから上川町での日々の生活を大切にしながら、楽しみたいと思います。まだまだ未熟ではございますが、毎日の診療を通して少しでも地域に貢献できるように努力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

記事を書いたのは…

上川町認定こども園
多田 管理栄養士

ちょっと
聞いてね！

栄養士のお話し

今月のテーマ

こどもの朝ごはん！

朝ごはんは、こどもたちが元気に1日をスタートするための大切なエネルギー源です。朝は食欲がわかない日もありますが、まずは食べやすいものから始めてみましょう。少しずつでも朝ごはんを摂ることが、元気な1日につながります。朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーを補い、体と頭をしっかりと目覚めさせてくれます。朝ごはんを摂ることで、集中力や体力の向上、生活リズムの安定にもつながります。



忙しい朝でも作れる簡単シラス納豆トースト



【材料（2人分）】

- 食パン…………… 2枚
- 千切りキャベツ …… 50g
- 納豆…………… 1P
- シラス…………… 30g
- ピザ用チーズ………… お好み量

【作り方】

- ①食パンに千切りキャベツをのせる
- ②納豆とシラスを混ぜて①にのせる
- ③②にピザ用チーズをのせてトースターで2～3分焼いて出来上がり

【ポイント】

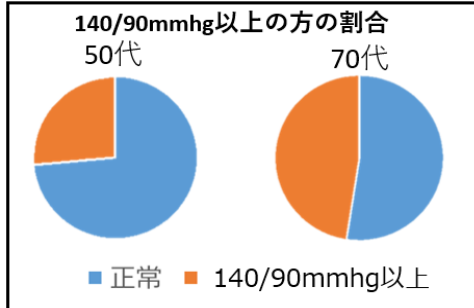
カットトマトや果物（オレンジ、いちごなど）を組み合わせると、ビタミン・ミネラルも一緒に摂ることが出来ます！



「年をとったら血圧が高くなるのは当たり前だね」

健康ふくし課
健康増進係
石原保健師

以前住民さんから聞かれました。実際に加齢とともに血圧は高くなるのか？令和7年度の健診結果を見てみました。



50代と70代を比較すると確かに140/90mmHg以上の方の割合が約半数に増えていました。

一方、日本国内で行われた追跡研究から140/90mmHg以上の高血圧が続くと脳や心臓の血管が破れたりつまったりしやすいことが分かっています。

では加齢によりこれらの病気が起きるのは、仕方がないのでしょか…

○世界には年をとっても血圧が上がらない民族がいます

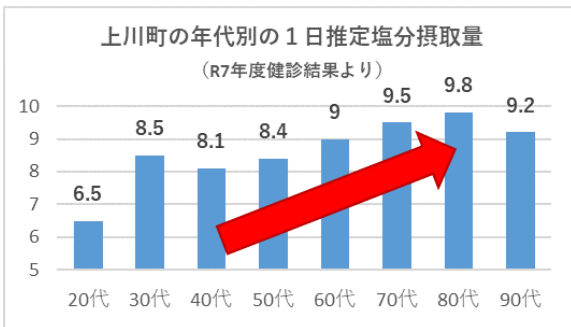
ブラジルとベネズエラの国境近くにヤノマミ族という先住民族がいます。

1989年の研究で195人のヤノマミ族の血圧を測ったところ平均血圧は96/60.6mmHgで、140/90mmHg以上の方は1人もいませんでした。なぜなのでしょう？

○ヤノマミ族は味ご飯を食べない

実はヤノマミ族は食塩摂取がとても少ない民族として知られています。

彼らと生活を共にした探検家によると、彼らは味つきの具を混ぜた白米をペッと吐き出してしまうそうです。



ヤノマミ族は若い頃からの減塩が加齢による血圧上昇を抑える可能性を教えてください。

自分の推定塩分摂取量は5月27日の集団健診で知ることができます。

【担当】健康ふくし課 健康増進係 ☎2-4054

こどもが無理なく食べられる簡単朝ごはん

朝ごはんを食べたがらないこどもには、少量でも栄養バランスの良いメニューを提供することが大切です。

以下に、軽食・乳製品・フルーツごとのメニューと特徴をまとめています。

軽食	おにぎり	鶏五目おにぎりやしらすを混ぜることで糖質とたんぱく質を一緒に摂取できます
	サンドイッチ	レタス、トマト、ハムを挟めることで野菜やたんぱく質を摂取できます
乳製品	ヨーグルト	乳製品が腸の働きを整え、おなかの調子をサポートしてくれます
	チーズ	たんぱく質とカルシウムが豊富で手軽に摂取できます
フルーツ	バナナ	すぐにエネルギーになる糖質や、食物繊維、カリウムを含む果物です
	イチゴ	ビタミンCが豊富で、体の調子を整える働きがあります
	みかん	

上記のメニューは、簡単に準備でき、こどもが無理なく食べられる内容です。たとえば、ヨーグルトにバナナを加えたフルーツヨーグルトや、小さなおにぎりとチーズを組み合わせるなど、工夫次第で栄養バランスの良い朝ごはんを提供できます。

今月のカレンダー

5月



イベントが目白押しだ
ぼわーる♪



大雪山スコール
ツリークライミング® 体験会

自然の中で木に登る楽しさを体験できるツリークライミング体験会を開催します。大人から子どもまで楽しめるイベントです。

5月9日(土)
5月30日(土)
午前 10:00～12:00
午後 13:00～15:00
@かみんぐホール

かみかわ
くらしのアプリ



Google Play



App Store

1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	憲法記念日 振替休日 ごみ収集なし
7	木	「大雪山スコール おとなアトリエ」18:30～@かみんぐホール
8	金	「絆の朝風呂」9:00～@たいせつの絆
9	土	「大雪山スコール ツリークライミング® 体験会」10:00～@上川公園 「大雪山スコール 親子料理教室 春のお弁当づくり&上川公園ミニ遠足」10:00～@かみんぐホール
10	日	リサイクルの日
11	月	「四季の変わり湯(春) 菖蒲の湯」11日(月)～13日(水) 11:00～@たいせつの絆
12	火	
13	水	
14	木	「大雪山スコール おとなアトリエ」18:30～@かみんぐホール
15	金	「乳幼児・1歳6か月児・3歳児健診」12:45～@保健福祉センター
16	土	「上川朝市」8:00～@大上川神社境内
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	「上川中学校体育祭」9:00～@上川中学校
23	土	
24	日	「大雪山スコール 森マスターになろう」10:00～@上川ファミリーオートキャンプ村 「かみんぐホールワックス掛け(かみんぐホール休館)」@かみんぐホール
25	月	
26	火	
27	水	「特定健診・がん検診」6:30～@かみんぐホール / 「白寿大学 健康講座」10:00～@かみんぐホール / 「上川地域未来塾 高校生版」15:30～@PORTO
28	木	「上川地域未来塾 高校生版」15:30～@PORTO
29	金	「上川地域未来塾 高校生版」15:30～@PORTO
30	土	「大雪山スコール ツリークライミング® 体験会」10:00～@上川公園
31	日	