



今  
月  
の  
内  
容

P2 ..... KAMIKAWA PEOPLE  
P3 ..... HOT TOPICS  
P6 ..... 西木町長おしえて！Q&A  
P7 ..... 図書だより  
P8 ..... 神緑～上川の新しい春～

P10 … 後期高齢者医療制度のお知らせ  
P11..... 狂犬病予防注射  
P12 <らしのInformation・きたよん通信  
P14 ..... カメラレポート  
P16 ..... コミュニティ紹介

P17 … KAMIKAWORK PROJECT  
P18 ..... かみかわヘルスケア  
P20 ..... 6月のカレンダー

今月の  
カミカワ  
ピープル

# KAMIKAWA PEOPLE

人の魅力が  
まちの魅力

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。

## 上川町で味わう、 ネパールの風

ネパール料理タルチョ  
渡邊 桃子さん

### ◆渡邊さんのお仕事は？

ネパール料理の調理・販売を行っており、キッチンカーとともに上川町へ移住しました。現在は、自宅横の倉庫を改修した店舗を夏期限定で営業しているほか、冬期は市街地の店舗スペースを借りて営業しています。また、キッチンカーによる移動販売を、町内外を問わず通年で行っています。

### ◆上川町の魅力は？

山や温泉が身近にあることに加え、町内の飲食店は外れがないと言われるほどレベルが高く、ジャンルも幅広いです。店舗には約7割が町民の方が訪れており、比較的高い年齢層の来店が多く、インターネットやSNSではなく、知人や友人からの口コミで来店してもらえることが嬉しいです。

タルチョの店舗営業は、ランチタイムからディナータイムまで比較的長時間営業しており、層雲峡で登山を終えた観光客が、遅めの昼食を求めて訪れることもありま  
す。アルコール類も提供しているため、食事だけでなく、ゆっくりとくつろげる場としても親しまれ

ています。

また、上川朝市をはじめ、町内事業者同士が協力してイベントを開催している点にも、地域の魅力を感じています。



(右) 上川朝市の様子。

(左) ネパール料理タルチョの店舗。

### ◆町に今後期待していること

上川町に道の駅ができてほしいと思っています。当麻町と白滝地域の間には道の駅がなく、上川町に道の駅が整備されると面白いと期待を寄せています。また、国道沿いの観光がさらに盛り上がることで、地域全体がより活気づくことを願っています。

あつあつのニュースをお届け！

# ホットトピックス TOPICS

TOPIC

# 1

## 2026 層雲峡ランタンフェス



夏の本番前、  
峡谷が静かな季節に  
光が灯る秘密の夜市

**来場無料**

2026 層雲峡ランタンフェス  
SOUNKYO Lantern Festival

今年は**5日間開催** in 層雲峡・大雪山写真ミュージアム

**6/6(土) 6/13(土) 6/20(土) 6/27(土) 7/4(土)**

層雲峡温泉と町で活動するスタッフでつくる初夏のイベント「層雲峡ランタンフェス」。今年で5年目の開催です！今年は「峡谷の夜市」をテーマに、ワークショップや飲食ブースなどの様々なショップが並びます。会場は層雲峡・大雪山写真ミュージアム。好天時は屋外で、雨天時は館内でランタンを打ち上げます。温泉とともに、夜空に広がるランタンで特別なひとときをお過ごしください！

**タイムスケジュール**

- 16:00～ 出店オープン
- 19:30～ お楽しみビンゴ大会
- 20:00～ ランタン配布・打ち上げ
- 20:30～ ランタン回収・終了

**ランタン打ち上げ**  
豪華景品が当たるかも！

**お楽しみビンゴ大会**  
BINGO BINGO

**飲食・物販ブース**  
日替わりで楽しいブースが大集合！

**ナイトミュージアム**

**Lantern & Bingo**  
ランタンに願いを込めて、特別な時間を思い出に残しませんか？ Columbiaの商品やホテルの利用券が当たる。お楽しみビンゴカード付きのセットがおすすり。スマホで簡単にチケット購入できます！

**お楽しみビンゴカード付きランタン引換券**  
事前予約 4,000円(税込)

**当日販売**  
会場本部にてご購入ください

- ランタン&ビンゴ 5,000円(税込)
- ※雨天時のみ販売
- ビンゴのみ参加 1,000円(税込)

**事前予約はこちらから**

**ナイトミュージアムとは？**  
層雲峡・大雪山写真ミュージアムは、「神々の遊が庭」と称される大雪山系の風景を、写真家・市根井孝悦が鮮やかに表現した、日本最大級の山岳写真ギャラリーです。このイベントでは、特別に夜もご覧いただけます！

**雨天決行**  
雨天時はランタンの打ち上げを館内で行います。

イベントの詳細情報は SNS・HPをチェック！

**Instagram** **HP**

**会場** 層雲峡・大雪山写真ミュージアム  
北海道上川郡上川町層雲峡 旧層雲峡小学校跡

**運営** 層雲峡ランタンフェス実行委員会

**お問い合わせ** ☎ sounkyo.event@gmail.com

**Map**  
層雲峡マウントビューホテル  
層雲峡駐車場  
層雲峡・大雪山写真ミュージアム  
大雪山層雲峡・風谷ロープウェイ&リフト

層雲峡の初夏を彩るイベント「ランタンフェス」が、今年も開催されます。

今回は「層雲峡・大雪山写真ミュージアム」を夜間に特別開館。

日本最大級の山岳写真ギャラリーを満喫できる「ナイトミュージアム」を同時開催します。

幻想的な雰囲気の中、大雪山の雄大な自然を捉えた美しい作品を心ゆくまでご鑑賞ください。

さらに「峡谷の夜市」をテーマに、ワークショップやキッチンカーなど、毎回15店舗ほどが集まる賑やかなマルシェも展開。初夏の層雲峡でしか味わえない特別なひとときを、ぜひご堪能ください。

令和7年度札幌国税局新酒鑑評会におきまして、上川大雪酒造緑丘蔵が「道産米吟醸酒の部」、「純米酒の部」の2部門で金賞受賞、碧雲蔵が「道産米吟醸酒の部」、「純米酒の部」、「軽精米ゴク味酒の部」の3部門にて金賞を受賞いたしました。

TOPIC

2

## 上川大雪酒造 金賞受賞



5月16日(土)、大上川神社で上川朝市が開催されました。当日は、町内の各飲食店、上川町産の食材を使ったグルメを楽しんだり、クラフト雑貨やヨガ、ガラスの展示などもあり、多くの町民が訪れました。

TOPIC

3

## 上川朝市



TOPIC

4

# 上川町消防団 水槽付消防ポンプ自動車を更新

新しい水槽付消防ポンプ自動車は、いち早く消火活動を行うことができます。より安全確実な緊急走行、夜間活動が可能となりました。従来の車両と比べると、各種資機材をより多く積載できるため、対応できる災害の範囲が拡大しています。上川町消防団では、これからも住民及び観光客の安心安全を守るため、更なる消防力の充実強化に努めてまいります。



## ご寄付ありがとうございます!

上川町社会福祉協議会へ

中條 進 様

上川町ふるさと応援寄附 (4 月分)

78 件 1,535,300 円

## 町職員の新規採用について

5 月 1 日付けで 1 名の職員を  
新規採用いたしましたので紹介します。



未来想造課  
弓倉 亜希子

## 上川歯科おすすめ【歯磨き方法】



上川歯科医院長  
小林 健男 先生

- ①歯ブラシ（どんな歯ブラシでも良い）に歯磨き粉をつける。
- ②キッチンタイマーを 5 分セットする。
- ③キッチンタイマーを押し、歯磨きを始める。
- ④歯磨きは力を入れなくて歯と歯ぐき、口の中全体、舌を撫でる感じで。
- ⑤途中、口の中が歯磨き粉と唾液でいっぱいになったら、一度うがいをする。
- ⑥そのまま再度、歯と歯ぐき、口の中全体、舌を撫でる感じで磨く。（力を入れなくて）
- ⑦ 5 分経ったら終わり。

朝起きた時と就寝前に続けて下さい。これで口の中（歯だけではなく全体）は、ピカピカ♪細菌がいなくなります。

### 【65歳以上の皆様に無料健診のお知らせ】

6 月から地域包括支援センターで毎年、実施している歯っぴい健診が始まります。上川歯科医院、さだおか歯科医院でも健診受付しております。健口を保つために健診を受けてみてはいかがでしょうか。

## 総人口

# 2,989 人

(男性：1,413 人／女性：1,576 人／世帯数：1,864 世帯)

生まれた  
赤ちゃん

1 人

亡くなった方

2 人

転入  
された方

39 人

転出  
された方

36 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 4 月末現在



## Q

上川町と地域連携協定を結んでいるインフィニティ国際学院、学びと感謝の希望財団について教えてください。

## A

インフィニティ国際学院と上川町は、インフィニティ国際学院の「10年後の世界を変えるリーダー」の育成と、上川町の「自然と調和した未来」の実現を目的とした包括連携協定を締結しました。インフィニティ国際学院は、上川町に拠点を設置し、「フィールドワーク」や「オンライン学習」さらには「全寮制の生活」を通して、生徒の地域交流や上川町内における先進的な教育の発信を实践し、上川町全体の地域教育の魅力向上にも貢献しながら新しい学びの場をつくっていききたいと考えています。

学びと感謝の希望財団は、人生のふたつめのカーブ（セカンドカーブ）で、がむしゃらな前半生とは異なる価値観で後半生を主体的に生きるため、社会貢献や大人の学び直しの基盤となるコミュニティの創成と活動のための受け皿として設立されました。自然豊かな上川町を拠点として「人生の物語を見つける学び」を育てていきたいという考えのもと、6月27日から28日まで、絵本学会大会が上川町で開催されます。全国から絵本作家、研究者、教育者が集い、絵本と物語の力について語り合います。学びと感謝の希望財団では上川町が単なる観光地ではなく「世界から人が学びに来る町」になるための事業を展開します。



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**

江口大和  
「取調室のハシビロコウ」



今月の  
おすすめ!

岡田よしたか  
『ぼくはいったい  
なんやねん』



絵本は  
こちら

著者は元弁護士で、2018年に犯人隠避教唆の疑いで250日間勾留された。無罪を主張するも幾度となく自白を迫られ、黙秘権を行使するも2023年有罪が確定した。現在は違法な取り調べを受けたとして、国家賠償訴訟を提起しているという実話である。取り調べ中の録画に映る父を見た幼い娘は、「ハシビロコウみたい」と言った。世界一動かない鳥である。司法のあり方を考えさせられる一冊です。

「よし、ぼくはじぶんがなんなのかをするために、たびにでるぞ」何事も、やってみないと正解かどうかはわからない。そして最後に正解にたどり着くか、それもわからない。この世で最も用途の少ない物の一つを題材に、人生を描いた…言い過ぎか。過程と結果と、関西弁を楽しんでください！



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♪

有料広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

**B型肝炎**  
給付金について

**無料個別相談会**

日程・会場

6/14 (日)

旭川市民文化会館  
第1会議室

旭川市7条通9丁目50

完全予約制

☎0120-013-621

(ご予約受付時間)

平日9:00~18:00

個別面談なので、他の方と顔を合わすことはございません。

対象者 昭和16年7月2日~  
昭和63年1月27日生まれ  
※ご遺族の方も給付金請求できます。

給付金 50万円~3,600万円  
※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料  
成功報酬制 ※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 豊庭亨「あいば ごといち」東京弁護士会所属 登録番号35029  
プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00~18:00  
TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp  
FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/

無料電話相談も  
同時受付中! お気軽に電話ください

# と層雲峡をつなぐ、 新しい春

層雲峡  
神緑さんぽ

りよく)」と「花」のストーリー



## なぜ、いま地域連携なのか

これまでは、紅葉や氷瀑などの各ロングランイベント、ガーデン、温泉、ロープウェイなど、それぞれが個別に魅力を発信してきました。一方で、目的地だけを訪れて通過してしまうことも多く、上川の春そのものの魅力を十分に伝えきれていないという課題もありました。

この状況を変え、上川の春を地域の魅力として育てていくためには、単発の取り組みではなく、エリア全体が同じ方向を向くことが大切だと感じています。

そして、

- 森のなかを少し歩いてみる
- 立ち止まって大雪山の景色を眺める
- サイクリングで春の風を感じる
- この季節ならではの商品を楽しむ



そんなふうに、自然の中でゆっくり過ごす時間そのものが、上川の春の魅力になっていけばと思っています。

目指しているのは、旅の途中に「少し滞在してみたいくなる場所」を地域全体でつくっていくことです。近隣施設や空港からの導線とも連動しながら、エリアを“点”ではなく“面”として伝えることで、これまで単独発信では届かなかった層にも、上川の魅力を届けていきたいと考えています。

スマホでチェック!



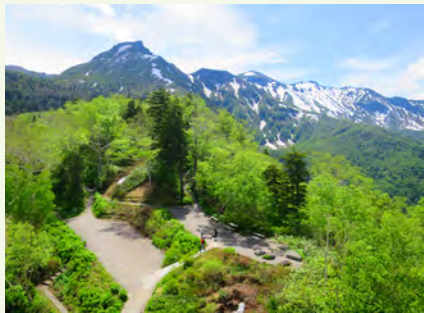
QRコードから、上川さんぽの詳細をご覧ください。



# 大雪高原旭ヶ丘 上川の

## 大雪高原旭ヶ丘 花さんぽ\*

地域で育てる「神緑（しん

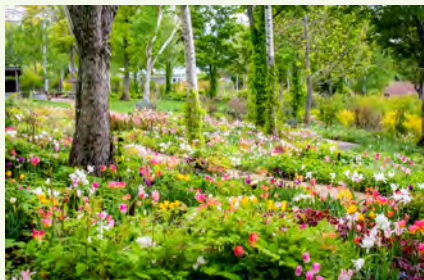


### 上川町が誇る雄大な自然。

なかでも、大雪高原旭ヶ丘の高原に咲く宿根草（しゅっこんそう）の生命力と、大雪山を望む高原の景色、そして層雲峡の断崖を包み込む春の新緑の美しさは、この町ならではの大切な宝物です。

私たちはこの春、それぞれの場所でお客様を迎えてきた大雪高原旭ヶ丘と層雲峡をつなぎ、新しい春の楽しみ方を届ける取り組み「上川さんぽ」を始めました。

互いに上川の景色を愛し、「この美しさをもっと多くの人に知ってほしい」という思いが重なったことが、この取り組みの始まりです。

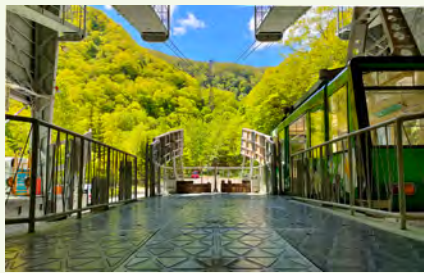


### 「神緑（しんりょく）」という春の風景

私たちは、大雪山が“カムイミタラ（神々が遊ぶ庭）”と呼ばれてきた背景にも着想を得ながら、この地ならではの春の新緑を「神緑（しんりょく）」と名付けました。

山々を駆け上がる緑、峡谷を包む風景、高原に芽吹く花々。春は日本のどこにでも訪れますが、私たちが届けたいのは、この上川にしかない特別な春の姿です。

この「神緑」という言葉を、地域の皆さん一人ひとりと手を取り合い、みんなで大切に育てていきたい。そんな「ぜひみんなで」という未来への願いを込めて、このたび春のシンボルとして商標登録の申請を行いました。上川の春を表す言葉として、少しずつ地域に根づいてくれることを願っています。



### 町民の皆さんと一緒に、季節に選ばれる地域へ

上川町の良さをいちばん知っているのは、この町で暮らす皆さんです。町民の皆さんと同じ方向を向きながら、一緒に花や神緑の景色を楽しみ、発信していくことで、より多くの人の心に届く春になると思っています。

### 「地域 みんなでつながり、春の息吹を謳い合う」

そんな持続可能な地域づくりを目指しながら、私たちは高原で、そして層雲峡で、皆さまとお会いできるのを楽しみにしております。



# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## ◆ 7月に保険料額をお知らせします

令和8年度の保険料につきましては、7月に個別にお知らせします。

### 保険料の計算方法

①基礎賦課額（以下「医療分」とします。）

<b>均等割</b> 一人あたりの保険料 <b>59,963円</b>	+	<b>所得割</b> 本人の所得に応じた額 <b>令和7年中の所得－最大43万円</b> × 11.61%	=	<b>医療分算出保険料</b> 限度額 85万円 100円未満切捨
---	---	--	---	---

②子ども・子育て支援納付金賦課額（以下「子ども分」とします。）

<b>均等割</b> 一人あたりの保険料 <b>1,364円</b>	+	<b>所得割</b> 本人の所得に応じた額 <b>令和7年中の所得－最大43万円</b> × 0.28%	=	<b>子ども分算出保険料</b> 限度額 2万1千円 100円未満切捨
--	---	---	---	---

- 1年間の保険料の上限額は、医療分85万円、子ども分2万1千円の計87万1千円になります。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
- ※ 「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。
- ※ 前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

||  
**令和8年度  
年間保険料**

～令和8年度から【子ども・子育て支援納付金】が追加されます～

この制度は、全ての世代や企業の皆様から支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支えるものです。

子どもたちは将来、社会保障制度の担い手となることから、子どもの育ちを支える支援金制度は全ての方にとってメリットとなります。

令和8年4月から「医療分」と併せて徴収されます。詳しくは上記の《保険料の計算方法》をご覧ください。

## ◆ 保険料の軽減

①均等割の軽減(年額)

- 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
- 昭和36年1月1日以前に生まれた方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

対象者の所得要件（世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額）	均等割の軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円+(31万×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割
43万円+(57万×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

※給与所得者等とは、以下のいずれかに該当する方となります。

- ・給与等の収入金額が55万円を超える方
  - ・公的年金の収入金額が60万円（65歳未満）、125万円（65歳以上）を超える方
- ※令和8、9年度医療分について、7割軽減に該当するかたは、国からの交付金により更に0.2割の減額を行っています。

## ②被用者保険の被扶養者だった方の軽減

○ この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割がかからず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。

### ◆保険料の減免

保険料のお支払いが困難な場合は、税務保険課保険医療係へご相談ください。災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

### ◆保険料のお支払い方法

保険料の納め方は、原則「年金天引き」です。(申し出によって「口座振替」も可能)  
ただし、次の(1)～(3)のいずれかに該当する方は「年金天引き」の対象となりません。  
「納付書」または「口座振替」にてお納めください。

※ 社会保険料控除は、「年金天引き」の方は本人に、「口座振替」の方は口座名義人に適用されます。

- (1) 介護保険料が「年金天引き」されていない方(年金額が年額18万円未満の方)
- (2) 介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が天引きされている年金の受給額の半分以上を超える方
- (3) 新たに制度に加入された方の半年の期間

※**ご注意**  
国民健康保険料(税)の口座振替は自動継続されません。  
再度、金融機関でのお手続きをお願いします。

問い合わせ等は、税務保険課保険医療係へ ☎ 2-4053 (直通)

## 狂犬病予防注射の実施について

犬の所有者は、法令により、生後91日以上全ての飼い犬に狂犬病予防接種を受けさせなければなりません。町では下記日程で集合注射を行います。

### 令和8年度 集合注射日程表

#### 費用

- ◎注射料 2,690円
- ◎注射済票交付手数料 550円
- ※既に動物病院で接種済みの場合は、動物病院で発行した接種証明書をお持ちください(注射済票を交付いたしますので550円ご用意ください)。

#### 登録

- ◎登録料 3,000円
- ※犬の登録は法令により定められた義務です。登録は役場くらし生活課で随時受け付けています。

月 日	場 所	時 間
6月11日(木)	越路	27線バス停前 9:10～9:20
	東雲	日の出会館前 9:35～9:50
	共進	共進会館前 10:00～10:20
	菊水	青木宅前 10:30～10:40
		阪本宅前 10:50～11:00
白川	大寄宅前 11:15～11:25	
6月12日(金)	東町	東町会館前 9:10～9:30
	旭町	旭町公園前 9:35～9:45
	本町	本町会館前 9:50～10:00
	南町	役場前 10:05～10:15
	北町	かみんぐホール前 10:20～10:30
	花園町	花園公園前 10:35～10:45
	西町	西町会館前 10:50～11:00
	栄町	栄町会館前 11:05～11:25
新光町	新光町会館前 11:30～11:40	
6月13日(土)	南町	役場前 9:00～11:00

#### 注意事項

- ・狂犬病は、人間に感染し発症すると100%死亡につながる恐ろしい病気です。感染を防ぐためにも予防が必要です。
- ・飼い主は、家に門票を貼り、犬には鑑札と注射済票を首輪につけてください。
- ・飼い主のマナーとして犬を散歩させる時は、引き網をつけるとともにフンの後始末を行ってください。また、放し飼いは野犬とみなされますのでご注意ください。

問い合わせ等は、くらし生活課環境対策係へ ☎ 2-4051(直通)



上川町では、町内事業者が施工し、住宅リフォーム等に該当する工事に対して補助します。

## 上川町住宅リフォーム等 補助金制度

### 補助対象者等

- (1) 上川町内にお住まいで住民登録を有する方。ただし、解体住宅の場合は、住宅の所有者とします。
- (2) 町税等について、世帯全員の滞納がないこと。
- (3) 補助対象住宅に居住しており、その住宅の所有者である方。ただし、解体工事の場合は空き家を対象としていますので居住をしていない住宅が対象となります。
- (4) 一般リフォームは、総所得金額が800万円以下の方。

※申請可能な回数は、同一住宅および同一のものにつき1回です。ただし、バリアフリーリフォームの場合は、身体状況に応じて年1回を限度に1回以上の補助を受けられる場合があります。

下記のお問い合わせ先までご相談ください。

申請先・お問い合わせ先 **施設管理課** ☎ 2-4060

## きたよん通信

『地域生活支援拠点』ってなに？②

地域生活支援拠点 5つの機能 ①～③) について説明していきます。

### ① 相談機能

ご家族やご本人からの相談に対応しています。地域生活支援拠点の利用登録をして、相談内容に合わせて対応を一緒に考えていきます。

《たとえば、こんな相談》

・自分に何かあった時、この子だけで生活していけるだろうか…

・ずっと住み慣れた地域で暮らしたい時は、どうしたらいいのかな…

### ② 緊急時の受け入れ・対応

地域生活支援拠点では、緊急時に安心して過ごせる環境の調整をしています。

《たとえば、こんな相談》

・私は10年ぐらいい、家から出られない生活をしています。ご飯の用意や買い物、身の回

りのことをしてくれていたお母さんが検査入院することになり困っています。

### ③ 体験の機会・場の提供

地域で働く練習ができる事業所があります。地域生活支援拠点では、事業所の見学や体験する場を調整することができます。

《たとえば、こんな相談》

・働いても仕事が長続きせず、今は何もしていません。このままじゃいけないなあと思ってても働くのが怖いなあ…

地域生活支援拠点は、『事前登録制』です。

お気軽に、きたよん、各町の保健福祉課窓口までご連絡ください。

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

## 「生活・仕事相談会」のお知らせ

かみかわ生活あんしんセンターの「生活・仕事相談会」が開催されます。日々の生活の中での困りごとがおありの方は、お気軽にご参加ください。相談料は、無料です。

日時 6月25日 ① 10：00～10：50 ② 11：00～11：50

場所 ふれあいセンター（上川町北町）

申込 6月24日 15：00までに電話、FAX、メールで予約してください。

TEL 0166-38-8800 FAX 0166-33-0021 メール anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

無料送迎バスで行く特定健診・健康診査・がん検診

**日** 6月23日(火)午前7時30分役場出発  
**場** 旭川がん検診センター  
**申** 6月18日(木)までに健康ふくし課健康増進係へ(2・4054)

《特定健診・健康診査》対象者  
 ・健康保険の種類にかかわらず20～39歳の方

- ・40～74歳の上川町国保加入者
  - ・40～74歳の国保以外の被扶養者
  - ・後期高齢者医療制度加入者
  - ・生活保護世帯の20歳以上の方
- 《がん検診》対象者

- ・胃バリウム検査、大腸：30歳以上
  - ・肺、ピロリ菌検査：40歳以上
  - ・肺のヘリカルCT：50歳以上、40歳代のハイリスク者
  - ・前立腺：50歳以上の男性
  - ・子宮頸部：20歳以上の女性
  - ・HPV検査：子宮頸がん検診を受ける25～60歳の女性
  - ・乳房：30歳以上の女性
- 《肝炎ウイルス検査》対象者

・20～74歳の未検査者  
 ※料金等詳細は、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

『児童手当・特例給付』の年度更新(現況届の提出)について

毎年6月以降に、上川町にて住民票や前年度の所得等を確認し、受給者が児童手当を引き続き受給する資格があるかどうかを審査します。該当する受給者は毎年6月1日から6月30日までの間に現況届を提出する必要があります。※令和4年6月の児童手当制度の変更により、公簿等で現況を確認できる場合は、現況届が不要になります。

【現況届を提出していただく場合は左記のとおりです】

- ① 配偶者からの暴力等により、住民票の住所地と異なる市区町村で受給している方
- ② 支給要件児童の戸籍がない方
- ③ 離婚協議中で配偶者と別居されている方
- ④ その他、上川町から提出の案内があった方

現況届の提出が必要な方へは上川町から案内を郵送します。

**問** 税務保険課 ☎ 2・4053



募集

税務職員募集

**対** (1) 令和8年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者

い者

(2) 令和9年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者

**申** 6月12日(金)午前9時～6月24日(水)(受信有効) インターネット  
**日** 第1次試験 9月6日(日)

**問** 札幌国税局人事第2課採用担当  
 ☎ 011・231・5011

旭川東税務署総務課  
 ☎ 0166・23・6291

原水爆禁止世界大会および平和祈念式典などの参加者募集

町では、被爆都市の広島市・長崎市で毎年8月に行われる原水爆禁止世界大会、平和祈念式典などの参加者を次のとおり募集しています。「非核平和の町」宣言の町として、参加経費の一部を補助します。

**日** 8月4日(火)～8月9日(日)

**場** 広島市・長崎市

**申** 6月1日(月)～6月30日(火)

募集人数 2人

**問** 総務課 ☎ 2・1211



お知らせ

歯つびい健診のお知らせ

「今は健康だから大丈夫」「入れ歯だから大丈夫」と思っていますか？  
 実は、しっかり噛める事は全身の筋

肉量や認知機能の維持、つまり「介護を必要としない体づくり」に直結しています。

6月は歯の衛生週間。この機会に口腔の状態、入れ歯の方は噛み合わせのチェックをして、健康寿命を伸ばしましょう。

**対** 65歳以上の町民の方  
 健診のみ無料

**日** 6月1日(月)～6月30日(火)

**申** 上川歯科医院 ☎ 2・3112

さだおか歯科医院 ☎ 2・2345

**問** 地域包括支援センター  
 ☎ 2・2955

暮らし ほか

堤防の刈草をしませんか？

旭川河川事務所では、毎年堤防の除草工事により生じた刈草を無償提供しています。家畜の堆肥などに使用できます。詳細は2次元コードより北海道開発局HPをご確認のうえ、旭川河川事務所までお問い合わせください。

**申** 令和8年6月上旬～令和8年6月末まで

**日** 配布期間：令和8年6月中旬～令和8年7月末まで

**問** 旭川河川事務所計画課

☎ 0166・48・2131

(内線331)



# カメラレポート

4月30日  
交通安全教室



4月30日、上川小学校交通安全教室が実施されました。子どもたちは町内の交差点や横断歩道等で警察官や交通指導員から指導を受け、道路の渡り方や標識の意味について学びました。

5月9日  
ツリークライミング®  
体験会



5月9日、上川公園でツリークライミング®体験会が実施されました。木と触れ合い、樹上からの景色や風を五感で感じながら、自然を大切に作る心と挑戦することを学びました。

4月20日～30日  
春の火災予防運動



春の火災予防運動が4月20日から30日にかけて行われました。

4月20日には上川消防署と上川町消防団による火災防ぎょ訓練が旭川道路事務所上川分庁舎と層雲峡黒岳の湯で行われました。また、消防車両による火災予防の防火パレードを行い、より一層の防火を呼びかけました。

4月29日、北の森ガーデンの駐車場で交通啓発活動が実施されました。ライダーやドライバーに安全運転を呼びかけ、啓発品の配布や声かけを実施しました。交通事故防止に向け、一人ひとりが交通ルールを守る大切さを改めて確認しました。



4月29日  
交通啓発活動

子供と暮らす上川町

埼玉県から去年移住しました。

遅くに授かった息子を自然の中で育てたいと思ったことが、移住を考えるきっかけでした。夫の出身が滝上町ということもあり、その近くで移住先を探していた時、都内の移住相談会でまた上川町の話を聞いたのが始まりです。

移住にあたり車の免許も取得しました。最初は冬の寒さや雪の多さ、車での移動など慣れないこともありましたが、実際に暮らしてみると、季節ごとに変わる大雪山を眺める景色や本州ではお目にかかれない草花などを楽しむことができ、とても満足しています。

町内のイベントも多く、息子と外に出る中で季節の変化や町の人たちの良さを感じることが増えました。子育てや日々の暮らしの中で自然と顔見知りの方も増え、楽しく過ごしています。これからもこの町での暮らしを楽しんでいきたいです。

リ	エ	キ	町
レ	ツ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

片岡和子さん



今月は…

●次回は末永温さんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

## 上川山岳会

### 山岳と真摯に向き合い、自然に対する情操を豊かにさせる

上川山岳会は、山岳愛好者をもって組織され、歴代の会員は260人となりました。令和9年には創立70周年を迎える、歴史ある団体です。

山岳会では、公民館との共催で、夏と秋の登山会及び環境省との共催で自然観察講座の講師を行っています。山岳会独自の山行も随時行っており、道内の山の登山を楽しんでいます。会員は、毎年の山開きに際し、登山道整備（雪割・訓練）を行っています。また、上川町民には最も身近な山である黒岳で行われるりんゆう観光主催の登山記録会の支援も行っています。

上川町には多くの登山スポットがあり、季節によって様々な景色を楽しむことができます。山岳会では、山岳と真摯に向き合い、自然に対する情操を豊かにさせると共に、会員相互の親睦を図るほか、大雪山を訪れる登山客への案内も行なっています。

なお、上川山岳会では、山を愛する方々の入会をお待ちしております。



「平山」登山の様子。

#### コミュニティ DATA

設立 : 昭和32年  
 活動内容 : 山行ほか  
 会長 : 榎本康之  
 会員数 : 30名  
 連絡先 : 淵上主美  
 090-9512-8446



「タウシュベツ川橋梁」自然観察講座の様子。

「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<sup>®</sup>

## PROJECT



人、自然、地域をつなぐ体験を生み出し  
上川町の魅力を発信していきたい

### 豊かな自然環境や地域文化に 惹かれ上川町へ

学生時代に日本各地を旅する中で、地域ごとの文化や人とのつながりに魅力を感じました。大学卒業後は小学校教員として勤務し、その後、JICA 青年海外協力隊としてペルーで環境教育に従事。狩猟や自然と向き合う経験を重ねる中で、上川町の豊かな自然やアイヌ文化に惹かれ移住しました。現在は、命を無駄なく活かすという思いのもと、自らなめたエゾシカレザーやヒグマレザーを使った作品制作や発信に取り組んでいます。今後は鮭レザーとマグロレザーにも取り組んでいく予定です！



地域おこし協力隊  
アウトドアプロデューサー  
小曾根 敦成 さん

2026年4月着任。学生時代に日本各地を旅し、大学卒業後は小学校教員として3年間勤務。JICA 青年海外協力隊としてペルーで2年間環境教育に携わる。狩猟の経験を生かし、ジビエレザーの加工や発信に取り組んでいます。

### ものづくりや交流、地域固有の価値観を大切に成長していきたい

現在は地域おこし協力隊のアウトドアプロデューサーとして、層雲峡オートキャンプ場を拠点に活動しています。大雪山の自然の中で、訪れる人と地域をつなぐ体験づくりや、上川町の魅力発信に取り組んでいます。これまでの経験を通じて、人の想いや挑戦に寄り添うことにやりがいを感じてきました。今後は、ものづくりや交流を通じて人と地域が繋がる場づくりに関わりながら、アイヌ文化をはじめとする地域固有の価値観を大切に、自身も地域の一員として成長していきたいと考えています。

# かみかわヘルスケア

診察室より



医師 前田 和俊 先生

## 良い生活習慣を続けるコツ①

「生活習慣」というと皆さんはどんなことを想像しますでしょうか。最近、外来の患者さんから減量や運動を続ける方法についてご相談をいただくことが多かったので、3回の連載を通して「Atomic Habits（邦題…複利で伸びる1つの習慣）」という世界中で大ベストセラーとなった本の内容を一部紹介しつつ、「良い習慣を続けるコツ」についてお伝え致します。

ご存知のように習慣というのは、良し悪しに関係なく自動的に行うようになるまで何度も繰り返した行動のことで、できるだけ良い習慣を身につけたいと頭では思っているのに、実行するのはそう簡単ではありません。そこで、習慣の4段階に注目し、各ス

テップに対応した「行動変化の4つの法則」を順番にご紹介いたします。

まず、習慣の4段階は①きっかけ、②欲求、③反応、④報酬の4つに分解できます。たとえば、目が覚めて

(きっかけ)、頭をスッキリさせたいと思い(欲求)、コーヒーを飲みます(反応)。すると欲求が満たされ、コーヒーを飲むことが目を覚ますことと結びつき習慣になります。そして各段階に応じた4つのアプローチが、①はつきりさせる、②魅力的にする、③易しくする、④満足できるものにする、というシンプルな法則です。今回は「①はつきりさせる」を取り上げます。

まず自分の習慣を自覚することから始まります。無自覚な行動は変えようがありません。現在の習慣に気づくために全て書き出してみて、自分の状況や目標にとって、それが良いのか、悪いのかを振り返ります。次に「習慣の積み上げ」という新しい習慣を現在の習慣と組み合わせる手法

をご紹介します。例えば「1日10回スクワットをする」という新しい習慣を作りたい時、「新聞を読む」という現在の習慣に、「1日10回スクワットをする」という新しい習慣を組み合わせます。「毎朝、新聞を読んだ後に、リビングで10回スクワットをする」という具合です。ポイントは「へいつへどこで」やるのかを明確にすることです。驚くほど効果がありますので、ぜひ試してみてください。

逆に悪い習慣をやめたい時は、きっかけをできるだけ「みえないようにする」というのが有効です。自制心のある人は意思が強いのではなく誘惑の多い環境に身を置かないようにしていることが多いです。誘惑に抵抗するよりも避ける方が簡単です。

今回は②魅力的にする、③易しくするをご紹介します。



## 活き活き、ワクワク みんなではぐくむ 「地域のヘルスケア」

記事を書ってくれたのは…  
上川町社会福祉協議会  
神田 社会福祉士



テーマ

生活の中での色々な困りごとについて

皆様いつもお世話になっております。

本号では、「地域のヘルスケア」と題して、安心して生活できるための取り組みについてご紹介させていただきます。安心した生活を送るための取り組みとして、社協では『生活総合相談窓口』の開設を行っております。本制度では日常生活での色々な困りごとについて相談を頂き、解決に向けて関係機関と連携をしながら、解決に向けてお手伝いをさせて頂いております。今回は、金銭面での支援として『生活福祉資金貸付制度』についてご紹介いたします。この制度は、生活上での金銭的な課題に対して世帯の自立に向けて貸付を行う制度となっており、重要な部分として貸付だけではなく、自立に向けて一緒に考えることが重要な部分です。紙面の都合もあり、すべてご紹介できませんので、一部分のみご紹介させていただきます。

相談窓口

上川町社会福祉協議会  
上川町本町2番地保健福祉センター内



は〜とくん



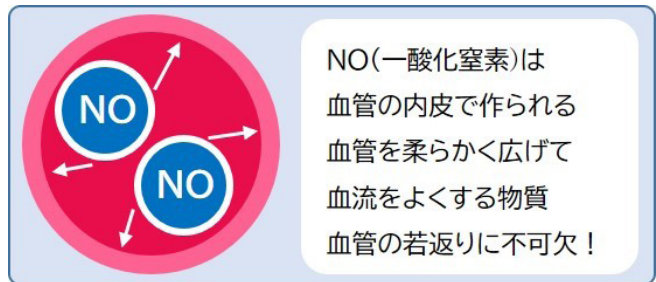
# 「あなたの「血管」を若返らせる新習慣」

健康ふくし課  
健康増進係  
辻 保健師

体を動かすのが心地よい季節になりました。今月は、「一生モノの健康」につながる運動についてです。運動には血液データの数値を良くするだけでなく、**血管を直接若返らせる力**があります！

## 【運動すると…】

- 脂質の「質」を整える：血管の壁に潜り込みやすい「小さくて質の悪い脂質」が減る
- 天然の血管拡張剤：血管の内側から血管を広げる物質 (NO) が出やすくなり、血管のしなやかさを取り戻す手助けになる



## 【薬を飲んでいるから関係ない？】

血圧の薬 + 運動 = 血管の貯金を増やす！

薬で土台を守り、運動で血管自体の力を引き出すことで、将来の脳血管疾患や心筋梗塞のリスクはさらに低くなります。

## 【その場で簡単血管ケア】

- グーパー運動：両手を前に伸ばし、力いっぱい「グー」を5秒。パッと「パー」に開き10秒脱力。これを繰り返すと、血管を広げる物質の放出を促します。
- かかと上げ下げ：椅子に掴まり、かかとを上げて3秒キープしてからゆっくり下ろします。足元の血流を効率よく心臓へ戻します。

今より10分多く体を動かしたり、歩数を増やしたりするだけでも血管は応えてくれます！

健診結果は未来をより良くするための指標。あなたに合った「血管ケア」を始めてみませんか？



## TOPIC

### 『生活総合相談窓口・生活福祉資金貸付制度について』

#### 【生活福祉資金の一例】

総合支援資金	失業等により、日常生活全般に困難を抱えた世帯の生活の立て直しのための貸付です。
福祉資金 緊急小口資金	緊急かつ一時的に世帯の生計維持が困難となった場合の貸付です。
福祉資金 療養関係経費	負傷または疾病の療養に必要な経費及びその療養期間中の生計を維持するために必要な経費となります。
教育支援資金	高校、大学、短大、専門学校への就学に際し、入学金・制服等の入学時に必要な経費と、授業料や通学定期代等の就学に必要な経費のための貸付になります。

※上記以外にも複数の貸付内容があるほか、詳細は社協までお問合せください。

貸付にあたっては、必ず面談をさせていただき、世帯全体の生活の状況について聴かせて頂く他、貸付決定から審査等も踏まえて、一定程度の時間もかかりますので、相談を検討されている方はお早目の相談をお待ちしております。

今回は金銭面での制度についてご紹介させて頂きましたが、『生活総合相談窓口』では、生活上の相談を幅広く受け付けておりますので、自身・身の回りでご心配な方がいらっしゃいましたら、社協までご相談頂ければと思います。

今月のカレンダー



イベントが目白押しだ  
ぼわーる♪



CHECK

### 2026 層雲峡ランタンフェス

層雲峡で開催されるランタンフェス。灯りに酔いしれるひと時をお楽しみください。

6月6日(土)～7月4日(土)までの毎週土曜日  
16:00～  
@層雲峡



CHECK

### おもてなし花壇 花植え

町民の皆様や町内にお越しのお客様へ、感謝及び歓迎の意を表すため、今年も実施いたします。

6月14日(日) 8:00～  
@上川町内

かみかわ  
くらしのアプリ



Google Play



App Store

1	月	「町民プールオープン」10:00～@町民プール
2	火	
3	水	「白寿大学 ゆったりスポーツ」9:00～@栄町パークゴルフ場・体育館
4	木	
5	金	
6	土	「上川小学校運動会」9:00～@上川小学校 「2026 層雲峡ランタンフェス①」16:00～@層雲峡
7	日	リサイクルの日 「総合体育館休館(ワックスがけ) 全日@総合体育館
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	「絆の朝風呂」9:00～@たいせつの絆
13	土	「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 「2026 層雲峡ランタンフェス②」16:00～@層雲峡
14	日	「おもてなし花壇 花植え」8:00～@上川町内
15	月	
16	火	
17	水	「白寿大学 日帰り研修旅行①」8:30～@道立旭川美術館他
18	木	「飲まざる酒の会」18:00～@かみんぐホール
19	金	
20	土	「第37回上川中央部コーラスのつどい」13:00～@かみんぐホール 「2026 層雲峡ランタンフェス③」16:00～@層雲峡
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	「生活・仕事相談会」10:00～@ふれあいセンター
26	金	
27	土	「全国絵本学会」10:00～@かみんぐホール 「2026 層雲峡ランタンフェス④」16:00～@層雲峡
28	日	「全国絵本学会」10:00～@かみんぐホール
29	月	
30	火	