

広
報

かみかわ

2026
no.1418

7



今 月 の 内 容	P2 KAMIKAWA PEOPLE	P9	上高レポート・中体連・高体連結果	P15 町のみんなのエッセイリレー
	P3 HOT TOPICS	P10 職員募集・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 被保険者証等の更新について	P12 ぐらしの information	P18 かみかわヘルスケア
	P8	旭川成年後見人募集・歯っぴいコラム	P14 カメラレポート	P20 7月のカレンダー

【表紙】2026 層雲峡ランタンフェス。

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。

「物語」と「絵本」 世界から人が 学びに来る町に

一般財団法人 学びと感謝の希望財団
代表理事
竹内 美紀さん

◆竹内さんのお仕事は？

コロナ禍をきっかけに大雪山の魅力にひかれ、上川町へ通うようになりました。インフィニティ学院中等部が層雲峡で始まった際には、大谷学長との縁から同じ場所
で一般向けの絵本ゼミを開催し、山登りやスノーシュー体験なども行ってきました。上川町が好きになり、町内の中古住宅を購入して2年近くになります。これまでは大学の教員として東京（横浜）と北海道とを往復していました。人生の後半戦はここでと決めて、今年の3月末に大学を辞めたのを機に、5月から上川町民になりました。今までは仕事の都合で、7月には北海道へ来るのがむずかしかったのですが、お花が一番綺麗な季節に上川町で活動できることが楽しいです。

◆上川町の魅力は？

人生100年時代において、定年後を単なる余生ではなく、新たな挑戦の時間として捉える考え方が「セカンドカーブ」です。子育てや仕事の節目を迎えた後、自分らしい暮らしを楽しみながら、地域や社会に貢献することで生きがいを見いだせます。財団では、ロー

ルモデルから学び、仲間と自然に触れながら人生の後半戦を豊かに過ごすための「セカンドカーブ講座」を開催しています。豊かな自然環境に恵まれた上川町は、その実践の場として最適な地域だと感じています。



(左) お仕事中的様子。
(右) 絵本講座の様子。
(上) 絵本学会オリジナルTシャツ。

◆町に今後期待していること

現在は町外からの参加者が中心ですが、今後は町民の皆さんにも加わっていただき、ともに学べる機会を増やしていきたいと考えています。上川町・教育委員会との共催による絵本学会の開催をはじめ、地域に根ざした活動を通じて交流の輪を広げていきたいです。

TOPIC

1

かみかわ「飲まさる酒」の会



6月18日（木）、かみんぐホールで、上川大雪酒造「緑丘蔵」10周年記念 酒蔵応援イベント「飲まさる酒」の会 ファイナルが開催されました。当日は、約250人が来場し、大いに盛り上がりました。



当イベントでしか味わえない「特別なお酒」も用意され、ここでしか味わえない一杯を楽しみながら、上川の酒文化の魅力を満喫しました。



町内の飲食店の料理や、KAMIKAWA KITCHENのチーズが入った、新十津川ヴルストよしだのソーセージなどがあり、日本酒とともに堪能しました。

5月28日（木）、株式会社 TOKYO EDUCATION LAB と上川町は、未来共創パートナーシップ協定を締結しました。これまで、「スポーツ体験×地域活性」をテーマとした探究プログラムの共同開発や教育旅行の受入れを進めてきました。今後は本協定を通じて連携をさらに強化し、新たな探究型教育旅行の誘致を推進するとともに、学生と地域の交流を深め、新たな感動人口の創出を目指します。

TOPIC

2 未来共創パートナーシップ協定



下記の4事業所から地域貢献活動のお申し出をいただきました。ご協力いただきありがとうございました。

TOPIC

3 地域貢献に感謝します



野田建設工業株式会社

上川小学校柵塗装と上川中学校駐車場白線引きをしていただきました。



タカハタ建設株式会社、株式会社 Mz 原田
かみんぐホールに、マリーゴールドの植栽をしていただきました。

株式会社小椋組

大雪森のガーデンで、上川小学校1年生とともに花の植栽をしていただきました。

TOPIC

4

令和7年度民生委員・児童委員に対する厚生労働大臣特別表彰伝達式

5月25日(月)、千葉治一さん、結城千津子さんが令和7年度民生委員・児童委員に対する厚生労働大臣特別表彰を受賞したことに伴い、伝達式を行いました。表彰は、退任された民生委員・児童委員のうち、多年にわたり民生委員・児童委員活動に精励し、功績が顕著であると認められての受賞です。



TOPIC

5

自衛官募集相談員委嘱式

6月8日(月)、自衛官募集相談員委嘱式が行われ、佐藤秀光さん、勢藤則幸さんが自衛官募集相談員として委嘱されました。自衛官募集相談員とは、自衛官志願者に関する情報の提供や地方協力本部の行う募集広報活動などに協力していただいている方々です。



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

梶田 勝徳 様 齊藤 悦男 様

佐藤 公一 様 長井 繁美 様

松岡 和三 様

上川町ふるさと応援寄附(5月分)

118件 2,070,300円

「企業版ふるさと納税」実績について

株式会社 TSI ホールディングス 様

金額 非公表

総人口

3,000 人

(男性：1,433 人／女性：1,567 人／世帯数：1,874 世帯)

生まれた
赤ちゃん

1 人

亡くなった方

7 人

転入
された方

32 人

転出
された方

16 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 5 月末現在



Q

小樽商科大学と地域連携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

上川町が上川高校の学校存続に向けた魅力づくりを模索していた時に、小樽商科大学が「ユニバーサル・ユニバーシティ構想（道内で高等教育に触れられる機会がない人をゼロにすることを目的）」を持っているということ、上川大雪酒造の塚原社長からお聞きしました。上川町の高校魅力化と小樽商大の構想との親和性が高く、連携を図ることで「学習支援」や「雇用・進学支援」などの「高大連携」と教育の力で地域社会の発展させること、また、人材育成及び学術の振興というお互いにメリットが多く創出できるということから、2021 年 10 月に包括連携協定を締結しました。

協定締結後は、上川町での大学ゼミ合宿、商大生による上高生への学習支援と地域資源の価値を最大化する事業提案、小樽商科大学への訪問体験や大学教員によるオンライン授業など、様々な連携や取り組みが進められています。

今後は、上川町学園構想との連動も含めた取り組みが深まり、上川高校の魅力向上と人材育成に繋がっていくことを期待しています。



後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 令和 8 年 8 月以降の交付物について ～

■ 資格確認書の有効期限が切れます

現在、交付している資格確認書の有効期限が令和 8 年 7 月 31 日をもって満了となるため、8 月以降は使用できなくなります。

■ 令和 8 年 8 月以降に使える「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を交付します

令和 8 年 8 月以降に使える「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を 7 月中に交付します。

◎ 資格確認書（はがき型）が届く方

- ・ 85 歳以上の方
- ・ 84 歳以下の方で、マイナ保険証をお持ちでない方

◎ 資格情報のお知らせ（A 4 サイズ）が届く方

- ・ 84 歳以下の方で、マイナ保険証をお持ちの方

※資格情報のお知らせが届いた方であっても、なんらかの理由によりマイナ保険証での受診が困難であると届出された方には、資格確認書を交付します。

資格確認書交付を希望される方は、資格確認書交付申請書をお住いの市区町村窓口にご提出ください。

なお、資格確認書交付申請書は、市区町村の窓口でお渡ししているほか、広域連合のホームページにも掲載しています。

資格確認書

後期高齢者医療資格確認書			
有効期限	令和 9 年 7 月 31 日		
交付年月日	令和 8 年 8 月 1 日		
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7		
住所	広域市連合町 1 丁目		
氏名	広域 太郎	性別	男
生年月日	昭和 7 年 7 月 7 日		
後援者番号	平成 2 0 年 4 月 1 日		
負担割合	1割		
発給期日	平成 2 0 年 4 月 1 日		
発給区分	区 II		
発給期日	平成 2 0 年 4 月 1 日		
発給区分	区分 A		
発給期日	令和 8 年 8 月 1 日		
発給区分	区分 A		
発給期日	平成 2 0 年 4 月 1 日		
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 公印(未)		
北海道後期高齢者医療広域連合			

資格情報のお知らせ

■ 令和 8 年 8 月以降の医療機関への受診について

◎ 資格確認書が届いた方

資格確認書を医療機関等の窓口で提示してください。

◎ 資格情報のお知らせが届いた方

マイナ保険証を医療機関等の窓口で提示してください。

※資格情報のお知らせは、自身の資格情報を把握するためのものであり、資格情報のお知らせのみで医療機関等の受診はできません。なお、マイナ保険証の読み取りができない場合に、マイナ保険証とともに資格情報のお知らせを提示することで、正しい資格情報で医療機関等を受診することができます。

<問い合わせ先>

税務保険課 保険医療係 TEL 2-4053

「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 7 月 23 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 7 月 22 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

令和8年度旭川成年後見支援センター市民後見人養成研修受講生募集

～市民後見人とは～

成年後見制度における成年後見人を市民が担うことです。住み慣れた地域で、同じ立場の市民が後見人になることによって、身近できめ細かな対応が可能となると期待されています。

判断能力が低下された人の立場に立ち、その人の生活を支援するために何が最善かを考えることのできる、成年後見制度の担い手です。

- 研修日程 (1) 基礎講義
- | | |
|---------------|--------------------|
| 令和8年 8月20日(木) | 午前9時30分から午後3時35分まで |
| 令和8年 8月29日(土) | 午前9時から午後4時20分まで |
| 令和8年 9月 9日(水) | 午前9時30分から午後4時まで |
| 令和8年10月17日(土) | 午前9時30分から午後4時20分まで |
| 令和8年10月31日(土) | 午前9時30分から午後4時10分まで |

(2) 自治体講義・施設実習

ア 旭川市参加者 令和8年9月29日(火) 午前9時30分から午後4時30分まで
施設実習先/特別養護老人ホーム敬生園

重症心身障害児(者)施設北海道療育園

イ 市外8町参加者各自自治体にて日時及び実習先を設定して開催する

○研修会場 旭川市ときわ市民ホール(旭川市5条通4丁目)

○定員 25人

○受講料 無料(駐車場料金は自己負担)

※「市民後見人養成研修」の受講にあたって、説明会への参加が必須となります。

市民後見人養成説明会

【問合せ先】

○日時 令和8年7月17日(金) 10:00～12:00 〒070-0035

※駐車料金は自己負担となります。予めご了承ください。 旭川市5条通4丁目旭川市ときわ市民ホール1階

○会場 旭川市ときわ市民ホール 4階 多目的ホール 旭川成年後見支援センター

電話(0166)23-1003 / FAX(0166)23-1118



歯応えのある食べ物を食べていますか？

最近の食べ物は軟らかいものがとても多いですね。なかには噛む力をかけなくてもとろけるようなものもあります。軟らかいものばかり食べているとどうなるか知ってますか？普通噛むことによって歯と骨の境目を繋いでいる「歯根膜」のセンサーが働き、ひと噛みで約3.5ccの血液が脳に運ばれています。噛む力が弱かったり、回数が少ないと脳への血液量が減ります。また軟らかいものばかり食べていると、食べるための筋肉が衰えてきて終いには食べれなくなることがわかってきております。

そのようにしないためにはどうしたら良いか知っていますか？

「**歯応えのある食べ物を噛むこと**」なのです。この歯応えのある食べ物を噛むことで、噛む回数も増えて脳への血流量も増えてボケ防止にもなりますし、食べる筋肉が鍛えられます。歯応えのある食べ物としては、たとえば、**ニンジンやゴボウ、レンコンなどの根菜、キャベツやレタスなどの葉もの野菜**は食物繊維が豊富なので噛み応えがあります。イカやタコなどの海産物も、弾力があるのでかみ切りにくい食品です。そのほか、切り干し大根や高野豆腐などの乾物や漬物など、意外なところでは、油揚げやかまぼこなども噛みごたえのある食品です。皆さんは、「歯応えのある食べ物」を食べてますか？**フレイル(虚弱)予防**にもなるのですよ。



さだおか歯科医院長
定岡 敏之先生

食物繊維が豊富な食品

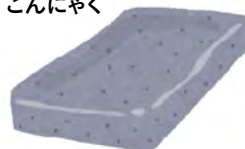
れんこん



ごぼう

歯ごたえのある食品

こんにやく



ナッツ類



上川 高校 レポート

北大祭にて上川町の 特産品を販売しました

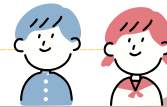
6月5・6・7日に行われた北海道大学の学園祭「まるっと北海道フェスタ」にて、選択授業「上川探究」で町を舞台に授業を行う生徒ら有志10名が、町のPR活動を行いました。特産品販売の中で人気商品だったのは、生徒たちが町内飲食店「山一食堂」と連携して開発した、酒粕からあげ「さけから伯爵」です。上川大雪酒造の酒粕を利活用し、辰巳農園のもち粉を衣に加えることで、より柔らかく風味豊かな料理に仕上げることができました。

生徒たちは、調理・経理・宣伝・仕入担当に分かれて、ゼロから自分達で商品をつくる難しさを感じながら、一生懸命に準備をしてきました。当日はテレビ取材も入るなど、特産品を通して町の魅力を札幌圏の皆さまに伝えることができました。協力して頂いた上川町の皆さん、ありがとうございました！



参加した生徒の声

「特にうれしかったことは、自分が考えた商品を形にするために、たくさんの人が協力してくれたことです。最初は一つのアイデアだったものが、仲間や先生、地域の方々の協力によって実際の商品になり、多くのお客さんに届けることができました。一人では実現できなかったことなので、人と協力して一つの目標に向かうことの大切さを改めて感じました。また、自分のアイデアが多くの人を動かし、支えてもらったことがとてもうれしく、自信にもつながりました。」



第7回 上川南部地区中学校体育連盟 陸上競技大会 結果

男子 100m	藤原 壱登 3位 12秒 28
男子 110m ハードル	豊川 怜 2位 17秒 62
男子走幅跳	藤原 壱登 1位 5m62
男子砲丸投	陰山 楓斗 7位 6m71
女子 100m	庵原 旭陽 6位 14秒 96
女子 100m ハードル	藤田 濤 2位 20秒 93 伊藤 きさら 3位 22秒 19
女子 4 × 100m リレー	1走 阿部 2走 藤田 3走 伊藤 4走 庵原 2位 59秒 46
女子走り幅跳	庵原 旭陽 1位 4m24
女子砲丸投	藤田 濤 1位 7m36 阿部 夢真 2位 7m30



第79回 高体連旭川支部陸上競技選手権大会 結果

男子走高跳	阿部 匠真 (旭川志峯高) 6位 1m70 鈴木 晴士 (旭川志峯高) 7位 1m65
男子走幅跳	阿部 匠真 (旭川志峯高) 4位 6m39
男子三段跳	阿部 匠真 (旭川志峯高) 2位 13m29
男子砲丸投	西村 陽生 2位 10m75 西尾 宗真 3位 10m18 山崎 凪翔 7位 8m82
男子円盤投	西村 陽生 3位 30m73 山崎 凪翔 6位 27m23
男子ハンマー投	西尾 宗真 5位 26秒 65
男子やり投	西村 陽生 1位 51m99 山崎 凪翔 6位 41m60 中井 大地 (旭川志峯高) 7位 41m30
男子八種競技	鈴木 晴士 (旭川志峯高) 1位 4810点
女子 4 × 100m リレー	4走 茂利 芽依 (旭川北高) 4位 50秒 46
女子走幅跳	茂利 芽依 (旭川北高) 5位 5m08
女子三段跳	茂利 芽依 (旭川北高) 2位 11m04

※高校名記載のある方は、上川中学校卒業生

町職員採用試験を行います

町では、令和9年度に採用する職員の採用資格試験（上川管内町村共同）を予定しています。

【職種および試験区分など】

- 一般行政職 高校卒（専門学校卒・短大卒を含む）、大学卒、社会人（令和9年4月1日現在満45歳以下の方）
- 土木職 高校卒（専門学校卒・短大卒を含む）、大学卒
（2級土木施工管理技士の受験に必要な学歴要件として指定されている科目を履修した方又は履修中の方）
社会人（令和9年4月1日現在の年齢が満45歳以下で、かつ、2級以上の土木施工管理技士の有資格者又は令和9年4月末までに取得見込みの方）
- 建築職 高校卒（専門学校卒・短大卒を含む）、大学卒
（二級建築士の受験に必要な学歴要件として指定されている科目を履修した方又は履修中の方）
社会人（令和9年4月1日現在の年齢が満45歳以下で、かつ、二級以上の建築士の有資格者又は令和9年4月末までに取得見込みの方）
- 管理栄養士 高校卒（専門学校卒・短大卒を含む）、大学卒
（管理栄養士の有資格者又は令和9年4月末までに取得見込みの方）
社会人（令和9年4月1日現在の年齢が満45歳以下で、かつ、管理栄養士の有資格者又は令和9年4月末までに取得見込みの方）

【試験公示日】 令和8年7月1日（水）

【試験日】 令和8年9月20日（日）

【試験会場】 旭川市ときわ市民ホール（旭川市5条通4丁目）
旭川勤労者福祉会館（旭川市6条通4丁目）

【受付期間】 令和8年7月1日（水）から令和8年7月31日（金）まで

【申込書配布】 令和8年7月1日（水）から北海道町村会及び各町村のホームページからダウンロードすることができます。また、上川管内のすべての町村役場、消防職員を採用する消防署・支所及び上川町村会事務局において配布します。

問い合わせは、役場総務課職員係（01658-2-1211）へ。

きたよん通信

『地域生活支援拠点』③

地域生活支援拠点 ④専門的人材の確保、養成等について説明します。

④専門的人材の確保、養成等障がいのある方の高齢化や親亡き後に備え、地域全体で支えていく体制づくりを進めていくために人材の確保・養成のための周知をしています。障がいのある方が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくための体制『きたサポ』含め関係機関全体で役割分担をしながら必要なサポートをしていきます。『きたサポ』への登録をお願いしています。

「何かできることはないか？」
「ボランティア活動とかはあった事ないけど…」
「地域で活動がしてみたい…」
と考えている方はいらつしゃいませんか？
きたよんで作成する「予防・対応プラン」に沿って、見守りや声かけ、話し相手などのサポートをお願いしています。

次号で、詳しく説明していきます。

きたよん相談会のご案内

障がいのある方や不安を抱えている方、自分のこと、家族のことなど、きたよんの相談員が対応し、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。

7月28日（火）比布 福祉会館

8月25日（火）愛別 総合センター

9月29日（火）上川 かみんぐホール

時間はいずれも午後1時30分～午後3時30分です。

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

『手配する女』
山口恵以子



今月の
おすすめ！

絵本は
こちら

『ねこって
こんなふう？』
ブレンダン・ウェンツェル
石津ちひろ訳



不動産業者になりすまし、土地を売買する詐欺集団を地面師といい、実際に存在していた。そのメンバーの一員である女は、過去にだまされて全てを失うが、その後だます側の人生をたどる。大金をはらい、なりすまし役を見つけ調達する手配師として。こんなことがあるのかということに驚き、恐ろしさを覚えます。ぜひ御一読を。

「そう おんなじ ねこでも ちがって みえる！！」生物は、同じ物を見ても人間とは違うように見える。その視点は種によって様々で、目の構造や脳の解釈で差が生まれると言われている。私たちも、好きな人、怖い上司、元カレ、可愛い我が子など、印象によって見え方が変わったりする。フラットに見られるようになりたいものだが、生物として多少は仕方ないのかも。



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♪

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。



上川町は、町民の学習機会や暮らしの情報を提供するため、町民等が主催する集会に職員を派遣し、行政情報の説明や技術を学ぶための講習などを実施しています。

上川町出前講座

【対象集会】 町内に在住または勤務する5人以上の団体

【開催日時】 平日の9時から21時までのうち、90分以内

【申請場所】 役場1F 暮らし生活課広報暮らし相談係

【確認事項】 希望講座 / 参加人数 / 希望日時 / 開催場所 / 代表者の氏名・住所・電話番号 / 集会名

※開催場所は町内で申請者側でご用意をお願いします。

※出前講座申込書は開催希望日の30日前までにご提出ください。

【講座内容】 右記二次元コードからご確認ください。



申請先・お問い合わせ先 暮らし生活課 ☎ 2-4051

水道料金の基本料金を3か月分減免します

町では、国の「重点支援交付金」を活用し水道を使用している町内全ての世帯と官公庁を除く事業者を対象に、**水道料金の基本料金3か月分を減免**します。

【減免対象】 水道を利用している全世帯及び全事業者（官公庁等公共施設を除く）

【減免対象期間】 令和8年6月～8月検針分（7月～9月期請求分）

【その他】・減免に際し使用者からの申請は不要です。

- ・基本料金のみが対象となりますので超過分及び下水道使用料の減免はありません。
- ・「上下水道使用量のお知らせ（検針票）」には減免後の金額が記載されますのでご確認ください。
- ・下水道使用料が0円、かつ水道使用料の基本料金減免後の請求額が0円となる場合は、納付書の発行（口座振替の方は引き落とし）がありません。
- ・9月検針分以降（10月期請求～）は通常の基本料金を適用します。

問い合わせは、上川町役場建設技術課管理係（☎2-4061）へ。

「里親になりませんか」 児童相談所からのご案内

里親制度は、さまざまな事情により家庭で暮らすことができない子どもを、一定期間、家庭に迎え入れて養育する制度です。

愛情を持って子どもを育てていただける方で、所定の基準を満たす方であれば、特別な資格がなくても里親になることができます。

養育に必要な生活費、医療費、教育費などは公費で支援されます。

道北圏域では、旭川育児院内に開設された「里親支援センターみなぼっけ」が、児童相談所と連携し、里親制度の普及啓発、里親希望者への相談対応、里親への研修・支援などを行っています。

里親制度について知りたい方、里親を希望される方は、お気軽にお問い合わせください。

里親支援センターみなぼっけ ☎ 0166-63-1410

旭川児童相談所 ☎ 0166-23-8195

お知らせ

第28回 上川農試公開デー開催

上川農業試験場では、みなさまに試験場の仕事を知っていただくため、公開デーを開催いたします。入場は無料で、雨天でも実施します。

研究水田や畑のバスマア、昆虫標本・接ぎ木・フラワーアレンジメントの体験、農園相談（土や病害虫の診断も）、農業機械の紹介、地元特産品販売など。林産試験場から木を使った体験コーナーも予定しています。（内容は変更する場合があります）みなさまのご来場をお待ちしています。

日 8月5日(水) 10時00分～13時00分
場 上川農業試験場（比布町南1線5号）
問 上川農業試験場
☎ 0466・85・2200

自衛官等募集

募集

- 2等陸・海・空士（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 年間を通じて行ってまいります。
- 日 8月23日(日)・24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 7月1日(水)～9月1日(火)

日 9月16日(水)～27日(日)いずれか1日
● 航空学生

対 日本国籍を有し、18歳以上21歳未満の高卒者（見込み含む）

申 7月1日(水)～8月28日(金)

日 9月19日(土)または26日(土)いずれか1日

● 防衛大学校学生（一般）

対 日本国籍を有し、18歳以上21歳未満の高卒者（見込み含む）

申 7月1日(水)～10月15日(木)

日 第1次試験：10月31日(土)

● 防衛医科大学校医学科学生

対 日本国籍を有し、18歳以上21歳未満の高卒者（見込み含む）

申 7月1日(水)～10月8日(木)

日 第1次試験：10月24日(土)

● 防衛医科大学校医学科学生（看護）

対 日本国籍を有し、18歳以上21歳未満の高卒者（見込み含む）

申 7月1日(水)～10月2日(金)

日 第1次試験：10月17日(土)

● 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歳児健康診査のお知らせ

日 7月31日(金) 12時45分～

場 たいせつの絆 2階

対 乳幼児健診：令和7年6月・7月・9月・10月・12月/令和8年1月・3月・4月の出生児

1歳6カ月児～7カ月児健診：令和6年11月16日～令和7年1月31日生まれの子

3歳0カ月児～3歳1カ月児健診：令和5年5月16日～7月31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

税制

いつでも気軽に納税相談を

町道民税・国民健康保険税の納税通知書を7月15日(水)に発付します。これをもって、町税全ての納税通知書が発付されます。

期別ごとの納付額が高額で納付が困難な場合は、分割納付も可能です。その他納税に関する相談をご希望される方は、お気軽にご相談下さい。

また、町税の納付には便利な口座振替制度をご利用ください。（町内の金融機関で手続きが必要です。）

町道民税・国保税・固定資産税の納税を

町道民税・国民健康保険税第1期及び固定資産税第2期の納期限は7月31日(金)です。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（下記2次元コード）」での電子納付も可能です。また、コンビニエンスストアでの納付も出来ますので、ぜひご利用ください。



問 税務保険課 ☎ 2・4052

対象 申 申込方法 日 日時 場所 問 問合せ

カメラレポート

5月22日
上川中学校体育祭



6月6日
上川小学校運動会



6月6日
音楽大行進



6月14日
おもてなし花壇



大好きな上川町へ移住して4年になります。転職がきっかけで、この町に住むことになりました。これがかもしかしたら、私の人生で一番の僥倖かもしれません。これまでも仕事の都合で様々な町の生活経験がありますが、ビジネスも私生活もとても充実したこの町での暮らしが一番楽しく気に入って過ごしています。

この町について私の感想ですが、鮮やかな四季を見ることが出来て感じられる豊かな自然、和やかな町などにより、すごく景観が良いと思います。美味しいもの（お酒、ラーメン、お水、野菜、豊富な飲食店など）がたくさんあることも魅力に思います。交通は高速道路、鉄道、バスがあるため移動も便利だと思います。また、良い職場環境と温かい町民にとっても感謝しています。

これらのことがバランス良く土台となって、個人的にはとても幸せで豊かな暮らしをしていると思っています。これからも長く上川町に住みたいと考えています。

大好きな上川町

リ	エ	メ	町
レ	ッ	ン	?
ー	セ	バ	
	イ	?	

末永温さん



今月は：



今月ご紹介するコミュニティは…

写経の会

～仲間と集中することが楽しいと思える～

写経の会は、老人クラブ連合会にあるサークルの一つです。以前から写経に興味のあった老人クラブ会員が、仲間を募って写経の会を立ち上げました。月2回（月曜日午前）、いきいきセンターたいせつの絆に集まって活動しています。

写経とは、お経を自らの手で書き写すことです。集中することで正しい姿勢になり、自然と心も落ち着き、脳の活性化もするので認知症予防に効果があると言われています。

写経をしている時は、それぞれが筆を取り、一字ずつ集中して書いています。物事に対する集中力が上がり、難しい漢字を覚えられるようになります。集中して何かに取り組むことは自分のためになるし、会員の皆さんと会っておしゃべりをするのも楽しみのひとつです。

あなたも写経で集中することを一緒に楽しみませんか。（写経の会へ加入する際は、同時に老人クラブへ加入していただきます。）興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



（写真）写経の様子。

コミュニティ DATA

設立 : 令和6年
 活動内容 : 写経
 会員数 : 9名
 連絡先 : 渡邊壘子
 01658-2-3524

心を落ち着かせ、
 集中力が高まるぼわん♪



「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



人が集まる場所を、
もう一度つくりたい

約30年越しの恩返しです。

私は上川町で生まれ育ち、中学卒業後に町を離れ、現在は千葉県在住で新潟県の食品メーカーに営業や商品開発に携わっています。仕事を通じて各地を訪れる中で、年齢を重ねるほどに上川町の魅力を実感するようになりました。大雪山をはじめとする豊かな自然や食文化も魅力ですが、私が最も誇りに思うのは「人」です。地域のつながりや温かさは、今では貴重な財産だと感じています。現在は地域活性化起業人として町に関わり、地域を元気にする第一歩は「人が集まること」だと考え、旧長栄堂を活用した交流の場づくりに取り組んでいます。



地域活性化起業人

広野 剛士 さん

上川町出身。新潟県の食品メーカーで営業や商品開発の仕事に携わっている。2026年4月に上川町の地域活性化起業人に着任。旧長栄堂を活用した交流の場づくりに取り組んでいます。

長栄堂を人が集まる場所へ

先日行った旧長栄堂の掃除には、家族や活動仲間、地域活性化起業人の皆さんが集まってくれました。まだ何も始まっていない場所にもかかわらず、多くの人々が自然と集まる様子を見て、長栄堂はすでに人が集う場所になり始めていると感じました。餅つきや食事、何気ない時間の中から、新たな挑戦や地域文化は育まれていくのだと思います。上川町出身の一人として、この町に残る文化や人とのつながりを次の世代へ受け継いでいきたいと考えています。まずは長栄堂の掃除から。そして、その周りに人が集まる。そんな当たり前の風景を、もう一度この町に増やしていきたいと考えています。

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②

今回は、行動変化の第一原則「はつきりさせる」を扱いました。習慣を自覚した上で「習慣の積み上げ」をするこ

とで新しい習慣を行う確率をあげることができません。今回は続いて、「②魅力的にする」「③易しくする」という2つの原則をご紹介します。

まず「②魅力的にする」です。人は「やったほうが良い」と分かっていることよりも、「やりたい」と感じることを優先してしまう生き物です。したがって、良い習慣を続けるためには、その行動自体を魅力的に感じられる工夫が重要になります。

具体的な方法として「誘惑の抱き合わせ」という考え方があります。これは「やりたいこと」と「やるべきこと」をセットにする方法です。例

えば、「好きなラジオ番組を聴くのはウォーキング中だけ」と決めると、運動が楽しみと結びつきます。あるいは「コーヒーを飲むのは読書をするときだけ」といった形でも構いません。楽しみと結びつけることで、習慣はぐっと続けやすくなります。

また、周囲の環境も大きく影響します。人は無意識のうちに周りの人の行動に引き寄せられます。健康的な生活をしている人と一緒に過ごす時間を増やすことも、習慣づく

りには有効です。

次に「③易しくする」です。新しい習慣が続かない大きな理由の一つは、「最初から頑張りすぎてしまうこと」です。意欲が高いときほど、大きな目標を立てがちですが、それが挫折の原因になります。大切なのは、「とにかく始めやすくする」ことです。例えば「毎日30分運動する」ではなく、「まずは1日2分だけ体を動かす」と決めてみてください。あるいは「ジムに行く」ではなく、「運動着に着替え

る」でも構いません。行動のハードルを極限まで下げること、継続のきっかけを作ることができます。この考え方は「2分ルール」とも呼ばれています。どんな習慣も、最初の2分でできる形に分解するというのがポイントです。始めることさえできれば、その後は自然と続くことが多いからです。

習慣は「やる気」に頼るものではなく、「仕組み」で支えるものです。魅力的で、かつ簡単に始められる状態を整えることが、継続への近道になります。今回は最後に「④満足できるものにする」についてご紹介します。



記事を書ってくれたのは…

上川高校 養護教諭

高橋 綾先生



子どもたちの笑顔を支える歯と口の健康



歯は一生使う大切なものです。「8020運動」といった「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動があります。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数で、これより少なくなると硬いものが食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。生涯楽しく充実した食生活を送り続けるためには健康な歯を保つことがとても大切です。

また、歯には食べること以外にもたくさんの役割があります。

- ・食べ物を細かくして消化しやすくする
- ・味がよくわかるようにする
- ・きれいに発音できるように助ける
- ・脳に刺激を与えて頭が働くようにする
- ・体に力を入れて姿勢やバランスを保つ
- ・きれいな表情をつくる
- ・顔の形を整える など…

歯が揃っていると噛む力が強くなり、勉強やスポーツにも影響します（朝ご飯を食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも噛む力は大切です）。このように、子どもたちの笑顔を支えるためには歯と口の健康がとても大切です。

血管も細胞の連なり

健康ふくし課
健康増進係
炭田 保健師

血管というと、ゴムホースのようなものが思い浮かぶでしょうか。しかし私たちは生き物なので、血管の内側も「血管内皮細胞」という生きた細胞がびっしりと敷き詰められています。表面は「グリコカリックス」という糖の鎖に覆われ、まるで生魚の表面のようにヌメヌメ。この細胞が均一に並んでいることで、血液はサラサラ流れ、血管がしなやかに保たれます。そして、垢をこすると新しい皮膚が出てくるように、血管の細胞も生まれ変わっています。正常な入れ替わりには、何が必要なのでしょうか？

細胞の主な材料は「たんぱく質」です。肉や魚、大豆製品、卵、乳製品等に豊富です。そして、食べたたんぱく質を体内で自分用に作り替えるのに必要なのが「ビタミン」です。特にビタミンA・C・Eは細胞を酸化（サビ）から守る働きがあり、酸素たっぷりの血液にさらされる血管内皮細胞にとって重要です。小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜は、これらのビタミンをよく含んでおり、一日の野菜摂取目標量が350gという理由がここにもあります。気温が上がり、野菜もぐんぐん育つ時期になりました。さてさて、何を食べましょうか？

左：350 gの野菜、右：1/3の量



<令和8年度 歯科健診結果>

むし歯のある児童生徒は、小学校は全国平均とほとんど差がなく、中学校・高校では全国平均よりも少ないという結果でした。しかし、中学校・高校では「要観察歯」（むし歯になりかけの歯）の割合がどの学年でも半数を超えており、注意が必要です。

歯と口の健康を守るために必要なのは、「毎日の歯磨き（セルフケア）」と「定期的な歯医者さんでのクリーニング（プロケア）」です。

毎日歯を磨いていても、きちんと磨けていないことが多いと言われています。毎日の歯

磨きに加え、定期的に歯医者さんで歯のクリーニングをすることをお勧めします。

子どもたちの笑顔を支える歯と口の健康を、学校・地域・家庭で守っていきましょう。

学校	学年	むし歯なし		むし歯あり（治療済み含む）		要観察歯（CO/CE）		
		人数	割合	学校平均	全国平均（R7）	人数	割合	
上川 小学校 ※未受診者1名	低学年（32名）	22名	68.8%	10名	31.3%	30.8%	2名	6.3%
	中学年（24名）	14名	58.3%	10名	41.7%		6名	25.0%
	高学年（28名）	22名	78.6%	6名	21.4%		6名	21.4%
	合計（84名）	58名	69.0%	26名	31.0%		14名	16.7%
上川 中学校 ※未受診者5名	1年生（14名）	13名	92.9%	1名	7.1%	25.2%	7名	50.0%
	2年生（11名）	11名	100.0%	0名	0%		7名	63.6%
	3年生（16名）	14名	87.5%	2名	12.5%		10名	62.5%
	合計（41名）	38名	92.7%	3名	7.3%		24名	58.5%
上川 高校	1年生（15名）	10名	66.7%	5名	33.3%	32.8%	10名	66.7%
	2年生（17名）	11名	64.7%	6名	35.3%		10名	58.8%
	3年生（14名）	12名	85.7%	2名	14.3%		9名	64.3%
	合計（46名）	33名	71.7%	13名	28.3%		29名	63.0%



今月のカレンダー



7月の注目
イベントだ
ぼわー♪

CHECK



大上川神社例大祭

様々な神事が執り行われる上川町の夏を彩る伝統行事。

7月15日(水)～17日(金)

CHECK



層雲峡温泉峡谷火まつり

アイヌの人々の伝統に由来する層雲峡の夏のお祭り。

7月25日(土)

@層雲峡温泉商店街

かみかわ
くらしのアプリ



Google Play



App Store

1	水	「上川町消防団消防演習」10:00～@総合グラウンドほか 「かみかわご飯会 ”新” 町民歓迎会」18:00～@ PORTO
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	「リサイクルの日」 「自然観察講座」8:00～@雲井ヶ原
6	月	
7	火	
8	水	「白寿大学 大学生生活体験講座」@旭川市立大学他
9	木	
10	金	「絆の朝風呂」9:00～@たいせつの絆
11	土	「2りんかん祭り」10:00～@上川駅前商店街 / 「図書室 読み聞かせ」12:45～@図書室 「大雪山スコレ 親子料理教室」10:00～@かみんぐホール
12	日	「ヌクモ7周年祭」@ヌクモ
13	月	
14	火	
15	水	「大上川神社例大祭」15日(水)～17日(金)@大上川神社
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	「海の日」 「文化講演会 アンジャッシュ渡部建」14:00～@かみんぐホール
21	火	
22	水	「上川小学校 終業式」@上川小学校 / 「上川中学校 終業式」@上川中学校 「白寿大学 健康講座」10:00～@かみんぐホール
23	木	「上川高校 終業式」@上川高校 / 「ラジオ体操のつどい」6:30～@上小グラウンド 「学習塾 in 上川(小6～31日、中1～4日)」@かみんぐホール
24	金	「上川ジャンプアップひろば 夏」9:00～@かみんぐホール 「地域未来塾」13:00～@かみんぐホール
25	土	「層雲峡温泉峡谷火まつり」@層雲峡温泉商店街 「高梨選手・勢藤選手表彰式・報告会」10:00～@かみんぐホール
26	日	
27	月	「地域未来塾」13:00～@かみんぐホール
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	「乳幼児・1歳6ヵ月・3歳児健診」12:45～@たいせつの絆