

広報

かみかわ

2026
no.1420

9



今
月
の
内
容

P2 KAMIKAWA PEOPLE
P3 HOT TOPICS
P6 西木町長おしえて！ Q&A
P7 姉妹友好交流事業報告レポート
P8 後期高齢者医療制度のお知らせ

P9 ... 表彰・入賞紹介・歯っぴいコラム
P10 ... 税金・公証週間・きたよん通信
P11..... 図書だより
P12 暮らしの Information
P14 カメラレポート

P15 町のみんなのエッセイリレー
P16 コミュニティ紹介
P17 ... KAMIKAWORK PROJECT
P18 かみかわヘルスケア
P20 9月のカレンダー

【表紙】層雲峡温泉峡谷火まつり 夏花火

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。

大雪山国立公園の 自然の豊かさは 特別

層雲峡ビジターセンター 館長
片山 徹さん

◆片山さんのお仕事は？

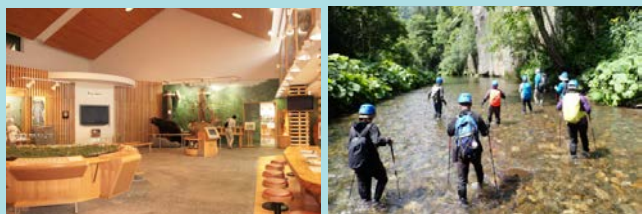
札幌出身で、20代の頃から上川町で仕事をしています。学校卒業後は薬品会社で働きながら生き物を飼い、将来は生き物に関わる仕事を志していました。黒岳石室の職員募集がきっかけで、営林署の登山事務所でパトロール業務を始めることになり、白雲岳避難小屋や愛山溪温泉など、登山に関わる仕事を続けてきました。現在は層雲峡ビジターセンター館長として、登山情報の発信や関係機関との調整などを行っています。

◆上川町の魅力は？

全国各地を訪れる中で、大雪山国立公園の自然の豊かさは特別だと感じています。温泉や川を含む森林帯が好きで、特に温泉は他地域と泉質を比較しています。上川町の温泉は単純硫黄泉ですが、標高の高い山にあることや、豊かな森に囲まれていることで、森林浴によるストレス緩和など、周辺環境を含めた魅力が大きいと感じています。周辺環境を含めた効能の差が大きな魅力です。

◆町に今後期待していること

ヘルスツーリズムをさらに推進し、上川町にある3つの温泉地を「食」や「散策」と組み合わせ、滞在型観光につなげてほしいです。そのためには、職員自ら施設の魅力体験し、特色を明確にPRすることが大切だと思います。「川のまち」「滝が多いまち」といった上川町ならではの魅力を発信し、地域の魅力の一つひとつ磨き上げながら、町の特色を生かしたまちづくりを進めてほしいと願っています。



左) 大雪山国立公園 層雲峡ビジターセンター

右) 層雲峡ビジターセンターでは、大雪山国立公園とその周辺エリアを舞台に、美しい景観を楽しみながら、大雪山の生き物たちのつながりや自然の仕組みを楽しく学ぶ「自然観察講座」を開催しています。

(写真は8月2日に開催した夏季観察会「納涼 水中散策」)

TOPIC

1

高梨沙羅選手、勢藤優花選手 表彰式・トークセッション



7月25日（土）、かみんぐホールで、高梨沙羅選手、勢藤優花選手 表彰式・トークセッションを開催しました。当日はお二人の町民栄誉賞特別賞、特別賞の表彰のほか、クリエイティブオフィスキュー小橋亜樹氏を交えて、オリンピックを振り返るトークセッションが行われ、ミラノ・コルティナ 2026 冬季オリンピックで活躍された上川町出身選手をお祝いしました。



オリンピックを振り返るトークセッションでは、オリンピックでの熱戦や知られざる舞台裏、今後の抱負などを語っていただきました。



憧れの選手へ直接質問ができる貴重な機会に、参加した子どもたちは目を輝かせながら熱心に耳を傾け、競技への思いや技術について学ぶことができました。

8月6日（木）、層雲峡小学校の沢砂防施設工事報告式が開催されました。土石流から層雲峡温泉街などを守るため整備が進められてきたもので、完成を祝い、施設を確認しながら、今後の地域の安全・安心への期待を寄せました。

TOPIC

2

層雲峡砂防施設 工事報告式



北海道ロードメンテナンス株式会社から地域貢献活動のお申し出をいただき、総合体育館の側溝清掃をしていただきました。

TOPIC

3

地域貢献に 感謝します



TOPIC

4 渡部建 講演会

7月20日（月）、かみんぐホールで、文化講演事業として、お笑いコンビ アンジャッシュの渡部建氏による講演会が開催されました。コンビ活動で培った高度なコミュニケーション技術や、自らの経験に基づく「伝える技術」や「逆境からの思考法」をテーマに、ご講演いただきました。抽選会や本の販売も行われ、楽しい講演会となりました。



TOPIC

5 農業委員会の新体制が決定

任期満了に伴う募集（10名）を経て、6月の町議会同意により新たな農業委員が任命されました。7月21日の総会では、会長に青木光晴氏、職務代理に溝口和久氏がそれぞれ就任されたほか、今回から新たに鈴木陽子氏が農業委員として選任され、新体制がスタートしました。農業委員会は、農地の売買・貸借の許可や転用への意見具申、遊休農地の調査・指導などを行う行政委員会です。新体制のもと、適正な農地利用の推進に努めてまいります。



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

小森 厚子 様

上川町ふるさと応援寄附（7月分）

277件 5,328,200円

総人口

3,011 人

(男性：1,445 人／女性：1,566 人／世帯数：1,885 世帯)

今月の上川町の人口

生まれた
赤ちゃん

1 人

亡くなった方

5 人

転入
された方

38 人

転出
された方

8 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 7 月末現在



Q

旧長栄堂さんで何が始まるの？

A

町民のみなさんは、最近、旧長栄堂さんのシャッターが空いたり閉まったりして
るけど、何を始めるのか関心を持たれている方も多いのかなと思っています。
実際、7 月のイベントでは上川町をサポートしてくれている方々が油そばを販売し
たり、今月から町外企業（多くは首都圏）の社員さんが 2 ヶ月上川町で自社の仕事
をしながらも上川町の活性化に繋がる取り組みとして長栄堂さんでワークショップ
を 4 回開催してくれることになっています。

このような動きを含めて町と企業や外部人材との繋がりが広がってきましたので、次の段階に入りたいと考えています。

いま、上川町は、少子高齢化や目まぐるしく変化する社会を背景として、①人口
減少（人手不足）、②地域経済の狭小化（需要の縮小）、③厳しい町の財政状況といっ
た課題が起こっています。

これらの課題解決を進めて行くために、一般社団法人カミカワミライデザインと
いう組織を 3 月に設立しました。この組織では、3 つのプロジェクトチームを
編成し、それぞれのチームに地域おこし協力隊、町に関わっている民間企業人材、
道内外の大学、町若手職員をメンバーとして活動していきます。その拠点として長
栄堂を活用していきます。

具体的なカミカワミライデザインの取り組み、プロジェクトチームの活動、町民
との関わりづくりについては 10 月号で詳しくお話ししていきます。



姉妹友好交流事業 報告レポート

8月7日～11日の間、カナダのロッキーマウンテンハウス町から11名の中学生が上川に訪れ、ホームステイをしながら町での暮らしを満喫しました。その様子の一部をお届けします。

01

体験

日本ならではの体験！

上川中学校の校内訪問では、生徒自ら英語ツアーを実施しました。また、大上川神社で装束を着せて頂き神社について学びながら、切り絵づくりにも挑戦。もちこやママでのおはぎづくりでは、カナダでも人気の「MOCHI」づくりに、生徒は大喜びです。他にも、剣道部を体験する企画もあり、日本の文化をいろんな角度から体験することができました。



02

自然

大雪山国立公園を満喫！

普段スポーツをやっているなどアクティブな生徒が多く、あいにくの雨でしたが、黒岳ロープウェイに乗ってカムイの森のみち散策を敢行しました。別の日には、大雪森のガーデン内のピザ窯でピザづくりを満喫し、最後はラフティングも！体を動かす経験を通じて、生徒どうし協力しあい、お互いの距離を縮めることができたようです。



3

交流

浴衣を着て、夏祭り体験！

さよならパーティーでは、わたあめ、かき氷、型ぬき、スーパーボールすくいなど、ミニ屋台を満喫しました。保護者企画では、たたいて被ってじゃんけんぽん！が大盛り上がり。「家族の一員として接していただき、ありがとうございました。」と引率したキム先生からお礼の言葉が述べられました。



ホームステイはどうでしたか？

受け入れをした
渡辺さんに感想を聞きました

我が家に来てくれたイライジャくん。180cmの長身のとても優しい男の子。飲食店で配膳ロボに感動し、回転寿司で寿司が出てくる速さに驚き、掘りこたつを知らず、皆が気づくまで辛抱強く正座をしていたり…。私達日本人にとって当たり前の事が、あなたにとっては新鮮でしたね。この後は東京に行くと聞き、私が冗談で「東京はもっと刺激的だから、上川のことは忘れてしまうかも」と言うと、すぐに「そんなことないよ、ここでの滞在の方がずっと刺激的だよ！」と。その言葉が本当に嬉しかったよ。またいつか上川に遊びに来てね。待ってるよ！

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 障害認定申請について ～

一定の障がいのある 65 歳から 74 歳までの方のうち、申請により北海道後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方は、後期高齢者医療制度に加入することができます。

◆一定の障がいとは◆

- (1) 国民年金などの障害年金 1 級・2 級を受給している方
- (2) 身体障害者手帳 1 級・2 級・3 級をお持ちの方
- (3) 身体障害者手帳 4 級をお持ちの方で、次のいずれかに該当される方
 - 音声障害
 - 言語障害
 - 下肢障害 4 級 1 号（両下肢のすべての指を欠くもの）
 - 下肢障害 4 級 3 号（一下肢を下腿の二分の一以上で欠くもの）
 - 下肢障害 4 級 4 号（一下肢の機能の著しい障害）
- (4) 精神障害者保健福祉手帳 1 級・2 級をお持ちの方
- (5) 療育手帳 A（重度）をお持ちの方

◆脱退手続きについて◆

後期高齢者医療制度の被保険者（加入者）となる方は、それまで加入していた健康保険（国民健康保険、健康保険組合、共済組合等）から脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになります。

脱退手続きについては、各保険者へお問い合わせください。

【注意！】脱退は市町村窓口に出した日の翌日以降にのみ可能です。

届出した日より遡っての喪失はできません。

◆申請先及びお問い合わせ先◆

申請は、お住まいの市区町村担当課窓口で受け付けています。
詳しくは上川町税務保険課保険医療係へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

上川町税務保険課保険医療係

【住所】〒078-1753 上川郡上川町南町 180 番地 【電話】01658-2-4053

北海道後期高齢者医療広域連合

【住所】〒060-0062 札幌市中央区南 2 条西 14 丁目国保会館 6 階 【電話】011-290-5601

「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 9 月 29 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 9 月 28 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



がんばる皆さんを応援します！

輝く栄誉・努力の成果



町内での表彰や、各種大会・コンクールなどで優秀な成績を収められた、上川町出身の方々・団体を紹介します。

令和8年度北北海道農業クラブ連盟 意見発表大会 最優秀賞



旭川農業高校2年の成田絢音さんが、令和8年度北北海道学校農業クラブ連盟意見発表大会の分野Ⅰ類で最優秀賞を受賞し、8月に開催される全道大会に出場しました。

第2回BOSSクラブ杯 母と子の チャレンジベースボール大会 準優勝



比布・上川大雪合同チームが、小学校低学年を中心とした少年野球大会、第2回BOSSクラブ杯 母と子のチャレンジベースボール大会で、準優勝しました。

📷 掲載情報を募集しています！

スポーツや文化活動などで全国大会や全道大会等への出場掲載を希望される方は、大会名、開催日、出場者氏名、所属（学校・団体など）、写真をご用意のうえ、ご連絡ください！

問い合わせ

上川町役場 暮らし生活課 広報くらし相談係
☎ 01658-2-4051
✉ kouhou@town.hokkaido-kamikawa.lg.jp

【唾液（つば）が出ていますか？】

成人で1日に1～1.5リットルほど分泌される唾液・・・

その唾液も加齢や病気などによって量が少なくなってしまうことがあります。

基準値は、10ml / 10minです。これ以下ですと唾液量が低下していますよ！

「唾液」と「歯」って関係するの？と思ってしまいますよね？

唾液が少なくなると、どんな問題が起こるか知ってますか？

1. 虫歯や歯周病になりやすい
2. 口臭が強くなる
3. 食事や会話がしづらい、飲み込みづらくなる
4. 食べ物の味が感じにくい
5. 入れ歯がすれやすい（痛くなりやすい）

では、どうしたら唾がいっぱい出てくるか？

1. よく噛むこと・・・昔、ひと口30回噛みなさいと言っていたのを聞いたことがないですか？
2. 唾液腺のマッサージ・・・特に「耳下腺のマッサージ」
3. 「あ・い・う・べ体操」

* 唾液の約99.5%は水分からできており、残りの0.5%にカルシウムやリン酸、ナトリウムなどの無機成分、さらに免疫物質や消化酵素などの有機成分が含まれています。

* また薬の副作用で唾が止められる薬が約700種類以上もあるのを知っていますか？

薬に関しては、お医者さんと薬剤師さんに相談して下さいね。



さだおか歯科医院長
定岡 敏之 先生

町道民税・固定資産税・国民健康保険税の納期です

町道民税・固定資産税及び国民健康保険税の第3期の納期限は9月30日（水）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をご利用ください。（町内の金融機関で手続きが必要です。）

また、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（<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser>）」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、ぜひご活用ください。

お問い合わせ先：役場税務保険課税務係 ☎ 2-4052

公証週間のお知らせ

10月1日（木）から10月7日（水）までは公証週間です。

公証人は、公証役場において遺言や大切な契約などの公正証書の作成、会社を設立する際の定款の認証などを行っています。公証人は、法務大臣によって任命される公務員です。

「遺言は、公正証書で作成してみませんか？」

遺言者の家族関係にふさわしい形で財産を承継させるには、遺言をしておくことが一番です。遺産争いを予防し、紛失の心配もないので、後に残された方々が困りません。原本は公証役場で保存していますので、偽造・変造の心配ありません。

また、公証人が自宅や病院（施設）へ出向いて遺言書を作成することもできます。

公証制度の詳細については、公証役場又は法務局にお問い合わせください。

- ・旭川公証人合同役場 旭川市6条通8丁目37番地2268ビル5階 0166-23-0098
- ・旭川地方税務局 旭川市宮前1条3丁目3番15号 0166-38-1144

日本公証人連合会のホームページ（<https://www.koshonin.gr.jp/>）においても、動画等により公証制度等を紹介していますので御利用ください。

きたよん通信

障がいに関するマーク①

まちのなかには、障がいに関するマークが表示されています。障がいのある方に対応した設備や取組、ルールがあることを示したり、支援を必要としていることを伝えたりするものです。

○障がい者のための国際シンボルマーク



障がいのある方が使いやすいように工夫している建物であることを表す世界共通のシンボルマークです。車いすを使っている人だけでなく、障がいをもつすべての人を対象としています。

○盲人のための国際シンボルマーク



目の不自由な人（視覚障がい者）の安全やバリアフリー

の工夫をしている建物や道具などにつけるマークです。

横断歩道で、このマークが付いた歩行者用信号ボタンのある信号機は、視覚障がい者が安全に渡れるよう信号時間が長めまたは、音楽が流れるように調整されています。

○身体障害者補助犬マーク



盲導犬、介助犬、聴導犬など体の不自由な人の体の一部となって働いているほじょ犬も一緒にお店やレストランに入ることができることを表すマークです。

次号へつづきます

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

『中島 恵
『中国人は日本で何を
しているのか』



今月の
おすすめ！

林 明子 作
『こんとあき』



絵本は
こちら！

在日中国人の人口は増え続けて 93 万人、日本国籍取得者など含めると 100 万人規模になる。今や経済大国となった中国から、なぜ日本を目指して来るのか。それは様々な面で魅力があり、住みやすいからだ。チャレンジ精神旺盛な中国人は、各方面で活躍している。著者の豊富な取材により、いろいろな状況が分かるこの一冊、ぜひご一読を。

優しいタッチだが、最初から最後までピンチの連続。林明子さんの作品には、一筋縄ではない魅力がある。写実的かつひと目でそれとわかる絵は、姪などを写真に収めて描いていたそう。著作は数多いが、この先もう新作が見られないと思うと寂しい。合掌。



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♪

水道料金の基本料金の減免を1か月延長します

町では、国の「重点支援交付金」を活用し、水道料金の基本料金 3 か月分（6 ～ 8 月検針分）を減免しておりますが、期間を延長し 9 月検針分（10 月請求分）についても引き続き減免します。10 月検針分（11 月請求分）から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。

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、町長と町民の方々がまちづくりについて直接意見交換を行うことを目的とした、「ふれあいトーク」を実施しています。

町長とのふれあいトーク

【対 象】 町内に在住または勤務する 5 人以上で構成する団体等が主催する会合

【日 時】 土日祝日を除く午前 9 時から午後 9 時の間で 1 時間以内

【場 所】 町内

【受付期間】 常時受付中。ただし、会合開催日の 30 日前までに申し込むこと

【申請場所】 役場 1F くらし生活課広報くらし相談係

【提出書類】 上川町長とのふれあいトーク申込書

申請先・お問い合わせ先 くらし生活課 ☎ 2-4051



日本赤十字からのお知らせ

日本赤十字社では、令和 8 年熊本地震災害義援金をはじめ、各種義援金の受付をしています。

国内災害義援金・海外救援金募集一覧

義援金名称	受付期間	北海道支部への送金期限	配分先
令和6年能登半島地震災害義援金	令和9年3月31日(水)まで	令和9年4月7日(水)	石川県、富山県、新潟県
令和6年9月能登半島大雨災害義援金	令和9年3月31日(水)まで	令和9年4月7日(水)	石川県
令和8年熊本地震災害義援金	令和8年10月30日(金)まで	令和8年11月4日(水)	熊本県
令和8年 7月滋賀県甲賀市の土砂崩れ災害義援金	令和9年1月29日(金)まで	令和9年2月4日(木)	滋賀県
令和8年 8月千葉県豪雨災害義援金	令和8年11月30日(月)まで	令和8年12月4日(金)	千葉県

義援金名称	受付期間	北海道支部への送金期限	備考欄
ウクライナ人道危機救援金	令和9年3月31日(水)まで	令和9年4月7日(水)	
バングラデシュ南部難民救援金	令和9年3月31日(水)まで	令和9年4月7日(水)	
中東人道危機救援金	令和9年3月31日(水)まで	令和9年4月7日(水)	
2026 年ベネズエラ地震救援金	令和8年9月30日(水)まで	令和8年10月5日(月)	

※海外救援金については、用途を指定しない「無指定海外救援金」を随時受付しております。

日本赤十字社北海道支部上川地区上川町分区（役場健康ふくし課）でも受付をしていますので、皆さまのご協力をお願いいたします。役場 1 階、④カウンターまで。

○義援金の税制上の取り扱いについて

(1) 個人については、所得税法第 78 条第 2 項第 1 号、地方税法第 37 条の 2 第 1 項第 1 号及び第 314 条の 7 第 1 項第 1 号に規定する寄附金に該当します。

(2) 法人については、法人税法第 37 条第 3 項第 1 号に規定する寄附金に該当します。



募集

普通救命講習会の受講者募集

消防署では大切な命を救うため、普通救命講習会を次のとおり上川消防署と層雲峡出張所において開催します。

場 層雲峡出張所 2 階会議室

9 月 7 日(月)・8 日(火) 10 時 30 分～

上川消防署 2 階会議室

9 月 11 日(金)・12 日(土)

第 1 回…9 時～ 第 2 回 18 時～

対 各 10 人程度(1 回の最低人数 4 人)

申 講習希望日の 3 日前 参加費無料

問 上川消防署 ☎ 2・1040

層雲峡出張所 ☎ 5・3107

自衛官等募集

● 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おります。

日 10 月 25 日(日)～26 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

● 予備自衛官補(技能)

対 日本国籍を有し、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、8 年 12 月 18 日現

在 18 歳以上で 52 歳未満の男女

申 5 月 23 日(土)～9 月 10 日(木)

日 10 月 4 日(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)

● 防衛医科大学看護学科学生(自衛官候補看護学生)

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 2 日(金)

日 第 1 次試験…10 月 17 日(土)

● 幹部候補生(一般)

対 日本国籍を有し、8 年 4 月 1 日現

在 22 歳以上 26 歳未満の男女

申 9 月 1 日(火)～9 月 25 日(金)

日 第 1 次試験…10 月 10 日(土)

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

お知らせ

愛別町外 3 町塵芥処理組合

小動物慰霊祭

富沢衛生センターに於いて、本年度の小動物慰霊祭を行います。施設利用者各位には先にご案内したとおり、富沢衛生センターにて執り行いますので、お時間の許される方の参列を願います。ご案内いたします。

対 令和 7 年 10 月 1 日～令和 8 年 10 月

2 日までに小動物焼却施設を利用された方

日 令和 8 年 10 月 2 日(金) 15 時～

場 富沢衛生センター

問 富沢衛生センター ☎ 2・4051

くらし生活課 ☎ 2・4051

相続・遺言セミナー及び司法書士・税理士による相続無料相談会

遺言書や相続登記について、公証人・司法書士による講演や無料相談会(予約制)を行います。遺言書の作成や相続登記の申請を考えている方は、ぜひ

ご参加ください。

申 事前申込みが必要です。

日 令和 8 年 9 月 12 日(土)午前 10 時～

場 旭川トヨヨーホテル(旭川市 7 条

通 7 丁目 32-12)

詳しくは旭川地方事務局

ホームページ

(左記二次元コード)

をご覧ください。

問 旭川地方事務局

☎ 0166・38・1166



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 9 月 25 日(金) 12 時 45 分～

場 保健福祉センター 2 階和室等

対 乳幼児健診…令和 7 年 8 月・9 月・

11 月・12 月/令和 8 年 2 月・3 月・5

月・6 月の出生児

1 歳 6 カ月児～7 カ月児健診…令

和 7 年 1 月 25 日～令和 7 年 3 月 25 日生

まれの児

3 歳 0 カ月児～3 歳 1 カ月児健

診…令和 5 年 8 月 1 日～9 月 25 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

対象 申 申込方法 日 日時 場 場所 問 問合せ

カメラレポート

7月26日
こども園運動会



7月23～24日,27日
地域未来塾



7月23日～24日
上川ジャンプアップ
ひろば夏



8月3日
青空図書館



8月8日
七夕「ろうそくだせ」
町めぐり in 上川



第 64 回層雲峡温泉
峡谷火まつり



7月25日から8月15日まで、層雲峡温泉峡谷火まつりが開催されました。日本遺産の構成文化財に認定されている「フクロウ神事」「上川アイヌ古式舞踊」や花火の打上、上川町郷土太鼓保存会や自衛隊音楽隊・北鎮太鼓の演奏などのステージイベントが行われ、たくさんのお客様が訪れました。



7月22日
町長とのふれあいトーク
(層雲峡温泉未来観光戦略
プロジェクト実行委員会)



7月23日
町長とのふれあいトーク
(老人クラブ連合会)



また、上川町ではバレーボールも始まりました。ミスをしたも「ナイスタッチ！」と励ましてくれる温かいメンバーに恵まれ、未経験だったセッターに挑戦しながら楽しく練習に励んでいます。

私は結婚を機に奈良市から上川町に移住し、6年半が経ちました。仕事は保育士を続けており、現在は認定こども園で3〜5歳児を担当しています。最近ではトランプやすごろくを子どもたちと楽しむ毎日です。遊ぶ中で喧嘩が起きることもあります。遊ぶ中で喧嘩が起きることもありますが、子どもの気持ちに寄り添い、納得して再び笑顔になる姿を見た時に大きなやりがいを感じます。指導に悩んだ際、親身に相談に乗ってくださる先生方には感謝しがあります。なお、自宅での息子の育児はつい手を抜いてしまっています。

上川町で頑張っている人

リ	エ	サ	町
レ	ッ	ン	ヲ
ー	セ	バ	
	イ	ヲ	

岡田恵子さん



今月は...

●次回は大城美空さんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

木工部

黙々と、もくもく、モクモク、木々と

木工部には、木工の基礎を学べる3つの体験（まな板とお箸、豆皿、ペーパーナイフ他）を行った方が入部できます。体験では、ものづくりを通して、サンドペーパーや彫刻刀などの刃物、糸のこなど、木工に必要な道具の使い方や基本的な知識を学びます。

木工部では、講師にアドバイスをもらいながら、キッチンツールや小物置きなど、暮らしの中で使うちょっとしたものを、自分で木材を選び、設計、製作します。活動時間は終日・午前・午後の3コースから、体験者は午後からのみご自身の都合に合わせて選ぶことができます。

木工部を企画している伊澤さんは、2年前から上川町で食堂を営んでいます。古き良き文化、発酵食を取り入れた体に優しい食事を提供し、令和7年度からは、高齢者福祉サービスの給食調理も行なっています。仕事の傍ら、森との縁があり、木や自然と関われるイベントを企画、みんなと楽しい場所づくりを目指して活動しています。大人になってからの部活動。木工部では、体験者・部員を募集しています。体験料・参加費等については、お問い合わせください。

コミュニティ DATA

設立 : 令和6年
活動内容 : 木工品の製作
会員数 : 10名
連絡先 : 伊澤寿富満
090-2896-3812



（写真）木工作品を製作する様子。

「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[®] PROJECT

上川町で

若者の「挑戦」を



若者の未来に寄り添い、 上川町の未来へ

札幌市で生まれ、18歳まで札幌で過ごしました。大学にはサッカー推薦で関東へ進学し、海外のプロサッカーリーグからオファーをいただきましたが、けがでプロの道を断念。その経験をきっかけに、学生時代に起業しました。これまで一貫して若者のキャリアに関わり、現在は6歳から大学生まで幅広く相談に乗っています。全国10拠点で事業を展開してきましたが、上川町ほど深く関わる町は初めてです。町の方々の温かさと、地域への熱い想いに触れ、より深く関わりたいと思いました。



地域活性化起業人

福永 祐作さん

札幌市出身。株式会社Armory 代表取締役。2026年7月から上川町の地域活性化起業人に着任。「若者が挑戦する文化を創る」をミッションに若年層向けのアントレプレナーシップ教育事業を全国展開している。

より多くの若者に 「選ばれる上川町」に

現在、上川町では、訪れる学生が町をフィールドに新たな挑戦ができるよう、さまざまなサポートを行っています。具体的には、学生自身が町の魅力を発掘したり、これまでの学びや体験を活かして、地域の方々と一緒に新たなプロジェクトを立ち上げたりする取り組みが進んでいます。

微力ではありますが、より多くの若者に「選ばれる上川町」になってもらえるよう、私自身もこの町でさまざまなことに挑戦していきたいと思います。

かみかわヘルスケア

診察室より



院長
平野 嘉信 先生

上川医療センターの平野です。9月に入り、涼しい日が多いが増えて参りました。体調を崩さないように、皆様、ご注意ください。

今年度前半は、少しお時間を頂き、いくつかの医学会や研修会に参加してきましたので、皆様にその一部をご報告したいと思います。

① 日本プライマリ・ケア連合学会

私の専門である家庭医療学の学会で、毎年参加しております。認知症の症状悪化予防の取り組みや、身体拘束を減らすための取り組み、診療所での多世代交流の取り組み、組織の変革や職員の満足度を向上させるための取り組みなど多岐に渡る学びが得られました。

② 日本老年医学会

高齢者診療向上に向けた様々な学びを得ました。以前から、元気だ会や老人クラブ

で「フレイル」に関して、講演をさせて頂く機会がありました。この度、東京大学の飯島先生が日本全国で取り組んでいる「フレイルサポーター」という地域住民主体の住民のためのフレイルサポーターの取り組みをお聞きし、是非、上川でも取り入れたいと強く感じ、その後、飯島先生とご相談させていただいております。まだ実現出来るか分かりませんが、実現出来た折には、町民の皆様のご協力を是非お願い申し上げます。

③ 日本緩和医療学会

最近の緩和ケアに関する学びを得ました。その中でも在宅ホスピスボランティアのネットワーク作りがとても興味深かったです。上川では、様々な要因から在宅ホスピスの取り組みがなかなか進まない状況ですが、ボランティアの助けを借りながら、住み慣れたご自宅で少しでも長く療養出来るように支援出来れば良いなと感じております。

④ 日本在宅医療連合学会

在宅腹膜透析に関する学びを得ました。上川では、人工透

析のために週3回、旭川まで通院している方がいらっしゃる大きな負担となっていると思います。そのような皆様のために腹膜透析という形で少しでもお手伝いが出来ないかなと感じております。

⑤ 医療的ケア児研修会

人工呼吸器装着や喀痰吸引、胃瘻などの経管栄養という日常的な医療的ケアを必要とする子供たちを支援するための研修会に参加してきました。上川町でもそのような子供たちを支援することが出来ればと感じております。

紙面の都合上、学びの全てをご紹介することが出来ませんが、またホームページなどで改めてご報告申し上げたいと思います。このように、家庭医療学だけでなく、地域住民の皆様にも少しでもお役に立てるように、学び続けております。

私たち家庭医は、皆様の町のかけつけ医です。お体の事でご不安、ご心配な事がございましたら、何なりとご相談頂けますと幸いです。

生き生き、ワクワク
みんなではぐくむ
「地域のヘルスケア」

記事を書いてくれたのは...

上川町社会福祉協議会

神田 防災士

テーマ

災害時のペット避難について

本号では、9月9日（救急の日）に合わせて、被災時の対応についてお話したいと思います。上川町は災害が少ない町として、とても住みやすい町です。ただ、「災害が少ないから準備をしなくても大丈夫」というわけではなく、平時からの備えが重要です。備蓄品や耐震対策については社協の事業や報道等でも見られているかと思いますが、今回は「ペット」についてお話できればと思います。ペットを飼われている方はたくさんいらっしゃるかと思います。自分も爬虫類を飼っています。被災時には一緒に避難を考えるかと思いますが、ここで大事なことは避難所にはたくさんの方々が避難しており、その中には、アレルギーや疾病を抱えている方々もいる可能性があることを理解することが重要となります。

そこで、本号では被災時に大事な“家族”と避難をするために、大事なことをお伝えできればと思います。

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





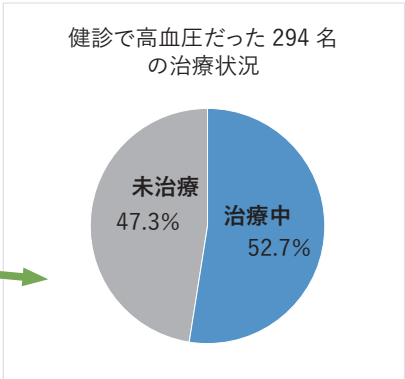
血圧の目標値、知っていますか？

健康ふくし課
健康増進係
石原 保健師

先月号では昨年度の健診で血圧 140/90mmHg 以上の方の割合は 3 割ほどで、そのうちの約半数が治療を始めていることをお伝えしました。

	受診者数	血圧 140/90 以上	割合
特定健診受診者	248	81	32.7%
後期高齢者健診受診者	239	124	51.9%
職場健診受診者※ 1	362	89	24.6%
計	849	294	34.6%

※ 1 役場に結果を提出していただいている事業所 16 か所に限る



(8月号再掲)

高血圧は、脳の血管が詰まったり破れたりする脳卒中や、心臓の血管が詰まる心筋梗塞などを引き起こす大きな危険因子です。一方で、血圧を適切に管理することで、脳や心臓などの大切な臓器の血管を守ることができます。

では、血圧はどのくらいを目標にすればよいのでしょうか？

日本高血圧学会が発行した「高血圧管理・治療ガイドライン 2025」では、原則として診察室血圧 130/80mmHg 未満を目標としています。(家庭で測る場合 125/75mmHg)

* 体調や持病、生活状況などによっては、その方に合った降圧目標を設定することもあります。

疑問があれば主治医に相談しましょう。

これまでのガイドラインでは、75 歳以上の方はやや高めの目標が設定されていました。しかし、近年の調査研究や結果の解析から、75 歳以上であっても血圧を 130/80mmHg 未満にすることで、脳卒中や心筋梗塞などの発症を減らせることが分かり、降圧目標が見直されました。

年齢にかかわらず、血圧を適切に管理することは血管を守り、健康寿命を延ばすことに繋がります。目標となる血圧と比べて、ご自身の血圧はいかがでしたか？

役場では血圧計の貸出しを行っています。ご自身の血圧を知りたい方はご利用ください。



TOPIC

『災害時に大事な家族（ペット）を守るために』

災害時にペットの受け入れが始まった場合、受け入れ条件が提示される場合（受け入れを行うか、場所の指定、条件等は自治体判断による）があります。日常からの備えが重要となる他、避難中の生活では、離れて生活することもあるということが知っておきたい内容になります。

【日常から備えること】

- ・ ワクチン接種や寄生虫の駆除など、健康面のチェックを実施
- ・ 最低限のしつけや、ケージに慣らす訓練、マイクロチップなどによる所有明示を
- ・ 住宅の災害対策や、フード、トイレシート等のペットの避難セット準備

《準備しておくといふもの》

療法食・薬・ペットフード・水・キャリーバッグ、ケージ、予備の首輪、リード、ペットシート・排泄物の処理用具・トイレ用品（使い慣れた猫砂があれば）・食器等
※ 上記以外にもたくさんありますので、最下段の URL よりご参照願います。

【避難中の生活で知っておきたいこと】

同室内で一緒に生活をしたいと皆さん思われるかもしれませんが、環境省では、【同行避難】が推奨されています。

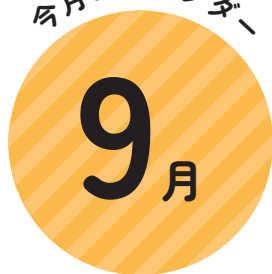
【同行避難とは】

「飼い主とペットと一緒に避難所まで移動すること。生活が始まると飼い主とペットは別の空間で生活することが一般的」

本号でお伝えした内容以外にも、下記 URL にペット避難に関する情報が記載されておりますので、ご参照いただき備えをしていただければと思います。
https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h3009a.html



今月のカレンダー



9月注目の
イベントだ
ぼわーる♪



海上自衛隊 大湊音楽隊演奏会

クラシックからJポップ、上川中学校、愛別中学校との合同合奏など多彩なプログラムをお楽しみください。

9月19日(土)
18:00～
@かみんぐホール

かみかわ くらしのアプリ



Google Play



App Store

1	火	
2	水	「文化鑑賞事業(幼・小) てぶくろ」9:30～@かみんぐホール / 「かみかわナイトプール2026」18:00～@町営プール / 「白寿大学 宿泊研修旅行」～3日(木)@帯広市他
3	木	
4	金	
5	土	「大雪山スコレ キッズ習いごと体験会」10:00～@かみんぐホール
6	日	「秋の登山会」7:30～@愛山溪 沼の平～当麻乗越 「リサイクルの日」
7	月	
8	火	
9	水	「図書室 読み聞かせ」14:45～@図書室
10	木	
11	金	「絆の朝風呂」9:00～@たいせつの絆 / 「上川中学校学校祭」9:00～@上川中学校ほか / 「上川大雪祭」11日(金)～23日(水)@大雪高原旭ヶ丘森のホールほか
12	土	「ミライエンジン(小中学生版)」～13日(日)@浦幌町
13	日	「奇跡のイルミネートIX」13日(日)～10月12日(月)18:00～@層雲峡紅葉谷
14	月	
15	火	「健康と長寿を祝う会」10:00～@かみんぐホール
16	水	「町議会定例会」16日(水)～18日(金)@上川町役場
17	木	
18	金	「就学児健診」13:00～@かみんぐホール
19	土	「文化鑑賞事業 海上自衛隊大湊音楽隊演奏会」18:00～@かみんぐホール
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	国民の休日
23	水	秋分の日
24	木	
25	金	「乳幼児・1歳6ヵ月・3歳児健診」12:45～@保健福祉センター
26	土	
27	日	「自然観察講座 層雲峡黒岳沢」8:00～@層雲峡
28	月	
29	火	
30	水	「白寿大学 よもやま講座①」10:00～@かみんぐホール