



今
月
の
内
容

P2 西木町長おしえて！ Q&A
P3 HOT TOPICS
P6 あいパス
P8 自賠責保険・共済のご案内・きたよん通信

P9 図書だより
P10 暮らしの Information
P12 カメラレポート
P14 後期高齢者医療制度・生涯現役支援窓口

P15 歯っぴいコラム
P16 かみかわヘルスケア
P18 10月のカレンダー

総人口

3,001 人

(男性：1,448 人／女性：1,553 人／世帯数：1,879 世帯)

今月の
上川町の人口

生まれた
赤ちゃん

0 人

亡くなった方

7 人

転入
された方

11 人

転出
された方

14 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 8 月末現在



Q

旧長栄堂さんで何が始まるの？

A

先月号で、一般社団法人カミカワミライデザインを設立して、この組織では3つのプロジェクトチームを編成し、その拠点として旧長栄堂を活用していく。というところまでお話をしました。今回は少し詳しくお話できればと思っています。

ただ、いきなりカミカワミライデザインの各プロジェクトチームで事が始まるかというところではなく、今年1年は先月号で申し上げた今、町が抱える大きな課題に対し、どういう方策でどのように進めていくかの議論をしていくこととしています。それだけでは皆さん肩透かし感がありますよね。

それで、先ず手始めとして、国（国土交通省）の補助事業で、町外（特に首都圏）と上川町の2か所を拠点として仕事と生活をしていく事業の取り組みを進めています。上川町ファンの輪をさらに広げて人や企業との繋がりも作っていければと考えています。

今、AIに象徴されるテクノロジーの発達や一方で地球環境の変化による生態系の問題など目まぐるしく変化している社会情勢のなかで企業さんも新規事業の開発を積極的に取り組んでいます。そこで今、町が進めようとしている2拠点生活の事業とこれまで築いてきた企業や人材との繋がりから、企業の事業開発、商品開発を行う際の実証試験の場として上川町に誘致できないかという構想を描いています。

上川町は大雪山、石狩川からのなる雄大な自然と優れた資源を有しています。こうした特性にマッチした企業さんと手を組み事業展開していくことで町の振興につながり課題の解決にも結び付いていくものと思っています。

次に長栄堂では何をやるのか？についてですが、紙面の都合でまた来月号でお話いたします。

コマ切れになってすみません。「待ちきれない！」という方はご連絡ください（笑）



TOPIC

1 第49回ふる里まつり開催！



8月29日（土）、30日（日）の2日間、JR上川駅前広場にて、第49回上川町ふる里まつりが開催されました。会場では、子ども園の音楽発表や郷土太鼓、ダンス、吹奏楽などのステージ発表をはじめ、餅まきや玉入れ、綱引きなど、子どもから大人まで楽しめるさまざまな催しが行われました。



オープニングでは、子ども園の音楽発表や郷土太鼓、ダンス、中学校吹奏楽などのステージ発表で会場を華やかに彩りました。



毎年恒例となっている、町内会対抗競技。今年は新たに、多種目競技スキルリレーも行われ熱戦に会場は大いに盛り上がりました。



お祭りの最後には、子ども盆踊り・仮装盆踊りも行われ、趣向を凝らした衣装で参加した皆さんが祭りのフィナーレを飾りました。

9月11日（金）から23日（水）に、上川町・東川町各所でアートフェスティバル、大雪祭が開催されました。自然や地域の風景に着想を得た作品展示やワークショップなど、多彩なイベントが展開され、多くの方が来場されました。

TOPIC

2

上川大雪祭 開催



下記の2事業所から地域貢献活動のお申し出をいただき、それぞれの事業所へ感謝状を贈呈しました。

TOPIC

3

地域貢献に 感謝します



株式会社小椋組

石狩川クリーンアップに参加をしていただきました。



ホクセイ建設株式会社

越路地区の航空測量をしていただきました。

TOPIC

4

令和 8 年度赤十字奉仕団上川地区 中央ブロック委員会研修会

9 月 3 日（木）、かみんぐホールで令和 8 年度赤十字奉仕団上川地区中央ブロック委員会研修会が開催されました。上川町社会福祉協議会 神田 宥治 様（防災士）による防災・減災をすすめる「近助」のチカラと題した講演では、災害時の対応や日頃からの備えについて学びました。また、参加した奉仕団による活動報告や情報交換も行われ、人員不足など、奉仕団活動における課題や今後の活動について意見を交わしました。



TOPIC

5

HOKKAIDO ネイチャーポジティブ フォーラム 2026

8 月 28 日（金）、東京・紀尾井町の LINE ヤフー本社で、未来共創パートナーシップ協定を提携している NTT ドコモと共創のもと、企業・自治体・国が「自然」を経営・政策の共創軸として語り合う「HOKKAIDO ネイチャーポジティブフォーラム 2026」を開催しました。本フォーラムでは、北海道を代表する 2 つの国立公園「大雪山国立公園」を抱く上川町（森と水）と、「知床国立公園・世界自然遺産」を抱く羅臼町（海）が、環境省とともに、これからのネイチャーポジティブが語られました。



**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（8 月分）

312 件 6,122,100 円



予約して
自宅から目的地へ！

が始まります！

AI オンデマンド交通の実証交通運行

／ 行きたい時間に、行きたい場所へ ／



あいバスはこんな交通です

予約制・乗り合いのバスです



好きな時間を
予約できる

出発・到着時刻を
指定できます！



自宅など
から乗れる

ご自宅や指定の乗
合場所から乗車で
きます！



他の利用者と
乗り合い

複数の方と同じ車
両で移動します。



病院・スーパー
などへ行ける

あいバス停留所まで
移動できます！

実証運行の概要

今後の地域交通のあり方を検討するため、
利用状況や皆さんの声をもとに実証運行を行います。



運行期間

2026 年 9 月 15 日(火)～ 12 月 30 日(水)

※土日祝は運休



運行時間

8:30 ～ 16:30 (予約最終受付 16:15)

※ 13:00 ～ 14:00、金曜日 15:00 ～ 16:00 を除く



利用できる
エリア

上川町市街地地域

※共進の一部地域を含みます。

対象外の地域

菊水、清川、越路、白川、層雲峡、天幕、
東雲、豊原、中越、日東



運賃

大人
100 円

中学生以下
50 円

小学生未満
無料



下記障害者手帳等証明書を持っている方
及びその介助者は無料

- ①身体障害者手帳 ②療育手帳 ③精神障害者保健福祉手帳
- ④特定医療費（指定難病）の受給者証



※ 1 日乗り放題のかみくるとは異なり、乗車のたびに運賃 100 円をお支払いください

※ 運賃は現金でお支払いください（タクシーチケットは使えません。）

※ 予約状況によりご希望に添えない場合がございます。
予めご了承ください。

利用方法

電話またはスマホでご予約ください

電話でご予約の場合

☎ 01658-2-4063

「あいバスの予約の件」と
お伝えください。

【受付時間】 8:30 ~ 16:15



スマホでご予約の場合



こちらの QR コードから
ご予約ください。

<https://kamikawa-aibus.ondemands.noruuu.jp/>

ご利用の流れ

1 予約



出発または到着時間・
乗車地・降車地・名前を
伝えてください。

2 乗車



お迎えの時間にな
ったら、家の前や
乗り合い場所に出てき
てください。

3 移動



他のご利用者と相乗りで
目的地まで向かいます。
※予約状況により乗車・到着
時間が変わる場合があります。

4 到着



降車時に運賃をお支払い
ください。お釣りがない
ようご注意ください。

あいバス停留所一覧

停留所から停留所間も利用できます！

公共施設、その他施設

- 1 役場
- 2 かみんぐホール
大上川神社・
真言宗豊山派
成田山大聖寺・
真宗大谷派 善行寺
- 3 総合体育館
- 4 認定こども園ここふれ
- 5 いきいきセンターたいせつの絆
- 6 上川町郷土資料館
- 7 上川町営中山スキー場
- 8 上川町有中央墓地・
上川町立火葬場
- 9 上川小学校
- 10 上川中学校
- 11 上川高校
- 12 栄町球場・
パークゴルフ場
- 13 日蓮宗 妙岩寺
- 14 浄土真宗
本願寺派浄円寺・
曹洞宗 天嶺寺

- 15 エスポワールの鐘
- 16 パワーフィールド
釣り堀 あかし

医療・福祉

- 17 上川医療センター
- 18 福祉会館・
保健福祉センター
- 19 上川町特別養護
老人ホーム 大雪荘
- 20 グループホームまどか

駅・バス停

- 21 上川駅
- 22 森のテラスヌプリ
- 23 上川ポンモシリ
(バス停)
- 24 上川高校前 (バス停)
- 25 福祉会館前 (バス停)

郵便局・金融機関

- 26 郵便局
- 27 旭川信金
- 28 上川中央農協

小売店・飲食店等

- 29 セブンイレブン
- 30 Da マルシェ
(KAMIKAWA KITCHEN)
- 31 セイコーマート
- 32 ひめや製パン菓子舗
- 33 よし乃
- 34 白扇
- 35 あさひ食堂
- 36 PORTO
- 37 ANSHINDO
- 38 駅前商店街 1
(きよし食堂・たかはし・
山一・ともちゃん食堂 etc.)

- 39 駅前商店街 2
(Kinubari Coffee Roasters・
長栄堂・旭軒・いこい etc.)
- 40 GOOD MOSS
COFFEE&PHOTO
- 41 喰い処あかし・
マツナガ薬局
- 42 k branch
- 43 お食事処さつき
- 44 ふくる・上川大雪酒造
- 45 ビックスノードライブイン
- 46 ネパール料理タルチョ

会館

- 47 本町会館
- 48 新光町会館
- 49 新町会館
- 50 東町会館
- 51 栄町会館
- 52 共進会館
- 53 旭町会館

公園

- 54 上川公園
- 55 東町公園
- 56 旭町公園
- 57 本町公園
- 58 南町公園
- 59 西町公園
- 60 花園町公園

自賠責保険・共済のご案内

あなたの自賠責が、みんなの交通社会を支えている。

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、令和7年の事故発生件数は約29万件、死傷者数は約34万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク等1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

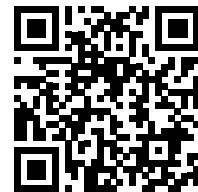
未加入・未更新で乗ると、拘禁刑または罰金の対象になります！

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車（電動キックボード・モペット）を含むすべての自動車に加入が義務づけられています！

四輪車はもちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク（原動機付自転車・特定小型原動機付自転車・軽二輪自動車）の、未加入、未更新にご注意を！！

自賠責制度の詳しい内容は、こちらからご覧いただけます。

<https://www.mlit.go.jp/jidosha/jibaiseki/>



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。
10月27日（火）比布福祉会館
11月24日（火）愛別総合センター
12月22日（火）上川かみんぐホール
時間はいつでも午後1時30分～午後3時30分です。

きたよん通信

だれもが暮らしやすい地域づくり研修会のご案内
～知ってほしい。私の暮らし～（仮題）

当事者の方から、生活のなかで感じていることをお話していただきます。障がいのこと、暮らしやすい地域について一緒に考えてみませんか。お気軽にご参加ください。

日時…令和8年11月5日（木）
午後1時30分～午後3時
会場…比布町農村環境改善センター（比布町南町3丁目3番1号）

申込方法…10月30日（金）までに、お申込ください
詳細につきましては、お問合せください。

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

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

『山岸 美喜
葵の紋を継ぎまして。』



今月の
おすすめ！

最後の将軍である徳川慶喜の子孫である著者は、慶喜家の第5代当主を2023年1月から担うことになり話題となる。叔父である先代からは、墓じまいと家じまいを任され、想像を超えた苦難が始まった。女性当主としての奮闘とこれまでの将軍家にまつわる様々な出来事を織り交ぜた、大変興味深く価値のある1冊です。ぜひ、ご一読を。



図書室は午前10時から午後5時まで、毎日開館してるぽわん♪

アンディ・リー作／林木林訳
ヒース・マッケンジー 絵
『ぜったいあけちゃダメッ!』



絵本は
こちら！

「だから ねえ めくらないでくれよおおお」朝、さりげなくリビングに置いておくと、我が家の小1娘から「ねえ、この本開いて」とリクエスト。自分で開かないあたりが慎重派の娘らしいですが、開いてみると「めくって」が止まらず、結局最後までめくることになったのでした。ところで、この生き物は何なのだろう。

冬期除雪 パートスタッフ 募集



JR上川駅では駅構内等での
除雪作業員を募集しています。
経験不問、元気な方のご応募お待ちしております。
冬期間(3月31日まで)短期のお仕事です！

期 間	2026年12月1日～2027年3月31日まで
勤務場所	上川駅・中愛別駅・中越信号場・上越信号場
勤務時間	①朝8時00分～翌朝8時00分まで(泊まり 実働16時間) ②10時50分～翌10時50分まで(泊まり 実働16時間) ③6時00分～15時00分まで(実働8時間) ④朝8時00分～17時00分まで(実働8時間) ※上記の勤務を組み合わせたシフト勤務です。
賃 金	①②19,960円(実働16時間) ③④9,980円(実働8時間) ※上記の勤務を組み合わせたシフト勤務です。 ※希望賃金設定に伴い実賃を調整する場合があります。(改定は毎年10月頃)
募集人員	若干名 ※人数が集まり次第、募集を終了いたします。
業務内容	スコップやスノーダンプを使用した線路内の除雪作業
連絡先	JR上川駅 [TEL]080-2187-5606 担当/板垣 ※面接については、別途打ち合わせいたします。

JR上川駅

町民一人ひとりが生き生きと暮らせる
ようにコミュニティの創出や活性化を
目的として、様々な事業・イベントに
対して、補助を行います。

みんなが輝くまち上川 事業支援金制度

【補助対象者等】

- (1) 上川町で活動する、あるいは新設するコミュニティが主体となって実施する事業であること。
- (2) 飲食のみを目的とした事業でないこと。
- (3) 定例的に行っている事業でないこと。
- (4) 他の補助金を受けていない事業であること。
- (5) 参加人数が50人未満の事業に対しては10万円、50人以上の場合は30万円が上限。

※年度内に複数回同様の事業を実施する場合はいずれか1回のみを対象とする。

※事業が複数年にわたって実施される場合は、年度ごとの申請・清算となります。

【受付期間】 常時受付中。ただし、実施予定日の 30 日前までに申請書の提出

【申請場所】 役場 2F 未来想造課政策推進係

ご相談いただく際は「相談シート」を作成の上、未来想造課政策推進係までご相談ください。

申請先・お問い合わせ先

未来想造課 政策推進係
☎ 2-4063



「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 10月22日(木) 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 10月21日(水) 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

「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

募集

町道の除雪補助員を募集します

町では、次のとおり除雪補助員（会計年度任用職員）を募集します。

対 大型・大型特殊免許を所有し、車両系建設機械技能講習を修了した方

日 令和8年12月1日～令和9年3月31日

申 10月30日（金）までに履歴書・免許証（写）・車両系建設機械技能講習終了証を添えて役場総務課職員係へ。

時給 1,704円
（月額26万8380円以上）

問 建設技術課 ☎ 2・4061

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 11月23日（月）～24日（火）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 9月15日（火）～11月20日（金）
日 11月28日（土）～12月6日（日）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

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）

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

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 10月20日（火）・21日（水）

午前7時00分～11時受付

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

インフルエンザ予防接種

日 10月19日（月）・29日（木）

接種時間 午後2時30分～4時00分

場 上川医療センター

※予約は不要です。接種ご希望の方は、上記日程に会場へお越しください。

問 健康ふくし課 ☎ 2・4054

お知らせ

秋の上川町火災予防運動を実施します

秋から冬へと暖房器具の使用等により火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、住民の皆様には火災予防の意識を高めていただくことを目標に10月15日（木）から10月31日（土）の期間で、秋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ょ訓練や火災予防広報バレード、消防車両による町内巡回広報を実施します。

問 上川消防 ☎ 2・1040

狩猟期間中、道有林への入林は控えてください。

エゾシカの狩猟期間中（10月1日～3月31日）は、多くのハンターが道有林へ入林します。狩猟に伴う事故防止のため、この期間の狩猟目的以外での入林はお控えください。エゾシカによる農業・森林被害の低減のため、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問 上川総合振興局南部森林室
☎ 0166・46・5998



冬期間の雪押し場に関するご協力をお願い

町では、効率よい除雪を行うべく、除雪路線に面している空地を所有している方にご協力いただき、雪押し場を確保しております。つきましては、本年度新たにご協力いただける方がいらっしゃいましたら、役場建設技術課管理係へご連絡ください。

問 建設技術課 ☎ 2・4061

税制

10月は町道民税、国民健康保険税の納期です

町道民税及び国民健康保険税の第4期の納期限は11月2日（月）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。（町内の金融機関等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（下記2次元コード）」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。



問 税務保険課 ☎ 2・4052

カメラレポート



9月11日
上川中学校学校祭



9月11日（金）、上川中学校学校祭が開催されました。今年は「一番星」をテーマに、生徒会企画、吹奏楽部演奏、合唱発表会、ステージイベントを披露し、参観に訪れた父母や町民の皆様から大きな拍手を受けました。

8月25日～28日
ミライキャンパス
2026 夏



8月4日～9月10日
野球教室





7月22日
エスポワールの鐘清掃



7月22日(水)、上川ロータリークラブ(会長 辻 拓)が社会奉仕事業として、大雪展望台「エスポワールの鐘」の清掃奉仕事業が行われました。なお、ポリオ(急性肺白髄炎、かつては「小児まひ」)撲滅運動の一環として、「ロゴキャップ (END POLIO NOW)」を着用して清掃奉仕活動を実施しました。
町の環境美化にご協力ありがとうございました。

8月23日
K音フレンドシップ
LIVE



9月2日
ナイターソフトボール





後期高齢者医療制度のお知らせ

ジェネリック医薬品の利用について

医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、医師や薬剤師にご相談してください。

◆ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が先発医薬品と有効成分、分量、用法、用量、効能・効果が同等と認めた医薬品です。製品によっては大きさ、味、においの改善、保存性の向上等、先発医薬品よりも工夫されたものもあります。

◆効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬です。

ご希望される場合は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

もしも、ジェネリック医薬品が身体に合わない場合は、これまでに使用していたお薬（先発医薬品等）に戻すこともできます。お薬を受け取った薬局へご相談してください。

◆価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代が安くなる場合があります。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

シニア世代のための就職相談窓口

「生涯現役支援窓口」のご案内

**65 歳以上の方を、
重点的に支援します！**

北海道内12か所のハローワークに「生涯現役支援窓口」を設け、再就職などを目指す概ね 60 歳以上の方を対象に、各種サービスを行っています。

「生涯現役支援窓口」の主な特長

特長
1

**シニア世代の採用に意欲的な企業の
求人情報を提供します。**

経験豊富なシニア世代の採用に意欲的な企業に対し、ご本人のニーズに応じた求人開拓を行います。

特長
2

**多様な就業ニーズなどに応じた就労支援、
情報提供をします。**

ご本人の就業ニーズなどに応じて、年金制度等を踏まえた職業生活の再設計にかかる相談・援助や、シルバー人材センターをはじめとする関係機関の相談窓口について情報提供をします。

特長
3

**シニア世代の方に適した、
各種ガイダンス・職場見学等を実施します。**

履歴書、職務経歴書の書き方や面接の受け方、求職活動の方法などに関して、シニア世代の方に適したガイダンスを実施します。
また、就労のきっかけとなる職場見学、職場体験、各種セミナー等を実施します。

◆ガイダンス、職場見学等は、事前の予約が必要な場合があります。

◆「生涯現役支援窓口」の設置場所については、「生涯現役支援窓口」を開設しているハローワーク一覧を参照してください。
各所在地の詳細（地図など）は、厚生労働省のホームページに掲載していますので、ご参照ください。

◆詳しいご利用時間については、最寄りのハローワークにお問い合わせください。



こどもの健口のために



上川歯科医院長
小林 健男 先生

- ① 赤ちゃんに最初、乳歯が生えてくるのは下のあごの真ん中にある前歯2本ですね。
この時は、小さな歯ブラシで1分間程なでるように汚れをとってあげることが大事です。
- ② 次に上のあごに2本乳歯が生えてきますね。赤ちゃんは、唾液が多く、その唾液によって、口の中の免疫が保たれ、むし歯にならないようになっているのですが①と同じようになでるように、1分間（キッチンタイマーではかる）口の中全体を清掃して下さい（歯を磨くのではなく口の中全体をきれいにする）
- ③ 離乳食は、造りもの（糖分）をひかえめに甘いものは、むし歯菌（Streptococcus mutans ストレプトコッカスミュータンス）のえさです。
- ④ 続いて、乳犬歯（上下）乳臼歯（上下奥歯）が生えてきます。そうしたら、3分間（キッチンタイマーではかる）歯と口の中全体をきれいにしてあげて下さい。

★大事なポイント

- ★ 歯を磨く、という事ではなく、口の中全体の汚れをおとす。
- ★ 唾液は口の中の洗浄液です。噛むことによって唾液が出てくると考えて下さい。
唾液によって（免疫）口の中がきれいになりますから、その補助として、歯ブラシを使って、口の中を、きれいにすることです
- ★ 体の中に、糖分を過剰に与えないように。幼小児の頃から濃い塩分、甘いものは、中毒になってきます。
【アルコールと同じで 濃い塩分、甘いものは、なかなか、やめる事ができません。】



良い歯で、適正体重で、背をまっすぐに、すてきな子供達に育てましょう

もう一度整理します

- ① 口の中を、きれいにするのは、最低1日1～2回（寝る前と、朝起床時）
理由は、夜寝ている時にむし歯菌は、活動しています。起きた時に、口腔内清掃（歯磨き）でお口をスッキリしましょう。
 - ② 朝、食事後、もう一度かるくお口をきれいに。
 - ③ 夜、就寝前に（必ず）お口をきれいに。
- ◆ これで、子供のむし歯は、退治できます。おまけに、食生活から、糖分（色々なものにあります）を少なめに（食べないということではありません）子供の大人になった時の、体格を作っているので想像して下さい。

理想は

1日4回！

5分×4回 = 1日20分

朝、昼、夜、就寝前

わからない事や、子供達の、お口については、相談のある方は、ぜひ、相談にいらして下さい。
歯の汚れを染める、染色液が使えれば、汚れ具合が判るので、もっとよいですね

将来の、体格を、想像して頑張りましょう！！ 1日4回！

診察室より



医師
村上 廣一朗 先生

村上先生の家庭医ズッコケ劇場 その①

町民の皆様、上川医療センターの村上です。上川町の皆さんの行事で皆様との関わりがあり、楽しい毎日です。いつもありがとうございます。

上川にオレンジ色の鳥の看板のカフェがあるので、そこのスイーツが美味しくてつい食べすぎてしまいます。それでお腹を痛めていた先日のこと。「先生、腹痛の方ですよ。」「え？僕のことですか？」「先生は自分でなおしてください（笑）。80台の女性です。」（※ここからのお話はフィクションです。）

腹痛の患者さんを診る時は、多くのことを考える必要があります。腹膜炎や心筋梗塞などを疑う、命に関わる「危険なサイン」がないかどうか。

また、胃腸だけでなく、他の内臓や筋肉、神経、ストレスまで、全身に視野を広げて原因を探ります。必要な時は他病院との連携も判断します。

「先生、今日もお腹がやむんです。どこにいてもわからなくて。」

「じゃあ、何年も前からなんです。消化器と心療内科と整形と循環器には通ったと。」丁寧に全身の診察をしましたが、明らかな異常はありませんでした。

「いま診察する範囲では、重篤な問題はなさそうですね。どね。お腹がやんだら、毎日大変でしょう。最近お疲れではないですか？」

お庭の話から、自然と娘さんの話になりました。携帯会社の勤務で忙しく、たまに顔を出してくれるけど、厳しく言われることも多いようです。

「娘さんにスマホ教えてもらったりしないんですか？」

「先生、スマホなんて見たら余計にお腹痛くなっちゃう（笑）」診察室で大爆笑。

「あ、スマホ見えないようにしますね、すいません」って自分のスマホをしまう私。

「あれ、なんか痛くなくなっただけの持ちようなのかな（笑）」

「念のため来週も来て下さい。出先ではスマホを探さないように（笑）。お大事に。」

家庭医は、特定の臓器や状況だけを専門にはしません。腹痛について、臓器横断的に、また心理・社会面までひっくるめて「あなた」を診て考え、向き合います。家庭医の専門は「あなた自身」です。あなたの持ち込む問題は全て診療範囲ですから、検査で異常がなくても、治らなくても、一緒に向き合います。そしていつもそばで「あなた」が毎日を生きていくサポートをします。医学という道具をもちながら。

今回より計3回にわたり、我々「家庭医」について皆さんに知っていただけたらと思います。シアターをお届けします。次回をお楽しみに！

記事を書ってくれたのは…

上川小学校 養護教諭

小田 明美 先生

生活リズムを整えて、元気な毎日を！



みなさんは、「生活リズム」「規則正しい生活」についてどんなことを知っていますか？

よく聞く言葉ですが、実際自分はきちんとできているのか、どんなことに気をつけたら良いのでしょうか。

「生活リズム」が乱れると、体からSOSサインが出ます！「あなたの健康度チェック」を行い、何を変えたら、もっと元気に毎日過ごせるかを考えてみましょう。

★体からSOSサインは出ていますか？

・生活リズムが乱れると、こんなことが…ご飯がおいしくない、夜なかなか眠れない、便が出ないなど

★あなたの健康度をチェックして、生活の仕方を見直してみましょう。

チェック欄○・△番号	健康度	アドバイス
1	3食しっかりバランスよく色々な種類の食べ物を食べている	食事
2	早寝・早起きをしている	睡眠
3	ぐっすり眠ることができる	睡眠
4	すっきり、便がでる	便
5	適度に体を動かしている	運動
6	テレビ・ゲーム・スマホは時間を決めている	運動

・△や×のついた所は、【アドバイスコーナー】を参考にして自分に合ったためあてを決めれば、体力が回復！

「いつもの血圧」はご存じですか？

健康ふくし課
健康増進係
岡田 保健師

先月号では、血圧の目標値についてお話ししました。日本高血圧学会では、原則として診察室血圧 130/80mmHg 未満、家庭血圧 125/75mmHg 未満を目標としています。

血圧はいつ測っても同じですか？実は少し違います。

夜：眠っている間、体を休ませる副交感神経が優位になり、血圧は低く保たれます。

朝：活動するための交感神経が働き始め、心臓の動きが活発になり、血管も収縮し、体が活動モードへ切り替わることで、血圧も上昇します。

脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患は、起床後の早朝に多く発生することが知られています。朝の血圧上昇は体を活動させるための自然な反応ですが、血管にかかる負担も大きくなりやすい時間帯です。

一方、夜になると体は休むモードへ切り替わり、血圧は下がっていくのが一般的です。それにもかかわらず、夜になっても血圧が高い人もいます。

どちらが高くても、血管に負担がかかります。そのため、家庭血圧は朝と夜の両方を測ることがおすすめです。

一日の血圧のリズムを知ることで、自分の血圧の状態が見えてきます。

私も実践中ですが、毎日測るといのはとても大変なことですね。測り忘れはご愛敬だと思って、また再開できたら 100 点です。役場では血圧計の貸し出しを行っておりますので、いつでもご利用ください。

家庭での血圧測定のポイント リラックスが大切です！

測定のタイミング(1日2回:朝・夜)

朝	夜
・起床後1時間以内 ・トイレに行ったあと ・朝食の前 ・薬を飲む前	・寝る直前 ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で測定する際は、これらの条件を守ることが大切です。朝は4つの条件を、夜は入浴・飲酒の直後を避け、必ず寝る直前に測るようにしましょう。



★自分に合った生活リズムをみつけよう！

【アドバイスコーナー】

○食事～体力アップのための栄養補給

タンパク質を摂ろう！

- ・バイキンやウイルス侵入を防ぐ
- ・不足すると免疫低下につながる



体をつくるもとになる



ビタミンCを摂ろう！

- ・ウイルスが増えるのを防ぐ
- ・肌を守る
- ・タンパク質を早く作りだす
- ・ストレスを跳ね返す

ビタミンDを摂ろう！

免疫力（体力）アップ効果や骨をじょうぶにする

① 食べ物から摂る！

- ・動物性食品（魚・肝臓・卵）
- ・植物性食品（干しいたけ・キノコ・わかめなど）

② 日光を浴びて紫外線に

ビタミンDを体内で作る！



○睡眠

「夜ねむれなくなる原因」は何でしょうか？そうです！「ブルーライト」です。テレビ・ゲーム・SNS などを見続け「ブルーライト」を浴び続けると脳が「朝日」と勘ちがいして、夜なのに「起きる時間だ～」と反応してしまうのです。

○適度な運動

運動すると良いことがある！

⇒ 骨や筋肉を強くする・内臓の健康を保つ

- ・血液の流れが良くなる
- ・ぐっすり眠れる

⇒ゲーム・スマホのしすぎで生活リズムが乱れる



○すっきり便

乳酸菌～腸活をして、腸内を元気にしよう！

⇒様々な菌がいて多様性がある腸内環境が健康上よいです。菌のエサになる食物繊維をたくさん摂ろう！具だくさんの野菜スープや玉ネギ、納豆、ビフィズス菌、海藻、キノコなどがおすすめです！

ゲームやパソコンは、目の疲れを休ませよう

休ませよう

休ませよう

休ませよう

休ませよう

休ませよう

休ませよう

休ませよう

休ませよう

休ませよう

今月のカレンダー

10月



10月注目の
イベントだ
ぼわーる♪



上高ミライ彩リフェス

上川高校の「総合的な探求の授業」の成果をお披露目する1日。

10月3日（土）
11:00～14:30
@ PORTO



町民総合文化祭展示発表

町民が制作したものを展示しておりますので、ぜひご覧ください。

10月24日（土）
9:00～
10月25日（日）
16:00
@かみんぐホール

かみかわ
くらしのアプリ



Google Play



App Store

1	木	
2	金	
3	土	「社会福祉大会」9:00～@かみんぐホール 「上高ミライ彩リフェス」11:00～@ PORTO
4	日	「リサイクルの日」 「第38回上川町近隣町少年野球大会」9:00～@総合グラウンド
5	月	「四季の変わり湯（秋）りんご湯」11:00～ 7日水@たいせつの絆
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	「絆の朝風呂」9:00～@たいせつの絆
10	土	「上川朝市」8:00～@大上川神社 「上川中学校吹奏楽部 定期演奏会」18:00～@かみんぐホール
11	日	「図書室まつり」11:00～@かみんぐホール
12	月	スポーツの日 / 「カミカワハロウィンパレード」10:00～@かみんぐホール 「奇跡のイルミネートIX」9月13日（日）～10月12日（月）18:00～@層雲峡紅葉谷
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	「上川小学校 学芸会」8:30～@上川小学校
18	日	「秋の町内一斉清掃」@町内 「Let'sウォーキング」8:00～@剣淵町
19	月	
20	火	「特定健診・がん検診」7:00～@かみんぐホール
21	水	「特定健診・がん検診」7:00～@かみんぐホール
22	木	
23	金	
24	土	「町民総合文化祭総合展示発表」9:00～17:00 @かみんぐホール
25	日	「町民総合文化祭総合展示発表」9:00～16:00 @かみんぐホール
26	月	
27	火	
28	水	「一日合同行政相談」13:00～@たいせつの絆
29	木	
30	金	
31	土	