広報
かみかわ
2026
no.1422
11



今月の内容

P2 …… 西木町長おしえて！ Q&A
P3 …… HOT TOPICS
P6 …… 上川町学園 NEWS
P7 …… 表彰・入賞紹介
P7 …… 歯っぴいコラム
P8 …… 令和 7 年度決算報告
P10 …… あいバス運行中
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 …… 11 月のカレンダー

【表紙】 ヴォレアス北海道プレシーズンマッチの様子。

今月の上川町の人口

総人口

3,003 人

（男性：1,450 人／女性：1,553 人／世帯数：1,888 世帯）

生まれた赤ちゃん	亡くなった方	転入された方	転出された方
0 人	7 人	17 人	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 9 月末現在

西木町長おしえて！Q&A

Q 旧長栄堂さんで何が始まるの？

A

先月号に続いて、旧長栄堂さんでどういったことをするのかについてお話ししたいと思います。

長栄堂さんを一般社団法人カミカワミライデザインの体制をつくり拠点として活用していくのには少し時間がかかるだろうと思っていますので、今の時点では施設利用と分けて進めて行きたいと考えています。取得をした目的の一つでもありますが、町民のみなさんが「まちづくりに触れてもらう場」になることを期待しています。

手始めとして、８月から２ケ月間、町外（首都圏中心）の方５人が、長栄堂さんでイベントやワークショップを４回ほど開催してくれました。その中で参加者からアンケートや聞き取りなどニーズ調査も行なわれ、「子ども、家族向けの遊び場」「町のたまり場」としての機能に一定の需要があるという事がわかりました。



今後は、屋根と１階を中心に建物の改修を行い、（飲食提供の対応可にします）来年４月以降に、毎日は難しいかもしれませんが常勤者を配置し、立ち寄りやすい環境をつくっていきたいと考えています。また、イベントや催しの開催、町民皆さんの趣味や特技を生かせる場として活用してもらいたいですね。

それがまちづくりや町の賑わいに繋がると思っています。

みなさん。長栄堂で試してみませんか！

興味のある方は、カミカワミライデザイン事務局：役場未来想造課までお問い合わせください。もちろん、私に直接お問い合わせいただいても大丈夫です！

あつあつのニュースをお届け！

ホットトピックス HOT TOPICS

TOPIC 1

ヴォレアス北海道 プレシーズンマッチ

10月3日（土）、4日（日）、上川町総合体育館でヴォレアス北海道と北海道イエローストーズのプレシーズンマッチが開催されました。迫力あるスパイクや好プレーが繰り広げられると、会場からは大きな声援が送られました。プロ選手の熱戦を間近で観戦できる貴重な機会となりました。



TOPIC 2

絵本学会 絵本贈呈式

10月2日（金）、絵本学会から絵本124冊の贈呈を受け、「絵本は生命のバトン文庫」贈呈式が行われました。6月に上川町で開催された第29回絵本学会大会のテーマ「絵本は生命のバトン」を、これからの活動へつなげる取り組みとして贈られたものです。贈呈された絵本は上川町図書室に設置され、絵本を通じて人と人とのつながりを育み、次の世代へ「生命のバトン」をつないでいきます。





TOPIC 3

学園構想オープン勉強会

9月30日（水）、かみんぐホールで学園構想オープン勉強会が開催されました。これまで上川町学園構想での取組について報告が行われたほか、岐阜県飛騨市長の都竹 淳也 氏を講師に迎え、地域と学校が連携した教育や、これからの学校・地域のあり方について参加者とともに考える貴重な機会となりました。



TOPIC 4

地域貢献に感謝します

タカハタ建設株式会社と株式会社Mz原田から地域貢献活動のお申し出をいただき、小学校グラウンドの雨水排水トラフ内の土砂除去作業をしていただきました。



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

須藤 義美 様（神奈川県）　福田 卓民 様（東京都）
榎本 康之 様　岡山 義則 様　藤岡 則子 様
増田 美智子 様　松本 佐江子 様　吉川 淑子 様

上川町ふるさと応援寄附（9 月分）

1,542 件 24,355,000 円

濱 良祐 様（北海道）樋渡 進 様（北海道）星野 考志 様（岩手県）
山田 健一郎 様（宮城県）小野塚 葵 様（茨城県）田村 悟 様（群馬県）
加藤 智也 様（埼玉県）齊藤 達郎 様（埼玉県）山本 巧次郎 様（千葉県）
駒場 遼輔 様（千葉県）魚地 隆子 様（東京都）高橋 文義 様（東京都）
宮﨑 純 様（東京都）櫻井 俊哉 様（東京都）石野 純子 様（東京都）
清水 忠裕 様（東京都）昆野 なつみ 様（東京都）大野 真矢 様（東京都）
関根 健太 様（東京都）泉谷 格 様（東京都）菊地 直人 様（東京都）
風間 浩治 様（東京都）柴田 華恵 様（神奈川県）岡本 和也 様（神奈川県）
寺崎 聡美 様（神奈川県）篠澤 英孝 様（神奈川県）三浦 高志郎 様（神奈川県）
荒井 妙子 様（新潟県）小島 丈明 様（福井県）友野 太智 様（岐阜県）
岩越 信宏 様（岐阜県）後藤 寿紀 様（静岡県）田中 春樹 様（愛知県）
内藤 令子 様（愛知県）越前 考平 様（愛知県）長倉 雅弥 様（愛知県）
北村 優仁 様（滋賀県）水田 秀則 様（大阪府）藤原 誠 様（大阪府）
前田 康治 様（兵庫県）椎森 あずさ 様（兵庫県）杉若 颯 様（和歌山県）
片岡 英樹 様（岡山県）脇本 彰夫 様（広島県）北原 弥生 様（福岡県）
柳澤 孝紀 様（福岡県）　服部 博之 様（福岡県）　三好 栄子 様（福岡県）田代 公一 様（宮崎県）

コミュニティ助成事業



今年度のコミュニティ助成事業で、
中央町内会に備品（太鼓）を整備しました。

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業費を財源として一般財団法人自治総合センターが助成するものです。



最近は、どんなことが進んでるの？

上川町学園NEWS



Good News 01 オープン勉強会の開催！



９月３０日に、岐阜県飛騨市の都竹市長をお招きし、７年以上にわたり取り組んできた「飛騨市学園構想」についてお話を伺いました。子どもたちが探究学習を通して、まちづくりに関わるようになった事例を紹介いただき、上川でも子どもの声を生かした取り組みを進めるためのヒントを得ました。

Good News 02 地域みらい留学全国募集をスタート



上川高校では、全国からの生徒募集を開始しました。東京や大阪に出向いて学校紹介をしたり、学校のインスタグラムでの発信に力を入れたする中で、８月のオープンスクールには２８組が参加しました。来年４月の受け入れに向け、住まいや地域での活動の準備を進めています。

Good News 03 放課後スコーレWAGAMAMA活動部



放課後や長期休暇中に、学校の体育館で児童たちの「やってみたい！」を形にする活動がスタートしました。初回は30人以上の児童が参加し、学年を越えてスポーツを楽しみました。今後も月1回程度開催しながら、ものづくりや表現など活動の幅を広げていく予定です。

Good News 04 体育の授業で、ベースボール５



上川小学校４年生の体育の時間に、５人で行う野球「ベースボール５」を実施しました。ボールを投げる・捕る・打つ練習から始め、仲間と作戦を考えながら試合を楽しみました。地域の有志団体「K-Spec」の指導者とミズノ株式会社の協力により、子どもたちが新しいスポーツに挑戦する機会となりました。

上川町学園構想とは？

上川町教育委員会が2024年度から取り組む、幼児・学校教育から社会教育まで、全体を包摂する教育の魅力を高める取り組みです。「ここで育ってよかった」と思える子どもを増やし、上川の自然や文化が未来へ受け継がれるまちを目指しています。今後は、広報内にて定期的な情報発信をしていきます。

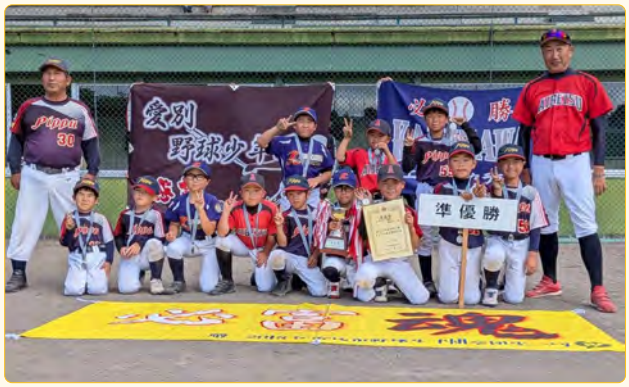
がんばる皆さんを応援します！

輝く栄誉・努力の成果

上川町のがんばる人・団体を紹介します！

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。

第24回 星野伸之旗争奪 少年野球大会 準優勝



比布・愛別・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24回星野伸之旗争奪少年野球大会で、準優勝しました。

第38回 上川町近隣町 少年野球大会 優勝



比布・上川大雪合同チームが、第38回上川町近隣町少年野球大会で、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 くらし生活課 広報くらし相談係
☎ 01658-2-4051
✉ kouhou@town.hokkaido-kamikawa.lg.jp

歯医者さんの歯っぴいコラム

お子さまの乳歯の前歯はすきっ歯になっていますか？



さだおか歯科医院長
定岡　敏之 先生

お子さまの乳歯の前歯はどのように生えてますか？
乳歯の前歯がすきっ歯だと見栄えも悪く感じますよね？🤔
乳歯の前歯がすき間もなくきれいに並んでいると見栄えも良くていいですよね？
でも、**乳歯の前歯の歯並びが良くて歯のすき間がないと、大人の歯になった時に歯並びが悪くなることを知ってますか？**
実は、乳歯の前歯のすき間を利用して大人の大きい歯が並びます。ですから、乳歯の時にすきっ歯でないと、大人の歯になった時に歯並びが悪くなることが多いのです。
但し、顎が発達して歯の大きさが小さいと、歯並びが良いこともありますが、そういう場合は極めて少ないです。ではどうすれば良いか？
特に上の前歯の顎の発達が大切になります。前歯で噛むことができるように、**食材は大きく**・・・例えばカレーライスなどのジャガイモや人参やお肉などは小さく切らないで大きくする。他には、前歯で噛みちぎることができるようにリンゴを小さく切らないで大きくする。できれば丸かじりができるといいですね。奥歯ですと、よく噛むことが大切になりますから、スルメなどを噛むとかが大切になります。
お子さまは、前歯を使って食事をしていますか？乳歯のすき間がなく大人の歯が生えてきた時は、矯正でなく、**「歯並び誘導」**ができることがあります。
歯医者さんに相談してくださいね。

令和７年度　決算報告

令和７年度の上川町の一般会計、特別会計及び企業会計の決算状況をお知らせします。

01　令和７年度一般会計決算状況

歳入総額　64 億 292 万円

町税…町民税・固定資産税・入湯税など

地方譲与税ほか…地方消費税・自動車取得税ほか

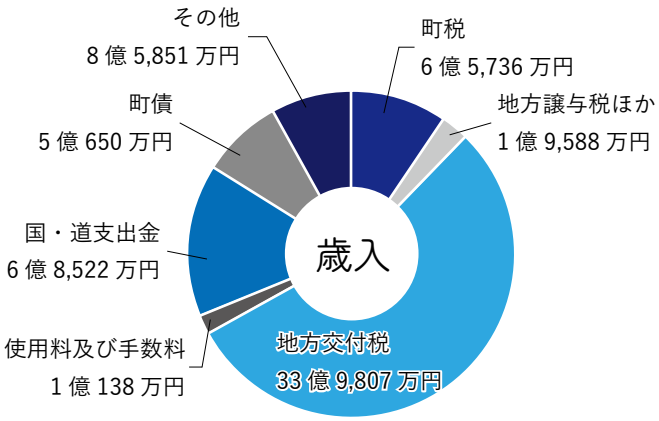
地方交付税…財政力に応じて国から交付されるもの

使用料及び手数料…公共施設の使用料など

国・道支出金…町・道が行う事業に対する国・道からの補助金

町債…町の借入金

その他…基金繰入金・分担金・寄付金など



歳入の特徴

一般会計歳入総額は 64 億 292 万円となり、前年度と比較して 2,842 万円（-0.4%）の減となりました。地方債は前年度と比較し 8,080 万円（-13.8%）の減となり、橋梁長寿命化事業債、小・中学校エアコン整備事業債、水槽付消防ポンプ自動車購入事業債などが主な内容です。

歳出総額　60 億 8,190 万円

議会費…議会運営や議員報酬など

総務費…総務・企画・税務・財産の管理・町有林の管理・移住定住・情報防災など

民生・衛生費…各福祉事業・介護保険・医療給付・保育所の経費・各種検診・保健衛生・環境衛生など

農林水産業費…農林水産業の振興など

商工労働観光費…労働対策・商工業振興・観光振興など

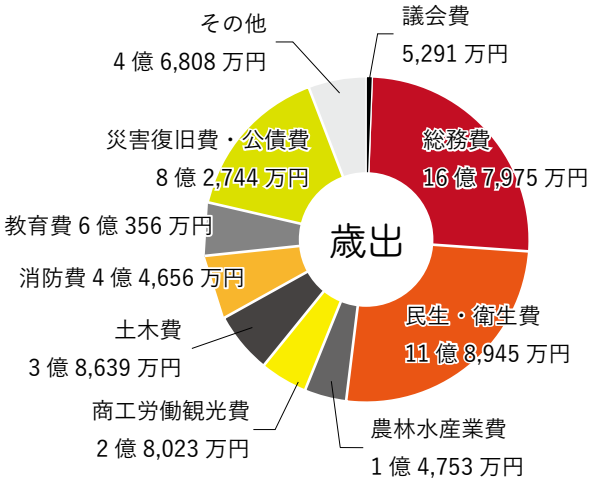
土木費…道路・公園などの整備や維持管理、除雪など

消防費…消防に関する経費

教育費…学校教育・社会教育・図書室・スポーツ振興など

災害復旧費・公債費…災害復旧に関する経費・施設・道路整備などの借入金の返済

その他…企業会計繰出・基金積立



歳出の特徴

一般会計歳出総額は 60 億 8,190 万円となり、前年度と比較して 7,450 万円（-1.2%）の減となりました。上川小学校・中学校のエアコン整備事業などにより教育費が 2 億 658 万円（+52%）増となりました。

02 令和 7 年度特別会計決算状況

特別会計は、町が特定の事業を行う場合、特定の歳入をもって特定の歳出に充てるなど、一般の歳入歳出と区分して経理する必要がある場合に設置する会計です。

事業名	歳入	歳出	歳入歳出差引額
国民健康保険事業	4 億 5,215 万円	4 億 4,086 万円	1,129 万円
後期高齢者医療事業	7,894 万円	7,891 万円	3 万円
介護保険事業	6 億 1,077 万円	5 億 5,317 万円	5,760 万円
診療所事業	4 億 7,094 万円	4 億 3,647 万円	3,447 万円
介護医療院事業	1 億 7,874 万円	1 億 5,625 万円	2,249 万円
計	17 億 9,154 万円	16 億 6,566 万円	1 億 2,588 万円

03 令和 7 年度企業会計決算状況

企業会計は、株式会社等と同様、発生主義と複式簿記を採用して経理するもので、地方公営企業法で定められています。上川町では 2 つの会計があります。

※収益的収支…経営活動に伴い発生したすべての収益と費用

資本的収支…企業の将来の経営活動に備えて行う施設設備の建設・改良に要する収支

区分		収入	支出	収入支出差引額
簡易水道事業	収益的収支	1 億 7,693 万円	1 億 6,235 万円	1,458 万円
	資本的収支	1 億 3,403 万円	2 億 4,030 万円	△ 1 億 0,627 万円※1
下水道事業	収益的収支	3 億 2,148 万円	3 億 460 万円	1,688 万円
	資本的収支	4,223 万円	1 億 3,573 万円	△ 9,350 万円※2

※ 1：資本的収入額が資本的支出額に不足する額 1 億 0,627 万円は、当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額、減債積立金及び過年度損益勘定留保資金で補てんした。

※ 2：資本的収入額が資本的支出額に不足する額 9,350 万円は、当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額、当年度分損益勘定留保資金及び引継金で補てんした。

04 財政健全化判断比率・資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき、令和 7 年度決算に係る健全化判断比率及び資金不足比率を公表します。

※黒字の場合は比率を「-（該当なし）」と記載しています。

健全化判断比率

指標名	比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	15%	20%
連結実質赤字比率	-	20%	30%
実質公債比率	9.0%	25%	35%
将来負担比率	46.8%	350%	-

資金不足比率

会計名	比率	経営健全化基準
簡易水道事業会計	-	20%
下水道事業会計	-	20%

実質赤字比率……市町村の一般会計等の赤字の程度を指標化し、財政運営の悪化の度合いを示すもの。

連結実質赤字比率…すべての会計の赤字や黒字を合算し、市町村全体としての赤字の程度を指標化し、市町村全体としての財政運営の悪化の度合いを示すもの。

実質公債費比率……市町村の借入金（地方債）の返済額やこれに準ずる額の大きさを指標化し、資金繰りの程度を示すもの。

将来負担比率……市町村の一般会計等の借入金（地方債）や将来支払っていく可能性のある負担等の現時点での残高を指標化し、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示すもの。

資金不足比率……公営企業の事業規模に対する資金の不足額の比率を示し、経営状況を把握するもの。

AI オンデマンド交通の実証交通運行

あいバス 運行中です！



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

※ 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。

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用意ください。

※ 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。）

運行期間	2026 年 12 月 30 日(水)まで　※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

下記障がい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身体障がい者手帳 ②療育手帳 ③精神障がい者保健福祉手帳 ④特定医療費（指定難病）の受給者証

図書だより Library

上川町公民館図書室からの
情報をお届けします！

今月のおすすめ！

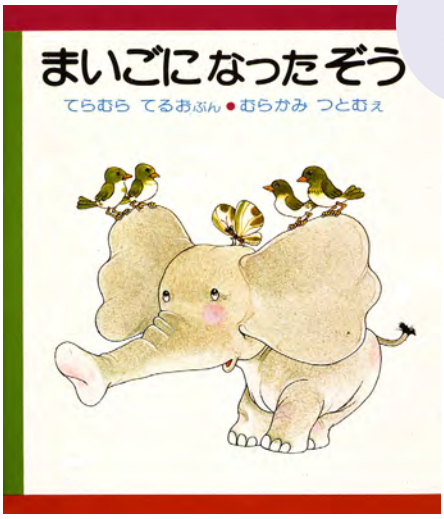
ブレイディ　みかこ『それはどこでも起こり得る』



著者は福岡県生まれで、30年間イギリスに在住している。今の世界を見る時に自分達だけは、ここだけは大丈夫ということはもうない時代。「尊厳こそが地べたの私たちに残された砦であり、何があってもそれだけは守り切れるかどうかが、薄気味悪い時代の先にある未来を決定する」と記しています。覚悟を持ってこの本を書いた大変興味深く価値のある1冊です。ご一読を。

絵本はこちら！

寺村輝夫文／村上勉絵『まいごになったぞう』



「あばば、うぶー」
赤ちゃんは、可愛い。種を問わず、可愛い（注：私見です）。現実には象の敵となるような動物も登場するが、そのどれもが赤ちゃんを可愛く思ってしまうという、一見ありえないストーリー。でもリアルなような、そうでないような絵柄も手伝って、動物たちが言葉を話せたらこうなるのかも…とも思わされる。皆が他人の子も可愛がれたら、世界は平和になる。きっと。



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♪



くらしのINFORMATION
インフォメーション

今月のPICKUP

高齢者等屋根雪下ろし助成事業

上川町では、居住する住宅の屋根の雪下ろしが困難な高齢者等の方が、登録業者へ雪下ろしを依頼した場合の経費の一部を助成しています。

【対象世帯】	①高齢者 ②障がい者 ③母子・寡婦
	※世帯全員が住民税非課税の場合に限ります。
	※入院、施設入所など不在の世帯は対象外
【受付期間】	令和８年11月２日（月）～令和９年２月26日（金）
【利用期間】	令和８年12月１日（火）～令和９年３月24日（水）
【申請場所】	役場1F　健康ふくし課窓口
【持ち物】	身分証明書（資格確認書、運転免許証等、障がい者世帯は各手帳）
【助成内容】	15,000円分の助成券を交付　　※町の屋根雪下ろし事業登録業者のみ利用可

申請先・お問い合わせ先　**健康ふくし課 介護高齢者係　☎2-4055**

きたよん通信

障がいに関するマーク②

建物内やトイレにマークがついていたり、身につけている人がいます。マークの意味を覚えましょう。

○耳マーク



聞こえが不自由なことを表したり、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。聴覚に障がいがある人は、外見からは分かりにくいため、周りから誤解されたりするなど社会生活上で不安が少なくありません。コミュニケーションの方法等への配慮が必要です。

○オストメイトマーク



オストメイト対応トイレの入口や案内誘導プレートに表示されています。人工肛門・人工膀胱を造設している人（オストメイト）のための設備があることを示すマークです。

○ハート・プラスマーク



心臓疾患など身体内部に障がいのある人を表しています。そのような方の存在を視覚的に示し、理解と協力を広げるために作られたマークです。このマークを着用されている人を見かけた場合は、携帯電話の使用を控えたり、公共交通機関での優先席の利用などに配慮をお願いします。

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

～犯罪被害者週間～

11月１日～12月１日は「犯罪被害者週間」です。
犯罪被害者やそのご家族は、身体的・精神的な被害に加え、生活や仕事などにもさまざまな影響を受けることがあります。
犯罪被害者等が安心して暮らせる社会の実現には、周囲の理解と支援が必要です。
この機会に、犯罪被害者等への理解を深め、地域で支え合うことについて考えてみましょう。

募集

高齢者等屋根雪下ろし事業を実施できる事業所を募集

屋根雪下ろし事業が実施できる、事業者（個人事業者含む）を募集しています。

○次のいずれかに該当する事業者
・事業所が町内に所在する。
・国及び地方自治体の除雪事業を実施又は、町に除雪業務の届出をしている。（上川町物品購入等入札参加資格者等）

※この事業は登録制のため、参加を検討される事業者は、健康ふくし課介護高齢者係まで、ご連絡ください。

※前年度の登録事業所は、本年度の登録申請は必要ありません。

問 健康ふくし課 ☎2・4055

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 12月13日㈰～14日㈪いずれか1日

場 陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

●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㈫～11月20日㈮

日 11月28日㈯～12月6日㈰いずれか1日

場 陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

●陸上自衛隊高等工科学校生徒（推薦）

対 日本国籍を有し、男子で中卒（見込み含む）17歳未満の者

申 10月1日㈭～11月27日㈮

日 1月9日㈯～11日㈪㊗いずれか1日

場 陸上自衛隊札幌駐屯地（札幌市）

●陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般）

対 日本国籍を有し、男子で中卒（見込み含む）17歳未満の者

申 10月1日㈭～1月14日㈭

日 第1次試験：1月23日㈯～24日㈰いずれか1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
役場総務課 ☎2・1211

税制

令和8年分 年末調整についてのお知らせ

令和4年より年末調整関係のパンフレット等の送付に代えて、国税庁ホームページの案内改正事項に関する情報などを記載したリーフレットを送付しております。

令和8年分の年末調整に関する情報や各種様式及びパンフレット等（「年末調整のしかた」「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引き」「源泉徴収税額表」）については国税庁ホームページの「年末調整がよくわかるページ」に掲載しておりますので、そちらをご覧ください。

問 役場税務保険課 ☎2・4052
旭川東税務署 ☎0166・23・6291

固定資産税、町道民税、国民健康保険税の納期のお知らせ

固定資産税の第4期の納期限および町道民税・国民健康保険税の第5期の納期限は11月30日㈪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「eLお支払いサイト（下記二次元コード）（地方税お支払いサイトから名称変更しました）」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

保健

乳幼児健康診査、1歳6ヵ月・3歳児健康診査のご案内

日 11月27日㈮ 12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10月・11月・令和8年1月・2月・4月・5月・7月・8月の出生児
○1歳6か月児健診
令和7年3月26日～5月27日生まれの児
○3歳児健診
令和5年9月26日～11月27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

インフルエンザ予防接種

日 11月2日㈪・6日㈭・13日㈭・16日㈪・26日㈬14時30分～16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、右記日程に会場へお越しください。

問 健康ふくし課 ☎2・4054

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

10月10日
上川中学校吹奏楽部
定期演奏会





10月13日～16日
上川高校
インターンシップ









健康と長寿を祝う会

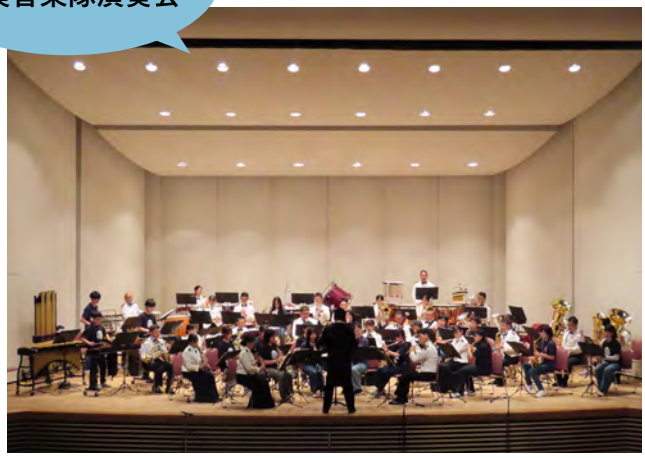






9月15日（火）、かみんぐホールで「令和8年度健康と長寿を祝う会」が、行われました。今年度の長寿祝い金対象者110名のうち、出席された長寿2名、白寿2名、米寿9名、喜寿3名の方に、町長から祝い金が贈呈されました。

9月19日 大湊音楽隊演奏会





町のみんなのエッセイ リレー

今月は…



大城美空さん

ようこそと迎える上川の冬

沖縄出身の私が、上川に移住して5回目の冬を迎えます。雪道の運転は下手っぴですが、ふわふわの雪や白銀の世界を想像し、ワクワクしています。

移住した頃は、皆さんに「ようこそ」と温かく迎えてもらう側でした。最近は、全国の修学旅行生や、上川高校への入学を考える中学生に町を案内するなど、「ようこそ！」と迎える側に立つことが増えました。

20代は沖縄、東京、デンマークと引っ越しが当たり前の暮らしでしたが、30代になり、誰かを迎える場をつくっている変化に、驚きます。この冬には第一子の出産も控え、今度は母として、この世界へ「ようこそ」と伝える予定です。

出産に向けて体を動かしたいのですが、つい車に頼り、歩く機会が減っています。（上川暮らしの難点。いや、私の習慣の問題）おすすめのお散歩ルートがあれば、ぜひ教えてください！

●次回は工藤あいりさんです。お楽しみに！



今月ご紹介するコミュニティは…

にふぇーでーびるズ

ありがとうのハーモニー♪ 北と南の文化交流が生んだスペシャルバンド

「にふぇーでーびる」は沖縄の方言で、感謝の意「ありがとう」を表す言葉です。メンバーが３人いることから、複数形の「ズ」を付けてバンド名にしました。

メンバーは、上川医療センターの前田和俊さん、老人ホーム大雪荘の谷越一仁さん、社会福祉協議会の松岡和三さんの３人です。普段はそれぞれの職場で町民の皆さんを支えていますが、町内における保健・医療・介護・福祉の連携を図るための実務者会議がきっかけで、趣味の音楽でも連携することになりました。

バンドのコンセプトは「北と南の文化交流」。沖縄出身の前田さんは、北海道家庭医療学センターの一員として総合診療・家庭医療の専門研修を行うため、医療センターに着任しました。総合診療・家庭医療は、患者となる地域住民との交流を大切にしています。そのことが「北と南の文化交流」へと発展して、バンド結成に至ります。

前田さんが故郷から持ってきた三線は、ここ北海道で本格的に弾き始めました。ハブの皮を張った三線から水牛の爪で奏でられる独特の音色に、松岡さんのエレキギター、谷越さんのアコースティックベースが重なります。その演奏は、まさに北海道と沖縄の文化交流が生んだハーモニーです。

にふぇーでーびるズは町民総合文化祭限定のスペシャルバンドですが、メンバーのスケジュール次第では再演の機会があるかもしれません。

コミュニティ DATA

設立	：	令和８年６月
活動内容	：	音楽（歌唱・演奏）
会員数	：	３名
連絡先	：	前田和俊 （上川医療センター　2-1231）



（写真）練習中の様子。

「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 PROJECT



上川町で思い描く夢を これからも追い続ける

スイーツを通して広げた、上川町での3年間

上川町地域おこし協力隊・フードプロデューサーとして、3年間活動してきました。着任当初は、大雪かみかわヌクモのカフェ・スイーツ部門を担当し、主に焼き菓子の制作・販売を行いました。個人的にはコーヒーの焙煎にも取り組みました。活動後半は、層雲峡オートキャンプ場のフロント・施設管理業務を行い、その間も焼き菓子づくりを続け、町内のイベントなどに出展してきました。



地域おこし協力隊
フードプロデューサー
岡林　茂樹さん

2023年10月からフードプロデューサーとして活動し、野菜ソムリエ、調理師、ペットセーバー、珈琲焙煎家、画家など多彩な才能を発揮。

夢を目指して、これからも

このたび、10月15日をもって地域おこし協力隊の任期満了となり卒業しました。今後も機会があれば、イベント等でスイーツを提供したいと思っています。
広いドッグラン付きドッグカフェの夢を抱いて上川町へ移住しましたが、大型犬の多頭飼養という我が家の事情もあり、まだ実現には至っておりません。それでも、ワンズがのびのび暮らせる場所をつくりたいという思いは変わりません。これからも、その夢に向かって歩み続けます。

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②

町民の皆様、こんにちは。先日は、上川から見る山の紅葉と雪景色が美しすぎてぼーっと見ていたら、青信号を渡りそびれました。上川医療センターの村上です。さて、フィクションのズッコケ劇場第二弾をお届けします。

「サトウさん、数値だけでいうと入院のレベルですよ。」78歳のサトウオオスギさんのHbA1cは10%を超えていて、糖尿病として危険な水準でした。「先生、オレもう少し摂生するから。」「先月もそうおっしゃっていましたよ。缶コーヒーは？お薬増やした方がいいと思いますが。」「薬は毒にもなるから。今のままでいいんだ。コーヒーは、仏壇に供えたら母ちゃんが糖分を吸い取ってくれるから大丈夫だべ。」真剣な顔でとんでも理論が出てきました。「えっ、、、じゃあとりあえず来週も、来てもらえませんか。」

糖尿病や高血圧などの慢性疾患は、適切な生活習慣や数値の改善が医学的には推奨されるものの、症状がなく本人の困りごとになりにくいという難しさがあります。家庭医はそんな時、ただ正解を押し付けるだけでなく、一人一人の個別の事情や価値観をできるだけ理解し、それに合うケアを考えます。

1週間の猶予の間、ケアマネジャーさんと薬剤師さんに相談してみました。ケアマネさん曰く、サトウさんは昔母子家庭で育ち、介護のため札幌から帰郷して熱心にお母さんを看病されたようですが、お母さんは薬の副作用に苦しんで他界。その後は地域の手伝いを生きがいにし、近所の人に頼られて缶コーヒーをもらっているようでした。

薬剤師さんが体調を心配すると「先生たちに悪いから隠してたんだけど半分も飲んでなかった」と、押し入れから大量の薬が出てきたとのことでした。

1週間後、予約通りサトウさんは受診されました。「サトウさん、薬は減らしましょう。コーヒーもちゃんとお供えして飲んでください。よく振ってからね(笑)」サトウさんは私の提案に少し驚いた様子でした。「薬は毒だ」「コーヒーは生きがい」「お供えは健康的」という本人の価値観を、人生の物語で捉え、修正や否定ではなくまずは尊重して支える。朝昼晩の薬を「朝1回」にまとめ、見かけ上は減薬する。これがチームでたてた作戦でした。

1ヶ月後。「先生、なんか母ちゃんに怒られた気がして。薬も飲んでるよ、朝一回ならありがたいね。コーヒーは逆に近所の人に持って行ってる。ちゃんとお供えしてからね(笑)」数値は改善傾向でした。

家庭医は、「あなた」を物語で理解します。家庭医は、1人ではなくチームで関わります。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。

さて、最終回もお楽しみに！

ちょっと聞いてね！

栄養士のお話し

記事を書いてくれたのは…
上川医療センター
塚田 管理栄養士

今月のテーマ

高齢者の朝ごはん

みなさんは普段どんな朝ご飯を食べていますか？
ご飯に漬物、菓子パンだけ、あるいは食べていない方もいらっしゃるかもしれません。
栄養士のお話しでは、朝ごはんについて、これまで2回にわたりお伝えしてきました。
今回は、高齢者の朝ごはんをテーマにお話ししたいと思います。

〇フレイルって？

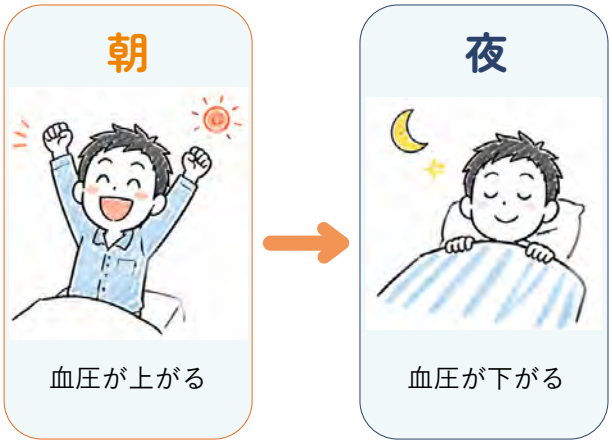
最近ではフレイルという言葉が聞かれるようになってきました。フレイルとは、心身が健康な状態と要介護状態の中間の状態のことをいいます。心身の状態が悪くなると介護を必要とするようになりますが、ここで食事や運動に気を付け改善されると、また元気な状態に戻ることができるともいわれています（可逆性がある）
フレイル予防のための食事としては、まずは主に炭水化物（ごはん・パン・めんなど）でエネルギーをしっかり摂り、たんぱく質（肉・魚・卵・豆腐など）を意識して摂ることが筋肉の維持に大切です。たんぱく質は、私たちの体をつくるもとです。筋肉や皮膚、消化酵素などもたんぱく質からできています。
エネルギー＋たんぱく質の朝ごはんで元気な一日をスタートさせましょう！

血圧は常に変動する

健康ふくし課
健康増進係
炭田 保健師

先月号では、家庭血圧測定についてお話しました。毎日のように血圧を測っていると、「昨日より高いな」「夜はずいぶん低い」と、数字の変化が気になるかもしれません。でも、血圧は一日中ずっと同じではないのが自然です。

朝は、体を活動モードにする交感神経が働き、アドレナリンなどのホルモンの影響を受けて、血圧は上がります。そして夜、眠りにつくころには体は少しずつ休むモードへ切り替わり、血圧は下がります。私たちが意識しなくても、一日の時間に合わせて体は働きを変化させ、昼活動し、夜は休むという動物としての自然なリズムが、人間にも元々備わっています。そこに、生きることで生じる緊張やストレス、運動、脱水などの変化にも対応して、そのときの体にとって必要な血圧になるよう調整をかけています。



さらに、ちょっとした活動でも血圧は変化します。たとえばトイレで強く力んだとき、ある研究では７０mmHg ほど上の血圧が上がったという結果があります。便秘も馬鹿にできません。逆に入浴や食事の後では、血圧はやや下がる傾向があります。
毎日無事でいられるのは、血管や臓器が、血圧の変動にだまって対応してくれているおかげですね。



トイレで強く力むと
約 70mmHg
血圧が上昇することも！

血圧がやや下がる傾向



TOPIC

いつもの食事にたんぱく質をちょい足し！
フレイル予防の朝ごはん

ごはんなら



卵かけにする
しらすやサケフレーク
そぼろなどをかける

パンなら



ウインナーやハム、
チーズやツナマヨを
のせる

めんなら



卵をプラス！ゆでてもかきたま汁風にしても〇、
お肉をプラスしても〇

汁ものなら



野菜の他に豆腐やお肉、白身魚などを入れ具だくさん汁にする、市販のコーンスープを牛乳で作るなど

皆さんの朝ごはんにプラスできそうなものはありましたか？
自分の食事を見直し、取り入れられそうなものがあればぜひ参考にしてみてください。

広報かみかわ1月・第1422号　2026年（令和8年）1月1日発行　発行／上川町　編集／くらし生活課　☎01658・2・4051　HPアドレス https://www.town.hokkaido-kamikawa.lg.jp　E-mail kouhou@town.hokkaido-kamikawa.lg.jp

今月のカレンダー 11月





町民文化祭

舞台発表が下記の日程で行われます。日ごろの活動、練習の成果を発表しますので、ぜひお越しください！

11月3日（火）
9:00～
@かみんぐホール



レクボッチャ選手権大会

毎年白熱する試合が繰り広げられます。今年の優勝は誰だ!?

11月28日（土）
9:00～
@総合体育館

かみかわ くらしのアプリ

Google Play

App Store

1	日	「リサイクルの日」 「かみかわむくのいち VOL.2」10:00～@建屋（木材高付加価値化体験施設）
2	月	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
3	火	「文化の日」/「町民総合文化祭 舞台発表」9:00～@かみんぐホール 「ヌクモ文化祭」11:00～@ヌクモ
4	水	
5	木	「脱炭素まちづくりカレッジ」14:00～@役場 大会議室
6	金	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
7	土	「大雪山スコーレ「マーブルタウン」1日目」10:00～@かみんぐホール
8	日	「大雪山スコーレ「マーブルタウン」2日目」10:00～@かみんぐホール
9	月	
10	火	
11	水	「白寿大学　よもやま講座②」10:00～@かみんぐホール 「図書室　読み聞かせ」14:45～@図書室
12	木	
13	金	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
14	土	
15	日	「児童生徒主張のつどい」9:00～@かみんぐホール
16	月	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	「かみんぐホール休館（ワックスがけ）」
23	月	「勤労感謝の日」
24	火	
25	水	「白寿大学　よもやま講座③」10:00～@かみんぐホール
26	木	「インフルエンザ予防接種」14:30～@医療センター
27	金	「乳幼児健診（乳児・1歳半児・3歳児）」12:45～@保健福祉センター
28	土	「レク・ボッチャ選手権大会」9:00～@総合体育館
29	日	
30	月	