

令和8年度 自殺予防ゲートキーパー養成研修会

あなたの大切なひとの命を守るために・・・

受講料
無料

申込み制
(先着90名)

“ゲートキーパー”とは自殺を予防する命の門（ゲート）の守り人（キーパー）のことです。身近な方の困っている様子やいつもと違う様子に『気づき』、声をかけて『話を聴き（傾聴）』、専門の相談機関に『つなぎ』、必要な支援が途切れないよう『見守る』ことがゲートキーパーの役割です。あなたのまわりの大切ないのちを守るために、ゲートキーパー養成研修会を開催します。（この研修会は、佐久地域定住自立圏形成協定に基づき実施します。）

初級編

対象者 ゲートキーパーに関心のある方
日 時 10月27日（火） 午後1時30分～3時30分
会 場 佐久市市民創縁センター（佐久市猿久保165-1）
内 容 研修Ⅰ 自殺の実態とゲートキーパーについて
研修Ⅱ 心の健康の理解
～うつ病・アルコール問題を中心に～

中級編

対象者 初級編に参加した方
日 時 12月1日（火） 午後1時30分～3時30分
会 場 佐久市市民創縁センター（佐久市猿久保165-1）
内 容 研 修 ゲートキーパー育成講座 中級編
～あなたもできる
気づき、傾聴、つなぎ、見守る～

申込締切：10月9日（金） 申込先：川上村役場 保健福祉課 保健係 TEL：0267-97-3600

原則、初級編と中級編両方の受講をお願いいたします。
（やむを得ず初級編のみ、中級編のみの受講希望の方は一度ご相談ください）

詳細は川上村ホームページをご覧ください。

川上村骨髓バンクドナー支援事業

川上村では、骨髓や末梢血幹細胞を提供された方（ドナー）と、その方を支える事業所を応援するため、助成金を交付します。

助成対象者

ドナーの方

次のすべてに該当する方
● 骨髓等を提供した日に川上村に住所がある方
● 日本骨髓バンクを通じて骨髓等の提供を完了した方

事業所

次のすべてに該当する事業所
● ドナーを雇用している国内の事業所
● 骨髓等の提供日にドナーを雇用していた事業所
● ドナーへ骨髓等提供のための休暇を付与した事業所
※個人事業主（ドナー本人）、国、地方公共団体、独立行政法人は対象外です。

助成金額

ドナーの方 骨髓等の提供に係る通院・検査・入院などの日数（村内に住所を有する日数に限りです）

助成額 1日につき **20,000円**

上 限 10日まで（**最大20万円**）

事業所 就業規則等に基づき、ドナーへ骨髓等提供のための休暇を付与した日数

助成額 1日につき **10,000円**

上 限 10日まで（**最大10万円**）

骨髓等の提供を完了した日から起算して**90日以内**に、
助成金の交付申請書兼実績報告書を下記まで提出してください。

問合せ・申請先 川上村役場 保健福祉課 保健係 TEL：0267-97-3600

詳細は川上村ホームページをご覧ください。

川上村診療所 退職のごあいさつ



2021年4月から5年間、うち診療所長としては4年間を川上村診療所での診療にかかわらせていただきました。前任の伊澤診療所長のころと異なり、当初は診療所長の勤務が週2日でした。日替わりで佐久総合病院からの医師が勤務する形となり、皆様にはご心配をおかけした面もあるかと思います。医師同士の話し合いを深めることや看護師さんが患者さんのみなさんの状態の把握と医師への報告を綿密に行うことでご不便をおかけしないように努めてきました。

診療所長としての4年間は、通院していただいたり、訪問診療をご自宅で待っていただいたりしたみなさんの信頼あつてのことだったと感じます。おじいちゃんおばあちゃんからお孫さんまで診させていただき、みなさんの生活に役立てたかなという場面でやりがい、嬉しさを感じることも多い日々でした。

大学卒業以降10年間の日々を佐久・南佐久で送らせていただきました。ひとつの節目と考えて10月以降は大学時代を過ごした三重県で学び直して来る予定です。「海」での学びを活かしてまた「山」での診療に役立てることができればと考えています。

この4月に、診療所長は佐久総合病院入職同期の伊藤泰斗医師に引き継がせていただき、他にも後任の先生方に赴任いただく予定です。引き続き川上村診療所をよろしくお願いいたします。ありがとうございました。

矢藤 有悟

無料歯周病検診のご案内



お口の健康は全身の病気や生活習慣病とも深い関連があると言われています。生き生きと健康に過ごすためにも、歯も定期的に検診を受けることが大切です。川上村では下記の対象になる方へ無料で歯周病検診を実施しています。

20 歳	平成 18 年 4 月 2 日から平成 19 年 4 月 1 日生まれの方
30 歳	平成 8 年 4 月 2 日から平成 9 年 4 月 1 日生まれの方
40 歳	昭和 61 年 4 月 2 日から昭和 62 年 4 月 1 日生まれの方
50 歳	昭和 51 年 4 月 2 日から昭和 52 年 4 月 1 日生まれの方
60 歳	昭和 41 年 4 月 2 日から昭和 42 年 4 月 1 日生まれの方
70 歳	昭和 31 年 4 月 2 日から昭和 32 年 4 月 1 日生まれの方
医療機関	佐久歯科医師会に加入している歯科医院
有効期間	令和 9 年 3 月 3 1 日まで

対象の方にはすでにお知らせを送付しています。
検診票を紛失してしまった、自分が対象かわからない場合は保健福祉課までお問い合わせください。

問合せ 川上村役場 保健福祉課 保健係 TEL：0267-97-3600



人権擁護委員再任のお知らせ

このたび、池田千崇さんが法務大臣から委嘱を受け、人権擁護委員として再任されました。人権擁護委員は、地域の皆さんの身近な相談相手として、人権に関する相談に応じるほか、人権侵害の防止や人権思想の普及・啓発活動を行っています。相談内容の秘密は固く守られますので、お困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。また、人権に関する相談は、次の専用電話でも受け付けています。

【みんなの人権 110 番】 **0570-003-110** (全国共通)

【こどもの人権 110 番】 **0120-007-110** (全国共通)

県下一斉司法書士無料法律相談会の開催について

県下一斉司法書士無料法律相談会を開催します。予約は不要で秘密は厳守します。お気軽にお出掛けください。

- 1 日 時 令和8年10月8日(木) 13時～15時
- 2 場 所 川上村交流防災センター 1階 多目的室
- 3 相談内容 ◆不動産の登記・売買・贈与・相続登記に関するもの
◆悪質商法被害に関するもの
◆高齢者・障がい者等の財産管理や成年後見制度の利用に関するもの
◆その他、司法書士の業務及びそれに関連する相談など
- 4 予 約 予約は不要です。

新農業委員が決まりました

令和8年7月に改選をむかえた農業委員は
6月に行われた村議会定例会で同意され下記の皆さんに決定しました。

行政区	氏 名	職 業	応募・推薦	行政区	氏 名	職 業	応募・推薦
川端下	林 康 成	農 業	地元推薦	御所平	由 井 米 光	農 業	地元推薦
梓 山	関 久	農 業	地元推薦	御所平	高見澤 恵一郎	農 業	地元推薦
秋 山	山中 袈裟克	農 業	地元推薦	御所平	高見澤 敬二	建設業	団体推薦
秋 山	井出 喜代恵	農 業	地元推薦	樋 沢	油 井 雅 章	農 業	地元推薦
居 倉	原 淳 一	農 業	地元推薦				
大深山	原 満	農 業	地元推薦				
原	田 中 喜 昭	農 業	地元推薦				
原	渡 邊 弘 美	農 業	地元推薦				

●会長：田中 喜昭 職務代理：原 淳一 任期：令和8年7月20日～令和11年7月19日（3年間）

★農地の売買・賃貸・転用等につきましては、農業委員会にご相談下さい。

司法書士による
無料電話相談

「全国一斉 子どものための養育費相談会」

- ◆ 日 時 令和8年9月5日(土) 10:00～21:00 ※相談無料、秘密は厳守します。
- ◆ 電話相談 **0120-567-301** (当日のみの専用番号です)
- ◆ 相 談 例
 - ・養育費の取り決めをしていないが、それでも養育費を請求できるの？
 - ・養育費の取り決めをしたのに、そのとおりに支払ってもらえなくなった。
 - ・離婚前別居中の子どもの生活費は請求できるの？
 - ・養育費を増額／減額してほしい。
 - ・共同親権って、どういうこと？ e t c .
- ◆ 主 催 全国青年司法書士協議会
- ◆ 共 催 長野県司法書士会、長野県青年司法書士協議会、他
- ◆ 後 援 日本司法書士会連合会
- ◆ 問合せ先 長野県司法書士会（TEL：026-232-7492）

9月～10月は「行政相談月間」です。

行政相談は、国の行政などへの苦情や意見、要望を受け付け、担当行政機関とは異なる立場から解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

「どこに相談したらいいかわからない」「役場に申請したが進まない」「公共施設が壊れていて危険」「窓口には行きづらい」など、お気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は守られます。

行政相談は、総務省行政相談センターきくみみ長野（TEL：0570-090110）のほか、総理大臣から委嘱された行政相談委員が受け付けています。

川上村の行政相談委員は吉澤 正久さんです。



Active!

06/14 金峰山 開山祭

連日連夜の雨もあがり、例年より多くの登山者が参列しました。



05/16 野辺山キラキラ★ちびっこマラソン in 国立天文台

第32回星の郷八ヶ岳野辺山高原100キロウルトラマラソンのプレイベントとして、国立天文台で行われました。川上村からも多くのちびっこや親子が参加し、入賞者も多数いました。



06/07 信州プロレス in 川上村 長野元気復活総力祭

グレート☆無茶さんが代表を務める信州プロレスが、旗揚げ20周年に合わせて県内全市町村をめぐるドリームツアー(全77戦)を開催。川上村は17カ所目。初めは戸惑っていた子どもたちから、プロレスファンの大人まで、エネルギーに盛り上がりました！



信州プロレスは「長野を元気に！すべての子どもたちを笑顔に！」をモットーに、明るく、楽しく、安全な、「社会人お笑いプロレスごっこ」を展開している団体です。



令和8年度 コミュニティ助成事業

宝くじの助成金で整備！ 樋沢地区のコミュニティ活動備品を整備

令和8年度のコミュニティ助成事業では、樋沢地区の各種祭祀などで使用する備品を整備しました。地域の伝統や文化とともに備品を大切に管理し、次世代へと受け継いでいきましょう。

- ・ポータブル電源
- ・LED投光器
- ・物置
- ・電源リール
- ・チェーンソー
- ・ゴムマット
- ・アウトドアテーブル
- ・ベンチ
- ・ゴム印 など



●コミュニティ助成事業とは

一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として行っており、集会施設やコミュニティ活動の整備、安全な地域づくり等に対して助成し、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与しています。

川上中学校男子ソフトテニス部 ソフトテニスボールを ご寄贈いただきました！



この度、佐久ソフトテニス連盟設立50周年記念事業として、川上中学校男子ソフトテニス部へソフトテニスボール5ダース(60球)のご寄贈をいただきました。

佐久ソフトテニス連盟は、昭和47年(1972年)に佐久地域全体のソフトテニスの普及と技術向上を目指して設立され、これまで数多くの全国レベルの選手を輩出し、佐久地域でも年齢を問わず生涯スポーツとしても広く親しまれています。

この度の寄贈は、50年にわたる連盟の歩みと地域スポーツへの貢献の証であり、次世代を担う子ども達がソフトテニスに末永く親しめるようにとの願いが込められています。寄贈されたボールは、部活動の練習で大切に使用させていただきます。





一年生オペレッタ「みーつけた！」



五・六年生合奏
「パロック・ホーダウン〜エレクトリカル・パレードのテーマ〜」



二年生合奏
「ゆめをかなえてドラえもん」



三年生合奏
「世界がひとつになるまで」



四年生合奏
「ルパン三世のテーマ」

06/12 第一・第二小 音楽会



一年生合唱
「あめのなかまたち」

先生方も応援！



二年生合唱
「ほしまつり」



金管クラブ「学園天国」
観客の間に入って盛り上げる役の人！



五・六年生合奏「スターウォーズ」

川上村のできごと フォトピ！ Photo Topic



07/23 子育て支援センターきらきら いろみずあそび

色水を自分で混ぜて、障子紙にかいたり、スプレーしたり、こぼしたり…。素敵なアートになりました。



05/20 第一・第二小 三年生 カラマツ種まき

木育でカラマツの種をまきました。



05/29 第一小 地域に親しむ日 横尾山登山(四年生)

信州峠にある横尾山に登りました。「カヤトの原」は広くて良い眺め！



07/14-15 第一・第二小 五年生 自然教室

今年の自然教室は南牧村にある藤沢市八ヶ岳野外体験教室で行われました。川遊びや自然観察、飯ごう炊さん、キャンプファイアと、充実した2日間でした。



New Face ニューフェイス

すくすく元気いっぱいな
赤ちゃんをご紹介します



お散歩、大好き!!

はやし かほ
林 花帆 ちゃん

誕生日
秋山 01 21

(保護者：裕介・望月)

親御さんからひと言

待望の第一子で、家族にも周りの人にもとっても大事にされて、笑顔いっぱいスクスクと成長しています。将来は、周りを大事にできる子に成長してもらいたいです。



みんな、よろしくね~

い で こよみ
井出 暦 ちゃん

誕生日
秋山 01 16

(保護者：匠・奈生子)

親御さんからひと言

少し早く生まれてしまい心配しましたがこれから大きく育ってほしいです！



よろしく
おねがいます♪

よしざわ たお
吉澤 泰央 ちゃん

誕生日
樋沢 03 26

(保護者：晃太・みのり)

親御さんからひと言

周りの人たちからたくさんの愛情を受け、すくすく成長しています。健やかに自分らしく成長してほしいです。



よろしく
おねがいます★

はら しゅんすけ
原 駿介 ちゃん

誕生日
大深山 03 08

(保護者：勝也・静香)

親御さんからひと言

お姉ちゃん2人に毎日可愛がってもらって、たくさん手足を動かしたり、おしゃべりしたりしてご機嫌に遊びます♪ 元気にすくすく育ってほしいです。



合唱の力 （歌声でつながる、心と地域）

川上村立川上第二小学校 校長 後藤 理



思いやりや協調性と共に 自己肯定感を育む

去る6月12日、川上第二小学校にて校内音楽会を開催いたしました。当日は大勢のご来賓、保護者、そして地域の皆様にお越しいただき、子どもたちが演奏を披露する素晴らしい時間を共有できましたことに、心より感謝申し上げます。

学校や地域から聞こえてくる、子どもたちのすてきな歌声。合唱の響きは、わたしたちの心をいつも温かく満たしてくれます。単に美しい音楽を楽しむだけでなく、実は「教育」という視点からも、合唱には驚くほど豊かな役割があります。

わたし自身、合唱が大好きで、高校生のころから現在も続けています。わたしにとっての合唱の魅力は、自分一人では決して出せない音を、仲間と一緒に生み出せることです。美しい和音やハーモニーを奏でている集団の中に身を置き、みんなと一体となって響きを創り出している瞬間は、たまらなく感動的です。

合唱の最大の特長は、一人では決して作れない「調和」を全員で創り出す点にあります。ソプラノやアルトなど、異なる音程や響きを持つ声の一つに重なったとき、言葉にできない感動が生まれます。子どもたちは合唱を通じて、自分の声を精一杯出すことの大切さを学びます。それと同時に、周囲の声をじっくりと聴き、自分の声を周囲に調和させる「他者への思いやり」や「協調性」を自然と身につけていくのです。

また、合唱は「自己表現」と「自己肯定感」を育む絶好の機会でもあります。人前で話すことが少し苦手な子どもでも、仲間と一緒に歌う中では、のびのびと自分を表現できることがあります。一つの曲をみんなで練習し、つまずきを乗り越えて立派に歌い上げたときの達成感は、子どもたちの大きな自信へとつながります。

「丁全盛の時代」にこそ増す 合唱の価値

現代は、インターネットの普及により、一人で完結するエンターテインメントが



職員が心をひとつに歌った「Believe」。

増えました。だからこそ、生身の人間同士が同じ空間に集まり、息を合わせ、声を響かせ合う合唱の価値は、以前にも増して高まっていると感じます。

合唱の「和」は、そのまま地域の「輪」にもつながります。子どもたちが学校や地域で育んだ歌声が、この川上村をいっそう笑顔で溢れさせる、世代を超えた絆を紡ぐ架け橋となることを願ってやみません。これからも、地域全体で子どもたちの豊かな歌声を育み、温かく見守っていただければ幸いです。



「迫力がありますね」との感想をいただいた全校合唱「Music」。



動物バトンリレー

井出 恵美子さん（原）

■ピータン（セキセイインコ オス）

こんにちは。ピータンです。淡いブルーが「きれいな色だね」と、みんなに言ってもらってうれしいです。お母さんはボクを「ピーちゃん」って呼ぶので、ボクも「エミちゃん」って呼びます。食べることが大好きなボクのために、ご飯の袋を開けておいてくれる、優しいお母さんです。

ピーちゃん、エミちゃん



エサの袋に入って食べちゃう
食いしん坊さん。



お店の
看板息子!?



ヘルシーパークに郵便ポスト新設！

ヘルシーパークの利用者や職員から「近くにポストがなくて不便」という切実な声が寄せられていました。昨今は全国的にポストが削減される厳しい状況にあるのですが、「お年寄りや公共交通の限られた、交通弱者」の方々にとって、手紙を出す場所が身近にあることは暮らしの安心に直結するから」と設置を働きかけてくれた方の熱意に、今春退職された前郵便局長が「地域への置き土産に」と英断をくだされ、設置が実現しました。



ヘルシーパークの庭には、ボランティアの方々が植えてくださった花が見事に咲いています（撮影は7月中旬）。



戸籍の窓口

4月1日～6月30日受付

お誕生おめでとう
ございます

新海 将大ちゃん
聡大さん
李紗さん

井出 一空雲ちゃん
進之介さん
香帆さん

お悔やみ申し上げます

由井 庸云さん
84歳 御所平

今井 直枝さん
87歳 御所平

佐原 もとゐさん
85歳 川端下

由井 典子さん
92歳 御所平

田中 美勝さん
55歳 原

林 文子さん
98歳 樋澤

井出 光男さん
86歳 原

油井 今朝次さん
94歳 大深山

※この欄は川上村に住民登録されている方を掲載しています。

源流

「百の頂に百の喜びがある」
茅ヶ岳で急逝した、日本百名山を選定した登山家でもあり作家の深田久弥氏の名言である。今回は過去の思い出深いふたつの山を紹介してみたい。

【槍ヶ岳】天に向かって鋭く突き刺さる「槍の穂先」とそこから広がる360度のパノラマ。北アルプスのシンボルで「日本のマッターホルン」と称される。穂先はどこからも発見できた。長い道のりを克服するには、その穂先が励みとなった。ようやく辿り着くと優しく出迎えてくれた。

「槍の穂先」に立った瞬間、全ての景色を独り占めできた。

【富士山】誰も一度は登りたいと思う山であろう。ゼロ合目から5合目、そして山頂まで。実に長い道のりであった。三度目の登頂で観た天の川と御来光の素晴らしさとはとても簡単な言葉では伝えきれない。生涯決して忘れまい。よって今後、富士山は観る山と決めた。

これからの山行は、楽しむことに努めていきたい。「山は挑戦するものじゃなく、山に行って抱かれるもの」と深田氏は語っている。人間である自分が、自然の大きな懐に入り込み包み込まれるような感覚。それを感じながら身の丈に合う山行を続けていきたい。

編集委員 T・Y