

生活のしおり

上川町で安心して暮らすための生活ガイド

このしおりは、生活の基本的な考え方と、困ったときの相談方法をまとめたものです。記載のない細かな生活上の決まりは、入居する生徒同士で話し合い、必要に応じてコーディネーターや居住先と相談しながら決めていきます。

(1) 生活で大切にしたいこと

自分の生活を自分で整える

起床、登校、食事、掃除、金銭管理など、できることは自分で行います。困ったときは、抱え込まず相談します。

一緒に暮らす人を尊重する

あいさつ、生活音、共有スペース、持ち物、プライバシーに配慮し、互いに気持ちよく暮らせる環境をつくります。

あきらめずに対話する

生活上の課題が生じたときは、まず当事者同士で話し合います。解決が難しい場合は、コーディネーター等が間に入ります。

共同生活では、自分で生活を整えることと、一緒に暮らす人を尊重することを大切にします。安心して生活するため、次の約束を守りましょう。

1. あいさつと返事を大切にします。
2. 門限や外出・外泊のルールを守ります。
3. 共有スペースや設備は、次に使う人のことを考えて使用します。
4. 掃除やごみ出しなど、決められた役割を果たします。
5. 大きな音や深夜の会話など、他の人の生活を妨げる行動はしません。
6. 他人の部屋や持ち物には、許可なく立ち入ったり触れたりしてはいけません。
7. 共同で使用するお金や物品は、決められた方法で管理します。
8. 暴力、暴言、いじめ、嫌がらせ、窃盗など、他者を傷つける行為はしません。
9. 困りごとやトラブルを隠さず、必要に応じてコーディネーターへ相談します。
10. 法律、校則、居住先の決まりを守り、共同生活の一員として責任ある行動をとります。

【ルールに違反した場合】

上記に違反する行為があった場合は、コーディネーターや教育委員会による確認、面談、指導の対象となります。繰り返し注意を受けても改善が見られない場合や、共同生活に大きな影響を及ぼす場合は、本人・保護者・学校・居住先と協議のうえ、一時退寮や退寮を検討することがあります。

窃盗、暴力、いじめなどの重大な事案や、法律・校則に関わる行為については、学校を含む関係機関で情報を共有し、それぞれの規程に基づいて対応します。なお、退寮と学校の在籍については、原則として別に判断します。

(2) 毎日の生活について

・生活を支える体制

居住先には管理人が常駐していません。生徒本人・保護者による一次対応を基本としながら、居住先、コーディネーター、学校、教育委員会が役割に応じて支援します。

施設・備品に関する問い合わせ	暮らし/地域みらい留学/交通費補助に関する問い合わせ	学業に関する問い合わせ	食事に関する問い合わせ
各居住先の管理者	コーディネーター (不在時は教育委員会)	上川高校	山一食堂

・各種対応について

項目	基本的な考え方
学校への連絡	欠席・遅刻は、学校指定の方法で生徒もしくは保護者が連絡します。早退時は、体調や状況に応じて保護者に学校へ連絡が行き、必要に応じてコーディネーターへ相談します。
夜間の外出	上川町教育委員会が作成する「校外生活のしおり」に基づき、21時以降の外出は原則禁止です。
外泊・帰省	保護者から、原則2日前までにコーディネーターへ連絡してください。外泊中の判断と責任は各家庭でお願いします。
訪問・宿泊	宿泊・立ち入りは、プライバシー保護とトラブル防止のため原則禁止です。 保護者の方の宿泊は、町内の宿泊施設をご利用ください。
掃除・共有部分	清掃やごみ出し、共有スペースの使い方は、居住先ごとに話し合って分担します。清掃会社などは入りません。 清掃用品(スポンジ、洗剤、トイレトペーパー)は居住先が用意します。

・金銭・貴重品の管理について

現金や貴重品、個人の持ち物、自炊時の金銭のやりとりについては、各自で責任を持って管理してください。万が一、紛失や盗難が発生した場合でも、居住先・教育委員会では責任を負いかねます。

・夏季/冬季などの長期休み期間について

夏休み・冬休みなどの長期休業中も、居住先は原則として利用できます。帰省などで長期間不在の場合も、荷物を置き、居室を確保するため、家賃は発生します。

滞在する場合は、買い物・食事・掃除など、日常生活は各自で行うことを基本とします。山一食堂が夏季休業する期間は、自炊等に対応していただきます。

長期休業中に帰省するなど、1か月単位で食事を利用しない場合は、その期間の食費は発生しません。利用する期間のみ事前に申請し、利用日数等に応じて食費を調整します。

(3) 毎日の食事について

食事は、山一食堂にて決められた時間内に提供します。提供時間内であれば、各自の都合に合わせて食事をとることができます。山一食堂はほかの利用者も使用する施設です。周囲への配慮を忘れず、マナーを守って利用してください。

食事が不要な場合は、山一食堂との連絡アプリから、前日までに申請してください。なお、事前に申請した場合や実際に食事をとらなかった場合でも、月額の食費は減額されません。食事についての具体的な問い合わせは、山一食堂さまへ直接お願いいたします。

	月	火	水	木	金	土	日
朝 7:00～7:30	山一食堂食堂	山一食堂	自炊	自炊	山一食堂	山一食堂	山一食堂
昼	給食等	給食等	給食等	給食等	給食等	自由	自由
夜 18:30～19:30	山一食堂	山一食堂	自炊	自炊	山一食堂	山一食堂	山一食堂

※夜は店舗営業時間中のため、混み具合によりお食事時間が前後する場合や、提供方法がお弁当になる可能性があります。

自炊日の進め方

居住先ごとに、買い出し・調理・片付けまでを生徒同士で行います。自炊の具体的な進め方やルールについては、生徒同士で協議しながら決めていきます。調理に係るもの（調味料、キッチンペーパー、ラップなど）は、居住先に用意がありませんので、生徒自身で適宜購入してください。

必要に応じてコーディネーターが支援しますが、原則として生徒の自主性を大切にしており、金銭管理や自炊内容については居住先・教育委員会は責任を負いかねます。

アレルギー対応

アレルギー等による特別な配慮が必要な場合は、事前にコーディネーターおよび山一食堂へご相談ください。

なお、自炊日においては、生徒同士で事前にアレルギー情報を共有したうえでメニューを決定します。

(4) 体調不良・けが・緊急時の対応

基本の流れ

- ① 本人から保護者へ連絡する
- ② 自分でできる一次対応を行う（タクシーの手配、受診など）
- ③ 現地で支援が必要な場合は、コーディネーターへ相談する
- ④ 落ち着き次第、コーディネーター・学校へ共有する

※生命・身体に危険がある場合、事件・事故の場合は110番・119番へ連絡する

連絡時間

生徒・保護者からの連絡は、原則として各施設の営業時間内をお願いします。

翌開庁日まで待つことが難しい、緊急性の高い場合は、平日17:00以降や土日・祝日も連絡できます。

生命・身体に危険がある場合、事件・事故が発生した場合は、教育委員会への連絡を待たず、110番（旭川東警察署）または119番（旭川・上川消防）へ連絡してください。

状況	対応
施設・設備の不具合	各居住先の管理者へ連絡します。 緊急度の高いもの以外は、できるだけ平日営業時間内にお電話ください。
学校での体調不良・けが	保健室で相談後、早退が必要かつ自力での帰宅が難しい場合は、コーディネーターへ連絡します。不在時は教育委員会担当者へ連絡します。
保護者と連絡が取れない／現地支援が必要	コーディネーターへ連絡します。 不在時は教育委員会担当者へ連絡します。
インフルエンザ等の感染症	学校へ欠席連絡を行い、コーディネーターへ共有します。

	居住先と相談して隔離部屋を確保し、難しい場合は役場管理施設を利用します。
--	--------------------------------------

相談内容	連絡先	主な内容
施設・設備	各居住先の管理者	施設、備品、鍵、設備の不具合など
暮らし・人間関係	コーディネーター 不在時は、上川町教育委員会	体調、共同生活、人間関係、自炊など
学校生活	上川高等学校	欠席、遅刻、授業、学校生活など

連絡先一覧

所属・機関	氏名	電話番号	備考
上川医療センター	—	01658-2-1231	外来受付 平日8:30～16:00／24時間緊急対応可
救急医療情報案内	—	0120-20-8699 011-221-8699	年中無休・24時間
上川高等学校	代表	01658-2-1469	平日のみ 学校生活について
山一北辰寮	立石 貴久	入居確定後お知らせします	施設・設備について
岡田屋	志水 陽平	入居確定後お知らせします	施設・設備について
コーディネーター	長尾 通孝	入居確定後お知らせします	暮らし・人間関係
教育委員会	担当者	01658-2-2371（営業時間内） 入居確定後お知らせ（時間外）	上記コーディネーターが 不在の場合に利用

※個人情報保護の観点から、個人連絡先を関係者以外へ提供、転送または公開しないでください。

※本冊子は運用案（2026年8月制作）です。入居後の状況や関係者間の協議により、内容を変更することがあります。