



# かみすながわ

2025年

3

～ちいさいマチのでっかい魅力。～



## CONTENTS

- 上砂川町議会議員選挙 選挙結果
- 全世帯商品券交付事業について
- 除雪費助成金は3月7日まで！
- 「そらち応援大使」鈴井貴之が行く！ 公開中！
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
- 東山高齢者住宅の入居者募集
- アライグマに困っていませんか？
- 自衛隊等募集事務に係る対象者情報の提供について など

## 今月の表紙 「そらち食の応援アンバサダー 佐藤麻美と行く！冬のそらちバスツアー」

1月26日、札幌市を出発し中空知地域をめぐる日帰りバスツアーが開催されました。佐藤麻美さんと約30名の参加者が趣芸館を訪れ、ヒノキのアロマボールまたは本革キーホルダーの製作体験をしました。

## 2025年1月末現在

人口 2,353 (－ 7) 男 1,099 (－ 3)  
世帯 1,483 (± 0) 女 1,254 (－ 4)

令和7年2月9日執行

## 上砂川町議会議員選挙 選挙結果

町議会議員の任期満了による選挙が2月4日(火)に告示され、議員定数8名に対し立候補者が8名であったため無投票になりました。

2月10日(月)に行われた選挙会で候補者の当選が決定し、同日当選証書が交付されました。

### 当選者(立候補届出順、氏名・年齢・党派・新現別・当選回数)



たかはし しげかず  
高橋 成和(52)  
無所属・現・7回



くらね たかのり  
藏根 高史(65)  
立憲民主党・現・2回



ささき えみこ  
笹木 笑子(71)  
無所属・現・3回



いとう みつあき  
伊藤 充章(55)  
無所属・現・4回



いしだ こうじ  
石田 浩二(52)  
無所属・現・2回



えちぜん ひとし  
越前 等(70)  
日本共産党・現・3回



おざわ かずみち  
小澤 一文(65)  
公明党・現・3回



よしかわ ひろし  
吉川 洋(73)  
無所属・現・4回

### 全世帯商品券交付事業について

電気・ガス・食料品等の価格高騰に対する経済支援として、世帯主(施設入居者は対象外)のみなさんに商品券(1世帯5,000円分)を2月に郵送しています。

商品券の使用期限が3月15日となっていますので、受け取っていない方や商品券についてご不明な点がございましたら、次の問合先まで連絡願います。

■問合先 上砂川商工会議所(☎62-2410)

### 除雪費助成金は3月7日まで!

除雪費助成金(シーズン除雪)の申請期限は3月7日(金)までです。

町内の除雪業者等に支払いした除雪費用の一部を助成いたしますので、申請をお考えの方は「契約書・領収書・通帳」をご持参のうえ、福祉課福祉係まで忘れずに申し込みください。

詳細は広報12月号8ページをご覧ください。

■問合先 福祉課福祉係(☎62-2222)

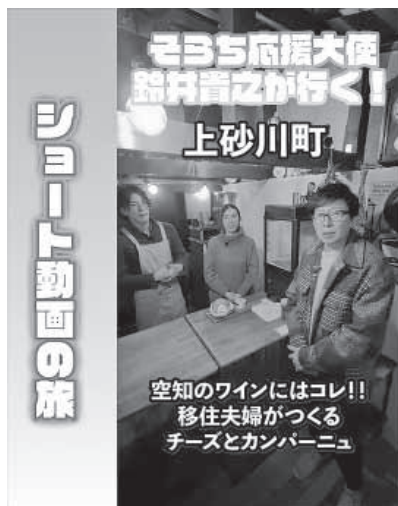
### 町営住宅の管理について

冬期間、町営住宅に設置されている物置の雪下ろしを必ず行ってください。特に春先にかけては、積雪の重さによる倒壊や人身事故、内容物の破損を招く恐れがあります。

※状況によっては、入居者の負担による補償を求める場合があります。

■問合先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

## 「そらち応援大使」鈴井貴之が行く！ 公開中！



北海道・空知(24市町)

北海道空知地域創生協議会では、空知管内24市町をPRするため、そらち応援大使である鈴井貴之氏が各地の名所や特産品の魅力を伝えるショート動画の撮影を行ってきました。

上砂川町の撮影は、「移住夫婦がつくるチーズとカンパニー」をテーマに、11月13日にきまぐれパン工房で行われました。

下記二次元コードから動画をご覧ください。ぜひご視聴ください。



そらち・デ・ビュー  
ホームページ

■問合せ先 企画課企画振興係(☎62-2223)



## 地域おこし協力隊 吉田隊員による 「手仕事の会」の開催について

「かみすながわ生活マルシェ」にて、木工・レザークラフトなどの体験教室を月替わりで開催しますので、ぜひご参加ください！

■テーマ 手縫いで作る本革ブックマーカー

■会場 まちの駅ふらっと

■日時 3月22日(土) 午前11時～

※一人約20分程度の体験です。

■定員 先着30名(当日受付)

■対象者 小学生以上(町民・町内勤務の方に限る)

■体験料 無料

■申込方法 当日会場にて、先着順に整理券を配布します。(午前11時から配布開始)

※体験は整理券の配布順で行います。呼び出しの際、会場に不在の場合はキャンセルとさせていただきます。

■問合せ先 まちの駅ふらっと 担当 吉田(☎74-6400)



## 令和7年度交通災害共済加入募集

加入希望者は総務課総務係の窓口でお申し込みをお願いします。申込用紙は役場の他、町民センター、各町生活館にも設置していますのでご利用ください。

また、取りまとめをしていただけた方には加入奨励金を例年同様にお支払いいたします。ご協力いただける方には申込用紙をお渡ししますので、総務課総務係までご連絡をお願いします。

■加入会費 400円/年

■加入できる人 ・中空知圏域内に住民登録している人  
・就学のため圏域外に居住している人

■対象となる事故

自動車・バイク・自転車等による道路上での事故により  
実入通院日数が3日以上の場合

■申込用紙設置場所 役場・町民センター・各町生活館

■申込・問合せ先 総務課総務係(☎62-2011)



# 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の概要

この調査は、全国的な児童生徒の体力の状況を把握・分析し、子どもの体力向上に係る施策の効果と課題を検証し改善を図るとともに、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てることを目的に実施されています。

■対象学年 中央小学校5年生、上砂川中学校2年生

■実施期間 令和6年4月～7月

■実技内容

		テスト項目						
小学生	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
中学生								ハンドボール投げ

## 結果概要

### 小学校

【実技】全8種目の体力合計点が、男子・女子ともに全国平均を下回りました。

男子：握力、ソフトボール投げ

女子：上体起こし

➡ 全国平均を上回りました。

男子・女子とも：長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび

➡ 全国平均を下回りました。

### 中学校

【実技】全8種目の体力合計点が、男子・女子ともに全国平均を下回りました。

男子：50m走

女子：50m走、ハンドボール投げ

➡ 全国平均を上回りました。

男子・女子とも：上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび

➡ 全国平均を下回りました。

## 調査結果より

同時に行われた運動に関するアンケート調査において、多くの児童生徒は、自分にとって運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツは大切なものと感じています。

実技において、小学生男子は握力、ソフトボール投げが全国平均以上で筋力や投球能力に、女子は上体起こしが全国平均以上で筋持久力に高い能力が見受けられました。

中学生は50m走が全国平均以上で疾走能力に高い能力が見受けられました。

反面、小学生中学生ともに長座体前屈、反復横とび等が全国平均以下であり、柔軟性、敏捷性等に課題があります。

## 今後の取り組み

学校において、優れた能力を伸ばしつつも、課題となった部分の改善および総合的な体力等向上に努めることとし、家庭においても、規則正しい生活や日常生活の中でスポーツ等を取り入れる工夫をするなど、今後も学力向上と同様にご協力をお願いいたします。

## 除雪・草刈りの心配がない!! 東山高齢者住宅の入居者募集

■募集住宅 住所 東山北1条2丁目1番1号、1番5号、1番6号、4番6号  
間取り 1LDK 56.92㎡ 家賃 16,000円～

■入居資格 日常生活上、自立可能な概ね65歳以上(配偶者・子についても概ね60歳以上)の夫婦世帯・親子世帯または単身世帯で、次の1つに該当する方。ただし、世帯員(配偶者・同居人)を含め2名が限度です。

- ①生活環境、または住宅事情などの理由で、現在住んでいる住宅で日常生活を営むことが困難な方
- ②家庭の事情により、家族との同居が困難な方

■申込受付 3月3日(月)～14日(金)(土日・祝日を除く)  
※申込者多数の場合は、申込者の住宅困窮度や特殊事情などに基づいて審査し、結果が等しくなった場合は抽選により入居者を決定します。

■申込先 福祉課福祉係(☎62-2222)

### ■平面図



## アライグマに困っていませんか？

アライグマによる家庭菜園被害や、屋根裏や物置に住み着くなどの生活環境被害が発生している場合に、町の捕獲用箱わなを貸し出します。また、4月から6月はアライグマの出産期であり、この時期にアライグマを捕獲すると、秋に捕獲する5倍の効果があるといわれています。特に夏場の作物被害をなくしたい場合は、春から捕獲することをおすすめいたします。

### ■貸し出しの流れ

1. 箱わなを借りたい旨ご連絡ください。
2. 2～3日中に箱わなをお渡しします。(ご自宅へお届けし、使用方法について説明いたします。)  
※餌の用意や箱わなの設置などはご自身でお願いします。  
餌は、揚げパンやドーナツなどの甘いおやつや、コーン菓子、ドッグフードなどが効果的と言われています。
3. アライグマが箱わなにかかりましたら、ご連絡ください。  
回収し新しい箱わなをお届けします。  
(土・日・祝日の回収はしておりません。また、回収に時間を要する場合があります。)
4. 箱わなが不要になりましたら、ご連絡いただければ回収に伺います。

### ■注意事項

貸出期間は原則1か月となります。(他に借りたい人がいなければ継続して貸し出せます。)  
箱わなの乱暴な扱いや改造はおやめください。(故意に壊した場合は弁償していただきます。)  
箱わなの在庫がない場合は、返却されるまでお待ちいただくこととなります。  
アライグマ以外の動物がかかった場合は、すぐに逃がしてください。  
箱わなを第三者に又貸ししないでください。  
箱わな使用時の怪我には一切の責任を負いかねます。

■問合せ先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)



## 転出届・転入予約は、マイナポータルで！

マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインで転出届および転入予約(来庁予定の連絡)ができます。詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続が必要です。

■問合せ先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)



引越し手続について  
(マイナポータル)



引越し手続オンラインサービス  
(デジタル庁)

## 自衛官等募集事務に係る対象者情報の提供について

自衛官募集事務については、自衛隊法第97条第1項の規定に基づき、都道府県知事及び市町村長は自衛官及び自衛官候補生の募集に関する事務の一部を行うことが規定されています。

また、自衛隊法施行令第120条では、「防衛大臣は、自衛官又は自衛官候補生の募集に関し必要があると認めるときは、都道府県知事又は市町村長に対し、必要な報告又は資料の提出を求めることができる。」と規定されており、総務省と防衛省からも住民基本台帳の一部の写しを用いることについて、住民基本台帳法上、問題がない旨の通知がなされていることから、これまで本町においては資料の提供依頼に対し、適切に対応していますが、自衛隊へ情報提供を望まない場合には、除外申請の手続きをしていただくことにより、自衛隊へ提供する情報から除外します。

### ■対象者

令和7年度の対象者は、生年月日が平成15年4月2日から平成16年4月1日までの方および平成19年4月2日から平成20年4月1日までの方

### ■情報提供する内容 氏名、住所、生年月日、性別

### ■除外申請の受付期間

令和7年3月3日(月)～令和7年3月31日(月)  
(午前8時30分から午後5時まで)

※郵送の場合は、受付期間内必着とします。また、普通郵便でも受付可能ですが、個人情報を含んだ資料を郵送いただく必要があることから、簡易書留にて郵送いただくことを推奨します。

### ■提出書類

- ・除外申請書(役場窓口で受け取るまたはホームページからダウンロードしてください)
- ・対象者本人の本人確認書類(個人番号カード、旅券、運転免許証、健康保険証等)

### ■提出先 〒073-0292 空知郡上砂川町字上砂川町40番地10

上砂川町総務課総務係 宛 ※詳しい内容はホームページをご覧ください。

## 旧優生保護法に関する一時金支給について

旧優生保護法のもとで子どもができなくなる手術を受けた方は、一時金320万円の支給を受けることができます。一時金の支給を希望される方は、旧優生保護法に関する相談支援センターにてご案内しますので、下記までご連絡ください。

### ■連絡先 〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

北海道保健福祉部子ども政策企画課内 相談支援センター

TEL：0120-031-711 受付時間：平日午前8時45分～午後5時30分 ※通話料無料

FAX：011-232-4240

## 自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

### ■引っ越しで住所が変わった場合などは、運輸支局で変更登録をしてください。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき(変更登録)
- ・自動車を売買したとき(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

令和7年度の自動車税種別割納税通知書を確実にお届けするため、3月中の手続きをお願いします。

### ■変更登録が間に合わない場合は・・・

道税ホームページの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先を変更してください。

**北海道 自動車税 住所変更** で検索

### ■問合せ先 札幌道税事務所自動車税部(☎011-746-1190)



## 「春の運動はケガに注意」

# ケガをした時の応急手当



雪が解けて春が近づくこの季節。春の陽気に誘われて、外で体を動かしたくなります。しかし寒い冬、体を動かす機会が減り、急に運動を行うとケガをしてしまうことも少なくありません。まず始めに時間をかけてゆっくり体を慣らしていくことが大切です。



ケガの応急処置として、初期治療の「RICE(ライス)処置」というものがあります。

「RICE処置」とは、Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)の頭文字をとって名付けられました。

処置を適切に行えば、早期に痛みが軽減したり、炎症を抑えたり、出血や腫れの抑制、ケガの早期回復を図ることができます。

### Rest (安静)：患部を休ませる

むやみに動かすと悪化する場合もあるので、ケガをしたらまずは安静にしましょう。

捻挫のときのテーピングや突き指の添え木を使うなど、固定もこのRestに含まれます。



### Icing (冷却)：患部を冷やす

ビニール袋に氷を入れて、患部に氷が直接あたらないようにタオルなどをかぶせてから、患部を氷で冷やして痛みを緩和、血管を収縮させて内出血や炎症を抑えます。

患部に氷をあてていると、ピリピリとした痛みが出てきて、やがて無感覚になります(約15~20分)。そうなったら、いったん患部から氷をはずし、再び痛みが出てきたら氷をあててください。冷やしすぎると凍傷になるおそれがあるので気を付けましょう。



### Compression (圧迫)：患部を押さえる

包帯やタオルを巻くなどで圧迫します。

圧迫することで血流を抑制し、出血や内出血の止血、腫れの抑制を図ります。

きつく圧迫しすぎると、神経障害が起きるリスクもありますので、圧迫した場所よりも末端の部分にしびれや変色などが生じたらすぐにやめましょう。



### Elevation (挙上)：患部を高い位置で保持する

患部をできるだけ自分の心臓より高い所に持ち上げることで内出血を防ぎ、痛みを緩和することができます。

イスや台、クッションや枕など、手頃な高さのものを探して、患部をのせておくといいでしょう。



RICE処置はあくまで応急処置ですので、骨折などの大きなケガの場合、痛みが続いたり、腫れがひどくなったりするので、早期に医療機関を受診しましょう。

ケガに気を付けて楽しい春を過ごしましょう。

問合せ 砂川消防署上砂川支署 救急係(☎62-2021)

# かみすながわきっずインフォ



健康推進課子育て支援係は子育てに関する総合支援窓口です。  
お気軽にお問い合わせください。(☎62-2014)



## 保育教諭による育児相談

土日祝日を除く毎日、保育教諭による育児相談を行っています。電話での相談も可能ですので、ぜひご利用ください。

来園する場合は、電話での事前予約をお願いします。

■相談時間 平日午後3時～4時30分

■ところ 認定こども園ふたば(☎62-4254)

## 認定こども園ふたば



■とき 3月22日(土) 午前10時～11時

■ところ 認定こども園ふたばホール



## 無料お習字教室

■とき 3月1日、8日 ※いずれも土曜日  
午前10時～11時

■ところ 上砂川町児童館ホール

■対象 小学3～6年生

■持ち物 習字セット、新聞紙、タオル

■講師 松原 純 先生

■申込 各日3日前までに認定こども園ふたば  
(☎62-4254)へご連絡ください。

※都合により開催日時が変更となる場合がございます。

## きっずとママのもしもしコーナー

■とき 3月27日(木) 午後1時30分～4時

■ところ 町民センター

■内容 身長・体重測定、離乳食に関する相談

■持ち物 母子手帳、バスタオル

※利用される方は、2日前までに健康推進課健康係(☎62-2014)に予約をお願いします。

(受付は午後3時30分まで)

## 3月11日(火) 乳幼児健康診査・相談

■ところ：町民センター

■持ち物(共通)：母子健康手帳、問診票一式(対象の方へ個別に案内)、バスタオル、こどもノート

■連絡・問合先：健康推進課健康係(☎62-2014) ※欠席の場合は、必ずご連絡願います。

診断・診査	対象	受付時間	備考
乳幼児健康診査 (身体計測・栄養・生活相談・歯科相談 ※内科診察)	3・4か月児 (R6.10.15～R6.12.11 生まれ)	13:00	※股関節脱臼検診
	9・10か月児 (R6.4.15～R6.6.11 生まれ)		
	1歳6・7か月児 (R5.7.15～R5.9.11 生まれ)	12:30	歯科検診・フッ素塗布
	3歳0・1か月児 (R4.1.15～R4.3.11 生まれ)		※歯ブラシ持参
乳幼児健康相談 (身体計測・栄養・生活相談・歯科相談)	6・7か月児 (R6.7.15～R6.9.11 生まれ)	9:45	離乳食の試食 ※離乳食用スプーン持参
	12・13か月児 (R6.1.15～R6.3.11 生まれ)	10:00	
	2歳0・1か月児 (R5.1.15～R5.3.11 生まれ)		フッ素塗布 ※歯ブラシ持参
幼児歯科相談	2歳6・7か月児 (R4.7.15～R4.9.11 生まれ)	9:30	



## 図書貸出申請オンライン化

町公式LINEのリッチメニュー（LINEのトーク画面下部に固定で表示されるメニュー）の「暮らし」の中から、図書貸出申請・リクエスト申請が利用できるようになりました。

### 【利用方法】

①画面下部にあるリッチメニューの中にある「暮らし」をタップする。



②「暮らし」の中にある、「町民センター」をタップする。



③町民センターの中にある、図書貸出申請(図書室蔵書貸出)または、図書リクエスト申請(図書室蔵書にない本)を行う。



## 町民センター図書室だより

### おすすめ絵本・児童書

◆しばらくあかちゃんになりますので  
作：ヨシタケシンスケ



出版社：PHP研究所

### おすすめ一般書

◆隣人のうたはうるさくて、  
ときどきやさしい  
著者：白尾悠



出版社：双葉社

みーちゃんのママは、あかちゃんばかりお世話しています。「おねえちゃんなんてつまらない」と思ったみーちゃんは、おしゃぶりをくわえて、ゆかにゴロン……あかちゃんになってみました。

今度は、たくさんの家事をこなして、へとへとにつかれたママが「しばらくあかちゃんになるわ!」と言って……?

さあ。あなたも、あかちゃんに!

- ◆今日にかぎって 奥野哉子
- ◆たれてる 鈴木のりたけ
- ◆きみ、だあれ?—きょうりゅう そく・ちよるうおん
- ◆となりのおやつ DJみそしるとMCごはん

- ◆恋とか愛とかやさしさなら 一穂ミチ
- ◆その時鐘は鳴り響く 宇佐美まこと
- ◆ドヴォルザークに染まること 町田そのこ
- ◆気の毒ばたらき 宮部みゆき
- きたきた捕物帖(三) 越智月子
- ◆鎌倉駅徒歩8分、また明日 富永愛
- ◆医療過誤弁護士 銀子 芦沢央
- ◆魂婚心中 一色さゆり
- ◆音のない理髪店 平野啓一郎
- ◆富士山
- ◆最高のウェディングケーキの作り方 古内一絵
- ◆イクサガミ(人) 今村翔吾
- ◆遺恨の譜 勘定吟味役異聞(七) 上田秀人

### 「老後のあれこれ」特集

今月の特集は「老後のあれこれ」です。

皆さん、老後のことをどれくらい知っていますか?親が元気なうちに確認しておかないといけないうこと、相続・贈与や実家じまい・墓じまい、葬儀や法要のことなどがわかりやすく書かれているものを並べてみました。また、老後を楽しんで生きていく方法や幸せな晩年を自分なりに送っている小説などもあるので、楽しんで読んでみてくださいね!

町民センター近くに来られるときは、ぜひ、図書室に足を運んでみてください。

- 開室時間 午前9時～午後9時
- 問合先 町民センター図書室(☎62-5225)
- 今月のお休みの日 3日・10日・17日・24日・31日



# まちの話題

1月17日 固定資産評価審査委員会委員選任



任期満了にともない、土井上一雄氏が固定資産評価審査委員会委員に再任されました。

1月29日 令和6年度ケアサポーター養成講座 最終回



岩見沢市「こども食堂げんき」と浦臼町「だれでも食堂」の実践発表がありました。他市町の活発な活動を聞き、上砂川町で実践できそうなことを話し合いました。

1月30日 ほっかいどう応援セミナー



企業と道内市町村のマッチング機会の創出を目的としたセミナーが札幌市で開催され、他の自治体や企業・団体の方々と交流しました。

1月31日 上砂川中学校「租税教室」



札幌中税務署税務広報広報官の松倉隆之氏を講師に招き、税の役割などを学びました。公平な税の集め方を自ら考えたり、1億円の札束の見本を手にして重さを確かめたりしました。

1月31日 第13回雪ん子まつりin上砂川 滑り台譲渡式および感謝状贈呈式



雪ん子まつりのジャンボ滑り台製作にご協力いただいた陸上自衛隊滝川駐屯地様へ感謝状が贈呈されました。

1月31日 第8期上砂川町総合計画 第2回策定委員会



役場大会議室で開催し、策定委員に対し第8期上砂川町総合計画の素案について説明を行いました。

## そらち食の応援アンバサダー 佐藤麻美と行く!冬のそらちバスツアー



佐藤麻美さんと約30名のツアー参加者を乗せたバスは、午前8時に札幌市を出発し、浦臼町、新十津川町、歌志内市をめぐり、上砂川町の趣芸館に到着しました。

参加者はヒノキの削り華から作るアロマボール製作と本革キーホルダー製作に分かれ、作品の製作に取りかかりました。その表情は真剣そのものです。

作品の完成後はきまぐれパン工房によるウォッシュチーズとカンパーニュの試食会と販売が行われ、舌鼓を打ちました。

参加者の皆さんは大満足の笑顔で上砂川町を後にし、砂川市、滝川市へ向けて出発していきました。

←左から、木工製作講師の吉田章彦さん、佐藤麻美さん、皮革製作講師の吉田あすかさん、きまぐれパン工房の勝長拓也さん

本革キーホルダー製作の様子。革に好きな文字を刻印しています。↓



アロマボール製作の様子。ヒノキから削り出した削り華を巻きつけています。



アロマボール製作中の佐藤麻美さん。



きまぐれパン工房のウォッシュチーズとカンパーニュの試食を楽しむ参加者の皆さん。



## 第13回雪ん子まつりin上砂川

2月1日、産業活性化センター周辺で「第13回雪ん子まつりin上砂川」が開催されました。

当日は天候にも恵まれ、たくさんのお子どもたちが自衛隊が製作したジャンボ滑り台を何度も何度も滑り、会場は笑顔であふれていました。

地域おこし協力隊の吉田隊員の本革キーホルダー製作体験や、谷口隊員のドローンサッカー体験ブースも大盛況。そして目玉イベントでもあるビンゴ大会は、来場していた全ての方が参加していたのではないかと思います。どのにぎわいを見せていました。

上砂川の冬のお祭りは続きます。来年のお祭りをお楽しみに!



親子で本革キーホルダー製作に挑戦。



滑り台で駆け抜ける!(写真上)  
ドローンサッカーの様子。(写真下)



雪を掘って宝探し!



産業活性化センターを埋め尽くすビンゴ大会のにぎわい。

## スキルアップセンター空知 受講者募集

- 講座名 初心者のためのWord2021講座
- 主催 (一社)中空知地域職業訓練センター協会
- 内容 文書の作成や編集、印刷、表の作成、画像の挿入など基本的な機能の操作方法を紹介  
します。
- 日程 5月16日(金)～6月2日(月) 午後1時～3時
- 受講料 13,750円(テキスト代・消費税込)  
※開講日に当センター受付にてお支払いください。
- 対象者 文字入力とマウス操作ができる方
- 定員 12名(6名未満で中止)
- 申込締切 5月2日(金)
- 会場 スキルアップセンター空知(滝川市流通団地3丁目6番23号)
- 申込方法 お電話にてお申込みください。(平日午前9時～午後5時30分)
- 申込・問合せ先 スキルアップセンター空知(☎24-1880)

- 講座名 パソコン実務科①
- 主催 北海道立札幌高等技術専門学院
- 内容 パソコンの初心者から中級者を対象に実施する訓練です。  
ビジネスの文書に関する基礎知識、ワープロ・表計算・インターネット等の基本・応  
用操作の習得および関連資格の取得により、職業選択の幅を広げて就職を目指します。
- 日程 5月20日(火)～9月18日(木)
- 受講料 無料
- 対象者 一般求職者(公共職業安定所長の受講指示・受講推薦または支援指示が受けられる方)
- 定員 15名
- 募集期間 3月14日(金)～4月14日(月)
- 会場 スキルアップセンター空知(滝川市流通団地3丁目6番23号)
- 申込方法 最寄りのハローワークにてご相談のうえ、お申込みください。
- 申込・問合せ先 スキルアップセンター空知(☎24-1880)

ご厚志ありがとうございます。  
(ぬいぐるみの寄贈)

○認定こども園ふたばへ  
マイクログラス株式会社 様



### 電話の回線工事を促す



### 不審な電話に ご注意ください！

こんな相談ありました…

電話会社を名乗り、「固定電話の回線の取替工事をしなければならぬ。」という不審な電話があったとセンターに複数の相談が寄せられました。

業者の説明では、工事費は無料だが部品交換に2万円かかると言われ、担当者名を聞いたところ電話が切られたとの事です。

**電話会社が行う回線工事は消費者の負担は一切ありませんので騙されないように注意しましょう！**

このような電話があった場合は電話会社へ確認するか、消費生活センターへご連絡ください。

おかしいな？…へんだな？と思ったら  
どんな些細なことも消費生活センターへ



上砂川町消費生活センター

☎62-2243 平日 8:45~17:00

## 募集 & 試験

### 学校支援ボランティア募集

町内の小中学校の授業のサポートにボランティアとして参加いただける方を募集しています。特別な資格は必要ありません。特技や経験を活かし、子どもの学習や健やかな成長の手助けをしていただける方の積極的な応募をお待ちしています。

- 支援内容 スキー指導など
- 登録条件 18歳以上の方
- 活動期間 学校から依頼があった時
- 申込締切 なし(随時受付)
- 申込・問合せ先 教育委員会社会教育係(☎62-2881)

### 臨時栄養士募集

- 募集職種 栄養士(パートタイム会計年度任用職員)
- 勤務内容 栄養士業務一般
- 募集人員 若干名
- 勤務時間 午前8時30分から午後5時  
※休憩時間45分
- 勤務日数 月に指定する4~5日程度
- 給与 日額9,185円
- 雇用期間 令和7年4月1日から令和8年3月31日
- 採用条件 栄養士の資格を有する方
- 選考方法 面接による
- 申込方法 市販の履歴書に顔写真を貼付し、  
栄養士免許の写しを添えて提出
- 申込締切 3月14日(金)
- 申込・問合せ先 健康推進課健康係(☎62-2014)

### 2025年度財務専門官採用試験

財務省北海道財務局では、財政・金融等のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集しています。

#### ■受験資格

- ・平成7年4月2日から平成16年4月1日生まれの方
- ・平成16年4月2日以降生まれの方で次に掲げる方
  - (1)大学を卒業した方および令和8年3月までに大学を卒業する見込みの方
  - (2)短期大学または高等専門学校を卒業した方および令和8年3月までに短期大学または高等専門学校を卒業する見込みの方

- 申込期間 2月20日(木)午前9時~3月24日(月)
- 申込方法 人事院国家公務員採用試験ホームページより申込
- 試験日 5月25日(日)
- 問合せ先 財務省北海道財務局人事課人事係  
(☎011-709-2311 内線4252)

### 海上保安学校学生・海上保安官採用試験

海上保安庁では、令和8年4月採用の海上保安官および令和7年10月採用の海上保安学校学生(特別)を募集します。

#### 【海上保安学校学生採用試験(特別)】

#### ■受験資格

令和7年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない方および令和7年9月までに高等学校または中等教育学校を卒業見込みの方等

- 受付期間 2月20日(木)~3月13日(木)まで
- 第1次試験 5月11日(日) ■試験地 小樽市など

#### 【海上保安官採用試験(大卒者対象)】

#### ■受験資格

平成7年4月2日以降生まれの方で、大学を卒業した方および令和8年3月までに大学を卒業見込みの方等

- 受付期間 2月20日(木)~3月24日(月)まで
- 第1次試験 5月25日(日) ■試験地 札幌市

- 申込方法 人事院国家公務員採用試験ホームページより申込
- 問合せ先 小樽海上保安部管理課(☎0134-27-6118)

ご家族の介護のこと  
ご高齢で今後の生活に不安を感じている…  
**介護のこと、何でもご相談ください**

**勤医協歌志内居宅介護支援事務所**  
歌志内市中村26-2(☎42-2467)

**勤医協有料老人ホーム うずらの里**  
東鶉南1条1丁目1-5(☎62-5151)

### 60歳以下の女性のお力が必要です!

#### 募集要項

- ・医療用顕微鏡用ガラスの検査作業等スタッフ  
(不良品確認、検品、箱詰め等)
- ・8:30~17:30の間で週20時間程度、1日3.5時間~
- ・例)①9:30~16:30 ②8:30~12:00 など

#### 時給

1,010 円~(交通費別途支給)

#### おすすめポイント!

女性に嬉しい、座ってできるお仕事です!!  
上記以外の勤務時間にも柔軟に対応します。

マイクログラス株式会社 0125-62-5959 (担当:菅島)

会社HP



PR動画



# 情報掲示板

## イベント情報

### 札幌弁護士会無料法律相談会

債務整理、交通事故、離婚、悪徳商法など、どのような相談でもお受けしますので、お気軽にご利用ください。

開催日	開催場所	担当弁護士
3月4日(火)	役場東館1階第4相談室	佐々木 慶太 弁護士
3月18日(火)		村田 雅彦 弁護士

- 時間 午後1時30分～3時30分
- 注意点 相談時間は1人30分です。予約の方が優先されます。歌志内市と赤平市でも同様の相談会を開催しています。



■申込・問合せ先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)

### 訪問歯科相談

下記の方を対象に保健師と歯科衛生士がご自宅等へ訪問し、お口に関する相談をお受けします。

- と き 3月28日(金)  
※時間は申込締切後に調整いたします。
- 対 象 病気、加齢などにより身体の動きに不安があり、歯科受診できずにいるが、歯や義歯、舌、歯ぐきなどに悩みのある方
- 費 用 無料
- 申込締切 3月11日(火)
- 申込・問合せ先 健康推進課健康係(☎62-2014)

### スポーツ講演会

- と き 3月14日(金) 午後2時～
- と ころ 町民センター2階大会議室
- 内 容 スポーツにおける体づくりの講演・講習
- 講 師 健康運動指導士 大場 康弘 氏
- 対 象 ・体育協会加盟者  
・町内に居住の高校生以上の方  
・町内の事業所に勤務している方
- 参加料 無料
- 主 催 体育協会
- 問合せ先 教育委員会社会教育係(☎62-2881)

### 認知症老人と共に歩む会(さつき会) 定例会・公開講座

さつき会では、認知症のご本人・ご家族を支える活動と認知症の方が安心して暮らせる町づくりを目指して学習を進めています。お誘いあわせの上、ご参加ください。

- と き 3月25日(火) 午後1時30分～3時
- と ころ 町民センター2階大会議室
- 内 容 「認知症について(仮)」
- 講 師 上砂川町立診療所 小松 正伸 医師
- 参加料 無料
- 申込締切 3月10日(月)
- 申込・問合せ先 福祉課地域包括支援係(☎62-3370)  
※会員以外も参加できますので、お気軽にご連絡ください。

### カフェまちなか「eスポーツ体験会」

3月のカフェまちなかでは、「eスポーツ体験会」を実施します。eスポーツとは、エレクトロニック・スポーツの略称で、ビデオゲームで対戦等を行う競技のことを指します。健康増進などの効果も期待されており、2024年10月に開催された「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」では正式種目にeスポーツ競技として太鼓の達人が採用されました。ぜひ、この機会にご体験ください。

- 日 時 3月17日(月) 午前10時～正午
- 会 場 まちの駅ふらっと
- 内 容 リズムゲーム「太鼓の達人」
- 問合せ先 福祉課地域包括支援係(☎62-3370)  
総務課デジタル推進担当係(☎62-2012)



太鼓の達人™ドンダフルフェスティバル& ©Bandai Namco Entertainment Inc.

車庫・物置・家屋の解体、畑・庭の土販売等ご相談承ります。

**有限会社 サクライ**  
中央南1条3丁目 ☎62-6268

家族のこと、介護のこと  
将来の生活に不安を感じていませんか？

いたわる なごめる ほっとする場所

### グループホーム上砂川

(介護の事ならお気軽にご相談ください)  
※随時ご見学できます。

下鶉南2条1丁目3-1 (☎62-5252)

## がんサバイバー（生き残り）として

上砂川町立診療所 小松正伸

相変わらずに政治家たちは、子供たちばかりに目を向けて、教育の無償化、給食の無料化を言い続けています。タダは高いツケが来る、当たり前になってもっと他のタダを要求するようになる、とと思いますがいかがでしょう。高齢者には年金の目減り、介護保険の給付を減らすなど、まるで早く死ねと言わんばかりの政策。ならば、葬儀代無償化、棺桶代無料化なんてえのがあったら、多少は政府の期待に沿えるかも。



いまは半分の人が、がんになる時代。がんはどうしてそんなに、増えたのでしょうか？人が長生きするようになってほかの病気では死なないから、がんが増えたように見えるだけだという人たちがいます。がん細胞が遺伝子の変化によってできる、そのがん細胞を捕まえて破壊する免疫システムが働かなくなる。こういった体内部の異常を引き起こすのは、なにか環境や化学物質など、私たちを取り巻くあらゆるものが、複雑に絡み合っているのでしょうか。原因がひとつでないだけに、学者さんたちががんばってもいまだに解明できない。

今から15年前の12月、普通に仕事をこなして生活していた私は、いきなり“がん”と宣告されました。なかなか治らない私の発疹を、一目見た地方病院の皮膚科出張医は、「T細胞リンパ腫で、治療をしても再発を繰り返して、結局8年くらいしかもたない」と、冷酷に伝えました。いくらこっちが医者だからって、初めての診察で突然そんな余命宣告はないだろう。診察室を出た後、病名に驚きながら怒りと悲しみがこみ上げてきました。ならば、8年以上生きて、こいつを見返してやる、簡単に死んでたまるかと、妙な闘志が湧いてきたものです。

母校の血液内科に入院し、過酷な化学療法、放射線療法を受け、あらゆる副作用を経験し、骨髄破壊的前処置の後、妹の血液から取り出された造血幹細胞を移植して、ようやく退院許可が出た時、季節は冬から夏に移っていました。太陽がまぶしい日でした。

私の悪性リンパ種は非常にまれなタイプで、大学でもまだ5例しか経験していない。そのうち5年生存は、ステージ1(早期)の1例だけ。私は、肝臓や肺にもたくさんの転移があり、ステージ4(末期)と診断されていたので、当然死ぬことを考えました。どうぞ死ぬなら、いままで読めなかった本をと、片っ端から入院中に読みふけりました。その中に瀬戸内寂聴さんが訳した「源氏物語」がありました。主人公・光源氏といえば大変なプレーボーイと誤解されていますが、栄華を極めた彼の生きる底辺にはいつも無常観が漂い、命のはかなさを嘆きながら出家して52歳で「雲隠れ」する。この長い物語を読むうちに、死を恐れる気持ちに変化が生じて、死の受容、死ぬことを受け入れていきました。それまで、たくさんの死に立ち会い、看取りをしてきても、自分の命の終わりを納得するのはそう簡単じゃないのです。

根性で生きた8年をとっくに過ぎて、いまはこの世にいる1分1秒が惜しい。無駄なことに、時間を使いたくない。ステージ4からの生還は、神さまが「生きてもっと人のために尽くせ」と命じているような、そんな気がします。

「一期一会」を大切に

住宅新築・増改築・家屋の解体・外構工事等  
家まわりのご相談承ります。



有限会社 高橋工務店

鶉本町北4丁目3-4 ☎ 62-4406



あなたの  
悩みに  
コたエを  
出します

面談  
電話

完全無料

相談予約  
ダイヤル

0125-22-8373

平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

気軽に

電話で相談

ハロー弁護士相談 月~金曜日10:00~16:00(祝日・年末年始は除く)

☎ 011-281-8686

1回15分  
相談無料

※掲載の時間や相談方法等は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター



私は、幸運にもがんから生き延びることができました。でも、やはりがんは怖い病気。がんを防ぐ手立てはないもんだらうか。要は体の免疫力を落とさないこと。よく言われるのは、過剰なストレスを防ぐ。自分の場合はいま振り返れば、村でただ一人の医者として走り回り、夜の電話も断らず、さらに経営や雇用などで頭を悩ませていたのが、相当なストレスになっていたのでしょう。やはり、人生のんびり笑いながら、というのが体にいいようです。だから、優しい人たちに囲まれて、ゆっくりと時間の過ぎるこの町が、きっと私の健康には合っているのでしょう。

お米や野菜など、口に入るものは無農薬、有機肥料で作られたものを選びましょう、少し値が張るけど。農薬にまみれて虫も寄り付かない食品を、人間が食べて無害なわけがない。でもね、薬を使わない農作物やお肉を探していたら、たぶん、な～んにも食べるものがなくなります。早期発見できるがんは、早く見つけてもらいましょう。胃がん、大腸がん、肺がんは、集団のがん検診で早期がんを見つけるにはかなり無理がある。多少の自腹を切っても、信頼できる検査をしてもらうことです。



どんなに進行したがんになっても、まずは希望を失わない。新しい薬など治療法が、次々と開発されています。どうしても治せない時は、だいたいあとどれくらい生きられるか、ある程度の見通しが立てられます。どうせいつかは消えゆくこの命、残り時間を計算して、どう使うかが計画できる。こんな“ありがたい病気”は、ほかにありません。がんは、心筋梗塞や交通事故などと違い、突然死がほとんどないので。その昔、がんはつらい、痛い、苦しいと恐れられていました。もちろん苦痛は同じでも、いろいろな薬でずいぶん軽減できるようになりました。本人の希望と家族の協力があれば、自宅で最期を迎えることだってできるんです。私たち、医療や介護のスタッフが家族を支援します。

がんをどう防ぐか、がんと言われたときどう対処するか、今から心構えをしておきましょう。がん細胞はもともと、自分の体の中でできたもの、最期までじょうずに親戚づきあいしたいものです。

☆「書を楽しむ会」先日、14名の方々が集まり、書道を楽しみました。毎月最後の木曜日午後2時から町民センターで行いますので、ご希望の方はどうぞご参加ください。

★ご協力ありがとうございます★

### 「フードドライブ 128点、重量約119kg 集まる」

昨年4月から今年の1月末までに上記の量の食品が集まり、そらち生活サポートセンターを通じ、空知管内の生活に困窮されている方々に利用されています。

皆様のご協力に感謝申し上げますとともに、今後とも皆様のご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

このようなものを集めています・・・

- \*賞味期限が2か月以上のも
- \*未開封のもの
- \*常温で保存できるもの



もったいないを  
ありがとうございます・・・

■問合先 上砂川消費者協会事務局(☎62-2243) ※平日午前8時45分～午後5時

ほくもん年金優遇定期預金 『ふれあい』 **お取扱中！！**

**当金庫で年金をお受け取りいただいている方、  
新規でお手続き中の方向けのおトクな定期預金です。**

《詳しくは最寄りの当金庫本支店までお問い合わせください。》



北門信用金庫 上砂川支店 Tel.62-2211

# 北海道警察官募集中!

- 採用予定人員 250名程度  
男性A区分(大卒等)140名程度、男性B区分(A区分以外)40名程度  
女性A区分(大卒等)50名程度、女性B区分(A区分以外)20名程度
- 受付期間  
3月1日(土)から3月31日(月)17時00分まで
- 第1次試験  
4月27日(日)

※ 警察官の仕事や採用について、少しでも気になった方は、滝川警察署、砂川警察庁舎や近くの駐在所にご連絡をお願いします。

警察官募集中!



## 上砂川岳

上砂川駐在所  
62-2044  
下鶴駐在所  
62-2069

## サギ被害と交通事故を防げ!

2月4日、上砂川駐在所前で紙袋ランタンに火を灯し、特殊詐欺被害防止と交通安全の啓発を実施しました。  
犯罪や交通事故のない安全で安心な町づくりのため、今後ともよろしくお願ひします。



## 詐欺に注意!!

全道各地で特殊詐欺の不審な電話がかかってきています。  
不審な電話の対策として、  
「ナンバーディスプレイの活用」  
「留守番電話の設定」  
「国際電話の利用休止」  
を実施して、特殊詐欺被害にあわないよう注意してください。

## 除雪や落氷雪による事故の防止

除雪作業中の転落事故や屋根からの落氷雪による事故を防ぐため、次のことに注意しましょう!

- 命綱や安全帯を装着しましょう。
- 必ず2人以上で作業をしましょう。
- 危険な軒下を歩かないようにしましょう。



緊急時以外は、警察相談ダイヤル「#9110」をご利用ください。

今年も除雪車3台体制で  
頑張ります!!

お見積りは無料です。お気軽にお電話ください。

**有限会社 中森組** 中町南4丁目1-1  
※住所が変わりました

☎0125-62-2458 携帯:090-2053-6448

リカーショップ **よしかわ** ☎62-2727

3月の特売日 25・26・27の3日間

**特売品** 紅鮭フィーレ半身・雄武の鮭切り身  
ティッシュ、トイレロール、野菜等

営業時間 午前9時～午後6時半(日・祝 午後5時迄)  
電話1本で送迎サービスいたします。

※3月2日、9日、15日、16日、23日、30日はお休みさせていただきます。

# 健康の里だより

※気象・交通状況などにより、到着時間が前後する場合がありますので、ご了承ください。

(迎え便)

10:00	S55鶉若葉改良住宅入口(旧鶉 <sup>ろ</sup> 下)
10:01	S53鶉若葉改良住宅前
10:02	緑が丘3階建団地前
10:03	緑が丘集会所
10:04	下鶉東2丁目(電話ボックス前)
10:05	旧下鶉生活館
10:06	下鶉南1条2丁目(電話ボックス前)
10:07	鶉本町バス停
10:08	緑が丘入口バス停
10:09	セイコーマート前
10:11	中央ふれあいセンター
10:12	役場前
10:13	中央3丁目
10:14	さわやかトイレ
10:15	朝駒5号棟付近
10:16	朝駒集会所
10:20	本町分譲団地入口
10:25	温泉

(送り便)

12:45	温泉
12:48	本町分譲団地入口
12:54	朝駒集会所
12:55	朝駒5号棟付近
12:56	さわやかトイレ前
12:57	中央3丁目
12:58	町民センター前
12:59	中央ふれあいセンター
13:01	セイコーマート前
13:02	緑が丘入口バス停
13:03	鶉本町バス停
13:04	下鶉南1条2丁目
13:05	下鶉生活館
13:06	下鶉東2丁目
13:07	緑が丘集会所
13:08	緑が丘3階建団地前
13:09	S53鶉若葉改良住宅前
13:10	S55鶉若葉改良住宅入口

パンケの湯無料送迎バス(毎週月・木曜日運行)について  
 町民の皆さんにパンケの湯で健康づくりをしていただけるよう、無料送迎バスを運行しています。  
 ご近所お誘い合わせの上、ぜひご利用ください。

【3月5日・26日水曜日】

砂川・石山からの便

下鶉2丁目	11:56
下鶉交番前	11:56
鶉本町バス停	11:57
緑が丘入り口	11:57
セイコーマート前	11:58
中央ふれあいセンター	11:58
役場前	11:59
中央3丁目	12:00
さわやかトイレ	12:01
パンケの湯着	12:05

【3月19日水曜日】

砂川・宮川からの便

下鶉2丁目	—
下鶉交番前	11:46
鶉本町バス停	11:47
緑が丘入り口	11:48
セイコーマート前	11:49
中央ふれあいセンター	11:50
役場前	11:51
中央3丁目	11:52
さわやかトイレ	11:53
パンケの湯着	12:00

※帰りは温泉発 13:30です。

【毎週土曜日砂川からの便】

当分の間運休いたします。

【毎週水曜日の夕方便】

当分の間運休いたします。

パンケの湯無料利用券の  
 利用期限は3月31日まで!

昨年4月に配布しました令和6年度パンケの湯無料利用券・高齢者無料利用券の利用期限は3月31日までとなっています。まだご利用になっていない方は、お早めにご利用ください。

うまいもの市

3月20日(木) 11時～

※東山地区でバスの利用を希望される方は、当日午前9時30分までにご連絡ください。

※毎月イベントカレンダーを作成しています。館内および各町生活館、ふらっと、町民センターに掲示していますのでご覧ください。

上砂川岳温泉



電話 0125-62-2526

FAX 0125-62-6631

○従業員、パート急募!

詳細はフロントまでご連絡ください。社会保険制度あります。

○スタンプサービスデー

毎月6日、16日、26日はスタンプ3個押印します。

○プレミアム回数券を販売いたします。

3月3日(月)～9日(日)の期間中、通常5,000円の高回数券12枚綴を14枚にて販売いたします。

○メンズデー及びレディースデーを始めました。

スタンプ3個押印します。日程は毎月変わりますのでイベントカレンダーをご覧ください。

○家の水回り(台所・トイレ・水洗化)のことなら何なりとお引き受けいたします。

○家屋の解体、家の周りの整備も行ってまいります。

○冬は各除雪作業(人力・機械・屋根ほか)も承っております。

ぜひご相談ください

※常時、技術員・作業員募集中

柳川建設株式会社

中央北1条4丁目1-9 ☎62-2309

## みんなの 国民年金

### ■学生納付特例制度について

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、各種学校(修業年限1年以上である課程)等に在学し、所得が一定額以下であることが条件です。

【所得のめやす】

128万円 + [扶養親族等の数×38万円] + 社会保険料控除等

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付(追納)することをお勧めします。

### ■学生納付特例の継続申請について

学生納付特例制度により、令和6年度に保険料納付を猶予されている方で、令和7年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。

同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要な事項を記入し返送していただくことにより、令和7年度の申請ができます。(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。)

なお、令和7年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の方は、砂川年金事務所(☎0125-52-2144②→②)へお問い合わせください。

### ■国民年金保険料は口座振替がお得です！

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」もあり大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印をご持参の上、ご希望の金融機関または砂川年金事務所へお申し出ください。また、マイナポータルおよびねんきんネットからオンラインでも申請できます。詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

## 出張します！マイナンバーカード申請

マイナンバーカードの申請は、職員がご自宅などにお伺いして申請することもできます。写真を準備しなくても、その場で写真を撮って申請できます。

顔認証マイナンバーカード(暗証番号の設定が不要なカード)の申請・すでにマイナンバーカードを持っている方も顔認証マイナンバーカードへの変更を行うこともできます。その他、マイナンバーカードについてわからないことがある方は、お気軽にご相談ください。

■問 合 先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)

## 訪問介護サービス事業所

身体介護(食事・入浴・排泄などの介助)  
生活援助(掃除・洗濯・調理・買い物など)  
介護サービスのご相談お受けいたします  
介護保険対象外(自費)のご利用も対応いたします。

ホームヘルパー募集中  
(詳しくはお問い合わせください)

株式会社 アイ  
ヘルプステーション サンシャイン  
TEL63-2477 FAX63-2478  
〒073-0201 上砂川町中央北1条1丁目2-1  
(旧 上砂川駅前)

## 人の動き(1月15日～2月14日)

お誕生おめでとうございます。

お名前 住所 保護者  
谷山 湊さん 中央 司さん

お悔やみ申し上げます。

氏名 住所 年齢 月日  
菅原 時雄さん 東鶉 86歳 1月20日  
寺島 礼子さん 東鶉 73歳 1月21日  
松川 フサさん 下鶉 95歳 1月24日  
林崎 富江さん 下鶉 91歳 2月7日

## 町営住宅入居者募集

1月31日現在

町では、右表の町営住宅の入居者を募集しています。

その他の住宅も募集していますが、修繕などで入居までに  
お時間を頂く場合がございますので、希望される方はお早め  
にご相談ください。

	2DK	2LDK	3LDK
東鶉団地		1	1
緑が丘公営住宅	1	1	0
中央団地			1

■問合せ先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

## 3月のゴミ収集日

■問合せ先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

※ 各種ごみについては、午前8時までに拠点へ出してください。

※ 収集日の前日及び午前8時以降は絶対に出さないでください。

## 資源ごみ

曜日	第1水曜日(3月5日) 第3水曜日(3月19日)	第2水曜日(3月12日) 第4水曜日(3月26日)
地域	下鶉・緑が丘 鶉本町・鶉	東山・朝駒・本町 中町・東鶉・中央

- 空き缶・空きびんは、ゆすいでから拠点に出してください。
- ダンボール・新聞紙は梱包して、雑紙は紙袋に入れる  
か梱包して資源ごみで出してください。

## 燃やせないごみ・危険ごみ・小型家電

3月12・26日(第2・4水曜日)

## 燃やせるごみ・生ごみ

毎週月・木曜日 緑が丘・鶉・中央・朝駒・本町  
毎週火・金曜日 下鶉・鶉本町・東鶉・中町・東山

## ゴミ出しのルールを守りましょう

①正しく分別してごみを出しましょう

②ペットボトルや缶、新聞紙などリサイクルが可能なものは資源ごみとして出し、ごみの減量化に努めましょう

## 粗大ごみ

3月19日(第3水曜日)

- 粗大ごみを出す人は、14日(金)までにご連絡ください。
- 粗大ごみ券には、氏名の記入をお願いします。
- 粗大ごみには「粗大ごみ処理券」を貼る必要があります。
- テレビ・冷蔵庫・洗濯機・乾燥機・エアコン・冷凍庫は収集できません。(購入、または買い換えた家電販売店、メーカーなどでの引き取りが必要です。)

**引越前にまずはお電話を!** Before お部屋 スッキリ!! After

無料回収 [リサイクル] 可能な商品

現金買取 製造から5年以内の電化製品とその他、良品商品は高価買取対象です。

●少量でもお伺いいたしますし、地方出張も承ります。(要相談)  
●自宅・車庫・倉庫などひと部屋単位が50K!

**お片づけ査定出張見積0円!!**

お片づけショップ リサイクル&無料回収 ~お片づけの前に下記へ必ずお電話ください~  
**サンキュートップ** ☎0800-800-7839

〒070-0010 旭川市大通6丁目502番地 市部231番号指定第2771号 北海道旭川市旭川2条東 旭東ビル5F 旭東ビル12313000007号  
(営業時間) 9:00~19:00 不定休 TEL.0166-24-2828 FAX.0166-24-2858 info@sankuyotop.com

**MCE** 健康寿命を延ばして  
welfare service 生き生きとした生活を!

トレーニング機器で身体機能向上、皆で楽しくお食事、広い浴室でのんびりと入浴。充実した1日をデイサービスセンターで一度体験してみませんか?  
お気軽にお問合せ下さい。

**デイサービスセンター 萌かみすながわ**  
上砂川町字上砂川22番地16  
TEL(0125)-62-6530

介護のご相談たまわります。  
介護相談センター 萌かみすながわ  
TEL(0125)-62-3546

# 今日は何の日？ (今月のカレンダー)

見やすいところに保管して、いつでもご利用ください

☆印行事の問合先は役場健康係 ♪印は健康マイレージ対象  
◆印行事の問合先は教育委員会社会教育係  
♥印行事の問合先は地域包括支援センター  
\*印行事の問合先は社会福祉協議会

3 月	☆長谷川拡介のふらっとヘルシー体操 東鶉中央ふれあいセンター/①午前10時～10時40分 ②午前11時10分～11時50分	19 水	中央小学校卒業式 中央小学校/午前10時～ ♥介護保険オンブズパーソン定例相談 役場東館1階第4相談室/午後1時～4時
4 火	ダンス教室「クレイン」 町民センター/午前10時20分～11時10分 札幌弁護士会無料法律相談会 役場東館1階第4相談室/午後1時30分～3時30分	21 金	☆ふらっと運動講座 まちの駅ふらっと/午前10時40分～11時30分 ☆いきいき百歳体操を楽しく安全に 朝駒集会所/午後1時30分～午後2時30分
5 水	☆足若の日(転倒予防教室) 上砂川岳温泉/午前10時15分～11時	22 土	認定こども園ふたば卒園式 認定こども園ふたば/午前10時～ かみすながわ生活マルシェ まちの駅ふらっと/午前11時～午後2時
7 金	令和7年第1回上砂川町議会定例会(～18日) 議事堂/午前10時～(傍聴可能日:7日・10日・13日・18日) ☆肩腰らくらくボール運動 まちの駅ふらっと/午前10時40分～11時30分	24 月	☆長谷川拡介のふらっとヘルシー体操 東鶉中央ふれあいセンター/①午前10時～10時40分 ②午前11時10分～11時50分
11 火	☆乳幼児相談・健診 町民センター/午前9時30分～午後4時	25 火	♥認知症老人と共に歩む会(さつき会)定例会・公開講座 町民センター/午後1時30分～3時
12 水	上砂川中学校卒業式 上砂川中学校/午前9時40分～ ☆足若の日(転倒予防教室) 上砂川岳温泉/午前10時15分～11時	27 木	☆町民センター健康・栄養相談 きつずとママのももしもコーナー♪ 町民センター/午後1時30分～4時 書を楽しむ会 町民センター/午後2時～
14 金	☆ふらっと運動講座 まちの駅ふらっと/午前10時40分～11時30分	28 金	☆訪問歯科相談 個人宅/午前10時～午後3時 ☆肩腰らくらくボール運動 まちの駅ふらっと/午前10時40分～11時30分
17 月	♥カフェまちなか まちの駅ふらっと/午前10時～午後2時		
18 火	ダンス教室「クレイン」 町民センター/午前10時20分～11時10分 札幌弁護士会無料法律相談会 役場東館1階第4相談室/午後1時30分～3時30分		

※最新情報につきましては、町ホームページをご覧になるか担当課にお問合せください。

## 今月の 休日救急当番医

2日 すながわ耳鼻咽喉科(☎55-3387)  
16日 砂川慈恵会病院(☎54-2300)  
9・20・23・30日 砂川市立病院(☎54-2131)

### 上砂川町内の 求人一覧

(2月14日現在)

#### ※週間求人情報

休日・連休を除く  
毎週金曜日更新  
役場戸籍年金係  
カウンターに配置

※詳細につきましてはハローワーク砂川(☎54-3147)またはハローワークインターネットサービス(<https://www.hellowork.go.jp/index.html>)の「求人情報検索」でご確認ください。

職 種	企業名	年 齢	求人数
土木作業員	柳川建設(株)	不問	1 人
送迎運転手	(株)萌福祉サービス	不問	1 人
支援相談員	(医)萌水会	64歳以下	1 人
マイクロトームの替え刃製造	マイクログラス(株) 北海道工場	40歳以下	1 人
経理・総務管理職	(株)岩渕建設	59歳以下	1 人
正看護師	(有)フローラ	不問	1 人
重機オペレーター	共栄鋳業(株)	不問	1 人
板金工および見習	(株)佐藤板金工務店	18歳～59歳	3 人

※掲載している求人情報への応募には、ハローワークからの紹介状が必要となりますので、各企業への直接の問い合わせはしないでください。

### 上砂川町役場

〒073-0292 北海道空知郡上砂川町字上砂川町40番地10 TEL 0125-62-2011 FAX 0125-62-3773  
E-mail:kouhou@town.kamisunagawa.lg.jp URL <https://www.town.kamisunagawa.hokkaido.jp/>

