Public Relations Kamisunagawa

広報
No.878

かみすながわ

2025年
7

～ちいさいマチのでっかい魅力。～

CONTENTS

■町議会の動き
■参議院議員選挙について
■後期高齢者医療制度のお知らせ
■かみすながわぐるっと紅葉マラニックを開催します
■かみすながわフォトコンテスト2025を開催します
■各種集団健診・検診のお知らせ
■粗大ごみ申込のオンライン化に向けたテストについて
■水道管夜間排泥作業実施のお知らせ　など

今月の表紙

認定こども園ふたば運動会
中央小学校運動会・中学校体育祭

５月30日(金)に上砂川中学校の体育祭、５月31日(土)に中央小学校の運動会、６月14日(土)に認定こども園ふたばの運動会が行われました。

2025年５月末現在

人　口　2,304（－ 21）　男　1,080（－ 10）
世　帯　1,463（－ 14）　女　1,224（－ 11）

町議会の動き

第４回臨時会（令和７年５月21日）
第２回定例会（令和７年６月18日～20日）

令和７年第４回臨時会が５月21日（水）に、令和７年第２回定例会が６月18日（水）から20日（金）まで議事堂で開催され、以下の内容について提案し、すべて可決されました。

○第４回臨時会（令和７年５月21日）

■議案第22号【工事請負契約締結について】

成寿苑・診療所エアコン設置工事の工事請負契約の締結にあたり、議会の議決に付すべき契約および財産の取得または処分に関する条例の規定に基づき、議会の議決に付すものです。

○第２回定例会（令和７年６月18日～20日）

■報告第１号【繰越明許費の報告について「令和６年度上砂川町一般会計予算繰越明許費」】

令和６年度上砂川町一般会計予算の繰越明許費にかかる歳出予算を令和７年度へ繰越したので、地方自治法施行令第146条第２項の規定により報告するものです。

（一般会計　事業名：妊婦のための支援給付に係るシステム改修事業　繰越額　118万８千円）
（一般会計　事業名：消防ポンプ自動車購入事業　繰越額3,795万円）

■報告第２号【繰越明許費の報告について「令和６年度上砂川町下水道事業会計予算繰越明許費」】

令和６年度上砂川町下水道事業会計予算の繰越明許費にかかる歳出予算を令和７年へ繰越したので、地方公営企業法第26条第３項の規定により報告する。

（上下水道会計　事業名：石狩川流域下水道事業建設負担金　繰越額　331万４千円）

■議案第23号【工事請負契約締結について】

防災行政無線等整備工事の工事請負契約の締結にあたり、議会の議決に付すべき契約及び財産の取得または、処分に関する条例の規定に基づき、議会の議決に付すものです。

■議案第24号【特別職の職員の報酬及び費用弁償等支給に関する条例の一部を改正する条例制定について】

国会議員の選挙等の執行経費の基準に関する法律の改正にともない、関係条項を改正するものです。

■議案第25号【一般職の職員に給与に関する条例等の一部を改正する条例制定について】

再任用職員等に対する手当の支給について、人事院勧告に準じ関係条例を改正するものです。

■議案第26号【上砂川町特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例制定について】

特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業並びに特定子ども・子育て支援施設等の運営に関する基準（平成26年内閣府令第39号）の一部改正にともない、本条例の関係条項を改正するものです。

■議案第27号【上砂川町家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例の制定について】

家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準（平成26年厚生労働省令第61号）の一部改正にともない、本条例の関係条項を改正するものです。

■議案第28号【令和７年度上砂川町一般会計補正予算（第１号）】

2,060万円を追加補正し、予算総額を34億9,760万円とする提案です。（主な内容は地域おこし協力隊事業費および中学校修繕料です）

ご厚志ありがとうございます。

マイクログラス株式会社 様　5,000,000円

５月29日にマイクログラス株式会社様から、企業版ふるさと納税制度を活用した500万円のご寄附をいただいたことに伴い、寄附金贈呈式が執り行われました。同社の武藤代表取締役社長から奥山町長へ目録が、奥山町長から武藤代表取締役社長へ感謝状が贈呈されました。

いただいたご寄附は、学校法人田中学園との教育連携事業に活用させていただきます。

【企 業 名】マイクログラス株式会社(東京都文京区本郷２丁目10番７号)
【寄附事業】学校法人田中学園との教育連携事業
【寄 附 額】500万円

ゼロカーボンチャレンジ！

７月７日は「北海道クールアース・デイ」です。

北海道では、道民の皆様に、地球温暖化対策の重要性を再認識してもらい、温暖化防止に向けた理解と意識を深めていただくため、北海道地球温暖化防止対策条例で、毎年７月７日を「北海道クールアース・デイ」と定めています。

2050年までに温室効果ガス排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボン北海道」を実現するためには、一人ひとりがこれまでの意識を変えて、行動していくことが大切です。

地球環境の未来を守るために、いま、私たちにできることを考えてみませんか？

■問合先　建設環境課脱炭素推進担当係(☎62-2221)

7月20日(日)

参議院議員通常選挙の投票日です

〇投票できる時間は午前７時から午後７時までです。

〇投票日当日は午前７時と午後６時に、啓発のためサイレンが鳴ります。

〇皆さんが投票する投票所(各町生活館等)は入場券に記載されていますので、よくご確認のうえ、投票所にお越しください。なお、入場券は７月４日から順次配達予定ですが、お手元にない場合は、お手数ですが上砂川町選挙管理委員会へご連絡願います。
(入場券がなくても投票は可能ですが、身分証明書等が必要となる場合があります)

〇身体の不自由な方や字の書けない方のために代理投票制度がありますので受付に申し出てください。投票先の秘密を厳守のうえ、ご一緒に投票いたします。

〇投票所は原則投票される方(本人)のみ入場できますが、投票される方と一緒に来場された18歳未満の方や、補助者・介助者の方は投票所に同伴して入場できます。

当日、投票所に行けない方の投票方法

■期日前・不在者投票

投票日当日に投票できないと見込まれている方は、期日前投票または不在者投票を利用してください。

●期　　間　７月４日(金)～７月19日(土)
●時　　間　午前８時30分～午後８時(土曜日・日曜日も投票できます)
●場　　所　選挙管理委員会事務局(役場東館１階第３会議室)

■在宅投票

身体に一定の重度の障がいを有する方は、郵便等による投票ができます。

●請求締切　７月16日（水）
●そ の 他　在宅投票を利用するためには、郵便投票証明書が必要です。
対象となる障がいの程度など詳しくは、選挙管理委員会へお問い合せください。

■指定病院等での不在者投票

不在者投票の指定病院・老人ホーム等に入院・入所している方は、病院長や施設長に申し出ることで、その病院や施設で不在者投票ができます。

■問合先　上砂川町選挙管理委員会(☎62-2011)

後期高齢者医療制度のお知らせ

～　令和７年度の保険料のお支払いと保険証及び資格確認書の一斉更新について　～

■ ７月に保険料額をお知らせします

令和７年度の保険料につきましては、７月に個別にお知らせします。

≪保険料の計算方法≫

均等割		所得割		1年間の保険料
【１人当たり保険料】 52,953円	＋	【本人の所得に応じた額】 （令和6年中の所得－最大43万円） ×１１．７９％	＝	【限度額８０万円】 （100円未満切捨）

○　１年間の保険料の上限額は、８０万円になります。

○　年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

※　「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。

※　前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

◆ 保険料の軽減

①　均等割の軽減（年額）

- 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
- 昭和３５年１月１日以前に生まれた方の公的年金等に係る所得については、さらに１５万円を引いた額で判定します。

対象者の所得要件 （世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額）	均等割の軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円＋（30万５千円×世帯の被保険者数） +10万円×(給与所得者等の数-1)	5割
43万円＋（56万円×世帯の被保険者数） +10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

※給与所得者等とは、以下のいずれかに該当する方となります。

・給与等の収入金額が55万円を超える方

・公的年金の収入金額が60万円（65歳未満）、125万円（65歳以上）を超える方

②　被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割がかからず、制度加入から２年を経過していない期間のみ均等割が５割軽減となります。（５２，９５３円→２６，４７６円）

※　被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

◆ 保険料の減免

保険料のお支払いが困難な場合は、住民課税務係へご相談ください。

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

◆ 保険料のお支払い方法

保険料の納め方は、原則「年金天引き」です。(申し出によって「口座振替」も可能)
ただし、次の(1)～(3)のいずれかに該当する方は「年金天引き」の対象となりません。
「納付書」または「口座振替」にてお納めください。

※　社会保険料控除は、「年金天引き」の方は本人に、「口座振替」の方は口座名義人に適用されます。

(1)介護保険料が「年金天引き」されていない方
　（年金額が年額１８万円未満の方）
(2)介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、
　介護保険料が天引きされている年金受給額の半分を超える方
(3)新たに制度に加入された方の半年の期間

※ご注意※
国民健康保険税の口座振替は自動継続されません。
再度、住民課税務係へ申し出を行ってください。

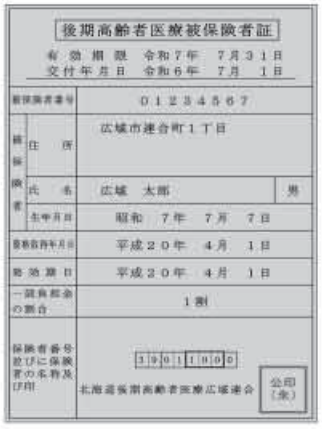
■ 保険証又は資格確認書の有効期限が切れます

現在、ご使用の水色の保険証又は黄緑色の資格確認書の有効期限が令和７年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

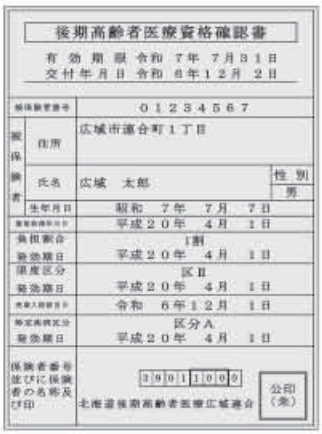
◆水色の保険証をお持ちの方
　下記「黄緑色の資格確認書をお持ちの方」以外の者

◆黄緑色の資格確認書をお持ちの方
- 令和6年12月2日の保険証廃止後に資格取得した者
- 令和6年12月2日の保険証廃止後に住所変更や負担割合が変更となった者

保険証


後期高齢者医療被保険者証
有効期限　令和７年　７月３１日
交付年月日　令和６年　７月　１日
被保険者番号　０１２３４５６７
被保険者　住所　広域市連合町１丁目
氏名　広域　太郎　男
生年月日　昭和　７年　７月　７日
資格取得年月日　平成２０年　４月　１日
発効期日　平成２０年　４月　１日
一部負担金の割合　１割
保険者番号並びに保険者の名称及び印　３９０１１００００　北海道後期高齢者医療広域連合　公印省略

資格確認書

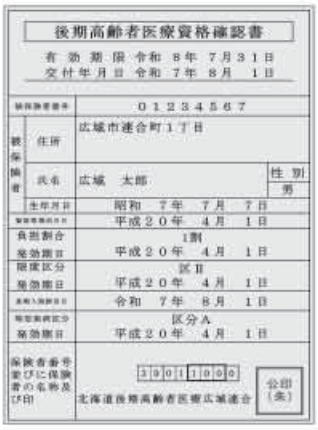

後期高齢者医療資格確認書
有効期限　令和７年７月３１日
交付年月日　令和６年１２月２日
被保険者番号　０１２３４５６７
被保険者　住所　広域市連合町１丁目
氏名　広域　太郎　性別　男
生年月日　昭和　７年　７月　７日
資格取得年月日　平成２０年　４月　１日
負担割合　１割
発効期日　平成２０年　４月　１日
限度区分　区Ⅱ
発効期日　平成２０年　４月　１日
長期入院該当日　令和　６年１２月　１日
特定疾病区分　区分Ａ
発効期日　平成２０年　４月　１日
保険者番号並びに保険者の名称及び印　３９０１１００００　北海道後期高齢者医療広域連合　公印省略

■ 黄緑色の「資格確認書」を交付します（色変更なし）

現在、ご使用の水色の保険証又は黄緑色の資格確認書の有効期限満了後には、代わりとなる黄緑色の「資格確認書」を交付します。
新しい「資格確認書」は、令和７年８月１日から令和８年7月31日までご使用いただけます（お手元に届いてすぐにはご使用できません）。

なお、今回交付する「資格確認書」は、健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード（以下、「マイナ保険証」という。）の保有状況に関わらず、令和8年7月末まで暫定的な運用として一律で全被保険者へ交付します。

医療機関等を受診する際に「資格確認書」を提示することで、これまでの保険証と同様にお使いいただけます。一方で、マイナ保険証には様々なメリットがありますので、マイナ保険証をお使いになれる方は、ぜひマイナ保険証をご利用ください。


後期高齢者医療資格確認書
有効期限　令和８年７月３１日
交付年月日　令和７年８月　１日
被保険者番号　０１２３４５６７
被保険者　住所　広域市連合町１丁目
氏名　広域　太郎　性別　男
生年月日　昭和　７年　７月　７日
資格取得年月日　平成２０年　４月　１日
負担割合　１割
発効期日　平成２０年　４月　１日
限度区分　区Ⅱ
発効期日　平成２０年　４月　１日
長期入院該当日　令和　７年　８月　１日
特定疾病区分　区分Ａ
発効期日　平成２０年　４月　１日
保険者番号並びに保険者の名称及び印　３９０１１００００　北海道後期高齢者医療広域連合　公印省略

■ 「資格確認書」に限度区分等を記載することができます

資格確認書の以下①～③の欄については、本人の希望に基づいて、申請により併記することが可能です。

なお、過去に「限度額適用・標準負担額減額認定証」や「限度額適用認定証」が交付されていた方は、①②がすでに併記されていますが、本人の希望により申請していただくことで資格確認書に併記しないことも可能です。

①限度区分、限度区分の発効期日
②長期入院該当日
③特定疾病区分、特定疾病区分の発効期日

◆限度区分…医療費が高額になったときの自己負担限度額や入院した時の食事代などの区分を示しており、前年の所得に応じて決まります。資格確認書の表記は下記のとおりです。

限度区分	自己負担割合	対象者
現役Ⅲ	現役並み所得者 3割	住民税の課税所得（注1）が690万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
現役Ⅱ		住民税の課税所得（注1）が380万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
現役Ⅰ		住民税の課税所得（注1）が145万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
一般Ⅱ	一定以上所得者 2割	以下の（1）と（2）両方の要件に該当する方 （1）同一世帯に住民税の課税所得（注1）28万以上145万円未満の被保険者の方がいる。 （2）同一世帯内の被保険者全員の「年金収入＋年金以外の合計所得金額（注2）」の合計金額が ・被保険者が1人の場合　→　200万円以上 ・被保険者が2人以上の場合　→　320万円以上
一般Ⅰ	1割	住民税課税世帯で一般Ⅱに該当しない方
区Ⅱ		世帯全員が住民税非課税であり、区Ⅰに該当しない方
区Ⅰ		世帯全員が住民税非課税であり、以下のいずれかに該当する方 ・世帯全員の所得が0円（注3） ・老齢福祉年金を受給している方

（注1）「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税基準」の額（前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除（基礎控除や社会保険料控除等）を差し引いた後の金額）であり、確定申告書（所得税）に記載された課税される所得金額とは異なります。

（注2）給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除します。

（注3）公的年金控除は80万6,700円（令和7年7月までは80万円）を適用します。給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除します。

◆長期入院該当日…直近12ヶ月の入院日数が90日を超える市民税非課税世帯（区Ⅱ）に該当し、申請により認定を受けている方のみ記載できます。

◆特定疾病区分…特定疾病療養受療証をお持ちの方で資格確認書に併記を希望する場合は、申請により記載できます。資格確認書の表記は以下のとおりとなります。

特定疾病区分	認定した疾病名
区分A	人工腎臓を実施している慢性腎不全 （腹膜灌流のみを実施し人工腎臓を実施していない慢性腎不全を含む）
区分B	血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害又は先天性血液凝固第Ⅸ因子障害（いわゆる血友病）
区分C	抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群 （HIV感染を含み、厚生労働省大臣の定める者に係るものに限る。）

■ 暫定運用終了後の要配慮者への資格確認書の交付は１度申請が必要です

暫定運用終了後、マイナ保険証をお持ちの方については、原則「資格確認書」を発行することができません。

ただし、**一度、要配慮者でありマイナ保険証を利用できないことを理由とした交付申請があれば、その後の更新時においては、申請なく資格確認書を発行いたします。**（毎年申請いただく必要はありません）。

※要配慮者とは、介助者等の第三者が被保険者本人に同行して本人の資格確認を補助する必要がある等、マイナ保険証での受診が困難な高齢者や障がい者などが対象となります。

お問い合わせ先
北海道後期高齢者医療広域連合　【電話】011－290－5601
〒060－0062　札幌市中央区南2条西14丁目　国保会館6階
資格確認書：福祉課医療保険係（電話62-2222）
保　険　料：住民課税務係　（電話62-2013）

「第３回かみすながわぐるっと紅葉マラニック」を開催のお知らせ

10月11日(土)、「第３回かみすながわぐるっと紅葉マラニック」を開催いたします！

マラニックとは、地域の景色を楽しみながら、美味しいものを味わい、のんびり決められたコースを走るイベントです。北海道で最も面積が小さな上砂川町を、紅葉を堪能しながらぐるっと一周し、美しい自然と地元の特産品を満喫した後には、温泉でゆっくりとリフレッシュできます。参加特典もご用意しておりますので、ぜひたくさんのご参加をお待ちしております！

ゲストランナー(予定)

北海道日本ハムファイターズ
スペシャルアドバイザー
学校法人田中学園　理事長
田中　賢介　氏

■開　催　日　10月11日(土)　午前９時スタート

■コース・参加費　それぞれのコースには、町民割引があります！

○ロングコース(約23ｋｍ)パンケの湯→下鶉地区→市街地→パンケの湯
- 参加費：高校生以上 5,000円、小中学生 4,000円、未就学児 無料
- →町民割引：高校生以上 4,000円、小中学生 3,000円
- 定員　100名

○ショートコース(約13ｋｍ)パンケの湯→市街地→パンケの湯
- 参加費：高校生以上 4,000円、小中学生 3,000円、未就学児 無料
- →町民割引：高校生以上 3,000円、小中学生 2,000円
- 定員　100名　※一部ロングコースのエイドポイントで提供する食事を楽しめます。

○ファミリーコース(約７ｋｍ)パンケの湯→パークゴルフ場→炭鉱館→パンケの湯
- 参加費：高校生以上 4,000円、小中学生 3,000円、未就学児 無料
- →町民割引：高校生以上 3,000円、小中学生 2,000円
- 定員　50名　※一部ショートコースのエイドポイントで提供する食事を楽しめます。

■エイドポイント(コース途中の休憩所)

各コースのエイドポイントでは、飲み物や食べ物を提供いたします。

・ロングコース：９か所　・ショートコース：５か所　・ファミリーコース：３か所程度

■参 加 特 典
- 開催第３回を記念したＴシャツをプレゼント(申込時にサイズ選択)

※未就学児でTシャツを希望される場合は、参加費1,000円をお支払いいただきます。
- パンケの湯の入浴券をプレゼント(当日のみ有効)

■申し込み方法
- 町民の方は、企画課産業振興係(☎62-2223)に直接お申込みいただくか、町公式LINEよりお申し込みをお願いします。
- 本人の都合で不参加となった場合、参加費は返金できません。

■申し込み期間
- ７月７日(月)～９月１日(月)　**※定員になり次第申込みの受付を終了します。**

当日は、他市町村からも多くの参加者が訪れる予定です。大会に参加されない方も、ぜひ沿道で温かい声援をお願いします！

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　木の箸置きづくり
■会　　場　まちの駅ふらっと
■日　　時　７月26日(土)　①午前11時～午後０時30分　②午後０時30分～２時
■定　　員　上記①②ともに各４名ずつ(要予約)
■申込方法　７月11日(金)午後５時までに右記の二次元コード
または「町の駅ふらっと」に直接お申込ください。
応募者多数の場合は抽選になります。
当選者には、７月12日(土)午後５時までに電話
またはメールにてご連絡いたします。
■対 象 者　小学生以上(町民・町内勤務の方に限る)
■体 験 料　無料
■問 合 先　まちの駅ふらっと　担当　吉田(☎74-6400)

申込用二次元コード

かみすながわフォトコンテスト2025 募集開始

上砂川町の魅力を写真で伝える「かみすながわフォトコンテスト」が今年も開催いたします。皆様の日常の１コマや、上砂川での思い出をお気軽にご投稿ください。

■受付期間　**７月１日(火) ～ 12月26日(金)**

■応募方法　１.応募する作品を撮影
２.Instagramで上砂川町の公式アカウント(town_kamisunagawa)をフォロー
３.作品の題名･撮影場所･撮影年月日を記載し、ハッシュタグ「#上砂川町」「#かみすなフォトコン2025」を付けて投稿
※インターネットが使えない方は郵送での応募も受け付けますが、作品のサイズは半切またはA４サイズで任意の様式に投稿作品の題名(フリガナ)･撮影場所･撮影年月日を記載してください。
※町公式LINEでも応募を受け付けております。詳細は町ホームページか下記をご覧ください。

町ホームページ

■表　　彰　・最優秀賞　１点　・優秀賞　１点　・入選　３点　・特別賞　１点
※写真は５点まで応募可能ですが、受賞は一人１点のみとします。

■そ の 他　応募条件や禁止事項など詳細は町ホームページまたはInstagramの投稿をご確認ください。

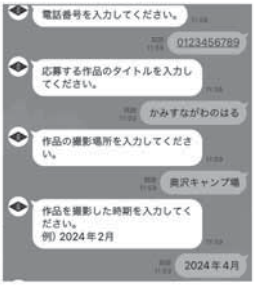
■問 合 先　企画課産業振興係(☎62-2223)

【 ＬＩＮＥからの応募方法 】

① リッチメニューの【移住･観光】をタップします。

② リッチメニューが切り替わるので、【かみすながわフォトコンテスト】をタップします。

③ フォトコンテスト応募用アンケートが起動します。



アンケートの質問に答え、以下を入力します。
- 氏名
- メールアドレス(持っていない場合はなしを選択)
- 電話番号
- 作品のタイトル
- 撮影場所
- 撮影時期

④ 作品を添付するために【カメラを起動】をタップします。

カメラが起動するので、アルバムに移動し、応募したい作品を選択します。
その場で撮影する場合はシャッターボタンをタップします。

⑤ 申請内容を確認し、間違いがなければ【申請】をタップします。

各種集団健診・検診のお知らせ

■申込期間　7月１日(火)～11日(金)　※土日を除く
■申込先　国保特定健診・後期高齢者健診　：福祉課医療保険係(☎62-2222)
上記以外の健診・検診　：健康推進課健康係(☎62-2014)

■健診・検診日程

健診・検診日	実施場所	受付時間	
８月22日(金)	下鵜生活館	午前７時30分～10時30分	※30分ごとに受付
８月23日(土)・24日(日)	町民センター	午前７時～10時30分	

■健診・検診内容

健診項目	健診の内容	対象者	料金
国保特定健診	・身体計測（身長、体重、BMI、腹囲） ・血圧測定 ・血液検査（血糖、脂質、肝機能ほか） ・尿検査（糖、蛋白、潜血） ・心電図検査	40～74歳の国民健康保険加入者	無料
後期高齢者健診		後期高齢者医療制度加入者	
かみすなヤング健診		20～39歳の方	
生活保護者の健康診査		生活保護を受給している40歳以上の方	
Teens健診	・身体計測 ・血圧測定 ・血液検査（血糖、脂質、肝機能ほか） ・尿検査(糖、蛋白、潜血) （希望者のみ）血液型検査、エキノコックス症検査	小学５年生～中学３年生	
肺がん・結核検診	・胸部X線検診	40歳以上の方	500円※1

※１　非課税・生活保護受給者の方は、肺がん・結核検診を無料で受診できます。

○昨年集団健診を受診し、早期予約を行った方は申込不要です。
また、会場では来年度の予約も受付します。

医療機関での個別健診を希望する方

国保特定健康診査、後期高齢者健康診査の個別受診を希望する方は、ご自身で医療機関に予約し受診してください。

なお、今年度から後期高齢者健康診査の対象の方には、個別健診用の問診票兼受診券を送付しておりますので、役場への申込は不要です。

健診機関名	電話番号	実施期間
上砂川町立診療所	☎62-4088	令和７年７月１日(火)～令和８年２月28日(土)
勤医協上砂川診療所	☎62-2204	

国保特定健診は、次の医療機関でも受診できます。

健診機関名	電話番号	健診機関名	電話番号
細谷医院	52-3057	石田クリニック	24-2125
砂川慈恵会病院	54-2300	おおい内科循環器クリニック	23-8880
いとう内科循環器科クリニック	55-3355	脳神経よしだクリニック	26-2600
明円医院	53-2100	滝川中央病院	22-4344
滝川市立病院	22-4311	青藍会クリニック	23-5195
神部クリニック	22-2021	花月クリニック	74-2021
若葉台病院	75-2266		

☆30 ～ 40歳代 個別乳がん検診・乳房エコー検査のお知らせ

30 ～ 40歳代の方を対象に、医療機関でマンモグラフィーに加え**乳房エコー（超音波）検査が同時に受診**できます。ぜひ、この機会に受診してみませんか？

■対　象　者　町内に住所を有する30 ～ 40歳代の女性
（昭和51年４月２日から平成８年４月１日に生まれた方）

■実 施 期 間　７月１日(火) ～翌年３月31日(火)まで

■実施医療機関　北海道対がん協会 札幌がん検診センター（札幌市）

■検 査 内 容　マンモグラフィー検査（２方向）、乳房エコー（超音波）検査
（ひとつの検査のみの受診はできません。）

申込用二次元コード

■検 診 料 金　・マンモグラフィー検査（２方向）　500円
・乳房エコー（超音波）検査　1,000円
※ただし、町民税非課税世帯・生活保護世帯の人は、マンモグラフィー検診料金が免除されますので申込時にお申し出ください。

■そ　の　他　検診をご希望の方へ受診案内をお送りいたしますので、健康推進課健康係または、上記二次元コードからお申し込みください。
※集団検診(10月31日(金))乳房エコー定員18名でも実施します。
詳細は、町広報９月号に掲載予定です。

■申込・問合先　健康推進課健康係(☎62-2014)

★生活習慣病予防二次健診のお知らせ

町では健康診査受診者(※健康保険の種類を問いません)を対象に、生活習慣病等の発症や重症化を予防することを目的とした二次健診を実施しています。

■検査項目

●糖負荷検査：空腹時に採血後、ブドウ糖の入った甘いジュースを飲み、30分後、１時間後、２時間後にそれぞれ採血を行い、血糖値を測定する検査です。

〇検査でわかること
・血液中の血糖の上がり方を知ることができます。また、上がった血糖に対して血糖を下げるホルモン（インスリン）が有効に作用しているかを知ることで、将来糖尿病を発症するリスクがわかります。

〇対象者：二次健診による同検査を受けたことがなく以下の項目①②のいずれかに該当する20～64歳の町民
①空腹時血糖 100～109mg/dl または HbA1c 5.6～5.9%
②BMI(肥満度)25以上

〇自己負担額：900円

●頸動脈エコー検査：首の血管のつまり具合を超音波で見る検査です。

〇検査でわかること
・首の血管のつまり具合(血管の壁に付着している脂肪の量など)を調べることで、動脈硬化のリスクなどを知ることができます。

〇対象者：過去５年間、二次健診による同検査を受けたことがなく、メタボリックシンドロームの基準に該当するなど動脈硬化が疑われる40～74歳の町民

〇自己負担額：350円

■実施医療機関　勤医協上砂川診療所

■健診の流れ　①健康診査を受け、上記の対象者に当てはまるか確認。
②健康係(62-2014)に電話し、利用券を発行してする。(利用券の有効期限は、発行から３か月)
③有効期限内に勤医協上砂川診療所(62-2204)に申込をし、二次健診を受診する。
④健康係の保健師・管理栄養士より、わかりやすく結果を返却します。

■受付期間　令和８年３月31日まで

■申込・問合先　健康推進課健康係(☎62-2014)

ごみはルールを守って出しましょう！！

最近、ごみ出しの**ルールが守られていない事例が多数**見受けられます。
同じごみステーションを使う方の迷惑となるだけでなく、ごみ収集車や焼却施設の故障の原因となり、多くの皆さんの迷惑となりますので、ごみは決められたルールを守って出してください。

【ごみを出す時のルール】

〇収集日当日の朝に出す
⇒前日などに出すと、カラスやアライグマなどに荒らされる危険があります。

〇分別はきちんと行う(例：燃やせるごみに生ごみや燃やせないごみを入れない など。)
⇒分別されていないごみは回収ができません。分別方法については建設環境課環境管理係に問い合わせるか、以前配布したガイドブックを参照してください。
※ 新たに転入された方には転入時に役場窓口で配布しています。

〇袋に入れて捨てるごみは、袋からはみ出さないようにして捨てる
ごみステーションのふたがきちんと閉まるよう整理して入れる
⇒無理に詰め込むと、袋が破れたり、ふたのすき間からカラスやアライグマなどに荒らされるので、ごみステーションの管理をしている方の迷惑になります。

〇他人の出したごみ袋に勝手にごみを入れない
⇒入れたごみが原因でごみを回収できなくなることもあり、ルールを守って出している方の迷惑になります。

〇資源ごみペットボトル
⇒本体を軽くすすぎ、つぶさずにそのまま出してください。
キャップとフィルムは剥がして燃やせるごみとして出してください。

〇上砂川町公式LINEのごみの分別方法検索をご利用ください
⇒ごみの分類が不明な方は、町公式LINE内の**『環境・交通』→『分別方法検索』→『画面左下のキーボードマーク』の順に選択**し、捨て方を知りたいごみの品目を入力すると自動で回答されます。

■問合先　建設環境課環境管理係(☎62-2221)

粗大ごみ申込のオンライン化に向けたテストを実施します！！

今秋に運用を予定している粗大ごみ申込のオンライン化に向けて、負荷テストを実施いたします。
これまでは、電話か窓口での申込のみでしたが、LINEを利用したオンラインでの申込も可能となります。
申込は右記の二次元コードを読み込んで申し込みをしてください。

粗大ごみ申込

〇受付日
７月回収日(７/16)：７月10日(木)まで
８月回収日(８/20)：７月11日(金)～８月12日(火)まで

〇受付件数
７件を目安にオンライン申込は締切予定ですが、全体の受付状況により、さらに受け付ける場合があります。
なお、オンライン受付が上限に達した場合でも、電話受付で対応可能な場合もありますので、下記の電話番号までご連絡ください。

〇電話と窓口での申込は通常通りお受けします。

■問合先　建設環境課環境管理係(☎62-2221)

ごみ袋・し尿証紙の売りさばき所一覧

	店名	住所	電話	ごみ袋証紙	し尿証紙
1	ローソン	中央北１条４丁目１番１号	☎62-3939	〇	〇
2	パンケの湯	字上砂川町65番地106	☎62-2526	〇	
3	西村商店	下鶉北１丁目２番５号	☎62-2607	〇	
4	吉川商店	鶉本町北２丁目２番５号	☎62-2727	〇	〇
5	セイコーマート	鶉１条３丁目１番１号	☎63-2080	〇	〇

■問合先　建設環境課環境管理係(☎62-2221)

消費者協会からのお知らせ～学習会のご案内～

■日　　時　7月24日(木)　午前10時30分～ 11時30分

■会　　場　役場東館２階大会議室

■テ ー マ　防災について

■講　　師　総務課防災専門員　奥村　博　氏

■内　　容　災害に対する日頃の備えとして、備蓄品の紹介や女性や高齢者などに配慮した避難方法、避難経路の確認等の講座です。防災専門員の奥村氏に、防災に関する皆様の疑問や日頃からできる備えについて解説していただきます。会員以外の方も参加でき、福祉バスの送迎もありますので、ぜひお誘い合わせのうえ、参加をお待ちしております。

■申込締切　7月10日(木)

■申込・問合先　上砂川消費者協会(☎62-2243)

送迎バス乗車時刻と場所			
９：40	①　東山高齢者住宅	10：05	⑨　緑が丘入口
９：48	②　朝駒集会所	10：07	⑩　新鶉若葉生活館
９：49	③　朝駒２号棟	10：09	⑪　旧鶉若葉生活館
９：52	④　鶉５条３丁目(旧雇用促進住宅)	10：10	⑫　小倉商店跡地
９：57	⑤　下鶉東２電話ボックス	10：11	⑬　S55 改良住宅
９：59	⑥　新下鶉生活館	10：13	⑭　東鶉バス停
10：01	⑦　下鶉交番前	10：15	⑮　役場前　下車
10：03	⑧　鶉本町バス停		

帰り出発時間　午前11時45分

水道管夜間排泥作業実施のお知らせ

水道管の汚れやサビを取り除くために、「夜間排泥作業」を下記の日程で実施いたしますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

なお、水洗トイレ等に影響があるため、**断水は行わず**作業を行います。

■作業時間　午後８時～午前１時

■日程及び作業区域

日　　程	作　業　区　域
7月１日(火)	東山・本町・中町・朝駒の全域、鶉２条１丁目
7月２日(水)	中央全域、鶉２条２丁目
7月３日(木)	東鶉・鶉・緑が丘の全域、鶉本町北１・２丁目
7月４日(金)	鶉本町(北１・２丁目を除く)の全域、下鶉全域

■作業内容　断水にならないよう町内各所の消火栓や防火水槽から水道水を放水します。

■そ の 他
- 断水にはなりませんが、作業区域や区域以外でも水圧の低下が生じることがありますが、異常ではありません。
- 翌朝には、作業実施区域以外でも白濁水が出ることが予想されますが、これは水の中に空気が入り込んでいるためで、身体に害はありません。
  (汲み置きをしておくと、自然な透明の水になります。)
- 災害などの理由により延期する場合は、町ホームページでお知らせいたします。

■問 合 先　建設環境課上下水道係(☎62-2221)

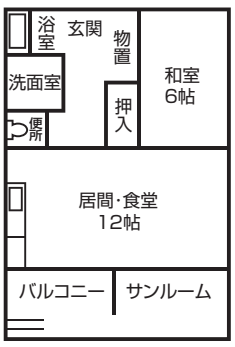
除雪・草刈りの心配がない!! 東山高齢者住宅の入居者募集

■募集住宅　住　所　東山北１条２丁目
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 先　福祉課福祉係(☎62-2222)
※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。

■平面図



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)

無料お習字教室

■**と　き**　７月５日、12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**　７月24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)

☀おひさまルーム☀

～ お水でちゃぷちゃぷしてみよう ～

■**と　き**　７月15日(火) 午前10時～11時
■**ところ**　認定こども園ふたば
■**対　象**　乳幼児の親子(祖父母も参加可能)
■**内　容**　浅いプールやウォーターマットで、夏ならではの遊びを楽しみます。
※天候により、内容が変更する場合もあります。
■**持ち物**　水筒(幼児のみ)、水遊び用おむつ、汗拭きタオル、帽子
■**申　込**　準備の都合上、７月11日(金)までに認定こども園ふたば(☎62-4254)へご連絡ください。

みんなのごはん会

夏休みのお昼ご飯(ハンバーグ)を小中学生や大人のみんなで作って食べます。

■**と　き**　８月７日(木) 午前10時～午後１時
■**ところ**　町民センター
■**対　象**　小中学生、カフェまちなか参加者、その他どなたでも参加できます
■**定　員**　40人
■**内　容**　調理実習(ハンバーグ、おいしいスイーツ)
■**参加費**　無料
■**持ち物**　エプロン、バンダナ、上靴、手拭きタオル
■**申　込**　７月25日(金)までに上記の二次元コードから申込むか、下記の問合先にお申込ください。
■**その他**　小中学生の保護者で一緒に昼食を食べてくれる方を募集します。参加希望の保護者は申込時に、保護者参加欄にチェックを入れ、正午にお集まりください。
■**問合先**　健康推進課健康係(☎62-2014)

7月8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、子どもノート
■**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	(R7.2.14～R7.4.8生まれ)	13：00	※股関節脱臼検診
	9・10か月児	(R6.8.14～R6.10.8生まれ)		
	1歳6・7か月児	(R5.11.14～R6.1.8生まれ)	12：30	歯科検診・フッ素塗布 ※歯ブラシ持参
	3歳0・1か月児	(R4.5.14～R4.7.8生まれ)		
	4歳11か月児～5歳0か月児	(R2.6.15～R2.8.20生まれ)	12：30	※歯ブラシ持参 バスタオル、こどもノートはいりません。
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	(R6.11.14～R7.1.8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	(R6.5.14～R6.7.8生まれ)	10：00	
	2歳0・1か月児	(R5.5.14～R5.7.8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	(R4.11.14～R5.1.8生まれ)	9：30	

町民センター図書室だより

おすすめ絵本・児童書

◆ふしぎぞくぞく
ぞくぞくかぞく
絵：かとうひろゆき
話：大林大

出版社：ポプラ社

「きょうは　どんなひだったの？」そう聞かれたおとうさんは、子どもたちに一日のできごとを話しはじめました。「そらをみあげたらおおきな『くも』」「とちゅうバナナの『かわ』があって……」ふつうの一日と思いきや、あれれ！？
　グラフィカルで鮮やかなイラストとともに同音異義語を楽しむ言葉遊び絵本。

◆ネズミさんのパンツ　Tupera tupera
◆ぼくとクッキーのなかなおり　かさいまり
◆海とそらがであうばしょ　テリー&エリック・ファン
◆ねえさんの青いヒジャブ　ハテム・アリ

おすすめ一般書

◆BT’63
著者：池井戸潤

出版社：ハーパーコリンズ・ジャパン

◆遊園地ぐるぐるめ　青山美智子
◆逃亡者は北へ向かう　柚月裕子
◆月とアマリリス　町田そのこ
◆べらぼう～蔦重栄華乃夢噺～〈二〉　森下佳子
◆月とコーヒー デミタス　吉田篤弘
◆老いはヤケクソ　佐藤愛子
◆桜風堂夢ものがたり②-時の魔法-　村山早紀
◆歌舞伎町ララバイ　染井為人
◆そういえば最近　寺地はるな
◆令和忍法帖　青柳碧人
◆我らが緑の大地　荻原浩
◆とことんざんねんないきもの辞典　今泉忠明
◆注文に時間がかかるカフェ　大平一枝
◆君がいるから　まなつ&まふゆ

「夏を感じる本」特集

　今月は「夏を感じる本」のとおり、夏を感じて貰いたい本を並べます。
　夏の季節に浮かんでくる情景はたくさんありますよね。海に山、かき氷やスイカ、花火やオバケなど思いあたりますね。学生には夏休みがあるので、記憶に残る思い出を作りやすい季節でもありますね。色々なジャンルの本を選書しましたので、是非この夏に読んで楽しんでください。
　近くに寄りましたら、町民センターまで足を運んで下さいね。

●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　7日・14日・21日・28日

上砂川町妊婦のための支援給付事業

すべての妊婦や子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう、妊娠期から出産・子育てまで継続して必要な支援に繋ぐための伴走型相談支援と妊婦のための支援給付による経済的支援を組み合わせて実施する事業です。
※令和７年度より、「出産・子育て応援給付金」から名称が変わりました。

■対象者　申請時点で上砂川町に住民票があり、令和７年４月１日以降に妊婦給付認定を受けた方
■支給額および支給時期

種別	支給額	支給時期
妊婦のための支援給付（１回目）	妊婦１人あたり５万円	妊婦支援給付認定後（妊娠届出後）
妊婦のための支援給付（２回目）	胎児１人あたり５万円	胎児の数の届出後（出産予定日の８週間前の日以降）

※本事業は、流産や死産などを経験された方も対象となります。
詳しくは、子育て支援係へご相談ください。
■問合先　健康推進課子育て支援係(☎62-2014)

「どさんこ・子育て特典制度」の拡大実施について

道では、子育てにやさしい環境づくりの推進のため、家族で外出する際に、協賛店舗で特典カードを提示することにより、協賛事業者の特典サービス(割引やプレゼントなど)を受けられる取組を実施しています。

これまで、道内にお住まいの妊娠中の方、小学校６年生までのお子さんのいる世帯を対象としていましたが、令和７年７月１日からは、中学生から18歳に達した後、最初の３月31日を迎えるまでのお子さんがいる世帯まで対象が拡大されました。(対象範囲や特典サービスについては、協賛店舗により異なりますのでご注意ください。)

特典カードは、健康推進課の窓口で令和７年７月１日(火)から配布いたしますので、特典カードを希望される方は、お子さんの年齢が分かるもの(健康保険証等)を持参のうえ、お申し出ください。

詳しくは、右の北海道ホームページを見ていただくか、健康推進課子育て支援係にご連絡ください。

■問合先　健康推進課子育て支援係(☎62-2014)

北海道ホームページ

第58回手紙作文コンクールについて

■目　　的　将来を担う子どもたちが手紙に親しみ、手紙を書く機会を増やすことで意思を相手に伝える能力を向上させるとともに、文章表現によるコミュニケーションの魅力を知ってもらうことで、手紙文化の一層の振興を図り、豊かな心を育むことを目的とします。

■応募期間　６月９日(月)～９月19日(金)まで(当日消印有効)

■応募方法　学校などの団体単位(幼稚園、保育所、絵画教室などを含む)でまとめて応募する方法と、個人で応募する二つの方法があります。
詳細は、右記二次元コードからご確認ください。

■問合・応募先　〒153-0064　東京都目黒区下目黒２-20-20　第８千陽ビル２Ｆ
「第58回手紙作文コンクール」事務局　(☎0120-536-493)

お元気ですか

2025年７月第33号

昔ぜいたく病　いま当たり前の　痛風

町立上砂川診療所　小松正伸

健康診断で尿酸値が高いと言われた方が、きっといるでしょう？尿酸なんて、名前が悪い。オシッコの酸？血圧、血糖やコレステロールが高いのは気にするけれど、「尿酸が高い」と言われて、じゃぁ、下げるかぁと、答える方はいませんね。たま～に、ビールを減らすとおっしゃる人もいますが・・・。

尿酸はビタミンCといっしょに、強力な抗酸化作用、つまり活性酸素を抑える働きを担っています。てな、しちめんどうな話は抜きにして、要は尿酸が体に重要な成分ということ。体内で１日に700mgほど作られ、2/3は尿から出ていきます。しかし、過剰生産は良くない。水に溶けにくく結晶として固まりやすいので、多過ぎてどこかに貯まると、痛風を起こします。好発部位は足の親指付け根。痛風はその名の通り、相当に痛い。救急車に乗って、病院に駆けつける人もいるくらい。赤く腫れあがり、足を付いて歩けないほど。
痛いときは、痛風発作の治療薬や痛み止めで炎症がおさまるまで待ってから、尿酸を下げる薬で治療を始めなければなりません。

尿酸の高い人で、もう一つなりやすいのが、尿管結石。腎臓の中で尿酸の塊が石となり、尿管を下って膀胱の入り口あたりに引っかかる。これまたひどく痛い。再度救急車の出番。人間、一度激痛を味わえば尿酸値を治す気になるけど、痛くも痒くもない無症状の高尿酸血症が、実は怖い。尿酸値が高いと、尿酸の結晶が腎臓のフィルターに貯まって、だんだん目詰まりを起こし、腎臓の働きがじわじわと悪くなり、いずれ透析に。高尿酸血症による腎不全が、いまとても問題視されています。

高尿酸血症は代表的な生活習慣病で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などをいっしょに持っていることが多い。お腹がポッテリ出ている内臓脂肪型の肥満では、尿酸の排泄が低下して、血中尿酸値が高くなります。まずは食生活、尿酸のできる原因、プリン体を多く含んだ食べ物を取らない！プリン体は動物の内臓に多くあるので、牛などのレバー、魚の干物を避ける。甘いものや魚・肉類は食べ過ぎない。果糖入りドリンクや果物も、取り過ぎると尿酸が上がります。尿酸を追い出すために、水分を多く取って、尿から追い出してしまいましょう。野菜や低脂肪の乳製品、海藻やキノコ、イモ類などは、尿酸値を下げるのに効果があります。そして肥満を解消すれば、血糖、血圧だって下げられる。このあたりは医者が治せるところじゃなく、ご自分が主治医であります。どうしても尿酸値が下がらなければ、少しは薬でお手伝いできますが。

俺はプリン体ゼロのビールを飲んでいる！と、胸をはる人がいます。残念ながら、アルコールはどれを飲んでも、量が多いほど痛風となるリスクが高くなります。夏場のビールはおいしいけれど、激痛を経験したくなければ、ほどほどに。
ついでですが、救急車を呼ぶなら119番。

まちの話題

５月22日　ひまわりの絆プロジェクト

上砂川駐在所前にて、交通事故根絶や命の大切さ、被害者支援への理解を深める活動である「ひまわりの絆プロジェクト」を認定こども園ふたばの園児17名が行い、約100個のひまわりの種を植えました。

５月20日
認知症老人と共に歩む会(さつき会)総会・公開講座

認知症老人と共に歩む会(さつき会)総会が行われました。総会後、公開講座として空知中部広域連合の内久保亜希恵氏による「新しい認知症観」についての講演が行われました。

５月22日
運転免許証自主返納臨時出張窓口開設

４名の方が運転免許証を自主返納されました。自主返納と併せてタクシー利用券の申請手続きを行った方へ、後日利用券の交付を行いました。

５月24日　キッズ体験クラブ

14名が参加し、各自バスボムを３個完成させ、楽しいひと時を過ごしました。

５月28日 第21回老人クラブ連合会パークゴルフ大会

パークゴルフ大会が奥沢パークゴルフ場で開催されました。好天に恵まれ、町内会員16名が和やか雰囲気の中でプレーを楽しみました。

ご厚志ありがとうございます。

認定こども園ふたば、中央小学校、上砂川中学校へ
東鵡ふれあいクラブ 様(雑巾360枚)

郷土芸能獅子神楽保存会 会員募集
～一緒に活動してみよう～

上砂川町郷土芸能獅子神楽保存会では、獅子舞に興味のある方、一緒に活動をしてくれる会員を募集しています。一緒に獅子舞をしてみたい方や練習を見て下さる方、衣装や小道具の準備など出来る範囲で構いません。

年齢や性別は問いません。

興味のある方は、ぜひ、下記へ問合せください。

練習風景をご覧になりたい方はこちら

■問合先　谷越 千秋(☎080-5589-8733)
生田目 恭子(☎090-3395-8448)

緑化活動のご紹介

町の景観づくりの一環として、多くの団体の皆さんにご協力いただき、町内各地で花や緑を植える活動を行いました。

実施について興味のある企業・団体がありましたら、企画課産業振興係までお問い合わせください。

■問合先　企画課産業振興係(☎62-2223)

上砂川商工会議所

東鶉自治会

東山町内会

鶉本町自治会

上砂川町オレンジメイト・有償ボランティア研修のお知らせ

ボランティア活動を始める第一歩として、「ボランティア研修(全２回)」を開催します。地域での活動をはじめてみませんか？初めての方も安心して参加できる内容となっております！

■と　き　第１回　７月15日(火)　午後５時30分～７時
　　第２回　７月29日(火)　午後５時30分～７時
■ところ　町民センター　２階大ホール
■内　容　第１回 砂川市の「ぽっけ」の立ち上げの経緯や活動
　　第２回 認知症の人とのコミュニケーション
■講　師　大山 千尋 氏(砂川市立病院　作業療法士)
　　大辻 誠司 氏(砂川市立病院　精神保健福祉士)
　　認知症支援ボランティア ぽっけ 代表者
■参加費　無料
■申込み　７月４日(金)まで　福祉課地域包括支援係(☎62-3370)
※皆さまのご参加お待ちしております！

『認知症』に関する相談は地域包括支援センターへ！

地域包括支援センターでは、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、電話相談や家庭訪問などを通じて支援を行っています。特に、「もの忘れ」や「理解力の低下」などの認知症による症状が進んで日常生活に大きな支障が出ている場合や、ご家族や周囲の方が対応に困っている場合には、医療・介護の専門職が『認知症初期集中支援チーム』を組んで、より専門的な立場から支援を行います。

「もしかして認知症かも？」「介護の仕方がわからない」など、不安や困りごとがある方は、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

■問合先　福祉課地域包括支援係(地域包括支援センター)(☎62-3370)

５月よりマイナポータル「ぴったりサービス」で住民票と印鑑登録証明書のオンライン申請ができるようになりました！

上砂川町に住民登録があり、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルの「ぴったりサービス」を利用し、住民票と印鑑登録証明書をオンラインで申請・キャッシュレス決済することができるようになりました。

これにより、窓口に来なくても住民票と印鑑登録証明書を取得することができるようになります。

■下記の二次元コードから申請できます。

住民票の交付申請　　印鑑登録証明書の申請　　町ホームページ

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

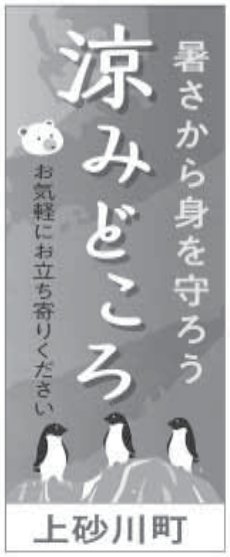
■問合先　住民課戸籍年金係(☎62-2222)

涼みどころの開設について

町では、涼みどころとして**７月１日から９月30日までの期間、**下記施設を開設しています。熱中症予防や外出時の休憩所として立ち寄りが可能ですので、ぜひご利用ください。

■開 設 日　７月１日から９月末までの以下に該当する場合
・概ね気温が28℃以上のとき
・熱中症警戒アラート発令時

■開設時間　午前10時～午後３時



町内11か所で開設中

・まちの駅ふらっと	・下鶉生活館	・中央集会所
・町民センター	・鶉本町生活館	・朝駒集会所
・産業活性化センター	・鶉若葉生活館	・緑が丘集会所
・東山高齢者住宅	・中央ふれあいセンター	

※施設の開館中のみ利用できます。
※行事開催中は、行事が優先となる場合がありますのでご了承願います。

■問 合 先　企画課企画振興係（☎62-2223）

熱中症特別警戒アラートに注目しましょう
熱中症の危険度が極めて高いと予想される日の前日に発表されます。
アラートが出た日は熱中症に特に気をつけましょう。

かみすなで覚えよう、熱中症予防ポイント

か　体に気を配ろう！

役場にて血圧計貸し出し中

・日ごろから体温測定・血圧測定を行い自分の体の状態を知ろう
・バランスの良い食事（主食・主菜・副菜）を食べましょう

み　水を飲もう！

・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
・起床時、入浴前後、就寝前に水分補給をしましょう

目安：1.2ℓ（500ml×2.5本）/日

す　涼しい環境を作ろう！

・急に気温が上がった日等は特に注意！
・クーラーや扇風機を用いて室温を涼しく保ちましょう
・涼しい服を着ましょう

な　夏の暑さに備えた体づくりをしよう！

・1日30分程度のややきつい運動（ウォーキングなど）がおすすめです♪
・水分補給だけでなく、大量に汗をかいた時には塩分補給も忘れずに

熱中症の症状と応急処置

熱中症は、高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。
いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。
応急処置をしても改善しない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

熱中症　こんな症状があれば要注意

軽症

- ●手足がしびれる
- ●めまい、立ちくらみがある
- ●筋肉のこむら返りがある（痛い）
- ●気分が悪い、ボーっとする
- ●意識がはっきりしている

中等症

- ●頭がガンガンする（頭痛）
- ●吐き気がする・吐いている
- ●身体がだるい（倦怠感）
- ●意識がなんとなくおかしい

重症

- ●意識がない
- ●身体がひきつる（けいれん）
- ●呼びかけに対し返事がおかしい
- ●まっすぐ歩けない・走れない
- ●身体が熱い

応急処置　応急処置をすることで悪化を防げます

①涼しい場所へ移動しましょう	②体を冷やして体温を下げましょう	③塩分や水分を補給しましょう
クーラーの効いた室内や車内に移動。 近くにそのような場所がない場合には、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。	氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やす。 体に水をかけて、うちわなどであおくことで体を冷やすことも有効です。	吐いていたり、意識がなかったりする場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。 カフェインやアルコールは控えましょう。

暑熱順化を知っていますか？

「暑熱順化」とは体が暑さに慣れることを言います。
暑くなる前から暑熱順化のために、日常の生活の中で運動など取り入れて、汗をかいて、体を暑さに慣れさせ、暑さに負けない体にしましょう。

ジョギング ウォーキング	サイクリング	適度な運動	入　浴

じんわり汗をかく程度で、その日の気温などに合わせて、無理のない範囲で行いましょう。運動時は水分や塩分を適宜摂取しましょう。

問合先　砂川消防署上砂川支署　救急係（☎62－2021）

2025年 夏

交通安全だより

しっかり備えて事故を防ごう！

実践しましょう！ 自転車安全利用五則

1. 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用

スマートフォン 運転中の使用は禁止

すべての座席でシートベルト &チャイルドシート

ドライバーの皆さん 子どもと高齢者の歩行者を交通事故から守りましょう！

子どもは、とび出しによる事故が多い！

事故防止ポイント
- ①特に住宅地では減速し、子どもの早期発見に努める！
- ②子どもの姿が隠れやすい駐停車車両や電柱などの陰にも目配り！
- ③同伴者がいる子どもは警戒心が乏しくなるので、その動向に警戒！

高齢者は、横断中の事故が多い！

事故防止ポイント
- ①道路脇に高齢者がいたら減速し、距離をとって急な横断に備える！
- ②右側から横断してきた高齢者と衝突するケースが多いので、前方右側にもしっかり目配り！

夏の交通安全運動 7月13日(日)～7月22日(火)

上砂川町・上砂川町議会
上砂川町交通安全推進委員会・上砂川町議会議員会
上砂川商工会議所青年部・上砂川建設業協会
上砂川町老人クラブ連合会

どこで、どんな事故が多発しているのかな？

知って、備えて、無事故の夏！

1 閑散とした住宅街の道路では…横断中の歩行者と車の事故が多発！

歩行者の事故防止の「備え」

右左をしっかり見て、
車がいないか確認してから横断！

ドライバーの事故防止の「備え」

不意に横断を始める歩行者を
予測しながら通行！

2 信号のない交差点では…自転車と車の出会い頭事故が多発！

自転車利用者の事故防止の「備え」

交差点手前で一時停止し、
交差道路の安全を必ず確認！

ドライバーの事故防止の「備え」

交差道路に自転車がいないか
確認してから通行！

3 青信号の交差点では…歩行者・自転車と右・左折車の事故が多発！

歩行者・自転車利用者の事故防止の「備え」

右・左折車にしっかり
目配りしながら横断！

ドライバーの事故防止の「備え」

右・左折前に歩行者・自転車が
いないかしっかり確認！

夏の安全運転、3つのポイントをチェック！

レジャーや帰省時は要注意！

①こまめに休憩し、居眠り・ぼんやり運転を防止！

★夏は「暑さ」で疲れやすいため、居眠り・ぼんやり運転の危険性が高まります。出かける前日は早めに就寝し、運転中もこまめに休憩して、眠気を感じたときは仮眠しましょう。

②ドライバーは、出先でお酒を飲まない！

★ビール(5%)を500㎖飲んだ場合、最低5時間は運転してはならない(厚生労働科学研究による)―とされていますので、「すぐ酔いはさめるだろう…」と安易に飲酒するのは絶対にやめましょう。

③前席はもちろん、後部座席でも必ずシートベルト！

★事故時にシートベルト非着用だと、着用者に比べ、運転席はもちろん、助手席や後部座席でも死亡する確率が大幅に上がりますので、必ず全席で着用しましょう。

●このチラシの掲載内容の無断転載・無断複製を禁じます。(インターネット上の掲載を含む)　UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。　©SIGNAL065202SG3004

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
■**申込期限**　なし(随時受付)
■**申込・問合先**　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**　契約日から令和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**　７月15日(火)
■**申込・問合先**　健康推進課健康係(☎62-2014)

令和８年度空知総合振興局管内町職員採用資格試験

■**試 験 日**　第１次試験/９月21日(日)
■**試験会場**　岩見沢平安閣(岩見沢市)
■**試験区分**　一般事務職の上級・初級
■**受験資格**　上級職/平成10年４月２日から平成16年４月１日までに生まれた方
初級職/平成16年４月２日から平成20年４月１日までに生まれた方
■**一次試験**　上級職/教養試験・論文試験
初級職/教養試験・作文試験
■**二次試験**　一次試験合格者に対し、第一希望町で面接試験
■**受付期間**　７月１日(火)～８月１日(金)
■**そ の 他**　上砂川町の採用予定/上級・初級(若干名)
■**申込・問合先**　総務課総務係(☎62-2011)

危険物取扱者試験のご案内

■**試 験 日**　９月７日(日)
■**試 験 地**　札幌市　全種 / 岩見沢市　乙種・丙種
■**申込方法**
申込用紙は、上砂川支署予防係にあります。
また、インターネットからの申し込みも可能です。
消防試験研究センター
■**申込期間**　７月28日(月)～８月４日(月)
■**問 合 先**　砂川消防署上砂川支署予防係(☎62-2021)

北海道警察官募集(令和７年度第２回)

■**受付期間**　７月１日(火)～８月15日(金)　17時まで
■**試 験 日**　第１次試験　９月21日(日) / 第２次試験　10月下旬～11月上旬
■**採用予定**　男性Ａ区分　40名程度 / 女性Ａ区分　20名程度
男性Ｂ区分　140名程度 / 女性Ｂ区分　50名程度
■**受験資格**　Ａ区分　平成５年４月２日から平成20年４月１日までに生まれた方で、学校教育法による大学(短期大学を除く。)等を卒業した方(令和８年３月末日までに卒業見込みの者を含む)
※高度専門士の称号を取得または令和８年３月末日までに取得見込の方を含む
Ｂ区分　平成５年４月２日から平成20年４月１日までに生まれた方で、Ａ区分以外の方
■**申込方法**　原則インターネット(電子申請)による申込み。詳細は滝川警察署までお問い合わせください。
■**問 合 先**　滝川警察署(☎24-0110)

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　1,060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：林)
会社HP
PR動画

情　報　掲　示　板

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
7月1日(火)	役場東館1階第4相談室	村田　雅彦 弁護士
7月15日(火)		小荒谷　勝 弁護士
7月29日(火)		市川　大輔 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。

町公式LINEからも予約可能です

■申込・問合先　住民課戸籍年金係(☎62-2220)

航空学生および自衛官候補生の募集

防衛省では、令和7年度の航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生の募集を行っています。

募集種目	資　格	受付期間	試　験　日
航空学生(海上・航空)	・令和8年4月1日現在高卒(見込含)又は高専3年次修了者(見込含) ・航空自衛隊は18歳以上24歳未満の者 ・海上自衛隊は18歳以上23歳未満の者	7月1日～8月29日	1次：9月20日、27日 2次：10月16日～23日のうち指定する1日 3次：(海)11月21日～12月17日の内指定する日 (空)11月15日～12月18日の内指定する日
一般曹候補生	令和8年4月1日現在18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	7月1日～9月2日	1次：9月13日～21日のうち指定する1日 2次：10月11日～26日のうち指定する1日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者 現在32歳の方は生年月日により応募の可否が変わります。 詳しくはお問い合わせ下さい。	年間を通じて行っております。 第2回〆切 8月19日 第3回〆切 9月2日	第2回：8月28日～31日のうち指定する1日 第3回：9月22日～27日のうち指定する1日 (26日は滝川駐屯地で実施)

受付期間及び試験日が変更・延期される場合があります。詳しくは、自衛隊札幌地方協力本部ホームページ(http：//www.mod.go.jp/pco/sapporo)をご確認いただくか、自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所(☎0125-22-2140)までお問い合わせください。

★町民センター健康・栄養相談
今月のイチオシ！
♪マイレージ対象事業です♪
※詳細は4月号広報7ページをご覧ください

7月のイチオシは、「自己脈測定」と「手洗いチェッカー」の2つを用意しました。

①自己脈測定：自分の脈に触れてみたことはありますか？誰でも簡単に自分の脈拍を測ることができます！(脈拍とは心臓と同じリズムであり、心臓の働きと関係しています)
脈拍測定は、不整脈を知ることができます！
ぜひこの機会に脈拍測定のコツを伝授します

②手洗いチェッカー：手の洗い残しを確認することができる器械を用意しました。
梅雨時期・夏は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいため、食中毒が起こりやすくなります。食中毒を予防する3原則(つけない・ふやさない・やっつける)の1つ、細菌をつけない(清潔、洗浄)を実践し、食中毒を予防しましょう！

費用は無料です♪当日は、予約なしでも実施できますが、待ち時間短縮のため、利用希望者は健康推進課健康係へご予約をお勧めします。

■と　き　7月24日(木)午後1時30分～4時
(受付は午後3時30分まで)

■ところ　町民センター

■内　容　自己脈測定、手洗いチェッカー
※健康・栄養相談も行っています。

■申込・問合先　健康推進課健康係(☎62-2014)

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)

令和7年 第23回仮装盆踊り花火大会

8月13日（水） ※荒天時は14日(木)に順延。

会場 旧JR上砂川駅裏買物駐車場

「メッセージ花火」を募集します！

記念日、還暦、新築などのお祝いや、サプライズプロポーズで大切な人への想いをメッセージとして預かり、大会当日に、メッセージを会場内で放送し、打ち上げる企画です。あなたの想いをメッセージとして花火に添えてみませんか？

①1口 6,000円 3号（先着5口）
　→（単発の花火で開いた時の直径80m位）
②1口 9,000円 4号（先着5口）
　→（単発の花火で開いた時の直径120m位）
③1口 18,000円 スターマイン5連発（先着3口）
　→（連発の花火で開いた時の直径50m位）
④1口 36,000円 スターマイン10連発（先着3口）
　→（連発の花火で開いた時の直径50m位）

【メッセージ例】
・○○さん、ご結婚おめでとう！お幸せに！
友人一同
・おじいちゃん、おばあちゃん、長生きしてね！孫一同
・㈱△△△、これからも社会のために貢献し、会社を発展させるぞー！！

申込締切：7月25日(金)までに、上砂川商工会議所に備え付けの申込書にご記入の上、代金を添えてお申し込みください。

◆ 仮装盆踊り花火大会についての問い合わせ先 ◆
上砂川商工会議所（☎ 62－2410）

「ビアガーデン」開催のお知らせ！！

緑に囲まれた開放的な環境で、北国の短い夏をおいしいビールでお楽しみいただくビアガーデンを開催します。

■と　き　7月18日(金)、19日(土)午後4時～8時
■ところ　産業活性化センター駐車場
■問合先　上砂川商工会議所青年部(☎62-2410)

社協・日赤たすけあい チャリティパーティー開催！！

社協、日赤たすけあいチャリティパーティーを開催します。町内外事業者による物販や豪華景品が当たる抽選会など、楽しい企画をたくさん用意しておりますので、ぜひご参加ください。

■と　き　7月25日(金)
　午後5時30分
■ところ　町民センター2階大会議室
■チケット代金　2,000円
■チケット購入・問合先
　上砂川町社会福祉協議会(☎62-2882)

かみすながわ クラフトビアガーデン開催！！

■と　き　8月2日(土)
　正午～午後8時
■ところ　旧上砂川駅舎
■内　容　しもかわの森ブルワリーはじめ、なこたこやオノリシャスなどいろんなキッチンカーがやってくる！
　お得なビール前売り券は、まちの駅「ふらっと」で販売中！
■チケット購入・問合先
　まちの駅ふらっと(☎74-6400)

「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 髙橋工務店
鶉本町北4丁目3−4　☎ 62−4406

あなたの悩みにコタエを出します
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

令　和　7　年　7　月　号

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）40名程度、男性B区分（A区分以外）140名程度
女性A区分（大卒等）20名程度、女性B区分（A区分以外）50名程度

○　受付期間
7月1日（火）から8月15日（金）17時00分まで

○　第1次試験
9月21日（日）

※　警察官の仕事は、交番勤務、犯罪捜査、交通指導取締、災害救助等さまざまな内容でやりがいがあります。
　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
下鶉駐在所
62−2069

夏の交通安全運動

7月13日（日）から7月22日（火）までの10日間、夏の交通安全運動が実施されます。
スピードダウンと全席シートベルトをして交通事故を防ぎましょう。

7月13日は飲酒運転根絶の日

飲酒運転は重大な犯罪です！！

飲酒運転をなくすために、町民全員で飲酒運転を「絶対にしない、させない、許さない」という環境を作りましょう。

詐欺に注意！！

北海道内の各地に、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、特殊詐欺被害に注意してください。

運転免許証自主返納臨時窓口開設

5月22日、役場において、自動車運転免許証の自主返納臨時窓口を開設し、4名の方が自主返納をされました。

今年度中に第2回目の実施を予定しているので運転に不安を感じる方はこれを機に検討してみてください。

クマに注意！！

山に囲まれている上砂川町はどこで熊と遭遇するか分かりません！
外出時は熊鈴を使うなど、熊に遭遇しないよう気をつけましょう。

緊急時以外は、警察相談ダイヤル「＃9110」をご利用ください。

ほくもん年金優遇定期預金『ふれあい』　**お取扱い中！！**

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　TEL62−2211

災害発生時の備蓄品について
～もしもの時のために備えましょう～

近年、全国で災害発生が頻発化しており、特に家庭における災害対策の必要性がますます高まっています。突然の災害にすぐ行動できるよう非常用品を事前に備えておくことは命を守るためにも必要です。

町では災害発生後にすぐに対応できるよう非常食や飲料水、防寒グッズ等を備蓄しています。しかし避難所生活が長期化し備蓄品が不足することも想定されますので、各家庭で避難グッズを用意する、または見直しを行い災害に強いまちづくりを実践しましょう！

～町の備蓄品の一部を紹介します～

飲料水	非常食	ダンボールベッド	毛布等
約1350L分 500mlと2Lのペットボトルで保管 ※5～7年保存 給水袋も備蓄しています。	ｱﾙﾌｧ米　：1350食 缶詰類　：1350缶 ﾋﾞｽｹｯﾄ類：310食 ※3～5年保存	132セット備蓄 ※パーテーションも127ｾｯﾄ備蓄しています。	毛布450枚 ｱﾙﾐﾏｯﾄ340枚 寝袋150個 備蓄しています。

※その他にも乳児用ミルクやオムツ、簡易トイレ、石油ストーブ、発電機、避難所用の照明なども備蓄しています。

●災害の規模によっては避難所生活が長期化することも考えられますのでみなさんも家庭内備蓄を行い災害に備えるようにしましょう！

家族構成に応じて必要な分だけ準備し、いざというときにすぐに使えるようにしましょう！

貴　重　品
- 現金(公衆電話用10円硬貨)や預金通帳、保険証、ﾏｲﾅﾝﾊﾞｰｶｰﾄﾞ、印鑑、など

非常食・水　(最低でも3日分用意！)
- 非常食は、火を使わず調理できるものがおすすめです。
- 水は1人1日３Lが目安に準備をしましょう。

生 活 用 品
- 手袋、ﾚｽｷｭｰｼｰﾄ、着替え、洗面道具、携帯トイレ、ビニール袋など

そ　の　他
- 懐中電灯やヘルメット、救急箱　など

家族構成にあわせた備蓄
- 乳幼児がいる場合：粉ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーン、バスタオル　など
- 要介護者のいる家庭：おむつ、ティッシュ、常備薬、おくすり手帳、障害者手帳、着替え など

災害時に必要なものは家庭によって異なってきます。
家族で話し合って必要なものを決めましょう！

家周りのお困りごとはございませんか？

家・車庫・物置の解体、ごみ処理、
駐車場などの舗装工事、家のリフォームなど

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

7月の特売日　29・30・31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(日･祝　午後5時迄)
電話1本で送迎サービスいたします。

※7月6日、12日、13日、20日、27日はお休みさせていただきます。

健康の里だより

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。

（迎え便）

10:00	S55鶉若葉改良住宅入口（鶉ﾌﾟｰﾙ下）
10:01	S53鶉若葉改良住宅前
10:02	緑が丘団地前
10:03	緑が丘集会所
10:04	下鶉東２丁目（電話ﾎﾞｯｸｽ前）
10:05	下鶉生活館
10:06	下鶉南１条２丁目（電話ﾎﾞｯｸｽ前）
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

※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。

【毎週火曜日】砂川からの便

下鶉２丁目	11:46
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

【毎週水曜日】砂川からの便

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	11:59
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

○うまいもの市開催！
7月10日(木)午前11時～

※帰りは温泉発　13：30です。

※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。館内及び各町生活館、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 パンケの湯
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。

○野生動物が出没する季節となりました
大変危険ですので、絶対に道路にごみを捨てないでください。
車の運転には十分気をつけてください。

○メンズデー及びレディースデー
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**も行っております。
○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

■国民年金保険料は納付期限までに納めましょう！

国民年金保険料は日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納められます。また、クレジットカードによる納付やインターネットを利用しての納付、スマートフォンアプリを使用した電子(キャッシュレス)決済での納付、そして、便利でお得な口座振替もあります。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課せられるだけではなく、納付義務のある方(本人、配偶者、世帯主)の財産を差し押さえることがあります。また、障害や死亡といった不慮の事態になったとき、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合もありますので、お早めに納付してください。

なお、経済的な理由等で納付が困難な場合には、保険料の免除・納付猶予制度がありますのでご利用ください。

■国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので手続きをしてください。

令和７年度分(令和７年７月分から令和８年６月分までの免除等の受付は令和７年７月１日から開始されます。また、申請時点の２年１ヵ月前の月分までさかのぼって申請することができます。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になった方は砂川年金事務所または役場戸籍年金係へご相談ください。

■国民年金の加入手続き・保険料の免除申請は電子申請でできます

申請にはマイナンバーカードが必要となりますが、国民年金１号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請については、マイナポータルを利用した電子申請ができるようになりました。マイナポータルの情報を活用してスマートフォンなどで申請書を作成することができるため、紙の申請書より簡単に作成することができます。

また、申請結果もスマートフォンなどで確認することができます。お手続きの際は是非ご利用ください。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

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
ヘルパーステーション 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（５月15日～６月14日）

お悔やみ申し上げます。

氏名	住所	年齢	月日
佐藤　眞弓さん	本町	84歳	5月19日
亀山　誠一さん	東鵡	84歳	5月27日
中谷　芳子さん	鵡本町	100歳	6月8日
髙元　榮子さん	下鵡	76歳	6月11日

町営住宅入居者募集

町では、町営住宅の入居者を募集しています。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。

※東鵡・緑が丘（３階建）・中央の住宅は、別途募集しておりましたが、今後は、空戸の際は申し込みを受け付けすることといたします。

■問合先 建設環境課環境管理係（☎62-2221）

７月のゴミ収集日

■問合先　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（7月2日） 第３水曜日（7月16日）	第２水曜日（7月９日） 第４水曜日（7月23日）
地域	下鵡・緑が丘 鵡本町・鵡	東山・朝駒・本町 中町・東鵡・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

７月９・23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・鵡・中央・朝駒・本町
毎週火・金曜日　下鵡・鵡本町・東鵡・中町・東山

粗　大　ご　み

７月16日（第３水曜日）

●粗大ごみを出す人は、11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。）

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

●引越前引越後整理
●生前遺品整理
●各種お焚上げ全般（参加可）
●搬出清掃 ●買取可
●老人ホームの入退去整理
●解体見積 ●不動産仲介
この広告見た方 10% OFF!
出張見積0円!
お客様の手間一切なし!
【上砂川町一般廃棄収集運搬業許可を受けている会社です】
おかたづけショップ リサイクル&無料回収 サンキュートップ
0800-800-7839
旭川市大雪通6丁目502番地
TEL（0166）24-2828
古物認定番号旭古第2771号/北海道旭川方面公安委員会 旭東質123130000007号/産廃許可番号第00100190521

MOE welfare service
健康寿命を延ばして
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係
＊印行事の問合先は社会福祉協議会

1	火	☆ダンス教室「クレイン」 町民センター/午前10時30分～11時30分
		札幌弁護士会無料相談会 役場東館1階第4相談室/午後1時30分～3時30分
		♥チームオレンジ設立研修 町民センター/午後5時30分～7時
2	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
7	月	☆長谷川拡介のふらっとヘルシー体操 東鵠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
8	火	☆乳幼児相談・健診 町民センター/午前9時30分～午後4時
9	水	☆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
15	火	おひさまルーム～お水でちゃぷちゃぷしてみよう！～ 認定こども園ふたば/午前10時～11時
		☆ダンス教室「クレイン」 町民センター/午前10時30分～11時30分
		札幌弁護士会無料相談会 役場東館1階第4相談室/午後1時30分～3時30分
		♥オレンジメイト・有償ボランティア研修① 町民センター/午後5時30分～7時
20	日	**参議院議員通常選挙投票日** 各投票所/午前7時～午後7時 (詳細は4ページ「参議院議員通常選挙の投票日です」参照)
22	火	**♥カフェまちなか** 町民センター/午前10時～午後2時
23	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
24	木	☆町民センター健康・栄養相談 きっずとママのもしもしコーナー♪ 町民センター/午後1時30分～4時
25	金	＊社協・日赤たすけあいチャリティパーティ 町民センター/午後5時30分～
26	土	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
28	月	☆長谷川拡介のふらっとヘルシー体操 東鵠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
29	火	**札幌弁護士会無料相談会** 役場東館1階第4相談室/午後1時30分～3時30分
		♥オレンジメイト・有償ボランティア研修② 町民センター/午後5時30分～7時
30	水	☆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

※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

6日　明円医院(☎53-2100)
20日　いとうクリニック(☎55-3355)
13・21・27日　砂川市立病院(☎54-2131)

上砂川町内の求人一覧

（6月16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㈱	不問	1　人
送迎運転手	㈱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
営業事務	㈱岩渕建設	59歳以下	1　人
ミクロトーム替え刃製造	マイクログラス㈱ 北海道工場	40歳以下	1　人
医療事務	(公)勤医協上砂川診療所	不問	1　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/

●発　行／上砂川町　●編　集／企画課　●印　刷／旭プリンター

UD FONT