



かみすながわ

2026年

5

～ちいさいマチのでっかい魅力。～



CONTENTS

- 令和8年4月19日執行 上砂川町長選挙結果
- 町長就任のごあいさつ
- 弾道ミサイル等の発射に係る
全国瞬時警報システムの情報伝達内容について
- 令和8年度 犬の登録と狂犬病予防注射について
- 旅するはらペコレストランの開催について
- ゴールデンウィーク期間中の
公共施設等の開館日について など

今月の表紙 4月23日 奥山光一町長 初登庁

今月の表紙は、奥山町長初登庁の様子です。
(奥山町長の就任挨拶は2ページです。)

2026年3月末現在

人口 2,217 (－ 14) 男 1,057 (－ 3)
世帯 1,426 (－ 5) 女 1,160 (－ 11)

令和8年4月19日執行 上砂川町長選挙 選挙結果

4月22日任期満了に伴う上砂川町長選挙は、4月14日に告示され、立候補者が現町長の奥山 光一氏 1名であったため、無投票となりました。



町長就任のごあいさつ ～第21期町政スタート～

上砂川町長 奥山 光一

この度、任期満了に伴う上砂川町長選挙におきまして、多くの町民の皆様から力強いご支援を賜り、無投票により4期目の町政を担わせていただくこととなりました。

あらためて、皆様から寄せられた負託の重さに身の引き締まる思いであるとともに、上砂川町の未来を切り拓くという重責を果たすべく、決意を新たにしているところであります。

本町の最重要課題である人口減少や少子高齢化が進む中であっても、「この町で暮らし続けたい」と思えるまちづくりを実現するため、一つひとつの課題に真正面から向き合い、スピード感をもって取り組んでまいりました。

4期目にあたり、引き続き「町民の生活を守ること」を最優先に町政運営に取り組んでまいります。とりわけ、日常の移動手段である地域公共交通の維持・存続は暮らしの基盤であることから、仕組みづくりに取り組むほか、安心して医療を受けられる体制の確保に向け、関係機関との連携による地域医療の確保にも取り組んでまいります。

高齢の皆様が住み慣れたこの町で、引き続き安心して暮らせるよう、地域包括ケアシステムの拡充や健康づくりの取り組みを進めます。また、将来を担う子どもたちのために、学校法人との連携や学校再編を含めた教育環境の整備を着実に進め、ICT教育や公設学習塾などによる学力向上にも努めてまいります。

現在も人口減少は続いておりますが、これまでの施策を土台に確かな成果が着実にあらわれるよう全力を尽くすとともに、上砂川町が持つポテンシャルを最大限に生かし、持続可能なまちづくりと町民の皆様の安全・安心な暮らしを守ることを基本に、小さな町だからできることを、常に職員とともにスピード感をもって「小さな町の輝く未来へ挑戦する町」の実現に向け果敢に歩みを進め、上砂川町を次の世代へとしっかりと繋いでまいりますので、今後とも町民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。就任にあたっての挨拶とさせていただきます。

ご入園・ご入学おめでとうございます!!

4月1日(水)に認定こども園ふたばの入園式が、4月7日(火)に中央小学校、上砂川中学校の入学式が執り行われました。
みなさん、おめでとうございます!!



認定こども園ふたば 入園式

入園者数：2名

中央小学校 入学式

入学者数：7名



上砂川中学校 入学式

入学者数：8名

弾道ミサイル等の発射に係る全国瞬時警報システム(Jアラート)の 情報伝達内容について

某国から発射された弾道ミサイル等が日本(北海道近郊)に飛来する可能性がある場合に全国瞬時警報システム(Jアラート)による情報伝達に伴う町防災行政無線での放送内容は下記のとおりになりますので、放送された場合は安全を確保してください。なお、Jアラートによる情報伝達は、町公式LINE、町登録制メール、携帯電話事業者によるエリアメール、緊急速報メールにも同時に配信されます。

区分	放送内容
発射情報 (避難の呼びかけ)	ミサイル発射。ミサイル発射。●●●からミサイルが発射されたものとみられます。建物の中、又は地下に避難して下さい。
落下予測情報 (避難の呼びかけ)	直ちに避難。直ちに避難。直ちに建物の中、又は地下に避難して下さい。ミサイルが、●時●分頃、北海道周辺に落下するものとみられます。直ちに避難して下さい。
破壊措置情報 (避難の呼びかけ)	先程のミサイルは、迎撃により破壊されました。ミサイルの破片の落下の可能性あります。続報を伝達しますので、引き続き屋内に避難して下さい。
落下推定情報 (避難の呼びかけ)	ミサイル落下。ミサイル落下。ミサイルが、●時●分頃、北海道●●市周辺に落下したものとみられます。続報を伝達しますので、引き続き屋内に避難して下さい。
通過情報 (避難解除)	ミサイル通過。ミサイル通過。ミサイルは●時●分頃、北海道周辺から●●(海域名)へ通過したものとみられます。避難の呼びかけを解除します。不審な物には近寄らず警察や消防などに連絡して下さい。
解除情報 (避難解除)	先程のミサイルは、我が国には飛来しないものとみられます。避難の呼びかけを解除します。
追加情報 (避難解除)	先程のミサイルの避難の呼びかけを解除します。不審な物には近寄らず警察や消防などに連絡して下さい。

※状況に応じて送信されるため、上記のメッセージが全て送信されるとは限りません。メッセージは、状況に応じて変更される可能性があります。

弾道ミサイル発射時の行動について

弾道ミサイルは、発射から極めて短時間で着弾します。

防災行政無線でメッセージが流れたら、直ちに以下の行動をとってください。

屋内にいる場合	窓から離れる。または窓がない部屋へ移動する。
屋外にいる場合	近くのできるだけ頑丈な建物に避難する。
車内にいる場合	車を安全な場所に止め、近くのできるだけ頑丈な建物に避難する。
建物がない場合	物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

詳細は右記二次元コードからご確認ください。

■問合先 総務課総務係(防災担当)(☎62-2011)



戸籍の「振り仮名」届出は令和8年5月25日まで！

戸籍に氏名の振り仮名を記載するための届出期限が、令和8年5月25日までとなっています。本籍地から通知された振り仮名に誤りがある場合は、期限までに届出を行ってください。※本籍地が上砂川町の方は令和7年8月頃に通知ハガキをお送りしています。

戸籍の振り仮名制度について、詳細は右記二次元コードからご確認ください。

■問合先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)



拡充しました！

4月より戸籍謄抄本などのオンライン申請ができます！ マイナポータル「ぴったりサービス」で戸籍謄抄本などが 申請可能になりました！

4月1日より上砂川町に本籍地があり、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、戸籍謄抄本などをオンラインで申請し、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。

窓口や郵便局へ行くことなく申請でき、手数料の納付確認後、証明書はご自宅へ郵送します。

■利用できる方

- ・上砂川町に本籍地がある方
- ・電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方
(顔認証マイナンバーカードは利用できません)

■必要なもの

- ・スマートフォンやパソコン(マイナンバーカードの読み取りができるもの)
- ・電子証明書が有効なマイナンバーカード
- ・キャッシュレス決済(クレジットカード、PayPay、d払い、auPAY)

■申請から証明書の受け取りまで

1. 交付申請情報の入力

マイナポータルにログインします。申請フォームに必要情報を入力して申請します。

※暗証番号の入力が必要です

(利用者証明用：数字4桁 / 署名用電子証明書：英数字6桁～16桁)

2. 手数料支払情報の確認・お支払い

交付申請情報で入力したメールアドレスに決済URLが届きますので、届いてから15日以内にお支払いください。

3. 証明書のお受け取り

手数料の納付確認後から3日以内に証明書を住民登録されているご自宅へ発送します。

■請求できる証明書

証明書の種類	手数料	取得できる方
戸籍謄抄本	450円	本人、配偶者、直系尊属卑属
除籍謄抄本	750円	本人、配偶者、直系尊属卑属
改正原戸籍	750円	本人、配偶者、直系尊属卑属
戸籍の附票	300円	本人、配偶者、直系尊属卑属
身分証明書	400円	本人のみ
独身証明書	400円	本人のみ

※手数料の他に郵便料がかかります。

下記の二次元コードを読み取ると申請画面が表示されます。

住民票と印鑑登録証明書もオンライン申請できますので、ご利用ください。

戸籍謄抄本の交付申請



住民票の交付申請



印鑑登録証明書の申請



■問合せ先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)

☆「いきいき百歳体操を楽しく安全に～大場 康弘先生 編」

「若々しい身体づくりに効果的な百歳体操」を、安全に行うためのポイント確認をお馴染みの大場先生と楽しく行いますので、この機会に奮ってご参加ください。

■ところ・とき

地 区	日 程	時 間
中央集会所	5月14日(木)	午後1時～2時
鶉若葉生活館	5月19日(火)	午前10時～11時
東鶉中央ふれあいセンター	5月19日(火)	午後1時～2時
緑が丘集会所	5月25日(月)	午後1時～2時
下鶉生活館	5月26日(火)	午前10時～11時
鶉本町生活館	5月27日(水)	午後1時～2時
東山高齢者住宅	5月28日(木)	午後1時～2時
朝駒集会所	5月29日(金)	午後1時30分～2時30分

■講 師 健康運動指導士 大場 康弘 先生

■その他 動きやすい服装で、上靴(中央以外)・飲み物をご持参ください。

■問合先 健康推進課健康係(☎62-2014)

「みんなで歩こう！ポールウォーキング」の開催

町内6地区自主グループの活動支援として講師とともにポールウォーキング講習を開催します。どなたでも参加できます。お誘いあわせのうえご参加を！

■ところ・とき

地区・団体名	日 程	時 間
緑が丘集会所 みどりの会	6月4日(木)	午後1時～2時15分
鶉本町地区 華の金曜日・コスモスの会	6月5日(金)	午後1時～2時15分
鶉地区 鶉ウォーキングクラブ	6月9日(火)	午前11時～午後0時15分
中央地区 ビューティ中央	6月10日(水)	午後1時～2時15分
東山高齢者住宅 GoGoスマイル東山	6月12日(金)	午前9時～10時15分
東鶉地区 ふれあいチームらんまん	6月16日(火)	午後1時30分～2時45分

■内 容 屋外ポールウォーキング・ポールを使用したストレッチ等

■講 師 健康運動指導士 大場 康弘氏

■持ち物 飲み物・帽子・タオル・動きやすい服装

■その他 ポールは貸し出しますので、気軽にご参加ください。
雨天時は、屋内で実施します。

■問合先 健康推進課健康係(☎62-2014)

後期高齢者医療制度のお知らせ

令和8年8月以降の交付物について

◎資格確認書(はがき型)が届く方

- ・85歳以上の方
- ・84歳以下の方で、マイナ保険証をお持ちでない方
- ・令和8年8月以降の医療機関受診は**資格確認書**で受診してください。

◎資格情報のお知らせ(A4サイズ)が届く方

- ・84歳以下の方で、マイナ保険証をお持ちの方
- ・令和8年8月以降の医療機関受診は**マイナ保険証**で受診してください。

※ 資格情報のお知らせは、自身の資格情報を把握するためのものであり、資格情報のお知らせのみで医療機関等の受診はできません。

なお、マイナ保険証の読み取りができない場合に、マイナ保険証とともに資格情報のお知らせを提示することで、正しい資格情報で医療機関等を受診することができます。

※ 資格情報のお知らせが届いた方であっても、なんらかの理由によりマイナ保険証での受診が困難であると申請された方には、資格確認書を交付します。

※ 資格確認書交付を希望される方は、資格確認書交付申請書をお住いの市区町村窓口にご提出ください。

なお、資格確認書交付申請書は、市区町村の窓口でお渡ししているほか、広域連合のホームページにも掲載しています。

資格確認書

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和9年7月31日
交付年月日	令和8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
被保険者氏名	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
有効期日	平成20年4月1日
限度区分	区II
有効期日	平成20年4月1日
長期入籍番号	令和8年8月1日
特定疾病区分	区分A
有効期日	平成20年4月1日
被保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 公印(朱) 北海道後期高齢者医療広域連合

資格情報のお知らせ

令和8年8月1日

後期高齢者医療資格情報のお知らせ

北海道後期高齢者医療広域連合
被保険者番号 390110000

あなたの個人番号(マイナンバー)と後期高齢者医療資格の情報を照合し、以下のとおりお知らせいたします。

被保険者番号	012345678
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
有効期日	平成20年4月1日
交付年月日	令和8年8月1日

マイナンバーと照合の結果、以下のとおり後期高齢者医療資格の情報が確認されました。

後期高齢者医療資格の情報は、マイナンバーの資格情報と照合し、以下のとおりお知らせいたします。

後期高齢者医療資格の情報は、マイナンバーの資格情報と照合し、以下のとおりお知らせいたします。

お問い合わせ先

上砂川町福祉課医療保険係

【住所】〒073-0292

上砂川町字上砂川町40番地10

【電話】0125-62-2222

北海道後期高齢者医療広域連合

【住所】〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目

国保会館6階

【電話】011-290-5601

町税の納期内納付にご協力ください

税金は、町民の皆さんが豊かで健康的な暮らしができるよう、福祉・教育・道路・消防などの事業のための大切な財源です。税金には納期限が決められていますので、必ず納期限内に納めましょう。

■問合せ先 住民課税務係(☎62-2013)

納付方法

窓口納付以外にも、様々な納付方法があります。

- 1 口座振替
- 2 スマホアプリ
- 3 コンビニ支払
- 4 地方税統一QRコード(eL-QR)

納付方法等でご不明な点があれば、左記の連絡先までお電話ください。

今月納期の町税・使用料

・住宅使用料 5月分

・駐車場使用料 5月分

・町有財産貸付料 5月分

・車庫用地貸付料 5月分

・軽自動車税 1期分

納期限：令和8年6月1日

・固定資産税 1期

納期限：令和8年5月20日

令和8年度 犬の登録と狂犬病予防注射について

■実施日 5月17日(日)

※狂犬病予防法により、登録と予防注射が義務づけられています。

※最寄りの会場で注射を受けてください。

(下の表に記載している手数料が必要となります。)

※飼い主の方の体調がすぐれない場合(発熱など)はご遠慮願います。

※愛犬に体調の悪いところなどがある場合には、申し出てください。

※病院でも、随時予防注射を行っています。

■会場・手数料

	手数料	備 考
畜犬登録	3,000 円	犬の生涯に1回の登録が必要です。 生後91日以上の子犬が対象となります。
狂犬病予防注射	3,240 円	毎年1回必ず予防注射を受けなければなりません。(手数料には、注射済交付証550円を含みます。)
個別訪問	1,100 円	5月11日(月)までに、役場環境管理係へ申し込んで下さい。

会 場 名	時 間
下鶴生活館前	午後1時～1時20分
緑が丘集会所前	午後1時30分～1時40分
鶯本町生活館前	午後1時50分～2時
中央ふれあいセンター前	午後2時10分～2時20分
朝駒集会所前	午後2時30分～2時40分
役場前	午後2時50分～3時
個 別	午後3時5分～3時30分



こんなときには届出が必要です

- ・犬を飼育する場所が変わったとき
- ・飼い主の住所や氏名が変わったとき
- ・犬が他人に危害を加えてしまったとき
- ・犬が死亡したとき

飼い主の方へのお願い

- ・犬を放し飼いはしないでください。(一部例外を除き、北海道の条例で禁止されています。)
- ・犬には必ず、登録証や注射済交付証をつけた首輪を装着してください。
(万が一、行方不明になった時に犬を探す手がかりとなります。)

■問合せ先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

指定ゴミ袋可燃・不燃(40ℓ・20ℓ)の材質が変更となります

今までの下地の色は半透明でしたが、資源保護の為、一部リサイクル原料を使用することから薄灰色になります。品質には何ら問題はありませんので、従来品が無くなり次第、切り替えをしていきます。

今後につきましても、引き続き、指定ゴミ袋の正しい利用についてご理解・ご協力をお願いします。

■問合せ先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

民間賃貸住宅の家賃を助成しています！

移住定住の促進と地域経済活性化を図ることを目的として、民間賃貸住宅に定住の意志をもって移り住む世帯に対し次の住宅に限り、家賃の一部を助成しています。

■助成金額

1LDK	5,000円
2LDK	単身世帯 5,000円
	単身世帯以外 10,000円

※助成期間は最長5年間です。

■対象住宅

- (1) 「M・Live 上砂川」(上砂川町中央南1条2丁目1番)
- (2) 「サンモールうずら」(上砂川町鶉本町北2丁目1番)
- (3) 「M・Live 上砂川(ミ・ライブⅡ)」(上砂川町中央北2条2丁目1番)
- (4) 「M・Live 上砂川A」(上砂川町中央北2条2丁目1番)
- (5) 「M・Live 上砂川B」(上砂川町中央北2条2丁目1番)

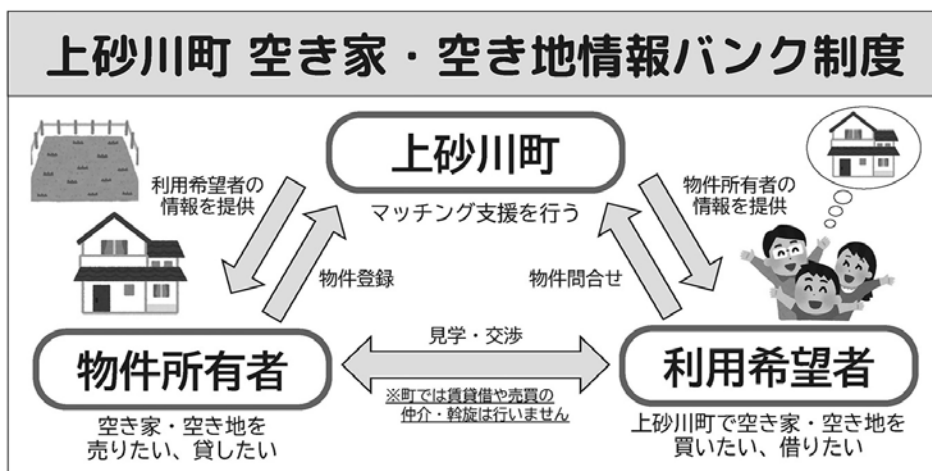
■対象者

- I. 世帯主が満50歳以下で上砂川町に住民登録し、対象住宅に居住すること。
- II. 世帯全員が町税等を滞納していないこと。
- III. 世帯全員が町内に他の住宅を所有または借用していないこと。
- IV. 公務員、転勤・出向者、出稼ぎ等によるものでないこと。
- V. 世帯全員が生活保護を受けていないこと。
- VI. 世帯員に外国人を含む場合は、当該外国人が日本に永住権を有すること。

■問合先 企画課企画振興係(☎62-2223)

上砂川町空き家・空き地情報バンクについて

「空き家・空き地情報バンク」は、上砂川町への定住促進と地域活性化を目的として、空き家や空き地を売却、賃貸したい方や購入、賃借を希望される方の情報を町のホームページに掲載しています。



<空き家・空き地の売買・賃貸を希望する方>

○物件を登録したい方は、町へ「登録申出書」を提出してください。

○提出された書類の審査及び現地調査後に登録となります。

登録後は上砂川町のホームページに掲載します。

町ホームページはこちら

■申請書 町ホームページからダウンロードまたは、企画課窓口にてお渡ししています。

■問合先 企画課企画振興係(☎62-2223)

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)

無料習字教室

■とき 5月2日、9日、16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。

●おひさまルーム●

木の香りでひと息♪

～削ってつくるアロマポンポン～

■とき 5月29日(金) 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)

■講師 地域おこし協力隊 吉田隊員

■内容 カンナで削った木曾ヒノキ材を使い、アロマポンポンを作ります！製作中は、お子さまはボランティアと過ごしますので、安心してお楽しみください。

■持ち物 水筒(幼児のみ)

■申込 準備の都合上、5月27日(水)までに認定こども園ふたば(☎62-4254)へご連絡ください。

きっずとママのももししコーナー

■とき 5月28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

※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)

5月12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(対象の方へ個別に送付)、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 (R7.12.11～R8.2.12生まれ)	13:00	※股関節脱臼検診
	9・10か月児 (R7.6.11～R7.8.12生まれ)		
	1歳6・7か月児 (R6.9.11～R6.11.12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 (R5.3.11～R5.5.12生まれ)		
乳幼児健康相談 (身体計測・栄養・生活相談・歯科相談)	4歳10か月児～5歳0か月児 (R3.3.11～R3.5.12生まれ)	13:00	※歯科相談希望者は、歯ブラシ持参 バスタオル、子どもノートはいりません。
	6・7か月児 (R7.9.11～R7.11.12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 (R7.3.11～R7.5.12生まれ)	10:00	
2歳0・1か月児 (R6.3.11～R6.5.12生まれ)			
幼児歯科相談	2歳6・7か月児 (R5.9.11～R5.11.12生まれ)	9:30	フッ素塗布 ※歯ブラシ持参

健康の里づくり事業 「春のワンデーウォーク」の開催について

- と き 5月22日(金)午前10時～(受付午前9時30分)
- と ころ 上砂川岳温泉パンケの湯
- 参加費 無料
- 参加特典 当日は350円で温泉に入浴できます。
パンケ特製豚汁を100円で販売します。
- 締 切 5月18日(月)
- その他 当日は無料送迎バスを運行いたします。
- 申込・問合せ 上砂川岳温泉パンケの湯(☎62-2526)

○送迎バス発着時間

- 9:05 S55鶏改良住宅入口(旧プール下)
- 9:07 緑が丘3階建団地前
- 9:08 緑が丘集会所前
- 9:10 下鶏東2丁目(電話ボックス前)
- 9:11 旧下鶏生活館
- 9:12 下鶏南1条2丁目(電話ボックス前)
- 9:16 鶏本町生活館
- 9:16 緑が丘入口バス停前
- 9:17 中学校バス停前
- 9:18 中央ふれあいセンター前
- 9:20 役場前(東館玄関前)
- 9:21 さわやかトイレ前
- 9:22 朝駒バス停前
- 9:26 東山高齢者住宅
- 9:30 温泉到着
- ※送りバス 12:50

町民センター図書室だより

おすすめ絵本・児童書

◆パタパタどうぶつえん —じぶんでうごかす

作：岡田善敬
絵：タケウマ



出版社：ブロンズ新社

おすすめ一般書

◆月がきれいな夜に、 誰かに思い出してほしかった 著者：川代紗生



出版社：サンマーク

ゆっくりパタパタ、すばやくパタパタ、どうぶつたち
がうごきだす！

躍動感あふれる動物たちの姿が、パタパタめくるう
ごきとぴったりかみ合い、読んで楽しく、遊んで楽し
い一冊になりました。

お子さまへの読み聞かせにもぴったりの、驚きと楽
しさがつまった絵本です。

◆問題。

- ◆佐伯警部の推理 道警・函館方面本部
- ◆とどけチャイコフスキー
- ◆豊臣家の包丁人
- ◆神の蝶、舞う果て
- ◆普天を我が手に<第2部>
- ◆彼女たちは楽園で遊ぶ
- ◆元彼の遺言状
- ◆日々のおわあわ
- ◆迷うな女性外科医 泣くな研修医⑦
- ◆その本はまだルリユールされていない
- ◆怪盗うみねこの事件簿
- ◆犯人と二人きり
- ◆ほどよく距離を置きなさい

早見和真
佐々木譲
中山七里
木下昌輝
上橋菜穂子
奥田英朗
町田そのこ
新川帆立
寺井奈緒美
中山祐次郎
坂本葵
阿津川辰海
高野和明
湯川久子

- ◆ハリネズミと金貨 ヴァレンチン・オリシヴァング
- ◆いまの きもちは どんないろ？ えがしらみちこ
- ◆ことばいいかええほん 川原瑞丸
- ◆パンダのおさじと ふりかけパンダ 柴田ケイコ

「2026年映画化小説」特集

新緑の季節になり過ごしやすくなりましたね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？5月の特集は、「映画化小説」ということで、2024年に大ヒットした汐見夏江さん原作小説映画「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。」の続編「あの星が降る丘で、君とまた出会いたい。」や、長月天音さんの「ほどなく、お別れです」、中川駿さん原作の「90メートル」では母を支える息子と難病を抱えるシングルマザーの母子の絆の物語です。今年は原作小説の映画化がたくさんあります。他にも小説を並べていますので、是非、読んでみてくださいね。町民センター近くをお通りの際は、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
- 問合せ 町民センター図書室(☎62-5225)
- 今月のお休みの日 4日・11日・18日・25日

正しい電池の捨て方してますか？

電池はそのまま捨てると発火する危険があります。

右図のように電池の端子部分にテープを貼り、電流が流れない状態にしてレジ袋などの半透明か透明の袋に入れて危険ごみの日(第2・第4水曜日)に出してください。

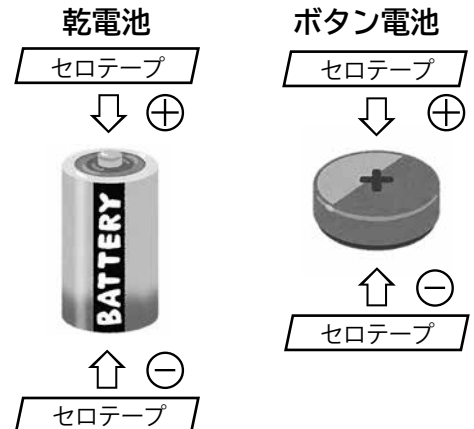
※モバイルバッテリー(持ち歩ける充電器)は回収できませんので、販売店に相談してください。ただし、コンセントに差し込んで使う充電器は、小型家電の日(第2・第4水曜日)に出してください。

※小型家電の機器内の電池が取り外し可能な製品は、取扱説明書に取り外し方法が記載されていますので、取り外し危険ごみの日(第2・第4水曜日)に出してください。取扱説明書にその旨が記載されていない製品については、小型家電の日(第2・第4水曜日)に出してください。

ご不明な点があれば、下記問合せ先へご相談ください。

■問合せ先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

〈電池の捨て方〉



電池の端子部分にテープ※を貼る

※セロテープのほか、ビニールテープやガムテープも使えます

小学校の運動会にともなう児童館の開館時間について

日にち	5月30日に運動会実施の場合	5月31日に運動会実施の場合	6月1日に運動会実施の場合
5月30日(土)	閉館	閉館	閉館
5月31日(日)	閉館	閉館	閉館
6月1日(月)	午前8時～午後6時	午前8時～午後6時	午後1時～6時

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

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 本革手縫い キーカバー作り
- 会場 まちの駅ふらっと
- 日時 5月30日(土) 午前11時～午後2時
- 定員 先着15名(当日受付)
- 対象者 小学生以上(町内外どなたでも参加可能)
- 体験料 無料
- 申込方法 当日会場にて、先着順に体験時間枠の予約をしていただきます。
(午前10時55分より受付開始 / 定員に達し次第受付を終了いたします)
- 問合せ先 まちの駅ふらっと 担当 吉田(☎74-6400)



★はらぺこやけん in ふらっと★

旅する はらぺこレストラン

アジア

前菜 : 生春巻き
スープ : トムヤムクン
メイン : タンドリーチキン風
ガパオライス
デザート : 豆花(トウファ)

5/27 (Wed)

5/29 (Fri)

17:30~19:00

📍 まちの駅 ふらっと

料金 : 2,500円 (ドリンク別)
定員 : 10名 (応募多数の場合は抽選)
対象者 : 町内在住 または 町内勤務の方
受付期間 : 5月17日(日)まで
申込方法 : QRコード またはふらっと西田まで

お問い合わせ

0125-74-6400

(まちの駅ふらっと 西田まで)

お申し込みはこちらから
参加決定者には5月18日(月)
17:00までにご連絡します





まちの話題

3月23日 公平委員発令式



現委員の任期満了にともない、公平委員会委員に高橋尚志氏が再任されました。

3月24日 認知症老人と共に歩む会
(さつき会)定例会



地域包括支援センター長の武田千浩氏を講師に迎え、認知症の方を優しく見守る「チームオレンジ」の活動について理解を深めました。

3月25日 消防庁長官表彰



32年間、消防団員として地域防災に貢献したとして、砂川地区広域消防組合上砂川消防団の伊藤裕鐘副団長に消防庁長官から「永年勤続功労賞」が授与されました。

3月26日 地域おこし協力隊及び
集落支援員活動報告会



地域プロジェクトマネージャー、集落支援員、地域おこし協力隊による、令和7年度の活動報告を行いました。

3月28日 まちの駅ふらっと 8周年マルシェ



まちの駅ふらっと8周年を記念したマルシェが開催され、多くの来場者でにぎわいました。

4月20日 上砂川町長選挙当選証書交付式



奥山光一氏へ岡克人選挙管理委員長より当選証書が手渡されました。

ご厚志ありがとうございます。

下鶉老人クラブ ニレの会 様



わたしたち民生委員児童委員は、
あなたの一番身近な相談員です。

民生委員児童委員とは、民生委員法により国・北海道から委嘱されますが、皆さんと同じ住民の一人であり、活動はボランティアです。私たちの地域を暮らしやすいものにするために、様々な活動を行ったり、暮らしに関する相談を受けています。

民生委員児童委員の連絡先については、福祉課福祉係(☎62-2222)へお問い合わせください。

民生委員名	担当地区
荒木 初江	下鶉東・南2条1丁目1・南3条1丁目1～3・南4条1丁目1～3
大日向 教生	下鶉北1丁目・南1条1丁目・南1条2丁目1・南2条1丁目2～3・南2条2丁目1
原田 眞里子	下鶉南3条1丁目4～5・南3条2丁目・南4条1丁目4～5
北山 博	下鶉北2～3丁目・南1条2～3丁目・南2条2丁目2～4・南2条3丁目
田中正雄	鶉本町南1～2丁目・北1～4丁目
藤田 由美子	緑が丘
大内 恵寿子	鶉4条2～3丁目・5条1～3丁目
白川 勇人	鶉1条1～4丁目・2条3～4丁目・3条3～4丁目
西藤 政昭	鶉2条1～2丁目・3条1～2丁目
佐々木 より子	東鶉南1条2～3丁目・南2条2～3丁目・北1条1～2丁目・北1条4～5丁目
西岡 千加子	東鶉北1条3丁目・北2条1～2丁目・北3条1～3丁目
宮本 康子	中央南1条1～3丁目・北1条1～4丁目・北2条2～5丁目
池添 和男	中央南1条4～5丁目・南2条1～5丁目・北1条5～6丁目・北2条6丁目・北3条5～6丁目
與田 博美	中央南1条6丁目・南2条6丁目・南3条2～6丁目・南4条5丁目・東鶉南1条1丁目・南2条1丁目
富田 克朗	朝駒1～2条・3条1丁目
田中 靖	東山・東町
佐藤 貴子	全町(主任児童委員)
佐藤 智恵美	全町(主任児童委員)

※朝駒3条2丁目・本町・中町・はるにれ荘・成寿苑地域については、民生委員が決まり次第広報で周知いたします。



バイスタンダーとは、傷病者が発生した際、その場に居合わせた方、救命処置を行った方、協力者のことです。

家族が突然苦しみ始めた・街中で倒れている方を見かけた・職場で社員が倒れたなど、さまざまなケースでバイスタンダーになる可能性があります。

多くの方が救命処置を行うことは非日常の体験であり、精神的ストレスを感じる場合もあります。



バイスタンダーの役割と重要性

バイスタンダーの主な役割は、救急隊員が到着するまでの応急手当・救命処置の実施です。基本的に、119番通報から救急車が現場に到着するまでには数分～10分程度の時間がかかります。



具体的な役割としては、意識のない方や倒れている方を見かけたとき、まずは心停止ではないかの確認と119番通報を同時に行い、救急隊が到着するまでの数分間でAEDなどによる救命処置を行うこととなります。

テレビや救命講習などで、救命処置のやり方を知っていたとしても、実際にその立場になった際に、「自信がない」「知識や技術が足りない」「やり方を間違えて症状を悪化させてしまうのではないか」「責任を問われる」「怖い」などから実施されていないことが多くあります。心停止の傷病者がそれ以上悪化することもありますし、責任を問われることもありません。



バイスタンダーの行動により救命率は向上します。

救命処置に関わる上で知っておいてほしいこと

① 現場にあなたしかいなくても、119番通報をすることで、通信指令員が現場に応じて、何をすればいいか適切な指示をしてくれます。スマートフォンならスピーカーモードにすれば会話をしながら両手を使って救命処置をすることができます。



② AEDを使っても、必ず電気ショックを行うとは限りません。AEDが心電図を解析して、電気ショックが必要か不要かを判断してくれます。



③ 胸骨圧迫を続けていると、肋骨が折れるなどの合併症が起こることがあります。しかし、骨折などは後ほど病院で治療できても、命を救うことはその場でしかできないことです。胸骨圧迫を続けるメリットは、デメリットを大きく上回ります。



④ どんなにベストの救命処置をしても助からない人もいます。それは心停止の根本的な原因や救命処置を開始するまでの時間によることが多いです。



⑤ 救命処置の場面に遭遇すると、どんなに正しいことだとしても、自分のせいであまりうまくいかなかった、もっとこうすればよかった、などの不安、自責の気持ちなどの精神的ストレスが出る場合があります。その気持ちが出ることは当たり前のことです。あなただけではありません。消防、病院などに助けを求めてください。



結果がどうであっても、あなたが救命処置を行ったことをみんなが賞賛してくれます。

■問合先 砂川消防署上砂川支署救急係(☎62-2021)

ネットワークニュース

5月は消費者月間です



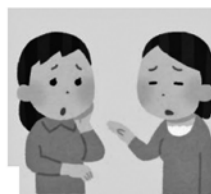
在宅時も留守電に
肩書を信用しない
すぐに決めない



玄関には鍵をかけたドア越しに対応を
怖いと感じたらすぐ通報

セールス 勧誘
お断り!

必要のない物はキッパリ断る
とにかく誰かに相談する
個人情報には教えない



見 見たり聞いたりしたらすぐ連絡!



ま 守ります! 地域の笑顔とあなたの財産



も もう悩まずに、あきらめないで相談を!



い 利用しよう! ネットワークで暮らしの安心

おかしいな? へんだな? と思ったら、
些細なことでも消費生活センターへご相談を!

〈問合せ先〉 上砂川町消費生活センター(☎62-2243)
平日: 午前8時45分~午後5時

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・問合せ先 教育委員会社会教育係(☎62-2881)

★町民センター健康・栄養相談 今月のイチオシ!

今月は、かかとの骨に超音波をあてることで骨量を測定できる器械を用意しました。

年齢を重ねることで、骨量(骨全体の量)が減り、骨折しやすくなります。

毎日の生活習慣を工夫することで、骨量の減少を緩やかにすることができます。将来の骨折を予防しましょう!

費用は無料ですのでお気軽にご利用ください♪なお、混雑を避けるため予約制となっております。ご利用の方は健康係までお電話ください。

- とき 5月28日(木)
午後1時30分～午後4時
(受付は午後3時30分)
- ところ 町民センター
- 内容 骨量測定(当日は裸足になりやすい服装でお越しください。)
健康相談・栄養相談も行っています。
- 申込・問合せ先 健康推進課健康係(☎62-2014)

滝川保健所からのお知らせ

虹の会(ひきこもり家族交流会)を毎月開催しています。

- とき 毎月第二金曜日 午後1時30分～3時30分
- ところ 滝川市まちづくりセンター「みんくる」
- 対象者 引きこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配な方。同じ環境の家族と話したいと思っている方。
- その他 秘密は厳守いたします。匿名参加でも構いません。
初めて参加を希望される方は、事前にお申込ください。
- 相談先・問合せ先
滝川保健所健康推進課
健康支援係(☎24-6201)

認定こども園臨時調理員募集

- 募集職種 調理員(パートタイム会計年度任用職員)
- 勤務内容 認定こども園の給食調理等
- 雇用期間 契約日～令和9年3月31日(更新あり)
- 採用人員 若干名 ※年齢不問
- 勤務時間 月曜日から土曜日で応相談
①午前8時～午後4時30分
※休憩時間1時間を含む
②午前8時～午後1時30分
※シフト制で日曜日・祝日を除き、週2～4日勤務
- 給与 日給1,200円～9,020円
- 選考方法 面接による(随時実施)
市販の履歴書及び顔写真2枚(うち1枚は履歴書貼付)を提出してください。
- 申込締切 5月22日(金) ※郵送の場合も22日必着
- 申込・問合せ先
健康推進課子育て支援係(☎62-2014)

「広報かみすながわ」に広告を掲載しませんか?

有料広告募集中!!

○料金

- ・1枠：縦45mm×横180mm
⇒町内の方(月額)2,000円・町外の方(月額)6,000円
- ・半枠：縦45mm×横88mm
⇒町内の方(月額)1,000円・町外の方(月額)3,000円

条件：上砂川町の町税の滞納がないことなど

※詳しくは企画課企画振興係までお問い合わせください。(☎62-2223)

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

1,080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
5月19日(火)	役場東館1階第4相談室	大根田 紫織 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)



町公式LINEからも予約可能です

「第16回全道MTB4時間耐久レースin上砂川」

パンケの湯向かいにある旧スキー場の斜面に設けられた特設コースでマウンテンバイクの耐久レースが開催されます。

観覧自由ですので、ぜひご来場ください。

- とき 令和8年5月10日(日) 午前9時～
 - ところ 旧上砂川岳国際スキー場特設会場(上砂川岳温泉パンケの湯向かい)
 - 主催 DoRide(ドウライド)
- ※詳細は二次元コードよりご確認ください。



学校の休日などの対応について

令和8年度以降、小中学校の休日が、部活動や学校行事等の場合を除き、原則、無人となります。緊急の連絡は、役場(☎62-2011)までお願いいたします。役場警備員または警備会社が教育委員会職員へ取り次ぎ、職員より折り返し連絡いたします。

ご理解とご協力をお願いいたします。

- 問合せ先 教育委員会学務係(☎62-2881)

運転免許証自主返納臨時出張窓口開設のお知らせ(要予約)

高齢などで運転に不安があり、運転免許証の返納を希望される方を対象に、役場内に「臨時出張窓口」を開設します。予約制となっておりますので、申込期限までに総務課総務係までご連絡ください。

また、当日は同会場にて町の自主返納に伴う支援制度(5万円分のタクシー利用券交付)の申込みも行うことができます。※利用券交付には1～2週間程度かかりますのでご了承ください。

- 日時 5月14日(木)
午前9時20分～11時20分
午後1時～3時
- 場所 役場東館1階第3会議室
- 申込期限 5月12日(火) ※要予約
※定員に達した時点で予約受付を終了いたします。
- 問合せ先 総務課総務係(☎62-2011)

臨時出張窓口へお越しの際の注意点等

- ◆運転免許証をお持ちください
 - ◆返納後は即時、運転ができなくなりますのでご注意ください。
 - ◆運転経歴証明書の申請を希望される場合は、下記のものをお持ちください。
 - ・手数料 1,150円 ・印鑑
 - ・申請用写真(申請前6か月以内に撮影した無帽、正面、上三分身、無背景で鮮明なもの、サイズは縦3cm×横2.4cm、白黒でも可)
- 後日郵送される運転経歴証明書は本人確認書類として使用することが可能です。

☆献血のお知らせ

献血車が来町しますので、皆様のご協力をお願いいたします。

- とき 5月13日(水) 午後2時40分～4時
- ところ 町民センター駐車場
- 問合せ先 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 サクワイ

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)

薬いろいろと活躍する腸内細菌

町立上砂川診療所 小松正伸

もう皆さんご存じの腸内細菌。サプリの商業的ななんかでさかんに取り上げられているので、皆さん知識をかなり持っているのではないのでしょうか？

ここで、おさらいを。人間の腸には1000種類の腸内細菌が、約100兆個いるとされています。なんと、その重さは1.5kg。皆さんのウンチの半分は、この細菌とその残骸が占めているというから、驚きですね。

腸内細菌は、私たちと体の中で仲良く助け合って生きています。私たちは彼らに住む場所を提供して、彼らに食物を与えて養っています。細菌たちは、口から入った病原菌の排除、食物繊維を消化、ビタミンや糖を作る、免疫力を高めるなど、家主さんの病気や老化を防ぐのに、いろいろと活躍しています。しかし腸内細菌が逆に悪さをすると、がん、心臓病、認知症、アレルギーなどいろいろな病気をもたらします。



腸内細菌の種類と割合から、血液型と同じように型別に分けて、病気との関係を調べている人たちがいます。たとえばタンパク質、脂肪、糖質をバランスよくとる人はB型、食物繊維を多くとる和食派はE型といった具合で、この人たちは、健康に良さそうな腸内細菌の型と考えられます。あなたの腸内細菌型は何でしょう？研究が進めば、この型を調べて将来どんな病気になりそうか、食生活をどう改善して予防できるか、わかるようになるかも知れません。

どこの世界にも善人と悪人がいるように、腸内細菌には体の役に立つ善玉菌のほかに、悪玉菌というのがいます。悪玉菌は増えすぎると、便秘や下痢、肌荒れ、老化や生活習慣病を起こすとされています。タンパク質や脂肪を多く取り過ぎる、過度なストレス、運動不足などは、悪玉菌が増える原因とされています。善玉菌はサプリとしていろいろ売られていますが、善玉菌が何億個入っていても本当に効いているかは疑問です。飲んだ善玉菌が胃液や胆汁で分解されずに無事に大腸にたどり着けるか、大腸に住み着いてくれるか、そこでちゃんと働いているかが証明されていません。サプリなんかよりも、善玉菌を増やすのにいい食品として、食物繊維やオリゴ糖があります。大豆、玉ねぎ、ごぼう、にんにく、アスパラガス、バナナ、海藻などに含まれています。大切な善玉菌を、元気に育ててあげましょう！

この善玉菌を治療に使えるようにと、健康な人の善玉菌をそのまま飲む、つまりウンチをカプセルに入れて飲むのが良いと考える人たちがいます。長く過敏性腸炎に悩む私の親友は、この話をすると、「人のウンチを飲むなんて、絶対に嫌だ！」と叫んでいました。糞便移植というこの治療法は、大腸内視鏡を入れてばらまく方法が近年一部の難治性腸炎に使われて、かなり有効とされています。いろんな病気をこの移植で治せる時代が来たら、あなたもヨソ様のウンチ入り薬を飲まされるかも。病気は早く治しておいたほうが、無難です。



☆診療所の壁に中川蘆月氏の書による大作を飾りました、一度ご覧ください★

「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

鶴本町北4丁目3-4 ☎ 62-4406

あなたの
悩みに
面談
電話 **完全無料**

コタエを
出します

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

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)

電話で相談

011-281-8686

1回15分
相談無料

※掲載の時間や相談方法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

みんなの 国民年金

■国民年金手帳から基礎年金番号通知書へ変わっています！

初めて年金制度へ加入する方(20歳に到達した方、20歳前に厚生年金被保険者となった方)に対し、年金手帳に代わり、紙の「基礎年金番号通知書」が交付されます。

すでに年金手帳を交付されている方には、基礎年金番号通知書の交付は行いません。現在、お持ちの年金手帳は引き続き使えます！年金の手続きに必要なですので、大切に保管してください。

年金手帳の紛失等により再発行を希望される場合は、年金手帳に代わり、「基礎年金番号通知書」が発行されます。

■年金の資格期間に加えることができる期間があります！

過去に年金制度に加入していなかった期間でも、年金を受け取るために必要な「資格期間」に足すことができる場合があります。これを「合算対象期間(カラ期間)」といいます。ただし、年金額の算定には反映されません。

【カラ期間の対象となる方】

- ①昭和61年3月以前にサラリーマンの配偶者だった期間がある方
- ②平成3年3月以前に学生だった期間がある方
- ③海外に住んでいた期間がある方
- ④脱退手当金の支給対象となった期間がある方 など

詳しいことは、砂川年金事務所(☎0125-52-3892※自動音声案内①→②)へご相談してください。

■マイナポータルとの連携で「ねんきんネット」がもっと便利になります！

「ねんきんネット」とは、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報をいつでも手軽に確認できるサービスです。

●「ねんきんネット」でできること

- ・ご自身の年金記録の確認
- ・将来の年金見込額の試算 など

さらに、マイナポータルと連携することで以下のこともできます。

- ・国民年金第1号被保険者加入の届出(退職後など)
- ・国民年金保険料の免除・納付猶予の申請
- ・国民年金保険料の学生納付特例の申請 など

是非、利用登録を行いご自分の年金記録等について確認をしてください。詳しくはWEB「ねんきんネット」で検索してください。

出張します！マイナンバーカード申請

職員がご自宅などへ伺い、マイナンバーカードの申請をすることができます。写真はその場で撮影しますので、写真の用意は不要です。

■申請方法 お電話で「出張申請を希望」とお伝えください。訪問日時などは相談のうえ決めさせていただきます。

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)

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 Tel.62-2211

特殊詐欺に注意!!!

特殊詐欺被害が全国各地で発生していて、不審な電話やメールが確認されています。

不審な電話やメール等を受けた際は、詐欺被害に遭わないよう、すぐに

- ・ 滝川警察署「0125 - 24 - 0110」
- ・ 砂川警察庁舎「0125 - 54 - 0110」
- ・ 駐在所
- ・ 警察相談ダイヤル「#9110」

のいずれかにご相談ください。



上砂川岳

上砂川駐在所
62-2044
下鶉駐在所
62-2069

自転車の安全利用の促進

自転車は幅広い世代で利用される手軽な乗り物ですが、自転車も車両の仲間です。

信号や一時停止、歩行者優先など交通ルールやマナーをしっかり守って、交通事故防止に努めましょう。



運転免許証自主返納 臨時窓口開設のお知らせ

5月14日に、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ます。

自主返納を検討されている方は、上砂川駐在所、下鶉駐在所、滝川警察署、上砂川町役場へご連絡をお願いします。

山菜採りの事故防止!

雪解けが進み、山菜採りのシーズンが来ました。

山菜採りをする際の事故を防ぐため、山へは決して一人では入らず、目立つ色の防寒着を着て、食料や携帯電話を持ちましょう。

緊急時以外は、警察相談ダイヤル「#9110」をご利用ください。

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

家周りのお困りことは
ございませんか?

リカーショップ **よしかわ** ☎62-2727

5月の特売日 26・27・28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。

※5月3日、10日、15日～24日、31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 [°] ル下)
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。

【毎週火曜日】砂川からの便

下鶉2丁目バス停	11:46
下鶉バス停	11:46
鶉本町バス停	11:47
緑が丘入り口バス停	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丁目バス停	11:56
下鶉バス停	11:56
鶉本町バス停	11:57
緑が丘入り口バス停	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

上砂川岳パンケの湯 休館日のお知らせ
 館内の機械・設備点検修理のため5月11日(月)~15日(金)の5日間休館し、16日(土)より通常どおり営業します。ご不便おかけしますが、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

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。車の運転には十分に気を付けてください。

※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
 パンケの湯 FAX 0125-62-6631

○ご宴会はパンケの湯で!
 ・和食膳コース3,500円~ ご予算に応じて対応いたします。
 ・盛合せコース4,000円と5,000円の2種類+1,500円で飲み放題

○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。

○従業員、パート急募!
 詳細はフロントまでご連絡ください。社会保障制度あります。

○うまいもの市
 5月28日(木) 午前11時~
 若鶏半身揚げ、焼きそばなど販売いたします。

○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

ゴールデンウィーク期間中の公共施設等の開館日について

5月1日(金)～5月6日(水)の公共施設等の開館日についてお知らせいたします。

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
上砂川町役場	○	×	×	×	×	×
町民センター	○	○	○	×	○	○
体育センター	○	○	○	×	○	○
まちの駅ふらっと	○	○	×	×	×	×
認定こども園ふたば	○	○	×	×	×	×
上砂川児童館	○	○	×	×	×	×
町立診療所	○	×	×	×	×	×
勤医協上砂川診療所	○	×	×	×	×	×
東鶴歯科診療所	×	×	×	×	×	×
かみすながわ炭鉱館	×	○	○	○	○	○
パークゴルフ場	○	○	○	○	○	○

※天候や熊の出没等により、急遽利用制限がかかる場合があります。

休日の届出について

婚姻や出生届など、戸籍の届出は休日も受け付けています。

■休日の受付窓口 役場東館1階警備室

■注意事項 届出書の内容に不備があった場合は、証明書類の発行開始日が遅れることや届出自体が無効になる場合があります。ご不明な点は住民課戸籍年金係(☎62-2220)へお問い合わせください。

ゴールデンウィークのごみ・し尿収集のお知らせ

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
		5月3日(日)			
「燃やせるごみ」 「生ごみ」の収集	○	×	○	○	×
し尿収集	○	×	×	×	×

※上記の期間以外は通常どおりです。

■クリーンプラザくるくるの休業日

通常どおりの休業日(日曜日のみ)となります。

■資源ごみ回収日

下鶴・緑が丘・鶴本町・鶴地区 第1水曜日(5月6日)→第1木曜日(5月7日)に変更になります。

■問合せ 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

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
TEL 63-2477 FAX 63-2478
〒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(3月12日～4月14日)

お悔やみ申し上げます。

氏名	住所	年齢	月日
櫻井 美江子さん	中央	79歳	3月14日
廣部 栄子さん	朝駒	84歳	3月17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。

※東鶉・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。

■問合せ先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

5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木曜日(5月7日) 第3水曜日(5月20日)	第2水曜日(5月13日) 第4水曜日(5月27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。

※第1水曜日(6日)の収集が第1木曜日(7日)に変更となります。

燃やせないごみ・危険ごみ・小型家電

5月13・27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
- ③すべての指定ごみ袋への名前記入が不要になりました

粗大ごみ

5月20日(第3水曜日)

- 粗大ごみを出す人は、**15日(金)まで**にご連絡ください。なお、LINEでの申込みは13日(水)までです。
- 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。)

●引越前引越後整理

●生前遺品整理

●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 お客様の手間一切なし!

【上砂川町一般廃棄物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

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12313000007号/産廃許可番号第00100190521

この広告見た方/
10% OFF!

出張見積0円!



生活に必要な身体機能を維持し
自宅で生活できる!のおてつだい

いつまでも自宅で日常生活を送ることができるように集団体操、生活に必要な機能訓練、入浴や食事などを行います。気になった方、興味を持った方は
デイサービスセンターを一度体験してみませんか?お気軽にお問合せください。

〒151-8511 東京都目黒区三軒がわ1-16-1

上砂川町字上砂川22番地16

☎(0125)-62-6530

～介護のご相談のことなら～

介護相談センター 菊かみすながわ

☎(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

7	木	☆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	22	金	健康の里づくり事業～春のワンデーウォーク 上砂川岳温泉/午前10時～
11	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	25	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 ☆いきいき百歳体操を楽しく安全に 緑が丘集会所/午後1時～2時
12	火	☆乳幼児相談・健診 町民センター/午前9時30分～午後4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	26	火	☆いきいき百歳体操を楽しく安全に 下鶉生活館/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
13	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 ☆献血 町民センター駐車場/午後2時40分～4時	27	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 ☆いきいき百歳体操を楽しく安全に 鶉本町生活館/午後1時～2時 旅するはらペコレストラン(29日も開催します) まちの駅ふらっと/午後5時30分～7時
14	木	運転免許証自主返納臨時出張窓口開設 役場東館1階第3会議室/①午前9時20分～正午 ②午後1時～3時 ☆いきいき百歳体操を楽しく安全に 中央集会所/午後1時～2時	28	木	☆いきいき百歳体操を楽しく安全に 東山高齢者住宅/午後1時～2時 ☆町民センター健康・栄養相談 きつ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
18	月	♥カフェまちなか まちの駅ふらっと/午前10時～午後2時	29	金	上砂川中学校校体育祭 上砂川中学校グラウンド/午前9時～ おひさまルーム ～木の香りでひと息♪削ってつくるアロマポンポン～ 認定こども園ふたば/午前10時～11時 ☆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～2時30分
19	火	♥認知症老人と共に歩む会(さつき会)総会 町民センター/午前10時～ ☆いきいき百歳体操を楽しく安全に 鶉若葉生活館/午前10時～11時 ☆いきいき百歳体操を楽しく安全に 東鶉中央ふれあいセンター/午後1時～2時 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	30	土	中央小学校運動会 中央小学校グラウンド/午前9時～
20	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 定例行政相談 役場新館1階第1相談室/午後1時～2時 ♥介護保険オンブズパーソン 役場東館1階第3相談室/午後1時～4時			

※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

3・4・5・6・10・24・31日 砂川市立病院(☎54-2131)

17日 砂川慈恵会病院(☎54-2300)

上砂川町内の 求人一覧

(4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
理学療法士、作業療法士	(株)H I T O Y O N I	44歳以下	1人
介護支援専門員	(有)フローラ	不問	1人
医療ガラス製造(I SO管理責任者)	マイクログラス(株)北海道工場	不問	1人
看護職員	(医)萌水会	64歳以下	2人
送迎運転手	(株)萌福祉サービス	不問	1人
一般土木作業員	(有)中森組	不問	2人
パン粉製造スタッフ	共栄フード(株)北海道工場	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/>

