

Public Relations Kamisunagawa



広報
No.891

かみすながわ

2026年

8

～ちいさいマチのでっかい魅力。～



CONTENTS

- 町議会の動き(令和8年第4回臨時会 7月21日)
- 全国瞬時警報システム全国一斉情報伝達試験について
- 防災行政無線を活用したヒグマの出没情報について
- ドローンのテストフライト実施について
- 「第24回仮装盆踊り・花火大会」開催のお知らせ
- かみすながわぐるっと紅葉マラニックについて
- 第1・2回ケアサポーター養成講座のご案内
- 高校等就学費助成事業について など

今月の表紙「令和8年上砂川消防演習」

6月21日(日)に上砂川支署で開催され、分列行進や小隊訓練、ポンプ車操法等、日頃の訓練の成果を披露しました。

2026年6月末現在

人口 2,171 (－ 11) 男 1,029 (－ 7)
世帯 1,400 (－ 5) 女 1,142 (－ 4)

町議会の動き

第4回臨時会(令和8年7月21日)

令和8年第4回臨時会が7月21日(火)に議事堂で開催され、以下の内容について提案し、可決されました。

■議案第34号【上砂川町役場庁舎太陽光発電導入工事請負契約締結について】

上砂川町役場庁舎太陽光発電導入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又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回全国瞬時警報システム全国一斉情報伝達試験が実施されます

令和8年8月26日(水)午前11時から町内3か所のスピーカーおよび戸別受信機に自動的に音声が発送されますのでご確認をお願いいたします。

放送内容は

- ①上り4音チャイム ②「これは、Jアラートのテストです」×3回
③「こちらは ぼうさいかみすながわです」 ④下り4音チャイム です。

また、町公式LINE、登録制メールにも配信されますのでご確認ください。

災害等が発生し、試験が中止となった場合は予備日の9月9日(水)午前11時に実施されます。

■問合先 総務課総務係(防災担当)(☎62-2011)

さわやかトイレ使用禁止について

さわやかトイレの改修工事にともない、下記の期間において使用できなくなります。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

なお、バス待合所は期間中もご利用できます。

■期 間 8月17日(月)～10月9日(金)※予定

■問合先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

「こどもの人権相談」強化週間のお知らせ ～聞かせてほしい あなたの気持ち～

法務局では、こどもの人権についての専用相談電話「こどもの人権110番」を設置しているほか、チャット(LINE)による人権相談も受け付けています。いじめや虐待など、こどもの人権に関する悩みをご相談ください。

なお、令和8年8月28日(金)から9月3日(木)までは、「全国一斉『こどもの人権相談』強化週間」です。期間中は、平日の受付時間を延長して、土日に対応します。

こどもの人権110番 0120-007-110 (全国共通・通話料無料)



人権イメージキャラクター
人KENまる君



友だち追加は
こちらから！



人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

■平日の受付時間：午前8時30分～午後5時15分(年末年始を除く)

■強化週間中の受付時間

8月28日(金)、8月31日(月)～9月3日(木) 午前8時30分～午後7時

8月29日(土)、8月30日(日) 午前10時～午後5時

防災行政無線を活用したヒグマの出没情報放送を開始します！

令和8年4月1日から防災行政無線の運用を開始し、防災情報などの放送を行っております。放送する内容にヒグマの出没情報を追加し、町民の皆様に速やかにお知らせいたします。

- 放送基準 市街地付近にヒグマが出没した場合
- 放送時間 平日午前8時30分から午後5時まで
(外出自粛が必要な緊急事態時は早朝および夜間でも放送する場合があります)
- 放送例 ○月○日、午前・午後○時頃、○○地区でヒグマ○頭を目撃情報がありました。
ヒグマを目撃した場合は近づかず、すぐに役場または110番で警察に通報してください。
- 放送設備 役場屋上・鶺鴒町生活館敷地内、炭鉱館南西100mの位置に設置したスピーカー
- 対象地域 東鶺鴒・中央地区出没 → 役場屋上スピーカーより放送
下鶺鴒・鶺鴒・緑が丘・鶺鴒町地区出没 → 鶺鴒町生活館敷地内スピーカーより放送
朝駒・東山・本町・中町地区出没 → 炭鉱館南西側スピーカーより放送
- 問合先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

ヒグマを目撃した際は、速やかにご連絡ください！

町では、本年度よりドローンを活用した多様なヒグマ対策の実施を予定しています。今後、これらの対策を着実に進めていくため、ヒグマの出没を目撃した際は、安全を確保した上で、速やかに建設環境課環境管理係まで情報提供のご協力をお願いいたします。

- 問合先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

ドローンのテストフライト実施について

町では、豊田通商株式会社を主体としたヒグマ対策におけるドローンの実証実験を10月に予定しております。これに先立ち、ドローンのテストフライトを下記のとおり実施いたします。期間中は安全確保に万全を期して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。

- 期 間 9月1日(火)、2日(水)、3日(木)※予備日
- 場 所 中央地区、朝駒・本町・中町地区
- 問合先 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

毎月恒例となっている「手仕事の会」が、仮装盆踊り花火大会の会場で出張体験教室を開催します！

- テ ー マ 木をまなぶ、木でつくる ～森のマグネット作り体験～
- 会 場 旧上砂川駅裏駐車場
- 日 時 8月13日(木) 午後3時～7時
- 定 員 先着60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 当日受付のみ
(午後3時より整理券配布 / 定員に達し次第受付を終了いたします)
- 問 合 先 まちの駅ふらっと 担当 吉田(☎74-6400)



「第4回かみすながわぐるっと紅葉マラニック」開催のお知らせ

10月10日(土)、「第4回かみすながわぐるっと紅葉マラニック」を開催します！

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、ぜひご参加ください！

■日 程 10月10日(土) 午前9時スタート

■内 容

コース	参加費			定員	エイド数
	高校生以上	小中学生	未就学児		
ロングコース(約23km)	5,000円 (町民：4,000円)	4,000円 (町民：3,000円)	無料	100名	9か所
ショートコース(約12km)	4,000円	3,000円		100名	5か所
ファミリーコース(約7km)	(町民：3,000円)	(町民：2,000円)		50名	4か所

■参加特典 開催第4回を記念したTシャツ、パンケの湯入浴券、そば券、本革ウォレットキーケース、各種エイド品をプレゼントします。

【参加特典の一部を紹介！】



←「きまぐれ牧場」
のんべえ
バターサンド

「木と革のnanairo」→
本革ウォレット
キーケース



※未就学児でTシャツを希望される場合は、別途1,000円をいただきます。

サイズは申込時に選択していただき、受付終了後のサイズ変更は対応できません。

Tシャツの着丈などについては広報かみすながわ7月号か町ホームページをご確認ください。

■申込方法

町民の方は、かみすながわマラニック実行委員会(事務局 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。

■申込期間 7月1日(水)～8月31日(月) ※定員になり次第申込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！

ゲスト(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



株式会社65BASE 代表
阿萬 香織 氏



町公式LINE

令和8年度上砂川中学校職場体験について

上砂川中学校2年生は、授業の一環として7月8日(水)に上砂川町役場を含む町内5箇所の事業所を訪問し、職場体験学習を行いました。

上砂川町役場には、椿原準星さんと寺内海斗さんの2名が訪問しました。今回は、「第4回かみすながわぐると紅葉マラニック」で提供する、上砂川中学校とのコラボ製品を紹介するPOPを作成しました。加えて、町広報の目的や構成などを学びながら、広報紙作成を体験しました。完成したPOPを以下に紹介します。



黒いダイヤの紅葉トロッコ



上砂川中学校2年生と地域おこし協力隊の“魂”をこめた
コラボ製品!!



紅葉をイメージした
甘酸っぱいドライフルーツ

石炭をイメージした
甘いチョコブラウニー

トロッコをイメージした
サクサクのパイ生地

上砂川町の炭鉱の歴史と、秋の紅葉の
景色をイメージし、食材でどのように表現
するかを話し合ってつくりました。

サクサクのパイ生地に包まれたチョコブラウニーの甘さと、それを引き立てるドライフルーツの絶妙な甘酸っぱさが絶品です。



制作：上砂川中学校2年生
椿原 準星、寺内 海斗

今回、制作したPOPはマラニック当日にも会場で掲示します。来場の際は、ご覧ください。
また、マラニックに参加し、上砂川中学校とのコラボ製品を味わってみてください！

※下記の写真は、7月17日(金)に行った職場体験発表会の様子です。



第24回仮装盆踊り花火大会 開催のお知らせ

■問合先・申込先 実行委員会(上砂川商工会議所) ☎62-2410

上砂川のお盆の定番イベント「第24回仮装盆踊り・花火大会」が開催されます。

今年も滝川しぶき太鼓の演奏から始まり、獅子神楽・ダンスの披露。毎年恒例の「子ども盆踊り」、踊り手の熱気が伝わる「仮装盆踊り」、音と花火のコラボレーションで夏の夜空を彩る「花火大会」が行われますので、ご家族・ご友人お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

■と き 8月13日(木)午後3時～9時(荒天時は14日に開催)

■ところ 旧JR上砂川駅裏 買物駐車場

内容・タイムスケジュール

午後3:00～	ビールパーティ開始
3:10～3:25	滝川しぶき太鼓
3:25～3:45	上砂川獅子神楽
3:45～4:50	ゲーム
5:00～5:30	ダンスパフォーマンス
5:30～6:00	子ども盆踊り
6:00～6:15	会頭・町長あいさつ
6:15～7:25	仮装盆踊り大会
7:25～7:45	仮装審査発表・表彰式
7:45～8:05	ビール券抽選会
8:05～8:15	記念花火打ち上げ
8:15～9:00	花火大会

※天候や進行等により、時間が変更になる場合があります

当日は、1杯600円のビールが
3杯も飲めて抽選券もついている
お得なビール券を1,600円で販売
します！(前売り券は1,500円で絶賛販売中)

町長賞の千円札のつかみ取り、ガソリン券1万円
分や灯油券1万円分など豪華景品を用意してい
ます。

子ども盆踊り

輪に加わって踊ると参加賞がもらえます
(小さい子は、大人と一緒に踊ってください)



仮装盆踊り 申込は当日受付けます

団体最優秀賞 40,000円相当の景品
(団体の申込みは5名以上)

個人最優秀賞 20,000円相当の景品

ゲーム大会(大ビンゴ大会)

目玉景品の500円玉のつかみ
取りや100円玉のつかみ取り、そ
の他にもたくさんの景品を用意
しています。



飲んだら乗るな！
乗るなら飲むな！

飲酒運転撲滅に
ご協力を！



上砂川町敬老会のお知らせ

町では、社会や町の発展に寄与された高齢者の皆様に感謝と敬意を表し、併せて長寿をお祝いするため、下記のとおり敬老会を開催いたします。

対象の方には、8月初旬に往復ハガキでご案内し、出欠を確認させていただきますので、ハガキに記載の返送期日までに福祉課福祉係へ返送してください。

- と き 9月11日(金) 午前10時30分
- と ころ 町民センター2階 大会議室
- 対 象 者 75歳以上の方(今年中に75歳になる方も含む)
- 送迎バス 下鶉、鶉本町、緑が丘、鶉、東鶉、朝駒、本町、中町、東山地区にお住まいの方は、送迎バスが運行されますので、ご利用ください。
- 問 合 先 福祉課福祉係(☎62-2222)

「災害時に知っておくと便利なこと・もの・行動！」

～第1回ケアサポーター養成講座のご案内～

防災士として災害時に活動されているほか、社会福祉士として各地で地域福祉活動に関わっている講師をお招きし、災害時に役立てる知識についての講座を予定しています。ケアサポーター(ボランティア)活動をする・しないにかかわらず、気になったあなたはぜひ！ご来場ください。

- と き 8月10日(月) 午後1時30分～3時
- と ころ 中央ふれあいセンター
- 講 師 一般社団法人 Wellbe Design 理事長 篠原 辰二 氏
- 内 容 講演「災害時に知っておくと便利なこと・もの・行動！」
- 対 象 一般の方、ケアサポーター等
- 参 加 料 無料
- 送 迎 町内巡回バスが送迎します。詳しくは、下記の問合先までご連絡ください。
- 特 典 今年度全5回の養成講座皆勤賞の方に景品をプレゼントします。
- 申込期限 8月3日(月)
- 申込・問合先 福祉課地域包括支援係(☎62-3370)

☆「脳活塾」

～第2回ケアサポーター養成講座のご案内～

広く活動しており道新にも掲載された講師をお招きし、脳をいきいきとさせ、元気になる講座を予定しています。ケアサポーター(ボランティア)活動をする・しないにかかわらず、気になったあなたはぜひ！ご来場ください。

- と き 9月4日(金) 午後1時30分～3時
- と ころ 町民センター
- 講 師 認定 NPO 法人シーズネット 脳活塾 塾長 柿沼 英樹 氏
- 内 容 講話と実技「脳活塾～脳の働きを活性化させて認知機能低下を防ごう～」
- 対 象 一般の方、ケアサポーター等
- 参 加 料 無料
- 送 迎 町内巡回バスが送迎します。詳しくは、下記の問合先までご連絡ください。
- 特 典 今年度全5回の養成講座皆勤賞の方に景品をプレゼントします。
- 申込期限 8月20日(木)
- 申込・問合先 健康推進課健康係(☎62-2014)

令和8年8月から高額療養費制度が変わります ～後期高齢者医療制度にご加入の方へ～

高額療養費制度とは、ひと月に病院などで支払った医療費が高くなったとき、決められた「限度額」を超えた分が戻ってくる制度です。

■なにが変わるの？

①「ひと月の限度額」が変わります

皆さまの収入の区分に合わせて、ひと月に窓口で支払う限度額が引き上げられます。

②新しく「1年間の限度額」ができます

「1年間(毎年8月～翌年7月)」の限度額が新設されます。1年間で支払った医療費の合計が限度額を超えた場合は、超えた分が後から戻ってきます。

■新しい限度額の目安(令和8年8月～令和9年7月)

ご自身の収入区分によって、限度額は以下のようになります。

「一般」や「非課税」の方には、通院だけの負担を軽くする「外来のみ」の限度額もあります。

収入の区分 (年収の目安)	ひと月の限度額 (世帯)	1年間の限度額 (世帯)	外来(通院)のみの 限度額(個人)
現役並みⅢ (約1,160万円～)	270,300円+1% ※1	168万円	(設定なし)
現役並みⅡ (約770万円～約1,160万円)	179,100円+1% ※1	111万円	(設定なし)
現役並みⅠ (約370万円～約770万円)	85,800円+1% ※1	53万円	(設定なし)
一般Ⅰ・Ⅱ (～約370万円)	61,500円	53万円	【月】 22,000円 【年】 21.6万円
住民税非課税世帯Ⅱ (下記以外の非課税世帯の方)	25,700円	29万円	【月】 11,000円 【年】 9.6万円
住民税非課税世帯Ⅰ (年金収入約80万円以下など)	15,700円	18万円	【月】 8,000円

※1 医療費が一定の金額を超えた場合は、1%分の追加負担があります。

過去12か月間に3回以上限度額に達した場合、4回目から限度額がさらに下がる仕組みもあります。

国民健康保険に加入されている方は、7月下旬に送付した『国保がある生活』をご確認ください。

■問 合 先 福祉課医療保険係(☎62-2222)

地域おこし協力隊西田隊員による 『はらぺこやけん in ふらっと「旅するレストラン」』について

広報4月号でお知らせしました「はらぺこやけん in ふらっと～旅するレストラン～」ですが、諸般の事情により、今後の開催を見合わせる事となりました。楽しみにされていた皆さまには心よりお詫び申し上げます。

今後、新たな形での実施に向けて検討してまいりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

北海道苦情審査委員制度をご存じですか

道の機関が行った業務に関する苦情を、皆さんに代わって「苦情審査委員」が公正で中立な立場から審査します。詳しくはホームページをご覧ください。

■問合先 北海道総合政策部知事室道政センター(☎011-204-5523)



ホームページはこちら

令和 8 年度の介護保険料をご確認ください

8月中旬に「令和8年度介護保険料決定のお知らせ」を送付いたします

介護保険制度は、国、道及び広域連合（市町）が負担する「公費」と、皆さんが納める「介護保険料」を財源として運営しています。

介護保険料の額は、皆さんが住み慣れたまちで、いつまでも安心して暮らせるよう、介護保険サービスがどれくらい必要になるのかを見込んだ上で介護保険事業計画を策定し、決定しています。

介護保険料基準額：年額65,400円（月額5,450円）

所得段階	対象者	算定基準	年間保険料額
第1段階	・生活保護を受けている方 ・世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている方、または前年の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が82.65万円以下の方	基準額×0.285	18,639円
第2段階	・世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が82.65万円以上120万円以下の方	基準額×0.485	31,719円
第3段階	・世帯全員が住民税非課税の方（第1、2段階以外の方）	基準額×0.685	44,799円
第4段階	・本人は住民税非課税だが、世帯の誰かに住民税が課税されていて、前年の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が82.65万円以下の方	基準額×0.9	58,860円
第5段階	・本人は住民税非課税だが、世帯の誰かに住民税が課税されている方（第4段階以外の方）	基準額	65,400円
第6段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	基準額×1.2	78,480円
第7段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額×1.3	85,020円
第8段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額×1.5	98,100円
第9段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	基準額×1.7	111,180円
第10段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	基準額×1.9	124,260円
第11段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	基準額×2.1	137,340円
第12段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	基準額×2.3	150,420円
第13段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が720万円以上の方	基準額×2.4	156,960円

◎所得の申告をお忘れなく

空知中部広域連合では介護保険法に基づき、構成市町から皆さんの所得情報を得て、本人及び世帯員の市町村民税の課税状況と所得等を基に介護保険料を算定しています。所得が未申告ですと正しい介護保険料の算定ができません。未申告の方は、お住まいの市町村民税窓口で所得申告をお願いします。

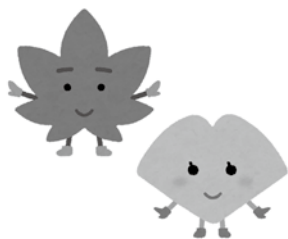
◎介護保険料が未納だと・・・

介護保険料の納め忘れがあると、未納期間に応じて、介護サービスを利用しようとするときに給付に制限を受けます。必ず納期限内に納めてください。

◎【令和8年度限り】令和7年度税制改正に伴う令和8年度の介護保険料の算定について

令和7年度の税制改正により、給与所得控除の最低保証額が55万円から65万円へ引き上げられましたが、令和8年度の介護保険料においては、従前の控除額と同額に調整して計算します。また世帯の住民税課税状況の判定においても、同様に調整して介護保険料を算定します。

【お問い合わせ】 空知中部広域連合事務局介護保険係（Tel66-2152）



検診に行こう！

子宮・乳・胃・肺・ 大腸・前立腺がん検診のお知らせ

子宮がん・乳がん検診と胃・肺・大腸がん検診を同時に受けることができます！
がんは、早期発見が重要です。健康のため、定期的に検診を受けましょう。

◆検診日程 令和8年10月6日(火) ※受付時間は下記の表をご覧ください。

◆検診会場 町民センター

◆検診内容・対象者・料金 ♪上砂川町健康マイレージの対象事業です。

検診内容		検診料金	対象者
子宮がん	子宮頸がん	各 500 円	20 歳以上の女性 ※体部がん検診は、不正出血等 自覚症状のある方のみ
	子宮体部がん		
	経膈エコー	各 1,000 円	30～60 歳の女性
	HPV 検査		
乳がん	マンモグラフィー	500 円	30 歳以上の女性
	乳房エコー(定員 18 名)	1,000 円	30～49 歳の女性
胃がん・肺がん・大腸がん		各 500 円	40 歳以上
前立腺がん		1,000 円	40 歳以上の男性
エキノコックス		200 円	小学3年生以上
肝炎ウイルス		500 円	40 歳以上 ※検査を受けたことがない方のみ

◆受付時間

健診内容	受付時間
胃・肺・大腸と子宮・乳を一緒に受ける場合	8:30、9:00、9:30、10:00、10:30
胃・肺・大腸のみを受ける場合	7:00、7:30、8:00、8:30、9:00、9:30、10:00、10:30
子宮・乳のみを受ける場合	8:30、9:00、9:30、10:00、10:30 ※午前は待ち時間が長くなることがあります。 12:00、12:30、13:00、13:30、14:00

※ただし、次に該当する方は経膈・乳房エコー・HPV検査・前立腺がん検診以外の検診料金が免除されますので、申込み時にその旨お申し出ください。

- ①町民税非課税世帯の方
- ②生活保護世帯の方

※検診日時の希望については、申込み順とさせていただきます。ただし、申込多数の場合は昨年受診していない方を優先としますのでご承知おきください。

※がん検診(子宮頸がん・乳がん)・肝炎ウイルスの無料クーポン券をお持ちの方は、無料で受けられますので、申込み時にその旨をお申し出ください。

◆そ の 他 この検診は、保険証の種類に関係なく受診できます。年齢の上限もありません。

◆申込期間 8月3日(月)～9月4日(金) ※土・日・祝日を除く

◆申込・問合先 健康推進課健康係(☎62-2014)

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届を忘れずに！

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受けている方が、引き続き手当を受ける資格があるかどうかを確認するため、8月1日現在の状況を記載し、提出していただきます。必要書類につきましては、健康推進課子育て支援係より発送しておりますのでご確認ください。

この届出がないと、8月以降の各種手当が受けられなくなりますので、必ず期間内に提出してください。

■受付期間 児童扶養手当現況届 8月3日(月)～8月31日(月)
特別児童扶養手当所得状況届 8月12日(水)～9月11日(金)

※いずれも、受給条件がありますので、現在給付を受けていない方はご相談ください。

〈各種手当の説明〉

1. 児童扶養手当とは・・・

■目 的 父または母の一方からしか養育を受けられないひとり親家庭などの児童のために手当を支給。

■支給要件

次のいずれかに該当する児童(18歳に達してから最初の3月31日まで。ただし、児童が中程度以上の障害を有する場合は20歳未満まで)の父または母もしくは養育者

- ①父または母が婚姻(事実婚含む)を解消 ②父または母が死亡
- ③父または母が重度の障害(国民年金1級程度) ④父または母の生死が不明
- ⑤父または母に引き続き1年以上遺棄されている ⑥父または母が引き続き1年以上拘禁
- ⑦父または母が裁判所からDV(ドメスティックバイオレンス)保護命令を受けた
- ⑧父または母の婚姻によらず出生 ⑨父または母共に不明

■支給額 (令和8年4月～)

児童数	全部支給	一部支給
児童1人目	48,050円	48,040円～11,340円
児童2人目以降	11,350円	11,340円～5,680円

■制 限 ①児童が児童福祉施設等に入所、または里親に預けられたときは受給不可。
②受給資格者の所得が政令で定める額以上の時は一部または全額が支給停止。

■支給時期 1・3・5・7・9・11月の年6回

2. 特別児童扶養手当とは・・・

療育手帳A判定(一部B判定)、身体障害者手帳1～3級(一部4級)程度の精神または身体に障がいがある20歳未満の児童を養育している方に支給される手当です。

■届出・問合せ 健康推進課子育て支援係(☎62-2014)

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)



無料習字教室

- と き 8月1日、22日、29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☀

～お水でちゃぶちゃぶしてみよう！～

- と き 8月26日(水) 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 こども園のテラスで、月齢に合わせてプールや噴水など、水に触れる遊びを行います。
- 持ち物 水筒(幼児のみ)、体を拭くタオル、着替え一式、オムツ
※当日は濡れてもよい服装でお越しください。お子さんは水着の持参でも可能です。
- 申 込 準備の都合上、8月24日(月)までに認定こども園ふたば(☎62-4254)へご連絡ください。

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)

きっずとママのもしもしコーナー

- と き 8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)

こども誰でも通園制度について

本制度は、すべてのお子さんの育ちを応援するため、保育所などに通っていないお子さんを一時的にお預かりする新しい制度です。保護者の就労要件を問わず、どなたでも利用できます。

■対象者

次の全てに該当する子ども

- ①町内に住民票がある
- ②生後6か月から満3歳に達する日の属する年度の末日(3月31日)までの乳幼児
- ③保育所などに通っていない

■利用場所 認定こども園ふたば

■利用方法

利用には事前の「認定申請」が必要です。利用手続きや料金などの詳細は、町ホームページをご確認ください。

■問合せ・申請先 健康推進課子育て支援係(☎62-2014)



町民センター 図書だより

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

おすすめ絵本・児童書

- ◆食べた後どうなっているのか図鑑
文：ビクトル・サバテ



出版社：日経ナショナルジオグラフィック社

おすすめ一般書

- ◆ブティック
著者：池井戸潤



出版社：ダイヤモンド社

動物が食べた後に、体内ではどうなっているのか？どうやって栄養を得ているのか？何を食べているのか？(ついでに、何に食べられているのか？)プラナリアからヒトまで、70種の動物の「入ってから出るまで」をイラストで明らかにします。消化器系の探検へ出かけよう！

- ◆たのしいおもちゃのかくれんぼ いしかわこうじ
◆きれいなかがりたのしいまつり 加古里子
◆おおきいちょうちんちいさいちょうちん 加古里子
◆きょうりゅうオーディション たしろちさと

- ◆最果てキッチン 高山環
◆拳の音が聞こえるか 岩井圭也
◆あの人と、あのとき、食べた。 榎野道流
◆豆は煮えたか 朝井まかて
◆ほどなく、お別れです 思い出の箱 長月天音
◆風間教場 長岡弘樹
◆救いたくない命 俺たちは神じゃない2 中山祐次郎
◆猿 京極夏彦
◆倒産続きの彼女 新川帆立
◆さよならの保険金 額賀滯
◆暗闇法廷 下村敦史
◆睡蓮 白石一文

配達する本一覧



- | | | | |
|-------------------------------|---------|-----------------------------------|-------------|
| ◆蝦夷拾遺たば風 | 宇江佐真理 | ◆笠原将弘の献立の極み70 | 笠原将弘 |
| ◆迷惑な終活 | 内館牧子 | ◆とびきり簡単、とびきりおいしい志麻さんのおやつ | タサン志麻 |
| ◆団長とエース | 栗山圭介 | ◆syunkonカフェごはん(8)読むとやる気が出る簡単絶品レシピ | 山本ゆり |
| ◆夜空に浮かぶ欠けた月たち | 窪美澄 | ◆はじめての小さな庭づくりー小スペースをもっと素敵に | 山元和美 |
| ◆麦本三步の好きなもの | 住野よる | ◆こだわらない練習「それ、どうでもいい」という過ごし方 | 小池龍之介 |
| ◆東京新大橋雨中図 | 杉本章子 | ◆作り置きサラダー冷めてもおいしい。ねかせるからもっとおいしい。 | 主婦の友社 |
| ◆東京輪舞 | 月村了衛 | ◆これだけで、ラクうまごはんーよくばらない。やり過ぎない。 | 瀬尾幸子 |
| ◆答えは市役所3階に | 辻堂ゆめ | ◆2品献立でひとり分から作れる！かんたん和食 | 吉田愛 |
| ◆屋上のウインドノーツ | 額賀滯 | ◆雑草と楽しむ庭づくりーオーガニック・ガーデン・ハンドブック | ひきちガーデンサービス |
| ◆ユリゴコロ | 沼田まほかる | ◆初めてのハーブ栽培手帖ー5万人が愛したハーブ入門書 | 小黒晃 |
| ◆ウー・ウェンの100年スープ | ウー・ウェン | ◆暦に学ぶ野菜づくりの知恵 畑仕事の十二カ月 | 久保田豊和 |
| ◆帰宅後15分しか、かけません！無敵の仕事帰りごはん100 | みき | ◆運動習慣ゼロの人のための疲れない！動けるカラダをつくるテク | 清水忍 |
| ◆アイラップで簡単レシピー おうちごはんの大革命！ | 橋本加名子 | ◆あなたは半年前に食べたものでできている | 村山彩 |
| ◆大人のためのコーヒー絵本 | アンヌ・カロン | ◆心から喜んでもらえる贈りもののマナー | 富田いづみ |
| ◆とびきりおいしいおうちごはんー小学生からのたのしい料理 | 野村友里 | ◆これはしない、あれはする | 小林照子 |

「第175回 芥川賞・直木賞」特集



8月の特集は芥川賞・直木賞特集になります。芥川賞と直木賞はどう違うのかを軽く説明すると、芥川賞は無名・新進作家による純文学の中・短編小説を対象とする一方で、直木賞は新進・中堅作家によるエンターテインメント小説(大衆文学)を対象としています。

読んだことない方も一度読んでみると面白いかもしれませんね！町民センター近くにきた際は図書室に寄ってみてくださいね。

6月18日 滝川市国際交流員来校



滝川市国際交流員のビエルマ・アシュリーさんが中央小学校に来校し、英語の授業やダンスなどで児童と交流しました。

6月18日 無人航空機操縦士資格取得



ドローンフライト講座を受講した河原孝芽さん(写真左)が、二等無人航空機操縦士資格を取得されました。

6月22日 きっずキッズクッキング



小学生14名と食育サポーター7名で焼きそばと白玉団子を作り、おいしく食べました。「1日に必要な野菜の量」についてクイズを通して学びました。

6月26日 上砂川町戦没者追悼式



町民センターにて、上砂川町戦没者追悼式が行われました。

7月6日
中央小学校3・4年生 奥沢浄水場見学



水の大切さと水道水を造る浄水場の重要性を学ぶため、取水から浄水までの工程を学びました。初めて見る浄水場に興味津々で、疑問点を積極的に質問していました。

7月14日 北海道議会 産炭地域振興・GX推進・エネルギー調査特別委員会 意見交換会



役場大会議室にて、産炭地としてのこれまでの取組と現状について意見交換を行いました。

7月13日・22日 夏の交通安全運動～旗の波街頭啓発～



中央ふれあいセンター前にて、7月13日には「建設業協会」、22日には「各町老人クラブ」の方々に交通安全運動にご協力をいただきました。

7月15日 第51回衆議院議員総選挙に係る
総務大臣表彰



現上砂川町選挙管理委員会委員長の岡克人氏が選挙事務の適正な管理執行などに尽力した功績が認められ、総務大臣表彰を受賞されました。

7月17日 社協・日赤
たすけあいチャリティパーティー



町民センターで開催され、約150名が参加しました。益金はチャリティパーティー実行委員会から日本赤十字社及び上砂川町社会福祉協議会へ寄付されます。

全国道場少年剣道大会出場！！ 安藤 司さん



7月28日に日本武道館で開催される、第60回全国道場少年剣道大会小学生団体に出場する、「砂川錬心館」所属の安藤司さん(中央小学校6年生)が7月3日に上砂川町役場を訪問されました。

北海道道場連盟剣道大会・小学校団体戦において、団体戦3位により全国大会の切符を手に入れました。

安藤さんは「みんなで力を合わせて、1回でも多く勝てるよう頑張ります。」と決意表明されました。

高校等就学費助成事業(上半期)について

町では、高校等に在学する生徒の保護者の経済的な負担の軽減を目的に、就学費の一部(上半期60,000円、下半期60,000円)を助成します。

該当する年齢の子のいるご家庭に対し、8月上旬に上半期分申請に係る関係書類を送付いたしますので、申請書に必要事項を記載のうえ、在学証明書と併せて教育委員会学務係まで提出願います。
※在学証明書は申請日において1か月以内に発行されたもの。

なお、該当するご家庭であるにも関わらず、申請書が送付されない場合は、お手数ですが教育委員会学務係までお問い合わせください。

■次の条件を満たすご家庭が対象となります

- ①現在、学校教育法に規定する高等学校(通常の高校、特別支援学校高等部、高等専門学校第3学年まで)に通学する生徒の保護者で町内に住所を有する方
- ②生活保護を受けていないご家庭
- ③町税および使用料等を滞納していないご家庭

■申請書提出締切 9月9日(水) 午後5時必着(郵送可)

■提出先・問合せ 〒073-0292 上砂川町字上砂川町40番地10

上砂川町教育委員会学務係(役場2階) (☎62-2881)

「就職・転職された方へ」国民健康保険の喪失手続きはお済みですか？

新しく社会保険等に参加された方は、一定の期間内に国民健康保険の喪失手続きが必要となります。「会社で手続きしてくれたはず」は間違いです！ご自身での手続きをお願いします。

■やらないとどうなるの？

会社の健康保険とは別に国民健康保険税が課税され続けてしまいます。

■何をすればいいの？

「社会保険に加入したことの分かる書類(資格確認書等)」と「国民健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ」をお持ちの上、福祉課医療保険係の窓口までお越しください。

■問合せ 資格に関すること：福祉課医療保険係(☎62-2222)

保険税に関すること：住民課税務係(☎62-2013)

町税の納期限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 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 8月分	
・駐車場使用料 8月分	
・町有財産貸付料 8月分	
・車庫用地賃付料 8月分	
・国民健康保険税 2期分	
・後期高齢者医療保険料 2期分	
・道町民税 2期分	

納期限：令和8年8月31日

ご厚志ありがとうございます。

上砂川町社会福祉協議会へ

宮本 康子 様

町民芸術鑑賞のご案内

今年度の町民芸術鑑賞は、上砂川町文化協会創立60周年を記念して開催します。出演者はテレビでもおなじみの落語家、林家三平氏と月亭方正氏をお迎えし、笑いあふれる寄席をお届けします。本格的な落語を間近で楽しめる貴重な機会ですので、ご家族やご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

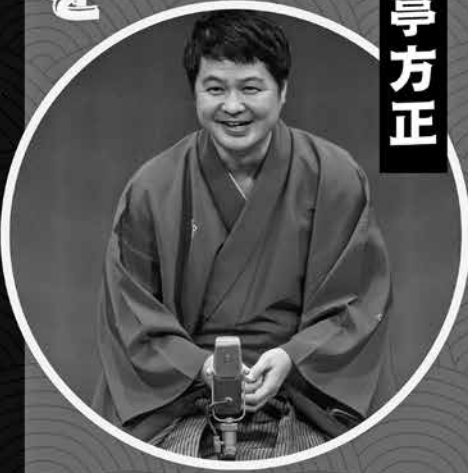
上砂川町文化協会創立60周年記念
上砂川町民芸術鑑賞

心にしみる話芸と
笑いのひとときを

林家三平



月亭方正



二人会



令和8年
10.18日

開場 13:30 / 開演 14:00

会場 上砂川町体育センター

北海道空知郡上砂川町字上砂川町127番地7

《入場料》**《無料》** ※入場には、事前に整理券又はオンライン申し込みが必要となります。

お問い合わせ

上砂川町
教育委員会社会教育係
TEL 0125-62-2881

会場・駐車場のご案内



配布場所

整理券の配布は下記3施設での配布又はオンラインでの申し込みとなります。

上砂川町教育委員会社会教育係 (0125-62-2881)
上砂川町民センター (0125-62-5225)
上砂川岳温泉パンケの湯 (0125-62-2526)

【事前配布期間】

先行配布（町民限定）
8月1日～8月24日
一般配布（町内外問わず）
8月25日～10月3日

【オンライン申し込み】

こちらの二次元コードから



主催：上砂川町教育委員会

「原爆と人間展」の開催について

昭和20年8月に広島・長崎に原子爆弾が投下されてから81年になります。唯一の戦争被爆国として、核兵器の恐ろしさを広く知っていただき、改めて平和の尊さについて考える機会として、「原爆と人間展」を開催いたします。

■日時 令和8年7月31日(金)～8月6日(木)午前9時～午後9時
※8月3日は町民センター休館日のため開催していません。

■場所 町民センター ロビー

8月は「北方領土返還要求運動の強調月間」です

日本固有の領土である択捉島、国後島、色丹島、歯舞群島からなる北方四島の早期返還の実現については、道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。

北海道では、この北方領土問題の解決に向け、道民世論の結集を図り、国の外交交渉を積極的に後押しするため、昭和41年から、旧ソ連邦が日本に対し宣戦を布告し、北方領土問題の発端となった月である8月を「北方領土返還要求運動強調月間」として、重点的な返還要求運動を実施しています。

8月3日(月)から31日(月)まで、役場1階正面玄関付近に署名コーナーの設置を予定しております。



資源ごみの分別について

最近、ごみ処理施設内で資源ごみ内にスプレー缶が混入している事案が発生しました。

火災の原因となりますのでスプレー缶は、必ず中身を使い切り・穴を開けずに「危険ごみ」として捨ててください。

資源ごみの分別については7月号広報で配布した「ごみの分別と正しい出し方②」のパンフレットを参照し、適正なごみの分別にご理解・ご協力をお願いします。

■問合先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

健康の里づくり事業 「マジックショーと高齢者犯罪予防対策教室」の開催

- と き 8月21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
- 講 師 旭川市 西垣 良克 氏
- 参加特典 当日は350円で温泉に入浴できます。
- 申込締切 8月17日(月)
- そ の 他 当日は無料送迎バスを運行いたします。
- 申込・問合先 上砂川岳温泉パンケの湯(☎62-2526)
企画課産業振興係(☎62-2223)

○送迎バス発着時間

9:05 S55鶴改良住宅入口(プール下)
9:10 下鶴南2条1丁目付近(変更)
9:11 下鶴生活館跡地
9:12 下鶴南1条2丁目(電話ボックス前)
9:16 鶴本町生活館
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(旧中村スタンド前)
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



日常生活でも役立つロープワーク

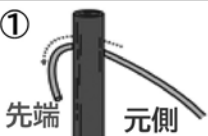
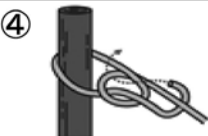
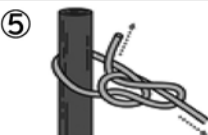
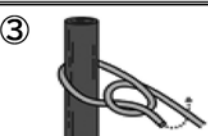
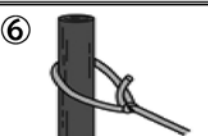


ロープワークとは、ロープの結び方・扱い方という意味で、防災やキャンプだけではなく、日常生活でも役立ち、ロープワークと聞くと難しく感じますが、やってみると思っていたより簡単で、覚えておいて損はありません。

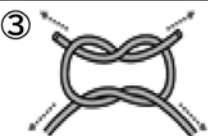
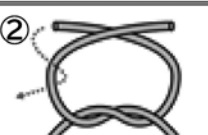
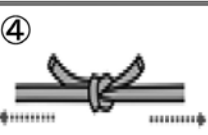
簡単に結べて使用中に緩んだりほどけたりすることがない一方で、ほどくときには容易にほどくことができるのが特徴で、様々なシーンで役に立つロープワークを3つ紹介します。



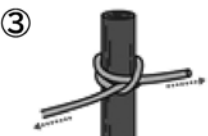
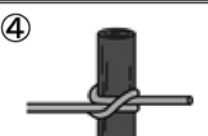
1. もやい結び：力が掛かっても輪の大きさが変わらず、大きな力にも耐えることができる結び方で、使い勝手のよさや用途から「結び目の王」と呼ばれています。

① 	ロープを結びたいもの(木など)に回します。	④ 	ロープの先端を輪の上から通します。
② 	ロープの元側が下になるように、輪を作ります。	⑤ 	ロープの先端と、ロープの元側を互いに別の方向に引っ張ります。
③ 	ロープの先端を、輪の下から通して、ロープの先端を元側のロープの下を通します。	⑥ 	しっかりと結びを締めることができます。完成です。

2. 本結び(帯締め結び・風呂敷結び)：2本の同じ太さのロープを連結させる結び方で、しっかりと硬く結べて、解きたいときは簡単に解けます。

① 	つなぎたい同じ太さのロープを交差させて、結びます。	③ 	ロープの先端と元側を一緒に持ち、別の方向に引っ張ります。
② 	左側の先端が前側にあるロープをもう一方のロープの上に重ねて、ロープに絡ませます。	④ 	しっかりと結びを締めることができます。完成です。

3. 巻き結び(徳利結び)：棒などにロープを固定したり、集めた枝などを束ねたりするときの結び方で、締め付けた状態から緩みにくいのが特徴です。

① 	ロープを結びたいものに回し先端が元側のロープの下を通します。	③ 	ロープの先端と、ロープの元側を互いに別の方向に引っ張ります。
② 	先端をはじめに巻き付けたロープの上側を通し、2回目に巻き付けたロープの内側へ通します。	④ 	しっかりと結びを締めることができます。完成です。

興味のある方は、ぜひ挑戦してみてください。今回3つ紹介しましたが、この他にも役に立つ結び方はたくさんあります。消防署で職員が指導することも可能です。

■問合先 砂川消防署上砂川支署救急係(☎62-2021)

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)

☆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9ページをご覧ください

今月のイチオシは、「血管年齢測定」です。センサーに指を20秒入れるだけで、血の流れから血管年齢がわかる機械をご用意しました。血管が固くなると、全身に酸素や栄養素が行き渡りにくくなり、体の不調を引き起こす原因になります。

生活習慣を改善することで、血管の弾力性を取り戻すことができます。自分の血管年齢を測定してみませんか？費用は無料ですので、ぜひご利用ください。

当日は、事前予約なしでも検査は実施できますが、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 8月27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(大会議室)
- 内 容 血流測定
※健康・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)

☆80歳以上で、20本以上 自分の歯が残っている方募集！

自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食物を噛むことができ、20本未満人に比べて全身の健康度が高く、病気にもかかりにくく、日々元気に生活をしている人が多いことから、80歳で歯を20本残そうという「8020運動」を推進しています。そこで、8020に該当する方を募集しますので、下記までご連絡ください。(※昨年まで応募していない方が対象となります。)

- 特 典 記念品(歯ブラシ1年分)贈呈
- 応募締切 8月13日(木)
- 応募・問合せ先 健康推進課健康係(☎62-2014)

☆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 9月29日(火)
※時間は、申込締切後に調整させていただきます。
- 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 8月31日(月)
- 申込・問合せ先 健康推進課健康係(☎62-2014)

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。お気軽にご利用ください。

開催日	開催場所	担当弁護士名
8月4日(火)	東館1階第4相談室	佐藤 雅一 弁護士
8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。



町公式LINEからも
予約可能です

- 申込・問合せ先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)

「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：笹島)

会社HP



PR動画



情 報 掲 示 板

令和9年度砂川地区広域消防組合消防職員募集

■勤 務 地 砂川地区広域消防組合管内

■受験資格 ①～③の全てを満たす方

①採用後、砂川地区広域消防組合管内の指定される市町に居住可能な方

②普通自動車免許(A T限定免許を除く)取得されている方、または令和9年3月までに取得見込みの方

③平成17年4月2日以降に生まれ、救急救命士の資格を有する(令和9年4月までに資格取得見込みを含む)

■登録人員 若干名

■試 験 日 令和8年9月20日(日)

■採 用 日 令和9年4月1日

■申 込 令和8年7月27日(月)～8月17日(月)までに下記へ(必着)

■願書提出先・問合せ

〒073-0152 砂川市東2条北7丁目1番5号 砂川地区広域消防組合総務課職員係(☎0125-54-2196)

※募集要項、申込書は砂川地区広域消防組合のホームページからダウンロードしてください。



砂川地区広域消防組合消防職員募集
ホームページ

消費者協会からのお知らせ ～学習会のご案内～

■日 時 8月19日(水) 午後1時30分～3時

■会 場 町民センター2階大会議室

■テーマ 終活に向けて人生100年を元気に
乗り切るために

■講 師 北海道消費者協会
非常勤講師 佐藤 美樹 氏

■内 容 暮らしやすく使いやすさを考えた収納や、
不要品を減らし、本当に必要なものをわか
りやすい場所にまとめて保管するなど、人
生100年を元気に乗り切るために暮らしが
整う片付け術や終活に向けて、もしもの
ときに家族が困らないような身の回りの整理
などをお話していただきます。

■申込締切 8月7日(金)

■申込・問合せ先 上砂川消費者協会(☎62-2243)

※会員以外の方も参加できますので、ぜひお誘いあ
わせの上、たくさんの参加をお待ちしております。

※送迎バス乗車時刻と場所については広報7月号30
ページをご覧ください。

親子で学ぼう「ゼロカーボン」工作教室を 開催します！

環境意識を高めることを目的に、親子で楽しく学ん
でみませんか？

たくさんのご参加をお待ちしています！

■と き 8月9日(日) 午前10時～正午

■と ころ 町民センター2階大会議室

■対 象 町内在住の小学3年生から6年生
(保護者同伴必須)

※小学1、2年生のお子さんも、お兄さ
んお姉さんと一緒に参加する場合は、
参加できます。

■申 込 下記の二次元コードまたは建設環境課脱
炭素推進担当係に電話でお申込みくだ
さい。

■申込締切 8月5日(水)

■問 合 先 建設環境課脱炭素推進担当係
(☎62-2221)



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 サウライ

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

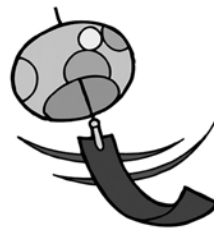
(介護の事ならお気軽にご相談ください)

※随時ご見学できます。

下鶉南2条1丁目3-1 (☎62-5252)

完全栄養食 卵はすごい！

上砂川町立診療所 小松正伸



夏は暑い、これは当然だけど、最近の街中は酷暑なんて言葉が使われだして、もはや殺人的な暑さの日も。気象庁やメディアは、暑いときはクーラーを適度に使いましょうというけれど、部屋の中は涼しくなっても、暑い空気を外に放り出していて、電気をうんと消費するんだから、世界中の人がクーラーを使えば、ますます地球は温暖化される。人間は自分たちだけ快適ならいいと思っているけれど、それでいいんでしょうか？昔の人の知恵をもっと生かせないものかと、考え込んでしまいます。

その昔、入院患者さんへのお見舞いに持って行くのは、たいてい竹かごに入れたニワトリの卵でした。現代人は卵がコレステロール値を上げるからと間違った知恵で、敬遠する方がいます。そして物価の優等生といわれた卵は値上がりして、なかなか買いづらくなりました。卵ちゃん、あんたをうんとほめてあげるね。だって卵を産む鶏たちはまだ7～8年は産めるのに、だんだん産む数が減るからという人間の都合で、2年くらいで処分されてしまうのですから。

卵は、完全栄養食と言われるほど、栄養分の種類が豊富でバランスが取れています。例えばタンパク質は、卵1個に6g、(成人の1日必要量は50～60g)、必須アミノ酸を含む良質のたんぱく質です。なにも通販でスッポンの錠剤を買わなくてもいいんです、あんな高価で効果の疑わしいものを。だいたい、通販なんて一度食らいついたら、なかなか手離してくれない、スッポンとおんなじ。

黄身には脂質が多く、この中でリノール酸は体では作ることができないもの。オレイン酸は悪玉コレステロールを抑えてくれます。卵黄コリンは脳機能の維持に役立つとされ、実際ある研究では、適度に卵を食べれば、アルツハイマー病の危険性を下げることができるとされました。

別な研究では、卵を食べない男性は、うつ病になりやすいのだそうです。

卵に含まれるビタミンB2、B12は、神経の働きを助け、血液を増やし、皮膚の美容にも役立ちます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて、骨や歯を守ってくれます。ビタミンEは抗酸化作用で、体の免疫を守ります。コリンは神経の伝わりを保つ、脳や肝臓の働きを助けるといった作用があります。鉄、亜鉛、リンなどのミネラルも豊富で、貧血の女性にはお勧め。さらにはルテインまで含まれていますから、目にいいと効果を宣伝するルテイン入りのサプリなんてもう要らない！

卵の黄身しか食べない人がいますが、両方に大切な栄養分がはいっていて、互いに助け合って効果を出すので、丸ごと食べたほうがいいです。卵のタンパク質と脂質は、満腹感を高めてくれます。間食が減らせるかも。

こんなふうに、卵は筋肉を作り、脳を働かせて、骨を強くする、免疫力を高めるなど、たくさんの効果を持っています。いいことづくめ。だから完全栄養食なんです。糖質がはいっていないので、卵に糖質を足してやれば、パーフェクト。つまり昔の人が毎朝食べた卵かけごはん！やっぱり和食を食べていた日本人の知恵は、すごかった。

どんなものでも過ぎたるはおよばざるで、摂り過ぎはいけません。卵は1日2～3個くらいまでなら体にいいといわれて、お勧めです。この夏の暑さ、ウナギはおいしいけど高い。毎日卵を食べて、乗り切りましょう。ウナギはたまに食べるから、旨い。ニワトリちゃん、ありがとう・・・食べるということは、命を授かるということ(秋田マタギの言葉)



「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

相談予約
ダイヤル

完全無料

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

学校閉庁日の設定について

教育委員会では、学校の働き方改革のため、次の期間を小中学校の学校閉庁日といたします。
ご理解とご協力をお願いいたします。

■閉庁日

8月10日(月)～14日(金)

※小中学校ともに無人となりますので、緊急の連絡は教育委員会学務係(☎62-2881)までお願いいたします。

※上記該当日は、部活動はありません。

「スマートフォン講座」開催のお知らせ

消費者協会「スマホ倶楽部」内にてデジタル推進担当係が講師として「スマートフォン講座」を実施いたします。

どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

■日 時 ①8月20日(木) ②9月10日(木)

午後1時30分～3時

■場 所 まちの駅ふらっと

■定 員 20名

■持 ち 物 特にありません。 ※スマートフォンをお持ちでない方も参加可能です。

■参加方法 消費者協会に直接お申込みいただくか、下記の問合先までお申込みください。

■問 合 先 上砂川消費者協会(☎62-2243)

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



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。

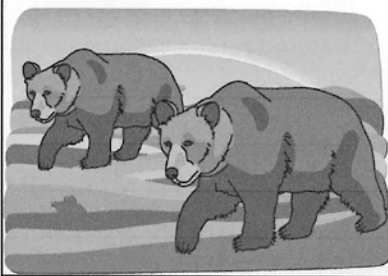
《詳しくは最寄りの当金庫本支店までお問い合わせください。》



北門信用金庫 上砂川支店 Tel.62-2211

上砂川熊目撃状況

6月、7月中、
鶺鴒4条付近、鶺鴒5条付近
で熊の目撃情報が多数ありまし
た。熊は付近をウロついているかもし
れません。
生ゴミなど、前日から出してしま
うと匂いにつられて熊が家の近くま
で来てしまうかもしれませんので、
ゴミ出しの時間は守りましょう。
ゴミを出す際は
前日の夜には出さない
ことを厳守し、ゴミ出しの時間は
守りましょう。



令和8年度第2回 北海道警察官採用試験

1次試験日: 9月13日

受付期間: 7月1日～8月14日(午後5時)



道民とともに 道民のために



北海道警察
北海道警察本部採用センター
0120-860-314

平成3年4月2日から平成21年4月1
日までに生まれた者(令和9年4月1
日現在で18歳以上36歳未満)

上砂川岳



上砂川駐在所
62-2044
下鶺鴒駐在所
62-2069

生活道路とは?

主に地域住民の日常生活に利用される、中央線
や中央分離帯などがない比較的狭い道路のこと
です。



ドライバーの皆様へ

最高速度は、交通の安全と円滑を図るために
あり、これを守ることが、ドライバー、同乗者、
歩行者、自転車の方々を守ることにつながり
ます。決められた速度の範囲内であっても、
道路状況や天候等に応じて、安全な速度で運
転するように心がけてください。

こんな道は特に気を付けよう!

民家・商店が
多い

通学路
である

天候等で
視界が悪い

カーブが
多い

警察庁HP

▼生活道路における法定速度の
引下げについて
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/seikatsudouro/seikatsudouro.html>



問い合わせ先

全国都道府県警察HP

▼各都道府県警察本部リンクは
こちらです
<https://www.npa.go.jp/link/prefectural.html>



生活道路における自動車の
法定速度が引き下げられます!!

令和8年9月1日

(2026年)
改正道路交通法施行令施行

60 km/h
↓
30 km/h

警察庁・都道府県警察

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

リカーショップ よしかわ ☎62-2727

8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(日・祝 午後5時迄)

電話1本で送迎サービスいたします。

※8月2日、9日、23日、29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（鶉プール下）
10:01	S53鶉若葉改良住宅前
10:04	下鶉南2条1丁目付近
10:05	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	下鶉南2条1丁目付近
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	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

【重要】道道工事に伴う

送迎バスルート変更のお知らせ
道道工事に伴い、以下の期間は送迎バスの運行ルートが一部変更になります。

【期間】7月1日から12月初旬

ご利用の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、お間違えの無いようご確認の上ご利用をお願い申し上げます。

※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



電話 0125-62-2526

FAX 0125-62-6631

○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。

○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。

○うまいもの市

8月20日（木）午前11時～
若鳥半身揚げ、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

■国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、将来受け取る老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)額が少なくなります。

将来の年金額を増やすために、過去10年以内であればさかのぼって納める(追納)ことができます。

【追納のメリット】

- ・将来の年金が増えます！
1年間分追納すると、全額免除の期間であれば年間で約1万円、納付猶予や学生納付特例の期間であれば年間で約2万円増えます。
- ・税金が安くなる場合があります！
追納した保険料は「社会保険料控除」の対象となります。

【追納に関するご注意】

- ・お早めの追納がお得です
免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。
- ・古い月から順に追納します
追納は、原則として一番古い月の分から順に納めていただきます。
- ・一部免除を受けた期間について
一部免除を受けた期間は、減額された残りの保険料をすでに納付していなければ追納できません。

【申込・ご相談窓口】

追納をご希望の方や、ご自身の納付状況を確認したい方は、砂川年金事務所(☎0125-52-2144)(音声案内②-②)までお願いします。

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)

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 **ハンシャイン**
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(6月15日～7月14日)

お悔やみ申し上げます。

氏名	住所	年齢	月日	氏名	住所	年齢	月日
相原 俊枝さん	東 鶉	82歳	6月17日	栗原 美枝子さん	東 鶉	70歳	7月3日
大野 吉見さん	東 鶉	89歳	6月24日	佐藤 義明さん	下 鶉	73歳	7月7日
松井 正春さん	下 鶉	75歳	7月3日	小島 光子さん	東 鶉	97歳	7月12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)

8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(8月5日) 第3水曜日(8月19日)	第2月曜日(8月10日) 第4水曜日(8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

※第2水曜日(12日)の収集が第2月曜日(10日)に変更となります。

燃やせないごみ・危険ごみ・小型家電

粗大ごみ

8月12・26日(第2・4水曜日)

8月19日(第3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

- 粗大ごみを出す人は、14日(金)までにご連絡ください。なお、LINEでの申込みは12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。)

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

●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

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2771号/北海道旭川方面公安委員会 旭東貨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!

QRコード

**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。

デイサービスセンター 竜かみすながわ
上砂川町字上砂川122番地16
TEL(0125)-62-6530

～介護のご相談のことなら～
介護相談センター 竜かみすながわ
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 土	☆胃・肺・大腸・前立腺がん健診・ エキノコックス・肝炎♪ 町民センター/午前7時～	19 水	♥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 消費者協会学習会 町民センター/午後1時30分～3時
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	20 木	スマートフォン講座 まちの駅ふらっと/午後1時30分～3時
4 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	21 金	☆かみすなヤング健診、生活保護者健診♪ 下鶉生活館/午前7時30分～10時30分 ☆胸部レントゲン検査(肺がん・結核検診) 下鶉生活館/午前10時～10時30分 健康の里づくり事業 ～マジックショーと高齢者犯罪予防対策教室 上砂川岳温泉/午前10時～正午
5 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	22 土	☆かみすなヤング健診、生活保護者健診♪(～23日) 町民センター/午前7時～10時30分 ☆Teens健診(～23日) 町民センター/午前7時～10時30分 ☆胸部レントゲン検査(肺がん・結核検診)(～23日) 下鶉生活館/午前10時～10時30分
9 日	親子で学ぼう ゼロカーボン工作教室 町民センター/午前10時～正午	25 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
10 月	ケアサポーター養成講座 東鶉中央ふれあいセンター/午後1時30分～3時	26 水	おひさまルーム ～お水でちゃぶちゃぶしてみよう！～ 認定こども園ふたば/午前10時～11時 ☆足若の日(転倒予防教室) 上砂川岳温泉/午前10時15分～11時
12 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	27 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
13 木	第24回仮装盆踊り花火大会 旧JR上砂川駅裏 買物駐車場/午後3時～9時	31 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
17 月	♥カフェまちなか 町民センター/午前10時～午後2時		
18 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 認知症老人と共に歩む会(さつき会) 町民センター/午後2時～3時30分		
19 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 定例行政相談 役場新館1階第1相談室/午後1時～2時		

※最新情報につきましては、町ホームページをご覧ください。

今月の 休日救急当番医

2日 砂川慈恵会病院(☎54-2300)
9・11・23・30日 砂川市立病院(☎54-2131)
16日 明円医院(☎53-2100)

上砂川町内の 求人一覧

(7月13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
介護支援員	(有)フローラ	不問	1 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
土木作業員	(有)サクライ	不問	2 人
医療ガラス製造(機械オペレーター)	マイクログラス(株) 北海道工場	44歳以下	1 人
営業事務	(株)岩渕建設	59歳以下	1 人
生活相談員	(株)萌福祉サービス	64歳以下	1 人
介護職員(夜勤専従)	(医)萌水会	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/>