

Public Relations Kamisunagawa



広報  
No.853

# かみすながわ

2023年

6

～ちいさいマチのでっかい魅力。～



## CONTENTS

- 町議会の動き(令和5年第2回臨時会 4月27日)
- 令和5年度の新型コロナワクチン接種について
- かみすながわフォトコンテスト2023 応募受付開始
- 児童手当を受給されている方へ
- むし歯のない子写真展
- ゼロカーボンチャレンジ
- 検診に行こう！ワンコインで、がん検診！
- 敬老祝品の贈呈について

など

## 今月の表紙 5/18 認定こども園ふたば交流事業

認定こども園ふたば、老人クラブ、地域ボランティアによる交流事業(野菜の苗植え)の様子です。

2023年4月末現在

人口 2,547 (－ 4) 男 1,174 (－ 1)  
世帯 1,569 (± 0) 女 1,373 (－ 3)

# 町議会の動き

第2回臨時会(令和5年4月27日)

令和5年第2回臨時会が、4月27日(木)に議事堂で開催され、以下の内容について提案し、すべて可決されました。

## ■議案第21号【上砂川町税条例の一部を改正する条例制定について】

地方税法等の一部を改正する法律等の公布にともなわない上砂川町税条例の関係条項を改正するものです。

## ■議案第22号【令和5年度上砂川町一般会計補正予算(第1号)】

3,790万円を追加補正し、予算総額を29億4,090万円とする提案です。(主な内容は、鶉プール上屋除却に係る費用です。)

## ☆令和5年度の新型コロナワクチン接種について

65歳以上の方、基礎疾患のある方等を対象に、春夏接種が始まります。

65歳以上の方へ、5月中旬に接種券を送付していますので、接種を希望してお手元に届いていない方は、健康推進課健康係へご連絡ください。

なお、12歳以上64歳以下で基礎疾患等がある方、医療従事者、施設従事者の方は、**接種券発行の申込みが必要**です。健康推進課健康係へ電話等でお申込みください。基礎疾患のある方は、申込みの際に、下記■その他にある表のうち1～19の何に当てはまるかお聞きしますので、番号でお伝えください。

### ■町内個別接種

上砂川町立診療所・勤医協上砂川診療所 ⇒ 平日午前の診療時間内

### ■集団接種

6月10日(土)、11日(日)、8月5日(土) ※無料送迎タクシー(乗合)は集団接種のみです。

### ■予約方法

**予約方法が申込みに変更**になっています。**接種希望の医療機関等**(個別接種希望の場合は各医療機関へ、集団接種希望の場合は健康推進課健康係)に**直接予約**をします。

接種を希望する場合は**必ず予約が必要**です。

### ■その他

次の病気や状態(基礎疾患)で、通院や入院している方が対象です。

#### 【18歳以上】

- 1. 慢性の心臓、腎臓、呼吸器、肝臓の病気
- 2. 病気や治療による免疫機能の低下
- 3. 神経疾患や神経筋疾患を原因とする身体機能の低下
- 4. 染色体異常
- 5. 血液の病気(鉄欠乏性貧血は除く)
- 6. インスリンや飲み薬で治療中又は合併症のある糖尿病
- 7. 睡眠時無呼吸症候群
- 8. 重い精神疾患
- 9. 知的障害

#### 【18歳未満】

- 10. 慢性の心臓、腎臓、呼吸器、肝臓の病気
- 11. 病気や治療による免疫機能の低下
- 12. 神経疾患や神経筋疾患を原因とする身体機能の低下
- 13. 染色体異常
- 14. 血液の病気
- 15. 代謝性疾患(糖尿病を含む。)
- 16. 悪性腫瘍
- 17. 膠原病
- 18. 内分泌疾患
- 19. 消化器疾患

・使用するワクチンは、オミクロン株対応ワクチンです。接種費用は無料です。

■問合先 健康推進課健康係(☎62-2014)

## マイナンバーカード申請臨時窓口開設のお知らせ(要予約)

健康保険被保険者証としても使うことができるマイナンバーカードの申請やマイナポイントの申請のため臨時窓口を開設しています。6月の開設日は次のとおりですので、希望する方は、住民課戸籍年金係へお申し込みください。なお、平日開庁時間でも、申請することはできますので、ご都合のよい日時にお越しください。

また、平日役場に来庁できずマイナンバーカードを受け取っていない方も交付できますので、この機会にお申し込みください。

- 日 時 6月17日(土) 午前9時～正午  
■場 所 町民センター1階中会議室 ■定 員 30名  
■事前予約日 6月1日(木)～14日(水)まで  
(定員に達した場合はその時点で予約受付を終了します。)

- 持 ち 物 (1)通知カード(紛失している場合は不要)  
(2)身分証明書(写真付きの場合は1点、写真なしの場合は2点)  
例：運転免許証、健康保険被保険者証、介護保険被保険者証など  
(3)住民基本台帳カード(取得している方のみ)  
※写真は臨時窓口会場で撮影することができます。

- そ の 他 当日4種類の暗証番号を設定していただきます。  
①アルファベットと数字を組み合わせた6文字以上  
②～④数字のみ4桁(②～④は同じ暗証番号でも良い)

〈マイナポイントを申請する方〉※令和5年2月28日までにマイナンバーカードを申請した方が対象

- 持 ち 物 (1)マイナンバーカード  
(2)マイナンバーカードに設定している4桁の暗証番号  
(3)キャッシュレス決済ができるカード(ペコマカード、RARAプリカ、WAONカードなど)  
(4)通帳またはキャッシュカード(公金受取口座を登録する方のみ)

- 予約連絡先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)



町公式LINEからも  
予約可能になりました

### 出張します！！マイナンバーカードの申請手続き

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。その他、マイナンバーカードの受け取り、マイナポイントの申請なども行うことができますので、ご相談ください。

- 問 合 先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)

～デジタル庁・総務省・厚生労働省からのお知らせ～

**お早めにマイナンバーカードを受け取り、マイナポイントを申込みください！**

- ①マイナポイントの申込期限は、2023年9月末です。※9月末よりも早く申込みを締め切る決済サービスもあるので、ご注意ください。
- ②ポイントの申込みには、2023年2月末までに申請したマイナンバーカードが必要です。  
市区町村から交付通知書が届いたら、お早めにカードを受け取りにお越し下さい。
- ③ポイント申込期限(9月末)間際には窓口が混雑しますので、お早めのカード受け取りを重ねてお願いします。

※ポイント申込サイトも混雑することが考えられるので、カードを受け取ったらお早めにポイントをお申込みください!!

詳しくは、

マイナポイント

検索



## かみすながわフォトコンテスト2023 応募受付開始

上砂川町の様々な魅力を写真で伝える「かみすながわフォトコンテスト」を今年も開催いたします。

■受付期間 6月1日(木)～8月31日(木)

### ■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2023」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。

### ■表彰(予定)

・最優秀賞 1点 ・優秀賞 2点 ・入選 2点 ・特別賞 数点

※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。  
[https://town.kamisunagawa.hokkaido.jp/sangyo\\_kanko/1098.html](https://town.kamisunagawa.hokkaido.jp/sangyo_kanko/1098.html)

■問合せ先 企画課産業振興係(☎62-2223)

好評につき

## フードドライブの回収時間拡充のご案内

4月1日から消費者協会で未開封の食品を集めて、それらを必要としている団体に寄付するフードドライブを実施していますが、おかげさまでこれまでに沢山の食品が集まっております。また、回収時間を増やしてほしいとの声が多く寄せられたことから、時間を変更いたしますのでご協力をお願いいたします。

【6月1日からの回収時間】 平 日：午前8時30分から午後8時まで  
土日祝日：午前8時30分から午後5時まで

お持ちいただきたい食品

- ・お米 ・お菓子 ・缶詰 ・乾麺(パスタ・袋麺など) ・のり(乾物)
- ・レトルト食品 ・インスタント食品 ・ジュース ・ふりかけ ・調味料 など

※賞味期限が2か月以上のもの・未開封で袋など破れていないもの・常温で保存できるもの

■回収場所 役場東館入口自動販売機横

■問 合 先 消費者協会(☎62-2243)、企画課産業振興係(☎62-2223)

## 消費者協会 公式マスコットキャラクター誕生

「かすみん」…消費者協会の総会で会員の皆様に承認、  
名前をつけていただきました。  
当協会の公式マスコットキャラクター。

かみすながわみんなの新しい仲間です！！

どうぞよろしくお願ひいたします。

消費者協会では新規会員を募集しております。

年会費1,500円「消費協だより」毎月発行、研修旅行、  
各種学習会、消費生活展等のイベントがあります。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

■問合せ先 上砂川消費者協会(☎62-2243)  
平日午前8時45分～午後3時

芝桜の妖精で、  
しいたけが好きなの。  
いつも受話器を持っ  
てるからね。困ったら  
相談してね!!



## 児童手当を受給されている方へ

次の1から5に該当する方は、住民基本台帳等での確認ができない事項があるため、現況届の提出が必要です。下記へお問い合わせください。

### 【現況届の提出が必要な方】

1. 離婚協議中で配偶者と別居中の方(離婚成立済みまたは離婚協議を取りやめた場合であっても、町で把握できていない方は対象です。)
2. 配偶者からの暴力等により、住民票の住所地が実際の居住地と異なる方
3. 児童の戸籍や住民票がない方
4. 法人である未成年後見人、施設・里親の受給者
5. 住民基本台帳で住所を把握できない法人等

■受給対象 中学校卒業まで(15歳に達した後最初の3月31日まで)の子どもを養育している方

■支給額 ・3歳未満 一律 15,000円  
 ・3歳～小学校修了前 第1・2子 10,000円 第3子以降 15,000円  
 ・中学生 一律 10,000円  
 ・所得制限以上世帯 一律 5,000円

■支給時期 毎年2・6・10月にそれぞれ前月分までを支給

■問合せ・提出 健康推進課子育て支援係(☎62-2014) 〒073-0292 上砂川町字上砂川町40番地10



マイナンバーカードを用いてオンライン申請が可能です。

## 町民センター図書室だより

### おすすめ絵本・児童書

◆きょうりゅうかくれんぼ  
 作：アレックス・ラティマー  
 訳：聞かせ屋。けいたろう



親子で楽しめる参加型絵本『まいごのたまご』にも登場する人気恐竜のティラノサウルス、ブラキオサウルス、トリケラトプスなど様々な恐竜たちがかくれんぼ！そしてスペシャルゲストな“あれ”も……？  
 海や森、空など、さまざまな場所に隠れた恐竜たちと一緒にさがしてみよう！

- ◆おうさまのまえで みぎむけーみぎ！ 柏原佳世子
- ◆ノラネコぐんだん きしゃぼっぼ 工藤ノリコ
- ◆おとうさんがおとうさんになった日 長野ヒデ子
- ◆よあけ エリ・シルグ イツ

### 「初夏の季節にまつわる本」特集

今月は「初夏の季節にまつわる本」特集です。  
 5月から6月は初夏の季節となり、この季節にまつわる本を並べています。また、6月は初夏や梅雨の季節であるとともに、「ジューンブライド」という結婚にまつわる季節でもあります。そのため、結婚・家族の物語の本も並べています。  
 町民センターには、5月に実施した「キッズ体験くらぶ」にて制作したプラネタリウムの展示コーナーがあります。子どもたちが各々作ったプラネタリウムの他に星座や宇宙・星などの本も並べてありますので、お近くにお寄りの際は、是非、町民センター図書室まで足を運んでください。

### おすすめ一般書

◆魔女と過ごした七日間  
 著者：東野圭吾



- ◆街とその不確かな壁 村上春樹
- ◆くもをさがす 西加奈子
- ◆嘘つきなふたり 武田綾乃
- ◆夜がうたた寝してる間に 君嶋彼方
- ◆見果てぬ王道 川越宗一
- ◆辻番奮闘記 危急 上田秀人
- ◆レッドゾーン 夏川草介
- ◆ユア・プレゼント 青山美智子
- ◆もしも彼女が関ヶ原を戦ったら 眞邊明人
- ◆メーター検針員テゲテゲ日記 川島徹
- ◆おっばい2つとってみた 阿久津友紀
- ◆弘兼流60歳からの手ぶら人生 弘兼憲史
- ◆いけないII 道尾秀介
- ◆鎌倉駅徒歩8分、空室あり 越智月子

- 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 5日・12日・19日・26日

# 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)



## 無料お習字教室

- と き 6月10日、24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。  
※月謝は無料です。

## ☀おひさまルーム☀ ～ 親子で楽しくリトミック♪ ～

- と き 6月20日(火) 午前10時～11時30分
- ところ 認定こども園ふたば
- 対象 就学前の親子(祖父母も参加可能)
- 内容 親子で楽しくリズム遊び!
- 持ち物 水筒
- 申込 準備の都合上、6月14日(水)までに  
認定こども園ふたば(☎62-4254)へ  
ご連絡ください。

## キッズとママのもしもしコーナー

- と き 6月22日(木) 午後1時30分～4時
- ところ 町民センター3階研修室(和室)
- 内容 保健師・栄養士による健康・育児相談  
※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)

## きっずキッズクッキング

- と き 6月26日(月)  
午後2時30分～4時30分
- ところ 中央小学校調理室
- 対象 小学生
- 内容 ビビンバとぷるぷるオレンジゼリー作り
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、バンダナ、  
手ふきタオル
- 申込 6月15日(木)までに  
福祉課健康係(62-2014)  
または児童館(62-4254)  
へご連絡ください。



## 小学校の運動会に伴う 児童館の開館時間について

日にち	6月3日に運動会実施の場合	6月10日に運動会順延の場合
6月3日(土)	閉館	午前8時～午後6時
6月5日(月)	午前8時～午後6時	午後1時～午後6時
6月10日(土)	午前8時～午後6時	閉館
6月12日(月)	午後1時～午後6時	午前8時～午後6時

# むし歯のない子写真展

6月4日～10日の「歯の健康週間」にちなんで、令和4年度に3歳児健診の歯科検診を受診し、それまでむし歯が1本もなかったお子さんの写真と、保護者の方にお伺いした「お子さんがむし歯にならなかった秘訣」をご紹介します。※6月4日(日)まで、町民センターに写真を展示しています。



谷越 結愛ちゃん

## 保護者のコメント

歯が生えだしてから、歯科定期検診やフッ素塗布、日々の仕上げ磨きやデンタルフロスを使用するなど意識して行っていました。これからも、虫歯ゼロを1日でも長く保てるように続けていきたいと思います。



谷山 汐那ちゃん

## 保護者のコメント

毎日、フッ素入りの歯磨き粉で仕上げ磨きを行っています。あとは、娘が①甘い飲料をあまり好まず麦茶か水を主に飲んでいること、②仕上げ磨きを嫌がらずにさせてくれることが虫歯を作らなかった理由だと思います。



荒崎 權ちゃん

## 保護者のコメント

お菓子が大好きなので、虫歯にならない様に丁寧に仕上げ磨きをしています。



五月女 新ちゃん

## 保護者のコメント

おやつ時間を決めて、ダラダラたべないようにしました。また、歯が生え始めた頃から、フッ素入りスプレーを仕上げで使っています。子どもが好きなウルトラマンの攻撃に見立てて、虫バイ菌を倒すことで仕上げ磨きが楽しい時間になるよう心掛けました。



川岸 蒼ちゃん

## 保護者のコメント

普段からお菓子はほとんど食べさせていなく、甘いものを食べていませんでした。また、決まった時間に歯磨きの習慣を作り、子どもに挑戦させることで歯磨きをする楽しさを覚えることができたからだと思います。



黒沼 哉斗ちゃん

## 保護者のコメント

朝と夜はしっかりと丁寧に、歯磨き粉を使用して磨いています。これからも虫歯ができないように頑張ります！



東 來花ちゃん

## 保護者のコメント

毎朝、毎晩の歯磨きを行っていました。また、歯磨きが嫌いにならないように鏡を見せながら行うことや同じ時間帯に磨くことで習慣化していました。



山口 ましろちゃん

## 保護者のコメント

毎食後必ず歯磨きをさせており、自分で磨かせた後に、最後の仕上げを親がしています。また、定期的に歯医者で検診を受けています。食後の歯磨きは大切です！！



## まちの話題

4月24日 フードドライブ受渡し



4月から実施しているフードドライブ事業で集まった缶詰やレトルト食品などが、上砂川消費者協会からそらち生活サポートセンターへ受け渡されました。

5月10日 交通安全推進委員会定期総会  
&交通安全実践活動優良地区表彰



交通安全推進委員会定期総会が開催され、交通安全実践活動優良地区として、東鶉地区交通安全奉仕員友の会に感謝状が贈呈されました。

5月16日 上砂川町職員福利厚生会ごみ拾い



役場職員57人が参加し、さわやかトイレから日本庭園までの区間を4班に分かれ、トラック1台分のごみを回収しました。

5月8日 百歳表彰



百歳の誕生日を迎えられた鎌田ミヨさんに奥山町長からお祝い状と記念品が贈呈されました。

5月11日 健康の里づくり事業  
「春のワンデーウォーク」



41名が参加し、温泉から浄水場までのコースを歩きました。

5月18日 認定こども園ふたば交流事業



認定こども園ふたばの園児、老人クラブ、地域ボランティアによる交流事業として、野菜の苗植えが実施されました。



## ご厚志ありがとうございます。

### ○上砂川町へ

下鶉老人クラブ 様  
小坂 ルイ子 様

### ○上砂川町社会福祉協議会へ

上砂川地区メーデー実行委員会 様

### ○認定こども園ふたば、 中央小学校、上砂川中学校へ

東鶉ふれあいクラブ 様（雑巾1065枚）



## ゼロカーボンチャレンジ！！

2050年「ゼロカーボン北海道」の実現に向けて、できることから取り組んでみませんか？

プラスチックごみの削減、  
マイボトルを持ち歩こう！

○プラスチックごみの不適正な処理は生態系にも影響を及ぼします。  
○マイボトルやマイバッグなど繰り返し使える製品を持ち歩いて、  
ごみを減らしましょう。

- ・使い捨てのペットボトル（500ml）をステンレス製のマイボトルに置き換え、年間30回、5年利用した場合  
一人あたり年間約4kg-CO2の削減
- ・年間300枚のレジ袋を辞退してマイバッグにした場合  
一人あたり年間約1kg-CO2の削減



【関連情報】マイボトルエコアクション  
<https://mybottle-eco.com/project/>

海をきれいにしましょう！

- 日本の海岸には海に流れ出たごみがたくさん漂着しています。
- 自治体などが漂着ごみを回収していますが、清掃できない場所に漂着し、回収できないごみもたくさんあります。
- いま世界中で海洋プラスチックごみ問題が深刻化しています。  
2050年には魚より海洋ごみの量が多くなると言われています。
- 自治体や企業だけでなく、一人一人のごみを減らす意識や行動が海の未来を守ります！

- ・1年間で海に流れ込むプラスチックゴミは・・・  
1,300万トン（ゴミ収集車325万台分）
- ・全国で回収した漂着したゴミは・・・  
3万トン（ゴミ収集車約1万台分）

ごみ  
(廃棄物)

ごみ拾い運動に参加して街をきれいにしましょう！

○道内各地でごみ拾いイベントが行われています。  
参加して私たちの手で北海道をきれいにしましょう！

- (実施例) ・ラブアース・クリーンアップin北海道  
<http://www.love-earth-hokkaido.jp/love-earth/>  
・Hokkaido海のクリーンアップ大作戦  
(2022年は6月開催)

- ・道内の平成30年度のごみの総排出量は・・・  
188万ト (ゴミ収集車47万台)
- ・1人1日当たりのごみ排出量は・・・  
969グラム (全国平均918グラム)



■問合せ先 建設環境課脱炭素推進担当係(☎62-2221)

## 増えなくていい 薬と年齢

上砂川町立診療所 小松正伸

40年ほど前に東京・癌研究会病院の無給研修医でいたころ、風邪を引いたベネズエラ人の研修ドクターに、解熱剤アスピリンだけを出してほしいと言われました。さすがにアメリカで教育を受けた医師だと感心しました。これが日本の病院なら、まず血液や尿の検査、胸の写真を撮影してから（CT検査までされるかも）、3分診療「単なる風邪ですね」と言われて、薬は咳止め・痰切れ薬、熱さまし、鼻水の薬、うがい薬に加えて総合感冒薬、抗生物質までまことに多種多様、まさに「下手な鉄砲も数撃ちゃ当たる」。的外れじゃあ、当たらない。

私は、薬は少ないほうが体にいいと思っています。30年前に仕事を始めたある村でそんな調子でやっていたら、ある日村長が来て「村の人たちから今度来た医者は、薬をあんまり出してくれないと苦情を言われた」と。はあ、この村は薬信仰が強いんだということで、それからは自分のこだわりをあっさり捨てて、なるべく多めに薬を出しました。当時はまだ、薬をたくさん出せば患者さんは喜ぶ、病院のもうけが増えてこちらもうれしいという、のどかな時代でした。

政府の頭のいい人たちが、薬代の支出が多くなりすぎて、これじゃいかんといういろいろ考えて、病院で薬を出しても利益が出ないような制度に変えました。ほとんどの病院は自分のところで薬を出すと赤字になるので処方箋だけくれて、どこかの薬局でもらうようになりました。（薬局で指導料などが加わるので、患者さんは支払いが増えます）内服薬が6種類以上の多剤投与になると、病院は減算といって支払われる収入が減らされ損をするようになっていきます。

人間の体はもともと不具合を自分の力で治そうとする、自然治癒力を持っています。薬はそれを助けるだけの対症療法。糖尿病やコレステロールの高い人、高血圧などほとんどの病気は、生活習慣を変えれば良くすることができます。薬を減らしたりやめることだって、できるのです。人間の持つ四苦のうち「病」を、医者がホントに治している部分は、どれくらいあるでしょう。「老化」と「死」は、医者も薬も治すことはできません。老化に伴ういろいろな症状、不具合は、受け入れて付き合うしかないのです。



私たちの体は何万年も前から、自然に囲まれて生活し、自然素材を食べ、それによってできた腸内細菌と、助けあって生きてきました。化学物質を人工合成して作られた第一号の薬は、120年前に作られた「アスピリン」。それから現代まで、人類は非常に多くの合成薬を作り続けてきました。こんな化学物質の塊をごちゃごちゃ飲み続けたり、食品に混ぜたら、体にいいわけがない。腸内細菌はその種類が変わってしまい、さまざまな病気を生じさせるようになります。化学物質を分解処理する肝臓や、尿を作って外へ出してくれる腎臓は、働き過ぎで悲鳴をあげるでしょう。薬1つを飲む人に比べて、5剤服用だと副作用の起きる確率は16倍、10剤ならなんと512倍(!)とされています。患者さんを減らしたくないからか、たいして必要もないような薬をダラダラと出し続ける医者がいるため、心ある医師たちは「長生きしたけりゃ、医者に行くな」と警告する人までいます。私は、6剤以上の薬はできるだけ出さないように心がけています。ある意味、薬は体に毒。頭と薬は使いよう、なのですから。

## 健康診断とがん検診のお勧め

勤医協上砂川診療所 坂上哲司

皆さん、こんにちは。今回は健康診断とがん検診のお勧めです。糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病はほとんど症状が無く進行します。また、多くのがんもかなり進行してから症状が出ます。どちらも早期発見が病気を進行させないために有効です。

上砂川町ホームページによると、特定検診、かみすなヤング健診（20-39歳）は集団検診として8月に、個別健診として町内医療機関で7月から翌年2月まで実施しております。この機会にぜひ受診をお勧めします。健診を受けても、見方がわからないとかいつも同じと放置している方もいらっしゃるかもしれません。いくつか説明します。

健診でまずひっかかるのが血圧、脂質、血糖などでしょうか。血圧は日常より高めに出ることが多いと思われまます。病院での高血圧の基準は上が140または下が90以上、家庭での血圧は上が135または下が85以上となっています。正常といわれる血圧はもっと低い値となります。高めの結果が出た方は、血圧計を購入していただいて自宅での時々測定や医療機関への受診をお勧めします。40歳以上の日本人の半分以上が高血圧になるといわれています。高血圧を放置しておく血管への圧力で内部が傷付き、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞、大動脈瘤、大動脈解離など様々な血管の病気の原因となります。下げすぎるのは良くないとの意見もありますが、高血圧を放置し続けているとこういった病気が増えるのは日常診療でも実感できるほどです。高血圧薬の普及に合わせて、脳出血は統計上も明らかに減少しました。

脂質異常も非常に多く指摘されます。脂質が高いことで、血管内におかゆのようなどろどろのカスがたまり血管が傷付きます。中性脂肪はアルコールや油もの、糖質の制限、数パーセントの体重減少で非常に改善する場合があります。悪玉であるLDLコレステロールは、喫煙や高血圧、過去の動脈硬化性の病気の有無で治療方針が決まります。日本動脈硬化学会が出している「これりすくん」というアプリがあります。健診で出た数字をこちらに入れてみると参考になるかもしれません。

血糖は、その瞬間の血糖値とヘモグロビンA1cを測定します。血糖値が持続的に高い状態が糖尿病ですが、糖尿病は糖が尿に出るだけではなく、血糖値が高いことで血管を傷つけます。ヘモグロビンA1cとは1-2か月の血糖値の平均値で、5.6%以下を正常、5.7~6.4%を糖尿病予備軍、6.5%以上を糖尿病疑いと考えます。血糖値やヘモグロビンA1cが基準値を超えると二次検査を勧められます。

がん検診は、子宮がん、乳がん、胃がん、肺がん、前立腺がん、大腸がん検診などが行われます。関連する検査として、肝炎ウイルス検査、エキノコックス検査などがあります。

胃がん健診で胃炎やその他の異常を指摘された場合、ぜひ胃カメラを受けていただき、ピロリ菌の検査をおすすめします。ピロリ菌を退治することで、将来の胃がんの危険性を非常に低くできます。また、B型やC型肝炎ウイルスの検査を受けたことがない方はぜひ一度受けていただきたいと思います。採血をするだけです。肝炎ウイルスの治療した場合、将来の肝臓がんの危険性が低くなります。いわば、予防出来るがんです。



大腸がん検診は、提出していただいた便の中に血液が混ざっていないか調べる簡単な検査です。これに引っかかった場合大腸カメラが必要となります。がんとなりうるポリープや早期のがんが見つかった場合、根治の可能性が高まります。大腸カメラの検査は大変と尻込みする方も多いですが、大腸がんの死亡者数はがん全体の中で2位と非常に多いのです。簡単であるにも関わらず大腸がん検診の受診率は成人の半分以下となっています。

また、他のがん検診も定期的に受けることで早期発見につながります。お忙しい方も何とか時間を工面していただいて健診、がん検診を受けましょう。

## 健康の里づくり事業の開催について

### ○ヨガ教室①

- と き 6月13日(火)午前10時~(受付午前9時30分)
  - 講 師 カミスナヨガ生彩堂 千葉 幸子 氏
  - 締 切 6月9日(金)
- ※詳細は共通事項のとおりです。

### ○家庭菜園の専門家が教える園芸教室

- と き 6月27日(火)午前10時~(受付午前9時30分)
  - 講 師 片桐農園 園主 片桐 光一 氏  
千葉 幸子 氏
  - 締 切 6月23日(金)
- ※詳細は共通事項のとおりです。

### ○共通事項

- ところ 上砂川岳温泉パンケの湯
- 参加費 無料
- 特 典 当日は350円で入浴できます。
- その他  
当日は無料送迎バスを運行いたします。  
マスク着用は個人の判断によります。
- 申込・問合せ先  
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鷓改良住宅入口(プール下)	9:17 セイコーマート前
↓	↓
9:07 緑が丘3階建団地前	9:18 中央ふれあいセンター前
↓	↓
9:08 緑が丘集会所	9:20 役場前(東館玄関前)
↓	↓
9:10 下鶴東2丁目(電話ボックス前)	9:21 さわやかトイレ
↓	↓
9:11 旧下鶴生活館	9:22 朝駒バス停留所
↓	↓
9:12 下鶴南1条2丁目(電話ボックス前)	9:26 東山高齢者住宅
↓	↓
9:16 鶴本町生活館	9:30 温泉到着
↓	
9:16 緑が丘入口バス停前	※送りバス 12:50
↓	



## 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)

### 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
- 雇用期間 契約日から令和6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 6月15日(木)
- 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
6月6日(火)	役場東館1階第4相談室	村田 雅彦 弁護士
6月20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。
- 申込・問合せ先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)

### ★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。当日は、裸足になれる格好でお越しください。検査費用は無料ですので、お気軽にご利用ください。

なお、利用希望の方は健康推進課健康係へ予約をお願いします。

- とき 6月22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 骨量測定
- 申込・問合せ先 健康推進課健康係(☎62-2014)

### 危険物取扱者試験

#### 消防設備士試験のご案内

- 試験日 7月30日(日)
- 試験地・種類  
危険物：旭川市／全種  
滝川市／乙種・丙種  
設備士：札幌市・旭川市／全種
- 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  
(URL <https://www.shoubo-shiken.or.jp>)
- 申込期間 電子申請：6月16日(金)～23日(金)  
書面申請：6月19日(月)～26日(月)
- 問合せ先 砂川消防署上砂川支署予防係(☎62-2021)

### 小中学校教科書の展示について

教科書展示会を次のとおり実施します。どうぞお気軽にお越しください。

- とき 6月14日(水)～6月30日(金)  
午前9時～午後9時(月曜日休館)
- ところ 町民センター ロビー
- 展示 小学校・中学校令和5年度教科書見本
- 問合せ先 教育委員会学務係(☎62-2881)

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)

### パート求人募集 時給1,000円

経験・資格不問。年齢44歳以下(相談可)

- 仕事内容 医療用顕微鏡ガラス製造での補助的軽作業、座ってできる仕事です。
- 勤務時間 午前8時30分～午後5時30分で3.5時間～5時間位(相談可)
- 通勤費 実費支給 ※マイカー通勤可
- 昇給/有給 昇給有り/6カ月勤務後、有給支給
- 雇用保険 1週間当たり20時間勤務で雇用保険加入

子育てしながら好きな曜日、時間帯で働いてみませんか?  
おかげさまで創業30年、女性が多く明るい職場です。

**マイクログラス株式会社** 上砂川町字上砂川1番地6  
☎62-5959

# 情報掲示板

## 令和5年上砂川消防演習

- と き 6月18日(日) 午後2時より ■ところ 上砂川支署 訓練地
- 内 容 分列式、小隊訓練、機械器具点検、ポンプ車操法
- その他 消防団員招集のため、午後1時30分にサイレンを鳴らしますので、火災とお間違えのないようお願いします。
- 問合せ先 砂川消防署上砂川支署(☎62-2021)



## 砂川地区広域消防組合からのお知らせ

### ～新型コロナウイルス感染症に関する対応について～

砂川地区広域消防組合では、5月8日以降も、消防体制維持のため当面の間、全ての庁舎において引続き感染対策を実施しております。

職員と接触する場合は消毒及びマスクの着用をお願いすることがありますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

- 問合せ先 砂川地区広域消防組合消防本部総務課(☎54-2196)

## スキルアップセンター空知 令和5年度 一般住民講座

### ■一般住民講座コース内容

#### ○初心者のためのExcel2019

表の作成や編集、グラフの作成、並べ替えや抽出によるデータベース処理など基本的な機能の紹介とともに操作方法を学びます。

- ・日 程 7月24日(月)～8月9日(水) ※毎週 月・水・金、計8回 午後1時～3時
- ・受講料 14,300円
- ・申込締切 7月14日(金)

#### ○初心者のためのパソコン入門

マウス・パソコン(Windows10)の基本操作から、文字の入力・文書の保存・ファイル整理などを行います。

- ・日 程 7月18日(火)～8月10日(木) ※毎週 火・木、計8回 午後6時30分～8時30分
- ・受講料 14,300円
- ・申込締切 7月7日(金)

- 会 場 スキルアップセンター空知(滝川市流通団地3丁目6番23号)

- 申込・問合せ先 スキルアップセンター空知(☎24-1880)

**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)



検診に行こう！

# ワンコインで、がん検診！

今年度も1検診ワンコイン(500円)でがん検診を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 ♪上砂川町健康マイレージの対象事業です。

検診月日	受付開始時間	検診会場
7月21日(金)	各日とも 7:00・7:30・8:00・8:30・	下鶉生活館
7月22日(土)	9:00・9:30・10:00・10:30	町民センター

※検診日時の希望については、申し込み順とさせていただきます。

※10月25日(水)にも実施を予定しています。(近くなりましたら、町広報でお知らせします。)

※子宮がん・乳がん検診は、10月25日(水)に実施を予定しています。(胃がん等と同時実施予定)

## ◆検診対象者

がん検診：町内に住所を有する40歳以上の方《昭和59年3月31日より前に生まれた方》

エキノコックス症検査：町内に住所を有する小学3年生以上で、過去5年以内に検査を受けていない方

肝炎ウイルス検査：町内に住所を有する、過去に検査を受けたことがない40歳以上の方

風しん抗体検査：44歳から61歳の男性のうち無料クーポン券(住民票のある市区町村で発行)をお持ちの方

## ◆検診内容・料金

検診内容	検診方法	検診料金	検診内容	検診方法	検診料金
胃がん	バリウム	各 500 円	エキノコックス	採血	200 円
肺がん	X線検査		肝炎ウイルス		500 円
大腸がん	採便		風しん抗体検査		無料
前立腺がん	採血	1,000 円	※無料クーポンをお持ちの方のみ対象		

※町民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方は前立腺がん検診以外の検診料金が免除されますので、申し込み時にその旨お申し出ください。

◆申込期間 6月1日(木)～7月3日(月) ※土・日は除く

◆申込先 健康推進課健康係(☎62-2014)

「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



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 **011-281-8686** 1回15分相談無料  
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)

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

## 敬老祝品の贈呈について

町では、70歳以上(昭和28年4月1日までに生まれた)の方に敬老祝品(入浴券、バス券、ハイヤー券のいずれか1点)を贈呈しています。対象の方にはすでに往復ハガキでお知らせしていますが、まだ返信用ハガキを返信されていない方は、希望する祝品に○印をして、福祉課福祉係まで返信してください。

なお、施設等に入所されている方は該当しませんのでご了承願います。  
ご不明な点がありましたら福祉課福祉係へお問い合わせください。

■問合せ先 福祉課福祉係 (☎62-2222)



## そらち生活サポートセンター生活相談会のお知らせ

そらち生活サポートセンターでは、空知総合振興局の委託を受け、お仕事に関することや家族のこと、その他生活に関わるさまざまな悩みや不安について無料でご相談に対応しております。

### ■上砂川町役場での開催日

令和5年6月2日、7月7日、8月18日、9月22日、10月27日、12月8日 ※いずれも金曜日  
令和6年1月26日、3月8日 ※いずれも金曜日  
時間はいずれも午後1時～4時までとなっております。

### ■予約・問合せ先 そらち生活サポートセンター (☎0120-279-234)

※受付時間：午前9時30分～午後5時

福祉課福祉係(☎62-2222)

※希望される方は前日の午後5時までに電話予約をしてください。

## ヒグマに注意してください！ 2

5月14日(日)朱鞠内で釣り人がヒグマに襲われた事件は、まだ記憶に新しいと思います。

これまでは、山菜採りに注意してくださいと啓発してきましたが、川も危険だということが今回の事件で再認識できたと思います。

昔から上砂川の川ではニジマスが釣れますが、実際にキャンプ場付近の川にヒグマの足跡やニジマスを食べた痕跡があったという報告も受けています。

ヒグマの貴重な食料を奪う釣り人は、敵と思って襲ってくるでしょう。

朱鞠内の事件は対岸の火事ではありません。釣りをされる方は、くれぐれも気をつけてください。

町では、「公式LINEアカウント」や「防災メール」で、最新のヒグマ出没情報を発信しています。

まだ登録されていない方は、ぜひ登録してください。

■問合せ先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)



町公式LINEアカウント

### 訪問介護サービス事業所

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

ホームヘルパー募集中  
(詳しくはお問い合わせください)

株式会社 アイ  
ヘルプステーション サンシャイン  
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)

## みんなの 国民年金

### ■国民年金基金をご存知ですか？

国民年金基金は、国民年金第1号被保険者の方にもサラリーマン並の年金を受けていただくために、国民年金に上乗せすることを目的とした年金制度です。掛金は全額社会保険料控除となり税金が軽減され、受取る年金も公的年金等控除の対象となります。

加入できる方は20歳から60歳未満、又は60歳から65歳未満で国民年金に任意加入しており国民年金の保険料を納めている方です。

ただし、加入後は厚生年金に加入した場合や国民年金の保険料を免除された場合等、脱退する事由に該当しなければ途中で脱退することができません。

掛金は加入時の年齢・加入口数に応じて納付することになりますが、加入後に加入口数を増口、減口するなど変更ができます。

お問い合わせ及び加入申込みは、全国国民年金基金北海道支部（フリーダイヤル0120-65-4192）へお気軽にお電話してください。

### ■国民年金保険料は忘れず納めましょう！

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取れない場合もあります。保険料はきちんと納期限内に納めましょう。（納期は翌月末です。）

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、住民課戸籍年金係または砂川年金事務所にご相談ください。

### ■国民年金保険料がスマートフォンアプリで納付できます！

令和5年2月20日から現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easyなどによる納付に加え、新たにスマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済での納付が利用できるようになりました。

○対象決済アプリ ・au PAY ・d 払い ・PayB ・PayPay ・楽天ペイ

## ごみのポイ捨て（不法投棄）はやめましょう！！

最近、ごみのポイ捨て（不法投棄）が増えています。空き地や道端にペットボトルなどが散乱している状況が見受けられます。このような行為は、まちの美観を損なうだけでなく、迷惑している方がいます。

環境美化には一人ひとりの心がけが大切です。ポイ捨てを防止し、ごみのないキレイなまちをつくりましょう。

#### 《不法投棄に対する罰則》

ごみを不法に捨てた場合、捨てた者に対して、**5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金**が科せられます。

#### 《不法投棄を見かけた方へ》

不法投棄を見かけた場合は、「日時・場所・車のナンバーと車種」など不法投棄者が特定できる情報を、建設環境課環境管理係または最寄りの警察署へ連絡してください。

※危険ですので不法投棄者に直接話しかけることはおやめください。

■問合先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

### ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%  
(固定金利・保証料含む) (令和4年10月1日現在)

※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。  
※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。  
※詳しくは当金庫本支店窓口にお問い合わせください。

北門信用金庫 上砂川支店 Tel.62-2211

他金融機関、クレジット、消費者金融

ご利用中のローンの借換もOK



北門信用金庫



# 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。

※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
10:02	緑が丘団地前
10:03	緑が丘集会所
10:04	下鶉東2丁目（電話ボックス前）
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
10:18	東山高齢者住宅前
10:22	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
12:52	東山高齢者住宅前
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
12:57	中央3丁目
12:58	町民センター
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

【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	11:58
役場前	11:59
中央3丁目	12:00
さわやかトイレ	12:01
パンケの湯着	12:05

【毎週水曜日の夕方便】

S55鶉若葉改良住宅入口(プール下)  
 午後4時発も運行中!

【毎週土曜日砂川からの便】

さわやかトイレ前	11:58
パンケの湯着	12:02

○上砂川岳温泉パンケの湯火曜特割デー廃止のお知らせ

毎週火曜日の特割～入館料大人350円、小人200円は、物価高騰等により廃止させていただきます。代わりに毎月6日、16日、26日にスタンプを3個押印いたしますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※帰りは温泉発 13:40です

皆様のご利用をお待ちしております。

※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

○従業員・パート急募!

詳細はフロントまでご連絡ください。

○ご宴会のご予約を承っております!

料理は和食膳3,000円からご予算に応じます。

○6月15日(木) 午前11時～「うまいもの市」開催!

○野生動物が出没しております。

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。

○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

# 上砂川岳

上砂川駐在所  
☎62-2044

下鶉駐在所  
☎62-2069

## コンビニで電子マネーは詐欺!!

今年に入り、滝川警察署管内で個人で使用中のパソコンがウイルスに感染したかのような表示があり、表示されていた電話番号に電話をすると、片言の日本語で、

**「解除するのに電子マネーの購入が必要。」**

と言われ、実際にコンビニで電子マネーを購入させられた詐欺被害が発生しています。「電子マネーを買え」はサギ!

『警察相談電話 #9110』



## 薬物、ダメ。ゼツタイ。

### ◆覚せい剤や大麻を使うと…

- ・幻覚や妄想といった症状が現れ、心と体はボロボロに
- ・依存性が高く、一度手を出すとやめられない

### ◆罰則

- ・覚せい剤の所持・使用 … 10年以下の懲役
- ・大麻所持 … 5年以下の懲役



## 不法就労・不法滞在者の 情報提供にご協力を

外国人窃盗団や特殊詐欺グループ、テロ組織などを捕まえるためには、皆さんの協力が欠かせません。

『アレ?おかしいな?』

と感じたら

**110番!!**



## 上砂川・下鶉駐在所管内 事件事故発生状況 (4月1日～4月30日)

### ○事件発生件数

器物損壊 1件

### ○交通事故発生件数

人身事故 0件

物件事故 0件

## 二輪車の事故防止

令和4年の二輪車による  
交通事故死者数(北海道内)  
二十一名



スピードの出し過ぎ

無理な追い越し

は **危険!!**

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** 下鶉東2丁目2-4

☎0125-62-2458 携帯:090-2053-6448

リカーショップ **よしかわ** ☎62-2727

6月の特売日 27・28・29の3日間

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

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

※6月4日、10日、11日、18日、25日はお休みさせていただきます。

## 人の動き(4月15日～5月14日)

お誕生おめでとうございます。

お名前	住所	保護者
加賀谷 希依那さん	朝駒	実香さん

お悔やみ申し上げます。

氏名	住所	年齢	月日
遠藤 貴與孝さん	鶉	71歳	4月19日
安芸 キミ子さん	鶉	89歳	4月28日
西田 富男さん	本町	89歳	5月4日
渡部 國夫さん	下鶉	88歳	5月5日
小坂 俊雄さん	下鶉	85歳	5月7日
伊藤 真彦さん	中央	51歳	5月3日

## 町営住宅入居者募集

町では、東鶉・緑が丘(3階建)・中央を除く町営住宅の入居者を募集しています。

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

■問合せ 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

## 水洗化済み・修繕済みの住宅(5月15日現在)

団地名	間取り	団地名	間取り
下鶉団地	平屋 2DK	朝陽台改良団地	2階建 3LDK
下鶉学校下団地	平屋 3DK	下鶉改良団地	2階/2階建 3LDK
鶉改良団地	メゾネット 3DK	鶉若葉台改良団地	1階/2階建 3LDK
		鶉若葉改良団地	メゾネット 3DK

住宅入居時には、敷金として家賃の2か月分が必要です。

## 6月のゴミ収集日

■問合せ 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

## 資源ごみ

曜日	第1水曜日(6月7日) 第3水曜日(6月21日)	第2水曜日(6月14日) 第4水曜日(6月28日)
地域	下鶉・緑が丘 鶉本町・鶉	東山・朝駒・本町 中町・東鶉・中央

- 午前8時まで拠点に出してください。
- 空き缶・空きびんは、ゆすいでから拠点に出してください。
- 必ず栓(せん)を抜いて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

## 粗大ごみ

6月14・28日(第2・4水曜日)

6月21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

## 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ごみ袋には名前を書きましょう

③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

- 午前8時まで拠点に出してください。
- 粗大ごみを出す人は、16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。)

**As Ekland Multi Cultural School**

エクルンドABでは音楽教室(声楽、ピアノ、フルートなど)、キッチンカー誘致、玄関商店みくろこすもすの運営などを行っています。詳細はQRコードからお願いいたします。

音楽教室 Facebookページ    キッチンカー Facebookページ    玄関商店 Facebookページ    教室体験レッスンライン    キッチンカー情報公式サイト

**きまぐれ牧場** 上砂川のチーズ屋さん

吉川商店、まちの駅ふらっと、オンラインストアにて販売中。  
※工房での直販は行っていません。

きまぐれ牧場の詳しい情報は、QRコードから

オンラインストア    フェイスブック    インスタグラム

# 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

\*印印行事の問合先は社会福祉協議会

2	金	☆肩腰らくらくボール運動 町民センター/午前10時40分～11時30分	18	日	上砂川消防演習 上砂川支署/午後2時開始
		上砂川中学校体育祭 上砂川中学校グラウンド/午前9時25分～	19	月	♥カフェまちなか まちの駅ふらっと/午前10時～正午
3	土	中央小学校運動会 中央小学校グラウンド/午前9時～	20	火	おひさまルーム～親子で楽しくリトミック♪～ 認定こども園ふたば/午前10時～11時30分
5	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			ダンス教室「クレイン」 町民センター/午前10時20分～11時10分
6	火	令和5年第2回上砂川町議会定例会(～7日) 議事堂/午前10時～(傍聴可能日:6日・7日)			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
		ダンス教室「クレイン」 町民センター/午前10時20分～11時10分	21	水	オンブズパーソン定例相談 役場東館1階第3相談室/午後1時～4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			定例行政相談会 役場新館1階第1相談室/午後1時30分～3時30分
7	水	☆足若の日(転倒予防教室) 上砂川岳温泉/午前10時15分～11時	22	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	火	健康の里づくり事業～ヨガ教室 上砂川岳温泉/午前10時～正午	23	金	☆ふらっと運動講座 まちの駅ふらっと/午前10時40分～11時30分
14	水	☆ふらっと運動講座 まちの駅ふらっと/午前10時40分～11時30分	26	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
16	金	☆肩腰らくらくボール運動 町民センター/午前10時40分～11時30分			☆きっずキッズクッキング 中央小学校/午後2時30分～4時30分
17	土	認定こども園ふたば運動会 認定こども園ふたば/午前9時～	27	火	健康の里づくり事業 ～家庭菜園の専門家が教える園芸教室～ 上砂川岳温泉/午前10時～正午
		マイナンバーカード申請臨時窓口開設 町民センター1階中会議室/午前9時～正午	28	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

※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

4日 細谷医院 (☎ 52-3057)

18日 すながわ耳鼻咽喉科 (☎ 55-3387)

11・25日 砂川市立病院 (☎ 54-2131)

## 上砂川町内の 求人一覧

(5月15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  
企画振興係  
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
板金工及び見習	(株)佐藤板金工務店	18～59歳	3 人
看護職員	(有)フローラ	不問	1 人
管理栄養士	(株)萌福祉サービス	64歳以下	1 人
厨房職員	(医)萌水会	不問	1 人
鉄筋工	(株)岩淵建設	59歳以下	3 人
顕微鏡用スライドガラスの製造	マイクログラス(株)北海道工場	59歳以下	1 人
一般土木作業員	(有)中森組	不問	2 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/>

