



かみすながわ

2020年
3

～ちいさいマチのでっかい魅力。～

CONTENTS

- 除雪費助成事業、申請受付間もなく終了!!
- 消費税対策プレミアム付商品券の使用期限は3月31日まで!!
- 高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の助成について
- 3月10日(火)は乳幼児健康診査・相談です
- 新型コロナウイルス感染症にご注意ください
- 後期高齢者医療制度のお知らせ

ほか

今月の表紙

今月の表紙は、2月15日(土)に開催された第10回雪ん子まつりin上砂川で行ったもちつきの写真です。

2020年2月1日現在

人 口	2,866(－ 8)	男	1,308(－ 6)
世 帯	1,733(－ 2)	女	1,558(－ 2)

除雪費助成事業、申請受付間もなく終了!!

除雪費助成(シーズン除雪)事業の申請期限

3月13日(金)まで

町内の除雪業者等に支払いした除雪費用の一部を助成いたしますので、申請をお考えの方はお早めに申込ください。

(詳細は11月号広報4ページをご覧ください。)

■申込・問合せ先 役場福祉係(☎62-2222)

消費税対策プレミアム付商品券の使用期限 は3月31日(火)まで!!

商品券は3月31日(火)まで町内40店舗で使用できます。使用期限が過ぎた商品券は使用も、払い戻しもできません。

まだ使用されていない方は「使い忘れが無いよう」ご注意ください。

■申込・問合せ先 役場福祉係(☎62-2222)

★令和元年度(平成31年度) 高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の助成について

令和元年度(平成31年度)の高齢者肺炎球菌予防接種の助成期間は3月31日(火)までです。助成対象者には予診票をお送りしておりますので、助成希望で接種をされる方は、送付書類をご確認のうえお早めに接種をしてください。

■対象者 令和元年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、100歳以上(令和元年度のみ)になる方

または、60歳以上65歳未満で身体障害者帳1級相当の方

■医療機関 【町内】上砂川町立診療所(☎62-4088)、勤医協上砂川診療所(☎62-2204)
【町外】砂川市の6医療機関

■接種料金 2,000円(自己負担分) ※生活保護受給者は無料

■その他

1. 公費私費問わず、過去に一度でも高齢者肺炎球菌の予防接種を受けたことがある方は、助成対象になりません。
2. 予診票が紛失等によりお手元がない場合は、再発行ができますので役場保健予防係へご連絡ください。
3. 詳細については、役場保健予防係へお問い合わせいただくか、広報1月号5ページをご覧ください。

■問合せ先 役場保健予防係(☎62-2222)

2/4

上砂川中学校入学説明会



令和2年度上砂川中学校に入学する新一年生の入学説明会が行われました。

2/7

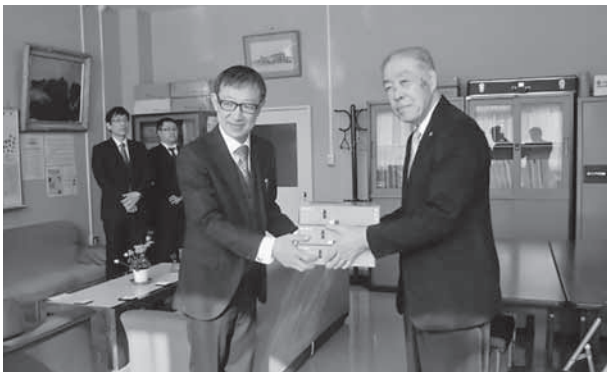
第2回まちづくり町民会議



令和2年度に予定している主要事業について協議されました。

2/14

砂川地区暴力追放運動推進協議会 上砂川中学校へ備品贈呈



砂川警察署統合により、砂川地区暴力追放運動推進協議会が解散するため、同団体より上砂川中学校にDVDレコーダーが贈呈されました。

2/14

第10回雪ん子まつりin上砂川 滑り台贈呈式及び感謝状贈呈式



雪ん子まつりの巨大すべり台を制作した陸上自衛隊滝川駐屯地の皆さんに奥山町長から感謝状を贈呈しました。

2/15

第10回雪ん子まつりin上砂川



旧上砂川駅周辺で「第10回雪ん子まつりin上砂川」が開催され、来場者約300名が滑り台やスノーモービルなど冬の遊びを楽しみました。

2/18

健康の里づくり事業 「第11回ワンデーウォーク」



第11回ワンデーウォークが開催され、参加者26名が、かんじきを履いて冬の日本庭園を歩きました。

かみすながわきっずインフォ



福祉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。(Tel62-2222)

無料お習字教室

- と き 3月7日(土)・14日(土)・28日(土)
午前10時～11時
- ところ 上砂川児童館ホール
- 対 象 小学3年～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日前までにこども園
(☎62-4254)にご連絡ください。

※都合により開催日時が変更になることが
ございます。月謝は無料となっております。

◆全町子ども祭

- と き 3月15日(日) 午前9時～正午
- ところ 体育センター
- 内 容 ゲストのパフォーマンスショーや
子ども会によるゲーム、イベントを
行います。

放課後子ども教室

- と き 3月5日(木)
午後2時30分～4時30分
- ところ 中央小学校体育館
- 対 象 小学4年～6年生
- 内 容 バトミントン
- 持ち物 上靴を用意してください。

◆キッズ体験くらぶin子ども祭

- と き 3月15日(日) 午前9時～11時
- ところ 体育センター
- 対 象 小学1年生～6年生
- 内 容 工作教室
- 申 込 参加希望の方は当日、子ども祭
会場内のきっず体験クラブのブースまで
お集まりください。
- 問合先 教育委員会社会教育係(☎62-2881)

認定こども園ふたば 子育て支援室について

認定こども園内にある「子育て支援室」
では、仕切りのある相談室や授乳室を設置
しています。また、おもちゃや絵本を用意
し、親子の触れ合いの場として開放してい
ますので、お気軽に遊びに来てください！



キッズとママのもしもしコーナー

子育ての息抜きにふらっと立ちよってお
話でもしませんか？お子さんの体重測定も
行えるので、お気軽にお越しください。

- と き 3月26日(木)午後1時30分～4時
- ところ 町民センター内健康相談室

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。

- 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)

3月10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、バスタオル、問診票一式(対象の方へ個別にご案内しています。)

■連絡・問合先 保健予防係(62-2222) ※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 (R1.10.15～R1.12.10 生まれ)	13:00	※股関節脱臼検診
	9・10 か月児 (H31.4.15～R1.6.10 生まれ)		
	1 歳 6・7 か月児 (H30.7.15～H30.9.10 生まれ)	12:45	歯科検診・フッ素塗布
	3 歳 0・1 か月児 (H29.1.15～H29.3.10 生まれ)		※歯ブラシ持参
乳幼児健康相談 (・身体計測 ・栄養・生活相談 ・歯科相談)	6・7 か月児 (R1.7.15～R1.9.10 生まれ)	9:45	離乳食の試食 ※子ども用スプーン・フォーク持参
	12・13 か月児 (H31.1.15～H31.3.10 生まれ)	10:00	
	2 歳 0・1 か月児 (H30.1.15～H30.3.10 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 (H29.7.15～H29.9.10 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

◆もったいないばあさんかわをゆく
真珠まりこ

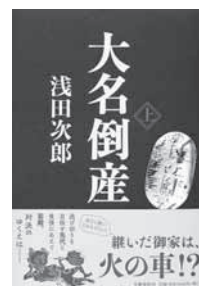


川へゴミをばいっとしようとする男の子。そこへもったいないばあさんが「もったいな〜い」とあらわれました。どうして川へのポイ捨てがもったいないのか、川の上流へ見に行きます。上流で出会った川のあかちゃんといっしょに下流へと旅をしていくと、見えてきたのは……。川を舞台に、水の循環、命のつながりをテーマにした絵本です。

- ◆なんだろう なんだろう ヨシタケシンスケ
- ◆ぽんぽんポコポコ 長谷川義史
- ◆ありがとうの えほん フランソワーズ
- ◆うんこ みやにしたつや

おすすめ 一般書

◆大名倒産 浅田次郎



- ◆犯人に次ぐ3 栗井脩介
- ◆サリエルの命題 楡周平
- ◆祝祭と予感 恩田陸
- ◆ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー
ブレイディみかこ
- ◆ていねいでやさしい暮らしの中の、
手づくり布小物 美濃羽まゆみ
- ◆横道世之介 吉田修一
- ◆森があふれる 彩瀬まる
- ◆世界一ゆる〜いイラスト解剖学
からだの動くしくみ 有川譲二

「ライトノベル」特集

図書室では、ライトノベル(ラノベ)を並べてみました！
ライトノベルは、一般小説に比べて若い人でも読みやすく書かれている本が多いです。その為、誰でも手軽で読みやすく、一度読めばやみつきになる作品ばかりです。今回は、人気のラノベをいくつか選んでみたので、色々読んで見てくださいね！

町民センター図書室
☎62-5225

●開室時間 午前9時～午後9時
●今月のお休みの日 2・9・16・23・30日

募集 & 試験

児童館児童厚生員募集

- 勤務内容 児童への健全な遊びの指導や相談対応
- 募集人員 1名
- 採用条件 子どもの育成に対し熱意があり、町内に居住する方
- 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の上、提出
- 申込締切 3月13日(金)
- 申込・問合せ 役場子育て支援係(☎62-2222)

海上保安官及び海上保安学校学生(特別)採用試験

海上保安庁では、令和3年4月採用の海上保安官及び令和2年10月採用の海上保安学校学生(特別)を募集します。

■受検資格及び試験区分

○海上保安官

平成2年4月2日以降生まれの者で、大学(短期大学を除く。以下同じ。)を卒業したもの、及び令和3年3月までに大学を卒業する見込みの者等。

○海上保安学校(船舶運航システム課程)

令和2年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない者、及び令和2年9月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者等。

■試験日程

		海上保安官	海上保安学校
受験案内		掲示、配布	
受付期間	インターネット	3月27日(金)～4月8日(水)	3月27日(金)～4月3日(金)
	郵送・持参	3月27日(金)～3月30日(月)	3月27日(金)～3月30日(月)
1次試験		6月7日(日)	5月10日(日)

- 待遇 海上保安官及び学生ともに入学金、授業料が一切不要で、入学と同時に国家公務員としての身分を与えられ、毎月の給与やボーナスが支給されます。

■申込方法等

申込方法、試験内容等はHPをご覧ください。(http://www.kaiho.mlit.go.jp/ope/saiyou/bosyu.html)

- 申込・問合せ 小樽海上保安部管理課(☎0134-27-6118)

水道検針業務員募集

- 勤務内容 水道メーターの検針と納付書配布
- 募集人員 2名
- 採用条件 町内に居住または町内居住可能な50歳以下の方で、普通自動車運転免許を有し、自家用車を所有する方
- 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、運転免許証の写しを添えて提出
- 申込締切 3月13日(金)
- 申込・問合せ 役場上下水道係(☎62-2221)

じん芥兼し尿収集車臨時作業員の募集

- 勤務内容 じん芥・し尿収集作業及びその他作業
- 募集人員 1名
- 採用条件 町内に居住する健康な方
(大型自動車及び大型特殊自動車・車両系建設機械(整地)の運転免許を有する方は尚可)
- 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、資格の写しを添えて提出
- 申込締切 3月13日(金)
- 申込・問合せ 役場生活環境係(☎62-2220)

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 うすらの里
東鶉南1条1丁目1-5(☎62-5151)

ボイラー・ストーブから住宅設備品の
取替・修理 お任せください!!

水もれ1つからでも
お引き受けします **林設備**

お電話1本で見積(無料)に伺います

緑が丘1条1丁目2番7-4

電話 62-4304 携帯 090-8274-1289

★新型コロナウイルス感染症にご注意ください

令和元年12月以降、中国湖北省武漢市において、新型コロナウイルス感染症が発生し、国内はもとより道内においても確認された感染者が増えています。

今後の感染拡大防止に向けて、風邪やインフルエンザと同様に、咳エチケットや手洗いなど、通常の感染対策が重要です。

次の症状がある方は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ・ 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続いている。
(解熱剤を飲み続けなければならない時を含みます。)
 - ・ 強いだるさ (倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難) がある。
- ※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が 2 日程度続く場合
センターでご相談の結果、感染の疑いがある場合は、専門の「帰国者・接触者外来」をご案内します。

また、情報が変更になることがありますので、町ホームページもご確認ください。

■相談窓口(帰国者・接触者相談センター)

滝川保健所(☎24-6201) 相談時間 平日午前8時45分～午後5時30分

北海道保健福祉部健康安全局地域保健課(☎011-204-5020)

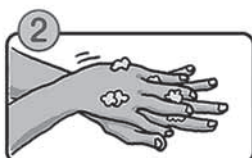
相談時間 平日 午後5時30分～午後9時、土日祝 午前9時～午後9時

■問合先 役場保健予防係(☎62-2222)

正しい手の洗い方



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



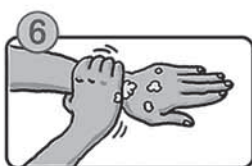
3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

イラスト:政府広報オンライン

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)

イベント 情報

役場（代表） ☎62-2011 FAX:62-3773
 ★印行事の担当・連絡・問合せ先は役場保健予防係 ☎62-2222
 ♥印行事の担当・連絡・問合せ先は役場地域包括支援センター ☎62-3370



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。

■とき・ところ 午後1時30分～午後3時30分

開催日	開催時間	場所	担当弁護士名
3日(火)	午後1時30分～3時30分	役場東館第5会議室	林 順敬弁護士
17日(火)			木下尊氏弁護士
31日(火)			伊藤 良弁護士

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おります。

■申込・問合せ先 役場戸籍年金係(☎62-2220)



★町民センター健康・栄養相談 今月のイチオシ!

今月はストレス測定 of 器械を用意しました。申込不要で、検査費用も無料ですのでお気軽にご利用ください。

■とき 3月26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 だ液でわかるストレス測定

■問合せ先 役場保健予防係 (☎62-2222)

健康の里づくり事業

「ロコモティブシンドロームと体力診断」

身体の動きの専門家に今の体の動きがどのくらいか、もっと元気に動けるようにお家でどんな運動をしたらよいか教えていただきます。

■とき 3月24日(火) 午前10時～正午

■ところ 上砂川岳温泉パンケの湯

■対象 体力測定、個人面談に参加できる方

■講師 砂川市立病院 理学療法士

■持ち物 運動靴

■その他 当日は無料送迎バスを運行します。

■申込・問合せ先 地域おこし協力隊千葉
(☎62-2223)

送迎バス時刻

9:05 S57 鶯若葉改良住宅公園前
 9:07 雇用促進住宅前
 9:10 旧緑が丘浴場
 9:12 緑が丘集会所
 9:14 下鶯東2丁目(電話ボックス前)
 9:15 下鶯生活館
 9:17 下鶯南1条2丁目(電話ボックス前)
 9:20 鶯本町生活館
 9:20 緑が丘入口バス停前
 9:21 双葉保育園前(セイコーマート前)
 9:23 中央ふれあいセンター前
 9:24 役場前
 9:25 さわやかトイレ
 9:27 朝駒バス停留所
 9:32 東山高齢者住宅

【帰り：温泉発】

1回目 12:30 2回目 13:30

★「ふらっとヘルシー体操」が3月限定で1回増えます

お馴染みの健康運動指導士長谷川先生を講師に、気軽に楽しく運動できる「ふらっとヘルシー体操」を毎月2回開催していますが、3月は下記の日程で1回増えます。

性別・年齢を問わず、予約なしで参加できますので、春の体力作りにお役立てください。

■とき 3月30日(月) 午前10時～10時50分

※4月からの日程は後日配布し、広報にも掲載します。

■ところ まちの駅ふらっと

■講師 健康運動指導士 長谷川 拓介氏

■その他 参加費は無料です。

動きやすい服装でご参加ください。

■申込・問合せ先 役場保健予防係(☎62-2222)

**今年も除雪車3台体制で頑張ります!!
プレミアム付商品券使用できます。**

お見積りは無料です。お気軽にお電話ください。

上砂川町字上砂川町254番地1

有限会社 中森組

家・車庫・物置の解体、ごみ処理、水洗工事
家のリフォーム・バリアフリー化など

土木作業員募集中
(詳しくはお問い合わせください)

電話: 62-2458
携帯: 090-2053-6448

地域おこし協力隊活動報告会を開催します

ヨガ教室や健康の里づくり事業で活動してきた千葉隊員が3月で退任を迎えることとなりました。

3年間活動してきた内容と健康づくり対策に対する提言を行なうとともに、その他の地域おこし協力隊員が年間を通してどのような活動してきたか、また来年度の活動予定などについてご報告いたしますので、ぜひご参加ください。



- と き 3月27日(金) 午前10時～正午
- ところ 多世代交流拠点施設まちなの駅ふらっと
- 発表者

新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては参加者を制限、または報告会を中止する場合がありますので、ご理解ください。



千葉 幸子



大澤 弘規



大場 康弘



エクルンド 藍



エクルンド
カール ロビン

- 定 員 20名
- 申込期間 3月2日(月)～19日(木)
- ※申し込みは先着順となりますので、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- 申込・問合先 まちなの駅ふらっと(☎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 高橋工務店
鶏本町北4丁目3-4 ☎ 62-4406

上砂川まで配達いたします。

やきとり八んぱち

歌志内市神威255-4 ☎43-2518

メニュー: もも、砂肝、かわ、ねぎま、美唄風きも、
心ぞう、テール、つくね、ナンコー串
営業時間: 午後1時～午後8時
定休日: 月・火曜日

後期高齢者医療制度のお知らせ

■高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。

なお、手続きには市町村窓口への申請が必要となります。

※後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。

※支給額が500円以下の場合には支給されません。

■自己負担限度額表

負担割合	区分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者		【課税所得690万円以上】 212万円
			【課税所得380万円以上】 141万円
			【課税所得145万円以上】 67万円
1割	一般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅱに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)、または老齢福祉年金を受給している方

■問合先 北海道後期高齢者医療広域連合(☎011-290-5610)
〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階
役場医療保険係(☎62-2220)

■運営協議会委員を募集しています

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

- 応募資格 道内在住の満20歳以上の方(ただし、議員や公務員等を除く)
- 募集人数 5名
- 任期 7月から2年間(開催は年2～3回を予定しています。)
- 応募方法 北海道後期高齢者医療広域連合及び市区町村窓口にある応募要領を参照してください。
- 応募締切 4月30日(木)
- 選考 選考委員会を設置し、提出された小論文により総合的に委員を選考します。
- 報酬など 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します。
- 問合先 北海道後期高齢者医療広域連合(☎011-290-5610)
〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階

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) (平成27年4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 Tel62-2211

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

※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 鶉橋西側
 10:08 鶉本町生活館
 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2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
 12:47 本町分譲団地入口
 12:48 東山高齢者住宅前
 12:52 朝駒集会所
 12:53 朝駒5号棟付近
 12:54 さわやかトイレ
 12:55 中央2丁目
 12:56 町民センター
 12:58 中央ふれあいセンター
 13:00 鶉本町公住入口
 13:01 鶉本町生活館
 13:02 鶉橋西側
 13:03 下鶉南1条2丁目
 13:04 下鶉生活館
 13:05 下鶉東2丁目
 13:06 緑が丘集会所
 13:07 緑が丘団地前
 13:08 S53鶉若葉改良住宅前
 13:09 S55鶉若葉改良住宅入口

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。

パンケの湯無料送迎バス(毎週月・木曜日運行)について

【毎週金曜日】

・行き さわやかトイレ前発 10:20 → パンケの湯着 10:28
 ・帰り パンケの湯発 12:40 → さわやかトイレ前着 12:48

【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!!

※3月は雪解けが始まります。バスの乗り降りには十分お気をつけください。
 また、体調の悪い方は無理をしないでください。

〇うまいもの市開催

3月8日(日)、19日(木)はうまいもの市を開催します。

〇パンケの湯無料利用券は3月31日まで!!

昨年4月に配布しました平成31年度パンケの湯無料利用券の使用期限は3月31日までです。
 まだご利用されていない方はお早めにご利用ください。

※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

〇プレミアム回数券を販売します!

3月9日(月)~15日(日)の期間中、通常5,000円の回数券12枚綴を14枚にて販売します。

〇従業員・パート急募!

詳しくはフロントまでご連絡ください。

家の水回り(台所・風呂・トイレ・水洗化ほか)のことなら何なりとお引き受けします。

家屋の解体、家の外構工事も行っています。

冬は除雪作業も承っております。

困ったことはご相談ください!!

柳川建設株式会社

中央北1条4丁目1-9 ☎62-2309

みんなの 国民年金

■学生納付特例制度について

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

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

【所得の目安】118万円+〔扶養親族等の数×38万円〕

■学生納付特例の継続申請について

学生納付特例制度により、令和元年度に保険料納付を猶予されている方で、令和2年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。

同一の学校に在学されている方は、このはがきに必要事項を記入し返送していただくことにより、令和2年度の申請ができます。(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。)

なお、令和2年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の方は、砂川年金事務所(☎28-9002)へお問い合わせください。

■国民年金保険料は口座振替がお得です!

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

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印をご持参の上、ご希望の金融機関または砂川年金事務所へお申出ください。

★ヘルシーごはん 3月のレシピ

～チキンロール～

食事に野菜を1皿増やそう

☆レンジを使って時間短縮!マヨネーズがコクを出します。

《作り方》

材料(2人分)

鶏ひき肉	125g
マヨネーズ 大さじ1	12g
牛乳 大さじ1	15g
片栗粉 大さじ1/2	5g
ミックスベジタブル	25g
切れてるチーズ	2枚
レタス	20g
ケチャップ	適量

- ①ポリ袋にカッコの材料を入れ、よく混ぜる。ミックスベジタブルと5ミリ角に切ったチーズを加えて混ぜます。
- ②ラップを大きめに用意し広げ、ポリ袋の角を大きめに切ってしぼり出します。包みながら直径5センチの棒状に形をととのえます。
- ③レンジで2分加熱して、ひっくり返して2分加熱します。フライパンで中弱火でころがしながら焼き色をつけて、切り分けます。レタスを敷いた皿にのせケチャップをかけて出来上がり。

1人分 211Kcal 塩分 0.6g 野菜量 22.5g 上砂川町食生活改善推進協議会

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)

人のうごき(1月15日～2月14日)

お誕生おめでとうございます

お名前 住所 保護者
うえぞの ひなた
上 蘭 日向さん (東 鶉) 龍希さん

お悔み申し上げます

お名前 住所 年齢 月日
高橋 富美子さん (東 山) 82歳 1/18
高元 すえ子さん (下 鶉) 45歳 1/22

町営住宅入居者募集

町では、東鶉・緑が丘(3階建)・中央を除く公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。

■問合先 管理係(☎62-2221)

水洗化済み・修繕済みの住宅(2月15日現在)

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

3月のゴミ収集日

■問合先 住民課生活環境係(☎62-2220)

資源ごみ

曜日	第1水曜日(3月4日) 第3水曜日(3月18日)	第2水曜日(3月11日) 第4水曜日(3月25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

3月11・25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

粗大ごみ

3月18日(第3水曜日)

- 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、13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。)

リカーショップ **よしかわ** ☎62-2727

3月の特売日 24・25・26の3日間

特売品 紅鮭フィレ半身・雄武の鮭切り身
ティッシュ、トイレロール、野菜等

毎月10・20・30日・特売日

プレミアム付商品券利用はダイヤモンドスタンプ2倍

営業時間 午前9時～午後7時(日・祝 午後4時半迄)

電話1本で送迎サービスいたします。

※3月1日(日)・22日(日)はお休みさせていただきます。



すべての相談の相談料が
無料になりました。

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)

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

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

★印行事の問合せ先は役場保健予防係

◆印行事の問合せ先は教育委員会社会教育係 ♥印行事の問合せ先は地域包括支援センター *印行事の問合せ先は社会福祉協議会

・役場 ☎62-2011
・教育委員会 ☎62-2881
・社会福祉協議会 ☎62-2882

3	火	札幌弁護士会 無料法律相談会 役場東館1階第5会議室/午後1時30分～3時30分	
4	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	中止
9	月	★長谷川拡介のふらっとヘルシー体操 まちの駅ふらっと/午前10時～10時50分 令和2年第1回上砂川町議会定例会(～18日) 議事堂/午前10時～ 傍聴可能日: 9日・10日・13日・18日	中止
10	火	★乳幼児相談・健診 町民センター/午前9時30分～	延期
12	木	★訪問歯科相談 希望者宅/午前10時～午後4時 上砂川中学校卒業証書授与式 上砂川中学校/午前10時～	延期
15	日	全町子ども祭 体育センター/午前9時～正午 キッズ体験くらぶin全町子ども祭 体育センター/午前9時～11時	中止
16	月	♥カフェまちなか、認知症・介護相談 まちの駅ふらっと/午前10時～正午	中止
17	火	★認知症老人と共に歩む会(さつき会) 滝川市/午前9時～午後2時 札幌弁護士会 無料法律相談会 役場東館1階第5会議室/午後1時30分～3時30分	中止

18	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 オンブズパーソン定例相談 役場東館1階第5会議室/午後1時～4時 認定例行政相談、心配ごと・困りごと相談 産業活性化センター/午後1時30分～3時30分	検討
19	木	中央小学校卒業証書授与式 中央小学校/午前10時～	
23	月	★長谷川拡介のふらっとヘルシー体操 まちの駅ふらっと/午前10時～10時50分	検討
24	火	健康の里づくり事業「ロコモティブシンドロームと体力診断」 上砂川岳温泉/午前10時～正午	中止
25	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	検討
26	木	★町民センター健康相談・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	検討
27	金	上砂川町地域おこし協力隊活動報告会 まちの駅ふらっと/午前10時～正午	検討
30	月	★長谷川拡介のふらっとヘルシー体操 まちの駅ふらっと/午前10時～10時50分	検討
31	火	札幌弁護士会 無料法律相談会 役場東館1階第5会議室/午後1時30分～3時30分	

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては事業の開催を中止する場合があります。

最新情報につきましては、担当課にお問合せください。

今月の休日救急当番医

1日 砂川慈恵会病院 (☎ 54-2300)
15日 すながわ耳鼻咽喉科 (☎ 55-3387)
8・20・22・29日 砂川市立病院 (☎ 54-2131)

上砂川町内の 求人一覧

(2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
地域振興係
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
ガソリンスタンド販売員	北日本石油(株) 上砂川給油所	不問	1 人
マイクロトーム製造	(株)マイクロガラス 北海道工場	59歳以下	1 人
板金工及び見習	(株)佐藤板金工務店	18～59歳	3 人
介護職員	(医)萌水会 特別養護老人ホームはるにれ荘	64歳以下	1 人
調理員	(医)萌水会 老人保健施設成寿苑	不問	1 人
看護職員(グループホーム)	(有)フローラ	不問	1 人
厨房業務員	(株)上砂川振興公社	不問	2 人
受入検査及び出荷検査	(株)京都セミコンダクター上砂川事業所	不問	1 人
清掃業務員	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 <http://www.town.kamisunagawa.hokkaido.jp/>