

Public Relations Kamisunagawa



かみすながわ

2023年

3

～ちいさいマチのでっかい魅力。～



CONTENTS

- 4月9日は北海道知事・北海道議会議員選挙の投票日です
- 除雪費助成金事業の申請期限は3月10日まで
- 各事業者支援給付金の申請期限は3月31日まで
- マイナンバーカード申請臨時窓口開設のお知らせ
- 上砂川町乗り合いタクシーについて
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の概要
- 3月13日以降のマスク着用について
- 第11回雪ん子まつりin上砂川の様子

など

今月の表紙 2/4 雪ん子まつり in 上砂川

雪ん子祭りin上砂川で初の試みとして実施されたスカイランタン打ち上げの様子です

2023年1月末現在

人口 2,566 (－ 12) 男 1,182 (－ 10)
世帯 1,568 (－ 4) 女 1,384 (－ 2)

4月号広報配布遅延のお知らせ

4月号広報につきましては、令和5年4月9日(日)投開票の北海道知事及び北海道議会議員選挙における選挙公報を併せて配布するため、区分け作業等に時間を要することから4月2日以降順次配布されますので、お知らせいたします。

4月9日(日)は

北海道知事・北海道議会議員 選挙の投票日です

投票の日時・場所

- 投票日時 4月9日(日) 午前7時から午後7時まで
(当日は午前7時と午後6時に、啓発のためサイレンが鳴ります)
- 投票場所 皆さんが投票する投票所は入場券に記載されていますので、よく確かめてから投票所に出かけましょう。

当日、投票所に行けない方の投票方法

■期日前投票

投票日当日に仕事や旅行、病気などの理由で投票できないと見込まれている方は、期日前投票または不在者投票を利用してください。

- 期 間 知事選挙が3月24日(金)から、道議会議員選挙が4月1日(土)から投票日前日の4月8日(土)までの期間で投票できます。
※3月24日から3月31日までは知事選挙の投票のみ(道議会議員選挙の投票はできません)となりますので、ご注意願います。
- 時 間 午前8時30分～午後8時(土曜日・日曜日も投票できます)
- 場 所 選挙管理委員会事務局(役場東館1階第3会議室)

■在宅での不在者投票

身体に障がいのある方で在宅投票の要件を満たす方は、ご自宅で投票できますので、選挙管理委員会に投票用紙を請求してください。

- 請求締切 4月5日(水)
- そ の 他 在宅投票を利用するためには、郵便投票証明書が必要です。
詳しくは、選挙管理委員会へお問い合わせください。

■指定病院等での不在者投票

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

投票できる方

- 年齢要件 平成17年4月10日までに生まれた方
- 住所要件 令和4年12月22日までに上砂川町に転入し、3か月以上居住している方

問合せ先 上砂川町選挙管理委員会(☎62-2011)

除雪費助成金(シーズン除雪)事業の申請期限3月10日(金)まで

町内の除雪業者等に支払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「契約書・領収書・通帳」をご持参のうえ、福祉課福祉係まで忘れずに申込みください。(詳細は11月号広報5ページをご覧ください。)

■申込・問合せ先 福祉課福祉係(☎62-2222)

「燃料・物価高騰」及び「エネルギー・食料品価格等物価高騰」による事業者支援事業について

町では、コロナウイルス感染症の影響を受けた町内の事業所を対象として、「燃料・物価高騰」、「エネルギー・食料品価格等物価高騰」による負担を軽減するための支援を行っております。

それぞれ1回の支援金の給付となっておりますが、両支援金の申請期限が3月31日(金)となっております。まだ申請されていない事業所等がありましたら、お早めに申請してください。(申請用紙は、企画課地域振興係に設置しているほか、町公式ホームページからもダウンロードできます。)

詳細については、下記までお問い合わせください。

■問合せ先 企画課地域振興係(☎62-2223)

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の臨時窓口を開設しています。3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。

また、平日役場に来庁できずに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、お申込みください。

■日 時 3月18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 3月1日(水)～15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〉

■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)

マイナンバーカードの申請について

マイナンバーカードの申請は、休日に実施している臨時申請窓口以外でも平日開庁時間であれば役場にて申請することができます。

窓口の混雑状況により待ち時間を要する場合がありますので、ご了承願います。

平日(役場開庁日) 午前8時30分～午後5時

上砂川町乗り合いタクシーについて

上砂川町乗り合いタクシーにつきましては、町内全域を運行する「町内便」と砂川市内まで運行する「特別便」があります。このうち「特別便」は中央バス上砂川線の廃止に伴う代替便として、新たに昨年10月1日から実証運行を開始し、これまで多くの利用があったため、4月1日に本格運行へ切り替え、名称を「町外便(砂川行)」に改めることとしました。本町の乗り合いタクシー制度の内容は次のとおりとなっておりますので、新たに利用登録を希望される方は担当係へお申し込みください。

1. 利用対象者

・上砂川町に住民票を有する方、利用者への介護等のために同乗する家族又は付添人

2. 予約方法及び予約先

・午前の便は利用する前日までに、午後の便は利用当日の午前10時までに予約
 ・予約先(運行事業者) ~ 北星三星交通(株) (☎35-9091)



3. 町内便の運行

便	連絡施設 (乗車のみ)	利用者宅	連絡施設 (降車のみ)	便	連絡施設 (乗車のみ)	利用者宅	連絡施設 (降車のみ)
1便	—	7:30	7:45	6便	12:45	13:00	13:15
2便	—	9:00	9:15	7便	13:45	14:00	14:15
3便	9:45	10:00	10:15	8便	14:45	15:00	15:15
4便	10:45	11:00	11:15	9便	15:45	16:00	—
5便	11:45	12:00	12:15				

【連絡施設(町内14か所)】

- ①バス停「下鶉」 ②バス停「鶉本町」 ③鶉郵便局 ④上砂川中学校
 ⑤東鶉歯科診療所 ⑥勤医協上砂川診療所 ⑦上砂川町役場 ⑧まちなかの駅ふらっと
 ⑨上砂川郵便局 ⑩バス停「中央3丁目」 ⑪バス停「中央1丁目」
 ⑫町立診療所 ⑬東山高齢者住宅 ⑭上砂川岳温泉パンケの湯

4. 町外便(砂川行)の運行

便	連絡施設 (乗車のみ)	利用者宅	連絡施設 (降車のみ)	便	連絡施設 (乗車のみ)	利用者宅	連絡施設 (降車のみ)
1便	—	6:20	6:45	3便	12:00	12:25	—
2便	—	7:50	8:15	4便	—	12:50	13:15

※1便・2便・4便は上砂川町内の降車及び砂川市内の乗車はできません。

※3便は砂川市内の降車及び上砂川町内の乗車はできません。

【連絡施設(砂川市内5か所)】

- ①バス停「高速砂川吉野入口」 ②バス停「砂川高校」 ③バス停「砂川神社」
 ④JA新すながわ ⑤砂川市立病院

5. 運賃

- ・町内便 1乗車200円(割引料金適用者100円)
- ・町外便(砂川行) 1乗車300円(割引料金適用者150円)

※身体障害者手帳1種・2種又は療育手帳A・Bの交付を受けている方が割引料金適用となります。

6. その他

- ・平日のみ運行、土日祝及び年末年始は運休
- ・新たに利用登録を希望される方は、担当窓口にてお申し込みください。
なお、身体障害者手帳又は療育手帳をお持ちの方はご持参願います。

■問合せ先 企画課地域振興係(☎62-2223)

乗り合いタクシーとは

予約制により自宅前から連絡施設(公共施設等の指定場所)間を運行する公共交通です。乗り合いのため、他にも同じ便に予約された方がいれば順番に回り、それぞれの目的地まで運行します。利用するためには、事前にお名前や住所、連絡先などの登録が必要となります。

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の概要

中央小学校5年生、上砂川中学校2年生を対象に実施した令和4年度全国体力・運動能力等調査の結果概要をお知らせいたします。

◎調査実施期間 令和4年4月～7月

◎調査対象学年及び実技内容

- ・小学校5年生：握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ
- ・中学校2年生：握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ



◎結果概要

【小学校】全8種目の体力合計点が、男子が全国平均を下回り、女子は全国平均を上回りました。

〈実技〉全種目中、男子は握力、長座体前屈、立ち幅とび、ソフトボール投げ、女子は上体起こし、長座体前屈、反復横とび、ソフトボール投げで全国平均を上回りました。
男女とも、20mシャトルラン、50m走は全国平均を下回りました。

【中学校】全8種目の体力合計点が、男子・女子共に全国平均を下回りました。

〈実技〉全種目中、男子は握力、女子はハンドボール投げで全国平均を上回りました。
男女とも、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とびは全国平均を下回りました。

◎調査結果より

同時に行われた運動に関するアンケート調査において、多くの小・中学生は運動をすることや、自分にとってスポーツは大切なものと感じています。

実技において、小学生男女ともに長座体前屈、ソフトボール投げが全国平均以上で、柔軟性・投球能力に高い能力が見受けられ、中学生男子は握力が全国平均以上で、筋力に、女子はハンドボール投げが全国平均以上で、投球能力に高い能力が見受けられました。

反面、小学生においては20mシャトルラン、50m走が全国平均以下であり、全身持久力、疾走能力等に課題があります。

中学校については、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とびが全国平均以下であり柔軟性・敏しょう性・全身持久力・疾走能力等に課題があります。

◎今後の取り組み

学校において、優れた能力を伸ばしつつ課題となった部分の改善に努め、総合的な体力等向上に努めることとし、家庭においても、規則正しい生活や日常生活の中でスポーツ等を取り入れるよう工夫をするなど、今後も学力向上と同様にご協力をお願いいたします。

令和5年3月13日以降のマスク着用について

令和5年3月13日から、マスク着用は個人の判断が基本となりますが、マスク着用の考え方の見直し後でも、基本的な感染対策は重要であり、引き続き、三つの密の回避、手洗い・手指消毒、換気等の実施をお願いします。

また、事業者が感染対策上又は事業上の理由等により、利用者や従業員にマスクの着用を求める場合があります。

【マスク着用が効果的な場面】

○重症化リスクの高い方※への感染を防ぐため、次のような場面では、マスク着用を推奨します。

※高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦



- ・医療機関受診時
- ・高齢者等重症化リスクの高い方が、多く入院・生活する医療機関や高齢者施設等への訪問時
- ・感染からご自身を守るための対策として、重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行くとき

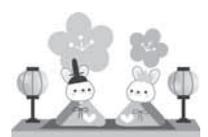
マスク着用の考え方についての詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。



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。(☎62-2222)



無料お習字教室

- と き 3月4日、11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)にご連絡ください。
- ※都合により開催日時が変更となる場合がございます。

認定こども園ふたば卒園式

- と き 3月25日(土) 午前10時～
 - ところ 認定こども園ふたばホール
- ※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、卒園児とその保護者のみで行います。地域の方の見学はご遠慮願います。



きっずとママのもしもしコーナー

- と き 3月23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、前日までに福祉課保健予防係(☎62-2222)に予約をお願いします。受付で体温を伺いますので、自宅で検温し、保護者の方は、マスクの着用をお願いします。
(受付は午後3時30分まで)

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。
- 来園の場合は、電話での事前予約とマスクの着用をお願いします。
- 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)

3月14日(火) 乳幼児健康診査・相談

■ところ：町民センター

■持ち物(共通)：母子健康手帳、問診票一式(対象の方へ個別に案内)、バスタオル

■連絡・問合先：福祉課保健予防係(☎62-2222) ※欠席の場合は、必ずご連絡願います。

診査・相談	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	(R4.10.11~R4.12.14生まれ)	13:00	※股関節脱臼検診
	9・10か月児	(R4.4.11~R4.6.14生まれ)		
	1歳6・7か月児	(R3.7.11~R3.9.14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	(R2.1.11~R2.3.14生まれ)		
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	(R4.7.11~R4.9.14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	(R4.1.11~R4.3.14生まれ)	10:00	フッ素塗布 ※歯ブラシ持参
	2歳0・1か月児	(R3.1.11~R3.3.14生まれ)		
幼児歯科相談	2歳6・7か月児	(R2.7.11~R2.9.14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

◆ほんちゃん

作：スギヤマ・カナヨ



ほんのこどものほんちゃんは、しょうらい、どんなほんになるかかんがえています。としょかんにするほんちゃんのおかあさんは、「りっぱなずかんになりなさい」といいます。ほんちゃんは、どんなほんになるのでしょうか？

◆パンどろぼう

おにぎりぼうやのたびだち 柴田ケイコ

◆はるのワンピースをつくり

石井睦美

◆ノラネコぐんだん

おすしやさん 工藤ノリコ

◆おうさまがかえってくる

100びょうまえ！ 柏原佳世子

おすすめ一般書

◆教誨

著者：柚月裕子



- ◆十三夜の焰 月村了衛
- ◆妖の絆 誉田哲也
- ◆朱より赤く 高岡智照尼の生涯 窪美澄
- ◆小さき王たち 第二部 泥流 堂場瞬一
- ◆タクジョー！ 小野寺史宜
- ◆内憂 惣目付臨検仕る(四) 上田秀人
- ◆清浄島 河崎秋子
- ◆タスキメシ 箱根 額賀滯
- ◆罪の境界 葉丸岳
- ◆水底のスピカ 乾ルカ
- ◆日本でいちばん大切にしたい会社 坂本光司
- ◆メーター検針員テゲテゲ日記 川島徹
- ◆人は話し方が9割 永松茂久

「道立図書館借り受け本」特集

今月は「道立図書館借り受け本」特集です。

今年度は、道立図書館から1年をとおして色々なジャンルの本をたくさん借り受けていました。道立図書館の借り受け本も3月で終わりということもあり、道立図書館から借り受けている本を全て並べています。

図書室にはない本もたくさんありますので、この機会に気になった本や興味がある本を見つけたら、どんどん借りてくださいね。

●開室時間 午前9時～午後9時

●問合先 町民センター図書室(☎62-5225)

●今月のお休みの日 6日・13日・20日・27日

第11回雪ん子まつりin上砂川

「第11回雪ん子まつりin上砂川」が2月4日、産業活性化センター周辺で開催されました。寒さに負けずに宝探しゲームなどを楽しむ子どもたちで、会場はにぎわいを見せていました。会場の様子を写真で紹介します。

2023. 02. 04 (sat)



1. 笑顔を見せる子どもたち
2. 宝探しゲーム
3. じゃんけん大会
4. キッチンカー
5. お菓子の無料配布
6. スカイランタンの打ち上げ
7. 花火の打ち上げ

サギ被害と交通事故を防げ！

上砂川岳

上砂川駐在所
☎62-2044
下鶉駐在所
☎62-2069



2月3日、上砂川駐在所で地域の子供たちが雪だるまなどを作り、夜には、上砂川中学校の生徒さんや地元の方々が作製した紙袋ランタンに火を灯しました。

※(上)
協力してくれ
た子供たち

※(右)
ライトアップ
の様子



子どもを守ろう！

まもなく進学・進級の時期となります。
生活環境が変わり、不良行為や犯罪被害にあう
可能性が高まります。

「非行防止は家庭から」

子どもの変化を見逃さず、し
っかり子どもを守りましょう。



融雪期の事故を防ぎましょう

例年、上砂川町でもハシゴ使用時の事故が起き
ています。



○ハシゴはしっかり
固定してから登る！

○命綱やヘルメット、
安全帯を着装する！

北海道警察官募集！！

○採用予定人員 200名程度 男性A区分115名程度、男性B区分35名程度
女性A区分 35名程度、女性B区分15名程度

○受付期間 3月1日(水)～3月31日(金) 午後5時30分までの間

○試験日程 第一次試験 5月14日(日)、第二次試験 6月中旬から6月下旬



先輩に続け！

令和3年に上砂川町から合格者が出て、今年の2月に一線署へ配属されました！
駐在所も全力サポート！最寄りの駐在所までご連絡ください！

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くださ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 水泳指導、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
- 雇用日 令和5年4月1日
- 採用条件 栄養士の資格を有する方
- 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 3月15日(水)
- 申込・問合せ先 福祉課保健予防係(☎62-2222)
- 選考方法 面接による

雑役作業員募集

- 業務内容 雑役・除雪業務(町道、公共施設、公園等の草刈・除雪・清掃など)
- 雇用期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日
- 募集人員 2名
- 勤務時間 月曜～金曜 午前8時～午後4時30分
※時期によって異なる場合があります
- 給与 日額8,686円～
- 採用条件 健康で、普通自動車運転免許を有する方
※AT限定不可
- 申込方法 市販の履歴書に顔写真を貼付し、各種免許の写しを添えて提出
- 申込締切 3月10日(金)
- 申込・問合せ先 建設課建設係(☎62-2221)
- 選考方法 面接による

道路維持・除雪車運転手募集

- 業務内容 道路維持・除雪業務(町道、公共施設等の草刈り、除雪、清掃など)
- 雇用期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日
- 募集人員 1名
- 勤務時間 月曜～金曜 午前8時～午後4時30分
※時期によって異なる場合があります
- 給与 日額12,391円～
※除雪時期は日額14,018円
- 採用条件 健康で、土日・祝日を含み深夜・早朝勤務が可能で大型自動車・大型特殊自動車・車両系建設機械(整地等)の免許を有する方
- 申込方法 市販の履歴書に顔写真を貼付し、各種免許の写しを添えて提出
- 申込締切 3月10日(金)
- 申込・問合せ先 建設課建設係(☎62-2221)
- 選考方法 面接による

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
3月7日(火)	役場東館1階第4相談室	富岡 俊介 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)

スマートフォンサポート広場

スマートフォンの使用方法や操作などに関する困りごとや分からないことがある方は是非お越しください。

- 会場・日時 ①3月16日(木)鶉若葉生活館
②3月22日(水)中央ふれあいセンター
③3月23日(木)下鶉生活館
※時間はいずれも午後1時～4時
- ※事前の予約は不要ですので、当日の多くのご参加をお待ちしています。
- 問合せ先 集落支援員 エクルンド カール・ロビン(☎74-6400)

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)

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

4月から自転車の利用者にヘルメット着用が義務化

道路交通法が改正され、2023年4月1日から全ての自転車利用者にヘルメットの着用が義務づけられます。直近5年間では、自転車乗車中の事故で約6割が頭部に致命傷を負っています。また、ヘルメット着用者に比べ非着用者は致死率が約2倍高くなっています。自転車事故による被害を軽減する為には頭部を守ることが大変重要となりますので、自転車を利用する際はヘルメットを着用しましょう。

■問合せ先 住民課生活環境係(☎62-2220)

令和5年度交通災害共済加入の募集について

令和5年度交通災害共済加入の募集が始まっています。加入を希望される方は住民課生活環境係の窓口でお申し込みをお願いします。申込用紙は、町民センター、各町生活館にも設置してありますのでそちらをご利用ください。

また、取りまとめをしていただける方には、加入奨励金を例年同様にお支払いいたします。取りまとめをご協力いただける方がいましたら、申込用紙をお渡ししますので住民課生活環境係までご連絡をお願いします。※申込用紙は町広報には折込されません。

- 加入会費 400円/年
- 加入できる人 中空知圏域内に住民登録している人又は就学のため圏域外に居住している人
- 対象となる事故 自動車・バイク・自転車等による道路上での事故により実入通院日数が3日以上の場合
- 申込用紙設置場所 役場・町民センター・各町生活館
- 申込・問合せ先 住民課生活環境係(☎62-2220)



健康の里づくり事業(知っておきたい季節の食養生春夏編)の開催について

■と き 3月14日(火)午前10時～(受付午前9時30分) ○送迎バス発着時間

■ところ 上砂川岳温泉パンケの湯

■内容 体の不調を東洋医学で解決!

■講師 旭川桜木鍼灸治療院 川島 裕子 先生
鍼灸師 千葉 幸子 先生

■参加費 無料

■定員 20名

■締切 3月7日(火)

■その他 当日は無料送迎バスを運行いたします。
感染防止対策のため、マスク着用及び手指の消毒・検温にご協力ください。

■申込・問合せ先 上砂川岳温泉パンケの湯(☎62-2526)
企画課地域振興係(☎62-2223)

9:20 S55鶉改良住宅入口(プール下)
9:22 緑が丘3階建団地前
9:23 緑が丘集会所前
9:25 下鶉東2丁目(電話ボックス前)
9:26 旧下鶉生活館
9:27 下鶉南1条2丁目(電話ボックス前)
9:31 鶉本町生活館
9:31 緑が丘入口バス停前
9:32 セイコーマート前
9:33 中央ふれあいセンター前
9:35 役場前(東館玄関前)
9:36 さわやかトイレ前
9:37 朝駒バス停前
9:41 東山高齢者住宅
9:45 温泉到着
※送りバス 12:50

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)

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

■引越して住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をしてください。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき(変更登録)
- ・自動車を売買ったとき(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

令和5年度の自動車税種別割納税通知書を確認にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

■変更登録が間に合わないときは・・・

道税ホームページの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください。

■問合せ先 札幌道税事務所自動車税部(☎011-746-1190)

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2番13号

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

■申込受付 3月1日(水)～15日(水)(土日・祝日を除く)

※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。

■申込先 福祉課福祉係(☎62-2222)

■平面図



東鶉公営住宅の入居者募集

建設年度の新しい住宅の入居者を募集します。

■募集住宅 ①住所 東鶉北3条3丁目1番4-1号(3階建の1階)

間取り 2LDK 65.71㎡ 家賃 18,900円～

※駐車場を1台分完備。

使用される場合は使用料500円/月を別途ご負担いただきます。

■入居資格 ・現在、住宅に困っている世帯

・暴力団員等でない(同居しようとする親族全員)

・世帯の人全員が税金や住宅料・水道料などを滞納していない

・世帯の中に1人以上、給与所得者または年金所得者がいる

・2LDKの住宅については単身世帯も可

※入居資格を満たしていない方は、申込みできません。

※現在緑が丘・東鶉(3階建)及び中央団地の3LDKにお住まいの方は申込できません。

■申込受付 3月1日(水)～10日(金) ※土日・祝日を除く

※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。

■申込先 建設課管理係(☎62-2221)

■平面図



「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

完全無料

相談予約
ダイヤル

0125-22-8373
平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

気軽に

電話で相談

ハロー弁護士相談 月～金曜日10:00～16:00(祝日・年末年始は除く)

☎011-281-8686

1回15分
相談無料

※掲載の時間や相談方法等は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター



まちの話題

2月8日 まちづくり町民会議



令和5年度に予定している主要事業等について協議されました。

2月12日 ダンス世界大会4連覇達成！



2月号広報で紹介した、谷口惺一朗さんの所属するダンスチームがアメリカ・ロサンゼルスで開かれた世界大会で優勝し、4連覇を達成しました。おめでとうございます！

アライグマに困っていませんか？

アライグマによる家庭菜園被害や、屋根裏や物置に住み着くなどの被害が頻繁に発生しています。

アライグマかな？と思われるら、捕獲用箱わなを貸し出しますのでお気軽にご連絡ください。4月から6月はアライグマの出産期となり、この時期にアライグマを捕獲すると、秋に捕獲する5倍の効果があるといわれています。夏場の作物被害をなくしたい場合は、春から捕獲することをオススメいたします。

■貸し出しの流れ

1. 住民課生活環境係へ電話で箱わなを借りたい旨お伝えください。
(氏名、住所、連絡先等をお尋ねいたします。)
2. 2～3日中に箱わなをお渡しします。(ご自宅へお届けし、使用方法を説明いたします。)
※エサの用意や箱わなの設置などはご自身でお願いいたします。
エサは、揚げパンなどの油臭いの強いものやコーン菓子、ドッグフードなどが効果的と言われています。
3. アライグマが箱わなにかかりましたら、住民課生活環境係へご連絡ください。
回収し新しい箱わなをお届けいたします。
(土日・祝日の回収はしておりません。また、回収には時間を要する場合があります。)
4. 箱わなが不要になりましたら、住民課生活環境係へご連絡ください。回収に伺います。

■注意事項

貸出期間は原則1か月になります。(他に借りたい人がいなければ継続して貸し出せます。)
箱わなの乱暴な扱いや改造はおやめください。(故意に壊した場合は弁償していただきます。)
箱わなの在庫がない場合は、返却されるまでお待ちいただくことになります。
アライグマ以外の動物がかかった場合は、すぐに逃がしてください。
箱わなを第三者に転貸しないでください。
箱わな使用時の怪我には一切の責任を負いかねます。

■問合せ先 住民課生活環境係(☎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 サンシャイン
TEL63-2477 FAX63-2478
〒073-0201 上砂川町中央北1条1丁目2-1
(旧 上砂川駅前)

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】

128万円 + [扶養親族等の数×38万円]
+ 社会保険料控除等

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付(追納)することをお勧めします。

■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3年度に保険料納付を猶予されている方で、令和4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、このハガキに必要な事項を記入し返送していただくことにより、令和4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4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カ月前納」「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し出ください。

ご存じですか？道の「苦情審査委員」制度

「北海道苦情審査委員」制度とは、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、苦情審査委員が公平で中立な立場から審査する制度です。

皆さん自身の利害に関する苦情であれば苦情審査委員に申立てができます。

審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。

もちろん、個人情報保護にも十分配慮します。

- ・窓口は道庁の道政相談センターまたは各総合振興局(振興局)総務課です。
- ・申立て方法や申立書様式、リーフレット等は北海道公式ホームページにも掲載しています。
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/kujoyou-mousitate.html>
- ・苦情の申立てに必要な事項を記入し、窓口へ提出してください。
また、郵送、ファックス、メールでも申立てができます。
※電話や匿名での申立ては受け付けておりません。

- 問合せ ○北海道総合政策部知事室道政相談センター 〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
(☎: 011-204-5523)(FAX: 011-241-8181)(メール: kujoyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp)
○各総合振興局(振興局)総務課

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 Tel62-2211

他金融機関、クレジット、消費者金融

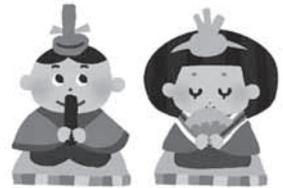
ご利用中のローンの借換もOK



北門信用金庫

お元気ですか

2023年3月 第5号



健康のため 二つの武器 上砂川町立診療所 医師 小松正伸

もう少しで、待ちわびていた春。さて、何から始めましょう？
まずは自分の血圧を測ってみる、それから動き出すなんてのは、いかがでしょう？

今は当たり前のように測る、血圧。医療の現場で血圧計が使われるようになったのは、ほんの100年前からです。1896年、イタリアの小児科医スキピオーナ・リヴァロッチさんが水銀柱を使って、手首の脈が触れなくなるところを最高血圧としました。1905年、ロシアのニコライ・コロトコフさんが聴診器を使い、最低血圧も測れるようになりました。当時は血圧測定よりは、「熟練した医師によって脈を診るほうが重要」とされて、血圧の大切さが認められたのはようやく1910年代になってから。それからやっと高血圧が、知られ始めました。

高血圧は、なぜ健康に悪いのでしょうか？血圧は多少高かったって、なんの症状もないので、みんな軽く考えてしまいます。それでも、かなり血圧が上がると、「頭が痛い」「首や肩がこる」などの自覚症状を感じるようになる、これは非常にアブナイ症状、すぐに治療が必要です。ほとんどの高血圧は、もっとたちが悪い。ゆっくりと時間をかけて、いろいろな臓器を傷つけていく、沈黙の殺し屋です。一番の被害者は、全身を巡っている血管。いつも高い圧力にさらされて、徐々に動脈のしなやかさが失われ、固く狭く(動脈硬化)なってしまいます。その結果、脳の血管が破れたり(脳出血)詰まったり(脳梗塞)、脳卒中が生じます。これが心臓の血管なら狭心症や心筋梗塞となり、足にまで血液が流れないと、足を切断する羽目になります。最近、高血圧が腎臓の働きを悪くする(慢性腎不全)ので、専門家が注意を呼び掛けています。

どうして血圧は、高くなるのでしょうか？ほとんどは「本態性高血圧症」、つまりこれといった原因は不明。高血圧になる引きがねとして、ストレス、遺伝、年齢、生活習慣などがあげられています。両親や兄弟に血圧の高い人がいれば、自分もいずれ高血圧になるかもご注意ください。ただ、遺伝や年齢を重ねることで血圧が上がるのは、防ぎようがない。自分でなんとかできるのは、ストレスを和らげることや、生活習慣を見直すことだけ。この生活習慣が、実はとっても大切。

正常な血圧とは、いくつでしょう？と聞かれて、正解を答えられる方は、めったにいません。高血圧学会の取り決めでは、自分の家で計って、正常血圧は115/75以下まで、高血圧は125-134/75-84以上とされています。これはかなり厳しい数値ですよ。75歳以上の高齢者は、まあ 135/85以下ならいいでしょうと、やや寛大な所を見せてはいますが。テレビのコマーシャルで、「血圧130を超えたら高血圧」というのはホントなんですけど、だからこの商品を買って飲みなさいと言っている、あれはどうもウソだろうな、と私は思っています。

どこの病院でも、入り口に血圧計が置いてあり、自分で測れるようになってますね。寒い中を病院へ着いてすぐに、これから診察だ、イヤだなと緊張の気分で測ったって、正しい数字が出るわけがない。ほぼみんなが、あんまり高いのにびっくりしています。診療所での血圧はまったく信用ならない。あんな血圧計は、ない方がいい。それよりもお家での血圧を測って、教えてもらった方がずっと信頼できる。この家庭血圧、朝起きてすぐや寝る前に測ると、夜間・早朝高血圧など一日の血圧の流れを読み取れます。白衣を見ても、血圧が上がる(白衣高血圧)。それで、私はもう20年以上白衣を着ていません。そういえば昔、若い看護婦さんの白衣姿に、やたら血圧をあげている御仁もおりましたね。



血圧を下げるには、まずは生活習慣の改善から。塩分を減らす、肥満の解消、禁煙など、いろいろあります。これでどうしても下がらなければ、薬の助けを借りることになります。血圧の治療は、以前に比べてずいぶん楽になりました。ところが治療を受けている方のうち、正常血圧を達成しているのはわずかに20%、5人にひとりしかいません。これは、医者が悪いのか、薬が合っていないのか、悩みは深い……。

で、最初に書いた健康のための武器、一つは「血圧計」。ぜひ血圧を測って、ふだんの数値を知っておいてください。さて、もう一つの武器はなんでしょう？次号、乞うご期待。今年は平和で穏やかな世界となって、あまり血圧を上げるようなことが起きなければいいと願っていますが、どうも雲行きは怪しい……。

家周りのお困りごとは
ございませんか？
**今年も除雪車3台体制で
頑張ります!!**

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 下鶴東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

3月の特売日 **21・22・23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5日、11日、12日、19日、26日はお休みさせていただきます。

健康の里だより

パンケの湯無料送迎バス（毎週月・木曜日運行）について
 町民の皆さんにパンケの湯で健康づくりをしていただけるよう、無料送迎バスを運行しています。

(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
---	---

※気象・交通状況などにより、到着時間が前後する場合がありますので、ご了承ください。

【毎週水曜日】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

○パンケの湯無料利用券の利用は3月31日まで！

昨年4月に配布しました令和4年度パンケの湯無料利用券・高齢者無料利用券の利用期限は3月31日までです。
 まだご利用になっていない方は、お早めにご利用ください。

※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
パンケの湯 FAX 0125-62-6631

○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。

○プレミアム回数券を販売いたします。
 3月13日(月)～19日(日)の期間中、
 通常5,000円の回数券12枚綴りを14枚にて
 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

人の動き(1月15日～2月14日)

お悔やみ申し上げます。

氏名	住所	年齢	月日
齊藤 房子さん	東山	73歳	1月22日
森中 常夫さん	下鶉	79歳	1月30日
阿部 ツネ子さん	本町	101歳	2月1日
平田 正行さん	下鶉	72歳	2月2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 建設課管理係 (☎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
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。

3月のゴミ収集日

■問合せ 住民課生活環境係 (☎62-2220)

資源ごみ

曜日	第1水曜日(3月1日) 第3水曜日(3月15日)	第2水曜日(3月8日) 第4水曜日(3月22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

3月8・22日(第2・4水曜日)

3月15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

- 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、10日(金)までにご連絡ください。
- 粗大ごみ券には、氏名の記入をお願いします。
- 粗大ごみには「粗大ごみ処理券」を貼る必要があります。
- テレビ・冷蔵庫・洗濯機・乾燥機・エアコン・冷凍庫は収集できません。(購入、または買い換えた家電販売店、メーカーなどでの引き取りが必要です。)

ゴミ出しのルールを守りましょう

- ①正しく分別してごみを出しましょう
- ②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

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おりません。

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

☆印行事の問合せ先は役場保健予防係 ♪印は健康マイレージ対象

◆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

1	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	16	木	スマートフォンサポート広場 鶉若葉生活館/午後1時～4時
3	金	健康の里づくり事業～かんじきウォーク 上砂川岳温泉/午前10時～ 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	17	金	訪問歯科相談 希望者宅/午前10時～午後3時 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	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	18	土	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
7	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	19	日	中央小学校卒業式 中央小学校/午前10時～
8	水	令和5年第1回上砂川町議会定例会(～16日) 議事堂/午前10時～(傍聴可能日:8日・9日・13日・16日) ☆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	20	月	カフェまちなか 鶉本町生活館/午前10時～正午
10	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	22	水	☆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 スマートフォンサポート広場 中央ふれあいセンター/午後1時～4時
12	日	上砂川中学校卒業式 上砂川中学校/午前9時40分～	23	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 スマートフォンサポート広場 下鶉生活館/午後1時～4時
14	火	☆乳幼児相談・健診 町民センター/午前9時30分～ 健康の里づくり事業～知っておきたい 季節の食養生春夏編 上砂川岳温泉/午前10時～	24	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
15	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 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	25	土	認定こども園ふたば卒園式 認定こども園ふたば/午前10時～ かみすながわ生活マルシェ 上砂川岳温泉/午前11時～午後2時
			27	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
			31	金	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

※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、町ホームページをご覧ください。

今月の 休日救急当番医

5日 すながわ耳鼻咽喉科 (☎ 55-3387)

19日 砂川慈恵会病院 (☎ 54-2300)

12・21・26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
配管工	柳川建設(株)	59歳以下	1人
看護職員	(有)フローラ	不問	1人
栄養士	(株)萌福祉サービス	64歳以下	1人
介護職員	(医)萌水会	64歳以下	1人
板金工及び見習	(株)佐藤板金工務店	18歳～59歳	3人
工場作業員	(株)岩淵建設	59歳以下	3人
医療ガラス製造	マイクログラス(株) 北海道工場	44歳以下	3人
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
10tダンプドライバー	共栄鋳業(株)	59歳以下	2人
清掃業務員	(株)上砂川振興公社	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/>

