

Public Relations Kamisunagawa



広報  
No.882

# かみすながわ

2025年  
11

～ちいさいマチのでっかい魅力。～



## CONTENTS

- 第3回かみすながわぐるっと紅葉マラニックが開催されました
- 高齢者世帯等への冬の生活支援券交付のお知らせ
- 一定面積以上の土地取引について
- 戸建て木造住宅の無料耐震診断について
- 令和8年度認定こども園ふたばの入園を受け付けます
- 交通事故死ゼロ5,500日達成

など

## 今月の表紙

「第3回かみすながわぐるっと紅葉マラニック」

10月11日(土)に開催し、道外を含む町内外から約280名の方が参加し、紅葉や特産品などを楽しみながら町内を巡りました。

2025年9月末現在

人口 2,277 (－ 7) 男 1,071 (± 0)  
世帯 1,454 (+ 1) 女 1,206 (－ 7)

## 第3回かみすながわぐるっと紅葉マラニックが開催されました

第3回かみすながわぐるっと紅葉マラニックが10月11日(土)に開催され、約280名の方が参加されました。

当日、マラニックの参加者に温かいご声援をいただいた町民の皆さんに感謝申し上げます。

地域おこし協力隊 谷口隊員がドローンで空撮した写真



町公式ホームページで  
当日の写真を公開してます



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

毎月最終土曜日に開催している「かみすながわ生活マルシェ」にて、木工・レザークラフトなどの体験教室を月替わりで開催しますので、ぜひご参加ください！

- テーマ 本革手縫い レザートレイ作り
- 会場 まちの駅ふらっと
- 日時 11月29日(土) 午前11時～午後2時
- 定員 4名(要予約)
- 申込締切 11月14日(金)午後5時まで ※応募多数の場合は抽選。  
当選された方には11月15日(土)午後5時までに電話でご連絡いたします。
- 対象者 小学生以上(町民・町内勤務の方に限る)
- 体験料 無料
- 予約方法 二次元コードの受付フォーム/まちの駅ふらっとへ直接申込
- 予約・問合先 まちの駅ふらっと 担当 吉田(☎74-6400)



## 税を考える週間 11月11日(火)～17日(月)

国税庁、国税局および税務署では、税についてより深く知っていただくため、毎年11月11日から17日までを「税を考える週間」と定め、国民の皆さんに税の意義や役割について理解を深め、考えていただけるよう全国統一キャンペーンを実施しています。

また、この「税を考える週間」の一環として、上砂川町租税教育推進懇話会による、税をテーマにした町内の小学生の書道を展示する「税を考える週間書道展」が町民センターロビーで開催されますので、ぜひご覧ください。

### 〈税を考える週間書道展〉※小学生の書道展を開催します。

- とき 11月11日(火)～16日(日) 午前9時～午後9時
- ところ 町民センターロビー

### 〈税を考える週間ウルトラクイズ2025〉

税に関するクイズに答えて応募すると、滝川税務署管内温泉6施設共通入浴券2枚1,000円相当を200名様に贈呈。

- 応募方法 応募ハガキを住民課税務係または上砂川商工会議所で受け取り提出するか、85円切手を貼り郵便ポストに投函。
- 応募締切 11月30日(日) ※郵送の場合、11月30日消印有効
- 抽選・発表 12月に正解者の中から抽選で当選者を決定。  
※当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。

### 〈税の無料相談〉

北海道税理士会滝川支部では、税を知る週間に合わせて、面談または電話による税の無料相談を受け付けています。住宅を取得した場合や、相続・贈与の税金など、さまざまな税金相談を無料でできますので、お気軽にご利用ください。

#### ○面談による相談

- とき 11月12日(水) 午前10時～午後3時
- ところ 滝川市役所3階301会議室

#### ○電話による相談

- とき 11月14日(金) 午前10時～午後3時
- ところ 管内の各税理士事務所

- 税を考える週間に関する問合先 住民課税務係(☎62-2013)

# 高齢者世帯等への 冬の生活支援券交付のお知らせ

在宅で生活する高齢者や障がいのある人等で低所得の状況にある方々に、燃料費をはじめとした幅広く利用できる冬の生活支援券を交付します。

## 【交付内容】

1 世帯5,000円分(500円×10枚)の冬の生活支援券を交付します。

この支援券は、本事業に参加登録している町内の商店等でご利用いただけます。

① 暖房用燃料費購入分  
2,500円分



② 共通(使用制限なし)  
2,500円分

## 【交付対象世帯】

令和7年10月1日現在、本町に住所を有し、世帯全員が町民税非課税の次に掲げる世帯。

※申請日に町外へ転出している世帯は対象となりません。

### (1) 高齢者世帯

世帯主が70歳以上の世帯(単身世帯を含む)

### (2) 重度身体障がい者世帯

世帯主が1級または2級の身体障害者手帳の交付を受けている世帯

### (3) ひとり親世帯

18歳以下の児童(高校3年生以下の児童)がいるひとり親の世帯

○高齢者世帯の年齢要件基準日は令和7年10月1日です。(S30.10.2以降にお生まれの方は対象外)

○(1)～(3)の重複支給はできません。

○施設等入所者、生活保護世帯、町税等を滞納している世帯を除きます。

○住民登録が異なる世帯でも、実態として課税されている家族と同居している場合は除きます。

## 【受付窓口、受付期間及び利用期間】

- ・受付窓口：福祉課福祉係(役場本館1階)
- ・必要なもの：申請書 ※自署できない場合は、印鑑が必要になります。
- ・受付期間：令和7年11月14日(金)から令和8年2月27日(金)まで
- ・利用期間：令和7年12月1日(月)から令和8年2月28日(土)まで

※代理申請の場合は、委任状の欄に必要事項をご記入ください。

右面が申請書となっています。

該当される方は必要事項(住所、氏名、生年月日)を自署のうえ、  
福祉課福祉係にお持ちください。

★お問い合わせは、福祉課福祉係(☎62-2222)まで★

受付No.

高齢者等冬の生活支援券交付申請書・受領書  
(課税状況等確認同意書)

令和 年 月 日

上砂川町長 奥山光一様

高齢者等冬の生活支援事業要綱第5条の規定に基づき、冬の生活支援券交付の申請をします。なお、申請にあたって住民課税状況と町税及び各種使用料の納付状況を調査・確認することに同意いたします。

記

【申請者（世帯主氏名）】

住 所 上砂川町

氏 名

生年月日 大正・昭和・平成・令和 年 月 日

※住民登録が異なる世帯でも、実態として課税されている家族と同居している場合は対象となりません。

(委任状)

私は、 を代理人と定め、次の権限を委任する。  
冬の生活支援券の申請及び受領に関すること。

代理人 住 所 上砂川町

氏 名

正に冬の生活支援券を受領しました。

|       |          |      |  |
|-------|----------|------|--|
| 受領年月日 | 令和 年 月 日 | 受領署名 |  |
|-------|----------|------|--|

【事務処理欄】

| 確 認 |     | 申 請 区 分 |               |      | 事務処理者 |
|-----|-----|---------|---------------|------|-------|
| 該 当 | 非該当 | 高 齢 者   | 重度身体<br>障 害 者 | ひとり親 |       |

## 一定面積以上の土地取引には届出が必要です！！

■届出対象面積 都市計画区域以外の土地：1万平方メートル以上  
※上砂川町は都市計画区域以外の区域に該当

■届出者 土地の権利を取得した方(買主、譲受人等)

■届出期限 契約締結日から2週間以内  
※届け出期間が過ぎた場合でも、届出書の提出をお願いします。

■届出書類(各1部)

- ・土地売買等届出書
- ・土地売買等契約書の写しまたは、これに代わる書類
- ・周辺状況図：対象地およびその付近の状況を明らかにした縮尺5千分の1程度の図面
- ・形状図(公図、測量図等)：対象地の形状を明らかにした縮尺5百分の1から2千分の1程度の図面

■提出先

〒073-0292 北海道空知郡上砂川町字上砂川町40番地10

上砂川町役場建設環境課建設係(☎62-2221 内線353)

E-mail:kamisuna04@town.kamisunagawa.lg.jp

■罰則 届出をしなかった場合、6か月以下の懲役または100万円以下の罰金に処せられることがあります。

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。

■問合先 建設環境課建設係(☎62-2221)

北海道 無料耐震診断

検索

## 戸建て木造住宅を無料で耐震診断します！！

戸建て木造住宅を対象とした無料耐震診断窓口を空知総合振興局に設けておりますので、ご自宅の耐震診断に活用してください。なお耐震診断申込書はウェブサイトからダウンロードし、必要事項を記入のうえ、郵送またはFAXにて窓口あてに送付してください。(役場の建設環境課でも受け付けています)

■対象住宅

- ・2階建て以下で延べ床面積500㎡以下の戸建て木造住宅。
- ・申込者が当該戸建て住宅の所有者または居住者であること。
- ・建築年次は問いません。

■診断方法

- ・対象住宅図面(寸法のわかる平面図、仕上表など)により実施します。
- ・現地調査は行いません。

■窓口 空知総合振興局建設指導課(☎0126-20-0067)

■問合先 建設環境課建設係(☎62-2221)

## マイナンバーカードの有効期限・更新について

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカード本体の有効期限と電子証明書の有効期限の2つがあります。どちらの有効期限も2か月から3か月前を目途に地方公共団体情報システム機構(J-LIS)から有効期限をお知らせする「有効期限通知書」が送付されますので、内容のご確認をお願いいたします。

マイナンバーカード本体の更新には、職員がご自宅などにお伺いし申請する出張申請も随時受付していますので、ご利用ください。

なお、電子証明書の更新を行わないとマイナ保険証が使えなくなりますので、ご注意ください。



(デジタル庁YouTubeチャンネル)



(デジタル庁ウェブサイト)

■問合先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)

## ゼロカーボンチャレンジ！



〈出典：環境省〉

環境省では、製品のライフサイクル全体の最適化を図るために、小売事業者およびメーカーと連携した取組「選ぼう！3Rキャンペーン」を実施しています。

この取組は、消費者一人ひとりが、お買物を通じてリデュース・リユース・リサイクルや資源の大切さを認識・共感し、日頃の消費行動へ結びつけてもらうことを目的としたキャンペーンです。

9年目となる今年は、全国のスーパー、ドラッグストア等、18,628店舗でスタートしています。

キャンペーン専用ウェブサイトは、

【 <https://www.re-style.env.go.jp/3r-campaign/2025/> 】です。

2050年までに温室効果ガス排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボン北海道」を実現するためには、一人ひとりがこれまでの意識を変えて、行動していくことが大切です。

地球環境の未来を守るために、いま、私たちにできることを考えてみませんか？

■問合先 建設環境課脱炭素推進担当係(☎62-2221)

## 11月11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、子どもノート

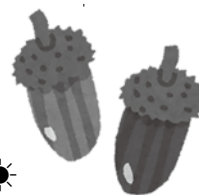
■連絡・問合先：健康推進課健康係(☎62-2014) ※欠席の場合は、必ずご連絡願います。

| 診断・診査                                          | 対象                                              | 受付時間  | 備考                                      |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------|
| 乳幼児健康診査<br>・身体計測<br>・栄養・生活相談<br>・歯科相談<br>※内科診察 | 3・4か月児 (R 7. 6. 10～R 7. 8. 11生まれ)               | 13:00 | ※股関節脱臼検診                                |
|                                                | 9・10か月児 (R 6. 12. 10～R 6. 2. 11生まれ)             |       |                                         |
|                                                | 1歳6・7か月児 (R 6. 3. 10～R 6. 5. 11生まれ)             | 12:30 | 歯科検診・フッ素塗布<br>※歯ブラシ持参                   |
|                                                | 3歳0・1か月児 (R 4. 9. 10～R 4. 11. 11生まれ)            |       |                                         |
|                                                | 4歳10か月児<br>～5歳0か月児 (R 2. 10. 21～R 2. 12. 20生まれ) | 13:00 | ※歯科相談希望者は、歯ブラシ持参<br>バスタオル、子どもノートはいりません。 |
| 乳幼児健康相談<br>・身体計測<br>・栄養・生活相談<br>・歯科相談          | 6・7か月児 (R 7. 3. 10～R 7. 5. 11生まれ)               | 9:45  | 離乳食の試食<br>※離乳食用スプーン持参                   |
|                                                | 12・13か月児 (R 6. 9. 10～R 6. 11. 11生まれ)            | 10:00 |                                         |
|                                                | 2歳0・1か月児 (R 5. 9. 10～R 5. 11. 11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 (R 5. 3. 10～R 5. 5. 11生まれ)             | 9:30  |                                         |

# 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。  
どんなことでも、お気軽にご相談ください。(☎62-2014)



## 保育教諭による育児相談

土日祝日を除く毎日、保育教諭による育児相談を行っていますのでぜひご利用ください。電話での相談も可能です。来園する場合は、電話での事前予約をお願いいたします。

- 相談時間 午後3時～4時30分
- ところ 認定こども園ふたば(☎62-4254)

## 無料お習字教室

- とき 11月1日、8日、15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☀

～こども園のお友達が手作りした  
お店屋さんへ買い物に行こう～

- とき 11月28日(金) 午前10時～11時
- ところ 認定こども園ふたば
- 対象 乳幼児の親子(祖父母も参加可能)
- 内容 こども園のお友達が手作りした品物が並ぶ「お店屋さん」にお客さんとなって買い物に行きます。
- 持ち物 水筒(幼児のみ)、エコバッグ
- 申込 準備の都合上、11月25日(火)までに認定こども園ふたば(☎62-4254)へご連絡ください。

## きっずとママのもしもしコーナー

- とき 11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  
※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)

11月4日(火)から、

## 令和8年度 上砂川町認定こども園ふたばの入園を受け付けます！

町内の子どもが「認定こども園ふたば」を利用する場合は、保育料及び給食費は無償です！  
認定こども園は、保育所と幼稚園の両方の役割を果たすことのできる施設です。一人ひとりの心と育ちに寄り添った保育や就学前の土台として「元気でたくましいこども」「かんがえるこども」「思いやりのあるこども」を育むべく、外部講師による運動教室やリズム遊び、園内・砂場での“はだし保育”など様々な幼児教育を行っています。

### 保育所機能(0歳3か月～5歳児) ※次の「保育を必要とする事由」に該当する方

1. 共働きの家庭(月48時間以上の就労)
2. お母さんが妊娠中又は出産後間もない家庭
3. 保護者の方が病気療養している家庭
4. 保護者の方が常時介護している家庭
5. その他(お問い合わせください)

※保育標準時間：午前7時～午後6時(保護者の就労等に合わせ最大11時間利用可能)

※保育短時間：午前8時～午後4時(保護者の就労等に合わせ最大8時間利用可能)

### 幼稚園機能(3～5歳児)

1. 保護者の就労等に関わらず、3歳以上で幼児教育を希望する方

※教育標準時間 午前9時～午後1時(給食後に降園)

### 書類の配布について

在園児のお子さまについては、必要書類をこども園よりお渡しいたします。未入園児のお子さまについては、健康推進課子育て支援係より郵送いたします。

- 受付期間 令和7年11月4日(火)～11月28日(金)  
※期限内に就労証明書の提出が難しい場合は、お問い合わせください。
- 必要書類 1. 教育・保育給付認定申請書 2. 就労証明書(教育標準時間の場合は必要ありません。)  
※詳細については申込時に説明いたしますが、ご不明な点はお問い合わせください。
- 申込・問合先 認定こども園ふたば(☎62-4254)、健康推進課子育て支援係(☎62-2014)

## 季節労働者の方へ支援事業のご案内

砂川地域通年雇用促進協議会では、通年雇用を目指す季節労働者の皆さまの資格取得を支援しています。この機会に、仕事の幅を広げ、通年雇用を目指しませんか。

■対象者 砂川市、歌志内市、奈井江町、上砂川町に居住し、現在季節労働で働いている方、または季節労働を離職した方

■支援内容 ①各種講習の無料開催  
各種技能講習・ドローン講習・安全衛生教育講習が無料で受講できます。  
※各講習開始日の10日前まで随時受付  
②資格取得に活用できる助成金制度  
指定教育訓練(運転免許・国家資格等)の受講経費6割を助成します。  
※令和8年3月13日までに取得可能な方(定員になり次第締め切ります。)  
講習日程など詳しくは協議会ホームページ(<https://sunagawa-kisetsu.net/>)をご覧ください。

■申込・問合せ先 砂川地域通年雇用促進協議会(☎74-8386) ※砂川市役所商工労働観光課内



## 町民センター図書室だより



### おすすめ絵本・児童書

#### ◆大ピンチずかん3

文・絵：鈴木のりたけ



出版社：小学館

### おすすめ一般書

#### ◆本と鍵の季節

著者：米澤穂信



出版社：集英社文庫

子どもを襲う大ピンチは後を絶たない。へんな日焼けをしたり割りばしがうまく割れない。大ピンチに陥ったとき、なぜこんなことになったかを考える。そんな時は、うっかりメーターを見てみよう。大ピンチレベルの大きさと初登場の「うっかりメーター」で表示数値を見れば自分のせいかどうか次からは気をつけることができる。

- |                  |         |
|------------------|---------|
| ◆ふしぎなにじ          | わたなべちなつ |
| ◆パンダのおさじとせっけんパンダ | 柴田ケイコ   |
| ◆こうえん通りのへんな家     | はせがわまき  |
| ◆どうぶつポーズであそボウサイ  | かなざわまゆこ |

- ◆9月1日の朝へ
- ◆マスカレード・ライフ
- ◆天までのぼれ
- ◆べらぼうー一薦重栄華乃夢嘶〈3〉
- ◆親の家が空き家になりました
- ◆ふたり旅日和
- ◆リボンちゃん
- ◆満月が欠けている
- ◆明智恭介の奔走
- ◆ふたり腐れ
- ◆意趣 惣目付臨検仕る〈六〉
- ◆ふしぎ駄菓子屋銭天堂 吉凶通り1
- ◆満月珈琲店の星占い
- ◆今さら聞けない防災の超基本

- 柳月美智子
- 東野圭吾
- 中脇初枝
- 森下佳子
- 葉山由季
- 秋川滝美
- 寺地はるな
- 穂村弘
- 今村昌弘
- 櫛木理宇
- 上田秀人
- 廣嶋玲子
- 望月麻衣
- 永田宏和

### 「2025年後期映画化小説」特集

11月になり一段と寒くなりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？風邪など引かないように体調管理には気を付けてください。今月の特集は、「映画化小説」ということで、東野圭吾さんの人気シリーズ「ブラックショーマンと名もなき町の殺人」、真藤順丈さんの直木賞小説「宝島」、柚木裕子さんの天才棋士の光と闇を描く「盤上の向日葵」など、2025年後期に映画化される小説を並べています。その他にも楽しい原作小説もありますので、是非、読んでみてください。町民センター近くをお通りの際は、図書室に足を運んでみてください。

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



## まちの話題

9月22日～30日 秋の交通安全運動(旗の波)



9月22日(月)・30日(火)に中央ふれあいセンター前で、9月29日(月)に上砂川中学校前で、秋の交通安全運動該当啓発を実施しました。

9月30日 上砂川町認知症老人と共に歩む会  
25周年記念式典



認知症老人と共に歩む会の25周年記念式典が行われ、スライドで25年間のあゆみを振り返りました。

10月5日 町民芸術鑑賞



和太鼓奏者のしんた氏、津軽三味線奏者の新田昌弘氏、「THEカラオケ★バトル」で活躍した竹野瑠里氏によるコンサートが開催され、206名の方が来場しました。

9月28日 全町こども祭り



全町こども祭りにたくさんのこどもたちが参加し、バルーンアート等を楽しみました。

10月2日 令和7年度消防団協力事業所  
表示証交付式



砂川地区広域消防組合消防団協力事業所表示制度に基づき、認定基準を満たした株式会社サンコー上砂川営業所を新たに認定しました。

10月10日 みんなの消費生活展



町民センターで消費生活展が開催され、野菜や焼菓子、不用品などの販売や防災用品の展示の他、野菜のグラムあてコーナーが行われました。

## 10月9日 令和7年度上砂川町防災訓練



鶉地区と東鶉地区の住民を対象に、大雨警報による避難指示発令を想定した避難訓練を行いました。その後は、体育センターで防災講話、町の給水タンクを使用した受水作業等の各種体験が実施され、住民、関係機関・団体、町職員等の約200名が参加して防災に対する意識の高揚を図りました。訓練後は自衛隊によるカレーライスの炊き出しも行われました。

## 10月15日 地域安全運動



役場で出動式を実施後、北門信用金庫上砂川支店前、上砂川郵便局前で特殊詐欺への注意を呼びかける街頭啓発が行われました。

## 10月16日 1日防災学校



上砂川中学校で1日防災学校が行われ、生徒たちは段ボールバットの組み立て等を学びました。

## 交通事故死ゼロ5,500日達成！！

10月17日に平成22年9月26日から続いている交通事故死ゼロ連続日数が5,500日となりました。更なる目標である交通事故死ゼロ6,000日の達成に向けて、今後も子供と高齢者の安全確保、スピードダウン、飲酒運転根絶、シートベルトの全席着用等、交通事故防止にご協力をお願いします。





# 119 番 通報メモ



通報は落ち着いて、あわてず、はっきりと！

はい、消防です。 火事ですか？



救急ですか？



火事の場合は「火事です。」 救急の場合は「救急です。」

場所（住所）はどこですか？



上砂川町

条

丁目

番

号

（例：上砂川町/中央北2条/3丁目/1番1号 ※上砂 消太です）

斜線部で区切って伝えるとわかりやすい ※「世帯主名」「建物名」「近くの目標物」など

※通報の途中でも場所が分かり次第、出動します。

## 火災の場合に聞かれること

- ・何が（どこが）燃えていますか？
- ・炎（煙）は出ていますか？
- ・逃げ遅れ、ケガ人はいますか？



など

## 救急の場合に聞かれること

- ・誰が、どうしましたか？
- ・生年月日、年齢、性別
- ・意識、呼吸の有無
- ・病歴、かかりつけ病院



など

あなたのお名前は？ 電話番号は？



名前\_\_\_\_\_

電話番号\_\_\_\_\_

このメモに住所等を記入して電話の近くに貼り付けておいてください。

■問合先 砂川消防署上砂川支署 救急係(☎62-2021)



# マイナ保険証を活用した マイナ救急



みなさんは、自分が飲んでいるお薬の名前を覚えていますか？家族や友人が通院している病院の名前、病歴を知っていますか？救急車を呼ぶような緊急時に、落ち着いて正確な情報を救急隊員に伝えられないかもしれません。

そんな時にあなたの味方になるのが、マイナ救急です。



## マイナ保険証とは？

「マイナ保険証」とは、健康保険証としての登録を行ったマイナンバーカードのことです。2021年10月から、マイナ保険証が本格的に運用されています。

すでに多くの医療機関や薬局において、マイナ保険証による受付が行われています。2024年12月2日以降は、従来の健康保険証は新たに発行されず、マイナ保険証を基本とする運用に移行しました。

マイナ保険証は、あなたの小さな説明書。



## マイナ救急とは？

「マイナ救急」とは、救急隊員が傷病者のマイナ保険証を活用し、傷病者の医療情報等を閲覧する仕組みのことです。救急隊員がマイナ保険証をカードリーダーで読み取り、タブレット端末を使用して傷病者の過去に受診した病院や処方されたお薬などの医療情報を閲覧します。閲覧した医療情報等は、傷病者がより適切な処置を受けるために活用します。



## マイナ救急の流れ

救急隊員が傷病者の顔とマイナンバーカードの顔写真を確認し、本人確認を行うため、マイナンバーカードの暗証番号の入力は不要です。また、救急隊員が医療情報を閲覧してもよいかを確認し、傷病者の同意を得た上でマイナ救急を実施します。なお、傷病者が意識不明など、緊急な場合で同意を取得することが困難な場合に限り、同意なしで医療情報を閲覧することもあります。



マイナ救急に使用するシステムで救急隊員が閲覧できるのは、氏名や住所などマイナンバーカード上の情報と、受診歴やお薬情報などの医療情報だけです。救急活動に関係のない情報は閲覧できません。

## もしもの時に備えて

いつ救急車を呼ぶことになるか分からないので、マイナ保険証の携行をおねがいします。



■問合先 砂川消防署上砂川支署 救急係(☎62-2021)

2025年



# 交通安全だより

## 入念な準備で 事故から身を守る！

積雪・凍結など  
路面状況の  
変化に注意



橋の上や道路の日陰部分は  
路面が凍結しやすいほか、  
交差点付近はツルツル  
路面になりやすいため、  
特に警戒しましょう！



夜間のライトは  
ハイビーム(直射)が基本！

すべての座席でシートベルト  
&チャイルドシート



### 飲酒運転は厳罰です！！



**酒酔い運転** 飲酒量にかかわらず、言語動作が正常でないなど、いわゆる酩酊状態で運転する行為

■運転者に対しては…

(罰 則) 5年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金  
(違反点) 35点

■車両の提供者に対しては…

(罰 則) 5年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金

■酒類の提供者・同乗者に対しては…

(罰 則) 3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金



**自転車も飲酒運転は厳罰！**

運転者、車両・酒類の提供者、同乗者には同様の罰則が科されます。

**酒気帯び運転** 呼気10中0.15mg以上のアルコールを体内に保有した状態で運転する行為

■運転者に対しては…

(罰 則) 3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金  
(違反点) 呼気10中のアルコール濃度が  
0.25mg以上の場合……………25点  
呼気10中のアルコール濃度が  
0.15mg以上0.25mg未満の場合……………13点

■車両の提供者に対しては…

(罰 則) 3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金

■酒類の提供者・同乗者に対しては…

(罰 則) 2年以下の拘禁刑または30万円以下の罰金

## 冬の交通安全運動 11月13日(木)～11月22日(土)

上 砂 川 町 ・ 上 砂 川 町 議 会  
上砂川町交通安全推進委員会・上砂川町議会議員会  
上砂川商工会議所青年部・上砂川建設業協会  
上 砂 川 町 老 人 ク ラ ブ 連 合 会

**歩行者・ドライバーはチェック！**



**住宅地の閑散とした道路で、歩行者と車の事故が多発！**

**歩行者は…**

横断前に立ち止まり、右左を見て、車が近づいてきていないか確認！

**ドライバーは…**

道路脇に歩行者がいないか探し、不意の横断を警戒しながら通行！



無警戒にいきなり道路を渡る歩行者が少なくない…

**自転車利用者・ドライバーはチェック！**



**住宅地の信号がない交差点で、自転車と車の出会い頭事故が多発！**

**自転車利用者は…**

交差点の手前で一時停止し、車がきていないか確認してから通行！

**ドライバーは…**

交差道路側に一時停止標識がある場合でも、自転車のとび出しを予測！



いつも通り慣れた交差点では、安全確認がおろそかになりがち…

**歩行者・自転車利用者・ドライバーはチェック！**



**青信号の交差点で、歩行者・自転車と右・左折車の事故が多発！**

**歩行者・自転車利用者は…**

交差点を広く見渡し、曲がってくる車がないか確かめながら横断！

**ドライバーは…**

右・左折前に、横断歩道上とその付近に歩行者や自転車がいないか確認！



青信号だと、周囲への警戒を怠りがち…

**❄️ 冬道(積雪・凍結路)では、運転スタイルを「冬型」にチェンジ! ❄️**

すべての車輪にスタッドレスタイヤを装着して…



**ゆっくり発進する!**

- ❖ 発進時にアクセルを踏み込みすぎると、タイヤが空回りして、なかなか発進できなくなります。
- ❖ 「クリープ現象」を活用して発進したあと、徐々に加速しましょう。



**同時操作をしない!**

- ❖ ハンドルを操作しながらアクセルやブレーキを踏むと、横滑りやスピンが発生しやすくなります。
- ❖ アクセルやブレーキの踏み込みを戻してから、ハンドルを操作しましょう。



**ブレーキはソフトに踏む!**

- ❖ ブレーキを強く踏むと、タイヤの回転が止まって滑走し、制動距離が延びるなどの危険が生じます。
- ❖ エンジンブレーキを活用して徐々にスピードを落としたあと、最後にブレーキをジワッとソフトに踏みましょう。

## 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「血流観察」

♪マイレージ対象事業です♪

※詳細は4月号広報7ページをご覧ください

今月のイチオシは、指先にオイルをつけて光をあてることで、簡単に血液の流れや血管の形を観察できる機械を用意しました！血液の流れ方や血管の形から、血行状態や血管の硬さなどを予測できます。

検査にかかる時間は、約5分と短く、検査費用は無料です♪

当日は、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 11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
- 内 容 血流観察  
※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)

### 全町老人レクリエーション大会

高齢者の交流を目的として開催されます。どなたでも見学できますので、奮ってお越しください。

- と き 11月7日(金)午前9時30分～正午
- ところ 町民センター
- 内 容 各町老人クラブ会員の歌や踊りによる交流
- 参加費 無料
- 問合せ先 社会福祉協議会(☎62-2882)

### 認定こども園除雪作業員募集

- 募集職種 除雪作業員  
(パートタイム会計年度任用職員)
- 勤務内容 認定こども園および児童館の除雪作業
- 募集人員 1名
- 勤務時間 毎朝3時間程度  
積雪の多い日のみ、日中2時間の勤務時間を追加
- 勤務日数 月～土曜日  
※祝日および年末年始を除く
- 給 与 日額3,675円(3時間勤務の場合)  
日額6,125円(5時間勤務の場合)  
※通勤距離が2km以上の場合、通勤手当支給あり。
- 雇用期間 令和7年12月1日から令和8年3月31日
- 採用条件 健康で家庭用除雪機を使用できる方
- 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提出
- 申込締切 11月14日(金)
- 申込・問合せ先 健康推進課子育て支援係(☎62-2014)

### 令和7年度 自衛官の募集について

| 募集種目                     | 資 格                                                                             | 受付期間                                                       | 試 験 日                                                                       |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 陸上自衛隊<br>高等工科<br>学校生徒    | 令和8年4月1日現在、<br>15歳以上17歳未満の男子で、中学校卒業又は中学校卒業見込みの者(平成21年4月2日から平成23年4月1日までの間に生まれた者) | 令和7年10月1日<br>～<br>令和8年1月15日                                | 1次：令和8年1月24、25日のいずれか指定する1日<br>2次：令和8年2月12日～15日までの間で指定する1日<br>合格発表：令和8年2月26日 |
| 自 衛 官<br>候 補 生<br>(男・女子) | 18歳以上<br>33歳未満の者<br>現在32歳の方は生年月日により応募の可否が変わります。<br>詳しくはお問い合わせ下さい。               | 年間を通じて行っております。<br>第5回〆切<br>令和7年12月4日<br>第6回〆切<br>令和8年1月13日 | 第5回：令和7年12月12日、13日<br>第6回：令和8年1月18日、19日                                     |

受付期間および試験日が変更・延期される場合があります。

詳しくは、自衛隊札幌地方協力本部ホームページ(<http://www.mod.go.jp/pco/sapporo>)をご確認いただくか、自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所(☎22-2140)までお問い合わせください。

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)

### 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

## イベント情報

### 札幌弁護士会無料法律相談会

債務整理、交通事故、離婚、悪徳商法など、どのような相談でもお受けしますので、お気軽にご利用ください。

| 開催日       | 開催場所        | 担当弁護士      |
|-----------|-------------|------------|
| 11月4日(火)  | 役場東館1階第4相談室 | 渡部 敏広 弁護士  |
| 11月18日(火) |             | 松井 陽一朗 弁護士 |

■時 間 午後1時30分～3時30分

■注意点 相談時間は1人30分です。

予約の方が優先されます。

歌志内市と赤平市でも同様の

相談会を開催しています。

■申込・問合せ先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)



町公式LINEからも  
予約可能です

### 認知症老人と共に歩む会(さつき会)定例会

さつき会では、認知症のご本人・ご家族を支える活動と認知症の方が安心して暮らせる町づくりを目指して学習を進めています。お誘いあわせの上、ご参加ください。

■と き 11月18日(火) 午後1時～

■ところ 町民センター2階大会議室

■内 容 「ドローンを活用した認知症予防の実証」

■講 師 地域おこし協力隊 谷口 幸大 氏

■対 象 認知症の人を介護している家族の方  
一般の方

■参加費 無料

■申込・問合せ先 11月4日(火)まで  
福祉課地域包括支援係(☎62-3370)

### 健康の里づくり事業 「介護体操・足の健康講座」の開催

■と き 11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 株式会社シーラボ 理学療法士 杉田恵子 氏

■参加特典 当日は350円で温泉に入浴できます。

■申込締切 11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鶴改良住宅入口(プール下)  
9:07 緑が丘3階建団地前  
9:08 緑が丘集会所前  
9:10 下鶴東2丁目(電話ボックス前)  
9:11 旧下鶴生活館  
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  
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

### 郷土の文化祭

○作品展示(生花、陶芸、児童生徒作品、園児の作品など)

■と き 11月8日(土)午後1時～午後9時

9日(日)午前9時～午後3時

■ところ 町民センター(中会議室、講習講座室、ロビー)

○芸能発表(舞踊、獅子舞など)

■と き 11月9日(日) 午後1時開演

■ところ 町民センター(大会議室)

■申込・問合せ先 教育委員会社会教育係(☎62-2881)

**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。

下鶴南2条1丁目3-1 (☎62-5252)

## 魔女は怖いんだぞ～

上砂川町立診療所 小松正伸

腰は、かなめ(要)。人間が2足歩行を始めた時から、腰の痛みは人類の宿命なのだとか。確かに、胴長のミニダックスみたいに不自然に作られた動物以外は、腰痛に悩む動物はいませんね。

ギックリ腰＝急性腰痛症、あの痛みは、経験した人でないと分からない。私は40歳代で二度ほどくらっていますが、きっかけはほんのささいなこと。腰がギクッとになって、それっきりもう歩けない。目の前のトイレまでうなりながら這ってたどり着き、やっと腕力で坐って用を足す。この痛さ、まさに「魔女の一撃」。ギックリ腰の原因は、腰の周辺にある筋肉のけいれん。変な力が加わったために起きた一時的なけいれんなので、安静にしていればじきに治ります。



じゃあ慢性の腰痛症には、どんなものがあるでしょう？若いうちは、腰の痛さなんてまったくの他人事。でも、屋台骨である背骨だって、年経ればだんだんにゆがんでくる。体重を支える腰椎や関節の変形によって痛みが生じます(変形性腰椎症)。骨がスカスカ状態、骨粗しょう症の人では、尻もちをついたりすると、腰骨がつぶれて圧迫骨折を起こします。これは相当痛い。また、がんが骨に転移して痛みを起こしていることだってあるのだから、簡単に腰痛だと思ってがまんしない方が、無難です。

よく聞くのが、腰椎椎間板ヘルニア。背骨の真ん中でクッションとして働く、ゼリー状の物質が飛び出して、神経を押しつけます。そのため、足のしびれ、力が入らない、悪くなると排尿・排便に支障が出ます。ヘルニアは自然に軽快することがありますが、神経症状が悪化した場合には手術となります。

腰部脊柱管狭窄症は神経の通り道(脊柱管)が変形して、狭くなり神経を圧迫、そのためにお尻や足の後ろ側が痛くなる。いわゆる坐骨神経痛というやつで、歩いていると痛い、ちょっと休むと痛みが取れるけれど、また歩くと痛くなる(間歇跛行・かんけつはこう)というのが、典型的な症状。ひどくなると、オシッコが出づらい、便秘をする、痛みだけでなくしびれも伴うようになり、足が上がらなくなる、車の運転ができません。当座は痛み止めの薬、神経ブロックなどの治療がありますが、これはあくまでも一時しのぎで、根本的な治療にはならない。日常生活に不便を感じるほどになったら、手術治療が必要。

ここからは自分の話。実は私、5年前から腰椎すべり症と脊柱管狭窄症の両方があると診断されています。主治医は、200m歩けなくなったら手術を考えると、大変分かりやすく説明してくれます。この3年間でだんだんにワンコ達との散歩が、辛くなってきました。本当に痛い時には激痛、それも腰ではなく、右のお尻から太もも後ろにかけて痛みが走り、体重を右足にかけられない。階段の1段すらあがれない。痛み止めを飲みながらなんとか日常生活や診療をこなしています。私は元外科医、25年以上にわたってずいぶんたくさん手術をしてきました。ですから、100%完全な手術なんてありえないのは、十分承知。それでもこの痛みは、薬なんかでなおるわけがない、そもそも骨が悪さをしているのだから。ならいっそ悪いところは取ってしまえと、手術を受けるのを渋々決心しました。主治医は大きな手術になると、脅かします。整形外科の手術は、術後に症状がまったく取れることはない、痛みがゼロにはならない。それでも、元外科医の矜持にかけて、手術台に乗ります。また、ワンコたちといっぱい歩きたい、それだけが願いです。そんなわけで、私、年内いっぱい休ませてもらいますので、よろしく願いいたします。



★休診のお知らせ 11月20、27日(木曜日)は代診医の診療ができます。12月は未定。

「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

鶺鴒本町北4丁目3-4 ☎ 62-4406



あなたの  
悩みに  
コタエを  
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

## 「健口長寿」のお話と実技でオーラルフレイルを撃退しましょう！

口から始まる衰えをオーラルフレイルといいます。口の健康は、毎日の適切な「お口のお手入れ」、「お口の体操」でより良くすることができます。今回は、歯ブラシを参加者みなさんにプレゼント！（入れ歯の方は、専用歯ブラシがあります。）お近くの会館で、わかりやすくお伝えしますので、ぜひご参加ください。

| 場 所          | 日 時       |               |
|--------------|-----------|---------------|
| 中央集会所        | 11月6日(木)  | 午後1時～2時       |
| 緑が丘集会所       | 11月10日(月) | 午後1時～2時       |
| 鶉本町生活館       | 11月12日(水) | 午後1時～2時       |
| 東山高齢者住宅      | 11月13日(木) | 午後1時～2時       |
| 鶉若葉生活館       | 11月18日(火) | 午前10時～11時     |
| 朝駒集会所        | 11月21日(金) | 午後1時30分～2時30分 |
| 下鶉生活館        | 11月25日(火) | 午前10時～11時     |
| 東鶉中央ふれあいセンター | 11月25日(火) | 午後1時～2時       |

※朝駒集会所の日程が、4月配付の「健康カレンダー」から変更となっていますので、ご注意ください。

■講 師 歯科衛生士 金子 佳代 氏

■その他 ＊動きやすい服装で、上靴(中央以外)・飲み物をご持参ください。

■問合先 健康推進課健康係(☎62-2014)

## 「介護予防・日常生活圏域二一ズ調査」協力をお願い

令和7年10月中旬に、対象となる方(令和7年9月末日時点で65歳以上の方 ※要介護1～5の方は除く)に空知中部広域連合よりアンケート調査を郵送しています。

このアンケートは、地域が抱える課題を把握し、介護保険事業計画の策定や評価を行うための資料にするとともに、住民の皆様の介護予防や健康づくり等の事業に役立てられます。

締め切りは11月10日(月)としていますが、間に合わない方は、11月28日(金)までにアンケートを記載しポストに投函していただくか、または役場の地域包括支援係に提出していただきますようお願いいたします。

■問合先 空知中部広域連合事務局介護保険係(☎66-2152)

福祉課地域包括支援係(☎62-3370)

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 TEL62-2211

# 冬の交通安全運動の実施

11月は、日没が早まり、歩行者の見落としや発見遅れによる交通事故、降雪や凍結路面によるスリップ事故が増加する傾向にあります。

冬季における交通事故防止のため、11月13日(木)から11月22日(土)までの10日間「冬の交通安全運動」が実施されます。

- ドライバーの方は、歩行者等の早期発見のため、対向車や前車がない時は、ライトをハイビームに切り替えましょう。
- スリップ事故を防止するために、早めに冬用タイヤへ交換して、急な降雪や凍結路面に対応できるようにしましょう！
- 歩行者の方は、明るい服装や反射材を身につけ、道路横断前や横断中に左右の確認をしましょう。



上砂川岳

上砂川駐在所  
62-2044  
下砂川駐在所  
62-2069

## 詐欺に注意！！

北海道内の各地に、不審な電話がかかってきています。

不審な電話の対策として、  
「ナンバーディスプレイの活用」  
「留守番電話の設定」  
「国際電話の利用休止」

を実施して、特殊詐欺被害に注意してください。

## 女性に対する暴力対策の推進

「女性に対する暴力をなくす運動」

11月12日～11月25日

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」



女性に対する暴力撤廃  
シンボルマーク

ストーカー、配偶者等からの暴力、  
性的画像に関する被害に悩んで  
いませんか？

北海道警察

## 児童虐待防止対策の推進



児童虐待により、尊い子供の  
命が奪われる痛ましい事件  
が後を絶ちません。

虐待被害にあっている子供  
を早期発見し、救出するため  
「虐待かも」

と感じたら、迷わず児童相談  
所、警察、役場に連絡してください。



指名手配被疑者  
検挙にご協力を

ピンときたら  
110番  
～助けを呼ばない！～



緊急時以外は、警察相談ダイヤル「#9110」をご利用ください。

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 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

11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。

※11月2日、9日、16日、22日、23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          |
| 10:02 | 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                |
| 10:20 | 本町分譲団地入口             |
| 10:25 | 温泉                   |

(送り便)

|       |              |
|-------|--------------|
| 12:45 | 温泉           |
| 12:48 | 本町分譲団地入口     |
| 12:54 | 朝駒集会所        |
| 12:55 | 朝駒5号棟付近      |
| 12:56 | さわやかトイレ前     |
| 12:57 | 中央3丁目        |
| 12:58 | 町民センター前      |
| 12:59 | 中央ふれあいセンター   |
| 13:01 | セイコーマート前     |
| 13:02 | 緑が丘入口バス停     |
| 13:03 | 鶉本町バス停       |
| 13:04 | 下鶉南1条2丁目     |
| 13:05 | 下鶉生活館        |
| 13:06 | 下鶉東2丁目       |
| 13:07 | 緑が丘集会所       |
| 13:08 | 緑が丘団地前       |
| 13:09 | S53鶉若葉改良住宅前  |
| 13:10 | S55鶉若葉改良住宅入口 |

パンケの湯無料送迎バス(毎週月・木曜日運行)について  
町民の皆さんにパンケの湯で健康づくりをしていただけるよう、無料送迎バスを運行しています。  
ご近所お誘い合わせの上、ぜひご利用ください。

## 【毎週火曜日】砂川からの便

|            |       |
|------------|-------|
| 下鶉2丁目      | 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 |

○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。車の運転に十分気を付けてください。

○上砂川岳温泉パンケの湯  
臨時休館のお知らせ  
館内設備修理のため、  
11月5日(水)、6日(木)休館させていただきます。

※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。

### ○ご宴会のご予約を承っております。

・和食膳コース3,000円～ ご予算に応じて対応いたします。

・盛合せコース3,500円と4,500円の2種類+1,500円で飲み放題

○11月13日(木) うまいもの市開催

○ニジマス燻製 11月中旬販売開始

○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

### ■国民年金保険料免除制度について

保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの「障害基礎年金」・「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。そのような状況を防ぐため、保険料が「免除」または「納付猶予」される制度があります。

また、退職や失業などにより国民年金保険料の納付が困難な方は、特例免除を申請できます。特例免除を希望する場合は、退職などの事実が確認できる証明書類の写し(雇用保険受給資格者証、雇用保険受給資格通知など)が必要となります。手続きは、役場戸籍年金係の窓口や砂川年金事務所で行うことができます。

#### 【免除(全額免除・一部免除)制度】

本人、配偶者・世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料の全額または一部の納付が免除されます。

#### 【納付猶予制度】

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。

### ■ねんきんネットを活用した「納付書によらない納付」

納め忘れた国民年金保険料は納付書がなくてもねんきんネットで納付できます。納付できる保険料は、前月分以前の保険料です。例えば、令和7年11月に納付する場合、令和7年10月以前の保険料を納付することができます。詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

### ■11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です！！

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としました。

この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」でご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、砂川年金事務所(☎52-3892 ☎52-3894 ※自動音声①→②)にお問い合わせください。

## 「犯罪被害者週間」について

11月25日から12月1日まで「犯罪被害者週間」です。また、11月25日は、「北海道犯罪被害を考える日」です。

自分自身が犯罪被害に遭う。自分の大切な人が犯罪被害に遭う。あなたは、そのようなことを考えたことがありますか？

犯罪被害者等が置かれている状況やそれを踏まえた支援の必要性について考え、社会全体で犯罪被害者等を支えていくことができる支援の輪を広げていきましょう。

■問合せ先 滝川警察署犯罪被害者支援係(☎24-0110)

### 訪問介護サービス事業所

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

ホームヘルパー募集中  
(詳しくはお問い合わせください)

株式会社 アイ  
ヘルプステーション サンシャイン

TEL 63-2477 FAX 63-2478

〒073-0201 上砂川町中央北1条1丁目2-1  
(旧 上砂川駅前)

## 人の動き(9月15日～10月14日)

お悔やみ申し上げます。

| 氏名       | 住所  | 年齢  | 月日    |
|----------|-----|-----|-------|
| 鎌田 リツ子さん | 東 鶉 | 95歳 | 9月15日 |
| 鈴木 春子さん  | 東 鶉 | 74歳 | 9月16日 |
| 城川 恵美子さん | 中 央 | 88歳 | 9月29日 |
| 高橋 強さん   | 下 鶉 | 67歳 | 9月30日 |
| 宮浦 正志さん  | 鶉本町 | 77歳 | 10月3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)

## 11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(11月5日)<br>第3水曜日(11月19日) | 第2火曜日(11月12日)<br>第4水曜日(11月26日) |
|----|-------------------------------|--------------------------------|
| 地域 | 下鶉・緑が丘<br>鶉本町・鶉               | 東山・朝駒・本町<br>中町・東鶉・中央           |

- 空き缶・空きびんは、ゆすいでから拠点に出してください。
- ダンボール・新聞紙は梱包して、雑紙は紙袋に入れるか梱包して資源ごみで出してください。

## 燃やせないごみ・危険ごみ・小型家電

11月12・26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すべての指定ごみ袋への名前記入が不要になりました。

## 粗 大 ご み

11月19日(第3水曜日)

- 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5日(水)までです。
- 粗大ごみ券には、氏名の記入をお願いします。
- 粗大ごみには「粗大ごみ処理券」を貼る必要があります。
- テレビ・冷蔵庫・洗濯機・乾燥機・エアコン・冷凍庫は収集できません。(購入、または買い換えた家電販売店、メーカーなどでの引き取りが必要です。)

- 引越前引越後整理
- 生前遺品整理
- お焚上げ全般(参加可)
- 搬出清掃 ●買取可
- 老人ホームの入退去整理
- 解体見積 ●不動産仲介 お客様の手間一切なし!

この広告見た方/  
**10% OFF!**

**出張見積0円!**

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

古物認定番号旭古第271号/北海道旭川方面公安委員会 旭東第12313000007号/産廃許可番号第00100190521



**MCE**  
welfare service

健康寿命を延ばして  
生き生きとした生活を!

トレーニング機器で身体機能向上、皆で楽しくお食事、広い浴室でのんびりと入浴。  
充実した1日をデイサービスセンターで一度体験してみませんか?

お気軽にお問合せ下さい。

**デイサービスセンター 南かみすながわ**  
上砂川町字上砂川2番地16  
TEL(0125)-62-6530

介護のご相談たまわります。

介護相談センター 南かみすながわ

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

|    |   |                                                                     |    |   |                                                                 |
|----|---|---------------------------------------------------------------------|----|---|-----------------------------------------------------------------|
| 4  | 火 | ダンス教室「クレイン」<br>町民センター/午前10時30分～11時30分                               | 18 | 火 | ☆百歳体操「健口長寿編」(鶴地区)<br>鶴若葉生活館/午前10時～11時                           |
|    |   | 札幌弁護士会無料相談会<br>役場東館1階第4相談室/午後1時30分～3時30分                            |    |   | 札幌弁護士会無料相談会<br>役場東館1階第4相談室/午後1時30分～3時30分                        |
| 5  | 水 | ☆足若の日(転倒予防教室)<br>上砂川岳温泉/午前10時15分～11時                                |    |   | 認知症老人と共に歩む会定例会<br>町民センター大会議室/午後1時30分～                           |
| 6  | 木 | ☆百歳体操「健口長寿編」(中央地区)<br>中央集会所/午後1時～2時                                 | 19 | 水 | ☆足若の日(転倒予防教室)<br>上砂川岳温泉/午前10時15分～11時                            |
| 7  | 金 | *全町老人レクリエーション大会<br>町民センター/午前9時30分～正午                                |    |   | ♥介護保険オンブズパーソン月例相談<br>役場東館1階第3相談室/午後1時～4時                        |
|    |   | ☆食育講演会2025<br>中央小学校/午前10時35分～11時20分                                 | 20 | 木 | *ケアサポーター養成講座<br>町民センター/午後1時30分～3時                               |
| 10 | 月 | ☆長谷川拡介のふらっとヘルシー体操<br>東鶴中央ふれあいセンター/①午前10時～10時40分<br>②午前11時10分～11時50分 | 21 | 金 | ☆百歳体操「健口長寿編」(朝駒地区)<br>朝駒集会所/午後1時30分～2時30分                       |
|    |   | ☆百歳体操「健口長寿編」(緑が丘地区)<br>緑が丘集会所/午後1時～2時                               |    |   | ☆百歳体操「健口長寿編」(下鶴地区)<br>下鶴生活館/午前10時～11時                           |
| 11 | 火 | ☆乳幼児相談・健診<br>町民センター/午前9時30分～午後4時                                    | 25 | 火 | ダンス教室「クレイン」<br>町民センター/午前10時30分～11時30分                           |
|    |   | ☆肩腰らくらくボール運動<br>まちの駅ふらっと/午前10時40分～11時30分                            |    |   | ☆百歳体操「健口長寿編」(東鶴地区)<br>東鶴中央ふれあいセンター/午後1時～2時                      |
| 12 | 水 | ☆百歳体操「健口長寿編」(鶴本町地区)<br>鶴本町生活館/午後1時～2時                               | 26 | 水 | ☆肩腰らくらくボール運動<br>まちの駅ふらっと/午前10時40分～11時30分                        |
| 13 | 木 | ☆百歳体操「健口長寿編」(東山地区)<br>東山高齢者住宅/午後1時～2時                               | 27 | 木 | ☆町民センター健康・栄養相談<br>きつずとママのもしもしコーナー♪<br>町民センター/午後1時30分～4時         |
| 17 | 月 | ☆長谷川拡介のふらっとヘルシー体操<br>東鶴中央ふれあいセンター/①午前10時～10時40分<br>②午前11時10分～11時50分 | 28 | 金 | おひさまルーム～こども園の友達が手作りしたお店<br>屋さんにお買い物に行こう～<br>認定こども園ふたば/午前10時～11時 |
|    |   | ♥カフェまちなか<br>まちの駅ふらっと/午前10時～午後2時                                     | 29 | 土 | かみすながわ生活マルシェ<br>まちの駅ふらっと/午前11時～午後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 すながわ耳鼻咽喉科(☎55-3387)  
3・9・23・24・30日 砂川市立病院(☎54-2131)  
16日 砂川慈恵会病院(☎54-2300)

## 上砂川町内の 求人一覧

(10月17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 |
|-------------------|------------------|-------|-----|
| マイクロトムの替刃製造       | マイクログラス(株) 北海道工場 | 40歳以下 | 1 人 |
| 介護支援専門員(ケアマネージャー) | (有)フローラ          | 不問    | 1 人 |
| 重機オペレーター          | 柳川建設(株)          | 59歳以下 | 1 人 |
| 栄養士または管理栄養士       | (株)萌福祉サービス       | 64歳以下 | 1 人 |
| 事務職員              | (医)萌水会           | 不問    | 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/>