

Public Relations Kamisunagawa



広報
No.883

かみすながわ

2025年
12

～ちいさいマチのでっかい魅力。～



CONTENTS

- 令和6年度決算・令和7年度予算執行状況(上期)
- 令和7年度主要事業
- 上砂川町表彰式
- 除排雪作業へのご協力をお願いします
- 在宅高齢者等除雪サービスについて
- 令和8年上砂川町20歳のつどい該当者の調査について
- かなしべつクリスマス市
- 新年交礼会のお知らせ など

今月の表紙

「認定こども園ふたば発表会、中央小学校発表会」

10月18日(土)に、認定こども園ふたばの発表会が、
10月25日(土)に中央小学校の学習発表会が行われました。

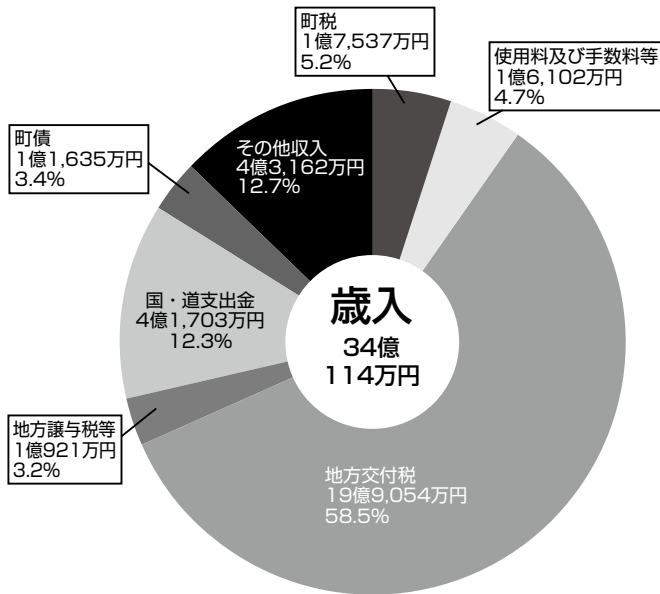
2025年10月末現在

人口 2,272 (－ 5) 男 1,075 (+ 4)
世帯 1,452 (－ 2) 女 1,197 (－ 9)

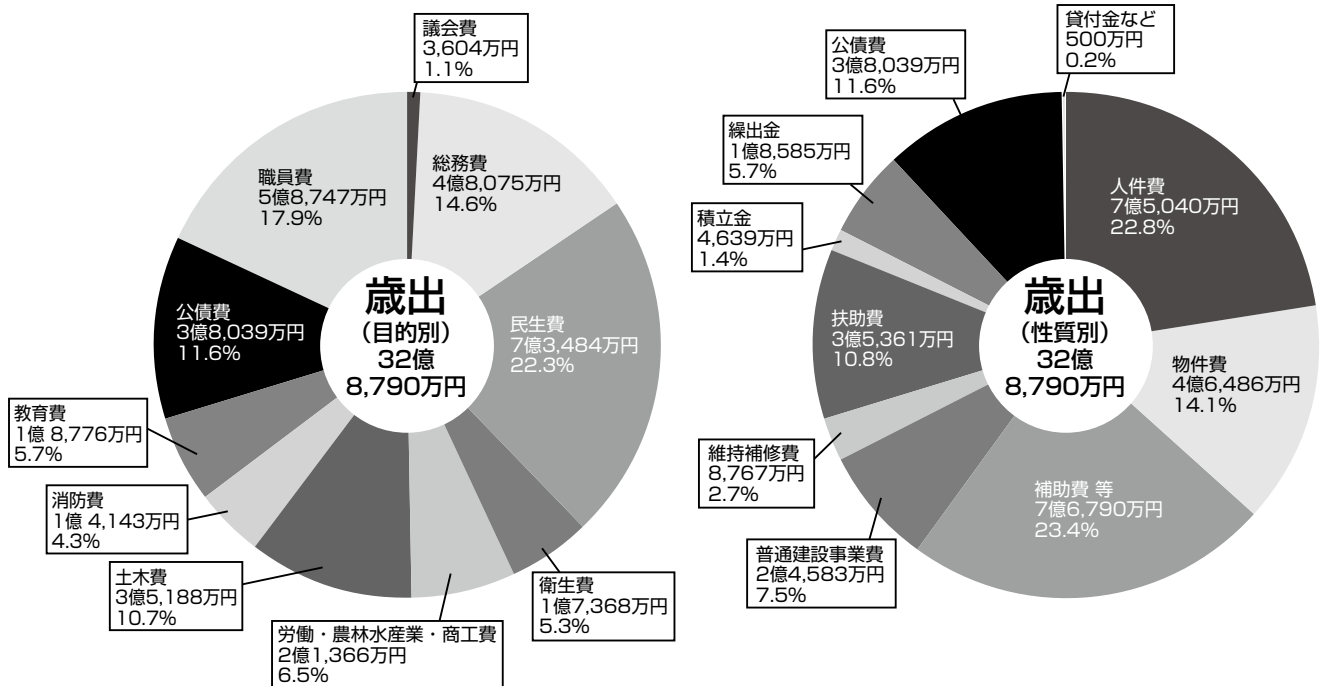
令和6年度 決算

令和6年度につきましても、経費の縮減を図りつつ、限られた財源を有効かつ効率的に活用し、本町の重要課題である定住対策や子育て支援事業及び教育環境の整備に配慮し事業を進めてきました。

●一般会計歳入



●一般会計歳出



会 計	収 入	支 出	翌年度繰越金	差 引	積立金現在高
一般会計	34億114万円	32億8,790万円	305万円	1億1,019万円	18億3,291万円
国民健康保険特別会計	7,242万円	7,242万円	0万円	0万円	1億2,490万円
後期高齢者医療特別会計	6,435万円	6,425万円	0万円	10万円	0万円
水道事業会計	2億9,464万円	2億9,464万円	0万円	0万円	0万円
下水道事業会計	2億3,798万円	2億3,798万円	0万円	0万円	0万円
特別会計の合計	6億6,939万円	6億6,929万円	0万円	10万円	1億2,490万円
総 合 計	40億7,053万円	39億5,719万円	305万円	1億1,029万円	19億5,781万円

上砂川町予算執行状況

令和7年度上半期(4月1日～9月30日)

町民の皆さんに町の財政状況をより知っていただくため、令和7年度上半期の予算執行状況についてお知らせいたします。

今後も財政の健全化に努めながら、人口減少対策や少子高齢化・子育て支援対策を重点課題として、予算を適正に執行してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

一般会計

●歳入

予算額

(歳入・歳出ともに)

●歳出

36億2,700万円

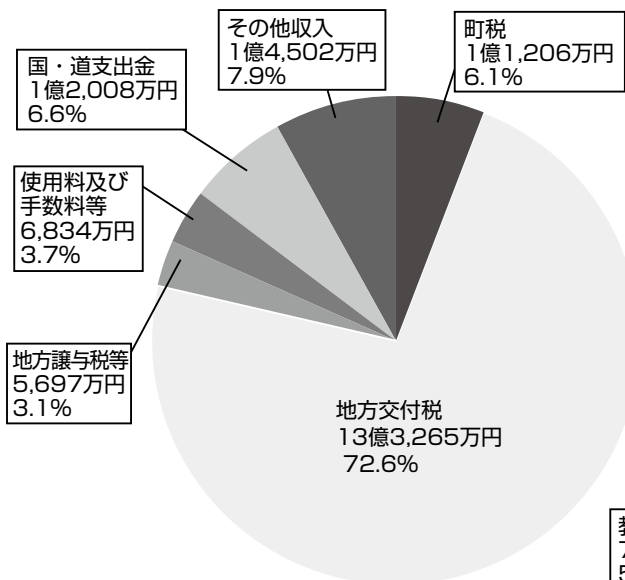
収入済額 18億3,512万円(50.6%)

未収入額 17億9,188万円(49.4%)

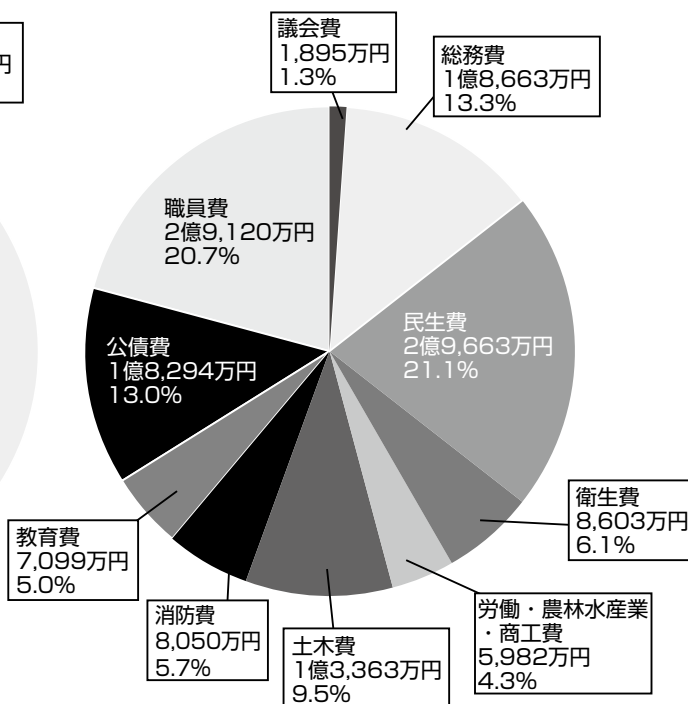
支出済額 14億732万円(47.07%)

未支出額 22億1,968万円(52.93%)

収入済額内訳



支出済額内訳



特別会計

会計名		予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険		7,331万円	992万円	13.5%	4,115万円	56.1%
後期高齢者医療		6,797万円	2,008万円	29.5%	2,235万円	32.9%
水道事業（収益的）		1億2,884万円	6,214万円	48.2%	2,888万円	22.4%
水道事業（資本的）	収入	4,530万円	3万円	0.1%	2,398万円	31.0%
	支出	7,730万円				
下水道事業（収益的）		1億2,124万円	3,665万円	30.2%	1,619万円	13.4%
下水道事業（資本的）	収入	8,784万円	1,212万円	13.8%	4,203万円	34.3%
	支出	1億2,237万円				

令和7年度主要事業

本年度は、高齢者支援施策の充実、子育て支援および次代を担う子どもたちを育成する教育環境の整備を中心とした事業を展開しています。

健康で心豊かに暮らせるまち

- ・産婦健診・産後ケア事業利用料助成事業
- ・妊婦一般検診費用助成事業
- ・陣痛タクシー事業
- ・認定こども園保育費用・給食費無償化事業
- ・新生児聴覚検査助成事業
- ・特定不妊治療費助成事業
- ・高校生以下医療費助成事業
- ・地域生活支援拠点等の整備事業
- ・在宅高齢者等除雪サービス事業、除雪費助成事業
- ・敬老祝品贈呈事業・長寿祝品贈呈事業
- ・学校法人との連携および単式学級維持のための教職員確保
- ・健康マイレージ事業

など



生活環境が整った住みよいまち

- ・福祉医療センター設備改修事業
- ・公営、改良住宅改修事業
- ・民間賃貸住宅建設促進化事業
- ・乗り合いタクシー運行
- ・防災行政無線整備事業
- ・有害鳥獣対策強化事業
- ・防災訓練の実施
- ・災害備蓄品整備事業
- ・水槽付消防ポンプ自動車の更新
- ・高齢者運転免許証自主返納支援事業
- ・街路灯省エネ改修事業
- ・テレビ中継局放送機更新事業
- ・公共施設再生可能エネルギー設置事業

など



活気とにぎわいがあふれるまち

- ・プレミアム付商品券助成事業
- ・創業支援事業
- ・仮装盆踊り大会補助金
- ・上砂川移住定住促進事業
- ・多世代交流拠点「ふらっと」活用事業
- ・地域おこし協力隊推進事業
- ・シェアハウス活用事業
- ・かみすながわマラニック補助金
- ・企業誘致活動事業
- ・民間賃貸住宅家賃補助事業
- ・観光パンフレット更新事業

など



次世代につなげるまち

- ・集落支援員の配置
- ・コンビニ収納サービス導入
- ・デジタル弱者支援対策
- ・企業版ふるさと納税の推進
- ・個人版ふるさと納税の推進
- ・自治体情報システムの標準化・共通化
- ・行政手続きのオンライン化
- ・マイナポータルを活用したオンライン申請・決済
- ・情報発信 DX
- ・職員人材育成
- ・広域連携事業

など



令和7年度上砂川町表彰式

11月4日(火)に上砂川町役場で令和7年度上砂川町表彰式が行われ、次の方々が表彰されました。(敬称略)

【功労表彰】

河口 晴夫



上砂川防犯協会会長、同副会長として、永年にわたり犯罪の防止に貢献。

上砂川地区少年補導員会会長、同事務局長として、永年にわたり少年補導活動に貢献。

【善行表彰】

マイクロガラス株式会社
代表取締役 武藤 祥員

水戸 康智

町政発展のための一助として、多額の寄付金を寄贈



ご厚志ありがとうございます。
(企業版ふるさと納税)

北門信用金庫 様 1,000,000円

冬の暮らしを快適に過ごすために、 除排雪作業へのご協力をお願いします

今年もまもなく本格的な降雪期を迎えます。効率よく円滑に作業を進めるために、町民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

除排雪作業について

除排雪作業は、積もった雪を路肩や路側帯、空き地などに寄せて道路を確保する除雪作業と、寄せた雪を別の場所へ運び、次の除雪作業に備えるための排雪作業の2つに分けられます。

- ①除雪作業 10センチの降雪を目安に行い、多くの皆さんが通る幹線道路や通学路を優先的に除雪します。
午前1時から開始する早朝除雪と午前8時30分から開始する一般除雪とに分けて除雪を行います。
- ②排雪作業 除雪で寄せた雪を別の場所へ運び、雪を寄せる場所を確保するための作業です。
日程を決めず、道路の状況に応じて行います。

町民の皆さんのご理解とご協力をお願いします

- ▶雪を道路などに出さず、家の周りの雪は広場や空き地、自宅内の敷地で処理してください
道路に雪を出すと、人や車の通行の支障となって大変危険です。
早朝除雪を行った道路はその日の日中の除雪作業を行いませんので、絶対に雪を捨てないでください。
- ▶除雪車が通った後に雪が残ってしまうことがあります
細心の注意を払って作業を行っていますが、除雪車の構造上、雪が残ってしまうことがあります。
小さなものであれば除雪をして取り除いていただくなど、ご理解とご協力をお願いいたします。
- ▶排水溝に雪を捨てないでください
上砂川町の排水溝は、雪を捨てることができるようになっていません。雪を捨てると詰まる原因となり、水があふれて水害を引き起こすこともありますので、排水溝には雪を捨てないでください。
- ▶路上駐車は絶対にしないでください(悪質なものは警察に通報します)
1台の路上駐車のために、その道路全ての除雪ができなくなり、除雪車が積雪で駐車車両に気づかず、接触してしまう恐れもあります。
- ▶除雪作業車に注意してください
町外で除雪車による人身事故が発生しており、特に高齢者や子どもの事故が多くを占めています。
運転には十分注意していますが、吹雪で視界が悪い時など特に危険ですので、除雪車のそばを通らないなど注意をお願いします。

除雪・草刈りの心配がない!! 東山高齢者住宅の入居者募集

- 募集住宅 住 所 東山北1条2丁目
間取り 1LDK 56.92㎡ 家賃 16,000円～
- 入居資格 日常生活上、自立可能な概ね65歳以上(配偶者・子についても概ね60歳以上)の夫婦世帯・親子世帯または単身世帯で、次の1つに該当する方。
ただし、世帯員(配偶者・同居人)を含め2名が限度です。
 - ①生活環境、または住宅事情などの理由で、現在住んでいる住宅で日常生活を営むことが困難な方
 - ②家庭の事情により、家族との同居が困難な方
- 申 込 先 福祉課福祉係(☎62-2222)
※申込者多数の場合は、申込者の住宅困窮度や特殊事情などに基づいて審査し、結果が等しくなった場合は抽選により入居者を決定します。



在宅高齢者等除雪サービスについて

町では災害時の避難口確保のため、自力で除雪することができない下記の世帯に対して、門口や屋根の除雪費用の一部を助成いたします。

※希望により門口除雪の対象範囲をFFストーブ給排気口周りまで拡大できるようになりました。

○対象世帯

町内に住所を有し、町税等を滞納していない次のいずれかのみで構成されている世帯

- (1) 高齢者世帯～おおむね70歳以上の単身および夫婦世帯
- (2) 身体障がい者世帯～1・2級身体障害者手帳を持つ世帯(3・4級肢体不自由者も含む)
- (3) 母子世帯～母親と児童(中学3年生以下)のみの世帯
- (4) その他町長が特に除雪を要すると認める世帯

○除雪サービス内容および助成額

■除雪費助成金(シーズン除雪)

町内除雪業者等と契約した1シーズンの除雪費用の一部を助成するサービスです。
生活保護世帯は上記対象者に該当していても対象外となります。

世帯区分	除雪区分	自己負担額	町助成額	必要なもの
町民税非課税	門口除雪	費用は条件等で異なります。	費用の1/3以内 上限 15,000 円	①契約書 ②領収書 ③通 帳
町民税課税	門口除雪		費用の1/4以内 上限 10,000 円	

■除雪サービス(1回分除雪)

居住部分の門口除雪や屋根除雪の1回分の除雪費用の一部を助成するサービスです。
生活保護世帯は門口除雪・屋根除雪ともに無料となります。

1. サービス利用自己負担額(1回相当分)

世帯区分	除雪区分	自己負担額	町助成額
町民税非課税	門 口 除 雪	1,000 円	自己負担額以外を町が除雪業者等に支払います。
	屋根除雪(平屋)	2,000 円	
	屋根除雪(2階)	3,000 円	
町民税課税	門 口 除 雪	3,000 円	
	屋根除雪(平屋)	5,000 円	
	屋根除雪(2階)	7,000 円	

※1回の除雪でも、積雪状況等により2～3回相当の自己負担額が発生する場合があります。

※1世帯当たりの利用上限回数は、門口除雪が5回程度、屋根除雪が2回相当分となります。

2. 2階建て住宅(戸建て)の屋根除雪を申し込む場合は予約が必要です

除 雪 実 施 時 期	申 込 予 約 期 間
1 周目(1月中旬～下旬)	令和7年12月1日(月) ～ 令和7年12月29日(月)
2 周目(2月中旬～下旬)	令和8年1月5日(月) ～ 令和8年1月30日(金)

※町営住宅の2階建て住宅の屋根除雪は、対象となりません。

※高所作業車による屋根除雪のため、事前申込予約を窓口・電話にて受付します。

※申込受付後、除雪業者により事前に現地確認をしますが、条件等により実施できない場合があります。

※降雪状況や高所作業車の手配等により、除雪実施時期は前後することがあります。

■その他 お申し込みの際に、申請書に自署できない場合は印鑑が必要です。

○申請期限 令和8年3月10日(火)まで(2階建て屋根除雪以外)

○申請窓口・問合先 福祉課福祉係(☎62-2222)

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)



無料お習字教室

- と き 12月6日、13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 新規で申し込む方は、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。

きっずとママのもしもしコーナー

- と き 12月18日(木) 午後1時30分～4時
 - ところ 町民センター
 - 内 容 身長・体重測定、離乳食に関する相談
 - 持ち物 母子手帳、バスタオル
- ※利用される方は、2日前までに健康推進課健康係(☎62-2014)に予約をお願いします。
(受付は午後3時30分まで)

★おひさまルーム★

クリスマス演奏会♪
手作り楽器で演奏しよう♪

- と き 12月18日(木) 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 身近にある材料を使って楽器を作り、クリスマスの音楽に合わせて鳴らすことを楽しみます♪
- 持ち物 水筒(幼児のみ)
- 申 込 準備の都合上、12月15日(月)までに認定こども園ふたば(☎62-4254)へご連絡ください。

保育教諭による育児相談

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

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

年末年始の学校休業日について

教育委員会は、学校の働き方改革の一環として、次の期間を小中学校の学校休業日といたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

- 休業日 12月27日(土)～1月4日(日)

※上記年末年始期間は各校とも無人となりますので、緊急の連絡は役場(☎62-2011)までお願いいたします。役場警備員または警備会社が教育委員会職員へ取り次ぎ、職員から折り返し連絡いたします。

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

月替わりで開催している手仕事の会ですが、12月は「かなしべつクリスマス市」にて、出張体験教室を開催しますので、ぜひご参加ください！

- テ ー マ 木と草で作る Xmasオーナメント風チャーム
- 会 場 旧上砂川駅舎(悲別駅)
- 日 時 12月12日(金) 午後5時～9時
- 定 員 30名(予約不要)
- 参加方法 当日受付・先着順になります。
- 対 象 者 小学生以上(町外の方もご参加いただけます)
- 体 験 料 無料
- 予約・問合先 まちの駅ふらっと 担当 吉田(☎74-6400)



令和8年上砂川町20歳のつどい該当者の調査について

教育委員会では、令和8年1月10日(土)に上砂川町20歳のつどい(旧成人式)の開催を予定していますが、町外に転居した方については住所を把握できず連絡できない方がいます。

現在、町外に住んでいて次の条件に該当し、上砂川町20歳のつどいに出席する意思のある方がいましたら、同級生同士で連絡を取り合い、その方の氏名や現住所をお知らせくださいますようお願いいたします。

- 対象者 ①平成17年(2005年)4月2日から平成18年(2006年)4月1日までに生まれた方
②令和3年(2021年)3月に上砂川中学校を卒業した方

■連絡先 教育委員会社会教育係(☎62-2881)



町民センター図書室だより



おすすめ絵本・児童書

- ◆かぼちゃスープのおふろ
作：柴田ケイコ



出版社：小学館

おすすめ一般書

- ◆天馬の子
著者：高瀬乃一



出版社：KADOKAWA

くまさん、アルパカさん、ねこさんの3びきは大のなかよし。ある寒い日、たくさん遊んだ3びきが森の中を歩いていると、とってもいいにおいがただよってきました。なんとそこには大きなかぼちゃが！中にはおいしそうな、そしてあったかそうなスープが入っています。「どうぞ ごじゅうにおはいりください。ただし、なかのスープはぜったいにのまないように」さて、3びきはどうしたかっていうと……！？

- | | |
|-----------------|---------|
| ◆パンのずかん | 大森裕子 |
| ◆ホットプレートよ～いどん！ | さいとうしのぶ |
| ◆しごとのどうぐ | 三浦太郎 |
| ◆はたらくくるま みちをつくる | こもりまこと |

- ◆名探偵にさよならを
- ◆飛越(ジャンプ)
- ◆捨てられた僕と母猫と奇跡
- ◆普天を我が手に＜第一部＞
- ◆フロントライン
- ◆麦本三歩の好きなもの＜第三集＞
- ◆されどめぐる季節のなかで
- ◆チョコレート・ピース
- ◆数学の女王
- ◆ポピュリズム
- ◆一橋桐子(79)の相談日記
- ◆天才望遠鏡
- ◆リクと暮せば
- ◆赤ずきん、イソップ童話で死体と出会う
- ◆猫を処方いたします。③

- 小西マサテル
- 馳星周
- 船ヶ山哲
- 奥田英朗
- 増本淳
- 住野よる
- はらだみずき
- 青山美智子
- 伏尾美紀
- 堂場瞬一
- 原田ひ香
- 額賀滯
- 大崎梢
- 青柳碧人
- 石田祥

「図書室スタッフおすすめ本」特集

今年も今月で最後となりました。皆さまはどんな1年をお過ごしだったでしょうか。

今月の特集は、「図書室スタッフおすすめ本」です。町民センター図書室スタッフが今年1年で読んだ本の中で、「この本が面白かった」また、「この本を読んで貰いたい」など、おすすめしたい本をスタッフが選んで並べていますので、お近くにお寄りの際には、町民センター図書室にお立ち寄りください。

- | | | | |
|-----------|--------------------------------|------|---------------------|
| ●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 | 1日・8日・15日・22日(12月29日～1月4日まで休館) | | |



まちの話題

10月6日 きっずキッズクッキング



小中学生がバランスの良い夕食(しょうが焼き、酢の物、コロコロスープ)作りに挑戦し、保護者や家族の総勢32名で夕食をおいしく食べました。

10月18日 社会福祉大会



役場大会議室で社会福祉大会が開催され、約60名が参加しました。

10月22日 社会教育図書事業
～ほんとのふれあい～



上砂川町児童館で、松居友さんによる絵本の読み聞かせと講演会が開催されました。

10月23日 運転免許証自主返納出張窓口



7名の方が、運転免許証を自主返納されました。自主返納と併せてタクシー利用券の申請をされた方へ、後日利用券の交付を行いました。

10月24日 上砂川町いきいき百歳体操全町大会



松原歯科医院の松村整先生を講師に「ずっと笑顔で健口生活」と題して講話と実技を行いました。先生は、「かみかみ百歳体操」などを行うことで誤嚥性肺炎の防止もできることなどをお話されました。また、地区で体操を続けている90歳以上の方とサポーターさんの表彰も行いました。

10月29日 ケアサポーター養成講座



ローソン道央支店支店長補佐大島智紀氏からローソンの健康への取り組みについてのお話と健康に配慮した食品の試食を行いました。

11月7日 全町老人レクリエーション大会



町民センターで全町老人レクリエーション大会が行われ、約70名が参加しました。

11月8日～9日 郷土の文化祭



町民センターで郷土の文化祭が開催され、作品の展示や芸能発表が行われました。

11月14日 8020運動表彰式



80歳まで20本以上の歯を残す「8020運動」の表彰式が行われ、西畑由美子さん、内藤次男さんが表彰されました。丁寧な歯磨きや定期的な歯科受診が秘訣です。

11月15日 全町モルック大会



体育センターで、全町モルック大会が開催され、6チーム18名が参加しました。

11月18日 認知症老人と共に歩む会(さつき会)定例会



町民センターで認知症老人と共に歩む会(さつき会)定例会が開催され、地域おこし協力隊の谷口隊員によるドローンを活用した認知症予防の講演と体験が行われました。

May your Christmas be merry and happy.

Christmas Market

【IN 悲別駅舎】

かなしべつ クリスマス市

★木・革製品の体験販売

★夜行列車食堂(予約制)

★キッチンカー

シュトーレン/ホットチョコレート/ラクレット/クリスマス菓子
チーズ/カレー/珈琲/たこ焼き/クレープ/ホットワイン

12/12 (金) 夜行列車食堂 予約QRコード→

会場: 悲別駅舎 時間: 17:00 - 21:00

荒天等により中止となる場合がございます。

主催: 上砂川町地域おこし協力隊 & 地域PM
0125-74-6400 詳しい情報は はこちらから→

まちの駅ふらっと 担当: 勝長まで

入場無料

送って楽しいもらってうれしい年賀状

第23回 全日本
年賀状大賞
コンクール

2025年 10月6日(月) ▶▶▶ 2026年 1月9日(金)

応募期間

2025年度

ぼくま

当日清印有効

手づくりの年賀状の作成を通じて、「出す」「もらう」というコミュニケーションの価値や楽しさを実感し、「手書きの良さ」に親しむことを目的として開催します。

- 部 門 版画部門、絵手紙部門、ことば部門
- 応募区分 幼児の部、小学校1～3年生の部、小学校4～6年生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部
- 応募方法 詳細は日本郵便株式会社ホームページをご確認ください。
- 応募先 〒153-0064 東京都目黒区下目黒2-20-20 第8千陽ビル2F
「第23回全日本年賀状大賞コンクール」事務局

善悪二つの顔 酸素だって同じ

上砂川町立診療所 小松正伸

人間の脳細胞は酸素が途絶えると、2分間で死んでしまいます。こんなに必要な酸素なのに、逆に体を傷つけることがある。これが“活性酸素”。私たちが空気から取り込んだ酸素の2～3%が、活性酸素に変わるとか。



過酸化水素(オキシフル)という消毒薬があります。傷に塗ると泡が出る、あのアワワは殺菌力の強い活性酸素。私たちの体にウィルスや細菌が侵入したとき、白血球が活性酸素を作って退治してくれます。大切な活性酸素なのですが、あまりに多く作られると、体の正常な部分にまで害を及ぼします。たとえば激しい運動、タバコや排気ガスを吸った、強いストレス、大手術、放射線・紫外線や電磁波(パソコンや携帯など)を浴びた、多量の飲酒などでは、過剰に活性酸素が作られて正常な細胞を傷つけ、様々な病気や老化現象を引き起こすとされています。一説に、私たちの病気の9割以上は、活性酸素が関係しているそうです。1980年代、がんの原因は過剰な活性酸素によると報告されました。その後、心筋梗塞、脳卒中などの血管の病気や生活習慣病も、活性酸素により生じた過酸化脂質が原因、さらに老化、つまりシミ・しわや疲労感の最大の原因は活性酸素、結局なんでもかんでも活性酸素のせいだと。

体だって、活性酸素にやられっぱなしではいけません。活性酸素が作られるのを抑え、傷ついたところを治す、「抗酸化作用」が体を守っています。この抗酸化作用を増すためには、上に述べた活性酸素を過剰に作らせる生活習慣をしないこと。タバコや大酒飲みなんかは、いまさら活性酸素を引っ張り出さなくても、健康に良いわけない。太陽の光にさらされて紫外線を多量に浴びると、老化が進むので特にお肌にはご用心です。

抗酸化作用を持つ物質がいろいろ知られていて、食品の中には多く含まれているものがあります。てな話になると、すぐに健康食品(サプリメント)業者が食らいついてきて、テレビなどで「がんを予防する」「老化を防ぐ」などと宣伝し始める。なにもサプリに頼らなくても、ふつうに食べていれば抗酸化物質は取れるのに。逆に抗酸化物質が過剰になれば、体内で殺菌に働いている活性酸素とのバランスが崩れてしまう。若返りのサプリなんて、効くわけない。

抗酸化作用を持つ食品としてはまずカロテノイド、これは緑黄色野菜、果実、海藻、魚などに、多く含まれています。ビタミンCやEにも抗酸化作用の働きが認められています。ワインに含まれるポリフェノール、これはお茶や紅茶にも多くあり、過酸化脂質を減らすなど、広く抗酸化の働きをします。

人間は酸素が無ければ困る、けれど活性酸素は多ければ困る。酸素を吸って生きている以上、活性酸素の害は避けられない。食事などの生活習慣を、まずは整える、さあ、ニンジンを目にしましょう、来年の干支はひのえ馬。

★「ミーナの募金箱」 診療所受付前にある募金箱のお金を、北海道盲導犬協会へ届けました。前回分と合わせて8万9,703円になりました。盲導犬1頭を育てるにはまだ少ないので、これからも皆さんの支援をお願いいたします。



☆12月診察日 4日(木)、11日(木) は代診の医師が診療します。
小松医師も時々出てくる予定です。診療所へ電話でご確認ください。

町税の納期内納付にご協力ください

税金は、町民の皆さんが豊かで健康的な暮らしができるよう、福祉・教育・道路・消防などの事業のための大切な財源です。税金には納期限が決められていますので、必ず納期限内に納めましょう。

■住民課税務係(☎62-2013)

納付方法	今月納期の町税・使用料
窓口納付以外にも、様々な納付方法があります。	<ul style="list-style-type: none"> 住宅使用料 12月分 駐車場使用料 12月分 町有財産賃付料 12月分 車庫用地賃付料 12月分 国民健康保険税 5期 後期高齢者医療保険料 5期 <p>納期限：令和8年1月5日</p>
<ol style="list-style-type: none"> 口座振替 スマホアプリ コンビニ支払 地方税統一QRコード (eL-QR) <p>納付方法等でご不明な点があれば、左記の連絡先までお電話ください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 固定資産税 4期 納期限：令和7年12月22日 個人住民税 4期 納期限：令和7年12月25日 <p>※令和7年度最終納期となります。 4期以前の未納も、必ずまとめて納付していただくようお願いいたします。</p>

消費者被害防止 ネットワークニュース

2025.12 月号

みなさんは狙われています…。

悪質業者や詐欺犯は「騙しやすい人」を狙います。そして一番の標的にされているのが高齢者です。彼らは「高齢者はお金持ちで騙しやすい」と思っているのです。

相手は騙しのプロなので言葉巧みにさまざまな方法でお金を奪い取ろうとしています。【私は大丈夫】という思い込みを捨て【私は狙われている】と自覚しましょう。

私は大丈夫…油断禁物!!

年末年始は郵送物が増える時期です。

送り主「何が届いた」

確認をしてから受取りましょう！

「おかしいな」

一人で悩まずに

消費生活センターへ

☎62-2243

平日 8:45～17:00

全道各地で、郵便物や日本郵便を装った自動音声等による不審電話が確認されています。「お客様の荷物に異常が発生しました」「荷物の保管期限が切れるため手続きが必要」等と言って、電話のボタンを押すように誘導された後、オペレーターにつながり、個人情報聞き出そうとしたり、「荷物に現金が入っていた」等と言って、二セの警察官に電話を転送されるケースもあります。**オレオレ詐欺等の被害**につながるおそれがありますので、不審な電話があった場合は個人情報を教えず、消費生活センターに相談してください。

困ったときは遠慮しないで 相談しましょう!!

社協だより 社会福祉 **かみすながわ**

令和7年12月1日発行
編集発行
社会福祉法人
上砂川町社会福祉協議会



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

歳末たすけあい募金運動が始まります。

運動期間:12月1日~12月31日

皆様のご協力をお願いします。

今年も全国一斉に「歳末たすけあい募金運動」が始まります。

上砂川町でも、毎年、多くの町民の皆様の温かいご協力をいただきながら、募金運動を実施しております。

皆様からお寄せいただいた募金は、北海道共同募金会を通じて、上砂川町の地域福祉事業と北海道の福祉活動に使われています。

皆様のご支援・ご協力を心よりお願いいたします。



●募金受付・お問合せは 上砂川町共同募金委員会

(上砂川町社会福祉協議会 ☎ 62-2882)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

小・中学生のいる準要保護世帯に年末慰問の商品券を交付します

上砂川町社会福祉協議会では、準要保護世帯の認定(令和7年12月1日現在)を受けているご家庭に年末慰問のための商品券(5,000円:町内指定店で使用可能)を申請に基づき交付します。

希望される方は申請が必要となりますので、社会福祉協議会事務局(役場庁舎東館1階の入口より一番奥)までお越し願います。

○受付期間:令和7年12月1日(月)~10日(水)

○受付時間:午前9時~午後5時

(午後5時以降の受付は、電話の事前予約により対応可)

○持参するもの:印鑑

※商品券の受取は、12月18日(木)以降になります。



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・問合先 教育委員会社会教育係(☎62-2881)

役場公務補募集

- 募集職種 役場公務補
- 勤務内容 庁舎内外の環境整備(清掃業務、草刈、除雪等)
郵便集配業務
庁舎内のごみ収集業務 など
- 募集人員 1名
- 年齢要件 70歳未満
- 勤務時間 平日(土日祝日、年末年始の休日を除く)
午前7時30分～午後4時
休憩時間1時間
- 給 与 日額8,741円
- 雇用期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日
(次年度以降更新あり)
- 採用条件 高等学校以上の学歴を有し、健康で普通自動車運転免許証を有する方
- 選考方法 書類審査および面接による
(1月中旬実施予定)
- 申込方法 市販の履歴書に顔写真を添付し提出
- 申込締切 12月22日(月)
※郵送の場合も22日必着
- 申込・問合先 総務課総務係(☎62-2881)

危険物取扱者試験 消防設備士試験のご案内

■危険物取扱者試験

試験日	試験地	種類	申請期間
2月15日(日)	旭川市	全種	12月4日(木)～12月11日(木)

■消防設備士試験

試験日	試験地	種類	申請期間
2月8日(日)	札幌市	全種	12月4日(木)～12月11日(木)
2月15日(日)	旭川市	全種	

- 申込方法 申込用紙は、上砂川支署にあります。
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

- 問合先 砂川消防署上砂川支署予防係(☎62-2021)

敬老クーポン券の利用は12月31日まで！

町では、敬老会に参加できなかった在宅高齢者の皆様に対し、「敬老クーポン券」を10月上旬に交付しています。

利用期間は、令和7年12月31日(水)までとなり、期限を過ぎるとご利用いただけなくなりますので、期間内に忘れずにご利用ください。

なお、利用できるお店は、クーポン券の裏面に記載しています。

- 問合先 福祉課福祉係(☎62-2222)

放送大学 入学生募集のお知らせ

放送大学は、4月入学生を募集しています。幅広い世代の8万2千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

■資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学北海道学習センター(☎011-736-6318)までご請求ください。

■出願期間は第1回は2月27日まで、第2回は3月16日まで。

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)

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

まちの情報

個々(ココ)トレ相談

～身体の動きに不安がある、痛みがある方へ

体調不良でしばらく安静にしていた方、入院で体力が落ちたなど身体の動きに不安がある方、膝・腰・股関節など関節に痛みがある方を対象に健康運動指導士やリハビリの専門職(理学療法士)がご家庭にうかがい、「簡単に行える体操」「動き方の工夫」や「身体のほぐし方」などをアドバイスします。また、アドバイスした内容を写真入りでお渡しします。

- と き 令和8年1月～3月、1日2～3件
1件40分程度
※詳しい日程は応募後、調整します。
- ところ 希望者のご家庭(役場でも行えます)
- 対 象 身体の動きに不安や痛みがある方
- 費 用 無料
- 申込・問合せ 随時募集しますが、1月相談分については、12月12日(金)までに健康推進課健康係へ(☎62-2014)

★12月のイチオシ!「体組成測定」 ♪マイレージ対象事業です♪

今月は、1分間で体内年齢・筋肉量等がわかる機械を用意しました。実年齢と比べて、ご自身の体力や筋肉量から見える体の年齢を調べてみませんか?

当日は、事前予約なしでも測定は実施できますが、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 12月18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 体組成測定
※健康・栄養相談も行っています。
- 申込・問合せ 健康推進課健康係(☎62-2014)

年末年始特別火災予防運動実施中

12月20日から1月10日まで年末年始特別火災予防運動を実施いたします。

火災はちょっとした油断で発生します。お忙しい日々の中でも火気の取り扱いには十分ご注意ください。ますようお願いいたします。

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
12月2日(火)	役場東館1階第4相談室	大根田 紫織 弁護士
12月16日(火)		村田 雅彦 弁護士

■時 間 午後1時30分～3時30分

■注意点 相談時間は1人30分です。
予約の方が優先されます。
歌志内市と赤平市でも同様の
相談会を開催しています。

■申込・問合せ 住民課戸籍年金係(☎62-2220)



町公式LINEからも
予約可能です

新年交礼会のお知らせ

町内関係機関・団体・一般の方が年頭の挨拶を交わし、交流を深めるため、町・商工会議所・地区連合会の共催により、新年交礼会を開催します。

一般参加を希望する方はお申し込みください。なお、町・商工会議所・地区連合会関係の方は、それぞれの団体で参加者を取りまとめいたします。

- と き 令和8年1月5日(月) 午後5時～
- と ころ 町民センター
- 会 費 4,500円
- 申込締切 12月12日(金)
- 申 込 先 総務課総務係(☎62-2011)

小中学校入学予定者 新入学用品費入学前支給について

令和8年4月に小中学校新入学予定の児童生徒がいる世帯のうち、経済的理由で就学が困難と認められる世帯に対し、入学するお子さんの入学準備に充ていただくための新入学用品費を入学前に支給いたします。

新入学予定児童生徒のいる世帯に対し、12月上旬頃に案内を送付いたしますが、未着の場合はお手数ですが教育委員会学務係までお問い合わせください。

※小学校新入学児童は全世帯、中学校新入学生徒につきましては、対象となる世帯に通知を送付いたします。

■申請・問合せ 教育委員会学務係(☎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。

下鶉南2条1丁目3-1 (☎62-5252)

風邪とインフルエンザは 見極めが難しい



冬の感染症の中で、一番気を付けなければならないのはインフルエンザです。インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因で起こる感染症で、毎年11月下旬頃から12月上旬頃に流行が始まり、1月から3月頃にピークを迎えます。感染力が強いため、ひとたび流行が始まると短期間で感染が拡大します。

風邪とインフルエンザは何が違う？

症状が似ており、症状に個人差があるため、風邪とインフルエンザの違いを見極めるのは非常に難しく、病院で検査をして判定します。

インフルエンザも風邪と同じくウイルス感染によって起こる病気ですが、インフルエンザのウイルスと、風邪のウイルスは異なるため、別の病気となります。

鼻水やのどの痛み、咳など風邪と同じような症状がみられますが、風邪と比べて症状が重く、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、倦怠感など全身症状を伴うことが多いのが特徴で、インフルエンザ脳症や肺炎などの合併症を起こしやすいのも異なる点です。



インフルエンザの予防対策

①ワクチンの接種

一番効果の高い予防法として予防接種が推奨されています。
ワクチンの種類は毎年変わっていて、毎年流行するインフルエンザのタイプが異なるため、専門家がどのタイプが流行するかを予測しています。
ワクチンを打ってもすぐに効果が出るわけではなく、効果が出始めるには2週間程度かかるので、流行前に接種するのが良いでしょう。
ワクチンが一番効果的ですが、残念ながら感染を100%予防することはできません。



②手洗い

手洗いは、インフルエンザだけではなく、風邪のウイルスや下痢を起すノロウイルスなどの感染も防ぐことができます。シンプルではありますが、非常に有効な手段です。

手洗いは、手のひらだけではなく、指の間・手の甲・手首までしっかり洗うことが大切で、石鹸を使い、30秒以上かけて丁寧に洗いましょう。

水がないとき、時間がないときなどは、アルコール消毒しましょう。



③マスク

マスクは自身の感染を防ぐというよりも、唾液に含まれるウイルスを外に広がらないようにして、空気感染、接触感染、飛沫感染の拡大を防ぐために着用します。



④加湿と換気

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下して、感染しやすくなってしまいます。適度の湿度は50～60%ですので、加湿器などを活用しましょう。

家族が感染したら、できるだけ別々の部屋で過ごし、時々部屋の換気を行い、部屋にウイルスが蔓延しないようにしましょう。



⑤免疫力向上

免疫力を高めるには、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけることが重要となります。



■問合先 砂川消防署上砂川支署 救急係(☎62-2021)

「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

鶯本町北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

相談予約
ダイヤル

完全無料

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

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。

みんなの 国民年金

■国民年金保険料は社会保険料控除の対象となります！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。控除の対象となるのは、令和7年中(令和7年1月1日～令和7年12月31日)に納めた保険料の全額です(令和7年中に納めたものであれば、過去の年度分の保険料や追納した保険料も対象です)。

日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象の方に送付されます。お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、e-Taxで利用できる電子データの送付も行っています。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録を行うと、マイナポータルの「お知らせ」で電子データを受け取ることができます(電子送付希望の登録を行うと、登録後は書面の郵送が停止されます)。

対象者	送付方法	送付時期
令和7年1月1日～令和7年9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方	電子送付	令和7年10月中旬から下旬にかけて順次
	郵送	令和7年10月下旬から11月上旬にかけて順次
令和7年10月1日から令和7年12月31日までの間に国民年金保険料を納付した方(上記の方は除きます。)	電子送付	令和8年1月下旬から順次
	郵送	令和8年2月上旬

控除証明書に関するお問合せは、ねんきん加入者ダイヤル0570-03-004(ナビダイヤル)へ！

■国民年金任意加入制度について

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や国民年金に加入していなかった期間がある場合に年金額が満額支給されないこととなりますが、その年金額を増やすことができる制度です。

任意加入制度の対象者は、次の①～④のすべての条件を満たす方です。

- ①60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方
- ④厚生年金保険に加入していない方

任意加入について、ご不明な点がありましたら砂川年金事務所(☎52-3892 ☎52-3894※自動音声①→②)にお問い合わせください。

出張します！マイナンバーカード申請

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。写真を準備しなくても、その場で写真を撮って申請できます。

顔認証マイナンバーカード(暗証番号の設定が不要なカード)の申請・すでにマイナンバーカードを持っている方も顔認証マイナンバーカードへの変更を行うこともできます。その他、マイナンバーカードについてわからないことがある方は、お気軽にご相談ください。

■問 合 先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)

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

飲酒運転の根絶

飲む前に車じゃないよね？再確認

飲酒運転をしないさせない許さないそして見逃さない！

北海道から飲酒運転根絶！
飲酒運転を発見したら110番

運転するから
ソフトドリンク

ご注文は
どちらですか？

お酒を飲んだら
公共交通機関や
代行の利用を！

飲む前に 車じゃないよね？再確認【北海道警察】

上砂川岳

上砂川駐在所
62-2044
下鶴駐在所
62-2069

ゴミの出し方について

熊の目撃情報は後を絶たず、10月と11月の目撃情報の件数は例年の何倍にもなっており、エサを求めて人里にきています。熊が1度人里に来て、エサがあると覚えてしまうと何度も来てしまい、更にはエスカレートして匂いのする家の中に入ってくる可能性もあります。

ゴミを出す際は

- ・ 前日の夜には出さない

ことを厳守し、ゴミ出しの時間は守りましょう。

※熊が鉄製のゴミ箱をひっくり返した画像です。

無料今すぐ申し込み

海外からの電話を止めるお申し込み・お問い合わせは国際電話不取扱受付センターまで

0120-210-364 平日9:00-17:00 通話料無料

不審な電話は、**SOS47** ストップ・オレオレ詐欺47
警察に相談を。～警察の御相談・フロンティア・警察の御相談・SOS47

緊急時以外は、警察相談ダイヤル「#9110」をご利用ください。

家周りのお困りことは
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 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

12月の特売日 23・24・25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。

※12月7日、13日、14日、21日、1月1日～4日はお休みさせていただきます。
(12月31日は営業いたします)

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鶯若葉改良住宅入口 (鶯ノ下)
 10:01 S53鶯若葉改良住宅前
 10:02 緑が丘団地前
 10:03 緑が丘集会所
 10:04 下鶯東2丁目 (電話ボックス前)
 10:05 下鶯生活館
 10:06 下鶯南1条2丁目 (電話ボックス前)
 10:07 鶯本町バス停
 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 鶯本町バス停
 13:04 下鶯南1条2丁目
 13:05 下鶯生活館
 13:06 下鶯東2丁目
 13:07 緑が丘集会所
 13:08 緑が丘団地前
 13:09 S53鶯若葉改良住宅前
 13:10 S55鶯若葉改良住宅入口

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

下鶯2丁目 11:46
 下鶯交番前 11:46
 鶯本町バス停 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

下鶯2丁目 11:56
 下鶯交番前 11:56
 鶯本町バス停 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

○12月30日、31日、1月1日の
 送迎バスは運休いたします。

○年末年始の営業時間

	日帰り入浴	レストラン
12月30日	通常営業	
12月31日	午前9時～午後8時	(昼の部)
1月1日		午前11時～午後2時
1月2日		(夜の部) 休み
1月3日	通常営業	

※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

○忘年会・新年会はパンケの湯で

・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

○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。

○クリスマス用若鳥半身揚げ注文承ります!

お渡し日 12月23日(火)～25日(木)

締切 12月20日(土)

11月中の予約で100円引き

○従業員、パート某集中! 詳細はフロントまでご連絡ください。

○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

年末年始の公共施設等の閉庁・休館日について

年末年始にともなう公共施設等の閉庁・休館日をお知らせします。

	12月27日(土)	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火) ～1月4日(日)	1月5日(月)
上砂川町役場	閉庁		○	閉庁	○
町民センター	○	○	休館		○(※1)
まちの駅ふらっと	○	休館	○	休館	○
認定こども園ふたば	○	休園	○	休園	○
上砂川町児童館	○	休館	○	休館	○
中央小学校	休業(※2)				○
上砂川中学校	休業(※2)				○
町立診療所	休診		○	休診	○
勤医協上砂川診療所	休診				
東鷗歯科診療所	休診		午前 診療有	休診	○

※1 1月5日は月曜日ですが、町民センター開館日となります。

※2 休業期間は各校とも無人となりますので、緊急の連絡は役場(☎62-2011)までお願いします。

年末年始のごみ・し尿収集のお知らせ

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水) ～1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)
「燃やせるごみ」 「生ごみ」の収集	○	○	休み	○	○	休み	○
し尿収集	休み						○

■1月の資源ごみ収集日について

下鷗・鷗本町・緑が丘・鷗 ～ 1月第1水曜日(7日)、第3水曜日(21日)

東山・朝駒・本町・中町・東鷗・中央 ～ 1月第2水曜日(14日)、第4水曜日(28日)

■クリーンプラザくるくるの休業日

令和7年12月31日(水)から令和8年1月4日(日)まで休業(年内は12月30日(火)の午後4時30分まで自己搬入を受け付けています。)

■年末のし尿収集について

12月中にし尿収集を希望される方につきましては、12月22日(月)までに建設環境課環境管理係へご連絡ください。(期限を過ぎた場合は、年明けの収集になりますのでご了承ください。)

※計画収集につきましては、通常どおり伺います。

■冬期間のし尿収集について

し尿収集は計画的に行っていますが、積雪や屋根からの落雪等の除排雪を行っていないことで収集ができない場合がありますので、特に便槽付近の除排雪にはご協力願います。

※緊急申込みでは4～5日かかる場合がありますので、便槽が満杯になる前に余裕をもってお申し込みください。

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(10月15日～11月14日)

お悔やみ申し上げます。

氏名	住所	年齢	月日
長谷川 律子さん	中 央	83歳	10月14日
鳴海 みさをさん	下 鶉	103歳	10月31日
猪本 友二さん	下 鶉	87歳	11月 7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)

12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(12月3日) 第3水曜日(12月17日)	第2水曜日(12月10日) 第4水曜日(12月24日)
地域	下鶉・緑が丘 鶉本町・鶉	東山・朝駒・本町 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

12月10・24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

12月17日(第3水曜日)

- 粗大ごみを出す人は、**12日(金)**までにご連絡ください。
なお、LINEでの申込みは10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!

【上砂川町一般廃棄物収集運搬業許可を受けている会社です】

おかたづけショップ
リサイクル&無料回収 **サンキュートップ**
☎0800-800-7839 旭川市大雪通6丁目502番地
TEL(0166)24-2828

古物認定番号旭古第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 萌かみすながわ
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 萌かみすながわ

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センター

*印行事の問合先は社会福祉協議会

2	火	☆ダンス教室「クレイン」 町民センター/午前10時30分～11時30分
		札幌弁護士会無料相談会 役場東館1階第4相談室/午後1時30分～3時30分
3	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
5	金	♥ケアサポーター養成講座 町民センター/午後1時30分～3時
8	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
10	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
12	金	かなしべつクリスマス市 悲別駅舎/午後5時～9時
15	月	♥カフェ まちなか まちの駅ふらっと/午前10時～午後2時
16	火	☆ダンス教室「クレイン」 町民センター/午前10時30分～11時30分
		札幌弁護士会無料相談会 役場東館1階第4相談室/午後1時30分～3時30分

		令和7年第4回上砂川町議会定例会(～19日) 議事堂/午前10時～(傍聴可能日:17日・19日)
17	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
		♥介護保険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
		定例行政相談 役場新館1階第1相談室/午後1時30分～3時30分
18	木	おひさまルーム ～クリスマス演奏会・手作り楽器で演奏しよう～ 認定こども園ふたば/午前10時～11時
		☆町民センター健康・栄養相談 きつ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
22	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
24	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

役場閉庁期間(12月30日～1月4日)

年末年始の役場・施設等の閉庁・休館日は22ページ参照

※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

7日 明円医院(☎53-2100)

21日 いとうクリニック(☎55-3355)

14・28・29・30・31日 砂川市立病院(☎54-2131)

上砂川町内の 求人一覧

(11月14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
介護支援専門員	(有)フローラ	不問	1 人
一般土木作業員	(有)中森組	不問	2 人
営業事務	(株)岩渕建設	59歳以下	1 人
看護師	(医)萌水会	不問	1 人
営繕職員	(株)萌福祉サービス	不問	1 人
正看護師	(有)フローラ	不問	1 人
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

※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/>

