

かみすながわ

2026年

2

～ちいさいマチのでっかい魅力。～

CONTENTS

- 衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査について
- 物価高騰に係る経済・生活支援について
- 令和8年度準要保護申請受付について
- 带状疱疹定期予防接種の助成期間について
- かみすながわフォトコンテスト2025 審査結果
- 確定申告のご案内
- 奨学金貸付制度のお知らせ
- 上砂川町パートナーシップ宣誓制度について など



今月の表紙

今月の表紙は、1月10日(土)に開催された上砂川町20歳のつどいの様子です。
20歳を迎えられた皆さん、おめでとうございます。

2025年12月末現在

人口	2,251 (- 10)	男	1,070 (- 3)
世帯	1,445 (+ 1)	女	1,181 (- 7)

2月8日(日)

衆議院議員総選挙 最高裁判所裁判官国民審査 の投票日です

○投票できる時間は午前7時から午後7時までです。

○投票日当日は午前7時と午後6時に、啓発のためサイレンが鳴ります。

○皆さんが投票する投票所(各町生活館等)は入場券に記載されていますので、よくご確認のうえ、投票所にお越しくください。なお、入場券は発送済みですが、お手元に無い場合は、お手数ですが上砂川町選挙管理委員会へご連絡願います。
(入場券がなくても投票は可能ですが、身分証明書等が必要となる場合があります)

○身体の不自由な方や字の書けない方のために代理投票制度がありますので受付に申し出てください。投票先の秘密を厳守のうえ、ご一緒に投票いたします。

○投票所は原則投票される方(本人)のみ入場できますが、投票される方と一緒に来場された18歳未満の方や、補助者・介助者の方は投票所に同伴して入場できます。

当日、投票所に行けない方の投票方法

■期日前・不在者投票

投票日当日に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 1月28日(水)～2月7日(土)
- 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)

■在宅投票

身体に一定の重度の障がいをする方は、郵便等による投票ができます。

- 請求締切 2月4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。
対象となる障がいの程度など詳しくは、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。

■問合先 上砂川町選挙管理委員会(☎62-2011)

物価高騰に係る経済・生活支援

全町民商品券交付事業について

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、1世帯1万円分の商品券と、1人あたり5千円分の商品券を1月中旬より順次発送しました。詳細については商品券発送時に同封する、利用案内にてお知らせしていますが、到着次第町内の参加登録店で使用できます。

商品券の使用について、ご不明な点がございましたら、上砂川商工会議所または使用予定の各商店等にお問い合わせください。

- 交付対象者 全世帯と全町民
- 交付額 1世帯1万円と1人あたり5千円
- 交付時期 1月中旬より順次発送しています。
- 使用期限 3月31日(火)
- 問合せ先 上砂川商工会議所(☎62-2410)

水道料金・下水道使用料の基本料金 減免

全世帯・全事業所の水道・下水道基本料金を減免します。

- 減免時期 誤：12月から2月まで(3か月分)
正：1月から3月まで(3か月分)

広報かみすながわ1月号に掲載した内容に誤りがありましたので、左記のとおり訂正いたします。

■減免方法

建設環境課環境管理係で一律基本料金を0円としますので、手続きは必要ありません。今後配布される納付書の基本料金が0円になっていることをご確認ください。

- 問合せ先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

物価高対応子育て応援手当について

物価高の影響を大きく受けている子育て世帯を力強く支援し、子どもたちの健やかな成長を応援する観点から、子育て応援手当を支給します。

■支給対象者

児童手当支給対象児童(令和7年9月30日時点)を養育する父母等

※対象児童には、令和7年10月1日以降、令和8年3月31日までに生まれる新生児も含まれます。

■給付額

子ども一人当たり 一律 2万円

■申請及び支給方法

◎上砂川町から児童手当を受給されている方は、原則申請は不要です。

- ・令和7年10月支給時の児童手当受給口座に振り込みます。
- ・手当のご案内は、12月下旬に送付しております。
- ・案内が届いていない方・受給を希望しない方は、下記の問合せ先にご連絡ください。

◎公務員の方は、勤務先へ手続きについてご確認ください。

■支給時期

令和8年2月13日(金)から順次支給を開始します。

- 問合せ先 健康推進課子育て支援係(☎62-2014)

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

「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 1冊でも倒れない ブックスタンド作り

■会場 まちの駅ふらっと

■日時 2月28日(土) ①午前11時～
②正午～
③午後1時～

■定員 各2名(要予約)

■申込締切 2月13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2月14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)



令和8年度準要保護申請受付について

経済的理由で就学困難と認められる学齢児童・生徒の世帯に学用品費、給食費、修学旅行費等の教育費の一部を扶助します。

■対象 生活保護法による保護世帯以外で、これに準ずる世帯

■提出書類 ①申請書・委任状・同意書

※様式は教育委員会で受け取れます。令和7年度に認定を受けている世帯は個別郵送されます。

②令和7年の収入証明書(源泉徴収票、厚生年金証書、雇用保険受給者資格証等)

■申込期間 1月26日(月)～2月13日(金)

■その他 本申請は令和8年4月1日認定分の受付となります。以降も随時受付します。

■申請・問合先 教育委員会学務係(☎62-2881)

令和8年度交通災害共済加入募集

■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
- ・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

■受付開始 2月2日(月)から

■申込・問合先

総務課総務係(☎62-2011)

加入希望者は総務課総務係の窓口でお申し込みをお願いします。申込用紙は役場の他、町民センター、各町生活館にも設置していますのでご利用ください。

また、取りまとめをしていただけた方には加入奨励金を例年同様にお支払いいたします。ご協力いただける方は、総務課総務係までご連絡をお願いします。

令和7年度 住宅用火災警報器設置調査結果について

今年度の住宅用火災警報器の設置調査結果は下記のようにになりました。

調査世帯数		
186 世帯		
設置あり		設置なし
146 世帯		40 世帯
義務箇所(注1)	その他(注2)	
79 世帯	67 世帯	

注1…義務箇所とは**寝室と階段室(2階以上に寝室がある場合)**の箇所すべてに設置していること

注2…その他とは義務箇所の一部又は義務箇所以外に設置していること

調査に回答していただいた皆さま、ご協力ありがとうございました。

年々、住宅用火災警報器の設置率が上昇してきております。過去に住宅用火災警報器の作動により火災の早期発見で命が助かった事案があります。**住宅用火災警報器の設置は義務ですので、まだご自宅に無い方は設置しましょう！**

※設置が必要な箇所は**寝室と階段室(2階以上に寝室がある場合)**です。

■問合先 砂川消防署上砂川支署予防係(☎62-2021)

■町営住宅にお住いの方

上砂川町により警報器が設置されています。点検した結果異常がある場合は、上砂川町建設環境課(☎62-2221)へ連絡してください。

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。

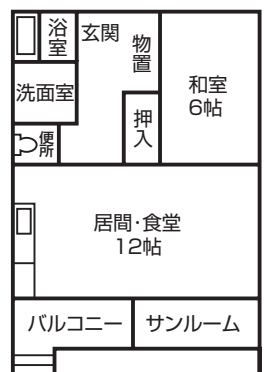
①生活環境、または住宅事情などの理由で、現在住んでいる住宅で日常生活を営むことが困難な方

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)

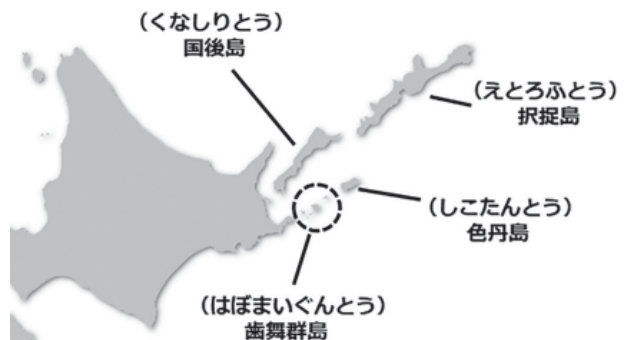
※申込者多数の場合は、申込者の住宅困窮度や特殊事情などに基づいて審査し、結果が等しくなった場合は抽選により入居者を決定します。

■平面図



2月7日は北方領土の日

2月7日は「北方領土の日」です。1855年のこの日に、日魯通好条約が調印されたことにちなみ、北方領土返還要求運動の全国的な盛り上がりを図るために設定されました。また、1月21日(水)から2月20日(金)まで「北方領土の日」特別啓発期間となっており、1月21日(水)から2月16日(月)まで役場1階正面玄関付近に署名コーナーを設置いたします。





まちの話題

12月17日 教育委員会委員任命



欠員が生じていた教育委員会委員に、安藤麻希氏が新たに任命されました。

12月23日 企業版ふるさと納税感謝状贈呈式



東洋建設工機株式会社様より企業版ふるさと納税制度を活用したご寄付をいただいたことから感謝状贈呈式が行われました。

12月26日 上砂川町まちづくり町民会議



役場大会議室で会議が開かれ、令和7年度の主要事業の進捗と「重点支援地方交付金」を活用した第1弾支援事業について報告がありました。

1月4日 令和8年上砂川消防出初式



砂川消防署上砂川支署にて、出初式と表彰伝達式が行われました。

1月5日 上砂川町新年交礼会



上砂川町、上砂川商工会議所、上砂川地区連合会の主催で行われ、約70名が参加し、年頭の挨拶を交わしました。

1月16日 認定こども園ふたば 雪中運動会



3～5歳の園児たちが築山フラッグ競争や綱引きなどの競技に寒さを吹き飛ばす笑顔いっぱいを取り組みました。

带状疱疹定期予防接種の助成期間が終わります

令和7年度带状疱疹定期予防接種対象者(年度内に65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100歳を迎える方)へ1月に通知ハガキを送付しましたが、予防接種費用の助成期限が令和8年3月31日(火)までとなっています。3月31日を過ぎますと、予防接種を受けることは出来ますが、助成は受けられません。対象者には、令和7年4月に予診票(薄だいたい色)を送付していますが、お手元がない場合は再発行できますので健康係へご連絡ください。

带状疱疹予防接種についての詳細は、4月に送付しているご案内または令和7年5月号広報をご覧ください。

■問合せ先 健康推進課健康係(☎62-2014)

転出届・転入予約は、マイナポータルで！

マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインで転出届および転入予約(来庁予定の連絡)ができます。詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

■問合せ先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)



引越し手続きについて
(マイナポータル)



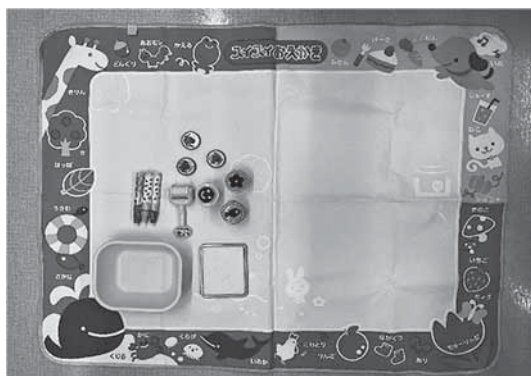
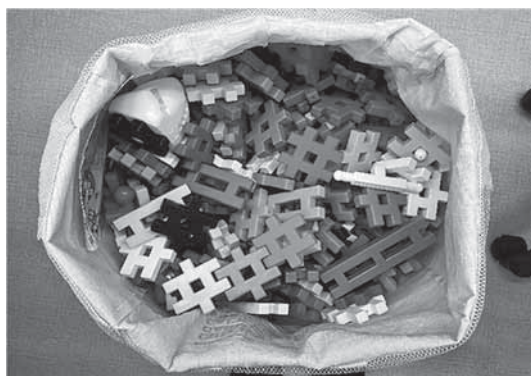
引越し手続きオンラインサービス
(デジタル庁)

ご厚志ありがとうございます。

認定こども園ふたばへ

夏井 俊行 様

(ブロック1袋、塗り絵2冊、お絵描きセット、マスク4箱)



「かみすながわフォトコンテスト2025」 入賞作品

町が開催した「かみすながわフォトコンテスト2025」に皆さんからたくさんのご応募(総数30作品)をいただき、誠にありがとうございました。入賞された作品をご紹介します。

最優秀賞



「あの夏夜のリズム」
小山さん

優秀賞



「咲くか散るか勝負所」
山本 清司さん

入賞



「樹木の先の旧立坑櫓」
久保田 豊さん



「町境から春の気配」
原 聡彦さん



「さー出発！」
天野 留美子さん

特別賞「プレス空知賞」



「立坑櫓に向かって」
天野 良三さん



他の応募作品はこちらから
ご覧いただけます。

確定申告のご案内

■問合先 住民課税務係(☎62-2013)

医療費控除の適用を受けられる方へのお願い

医療費控除の適用を受ける場合は、「医療費控除の明細書」の添付が必要です。

自宅等で医療費の領収書に基づき集計したもの、または医療費通知に記載された事項を「医療費控除の明細書」に記入してください。なお、明細書の記入内容確認のため、税務署から領収証の提示または提出を求められる場合がありますので、領収書等は確定申告期限等から5年間は保管してください。

用紙は住民課税務係にて配布しています。

記載方法等についてもご案内していますので、上記問合先までご連絡ください。

【 確定申告相談期間 】

- 期 間 2月16日(月)～3月16日(月)(土・日曜日および祝日を除く)
- 時 間 午前9時～正午 / 午後1時～4時
- 会 場 役場東館1階 第3会議室

【 確定申告が必要な方 】

- 公的年金収入が合計400万円を超える方。または、公的年金収入が400万円以下であっても、公的年金以外に20万円を超える所得がある方
 - 年末調整を受けていない方(中途退職した方など)
 - 勤務先で年末調整を受けたほかに、何らかの収入がある方
 - 医療費控除などの控除を受ける方
- ※収入が公的年金のみで400万円以下の方は確定申告を行う必要がありません。

【 申告に必要なもの 】

- 本人確認書類 例1：マイナンバーカード
例2：マイナンバー通知カード+運転免許証、公的医療保険の資格確認書など
- 申告者名義の預金通帳(還付申告者のみ)
- 前年の収入金額を確認できる書類・・・源泉徴収票、報酬の支払調書など
- 控除に関する書類・・・国民年金、国民健康保険税、介護保険料などの領収書
生命保険控除証明書
医療費控除の明細書
医療費通知「医療費のお知らせ」

注 意

次の申告をする方は、滝川税務署またはe-Taxで申告をお願いします。

- ・青色申告、消費税、贈与税および相続税の申告
- ・新規の住宅借入金等特別控除の申告
- ・土地や建物、株式、先物取引などの譲渡所得の申告



◆役場以外での申告方法

国税庁ホームページでは、マイナンバーカードとスマホを使って申告書を作成し、e-Taxで提出できます。

e-Taxで申告することにより、「還付金の早期還付」「確定申告期間中に24時間利用可能」等様々なメリットがあります。

マイナンバーカードを使用したスマホ申告をぜひご利用ください！

国税庁ホームページはこちらから



滝川税務署からのお知らせ

滝川税務署での申告相談を希望される方は、LINEによるオンライン事前予約にてお受けします。当日、会場でも入場整理券を配布しておりますが、当日の相談枠に限りがありますので、事前予約をご利用ください。(申告会場開設期間：2月16日(月)～3月16日(月))

また、申告書等の作成に当たっては、次回以降の申告をスムーズに行っていただくため、マイナンバーカードを利用したスマホ申告をご案内しておりますので、パスワードを事前にご確認下さい。

■滝川税務署：滝川市大町1丁目8番14号 (☎0125-22-2191)

かみすながわきっずインフォ

健康推進課子育て支援係は子育てに関する総合支援窓口です。
お気軽にお問い合わせください。(☎62-2014)



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 平日午後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 2月7日、14日、28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☀

～ お楽しみ会♪ ～

■とき 2月10日(火) 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 ペープサートを見たり、簡単なゲームを親子で一緒に楽しみましょう♪

■持ち物 水筒(幼児のみ)

■申込 準備の都合上、2月5日(木)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 2月26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)

奨学金貸付制度のお知らせ

町では、大学等に進学する費用の一助として、奨学金の貸付制度を行っています。

また、若年層の町内定住促進のため、奨学生が返還時に町内に居住し町内外の企業に常勤雇用として働いている場合、その期間に応じ、返還額の全額または一部を免除できる規定を設けています。

◎奨学金貸付制度の概要

■貸付額・償還期間

	貸付額
修学奨学金(高校生月額)	10,000円(限度額)
修学奨学金(大学、専門学校等月額)	50,000円(限度額)
入学奨学金(一時金)※高校生を除く	500,000円
償還期間	10年

■資格 ①学校教育法に定める大学(短大を含む)、高等専門学校、高等学校、専修学校、各種学校(就学期間1年以上)に入学、または在学する方

②町民の子弟で、心身ともに健全で学業成績優秀かつ品行方正な方

③保護者、連帯保証人とも返済能力を有し、かつ町税や使用料等に滞納がない方

④現時点で、保護者が教育委員会に事前相談なく奨学金の償還を滞らせていない方

※奨学金の種類、提出書類等の詳細は町ホームページをご覧ください。

■申込期間 1月26日(月)～2月27日(金)

※現在利用している方で、継続して希望する方もお手続きが必要です。

■問合せ先 教育委員会学務係(☎62-2881)

健康の里づくり事業 「かんじきウォーク」の開催

- と き 2月20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
- 対 象 体調が良く健康な方
- 服 装 防寒着(スキーウェア等)・帽子・手袋・長靴
※かんじきは無料でお貸しします。
- 参加特典 当日は350円で温泉に入浴できます。
パンケ特製豚汁を100円で販売いたします。
- 申込締切 2月16日(月)
- そ の 他 当日は無料送迎バスを運行いたします。
※バス時刻が冬期ダイヤに変更になっています
すのでご注意ください。
- 申込・問合先 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

9:20 S55鶺鴒改良住宅入口(旧プール下)
9:22 緑が丘3階建団地前
9:23 緑が丘集会所前
9:25 下鶺鴒2丁目(電話ボックス前)
9:26 旧下鶺鴒生活館
9:27 下鶺鴒南1条2丁目(電話ボックス前)
9:31 鶺鴒本町生活館
9:31 緑が丘入口バス停前
9:32 中学校バス停前
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



町民センター図書室だより



おすすめ絵本・児童書

◆そうだ、いいものつくってあげる！

作：アシュリー・スパイアーズ

訳：なかがわちひろ



出版社：絵本塾出版

おすすめ一般書

◆イン・ザ・メガチャーチ

著者：朝井リョウ



出版社：日本経済新聞出版

おんなのこといぬはなかよしコンビ。あるひ、おんなのこは「いいものつくってあげる！」とがんばります。でも、なかなかうまくいかない…。

イライラしてなみだがでちゃうけど、いぬとさんぽでたらきもちがすっきり。たくさんのおしゃべりのなかから、すてきなヒントをみつけて…。うまくいかない。でも、あきらめない！しゃべりを重ねながら、気がついた“大切なこと”とは…。

- ◆おみせやさんで くださいな！ さいとうしのぶ
- ◆うれないやきそばパン いぬんこ
- ◆きょうりゅう たんけんたい アレックス・ラティマー
- ◆おなかのあかちゃん、もういいか～い？ いけみやみな
- ◆放課後ミステリークラブ③ 知念実希人

- ◆デモクラシー
- ◆森栄莞爾と十二人の父を知らない子供たち
- ◆宇宙の片すみで眠る方法
- ◆べらぼう一萬重栄華乃夢噺〈4〉
- ◆エピクロスの処方箋
- ◆ババヤガの夜
- ◆鎌倉茶藝館
- ◆一橋桐子(79)の相談日記
- ◆栞と嘘の季節
- ◆覇王の轍
- ◆外科医、島へ 泣くな研修医⑥
- ◆警察官の心臓
- ◆最悪相棒

- 堂場瞬一
- 逸木裕
- 畑野智美
- 森下佳子
- 夏川草介
- 王谷晶
- 伊吹有喜
- 原田ひ香
- 米澤穂信
- 相場英雄
- 中山祐次郎
- 増田俊也
- 伏尾美紀

「第174回 芥川賞&直木賞」特集

今月の特集は「第174回 芥川賞&直木賞」です。
結果は2026年1月14日(水)、選考委員会にて発表されました！第173回芥川賞・直木賞は、両方ともに該当なしでしたが、今回は面白い本が多いので読んでみませんか？町民センター図書室では芥川賞・直木賞はもちろん、候補作品も全てありますので、読み比べて楽しんでみて下さいね。本の納品状況次第では、棚入れが遅くなる本もあるかもしれませんが、その場合は予約をして頂ければ順次貸出いたしますので、お気軽のお声掛け下さい。

- 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 2日・9日・16日・23日

上砂川町パートナーシップ宣誓制度について意見を募集します

町では、性の多様性を認め合い、個人として尊重され、自分らしく安心して生活できることを目的に「上砂川町パートナーシップ宣誓制度」の導入を予定しています。

本制度では、町に宣誓書を提出した二人を対象に、「パートナーシップ宣誓書受領証」等を交付します。法的な婚姻と同等の効力を持つものではありませんが、宣誓を行うことで、お二人の関係を尊重し、上砂川町での一部の行政サービスが利用可能となります。

■公表する資料

- ①上砂川町パートナーシップ宣誓制度の概要について(案)
- ②上砂川町パートナーシップ宣誓制度手続きガイド(案)
- ③上砂川町パートナーシップ宣誓の取扱いに関する要綱(案)

■資料の閲覧・配布場所

- ・役場住民課戸籍年金係窓口
- ・町公式ホームページ(<https://town.kamisunagawa.lg.jp>)

■募集期間

令和8年2月9日(月)～令和8年2月24日(火)

■意見を提出できる方

町内在住者、町内で働く方、町内で事業を営む事業者及び法人、その他団体および個人

■提出方法

持参：役場住民課戸籍年金係

郵送：〒073-0292 空知郡上砂川町字上砂川町40番地10

Fax：0125-62-3773

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

※メールの件名を「パートナーシップ宣誓制度(案)に対する意見」と記載し、「意見

・提案用紙」を添付してください。

○ご意見の提出については、お名前、ご住所、電話番号をご記入ください。

【パートナーシップ宣誓制度とは？】

日本では、法律上の結婚は「男女のカップル」のみが対象です。そのため、同性カップルなどは結婚することができず、行政サービスや民間サービスを「家族」として受けることができない場面がありました。こうした不都合を少しでも減らしていこうという取り組みからパートナーシップ宣誓制度は始まりました。

この宣誓制度は、一方または双方の方が性的マイノリティであるカップルが、「お互いを人生のパートナーとして同等の権利を有し、責任をもって協力し合う関係であること」を町長に宣誓し、自治体がその関係を公的に認め、誰もが自分らしく安心して暮らせる社会の実現を目指すための制度です。

■問合せ 住民課戸籍年金係(☎62-2220)

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。

■問合せ 住民課税務係(☎62-2013)

納付方法

窓口納付以外にも、様々な納付方法があります。

- 1 口座振替
- 2 スマホアプリ
- 3 コンビニ支払
- 4 地方税統一QRコード(eL-QR)

納付方法等で不明な点があれば、左記の連絡先までお電話ください。

今月納期の町税・使用料

・住宅使用料 2月分
・駐車場使用料 2月分
・町有財産賃付料 2月分
・車庫用地賃付料 2月分
納期限：令和8年2月28日

・国民健康保険税 6期
・後期高齢者医療保険料 6期
納期限：令和8年2月28日

※令和7年度最終納期となります。
6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。



寒い季節に多いぎっくり腰



ぎっくり腰というのは、医学用語ではなく、急に起こる予期せぬ腰部のいろいろな痛みの通称で、医学用語では「急性腰痛症」と呼ばれています。欧米では「魔女の一撃」とも呼ばれています。

一度ぎっくり腰になると再発するケースが多く、繰り返すうちに悪化してしまうケースもあるため、繰り返さないように注意することが大切です。

ぎっくり腰になる原因

ぎっくり腰の原因ははっきりと判明しておらず、様々な影響が複合的に絡み合い、段階的に進行し、ふとした瞬間に激しい痛みとなって現れます。

- ①日頃から、前かがみ、猫背、座りっぱなし、ストレートネックなど、姿勢のゆがみ・くずれによって背中・腰に余計な負担がかかるため。
- ②日頃の運動不足で筋肉が縮こまってしまい、腰・膝・股関節などがうまく使えず、腰に負担がかかりすぎてしまうため。特に冬場は身体を動かす機会が減ったり、雪かきで負担がかかったりするため多くなります。

ぎっくり腰になった時の対策

ぎっくり腰は、安静にしておくのが大切ですが、いつまでもゆっくり横になっていては、治りが遅くなってしまうとされています。

激痛が治まる2～3日間は安静に過ごし、できるだけ早く日常生活に戻れるようにすることが大切です。

- ①病院を受診して、痛み止め薬や消炎鎮痛用湿布等で、しっかり痛みを軽減させましょう。
- ②コルセットを巻いて、腰まわりを固定して腰への負担を軽減させましょう。日々の家事や仕事は、無理のない範囲で行いましょう。
- ③無理のない範囲で少しずつ軽いストレッチで、全身や腰をほぐしましょう。毎日続けられる内容でゆっくり行いましょう。

ぎっくり腰にならないための対策

ぎっくり腰にならないためには、どんなことに気をつけたらいいのか？一つでも、日々の暮らしの中で意識して改善できることをやってみましょう。

- ①人は立っている時よりも、座っている時の方が腰に負担がかかるとされています。そのため、座り続ける時間を減らすことが重要です。仕事などで長時間座っていないくてもはならない時は、前かがみになったり、猫背になったりしないよう正しい姿勢で、時々休憩して立ったり、歩いたりする時間を取りましょう。
- ②腰の疲労や痛みを軽減するには、お風呂で体を温めることがオススメで、半身浴ではなく、ぬるめのお湯で全身浴し、しっかり首から腰までを温めます。
- ③ぎっくり腰になりやすい人は、重心が前にかかっていることが多いので、頭や肩をやや後ろぎみにして重心が中心にくるようにします。
- ④急に立ち上がったたり、物を持ち上げたりせず、動き出しをゆっくり行うのもポイントで、物を持ち上げる際は、腰を曲げて持ち上げるのではなく、腰を落として足の力で持ち上げましょう。腰を曲げて持ち上げようとすると、思っている以上に腰に負担がかかります。
- ⑤予防には筋肉をつけるよりも、骨のバランスを整えたり、関節の動きをスムーズにしたりする方が効果的です。手軽な運動としてウォーキングが最適です。大切なのは、長時間歩くよりも、正しい姿勢で自分のペースで歩くことがバランスを整えるのにつながります。

■問合先 砂川消防署上砂川支署 救急係(☎62-2021)

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 教育委員会社会教育係(☎62-2881)

指定ごみ袋の販売について

現在、中央地区に指定ごみ袋を販売する店舗がない状況となっていることから、当面の間、上砂川商工会議所(活性化センター内)で指定ごみ袋の販売を行いますのでご利用ください。

- 販売期間 当面の間
- 販売時間 午前9時～午後5時(土日祝は除く)
- 販売品目
 - ・燃やせるごみ(40L、20L)
 - ・燃やせないごみ(40L、20L)
 - ・生ごみ(10L、6L、3L)
 - ・粗大ごみ処理券
(1m以上400円、1m未満200円)
- 問合せ 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

令和8年度 自衛官幹部候補生募集

防衛省では、令和8年度の幹部候補生の募集を行っています。

募集種目	資格	受付期間	試験日
幹部候補生	一般 (海上・航空自衛隊は飛行要員を含む)	令和9年4月1日現在20歳以上 28歳未満の者 一部応募資格条件あり	※ 第1回 令和8年3月上旬～ 令和8年4月中旬まで
	歯科	令和9年4月1日現在20歳以上 30歳未満の者 入校日までに歯科医師 国家試験に合格している者	※ 第2回 令和8年4月中旬～ 令和8年6月中旬まで
	薬剤科	令和9年4月1日現在20歳以上 28歳未満の者 入校日までに薬剤師 国家試験に合格している者	※ 第3回 令和8年6月中旬～ 令和8年8月中旬まで
※細部の各期間はお問合せください。			



自衛隊札幌地方本部
ホームページ

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をご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

- 問合せ 自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所(☎22-2140)

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

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
2月3日(火)	役場東館1階第4相談室	村田 雅彦 弁護士
2月17日(火)		近江 勇樹 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町公式LINEからも相談会を開催しています。

■申込・問合先 住民課戸籍年金係(☎62-2220)



町公式LINEからも
予約可能です

★2月のイチオシ！「血流測定」

今月は、センサーに指を20秒入れるだけで、血の流れから血管年齢がわかる器械をご用意しました。血の流れが悪くなると、肩こり、腰痛など身体に不調が現れることがあります。この機会に血管年齢を確認してみませんか？費用は無料です。

当日は、事前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 2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 血流測定
※健康・血圧測定も行っています。

■問合先 健康推進課健康係(☎62-2014)

令和8年度 労働基準監督官採用試験の実施について

■インターネット受付期間 2月19日(木)～3月23日(月) 受信有効

■受験資格 (1)平成8年4月2日～平成17年4月1日生まれの者

(2)平成17年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者

①大学(短期大学を除く。)を卒業した者および令和9年3月までに大学を卒業する見込の者

②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

■第1次試験 5月24日(日)

■第2次試験 7月7日(火)～7月10日(金)の指定された日

■問合先 北海道労働局総務部総務課人事第一係(☎011-709-2311 内線3508)
または最寄りの各労働基準監督署(支署)



申込はこちらから

中皮腫や肺がんなど、石綿による疾病の労災補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などで亡くなられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性がありますので、最寄りの労働基準監督署または、都道府県労働局にご相談ください。

■問合先 北海道労働局労働基準部労災補償課(☎011-709-2311)

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)

スマホ相談会開催のお知らせ

東山高齢者住宅にて、スマホ相談会を実施いたします。

「スマホを買ったけど何したらいいの?」「LINEってどうやって使うの?」「子どもや孫に聞いても面倒くさがられる」と感じている方、基本操作からアプリの使い方までお手伝いいたします。

＼わからないを解消します!／

高齢者のための スマホ相談

2026 2月5日 木
14:00～16:00

**参加費
無料**

会場
東山高齢者住宅 集会室

こんな方におすすめ

- ・スマホを買ったけど、何したらいいの?
- ・LINEってどうやって使うの?
- ・子どもや孫に聞いても面倒くさがられる

＼こんなこと相談できます!／

- ✓ 基本操作
- ✓ LINEの使い方
- ✓ 機種変更の相談
- ✓ その他スマホのお困りごと全般

参加お申し込みは不要です。当日会場までお越しください。

お問い合わせ：総務課デジタル推進担当係 担当中村

☎ 0125-62-2012

「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

鵜本町北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

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 ☎ **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

見の目 観の目

上砂川町立診療所 小松正伸

内地のある自治体が、子どもの目を守るために、仕事や勉強以外には1日2時間以上スマホを使わないようにと条例を作ったそうです。なんとも過保護というか、平和ボケというか、よほどヒマなお役所なのか。スマホの代金を稼いでいない子どもが、なぜにこんなものを持てるのか、親のご都合ならガラケーでいいんじゃないのかと、オッサンは理解に苦しむのですが、いまや小学生高学年のスマホ所持は半数を超えている時代なんだとか。スマホなんぞで遊んでいるヒマがあったら、学生は「学ぶ生徒」なのだから、時間を勉強に使いなさい。時間だけは1日24時間と、みんな平等。10分あれば英語の単語を一つ覚えられ、1時間あれば数学の問題を三つ解ける、とは私の経験談。スマホで遊んで勉強しない子たちまでも、高校での授業料は無料になるなんて、タダほど人間のやる気をなくしてしまう安易な政策はない。高校や大学で学びたい子供を経済的に支えるなら、奨学金を増やして大人になったら働いて返させる。私のような貧乏学生だった昭和世代は、目も時間も大切にと言いたいのです。

スマホの使い過ぎによる内斜視が、問題視されています。他にも近視、老眼、ドライアイ、などを起こすことがあるそうです。前兆として目がかすんで見えにくい、目が痛い、疲れる、まぶしい、涙目、赤くなる、乾くなど。目のほかにも、頭痛、吐き気、首や肩のこり、腰や背の痛み、手のしびれ、不眠なども。これらがストレスとなって、精神的な不安定が引き起こされることすらあります。スマホを手放せなくなり、常に電波とつながっていなければという、強迫観念にとりつかれます。私はスマホの音は全部消して、画面もめったにしか見ません。スマホに邪魔されない生活は、自分の時間を自由に有意義に使えます。こんな生活、いかが？



宮本武蔵は五輪書の中で、「見の目」と「観の目」の違いを説いて、観の目が大事と、ささいなことに捕らわれず物事を広く見る心の重要性を強調しています。スマホやパソコンの情報で、観の目が養われるのでしょうか？医療に関わる人間には、「看」の目も必要です。心を込めた見方です。若い医者や大きな病院の医者は、パソコン画面ばかり眺めて、患者さんの顔すら看ようとしません。私は古い教育を受けた医者ですから、患者さんの歩く姿をまず見て、話をよく聞いて、それから必要なら体を診察します。いま政府が進めている遠隔診療、パソコンの画面で患者さんとお話しをする診察スタイルがはやり出しています。ここは小さな町だもの、ちょっと出かければすぐに患者さんに会える。遠隔診療なんて要らない。パソコンで顔だけ見ながら話しをして、「変わらないからお薬を出しておきましょう」なんてお手軽医療は、そのうち人工知能の優秀なロボット医者に取って代わられるのでしょうかね。ああ、ヤダねえ。

原発を動かせば電気代が11円安くなるそうです。原発の電気は、本当に安上がりなの？核燃料の燃えカスの処理費、原子炉を廃炉にする費用は、どこに含まれているのでしょうか？燃えカスが2万年もの間、出し続ける放射線をだれが絶対安全と言えますか？そして厚さがたった1mのコンクリートでできた原子炉の壁など、どこからミサイルが1発飛んでくれば、簡単に吹っ飛ぶ。軍事費を増やす国民には、もっと別な観点、見識が必要じゃないでしょうか？



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

STOP THE “スリップ事故”

急発進、急制動、急ハンドルは危険！

日中時間
も注意！



トンネル出入口や橋の上、日陰は凍ってる
可能性があります。カーブ手前ではしっかり
スピードを落としましょう！

北海道警察



上
砂
川
岳

上砂川駐在所
62-2044
下鶴駐在所
62-2069

ダメゼッタイ みんなが困る 迷惑駐車



除雪作業中の事故に注意

＜転落事故防止の対策＞

- ① 作業は2人以上で行う
- ② 高所作業をする時は
命綱をつけて行う
- ③ 転落時に連絡が取れる
ように携帯電話を身につける



緊急時以外は、警察相談ダイヤル「#9110」をご利用ください。



ロマンス詐欺
直接会ったことない
その人、
本物ですか？

2人の将来の
ために
投資で
お金を増やそう

荷物を送るから
手数料を払って
会いたいから
旅費を送って

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

2月の特売日 24・25・26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。

※2月1日、8日、15日、21日、22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 (旧鶉プール下)
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丁目バス停	11:46
下鶉バス停	11:46
鶉本町バス停	11:47
緑が丘入り口バス停	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丁目バス停	11:56
下鶉バス停	11:56
鶉本町バス停	11:57
緑が丘入り口バス停	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

○冬道は路面が凍結していますので、安全運転を心がけてください。道路には絶対にゴミを捨てないでください。

※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。館内および各町生活館、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

○ご宴会はパンケの湯で!

- ・和食膳コース3,500円～ ご予算に応じて対応いたします。
- ・盛合せコース4,000円と5,000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。

○従業員、パート急募!

詳細はフロントまでご連絡ください。社会保障制度あります。

○ニジマス燻製好評販売中! 1袋(100g) 600円

○2月19日(木) うまいもの市開催

○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

これから老齢基礎年金を受給される方へ

60歳以上で年金の受給開始年齢に到達していない方は、次の内容を確認してください。

▼受給開始年齢に到達していない方とは

年金を受け取るための受給要件を満たしているものの、年金の受給開始年齢に到達していない方のことをいいます。

たとえば、20歳から60歳まで国民年金に加入した方は60歳で保険料を納め終わり、年金の支給は65歳から始まります。この60歳から65歳になるまでの期間を待機期間といいます。

年金を受け取るためには、公的年金制度への加入が10年以上必要ですので、ご自身の年金記録に漏れや誤りがないかを確認してみましょう。

▼年金記録の確認について

砂川年金事務所や年金ネットにて年金記録や年金見込額の確認ができます。

▼国民年金の任意加入について

国民年金では、60歳前の加入すべき期間に保険料の免除や未納がある場合、満額の老齢基礎年金が受け取れません。年金額を満額へ近づけたい方は、60歳から65歳までの間、任意加入をすることができます。

▼老齢基礎年金の繰上げ受給を希望される場合について

老齢基礎年金は、原則として65歳から受け取れますが、60歳から64歳までの間でも請求を行えば繰上げて年金を受け取れます。なお、老齢基礎年金を繰上げて受け取る場合は、次の点にご留意ください。

- ①老齢基礎年金は、生涯にわたって減額されます。
- ②繰上げ受給の手続きをした後は、障害基礎年金や寡婦年金を受け取ることはできません。
- ③国民年金の任意加入者であるときは、繰上げできません。

記載の内容にご不明な点等がありましたら砂川年金事務所(☎52-2144 ※自動音声案内②-②)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)

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(12月15日～1月14日)

お誕生おめでとうございます。

お名前	住所	保護者
石田 和奏さん	下鶉	綾加さん

お悔やみ申し上げます。

氏名	住所	年齢	月日
川上 幸子さん	下鶉	84歳	12月18日
齊藤 ハルさん	鶉	97歳	12月21日
村上 節子さん	鶉	84歳	12月25日
表谷 和夫さん	東鶉	93歳	12月25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。

■問合先 建設環境課環境管理係(☎62-2221)

2月のゴミ収集日

■問合先 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時以降は絶対に出不さないでください。

資源ごみ

曜日	第1水曜日(2月4日) 第3水曜日(2月18日)	第2木曜日(2月12日) 第4水曜日(2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

- 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。

※第2水曜日(11日)の収集が第2木曜日(12日)に変更となります。

燃やせないごみ・危険ごみ・小型家電

2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
- ③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

2月18日(第3水曜日)

- 粗大ごみを出す人は、13日(金)までにご連絡ください。
なお、LINEでの申込みは11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!

10% OFF! この広告見た方/
出張見積0円!

【上砂川町一般廃棄物収集運搬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2771号/北海道旭川市方面公安委員会 旭東質123130000007号/産廃許可番号第00100190521

MOE 健康寿命を延ばして
welfare service 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 龍かみすながわ
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 龍かみすながわ
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	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	13	金	☆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
3	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	16	月	確定申告(3月16日(月)まで) 役場東館第3会議室/①午前9時～正午 ②午後1時～午後4時
		札幌弁護士会無料法律相談会 役場東館1階第4相談室/午後1時30分～3時30分			♥カフェまちなか まちの駅ふらっと/午前10時～午後2時
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	17	火	札幌弁護士会無料法律相談会 役場東館1階第4相談室/午後1時30分～3時30分
7	土	2026年上砂川冬まつり 産業活性化センター及び周辺広場/午前11時～	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
8	日	衆議院議員総選挙投票日 各投票所/午前7時～午後7時 (詳細は2ページを参照)	20	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～
9	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	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
10	火	おひさまルーム ～ お楽しみ会♪ ～ 認定こども園ふたば/午前10時～11時	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
		☆若返り体操(百歳体操講習会) 鶉若葉生活館/午前10時～11時	26	木	☆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
		☆若返り体操(百歳体操講習会) 東鶉中央ふれあいセンター/午後1時～2時	28	土	かみすながわ生活マルシェ 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になるか担当課にお問合せください。

今月の 休日救急当番医

1日 砂川耳鼻咽喉科(☎55-3387)
8・11・22・23日 砂川市立病院(☎54-2131)
15日 砂川慈恵会病院(☎54-2300)

上砂川町内の 求人一覧

(1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
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
介護職員(入浴介助)	(株)萌福祉サービス	不問	1 人
シニアフロアサポーター	(医)萌水会	不問	1 人
配管工	柳川建設(株)	59歳以下	1 人
調理職	(福)勤医協福祉会	不問	1 人
医療ガラス製造(ISO管理責任者)	マイクログラス(株) 北海道工場	不問	1 人
工場作業員	(株)岩渕建設	59歳以下	3 人
パン粉製造スタッフ	共栄フード(株) 北海道工場	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/>

