

No. 2099

広報 平成28年11月15日号

すながわ



砂川市庁舎建設基本構想の策定に係る
市民アンケート調査結果を報告します

HAPPY HALLOWEEN!!
(ジャリン子ハロウィン 2016)

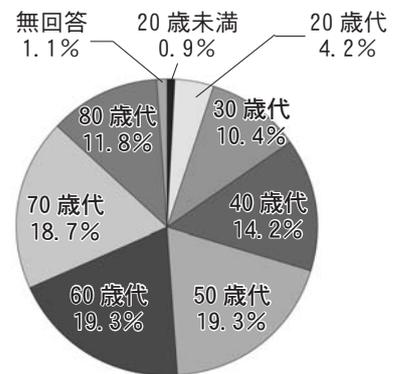
砂川市庁舎建設基本構想の 策定に係る 市民アンケート調査結果を 報告します

8月に実施しました砂川市庁舎建設基本構想の策定に係る市民アンケート調査の結果がまとまりましたので、その概要をお知らせします。このアンケート調査結果を参考に、庁舎建設の検討を進めていきます。

❖回答結果

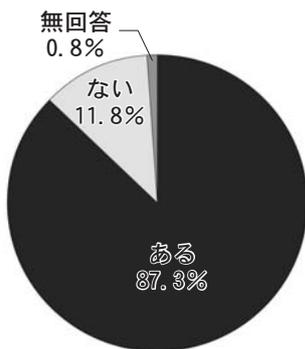
- ・対象者 18歳以上の市民2,000人（無作為抽出）
- ・調査期間 8月19日から9月2日
- ・回答数 963件
- ・回答率 48.15%

※ 各グラフの構成比は小数点第二位を四捨五入しているため、その合計は100%にならない場合があります

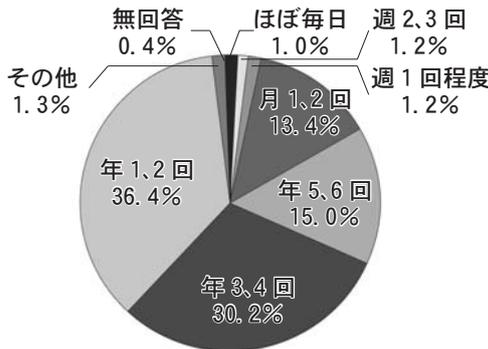


❖市役所の利用状況

【過去1年以内の利用有無】

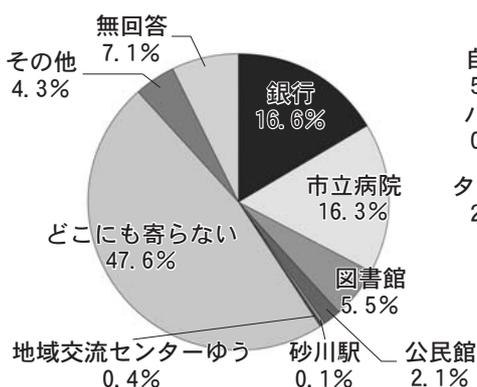


【利用頻度】

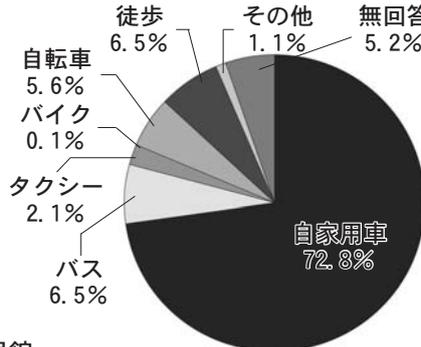


9割近い方が過去1年以内に市役所を利用しており、そのうち回数では年に1,2回、次に3,4回が多くなっています。

【市役所に訪れた際の立ち寄り場所】

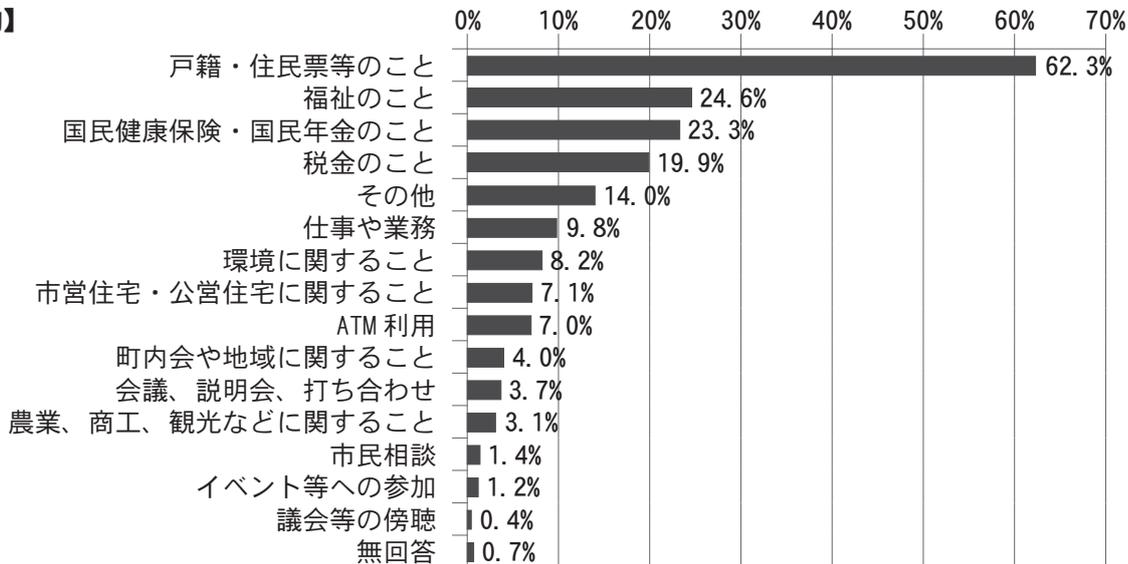


【市役所に来る際の交通手段】



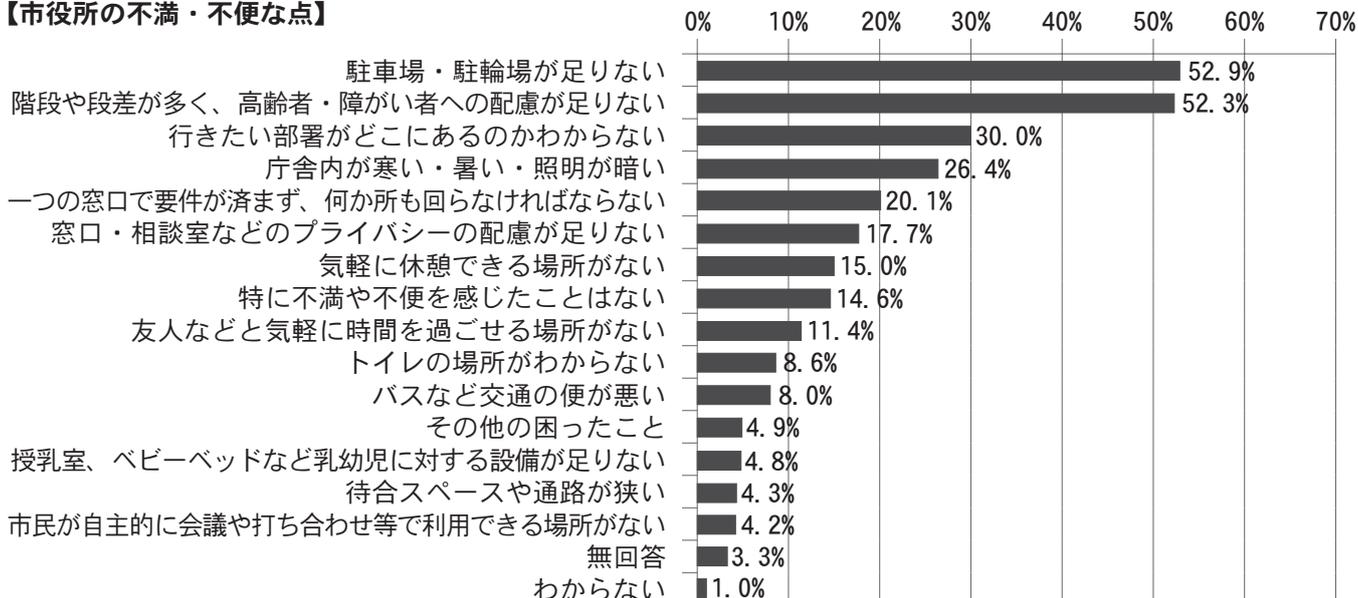
市役所に訪れた際の立ち寄り場所では、「どこにも寄らない」人の割合が最も高く、47.6%とほぼ半数を占めています。次いで「銀行16.6%」、「市立病院16.3%」の順となっています。また、交通手段では、「自家用車」が最も高く72.8%と全体の3/4を占めています。

【市役所来訪の目的】



「どのような用件で市役所を訪れましたか」では、「戸籍・住民票のごこと」が最も多く62.3%で、次いで「福祉のごこと」が24.6%、「国民健康保険・国民年金のごこと」が23.3%の順になっています。

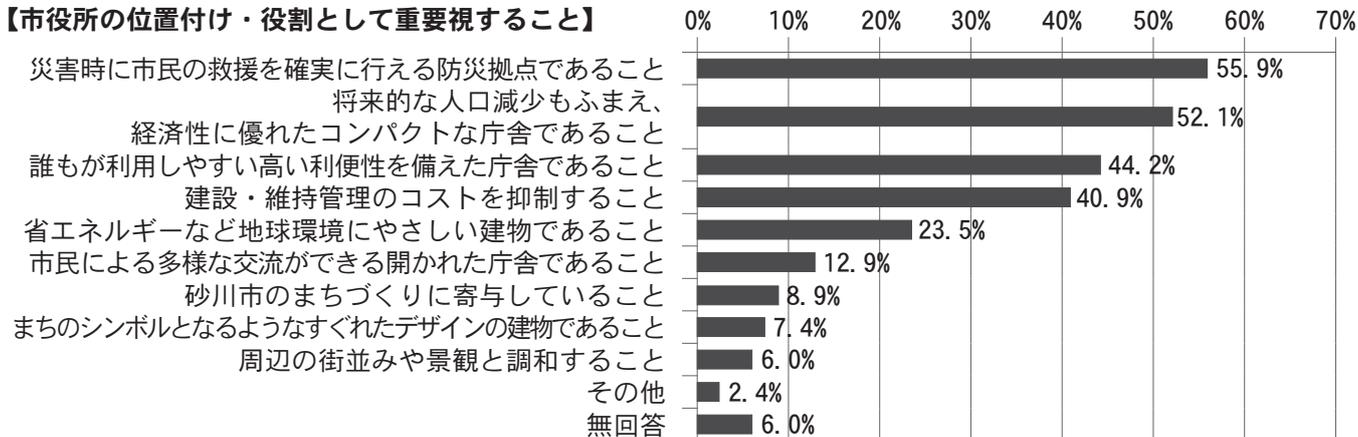
【市役所の不満・不便な点】



「現在の市役所の施設面や環境面でご不満・ご不便を感じたこと」では、「駐車場・駐輪場が足りない」が52.9%、「階段や段差が多く、高齢者・障がい者への配慮が足りない」が52.3%と高い割合になっています。

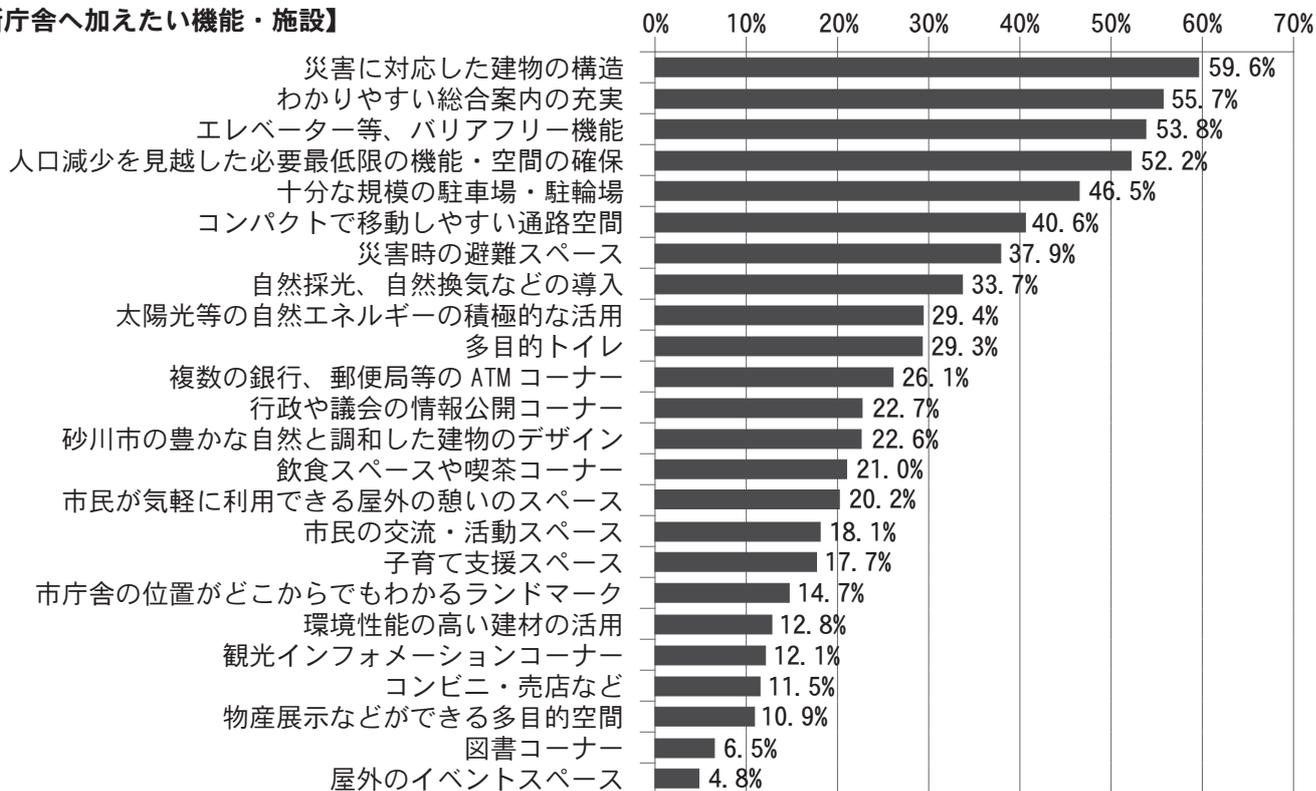
❖市庁舎整備に対する考え方

【市役所の位置付け・役割として重要視すること】



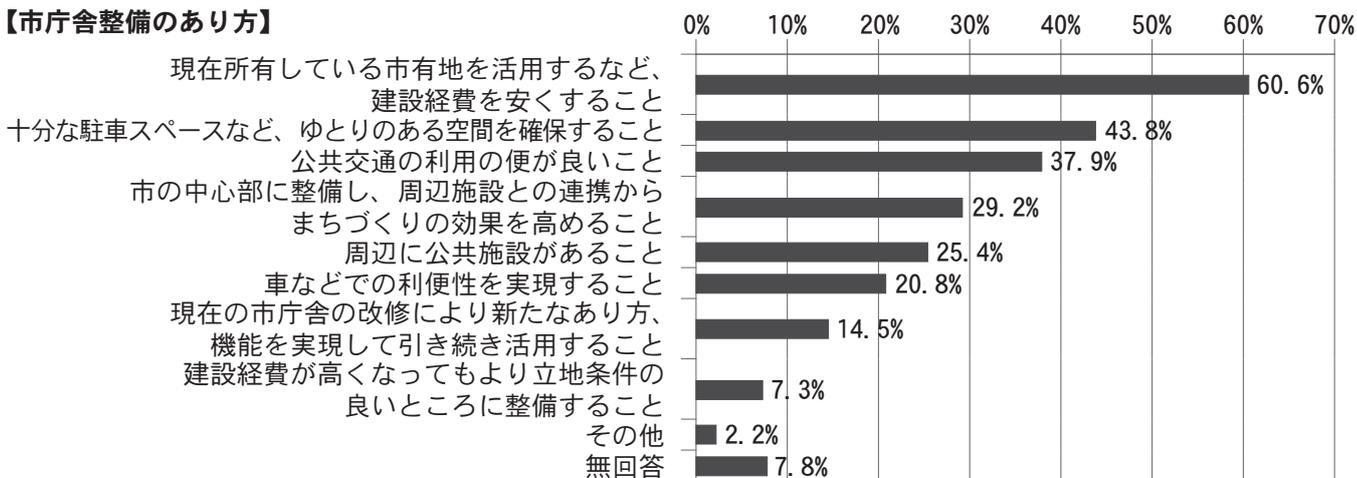
「市庁舎の整備にあたり、位置付け・役割として重要視することは何ですか」では、「災害時に市民の救援を確実にできる防災拠点であること」が55.9%、「将来的な人口減少もふまえ、経済性に優れたコンパクトな庁舎であること」が52.1%と高い割合になっています。

【新庁舎へ加えたい機能・施設】



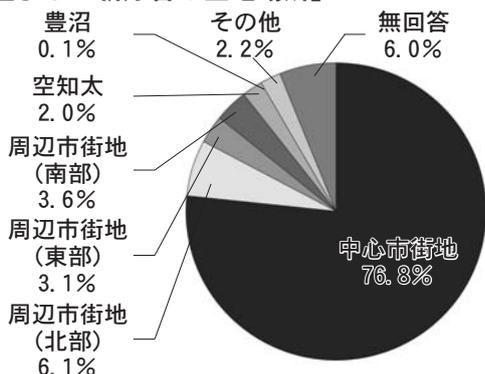
市庁舎の整備にあたり、加えたい機能・施設では、「災害に対応した建物の構造」が59.6%、「わかりやすい総合案内の充実」が55.7%、「エレベーター等、バリアフリー機能」が53.8%、「人口減少を見越した必要最低限の機能・空間の確保」が52.2%と高い割合になっています。

【市庁舎整備のあり方】



「市庁舎整備のあり方（考え方）として望ましいと思うもの」では、「現在所有している市有地を活用するなど、建設経費を安くすること」が最も多く60.6%となっています。次いで「十分な駐車スペースなど、ゆとりのある空間を確保すること」が43.8%、「公共交通の利用の便が良いこと」が37.9%となっています。

【望ましい新庁舎の立地場所】



新庁舎を立地すべきと考える場所では、「中心市街地」が最も多く76.8%となっています。次いで「周辺市街地（北部）」が6.1%、「中心市街地（南部）」が3.6%の順になっています。

市役所庁舎建設のお知らせ No.3

市では市役所庁舎建設の検討を進めており、平成28年度は庁舎建設基本構想、平成29年度は庁舎建設基本計画を策定します。策定にあたり、学識経験者、市内関係団体代表者、市民公募委員20人で構成する「砂川市庁舎建設検討審議会」を設置し、庁舎建設について調査・審議していきます。

◆第1回砂川市庁舎建設検討審議会を開催しました◆

10月20日(木)に第1回審議会を開催し、会長および副会長を選出した後、市長から審議会に対し基本構想および基本計画に関する諮問が行われ、事務局から検討経緯、基本構想・基本計画、検討スケジュールなどの説明および現庁舎の現状と課題、庁舎整備の必要性、建設候補地について協議を行いました。

■第1回審議会の議事内容

- ①会議のルールについて
- ②検討経緯について
- ③基本構想・基本計画について
- ④検討スケジュール
- ⑤市民アンケート結果
- ⑥現庁舎の現状と課題
- ⑦庁舎整備の必要性
- ⑧建設候補地

今後審議会で審議される内容

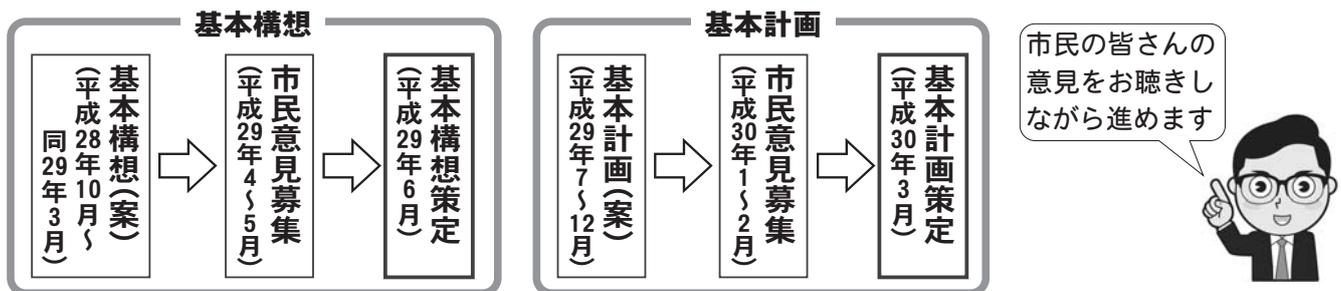
▶基本構想◀

- ◎現庁舎の現状と課題
- ◎庁舎建設の必要性
- ◎庁舎建設の基本理念と方針
- ◎新庁舎の機能・役割
- ◎新庁舎の規模
- ◎新庁舎の建設場所
- ◎事業手法

▶基本計画◀

- ◎建設計画の整理
- ◎窓口、執務空間の配置計画
- ◎新庁舎導入機能
- ◎庁舎面積の検討
- ◎事業計画

■検討スケジュール(予定)



■現庁舎の現状と課題

市役所庁舎は、昭和45年に建設され、すでに46年以上が経過していることから、施設・設備の老朽化が大きな課題になっています。また、庁舎内にエレベーターが設置されていないため、利用しづらい施設であり、さらには耐震基準を満たしていないことから、地震発生時には災害対策本部の設置も危ぶまれています。

■庁舎整備の必要性

庁舎は市政全般にわたる行政の拠点であるとともに、まちづくりの核として、さまざまな役割が求められていますが、現庁舎は耐震性が不足しています。耐震改修や補強工事を行うことで、耐震性を高めることは可能ですが、改修工事には多額の費用が必要であり、さらには長期にわたる利用期間の延長は見込めないことや現庁舎が抱える課題の根本的な解決には至らないことから、安心・安全で市民が利用しやすく、親しまれる新庁舎の建設が必要となります。

■建設候補地

第1回審議会では、建設候補地について市から5か所の用地を提案したほか、審議会委員から3か所の提案があり、以下の用地について比較検討を進めていくことになりました。

①現在地(西6条北3丁目)	⑤駅東部地区(東3条北3〜5丁目)
②公民館駐車場(西7条北3丁目)	⑥旧パチンコ店跡地(西1条北2丁目)
③旧中央小跡地(西3条北7丁目)	⑦駅前地区(東2条北2丁目)
④旧砂川北高跡地(晴見2〜3条北10丁目)	⑧現在地周辺(西5〜7条北4丁目)

※ 審議会の会議録、資料は市ホームページからご覧になれます

第2回砂川市庁舎建設検討審議会を開催します

- ◆とき 11月17日(木) 午後6時〜 ◆ところ 市役所3階大会議室
- ※ 傍聴を希望される方は開始時間の5分前までに受付をしてください

【お問い合わせ】 市長公室課 ☎ 2121

子育てと 就労を支援

病児・病後児保育施設完成！！

市では、10月24日から、病中または病気の回復期にあるお子さんを、就労などのため家庭で保育できない保護者にかわり、一時的に保育する「病児・病後児保育事業」をはじめました。お子さんをお預かりする「病児・病後児保育施設」は、保育士2人を配置するほか、市立病院の医師、看護師と連携して病状の変化に対応できる体制が整っています。定員は3人で、対象者は生後6か月～小学校3年生の市内の保育所や幼稚園、学童保育所などの施設を利用している児童です。なお、事前登録が必要で、市内5か所の病院で診療時にもらえる「医師連絡票」が必要となります。

❖ところ

市立病院南館1階

❖利用日・利用時間

月～土曜日 午前7時15分～午後6時15分

❖延長保育

午後6時15分～午後7時

❖利用料

- 市内に住所がある方…1日2,000円
(生活保護受給世帯、市民税非課税世帯は無料)
- 市外に住所がある方…1日3,000円
- 延長保育…200円

❖お問い合わせ

児童家庭係④2121



す・き・す まいる住宅

旧国家公務員住宅を改修 移住定住促進住宅完成！！

10月28日に移住定住促進住宅が空知太東2条1丁目に完成しました。この住宅は旧国家公務員住宅を改修したもので、市外からの共働きの世帯や子育て世帯向けに改修をしました。内装には地元砂川の素材を使い、ドアの一部には革製品を使用しているほか、調湿・消臭用建材を使うなど、「すながわ」に愛着が持てるような建物になっています。なお、11月30日まで入居者を募集しており、12月1日から入居可能となります。



❖詳細・申込 住宅係④2121へ





ま ち の 話 題

□ホームページ「すながわTOPICS」でも紹介中! □

<http://www.city.sunagawa.hokkaido.jp>

きれいな歌声と演奏

(10月21日 地域交流センターゆう)

第58回砂川市小中高合同音楽会が開催され、市内各校の児童生徒たちがこの日のために練習してきた成果を観覧に来た保護者や地域の方々などに披露しました。各校はそれぞれ息のあった合奏、吹奏楽で会場を盛り上げ、最後には会場の皆さん全員で「翼をください」を合唱しました。



●美しい音色が会場に響き渡りました

自慢の衣装とポーズに大歓声!

(10月29日 地域交流センターゆう)

「ジャリン子ハロウィーン」が開催され、仮装をした子どもたちがハロウィーンを楽しみました。ステージでは、本格的な衣装を身にまとい、自慢の衣装とポーズに観客からは歓声があがりました。舞台を寒空の商店街に移しても寒さに負けず「トリックオアトリート」の音が響き渡りました。



●お菓子をくれないなさいいたずらしちゃうぞ!

横山慶人君 空手全国大会出場!!

横山慶人君(砂川中2年)が6月26日に恵庭市で開催された第29回オープンーナメント北海道ウエイト制空手道選手権大会・中学生重量級(55kg以上)で3位となり、10月22日~23日に東京都で開催された第8回全日本空手道選手権大会への出場を果たしました。

出場報告に訪れた際、横山君は「北海道大会では優勝者に負け、とても悔しかった。今はスタミナ強化を図っている。得意技は上段内回し蹴りで、しっかりと技が決まる度に成長したと感じる。」と話していました。

残念ながら入賞は出来ませんでしたが、さらに強くなれるよう、今後も練習に励んでください。



これからも頑張ってください!

▼ご家族から祝福を受ける河合さん(前列右から2人目)



いつまでもお元気で過ごしてください。

現在は、グループホームニチイのほほえみ(滝川市)に居し、家族とおしゃべりやグループホームの催し物などを楽しんでいきます。

河合さんは、新十津川町で生まれになり、砂川市に移り住まわれた後は農業を営まれていました。

3)が、10月28日に100歳の誕生日を迎えられ、市から敬老のお祝いが贈られました。

おめでとう
ございます

100歳

求人コーナー

市内企業では、ハローワーク砂川を通じて、新規求人を次のとおり行っています。

募集内容

職種	年齢	求人数
新聞販売区域管理業務員	18歳～64歳	1
販売員(コンビニ)	不問	1
工場作業員	不問	1
世話人(グループホーム)	不問	1
施設管理員	18歳以上	1
介護職員(グループホーム)	不問	1

(11月2日現在)

◆お問い合わせ

ハローワーク砂川 ☎ 3 1 4 7

市では、住宅や車庫などの建物の新築、増築、取り壊しなどを把握するため、毎年実地調査を行っています。調査後に建物の状況が変わったときは確認できない場合があります。今年中に建物を新築、増築、取り壊しをした場合には、平成29年度からの固定資産税が変更になる場合がありますので、お早めにご連絡ください。また、登記されていない家屋

建物の新築、増築、取り壊しの際はご連絡を

お知らせ



催し



作業所作品展即売会

砂川つむぎの家、砂川つばさでは、1年間の作品作りの成果を披露するために、合同作品展を開催しますので、ぜひお越しください。

- とき 11月25日(金)～27日(日) 午前10時～午後4時
- ところ 自立支援センター ウール製品、革製品

(未登記家屋)を売買、贈与等された場合は市に届け出が必要ですので、ご連絡ください。

- 詳細 資産税係 ☎ 2 1 2 1

11月 30日 納期限のお知らせ

- 国民健康保険税 (5期)
- 介護保険料 (5期)
- 後期高齢者医療保険料 (5期)

【お問い合わせ】 納税係 ☎ 2 1 2 1



第5回砂川混声合唱団演奏会

砂川混声合唱団では、次のとおり演奏会を開催します。で、ぜひお越しください。

- とき 11月27日(日) 午後2時～(開場1時30分)
- ところ 地域交流センター ゆう
- 詳細 砂川混声合唱団津田 ☎ 0 6 9 0

各種小物などの展示・販売
● 詳細 NPO法人砂川つばさ ☎ 2 8 5 5

国際交流ふれあい in 砂川 II

クリスマス直前、外国の先生と甘いケーキを作ろう！メッセージカードづくりや絵本の読み聞かせも行います。ぜひお越しください。

- ▶ とき 12月17日(土) 午前10時～正午 (受付9時30分～)
- ▶ ところ 公民館
- ▶ 対象 小学生 (保護者同伴可)
- ▶ 定員 20人 (先着順)
- ▶ 材料費 200円
- ▶ 内容 ①マシュマロとピーナッツバターのケーキづくり



②クリスマスメッセージカードづくり ③英語の絵本の読み聞かせ

▶ 詳細・申込 11月18日(金)～12月2日(金)までに、国際交流ふれあい委員会 (社会教育課内) ☎ 2 1 2 1へ

水道

についての
お問い合わせは…

中空知広域水道企業団

フリーアクセス
(通話料金無料)

オイシイミズ

砂川営業所(砂川市役所1階)

080-080-01432

TEL 54-2121

TEL.53-3831 FAX.53-2126

料金のお支払いには、
便利な口座振替を

まだまだ元気に働きたい！そんな想いをお持ちの方は…



シルバーの会員になろう！！

ホームページ:

http://sunagawasilver.web.fc2.com/

一緒に働いてくれる会員さん大募集！

砂川市シルバー人材センター

砂川市西7条北4丁目1-1(総合福祉センター内)

☎ 52-4159

乳がん・子宮がん・大腸がん検診のお知らせ

今年度より、市立病院でも下記の検診が受けられるようになりましたので、ぜひご利用ください。ふれあいセンターで行う検診と同額で検診が受けられます。なお、検診は1年に1回となります。

◆検診の日程

- 乳がん検診…毎週水曜日の午前と午後、木曜日の午後
- 子宮がん検診…毎週水曜日の午前
- 大腸がん検診…水曜日以外の平日

◆検診の料金

- 乳がん検診 (30歳～49歳) …2,600円
(50歳以上) …2,200円
- 子宮がん検診 (20歳以上) …2,000円
- 大腸がん検診 (40歳以上) …1,000円

※ 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者は上記金額の半額、生活保護受給者は無料

◆検診場所 市立病院

検診の予約は希望日の2週間前までにふれあいセンターへ申し込みください。直接病院へ申込や受診をした場合には、上記の金額で受診出来ませんので、ご注意ください

◆詳細・申込 ふれあいセンター☎2000へ

平成27年国勢調査 基本集計結果(確定値)発表!!

総務省は10月26日、昨年10月1日現在で実施した国勢調査の基本集計結果(確定値)を発表しました。日本の総人口は1億2,709万4,745人で、平成22年の調査より96万2,607人減少し、平成22年～同27年は0.8%減と、大正9年の調査開始以来、初めての人口減少という結果となりました。

砂川市の人口は1万7,694人で、世帯数は7,858世帯となっています。前回の調査と比較すると、人口は1,362人の減少、世帯は557世帯の減少となっており、人口減少の進行が示される結果となりました。

		全 国		
		H27	H22	差
人 口 (人)	総数	127,094,745	128,057,352	△962,607
	男	61,841,738	62,327,737	△485,999
	女	65,253,007	65,729,615	△476,608
世 帯		53,448,685	51,950,504	1,498,181

		砂 川 市		
		H27	H22	差
人 口 (人)	総数	17,694	19,056	△1,362
	男	8,216	8,925	△709
	女	9,478	10,131	△653
世 帯		7,858	8,415	△557

◆お問い合わせ 広報広聴係☎2121

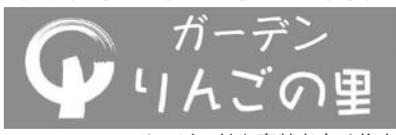
公民館教室 木彫教室 マイプレートを作ろう!

おうちの表札や部屋の扉の案内プレートを作ってみませんか。ぜひお越しください。

- ▶と き 12月18日(日) 午後1時30分～3時30分 ▶と ころ 公民館 第1実習室
- ▶対 象 小学3～6年生の児童とその保護者 ▶定 員 先着12組
- ▶講 師 木彫サークル(木の葉会)
- ▶教材費 1人500円。小学生は魚またはハート型を選択。保護者の方は表札プレート
- ▶持ち物 彫刻刀、筆記用具 ※ 汚れても良い服装でお越しください
- ▶詳細・申込 11月15日(火)～30日(水)までに、公民館☎2339へ



快適な居住空間の中、お食事や趣味の時間を楽しくお過ごしいただけます



サービス付き高齢者向け住宅

「安心」に支えられた「自由」な暮らしを
りんごの里グループが支えます

【お問い合わせ】

晴見3条北8丁目3番5号

☎ 52-3650

↓1人部屋12帖、2人部屋20帖



↑リビング

第69回成人式

成人式では、ご両親をはじめ、市民の皆さんにも会場に足を運んでいただき、次代を担う新成人をお祝いします。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

なお、新成人対象者に案内を送付していますが、届いていない方や、ご不明な点がある方はご連絡ください。

▶と き 1月8日(日) (成人の日の前日)

・受付 午後1時～ ・式典 午後2時～ ・交流タイム 午後2時30分～ ・終了 午後4時

▶ところ 地域交流センターゆう

▶新成人対象者 平成8年4月2日～同9年4月1日生まれの方で、①砂川市に住民登録をされている方、
②過去に砂川市に在住し、成人式に出席を希望される方 (②の方は事前にご連絡ください)

▶お問い合わせ 社会教育課☎2121

SuBACoで開催！ほっと一息できるイベントをご紹介します！！

親子でリラックス

～ベビーマッサージとちょっとひと休み～

ベビーマッサージのあとは、お茶とお菓子でまったりしませんか。

▶と き 11月30日(水) 午前10時～正午

▶講 師 鎌田 沙弥香氏

▶定 員 5組

▶参加料 660円

ナイトサークル

Hot ひといき アロマセラピー

アロマの香りでリラックス。ミツロウクリームを手作りしてお持ち帰りできます。

▶と き 12月2日(金) 午後7時～8時30分

▶講 師 もりのこや 森田 英絵氏

▶定 員 10人

▶参加料 800円

◆詳細・申込 SuBACo ☎4885へ

砂川警察署の再編統合の状況について

昨年6月に、治安強化のため砂川警察署(砂川署)と滝川警察署を統合する考えが北海道警察本部(道警)より示されました。全体計画や資料が無いなかで、なぜ砂川署が統合の対象となるのかが不明であり、地域に不安が出るとして、白紙撤回を求める署名を皆様にご協力いただき、道警に昨年11月に提出しました。その後、道警では再編整備計画案を公表し、パブリックコメント(意見募集)の実施や砂川署管内における1市3町の地域説明を開催し、地域住民の意見・要望を聞きながら検討を進め、この度、市長に考えが示されました。市長は市議会との協議を踏まえ10月21日に各町内会長に集まっていたいただき、白紙撤回が難しい状況と道警の考えを説明して意見を伺いました。

道警では、砂川署を分庁舎として建て替え、庁舎の名称を「滝川警察署 砂川警察庁舎」とし、庁舎は国道沿いなどの便利な場所に新築する。運転免許証の更新、車庫証明、道路使用許可、相談などの事務は今までと変わらず行い、生活安全課の風営法、銃刀法、古物商等は滝川署にて扱う。砂川署管内の交通・防犯関係団体の活動は今の1市3町の枠組みの中で活動をし、庁舎には1市3町の活動団体が利用できるスペースを設ける。庁舎には所長や署員をおおむね14人配置し、その内24時間パトロールに9人を配置する。また、交番、駐在所は現在の体制のままとなる。という案を提示しました。加えて、庁舎には交通機動隊の併設を協議しており、開設時期は平成33年4月の予定ですが、予算の状況によりずれる可能性があります。これに対して町内会長からは、庁舎での業務内容や統合後の効果を検証するべきなどの意見が出されました。

市として、統合に賛成ではありませんが、地域に配慮した考えが示され、北海道警察の責任において治安強化を願うところです。今後は、未確定な部分を詰めていきながら、道警と十分協議し市民の安全・安心を確保したいと考えています。

◆お問い合わせ 政策調整課☎2121

新刊案内

オススメの1冊



『お茶をどうぞ』(向田邦子)

対談の名手と言われた作家・向田邦子が
 著名人ら16人と語った対談集。

親友の黒柳徹子や“育ての親のひとり”
 という森繁久弥、「寺内貫太郎一家」主演の
 小林亜星ら16人と、テレビ、小説、おしゃ
 れ、旅、男の美学など、様々なテーマで語
 り合う。没後35年を迎え、未だ人気の衰
 えないう向田邦子の魅力を再発見する1冊。

主な新刊書

10月1日以降に入ってきた新刊書です

文学書

- 明日の食卓 (榎月美智子)
- 江戸を造った男 (伊東潤)
- 危険なビーナス (東野圭吾)
- 女子的生活 (坂木司)
- シルバー川柳 6(全国有料老人ホーム協会)
- 70歳! (五木寛之)
- 何様 (朝井リョウ)
- 望み (栗井脩介)
- 励み場 (青山文平)
- 反社会品 (久坂部羊)
- 揺らぐ街 (熊谷達也)

実用書ほか

- 大相撲の解剖図鑑 (伊藤勝治)
- 親子で学ぶ音楽図鑑(ヴォーダマン)
- 「鬼畜」の家 (石井光太)
- 献立やりくり便利帳 (樫出版社)
- 城主になった女 井伊直虎(梓沢要)
- 世界でもっとも貧しい大統領ホセ・ムヒカの言葉 (ムヒカ)
- 人間は9タイプ (坪田信貴)
- 花森さん、しずこさん、そして暮しの手帖編集部 (小樽雅章)

児童書

- ずかん細菌 (鈴木智順)
 - ハロウィンのかくれんぼ (いしかわこうじ)
 - ぼくのきんぎょをやつらがねろう! (武田美穂)
- ほか全166冊

【お問い合わせ】 図書館 ☎ 3 8 1 9



砂川市地域交流センター

伝言板 ゆう

■ゆりがごコンサート

小さなお子さんと一緒でも周りを気にせずにご家族みんなで楽しめるコンサートを楽しみませんか?絵本の読み聞かせや心地よい子守り歌を聞いたり、皆さんと一緒に歌ったりと音楽を楽しみましょう♪授乳やおむつ替えの部屋も設置しますので安心して楽しめるようにしてありますよ♪また、ベビーカーの預かりも行います。ぜひご家族でお越しください!

◆とき 11月19日(土) 開場10:00 開演10:30

◆ところ 大ホール

◆参加料 一般500円 高校生以下無料(整理券を配付します)

■手作りマーケット in ゆう

手作り作家がゆうに大集合!雑貨やフェルト作品など、個性あふれる作品や、暖かみのある作品がロビー全体に広がります。そのほかにも、ソメスサドルの革製品づくりやフラワーアートなどの体験コーナーもありますよ♪子どもから大人まで楽しめるイベントですので、ぜひご家族で足をお運びください!

◆とき 12月4日(日) 10:00~14:30

◆ところ 全館

◆入場料 無料

■ゆう手打ちそば講座参加者募集

自分で打ったそばで年越しをしませんか?ぜひご家族での参加をお待ちしています。講師は砂川手打ちそば愛好会の皆さんです。

◆とき 12月30日(金) ①9:30~、②10:30~、③11:30~

※ 各時間帯9組(先着)。都合の良い時間帯で申し込みください

◆ところ 食品工房

◆参加料 1,500円(そば5人前のお持ち帰り)

◆申込 12月24日(土)まで

■ゆういきいきサロン

いきいき運動のあとは、砂川フォー
 クダンス同好会の皆さんと一緒にフ
 ォークダンスを楽しみましょう!

◆とき 11月30日(水) 10:00~12:00

◆ところ 大ホール

◆参加料 無料

■ゆう百歳体操

◆とき 毎週月曜日
 (11月21日、28日、12
 月5日、12日)

◆ところ 大研修室ほか

♪ゆう子ども向けイベント♪

■ゆうゆうひろば

サイバーホイールで遊ぼう!

◆とき 11月30日(水) 15:00~16:00

◆ところ ミニホール ◆参加料 無料

施設点検のため11月16日(水)を臨時休館日とします。

【お問い合わせ】 NPO法人ゆう事務局 ☎ 3 1 1 1

チケット取扱い 公民館、総合体育館、観光協会、石家商店、
 オオヤマ、いわた書店、砂川パークホテル、ゆう

砂川市食生活改善協議会 オススメ健康料理

秋野菜の季節がやってきました。今回のメニューは「大根の薄くず煮」です。大根はビタミンCとでんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含み、にんじんはカロテンが特に多く、緑黄色野菜の代表です。大根やにんじんなどの根菜は寒さに強い身体を作ると言われていて、しょうがを入れることにより身体があたたまるメニューになっています。ぜひ一度作ってみてください。

大根の薄くず煮

<材料 4人分>

大根 160g
 にんじん 60g
 生しいたけ 40g
 鶏ひき肉 40g
 グリンピース (冷凍) 20g
 だし汁 320cc
 A { 塩 小さじ 1/3
 みりん 小さじ 1
 しょうが 少々
 かたくり粉 小さじ 1
 しょうゆ 大さじ 1
 おろししょうが 少々

<作り方>

- ① 大根は2cm角に切り、にんじんは大根より小さい角切りにする。生しいたけはにんじんと同じぐらいの大きさの角切りにする
- ② だし汁を温め、①を入れて煮立ったら火を弱めて5～6分煮て、Aを加え、鶏ひき肉を入れてほぐす。あくをとり、野菜が軟らかくなるまで煮て、グリンピース・しょうゆを加えて水溶きかたくり粉でとろみをつける
- ③ 器に②を盛り、おろししょうがを添える



エネルギー 43kcal たんぱく質 3.4g
 カルシウム 111mg 塩分 0.4g

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃん ネル



No. 309

★ 遠藤 由唯 ちゃん ★

平成 27 年 9 月 16 日 生まれ

はじめまして♪遠藤家の次女 由唯です★9月16日で1歳になりました。1つ上のお姉ちゃんが大好きで、由唯〜♪と呼ばれるとニコニコして歩いていきます。そのおかげなのか9か月から歩き出しました。お姉ちゃんも10か月から歩いているので姉妹そろって成長が早く、母親の立場から見ればもう少しゆっくりでも…と思ってしまいます(笑)

見た目は小柄ですが食欲旺盛で、好き嫌がなく何でも食べてくれます♪お姉ちゃんが食べないものをこっそりとお母さんが見ていない隙にパクッ…見つかっても笑顔で何事もなかったかのようなスマイル攻撃…ついつい笑ってしまいます。

歌も大好きでお気に入りの曲が流れると全身を揺らして踊ります。ほほえましくらいかわいいです♡

気がつけばもう1歳…大変でしたがあっという間でした。これからいろいろなことがあると思いますが姉妹で仲良く助け合いながら元気に、優しい子に成長してくれることを願っています。
 (母・遠藤 まゆ子さん)

市の人口 ★ 10月末現在★

世帯数 8,962世帯 (+4) 人口 17,576人 (-5) 男 8,155人 (+3) 女 9,421人 (-8)