

広報

すなわ

令和元年

8/15

No.2165



災害に備える！

防災お役立ち Q & A



昨年は北海道で発生した「北海道胆振東部地震」をはじめ、集中豪雨や台風など大規模な自然災害が全国各地で発生しました。地震や大雨などによる自然災害は、時として、私たちの想像を超える力で襲ってきます。いざというときに備えて、防災対策について一人一人が何をすればいいのかわかるのか、何ができるのか、Q&A方式で考えてみましょう。

Q1 防災情報はどこから入手すればいいの？

A 災害から身を守るための第一歩は、自ら積極的に情報を収集することです。テレビや携帯電話、インターネット、ラジオなどにより情報をいち早く入手し、避難することがあなたや家族の命を守ることにつながります。

▶ “市ホームページ” から防災情報を確認する

市ホームページでは、河川の水位や雨雲の動きなど、最新の気象情報を確認できるホームページをまとめてリンクしています。危険度が高まる時期や場所を簡単に確認できますので、大雨が予想されるときなどにぜひご活用ください。

【リンク先一覧および確認できる主な防災情報】

- 砂川市気象情報モニター
砂川市の降水量、風速・気温・湿度など
- 国土交通省川の防災情報
河川の水位状況など
- 降水ナウキャスト
雨雲の動き
- 危険度を色分けした時系列、警報級の可能性
気象警報、注意報とその予測
- 北海道防災情報
災害の発生情報や避難情報、気象情報、警報が出ている場所
- tenki.jp
砂川市の天気予報



市ホームページのトップページから、「防災・防火情報」⇒「自ら積極的に情報収集を（河川の水位や雨雲の動き等）」へお進みください

▶ “「Yahoo! 防災速報」” で確認する

「気象情報」や「避難情報」、「河川洪水情報」などの情報が発表されたときなど、災害の危険が迫っていることを素早く知らせてくれます。いち早く情報を入手するために有効な手段ですので、積極的に登録しましょう。

- URL <https://emg.yahoo.co.jp/>

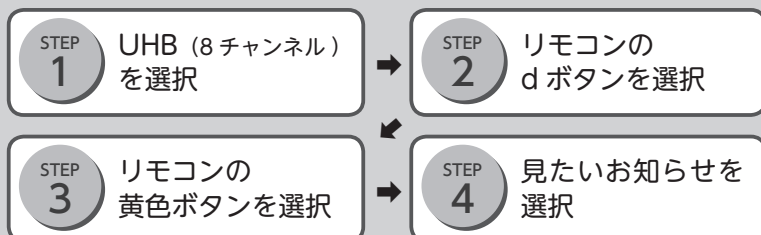
アプリ版 QR コード



▶ “地デジ広報” で防災情報を確認する

スマートフォンやパソコンの操作が得意でない方でも、使い慣れた自宅のテレビで災害時の情報を取得することができます。普段はイベント情報などを掲載していますので、今一度、操作方法を確認しておきましょう。

◆確認方法◆



※連動データ放送の場合は、黄色ボタンを2度押す必要があります。

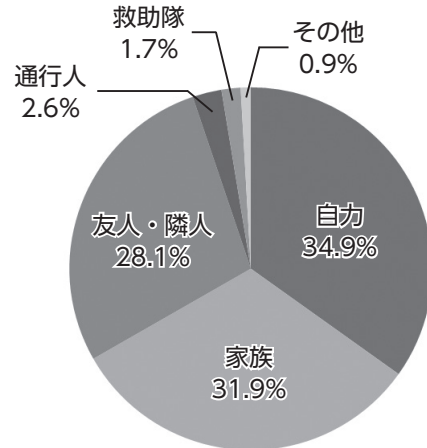


Q2 自助・共助・公助 命が助かる確率が高いのはどれ？

A 阪神・淡路大震災では、地震によって倒壊した建物から生き延びることができた人の9割以上が、自力で脱出したり、家族や友人・隣人などによって救出されており、消防や警察のような救助隊によって救出された者はごく僅かであったという調査結果（図1）があります。大きな災害が発生して行政機能がまひしてしまったとき、最後に命や財産を守るのは、自分の災害に対する備え（自助）や近隣住民の協力（共助）なのかもしれません。

例えば、日頃から地域内でのコミュニケーションを大切にし、どこにどのような人が住んでいるのかを知っておくことや、地域内で自主防災組織を結成し、連絡網や役割分担を確立して災害時にすぐに対応できるような体制を整えておくことは非常に有効な防災対策となります。

図1 阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体等（「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」より作成）



※端数処理の関係上、合計数値は100%になりません。

Q3 何日分備蓄すればいいの？

A 災害発生直後は日用品や食料品が手に入らなくなったり、支援物資もすぐには届かないかもしれません。非常食は最低3日分、できれば1週間分を目安に皆さんのご家庭でも備蓄し、災害に備えましょう。備蓄した食料は、月に1度か2度定期的に消費し、食べた分だけ買い足す方法（ローリングストック法）がおすすめです。この方法で備蓄すると、消費期限切れの防止や食べ慣れたおいしいものを選択することができ、さらに災害のことを定期的に意識することができます。



▲北海道胆振東部地震の発生後は物流が滞り、品薄が続きました

Q4 防災訓練は行っているの？

A いざ災害が発生したときは、日頃から準備や訓練をしていないとスムーズに行動することができません。市では毎年、地域防災訓練を実施しています。積極的に参加し、訓練するとともに近所の方々との連携を深め、地域の防災力を向上させましょう。

また、北海道では、「北海道シェイクアウト」（自由参加型の一斉防災訓練）を実施します。これは、従来の1か所に集まって行う訓練とは違い、各自がそれぞれの場所で行う訓練です。

令和元年度砂川市地域防災訓練

- とき 10月20日(日) 9:00～
- ところ 公民館



北海道シェイクアウト

- とき 9月6日(金) 10:00～
- 想定 日本海溝・千島海溝周辺の海底を震源とする大規模な地震が発生した場合を想定。
※内容や参加方法などの詳細は専用webサイト (<http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/>) をご覧ください。
- 詳細 北海道総務部危機対策課
TEL 011-204-5900

◆ ◆ ◆ 災害時の指定緊急避難場所および指定避難所一覧 ◆ ◆ ◆

いざというときに速やかに避難できるよう、日頃から自宅や勤務先周辺の指定緊急避難場所を確認しておきましょう。指定避難所は、災害の規模や範囲、被災状況を考慮して市施設に開設します。

▽洪水・土砂災害の場合

| 指定緊急避難場所 | 指定避難所 | 自家発電装置の有無 | 避難町内会 |
|------------------|------------------------------|-----------|---|
| 北地区コミュニティセンター駐車場 | 北地区コミュニティセンター Tel 53-2622 | × | 富平、あかね団地、空知太第 1、空知太すみれ |
| 石山中学校グラウンド | 石山中学校 Tel 53-3248 | × | 空知太第 5、新石山団地、石山団地、北光第 3 |
| 北光小学校グラウンド | 北光小学校 Tel 52-6141 | × | 北光第 1、北光第 2（砂川大橋の状況次第では市外への避難）、北光第 4、北光第 5、北光第 6、北光団地、一の沢、焼山第 2、焼山第 4 |
| 地域交流センターゆう駐車場 | 地域交流センターゆう Tel 54-3111 | × | 焼山第 1、東雲、共親、一心、親友、禄軒、若葉、東和、千歳第 1、千歳第 2、のぞみ、大昭、十八日、駅前、吉野第 1、北吉野西町、北吉野南町、三砂 |
| 砂川中学校グラウンド | 砂川中学校 Tel 52-4204 | × | 東晴見、晴見、新晴見、睦親、鶉第 1、吉野第 2、吉野第 6、吉葉、宮下元町、宮下第 1、宮下第 2、宮城の沢、吉野ニュータウン、友和、親米、東幸、山の手、東町、緑ヶ丘、南吉野団地、若草 |
| 総合体育館前公園 | 総合体育館 Tel 54-2175 | ○ | 吉野第 3、南風、新町、泉町、南日の出、新日の出 |
| 砂川小学校グラウンド | 砂川小学校 Tel 52-4207 | × | 正和、共栄、相和、舟場、栄町、寺町、月見丘、曙、花園、朝日、宮川、豊沼第 3、豊沼第 4、豊沼第 5 |
| 豊沼小学校グラウンド | 豊沼小学校 Tel 52-3042 | × | 宮川中央団地、新宮川、親宮、豊栄、豊沼第 1、豊沼第 2、豊沼第 6、豊沼第 8、北電社宅、北洋社宅 |

※おおむね 100 年に 1 度発生する規模の水害（計画規模）で浸水する恐れのある場所や施設は水害時の指定緊急避難場所および指定避難所に指定していません。地域交流センターゆうは、おおむね 1000 年に 1 度発生する規模（想定最大規模）のときは浸水する恐れがあります。その場合は、他の指定緊急避難場所および指定避難所へ避難していただく場合があります。

▽地震等の場合

| 指定緊急避難場所 | 指定避難所 | 自家発電装置の有無 | 避難町内会 |
|-----------------|---------------------------|-----------|--|
| 空知太小学校グラウンド | 空知太小学校 Tel 53-3077 | × | 富平、あかね団地、空知太第 1、空知太すみれ |
| 石山中学校グラウンド | 石山中学校 Tel 53-3248 | × | 空知太第 5、新石山団地、石山団地、北光第 3 |
| 北光小学校グラウンド | 北光小学校 Tel 52-6141 | × | 北光第 1 の一部（パンケ歌志内川から北地区）、北光第 4、北光第 5、北光第 6、北光団地、一の沢 |
| 中央小学校グラウンド | 中央小学校 Tel 52-2965 | × | 焼山第 1、焼山第 2、東雲、焼山第 4、東晴見、晴見、新晴見、吉野第 1、吉野第 2、吉野第 6、吉葉 |
| 海洋センター横公園および駐車場 | 海洋センター Tel 52-4809 | × | 北光第 1 の一部（パンケ歌志内川から南地区）、北光第 2、共親、禄軒、若葉、のぞみ |
| 公民館駐車場 | 公民館 Tel 52-2339 | ○ | 千歳第 1、千歳第 2、正和、共栄、相和、睦親、舟場、栄町 |
| 地域交流センターゆう駐車場 | 地域交流センターゆう Tel 54-3111 | × | 一心、親友、東和、大昭、十八日、駅前、北吉野西町、北吉野南町、三砂 |
| 砂川中学校グラウンド | 砂川中学校 Tel 52-4204 | × | 鶉第 1、宮下元町、宮下第 1、宮下第 2、宮城の沢、吉野ニュータウン、友和、親米、東幸、山の手、東町、緑ヶ丘、南吉野団地、若草 |
| 総合体育館前公園 | 総合体育館 Tel 54-2175 | ○ | 吉野第 3、南風、新町、泉町、南日の出、新日の出 |
| 砂川小学校グラウンド | 砂川小学校 Tel 52-4207 | × | 寺町、月見丘、曙、花園、朝日、宮川、豊沼第 3、豊沼第 4、豊沼第 5 |
| 豊沼小学校グラウンド | 豊沼小学校 Tel 52-3042 | × | 宮川中央団地、新宮川、親宮、豊栄、豊沼第 1、豊沼第 2、豊沼第 6、豊沼第 8、北電社宅、北洋社宅 |

閻防災対策係 Tel 54-2121

すながわ **第9回病院祭**

イベント 市立病院をもっと身近に！

岡市立病院経営企画課企画係Tel 54-2131

- とき 8月31日(土) 10:00～15:00
- ところ 市立病院
- 各コーナー

◆認定看護師コーナー ◆さあ、人生会議を開こう！！～ACPのいろは～ ◆やってみよう！みてみよう！～みんなで妊娠・赤ちゃんもお風呂でぶかぶか～ ◆調剤体験コーナー・お薬ぴったり計れるかな？ ◆3D画像作成体験・パネル展 ◆検査科コーナー ◆言語聴覚士コーナー ◆作業療法作品展&しおり作り体験コーナー ◆理学療法士コーナー ◆作業療法士コーナー ◆がんサロンコーナー ◆親子で学ぶ認知症講座 ◆医師事務作業補助者募集コーナー ◆セラピードックコーナー ◆メイクアップサービスコーナー

※各コーナーを回るスタンプラリーあり。

- 飲食コーナー (11:00～正面玄関前 無くなり次第終了)
 - ◆そば・うどん(くるみ会) ◆ラーメン(さつき家)
 - ◆ポークレップ(砂川高校茶道部) ◆ミスタードーナツ
 - ◆カレーライス ◆焼きそば ◆タピオカドリンク
 - ◆ポップコーン ◆おしるこ ◆コーヒー ◆パン・飲み物など



◆スケジュール◆

| | |
|-------|--|
| 10:00 | 開会 |
| 10:30 | 講演会「笑いは、健康の源」 講師 伊藤 一輔(国立病院機構 函館病院 名誉院長、日本笑い 学会理事・北海道支部 笑司長 <支部長>) |
| 11:50 | 新任職員発表(砂川市立病院) |
| 12:25 | 砂川キッズジャズスクール演奏 院内探検ツアー① 先着15人(受付11:25～) |
| 13:15 | 石山中学校吹奏楽部演奏 |
| 14:05 | 院内探検ツアー② 先着15人(受付13:05～) |
| 15:00 | 閉会 |

すながわ **公民館講座**
かんたん!! ヨガで健康エクササイズ①・②

岡公民館Tel 52-2339

公民館では、初心者でも参加できる簡単なヨガ体験講座を2回開催いたします。ぜひご参加ください！

- ①「いすヨガ！」
いすを使った簡単なヨガ体験を実施します
- ②「はじめてのヨガ体験！」
初心者向けの簡単なヨガ体験を実施します

- とき ①9月23日(祝)、②10月17日(休) 10:00～11:30
- ところ 公民館4階 大会議室
- 対象
 - ①市内在住または在学・在勤の小学生以上の方
 - ②市内在住または在学・在勤の女性
- 定員 なし
- 講師 ヨガサークル ゆったり～よがのわ～川端 いづみ氏
- 参加費 無料
- 持ち物 ①動きやすい服装、飲み物
②靴下が脱げる動きやすい服装、ヨガマットまたは大きいバスタオル、飲み物
- 申込 8月15日(木)～9月13日(金)までに、公民館へ

すながわ **ママさんリフレッシュセミナー**
バランスボール講座

岡社会教育係Tel 54-2121
子育て支援センターTel 54-2450

子育てをするママさん同士、交流しながら心も体もリフレッシュ！第3回目は「バランスボール」講座です。子育てを楽しめるように、ほんのひととき癒しの時間をすごしてみませんか。

- とき 9月13日(金) 10:00～
- ところ 公民館4階 大会議室
- 対象 就学前の幼児の保護者
- 定員 10人
- 講師 体力メンテナンス協会 指導士育成講師 野中 和子氏
- 託児 無料(定員15人)
- 持ち物 飲み物、動きやすい服装、タオル
- ※あればヨガマットまたはバスタオル。
- 申込 9月10日(火)までに、社会教育係または子育て支援センターへ





市臨時職員登録受付

市では、1年未満の期間で雇用する事務補助の臨時職員登録を行います。臨時的業務が発生した場合に、登録者名簿から任用します。

- とき** 9月3日(火) 13:30～14:00
 - ところ** 市役所3階 大会議室
 - 応募資格** 市内に居住する、事務経験があるまたはパソコンの使用が可能な方
 - 応募要領** 簡単な面接を実施しますので、市販の履歴書に顔写真を貼り、必要事項を記入し、当日持参してください。
- ☎職員係Tel 54-2121



ひだまりカフェ

ひだまりカフェは、認知症の方やそのご家族、地域住民の方々など、どなたでも気軽に参加でき、交流することができる集いの場です。参加者同士でコーヒーなどを飲みながら、介護予防に効果的な脳トレや情報交換、世間話など、楽しい時間を一緒に過ごしませんか。認知症を抱える家族の会の方や専門職員に介護の悩みを相談することもできます。途中の入退室も自由ですので、お気軽にご参加ください。

- とき** 8月20日(火) 14:00～16:00
 - ※毎月第3火曜日に開催します。
 - ところ** Kichen LaLa (西4南1)
 - ※飲食代は自己負担となります。
- ☎ささえあいセンター(地域包括支援センター) Tel 54-3077



砂川地区広域消防組合職員採用登録試験

消防組合では、令和2年度の消防組合職員採用登録試験を行います。

- 職種・資格**
【消防職】
次の①～③をすべて満たす方
 - ①採用後、消防組合管内の指定される市町に居住可能な方
 - ②普通自動車免許(AT限定免許を除く)を取得または令和2年3月までに取得見込みの方
 - ③以下のいずれかに該当する方
 - ・平成9年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学(またはこれに類する教育課程)を令和2年3月に卒業見込みである
 - ・平成10年4月2日以降に生まれ、救急救命士の資格を有する(令和2年4月までに資格取得見込みを含む)
 - ・平成13年4月2日以降に生まれ、学校教育法による高等学校を令和2年3月に卒業見込みである
 - 登録人員** 若干名
 - 試験日**
・一次試験 9月22日(日)
 - 採用日** 令和2年4月1日
 - 申込** 8月29日(木)までに、消防組合ホームページからダウンロードした申込書(両面または片面印刷)に必要事項を記入のうえ、下記へ郵送または持参(必着)
- ☎消防本部総務課庶務係
Tel 54-2196



市立病院職員採用登録試験

市立病院では、令和2年度の病院事業職員採用登録試験を行います。

- 職種・資格**
【助産師】
助産師の資格を有する方(取得見込み含む)
 - 【看護師】
看護師の資格を有する方(取得見込み含む)で、平成2年4月2日以降に生まれた方
 - 【介護福祉士】
介護福祉士の資格を有する方(取得見込み含む)
 - 登録人員** 若干名
 - 試験日** 9月12日(木)
 - 採用日** 令和2年4月1日
 - 申込** 8月28日(水)までに、所定の申込書に記入のうえ、下記へ
- ☎市立病院職員係Tel 54-2131



リサイクル即売会・生活工夫展

来場者には、先着で再生紙を使用したティッシュ・トイレトペーパーを差し上げます。

- とき** 9月7日(土) 13:00～
 - ところ** 総合福祉センター
 - 内容** リサイクル品の即売、リフォーム作品の展示、段ボールを使った生ごみたい肥化の紹介、古着の回収(綿50%以上で洗濯済みのもの)
 - ※リサイクル即売会への提供(衣類・大型の物以外)は、前日までに生活交通係へ持ち込みください。
 - 申込** 生活工夫展への出展希望者は、前日までに下記へ
- ☎生活交通係Tel 54-2121



屋根・外壁塗装のご用命はお任せください

小さな工事でもお気軽にお電話お待ちしております



(株)加我塗装工業
晴見2条北8丁目3番7号 ☎52-3333

職業訓練指導員(塗装科) 1級塗装技能士の店

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

080-080-01432

TEL.53-3831 FAX.53-2126

砂川営業所(砂川市役所1階)

TEL 54-2121
料金のお支払いには、
便利な口座振替を



中学校卒業程度認定試験

文部科学省では、病気などやむを得ない理由により、義務教育を猶予または免除された方などに対し、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するための試験を行います。合格者には、高等学校への入学資格が与えられます。

●**願書受付期間** 8月19日(月)～9月6日(金) (消印有効)

●**出願方法** 文部科学省へ書留で郵送

※願書の請求については、文部科学省へお問い合わせください。

●**試験日** 10月24日(木)

●**試験会場** 北海道庁別館(札幌市中央区北3条西7丁目)

●**申込** 下記へ

☎文部科学省 総合教育政策局 生涯学習推進課 認定試験第一係・認定試験第二係
TEL 03-5253-4111



納期限のお知らせ
(9月2日まで)

◆市道民税(2期)

◆国民健康保険税(2期)

◆介護保険料(2期)

◆後期高齢者医療保険料(2期)

※毎週火・木曜日は、19:30まで納税相談を受け付けています。(閉庁日を除く)

☎納税係TEL 54-2121



日赤救急法講習会

日赤砂川市地区では、下記のとおり講習を実施します。

●**申込** 9月20日(金)までに、日赤砂川市地区事務局(社会福祉係内)へ

※救急員資格継続研修については、平成31年4月1日をもって廃止となりました。資格継続を希望される方は、再度基礎講習および救急員養成講習を受講いただく必要があります。

基礎講習

▶**とき** 9月28日(土) 9:30～15:40

▶**ところ** 地域交流センターゆう小・中研修室

▶**受講資格** 満15歳以上の方

▶**募集人数** 2人以上

▶**内容** 一次救命措置等救急法の基礎

▶**費用** 1,500円(教材、保険料などの実費)

救急員養成講習

▶**とき** 10月5日(土)、6日(日) いずれも9:20～18:00

▶**ところ** 地域交流センターゆう小・中研修室

▶**受講資格** 基礎講習修了者

▶**募集人数** 3人以上

▶**内容** 急病、けがの手当(止血法、包帯法、固定法)、搬送および救護

▶**費用** 1,700円(教材、保険料などの実費)

☎日赤砂川市地区事務局(社会福祉係内) TEL 54-2121



全国家計構造調査にご協力ください

全国家計構造調査は、家計における消費、所得、資産および負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布および消費の水準、構造などを全国のおよび地域別に明らかにすることを目的とした基幹統計調査です。

8月中旬以降、市内の調査対象地区の全世帯を調査員証を携帯した調査員が訪問し、世帯構成などをお伺いした後、9月下旬頃に無作為に抽出した世帯に調査票の記入を依頼しますので、ご協力をお願いします。

☎広報広聴係TEL 54-2121



新規求人情報

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 |
|------------------|-------|-----|
| 分別作業員 | 不問 | 1 |
| 事務員 | 不問 | 1 |
| 給食雑務者 | 不問 | 2 |
| コンクリートポンプ車オペレーター | 40歳以下 | 1 |
| 鮮魚係 | 不問 | 1 |
| 配管工 | 不問 | 1 |

(8月1日現在)

☎ハローワーク砂川TEL 54-3147

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



8月の子育てひろば

毎月1回、幼児を対象とした子育てひろばを開催しています。お気軽にご参加ください。申し込みは不要です。

- とき** 8月19日(月) 10:00～11:30
 - ところ** 公民館2階 第5研修室
 - 対象** 就学前の幼児とその保護者
 - 内容** 「絵本を読もう！ー読み聞かせ体験ー」
「読み聞かせ体験」をテーマに、図書館司書が家で読み聞かせをするときのちょっとしたコツを教えてください。年齢別のおすすめ絵本もご紹介しますので、お子さんとのコミュニケーションツールの一つとして体験してみませんか。
 - 講師** 図書館司書
 - 参加料** 無料
- ☎社会教育係Tel 54-2121



手打ちそば祭り

砂川手打ちそば愛好会では、「第19回手打ちそば祭り」を開催します。おいしい打ち立て、ゆで立ての新そばを食べにぜひお越しください。今年は開催場所が変更になりますので、お間違いのないようにご来場ください。

- とき** 8月25日(日) 10:00～14:00
 - ところ** 地域交流センターゆう
 - 内容** 手打ちそば実演・販売など
- ☎砂川手打ちそば愛好会 成田
Tel 52-6813



クマにご注意ください！

今年度に入り、昨年度よりもクマの目撃情報が多発しています。山菜取りや農作業などの際は、クマとの不意の遭遇に十分注意してください。また、市ホームページでクマの目撃情報を更新していますので、こちらもご確認ください。

【クマに遭わないために】

- ・事前にクマの出没情報に留意し、クマの行動が活発になる早朝や夕方時は、野山に入るの避け、周囲に気を付けてください。
- ・一人で野山に入らないようにし、鈴やラジオなどを携帯し自分の存在をアピールするようにしてください。
- ・森林、斜面林などのそばの農地などは、クマの出没ルートになりやすいので特に注意してください。
- ・クマを誘引する生ごみ、野菜・果実などを廃棄するときは、適切な処理を行ってください。

【クマに遭ってしまったら】

- ・落ち着いて、クマに背を向けずに、ゆっくりとその場所から離れましょう。
- ・クマを驚かすので、大声を出したり、走って逃げるのはやめましょう。
- ・クマを目撃したときは、農政係へ日時・状況などについて至急ご一報ください。

【山菜取りなどで野山に入るとき】

エゾシカの駆除で、野山に猟友会会員も入りますので、確認されやすい目立つ色の服装で入林しましょう。

☎農政係Tel 54-2121



不法投棄には厳しい罰則が科せられます

廃棄物の不法投棄は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、「何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない。」と禁止されています。違反した場合には、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、さらには法人が関わった場合は3億円以下の罰金という非常に厳しい罰則が科せられます。

テレビや冷蔵庫などの大きなもの以外に、空き缶、空きビン、ペットボトル、たばこの吸い殻、紙くずなどの小さいものでも、道路などに捨てると不法投棄となり罰則の対象となります。ごみのない「きれいな街」にするため、ルールに基づいた適正なごみの排出にご協力をお願いします。

また、飼い犬などのフンも廃棄物となり、放置すると不法投棄となりますので、散歩中などのフンは必ず回収するようお願いいたします。

☎環境衛生係Tel 54-2121



図書館休館のお知らせ

図書館では、蔵書点検のため次の期間休館します。期間中に本を返す場合は、返却ポストをご利用ください。

- 期間** 8月31日(土)～9月7日(土)

※緊急に本が必要な場合は、図書館へご連絡ください。

☎図書館Tel 52-3819

JAマイカーローン 除雪機の購入にもお使い頂けます！

洗車カード
3,000円分
プレゼント！

5年以内 年**1.65%**

10年以内 年**1.95%**

JAのご利用が初めての方もお気軽にご相談ください！

※別途保証料がかかります。上記金利の適用及び洗車カードの提供には諸条件があります。

JA新すながわ

砂川市東1条南1丁目1番20号

TEL: 54-3181

まだまだ元気に働きたい！そんな想いをお持ちの方は…



シルバー会員大募集!!

砂川市

シルバー人材センター

☎ 52-4159

西7条北4丁目1-1 (総合福祉センター内)

【ホームページ】

<http://webc.sjc.ne.jp/sunagawa/>

駅前地区整備に関するワークショップに参加する方を募集します

市では、市民の皆さんの意見を駅前地区の整備方針に反映させるためのワークショップを開催するにあたり、下記のとおり公募による参加者を募集します。

●**とき** 9月～12月の間で3回程度を予定（各回18:00～20:00の2時間程度）

※ワークショップの進捗によっては開催回数が増える場合もあります。

●**ところ** SuBACo または市役所を予定

●**対象** 市内に居住する満18歳以上（8月1日現在）の方で、駅前地区の賑わいに関心があり、意欲のある方

●**募集人員** 10人程度

●**内容** 「あなたが駅前地区に求める賑わいは何ですか、賑わいをつくるにはどのようなもの（施設・設備等）があれば良いと思いますか。」というテーマに基づき、ワークショップを行います。ワークショップの結果は、今後の駅前地区整備の基本構想に反映していくこととなります。

●**応募** 所定の申込用紙に必要事項を記載のうえ、8月30日（金）まで郵送・FAX・メール・持参のいずれかにより提出ください。（郵送の場合、当日消印有効）

【申込用紙（どちらかにより入手）】

①市ホームページからダウンロード

②市役所、SuBACo、公民館、地域交流センターゆうに設置

【申込先】砂川市役所 総務部 開発推進課

〒073-0195 砂川市西6条北3丁目1番1号

FAX：54-2568 メール：kaihatsu@city.sunagawa.lg.jp

●**選考方法** 応募いただいた書類を基に、年齢構成などを考慮して選考します。なお、選考結果は応募者全員に通知しますが、選考結果の理由は公表しません。

☎開発推進係Tel 54-2121

ここで言う「賑わい」とは、単なる歩行量が増えることだけではなく、近隣商店をはじめ市内商業へ経済波及効果をもたらすものを指しています。



通行止めのお知らせ

北海道開発局発注の北海幹線水路改修工事に伴い、下記のとおり車両および歩行者の通行止めを行います。

●**期間** 9月2日（月）～令和2年2月27日（木）

※作業の進み具合により期間が変更になる場合があります。



☎岩見沢農業事務所 第1工事課第1建設係

Tel 0126-22-1760

JR 砂川駅ホーム待合室完成

7月25日にJR砂川駅の札幌方面行き2番ホームに「ホーム待合室」を設置しました。

このホーム待合室は、荒天時や冬期の待合環境の向上を目的として、JR北海道の協力により市が設置し、砂川駅に管理委託するものです。札幌方面へお出かけの際は、ぜひご利用ください。



☎都市計画係Tel 54-2121

こちらに掲載しきれないイベントやニュースは市ホームページ「すながわ TOPICS」で紹介中！

すながわトピックス

検索

SUNAGAWA TOPICS

まちの話題 フォトニュース

▼川下りでは子どもたちも一生懸命ボートをこぎました！



ひと夏の涼を楽しむ

恒例の川下りイベントが今年も開催

7月20日(土)、21日(日)に、「第24回石狩川下覧権」が開催され、石狩川の川下りや夏の夕べ in 砂川遊水地、オアシスパークでの水上体験学習などが行われました。夏の夕べ in 砂川遊水地では、バンド演奏や太鼓の演舞などが披露され、リズムに合わせて踊り始める人やビール片手に歌い出す人があるなど、訪れた客を楽しませていました。

防火・防災を楽しく体験

災害に対する知識を深める

7月29日(月)に地域交流センターゆうにおいて、災害に強い安全なまちを目指すことを目的に「第49回 市民防火のつどい」が行われました。最初に空知太保育所幼年消防クラブ員による火の用心のうたや砂川中学校吹奏楽部による演奏から始まりました。会場では心肺蘇生法の訓練、放水体験など子どもたちは楽しみながら防火・防災を学びました。

▼一人ひとりが火の用心！



砂川錬心館が全国大会に出場！



7月24日(水)、砂川錬心館が、6月に行われた「第43回北海道道場少年剣道大会」小学生団体の部で優秀な成績を残し、5日後の7月29日(月)に東京都で開催される「第54回全国道場少年剣道大会」への出場報告のため市長室を訪れました。

毎年のように全国大会に出場しており、周囲の大きな期待を背負いながらも結果を残す砂川錬心館チーム。これからの活躍にも目が離せません！

横山慶人さんが空手の全国大会で3位！



よこやまけいと
横山慶人さん(高校2年)が6月23日(日)に大阪府で行われた「第24回少年少女全日本空手道選手権大会オープントーナメントグランドチャンピオン決定戦」高校2・3年生男子重量級の部において見事3位となり、その結果報告のため市長室を訪れました。

結果報告に訪れた際、横山さんは「今年の1月に腰を痛めてしまい、そのコンディションのまま大会に臨んだが、3位に入賞できてよかった」と話してくれました。

次は万全な状態で優勝を目指してください！

新刊案内

オススメの1冊



『シニアのための防災手帖』 (三平洵)

地震・風水害・雪害・火山災害など多種多様な災害が起こる・災害大国・日本。その中でも大規模災害の人的被害は、高齢者に集中する場合が多い。災害の現場を知るプロが、事前準備から発生時の対応、被災生活、そして復興までの正しい知識をシニア世代の対応を中心に紹介する。

主な新刊書

7月1日以降に入ってきた新刊書です

- **文学書**
 - 119 (長岡弘樹)
 - 美しき愚かものたちのタブロー (原田マハ)
 - 鬼を待つ (あさのあつこ)
 - 女の偏差値 (林真理子)
 - 介護の流儀 (曾野綾子)
 - 暁天の星 (葉室麟)
 - 刑事の慟哭 (下村敦史)
 - 刑罰 (シーラハ)
 - じじばばのるつぼ (群ようこ)
 - 旅は道づれきりきり舞い (諸田玲子)
 - とむらい屋颯太 (梶よう子)
 - トリニティ (窪美澄)
 - ノーサイド・ゲーム (池井戸潤)
 - 百花 (川村元気)
 - 笑え、シャイロック (中山七里)
 - **実用書ほか**
 - オートバイの洗車・メンテナンス入門 (スタジオタッククリエイティブ)
 - 官邸官僚 (森功)
 - 鳴き声から調べる野鳥図鑑 (松田道生)
 - なぜ最近の若者は突然辞めるのか (平賀充記)
 - 令和改元の舞台裏 (毎日新聞「代替わり」取材班)
 - **児童書**
 - ごはんごはん (視覚デザイン研究所)
 - ころべばいいのに (ヨシタケシンスケ)
 - こんどこそは名探偵 (杉山亮)
- ほか全 244 冊

岡図書館 Tel 52-3819



砂川市地域交流センター

伝言板

ゆう

■「ゆうカラオケフェスタ♪」出場者募集

ゆう主催カラオケまつりをリニューアルして開催します。小さなお子さんからベテランまで、高校生のペアなど友達グループでも参加できます。自薦・他薦問いませんのでお気軽に申し込みください。ゆうの大舞台上で気持ちよく歌ってみませんか。

- ◆とき 10月26日(土) 15:00～(開場 14:30)
- ◆ところ 大ホール
- ◆定員 20組 応募多数の場合は抽選になります。
- ◆申込期間 8月20日(火)～9月15日(日)
- ◆エントリー料 無料

※詳細はゆうへお問い合わせください。

■「手づくりマーケット in ゆう」出店者募集

今年も手づくりマーケットを開催します！毎年、アクセサリや布バック、雑貨など“手づくり作品”を求めてたくさんの方が来場します。趣味やサークルでの出店、作り手同士の交流を深めたい方など、たくさんのご応募お待ちしております！

- ◆とき 12月1日(日) 10:00～14:30
- ◆出店数 40店舗(出店希望者多数の場合は抽選となります)
- ◆出店料 1,500円 ※別途出店保証金がかかります。
- ◆申込方法 郵便往復はがきの「往信用裏面」に郵便番号・住所・氏名・電話番号・出店する商品の詳細・お店の屋号(ある方のみ)、「返信用表面」に返信先の住所・氏名を明記し申し込みください。
- ◆あて先 〒073-0153 砂川市東3条北2丁目3-3 NPO 法人ゆう
- ◆申込期間 8月15日(木)～9月12日(木) 消印有効

○ ● ○ ● **ゆうボランティア募集** ● ○ ● ○
ゆうと一緒に盛り上げ、日々の運営やイベントの開催などを支えてくれるボランティアを募集しています。子どもゾーンの見守りや、イベントでのお手伝いなど、内容はさまざまです。ボランティア特典としてゆうをお得に利用できるエコマネーがもらえます♪少しでもご協力いただける方は、ぜひゆうボランティアへご登録をお願いします。詳細はお気軽にゆう事務局までお問い合わせください。

■ゆういきいきサロン

今月も前半は「ふまねっと運動」を行い、後半は中空知レクリエーション協会の講師をお招きしてレクリエーションを楽しみます♪

- ◆とき 8月28日(水) 10:00～12:00
- ◆ところ ミニホールほか

■ゆう百歳体操

◆とき 毎週月・木曜日
【8月】
(19日、22日、26日)

【9月】
(2日、5日、9日、12日)
◆とき 10:00～11:30

◆ところ 大ホールほか

施設点検のため9月18日(水)を臨時休館日とします

岡NPO法人ゆう事務局 Tel 54-3111



保健師のおはなし

「高血圧治療ガイドライン」が改訂

～降圧目標が厳格化されました～

今年4月、日本高血圧学会により、高血圧治療のガイドラインが5年ぶりに改訂されました。これまで高血圧の基準値とされていた「140/90mmHg以上(※)」という数値は変わりませんが、生活習慣の改善や薬を飲んでいない方が目標とする基準である「降圧目標」がより厳しく(表1)になりました。また、高血圧の治療を行っていない方も、生活習慣の改善の目安となる「正常高値血圧」の基準値が従来の「130～139/85～89mmHg(※)」から「120～129/80未満mmHg(※)」となりました。(※はいずれも診察室血圧基準値)

この改訂の背景には、①高血圧治療を受けている患者の50%程度はコントロールが上手くいっておらず、脳卒中や心筋梗塞、心不全などの循環器疾患による死亡数が減少していないこと、②認知症や脳卒中の後遺症とともに要介護の原因となるなど、国民の健康や福祉、医療経済に大きな影響を与えることなどが挙げられ、降圧目標を厳格化することにより、自らが早期に気づき、これらのリスクを減らせることができることから今回の改訂となりました。

高血圧で治療中の方のみならず、すべての方に関係する今回の改訂。減塩や節酒、運動など、早期からの血圧管理を心がけましょう。

◆降圧目標の厳格化(表1)

(mmHg)

| | 今までの基準値 | 新しい基準値 |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 75歳未満 脳血管治療者 心血管治療者 | 140/90 未満 (135/85 未満) | 130/80 未満 (125/75 未満) |
| 糖尿病患者 尿たんぱく(+)以上 | 130/80 未満 (125/75 未満) | |
| 抗血栓薬服用者 | | |
| 75歳以上 | 150/90 未満 (145/85 未満) | 140/90 未満 (135/85 未満) |

●表内の数値は、診察室血圧(家庭血圧)となります。

問ふれあいセンターTEL 52-2000

砂川市気象情報モニターをご活用ください!

砂川市気象情報モニター

砂川地区広域消防組合 気象観測データ 最終更新時刻 2019/07/31 09:30

2019/07/31 日の出 04:20 南中 14:39
日の入 18:57 月齢 29

風向 224度 風速 3.0 m/s 10分間平均風速 5.2 m/s

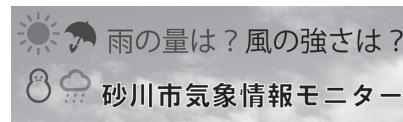
気温 26.7℃ RH 82% 前1時間降水量 0.0 mm

今日の観測値
 最高気温 26.8℃ 最低気温 24.2℃ 最低湿度 61%
 最大風速 4.5 m/s 10分間最大風速 5.2 m/s
 最大瞬間風速 7.1 m/s 10分間平均風速 5.2 m/s
 積算降水量 0.0 mm

昨日の観測値
 最高気温 31.4℃ 最低気温 23.6℃ 最低湿度 61%
 最大風速 5.6 m/s 10分間最大風速 9.4 m/s
 最大瞬間風速 9.4 m/s 10分間平均風速 9.4 m/s
 積算降水量 0.0 mm

パソコンでの表示画面

降水量や降雪量、風速、気温、湿度など、市内における気象情報がリアルタイムで反映されます。市ホームページのバナーからぜひご活用ください!



▲このバナーが目印です



スマートフォンは
こちらのQRコードから!

問ふれあいセンターTEL 54-2121

編集後記

▶今回、「防災お役立ちQ&A」ということで掲載していますが、毎年この時期は大雨が想定されます。▶ご家庭の日用品や食品の備えは万全でしょうか?▶また、昨年の停電時は、携帯電話の充電に苦労された方も多いと聞きます。▶今一度、いざというときの備えを確認してみたいかがでしょうか。☑

市の人口 ★7月末現在★

世帯数 8,890 世帯 (-12) 人口 16,922人 (-21) 男 7,848人 (-13) 女 9,074人 (-8)