

**i**  
**お知らせ**

**令和5年住生活総合調査にご協力ください！**

国土交通省では、「令和5年住生活総合調査」を行います。この調査は、住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進するうえで必要な調査ですので、ご協力をお願いいたします。

●**対象** 10月に実施された「令和5年住宅・土地統計調査」にご回答いただいた世帯から抽出した世帯

●**調査方法** 調査の対象となる世帯には11月下旬から郵送により調査票が配布され、オンラインまたは郵送により回答  
国土交通省住宅局住宅政策課  
TEL 03-5253-8111

**未就業歯科衛生士復職支援交流会**

●**ところ** 滝川市民交流プラザ  
●**対象** 歯科衛生士の資格をお持ちで、現在、歯科医院などに勤務していない方

●**参加料** 無料

●**申込** 左記へ  
※随時受け付けています。詳細はお問い合わせください。

岡空知歯科医師会  
TEL 22-4539

**11月は児童虐待防止推進月間です 一体罰は法律で禁止されています！**

こども家庭庁では、児童虐待問題に関する社会的関心の喚起を図るため、毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と位置付けています。令和2年4月には児童福祉法の改正により親などによる体罰が禁止され、昨年12月には民法の改正により懲戒権の規定が削除されました。親などは子どもを叱る際に体罰や言動で子どもの心身の成長に悪影響を与えるようなことはしてはいけません。

◎**児童虐待とは**

- 身体的虐待** 殴る、蹴る、叩く、突き飛ばす、やけどを負わせる など
  - 性的虐待** 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
  - ネグレクト** 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する など
  - 心理的虐待** 言葉による脅し、無視、子どもの目の前で家族に対し暴力をふるう (DV) など
- ※体罰だけでなく「子どもの心を傷つける行為」も子どもの権利侵害になります。

児童虐待は、社会全体で解決すべき問題です。虐待が疑われる場合は、地域の児童相談所につながる児童相談所全国共通ダイヤル「189」へすぐにご連絡ください。連絡は匿名で行うことも可能で、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。また、出産や子育てに関する悩みや疑問がある方もお気軽に児童相談所または市役所へご相談ください。

岡岩見沢児童相談所 TEL 0126-22-1119、子育て支援係 TEL 74-8369

・・・ **1人で悩まずご相談ください** ・・・

セクハラやパワハラ、家庭内暴力、体罰やいじめ、インターネットでの誹謗中傷、差別など、「自分の悩みは人権侵害かも？」と思ったら、1人で悩まずお気軽に法務局までご相談ください。

**【人権問題の相談】**  
みんなの人権 110 番  
TEL 0570-003-110

**【セクハラ・家庭内暴力など女性の人権問題】**  
女性の人権ホットライン  
TEL 0570-070-810

**【いじめ・虐待などこどもの人権問題】**  
こどもの人権 110 番  
TEL 0120-007-110

**【LINE じんけん相談】**  
公式アカウント「SNS人権相談」を友だち登録して相談できます。  
ID: @snsjinkensoudan

※相談料無料。相談者や連絡内容に関する秘密は守られます。

岡生活交通係 TEL 74-4758

子育て・教育

フッ素塗布

●とき 11月8日(水)  
受付9時30分～10時

●ところ ふれあいセンター

●対象 満1歳6か月～6歳

●料金 無料

●持ち物 母子健康手帳と子どもの歯ブラシ2本

※必ず歯磨きをしてきてください。希望者には歯の染め出しも行います。

●申込 11月7日(火)までに左記へ

※QRコードからも申し込み可。

●ふれあいセンター

TEL 52-20000



11月の保育所開放

「同じ年齢の子どもと遊ばせたい」「育児の相談をしたい」そんな保護者を応援するため、保育所を開放します。ご利用の際は、事前に申し込みが必要です。

●とき 11月15日(水) 10時～11時

●ところ 市内保育所

●対象 未就学児とその保護者

●内容 「お遊戯会を楽しもう！」

●申込 左記へ

●ひまわり保育園 TEL 54-45555

●さくら保育園 TEL 52-33335

●空知太保育所 TEL 53-3287

健康・福祉

後期高齢者健康診査

すながわ健康ポイント対象事業

12月の健診を次のとおり行いますので、ご希望の方は申し込みください。

●とき 12月1日(金)～11日(月)

●ところ 細谷医院、明田医院、村山内科医院、砂川慈恵会病院

●対象 後期高齢者医療保険加入者

●料金 400円

●申込 11月1日(水)～10日(金)までに左記へ

●ふれあいセンター

TEL 52-20000

献血にご協力を

【11月10日(金)】

●日本年金機構砂川年金事務所  
10時～10時50分

●北海道三井化学(株)  
12時10分～13時10分

●市役所 13時40分～16時30分  
※配車の都合などにより実施場所、日程、時間の変更がある場合があります。

●社会福祉係 TEL 74-8103

令和5年台風第13号災害義援金にご協力を

令和5年台風第13号災害により、茨城県などを中心に人的被害(死者1人)、住宅被害(全壊1棟)が発生するなどの甚大な被害が出ています。この災害で被災された方々を支援するため、日赤砂川市地区では義援金を受け付けています。市民の皆さんのご協力をお願いします。

【市役所窓口での受け付け】 社会福祉係(1階13番窓口)へご持参ください。

●受付期間 12月28日(木)まで

※寄付金控除対応の領収書を発行します。 ※支援物資の受け付けは行っていません。

【専用口座へ直接振り込み】

●金融機関 ゆうちょ銀行

●口座記号番号 00120-2-293735

●口座名義 日赤令和5年台風第13号災害義援金

●受付期間 12月31日(日)まで

※ゆうちょ銀行・郵便局窓口での取り扱いの場合、振込手数料は免除されます。

※受領証の発行を希望する場合は、通信欄に「受領証希望」と記載してください。

市役所からの電話やメールによるお願いは行っていませんので、ご注意ください。

日赤砂川市地区(社会福祉係) TEL 74-8103

**講座・講習**

**ママさんリフレッシュセミナー  
「救命処置講座」**

子どもの心肺蘇生や窒息時の対応など、いざという時に役立つ知識を学んでみませんか？

●**とき** 11月17日(金) 10時～11時30分

●**ところ** 公民館4階 大会議室

●**対象** 乳幼児～小学生の子どもを持つ保護者

●**定員** 10人

●**講師** 札幌市立大学看護学部 牧田靖子氏

●**託児** 無料・定員10人（未就学児のみ）

●**服装** 動きやすい服装

※近くに寄って話しながらのセミナーとなるため、マスクを着用のうえご参加ください。

●**申込** 11月15日(水)までにQRコードから

☎ 社会教育係 Tel 74-83379  
子育て支援センター  
Tel 54-2450



**第35回がんの市民講座**

すながわ健康ポイント対象事業

乳がんに関する最新の情報を

市立病院の医師と看護師がお話しします。

●**とき** 11月21日(火) 18時～19時30分（申込不要）

●**ところ** 地域交流センターゆう ミニホール

●**参加料** 無料

☎ 市立病院がん相談支援センター  
Tel 54-21331

**空知地域ヒグマ対策防除技術  
対応実践研修会**

近年、全道各地でヒグマの出没が多発するとともに、ヒグマによる農業被害が発生していることから、道では、ヒグマの生態と正しい防除の知識を学ぶ機会の提供を目的に研修会を開催します。

●**とき** 11月9日(木) 10時～12時20分

●**ところ** 地域交流センターゆう 研修室

●**内容・講師**

①ヒグマの基礎生態および身近にできる防除対策  
講師：酪農学園大学 野生動物生態学研究室 佐藤喜和氏

②ヒグマ対策防除技術研修  
講師：サージミヤワキ(株) 神武海氏

●**申込** 11月8日(水)までに左記へ

☎ 農政課 Tel 74-8482

**第2回創業セミナー**

●**とき** 11月6日(月) 18時～20時

●**ところ** 商工会議所2階 大会議室

●**定員** 20人

●**参加料** 無料

●**対象** 創業に関心のある方、創業後間もない方（創業後5年未満）など

●**内容** 【販路拡大】効果的な売上アップ方法について

●**講師** 中小企業診断士 田中修身氏

●**申込** 参加申込書に必要事項をご記入のうえ商工会議所へ参加申込書およびチラシは商工会議所、市役所商工労働観光課、SUBACOにて配付。または市ホームページ（QRコード）からもダウンロード可。

☎ 砂川商工会議所  
Tel 52-4294



**イベント**

**アナログゲーム・クラブ**

子どもから大人まで世代を超えて楽しめるアナログゲームを20種類以上用意しています。コミュニケーションをとり、みんなで一緒に考えながら交流しま

しょう！大人のみの参加も可能です！

●**とき** 11月18日(土) 10時～12時

●**ところ** 公民館4階 大会議室

●**対象** 幼児・小中高生～一般 ※幼児は保護者同伴。

●**定員** 20人

●**申込** 11月16日(木)までにQRコードから

☎ 社会教育係  
Tel 74-83379



**お菓子作り教室～クリスマス  
ロールケーキを作ってみよう～**

砂川のお菓子屋さんからクリスマスロールケーキの作り方を習ってみよう！ご家族での参加をお待ちしています！

●**とき** 11月15日(水) 17時30分～20時

●**ところ** 公民館2階 第2実習室

●**対象** 小学1～6年生とその保護者

●**定員** 10組  
※1組3人まで（先着順）。

●**講師** 砂川菓子組合

●**参加料** 1組1500円（材料費）

●**持ち物** エプロン、バンドナ、ハンカチ、筆記用具

●**申込** 11月1日(水)～10日(金)ま

☐市役所 ☑図書館  
☒地域交流センターゆう

**11月の定例行事予定**

☑ ひだまりカフェ	13:30～	第1・3火曜日（7、21日）
☑ 無料法律相談	13:00～	10日(金) ※予約は前日まで。
☑ おはなしのいずみ	11:00～	11日(土)
☑ おちゃんのおはなしばたけ	11:00～	16日(木)
☑ ゆう百歳体操	10:00～	毎週月・木曜日（2、6、9、13、16、20、23、27、30日） ※27日は11:00～
☑ 健康教室「ふまねっと」	10:00～	8日(水)、22日(水)
☑ いきいきひろば	10:00～	10日(金)、20日(月)、30日(木)



でに左記へ  
 岡公民館 TEL 52-23399

**お試し公民館**

公民館で趣味や教養を高める活動をしている「公民館グループ・サークル」。11月を体験・見学期間として、次のグループ・サークルが「お試し公民館」を行います。参加をご希望の方は事前に申し込みください。

- **とき** 11月1日(水)～30日(木)
  - **ところ** 公民館
  - **実施団体** 創の会(俳句)、S.E.O.帆の会(書道)、ソープカービングリラ(工芸)、ビーズサークル「egate」(手芸)、西華流華の会(舞踊)、三弦会(民謡)、砂川コール・ミュージー(音楽)、砂川マンドリンアンサンブル、砂川フォークダンス同好会、砂川リズム体操、ヨガサークルゆるりヨガ、婦人之友砂川友の会(生活)、砂川手話の会、成年後見を学ぶ会、砂川百人一首かるたクラブ
  - **申込** 左記へ
- 岡公民館グループ・サークル運営委員会(公民館管理係内)  
 TEL 52-23399

**歯とふるフェスティバル 2023**

- **とき** 11月18日(土) 13時～14時30分
  - **ところ** ホテル三浦華園1階オーロラホール(滝川市花月町1丁目2-26)
  - **内容** 滝川市立図書館による歯・口の健康に関するお話会と本の提示、お子さん対象の歯の健康グッズプレゼント
  - **参加料** 無料
- 岡空知歯科医師会  
 TEL 22-45399

**映画『オレンジ・ランプ』市民上映会**

- 若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描いた映画『オレンジ・ランプ』の上映会を行います。
- **とき** 11月23日(祝) 13時30分～15時10分(開場12時30分)
  - **ところ** 地域交流センターゆう 大ホール

- **定員** 300人
- **料金** 中学生以上1000円
- **QRコード** または中空知・地域で認知症を支える会ホームページ、電話にて事前申し込みください。
- **その他** 認知症ケア専門士参加

加証明書(2単位)発行  
 ※証明書の発行をご希望の認知症ケア専門士の方は、映画上映後のディスカッションタイム(20分程度)に参加していただきます。

岡市立病院認知症疾患医療センター  
 TEL 54-2131

【受付13時～17時】



**募集**

**会計年度任用職員募集**

- **職種・募集人員** 確定申告事務補助員 1人
  - **任用予定期間** 令和6年1月初旬～4月30日まで
  - **業務内容** 確定申告窓口の受付、パソコン入力業務、封入作業など
  - **勤務日・時間・場所** 平日8時30分～17時 市役所 確定申告会場
  - **報酬** 時給963円(片道2km以上の場合、通勤手当支給)
  - **申込** 砂川市会計年度任用職員任用申込書兼履歴書または市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、11月17日(金)まで左記へ
- 岡市民税係  
 TEL 74-4864



**令和6年度採用**

**砂川地区広域消防組合消防職員募集**

- **登録人員** 若干名
  - **勤務地** 砂川地区広域消防組合管内
  - **試験日** 12月2日(出)
  - **採用日** 令和6年4月1日
  - **申込** 11月1日(水)～17日(金)までに左記へ(必着)
- ※受験資格など詳細は砂川地区広域消防組合ホームページ(QRコード)をご確認ください。また、募集要項、申込書は同ホームページからダウンロードしてください。
- 岡消防本部職員係  
 TEL 54-2196



**生活安全モデル地域の募集**

生活安全推進委員会では、生活安全モデル地域を募集しています。これまで市内の8団体が市や関係団体と協力し、安全で住みよい地域社会の実現を図るため、自主的な安全活動を実施しています。活動に参加したい町内会などはぜひご応募ください。

**主な活動・支援**

生活安全啓発活動、見守り・声かけ活動、パトロール活動、安全推進会議の開催、安

全環境の整備、各種講習会の開催など

**自衛官募集**

- **申込** 左記へ
- 岡生活安全推進委員会(生活交通係内) TEL 74-4758
- 防衛省では、令和5年度の陸上自衛隊高等工科学校生徒、自衛官候補生を募集しています。
- ※受験資格など詳細は自衛隊札幌地方協力本部ホームページ(QRコード)をご確認ください。

岡自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所  
 TEL 22-2140



宝くじ 公式サイト

**宝くじがネットで購入できる!**

宝くじ公式サイト

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

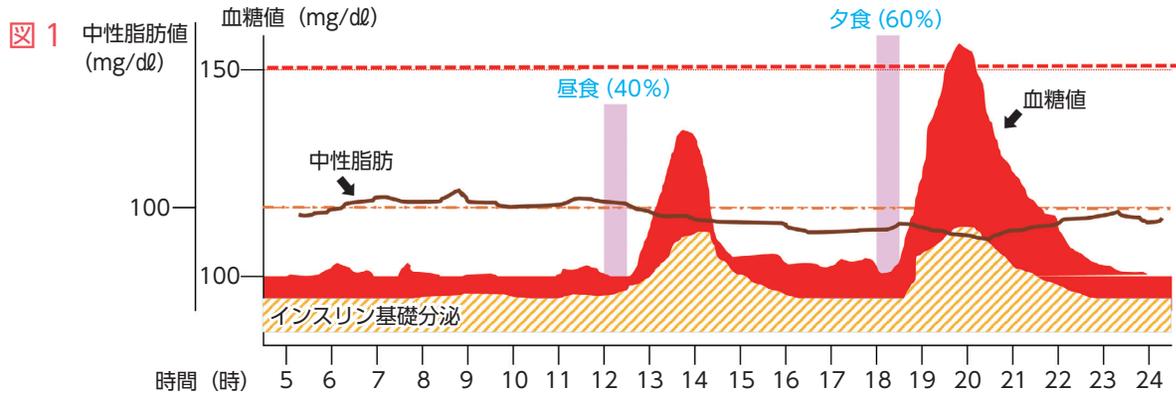


## 朝食抜き、夜のドカ食いで起こる血糖値の変動

血糖値が高い状態が長く続くと血管が傷ついて動脈硬化を引き起こし、糖尿病などさまざまな病気の発症リスクが高まります。食欲がない・時間がないなどの理由で朝食を抜く方や夕食の時間が遅くなる方など、食事のパターンによって血糖値の変動に違いが出ます。

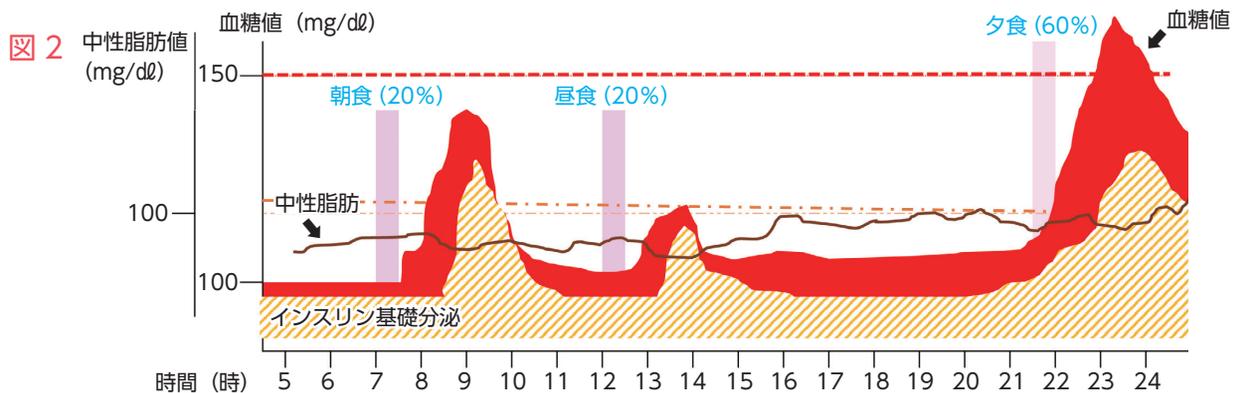
### ①朝食を抜いた場合【図1】

1日の総摂取量エネルギー量は変えずに朝食を抜いて2食にした場合、血糖値もインスリン値も昼食後にグンと上がり、夕食後も高い値になった後に急降下が見られます。また、昼食後のインスリン分泌が遅れるうえに、インスリンの効きも弱くなるため血糖値が高止まりになり、血糖コントロールが悪くなっています。血中の中性脂肪も昼まで高値のままとなってしまいます。



### ②夕食を遅い時間 (21時以降) にドカ食いした場合【図2】

1日の総摂取量エネルギー量は変えず、夕食を21時以降にたくさん食べた場合、食後に血糖値が急激に上がっています。食事をとると消化・吸収などによってエネルギーが消費されますが、朝食・昼食に比べて夕食ではこのエネルギー消費量が低下しているため、夕食後の血糖値が下がりにくくなってしまいます。



#### 《まとめ》

- ★朝食摂取は血糖値を下げるインスリン分泌のウォーミングアップになっているため、朝に多少なりとも食事をとることがポイントです。
- ★夕食が遅くなる方は、18時ごろに野菜スティックやおにぎりなど軽く食事を取り、帰宅後の夕食では炭水化物 (ごはん) の量を減らし、メインのおかずを摂取する「分食」がオススメです。

