

2023

11
/1

広報すながわ
第 2266 号



HOKKAIDO
SUNAGAWA

Catalog Pocket



電子版で多言語・読み上げ機能

(cover)
豊沼小学校学習発表会



<市の人口 - 9月末現在 ->

- ・世帯数 8,551 世帯 (-3)
- ・人口 15,615 人 (-28)
- ・男 7,254 人 (-14)
- ・女 8,361 人 (-14)

※ () 内は前月比

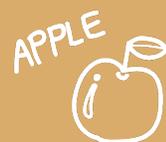
砂川市公式 LINE アカウント



もしものとき、必ず役に立つ

PickUp

- ・市政功労者表彰



市政発展の功績をたたえて

市政功労者表彰

市政の振興・発展に功績のあった方々を表彰する「市政功労者表彰式」が11月3日(祝)、地域交流センターゆうで行われます。今年度は、特別功労表彰として1名、市政功労表彰として7名、貢献表彰として1名の方々を表彰します。

閩秘書係Tel 74-8761

特別功労表彰



きたや ふみお
北谷 文夫 氏 (83)

昭和54年5月から令和5年4月まで11期44年間、市議会議員として活躍され、この間、開発建設委員会委員長、社会民生委員会委員長、議会運営委員会委員長などを歴任し、平成19年5月から同23年4月までは議長として、地方自治の振興に多大な貢献をされました。平成3年に市政功労表彰、同16年に監綬褒章を受章されています。

市政功労表彰

自治振興部門

よしおか まさふみ
善岡 雅文 氏 (73)



平成23年5月から令和5年4月まで3期12年間、砂川市長として、市民との対話や協働に重点を置いたまちづくりを展開し、市政の発展や地域の振興、住民福祉の向上に尽力されたほか、北海道河川環境整備促進協議会会長、北海道B&G地域海洋センター連絡協議会会長を歴任するなど、地方自治の振興に大きく貢献されました。

自治振興部門

ますやま ひろし
増山 裕司 氏 (73)



平成23年5月から令和5年4月まで3期12年間、市議会議員として活躍され、この間、社会経済委員会副委員長、議会改革特別委員会委員長、令和元年5月から同5年4月まで副議長として、地方自治の振興に大きく貢献されました。

自治振興部門

ますい こういち
増井 浩一 氏 (56)



平成23年5月から令和5年4月まで3期12年間、市議会議員として活躍され、総務文教委員会委員長、議会運営委員会副委員長、社会経済委員会委員長として、地方自治の振興に大きく貢献されました。

自治振興部門

まえたに あつし
前谷 篤 氏 (69)



平成23年7月から令和5年7月まで4期12年間、農業委員会委員として活躍され、この間、令和2年7月から同5年7月までは会長職務代理者として、農地の利用集積や流動化などを推進し、本市の農業発展並びに地方自治の振興に大きく貢献されました。

自治振興部門 ^{たにぐち} 谷口 ^{ひでお} 秀夫 氏 (65)



平成20年7月から令和5年7月まで5期15年間、農業委員会委員として活躍され、農地の利用集積や流動化などを推進し、農地行政の適正な執行と農業振興に尽力され、本市の農業発展並びに地方自治の振興に大きく貢献されました。

自治振興部門 ^{のぶた} 信太 ^{ひでき} 英樹 氏 (64)



平成23年10月から令和5年9月まで3期12年間、選挙管理委員会委員として活躍され、この間、平成27年10月から職務代理者、令和元年10月から同5年9月まで委員長として、各種選挙の公正な執行に尽力され、地方自治の振興に大きく貢献されました。



自治振興部門 ^{おおにし} 大西 ^{つとむ} 勉 氏 (70)

平成23年7月から令和5年6月まで3期12年間、砂川地区公平委員会委員として活躍され、労働者の視点で卓越した識見と優れた洞察力をもって、公正な人事行政に尽力され、地方自治の振興に大きく貢献されました。

貢献表彰



^{おち} 越智 ^{せいいち} 誠一 氏 (79)

平成10年4月から現在まで25年余り、交通安全指導員として街頭指導にあたり、地域の交通安全思想の普及と啓発に努めるなど、本市の交通安全運動の推進、地域福祉の向上に大きく貢献されています。

永住功労者

永年にわたり郷土の発展に尽くされてきた方々（80歳以上で60年以上市内在住の方）に永住功労者として感謝状を贈呈します。（敬称略、希望者のみ掲載）

- | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 青木 義晴 | 赤松 邦子 | 秋山 芳子 | 阿曾沼勝子 | 後口カツ子 | 阿部 才子 | 天野 昌之 | 安藤 静枝 |
| 池川 俊雄 | 井澤 榮子 | 伊東 高子 | 伊邊 昭 | 上戸 セツ | 浦田 君子 | 江畑 正人 | 太田清四郎 |
| 太田美恵子 | 大槻 輝子 | 大西 順子 | 大西 弘子 | 岡田四三子 | 沖田 洋征 | 起田 洋一 | 奥村 照子 |
| 小野 忠輔 | 葛西 和枝 | 片倉 武司 | 加藤伊南子 | 加藤 順子 | 加藤 永久 | 兼井由美子 | 神山千恵子 |
| 菊池 源二 | 菊地 優 | 北川 悦子 | 北川 好光 | 北谷 文夫 | 木村れえ子 | 京屋 榮子 | 藏重 玲子 |
| 小島フサ子 | 小林 純子 | 齊藤 榮作 | 齋藤 一美 | 齋藤 弘子 | 齋藤 房子 | 齊藤マツエ | 榊原 洋子 |
| 坂田 富子 | 坂本 幸夫 | 佐藤 愛子 | 佐藤 昭弘 | 佐藤恵美子 | 佐藤 数博 | 佐藤サチ子 | 佐野 幸子 |
| 清水 幸子 | 上坊寺ミワ | 菅原 北満 | 住 征利 | 関尾 勇 | 瀬戸 敏子 | 十河 忠利 | 高川 勝義 |
| 高久保勝子 | 高澤小夜子 | 高橋 せつ | 高橋 玲子 | 武田 和廣 | 田中 榮子 | 田中 英男 | 田中 麗子 |
| 谷口ヒナ子 | 谷本マサ子 | 田村 義男 | 千葉 良子 | 塚本 邦松 | 傳法 雄治 | 富澤美恵子 | 富田 隆芳 |
| 中田テル子 | 中山フサヨ | 西藤 政義 | 西藤美也子 | 西村 妙子 | 沼田 勝三 | 野崎 明子 | 野澤 芳子 |
| 野尻 勇一 | 橋本 和足 | 林 静江 | 林 義夫 | 廣野カツ子 | 藤田 澤子 | 藤村 和枝 | 堀籠まつよ |
| 前川 正 | 前田 紀子 | 松本 赶夫 | 南 美代 | 宮崎 照子 | 宮平 恵子 | 宮平 龍一 | 麥田ヤエ子 |
| 森 明弘 | 森下 啓一 | 森本 米子 | 門間二三男 | 安原 潤子 | 筋内 昭子 | 山内百合子 | 山方佐和子 |
| 山口ミツエ | 山下テル子 | 山田 信子 | 横野 和代 | 吉野 由夫 | (五十音順) | | |

★イベントやニュースは市ホームページ
「すながわ TOPICS」でも紹介中！

10/12 防災に関する知識を深めよう！ 豊沼小学校 1日防災学校

豊沼小学校にて、「1日防災学校」が行われました。1・2年生は防災カルタで災害についての知識を深め、3・4年生は新聞紙のスリッパと食器づくりで災害時に実践することを学び、5・6年生は段ボールベッドの組み立てに挑戦しました。皆で協力して段ボールベッドを組み立て、避難所で使用するときの作り方を学びました。



10/13 皆で一緒にポッチャ！ 高齢者軽スポーツフェスティバル

総合体育館にて、4年ぶりとなる「高齢者軽スポーツフェスティバル」が開催され、約160人が参加しました。今回は、パラリンピックの正式種目であるポッチャを楽しみ、途中から参加した看護学生と交流を深める様子も見られました。誰でも手軽にプレーできる今大会に「みんなで盛り上がりできたので、またやりたい」との声もありました。



10/14 ~ 10/15 総勢 48 団体が参加 砂川市民文化祭

地域交流センターゆうにて、「令和5年度（第54回）砂川市民文化祭」が2日間にわたり開催されました。今年度は芸能部門に24団体、文芸展示部門に24団体が参加し、日ごろの活動の成果を披露したほか、特別企画としてゲストによるパフォーマンスが行われました。来場者はさまざまなジャンルの展示や発表を味わい、芸術の秋にぴったりの2日間となりました。





←「カタログポケット」で広報を閲覧し、カメラマーク  をタップすると、紙面に掲載しきれなかった写真を見ることができます！

10 / 14 おかしをかけて競い合う?! すながわスイートロード杯バレーボール大会

総合体育館にて、菓子を賞品・参加賞とした「第16回すながわスイートロード杯バレーボール大会」が開催され、砂川高校のほか、札幌市や遠軽町など市外の5校を招待し熱戦が繰り広げられました。市のPRも兼ね砂川菓子組合が提供するアップルパイやメロンパンなどたくさんの菓子を賞品とし、予選リーグ戦とトーナメント戦が行われました。



154点の中から10点が入賞！ 消防署主催「火災予防作文・防火ポスターコンクール」

【防火ポスターの部】

- ・組合長賞 ねんだい あやな 年代 絢菜さん（空知太小6年）
- ・砂川消防団長賞 やまで とうり 山出 桃李さん（中央小5年）
- ・消防署長賞 さとう きいち 佐藤 喜一さん（中央小3年）
- ・砂川市防火防災協力会会長賞 いとう たいき 伊藤 大稀さん（砂川小2年）
- ・砂川地区防火安全協議会会長賞 ささはら し の 笹原 詩乃さん（北光小4年）
- ・砂川市婦人防火クラブ会長賞 しむた しょうあ 柴牟田 昇明さん（空知太小6年）
- ・佳作 はらだ あやか 原田 彩花さん（中央小6年） たけだ はると 竹田 春翔さん（中央小4年）
くりた ゆうか 栗田 侑果さん（砂川小3年） わかやま よすが 若山 縁さん（中央小2年）

※火災予防作文の部は応募者なし。

組合長賞を受賞した年代さんの作品▶



市政功労表彰者 長瀬氏・渡邊氏 永眠される



平成14年に市政功労表彰を受賞された長瀬 光治氏 [88]（北吉野町）が、10月13日に永眠されました。

長瀬氏は、農業に従事する傍ら、平成2年から同14年まで12年の長きにわたり、農業委員会委員を務め、地域農家の良き相談者として農業経営、生産の効率化など常に農家のために尽くされ、本市農業の振興に多大な貢献をされました。

心からごめい福をお祈り申し上げます。



わたなべ かつろう 渡邊 勝郎氏 [74]（空知太）が、10月16日に永眠されました。

渡邊氏は、平成8年7月から令和5年7月まで9期27年間、農業委員会委員として活躍され、この間、平成26年7月から同29年7月まで会長として、農地の利用集積や流動化などを推進し、本市農業の振興に多大な貢献をされました。

こうした故人の功績に対し、市では10月16日付で市政功労表彰をご遺族に伝達しました。

心からごめい福をお祈り申し上げます。

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。

関空知歯科医師会
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。

関岩見沢児童相談所 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。

関生活交通係 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

歯くつ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(土)
 - **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

● **申込** 左記へ

岡生活安全推進委員会(生活交通係内) TEL 74-4758

自衛官募集

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)

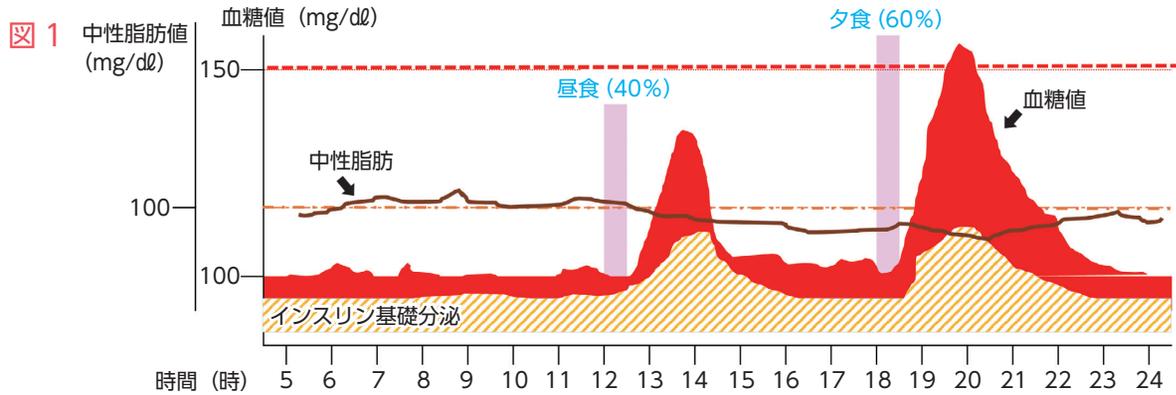


朝食抜き、夜のドカ食いで起こる血糖値の変動

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。

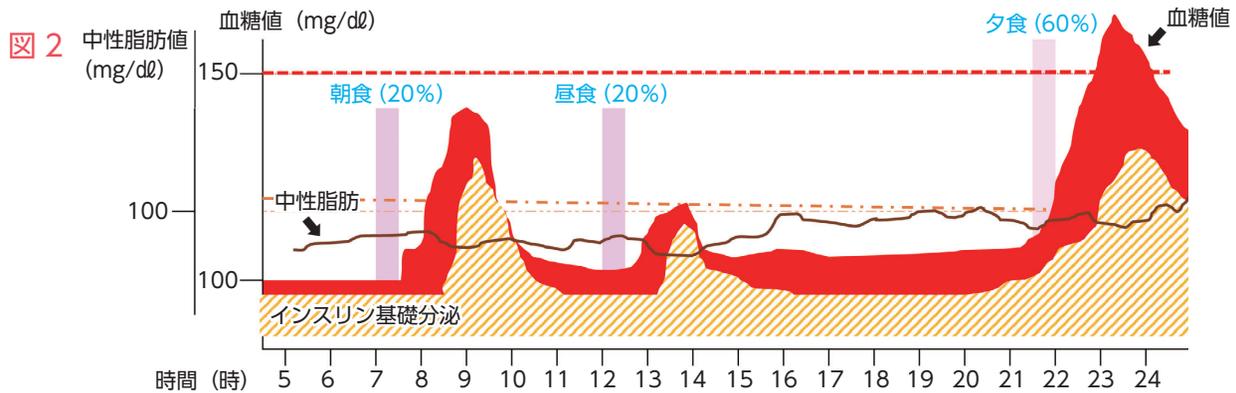
①朝食を抜いた場合【図1】

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。



みまもいんご通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています。

▶紙オムツ利用券交付事業

在宅で介護を受けている寝たきり高齢者・認知症高齢者・寝たきり特定疾患患者のうち介護認定を受けた方、または寝たきり重度心身障害者（身障手帳1級または2級を有する）の方で、常時紙オムツを使用している方に月額500円の利用者負担で5,000円分の紙オムツ利用券を交付します。

▶位置情報提供サービス利用助成事業

認知症や障がいなどにより、外出中に行方不明になったときに居場所周辺を確認できるサービス（ココセコム）に加入する経費を助成します。なお、毎月の利用料は利用者負担となります。

☎ 高齢者支援係 Tel 74-4452

11月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
3 (祝)	市立病院 Tel 54-2131	
5 (日)	明円医院 Tel 53-2100	きたじま歯科クリニック Tel 0164-26-8881 (深川市3条16番12号)
12 (日)	市立病院 Tel 54-2131	あさひ歯科クリニック Tel 22-0033 (滝川市朝日町西1丁目6番1号)
19 (日)	いとう内科循環器科 クリニック Tel 55-3355	近藤歯科医院 Tel 0164-35-2538 (沼田町本町3丁目4番3号)
23 (祝)	市立病院 Tel 54-2131	
26 (日)		歌志内ホワイト歯科クリニック Tel 42-4618 (歌志内市字本町1027-30)
備考	診療は9:00～17:00で、 夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00

【新型コロナワクチン】オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン使用 12歳以上の秋開始接種実施中！

11月で集団接種終了！

秋開始接種では、高齢者および基礎疾患を有する方など重症化リスクが高い方に接種を勧奨しつつ、その他の方にも接種機会を提供しています。秋冬の流行期に備え、接種をご希望の方はお早めにご予約ください。なお、集団接種は11月24日(金)をもって終了する見込みです。

※11月25日(土)以降は令和6年3月まで、市内医療機関の協力のもと個別接種に移行します。ワクチンを無駄にしないため、予約状況に応じた調整により日程が限られる場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

・集団接種日

接種会場	11月	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	24日(金)
ふれあいセンター	午前	○	○	○	○	×
	午後	×	×	○	×	○

・接種対象者

1・2回目の接種を終了したすべての方で、最終接種日から3か月を経過した方です。

・接種券付き予診票

接種券をお持ちでない方には、予約専用ダイヤルにて予約を受け付け後に接種券を送付します。お手元に接種券をお持ちの方は、インターネット予約サイトにて予約が可能です。

※集団接種終了にあわせ、インターネット予約サイトは閉鎖します。以降は予約専用ダイヤルにてご予約ください。

※転入者は申請により接種券を発行します（新型コロナワクチンの最終接種履歴の確認が必要のため）。厚生労働省ワクチンナビまたはふれあいセンター窓口にて申請してください。



インターネット
予約



ワクチンナビ

☎ ワクチン予約専用ダイヤル Tel 74-7002 【平日 8:30～17:15 土・日曜日、祝日を除く】

「市長とつながわを語ろう」が開催されました！

10月16日に行われた「市長とつながわを語ろう」。市民と飯澤市長が対話をしながら、これからのまちづくりについて一緒に考える時間となりました。とても活発に意見交換が行われ、市民の方の「砂川市をより良くしていこう」という思いが伝わってきました。



市民の方を対象にした施設見学会。中空知広域水道企業団、砂川消防署、みんなの工場(SHIRO)の3つの施設を見学しました。
中空知広域水道企業団の浄水場では、水きれいにするために行うろ過や安全な飲み水にする塩素消毒などのさまざまな浄水処理の工程を見ることができました。写真は、薬品を入れ、砂や砂利の層で水をきれいにする急速ろ過池を見学している様子で、塩素の臭いがしていました。1日に作られる水の量は約2000万ℓ(25mプール30個分に相当)であり、砂川市には1日約450万ℓの水が送られているそうです。

編集後記

▼市政功労者の方々の経歴を拝見し、それぞれの分野で長年活躍され、本当にすばらしいなど敬服しております▼「長年」という点でいうと、市民文化祭でお話を聴かせていただいた方は30年間も会に所属して創作活動をされているそうです▼仕事も趣味も、長年続けている方は尊敬します◎

声(カセットテープ)で「広報つながわ」をお届けします

毎号、カセットテープを発行日に合わせてお届けします。目が不自由な方だけでなく、字が読みづらくなった方などもご利用ください。

聞広報広聴係Tel 74-8763



←広報紙について皆さんのご意見をお待ちしています。