

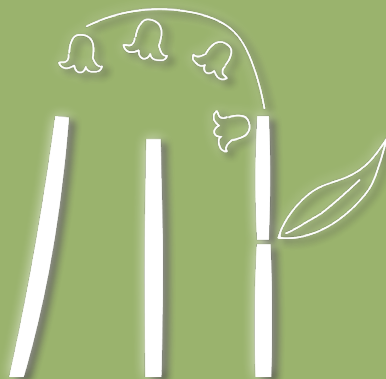
2023

11 / 15

広報すながわ
第 2267 号



HOKKAIDO
SUNAGAWA



Catalog Pocket



電子版で多言語・読み上げ機能



Q. この食材から作られる給食は何でしょう？
答えは裏表紙

<市の人口 - 10月末現在->

- ・世帯数 8,548 世帯 (-3)
- ・人口 15,583 人 (-32)
- ・男 7,240 人 (-14)
- ・女 8,343 人 (-18)

※ () 内は前月比

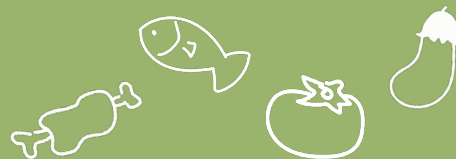
砂川市公式LINEアカウント



もしものとき、必ず役に立つ

PickUp

・【特集】花には水を 人には食を



特集

花には水を 人には食を

— 食育を考える —

生活に欠かせない3要素、衣・食・住にも含まれるほど大切な「食」。皆さんは自分の「食」について考えたことはありますか。

生きていくためには、食べることが必要です。数多くある食材の中から何を選び、どのように食べるか、誰と食べるか——。世代や環境によってその答えはさまざま。花が育つために水や肥料が欠かせないのと同じように、私たちに食は欠かせません。

今号では、毎日の生活の中にあり、共に生きていく「食」について考えます。



手を汚さずに簡単に作れる！



食改の柴田さん、岡本さんが
お手伝いに来てくれました。



自家製酢漬ひじきと一緒に

— 材料 —

- ・もち米2合(水3合)
- ・あんこ

— 作り方 —

- ① あんこもち米を45gずつに分け、丸めておく。
- ② 適当な大きさにカットしたビニールにあんこを乗せる。上からもう1枚ビニールを被せ、あんこを押し潰しながら伸ばしていく。中心は少し厚めに残すのがポイント。
- ③ 上側のビニールを外し、あんこの上にもち米45gを乗せ、包むようにして形を整える。

現在は、お子さんと2人で暮らし、90歳と思えないほど元気な村上信枝さん。ふだんからいろいろな料理を作るのですが、「年をとると母の料理、味が懐かしくなっていて、教えてもらった訳ではないけど、試行錯誤しながら自分で作ってみたりするね。おはぎも作ってくれていた」と昔を思い出しながらおはぎを作る村上さん。以前は、旦那さんと両親、姑と暮らし、村上さんが5人分の食事を用意していたそうですが、11年前に旦那さんを亡くして1人になった途端に料理が面倒になり、適当に作るようになってしまったと言います。「美容室に行ったら、髪の毛が薄くなってきたけど、ちゃんと食べてるの？って聞かれたのだから、しっかりとしたものを食べるのは大事なんだよね」と食の大切さを改めて実感し、自分のためにきちんと料理を作ろうと思ったそうです。「自分が食べるものは死ぬまで自分で作りたいね」。

自分のために料理を作ろうと思った



村上信枝さん(90)

「食育」ってなに？

「食育」とは、食に関する知識やバランスの良い食を選択し、健康的な食生活を実践する力を育むことです。農林水産省では、食育は「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付け、文部科学省では、「子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校においても食育に取り組んでいくことが重要」であるとしています。

食育が重要視されるようになった背景にはさまざまなことがあります。近年の食に対する価値観やライフスタイルの多様化も1つの要因です。外食や市販の弁当・惣菜といった調理食品などの利用が多くなり、脂質・糖質・塩分などの摂取量が増え、生活習慣病の原因となったり、子どもたちの食生活にも影響を与えています。

子どもたちの健やかな成長、人々の健康的な生活・生命維持のために欠かせない「食」。村上さんが「しっかりとしたものを食べることは大事」と言うように、年齢に関係なく毎日の食生活は大切です。

「食」に関わる人たちを取材すると、どのような思いや考えで「食育」に向き合っているのかが見えてきました。





いただきます！

みんなであいさつ、せいの！

6 ホイコーロー



↑野菜炒め。中央部分が回転して自動で混ぜます

→できあがったら、クラスごとに食缶へ入れていきます



この日のネギは、奈井江の林さんからいただいたもの



いつも給食を作ってくれている調理員の皆さん！

給食センター大解剖！



←早朝にその日の給食に使う野菜や肉などの食材が届きます



←野菜を指定した大きさに一瞬でカットしてくれる機械。小型のものがあれば家にほしい！



キャベツ・にんじん・ピーマン・玉ねぎ

↑野菜の皮むき（とにかく早い！）。ある程度大きさにカットし、キャベツは1枚ずつ表裏を確認。ピーマンのたねを取るのも手作業。玉ねぎは目から涙が…



↑ミーティングで注意事項などをチェック

→手指消毒後、エアーでほこりなどを吹き飛ばして調理場へ



←大量の調味料 ↓食缶の準備

いつの時代もカレー、ラーメン、あげパンは欠かせないですね！

みんなが好きな給食！

小学生



あげパン



カレーライス



ラーメン

中学生



カレーライス



ラーメン



あげパン

保護者&先生



カレーライス



ラーメン



あげパン

中学2年生、小学5年生の皆さんに好きな給食・苦手な給食を聞いてみました。先生や保護者の方々にも子どもの頃を思い出して答えもらいました。皆さんはどうですか？

みんなが好きな・苦手な給食ランキング！



12

↓残飯がこんなに…(悲)できる限り減らしたいですね!でも、これをただ捨てるのではなく、乾燥させて肥料にし、教材園(授業で子どもたちが育てる畑)で使用しています



10

↓使用した道具や機材はもちろん、床などもすべて洗浄



年末の大掃除みたいでした(汗)

11

↓給食が終わって戻ってきた食器などを洗浄



9

↓10:30頃に市外(上砂川町、奈井江町、浦臼町)の遠い学校から順に給食を搬出。各学校へ運びます!

みんなに届けるため出発!!



7

米粉からあげ



↑中道ファームの米粉を鶏肉にまぶし、油の中へ
↓下の部分は流れるレールになっていて、できあがったから揚げが横から出てきます

8

中華コンスープ



↑鶏ガラで出汁をとり、野菜を入れて煮込みます。卵は手作業で割るので大変。溶いた卵をスープに入れてできあがり



そのほかの回答

- 納豆 納豆は保護者&先生の苦手なものランキング5位!
- ワンホールケーキ(40・50代) 食べ切れたのかな?!
- アルミのカップに注がれた脱脂粉乳 ワースト2位の要因?(60代以上)
- 嫌いなものはなし。これからもおいしい給食をお願いします(中学生) 給食センターがうれし泣き!

みんなが苦手な給食!!

小学生



牛乳



オムレツ

中に入っている野菜が苦手という意見も



型抜きチーズ

中学生



あんかけ焼きそば



きのこ

料理名じゃないのに多かった...



クリームパスタ

保護者&先生



なし

断トツの回答数!さすがです



牛乳



こっぺぱん

豆パンに競り勝つ...

給食の裏側にある思いを聞いてみました



給食センター 栄養士
まさおか 幸恵子 さん

給食はこれからの正しい食生活のために

給食の献立は、だいたい2か月前から作り始めます。材料の発注、調理員さんとの打ち合わせなどもあります。献立作りで大切なことの1つとして、栄養価の基準に則って考えるということ。栄養価の基準は文部科学省が定めていて、その基準にできる限り近づくように意識しています。塩分やたんぱく質などの数値が決まっています。同じ小学生でも、低学年と中学年、高学年でそれぞれ基準が違ってくるので、給食の量や大きさは異なります。



↑小学校で食育授業をする正岡さん

また、子どもたちにさまざまな食べものを食べてもらいたいことから、1か月の中で同じメニューを出すことはあまりありません。人気なメニューであるカレーライスも、中に入っている材料は季節に合わせた野菜を取り入れることで違いを出しています。給食ではたくさんメニューを出していますが、好き嫌いをせずに食べていただけたいと思います。野菜もバランス良く食べることで自分の成長につながります。

栄養士の役割として、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるようにするために、学校訪問や食育についての授業も行っています。食事の姿勢や箸の持ち方などのマナー、栄養バランスや地産地消など食に関する知識を伝えています。「残さず食べよう」と思ってもらえたらいいですね。

給食を通じて、食の楽しさを伝えたい

学校の給食では、子どもたちの苦手な食べものが出てくるときがあります。ふだん家では嫌いで食べないものも、「みんなが食べているから食べてみようかな」と挑戦することで、それをきっかけに苦手意識を少しでも減らしていくことができたり、家での食事とはまた違う経験を積むことができる場所だと思えます。苦手な食べもの以外でも、家ではあまり食べないメニューが出ることもあると思います。給食はメニューの種類が多く、いろいろな食べ物を知ることができ、「知らなかったけど、おいしい」と新たな発見をすることができると、給食の良いところの1つなのかなと思います。



北光小学校 養護教諭
すずき りんこ さん

また、ひとりで食べるときは違い、友だちとコミュニケーションを取りながら食べることは、食事をおいしく楽しくさせると思います。同じものを食べて感想を言い合ったり、交流できる時間でもあるので、子どもたちには、給食をみんなで作ることで「食事は楽しいことなんだ」と知ってもらいたいという思いがあります。

そして、給食では「いただきます」「ごちそうさま」を必ずします。あいさつは食材や食事に関わっているすべての人に感謝を示す大事な言葉で、学校のときだけではなく、これからもずっと感謝の気持ちを忘れずに食事をしてほしいです。

自分のまちのものをたくさん食べよう

地域で生産されたものをその地域で食べようというのが地産地消。

身近で新鮮なものを食べることができ、生産者の顔や生産状況も把握しやすいため安心です。

給食でも季節によって、お米や玉ねぎ、きゅうりに豚肉など砂川産のものがたくさん使われています。



地元のミニトマトを知ってほしい

給食用の食材として毎年ミニトマトを提供しています。子どもたちには、地元で採れたものに興味を持って食べてほしいという思いがあります。おいしいミニトマトを食べてもらい、もっと好きになってもらいたいですね。

関尾農園
せきお かつふみ
関尾 一史さん



玉ねぎをもっと好きに

10月に提供したたまねぎは、給食のスパゲッティやみそ汁などの具材として使用されました。この地元のおいしい玉ねぎを子どもたちにはもっと好きになってもらいたいです。



しもまき のぼる
下牧 昇さん



野菜嫌いを克服するきっかけに

令和2年度から学校給食に使用していただきたく軟白ネギを提供しています。10月には、ホイコーローなどの具材として使用されました。品質はとても良くおいしいものですので、野菜嫌いを少しでも克服してほしいと思っています。



はやし ともたか
林 知考さん
(奈井江町)



安心してたくさん食べて

給食の米粉から揚げで中道ファームの米粉を使ってもらっています。農薬使用率を極力抑えているお米から作られた米粉を使用していますので、安心してたくさん食べてほしいです。



中道ファーム
なかみち しげゆき
中道 盛之さん

自分のまちのものを知ろう



いのうえ よしひろ
井上 善博さん

学校の行事として行われた田植えと稲刈りの体験。地元の家と一緒に行うことで地域を知ることできます。協力していただいた井上さんは「お米ができる過程を子どもたちに知ってほしい」と話します。

田植え体験 & 稲刈り体験

食

を通じて健康づくりを推進するふれあいセンターの3人の栄養士。健康的な食生活の重要性や市が実施する健康づくりについてお聞きしました。



高橋 富子 さん
たかはし とみこ

鈴木 紀子 さん
すずき のりこ

石垣 由佳里 さん
いしがき ゆかり

「食べる力」は「生きる力」

砂川市は肥満が多い?!

石垣さん(以下、「石」)

砂川市は、全国と比較すると肥満傾向の方が意外と多いです。これは、間食が原因の1つとなっています。お菓子や菓子パンなどを食べすぎたり、食べる時間が不規則だったりすると肥満になってしまふことが多いです。

また、高齢者の方々が気にかけているフレイル(年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、健康な状態と要介護の間の虚弱な状態)の原因の1つとして低栄養が挙げられます。

高橋さん(以下、「高」)

昔と比べて、今は外食やコンビニ弁当、市販の惣菜などの種類も豊富で、若い人だけではなく高齢者の方も手軽に食べられるため、たくさんの方が利用しています。利用が頻繁になると、脂質や糖質、食塩の摂取量が増え、逆にほかの必要な栄養素は不足してしまい、健康状態に影響が出てしまいます。上手に組み合わせ利用しましょう。

鈴木さん(以下、「鈴」)

食事は1日3食を基本として、決まった時間に規則的に食べることが理想ですが、生

活上難しい場合もあるため、体に負担をかけない食生活を送ることが望ましいです。不規則な食生活は肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病につながるのので注意が必要です。

健診で食生活を見直そう

健康診断を受けることで初めて自分の体のことを知ることができます。ふれあいセンターでは健診結果に基づき、足りていない栄養素は何か、何を食べたらいかなかなど栄養指導を行い、生活習慣病の重症化を予防していきます。

近年は、若年者生活習慣病予防健診(小学5年生)や健診を受診する機会のない20~39歳といった子ども・若い人向けの健診も実施しています。若いうちから定期的に健診を受ける習慣をつけ自身の体と向き合うことで、将来の健康につながると思いますので、ぜひ受診してください!

食を通じた健康づくり事業

石

1歳児を対象とした「パクパクひろば」などがあります。パクパクひろばでは、適切な食量や気をつけるポイントを栄養士から伝えたり、保護者からの相談にも応じてい

ます。保護者の交流の場にもなっていますので、ぜひ活用してほしいです。

鈴

食生活改善協議会の推進員さんとの事業もあります。食改の方々には私たち職員と市民の皆さんとの架け橋となる存在で、健康に役立つ食事づくりなどを、職員と連携しながら市民の目線で多くの方へ伝える活動をしていただいています。最近では、市民の方に減塩食品を紹介する活動が行われています。これからも一緒に地域の健康増進に向けて力を合わせていきたいと思っています。

食育で健康に生きよう!

高

食育というと、子どもに対することのようによく思われますが、どの世代においても、食育は今後の人生を健康に生きていくために必要なことです。正しく食べることが健康につながるというのを改めて皆さんに知ってもらいたいのです。「食べる力」は「生きる力」。1日3食、妊娠期からの健康に良い食習慣づくりが、生涯を通じて健康的に生活するための食育につながります。

食生活を改め健康に



砂川市食生活改善協議会会長
柴田 祥子さん(66)

学んだことを地域へ。 市民目線で食育推進

食生活改善協議会(食改)は生活習慣病予防対策に重点を置き、健康づくりの食育活動を行うボランティア団体です。全国の市町村に協議会があり、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、それぞれの地域にあつた事業を展開しています。

砂川市の食改には現在31人の推進員(会員)がいて、健康や食育について勉強したことを市民の方々にお伝えする活動を行っています。ここ数年はコロナの影響であまりできませんでしたが、町内会での「地域健康料理教室」や男性限定の「男の料理教室」を開いたり、老人クラブや老人ホームへ出向き、栄

養や健康についてお話をしながら会員が作った料理と一緒に食べる「シニアカフェ」といった活動が多いですね。ほかには、ふれあいセンターが実施している健診結果説明会で減塩・低糖質食品の展示・紹介をしたり、自分たちの知識を高めるために研修を受けたり、自己学習会を開催したりもしています。自己学習会は今年度新たに始めた事業で、会員から学びたいテーマを募ったところ、今回は酢をテーマに学習しました。

事業に関しては、市民の方や会員が楽しく食育を学べるように工夫しています。全道の食改会員が集まる総会では、それぞれの地域で行っている事業について交流でき、とても勉強になります。食改の活動で学んだことを地域の方に伝えることは楽しいですし、自分の料理にも活かすことができるので、食改に入会して良かったなど思っています。コロナで自粛していた料理教室なども少しずつ再開できるようになり、会長として、市民の方や会員の期待に答えられるよう、今後も新しいことを取り入れながら活動していきたいです。

食改自己学習会「酢をもっと知ろう」



サツと作れる!

食改さんのレシピ

(砂川市食生活改善協議会)

番外編

お酢たっぷり

よだれ鶏

材料 (2人分)

	鶏むね肉(皮なし)	1枚
A	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	きゅうり	1本
B	長ねぎ(みじん切り)	5cm
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	ラー油	小さじ1
	にんにく(すりおろし)	小さじ1/3

作り方

- 鶏肉は竹串で数か所穴を開ける。耐熱容器に入れ、Aをもみこむ。
- ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱して裏返す。ラップを戻しかけ、さらに2分加熱し、5分ほど置いてから食べやすく切る。
- きゅうりを千切りにして器に盛る。2のをのせ、合わせたBをかける。



炊き込みごはん
 合じうけこ
 6んぼいのこ
 米にゴいたかにぼこ
 りしたかまるとんやく
 かなこん揚げ
 油揚げ



柴崎さんたちの昼食



柴崎 洋子さん (82)

旦那さんと2人で暮らす柴崎洋子さん。取材に伺うと、お子さんやお孫さんの写真が数多く並べられていて、何人家族だろう?と思うほど。「あとで娘と孫が来るから」と向かいに住んでいることもあり、ごはん時にはよく来るそう。「あと、隣からも来るかな」と隣に住む千田さんも以前からごはんを共にすることが多いのだとか。しばらくすると言葉どおり3人が来訪。千田さんは自分の家のように入ってきました(笑)。

「たくさんの人が来るときは、アスパラや舞茸を餃子の皮で巻いて焼いたり、グラタンなんかを作るけど、今日は炊き込みごはんに、から揚げと焼き鳥」と大量の鶏肉が登場。から揚げは、しょうが、にんにく、小麦粉、かたくり粉、生卵、めんつゆな

どを適量混ぜ、焼き鳥は切った玉ねぎと鶏肉を串に刺して下ごしらえをしていきます。量が多いので、ご近所の古川さんと食改の柴田さんもお手伝いに来てくれました。から揚げを揚げる油からグツグツという音が聞こえると大量に揚げ始め、間髪入れずに焼き鳥も次々と焼き始めます。少しすると、炊飯器にあらかじめセットしておいた炊き込みごはんが完成。人が多いときには、6合分を2回に分けて炊くこともあるそう。あつという間に、たくさんのおいしいそうな匂いが広がりました。

健康のためには体を動かすことも大切と話す柴崎さんですが、「私は庭の畑で毎日体を動かすけど、やっぱり野菜や魚とかも含めて食べ物が1番大事。血糖値を気にして料理をしているよ」とふだんから食を通して健康を考えているそうです。

柴崎さんたちの食卓にはもったたくさんの人が集まることもあるそうで、近頃ではあまり見なくなってきた近所などとの深いつながりも見え、「食」が健康づくりとたくさんの人との楽しい時間を過ごすきっかけになっていました。

→串に大量の鶏肉と玉ねぎを刺しているところ。から揚げを揚げる量も大量!

←右から千田さん、孫の光翔(らいと)君、長女の里奈さん、柴崎さん、古川さん、柴田さん。里奈さんが仕事するときなどに千田さんが光翔君の面倒を見ることもあるそうで、ここでも深いつながりが。



井上さんちの朝食



井上 宏美さん (83)

看護師として長年働いていた井上宏美さん。学生の頃から結婚するまで寮生活の期間が長く、「食事は栄養士が管理していて、毎日計算されたものが出ていましたね。それが当たり前になっていたので、結婚しても自分で同じように作りました」と話す井上さんちの朝食は、大きな皿に隙間なく食材が載せられていて、これが1人分!?と驚くほど。とにかく食材の種類も量も豊富。「基本的には1日3食で、特に朝食にこだわって



井上さんちのごはんは、見たことも食べたこともない味のごはん。

米 (5合分)

- 白米 2合
- 玄米 1合
- もち米 1合
- 五穀米 + 黒豆 + 小豆 + 黒千石を合わせて 1合

こだわり納豆

- なめたけ
 - 生たまご
 - なんばん
 - チアシード
 - からし
- (付いてるタレは不使用)



こだわりプレート

- 焼き鮭
- なす酢みそあえ
- インゲン豆ごまあえ
- いもとにんじんのサラダ
- きゅうりの酢の物
- 酢漬け (大根・赤カブ)
- きゅうり
- アボガド
- トマト
- 梅干し
- ニンニク
- らっきょう
- 果物 (バナナ、りんご、みかん、キウイ、ブルーベリー)

います。1日の活動のエネルギーになるので、朝食は大事だと思いますね。メニューの種類が多いけれど、作り置きしているものがほとんどなので、毎朝大変だとは思わないです。むしろ作るのには好きで楽しいですよ」とにっこり。自分で食事を作り初めた頃から量が多かったわけではなく、体に良いものを聞いたり調べたりしているうちに増えていったそうです。

朝食は魚料理、昼食は肉料理が基本で、その分、夜はヨーグルトや果物など、あっさりしたもので済ませることが多く、1日の摂取量を考えているとのこと。塩分摂取量なども気にするようにしているそうで、「基本的には、しょうゆは使わないようにしています。納豆に付いているタレもしょうゆなので使わずに、なめたけやたまごなどを入れて味を調えています」。みそ汁(下写真)にも

もたくさんさんの食材を入れていますが、塩分濃度計で測定しても正常値で、体に優しい薄味でした。「健康を考えて、料理に酢もよく使います。酢の物や酢漬けなどは必ずあります」。

↑千歳・日航国際マラソン(1999年)に家族で出場した際の写真



料理のほかにも、いろいろな行事に積極的に参加している井上さん。健康のため、体を動かすことも大切と話し、今年行われたアメニティ・タウンすながわマラソン大会にも参加しました。「もう10kmは走れないから、5kmのコースを走りました」。以前はホノルルマラソンなど数多くの大会に家族で出場していたこともあるそうで、井上さん



↑みそ汁の具は、わかめ、大根、にんじん、豆腐、ふ、糸寒天、だんご(いも・かぼちゃ)、とろろ昆布など種類が多くて栄養満点。みそも自家製!

←ホテルの朝食バイキング?と思うほど盛りだくさん。取材用ではないですよ!?の間に「毎朝のメニューです(笑)」



食改の辰巳さんがお手伝いに来てくれました

★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！

**10/17 増井氏に北海道社会貢献賞
消費生活関係功労者**

消費者協会の増井 朋代 氏が、北海道社会貢献賞（消費生活関係功労者）を受賞され、その報告のため市長室を訪れました。増井氏は平成 14 年の消費者協会設立時から携わり、平成 19 年 4 月から令和 5 年 3 月までの 16 年間は会長を務められました。「消費者協会を知らない方もいるので、会員を増やしながら PR を続けていきたいです」と今後の展望を述べられました。



**10/20 坂田氏ら広報委員に感謝状
広報委員永年勤続表彰式**

永年にわたり広報委員として尽力されてきた方々へ、市長から感謝状と記念品が贈られました。

- 35 年勤続 さかたみつえ 坂田満江氏
- 25 年勤続 おちとよこ 越智豊子氏
- 10 年勤続 くりいふみえ 栗井文恵氏、おかもとてるひさ 岡本照久氏、かじおよしかつ 梶尾幸克氏
- 5 年勤続 のあらまなみ 野荒真奈美氏、すみよしかず 住義和氏、ちかぞえまさる 近添勝氏、なかむらよしひろ 中村吉宏氏、あずまよしゆき 東良幸氏




**10/21 おいしい焼き芋を作ろう！
ジャリン子秋体験塾**

オアシスパークにて、「ジャリン子秋体験塾」が開催され、幼稚園から小学 5 年生までの子どもたち 18 人が参加しました。少し寒かったですが、みんなで焼き芋を作り秋の味覚を堪能しました。子どもたちは、火が消えないように落ち葉を入れたり、うちわであおいだりして、最後はほくほくでおいしい焼き芋を食べて喜んでいました。





←「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！

10/24 日頃の練習の成果を披露 小中高校合同音楽会

地域交流センターゆうにて、「第65回砂川市小中高校合同音楽会」が開催され、市内各校による合奏や合唱、吹奏楽局（部）による演奏が披露されました。息の合ったハーモニーの合唱や美しい音色を響かせる合奏など、日頃の練習の成果を発揮し、会場に駆けつけた保護者らから、演奏などが披露されるたびに大きな拍手が送られていました。



10/25 北海道社会貢献賞を受賞 北海道社会貢献賞伝達式

市役所にて、「北海道社会貢献賞伝達式」が行われ、伊藤 孝子 氏（写真左）と立石 智子 氏（写真右）が北海道社会貢献賞（社会事業関係功労者）を受賞されました。お二人は平成16年から18年以上の間、民生児童委員を務められ、伊藤氏は令和4年に心身障がい者対策部会長、立石氏は令和元年に児童母子（父子）対策副部会長に任命され、地域の社会福祉の増進に貢献されました。



10/28 気持ちわるいお菓子作りに挑戦 ジャリン子ハロウィーン

公民館にて行われた「ジャリン子ハロウィーン2023」に27人の親子が参加し、空知管内の7人のALTの先生たちと一緒に気持ちわるいお菓子作りに挑戦しました。手の指の形をしたクッキーには、アーモンドをのせて爪を表現し、焼き上がったあとにチョコレイトで飾りつけました。ALTの先生たちと英語も使いながら、楽しく作る様子も見られました。



100歳おめでとうございます

おたにのぼる
大谷昇さんが10月31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。

大谷さんは、大正12年に北竜町にてお生まれになり、昭和19年に東京へ渡り、近衛兵として天皇陛下の警衛をされ、終戦後に砂川へ転入されました。転入後は農業を営み、昭和48年に離農してからは80歳まで土建会社で務められました。

いつまでもお元気で過ごしてください。





お知らせ

「物価高騰対策生活支援特別給付金」申請期限間近!

●申請 支給対象世帯へ送付している確認書に必要事項を記入のうえ、12月1日(金)(当日消印有効)までに同封の返信用封筒に入れて返送

※「物価高騰対策生活支援特別給付金」は、市が独自に実施する事業であり、国の「住民税非課税世帯特別給付金」を支給されなかった世帯を支援するものです。

☎社会福祉係 74-8103

「北海道低所得世帯臨時特別給付金」申請期限間近!

●申請 道から給付対象世帯へ送付している確認書に必要事項を記入のうえ、12月1日(金)(当日消印有効)までに同封の返信用封筒に入れて返送

☎社会福祉係 74-8103

敬老助成券交付

市では、4月より敬老助成券を交付しています。まだ交付を受けていない対象の方は、高齢者支援係で交付を受けることができます。

●対象 4月1日現在で砂川市

に住民登録があり、昭和24年4月1日以前生まれ(75歳以上)であり、令和4年度市民税非課税で、現在、在宅で暮らしている方

●助成券の種類(1つを選択)

敬老バス券、敬老ハイヤー券、敬老入浴券

※敬老ハイヤー券は砂川市予約型乗合タクシーにも使用可。

●助成額 5300円相当

●持ち物 自署することが困難な方、代理で受領する方は申請者の印鑑

●申請 高齢者支援係(1階10番窓口)へ

☎高齢者支援係 74-4452

歌志内線運行ダイヤ変更

北海道中央バス歌志内線は、12月1日の運行ダイヤ改正から、土・日曜日、祝日の往復便が11便から7便に減便となり、運行時間が変わります。詳細は左記へお問い合わせください。

☎北海道中央バス(株)滝川営業所

Tel 24-6191

新築・増築・取り壊しの際は「ご連絡を!」

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

物の状況が変わると確認できない場合があります。今年中に建物を新築・増築・取り壊した場合、令和6年度からの固定資産税額が変更になることがありますので、年内にご連絡ください。

また、登記されていない家屋(未登記家屋)の売買や贈与などをした際は市に届け出が必要です。ご連絡ください。

☎資産税係 74-5637

「信書」についてのお知らせ

手紙やはがきなどの信書は、原則として、日本郵便株式会社および信書便事業者だけが取り扱うことができますと定められています。宅配便やメール便、郵便局のゆうパックやゆうメールでは、信書の送付はできません。

☎総務省郵便課

Tel 03-5253-5975

犯罪被害者週間

11月25日から12月1日までは「犯罪被害者週間」、11月25日は「北海道犯罪被害を考える日」です。犯罪被害者などが置かれている状況や支援の必要性について考え、社会全体で支援の輪を広げていきましょう。

☎滝川警察署犯罪被害者支援係

Tel 24-0110

内部改修済みの市営団地住戸を公開します!

内部を全面改修した部屋を公開します。

●とき 11月23日(祝)25日(土)

10時~12時、13時~15時

※ごなたでも予約不要で見学可。集合住宅につき入場を制限する場合があります。

●ところ 宮川中央団地

西3条1号棟17号室

(3LDK)



☎住宅係 74-8757

イベント

第76回砂川市はたちの集い

対象者には、11月中旬以降に案内を送付します。案内が届かない方やご不明な点などがありましたらご連絡ください。

●とき 1月7日(日) 14時～16時(受付13時～)

●ところ 地域交流センターゆう

●対象 平成15年4月2日～同年4月1日生まれの方で次のいずれかに該当する方

①砂川市に住民登録がある方
②過去に砂川市に在住し、砂川市のはたちの集いに出席をご希望の方

※②の方は事前に電話またはQRコードから申し込みください。市外の方には後日、案内を送付します。

●その他 最新の情報は市ホームページを随時ご確認ください。

岡社会教育係

Tel 74-8379



講座・講習

第3回創業セミナー

●とき 11月21日(火) 18時～20時

時

●ところ 商工会議所2階 大會議室

●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 【財務】会計の基本・創業融資や事業計画書のポイント

●講師 中小企業診断士 大野昌人氏

※創業支援に積極的な日本政策金融公庫 佐藤修氏の講演もあります。

●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、SUBACCO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。

岡砂川商工会議所

Tel 52-4294



募集

市立病院事業職員採用登録試験

【令和6年1月採用】

●職種・登録人員

歯科衛生士 若干名

【令和6年4月採用】

●職種・登録人員

薬剤師、看護師、作業療法士、臨床工学技士、管理栄養士、公認心理師、院内システムエンジニア、看護専門学校教員 各若干名

●試験日 12月12日(火)

●申込 11月27日(月)(消印有効)までに申込書などを職員係へ提出

※申込書は市立病院ホームページ(QRコード)からダウンロードまたは職員係にて配付。その他必要書類や受験資格などはホームページをご確認ください。

※持参の場合は8時30分～17時(土・日曜日、祝日を除く)

岡市立病院職員係

Tel 54-2131



令和6年4月採用

中空知広域水道企業団職員採用試験

●職種・人員 技術職員(土木職) 若干名

●試験日 1次試験 12月10日(日)

●申込 11月27日(月)までに企業が交付する願書などを総務係へ提出

※必要書類や受験資格、試験内容、受験要件などはホームページ(QRコード)をご確認ください。

岡中空知広域水道企業団

総務係 Tel 53-3840



新規求人募集

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
清掃業務員	不問	2
PRスタッフ	不問	2
大型ダンプ運転手(10t)	64歳以下	1
販売員	不問	1
事務員	不問	1
看護師 または 准看護師	18歳～59歳	1

(11月6日現在)

岡ハローワーク砂川 Tel 54-3147

移住定住促進住宅(す・き・すまいる住宅) 入居者募集

市では、市内企業などに勤務し、市外から通勤している方を対象とした住宅の入居者を募集しています。ご家族・ご友人などで砂川市へ転入をご希望の方がいましたら、ぜひご検討ください。

●対象 次の要件をすべて満たす方

①市内企業などに勤務し、市外から通勤している方で、親族の方と2人以上での入居を予定している方。

※単身で入居予定の場合は、入

居者全員が市内企業などに勤務し、2人以上の入居が条件となります。

②市町村民税を完納していて、暴力団員ではない方

●所在地 空知太東2条1丁目4番7号

●募集戸数 2戸(3DK、居住面積…65・2㎡)

●家賃など
家賃…月額4万6000円
敷金…1か月

駐車場…月額1台1500円
※1戸当たり2台駐車可。

●申込 左記へ
岡住宅係Tel 74・8757

「大人の塗り絵コンクール」作品募集

●対象 18歳以上の方

●描画素材 自由

●申込 コンクール専用「大人の塗り絵」用紙から1種類を選び、1月31日(水)までに専用応募フォームから

※応募は1人1点まで。詳細は左記へお問い合わせください。

岡明治安田生命保険相互会社
旭川支社滝川営業部 浦田
Tel 24・7354

市政功労表彰者 小関 氏 永眠される



平成25年に市政功労表彰を受けられた小関 徹 氏 [92] (東5南10) が、10月20日に永眠されました。

小関氏は、平成15年から令和元年までの16年間、砂川市社会

福祉協議会会長として本市の社会福祉の増進に多大な貢献をされました。また、平成19年から令和5年までの16年間は砂川市町内会連合会会長も務められ、自治会活動の旗振り役として、地域住民と市を結ぶ役割を担い、地域福祉の向上にも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。

砂川市公式LINE ~友だち登録はお済みですか?~

あなたのスマートフォンに砂川市の情報をお届け!

- ・災害・緊急情報
- ・広報紙発行情報
- ・ごみの分別検索
- ・イベント情報
- ・各種お知らせ



など

岡広報広聴係Tel 74-8763



『777 (トリプルセブン)』

伊坂幸太郎

殺し屋・七尾は、超高級ホテルにプレゼントを届ける「簡単かつ安全な仕事」を請け負う。同じ頃、ある事情でホテルに身を隠す女性を狙って物騒な奴らが集まってきて…。



『シルバー川柳③』

公益社団法人全国有料老人ホーム協会

「脱マスク 余計わからぬ 誰だっけ」「あの頃に 抜いた白髪が 懐かしい」。“老い”をテーマにクスッと笑える作品がズラリ。「シルバー川柳」の入選作、応募作を紹介。



『えほんのしゅやくはなにたろう?』

おおのこうへい

「もしも、ももたろうが他の食べものから生まれたら、もっとかっこよくなるのかな?。りんごたろう、くりたろう…。みんなが当たり前だと思っている発想を転換してみよう! 想像力を養うユーモア絵本。

岡図書館 TEL 52-3819

子ども手づくり絵本教室

画用紙と色紙で絵本を手作ります。世界で1冊の自分だけの絵本を作ってみませんか?

- とき 12月16日(日) 13時～15時30分
- ところ 図書館2階
- 対象 市内小学生
- 定員 10人(保護者同伴可)
- ※申し込み多数の場合は抽選。
- 受付期間 11月15日(水)～11月30日(木)12時まで

新しく入った本

★10月1日以降に入ってきた新着本です☆

- 【文芸書】
 - あなたが誰かを殺した (東野圭吾)
 - 緊立ち (乃南アサ)
 - サドンデス (相場英雄)
- 【実用書】
 - 線状降水帯 (小林文明)
 - 日本お菓子クロニクル (日本懐かし大全シリーズ編集部)
 - ポンコツ一家(にしおかすみこ)
- 【児童書】
 - カタリン・カリコ(増田ユリア) たびに (降矢なな) ほか全183冊

臨時休館日
11月15日(水)

地域交流センター

ゆう伝言板

TEL 54-3111

健康教室「ふまねっと運動」

11月22日(水)、12月6日(水) 10:00～11:00

ゆう百歳体操

毎週月・木曜日 10:00～11:30

【11月】16、20、23、27、30日 ※27日は11:00～

【12月】4、7、11、14日 ※4、11日は11:00～



「手づくりマーケット in ゆう」

暮らしを彩る50以上のブースのハンドメイド作品が大集結! あなたのお気に入りや、思いの詰まった贈り物を見つけてみませんか? 市民劇団による紙芝居ラボ、豪華景品が当たる抽選会、手づくり体験コーナーなど、子どもから大人まで楽しめるイベントです。高さ4mのクリスマスツリーも必見!

- ◆とき 12月3日(日) 10:00～14:30
- ◆料金 無料

ゆう楽亭! キッズ落語教室

「年の暮れ大笑い! キッズ落語成果発表会」

- ◆とき 12月10日(日) 13:30～(開場13:00～)
- ◆料金 一般500円/高校生以下無料

ゆう手打ちそば講座

毎年恒例! 砂川手打ちそば愛好会による手打ちそば講座です。

- ◆とき 12月30日(土) ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 ③12:00～13:00
- ◆料金 1,500円(そば5人前お持ち帰り)
- ◆申込 11月16日(水)～12月15日(金) ※各回9組先着

赤ちゃんが泣いても大丈夫!
「ゆりかごコンサート クリスマス ver.」

小さなお子さんの初めてのコンサートにいかがですか? 会場の皆さんと一緒に「やまのおんがくか」を演奏する場面も!

- ◆とき 12月24日(日) 10:30～11:30(開場10:00～)
- ◆料金 500円/高校生以下無料
- ◆出演 井上美豊子/砂川コール・ミュゲー
- ◆その他 授乳・おむつ替えスペースあります

PR 団体募集!

来年2月に行う「ならいごとフェスティバル」に参加するお子様向けの習い事・教室を募集します。詳細は上記QRコードからご確認ください。

- ◆とき 2月18日(日) 13:00～16:00 予定
- ◆申込 12月15日(金)まで



instagram
 ”すながわ”が集まる場所

#sunaピース

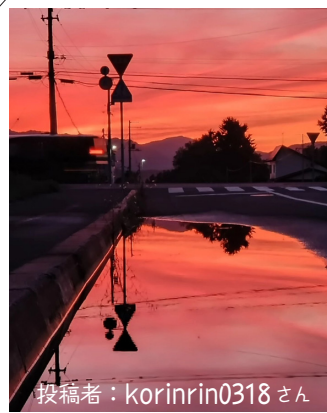


みんなの写真で
 砂川市の良さをもっと広めたい！

Instagramで
 #sunaピースをつけて
 投稿してください！

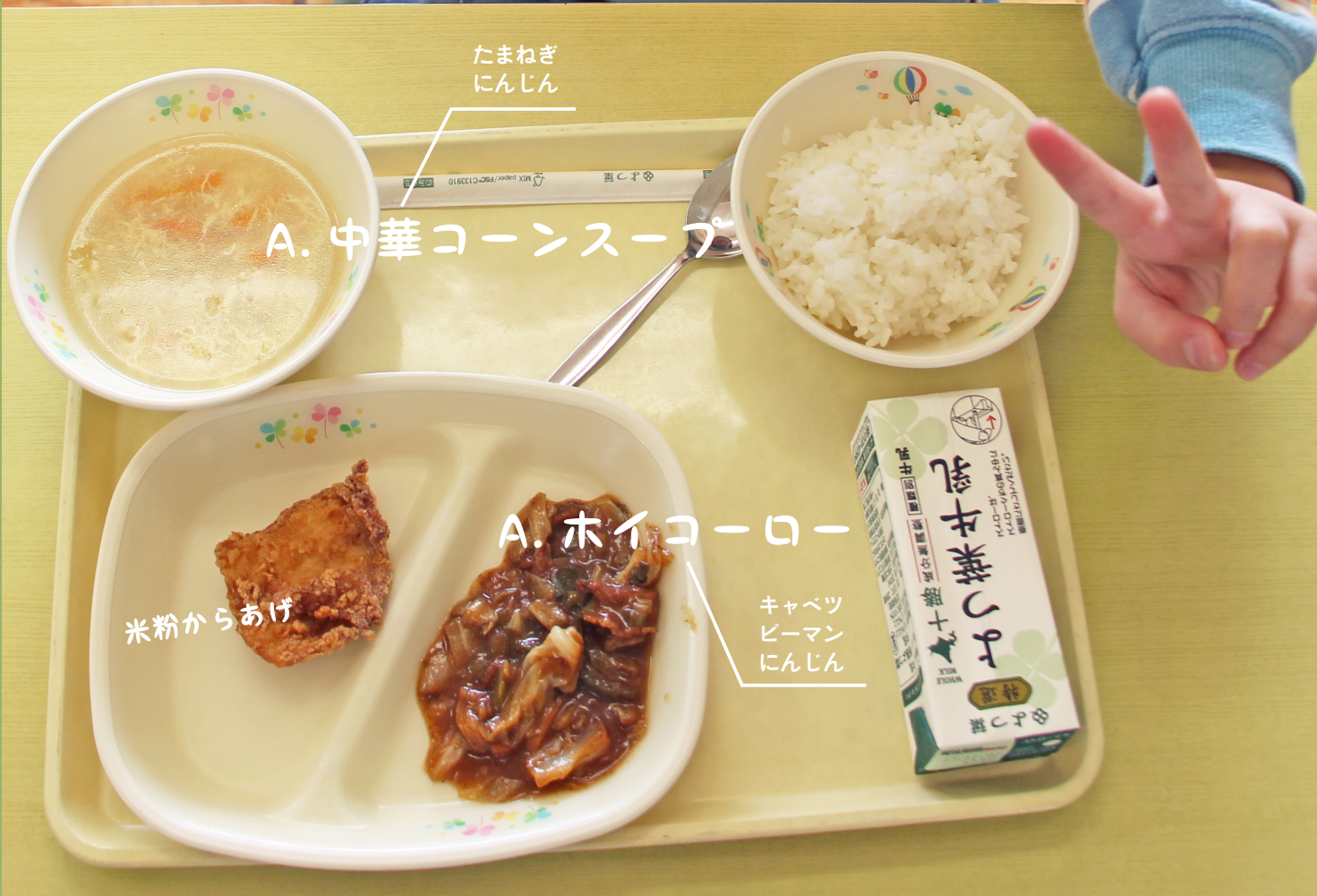


sunagawa_photo



投稿者：korinrin0318さん

真っ赤な夕焼けが水溜まりに反射してきれい！



たまねぎ
 にんじん

A. 中華コンススープ

A. ホイコーロー

米粉からあげ

キャベツ
 ビーマン
 にんじん

編集後記
 ▼カラー化して初の特集記事はいかがだったでしょうか▼記事を作成するにあたり、取材にご協力をいただいた多くの皆さんありがとうございます▼今回の特集を機に、私自身も食の大切さを再認識しました▼皆さんにも知ってもらえたらうれしいので、ぜひ読んでみてください！
 ②



←広報紙について皆さんのご意見をお待ちしています。

声(カセットテープ)で
 「広報すながわ」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

