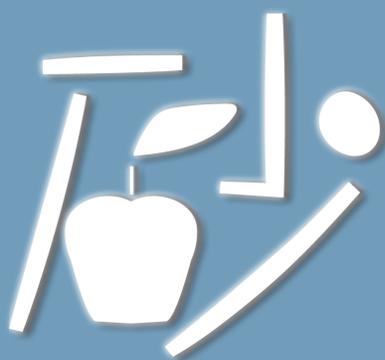


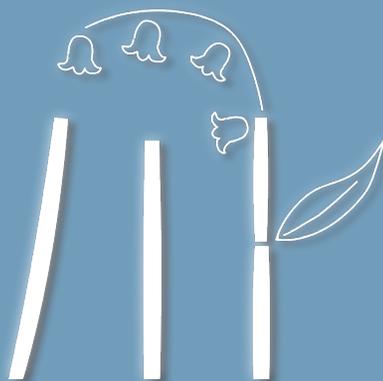
2023

12  
/1

広報すながわ  
第 2268 号



HOKKAIDO  
SUNAGAWA



Catalog Pocket



電子版で多言語・読み上げ機能



(cover)  
砂川を紹介する写真  
応募作品



<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

- ・砂川を紹介する写真（入賞作品紹介）
- ・砂川駅前地区整備実施設計を見直しました
- ・地域力UP講座を開催します！
- ・健康ポイント事業 特典申請・交換を開始します！
- ・乳がん・子宮がん・大腸がん検診 申込受付中
- ・12月3日～9日は障害者週間です

# 第59回

# 砂川を紹介する写真

「砂川のひととき」をテーマに77作品の応募があり、どれも砂川ならではの魅力を再確認できる写真でした。表紙と裏表紙にはそんなすてきな写真を多数掲載していますのでぜひご覧ください。

## 最優秀賞



「海洋センターで楽しく遊ぼう！」  
山田勝稔 氏



「綺麗なのは向日葵だけではない」  
大津彩 氏

## 優秀賞

「みんなで踊ろう」 田澤康史 氏



入選

「夏の思い出」 森本絵莉香 氏

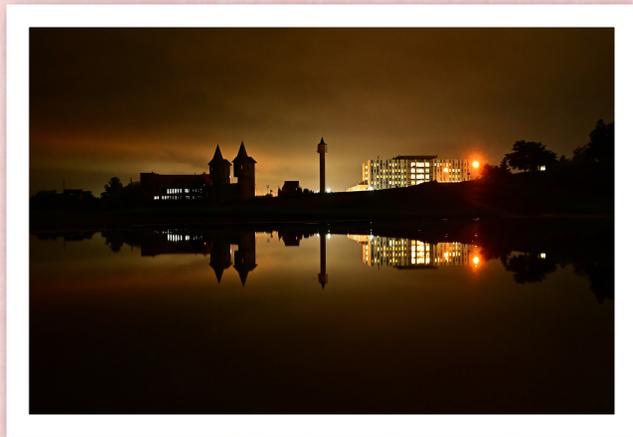


「健やかな日々」 雨池範子 氏

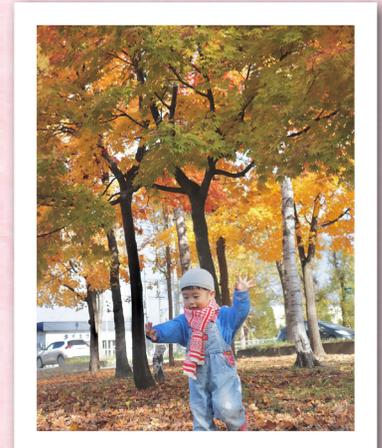


「夜のリフレクション」

池端清美 氏



佳作



「落ち葉の絨毯の上をダッシュ」  
中陳ふき 氏



「夏を笑おう」 柏倉正樹 氏



「ひとつあーげる」 屋敷潤 氏



「夕暮れのひととき」 下家由 氏



「カラフルテント」 我妻睦美 氏

◁◁◁ NEXT 協賛各社賞



北海道新聞社賞  
「凜とした朝 一日の始まり」  
大柄千春 氏



観光協会会長賞  
「夜空の彩」  
仲鉢涼介 氏



信太写真館賞  
「楽しい季節がやってきた」  
覚幸昭浩 氏



空知新聞社賞  
「sunagawa - snow 雪大好き！」  
奥山小百合 氏



アド・ワーズ賞  
「わたしのひみつのばしょ」  
南舞 氏

## 砂川を紹介する写真展を開催します！

今回ご応募いただいた全77作品を展示する写真展を次のとおり開催します。魅力あふれる作品の数々をぜひご覧ください！

### ●とき・ところ

- ・11月30日(木)～12月8日(金)  
市役所1階 エントランスホール (正面玄関右手)
- ・12月11日(月)～22日(金) ※16日のみ展示休止。  
9:00～17:00 または開館時間中  
地域交流センターゆう ロビー

★受賞作品は市ホームページにも掲載しています。



▲昨年の様子

砂川市  
ホームページ



砂川を紹介する写真

検索

問広報広聴係 Tel 74-8763

# 砂川駅前地区整備実施設計を見直しました

駅前施設の実実施設計について、誰もがより安全・安心に利用できる施設になるよう、追加設計を行いました。

☎開発推進係Tel 74-8766



市 HP

- 変更点① 駅前地区北側の用地を取得し、広場と一体的に整備
- 変更点② より使いやすくなるよう、トイレのレイアウトを変更
- 変更点③ 施設内にエレベーターを設置
- 変更点④ 思いやり駐車場の位置をエレベーターに近い出入口付近に配置

Wi-Fiを整備し、カフェでの飲食を楽しみながら、くつろぐことができます！晴れの日には、屋外広場で風に当たりながらゆっくり過ごすのも◎

## 概算事業費

既存施設解体工事	1億 3,900万円
建設工事費	8億 8,300万円
外構工事費	1億 5,400万円
その他経費	4,100万円
合計	12億 1,700万円

## 令和7年4月完成をめざします！

※西1条北通り側から見たエリアイメージ

# 地域力UP講座を開催します！

今年度は「市民によるまちづくり」をテーマとして全3回の地域力UP講座を開催します！まちづくりの第1歩をここで踏み出してみませんか？

- とき 第1回：12月14日(休) 18:00～20:30  
第2回：12月18日(月) 18:00～20:30  
第3回：12月21日(休) 18:00～20:30

興味のある講座だけ受講するもよし！  
全て受講も大歓迎です！

- ところ 地域交流センターゆう ミニホール
- 対象 市内に在住・在勤・在学し、市民活動、地域活動、まちづくりに関心・興味をお持ちの方
- 定員 30人（参加料無料）
- 講座内容

### 【第1回】「市民による観光で交流人口を増やすしくみ」

(株)GLOCAL DESIGN 代表取締役 酒本 宏 氏

### 【第2回】「若い世代によるコミュニティのにぎわいづくり」

(株)GLOCAL DESIGN マネージャー 松田 沙織 氏

### 【第3回】「市民によるまちなかのにぎわいづくり」

(株)GLOCAL DESIGN 代表取締役 酒本 宏 氏



酒本 氏



松田 氏

- 申込 各開催日の1週間前までに協働推進係（3階33番窓口）へ  
※電話、FAX、Eメール、QRコードからも申し込み可。



☎協働推進係Tel 74-8765、FAX：54-2568、Eメール：kyodo@city.sunagawa.lg.jp

すながわ健康ポイント事業

申請期間を過ぎてしまうと交換できません！

# 特典申請・交換を開始します！

令和4年12月1日(木)～同5年11月30日(木)までに「すながわ健康ポイント事業」に参加した方の特典の交換が始まります。

- **申請期間** 12月1日(金)～28日(木) ※土・日曜日を除く。
- **申請場所** ふれあいセンター
- **持ち物** ポイントカード兼交換申請書、代理人による申請の場合は委任状（必須）  
※委任状はふれあいセンターに設置のほか、市ホームページからもダウンロード可。
- **申請方法** ポイントカード兼交換申請書に必要事項を記入のうえふれあいセンターへ

## 【特典】

### 10ポイントためた方は

砂川市商店会連合会商品券 1,000円分

+

### 次の①～③から1つと交換

- ①健（検）診チケット 1,000円分
- ②総合体育館・海洋センター無料利用券（10回分）
- ③減塩食品詰め合わせ 1,000円相当分

※39歳以下の方は5ポイントで交換（商品券500円分）

1～9ポイントためた方は 粗品を進呈

☎ふれあいセンターTel 52-2000

すながわ健康ポイント対象事業

## 乳がん・子宮がん・大腸がん検診 申込受付中

市立病院では、乳がん・子宮がん・大腸がん検診を次のとおり実施しています。国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者は料金が半額（オプション検査を除く）となりますので、保険証をご持参ください。

- **料金・対象年齢** ※年齢は令和6年3月31日現在。
  - ・ **乳がん検診** 30～50歳未満（マンモグラフィ2方向）2,600円、50歳以上（マンモグラフィ1方向）2,200円  
※オプションで3Dマンモグラフィ検査ができます（上記料金+990円）。
  - ・ **子宮がん検診** 20歳以上（子宮頸部細胞診）2,000円
  - ・ **大腸がん検診** 40歳以上（便潜血検査2日法）1,000円
- **実施曜日・受付時間**

	受付時間	月	火	水	木	金
乳がん	9:00～9:15	○			○	
	13:00～13:15			○	○	
子宮がん	9:00～9:15	○	○	○	○	
大腸がん	10:00～11:00	○	○		○	○

- **申込** 受診希望日の2週間前までにふれあいセンターへ  
※直接市立病院に申し込んだ場合は上記の料金で受けることができませんので、ご注意ください。

☎ふれあいセンターTel 52-2000

### 【乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券には期限があります！】

4月に対象の方へ無料クーポン券を送付しています。使用期限は【令和6年2月29日(木)】です。この期限を過ぎるとクーポン券を使用できなくなります。期限間近になると混み合い、受診できない可能性もありますので、お早めに受診ください。

# 12月3日～9日は障害者週間です ～ともに支え合うまちづくりを目指して～

閩社会福祉係 Tel 74-8103

砂川市の各障害者手帳所持者数(令和5年3月末現在)

- 身体障害者手帳 1,121人 ●療育手帳 268人
- 精神障害者保健福祉手帳 142人

「障害者週間」は、地域社会における共生や差別の禁止、国際的協調について国民に広く関心と理解を深めるとともに、当事者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加することを促進するため、さまざまな意識啓発に取り組むための1週間です。

現在、市では障がいのある方とその家族が地域で安心して生活できるまちを目指し、「砂川市第7期総合計画」および「第4次砂川市障がい者計画」に基づき、日常生活や社会生活を支援するためのサービスの支給、医療費の助成など、さまざまな障がい福祉サービスを提供しています。



## ご相談は

相談支援事業所「**地域生活支援センターぽぽろ**」に！

〒073-0161

砂川市西1条北5丁目1-17

Tel: 55-3101 FAX: 55-3102

障害者総合支援法に基づく相談支援事業所として「地域生活支援センターぽぽろ」が設置されており、相談支援専門員が生活全般、病気や服薬、諸制度の利用や住宅・就労などさまざまな相談支援を行っています。

### ◎相談支援

相談支援専門員（社会福祉士、精神保健福祉士）が個別に対応します（ご家族からのご相談もお受けします）。

【利用時間】月～金曜日 9:00～17:00

※土・日曜日、祝日、夜間は留守番電話、FAXまたはメールで受け付け。

### ◎地域活動支援センター（サテライト憩いの場）

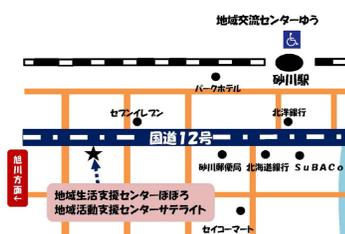
創作的な活動、社会との交流促進など、活動の場を提供することにより社会参加を支援する事業です。

【開設時間】月～金曜日 9:30～15:30

【活動内容】クラフト作業、調理実習、食事会、体操などの軽い運動、ボランティア活動など

### ◎精神障がい者地域生活支援事業（地域移行・定着支援事業）

長期間にわたって精神科病棟に入院し、症状が安定して受入条件が整えば退院可能な方を対象に、地域で生活できるよう本人の希望にそって退院に向けて支援する事業です。また、退院後も安心して暮らせるよう支援を行っています。



## ボランティア活動を通じた社会参加

障がいの特性により、本格的な就労などが難しい場合は、ボランティア活動を通じて社会に参加するという方法もあります。「ボランティアセンター」のコーディネーターが需要と供給のマッチングを行っていますので、「空いた時間で社会参加をしたい」「同じ当事者の助けになりたい」など、活動に興味がある方は下記へお問い合わせください。

閩ボランティアセンター（社会福祉協議会）Tel 55-3101

## ご存じですか？ヘルプマーク

ヘルプマークとは、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている方が身につけることで、周囲の方からの援助や配慮を受けやすくすることを目的としたマークです。

電車・バス内で席を譲ったり、困っているようであれば声をかけたりするなど思いやりのある行動をお願いします。ヘルプマークが必要な方は社会福祉係（1階13番窓口）へお越しくください。



### ◆発達障がい理解促進パネル展

「障害者週間」の関連行事として、発達障がいの特性や支援方法など、発達障がいへの理解の促進を図るため開催します。

●とき 12月18日(月)～22日(金) ●ところ 市役所1階 エントランスホール（正面玄関右手）

## 11/3 市政発展の功績をたたえて 砂川市政功労表彰式

地域交流センターゆうにて、「令和5年度砂川市政功労者表彰式」が行われ、特別功労表彰に北谷文夫氏、市政功労表彰に前市長・善岡雅文氏ら9名が表彰され、永住功労者に感謝状が贈られました。いずれも市に多大な貢献をされた方々です。今後とも市政の発展にご協力をお願いします。



## 11/7 議員とまちづくりを語ろう 議会懇談会

市役所にて、「令和5年度議会懇談会」が午後の部と夜間の部で2回に分けて行われ、41人が参加しました。懇談会では、「義務教育学校の推進」、「駅前地区整備」、「人口確保対策」、「子育て支援」についてのテーマごとに4グループで懇談を行い、参加した方々からは熱心に質問が寄せられ、議員と活発な意見交換を行っていました。



## 11/9 障害者スポーツ大会でメダル獲得 全国障害者スポーツ大会結果報告

伊藤直行さん（写真左）と山内勝人さんが、「全国障害者スポーツ大会」でメダルを獲得し、その報告のため市長室を訪れました。伊藤さんは50m走で自己ベストとなる銀メダルを、山内さんはジャベリックスローで銀メダル、砲丸投で銅メダルを獲得するすばらしい成績をおさめ、伊藤さんは「障がい者スポーツをもっと知ってもらえたら嬉しい」と思いを述べました。



## 11/10 防災ヘリの特性を活かし迅速な対応 北海道防災ヘリ合同訓練

砂川市場外離発着場（旧砂川ヘリポート）および遊水地にて、「令和5年度北海道防災ヘリ合同訓練」が実施されました。訓練では、林野火災が発生したことを想定し、通信指令室から北海道防災航空室への出動要請や防災ヘリによる空中消火、消防隊が防災ヘリに搭乗し災害地点へ降下する隊員投入の訓練が行われました。





←「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！

## 11 / 11 親子で笑顔のおゆうぎ会 空知太保育所おゆうぎ会

空知太保育所でおゆうぎ会が行われました。5歳児のばなな組はかわいい衣装を身にまとい音楽に合わせて踊るお遊戯のほか、歌やハンドベルを披露しました。「さるかに合戦」のオペレッタでは、一人ひとりが大きな声で元気にセリフを伝え、さるやかになどを上手に演じていました。会場に詰めかけた保護者らは、愛らしい姿を映像などに収め、笑顔で拍手を送っていました。



## 11 / 15 一定早くクリスマスケーキ作り！ お菓子づくり教室

公民館にて、「お菓子づくり教室～クリスマスロールケーキをつくってみよう～」が開催され、親子合わせて26人が参加しました。ケーキの土台となるスポンジや生クリームづくりのコツを砂川菓子組合の講師に聞きながら、ていねいにスポンジを巻いてケーキを作り上げ、いちごなどで飾りつけをし、一定早いクリスマスロールケーキ作りを楽しんでいました。



## 11 / 16 「百歳体操」をテーマに入選！ 統計グラフコンクール受賞報告

NPO 法人ゆうの河原明恵さんが「令和5年度統計グラフコンクール」の受賞報告のため市長室を訪れました。「いきいき百歳体操でいつまでも元気に！」をテーマに体操の大切さをグラフで表現し、全道で特選、全国で入選を受賞しました。

※同コンクールでは、中央小学校の門谷奏希さん、筒井優斗さん、佐藤喜一さんも入賞しています。



## お知らせ

### 令和6年新年交礼会

市民の皆さんと年頭のあいさつを交わす、新年交礼会を行います。

- とき** 1月5日(金) 18時～
  - ところ** 砂川パークホテル
  - 会費** 2000円(立食)
  - 申込** 12月1日(金)～15日(金)までに会費を持参のうえ秘書係(3階市長室前秘書カウンター)へ
- ☎秘書係 ㉒74・8761

### 季節労働者向け無料講習

●**対象** 市内に居住している季節労働者の方で、令和4年度雇用保険特例受給資格取得者または同5年度取得見込者

#### 講習科目

▽建設機械等技能資格取得支援事業

車両系建設機械(整地、解体)、小型移動式クレーン、フォークリフト、玉掛け、高所作業車など14科目

▽安全衛生教育助成事業

車両系建設機械(整地)、フォークリフト、玉掛け、足場組立等特別教育

#### 受講料 無料

●**申込** 各講習開始日の10日前

までに左記へ

※講習日程などは協議会ホームページ(QRコード)をご覧ください。

☎砂川地域通年雇用促進協議会

(商工労働観光課内)

㉒74・83886

【平日8時30分～15時30分】



### 年末年始のパスポート申請・交付

年内のパスポート申請受け付けは12月27日(水)までとなります。以降は年始受け付け扱いとなりますので、余裕を持ってお早めにお手続きください。

また、年内にパスポートの受領をご希望の方は12月13日(水)までに申請が必要です。なお、書類に不備があると年内に交付できない場合がありますので、ご注意ください。

※年始の申請・交付受け付けは1月4日(木)から開始します。

※パスポートは申請から交付までに2週間程度の日数を要します。渡航予定の方はお早めにお手続きください。

☎戸籍年金係 ㉒74・4457

### 定例行政相談

国の行政に対するご意見やご

要望がありましたら、お気軽にご相談ください。

●**とき** 12月15日(金) 15時～17時

●**ところ** 市役所1階 相談室

●**相談料** 無料

☎生活交通係 ㉒74・4758



### 前立腺がん検診

すながわ健康ポイント対象事業

●**とき** 1月11日(木)～19日(金) 10時～11時

※水・土・日曜日を除く。

●**ところ** 市立病院健診センター

●**対象** 検診当日の年齢が50～79歳の男性の市民

●**定員** 各日5人

●**検査方法** 血液検査

●**料金** 1000円

●**申込** 12月1日(金)～8日(金)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

㉒52・2000

☎ふれあいセンター

㉒52・2000

☎ふれあいセンター

㉒52・2000

☎ふれあいセンター

㉒52・2000

☎ふれあいセンター

㉒52・2000

☎ふれあいセンター

みください。

●**とき** 1月4日(木)～10日(水)

●**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** 12月1日(金)～11日(月)までに左記へ

☎ふれあいセンター

㉒52・2000



子育て・教育

フツ素塗り

●とき 12月13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 12月12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・2000



1歳児パクパクひろば

●とき 12月4日(月)

10時～11時30分(受付9時45分まで)

●ところ ふれあいセンター

●対象 令和4年11月生まれ

●内容 育児交流会、身体計測、個別相談、歯科相談、栄養相談(試食あり)

●持ち物 母子健康手帳、子ども用エプロン、スプーン、おしぼり、歯ブラシ

☎ふれあいセンター

Tel 52・2000

12月の子育てひろば

●とき 12月18日(月) 10時～11時30分

●ところ 公民館4階 大会議室

●対象 就学前の幼児と保護者

●定員 親子7組

●内容 子どもの撮影術&フォトムービーを作ろう!

●講師 Tabi-Off Line 田口友子氏

●持ち物 スマートフォン、お子さんのお気に入りのおもちゃ

●申込 12月14日(木)までにQRコードから

☎社会教育係

Tel 74・8379

子育て支援センター

Tel 54・2450



子ども職場体験活動

●とき 1月12日(金)

【小学1・2年生】

9時50分～11時45分

【小学3～6年生】

12時50分～15時15分

※公民館集合。

●体験先

【1・2年生】池川生花店またはコープさっぽろ砂川店

【3～6年生】シロみんなの工場カフェまたは砂川消防署

●定員 各体験先3人

※定員を超えた場合抽選。

●申込 12月15日(金)までにQRコードから

☎社会教育係

Tel 74・8379



公民館教室

パステル切り絵教室

パステル画と切り絵を融合したアートです。ステンドグラス風の作品になります。冬休みの自由研究にいかがでしょうか?

●とき 1月15日(月) 10時～12時

●ところ 公民館2階 第1実習室

●対象 小学生

●定員 7人 ※先着順

●講師 パステル切り絵アート

◎インストラクター

新銅雅子氏

●料金 500円

●持ち物 ウエットティッシュ、ティッシュペーパー

●申込 12月1日(金)～20日(木)までに左記へ

※QRコードからも申し込み可。

☎公民館

Tel 52・2339



イベント

砂川市文化協会主催

砂川市みんなの音楽まつり

みんなで楽しくクリスマス・サンタさんも来るよ!

市民の皆さんや団体の皆さんと歌・バンド演奏・カラオケ・抽選会などで交流を深めながら、楽しくあたたかい音楽まつりで砂川を元気にしましょう! 皆様のご来場をお待ちしています。プレゼントもあるよ!

●とき 12月17日(日) 13時～15時(予定)

●ところ 地域交流センターゆ

う

●料金 無料

※小学校低学年までのお子さんは保護者同伴。

☎砂川市文化協会勝木

Tel 53・2142



  
**講座・講習**

**第4回創業セミナー**

●とき 12月4日(月) 18時～20時

●ところ 商工会議所2階大会議室

●内容 【人材育成】人材確保と人材育成について

●講師 キャリアコンサルタント、メンター・コーチ  
大本佳典氏

●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に備えてあります。また、市ホームページ(QRコード)からもダウンロード可。

商工会議所  
Tel 5214294



  
**募集**

**北海道障害者職業能力開発校  
令和6年度訓練生募集**

●対象 障がいのある求職者

●訓練科目 建築デザイン科、CAD機械科、総合ビジネス科、プログラム設計科、総合

実務科

●願書受付

① 11月20日(月)～11月11日(木)

② 1月12日(金)～2月19日(月)

③ 2月20日(火)～3月28日(木)

※選考の結果、募集定員に達した訓練科については、応募受け付けを締め切ります。

●試験日

① 1月26日(金)

② 3月4日(月) ③ 4月4日(木)

●試験会場 北海道障害者職業能力開発校

●試験内容 学力試験(国語、数学)、面接試験

〒040-0001 函八ローワーク砂川  
Tel 5433147

北海道障害者職業能力開発校  
Tel 5222774

**かもい岳スキー学校  
受講生募集**

かもい岳スキー学校では、本年度の受講生を募集しています。詳細はかもい岳スキー連盟ホームページ(QRコード)をご確認ください。

〒040-0001 かもい岳スキー学校 伊藤  
Tel 325694



市役所 図書館  
地域交流センターゆう 公民館

<input type="checkbox"/> ひだまりカフェ	13:30～	第1・3火曜日(5、19日)
<input type="checkbox"/> 無料法律相談	13:00～	1日(金) ※予約は前日まで。
<input type="checkbox"/> おはなしのいずみ	11:00～	9日(土)
<input type="checkbox"/> 赤ちゃんのおはなしばたけ	11:00～	21日(休)
<input type="checkbox"/> ゆう百歳体操	10:00～	毎週月・木曜日(4、7、11、14、18、21、25、28日) ※4日、7日は11:00～
<input type="checkbox"/> 健康教室「ふまねっと」	10:00～	6日(休)、20日(休)
<input type="checkbox"/> いきいきひろば	10:00～	5日(火)、20日(休)、25日(月)
<input type="checkbox"/> レコードコンサート	10:00～	23日(土)

**12月の定例行事予定**



# 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。

## ▶家族介護慰労金支給事業

要介護4もしくは5に認定され、1年以上介護保険サービスを利用していない高齢者などを在宅で介護している方で、一定の基準に該当する場合に介護慰労金(年額10万円)を支給します。

## ▶介護手当支給事業

要介護4もしくは5に認定され、介護保険サービスを利用していない認知症高齢者などを在宅で3ヶ月以上継続して介護している方で、一定の基準に該当する場合に介護手当(月額4,500円)を支給します。

※なお、家族介護慰労金と介護手当の重複受給はできません。

☎高齢者支援係Tel 74-4452

## 12月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
3 (日)	細谷医院 Tel 52-3057	小西歯科医院 Tel 0124-23-0102 (芦別市北2条西1丁目6-5)
10 (日)	市立病院 Tel 54-2131	みなみ歯科医院 Tel 24-3734 (滝川市西町5丁目3番28号)
17 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 Tel 55-3387	舟山歯科医院 Tel 0164-23-2255 (深川市文光町12-28)
24 (日)	市立病院 Tel 54-2131	あい歯科クリニック Tel 22-8500 (滝川市東町3丁目1番29号)
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

※年末年始の休日当番医は12月15日号に掲載します。



## 保健師のおはなし

### 子どもの脳には朝ごはんが大事!



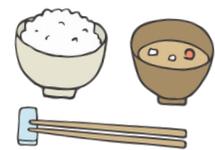
人間の脳の成長期は早く、6歳ごろには大人の脳の90%までできあがり、10～12歳には大人と同じ重さになります。身体と同様に脳も食事で得られた栄養で作られます。

脳はエネルギーをたくさん使う臓器で、全身で使うエネルギーの20%前後は脳で消費するといわれています。脳は睡眠中も活動し続けますが、体内に蓄えられているエネルギーを使うため、寝ている間にエネルギーが消費されてしまい朝起きたときにはエネルギー不足の状態になっています。朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが送られ、脳や身体が目覚め(体内時計が整い)、1日活動するための準備ができます。

### 朝ごはん意識して摂取してほしい3つの栄養素

#### ●炭水化物(ごはん、パンなど)

脳を動かすエネルギーの源は、お米やパンに含まれているブドウ糖です。朝目覚めたときはエネルギーが不足しているので、朝の炭水化物の摂取はエネルギー補給のために重要で、午前中の脳の働きを活発にします。



#### ●たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)

たんぱく質は筋肉や臓器の材料となるもので、脳の40%はたんぱく質でできています。朝のたんぱく質の摂取は睡眠中に下がった体温を上げ、体内時計を整え、脳や身体が目覚めて活動的に過ごす効果があります。



#### ●野菜

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、身体の調子を整えてくれます。ビタミンには炭水化物を分解する酵素の働きをサポートする効果や、免疫力を高め血液の循環を良くする効果があります。また、食物繊維は腸内環境を整えお通じを促したり、糖の吸収を緩やかにしてくれます。



朝食は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです!  
朝食を食べて1日を元気に始めましょう!





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！

随時募集中！

Instagramで  
#sunaピースをつけて  
投稿してください！



sunagawa\_photo



編集後記  
▼あっという間に12月▼「大掃除は窓を開けてすることもあ  
るし、寒い年末にするより夏や秋にした方がいよね」と話す主婦の方▼もともとは1年の汚れを落とし、神様を迎え入れる「すす払い」が平安時代に始まったことが由来なんだとか▼「いつの話?!今は令和よ!」▼来年は夏にしようかな④



←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

