

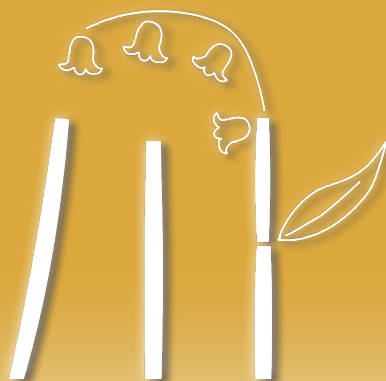
2025

1
/1

広報すながわ
第 2294 号



HOKKAIDO
SUNAGAWA



Catalog Pocket



電子版で多言語・読み上げ機能



(Cover)

街頭もちつき
(砂川市指定無形民俗文化財)

<市の人口 - 11 月末現在 - >

- ・世帯数 8,438 世帯 (-1)
- ・人口 15,257 人 (±0)
- ・男 7,075 人 (-2)
- ・女 8,182 人 (+2)

※ () 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

- ・新年のごあいさつ
- ・ご入学おめでとうございます
- ・20 歳になったら国民年金
- ・会計年度任用職員を募集します



新年あけましておめでとうござ
います。

市民の皆様におかれましては、
清々しい新春をお迎えのことと心
よりお慶び申し上げます。

昨年は、能登半島地震が発生し、
被災された多くの方が避難生活を
余儀なくされ、今なお不安定な生
活が続いている状況であります。
私たち砂川市民も支援を行ったと
ころであります。あらためて災
害に対する日頃の備えの重要性を
考えることとなりました。

さて、市内の子どもたちに目を
向けると、バドミントン中体連全



砂川市長

飯澤 明彦

国大会での優勝をはじめ、中学
生の水泳、剣道での全国大会出
場、水の作文コンクールにおける
経済産業大臣賞受賞など、明るい
ニュースがもたらされました。将
来を担う皆さんの今後の活躍を期
待しています。

私も市長に就任以来、「子育て
するならすながわ」を市政運営の
柱として各種施策に取り組んでお
りますが、現在は、令和8年4月
開校予定の義務教育学校の建設を
着実に進めています。

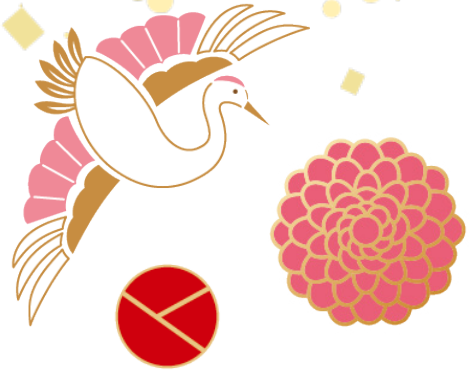
また、消費喚起による市内経済
の活性化のため、引き続き商品券

発行事業や中小企業に対する支援
に取り組むとともに、新たな賑わ
いの拠点となるまちなか交流施設
は、公募により愛称が「すないる」
に決定し、建物の外観がいよいよ
姿を現したところです。4月の
オープンに向け着々と工事が進ん
でおり、市民の皆様の協力をいた
だき魅力ある施設になるよう準備
を進めています。

一方で、交通や買い物など高齢
者の生活の支援、地域医療体制の
確立、学校統合後の施設の活用、
災害に対する備蓄や設備の整備な
ど、市民の皆様が安心して生活で

きるよう解決しなければならぬ
課題はありますが、この砂川を「誰
もがいつまでも健康で住み続ける
ことのできるまち」にするため、
引き続き施策を進めてまいりま
す。

市民の皆様がご健勝で幸多き年
となるよう心からお祈り申し上
げ、年頭のご挨拶といたします。



砂川市議会議長

多比良 和伸

市民の皆様におかれましては、輝かしい新春を健やかにお迎えになられたことと議員一同心からお喜び申し上げます。また、日頃より議会活動に対するご厚情とご指導を賜り厚くお礼申し上げます。昨年を顧みますと、令和6年の幕開け早々、石川県能登半島付近を震央とした最大震度7を観測する地震が発生し、甚大な被害に見舞われました。

メディアにて連日報道されておりました目を覆うばかりの光景と、自然の恐ろしさに抗うことのできない状況に無力さを感じつつ、大きな災害が「いつ起きてもおかしくない」ことを思い知らされるとともに、でき得る限りの防災・減災対策を講じることの必要性和重要性について考えさせられました。改めて、一日も早い復興・復旧を願わずにはいられません。

歩を進めております。そうした中、市議会におきましては、市民の皆様がまちへの誇りと愛着を育み、「ずっと住み続けたい」と思えるような持続可能なまちづくりに向け、議会の果たすべき役割と責務を自覚し、議員一人ひとりが市民の皆様の多様なニーズをしっかりとくみ上げて市政運営に反映させ、活発で分かりやすく、皆様に期待される議会となるよう全力で取り組んでまいります。

令和7年4月には、まちなかの魅力を高め、にぎわいを創出するための新たな拠点となるまちなか交流施設「すないる」がオープンし、令和8年4月には、子どもたちの健やかな成長と豊かな学びの場となる義務教育学校「砂川学園」が開校いたします。砂川市は、第7期総合計画の目指す都市像「自然に笑顔があふれ 明るい未来をひらくまち」の実現に向け着実に

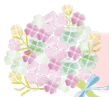
年頭にあたり、今年が明るく希望の持てる年となりますとともに、皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

園学校教育係Tel 74-8375

ご入学 おめでとう ございます

4月から始まる楽しい学校生活。今年は69人の
新1年生が誕生します。

(令和6年12月6日現在、五十音順、敬称略)



砂川小学校 22人

岩本 心結	上 蘭 汐璃	太田 芽依
大津 椋誠	大友 悠嗣	大場 心柚
小田嶋 佑	清田 和那	齊藤 瑛太
佐々木 真之介	佐藤 一寿	篠田 はな
新崎 桜子	杉沼 晃明	谷崎 光祐
土田 真聖	中村 藍人	畠山 美琴
飛渡 睦斗	増井 美蘭	元茂 橙吾
矢野 花撫		



中央小学校 22人

浅野 權成	浅野 穰成	池田 菜々香
上 村 雫	宇野 楓翔	長内 銀志
近藤 仁那	斉藤 愛朱花	佐藤 静那
清野 優人	田中 颯太	土肥 真士
中川 ひいろ	長堀 佑飛	西島 光奈
堀 一 茶	三井 陸叶	三塚 心晴
三塚 壮悟	宮脇 春馬	山崎 心陽妃
鷲頭 史明		



空知太小学校 13人

蝦名 朔和	大鳥 星奈	加賀 陽人
小林 紗彩	三野宮 輝優	城田 莉奈
舟生 陽仁	星野 優羽	堀 双 葉
増子 日咲	真鍋 紗和	森 春 翔
渡邊 渚央		



豊沼小学校 5人

遠藤 由華	門 脇 愛	河野 みのり
田中 結絆	松坂 颯馬	



北光小学校 7人

太田 朱音	筒井 湊園	林 晴 翔
堀 雅 空	本田 章人	前 谷 葵
増元 椋也		

入学のご連絡

入学通知書を1月上旬に各家庭へ郵送する予定です。名前の訂正や転居・転出予定のある方、入学にあたり相談のある方は、お早めに学校教育係へご連絡ください。

20歳になったら国民年金

◆公的年金制度（国民年金制度）とは

老後の生活、病気・事故で障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに皆で暮らしを支え合うという考えで作られた仕組みです。

◆国民年金のメリット

●老後を支える終身保障！

「老齢基礎年金」を受け取れる一生涯の保障です。

●万が一の障がいや遺族も保障！

障害年金や遺族年金で現役世代への保障も充実。

●保険料が控除！

納めた保険料の全額が所得から控除されます。

●基礎年金の半分は国（税金）が負担！

◆国民年金の加入

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の人は国民年金の被保険者（加入者）となります。20歳になってから約2週間以内に、日本年金機構から国民年金加入の通知が届きます（※厚生年金保険に加入している人を除く）。2週間以上経過しても通知が届かない場合は、市役所または年金事務所まで加入手続きをしてください。また、20歳になったときに配偶者の扶養となっている方は配偶者の勤務先へ連絡し、第3号被保険者の手続きをしてください。

◆国民年金保険料の納付

日本年金機構からの通知に同封されている納付書でお支払いできるほか、スマートフォンアプリによる電子決済、電子納付（ペイジー、インターネットバンキングなど）、口座振替・クレジットカードによる納付も可能です。また、前納や付加保険料を希望する場合は申出月からの開始となりますので、お早めに年金事務所にお申し出ください。

◆「学生納付特例制度」と「免除・納付猶予制度」

経済的な理由で保険料を納めることができず未納のままにしておくと、将来の年金（老齢年金）や障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取れない場合があります。必ず次の申請をしてください。

- 学生納付特例制度** 前年所得が基準以下の学生を対象とした、国民年金保険料の納付が猶予される制度
 対象：大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方
- 免除・納付猶予制度** 前年所得が一定額以下の方を対象とした、国民年金保険料の納付が免除または猶予される制度
 対象：「免除（全額免除・一部免除）」は本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合
 「納付猶予」は学生を除く50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合

☆日本年金機構ホームページにて国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続きなどを動画でわかりやすくご案内しています。

〒100-8385 東京都千代田区千代田 日本年金機構
 関東支店 電話 03-5521-1111
 関西支店 電話 06-6543-1111
 中部支店 電話 059-222-1111
 中国支店 電話 086-222-1111
 四国支店 電話 087-222-1111
 沖縄支店 電話 098-222-1111
 全国共通フリーダイヤル 1-800-000-0000
 窓口受付時間 午前9時～午後5時（年末年始を除く）

〒100-8385 東京都千代田区千代田 日本年金機構
 電話 03-5521-1111
 東京都 03-5521-1111
 大阪府 06-6543-1111
 愛知県 059-222-1111
 広島県 086-222-1111
 徳島県 087-222-1111
 沖縄県 098-222-1111
 全国共通フリーダイヤル 1-800-000-0000
 窓口受付時間 午前9時～午後5時（年末年始を除く）



日本年金機構 HP

●試験方法 書類選考および面接試験

●試験日 個別に連絡

●申込方法

会計年度任用職員任用申込書兼履歴書（市販の履歴書でも可）に必要事項を記入し、1月6日(月)～15日(水)までに各職種の申し込み先に持参または郵送（必着）。

※会計年度任用職員任用申込書兼履歴書は、各職種の申し込み先に備え付けているほか、右記 QR コードからダウンロードできます。

※資格が必要な職種は、資格証の写しも併せて提出してください。



市 HP

固職員係（市役所）Tel 74-8782（会計年度任用職員の制度に関すること）

※各職種の詳細については、各申し込み先にお問い合わせください。

▶市役所（時給の職種）

職種	募集人数	業務内容	報酬（時給）	勤務時間など	休日など	資格要件など	詳細・申込
学童保育 補助指導員	3	学童保育所保育 補助業務	1,155 円～ 1,274 円	【平日】 12:00～18:00 13:00～19:00 【土曜日および学校休業 日】 7:00～19:00 の間の 4～6 時間勤務 ●週 3～4 日、シフト 制	日曜日、祝 日、年末年 始など	なし ※放課後児童支 援員資格や保 育士・幼稚園 教諭資格、教 員免許があれば 尚可。	
保育所 補助保育士	8	保育所保育補助 業務	1,255 円～ 1,370 円	7:15～19:00 の間の 8.5 時間勤務 ●週 5 日、シフト制	土・日曜日、 祝日、年末 年始など	保育士資格	市役所 子ども保育係 Tel 74-8368
	6	保育所保育補助 業務（代替）		7:15～19:00 の間の 8.5 時間勤務 ●2～3 日、シフト制			
	1	保育所保育補助 業務（午前）		9:00～12:00 の間の 3 時間勤務 ●週 5 日、シフト制			
	1	保育所保育補助 業務（乳児・午前）		15:00～18:00 の 3 時 間勤務 ●週 5 日、シフト制			
1	保育所保育補助 業務（乳児・午後）						
保健師 （ふれあいセン ター）	1	市民への健康相 談・健康教育、 訪問指導など	1,673 円～ 1,719 円	8:30～17:00（平日月 ～金）を基本とする。 ※勤務時間、日数は要 相談。	土・日曜日、 祝日、年末 年始など	保健師資格 普通自動車免許	ふれあいセン ター保健予防係 Tel 52-2000
学校給食セン ター補助調理員	若干 名	学校給食調理補 助業務	1,155 円～ 1,274 円	8:15～16:45 の間の 4～8.5 時間勤務 ●週 3～4 日、シフト 制	土・日曜日、 祝日、長期 休業日など	なし ※調理師資格が あれば尚可。	学校給食セン ター Tel 52-2229

令和7年度 会計年度任用職員を募集します

市では、令和7年度のパートタイムの会計年度任用職員を募集します。

- 任用予定期間 令和7年4月1日～同8年3月31日まで
- 募集職種・勤務条件など 表のとおり（報酬は職務経験などに応じて加算されることがあります。）

※6時間以上の勤務の場合は原則1時間の休憩があります。

会計年度任用職員の身分は、一般職の地方公務員となり、服務規律（職務専念義務や守秘義務など）が適用されます。また、任期や勤務時間など一定の条件を満たす場合には年2回の賞与（期末・勤勉手当）が支給されます。

▶市役所（月給の職種）

職種	募集人数	業務内容	報酬（月給）	勤務時間など	休日など	資格要件など	詳細・申込
車両管理員	1	○市役所公用車の管理業務 車検、定期点検、修理の手続き、タイヤ交換、洗車、車庫内掃除など ○市職員への運転指導 ○公用車の事故発生時の現場確認など ○特別職職員が出張する際の公用車運転（年数回）	173,651円～ 183,716円	8:30～17:00の間の 6時間勤務	土・日曜日、 祝日、年末年始など	普通自動車免許 車両管理・運転が得意な方 基本的なパソコン操作が可能なお方	契約管財係 Tel 74-8789
保育所 保育士	1	保育所保育業務（担任）	217,064円～ 229,645円	7:15～19:00の間の 8.5時間勤務 ●週5日、シフト制	日曜日、祝日、 年末年始など	保育士資格	子ども保育係 Tel 74-8368
複式学級支援員	1	児童への学習上のサポートなど	205,548円～ 212,593円	8:00～15:00	土・日曜日、 祝日、長期休業日など	教員免許 普通自動車免許	教育委員会 学校教育係 Tel 74-8375
生涯学習推進アドバイザー	1	社会教育主事の補佐、社会教育に関する指導・学習相談・課題研究、放課後子ども教室、あいさつ運動推進、青少年指導センター業務に係る活動、会議の企画・運営など	217,064円～ 229,645円	8:30～17:00	土・日曜日、 祝日、年末年始など ※業務の都合により休日出勤の場合あり。	教員免許、普通自動車免許、教育一般に関して豊かな識見や社会教育に関する指導技術を有する方	教育委員会 社会教育係 Tel 74-8379
学校給食センター調理員	2	学校給食調理業務	182,032円～ 197,448円	8:15～16:45の間の 7～8.5時間勤務 ●週5日、シフト制	土・日曜日、 祝日、長期休業日など	調理師資格	学校給食センター Tel 52-2229

11/29 中学校で仲良くしようね！ 5校交流会

市内小学校の6年生が他校の児童と交流する「5校交流会」が総合体育館で開催され、94人が参加しました。5校混合チームを作る「仲間探しゲーム」や他の人の考えを当てる「十人十色ゲーム」などが行われ、子どもたちは他校の児童との交流を思いっきり楽しんでいる様子。感想発表では、「中学校に行くのが楽しみになった」などと話していました。



12/9 福祉への貢献をたたえて 藍綬褒章受賞報告

うちのこ内野キミ子氏が藍綬褒章受賞報告のため市長室を訪れました。内野氏は昭和61年に共同作業所「砂川市つむぎの家」を開設され、毛糸製品作りの指導などをされていました。令和6年3月まで施設長を務められ、永きにわたり障がいを持つ方に社会での活躍の場を提供し、障がい福祉の増進に大きく寄与したことが認められ、このたびの受賞となりました。



12/14 図書館でクリスマス気分に おはなしのいずみ

図書館で「おはなしのいずみ・クリスマススペシャル」が行われました。クリスマスにちなんだ絵本や紙芝居での読み聞かせやサンタやケーキなどのパネルを動かしながら話が進むパネルシアターに子どもたちは興味津々。絵本のあとは、クリスマスツリーの形をしたベルをお父さん、お母さんと一緒に作り、かわいらしい出来上がりにうれしそうな表情を浮かべていました。




12/16 角井氏ら統計調査員に感謝状 統計功労者感謝状贈呈式

長年にわたり国勢調査などの各種統計調査に調査員として従事され、統計資料の整備に多大な貢献をされた方々に、知事感謝状の伝達および市長感謝状、記念品の贈呈が行われました。

知事感謝状 10年級 かくいりゅうこ 角井龍子氏
市長感謝状 10年級 かくいりゅうこ 角井龍子氏
5年級 あべふみこ 阿部文子氏、かどたにまさこ 門谷政子氏





←「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！

12 / 17 誰もが暮らし続けられるまちを目指して 協働のまちづくり懇談会

「協働のまちづくり懇談会」が市役所で開催され、砂川市立病院附属看護専門学校の1年生の皆さんと懇談が行われました。誰もが暮らしやすいまちづくりをテーマとした看護学生によるプレゼンテーションでは、「高齢者の方のための病院送迎バスの導入」、「バリアフリーが充実した商業施設の建設」など、さまざまな人の視点に立った発表がされ、活発な意見交換が行われました。



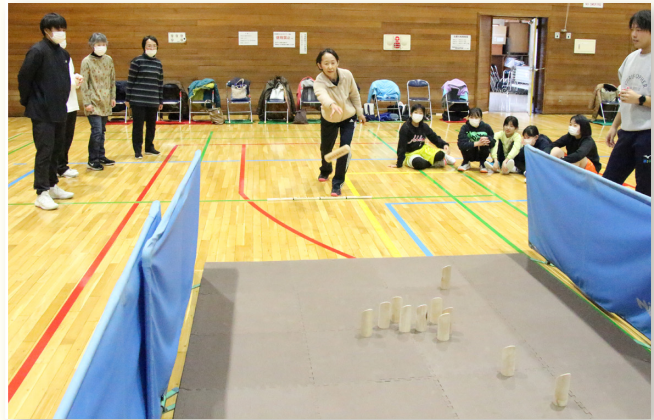
12 / 20 介護人材確保の分野で連携 栗山町と包括連携協定締結式

砂川市と栗山町との「介護人材の確保に関する包括連携協定締結式」が市長室で行われました。この協定は、介護分野における人材の育成・確保、福祉教育の推進を図ることを目的とするもので、介護職を目指す学生の栗山町立北海道介護福祉学校への進学や修学資金の支援などで相互に連携、協力をしていくこととなります。



12 / 21 スポーツで世代間交流 インクルーシブフェスティバル

海洋センターでインクルーシブフェスティバルが開催され、モルックとボッチャで盛り上がりました。モルックは木製のピンを倒すゲームで、ボッチャは目標にボールを近づけるゲーム。どちらも力加減を考えながら投げることが必要ですが、難しさを感じながらも楽しんでいる様子でした。小学生から大人までの参加があり、世代間交流をしながら汗を流していました。



12 / 21 赤ちゃんが泣いてもだいじょうぶ！ ゆりかごコンサート

赤ちゃんや小さな子どもと一緒に音楽を楽しめる「ゆりかごコンサート」が地域交流センターゆうで開催されました。会場には約100人が集まり、「ジングルベル」などのクリスマスソングや童謡をピアノ演奏にのせて歌ったり、手拍子をしたりしながら楽しみました。サンタクロースなどの衣装を着た子どもたちの姿もあり、たくさんの親子が音楽にあわせて盛り上がっていました。





お知らせ

エアゾール式簡易消火具を支給します

- 対象 市内に居住し、町内会に加入している世帯
 - 支給数 50個（1世帯につき1個支給）
 - 申込 電話連絡または応募用紙を提出。（応募用紙は消防署内またはホームページからダウンロード）
- ※抽選の結果、当選通知を送付。
 閩消防署
 Tel 54・2196



子育て・教育

パパママ手作りサロン② 手作り石鹸講座

- 子育て中の親同士、交流してリフレッシュしませんか？
 夫婦での参加でも、パパまたはママだけの参加もOKです！未就学児の託児もありますので、お気軽にお申し込みください。
- とき 1月24日(金) 10時～11時30分
 - ところ 公民館2階 第2実習室

講師 中島美香氏

- 対象 乳幼児～小学生の子どもを持つ保護者
 - 定員 10人
 - 託児 無料・定員10名（未就学児のみ）
 - 持ち物 エプロン、保冷バッグ（底の安定したもの）、フェイスタオル（2枚）
 - 申込 1月22日(水)までに市ホームページまたは左記QRコードから申し込み
- 閩社会教育係 Tel 74・8379
 子育て支援センター
 Tel 54・2450



1歳児パクパクひろば

- とき 1月7日(火) 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5年12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
- ※試食には乳・大豆などを使用しています。アレルギーをお持ちの方は代替品を準備しますのでご連絡ください。
- 閩ふれあいセンター
 Tel 52・2000

フツ素塗り

- とき 1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用の歯ブラシ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 1月7日(火)までに左記へQRコードからも申し込み可。
- 閩ふれあいセンター
 Tel 52・2000



1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 1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 「雷あそびをしよう!」
 - 申込 左記へ
- 閩ひまわり保育園 Tel 54・4555
 さくら保育園 Tel 52・3335
 空知太保育所 Tel 53・3287

親子わいわいすぽーつらんど

親子で一緒に楽しく運動をして絆を深めませんか。

健康・福祉

- とき 1月19日(日) 10時～11時30分
 - ところ 海洋センター
 - 対象 3～5歳児とその保護者
- ※必ず保護者の方が同伴してください。
- 内容 身体を使った運動（走る・跳ぶ・転がる）、神経系や体幹の運動（バランス・反応・協調性）
 - 講師 砂川市地域おこし協力隊 村上斗佑羽氏、今村綾太氏
 - 参加料 無料
 - 服装・持ち物 動きやすい服装、上靴、飲み物
 - 申込 1月17日(金)までに左記へQRコードからも申し込み可。
- 閩海洋センター
 Tel 52・4809



健康・福祉

新春特別企画 認知症カフェ×キッズ落語

認知症カフェは、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。

笑う機会が多い人は、認知症リスクが低くなり、予防につながる

がる可能性があるともしわれて
います。「ゆうキッズ落語」で
楽しい時間を一緒に過ごしませ
んか。

- とき 1月7日(火) 13時30分～
- ところ 市役所2階 大会議室

問 54-3077
さえあいセンター



市民健康・栄養相談

健康・栄養相談のほか、血圧・
血糖値などの測定や健診結果の
相談、乳幼児の計測や発達・栄
養・育児などの相談を行います。

- とき 1月7日(火) 13時～15時
- ところ ふれあいセンター

問 52-2000
ふれあいセンター

後期高齢者健康診査

すながわ健康ポイント対象事業

2月の健診を行いますので、
ご希望の方は申し込みください。
●とき 2月1日(土)～10日(月)

- ところ 細谷医院、明円医院、砂川慈恵会病院
- 対象 後期高齢者医療保険加入者
- 料金 4000円
- 申込 1月6日(月)～10日(金)までに左記へ

問 52-2000
ふれあいセンター

前立腺がん検診

すながわ健康ポイント対象事業

- とき 2月3日(月)～13日(木) 10時～11時
- ところ 市立病院健診センター

※水・土・日曜日、祝日を除く。

- 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 1月6日(月)～14日(火)までに左記へ

※QRコードからも申し込み可。

問 52-2000
ふれあいセンター



イベント

令和7年砂川消防出初式

- とき 1月6日(月) 14時～
 - ところ 地域交流センターゆう
- ※消防団員招集のため13時30分にサイレンを吹鳴します。火災とお間違いのないようご注意ください。

問 54-2196
消防署



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(ボードゲームやカードゲームなど)を20種類以上用意しています。冬休みにみんなが集まって交流しましょう!

- とき 1月14日(火) 10時～12時
- ところ 公民館4階 大会議室
- 定員 20人
- 申込 1月9日(木)までにQRコードから申し込み。

問 74-8379
社会教育係



新春百人一首交流会

北海道特有の下の句かるたやバラ取り、坊主めくりなど、いろいろな百人一首の遊び方で楽しめます。参加賞など景品も用意していますので、ぜひご参加ください。

- とき 1月19日(日) 10時～12時
- ところ 公民館4階 大会議室
- 料金 無料
- 申込 1月15日(木)までに左記へ

問 090-6695-2216
砂川百人一首かるたクラブ 梅野



講座・講習

「経営支援セミナー」のご案内(事業所向け)

深刻化する人手不足時代において、企業の成長には、優秀な人材の確保と定着が不可欠です。本セミナーを通して、自社の課題を明確化し、その対策についてヒントとなるものを見つけてみませんか。

- とき 2月3日(月) 14時30分～16時
- ところ 市役所2階 大会議室
- 内容 人が辞めない組織づくりの秘訣～採用から定着まで～
- 講師 望月 英詞氏(社会保険労務士・キャリアコンサルタント)

※本セミナーは千歳市季節労働者通年雇用促進協議会が開催しているセミナーを会場で映像視聴する形式です。

- 参加料 無料
 - 申込 1月24日(金)までに左記へ
- ※QRコードからも申し込み可。
問 砂川地域通年雇用促進協議会(商工労働観光課内)

問 74-8386



統計調査員募集中!

国勢調査などの統計調査に従事していただける方を募集しています。従事いただいた方には報酬をお支払いいたします(報酬額は統計調査の種類により異なります)。

申込・詳細 広報広聴係Tel. 74-8763



募 集

自衛官募集

防衛省では、自衛官候補生、予備自衛官補を募集しています。

※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。

固自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所
Tel. 22,2140



道営団地入居者募集

●申込

●1月23日(木)～24日(金) 10時30分～16時30分

●1月25日(土) 10時30分～15時30分

●申込先

エムエムエスマン ションマネージメントサービス(株)空知事業所

※事前にご連絡があれば郵送での申し込みも可。

※すずらん団地は今回の募集以降も随時受け付けます。

●持ち物 印鑑、世帯全員の収入を証明するもの(源泉徴収票など)

※申込者または同居者で障がい者手帳をお持ちの方はご持参ください。

●入居予定 3月15日(土)

★応募者多数の場合は左記の日程で抽選会を行います。

●とき 1月28日(火) 10時～

●ところ 左記
固エムエムエスマン ションマネージメントサービス(株)空知事業所

【8時45分～17時30分(土・日曜日、祝日を除く)】



募集団地名		戸数	間取	募集区分	家賃	駐車場代	エレベーター
すずらん団地	1号棟	10戸	3LDK	一般	19,000～37,300円	2,730円	無
		5戸	2LDK		19,300～37,900円		
	2号棟	8戸	3LDK		19,000～37,900円		
		1戸	2LDK		20,400～40,100円		
三砂団地	A号棟	4戸	3LDK		20,500～40,300円		
	B号棟	4戸			20,800～41,000円		
	C号棟	2戸	2LDK		17,700～34,700円		
三砂ふれあい団地	2戸						有

※募集戸数は変更する場合があります。

砂川市職員人事

1月1日付の人事異動をお知らせします。

議会議事事務局発令(1月1日付)

▼事務局長 次長事務取扱(次

長)安武浩美

【退職(12月31日付)】

▼事務局長 為国修一

ご寄付に感謝します ※受付順

- ★絵本 8冊 空知太保育所用
星槎道都大学社会福祉学部 学部長 小早川俊哉 様
- ★現金 434,800円 まちづくり事業資金
電話音声明瞭器 市役所用
明治安田生命保険相互会社 旭川支社長 杉下智子 様
- ★草刈り、駐車場砂利舗装 さくら保育園
株式会社岸本組 代表取締役 岸本友宏 様



保健師のおはなし

関ふれあいセンター
Tel 52-2000

運動と食事で骨折をしない体に！

骨の強さは、成長期から青年期に栄養や運動などの影響を受けながら高まっていき、壮年期から弱くなり始めます。運動不足、お酒の飲みすぎ、喫煙、日光を浴びない生活、閉経などは骨の強度低下をさらに加速させます。

実は！生活習慣病の糖尿病や高血圧とも関係しています。

砂川市の75歳以上の医療状況をみると(右表)骨折の治療をしている方の割合は年々増えており、そのうち糖尿病・高血圧の方は8割を超えています。

	75歳以上骨折治療者の割合(%)	うち高血圧・糖尿病の割合(%)
R1	13.7	81.5
R2	14.0	81.3
R3	14.6	85.7
R4	14.9	84.3
R5	15.0	86.6

骨はコラーゲン(たんぱく質)、カルシウム、リン、マグネシウムなどがつながって構成されていますが、糖尿病があるとコラーゲンに糖がつくことでつながりを弱くし、骨の質を低下させてしまいます。また過剰な塩分摂取による高血圧は、骨を吸収する破骨細胞を増加させ骨粗鬆症を引き起こしてしまうため、ふだんから生活習慣病を予防することが大切です。



転倒で骨折しないために、筋力をつけることも大切です。

肉・魚・大豆製品・卵などのたんぱく質の摂取とカルシウムの吸収率が高い乳製品を摂取することで骨が強くなります。また、高齢者は食後(たんぱく質摂取後)に起きる筋肉を構成する筋たんぱく質合成が成人と比較すると低下しますが、運動によって向上します。しかし空腹時に運動すると筋たんぱく分解が亢進し、たんぱく質が吸収されず筋肉が細くなってしまうため、食事の後に運動をすることが大切です。

転倒予防のために、筋力低下を防ぐ
食事と運動をしていきましょう！

1月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
5 (日)		E デンタルクリニック Tel 24-9469 (滝川市緑町1丁目5-23)	オアシスファーマシー Tel 74-7107
12 (日)	市立病院 Tel 54-2131	あむデンタルクリニック Tel 0124-27-7313 (芦別市北4条東1丁目9-5)	
13 (祝)			
19 (日)	明円医院 Tel 53-2100	渋谷歯科医院 Tel 22-1737 (滝川市二の坂町東2丁目1-1)	そらちぶと調剤薬局 Tel 56-2323
26 (日)	市立病院 Tel 54-2131	さとう歯科医院 Tel 53-3710	
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	時間外・緊急窓口: Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬 局までお問い合わせください

1月の定例行事予定

- Café ささえあい×キッズ落語 (新春特別企画)
7日(火) 13:30~
- ひだまりカフェ
21日(火) 13:30~
- 無料法律相談
10日(金) 13:00~ ※予約は前日まで。
- おはなしのいずみ
11日(土) 11:00~
- 赤ちゃんのおはなしばたけ
23日(木) 11:00~
- ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00~ (9、13、16、20、23、27、30日)
※23、27、30日は公民館で開催
- 健康教室「ふまねっと」
8日(水)、22日(水) 10:00~
- いきいきひろば
10日(金)、15日(水)、20日(月)、30日(木)
10:00~



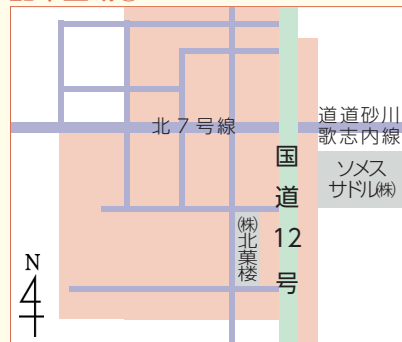
市役所 図書館 地域交流センターゆう

広報委員を募集しています!

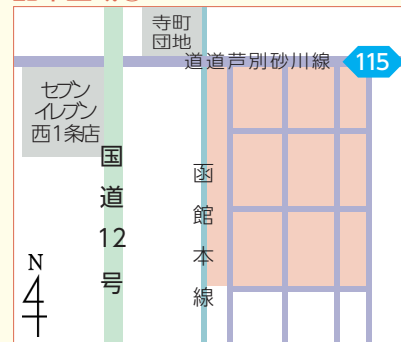
詳細・申込 問広報広聴係Tel 74-8763

- 対象 市民
- 配布回数 毎月2回
- 募集人員 2人
- 配布区域 右記地図の赤色部分
- 配布部数 ① 50部
② 141部
- 報償費 ①月額 4,700円
②月額 5,600円
- 所要時間 1回当たり2時間程度

配布区域①



配布区域②



12月14日に北泉岳寺で行われた「義士祭」。
この行事は、「忠臣蔵」などで広く知られる江戸時代に討ち入りを果たした47名の赤穂浪士たちの魂を弔うものです。
陣太鼓を打ち鳴らしながら墓前に向かう赤穂浪士にふんした参加者たち。
読経では、四十七士の名前を一人ひとり読み上げ、供養します。
最後は、砂川の武士たちが「勝ちどき」を上げ、大きな歓声が冬空に響き渡りました。



編集後記
▼元月号の編集後記には、干支にまつわるダ蛇レを入れていますが皆さんお気づきでしょうか?▼巳年は、脱皮して新たな姿に生まれ変わる蛇の様子から、新しい挑戦や変化の年と言われているのだとか▼昨年は、広報担当に異動したばかりで勉強の日々でしたが、今年は一皮剥けることができるように、頑張りたいと思います (1)



← 広報紙について皆さんのご意見をお待ちしています。

instagram “すながわ” が集まる場所



#sunaピース



インスタグラムで #sunaピースをつけて投稿してください!



sunagawa_photo



表紙の「街頭もちつき」つきたての大きいお餅