

2026

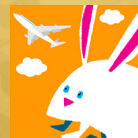
1
/1

広報すながわ
第2318号

砂川

HOKKAIDO
SUNAGAWA

Catalog Pocket



電子版で多言語・読み上げ機能



(cover)

つきたての餅おいしいね! (街頭もちつき)

<市の人口 - 11月末現在 ->

- ・世帯数 8,393 世帯 (-6)
- ・人口 15,025 人 (-14)
- ・男 6,968 人 (-10)
- ・女 8,057 人 (-4)

※ () 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



砂川市長
飯澤 明彦

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、北海道として初の線状
降水帯が発生するなど、豪雨およ
び暴風雨による自然災害が多数発
生し、道内各地に甚大な被害がも
たらされました。特に、釧路地
方・十勝地方においては、観測史
上1位の1時間降雨量となり、道
路冠水、家屋浸水、住宅の一部損
壊が相次ぎ避難指示が発令される
など、これまで想定していない災

害が発生し市民生活に大きな損害
を与えました。

これら災害を想定し、砂川市で
は、コンテナ型トイレ、水循環型
シャワーを新たに導入するなど万
全の態勢に努めておりますが、あ
らためて災害に対する日頃の備え
の重要さを考えることとなりまし
た。

市内におきましては、まちな
かの活力とにぎわいの創出を目
的としたまちなか交流施設「す
ないる」がオープンし、延べ
5万5000人以上の方にご活
用いただきました。また、すない
るを活用したイベントの開催によ
り、新たな人の流れとにぎわいが
生まれております。今後も市民に
とって魅力ある居心地の良い空間
となることで、まちなかの活性化
につながるよう取り組んでまいり
ます。

子育て支援につきましては、「子
育てするなら砂川」との想いから
環境の充実を図るため、引き続き
高校生までの医療費無料化および
給食費の無償化の実施、乳児すこ
やか応援クーポン券支給事業の拡

充を図ったほか、母子保健と児童
福祉の機能を一体的に運営する子
ども家庭センターを開設し、あら
ゆる相談に応じるなど切れ目のな
い包括的な支援に取り組んでおり
ます。また、砂川小学校132年、北
光小学校125年、空知太小学校122年、
豊沼小学校75年、中央小学校35年、
砂川中学校31年の歴史に幕を下ろ
し、本年4月からは義務教育学校
「砂川学園」として第一歩を踏み
出します。義務教育9年間を一体
的に捉え、指導の一貫性や学びの
系統性を重視した教育活動を展開
し、子どもたちにより良い環境で
より質の高い学校教育の提供を目
指してまいります。

引き続き、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、市と
して抱える課題の一つひとつ真摯
に向き合い解決しながら施策を進
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
、年頭のごあいさつといたしま
す。



砂川市議会議員
多比良 和伸

新年明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、
輝かしい新春を健やかに迎えに
なられたことと議員一同心からお
慶び申し上げます。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、地球温暖化
に伴い北海道の真夏日は、観測史
上最多の72日を記録し、気温の上
昇とともに熱中症による健康被害
が多く見られ、9月には、各地で
記録的な大雨による洪水や土砂災
害などによる避難指示が出されま

した。また、12月8日深夜に、青
森県東方沖地震が発生し大きな揺
れを感じ、津波注意報が道内沿岸
部に発表され、多くの市町村での
被害状況が報道されました。

大きな災害が「いつどこで起き
てもおかしくない」ことを思い知
らされ、防災・減災対策をでき得
る限り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。

砂川市では、市街地付近にヒグ
マが頻繁に出没している状況を受
けて、7月8日から11月7日まで
市全域に「北海道ヒグマ注意報」
が発出され、多くの市民が不安な
日々を過ごしました。人身への被
害はないものの、農作物の被害状
況が報告されました。被害にあわ
ないためにも、ヒグマについての
正しい知識を持つことが大切と感
じています。

4月にオープンしたまちなか交
流施設「すないる」では、新たな
活動拠点として、イベントなどに
市内外から多くの人々が集いにぎ
わいを見せています。

本年4月には、子どもたちが心
待ちにしている義務教育学校「砂

川学園」が開校いたします。地域
と学校が一体となり、新たな未来
を拓くため、子どもたちの成長と
教育環境の充実を図り、新校舎の
もと新たな歴史が刻まれることを
願っております。

砂川市議会におきましては、昨
年の議会懇談会を主権者教育に位
置付け、砂川高校2年生と「これ
からの砂川のまちづくり」につい
て懇談をし、将来を担う生徒一人
ひとりの考えに耳を傾けました。
あらためて、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
しっかりと市政運営に反映させ、
皆様に期待される議会となるよう
真摯に取り組んでまいります。

年頭にあたり、「丙午^{ひのえうま}」の年、
情熱と行動力で、明るく希望の持
てる年となりますよう、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。

祝 ご入学

おめでとうございます
ございます



4月から始まる学校生活。今年は砂川学園初の71人の新1年生が誕生します。
新しい校舎での生活が楽しみです。
(令和7年11月25日現在、敬称略、希望者のみ掲載)

園学校教育係 Tel 74-8375



砂川学園

新1年生のみなさん

(五十音順)

赤石 桜空

阿部 衣千花

石垣 涼

稲垣 蒼大

岩村 ひまり

上杉 大和

上蘭 日向

宇野 琴葉

浦野 葵

瓜 小夏

及川 功

大澤 采空

大谷 瑛斗

大西 泰惺

大場 虹汰

岡本 彪叶

小田桐 涼真

亀山 莉愛

川真田 絃

川本 瀬那

北谷 文哉

熊谷 風舞

計良 優衣

小菅 はる

後藤 あいり

今野 稀穂

齊藤 詩

三枝 瑞

酒井 汐音

櫻井 仁夏

佐々木 紫桜

佐々木 美月

佐々木 柚菜

笹原 陵平

佐竹 瑠菜

佐藤 奏太

佐藤 大悟

佐藤 莉杏

進藤 ゆず

菅原 未来

菅原 稜月

関口 瑠莉

高澤 滯司

高橋 逢沙

高橋 花

高橋 優翔

滝本 新一

竹内 流照

橘 一颯

田村 凜華

那須 月映

西屋 応祐

長谷川 茉由

林 健翔

平尾 慎之助

平手 芽衣

藤原 伊那

古木 陽

松平 朋依

三上 遙花

水間 健冬

三谷 陽道

宮田 芽奈

宮永 蓮汰

武蔵 諒

山中 喜衣

吉田 陸久

和久津 優愛

渡部 紗雪

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

問戸籍年金係Tel 74-4457 または年金事務所Tel 52-2144

◆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は金融機関、郵便局、コンビニエンスストアなど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では、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。



日本年金
機構 HP

子育て・教育

1歳児パクパクひろば

- とき 1月6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6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。

関ふれあいセンター
Tel 52・2000

フッ素塗布

- とき 1月14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 1月13日(火)までに左記へ

でに左記へ
関ふれあいセンター
Tel 52・2000

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2日(月)～10日(火) 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 1月9日(金)～20日(火)までに左記へ



前立腺申込

イベント

令和8年砂川消防出初式

- とき 1月6日(火) 14時～登梯式 14時20分～開会式
- 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。火災と間違いないよう注意く

関ふれあいセンター
Tel 52・2000

パパママ手作りサロン② 「手作りアロマ講座」

- 好きな香りを選ぶアロマバームを作ります。
- 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、お気軽に申し込みください。
- とき 1月23日(金) 10時～11時30分
- ところ 公民館2階 第2実習室

- 講師 AEAJ認定アロマセラピスト 藤岡希美氏
- 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人(未就学児のみ)
- 申込 1月21日(水)までに市ホームページまたは左記から申し込み

関社会教育係 Tel 74・8379
子育て支援センター
Tel 54・2450



パパママ申込



フッ素申込

ださい。

関消防署 Tel 54・2196



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、どなたでも気軽に交流することが出来る集いの場です。
- 笑う機会が多い人は、認知症リスクが低くなり、予防につながることがあるといわれています。「ゆっキッズ落語」で楽しい時間を一緒に過ごしませんか。
- とき 1月6日(火) 13時30分～
- ところ まちなか交流施設すなわ

関ささえあいセンター
Tel 54・3077



健康・福祉

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6日(火) 13時～15時
- ところ ふれあいセンター
- 申込 関ふれあいセンター
Tel 52・2000

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2日(月)～10日(火)
- ところ 細谷医院、明門医院、砂川慈恵会病院、いとう内科循環器科クリニック
- 対象 後期高齢者医療保険加入者
- 料金 400円
- 申込 1月5日(月)～9日(金)ま

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18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14日(水)までに左記へ

関砂川百人一首かるたクラブ 榎野
Tel 090・6695・2216



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をご確認ください。

関自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所
Tel 22・2140



自衛隊HP

会計年度任用職員を募集します

関職員係（市役所）Tel 74-8782（職員の制度に関すること）
※各職種の詳細については、申し込み先にお問い合わせください。

市では、令和 8 年度のパートタイムの会計年度任用職員を募集します。

砂川市会計年度任用職員の任用等に関する規則第 2 条により公募のない再度任用は、5 回を上限としているため募集している場合があります。対象者であっても引き続き応募をすることが可能となっています。

●任用予定期間 令和 8 年 4 月 1 日～同 9 年 3 月 31 日まで
※ 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。
※業務内容など、詳細は市ホームページを確認してください。



市 HP

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。

▶月給の職種


職 種	募集人数	報酬（月給）	勤務時間など	休日など	資格要件など	詳細・申込
文書作成印刷製本等業務員	1	158,864 円～173,496 円	10:00 ～ 17:15	土・日曜日、祝日、年末年始など	なし	庶務係 Tel 74-8769
庁舎維持管理業務員	1	182,941 円～192,309 円	7:00 ～ 14:00	土・日曜日、祝日（一部休日出勤あり）	車両系建設機械（整地等）運転特別教育終了	
介護認定調査員	1	178,374 円～189,522 円	8:30 ～ 17:15 の間の 6 時間 11:15 ～ 18:15（水曜日）	土・日曜日、祝日、年末年始など	普通自動車免許、福祉関係の仕事の経験者	介護認定係 Tel 74-4451
保育所保育士	2	228,677 円～240,387 円	7:15 ～ 19:00 の間の 8.5 時間 シフト制（週 5 日）	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
保育所調理員	2	181,935 円～191,690 円	シフト制（週 5 日） 詳細は市ホームページ参照		調理師資格または栄養士、管理栄養士資格	
保育所栄養士	1	182,787 円～190,761 円	9:00 ～ 16:00	土・日曜日、祝日、年末年始など	栄養士資格または管理栄養士資格	
学童保育指導員	2	209,516 円～227,419 円	シフト制（週 5 日） 詳細は市ホームページ参照	日曜日、祝日、年末年始など	放課後児童支援員資格、保育士・幼稚園教諭資格、教員免許	
ふれあいセンター指導員	1	167,612 円～181,935 円	8:30 ～ 17:00 など（週 4 日） 詳細は市ホームページ参照	土・日曜日、祝日、年末年始など	基本的なパソコン操作	ふれあいセンター管理係 Tel 52-2000
ふれあいセンター栄養士	1	182,787 円～190,761 円	8:30 ～ 17:00 など（週 4 日程度） 詳細は市ホームページ参照		詳細は市ホームページ参照	ふれあいセンター保健予防係 Tel 52-2000
子ども通園センター指導員	3	228,677 円～240,387 円	8:30 ～ 17:00			子ども通園センター管理係 Tel 54-3045
会計事務業務員	1	167,612 円～181,935 円	8:30 ～ 15:30		経理事務経験者、基本的なパソコン操作	会計係 Tel 74-8099
学校事務生	若干名	160,025 円～174,658 円	7:30 ～ 14:30		普通自動車免許	教育委員会総務係 Tel 74-8374
学校公務補	若干名	195,870 円～199,819 円	7:00 ～ 14:00、10:00 ～ 17:00 いずれか			
教育支援センター指導員（砂川学園）	若干名	182,941 円～192,309 円	9:00 ～ 16:00	土・日曜日、祝日、長期休業など	教員免許、普通自動車免許	教育委員会学校教育係 Tel 74-8375
特別支援教育支援員（砂川学園）	若干名		8:00 ～ 15:00			
体育施設管理員（総合体育館）	2	209,516 円～227,419 円	8:30 ～ 17:00、12:35 ～ 21:05 シフト制（週 5 日）	休館日、年末年始など	普通自動車免許 基本的なパソコン操作	総合体育館 振興係 Tel 54-2175
体育施設業務員（総合体育館）	1	206,225 円～224,516 円	7:50 ～ 16:20、12:35 ～ 21:05 シフト制（週 5 日）		普通自動車免許	
体育施設業務員（海洋センター）	3		7:50 ～ 16:20、9:15 ～ 17:45、 12:40 ～ 21:10 シフト制（週 5 日）			

- 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、各職種の申し込み先に持参または郵送。
※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、市ホームページ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。
- 申込期間 1月5日(月)～15日(木)（必着）

▶時給の職種

職 種	募集人数	報酬（時給）	勤務時間など	休日など	資格要件など	詳細・申込
保育所補助保育士	11	1,330 円～1,443 円	7:15 ～ 19:00 の間の 8.5 時間 シフト制（週 5 日）	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
保育所補助保育士（代替）	7		7:15 ～ 19:00 の間の 8.5 時間 シフト制（週 2 ～ 3 日）			
保育所補助保育士（午前）	3		9:00 ～ 12:00 の間の 3 時間 シフト制（週 5 日）			
保育所補助保育士（延長）	2		15:00 ～ 19:00 の間の 3 時間 シフト制（週 5 日）			
保育所補助保育士（乳児・午前）	2		9:00 ～ 12:00 の間の 3 時間 シフト制（週 5 日）			
保育所補助保育士（乳児・午後）	2		15:00 ～ 18:00 の間の 3 時間 シフト制（週 5 日）			
保育所補助調理員	1	1,230 円～1,348 円	8:30 ～ 17:00 シフト制（週 5 日）	土・日曜日、祝日、年末年始など	なし （調理師や栄養士資格あれば尚可）	
保育所補助調理員（代替）	1		8:30 ～ 17:00 シフト制（週 2 ～ 3 日）			
保育所補助調理員（補助業務）	2		9:00 ～ 12:00			
学童保育補助指導員	8		シフト制（週 4 ～ 5 日） 詳細は市ホームページ参照	日曜日、祝日、年末年始など	なし（放課後児童支援員や保育士・幼稚園教諭資格、教員免許あれば尚可）	
ふれあいセンター保健師	1	1,746 円～1,789 円	9:00 ～ 16:00（月 19 日） 詳細は市ホームページ参照	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 Tel 52-2000
	若干名		9:00 ～ 17:00（月 8 ～ 9 日） 詳細は市ホームページ参照		栄養士または管理栄養士資格、普通自動車免許	
ふれあいセンター補助栄養士	1	1,321 円～1,450 円	8:30 ～ 16:00（週 3 日） 詳細は市ホームページ参照		基本的なパソコン操作	
ふれあいセンター事務補助員	1	1,230 円～1,348 円	8:30 ～ 15:30		詳細は市ホームページ参照	子ども通園センター管理係 Tel 54-3045
子ども通園センター補助指導員	1	1,330 円～1,443 円	8:30 ～ 17:00		なし	議会事務局 Tel 74-8796
事務補助員（議会事務局）	1	1,230 円～1,348 円	8:30 ～ 16:00（月 10 日勤務）			
特別支援学級生活支援員（砂川学園）	若干名	1,300 円～1,415 円	8:00 ～ 15:00	土・日曜日、祝日、長期休業など	普通自動車免許	学校教育係 Tel 74-8375
事務補助員（総合体育館）	1	1,230 円～1,348 円	8:45 ～ 12:45、12:45 ～ 16:45 （月 22 日勤務）	休館日、年末年始など	基本的なパソコン操作	総合体育館 振興係 Tel 54-2175
事務補助員（海洋センター）	1					
屋外体育施設業務員	4	1,280 円～1,396 円	詳細は市ホームページ参照 ※任用は 4 月中旬から 11 月中旬	不定休	普通自動車免許	



←「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！

11/28 北海道社会貢献賞を受賞 地域福祉の推進に貢献

砂川市認知症を抱える家族の会（ひだまりの会）が「北海道社会貢献賞（ボランティア活動実践者）」を受賞され、市長室で伝達式が行われました。同会は介護する家族の負担軽減と介護のしやすい地域づくりを目的に平成19年に設立されました。定例交流会、認知症カフェの開催のほか、「チームオレンジすながわ」発足にも尽力され、その活動が認められこのたびの受賞となりました。



12/1 国土交通大臣賞を受賞 運送事業に多大な貢献

サンワ産業株式会社代表取締役の北谷武文^{きたやたけふみ}さんが「国土交通大臣賞」を受賞され、報告のため市長室を訪れました。北谷さんは滝川地区運送事業協同組合長、札幌地区トラック協会滝川支部長、北海道トラック協会理事などを務められ、除雪作業など、地域の発展に尽力されました。これまでの取り組みが広く認められ、このたびの受賞となりました。



12/13 親子で楽しむ冬のひととき 図書館でクリスマスを楽しむ

図書館で「おはなしのいずみ・クリスマススペシャル」が開催されました。クリスマスにちなんだ絵本や紙芝居の読み聞かせが行われたほか、紙コップにシールなどを貼って飾り付ける「トナカイベル」と、棒に星とすずらんテープを付けて、流れ星をイメージした「シューティングスター」を親子で作成。できあがったシューティングスターを子ども達は嬉しそうに掲げていました。



12/21 親子で盛り上がるクリスマス ゆりかごコンサートって楽しい！

親子で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。「ジングルベル」などのクリスマスソングを一緒に歌ったり、リズムに合わせてベルを鳴らしながら楽しみました。子どもたちがステージに上がり、砂川コール・ミュゲの方たちの歌に合わせてかわいらしく踊る場面もあり、親子で楽しく盛り上がる一日となりました。



豆苗のみそ豆腐あえ

豆苗には骨の形成を助けるビタミン K や皮膚や粘膜を守り、風邪予防にもなるβカロテンを中心にさまざまな栄養が含まれています。

みそとごま油を先に混ぜておいてから、豆腐と混ぜ合わせるとダマにならず、なめらかに和えることができます。豆苗はお好みの長さにしてお召し上がり下さい。豆苗の代わりにかいわれ大根、三つ葉などを用いてもおいしいですよ！どうぞお試しください。

エネルギー 48kcal たんぱく質 3.4g カルシウム 47mg 塩分 0.3g



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)



2
ボールに豆腐を入れて泡立て器で細かくつぶし、みそ、ごま油を加えて混ぜ合わせる。1を加えてあえる。



1
豆苗は根元を切り、長さを3等分に切る。ざるに広げてのせ、熱湯を回しかけてさまし、水分をきる。

作り方	豆苗	50g	材料 (2人分)
	木綿豆腐	75g	
	みそ	大さじ 1/2	
	ごま油	小さじ 1/2	



1月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局 (市内)
4 (日)	市立病院 Tel 54-2131	木村きよし歯科 Tel 0164-23-3886 (深川市4条14番6号)	
11 (日)		押尾歯科医院 Tel 52-2811	
12 (祝)			
18 (日)	細谷医院 Tel 52-3057	渋谷歯科医院 Tel 22-1737 (滝川市二の坂町東2丁目1-1)	ナカジマ薬局 Tel 55-2311
25 (日)	市立病院 Tel 54-2131	メープル歯科 Tel 24-5800 (滝川市東町5丁目8-36)	
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)
6日(火) 13:30～
- ☑ ひだまりカフェ
20日(火) 13:30～
- ☑ 無料法律相談
9日(金) 13:00～ ※予約は前日まで。
- ☑ おはなしのいずみ
10日(土) 11:00～
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ
22日(木) 11:00～
- ☑ ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00～ (8、12、
15、19、26、29日)
※8、19、26日は11:00～
- ☑ 健康教室「ふまねっと」
7日(木)、21日(木) 10:00～
- ☑ いきいきひろば
15日(木)、20日(火)、30日(金)
10:00～
- ☑ 認知症を抱える家族の交流会
19日(月) 10:00～



☑ すないる ☑ 市役所 ☑ 図書館
☑ 地域交流センターゆう ☑ ふれあいセンター

自宅のテレビで市の情報を
取得できます

地デジ広報

- ① UHB(チャンネル8)を選択
- ② リモコンのdボタンを選択
- ③ リモコンの黄色ボタンを選択
- ④ 見たい記事を選ぶ

※連動データ放送の場合は黄色ボタンを
2回押す必要があります



問広報広聴係 Tel 74-8763

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
- ・クマ目撃情報
- ・ごみの分別検索
- ・広報紙発行情報
- ・イベント情報
- ・各種お知らせ



問広報広聴係 Tel 74-8763

統計功労者に感謝状を贈呈

長年にわたり、国勢調査などの各種統計調査に、調査員および指導員として従事され、統計資料の整備に多大な貢献をされた方々に、市長感謝状、記念品が贈呈されました。

25 年級 なかみちひろむ 中道博武 氏

5 年級 ささきかおる 佐々木 薫 氏 たかはしやすよ 高橋靖代 氏

統計調査員を募集しています！

統計法に基づく統計調査に、調査員として従事していただける方を募集しています。希望される方にはあらかじめ統計調査員として登録いただき、調査実施の際に市からご連絡いたします。詳細は市ホームページをご確認ください。

●主な業務内容

- ・調査対象の世帯や事業所を訪問し、調査票の記入を依頼
- ・調査票を回収し、回答内容を確認



市 HP

問広報聴係 Tel 74-8763

砂川天使幼稚園で行われた「クリスマスのつどい（聖劇）」。

アダムとイブが知恵の実を食べて楽園を追放されてから、イエス・キリストの生誕までの物語を演劇にして発表しました。

楽しそうな表情で、アダムやイブ、天使などそれぞれ役割を演じたり、元気な声で歌い、練習した成果を披露すると、かわいらしい姿に保護者からあたたかい拍手が送られました。

子どもたちにとって、クリスマスのすてきな思い出の一つになりました。



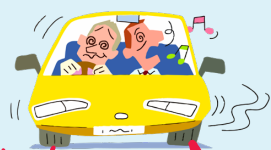
編集後記

▼巳年から午年になりました▼午年は、成功、勝負運、幸運、そして力強さのイメージから躍進を象徴しているそうです▼午年の勢いにあやかって、広報づくりも一歩一歩、駆け上がる気持ちで取り組んでいきます▼ウマイ紙面づくりを目標に、今年も皆さんに楽しんでいただける内容をお届けします。



←広報紙について皆様のご意見をお待ちしています。

お酒を飲んだら
運転しない！
運転せすない！



問生活交通係 Tel 74-4758