

No. 2142

広報 平成30年9月1日号

すながわ

あなたの
こころは元気ですか？

平成最後の夏花火
(第48回砂川納涼花火大会)



あなたの こころは 元気ですか？

ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになり、「こころ」の健康づくりは身近なテーマとなつています。しかし、こころの病気についての理解はまだ十分とはいえません。こころの病気には、さまざまな種類があり、その症状や治療方法も異なります。こころの病気に適切に対処し、自身や周囲の方がこころの病気を抱えていても安心して暮らしていくためには、こころの病気を正しく理解することが大切です。あなたもこころの健康や病気について知ることから始めてみませんか。

こころの病気を理解する

日本人の5人に1人が、生涯を通じてこころの病気にかかるともいわれており、こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。しかし、その多くは治療をすることで回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ていますので、以前よりも回復しやすくなっています。

そのため、こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復

への近道です。

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。私たちは、病気や怪我をした人には「無理はしないでね」と、自然に声をかけることができます。しかし、こころの病気の場合は、気が付かないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、

病状を悪化させているかもしれません。私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。

自分や周囲の方がこころの病気になったとしても、安心して働き、暮らせる社会にするにはどうしたらよいのでしょうか。そのスタートとして、こころの病気について理解を深めていきましょう。

自分でチェックしてみましょう！～こころの病気の初期サイン～

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

これってサインかも？～周囲の人が気づきやすい変化～

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある

いくつか該当したり、長引いたりするようなら↓



《こころの悩み相談窓口》

- ▶ こころの悩みと自殺問題
…北海道いのちの電話 011-231-4343 (24時間受付)
- ▶ こころの悩み、うつ病、自殺、ひきこもり、自死遺族の悩みなど
…滝川保健所 ☎ 6201
- ▶ 心と身体の相談…ふれあいセンター ☎ 2000

こんなときどうする？こころの病気の事例を紹介します

朝起きられずに吐き気も【29歳男性・製造販売業】

某医療機器メーカーに、大学院修了後に研究職として入社しました。これまでの専攻内容に合った研究だったので仕事も楽しくできていました。ところが、不況で研究部門の閉鎖が決まり、3か月前に技術営業に異動したとたん仕事が辛くなり、特に部長からはしょっちゅう怒鳴られていました。

会社に出勤しなければいけないと思うと憂うつで、朝起きるのがどんどん苦痛になり、吐き気を感じることも多くなりました。とうとう会社の前まで行くと足が動かず冷や汗が出てきて、社内に入ることができなくなってしまい、近くの病院に行くことにしたのです。

心療内科では「適応障害」と診断され、通院治療することになりました。会社の人事部とも相談し、職種に無理があるということから品質管理部門に異動になり、苦手な部長とうまくやらなくてはいけないというストレスもなくなりました。辛かった症状も改善してかなり楽になりましたが、このようなことを繰り返さないために、現在は、カウンセラーからストレスへの対処法などを聞き、自分の考え方を少しずつ修正しています。



明け方になるまで眠れない

【43歳女性・主婦】

この春から子どもが大学生になり、一人暮らしを始めました。夫婦2人で、生活がちょっと寂しくなるけど、合格したことを喜んでいました。

その一方で、朝のお弁当がいらなくなるなど、何だか気が抜けたようにも感じていました。この頃から、夜なかなか寝付くことができなくなり、寝ても熟睡感が得られなくなってきました。日によっては、明け方にうとうとするぐらいで、すぐに起きてしまいます。疲れもとれず、睡眠不足からか昼間にぼんやりして横になる時間が増えて、悪循環になっていたようです。



気分も沈みがちになっていたこともあり、思い切って心療内科を受診したところ、軽い「うつ」傾向がありました。寝付きを良くする薬を貰い、睡眠についてのアドバイスもしてもらいました。今では、少しずつ生活リズムが戻ってきています。

お酒が辞められず、頭はいつもお酒のことばかり

【52歳男性・自営業】



営業職を続けてきたこともあり、平日はよく付き合いでお酒を飲んでいました。数年前からは毎日飲むようになり、眠るために深酒もするようになりました。健康診断で肝機能障害を指摘されたこともありましたが、1か月くらい酒を断ったこともありますので、酒はいつでも辞められるだろうと考えていました。

しかし、いつしか休日の昼間から飲んでしまうようになり、肝機能障害のこともあって一旦お酒を辞めたものの、1、2日すると動悸や汗が出てきて落ち着かなくなっていました。お酒のことが頭から離れず、いろいろ言い訳しては、ついお酒に手が出てしまいます。2、3日間ずっと飲んで仕事を休む日も出てきました。このため妻に強く勧められて精神科を受診したところ、「アルコール依存症」と診断されました。入院治療を選択し、退院後は自助グループの断酒会に毎週参加するなど、お酒との付き合い方を見直しています。こんなことになる前に、もっと早く治療を受けていればと考えています。

セルフケアでこころを元気に

こころの病気の予防には、ストレスと上手につきあうことが大切です。ストレスは誰にでもあります。ためすぎるところや体の調子を崩してしまうこともあります。まずは、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣を維持して、体調を整えましょう。

また、リラクゼーションできる時間を日常生活の中に取り入れることも大切です。ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチするなど、気軽にできることをやってみましょう。

物事を「しなければならぬ」と固定的に考えていると、うまくいかないときは強いストレスを感じてしまいます。そんなときは、できていることやうまくいっていることに注意を向け、考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になり、話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。友人、家族、同僚など、日頃から気軽に話せる人を増やしておき、それでも解決できないときは、早めに2ページに掲載している相談機関や医療機関に相談してみましょう。

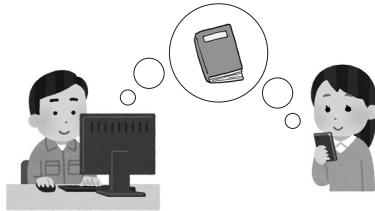
【お問い合わせ】

ふれあいセンター ☎ 2000

図書館のインターネット新サービス

9/8からが始まります！

図書館では、9月8日(土)からインターネットを利用した新サービスを開始します。本の貸し出し状況の確認のほか、利用者登録すると、貸し出し中の本を予約したり、自分が読みたい本や過去に借りた本を記録できる「MY 本棚」機能など、さらに図書館を便利に利用できるようになります。



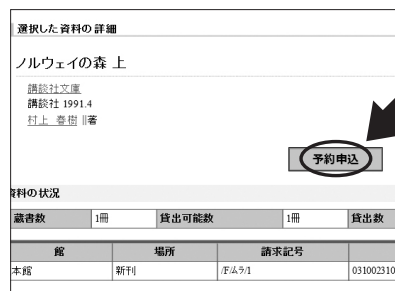
↑トップページは、すっきりとしたデザインでわかりやすく表示されています

新サービスの機能を紹介！

▶貸し出し中の本を予約する

インターネットサービス
登録者のみ

借りたい本が借りられている場合でも、本の詳細ページから予約をすることができます。本が返却されると、図書館から予約した方へメールで連絡を行います。



本の詳細から、「予約申込」をクリックすると予約が完了します。

人気の本を読みたいときに、便利な機能です！

▶自分だけのブックリストを作る (MY 本棚)

インターネットサービス
登録者のみ

今まで自分が借りた本や予約した本を一覧で確認できます。また、借りた本を自動的に一覧に追加したり、気になる本だけを自分で選んで追加するなど、個人の利用の仕方によって自由に設定ができ、自分だけのブックリストが作成できます。

「予約してたかな?」「読んだことあったかな?」というときに、自分ですぐに確認することができます。

※ インターネットサービスに登録する前に借りた本は表示されません

これらの機能の利用には、図書館での事前登録が必要です！

インターネットから専用ページを利用し、本の予約などを行いたい方は、図書館に直接来館して事前に登録を行う必要があります。ログインに必要な情報などはこのときにお知らせします。電話やメールなどでの登録はできませんので、登録者本人がお越しください。

また、図書館の利用者カード・本人確認ができる証明書（運転免許証や健康保険証、学生証など）を忘れずにお持ちください。



※ 利用者登録をしなくても本の検索を行うことができ、貸し出しの可否や予約の件数などを確認することができます

□インターネットサービスを利用する

市ホームページのトップページ上部の「生活・暮らし」⇒「図書」⇒「蔵書検索」を選択してください。



スマートフォンからもご利用いただけます

スマートフォン向けの専用画面は、シンプルな見やすい画面となっています。



【お問い合わせ】図書館 ☎ 3 8 1 9

※ 8月31日(金)～9月7日(金)までは、蔵書点検およびシステム更新のためお受けできません



ま ち の 話 題

□■ホームページ「すながわTOPICS」でも紹介中! ■□

<http://www.city.sunagawa.hokkaido.jp>

新しいALTがやってきました



キャスリンさん(写真中央)
シャイアンさん(写真左)

新しく市のALT(外国語指導助手)として赴任するキャスリン・コールズさんが、平成27年からALTとして活躍しているシャイアンさんとともに、8月9日、表敬訪問のため市長室を訪れました。

キャスリンさんはカナダのニューファンドランド・ラブラドール州出身で、「日本の学校や教育に興味がありALTを志望した」と話していました。今後は市内の小学校で英語を教えます。また、「寿司が好きで、日本に来てすぐに寿司を食べた。納豆も食べてみたい」と話し、日本食への興味を示しています。まだ日本語は難しい様子でしたが、砂川の生活にいち早く慣れて、子どもたちに英語の楽しさを伝えてください!

水害の経験と知恵を伝承!

(8月1日 地域交流センターゆう)



● 災害への意識は日頃の準備から高めましょう!

防災フォーラム「昭和56年水害の経験と知恵の伝承」が行われ、市民など約70人が参加しました。国や北海道の河川における治水事業について説明があり、パネルディスカッションでは、昭和56年水害の状況や対策などについてそれぞれ話があり、参加者は今後の防災対策に生かそうと討論に聞き入っていました。

暑い夏もなんのその!

(8月2日 遊水地管理棟前)

澄み渡る青空の中、約250人が集まり「ジャリン子夏祭り2018」が開催されました。子どもたちは水鉄砲や水風船などを使って、水を掛け合えずぶ濡れになっていました。管理棟内ではかき氷や綿あめがふるまわれ思い思いに楽しんでいました。夏休みの思い出の一つとなったのではないのでしょうか。



● 水を掛け合って暑気払い!

ひとときの“涼”を楽しむ

(8月3日 オアシスパーク)



● ステージを盛り上げた砂川キッズジャズスクール

「第24回ラブ・リバー砂川夏まつり」が開催されました。金曜日の夕方ということもあり、日が沈むにつれ家族連れなどで徐々に賑わいはじめ、ステージイベントや屋台は大盛況となりました。辺りが暗くなってからの花火ショーでは、ほどよい風もあり、最高のコンディションの中、大勢の観客を沸かせていました。

募集



市職員採用登録試験

市では、平成31年度の市職員採用登録試験を行います。

● 職種・登録人員・資格

【市役所事務職 若干名】

- ・ 高校卒業または平成31年3月に卒業見込みで平成9年4月2日以降に生まれた方
- ・ 4年制大学を卒業または平成31年3月に卒業見込みで平成5年4月2日以降に生まれた方

【市役所保育職 3人】

- ・ 保育士の資格を有する方(取得見込み含む)で昭和63年4月2日以降に生まれた方
- 【市立病院事務職 若干名】
- ・ 高校卒業または平成31年3月に卒業見込みで平成9年4月2日以降に生まれた方

● 試験日 10月14日(日)

※ 試験日時は応募者に別途通知します

● 申込書 市および市立病院のホームページまたは職員係で配布

● 提出書類 市が交付する登録試験申込書(市役所事務職・保育職)、市立病院が交付する登録試験申込書(市立病院事務職)、卒業(見込み)証明書、成績証明書、保育士登録証の写し(保育士資格を有する方)、受験票返送用切手372円分(市役所事務職・市立病院事務職)、受験票返送用切手362円分(市役所保育職)

● 申込期間

- 【市役所事務職・市立病院事務職】 9月3日(月)～18日(火)(消印有効) 午前8時30分～午後5時15分まで
- ※ 土・日曜日、祝日は除く
- 【市役所保育職】 9月3日(月)～10月3日(水)(必着) 午前8時30分～午後5時15分まで
- ※ 土・日曜日、祝日は除く

● 詳細・申込

- ・ 市役所事務職・保育職：職員係⑤2121へ
- ・ 市立病院事務職：市立病院職員係⑤2131へ

市立病院職員募集

市立病院では、平成31年度の病院事業職員採用登録試験

を行います。

● 職種・資格

- ・ 助産師 助産師の資格を有する方(取得見込み含む)
- ・ 看護師 看護師の資格を有する方(取得見込み含む)

● 登録人員 若干名

● 試験日 9月20日(木)

● 採用日 平成31年4月1日

- 詳細・申込 9月10日(月)までに、所定の申込書に記入のうえ、市立病院職員係⑤2131へ

砂川地区広域消防組合 職員採用登録試験

消防組合では、平成31年度の職員採用登録試験を行います。

● 職種・資格

- 【消防職】 平成8年4月2日から平成10年4月1日までに生まれ、平成31年3月31日までに救急救命士資格および普通自動車免許(オートマチック限定は不可)を取得または取得見込みで、採用決定後に指定される砂川地区広域消防組合管内の市町に居住可能な方

● 登録人員 若干名

● 試験日

- 試験日

● 一次試験 10月14日(日)

● 申込方法 砂川地区広域消防組合ホームページより、募集要項および申込書をプリントアウトし、必要事項を記載のうえ、郵送または持参

- 詳細・申込 9月3日(月)～14日(金)(必着) までに、消防本部庶務係⑤2196へ

自衛官募集

防衛省では、平成30年度の防衛大学校学生、防衛医科大学校医学科学科学生・看護学科学科生の募集を行います。

● 職種・資格

- ・ 防衛大学校学生
- ・ 防衛医科大学校医学科学科学生
- ・ 防衛医科大学校看護学科学科学生
- ・ いずれも21歳未満の高校生
- ・ 業者(見込み含む)

● 試験日

- 【防衛大学校学生】
- ・ 一次試験 11月3日(祝)、4日(日)
- ・ 二次試験 12月11日(火)～15日(土)

【防衛医科大学校医学科学科学生】

- ・ 一次試験 10月27日(土)、28日(日)
- ・ 二次試験 12月12日(水)～14日(金)

水道

についての
お問い合わせは...

中空知広域水道企業団

フリーアクセス
(通話料金無料)

オイシイミズ

砂川営業所(砂川市役所1階)

080-080-01432

TEL 54-2121

料金のお支払いには、
便利な口座振替を

TEL.53-3831 FAX.53-2126



屋根・外壁塗装の

ご用命はお任せください

小さな工事でもお気軽にお電話お待ちしております



株式会社加我塗装工業

晴見2条北8丁目3番7号

☎ 52-3333

職業訓練指導員(塗装科) 1級塗装技能士の店

日給

【防衛医科大学校看護学科学学生】

- ・一次試験 10月20日(土)
- ・二次試験 12月1日(土)、2日(日)

●詳細・申込 9月5日(水)～28日(金)までに、自衛隊滝川地域事務所②2140へ

中空知広域水道企業団 職員採用試験

中空知広域水道企業団では、職員採用試験を次のとおり行います。

- 職種 技術職員(土木職)
- 受験区分・資格
- 【A区分(高校新卒以上)】
 - ・高校卒業または平成31年3月に卒業見込みの平成5年4月2日以降に生まれた方で、土木技術に関する課程を履修した方
- 【B区分(社会人経験者)】
 - ・高校以上を卒業した昭和61年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた方で、水道・土木工事の実務経験が3年以上の方
- 採用要件 構成市町(砂川市、滝川市、歌志内市、奈井江町)に居住できる方
- 採用人数 若干名

●提出書類 企業団が交付する願書・履歴書・職務経歴書、卒業(見込み)証明書、最終学校の成績証明書、資格証明書の写し、受験される方の住所・氏名を記載したはがき

●試験日 一次試験 10月21日(日)

●採用日 平成31年4月1日

●詳細・申込 9月3日(月)～10月1日(月)までに、中空知広域水道企業団③3840へ

子ども通園センター 臨時指導員募集

- 市では、子ども通園センターの臨時指導員を募集します。
- 職種 臨時指導員
 - 資格 保育士、幼稚園教諭、教員などの資格を有する方
 - 募集人員 1人
 - 採用日 10月1日
 - 勤務日数 週5日(1日5時間30分または7時間30分で選択可)
 - 申込方法 市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、顔写真を貼って持参
 - 詳細・申込 子ども通園センター管理係④3045へ

子育て



1歳児。パクパク広場

- とき 9月3日(月) 午前10時～(受付9時45分まで)
- ところ ふれあいセンター
- 対象 平成29年8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 母子手帳・子ども用エプロン・スプーン・おしぼり・歯ブラシ
- 詳細 ふれあいセンター⑤2000

フツ素塗布

- 虫歯予防のため定期的(6か月ごと)にフツ素塗布を受けましょう。
- とき 9月12日(水) 受付午前9時20分～9時40分
 - 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

9月の保育所開放

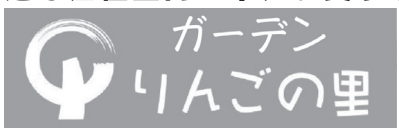
※必ず歯磨きをしてきてください。希望者には歯の染め出しも行います

●詳細・申込 9月11日(火)までに、ふれあいセンター⑤2000へ

「同じ年齢の子どもと遊ばせたい」「お母さん同士友達になりたい」「育児の相談をしたい」「そんなお母さんを応援するため、保育所を開放します。どうぞお気軽にご利用ください。利用の際は、事前に申し込みが必要です。」

- とき 9月12日(水) 午前10時～11時
- ところ 市内保育所
- 対象 未就学児とその保護者
- 詳細・申込 ひまわり保育園④4555、さくら保育園⑤3335、空知太保育所③3287へ

快適な居住空間の中、お食事や趣味の時間を楽しくお過ごしいただけます



サービス付き高齢者向け住宅

「安心」に支えられた「自由」な暮らしを
りんごの里グループが支えます

【お問い合わせ】

晴見3条北8丁目3番5号

☎ 52-3650

↓1人部屋12帖、2人部屋20帖



↑リビング



水洗トイレ無料点検

9月10日の「下水道の日」に合わせ、一般住宅を対象に水洗トイレの無料点検を行いますので、希望される方は申し込みください。なお、点検の結果、修理などが必要となった場合は修理費用は実費負担となります。

- とき 9月6日(木)、7日(金)
- 詳細・申込 9月4日(火)までに、下水道係⑤2121へ

国民年金保険料の 後納制度

国民年金保険料は、納付期限から2年を過ぎると時効になり納付することができません。しかし、過去5年以内に納めることができなかつた国民年金保険料を納付することができ、後納制度が平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り実施されていま

後期高齢者健康診査

す。後納制度を利用することで年金額を増やすことや、年金の受給ができなかつた方が受給資格を得られる場合があります。後納制度を利用するには申し込みが必要です。9月28日(金)までに、年金事務所へ申し込みください。

- 詳細 ねんきん加入者ダイヤル0570・003・004、年金事務所⑧9002、戸籍年金係⑤2121



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にも応じます。また、乳幼児の計測や発達・栄養・育児などの相談も行っています。

- とき 9月3日(月) 午後1時～3時
- ところ ふれあいセンター
- 詳細・申込 ふれあいセンター②2000へ

こころの健康相談

こころの病気についてのさまざまな相談やストレス・思春期の問題・認知症の問題などに専門医が相談に応じます。

- とき 9月13日(木) 午後2時～4時30分
- ところ 滝川保健所
- 詳細・申込 9月12日(水)の午後4時までに、滝川保健所④6201へ



ジャリソ子秋体験塾

すながわ子どもセンター協議会では、「ジャリソ子四季体験塾」を実施しています。秋は「秋だ！子どもの国で秋まんきつ！親子で秋を楽しもう！」と題し開催します。

- とき 9月22日(土) 午前9時30分～午後1時(受付午前9時15分)
- ところ ネイパル砂川
- ※ 駐車は、ネイパル砂川付近の駐車場を利用してください

- 定員 30人(先着)
- 参加料 300円(焼き芋材料など)
- 内容 秋の植物を観察し、焼き芋などを作って食べます。落ち葉を拾って、たき火をしたり、火おこし体験もできます
- 服装 長袖、長ズボン
- 持ち物 軍手、ビニール袋(落ち葉などを入れる)



第34回月形矯正展

刑務作業製品の展示・即売会や刑務所がわかるパネル展示など、多数のイベントを行いますので、ぜひお越しください。

- とき 9月9日(日) 午前9時～午後3時
- ところ 月形刑務所庁舎前
- 詳細 月形刑務所作業部門0126・53・3235

献血にご協力を

【9月7日(金)】

- 北海道電力(株)砂川発電所 10:00～11:30
- 砂川市買物駐車場 13:00～16:00

●詳細 社会福祉係⑤2121

- 詳細・申込 9月14日(金)までに、すながわ子どもセンター協議会(社会教育係内)⑤2121へ

「秋のあいさつ運動」 強調週間

～気軽に参加して、

子どもたちとあいさつをしてみませんか!!～

青少年の健全育成を目的として平成12年にスタートした「あいさつ運動」が今年度で19年目となります。平成30年度の春の強調週間では、58団体の延べ1,646人の方が参加し、地域のコミュニケーションの場にもなっています。また、強調週間の取り組みに加えて、各団体の自主的な活動や学校独自のあいさつ運動への協力なども推進しています。「地域の宝」である子どもたちを温かく見守り、家庭・地域・学校で元気なあいさつが響くまちにしていきましょう。

◆とき 9月12日(水)～14日(金)

※ 時間は実施団体、実施場所によって異なります(朝の通学時間)

◆内容 各学校、幼稚園、保育所、各町内会、各老人クラブ、各種団体などがそれぞれ計画し、児童・生徒の登校時間に合わせて通学路や校門付近であいさつや声かけの運動を行っています。市内の各学校前・保育所前、通学路付近、自宅前などの参加しやすい場所や、ご家庭内で取り組みください。ぜひ参加いただき、子どもたちにお声かけください

◆用具 のぼりやポール、たすき、腕章などの用具をお貸しします

◆詳細 あいさつ運動推進委員会(社会教育係内)☎2121

すながわスイートスタンプラリーが開催中です
すながわスイートロード協議会加盟店を巡るスタンプラリーを開催しています。賞などの詳細については特設サイトをご覧ください。

▶実施期間 9月20日(木)まで

▶応募用紙 すながわスイートロード協議会加盟店に設置

▶詳細・応募 9月20日(木)(必着)までに、すながわスイートロード協議会事務局(商工観光係内)☎2121へ特設サイト <https://sweetroad.sunagawa.info>

みまもりんご通信



市では、皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるようにさまざまな事業を実施しています。

「砂川市成年後見支援センター」を紹介するリン!

○砂川市成年後見支援センター(社会福祉協議会内)

センターでは、成年後見人などへの活動支援や市民後見人の養成・登録など成年後見制度活用の支援を行っています。また、制度に関するお問い合わせや相談の受け付け、個々の状況に合わせたアドバイスや支援を随時行っています。何かありましたらお気軽にご相談ください。

※ 成年後見制度とは、認知症や障がいなどにより判断能力が十分でない方の権利を守るため、成年後見人などが本人に代わって財産管理や契約行為などを行う制度です

●詳細 成年後見支援センター(社会福祉協議会内) ☎2588へ

生涯学習市民の集い

いってみよう! やってみよう! 2018

公民館に“いって”、いろいろな体験を“やって”みましょう! 子どもから大人まで誰でも参加できる、体験を通した“楽しい学び”の機会です。今年も多くの団体の協力で開催します。ぜひ公民館へお越しください!

★とき 9月29日(土) 午後1時30分～3時50分(受付1時15分～)

★ところ 公民館

体験コーナー

- 楽しい化学実験 ●似顔絵を描いてもらおう ●絵手紙をかいてみよう
 - 書道体験 ●サンショウウオの飼育体験をしてみよう ●鑑識体験をしてみよう
 - 木を組み立てて工作をしてみよう ●消防車に乗って放水体験をしてみよう
 - パズル道場にチャレンジ ●ネイチャークラフト「バッグタグ作り」 ●化石発掘体験
 - 茶道体験「お茶をたててみよう」
- ほかにもさまざまなコーナーが盛りだくさん!

★入場チケット 前売券350円(当日券400円) ※ 付き添いの方も入場チケットが必要です

★チケット購入先 公民館(※)・総合体育館(※)・海洋センター(※)・地域交流センターゆう・社会教育委員会
※ 平日8時30分～午後5時15分(休館日を除く)

★お問い合わせ 社会教育委員の会議(社会教育係内) ☎2121



秋の国保特定健診のご案内



春の特定健診では、初めて健診を受けた方約40人を含めて600人弱の方が受診され、治療の必要な高血圧や高血糖、高脂血症が発見されています。いずれも自覚症状がないため、健診を受診しなければ見過ごされていたかもしれません。また、しばらく健診を受診しなかった方の中には、過去の健康状態よりも悪くなっている方も見られたことから、年に1度は自身の健康状態を確認するために健診を受けることをお勧めします。

健診を受けて適切な治療や生活改善をすることで、重症化による病气（心、脳血管疾患、腎疾患など）を予防することができます。市では健診後に、各地区の担当保健師や栄養士が健康状態の維持・改善のために、必要な方のサポートをしています。まだ今年度健診を受診されていない方は、秋の特定健診をぜひ受診してください。

▶対象（市国保加入者）

対象者には、5月に個別の案内・受診券が送付されています。

- 40～74歳の方（昭和19年4月1日～同54年3月31日生まれ）
- 75歳になる方（昭和18年4月1日～同19年3月31日生まれで、健診日時点で74歳の方のみ）
- 20～39歳の方【市独自健診】（昭和54年4月1日～平成11年3月31日生まれ）

※ 6月の健診や個人病院での健診を受診、または治療中のデータを情報提供された方は対象となりません

▶日程

10月2日(火)～5日(金)

▶受付時間

①午前6時～7時 ②午前7時～8時 ③午前8時～9時 ④午前9時～10時 ⑤午前10時～11時

▶定員

各時間帯23人（先着順）

▶会場

ふれあいセンター

▶健診内容・料金 右記表のとおり

※ がん検診も同時に受診されることをお勧めします。希望の方は申し込み時にお伝えください。ただし、がん検診のみでの受診はできません

- 前年受診された方には、申し込み不要で5月に案内が送付されています。変更やキャンセルのある場合には必ずご連絡ください。初めての方、昨年受診されていない方は申し込みが必要です

協会けんぽ加入の皆さまへ

今年度より、協会けんぽ加入のご家族（被扶養者）も国保加入者と同じ日に健診が受診できる体制となりました。対象の方には、すでに協会けんぽからの案内が送付されていますので、そちらをご覧のうえ、申し込みください。

	20～39歳	40～74歳	料金 (自己負担)	
特定健診	問診、身体計測（身長・体重・腹囲）、 血圧測定、尿検査（糖・蛋白・潜血）、 血液検査（脂質・肝機能・血糖値）		1,000円	
市独自項目	クレアチニン、 尿酸、eGFR（腎 機能）、貧血	左記に加えて 心電図、眼底検査		
がん検診	対象外		胃がん	1,000円
			肺がん（兼結核検診）	300円
			喀痰（肺がん検診受診者 で、必要と判断された方 のみ）	550円
			大腸がん	500円
			前立腺がん（50歳以上）	1,000円
ピロリ菌 検査	40～74歳の方は、胃がん検診受診者で希望 者のみ		3,240円	
エキノ コックス	5年に1回の受診（血液検査～小学3年以上）		500円	

※ 生活保護受給者の方も受診できますのでお問い合わせください

◆詳細・申込 9月28日(金)までに、ふれあいセンター☎2000へ

9月 暮らしのカレンダー

1 (土)	㊤リサイクル即売会・生活工夫展 13:00～ ㊤図書館休館(～7日)
2 (日)	㊤ゆう楽市 10:00～
3 (月)	㊤1歳児パクパクひろば(29年8月生) 9:45まで受付 ㊤ゆう百歳体操 10:00～ ㊤市民健康・栄養相談 13:00～
4 (火)	
5 (水)	㊤いきいき広場(65歳以上) 10:00～
6 (木)	㊤ゆう百歳体操 10:00～
7 (金)	㊤無料法律相談(前日までに予約) 13:00～
8 (土)	㊤おはなしのいずみ ちびっこ版 11:00～ ㊤札幌ジャズアンビシャスLive 18:30～
9 (日)	
10 (月)	㊤ゆう百歳体操 10:00～ ㊤いきいき広場(65歳以上) 10:00～
11 (火)	
12 (水)	㊤フッ素塗布 9:20～受付 ㊤3歳児健診(27年7・8月生) 9:30～受付 秋のあいさつ運動(～14日)
13 (木)	㊤ゆう百歳体操 10:00～ ㊤こころの健康相談 14:00～ ㊤救急の日講演会 17:30～
14 (金)	
15 (土)	㊤おはなしのいずみ プラスワン 14:00～
16 (日)	
17 (祝)	㊤ゆう百歳体操 10:00～ 敬老の日
18 (火)	
19 (水)	㊤乳児健診(30年5月生) 12:45～受付 ㊤乳児健診(30年2月生) 13:15～受付
20 (木)	㊤ゆう百歳体操 10:00～ ㊤いきいき広場(65歳以上) 10:00～
21 (金)	
22 (土)	㊤砂川市民劇団一石公演「ふらここ」 15:00～
23 (祝)	㊤夢のカタチプロジェクト in 砂川～あなたの未来がここにある～ 10:00～ 秋分の日
24 (休)	㊤ゆう百歳体操 10:00～ 振替休日
25 (火)	㊤いきいき広場(65歳以上) 10:00～
26 (水)	㊤ゆうゆうひろば 15:00～
27 (木)	㊤ゆう百歳体操 10:00～ ㊤赤ちゃんのおはなしばたけ 11:00～
28 (金)	㊤ゆういきいきサロン 10:00～
29 (土)	㊤生涯学習市民の集い「いってみよう! やってみよう! 2018」 13:30～
30 (日)	

㊤=市役所 ㊤=公民館 ㊤=図書館 ㊤=滝川保健所
㊤=ふれあいセンター ㊤=地域交流センターゆう
㊤=総合福祉センター ㊤=その他

フォトコンテストの作品を募集しています!
砂川青年会議所では、「夢のカタチプロジェクト in 砂川」でのフォトコンテストの作品を募集しています。

- テーマ 『この街で働く輝く人』
- 応募資格 モデルが砂川近郊で働く人であること
- 応募方法 氏名、住所、電話番号、モデルの方の勤め先、写真タイトル、写真へのコメント(50文字以内)を記載のうえ、写真データを添付して、9月13日(休)までに、「jc.sunagawa@gmail.com」へ応募(1人2点まで)
- 賞 最優秀賞(東京ディズニーランドペアチケット、3万円分の旅行券)、そのほか各賞あり

※ 最優秀賞、優秀賞は表彰式当日の参加者投票で決定

●表彰式 9月23日(祝) 午後3時10分～
地域交流センターゆう 大ホール

※ 上記日程で表彰式を行うので、応募者の皆さんは会場にお越しください

▶詳細 砂川青年会議所のホームページをご覧ください

「救急の日」・「救急医療週間」

日本医師会では、「9月9日」の救急の日を含む「9月9日～9月15日」の1週間を救急医療週間と定めて、救急医療の普及・啓発運動を行っています。

空知医師会では、地域医療活動の一環として、地域住民を対象に講演会などを開催します。

❖とき 9月13日(休) 午後5時30分～

❖ところ 砂川パークホテル2階

❖内容

①講演:「自然毒」～身近にある毒のお話～
講師:市立病院救命救急センター長 下嶋 秀和 氏

②講演:「救急蘇生法」
講師:市立病院麻酔科 上田 健太郎 氏

③実技指導:「蘇生法練習用人形を使用して実技指導」
指導者:砂川地区広域消防組合職員・歌志内市消防本部職員

❖参加料 無料

❖詳細 空知医師会㊤2313

9月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
2 (日)	砂川慈恵会病院㊤2300	秩父別歯科診療所0164-33-2420 (秩父別町1548)
9 (日)	市立病院㊤2131	武内歯科医院㊤3525 (滝川市大町2丁目1-23)
16 (日)	小林産婦人科医院㊤4520	ぬまくら歯科0164-22-5615 (深川市1条12番16号)
17 (祝)		啓南歯科医院㊤1020 (滝川市中島町4丁目1-1)
23 (祝)		淵第一歯科口腔科0164-23-3511 (深川市あけぼの町1番1号)
24 (休)	市立病院㊤2131	アダチ歯科㊤2659 (奈井江町字奈井江46-6)
30 (日)		近藤歯科医院0164-35-2538 (沼田町本通3丁目4番3号)
備考	診療は9時から17時で、夜間診療は電話センター ㊤2196へ照会を	診療は9時から12時

「第60回施設見学会」参加者募集!

公共施設や企業などを見学し、現在の砂川を知ってもらうことを目的に「施設見学会」を開催します。住んではいるけれど、ふだん訪れることのない施設や、興味のある施設などはありませんか?ぜひ申し込みください。

- と き** 10月4日(木) 午前9時~午後4時
- 対 象** 市民
- 見学先** 介護付有料老人ホームねんりん館、ソメスサドル株式会社、砂川消防本部・消防署など

※ 貸し切りバスでの移動になります。また、都合により見学先が変更になる場合があります

- 定 員** 20人(団体での申し込みはできません)
- 持ち物** スリッパなどの上履き
- その他**
 - ・施設見学会終了後、市長と懇談会「市長とつながを語ろう」を行います
 - ・昼食は、ハイウェイオアシス館内のレストラン「森の食卓ミングル」を利用します(実費負担になります)

☞詳細・申込 9月27日(木)までに、広報広聴係☎2121へ

住宅・土地 統計調査が 行われます

日本の住宅や土地の状況を把握し、国の施策に必要な基礎資料を作るため「住宅・土地統計調査」が実施されます。期間中、統計調査員が各世帯へ訪問し、調査票の記入の依頼を行いますので、ご協力をお願いします。

【**と き**】 9月上旬~10月上旬
【**提 出**】

調査員が再訪問し回収するほか、インターネット回答や郵送での提出も可能

【**その他**】

- ・調査員は調査員証を携帯しています
- ・調査票の記入は、無作為に選ばれた世帯のみ依頼します

☞詳細 広報広聴係☎2121

市内の企業で頑張る若手従業員へインタビュー!!

ジョブスタ VOL.18 お仕事レポート



トイレ・洗面台・キッチンなどの水まわりのリフォーム工事、上水道・下水道・空調などの工事を行っています。蛇口の水漏れやトイレのつまり、お風呂・ボイラーの故障などの緊急時にも迅速対応しています。

◆どんな職場ですか?

我が社は、建設業の中でも給排水の設備工事や冷暖房設備工事などの「管工事・水道工事」を行っています。規模の大きな官公庁・民間の工事から個人宅の修繕・リフォームまでその種類は幅広く、生活の不安を一刻も早く取り除くために迅速に対応しています。社員一人一人が個性や可能性を伸ばすことのできる社風作りに努め、社員同士のチームワークがとてもいい職場です。

◆メッセージをどうぞ!!

私たちは、上水道・下水道・空調などを工事し、皆さんの快適な暮らしを支えています。パイプを加工・接続して水の通り道を作ったり、室内を快適な温度に保つよう空調機器を取り付けたり、複雑で大変な作業もありますが、経験が自分の技術となり、将来の確かな自分の武器となります。また、自分の技術を生かして仕事ができるというやりがいを感じられ、覚え始めの頃を少し辛抱すれば、希望ある将来と収入の安定にもつながります。我が社は従業員の個性を最大限に尊重します。皆さんの『快適な暮らしを守る』ため、ぜひ技術者の道に挑戦してみませんか?



大橋 孝弘さん

☞詳細 企業労政係☎2121