

広報

# すながわ

令和3年

11/15

No.2219



《特集》

# すながわ

de

# すくすく子育て



《特集》

# すながわ de すくすく子育て

★子育てしやすいまち

## すながわ

「子どもを安心して育てる環境で育てたい」お父さんお母さんの誰もが一度は考えることではないでしょうか。

子どもの成長を見守り、喜びや幸せを感じる一方で、心配事や不安を抱えることも多い子育て。市では、そんな皆さんをサポートするため、妊娠から出産、その後の子育てまで切れ目のない支援を実施しています。

時代とともに子育て環境も変わりつつある中、砂川市ではどのような支援があり、どのような人たちが相談を受けてくれているのでしょうか。

今回の特集では、砂川市で子育てのサポートをしている保健師・保育士の紹介と、市の子育て支援に関する取り組みを、実際に砂川で子育てをしているママさんの声とともにご紹介します。

# ふれあいセンター 保健師



保健師  
畑山瑠奈さん

普段から電話や来所にて、子育てについての相談を受けています。相談内容は、お子さんの発達や予防接種、離乳食についてなど多岐にわたり、悩みは人それぞれだと相談を通して実感しています。

子育て中の皆さんの不安を少しでも取り除けるよう、保健師・栄養士一同親身になってサポートしています。お気軽になんでも相談してください！



ふれあいセンターでは保健師・栄養士が、お母さんの体のこと、出産のこと、乳幼児の成長・発達などについて相談に応じます。令和3年度から「子育て世代包括支援センター事業」を実施しており、0歳からおおむね就学前までの子どもと家庭に関するさまざまな相談を受け、問題解決に向けて一緒に考えたり、必要に応じて適切な専門相談窓口を紹介したり、情報提供を行います。

安心して子育てができるよう、さまざまな支援をしていますので、ささいなことからお気軽に相談ください。

すながわ de

## 皆さんの子育てを私たちがサポート！



# 保育士

保護者の方から受けた相談に応じて、お子さんが伸び伸びと過ごせるよう、一人一人に合った保育を行っています。子どもの話にきちんと耳を傾けて共感し、その子にとって安心できる存在になれるよう日々努めています。

楽しく子育てできるようなサポートや保育園づくりをしていますので、どうぞ安心してお預けください！



保育士  
塚本綾香さん

仕事などにより家庭で保育ができない保護者に代わって、小学校就学前までの子どもを保育する保育士。食事や排せつ、衣類の着脱などの基本的な生活習慣が身に付くように手助けしたり、遊びや集団生活の中で心身の発達を促したりと、重要な役割を担っています。

市内保育園（所）では、通常保育に加え、「延長保育」や障がいを持った児童の成長と自立支援のための「障がい児保育」も行っています。

「子どものこころに配慮してほしい」など、お困りごとがあれば何でもお話しください。

# すながわ de 制度を利用しながら、Let's 子育て!



## 子育てに関する支援や助成が盛りだくさん



結婚

<b>NEW</b> 結婚新生活支援事業	新婚世帯の新生活スタートのため、新居の住居費や引越し費用などの一部を助成。(婚姻届の受理日に夫婦ともに39歳以下であることなど、要件あり)	お問い合わせ 子育て支援係
特定不妊治療費助成	治療に要した費用から北海道特定不妊治療費助成事業による助成金を控除した額で、1回につき15万円(初回治療に限り30万円)を上限として助成。	ふれあいセンター
母子健康手帳の交付	妊娠、分娩の経過や子どもの成長、健康状態などを記録する手帳を交付。	ふれあいセンター
妊婦健診検査費用の助成	健診・超音波検査の費用を最大16回分助成。	ふれあいセンター
妊婦訪問事業	保健師が初妊婦宅を訪問し、健康管理や出産の相談と保健指導を実施。	ふれあいセンター
陣痛タクシー(要登録)	妊婦さんが市内自宅から砂川市立病院まで利用したときの利用料を全額助成。	ふれあいセンター
こんにちは赤ちゃん事業	新生児および乳児のいるすべての家庭を保健師が訪問し、発育状態の確認や子育てに関するさまざまな相談、保健指導を実施。併せて、市内の指定取扱店で対象品目の購入に使用できる、乳児おむつ無料クーポン券を配付。	ふれあいセンター
乳幼児等医療費助成事業	0歳から12歳(小学6年生)までの医療費を助成。(所得制限あり)	保険係
<b>NEW</b> 新生児聴覚検査助成事業	赤ちゃんの聴覚に異常がないかを早期に発見するための検査で、初回検査費用(上限8,800円)を助成。	ふれあいセンター
乳幼児健診	病気の予防や早期発見および健康保持・増進を図るため、乳幼児の発育、発達状況を確認。	ふれあいセンター
ブックスタート	乳児健診(6~7か月児)の受診者に、図書館司書が選んだ絵本3冊をプレゼント。	図書館 管理係
フッ素塗布事業	満1歳6か月~6歳を対象に実施。1歳6か月児健診、3歳児健診の際には同時実施。	ふれあいセンター
フッ化物洗口事業	虫歯予防のため、保育園(所)児・幼稚園児・小学生・中学生の希望者に実施。	ふれあいセンター 学校教育係
子育て支援指定ごみ袋の配付	子育て世帯に対し、紙オムツなどの処理に必要な指定ごみ袋を配付。	環境衛生係
ふしぎの森利用料無料クーポン券支給事業	子どもの国にあるふしぎの森の大人利用料が無料になるクーポン券を支給。	子育て支援係

赤ちゃんが生まれるまで

赤ちゃんが生まれてから



## ほかにも、まだまだあるこんな制度



保育園(所)利用者負担額の軽減	市独自の軽減策として、保育料と副食費(おかず・おやつ代など)を10%軽減。※そのほか市独自の多子世帯に対する軽減もあり。	お問い合わせ 子ども保育係
<b>NEW</b> 学童保育所 保育料の減免	多子世帯および低所得の子育て世帯などの学童保育料を減免。	子ども保育係
<b>NEW</b> 若年者生活習慣病予防健診	小学5年生を対象とした血液検査を含む健康診断費用を助成。	ふれあいセンター
インフルエンザ予防接種助成	中学生以下の子どものインフルエンザ予防接種費用を助成。	ふれあいセンター
児童生徒大会出場助成事業	中体連や文部科学省などが主催、共催する全道・全国大会に出場する際の費用を助成。	学校教育係
スポーツ大会出場助成	国際・全国・全道大会に出場する選手の交通・宿泊・参加費の一部を助成。	スポーツ振興課
子育て支援補助金	住宅を建設・購入した満18歳以下の子どもを扶養する世帯、または本人と配偶者がともに満40歳以下で子どもがいない世帯を対象に補助。	住生活支援係
同居近居促進補助金	親世帯と同居または近居するために住宅を建設・購入した子育て世帯・若年夫婦世帯を対象に補助。	住生活支援係

☎ ふれあいセンターTEL 52-2000      子育て支援係TEL 74-8369      子ども保育係TEL 74-8368  
 保険係TEL 74-4745      環境衛生係TEL 74-4769      学校教育係TEL 74-8375  
 住生活支援係TEL 74-8758      図書館TEL 52-3819      スポーツ振興課TEL 54-2175

## 生活スタイルに合わせた保育サービスを提供！

共働き世帯の増加に伴い、小さなお子さんを安心して預けられる場所は必要不可欠な時代となっています。市では、それぞれの生活スタイルに合わせたサービスを提供しています。

☀️**保育園（所）** …👨👩👧👦**子ども保育係** 保育を必要とする子どもを預かる施設で、市内に3か所開設しています。

### ★ひまわり保育園（東5南11）

#### ・一時保育

市内在住で一時的にお子さんを保育することが困難となった場合、保育園に入園していない1歳から就学前までのお子さんを対象に4時間単位で利用できます。

### ★さくら保育園（西5北14）

#### ・子育て支援センター （さくら保育園併設）

子育てに悩んでいる、気分転換をしたい、ママ友やお子さんのお友達を探したい、そんなママさんたちをサポートするため、「にここ広場」や「にここサロン」などの事業を実施しています。

### ★空知太保育所（空知太東2-2）



☀️**病児・病後児保育事業** …👨👩👧👦**子ども保育係**

就労などの理由により、病中または病気の回復期にあるお子さんを家庭で保育できない保護者に代わり、市立病院南館内で一時的に保育します。

☀️**ファミリー・サポート・センター** …👨👩👧👦**子育て支援係**

急な用事などで一時的に子どもを預けたい場合など、1歳から小学6年生までの児童を持つ保護者のために、地域の中で子育ての援助を行いたい方（子育て経験者や保育士などの有資格者）が子どもを預かり、子育ての援助を行う事業です。

☀️**学童保育所** …👨👩👧👦**子ども保育係**

就労や病気などの理由により、小学生のお子さんを家庭で十分に保育できない場合に、保護者に代わって放課後などに保育する施設です。市内に5か所開設しています。

## すながわ de 子育てするママさんの声



桜庭 ひかるさん  
みわちゃん

砂川は子育て支援の取り組みが多く、特に「妊婦健診検査費用の助成」がとても助かりました。

上の子が小学生で、その子の頃と比べると今は保育料が軽減されたりと子育てがどんどんしやすくなっているイメージです。砂川は自分が生まれ育ったまちでもあるので安心して子育てできます！

親戚などが近くにいないので、「こんにちは赤ちゃん事業」で保健師さんに直接子育ての悩みなどを相談できてすごく安心しました。また、子どもの国によく遊びに行くので、「ふしぎの森利用料無料クーポン券」がもらえるのも助かっています。

近所の方や保健師さんなど、見かけたら声をかけてくれて、砂川の人は温かいなと感じています！



河野 なみさん  
みのりちゃん

このほかにもさまざまな取り組みを行っています！  
詳細は市ホームページをご覧ください！





**建物の新築・増築・取り壊しをした場合はご連絡を！**

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ったときは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4年度からの固定資産税が変更になることがありますのでお早めにご連絡ください。

また、登記されていない家屋（未登記家屋）を売買・贈与などされた場合は市に届け出が必要です。ご連絡ください。  
 固定資産税係 TEL 74-5637



**日赤救急法講習会  
基礎講習**

- とき 12月19日(日) 9:30～15:40
- ところ 地域交流センターゆう 大研修室
- 対象 満15歳以上の方
- 募集人数 2人以上  
 ※募集人数に満たない場合は開講しません。
- 内容 一次救命措置等救急法の基礎
- 参加料 1,500円（教材、保険料などの実費）  
 ※救急員養成講習は日赤北海道支部の取り扱いに準じ、当面の間開講しませんので、ご理解をお願いします。
- 申込 12月3日(金)までに下記へ  
 日赤砂川市地区（社会福祉係内）TEL 74-8103



**敬老助成券の交付**

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（10番窓口）で交付を受けてください。なお、4月以降にすでに券をお受け取りになった方については、交付できません。

- 対象 次の要件をすべて満たす方
  - ① 4月1日現在、砂川市で住民登録されている方
  - ② 昭和22年4月1日以前生まれ（75歳以上）の方
  - ③ 令和2年度市民税が非課税の在宅高齢者の方
- 助成券の種類（1つを選択）  
 敬老バス券、敬老入浴券、敬老ハイヤー券  
 ※各券5,300円相当です。敬老ハイヤー券は砂川市予約型乗合タクシーにも使用できます。
- 持ち物 印鑑  
 ※代理人申請をする場合は、併せて代理人の印鑑も必要です。  
 固定資産税係 TEL 74-4452



**市立病院委託等業務  
公募型プロポーザル実施**

市立病院では、令和4年度からの利便施設（売店・自動販売機、食堂）および、委託業務（清掃、警備、給食、防災センター）について公募型のプロポーザルを実施します。なお、募集要領や資料は11月15日(月)から交付します。詳しくは市立病院ホームページまたは、下記へお問い合わせください。  
 市立病院管理課庶務係  
 TEL 54-2131



**年末調整説明会の  
廃止について**

新型コロナウイルス感染症の発現に伴い、国税庁では各種事務のデジタル化を進め、納税者利便のさらなる向上に取り組む観点から、年末調整に係る情報提供体制についても見直しを図り、これまでの大規模集合方式による情報提供体制から、動画配信などのデジタル技術を駆使した情報提供体制とすることとなりました。これに伴い、毎年11月に開催していた年末調整説明会は、令和3年度以降開催しないこととなりましたので、ご理解をお願いします。

なお、年末調整の方法などは国税庁ホームページに掲載されていますので、ご確認のうえ、ご不明点は滝川税務署までお問い合わせください。  
 固定資産税係 TEL 74-4864 または  
 滝川税務署 TEL 22-2191



**11/30は個人事業税  
第2期納期限**

納税通知書は8月に第1期分と併せて送付していますので、お確かめのうえ、金融機関、郵便局、空知総合振興局納税課の窓口またはコンビニエンスストアで納期限までに納めてください。第2期の納税通知書がお手元がない場合はご連絡ください。

▶ 個人事業税の納税相談は  
 空知総合振興局納税課まで  
 個人事業税を一括で納めることができない場合は申請により納税が猶予される制度がありますので、ご相談ください。  
 固定資産税係  
 TEL 0126-20-0055

※行事などに参加の際は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご家庭で検温をし、必ずマスク着用をのうえにご参加ください。ご家族も含め発熱や体調不良がみられる場合は参加をご遠慮ください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況によつては事業を延期または中止とする場合があります。

オカモトの  
**灯油配達  
申込受付中!**

Web24h受付中



お申込みは  
いますぐ  
こちら!

オカモト 灯油 検索

5  
つの  
メリット!

- 👛 価格が安い
- 👤 安心対応
- 🏠 不在でもお届け
- 📅 定期配送でラクラク
- 📱 24時間Web注文OK

申込みお問合せは  
お気軽に!! ☎0120-0163-313  
受付時間/平日8:30～17:30

オカモト  
セルフ砂川  
年中無休 ☎4:00～26:00  
砂川市東1条北7丁目1番地



**ふるさと活性化プラザ  
屋内遊具ひろば冬季利用**

- とき** 11月18日(木)～4月10日(日) 10:00～12:00、13:00～15:00
  - ※12月29日(水)～1月3日(月)を除く。
  - ※12:00～13:00は施設の清掃・消毒のため利用できません。
  - ところ** 砂川ハイウェイオアシス館2階 ふるさと活性化プラザ
  - 料金** 無料
- ☎北海道子ども国協会  
TEL 53-3319



**第3回創業セミナー**

- とき** 11月16日(火) 18:00～20:00
  - ところ** 商工会議所2階 大会議室
  - 対象** 創業に関心のある方、創業後5年未満の方、その他どなたでも参加可
  - 定員** 20人
  - 内容** 【財務】「会計の基本」「創業融資や事業計画書のポイントについて」
  - 講師**  
中小企業診断士  
田中 修身 氏
  - 受講料** 無料
  - 申込**  
参加申込書にご記入のうえ、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2階商工労働観光課、まちなか集客施設SuBACoに備えているほか、市ホームページからもダウンロードできます。
- ☎商工会議所TEL 52-4294



**通年型介護予防教室  
いきいきシニアプログラム**

- 年齢を重ねても介護が必要な状態になることなく、元気な身体で毎日を過ごせるよう、柔軟体操、筋トレ、軽運動などの介護予防体操と、口腔ケア、服薬管理、健康に関する講話を行う通年型介護予防教室を開催しています。参加をご希望の方はお気軽にお問い合わせください。
- とき** 毎週木曜日 10:00～12:00
  - ところ** ふれあいセンター2階
  - 対象** 要支援・要介護認定を受けていない、65歳以上の高齢者の方
  - 定員** おおむね10人(先着順)
- ☎高齢者支援係TEL 74-4452



**新規求人情報**

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
歯科衛生士	不問	1
河川・道路パトロール運転員	不問	1
カーライフアドバイザー(新車営業職)	40歳以下	1
看護師又は准看護師	59歳以下	1
看護補助者(夜勤なし)	59歳以下	1
加工技術工員・機械オペレーター	35歳以下	1

(11月2日現在)

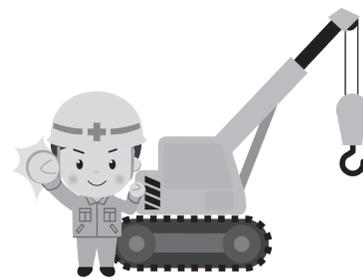
☎ハローワーク砂川TEL 54-3147



**季節労働者の方々へ**

砂川地域通年雇用促進協議会では、建設機械等技能資格取得支援事業および安全衛生教育助成事業を実施します。この機会に仕事の幅を広げ、通年雇用を目指しませんか。

- 対象** 砂川市、歌志内市、奈井江町、上砂川町に居住している季節労働者の方で、令和2年度雇用保険特例受給資格取得者または、令和3年度取得見込みの方
  - 受講料** 無料
  - 対象講習科目**  
▽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、足場組立など特別教育
  - 申込** 各技能講習開始日の10日前までに下記へ(受付時間:月～金曜日の9:00～16:00)  
※詳しくは協議会ホームページをご覧ください。  
※受講者は随時募集中です。
- ☎砂川地域通年雇用促進協議会(市役所商工労働観光課内)  
TEL 74-8386



**ワークショップ開催!**

ツリーハウス

たくさんのご意見をいただき  
プロジェクト進行中!

雪像

子ども農園



みんなのすながわプロジェクト  
公式ウェブサイトはこちら。  
SNSなども更新中!



みんなのすながわプロジェクト実行委員会

事務局:株式会社シロ 砂川市西豊沼275番地 TEL:52-3738

## 第49回衆議院議員総選挙および 第25回最高裁判所裁判官国民審査結果

【10月31日(日)投開票(審査)】

当市の投開票(審査)結果は次のとおりです。また、市ホームページでも公開しています。

### ▶投票結果

小選挙区			
	有権者数	投票者数	投票率(%)
男	6,560	4,370	66.62
女	7,870	5,174	65.74
計	14,430	9,544	66.14

比例代表			
	有権者数	投票者数	投票率(%)
男	6,560	4,370	66.62
女	7,870	5,174	65.74
計	14,430	9,544	66.14

### ▶開票結果

小選挙区(届け出順)	
氏名	得票数
神谷ひろし	4,682
いなつ久	4,655
無効票	207

比例代表(届け出順)	
政党名	得票数
社会民主党	202
公明党	1,526
立憲民主党	3,147. <sup>924</sup>
国民民主党	189. <sup>075</sup>
自由民主党	2,662
日本共産党	522
日本維新の会	492
れいわ新選組	314
支持政党なし	156
NHKと裁判して る党弁護士法 72条違反で	145
無効票	188

最高裁判所裁判官国民審査(告示順)		
氏名	罷免を可とする	罷免を可としない
深山卓也	878	8,448
岡正晶	660	8,666
宇賀克也	679	8,647
堺徹	659	8,667
林道晴	851	8,475
岡村和美	828	8,498
三浦守	680	8,646
草野耕一	687	8,639
渡邊恵理子	653	8,673
安浪亮介	631	8,695
長嶺安政	823	8,503
無効票		209

選挙管理委員会Tel 74-8794

市内全世帯に配布される広報すながわに  
広告を載せてみませんか?

## 広告主募集中

1号広告  
イメージ

1号広告(縦45×87mm) = 5,230円  
2号広告(縦45×175mm) = 10,470円  
お問い合わせ 広報広聴係Tel 74-8763

好評発売中

三星  
砂川

金賞受賞

札幌国税局  
新酒鑑評会

いりやまこやま

小山商店 0120-52-2829

※行事などに参加の際は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご家庭で検温をし、必ずマスク着用の上ご参加ください。ご家族も含め発熱や体調不良がみられる場合は参加をご遠慮ください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況によっては事業を延期または中止とする場合があります。

## 令和3年度 会計年度任用職員募集（市立病院）

- 任用予定期間 採用日～令和4年3月31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 砂川市会計年度任用職員任用申込書兼履歴書に必要事項を記入し、下記の申し込み先に持参または郵送（必着）。申込書兼履歴書は市立病院ホームページからダウンロード可。

職種	募集人数	業務内容	報酬	勤務時間など	休日	資格要件など	詳細・申込
看護師	若干名	看護師業務	日額 10,428円	【日勤】8:30～17:00 【夜勤】16:30～9:30	土・日曜日、祝日、 年末年始	看護師免許	市立病院 管理課職員係 Tel 54-2131
准看護師	若干名	准看護師業務	日額 8,705円			准看護師免許	
管理栄養士	若干名	管理栄養士業務	月額 199,161円	8:30～17:00	※シフト制の場合、 異なる可能性があります。	管理栄養士免許	
調理員	若干名	調理員業務	月額 148,800円			【早番】6:30～13:45 【遅番】13:15～19:45	

※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などについては「広報すながわ」2月1日号または市ホームページをご覧ください。

## 第73回・74回成人式を開催します！

昨年度より延期していた第73回成人式および第74回成人式を次のとおり開催します。新成人対象者には案内を送付しますが、11月下旬までに案内が届かない場合やご不明な点がございましたらご連絡ください。

### 【第73回成人式】

- とき 1月15日(土) 14:00～(受付13:00～)
- ところ 地域交流センターゆう
- 対象 平成12年4月2日～同13年4月1日生まれで、次の「●要件」のいずれかを満たす方
- 要件

①本市に住民登録されている方

②過去に砂川市に在住し、成人式に出席をご希望の方（事前にご連絡ください。）

※新型コロナウイルスの感染状況により開催が中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。感染防止対策については案内に同封し、お知らせします。

☎社会教育係Tel 74-8379

### 【第74回成人式】

- とき 1月9日(日) 14:00～(受付13:00～)
- ところ 地域交流センターゆう
- 対象 平成13年4月2日～同14年4月1日生まれで、次の「●要件」のいずれかを満たす方

## ご寄付に感謝します（敬称略）

☆オルガン1台  
空知太保育所用 出村幸子

☆味付ジンギスカン1kg 375個  
学校給食用  
株式会社マツオ 代表取締役社長 松尾吉洋

☆タオル20枚  
清掃用 空知太老人クラブ喜楽会 会長 松木弘

☆雑巾150枚  
清掃用 グループホーム りんごの里

☆土のう100袋  
中央小学校校舎施設周辺環境保持のため  
株式会社増建 代表取締役 増井悟

☆米（ゆめぴりか）150kg  
学校給食用  
JA新すながわ ゆめぴりか生産協議会 会長 熊谷智克

☆米（ゆめぴりか）30kg  
保育所用  
JA新すながわ ゆめぴりか生産協議会 会長 熊谷智克

☆屋外用物置1棟  
野球部の用具保管用  
砂川中学校野球部保護者の会

☆図書24冊  
青少年育成事業として  
そらちライオンズクラブ 会長 高林和正

こちらに掲載しきれないイベントやニュースは市ホームページ「すながわ TOPICS」で紹介中！

すながわトピックス

検索

▼皆さんゆったりとした時間を過ごされていました



## 朗読で物語を楽しむ

小説やエッセイなどを朗読

10月23日(土)、図書館にて、物語などを耳から楽しむ「大人のためのおはなし会～古典文学・小説・エッセイと音楽の調べ～」が開催されました。昼過ぎの時間帯でしたが室内を薄暗くし、物語に入り込みやすい空間の中で小説やエッセイなどの朗読が行われました。参加された皆さんは読み手の感情を込めた朗読と作品に合わせた音楽で物語に引き込まれているようでした。

## 市政発展の功績をたたえて

2人 を 表彰

11月3日(祝)、「市政功労者表彰式」が行われ、市政功労者自治振興部門として田川正人氏<sup>たがわまさひと</sup>が、貢献表彰者として金子定男氏<sup>かねさだお</sup>が表彰されたほか、永住功労者などに感謝状が贈られました。

今年度も新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、招待者を制限しての開催となりましたが、式は例年通り厳粛に執り行われました。

▼市長から表彰状を受け取る田川正人氏



## 吉田義弘氏が北海道社会貢献賞を受賞 阿部明史氏ら5人に北海道空知総合振興局長表彰



▲左から市長、吉田氏、阿部氏、貝沼氏、澤田氏、橋場氏

このたび、吉田義弘氏<sup>よしだよしひろ</sup>が北海道社会貢献賞を受賞、阿部明史氏<sup>あべあけふみ</sup>ら5人が北海道空知総合振興局長表彰を受け、10月25日(月)、その伝達式が行われました。

吉田氏は平成13年12月から現在まで19年の長きにわたり、民生委員・児童委員の業務を遂行し、同22年12月からは協議会副会長、令和元年12月からは会長として各事業の企画立案や地域福祉の向上に貢献されています。

また、北海道空知総合振興局長表彰を受けた阿部明史氏<sup>あべあけふみ</sup>、越智真澄氏<sup>おちまさみ</sup>、貝沼美知恵氏<sup>かいぬまみちえ</sup>、澤田恵美子氏<sup>さわだえみこ</sup>、橋場勉氏<sup>はしはつとむ</sup>は民生委員・児童委員として13年の長きにわたり、積極的に地域福祉の向上に尽力されています。

### ▶北海道社会貢献賞

吉田 義弘 氏

### ▶北海道空知総合振興局長表彰

阿部 明史 氏

越智 真澄 氏

貝沼 美知恵 氏

澤田 恵美子 氏

橋場 勉 氏

# 新刊案内

## オススメの1冊



『パラダイス・ガーデンの喪失』  
(若竹七海 / 著)

葉崎市の崖の上にある庭園<パラダイス・ガーデン>で身元不明の老女の自殺死体が発見され、庭園のオーナーが自殺ほう助を疑われる。葉崎署の二村警部補が捜査に乗り出すが、事件をきっかけに住民たちが抱えるほころびが連鎖して行って…。人気シリーズ「葉崎市シリーズ」の最新刊。

## 主な新刊書

10月1日以降に入ってきた新刊書です

### 文学書

- 炎上フェニックス (石田衣良)
- かぞえきれない星の、その次の星 (重松清)
- 川のほとりで羽化するぼくら (綾瀬まる)
- コロナ狂騒録 (海堂尊)
- さよならも言えないうちに(川口俊和)
- 生老病死 (山折哲雄)
- 聖刻 (堂場瞬一)
- 透明な螺旋 (東野圭吾)
- 熱風団地 (大沢在昌)
- 帆神 (玉岡かおる)

### 実用書ほか

- 海をわたった母子手帳 (中村安秀)
- お部屋を彩るインテリア小物 (寺西恵理子)
- 陰陽師の解剖図鑑 (川合章子)
- 彼方への挑戦 (松山英樹)
- 他者の靴を履く (ブレイディみかこ)
- 投資の基本ゆる図鑑 (伊藤亮太)
- パフェが一番エライ。 (斧屋)
- ひとりじめ (浅田美代子)

### 児童書

- ヘンテコおりがみ (笹川勇)
- まーるいまーるい (せなけいこ)
- 無人島の迷路 (香川元太郎)

ほか全 222 冊

岡図書館 Tel 52-3819



# 砂川市地域交流センター ゆう

## 伝言板

ゆうにご来館の際やイベント参加にはマスク着用でお越しください。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お知らせしているイベントの中止・内容変更・延期の可能性があります。あらかじめご了承ください。

### ■砂川市民劇団一石 10 回記念公演「迷奏ヒーローズ」

記念すべき 10 回目の公演、2 年の延期を経て、お見せることができます！止まっていた時間が…皆様の前で動き出します。笑いあり涙ありの「迷奏ヒーローズ」ぜひご覧ください。

- ◆と き 12月4日(土) 14:30～(開場 14:00)
- ◆と ころ 大ホール
- ◆料 金 一般 1,000 円 / 高校生以下 500 円

### ■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」

古典落語の代表作「死神」を信幸亭豆心が演じます。病人の生死を見抜くことができる能力を身に付けた男が主人公。その能力を使って金もうけをするが最後には……?! そのほか「ぞろぞろ」「まわりねこ」「つる」などをかわいい豆落語家たちが披露します。あの米食亭七星も高校生になって再登場！今年の笑い納めに来てください！お待ちしております。

- ◆と き 12月12日(日) 13:30～(開場 13:00)
- ◆と ころ 大ホール
- ◆料 金 一般 500 円 / 高校生以下無料

### ■ゆう手打ちそば講座

大みそかに縁起を担いで食べる「年越しそば」。今年は自分で打ったそばで家族と一緒に年越しをして新年を迎えませんか。※(一社)全麺協のガイドラインを遵守して行います。

- ◆と き 12月30日(木)
  - ① 9:30～10:30 ② 10:30～11:30 ③ 11:30～12:30
- ◆と ころ 食品工房
- ◆対 象 市内在住の方
- ◆料 金 1,500 円(そば 5 人前お持ち帰り)
- ◆申 込 12月1日(水)～14日(火)までにゆうへ  
※定員に達した時点で締め切ります。

### ■健康教室「ふまねっと運動」

- ◆と き 11月10日(水)、24日(水) 10:00～11:00

### ■ゆう百歳体操

- ◆と き 毎週月・木曜日 10:00～11:30
- 【11月】(18、22、25、29日)
- 【12月】(2、6、9、13日)

施設点検のため 11月15日(月)を臨時休館日とします

岡NPO法人ゆう事務局 Tel 54-3111

チケット取扱い ゆう、観光協会、石家商店、いわた書店、オオヤマ、砂川パークホテル



## 保健師のおはなし

## あなたの骨は大丈夫？

～骨粗しょう症と糖尿病のおはなし～

骨は代謝によって毎日新しい骨へと生まれ変わっていますが、年齢とともに密度が減少していくため注意が必要です。骨密度が減少すると骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなり折れやすくなる**骨粗しょう症**になります。骨粗しょう症は一般的に閉経後の女性がなりやすいと言われています。これは、女性ホルモンの低下により骨密度が急激に減少するためですが、閉経後の女性に限らず、過度な食事制限や生活習慣病でも骨密度は減少し、骨粗しょう症になりやすくなります。

生活習慣病の中でも、骨粗しょう症との関係が特に深いのが**糖尿病**です。糖尿病は「インスリン」というホルモンの分泌量や作用が低下し、血糖値が高い状態が続く病気です。インスリンには骨をつくる細胞を増やす作用や、ビタミンDをカルシウムの吸収に必要な「活性型ビタミンD」にする働きがあります。糖尿病になってインスリンの分泌量や作用が低下すると、骨を「つくる」よりも「壊す」働きの方が強くなって骨密度が低下するうえに、せっかく食事でカルシウムをとっても吸収されにくくなってしまいます。また、高血糖の状態が続くと尿の量が増え、カルシウムの排せつ量も増えます。すると、体内のカルシウム不足を骨の中にあるカルシウムで補うことになり、骨密度はますます減少していきます。

糖尿病は日本人に多い生活習慣病の一つです。糖尿病の早期発見・早期治療とともに、下記のチェックリストで点数が高い人はカルシウムやビタミンDを食事で十分にとり、日光浴や適度な運動をして骨粗しょう症を予防しましょう！

### 骨粗しょう症チェックリスト

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 牛乳、乳製品をあまりとらない（2点）         | <input type="checkbox"/> 小魚、豆腐をあまりとらない（2点）             |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸う（2点）                 | <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む（1点）                   |
| <input type="checkbox"/> 天気のいい日でも、あまり外出しない（2点）      | <input type="checkbox"/> 体を動かすことが少ない（4点）               |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病の既往や消化管の手術を受けたことがある（2点） | <input type="checkbox"/> 最近背中が丸くなり、腰が曲がってきたような気がする（6点） |
| <input type="checkbox"/> 家族に骨粗しょう症と診断された人がいる（2点）    | <input type="checkbox"/> 最近背が縮んだような気がする（6点）            |
| <input type="checkbox"/> 【女性】閉経を迎えた（4点）             | <input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも骨折した（10点）           |
| <input type="checkbox"/> 【男性】70歳以上である（4点）           | <input type="checkbox"/> どちらかと言えば、細身の体格である（2点）         |

0～2点 今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。  
3～5点 今後、骨が弱くなる可能性があります。生活習慣を見直してみましょう。  
6～9点 骨が弱くなっている可能性があります。注意しましょう。  
10点～ すでに骨が弱くなっていると考えられます。骨折に注意しましょう。

問ふれあいセンターTEL 52-2000

## 砂川市公式LINE

友だち登録は  
お済みですか？



問広報広聴係TEL 74-8763

市の人口 ★ 10月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,692世帯 (-20) 人口 16,196人 (-19) 男 7,465人 (-1) 女 8,731人 (-18)

### 編集後記

▶今回子育て特集を作るにあたり市の子育て支援の制度や取り組みを調べましたが、こんなにたくさんあるとは知りませんでした▶皆さんも知らなかった制度があるかも？▶5ページのQRコードからチェック！