



広報

# 砂川市

令和4年

3/15

No.2227



令和4年度

市政執行方針

UD  
FONT



砂川市役所  
Sunagawa City Hall

SUNAGAWA CITY

# 令和4年度 市政執行方針

## はじめに

令和4年度は私が市長として与えられた任期の締めくくりの年となりますが、市政運営に対する所信を主な事業の取り組みのほか、予算概要とともに申し上げます。ご理解とご協力を賜りたいと存じます。

道内で初めて新型コロナウイルス感染症が確認されたのが令和2年1月ですが、この間2年余り感染拡大と収束を繰り返し、また、新たな変異株の出現など未知の部分が多い中、その克服という極めて難しい課題に取り組んできました。これまで、市民の命と健康を守るため新型コロナウイルスに最前線に対応しておられる医療機関、介護施設の従事者の方々へ敬意を表するとともに、深く感謝申し上げます。

また、昨年2度にわたる緊急事態措置の発出やまん延防止等重点措置など、北海道においても感染拡大が繰り返され、外出自粛や行動制限など、感染拡大防止のためさまざまな対応が求められる状況となりましたが、市内では感染が最小限に抑えられ、感染防止対策にご尽力いただいた市民の皆様から感謝申し

上げます。

しかし、収束を願っていた感染はさらなる変異株の出現により拡大に歯止めがかからず、いまだそのめどは立っていない状況です。これまでの生活様式は大きく変わり、感染防止のための外出自粛や行動制限などにより消費の低迷が続くこと、市内経済も大きな影響を受け続けたことから、国および北海道の緊急経済対策に加えて、独自施策として「中小企業特別支援」、「中小企業緊急事態措置協力支援」、「飲食業等雇用継続支援」を段階的に実施し、経営の下支えに注力してきました。

また、市民の皆様がこれまでの日常を取り戻し安心して生活ができるよう、医療機関の協力のもと、新型コロナウイルススワクチンの接種を施設入所者・高齢者から順次進め、希望する市民の皆様にはほぼ接種が完了したところです。

このように昨年も、新型コロナウイルス感染症の対応に奔走した1年でしたが、防災拠点である市役所新庁舎の開庁をはじめ、妊娠期から切れ目のない支援を目指した子育て世代包括支援センターの設置、さらには市民の健康維持、体力増進につながる各種機器を配備したト

3月7日から第1回砂川市議会定例会が開かれています。開会にあたり、善岡市長から、厳しい財政状況や少子高齢化、人口流出が進む中、誰もが安心して安全に暮らせるまちづくりを目指し、子育て支援や移住定住の促進、医療・福祉サービスの充実など市民と共に進めるまちづくりへの方針が述べられました。

レーニングルームの開設など、地域の安心を支える医療、保健、福祉のサービスの充実や子育て支援、移住定住の促進といった、引き続き人口減少に歯止めをかけるための施策を幅広く実施してきたところです。



▲昨年9月に開設した総合体育館内のトレーニングルーム

弱さが見られるとされ、先行きについては、感染症対応に万全を期し経済活動を継続していく中で、各種政策の効果もあり持ち直していくことが期待されるとしていますが、感染症による影響や供給面での制約、原材料価格の動向による下振れリスクに十分注意をする必要があるとされています。

次に、地方財政の状況は、国の地方財政計画では、社会保障関係経費の増加が見込まれる中、自治体が行政サービスを安定的に提供しつつ、地域社会のデジタル化や公共施設の脱炭素化の取り組みの推進、消防・防災力の一層の強化などの重点課題に取り組めるよう、自治体が自由に用途を決めることができる一般財源総額を、令和3年度を上回る63兆8635億円としたところであり、地方交付税については、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により極めて厳しい自治体財政を踏まえ、4年連続で前年度水準を上回る額が確保されたとことです。

## 国と地方の経済状況

わが国の経済情勢は新型コロナウイルス感染症による厳しい状況が徐々に緩和されつつあるものの、持ち直しの動きに

## 砂川市の経済状況

本市においては、歳入の基幹である市税では、固定資産税が国の新型コロナウイルス感染症対策である軽減措置の終了により増収が見込まれるものの、感染症の影響による経済状況から市民税の減収が見込まれることから、昨年に引き続き20億円を割り込む状況となり、地方交付税では、普通交付税の算定において、個別算定経費および包括算定経費が減額となる見込みですが、まち・ひと・しごと創生事業費や地域デジタル社会推進費など、課題解決に向け必要な額を引き続き計上するとされたことから、交付額は前年度交付額と同程度になると見込んでおります。

## 第7期総合計画の重点課題の推進

### 安心と健康な暮らしの推進

市民が自身の健康状態を把握し、その改善を図ることができるよう、特定健診・後期高齢者健診の受診率の向上に取り組み保健指導につなげるとともに、各種がん検診などの受診率向上に努め、早期発見、早期治療による健康の保持増進を図ります。

### 子育て支援と教育の推進

「子育て世代包括支援センター事業」により、特に3歳までの子育て期に重点を置きながら総合相談窓口として妊娠・出産期から子育て期にわたる切れ目のない支援に努めます。



▲保健師が子育て相談に応じます

### 環境保全の推進

廃棄物の適正処理により循環型社会の形成を推進するため、継続的な情報発信により市民の環境問題への関心を高め、廃棄物の発生抑制や再資源化に取り組みとともに、本年4月より施行されるプラスチック資源循環法に基づく処理などについて検討を行います。

### まちなかの賑わいの推進

商工会議所その他外部支援機関との連携をさらに深め、中小企業等振興条例による補助制度の活用などを通じて創業・事業承継に対する支援の強化を図るほか、駅前地区の新たな「まちの顔」となる拠点施設の整備については、施設が有効に利用され、その賑わいが商店街の振興に波及するよう施設の基盤や仕組みづくりを進め、まちなかに賑わいが生まれるまちづくりを推進します。

### 活力と魅力ある産業の推進

企業振興促進条例による企業施設の建設などに係る補助制度により地元企業の事業拡大や企業誘致を促進するとともに、地域資源を活かした地域ブランドを積極的に発信することで販路開拓と売上拡大、観光誘客を図り、産業の活性化に向けた取り組みを推進します。

### みんなでつくる社会の推進

新型コロナウイルス感染症の影響により新たな生活様式への転換が求められる中、「砂川市協働のまちづくり指針」のもと、地域のつながりを維持し、課題の解決に向けた活動やボランティア活動を支える仕組みづくり、市民活動を支える人材の育成に取り組みます。また、市民との情報共有については、

広報紙やホームページのほか、SNSなどを活用した情報発信の強化や充実を図ります。

## 第7期総合計画の基本目標

### 【基本目標1】

健やかに安心して暮らせるやさしいまち

### ▼子育て支援

子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、幼児教育・保育の無償化、保育所における副食費の軽減、子どもの医療費の自己負担軽減措置を引き続き実施し、子どもを持つ世帯を対象に燃やせるごみ袋、乳児おむつ無料クーポン券、ふしぎの森利用料無料クーポン券を配付するとともに、学童保育に係る保護者負担を一層軽減するため保育料の見直しを行い、子育て支援の充実を図ります。

また、少子化が進んでいる現状を踏まえ、新婚世帯を対象に新生活に伴う引っ越し費用などの一部を支援する「結婚新生活支援事業」により、結婚に伴う経済的な負担の軽減を図ります。

### ▼母子保健対策の充実

妊娠から子育て期まで切れ目のない支援のための「子育て世代包括支援センター事業」により、妊産婦への支援をはじめ、必要に応じ、母子保健コーディネー

ターを中心に支援の調整や関係機関と連携のもと、子育て世代の包括的・継続的な支援に努めます。

### ▼高齢者福祉

高齢者が健康で生きがいを高め、介護が必要となっても住み慣れた地域で安心して自分らしく生活ができるよう、引き続き地域包括ケアシステムの深化・推進を図るとともに、地域での見守り活動や高齢者の生活支援・介護予防の体制整備を推進し、サービスが必要とする方のニーズに応じたサービスが提供されるよう取り組みます。

### ▼障がい者福祉

障がいのある方が地域において自立した日常生活や社会生活を送ることができるよう、福祉サービスの適切な提供を継続していくとともに、全ての市民が障がいの有無にかかわらず地域で安心して暮らせる共生のまちを目指し、令和5年度から10年間の「第4次砂川市障害者計画」を策定します。

### ▼地域福祉活動の充実

援助を必要とする方が住み慣れた地域で生活を営むためには地域で支え合うことが重要であることから、生活相談、福祉サービスに関する情報提供など、日常的な見守り活動の担い手である民生児童委員と連携した取り組みを推進します。

### ▼健康づくり・疾病予防の推進

生活習慣病の発症予防・重症化予防に重点を置き、健診受診後の保健指導を入り口として市民が主体的に食や運動などの健康づくりや疾病予防に取り組むことができるよう、受診率の向上に努めます。また、新型コロナウイルス感染症の重症化予防・発症予防などの効果が期待されていることから、希望する方がワクチン接種を受けられるよう体制を構築し、感染症予防に努めます。



▲新型コロナワクチン接種

### ▼地域医療体制の推進

市民が安心して医療を受けることができるよう、中空知医療圏における医療機関の病床機能の分化や連携を引き続き推進し、市立病院は地域の基幹病院としての役割を担います。本年度予定されている診療報酬改定は

改定率マイナス0.94%と厳しい改定内容となっていますが、重点課題として「新型コロナウイルス感染症等にも対応できる効率的・効果的で質の高い医療提供体制の構築」や「医師等の働き方改革の推進」が掲げられていることから、従来の一般診療に加え、新型コロナウイルス感染症への対応も継続しつつ、医療従事者が安心して働くことができる環境を構築し、安定した経営基盤のもと地域で担うべき医療を継続的に提供できるよう努めます。



▲市立病院

### ▼社会保障制度の健全な運営

介護保険事業は令和3年度から5年度までを計画期間とする「第8期砂川市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の第2年次となりますが、引き続き地域包括ケアシステムの深化・推進を図り、

介護や支援を必要とする市民が住み慣れた地域で安心して自分らしく生活できるよう、制度の普及啓発および事業の安定的な運営に努めます。

【基本目標2】  
安全でやすらぎのあるまち

### ▼循環型社会の形成

「砂川市一般廃棄物処理基本計画」に基づき、分別の徹底やリサイクルの推進を図るため、啓発や周知に取り組むとともに、最終処分場であるごみ処理場について、埋立計画期間の更新が必要となることから、残余量調査などを実施するとともに、設備について計画的な修繕を行うなど廃棄物の適切な処理を図ります。

### ▼安全な生活環境づくり

交通安全意識の向上および交通事故を防止するための交通安全教室、パトライト啓発および夜光反射材の配布を行うほか、6月6日の「飲酒運転撲滅の日」には飲酒運転撲滅に向けた規範意識の醸成を図るため、啓発活動を実施するなど、関係機関・団体などと連携し、市民一丸となった交通安全推進運動を展開します。

▼地域防災・減災

自然災害を防止するための施設整備として南5号川、奈江豊平川の護岸などの損壊に係る調査設計および改修工事を進めるほか、災害応急対策などを定めた「砂川市地域防災計画」に基づき、自主防災組織の設置および育成やハザードマップの更新など、平常時から防災知識の普及・啓発に努めるとともに、災害時に必要な食料品や飲料水などの物資を敏速に供給できる備蓄体制の維持を図るなど、災害に強いまちづくりを進めます。

【基本目標3】

豊かな心と学び力を育むまち

▼生涯学習の推進

生涯学習社会で市民一人ひとりが生きがいを持ち、より豊かな人生を送るため、持続的な学びと活動の循環につながるよう、オアシス通信による継続的な情報発信を実施します。

▼学校教育

ICTを活用した教育の推進が求められていることから、1人に1台配備したタブレット端末を効果的に活用することができるよう、学習用デジタル教科書や学習の効果を高める有効なソフトウェアの導入を進めるなど、学習意欲の向上と確かな学力の育成を一層図ります。

また、劣化が見られる楽器の更新をは

じめ、引き続き充実した教育活動が行われるよう、必要な環境整備を進めます。

▼小中学校の適正配置

令和5年度の中学校の統合に向けて、教育活動における学校間連携を一層図るとともに、スクールバスの導入など円滑な統合に向けた準備を進めます。さらに、令和8年度に開校を予定している義務教育学校については、校舎など施設の整備に係る設計をはじめ、小中一貫教育の推進に向けた情報収集および協議を継続して進めます。

▼社会教育の推進

青少年健全育成活動の充実を図るため、放課後子ども教室を市内小学校5校で実施し、さまざまな体験活動を展開しながら子どもたちの安全で安心な居場所づくりに努めるとともに、子どもたちと地域の方々とのつながりが深まるようあいさつ運動を継続します。

▼芸術文化活動の充実

市民活動の拠点となる地域交流センターの映像設備および照明設備の計画的な更新やICT化の進展、コロナ禍により増加傾向にあるオンラインによる研修などに対応した通信環境の改善を行い、創造的で活力のある活動が促進されるよう環境整備を図ります。

▼スポーツの推進

地域おこし協力隊による事業などの充実を図るほか、市営野球場に防球フェンスを設置し、施設環境の充実を図ります。

【基本目標4】  
活力にあふれ賑わいのあるまち

▼農林業の振興

農地などの基盤整備の推進として、北光袋地地区における畑地帯かんがい排水事業を北海道と連携して取り組みます。

▼担い手の確保と育成

新規就農希望者の発掘と確保を図るため、「地域おこし協力隊」制度や新規就農者育成総合対策などを活用するとともに、農地の集積で経営規模が拡大する担い手の効率化や省力化を図ることを目的とした大型機械やスマート農業の導入にかかる負担を軽減するため、農業経営体支援補助金により支援を行います。

▼農業経営の安定

安全・安心で付加価値の高い農産物の生産に対する支援を継続します。

▼森づくりの推進

市有林の計画的な整備および森林環境譲与税を活用した路網の整備に取り組みます。

▼商工業の振興

新型コロナウイルス感染症の影響が長期にわたり、市内事業者を取り巻く経営環境は大変厳しい状況にあることから、本年度においても「新型コロナウイルス対策資金」制度の適用期間の延長を行うとともに、国による地方創生臨時交付金を活用し、中小事業者への支援としてその時々々の感染状況を踏まえ、国および北海道が実施する対策を見極めながらウィズコロナ・アフターコロナを見据えた対策を講じます。

また、企業誘致や企業立地については、企業に対する優遇措置や交通の利便性に優れた地理的特性などの情報を継続的に発信し、市内への立地に努めます。

さらに、「地域ブランド構築事業」については、オリジナル商品・観光周遊サービスの開発、SNSによる情報発信、外部専門家による個別事業者およびブランド全体の支援などを通して、事業者の販路開拓・売上拡大につなげます。



▲ぶどうの栽培をする地域おこし協力隊員

### ▼労働環境の充実

市内の企業や高校と連携し、就職した新入職員を対象に社会人としてのコミュニケーションスキルや効率的な仕事の進め方を学ぶ研修会を開催するとともに、高校生が市内企業を知り、働く意義やキャリアデザインを考える機会を提供する「ジョブスタート事業」などにより、地域の担い手となる若者の確保と地元定着に努めます。

また、北海道と連携した「UIターン新規就業支援事業」に取り組み、移住定住の促進および市内企業などの人材確保に努めます。



▲ジョブスタート事業の様子

### ▼観光の振興

新型コロナウイルス感染症の影響により、年間160万人を超える観光客が昨年度は約88万人まで落ち込み、いまだ回

復が見られていないことから、観光マップや情報雑誌、テレビやインターネットなどさまざまな媒体を活用し、オアシスパークやサイトロードなどの観光資源の魅力や砂川S.Aスマートインターチェンジの利便性について情報発信を行うなど、観光客の誘客やまちなか回遊につなげます。

また、観光協会やサイトロード協議会など観光関連団体などとの連携を一層深め、コロナ禍における安全対策に配慮したイベントの実施、観光資源を活かした受け入れ態勢の整備を図りながら観光振興を推進します。

### ▼市街地の賑わい

新たな賑わい創出を目的とした「駅前地区整備事業」において、基本計画に定める「広場・フリースペースを中心として広がるまちなかの新たな賑わいの場」を施設コンセプトとして基本設計を進めてきたところであり、本年度は既存建物の解体工事を実施するほか、新たな賑わいのあるまちなか空間の創出に向けた実施設計を進めるとともに、施設が有効に利用されるよう、市内関係団体と協議を進めます。



▲広場・フリースペースを中心として広がるまちなかの新たな賑わいの場（イメージ）

### 【基本目標5】

自然と調和した快適で住みよいまち

### ▼道路環境の整備

黄金通り改良舗装工事を継続して実施するほか、14路線の改良舗装等工事および測量設計等委託を行うとともに、橋梁の長寿命化修繕事業および舗装補修事業にも計画的に取り組むなど、幹線道路および生活道路の整備を進め、安全で快適な通行の確保に努めます。

### ▼交通環境の整備

市民生活を支える交通手段として「予約型乗合タクシー」を運行していますが、

利用方法などに関する市民への周知を継続し、利用促進に取り組みます。

また、道が設置する中空知地域公共交通活性化協議会に参画し、地域公共交通に関する問題点や課題の整理、地域の輸送資源を活用した最適な交通体系の指針となる「中空知地域公共交通計画」の策定と取り組みの推進により、地域における持続可能な公共交通の維持に努めます。

さらに、市民が安全で快適に移動するために必要なJR砂川駅の設備改善については、駅や自由通路の利用調査などを実施するとともに、各種団体からのご意見をいただき、JR砂川駅東口の必要性評価および関係資料を取りまとめたところですが、今後はこれらに基づき、設備改善の早期実現に向けた協議を進めます。

### ▼住環境の整備

「ハートフル住まいる推進事業」として、持ち家の取得やリフォーム、老朽住宅の除却、自然エネルギー活用の推進、まちなか居住を促進する取り組みを進めます。

### ▼公営住宅

新たに策定した「砂川市公営住宅等長寿命化計画」に基づき、北光団地の屋根・外壁改善工事などを実施するほか、本年度より経年劣化が進む宮川中央団地および東町団地について、居住性の向上を図

るため、壁・窓の断熱化やキッチン、浴室などを更新する内部改修工事を実施し、長寿命化の推進と良質な既存ストックの形成に向けた取り組みを進めます。

▼住み替え支援

砂川市住み替え支援協議会による子育て世帯や高齢者世帯の円滑な住み替えにつなげる取り組みを進めるとともに、公共的な利用の見込めない宮川団地跡地の一部について、分譲のための用地確定測量を行い、子育て世帯などの移住定住の促進に向けた取り組みを進めます。

▼空き家対策

発生の抑制や流通・活用の促進、さらに管理不全な空き家の未然防止・解消などについて総合的な対策を推進し、安全で安心して暮らすことができる住環境づくりを促進するとともに、「砂川市空家等対策計画」が令和4年度に計画期間の終了を迎えるため、令和5年度から5年間の次期計画を策定します。

▼下水道の整備

持続可能な下水道事業の運営を推進するため、「公共下水道ストックマネジメント計画」に基づき、下水道管渠かんきょの点検および老朽化した汚水中継ポンプ施設更新のための設計を進め、計画的な修繕・改築を行います。

▼公園などの快適な空間づくり

「砂川市都市計画マスタープラン」および「砂川市緑の基本計画」に基づき、街路樹や公園樹木の適正管理および植樹ますの「花いっぱい運動」を継続し、美しい街並み環境の維持に努めます。



▲花いっぱい運動

【基本目標6】

明日へつなぐ協働と支え合いのまち

▼協働の推進

市民の皆様が主体的にまちづくりに参加することができるよう「地域力UP講座」や「協働のまちづくり懇談会」などを開催し、環境づくりを進めます。

また、広報紙やホームページ、地デジ広報のほか公式LINEアカウントなどを通じて市政情報の発信に努めるとともに、パブリックコメントや広聴活動を積

極的に行うことで市民と行政が目的や課題などを共有し、相互理解のもと進めます。

▼地域コミュニティの推進

新型コロナウイルス感染症の影響により新たな生活様式への転換が求められる中、地域のつながりを維持し、課題を解決するため、地域活動に対する取り組みへの支援、町内会館などの維持管理への支援を行う「地域コミュニティ活動支援事業補助金」を各町内会に活用していただくよう取り組みを進めるほか、町内会館などの改築・修繕などを行う場合の補助など幅広く支援するとともに、地域活動の拠点として利用されている北地区コミュニティセンターの照明器具をLEDへ改修し、施設環境の充実を図ります。

▼情報通信技術の活用

デジタル技術を活用した市民サービスの向上および適正で効率的な行政運営を図ることを目的とした自治体デジタルトランスフォーメーションの推進を図るため、庁内の会議および打ち合わせにおいてタブレット端末を活用したペーパーレス会議システムを導入し、業務の効率化と経費の節減に努めます。

また、自治体デジタルトランスフォーメーションの推進に欠かすことのできないマイナンバーカードの普及促進を図るため、市役所以外で申請の受付を行う「出張申請」を積極的に実施するとともに、

マイナンバーカードを活用した住民票などのコンビニ交付サービスを開始します。さらに、各種申請や届け出などの行政手続きについて順次オンライン化を進めます。

▼財政運営

歳入の根幹である市税の収納率は全道においても上位に位置していますが、コンビニ収納や口座振替の勧奨など利便性の向上を図り、自主財源の確保に努めます。

また、「ふるさと応援寄附金」は、自主財源の確保と返礼品を通じた地域経済の活性化につながっていることから、多くの方々に本市の魅力を伝え、応援いただけるよう返礼品の充実を図るとともに、より効果的な情報発信を行い、さらなる寄附の増加に努めます。

一般会計予算

令和4年度の予算は131億7000万円であり、令和3年度の予算と比較して0.5%の増となったところです。

一般会計歳入予算

(単位：千円、%)

区分	金額		前年度比較	
		構成比		増減
市 税	1,965,453	14.9	50,769	2.7
地 方 譲 与 税	103,904	0.8	4,000	4.0
利 子 割 交 付 金	1,164	0.0	△ 286	△ 19.7
配 当 割 交 付 金	4,000	0.0	△ 400	△ 9.1
株 式 等 譲 渡 所 得 割 交 付 金	3,400	0.0	550	19.3
法 人 事 業 税 交 付 金	22,814	0.2	14,078	161.1
地 方 消 費 税 交 付 金	459,000	3.5	18,000	4.1
ゴ ル フ 場 利 用 税 交 付 金	1	0.0	0	0
環 境 性 能 割 交 付 金	6,624	0.1	1,224	22.7
地 方 特 例 交 付 金	12,714	0.1	△ 56,166	△ 81.5
地 方 交 付 税	5,105,000	38.8	175,000	3.5
交 通 安 全 対 策 特 別 交 付 金	2,545	0.0	△ 499	△ 16.4
分 担 金 及 び 負 担 金	159,569	1.2	△ 7,840	△ 4.7
使 用 料 及 び 手 数 料	347,283	2.6	△ 26,842	△ 7.2
国 庫 支 出 金	1,365,873	10.4	203,377	17.5
道 支 出 金	578,508	4.4	△ 32,355	△ 5.3
財 産 収 入	13,715	0.1	△ 4,878	△ 26.2
寄 附 金	4	0.0	0	0
繰 上 金	920,631	7.0	△ 235,190	△ 20.3
繰 越 金	50,000	0.4	0	0
諸 収 入	861,398	6.5	2,658	0.3
市 債	1,186,400	9.0	△ 45,200	△ 3.7
歳 入 合 計	13,170,000	100.0	60,000	0.5

一般会計歳出予算

(単位：千円、%)

区分	金額		前年度比較	
		構成比		増減
議 会 費	124,442	1.0	△ 5,133	△ 4.0
総 務 費	1,282,252	9.7	△ 493,605	△ 27.8
民 生 費	2,399,402	18.2	△ 11,328	△ 0.5
衛 生 費	773,385	5.9	95,116	14.0
労 働 費	19,253	0.2	△ 410	△ 2.1
農 林 費	174,262	1.3	△ 28,689	△ 14.1
商 工 費	703,707	5.4	460,798	189.7
土 木 費	1,516,142	11.5	13,823	0.9
消 防 費	420,994	3.2	1,642	0.4
教 育 費	1,002,360	7.6	36,941	3.8
公 債 費	1,306,829	9.9	67,903	5.5
諸 支 出 金	3,441,972	26.1	△ 77,058	△ 2.2
予 備 費	5,000	0.0	0	0
職 員 費	(1,418,990)	(10.8)	(△ 32,188)	(△ 2.2)
歳 出 合 計	13,170,000	100.0	60,000	0.5

※職員費は各区分の内数の合計です。

各会計予算

(単位：千円、%)

区分	金額	前年度比較	
			増減
一 般 会 計	13,170,000	60,000	0.5
特 別 会 計	4,629,315	△ 48,689	△ 1.0
国民健康保険	2,033,126	△ 64,284	△ 3.1
介護保険	1,910,113	3,341	0.2
後期高齢者医療	686,076	12,254	1.8
企 業 会 計	18,171,436	822,972	4.7
下水道事業	964,266	△ 52,741	△ 5.2
病院事業	17,207,170	875,713	5.4
合 計	35,970,751	834,283	2.4

おわりに

冒頭申し上げましたとおり、耐震性能および防災機能を有する市役所新庁舎は市民の安全・安心を支えるだけでなく、市民が利用しやすく環境にやさしい庁舎としました。基本構想から完成まで5か年を要した一大プロジェクトであり、さまざまな課題はありましたが無事に開庁を迎えることができ、喜びとともに防災

の拠点整備という責務を果たせたものと安堵しているところです。市内中心部では、国による防災、そして美しい景観に寄与する無電柱化事業が着々と進み、新たな街並みによる地域の魅力アップや活性化に期待を寄せるところですが、本年はいよいよよまちなかの賑わいに向けた、駅前地区の整備事業に係る工事がスタートします。新たな「まちの顔」となる拠点整備について、これまでも市民の皆様の意見を

お聞きしながら進めてきましたが、基本コンセプトである「賑わいと魅力を生むまちの居場所」として、親しみやすく居心地の良い空間となるよう進めます。今後も、市民の皆様がまちづくりへの主体的な関わりを通じてまちへの誇りと愛着を育み、「ずっと住み続けたい」「帰ってきたい」と思えるような、持続可能なまちづくりを共に進めていく所存ですので、議員各位並びに市民の皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。

砂川市長 善岡雅文

令和4年度市政執行方針といたします。



### 軽自動車等の各種変更手続きは3月中に

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在の軽自動車等（軽自動車、原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車）の所有者に掛かる税金です。廃車や譲渡、住所の移転などがあった場合、3月末までに手続きが行われなければ4月1日現在の所有者に納税通知書が送られます。変更があった方は3月中に手続きをお願いします。

※軽自動車等の種類によって手続き先が異なります。詳しくはお問い合わせください。

☎資産税係TEL 74-5637



### ジャリン子四季体験塾 塾生募集！

すながわ子どもセンター協議会では、令和4年度ジャリン子四季体験塾の塾生を募集しています。塾生になると、体験塾に優先的に参加でき、塾生証としてスイップちゃんの缶バッジとシールをプレゼントします。

●対象 新小学4～6年生

●定員 10人

※定員を超えた場合は抽選となります。

●申込 3月24日(木)までに下記へ

☎子どもセンター協議会（社会教育係内）TEL 74-8379



### 災害遺児手当

市では、交通や労働、不慮の災害で生計の中心者を失い、遺児となった子どもたちに災害遺児手当を支給しています。

●対象 義務教育終了前の遺児

●支給年額 36,000円

※次に該当する場合は支給されません。

▷4月1日現在で砂川市に3か月以上居住していない場合

▷遺児を養育している保護者の所得が一定の額を超えている場合

▷保護者が婚姻した場合

▷養子縁組などにより遺児でなくなった場合

●申込 下記へ

☎子育て支援係TEL 74-8369



### 指定ごみ袋の配付

次の要件に該当する世帯に指定ごみ袋を配付しています。なお、4月1日以降に申請すると配付枚数が少なくなりますので、お早めに手続きをしてください。

●対象

・生活保護受給世帯

・申請時点で、同居している全ての世帯員が市民税非課税である世帯

・砂川市紙オムツ利用券交付事業実施要綱に基づく支給対象の方と同居している世帯

●持ち物 印鑑

●申請 環境衛生係（1階7番窓口）へ

☎環境衛生係TEL 74-4769

### まん延防止等重点措置適用中！

事業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、必ずマスク着用のうえご参加ください。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。



### 中空知交通遺児奨学金制度

中空知広域市町村圏組合では、交通事故で生計の中心者を失った遺児に対して奨学金を支給しています。

●奨学金（年間1人当たり）

・小学生 30,000円

・中学生 45,000円

・高校生 84,000円

●奨学一時金（入学時）

・小学生 30,000円

・中学生 36,000円

・高校生 36,000円

※次に該当する場合は支給されません。

▷遺児を養育している保護者の所得が一定の額を超えている場合

▷保護者が婚姻した場合

▷養子縁組などにより遺児でなくなった場合

☎子育て支援係TEL 74-8369



### 労働基準監督官 採用試験

北海道労働局では、労働基準監督官を募集しています。

#### ●受験資格

- ・平成4年4月2日から同13年4月1日生まれの方
- ・平成13年4月2日以降に生まれた方で、大学（短期大学除く）を卒業した方および令和5年3月までに卒業見込みの方またはそれと同等の資格があると人事院が認める方

#### ●試験日 6月5日(日)

#### ●申込 3月18日(金)～4月4日(月) (受信有効) までに下記URLから申し込み

<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html> (同右)

☎北海道労働局総務課人事第一係  
Tel 011-709-2311



### 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
看護業務	不問	1
工場作業員	59歳以下	1
建設作業員	不問	4
自動車タイヤ整備工	不問	2
作業員	不問	1
幼稚園教諭	不問	1

(3月2日現在)

☎ハローワーク砂川Tel 54-3147



### 財務専門官採用試験

北海道財務局では、財政・金融のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集しています。

#### ●受験資格

- ・平成4年4月2日から同13年4月1日生まれの方
- ・平成13年4月2日以降に生まれた方で、大学・短期大学・高等専門学校を卒業した方および令和5年3月までに卒業見込みの方

#### ●試験日 6月5日(日)

#### ●申込 3月18日(金)～4月4日(月) (受信有効) までに下記URLから申し込み

<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

☎北海道財務局人事課人事係  
Tel 011-709-2311



人事院  
採用試験申込ページ



### 助産施設の利用

経済的な理由で入院助産を受けることができない妊産婦のための助産施設（市立病院内）があります。ご希望の方は出産予定日の30日前までに申し込みください。なお、定員に達していても入所できない場合もあります。

#### ●対象

- ・生活保護受給世帯
  - ・市民税非課税世帯
  - ・前年の所得税額が8,400円以下の課税世帯で、出産育児一時金などの額が42万円未満の世帯
- ※自己負担金の額は課税状況に応じて異なります。

#### ●申込 下記へ

☎子育て支援係Tel 74-8369



### 市立病院 会計年度任用職員募集

市立病院では、会計年度任用職員を募集しています。募集職種など詳細は市立病院ホームページをご確認ください。

#### ●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）に必要な事項を記入し、市立病院職員係に持参または郵送（必着）

※会計年度任用職員任用申込書兼履歴書は、申し込み先に備え付けているほか、市立病院ホームページからダウンロードできます。

☎市立病院職員係

Tel 54-2131



市立病院 HP

※事業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、必ずマスク着用のうえご参加ください。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。



**砂川イーグルス  
団員募集**

少年野球クラブ「砂川イーグルス」では、団員を募集しています。明るく元気なチームで仲間と一緒に楽しく野球をやりましょう。

●練習日 毎週火・木・土・日曜日

●練習場所 日の出グラウンド、市営北グラウンドほか

●対象 小学生（市外小学生も入団できます）

●申込 下記へ

☎堀田TEL 090-7658-7250

☎片山TEL 090-6691-1029



**砂川ミニバス少年団  
団員募集**

砂川ミニバスケットボール少年団（男女）では、団員を募集しています。明るく元気なチームで仲間と一緒にバスケットボールを楽しみましょう。見学や体験をご希望の場合はご連絡ください。

●練習日 毎週月・水・金曜日  
※男子は土曜日にも練習あり。

●ところ

・男子 砂川小学校体育館

・女子 中央小学校体育館

●対象 小学生

●申込 下記へ

☎櫻田TEL 090-4871-0978



**少年少女剣士募集**

砂川剣道連盟では、剣士を募集しています。見学や体験は随時行っていますので、ぜひお越しください。

●とき 毎週月・火・木・金曜日 18:00～

●ところ

・月、木曜日 南地区コミュニティセンター

・火、金曜日 海洋センター

●対象 5歳～中学生

●申込 下記へ

☎阿部TEL 54-2538

**市内中小企業者の皆さんへ 市独自の支援事業を実施します**

市では、新型コロナウイルス感染症により事業活動に影響を受けている市内中小企業者を対象とした市独自の支援事業を実施します。

**【広告宣伝支援事業】**

新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた中小企業者が実施する販売促進・顧客増加など、売り上げ向上を目指すための広告宣伝事業に対する支援

●対象 市内に事務所または店舗を有している中小企業者

●対象経費 印刷製本費、広告宣伝費、デザイン費

※令和4年3月の施行日以降に行った広告宣伝事業が対象となります。

●事業例 パンフレット・ポスター作成、看板作成、雑誌掲載、包装パッケージデザイン、ロゴマーク製作など

●補助率 対象経費の1/2以内

●補助上限 30万円

●申請方法 市ホームページから申請書などをダウンロードし必要事項を記入、必要書類を添付のうえ、商工振興係（2階24番窓口）に提出してください（郵送可）。

【郵送の場合の宛先：〒073-0195 砂川市西7条北2丁目1-1 商工振興係宛】

●添付書類 ① 広告宣伝事業の実施に要する費用の支払いの事実がわかる書類の写し（領収書、チラシ、パンフレットなどの成果品、掲載原稿の写しなど）

② 振込口座番号がわかる金融機関の通帳の写しなどの書類

☎商工振興係TEL 74-8382

# 地域おこし協力隊 活動報告

商工振興業務、観光振興業務、地域ブランド構築業務の協力隊員が1年間の活動を振り返ります！

商工振興係 Tel 74-8382

はやさか せいこ  
早坂 聖子 隊員



@report\_by\_hayasaka

在任 3年

今年もさまざまなイベントが中止となる中でしたが、昨年度から行っているテイクアウト・デリバリー情報をまとめた「おうちで食べようすながわごはん」の更新、SNSでのお店紹介やイベント取材、バルーンアート、ペイントしたハロウィンかぼちゃをSuBACo来館者に配布するなど、皆さんに喜んでもらえるような活動を進めてきました。

「すながわスマイルプロジェクト」では、バルーンアートやチラシ、パンフレットなどを200セット配布し、「すながわスイーツスタンプラリー」では、スイーツロード協議会のメンバーとして運営に携わりました。ほかにも、地域交流センターゆうで開催された1年遅れの成人式にてバルーンの飾りつけの指導を行うなど、移住の準備を進めながら活動することができました。

卒業してからも砂川市に残り、バルーンアートや農業、イベントに携わるなど、いろいろなことに挑戦していこうと思います。3年間活動を応援し、助けていただきありがとうございました！

## # おうちで食べようすながわごはん

<b>デリバリー</b> 配達のみ <b>テイクアウト</b> お持ち帰り	<b>カネイ池内商店</b> 市内2館〜 家 0125-54-2952 11:00-18:00 日 海鮮丼 ¥972 家18条2丁目1-1	砂川市テイクアウト・デリバリー情報 すながわの「おいしい」を おうちで食べて、お店を応援しよう！ 砂川市地域おこし協力隊のみなさん 0125-74-4885	
<b>銀平</b> 市内2館〜 家 0125-52-2178 11:30-20:00 年中無休 11条1丁目1-14	<b>朝川バーンケル</b> 市内1館〜 レストラン兼 家 0125-52-3989 11:00-20:00 休無休 10条1丁目1-1	<b>テイクアウト</b> お持ち帰り 2022/1/11更新 <b>ごはん処</b> <b>心ノ食卓</b> 家 0125-74-6272 11:30-20:00 水(祝日営業) 11条10-14-00 白・祝日 家18条1丁目1-6	
<b>とんかつセット</b> ¥950 家18条1丁目1-14	<b>東家そば店</b> 市内2館〜 家 0125-52-2639 11:00-19:30 17:00-21:00 日 家18条1丁目1-14	<b>口福厨房</b> 家 0125-52-7373 11:30-17:00 火曜定休 11条1丁目1-10	<b>東京やきとり</b> 家 0125-54-2060 15:00-20:00 火 2条1丁目22-22
<b>とんかつ屋</b> 食事処 家 0125-74-6326 11:30-21:00 17:00-21:00 日 家18条1丁目1-14	<b>御食亭 泰弘齋</b> 市内2館〜 家 0125-52-2365 11:00-14:00 17:00-20:00 月 天とち井 ¥1180 家18条2丁目1-39	<b>山岡家 達川店</b> 家 0125-53-5155 24時間(夜更の時間帯) 特製メニュー ¥330 11条1丁目1-10	<b>とんかつ たかおか</b> 家 0125-54-0511 11:30-13:00 17:00-18:30 月 4条1丁目3-1
<b>はまむら 鮎</b> 市内2人前〜 家 0125-52-4066 11:30-21:00 17:00-21:00 日 家18条2丁目1-11	<b>デリバリー</b> 配達のみ <b>幸来</b> ※近隣地域のみ配達 家 0125-52-3258 11:00-19:00 火 11条1丁目1-13	<b>あまとうみに</b> 家 0125-54-2994 10:00-18:00 日 家18条2丁目2-25	<b>おむすび 満</b> 家 080-4244-6651 10:00-17:00 水・木・日・祝のみ営業 家18条1丁目1-20
<b>上生寿し</b> ¥1980 家18条2丁目1-11	<b>喜多八食堂</b> ※近隣地域のみ配達 家 0125-52-2687 11:00-19:00 不定休 10条1丁目1-13	<b>ブルーエンジェルフーズすながわ</b> 家 0125-53-2016 10:00-14:30 日 家1条南2-1-12	<b>CAFFE PARADISO</b> 家 0125-52-2215 11:00-14:00 18:00-21:00 日 11条1丁目1-3



「おうちで食べようすながわごはん」は市ホームページからPDF版をダウンロードできます！ぜひご活用ください！

## # バルーンアート制作中



## # 成人式の飾りつけ

まちなか集客施設「SuBACo」では、まちのさまざまな情報を発信しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

- 開館時間 10:00～17:00
- 休館日 水・日曜日、年末年始（その他不定休）
- ところ 西1条北2丁目1-18

☎ SuBACo Tel 74-4885

※4月1日から観光協会横に移転を予定しています。詳細は広報すながわ4月1日号でお知らせします。



たにがわ ともつ  
谷川 智則 隊員

ちば とおた  
千葉 十太 隊員



在任 6 か月

@report\_by\_tanigawa

昨年10月より観光協会で観光振興に取り組んでいます。今年度の取り組みは、ホームページでの情報発信や協会会員の紹介、会議への出席などが主な業務でした。今年も新型コロナウイルス感染症の影響によりイベントの開催が難しい状況が続き、我慢の年となりました。

今後は、観光協会を通してスイートロードやパークチャップ、オアシスパーク、子どもの国をはじめとした砂川の魅力をより一層伝えていければと思っています。

コロナの状況を見ながらではありますが、イベントも行っていくしますので、今後ともよろしく願います！



在任 1 年

@report\_by\_chiba

地域おこし協力隊として活動した最初の1年でしたが、主に砂川発の地域ブランド構築事業「オアシスリパブリック（オアリパ）」に関わっていました。事業者さんが個社ではできないことを連携の促進により実現しようという取り組みですが、その中でたくさんの砂川を愛する人たちと関わらせていただきました。来年度以降はいただいたご縁をもとに、さらに具体的に進めていきたいと思っています。

情報発信の取材についても、お忙しいところいつもご協力いただき、ありがとうございます。砂川のおもしろい情報や珍しい取り組みなどがありましたら、どんなことでもかまいませんので教えていただきたいです。すぐに駆けつけて情報発信させていただきますので、お待ちしております！

また、商品開発、観光ルート造成なども進めていきますので、積極的にご活用いただければ幸いです。個人的には、今後はスイーツ関係（カカオ栽培、いちご専門店）事業化、「教育×地域経済」も考えていきたいと思っています。

#会議中 #来年度も頑張ります！



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

▼公募により集まった生徒の皆さん



## 砂高18歳プロジェクト 第一弾は校則の見直し

砂川高校で昨年立ち上げられた「砂川高校18歳プロジェクト」では、生徒たちが自ら考え、よりよい学校をつくる取り組みが行われています。プロジェクト第一弾では、有志生徒による4か月間の議論を経て、校則の一部改正が実現しました。生徒たちからは「達成感を感じているとともに、よりよい高校生活に向け、議論を続けていきたい」という感想が聞けました。

## 砂高生68人が卒業 思い出を胸に学び舎巣立つ

3月1日(火)、砂川高校にて卒業式が挙行政され、68人が卒業しました。感染症対策のため卒業生のみでの出席となりましたが、初の試みとして、式の様子がYouTubeで配信されました。

式では卒業生一人ひとりに卒業証書が手渡され、学校生活の思い出を振り返る映像も披露されました。卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

▼それぞれの目標に向かって頑張ってください！



## 100歳おめでとうございます



いくた  
生田トキさんが2月20日に100歳の誕生日を迎えられ、市から敬老のお祝いが贈られました。

生田さんは、大正11年にお生まれになり、昭和20年に結婚され、5人の子宝に恵まれました。砂川市へは同26年に移り住まわれています。

歌がお好きで、育児や仕事が落ち着いてからはカラオケをよく楽しまれていたそうです。いつまでもお元気でお過ごしください。

## 中村氏が北海道善行賞を受賞



このたび、なむらみちこ中村美智子氏が北海道善行賞(交通安全実践者)を受賞され、2月28日(月)、その伝達が行われました。

中村氏は平成12年から21年の長きにわたり交通安全指導員を務められ、毎年春・夏・秋の交通安全運動の際に街頭に立ち、子どもたちの通学を見守り、交通安全啓発に多大な貢献をされました。

# 新刊案内

## オススメの1冊



『ミス・サンシャイン』  
(吉田修一)

『僕が恋したのは、美しい80代の女性でした』。大学院生の岡田一心は、ゼミの教授の紹介で、かつての伝説の大女優で今は静かに暮らす石田鈴の自宅で荷物整理のアルバイトをすることになる。鈴との交流の中で、気がつけば一心は彼女のことがばかり考えるようになり…。人と人との心のふれあいを描いた優しさあふれる物語。

### 主な新刊書

2月1日以降に入ってきた新刊書です

#### .....文学書.....

- 一期一会の人びと (五木寛之)
- 一九六一東京ハウス (真利幸子)
- 愚かな薔薇 (恩田陸)
- おわかれはモーツァルト (中山七里)
- 偽装同盟 (佐々木譲)
- きりぎり舞いのさようなら (諸田玲子)
- 喰うか喰われるか (溝口敦)
- 警官の道 (呉勝浩)
- 答えは風のなか (重松清)
- シルバービュー荘にて (ル・カレ)
- 捜査線上の夕映え (有栖川有栖)
- 探花 (今野敏)

#### .....実用書ほか.....

- 今さら聞けない時間の超基本 (二間瀬敏史)
- いる接客、いらない接客 (齋藤孝太)
- 解きたくなる数学 (佐藤雅彦)
- ヒトの壁 (養老孟司)
- 免疫力が上がる2品献立 (浜内千波)
- もういいかい まあだだよ (小椋佳)
- ヤングケアラー (毎日新聞取材班)
- ルポ路上生活 (國友公司)

#### .....児童書.....

- あ・さ・ご・は・ん! (武田美穂)
  - 鎌倉バトルロワイアル (楠木誠一郎)
  - 屋根に上る (かみやとしこ)
- ほか全337冊

岡図書館 Tel 52-3819



## 砂川市地域交流センター ゆう

### 伝官板

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。

#### ■ こども人形劇フェスティバル in SUNAGAWA 2022

わがままでずる賢い猿にいじめられた蟹。話を聞いた仲間たちが力を合わせて猿をこらしめるお話「ざるかに合戦」など7作品を2日間で一挙公開！札幌人形劇祭で最優秀賞を受賞した、美しい海の世界が見どころの「夜空の星は」も必見です。

- ◆ と き 3月20日(日)、21日(祝) 13:30～(開場 13:00)
  - ◆ と ころ 大ホール
  - ◆ 料 金 一般500円(2日間共通)/高校生以下無料(整理券あり)
- ※チケットは電話予約・web予約のみ。

#### ■ 第3回キッズ落語全国大会 in 砂川～大空と落語とこども達～

全国各地からかわいい豆落語家たちが集合。小学生・中高生部門に分かれて、笑いっぱい大会です。愛らしくてももしろい、楽しいひとときをこの機会にぜひ。

- ◆ と き 3月26日(土) 9:30～16:00 予定
- ◆ 料 金 無料



ゆう HP

#### ■ 札幌ジャズアンビシャス公演

ジャズ好きにはたまらない！プロミュージシャンによる迫力のあるステージをご覧ください。

- ◆ と き 3月27日(日) 14:00～(開場 13:30)
  - ◆ と ころ 大ホール
  - ◆ 料 金 一般2,500円/大学生以下2,000円(当日500円増)
- ※チケットはローソンチケットからもお求めいただけます。  
(Lコード：11608)

#### ■ ゆうアートプロデュース・トライアル事業 「十人十色作品展インフィニティ」

厚生労働省が定めた発達障害啓発週間(4月2日～8日)にあわせて、発達障害当事者とご家族のアート作品の展示を行います。4月2日(土)には心理カウンセラー神田裕子さんの講演会も開催します。

##### 【作品展示】

- ◆ と き 3月26日(土)～4月9日(土) 9:00～21:00
- ◆ と ころ 交流スペース(ロビー)
- ◆ 料 金 無料

##### 【講演会】

- ◆ と き 4月2日(土) 14:00～(開場 13:30)
  - ◆ と ころ 大ホール
  - ◆ 料 金 一般2,500円(当日券3,000円)
- ※会場95席限定。オンライン視聴可。



はぐママ HP  
(hugne)

ゆう百歳体操・健康教室「ふまねっと運動」は現在休止中です。再開日が決まりしだいお知らせします。

施設点検のため3月29日(火)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、砂川パークホテル



## 保健師のおはなし

# コロナ太りしていませんか？



新型コロナウイルス感染症予防による外出自粛などの影響で、日本では約4割の人が体重増加したとの報告があります。皆さんはいかがですか？新型コロナウイルス感染症の重症化リスクの一つに「肥満」があるとされていますが、なぜ肥満だと重症化しやすいのでしょうか。

肥満の場合、糖尿病や高血圧、心臓病などの基礎疾患を合併していることが多く、こうしたリスクの重なりで重症化しやすくなります。さらに、たまった脂肪によって肺や気道が圧迫され、呼吸機能に負担がかかっています。また、内臓脂肪にはふだんから病気とはいえない程度の軽い炎症があることが多く、その結果、臓器を傷つけたり血栓ができやすくなり、そこにウイルス感染が引き金になって炎症が急にひどくなると、免疫が暴走し重症化につながるとみられています。



### 肥満の目安

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

- BMI 25 以上「肥満」
- BMI 35 以上「高度肥満」
- ※ BMI 30 以上「新型コロナウイルス感染症の重症化リスクあり」

BMI 25 を超えたら注意！！



体重が増える第一の原因は運動不足です。在宅勤務や外出控えにより、コロナ流行前に比べて1日当たり2,000～3,000歩減少しているというデータもあります。3,000歩の消費カロリーは約100kcalであり、この歩数不足が続くと、2か月で約1kgの体重増につながる計算になります。不足した消費カロリー分を家事で消費したり、感染対策をしたうえで近所のウォーキングを習慣化するなど、意識して身体活動量のアップを目指しましょう。運動は体重を減らすだけでなく、ストレス発散にもなりますので、適度に行うのがおすすめです。

あわせて食生活の乱れにも気を付けましょう。家にいるとつい食べてしまうことがありますよね？生活リズムが乱れやすくなるので、食生活にも十分注意していきましょう。



問ふれあいセンター Tel. 52-2000

戸籍の窓（2月21日～3月10日）、市の人口（2月末現在）は、4月1日号に掲載します

### 編集後記

▶冬のオリンピックもスケート、ジャンプ、カーリングなど見どころが多々あり、常にチャンネルを変えていろいろな競技を見ていました▶感動もするし勉強にもなる▶もぐもぐタイムで砂川のお菓子を食べてくれないかな▶