

No. 2093

広報 平成28年8月15日号

きなガわ

日頃の備えで身を守ろう

みんなで水遊び!!
(ジャリソ子夏祭り)





「天災は忘れた頃にやってくる」。一度は聞いた事のある言葉でしょう。これは、明治・大正の科学者寺田寅彦氏が関東大震災の後、残したと言われる有名な警句です。忘れた頃にやってくる自然災害から、完全に身を守ることは非常に難しいことですが、自分や家族の命は自らで守ること（自助）、近隣が互いに助け合って地域を守ること（共助）により被害を最小限にすることができます。日頃から、いざというときに備え、災害時の対応などを家族で話し合みましょう。

①防災情報への知識を持ちましょう

災害から身を守るための第一歩は、自ら積極的に情報を収集することです。テレビ、ラジオ、携帯電話、インターネットなどにより、「気象」、「河川の水位」などの情報を収集し、内容を理解するようにしましょう。

◇気象庁等の発表する気象に関する予報・警報について

気象情報	警報や注意報に先立って注意を呼びかけたり、警報や注意報の内容を補完したりするため発表
注意報	災害が発生するおそれがあるときに発表
警報	重大な災害が発生するおそれがあるときに発表
特別警報	警報の発表基準をはるかに超える災害が発生するおそれがあるときに発表
土砂災害警戒情報	大雨警報が発表されている状況で、土砂災害発生の危険度がさらに高まったときに発表

◇北海道防災情報のメール配信登録について

「気象情報」、「避難情報」、「指定河川洪水情報」などの情報が発令されたときなど、災害の危険が迫っていることを素早く知らせてくれます。いち早く情報を入手するために有効な手段ですので、積極的に登録しましょう。

下記 URL および QR コードからメール配信登録を行うことができます。

- ・携帯電話版 URL : <http://i.bousai-hokkaido.jp/>
- ・パソコン版 URL : <http://www.bousai-hokkaido.jp/>

携帯電話版 QR コード

●メール配信登録方法

登録・解除選択⇒地域グループ選択⇒配信地区・配信条件選択⇒パスワード設定
⇒登録内容確認⇒登録完了



◇地上デジタルテレビの防災情報について

大雨のときなどに上流の河川の水位情報を地上デジタルテレビで確認することができます。

●防災情報確認方法

「NHK（チャンネル3）」を選択⇒リモコンの「d ボタン」を選択⇒「防災・生活情報」を選択
⇒「河川水位情報」や「避難情報」を確認



②日頃から備えましょう

◇避難場所や避難所への経路を確認する

地震の場合は、がけ崩れや家屋・壁の倒壊または火災など、水害の場合は浸水などにより、いつも使う道路が通行できるとは限りません。また、災害時は、停電している場合が多く、暗闇の中を避難しなくてはなりません。

避難経路は、広くて安全な経路を選ぶとともに、昼間・夜間それぞれ実際に歩いてみましょう。

◇避難情報の意味を理解する

避難情報の種類等	皆さんに求める行動
避難準備情報 人的被害の発生する可能性が高まった状況	高齢者や障がい者などの避難に時間を要する方は避難を開始してください。それ以外の方は、家族との連絡や非常用持ち出し品の用意など、避難準備を開始してください。
避難勧告 人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況	通常の避難行動ができる方は、計画された避難場所等への避難を開始してください。
避難指示 人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況	避難中の方は直ちに確実な避難行動を完了してください。避難していない方は直ちに避難してください。避難する余裕がなければ、命を守る最低限の行動をとりましょう。

◇非常備蓄品を準備する

貴重品のほか、非常食（缶詰・乾パン等）、水（1人1日3リットル）、応急医薬品（ばんそうこうなどの常備薬）などを準備しましょう。非常備蓄品は、家族構成や季節によって異なります。また、非常食は、食べずに長期間保存するのではなく、レトルト食品や缶詰、乾麺など、普段購入している保存性の良い食料品を少し多めに「買い置き」し、定期的に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法であるローリングストック法をおすすめします。消費期限切れを防止するとともに災害のときにも食べ慣れた非常食を食べることが可能です。

◇家族との連絡方法を確認する

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。家族の連絡先・連絡方法を確認しましょう。また、災害用伝言ダイヤルを活用しましょう。

■災害用伝言ダイヤルの使用方法

- ① 171 をダイヤルします。
- ② ガイダンスに従って、録音の場合は1を、再生の場合は2をダイヤルします。
(暗証番号を付けて録音・再生を行うこともできます。)
- ③ ガイダンスに従って、自宅(被災地)の電話番号、または、連絡をとりたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルします。
- ④ 伝言を録音・再生することができます。



◇地震へ備える

地震は、いつでも起きるかわかりません。また、こうすれば絶対助かるという方法は存在しませんが、「命を守る」「けがをしない」ための環境づくりが地震対策の第一歩です。東京消防庁の調査では地震による負傷の原因は、約30～50%が家具類の転倒・落下によるものです。けがをしないためにも、家具類の転倒・落下・移動防止策を行いましょう。

◇大雨へ備える

水害は、地震などと違い、防災情報の収集等によりある程度事前に予測することができます。積極的に情報を収集することが大切です。そしてなによりも大切なのは、「大雨が予想される」などという情報を聞いたとき、どれだけ「災害」を意識するかです。普段と雨の降り方が違うなどの「異変」を察知したときは、避難行動や被害軽減のための準備をしましょう。

◇防災訓練に参加する

市が実施する地域防災訓練に積極的に参加し、いざ災害というときに、スムーズな行動がとれるよう訓練をするとともに近所の方々との連携を深め、地域の防災力を向上させましょう。

平成 28 年度地域防災訓練

◇とき 10月16日(日) ◇ところ 北光小学校

災害時の避難場所および避難所一覧

避難所は、災害の規模や範囲、被災状況を考慮して市施設に開設します。いざというときに速やかに避難できるよう、日頃から自宅や勤務先周辺の避難所を確認しておきましょう。



※ 洪水時は一部避難所（×印）が変更となりますので、下表をご覧ください

	避難場所	避難所	避難町内会	地震などの場合	洪水時
①	空知太小学校 グラウンド	空知太小学校 ⑤③ 3 0 7 7	富平、あかね団地、空知太第1、空知太すみれ	○	○
②	石山中学校 グラウンド	石山中学校 ⑤③ 3 2 4 8	空知太第5、新石山団地、石山団地、北光第3	○	○
③	北光小学校 グラウンド	北光小学校 ⑤② 6 1 4 1	北光第1の一部（パンケ歌志内川から北地区）、北光第4、北光第5、北光第6、北光団地、一の沢	○	○
④	中央小学校 グラウンド	中央小学校 ⑤② 2 9 6 5	焼山第1、焼山第2、東雲、焼山第4、東晴見、晴見、新晴見、吉野第1、吉野第2、吉野第6、吉葉	○	×
⑤	海洋センター横 公園および駐車場	海洋センター ⑤② 4 8 0 9	北光第1の一部（パンケ歌志内川から南地区）、北光第2、共親、禄軒、若葉、のぞみ	○	×
⑥	公民館駐車場	公民館 ⑤② 2 3 3 9	千歳第1、千歳第2、正和、共栄、相和、睦親、舟場、栄町	○	×
⑦	地域交流センター ゆう 駐車場	地域交流センターゆう ⑤④ 3 1 1 1	一心、親友、東和、大昭、十八日、駅前、北吉野西町、北吉野南町、三砂	○	○
⑧	砂川中学校 グラウンド	砂川中学校 ⑤② 4 2 0 4	鶉第1、宮下元町、宮下第1、宮下第2、宮城の沢、吉野ニュータウン、友和、親栄、東幸、山の手、東町、緑ヶ丘、南吉野団地、若草	○	○
⑨	総合体育館前公園	総合体育館 ⑤④ 2 1 7 5	吉野第3、南風、新町、泉町、南日の出、新日の出	○	○
⑩	砂川小学校 グラウンド	砂川小学校 ⑤② 4 2 0 7	寺町、月見丘、曙、花園、朝日、宮川、豊沼第3、豊沼第4、豊沼第5	○	○
⑪	豊沼小学校 グラウンド	豊沼小学校 ⑤② 3 0 4 2	宮川中央団地、新宮川、親宮、豊栄、豊沼第1、豊沼第2、豊沼第6、豊沼第8、北電社宅、北洋社宅	○	○

洪水時には、下記町内会の地域に浸水する可能性が高いとされ、避難所である中央小学校、海洋センター、公民館への避難ができなくなります。このため、避難所が変更となりますので、注意してください。

洪水時に避難所が変更となる町内会	避難場所	避難所
北光第1の一部（パンケ歌志内川から南地区）、北光第2（砂川橋の状況次第では市外への避難）	北光小学校グラウンド	北光小学校
東雲、共親、禄軒、若葉、千歳第1、千歳第2、のぞみ	地域交流センターゆう 駐車場	地域交流センターゆう
睦親	砂川中学校グラウンド	砂川中学校
正和、共栄、相和、舟場、栄町	砂川小学校グラウンド	砂川小学校

【お問い合わせ】 防災対策係⑤④ 2 1 2 1

市役所庁舎建設の検討を本格的にスタートします！

現在の庁舎は、昭和 45 年に建設後 46 年が経過し、外壁や各種設備の老朽化が著しく、平成 8 年に実施した耐震診断では、震度 6 強程度の地震で倒壊の危険性が高いとされ、耐震性が著しく不足している状況です。このことから、これからの市役所庁舎に求められるさまざまな視点から庁舎建設の検討を進めていきます。

今年度は、市民の皆さんと情報を共有し、意見を取り入れながら庁舎建設の基本的な考え方を示す基本構想の策定を進めます。

【現庁舎の概要】

- ・ 建設年度 昭和 45 年
- ・ 構造 鉄筋コンクリート造 (RC 造)
- ・ 敷地面積 4,909㎡
- ・ 延床面積 5,005㎡
- ・ 階数 地上 3 階・地下 1 階 (塔屋 2 階)



【これまでの経過】

砂川市の公共施設整備は、これまで地域交流センターゆうの建設、小中学校・総合体育館・公民館の耐震改修、また、現在改修中の海洋センターなど、市民の皆さんが利用する施設から優先して整備を進めてきましたが、それらの整備がほぼ完了したことから、今後は老朽化や耐震性が不足している市役所庁舎について、検討を進めることとしました。

・平成 27 年度

市民委員 16 人で構成する「砂川市庁舎整備検討委員会」を 5 回開催し、今後の市役所庁舎のあり方について意見をお聴きし、建て替えをすべきという意見を多くいただきました。

・平成 28 年度

庁舎建設の基本的な考え方を示す「基本構想」および施設の具体的な整備方針を示す「基本計画」の策定に向けて、ノウハウを有する事業者を 6 月に選定し、委託契約を締結しました。

【現庁舎の問題点】

●災害時の対応に不安！

耐震性が不足しているため、大地震が起きたときは倒壊・崩壊の危険性が高い状況です。また、十分な自家発電設備を備えていないため、停電の際には電話やパソコンなどの情報通信機器が使用できなくなり、災害発生時の防災拠点としての機能が発揮できない可能性があります。

●施設設備の老朽化！

劣化による外壁の落下のおそれや雨もり、給排水設備の漏水・排水不良など、設備の老朽化が目立っています。

●バリアフリー化が不十分！

エレベーターの未設置や南北庁舎間は階段による移動など、バリアフリー化が十分ではありません。

【今後の取り組み】

今年度は、庁舎の「建て替え」について多面的な視点での調査・検討のもとで「基本構想」の策定を進めます。基本構想は「現庁舎の現状と課題」、「庁舎整備の必要性」、「新庁舎の基本理念・基本方針」、「新庁舎の建設場所、施設規模、概算事業費・財源」等を示すものになります。

また、平成 29 年度は基本構想を踏まえた具体的な施設の整備方針を示す「基本計画」の策定を進めます。策定にあたっては、市民の方々に参加していただく庁舎建設検討審議会やアンケートなどにより、皆さんの意見を取り入れながら、さまざまな視点から検討を進めます。

情報は随時お知らせしますので、ご理解とご協力をお願いします。

アンケート調査にご協力をお願いします

庁舎建設の検討にあたり、「現庁舎の利用実態」や「新しい庁舎に求めるもの」などについて、アンケート調査を実施します。市内に在住の 18 歳以上の方から無作為で抽出した 2,000 人の方を対象に実施し、対象となった方には近日中に調査票を郵送しますので、調査の趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いします。

◎お問い合わせ 市長公室課 2121

ジョブスタート事業 参加企業大募集!!

ジョブスタート事業は、高校生と保護者に砂川の企業を知ってもらい、働く意義を考える機会を提供することで、労働者の確保や定着を図る事業です。高校生に「働くこと」や「働く意義」を年代の近い若手従業員が伝えることによって、高校生の働くことへの疑問や不安を解消します。また、企業のPRにもなりますので、企業の皆さんはぜひご参加ください。なお、1つの事業だけでも参加可能です。

ワークショップA 「ざっくばらんに話そう! 高校生へ、企業からのメッセージ」

若手従業員と砂川高校教諭、生徒代表が集まり、働くことを考えるワークショップを開催します。2月に実施する「ジョブスタ IN 砂川高校」も企画も話し合います。

- と き 9月15日(木)、10月13日(木)、11月9日(木) いずれも午後2時～4時
- と ころ 市役所 3階 中会議室
- 講 師 北海道医療大学看護福祉学部准教授 長谷川 聡 氏 (9月15日(木)、10月13日(木)のみ)
- コーディネーター ジョブカフェ北海道

ワークショップB 「再発見! わが社のいいところ」

企業PR用の映像を作るためのワークショップです。

- と き 11月16日(木) 午後2時～4時
- と ころ 市役所 3階 中会議室
- 講 師 ジョブカフェ北海道

ジョブスタ IN 砂川高校 「伝えよう! 仕事のアレ・コレ」

企業PRや交流会で高校1年生と保護者に従業員の声を伝えよう。

- と き 2月17日(金)
- と ころ 砂川高校
- 講 師 ジョブカフェ北海道



【詳細・申込】 9月2日(金)までに、企業労政係☎2121へ

平成28年度 中小企業大学校・校外セミナー I in 砂川

ネット活用による販路開拓の進め方 ～「売れる」ネットショップづくりの勘所～

- ◆と き 9月16日(金)
- ◆と ころ 地域交流センターゆう
- ◆定 員 20人
- ◆講 師 ソフィアブレイン 代表
小宮山 真吾氏
- ◆受講料 16,000円
- ※ 市内の中小企業およびその従業員は、セミナー受講料全額助成の対象となりますので、商工観光係までお問い合わせください
- ◆申し込み 9月1日(木)までに、受講申込書に必要事項をご記入のうえ、中小企業大学校旭川校 (FAX: 0166-65-2190) へ申し込みください。なお、受講申込書は商工観光係内にあります
- ◆詳細 商工観光係☎2121

▶カリキュラム概要

時間	科目	内容
9:50～	開講式・オリエンテーション	
10:00～12:00	ネットショップ 成功の勘所	<ul style="list-style-type: none"> ◆成長し続けるネット業界 ◆ネットショップ運営のメリット ◆ネットショップ立ち上げの費用 ◆ネットショップオープンまでの道のり
13:00～17:00	顧客の要望に応える ストーリーづくり ～ワークショップ～	<ul style="list-style-type: none"> ◆顧客の要望を解決するストーリーづくり ◆効果的なキャッチコピーと文章 ◆トップページで第一印象を変えよう ◆写真とバナーでショップに命を吹き込む ◆まとめ
17:00～17:10	終講式	



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>

防災を学ぼう!!

(7月27日~28日 公民館)

「公民館 de 防災を学ぼう」が開催され、小学生16人がハザードマップを使い、自宅から避難所までの経路を考えたり、止血方法や三角巾を使ったけがの手当てを学んだりしました。また、避難所での生活を体験するため、公民館に宿泊しました。もしものときのために、万全の準備をしておきましょう。



●三角巾を使い、けがをした耳の手当てをしています

みんなずぶ濡れ!!

(8月2日 総合体育館 前庭)

「ジャリン子夏祭り」が行われ、多くの子どもたちが集まりました。今年のテーマは「水遊び」。水鉄砲を撃ち合ったり、ビニールプールに入り水を掛け合ったりしました。スポンジ合戦では、濡れたスポンジで相手の陣地のペットボトルを倒す真剣勝負!! みんなずぶ濡れになって暑い夏の日を乗り切りました。



●スポンジよ当たれ!!

砂川錬心館 第51回全国道場少年剣道大会出場!!

6月19日に行われた第40回北海道道場少年剣道大会で砂川錬心館がベスト16入賞を果たし、第51回全国道場少年剣道大会に出場しました。

7月26日に日本武道館で開催された全国大会では、6年生1人、5年生1人、4年生3人で臨みましたが、残念ながら初戦で敗退してしまいました。

全国大会出場の経験をいかし、これからも頑張ってください。



これからも頑張ってください!!

稲垣千潤さん 走り高跳びでインターハイ出場!!

砂川高校3年の稲垣千潤さんが岡山県で開催されたインターハイに走り高跳びで出場しました。

出場前、市長室に訪れた際には、「全道大会の記録は超えたい。最後まで自信を持って頑張りたい。」と力強く話していました。

残念ながら、予選突破とはいきませんでした。自己最高記録まで2cmに迫る1m63cmの記録を残しました。

来年は後輩たちが結果を残す番です。稲垣さんのあとに続けられるよう、活躍を期待しています。



出場前、市長と力強く握手をする稲垣さん

お知らせ



北海道排水設備工事 責任技術者試験

市では、排水設備指定工事店の資格要件を排水設備工事責任技術者資格を有する従業員を雇用している事業所としてあります。資格取得を希望される方は次のとおり試験が行われますのでお申し込みください。

- とき 10月25日(火)～28日(金) 午後1時30分～3時30分
- ※ 受験場所により試験日が異なります
- ところ 岩見沢市ほか
- 受験料 5,000円
- ※ 試験前講習会はありません
- その他 試験用問題集・テキストを購入希望の方は、公益社団法人 日本下水道協会総務課図書係03・6206・0251までお問い合わせください
- 詳細・申込 8月24日(火)～9月2日(金)までに、下水道係☎2121へ

募集



市立病院職員募集

市立病院では、平成29年度の病院事業職員採用登録試験の申し込みを、次のとおり受け付けます。

- 職種・資格
 - ・看護師 看護師の資格(取得見込みを含む)を有した方
 - ・助産師 助産師の資格(取得見込みを含む)を有し、昭和62年4月2日以降に生まれた方
 - ・介護福祉士 介護福祉士の資格(取得見込みを含む)を有し、昭和62年4月2日以降に生まれた方
- 登録人員 若干名
- 試験日 9月23日(金)
- 採用日 平成29年4月1日
- 詳細・申込 9月9日(金)までに、所定の申込書に記入のうえ、市立病院職員係☎2131へ

くらし



防災シンポジウム

道では、道民の防災意識向上を目的に次のとおり、シンポジウムを開催します。

- とき 8月24日(水) 午後1時～5時10分
- ところ 札幌プリンスホテル国際館パミール(札幌市中央区南3条西12丁目)
- 内容
 - ・講演1 大規模災害に学ぶ(公益財団法人河川財団理事長 関克己氏)
 - ・講演2 大地動乱の時代!

8月

31日

納期限のお知らせ

- 市道民税(2期)
- 国民健康保険税(2期)
- 介護保険料(2期)
- 後期高齢者医療保険料(2期)

【お問い合わせ】納税係☎2121

ご寄付に感謝します



寄付をする吉野道子氏

市立病院事業資金として

100万円

吉野 道子 氏

- 「命を守る備え」を考える(CEMI環境・防災研究所副所長 松尾一朗氏)
- ・講演3 北海道の災害文化(東京大学特認助教 定池祐季氏)
- 詳細 北海道建設部建設政策局維持管理防災課施設防災グループ011・231・4111

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

TEL.53-3831 FAX.53-2126

料金のお支払いには、
便利な口座振替を

まだまだ元気に働きたい!そんな想いをお持ちの方は...



シルバーの会員になろう!

ホームページ:
<http://sunagawasilver.web.fc2.com/>

一緒に働いてくれる会員さん大募集!

砂川市シルバー人材センター
砂川市西2条北4丁目1-20

☎52-4159

献血にご協力を!!

8月の日程は次のとおりです。ご協力をお願いします。

8月22日(月)	
中央バス(株)空知整備工場	10:00～10:50
障害者職業能力開発校	12:00～13:00
市立病院	13:30～16:30
8月23日(火)	
市役所	10:00～11:30
	12:30～16:30
8月24日(水)	
砂川年金事務所	10:00～10:50
北星自動車整備工業(株)	11:10～12:00
アシル砂川	13:30～16:30
8月25日(木)	
北海道電力(株)砂川発電所	10:00～12:00
買物駐車場	13:30～16:00

●詳細 社会福祉係☎2121

定例行政相談

行政への苦情や要望などの相談に、行政相談委員が対応しますので、お気軽にご相談ください。

- とき 8月19日(金) 午後3時～5時
- ところ 市役所市民相談室
- 相談料 無料
- 詳細・申込 生活交通係 ☎2121へ

教育文化



MOA砂川・歌志内 広域児童作品展

第24回を迎える砂川・歌志内広域児童作品展の作品を募集します。

- 対象 小学生
- 募集作品
〔絵画(版画を含む)〕
用紙は四つ切りかB3サイズ以内で、画材は水彩絵の具【書写】
文字数は自由で、用紙は半

北海道シェイクアウト参加者募集

北海道では、「北海道シェイクアウト」(自由参加型の一斉防災訓練)を実施します。これは、従来の1か所に集まって行う訓練とは違い、各自がそれぞれの場所で行う訓練です。

◎とき 9月1日(木) 午前10時～

◎参加内容

基本行動として参加者は、地震発生(想定)からそれぞれ約1分間、身を守る方法として、①「姿勢を低く」②「手や腕で頭や首を守る」③「地震が収まるまでじっとする」を実施してください。基本行動以外に避難、安否確認、情報収集・伝達、人命救助訓練など、その他の自主訓練の計画がある場合は、引き続き実施してください

◎参加方法

8月31日(木)までに、専用webサイト (<http://www.shakeout.jp>) にアクセスし、申し込みフォームから登録してください

◎詳細 北海道総務部危機対策課 011-204-5008

中学校卒業程度認定試験

紙に限る(サイズは不問) ※いづれもテーマは自由

- 募集期間 9月20日(火)まで
- 詳細・申込 MOA砂川・歌志内広域児童作品展事務局 高橋☎3445へ

文部科学省では、病気などやむを得ない事由により、義務教育を猶予または免除された方などに対して、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するための試験を行います。

試験日

ます。合格者には、高等学校への入学資格が与えられます。

- 願書受付期間 8月22日(月)～9月9日(金)
- 試験日 10月27日(木)
- 試験会場 北海道庁別館(札幌市中央区北3条西7丁目)
- 詳細 文部科学省生涯学習政策局 生涯学習推進課 認定試験第二係 03・5253・4111

※ 9月9日(金)の消印有効

- 出願方法 文部科学省へ書留で郵送

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】

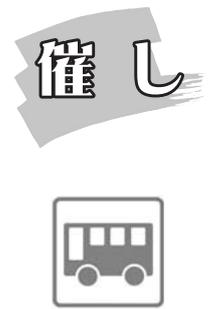
晴見3条北8丁目3番5号

☎ 52-3650

↓1人部屋12帖、2人部屋20帖



↑リビング



手打ちそば祭り

砂川手打ちそば愛好会では、「第16回手打ちそば祭り」を開催します。今年も全国で一番早い「新そば」を提供します。また、今回はもりそば、かけそばを砂川手打ちそば愛好会設立20周年特別価格の300円で提供します。おいしいそばを食べにぜひお越しください。

- とき 8月28日(日) 午前10時～午後2時
- ところ 流れのプラザ(水車小屋付近)
- 内容 手打ちそば実演・販売など
- 詳細 手打ちそば愛好会 成田☎6813



児童書コーナー改修工事に伴う 図書館休館のお知らせ

図書館では児童書コーナーの改修工事を行います。それに伴い下記の期間を休館します。工事終了まで児童コーナーおよび児童書の利用(貸出・閲覧等)ができなくなります。なお、9月の「おはなしのいずみ」や「赤ちゃんのおはなしばたけ」は公民館で行います。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

- 休館期間
 - ・8月30日(火)～9月15日(木)
- ※ 一般書コーナーは9月16日(金)から開館します。また、児童書コーナーは8月30日(火)～9月30日(金)まで休館します
- 詳細 図書館☎3819

公民館講座「ぷちスキルアップ塾」の参加者募集

市内で活躍する青年の皆さん!仕事からプライベートまで役立つ知識を学びませんか?多くの方のご参加をお待ちしています。

- ①造形療法って?自分の気持ち～形にしてわかる自分の夢・今の自分～
 - とき 8月30日(火) 午後6時30分～8時30分
 - 講師 アビリティープラッシュアップスクール代表・心理カウンセラー 長谷川祐子氏
- ②今日のご飯…揚げ物にチャレンジ!お手軽で健康な料理を学ぼう!
 - とき 9月14日(火) 午後6時30分～8時
 - 講師 砂川市食生活改善協議会 会長 村上信枝氏ほか
 - 持ち物 エプロン、バンダナ ○参加料 500円
- ③レッツ エンジョイ ストライクチャレンジ!
 - とき 9月20日(火)、10月11日(火)、10月18日(火) 午後6時30分～9時
 - 講師 オリエンタルボウルスタッフ 中田善仁氏、佐藤大樹氏
 - 参加料 1,500円/3回
 - ※ 1～2回目はボウリングのルールやマナー・技術指導、3回目は大会形式で個人戦を行い、5位まで表彰します
 - ❖ところ ①、②公民館 ③オリエンタルボウル
 - ❖定員 20人程度 ❖対象 18～39歳(市内在住または、在勤の方)
 - ❖詳細・申込 8月15日(月)～26日(金)までに、公民館☎2339へ

申請期限は 8月31日(水)まで!
年金生活者等支援臨時福祉給付金
(高齢者向け給付金)

市では、年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け給付金)の申請受付をしています。受付期間の終了が近づいていますので、対象となる方は、期限までに申請手続きをお願いします。

- 支給対象者 平成27年度分の市民税が課税されていない方(課税されている方に扶養されている場合などは除く)
- 申請方法 対象の可能性のある方には、5月上旬に申請書を送付しています。申請書に必要事項を記入・押印のうえ、必要書類を添付して郵送または窓口へ提出してください

【お問い合わせ】 臨時福祉給付金事務局☎2121

ママさんリフレッシュセミナー
バランスボール講座

子育てをする親同士で、交流しながら心も体もリフレッシュしませんか?バランスボールで体をほぐしつつ、日頃の疲れを癒しましょう。

- ◆とき 9月16日(金) 午前10時
- ◆ところ 公民館大会議室
- ◆講師 体力メンテナンス協会 指導士育成講師 野中和子氏
- ◆対象 就学前の幼児の保護者
- ◆定員 15人
- ◆託児 無料
- ◆持ち物 飲み物、デニム以外の動きやすい服装、ヨガマットもしくは大きめのバスタオル
- ◆詳細・申込 9月9日(金)までに、社会教育課☎2121または、子育て支援センター☎2450へ

新刊案内

オスズの1冊



『あらしをよぶ名探偵』(杉山亮/作)
映画で見た探偵にあこがれて、仕事をやめて探偵になったミルクィ杉山。ミルクィが集めた手がかりを元に事件を解いていこう!今回、ミルクィは2つの事件「どっちがムッシュ?」と「ミス・ラビットのうそ」に挑みます。読者参加型の子ども向けミステリーの18巻目。

主な新刊書

7月1日以降に入ってきた新刊書です

文学書

- あせらず、おこらず、あきらめず (石井ふく子)
- 炎罪 (鍋木蓮)
- 老いも病も受け入れよう(瀬戸内寂聴)
- 神奈備 (馳星周)
- 新任巡査 (古野まほろ)
- 涼やかに静かに殺せ (森村誠一)
- 代体 (山田宗樹)
- どこかでベートーヴェン(中山七里)
- 残り者 (朝井まかて)
- 背信の都 上・下 (エルロイ)
- マル暴総監 (今野敏)

実用書ほか

- 頭がいい人、悪い人の老後習慣 (保坂隆)
- 異常気象と温暖化がわかる (河宮未知生)
- おいしい雑草 (平谷けいこ)
- ご当地発のリトルプレス (PIE BOOKS)
- 身近なグリーンで作る、飾るインテリア小物&プチアレンジ (鴨下ふみえ)

児童書

- あそば (テュレ)
 - 理科室の日曜日 (村上しいこ)
 - なでなでももんちゃん(とよたかずひこ)
- ほか全 163冊

【お問い合わせ】 図書館 ☎ 3 8 1 9



砂川市地域交流センター 伝言板 ゆう

■北光にじ色のともしび

ゆうでキャンドルを作って北光公園をキャンドルでいっぱいにして!虫の音を聴いたり、湖面に浮かぶ幻想的な明かりを見ながら俳句を詠んだり、秋の到来を皆さんで感じませんか?今年も心呂座による鬼舞が見どころです。ぜひお越しください。

- ◆とき 8月21日(日)
- ◆ところ キャンドル作り 食品工房①14:00 ②14:30 ③15:00
キャンドル点灯 北光公園18:00~
- ◆参加料 無料(キャンドル作りは要申込 8月18日(木)まで)

■砂川市民劇団一石公演「槐(えんじゅ)と神(さかき)」

絵描きになるため東京に行った兄「槐(えんじゅ)」と、家業の農家を継いだ弟「神(さかき)」が、父親の死をきっかけに疎遠になりかけた兄弟の絆を取り戻す内容です。一石が紡ぐ感動のストーリーをぜひお楽しみください。

- ◆とき 9月4日(日) 開場14:00 開演14:30
- ◆ところ 大ホール
- ◆チケット 大人1,000円 高校生以下500円

■第57回北海道人形劇フェスティバル in 砂川ゆう

子どもが大好きな人形劇!全道各地で活動している人形劇団がゆうに集結。道外からもゲストのプロ人形劇団が出演し、全20作品以上をゆう全館で楽しめます。かわいい人形や子どもに聞かせたい物語が鑑賞できるほか、人形作りワークショップなどもりだくさん!ぜひ親子でお越しください!!

- ◆とき 9月10日(土) 13:00 ~ 16:00
9月11日(日) 10:00 ~ 15:00
- ◆ところ 地域交流センターゆう全館
- ◆チケット 通し券:一般1,000円、子ども300円、親子1,200円
1日券:一般800円、子ども300円、親子1,000円

■「手づくりマーケット in ゆう」出店者募集

趣味やサークルで“手づくり作品”を作っている方、作品づくりを通して交流を深めたい方、たくさんのお店をお待ちしています!

- ◆とき 12月4日(日) 10:00 ~ 14:30
- ◆出店数 46店舗 (出店希望者多数の場合は抽選となります)
- ◆出店料 1,500円 ※ 別途出店保証金がかかります
- ◆申込方法 郵便往復はがきの「往信用裏面」に郵便番号・住所・氏名・電話番号・出店する商品の詳細・お店の屋号(ある方のみ)、「返信用表面」に返信先の住所・氏名を明記し申し込みください
- ◆あて先 〒073-0153 砂川市東3条北2丁目3-3 NPO法人ゆう
- ◆申込期間 8月15日(月)~9月12日(日) 当日消印有効

■ゆういきいきサロン

いきいき運動のあとは、食生活改善協議会の皆さんと「健康に良い食事」をしながら交流しましょう。

- ◆とき 8月30日(火) 10:00~12:00
- ◆ところ 大ホール(食事は研修室)
- ※ 食事をされる方は8月23日(火)までに要申込。食事代500円がかかります

■ゆう百歳体操

- ◆とき 毎週月曜日 (8月22日、29日、9月5日、12日)
- ◆ところ 大ホール

施設点検のため9月14日(水)を臨時休館日とします。

【お問い合わせ】 NPO法人ゆう事務局 ☎ 3 1 1 1

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



保健師のおはなし

～メタボリックを正しく知ろう！～

今では「メタボ」は聞きなれた言葉になっていますが、メタボ＝肥満ではなく、メタボには隠れた危険性があるのをご存じですか？

■メタボの判断基準

- ①内臓脂肪：ウエスト（腹囲）が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上
- ②脂質代謝：中性脂肪が 150 mg/dl 以上または HDL（善玉）コレステロールが 40 mg/dl 未満
- ③血圧：最高血圧が 130 mmHg 以上または最低血圧が 85 mmHg 以上
- ④血糖値：空腹時血糖が 110 mg/dl 以上

■なぜメタボは危険なのか

- ①脂肪細胞から生理活性物質が分泌され、「血圧を上げる」、「中性脂肪をたくさん作る」、「血栓を溶かしにくくする」、「血管の修復を妨げる」、「インスリンの働きを邪魔する」などの悪い働きをする
- ②高血圧、糖尿病、脂質異常を引き起こし、心臓病発症の危険が高くなる動脈硬化が進行する
- ③自覚症状がなく、②が進行する
- ④治療薬がなく、食事や運動などの生活改善が不可欠である

メタボは症状がないので、健診を受けないとなかなか気が付きません。健診を受診して、メタボの芽を早く摘み、動脈硬化・生活習慣病を予防しましょう。

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃんネル



No. 307

★ 北河 偉翔 ちゃん ★

平成 27 年 5 月 25 日生まれ

こんにちは。北河偉翔です。「偉翔」にはさまざまな想いが込められています。

細い本の糸でもたくさんの人を助ける糸、さまざまなことに意図を持って取り組んでほしい、偉人たちのように^{ほぼた}翔いてほしい「偉翔」。

最近はたんすの中に好きなものを入れて、引き出しを開めるのがマイブームです。歌や音楽が大好きで、ピアノのふたを開けるとニコニコしながらピアノを弾きます。外遊びが大好きで、三輪車に乗って散歩するのが日課です。

この1年間は、思ったよりもあっという間に過ぎていきました。これからいろいろなことがあると思うけれど…元気に^{ほぼた}翔け!!偉翔!!

(母・北河 美帆さん)

1歳の記念に 赤ちゃんネルに 応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを
紹介しています。400字前後
のコメントに写真を添えて
申し込みください。
⑤2121へ
□詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★7月末現在★

世帯数 8,961世帯 (-25) 人口 17,601人 (-23) 男 8,152人 (-9) 女 9,449人 (-14)