

No. 2097

広報 平成28年10月15日号

すながわ

早期発見で乳がんを防ごう！！

スパイクの瞬間
(第9回すながわスイートロード杯バレーボール大会)

早期発見で乳がんを防ごう！！

～乳がん検診を受けていますか？～

最近“乳がん”という言葉聞く機会が多くありませんか？著名人がテレビやインターネットなどで乳がんの公表をして注目を集めています。乳がんは、早期発見・早期治療で治る可能性が高い病気と言われています。乳がんを防ぐには日頃からの自己検診も重要ですが、自己検診だけでは発見できづらいものもあり、マンモグラフィ（乳房専用レントゲン検査）を使用した検診が一番効果的と言われています。

女性のがん、第1位は乳がん

◆乳がんと診断される人は年間約7万人

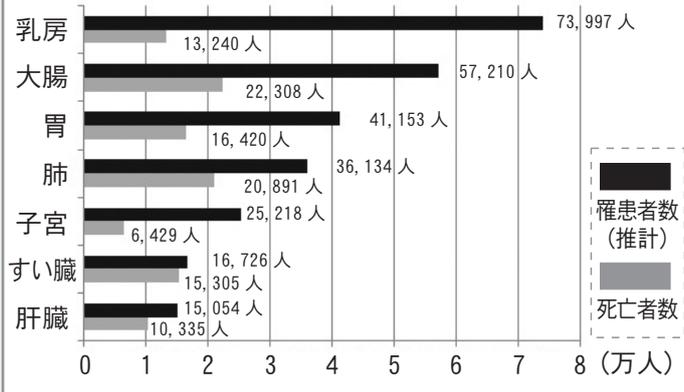
日本では、女性がなるがんの第1位が乳がん、毎年約7万人が新たに乳がんと診断されています。（表1）また、女性だけではなく、男性も乳がんになる場合があります。

◆乳がんとは

乳がんは乳房の中にある乳腺にできる悪性の腫瘍です。乳がんになる人の割合は30

表1 女性のがんの部位別罹患者数・死亡者数

資料：国立がん研究センター・がん対策情報センター



歳代から増加し始め、その後50歳代より減少する傾向にあります。

◆乳がんの症状

乳房にしこりがある、乳首から分泌液が出るなどが乳がんの主な症状ですが、初期の乳がんには食欲がなくなる、体調が悪くなるなどの症状もほとんどありません。また、しこりなどが現れないがんもあります。気付いたときには乳腺の外にまでがん細胞が増殖し、血管やリンパ管を通じて全身へと拡がっている場合があります。乳房のわずかな変化を見逃さず、少しでも気になるときはすぐ病院に行きましょう。

◆滝川保健所管内最低の乳がん検診受診率

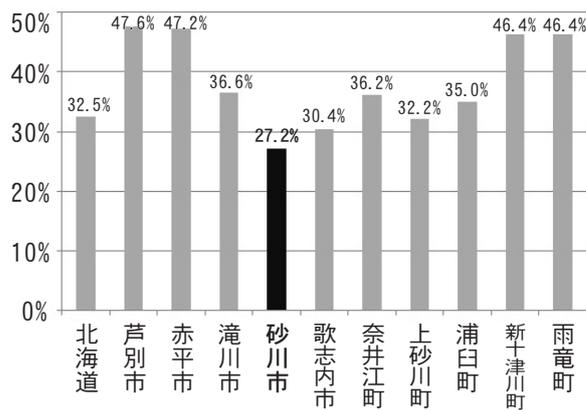
滝川保健所管内で、砂川市は10市町中、10位と1番低い受診率（表2）となっています。これは「受診したいときに検診を受けられない」「検診を受け忘れている」などの理由が、大きく影響しています。

◆30歳からの乳がん検診で、がんを早期発見！

乳がん検診では、症状が現れにくい早期のがんを発見することができます。また、死亡率も他の部位と比べて高くはなく、早期であるほど治療率が高い病気です。さらに、しこりがあっても、リンパ節への転移がなければほぼ完治できるといわれています。

表2 滝川保健所管内乳がん検診受診率

資料：平成25年度地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）



◆詳細

ふれあいセンター ☎2000

乳がんの発見をより正確に 最新鋭マンモグラフィ導入！！

～患者さんの負担も大幅に軽減～



▲ 最新鋭のマンモグラフィ

市立病院では9月27日から、新しいマンモグラフィが稼動しました。マンモグラフィの導入にあわせ撮影室も改装し、女性にとって安心して、そして落ち着いて検査を受けることができるようにと、撮影室の広さを約2倍にし、壁紙もピンク色にするなど、患者さんに配慮した環境になっています。新しく導入されたマンモグラフィは、現時点で最上位の機能を持つ、北海道には数台しか導入されていない機器で、空知管内では初の導入となります。この機器の1番の特徴は、1回の撮影で多方向からX線の照射（断層撮影）を行うことができるようになったことで、格段に精度の高い診断が受けられるようになりました。さらに、その場でがんが疑われる場合、従来の機器では札幌などでしかできなかった「生検」と呼ばれる精密検査も可能となり、患者さんの負担が大幅に軽減されます。また、デジタル撮影になったことで、現像する時間など、大幅に時間短縮が図られるとともに、画像が劣化することなく読み取れ、診断がより正確にできるようになりました。

乳がんは早期発見と診断・治療が大切！！

最新鋭のマンモグラフィの導入で乳腺に関することは、全国の病院にも引けをとらない設備や体制が整っています。乳がんにとって一番大切なことは、一刻も早く乳がんを見つけること、そして適切な診断と治療をすることです。マンモグラフィの撮影は非常に高度な技術が必要となりますが、当院には専門の資格を取得した放射線技師もおり、日頃より勉強会なども開催して乳がんの知識向上に努めています。乳腺に関する心配ごとがあれば、検査・治療を受けられる環境が整っていますので、ぜひ乳腺外科を受診してください。診察日は毎週火曜日・水曜日の午後と、木曜日の午前・午後です。



市立病院 乳腺外科
部長 細田 充主

◆お問い合わせ 市立病院☎2131

乳がん検診の受診が、ますます便利に受けやすくなりました

通常5,000～7,000円程度の負担が必要となる乳がん検診ですが、市民の方は市立病院で受診すると、下記の料金で検診を受けることができます。

◆検診費 ● 30～40歳代：2,600円 ● 50歳以上：2,200円

※ 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者は上記金額の半額、生活保護受給者は無料。また、無料クーポン券も使用することができます。なお、クーポン券を使用する方は直接市立病院へ申し込みください

◆検診日 毎週水曜日の午前・午後、木曜日の午後

◆予約 受診する日にちを決めて、ふれあいセンターへ申し込みください。ふれあいセンターに申し込みずに受診された場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください

※ 乳がん検診とあわせて、子宮がん検診や大腸がん検診も受診できます。詳細はお問い合わせください

◆詳細・申込 ふれあいセンター☎2000へ

「子育て」と「就労」の両立を支援します!!

病児・病後児保育施設

市立病院南館 1階に 10月24日オープン!!

市では、お子さんが病気または病気の回復期のため集団保育が困難になったとき、就労、傷病、出産などの理由で、家庭での保育が困難な保護者に代わって保育する「病児・病後児保育施設」がオープンします。専用施設で保育士と看護師が連携してお子さんをお世話しますので、どうしても仕事を休めないときなどに、どうぞご利用ください。

対象の子ども

生後6か月～小学校3年生で、市内の保育所(園)・市立病院院内保育所・幼稚園・学童保育所を利用している子ども



対象となる病気

- ◆ かぜ・気管支炎・中耳炎などの日常見られる疾患
- ◆ 水ぼうそう・おたふくかぜなどの伝染性疾患
- ◆ ぜんそくなどの慢性疾患
- ※ 病児・病後児保育施設の利用可否は、医師の意見を尊重します

利用するには

① 事前登録

お預かりする子どもの健康に関する状況を把握し当日の受付をスムーズにするため、事前登録をお願いしています。市内施設を利用している方には「事前登録申請書」を配布しています。母子手帳を参考に必要事項を記入し、児童家庭係に提出してください。

② 利用予約・病院受診

事前に病児・病後児保育施設に連絡をして、定員の空き情報を確認してください。その後、医療機関を受診し、医師に「医師連絡票」の発行を依頼してください。市内の医療機関であれば発行費用は無料です。

- ◆ 連絡先：病児・病後児保育施設 ☎ 2 2 7 8

③ 利用申請

医師から発行を受けた「医師連絡票」を添えて「利用申請書」を提出します。

- ※ 1 施設を利用する際は、子どもの昼食、処方された薬、着替えなどをご持参ください
- ※ 2 利用料のお支払いについては、納入通知書をお渡ししますので、市内各金融機関にてお支払いください

利用料(利用者負担額)

- ◆ 利用料：1日2,000円
- ◆ 延長保育：200円
- ① 市内に住所がある生活保護受給世帯または市町村民税非課税世帯は無料
- ② 市外に住所がある場合は1日3,000円
- ※ 利用料の決定にあたり確認書類の提出が必要になる場合があります

利用日・利用時間

- ◆ 通常保育
月～土曜日 午前7時15分～午後6時15分
- ◆ 延長保育
月～土曜日 午後6時15分～午後7時まで
- ◆ 休所日
日曜日、祝日、12月31日～1月5日
- ◆ 定員 3人

【お問い合わせ】 児童家庭係 ☎ 2 1 2 1



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>

元気に「おはようございます」

(9月28日～30日 市内各所)

秋のあいさつ運動が行われ、市内各所で子どもたちの「おはようございます」の声を聞くことができました。現在では、あいさつ運動実施期間だけでなく、日常的にあいさつを交わす習慣が身につけてきています。元気なあいさつで、1日の始まりを気持ちよく迎えることができました。



●継続的な活動であいさつの輪が広がっています

色々な体験を“やって”みよう

(10月1日 公民館)

子どもから大人まで誰もが参加できる、体験型生涯学習「いってみよう! やってみよう! 2016」が開催され、たくさんの親子連れなどでにぎわいました。化学実験や絵手紙作り、化石発掘体験など、多くの体験の場が設けられ、真剣なまなざしで取り組みながらも笑顔があふれる体験となりました。



●スライムがのびる

お菓子をめぐってバレー!!

(10月2日 総合体育館)

道内各地から高校女子バレー部が集まり、「砂川のお菓子」をめぐって競い合う「第9回すながわスイーツロード杯バレーボール大会」が行われました。お菓子をかけた戦いは長沼高校が優勝。砂川高校も善戦し10チーム中5位の成績を収めました。来年は優勝目指して頑張ってください。



●砂川高校VS名寄高校!!

黒瀬友也君 民謡全国大会第3位入賞!!

北光小学校5年生の黒瀬友也君が8月28日に東京都で行われた平成28年度民謡民舞少年少女全国大会に出場し、小学4～6年生の部で第3位に入賞しました。黒瀬君は平成26年と同27年に優勝しており、3年連続の全国大会の出場。優勝をすると前年と同じ曲を選べないことから、今回は「どさんこ舟唄」に挑戦。全国大会出場報告に訪れたときに市長に語った3連覇の目標は達成できませんでしたが、第3位入賞というすばらしい成績を収めました。来年もまた同じ曲で挑戦し、次こそは優勝を目指すと言った黒瀬君。優勝の報告が聞けるのを心待ちにしていますので、日々の練習を頑張ってください。



今後の抱負を語った黒瀬君

求人コーナー

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
フォークリフト運転ピッキング様	不問	1
ケアマネージャー	不問	1
大型トレーラー運転手	59歳以下	1
銀行窓口事務員	不問	1
製造工場操業員	18歳以上	1
焼き肉店店員	不問	1

(9月30日現在)

◆お問い合わせ

ハローワーク砂川 ☎ 3 1 4 7

狩猟免許試験

お知らせ



【予備講習】

●とき 11月27日(日) 午前9時～午後4時30分

●ところ 岩見沢市民会館まなみーる

●受講料(テキスト代込み)

①第1種・第2種 7,500円

②わな 5,000円

①と②を同時に受講

10,000円

【狩猟免許試験】

●とき 12月4日(日) 午前9時～

●ところ 空知総合振興局

市立病院職員募集

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を行います。

●職種・資格

・社会福祉士 社会福祉士の資

●申請料 5,200円

※ 市内在住者には、狩猟免許予備講習受講料および、各狩猟免許試験受験手数料の助成があります

●詳細・申込 10月18日(火)～11月18日(金)までに、農政係 ☎ 2 1 2 1 へ

●資格を有し、昭和62年4月2日以降に生まれた方

●精神保健福祉士 精神保健福祉士の資格を有し、昭和62年4月2日以降に生まれた方

●薬剤師 薬剤師の資格(取得見込み含む)を有し、昭和57年4月2日以降に生まれた方

●診療放射線技師 診療放射線技師の資格(取得見込み含む)を有し、昭和62年4月2日以降に生まれた方

●臨床検査技師 臨床検査技師の資格(取得見込み含む)を有し、昭和62年4月2日以降に生まれた方

●助産師 助産師の資格(取得見込み含む)を有する方

●介護福祉士 介護福祉士の資格(取得見込み含む)を有し、昭和62年4月2日以降に生まれた方

10月31日 納期限のお知らせ

- 市道民税 (3期)
- 国民健康保険税 (4期)
- 介護保険料 (4期)
- 後期高齢者医療保険料 (4期)

【お問い合わせ】納税係 ☎ 2 1 2 1

くらし



行政相談所の開設

10月17日～23日までの行政相談週間の行事として、行政相談所を開設します。行政に対する意見や要望がありましたら、お気軽にご相談ください。

●とき 10月17日(月)、21日(金) 午後3時～5時

●ところ 市役所市民相談室

●相談員 行政相談委員 村山史、岡田恭司

●相談料 無料

●詳細・申込 生活交通係 ☎ 2 1 2 1 へ

●電気主任技術者 電気主任技術者第3種以上の資格を有し、昭和57年4月2日以降に生まれた方

●登録人員 若干名

●試験日 11月16日(水)

●採用日 平成29年4月1日

●詳細・申込 11月4日(金)までに、所定の申込書に記入のうえ、市立病院職員係 ☎ 2 1 3 1 へ

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…



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

教育文化



MOA砂川・歌志内
広域児童作品展

第24回MOA砂川・歌志内
広域児童作品展および表彰式
を行います。

●とき

・展示 10月17日(月)～25日(火)
・表彰式 10月23日(日) 午後
1時30分～2時30分

●ところ 地域交流センター
ゆう

●詳細 MOA砂川・歌志内
広域児童作品展事務局 高
橋☎3445

社交ダンス同好会
会員募集

砂川社交ダンス同好会では、
会員を募集しています。初心
者の方にも丁寧指導します
ので、興味のある方はご連絡
ください。

●とき 毎月第1～4火曜日

午後6時～9時

●ところ 公民館4階大会議室

●詳細・申込 笹木☎527
1へ



スポーツ



テニポン体験会・交流会

テニポン協会では、体験会
と交流会を開催します。ぜひ
お越しください。

●とき 10月30日(日) 午前10
時～午後3時

※ 体験会は正午まで

●ところ 海洋センター

●対象 19歳以上の方

※ 参加料無料で、ラケット
の貸出も行っています。動
きやすい服装でお越しくだ
さい

●詳細・申込 斎藤☎637
2へ

平成28年熊本地震災害義援金
ご協力に感謝します

8月30日以降に寄付して下さった方々につい
て、お名前を紙面に掲載させていただきます。

引き続き、市役所⑧番窓口にて義援金を受け付
けます。今後も皆様のご協力をよろしくお願いし
ます。

団体(敬称略)	義援金(円)
砂川市老人クラブ連合会	10,000

- 募集期間 平成29年3月31日(金)まで
- 詳細 日赤砂川市地区(社会福祉係)☎2121

中古住宅の利活用に関する
セミナーを開催します

中古住宅の購入や住まなくなった家を手放したいと
考えている方はいませんか？

砂川市住み替え支援協議会では、専門家を招き、中
古住宅市場の実情や利活用に関するセミナーを開催し
ます。家の売買や利活用を考えている方など、お気軽
にご参加ください。

- とき 10月27日(木) 午後3時～5時
- ところ 地域交流センターゆう ミニホール
- 参加料 無料
- 詳細・申込 砂川市住み替え支援協議会事務局(建
築住宅課内)☎2121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】 ☎ 52-3650
晴見3条北8丁目3番5号

↓1人部屋12帖、2人部屋20帖



↑リビング

永年にわたり広報配布業務に尽力 野澤氏ら10人に感謝状

9月7日、市役所で広報委員会議が開催されました。その中で、永年にわたり広報委員として尽力されてきた次の方々に、市長から感謝状と記念品が贈られました。

- ・ 10年勤続 横山千栄
- ・ 崑山裕美
- ・ 5年勤続 手塚隆雄、多田茂代、山崎禮子、尾池博子

- 広報委員永年勤続表彰
- ・ 55年勤続 野澤寛
- ・ 15年勤続 武田英夫、田澤征枝、加藤秀男

(敬称略)



感謝状を受ける野澤氏

故・佐藤勉氏に 叙位(従五位)を伝達

6月26日に89歳で永眠された佐藤勉氏が、叙位を授与され、その伝達が妻の静子氏に行われました。

に多大な貢献をされました。なお、同氏は、昭和56年に市政功労表彰、平成11年に市特別功労表彰、同13年に勲四等瑞宝章を受けられています。

佐藤氏は、昭和46年から平成11年までの7期28年にわたり市議会議員を務められ、この間、昭和62年から平成3年まで議長として活躍されました。また、昭和44年から同62年まで農業委員会委員を務められるなど、地方自治の振興発展ならびに市の農業振興



伝達を受ける佐藤静子氏

申請はお済みですか？

臨時福祉給付金

年金生活者等支援臨時福祉給付金

(障害・遺族年金受給者向け)

ただいま
申請受付中

市では、臨時福祉給付金および年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族年金受給者向け)の申請を受け付けています。対象の可能性がと思われる方には、すでに申請書を送付していますので、お早めに申請の手続きをお願いします。

臨時福祉給付金

◆支給対象者

以下の要件を全て満たす方が対象となります

- ①基準日(平成28年1月1日)時点で、砂川市に住民登録されている方
 - ②平成28年度の市民税(均等割)が課税されていない方
- ※ 市民税が課税されている方に扶養されている場合や生活保護の受給者などは対象外です

◆支給額 1人につき3,000円

年金生活者等支援臨時福祉給付金

(障害・遺族年金受給者向け)

◆支給対象者

臨時福祉給付金の支給対象者のうち、障害基礎年金や遺族基礎年金等を受給している方

※ 今年実施した年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)を受給した方は対象外です

◆支給額 1人につき30,000円

◆申請受付期限 12月30日(金)まで

◆申請受付窓口 臨時福祉給付金事務局(市役所中2階)

※ 返信用封筒を使用した便利な郵送申請をぜひご利用ください。なお、添付書類の不備などが多数見受けられます。添付書類等を提出前にもう一度お確かめください

◆お問い合わせ 臨時福祉給付金事務局☎2121

リサイクル品を抽選販売します

砂川地区保健衛生組合クリーンプラザくるくるでは、リサイクル意識向上のため、「粗大ごみ」や「燃やせないごみ」として出された家具や生活用品の抽選販売を行います。

- 抽選・販売日 11月13日(日) 午後1時～
- ところ 砂川地区保健衛生組合クリーンプラザくるくる
- 対象 砂川地区保健衛生組合を構成する砂川市、歌志内市、上砂川町、奈井江町、浦臼町の住民（小学生以上）
- 申込期間 10月28日(金)から11月5日(土) 午前8時30分から午後4時30分まで（日曜日は除く）
- 抽選販売の方法
- 1 申込期間内にくるくるで品物を探す
- 2 窓口で申込書に必要事項を記入する（1人3点まで）
- ※ 抽選販売日当日の申込はできません。また、郵送・電話での受付はしていません
- 3 抽選販売日の午後1時までにくるくるへ行く（当日会場に来られない場合は無効）
- ※ 申込者が複数いる場合は抽選により購入者を決定します
- 詳細 クリーンプラザくるくる ☎5353

秋の火災予防運動 10月15日(土)～31日(月) 「消しましょう その火その時 その場所で」

秋の火災予防運動が全道一斉に実施されます。この時期、各家庭や職場では暖房機器を使い始めることから例年火災が多く発生しています。日頃から火の取り扱いには十分注意して安全で安心なまちづくりに努めましょう。なお、10月30日(日)に消防団員の農村地区の防火訪問(雨天中止)を実施します。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

【3つの習慣】

- ・寝たばこは絶対やめましょう
- ・ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう

【4つの対策】

- ・逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置しましょう
- ・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために防炎品を使用しましょう
- ・火災を小さいうちに消すために住宅用消火器を設置しましょう
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために隣近所の協力体制をつくりましょう

- 詳細 消防署予防課 ☎2196

キツネに気を付けましょう

最近、住宅地でキツネを見かけるとの情報が寄せられています。キツネはエキノコックス症の感染源でもあります。鳥獣保護管理法により野生動物として保護の対象となっているため、原則、駆除はできません。以下の対策、予防方法により、エキノコックス症を防ぎましょう。

- ▶キツネを住宅地に寄せ付けないための対策
 - ・エサとなる残飯や生ごみ、犬や猫のエサを外に放置しない
 - ・生ごみが散乱しないよう、ごみステーションの管理を徹底する
 - ・餌付けは絶対にしない
 - ・キツネに対して大きな音を立てて追い払う
- ※ 予防策を行っても被害がある場合はご連絡ください
- ▶エキノコックス症感染の予防方法
 - ・手洗いをしましょう
 - ・キツネに触らない、近寄らない
 - ・キツネのふんには直接触らない
 - ・家庭菜園の野菜や山菜は加熱またはよく水洗いする
- ▶詳細 環境衛生係 ☎2121



高齢者世帯等の 雪下ろし作業等を行う 事業者を募集します

市では、高齢者世帯等を対象とした屋根の雪下ろし等事業の作業を実施いただける事業者を募集します。本作業を行うには、市への届出が必要となります。詳細については高齢者支援係までご連絡ください。

◆作業内容 12月から3月までの期間、市内の一戸建て住宅の雪下ろし作業等

◆届出要件

- ①市内に本店および支店または営業所を有する砂川市競争入札参加資格者
- ②労働者災害補償保険に加入している事業者

◆詳細・申込 高齢者支援係 ☎2121へ

郷土資料室 特別展

東海道五十三次

浮世絵で東海道を旅してみよう

公民館で所蔵している木村コレクションの中から東海道五十三次を中心に浮世絵80点を展示します。江戸の世に一大ブームを巻き起こした浮世絵の魅力をご覧ください。

◎と き 10月21日(金)～11月27日(日)

午前10時～午後4時

土・日曜日・祝日も開館しています

◎ところ 公民館2階特別展示室

◎入場料 無料

◎詳細 公民館☎2339

火災予防作文・防火ポスターコンクール審査結果発表

砂川地区広域消防組合砂川消防署では、市内各小学生を対象に、平成28年度火災予防作文・ポスターコンクールを実施しました。応募総数54点の作品を審査した結果、次のとおり入賞者を決定しました。

【防火ポスターの部】

- | | |
|----------------|--------------|
| ・消防長賞 | 小森 那幸(北光小4年) |
| ・砂川消防団長賞 | 佐々木萌榎(中央小5年) |
| ・消防署長賞 | 山本 空(北光小4年) |
| ・砂川市防火協力会長賞 | 酒谷 娃里(中央小5年) |
| ・砂川地区防火安全協議会長賞 | 倉島 杏(中央小6年) |
| ・砂川市婦人防火クラブ会長賞 | 森川 泰地(北光小4年) |



中央小 酒谷さん、佐々木さん、倉島さん(左から)



北光小 森川君、山本君、小森君(左から)

ママさんリフレッシュセミナー
手芸講座

子育てをする親が集まり、交流しながら心も体もリフレッシュ!

クリスマスの小物や普段使いのできる小物を作ります。あまり手芸をしたことのない方にも安心です。簡単なものづくりを楽しんでみませんか。

❖とき

11月11日(金) 午前10時～

❖ところ

公民館第2研修室

❖講師

宮井 博子 氏

❖対象

就学前の幼児の保護者

❖定員

15人

❖参加料・託児

無料

❖詳細・申込

11月7日(月)までに、

社会教育課☎2121または、

子育て支援センター☎2450へ



百人一首まつり
「下の句かるた大会」

子どもから大人まで「下の句かるた」取りを楽しみましょう。

*と き 11月26日(土) 午前9時～午後0時30分

(受付8:30～)

*ところ 公民館

*内 容 百人一首「下の句かるた大会」(3人1組の団体戦)

大人の部、子どもの部(中学生以下)、ファミリーの部(大人・小学生1人以上の混合チーム)にわかれて行います

*参加対象 市民または市内に勤務している方

*申込期限 11月11日(金)

3人1組でのほか、子どもも大人も1人からお申し込みいただけます。なお、大会参加者や各団体で楽しみたい方に対し、競技方法の説明や実技指導を行いますので、希望される方はお問い合わせください。

また、11月17日(木)午前10時から公民館にて交流会を実施します。多くの方の参加をお待ちしています。

※ 大人の部は、足腰の弱い方も参加できるよう椅子に座りテーブルで競技する部門となりますのでご了承ください

*詳細

百人一首まつり実行委員会(社会教育課内) ☎2121



がんの療養生活を考える市民講座

がんになっても最期まで自分らしく生きるために、在宅療養生活について一緒に考えてみませんか。

- ◆と き 11月5日(土) 午後2時～4時
- ◆ところ たきかわホール
(滝川市栄町3丁目9-2 スマイルビル3階)

◆内容

- ・講話1 訪問診療の立場から
えべおつファミリークリニック 院長 磯淳典氏
- ・講話2 訪問看護の立場から
北海道総合在宅ケア事業団
滝川地域訪問看護ステーション 所長 青木恵子氏
- ・体験談 患者の立場から
ピンクリボン・ディスカバ 代表 柴田直美氏

◆詳細・申込

11月1日(火)までに、滝川保健所企画係☎6201へ

歯〜とふるフェスティバル2016

空知歯科医師会では、歯と口の健康に関するイベントを行います。歯科検診を受けられた方にはデンタルグッズのプレゼントもありますので、ぜひお越しください。

- と き 10月30日(日)
午前11時～午後2時
- ところ 芦別市青年センター
(芦別市北1条東2丁目4-7)
- 内容 歯科検診、口のペーパークラフト模型組立、子ども歯医者さん体験、キシリトールキャンディを使った綿あめ、フッ化物洗口体験など
- 参加料 無料
- 詳細 空知歯科医師会☎4539

わたしたちがみた砂川12の風景 パネル展

sunagaworks(スナガワークス)の活動プロジェクト第1弾であるカレンダー製作。1年をかけて撮影してきた写真にエピソードを交えて紹介するパネル展を開催します。

sunagaworks とは??

砂川市在住のデザイナー・クリエイターなどからなる4人編成のプロジェクトチームです。「砂川市にいる自分たちの視点で、砂川市の魅力を発信していこう」「自分たちの街を自分たちの知恵と力で魅力的に見せたい」という思いで活動しています。活動プロジェクト第1弾として、砂川市の魅力を感じてもらえるようなカレンダー製作に取り組んでいます。

ホームページやブログ、Facebookなど、各SNSにて情報を発信していますので、ぜひご覧ください。



- ◆と き 10月19日(火)～11月15日(火)
- ◆ところ まちなか集客施設SuBACo
- ◆詳細 まちなか集客施設SuBACo☎4885

図書館秋フェス!

図書館では、10月27日(木)～11月9日(水)の読書週間にあわせイベントを行います。ぜひお越しください。

①特別展示「いっしょに読もう、家族で読もう～読フェス～」

図書館司書がオススメする「家で、家族で、いっしょに読みたい本」を集めて展示・貸出します。

- と き 11月2日(水)～28日(月)
- ところ 図書館カウンター前



②「リサイクル市～古本フェス～」

図書館で除籍した本や雑誌を無料で出品します。

- と き 11月3日(火) 午後1時～
- ところ 公民館4階大会議室
- ※ 本を入れる袋などはご持参ください

③「おたのしみ会～音フェス～」

「音」をテーマに、おはなし会や簡単なゲームなどを行います。おはなしに合わせて、Let'sリズム!

- と き 11月3日(火) 午後2時～3時
- ところ 図書館2階スタジオ

笑活! 涙活! オトナのおはなし会

物語やエッセイ、詩や懐かしのフォークソングの歌詞まで、さまざまな作品で笑って涙するひとときを過ごしませんか?

- と き 11月15日(火) 午後6時～7時
- ところ 公民館1階ロビーほか

【お問い合わせ】 図書館☎3819

11月1日は砂川市教育の日

毎年11月1日は「砂川市教育の日」です。また、その前後2週間は「砂川市教育協調月間」として、皆さんに気軽に参加していただけるさまざまな行事を予定しています。市民みんなで「教育」について考え、行動するきっかけとしませんか。

砂川市教育協調月間 10月19日(水)～11月14日(月)

10月

日	行事名 / 内容	お問い合わせ
19日(水)	親学セミナー 交流しながら、子育てに関する知識を習得 ■とき 10:00～12:00 ■ところ 地域交流センターゆう	教育委員会 ⑤4 2 1 2 1
21日(金)	第58回砂川市小中高校合同音楽会 市内小中高校の児童生徒による器楽合奏や吹奏楽演奏、合唱等を発表 ■とき 9:25～12:00 ■ところ 地域交流センターゆう	
28日(金)～11月10日(木)	砂川市書道美術作品展 市内小中学校と幼稚園の書道・絵画作品等を展示 ■とき 9:00～19:00 ■ところ 地域交流センターゆう	
28日(金)	豊沼小学校地域参観日 ■とき 10:30～12:05 (3・4時間目)	豊沼小学校 ⑤2 3 0 4 2
29日(土)	ジャリン子ハロウィーン 子どもたちが仮装して、商店街のウォークラリーやファッションショーなどを開催 ■とき 10:00～12:00 ■ところ 地域交流センターゆう	教育委員会 ⑤4 2 1 2 1
31日(月)～11月1日(火)	砂川中学校地域参観日 ■とき 10:40～14:10 (3～5時間目)	砂川中学校 ⑤2 4 2 0 4

11月

日	行事名 / 内容	お問い合わせ
1日(火)	砂川小学校地域参観日 ■とき 8:25～12:00 (1～4時間目)	砂川小学校 ⑤2 4 2 0 7
	中央小学校地域参観日 ■とき 10:25～12:00 (3・4時間目)	中央小学校 ⑤2 2 9 6 5
	北光小学校地域公開参観日 ■とき 8:30～10:05 (1・2時間目)	北光小学校 ⑤2 6 1 4 1
	北光小学校 PTA 講演会 「いきいき家庭セミナー」 健康増進に関する講演会を開催 ■とき 10:30～12:00 (予定)	
	石山中学校地域参観日 ■とき 8:40～14:10 (1～5時間目)	石山中学校 ⑤3 3 2 4 8
6日(日)	空知太小学校日曜地域参観日 ■とき 10:25～12:00 (3・4時間目)	空知太小学校 ⑤3 3 0 7 7
	空知太小学校いきいき家庭セミナー ■とき 8:20～9:55 (1・2時間目) ■講演会 命のかがやき学習 ■講師 日本助産師会 北海道支部講師	
11日(金)	ママさんリフレッシュセミナー 忙しいママさんの気分転換を目的にさまざまな体験学習を開催 ■とき 10:00～12:00 ■ところ 公民館	教育委員会 ⑤4 2 1 2 1
	北光小学校公開研究会 教育実践・研究の成果を発表 ■とき 8:20～14:40	北光小学校 ⑤2 6 1 4 1

【お問い合わせ】 学務課⑤4 2 1 2 1

新刊案内

オススメの1冊



『強父論』(阿川佐和子 / 著)

「なんという贅沢な子だ。ふざけるな！」
4歳の娘が「このイチゴ、生クリームで食べたい」と言ったときに放たれた父の言葉。そこには、今や絶滅寸前の怖くて強い父親の姿があった。作家・阿川弘之が昨年8月に亡くなって1年余り。娘で作家でもある阿川佐和子が、父の娘への数々の語録とともに父との62年を振り返る。

主な新刊書

9月1日以降に入ってきた新刊書です

文学書

- あしたの君へ (柚月裕子)
- アンマーとぼくら (有川浩)
- 海の家族 (石原慎太郎)
- おおあたり (梶中恵)
- 九十歳。何がめでたい (佐藤愛子)
- 去就 (今野敏)
- コンビニ人間 (村田沙耶香)
- 週末介護 (岸本葉子)
- 津軽双花 (葉室麟)
- 東京會館とわたし 上・下 (辻村深月)
- トットちゃんとソウくんの戦争 (黒柳徹子)
- 落陽 (朝井まかて)

実用書ほか

- 美しい和のガラス (齊藤晴子)
- 面白くて眠れなくなる元素(左巻健男)
- 家族のゆくえは金しい(信田さよ子)
- 世界ナンバーワンの日本の小さな会社 (山本聖)
- 堤清二 罪と業 (児玉博)
- 定年就農 (神山安雄)
- 日本の大問題 (養老孟司)
- ベビーマッサージ (東京法規出版)
- 私は女優 (浅丘ルリ子)

児童書

- お化けの迷路 (香川元太郎)
 - ゴリラのおとうちゃん (三浦太郎)
 - 淀殿 (加来耕三)
- ほか全150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 ゆう 伝言板

■ゆうシアター「ガイアシンフォニー第8番」

美しい映像と音楽、珠玉の言葉の数々によって織りなされるドキュメンタリー映画のシリーズ最新作を上映します。本作は「樹」をテーマに、異なる職種の職人3人が東日本大震災より復活の一步を踏み出すまでを描いた作品です。ぜひご覧ください。

- ◆とき 10月30日(日) 開場13:00 開演13:30
- ◆ところ 大ホール
- ◆チケット 一般1,000円 高校生以下無料

■ゆう楽市「フリーマーケット」出店者募集

毎年多くの方でにぎわう「ゆう楽市」に、ご家庭に眠っているリサイクル品や手作り雑貨を出品してみませんか？

- ◆とき 11月13日(日) 10:00~14:00
- ◆出店数 20店舗(先着順) ※ 机・いすの貸し出しはありません
- ◆出展料 1,000円(前払) ※ 別途出店保証金がかかります
- ◆募集期間 10月15日(土)~11月5日(土)

■ゆりがごコンサート

赤ちゃんが泣いても大丈夫♪周りを気にせずにご家族みんなで楽しめるコンサートです。絵本の読み聞かせや心地よい子守り歌を聞いたり、皆さんと一緒に歌ったりと音楽を楽しみましょう。授乳・おむつ替えの部屋も設置しますので安心して楽しめます♪ぜひご家族でお越しください！

- ◆とき 11月19日(土) 開場10:00 開演10:30
- ◆ところ 大ホール
- ◆参加料 一般500円 高校生以下無料(整理券を配付します)

■「ブラザーズ5アコースティックライブ」追加券について

11月22日(火)(開演18:15)に開催される「ブラザーズ5アコースティックライブ」の立見ギャラリース席の追加販売を行います。臨時席で席数もわずかではありますが、この機会にお求めください。

- ◆発売日 10月22日(土) 11:00~
- ◆チケット 2,000円(限定30席、お1人様1枚まで)

■ゆういきいきサロン

いきいき運動のあとは、体力テストを行います。保健師がサポートしますので気軽にお越しください。

- ◆とき 10月28日(金) 10:00~12:00
- ◆ところ 大ホール
- ◆参加料 無料

■ゆう百歳体操

◆とき 毎週月曜日 (10月17日、31日、11月7日、14日)

- ◆とき 10:00~11:30
- ◆ところ 大研修室ほか

♪ゆう子ども向けイベント♪

■ゆうゆうひろば ハロウィーンウィーク

10月29日(土)に行われるジャリン子ハロウィーンに向けて、帽子やマントなどの衣装を作ろう！

- ◆とき 10月26日(水)~28日(金) 15:00~16:00
- ◆ところ 2階子どもゾーン ◆参加料 無料

施設点検のため10月24日(月)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 ～防ごうロコモ(チェック編)～

「ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)」を知っていますか?ロコモとは「骨や関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動に障害が出た状態」のことをいいます。ロコモが進行すると寝たきりや介護が必要な状態になってしまいます。ロコモは、高齢者だけの問題ではありません。骨、筋肉、関節の機能は40歳代から衰えはじめるので、早い人では、ひざ痛・腰痛などの兆候が現れ始めます。「今のところ、たいした痛みじゃない」と放置していると、身体活動が弱り、ロコモの危険が高まります。日常生活の中で、「筋力、柔軟性、バランス力」を強化して、ロコモ予防に取り組んでいきましょう。また、身体活動が増えるのは、メタボ予防・改善にも効果があります!!

今回は、ロコモを予防する運動やストレッチをご紹介します!!

思い当たることはありませんか? 7つの「ロコチェック」

ひとつでも思い当たるようであれば、ロコモの心配があります。まずはチェックしてみましょう!

- 片足立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)

◆お問い合わせ ふれあいセンター☎2000

赤ちゃん ネル



No. 308

★ 石川 ^{かほ}花帆 ちゃん ★

平成27年9月2日生まれ

石川花帆です。9月2日で1歳になりました。青森県で生まれ、生後1か月のときに砂川に引っ越してきました。チャームポイントは、むちむちの手足とおっきな目です。食べることが大好きで、1日3食もりもり食べます。特に麺類が大好きで、産まれて初めての夏はおそうめんをたくさん食べました!生後半年ごろから、子育て支援センターに遊びに行き始め、最初は人見知りの時期もあり泣いてしまうことも多かったのですが、今ではほかのお友達や保育士の先生方と楽しく遊べるようになり、この1年での成長を実感しています。

わたしたち夫婦も親になって1歳。初めての育児はわからないことだらけで、日々てんでこまいですが、花帆の笑顔に癒やされながら頑張っています。これからも家族3人、仲良く楽しく暮らしていきたいです。

「花帆、産まれてきてくれてありがとう」

(母・石川千夏さん)

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。
☎2121へ
詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★9月末現在★

世帯数 8,958世帯 (-4) 人口 17,581人(±0) 男 8,152人(+4) 女 9,429人(-4)