

No. 2147

広報 平成30年11月15日号

# すながわ



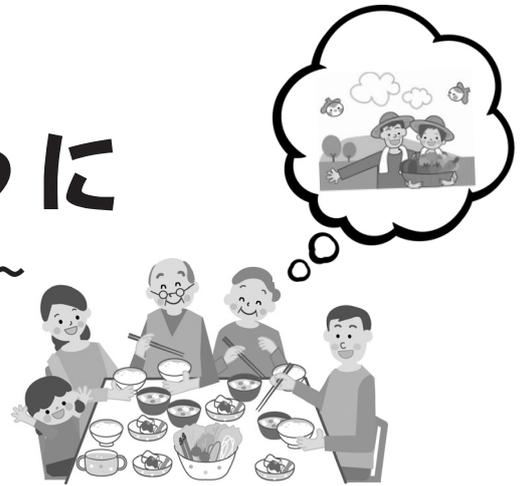
砂川市の  
農業を守るために

理想の看護師を目指して  
(市立病院附属看護専門学校 看護決意式)

# 砂川市の農業を守るために

～安全・安心な地元産の農畜産物を食卓へ～

地元産の農畜産物は、鮮度がよく価格が安いなど、さまざまなメリットがあります。そんな地元産の農畜産物をいつまでも皆さんの食卓へお届けするための取り組みを、市の農業の現状や課題と併せて紹介します。



## 砂川市の農業の現状と課題

砂川市の農業は、行政面積の約19%を占める農地に、米やそば、たまねぎなどの農作物を育てているほか、酪農や養豚、養鶏など、多種多様な経営が行われています。【表1】

しかし、全国的に課題となっている農業者の高齢化や担い手不足は、砂川市にとっても例外ではありません。平成27年の農業者数は、平成12年と比較すると全体で109人、約35%減少しており、年齢別の構成比では、70歳以上の比率が平成12年では全体の約26%に対し、平成27年では全体の約42%と上昇しており、高齢化

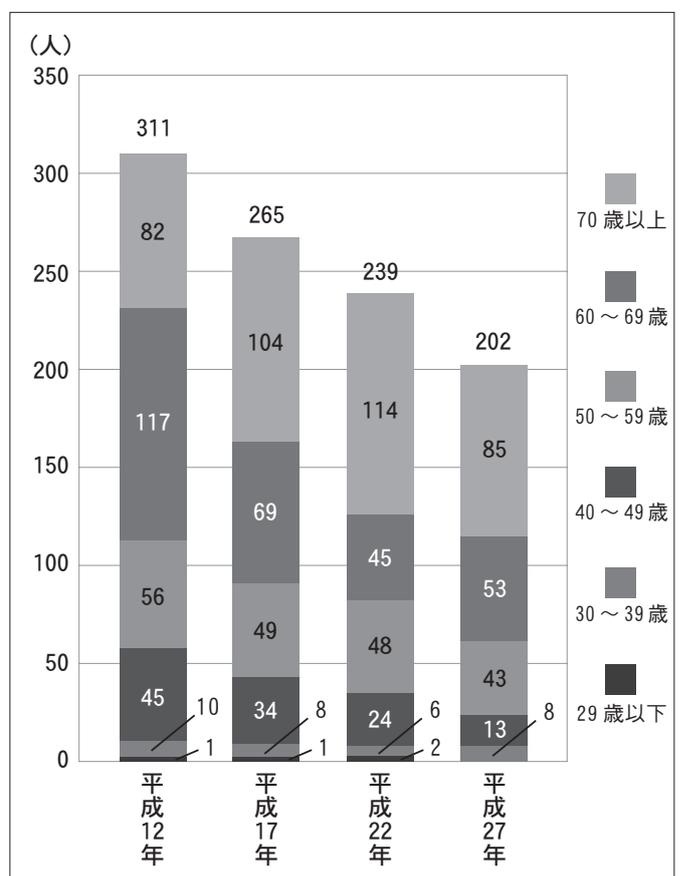
【表1】砂川市の農畜産物の状況（平成29年）

農産物	面積	畜産物	頭数
米	465 ha	乳用牛	287 頭
そば	237 ha	豚	9,349 頭
たまねぎ	100 ha	鶏	1,093 羽
トマト	11 ha		
きゅうり	3 ha		
果樹	8 ha		
牧草	1,013 ha		

※ 市農政課調べ

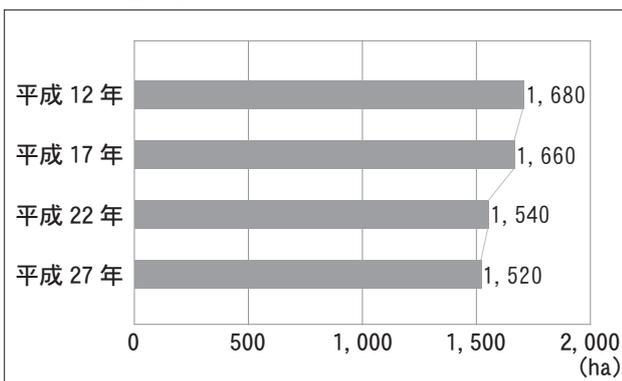
が顕著に現れています。【表2】  
 一方で耕地面積の減少率は約10%【表3】と農業者数の減少率より少なくなっているため、一人当たりの経営面積は、増加傾向となっています。  
 経営面積が増加することは労力が増加するほか、トラクターや収穫機などの農機具を大きくするための投資も増え、農業者の負担になってきます。  
 今後、このような状況がますます進むことが予想されており、農業者の確保と安心・安全な農畜産物の流通への取り組みが、さらに重要となっています。

【表2】市内農業者数の推移



※ 市農政課調べ

【表3】耕地面積の推移



※ 市農政課調べ

## 農業を守る取り組み

### ◆担い手不足の解消へ

農業者の高齢化など、農業の担い手不足を解消するため、市では、新規就農者の増加に向けて支援を行っています。また、広い土地での作業が困難な高齢の農業者などを手助けする農業者同士の組織があります。

#### 【市が実施する支援】

- 地域おこし協力隊の委嘱  
市外から新規就農希望者を募集し、就農技術の習得や農業の情報発信などを行う協力隊員を委嘱し、委嘱期間終了後に向けて、就農支援を行います。



▲今年6月に協力隊員となった村田さん。新規就農に向けて各農家で技術を学んでいます

#### ● 農業体験事業

市内で新規就農を希望する方を対象に、先進農家での1週間程度の農作業体験や農家からの指導・助言などにより、農業の理解促進を図るとともに、希望者自身の農業の適正などを見極める判断材料としていただくため、体験事業を実施しています。

#### ● 農業次世代人材投資事業

次世代を担う農業者になることを目指す方に対し、就農前の研修を後押しする資金および就農直後の経営確立を支援する資金を交付しています。

#### ● 新規就農希望者発掘事業

新規就農者相談会への出展や農業関係の学校などへ訪問し、情報提供を行っています。

#### 【農業者による支援】

- 作業受託組織の設立（合同会社すながわT O H O、渡辺機械共同組合など）  
高齢化などにより、広い土地での作業が困難になった農業者が営農を続けられるよう、依頼に応じて農業者同士で設立した組織がそばの作付け・収穫、米の収穫などを行います。

### ◆安全・安心を地元の食卓へ

砂川市の農畜産物の多くは、新砂川農業協同組合の生産部会による共同販売によつて各市場へ流通しています。そのほか、市内では、A i A i のもぎたて市や砂川ハイウェイオアシス館内のそらいちマーケットなど、地元で採れた新鮮な野菜や加工品が直接購入できる場所が多くあります。地元で生産された農畜産物を地元で販売することにより、流通経費が抑えられ、農業者の収益率の向上につながるメリットが生まれます。

農業者は、砂川市の農業を守るため、さまざまな工夫をして安全・安心な地元産の農畜産物を皆さんの食卓へ届けています。地元産のものを手に取った際には、こうした工夫を感じながら、ぜひ、ご賞味ください。

#### 【そらいちマーケット】

- ふぁーむ・いのもと（野菜、ミニトマトジュースなど）
- 岩崎農園（野菜など）
- おくやま農園（野菜、野菜加工品、ポプリなど）
- 折目農園（米、野菜など）
- 片桐農園（鉢花など）
- 黒瀬農園（野菜、野菜加工品など）
- 中道ファーム（米、野菜、米粉ワッフルなど）



▲昨年6月にオープンしたそらいちマーケットには、地元のこだわり食材が集まります

- ノーザン・ベリーズ（果物、ベリー系ジャムなど）
- 三谷果樹園（りんご、りんごジュース、ジャムなど）
- もつきりや（卵）
- 安田農園（野菜）

（平成30年10月25日現在）

#### 【加工販売など】

- 岩瀬牧場（ジェラートなどの販売、レストランなど）
- J A 新すながわ女性部きさらぎ会（味噌・トマトジュースなど）
- 中道ファーム（米粉唐揚げなど）
- ノーザン・ベリーズ（ベリー系ジャムなど）
- 三谷果樹園（ジュース、ジャムなど）

ほか

【お問い合わせ】農政係 ☎ 2121

# 平成30年7月豪雨災害義援金 へのご協力に感謝します

平成30年7月豪雨災害により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

砂川市では、被災地支援のために7月10日(火)から義援金の受け付けを開始し、日赤砂川市地区窓口受け付け分で10月9日(火)現在、約160万円の義援金が寄せられました。

お預かりした義援金については、日本赤十字社北海道支部を通じて被災地に届けられます。

このたび、砂川市へ義援金をお寄せいただいた方々の氏名・団体名を紙面に掲載し、ご報告に代えさせていただきます。

なお、市役所窓口では、12月28日(金)まで受け付けを行っていますので、引き続き市民の皆さんのご協力をよろしくお願いします。

## 義援金総額

# 1,651,977 円

〈内訳〉

- ◆ 団体(5件) 165,500円
- ◆ 個人(27件) 311,159円
- ◆ 町内会(51件) 1,175,318円

団 体 (敬称略)	
団体名	義援金(円)
砂川天使幼稚園	9,925
砂川市西日本豪雨の被災者を救援する道民の会	70,060
砂川フォークダンス同好会	25,515
婦人ボランティアクラブ	30,000
正和商店会	30,000

個 人 (敬称略)					
氏 名	義援金(円)	氏 名	義援金(円)	氏 名	義援金(円)
中瀬和雄	10,000	権田美津枝	2,000	石井邦紀	5,000
山本寿子	10,000	梶野修三	50,000	松木しずか	3,000
山本奈都子	10,000	山片敬子	10,000	小野忠輔	2,159
中村道子	3,000	笹川幹晴	10,000	原幸子	5,000
田中むつ子	10,000	松木弘	5,000	匿名 13 人	176,000

町 内 会							
町内会名	義援金(円)	町内会名	義援金(円)	町内会名	義援金(円)	町内会名	義援金(円)
あかね団地	10,500	千歳第1	58,000	宮下第1	13,500	宮川	50,000
北光第1	2,500	のぞみ	10,000	宮城の沢	3,000	宮川中央団地	100,000
北光第2	10,000	正和	20,000	吉野ニュータウン	20,000	南日の出	39,600
北光第4	21,000	共栄	26,000	親栄	30,000	新日の出	37,611
北光団地	120,107	舟場	15,000	東幸	33,300	親宮	20,000
一の沢	13,000	寺町	10,000	山の手	39,000	豊沼第1	10,000
焼山第2	3,000	曙	18,200	東町	21,600	豊沼第3	19,000
東雲	5,000	花園	43,200	緑ヶ丘	40,000	豊沼第4	4,000
焼山第4	8,000	鶉第1	4,000	吉野第3	30,000	豊沼第5	20,000
新晴見	27,700	吉野第2	3,000	南吉野団地	20,000	豊沼第6	5,000
共親	33,000	吉野第6	12,000	南風	17,000	豊沼第8	5,000
緑軒	9,500	北吉野西町	30,000	若草	30,000	北電社宅	10,000
東和	5,000	三砂	20,000	泉町	20,000		

◆ 詳細 日赤砂川市地区 (社会福祉係) ☎ 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>

### トリックオアトリート!

(10月20日 地域交流センターゆうほか)

「ジャリン子ハロウィーン2018」が開催され、子どもたちはドレスや着ぐるみなどさまざまな衣装を身にまとい、ステージ上でポーズを決めると観客からは拍手や歓声が上がりました。商店街をパレードしたあと「トリックオアトリート」の合言葉でお菓子がもらえ、一足早いハロウィーンを楽しみました。



●自慢の衣装でランウェイを歩きました

### 練習の成果を発揮した音楽会

(10月24日 地域交流センターゆう)

「第60回砂川小中高校合同音楽会」が開催され、市内の小中高校8校が参加し、美しい歌声や楽器演奏など、日頃の練習の成果を発表しました。楽器演奏では、子どもたちが思わず席で小さく踊りだしたり、観客がリズムに合わせて手拍子をする場面が多く見られるなど、奏者と一体になった演奏を楽しみました。



●動きのある演奏で楽しませてくれた石山中学校吹奏楽部

### 議員と語ろう!

(10月25日 地域交流センターゆう)

『議会報告会～議員と語ろう「まちづくり」～』が開催されました。昼と夕方の2回に分けて行われ、砂高生4人を含む44人が参加しました。議会改革特別委員会での報告のあと、各テーブルに分かれて議員との懇談の場が設けられ、議会の仕組みや市政の状況などを熱心に議員に対して質問をしていました。



●各テーブルとも熱心な議論がありました

### 看護師を目指す決意を

(10月26日 市立病院附属看護専門学校)

市立病院へ実際の看護を通して学ぶ初めての実習を前に、「看護決意式」が行われました。平成30年度入学生31人は緊張の面持ちで、キャンドルサービスを行ったり、決意の言葉を述べました。入学から約半年で学んできた看護技術をもとに実習に臨み、理想の看護師を目指す決意を誓いました。



●理想の看護師を目指し、一人ずつ決意の言葉を述べました

### 食生活改善推進員第7期生養成講座

健康や食について楽しく学び、健康的な食を通して市民の健康づくりを推進するための「食生活改善推進員」を養成します。食に関心のある方、地域で食生活を通じたボランティア活動を行ってみませんか。

▶とき ①平成31年1月24日(木)、②29日(火)、③2月1日(金)、④5日(火)、⑤8日(金)、⑥12日(火)、⑦19日(火)、⑧26日(火) (全8回)

※ ①は午前10時～午後2時、②は午前9時30分～午後3時、③は午前10時～午後3時、④⑤⑦⑧は午前9時30分～午後2時、⑥は午前9時30分～正午

▶ところ ふれあいセンター

▶対象 食に関心があり、地域での活動に参加できる方

▶内容 栄養の基礎や生活習慣病予防についての講義、調理実習、献立作成、簡単な運動など

▶参加費 調理実習などの材料費として1回200円(6回予定)

▶定員 30人

▶詳細・申込 12月14日(金)までに、ふれあいセンター ☎2000へ

### 病院ボランティア募集

募集



市立病院では、病院ボランティアを随時募集しています。

●募集要件 不問

※ 未経験者も大歓迎です

●活動内容 院内の案内、再来受付機操作補助、車椅子の介助、入院患者の本の貸し出し補助など

- 活動日 外来診療日(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
- 活動時間 午前9時～正午
- 詳細 市立病院地域医療連携室 ☎2131

催し



### 第71回砂川市成人式

新成人のご両親をはじめ、

市民の皆さんにも会場に足を運んでいただき、次代を担う新成人をお祝いします。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

なお、新成人対象者には案内を送付していますが、案内が届かない方はご連絡ください。

●とき 1月13日(日) (成人の日の前日)

・受付 午後1時～

・式典 午後2時～

・交流タイム 午後2時30分～

・終了 午後4時

●ところ 地域交流センター ゆう

●新成人対象者 平成10年4月2日～同11年4月1日生まれの方で、①砂川市に住

民登録をされている方、②過去に砂川市に在住し、成

人式に出席を希望される方  
※ ②の方は事前にご連絡ください  
●詳細 社会教育係 ☎2121

### 作業所合同作品展 販売会

砂川つむぎの家、砂川つばさの1年間の作品作りの成果を披露するため、合同作品展を開催します。

●とき 11月30日(金)～12月2日(日) 午前10時～午後4時

※ 最終日は午後3時まで

●ところ 自立支援センター (東5南4)

●内容 ウール製品、革製品

各種小物などの展示・販売  
●詳細 NPO法人砂川つむぎの家 ☎6044

### 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
看護補助業務	不問	2
世話人	不問	1
新聞配達員	18歳以上	1
支援員	不問	1
企画営業課	不問	1
製造工場操業員	18歳以上	1

(11月5日現在)

◆お問い合わせ

ハローワーク砂川 ☎3147

### 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...



### シルバー会員大募集!!

砂川市 シルバー人材センター ☎ 52-4159

西7条北4丁目1-1(総合福祉センター内) <http://webc.sjc.ne.jp/sunagawa/>



**建物の新築、増築、  
取り壊しの際はご連絡を**

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、取り壊しをした場合には、平成31年度からの固定資産税が変更になる場合がありますので、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、贈与などをされた場合は市に届け出が必要ですので、ご連絡ください。

●詳細 資産税係⑤2121

**スイートロード公式キャラクターを『スイップちゃん』に決定！**

スイートロード協議会は公式キャラクターを砂川小学校の6年生池田侑生さんがデザインした「スイップちゃん」に決定しました。市章のデザインである「す」を使って髪飾りとベルトに配置し、泡立てた生クリームのような白い髪と優しい性格が特徴なスイップちゃん。池田さんの作品を元に市内在住のデザイナーが作品を仕上げました。池田さんは「作品が選ばれてうれしいです。スイップちゃんにはたくさん活躍して欲しい」と話していました。今後はスイートロード協議会が主催するイベントなどで活躍する予定です。



スイップちゃん

◆詳細 商工観光係④2121

**公民館教室**

**「ソープカービングで香水瓶作り！  
～クリスマスプレゼントにいかが～」**

日頃の感謝を込めてお父さんやお母さんにプレゼントしてみたいか、インテリアとしてもかわいく、香りも楽しめます。

- ♣とき 12月16日(日)  
午後1時30分～3時30分
- ♣ところ 公民館1階 第2研修室
- ♣講師 ソープカービング リラ  
八木原 まき子 氏
- ♣対象 小学生
- ♣定員 12人
- ♣材料費 500円
- ♣持ち物 三角刀、はさみ

♣詳細・申込

12月7日(金)までに、公民館⑤2339へ

**田中光子氏が  
北海道善行賞を受賞**

堀勝廣氏が

**北海道身体障害者福祉協会会長表彰を受賞**

このたび、田中光子氏(西2北17)が北海道善行賞を受賞、堀勝廣氏(東1南1)が北海道身体障害者福祉協会会長表彰を受賞され、10月23日、その報告をするために市長室を訪れました。

福祉の向上に多大な貢献をされたことが認められ、今回の受賞となりました。

田中氏は、昭和43年から現在に至るまでの50年間に渡り砂川身体障害者福祉協会に所属し、理事を14年務められています。

その永年に渡る身体障害者の自立支援活動および地域



(左から)受賞報告に訪れた堀氏、田中氏

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

子育て



12月の子育てひろば

毎月1回、幼児対象の子育てひろばを開催しています。お気軽にご参加ください。申し込みは不要です。

●とき 12月3日(月) 午前10時～11時30分

●ところ 公民館4階 大会議室

●対象 就学前の幼児とその保護者

●内容 今回は「ボウリングごっこ」をします。ボウリングのピンを自分で作って、みんなでボウリングを楽しもう！また、育児や学びなどお子さんについてのちょっとした悩みの相談がある方も、ぜひこの機会に来てみてください

- 講師 子育て支援センター保育士
- 参加料 無料
- 詳細 社会教育係☎2121

住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します

住民基本台帳の一部の写しを閲覧できるのは、国や地方公共団体、世論調査等の公益性の高い活動を行う団体などに限定されています。その閲覧状況は、毎年少なくとも1回公表することとなっており、今回、平成29年11月1日～同30年10月31日までの閲覧状況(計6件)を公表します。

申出者氏名	利用目的	閲覧年月日	閲覧に係る住民の範囲	
一般社団法人中央調査社 会長 大室 真生	平成29年度食育に関する意識調査(農林水産省より受託)	平成29年11月7日	晴見2条北5丁目～	20歳以上の男女11人
株式会社日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	家計の金融行動に関する世論調査(金融広報中央委員会より受託)	平成30年4月11日	東4条南7～10丁目、東5条南3～8丁目、東6条南3丁目、東7条南4～6丁目、吉野1条南6～8丁目	20歳以上の男女22人
自衛隊札幌地方協力本部	自衛官及び自衛官候補生に関する募集事務 陸上自衛隊高等工科学校の生徒に関する募集事務	平成30年5月25日	市内全域	平成4年4月2日～同13年4月1日生まれ、平成15年4月2日～同16年4月1日生まれの日本人男性622人
株式会社ドーコン 代表取締役社長 佐藤 謙二	砂川地区かわまちづくりに関するアンケート調査(北海道開発局札幌開発建設部より受託)	平成30年6月1日	市内全域	20歳以上の日本人男女223人
株式会社ピーアールセンター 代表取締役 田丸 正則	平成30年度道民意識調査(北海道より受託)	平成30年7月26日	吉野1条南4丁目	18歳以上の男女10人
一般社団法人新情報センター 事務局長 平谷 伸次	平成30年度青少年のインターネット利用環境実態調査(内閣府より受託)	平成30年10月5日	西3条南、西3条北、西1条南～	平成12年11月2日から同20年11月1日生まれの日本人男女20人

■詳細 戸籍年金係☎2121

冬の贈り物に

北砂川 穂星

いりやま こやま

畠小山商店 0120-52-2829

エレベーター・バリアフリー設備改修リニューアルオープン!!

入居見学 承り中

サービス付き高齢者向け住宅 **ルピナス**  
リビングホーム



ひろびろ全室南向き ☀ 空知太 454 番地 25

フジ福祉サービス準備室 (株)藤総業

入居相談 **53-5211**

# 新刊案内

## オススメの1冊



『へんないきものもよう』  
 (早川いくを)

脳サング、ファイアーウニ、マッチョタマムシ……あなたはどんな姿を想像しますか？一見奇天烈にも見えるその模様には、実は秘められたドラマがあった。ユニークな模様のいきものばかり70種類を集めた人気シリーズ「へんないきもの」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**
- 愛なき世界 (三浦しをん)
  - インド倶楽部の謎 (有栖川有栖)
  - 大人の女といわれる生き方 (家田莊子)
  - 影ぞ恋しき (葉室麟)
  - 国宝 上・下 (吉田修一)
  - 特捜投資家 (永瀬隼介)
  - 七〇歳年下の君たちへ (五木寛之)
  - 廢墟ラブ (原宏一)
  - はしからはしまで (梶よう子)
  - 花咲小路三丁目北角のすばるちゃん (小路幸也)
  - 漂砂の塔 (大沢在昌)
  - ブロードキャスト (湊かなえ)
  - ポーダレス (誉田哲也)

- 実用書ほか**
- あなただけの人生をどう生きるか (渡辺和子)
  - オウム真理教事件とは何だったのか (一橋文哉)
  - 奇跡に出会う日本の新絶景(洋泉社)
  - くよくよしない力(フジコヘミング)
  - 好きなものは、日々使う (雅姫)
  - 鶏むね肉100レシピ (市瀬悦子)

- 児童書**
- あいことばは名探偵 (杉山亮)
  - 親子でまなぶたのしい考古学 (山岸良二)
  - 高木菜那・美帆 (林直史)
- ほか全224冊

【お問い合わせ】 図書館② 3 8 1 9



# 砂川市地域交流センター ゆう 伝言板

## ■「札幌ジャズアンビシャスLive」振替公演決定！

平成30年北海道胆振東部地震発生2日後の【9月8日(土)】、当日の公演を楽しみに会場に来たお客さんを前に惜しくも中止となってしまった「札幌ジャズアンビシャスLive」の待望の振替公演が決定！北海道で唯一のプロミュージシャンで結成されるビッグバンドのジャズライブ。あの世界的ジャズプレイヤー「デビッド・マッシュューズ」も来砂。たくさんのご来場を心よりお待ちしております。

- ◆とき 平成31年1月20日(日) 14:00～(開場13:30)
- ◆ところ 大ホール
- ◆チケット 一般1,500円(当日2,000円)、高校生以下500円

## ■空知ポップ・アート展 ~空飛ぶピンクのカバが来た~作品募集！

あるような、ないような、あべこべの表現世界。『空飛ぶピンクのカバが来た』。それは空知から発信する自由で新しい「ポップ・アート」の世界。「異次元の自分」を表すような、従来の「美術」や「芸術」の作品概念にとらわれない、前衛的で新しい芸術表現をした作品を募集します。

- ◆応募期限 11月30日(金)
- ◆応募方法 詳細はホームページをご覧ください  
<http://www.you-yukai.com/>

- ◆展示期間 平成31年2月1日(金)～12日(火)
- ◆展示場所 交流スペース

## ■手づくりマーケットinゆう

市内外から46店もの手づくり作家さんたちが大集合！クリスマスプレゼントにもぴったりな雑貨やアクセサリーなど、たくさんのお品が並びます。革小物などのものづくりブースやネイル、アロマなどの美容体験ブースもあります♪

- ◆とき 12月2日(日) 10:00～14:30
- ◆ところ 全館

## ■ゆう手打ちそば講座受講者募集！

打ち立ての年越しそばをご家族で楽しみませんか？砂川手打ちそば愛好会を講師に招き、そばの打ち方を学びます。毎年親子やご夫婦などたくさんのお申し込みがありますので、ぜひお早めにお申し込みください。

- ◆とき 12月30日(日)  
 ①9:30～10:30 ②10:30～11:30 ③11:30～12:30

- ◆ところ 食品工房
- ◆参加費 1,500円(そば5人前お持ち帰り)
- ◆定員 各時間帯9組限定
- ◆申込期間 11月15日(木)～12月24日(木)まで

## ■ゆういきいきサロン

砂川フォークダンス同好会を講師に招き、皆さんで音楽に合わせて体を動かすフォークダンスを楽しみましょう。ぜひお気軽にご参加ください！

- ◆とき 11月28日(水)10:00～12:00
- ◆ところ 大ホールほか

## ■ゆう百歳体操

◆とき 毎週月・木曜日  
 月曜日(11月26日、12月3日、10日)  
 木曜日(11月22日、29日、12月6日、13日)

- ◆とき 10:00～11:30
- ◆ところ 大ホールほか

施設点検のため 11月19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④ 3 1 1 1  
 チケット取扱い 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

～11月は糖尿病予防月間です～

## こんな症状はありませんか？

- 物が見えづらく、ぼんやり見える
- 胃もたれや胸やけなど胃の調子が悪い
- 下痢と便秘を繰り返す
- 疲れていないのに足がつる（こむらがり）
- 足の裏やつま先のしびれ、冷感、痛み

これらの症状は糖尿病の神経障害の症状でもあり、見逃されることが多く、糖尿病の方の3人に1人は自分が『糖尿病』と気付いていないと言われています。実は気付かないうちに血管に変化が起きているかもしれないのです。

食事によって血糖が上がると、血液中の糖をエネルギーとして筋肉や肝臓、脂肪に取り込ませるために、インスリンというすい臓から分泌されるホルモンが働き、血糖が一定範囲内に保たれます。しかし、このインスリンが出ない、インスリン抵抗性（インスリンが十分に出ているにもかかわらず効率的に働くことができずどんどん無駄使いをしてしまう）があると血液は高血糖状態となります。

いったん高血糖が起こると血液中の大量の糖によってすい臓が疲れ、インスリンの分泌量を低下させたり、インスリン抵抗性によって更なる高血糖を招きます。この悪循環は“糖毒性”と言われ、放っておくと動脈硬化が進行し、心臓や脳の大血管、そして眼や腎臓の細小血管や末梢神経を傷つけます。さまざまな病気を発症し、特に、認知症の発症率も2倍と言われており、糖尿病は知らないうちに悪化していきます。

症状が出る前に、1年に1回は健康診断を受けて、自分の血液や血管の状態を見てみましょう。

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 赤ちゃんネル



No. 327

あかね

★ 渡辺 彩日音 ちゃん ★

平成 29 年 11 月 4 日 生まれ

こんにちは。渡辺彩日音です。11月4日で1歳になりました。彩日音はとても活発で、10か月で歩き出しました。手先も器用になり、おもちゃのボタンを押して、自分で鳴らした音楽に乗って踊ったり、すごい速さでぬいぐるみに飛び込んで行き、ギュッと抱きついて最高の笑顔を見せてくれています。とっても可愛いけど、転んでけがをしないかハラハラする毎日です。また、おなかが空くとキャーキャーと大声で訴えるほどごはんが大好きで、毎日完食！立派に生えてきた歯で、バナナもりんごも手づかみでそのままムシャムシャ！気付けばおなかが真ん丸です。

出来ることが一つ一つ増えてきている彩日音は、これから何に興味を持ち、どんなすてきな女の子に育ってくれるのか楽しみです。まずは、その笑顔でこれからも幸せを運んでくださいね。

(母・渡辺夏紀さん)

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。

⑤ 2121へ  
□ 詳細・申込 広報広聴係

## 市の人口 ★ 10月末現在★

世帯数 8,959 世帯 (+19) 人口 17,182人 (+2) 男 7,990人 (+5) 女 9,192人 (-3)