

# 広報 寺な成物

令和2年

3/1

No.2178



# あなたとあなたの大切な人の

# 命を守るために

園ふれあいセンターTel 52-2000



こころの病気について、  
どのように考えていますか？

複雑な人間関係による慢性的なストレスは、社会生活を営むうえで、誰もが直面しうる問題です。また、進学や就職、結婚や引っ越しなどの生活環境の変化は急激なストレス増加をもたらす場合があります。心のバランスを崩すきっかけとなります。うつ病をはじめとするこころの病気は、このようなストレスの蓄積が大きな原因となります。日本の精神疾患患者数は年々増加しており、平成26年の調査では約392万人を超えています。こころの病気は、決して特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性があるのです。

ちょっと頑張れば乗り越えられるのに…

とにかく自分は大丈夫！

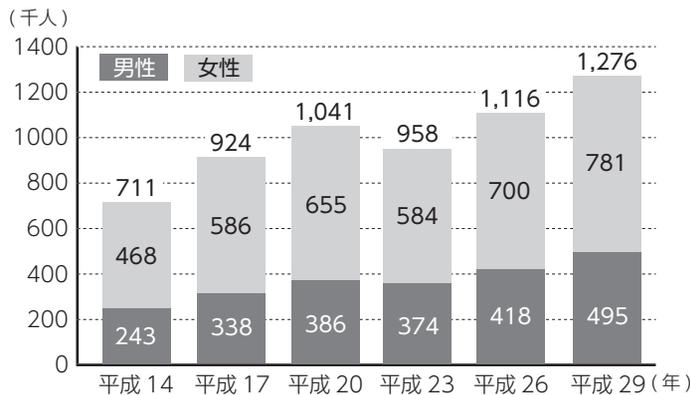
こころの弱い人がかかるものでしょ？

これは間違い！



こころの病気を  
放っておけない理由

平成30年版自殺対策白書によると、日本の自殺率は世界6位で、先進国ではトップクラスです。自殺の動機の約半数は「健康問題」で、中でもうつ病などのこころの病気が占める割合が最も高くなっています。



うつ病（躁うつ病含む）の患者数の推移

資料：厚生労働省「患者調査」

※総患者数は、平均診療間隔を用いて算出するため、男性と女性の合計に合わない場合があります。  
※平成23年については、東日本大震災の影響により宮城県と福島県の一部地域の数字が含まれません。

## 早期発見が重要です！

こころの病気には、本人は気づきにくいものです。「ちょっと疲れているだけ…」「まさか自分が…」などという思い込みが対応を遅らせ、症状を悪化させてしまうこともあるので、早期発見のためには『周囲の人の気づき』がとても重要になります。家族や身近にいる人に気になる変化や行動があったら、さりげなく声をかけてみましょう。

あなたの勇気と行動で救える命があります。

うつ病とは、こころとからだの不調が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまふ状態です。訳もなく気分が落ち込む、不安感や絶望感に襲われるといったこころの症状のほかに、多くの場合、不眠や食欲の低下、頭痛や肩こりなどの身体的な症状が伴います。  
うつ病と診断された場合、単に休養をとるだけでは回復が見込めず、適切な治療が必要となります。放置すれば、判断力の低下から強いマイナス思考に陥り、自殺へと気持ちが傾いていきます。

## 長引く不眠はうつ病のサイン

不眠をはじめとする「睡眠障害」は、うつ病の代表的な症状のひとつです。また、慢性的な不眠症がうつ病に移行することもあり、不眠とうつ病は密接な関係にあります。

### こんな症状が続いていたら、 専門医に相談を！

- 昼間に強烈な眠気におそわれる
- 長時間寝たのに熟睡感がない
- なかなか寝つけない
- 夜中に何度も目が覚める



### お酒で不安や ストレス解消はNG！

適度な飲酒はリラックス効果をもたらしますが、不安やストレスを紛らわすための飲酒は、しだいにエスカレートして『アルコール依存症』につながる恐れがあります。アルコール依存症は、うつ病と合併することが多く、自殺の危険性が

高くなることも明らかになっています。お酒は適量を心がけましょう。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールで1日当たり平均約20g程度です。さらに、一般的に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、男性よりも少ない量が適当であると考えられています。また、1日当たり平均約60gを越える場合、多量飲酒の状態であり、健康や仕事などへの悪影響が心配されます。

### 純アルコール 20 g に相当する目安量

- ビール (5%) 500ml (中ビン1本)
- 清酒 (15%) 180ml (1合)
- ウイスキー } 60ml (ダブル1杯)
- ブランデー }
- 焼酎 (25度) 100ml (コップ半分)
- ワイン (12%) 200ml (グラス2杯)



## 最近、こんなことはありませんか？

### ▶あなたの大切な人について

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人づきあいを避けるようになった
- 遅刻や欠勤をするようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた
- 一日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である

### ▶あなたについて

- 理由もなく悲しい・憂うつな気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 今まで楽しんでやれていたことが楽しめない
- なかなか寝つけない、夜中に目が覚め眠れない



## これらは「うつ病」の兆候を示すサインです

思い当たることがあれば、早めに身近な人や相談先・専門医に相談しましょう

### 【砂川市・近隣・道内の相談窓口】

#### ▼こころの悩みと自殺問題

北海道いのちの電話Tel 011-231-4343 (24時間受付)

#### ▼こころの悩み、うつ病、自殺、ひきこもり、自死遺族の悩みなど

滝川保健所Tel 24-6201

#### ▼心と身体の相談

ふれあいセンターTel 52-2000



## 4月から水道料金が変わります

中空知広域水道企業団（砂川市・滝川市・歌志内市・奈井江町）では、給水人口の減少や施設・設備の老朽化などに対応するため、4月より水道料金を改正することとしました。

将来に渡り安全安心に水道をご利用いただくために必要な改定ですのでご理解をお願いします。

▶改定時期 4月1日

▶平均改定率 6.0%（令和元年10月の消費税等率改定分を含めると8.0%）

▶料金表（消費税等込）

用途	基本料金（1か月につき）				超過料金（1㎡につき）			
	水量	現行	見直し後	差額	水量	現行	見直し後	差額
家事用	7㎡まで	1,460円	1,576円	116円	8㎡～	236円	255円	19円
業務用	15㎡まで	3,672円	3,964円	292円	16㎡～900㎡	277円	299円	22円
					901㎡～	236円	255円	19円
浴場用	100㎡まで	9,791円	10,570円	779円	101㎡～	113円	122円	9円
臨時用	10㎡まで	6,119円	6,606円	487円	11㎡～	555円	599円	44円
福祉用	5㎡まで	765円	825円	60円	6㎡～	162円	174円	12円

※新料金の適用は5月分（6月請求分）からとなります。

ただし、4月1日以降に使用開始した場合は、4月分（5月請求分）から新料金の適用となります。

※福祉用料金も変わります。福祉用料金については、土木課管理係（Tel 54-2121）へお問い合わせください。

※下水道使用料は変わりません。

## 水道メーターの検針が「2か月に1回」に変わります

令和2年4月より、これまで毎月行っていた水道メーターの検針が偶数月のみになります。

なお、水道料金および下水道使用料の請求は従来どおり毎月請求で変更ありませんが、5月分請求より、水道料金の算定方法に変更がありますので、下記のとおりお知らせします。

### 料金算定の方法

#### 【奇数月分の水道料金】

検針を行わない月（推定月）の水道料金となるため、前月検針による使用水量（2か月分）の2分の1を、この月に使用した水量とみなして算定します。

#### 【偶数月分の水道料金】

検針を行う月（検針月）の水道料金となるため、検針した使用水量（2か月分の使用水量）から、前月の推定月の水量を差し引いた水量により算定します。

※検針の結果、推定月の請求額が2か月分使用水量による算定額を上回った場合、検針月の請求はありません。また、推定月分で料金をいただき過ぎた場合は返納します。

下記の地域では検針の定例日が変わります（6月の検針月から）

●東4条南4丁目と東5条南4丁目の15日定例日の地区→14日 ●三砂町の18日定例日の地区→17日

## 令和2年度以降の水道メーターの検針・料金請求の例

		使用水量	使用水量算定の方法		請求内容	
毎月検針	2月		検針月	2月使用水量		
	3月	3～4月分 水量 27㎡	検針月	3月使用水量		2月分請求
偶数月検針	4月	水量 27㎡	検針月	4月使用水量		3月分請求
	5月	5～6月分 水量 31㎡	推定月	(3～4月分) $27\text{㎡} \div 2 = 13\text{㎡}$		4月分請求
	6月	水量 31㎡	検針月	(5～6月分) $31\text{㎡} - (5\text{月推定分}) 13\text{㎡} = 18\text{㎡}$		5月分請求
	7月	7～8月分 水量 24㎡	推定月	(5～6月分) $31\text{㎡} \div 2 = 15\text{㎡}$		6月分請求
	8月	水量 24㎡	検針月	(7～8月分) $24\text{㎡} - (7\text{月推定分}) 15\text{㎡} = 9\text{㎡}$		7月分請求
	9月	9～10月分 水量 29㎡	推定月	(7～8月分) $24\text{㎡} \div 2 = 12\text{㎡}$		8月分請求
	10月	水量 29㎡	検針月	(9～10月分) $29\text{㎡} - (9\text{月推定分}) 12\text{㎡} = 17\text{㎡}$		9月分請求
	11月		推定月	(9～10月分) $29\text{㎡} \div 2 = 14\text{㎡}$		10月分請求

すながわ

募集

**ふれあいセンター  
サークル会員募集**

☎ふれあいセンターTel 52-2000

ふれあいセンターの各サークルでは、会員を募集しています。入会を希望される方は、各サークルの代表者をご紹介しますのでご連絡ください。また、新たにサークルとして施設の利用を考えている方もお問い合わせください。

- 対象** 市民で、おおむね60歳以上の方
  - 内容** 太極拳、健美操、社交ダンス、フォークダンス、カラオケ、大正琴、陶芸、七宝焼、木工、組木、竹とんぼ・竹細工、手芸、麻雀、料理
- ※ふれあいセンターの利用には、入館料1人100円が必要です。



すながわ

イベント

**ふれあいセンター  
講座・サークル作品展**

☎ふれあいセンターTel 52-2000



- とき** 3月6日(金)～13日(金)
- ※土・日曜日は除く、最終日は正午まで。
- ところ** ふれあいセンター1階 ロビー
- 展示**  
【講座】陶芸(ろくろ)  
【サークル】七宝焼、陶芸、組木、どこ竹(竹とんぼ・竹細工)、木工、手芸(文化刺しゅう)

すながわ

講座

**「健康寿命ささえ愛」講座  
いつまでも元気でいるために**

☎社会福祉協議会Tel 52-2588

社会福祉協議会では、つながり・支えあい・仲間づくりを通じて健康寿命を延ばす「元気シニア」になるための講座を開催します。



シニア世代の方々が気にかけている健康と要介護状態の間にある「フレイル」。フレイルにならないようにするためには、人とつながり、人を支える「社会参加」がとても大切と言われています。ぜひお越しください。

- とき** 3月17日(火)、23日(月) 9:30～12:00
- ところ** 総合福祉センター
- 対象** 市民
- 定員** 20人(定員になり次第締切)
- 参加料** 無料
- 申込** 社会福祉協議会へ



### こころの健康相談

こころの病気についてのさまざまな相談やストレス・思春期の問題・認知症の問題などに専門医が相談に応じます。

- とき 3月12日(木) 14:00～16:30
- ところ 滝川保健所
- 申込 3月11日(水) 16:00までに下記へ

☎滝川保健所TEL 24-6201



### 1歳児パクパクひろば

- とき 3月2日(月) 10:00～11:30 (受付9:45まで)
- ところ ふれあいセンター
- 対象 平成31年2月生まれ
- 内容 育児交流会、身体計測、個別相談、歯科相談、栄養相談(試食あり)
- 持ち物 母子健康手帳・子ども用エプロン・スプーン・おしぼり・歯ブラシ

☎ふれあいセンターTEL 52-2000



### 退去時は必ず水抜きを

借家などを退去する際は、必ず使用者が水抜きをしてください。すでに空き家になっている場合、水道の水抜きは所有者または管理者が再確認してください。維持管理は所有者の責任になります。

☎中空知広域水道企業団  
TEL 53-3831



### 市民健康・栄養相談

健康・栄養相談のほか、血圧・血糖値などの測定や健診結果の相談にも応じます。また、乳幼児の計測や発達・栄養・育児などの相談も行っています。

- とき 3月2日(月) 13:00～15:00
- ところ ふれあいセンター  
☎ふれあいセンターTEL 52-2000



### 後期高齢者健康診査

#### すながわ健康ポイント対象事業

4月の健診を次のとおり行います。なお、すでに生活習慣病で治療を受けている方は主治医と相談のうえ、申し込みください。

- とき 4月1日(水)～10日(金)
  - ところ 細谷医院、明円医院、村山内科医院、いとう内科循環器科クリニック、砂川慈恵会病院
  - 対象 後期高齢者医療保険加入者
  - 料金 400円
  - 申込 3月2日(月)～10日(火)までに下記へ
- ☎ふれあいセンターTEL 52-2000



### 献血にご協力を！

3月17日(火)

- ・北海道障害者職業能力開発校 12:30～13:00
  - ・市役所 13:30～16:00
- ※配車の都合などにより日程、時間の変更がある場合がありますので、ご了承ください。
- ☎社会福祉係TEL 54-2121



### 交通災害共済加入者募集

令和2年度交通災害共済の加入者を募集しています。万一の交通事故に備えて、家族そろって加入しましょう。

- 共済期間 4月1日(年度途中に加入した場合は加入日)～令和3年3月31日
  - 会費 年間1人400円
  - 対象 中空知管内に住居登録している方(就学のため管外に居住している方も可)
  - 申込 町内会を通じて配布される申込書に必要事項を記入のうえ、3月31日(火)までに生活交通係または北門信用金庫砂川支店窓口へ
- ※私有地(駐車場、私道、踏切内、公園など)での事故は対象にはなりませんのでご注意ください。

☎生活交通係TEL 54-2121



### 税に関する絵はがきコンクール応募作品展

市内小学校から出展された全作品を展示します。ぜひ子どもたちの作品をご覧ください。

- とき 3月2日(月)～31日(火)
- ところ 北門信用金庫砂川支店  
☎(公社)滝川地方法人會砂川支部(商工会議所内)  
TEL 52-4294

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 54-2121

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

080-080-01432

TEL.53-3831 FAX.53-2126

砂川営業所(砂川市役所1階)

TEL 54-2121

料金のお支払いには、  
便利な口座振替を



### 自立支援教育訓練給付金制度

市では、母子家庭の母および父子家庭の父が就業に役立つ資格・技能を取得するため、指定された講座を受講した場合、受講料の一部を支給し自立を支援します。希望される方は、受講申込み前にご相談ください。

- 対象 児童扶養手当受給者など
  - 対象講座 雇用保険制度の指定教育訓練講座など
  - 支給額 修了した講座の受講料の60%（上限額20万円）
  - 申込 下記へ
- ☎子育て支援係Tel 54-2121



### 上下水道料金の助成

次に該当する方を対象に上下水道料金を減額します。印鑑を持参のうえ申請してください。

- 対象
  - ・生活保護受給世帯
  - ・母（父）子世帯または寡婦（夫）世帯（母親または父親の収入で生計を維持し、20歳未満の子や一定の障がいのある子を扶養する世帯）で、市民税非課税世帯
  - ・70歳以上の単身者または夫婦のいずれかが70歳以上の世帯、または70歳以上の方が同居する親族を扶養している世帯で、市民税非課税世帯
  - ・重度身体障害者（1・2級）の収入で生計を維持している市民税非課税世帯（申請時に身体障害者手帳の写しが必要）

☎土木課管理係Tel 54-2121



### 高等職業訓練促進給付金制度

市では、母子家庭の母および父子家庭の父の就業を支援するため、看護師や保育士などの資格を取得するために1年以上養成機関を受講する場合、その期間中の生活費や交通費の一部を3年を上限に支給します。希望される方は、事前にご相談ください。

- 対象 児童扶養手当受給者など
  - 対象資格 看護師、保育士、介護福祉士、理学療法士、作業療法士など
  - 申込 下記へ
- ☎子育て支援係Tel 54-2121



### 軽自動車等の各種変更手続きは3月中旬

令和元年度の税制改正により、「軽自動車税」は、「軽自動車税（種別割）」に名称が変更となりました。

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月中旬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変わります。詳しくはお問い合わせください。

☎資産税係Tel 54-2121



### 入校生追加募集

北海道障害者職業能力開発校では、令和2年度入校生の募集を行ってきましたが、応募者が定数に満たないため、追加募集を行います。

- 願書受付 4月6日(月)まで
  - 選考日 3月2日(月)、18日(水)、4月13日(月)
- ※詳しくは、北海道障害者職業能力開発校またはハローワーク砂川までお問い合わせください。
- 申込 下記へ
- ☎北海道障害者職業能力開発校 Tel 52-2774

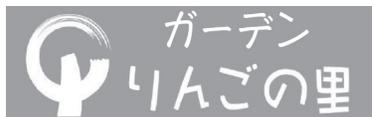


### フッ素塗布

虫歯予防のため定期的（6か月ごと）にフッ素塗布を受けましょう。

- とき 3月11日(水) 受付9:30～10:00
  - ところ ふれあいセンター
  - 対象 満1歳6か月～6歳
  - 料金 無料
  - 持ち物 母子健康手帳と子どもの歯ブラシ2本
- ※必ず歯磨きをしてきてください。希望者には歯の染め出しも行います。
- 申込 3月10日(火)までに下記へ
- ☎ふれあいセンターTel 52-2000

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



※個室・夫婦部屋をご用意できます



## スキー講習検定会

- とき  
【級別・ジュニア】  
3月15日(日)  
【級別】  
3月20日(金)
  - ところ そっち岳スキー場(新十津川町)
- ※受付時間などの詳細はお問い合わせください。
- ☎かもい岳スキー連盟 川辺  
TEL 080-1875-7138



## 後期高齢者医療制度運営協議会委員募集

北海道後期高齢者医療広域連合では、制度の運営に関する重要事項を審議する運営協議会委員を募集します。

- 資格 道内在住の20歳以上の方(議員や公務員などを除く)
- 任期 令和2年7月から2年間(開催は年2~3回)
- 応募方法 北海道後期高齢者医療広域連合または保険係③番窓口にある応募要領を参照
- 報酬(1日当たり) 5,000円と旅費を支給
- 申込 4月30日(木)までに下記へ  
☎北海道後期高齢者医療広域連合TEL 011-290-5601  
または保険係TEL 54-2121

### 「すくすくちゃんねる」に掲載してみませんか

広報すながわの裏表紙にお子さんの成長記録を残してみませんか?

3歳くらいまでのお子さんと、お父さん・お母さんのコメント400字程度に写真を添えて下記へ申し込みください。兄弟・姉妹での申し込みも大歓迎です。

☎広報広聴係TEL 54-2121



## 指定ごみ袋の配布

次の要件に該当する世帯に指定ごみ袋を配布しています。

なお、4月1日以降に申請すると配布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。

- 申請受付 3月2日(月)~
  - ところ 環境衛生係④番窓口
  - 対象
    - ・生活保護受給世帯
    - ・申請時同居するすべ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する世帯
  - 持ち物 印鑑
- ☎環境衛生係TEL 54-2121



## 朗読グループ「砂川声のとびら」会員募集

砂川声のとびらでは、目が不自由な方、字が読みづらくなった方へ「広報すながわ」などを録音したテープをお届けしています。男女問いませんので、一緒に朗読を楽しんでみませんか。見学にもぜひお越しください。

- とき 毎月2回 9:30~12:00
  - ところ 公民館
- ☎砂川声のとびら 山片  
TEL 54-3051



## 歩くスキーでハイキング

砂川歩くスキークラブでは、オアシスパークを1周する「歩くスキーでハイキング」を開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。

- とき 3月7日(土) 集合10:00
  - ところ 遊水地管理棟前
  - 持ち物 弁当、菓子、飲み物
- ※1周約1時間半のコースになります。また、スキー用具の貸し出しもできます。
- 申込 3月6日(金)までに下記へ  
☎砂川歩くスキークラブ 笹川  
TEL 52-4432



## 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、元気な体で毎日が過ごせるよう、柔軟体操、筋トレ、軽運動などの介護予防運動と口腔ケア、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ます。参加を希望される方はお気軽にお問い合わせください。

- とき 毎週火曜日 10:00~12:00
- ところ ショッピングプラザ AiAi(東1南1)2階 多目的ホール
- 対象 要支援・要介護認定を受けていない、65歳以上の方
- 定員 おおむね30人(先着順)
- 申込 下記へ  
☎高齢者支援係TEL 54-2121



## 家に「お薬」は余っていませんか?

市では、北海道の高齢者医療品適正使用推進事業により、健康被害や医療費の増加につながる残薬問題の解消に向けて、高齢者を対象に市内の薬局で残薬を入れるバッグ(節薬バッグ)を令和2年3月まで無料配布し、市内の「かかりつけ薬局」の薬剤師が飲み残しによるお薬管理の相談や服薬支援などを行っています。

市販薬、サプリメント、健康食品の中にも、病院などで処方される薬と飲み合わせが悪いものがありますので、「かかりつけ薬局」にぜひご持参いただきますよう、ご協力をお願いします。

- 持ち物 服用薬(サプリメントや健康食品も含む)、お薬手帳
- ☎北海道薬剤師会北空知支部砂川部会(そらちぶと調剤薬局内)  
TEL 56-2323

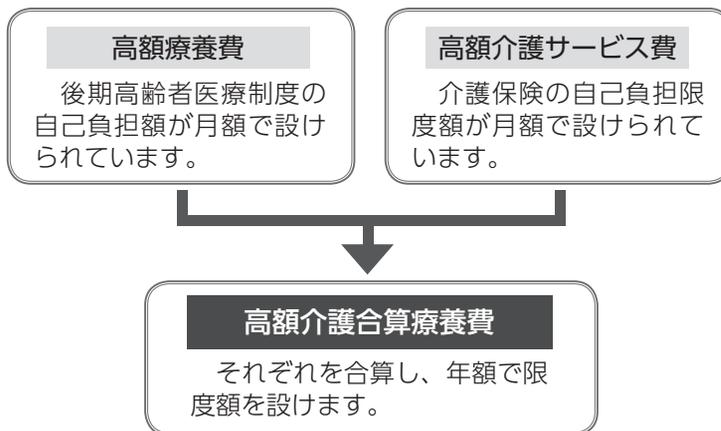
## 後期高齢者医療制度のお知らせ ～高額介護合算療養費および医療費通知について～

### 高額介護合算療養費

医療保険と介護保険の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。なお、手続きには市区町村窓口での申請が必要となります。

- ・後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- ・支給額が500円以下の場合には支給されません。



下記限度額表の「自己負担額の合計の基準額」を超えた額が支給されます。



### 自己負担限度額表 (平成30年度分)

【1年分の自己負担額の計算期間 (8月1日～翌年7月31日)】

負担割合	区分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者		【課税所得 690万円以上】 212万円
			【課税所得 380万円以上】 141万円
			【課税所得 145万円以上】 67万円
1割	一般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ (※1)	31万円
		区分Ⅰ (※2)	19万円

(※1) 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

(※2) 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)または老齢福祉年金を受給している方

高額介護合算療養費勧奨通知の発送時期は3月中旬ごろとなります。

### 医療費通知を全受診者へ送付しています

北海道後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんの医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関などを受診したすべての被保険者の皆さんへ送付しています。

今回の通知は、2月下旬に送付済みとなっています。

この通知は、皆さんの受診状況についてお知らせするもので、請求書ではありません。また、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

### 医療費通知を活用しましょう

- ・医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
  - ・健康診査など、皆さんの健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- ※診療日数などに間違いがないか確認しましょう。



〒北海道後期高齢者医療広域連合 Tel 011-290-5601 または保険係 Tel 54-2121

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

## 初めての学校給食を体験！

学校給食試食会が行われました

2月17日(月)、砂川天使幼稚園にて、小学校入学を目前にした園児とその保護者を対象に学校給食の試食会が行われました。この日のメニューは、「ごはん、わかめスープ、ショーンポー、ホイコーロー、牛乳」で、待ちに待った試食に入ると子どもたちは上手に箸を使って食べ始め、「おいしい！」と笑顔を浮かべていました。

▼みんなで食べる給食はおいしいね！



## 平川さんが剣道体験全国発表会へ出場



砂川在住の平川野々花さん（札幌市 立命館慶祥中2年）が2月23日に東京都で行われる「第42回日本剣道少年団研修会（体験・実践発表会）」への出場報告のため、2月17日に教育長室を訪れました。

12月に行われた北海道地区の中学生の部で最優秀賞に選ばれ、全国発表会への出場となりました。平川さんは、「緊張せず、毎日の練習の成果を発揮したい」と述べました。

## 江良勝榮氏が北海道善行賞を受賞



このたび、江良勝榮氏が交通安全実践者として北海道善行賞を受賞され、2月10日、その報告をするために市長室を訪れました。

江良氏は、平成8年6月から現在に至るまでの23年間に渡り、砂川市交通安全指導員を務められ、通学路での交通指導に当たるなどの実践活動を行っています。その永年に渡り交通安全の意識の高揚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。

## 100歳おめでとうございます



▲森下さん（前列中央）と施設職員・入居者の皆さん

もりした み え  
森下美江さんが2月11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。

森下さんは、大正9年に北竜町でお生まれになり、昭和16年に結婚を機に砂川市に移り住まわれました。かるた取りを得意としており、勝負に熱中して取り組む様子を見せることも多いそうです。

いつまでもお元気で過ごしてください。



1 (日)
2 (月) 函市民健康・栄養相談 13:00～
3 (火)
4 (水)
5 (木)
6 (金) 函無料法律相談 (前日までに予約) 13:00～
7 (土)
8 (日)
9 (月)
10 (火)
11 (水) 函3歳児健診 (H29年1・2月生) 9:30～ 函フッ素塗布 9:30～10:00まで受付
12 (木) 函こころの健康相談 14:00～
13 (金)
14 (土)
15 (日)
16 (月) 函ゆう百歳体操 10:00～
17 (火)
18 (水) 函乳児健診 (R1年11月生) 12:45～受付 函乳児健診 (R1年8月生) 13:15～受付
19 (木) 函ゆう百歳体操 10:00～
20 (祝) 春分の日
21 (土) 函札幌交響楽団 砂川公演 MOZART & BEETHOVEN 15:00～
22 (日)
23 (月) 函ゆう百歳体操 10:00～
24 (火)
25 (水)
26 (木) 函ゆう百歳体操 10:00～
27 (金) 函ゆういきいきサロン 10:00～
28 (土)
29 (日)
30 (月) 函ゆう百歳体操 10:00～
31 (火)

函市役所 函公民館 函図書館 函ふれあいセンター  
 函地域交流センターゆう 函総合福祉センター  
 函その他

## みまもいんど通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています。

### 高齢者サービスを紹介するリン!

#### ▶ 居宅介護住宅改修資金貸付

介護保険制度を利用して住宅改修工事を行った場合の改修費用を対象に、20万円を超えた額について、50万円を限度として無利子で貸し付けします。

●対象 市税の滞納がない、償還能力があるなど、一定の条件を満たす方

問高齢者支援係Tel 54-2121

### ご寄付に感謝します (敬称略)

☆書籍7冊	各小中学校へ	山谷任宏
☆書籍2冊	図書館へ	山谷任宏
☆書籍11冊	郷土資料室へ	山谷任宏
☆玉ねぎ100kg	学校給食用	砂川市玉葱振興会 会長 藤原鉄雄

### 3月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
1 (日)	砂川慈恵会病院 Tel 54-2300	木村きよし歯科 Tel 0164-23-3886 (深川市4条14番6号)
8 (日)	市立病院 Tel 54-2131	フジタ歯科医院 Tel 24-8211 (滝川市朝日町東4丁目1-4)
15 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 Tel 55-3387	若葉台病院 Tel 75-2266 (滝川市江部乙町1452番地1)
20 (祝)		グリーン歯科クリニック Tel 54-3434
22 (日)	市立病院 Tel 54-2131	秩父別歯科診療所 Tel 0164-33-2420 (秩父別町1548)
29 (日)		コスモデンタルクリニック Tel 23-3630 (滝川市大町3丁目4番16号)
備考	診療は9:00～17:00で、 夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00

### 声で「広報すながわ」をお届けします

毎号、カセットテープを発行日に合わせてお届けします。目が不自由な方だけでなく、字が読みづらくなった方などご利用ください。

問広報広聴係Tel 54-2121

～まちの案内所～

Vol.11

# SuBACo 通信

Facebook・Instagram・Twitter でも情報発信中！

すばこ  
まちなか集客施設「SuBACo」

【電話番号】 74-4885  
【住所】 西1条北2丁目1-18  
【営業時間】 10:00～17:00  
【定休日】 水・日曜日、年末年始  
その他不定休



SuBACoでは、市内の飲食店・商店などのお店情報やイベント情報などを発信しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください！

## News1 ▶ SuBACo内のショッピングカードをご活用ください！

SuBACoの壁一面には市内のお店の情報が載ったカードが並んでいます。気になったお店のカードを手に取り、お店の新規開拓にご活用ください！

私のお店も載せてほしいという方もぜひSuBACoへお越しください！私たち地域おこし協力隊が取材して作成します。



## News2 ▶ HTB「巷のonちゃん」ポスター展示中！

昨年末より計5回放送された「巷のonちゃん」砂川市編のポスターを、2月2日に開催された「子どもの国ウィンターフェスティバル」にて披露しました！

現在は、そらいちマーケットのレジ横とSuBACoで展示しています。ぜひご覧ください！

## 新型コロナウイルス感染症を防ぐには

現在、新型コロナウイルスに関連した肺炎患者の発生が国内および道内でも確認されています。中国湖北省などの流行地域から帰国・入国された方や滞在歴がない場合でも、せきや発熱の症状がある場合は、マスクの着用をお願いします。今後のさらなる感染拡大の防止に向けて、過剰に心配することなく、風邪やインフルエンザと同様に、まずは「せきエチケット」や「こまめな手洗い」など、通常の感染対策を行うことが重要です。万一、風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方、強いだるさ、息苦しさを覚える方（高齢者や糖尿病などの基礎疾患がある方は2日以上）については、医療機関を受診する前に、下記へご相談いただきますようお願いいたします。

### 【新型コロナウイルス感染症相談窓口】

- ▶ 滝川保健所 TEL 24-6201 ≪平日 8:45～17:30≫
- ▶ 北海道保健福祉部地域保健課 TEL 011-204-5020 ≪平日 17:30～21:00、土日祝 9:00～21:00≫
- ▶ 厚生労働省電話相談窓口 TEL 0120-565653（フリーダイヤル）≪9:00～21:00（土日祝も実施）≫

問ふれあいセンター TEL 52-2000

### 編集後記

▶ 砂川天使幼稚園の学校給食試食会の取材に行きました。▶ 子どもたちが楽しそうにお友達と給食を食べている光景に懐かしさを感じつつ写真をパシャリ。▶ また給食食べたいなあ…。📷