

カラー・多言語・読み上げ機能



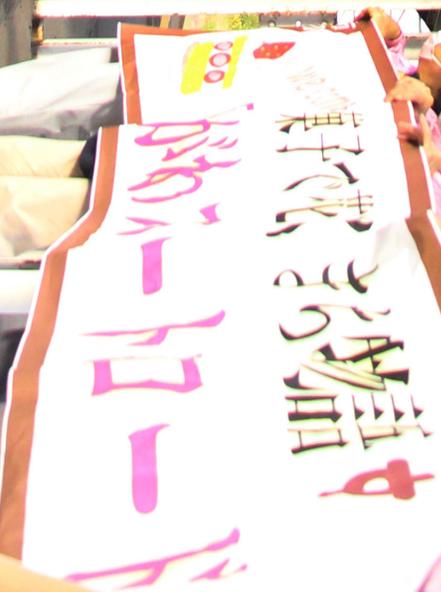
カタログポケット (カタポケ) で
電子版を公開中！

広報 オホホク

令和4年

10/15

No.2241



ようこそ札幌へ！ (HOKKAIDO LOVE！ひとめぐり号をお出迎え)

UD
FONT
by MORISAWA

住民税非課税世帯・家計急変世帯へ

緊急支援給付金を支給します

(1世帯当たり5万円)

▶電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、住民税非課税世帯などを対象に1世帯当たり5万円を給付します。

①住民税非課税世帯

●対象

令和4年9月30日時点において砂川市に住民登録があり、世帯全員の令和4年度分住民税均等割が非課税の世帯（生活保護世帯も含む）の世帯主

※本給付金は「公的給付の支給等の迅速かつ確実な実施のための預金口座の登録等に関する法律」に基づき、市ではあらかじめ支給対象者を特定しています。

●支給方法

市が特定した支給対象者へ、受給意思や振込口座などを確認するための確認書を10月下旬から順次郵送します。必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒に入れて、確認書に記載されている提出期限までに返送してください。市が確認書を受理してからおおむね3週間後に確認した振込先口座へ振り込みます。

②家計急変世帯

●対象

上記の住民税非課税世帯に該当しない世帯のうち、令和4年1月以降において予期せず家計が急変し、同一の世帯に属する方全員のそれぞれの年収見込額が令和4年度分住民税均等割非課税（相当）水準以下と認められる世帯の世帯主

●支給方法

令和4年11月1日から申請受付を開始します。申請書は市役所1階13番窓口を設置するほか、市ホームページからもダウンロードできます。申請後、申請内容を審査し、支給決定通知書により振込日をお知らせします。

※支給要件に該当しない場合は不支給決定通知書を送付します。

◆支給額 ①、②いずれも1世帯当たり5万円

※①、②いずれも住民税均等割が課税されている方の税法上の扶養親族等のみで構成される世帯は対象外です。

特別な配慮を必要とする方への対応

DV（配偶者暴力）などを理由に避難している方で、基準日において砂川市に住民登録がないものの、一定の要件を満たし、避難者とその同伴者が住民税非課税世帯または家計急変世帯に該当すると認められた場合、受給権者として支給を受けることができます。

関緊急支援給付金事務局（社会福祉課内）Tel 74-8103

給付金を装った詐欺にご注意ください！

給付金の支給にあたり、現金自動預払機（ATM）の操作や手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。不審な電話などがかかってきた場合には、迷わず警察署（または警察相談専用電話#9110）、緊急支援給付金事務局へご連絡ください。

インフルエンザを予防しましょう!



インフルエンザが流行する季節がやってきます。接種をご希望の方は12月中旬頃までに接種をしましょう。なお、インフルエンザ予防接種は、新型コロナワクチン接種との接種間隔を考慮せず接種が可能です。

☆ 接種をご希望の方は、医療機関に電話予約をしてから受診してください ☆

【市内のインフルエンザ予防接種実施医療機関】

実施医療機関（連絡先）	予約開始日	乳幼児	小学生	中学生	高校生～ ※助成なし	高齢者
市立病院 (Tel 54-2131)	10/17(月)～	○	○	○	○	○
明円医院 (Tel 53-2100) 【受付時間】 8:30～11:00、14:00～16:00(水・土は午前のみ)	当日受付順	○	○	○	○	○
村山内科医院 (Tel 54-0888)	10/1(土)～	○	○	○	○	○
すながわ耳鼻咽喉科 (Tel 55-3387)		○	○	○	○	○
細谷医院 (Tel 52-3057)		×	×	○	○	○
砂川慈恵会病院 (Tel 54-2300)	要問い合わせ	×	×	×	○ ※妊婦除く	○
いとう内科循環器科クリニック (Tel 55-3355) 【受付時間】 月・火・木・金 9:00～16:00 / 水・土 9:00～11:00	10/17(月)～	×	×	×	○	○

——市立病院での予防接種について——

完全予約制

■とき 11月2日(火)～

■ところ 市立病院 ※いずれも完全予約制

内科 ①10:00～、②11:00～(第1・第4月曜日およびその翌日を除く)

小児科 13:15～14:30(木曜日を除く)

■接種方法 1回接種(13歳以上)、2回接種(13歳未満)

※2回接種の場合は4週間以降に2回目の接種となります。また、13歳以上の方への2回接種は行っていません。

■料金 1回接種の方:3,850円 2回接種の方:3,300円/回

■予約 10月17日(月)から下記へ

※問診時に検温を実施します。その際に発熱の症状がある方には発熱外来を受診していただきます。

☎市立病院医事課業務係Tel 54-2131



高齢者および中学生以下の子ども インフルエンザ予防接種の助成を行います

■助成期間 11月1日(火)～12月30日(金)

助成期間以外で接種した場合や市外医療機関で個別に接種した場合の接種費用は全額自己負担になりますので、ご注意ください。

■対象および接種回数、自己負担額

対象		接種回数	自己負担額
高齢者	接種日時点で満65歳以上の市民	1回	1,000円
	60～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器などの機能障害があり、身体障害程度1級に相当する市民 ※身体障害者手帳を持参してください。		
子ども	生後6か月～12歳までの市民 ※1歳未満のお子さんの接種については主治医とご相談ください。	2回	1回につき500円
	13歳～中学3年生までの市民	1回	1,000円

※上記対象に該当する方で生活保護受給世帯は自己負担額が無料です。砂川市福祉事務所長が発行する「生活保護受給証明書」を必ず持参してください。

※2回接種が必要なお子さんは同じ医療機関で接種を受けてください。

■持ち物 健康保険証、母子健康手帳(子どものみ)

☎ふれあいセンターTel 52-2000

地域を知り、地域を支え、地域力をアップ!

地域力UP講座

「人とのつながりを築いてみたい」「自分にはどんな地域活動が向いているのかな」などの思いをお持ちの方はいませんか? まちや周りの人のために何ができるのか、市民活動の基礎知識や各地の事例など、地域で元気に活躍するためのノウハウなどについて楽しみながら学ぶ「地域力UP講座」を開催します。皆さんが取り組んでいくことやこれから始めようとしていることに役立つヒントがいっぱいです。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。お気軽にご参加ください!

- とき 第1回: 11月7日(月) 18:00~20:30
第2回: 11月10日(休) 18:00~20:30
第3回: 11月14日(月) 18:00~20:30

●ところ 地域交流センターゆう ミニホール

●対象 市内に在住・在勤・在学し、市民活動、地域活動、まちづくりに関心・興味をお持ちの方

●定員 各回30人

●内容 **第1回 【町内会のデジタル化のススメ】**

・講師: 株式会社 GLOCAL DESIGN マネージャー 松田 沙織氏
スマートフォンやパソコンなどを用いた役員の負担軽減につながる町内会のデジタル化について考えます。(スマートフォンやタブレットをお持ちの方はぜひご持参ください。)



松田 沙織氏

第2回 【若い世代と取り組む町内会に向けて】

・講師: 株式会社 GLOCAL DESIGN マネージャー 松田 沙織氏
若い世代と連携しながら、ニーズに合った町内会運営を進める方法を考えます。



酒本 宏氏

第3回 【町内会はまちづくりの原点! なんでもお悩み相談会】

・講師: 株式会社 GLOCAL DESIGN 代表取締役 酒本 宏氏
町内会のお悩みをまちづくりの視点からみんなで考えます。

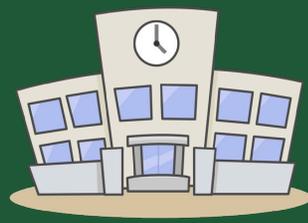


●参加料 無料

●申込 各開催日の1週間前までに下記へ(直接または電話、FAX、Eメールで申し込みください。)
Tel 74-8765 FAX 54-2568 Eメール kyodo@city.sunagawa.lg.jp

圏協働推進係Tel 74-8765

11月1日は 「砂川市教育の日」



砂川市教育協調月間 10月19日(水)～11月14日(月)

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、さまざまな行事を予定しています。市民みなんで「教育」について考え、行動するきっかけとしませんか。

協調月間期間中の教育関連事業

10月			11月			
日	行事名 / 内容	お問い合わせ	日	行事名 / 内容	お問い合わせ	
18日(火)	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合奏・合唱、吹奏楽演奏の発表 ◆とき 9:30～12:00 ◆ところ 地域交流センターゆう	教育委員会 (学校教育係) Tel 74-8375	1日(火)	小・中学校地域参観日 ◆とき 中央小学校 10:25～12:00 北光小学校 8:30～10:05 砂川中学校 8:40～12:30 石山中学校 8:40～15:10	中央小学校 Tel 52-2965 北光小学校 Tel 52-6141 砂川中学校 Tel 52-4204 石山中学校 Tel 53-3248	
24日(月)	子育てひろば 幼児の発達段階に応じた学びと親子・親同士が交流する広場 ◆とき 10:00～11:30 ◆ところ 公民館	教育委員会 (社会教育係) Tel 74-8379		北光小学校いきいき家庭セミナー 体力・健康をテーマとした講演など ◆とき 10:30～11:50 ◆ところ 北光小学校体育館	北光小学校 Tel 52-6141	
27日(木)	赤ちゃんのおはなしばたけ 0歳から2歳くらいまでのお子さん と保護者の方が楽しめるおはなし会 ◆とき 11:00～11:20 ◆ところ 図書館	図書館 Tel 52-3819		5日(土)	図書館おたのしみ会・秋 おはなし会や工作 ◆とき 14:00～15:00 ◆ところ 図書館	図書館 Tel 52-3819
28日(金)～11月13日(日)	砂川市書道美術作品展 市内小・中学校、幼稚園の書道・ 絵画作品展 ◆とき 9:00～19:00 ◆ところ 地域交流センターゆう	教育委員会 (学校教育係) Tel 74-8375		6日(日)	空知太小学校日曜参観日 ◆とき 8:20～11:35 空知太小学校命の輝き学習 ◆とき 10:00～10:45 ◆ところ 空知太小学校体育館	空知太小学校 Tel 53-3077
29日(土)	砂川小学校地域参観日 ◆とき 8:25～12:00	砂川小学校 Tel 52-4207		※新型コロナウイルス感染症の状況によっては延期・中止となる場合があります。		
	ジャリン子ハロウィーン2022 ◆とき 10:30～11:50 ◆ところ 地域交流センターゆう	教育委員会 (社会教育係) Tel 74-8379		<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします</p> <p>①体調不良の方は参加をご遠慮ください。 ②マスク着用、入口での手指消毒をお願いします。 (必要に応じて検温の実施、氏名・連絡先の記入をお願いする場合があります。)</p> </div>		
31日(月)	豊沼小学校地域参観日 ◆とき 10:30～12:05	豊沼小学校 Tel 52-3042				

閩学務課 Tel 54-2121



雪下ろし作業などを行う事業者募集

市では、高齢者世帯などを対象とした「屋根の雪下ろし等事業」の作業を行う事業者を募集します。本作業を行うには、市への届け出が必要です。詳細は高齢者支援係へご連絡ください。

- 作業内容** 12月～3月までの期間、市内の一戸建て住宅を対象に雪下ろし作業などを行う
- 届出要件**
 - ①市内に本店または支店、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
- 申込** 下記へ
 問高齢者支援係TEL 74-4452



図書館 おたのしみ会・秋

「ゆき」「ふゆ」がテーマのおはなし会と、ゆきだるまと砂川のキャラクター「みまもりんご」のガーランド（吊り飾り）を作ります。

- とき** 11月5日(土) 14:00～15:00
 - ところ** 図書館2階 視聴覚スタジオ
 - 対象** 幼児・小学生と保護者
 - 定員** 親子7組(20人程度)
 - 参加料** 無料
 - 申込** 10月15日(土)～24日(月)までに下記へ
- ※ロゴフォーム(市ホームページの当事業のページにリンクを掲載)またはチラシに記載のQRコードからも申し込み可。
 問図書館TEL 52-3819



除雪サービスを実施します

市では、冬期間に自力で除雪することが困難な次の世帯に対し、除雪サービスを実施します。

- 対象** おおむね70歳以上の高齢者世帯または重度身体障がい者世帯
 - サービス内容** 玄関から公道までを幅1m程度除雪
 - 自己負担費用(年額)** 15,000円
 - 期間** 12月1日(木)～3月中旬
 - 申込** 10月17日(月)～11月15日(火)までに高齢者支援係(1階10番窓口)へ
- ※初めて利用される方は現地の確認が必要です。まず高齢者支援係へご連絡ください。
- 持ち物** 自己負担金15,000円
- ※自署することが困難な方や代理で申請する方は、利用される方の印鑑をご持参ください。
 問高齢者支援係TEL 74-4452



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
送迎バス運転手	不問	5
店内調理員	不問	2
作業員	不問	1
菓子店舗販売員	不問	3
チラシ折込み作業及び代配	18歳以上	1
看護師又は准看護師(デイサービス)	不問	1

(10月4日現在)

問ハローワーク砂川TEL 54-3147



10/30(日)の119番通報受信態勢

下記の日程で砂川消防庁舎の電気工事を実施します。119番通報は通常どおり受信できるようになっていますが、万が一、通報がつかない場合は奈井江・浦臼支署(Tel 65-2259)へご連絡ください。

- とき** 10月30日(日) 8:00～17:00
 問砂川消防署TEL 54-2196



令和4・5年度採用市立病院職員募集

令和4年度採用

- 職種・資格**
- ▽**診療放射線技師**
 診療放射線技師の資格を有し、平成4年4月2日以降に生まれた方

令和5年度採用

- 職種・資格**
- ▽**診療放射線技師**
 診療放射線技師の資格を有し(取得見込み含む)、平成4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15日(火)
 ※一次・二次試験を同日実施
- 採用日**
- ・**令和4年度採用**
 令和5年1月1日～3月1日の範囲内
- ・**令和5年度採用**
 令和5年4月1日
- 申込** 11月2日(水)までに所定の申込書に必要事項を記入のうえ、下記へ(必着)
 問市立病院職員係TEL 54-2131

※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、必ずマスク着用の上ご参加ください。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、一部変更とする場合があります。



砂川市障害者計画に関するアンケートにご協力を！

市では、障がいのある方とその家族が自分の意思で自分の望む生活を送ることができるように地域全体で認め合い、支えあうまちづくりを目指す「第4次砂川市障害者計画」を策定するため、アンケートを実施します。このアンケートで得られた情報は、新たな計画策定の基礎資料として活用する大切なものですので、調査票がお手元に届きましたら、調査の趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いします。

- 対象 市民の皆さんから無作為に抽出された方や障がいをお持ちの方など約3,200人
- 調査方法 郵送による調査票の配布
- 回答期限 11月4日(金)までに社会福祉係へ

第4次砂川市障害者計画とは

令和5年度～同14年度までの10年間の計画とし、保健・医療・福祉・教育・雇用など広範囲にわたる施策について、市民の皆さん、関係機関、事業者の方々などのご協力をいただき、連携しながら取り組みを進めていきます。

☎社会福祉係TEL 74-8103

ハロウィンジャンボ 5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ 5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

2種類同時発売中 各1枚300円

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

- 発売期間 10月21日(金)まで
- 抽選日 10月28日(金)



10月の保育所開放

「同じ年齢の子どもと遊ばせたい」「育児の相談をしたい」そんな保護者を応援するため、保育所を開放します。どうぞお気軽にご利用ください。ご利用の際は、事前に申し込みが必要です。

- とき 10月19日(水) 10:00～11:00
 - ところ 市内保育所
 - 対象 未就学児とその保護者
 - 内容 「ハロウィン製作」
 - 申込 下記へ
- ☎ひまわり保育園TEL 54-4555
 ☎さくら保育園TEL 52-3335
 ☎空知太保育所TEL 53-3287



献血にご協力を！

10月21日(金)

- ・砂川警察庁舎 10:00～10:30
 - ・市立病院附属看護専門学校 11:00～13:00
 - ・市立病院 14:30～16:30
- ※配車の都合などにより実施場所、日程、時間の変更がある場合があります。
- ☎社会福祉係TEL 74-8103



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 11月7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



1歳児パクパクひろば

- とき 11月7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 令和3年10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



認知症を抱える家族の交流会

認知症の介護を経験してきた仲間同士、悩みを受け止めながらアドバイスしあう交流会に参加してみませんか。初めて参加希望の方は事前にご連絡ください。

- とき 10月17日(月)、11月21日(月)、12月19日(月) 10:00～12:00
 - ところ ふれあいセンター
- ※詳細は下記へお問い合わせください。
- ☎社会福祉協議会TEL 52-2588



新型コロナに係る傷病手当金

市国民健康保険または後期高齢者医療の加入者で給与の支払いを受けている方が、新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われ、療養のため労務に服することができなかった場合に支給される傷病手当金について、令和4年9月30日までとしていた対象期間を同4年12月31日まで延長しました。支給要件や申請方法などの詳細は、下記へお問い合わせください。

☎保険係TEL 74-4745



10/17(月)~10/23(日)
行政相談週間

行政に対するご意見やご要望がありましたら、お気軽にご相談ください。

【特設行政相談所】

- とき 10月17日(月) 15:00 ~ 17:00
- ところ コープさっぽろ砂川店
- 相談料 無料

【定例行政相談】

- とき 10月21日(金) 15:00 ~ 17:00
 - ところ 市役所1階 市民相談室
 - 相談料 無料
- ☎生活交通係Tel 74-4758



郷土資料室特別展
砂川美術展

郷土資料室では、砂川ゆかりの美術作品を展示する特別展を開催します。砂川出身の作家の作品や今では失われてしまった当時の風景を描いた作品などを展示しますので、ぜひご来場ください。

- とき 10月22日(土)~11月13日(日) 10:00 ~ 16:00
 - ところ 公民館2階 特別展示室
- ☎公民館Tel 52-2339



パラスポーツ体験会

- とき 11月6日(日) 10:00 ~ 12:00
 - ところ 総合体育館
 - 内容 パラスポーツ競技であるボッチャの体験会
 - 服装・持ち物 動きやすい服装(ジャージなど)、運動靴
 - 申込 11月4日(金)までに下記へ
- ※申し込み多数の場合は先着順。

☎総合体育館
Tel 54-2175



※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、必ずマスク着用の上ご参加ください。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、一部変更とする場合があります。

ジャリン子ハロウィーン 2022

今年のハロウィーンは、仮装をして“ゆう”でファッションショー！好きな仮装をしてきてOK！ぼうし・マントを手作りしてもOK！すてきな仮装をみんなで見せ合おう！

▽衣装づくり

- とき 10月22日(土)、23日(日) 10:00 ~ 11:30
10月29日(土) 9:00 ~ 10:20
- ところ 地域交流センターゆう
交流スペース(22日、23日)
ミニホール(29日)
- 対象 幼児・小学生
※幼児は必ず保護者同伴。
- 定員 22日と23日は各10人、29日は20人
※申し込み多数の場合は抽選。
- 参加料 無料
- 内容 ぼうし・マントづくり

「ジャリン子ハロウィーン 2022」
にも参加してね！



▽ジャリン子ハロウィーン 2022

- とき 10月29日(土) 10:30 ~ 11:50
- ところ 地域交流センターゆう
- 対象 幼児・小学生
※幼児は必ず保護者同伴。
- 定員 50人
※申し込み多数の場合は抽選。
- 参加料 無料
- 内容
 - ・10:30 開会式
 - ・10:35 交流会① ゲームをしよう！
 - ・10:50 ハロウィーン紹介
ALTの先生からハロウィーンのお話を聞こう！
 - ・11:00 交流会② 仮装ファッションショー！
 - ・11:40 閉会式

- 申込 いずれも10月19日(木)までに下記へ
※ロゴフォーム(市ホームページの当事業のページにリンクを掲載)からも申し込み可。
☎ジャリン子ハロウィーン実行委員会(社会教育係内) Tel 74-8379



10/15～10/31 秋の火災予防運動

○全国统一防火標語○ お出かけは マスク戸締り 火の用心

秋の火災予防運動が全道一斉に実施されます。秋から冬にかけて火災が多く発生しやすい季節を迎えるにあたり、全道的に火災予防運動が展開されます。この時期、各家庭や職場では暖房機器の使い始めから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。

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

4つの習慣

①寝たばこは絶対にしていない



②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない



③こんろを使うときは火のそばを離れない



④コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く



6つの対策

①ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する



②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する



③寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐため、防火製品を使用する



④住宅用消火器などを設置する



⑤お年寄りや身体の不自由な方は避難経路・避難方法を常に確認し、備える



⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う



岡砂川消防署予防課Tel 54-2196

令和4年度 会計年度任用職員募集

●任用予定期間 【保育所保育士】 令和4年12月～同5年3月

【確定申告事務補助員】 令和5年1月初旬～3月15日

●試験方法 書類選考および面接試験 ●試験日 個別に連絡

●申込方法 砂川市会計年度任用職員任用申込書兼履歴書（※）に必要事項を記入し、10月31日(月)までに下記の申し込み先に持参または郵送（必着）

※下記の申し込み先に備え付けているほか、市ホームページからダウンロード可。なお、市販の履歴書でも可。

職種	募集人数	業務内容	報酬	勤務時間など	休日	資格要件など	詳細・申込
保育所保育士 (産休代替)	1	保育所保育業務(担任)	月給 181,161円～ 198,387円	7:15～19:00の間の 8.5時間勤務 ●週5日、シフト制	日曜日、祝日、 年末年始など	保育士資格	子ども保育係 Tel 74-8368
確定申告事務補助員 (勤務地:新砂川農協)	1	確定申告窓口の受付、 パソコン入力封入作業など	時給 925円～ (片道2km以上の場合、 通勤手当支給)	平日 8:30～17:00	土・日曜日、 祝日、年末年始など	なし	市民税係 Tel 74-4864

・6時間以上の勤務の場合は原則1時間の休憩があります。会計年度任用職員の身分は、一般職の地方公務員となり、服務規律（職務専念義務や守秘義務など）が適用されます。また、任期や勤務時間など一定の条件を満たす場合には年2回の賞与（期末手当）が支給されます。

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

SUNAGAWA TOPICS

まちの話題 フォトニュース

▼お話を交えながら楽しくトレーニングを实践



気軽にトレーニング ママさんリフレッシュセミナー

9月16日(金)、公民館にて、「ママさんリフレッシュセミナー」が行われ、7人が参加しました。とてもリラックスした雰囲気の中、地域おこし協力隊（インストラクター）の堅田優太郎かただゆうたろうさんが講師となり、いすやテニスボールを用いたマッサージやストレッチで疲れた体をほぐすトレーニングを行いました。

▼ドライバーの皆さんに交通安全をアピール



交通安全を願って 国道12号沿いで旗の波運動実施

9月22日(休)、「砂川市民を交通事故から守る一斉旗の波運動」が行われ、交通安全関係団体、市立病院附属看護専門学校、市内企業などから約250人が参加しました。参加者は国道12号沿いで「交通安全」「飲酒運転しないで」と書かれた旗を持ち、ドライバーに安全運転を訴えました。日没が早まっているので、交通事故に気を付けましょう！

思い出がまたひとつ

石山中、マラニック

9月22日(休)、石山中学校にて、「閉校記念マラニック大会」が行われました。中継所を回りながら決められたコースを巡るマラニックは、タイムや順位を競うものではありませんが、走る生徒もいれば友だちと話しながら歩く生徒もあり、それぞれ楽しそうに堪能していました。ハイウェイオアシス館や北葉楼などの中継所では、お菓子や野菜、ソフトクリームなどが配られ笑顔でほおぼる姿も見られました。

▼思い出のイベントになりましたね！



貴重な体験

空知太小、稲刈り体験

9月22日(休)、空知太小学校5年生17人が稲刈りを行いました。最初は稲の刈り方に苦戦していましたが、田んぼを提供してくれた渡邊さんに教わりながらしだいにうまくなり、和気あいあいとした雰囲気です5月に自分たちが植えた稲を刈っていました。また、「昔の人たちはこんなに大変な作業をずっとしていたんだ」と作業をしながら関心している子もいました。

▼たくさんの稲を頑張って刈っていました



新刊案内

オススメの1冊



『面白くて眠れなくなる脳科学』 (毛内拓)

どうして夢を見るの？人間の脳とほかの動物の脳はどう違う？ひらめきはどこからやってくる？歳をとると本当に頭が固くなる？アインシュタインと凡人の脳の違いは？「脳はすごい！」と感動せずにはいられない、脳にまつわる選りすぐりのエピソードを紹介。

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.....

- アナベル・リイ (小池真理子)
- 嫌いなら呼ぶなよ (綿矢りさ)
- 嫌われ者の矜持 (新堂冬樹)
- 見習医ワトソンの追究 (鍋木蓮)
- 殺人者の白い檻 (長岡弘樹)
- 自由対談 (中村文則)
- 瀬戸内寂聴 (河出書房新社)
- そして誰もゆとらなくなった (朝井リョウ)
- 空を駆ける (梶よう子)
- 腹を割ったら血が出るだけさ (住野よる)
- 瓢箪から人生 (夏井いつき)
- プリンシパル (長浦京)

.....実用書ほか.....

- カラーを楽しむリフ編みこもの (アップルミンツ)
- 京大おどろきのウイルス学講義 (宮沢孝幸)
- すばらしき宇宙の図鑑 (野口聡一)
- 年寄りには本気だ (養老孟司)

.....児童書.....

- こども行動経済学 (犬飼佳吾)
 - トイレトイレ (西村敏雄)
 - レッツキャンプ (いとうみく)
- ほか全 186 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下さい。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・延期の可能性がございます。あらかじめご了承ください。

■ゆう館内がハロウィン仕様に！

かぼちゃやこもりのバルーン、くもの巣や骸骨など、怖くてかわいい装飾を館内・子どもゾーンに施しています。写真撮影もできますので遊びに来てください♪

■ゆうアートプロデュース・トライアル事業公演 「民族歌舞団 花こま 砂川公演」

身近に触れる機会が減ってしまった伝統芸能。そこには三世代が一緒に楽しめる人の和があります。兵庫県姫路市で発足し全国各地で公演をしている「民族歌舞団 花こま」は人々の心を励まし、心を結びつけ、交流の和を広げています。おなじみの大道芸「南京玉すだれ」や、扇を使っためでたい踊り「秋田大黒舞」、大太鼓・締太鼓・篠笛・鉦を使った「お囃子」など、思わず笑顔になる気持ちのいい演目が集まります。

- ◆と き 11月5日(出) 14:00～(開場 13:30)
- ◆ところ 大ホール
- ◆料 金 一般 1,000円 / 学生 500円

■ゆう楽亭！キッズ落語教室

「年の暮れ大笑い！キッズ落語成果発表会」

新規メンバーも加わり、講師の笑生十八番師匠のもと日々稽古をかさねています。今年も笑って年越ししましょう！「未来の落語家たち」の本格落語を聞きにぜひお越しください。

- ◆と き 12月11日(日) 13:30～(開場 13:00)
- ◆ところ 大ホール
- ◆料 金 一般 500円 / 高校生以下無料

■赤ちゃんが泣いても大丈夫！

「ゆりかごコンサート クリスマス ver.」

- ◆と き 12月25日(日) 10:30～11:30 (開場 10:00)
- ◆ところ 大ホール
- ◆料 金 一般 500円 / 高校生以下無料

- ゆう公式LINEができました！右記QRコードから友だち登録をお願いします！→



■ゆう百歳体操

- ◆と き 毎週月・木曜日 10:00～11:30
- 【10月】(20、27、31日) ※27日、31日は11:00～
- 【11月】(7、10、14日)

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

砂川市食生活改善協議会 今夜のもう一品

豚キムチ

豚肉はビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復に効果があります。もやしでボリュームを出し、にらとキムチを加熱することでにらが苦手な人や小さなお子さんでもおいしく食べられるメニューになっています。キムチの塩分でしっかり味がととのうので少ない調味で済み、減塩につながります。

<材料 2人分>

豚肩ロース薄切り肉	150g
ごま油	大さじ 1/2
塩	0.2g
こしょう	少量
白菜キムチ	60g
にら	50g
もやし	100g
みりん	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
レタス	40g
ミニトマト	2個

<作り方>

- ①豚肉は3cm幅に切る。ごま油をからめ、塩とこしょうをもみ込む。にらは4cmの長さに切る。もやしは水洗いして水けをきる。
- ②フライパンに①の豚肉を広げて入れ、中火で2分焼く。肉の縁が白っぽくなったら裏返し、1分焼いて一度取り出す。
- ③②のフライパンにキムチを入れ、30秒ほど中火で炒める。もやしを加えて1分ほど炒めたら②の豚肉を戻し入れ、みりん、しょうゆ、にらを加えて炒め合わせる。
- ④器に盛り、レタスとミニトマトを添える。



エネルギー 271kcal たんぱく質 15.4g カルシウム 39mg 塩分 1.2g

問ふれあいセンターTEL 52-2000

ちょっと
待って!

その電話、

詐欺ではないですか?!

9月以降、市内で「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」など、特殊詐欺の電話が多発しています。空知管内では実際に犯人にだまされ、お金をATMで振り込んでしまった方もいます。「自分だけは大丈夫だ」「自分は犯人から電話がかかってきても詐欺と気づくはずだ」と思っている、犯人は非常に巧妙な手口でだまそうとします。主に狙われるのは高齢者の方々です。

少しでも不審な電話があった際は、**警察相談ダイヤル『#9110』**または、**滝川警察署 (TEL 24-0110)**へ通報をお願いします。

問滝川警察署TEL 24-0110



砂川市公式LINE

友だち登録は
お済みですか?



問広報広聴係TEL 74-8763

戸籍の窓 (9月21日～10月10日)、市の人口 (9月末現在) は、11月1日号に掲載します

編集後記

▶最近は一気に寒さを感じて、「ついこの間まで暑かったのに」と季節の移り変わりの早さに驚いています▶秋の景色や食べ物は好きなので、北海道の短い秋を堪能したいと思います▶冬は来ないでほしい…☺