

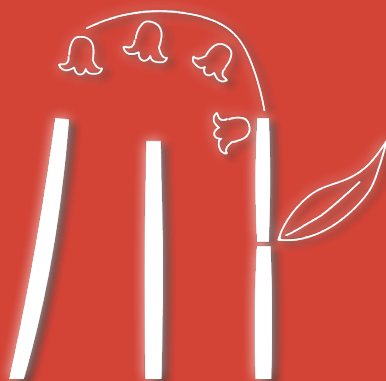
2025

5
/1

広報すながわ
第2302号



HOKKAIDO
SUNAGAWA



Catalog Pocket



電子版で多言語・読み上げ機能



(cover)
こいのぼりだよ
《さくら保育園》



＜市の人口 - 3月末現在 -＞

- ・世帯数 8,388 世帯 (+2)
- ・人口 15,105 人 (-69)
- ・男 7,007 人 (-32)
- ・女 8,098 人 (-37)

※ () 内は前月比。

砂川市公式 LINE アカウント



もしものとき、必ず役に立つ

PickUp

- ・すながわスイートスタンプラリー 2025
- ・第51回すながわ緑と花の祭典
- ・国保特定健診
- ・高齢者等スマートフォン教室 (第1期)
- ・新婚さんの新生活を応援します!

すながわ 9.30🔥まで スイート スタンプラリー

2025

加盟店の詳細はアプリか
QRコードから見てね



スイーツちゃん
スイートロード協議会
公式キャラクター

デジタルスタンプラリーが開催中!

砂川のお店を巡ってスタンプを集めて、抽選に応募しよう!

A賞

5名様

スタンプ
20個
以上

・砂川市特産品セット
・20,000円分クーポン

B賞

20名様

スタンプ
10個
以上

・スイーツ詰め合わせ
・10,000円分クーポン

C賞

40名様

スタンプ
5個
以上

・5,000円分クーポン

D賞

100名様

スタンプ
2個
以上

・1,000円分クーポン
・スイーツちゃんメモ帳

すないる賞

60名様

スタンプ
3個
以上

・2,000円分クーポン

参加方法はこちら!

1

QRコードを読み取り、
無料アプリ「オアリパ+」
をダウンロード!



App store



Google play

2

画面下部にある「スタンプラリー」をタッ
プし、「すながわスイートスタンプラリー
2025」を選択



3

画面から参加店舗を選択し、「スタンプ取
得」からQRコードを読み取るとスタ
ンプを入手。ためて抽選に応募しよう!

📷 スタンプを獲得する

☎すながわスイートロード協議会Tel 74-8384
(商工労働観光課内)

自転車でスタンプ集め もおすすめて!



市外の方を対象にオアシスパークと SuBACo で自転
車の無料貸し出しを行っています。サイクリングで砂川
の魅力を探してみませんか?

- 期 間 10月31日(金)まで
- 貸出時間 9:00 から貸し出し、16:00 までに返却
※ご利用の際は身分証明書の提示が必要です。

☆オアシスパーク

☎観光係Tel 74-8384

貸出場所 遊水地管理棟 (西5南8)
※オアシスパーク内のみ利用可能 (月曜除く)

☆SuBACo

☎SuBACo Tel 74-4885

貸出場所 まちなか交流施設すないる (西1北2)
※市内のみ利用可能。(予約優先)

第51回

すながわ

緑と花の祭典

と き 5月18日(日) 10:00～

ところ 北光公園

※雨天時は地域交流センターゆうで 11:00 から開催

ナンバーワン戦隊ゴジウジャー
キャラクターショー

1回目 10:05 2回目 12:30



© テレビ朝日・東映 AG・東映

せたな町で活動中の「ご当地演歌歌手」

彩川さくら



坂本冬美のものまねでおなじみ！
坂本冬休み

ステージでの催し

- 10:00 開会宣言
- 10:05 キャラクターショー (1 回目)
- 10:45 砂川キッズジャズスクール
- 11:15 砂川市民劇団 (心呂座)
- 11:40 よさこい踊り (すながわ夷)
- 12:00 主催者・来賓あいさつ
- 12:20 もちまき、お菓子まき (観光協会)
- 12:30 キャラクターショー (2 回目)
- 13:15 バラエティショー (坂本冬休み、彩川さくら)
- 14:20 閉会宣言

ステージ以外での催し

- JC 広場 (青年会議所：アトラクション遊具など)
- 花の苗などの販売 (希望学院)
- 10:00～ ニューススポーツ体験教室
(中空知レクリエーション協会)
- 消防煙体験 (消防署)
- ヨット・カヌー試乗 (海洋センター) ほか
- 10:30～ 売店 (社交飲食協会)
- 12:30～ 花の苗無償配布

・北光公園で開催する場合のみ、当日の 7:30 に市役所裏側堤防で花火の打ち上げを行います (雨天時は花火の打ち上げは行いません)。

主催 / 緑あふれる公園都市推進市民会議

関都市計画係Tel 74-8752



自分と大切な家族のために受けよう！ 国保特定健診

すながわ健康ポイント対象事業

岡ふれあいセンターTel 52-2000

砂川市の国保被保険者の生活習慣病治療者の割合を平成30年度と令和5年度で比較すると、高血圧・脂質異常症・糖尿病の治療者の割合は増加している一方で、健診の受診率向上による生活習慣病の重症化予防が進んだため、脳血管疾患や虚血性心疾患などの治療者の割合は減少しました。

しかし、慢性腎不全（透析患者）の割合は若干増加しており、**慢性腎不全の原因となる腎硬化症が大幅に増加しています**。これは高血圧による動脈硬化が大きく影響しており、これまでは高齢者に多い疾患でしたが、メタボリック症候群のある若い方でも動脈硬化が起きていることも関係していると考えられます。

健診で日頃の食事や運動の生活状況を確認し、継続して受診することで少しの変化でも自身の体の状態が分かります。年に1回は特定健診を受け身体の状態を正しくチェックしましょう。



健診をきっかけに生活習慣・検査数値が改善された例

下記の表は、50歳から国保の特定健診を継続受診している方の健診結果を抜粋したものです。

アルコールと肝機能、LDL コレステロールについて説明を受け、その後はアルコールの飲む量を減らし、夕食の主食も控え、野菜を多くとり、運動を定期的に行うなどの取り組みを継続されています。

● 60代女性（身長 151cm）の健診結果 ■基準値以下に改善 ■基準値以上

		検査項目	基準値	50 歳	56 歳	60 歳
内臓脂肪の蓄積 に関係		体重	—	61.6kg	63.1kg	54.8kg
		BMI	18.5 ～ 24.9	26.6	27.3	24.2
		腹囲	女性 90cm 未満	82.0cm	85.0cm	77.0cm
		中性脂肪	150 未満	120	157	75
		AST(GOT)	30 以下	24	32	26
動脈硬化危険因子		ALT(GPT)	30 以下	19	27	18
		γ -GT(γ -GTP)	50 以下	53	118	46
		LDL コレステロール	120 未満	128	132	105
検査前日の食塩 摂取量から推定		推定 1 日食塩摂取量	6.5g 未満	-	9.5g	6.3g

内臓脂肪の蓄積
に関係

動脈硬化危険因子

検査前日の食塩
摂取量から推定

基準値を超えていた
多くの項目が生活
習慣の見直しにより
改善されました！



数値に大きな変化があった項目のみ表記していますが、ほかの項目からも生活改善のきっかけになることがあります。市の国保特定健診では、**国の基準にはない検査（市独自項目）**も行っていますので、より詳細な健診結果を出すことができます。すべての健診結果をもとに、一人ひとりに担当保健師や栄養士がついて生活習慣の改善や維持のためのサポートを行いますので、保健指導も一緒に受けましょう！

若年者生活習慣病予防健診を実施します！

すながわ健康ポイント対象事業

職場などで受診機会がない方を対象に健康診査を実施します。生活習慣病予防のための健康管理を自分自身で行うことができるよう、健診結果をもとに健康相談・栄養相談を行います。市独自の詳細な検査項目もありますので、この機会に自分の身体の状態を確認してみましょう。

- 実施期間 令和8年3月まで
- 実施医療機関 明円医院・細谷医院・いとう内科循環器科クリニック・砂川慈恵会病院・市立病院（1月～3月）
- 対象 20歳～39歳の市民（国保以外の方）
- 健診項目 問診、診察、身体計測（身長・体重・腹囲）、血圧測定、尿検査（糖・たん白・潜血）、血液検査（脂質・肝機能・血糖値）、腎機能（クレアチニン・尿酸・eGFR）、貧血（赤血球・血色素・ヘマトクリット値）1,000円（健診時に医療機関に支払い）
- 自己負担額
- 受診方法 ①ふれあいセンターへ申し込み → ②ふれあいセンターからの案内を受領
→ ③受診を希望する医療機関へ健診日時を予約 → ④健康相談の際に結果を返却

6月の集団健診（国保特定健診）

▶ 20歳以上の国保加入者の方へ特定健診の受診案内を送付しています。下記の場合はご連絡ください。

- ・案内文に受診日の記載がない方（健診を受けたことがない・しばらく受けていない方）
- ・胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん検診を受けない方（40歳以上の方にはがん検診を一緒にご案内しています）
- ・日程や時間変更をご希望の方（9月～10月への変更も受付可）
- ・乳がん、子宮がん検診をご希望の方

● **とき** 6月3日(火)～8日(日) ※土・日曜日も含む。

※ 9月30日(火)～10月4日(土)にも実施します。詳細は後日、広報すながわでお知らせします。

7日(土)は
レディース健診日

● **ところ** ふれあいセンター

● **対象（市国保加入者）** 対象の方には個別に案内・受診券を4月に送付しています。

・40歳～74歳の方（昭和26年4月1日～同61年3月31日生まれの方と、昭和25年4月1日～同26年3月31日生まれで、健診日時時点で74歳の方）

・20歳～39歳の方【市独自健診】（昭和61年4月1日～平成18年3月31日生まれ）

※生活保護受給者（20歳～74歳）の方も健診を受けられますのでお問い合わせください。

※協会けんぽ加入のご家族（被扶養者）も国保加入者と同日に健診を受診できます。対象の方にはすでに協会けんぽから案内と受診券が送付されていますので、料金などをご確認のうえ、お申し込みください。

● **受付時間**

- ① 7:00～7:15 ② 7:30～7:45 ③ 8:00～8:15 ④ 8:30～8:45 ⑤ 9:00～9:15
⑥ 9:30～9:45 ⑦ 10:00～10:15 ⑧ 10:30～10:45

● **定員** 各時間帯 10人（先着） ※各時間定員になりしだい締め切ります。

● **申込** ふれあいセンターTEL 52-2000 へ

● **健診内容・料金** 国保加入者には胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診を半額助成しています（下記は助成後の金額）。

	20歳～39歳【市独自健診】	40歳～74歳	料金 (自己負担)
特定健診	問診、診察、身体計測（身長・体重・腹囲）、血圧測定、尿検査（糖・たんぱく・潜血）、血液検査（脂質・肝機能・血糖値）		1,000円
市独自項目	クレアチニン、尿酸、eGFR（腎機能）、貧血、推定1日食塩摂取量	左記に加えて心電図、眼底検査	
がん検診	対象外 ※ピロリ菌検査のみ受診可能。	胃がん	1,000円
		ピロリ菌検査（胃がん検診受診者でご希望の方）	3,740円
		肺がん（65歳以上は結核検診を兼ねる）	300円
		喀痰検査（肺がん検診受診者でご希望の方）	550円
		大腸がん	500円
		前立腺がん（50歳以上）	1,000円
	レディース健診 7日(土)のみ	乳がん（30歳以上）【49歳以下】2方向撮影 【50歳以上】1方向撮影	1,300円 1,100円
		子宮がん	1,000円
		子宮超音波検査（子宮がん検診受診者でご希望の方）	1,050円
エキノコックス症検診	小学3年生以上（5年に1回の受診）		500円

令和6年度の健康ポイント事業特典「健（検）診チケット（1,000円分）」は、集団健診でのみ使えます！

集団健診のほかにも、個別健診やみなし健診（通院中の検査データや勤務先の健診データを提供）などの受診方法がありますので、ご自身にあった方法を選択してください。

高齢者等スマートフォン体験教室（第1期）



岡公民館 Tel 52-2339

これからスマートフォンを手に入れようとしている方からある程度操作できる方まで、習熟度別のスマートフォン体験教室を開催します。

初級編	●と き 6月12日(休) 13:15～16:40 (受付 13:00～) ●対 象 これからスマートフォンを所有しようとしている主に高齢の方 ※貸し出し用スマートフォンがあります。また、すでにスマートフォンを利用して、基本操作から学びたい方も申し込み可。 ●内 容 電源の入れ方・切り方などの基本操作、電話のかけ方・受け方、スマートフォン利用時の注意点、安全に使うための設定	 ▲申込
中級編	●と き 6月19日(休) 13:15～16:40 (受付 13:00～) ●対 象 スマートフォンを所有して間もない主に高齢の方 ●内 容 電子メールの使い方、インターネットの注意点、楽しく便利な使い方、LINE (SNS) の“友だち”の登録・トークの使い方	 ▲申込
上級編	●と き 6月26日(休) 13:15～16:40 (受付 13:00～) ●対 象 スマートフォンの基本操作を理解している主に高齢の方 ●内 容 アプリの探し方・追加方法、Googleマップの使い方、LINE(SNS) のスタンプの使い方など	 ▲申込

- ところ 公民館1階 第2研修室
- 講師 (株)ドコモビジネスソリューションズ北海道支社
- 持ち物 筆記用具、スマートフォン（初級編は貸し出し可）
- 参加料 無料

- 定員 各回10人
※定員を超えた場合は抽選となります。また、市外に在住している方や令和6年度に受講したことのある方は受講できない場合があります。
- 申込 5月2日(金)～16日(金)までに公民館へ
※上記QRコードからも申し込み可。

新婚さんの新生活を応援します！



岡子育て支援係 Tel 74-8369

新婚世帯を対象に、新居の住居費や引越し費用などの一部を補助します。

- 対象 次の条件をすべて満たす世帯
 - ・令和7年1月1日～同8年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された日の年齢が夫婦共に39歳以下であること
 - ・令和7年1月1日～同8年3月31日までの間に、住居費および住宅リフォーム費の対象となる住居の住所に転入または転居の届出をしていること
 - ・前年の夫婦の所得を合算した金額が500万円未満であること
※貸与型奨学金を返済している場合は、所得金額から奨学金の年間返済額を控除します
 - ・過去に結婚新生活支援事業補助金の交付を受けたことがないこと
 - ・申請時点において、夫婦共に納期限が到来している市税、使用料などの滞納がないこと
 - ・ほかの公的制度による家賃補助などを受けていないこと



- 補助金額
 - ・夫婦共に29歳以下の世帯 最大60万円
 - ・夫婦の一方または両方が30歳～39歳の世帯 最大30万円
- 申込 令和8年3月31日まで





5月9日(金)～13日(火)

環境衛生係Tel 74-4769

犬の登録と狂犬病予防注射

令和7年度の犬の登録と狂犬病予防注射を実施します。狂犬病予防法により生後91日以上すべての飼い犬には、登録と毎年1回の予防注射が義務付けられていますので、忘れずに済ませてください。

◇費用

区 分	登録をしていない犬	登録をしている犬
登録手数料	3,000 円	—
注射料金	2,690 円	2,690 円
注射済票交付手数料	550 円	550 円
合 計	6,240 円	3,240 円



◇日程と会場

	時 間	会 場 名	住 所		時 間	会 場 名	住 所
5月9日(金)	9:30～9:40	富平コミュニティセンター前	富平	5月12日(月)	9:30～9:50	南野宅前	吉野1南1
	10:10～10:20	一の沢会館前	一の沢		10:05～10:20	片桐農園前	東豊沼
	10:40～11:15	北光老人憩の家前	西3北16		10:40～11:10	高台会館前	西2南7
	11:30～11:50	高速吉野バス停(市営駐車場)	吉野4南5		11:20～12:00	旧自立支援センター	東5南4
	13:00～13:15	緑ヶ丘会館前	吉野1南3	5月13日(火)	9:30～9:50	南地区コミュニティセンター前	東5南11
	13:35～14:00	中道宅前	西豊沼		10:05～10:30	駅前広場	東2北2
	14:20～14:50	豊栄会館前	東3南18		10:45～11:10	菅原宅前	北光袋地
	15:10～15:30	宮川集会所前	西3南12		11:25～11:50	旧総合福祉センター	西7北4
5月10日(土)	9:30～10:30	東地区コミュニティセンター前	焼山		13:00～13:15	焼山コミュニティセンター前	焼山
	10:50～11:40	石山老人憩の家前	空知太東3-2		13:25～13:40	東雲会館前	東6北8
	13:00～13:50	北地区コミュニティセンター前	空知太西4-4		13:50～14:10	山田産業事務所前	吉野2北3
	14:10～14:50	北斗総業事務所前	西1南3		14:25～14:55	新泉会館前	東5南8
5月11日(日)	9:30～10:40	森歯科医院前	西1南11	☆こんなときには 環境衛生係 へ届出を☆ ●犬の所在地が変わったとき ●飼い主の住所や氏名が変わったとき ●犬が他人に危害を加えたとき ●犬が死亡したとき ※マイクロチップが入っていても転入などで住所変更などがあった場合は市役所に届出が必要となります。			
	11:00～12:00	南吉野老人憩の家前	吉野2南6				
	13:10～13:50	砂川消防署前	東2北7				
	14:10～15:00	空知太老人憩の家前	空知太東2-4				



人とペットが幸せに暮らすために…

守ろう ペットマナー

▷ペットのフンは飼い主の責任です

道端にペットのフンが後始末されずに残されていることがあります。ペットのフンの後始末は飼い主の責任です。ペットの散歩に出かけるときはビニール袋などを持ち、必ずフンを持ち帰るようお願いします。

▷犬の放し飼いはやめましょう

運動のために一時的に犬を放す方がいます。慣れている犬でも他人に危害を加える場合がありますので、放し飼いはしないでください。

また、年間を通じて野犬掃とうを行っています。鎖につながれていない犬はすべて野犬とみなし捕獲しますので、定期的に鎖の点検を行ってください。

4/11 交通事故減少のために 交通安全推進委員会役員会・総会

砂川市交通安全推進委員会役員会および総会が市役所で開催されました。総会では、滝川警察署や青年会議所などの関係機関が集まり、交通安全指導員の表彰などが行われました。市内での交通事故発生件数は減少傾向にありますが、去年は死亡事故が1件発生しています。交通事故防止のために一人ひとりが交通ルールをしっかりと守り、安全運転を心がけましょう。



4/12 「癒やし」のお店が大集合 雑貨と癒やしわくわく市

「雑貨と癒やしわくわく市」が地域交流センターゆうで開催されました。道内各地から約40店舗が出店し、服やアクセサリなどの雑貨やお菓子、マッサージの施術を行うお店など、「癒やし」をテーマにさまざまなジャンルのお店が並んでいました。会場はたくさんの人でにぎわい、かわいい雑貨を手にとり眺めたり、手作りのお菓子を味わったりして楽しんでいました。



4/13 有名人!?がパフォーマンス披露 ゆう迷人カラオケまつり

地域交流センターゆうで「ゆう迷人カラオケまつり」が開催され、ステージ披露がされた大ホールは、たくさんの人でにぎわい満員の盛況ぶりでした。16組の個人や団体の出演者たちが、真剣に、かわいらしく、時におもしろおかしくパフォーマンスを披露し会場を盛り上げました。応援に駆けつけた家族や仲間の方々からは、たくさんの拍手が送られていました。



子どもの元気な成長を願って 五月人形展示中

公民館1階で五月人形を展示しています。この人形は、昭和62年に市民の方から寄贈されたもので、丁寧な装飾が施された鎧や兜のほか、左右にはこいのぼりと吹き流しが飾られています。五月人形には、「子どもを病気や事故などの災厄から守り、元気に成長してくれますように」という願いが込められています。5月5日祝いで展示していますので、ぜひご覧になってください！





←「カタログポケット」で広報を閲覧し、カメラマーク  をタップすると、紙面に掲載しきれなかった写真を見ることができます！

4 初めての給食、おいしいね！ 17 中央小学校 1年生給食開始

中央小学校で1年生の給食が始まりました。グループごとに先生たちから給食を受け取り、お行儀の良い食べ方や牛乳パックの開け方についてお話を聞き、全員で手を合わせて「いただきます！」と元気よくあいさつ。この日のメニューはパンやポトフ、マカロニサラダなどで、子どもたちはクラスのお友達と楽しくお話をしながら、おいしそうに給食を味わっていました。



新しい地域おこし協力隊を紹介します



おかもと ときお
岡本 常央 農政課所属

帯広畜産大学で農業を学んだ後、アメリカのトマト農家さんで1年間、研修を受けていました。現在は新規就農を目指し、市内の農家さんのもとで経験を積んでいます。

まだまだ知識も技術も足りないので、活動をとおしてレベルアップし、立派な農家になれるよう頑張りたいと思います。

地域になじめるよう努力しますので、よろしくお願いします。

インスタグラムで活動の様子を投稿していますので、ぜひフォローしてください！



instagram



いわさき けいすけ
岩崎 圭祐 総合体育館（スポーツ振興課所属）

出身は札幌市で、学生時代はサッカーに打ち込み体を動かすことの大切さを学びました。

これからは、地域の皆さまの健康づくりに貢献できるように全力で取り組み、地域の一員として少しでもお力になれるようにサポートしていきますので、どうぞよろしくお願いします。



instagram

お知らせ

カヌー・ローボート無料体験

海洋センターでは、カヌー・ローボートの無料体験を行っています。

●**開放期間** 5月7日(水)～9月30日(火) 10時～15時30分
(最終受付15時)

●**平日** 団体利用のみ(要予約)

●**日曜日** 一般開放(予約不要、7月は土曜日も開放)

●**休庫日** 毎週月・土曜日

●**申込** 左記へ

閩海洋センター Tel 524-4809

屋外体育施設オープン

●**開放施設** 市営野球場、軟式野球場、北グラウンド、市営陸上競技場、市営テニスコート、市営日の出サッカー場、日の出公園多目的広場

※テニスコートについては、市民の方を対象に無料パス券を発行しますので、身分証明書を持参のうえ、総合体育館へお越しください。

●**申込** 左記へ

閩総合体育館 Tel 542-175

屋内遊具ひろば開放

ふるさと活性化プラザでは、子どもの国による冬期間の「遊

具ひろば」の開放が4月13日(日)に終了しました。4月14日(月)からは、遊具を入れ替えて夏期間の「屋内遊具ひろば」として開放しています。雨の日でも安心して快適に親子で楽しめますので、ぜひご利用ください。

●**とき** 10時～16時

●**ところ** 砂川ハイウェイオアシス館2階 ふるさと活性化プラザ(北光336番地7)

閩砂川ハイウェイオアシス観光株式会社 Tel 532-2460

水道メーターの取り替え

5月上旬から11月中旬にかけて、水道メーターの取り替えを予定しています。対象の事業所、ご家庭には事前に文書でご連絡します。なお、家屋の改造や取り壊しなどを予定している方は、左記へお知らせください。

閩中空知広域水道企業団工務課
Tel 533-3840

浄水場を見学しませんか

「透き通る 誇れる水に感謝する」をスローガンに6月1日(日)～7日(土)まで水道週間が実施されます。中空知広域水道企業団では、この期間に浄水場の一般見学を実施します。皆さんが毎日安心して使用している水道水がどのように作られている

のか、この機会に見学してみませんか。見学をご希望の方は職員が案内しますので必ず事前に申し込みください。

●**とき** 6月1日(日)～7日(土) 9時～16時

※本期間以外は団体のみ受付可
閩中空知広域水道企業団
Tel 533-3840

エンジンカの駆除を行っています

エンジンカによる農業被害や交通事故を防ぐため、活発に活動する日の出の直後や日没の時間帯に、農地付近で駆除する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

●**期間** 令和8年3月31日まで

●**ところ** おおむね高速道路の東側の地域

●**方法** 銃猟(ライフル銃や散弾銃による駆除)

●**実施者** 北海道猟友会砂川支部砂川部会

山菜取りなどで野山に入るとき

エンジンカの駆除のため、猟友会会員も野山に入る場合があります。確認されやすい目立つ色の服装で入林しましょう。

閩農政係 Tel 74-8482

「春のあいさつ運動」強調週間 ～家庭・地域・学校であいさつの輪を広げよう！～

青少年の健全育成を目的に平成12年にスタートした「あいさつ運動」は今年で26年目。各町内会や老人クラブなど、これまでに延べ65,000人の方々が参加しています。この活動の由来は、「いじめ問題懇談会」(平成7年～8年に開催)において、「いじめをなくし心豊かな子どもを育てる」ためのきっかけとなるよう「あいさつ運動」の推進が決定されたことに基づきます。元気なあいさつを響かせ、子どもたちを温かく見守り、心豊かな子どもを育みましょう。

●**とき** 5月13日(火)～15日(木) 朝の通学時間

※初日は市内一斉運動日です。時間は各場所によって異なります。

●**ところ** 市内の幼稚園や保育所(園)前、各小・中・高校前、通学路や自宅前、各事業所や各家庭内

●**貸出用具** のぼり、ポール、たすき、腕章など

閩あいさつ運動推進委員会(社会教育係内) Tel 74-8379





「にこにこ広場」 参加募集！

子育て支援センターでは、6月からの「にこにこ広場」の参加者を募集しています。同じ子育て期の親同士で交流をしたり、たくさんの友だちと遊びませんか。広場の利用には登録（無料）が必要です。この機会にぜひご参加ください。

- 対象 市内在住の未就学児とその保護者
- 内容 親子ふれあい遊び、体操、製作、外遊び、水遊び、季節に合わせた活動など親子で一緒に遊べるプログラムを行います。
- 実施回数 月1回
- 申込 子育て支援センターまで



子育て支援センターTel 54-2450



子育て・教育

パパママ安全教室「水辺の事故防止講座」

- とき 5月16日(金) 10時～11時30分
- ところ 公民館1階 第2研修室
- 講師 プリモフィットネス 西川 昌宏氏
- 対象 乳幼児～小学生の子どもを持つ保護者
- ※夫婦での参加も、パパまたはママだけの参加も可能です。
- 定員 10人
- 託児 無料・定員10人（未就学児のみ）
- 申込 5月14日(水)までに市

ホームページまたは左記QRコードから申し込み
 関社会教育係Tel 74・8379
 子育て支援センター
 Tel 54・2450



1歳児パクパクひろば

- とき 5月12日(月) 10時～11時30分（受付9時45分まで）
- ところ ふれあいセンター
- 対象 令和6年4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

フッ素塗布

- とき 5月14日(水) 受付9時30分～10時
- 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。

しほり、歯ブラシ
 ※試食には乳・大豆などを使用しています。アレルギーをお持ちの方は代替品を準備しますのでご連絡ください。
 関ふれあいセンター
 Tel 52・2000



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、乳幼児の計測や発達・栄養・育児などの相談を行います。
- とき 5月12日(月) 13時～15時
- ところ ふれあいセンター
- 関ふれあいセンター
 Tel 52・2000

●申込 5月13日(火)までに左記へ
 ※QRコードからも申し込み可。
 関ふれあいセンター
 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）

- 6月の健診を行いますので、ご希望の方は申し込みください。
- とき 6月2日(月)～10日(火)
- ところ 細谷医院、明円医院、砂川慈恵会病院、いとう内科循環器科クリニック
- 対象 後期高齢者医療保険加入者
- 料金 400円
- 申込 5月1日(木)～9日(金)までに左記へ
 関ふれあいセンター
 Tel 52・2000



イベント

砂川フォークダンス同好会
無料体験会

経験問わず、どなたでも大歓迎！

●とき

・5月19日(月) 26日(月)、6月2日(月)、9日(月) 13時～14時30分

・5月22日(木) 29日(木)、6月5日(木)、12日(木) 18時～19時30分

●ところ 公民館4階 大会議室

●服装・持ち物 動きやすい服装、運動靴

●申込 左記へ

●詳細・申込 左記へ

●申込 左記へ

●申込 左記へ

TEL 090-6695-2216



募集

交通安全指導員の募集

交通安全指導員は、住民や子どもたちの交通事故防止のためボランティアで活動しています。地域の交通安全のため、参加してみませんか。

●活動内容 市内各地域での街頭啓発、交通安全運動への参加、市内で開催される各種行事やイベントでの交通指導

●任期 2年(再任可・奨励金あり)

●詳細・申込 左記へ

●申込 左記へ

●申込 左記へ

●申込 左記へ

●申込 左記へ

●申込 左記へ

TEL 74-4758

令和8年4月採用 中空知広域水道企業団職員採用試験

●募集職種 技術職員

●試験日 1次試験 6月15日(日)、2次試験 7月上旬～中旬を予定

●申込 6月2日(月)(必着)

※受験資格や提出書類などは中空知広域水道企業団ホームページ(QRコード)をご確認ください。

●申込 6月2日(月)(必着)

●申込 6月2日(月)(必着)

●申込 6月2日(月)(必着)

●申込 6月2日(月)(必着)

●申込 6月2日(月)(必着)

●申込 6月2日(月)(必着)

●申込 6月2日(月)(必着)

●申込 6月2日(月)(必着)

●申込 6月2日(月)(必着)

TEL 53-3840



ファミリーサポートセンター 協力会員を募集しています！

ファミリーサポートセンターは、子育ての援助をしてほしい方(依頼会員)と子育ての援助をしてくれる方(協力会員)が事前に会員登録を行い、協力会員が自宅や支援センターなどでお子さん(1歳～小学6年生)の預かりや送迎を行います。協力会員と依頼会員の両方に登録することもできます。

子どもが幼稚園や小学校に通っている間や子育てが落ち着いて時間に余裕のある方など、子どもが大好きでファミリーサポートに興味のある方をお待ちしています。



- ・仕事の都合で保育園のお迎え時間に間に合わない
- ・買い物や冠婚葬祭など外出する用事があるが、子どもを連れて行けない など

●資格 子育て経験、保育士などの資格がある25歳以上の市民

※利用時間や料金(報酬)などの詳細はQRコードから

●申込 5月30日(金)までに下記へ



▲市HP

閩ファミリーサポートセンター(子育て支援センター内)
TEL 54-2450



講座・講習

公民館講座「俳句講座」

●とき 6月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)、7月4日(金) 14時～16時

●ところ 公民館1階 第2研修室

●対象 成人

●定員 10人(先着順)

●講師 創の会(公民館グループ・サークル)

●料金 無料

●持ち物 筆記用具

●申込 5月2日(金)～16日(金)までに左記へ

※QRコードからも申し込み可。

閩公民館

TEL 52-2339



黒瀬ラベンダー園 ボランティアの募集

ラベンダーの苗植えや除草をしていただけるボランティアを募集しています。

●とき 5月24日(土)、6月14日(土)、7月5日(土)、8月23日(土)、9月6日(土) 10時～12時

●持ち物 軍手、帽子、汗拭きタオル、飲み物

●申込 左記へ

●申込 左記へ

●申込 左記へ

●申込 左記へ

●申込 左記へ

TEL 080-5587-2685



肉、野菜、海藻、大豆を組み合わせた主菜です。特に大豆は他の豆類に比べて糖質が少なく、たんぱく質をはじめビタミンやミネラルが豊富です。また、コレステロールが0である事や食物繊維も多く含まれているので、身体に嬉しい効果があります。オイスターソースの牡蠣の旨味とコクで、とてもおいしく作り方も簡単です。

豚肉・大豆・キクラゲのオイスター炒め

エネルギー 133kcal たんぱく質 13.3g カルシウム 34mg 塩分 0.6g

サツと作れる！

食改さんのレシピ

(砂川市食生活改善協議会)

材料 (4人分)	
A	豚ヒレ肉 150g 酒 小さじ1 しょうがすりおろし 小さじ1 片栗粉 小さじ1 玉ねぎ 1/2個(100g) 蒸し大豆 100g キクラゲ(乾燥) 10g オイスターソース 大さじ1
B	酒 大さじ1 水 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 炒め油 小さじ2

作り方	
1	豚ヒレ肉は幅1cmに切り、Aをもみ込む。玉ねぎは5mm幅のくし切りにし、キクラゲは水で戻し、ひと口大に切る。Bは混ぜておく。
2	フライパンに炒め油小さじ1を熱し、1の肉を入れて、強めの火で両面を2分ずつ焼き、取り出す。
3	2のフライパンに炒め油小さじ1を足し、玉ねぎ、蒸し大豆、キクラゲを炒める。
4	玉ねぎが透き通ってきたら肉を戻し入れ、Bを加えて炒め合わせる。

みまも いんご 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

▶老人クラブでは新規会員を募集しています

老人クラブとは、地域の高齢者の方が自主的に集まって活動している組織で、市内在住のおおむね60歳以上の方で構成されています。

健康づくりのための活動や、地域貢献活動、趣味活動やレクリエーションなどさまざまな活動が行われており、楽しみながら会員同士の交流を深め、仲間づくりや生きがいづくりに繋がっています。

随時、新規会員を募集しており、入会を希望する方は、市内で活動する老人クラブを紹介しますので、下記までご連絡ください。

閩砂川市老人クラブ連合会(社会福祉協議会内) Tel 52-2588

高齢者支援係Tel 74-4452

5月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
3 (祝)	市立病院 Tel 54-2131	みやこし歯科診療所 Tel 75-5330 (滝川市江部乙町東12丁目1-4)	オアシスファーマシー Tel 74-7107
4 (祝)			
5 (祝)			
6 (休)			
11 (日)		しらかば歯科 Tel 76-4181 (新十津川町中央308-16)	
18 (日)	細谷医院 Tel 52-3057	河村歯科 Tel 74-6332 (滝川市幸町4丁目5-19)	ナカジマ薬局 Tel 55-2311
25 (日)	市立病院 Tel 54-2131	ぬまくら歯科 Tel 0164-22-5615 (深川市1条12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	時間外・緊急窓口: Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

5月の定例行事予定

- ☒ ひだまりカフェ
20日(火) 13:30～
- ☒ 無料法律相談
2日(金) 13:00～
※予約は前日まで。
- ☒ おはなしのいずみ
10日(土) 11:00～
- ☒ 赤ちゃんのおはなしばたけ
22日(木) 11:00～
- ☒ ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00～(1、5、8、12、15、19日、22日、26日、29日)
※1日、19日は11:00～
- ☒ 健康教室「ふまねっと」
7日(火)、21日(火) 10:00～
- ☒ いきいきひろば
15日(木)、20日(火)、30日(金) 10:00～
- ☒ 認知症を抱える家族の交流会
19日(月) 10:00～



☒ 市役所 ☒ 図書館 ☒ 地域交流センターゆう
☒ ふれあいセンター

国勢調査の統計調査員を募集しています！



さあ、一緒に！国勢調査員 大募集



国勢調査 2025

調査期日
 2025年
 10月1日

令和7年10月1日を調査期日として行われる国勢調査に、統計調査員として従事していただける方を募集しています。従事いただいた方には報酬をお支払いいたします（報酬額は担当調査区数などにより異なります）。詳細はQRコードをご確認ください。

●主な業務内容

- ・調査対象世帯を訪問し、調査票の記入を依頼
- ・記入された調査票を回収し、回答内容をチェック



市HP

申込・詳細 広報広聴係TEL 74-8763



入学おめでとう

4月8日に市内の小・中学校で行われた入学式。豊沼小学校では5人の子どもたちが入学しました。

入場の時には緊張した表情を浮かべていた子どもたちでしたが、新1年生の紹介で名前を呼ばれると「はい！」と元気よく返事をし、立派な姿を見せてくれました。

背筋をびんと伸ばして真剣な表情で校長先生のお話に耳を傾け、これから始まる楽しい小学校生活に期待を膨らませていました。

編集後記

▼4月より広報広聴係に配属となりました▼
 実に32年ぶりのカムバック。もはや「浦島太郎」状態▼当時は手書き原稿に白黒写真の現像をしていた時代。今はすべてパソコン、デジタルカメラと、技術は進化しています。でも「読みやすく」の基本は変わりません▼今年は国勢調査も担当します。砂川の「いいところ」をたくさん伝えていきたいです⑥



←広報紙について皆さんのご意見をお待ちしています。

砂川市公式 LINE

～友だち登録はお済みですか？～

あなたのスマートフォンに砂川市の情報をお届け！

- ・災害・緊急情報
- ・ごみの分別検索
- ・各種お知らせ
- ・広報紙発行情報
- ・イベント情報

など



問広報広聴係TEL 74-8763