

2025

8  
/1

広報すながわ  
第2308号

# 砂川

HOKKAIDO  
SUNAGAWA

Catalog Pocket



電子版で多言語・読み上げ機能



(cover)

百まい襖展 (地域交流センターゆう)

<市の人口 - 6月末現在 - >

- ・世帯数 8,400 世帯 (-4)
- ・人口 15,080 人 (-16)
- ・男 7,003 人 (-6)
- ・女 8,077 人 (-10)

※ () 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

- ・住まいのお知らせ
- ・児童扶養手当・特別児童扶養手当のお知らせ

住生活支援係 TEL 74-8758

建築指導係 TEL 74-8760

# お知らせ



## 住まいの補助金制度を利用しましょう!



市では、住宅の取得や改修、解体などの費用の一部を補助しています。詳しい条件などは右記 QR コード（市ホームページ）をご覧ください。

住まいの補助金  
（市ホームページ）

### 住宅の新築・中古住宅を購入した方 ※下記補助金は加算して支給されます。

- ▶ **まちなか住みいる等補助金** ※都市計画区域外の住宅は対象外です。区域についてはお問い合わせください。
  - ☆新築住宅 市内企業を利用：最高 150 万円
  - 市外企業を利用：最高 100 万円
  - ☆中古住宅 最高 100 万円
- ▶ **子育て支援補助金**
  - ☆未就学児 1 人につき 20 万円
  - ☆小・中学生、高校生 1 人につき 10 万円
  - ☆子どものいない満 40 歳以下の若年夫婦世帯の方：10 万円
- ▶ **子育て世帯住み替えサポート補助金**
  - ☆市外から移住後、3 年以内に住宅を取得した子育て世帯または若年夫婦世帯の方：20 万円
- ▶ **移住促進補助金**
  - ☆市外から移住した方（補助金の申請日において住民基本台帳に記録されている方）：20 万円
- ▶ **市内企業就労者定住促進補助金**
  - ☆市内企業に3年以上継続して就労している方：10 万円

### 要事前申請

#### 自宅に太陽光発電システムを設置する方

- ▶ **住宅用太陽光発電システム導入費補助金**
  - 自らが居住する（予定含む）住宅または同一敷地内に未使用の JIS 規格または JET 認証を取得している太陽光発電システム（太陽電池モジュールおよび蓄電池を含む）を設置する方に補助
  - ☆設置工事費用の 10%（上限額 25 万円）

### 要事前申請

#### 住宅の改修・リフォームをする方

- ▶ **永く住みいる（住宅改修）補助金**
  - ※一般リフォーム工事・バリアフリー工事
    - 自らが居住する住宅の 50 万円以上の間取り変更、増築、外壁や屋根などの改修工事、手すり設置工事、バリアフリー工事を行う方に補助
    - ※バリアフリー工事は介護認定を受けていない 65 歳以上の方に限ります。
    - ☆市内企業を利用：20%（上限額 40 万円）※中古住宅（登記後 1 年以内）の場合は上限額 80 万円
    - ☆市外企業を利用：10%（上限額 20 万円）※中古住宅（登記後 1 年以内）の場合は上限額 40 万円
  - ※耐震改修工事
    - 自らが居住する住宅の耐震改修工事（50 万円以上）を行う方に補助
    - ☆市内企業を利用：20%（上限額 50 万円）※中古住宅（登記後 1 年以内）の場合は上限額 90 万円
    - ☆市外企業を利用：10%（上限額 30 万円）※中古住宅（登記後 1 年以内）の場合は上限額 50 万円
  - ※<sup>ようへき</sup>擁壁改修工事（ブロック塀などを除く）
    - 自らが居住する住宅用の土地に築造された高さ 1.5 m 以上の擁壁の改修工事を行う方に補助
    - ☆工事費用の 30%（上限額 200 万円）

## 要事前申請

## 住宅を解体する方

### ▶老朽住宅除却費補助金

自らが居住していた住宅の所有者（相続人を含む）で、50万円以上の解体工事（車庫・物置などの付属物の解体および家財の処分費を含む）を行う方に補助（賃貸住宅や法人所有の住宅、店舗などは対象外）

☆市内企業を利用：40%（上限額 50万円）

☆市外企業を利用：20%（上限額 25万円）

※自らが居住していた住宅を賃貸（貸家）していた場合の補助率および上限額は上記の1/2です。



## 空き家・空き地の紹介と募集をしています

空き家・空き地の物件紹介や募集を行っています。詳細は砂川市住み替え支援協議会（住生活支援係（2階21番窓口））へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

※ホームページに掲載している物件情報については、紹介を目的としており、斡旋<sup>あつせん</sup>や仲介などは行っていません。賃貸や売買に関する交渉、契約は利用者間の責任において行ってください。また、これらに関するトラブルについては、市では責任を負いかねますのでご注意ください。

## 住宅（自宅）を登録して成約した方

### ▶空き家バンク成約補助金

自らが居住していた住宅を空き家情報の登録物件として、市ホームページなどで公開し、売買または賃貸が成約した所有者（相続人を含む）に補助（空き地は対象外です）

☆売買の成立：10万円 ☆賃貸の成立：5万円

砂川市 空き家 空き地



空き家・空き地情報  
(市ホームページ)



# 住生活支援講座を開催します

## テーマ：相続登記申請の義務化について

令和6年4月から義務化されている相続した不動産の登記申請について、講座を開催します。みなさんの疑問にもお答えしますのでぜひご参加ください!

こちらの内容についてお話しします!

- とき 8月22日(金) 14:30～16:00
- ところ 市役所2階 大会議室
- 参加料 無料
- 申込 不要

〒砂川市住み替え支援協議会  
(住生活支援係内)  
Tel 74-8758

- ・相続登記をしないとどうなる?
- ・何から始めればいい?
- ・今のうちからできることは?
- ・どんな手続きをすればいい?
- ・費用はどれくらいかかる?
- ・どこに相談すればいい?



# 養手当のお知らせ



児童扶養手当

子育て支援係 TEL 74-8369

## 児童扶養手当

### 対象

母子家庭や父子家庭などで、18歳まで（※1）の児童または中度以上の障がい（※2）を有する20歳未満（※2）の児童を養育し、下記対象のいずれかに該当する、所得制限限度額（下表）未満の方が受けることができます。

※1 18歳に達した後の最初の3月31日まで

※2 20歳に達する前日まで

- ◆ 父母が離婚（事実上の婚姻関係を含む）した児童
- ◆ 婚姻をせず生まれた児童
- ◆ 重度の障がい（国民年金の障害等級1級相当）がある父または母に養育されている児童
- ◆ 父または母が死亡・生死不明である児童
- ◆ 棄児など父母が明らかでない児童
- ◆ 父または母が引き続き1年以上拘禁されている児童
- ◆ 父または母に引き続き1年以上遺棄されている児童
- ◆ 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けている児童

### 児童扶養手当 所得制限限度額

扶養親族等の人数	受給資格者本人の所得額		扶養義務者などの所得額
	全部支給	一部支給	
0人	69万円	208万円	236万円
1人	107万円	246万円	274万円
2人	145万円	284万円	312万円
3人以上	1人につき38万円ずつ加算		

### 現況届の提出について

現在、児童扶養手当を受給している方や受給資格のある方は、8月1日（金）～29日（金）までに「現況届」の提出が必要です。該当する方には必要書類を通知します。

※期間内に手続きをしなかった場合、11月分以降の手当の支給が差し止められます。

### 手当月額

#### 1世帯あたりの手当月額

		手当月額
第1子支給額	全部支給	46,690円
	一部支給	11,010円～46,680円
第2子以降加算額	全部支給	11,030円
	一部支給	5,520円～11,020円

### 支給時期

年6回支給します。

- ・1月支給：11月、12月分
- ・3月支給：1月、2月分
- ・5月支給：3月、4月分
- ・7月支給：5月、6月分
- ・9月支給：7月、8月分
- ・11月支給：9月、10月分

### 障害基礎年金等受給者の児童扶養手当について

母子、父子家庭で障害基礎年金等（※1）を受給している方は、障害基礎年金等の子の加算部分の額が児童扶養手当の額（※2）を下回る場合、その差額分が児童扶養手当として支給されます。なお、厚生年金保険法に基づく障害厚生年金（3級）のみ受給している方や遺族年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などの障害年金以外の公的年金は対象となりません（8月中に現況届の提出が必要となります）。

※1 国民年金法に基づく障害基礎年金、労働者災害補償保険法による傷害補償年金など。

※2 所得に応じて額が変わります。障害基礎年金等を受給されている方は、非課税公的年金給付等を含めたうえで、所得を算出します。

# 児童扶養手当・特別児童扶

## 特別児童扶養手当

### 対象

20歳未満の児童を養育し、身体や精神に中度以上の障がいがある父または母、もしくは父母に代わってその児童を養育している方のうち、所得制限限度額（下表）未満の方が手当を受けることができます。

特別児童扶養手当 所得制限限度額

扶養親族等の人数	受給資格者本人の所得額	配偶者・扶養義務者の所得額
0人	459万6千円	628万7千円
1人	497万6千円	653万6千円
2人	535万6千円	674万9千円
3人以上	1人につき 38万円ずつ加算	1人につき 21万3千円ずつ加算

### 所得状況届の提出について

現在、特別児童扶養手当を受給している方は、8月12日(火)～9月11日(木)までに「特別児童扶養手当所得状況届」の提出が必要です。該当する方には必要書類を通知します。

※期間内に手続きをしなかった場合、8月分以降の手当の支給が差し止められます。

### 手当月額

- ・1級（重度）の児童 56,800円
- ・2級（中度）の児童 37,830円

### 支給時期

以下のとおり年3回支給します。

- ・4月支給：12月～3月分
- ・8月支給：4月～7月分
- ・12月支給：8月～11月分

### 有期再認定について

特別児童扶養手当を受給している方は、1年から2年程度の有効期限があります。再認定を受けなければ、翌月以降の手当が受けられなくなります。





←「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！

## 7 / 12~13 熱いパフォーマンスに歓声 THE 祭 2025

砂川オアシスパークで2日間に渡り「THE 祭」が行われ、たくさんの来場者が訪れました。今年も全道、全国各地からダンスグループなどの団体が駆けつけ、ステージでパフォーマンスを披露し観客を沸かせました。会場には、焼き鳥や冷麺、クレープなどの出店やキッチンカーが並んでいたほか、お菓子まきやヨットに乗って遊ぶなど、にぎわいを見せていました。



## 7 / 13 音楽と文化の祭典 第4回砂川市みんなの音楽まつり 文協フェスタ

地域交流センターゆうで、「砂川市みんなの音楽まつり 文協フェスタ」が開催されました。ステージでは文化協会加盟団体が、合唱やフォークダンスなどを披露しました。また、俳句の創作や琴の演奏などの体験ブースもあり、来場者は、さまざまな文化に触れて楽しんでいました。ロビーではオカリナ、ピアノ演奏が行われたほか、来場者と一緒に砂川音頭を踊り、和やかな雰囲気の祭典となりました。



## 7 / 16 軟式野球全国大会出場！ 南空知ベースボールクラブ全国大会出場報告

「第15回全日本少年軟式野球クラブチーム選抜大会」への出場報告のため、片山広翔さん(砂川中3年、かたやまひろと)、写真左と栗井凰太さん(同3年、あわいこうた、写真中央)が市長室を訪れました。2人が所属する栗山町の少年野球チーム「南空知ベースボールクラブ」は、5月に開催された選抜全道大会で見事優勝し、8月13日から滋賀県で開催される全国大会への出場を決めました。



## 7 / 21 もっと野球が上手になりたい！ 少年野球教室

市営野球場で「少年野球教室」が開催され、市内の小中学生などが参加しました。講師は、砂川北高校出身の元プロ野球選手 すぎやましゆんすけ 杉山俊介さん。ボールの投げ方やキャッチの仕方、バッティングの動きなど、野球の基本的な技術を教わりました。子どもたちは、杉山さんのアドバイスに真剣な表情で耳を傾け、教わったことをしっかりと意識しながら練習に取り組んでいました。



### 9月1日は、個人事業税第1期の納期限

8月8日(金)に空知総合振興局より納税通知書が送付されます。

- 今年度の納期は、9月(第1期)と12月(第2期)の2期に分かれています(年額が1万円以下の場合は第1期のみ)。
- 年の中途中で事業を辞めた方の納期については、別に指定します。

問空知総合振興局納税課Tel 0126-20-0055



### お知らせ

#### きれいな墓地にしましょう

お盆の時期が近づいてきました。市では、野生動物などによるごみの飛散を防ぐため、墓地内にごみ箱を設置していませんが、不法投棄が多く見られます。周辺では、クマの出没も相次いで起きていますので、供物やごみなどは各自で持ち帰るようお願いいたします。また、使用している墓地は草刈りを行うなど適正な管理を行い、他人に迷惑がかからないよう心がけましょう。

問環境衛生係Tel 74-4769



### 子育て・教育

#### 1歳児パクパクひろば

- とき 8月4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7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
- ※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。
- 問ふれあいセンター  
Tel 52-20000

#### 8月の子育てひろば

- とき 8月25日(月) 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
  - 定員 20人
  - 内容 「魚つり遊びをしよう!」
  - 講師 子育て支援センター保育士
  - 申込 8月21日(木)までに左記へ
- 問社会教育係Tel 74-8379  
子育て支援センター  
Tel 54-2450



ひろば申込



### 健康・福祉

#### 後期高齢者健康診査

- 【すながわ健康ポイント対象事業】
- 9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 9月1日(月)〜10日(水)
  - ところ 明田医院、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 8月1日(金)〜8日(金)までに左記へ
- 問ふれあいセンター  
Tel 52-20000

#### 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 8月4日(月) 13時〜15時
  - ところ ふれあいセンター
- 問ふれあいセンター  
Tel 52-20000



### 講座・講習

#### 公民館講座

#### 「吹き矢で健康増進!」

【すながわ健康ポイント対象事業】

性別や年齢を問わず、手軽にゲーム感覚で楽しみながら、健康に良いスポーツとして注目さ

れているスポーツウエルネス吹き矢を体験してみませんか? 詳しい知識や高い運動能力、腕力はなくとも大丈夫。ぜひ気軽にお申し込みください。

- とき 9月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、10月1日(水)
  - 午後の部 14時〜15時30分
  - 夜間の部 18時〜19時30分
  - 受け付けは各30分前から
  - ところ 公民館2階 第3研修室
  - 対象 成人
  - 定員 各日10人(先着順)
  - 講師 日本スポーツウエルネス吹矢協会 新十津川ふき支部 上級公認指導員 金山勇蔵氏、公認指導員 熊澤定男氏
  - 参加料 100円(初回のみ)
  - 申込 8月4日(月)〜15日(金)までに左記へ
- 問公民館  
Tel 52-2339



吹矢申込

**サマージャンボ7億円**  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

**サマージャンボミニ5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

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。

各1枚 300円

**7月11日(金)2種類同時発売!**

発売期間 7/11(金)〜8/11(月)

公益財団法人北海道市町村振興協会

# 女性のためのバスツアー検診

すながわ健康ポイント対象事業

問ふれあいセンター Tel 52-2000

国民健康保険、協会けんぽ（被扶養者）に加入している方は特定健診、後期高齢者医療保険に加入している方は後期高齢者健診と一緒にがん検診を受けられます。

- とき** 9月18日(休)(受付7:30～7:45、集合・解散はふれあいセンター)
- ところ** 札幌がん検診センター（無料送迎バスあり）
- 定員** 50人（10人未満の場合は中止の可能性あり）

### ●対象・料金（右表）

国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者は、がん検診の料金が半額になりますので保険証またはマイナ保険証を持参してください（オプション検査は対象外）。

※すながわ健康ポイントの特典「健診チケット」は利用できません。乳がん、子宮頸がん検診の無料クーポンをお持ちの方は使用できます。

- 詳細・申込** 8月1日(金)～26日(火)までにふれあいセンターへ

検(健)診内容	対象 (令和8年3月31日現在)	料金
特定健診	砂川市国保 20歳以上 協会けんぽ被扶養者 40歳以上	砂川市国保 1,000円 ※協会けんぽの方は事業主へご確認ください。
後期高齢者健康診査	75歳以上	400円
胃がん (バリウム検査)	40歳以上	2,000円
肺がん (レントゲン検査)	40歳以上 ※65歳以上は結核検診を兼ねる。	600円
大腸がん (便潜血検査2日法)	40歳以上	1,000円
乳がん (マンモグラフィ検査)	30歳以上	50歳以上(マンモグラフィ1方向) 2,200円 50歳未満(マンモグラフィ2方向) 2,600円
子宮頸がん (子宮頸部細胞診)	20歳以上	2,000円

<オプション検査> ※オプション検査のみを受けることはできません。

検診内容	料金	検診内容	料金
婦人科超音波 (子宮頸がん検診を受ける方)	1,540円	ピロリ菌検査 (胃がん検診を受ける方)	3,740円
骨検診	2,200円	肺ヘリカルCT	12,650円
内臓脂肪測定	3,410円	腹部超音波検査	6,270円



## 募 集

### 令和8年度 砂川地区広域消防組合消防職員採用試験

- 登録人員** 若干名
- 勤務地** 砂川地区広域消防組合管内
- 試験日** 9月21日(日)
- 申込** 8月18日(月)までに左記へ(必着)
- ※受験資格や申込書など詳細は砂川地区広域消防組合ホームページをご確認ください。
- 問 砂川消防署総務課職員係  
Tel 54-2196



消防 HP

### 令和8年度 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 9月28日(日)、2次試験 10月中旬～下旬を予定
- 申込** 9月16日(火)(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をご確認ください。
- 問 中空知広域水道企業団総務係  
Tel 53-3840



水道 HP

### 生涯学習市民の集い ボランティア募集

- 9月27日(土)、公民館全館を使用し、生涯学習市民の集い「いってみよう! やってみよう! 2025」を開催する予定です。
- 当日の運営にあたり、ボランティアスタッフを募集しています。
- 申込** 8月29日(金)までに左記へ。
- 問 社会教育係  
Tel 74-8379



ボランティア申込

### 道営住宅入居者募集

- 募集団地** すずらん団地、三砂団地、三砂ふれあい団地
- 入居予定** 10月1日(水)
- 申込**
  - ・8月7日(木)、8日(金)、9日(土) 10時30分～16時30分
  - ・(9日は15時30分まで)
- ※応募者多数の場合は左記の日程で抽選会を行います。
- 8月12日(火) 10時～
- ※その他、詳細はホームページをご確認ください。
- 問 エムエムエスマンションマネージメントサービス(株) 中空知事業所  
Tel 23-3071
- 【8時45分～17時30分(土・日曜日、祝日を除く)】



道営申込

# 市有地を売却します

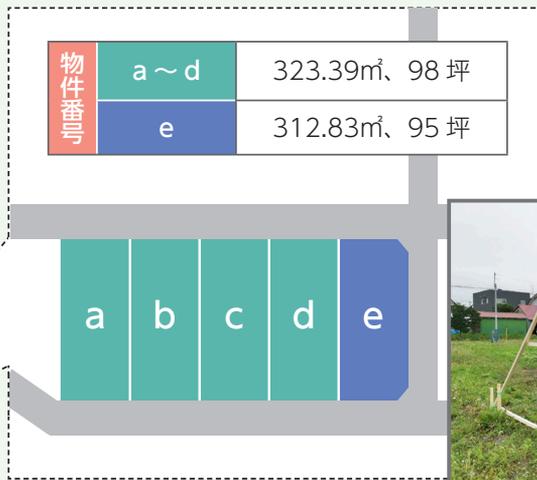
岡住生活支援係 TEL 74-8758

宮川団地跡地の一部を売却します。近くにスーパーや公園などがあり、静かで利便性の良いこの土地に家を建てませんか。

●申込 9月19日(金)まで

※特別割引率の高い世帯を優先して購入者を決定します。割引率同率の申し込みが多数の場合は抽選を行います。

所在	売却価格	特別割引対象世帯 (複数あてはまる場合は重複して適用)
西6条南11丁目1番	197万円 ~198万円	子育て世帯 30%割引
		移住世帯 10%割引
		市内企業就労者 10%割引



※記載の面積は予定のものになります。用地確定測量により、変更が生じる場合があります。

## 市政功労表彰者

### 奥山 氏 永眠される



平成26年に市政功労表彰を受けられた奥山 俊二 氏 [71] (北吉野町) が、7月17日に永眠されました。

奥山氏は、農業に従事する傍ら、平成11年から平成26年まで15年の長きにわたり、農業委員会委員を務め、平成17年から平成26年までは会長として、農地の利用集積、流動化事業などを推進し、生産力の向上と経営の安定化を図り、本市農業の振興に多大な貢献をされました。

心からごめい福をお祈り申し上げます。

夏まつり

NATSUMATSURI

第28回  
ラブ・リバー  
砂川夏まつり

盆踊り

第3回  
砂川納涼  
盆踊り大会

花火

第53回  
砂川納涼  
花火大会

せ〜んぶまとめて

8/9 土

場所：砂川オアシスパーク  
(西4条南1丁目地先)

今年は、ラブ・リバー砂川夏まつり、砂川納涼盆踊り大会、砂川納涼花火大会が同日開催！

14時よりビアガーデンを開催します。キッチンカーなどたくさんの出店があります！

会場を盛り上げるステージイベントのほか、市民踊りや子ども盆踊り、仮装盆踊りなど大人も子どもも楽しめる充実した内容！

最後の花火ショー・納涼花火大会では、趣向をこらした演出で夜空を華やかに彩ります！

ぜひ会場ですてきな一夜をお楽しみください！

飲酒運転は絶対にしないでください。

徒歩やタクシー、運転代行などを利用するようお願いいたします。

14:00 ~	開場 (納涼ビアガーデン)
15:00 ~ 15:10	スコップ三味線
15:30 ~ 15:40	自衛隊しぶき太鼓
16:00 ~ 16:30	砂川キッズジャズスクール 砂川プラススタイル
17:00 ~ 17:30	子ども盆踊り
17:30 ~ 17:40	子どもお菓子まき
17:40 ~ 17:55	市民踊り (砂川音頭)
18:00 ~ 18:10	主催者・来賓挨拶 もちまき
18:20 ~ 18:40	Tomomi ライブ
18:40 ~ 19:20	盆踊り・仮装盆踊り
19:20 ~ 19:30	表彰式
20:00 ~ 20:40	花火ショー・砂川納涼花火大会

・ラブ・リバー砂川夏まつり/砂川夏まつり実施本部  
(砂川市 商工労働観光課 観光係)TEL:74-8384

・砂川納涼盆踊り大会/砂川納涼盆踊り大会実行委員会  
(砂川市 商工労働観光課 商工振興係)TEL:74-8382

・納涼花火大会/砂川商工会議所  
TEL:52-4294

# 三食おにぎりとレモンラッシー

おにぎりは、彩りもよくタンパク質とカルシウムが取れて栄養満点です。炊きたてのご飯に具材を混ぜて握るだけの簡単レシピ。お子さんのおやつや忙しいときの朝食にもおすすめです。

ラッシーは、牛乳に含まれる乳成分とオリゴ糖が腸内の善玉菌をサポート。お腹の調子を整えたい方にぴったりの一杯です。時間が経つと分離してくるので飲む直前に作るのがおすすめです。

おにぎり エネルギー295kcal たんぱく質7.8g カルシウム52mg 塩分0.6g

ラッシー エネルギー156kcal たんぱく質6.1g カルシウム222mg 塩分0.2g



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)



1 三食おにぎり  
枝豆は電子レンジであたたため、さやから出しておく。

2 ベビーチーズは7〜8mmの角切りにしておく。

3 炊きたてのご飯に1と2、塩昆布とかつお節を入れて混ぜ、おにぎりを作る。(粗熱を取ってからチーズを混ぜると溶けなくてよい。)

4 レモンラッシー  
すべての材料をカップに入れて混ぜ合わせる。(オリゴ糖がない場合、砂糖を代用してもよい。)

作り方

## 三食おにぎり

ご飯	300g
塩昆布(減塩)	5g
むき枝豆(冷凍)	20g
かつお節	2g
ベビーチーズ	10g

材料 (2人分)

## レモンラッシー

牛乳	400ml
レモン果汁	大さじ3
オリゴ糖	大さじ2



## みまもりんご通信



### ▶敬老助成券を交付しています(4月以降に交付を受けていない方)

●対象 4月1日現在で砂川市に住民登録をされており、令和6年度市民税非課税および75歳以上(昭和26年4月1日以前生まれ)になる方で在宅で暮らしている方 ●助成券(1つ選択) 敬老バス券、敬老ハイヤー券(予約型乗合タクシー可)、敬老入浴券 ●助成額 6,000円相当 ●申請 高齢者支援係①番窓口まで(自署することが困難な方や、代理で受理される方は申請者の印鑑をお持ちください。)

問高齢者支援係Tel 74-4452

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

## 8月の休日当番医・薬局

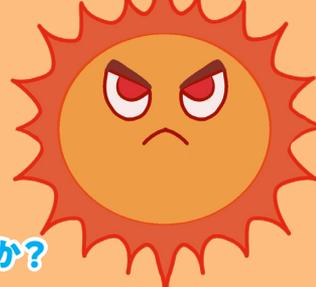
	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
3(日)	細谷医院 Tel 52-3057	杉澤歯科クリニック Tel 0164-32-2832 (妹背牛町字妹背牛 385 番地)	ナカジマ薬局 Tel 55-2311 なの花薬局 Tel 55-2221
10(日)	市立病院 Tel 54-2131		
11(祝)			
17(日)	すながわ耳鼻咽喉科 Tel 55-3387	えべおつ歯科 Tel 75-5418 (滝川市江部乙町西 12 丁目 5-36)	ナカジマ薬局 Tel 55-2311
24(日)	市立病院 Tel 54-2131	あむデンタルクリニック 歯科 口腔外科 Tel 0124-27-7313 (芦別市北 4 条東 1 丁目 9-5)	
31(日)		アヒコ歯科医院 Tel 24-8711 (滝川市一の坂東 3 丁目 3-9)	
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

## 8月の定例行事予定

- Café ささえあい 5日(火) 13:30 ~
- ひだまりカフェ 19日(火) 13:30 ~
- 無料法律相談 1日(金) 13:00 ~ ※予約は前日まで。
- おはなしのいずみ 9日(土) 11:00 ~
- 赤ちゃんのおはなしばたけ 28日(木) 11:00 ~
- ゆう百歳体操 毎週月・木曜日 10:00 ~ (4、7、11、14、21、25、28日) ※11、28日は11:00 ~
- 健康教室「ふまねつと運動」 6日(木)、20日(木) 10:00 ~
- いきいきひろば 5日(火)、20日(木)、25日(月) 10:00 ~
- レコードコンサート 23日(土) 10:00 ~
- 認知症を抱える家族の交流会 18日(月) 10:00 ~

市役所  図書館  地域交流センターゆう  公民館  ふれあいセンター

# マジで暑いよ! 熱中症に注意!



## 熱中症警戒アラートに要注意!

「熱中症警戒アラート」に要注意! 熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、注意を呼びかけるもので、テレビ、ラジオでの報道のほか、メールサービスへの登録や環境省LINEアカウントなどで確認することができます。



メールサービス



環境省LINE

## クーリングシェルターをご存じですか?

危険な暑さから身を守り、暑さをしのげる場所として、冷房がある施設を「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」といい、「砂川市役所」、「まちなか交流施設すないる」が対象施設です。



発行 砂川市 〒073-0195 北海道砂川市西7条北2丁目1番1号 Tel.0125-54-2121 FAX 0125-54-2568 メール kohokr@city.sunagawa.lg.jp  
ホームページ <https://www.city.sunagawa.hokkaido.jp> 編集 総務部 市長公室課 広報広聴係 印刷 ふじ印刷

参加者の作品

管理棟 湖面を照らす 花火揺れ

見てなさい 線香花火 足に落ち

ついに海 雨でもはしゃぐ 夏休み

国道を 水着姿で 渡る子ら

吟行の 道を散策 青田風

公民館グループ・サークル「創の会」が講師となり行われた俳句講座。

今回の講座のテーマは、「夏」と「花火」。

子どもの頃の出来事や家族との思い出、ふだんの何気ない瞬間に感じたことなどを五・七・五のリズムにのせて表現し、情景が浮かび上がるような作品を詠みました。



編集後記

▼俳句講座の取材で皆さんの作品を読むと、見たことがない単語があり、とても勉強になりました▼季節を表す「季語」を入れるのが俳句のセオリー▼夏といえば真っ先に「蜂」が思い浮かびます(大の苦手)が、調べてみると意外にも春の季語だそうです。私もここで一句。

蜂の音 聞こえただけで 身が凍る



←広報紙について皆様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
- ・広報紙発行情報
- ・ごみの分別検索
- ・イベント情報
- ・各種お知らせ

など

問広報広聴係Tel.74-8763

