

2026

2
/1

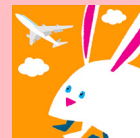
広報すながわ
第2320号

砂

HOKKAIDO
SUNAGAWA

川

Catalog Pocket



電子版で多言語・読み上げ機能

(cover)
みんなで「ぺったん！」(天使幼稚園もちつき)



＜市の人口 - 12月末現在 -＞

- ・世帯数 8,373 世帯 (-20)
- ・人口 15,015 人 (-10)
- ・男 6,965 人 (-3)
- ・女 8,050 人 (-7)

※ () 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

- ・第51回衆議院議員総選挙
第27回最高裁判所裁判官国民審査
- ・「砂川市空き家バンク」をご利用ください！

フォトリポート

第78回 はたちの集い



ー投票日に投票ができない方へー



やむを得ない理由により投票日に投票ができない方は、期日前投票、不在者投票をすることができます。

期日前投票・不在者投票ができる期間（不在者投票の対象③を除く）

1月28日(水)～2月7日(土) 8:30～20:00（土・日曜日も投票可）

●期日前投票の対象

- ①仕事がある方
- ②旅行やレジャーなどの用事がある方
- ③冠婚葬祭の予定がある方
- ④疾病や妊娠などにより投票所へ行けない方
- ⑤投票日当日に悪天候が予想される場合

※投票所入場券（裏面）の宣誓書を事前に記入いただくことで受け付けを円滑に行うことができますので、ご協力をお願いします。

●不在者投票の対象

- ①出張などにより市外にいる方
※マイナンバーカードを利用して、スマートフォンやパソコンなどからオンラインで投票用紙などを請求し、滞在先の市区町村で投票することができます。請求方法については市ホームページをご覧ください。
- ②選挙人名簿に登録されていても、期日前投票を行う時点で満18歳に達していない方
- ③指定施設（市立病院、慈恵会病院、福寿園、福祉複合施設、ねんりん館）に入院、入所している方
※施設内で不在者投票ができます。詳しくは施設担当者へお問い合わせください。

●郵便等投票について

身体に次のような重度の障がいがあり、投票所に行けない方のために、自宅で投票ができる不在者投票制度（郵便等投票）があります。事前に郵便等投票証明書発行の申請が必要となりますので、有効期限が切れている方や新たに手続きをされる方は、お早めに申請してください。

【対象】 身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険被保険者証のいずれかを持っている方で、次の項目に該当する方

- ①身体障がい者
 - ・両下肢、体幹、移動機能の障害程度が1級または2級の方
 - ・心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害程度が1級または3級の方
 - ・免疫、肝臓障害が1級から3級の方
- ②戦傷病者
 - ・両下肢、体幹の障害程度が特別項症から第2項症までの方
 - ・心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害程度が特別項症から第3項症までの方
- ③介護保険法上の要介護者
要介護状態区分が要介護5の方

【請求期限】 2月4日(木)まで

【郵便等投票証明書の有効期限】 発行日から7年間

※要介護者については、発行日から介護保険の被保険者証に記載されている認定の有効期間の末日までです。



ー開票についてー

- と き 2月8日(日) 21:00～（受付20:30～）
 - 対 象 市の選挙人名簿に登録されている方
 - と ころ 地域交流センターゆう 大ホール
 - 定 員 30人（受付順）
- ※開票速報は市ホームページで公表します。

第51回 衆議院議員総選挙

第27回 最高裁判所裁判官国民審査



1月23日に衆議院が解散され、衆議院議員総選挙および最高裁判所裁判官国民審査が行われることとなり、2月8日は投票日です。私たちの一票は、自分の意思を政治に反映させる重要な意義を持っていますので、棄権せずに投票しましょう！



市 HP

国選管理委員会事務局 Tel. 74-8794



ー投票についてー

●対象者

- 以下のすべての要件に当てはまる方
- ・令和7年10月26日以前から、引き続き砂川市の住民基本台帳に登録されている方
- ・18歳以上（平成20年2月9日以前生まれ）の方

投票所入場券を郵送しています

選挙の際に必要な投票所入場券はすでに郵送しています。なお、投票所入場券を紛失した場合でも、投票所の受付係に申し出ることによって投票は可能ですので、棄権しないようにしましょう。

選挙公報をお届けします

選挙公報を自宅までお届けしますので、投票までに候補者・政党の考え方や政策を確認しておきましょう。2月4日(木)までに届かない場合は、選挙管理委員会までご連絡ください。

投票所のバリアフリーについて

●車いす

投票所内では付き添いの方に代わり、係員がお手伝いをしますので、お声がけください。

●座位記載台

車いすに乗ったまま記入できます。

●点字器・点字用候補者名簿

目の不自由な方は点字で投票できます。

●老眼鏡

●代理投票について

身体の障がいなどで字が書けない方は、投票所の受付係に申し出てください。係員が候補者の氏名・政党名などを代理で投票用紙に記入します。



●仮設スロープ（一部の投票所のみ）

●土足用マット（一部の投票所のみ）

市役所、海洋センター、旧石山中学校、北・南・東地区コミュニティセンター、宮川集会所では靴を脱がずにそのまま投票できます。

※土足用マットが設置されない投票所で、靴の脱ぎ履きでお手伝いが必要な方は、係員にお声がけください。

投票所が砂川中学校の方へ

現在、義務教育学校の建設工事が行われているため、車で投票所にお越しの方は、校舎北側の駐車スペースをご利用ください。



投票所来場カードを発行します！

期日前投票所および各投票所（投票日当日）で、「投票所来場カード」を1人につき1枚発行します。希望する方はお気軽に係員にお声がけください。





←「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！

TOPICS

1/9 馬の絵が輝く きらめくらメアート教室

小学生を対象とした公民館教室が開催されました。下絵には午年にちなんだ馬のイラストを使用しました。のりをていねいに塗り、青や赤、だいたい色などのカラフルなラメで飾り付けたあと、余分なラメを落として完成。参加者は「ラメを色ごとに振りかけるのが大変だったけど、キラキラできれいにできあがって良かった」と話していました。



1/14 真剣なまなざしで挑戦 子ども職場体験活動

「子ども職場体験活動」が行われ、市内の小学1年生から5年生の児童18人が参加しました。㈱治田タイヤでのタイヤ交換や、中空知広域水道企業団での水質検査など、暮らしを支えるプロの仕事を体験し、子どもたちは真剣なまなざしで作業に取り組んでいました。ふだんとは違う視点で「働くこと」について学び、「貴重な体験ができて、とても楽しかった」と話していました。



100歳おめでとうございます

いしえひさこ
石家久子さんが1月15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。

石家さんは、大正15年に京都府にてお生まれになり、昭和20年に砂川へ転入されました。その後ご結婚され、夫婦で酒店を営んでおられました。以前は書道を趣味として楽しんでいたそうです。

いつまでもお元気で過ごしてください。



「砂川市空き家バンク」をご利用ください！

岡砂川市住み替え支援協議会（住生活支援係）Tel 74-8758



市HP

砂川市住み替え支援協議会では、市ホームページ（砂川市空き家バンク）で空き家・空き地の物件の情報提供を行っています。ご自分が居住していた（相続したものを含む）住宅を登録し、売買または賃貸の契約成立後に所定の申請をすると、市から空き家バンク成約補助金（売買10万円、賃貸5万円）が交付されます。登録に関するご相談は上記へお問い合わせください。

SNSで情報発信中！



instagram



Facebook

冬期間の空き家の管理にご注意ください！

空き家は所有者や管理者の目が届きにくいと、特に冬期間は屋根からの落雪により隣の建物を壊したり道路を塞いだりするなど重大な事故につながることもあり、人命に関わることで取り返しがつきません。所有する空き家が原因で第三者に被害を与えた場合は、所有者や管理者が責任を負うことになりますので、次の点に注意して適正に管理しましょう。適正な管理がされていない所有者不明の空き家、ご自身や親族が所有している空き家の処分や管理についてお困りの方は、建築指導係（Tel 74-8760）へご相談ください。

冬期間の空き家管理のポイント

- ・建物の状況を定期的に確認してください。
- ・自分で確認できない場合は親類や近所の方などに依頼し、状態を把握するようにしてください。
- ・建物が損傷している場合は建材が飛散しないようにしてください。
- ・周囲や道路に大きな雪びが落下しないよう、早めに雪下ろしをしてください。



住み替え支援協議会では、遠隔地に居住している空き家所有者・管理者の方を対象に、年3回の空き家見回りを実施しています。詳細・申し込みについてはお問い合わせください。

意見募集（パブリックコメント）

岡住宅係Tel 74-8757



市HP

市では、「砂川市公営住宅等長寿命化計画（改訂案）」の策定にあたり、次のとおり皆さんからご意見を募集します。

一募集する意見一

| | |
|-------|---|
| 名 称 | 砂川市公営住宅等長寿命化計画（改訂案） |
| 内 容 | 令和8年度から同17年度を期間として、砂川市の公営住宅の長期的な維持管理、修繕・改善計画の見直しについて取りまとめた「砂川市公営住宅等長寿命化計画（改訂案）」に対する意見 |
| 詳細・提出 | 住宅係 TEL：74-8757 FAX：52-6777 Eメール：jutaku@city.sunagawa.lg.jp 郵送：〒073-0195 砂川市西7条北2丁目1-1 砂川市役所 建築住宅課 住宅係 宛て |

- ・**応募対象** 市内に在住、在勤、在学している方、その他本計画に関係する個人または団体など
- ・**提出方法** 所定の様式に必要事項を記入のうえ、FAX、Eメール、郵送、閲覧場所に備え付けの意見箱に投函、または市ホームページ内のパブリックコメント専用フォームでご提出ください。
- ・**閲覧場所** 市ホームページ、市役所1階ロビー、公民館、地域交流センターゆう、まちなか交流施設すないる、南地区・北地区コミュニティセンター
- ・**応募期間** 2月2日(月)～3月3日(火)

パブリックコメントとは、公的機関が計画や条例などを策定するときに、案の段階で意見・要望などを募集し、寄せられた意見・要望などを考慮しながら案を決定するとともに、それらに対する考え方もあわせて公表していく制度です。



代表のことはを述べた
ひらまさ けいたろう
日裏 恵太郎 さん

1月11日に地域交流センターゆうで開催されたはたちの集い。101人が参加し、新たな門出を祝いました。会場には晴れやかに着飾った若者たちが集まり、友人との昔話に花を咲かせたり、記念撮影を楽しみました。活気あふれるひとときとなりました。式典では、参加者を代表して日裏恵太郎さんから、決意の言葉が述べられました（一部抜粋）。

「私が思う理想的なはたちの像は、『心の余裕を保てる人』です。私は人に頼ることが苦手で、抱え込みがちでした。やりたいこと・やるべきことが混在し、自分の容量を超えてしまった経験があります。困ったときには誰かに頼る勇氣を持ち、支え合い、挑戦することで、心の余裕を保つ大人へと成長します。」

そのほか、中学時代の恩師からのビデオメッセージでは、懐かしい顔ぶれの登壇に歓声が上がりました。抽選会ではお菓子の詰め合わせ、マグカップ、ヘアケア商品が当たる企画が行われ、会場は大いに盛り上がりました。

二十歳という節目を迎え、これからの輝かしい未来に向けて歩み始めました。



二十歳の抱負
二十歳を迎えた皆さんに、今後の目標や抱負などをきいてみました。

会計年度任用職員を募集します

☎市役所職員係Tel 74-8782 (職員の制度に関すること)
※各職種の詳細については、申し込み先にお問い合わせください。
市立病院職員係Tel 54-2131

令和 8 年度の会計年度任用職員を募集します。
砂川市会計年度任用職員の任用等に関する規則第 2 条により、公募によらず5回を上限とし再度任用している場合があります。上限を超えた方であっても引き続き応募することは可能です。

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・勤勉手当）が支給されます。

- 任用予定期間** 令和 8 年 4 月 1 日～同 9 年 3 月 31 日まで
※ 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。
※ 業務内容など、詳細は市ホームページを確認してください。
- 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** 会計年度任用職員任用申込書兼履歴書（市役所は市販の履歴書でも可）
に必要事項を記入し、各職種の申し込み先に持参または郵送。

※会計年度任用職員任用申込書兼履歴書は、各ホームページからダウンロードできます。
※資格が必要な職種は、資格証の写しも併せて提出してください。

- 申込期間** 2 月 2 日(月)～13 日(金) (必着)



市 HP



市立病院 HP

▶月給の職種（市役所）

| 職 種 | 募集人数 | 報酬（月給） | 勤務時間など | 休日など | 資格要件など | 詳細・申込 |
|------------------|------|-------------------------|--|---------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| レセプト点検員 | 1 | 167,612 円～ 181,935 円 | 8:30 ～ 15:30 | 土・日曜日、祝日、 年末年始など | 基本的なパソコン操作、 医療事務経験者 | 保険係 Tel 74-4745 |
| ごみ処理場管理 業務員 | 1 | 182,941 円～ 192,309 円 | 9:00 ～ 16:00 | 日曜日、祝日、 年末年始など | 大型特殊自動車運転免許、車両系建 設機械（整地等）運転特別教育修了 | 環境衛生係 Tel 74-4769 |
| 家庭児童相談員 | 1 | 182,941 円～ 192,309 円 | 8:30 ～ 17:15 の間の 7 時間 | 土・日曜日、祝 日、年末年始 | 児童福祉業務に従事した 経験のある方 | 子育て支援係 Tel 74-8369 |
| 母子・父子自立 支援員 | 1 | | | | | |
| ふれあいセンター 栄養士 | 1 | 182,787 円～ 197,961 円 | 8:30 ～ 17:00 など(週 4 日程度) 詳細は市ホームページ参照 | | 管理栄養士資格または栄 養士資格 | ふれあいセンター Tel 52-2000 |
| 生涯学習推進ア ドバイザー | 1 | 228,677 円～ 240,387 円 | 8:30 ～ 17:00 業務により休日出勤あり | | 教員免許を有する方など 詳細は市ホームページ参照 | 社会教育係 Tel 74-8379 |
| 図書館司書 | 3 | 222,967 円～ 236,903 円 | 詳細は市ホームページ参照 | 休館日、年 末年始など | 図書館司書資格 | 図書館 Tel 52-3819 |
| 公民館等業務員 | 4 | 164,980 円～ 179,612 円 | 7:30 ～ 21:15 の間の 7 時間 シフト制（週 5 日） | 年末年始など | 普通自動車免許 | 公民館管理係 Tel 52-2339 |
| 学校給食センター 調理員 | 若干名 | 192,483 円～ 207,900 円 | 8:15 ～ 16:45 の間の 7 ～ 8.5 時間 シフト制 | 土・日曜日、祝日、 長期休業など | 調理師資格 | 学校給食センター Tel 52-2229 |

▶時給の職種（市役所）

| 職 種 | 募集人数 | 報酬（時給） | 勤務時間など | 休日など | 資格要件など | 詳細・申込 |
|------------------------|------|---------------------|---|-------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 事務補助員 (市民生活課) | 1 | 1,230 円～ 1,348 円 | 8:30 ～ 17:00、8:45 ～ 17:15 シフト制 | 土・日曜日、祝日、 年末年始など | なし | 戸籍年金係 Tel 74-4457 |
| 保育所補助保育士 | 4 | 1,330 円～ 1,443 円 | 7:15 ～ 19:00 の間の 8.5 時間勤務 シフト制（週 5 日） | 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 |
| | 1 | | 15:00 ～ 18:00 の間の 3 時間勤務 シフト制（週 5 日） | | なし（保育士・幼稚園教諭 資格などあれば尚可） | |
| 学童保育補助指 導員 | 6 | 1,230 円～ 1,348 円 | シフト制（週 4 ～ 5 日） 詳細は市ホームページ参照 | | | |
| 子育て支援センター 補助保育士 | 3 | 1,330 円～ 1,443 円 | 8:30 ～ 17:00 | 土・日曜日、 祝日、年末 年始など | 保育士資格 | 子育て支援係 Tel 74-8369 |
| ファミリーサポート センター補助保育士 | 1 | | 8:30 ～ 17:00（月 15 日） | | | |
| ふれあいセンター 保健師 | 若干名 | 1,746 円～ 1,789 円 | 9:00 ～ 17:00（月 8 ～ 9 日） 年に数回早朝勤務有 6:30 ～ 12:00 | | 保健師資格、普通自動車 免許 | ふれあいセンター Tel 52-2000 |
| 子ども通園センター 補助指導員 | 1 | 1,330 円～ 1,443 円 | 8:30 ～ 17:00 | | 普通自動車免許など 詳細は市ホームページ参照 | 子ども通園センター Tel 54-3045 |
| 道路等維持管理 業務員 | 1 | 1,451 円～ 1,526 円 | 8:30 ～ 17:00 (11 月末までの任用) | 土・日曜日、 祝日など | 大型特殊免許、車両系建 設機械技能講習修了 | 維持係 Tel 74-8749 |
| 事務補助員 (図書館) | 1 | 1,230 円～ 1,348 円 | 8:30 ～ 20:05 の間の 8.5 時間 シフト制（週 5 日） | 休館日、年 末年始など | 基本的なパソコン操作 | 図書館 Tel 52-3819 |
| 事務補助員 (公民館) | 1 | | 8:30 ～ 17:00 | 土・日曜日、祝日、 年末年始など | | 公民館管理係 Tel 52-2339 |
| 学校給食センター 補助調理員 | 若干名 | | 8:15 ～ 16:45 の間の 4 ～ 8.5 時間、シフト制（週3～4日） | 土・日曜日、 祝日、長期 休業など | なし (調理師資格があれば尚可) | 学校給食センター Tel 52-2229 |

▶市立病院

| 職 種 | 募集人数 | 報酬 | 勤務時間など | 休日など | 資格要件など | 詳細・申込 |
|-----------|------|-----------------------------|--|-------------------------|------------|--------------------|
| 看護師 | 5 | 12,801 円～ 13,267 円 (日給) | 8:30 ～ 17:00 | 土・日曜日、 祝日、年末 年始など | 看護師免許 | 職員係 Tel 54-2131 |
| 診療放射線技師 | 1 | 10,880 円～ 11,354 円 (日給) | | | 診療放射線技師免許 | |
| 医師事務作業補助者 | 16 | 193,838 円～ 212,322 円(月給) | | | 基本的なパソコン操作 | |
| 看護助手 | 11 | 9,230 円～ 10,110 円 (日給) | | | なし | |
| 医療助手 | 1 | | | | | |
| 事務補助員 | 4 | | | | 基本的なパソコン操作 | |
| 調理員 | 21 | 193,838 円～ 255,290 円(月給) | 6:30 ～ 15:30、8:30 ～ 17:00、 10:45 ～ 19:30 シフト制 | なし (調理師資格があれば尚可) | | |
| 施設業務員 | 3 | 212,322 円～ 229,935 円(月給) | 8:30 ～ 17:00 | なし | | |

お知らせ

証明書・通知書の様式が変わります

窓口業務システムの標準化に伴い、証明書および通知書が国で定めた様式に変わります。

●対象の証明書・通知書（一部のみ記載）

住民票、印鑑登録証明書、納税通知書、介護保険料決定通知書など

●変更日 2月9日（月）

※旧様式の証明書および通知書は変更後も有効です。
※システム更改作業の進捗状況により、変更日が変わる可能性があります。

問各担当へお問い合わせください

コンビニ交付サービスを停止します

●停止期間 2月9日（月）～2月24日（火）

問戸籍年金係 Tel 74-4457

所得税・復興特別所得税の還付申告はお早めに

還付申告とは、医療費控除、寄付金控除、住宅借入金等特別控除などを申告することで、源泉徴収されている所得税および復興特別所得税が還付となる申告です。確定申告書の提出義務がない方も提出できます。受給したすべての収入関係書類（源泉徴収票など）、各種控除関係書類がそろいしだい早めの申告がおすすめです。

●とき 3月16日（月）まで 9時～12時、13時～16時（土・日曜日、祝日を除く）

※3月1日（日）は日曜申告日。

※滝川税務署や電子申告は3月17日（火）以降も申告可。

※市道民税申告も受け付けています。

※所得税・復興特別所得税の確定申告は2月16日（月）から受け付けます。令和7年中に営業を始めた方、土地や建物を売却した方、青色申告の方などは、市役所では受け付け不可。

●ところ 市役所1階 情報発信・フリー（交流）スペース

●持ち物 広報すながわ1月15日号または市ホームページをご確認ください。

申告の際は事前予約が必要です。予約方法などの詳細は市ホームページをご確認ください。

問滝川税務署 Tel 22-2191 市民税係 Tel 74-4864



市 HP

結婚新生活支援事業 申請は3月31日まで！

新婚世帯の新生活を支援するため、住居費や引っ越し費用などの一部を助成します。対象世帯、必要書類などの詳細は市ホームページをご覧ください。

問子育て支援係

Tel 74-8369



結婚新生活

子育て・教育

2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。

●とき 2月18日（火）10時～11時

●ところ 市内保育所

●対象 未就学児とその保護者

●内容 「大型絵本をみよう！」

●申込 左記へ

問ひまわり保育園 Tel 54-4555

さくら保育園 Tel 52-3333

空知太保育所 Tel 53-3287



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）

3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 3月2日（月）～10日（火）

●ところ 細谷医院、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 2月2日（月）～10日（火）までに左記へ

問ふれあいセンター

Tel 52-2000

前立腺がん検診

●とき 3月9日（月）～17日（火）10時～11時

※水・土・日曜日を除く。

●ところ 市立病院健診センター

●対象 検診当日の年齢が50歳～79歳の男性の市民

●定員 各日5人

●検査方法 血液検査

●料金 1000円

●申込 2月9日（月）～20日（金）までに左記へ

問ふれあいセンター

Tel 52-2000



前立腺申込

講座・講習

歩くスキー教室

（すながわ健康ポイント対象事業）

冬のスポーツで健康づくりをしませんか！道具の無料貸し出し（スキー、ストック、靴）もありますので、ぜひご参加ください。

●とき 2月15日（日）13時30分～15時30分

●ところ 日の出歩くスキー

コース（総合体育館集合）

●内容 ストレッチ、滑走の基礎など

●講師 歩くスキークラブ会員

●料金 無料

●申込 2月13日（金）までに左記へ

問総合体育館 Tel 54-2175

第26回砂川市社会福祉大会

認知症をテーマに、認知症当事者であり「ほっかいどう希望大使」の松本健太郎さんと、砂

募集

道営団地入居者募集

●募集団地 三砂団地

※募集戸数などの詳細はホームページをご覧ください。

●申込 左記の日時にエムエムエスマンションマネージメントサービス（株）空知事業所で申し込みください。

●とき 2月5日（木）、6日（金）10時30分～16時30分

●ところ 2月7日（土）10時30分～15時30分

※事前に連絡があれば郵送で申し込み可。

●持ち物 印鑑、世帯員全員の収入を証明するもの（源泉徴収票など）

※申込者または同居者で障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。

自衛官募集

防衛省では、幹部候補生を募集しています。

※受験資格などの詳細は自衛隊札幌地方協力本部ホームページをご覧ください。

問自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所

Tel 22-2140



自衛隊 HP

労働基準監督官募集

北海道労働局では、労働基準監督官を募集しています。

※受験資格などの詳細は人事院ホームページをご覧ください。

問北海道労働局総務課人事第一係

Tel 011-70912311



人事院 HP

すながわ冬まつり

仮装の創造性と滑走パフォーマンスを競う「仮装滑り台コンテスト」や「スノーラフティング」、近隣地域のキッチンカーや市内店舗が集う「すながわ食べマルシェ」など、冬ならではのアクティビティを体験することができます！

ぜひ、ご家族、ご友人とご一緒にお越しください！

●とき 2月8日（日）10時～15時

●ところ 砂川オアシスパーク

問すながわ冬まつり実行委員会 吉澤

Tel 080-9002-3310



冬まつり HP

子どもの国ウィンターフェスティバル

●とき 2月1日（日）10時～15時

●ところ 北海道子どもの国 ※南口駐車場側からご来場ください。

●内容 スノーラフティング、歩くスキー体験、ものづくりワークショップ、ふわふわ遊具、もちまき など

※小学生以下は保護者同伴でご来場ください。



子どもの国 HP

問北海道子どもの国管理事務所 Tel 53-3319

栄養士のおはなし

心身の衰えはお口から ～オーラルフレイル～

加齢や病気によって心身の活力（身体的・精神的なさまざまな機能）が低下した状態の事をフレイルといいます。

オーラルフレイルとは、口腔「オーラル」と虚弱「フレイル」を組み合わせた言葉で、かむ・飲み込む・話すといった口腔機能が衰えた状態のことをいいます。偏った食事は、栄養不足や筋肉の低下など全身の衰えにつながり、要介護状態を早める要因になります。

1食につき1品はかみごたえのある食品を食べて、口まわりの筋肉を鍛えるように心がけましょう。



Check! かむ力を鍛える食品

- たんぱく質 肉～ひき肉より、かたまり肉
魚介類～干し魚・いか・たこ
大豆製品～高野豆腐・油揚げ
- ビタミン 野菜～ごぼう・たけのこ
きゅうり・人参
- ミネラル きのこと類～しいたけ
いも類～こんにゃく
- 食物繊維 果物～りんご
- エネルギー源 穀類～白米より玄米

たんぱく質を毎食取り、かみごたえのある食品を取り入れましょう。食材を大きめにしておかむ回数を増やし、野菜は加熱時間を短くしておかみごたえを出すなど、調理で工夫し1日3食バランス良く食べていきましょう!!

すながわ健康ポイント対象事業について

アプリ(オアリパ+)で参加している方は、QRコードを読み取ると、1ポイント付与されます。(最大2ポイントまで)



関ふれあいセンター
Tel 52-2000

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

▶認知症やその家族の方をサポートする講座を開催します

①認知症サポーター養成講座

- とき 2月19日(木) 10:00～
2月20日(金) 13:00～
※どちらか1回受講(1時間30分程度)
- ところ 市役所2階 大会議室
- 対象 本講座を未受講の方
- 講師 地域包括支援センター
三浦 千輝 氏
- 料金 無料

②認知症サポーターステップアップ講座

- 昨年、本講座を受講された方のフォローアップ研修も兼ねて実施します。
- とき 2月20日(金) 15:00～
- ところ 市役所2階 大会議室
- 対象 ①の講座を受講済みの方
- 講師 市立病院認知症疾患医療センター
センター長 畠山 茂樹 氏
- 料金 無料

申込 地域包括支援センターTel 54-3077 または高齢者支援係Tel 74-4452へ

2月の休日当番医・薬局

| | 一般診療 | 歯科診療 | 薬局(市内) |
|-----------|---|--|--|
| 1 (日) | すながわ耳鼻咽喉科 Tel 55-3387 | 歌志内ホワイト歯科クリニック Tel 42-4618 (歌志内市字本町 1027-30) | ナカジマ薬局 Tel 55-2311 |
| 8 (日) | 市立病院 Tel 54-2131 | 小西歯科医院 Tel 0124-23-0102 (芦別市北2条西1丁目 6-5) | |
| 11 (祝) | | | |
| 15 (日) | 砂川慈恵会病院 Tel 54-2300 | 杉村歯科医院 Tel 0164-22-2323 (深川市4条 9-28) | オアシスファーマシー Tel 74-7107 |
| 22 (日) | 市立病院 Tel 54-2131 | 山中歯科医院 Tel 65-5554 (奈井江町字奈井江 171-2) | |
| 23 (祝) | | | |
| 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 |

2月の定例行事予定

- ☑ Café ささえあい 3日(火) 13:30～
- ☑ ひだまりカフェ 17日(火) 13:30～
- ☑ 無料法律相談 6日(金) 13:00～ ※予約は前日まで。
- ☑ おはなしのいずみ 14日(土) 11:00～
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ 26日(木) 11:00～
- ☑ ゆう百歳体操 ※2月のみ公民館で開催
毎週月・木曜日 10:00～(2、5、9、12、16、19、23日、26日)
- ☑ レコードコンサート 28日(土) 10:00～
- ☑ いきいきひろば 5日(木)、10日(火)、20日(金)、25日(水) 10:00～
- ☑ 健康教室「ふまねと運動」 4日(火)、18日(水) 10:00～
- ☑ 認知症を抱える家族の交流会 16日(月) 10:00～



☑すさない ☑市役所 ☑図書館 ☑公民館
☑ゆう ☑ふれあいセンター

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
- ・クマ目撃情報
- ・イベント情報
- ・ごみの分別検索
- ・各種お知らせ など

問広報広聴係 Tel 74-8763

自宅のテレビで市の
情報を取得できます

地デジ広報

- ① UHB(チャンネル8)を選択
- ② リモコンのdボタンを選択
- ③ リモコンの黄色ボタンを選択
- ④ 見たい記事を選ぶ



※連動データ放送の場合は黄色ボタンを2回押す必要があります

問広報広聴係 Tel 74-8763

ご寄付に感謝します ※受付順

- ★ポケふた(マンホールふた)1個
まちなか交流施設すないる用
株式会社ポケモン 代表取締役 石原恒和 様
- ★米(ゆめぴりか)135kg 学校給食用
JA 新すながわゆめぴりか生産協議会 会長 杉本雄馬 様
- ★写真パネル1点、記念ボール1点 郷土資料用
有限会社いわた書店 代表取締役 岩田徹 様
- ★クリスマスケーキ300人分 保育所用
有限会社岩瀬牧場 代表取締役 岩瀬亮輔 様
- ★清涼飲料水258本 福祉施設用
北海道コカ・コーラボトリング株式会社
代表取締役社長 酒寄正太 様
- ★現金100万円
まちづくり事業資金
現金100万円
病院事業整備資金 北谷 武文 様



10言語対応「広報すながわ」 デジタルブックで配信中!



Delivering Multi Languages!



This Public relations magazine
can be read in 10 languages

- ブラウザでもアプリでも、
スマホやタブレットで読める
- 読みやすいUDフォントで
表示し、サイズも調整できる
- 写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける
(音声読み上げ対応※)



※【音声読み上げ】ブラウザによっては対応していない場合があるため、専用ビューア「Catalog Pocket (カタポケ)」《無料》をご利用ください。



instagram

”すながわ”が集まる場所

#sunaピース



みんなの写真で
 砂川市の良さをもっと広めたい！

#suna ピースをつけて
 投稿すると広報すながわ
 に掲載します！



sunagawa_photo

表紙でついたもち。おいしそう！



公民館で行われた「新春
 百人一首交流会」。砂川百人
 一首かるたクラブが主催し
 ている毎年恒例の行事です。

初心者の方も参加し、百
 人一首ならではの札に書か
 れた独特な書体に苦戦しつ
 つも、読み方を教わり、楽
 しさを覚えていきます。

3人ずつチームに分かれ
 ていざ対戦。読み手の声に
 よろく耳を澄ませて、
 「はいっ！」

と勢いのあるかけ声とも
 に札を取り合い、本気の勝
 負に夢中になりました。

百人一首を通じて、世代
 を超えて交流を楽しみ貴重
 な機会となりました。



広報委員を募集しています！

広報委員に欠員が出た際にお申し込みいただいた方から
 優先してご案内します。お気軽にご連絡ください。

- 対象 市民 ●配布回数 毎月2回
- 報償費 月額 4,400 円～7,400 円 (配布部数によって変動)
- 申込 下記へ



編集後記
 ▼もうすぐ節分です
 ね▼この時期になる
 とスーパリーに並ぶ落
 花生▼大人になっ
 てから豆まきはやらな
 くなってしまいました
 たが、毎年欠かさず
 買っています▼何も
 味付けがされていな
 い素朴な味が好き
 で、ついつい食べ過
 ぎてしまいます▼そ
 のまま食べるだけ
 なく、塩ゆでにし
 てホクホクとした食
 感でおいしいそう
 今年も楽しみです
 ①



←広報紙について皆様のご意見をお待ちしています。

問広報広聴係Tel 74-8763