

No. 2106

広報 平成29年3月1日号

きながわ

大切な“いのち”を守るために

次の10年へ向かって
(砂川劇場物語「夢のつみだて」)

大切な“いのち”を守るために

不安や恐怖、緊張などの精神的疲労、睡眠不足や働きすぎなどの肉体的疲労、そして騒音や空気汚染などの環境被害。これらのさまざまな要因が絡み合ってストレスが生じます。

小さなストレスは日常的に誰にでも起こるものです。しかし、ストレスが長く続いたり刺激が強すぎたりすると、心身の健康をおびやかすようになります。

悩みごとや心配ごとを抱えてつらい思いはしていませんか？一人で抱え込まず、家族や友人、専門家に相談しましょう。

●お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

知っておきたい心の病気

現代社会では、いつ、誰が「心の病気」にかかっても不思議ではありません。自分の心の健康を守るためには、自分の心身からでるストレスのサインに気付くことが大切です。自分や周囲の人が心の病気に加わったなと思ったら、医師などの専門家に相談しましょう。

①うつ病

物事への興味や喜び、楽しむといった気持ちもなくなり、強い不安感、絶望感、罪悪感などを伴う心の病気です。特殊な病気ではなく誰でもかかる可能性があります。

②心身症

外部からのストレスにより病気になったり、既往症の悪化が生じます。(アトピー性皮膚炎、狭心症、心筋梗塞、摂食障害、ぜんそくなど) 疾患の治療はもちろんです。根本的な治療のためには心の問題を解決しなくてはなりません。

③不安障害

普段なら何でもない状況や対象に対して、極度の不安を感じ、動悸、めまい、呼吸困難などを起こし、日常生活が送れなくなることもあります。治療は不安を取り除くことが第一で、内服やカウンセリング、心理療法などが必要になります。

④依存症

日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、お酒や薬物の使用・ギャンブル・買い物などにのめり込み、それがやめられず、自分の力だけではどうにもならなくなります。

あなたは大丈夫？ 簡単ストレスチェック

- ①頭が重く、すっきりしていない
- ②以前に比べて目が疲れることが多い
- ③以前はまったくなかったが、めまいを感じることもある
- ④ときどき立ちくらみしそうになる
- ⑤食べ物の好みが変わり、今まで好きだったものを食べたいと思わない
- ⑥胃の調子がおかしく、食べ物が胃にもたれるような気がする
- ⑦頭が重く、肩が凝る
- ⑧以前はあまりなかったが、背中や腰が痛くなることもある
- ⑨以前に比べて疲れがたまりやすい
- ⑩最近体重が減った(食欲がなくなることもある)
- ⑪前日の疲れが残っている気がして、気持ちよく起きられないことがある
- ⑫仕事に関してやる気がせず、集中力もなくなってきた
- ⑬なかなか眠れず、寝つきが悪い
- ⑭夜中の1時、2時ごろに目が覚めてしまい、そのあと寝つけないことが多い
- ⑮急に息苦しくなることがある(空気が足りない感じがする)
- ⑯以前はなかったが、ときどき動悸がすることがある
- ⑰よく風邪をひき、しかも治りにくい
- ⑱ちょっとした事でも腹がたち、イライラすることが多い
- ⑲汗をかきやすくなり、手のひらやわきの下に汗が出る人が多い
- ⑳以前はそうでもなかったが、人と会うのがおっくうになっている

■判定結果

・0～5点 正常レベル

ストレスレベルは正常範囲内です。ストレスをうまくコントロールできているようです。

・6～10点 要休養レベル

ストレスレベルはやや高めです。身体と心の両方にストレスがたまっているようなのでゆっくりと休養をとりましょう。休養がとれないという人はこれ以上仕事を増やさず減らしていくようにしましょう。

・11～15点 要相談レベル

ストレスレベルが高い状態にあります。心身にストレスが出てきているので、できるだけ早く長めの休養をとる必要があります。また、家族や友人、専門家に相談するのも良いでしょう。

・16～20点 要受診レベル

ストレスレベルが非常に高いです。心身にかなりのストレス症状がみられるので心療内科や精神科を訪れるなど、専門家の力を借ります。

自殺のサインには要注意

心の病気が進行すると突然自殺に走る危険性がある人もいます。

感情が不安定になる、性格が変わったようになる、興味がなくなる、眠れなくなる、自殺をほめかす、このような異変に気付いたら「どうしたの？」と声をかけてください。自殺を考えている人は「誰もわかってくれない」と孤独な状態に陥っています。「あなたのことを心配しているよ」と言葉にして伝えることが大切です。

自殺の状況

自殺者数の推移をみると平成15年の3万4,427人をピークに減少傾向にあり、平成27年では2万4,025人となっています。(図1) 年齢別では50歳代が最も多く、次に70～80歳代、60歳代、40歳代、30歳代、20歳代という順になっています。いずれの年代も減少傾向にあります。20歳未満の死亡率は2%前後で推移しており、減少はしていません。

自殺の動機をみると「健康問題」が最も多く、次に「経済・生活問題」「家庭問題」の順になっています。(図2) 20歳未満ではいじめよりも学業不振、家族からの叱責が多い状況でした。

自殺を考えたとき、どのように乗り越えたかを見ると男性では趣味や仕事などで気を紛らわせる、何もしないなど、自己対

処する傾向があり、女性では周囲の人に悩みを聞いてもらう、医師等の専門家に相談するなどの支援を求めた傾向がありました。(図3)

ストレスを抱え、自分なりの方法で解決できなくなると「死ぬこと」以外の解決策を見いだせない特殊な心理状態になってくる場合があります。そこから自分の力で抜け出すことは困難です。

自殺対策は保健や医療、福祉、教育、労働など、社会のあらゆる場面で総合的に実施されるべきものですが、家族や友達、同僚など、身近な人の異変を見逃さないようにすることも大切なことです。特に、転職や失業、単身赴任など、環境が変化するときは要注意です。

例年、3月は月別自殺者数の最も多い月となっており、「自殺対策強化月間」と定められています。身近な人の変化に気付いたら声をかけ、悩みや不安に耳を傾けましょう。また、一人で悩みを抱え込まず、できるだけ早く専門機関に相談することが大切です。

《心の悩み相談窓口》

■心の悩みと自殺問題：北海道いのちの電話 011-231-4343 (24時間受付)

■心の悩み、うつ病、自殺、ひきこもり、自死遺族の悩み等：滝川保健所 ④62

■心と身体の相談：ふれあいセンター ⑤2000

図1 自殺者数の推移

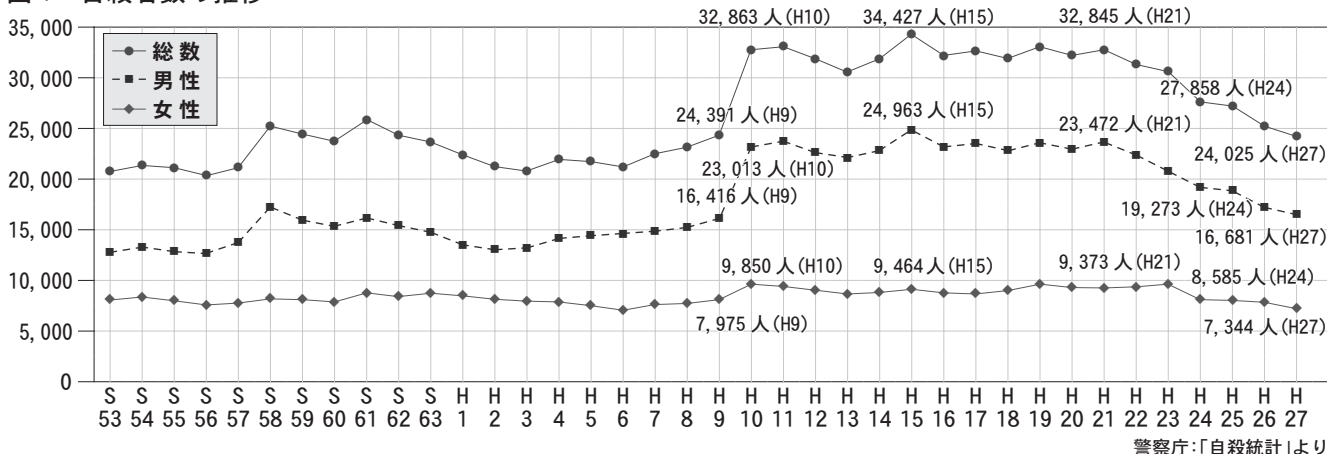


図2 自殺の動機

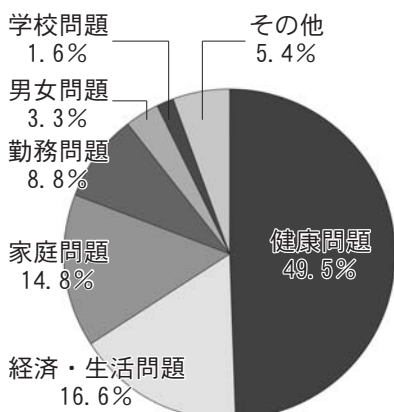
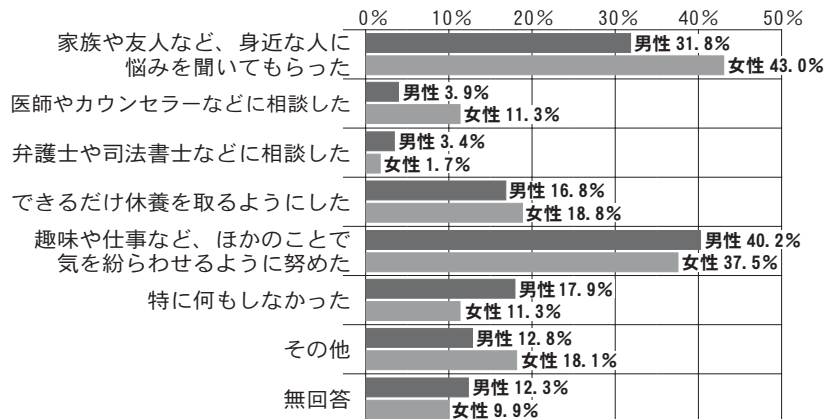


図3 自殺を考えたとき、どのように乗り越えたか(複数回答可)



3月6日(月)
受付開始!!

臨時福祉給付金 (経済対策分)を支給します

平成26年4月の消費税率引き上げによる影響を緩和するため、所得の少ない方に対して、臨時福祉給付金(経済対策分)を支給します。

今回の給付金は、消費税率10%への引き上げが2年半延期され軽減税率の導入が延期されたことから、国の経済対策の一環として、平成29年4月から同31年9月までの2年半分を一括して支給するものです。

対象と思われる方には、3月上旬に申請書などの案内文書をお送りしますので、内容をよくご確認のうえ、申請手続きをお願いします。

◎支給対象者

以下の要件を全て満たす方が対象となります。

①平成28年1月1日時点で、砂川市に住民登録されている方

②平成28年度の市民税(均等割)が課税されていない方

ただし、市民税が課税されている方に扶養されている場合(事業専従者を含む)や、生活保護受給者などは対象外となります。

内容をしっかり
確認じゃ!!



カクニンジャ

◎支給額

1人につき 15,000円

◎申請期間

3月6日(月)～8月31日(休)

◎申請方法

対象と思われる方には、3月上旬に申請書などの案内文書をお送りします。申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付のうえ、同封する返信用封筒により郵送または申請受付窓口で手続きしてください。

※ 受付開始当初は、窓口が大変混雑することが予想されますので、便利な郵送申請をぜひご利用ください

◎申請受付窓口

市役所中2階 臨時福祉給付金事務局

◎支給の決定・支給方法

申請をいただいた後、内容を審査し、支給(不支給)の決定をします。支給決定の場合は、平成29年3月下旬以降に順次支給予定です。(原則として金融機関への振り込みとなります)



給付金をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意!!

市や厚生労働省の職員などが給付金を支給するため、ATM(銀行・コンビニなどの現金自動預け払い機)の操作をお願いすることや手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。また、不審な電話や郵便、訪問などがあった場合は、市役所や砂川警察署☎0110または警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。



◎お問い合わせ

- 臨時福祉給付金(経済対策分)について…臨時福祉給付金事務局☎2121
- 市民税の課税について…市民税係☎2121



ま ち の 話 題

□■ホームページ「すながわTOPICS」でも紹介中! ■□

<http://www.city.sunagawa.hokkaido.jp>

わかさぎ釣れた?

(2月4日 オアシスパーク)

絶好の釣り日和の中「ジャリンコ冬体験塾」が行われ、小学生までの子どもたちや保護者の約90人が参加し、わかさぎ釣りを楽しみました。今年は台風の影響などにより釣果は少ないものの、思い思いに釣り糸を垂らしてわかさぎを待っていると、あちこちから釣り上げるたびに「釣れたー」と大きな声が響きました。



●釣れたわかさぎに笑顔いっぱい!

10周年を記念して

(2月4日、12日 地域交流センターゆう)

地域交流センターゆうが開館10周年を迎え、2月4日に記念式典、12日に感謝祭、砂川劇場物語「夢のつみたて」の公演が行われました。「夢のつみたて」では、砂川市民劇団心呂座のほか、ゆうを中心に活動している団体の子どもたちも落語や人形劇、吹奏楽などで参加し、10周年をお祝いしました。



●これからのゆうの活動を担う子どもたちがたくさん登場!

意見募集(パブリックコメント)を行います

砂川地区保健衛生組合(構成市町:砂川市・歌志内市・奈井江町・上砂川町・浦臼町)では、「砂川地区保健衛生組合公共施設等総合管理計画」の策定にあたり、次のとおり皆さんからのご意見を募集します。

【募集する意見】

名称	砂川地区保健衛生組合公共施設等総合管理計画(案)
内容	砂川地区保健衛生組合の公共施設等について、現状と課題を取りまとめるとともに、総合的かつ計画的な管理を継続的に推進することを目的に、今後10年間の基本的な方針を示す「砂川地区保健衛生組合公共施設等総合管理計画(案)」に対するご意見
詳細・提出	砂川地区保健衛生組合 TEL ☎5353 / FAX ☎5354 Eメール cleanplaza@io.ocn.ne.jp 〒073-0168 西8条北22丁目127番地6

- 応募対象者 砂川市を含む構成市町に在住、在勤、在学されている方
- 提出方法 所定の様式に記入のうえ、FAX、Eメール、郵便または閲覧場所に備え付けの意見箱に投函、もしく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。いただいたご意見等は市ホームページおよび市情報公開コーナーにて公表します(応募者の氏名・住所は除く)
- 閲覧場所 市ホームページ(<http://www.city.sunagawa.hokkaido.jp>)、市民ギャラリー、公民館、地域交流センターゆう、南地区・北地区コミュニティセンター、クリーンプラザぐるくる
- 応募期間 3月1日(木)から30日(木)まで

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

お知らせ



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。

●詳細 中空知広域水道企業団 ☎3831

指定ごみ袋の配付

次の要件に該当する世帯に指定ごみ袋を配付します。

なお、4月1日以降に申請すると配付枚数が少なくなりますので、お早めに手続きをお願いいたします。

●申請受付 3月1日(水)～

●申請先 環境衛生係④番窓口

●対象 生活保護受給世帯
同居するすべての世帯員が平成28年度市民税非課税で

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

※ 必ず印鑑をお持ちください

●詳細 環境衛生係 ☎2121

交通災害共済

加入者募集

平成29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。なお、北門信用金庫窓口でも受け付けています。

●共済期間 4月1日(4月1日以降に加入した場合は加入日)～平成30年3月31日

●会費 年間1人400円

●対象 中空知管内に住民登録している方(就学のため管外に居住している方も加入できます)

●詳細・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(金)までに、生活交通係 ☎2121へ

募集



臨時保育士募集

市では、市立保育所に勤務する保育士を募集します。

●職種

・臨時保育士(週5日程度勤務)

●資格 保育士の資格を有する方

●募集人員 若干名

●申込方法 顔写真を貼った市販の履歴書を持参または郵送

●詳細・申込 児童家庭係 ☎2121へ

訓練生追加募集

北海道障害者職業能力開発校では、平成29年度訓練生の追加募集を行います。

●対象 求職中の障がい者

●試験日 3月22日(水)または4月13日(木)

●願書受付期間 4月10日(月)まで順次受付(直接持参する場合は、土・日曜日、祝日を除く)

●詳細・申込 北海道障害者職業能力開発校 ☎2774へ

休日納税相談の実施

・納期限が過ぎてしまい気になっている方
・高額な税や料金でお困りの方
・生活状況が変化したため、期限内に納付できずお困りの方
・平日は忙しくて納税相談に来られない方
このような方のために、市では休日納税相談を実施します。電話でのご相談やお問い合わせも受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

■とき 3月5日(日) 午前9時～午後5時

■ところ 納税係①番窓口

■対象 市・道民税、法人市民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料

■お問い合わせ 納税係 ☎2121(代表) 090-9528-5356(直通)

便利な口座振替を利用しましょう!

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

砂川営業所(砂川市役所1階)

080-080-01432

TEL 54-2121

TEL.53-3831 FAX.53-2126

料金の支払いには、
便利な口座振替を



株式会社 木川電機商会

Kikawa Electrical Construction Company
創業65年 皆様のてんきをサポートするプロフェッショナル集団
(株)木川電機商会マスコットキャラクター「きーちゃん」

電気工事は、
ホームページ

「木川電機」で検索!



びこうしよく
美光色

独自の光のスペクトルで自然なあかり
LED美光色照明【おすすめ空間↓】
美容、物販、飲食、宿泊、クリニック
ブライダル・セレモニーホール等
電気工事業・消防施設工事業

肌の色は美しく、モノの色は自然に。(株)木川電機商会 ☎52-3443



ご寄付に感謝します



寄付をする沖田淑子氏と耕二氏

まちづくり事業資金
として
100万円
沖田 淑子 氏

健康福祉



後期高齢者健康診査

4月の健診を次のとおり行いますので、希望者は申し込みください。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(土)～10日(月)
- 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
- 詳細・申込 3月1日(水)～10日(金)までに、ふれあいセンター⑤20000へ

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、乳幼児の計測や栄養・育児などの相談も行っています。

- とき 3月6日(月) 午後1時～3時
- ところ ふれあいセンター
- 詳細 ふれあいセンター⑤20000

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、受講申し込み前にご相談ください。

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年以上養成機関に在学する場合、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
- 詳細 児童家庭係④212

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

- 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)
- 詳細 児童家庭係④212

子育て



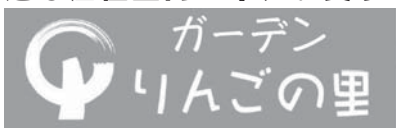
フツ素塗布

虫歯予防のため定期的(6か月ごと)にフツ素塗布を受けます。

- とき 3月8日(水) 受付午前9時20分～40分
 - ところ ふれあいセンター
 - 対象 満1歳6か月～6歳
 - 料金 700円
 - 持ち物 母子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
- 詳細・申込 3月7日(火)までに、ふれあいセンター⑤20000へ

- 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9日(木) 午後2時～4時30分
 - ところ 滝川保健所
 - 詳細・申込 3月8日(水)の午後4時までに、滝川保健所④6201へ

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

ふれあいセンター講座・サークル作品展

- ◆と き 3月2日(木)～9日(木)
※ 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
- ◆展示作品
 - 講座…編み物、陶芸(ろくろ)
 - サークル…七宝焼、陶芸、木工、手芸(文化刺繍)
- ◆詳細 ふれあいセンター☎2000

1歳児パクパクひろば

- とき 3月6日(月) 午前10時～(受付9時45分まで)
- ところ ふれあいセンター
- 対象 平成28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 母子手帳・子ども用エプロン・スプーン・おしぼり・歯ブラシ
- 詳細 ふれあいセンター☎2000

ふれあいセンター 平成29年度講座生募集

- 対象 おおむね60歳以上の市民
- 入館料 初めて参加の方は無料、同じ講座を再度受講される方はサークル扱いとなり入館料100円が必要です

講座名	期間	時間	定員	講師
健康体操(健美操)	4～3月 月2回・火曜日	10:00～11:30	50人	土田 雅子氏
太極拳	4～3月 月2回・木曜日	10:00～11:15	30人	矢野 美恵氏
フォークダンス	4～3月 月2回・水曜日	13:00～15:00	30人	梶野 悦子氏
リズムウォーキング	4～3月 月2回・木曜日	13:30～14:30	30人	佐藤 敬司氏
陶芸	4～3月 毎週火曜日	10:00～12:00	20人	清水 裕幸氏
編物	4～9月 月2回・木曜日	10:00～12:00	20人	吉川 和子氏

- ※1 陶芸・編物は材料費が別途必要です
- ※2 フォークダンスは通年(24回)となりました
- 詳細・申込 3月24日(金)までに、ふれあいセンター☎2000へ

春一番チャリティーカラオケ祭り

砂川福祉愛好会では、収益金で福祉施設に車いすを贈る「春一番チャリティーカラオケ祭り」を開催します。自慢の歌声を精いっぱい披露しますので、皆さんぜひお越しください。また、カラオケ祭りの参加者も募集していますので、ぜひお申し込みください。

- ◆と き 4月9日(日) 午前10時30分～(開場10時)
- ◆ところ 地域交流センターゆう
- ◆入場料 無料
- ◆参加料 1,000円
- ◆参加者定員 70人
- ◆詳細・申込



カラオケ祭りの参加者は3月31日(金)までに、砂川福祉愛好会 原田☎6591へ

認知症家族教室

認知症についての講習や同じ悩みを持つ家族同士で交流する懇談会を行う「認知症家族教室」を開催します。

- ◆内容
 - 「認知症の診断・治療」
3月9日(木) 午前10時～11時30分
認知症疾患医療センター長 医師 内海 久美子
 - 「認知症へのかかわり」
3月16日(木) 午前10時～11時30分
認知症疾患医療センター
認知症看護認定看護師 福田 智子
 - 「懇談会」
3月23日(木) 午前10時～11時30分
介護者OBや介護者同士で語り合しましょう
- ◆ところ 市立病院多目的ホール1
- ◆詳細・申込 3月8日(水)までに、市立病院認知症疾患医療センター☎2131へ



**武田氏が
北海道善行賞を受賞**

このたび、武田慎一氏(東1北11)が、交通安全実践者として北海道善行賞を受賞され、2月8日、その喜びを報告するために市長室を訪れました。武田氏は、平成6年から現在に至るまでの21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あたるなどの実践活動を行っています。長年に渡



受賞の喜びを報告する武田氏

り交通安全の意識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。

3月 暮らしのカレンダー

- 1 (水) ⑤砂川高校卒業式 10:00～
- 2 (木) ④ゆう百歳体操 サポーター育成講座 10:00～
⑤ふれあいセンター講座・サークル作品展 (～9日)
- 3 (金) ⑥無料法律相談 (前日までに予約) 13:00～
- 4 (土)
- 5 (日) ⑥日曜申告、休日納税相談 9:00～
⑤1歳児パクパクひろば(28年2月生) 9:45まで受付
- 6 (月) ④ゆう百歳体操 10:00～
⑤市民健康・栄養相談 13:00～
- 7 (火) ④ゆう百歳体操 サポーター育成講座 10:00～
- 8 (水) ⑤3歳児健診(26年1・2月生) 8:30～受付
⑤フッ素塗布 9:20～
- 9 (木) ⑥こころの健康相談 14:00～
- 10 (金)
- 11 (土) ④砂川中学校卒業式 9:35～
④キッズ落語教室成果発表会 14:00～
- 12 (日) ④石山中学校卒業式 9:50～
- 13 (月) ④ゆう百歳体操 10:00～
⑤認知症を抱える家族の交流会 10:00～
- 14 (火)
- 15 (水) ⑤乳児健診(28年11月生) 12:45～受付
⑤乳児健診(28年8月生)・BCG 13:15～受付
- 16 (木)
- 17 (金) ④ゆう百歳体操 サポーター育成講座 10:00～
- 18 (土) ④市内小学校卒業式
④おはなしのいずみ プラスワン 14:00～
- 19 (日)
- 20 (祝) ④ゆう百歳体操 10:00～
春分の日 ④こども人形劇フェスティバル in SUNAGAWA 13:30～
- 21 (火)
- 22 (水)
- 23 (木) ④赤ちゃんのおはなしばたけ 11:00～
- 24 (金)
- 25 (土)
- 26 (日)
- 27 (月) ④ゆう百歳体操 10:00～
④ゆう百歳体操 サポーター育成講座 10:00～
- 28 (火) ④ゆういきいきサロン 10:00～
- 29 (水)
- 30 (木)
- 31 (金)

④=市役所 ⑤=図書館
⑥=ふれあいセンター ⑦=滝川保健所
⑧=小学校 ⑨=中学校 ⑩=砂川高校
⑪=地域交流センターゆう ⑫=その他

第1回 市議会定例会

議会の活動や市政の内容を知るために、議会を傍聴してみませんか！

◎と き：3月6日(月)～ 午前10時開会(予定)
◎と ころ：市役所議場 (傍聴席入口は3階)
◎詳 細：議会事務局 ☎2121

ETC車載器搭載促進補助制度の申請期限は3月31日まで!!

砂川SAスマートインターチェンジの利用促進を図るために実施しているETC車載器搭載促進補助金の申請期限は3月31日までです。搭載を予定されている方はお早めに申請ください。

- ◆対象期間 3月31日(金)まで
- ◆対象経費 対象期間内にETC車載器を搭載した費用(本体購入費・取り付け費・セットアップ料)
- ◆補助金額 対象経費の3分の1以内の額(上限額5,000円)
- ◆詳細・申込 政策調整課 ☎2121へ

「北海道国民健康保険運営方針(原案)」に対する道民意見の募集について

国民健康保険制度の改正により、平成30年度から北海道と市町村が一体となって国保を運営することになります。このため、道内の国保運営の統一的な指針として「北海道国民健康保険運営方針」を策定することとなりました。この運営方針(原案)について、道民の皆様からご意見を募集します。なお、関係書類は道のホームページ、道庁別館行政センター、各総合振興局・振興局(石狩を除く)などで閲覧できます。

- ◆名 称 「北海道国民健康保険運営方針(原案)」
- ◆意見の募集期間 3月1日(水)～31日(金)
- ◆道ホームページ http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kki/kak/kouikika_junbi_index.htm
- ◆詳 細 北海道保健福祉部健康安全局国保医療課011-231-4111

3月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
5 (日)	いとうクリニック ☎3355	あさひ歯科クリニック ☎0033 (滝川市朝日町西1丁目6-1)
12 (日)	市立病院 ☎2131	新十津川パンダ歯科 ☎3202 (新十津川町中央309-1)
19 (日)	細谷医院 ☎3057	幡 歯 科 医 院 ☎3348
20 (祝)		渋谷歯科医院 ☎1737 (滝川市二の坂町東2丁目1-1)
26 (日)	市立病院 ☎2131	杉村歯科医院 ☎1354 (滝川市栄町1丁目7-26)
備考	診療は9時から17時で、夜間診療は電話センター ☎2196へ照会を	診療は9時から12時



**SuBACoで
開催!!**

地域おこし協力隊が、最新のまちなか情報や
SuBACoでのイベント情報を皆さんにお届けします!!

バレッタ (髪留め)・ヘアピンづくり

をご紹介します!!

■ナイトサークル「バレッタ・ヘアピンづくり」

くるみボタンと布を使い、自分だけのオリジナル「バレッタ」&「ヘアピン」を作ります。装飾に使いたい布があればご持参ください。

- とき 3月17日(金) 19:00～21:00 ●定員 15人(要予約) ●参加費 500円(材料費)
- 講師 小さな雑貨屋さんきのこ 近藤千恵子氏

☎詳細・申込 まちなか集客施設「SuBACo」☎4885

たまちゃん &
ぶっちーの

家づくりわくわく日記 最終回



たまちゃん

今回は、すでにマイホームを建てた、たまちゃんとぶっちーから家づくりの先輩として、
こだわってきたことをお伝えします。
大変なこともありましたが、我が家はやっぱり良いですね!



ぶっちー

私のこだわりポイントは、キッチン。①ご飯を作ったり、茶碗を洗ったりしながらテレビが見えるようにしました。②背が低い私にあわせて流し台の高さを低く調整しました。③子どもにお手伝いをさせるために広めのキッチンにしました。
あとは、洗濯の干し竿が手で上下できる物干しがオススメです。
ちいさなこだわりが詰まった我が家は最高です。



たまちゃん

私の家づくりは春頃に動き始め、秋頃に家が完成しました。そのなかでも一番こだわったのは土地探しです。その後の人生のほとんどを過ごすわけですから、子どもの学校や自分の職場との距離など普段の生活をイメージしたときに、ここに住みたい!と思えるような土地を見つけるのが大変でした。家族とさまざまな土地を探し回った記憶が色濃く残っています。



ぶっちー

連載を始めて3年が過ぎました。いつも見ているよ!と、皆さんに声をかけていただき、とてもうれしかったです。今回で最終回となりますが、分譲地の販売はまだまだ続きます。今後ともよろしくお願いいたします。

砂川に暮らそう。あかね分譲地・すずらん分譲地好評分譲中! 今がお買い得!

◆お問い合わせ 土地開発公社(商工労働観光課内) ☎2121

1歳の記念に

赤ちゃんネルに 応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを紹介しています。
400字前後のコメントに写真を添えて申し込み
ください。

☐詳細・申込 広報広聴係☎2121へ