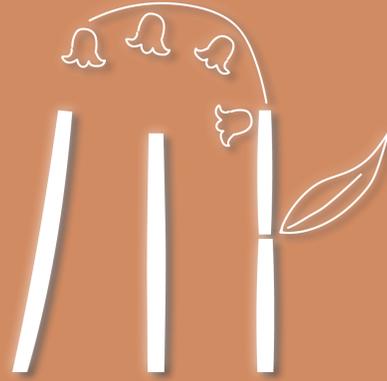
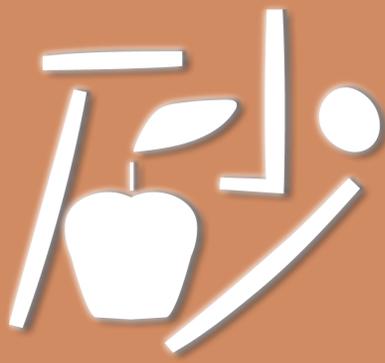


2024

6  
/1

広報すながわ  
第 2280 号



HOKKAIDO  
SUNAGAWA

Catalog Pocket



電子版で多言語・読み上げ機能



(cover)  
図書館deおしごと体験!



<市の人口 - 4月末現在 ->

- ・世帯数 8,499 世帯 (+34)
- ・人口 15,398 人 (+26)
- ・男 7,155 人 (+29)
- ・女 8,243 人 (-3)

※ () 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

- ・市民体育祭
- ・飲酒運転撲滅の日
- ・婚活パーティ in 砂川
- ・がん検診

など

# 第58回 市民体育祭

スポーツで砂川を盛り上げよう!!



下記の日程で市民体育祭を開催します。  
ぜひご参加ください!  
※各種目の参加料などの詳細は申込先へ  
ご確認ください。

種目	とき・ところ	申込先	申込締切	競技内容・対象者	主管団体
硬式テニス	6月2日(日) 8:00～ 市営テニスコート	古舘嘉一 Tel 090-3898-6438	当日受付	チームによる総当たり戦、1セット(6ゲーム) ノーアドバンテージ方式	テニス協会
ソフトテニス	6月22日(土) 8:30～ 市営テニスコート	児玉真樹 Tel 080-1897-9539	6月18日(火)	各男女別のシングルス・ダブルス(中学・高校・一般)	ソフトテニス連盟
ボウリング	6月29日(土) 18:30～ オリエンタルボウル	オリエンタルボウル 中田・細川 Tel 52-7101	6月22日(土)	高校生以上 個人戦 4G トータル、協会・センター HDCP 採用	ボウリング協会
バドミントン	7月7日(日) 9:00～ 総合体育館	河端一壽 Tel 090-2059-6436	6月30日(日)	シングルス・ダブルス(中学・高校・一般) トーナメントまたはリーグ戦方式	バドミントン協会
ソフトボール	7月14日(日) 8:00～ 日の出公園 軟式野球場	増井宏輔 Tel 080-5728-2188	6月30日(日)	トーナメント方式	ソフトボール協会
パークゴルフ	7月14日(日) 9:00～ 石狩川コース	上原重雄 Tel 54-2314	7月3日(水)	36ホール・ストロークプレー	パークゴルフ協会
ゲートボール	7月14日(日) 8:00～ 日の出公園 多目的広場	横畠厚子 Tel 54-3775	7月7日(日)	混合チーム 5人制(1人でも参加可)	空知ゲートボール連合砂川協会
弓道	7月15日(祝) 10:00～ 市営弓道場	安武学 Tel 52-7546	当日受付	個人戦(高校・一般、各男女別) 4ツ矢 2立の的中数によって順位を決定	弓道連盟
軟式野球	7月20日(土) 9:00～ 市営野球場	鈴木和之 Tel 090-1306-2900	7月10日(水)	中学生・一般(7回戦)	軟式野球連盟
ヨット カヌー	7月21日(日) 10:00～ オアシスパーク遊水地	当日会場受付		ヨット・カヌー試乗会	ヨット・カヌー協会
バレーボール	7月28日(日) 9:30～ 総合体育館	工藤真史 Tel 090-6999-9317	7月19日(金)	男女混合チーム 会場設営は 8:30 から	バレーボール協会
フルコンタクト 空手	7月28日(日) 10:00～ 海洋センター	高谷真信 Tel 74-6001	6月30日(日)	空手の体験会・基本やミット打ちなど(3歳以上) 道場生によるエキシビションの見学	フルコンタクト空手道協会
バスケット ボール	9月8日(日) 8:30～ 総合体育館	櫻田哲也 Tel 090-4871-0978	8月15日(水)	男女別トーナメント戦	バスケットボール連盟
陸上競技	9月15日(日) 10:00～ 市営陸上競技場	小林裕信 Tel 080-1875-7339	9月9日(月)	小学生(4～6年)の部、中学生の部、 高校・一般の部 各100・800m(男女別)・走幅跳	陸上競技協会
少林寺拳法	10月23日(水) 19:00～ 海洋センター	早坂恵 Tel 54-2972	10月1日(火)	単独演式、組演式、護身術(一般)	少林寺拳法砂川支部
剣道	12月20日(金) 18:00～ 海洋センター	横山祥博 Tel 090-3893-7280	11月30日(土)	初心者の部、小学生の部、中学生の部、その他	剣道連盟
サッカー	1月12日(日) 8:30～ 総合体育館	徳田哲也 Tel 080-2870-3979	12月25日(水)	フットサル	サッカー協会

【すでに申込受付を終了した種目】 ミニバレーボール 6月30日(日)開催(総合体育館)

問総合体育館 Tel 54-2175

## 6月6日は 飲酒運転撲滅の日

閩生活交通係Tel 74-4758

平成 27 年 6 月 6 日に飲酒運転により 5 人が死傷する悲惨な交通事故が市内で発生し、市民の皆さんに飲酒運転の恐ろしさと大きな憤り、そして深い悲しみをもたらしました。飲酒運転の撲滅は砂川市の願いであり、再発防止に努めなければなりません。「飲酒運転をしない、させない、許さない」という強い自覚を持ち、すべての人が一体となって飲酒運転の撲滅に取り組むため、平成 27 年 12 月 7 日に「砂川市飲酒運転撲滅に関する条例」が制定され、6 月 6 日は「飲酒運転撲滅の日」と定められています。

飲酒運転による交通事故は、自身の暮らしはもちろん、家族、友人、職場など多くの人に影響を与える「悪質な犯罪」です。楽しい「お酒」にするためにも、「飲酒運転」は絶対にしてはいけません。



### ▼飲酒運転撲滅集会を開催します

飲酒運転の撲滅・交通事故の防止を目的とした集会を開催します。交通安全啓発グッズも用意していますので、多くの方のご参加をお願いします。

- とき 6月6日(木) 13:30～(1時間程度)
- ところ 地域交流センターゆう 大ホール
- 内容 セレモニー、交通安全講話など



昨年の様子

## 婚活パーティ in 砂川

～広げよう、私とあなたとふれあいを～

閩砂川青年会議所 池田Tel 090-5221-1176

会話やeスポーツゲームで一緒に楽しみながら出会いをゲットしましょう!会場では、雰囲気を盛り上げるブルーアートや参加型のフラワービューッフェ、DJによる音楽も!ぜひふるってご参加ください!

- とき 6月29日(土) 14:30～18:00(受付14:00～)
- ところ 砂川パークホテル(東2北3)
- 対象 20歳～40歳までの結婚に前向きな男女各10人(先着順)
- 参加費 男性:3,500円 女性:2,500円
- 主催 砂川青年会議所
- 申込 6月10日(月)までにQRコードからお申し込みください



広げよう、私とあなたとふれあいを

### 婚活パーティ in 砂川

6.29 Sat

軽食&ドリンク付き 一対一の会話

DJによる地味よい音楽 2024年6月29日(土) 14:30～18:00 (受付開始14:00) @砂川パークホテル(砂川駅横)

Eスポーツ対決(本気の達人) Eスポーツとイ音で盛り上がり! 6月10日(月) 先着順

参加費 20歳～40歳で結婚に前向きな男女各10名 男性3,500円 女性2,500円

主催 砂川青年会議所

※詳細説明は受付・お集まりの方へ

# 未来の自分の健康のために がん検診に行こう！

## がん検診の受け方

### ①ふれあいセンターで受ける（集団検診）

乳がん・子宮頸がん・大腸がん・胃がん・肺がん・前立腺がん検診の各種で検診日が決まっています。  
※前立腺がんは特定健診および後期高齢者健診受診者のみ実施  
日程は、広報すながわ 4月1日号折り込みまたは右記 QR コードからご確認ください。



### ②個別に病院で受ける（個別検診）

- ◆市立病院で受ける  
→乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診を通年で受けることができます（前立腺がん検診は1～3月）。受診希望日の2週間前までにふれあいセンターへ申し込みください。
- ◆対がん協会で受ける  
→乳がん・子宮頸がん・大腸がん・胃がん・肺がん検診を通年で受けることができます。札幌がん検診センター（Tel 011-748-5511）または旭川がん検診センター（Tel 0166-53-7111）へ申し込みください。

### ③無料クーポン券を使って受ける

4月下旬に次の対象年齢の方に、乳がん検診または子宮頸がん検診の無料クーポン券を郵送しています。受診の方法については、同封の案内をご確認ください。

【無料クーポン券対象年齢】※年齢は令和7年3月31日現在。

- ・乳がん検診：41歳、46歳、51歳、56歳、61歳
- ・子宮頸がん検診：21歳、26歳、31歳、36歳、41歳

受けましょう！対象年齢を確認し、ご希望の健（検）診をお選びください。

検 診		オ プ シ ョ ン 検 査		
子宮頸がん	乳がん	前立腺がん	ピロリ菌検査	喀痰検査
○	—	—	○	—
○	○	—	○	—
○	○	—	○	○
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○
	妊娠中、豊胸術などを受けている方は不可	50歳～79歳	40歳以上は胃がん検診受診者のみ	肺がん検診受診者が必要な方
子宮頸部細胞診	マンモグラフィ検査	血液検査 (PSA)	抗原検査 (便)	喀痰細胞診検査 (3日法)
	49歳以下 2方向			
	50歳以上 1方向			
2,000円	49歳以下 2,600円	1,000円	3,520円	1,100円
	50歳以上 2,200円			国保・後期半額
医療保険加入者は半額				生保無料

市の検診では、検査費用を助成しており、3割程度の費用で検査を受けることができます！



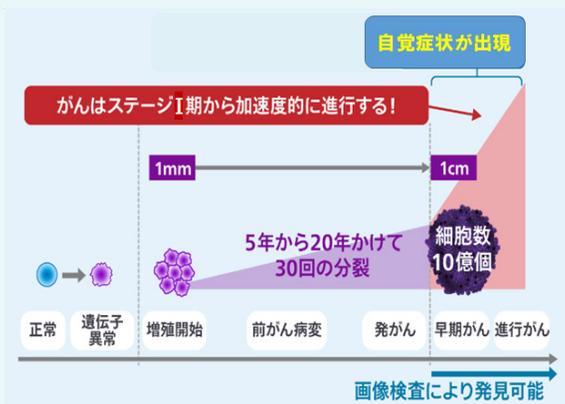
# — がんは早期発見がカギ！ —

現在の日本では、がんによる死亡者数は年間 38 万人を超え、死亡原因の第1位です。日本人が一生のうちにがんと診断される確率は、男性 65.5%、女性 51.2% です。さらに、男性の 4 人に 1 人、女性の 6 人に 1 人ががんで死亡しているともいわれています。(国立がん研究センター 2019 年)

一般的に年齢が上がるにつれてがんにかかる人が増加しますが、若い世代でもがんを発症しています。男女ともに胃がん、肺がん、大腸がんは 40 代の働き世代から増えはじめ、女性は 20 代後半から子宮頸がん、30 代後半から乳がんにかかる人が増えています。

がんは早期発見することが重要ですが、早期のがんには自覚症状がありません。画像診断では、がんの大きさがおおよそ 1cm を超えないと見つけることができません。さらに 1cm を超えるくらいから、がん細胞は加速度的に進行します。そのため、数年がん検診を受けていない間にがんが進行している場合も少なくありません。これががん検診を毎年受ける理由です。

がんと診断された方のうち、治療により 5 年後生存している人の割合を示す「5 年生存率」という指標があります。5 年という期間はおおむね治癒した目安となっています。5 年生存率は、がんの進行度を示すステージが低いうちに治療を開始するかどうかで大きく異なります。



ステージ別 5 年生存率	
ステージ IV	ステージ I
[肺がん] 7%	⇒ 85%
[胃がん] 6%	⇒ 98%
[大腸がん] 23%	⇒ 98%
[乳がん] 38%	⇒ 100%
[子宮がん] 26%	⇒ 93%

国立がん研究センター 5 年生存率 (2009~2011 年罹患者の 5 年生存率)

がんの早期発見・早期治療には定期的ながん検診を受けることが大切です。早期発見・早期治療により、身体的・経済的な負担も大きく軽減され、早期に社会復帰することにも繋がります。ぜひがん検診を受けましょう！

## 【各種健（検）診の内容・詳細】

★生活習慣病を予防するため、がん検診と一緒に健康診断も

	健 診		が ん		
	特定健診	後期高齢者健診	胃がん	肺がん	大腸がん
20 ~ 29 歳	○	—	—	—	—
30 ~ 39 歳	○	—	—	—	—
40 ~ 49 歳	○	—	○	○	○
50 ~ 74 歳	○	—	○	○	○
75 歳以上	—	○	○	○	○
対象条件	国民健康保険加入者 協会けんぽ被扶養者	後期高齢者医療保険 加入者		65 歳以上は結核 検診を兼ねる	
検査内容	身体測定 / 血圧測定 / 血液検査 / 尿検査 / 医師診察 / 心電図 / 眼底検査 ※心電図は 40 歳以上、眼底検査は集団健診および市立病院で健診を受診する 40 ~ 74 歳。		バリウム検査 	レントゲン検査 	便潜血検査 2 日法 
自己負担額	1,000 円 (国保)	400 円	2,000 円	600 円	1,000 円
	協会けんぽ被扶養者は事業主へ確認				
国民健康保険・後期高齢者医療 生活保護受給者は無料					

★イベントやニュースは市ホームページ  
「すながわ TOPICS」でも紹介中！

## 5 / 3 ~ 6 春の子どもの国を満喫！ 子どもの国春まつり

ゴールデンウィークに子どもの国春まつりが開催され、多くの家族連れでにぎわいました。会場には、焼き鳥やソーセージなどの焼き物類、クレープ、カレーライスなどたくさんの出店が並び、まつりを満喫していました。また、公園内では大道芸人によるボールを使ったジャグリングやはしごを使ったバランス芸などのパフォーマンスが行われ、観客を驚かせました。



## 5 / 12 石川県の復興を願って 能登半島地震チャリティー映画祭

能登半島地震チャリティー映画祭が地域交流センターゆうで行われました。大ホールでは能登半島の伝統を題材とした2本のドキュメンタリー映画が上映され、映画を通じて復興を願いました。ロビーでは「能登半島応援市」が開催され、石川県の塩やしょうゆなどの食材を使ったフードやドリンク、雑貨などの出店があり、支援をしようとたくさんの人が買い求めていました。



## 5 / 15 市役所前に彩りを！ 天使幼稚園の園児たちが植栽

砂川天使幼稚園の園児たち16人が市役所で花の植栽を行いました。NPO法人オアシスの方々に教わりながら、友だちと一緒に楽しそうに水をあげ、花(ケイトウ)をプランターに植えていました。子どもたちが植えたプランターは「てんしょうちえん」と書いた札とともに市役所正面玄関前に飾っていますので、お越しの際はぜひご覧ください！



なかやま  
中山フサヨさんが5月8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。

中山さんは、大正13年に樺太にてお生まれになり、のちに転居した上砂川町でご結婚され、4人の子宝に恵まれました。その後、砂川市へ転入され、市内企業で定年まで勤められました。以前は、ご友人と一緒に趣味の民謡や三味線を楽しまれていたそうです。

いつまでもお元気で過ごしてください。





←「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！



# すながわ 緑と花の祭典



5月19日(日)に北光公園で行われた「第50回すながわ緑と花の祭典」。屋外での開催は5年ぶり。天気にも恵まれ多くの方が訪れました。ステージでは、ダンスを織り交ぜた演劇やよさこい踊り、砂川小・中学校、砂川高校の吹奏楽演奏会、田中あいみさんやヒロ青山さんによるバラエティーショーなど、それぞれが最高のパフォーマンスを魅せ観客を楽しませました。

# お知らせ

## 郷土資料室特別展

### 「砂川の音楽展」

学校などで使用していた楽器や楽譜、音楽にまつわる資料を展示し、当時の鼓笛隊や音楽祭の風景を写真や映像で紹介いたします。蔵出しの秘蔵映像なども上映予定です。ぜひご来場ください。

- **期間** 6月1日(土)～23日(日) 10時～16時

- **ところ** 公民館2階 特別展示室

岡公民館 Tel 52-23369

## 特設人権相談所を開設します

いじめ・差別・家庭問題・隣とのめめ事などでお悩みの方を対象に、人権擁護委員が人権相談を行います。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

- **とき** 6月4日(火) 13時～15時 ※予約不要

- **ところ** 市役所1階 相談室

- **相談料** 無料
- 岡札幌法務局滝川支局  
Tel 23-23300

## 水洗トイレで快適に！

公共下水道が整備されていない地区にお住まいの方は、合併処理浄化槽を設置することにより衛生的に家庭の雑排水を処理し、生活環境の向上が図れます。

また整備されている地区にお住まいの方は、水洗化に伴う改造資金について市の貸付金制度もありますので、生活環境の向上にご協力をお願いします。水洗化について不明な点があればお気軽に左記へお問い合わせください。

岡下水道係 Tel 74-8748

## 浄水場を見学しませんか

「たいせつ」にみずはみんなの「たからもの」をスローガンに6月1日(土)～7日(金)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3日(月)～9日(日) 9時～16時
- ※本期間以外は平日の団体のみ受付可

岡中空知広域水道企業団  
Tel 53-33840

## 令和6年 砂川消防演習

- **とき** 6月2日(日) 14時～
  - **ところ** 消防庁舎北側訓練地
- ※ 13:30 にサイレンを吹鳴します。火災と間違わないようご注意ください。



岡砂川消防署 Tel 54-2196

## 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

7月の健診を次のとおり行いますので、ご希望の方は申し込みください。

- **とき** 7月1日(月)～10日(水)
- **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** 6月3日(月)～10日(月)までに左記へ

岡ふれあいセンター  
Tel 52-20000

## 認知症カフェのお知らせ

認知症の方やその家族、友人、地域の方、医療や福祉の専門家など誰でも気軽に集える「認知症カフェ」を開催しています。予約不要で途中入室も自由ですので、お気軽にお立ち寄りください。

### 【Café さえあい】

当事者や家族で対話することが中心のカフェです。認知症について安心して語ることができる居心地の良い空間です。

- **とき** 毎月第1火曜日 13時30分～15時

- **ところ** 市役所4階 展望フウジン

### 【ひだまりカフェ】

認知症の有無にかかわらず、さまざまな人が集えるカフェです。手工芸やゲーム、脳トレなどいろいろなコーナーがあります。

- **とき** 毎月第3火曜日 13時30分～15時30分

- **ところ** 市役所1階 情報発信・フリー(交流)スペース
- ※開催場所が変更となる場合は市ホームページでお知らせします。  
※詳細は左記QRコードからご確認ください。

岡さえあいセンター

Tel 54-3077

Tel 74-4452





子育て・教育

フツ素塗布

●とき 6月12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

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。

●申込 6月11日(火)までに左記へ

※QRコードからも申し込み可。固ふれあいセンター

Tel 521-20000



パパママ手作りサロン

「DIY講座」

●とき 7月5日(金) 10時～11時30分

●ところ 公民館2階 第1実習室

●講師 三共建具工業株式会社 代表取締役 水島聖一氏

●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)

●服装・持ち物

汚れてもよい服装

※必要なものは講師が用意

●申込 7月3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

固社会教育係Tel 74-83379

子育て支援センター

Tel 54-24450



6月の子育てひろば

●とき 6月17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 サテライト公民館「ポウリングで遊ぼう」

みんなでポウリングで遊びましょう！子育てなどのご相談がある方も、この機会にぜひご参加ください。

●講師 子育て支援センター保育士

●申込 6月13日(木)までにQRコードまたは左記へ

固社会教育係Tel 74-83379

子育て支援センター

Tel 54-24450



募集

行政改革推進委員会委員募集

市長の諮問に応じて、行財政改革の推進について調査および審議するために設置している砂川市行政改革推進委員会委員を公募します。

●資格 市内に居住かつ住所を有する満20歳以上の方

●募集人員 2人

●任期 令和6年7月7日～同年7月6日

●提出書類 応募の動機などを記入した所定の様式

●申込 6月14日(金)までに左記へ 固職員係Tel 74-8782

令和7年度 中空知広域水道 企業団職員採用試験

●職種・募集人員

①技術職員(土木職)

②事務職員(一般職) 各若干名

●資格

①平成元年4月2日～平成17年4月1日に生まれ、高等学校

もしくは大学で土木技術に関する課程を履修し、卒業した

方または令和7年3月末までに卒業見込みの方

②平成元年4月2日～平成17年4月1日に生まれ、高等学校

もしくは大学の課程を履修し、卒業した方または令和7年3

月末までに卒業見込みの方

●試験日

一次試験【教養試験、性格特性検査、小論文】 7月28日(日)

二次試験【面接試験】 8月下旬～9月上旬

●詳細・申込 7月8日(月)までにホームページ(左記QRコード)から提出書類などをご確認のうえ申し込み

固中空知広域水道企業団総務係 Tel 531-3840

月末までに卒業見込みの方

試験日

一次試験【教養試験、性格特性検査、小論文】 7月28日(日)

二次試験【面接試験】 8月下旬～9月上旬

●詳細・申込 7月8日(月)までにホームページ(左記QRコード)から提出書類などをご確認のうえ申し込み

固中空知広域水道企業団総務係 Tel 531-3840

●資格

令和6年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない方

令和7年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業見込みの方

試験日

●試験日

一次試験【基礎能力試験、適性試験、作文試験】 9月1日(日)

二次試験【人物試験、身体検査】 10月9日(水)～18日(金)のうち指定する日

●申込 6月14日(金)～26日(水)までに左記QRコードから申し込み

固札幌国税局人事第2課採用担当 Tel 011-231-5011

●試験日

一次試験【基礎能力試験、適性試験、作文試験】 9月1日(日)

二次試験【人物試験、身体検査】 10月9日(水)～18日(金)のうち指定する日

●申込 6月14日(金)～26日(水)までに左記QRコードから申し込み

固札幌国税局人事第2課採用担当 Tel 011-231-5011

●試験日

一次試験【基礎能力試験、適性試験、作文試験】 9月1日(日)

二次試験【人物試験、身体検査】 10月9日(水)～18日(金)のうち指定する日



### 砂川市立病院附属看護専門学校 学校社会人入学生募集

当校では看護師を目指す社会人を応援するため、新たな入学試験を導入します。

#### 資格

- 高等学校卒業と同等以上の学力を有する方
- 通算して3年以上の就業経験がある方
- 合格後は入学することを確約できる方

#### 募集人員

若干名

#### 試験日

10月17日(木) 〔出願書類、個人面接、小論文(8000字)、国語総合(古文・漢文を除く)〕

#### 詳細・申込

9月20日(金)～27日(金)までに左記へ

岡市立病院附属看護専門学校  
入試係

Tel 52-6171



### ハローワークによる新卒求人の受付開始

令和7年3月新規学校卒業者(中学・高校)の求人は、6月1日から受け付けを開始します。札幌圏や道外など管外求人が増加していることから、学生が地元求人注目することなく、就職活動に入る可能性が高いため、早期に採用計画を立て、ハローワークへ求人申し込みを

しませんか。

#### 【新規中学校卒業生】

- 求人受理開始 6月1日(土)
- 事業主への求人票(控) 返戻 7月1日(月)

- 推薦(紹介)・選考・採用内定開始 12月1日(日)

#### 【新規高等学校卒業生】

- 求人受理開始 6月1日(土)
- 事業主への求人票(控) 返戻 7月1日(月)

- 推薦(紹介) 開始 9月5日(木)

- 選考・内定開始 9月16日(祝)

岡ハローワーク砂川  
Tel 54-3147



### 講座・講習

#### 「健康寿命をささえ愛」講座

高齢になるにつれ、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能が低下し、要介護状態に陥るリスクが高くなっています。

早い段階で正しい対処をすることで、進行を遅らせることや、機能の維持や改善が期待できますので健康寿命を延ばすために大切なフレイル(介護)予防について学びませんか?

#### とき

- 7月5日(金) 10時～11時20分
- 7月10日(水) 10時～11時45分

- ところ 地域交流センターゆう
  - 対象 65歳以上の市民
  - 定員 30人
  - 参加料 無料
  - 詳細・申込 左記へ
- 岡社会福祉協議会  
Tel 52-2588

#### 公民館講座

### 「百人一首講座」北海道特有の下の句かるたを楽しむ

初心者の方でも気軽に「下の句かるた」の基礎的な楽しみ方を身につけることができます。百人一首に興味のある方はぜひチャレンジしてみませんか?

- とき 7月12日(金)、19日(金)、26日(金)、8月2日(金)、9日(金)
- 18時～20時(受付17時30分)
- ところ 公民館1階 第2研修室

- 対象 成人
- 定員 10人 ※先着順
- 参加料 無料

- 講師 砂川百人一首かるたクラブ(公民館グループ・サークル)
- 申込 6月3日(月)～14日(金)までに左記へ(QRコードからも申し込み可)

岡公民館 Tel 52-2339



# みまもいんど通信



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事業を実施しています。

## ▶「地域で高齢者を見守る・支えるしくみ」

65歳以上の高齢者の住所・氏名・年齢・性別のほか、本人に同意を得た見守りに必要な情報（本人同意事項）を市・地域包括支援センター・民生委員・町内会などが共有し、地域で効果的かつ円滑に高齢者を見守り支えるための取り組みを進めています。

なお、本人同意事項の聞き取りのため、市または地域包括支援センターの職員が自宅を訪問する場合がありますので、皆さんのご協力をお願いします。

また、市と協定を結ぶ事業所が業務中に高齢者の異変に気が付いたとき、市や地域包括支援センターに連絡することで、早期の問題発見や効果的な支援につなげる「**ぐでえあね**」と事業も行っています。

☎高齢者支援係 Tel 74-4452

## 6月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
2 (日)	いとう内科循環器科クリニック Tel 55-3355	定岡歯科医院 Tel 0164-32-4118 (妹背牛町1区9)
9 (日)	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番4号)
16 (日)	細谷医院 Tel 52-3057	杉村歯科医院 Tel 0164-22-2323 (深川市4条9番28号)
23 (日)	市立病院 Tel 54-2131	あさひ歯科クリニック Tel 22-0033 (滝川市朝日町西1丁目6番1号)
30 (日)		あい歯科クリニック Tel 22-8500 (滝川市東町3丁目1番29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

## 6月の定例行事予定

- ☐ Café ささえあい 13:30～ 4日(火)
- ☐ ひだまりカフェ 13:30～ 18日(火)
- ☐ 無料法律相談 13:00～ 7日(金) ※予約は前日まで。
- ☐ おはなしのいずみ 11:00～ 8日(土)
- ☐ 赤ちゃんのおはなしばたけ 11:00～ 27日(休)
- ☐ ゆう百歳体操 10:00～ 毎週月・木曜日(3、10、17、20、24、27日)
- ☐ 健康教室「ふまねっと」 10:00～ 5日(休)、19日(休)
- ☐ いきいきひろば 10:00～ 5日(休)、10日(月)、20日(休)、25日(火)
- ☐ レコードコンサート 10:00～ 22日(土)

- ☐市役所 ☐図書館
- ☐地域交流センターゆう
- ☐公民館



豚肉は疲労回復に効果のあるビタミンB1を含み、豆苗はビタミンA(カロテン、レチノール)を含みます。ボリュームのあるヘルシーなもやしと味わってみてください。

## カリカリ豚肉と もやしの香味ねぎだれ

エネルギー 171kcal たんぱく質 12.6g  
カルシウム 20mg 塩分 0.8g

材料 (4人分)	
豚こま切れ肉	200g
塩	0.2g
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
もやし	1袋(180g)
豆苗	1パック
しょうが	15g
にんにく	5g
長ねぎ	50g
水	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
ごま油	(*1) 小さじ1 (*2) 大さじ1

### 作り方

1 豚こま切れ肉は、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。もやしは好みでひげ根をとる。豆苗は3等分に切る。しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。

2 フライパンにごま油(\*1)を中火で熱し、もやしを好みの固さに炒めたら、豆苗を加えて混ぜ、しんなりしたら器に盛る。

3 フライパンにごま油(\*2)を足して豚肉を入れ、中火で熱して触らずに焼く。焼き色がついたら裏返し、両面がカリッとしたら取り出し、油をきり2にのせる。

4 フライパンにしょうがとにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ってきたらAを加える。煮立ったら長ねぎを加え、さつと混ぜる。

5 3の器に4をかけて出来上がり。

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)

# 変わる駅前



砂川駅前施設  
建設工事進捗状況



市 HP

工事名 砂川駅前施設建設工事  
撮影日 令和 6 年 4 月 8 日

## 地盤改良工事

地面から約 8 m の丸い穴を掘削した後、現地の土とセメント系固  
化材を混ぜ合わせて、柱状の強い地盤をつくることで、安全に建  
物を支えることができる工法を採用しています



この上に建物が乗るので安全です！

地盤改良工事

基礎工事

木造建方

屋根・外壁工事

内装工事

雑物取付  
その他仕上

完成

南側敷地境界に擁壁を設置しました。  
工場で作られたコンクリート製品を現場で  
組み立てることで、現場作業を減らし工期を  
短縮しています。

工事名 砂川駅前施設建設工事  
撮影日 令和 6 年 4 月 30 日

## 南側擁壁工事



隣地との高低差を解消します！

工事期間中はご迷惑やご不便をおかけしますが、安全を最優先に進めますのでご理解とご協力をお願いします

▼今回の表紙は図書館の職場体験の様子です▼久しぶりに図書館に足を運びましたが、新刊コーナーには面白そうな本がズラリ▼インターネットで簡単に情報が手に入る時代だからこそ、1冊の本をじっくり読む時間に価値があるのかもしれない▼今年の夏は「読書の夏」にしてみたいです⑮

### 編集後記

## 声（カセットテープ）で「広報すながわ」をお届けします

毎号、カセットテープを発行日に合わせてお届けします。目が不自由な方だけでなく、字が読みづらくなった方などもご利用ください。

☎広報広聴係 Tel 74-8763



← 広報紙について皆さんのご意見をお待ちしています。