

No. 2089

広報 平成28年6月15日号

すながわ

第24回
参議院議員通常選挙
が行われます

笑顔で北光トンネル!!
(北光小学校運動会)

第24回

参議院議員通常選挙

が行われます

■投票日 7月10日(日) ■投票時間 午前7時～午後8時

今回の参議院議員通常選挙は70年ぶりに選挙権年齢の引き下げが行われ、18歳・19歳の方も投票できる初めての選挙です。また、「一票の格差」を是正するため、北海道選挙区選出議員数が2人から3人へ増員され、より多くの有権者の一票が国政に反映されることになりました。より良い暮らしを実現するわたしたちの代表者を選ぶために、必ず投票しましょう。

選挙当日までの日程

- 6月22日(水) 公示・選挙人名簿の縦覧
投票所入場券を郵送
- 6月23日(木) 期日前投票、不在者投票開始
- 7月10日(日) 投票日

投票ができる方

今回行われる参議院議員通常選挙の「砂川市選挙人名簿」に登録されている方は次のとおりです。

- 住所要件
平成28年3月21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
- 年齢要件
18歳以上の方(平成10年7月11日以前に生まれた方)

投票所入場券を郵送

選挙管理委員会では、今回の参議院議員通常選挙の際に必要な「投票所入場券」を6月22日(水)から順次郵送しますので、届かない方はご連絡ください。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と、投票することができますので、棄権することのないようにしましょう。

選挙公報を配付

選挙公報を配付しますので、候補者、政党の考え方や政策によく目を通し、国政を任せられる人と政党を選ぶ目安にしましょう。7月4日(月)までに届かない場合は、選挙管理委員会にご連絡ください。

投票の順序(投票用紙の色)

- ①選挙区選出議員選挙(薄い黄色の用紙に黒で印刷)
- ②比例代表選出議員選挙(白色の用紙に赤で印刷)

参議院名簿登載者または参議院名簿届出政党等の名称もしくは略称を記入します。

期日前投票・不在者投票

投票日当日に、次のような理由で投票できない方は、期日前投票・不在者投票ができます。

- 期日前投票対象者
 - 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妊娠などの理由で投票できない方
- ※ 投票所入場券を持参して早めに投票を済ませましょう

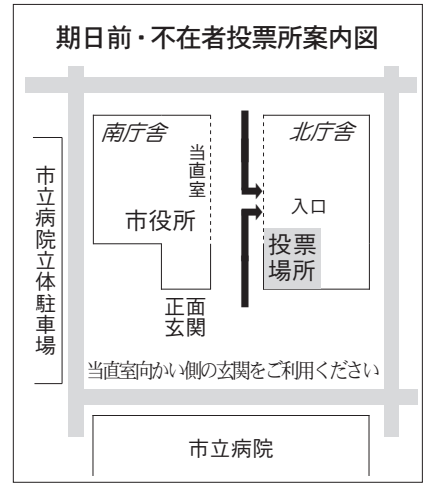
不在者投票対象者

- ⑦出張などのため市外で投票する方
- ④選挙人名簿に登録されていても、期日前投票をしようとする時点で満18歳に達していない方

- ㉔市立病院、福寿園、福祉複合施設、慈恵会病院、ねんりん館に入院、入所されている方は、その施設で不在者投票を行うことができます。詳しくは、施設担当者にお問い合わせください

- 期日前・不在者投票(㉔を除く)期間
6月23日(木)～7月9日(土)
午前8時30分～午後8時
- ※ 土・日曜日でも投票できます

●投票所 市役所1階会議室



ります。事前に選挙管理委員会へ郵便等投票証明書発行の申請が必要です。有効期限が切れている方や、新たに手続きをされる方は早めに申請してください。

【請求期限】 7月6日(水)まで

【対象者】 身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険被保険者証を持っている方で、次の項目に該当する方

(1)身体障害者

○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、腎臓、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、腎臓、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

【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

●郵便等投票の代理記載制度

郵便等投票の対象者で、次のような重度の障害のある方は、あらかじめ選挙管理委

員会に届け出た選挙権のある方に代理で記載させ、投票をすることができます。

【対象者】

(1)身体障害者

上肢または視覚の障害程度が1級の方

(2)戦傷病者

上肢または視覚の障害程度が特別項症から第2項症までの方

※ 代理記載制度に関する申請書などは選挙管理委員会にありますので、お問い合わせください

開票のお知らせ

即日開票を行います。参観希望者は、直会場へお越しください。

●開票 午後9時(受付8時30分)

●ところ 地域交流センター1ゆう

18歳・19歳の方は
入場券が封書で届きます

投票所入場券はお一人ずつはがきで郵送しますが、18歳・19歳の方にははがきと選挙制度の説明文を同封した封書を送付します。

同じ世帯の方でも郵送方法が異なることがありますので、ご注意ください。

《投票所の変更》

海洋センター

↓
すずらん団地集会所

第4投票所はこれまで海洋センターでしたが、現在、改修工事のため、今回の参議院議員通常選挙に限り、すずらん団地集会所(西5条北15丁目29-8)が投票所になります。
※ すずらん団地集会所は海洋センターより玄関が狭く、簡易スロープの設置ができません。車いすを利用される方は、付き添いの方が受付へ申し出るか、事前にご連絡ください

大ホール

●参観人 砂川市選挙人名簿登録者

●定員 40人(受付順)

開票速報は市ホームページで公表します。(選挙区選出議員選挙のみ)

【お問い合わせ】

選挙管理委員会事務局 ☎2121

(土・日曜日、平日午後5時15分以降は

☎2129)

字が書けない方は代理投票ができます

身体障害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。係員が本人の言う候補者の氏名・政党名等を代理で投票用紙に記入しますので、棄権しないようにしましょう。

郵便等投票の申請はお早めに

身体に次のような重度の障害があり、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

申請はお済みですか!?

年金生活者等支援臨時福祉給付金 (高齢者向け給付金) 申請受付中!!

市では、年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け給付金)の申請を受け付けています。
対象の可能性があらと思われる方には、すでに申請書を送付していますので、お早めに申請の手続きをお願いします。

◆支給対象者

次の要件を全て満たす方

- 平成27年1月1日時点で砂川市に住民登録されている方
- 平成27年度分の市民税(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や生活保護の受給者は除く
- 昭和27年4月1日以前に生まれた方

◆支給額

1人につき3万円

◆申請受付期限

8月31日(木)まで

◆申請受付窓口

臨時福祉給付金事務局(市役所中2階)

※返信用封筒を使用した郵送による申請方法もありますので、ぜひご利用ください

※添付書類の不備などが多数見受けられます。添付書類等を提出前にもう一度お確かめください

忘れずに申請してね!!



給付を装った詐欺にご注意ください!!

申請内容に不明な点があった場合、市から問い合わせなどを行うことがありますが、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、給付金を支給するために、手数料の振り込みを求めることなどは絶対にありません。もし、不審な電話がかかってきたり、郵便が届いたりしたときには、すぐに市役所や砂川警察署☎0110にご連絡ください。

◆お問い合わせ 臨時福祉給付金事務局☎2121

20%もお得!



限定2,000セット!!

「すながわプレミアム商品券」を販売します!!

砂川商工会議所では、10,000円で12,000円分のお買い物ができる「すながわプレミアム商品券」を、今年は2,000セット販売します。商品券は7月9日(土)から12月31日(土)の間、取扱加盟店のポスターを掲示しているお店でご利用できます。ぜひ市内でお得な買い物をお楽しみください。

- ▶販売日 7月9日(土) 午前10時~午後1時まで(完売次第終了)
- ▶販売場所 石家商店駐車場(東1北1)・ふじ印刷横(東1南9)
- ▶販売価格 1セット10,000円(額面1,000円×12枚)
- ▶購入限度 1人3セットまで(18歳以上を対象)
- ▶有効期限 7月9日(土)~12月31日(土)



※取扱加盟店は、7月上旬に新聞へ折り込まれるチラシをご覧ください。か、商工会議所へお問い合わせください

▶お問い合わせ 砂川商工会議所☎4294



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>

運動会日和!!

(5月21・28日 各小学校)

運動会は子どもたちの晴れ舞台。赤組と白組に分かれた子どもたちは、互いに負けじと一生懸命に競技に臨みました。徒競走や綱引き、玉入れなどのほか、各学校ではさまざまな趣向を凝らした競技が行われ、子どもたちも保護者も会場のみなが運動会を楽しみました。



●砂川小学校
一位を目指してひた走る!!



●中央小学校
いっぱい入るかな??



●空知太小学校
取られるもんか!!



●北光小学校
赤組には負けないぞ!!



●豊沼小学校
揺れるお菓자에食らいつけ!!

市内に家を建てませんか?

(5月22日 地域交流センターゆう)

家づくりの不安や疑問を解決し、理想の家や住み心地の良い家づくりの相談に乗る「わくわく家づくりフェア」が開催されました。あかね・すずらん分譲地や市有地の紹介・補助金ブースのほか、市内施工店や金融機関のブースなどにたくさんの方が訪れ、家づくりについて真剣に考えました。



●こちらの土地はいかがでしょうか?

広がるあいさつの輪

(5月25日 市内各所)

学校・家庭・地域で日常的にあいさつを交わし、心が通い合うまちづくりを目的とするあいさつ運動が行われました。あいにくの天気となりましたが、子どもたちは大きな声で「おはようございます」とあいさつを交わしていました。爽やかなあいさつで、朝から気持ちのよい気分になりました。



●元気に「おはようございます!!!」

お知らせ



学校プール開放

● 開放期間 6月19日(日)～8月21日(日)

※ 中央小学校は改修工事のため、8月14日(日)までです

● ところ 豊沼・中央・北光

● 遊泳時間 平日は午後3時～5時30分、土・日曜日、祝日、夏休み期間は午前10時～午後5時30分まで

※ 中央小学校のみ午後7時30分まで開放します

● 遊泳の可否 水温や室温で判断しますが、遊泳が可能な場合は青旗、禁止の場合は赤旗を各小学校プール前に掲揚します

● 詳細 スポーツ振興課④2175

狩猟免許試験

【予備講習】

● とき 7月31日(日) 午前9時～午後4時30分

● ところ 岩見沢市民会館まなみーる

● 受講料 (テキスト代込み)

① 第1種・2種 7,500円

② わな 5,000円

①と②を同時に受講

10,000円

【狩猟免許試験】

● とき 8月7日(日) 午前9時～

● ところ 空知総合振興局

● 申請料 5,200円

※ 市内在住者には、狩猟免許予備講習受講料および、各狩猟免許試験受験手数料の助成があります

● 詳細・申込 7月22日(金)までに、農政係④2121へ

募集



税務職員募集

札幌国税局では、国税局や税務署において税のスペシャリストとして活躍する税務職員を募集します。

● 資格 高校卒業見込みまたは卒業後3年以内の方

● 申込期間

・インターネット 6月20日(月)～29日(水)、申込専用アド

レス [http://www.jinji-](http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html)

shiken.go.jp/juken.html

● 試験日 第1次試験 9月4日(日) (基礎能力試験、適

性試験、作文試験)

● 詳細 滝川税務署②2191

健康福祉



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、乳幼児の栄養・育児などの相談・身体計測も行っています。

● とき 7月4日(日) 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

⑤2000

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間のお知らせ

6月27日(月)～7月3日(日)までは、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。いじめ、虐待、インターネットを悪用したプライバシー侵害など、子どもの人権に関する悩みごとや心配ごとについて、法務局職員や人権擁護委員が電話相談時間を延長して対応し、解決に導きます。相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

【専用電話】 0120-007-110

【相談時間】 6月27日(月)～7月1日(金) 午前8時30分～午後7時
7月2日(土)・3日(日) 午前10時～午後5時

6月

30日

納期限のお知らせ

■市道民税(1期)

納税は便利な口座振替で!

【お問い合わせ】納税係④2121

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

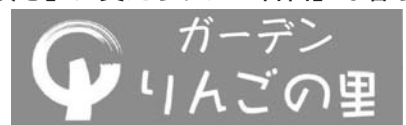
TEL 54-2121

TEL.53-3831 FAX.53-2126

料金のお支払いには、
便利な口座振替を

入居者募集

「安心」に支えられた「自由」な暮らし



サービス付き高齢者向け住宅

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

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

**NHKの「あさイチ」に出演の
スーパー主婦 足立洋子さんが
子育て中のお母さんを応援します！
楽しく作る おいしく食べる**

婦人之友 砂川友の会では、料理の小さな工夫を紹介する講演会を開催します。

ぜひお越しください。

❖と き 6月28日(火) 午前10時～正午

❖と ころ 地域交流センターゆう

❖チケット 500円

※ 地域交流センターゆうで取り扱い

❖定 員 70人

❖託 児 200円

(おやつ付き、定員20人 要予約)

❖詳細・申込

羽原☎5635、奈良☎3635へ

**お母さんのための
料理教室**

食生活改善協議会では、

「減塩・減糖・減脂で食生活を見直ししよう」をテーマに、食事のバランスを考えながら、味付けを今一度確認できる料理を作ります。妊婦さんやおばあちゃんもぜひご参加ください。

- とき ①7月7日(木)、②7月15日(金) いずれも午前10時～午後2時
- ところ ふれあいセンター
- メニュー 白飯、鶏とひじ

きのつくね焼き、キャベツとカリフラワールのサラダ、にんじんの粒マスタードサラダ、ヨーグルトゼリーのブルーベリー添え

●定員 20人(先着)

●参加料 大人500円

子ども200円

●持ち物 エプロン、筆記用具、三角巾

●詳細・申込 6月30日(木)までに、ふれあいセンター☎2000へ

どさんこ・子育て特典制度

妊娠中の方や小学生までのお子さんがある世帯が市内の協賛店で買い物をした場合などに、特典カードを提示することで、ふくろうカードのポイントが2倍になるなどの特典が受けられる制度です。また、北海道が指定するテーマパークやキャンプ場、温泉、道立施設などでも利用できますので、ぜひご利用ください。(詳細は道のホームページをご覧ください)



- 対象 小学6年生までのお子さんがある世帯
- ※ 5月に新たなカードを各ご家庭に郵送等でお送りしています。届いていない方はご連絡ください
- 詳細 児童家庭係☎2121

子育て



1歳児パクパクひろば

- 対象 子どもの発達にとつて1歳は節目の時期です。これからの食生活や歯の手入れ、トイレトレーニング、遊びのことなど、ほかの親子と交流しながら楽しく学んでみませんか。
- とき 7月4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27年6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

バーベキューの準備はおまかせを！

町内会や小団体で行うバーベキューの準備はお任せください。肉はもちろん、コンロ、炭などもご用意いたします。肉以外の食材についてもご要望に応じますので、お気軽にご相談ください。



肉のさいとう

東1条北3丁目1-2 (砂川郵便局向かい) TEL 52-2958

まだまだ元気に働きたい！そんな想いをお持ちの方は・・・



シルバーの会員になろう！！

ホームページ：
<http://sunagawasilver.web.fc2.com/>

一緒に働いてくれる会員さん大募集！
砂川市シルバー人材センター
砂川市西2条北4丁目1-20

☎52-4159



定例行政相談

行政への苦情や要望などの相談に、行政相談委員が対応しますので、お気軽にご相談ください。

●とき 6月17日(金) 午後3

「認知症ささえあい手帳」は届きましたか？

市では、認知症を正しく理解し、予防やそれぞれの症状で適切な支援等を利用することができるよう「認知症ささえあい手帳」を作成しました。5月中に各家庭へ配布しましたが、届いていない場合は、高齢者支援係までご連絡ください。



◆詳細 高齢者支援係☎2121

時々5時

- ところ 市役所市民相談室
- 相談料 無料
- 詳細・申込 生活交通係 ☎2121へ

水洗トイレで快適に

家庭での快適な生活環境に欠かせない水洗トイレですが、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、公共下水道が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お問い合わせください。

●詳細 下水道係☎2121

スズメバチの巣の駆除について

スズメバチが巣を作り始める時期になりました。女王蜂は1匹で巣を作り始めますが、巣の作り始めのころはほとん

教育文化



第56回民謡発表会

砂川民謡連合会では、第56回民謡発表会を開催します。ぜひお越しください。

●とき 7月3日(日) 午後1時

- ところ 公民館
- 入場料 無料
- 詳細 砂川民謡連合会 阿部 ☎4551

太極拳研究会会員募集



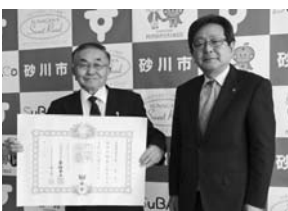
中国伝来のゆったりした動作を通して、心身の健康づくり、美容を楽しみませんか。初心者も大歓迎です。

●とき 毎週月曜日 午後1時～3時30分

東英男氏が旭日小綬章を受章

このたび、東英男氏☉が旭日小綬章を受章され、5月19日、その報告に市長室を訪れました。

東氏は、平成3年5月から同27年4月まで6期24年間の永きにわたり、市議会議員として活躍されました。この間、平成19年5月から副議長、同23年5月から同27年4月まで議長を歴任されるなど、市政の発展と地方自治の振興に大きく貢献されました。その永



▲受章の報告をする東氏

年の活動が評価され、このたびの受章となりました。なお、平成25年には北海道社会貢献賞、同27年には砂川市特別功労表彰を受賞されています。

- ところ 地域交流センター ゆう
- 詳細・申込 舟崎☎2171へ



「ねこ」の作品を募集!!

公民館が北海道文学館と共催で行うミニ巡回展「ネコ!ねこ!猫!!」に合わせて、皆さんから“ねこ”をテーマにした作品を募集します。お宅の猫ちゃんを自慢してみませんか。

- ◎募集作品 ねこをテーマにした写真や絵、スケッチ、短歌、俳句など
- ◎募集期間 6月20日(月)～7月20日(水)
- ◎詳細・募集受付 公民館☎2339
- ※ 詳しくは公民館にあるチラシ・応募用紙をご覧ください



ノルディックウォーキング教室

- 普通のウォーキングより効率的の良い、ポールを使った歩き方を学んでみませんか。
- とき 6月21日(火) 午前10時～正午
- ところ 日の出公園(総合)

第62回北海道消防協会空知地方支部中空知分会 連合消防演習

- とき 6月26日(日) 午後2時～
- ところ 北光公園多目的広場
- ※ 消防団員召集のため、午後1時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
- 詳細 砂川消防署☎2196



- 対象 主に初心者
- 内容 ポールを使ったストレッチ、歩き方の基本
- ※ 貸出用のポールを準備しています
- 詳細・申込 6月20日(月)までに、総合体育館☎2175へ

体育館集合

消しましょう その火その時 その場所で

火災に注意!

毎年この季節は空気が乾燥し、風が強い日が多く、火災が発生しやすい季節です。

市内では、すでに3件の火災が発生し、砂川地区広域消防組合管内の奈井江町と浦白町では2名の方が火災の犠牲となっています。尊い命を守るためにも、火の取り扱いには十分注意してください。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

【3つの習慣】

- ・寝たばこは、絶対にやめましょう
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう

【4つの対策】

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう
- ・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために防災品を使用しましょう
- ・火災を小さいうちに消すために住宅用消火器を設置しましょう
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくりましょう

- お問い合わせ 砂川消防署☎2196

小規模事業者向けセミナー 2016 in 砂川

はじめよう WEB 経営

今日からはじめる!

小さな会社の身の丈に合ったネット戦略

- とき 7月17日(日) 午後2時～5時
- ところ 地域交流センターゆう 大研修室
- 対象 中小企業・小規模事業所の経営者・担当者、創業に興味のある方
- 定員 20人(先着)
- 講師 阿部 裕樹氏



(有)ブレインズ・ワン 代表取締役
北海道ITコーディネーター協議会会長、道都大学経営学部非常勤講師、NPO法人建設スクエア北海道副理事長、戦略経営ネットワーク協同組合理事

- 参加料 無料
- 申込方法

受講申込書に必要事項を記入のうえ、FAXで中小企業大学校旭川校(0166-65-2190)に申し込みください
※ 受講申込書は商工観光係にあります

- 詳細 商工観光係☎2121

大人が楽しむ物語の世界 ～プロに教わる読み聞かせ・朗読～

「物語の世界の楽しみ方」「声が伸びる発声法」「心に届く読み方」をわかりやすく学ぶことができます。全3回の連続講座ですが、1回のみ参加も可能です。講師は元北海道放送アナウンサーの澤井貴良子さんです。

◆とき・ところ

- ◇第1回 終了しました
- ◇第2回 7月2日(土) 午後2時～
砂川市公民館4階大会議室
- ◇第3回 9月11日(日) 午後2時～
奈井江町公民館

◆参加料 無料

◆定員 60人

◆詳細・申込

図書館☎3819へ



おはなしのいずみ特別版

ももんちゃんとおそぼう in すながわ

絵本「ももんちゃん」シリーズなどでおなじみの絵本作家「とよたかずひこ」さんが自身の絵本の読み聞かせやお話しなどを行います。小さいお子さんから大人の方まで楽しめますので、ぜひお越しください。

❖とき 6月18日(土) 午前10時30分～11時30分

❖ところ 図書館2階スタジオ

❖参加料・申込 不要

また、同日に歌志内市で「ももんちゃんとおそぼう in うたしない」を開催します。

❖とき 6月18日(土) 午後2時～3時30分(開場1時30分～)

❖ところ 歌志内市コミュニティセンター

❖内容 読み聞かせとおはなし、絵本販売とサイン会

❖参加料 前売券200円・当日券500円

※ 前売券は図書館で取り扱っています

❖詳細 図書館☎3819

国際交流ふれあい in 砂川 I 外国の先生たちとたくさんお話をしよう!

アイスブレイクや宝探しゲームで、近隣市町のALTの先生たちと遊び、英語を楽しもう!! ぜひ申し込みください。

▶とき 7月17日(日) 午前10時～午後1時30分
(受付9時30分～)

▶ところ 北光公園

▶定員 市内小学生30人(先着)
保護者の方の参加も可能です

▶参加料 300円(昼食代)

▶スケジュール

10:00～	開会式
10:05～	アイスブレイクゲーム(ジャンケントレイン)ほか
10:45～	英語のヒントを頼りに、公園内で宝探しゲーム!
11:45～	昼食交流(ジンギスカンを予定)
13:00～	アニマル・ジェスチャーゲーム
13:25～	閉会式・解散

▶詳細・申込 6月15日(水)から7月14日(木)までに、国際交流ふれあい委員会(社会教育課内)

☎2121へ

野菜いっぱいのピザとスープを 作りませんか?

市内で活躍する女性の皆さんを対象に野菜をふんだんに使った簡単なピザとスープ作りの講習を行います。これを作れば野菜嫌いな子どももきっと野菜が好きになる!! ぜひ申し込みください。



◆とき 7月14日(木) 午前10時～正午
(受付9時45分～)

◆ところ 公民館 第2実習室

◆講師 婦人之友 砂川友の会

◆内容 野菜等を使った簡単なピザとスープ、デザートを作る予定です

◆定員 20人程度

◆対象 市内在住または在勤の女性の方

◆材料費 500円

◆持ち物 エプロン、三角巾、ミニタオル

◆託児 200円(おやつ代、定員5人 要予約)

◆詳細・申込 6月15日(水)～30日(木)までに、公民館☎2339へ

新刊案内

オススの1冊



『函館・道南鉄道ものがたり〜SLから新幹線まで〜』(原田伸一)

1902年、函館から本郷(現・函館北斗駅)までの鉄道が開通した。その後、青函連絡船の就航、青函トンネルの開通、そして北海道新幹線の開業。本州との玄関口の函館・道南は、独特の鉄道文化を発展させてきた。数々の秘蔵写真とともに鉄道と人々の物語を描き出す。

主な新刊書

5月1日以降に入ってきた新刊書です

文学書

- 暗幕のゲルニカ (原田マハ)
- いのちをむすぶ (佐藤初女)
- 海の見える理髪店 (荻原浩)
- うめ婆行状記 (宇江佐真理)
- 風聞き草墓標 (諸田玲子)
- 神様のコドモ (山田悠介)
- 教場2 (長岡弘樹)
- 拳の先 (角田光代)
- サブマリン (伊坂幸太郎)
- 橋を渡る (吉田修一)
- プラハの墓地 (エーコ)
- マリコ、炎上 (林真理子)

実用書ほか

- 江戸の健康食 (小泉武夫)
- きもちいい暮らしの哲学(岸本葉子)
- 金田一秀穂の心地よい日本語 (金田一秀穂)
- 極上のクルーズ手帖(喜多川リュウ)
- 白洲次郎 (河出書房新社)
- 続々 体脂肪計タニタの社員食堂 (タニタ)
- 原節子の真実 (石井妙子)
- B面昭和史 (半藤一利)
- 私を通りすぎたスパイたち (佐々淳行)

児童書

- うめじいのたんじょうび (かがくいひろし)
 - さいごのひみつ (いとうひろし)
 - 真田幸村 (山本博文)
- ほか全263冊

【お問い合わせ】 図書館⑤2 3 8 1 9



砂川市地域交流センター 伝言板 ゆう

■ゆういきいき百歳体操交流大会 in 砂川

ゆうでは毎週月曜日、いすに座りながら誰にでも簡単にできる「いきいき百歳体操」を行っています。この百歳体操発祥地の高知市から講師を招き、体操による効果や今後の取り組みの講演を行います。また、他市町から百歳体操をしている担当者や実践者の体験談や地域の事例発表もありますので、百歳体操に興味のある方は、講演を聞いて介護予防体操を始めてみませんか？

◆とき 7月3日(日) 開場14:00 開演14:30 ◆ところ 大ホール

◆講師 高知県高知市健康福祉部高齢者支援課
理学療法士 長谷川雅人氏

※ 入場無料で、事前申込は不要です。当日は軽い運動ができるよう、動きやすい服装でお越しください

■ゆういきいき百歳体操サポーター養成講座

百歳体操を学び、地域で体操の指導や運営などを行う、ゆう百歳体操のサポーターの養成講座を理学療法士の長谷川雅人氏(高知市)を講師に行います。本場の講師から百歳体操について学び、地域の介護予防を育む、健康づくりボランティアをしてみませんか。

◆とき 7月3日(日) 9:30~12:00 ◆ところ ミニホール

◆参加料 無料 ◆定員 先着10人(要事前申し込み)

■「ゆう友の会」会員を募集しています

ゆう友の会では、イベントや施設の情報など、もっと便利に楽しんでもらえるよう、友の会の会員を募集します。会員にはチケット割引など、魅力的な特典を提供しています。ご家族やお友達などもお誘い合わせのうえ、ぜひご入会ください！詳しい内容につきましてはゆう事務局へご連絡ください。

◆◆◆ ゆうゆうトピックス ◆◆◆ □ふかふかの芝生になりました♪



まちづくり広場(中庭)の芝生の張替工事を行い芝生が新しくなりました。これからの季節、交流スペースの大扉を開放しますので芝生の上で遊んだり、お昼にお弁当を食べたりするのもいいですね♪

■ゆういきいきサロン

いきいきサロンのあとは、レクリエーションを行い楽しく交流しましょう。

◆とき 6月30日(木) 10:00~12:00

◆ところ 大ホール

■ゆう百歳体操

◆とき 毎週月曜日
(6月27日、7月18日)
10:00~11:30

◆ところ 大ホール

♪ゆう子ども向けイベント♪

■ゆうゆうひろば

大きなシャボン玉をつくって遊ぼう！

◆とき 6月22日(水) 15:00~

◆ところ まちづくり広場(中庭)

施設点検のため6月20日(月)を臨時休館日とします。

【お問い合わせ】 NPO法人ゆう事務局⑤4 3 1 1 1



保健師のおはなし

～熱中症予防のために～

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことを言います。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身に付けるとともに、体調の変化に気を付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

■熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- ・頭痛、吐き気、おう吐、けん怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- ➔重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱いなどの症状が現れます



■予防方法

□室内では

- ・室温をこまめに確認し扇風機やエアコンで温度を調節する
- ・遮光カーテン、すだれを利用する

□外出時では

- ・日傘や帽子の着用、日陰を利用、こまめな休憩、気温が高い日は日中の外出をできるだけ避ける

□体の蓄熱を避けるために

- ・通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

◎室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給しましょう

◎自分で水が飲めない、意識がない方を見かけたら、すぐに救急車を呼びましょう!

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃんネル



No. 305

★ さつき 増元 颯来 ちゃん ★
平成 27 年 5 月 25 日生まれ

はじめまして、1歳になったばかりの長女の増元颯来です!最近おしゃべりが楽しくてずっとしゃべっているからパパとママから「ピーちゃん」って呼ばれているよ。とってもかわいい声なんだってさ!

小さいころから食べるのが大好きでスキライなんかしないよ。誕生日に作ってくれたアンパンマンのごはんも1人で上手にゼーンぶ食べたよ!これからもどんなごはんを作ってくれるか楽しみだなあ♡

パパもお仕事から帰ってきたらいろいろなお話をしてくれるの。パパと同じで動物とお花が好きなんだ!夏は動物とお花を見に、いっぱいおでかけするってパパと約束したんだ♡

6月になったら、ずっと一緒だったママはお仕事に行っちゃったけど、ジジとパパがいっぱい遊んでくれるの!おもしろい顔してくるからいつも大笑いしちゃう!

振り返ればあつという間の1年。この先も健康ですてきな人生を歩んでいけますように。

(母・増元梨恵さん)

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。

⑤2121へ
□詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★5月末現在★

世帯数 9,006世帯 (-4) 人口 17,662人 (-17) 男 8,172人 (-15) 女 9,490人 (-2)