

No. 2113

広報 平成29年6月15日号

すながわ



1等賞目指して全力ダッシュ！
(北光小学校運動会)



THE 祭

2017



全国各地の有名よさこいチームやダンス、地元の和太鼓や吹奏楽などが集結します！おいしいフードやドリンクブース。ヨットやカヌー、子ども向け無料コーナーなどもあります。ポニーなど可愛い動物も来ます。また、「The 祭 de SORACHI ワインフェス」も開催。ぜひご来場ください。

◆と き 7月1日(土) 正午～午後9時
2日(日) 午前10時～午後4時

※ 小雨決行です。悪天候時は中止となる場合がありますので、THE 祭公式ホームページをご確認ください

◆ところ オアシスパーク

Pick Up! IZANAI 北海道・すながわ夷とスガジャズが贈るスペシャルステージ上演!!

◆と き 7月1日(土) 午後7時30分～9時

◆観覧チケット 中学生以上1,500円、小学生以下500円(当日券は各500円増)

◆チケット取扱 スガジャズダンススタジオ、地域交流センターゆう、観光協会

※ ほかの時間帯の観覧は無料です

◆お問い合わせ IZANAI 北海道・すながわ夷☎8080、Eメール：izanaihokkaido@gmail.com
ホームページアドレス：<http://www.thematsuri.wixsite.com/lovethanks>



20%お得な

「すながわプレミアム商品券」を 販売します!

限定2,000セット!

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」を今年も2,000セット販売します。商品券は7月9日(日)から12月31日(日)の間、取扱加盟店のポスターを掲示した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(日) 午前9時～正午まで(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2セットまで(18歳以上を対象)

▶有効期限 7月9日(日)～12月31日(日)

※ 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 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>

地域密着型特別養護老人ホーム福寿園着工開始
(5月12日～ 福寿園)

社会福祉法人砂川福祉会により、特別養護老人ホームの建設工事が開始されました。新築される建物は4人部屋で28床となり、「地域密着型」といわれる原則市民の方限定で入居することができる施設で、入所待機者の解消に大きな期待が寄せられます。建物は来年1月完成で、4月から供用開始予定です。



●工事が本格的に開始されました

雨にも負けず運動会を開催!!

(5月27日～29日 各小学校)

天候に悩まされた運動会でしたが、無事終わることができました。競技では各小学校それぞれが雨を吹き飛ばすような熱気に包まれ、赤組と白組に分かれた子どもたちが、練習した成果をいかに発揮していました。運動会に参加した子どもたち、お弁当作りや声援を送っていた保護者の方々も大変お疲れさまでした。

●どっちも負けるな！(中央小)



市民に親しまれる庁舎を目指して

(5月31日 地域交流センターゆう)

市民の皆さんと一緒に新庁舎を考える「市民ワークショップ(すながわ新庁舎塾)」が開催され、21人の市民が参加しました。和やかな雰囲気の中でグループディスカッションを行い、新庁舎にあるといい設備や市民の利用スペースの設置など、皆さんに親しまれる市庁舎づくりに向けて貴重な意見をいただきました。



●高校生も参加するなど、幅広い世代の意見が集まりました

春の石山には山菜がいっぱい!

(6月3日 ネイパル砂川)

ジャリン子四季体験塾 春「山菜とり」が開催され、親子21人が参加しました。参加者は、ネイパル砂川周辺を山菜を探りながら散策し、食べられるものと食べられないもの見た目の違いなどの説明を受けました。最後は山菜を乗せたピザを焼いて食べ、春の息吹を感じる程よい苦味を味わいました。

●この草ホントに食べられるの!?



お知らせ



固定資産の実地調査

市では、固定資産税を適正に課税するため、新・増築や取り壊した家屋などの実地調査を市内全域で行っています。職員が訪問した際には、ご協力をお願いします。なお、家屋などを新・増築や取り壊しをされた場合は、お早めにご連絡ください。

● 詳細 資産税係 ④2121



学校プール開放

- 開放期間 6月21日(水)～8月20日(日)
- ところ 豊沼・中央・北光・空知太小学校の各プール
- 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
※ 開放期間中は中央小学校のみ、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30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種または第2種 7,500円
- ② 網 5,000円
- ③ わな 5,000円
- ④ および③を受講 7,500円

①と同時に②または③を受講

10,000円
①・②・③を同時に受講 12,500円

【狩猟免許試験】

● とき 8月6日(日) 午前9時～

● ところ 空知総合振興局

● 申請料 5,200円

※ 市内在住者で有害鳥獣駆除に従事されている方は、

狩猟免許予備講習受講料および狩猟免許試験受験申請料の助成があります

● 詳細・申込 7月21日(金)までに、農政係 ④2121へ

募集



スポーツ推進計画 策定委員会委員募集

市教育委員会では、スポーツ環境の整備や活動に対する支援、スポーツによる健康づくりなどを推進するためのスポーツ推進計画策定にあたり、計画を検討いただく策定委員会の委員を公募します。

● 応募資格 市内に居住して

いる方または市内でスポーツ活動を行っている方

● 募集人員 1人

● 応募方法 公募委員申込書を総合体育館へ提出。また、

郵送・FAX(④2176)でも提出できます

※ 申込書は総合体育館に設置。また、市ホームページにも掲載しています

● 募集締切 6月26日(月)

● 詳細・申込 スポーツ振興課 ④2175へ

特殊詐欺にご注意ください!

全国各地で振り込め詐欺をはじめとする特殊詐欺の被害が発生しています。先日、市内でも一般家庭に大手通販サイトを装った者から「有料動画サイト利用料金の未払いがあるので、電子マネーで支払ってください」というメールが届き、電子マネーをだまし取られるという事案が発生しました。身に覚えのない料金請求は、特殊詐欺の可能性がありますので、すぐに家族や警察署に相談ください。

▶ 詳細 砂川警察署 ④0110

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

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

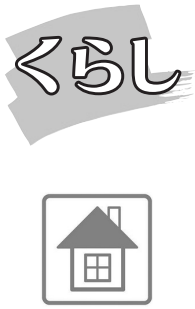
砂川市西7条北4丁目1-1(総合福祉センター内)

52-4159

自衛官募集

防衛省では、平成29年度の航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生を募集します。また、自衛隊滝川地域事務所では、7月の土・日曜日に説明会を実施していますので、詳細はお問い合わせください。

- 職種・資格
 - ・ 航空学生 21歳未満の高等学校卒業生（見込み含む）
 - ・ 一般曹候補生 27歳未満の方
 - ・ 自衛官候補生 27歳未満の方
- 詳細・申込 7月1日(土)～9月8日(金)までに、自衛隊滝川地域事務所 ②2140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られます。また、水洗化に伴う改造資金については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いたします。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 ④2121



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16日(金) 午後3時～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 ④2121へ

菅川氏が
瑞宝双光章を受章

このたび、菅川幹晴氏(吉野3南6)が瑞宝双光章を受章され、5月19日、その報告に市長室へ訪れました。

菅川氏は、市立病院へ放射線技師として、昭和35年から平成11年までの38年間の永きにわたり勤められました。この間、空知放射線技師会会長、北海道放射線技師会副会長、北海道市立病院技師会会長などを歴任され、放射線技

師として医療の発展に多大な貢献をされました。その功績が認められ、今回の受章となりました。



受章の報告をする菅川氏

村山氏が
北海道管区行政評価局長表彰を受賞

このたび、村山史氏(東5南3)が、北海道管区行政評価局長表彰を受賞され、5月26日、その報告に市長室へ訪れました。

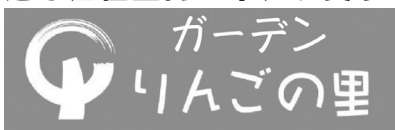
村山氏は、平成17年から現在まで6期12年にわたり行政相談委員を務められ、地域の方々の相談役として行政機関等の業務に関する相談を受け付け、悩みを解決することや関係行政機関へ改善

策の通知などを行い、行政運営の改善に貢献されました。その功績が認められ、今回の受賞となりました。



受賞の報告をする村山氏

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

みまもりんご通信



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」

市では、砂川市いきいき支え合い条例を制定し、65歳以上の高齢者の住所・氏名・年齢・性別および本人に同意を得た見守りに必要な情報を町内会等に提供することで、町内会等・民生委員・地域包括支援センター・市が情報を共有し、地域で効果的および効率的に高齢者を見守る・支える取り組みを進めています。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、早期に問題を発見し、効果的な支援につなげる「高齢者支え合いネットワーク事業（ささえあいねっと）」も行っていきます。

◆詳細 高齢者支援係④ 2 1 2 1

現在、児童手当を受給している方が、引き続き手当を受ける資格があるかどうかを確認するために、毎年6月1日現在の状況を記載した現況届

児童手当の現況届を忘れずに

健康
福祉



- 詳細 子育て支援係④ 2 1 2 1
- 提出していただく必要があります。この届け出がないと6月分以降の手当が受けられなくなります。
- 届け出が必要な方にはすでに文書を発送していますので、6月30日(金)までに忘れずに子育て支援係④ 番窓口までお越してください。

通年型介護予防教室

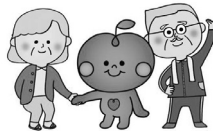
いきいきシニアプログラム参加者募集！

一緒に健康づくりに取り組んでみませんか！

年齢を重ねても身体機能を保ち、いきいきと毎日が過ごせるよう、柔軟体操、筋トレ、軽運動などの介護予防体操や口腔ケア、服薬管理、運動・栄養などの講話を行う介護予防教室を開催しています。

随時参加者を募集していますので、お気軽にお問い合わせください。

- と き 毎週火曜日 午前10時～正午
※ 6か月程度のプログラムとなります
- ところ ショッピングプラザ AiAi 2階多目的ホール
- 対象者 要介護・要支援認定を受けていない、65歳以上の高齢者の方
- 定員 おおむね30人(先着順)
- 詳細・申込 高齢者支援係④ 2 1 2 1 へ



全国一斉「子どもの人権110番」強化週間のお知らせ

6月26日(月)～7月2日(日)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26日(月)～30日(金) 午前8時30分～午後7時
- 7月1日(土)・2日(日) 午前10時～午後5時

サンコー夏祭り&フリーマーケット

7月2日(日) 10:00～15:00 地域交流センターゆう

10:00	来場記念品配布(先着200人) ※新聞折込チラシ引換券が必要	LPガス・石油器具や家電製品の販売。飲食コーナーや緑日コーナー、フリーマーケットなど、イベントが盛りだくさん!!
11:00	ガスコンロ実演会	
13:00	もちまき大会	
14:00	お買い得商品タイムセール	

▶ 詳細：株式会社サンコー 砂川営業所⑤ 3 2 4 1

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。上原ポークと自家製ソーセージもご予算に応じてご用意いたしますので、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

佐藤 大輝 君 全日本青少年空手道選手権大会 第3位!!

佐藤大輝君（豊沼小6年）が4月29日に埼玉県で開催された「2017全日本青少年空手道選手権大会」の小学6年男子軽量級（40kg以下）で、見事第3位の結果となりました。また、5月7日に札幌市で開催された「第11回JKJ0全日本ジュニア空手道選手権大会 選抜指定大会」の小学6年生男子A（40kg未満）で、準優勝の成績を修め、11月18日～19日に千葉県で行われる全国大会に出場します。全国大会での目標は優勝と述べた佐藤君。ぜひ優勝を目指して練習を頑張ってください。



結果の報告に訪れた佐藤君(中央)

「第7期砂川市高齢者保健福祉計画・砂川市介護保険事業計画」 策定のためのアンケート調査にご協力ください

市では、平成29年度に「第7期砂川市高齢者保健福祉計画・砂川市介護保険事業計画」を策定するにあたり、65歳以上の方の日常生活の実態や生活支援ニーズなどを把握し、計画策定の資料とするためにアンケート調査を行いますので、調査票がお手元に届いた方は調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

- ◆対象者 2,000人
- ※ 砂川市にお住まいの65歳以上の方のうち、在宅で生活をする要介護認定を受けていない方（約5,200人）の中から無作為に抽出しています
- ◆調査方法 市から調査票を郵送しますので、ご記入のうえ、同封の封筒にて郵送してください
- ◆調査票発送日 6月16日(金)
- ◆回答期日 7月21日(金)
- ◆詳細 介護保険係・介護認定係④2121



～お母さんのための料理教室～

食生活改善協議会では、「一日350gの野菜を摂りましょう」をテーマに、食事のバランスを考え、野菜をたっぷり摂れる料理を作る料理教室を行います。妊婦さんやおばあちゃんもぜひ参加ください。

- ★とき 1回目：7月14日(金)、2回目：7月20日(木) いずれも午前10時～午後2時 ※ 2回とも同じ内容です
- ★ところ ふれあいセンター
- ★メニュー くるくるおいなりさん、ヘルシー酢豚、蒸し野菜のチーズディップ、牛乳寒天フルーツ添え
- ★定員 20人(先着)
- ★参加料(1回) 大人500円、子ども200円
- ★持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- ★詳細・申込 7月7日(金)までに、ふれあいセンター⑤2000へ

公民館教室「陶芸教室 自由に作ろう!!」

自分だけの陶芸品を自由に作ってみませんか。ぜひお越しください。

- ◎とき 7月27日(木)および8月3日(木) いずれも午前10時00分～正午 ※ 全2回の日程です
- ◎ところ 公民館2階 第1実習室
- ◎対象 小学生、中学生
- ◎定員 20人
- ◎講師 公民館サークル 火曜会
- ◎教材費 1人500円
- ◎持ち物 筆記用具、エプロン、ハンドタオル
- ※ 汚れても良い服装で参加してください
- 詳細・申込 7月14日(金)までに、公民館⑤2339へ



戦没者殉職者慰霊式を開催します



戦争中に亡くなられた方々への慰霊を行い、次世代への平和を誓うため、戦没者殉職者慰霊式を開催します。今年度より、一般の参列も可能ですので、趣旨にご賛同いただける方の参列をお待ちしています。

- ◆とき 6月28日(木) 午前10時30分～
- ◆ところ 総合福祉センター 大会議室
- ◆詳細 社会福祉係④2121

第57回民謡発表会

砂川民謡連合会では、日頃の活動の成果を発表する「第57回民謡発表会」を行います。当日は、会員や講師による民謡の発表や器楽台奏を行いますので、興味をお持ちの方は、ぜひお越しください。

- と き 6月25日(日) 午後1時～
- ところ 公民館4階 大会議室
- 参加料 無料
- 詳細 砂川民謡連合会 事務局次長 阿部☎4551



ウイルス性肝炎医療受給者証の有効期間更新のお知らせ

滝川保健所では、「ウイルス性肝炎進行防止対策（肝炎治療特別促進事業）医療受給者証」および「ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証」の有効期間の更新を行います。

◆と き 7月3日(月)～9月29日(金) 午前8時45分～午後5時30分まで

◆ところ 滝川保健所

- ◆対象者
- ウイルス性肝炎進行防止対策（肝炎治療特別促進事業）医療受給者証（青色）
 - ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証（緑色）

上記の受給者証をお持ちの方で、有効期間が平成29年9月30日までの方

※ 9月に申請された方は、結果通知が有効期間以降の10月になることがありますので、対象者の中で更新が必要な方はできるだけ7～8月中に申請してください

◆その他 指定難病関連の受給者証 {特定医療費（指定難病）医療受給者証および特定疾患医療受給者証}の更新は10月からです

◆詳細 滝川保健所健康推進課保険係☎6201

虹の会（ひきこもり家族交流会）

虹の会では、ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて悩んでいる方、同じ悩みを持つ家族の方と交流したいと思っている方のための交流会を行っています。また、ひきこもりについての理解を深めたい方や情報を求めている方も、ぜひ参加ください。

●と き 7月14日、9月8日、10月13日、11月10日、12月8日、1月12日、2月9日、3月9日
いずれも金曜日 午後1時30分～3時30分

●ところ 滝川市まちづくりセンター みんくる（滝川市栄町3丁目6-28）

- 内容
- 家族同士の意見交換による交流
 - 他機関が行うひきこもりに関する講演会等の情報提供

※ 交流会による秘密は厳守します。また、匿名での参加も可能です

●申込 初めて参加される方は、事前に申し込みが必要となります

◆詳細・申込 滝川保健所健康推進課健康支援係☎6201へ



●● 新刊案内

..... オススメの1冊



『それゆけ! 長谷川義史くん』
(長谷川義史)

人気絵本作家・長谷川義史が愉快痛快に語りまくる! 少年時代からオッサンになった今までをパパ友との対談形式でにぎやかに振り返る。また、デビュー作から絵本「しげちゃん」での女優・室井滋との出会いなど、作品ごとのエピソードも紹介。ノリとツッコミにあふれた自分語り本。

..... 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

- 永久囚人 (麻見和史)
- 果鋭 (黒川博行)
- ガン入院オロオロ日記(東海林さだお)
- キトラ・ボックス (池澤夏樹)
- 血縁 (長岡弘樹)
- 錆びた太陽 (恩田陸)
- さむらい道 上・下 (高橋義夫)
- 鯨立の海 (熊谷達也)
- 遠縁の女 (青山文平)
- 時の名残り (津村節子)
- 幽霊協奏曲 (赤川次郎)
- 夜の谷を行く (桐野夏生)
- 我らがパラダイス (林真理子)

実用書ほか

- 一汁一菜でよいという提案(土井善晴)
- 警察手帳 (古野まほろ)
- 怖くて眠れなくなる感染症(岡田晴恵)
- 超老人の壁 (養老孟司)
- 東芝消滅 (今沢真)
- 「どうせ無理」と思っている君へ(植松努)
- どんな時でも人は笑顔になれる(渡辺和子)
- 枕と寝具の科学 (久保田博南)

児童書

- いろはにほほほ (角野栄子)
 - からだの免疫キャラクター図鑑 (岡田晴恵)
 - したじきくとなかまたち (二宮由紀子)
- ほか全210冊

【お問い合わせ】 図書館 ☎ 3 8 1 9



砂川市地域交流センター

伝言板 ゆう

■ゆう楽市「フリーマーケット」出店者募集

毎年秋に開催していたゆう楽市ですが、今年は7月に開催します。ご家庭に眠っているリサイクル品や手づくり作品を出店してみませんか?フリーマーケット出店者を募集しますので、皆さんの応募をお待ちしています!

- ◆とき 7月23日(日) 10:00~14:00
- ◆出店数 24店舗(先着順) ※ 定数になり次第締め切ります
- ◆出店料 1,000円(前払) ※ 別途出店保証金がかかります
- ◆募集期間 6月15日(木)~7月10日(月)

■ゆうゆうひろば

みんなでシャボン玉で遊びませんか?いろいろな大きさのシャボン玉を作って楽しみましょう。親子での参加も大歓迎です!

- ◆とき 6月28日(水) 15:00~
- ◆ところ まちづくり広場(中庭)

■ゆうシアター「昭和の大女優 ~今、蘇る~」

昭和27年~42年頃に話題となった映画4作品を上映します。高峰秀子や若尾文子、吉永小百合などが出演。懐かしの映写機で見られる貴重な機会です。この機会にぜひご鑑賞ください。

- ◆とき 7月10日(月) ①稲妻 ②にぎりえ
11日(火) ①伊豆の踊子 ②華岡青洲の妻
ともに1回目10:30~、2回目13:00~

- ◆ところ ミニホール
- ◆チケット 通し券1,000円、1回券500円、1日券800円

■スタッフドパペットシアター「マチルダ」

オランダから世界一流のパフォーマンスを誇る人形劇団がゆうにやってきます!幾多の国際フェスティバルでグランプリやベストパフォーマンス賞に輝く劇団を見られる貴重な機会です。ゆう初の海外特別公演となっていますので、この機会にぜひ家族で観劇ください!

- ◆とき 7月25日(火) 開場18:30 開演19:00
- ◆ところ 大ホール
- ◆チケット 一般2,000円(当日2,500円) 高校生以下800円

■ゆういきいきサロン

今月のいきいきサロンは、前半に運動をし、後半は砂川消費者協会による詐欺防止の寸劇を見て、詐欺に遭わないように学びましょう。

- ◆とき 6月29日(木) 10:00~12:00
- ◆ところ 大ホール

■ゆう百歳体操

◆とき 毎週月・木曜日
月曜日(6月26日、7月3日、10日)
木曜日(6月15日、22日、7月6日、13日)

- ◆とき 10:00~11:30
- ◆ところ 大ホール

施設点検のため6月19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 ☎ 3 1 1 1

チケット取扱い 公民館、総合体育館、観光協会、石家商店、オオヤマ、いわた書店、砂川パークホテル、ゆう



保健師のおはなし ～糖尿病とがん～

糖尿病は、血糖値が高い状態が続いて全身の血管を傷めることから血管病ともいわれています。さらに、糖尿病の人は糖尿病でない人に比べて3倍がんにかかりやすいということが研究によって分かってきました。一見全く関係がなさそうなこの2つの病気は、意外にも密接な関係があります。

糖尿病患者の多くは、血糖値を下げるインスリンの効き目が低下する「インスリン抵抗性」の状態が原因で、効き目が低い分さらに血糖値を下げようとインスリンの分泌量が増えます。インスリンの過剰分泌は、高血圧や動脈硬化を引き起こすだけでなく、体内のがん細胞を正常な細胞へ修復する遺伝子の働きを邪魔することから、糖尿病とがんは密接な関係があることが分かっています。

また、糖尿病の中でも2型糖尿病（生活環境の影響が大きいタイプ）とがんには共通の危険因子（右表）があります。そのため、糖尿病患者における食事療法や運動療法、禁煙、節酒は、がんリスクの減少にもつながる可能性が大きく、糖尿病予防ががんの予防にもなってまさに一石二鳥です。糖尿病は健診を受けないと発見が遅れますので、皆さんも年に1度は健診を受けましょう。

2型糖尿病とがん共通の危険因子

- 加齢 ● 肥満 ● 低身体活動量
- 過剰飲酒 ● 喫煙
- 不適切な食事（赤肉・加工肉の過剰摂取、野菜・果物の摂取不足）

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃん ネル



No. 315

★ 佐々木 ^{りせ} 梨聖 ちゃん ★

平成 28 年 1 月 27 日 生まれ

はじめまして、佐々木家の長女「梨聖」です。1月27日で1歳になりました。

私は歩くのが大好きでじっと座ってられないの。ご飯を食べるときもイスから脱走しちゃうんだ!だからいつもパパとママを困らせてるの。でもお鼻にチューをしたら笑って許してもらえるよ!

最近のマイブームは1人でソファーにのぼって座ること。ママに見つかったらすぐおろされるんだけどまたのぼるの!ずっと繰り返すからママはもう諦めてるみたい。

梨聖が生まれあつという間に1年が経ち、健康ですくすく育ってくれて嬉しく思います。ちょっとおてんばな一面もありますが、素敵な笑顔でいつも幸せを感じています。

これからも健康で笑顔いっぱい成長してほしいです。

(母・佐々木 裕希子さん)

市の人口 ★ 5月末現在★

世帯数 9,002 世帯 (+ 33) 人口 17,492 人 (+ 25) 男 8,109 人 (+ 19) 女 9,383 人 (+ 6)