

No. 2143

広報 平成30年9月15日号

# すながわ



砂川市庁舎建設基本設計書を策定しました

B ☆ B と一緒に砂川を歩く  
(JR ヘルシーウォーキング 2018)

市民の安全・安心を支えるとともに、市民の皆さんに親しまれる庁舎を目指します



# 砂川市 庁舎建設 基本設計書を 策定しました

市では、昨年12月に策定した「砂川市庁舎建設基本計画」に基づき、新庁舎建築工事の基礎となる基本設計書の作成を進めてきました。

この度、意見募集や市民説明会などの意見を踏まえて、新庁舎の建物の構造や配置、各階の基本的なレイアウト、備えるべき機能や設備などを取りまとめた「砂川市庁舎建設基本設計書」を策定しましたので、概要をお知らせします。

## 計画概要

- 敷地面積 2,873.39㎡
- 建物構造 鉄骨造
- 階数 地下1階、地上4階、PH（塔屋）1階
- 床面積 5,760.29㎡

## 配置計画・外構計画

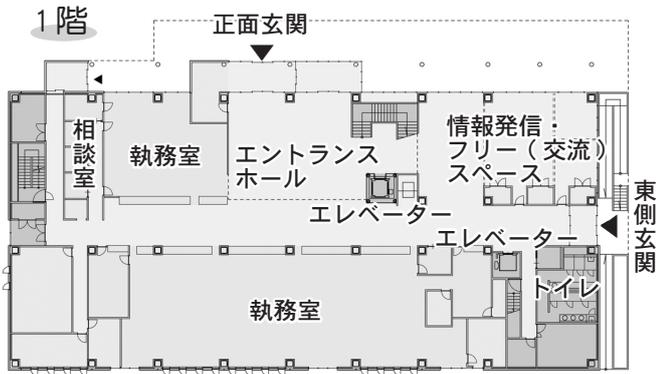
- 図書館への影響に配慮し、新庁舎を図書館南側に配置します
- 正面玄関は北側に設けます。また、北2丁目通りからの来庁者の利便性に配慮し、新庁舎の東側にも玄関を設けます
- 駐車場は、来庁者および公民館、図書館利用者として新庁舎北側（公民館前）に整備します。また、旧庁舎跡地に来庁者や市立病院来院者が利用できる駐車場を整備します

## 防災計画

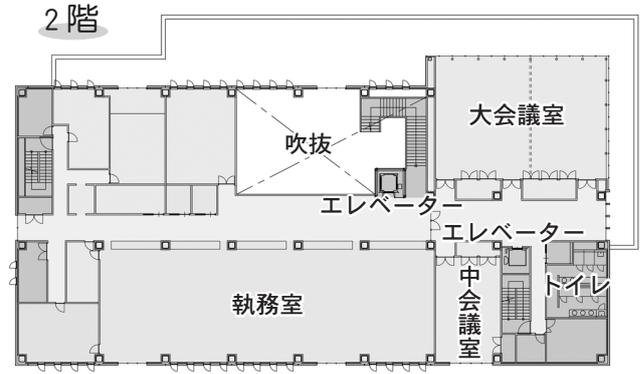
- 災害対策機能を集約配置するとともに、通信情報設備などを整備し、災害対策活動が円滑に行える計画とします
- 非常用発電機を設置し、災害時などの停電の際も3日分の電源供給が可能な計画とします
- 地震対策として、建物は耐震構造を採用し、震度6強に耐えることができる強度の1.5倍の強度設計を行います
- 新庁舎の南側は盛り土し、水害時の公用車などの一時的避難場所および災害対策スペースとして利用できるようにします
- 新庁舎を周辺道路から1.5m高くすることで水害に対応します。また、1階が浸水するような大水害の場合でも、2階以上で執務機能を維持し、水害収束後、早期に復旧できるよう整備します



## 平面計画

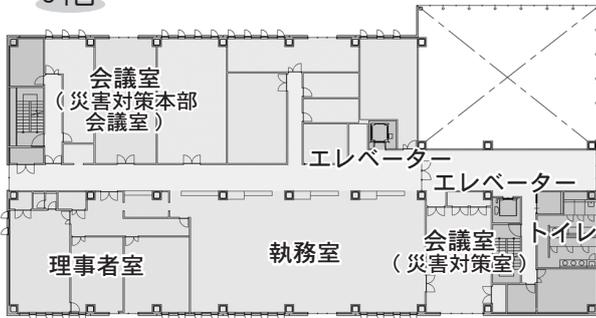


- 市民利用の多い窓口（戸籍、住民票、年金、保険、福祉、税関係、上下水道料金など）を集約配置します
- エントランスホールのわかりやすい位置に階段、エレベーターを設置します
- 市民の方が利用できる情報発信・フリー（交流）スペースを配置します。フリー（交流）スペースは、確定申告などの臨時事務スペースとしても使用します



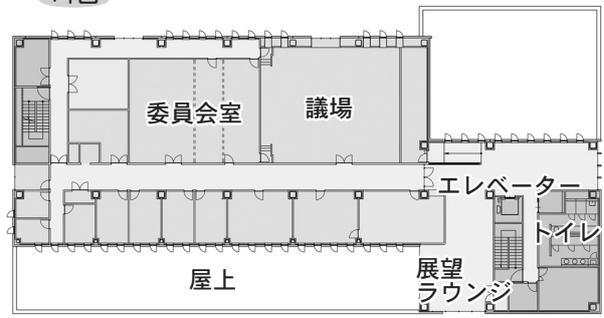
- 土木、建築、商工、農政、教育部署を配置します
- 会議室は、来庁者が利用しやすいよう階段、エレベーターに近い位置に配置します

## 3階



- 総務、防災、市民協働、企画、財政部署を配置します
- 災害対策活動が円滑に行えるよう、理事者室、防災担当部署、災害対策本部会議室、災害対策室を集約配置します

## 4階

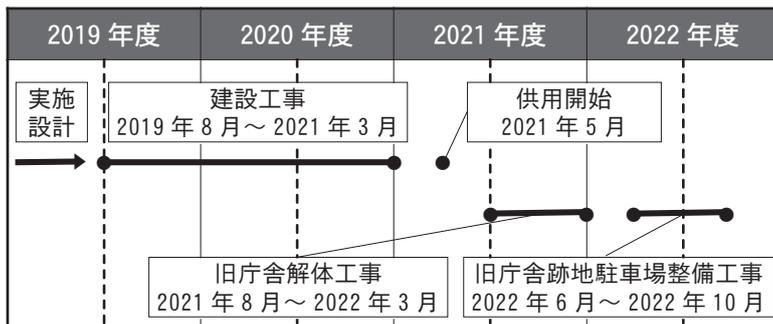


- 議会関連諸室を配置します
- 議場は、見通しやすく、傍聴しやすい造りとしします
- オアシスパークや樺戸連峰の眺望を楽しめる展望ラウンジを配置します

## ユニバーサルデザイン計画

- 各階に多目的トイレを設置します
- 出入口や通路、廊下などは、高齢者や車椅子、ベビーカー利用者に配慮し、なるべく段差を設けないフロア構成とするとともに、車椅子利用者同士がすれ違える通路幅を確保します
- 障がい者用の駐車場を正面玄関付近に整備します

## スケジュール



※ 基本設計書については、市ホームページおよび市情報公開コーナーで閲覧することができます

## 環境負荷低減・省エネルギー計画

- 窓は、日射遮蔽効果や断熱効果の高いサッシやガラスを採用し、空調負荷の低減を図ります
- 照明は、LED照明や人感センサーなどを採用し、省電力化を図ります
- 空調設備は、地中熱を利用するなど、自然エネルギーを活用し、省エネルギー化を図ります

## 概算事業費

区分	金額
建築工事費	32億8,200万円
外構工事費	1億1,900万円
整備関連費	2億5,200万円
その他経費	6億900万円
合計	42億6,200万円

お問い合わせ 推進係④ 2 1 2 1

# 第八回 砂川市立病院 病院祭

平林事業管理者



田口院長

★と き 9月29日(土) 午前10時～午後3時

★ところ 市立病院

## ★各コーナー

- 助産師コーナー ●認知症コーナー ●緩和ケアコーナー
- 糖尿病コーナー ●救命救急コーナー ●集中ケアコーナー
- 検査科コーナー ●放射線コーナー ●感染対策コーナー
- 調剤体験 ●お薬何でも相談 ●言語聴覚士コーナー
- 精神科作業療法作品展示コーナー ●作業療法コーナー
- 医師事務作業補助者・調理員募集コーナー
- 放射線パネル展示 ●メイクアップサービスコーナー

※ 各コーナーを回るスタンプラリーあり

## ★飲食コーナー

(午前11時～正面玄関前 無くなり次第終了)

- ラーメン(さつき家) ●カレーライス(くるみ会)
- 売店・レストラン(パン・飲み物など、ミスタードーナツ、丼物)
- 手打ちそば ●チョコバナナ ●ポップコーン ●焼きそば

## ★スケジュール

10:00	開会
10:30	座談会～砂川高校放送局が暴く、砂川市立病院～(仮称) (平林事業管理者・田口院長ほか・砂川高校放送局)
12:00	砂川キッズジャズスクール演奏
12:30	院内探検ツアー① 先着15人(受付11時30分～)
13:00	砂川混声合唱団コーラス
13:30	院内探検ツアー② 先着15人(受付12時30分～)
14:00	フラダンス(レイアロハ・フラ・スタジオ)
15:00	閉会

【お問い合わせ】 市立病院 経営企画課企画係 ☎ 2 1 3 1



## フットサルチーム エスポラーダ北海道 がやってくる!

午前10時30分～午後0時30分

サッカー教室と小野寺監督の「夢」  
についての講演もあります。

## フォーラム パネルディスカッション

午後2時～3時10分 大ホール

テーマ「働くって何? やりがあって何?」

この地域で働くトップランナー3人と、将来目指す方向の異なる学生3人で、パネルディスカッションにてテーマに沿った話をしてもらいます。(入場無料、定員500人まで)

青年会議所では、「雇用の定着」と「この地域で生きる人の定住」の二つをテーマに「企業」「働く人」「これから働こうとする人」へ向けたイベントを開催します。年齢に関係なく多くの方の来場をお待ちしています。

## 夢のカタチ プロジェクト in 砂川

～あなたの未来がここにある～

これから働く人・いま働いてる人へ  
『この街で、将来のビジョンを  
描き、実現する方法』

と き 9月23日(祝)

午前10時～午後4時

ところ 地域交流センターゆう

## イベント・ブース紹介

◆「この街で輝く」すながわカー!

フォトコンテスト【大ホール】

午後3時10分～

9月13日(木)まで募集していたフォトコンテストの表彰式を行います。応募者の方は会場にお越しください。当日会場にお越しの皆さんに審査・投票していただきます。この地域で頑張っている人の姿をぜひ見に来てください。

◆企業PRブース

砂川を支える企業約100社の企業PRブースです。「この街にこんないろいろな会社があったんだ」と知ることができず。また、砂川近隣の高校生約2,000人のアンケートを基に、働く人とこれから働こうとする人が未来に希望を持てる職場を提案します。

◆夢のカタチ「建設たつたら」ブース

数ある職種の中で、働くことに「夢」を持つためのひとつの例として建設業をクローズアップし、どのようにその夢をカタチにできるのかを表現します。市役所新庁舎のVR動画も披露します。

◆お仕事体験ブース

砂川にある仕事に実際に触れて体験し楽しむことで働く可能性を広げます。

◆飲食ブース

砂川のおすすぬグルメをこの機会にぜひ!砂川高校の生徒が作るポークレップのほか、ポークチャップ、ラーメン、スイーツなど、市内の飲食店が出店します。

【お問い合わせ】 青年会議所 櫻井 080-3758-5633

## 第4回

# なかそらち大収穫祭

中空知の5市5町(砂川市、芦別市、赤平市、滝川市、歌志内市、奈井江町、上砂川町、浦臼町、新十津川町、雨竜町)が大集合!自慢のグルメや特産品を販売します。



砂川市からは、砂川ポークチャップ協議会が新開発した「ポークチャップまん」が販売されるなど、各市町の秋の味覚を余すことなく堪能できます。ステイジイベントも、砂川キッズジャズスクールの演奏や優至会滝川渡部道場によるキッズ空手の披露、大道芸パフォーマンス「はなえだ」ショーなど盛りだくさんです。お買いものされた方は、5市5町の豪華景品が当たるビンゴ大会に参加できます。ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください!

◆とき 9月16日(日)、17日(祝) 午前10時～午後4時

◆ところ 砂川ハイウェイオアシス館屋 外北側子ども国敷地内(北光336-1)

※雨天時は2階の活性化プラザホールにて開催

◆詳細 砂川ハイウェイオアシス観光(株) 2460

## ～市内で創業を目指す方へ～ 創業セミナー



商工会議所では、市内で創業を検討されている方、創業後まもない方を中心として、何から手を付け始めたらよいか分からず悩んでいる皆さんを応援する入門的な内容の創業セミナーを実施します。

▶とき 第1回：9月25日(火) 第2回：10月23日(火) 第3回：11月22日(木) 第4回：12月10日(月)

いずれも午後6時～7時30分

▶ところ 商工会議所2階 大会議室

▶受講料 無料

▶定員 20人

▶対象 創業に関心のある方、創業希望者、創業後まもない方(創業後5年未満)など

▶その他 申込書およびチラシは、商工会議所、市役所商工観光係、SuBACoに設置しています

▶講座内容 全4回

### 第1回 9月25日(火)：「創業の準備について」【経営】



◆講師 中野 貴英 (中小企業診断士) <http://astep.biz>

◆プロフィール

よろず支援拠点チーフコーディネーター。(株)アステック代表取締役。銀行の事業調査部で業界調査や企業診断を担当した経験を有し、これまで支援した企業数は3,000社を超える。

### 第2回 10月23日(火)：「効果的な売上アップ方法について」【販路拡大】



◆講師 田中 修身 (中小企業診断士) <https://www.entrecs.biz/>

◆プロフィール

よろず支援拠点コーディネーター。中小企業診断士事務所 アントレCS代表。ITコーディネータ。経営課題解決に向けた効果的なIT導入支援の実績を有する。

### 第3回 11月22日(木)：「会計の基本」「創業融資や事業計画書のポイント」【財務】



◆講師 吉田 聡 (税理士、中小企業診断士)

◆プロフィール

よろず支援拠点コーディネーター。税務相談のほか、多くの創業計画、経営改善計画、さらには事業承継計画の策定支援に従事。

創業支援に積極的な、日本政策金融公庫 札幌北支店 融資第二課長 深澤 明行氏の講演もあります

### 第4回 12月10日(月)：「人材確保と人材育成について」【人材育成】



◆講師 大本 佳典 (キャリアコンサルタント) <http://oomotokeiei.jp/profile.html>

◆プロフィール

おおもと経営オフィス代表。中小企業庁ミラサポ専門家として登録。人材採用・人材育成のテーマを中心に、様々な会社での支援実績と、道内各商工会議所でのセミナー実績を有する。

【詳細・申込】 所定の申込書に記入のうえ、商工会議所☎4294へ

# 市民後見人養成講座を開催します！

砂川市成年後見支援センターでは、成年後見制度活用の支援を行っています。成年後見制度とは、認知症や障がいなどにより判断能力が十分でない方の権利を守るため、成年後見人などが本人に代わって財産管理や契約行為などを支援する制度です。

今回、より身近で寄り添いながら支援を行うことができる市民後見人を養成する講座を開催します。

- と き 10月13日、20日、27日、11月3日、10日、17日、12月1日、8日、15日、1月5日、12日（全11日）  
いずれも土曜日  
午前10時30分～午後4時15分（休憩：午後0時～1時、午後2時30分～2時45分）
- ところ 総合福祉センター3階 小研修室
- 対象 ①市内に居住する満20歳以上の方  
②社会貢献活動に関心があり、市民後見人として活動する意欲のある方
- 内容 成年後見制度の担い手である「市民後見人」の活動に必要な、制度や関わり方などについて学びます
- 定員 20人
- 受講料 無料
- カリキュラム ※ 内容が若干変更になる場合があります



10月13日(1日目)	市民後見と後見制度	12月1日(7日目)	後見人の実務①
10月20日(2日目)	後見関連制度と虐待防止法	12月8日(8日目)	施設見学実習
10月27日(3日目)	高齢者の理解	12月15日(9日目)	対人援助の基本
11月3日(4日目)	障がい者の理解	1月5日(10日目)	援助における意思決定支援
11月10日(5日目)	財産や家族に関する法律	1月12日(11日目)	後見人の実務②
11月17日(6日目)	関連機関の役割と実務		

※ 原則、全日程を受講していただきますが、欠席の場合はビデオ学習とレポート提出により参加とみなすことができる場合がありますのでご相談ください

【詳細・申込】10月9日(火)までに、砂川市成年後見支援センター（社会福祉協議会内）☎2588へ

## 日赤救急法講習会

### 【基礎講習】

- ◆受講資格 満15歳以上の方
- ◆講習日時 10月28日(日) 午前9時30分～午後3時40分
- ◆講習場所 地域交流センター1F 中研修室
- ◆講習内容 一次救命措置等救急法の基礎
- ◆受講募集人数 2人以上
- ◆負担費用 1,500円(教材、保険料などの実費)

### 【救急員養成講習】

- ◆受講資格 基礎講習修了者
- ◆講習日時 11月3日(祝)～4日(日)  
午前9時20分～午後6時
- ◆講習場所 地域交流センター1F 中研修室
- ◆講習内容 急病、けがの手当(止血法、包帯法、固定法)、搬送および救護
- ◆受講募集人数 3人以上
- ◆負担費用 1,700円(教材、保険料などの実費)

### 【救急員資格継続研修】

- ◆受講資格 資格取得後2年以上経過した方
- ◆講習日時 10月27日(土) 午前9時30分～午後3時30分
- ◆講習場所 地域交流センター1F 中研修室
- ◆講習内容 基礎講習、救急員養成講習についての学科や実技の内容の一部
- ◆受講募集人数 1人以上
- ◆負担費用 1,000円(教材、保険料などの実費)

### 【詳細・申込】

10月19日(金)までに、日赤砂川市地区事務局(社会福祉係内)☎2121へ

現在保有されている資格の有効期間が満了する日の翌日から5年間



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>

### 目を引く仮装に盛り上がる!

(8月18、19日 買物駐車場)

第26回中央商店街盆踊り大会が行われ、子ども盆踊りでは、浴衣を着た子どもたちがやぐらを囲んで輪になって楽しそうに踊っていました。また、19日は仮装盆踊り大会が行われ、市内外から参加していました。それぞれが準備してきた衣装に身を包みながら踊り、会場を訪れた人の目を楽しませてくれました。



●見物客も一緒に盛り上がっていました

### 打ち立てのそばを味わう

(8月19日 流れのプラザ)

砂川手打ちそば愛好会による「第18回手打ちそば祭り」が開催され、550食分用意された風味豊かなそばを皆さん味わいました。途中小雨が降るなどの天候の中でしたが、それでも打ち立てのそばを味わおうと家族連れなどでにぎわい、「おいしいね」と笑顔で食べている様子が印象的でした。



●昼前にはそばを求めて行列ができていました

### すながわを歩こう!

(8月19日 市内各所)

JR北海道が企画実施する「JRヘルシーウォーキング2018」が行われ、たくさんの方が夏の砂川を歩きました。コースは砂川駅を出発して市街地周辺をぐるっと一周するように設定され、緑豊かな自然やオアシスパークの景観を楽しんだり、菓子店に寄る姿も見られるなど、皆さん思い思いに満喫していました。



●砂川駅から約12kmのコースを歩きました

### 大きな建設重機を写生

(8月29日 砂川小学校)

「憩岳会」主催の建設重機写生会が開催され、砂川小学校の3年生42人が参加しました。(株)櫻井千田、環境サービス(株)からそれぞれ大型重機が提供され、その大きさに子どもたちは「恐竜みたいだ」と驚いていました。子どもたちは大型重機に乗り、大きさを実感した後、車体の大きさを絵で表現していました。



●一生懸命集中して描き上げました

健康  
福祉



乳・子宮・大腸がん検診

昨年受診された方も申し込みができます。国民健康保険後期高齢者医療保険加入者は、料金が半額となりますので、保険証を持参してください。

- とき 10月28日(日) 受付午前9時～9時15分、午前10時～10時15分、午後0時30分～1時
- ところ ふれあいセンター1
- 対象
- ・乳がん 30歳以上
- ・子宮がん 20歳以上

献血にご協力を！

【9月28日(金)】

砂川警察署	10:00～11:30
北海道三井化学(株)	12:00～13:15
山田産業(株)	13:30～14:00
ソメスサドル砂川ファクトリー	15:00～16:30

☐詳細 社会福祉係⑤2121

- 料金
- ・大腸がん(乳がん検診または子宮がん検診を受ける方) 40歳以上 今年度中に記載の年齢に達する方も含みます
- ・乳がん 50歳未満(マンモグラフィ検査2方向) 2,600円
- 50歳以上(マンモグラフィ検査1方向) 2,200円
- ・子宮がん 2,000円
- ・大腸がん(便潜血検査) 1,000円

- 詳細・申込 9月18日(火)～10月10日(水)までに、ふれあいセンター⑤2000へ

胃・肺・大腸がん検診

国民健康保険、後期高齢者医療制度加入者は、料金が半額となりますので、保険証を持参してください。

- とき 11月4日(日) 午前6時～9時(大腸がんのみ受診の方は9時～9時30分)
- ところ ふれあいセンター1
- 対象 40歳以上の市民
- ※今年度中に記載の年齢に達する方も含みます。なお、ピロリ菌検査のみ20歳から受診可能です

- 料金
- ・胃がん(バリウム検査) 2,000円
- ・肺がん(レントゲン検査) 600円
- ・かくだん検査(喫煙本数の多い方、たんがよくなる方) 1,100円(当日受付)
- ・大腸がん(便潜血検査) 1,000円
- ・ピロリ菌検査(検便検査) 3,240円

- ※40歳以上の方のピロリ菌検査は、胃がん検診を受ける方が対象です。なお、ピロリ菌検査は、半額助成の対象外となります
- 詳細・申込 10月10日(水)までに、ふれあいセンター⑤2000へ

1歳児パクパク広場

- とき 10月1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1
- 対象 平成29年9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⑤2000

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、乳幼児の計測や発達・栄養・育児などの相談も行っています。

- とき 10月1日(月) 午後1時～3時
- ところ ふれあいセンター1
- 詳細・申込 ふれあいセンター⑤2000へ

エキノコックス症検診

キツネなどに頻繁に触れたり、山菜や沢水などの生水を飲まれる方は、5年に1度は検診を受けて感染の有無を確認しましょう。

- とき 10月5日(金) 午前10時～10時30分
- ところ ふれあいセンター1
- 対象 小学3年生以上
- 検査方法 血液検査
- 料金 500円
- 詳細・申込 10月1日(月)までに、ふれあいセンター⑤2000へ

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

料金のお支払いには、  
便利な口座振替を

TEL.53-3831 FAX.53-2126

まだまだ元気に働きたい!そんな想いをお持ちの方は...



シルバー会員大募集!!

砂川市 シルバー人材センター ☎ 52-4159

【ホームページ】  
http://sunagawasilver.web.fc2.com/

西7条北4丁目1-1(総合福祉センター内)

## 求人コーナー

市内企業では、ハローワーク砂川を通じて、新規求人を次のとおり行っています。

### 募集内容

職 種	年 齢	求人数
教習指導員見習い	不 問	1
商 品 開 発	32歳以下	1
清 掃 員	不 問	1
除 雪 作 業 員	不 問	1
給 食 雑 務 者	不 問	2
栄 養 士	不 問	1

(9月5日現在)

#### ◆お問い合わせ

ハローワーク砂川☎3147

## 重度身体障害者(児)ハイヤー助成券交付

市では、4月から重度身体障害者(児)を対象に、平成30年度のハイヤー料金助成券を交付していますが、10月以降に申請を行うと交付枚数が半分にになります。まだ交付を受けていない方は、早めに申請してください。

●対象 身体障害者手帳を交付されている方のうち、下肢・体幹・(脳原)移動・視覚障害が1・2級の方または内部障害が1級で「歩行困難」と記載されている方  
※ 複合障害で1・2級の手帳をお持ちの方は、表紙裏面の障害区分をご確認ください。手書きの手帳をお持ち

ちの方は、窓口へ提示してください

●助成額 490円の助成券22枚  
※ 10月以降の申請の場合は11枚になります

●申請 身体障害者手帳、印鑑をお持ちのうえ、社会福祉係⑧番窓口へ

●詳細 社会福祉係☎2121

## 教育文化



### 公民館講座「ぷちスキルアップ塾」

社会人としての常識やマナーやコミュニケーションスキルを身に付け、仕事からプ

### 北海道健康マイレージ事業に参加しませんか

北海道マイレージ事業は、市が実施する「国保特定健診」や「がん検診」の受診など、対象となる事業に取り組むことでポイントがたまる制度で、健康づくりへの関心を高めることを目的としています。平成31年3月31日までに、6ポイントをためてふれあいセンターへ応募すると、抽選で協賛企業から特典をもらうことができます。

□対象者 20歳以上の市民

□参加方法 参加申込書をふれあいセンターへ提出

※ 参加申込書は、ふれあいセンター窓口または市ホームページから入手してください

□市の対象事業 (いずれも2ポイント)

国保特定健康診査、後期高齢者健康診査、がん検診(1検診ごと)、市民講座(9月25日(火)開催の市民大学、11月4日(日)開催の市立病院がん市民講座)

※ 市で行う健(検)診以外で受診した場合は、検査結果をふれあいセンターへ持参することでポイントを付与

□特典内容 北海道ホームページからご確認ください

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/ka/kenkoumaireiji.htm>

○詳細 ふれあいセンター☎2000

イベートまで役立つ知識を学びましょう。

●とき 10月17日(水) 午後6時30分～8時30分

●ところ 公民館

●対象 18歳～39歳で、市内在住・在勤の方(20人程度)

●テーマ 社会人のコミュニケーション

●講師 アビリティイブラツ

シユアツプスクール代表・心理カウンセラー 長谷川祐子氏

●詳細・申込 9月14日(金)～10月12日(金)までに、公民館

## 俳句創の会会員募集

☎2339

俳句創の会では、会員を募集します。新たな発見がありますので、この機会に俳句を始めてみませんか。

●とき 毎月第2・4水曜日 午後0時30分

●ところ 公民館

●詳細 俳句創の会村山☎2011または今野☎2440

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

**山菜採り等でクマに遭わないために**

- ① 事前にクマの出没情報を確認する
- ② 1人で野山に入らない
- ③ 野山では音を出しながら歩く
- ④ 薄暗い早朝や夕方に野山に入るの  
は避ける
- ⑤ クマの足跡やフンを見つけたら、  
すぐ引き返す
- ⑥ 残飯などのゴミはクマを引き寄  
せるので、必ず持ち帰る

**もしクマに遭ったら**

- ① 落ちていてその場から離れる  
クマに背を向けず、ゆっくりと  
後退しましょう。
- ② クマを驚かせないようにする  
走ったり大声をあげないように  
しましょう。

● 詳細 農政係⑤ 2121



● 内容 ポールを使った歩き  
方の実技指導  
※ 貸出用のポールがありま  
す

● とき 9月27日(木) 午前10  
時～正午

● ところ 北光公園(海洋セ  
ンター前集合)

● 資格 満18歳以上で、級別  
テスト級別2級以上の方

● 年齢基準日 平成31年4月

**ノルディック  
ウォーキング教室**



● 詳細・申込 9月26日(水)ま  
でに、総合体育館⑤ 2117  
5へ

**スキー指導員等  
受検者募集**

かもし岳スキー連盟では、  
指導員等受検者を募集します。

【SAJ公認スキー指導員】

● 資格 満21歳以上の方でS  
AJ公認スキー準指導員を  
取得後2年以上経過してい  
る方

【SAJ公認スキー準指導員】

● 資格 満18歳以上で級別テ  
スト級別1級以上の方

● 北海道認定指導員

● 資格 満18歳以上で、級別  
テスト級別2級以上の方

**秋の全国交通安全運動**

9月21日(金)から30日(木)までの10日間、秋の全国交通安全運動が行われます。これからの季節は、日暮れの早まりや行楽シーズンにより、交通事故の多発が心配されます。外出する際は、改めて交通安全の大切さを確認し、細心の注意を払って交通事故を防ぎましょう。

**【砂川市民を交通事故から守る一斉旗の波運動】**

国道12号線を通過するドライバーに交通安全を啓発する一斉旗の波運動を行います。参加する方には手旗をお貸ししますので、ぜひご参加ください。

- とき 9月28日(金) 午後1時30分～
- ところ 買物駐車場 (AiAi横)
- 詳細 生活交通係④ 2121

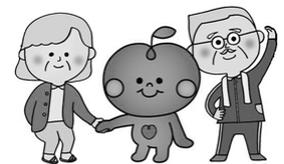
● 詳細・申込 10月10日(水)ま  
でに、かもし岳スキー連盟  
池端090-5076-9  
576へ

**通年型介護予防教室 平成30年度いきいきシニアプログラム**

～いっしょに健康づくりに取り組んでみませんか？～

年齢を重ねても介護が必要な状態になることなく、元気な体で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、口腔ケア・服薬管理・健康に関する講話を行う通年型介護予防教室を開催します。

- ◆ とき 毎週火曜日(午前10時～正午)
- ◆ ところ ショッピングプラザAiAi(東1南1)2階 多目的ホール
- ◆ 対象 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 2121へ



市内全世帯に配布される広報すながわに  
広告を載せてみませんか？

**広告主募集中**

1号広告  
イメージ

- 1号広告(縦45×87mm) = 5,140円
- 2号広告(縦45×175mm) = 10,280円
- お問い合わせ 広報広聴係⑤ 2121

エレベーター・バリアフリー設備改修リニューアルオープン!!

**入居見学 承り中**

サービス付き高齢者向け住宅 **ルピナス**  
リビングホーム



ひろびろ全室南向き 空知太 454番地 25  
フジ福祉サービス準備室 (株)藤総業  
**入居相談 53-5211**

# 新刊案内

## オススメの1冊



### 『文房具の解剖図鑑』

(ヨシムラマリ・トヨオカアヒキコ)  
なぜ、使いやすいのか?それはそこに考え抜かれた技術が詰まっているから。鉛筆、消しゴム、ボールペン、ノート、スケッチブックなど普段使いの文房具の仕組み・形・生い立ちを、定番・ロングセラー・話題の新商品を中心に、楽しくわかりやすい豊富なイラストとともに解説。

## 主な新刊書

8月1日以降に入ってきた新刊書です

- 文学書**
- 赤い風 (梶よう子)
  - 雨降る森の犬 (馳星周)
  - 送り火 (高橋弘希)
  - 完全犯罪の死角 (香納諒一)
  - 下町ロケット3ゴースト (池井戸潤)
  - 人生百年時代の「こころ」と「体」の整え方 (五木寛之)
  - 泥濘 (黒川博行)
  - 秘録島原の乱 (加藤廣)
  - ポストカプセル (折原一)
  - むすびつき (畠中恵)
  - 燃える波 (村山由佳)

- 実用書ほか**
- 遊びリレーション大全集(土居新幸)
  - 一年中センスよく美しい小さな庭づくり (朝日新聞出版)
  - 原爆 (石井光太)
  - システムの問題地図 (沢渡あまね)
  - 地域の魅力を伝える! 親切的観光案内のデザイン(パイインターナショナル)
  - 百年の女 (酒井順子)
  - 疲労と回復の科学 (渡辺恭良)
  - 抹茶BOOK (主婦の友社)
  - 見る力 (阿川佐和子)

- 児童書**
- 子どものためのニッポン手仕事図鑑 (大牧圭吾)
  - ぼく、おたまじゃくし? (田島征三)
  - みえるとかみえないとか (ヨシタケシンスケ)
- ほか全196冊

【お問い合わせ】 図書館② 3 8 1 9



# 砂川市地域交流センター ゆう 伝言板

## ■砂川市民劇団一石公演「ふらここ」

「ふらここ」は漢字で「鞆籠」、ブランコの意。子どもころ、公園で誰もが遊んだブランコ。『公園に現れたやる気が起きない営業マン「太郎」。太郎を取り巻く不思議な世界の中で起こるちょっと不思議なお話よ。』(byふらここ)

- ◆とき 9月22日(土) 15:00~(開場14:30)
- ◆ところ 大ホール
- ◆チケット 一般1,000円、高校生以下500円

## ■ゆうサンサン市場

フリーマーケットの出店者を募集します。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?皆さんの応募お待ちしております!

- ◆とき 10月8日(祝) 9:30~12:30
- ◆ところ 交流スペース
- ◆出店申込 9月15日(土)~30日(日) 24店舗
- ※ 24店舗(区画が埋まり次第終了)
- ◆出店料 1,000円 ※ 別途出店保証金がかかります

## ■コロムビア演歌まつりin砂川ゆう

ゆう初の演歌だけのコンサート! 田川寿美、走祐介、西尾久紀など、5人の演歌歌手が集まります。出演者のCDが付いた、とてもお得なチケットです!

- ◆とき 10月30日(火) 18:30~(開場18:00)
- ◆ところ 大ホール
- ◆チケット 全席指定 ※ 9月15日(土)から一般発売開始
- ・一般(CD1枚付) 4,000円(当日4,500円)
- ・ペア券(2人分のチケットとCD2枚付) 7,500円(当日8,500円)
- ・プレミアム5(5人分のチケットとCD5枚付) 18,500円
- ※ プレミアム5は先着10組限定。また、すべてのチケットにCD引換券が付き、ゆうで交換できます

## ■ゆういきいきサロン

前半は、いきいき体操のやり方や効果などについて学び、後半は、唱歌を皆さんと一緒に歌って楽しみましょう。

- ◆とき 9月28日(金)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(9月17日、24日、10月1日)  
木曜日(9月20日、27日、10月4日、11日)  
10:00~11:30

- ◆ところ 大ホールほか

## ♪ゆう子ども向けイベント♪

### ■ゆうゆうひろば「サイバーホイールで遊ぼう」

適度な弾力の壁にしっかりと守られた空間の中で、でんぐり返しをしたり、ぶつかったり、転がしたり、全身を使って思いっきり遊びましょう♪小さなお子様も親子と一緒に楽しむことができます!

- ◆とき 9月26日(水) 15:00~16:00
- ◆ところ ミニホール

施設点検のため9月19日(水)、10月15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④ 3 1 1 1  
チケット取扱い 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

～運動の秋にしてみませんか～

健診を受けた結果、「痩せなくちゃ…」と思う人は多いと思います。おいしい食べ物でカロリーをとること＝太ることは簡単にできますが、適正なカロリーを守り、とりすぎたカロリーを消費すること＝痩せることは、容易なことではありません。例えば、体重 60kg の人が、おにぎり 1 個分のカロリー（約 189 kcal）を消費するには、およそ 1 時間の散歩が必要になります。特に日本人は儉約遺伝子を持つため、ため込むことは簡単にできて消費することが難しい仕組みになっています。

強度の強い運動はカロリーを多く消費しますが、長い時間続けることは難しいので、まずは誰でも手軽に始めることができるウォーキングがお勧めです。カロリーを消費する以外にも、食欲を抑えるホルモンや幸せホルモンの分泌を促したり、むくみの解消や美肌効果などもあります。

冬が長く運動できない季節が多い北海道は、秋が運動のチャンスです。皆さんも軽い運動から始めてみませんか？

「健康日本 21（第二次）」では、1日に男性は 9,000 歩、女性は 8,500 歩を目標にしています！

強度	運動	1 時間あたりの消費カロリー(kcal)	
		男性	女性
弱 ↓ 強	散歩	179	142
	掃除機で掃除	195	152
	早めのウォーキング	320	251
	階段昇降	394	310
	軽いジョギング	491	386
	水泳（クロール）	1,459	1,139

※ 男性 65kg、女性 55kg の場合

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 赤ちゃんネル



No. 325

★ 北河 蒼生 ちゃん ★  
平成 29 年 6 月 21 日生まれ

こんにちは。北河家の次男、北河蒼生です。蒼生という名前には、草が蒼く、まっすぐのびているように、広い心を持ち、1本スジの通った、まっすぐたくましい人になってほしいと願いをこめてつけました。

蒼生は、とにかくお兄ちゃんが大好きで、お兄ちゃんの手ってるモノが大好きです。最近、まねっこもするようになってきました。そして、食べることも好きで、自分の分のごはんを食べ終わると、まだ食べたい！と大泣きします。その姿を見たお兄ちゃんが少しおかずをわけてあげると、満足そうにニコニコ笑って食べ始めます。1歳になり、歩くのも上手になってきて、2人で走って遊んだりできる日も近いかな？と思って日々見えています。

たくさん泣いて、たくさん笑って、たくさんケンカもして、たくさん遊んで、仲の良い兄弟になってほしいと思っています。2人が成長するのはあつというまで少しさみしいけど、2人の成長が今後も楽しみです。

(母・北河美帆さん)

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 ★ 8月末現在★

世帯数 8,937 世帯（-4） 人口 17,172 人（-16） 男 7,979 人（±0） 女 9,193 人（-16）