

# 広報すなわ 12/15

令和4年

12/15

No.2245



## 砂川市立石山中学校 閉校記念式典

カラー・多言語・読み上げ機能



カタログポケット (カタポケ) で  
電子版を公開中!



ほかの写真も大公開!  
カタポケでタップ!



UD  
FONT  
by MORISAWA

校旗返納～53年間ありがとう～ (砂川市立石山中学校閉校記念式典)

# 地域の身近な相談相手 民生委員・児童委員

—令和4年12月1日—斉改選—

12月1日、民生委員・児童委員（民生児童委員）が全国一斉に改選され、砂川市では6人の新任者を含む45人の民生児童委員と3人の主任児童委員が厚生労働大臣の委嘱を受けました。

地域のボランティアとして、市民の皆さんの身近な相談相手となり、一緒に考えサポートする「民生児童委員」は、社会奉仕の精神を持って、誰もが幸せで安心した生活を送れるよう活動しています。

**悩みごとや困りごとを誰に相談して良いのかわからないときなどは、  
各町内を担当する民生児童委員にご相談ください！**



「民生児童委員」ってどんなことをしているの？

## 【民生児童委員の役割】

皆さんが安心して生活を送れるよう、高齢者・児童・子育て家庭・障がい者・生活困窮者など、援助を必要とする方々への相談・支援活動を行っています。

## 【秘密は必ず守ります！】

民生児童委員は法律により守秘義務が課されています。個人の氏名・住所・生年月日・相談内容などの秘密は必ず守られます。

## 【主任児童委員の役割】

児童福祉に関する事柄を専門的に取り扱う民生児童委員です。地区の民生児童委員と協力し、虐待や非行、育児不安など、子どもと保護者が抱える問題に対する相談・支援活動を行っています。

任期は令和7年11月30日までの3年間です



☎社会福祉係TEL 74-8103

永年にわたり地域福祉の向上に尽力

## 退任民生児童委員 吉田氏ら15名に感謝状

11月30日(水)、砂川パークホテルにて、「民生児童委員退任感謝状贈呈式」が開催され、3年に1度の改選期を迎え、民生児童委員を退任されることとなった次の方々に、市長から感謝状と記念品が贈られました。

吉田 義弘 氏	21年	吉野 徹 氏	12年
此川 和子 氏	27年8月	長谷川 紘一 氏	6年
平井 千代美 氏	20年	藤田 弘一 氏	6年
土田 久美子 氏	18年	前谷 正美 氏	6年
阿部 明史 氏	15年	下屋敷 幸雄 氏	3年
越智 眞澄 氏	15年	伊藤 典子 氏	3年
貝沼 美知恵 氏	15年	高島 久子 氏	3年
金丸 信子 氏	12年		



▲感謝状を受ける吉田氏

砂川市民生児童委員名簿（12月1日現在）

※番号の「新」は新任、55～57番は主任児童委員

番号	氏名	電話番号	住所	担当町内
新1	小野寺 万里絵	080-4042-8691	富平 151 番地	富平
新2	立 島 一 徳	53-2094	空知太 88 番地	空知太第 1
3	大 橋 静 江	53-2415	空知太東 4 条 5 丁目 5 番 1 号	空知太すみれ
4	西 島 慶 子	53-3170	空知太東 5 条 4 丁目 2 番 4 号	新石山団地
5	小 塚 俊 男	090-1527-5104	空知太西 1 条 2 丁目 7 番 5 号	空知太第 5
6	平 田 聡 之	53-3748	空知太西 3 条 4 丁目 2 番 6 号	あかね団地
7	櫛 山 厚 子	53-2504	空知太東 2 条 2 丁目 2 番 11 号	石山団地（北）
8	佐 藤 光	53-3743	空知太東 4 条 1 丁目 3 番 5 - 22 号	石山団地（南）
9	前 谷 江美子	53-2789	北光 241 番地 1	北光第 3・4・6
10	山 本 幸 子	52-6536	東 1 条北 10 丁目 1 番 6 号	北光第 1（北）
11	※選出中につき、決定後お知らせします。			北光第 1（南）
12	梶 尾 幸 克	52-6370	西 2 条北 18 丁目 2 番 16 号	北光第 2・5
新13	本 間 洋 紀	52-4413	西 2 条北 16 丁目 4 番 6 号	北光団地（西 1～4 条北 17 丁目）
14	阿 部 厚 子	54-3448	西 3 条北 18 丁目 1 番 1 - 34 号	北光団地（西 1～4 条北 18 丁目）
15	鈴 木 功	52-3013	西 1 条北 18 丁目 1 番 8 号	北光団地（西 1～5 条北 16 丁目）
新16	黒 瀬 文 子	53-2685	一の沢 62 番地	一の沢
17	※選出中につき、決定後お知らせします。			焼山第 1・2・4、東雲、東晴見
18	青 木 義 博	52-9133	西 1 条北 8 丁目 1 番 10 号	禄軒、共親
19	竹 原 文 晴	52-5368	西 6 条北 7 丁目 1 番 1 号	千歳第 1、のぞみ
20	中 里 憲 一	54-1933	東 1 条北 5 丁目 1 番 6 号	一心、東和、若葉
21	伊 藤 孝 子	52-2263	西 3 条北 3 丁目 1 番 4 号	千歳第 2、大昭、親友
22	山 下 浩 一	54-2950	西 1 条北 3 丁目 1 番 14 号	駅前、十八日
23	横 山 絹 枝	52-9033	西 4 条南 1 丁目 2 番 9 号	栄町、舟場
24	千 葉 さと子	54-0528	西 2 条南 1 丁目 1 番 10 号	共栄、正和
25	※選出中につき、決定後お知らせします。			睦親、相和
26	沢 田 恵美子	54-0421	晴見 2 条北 5 丁目 2 番 14 号	晴見、新晴見
27	栗 栖 和 子	54-3576	三砂町 22 番地 2 C号棟 34 号	三砂
28	押 部 清	54-1548	吉野 2 条北 2 丁目 2 番 4 号	吉野第 1・2・6、吉葉、鶉第 1
29	橋 場 勉	52-6946	吉野 1 条北 1 丁目 2 番 8 号	北吉野西町、北吉野南町
30	※選出中につき、決定後お知らせします。			緑ヶ丘
31	伊 藤 郁 夫	54-4981	吉野 2 条南 3 丁目 3 番 10 号	東町
32	高 橋 悦 子	74-4007	吉野 1 条南 8 丁目 6 番 3 号	南風
33	中 澤 とし子	52-5102	吉野 1 条南 8 丁目 3 番 15 号	若草、吉野第 3
新34	谷 口 淑 子	52-7915	吉野 2 条南 6 丁目 6 番 11 号	南吉野団地
35	※選出中につき、決定後お知らせします。			親栄、友和、吉野ニュータウン
36	宮 本 靖 三	54-0016	吉野 4 条南 5 丁目 2 番 24 号	東幸、山の手、宮城の沢
37	北 谷 将 文	52-3644	東 6 条南 3 丁目 3 番 2 号	宮下元町、宮下第 1・2
38	今 出 由 美	52-4604	東 5 条南 5 丁目 2 番 4 号	新町
39	永 関 道	52-4004	東 1 条南 6 丁目 1 番 1 号	月見丘、寺町
40	山 根 淳 治	52-5737	西 4 条南 6 丁目 1 番 8 号	曙
41	有 賀 八榮子	54-0030	東 2 条南 7 丁目 1 番 12 号	花園
42	大 道 悟 朗	54-2276	東 3 条南 10 丁目 2 番 2 号	朝日（国道東）、泉町
43	林 桂 子	54-0211	西 5 条南 9 丁目 1 番 8 号	朝日（国道西）
44	西 島 光 治	52-3132	東豊沼 130 番地	豊沼第 1・2・6
45	橋 本 良 昭	52-3210	西豊沼 109 番地 2	豊沼第 3・4・5
46	飛 渡 順 二	52-3766	西 3 条南 11 丁目 2 番 4 号	宮川
47	※選出中につき、決定後お知らせします。			宮川中央団地（西 3 条 1～5 号棟）
48	伊 藤 久 子	52-4959	西 6 条南 12 丁目 1 番 6 - 36 号	宮川中央団地（西 6 条 1～7 号棟）
49	立 石 智 子	54-1811	西 3 条南 13 丁目 1 番 8 - 35 号	宮川中央団地（西 3 条 8 号棟～、西 6 条 8 号棟～）
50	※選出中につき、決定後お知らせします。			宮川中央団地（西 7 条 1 号棟～）
51	浦 本 優 子	52-3971	東 5 条南 9 丁目 1 番 13 号	新日の出、南日の出
52	※選出中につき、決定後お知らせします。			新宮川、親宮
新53	佐 藤 裕 子	52-4522	東 4 条南 19 丁目 3 番 9 号	豊栄
54	※選出中につき、決定後お知らせします。			北電社宅、北洋社宅、豊沼第 8
55	鍛 治 功 男	52-2456	西 2 条南 11 丁目 1 番 10 号	上記の番号 1～18 の町内
56	上 杉 眞智子	52-2794	西 3 条南 7 丁目 1 番 6 号	上記の番号 19～35 の町内
57	池 川 玲 子	52-5959	西 4 条南 9 丁目 1 番 16 号	上記の番号 36～54 の町内

# 砂川市義務教育学校建設形態について

砂川市義務教育学校建設基本設計では、現在の砂川中学校の現況調査を行うとともに、新築や増築の建設形態別の比較検討を行うことにより建設形態を“グラウンド南に新築”（下表 A-④）で決定しました。

## 【砂川中学校現況調査】

現在の砂川中学校はコンクリートの壁や柱などの劣化進行に問題はありませんでした。耐震性についても震度6強の地震でも倒壊しない設計になっていますが、阪神淡路大震災後に求められている余力設計の観点からは耐震改修の必要性があると判断されました。また、建築物省エネ法による断熱改修も必要となるなど、継続利用にあたっては大規模な改修工事が必要となることが分かりました。

## 【建設形態比較パターン】

建設形態の検討では、グラウンドと校舎の配置をもとに比較パターンを作り検証しました。

	A 新築	B 新築（体育館再利用）	C 増築＋改修
① グラウンド東			
② グラウンド北			
③ グラウンド西			
④ グラウンド南			

【凡例】

- : 新築・増築
- : 既存改修
- : 仮設校舎
- : 既存解体
- : グラウンド
- : 駐車場
- : メインアプローチ
- : バス転回軌跡

北

※配置検討図面に記載の新校舎などの平面形状は比較検討用イメージであり、今後の基本設計において平面形状は詳細に設計されます。

評価項目		A-①	A-②	A-③	A-④	B-①	B-②	B-③	C-①	C-②		
【施工中】	土地利用	工事範囲	×	◎	◎	◎	×	◎	◎	×	×	
		スクールバスの臨時動線	×	◎	◎	◎	×	◎	◎	×	×	
		臨時駐車場	×	◎	◎	△	×	◎	◎	◎	◎	
		平面プランの拡張性	△	×	◎	◎	△	×	◎	△	△	
	教育環境	教室の移動（引越し回数）		◎	◎	◎	◎	◎	◎	×	×	
		授業への影響	騒音	△	○	○	○	△	○	○	×	×
			体育館の利用	/	/	/	/	△	△	△	△	△
			グラウンドの利用	◎	×	×	○	◎	×	×	△	×
	開校直後の小学生の遊び場		◎	×	×	◎	◎	×	×	◎	×	
	安全性	児童生徒の動線	×	◎	◎	◎	×	◎	◎	×	×	
工事用車両動線		○	○	○	○	○	○	○	○	○		
【完成後】	土地利用	メインアプローチ	△	×	◎	◎	△	×	◎	△	△	
		スクールバスの動線	△	×	◎	◎	△	×	◎	△	△	
		駐車場	△	△	◎	◎	△	◎	◎	△	◎	
		除排雪管理	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		周辺住宅地への日影	○	△	△	△	○	△	△	○	○	
		避難場所 / 避難所	○	△	○	○	○	△	○	○	△	
	教育環境	グラウンドの形状 / 日当たり		○	△	○	◎	○	△	△	○	△
		教室からの眺め		△	×	○	◎	△	×	○	○	×
		ステージに応じたゾーニング		○	×	◎	◎	○	×	◎	○	△
	安全性	管理部門の配置		△	△	◎	△	△	△	○	△	○
児童生徒の動線		◎	△	◎	◎	◎	△	◎	◎	△		
将来対応 その他	減築		△	△	○	○	○	○	○	○		
	木造化		×	×	○	○	×	×	○	×	×	
【コスト】	建築費（C-①、C-②は仮設校舎含む）		△	△	△	△	○	○	○	○		
総合評価	◎：+2 ○：+1 △：-1 ×：-2 とした合計点数		-5	-11	+26	+29	-2	-5	+24	-4	-16	

#### ○評価について

上記評価項目より、「A-③」「A-④」「B-③」が総合的に評価の高い案となりましたが、「B-③」では完成後のグラウンドが不整形となることで野球場のスペースに制約があり、また改修時期に体育館が利用できません。「A-④」はほかの2案と比較して、校舎建設と同時にグラウンドの一部を先行して整備でき、授業への影響を最小限に運用できることで児童生徒への負担が少なくなります。また「A-③」と比較しても教室からの眺望や、南側住宅地との関係性も離隔距離があり良好であることから、「A-④」が高い評価となりました。

#### 【概算建設費】

市財政負担について市内学校施設7校から1校に減少することによる運用経費の削減も財源の一部として考慮できますが、コロナ禍および世界情勢などの影響により建設費が高騰しているため、建設物価の推移に留意するとともに、市財政負担を軽減するために各種補助金の利用や有利な起債メニューの活用を図ります。

	建設費	補助金を除く額	
A 新築	90～97億円	58～65億円	解体 / 仮設 / 外構含む 建設費単価 R6 予想
B 新築（体育館再利用）	84～91億円	55～62億円	
C 増築 + 改修	76～82億円	54～61億円	

#### 【砂川市義務教育学校建設形態決定に係る市民説明会を開催します】

- とき 12月22日(木) 18:00～（1時間程度）
- ところ 地域交流センターゆう 大ホール
- 申込 12月21日(水)までに下記へ ※右記QRからも申し込み可。  
☎学校再編係Tel 74-4313



◀申し込みはこちら

# 市職員の給与などの 状況を公表します



市では、皆さんに市政を広く知っていただくため、「砂川市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の給与状況や勤務時間、職員数などの8項目を公表します。  
 関職員係Tel 74-8782

詳しい内容は、市ホームページおよび市役所1階情報発信コーナーで12月下旬から閲覧できます。

## ⑤ 一般行政職の平均年齢、平均給料月額 および平均給与月額

(令和4年4月1日現在)

区分	砂川市	国
平均年齢	39.3歳	42.7歳
平均給料月額	300,402円	323,711円
平均給与月額	331,937円	405,049円

※平均給与月額は、令和4年4月支給の給料月額に扶養・住居・管理職・寒冷地手当の平均額を合計したものです。

## ⑥ 特別職の報酬等

(令和4年4月1日現在)

区分	報酬等月額	期末手当
市長	799,000円	4.45月
副市長	641,000円	
教育長	561,000円	
議長	394,000円	4.45月
副議長	348,000円	
議員	318,000円	

※期末手当は令和3年度の支給割合です。

## ⑦ 職員手当

(令和4年4月1日現在)

手当の種類	内容	
期末・勤勉手当	期末手当	2.55月
	勤勉手当	1.9月
退職手当	自己都合	応募認定・定年
	勤続20年	19.6695月 24.586875月
	勤続25年	28.0395月 33.27075月
	勤続35年	39.7575月 47.709月
	最高限度額	47.709月 47.709月
扶養手当	配偶者	6,500円
	子	1人 10,000円
	父母等	1人 6,500円
※条件によって上記額に加算される場合あり		
住居手当	持ち家	6,000円
	借家	最高 27,000円
通勤手当	片道距離 2km 以上の場合に支給	
寒冷地手当 (11月～3月に支給)	扶養親族がいる世帯主	23,360円
	扶養親族がいない世帯主	13,060円
	その他の職員	8,800円

※上記のほかに、特殊勤務、時間外勤務、休日勤務、管理職などの各種手当があります。

※期末・勤勉手当は令和3年度の支給割合です。

## ◇ 職員の給与の状況

令和3年度は人事院勧告に基づき、諸手当の改定を行いました。

### ① 人件費

(令和3年度普通会計決算)

歳出額 (A)	14,561,837千円
人件費 (B)	1,881,290千円
人件費率 (B / A)	12.9%

※人件費は特別職の報酬などを含んでいます。

### ② 一般行政職の初任給

(令和4年4月1日現在)

区分	砂川市	国
大学卒	182,200円	182,200円
高校卒	150,600円	150,600円

※一般行政職とは、行政職給料表の適用を受けている専門職を除く職員です。

### ③ 給与費の内訳

(令和3年度普通会計決算)

職員数 (A)		194人
給与費	給料	719,180千円
	期末・勤勉手当	257,891千円
	職員手当	105,619千円
	合計 (B)	1,082,690千円
1人当たりの給与費 (B / A)		5,581千円

※職員手当には退職手当は含まれていません。

### ④ 一般行政職の経験年数別・学歴別

#### 平均給料月額

(令和4年4月1日現在)

区分	大学卒	高校卒
10年以上 15年未満	289,800円	234,400円
15年以上 20年未満	333,700円	284,100円
20年以上 25年未満	357,700円	326,500円

### ◆ 職員の勤務時間その他勤務条件の状況

- ▶ 勤務時間 8:30～17:15
  - ▶ 休憩時間 12:00～13:00
  - ▶ 週休日 土・日曜日
- ※職種により異なる場合があります。

#### ● 年次有給休暇の取得状況

(令和3年1月1日～12月31日)

総付与日数	36,641日
総取得日数	9,535日
対象職員数	981人
平均取得日数	9.72日
取得率	26.0%

### ◆ 職員の分限及び懲戒処分の状況

- ▶ 分限処分 公務能率の維持を目的に行われる処分です。令和3年度は病気などにより30人が休職しています。
- ▶ 懲戒処分 義務違反に対する道義的責任を問う制裁的処分です。令和3年度は信用失墜行為により1人が停職処分、1人が減給処分、9人が訓告などの処分、守秘義務違反により1人が訓告などの処分を受けています。

### ◆ 職員の服務状況

令和3年度は11人の信用失墜行為、1人の守秘義務違反による服務違反がありました。また、衆議院議員選挙、土地開発公社などへの事務従事、医師の民間派遣など延べ334人が営利企業などの従事許可を受けています。

### ◆ 職員の研修の状況

- ▶ 市役所 職員研修計画に基づく基本研修・特別研修として、令和3年度は新任職員研修や管理・監督者研修、自治大学校への派遣研修などに159人が参加しました。
- ▶ 市立病院 医師の学会・研究会や院内での専門研修などに141人が参加しました。

### ◆ 職員の福祉及び利益の保護の状況

#### ▶ 健康診断

総合健診	30歳以上 39歳未満 隔年 40歳以上 毎年 (41項目)	551人
24歳健診	当該年度内に24歳に到達 (29項目)	36人
26歳健診	当該年度内に26歳に到達 (29項目)	41人
28歳健診	当該年度内に28歳に到達 (33項目)	33人
定期健診	総合健診の対象とならない職員 ※会計年度任用職員を含む (8項目)	564人

※このほか職種により受診している検診があります。

- ▶ 公務災害 19件
- ▶ 通勤災害 5件

### ◆ 砂川地区公平委員会の業務の状況

令和3年度に、勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申し立ては、共にありませんでした。

### ◆ 職員の任免及び職員数に関する状況

普通会計において、令和3年度中に11人の職員が退職などにより減少し、同4年度に9人の新規採用と1人の再任用を行ったため、合計で1人減少しています。

また、企業・特別会計においては、後期高齢者医療特別会計において1人、市立病院の職員において4人増加したことにより合計で5人増加しており、普通会計と合わせて全体で4人増加しています。

#### ① 部門別職員数

(各年4月1日現在) 単位：人

部門		R3	R4	増減
普通会計	議会	4	4	0
	総務企画	55	51	△4
	税務	14	14	0
	民生	41	41	0
	衛生	12	11	△1
	労働	1	1	0
	農林水産	8	8	0
	商工	10	12	2
	土木	21	20	△1
	教育	28	31	3
普通会計小計		194	193	△1
企業・特別会計	病院	824	828	4
	下水道	4	4	0
	その他	11	12	1
企業・特別会計小計		839	844	5
合計		1,033	1,037	4

※特別職、臨時・非常勤・会計年度任用職員を除いています。

#### ② 一般行政職の級別職員数

(令和4年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
7級	部長	10人	6.1%
6級	課長	23人	14.1%
5級	課長補佐	20人	12.3%
4級	係長	38人	23.3%
3級	主任	15人	9.2%
2級	主事	29人	17.8%
1級		28人	17.2%
合計		163人	100%

※保育士、保健師などの専門職や再任用職員は除いています。



## 新規求人情報

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
板金工	18～44歳	2
調剤薬局業務	59歳以下	2
清掃業務	64歳以下	1
トレーラー運転手	64歳以下	1
調理補助員	不問	1
菓子工場作業員	不問	5

(12月7日現在)

☎ハローワーク砂川TEL 54-3147



## 令和5、6年度競争入札参加資格審査申請

令和5、6年度に市が発注する工事または製造の請負、物件の買入れ、その他の契約に係る競争入札に参加する場合は、事前に入札参加資格者として登録されていることが必要です。随時の申請は原則受け付けませんので、入札参加をご希望の方は忘れずに申請してください。

- 受付期間 1月10日(火)～2月10日(金) 9:00～16:00
  - 受付場所 市役所3階 会議室
  - 提出物
    - ▷建設工事・設計等 北海道土木協会発行の市町村標準様式
    - ▷物品・役務 市独自様式
- ※様式は市ホームページからダウンロード、または郵送での配付をご希望の場合は切手を貼った返信用封筒を送付してください。

☎契約管財係TEL 74-8789



## 職能校令和5年度訓練生募集

- 対象 障がいをお持ちの求職者
  - 訓練科目 建築デザイン科・CAD機械科・総合ビジネス科・プログラム設計科・総合実務科
  - 試験日
    - ①1月23日(月) ②3月1日(水)
    - ③4月7日(金)
  - 試験場所 北海道障害者職業能力開発校
  - 試験内容 筆記(国語・数学)、面接
  - 願書受付
    - ①11月18日(金)～1月16日(月)
    - ②1月17日(火)～2月17日(金)
    - ③2月20日(月)～4月3日(月)
- ※選考の結果、募集定員に達した訓練科については応募受け付けを締め切ります。

〒073-0115

砂川市焼山60番地

北海道障害者職業能力開発校

☎ハローワーク砂川TEL 54-3147  
または北海道障害者職業能力開発校TEL 52-2774



## 定例行政相談

行政に対するご意見やご要望がありましたら、お気軽にご相談ください。

- とき 12月16日(金) 15:00～17:00
  - ところ 市役所相談室
  - 相談料 無料
- ☎生活交通係TEL 74-4758



## 飲酒運転撲滅！年末年始もご注意

年末年始はお酒を飲む機会が増えます。お酒を飲んだら運転しない、運転する人にはお酒を飲ませない、お酒を飲んだ人には運転させないという規範意識を持ち、飲酒運転を撲滅しましょう。

☎生活交通係TEL 74-4758



## 屋根からの落雪事故などにご注意ください

毎年、屋根の雪や雪ぴの落下により、車両や歩行者が通行できなくなったり、けがや事故などが発生しています。冬期間は次のことに注意してください。

- ・道路に落ちるおそれのある屋根の雪は取り除く
  - ・所有する空き家や倉庫の屋根の雪に注意する
  - ・道路に落ちた雪は速やかに取り除く
  - ・道路への雪出しは絶対にしない
- ☎土木課管理係TEL 74-8743



## 調理師業務従事者届の受け付け

調理業務に従事している調理師は、2年ごとに12月31日現在の就業状況に関する届け出が必要です。

- 届出期間 12月31日(土)～1月15日(日)まで
  - 届出場所 北海道全調理師会砂川支部 銀平(西1北1)
  - 用紙配付 銀平、滝川保健所
- ※右記QRコードからも届け出可。
- ☎滝川保健所 TEL 24-6201



※事業などに参加の際は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご家庭で検温をし、必ずマスク着用をうえご参加ください。ご家族も含め発熱や体調不良がみられる場合は参加をご遠慮ください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況によっては事業を延期または中止、一部変更とする場合があります。



水道の凍結にご注意を

寒さの厳しい季節となることから、水抜きをしないで水道管が凍結して破損した場合、家屋に甚大な被害が及ぶおそれがありますのでご注意ください。

- ・外出時は短期間、長期間を問わずこまめに水抜きをする
- ・夜間から早朝にかけて水道凍結が特に起きやすくなるため、忘れずに水抜きをする
- ・日中でも水道を使用しないときは水抜きをする
- ・マンション・アパートなどを退居するときは、必ず使用者が水抜きをする
- ・すでに空き家になっている場合は、建物の所有者または管理者が水抜きされているか再確認する

※水道に関する工事は、下記の指定給水装置工事事業者でなければできません。(8:30～17:00 受付)

- ◎千永工業(株)TEL 54-1005
  - ◎オーハシ総合設備(株)  
TEL 74-6163
  - ◎東洋建設工機(株)TEL 54-3322
- ☎中空知広域水道企業団  
TEL 53-3840

街頭もちつき中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となります。

☎砂川もちつき保存会(消防署内) TEL 54-2196



狩猟免許試験

市内在住で有害鳥獣駆除に従事している方は、予備講習受講料および試験受験申請料の助成があります。

【予備講習】

- とき 1月29日(日) 9:00～16:30
  - ところ 岩見沢市民会館まなみーる 多目的室1～3
  - 定員 50人
  - 受講料(税込み・テキスト代込み)
  - ①第1種または第2種 11,000円
  - ②網 8,250円
  - ③わな 8,250円
  - ②および③を受講(2種類) 11,000円
  - ①と同時に②または③を受講(2種類) 13,750円
  - ①・②・③を同時に受講(3種類) 16,500円
  - 申込 12月20日(火)～1月19日(木)までに空知猟政協議会(Tel 0126-24-1111、火・木曜日 9:30～16:30 受付)へ
- ※先に空知総合振興局に試験の申し込みをしてください。

【狩猟免許試験】

- とき 2月5日(日) 9:00～17:00
  - ところ 空知総合振興局
  - 定員 50人
  - 内容 筆記試験(午前)、実地試験(午後)
  - 申込 12月20日(火)9:00～1月20日(金)までに空知総合振興局(Tel 0126-20-0043)へ
- ※必ず9:00以降に電話にてご連絡ください。9:00より前のご連絡や来訪での申し込みは受け付けできません。

☎予備講習に関すること

空知猟政協議会  
TEL 0126-24-1111

狩猟免許試験に関すること  
空知総合振興局自然環境係  
TEL 0126-20-0043



ジャリン子冬体験塾(ワカサギ釣り体験)

- とき 2月11日(祝) 9:15～12:00(受付9:00まで)

※悪天候時は翌日に延期します。延期の場合は、当日の7:30までにご連絡します。

- ところ 砂川オアシスパーク(遊水地管理棟集合)

- 対象 幼児～小学生
- 定員 子どもと保護者合わせて40人(小学3年生以下は保護者同伴)

※定員を超えた場合は抽選となります(塾生は優先参加)。抽選が外れた方には事務局からご連絡します。

- 内容 ワカサギ釣り体験

※氷の厚さが不十分でワカサギ釣りができない場合は、ネイパル砂川でスノーシュートレッキングやそり滑りを行う予定です。

- 参加料 子ども1人400円(えさ代・カイロ代・材料費)

※一緒に参加する保護者の方の参加料はかかりません。

- 服装・持ち物 暖かい服装、マスク、温かい飲み物、釣ったワカサギを入れるビニール袋、小さいいすなど

- 申込 12月26日(月)～1月17日(火)までに下記へ

※下記QRコードからも申し込み可。

☎すながわ子どもセンター協議会(社会教育係内)  
TEL 74-8379



## 第2弾追加販売&利用期間延長

# すながわ飲食店応援券

12月17日(土) 10:00～15:00  
合計2,200セット限定販売! 完売しだい終了!

新型コロナウイルス感染症の影響により売り上げの落ち込みが激しい飲食店を支援するため、市内の飲食店限定で利用できる「すながわ飲食店応援券」の第2弾を発行しましたが、好評につき12月17日(土)に合計2,200セット限定で追加販売します。数量限定ですので、お早めにご購入ください。北海道飲食店感染防止対策認証(第三者認証)を取得した飲食店でのみ利用可能ですので、安心・安全なお店で飲食をお楽しみいただけます。さらに、12月31日(土)までを利用期間としていました発行済みの「すながわ飲食店応援券第2弾」は令和5年2月28日(火)まで利用期間を延長します。お間違いないようご注意ください。

A: 全店舗共通券 2,000セット

1セット 5,000円(7,500円分相当 500円×15枚)

B: スナック・バー専用券  
(主に酒類を提供する店舗専用) 200セット

1セット 5,000円(8,000円分相当 500円×16枚)

購入はA・B合わせて1人5セットまで。  
スナック・バー専用券は20歳以上の方のみ購入できます。

- ◆利用期間 令和5年2月28日(火)  
※発行済みの「すながわ飲食店応援券第2弾」の利用期間も令和5年2月28日(火)まで延長します。
- ◆販売日時 12月17日(土) 10:00～15:00 ※完売しだい終了
- ◆販売場所 地域交流センターゆう(東3北2 Tel 54-3111)  
※売れ残った場合のみ、12月19日(月)以降、商工会議所(西4北4)で販売します。

関すながわ飲食店応援券実行委員会(商工会議所内) Tel 52-4294



## 親子わいわいすぽーつらんど

- とき 1月15日(日) 10:00～11:30
- ところ 海洋センター
- 対象 3～5歳児とその保護者  
※必ず保護者の方が同伴してください。
- 内容 身体を使った運動(走る・跳ぶ・転がる)、神経系や体幹の運動(バランス・反応・協調性)
- 講師 砂川市地域おこし協力隊 河嶋 聡美氏、堅田 優太郎氏
- 参加料 無料
- 服装・持ち物 動きやすい服装、上靴、飲み物、マスク(運動時以外着用)
- 申込 1月13日(金)までに下記へ  
関海洋センターTel 52-4809



## 12月の保育所開放

「同じ年齢の子どもと遊ばせたい」「育児の相談をしたい」そんな保護者を応援するため、保育所を開放します。どうぞお気軽にご利用ください。ご利用の際は、事前に申し込みが必要です。

- とき 12月21日(水) 10:00～11:00
- ところ 市内保育所
- 対象 未就学児とその保護者
- 内容 「クリスマス製作」
- 申込 下記へ  
関ひまわり保育園Tel 54-4555  
さくら保育園Tel 52-3335  
空知太保育所Tel 53-3287

※事業などに参加の際は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご家庭で検温をし、必ずマスク着用をうえご参加ください。ご家族も含め発熱や体調不良がみられる場合は参加をご遠慮ください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況によっては事業を延期または中止、一部変更とする場合があります。

## 12/20(火)～1/10(火) 年末年始特別火災予防運動

○全国统一防火標語○ お出かけは マスク戸締り 火の用心

寒い季節を迎え、暖房器具などの火気器具を使用する機会が多くなることに加え、年末年始は慌ただしく、火災の危険が高まる時期です。安全で安心な新年を迎えるために、改めて火の用心を心がけましょう。

### 住宅防火 いのちを守る 10のポイント

#### 4つの習慣

①寝たばこは絶対にしてない



②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない



③こんろを使うときは火のそばを離れない



④コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く



#### 6つの対策

①ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する



②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する



③寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐため、防火製品を使用する



④住宅用消火器などを設置する



⑤お年寄りや身体の不自由な方は避難経路・避難方法を常に確認し、備える



⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う



岡砂川消防署予防課Tel 54-2196

## 屋根の雪下ろしなどにおける費用の助成を行います

市では、高齢者世帯などの冬期間の安全確保と在宅支援を図るため、冬期間に自力で屋根の雪下ろしなどをすることが困難な世帯に対し、次のとおり当該作業費用の助成を実施します。

- 期間 3月31日(金)まで
- 対象 おおむね70歳以上の高齢者世帯または重度身体障がい者世帯（1級または2級に該当する方またはそれに準ずる方）
- 対象作業・助成金額 作業に要した費用の2分の1以内の金額を助成
  - ① 屋根の雪下ろし作業または落雪などにより塞がれた窓などの雪の除去作業：1回につき上限20,000円
  - ② 上記①およびそれに伴う排雪運搬：1回につき上限40,000円
- 助成要件 作業を実施しなければ、災害の発生または日常生活に支障が出るおそれがあると認められること
- 助成回数 1世帯当たり2回まで
- 申込 高齢者支援係（1階10番窓口）へ

### 高齢者世帯等雪下ろし助成事業者

事業者名	所在地	電話番号
(株)林工務店	西1条北15丁目1番29号	52-2476
川端建設(株)	西1条南21丁目1番7号	54-2233
北陽興業(株)	東4条南3丁目2番地	54-3361
(株)三星	空知太西1条5丁目1番4号	53-3006

雪下ろし作業については、例年依頼時期が集中するため作業までに時間がかかることがあります。ご承知おきください。

岡高齢者支援係Tel 74-4452

## 令和4年度市立病院会計年度任用職員募集

- 任用予定期間 採用日～令和5年3月31日（条件付きで更新あり）
- 試験方法 書類選考および面接試験 ●試験日 随時
- 申込方法 所定の履歴書（※）に必要事項を記入し、下記の申し込み先に持参または郵送  
※市立病院ホームページからダウンロード可。

職種	募集人数	業務内容	報酬	勤務時間など	休日	資格要件など	詳細・申込
看護師	若干名	看護師業務	日額 10,428 円	日勤 8:30～17:00 夜勤 16:30～9:30 ※配属先により夜勤の有無があります。	土・日曜日、 祝日、年末年始など ※シフト制の場合、異なる可能性があります。	看護師免許	市立病院職員係 Tel 54-2131
准看護師	若干名	准看護師業務				准看護師免許	
管理栄養士	3人	管理栄養士業務	月額 199,161 円	早出 7:00～16:00 日勤 8:30～17:00 遅出 9:30～18:15		管理栄養士免許	
調理員	若干名	調理業務、 調理補助業務	月額 153,600 円～	早出 6:30～13:45 遅出 13:00～19:30	調理師免許 ※なくても可。		
看護助手	若干名	看護助手業務	日額 6,940 円	日勤 8:30～17:00	土・日曜日、 祝日、年末年始など	なし	
事務補助員	2人	事務補助業務		日勤 8:00～16:30、 8:30～17:00			
看護事務作業補助者	若干名	看護事務作業 補助業務		日勤 8:30～17:00			
医療助手	1人	歯科助手業務					
(障) 事務補助員	若干名	事務補助業務					
(障) 医療助手	若干名	医療助手業務					

- 6時間以上の勤務の場合は原則1時間の休憩があります。会計年度任用職員の身分は一般職の地方公務員となり、服務規律（職務専念義務や守秘義務など）が適用されます。

## 令和4年度会計年度任用職員募集

- 任用予定期間 令和5年1月中旬～3月31日
- 試験方法 書類選考および面接試験 ●試験日 個別に連絡
- 申込方法 砂川市会計年度任用職員任用申込書兼履歴書（※）に必要事項を記入し、1月6日(金)までに下記の申し込み先に持参または郵送（必着）  
※下記の申し込み先に備え付けているほか、市ホームページからダウンロード可。なお、市販の履歴書でも可。

職種	募集人数	業務内容	報酬	勤務時間など	休日	資格要件など	詳細・申込
マイナンバーカード事務補助員(市役所)	1	マイナンバーカード窓口受付、書類処理、文書発送、パソコン操作など	時給 925 円～ (片道2km以上の 場合、通勤手当支給)	平日 ① 8:30～17:00 ② 8:45～17:15 ①②のシフト制	土・日曜日、 祝日、年末 年始など	なし	戸籍年金係 Tel 54-2121

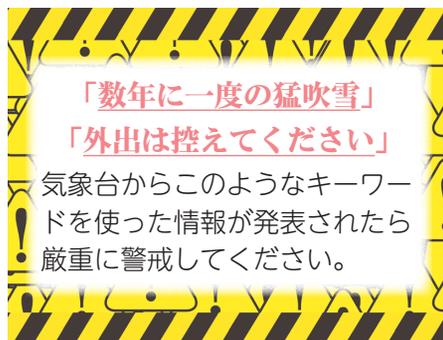
- 6時間以上の勤務の場合は原則1時間の休憩があります。会計年度任用職員の身分は一般職の地方公務員となり、服務規律（職務専念義務や守秘義務など）が適用されます。

# 暴風雪への備えはできていますか？



## 暴風雪による被害に遭わないために

暴風雪による被害は、好天から悪天へと天気が急変したときに多く発生しています。テレビやラジオなどで悪天が予想されているときは、その時点での天気が良くても油断することなく、最新の気象情報や道路情報などを事前に十分確認しましょう。暴風雪が予想されているときは無理をせずに出外は避けましょう。



## もしも暴風雪に遭遇してしまったら

### 歩行中や屋外での作業中のとき

- ・ 商店やコンビニ、人家など建物の中の安全な場所へ移動して天気の回復を待つ
- ・ 歩行中は風で飛ばされてくる物に注意する



### 家の中にいるとき

- ・ FF式暖房機などの給排気口が塞がれていないか確認する
- ・ 出入り口を確保するため、吹きだまりの状況を見て除雪する



### 車を運転しているとき

- 運転中に暴風雪になり視界が悪くなったときは…
  - ・ 道の駅、コンビニなどで天気の回復を待つ
  - ・ 気象情報や道路情報を確認する
- 途中で立往生をしてしまったときは…
  - ・ ハザードランプを点滅させ、停止表示板を置く
  - ・ JAFなどのロードサービス、近くの商店や人家などに救助を求める
  - ・ 避難できる場所や救助を求められる人家が近くに無いときは警察・消防に連絡して救助を求める
- 車内で救助を待つときは…
  - ・ 車のマフラーが雪に埋まると排気ガスが車内に逆流し一酸化炭素中毒を起こすおそれがあるので、車が雪に埋まった場合は原則エンジンを停止させる
  - ・ 防寒などでやむを得ずエンジンをかけるときはこまめに車のマフラー周りを除雪する



窓を開けていても絶対に安全とは言えません。風向きや窓の開度などの条件によっては、窓を閉めているときより一酸化炭素中毒の危険性が高くなる場合があります。

## 冬場の停電に備える

- ・ 最低3日分、できれば1週間分の飲料水、食料を備蓄する
- ・ 懐中電灯など、電池で使える明かりを用意する
- ・ 停電時に情報の入手ができるようラジオを用意する
- ・ 携帯電話やスマートフォンを充電できるよう電池式充電器や充電用バッテリーを用意する
- ・ ポータブルストーブやカセットガス式のストーブなどの電気を使用しない暖房器具、カセットコンロ、防寒着や毛布などを用意する
- ・ 自家発電装置がある指定避難所（北地区コミュニティセンター、公民館、総合体育館）を確認しておく



固防災対策係 Tel 74-8765

こちらに掲載しきれないイベントやニュースは市ホームページ「すながわ TOPICS」で紹介中！

すながわトピックス

検索

## これまでの伝統をこれからも大切に

### 石中閉校記念式典



▲全員合唱はとてもすてきな歌声でした！



11月27日(日)、石山中学校にて、「砂川市立石山中学校閉校記念式典」が開催されました。式典では校旗返納や校歌斉唱などが行われ、生徒会長の清原結和さんは「感謝の気持ちと石中の思い出を胸にこれから歩いていきたい」と述べました。式典の後には「思い出を奏でる会」が行われ、閉校記念として「石山中学校最後の1年」と題した記念映像や吹奏楽部による記念演奏、石山中学校の卒業生で歌手のTomomiさんが生徒の言葉をもとに制作した歌が披露されました。会の最後には全校合唱で「翼をください」を歌い、生徒一人一人の心のこもった歌声が体育館中に響きました。石山中学校は来年の3月で53年の歴史に幕を閉じます。

## 藤岡等氏、尾崎壽氏に 社会教育功労者表彰を伝達



このたび、ふじおかひとし藤岡等氏 [86]、おざきひさし尾崎壽氏 [84] が社会教育功労者表彰（文部科学大臣表彰）を受けられ、11月22日(火)、市長室にて伝達式が行われました。

藤岡氏は、平成3年から現在に至るまで、ネイパル砂川自然体験アドバイザー協議会幹事として青少年の野外体験活動に積極的に携わるほか、平成13年から同20年までは、すながわ子どもセンター協議会の初代会長を務められ、農業体験

などさまざまな事業を企画されました。また、同16年から同20年までは、石山団地町内会会長として子どもたちの登下校時の見守りなどの取り組みを推進されるなど、青少年の健全育成と環境づくりの推進に多大な貢献をされています。

尾崎氏は、平成17年から「すながわ子ども教室」の指導員として、同23年からは「ゆうゆう広場」の指導員として子どもたちの育成に情熱を持って取り組まれました。また、同19年から令和3年までは、砂川市放課後子ども教室運営委員会の委員長として他の指導員をけん引されるなど、青少年の健全育成と環境づくりの推進に多大な貢献をされています。



▲藤岡氏



▲尾崎氏



市ホームページと無料アプリ「カタログポケット」では  
写真をカラーで掲載しています。ぜひご覧ください！  
圏広報広聴係Tel 74-8763



## ご寄付に感謝します

※受付順

### ☆グラウンド整地

豊沼小学校教育環境整備のため  
株式会社神部組 代表取締役 神部俊克 様

### ☆軟白ねぎ 15kg

学校給食用 林知孝 様

### ☆現金 50 万円

病院事業資金 田家通子 様

### ☆ゆめぴりか特別栽培米 150kg

学校給食用  
JA 新すながわ ゆめぴりか生産協議会 会長 熊谷智克 様

### ☆ゆめぴりか特別栽培米 30kg

市内保育所用  
JA 新すながわ ゆめぴりか生産協議会 会長 熊谷智克 様

### ☆絵本 20 冊

市内保育所、公民館、図書館用  
札幌地区トラック協会滝川支部 支部長 北谷武文 様

### ☆雑巾 50 枚

市内小学校清掃用 大西ケイ子 様

▼自信满满にダンス！（ひまわり保育園）



## 笑顔あふれるステージ おゆうぎ会で披露

11月12日(出)に空知太保育所、19日(出)にさくら保育園、26日(出)にひまわり保育園にて、おゆうぎ会が行われました。日頃の練習の成果を発揮し、アイドルやキャラクターになりきったダンスや全員で力をあわせたオペレッタなどを披露しました。保護者の方は、一生懸命に演じる子どもたちの姿を写真や映像に収め、拍手を送っていました。

## 空手全国大会で準優勝！



今井道場砂川支部の増田理玖さん（砂川中1年）が11月13日に東京都で開催された「IBKO 第1回インターナショナルコンベンション空手道選手権」の結果報告のため、11月25日に市長室を訪れました。増田さんはこの大会で組手の部U-15 68kg 未満に出場し、準優勝しました。



## 砂川高校弓道部全国大会出場



安藤朔也さん（砂川高2年）が12月23日～25日に熊本県で行われる「全国高等学校弓道選抜大会」個人戦への出場報告のため、高野校長と弓道部顧問の鈴木先生と共に11月29日に市長室を訪れました。

安藤さんは全国大会で優勝することを目標に、通常の部活動の時間のほか、朝と部活動後にも稽古に励んできました。目標達成を目指して頑張ってください！

# 新刊案内

## オススメの1冊



『機械仕掛けの太陽』  
(知念実希人)

2020年、世界は一変した。大学病院の勤務医、女性看護師、町医者が未知のウイルスとの戦いに巻き込まれ、“戦場”に身を投じていく。あとき医療の現場では何が起こっていたのか。3人はそれぞれの立場に苦悩しながら、どのようにコロナ禍を生き抜くのか。現役医師として目の当たりにしてきたコロナ禍の医療現場を描く。

### 主な新刊書

11月1日以降に入ってきた新刊書です

- ..... **文学書** .....
- 君といた日の続き (辻堂ゆめ)
  - 脚本力 (倉本聰)
  - 仕掛島 (東川篤哉)
  - 切腹屋 (岩井三四二)
  - 小説家の一日 (井上荒野)
  - 素晴らしき国 (小路幸也)
  - 天下大乱 (伊東潤)
  - 夏日狂想 (窪美澄)
  - 濱地健三郎の呪える事件簿 (有栖川有栖)
  - リバー (奥田英朗)
- ..... **実用書ほか** .....
- 面白くて眠れなくなる宇宙 (高水裕一)
  - オンライン講座のつくりかた (原麻衣子)
  - 体にいい食材帳 (齋藤菜々子)
  - 山野草図鑑 (金田洋一郎)
  - スピーチや会話の「えーっと」がなくなる本 (高津和彦)
- ..... **児童書** .....
- 考えると楽しい地図 (今和泉隆行)
  - こくごの教養マンガ (中村健一)
  - ふゆのコートをつくり (石井睦美)
- ほか全237冊

閩図書館 Tel 52-3819



# 砂川市地域交流センター ゆう

## 伝言板

ゆうにご来館の際やイベント参加にはマスク着用でお越しください。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お知らせしているイベントを中止・内容変更・延期とする場合があります。あらかじめご了承ください。

### ★ゆうクリスマスウィーク★

砂川一大きいクリスマスツリーで写真撮影しませんか？ゆうロビーにはサークルや習い事、文化芸術に関する情報も掲示しています。電車の待ち時間やちょっとしたお散歩にぜひご利用ください。

### 赤ちゃんが泣いても大丈夫！

#### 「ゆりかごコンサート クリスマス ver.」

子育てをしているお父さん・お母さん、お子さんと一緒にコンサートを聴きに来ませんか。ぐずったり泣いたりしても気にせずゆったりと過ごすことができるコンサートです。バレエ音楽「くるみ割り人形」や「アヴェ・マリア」などクラシックから手遊び歌まで、お子さんとふれあいながら優しいひとときを過ごしましょう♪

◆と き 12月25日(日) 10:30～11:30 (開場 10:00)

◆料 金 一般 500円 / 高校生以下無料

### 砂川市民劇団心呂座公演「砂川家の食卓」

一番小さな社会“家族”の中で繰り広げられる会話。その中で発している『ことば』にはどんな意味があるんだろう？家の食卓を囲むリアルな世界をのぞきに来ませんか。

◆と き 1月29日(日) 15:00 (開場 14:30)

◆料 金 一般 1,000円 / 高校生以下無料

### 室内遊び場 子どもゾーン開放中！

冬の間も安心して遊べます。小学生には積み上げるブロックが大人気！ボードゲームや伝記もありますよ。小さなお子さん連れの方は乳幼児専用のお部屋へどうぞ♪開放日カレンダーはゆう HP または公式 LINE をご確認ください。

### 健康教室「ふまねっと運動」

歩行機能と認知機能をダブルで鍛えることができます！

◆と き 12月21日(水)、1月11日(水) 10:00～11:00

### ゆう百歳体操

筋力を効果的に鍛え、いつまでも若々しく元気に過ごしましょう！

◆と き 毎週月・木曜日 10:00～11:30

【12月】(15、19、22、26日)

【1月】(9、12日)

施設点検のため12月16日(金)を臨時休館日とします

閩NPO法人ゆう事務局 Tel 54-3111

チケット取扱い ゆう、観光協会、砂川パークホテル

# 年末・年始のお知らせ

**主な公共施設** 年末・年始につき、主な公共施設は、下記のとおり休みとなります

○は通常業務

施設名	電話番号	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	1(祝)~3(火)	4(水)	5(木)
市役所	54-2121	○	休	休	休	休	○	○
宮川連絡所	55-2111	○	○	○	休	休	○	○
空知太連絡所 (藤サワケン(空知太東1-4)内)	53-5151	○	休	休	休	休	休	休
市立病院	54-2131	○	○	休	休	休	休	○
公民館	52-2339	17:30 まで	休	休	休	休	○	○
図書館	52-3819	休	休	休	休	休	休	○
総合体育館	54-2175	17:30 まで	休	休	休	休	○	○
海洋センター	52-4809	17:30 まで	休	休	休	休	○	○
ふれあいセンター	52-2000	○	休	休	休	休	○	○
地域交流センターゆう	54-3111	18:00 まで	17:00 まで	17:00 まで	休	休	休	休
クリーンプラザくるくる	53-5353	○	○	○	休	休	○	○

## 緊急時の対応

市役所では、閉庁期間中でも出生届や死亡届を当直室で受け付けます。また、緊急に処理を必要とする場合は、職員が速やかに対応しますので、市役所へお問い合わせください。

閻市役所Tel 54-2121

電話番号のおかけ間違いにはご注意ください。



※新型コロナワクチン予約専用ダイヤル(Tel 74-7002)は12月29日(木)~1月3日(火)までつながりません。

## ごみ・し尿の収集

- ◆家庭ごみの分別収集は、12月31日(土)~3日(火)まで休みとなります。1月4日(水)から通常どおり収集を行いますのでご協力をお願いします。
- ◆し尿の収集は、12月29日(木)~1月3日(火)まで休みとなります。年内のくみ取りが必要な方は **12月23日(金)までに**環境衛生係Tel 74-4769へ申し込みください。

※1月4日(水)のくみ取りの申し込みは12月28日(火)までをお願いします。

## 年末年始のごみ収集日程

	北・中地区	南地区
29日(木)	収集なし	燃やせるごみ
30日(金)	燃やせるごみ	生ごみ
31日(土)~3日(火)	休み	
4日(水)	生ごみ	燃やせないごみ

※今年から収集日程が変わりますのでご注意ください。

## 年末年始当番医

	一般診療	歯科診療
29(木)	※各医院にご確認ください	
30(金)	市立病院Tel 54-2131 ※12月29日(木)は通常診療、1月4日(水)は休診	幡歯科医院Tel 52-3348
31(土)		歌志内ホワイト歯科クリニックTel 42-4618(歌志内市)
1(祝)		東鶉歯科診療所Tel 62-3368(上砂川町)
2(休)		山中歯科医院Tel 65-5554(奈井江町)
3(火)		松原歯科医院Tel 52-6480
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9:00~13:00

## 水道修繕当番

	指定給水装置工事業者
29(木)	オーハシ総合設備(株) Tel 74-6163
30(金)	
31(土)	東洋建設工機(株) Tel 54-3322
1(祝)	千永工業(株) Tel 54-1005
2(休)	
3(火)	備考 受付時間は8:30~17:00
備考	

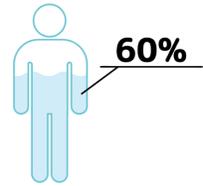


## 保健師のおはなし

# 冬場もこまめな水分補給を！

外の空気も冷たくなり、夏場と比べて水分補給があまりできていない方もいるのではないのでしょうか。なぜ冬場も水分補給が大事なのでしょう。

人間の体の約60%は水分でできています。生きていくために必要な栄養成分や酸素などは水に溶けた状態で血液に加えられ体中を巡ります。そのため、10%の水分を失うだけでも循環不全を招いたり、水分不足で血液が濃縮されると血栓ができやすくなり脳梗塞や心筋梗塞などの血管障害が起こりやすくなると言われています。これらのリスクを軽減するためにも、季節に関係なく水分補給をすることが重要です。



### 体に良い水分補給のしかたは？



**Q** 1日にどのくらいの水分を補給すると良いの？

**A** 1日に最低でも1.5ℓの水分を補給すると良いとされています。体内で不要と判断された老廃物を排出するために1日に1.5ℓの尿が腎臓で作られます。そのため、尿で排出される水分を飲水で補給する必要があります。

**Q** 一度に1.5ℓを飲む場合と、こまめに飲む場合では、どちらが体にとって良いの？

**A** こまめに飲む方が良いです。一度に多量の水分補給をしても腎臓が必要と判断した水分量しか取り込めないため、こまめに飲むようにしましょう。

**Q** 水分補給として最も適している飲料は？  
1. コーヒー 2. 水 3. お茶 4. ビール



**A** 正解は「2. 水」です。ビールやコーヒーなどのアルコールや多量のカフェインを含む飲料は体内の水分を排泄する作用が働いたため、水分補給としての飲水にはなりません。例えば、ビールを10本飲むことでビール11本分の水分を排出します（厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動参照）。また、水が飲みにくい方はカフェインが少量のお茶（麦茶やほうじ茶など）での水分補給も有効です。こまめに水もしくはお茶で水分補給をしましょう。

問ふれあいセンターTel 52-2000

## 砂川市公式LINE

友だち登録は  
お済みですか？



問広報広聴係Tel 74-8763

市の人口 ★ 11月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,643世帯 (+14) 人口 15,967人 (-9) 男 7,407人 (-3) 女 8,560人 (-6)

### 編集後記

雪が降ってきたなと思ったら、一気に積もって根雪になりそう▶朝晩の除雪も始まり、ワールドカップも夜中だし、睡眠時間が…▶これから年賀状作成に大掃除▶忙しいけど、意外と年末の雰囲気を楽しんでいます☺