

広報 水がなす

令和5年

6/15

No.2257



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！

砂川の旬な情報をアプリでお届け!!

一般社団法人オアリパ
Tel 74-4885

オアリパ+ (プラス)

砂川市および周辺地域の情報がリアルタイムでスマホに届く地域情報発信型アプリ「オアリパ+」が6月1日にリリースされました!



▶ 「オアリパ+」主な機能

- ★ 企業や店舗から発信されるニュース（イベント新作情報、求人）をリアルタイムでチェック
- ★ 砂川市および周辺地域の企業・店舗情報の閲覧
- ★ よく利用する店舗や気になる店舗のお気に入り登録
- ★ クーポンや来店ポイントなどの獲得



App Store



Google Play

機能は今後拡大予定!

今からアプリの登録を!



(一社)オアリパ 理事
根岸一志さん

アプリが地域活性の一助に

昨年度、砂川青年会議所で「デジタルで拓く未来のカタチ」委員会を設立してDX(デジタルトランスフォーメーション)の可能性を探求し、活気に溢れ幸せに住み続けられるまちの実現に向けて運動してきた中で、(株)NTTデータ北海道のご協力のもと、商業観光の活性化のため、オアリパ+の前身となる「すながわ情報発信アプリ」を制作しました。そして今年度、(一社)オアリパ、(一社)砂川青年会議所、國學院大學北海道短期大学部 舛井ゼミ砂川事業部、(株)NTTデータ北海道、砂川市地域おこし協力隊が共同で地域の活性化へ向けてアプリを通じた情報発信を行っています。

「オアリパ+」は、プッシュ通知に

よりお気に入り登録している店舗の最新情報などがスマホに届くようになっていきます。また、英語と中国語にも切り替えることができ、外国人観光客向けにも情報発信を行うことができます。まちの活性化につながるアプリになるよう今後も改良を重ね、ゆくゆくは「すながわスマートスタンプリ」での活用や、デジタル地域通貨を導入し域内消費を増やす取り組みなども考えていきます。クーポンをもらえたりポイントがたまるとお得な機能なども検討していきたいですね!

地域の情報がこのアプリ一つで手に入る「オアリパ+」をぜひご利用ください!



▲アプリ完成まで議論を重ねる皆さん

☆「オアリパ+」は 私たちが作りました！

「オアリパ+」は（一社）オアリパを中心に、（一社）砂川青年会議所、國學院大學北海道短期大学部 舛井ゼミ砂川事業部、(株)NTT データ北海道、地域おこし協力隊が開発しました。

●●それぞれの役割●●

- ▶（一社）オアリパ
アプリを運用する事務局
- ▶（一社）砂川青年会議所&地域おこし協力隊
登録店舗の開拓、店舗の情報発信を支援
- ▶舛井ゼミ
アプリ開発や店舗の情報発信などに協力
- ▶(株)NTT データ北海道
アプリ開発、運用助言



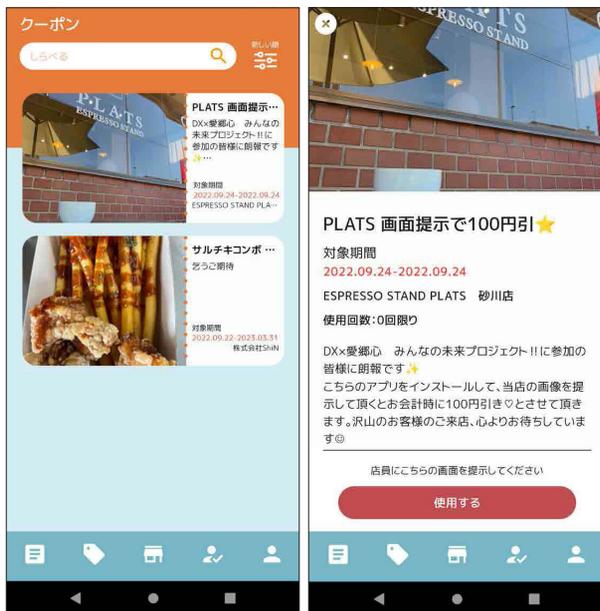
☆掲載企業数や内容は今後拡大予定！

クーポン・お知らせの掲載に興味がある事業者の方はぜひお問い合わせください！

★クーポン機能

クーポン機能はアプリ登録者の優待特典となっています！ユーザー登録をしてお得なクーポンをゲットしよう！

※ユーザー登録に関しては、顧客の大まかな年代や居住区についてのデータを収集するのみで、現在は個人情報の取り扱いはありません。



★ニュース機能

砂川市および周辺地域の店舗の最新ニュースをお知らせします！「たのしむ」「はたらく」「いまだけ」のカテゴリーに分け、キャンペーンイベントや求人情報、新商品・期間限定商品の情報をリアルタイムで提供。「おきにいり」登録機能も搭載しているため、後から読み返したり人に共有することもできます！



★その他実装予定の機能も！

企業一覧 / 企業詳細画面 / 来店ポイント獲得 / プレゼント抽選応募機能 / スタンプラリー機能 / マイアカウント機能 など
⇒プレゼント応募の実装に向け、個人情報 / ログイン機能の実装を予定



農業者年金現況届 提出は6/30(金)まで

5月下旬に農業者年金基金から受給者を対象に現況届が発送されています。内容を確認し、6月30日(金)までに農業委員会(2階23番窓口)へご提出ください。
☎農業委員会Tel 74-8742



固定資産の实地調査

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实地調査を毎年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。また、家屋などの新・増築や取り壊しをした場合は、お早めに下記へご連絡ください。
☎資産税係Tel 74-5637



消防組合における コロナ対策について

砂川地区広域消防組合では、消防体制維持のため当面の間、全ての庁舎において引き続き感染症対策を実施しています。職員と接触する場合は消毒およびマスクの着用をお願いします。ご理解とご協力をお願いします。
☎砂川消防署総務課Tel 54-2196



ママさんリフレッ シュセミナー

手芸講座

簡単にできるかわいいパッチワークプレートを作ってみませんか。お気軽に申し込みください。

- とき 7月7日(金) 10:00～
- ところ 公民館1階 第2研修室
- 講師 宮井 博子 氏
- 対象 乳幼児～小学生の子どもを持つ保護者
※パパさんと妊娠中の方も参加可。
- 定員 10人
- 託児 無料・定員10人(未就学児のみ)
- 申込 7月5日(水)までに下記QRコードから申し込み
☎社会教育係Tel 74-8379
または子育て支援センター
Tel 54-2450



6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 6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 「シールで遊ぼう」
- 申込 下記へ
☎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



北海道お米・牛乳子 育て応援事業

道の物価高騰等対策特別支援事業として、「北海道お米・牛乳子育て応援事業」が実施されています。対象児童がいる世帯にお米券・牛乳贈答券などが支給されます。

- 対象 平成17年4月2日～令和5年9月30日までに生まれた子どもがいる世帯
- 申請 9月30日(土)までに下記QRコードから申請
※紙の申請書が必要な方は、子育て支援係(1階13番窓口)へお越しください。
☎申請手続き用コールセンター
Tel 011-350-7371
【9:00～17:00】



令和6年度 市立病院職員募集

- 職種・資格
- 臨床検査技師
臨床検査技師の資格を有し(取得見込み含む)、昭和63年4月2日以降に生まれた方
- 登録人員 若干名
- 試験日 7月24日(月)
※一次試験と二次試験を同日実施。
- 採用日 令和6年4月1日
- 申込 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、7月7日(金)までに下記へ(消印有効)
☎市立病院職員係Tel 54-2131



税務職員募集

●資格

- 令和5年4月1日現在で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6年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みのある方

●試験日

- 一次試験【基礎能力、適性、作文】 9月3日(日)
- 二次試験【人物試験、身体検査】 10月11日(水)～20日(金)のうち指定する日

- 申込 6月19日(月)9:00～28日(水)までに下記QRコードから申し込み

※インターネット申し込みができない方は下記へお問い合わせください。

〒札幌国税局人事第2課採用担当
TEL 011-231-5011



6/3(土)緊急速報メール配信訓練についてのおわび

6月3日(土)に行われた「石狩川水系空知川総合水防演習」にて、関係機関との実践的な訓練のため、空知川流域の自治体を対象に緊急速報メールの配信訓練を実施しましたが、対象地域の方々へ十分な事前周知などがされておらず、混乱とご迷惑をおかけしましたことをおわび申し上げます。今後は訓練内容について事前に十分な検討を行ったうえで取り組んでまいります。引き続きご協力をお願いします。

北海道開発局札幌開発建設部

河川整備保全課TEL 011-611-0340



第54回砂川市民文化祭参加団体募集

砂川市を活動拠点として文化活動をしている団体の皆さんが日ごろの成果を披露する「砂川市民文化祭」を開催します。今年も舞台発表や作品展示などに参加して文化芸術の秋を楽しみましょう！

第1回実行委員会を次のとおり開催しますので、参加をご希望の団体の代表者はお集まりください。

- とき 7月5日(水) 18:00～
- ところ 公民館4階 大会議室

- 内容 参加受付、詳細説明など
- 申込 下記へ

※第54回砂川市民文化祭は10月14日(土)、15日(日)に開催します。

〒公民館TEL 52-2339



新規求人情報

市内企業では、ハローワーク砂川を通じて、新規求人をお知らせしております。

募集内容

職種	年齢	求人数
重機オペレーター	59歳以下	2
解体作業員	不問	2
支援員	64歳以下	1
一般事務	不問	1
ショップ店長候補	不問	1
キッチンカーでの販売職兼製造員	59歳以下	1

(6月5日現在)

〒ハローワーク砂川TEL 54-3147



第22回「THE祭」

- とき 7月8日(土) 12:00～19:30、7月9日(日) 10:00～16:00

※小雨決行。悪天候時は中止となる場合があります。THE祭インスタグラムをご確認ください。

- ところ 砂川オアシスパーク 遊水地

- 入場料 無料

- 内容 よさこい、ダンス、音楽などのさまざまなチームが集結！種類豊富なキッチンカーや子ども向けブース、お菓子まきも実施！

スペシャルステージ(有料)

すながわ夷、SUGA、ダンス世界大会優勝「Chibi Unity」が贈るスペシャルステージ上演！

- とき 7月8日(土) 18:00～19:30

- 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 スガダンスイノベーション(Tel 22-8080)



〒IZANAI 北海道・すながわ夷
TEL 22-8080

THE祭
インスタグラム▶



乳がん・子宮がん・大腸がん・骨検診

すながわ健康ポイント対象事業

北海道対がん協会の検診車(バス)による検診です。国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者は料金が半額(骨検診を除く)になりますので、保険証をご持参ください。また、生活保護の方とクーポンをお持ちの方は無料で受診することができます。

●とき・受付時間 7月1日(土)

- ① 8:30～8:45 ② 9:00～9:15 ③ 9:30～9:45 ④ 10:00～10:15
⑤ 10:30～10:45 ⑥ 12:30～12:45 ⑦ 13:00～13:15 ⑧ 13:30～13:45

(各時間定員 乳がん検診 10人、子宮がん検診 15人、大腸がん検診 20人、骨検診 6人)

※骨検診は乳がん検診または子宮がん検診を受ける方のみ受診可。

※大腸がん検診のみを受診する方は上記⑤の時間帯でのご案内となります。

●ところ ふれあいセンター(北海道対がん協会の検診バス内)

●対象・料金 ※令和6年3月31日現在の年齢。

- ・乳がん検診(マンモグラフィ検査) 30歳以上50歳未満(2方向) 2,600円
50歳以上(1方向) 2,200円
- ・子宮がん検診(子宮頸部細胞診) 20歳以上 2,000円
- ・大腸がん検診(検便検査) 40歳以上 1,000円
- ・骨検診(かかとの骨量測定) 20歳以上 2,100円

「すながわ健康ポイント事業」の特典『健(検)診チケット』や乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券を使用できます！

●申込 6月15日(木)～23日(金)までに下記へ

〒050-0000 函館ふれあいセンター Tel 52-2000

令和5年度 会計年度任用職員募集

任用予定期間 令和5年8月1日～同6年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、6月15日(木)～28日(水)までに下記の申し込み先へ持参または郵送(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(月給)	勤務時間など	休日	資格要件など	詳細・申込
公民館等業務員(公民館)	1	公民館の施設管理、窓口対応など	158,806円	7:45～16:15、7:45～18:15、12:45～21:15、9:45～18:15 ●週5日、シフト制	年末年始など	普通自動車免許	公民館管理係 Tel 52-2339

・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。また、任期や勤務時間など一定の条件を満たす場合には賞与(期末手当)が支給されます。

「令和5年5月能登地方地震災害義援金」にご協力ください

令和5年5月5日に能登地方を震源とする災害により、石川県で甚大な被害が出ています。この災害で被災された方々を支援するため、日赤砂川市地区では義援金を受け付けています。市民の皆さんのご協力をお願いします。

【市役所窓口での受け付け】 社会福祉係（1階13番窓口）へご持参ください。

●受付期間 9月29日(金)まで

※寄付金控除対応の領収書を発行します。 ※支援物資の受け付けは行っていません。

【専用口座へ直接振り込み】

●金融機関 ゆうちょ銀行

●口座記号番号 00110-0-364142

●口座名義 日赤令和5年5月能登地方地震災害義援金

●受付期間 9月29日(金)まで

※ゆうちょ銀行・郵便局窓口での取り扱いの場合、振込手数料は免除されます。

※受領証の発行を希望する場合は、通信欄に「受領証希望」と記載してください。

市役所からの電話やメールによるお願いは行っていませんので、ご注意ください

〒941-8601 日赤砂川市地区（社会福祉係）Tel 74-8103

第17回 市民健康フォーラムを開催します！

すながわ健康ポイント対象事業

<認知症をあきらめない！>

- とき 7月1日(土) 14:00～15:30
- ところ 地域交流センターゆう
- 料金 無料
- その他 認知症ケア専門士1単位付与、すながわ健康ポイント付与

プログラム1 14:00～14:25

●テーマ

「よりよいねむりを考える
～くらしのヒントとくすりの話～」

●講師

市立病院精神科診療部長
畠山 茂樹 先生



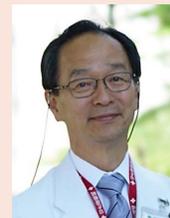
プログラム2 14:30～15:30

●テーマ

「アルツハイマー病になった母が
みた世界」

●講師

東京都立松沢病院名誉院長
齋藤 正彦 先生



〒941-8601 市立病院認知症疾患医療センターTel 54-2131

令和5年度 後期高齢者医療保険料の見直し等について

後期高齢者医療制度の被保険者の皆さんにお支払いいただく保険料は、被保険者全員が負担する【均等割】と、所得に応じて負担する【所得割】の合計で計算します。また、世代間・世代内の負担の公平を図り、後期高齢者医療制度を維持する観点から2年ごとに見直しが行われ、令和5年度は低所得者層を対象に実施されてきた保険料軽減の対象者の所得判定基準が改正されました。

◇均等割の軽減対象（軽減割合5割・2割）の見直し

・均等割の軽減

下表のとおり3段階の軽減があり、被保険者と世帯主（被保険者ではない場合も含む）の所得の合計額で判定します。

均等割の軽減対象になる世帯	軽減割合	軽減後均等割額
所得が【43万円+10万円×（給与所得者等（※1）の数-1）】以下の世帯	7割	15,567円
所得が【43万円+（29万円（※2）×世帯の被保険者数）+10万円×（給与所得者等の数-1）】以下の世帯	5割	25,946円
所得が【43万円+（53万5千円（※3）×世帯の被保険者数）+10万円×（給与所得者等の数-1）】以下の世帯	2割	41,513円

（※1）給与所得者等とは、次のいずれかに該当する方です。

- ・給与などの収入金額が55万円を超える方
- ・公的年金の収入金額が60万円（65歳未満）、125万円（65歳以上）を超える方

（※2）前年度は28.5万円

（※3）前年度は52万円

●65歳以上の方の公的年金等に係る所得は、さらに15万円を差し引いた額で判定します。

◇保険料の計算方法

均等割 【1人当たりの額】 51,892円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (前年の所得-最大43万円) × 10.98%	=	1年間の保険料 【限度額66万円】 (100円未満切り捨て)
-----------------------------	---	--	---	--------------------------------------

※年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

▼年間保険料額の例：夫婦2人世帯（世帯主は夫）で、ともに75歳以上で年金収入のみの場合

年金収入	夫	妻	夫	妻	夫	妻	
	80万円	80万円	196万円	80万円	230万円	80万円	280万円
令和5年度 保険料	15,500円	15,500円	73,100円	25,900円	126,000円	41,500円	191,300円
	15,500円	15,500円	73,100円	25,900円	126,000円	41,500円	191,300円
前年度 保険料	15,500円	15,500円	73,100円	25,900円	126,000円	41,500円	191,300円
	15,500円	15,500円	73,100円	25,900円	126,000円	41,500円	191,300円
夫婦の軽減の該当		均等割7割	均等割5割	均等割2割	軽減なし		

※個人ごとの保険料は7月中旬に送付する保険料額決定通知書をご覧ください。

◇被用者保険の被保険者だった方の軽減（継続）

後期高齢者医療制度に加入したとき、サラリーマンなどの健康保険の被扶養者だった方は所得割がかからず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。ただし、市町村国保や国民健康保険組合に加入していた方は該当になりません。また、所得の状況により均等割の軽減割合が7割に該当する場合があります。

新刊案内

オススメの1冊



『彼女たちの山～平成の時代、
女性はどう山を登ったか～』
(柏澄子)

山野井妙子、田部井淳子、谷口けい
といった稀代のクライマーから、山ガール、
山小屋に生きる女性たちまで、平成の30年
間に登山の世界で女性がどのように活躍して
きたか。登山ガイドでフリーライターの著者
が山を駆けた女性たちの軌跡をたどる。

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

- 生まれちゃった。(糸井重里)
- 君の地球が平らになりますように
(斜線堂有紀)
- 殺戮の狂詩曲 (中山七里)
- 4月1日のマイホーム (真梨幸子)
- 忍びの副業 上・下 (畠中恵)
- 浪華燃ゆ (伊東潤)
- 魔女と過ごした七日間 (東野圭吾)
- 街とその不確かな壁 (村上春樹)

実用書ほか

- 朝悩まないお弁当 (はるめし)
- 美しきウクライナ (ウクライナー)
- 奇妙な漢字 (杉岡幸徳)
- 90歳の幸福論 (和田秀樹)
- 公安警察 (古野まほろ)
- ずぼらガーデニング (みゆき)
- 世界でいちばんやさしい教養の教科書
(児玉克順)

児童書

- 最驚!! 未確認生物UMAビジュアル
大事典 (並木伸一郎)
 - なんでもない (鈴木のりたけ)
 - ぼくはいつたどこにいるんだ
(ヨシタケシンスケ)
- ほか全195冊

関図書館 Tel 52-3819



砂川市地域交流センター ゆう
伝官板

■ゆうシアター「異動辞令は音楽隊！」

警察音楽隊への異動を命じられた鬼刑事の奮闘と生き様を描いたヒューマンドラマ。出演は阿部寛、磯村勇人、清野菜名、倍賞美津子、高杉真宙ほか。映画内の音楽の演奏を担当した日本を代表するプロ吹奏楽団「シエナ・ウインド・オーケストラ」の響きもお楽しみに！

- ◆と き 6月25日(日) 13:00～(開場 12:30)
- ◆料 金 (全席自由) 一般 1,000円 / 高校生以下 500円

■砂川寄席「桂宮治独演会」

笑点メンバーで大活躍中の宮治。本場の落語を見に来ませんか。指定席のため、チケット購入はお早めに！

- ◆と き 6月29日(木) 18:30～(開場 18:00)
- ◆料 金 (全席指定) 一般 2,500円(当日 3,000円) / 高校生以下 500円

■ゆうシアター「昭和から平成への名作」

人気の35mmフィルム映写機の映画上映。現在も活躍している俳優陣が1980～1990年代に出演した名作を上映します。

- ◆上演作品・日時 7月22日(土) Wの悲劇 / どついたるねん
7月23日(日) つぐみ / ニンゲン合格
- ◆料 金 2日間通し券 1,000円 / 1日券 800円 / 1作品 500円 ※6月15日(木)チケット発売！

■ファミリー演劇「めにみえないみみにしたい」

今注目の演出家 藤田貴大による子どもから大人まで一緒に楽しむファミリー演劇作品。これまで延べ6,000人の観客を動員しています。優しく包み込むような歌声と音楽で絵本の中のような美しい世界観を彩ります。

- ◆と き 8月13日(日) ① 11:30～ ② 15:00～
(開場は上演 20分前)
- ◆料 金 19歳以上 2,500円 / 2歳以上 500円

【関連企画】「地図のワークショップ+α」参加者募集！

「朝、最初に話した人は？」「会場までの道のりは？」藤田貴大が参加者へ質問をしながら、それぞれの風景を皆で再現したり、童話を題材に皆で場面を作ったり、演劇作りを体験する2時間。申し込み・詳細は7月15日号に掲載します。

■健康教室「ふまねっと運動」

- ◆と き 6月21日(水)、7月5日(水) 10:00～11:00

■ゆう百歳体操

- ◆と き 毎週月・木曜日 10:00～11:30
- 【6月】(15、19、26日) ※15、26日は11:00～
- 【7月】(3、6、13日)

施設点検のため7月10日(月)を臨時休館日とします

関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
石家商店、いわた書店、オオヤマ

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

B&G 財団より助成決定

海洋センター体育館の改修費用に

5月23日(火)、市役所にて、B&G財団（東京都港区）の菅原理事長（写真右）より飯澤市長に、「2023年度地域海洋センター修繕助成決定書」が授与されました。施設利用者の利用環境を改善するため、経年劣化が進む海洋センター体育館の温風ボイラー改修工事費用の一部について、B&G財団から市に助成されるものです。

▼修繕助成決定書を受け取る飯澤市長



▼砂ぼこりを巻き上げて駆け抜ける！



迫力あるドリフト走行！

全日本ダートトライアル選手権

5月27日(土)～28日(日)、オートスポーツランドスナガワにて、「全日本ダートトライアル選手権」が開催されました。未舗装路面を砂ぼこりを巻き上げながら駆け抜けるダートトライアルは迫力満点！全国各地から集まったドライバーは、ドリフト走行などで常に高い運転技術が求められるそうで、1/100秒を争う見ごたえあるレースが展開されました。

たくさんの仲間と一緒に熱い戦い

砂川中学校体育祭



5月26日(金)、陸上競技場にて、「砂川中学校体育祭」が行われました。中学校統合後初めてとなった体育祭は、約330人の生徒が各競技を盛り上げました。100m・800m走、走り幅跳びや走り高跳びなどの個人競技のほか、長縄跳びや学級対抗リレーなどで仲間と力を合わせて競い合い、特に五色綱引きでは、各学年とも拮抗した勝負が見られました。





「カタログポケット」で広報を閲覧し、各トピックスのカメラマーク  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！



カタログポケット

泥だらけ！でも楽しい！

2校合同で田植え体験

5月31日(休)、砂川小学校5年生37人と豊沼小学校5年生10人が田植え体験を行いました。今回は初めての2校合同での田植え体験となり、広い田んぼを全員で協力して苗を植えていきました。なかなかできない貴重な体験に、「泥だらけになるのは最初は少し嫌だったけど、楽しくできました！」と笑顔で話す子がたくさんいました。

▼泥だらけになりながらも頑張って植えていました！



▼最優秀賞を受賞した川口さん



自分の想いをまっすぐに

5人それぞれの思いを伝える

6月3日(出)、地域交流センターゆうにて、「令和5年度砂川市少年の主張大会」が開催され、市内の中学生5人が参加し、日ごろ感じていることについて自分の言葉で堂々と発表しました。最優秀賞を受賞した川口奈桜さん(砂川中3年)は、「大切な人のために」というテーマで発表しました。川口さんは空知地区大会に出場します。

すばらしい連携での演習

令和5年度砂川消防演習

6月4日(日)、消防総合庁舎にて、「令和5年度砂川消防演習」が行われました。演習では、消防団員たちが分列行進や小隊訓練、ポンプ車操法を披露しました。どれも団員同士の団結力の強さを感じるもので、日ごろの訓練の成果が存分に発揮されていました。今年度の演習も、いざというときに非常に頼りになる消防団の技術を見ることができました。

▼ポンプ車からホースをつないで放水！



▼教わりながらいいいに植えていきました



頑張っ て 植えたよ！

花の苗植えを通して交流

6月5日(月)、すずらん団地集会所にて、北光第一町内老人クラブとさくら保育園の年長組の園児たちが花の苗を植えました。園児たちは植え方を教わりながらマリーゴールドやベコニアなどを植えていき、「初めてだったけど楽しかった」「きれいな花の苗を植えられて良かった」と話しました。植えた花の苗が大きく成長しきれいに咲くのが楽しみです。



栄養士のおはなし

糖分を含む飲料水の飲みすぎには注意！

これから暑さも本番を迎えますが、脱水症や熱中症を防ぐためにも欠かせないのが水分補給です。ただ水分を補給すれば良いのではなく、補給の仕方が重要になります。

暑い時期には口当たりのさっぱりした炭酸飲料やスポーツドリンクなどといった清涼飲料水に手を伸ばしてしまいがちですが、それらの中には多くの糖分が入っていることをご存知でしょうか？そこで気を付けたいのが、「ペットボトル症候群」です。「ペットボトル症候群」とは、糖分を多く含む清涼飲料水の多飲により起こる高血糖状態をいいます。重度の場合は、意識がもうろうとしたり、こん睡などの症状が現れることもありますので、あくまで嗜好飲料として量を調整しながら飲むことをおすすめします。

●清涼飲料水の糖分（500ml あたり）

飲み物の種類	エネルギー	砂糖量
炭酸飲料	225kcal	57g
無糖炭酸水	0kcal	0g
スポーツドリンク	125kcal	31g
味付き水	95kcal	24g

●1日の砂糖の摂取量の目安（調味料や嗜好品などに含まれる砂糖類すべてを合わせた量）

砂糖の 目安量	年齢	1日量
	1～2歳	5g以下
	3～5歳	10g以下
	6～8歳	15g以下
	9～59歳	20g以下
	60歳以上	10g以下

※治療中の方は医師の指示に従ってください

！「ノンカロリー（ゼロカロリー）」「糖質ゼロ」にもご注意を！

ノンカロリー 飲料の場合 100ml あたり 5kcal 未満のエネルギー

糖質ゼロ 飲料の場合 100ml あたり 0.5g 未満の糖質が含まれています

商品によってはエネルギーや糖質が一切含まれていないわけではありません。成分表示をきちんと確認する習慣も身につけましょう。

おすすめの飲み方

> 水や麦茶をこまめに分けて補給しましょう

- 一気に飲むのではなく、コップ1杯程度を1日に6～8回飲む
- 目安は1.5L～2L
- 水や麦茶といったノンカフェインの飲み物をこまめに摂取する



(参照：厚生労働省 e-ヘルスネット)

今年の夏もしっかりとこまめに水分補給！



問ふれあいセンターTEL 52-2000

市の人口 ★5月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,593 世帯 (+4) 人口 15,726 人 (-1) 男 7,299 人 (+6) 女 8,427 人 (-7)

編集後記

▶最近イベントが多くなってきました▶取材時はもちろんカメラは必需品▶電池の減りが早く、つど充電▶とあるイベント会場でサッとカメラを構え…あれ？▶電池を入れ忘れた…!!▶携帯電話のカメラに救われました📷