

2024

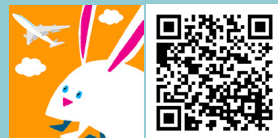
8
/1

広報すながわ
第 2284 号



HOKKAIDO
SUNAGAWA

Catalog Pocket



電子版で多言語・読み上げ機能

(cover)

カヌーであそぼう
(北光公園)



<市の人口 - 6月末現在 ->

- ・世帯数 8,486 世帯 (-6)
- ・人口 15,366 人 (-16)
- ・男 7,131 人 (-10)
- ・女 8,235 人 (-6)

※ () 内は前月比。

砂川市公式 LINE アカウント



もしものとき、必ず役に立つ

PickUp

- ・住まいのおしらせ
- ・児童扶養手当と特別児童扶養手当
- ・砂川納涼盆踊り大会

空き家・空き地の紹介と募集をしています

砂川市住み替え支援協議会（以下協議会）では、空き家・空き地の物件紹介や募集を行っています。詳細は協議会事務局（住生活支援係（2階21番窓口））へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

※ホームページに掲載している物件情報については紹介を目的としており、^{あっせん}斡旋や仲介などは行っていません。賃貸や売買に関する交渉、契約は利用者間の責任において行ってください。また、これらに関するトラブルについては、市では責任を負いかねますのでご注意ください。

住宅（自宅）を登録して成約した方

- ▶ **登録物件促進補助金** ※空き地は対象外です。
自らが居住していた住宅を協議会が行っている空き家情報の登録物件としてホームページなどで公開し、売買または賃貸が成約した所有者（相続人を含む）に補助
☆売買の成立：10万円 ☆賃貸の成立：5万円

砂川市 空き家 空き地 🔍 検索



空き家・空き地情報
(市ホームページ)

ましよう！

● 詳しい条件などはホームページをご確認ください ●



住まいの補助金
(市ホームページ)

住宅の新築・中古住宅を購入した方 ※下記補助金は加算して支給されます。

- ▶ **まちなか住まい補助金** ※区域、市内・外企業、建築年によって補助率・上限額が変わります。
☆新築住宅：最高120万円 ☆中古住宅：最高70万円
- ▶ **子育て支援補助金**
☆子ども1人につき：10万円
☆子どものいない40歳以下の夫婦世帯：10万円
- ▶ **移住促進補助金**
☆市外から市内への移住：20万円
- ▶ **同居近居促進補助金**
☆親と同居：30万円（新築）、20万円（中古）
☆親と近居（同一の小中学校区もしくは市内で直線2km以内）：10万円（新築）、5万円（中古）
- ▶ **医療・介護従事者移住定住促進補助金**
☆市内の医療・介護施設などに1年以上勤務する医療・介護従事者の方：10万円

要事前申請

住宅を解体する方

▶ 老朽住宅除却費補助金

自らが居住していた住宅の所有者（相続人を含む）で、50万円以上の解体工事（車庫・物置などの付属物の解体および家財の処分費を含む）を行う方に補助（賃貸住宅や法人所有の住宅、店舗などは対象外）
※自らが居住していた住宅を賃貸（貸家）していた場合の補助率および上限額は右記表の1/2です。

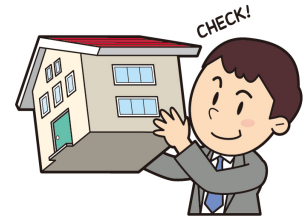
建築年代	構造	市内企業を利用		市外企業を利用	
		補助率	上限額	補助率	上限額
昭和39年以前に完成されたもの	木造	50%	40万円	25%	20万円
	非木造		50万円		25万円
昭和49年以前に完成されたもの	木造	40%	40万円	20%	20万円
	非木造		60万円		30万円
昭和56年5月31日以前に建築確認	木造	30%	40万円	15%	20万円
	非木造		60万円		30万円
昭和56年6月1日以降に建築確認	木造	20%	30万円	10%	15万円
	非木造		40万円		20万円



空き家の適正な管理をしていますか？

適正な管理がされていない空き家など（その敷地を含む）は、屋根や外壁などの老朽化によって建材が落下・倒壊・飛散するといった事故を招きます。また、施錠が不完全な場合には不法侵入・不法投棄・放火などにより、近隣に多大な迷惑をかけるおそれがあります。所有する空き家などが原因で近隣住民や通行人にけがをさせた場合は、管理責任を問われ、法的な手続きにより損害賠償を請求される可能性もありますので適正な管理が必要です。

- 定期的に除草や樹木の^{せんてい}剪定を行ってください。
 - ❖夏は雑草や樹木の枝が急激に生長し、害虫の発生につながります。
 - ❖秋には枯れた雑草や樹木の枝が火災の原因になります。
- 建築物の破損箇所の修理をしてください。
 - ❖屋根や軒裏、外壁などの破損箇所の建材は強風で飛散することがあります。
 - ❖窓ガラスやドアの破損・未施錠は不審者が侵入する原因になります。



住まいの補助金制度を利用し

要事前申請

自宅に太陽光発電システムを設置する方

▶住宅用太陽光発電システム導入費補助金

自らが居住する（予定含む）住宅または同一敷地内に未使用の JIS 規格または JET 認証を取得している太陽光発電システム（太陽電池モジュールおよび蓄電池を含む）を設置する方に補助

☆市内企業を利用：20%（上限額 50 万円） ☆市外企業を利用：10%（上限額 25 万円）

要事前申請

住宅の改修・リフォームをする方

▶高齢者等安心住まいる（住宅改修）補助金

介護認定を受けていない 65 歳以上（同居人を含む）で、手すりの取り付け、段差の解消、バリアフリーユニットバスの導入など、3 万円以上の改修工事を行う方に補助

☆市内企業を利用：4/5（上限額 22 万円） ☆市外企業を利用：2/3（上限額 18 万円）

▶永く住まいる（住宅改修）補助金

※一般リフォーム工事

自らが居住する住宅の 50 万円以上の間取り変更、増築、外壁や屋根などの改修工事、ユニットバス設置工事を行う方に補助

☆市内企業を利用：20%（上限額 40 万円） ※中古住宅（登記後 1 年以内）の場合は上限額 60 万円

☆市外企業を利用：10%（上限額 20 万円） ※中古住宅（登記後 1 年以内）の場合は上限額 30 万円

※耐震改修工事

自らが居住する住宅の 50 万円以上の耐震改修工事を行う方に補助

☆市内企業を利用：20%（上限額 50 万円） ※中古住宅（登記後 1 年以内）の場合は上限額 70 万円

☆市外企業を利用：10%（上限額 30 万円） ※中古住宅（登記後 1 年以内）の場合は上限額 40 万円

※^{ようへき}擁壁改修工事（ブロック塀などを除く）

自らが居住する住宅用の土地に築造された高さ 1.5 m 以上の擁壁の改修工事を行う方に補助

☆工事費用の 30%（上限額 200 万円）

児童扶養手当と特別児童扶養手当のお知らせ

子育て支援係 TEL 74-8369

児童扶養手当

母子家庭や父子家庭などで、18歳まで（※1）の児童または中度以上の障がいを有する20歳未満（※2）の児童を養育し、下記対象のいずれかに該当する、所得制限限度額【表1】未満の方が受けることができます。

※1 18歳に達した後の最初の3月31日まで。

※2 20歳に達する前日まで。

▶対象

- 次のいずれかに該当する児童を養育している父または母、もしくは父母に代わってその児童を養育している方
- ◆ 父母が離婚（事実上の婚姻関係を含む）した児童
 - ◆ 父または母が1年以上拘禁されている児童
 - ◆ 婚姻をせず生まれた児童
 - ◆ 父または母に1年以上遺棄されている児童
 - ◆ 父または母が死亡・生死不明である児童
 - ◆ 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けている児童
 - ◆ 障がいがある父または母に養育されている児童
 - ◆ 棄児など父母が明らかでない児童

【表1】児童扶養手当 所得制限限度額

扶養親族等の人数	受給資格者本人の所得額				扶養義務者などの所得額
	全部支給		一部支給		
	令和6年10月まで	令和6年11月から	令和6年10月まで	令和6年11月から	
0人	49万円	69万円	192万円	208万円	236万円
1人	87万円	107万円	230万円	246万円	274万円
2人	125万円	145万円	268万円	284万円	312万円
3人以上	1人につき38万円ずつ加算				



※本人の所得が限度額内であっても、扶養義務者などと同居している場合、その方の所得が限度額を超えていると手当が支給されません。

▶手当月額（1世帯あたり）

【表2】手当月額（1世帯あたり）

		令和6年4月～10月分	令和6年11月分以降
第1子支給額	全部支給	45,500円	45,500円
	一部支給	10,740円～45,490円	10,740円～45,490円
第2子支給額	全部支給	10,750円	10,750円
	一部支給	5,380円～10,740円	5,380円～10,740円
第3子以降支給額	全部支給	6,450円	第2子支給額と同じ
	一部支給	3,230円～6,440円	第2子支給額と同じ

※児童扶養手当法の改正により令和6年11月1日より第3子以降支給額が第2子支給額と同じになります。

▶支給時期について（年6回支給します）

- 1月支給分 11月、12月分
- 3月支給分 1月、2月分
- 5月支給分 3月、4月分
- 7月支給分 5月、6月分
- 9月支給分 7月、8月分
- 11月支給分 9月、10月分



▶引き続き受給するには

●現況届の提出

現在受給している方や受給資格のある方は、8月1日(休)～30日(金)までに「現況届」の提出が必要です。該当する方には必要書類および提出期間を別途通知します。

※期間内に手続きをしなかった場合、11月分以降の手当の支給が差し止められます。

障害基礎年金等受給者の児童扶養手当について

母子、父子家庭で障害基礎年金等(※1)を受給している方は児童扶養手当の額(※2)が障害基礎年金等の子の加算部分の額を上回る場合、その差額分が児童扶養手当として支給されます。なお、厚生年金保険法に基づく障害厚生年金(3級)のみ受給している方や遺族年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などの障害年金以外の公的年金は対象となりません(8月中に現況届の提出が必要となります)。

※1 国民年金法に基づく障害基礎年金、労働者災害補償保険法による傷害補償年金など。

※2 所得に応じて額が変わります。障害基礎年金等を受給している方は、非課税公的年金給付などを含めたうえで、所得を算出します。

特別児童扶養手当

20歳未満の児童を養育し、身体や精神に中度以上の障がいがある父または母、もしくは父母に代わってその児童を養育している方のうち、所得制限限度額【表3】未満の方が手当を受けることができます。

▶手当月額(1世帯あたり)

- 1級(重度)の児童 55,350円
- 2級(中度)の児童 36,860円

▶引き続き受給するには

●所得状況届の提出

現在受給している方は8月9日(金)～9月11日(水)までに「特別児童扶養手当所得状況届」の提出が必要です。該当する方には必要書類および提出期間を別途通知します。

※期間内に手続きをしなかった場合、8月分以降の手当の支給が差し止められます。

●有期再認定請求

特別児童扶養手当の認定は、障がいの種類や程度により異なりますが、1年から2年程度の期限があります。有期再認定を受けなければ翌月以降の手当が受けられなくなります。

▶支給時期について

- 4月支給分 12月～3月分
- 8月支給分 4月～7月分
- 11月支給分 8月～11月分

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受けるには認定請求が必要です。申請した月の翌月分から支給対象となります。

【表3】特別児童扶養手当 所得制限限度額

扶養親族等の人数	受給資格者本人の所得額	配偶者・扶養義務者の所得額
0人	459万6千円	628万7千円
1人	497万6千円	653万6千円
2人	535万6千円	674万9千円
3人以上	1人につき 38万円ずつ加算	1人につき 21万3千円ずつ加算

※本人の所得が限度額内であっても、扶養義務者など同居している場合、その方の所得が限度額を超えていると手当が支給されません。

第2回 砂川納涼盆踊り大会

昨年復活した砂川納涼盆踊り大会を今年も開催します!!
 砂川市の伝統文化である市民踊りのほか、子ども盆踊りや仮装盆踊りを実施します。会場にはキッチンカーや飲食ブースがあり、お菓子まきやもちまきなども行われます。大人も子どもも楽しめる内容になっていますので、夏の風物詩を楽しみにぜひお越しください。

圃砂川納涼盆踊り大会実行委員会（商工振興係内）TEL 74-8382

8月10日(土) 16:30 ~ 20:00

※雨天の場合は8月12日(休)に延期。8月12日が雨天の場合は中止


買物駐車場 (AiAi 前)

スケジュール

- 16:30 ~ 開場
- 17:00 ~ 17:30 子ども盆踊り
- 17:30 ~ 17:45 開会セレモニー
- 17:45 ~ 18:00 子どもお菓子まき
- 18:00 ~ 18:20 市民踊り
- 18:20 ~ 18:40 PRコーナー
- 18:40 ~ 19:00 大人もちまき
- 19:00 ~ 19:30 盆踊り・仮装盆踊り
- 19:30 ~ 仮装盆踊り表彰式・閉会セレモニー





←「カタログポケット」で広報を閲覧し、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！

7/9 ヒグマについて知る機会に 令和6年度市民大学

今年度3回目の市民大学が公民館で行われました。今回のテーマは「ヒグマの生態と正しい防除の知識」。近頃ヒグマの目撃情報が多く、関心を持っている人が増えていることから、多くの市民の方々が参加しました。講演では、酪農学園大学の佐藤喜和教授さとうよしかずが講師となり、生態についての詳細やヒグマを入れないまちづくりの必要性などについて述べられました。



7/19 硬式野球全国大会出場 日本リトルシニア全国大会出場報告

「日本リトルシニア第15回林和男旗杯野球大会 in 北海道」の全国大会出場報告のため、「空知滝川リトルシニア球団」に所属する砂川中学校の生徒6名が市長と教育長を表敬訪問しました。6月に開催された「第52回日本選手権北海道大会」で見事ベスト16に入り出場を決めました。日々の練習の成果を存分に発揮し、優勝を目指して頑張ってください！



7/20～21 躍動するパフォーマー THE祭2024

オアシスパークで2日間にわたり「THE祭」が開催されました。全道、全国の各地からのべ約70の団体が参加し、よさこいやヒップホップのダンスのほか、ドラムや和太鼓を使った演奏など、さまざまなエネルギッシュなパフォーマンスを披露していました。30度の気温を超える中、大勢集まった観客はクレープや焼き鳥、ビールなどと一緒に楽しんでいました。



ふじたまさゆき
藤田正幸さんが7月20日に100歳の誕生日を迎えられ、市から敬老のお祝いが贈られました。

藤田さんは、大正13年に湧別町にてお生まれになり、のちに転居した留辺薬町るべしべ(現在の北見市)でご結婚され、木工所を営んでおられました。その後、砂川市へ転入され、市内企業で定年まで木材加工業務に務められました。

いつまでもお元気でお過ごしください。





お知らせ

住宅用火災警報器を支給します

砂川市防火防炎協力は、住宅火災犠死者および火災損害を減少させる対策として、住宅用火災警報器を未設置宅へ支給し設置率を向上させることにより、火災予防を推進します。

●**対象** 市内に居住し、町内会に加入している世帯で、住居に住宅用火災警報器が設置されていない方

●**申請** 電話または応募用紙に必要事項を記入し、9月30日(月)までに左記へ

※応募用紙は砂川地区広域消防組合ホームページからダウンロード。

●**支給数** 30世帯(2個人り)

※支給数を上回る場合は抽選。

※落選した方には通知しません。次年度の申請は不要です。

●**申込** 砂川市防火防炎協力会(砂川消防署内) Tel 54・2196



きれいな墓地にしましょう

お盆の時期が近づいてきました。市では、野生動物などによるごみの飛散を防ぐため、墓地内にごみ箱を設置していませんが、不法投棄が多く見られます。周辺でクマの出没も相次いで起きていますので、供物やごみなどは各自で持ち帰るようお願いいたします。また、

使用している墓地は草刈りを行うなど適正な管理を行い、他人に迷惑がからぬよう心がけましょう。環境衛生係 Tel 74・4769

定例行政相談

国の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** 8月16日(金) 15時～17時
- ところ** 市役所1階相談室
- 相談料** 無料
- 申込** 固生活交通係 Tel 74・4758

広報委員を募集しています!

- 対象** 市民
- 配布回数** 毎月2回
- 募集人員** 1人
- 配布区域** 吉野、北吉野
- 部数** 197部(8月1日号現在)
- 報償費** 月額5,900円
- 所要時間** 1回当たり2時間程度
- 申込** 広報広聴係 Tel 74-8763



子育て・教育

フツ素塗り

- とき** 8月21日(水) 受付9時30分～10時
- ところ** ふれあいセンター
- 対象** 満1歳6か月～6歳
- 料金** 無料

●**持ち物** 母子健康手帳と子ども歯ブラシ2本

※必ず歯磨きをしてきてください。希望者には歯の染め出しも行います。

- 申込** 8月20日(火)までに左記へ
- QRコード**からも申し込み可。Tel 52・2000



8月の子育てひろば

みんなで新聞紙を使って遊びましょう!子育てなどのご相談がある方も、この機会にぜひご参加ください。

- とき** 8月26日(月) 10時～11時30分
- ところ** 公民館4階 大会議室
- 対象** 就学前の幼児とその保護者
- 定員** 20人
- 内容** サテライト公民館「新聞紙で遊ぼう!」
- 講師** 子育て支援センター保育士
- 申込** 8月22日(木)までに左記へ

※QRコードからも申し込み可。固社会教育係 Tel 74・8379

子育て支援センター Tel 54・2450



イベント

すながわスイートマラニック

オアシスパークや北光公園などの美しい景観や自然を楽しみながら、家族や友人などとゆったり歩いてゴールを目指しましょう。コース途中の給水所(ロング8か所・ショート6か所・親子4か所)では、すながわスイートロードのお菓子や特産品を堪能できます。ぜひご参加ください。

●**とき** 9月22日(祝)

- 集合場所** 遊水地管理棟前
- コース**
 - ・ロングコース(約15km)
 - ・ショートコース(約8km)
 - ・親子コース(約6km)

●**申込** 9月6日(金)までに下記へ

※参加料や申し込み方法は、観光協会ホームページをご確認ください。

固観光協会 Tel 54・4995



健康・福祉

後期高齢者健康診査

(すながわ健康ポイント対象事業)

9月の健診を次のとおり行いますので、ご希望の方は申し込みください。

- とき** 9月2日(月)～10日(火)
- ところ** 細谷医院、明田医院、砂川慈恵会病院、いとう内科循環器科クリニック
- 対象** 後期高齢者医療保険加入者
- 料金** 400円
- 申込** 8月1日(木)～9日(金)までに左記へ

固ふれあいセンター Tel 52・2000

国民健康保険・後期高齢者医療保険

保険証送付時に個人番号の下4ケタをお知らせしています

☎ 保険係TEL 74-4745

7月に新しい保険証をお送りしましたが、その際に個人番号（マイナンバー）の下4ケタをあわせてお知らせしておりますので、異なっている場合には保険係までご連絡ください。

▼国民健康保険

【大切なお知らせ】

国民健康保険制度のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は、以下のとおりです。

万一、異なっている場合には、左記連絡先までご連絡ください。

あなたの個人番号（マイナンバー）：**** ** 1234

※下4桁を表示しています。

医療機関等を受診の際は、マイナ保険証をぜひご利用ください。

▼後期高齢者医療保険

後期高齢者医療制度で登録されている
あなたの個人番号（マイナンバー）

個人番号

**** ** 1234

※上記、個人番号は後期高齢者医療制度のデータベースに登録されている個人番号の下4桁を表示しています。

※どちらも保険証の台紙に記載されています。ただし、6月から保険証発送までに住所や氏名に変更があった方には別紙お知らせを封入しておりますのでそちらをご確認ください。

すながわ健康ポイント対象事業

胃・肺・大腸がん検診

☎ ふれあいセンターTEL 52-2000

北海道対がん協会の検診車（バス）による検診です。下表の対象年齢の市民が対象です。検診当日は保険証をご持参ください。生活保護受給者の方は無料で受診することができますので、生活保護受給証明書をご持参ください。

●とき・受付時間 9月21日(出)

- ① 7:00～7:15 ② 7:30～7:45 ③ 8:00～8:15 ④ 8:30～8:45
⑤ 9:00～9:15 ⑥ 9:30～9:45 ⑦ 10:00～10:15 ⑧ 10:30～10:45
(各時間定員 15人)

※大腸がん検診のみを受診する方は上記⑧の時間帯でのご案内になります。

●ところ ふれあいセンター

●対象・料金 ※年齢は令和7年3月31日現在。

●申込 8月1日(休)～23日(金)まで

「すながわ健康ポイント事業」の特典『健(検)診チケット』を使用できます。
※ピロリ菌検査、^{かくたん}喀痰検査は対象外。

検診項目	対象	検査内容	料金		
			一般	市国保 後期高齢者	生活保護
胃がん検診	40歳以上	胃バリウム検査	2,000円	1,000円	無料
肺がん検診	40歳以上 ※65歳以上は結核検診も兼ねる。	胸部レントゲン検査	600円	300円	
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査(2日法)	1,000円	500円	
ピロリ菌検査	20歳以上 ※40歳以上の方は胃がん検診を受ける方。	検便抗原検査	3,520円		
^{かくたん} 喀痰検査 ※当日受付	40歳以上 ※喫煙本数が多い方、痰がよく出る方。	喀痰細胞診検査(3日法)	1,100円	550円	無料

募 集

令和7年4月採用
砂川地区広域消防組合消防

職員募集

- 登録人員 若干名
- 勤務地 砂川地区広域消防組合管内

- 試験日 9月22日(祝)
- 申込 8月1日(木)～21日(水)までに左記へ(必着)

※受験資格や申込書など詳細は砂川地区広域消防組合ホームページ(左記QRコード)をご確認ください。

岡砂川消防署総務課
職員係
Tel 54-2196



講座・講習

公民館講座

「楽しく学ぶ!認知症予防講座」

「すながわ健康ポイント対象事業」

安心したセカンドライフを送るために、認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えながら紹介します。

さらに、フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を紹介します。

- とき 9月6日(金)、13日(金)

20日(金)、27日(金)

14時～16時(受付13時30分)

●ところ 公民館1階 第2研修室

●対象 成人

●定員 10人 ※先着順

●参加料 無料

●講師 明治安田生命保険相互会

社旭川支社 総務課長 木村

絵美氏

- 申込 8月2日(金)～16日(金)までに左記へ(QRコードから)

も申し込み可)

岡公民館
Tel 52-2339



砂川音頭を踊りませんか

砂川の夏に砂川音頭を踊りませんか。踊りと浴衣の着付け講習を行います。一人でもグループでもお気軽に参加ください。一緒にラブ・リバー砂川夏祭りや納涼盆踊りで踊りましょう。

- とき 8月2日(金)、9日(金) 13時～16時

●持ち物 浴衣・帯(持っていないくても参加可)

岡砂川音頭保存会・桜の会
森
Tel 090-4879-5824

市政功勞表彰者 金丸 氏 永眠される



平成12年に市政功勞表彰を受けた金丸 睦郎氏 [92] (東5南13) が、7月8日に永眠されました。

金丸氏は、昭和48年11月から平成10年6月までの24年間、人権擁護委員として活躍され、その間、人権相談や人権啓発活動に積極的に取り組まれるなど、基本的人権の擁護と自由人権思想の普及高揚に尽力され、多大な貢献をされました。

心からごめい福をお祈り申し上げます。

みまもいんご通信



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サービスを実施しています。

▶紙オムツ利用券交付事業

在宅で介護を受けている寝たきり高齢者・認知症高齢者・寝たきり特定疾患患者のうち介護認定を受けた方、または寝たきり重度心身障害者（身障手帳1級または2級を有する）の方で、常時紙オムツを使用している方に、月額500円の利用者負担で月額5,000円分の紙オムツ利用券を交付します。

▶位置情報提供サービス利用助成事業

高齢者の方がGPS端末を持ち歩くことで、認知症などにより外出中に行方不明になったときに居場所を確認できるサービス（ココセコム）に加入する経費を助成します。なお、毎月の利用料は利用者負担となります。
 固高齢者支援係Tel 74-4452

8月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
4 (日)	明円医院 Tel 53-2100	塚本歯科医院 Tel 23-2508 (滝川市栄町4丁目4番22号)
11 (祝)	市立病院 Tel 54-2131	若葉台病院 Tel 75-2266 (滝川市江部乙町1452番地1)
12 (休)		
18 (日)	いとう内科循環器科クリニック Tel 55-3355	近藤歯科医院 Tel 0164-35-2538 (沼田町本通3丁目4番3号)
25 (日)	市立病院 Tel 54-2131	北竜町立歯科診療所 Tel 0164-34-2656 (北竜町字和2番地17)
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9:00～12:00

8月の定例行事予定

- ☑ Café ささえあい 13:30～ 6日(火)
- ☑ ひだまりカフェ 13:30～ 20日(火)
- ☑ 無料法律相談 13:00～ 2日(金) ※予約は前日まで。
- ☑ おはなしのいずみ 11:00～ 10日(土)
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ 11:00～ 22日(休)
- ☑ ゆう百歳体操 10:00～ 毎週月・木曜日 (1、5、8、12、19、22、26、29日)
- ☑ 健康教室「ふまねっと」 10:00～ 7日(休)、21日(休)
- ☑ いきいきひろば 10:00～ 5日(月)、10日(土)、15日(休)、20日(火)、25日(火)、30日(金)
- ☑ レコードコンサート 10:00～ 24日(土)

- ☑市役所 ☑図書館
- ☑地域交流センターゆう
- ☑公民館



保健師のおはなし

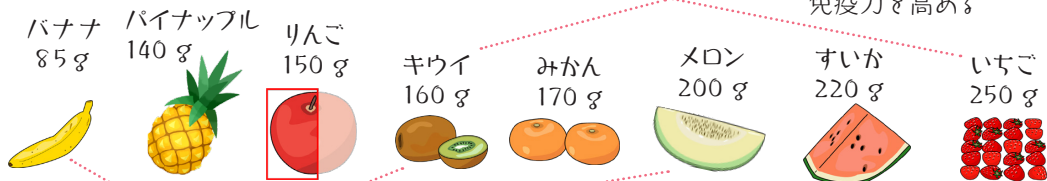
果物の上手な食べ方

果物にはビタミンや食物繊維など、身体に良い栄養素が含まれていますが、食べ過ぎると果物に含まれる果糖の影響により、血糖値や中性脂肪値の上昇、体重増加などにつながる恐れがあります。また、果汁ジュースは食物繊維が取り除かれているものが多く、血糖値が上昇しやすいため注意が必要です。果物の特徴や1日の摂取目安量を確認し、上手に摂取していきましょう。

果物の1日あたりの適量は？

果物の1日の適量は、80キロカロリー程度です。下図を参考に1日の摂取目安量を確認しましょう。

果物ごとの80キロカロリーあたりの量



ビタミンCが豊富 皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める

ビタミンB6、カリウムが豊富

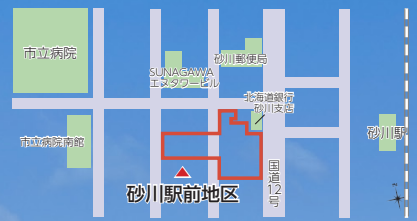
- ・ビタミンB6 感情や精神ストレスに関係する神経伝達物質の材料になる
- ・カリウム 余分なナトリウムを体外に排出し、血圧を下げる



果物は食べてから短時間でエネルギーに交換されるため、活動量の多い朝や昼の摂取がおすすめです。食物繊維を朝に摂取することで、便秘の予防にもつながります。

固ふれあいセンター
Tel 52-2000

変わる駅前



◆施設紹介

フリースペース・多目的室（図書スペースなど）・カフェがあるまちなかの新たな休憩スポットです。利用は無料（貸切有料※詳細は市HPで）

◆応募資格

市民（市外居住であっても、砂川市に通勤・通学などしていれば対象）

◆応募条件

施設・屋外広場のイメージを表現した、親しみやすくなりやすい愛称（応募者自身が創作した未発表のもので、他の施設や商品などに使用されていないもの）

最優秀賞1点、優秀賞2点
地域商品券、特産品を贈呈

応募は
ココから



◆応募方法

上記QRコードによる応募専用フォームにより応募郵送、FAX、電子メールや市内公共施設に設置した応募箱によることも可能

◆結果発表

本人に通知するほか、市ホームページおよび広報紙などで発表

出店者募集

軽食提供スペースの出店者募集！

◆応募資格

営業に必要な法令に基づく許可を得ることができる方

◆応募方法

申込書、営業計画書などを持参または郵送、電子メールで提出

◆応募期限

令和6年8月30日(金) 17時まで

◆選定基準

商品構成（地域性を活かしたメニューなど）、運営、財務基盤など

◆結果発表

9月中旬頃に市ホームページで発表

◆出店条件

- ・利用料金 18,000円/月
- ・スペースの様態替えのほか、光熱水費その他維持費は出店者負担
- ・入居開始予定 令和7年4月下旬
- ・営業日、営業時間は施設の開館日、開館時間の範囲内で自由に設定可能
- ・営業品目は限定しませんが、コーヒー、ジュースなどの飲み物に加え軽食の提供ができること。その他商品の販売も可能

軽食提供スペース
厨房 19.87㎡



編集後記
▼今年もついに夏の風物詩のラブ・リバー砂川夏祭りや納涼盆踊りが行われますね▼夏祭りラストの約3000発の花火が楽しみ！▼盆踊りでは、ピエロや恐竜など個性的な衣装がありました。今年はどうな衣装が出てくるのか？▼みんなで砂川の夏を楽しみましょう！▼あとは晴れることを願うのみ！☺

←広報紙について皆さんのご意見をお待ちしています。



発行 砂川市 〒073-0195 北海道砂川市西7条北2丁目1番1号 TEL 0125-54-2121 FAX 0125-54-2568 メール kohok@city.sunagawa.lg.jp
ホームページ <https://www.city.sunagawa.hokkaido.jp> 編集 総務部 市長公室課 広報広聴係 印刷 (有)アト・ワーズ

QRコードはQRコード
ウェブの登録商標です。

