

2025

3 / 1

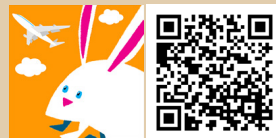
広報すながわ  
第 2298 号



HOKKAIDO  
SUNAGAWA



Catalog Pocket



電子版で多言語・読み上げ機能

(cover)

米袋でしりすべり(すながわ冬まつり)



<市の人口 - 1月末現在 - >

- ・世帯数 8,402 世帯 (-18)
- ・人口 15,197 人 (-34)
- ・男 7,047 人 (-19)
- ・女 8,150 人 (-15)

※ () 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

- ・ひとりで悩まず相談してみませんか?  
(自殺対策強化月間)
- ・後期高齢者医療制度のお知らせ
- ・選挙の時のために住民票の手続きを忘れずに

# 生きてほしい 声に出してほしい 3月は「自殺対策強化月間」 ひとりで悩まず相談してみませんか？

囲ふれあいセンターTEL 52-2000

不安が重なって生きる気力を失い、追い詰められた結果、自殺を選択してしまう場合があります。

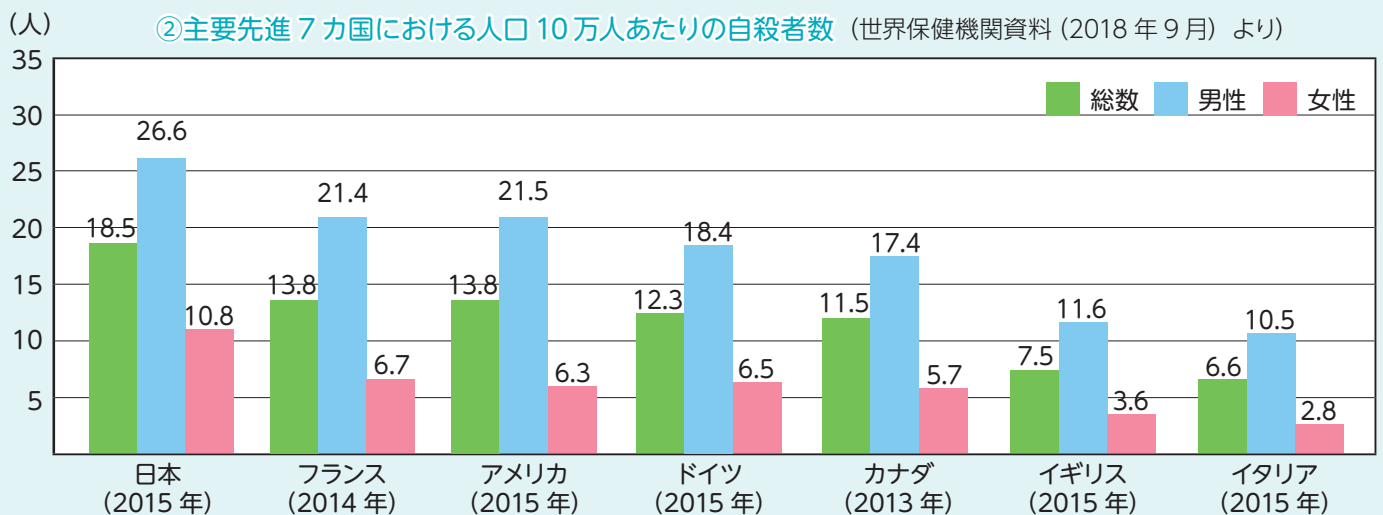
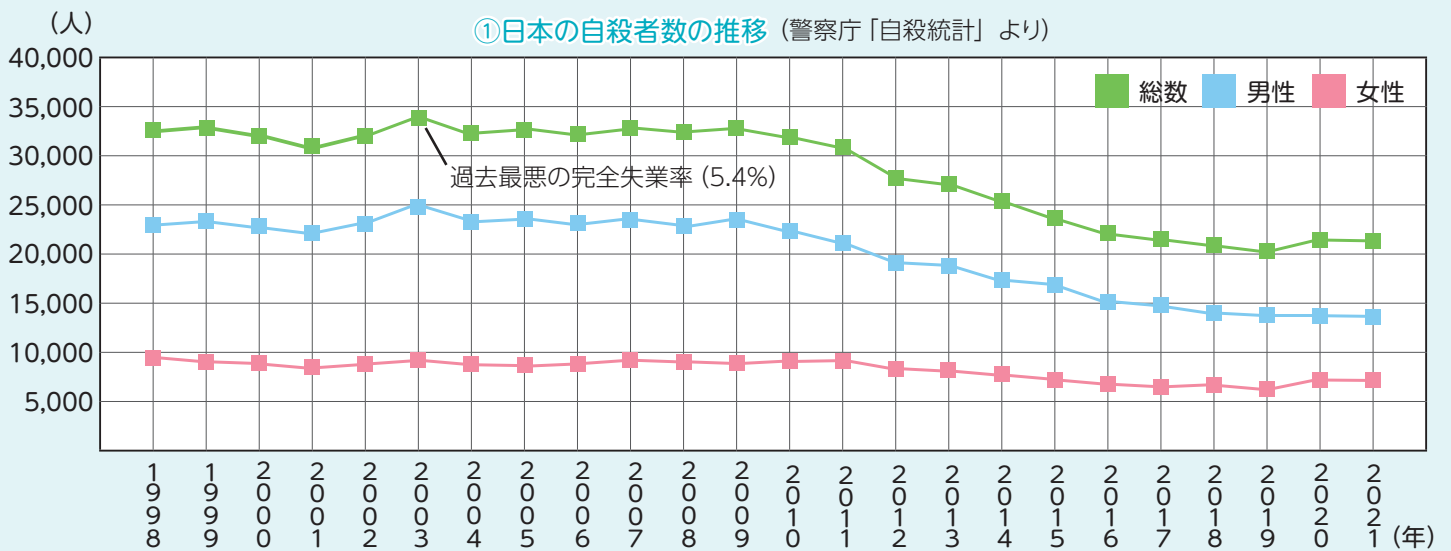
自殺の要因は、うつ病や過労、経済問題、育児、人間関係などが関係し、将来に対する不安や社会とのつながりの減少などにより、解決の選択肢が思いつかない状況に陥ると、正常な判断ができないまま自ら命を絶つ選択をしてしまうのです。

他者との結びつきの欠如(孤独)は心身の健康状態を悪化させ、死亡率を高めることが明らかになっています。必ずどこかに居場所があります。話ができる場所があります。まずは、孤立を防ぐ・脱出することが重要です。

## 自殺者の推移

1998年以降、3万人を超える自殺者の報告が続いていましたが、2010年以降は10年連続の減少となっており、2012年には15年ぶりに3万人を下回りました(グラフ①参照)。しかし、主要先進7か国と比較すると日本の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は最も高くなっています(グラフ②参照)。

※厚生労働省が発表した2023年の自殺者数(暫定値)は21,818人であり、高い水準となっています。



# 自殺を防止するために

ご自身やご家族、知人、友人の方に次のような症状はありませんか？

心配なことがある場合は、まずは相談してみてください。また、周囲の方の様子に異変を感じたら、「声をかけてみる」「相談先を紹介してみる」など、一步踏み込んでみてください。

- ・気持ちが沈んで、何もやる気にならない
- ・いろいろな事が不安で、生活に支障が出ている
- ・一つの事が気になり出すと、他の行動に移れない
- ・イライラしたり、落ち着かない。家族にあたってしまう
- ・眠れない、昼夜逆転してしまっている
- ・自宅や自室に引きこもってしまう
- ・身近な人が自殺したことで悩んでいる
- ・心配な人がいるけれど、どうしたらよいかわからない
- ・病院へ行くべきかどうかを悩んでいる

たくさんの相談先があります。まずは話してみてください。



## お気軽にご相談ください



### ● 心の健康相談統一ダイヤル

おこなおうまろうよこころ  
Tel 0570-064-556 【平日】 9:00 ~ 21:00 【土・日曜日、祝日】 10:00 ~ 16:00  
※ 12月29日～1月3日を除く。

### ● よりそいホットライン（一般的な生活上の悩み・生活困窮・DV・心の悩みなど）

Tel 0120-279-338 【24時間対応、年中無休】  
電話のほか、FAX・チャット・SNSによる相談にも対応



### ● 子供のSOSの相談窓口（子どものSOS全般・いじめ・不安・悩みなど）

なやみいおう  
Tel 0120-0-78310 【24時間対応、年中無休】



### ● 女性のための相談窓口



### ● 北海道いのちの電話（心の悩み・自殺問題など）

Tel 011-231-4343 【24時間対応、年中無休】

### ● 滝川保健所（心の悩み・うつ病・自殺・ひきこもり・自死遺族の悩みなど）

Tel 24-6201 【平日】 8:45 ~ 17:30 ※年未年始、祝日を除く。

### ● ふれあいセンター（心や体などの相談）

Tel 52-2000 【平日】 8:30 ~ 17:15 ※年未年始、祝日を除く。



### ● まもろうよ こころ（相談窓口、自殺対策の取り組みなどをまとめたサイト）



### ● いのちと暮らしの相談ナビ（人間関係やお金、仕事など、さまざまな分野の相談先を検索可）





## 後期高齢者医療制度 ～高額介護合算療養費について～

圏北海道後期高齢者医療広域連合  
Tel 011-290-5601  
保険係Tel 74-4745

高額介護合算療養費とは、医療保険と介護保険の両方を利用して世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。なお、支給対象の方には、3月下旬頃に申請のお知らせを郵送しますので、申請書に必要事項を記入のうえ、保険係（1階6番窓口）へご提出ください。

医療費の自己負担額

介護サービス利用の自己負担額

世帯ごとに合計

高額医療・高額介護合算療養費

限度額を超えた分を支給

▲限度額

### 自己負担限度額表（令和5年度分）

【1年分の自己負担額の計算期間（令和5年8月1日～同6年7月31日）】

負担割合	区分	自己負担額の合計の基準額	
3割	現役並み所得者	【課税所得 690万円以上】	212万円
		【課税所得 380万円以上】	141万円
		【課税所得 145万円以上】	67万円
2割	一定以上所得者	【課税所得 28万円以上】	56万円
1割	一般	—	—
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	31万円
		区分Ⅰ（※2）	19万円

（※1）世帯全員が住民税非課税で区分Ⅱに該当しない方

（※2）世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その支給額が80万円以下）または高齢福祉年金を受給している方

- ・後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- ・支給額が500円以下の場合には支給されません。

## 選挙の時のために住民票の手続きを忘れずに

圏選挙管理委員会  
Tel 74-8794

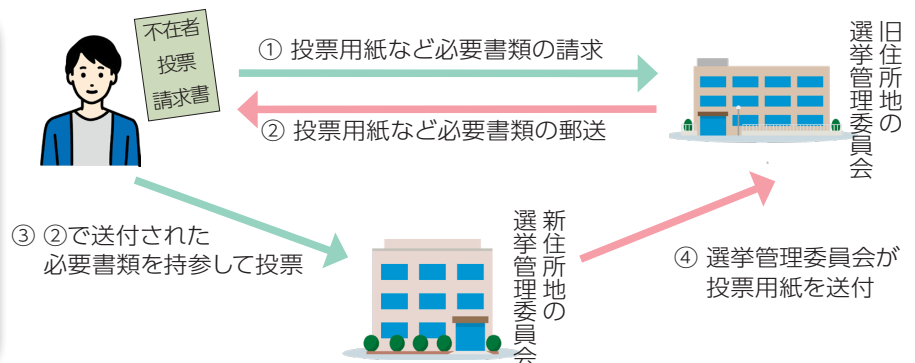
進学や就職などで引っ越しをする方は、住民票の手続きを忘れずに行いましょう。新しい住所に住民票を移した場合、次のとおり選挙の投票ができます。

- 住民票を移してから…
- 3か月が経過すると、新しい住所地で投票できます。
  - 3か月が経過する前に選挙があった場合は、引っ越し前の住所地で投票できます。  
※引っ越し前の住所地に3か月以上住んでいた必要があります。

Q 引っ越し前の住所地に行けない場合は？

A 「不在者投票」ができます！

- ・不在者投票は選挙期間中に仕事や旅行などのため、現住所地以外の市区町村に滞在している方が、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で投票を行うことができる制度です。
- ・投票用紙などの郵送に時間がかかる場合がありますので、お早めの手続きをお願いします。



★イベントやニュースは市ホームページ  
 「すながわ TOPICS」でも紹介中！

## 2 / 7 除雪作業で地域に貢献 除雪ボランティア

自力での除雪が難しい高齢者の方の自宅で、砂川中学校の1～2年生の生徒88人による除雪ボランティアが行われました。雪をかき出す人、雪を運ぶ人など役割分担をしながら声をかけ合い、チームワークを発揮して手際良く除雪作業をする中学生たち。大量に積もっていた雪はみるみるうちに減っていき、頼りになる若い力で地域に貢献していました。



## 2 / 8 小さな本にうっとり 大人の手づくり豆本教室

手のひらより小さいミニチュアサイズの本を作る「豆本教室」が図書館で行われました。今回は初めての大人向け。材料が小さく、切ったり貼ったりミリ単位の細かい作業に戸惑うところもありましたが、しおり付きのかわいらしい小さな本と、ブックケースが出来上がると、「かわいい～」「すてきだね～」とうっとり。「家に帰って、また作ってみよう」などとほほえみながら話していました。



## 2 / 10 軟式野球全国大会出場 広島サンズ旗争奪チャンピオン大会出場報告

2月22日から広島県で行われた「第4回広島サンズ旗争奪チャンピオン大会」の全国大会出場報告のため、南空知ベースボールクラブに所属する栗井凰太さん（砂川中2年：写真中央右）と片山広翔さん（砂川中2年：写真中央左）が市長と教育長を表敬訪問しました。昨年10月に開催された「第1回北海道中学軟式秋季クラブ選手権」でベスト4に入り出場を決めました。



## 2 / 14 認知症ってどんな病気？ 認知症サポーター養成講座

砂川小学校で「認知症サポーター養成講座」が開催され、6年生の児童36人が認知症について学びました。ささえあいセンター職員による説明が行われたほか、ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）として活動している松本健太郎さんが当事者としての経験などを話し、子どもたちが認知症についての正しい知識を身に付ける貴重な機会となりました。







## お知らせ

### 指定ごみ袋の配付

次の要件に該当する世帯に指定ごみ袋を配付します。なお、4月1日以降に申請すると配付枚数が少なくなりますので、お早めにお手続きください。

#### ●対象

- 生活保護世帯
- 申請時に同居する全ての世帯員が市民税非課税である世帯
- 砂川市紙オムツ利用券交付事業実施要綱に基づく支給対象の方と同居する世帯

#### ●持ち物

- 申請 3月3日(月)から環境衛生係(1階7番窓口)にて受け付け

環境衛生係Tel 74-4769

### 上下水道料金の助成

#### ●対象

- 生活保護世帯
- 寡婦またはひとり親世帯(母親または父親の収入で生計を維持し、20歳未満の子や一定の障がいのある子を扶養する世帯)で、住民税非課税世帯
- 70歳以上の単身者または夫婦のいずれかが70歳以上の世帯、または70歳以上の方が同居する親族を扶養している世帯

帯で、住民税非課税世帯

- 重度身体障害者(1・2級)の収入で生計を維持している住民税非課税世帯

※申請時に身体障害者手帳の写しが必要。

#### ●申請

左記へ  
国土木課管理係  
Tel 74-8743

### 退去時は必ず水抜きを!

借家などを退去する際は、必ず使用者が水道の水抜きをしてください。すでに空き家になっている建物の水道の維持管理は、所有者の責任になりますので、所有者または管理者が再確認してください。

岡中空知広域水道企業団

Tel 53-3831

### 軽自動車などの各種変更手続きは3月中に!

軽自動車税(種別割)は4月1日現在で軽自動車などを所有している方に課税されます。軽自動車などの取得・廃車・譲渡や住所の変更があった場合は3月中に各窓口で手続きをしてください。手続きを行わない場合は、そのまま課税されますのでご注意ください。

#### ●各手続き窓口

〈二輪・四輪の軽自動車〉

## 令和7年 第1回市議会定例会

議会の活動や市政の内容を知るために、議会を傍聴してみませんか?

●とき 3月10日(月)～ 10時開会(予定)

●ところ 市役所4階議場

一般質問は3月11日(火)(時間未定)からの予定です。質問をする議員の順番・内容は市ホームページをご確認ください。

また、定例会の様子を「YouTube」においてライブ中継しますので、ぜひご覧ください。



市HP



市議会  
インターネット中継



岡議会事務局Tel 74-8796



## 子育て・教育

### 児童手当の申請をお忘れではありませんか?

昨年10月の児童手当法の改正により、支給対象児童が高校生年代(18歳)まで拡大されるとともに、第3子以降の支給額が増額されました。高校生年代のみ養育されている方や子ども数が大学生年代(22歳)までを含め3人以上となる世帯については申請が必要です。

3月31日(月)までに申請すること

とで、10月分まで遡って支給することができまので、該当する方は子育て支援係までお問い合わせください。

子育て支援係  
Tel 74-83369



市HP

### フツ素塗布

●とき 3月12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の歯ブラシ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 3月11日(火)までに左記へ

※QRコードからも申し込み可。

ふれあいセンター

Tel 52-20000



## 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

4月の健診を行いますので、ご希望の方は申し込みください。

●とき 4月1日(火)～10日(水)

●ところ 細谷医院、明円医院、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 3月3日(月)～10日(月)までに左記へ

ふれあいセンター

Tel 52-20000

## イベント

### 春休みアナログゲーム・クラブ

子どもから大人まで世代を超えて楽しめるボードゲームやカードゲームなどを20種類以上用意しています！春休みにみんなで集まって交流しましょう！

●とき 3月25日(火) 10時～12時

●ところ 公民館4階 大会議室

●定員 20人

●申込 3月21日(金)までに左記QRコードから

ふれあいセンター

Tel 74-83379



## 募集

### 中空知交通災害共済受付開始

万一の交通事故に備えて、家族そろって加入しませんか。

●共済期間 令和7年4月1日(4月2日以降は加入日)～同8年3月31日

●年会費 1人400円

●対象 中空知管内に住民登録している方(就学のため管外に居住している方も可)

●申込 生活交通係(1階8番窓口)、北門信用金庫窓口、または町内会へ

ふれあいセンター  
生活交通係 Tel 74-4758

### ふれあいセンター 令和7年度サークル会員募集

入会をご希望の方には各サークルの代表者をご紹介しますのでご連絡ください。新たにサークルとして施設の利用を考えている方もお問い合わせください。

●対象 おおむね60歳以上の市民

●内容 太極拳、健康体操、社交ダンス、フォークダンス、陶芸、料理、オカリナ

※1人当たり100円の入館料が必要です。

ふれあいセンター

Tel 52-20000

## 日本舞踊 西華流華の会会員募集

童謡や歌謡曲で健康のために楽しく練習しています。姿勢や作法、着付けなどを学ぶことができますので、見学・体験してみませんか。

●とき 第2・第4月曜日 13時～16時

●ところ 公民館2階 第5研修室  
円岸 Tel 090-8895-1927

### 河川愛護モニター募集

●資格 18歳以上で区間からおおむね5km以内に居住の方

●募集人員 1人

●任期 令和7年5月1日～10月31日

●内容 石狩川の利用・環境・愛護活動の情報や地域情報などを月1回程度報告

●区間 砂川築堤と豊沼築堤との合流点から砂川大橋まで(石狩川左岸)

●報酬 月額4000円(予定)

●申込 3月21日(金)まで(必着)

※詳細は札幌開発建設部ホームページをご確認ください。

札幌開発建設部公物管理企画課  
Tel 011-611-0328



## 水道メーターの検針員募集

水道メーターの指針を読み取って、お知らせ票をポストに入れるなどの簡単な作業で、シニア世代や主婦、未経験者の方でも歓迎です。

●募集人員 1人

●検針地域 砂川市内

●検針日程 偶数月の12日～16日までの5日間(約2000件)

●委託料 約13万円

※自家用車使用、個人の自賠責保険・任意保険適用、日本水道協会「個人委託員等傷害保険」加入

●申込 左記まで

中空知水道企業団営業課

Tel 53-3831

ぜひ、一緒に！ 国勢調査員 大募集

調査員の日 2025年10月1日

国勢調査 2025

調査員の応募は広報広聴係 Tel 74-8763 まで

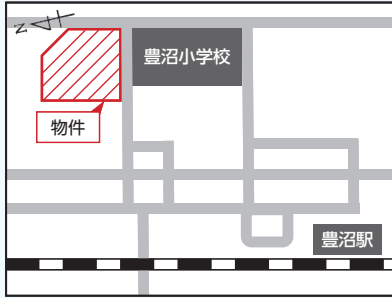
## 市有地を売却します

土地代のほか別途諸費用がかかります。  
申し込みや詳細はお問い合わせください。

[契約管財係TEL 74-8789](#)へ

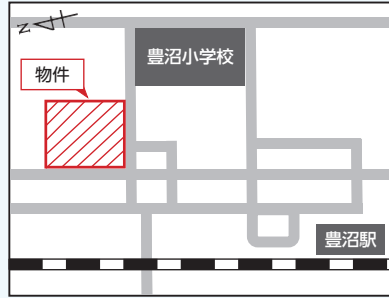
**地目** 宅地  
**所在** 東5条南16丁目1  
**地番** 174番1  
**面積(坪)** 21,763.70㎡ (6,583坪)  
**最低価格** 66,690,195円  
**申込期日** 3月21日(金)

※申し込み多数の場合は入札

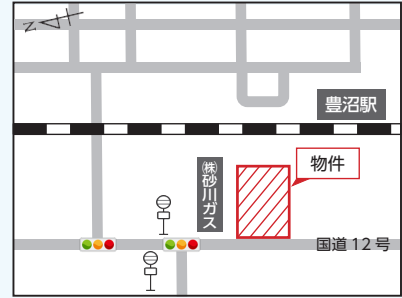


**地目** 雑種地  
**所在** 東5条南16丁目  
**地番** 175番  
**面積(坪)** 24,775㎡ (7,494坪)  
**最低価格** 75,917,678円  
**申込期日** 3月21日(金)

※申し込み多数の場合は入札



**地目** 宅地  
**所在** 東1条南18丁目  
**地番** 141番2、141番12  
**面積(坪)** 7,360.54㎡ (2,226.56坪)  
**最低価格** 14,941,000円  
**申込期日** 随時契約(受付順)



## チームオレンジに参加しませんか?

～認知症の方やその家族の方をサポートする講座を開催します～

### ◇認知症サポーター養成講座

- **と き** 3月24日(月) 13:30～  
3月26日(水) 10:00～
- ※どちらか1回受講(1時間30分程度)
- **と ころ** 市役所2階 大会議室
- **対 象** 本講座を未受講の方
- **講 師** 地域包括支援センター  
三浦 千輝 氏
- **料 金** 無料

### ◇認知症サポーターステップアップ講座

昨年、本講座を受講された方のフォローアップ研修も兼ねて実施します。

- **と き** 3月27日(木) 15:00～(1時間30分程度)
- **と ころ** 市役所2階 大会議室
- **対 象** 認知症サポーター養成講座を受講済みの方
- **講 師** 市立病院精神科 部長 畠山茂樹 氏
- **料 金** 無料

**申 込** 地域包括支援センターTEL 54-3077 または高齢者支援係TEL 74-4452 へ





## 妊婦中も歯科健診を!

### 歯周病で早産!?

妊娠中は、つわりなどにより歯みがきがしにくいことや女性ホルモンの変化により、歯肉に炎症が起きやすい時期でもあります。その結果、むし歯になったり歯周病が進行しやすくなります。

歯周病が重症化すると、歯周病菌によって分べんが促進され、早産や低出生体重児の頻度が高まるため、歯周病の早期発見と日々の正しい口腔ケアが大切です。



### 妊婦歯科健診を受けよう

妊娠中の歯科健診は、つわりや体調が落ち着く安定期(4~8か月)がおすすめです。歯科治療は、安定期以降で処置が可能な場合が多く、大きな処置が必要な状態では、妊娠中の治療が難しい場合があります。

市では、妊婦さんが歯科健診を受けやすいよう体制を整えています。が、「忘れていた」「仕事が忙しい」などの理由で、妊婦歯科健診の受診率は3~4割程度と少ない状況です。出産後は育児やお母さん自身の体調により通院することが難しいことも少なくありません。妊娠期のうちに口腔内の状態を確認することをおすすめします。



詳しくは  
コチラから

## 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さまざまなサービスを実施しています

### ▶家族介護慰労金支給事業

要介護4もしくは5に認定され、1年以上介護保険サービスを利用していない高齢者などを在宅で介護している方で、一定の基準に該当する場合に介護慰労金(年額10万円)を支給します。

### ▶介護手当支給事業

要介護4もしくは5に認定され、介護保険サービスを利用していない認知症高齢者などを在宅で3か月以上継続して介護している方で、一定の基準に該当する場合に介護手当(月額4,500円)を支給します。

※家族介護慰労金と介護手当の重複受給はできません。

関高齢者支援係TEL 74-4452

## 3月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
2 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 TEL 55-3387	山中歯科医院 TEL 65-5554 (奈井江町字奈井江 171-2)	ナカジマ薬局 TEL 55-2311
9 (日)	市立病院 TEL 54-2131	きたじま歯科クリニック TEL 0164-26-8881 (深川市3条16番12号)	
16 (日)	砂川慈恵会病院 TEL 54-2300	コスモデンタルクリニック TEL 23-3630 (滝川市大町3丁目4-16)	オアシスファーマシー TEL 74-7107
20 (祝)			
23 (日)	市立病院 TEL 54-2131	中神歯科医院 TEL 0164-35-2456 (沼田町南1条2丁目5-8)	
30 (日)		みなみ歯科医院 TEL 24-3734 (滝川市西町5丁目3-28)	
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	時間外・緊急窓口: TEL 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

## 3月の定例行事予定

- Café ささえあい  
4日(火) 13:30~
- ひだまりカフェ  
18日(火) 13:30~
- 無料法律相談  
7日(金) 13:00~ ※予約は前日まで。
- おはなしのいずみ  
8日(土) 11:00~
- 赤ちゃんのおはなしばたけ  
27日(木) 11:00~
- ゆう百歳体操  
毎週月・木曜日 10:00~ (3、6、10、13、17、20、24、27、31日)  
※10日は11:00~
- 健康教室「ふまねっと」  
12日(水)、26日(水) 10:00~
- いきいきひろば  
10日(月)、25日(火) 10:00~



市役所  図書館  地域交流センターゆう



## 「広報すながわ」北海道広報コンクール2部門入選!

第71回北海道広報コンクールが1月20日に開催され、「広報すながわ」の2024年9月1日号掲載の写真が、一枚写真の部、組み写真の部の2部門で入選を受賞しました。市民の皆さんが作り上げたイベントで、たくさんの市民の方たちが写ったものが評価されたことに嬉しく思います。いつもご協力いただきありがとうございます。



# すながわ冬まつり

**編集後記**  
 ▼北海道広報コンクールで特選に次ぐ入選を2部門で受賞することができました▼広報担当となつてからの目標のひとつを達成できたことに皆さんに感謝です▼ラブリバーの取材は自転車に乗って動き回り、蚊に10箇所以上刺されながら撮ったか... (泣) ▼本当はもっと掲載したい写真が山ほどあるんだけどなあ(泣)



←広報紙について皆さんのご意見をお待ちしています。

### 広報委員を募集しています!

広報紙などを各家庭に配布する広報委員を募集しています。従事いただく方には報酬をお支払いいたします(報酬額は配布区域により異なります)。

- 対象 市民
- 配布回数 毎月2回
- 詳細・申込 広報広聴係TEL 74-8763 まで