

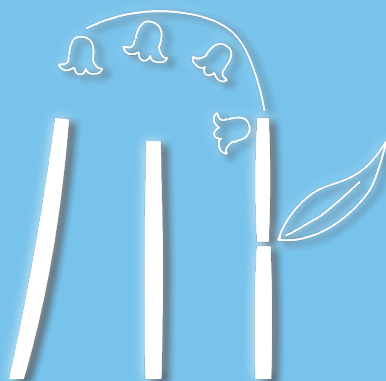
2025

7
/1

広報すながわ
第2306号



HOKKAIDO
SUNAGAWA



Catalog Pocket



電子版で多言語・読み上げ機能

(cover)

忍者になりきれ！(ひまわり保育園運動会)



<市の人口 - 5月末現在 - >

- ・世帯数 8,404 世帯 (-13)
- ・人口 15,096 人 (-22)
- ・男 7,009 人 (-5)
- ・女 8,087 人 (-17)

※ () 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

- ・第27回参議院議員通常選挙
- ・お試し公民館・出張公民館講座
- ・国民健康保険証の有効期限満了について
- ・国民年金保険料の免除・納付猶予について

第27回

参議院議員通常選挙

7/20(日)
7:00 ~ 20:00

参議院議員の任期満了に伴う参議院議員通常選挙が行われます。
私たちの一票は、自分の意思を政治に反映させる重要な意義を持っていますので、
棄権せずに投票しましょう！



市 HP

固選挙管理委員会事務局 Tel 74-8794

投票について



●対象者

以下のすべての要件に当てはまる方

- ・令和7年4月2日以前から引き続き砂川市の住民基本台帳に登録されている方
- ・18歳以上(平成19年7月21日以前生まれ)の方

投票所入場券を郵送しています

選挙の際に必要な投票所入場券を順次郵送しています。なお、投票所入場券を紛失した場合でも、投票所の受付係に申し出ることによって投票は可能ですので、棄権しないようにしましょう。

選挙公報をお届けします

選挙公報を自宅までお届けしますので、投票までに候補者・政党の考え方や政策を確認しておきましょう。7月16日(水)までに届かない場合は、選挙管理委員会までご連絡ください。

投票所のバリアフリーについて

●車いすの配置

投票所内では付き添いの方に代わり、係員がお手伝いをしますので、お声がけください。

●座位記載台の配置

車いすに乗ったまま記入できます。

●点字器・点字用候補者名簿の配置

目の不自由な方は点字で投票できます。

●老眼鏡の配置



●仮設スロープの設置(一部の投票所のみ)

●土足用マットの設置(一部の投票所のみ)

市役所、海洋センター、旧石山中学校、北・南・東地区コミュニティセンター、宮川集会所では靴を脱がずにそのまま投票できます。

※土足用マットが設置されない投票所において、靴の脱ぎ履きでお手伝いが必要な方は、係員にお声がけください。

●代理投票について

身体の障がいなどで字が書けない方は、投票所の受付係に申し出てください。係員が候補者の氏名・政党名などを代理で投票用紙に記入します。

投票場所が砂川中学校の方へ

現在、義務教育学校の建設工事が行われているため、敷地内への乗り入れを禁止していますが、投票日に限り、校舎正面に車を駐車することができます(8台程度)。



投票所来場カードを発行します！

従来の「投票済証明書」に代わり、期日前投票所および各投票所(投票日当日)で、「投票所来場カード」を発行します。ご希望の方は係員までお声がけください。



投票日に投票ができない方へ



やむを得ない理由により投票日に投票ができない方は、期日前投票、不在者投票をすることができます。

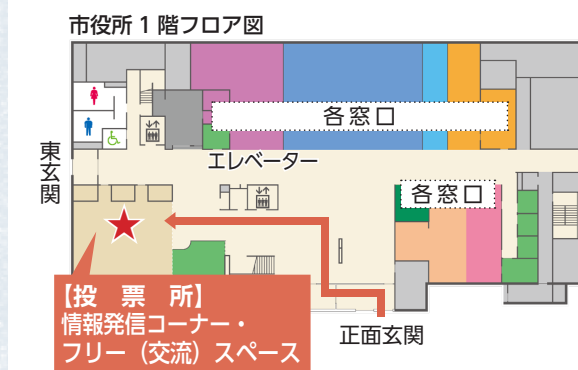
●期日前投票の対象

- ①仕事がある方
- ②旅行やレジャーなどの用事がある方
- ③冠婚葬祭の予定がある方
- ④疾病や妊娠などにより投票所へ行けない方
- ⑤投票日当日に悪天候が予想される場合
- ◎投票所入場券（裏面）の宣誓書を事前に記入し、受け付けすることで投票を円滑に行うことができますので、ご協力をお願いします。

●不在者投票の対象

- ①出張などにより市外にいる方
- ②選挙人名簿に登録されていても、期日前投票を行おうとする時点で満18歳に達していない方
- ③指定施設（市立病院、慈恵会病院、福寿園、福祉複合施設、ねんりん館）に入院、入所している方
※施設内で不在者投票ができます。詳しくは施設担当者へお問い合わせください。

市役所で期日前投票・不在者投票ができます



投票用紙などの請求について

マイナンバーカードを利用して、スマートフォンやパソコンなどからオンラインで投票用紙などを請求することができます。請求方法については市ホームページをご覧ください。選挙管理委員会へお問い合わせください。

【期日前投票・不在者投票ができる期間（不在者投票の対象③を除く）】

7月4日（金）～7月19日（土） 8:30～20:00（土・日曜日でも投票可）

●郵便等投票について

身体に次のような重度の障がいがあり、投票所に行けない方のために、自宅で投票ができる不在者投票制度（郵便等投票）があります。事前に郵便等投票証明書発行の申請が必要となりますので、有効期限が切れている方や新たに手続きをされる方は、お早めに申請してください。

【対象】 身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険被保険者証のいずれかを持っている方で、次の項目に該当する方

- ①身体障がい者
 - ・両下肢、体幹、移動機能の障害程度が1級または2級の方
 - ・心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害程度が1級または3級の方
 - ・免疫、肝臓障害が1級から3級の方
- ②戦傷病者
 - ・両下肢、体幹の障害程度が特別項症から第2項症までの方
 - ・心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害程度が特別項症から第3項症までの方
- ③介護保険法上の要介護者
要介護状態区分が要介護5の方

【請求期限】 7月16日（水）まで

【郵便等投票証明書の有効期限】 発行日から7年間

※要介護者については、発行日から介護保険の被保険者証に記載されている認定の有効期間の末日までです。

開票について



- とき 7月20日（日） 21:00～（受付 20:30～）
 - ところ 地域交流センターゆう 大ホール
 - 対象 市の選挙人名簿に登録されている方
 - 定員 30人（受付順）
- ※開票速報は市ホームページで公表します。

お試し公民館・出張公民館講座

閼公民館 Tel 52-2339



公民館で活動しているグループ・サークルが「お試し公民館」、「出張公民館講座」を行います。
この機会に興味のある活動に参加してみませんか？



お試し公民館

7月を体験・見学月間として、「お試し公民館」を行います。ぜひお気軽にご参加ください！

- と き 7月1日～31日
- と ころ 公民館
- 申 込 公民館 Tel 52-2339
- そ の 他 教材費などは受講生の負担となります

出張公民館講座

グループ・サークルが講師となり、お近くのコミュニティセンターや町内会館などへ「出張」し、体験・見学をすることができます。

- と き 7月1日～3月31日
- と ころ 各コミュニティセンター、町内会館など
- 対 象 5人以上のグループや団体
- 申 込 公民館 Tel 52-2339
- そ の 他 会場使用料、教材費などは受講生の負担となります

▼対象のグループ・サークルはこちら

分野	グループ・サークル名	お試し公民館	出張公民館講座
俳句	創の会	●	●
書道	SHO ～ 帆の会	●	●
工芸	サークル リラ (石けんの彫刻)	●	●
手芸	ビーズサークル Legare 【レガーレ】	●	—
舞踊	桜の会 (日本舞踊)	●	●
	心思踊 西華流 華の会 (日本舞踊)	●	—
	砂川音頭保存会 (砂川音頭舞踊)	●	●
箏	箏曲 宮城社 箏 萩の会	●	●
民謡	三弦会 (三味線)	●	—
合唱	砂川コール・ミュゲー (女声合唱)	●	—
ダンス	砂川フォークダンス同好会	●	●
ヨガ	ヨガサークル ゆる～りヨガ	●	●
太極拳	砂川太極拳研究会	●	—
スピーチ	司会・アナウンスインプレッション	●	●
生活	婦人之友 砂川友の会 (暮らしに役立つ知識の学習・実践)	●	●
手話	砂川手話の会	●	●
成年後見	成年後見を学ぶ会	●	●
百人一首	砂川百人一首かるたクラブ	●	●



国民健康保険証の有効期限満了について

図保険係 Tel 74-4745



市 HP

国民健康保険証の有効期限は令和 7 年 7 月 31 日までとなります。有効期限が切れた後の取り扱いについては以下のとおりです（令和 6 年 12 月 2 日より、マイナンバーカードと健康保険証が一体化した「マイナ保険証」に移行しています）。

◎有効期限が切れた後は新たに国民健康保険証は発行されません

◎マイナ保険証をお持ちの方

医療機関・薬局で受診する際はマイナ保険証をご利用ください。マイナ保険証が顔認証付きカードリーダーの不具合などにより利用できない場合は、送付する資格情報のお知らせをご提示ください。

※資格確認書の交付を希望される場合は

介護が必要な方や障がいなどの理由により、マイナ保険証の顔認証や暗証番号の入力が困難な場合は、申請により資格確認書を取得できます。親族などの法定代理人および介助されている方などによる代理申請も可能です。

◎マイナ保険証をお持ちでない方

マイナ保険証をお持ちでない方には、資格確認書を送付します（申請不要）ので、受診の際にご提示ください。

病院を受診する前にご確認を

マイナンバーカードに健康保険証の利用登録がされているか確認をお願いします。

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルや医療機関などの受付窓口には設置されている顔認証付きカードリーダーなどで登録ができます。

マイナンバーカードを作成するには・・・

マイナ保険証を利用するには、マイナンバーカードが必要となります。申請はスマートフォン・パソコン・郵便・証明用写真機のほか、戸籍年金係（市役所 1 階 4 番窓口）で申請できます。詳細は市ホームページ（右記 QR コード）をご確認ください。



市 HP

国民年金保険料の免除・納付猶予について

図戸籍年金係 Tel 74-4457

砂川年金事務所 Tel 52-2144



経済的な理由などにより保険料を納めることが難しい場合は、未納のままにせず、手続きを行ってください。承認されると保険料の納付が免除（全額・4 分の 3・半額・4 分の 1 の 4 種類）または猶予されます。

※学生の方は「学生納付特例制度」、妊婦の方は「産前産後期間の免除制度」をご利用ください。

◎手続きをするメリット

1. 免除の割合に応じて、一定の年金額が保障されます！

例えば、全額免除の期間は、保険料を納めなくても年金額が 2 分の 1 保障されます。

2. 万が一の際にも保障を確保！

障がいや死亡などの不慮の事態が発生した場合、障害年金や遺族年金を受給できます。

◎退職（失業）により納付が困難な場合は特例免除を申請できます

退職（失業）した際は保険料の納付が免除または猶予となる場合があります。失業したことが確認できる公的機関の証明（雇用保険受給資格者証の写しまたは雇用保険被保険者離職票の写し）を持参のうえ申請してください。

◎免除された保険料を後から納付したいとき

免除や納付猶予になった期間から 10 年以内であれば保険料を後から納付（追納）することができ、受け取る年金額を増やすことができます。追納を希望する場合は、年金事務所にお申し込みください。

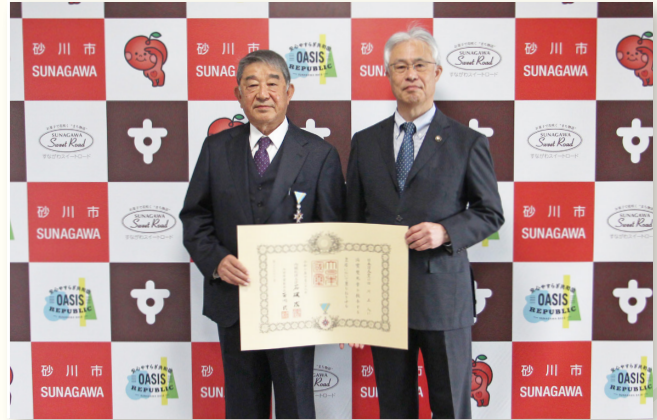
免除・猶予申請に関する詳しい内容やマイナポータルを利用した電子申請については、日本年金機構ホームページ（右記 QR コード）をご確認ください。



日本年金機構 HP

6/5 安全なまちづくりへの貢献をたたえて 令和7年春の叙勲伝達式

元砂川地区広域消防組合砂川消防団長・田川 正人^{たがわ まさと}氏が瑞宝双光章を受章され、市長室で伝達式が行われました。田川氏は昭和53年に消防団に入団され、令和6年3月まで45年3か月の永きにわたり消防業務に携わりました。最前線での消防活動、消防団員の育成など、安全なまちづくりへの多大な貢献が認められ、このたびの受章となりました。



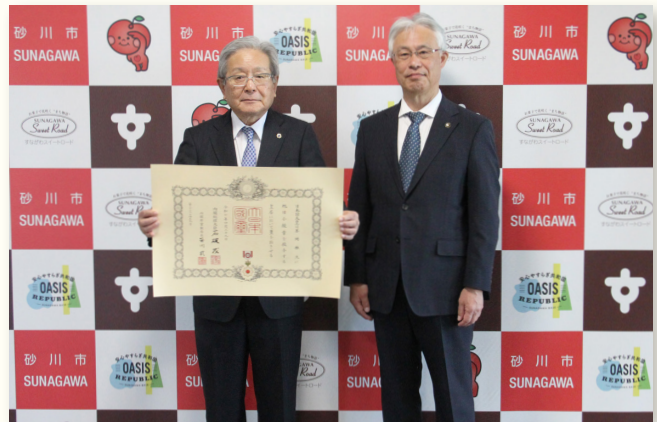
6/7～21 笑顔広がる運動会 ひまわり保育園運動会

6月に各保育園で運動会が行われました。7日(土)に行われたひまわり保育園では、最後に雨が降る場面もありましたが、練習の成果を存分に発揮していました。障害物競争では、忍者になりきって飛んだり投げたり、写真はゲームキャラクターになりきって、上手に大玉を転がす「スーパーヒマワリブラザーズ」の様子です。このほか、ダンスやリレーでも観客に笑顔を振りまき、ほほえましい運動会となりました。



6/9 市政への貢献をたたえて 令和7年春の叙勲伝達式

元砂川市長・善岡 雅文^{よしおか まさふみ}氏が旭日小綬章を受章され、市長室で伝達式が行われました。善岡氏は、平成23年に砂川市長に当選して以来、令和5年4月まで3期12年間の永きにわたり在職されました。市職員としての経験を生かし、市財政の健全化、市立病院を中心としたまちづくりを行うなど、市政への多大な貢献が認められ、このたびの受章となりました。



6/9 統計調査への貢献をたたえて 令和7年春の叙勲伝達式

勝木 裕子^{かつぎ ゆうこ}氏が瑞宝単光章を受章され、市長室で伝達式が行われました。勝木氏は、昭和56年から現在に至るまで、39年の永きにわたり、統計調査員として国勢調査、経済センサスなどの各種統計調査に従事されました。地域の実態を把握して正確なデータ収集を行うなど、統計資料整備への多大な貢献が認められ、このたびの受章となりました。





←「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！

6
20

中学生が想いを発表 砂川市少年の主張大会

中学生が自分の考えや想いを発表する「砂川市少年の主張大会」が砂川中学校で開催されました。「自信を持つこと」、「人に褒められること」、「努力は必ず報われる」をテーマに、3名の生徒がそれぞれの学校生活の経験などを交えながら、日頃から抱えている想いを堂々と主張していました。発表が終わると、会場にいた生徒から大きな拍手が送られました。



6
21

子どもたちが作る絵本の世界 子ども手づくり絵本教室

図書館で「子ども手づくり絵本教室」が開催され、8人の子どもたちとその保護者などが参加しました。最初に画用紙と厚紙をのり付けし、真剣な表情で絵本を作っていきます。絵本の型が完成すると、自由に想像を膨らませ、楽しそうに物語を描き、世界で1つだけのすてきな絵本が出来上がりました。完成した絵本は6月28日まで図書館に展示され、訪れた人たちを楽しませていました。



100歳おめでとうございます

ふじわら こ
藤原ツヤ子さんが6月21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。

藤原さんは、大正14年に旭川市にてお生まれになり、ご結婚後は2人の子宝に恵まれ、その後、砂川市へ転入されました。以前は、趣味として和服の裁縫や着物の仕立てを楽しんでいたそうです。

いつまでもお元気でお過ごしください。





お知らせ

水道料金の口座振替・スマホ決済

水道料金の支払いには、便利な口座振替をご利用ください。お申し込みは、印鑑と通帳、直近の領収書をご持参のうえ指定の金融機関または市役所（1階10番窓口）までお越しください。また、スマホ決済は、PayPay、支払秘書、J-Coin Pay、d払い、auPAY、Family Payが利用できます。※詳細は中空知広域水道企業団のホームページをご覧ください。

中空知広域水道企業団
Tel 53・3831



学校プール開放

- とき 7月14日(月)～8月30日(土)
- ところ 豊沼・中央小学校のプール
- 遊泳時間
 - ・平日 15時～17時30分
 - 土・日曜日、祝日、夏休み 10時～17時30分
- ※中央小学校は19時30分まで
- 遊泳の可否 開設の場合は青旗、閉設の場合は赤旗を小学校のプール前に掲揚

閼振興係

Tel 54・2175

スズメバチの巣の撤去

市では、一般住宅にできたスズメバチの巣の撤去を行っています。ですが、事業所にできた巣は駆除できません。駆除業者を紹介しますので、あらかじめご了承ください。

閼環境衛生係 Tel 74・4769

北海道みんなの日

7月17日は、明治2年に北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道」という名称を提案した日です。

「北海道みんなの日（道みんなの日）」は、これまでの歴史や文化、風土を見つめ直し、これからの北海道を考える日として、平成29年に制定されました。愛着や誇りを持ち、より豊かな北海道を築いていくためのきっかけとするとともに、道外から訪れる方、本道にゆかりのある方に北海道の魅力を発信する機会としましょう。

閼北海道環境生活部くらし安全局道民生活課
Tel 011・204・5211



子育て・教育

1歳児パクパクひろば

- とき 7月7日(月) 10時～11時30分（受付9時45分まで）
- ところ ふれあいセンター
- 対象 令和6年6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 母子健康手帳、子ども用エプロン、スプーン、おしぼり、歯ブラシ
- ※試食には乳・大豆などを使用しています。アレルギーをお持ちの方は代替品を準備しますのでご連絡ください。

閼ふれあいセンター
Tel 52・2000

フッ素塗布

- とき 7月9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用の歯ブラシ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 7月8日(火)までに左記へ

閼ふれあいセンター
Tel 52・2000



フッ素申込

7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。ご利用の際は、事前に申し込みが必要です。

- とき 7月16日(水) 10時～11時
- ところ 市内保育所
- 対象 未就学児とその保護者
- 内容 「水あそびをしよう！」
- 申込 左記へ

閼ひまわり保育園 Tel 54・4555
さくら保育園 Tel 52・3335
空知太保育所 Tel 53・3287



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）

- 8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 8月1日(金)～9日(土)
- ところ 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 7月1日(火)～10日(休)までに左記へ

閼ふれあいセンター
Tel 52・2000

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、乳幼児の計測や発達・栄養・育児などの相談を行います。

- とき 7月7日(月) 13時～15時
- ところ ふれあいセンター

●入場料 無料



イベント

砂川市みんなの音楽まつり 「文協フェスタ」

みんなで楽しい夏の一日を。すてきなピアノ演奏やオカリナ演奏、習い事の体験やフードコーナーもあります。皆さんのご来場をお待ちしています。

- とき 7月13日(日) 11時～14時
- ところ 地域交流センターゆう
- 料金 無料

●会場 砂川市文化協会 勝木

TEL 53・2142

「THE祭」2025

- とき 7月12日(土) 12時～19時30分
- 7月13日(日) 10時～16時
- ところ 砂川オアシスパーク
- 入場料 無料

内容

全国から集合したダンスチームによる演舞やストリートパフォーマンス、ジャズバンド演奏、ヨガ講習会などのほか、全国うまいもん市などのフードブースもお楽しみください！

「スペシャルステージ(有料)」

- とき 7月12日(土) 18時～19時30分
- チケット

●中学生以上 2000円

●小学生 1000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

●会場 IZANAI 北海道・すながわ夷TEL 22・8080

●QRコード THE祭HP



少年野球教室を開催します

元プロ野球選手の杉山俊介さんを講師として迎え、野球教室を開催します。この機会に楽しみながら技術を学びましょう！

- とき 7月21日(祝) 8時50分～(受付8時40分)
- ところ 市営野球場

●対象 市内の小学生、中学生

●参加料 無料

●申込 7月17日(木)までに左記へ

●会場 岡総合体育館TEL 54・2175

夏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「アナログゲーム」を30種類以上用意しています！夏休みにみんなで集まって交流しましょう！

- とき 7月28日(月) 10時～12時
- ところ 図書館2階 視聴覚スタジオ

●対象 幼児・小中高生～一般

※幼児は保護者同伴

●定員 20人

●申込 7月24日(木)までに市ホームページまたは左記へ

●会場 岡社会教育係

TEL 74・8379

●QRコード アナログ申込



講座・講習

ヨット・カヌー教室

初心者を対象に、海洋性スポーツに親しむヨット・カヌー教室を開催します。

- とき 7月の毎週土曜日、日曜日
- 午前部 10時～12時
- 午後部 13時～15時

※雨天などで中止の場合あり。

●ところ 北光公園

●対象 小学3年生～中学3年生

●会場 岡総合体育館TEL 54・2175

定員

午前・午後 各10人

●参加料 無料

●申込 左記へ

●会場 岡海洋センターTEL 52・4809

災害時対応する地域薬局「講演会」

- とき 7月13日(日) 10時～11時
- ところ まちなか交流施設すな

●内容 「災害時における薬剤師の職務について熊本地震から考える」

●講師 薬剤師 大森 眞樹氏

●定員 40人

●参加料 無料

※事前申し込みは不要です。

●会場 岡北海道薬剤会北空知支部砂川

●薬剤会TEL 74・7107

●公民館教室

「夏休み陶芸教室」

- とき 7月29日(火) 10時～12時
- 8月5日(火) 10時～12時
- ところ 公民館2階 第1実習室

●対象 両日とも参加可能な小学1～6年生

●定員 10人(昨年末参加の方優先のうえ先着順)

●講師 火曜会(公民館グループ・サークル)

●参加料 1000円

●会場 岡総合体育館TEL 54・2175

●持ち物・服装

筆記用具、エプロン、ハンドタオル、汚れてもよく、体温調整しやすい服装

●申込 7月2日(水)～11日(金)までに左記へ

※コーヒークップ、皿、花びんのうち、作りたいものを1つ決めたうえで申し込みください。

閼公民館 Tel 52・2339



●募 集

はたちの集い世話人の募集

令和8年1月11日(日)に開催予定の「第78回砂川市はたちの集い」の世話人(実行委員)を募集します。

式典の運営や企画など、一生に一度のはたちの集いを一緒に盛り上げてみませんか。

●とき 8月からはたちの集い当日まで、月1回程度を予定。

※はたちの集い当日まで、世話人会への参加を随時募集しています。

●ところ

市役所

※市外に居住している方など、来られない方はリモート(Zoom)で世話人会に参加できます。

●対象 平成17年4月2日～同年4月1日生まれの方

●申込 左記へ

閼社会教育係

Tel 74・8379



世話人申込

●黒瀬ラベンダー園ボランティアの募集

ラベンダーの苗植えや除草をしていただけるボランティアを募集しています。

●とき 7月5日(土)、8月23日(土)、9月6日(土) 10時～12時

●ところ 黒瀬ラベンダー園 (一の沢62)

●持ち物 軍手、帽子、汗拭きタオル、飲み物

●申込 左記へ

閼砂川ラベンダー保存会

Tel 080-5588-2685

●北海道障害者職業能力開発校訓練生募集

●対象 身体障がい、精神障がい、発達障がいのある方

●科目 建築デザイン科

●試験日 9月4日(木)

●試験内容 数学、国語、面接

●申込 7月25日(金)～8月25日(金)

●自衛官募集

●種目 航空学生(航空自衛隊・海上自衛隊)、一般曹候補生、自衛官候補生

※受験資格などの詳細は、自衛隊札幌地方協力本部ホームページをご確認ください。

閼自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所

Tel 22・2140




自衛官申込

●北海道警察官募集

●試験日

1次試験…9月21日(日)

2次試験…10月下旬～11月上旬

●申込 7月1日(火)～8月15日(金)17時までに電子申請

※受験資格などの詳細は、左記にご確認ください。

閼滝川警察署 Tel 24・0110

(用)までにハローワークで職業相談を受け、出願書類を提出

閼ハローワーク砂川

Tel 54・3147

北海道障害者職業能力開発校

Tel 52・2774



サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月11日(金)2種類同時発売!

発売期間 7/11(金)～8/11(日) 抽せん日 8/21(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円



ぜひ、一緒に! 国勢調査員 大募集

国勢調査 2025

調査員の応募は広報広聴係 Tel 74-8763 まで

調査員 2025年 10月1日



栄養士のおはなし

夏バテを乗り切ろう！

問ふれあいセンター
Tel 52-2000

暑さが本番を迎えようとしているこの時期は、食欲が落ちやすくなり、冷たい食べ物や麺類などを食べることが多くなりがちです。しかし、これらばかりを食べていると胃腸の働きや体力が低下してしまいます。夏バテ対策を意識してこの季節を乗り切りましょう！

夏バテ防止！意識してとりたい栄養素

①たんぱく質

身体を作る大切な栄養素。

例：肉、魚、卵、大豆製品など



②ビタミンB群

摂取した栄養素のエネルギー代謝を高める。

例：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など



③ビタミンC

免疫力を高める。

例：トマト、きゅうり、ナスなど



④クエン酸

疲労回復、食欲の増進。

例：かんきつ類、酢、梅干しなど



水分補給を忘れずに

私たちの身体は体重の約60%が水分です。水分が不足すると熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの発症リスクが高まります。3食の食事とれる水分の約1ℓに加えて、水や麦茶などで1～1.5ℓを目指してとりましょう（コーヒーやジュースなどは含まない）。ただし、がぶ飲みをすると胃腸が冷えて消化が悪くなり、夏バテの原因になるため、こまめな水分補給を心がけましょう！



すながわ健康ポイント対象事業について

・アプリ（オアリパ+）で参加している方は、右記QRコードを読み取ると、1ポイント付与されます。（最大2ポイントまで）



みまも いんご 通信



▶緊急通報装置設置事業

急病・災害などの緊急時に迅速かつ適切な救急救助体制をとり、生活不安の解消と人命の安全を確保するため、在宅している病弱な65歳以上の高齢者または重度心身障害者などの世帯に、消防署に直接通じる緊急通報装置を設置します。なお、毎月の利用料、通話料、電池交換費などは利用者負担となります。

▶敬老祝金贈呈事業

引き続き1年以上、市内に住所があり、年齢が88歳と100歳に達する方に、誕生月にお祝い金を贈呈します。

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

問高齢者支援係Tel 74-4452

7月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局（市内）
6 （日）	明円医院 Tel 53-2100	あさひ歯科クリニック Tel 22-0033 （滝川市朝日町西1丁目6番1号）	そらちぶと調剤薬局 Tel 56-2323
13 （日）	市立病院 Tel 54-2131	スマイル歯科 Tel 74-5028 （滝川市本町2丁目4-25）	
20 （日）	いとう内科循環器科クリニック Tel 55-3355		アース調剤薬局 Tel 52-7081
21 （祝）			
27 （日）	市立病院 Tel 54-2131	もじり歯科クリニック Tel 32-1181 （赤平市茂尻本町3丁目2）	
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

7月の定例行事予定

☑ Café ささえあい

1日（火）13:30～

☑ ひだまりカフェ

15日（火）13:30～

☑ 無料法律相談

4日（金）13:00～ ※予約は前日まで。

☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ

24日（木）11:00～

☑ ゆう百歳体操

毎週月・木曜日 10:00～（3、7、17、24、31日）

☑ 健康教室「ふまねっと」

2日（水）、16日（水）10:00～

☑ いきいきひろば

15日（火）、25日（金）、30日（水）10:00～

☑ 認知症を抱える家族の交流会

28日（月）10:00～



☑ すないる ☑ 市役所 ☑ 図書館
☑ 地域交流センターゆう ☑ 問ふれあいセンター

田植え？泥遊び？ どっちも楽しい！

5月から6月にかけて、市内の小学4～5年生が田植え体験を行いました。今回は、奥山農園で行われた中央小の5年生たち取材しました。
めぐるんだ田んぼに足を入れると「冷たい！」「動けない！」と叫んでいたのに、しばらくすると、泥まみれになりながら走り回っていました。なにかと話題のお米。ふだん食べているお米はどうやって作られるのか、苗を植える作業は工程のほんの一部ですが、農家さんの苦労も知りながら、田植え体験を楽しんでいました。



編集後記

▼今年の10月は5年に一度の国勢調査イヤー
▼高齢化や共働き世帯の増加などが影響してか、調査員の確保には一苦労▼それでも快く引き受けてくださった皆さまの温かいお言葉は、まさに砂漠の中のオアシス。思わず深呼吸したくなるほど、ありがたいものでした▼
「人」がまちを支えているのだと、改めて実感しています ㊤



← 広報紙について皆さんのご意見をお待ちしています。

砂川市公式

LINE

～友だち登録はお済みですか？～

あなたのスマートフォンに砂川市の情報をお届け！

- ・災害・緊急情報
- ・広報紙発行情報
- ・ごみの分別検索
- ・イベント情報
- ・各種お知らせ



など



問広報広聴係 TEL 74-8763