

広報

水成なす

令和2年

4/15

No.2181



令和2年度 砂川市の予算と主な事業

令和2年度の砂川市の予算は、消費税増税対策の終了や新型コロナウイルス感染症拡大による景気動向に対する不安材料があるものの、歳入の根幹である市税収入が、市民税がほぼ前年度並みに確保されたことにより、固定資産税が地価下落に伴い減となる中、総額では20億円台を確保したところです。

地方交付税では、幼児教育・保育の無償化の実施や会計年度任用職員制度の導入への対応、人口減少や少子高齢化対策のために創設された「地域社会再生事業費」などにより増額が見込まれ、さらには堅調な「ふるさと応援寄附金」収入など財源の確保が図られたことにより、地域の厳しい経済状況を踏まえた中、財政の健全化にも配慮したうえで予算編成を行ったところです。

また、定住対策の促進、若年者就労支援、高齢者支援などにも引き続き注力するとともに、子育て支援では、これまでの未就学児医療費の一部負担金無料化に加え、新たに通院に係る医療費の軽減対象を小学生までに拡大、さらには子育て世代包括支援センターの開設準備など「安心して心豊かにいきいき輝くまち」の充実に向け、令和3年3月完成予定の新庁舎建設事業費を含めた一般会計総額を前年度6月補正後予算より27.6%増の158億2千万円としたところです。これに、特別会計および企業会計を合わせた予算総額は、前年度より10.9%増の378億9,253万円となったところです。

令和2年度予算額

総額 378億9,253万円
(前年度6月補正後比10.9%増)

一般会計 158億2,000万円
(前年度6月補正後比27.6%増)

特別会計
(国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療)

46億8,002万円
(前年度6月補正後比0.7%増)

企業会計 (下水道事業・病院事業)
173億9,251万円
(前年度6月補正後比1.6%増)

※前年度6月補正後比は、令和元年度6月補正後予算の数値との比較です。

I 人と環境にやさしい ふるさとのあるまち

環境保全の意識を高め、資源やエネルギーを大切に有効活用を図るなど、自然と共生する環境型社会の形成に向けた取り組みを進めます。

また、交通安全対策や防犯対策の充実を図るとともに、市民の生命と財産を守る消防・救急体制や防災体制を整え、安全・安心に暮らすことができるまちを目指します。

◆**住宅用太陽光発電システム導入費補助金**
◆**運転免許証自主返納サポート事業**

運転に不安のある方の運転免許証の自主返納を促進し、運転免許証を自主的に返納した方に対し支援品を交付することにより、自主的に返納しやすい環境づくりを進める。

◆**防災備蓄品購入事業**

災害発生時の本格的な救援活動が始まるまでの間、緊急的かつ応急的に必要となる物資を市民に供給する必要があることから、非常用食料品やブルーシートを購入し、初期段階での適切な災害対応を行う。

◆**冬季避難所宿泊訓練事業**

災害から生命や財産を守るために必要な、自助・共助に関する知識の啓発や住民による避難所運営のあり方、冬季の避難所生活を体験できる訓練を実施する。

II 健康としあわせ広がる ふれあいのまち

心身ともに健康で互いに支え合い、幸せに暮らしていただけるよう、「保健・福祉・医療・介護」の連携のもとに適切なサービスの提供と健康づくりの充実に努めます。

◆**子育て世代包括支援センター事業**

妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援を行う「子育て世代包括支援センター（母子健康包括支援センター）」の開設に向けて準備を行う。

◆**医療費一部負担金軽減事業（対象：小学生）**

これまでの未就学児医療費無料化に加え、住民税非課税世帯の小学生の入院や通院を無料、課税世帯では通院を1割負担とするなど、子育て世帯の経済的負担の軽減を図る。

◆**子育てのための施設等利用給付費**

支給要件を満たす利用者に対し、子ども・子育て支援新制度へ移行していない幼稚園、幼稚園などの預かり保育、認可外保育施設などを利用した際に支払う利用料を給付上限額の範囲内で支給する。

◆**障害福祉計画策定事業**

◆**成年後見制度利用促進事業**

◆**健康ポイント事業**

特定健診やがん検診などの対象事業に参加した市民にポイントを付与し、一定のポイントを取得した場合に特典と交換することで、保健事業への関心を高めるとともに、主体的な健康づくりに対する意識の向上と健康の保持・増進を図る。

◆医療機械器具等整備事業

- 一般撮影CRシステム
- 低侵襲性心臓手術MICS用内視鏡システム など

Ⅲ いきいきと学び

豊かな心を育むまち

子どもたちを学校、家庭、地域の連携により育んでいくとともに、誰もが生涯にわたって自主的・主体的に学んでいけるよう、学習環境や機会の充実を図ります。

◆小中学校整備事業

- 各小中学校校務支援システム導入事業
- 砂川小学校・砂川中学校楽器購入事業
- 北光小学校プール上屋シート購入事業
- 砂川中学校放送設備・電話システム改修事業

◆小中学校外国青年招致事業

◆砂川高校支援事業

- サテライト授業補助金
- 検定試験受験料補助金
- 模擬試験受験料補助金
- 大学見学補助金

◆介護職員初任者研修補助金

- 部活動全国・全道大会出場補助金
- 大学入学奨学補助金
- 対話型学習プログラム授業補助金
- 予備校集中講座受講補助金

◆教育心理検査事業

児童生徒個々の状況や学級集団の適応性について実態を把握し、結果を客観的データとして活用することにより、より望ましい学級集団の形成や良好な人間関係を築き、不登校の早期発見や

いじめの未然防止を図る。

◆学校運営協議会運営・活動事業

「社会に開かれた教育課程」を目指すため、砂川小学校および砂川中学校において、学校運営協議会を導入し、本市のモデル校として実施する。

◆市立小中学校適正規模・適正配置検討事業

◆他町学校給食受託事業

令和2年4月から上砂川町、8月以降から奈井江町、浦臼町の学校給食調理業務を受託する。

◆テニスコート改修事業

Ⅳ やすらぎと豊かさ広がる

快適なまち

誰もが快適に暮らすことができるよう、住宅、上下水道、公園の整備や緑の保全を図るとともに、ユニバーサルデザインを基調とした居住環境づくりを進めます。

◆道路橋梁整備事業

- 黄金通り改良舗装工事、ほか5件

◆道路橋梁修繕事業

- 公園橋修繕工事、ほか5件

◆JR砂川駅設備改善事業

◆公営住宅長寿命命化改善事業

◆公営住宅公園環境整備事業

◆公営住宅解体事業

◆ハートフル住まいる推進事業

◆住み替え支援事業

◆下水道整備事業

- 奈江豊平川14排水区管渠新設工事
- 東1線管渠布設替工事

◆都市計画マスタープラン・緑の基本計画策定事業

◆駄馬の沢川堆積土砂除去事業

Ⅴ にぎわいと新たな活力を

生み出すまち

人材の育成や起業・新分野進出への支援、企業誘致、6次産業化に向けた農業振興や各種基盤整備の推進に努めます。

◆スマート農業推進補助金

農作業における省力化や軽労化を図るため、温度センサーによるビニールハウス側面の自動巻上機の導入に係る経費の一部を補助する。

◆中山間地域等直接支払事業

◆地域おこし協力隊経費（農業担い手確保育成支援事業）

農業の担い手不足を解消するため、3年間の地域協力活動（農業研修）により就農、定住・定着を図る。

◆東豊沼地区農地耕作条件改善事業

農業用排水路のルート変更をするともに、排水断面の改修により、災害に強い農業を実現するほか、住宅地への浸水被害を低減させる。

◆道営北光袋地地区水利施設等保全高度化事業

◆商業街路灯無電柱化工事費補助金

◆地域ブランド構築事業

中小企業の活性化のために、さまざまな関係者にて地域ブランドを作っていくため、そのチームおよび中心となる人材を育成する。

◆観光客誘客推進事業

Ⅵ 次代へつなぐ

市民と共に歩むまち

市民と行政が情報の共有を図り、相互理解と信頼関係を築くとともに、市民が主体的に地域に関わり、地域をつくっていく力となる地域コミュニティを育むことにより、協働のまちづくりを進めます。

◆地域コミュニティ活動支援事業補助金

地域交流活動などへの補助に加え、町内会館などの維持管理経費についても対象とするなど、対象事業数や限度額について拡充する。

◆町内会館建設等補助金

新築、改築、修繕、消防設備点検に加え、町内会員の減少や施設の老朽化などからやむを得ず解体しようとする場合に、令和2年度からは解体費用の全額も対象とするなど、町内会活動の継続について支援を行う。

◆第7期総合計画策定事業

◆駅前地区整備検討事業

駅前地区整備における基本構想をより具体化させるために、導入施設や施設配置などを定める基本計画の策定に着手する。

◆市内公共施設光回線整備事業

◆庁舎建設事業

建築工事、工事監理委託および庁舎機能移転等支援業務委託を引き続き行うとともに、令和2年度は電気設備関連工事、可動書架設置工事、駐車場整備工事などに着手し、令和3年3月の完成を目指す。

住まいの補助金制度を

ご紹介します

市では、住宅の取得や改修、解体などの費用の一部を補助しています。さらに、住宅を取得する方が、子育て世帯や親世帯・子世帯との同居近居、市外から転入される場合にも、それぞれ補助がありますので、ぜひ、砂川市の住まいの補助金制度をご活用ください。

住宅の新築・中古住宅を購入される方は

「まちなか住まい等（住宅建設又は購入）補助金」

【対象】

自らが居住するために、住宅を建設または建売・中古住宅を購入した方

【補助対象】

建物の建設費または購入費（土地代、外構工事の費用などは除く。消費税および地方消費税を除く）

【補助額（1,000円未満の端数は切り捨て）】

新築・建売住宅（建売住宅は完成後、未使用で1年以内のものに限る）

利用企業	まちなか居住区域	補助率	上限額
地元企業	区域内	5%	120万円
	区域外	4%	100万円
市外企業	区域内	3%	70万円
	区域外	2%	50万円

※同一敷地内に建築確認申請が行われていない建物があった場合は、利用できません。また、10㎡を超える建物には建築確認申請が必要となります。



中古住宅を購入（建築確認が行われた日が昭和56年6月1日以降のものに限る）

築年後	まちなか居住区域	補助率	上限額
10年超	区域内	5%	70万円
	区域外	4%	50万円
5年超10年以内	区域内	4%	70万円
	区域外	3%	50万円
1年超5年以内	区域内	3%	70万円
	区域外	2%	50万円

「まちなか居住区域」についてはお問い合わせください

実際にいくらもらえるの？ ～補助金のモデルケース～

2 若年夫婦世帯（子どもなし）が親と同居するために、「まちなか居住区域」に築後12年で1,400万円の中古住宅を購入

- まちなか住まい等補助金 70万円
- 同居近居促進補助金 5万円
- 子育て支援補助金 10万円

補助金合計 85万円！

3 家族4人（子ども2人）が親と同居するために、築後45年で300万円の中古住宅を購入

- 同居近居促進補助金 20万円
- 子育て支援補助金 20万円

補助金合計 40万円！

いずれの場合も、市外からの移住世帯にはさらに20万円を補助します！

住宅を改修・リフォームされる方は

「高齢者等安心住まいる（住宅改修）補助金」（要事前申請）

【対象】

介護認定を受けていない60歳以上の高齢者本人または同居する方

【補助対象】

3万円以上の手すりの取り付け、段差解消、バリアフリーユニットバス設置などの改修工事（消費税および地方消費税を除く）

【補助額（1,000円未満の端数は切り捨て）】

- ・地元企業を利用 4/5（上限額 22万円）
- ・市外企業を利用 2/3（上限額 18万円）

※同一の住宅につき、1回限りの補助となります。

「永く住まいる（住宅改修）補助金」（要事前申請）

▶一般リフォーム工事

【対象】

自らが居住する住宅の改修工事を行う方

【補助対象】

50万円以上の間取り変更、増築、外壁、屋根などの改修工事（消費税および地方消費税を除く）

【補助額（1,000円未満の端数は切り捨て）】

- ・地元企業を利用 20%（上限額 40万円）
- ・市外企業を利用 10%（上限額 20万円）

▶耐震改修工事

【対象】

自らが居住する住宅の耐震改修工事を行う方

【補助対象】

昭和56年5月31日以前に建築確認された住宅で、50万円以上の耐震改修工事およびその付帯工事（消費税および地方消費税を除く）

【補助額】

- ・地元企業を利用 20%（上限額 50万円）
- ・市外企業を利用 10%（上限額 30万円）

▶擁壁改修工事

【補助対象】

自らが居住する住宅用の土地に築造された高さ1.5m以上の擁壁改修工事（消費税および地方消費税を除く）

【補助額（1,000円未満の端数は切り捨て）】

- ・工事費用の30%（上限額 200万円）

※各改修工事は、同一の住宅につき、1回限りの補助となります。また、「一般リフォーム工事」と「耐震改修工事」との併用はできません。

「子育て支援補助金」

【対象】

子育て世帯または若年夫婦世帯で、「永く住まいる（住宅改修）補助金」の対象となる方

【補助額】 10万円

さらに対象の方に加算されます

「子育て支援補助金」

【対象】

満18歳以下の子どもを扶養する世帯（以下、子育て世帯）または子どものいない満40歳以下の夫婦（以下、若年夫婦世帯）

【補助額】

10万円（第2子以降1人につき10万円ずつ加算）

「同居近居促進補助金」

【対象】

同居または近居（同一の小中学校区もしくは市内で直線2km以内）する子育て世帯・若年夫婦世帯とその親世帯

【補助額】

- ・同居の場合
新築住宅の建設または購入 30万円
中古住宅の購入 20万円
- ・近居の場合
新築住宅の建設または購入 10万円
中古住宅の購入 5万円

「移住促進補助金」

【対象】 砂川市外から市内に転入された方

【補助額】 20万円

※いずれの補助金も、自らが居住するために、住宅を建設または建売・中古住宅を購入した方（建築確認が行われた日が昭和56年5月31日以前の住宅も対象）で、住宅の不動産登記がされていることが条件です。

※住宅の建設費または購入費が、「子育て支援補助金」「同居近居促進補助金」「移住促進補助金」の補助額の合計を下回る場合は、その合計額となります。

1 家族5人（子ども3人）が親と同居するために、地元業者を利用して、市が指定する「まちなか居住区域」に2,500万円の住宅を建設

- まちなか住まいる等補助金 120万円
- 同居近居促進補助金 30万円
- 子育て支援補助金 30万円

補助金合計 180万円！

住宅を解体される方は

「老朽住宅除却費補助金」(要事前申請)

【対象】

自ら居住していた住宅の所有者（相続人を含む）

【補助対象】

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用を含む。消費税および地方消費税を除く）

※賃貸住宅や法人所有の住宅、店舗などは対象になりません。

【補助額（1,000円未満の端数は切り捨て）】

建築年	構造	地元企業を利用		市外企業を利用	
		補助率	上限額	補助率	上限額
昭和39年以前に完成したもの	木造	50%	40万円	25%	20万円
	非木造		50万円		25万円
昭和49年以前に完成したもの	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

※自ら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上記表の1/2となります。

自宅を売却・賃貸される方は

「登録物件促進補助金」(要事前申請)

【対象】

自らが居住していた住宅もしくは相続した住宅を「砂川市住み替え支援協議会」の「空き家・空き地情報」に登録し、その後、売買もしくは賃貸契約が成立した方

【補助額】

売買10万円、賃貸5万円

※住宅の不動産登記がされていることが条件です。

砂川市
空き家・空き地情報
で検索！

The screenshot shows a search result page for '住まいの補助金' (Housing Support Grant) under the category '空き家・空き地情報' (Vacant Homes and Land Information). It lists several properties with their addresses, prices, and status.

物件番号	住所	価格	総坪	売却済
517_0129_130	高野南町1丁目1番1号	130万円	40K	売却
518_0130_131	東上野北7丁目1番6号	800万円	61K	売却
518_0130_132	高野南町7丁目1番1号	200万円	51K	売却
518_0130_133	東上野南7丁目1番1号	2650万円	61K	売却

自宅に太陽光発電システムを設置したい方は

「住宅用太陽光発電システム導入費補助金」(要事前申請)

【対象】

自らが居住する（予定含む）住宅または同一敷地内に太陽光発電システムを設置しようとする方

【補助対象】

設置する際に未使用で、JIS規格またはJETの認証を取得しているものなど（太陽電池モジュールおよび蓄電池を含む。消費税および地方消費税を除く）

【補助額（1,000円未満の端数は切り捨て）】

- ・地元企業を利用 20%（上限額50万円）
- ・市外企業を利用 10%（上限額25万円）

いずれの補助金も市税の滞納がないことが条件です。このほか、詳細な条件や必要書類、対象の有無などについて、事前にご相談ください。

圏建築指導係または住生活支援係Tel 54-2121

砂川市 住まいの補助金

検索

空き家は 早めの対処が鍵です！

売却や解体も視野に入れた総合的な判断を！



悩んだら、まずご相談ください！

【空き家相談窓口】住生活支援係⑭番窓口Tel 54-2121



運転免許証自主返納サポート事業

市では、運転に不安のある方の運転免許証の自主返納を促進し、交通事故の減少を図るため、運転免許証を自主的に返納した方に支援品を進呈する「運転免許証自主返納サポート事業」を実施しています。

運転免許証の自主返納は砂川警察庁舎または札幌運転免許試験場で手続きができます。(中央・厚別優良運転者免許更新センターでも手続き可能)

運転免許証を自主返納した後に、市役所にお越しください。

▶**対象** 申請時に市内在住の方で、すべての種類の運転免許証を自主返納した方

※自主返納した日から1年以内に申請してください。

▶支援品

- ・市内の事業者などが発行する商品券(10,000円分)
- ・砂川市予約型乗合タクシー無料利用券(3,000円分)
- ・夜光反射材

▶**申請方法** 次のものをご持参のうえ、生活交通係⑤番窓口へ

- ・「申請による運転免許の取消通知書」または運転免許証の返納を確認できるもの
- ・本人を確認できるもの
- ・印鑑

※申請は1人1回限りで、代理人も申請できます。

◆運転免許証の自主返納◆ (申請による取消し)

運転免許証を返納される本人が次のものをご持参のうえ、砂川警察庁舎(西1南12)などで手続きしてください。手数料は無料です。

申請には次のものが必要になります。

- 運転免許取消申請書**(申請窓口にあります)
- 運転免許証**(紛失などによりお持ちでない方は、申請者本人を確認できる書類など)

☎砂川警察庁舎Tel 54-0110



☎生活交通係Tel 54-2121

「砂川市飲食業界応援プロジェクト」が立ち上がりました ～飲食店応援クラウドファンディング～

新型コロナウイルス感染症の影響で地域経済が大打撃を受けており、自粛ムードが続く中、キャンセルや来店客の減少などで地元の飲食店は大きな影響を受けています。個人経営者の不安を少しでも軽減できればという思いで、砂川社交飲食協会と北海道観光社交事業協会空知地区本部砂川支部がプロジェクトを立ち上げました。

◇支援の仕方

① ACT NOW (アクトナウ) のホームページで「砂川市飲食業界応援プロジェクト」を検索
または右記 QR コードを読み取る

② 支援の種類や金額を選び、ログイン情報を入力(新規の場合は登録が必要です)

③ クレジットカード払いやコンビニ払い、銀行振り込み、ネットバンク決済などで支援する

※ コンビニ払いとネットバンク決済は5千円以上から、銀行振り込み(ペイジー)は5千円以上10万円未満となります。

◇支援の種類

● **参加店を個別支援する(お食事券有り)** 支援金支払い後に ACT NOW (アクトナウ) からメールが来ますので、必ず応援したい店舗名と口数の内訳を記入し返信してください。

※ プロジェクト終了後のお食事券の受け取りは、郵送ではありません。応援店舗にて直接受け取ってください。

● **参加店全店を支援する(お食事券無し)**

◇ **支援募集期間** 4月30日(木)まで

◇ **お食事券受取期間** 6月1日(月)～8月31日(月)



こちらから支援ページへアクセスできます

☎砂川社交飲食協会・北海道観光社交事業協会空知地区本部砂川支部(商工会議所内) Tel 52-4294
砂川社交飲食協会 久保Tel 080-1864-3318



山菜採りなどでクマに遭わないために

例年、クマの目撃情報が多数寄せられています。山菜採りなどでは次のことを守り、十分注意して行動しましょう。

【クマに遭わないために】

- ・事前にクマの出没情報に留意し、クマの行動が活発になる早朝や夕方時は、野山に入るのは避け、周囲に気を付ける
- ・1人で野山に入らないようにし、鈴やラジオなど自分の存在をアピールする
- ・森林、斜面林などのそばの農地などは、クマの出没ルートになりやすいので特に注意する
- ・クマを誘引する生ごみや野菜などを廃棄するときは、適切な処理を行う

【クマに遭ってしまったら】

- ・落ち着いて、クマに背を向けずに、ゆっくりとその場所から離れる
- ・クマを驚かすので、大声を出したり、走って逃げるのはやめる
- ・クマを目撃した時は、日時・状況などについて農政係へ至急連絡する

【山菜取りなどで野山に入るとき】

- ・エゾシカの駆除で、野山に猟友会会員も入るので、確認されやすい目立つ色の服装で入林する

北海道ホームページからヒグマ出没情報が確認できますので、ご利用ください。

QRコードから
アクセスできます



農政係TEL 54-2121



一日巡回児童相談

子どもの心身の発達やことばの遅れ、家庭や学校での悩みや問題に児童福祉の専門家が相談に応じます。ご希望の方はお申し込みください。

●とき (全6回)

5月28日(木)、6月29日(月)、
8月4日(火)、10月29日(木)、
11月30日(月)、1月7日(木)

※希望日の1か月前までに申し込みください。また、申込状況などにより日程調整をさせていただきます場合があります。

●ところ ふれあいセンター

●申込 下記へ

子育て支援係TEL 54-2121



計画策定のアンケート調査にご協力ください

市では、令和2年度に「第8期砂川市高齢者保健福祉計画・砂川市介護保険事業計画」を策定するにあたり、65歳以上の方の日常生活の実態や生活支援ニーズなどを把握し、計画策定の資料とするためにアンケート調査を行いますので、調査票がお手元に届いた方は、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

●対象 1,500人

※市にお住まいの65歳以上の方のうち、在宅で生活をする要介護・要支援認定を受けていない方の中から無作為に抽出しています。

●調査方法

市から調査票を郵送しますので、ご記入のうえ、同封の封筒にて郵送

●実施時期

発送日 4月20日(月)
回答期日 5月25日(月)

介護保険係・介護認定係
TEL 54-2121



乳幼児等医療費助成制度が拡大されます

令和2年8月より小学生に対する医療費助成を下記のとおり拡大します。小学生の子どもがいる全世帯（重度心身障がい者医療およびひとり親家庭等医療の受給者を除く）に申請のご案内を送付しますので、内容をご確認のうえ、保険係③番窓口へ必要書類を提出してください。なお、所得制限がありますので、申請受付後、所得判定を行った結果、該当とならない場合があります。詳細については、案内文書をご確認ください。

●拡大内容

小学生の通院および入院

令和2年7月まで (拡大前)		
	非課税世帯	課税世帯
入院	初診時一部負担金	1割負担
通院	対象外	対象外



令和2年8月から (拡大後)		
	非課税世帯	課税世帯
入院	自己負担なし	1割負担
通院	自己負担なし	1割負担

- 持ち物 福祉医療費受給者証 交付申請書(乳幼児等)、受給対象者(子ども)の健康保険証、届出人の印鑑

保険係TEL 54-2121

まだまだ元気に働きたい！そんな想いをお持ちの方は…



シルバー会員大募集!!

砂川市
シルバー人材センター 52-4159
西7条北4丁目1-1 (総合福祉センター内) <http://webcsj.cne.jp/sunagawa/>

水道 についての
お問い合わせは…

中空知広域水道企業団

フリーアクセス (通話料金無料) オイシイミズ

080-080-01432

TEL.53-3831 FAX.53-2126

砂川営業所 (砂川市役所1階)
TEL 54-2121
料金のお支払いには、
便利な口座振替を



春の火災予防運動
4月20日～30日

「ひとつずつ いいね! で確認
火の用心」

春の火災多発期を迎え、全道一斉に火災予防運動が実施されます。昨年は、市内で10件の火災(うち建物火災7件)が発生しました。春先は空気が乾燥し、風も強い場合が多いため火災の危険性が高くなります。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7つのポイント

【3つの習慣】

- ①寝たばこは絶対にやめる
- ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す

【4つの対策】

- ①逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置する
- ②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために防災製品を使用する
- ③火災を小さいうちに消すために住宅用消火器などを設置する
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

☎消防署予防課Tel 54-2196



水洗トイレを正しく使しましょう!

快適な生活環境に欠かせない水洗トイレですが、最近、トイレトーパー以外の紙類や布類による下水道管での詰まり事故が発生しています。トイレの水が流れなくなるほか、地域の皆さんに迷惑をかけてしまいますので、正しく使用しましょう。

☎下水道係Tel 54-2121



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
農業トラクターオペレーター	不問	1
造園作業員	不問	2
大型ダンプ運転手(10t)	不問	1
農作業	不問	2
トレーラー運転手	不問	1
土木技術員	不問	1

(4月3日現在)

☎ハローワーク砂川Tel 54-3147



苗植え、除草ボランティア募集

砂川ラベンダー保存会では、かつて多くの集客で賑わっていた「黒瀬ラベンダー園」を観光地として復活させるため、苗植えや除草作業をしていただけるボランティアを募集しています。今年で3年目を迎える活動であり、9月までに5回の作業を予定していますので、皆さんのご参加をお待ちしています。

- とき 5月16日(土)、6月13日(土)、7月11日(土)、8月1日(土)、9月5日(土) 10:00～12:00
- ※雨天の場合は、翌週土曜日

- 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 5月8日(金)までに下記へFAXまたはメール

【FAX】53-2685

【メール】

youkouayafdt@docomo.ne.jp

☎砂川ラベンダー保存会 黒瀬

Tel 080-5588-2685



女性のためのバスツアー検診

すながわ健康ポイント対象事業

女性の方限定の検診ツアーです。国民健康保険、協会けんぽに加入している方は、特定健診も一緒に受けられます。

- とき 5月29日(金)
- 受付 7:30～7:45(集合および解散はふれあいセンター)
- ところ 札幌がんセンター(無料の送迎バスがでます)

●対象

- ・胃がん・肺がん・大腸がん 40歳以上
- ・乳がん 30歳以上
- ・子宮がん 20歳以上

※今まで子宮がん検診を受けたことが無い方は、ご相談ください。

・特定健診(国民健康保険、協会けんぽ被扶養者のみ)

国民健康保険 20歳以上
協会けんぽ 40歳以上

- 料金 胃がん2,000円、肺がん600円、大腸がん1,000円、乳がん(50歳未満2,600円、50歳以上2,200円)、子宮がん2,000円

※国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者は、料金が半額となりますので、保険証を持参してください。

特定健診(国民健康保険)1,000円

※国民健康保険以外の方は事業主へご確認ください。

●オプション検査

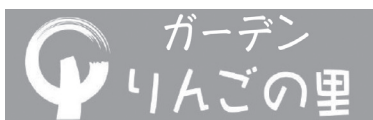
婦人科超音波検査(子宮がん検診を受ける方)1,050円、骨検診1,050円、内臓脂肪測定3,150円、肺ヘリカルCT検査8,390円、ピロリ菌検査(胃がん検診を受ける方)3,300円、腹部超音波検査5,770円

※オプション検査は半額になりません。

- 申込 5月8日(金)までに下記へ

☎ふれあいセンターTel 52-2000

快適な居住空間の中、お食事や趣味の時間を楽しくお過ごしいただけます



サービス付き高齢者向け住宅

「安心」に支えられた「自由」な暮らしを
りんごの里グループが支えます

【お問い合わせ】

晴見3条北8丁目3番5号

☎ 52-3650

↓1人部屋12帖、2人部屋20帖



↓リビング



ホームページは
こちらから

※個室・夫婦部屋をご用意できます

i 北海幹線用水路に近づかないでください

石狩平野の農地に水を供給するために造られ、赤平市から南幌町（7市町）まで延長約80kmに及ぶ、農業専用では日本で最も長い北海幹線用水路（かんがい溝）が、5月1日から8月末まで通水します。危険ですから敷地内に立ち入らないでください。
 圃農政係TEL 54-2121

i 第十一回特別弔慰金が支給されます

戦没者などの死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方がいない場合に、ご遺族一人に支給されます。

※戦没者などとの続柄などにより、請求できる順位や要件が定められています。詳細はお問い合わせください。また、請求する権利のある方が基準日（令和2年4月1日）以降に亡くなられた場合、相続人が請求できます。

- **支給内容** 額面 25万円、5年償還の記名国債
- **請求** 令和5年3月31日（金）までに下記へ
 圃社会福祉係TEL 54-2121

i 調理師試験の実施

令和2年度調理師試験を実施します。

- **とき** 8月25日（火） 13:30～16:00
- **試験地** 滝川市
- **受験資格** 高等学校の入学資格を持つ方で、多数人に対して飲食物を調理して供与する寄宿舎、学校、病院などの施設、または飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業に該当する営業において、令和2年5月22日までに2年以上調理業務に従事した方
- **願書提出** 5月11日（月）～22日（金）までに、滝川保健所へ
 ※願書は滝川保健所にて配付しています。
- **受験手数料** 6,900円
 圃滝川保健所企画係TEL 24-6201

砂川ミニバスケットボール少年団 団員募集

砂川ミニバスケットボール少年団（男女）では、団員を募集しています。明るく元気なチームで仲間と一緒にバスケットボールを楽しみましょう。見学や体験の際はご連絡ください。

- **練習日** 毎週月・水・金曜日
- **ところ**
 - ・男子 砂川小学校体育館
 - ・女子 中央小学校体育館
- **対象** 小学生（市外小学生も入団できます）
- **申込** 下記へ
 圃櫻田TEL 090-4871-0978

資源ごみの出し方をご確認ください！

ここ最近資源ごみの出し方が守られていないごみステーションが多く見受けられます。次の点を確認し、ルールを守って出しましょう。きれいな街づくりのため、ご協力ください。また、町内会で資源回収を実施している場合は、積極的にご利用ください。

- **新聞紙** 新聞紙と折込チラシをひもなどで縛る
- **ダンボール** 箱を潰して、適当な大きさにしてひもなどで縛る



- **紙パック** 開いて乾かしてからひもなどで縛る
- **雑誌** 雑誌類を重ねてひもなどで縛る
- **その他の紙類（雑紙類）** 雑紙をひもなどで縛る。または紙袋や大きな紙封筒に入れて中身が出ないようにひもなどで縛る



圃環境衛生係TEL 54-2121



屋根・外壁塗装のご用命はお任せください

小さな工事でもお気軽にお電話お待ちしております



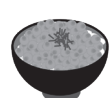
(株)加我塗装工業
 晴見2条北8丁目3番7号 ☎52-3333

職業訓練指導員（塗装科） 1級塗装技能士の店

鮮魚・お刺身・海鮮丼



海鮮丼 2個より 配達いたします！



ランチ営業 11:00～14:30 テイクアウト 18:00まで！

フレンドショップ中央市場内 TEL 0125-54-2952

(有)カネイ池内商店 FAX 0125-52-9462

離婚時の年金分割制度

離婚した場合に、以下の条件に該当したとき、当事者からの請求により婚姻期間中の厚生年金を当事者間で分割することができる制度です。離婚後2年以内に手続きを行う必要がありますので、お早めに砂川年金事務所までご相談ください。

◆離婚時の年金分割方法

サラリーマンなどが加入する厚生年金は、給与などの報酬の額に応じて保険料を納付し、報酬額の記録に応じて厚生年金が支払われます。離婚時の年金分割が行われると、婚姻期間中について厚生年金の支給額の計算の基となる報酬額の記録が分割されることになり、年金額を分割できます。分割方法には「合意分割」と「3号分割」の2種類あります。

合意分割制度

合意分割制度は、次の条件すべてに該当した場合に、当事者二人からの請求により厚生年金（※1）の保険料納付記録（標準報酬）を分割できる制度です。この制度により分割される記録は、婚姻期間中のお二人の保険料納付記録に限られます。

（※1）共済組合の組合員である期間を含みます。

- 平成19年4月1日以後に離婚または事実婚関係を解消（※2）している
 - 二人の合意や裁判手続きにより、年金分割の割合を定めている
 - 請求期限（離婚をした日の翌日から2年）を経過していない
- （※2）事実婚関係にあった間に、当事者の一方が国民年金の第3号被保険者であった場合に限られます。

3号分割制度

次の条件すべてに該当した場合に、国民年金第3号被保険者（※3）であった方からの請求により、相手方の保険料納付記録を2分の1ずつ分割できる制度です。当事者双方の合意は必要ありません。この制度により分割される記録は、平成20年4月1日以後の国民年金第3号被保険者期間中の記録に限られます。

（※3）国民年金第3号被保険者とは、厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の人をいいます。

- 平成20年5月1日以後に離婚または事実婚関係を解消している
- 平成20年4月1日以後に、当事者一方に国民年金の第3号被保険者期間がある
- 請求期限（離婚をした日の翌日から2年）を経過していない

固砂川年金事務所Tel 28-9002

保育所（園）にあそびにきませんか？

市では、子どもを同じ年齢の園児と一緒に遊ばせるなど、保育所を体験できる「保育所（園）開放事業」を実施します。「近所に同じ年齢の子どもがいないので、一緒に遊ばせたい」「お母さん同士友達になりたい」「保育所（園）の子どもたちの様子を見たい」「育児について相談したい」などといったお母さんたちを応援します。料金は無料ですので、ぜひお気軽にご利用ください。

対象保育所（園）	ひまわり保育園Tel 54-4555	東5条南11丁目3番5号
	さくら保育園Tel 52-3335	西5条北14丁目29番地3
	空知太保育園Tel 53-3287	空知太東2条2丁目4番2号
対象	市内在住の就学前の未就園児とその保護者	
とき	<ul style="list-style-type: none"> ●年10回（5月～2月までの月1回） 5月14日(木)、6月10日(木)、7月15日(木)、8月5日(木)、9月16日(木)、10月21日(木)、11月18日(木)、12月16日(木)、1月13日(木)、2月17日(木) ●10:00～11:00 	
利用（要予約）	前日までに、希望の保育所（園）に電話で申し込み（先着10組）	
持ち物	身の回りのもの（おむつ、着替えなど）、飲み物（水またはお茶） ※空知太保育園のみ上靴も必要です。	



固子ども保育係Tel 54-2121

昭和 37 年 4 月 2 日から同 54 年 4 月 1 日生まれの男性へ

風しん抗体検査・予防接種が
無料で受けられます

風しんから、自分と周りの人を守りましょう！

風しんのり患状況

平成 30 年から昨年までの 2 年間で 5,000 人以上の方が風しんに罹患されています。この流行している風しんは、これまでに一度も風しんの予防接種を受ける機会がなく、抗体の保有率が特に低い年代の男性を中心に感染が拡大しています。風しんに感染すると、交通機関や職場など人が集まる場所で多くの人に感染させてしまう可能性があり、妊娠中の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓などに障がいがあるおそれがあります。風しんから、自分自身や周りの人を守るために、風しんに対する抗体価を確認し、抗体価が低ければ予防接種をして免疫力を獲得しておく必要があります。

抗体検査・予防接種の実施状況

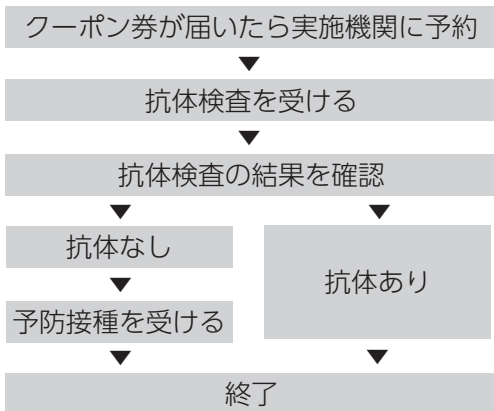
昨年度から令和 3 年度まで、風しんの追加的対策として抗体価の低い年代の男性を対象に無料で抗体検査と予防接種が受けられます。昨年度の対象者と希望者 740 人にクーポン券を送付しましたが、令和 2 年 1 月時点で抗体検査を受けられた人は 123 人（16.6%）で、まだまだ少ない状況です。

対象となる方には無料で受けられるクーポン券を発行しますので、この機会にぜひ抗体検査を受けましょう。

今年度の無料クーポン券郵送対象

今年度は「昭和 37 年 4 月 2 日から同 47 年 4 月 1 日までの間に生まれた男性」と「昨年度クーポン券を発行した方で検査を受けていない方、予防接種対象で未接種の方」にクーポン券を送付します。なお、途中転入された方で昨年度検査を受けておらず希望される方には、随時クーポン券を発行しますので、ふれあいセンターにご相談ください。

抗体検査・予防接種までの流れ



※クーポン券がないと無料で受けることができませんのでご注意ください。

実施機関

全国の医療機関で受けられるほか、抗体検査については特定健診や事業所検診にあわせて実施することも可能です。各実施機関や市ホームページでご確認ください。

●市内の実施機関

	機関名	電話番号	抗体検査	予防接種
医療機関	いとう内科循環器科クリニック	Tel 55-3355	○	○
	砂川慈恵会病院	Tel 54-2300	○	○
	細谷医院	Tel 52-3057	○	○
	明円医院	Tel 53-2100	○	○
	村山内科医院	Tel 54-0888	○	○
	ふれあいセンターで実施する 国保特定健診	Tel 52-2000	○	×

問ふれあいセンター Tel 52-2000

高齢者の肺炎球菌予防接種のお知らせ

平成 26 年 10 月より、節目の年齢の方を対象に実施してきた『高齢者の肺炎球菌予防接種』について、令和元年度から 5 年間に限り継続実施されることとなりました。これまで接種を受けていない方へ再度接種機会を提供し、接種率の向上を図るための経過措置となっています。

節目の年齢の方で、これまでに 1 度も接種したことがない方が接種の対象となります。案内が届きましたら、対象となる方は、各自実施医療機関に予約のうえ、受診してください。

▶今年度の対象

- 令和 2 年 4 月 1 日～同 3 年 3 月 31 日までに次の年齢に達する方で、これまでに 1 度も接種したことがない方
 - 65 歳(昭和 30 年 4 月 2 日～同 31 年 4 月 1 日生まれ)
 - 70 歳(昭和 25 年 4 月 2 日～同 26 年 4 月 1 日生まれ)
 - 75 歳(昭和 20 年 4 月 2 日～同 21 年 4 月 1 日生まれ)
 - 80 歳(昭和 15 年 4 月 2 日～同 16 年 4 月 1 日生まれ)
 - 85 歳(昭和 10 年 4 月 2 日～同 11 年 4 月 1 日生まれ)
 - 90 歳(昭和 5 年 4 月 2 日～同 6 年 4 月 1 日生まれ)
 - 95 歳(大正 14 年 4 月 2 日～同 15 年 4 月 1 日生まれ)
 - 100 歳(大正 9 年 4 月 2 日～同 10 年 4 月 1 日生まれ)
- 60～65 歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能に障がいをお持ちの方で、これまでに 1 度も接種したことがない方（身体障害者手帳 1 級相当）

■接種料金 自己負担 2,000 円（上記対象者で生活保護受給世帯の方は無料）

■助成の期間 令和 2 年 4 月 1 日(水)～同 3 年 3 月 31 日(水)まで

■実施医療機関 明円医院、村山内科医院、細谷医院、いとう内科循環器科クリニック、砂川慈恵会病院、市立病院
※市立病院は現在定期的に通院している方のみで、新規受診は受け付けませんので、ご注意ください。

問ふれあいセンター Tel 52-2000

「砂川駅前地区整備基本構想」を策定しました！

画開発推進課 Tel. 54-2121

市では、「砂川駅前地区整備基本構想（案）」に対する意見募集（パブリックコメント）を2月1日～3月1日までの期間で行い、2人の方から3件のご意見をいただき、「基本構想」を策定しました。今後は基本構想をより具体化させるため、整備する施設内容や規模などを定める「基本計画」の策定を進めていきます。

「砂川駅前地区整備基本構想（案）」へのご意見



- ・砂川市も人口減少と高齢化は確実で、駅から病院まで安全快適にウォーキングしながら移動できる歩行空間が必要です。
- ・屋内広場とフリースペースを検討すると、個別の空間になりがちですが、休日夜間も利用可能な、駅から病院への自由通路とすべきです。
- ・公益的機関、物販店舗などを配置すると、札幌駅や新千歳空港のように広い空間に雑多に配置すること（ドン・キホーテ的宝探し空間）になりがちです。新千歳空港のような半円設計や、イオンモールのような曲線構造は、時間のある利用者には適切ですが、公益的機関への移動を目的とした利用者には、迷子の不安を与えるだけです。駅・病院を結ぶ直線通路の両側に、南面屋外広場と北側各施設を夏祭りの屋台のように配置して、動線を設計すべきです。

第4章砂川駅前地区の整備方針にありますように、駅から病院までの東西導線（軸）、国道12号沿線の南北導線（軸）は施設整備を検討する上で重要であると考えておりますので、基本計画の検討の際には充分考慮していく必要があると考えております。

市の考え方



※すべてのご意見は、市ホームページおよび市役所内情報公開コーナーにて公表しています。

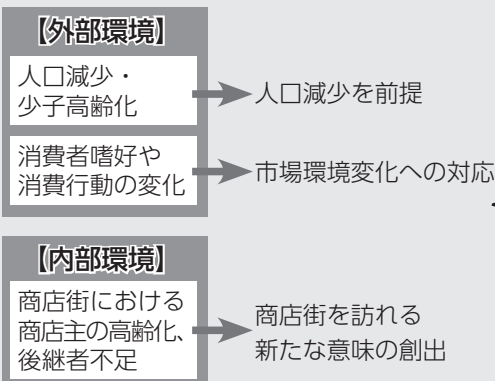
基本構想の概要

課題および市民ニーズの整理と整備方針（基本的方向性）へのキーワード

※「広場・フリースペース」などの機能は例であり、具体的な導入機能の検討は今年度の基本計画策定の中で進めていきます。

広場・フリースペース	情報発信	飲食店舗	物販店舗	はたらく場
<ul style="list-style-type: none"> ・居場所づくり、ふれあい ・繋がり、おしゃれ感 ・子どもが遊べるスペース ・運動ジム（健康寿命） 	<ul style="list-style-type: none"> ・大型スクリーン ・ラジオ局のサテライトスタジオ ・市民向けも観光客向けも 	<ul style="list-style-type: none"> ・普段使い ・気軽さ 	<ul style="list-style-type: none"> ・砂川を深く知ってほしい ・市民、観光客も楽しめる 	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事で気軽に使える ・商工会議所での起業相談

砂川駅前地区の整備方針



日々の生活に潤いを与える市民のための“居場所づくり”
【基本的な方向性】

まちなかを訪れる“賑わいづくり”

人々を呼び込む“まちの魅力づくり”

賑わいと魅力を生むまちの居場所
【コンセプト】

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

▼交通機動隊の砂川分駐所が新たに併設されました



砂川警察庁舎の運用開始 市民の安全・安心守る新たな拠点

4月1日(水)、砂川警察庁舎(西1南12)にて「砂川警察庁舎開始式」が行われ、地域の安全を守る新たな拠点として、スタートしました。式の中では、交通死亡事故の根絶や特殊詐欺の撲滅へ向けた話があり、菅野砂川警察庁舎所長からは「地域住民の安全がより一層確保できるように庁舎の勤務員が一致団結して治安維持に努めていきたい」と力強く述べました。

正保智氏が 消防庁長官永年勤続功労章



このたび、正保智氏しょうぼさとし [62] が消防庁長官永年勤続功労章を受章され、3月23日、その報告をするために市長室を訪れました。

正保氏は、本業の傍ら、砂川消防団の団員として、昭和59年から現在に至るまでの永きにわたり活動されており、平成30年からは副分団長として、地域防災の発展に多大な貢献をされています。

100歳おめでとうございます



矢野トシ子やの ことさんが3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。

矢野さんは、大正9年に市内でお生まれになり、昭和21年に結婚後、上砂川町に移り住まれた後、平成5年に息子夫婦と暮らすため市内に戻られました。家庭菜園で野菜づくり、洋服や手袋などの編み物、旅行など、多くの趣味に親しまれていたそうです。

いつまでもお元気でお過ごしください。



小林初栄こばやしはつえさんが3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。

小林さんは、大正9年に奈井江町でお生まれになり、昭和14年に結婚後、砂川市に移り住まれ、ご夫婦で農業に従事されました。子どもの頃からとにかく歌がお好きで、真室川音頭やソーラン節など、人前で歌を披露される機会も多かったとのこと。

いつまでもお元気でお過ごしください。

新刊案内

オススメの1冊



『君がいないと小説は書けない』 (白石一文)

最愛のパートナー・ことりと生活している私。だが、彼女の母親の病気がきっかけで別居生活を余儀なくされる。そしてある日を境に、私は彼女への猜疑の念に囚われてしまい……。出版社に勤めていた時のこと、作家として身を立ててからのこと、そして現在のパートナーのこと。直木賞作家・白石一文の自伝的小説。

主な新刊書

3月1日以降に入ってきた新刊書です

文学書

- イマジン? (有川ひろ)
- うたかた姫 (原宏一)
- 50代、足していいもの、引いていいもの (岸本葉子)
- さいはての家 (彩瀬まる)
- 「好き」の因数分解 (最果タビ)
- 背高泡立草 (古川真人)
- 魂の痕 (梁石日)
- ドミノ in 上海 (恩田陸)
- 猫君 (畠中恵)
- まむし三代記 (木下昌輝)
- 平蔵の母 (逢坂剛)
- ロスねこ日記 (北大路公子)

実用書ほか

- 裁判官も人である (岩瀬達哉)
- 7日でうまくなる油絵初級レッスン (小屋哲雄)
- 信長の革命と光秀の正義 (安部龍太郎)
- 文具語辞典 (高畑正幸)
- ヘンテコ城めぐり (長谷川ヨシテル)
- マトリ (瀬戸晴海)
- みその教科書 (岩木みさき)
- 和布のエプロンとかわぼう着 (ブティック社)

児童書

- おいかけっこのひみつ (いとうひろし)
 - もしものせかい (ヨシタケシンスケ)
- ほか全 181 冊

岡図書館 Tel 52-3819



砂川市地域交流センター

伝・言・板

ゆう

■ゆうの敷地内が禁煙になります

4月1日より健康増進法の規定により、受動喫煙防止のため地域交流センターゆう敷地内は禁煙になります。(従来ありました施設内の喫煙所も使用できません)

● ○ ● ゆう有償ボランティア募集 ● ○ ●

ゆう2階子どもゾーンで子どもたちと一緒に遊んだり、見守りをしてくださる有償ボランティアを募集します。利用しやすい子どもたちの遊び場づくりをする活動です。特技や余暇を活かして、本の読み聞かせや工作などをして子どもたちと一緒に楽しみませんか。

- ◆ 募集人数 2～4人
- ◆ 活動期間 週2回程度で1日2～4時間程度の交代制
- ◆ 謝礼 1時間 450円

施設点検のため4月22日(水)を臨時休館日とします

岡NPO法人ゆう事務局 Tel 54-3111

「広報すながわ4月1日号」掲載イベント中止・延期情報

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記の事業が中止または延期となります。

▶インフォメーション

- 【延期】 4/23 新入社員“基礎徹底マスター”研修
→ 時期未定

▶くらしのカレンダー

- 【中止】 4/15、20、30 いきいき広場
- 4/16、20、23、27、30 ゆう百歳体操
- 4/18 おはなしのいずみ
- 4/20 認知症を抱える家族の交流会
- 4/21 ひだまりカフェ
- 4/23 赤ちゃんのおはなしばたけ
- 4/25 レコードコンサート
- 4/27 子育てひろば
- 4/29 ゆういきいきサロン
- 【延期】 4/26 ゆうアートプロデュース・トライアル事業「月あかりの子守唄」 → 6/7へ延期予定

声(カセットテープ)で 「広報すながわ」をお届けします

毎号、カセットテープを発行日に合わせてお届けします。目が不自由な方だけでなく、字が読みづらくなった方などご利用ください。

岡広報広聴係 Tel 54-2121





保健師のおはなし

あなたの睡眠は快眠ですか？ ～心身の修復と免疫力のために必要な快眠～

睡眠中は、脳や体の休息はもちろん、記憶の定着や心筋細胞を修復するなど体のメンテナンスを行っています。特に、成長期にある子どもは深い睡眠を十分にとることで成長ホルモンの分泌が増し、発育や情緒の発達を促します。細菌やウイルスに対する抵抗力(免疫力)も、睡眠中に維持・強化されています。

睡眠が不足すると、抑うつ状態に陥りやすくなったり、身体の抵抗力(免疫力)が落ちてかぜやさまざまなウイルスにかかりやすくなるなど、私たちの心身の健康に大きな影響を与えます。

4月はさまざまな活動が始まる時期です。この機会に睡眠の質を見直してみたいかがでしょうか。

当てはまる項目が多いほど快眠度は低くなります。日常の行動を振り返り、生活改善を行いましょう。

- 朝、すっきり起きられないことが多い
- 昼間に強い眠気におそわれることがある
- 布団に入ってから、なかなか寝付けない
- しばしば夜中に目が覚めてしまう
- 朝早く目覚めて、再度眠れなかった
- いつも何となく体がだるい
- 休日はふだんより起床時間が大幅に遅くなる
- 長時間眠ったはずなのに疲れがとれない
- 就寝直前に食事をすることが多い
- 寝酒を飲む習慣がある

快眠度チェック

快眠のポイント



- 朝の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。
- 日中は散歩などで適度に体を動かしましょう。
- 就寝時間に合わせ、徐々に照明を落としましょう。
- 電気機器の光は眠りを悪くします。就寝の1時間前には手放しましょう。
- 就寝の1～2時間前は心身をリラックスさせましょう。
- 睡眠時間の長短にこだわり過ぎず、睡眠の質を意識しましょう。



問ふれあいセンターTEL 52-2000

新型コロナウイルス感染症 集団感染拡大を防ぐために

日本では、今のところ諸外国のような爆発的な感染拡大はみられていませんが、都市部を中心に集団感染が次々と報告され、感染源が分からない患者も含め、感染者数が急増しており、医療供給体制がひっ迫しつつある地域がでてきています。

4月に入ってから空知管内をはじめ道内でも患者の発生が続いていることから、『3つの密(①換気の悪い「密閉空間」 ②多数が集まる「密集場所」 ③間近で会話や発声をする「密接場面」)』を避けるための取り組みの徹底が必要です。こうした場所では接触感染などのリスクも高いため、「密」の状況が一つでもある場合には普段以上に手洗いやせきエチケットをはじめとした一人一人の基本的な感染症対策がととても重要となります。

『3つの密』を避けることは、自分自身の感染リスクを下げるだけでなく、多くの人々の重症化を食い止め、命を救うことにつながることから、「密」をできる限り避ける取り組みの徹底をお願いします。

【新型コロナウイルス感染症相談窓口】

- ▶滝川保健所TEL 24-6201 <<平日 8:45～17:30>>
- ▶北海道保健福祉部地域保健課TEL 011-204-5020 <<24時間>>
- ▶厚生労働省電話相談窓口TEL 0120-565653 (フリーダイヤル) <<9:00～21:00(土日祝も実施)>>

(詳しくは、市ホームページ (<http://www.city.sunagawa.hokkaido.jp/>) をご覧ください)

問ふれあいセンターTEL 52-2000

「すくすくちゃんねる」に掲載してみませんか

広報すながわの裏表紙にお子さんの成長記録を残してみませんか？

3歳くらいまでのお子さんと、お父さん・お母さんのコメント400字程度に写真を添えて下記へ申し込みください。兄弟・姉妹での申し込みも大歓迎です。

問広報広聴係TEL 54-2121

市の人口 ★3月末現在★

世帯数 8,799世帯 (-15) 人口 16,653人 (-118) 男 7,690人 (-70) 女 8,963人 (-48)

編集後記

▶今年は開始100年目を迎える国勢調査の年です。▶日本国内に住むすべての方を対象とした調査で、1度は耳にしたことがあるかと思います。▶9～10月頃にかけて実施されますので皆様のご協力をお願いします。☑