

広報

すなわ

令和3年

9/15

No.2215



特集

砂高から未来をはじめよう

特集 砂高から未来を はじめよう

〒砂川高校
TEL 52-3168

市内唯一の高校である砂川高校。単位制高校として多様な選択科目を開設している砂高では、生徒たちがそれぞれの未来を切り拓くべく、自らの学びを自らで選びます。地域のため、社会のために何ができるのか——。まだ「何者」でもない高校生たちが未来をはじめするために日々学んでいる、砂高の姿を紹介します。

小田島校長 インタビュー

めざすは「地域密着型単位制高校」

市内唯一の高校として、地域企業を支える人材を育てることが砂高の使命であり、「企業が求める人材像」として選考の際に特に重要視されるコミュニケーション力や主体性をいろいろな形で育てていけるよう、「地域密着型単位制高校」として地域での活動・活躍の場を広げることを入れています。

また、ボランティア活動など、さまざまな場面でまちに繰り出し、まちの人から教わりながら生徒たちの新しい発見につながるよう、そしてまちの人にとっても刺激になるよう、私はそのパイプ役となることに努めています。

砂高は地域経済の将来に対する責任を担っており、砂高から地域の企業や公務員に就職する人を絶やしてはいけないと私は思っています。これまでに多くの卒業生が巣立って行きましたが、地域で活躍している卒業生の話を聞くとても誇らしい気持ちになります。生徒たちに対しても「社会で活躍している卒業生に続けー」という思いで日々応援しています。

また、校長として、生徒たちには「自分を律することができる人間になって



北海道砂川高等学校
校長 小田島 数幸

ほしい」と強く思っており、そのためにも、学校生活や授業を通して、生徒同士の対話を通じた問題解決力を培っていかなくてはならないと考えます。答えのない問いに対して、他人の意見を聞きながら自分たちで解決するトレーニングを行い、自ら考え、自ら判断し、行動できる人間になってもらいたいという思いで教育を行っています。

砂高では、進学・就職を問わずあらゆる進路希望に対応できるカリキュラムが組まれており、進路指導体制や市による支援も手厚くなっています。タブレット端末やWi-Fiなどの導入にも積極的に取り組んでいます。学校生活のあらゆる面において自信を持って砂高での3年間を保証できます！それをサポートする情熱あふれる先生方がそろっています。受験生の皆さんには、ぜひ砂高を受験してほしいと思います。砂高で共に学びましょう！入学をお待ちしています！



砂川高校って どんな学校？

【校章】

北から南に流れる石狩川の流れと
学生たちの若々しさ、単位制の多
様性を表現している。

砂川高校は、砂川北高校と砂川南高校の再編統合により、平成16年に
開校した市内唯一の高校です。道内最初の全日制課程普通科単位制高校で
あり、3年間で決められた単位数を取得すれば卒業が認められます。



夏服



ポロシャツ



冬服

単位制について
詳しくは4ページへ

Wow

制服

◀冬はシンプルな
紺のブレザー。
夏は水色のシャ
ツを着用。ポロ
シャツの着用も
認められている。

部(局)活動

<運動系>

- ・野球部
- ・陸上競技部
- ・バレーボール部
- ・バスケットボール部
- ・ソフトテニス部
- ・サッカー部
- ・バドミントン部
- ・弓道部
- ・卓球部
- ・柔道部
- ・スキー部

<文化系>

- ・書道部
- ・美術部
- ・茶道部
- ・ESS部
- ・吹奏楽局
- ・放送局
- ・図書局
- ・ボランティア同好会

部活動への支援あり！
詳しくは5ページへ

行事

- ・宿泊研修 (1年次)
- ・カタリバ (1年次)
- ・ジョブスタ (1年次)
- ・就業体験活動 (2年次)
- ・見学旅行 (2年次)
- ・球技大会
- ・学校祭 (砂高祭)
- ・運動会
- ・交通安全誓いの日

など

部活動も アツい！

☆全国大会出場！

陸上競技部 (H18全国優勝)、スキー部、
弓道部、書道部、放送局

☆全道大会出場！

陸上競技部、弓道部、柔道部、野球部、
サッカー部、スキー部、ソフトテニス部、
書道部、美術部、図書局、放送局



進路実現への第一歩 キーワードは〈単位制〉

1年次では共通履修科目を学びますが、2年次からは授業のおよそ半分、3年次では3分の2が選択授業になります。自分の興味・関心や進路希望などをよく見つめながら、自分に適した授業を選択できます。家庭・福祉・看護・商業・保健体育・芸術教科において多様な選択科目を開設しているのが砂川高校の単位制の特徴です。

●選択科目の一例●

- ・看護総合
- ・ビジネスマナー
- ・保育基礎
- ・フードデザイン
- ・応用英語
- ・文書処理
- ・社会福祉基礎
- ・スポーツVI など

▲「看護総合」など砂川高校ならではの学校設定科目や資格取得に直結する科目も多く設定されているのが大きな特徴。

●取得可能な資格●

- ・全商簿記実務検定
- ・全商電卓実務検定
- ・全経社会人常識マナー検定
- ・全商ビジネス文書実務検定
- ・家庭科食物調理技術検定
- ・全商情報処理検定
- ・日本漢字能力検定
- ・実用英語技能検定
- ・実用数学技能検定
- など



生徒会長やっています！
目標は警察官！

僕は2年生まで看護学校への進学を志望していましたが、3年生になってから警察官に進路を変更しました。3年生の選択科目を決めるときはまだ看護師と警察官で迷っていたので、どちらでも対応できるように科目を選択しました。自分の進路に合った授業を選ぶので、単位制はとてもいい制度だと思います！

3年 とみた しゅうと
富田 嵩人 さん

●キャリア教育・進路指導体制も充実！●

- ・対話型学習プログラム事業「カタリバ」
- ・ジョブスタ in 砂川高校
- ・ふれあい看護体験（希望者のみ）
- ・大学や企業、地域と連携した課外授業
- ・大学・看護・公務員講習の実施
- ・大学見学バスツアー など

<進路実績> ※ H27～R2 卒業生の実績より一部抜粋

- 【国公立大学】北見工業大学、釧路公立大学、青森県立保健大学
- 【私立大学】北海学園大学、札幌大学、日本医療大学、中央大学、日本体育大学
- 【私立短期大学】國學院大學北海道短期大学部、北海道武蔵女子短期大学
- 【看護学校】砂川市立病院附属看護専門学校、滝川市立高等看護学院
- 【専門学校】光塩学園調理製菓専門学校、大原法律公務員専門学校
- 【就職】(株)ホリ、ソメスサドル(株)、王子コーンスターチ(株)、(株)北介護、北海道スイコー(株)、(株)櫻井千田、(株)いたがき、(株)ホクレン商事、北海道住電精密(株)、マイクログラス(株)、北海道警察、沼田町役場、陸上自衛隊



卒業生 陸上部で
インターハイ出場！

選択授業では「進学」という同じ目標を持った子たちと濃い学びができました。授業や大学受験講習のほかにも、先生方に頼んで個別の進路相談や受験対策をしてもらっていました。先生方の熱心なサポートのおかげもあり、勉強と部活の両方に全力で取り組むことができました！

青森県立保健大学
4年 かほもと はるな
梶本 晴花 さん



卒業生 社会人1年目！
地域密着で頑張ります！

ジョブスタで市内企業の方と話せたことで進路を考える際の視野が広まりました。就職の面接練習に関しては砂高はとても手厚く、本番の試験を受ける前に必ず7人の先生との練習+校長または教頭との最終練習をすることになっています。面接に慣れることができ、いろいろなアドバイスを聞いてとても力がついたと思います！

ハイウェイオアシス観光(株)
菅野 穂乃果 さん

大学・短大・看護学校などへの進学から公務員・民間就職まで幅広い進路志望に対応したカリキュラム構成！

市による支援も充実

①～⑦は
全額補助!

●就職・進学への支援●

- ①資格取得の検定受験料
- ②大学受験・看護・公務員模擬試験受験料
- ③介護職員初任者研修受講料
- ④対話型プログラム授業（カタリバ）経費
- ⑤「駿台サテライト講習」受講料
- ⑥公務員予備校・看護予備校試験対策講習受講料
- ⑦大学見学の車借上げ経費（学校企画によるバス代）
- ⑧大学入学補助 4年制国公立大 30万円
4年制私立大 10万円

●部活動への支援●

- ⑨全国大会出場補助
個人 3万円
※団体競技に対する補助もあり
- ⑩全道大会出場補助
個人 1万5,000円
※団体競技に対する補助もあり

●その他の支援●

- ⑪夏季略装時の指定ポロシャツ
新入生全員に支給

Interview

たくさんの生徒が
支援を利用しています!



3年 つばきはら ももは
椿原 百羽 さん

漢検、数検、大学受験模試、小論文模試などを受験する際に支援を利用しました。大学進学のための勉強もかねて受験していますが、自分の力を試すよい機会になっています。模試の結果が返却されるときに解説冊子が付いてくるので、自分の課題を見つけやすく次につなげやすいというのが模試を受けてよかったと思うポイントです。就職志望者向けの試験も受けられるので、大学進学志望・就職志望問わずたくさんの生徒が支援を利用して検定や模試を受験しています!

教育委員会に聞く!
支・援・の・ね・ら・い

砂高は、単位制高校としてその特色を活かし、幅広い学科の選択と多様な学習機会を設け、次代を担う人材の育成・確保に努めています。その中でも看護・福祉教育の推進は地域医療にとって大変重要なものとなっています。また、ボランティア活動の取り組みなど、地域活性化にも大きな役割を果たしています。市では地域の担い手として貴重な人材の輩出をサポートするため、支援を続けたいと考えています!



共に学ぶ仲間がいる。
支えてくれる先生がいる。
砂高での3年間できっと未来に近づける。
さあ、砂高から未来をはじめよう!



男の料理教室

すながわ健康ポイント対象事業

食生活改善協議会では、「簡単料理を経験してみましよう!」をテーマに、調理経験の有無を問わずできる料理教室を開催します。

- とき** 10月8日(金) 10:00～12:00
 - 対象** 20歳以上の男性
 - 定員** 4人(先着順)
- ※感染対策のため少人数での開催となります。
- メニュー** 豚キムチ、切干大根の甘酢和え
 - 参加料** 300円
 - 持ち物** エプロン、タオル、三角巾またはバンダナ
 - 申込** 9月29日(水)までに下記へ

☎ふれあいセンターTEL 52-2000



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
介護職員	不問	2
化学肥料製造	40歳以下	1
販売スタッフ	59歳以下	1
配達・営業スタッフ	不問	2
電話交換業務	不問	1
雑務員	不問	1

(9月3日現在)

☎ハローワーク砂川TEL 54-3147



重度身体障害者(児)ハイヤー助成券交付

市では、4月から重度身体障害者(児)を対象に令和3年度のハイヤー料金助成券を交付していますが、10月以降に申請されますと交付枚数が半分にになります。まだ交付を受けていない対象の方はお早めに申請してください。

- 対象** 身体障害者手帳を交付されている方のうち、下肢・体幹・(脳原)移動・視覚障がいが1・2級の方、または内部障がい1級で「歩行困難」と記載されている方
- ※複合障がい1・2級の手帳をお持ちの方は手帳表紙裏面の障がい区分をご確認ください。手書きの手帳をお持ちの方は窓口へ提示してください。
- 助成額** 490円の助成券22枚
- ※10月以降の申請は11枚
- 申請** 社会福祉係(13番窓口へ)
 - 持ち物** 身体障害者手帳、印鑑
- ☎社会福祉係TEL 74-8103



ゆったりノルディックウォーキング教室II

すながわ健康ポイント対象事業

ポールを使ったウォーキングを体験してみませんか。講師を招き実技指導を中心とした教室です。

- とき** 9月29日(水) 10:00～12:00
 - ところ** 北光公園(海洋センター前集合)
 - 内容** ポールを使った歩き方の実技指導
- ※貸出用のポールがあります。
- 申込** 9月28日(火)までに下記へ
- ☎総合体育館TEL 54-2175



市職員採用登録試験(保育職)

- 職種・登録人員・資格**
 - ▼**保育職(若干名)**
保育士の資格を有している方または取得見込みの方で、平成3年4月2日以降に生まれた方
 - 試験日** 10月17日(日)
 - 申込書** 市ホームページからダウンロードまたは職員係で配付
 - 提出書類** 市が交付する登録試験申込書、卒業証書の写しまたは卒業証明書(見込証明書)、成績証明書、保育士登録証の写し(保育士資格を有している方)、受験票返送用切手404円分
 - 申込** 10月1日(金)(必着)までに下記へ
- ※持参の場合は受付時間8:30～17:15(土・日曜日、祝日は除く)
- ☎職員係TEL 74-8782



総合福祉センター閉館に伴う事務局移転

総合福祉センターが9月30日(木)をもって閉館することに伴い、社会福祉協議会をはじめとする各団体事務局が10月1日(金)から公民館へ移転します。

なお、通常業務は行っていますが9月29日(水)、30日(木)は移転作業のためご迷惑をおかけしますが、あらかじめご了承ください。

- 移転団体**
社会福祉協議会、共同募金委員会、町内会連合会、老人クラブ連合会、地区保護司会
- ※電話番号およびFAX番号は変更ありません。
- ☎社会福祉協議会TEL 52-2588

エアコンクリーニングで快適生活!

エアコンの分解洗浄、修理、取付工事、エアコンのことなら何でもお問い合わせください。石油ストーブ、給湯・暖房ボイラー等の石油燃焼機器の修理、分解整備、不凍液交換や販売、取付工事も全機種、メーカーを問わず対応いたします。

有限会社 空知空調
東4条南18丁目1-37

☎ 54-1695



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

※行事などに参加の際は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご家庭で検温をし、必ずマスク着用をうねご参加ください。ご家族も含め発熱や体調不良がみられる場合は参加をご遠慮ください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況によつては事業を延期または中止とする場合があります。

主催：(一社) 砂川青年会議所

★ SUNAGAWA SMILE プロジェクト 開催決定! ★

●とき 9月25日(土) 10:00～19:00

※荒天時は翌週10月2日へ順延する場合があります。また、開催内容が変更する場合があります。

●ところ オアシスパーク

☆ 10:00～ オープニングセレモニー

- ・オアシスパークと一緒に写真を撮れるモニュメント「SUNAGAWA SMILE」
- ・市内学生の皆と共に作成した「オアシスベンチ」

お披露目!

☆ 10:00～17:00

おいしいフードブース! 楽しいものづくりブース!

☆ 10:20～12:10 プロジェクトを盛り上げるパフォーマンス

- ・音楽、ダンス、パルクール、水上バイクパフォーマンス披露!

☆ 10:20～14:00 オアシスパークで最高の野遊び!

- ・水鉄砲大会! 「ウォーターサバイバルバトル」など

☆ 14:00～16:00 岸正龍さんによるメンタリズムトークショー

☆ 16:00～17:00 エンディングセレモニー

- ・SNSキャンペーンの豪華プレゼント抽選発表!
- ・餅まき など

☆ 17:30～19:00

青年会議所創立60周年記念事業
「#このまちが好きだ」

- ・オアシスパーク初! 水上花火大会!
- ・ランタンとスカイランタンのコラボ!
- ・60周年記念事業フォトコンテスト



公式Instagram

青年会議所(砂川プライド委員会 仲里) Tel 080-3230-2664



9/21(火)～30(木)

秋の全国交通安全運動

9月21日(火)～30日(木)までの10日間、秋の全国交通安全運動が行われます。これからの季節は日暮れの早まりや秋の行楽シーズンにより、交通事故の多発が心配されます。夕暮れ時に運転する際には、早めにヘッドライトを点灯し、スピードを落として安全運転を心がけましょう。

砂川市民を交通事故から守る
一斉旗の波運動

国道12号を通過するドライバーに交通安全を啓発する一斉旗の波運動を行いますので、ぜひご参加ください。参加者には手旗を貸し出します。

●とき 9月24日(金) 14:30～
※雨天時中止

●ところ 買物駐車場(AiAi 横)
※新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる場合は、市ホームページおよび公式LINEでお知らせします。

☎生活交通係Tel 74-4758

ハロウィンジャンボ 5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ 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。

◎発売期間 9月22日(水)～10月22日(金) ◎抽選日 10月29日(金)

9月22日(水)

2種類同時発売!

(各1枚300円)

自分らしい生活・おいしいご飯・24時間の安心生活

入居見学 承り中

サービス付き高齢者向け住宅
リビングホーム

ルピナス



ひろびろ全室南向き☀️空知太454番地25

(株)藤総業

入居相談 53-5211

土地を分けたい・境界がわからない
こんなときはご相談下さい

(有)アイワテックス



調査・測量・土地建物登記

担当 測量士・土地家屋調査士 川端慶治

☎ 54-1334 晴見3条北10丁目10-8

相談無料! お気軽にお問い合わせください!

がん検診を受けましょう！

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となります（ピロリ菌検査は除く）ので、保険証を持参ください。また、生活保護の方は無料で受診することができますので、生活保護受給者証明書を持参ください。

◆胃がん・肺がん・大腸がん検診◆

- とき・受付時間 11月6日(土) ※各時間定員 20人
① 6:00～6:30 ② 6:30～7:00 ③ 7:00～7:30 ④ 7:30～8:00 ⑤ 8:00～8:30
⑥ 8:30～9:00 ⑦ 9:00～9:30 ⑧ 9:30～10:00 ⑨ 10:00～10:30（大腸がん検診のみ）
- ところ ふれあいセンター
- 対象・料金 ※年齢は令和4年3月31日現在。

☆「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☆

内容	対象	料金
胃がん検診（バリウム検査）	40歳以上	2,000円
肺がん検診（レントゲン検査）		600円
かくたん 喀痰検査 ※喫煙本数の多い方、たんがよく出る方(当日受付)		1,100円
大腸がん検診（検便検査）		1,000円
ピロリ菌検査（検便検査）	20歳以上 (40歳以上の方は胃がん検診を受ける方)	3,300円

※ピロリ菌検査は半額助成および『健（検）診チケット』使用の対象外です。

- 申込 9月15日(水)～10月5日(火)までにふれあいセンターへ

◆乳がん・子宮がん・大腸がん検診◆

- とき・受付時間 11月3日(祝) ※各時間定員 10人
① 9:00～9:15 ② 9:30～9:45 ③ 10:00～10:15 ④ 10:30～10:45 ⑤ 12:30～12:45
⑥ 13:00～13:15 ⑦ 13:30～13:45 ⑧ 14:00～14:15
- ところ ふれあいセンター
- 対象・料金 ※年齢は令和4年3月31日現在。

☆乳がん・子宮がん検診の無料クーポン、「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☆

内容	対象	料金
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	30歳以上	50歳以上(マンモグラフィ1方向) 2,200円 50歳未満(マンモグラフィ2方向) 2,600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 (乳がんまたは子宮がん検診を受ける方)	1,000円

- 申込 9月16日(木)～10月5日(火)までにふれあいセンターへ

☎ふれあいセンターTEL 52-2000

三谷果樹園の 午前9時～午後5時頃(毎日営業)

りんご・プルーン
9月下旬より販売開始!

- ☆地方発送承ります。道産の津軽は色も味もよくオススメです!
- ☆冷凍ブルーベリーも販売中!

<販売品種>
さんざ・アカネ・津軽・プルーン
☆旭は10/10頃より

三谷果樹園 TEL:54-2036 FAX:52-4636
北吉野町232番地8 HP:apple3-mi.com

Boulangerie Lafi



ブーランジェリーラフィ すながわ

OPEN 10:00～14:30 ※パンがなくなり次第閉店
※定休日・日曜日

そらいちマーケット(ハイウェイオアシス館内)でも、ラフィのパンをお買い求めいただけます。

砂川市東1条南2-1-12(旧井上写真館) TEL 52-2016

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは日本年金機構（年金事務所）が実施します。

●対象

- 老齢基礎年金を受給している方 以下の要件をすべて満たしている必要があります。
 - ・ 65 歳以上である
 - ・ 世帯員全員の市町村民税が非課税となっている
 - ・ 年金収入額とその他所得額の合計が約 88 万円以下である
- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方 以下の要件を満たしている必要があります。
 - ・ 前年の所得額が約 472 万円以下である

●請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

対象者には、日本年金機構から 8 月下旬頃より請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和 4 年 1 月 4 日までに請求手続きが完了すると、令和 3 年 10 月分からさかのぼって受け取ることができます。

請求手続きはお早めに！

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて、年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

▼日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください▼

日本年金機構や厚生労働省が電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞き出したり、手数料などの金銭を求めることはありません。

問給付金専用ダイヤルTel 0570-05-4092 または年金事務所Tel 28-9002

（一社）日本消化器病学会 北海道支部 主催 市民公開講座

おなかの病気知っていますか？ 大事なひとの命を守るために、きっとお役に立つ話

- とき 9月20日(祝)～11月30日(火) (ビデオオンデマンド配信)
<http://www.jsge-hokkaido.com/shimin/index.html>

しょうかき 北海道 市民の皆さま

検索



日本消化器病学会北海道支部
ホームページ

◆講演 1◆

大腸がんの予防・早期発見・治療について

砂川市立病院
消化器外科・緩和ケア外科
部長 横田 良一 先生



◆講演 2◆

他人事でない肝臓病の新知識

北海道大学大学院医学研究院
内科学講座消化器内科学教室
教授 坂本 直哉 先生



問市立病院経営企画課Tel 54-2131

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

▼災害時に必要な「協力」についても学びました！



災害から身を守るために 空小 1 日防災教室

8月27日(金)、空知太小学校にて、1日防災教室が行われました。2学年ずつに時間を分けて防災について楽しく学びました。段ボールベッドの製作をした5・6年生からは「簡単に作れた」「段ボールってこんなに丈夫なんだ!」「少し硬いけど寝心地はいい」などの感想が聞かれ、実際に作ってみることでさまざまな気付きがあったようです。

鎌田豊作氏が北海道善行賞を受賞



かまだとよさく

このたび、鎌田豊作氏(写真中央)が北海道善行賞(障がい者自立活動者)を受賞され、8月23日、市長より伝達されました。

鎌田氏は、昭和19年から平成2年まで一般企業に勤められ、昭和60年からは赤い羽根共同募金街頭活動に参加されています。また、平成23年から砂川身体障害者福祉協会にて理事や監査などの重要な役割を担われるなど、障がいを克服し、社会活動における長年の実績から他の障がい者の模範となることが評価され、今回の受賞となりました。

ご寄付に感謝します

(敬称略)

☆空気清浄機 2台

新庁舎開庁の記念 北海道電力(株) 砂川発電所

☆切手シート 1枚

庁舎展示用 砂川郵便局長 伊藤学
砂川南郵便局長 木村義雄

☆酒粕 1kg 120個

市内の介護施設、社会福祉施設用
金滴酒造(株) 代表取締役社長 名取重和

☆緑茶 575袋

児童用
ハイナン農業協同組合 代表理事組合長 大石直司

☆グラウンドの土入れ(グラウンド整備)

空知太小学校グラウンド状態改善のため
極東建設(株) 代表取締役社長 古川廣伸
(株)泰進建設 代表取締役 戸井宣夫

☆ミニトマト 30kg

学校給食用

砂川ミニトマト部会 部会長 関尾一史

☆子ども新聞 600部

市内各小学校児童用

有限会社ウィズよみうり 代表取締役 佐藤文優

☆トイレトーパー布カバー 27枚

清掃・衛生用

空知太陸会老人クラブ 会長 羽田義一

☆郷土資料 写真アルバム 1冊

郷土資料室の資料用

上田裕



新刊案内

オススメの1冊



『あんなにあんなに』
(ヨシタケシンスケ / 作)

『あんなにほしがってたのに、もうこんな。あんなにしんぱいしたのに、あんなにないたのに、あんなに小さかったのに』。日常にあふれる「あんなに」の中で、子どもはだんだん大人になっていく。人気絵本作家・ヨシタケシンスケによる、いつか大人になるきみとむかし子どもだったあなたに贈る絵本。

主な新刊書

8月1日以降に入ってきた新刊書です

.....文学書.....

- 海神の子 (川越宗一)
- 神よ憐れみたまえ (小池真理子)
- 月下のサクラ (柚月裕子)
- 朔が満ちる (窪美澄)
- 美女の魔界退治 (林真理子)
- ヒトコブラクダ層ぜっと 上・下 (万城目学)
- 白光 (朝井まかて)
- ブレイクニュース (薬丸岳)
- 兵諫 (浅田次郎)
- 星影さやかに (古内一絵)

.....実用書ほか.....

- 女たちのポリティクス(プレイティみかこ)
- 霞が関のリアル (NHK取材班)
- ゲゲゲの女房の「長寿力」(武良布枝)
- 戦争というもの (半藤一利)
- ぼくのお父さん (矢部太郎)
- 免疫力アップレシピ (今泉マユ子)
- 「やらなきゃいけないのになんにも終わらなかつた…」がなくなる本 (菅原洋平)

.....児童書.....

- 鬼大図鑑 (田村正彦)
 - かいけつゾロリのゾワゾワゾクゾク ようかいまつり (原ゆたか)
 - デリバリーぶた (加藤休ミ)
- ほか全 248 冊

岡図書館 Tel 52-3819



砂川市地域交流センター

伝言板

ゆう

ゆうにご来館の際やイベント参加にはマスク着用でお越しください。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お知らせしているイベントの中止・内容変更・延期の可能性があります。あらかじめご了承ください。

■アメリカ空軍太平洋音楽隊「Final Approach Live！」

横田基地に駐屯している音楽隊がやってくる！“A列車で行こう”や“ジョニー・B. グッド”などの名曲を演奏。迫力あるプレイ、圧倒的な歌唱力をお楽しみください！

- ◆とき 9月20日(祝) 16:00～(開場 15:30)
- ◆ところ 大ホール
- ◆チケット 一般 1,000円(当日 1,500円)
高校生以下 500円(3歳児未満入場不可)

■☆はじめての人形劇☆「こども人形劇体験会」

かわいい楽しい人形劇。人形好きな子・やってみたい子集まれ～！一緒にやってみよう！親子でご参加ください♪

- ◆とき 9月26日(日) 13:00～15:00
- ◆ところ ミニホール
- ◆対象 小学1年生～
- ◆料金 無料

■10回目記念公演 市民劇団一石公演「迷奏ヒーローズ」

平成21年に旗揚げ公演を行った市民劇団「一石」^{いっせき}。砂川に根つき今年で10回目の公演を迎えます。団員自ら演出・脚本を手がけた「迷奏ヒーローズ」は、砂川を舞台にした親しみやすい物語です。ご来場お待ちしております。

- ◆とき 10月2日(出) 14:30～(開場 14:00)
- ◆ところ 大ホール
- ◆料金 一般 1,000円 / 高校生以下 500円

■「こどもならいごとフェスティバル2021」出展者募集！

子どもたちを対象とした習い事や少年団を一同に集め、実際に見れる・聞ける見本市を実施します！市内で練習・教室を営んでいて、一緒にPRしたい方はご連絡ください。

- ◆とき 10月16日(出)
- ◆申込 9月30日(休)までにゆうへ

■「ゆう手作りマーケット」中止のお知らせ

8月15日号で開催の予告をしていましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となりました。

■ゆう百歳体操・健康教室「ふまねっと運動」について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休止しています。

施設点検のため9月16日(休)を臨時休館日とします

岡NPO法人ゆう事務局 Tel 54-3111

チケット取扱い ゆう、観光協会、石家商店、いわた書店、オオヤマ、砂川パークホテル



保健師のおはなし

高血圧を放っておいていませんか？

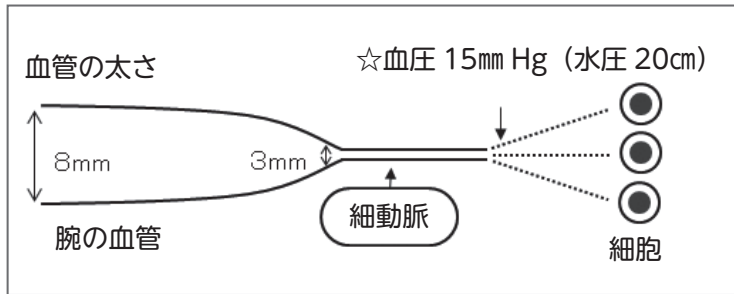
◆血圧はいつも一定ではありません

血圧は心身の状況や環境によって常に変動しています。測るたびに違うのでどれが本当なのかわからず、数値が高くても気にしないで放っておいていませんか？

通常、睡眠中は低く、朝になると起床前からゆっくり上昇し、昼間の活動量が多い時間帯には高くなります。夕方になって活動量が減ると血圧も低下し、睡眠中はさらに低くなります。正常な方は一日を通して血圧値を収縮期血圧 140mm Hg 以下、拡張期血圧 90mm Hg 以下で変動しています。

◆高血圧の先にある病気

血圧が 140/90mm Hg より高くなっても多くの臓器はその影響をほとんど受けず、自覚症状はありません。これは平滑筋（血管の壁の筋肉）の発達した細動脈（図1）が、血圧が上昇すれば収縮し、血圧が低下すれば拡張して抵抗を変化させ、次に流れる毛細血管の圧を 15mm Hg 圧になるよう調整しているからです。ですが、血圧が高い状態が続くと常に収縮を求められるため、細動脈壁が厚くなり、血管がだんだん細く固くなります（図2）。そして収縮・拡張による調整ができずに血管障害が進み、臓器への影響を及ぼし、脳血管疾患、虚血性心疾患、腎不全などの病気へと進行していきます。ここで初めて自覚症状がでます。



【図1】血管の太さ



【図2】細動脈の動脈硬化

◆高血圧を予防・改善するために

細動脈が傷み臓器障害が起こる前に、血圧を正常値に戻すことが大切です。まずは、普段の血圧を測ることからはじめてみませんか？血圧の高い方は生活習慣の改善に取り組み、それでも高い方は医療機関を受診しましょう。

★生活習慣改善のポイント

減量、塩分を控える、野菜・果物を積極的にとる、適度に運動する、飲酒は適量を守る など

問ふれあいセンターTEL 52-2000

砂川市公式LINE

友だち登録は
お済みですか？



問広報広聴係TEL 74-8763

市の人口 ★ 8月末現在★ ※ () 内は前月比

世帯数 8,724世帯 (-17) 人口 16,247人 (-36) 男 7,485人 (-12) 女 8,762人 (-24)

編集後記

▶砂高特集を作るにあたり、在校生や卒業生の方のお話を聞かせてもらいました▶皆さんそれぞれの思いを持って頑張っていることを実感▶校長先生が同級生のお父さんということも判明し、ご縁を感じた取材でした📷