

広報

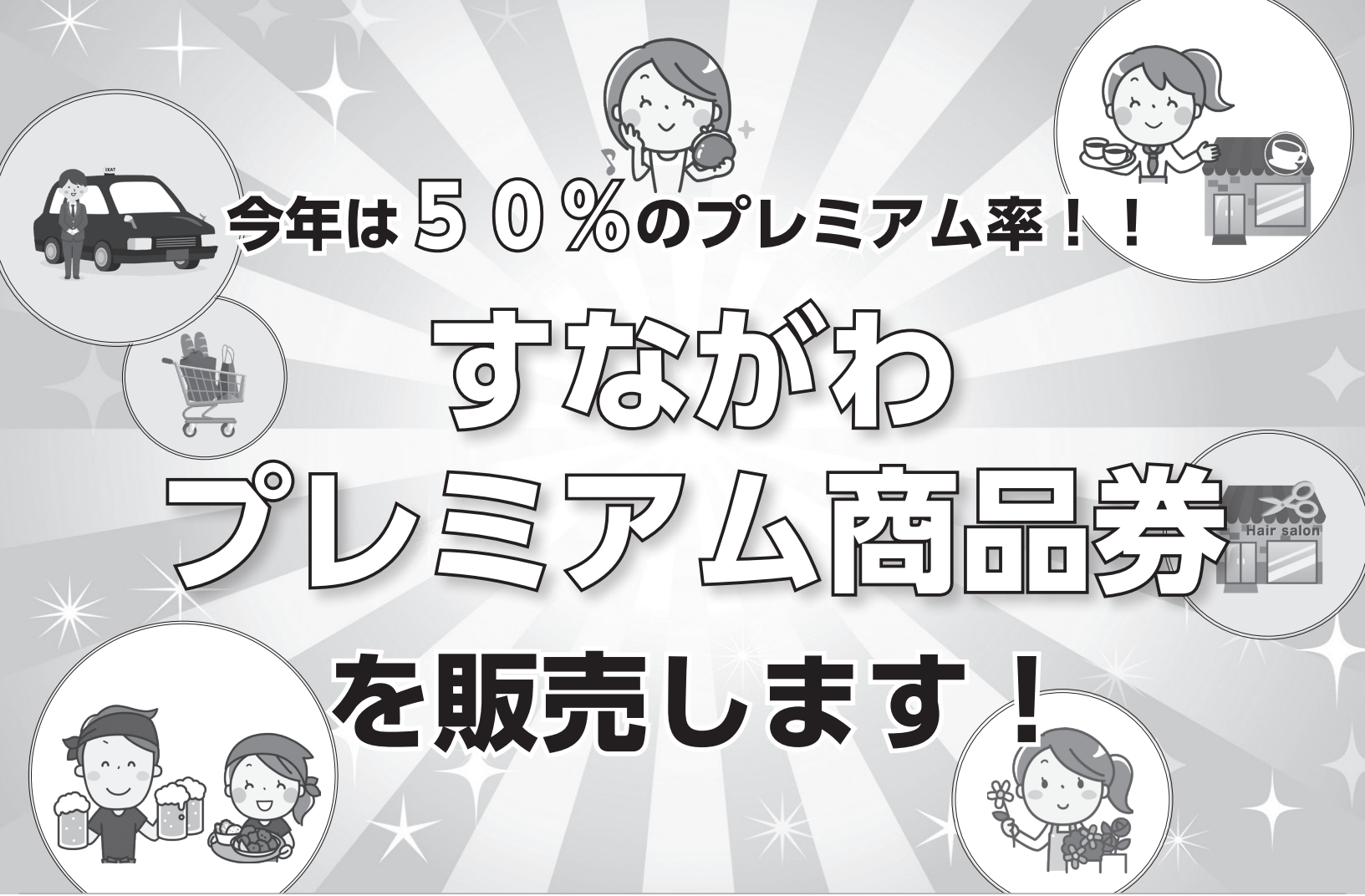
すなわ

令和2年

9/15

No.2191





新型コロナウイルス感染症の拡大により、あらゆる業種・業態の中小企業、小規模事業者が経営に深刻な影響を受けており、大規模な景気対策が必要です。

商工会議所では、低迷する地域内の消費需要を喚起し、経済の活性化を図ることを目的として、今年は**50%のプレミアム率**で、市内1世帯2セットを上限として、希望する方全員（世帯ごと）が必ず購入できるようご用意して、プレミアム商品券を販売いたします。

購入の際はマスクを着用のうえご来場ください。

折込チラシも併せてご確認ください！

■券種

1セット 10,000円 (15,000円分相当)
 (1,000円×15枚【全店舗共通券12枚+中小規模店専用券3枚】)

※購入は**1世帯2セット**までです。

■購入方法

広報すながわ9月15日号に折り込まれている**引換券**による購入

■販売日時・場所

- ・10月1日(木)～3日(土) 9:00～15:00
 地域交流センターゆう (東3北2・Tel 54-3111)
- ・10月5日(月)～30日(金) (平日のみ) 9:00～17:00
 商工会議所 (西4北4・Tel 52-4294)

■商品券有効期限 令和3年1月31日(日)まで



商工会議所 Tel 52-4294

市内で創業を目指す方へ！

創業セミナーを開催します

商工会議所では、市内で創業を検討されている方、創業後間もない方を中心として、何から手を付け始めたらよいか分からず悩んでいる皆さんを応援する入門的な内容の創業セミナーを実施します。

日程・講座内容（全4回）

◇第1回 10/6(火) 「創業の準備について」【経営】



◇講師 中野 貴英 氏（中小企業診断士）

よろず支援拠点チーフコーディネーター。(株)アステップ代表取締役。銀行の事業調査部で業界調査や企業診断を担当した経験を有し、これまで支援した企業数は3,000社を超える。

【(株)アステップホームページ】 <http://astep.biz>

◇第2回 10/27(火) 「効果的な売上アップ方法について」【販路拡大】

◇第3回 11/17(火) 「会計の基本」「創業融資や事業計画書のポイント」【財務】



◇講師 田中 修身 氏（中小企業診断士）

よろず支援拠点コーディネーター。中小企業診断士事務所 アントレCS代表。ITコーディネータ。経営課題解決に向けた効果的なIT導入支援の実績を有する。

【アントレCSホームページ】 <https://www.entrecs.biz/>

第3回では、創業支援に積極的な日本政策金融公庫 札幌北支店 国民生活事業 融資第二課長 大友 憲政 氏の講演もあります。

◇第4回 12/9(水) 「人材確保と人材育成について」【人材育成】



◇講師 大本 佳典 氏（キャリアコンサルタント）

おおもと経営オフィス代表。中小企業庁ミラサポ専門家として登録。人材採用・人材育成のテーマを中心に、さまざまな会社での支援実績と、道内各商工会議所でのセミナー実績を有する。

【おおもと経営オフィスホームページ（プロフィール）】

<https://oomotokeiei.jp/staff>

▶開催時間 18:00～20:00

▶ところ 商工会議所2階 大会議室

▶対象 創業に関心のある方、創業希望者、創業後間もない方（創業後5年未満）など

▶定員 20人

▶受講料 無料

▶申込 参加申込書に記入のうえ、商工会議所へ

※参加申込書およびチラシは、商工会議所、市役所商工労働観光課、SuBACoに備えてあります。



商工会議所Tel 52-4294



**重度身体障害者（児）
ハイヤー料金助成券交付**

市では、4月から重度身体障害者（児）を対象に令和2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。対象の方で、まだ交付を受けていない方は、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・視覚障害が1・2級の方または内部障害が1級で「歩行困難」と記載されている方

※複合障害で1・2級の手帳をお持ちの方は手帳表紙裏面の障害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。

●**交付枚数** 490円の助成券22枚（10月以降の申請は11枚）

●**申請** 社会福祉課⑧番窓口へ

●**持ち物** 身体障害者手帳、印鑑

☎社会福祉係Tel 54-2121



**岳風会砂川吟友会
会員募集**

岳風会砂川吟友会では、会員を募集しています。詩吟と一緒に楽しみませんか。初めての方でもお気軽にご参加ください。

●**練習日時** 毎月第2・第4木曜日 13:30～15:30

●**ところ** 公民館

☎北谷Tel 090-3115-7170



**令和2年度
市民大学**

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため延期していた市民大学（2回分）の開催日程が決まりましたのでお知らせします。多くの市民の皆さんの受講をお待ちしています。

●**ところ** 公民館4階 大会議室

●**申込** 9月25日（金）までに公民館へ（当日受講も受け付けています）

●**開催講座**

9月30日（水） 18:00～20:00

▶**テーマ** 「北海道北東北の縄文遺跡群」の世界遺産登録と石狩川流域の遺跡

▶**講師** 札幌国際大学 縄文世界遺産研究室 室長 越田 賢一郎氏

10月29日（水） 18:00～20:00

▶**テーマ** 親の「もしも」～今のうちに伝えたいこと・聞いておくこと～

▶**講師** 北海道行政書士会札幌支部 副支部長 三浦 勝也氏

※市民大学は、道民カレッジ連携事業です。9月30日開催分は指定講座となります。

☎公民館Tel 52-2339



**納期限のお知らせ
（9月30日まで）**

◆国民健康保険税（3期）

◆介護保険料（3期）

◆後期高齢者医療保険料（3期）
※毎週火・木曜日は、19:30まで納税相談を受け付けています。（閉庁日を除く）

☎納税係Tel 54-2121



広報委員募集

毎月2回、「広報すながわ」を配布していただける広報委員を募集しています。

●**対象** 下記配布区域内または近隣にお住まいの方

●**配布区域**

東1条南5丁目（6丁目まで）、東2条南5丁目（6丁目まで）、西1条南5丁目（6丁目まで）、西2条南5丁目（6丁目まで）、西3条南5丁目（6丁目まで）、西4条南5丁目（6丁目まで）

●**配布部数** 166部（9月1日号現在）

●**所要時間** 1回当たり2時間程度

●**報償費** 月額5,900円

●**募集人員** 1人

●**申込** 下記へ

☎広報広聴係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
歯科助手	不問	1
コールセンター職	不問	3
雪道巡回	18歳以上	1
一般事務補助員	不問	1
クリーニング受付業務	不問	1
ウイング車運転手（4t箱車）	不問	1

（9月3日現在）

☎ハローワーク砂川Tel 54-3147

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
[ホムペーシ] http://webcsjcn.jp/sunagawa/
西7条北4丁目1-1（総合福祉センター内）

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



不法投棄には厳しい罰則が科せられます

廃棄物の不法投棄は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、「何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない。」と禁止されています。違反した場合には5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、さらには法人が関わった場合は3億円以下の罰金という非常に厳しい罰則が科せられます。

テレビ・冷蔵庫などの大きなもの以外に、空き缶・空きビン・ペットボトル・たばこの吸い殻・紙くずなどの小さいものでも、道路などに捨てると不法投棄となり罰則の対象となります。ごみのない「きれいな街」にするため、ルールに基づいた適正なごみの排出にご協力をお願いします。

また、飼い犬などのフンも廃棄物となり、放置すると不法投棄となりますので、散歩中などのフンは必ず回収するようお願いします。

☎環境衛生係Tel 54-2121

イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、毎年10月頃に行われている下記のイベントが中止となります。

◇施設見学会・市長とすながわを語ろう

☎広報広聴係Tel 54-2121



子育て世帯への臨時特別給付金の申請はお早めに

公務員の方が「令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金」を受給するためには、申請書の提出が必要です。申請受付期限は、9月30日(水)までとなっていますので、お早めに提出をお願いします。

●**支給対象** 令和2年度4月分の児童手当を受給する方(児童が15歳に到達したことにより3月分で支給が終わった方を含みます)

●**支給額** 対象児童1人につき1万円

※なお、市独自の「令和2年度砂川市子育て支援給付金」を対象児童1人につき1万円上乗せして支給します。

●**申請** 所属庁(勤務先)から支給対象者であることの証明を受けた申請書を下記へ提出

☎子育て支援係Tel 54-2121



ママさんリフレッシュセミナー

子育てをするママさん同士、交流しながら心も体もリフレッシュ!第2回目は「手芸」講座です。ハロウィンの小物を手作りしてみませんか。手芸初心者でも大丈夫な簡単手芸です。お気軽にお申し込みください。

●**とき** 10月16日(金) 10:00~

●**ところ** 公民館1階 第2研修室

●**対象** 就学前の幼児の保護者

●**定員** 10人

●**講師** 宮井 博子氏

●**託児** 無料(定員15人)

●**申込** 10月13日(火)までに下記へ

☎社会教育係Tel 54-2121 または
子育て支援センターTel 54-2450



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。なお、参加する際はご家庭で検温をし、必ずマスクの着用をお願いします。

●**とき** 9月30日(水) 10:00~12:00

●**ところ** 北光公園(集合場所:海洋センター前)

●**内容** ポールを使った歩き方の実技指導

※貸出用のポールを用意しています。

●**申込** 9月29日(火)までに下記へ

☎総合体育館Tel 54-2175



秋の全国交通安全運動

9月21日(祝)から30日(水)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。手旗をお貸ししますので、ぜひご参加ください。

●**とき** 9月25日(金) 14:30~

●**ところ** 買物駐車場(AiAi横)

☎生活交通係Tel 54-2121

りんごの里グループ 創業
おかげさまで 17周年

入居者募集中

晴見3条北8丁目3番5号

52-3650

りんごの里 北海道ケアネット

高齢者生活(介護保険)相談、認知症・リハビリデイ、グループホーム

神部相談センターの
受託総数が1,000件を
超えました!!

YouTube ふるさとデザイン 暑寒別連峰ライブカメラ

個室・夫婦
部屋ご用意
できます

サービス付き高齢者向け住宅

ホームページ
はこちら

フェイスブック
はこちら

ツイッター
はこちら

インスタグラム
はこちら

乳がん・子宮がん・大腸がん検診

すながわ健康ポイント対象事業

昨年受診された方も申し込みができます。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ので、保険証を持参してください。

- とき** 10月25日(日)
- 受付時間** 「3密」を避けるために、受付時間は下記の通りとなります。子宮がん検診をご希望の方は、②以降の受付時間でご予約ください。
① 8:30～8:45 ② 9:00～9:15 ③ 9:30～9:45 ④ 10:00～10:15 ⑤ 10:30～10:45
⑥ 11:00～11:15 ⑦ 12:30～12:45 ⑧ 13:00～13:15 ⑨ 13:30～13:45 ⑩ 14:00～14:15
※各時間定員があります。
- ところ** ふれあいセンター
- 対象**
・乳がん(マンモグラフィ検査) 30歳以上 ・子宮がん(子宮頸部細胞診) 20歳以上
・大腸がん(便潜血検査2日法) 40歳以上(ただし、乳がんまたは子宮がん検診を受ける方)
※年齢は令和3年3月31日現在の年齢。
- 料金**
・乳がん 50歳未満(マンモグラフィ2方向) 2,600円、50歳以上(マンモグラフィ1方向) 2,200円
・子宮がん 2,000円 ・大腸がん 1,000円
※「すながわ健康ポイント事業」の特典『健(検)診チケット』をお持ちの方は使用できます。
※乳がん、子宮がん検診の無料クーポンをお持ちの方は使用できます。
- 申込** 9月16日(水)～10月8日(木)までに下記へ
☎ふれあいセンターTEL 52-2000

胃がん・肺がん・大腸がん検診

すながわ健康ポイント対象事業

国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者は料金が半額助成されます(ピロリ菌検査は除く)ので、当日は保険証をお持ちください。なお、「すながわ健康ポイント事業」の特典『健(検)診チケット』をお持ちの方は使用できます(ピロリ菌検査は除く)。

- とき** 11月8日(日)
- 受付時間** 「3密」を避けるため、受付時間は下記の通りとなります。30分で23人までの定員とします
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(大腸がん検診のみ)
- ところ** ふれあいセンター
- 対象** 40歳以上の市民(ピロリ菌検査は20歳から可能)
- 料金**
・胃がん(バリウム検査) 2,000円
・肺がん(レントゲン検査) 600円
・喀痰検査(喫煙本数の多い方、たんがよく出る方) 1,100円(当日受付)
・大腸がん(検便検査) 1,000円
・ピロリ菌検査(検便検査) 3,300円
※ピロリ菌検査は胃がん検診を受ける方が対象です。20歳～39歳の方はピロリ菌検査のみ受診可能です。なお、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** 10月8日(木)までに下記へ
☎ふれあいセンターTEL 52-2000

三谷果樹園のりんご 午前9時～午後5時頃(毎日営業)

9/20頃より販売開始予定!

☆市内とその周辺への配達、地方発送承ります。

☆ご来店が困難な方は御用聞きにうかがいます。お気軽にお問合せください。

☆冷凍ブルーベリーも販売中!

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

＜販売品種＞
さんさ・アカネ・津軽
プルーン(9月末より)
旭(10/10頃より)



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

「令和2年国勢調査」インターネット回答は9月14日から！

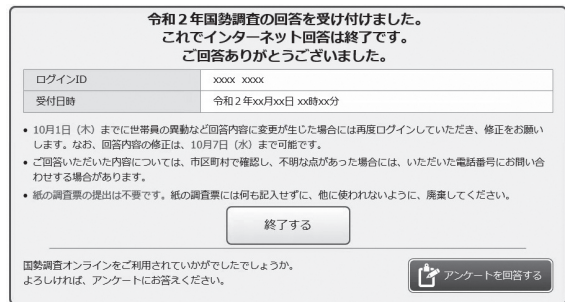
9月14日(月)から、市内の全世帯を国勢調査員が順次訪問し、調査書類の配布を行います。インターネットによる回答は、調査書類を受け取ったその日からインターネットに接続しているパソコンやスマートフォンなどで、世帯全員分をまとめて行うことができますのでぜひご利用ください。回答は10月7日(水)までをお願いします。



「国勢調査オンライン」にアクセスし、
「ログインID」と「アクセスキー」を入力します。

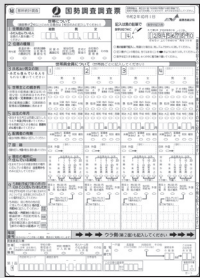


正常に回答が送信され、
「令和2年国勢調査の
回答を受け付けました。」
と表示されたら回答終了です！



※画面はテスト環境の表示です。

紙の調査票による回答は10月1日以降に！



インターネット回答ではなく紙の調査票によって回答を行う場合は、郵送提出または調査員回収にて提出できますが、一度提出されると内容に修正がある場合に訂正が困難であることから、10月1日(木)午前0時現在の内容を記入し、10月7日(水)までに提出いただくようお願いします。

1枚の調査票に同じ世帯の方4人まで記入できますが、世帯員が5人以上の場合は、調査員または市へ連絡し、2枚目以降をお受け取りください。

国勢調査実施本部TEL 54-2121

ご寄付に感謝します (敬称略)

☆現金 10万円

感染症対策本部用

株式会社昭和プラント 代表取締役 山田力也

☆消毒用アルコール 1L 5本

保育所用 砂川薬剤師会 部会長 福地隆康

☆ハンドジェル 200ml 60本

保育所職員用 株式会社シロ 代表取締役 今井浩恵

☆マスク 224枚、アルコール除菌スプレー 10本

さくら保育園用

第一生命保険(株)旭川支社 滝川営業オフィス オフィス長 柿沼真実

☆マスク 700枚

学童保育所用

株式会社ダイナム ダイナム砂川店 ストアマネージャー 小林将志

☆エタノール消毒液 19L

各小中学校用 北海道薬剤師会 部会長 福地隆康

☆赤岩書籍 1冊

図書館蔵書用

中西建太郎

☆トマト 33kg

学校給食用 砂川ミニトマト部会 部会長 関尾一史

☆雑巾 15枚、タオル 15枚

空知太小学校清掃・衛生用

空知太老人クラブ喜楽会 会長 松木弘

☆ハンドスプレー、ハンドジェル 各 1,152本

各小中学校用 株式会社シロ 代表取締役 今井浩恵

☆手作り石けん 28個

砂川小学校新1年生衛生用

近藤千恵子

☆雑巾 101枚

清掃活動用

空知太婦人会

☆消毒用アルコール 5L 2本

医療従事者用 砂川薬剤師会 部会長 福地隆康

☆ハンドスプレー 1,140本、ハンドジェル 1,460本

医療従事者用 株式会社シロ 代表取締役 今井浩恵

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

SUNAGAWA TOPICS

まちの話題 フォトニュース

▼ JR 北海道に要望書を手渡す其田会長(右から3番目)



JR 砂川駅の東口開設に向けて JR 砂川駅東口整備期成会が設立

8月6日(木)、市役所において JR 砂川駅東口整備期成会設立総会が開催されました。これは JR 砂川駅利用者の利便性の向上のため、東口を整備することを目的に設立され、期成会の会長には其田勝則氏が選出されました。9月1日(火)、其田会長や善岡市長、水島議長が北海道旅客鉄道株式会社宮越常務取締役鉄道事業本部長らに要望書を手渡し、東口整備を要望しました。

死亡事故ゼロの日“1000日”達成！

市で1000日達成は初めて

8月28日(金)、市長室において交通死亡事故ゼロの日が1000日を達成したことにより、滝川警察署宗形署長より交通安全推進委員会会長の善岡市長と交通安全指導委員会の有田会長に感謝状が贈られました。旗の波運動やパトライトなどの市民の皆さんの運動と協力により達成することができました。引き続き交通死亡事故ゼロの日継続を目指しましょう！

▼9月25日には一斉旗の波運動がありますのでぜひ参加を！



市政功労表彰者の 竹田氏永眠される



昭和62年に市政功労表彰を受賞された竹田恵一ただけいいち氏[90](北光)が、8月23日に永眠されました。

竹田氏は、農業に従事する傍ら、昭和35年から同41年、昭和56年から平成2年まで通算15年の長きにわたり、農業委員会委員を務め、この間昭和59年から平成2年までは会長職務代理者として、限りない情熱を注がれ、農業経営、生産の効率化など常に農家のために尽くされ、本市農業の振興に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。

柴田良一氏が瑞宝双光章を受章



このたび、柴田良一氏が瑞宝双光章を受章され、8月17日、その伝達式が教育長室で行われました。

柴田氏は砂川小学校校長を定年退職されて以降、平成17年10月から8年間教育委員会教育委員として務められ、この間平成20年10月から3年間は教育委員長を務められました。地域教育の発展と推進の原動力として高く評価され、良心的な教育実践により教育の振興に貢献されたことから、今回の受章となりました。

新刊案内

オススメの1冊



『ねぐせのしくみ』
(ヨシタケシンスケ)

朝起きると、頭がすごいことになっている。ねぐせだ。「おやすみ～」とママが電気を消してから、ねている間に何が起きているの!?もしかして、ねている間にしのびこんできた「あのひとたち」におなかを丸出しにされたり、いろんなねぐせをためされたりしてるのかも?人気絵本作家ヨシタケシンスケによるクスリと笑える絵本。

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

- 遺品博物館 (太田忠司)
- オフマイク (今野敏)
- 女だてら (諸田玲子)
- 持続可能な魂の利用 (松田青子)
- 死という最後の未来 (石原慎太郎)
- 田辺聖子の万葉散歩 (田辺聖子)
- チーム・オベリベリ (乃南アサ)
- つながりません (長岡弘樹)
- 帝都地下迷宮 (中山七里)
- 囚われの山 (伊東潤)
- 念入りに殺された男 (マルポ)
- 美女ステイホーム (林真理子)

..... 実用書ほか

- ウイルスVS人類 (瀬名秀明)
- うおつか流食べつくす! (魚柄仁之助)
- 大人の「ことば選び」ノート (佐藤幸一)
- 面白くて眠れなくなる人体 (坂井建雄)
- 答えは相手の中にある (白井一幸)
- 「叱り方」の教科書 (吉田順)
- 地政学 (奥山真司)
- 街場の親子論 (内田樹)

..... 児童書

- エリザベス女王 (石井美樹子)
- ルドルフとノラねこブッチー (斉藤洋)

ほか全 165 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

ゆうでは、皆さんに安心して利用していただけるよう、さまざまな新型コロナウイルス感染症対策を行っています。詳細は右記のQRコード(ゆうホームページ)からご覧ください。



■ゆりかごコンサート

小さなお子さんや赤ちゃんと一緒に素敵な音楽を楽しめる「ゆりかごコンサート」。一緒に歌ったり体を揺らしたり、踊ったり、親子でふれあいながら、ピアノ演奏や歌、毎回楽しい絵本の読み聞かせなどを楽しめます。この日は周りを気にせず、お子さんもママもゆっくり癒されにきてください♪

◆とき 11月8日(日) 10:30～11:30 (開場 10:00～)

◆ところ 大ホール

◆チケット 大人 500円、子ども無料

■アートプロデュース・トライアル事業 企画募集のお知らせ

採用された企画にはゆうが助成金やアドバイスなどであなたをサポートします。「一人ではできない事」「イベントのやり方がわからない」など、ゆうと一緒にイベントを実現させましょう! 詳しい内容や申請書類についてはゆう事務局にご連絡ください。

◆応募方法 ゆうホームページより申請書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、9月30日(水)までにゆうへ(当日消印有効)

■砂川空知ポップ・アート～100の物語展～作品募集

コロナでも安心して鑑賞できるアート作品展示を開催します。砂川や空知の方が誰でも参加できる参加型の作品展です。自由な発想で創作意欲をわかして、コロナのおうち時間を活かしてアート創作をしてみませんか。

◆応募方法 ゆうホームページより申請書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、10月31日(出)までにゆうへ

◆展示期間 11月21日(出)～12月3日(休)

◆展示場所 交流スペース(ロビー)

■ゆういきいきサロン「ふまねっと運動」

◆とき 9月30日(水) 10:00～11:00

■ゆう百歳体操

簡単に楽しくできる運動を始めてみませんか?

◆とき 毎週月・木曜日 10:00～11:30

【9月】(17、21、24日)

【10月】(1、5、8、12、15日)

施設点検のため9月22日(祝)、23日(水)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



保健師のおはなし

「+ 10(プラス・テン)」で健康づくりを!

新型コロナウイルス感染症の影響によって、家にいる時間が長くなり、体を動かす機会が減っていませんか? 「体を動かす」と聞くと、外での運動を思い浮かべる方が多いと思いますが、自宅にいながらでも体を動かすこともできます。

厚生労働省が推奨している「+10 (プラス・テン)」とは、健康のための第1歩を踏み出す取り組みとして、今より10分多く体を動かし、皆さんが健康に過ごすことができることを目標としています。毎日10分多く体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、認知症などになるリスクを下げ、健康寿命(介護を必要とせず、健康に生活できる期間)を伸ばすことができます。スポーツ、筋トレ、ウォーキング、ストレッチのほか、掃除・洗濯、庭いじり、移動手段を車から自転車や徒歩に変えるなど身近なところから取り組むことができます。

体を動かす1日の合計時間の目標は、18～64歳の方で60分、65歳以上の方で40分です。自分のペースで少しずつ、生活の中で今よりも10分多く体を動かして健康づくりをしましょう。

問ふれあいセンターTEL 52-2000

体を動かすときの注意点

- ・自分のペースに合わせて、体を動かす時間を増やしていく
- ・体を動かす前後では、十分に水分補給をする
- ・持病のある方や痛み・体の不調がある方は主治医に相談をしてから始める



「広報すながわ」を10言語で読めます!

無料アプリ「Catalog Pocket (カタポケ)」で広報すながわを10言語で読めるようになりました。日本語のほかに、英語・韓国語・中国繁体語・中国简体語・タイ語・インドネシア語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語で読むことができます。

市ホームページの広報すながわのページからも「ブラウザ版」を読むことができます。

◆ 閲覧方法 ※通信料は利用者負担となります。

STEP 1 右記のQRコードを読み取り、「Catalog Pocket (カタポケ)」をインストール

STEP 2 アプリを開き、iOSの場合は画面下から、Androidの場合は左上のメニューボタンから「検索」をタップ

STEP 3 「公開コンテンツ」を選択し、キーワード欄に「広報すながわ」を入力

こんなことが便利!

★ポップアップ機能

タップした部分が大きくなるので読みやすい!

★音声読み上げ機能

ゆっくり読む時間がない忙しい方でも何かをしながら情報を得ることができます。字が読みづらくなった方にもオススメ!



カタログポケット
公式ホームページ

STEP 4 読みたい号と言語を選択し、「〇〇語で読む」をタップ

STEP 5 ページが開いたら画面上部のマークを押し、「ポップアップ」か「読み上げ」を選択

STEP 6 読みたい部分をタップすると、「ポップアップ」または「読み上げ」されます



問広報広聴係TEL 54-2121

▶ 編集後記

▶今年の夏はコロナ禍で砂川では花火が見られないと思っていたら、2回打ち上げられました▶打ち上げられたことに感謝するとともに、花火に勇気づけられ、医療従事者をはじめとして頑張っている皆さんにエールを贈りたいですね▶2回目の花火の写真を撮ったら、すべて大失敗。まだまだ修行が足りません🙏

市の人口 ★ 8月末現在★

世帯数 8,809 世帯 (-2) 人口 16,583人 (-5) 男 7,655人 (+3) 女 8,928人 (-8)