

広報しもかわ

Public Relations
Shimokawa

No.703

2020(令和2年).

1



表紙 12月6日 認定こども園「こどものもり」餅つき より

- 2 新春を迎えて
- 3 子年生まれ7人に聞きました
- 4 お元気ですか保健師です
- 6 生活不活発病を予防しよう!
- 8 もっと知りたい地域医療
- 9 税についての作文
- 10 国有林モニター募集 ほか
- 11 消防署より
- 12 まちの話題
- 13 下川商業高校 地域と共に課題研究事業
- 14 暮らしのお知らせ
- 19 図書室だより ほか



下川町イメージキャラクター
「しもりん」

新春を迎えて

下川町長 谷 一之



町民の皆様、あけましておめでとございます。

輝かしい令和2年の新春を皆様とともに迎えられましたことを心からお喜び申し上げますとともに、日頃から町政運営に対する温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年の世相を表す漢字に「令」が選ばれました。昨年、30年続いた「平成」が幕を閉じ、新たな元号「令和」が幕を開けました。「令和」は、「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められていることもあり、価値観が多様化

するとともに、今まで以上に「主体性」が求められ、心の豊かさが育まれる時代になるのではないかと思います。

さて、昨年を振り返りますと、洪水・渇水対策や水道、発電利用など多目的なダムとして、魚道など環境に配慮し建設された「サンルダム」

が、事業着手から26年の長い歳月を経て完成いたしました。今後、ダム周辺の整備を進め、「しもかわ珊瑚湖」の利活用を検討して参ります。

また、平成30年6月、政府から「SDGs未来都市」及び「SDGsモデル事業」に選定され、「2030年における下川町のありたい姿」の実現に向け、町内外の様々な人・企業・団体と連携して、積極的に取り組みを進めております。昨年は、「SDGs推進における連携協定」を締結している吉本興業株式会社

と下川町の魅力を高め、発信していく「プロジェクト」下川町株式会社」の中で、品川ヒロシ監督が本町を舞台とした映画「リスタート」の撮影や、多くの町民の皆様がご協力、参加頂いた「しもかわ森喜劇」を実施したところで

す。今後、地域産業の創出や多様な人材の活躍、様々な主体とのパートナーシップを図り、地域づくりを進めるとともにSDGsの達成に貢献していきます。

9月から10月にかけて、大型台風が日本列島を直撃し、多くの人が被災されました。下川町におきましては、災害の少ない町ではありませんが、このような経験から学ぶことも多く、今後、防災意識を高め、安全安心な暮らしができるよう対策を進めて参ります。

本町は、平成31年度（2019）を始期とする「第6期下川町総合計画」を策定しました。基本構想の目指す将来像にSDGsを取り入れ「2030年における下川町のありたい姿」として7項目を掲げ、その実現に向けた取り組みを進め、子どもからお年寄りまで、安心して暮らすことができる持続可能な地域社会の構築を目指して参ります。

今年の干支「子年」は、新しい運気のサイクルの始まりです。植物に例えると成長に向かって種子が膨らみ始める時期であり、未来への大いなる可能性を感じさせます。

新年が皆様にとりまして、ご家族ともどもご健勝で充実した1年となりますよう心からお祈り申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



子年生生まれ

7人に聞きました

新年明けましておめでとうござい
ます。今年の抱負について一言いただき
ました。

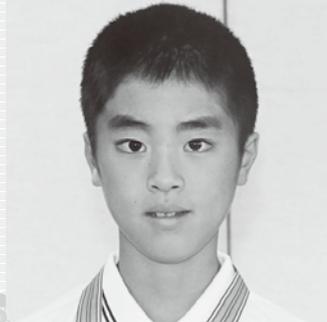
子年生生まれの7人に、



錦町 弓野 華緒さん

新年あけましておめでとうございます。
今年は全日本スキー技術選手権で
昨年以上に活躍し、指導者として
も更にレベルアップできるよう
日々練習に励みます。

また、消防団、溪流太鼓での活動
も精一杯取り組んでいきたいと思
います。



西町 駒津 太珂さん

明けましておめでとうございます。
僕の今年の目標は、スポーツの
大会で自分の力を出し成績を残
すことと、勉強も一生けん命頑
張ることです。



緑町 山中 聡さん

新年あけましておめでとうございます。
今年も多くの方々と接し、感謝
・感激・感動を得ることができる
よう、精一杯頑張ってみます！



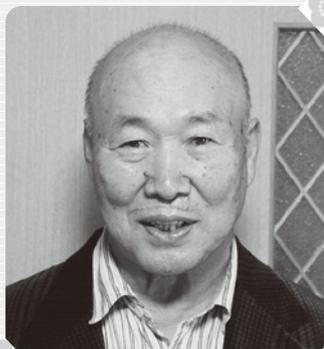
南町 伊藤 織衣さん

4月からは長女は受験生、次女
は中学1年生！母も全力でサポー
トし、一緒に日々成長していけた
らいいなあと思います。あと韓
国に行きたーい！！



西町 武藤 登さん

新しい令和の始まりを心から祝
い、新たな夢と希望を胸に皆々
様の健康と幸せを心から祈り
ます。



共栄町 田中 良一さん

時間を大切にする。パーク
ゴルフ（健康促進）、カラオ
ケ（血流改善）、競馬（認知
症予防）頑張ります。



西町 大原 一浩さん

今年は、10月で還暦を迎
えます。家族や周りの方々
への「報恩謝徳」を忘れない
で体重-7kg減を目標に、
健康で元気に頑張ります！

冬の虚血性心疾患に注意しましょう

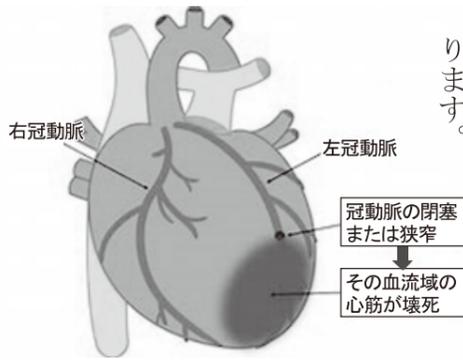
新しい年がはじまりました。今年もよろしくお願ひします。

寒さがますます厳しくなってきた今日この頃ですが、皆様どうお過ごしでしょうか。冬はインフルエンザなど感染症にかかりやすくなるほか、虚血性心疾患が多くなる時期でもあります。

◆虚血性心疾患って？

虚血性心疾患という言葉を目にしたことがあっても、具体的にどのようなことなのか想像できないという人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

心臓は心筋と呼ばれる筋肉からできており、血液を全身に送り出すポンプとしての役割があります。心臓が働くためには



酸素や栄養素が必要となりますが、それらを心臓の筋肉へ運ぶのが冠動脈（かんだうみやく）と呼ばれる、心臓をとりまく2本の太い血管です。虚血性心疾患は、心臓を動かすために重要な血管である冠動脈が動脈硬化などでつまったり細くなったりすることで血流が悪くなり、それにより心臓の筋肉に障害が出ることで起こる病気の総称です。虚血性心疾患には心筋梗塞や狭心症などがあります。

◆下川町は虚血性心疾患の危険性が高い！

下川町ではメタボリックシンドロームの状態にある人や、高血圧、糖尿病、脂質異常症を持つ人の割合が多いため、動脈硬化により虚血性心疾患になりやすい状態にある人も多いと考えられます。また、実際に心臓病（虚血性心疾患や心不全など）を患う人の割合も多く、死亡率は日本全国や北海道と比較して高い現状があります。

◆虚血性心疾患が冬に多くなる理由とは？

もともと夏に比べて、冬は寒さで血管が収縮し、血圧が高くなります。さらに、暖かい室内から外に出たり、冷えた

1. 寒暖差をできる限り小さくする

寒暖差が激しい場所を歩き来ると状況は血圧を上げ、心臓への負荷が大きくなり虚血性心疾患の危険性が高まります。特に下川町は日本全国の中でも有数の寒冷地帯であり、最低気温がマイナス30℃以下となる日もあります。しかし家の中は暖かいので、屋内と屋外の寒暖差が大きくなります。中には寒暖差が50℃ほどになるご家庭もあるのではないのでしょうか。そのため、心臓への負担を小さくするには工夫が必要となります。次に工夫する場面を2つご紹介します。

①寒い屋外に出るときは、防寒具をしっかり着用し、寒さを調整する

急激な血圧上昇を防ぐためにも暖かい服装での外出を心がけましょう。家の中で防寒具

を装備してから外に出ることで、急な寒冷刺激を少なくすることができます。

②家の中の寒暖差を小さくする

入浴は、暖かいリビングから寒い脱衣所へ、そして再び熱いお湯につかるというように、大きな寒暖差を繰り返すこととなり、血圧も変動しやすくなります。脱衣所と浴室を暖かくしておくことで、大きな寒暖差を予防することができます。さらに、熱いお湯（42℃～43℃）は急激に血圧が高くなるのに加え、長時間（20分以上）入ると、発汗などにより血栓ができてやすい状態となるため、おすすりできません。お風呂の温度は39℃～41℃に設定すると良いです。体調の優れない時には、湯ぶねに入らないというのも1つの方法です。

2. こまめな水分補給をする

冬は乾燥しやすく、脱水が起こりやすい時期であるため、特にこまめな水分補給が大切です。さらに、睡眠・運動・入浴時は発汗により体内の水分が失われ、血液が濃縮してしまいます。血液が濃縮していると虚血性心疾患や脳梗塞を引き起こす可能性があります。起床時、運動前後、入浴前後には必ずコップ1杯程度の水分を補給しましょう。

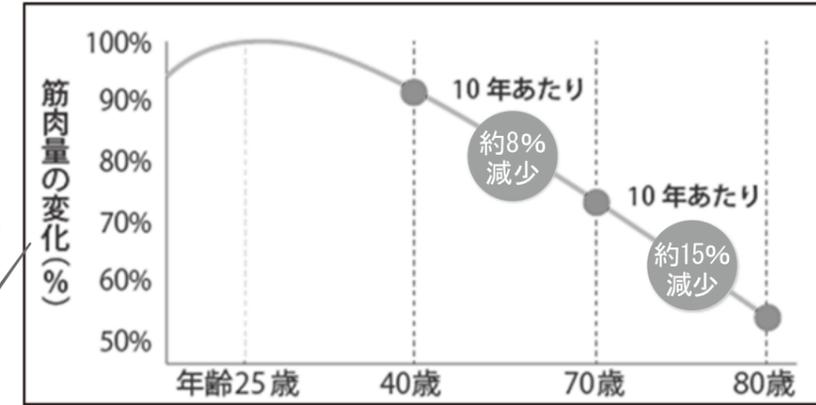


3. 症状があったらすぐに受診を！

虚血性心疾患では心臓の筋肉への血液が不足するため、胸部や左腕、背中に痛みや、圧迫感を感じます。痛みや違和感を感じたら一度専門医に診てもらいましょう。また、虚血性心疾患は症状を感じない場合もあるため、自身の身体を守るためにも定期的に健康診断を受けて健康状態を把握することが大切です。皆様、この機会に自身の生活を振り返り、虚血性心疾患を予防するための行動を考えてみましょう。

お問い合わせ
総合福祉センター「ハビネス」
保健福祉課 保健・介護グループ
☎・☆4-3356

〈何もしなければ筋肉は下り坂！〉



【筋肉量】・50歳以降では1年間に1～2%筋肉量が減少。
・85歳以上では成人（18～24歳）の約60%まで筋肉量が減少。

【筋力】・20～30歳代にピークを迎えその後は徐々に低下し、65歳以上の高齢者では年間1～2%減少。

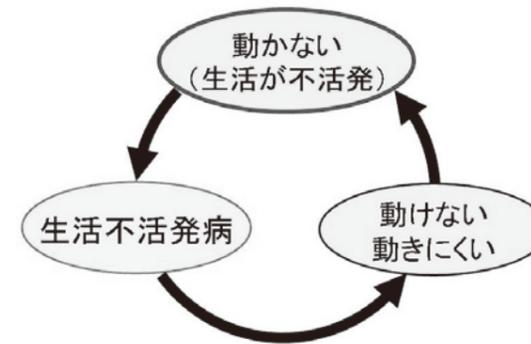
絶対安静で丸1日寝たきりの状態であると1～3%の筋力低下が起こり、たった1日だけで1年分の筋力を失ってしまいます。もしこれが数日間安静にしていたら、急激な筋力低下により歩行することはおろか、座った姿勢を保つことも困難になってしまいます。

筋力低下を防ぐために、特別な運動や筋力トレーニングが必要なわけではありません。大切なのは生活習慣であり、運動を習慣的に行っているかどうかです。どんなに素晴らしい運動も、たった1回では効果がありません。継続することが最も効果的であり、自分に合った続けやすい運動や体操を習慣的（週2～3回程度）に行っていく必要があります。



〈生活不活発病とは？〉

動かない生活をしていると、筋力だけでなく全身のあらゆる機能が低下してしまいます。生活が不活発になることで心身機能が低下することを『生活不活発病』と言います。生活不活発病におちいると、動けない・動きにくい体になってしまい、ますます動かない生活になり生活不活発病が進行するという悪循環が起こってしまいます。



- 生活不活発病の内容
- ①動かないことにより 1日に1～3%筋力が低下する
 - ②動かないことにより関節が硬くなり関節の動く範囲が狭くなる
 - ③骨密度が減少し骨がもろくなる
 - ④心筋・呼吸筋の機能低下により心肺機能が低下する
 - ⑤血流量が低下し、起立性低血圧（めまい）や血栓・床ずれがでやすくなる
 - ⑥心身の活動量低下により脳への刺激が不足し、認知機能の低下・意欲低下・うつ状態をおこす

生活不活発病を予防するためには、活動するほかにありません。活動とは、運動だけに限らず、家事・趣味・地域の行事・友人との集まり・ボランティアなど様々です。大人数の活動はもちろん、1人の活動でも構いません。「活動すること」それ自体が体の機能を維持するためには大切です。

どうしても活動することがおっくうに感じることがあるかもしれませんが、生活不活発病の悪循環におちいらないためには、意識的に活動することも必要です。そんなときは無理をせず、できる活動ができる範囲でやってみることを心がけましょう。



※先月号の「フレイルを知っていますか？」で掲載したフレイルチェック表に誤りがありました。お詫びして訂正します。

〈正〉

フレイルの徴候があるかチェックしてみましょう！

1	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	はい	いいえ
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	いいえ	はい
4	5分前のことが思い出せますか？	いいえ	はい
5	（ここ2週間）わけもなく疲れたように感じますか？	はい	いいえ

回答欄の左側に○が3個以上あるとフレイルの可能性

個

困りごとや不安なことは、お気軽にご相談ください。

電話や訪問でも相談をお受けしています。

総合福祉センターハピネス内「地域包括支援センター」 ☎5-1165

連載

もつと



知りたい 地域医療

町立下川病院

内科外来主査看護師 塩田 美香

当院では禁煙外来を行っています

町立下川病院では、平成29年4月1日より、禁煙外来を行っています。

タバコが健康に悪影響を及ぼすことは、多くの人が知るところであります。喫煙は肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病や脳卒中などの疾患や呼吸器疾患などにかかるリスクを高めます。

また、そのリスクはタバコを吸わない人へも及ぶことがあります。

今年の7月18日に、参院本会議で、多くの人が使う施設で、喫煙を規制する改正健康増進法が、可決、成立しました。すべての人に罰則付きで禁煙場所での喫煙を禁じ、これまで努力義務だった受動喫煙防止の義務化が、2020年4月から全面施行されます。

多くの施設や公共交通機関が対象となり、学校や病院、行政機関は敷地全体が禁煙となります。

こうした動きが進む中で、「タバコをやめようか…、やめれるのだろうか…。」と、悩んでいる人も多いのではないかと思います。

今までに禁煙外来を受診された人の動機としては、「外出しても喫煙できる場所がなくなってきた。」「健康のために禁煙を勧められました。」などのお話がありました。

治療としては、禁煙補助薬（錠剤）と経皮吸収ニコチン製剤（貼り薬）の2種類があります。

標準的な禁煙治療では12週間で5回受診していただきます。

もし、「禁煙してみようかな…」と、少しでもお考えの人がいれば、ぜひ一度ご相談に来院してください。

自宅での血圧の測り方について

高血圧とは、病院などで測定した血圧値が140/90mmHg以上の状態をいいます。

自宅で測定する家庭血圧では、それよりも低い135/85mmHg以上が高血圧とされています。

時々健診などで来院され、血圧を測定し、「血圧が高いのかな…」といわれる人がいます。特に症状もなく、日常生活を過ごされている人は、自宅で血圧を測ることが少ないと思います。

少しでも血圧が高く気になるようであれば、ぜひ自宅での血圧を測定し、健康管理にお役立ただけであればと思います。

また、自宅で血圧を測定し、血圧が高かったら、1度受診していただければと

思います。受診時には、血圧の値を記載した手帳も持参してください。

自宅での正しい血圧の測り方について記載させていただきますので参考にしてください。

1. 上腕で測れるタイプの血圧計を選びます。

2. 朝と晩に測定します。
朝：起床後1時間以内、朝食前、服薬前
晩：就寝前

3. トイレを済ませ、1〜2分座ってから測定します。

4. 週に5日以上測定します。

(日本高血圧学会より引用)

■お問い合わせ

町立下川病院

☎・☆4-2039



税についての作文

名寄地方納税貯蓄組合連合会 会長賞など7人が入賞

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が主催する、中学生の「税についての作文」について下川町も共催し募集を行いました。これは、将来を担う中学生の皆さんが、身近に感じた税に関する事、学校で学んだ税に関する事、テレビや新聞で知った税の話などを題材とした作文を書くことで、税についての関心を深め、正しい理解を趣旨として行われているもので、下川町からは、下川中学校3年生27人の応募があり、次の優秀作7品を選考し、表彰及び記念品の贈呈を行いました。

名寄税務署長賞

江口 莉都 さん

中山 和 さん

下川町優秀賞

高原 桃夏 さん

小林 綾 さん

中村 未 さん

河野 冬華 さん

加藤 璃音 さん



名寄地方納税貯蓄組合連合会会長賞

「税金が支える
私たちの生活」



下川中学校三年
江口 莉都

私たちの身の周りには、税金によって支えられている「当たり前」がたくさんありますが、税金を支払ってそれによって私たちが日々暮らしているという実感がないのも事実です。でも、もし税金が無かったらどうなってしまうのかを考えます。

なる社会資本を整備することです。それらを整備するには莫大な費用が必要ですが、とても個人の単位では用意することができません。そのために税金を集めて莫大な費用を用意しているのです。つまり税金が無かったら社会資本整備も不完全なままとなり、道路が整備されないと事故が多発したり、病院が無いと病気が流行ったりするかもしれません。

に火を消すことができないかもしれません。他には教育が税金で保障されていないければ、貧富の差によって学習できる範囲が変わり、勉強をしたくても出来ない子どもがいるという状態になるかもしれません。

こんな不安な世の中では人々の不安が高まります。そうならないためにも税金を様々な面で活用しているのです。

税金は所得の高い人ほど多く負担します。そのことを「働き損だ」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、これは財政の「所得の再分配」という役割にあたります。人々の所得に極端な格差があると不満を持つ人もいます。それらを無くすためにも税金でバランスをとっています。

これまで紹介してきたことを知り、税金によって生活が成り立っている私たちは国民一人ひとりが税金を納める責任があると思います。

お問い合わせ

税務住民課 税務収納グループ
☎ 4-2511 内線 113 ☆ 4-251103

国有林モニター募集

林野庁北海道森林管理局では、国民の皆様にご理解いただくとともに、国民の幅広い意見を把握し、国有林野の管理経営に役立てることを目的に、令和2・3年度の「国有林モニター」を下記のとおり募集します。

- ・募集人数 48人
- ・依頼機関 令和2年4月から令和4年3月まで（2年間）
- ・応募資格 北海道にお住まいで、国有林に関心のある満20歳以上（令和2年4月1日時点）の人。
※国会及び地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、林野庁OB、森林・林業担当の自治体職員及び平成30・31年度に国有林モニターであった人は除きます。
- ・募集期間 令和2年2月21日（金）（必着）
- ・応募方法 以下の内容を郵送・FAX・メールいずれかの方法でご連絡ください。
①氏名（ふりがな）、②性別、③住所、④郵便番号、⑤年齢（令和2年4月1日現在）、⑥職業⑦電話番号⑧メールアドレス（お持ちの人のみ）、⑨国有林モニターを知ったきっかけ、⑩応募理由（100文字程度）

■お問い合わせ（応募先）

〒064-8537 札幌市中央区宮の森3条7丁目70番地
林野庁 北海道森林管理局企画課 国有林モニター担当
☎011-622-5228 FAX：011-622-5194 E-mail：h_kikaku@maff.go.jp



人権擁護委員 筒渕忠雄さんが法務大臣表彰を受賞

筒渕忠雄さん（幸町）が人権擁護委員の功績を評価され、法務大臣表彰を受賞し、11月29日に役場で行われた伝達式で、旭川地方法務局名寄支局の木内支局長から表彰伝達を受けました。

この表彰は、人権擁護委員として活躍し、その功績が顕著であると認められた人に贈られるもので、筒渕さんは、12年以上人権擁護委員を務め、地域住民に対する基本的な人権の重要性と必要性を正しく理解してもらうための人権啓発活動を積極的に行うとともに、温厚な性格と豊かな人生経験を活かし、適切で円満な解決を心がける姿勢で人権相談に応じるなど、自由人権思想の普及高揚に努めたことが認められ、今回の受賞に至りました。（左から3人目が筒渕さん）



雪害事故に注意！

令和元年11月末現在
救急出動件数 128件
火災件数 1件

119 消防署より

■お問い合わせ
下川消防署 ☎・☆4-2119



毎年、降雪とともに全国各地で除雪作業中の事故が発生しています。

屋根からの落雪事故や落雪による生き埋め事故、除雪機への巻き込み事故などがあげられます。

このような事故を防ぐために、複数人での作業実施を心がけ、携帯電話を持ち、命綱やヘルメットを着用し、はしごを固定するなどして十分な安全対策を実施してください。

また、軒下を通行するときは、屋根からの落水雪に十分注意し、絶対に子供を遊ばせないでください。

消防水利の除排雪にご協力を！

町内には消防用水利として消火栓・防火水槽が設置されており、消防署では年間を通して維持管理を行っています。

特に冬期間は、災害時に素早く消防車両が水利を利用できるように職・団員が適宜町内を巡回して周辺を除雪しています。

消防用水利周辺への排雪や投雪、また、車両の駐車（道路交通法で5m以内の部分は禁止）は消防活動の妨げになりますので、絶対にやめてください。

今シーズンも、住民の方々のご厚意により綺麗に除雪されている箇所が見受けられます。職・団員一同、心より感謝申し上げます。



自衛官募集

自衛官候補生（男子・女子）1月試験	
応募資格	18歳以上33歳未満 (令和2年4月1日現在)
受付期間	受付中～1月14日（火）締切 ※1月以降の試験も随時受け付けております。
試験日	1月19日（日）・20日（月） のいずれか1日を指定できます。
試験会場	旭川 細部受付時にお知らせいたします。



興味のある人、詳しい説明を聞きたい人は、お気軽に下記までご連絡ください。

■応募・お問い合わせ
自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所
☎01654-2-3921

※受験申し込みは役場総務課でも対応いたします。
☎4-2511内線225
☆4-251101

モミの木クリスマス会



12月14日 バスターミナル2階



会場には大きなモミの木が飾られ、クリスマスの雰囲気の中、テーブルごとのゲームやしもりんとジャンケン大会、ビンゴゲームなど子ども達が楽しめるゲームが行われ、そのほかにも各自で持ち寄ったプレゼントの交換会や会場に来たサンタさんによるケーキのプレゼントなど盛りだくさんの内容でした。今年もたくさん子ども達が参加し、テーブルに並べられたお菓子などの食べ物を囲み、笑顔いっぱい楽しそうにしていました。

SDGs普及啓発成果報告会



11月29日 まちおこしセンターコモレビ



SDGsを町内に広くわかりやすく浸透させることを目的として、6月より下川町役場にインターンシップで来ていた清水瞳さんの成果報告会がコモレビで行われました。報告会には町内外から30人以上の人が集まり、清水瞳さんが今まで行ってきた活動とその成果や課題についての報告を真剣な眼差しで聞いていました。

こどものもり餅つき



12月6日 認定こども園「こどものもり」

毎年恒例のおもちつきでは、園児一人一人がおもちを力いっぱいつき、つくられたおもちを丸めて、みんなが食べやすい大きさに形作りを行いました。和やかな雰囲気の中、出来上がったおもちをとっても美味しそうに食べていました。





12月18日、下川商業高校にて、課題研究発表会が行われました。「課題研究」は、1・2年生での学びや経験を活かし、地域と連携したビジネスアイデアをつくる3年生の授業科目です。41名の生徒が、自分自身の興味関心をスタート地点にテーマを設定し、地域の協力を得ながら、探究をしてきました。テーマごとに16班に分かれて、企画づくり、現地調査、事例ヒヤリングなど、授業以外の時間も使って地域に飛び出す班もありました。調査にとどまらず、試作品づくりや、町のイベントとコラボレーションして企画を実現する班もあり、高校生の達成感と、今後のまちづくりにつながる期待感が生まれました。



1・2年生をはじめ、ゲストや保護者、先生方が見守る、緊張感ある発表会でした。



地域のゲストも、各発表に真剣に聞き入ります。

ゲストの感想

課題研究のプロセス中で、大人との関わりを持った子が多くいたので、両者にとって良かった。

アイデアが実現できている班の発表は、達成感を得られていいなと思いました。

失敗したことから気づいている様子がよかったです。

課題研究のあゆみ

8/26 課題研究Start

しもかわ観光協会、タウンプロモーション推進部、NPO法人森の生活、役場政策推進課でゲストトークを担当。取り組んでいる地域の課題、事業を説明。ゲストの話を参考にしながら、生徒自身で課題設定をします。



プロジェクトの紹介

「除雪ボランティア」



高齢者宅の除雪ボランティアをすることで、除雪による事故を未然に防ぎ、高齢者とのコミュニケーションで認知症予防にもつなげます。

「駄菓子屋で下川を活性化」

空き家で駄菓子屋を開店することで、地域のかかわりが生まれ、安心して優しい下川のまちを目指します。

「下川ヒルクライム大会」

これまでなかった、下川の自然の魅力を生かしたヒルクライム大会。コモレビをスタートしてサンル牧場を目指します。

16班のテーマ(キーワード)

SDGs、サバイバルゲーム、規格外農産物、企業説明会、神社、スキージャンプ、除雪、スケボー、婚活、道の駅、秋マルシェ、e-sports、ツアー、料理・早食い、駄菓子屋、ヒルクライム

生徒も、ゲストも真剣!「こんな事例もあるよ」「実際にまずはやってみたらいいんじゃない」様々なアドバイスやアイデアが次々生まれます。



10/1 中間発表

テーマの近い班で、各班の企画を発表します。ゲストからコメントをもらい、個別の相談コーナーも設けました。

地域へのヒヤリング企画の実行



婚活テーマの班は、以前婚活を実施した役場職員の皆さんのヒヤリングをいち早く実施!



下川の木でスケートボードを作る班は、木工芸センターで製作。

10/31 商店街ハロウィン

規格外農産物(芽かきしいたけ)を利用したスイーツを子どもたちに配布。



SDGsを小学生でもわかりやすいおみくじに。おみくじのケースは、町内から端材を頂いて作成。

暮らしのお知らせ

☆は、行政情報告知端末機の番号です

国民年金

国民年金保険料の支払い方法について

国民年金保険料の支払い方法は、日本年金機構から送られてくる「納付書（国民年金保険料納付案内書）」を使い、全国の銀行、農協、信用金庫、コンビニエンスストア等で現金納付できます。

また、口座振替やクレジットカード等による支払い方法もあり、金融機関等へ行く手間が省けるほか、保険料の支払い忘れを防止することもできます。

①口座振替を行う場合

「口座振替納付申出書※」に必要事項を記入・押印（金融機関への届出印）し、お近くの年金事務所または、役場へ提出ください。

②クレジットカード納付を行う場合

「国民年金保険料クレジットカード納付申出書※」に必要事項を記入し、お近くの年金事務所または、役場へ提出ください。ただし、クレジットカード名義人が本人・配偶者以外の場合は、カード名義人の同意（クレジットカード納付に関する同意書※）が必要です。

※「口座振替納付申出書」「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」「クレジットカード納付に関する同意書」は年金事務所の窓口、ホームページまたは、役場の窓口にごさいます。

国民年金前納制度について

国民年金保険料は前納すると保険料が割引されます。

ます。特に「2年前納」をすると2年分で、1万5000円程度割引されます。（下記表のとおり）
前納する場合には左記の手続きが必要です。

①現金で前納を行う場合

1年分・6カ月分前納する場合は、毎年4月上旬に日本年金機構から前納用の納付書が発送されます。2年前納する場合は、申込みが必要になりますので希望される場合は、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

②口座振替・クレジットカード納付で前納を行う場合

口座振替で前納を行う場合については、前述した「口座振替納付申出書」に前納種類など必要事項を記入し、クレジットカードで前

納を行う場合は、前述した「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」に必要事項を記入し、お近くの年金事務所または、役場へ提出ください。

■お問い合わせ

ねんきんダイヤル
☎0570-051165
日本年金機構ホームページ
<http://www.nenkin.go.jp>
旭川年金事務所 年金の加入手続き、納入相談など
☎0166-2711611
年金相談の予約など
☎0166-7215004
税務住民課
住民生活グループ
☎4-2511
内線116・117
☆4-251103

前納種類	割引額		
	口座振替	クレジットカード振替	現金納付
通常の納付 (翌月末振替・納付)	0円	0円	0円
早割(当月末振替)	50円	—	—
6カ月前納	1,120円	800円	800円
1年前納	4,130円	3,500円	3,500円
2年前納	15,760円	14,520円	14,520円

※上記割引額は前納期間内分の額です。(令和元年度)



税のお知らせ

【令和元年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告について】

町では、令和元年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告の受付を次のとおり実施します。

事業（営業・農業）、不動産等の収入のある人、生命保険の満期により所得のある人などは、期間内に申告をしてください。なお、医療費控除など、還付申告を行うことで所得税等が還付となる人の申告については、1月17日（金）から受付けておりますので、早めの申告をお願いします。

また、提出される申告書にはマイナンバーの記載が必要です。（詳細・令和元年12月号広報しもかわ掲載）

なお、確定申告の必要があるにもかかわらず、確定申告をされなかった場合には、税務署長が所得金額や税額を決定します。その場合、新たに加算税が賦課される場合の

ほか、法定納期限の翌日から納付日までの延滞税を併せて納付しなければならぬ場合がありますので、ご注意ください。

■所得税等確定申告期間

○受付期間

2月17日（月）
～3月16日（月）まで
（土曜・日曜・祝日除く。）

○受付時間

午前8時30分から午後5時まで（正午から午後1時までを除く。）

※最終日3月16日（月）の受付は正午まで

○申告会場

公民館（2月14日（金）までは、還付申告のみ、税務住民課窓口で受付けます。）

※土地、建物や株式の譲渡所得等がある人や、青色申告の人は、期間内に名寄せ税務署で申告ください。

■インターネットで確定申告「e・Tax」のご利用を

e・Tax（イータックス）とは、自宅やオフィスからインターネットを利用できるパソコンで、確定申告などの手続きができるシステムです。ぜひご利用ください。

なお、ご利用の際に必要な、マイナンバー（個人番号）カードを新たに取得される人は、交付申請が集中した場合、カードの作成に時間を要し、確定申告を行う期間に交付が受けられない可能性がおりますので、お早めにお手続きください。

また、平成31年1月からは、カード不要の申告方法やスマートフォン等による申告方法も可能となりました。

詳しくは次のe・Taxホームページ等をご参照ください。

○ご利用に関して

e・Taxホームページ

○操作に関して

e・Tax・作成コーナーヘルプデスク
☎0570-0115901

■税務署から事前に送付されていた「確定申告書」は送付されなくなりました。

国税庁において、ICT（情報通信技術）を活用した申告の推進及び行政コストの削減の観点から見直しが図られ、「確定申告書」の事前送付はされなくなりました。それに代えて「確定申告のお知らせはがき」が税務署から送付されますのでご活用ください。（ただし、前年の申告で、事業所得等があり、青色申告決算書・収支内訳書の作成が必要な人、予定納税がある人等に限られません。）

なお、e・Taxによる確定申告、税理士関与のある書面による確定申告、住民税申告を行った人には、何も送付されません。

■公的年金等を受給されている人へ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、給与所得など公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税等の確定申告をする必要はありませんが、所得税等の還付を受けるための申告をすることはできません。

また、所得税等の確定申告が必要ない場合であっても、住民税（個人の町・道民税）の計算において、医療費控除、社会保険料控除、寄附金控除、寡婦（夫）控除、障害者控除、扶養控除等の各種控除などを受けようとする人は、住民税の申告が必要です。申告がない場合、控除の適用を正しく受けることができず、必ず忘れずに申告ください。



■令和2年度分住民税の申告について

確定申告の受け付けと併せて同会場にて、住民税の申告の受け付けを実施します。

1月1日現在、下川町に住所のある人は、確定申告受付期間内に令和元年中の所得や各種控除などの住民税の申告をしてください。ただし、確定申告をされた人などは、住民税の申告は不要です。

なお、住民税の申告書は、住民税の課税資料となるほか、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料（第1号被保険者）の申告資料にもなることから、各制度において申告の対象となる人は、必ず申告をしてください。そのほか、保育料、高額療養費の自己負担限度額、各種医療費助成制度の区分判定などに所得額などの提示が必要な人や、所得の証明が必要な人なども申告が必ずです。

また、提出される申告書にはマイナンバーの記載が必要です。

■平成31年度税制改正による、『個人住民税・子どもの貧困に対応するための非課税措置』については、令和3年度（令和2年1月1日からの所得）以後の個人住民税から適用されます。適用を受けるには申告が必要ですので、忘れずに申告ください。

「制度内容」

子どもの貧困に対応するため、事実婚状態でないことを確認した上で支給される児童扶養手当の支給を受けており、前年の合計所得金額が135万円以下であるひとり親（単身児童扶養者）の人に対し、個人住民税を非課税とする措置。

給与所得者

「令和2年分給与所得者の扶養控除等（異動）申告書」：給与支払者へ提出

公的年金等受給者

「令和2年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」：公的年金等支払者へ提出

右記以外の所得者

「令和2年分以後の確定申告書」、「令和3年度（令和2年分所得）分以後の住民税申告書」：税務署又は下川町へ提出
※税制改正により、変更が生じる場合があります。

■法人番号の活用について、活用方法のご紹介

社会保障・税制度の効

率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現することを目的として、社会保障・税番号（マイナンバー）制度が導入されました。個人番号（マイナンバー）や法人番号は、平成28年1月から順次利用が開始されています。

国税庁法人番号公表サイトでは、「法人番号」「商号又は名称」「所在地」などの、法人等の基本3情報を調べることができます。

法人番号の最新情報など、詳しくは、国税庁ホームページの特設サイトを「ご確認ください」。

■お問い合わせ

税務住民課

☎ 4-2511

内線 114

☆ 4-251103

名寄税務署

☎ 01654-2157



子ども相談支援センター 相談窓口のお知らせ

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなど相談してください。

● 電話相談

☎ 0120-3882-56
(無料、毎日24時間対応)

● メール相談

doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp
※急ぎの場合は電話相談を利用してください。

● 来所相談

(10~16時、土日・祝日、年末年始はお休みです。)
子ども相談支援センター
札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階
※上記の電話相談で予約してください。

※ センターのWebページに、「子ども相談支援センターへの相談事例」を掲載しています。次のURLからご覧ください。
URL: <http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/soudanjirei.pdf>

北方領土返還要求署名のお願い

歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方四島は、領土問題が未解決のまま70年が経過しました。

一日も早い返還の実現に向け、「北方領土の日」特別啓発期間中の1月21日（火）から2月20日（木）まで、役場1階ロビーに北方領土返還署名コーナーを設置します。

署名を通じて北方領土の返還の実現に向け、ご協力をお願いします。なお、署名は請願書として北海道を通じて、衆議院及び参議院に提出されます。



し尿・浄化槽汚泥収集業務停止期間について

処理施設の整備のため業務停止となります。

ご利用されている町民の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどお願いいたします。

期間に汲取り依頼を予定されていた方は早めの申込みをお願いいたします。（期間の申込受付可能）※停止期間については次のとおりです。

【収集停止期間】

【1回目】

令和2年2月1日（土）
～令和2年2月9日（日）
9日間

【2回目】

令和2年2月22日（土）
～令和2年2月23日（日）
2日間

■お問い合わせ

税務住民課

住民生活グループ

☎ 4-2511内線118

☆ 4-251103

運転免許証更新時講習
(1月6日から2月6日まで)

名寄文化センター会場

■違反運転者講習(2時間)

1月9日(木)午後7時
2月6日(木)午後2時

■初回更新者講習(2時間)

1月16日(木)午後2時

■一般運転者講習(1時間)

1月6日(月)午後2時
1月16日(木)午後5時30分
2月6日(木)午後5時30分

■優良運転者講習(30分)

1月6日(月)午後1時
1月9日(木)午後6時
2月6日(木)午後7時

下川交通防犯センター会場

■優良運転者講習(30分)

1月20日(月)午後1時

皆様から寄付をいただきました。ありがとうございます。(敬称略)

11月16日～12月15日受領分

・下川町に

ふるさとづくり事業として
小松 和幸(東京都)

青少年健全育成事業として
井上 晃一(神奈川県)

森林づくり寄付事業として
山内 伊与治(千葉県)

ジャンプ選手育成支援事業として
齋藤 愛(東京都)
株式会社 土屋ホーム(札幌市)

・あけぼの園に

清水 三郎(上名寄)

・社会福祉協議会に

生前のご交誼に謝して
南 町 高木 浩二(亡義母)



【訂正】

12月号広報の寄付の記事に誤りがありました。

下記の通り訂正するとともに、お詫び申し上げます

誤 公民党下川地区ひまわり女性局

正 公明党下川地区ひまわり女性局



3歳になる「まちのたから」
をご紹介します!

おたんじょうびおめでとう
まちのたから



わかぞの あきと

上名寄 若園 暁冬 くん
(平成29年1月5日生まれ)

好きな食べ物 枝豆・いちご
好きなあそび 絵本・おままごと

基本的にはインドア派、でも森のようちえんの活動のおかげで少しずつたくましくなってきたね。毎日たくさんの笑いを提供してくれてありがとう!3歳も楽しみです。 わかぞの たくじ・けいこ

おたんじょうびおめでとう
まちのたから



さかべ ななみ

西町 坂部 七奈未 ちゃん
(平成29年2月27日生まれ)

好きな食べ物 コロッケ・枝豆・チーズ
好きなあそび ごっこ遊び・ブロック

色々な事に興味をもって、じっと観察しやってみようとする七奈未。いつもユニークな発想で驚かせてくれるね。これからも、毎日笑顔ですごそう。
さかべ ゆうた・あゆみ

生活・仕事相談会を開催します

生活や仕事などに関する悩みごと、困りごとなどについてご相談ください。【要事前予約】

- 開催日時 令和2年1月14日(火)、令和2年2月12日(水)
各日とも①午前10時～午前10時50分
②午前11時～午前11時50分の2回
- 開催場所 総合福祉センター「ハピネス」
- 申込期限 開催日前日の午後3時までに電話・FAX・メールのいずれかで予約してください。
- 相談料 無料
- 申込先・実施主体



自立相談支援事業所「かみかわ生活あんしんセンター」
(旭川市豊岡1条2丁目1-16)

☎0166-38-8800 FAX 0166-33-0021

メール anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

相談開始時間確認等のため、センターにより電話連絡することがあります。



図書室だより

☎4-2511内線519

※ご利用いただける時間は午前10時～午後6時までです。
 ※9日(木)、23日(木)は午後7時30分まで延長開室します。
 ※1月1日(火)～5日(日)は年始のため13日(月)は祝日のためお休みです。
 ※図書室にある本や新しく入った本はご自宅のインターネットからも検索できます。
 【パソコン用】 <https://ilisod001.apse1.jp/lib-shimokawa/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>
 【スマートフォン用】 <https://ilisod001.apse1.jp/lib-shimokawa/sp/>



『**熊 嵐**』



吉村 昭／著
新潮社

北海道の苫前で起きた、3m近い巨大熊による、ひとの殺傷事件をモデルにした作品。人知を超えた熊の行動に、映画「ジョーズ」を観ている時のような怖さと緊張感が募ります。

『**帰りが遅くても
かんたん仕込みですぐごはん**』



上田 敦子／著
世界文化社

仕込みと仕上げ合わせて10分。“作りおき”はもうしない！仕込みごはんが断然ラク。



『**徂徠どうふ**』



宝井 琴調／文
福音館書店

はたらき者のとうふ屋さんがであった、はらぺこのおさむらいさんとは…？。読んであげるなら5・6才から。

児童書

この他にもたくさんあります。

労働相談

お気軽にご相談ください。

相談日

月曜日から金曜日

午前10時から午後3時

場所

労働相談所
(錦町62)



■お問い合わせ・ご相談
連合北海道下川地区連合会
☎4-3207



お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢
旭町	西野 勇	84歳
旭町	松野 フリ	93歳
西野	伊藤 美知代	83歳

ご誕生おめでとうございます

住所	氏名	父母の名
上名寄	青柳 圭亮 (純子)	

戸籍の窓口 (敬称略)

(11月16日～12月15日受付)

編集後記

先月の編集後記に対する反響で、「ボケモンを育てる暇があったら、早く結婚して子供を育てなさい。」という意見があり、大変心に響いている。この頃です。誰か結婚してください。

さて、気づけば新年を迎え2019年があつという間に過ぎたなと感じています。政策推進課に異動し、広報やふるさと納税、統計業務など今まで触れたことのない分野の仕事を進めていく中で初めての経験も多く、いろんな方に迷惑をかけてきました。当課2年目となる2020年では、1年目の経験と知識を活かし今まで以上に質の高い内容で業務をこなせるように心がけていきたいですね。

また、2020年は「国勢調査」の年でもあります。5年に一度の大きな調査で、町民一人一人に手間をかけさせてしまう本調査ではありますが、町の現状を正確に理解し、まちの未来を考える指標となる大事な調査ですので、どうか協力いただければと思います。それでは皆様、今年も一年よろしくお願いたします。(大西)

2019年11月末現在

人の動き()は前月比

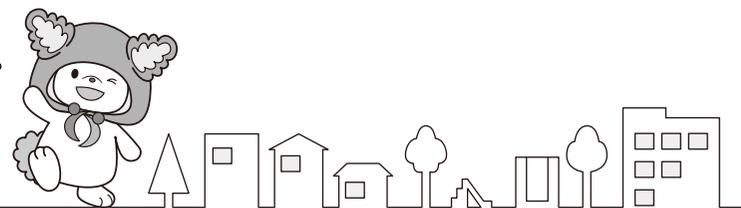
■人口	3,261	(-5)
男	1,552	(-5)
女	1,709	(±0)
■世帯	1,731	(-7)
出生	2	死亡 3
転入	11	転出 15

交通事故死ゼロ日数
1633日

まちのカレンダー

- ◎日程や場所などが変更になる場合があります。
ご利用、お申込みの際は、必ず担当にご確認ください。
- ◎紙面の都合上行事や施設の名称を省略しています。
- ◎会議は一般の人が傍聴できるものを掲載しています。
- ◎町立病院夜間診療：受付は18:30までです。

- ◎あそびの広場：就学前の乳幼児と保護者の交流の場です。
- ◎0歳児あそびの広場：0歳児と保護者の交流の場です。
※いずれも場所は認定こども園「こどものもり」です。
- ◎図書室夜間開室は19:30までです。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1/5 新年交礼会 11:00	6 ウィークエンドスクール (小学3・4年 9:00) (小学5・6年 10:00) (中学生 10:00)	7 乳幼児予防接種 13:00	8 乳児相談(9～10か月児) 9:30	9 あそびの広場 10:00 町立病院夜間診療 図書室夜間開室	10 乳児健診 13:00	11 ウィークエンドスクール (小学3・4年 9:00) (小学5・6年 10:00) (中学生 10:00) ふるさと成人式 14:00
12 第48回新春書初席書 大会 9:00 下川消防出初式 14:00	13	14 乳幼児予防接種 13:00 ウィークエンドスクール (中学生 16:30)	15 0歳児あそびの広場 10:00 商業高校第3学期始業式	16 あそびの広場 10:00	17 所得税等の還付申告 受付(～2/14まで)	18 ウィークエンドスクール (小学3・4年 9:00) (小学5・6年 10:00) (中学生 10:00)
19	20 ウィークエンドスクール (中学生 16:30) 小学校第3学期始業式 中学校第3学期始業式 五味温泉休館日	21 乳幼児予防接種 13:00 ウィークエンドスクール (中学生 16:30)	22 1歳6か月児健診 13:00 ブックスタート・フォローアップ (1歳6か月児) 14:30 歯の相談・フッ素塗布 16:00 あけぼの園家族参加 新年会 16:00	23 がん検診バスツアー 7:30 あそびの広場 10:00 町立病院夜間診療 図書室夜間開室	24	25 ウィークエンドスクール (小学3・4年 9:00) (小学5・6年 10:00) (中学生 10:00)
26	27 ウィークエンドスクール (中学生 16:30)	28 乳幼児予防接種 13:00	29 0歳児あそびの広場 10:00	30 あそびの広場 10:00	31 町道民税第4期納期限	1 ウィークエンドスクール (小学3・4年 9:00) (小学5・6年 10:00) (中学生 10:00) もりさんぽ 13:00
2	3 ウィークエンドスクール (中学生 16:30)	4 献血 10:00 乳幼児予防接種 13:00	5 乳児相談(6～7か月児) 9:30	6 あそびの広場 10:00	7	8 ウィークエンドスクール (小学3・4年 9:00) (小学5・6年 10:00) (中学生 10:00)