

広報しもかわ

Public Relations
Shimokawa

No.697

2019(令和元年).

7



表紙 5月26日 下川中学校体育祭 より

- 2 総合窓口『ふむふむ』
- 3 消防署より
- 4 もっと知りたい地域医療
- 6 お元気ですか栄養士です
- 9 下川町戦没者追悼式、ちょうちん・あんどんパレード ほか
- 10 水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります
- 12 語学指導助手アビーより
- 13 ふるさと納税のお礼品に関するご提案を町内事業者から募集します
- 14 まちの話題
- 16 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」

総合窓口『ふむふむ』



～総合窓口でできる各種手続き等を随時ご案内します～

電話予約による証明書等の休日交付について

町では、事前（開庁時）の電話予約により、証明書等を休日に交付することができます。仕事等で時間内に来庁されることが難しい場合など、ぜひご活用ください。

交付できる証明書

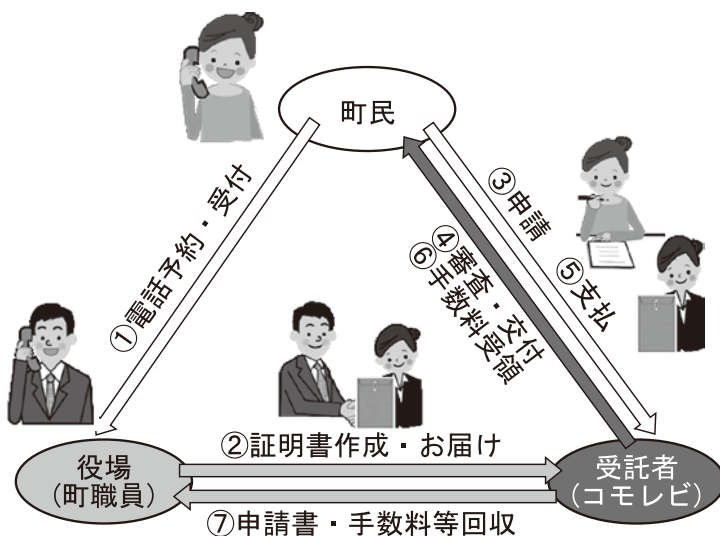
- ・住民票（除票を除く。） 1人分につき：200円
- ・印鑑登録証明書（現に印鑑登録証の交付をしているもの。） 1枚：300円

※交付対象者→下川町の住民基本台帳に記載のある人（予約・受領は対象者と同一世帯の人）



手続き・交付について

- ①事前予約先：役場税務住民課（☎4-2511 ☆4-251103）
時 間：開庁日の午前8時30分～午後5時15分まで
確認内容：予約者の住所・氏名・生年月日・電話番号・必要な証明書の種類及び数、受領者及び受取日時を確認させていただきます。
- ②交付場所：まちおこしセンターコモレビ（共栄町2番地）
時 間：午前9時～午後5時まで
※年末年始（12/31-1/5）を除く
確認内容：予約時の受付事項と申請書を照合のうえ、本人確認をします。



- ・住民票の場合
→本人確認の方法は、運転免許証等（写真のあるもの）1点、若しくは各種健康保険証や年金手帳等（写真のないもの）の場合は2点ご提示いただきます。
- ・印鑑登録証明書の場合
→上記の証明書に加え、印鑑登録証もご提示いただきます。

総合窓口担当

今月の掲載は伊林が担当しました。



伊 林



中 野

■お問い合わせ

税務住民課 住民生活グループ
☎4-2511内線116・117
☆4-251103

熱中症は 予防が大事!



令和元年の状況
(5月末現在)
火災件数 0件
救急出動件数 58件

119 消防署より

■お問い合わせ
下川消防署 ☎・☆4-2119

平成30年5月から9月までに熱中症で救急搬送された人は全国で9万人を超え、月別では7月が最も多く54,220人でした。

北海道では、年間約1,000人もの方が熱中症で救急搬送されています。

下川町でも、夏日(最高気温が25℃以上)や真夏日(最高気温が30℃以上)を記録することも珍しいことではありません。

そこで、日頃から行える熱中症対策や症状についておさらいしたいと思います。



1 熱中症とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、こむら返り、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

ちなみに日射病とは、炎天下でスポーツなどをして、汗をかき過ぎてしまい、体内の水分量が減って脱水状態になることです。フラフラしたらすぐに水を飲むと症状が軽減することがほとんどですが、そうなる前に水分や塩分は忘れず補給しましょう。

2 熱中症の症状

程度	症状	応急処置など
I度 (軽症)	めまい・失神、こむら返り 大量の汗、筋肉痛	涼しいところへ移動させる。 水分や塩分を与える。
II度 (中等症)	頭痛、嘔吐、身体がダラダラする 力が入らない、体がぐったりする (熱疲労)	安静にし、脇や膝の裏に冷却パックを置く。 水などを自力で飲めない場合は病院に行かなくてはなりません。
III度 (重症)	意識がなくなる、歩けない、痙攣 高体温(熱射病)	病院の受診が必須となります。救急車を要請してください。

表内のII度以上で、自分の力では水分や塩分を摂取できなくなっている時は、ためらわず救急車を呼びましょう。熱中症は放っておくと死亡してしまうかもしれない恐ろしい病気です。

また、汗をたくさんかいている間は体温がおおよそ37℃~38℃くらいですが、汗が止まると急に体温が上がり始め、40℃を超えるようになります。そうすると大変危険ですので、早いうちに熱中症かも…という認識を持つようにしましょう。

3 熱中症対策をしましょう

熱中症は予防が大切。日常生活では、次に掲げるポイントに注意して熱中症にならないようにしましょう。

- ①室温が28℃を超えないよう、エアコンや扇風機などを適切に使い、カーテン等で直射日光を防ぎ、暑さを避けましょう。
- ②のどが渇いていなくても、暑いときはこまめに水分や塩分を補給しましょう。
なお、アルコールの摂取は、尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうので水分補給はできません。
- ③無理をしないで、適度に休憩を取りましょう。
- ④日頃から規則正しく食事を摂り、体力づくりをしましょう。

4 子どもや高齢者は屋内での熱中症にも注意が必要です

屋内でも熱中症は起こります。窓を開けるなど、こまめに部屋の換気を行い、室温調節をしてください。

子どもは、体温調節機能が十分に発達していないため、深部体温が上昇し、熱中症を起こしやすくなります。

高齢者は、体温調節機能の低下や暑さに対する抵抗力も少なくなっています。喉の渇きを強く感じないため、水分不足になり易いため早めに水分補給をしましょう。





皆さんお元気ですか。今回は私の父のお話をします。父は昭和二十年生まれの七十四歳。かかりつけの病気はなく、見た目は健康で千葉で私の母、妹と元気でおりました。毎日お菓子を沢山食べ、数年前に受けた健康診断では悪玉コレステロールが高く病院受診を勧められるも無視。でも自分の健康には自信を持ち毎日数時間散歩していました。しかし、そんな父にも静かに病魔が忍び寄っていたのです。



今年の一月三十一日、朝七時、慌てふためいている妹から電話がありました。父が自宅で倒れた、胸を苦しがつて吐いていて重症だ、ということではすぐ救急車を呼ぶように言いました。すると、『救急車は何番???』と聞くので『一一九だよ』と言うと、

『それ警察でないの?』と素っ頓狂なことを言います。『警察は一一〇ですよ、すぐ一一九に電話!』と答えつつも、普段冷静な妹がかなり動揺しているの、これはただ事ではないな、と思いました。しばらくして救急隊が到着。自宅から近くにある東京女子医大八千代医療センターという大病院に搬送されました。検査の結果、急性心筋梗塞という病気で、心臓の太い血管が詰まっていて、大至急心臓カテーテル治療

を要するとの診断でした。危険な状態で最悪の場合は死亡してしまうこともありうる。先生から妹に説明があり、泣きながら状況を私に伝えてくれました。急性心筋梗塞は非常に恐ろしい病気で、私が医師となって二十三年目になりますが、突然心肺停止状態になってしまった、という方を数人経験しております。



父も心臓カテーテル治療中に不整脈がでて一時心停止してしまいましたが、無事詰まった血管にステントを入れることができて一命をとりとめました。翌日も説明を受け、担当の先生が非常に優しく、信頼できる方で安心いたしました。父の血液検査の結果を聞いて驚きました。悪玉コレステロールの数値が正常値一四〇までのところ、なんと二三三もありました。おまけに五五歳頃より禁煙しているものの、それまでは一日二〇から四〇本は煙草を吸っていたと思えます。心臓の血管は動脈硬化で細くなっている所が多々ありました。さらに母から父の発症までの状況を聞く



と…、前日些細なことでも対して怒りまくったようです。立腹した後に父はいつもの散歩に行っていたのですが、非常に寒い日でした。歩いている時に、何か胸が変だな?と感ずることがあるも、まさか心筋梗塞なりかけとは思わずに散歩を続けたそうです。就寝時は異変ありませんでしたが、翌日朝に発症となってしまいました。

その後の父は集中治療室から一般病棟に移り約一か月後に退院、元気にしてお

ります。先生から心筋梗塞、高脂血症について、普段の生活の大切さ、運動もしすぎると逆に良くないこと、数種類の薬をきちんと飲み続けて今後定期的に通院する必要がある、という説明をされ、また栄養士からも栄養指導をうけました。今は優等生の生活習慣を続け、悪玉コレステロールの数値は五十台になっております。『お菓子を自由に食べられないなら死んでもいい』、と言っていたのに、死の危険を体験すると人間変わるんですね。



今回のことから①健診は毎年受ける。②結果は無視しない。③医学的にも証明されていますが、怒ると心筋梗塞になりやすいので、なるべく怒らないように。以上を皆さんにもお伝えしたいと思えます。皆さんの健康にお役立ち出来たら嬉しい限りです。

■お問い合わせ

町立下川病院

☎・☆4-2039



食べる時間を変えれば健康になる！



■お問い合わせ
保健福祉課 保険・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-33356

私たちの体には見えない時計が備わっています。朝になれば目が覚め、夜は1日の疲れを癒すために眠ります。たとえ目覚まし時計が鳴らなくても、仕事や用事が無くても体の中の「体内時計」によって自然にこのような流れで生活できるようになっています。この体内時計、すなわち生体リズムの視点から考えられたのが「**時間栄養学**」です。今までは食べたものの総エネルギーが重視されていましたが、食べる時間や朝・昼・晩の食事の比率で、健康面やダイエットに影響を与えることが解ってきました。

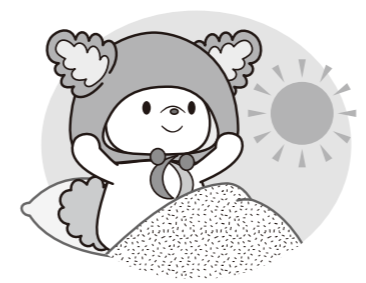
◆朝食をしっかりと食べる！ 朝食を抜くとどうなるの？

朝食は英語で breakfast。空腹 (fast) を断ち切る (break) という意味があります。朝食の刺激が体全体に目覚めを伝える信号となるのです。朝食を抜くと、1日の体の動きが順調にスタートせず、肥満になりやすい要素が増えていきます。

○エネルギー消費量の低下
睡眠中は体温を下げ、エネルギー代謝を節約するように働きます。朝食によってリセットされないと、この状態が続く1日の消費量が低下します。

○筋肉の減少
体に糖質が入ってこない、代わりに筋肉を分解してエネルギー源とします。筋肉が減っていくと体温、代謝の悪さの原因となります。

○脂肪の増加
朝食抜きで、エネルギーにする材料がないまま活動すると、身体は危険を感じ次に入ってきた食べ物を溜め込もうとします。この反応により脂肪を溜め込みやすくなり、肥満の原因となります。



◆どんな朝食がいい？
忙しい朝はおにぎり1個、食パン1枚とか糖質に偏った食事になりがちです。体内時計をリセットさせるには糖質だけではなく、筋肉などの材料となるたんぱく質をしっかりとることが大切です。主食で糖質を主菜でたんぱく質をとり、それらを働かせるためのビタミン・ミネラルを含んだ副菜、汁物を組み合わせるのが理想です。
そうはいっても忙しい朝はバランスが整った食事を準備するのは大変です。事前に準備できるものや手軽に食べられるものを常備して、朝の忙しさを乗り切りましょう。



○前日の夜に準備する

卵をゆでる、野菜たっぷりの汁物を作っておく、生野菜をカットしておくなど、前日の夜に準備しておくことでスムーズに朝食をとることが出来ます。また夕食のおかずを多めに作って朝にまわすのも良いでしょう。

◆週間栄養学

「週間栄養学」という考え方もあります。「1日単位」で食生活を考えることが難しい場合は「1週間単位」で考えます。1週間のうちに1度くらいは暴飲暴食をしたりすることはあると思います。そういう場合は、その翌日は食事を抑えるなど週単位で調整をするという考え方もあります。「1日単位」が難しい人は「1週間単位」で考えていきましょう。

仕事で生活が不規則だったり、朝食を抜いてしまったり、夜遅くに夕食を食べてしまったり、さまざまに食生活を皆さん送っていると思います。自分自身の体内時計を見直すことで、肥満や生活習慣病を予防することができると思います。個々に合わせた食生活の支援もできますので、気軽に管理栄養士までご連絡ください。



◆「何をいつ食べるべきか」 内臓の活動時間から考える

○午前 肝臓
肝臓は、脂肪の分解や栄養素の代謝に関わる大事な器官です。早朝から働きはじめ、午前11時頃にピークを迎えます。そのため、朝食では油を使う食事をとっても大丈夫です。

○午後 胃
胃は主にたんぱく質の消化をする器官です。正午頃から代謝活動が高まり、午後2時過ぎに最も活発になります。昼食ではたんぱく質(卵、魚、肉、大豆製品など)をしっかりととりましょう。

○気軽に食べられるたんぱく源を
ストックする
卵、豆腐、納豆、シーチキン、鮭やサバの水煮缶、牛乳、ヨーグルトなどは調理の手間が少なく、すぐに食べることができて便利です。

○夕方 膵臓
膵臓は血糖値のコントロールと、食べたものを消化する働きがあります。午後から夕方にかけて、糖質の吸収に関わるインスリンというホルモンの分泌が盛んになります。
そのため、間食をとりたい場合は午後3時〜午後4時頃にとるのがおすすめです。食べ過ぎに気をつけ適量を楽しみましょう。

○夜 腎臓
日中に解毒した老廃物を排出するために、腎臓の働きが活発になります。この働きをサポートするには十分な水分をとり、尿量を増やすことが大切です。

また夜は肝臓、胃、膵臓と消化吸収に関わる臓器は休息モードに入ります。休んでる臓器に負担をかけないように脂質は控えめで野菜中心の食事がおすすめです。
中には、仕事などで夕食の時間が午後9時以降になってしまいう人も多いと思います。

そのような場合は夕食を2回に分けることがおすすめです。もちろん、夕食の総量は増やさずに2回に分けて食べます。たとえば、職場で午後6時〜午後7時頃にごはん、パンなどの主食を先に食べ、帰宅後に残りの主菜(肉、魚など)と野菜な



喉頭がん検診のお知らせ



喉頭がんの発生頻度は、がん全体の0・6%ほどですが、早期発見が他のがんと同様に重要です。患者さんの90%が喫煙者です。発生は女性より男性が10倍ほど多く、50歳代から80歳代までに増加します。

のどや甲状腺、耳や鼻も一緒に無料で診ることができまますので、ぜひこの機会にご利用ください。

■対象
受診を希望される人（最近声がかすれてきた、のどの調子が良くない等の症状のある人には特に勧めします。）

■検査機関
吉田病院（名寄市内）

■検査内容
・問診
・医師診察（耳、鼻、のど、甲状腺）
・声の録音
・聴力検査（希望者のみ）

■日程
8月19日（月）
受付 午後1時45分
〜午後3時
検診開始 午後2時〜

（申込み人数に応じて受付時間を区切つてご案内します。）

■会場
総合福祉センター「ハピネス」

■お申込み
8月13日（火）まで
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-3356

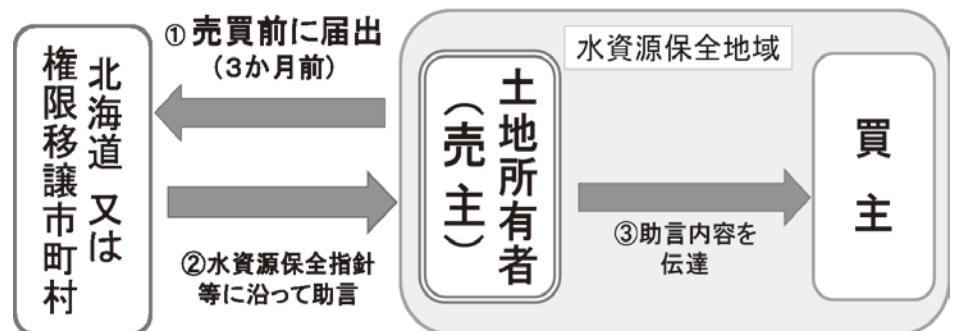
■検査料金 無料

『北海道水資源の保全に関する条例』に基づく事前届出について

水資源保全地域に指定された区域内で土地取引行為を行う場合は、**契約締結の3か月前までに知事への届出が必要です。**

【届出先】

- 各総合振興局・振興局地域創生部地域政策課
又は、
- 権限移譲市町村
稚内市、北斗市、
倶知安町、上富良野町、
下川町、枝幸町、
厚真町、むかわ町



※ 事前届出は権利譲渡者（売買の場合は売主）が行うものです。



届出先は、土地の所在する北海道総合振興局・振興局、又は道の事務の権限移譲市町村（上記8市町）です。

また、指定地域は、地域を管轄する道総合振興局・振興局、又は北海道のホームページで確認できます。

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/stt/mizusigen/mizusigen.htm>

■お問い合わせ 北海道総合政策部政策局土地水対策課土地利用計画グループ
☎011-204-5178

下川町戦没者追悼式

恒久の平和を願い、今年も町の戦没者の方々に対する追悼の誠を捧げるため、次のとおり下川町戦没者追悼式を行います。

- と き 7月12日(金)
- 献 奏 役場前 午前10時30分から ※雨天中止
- 式 典 公民館大ホール
開 式 午前11時45分
黙とう 正午
閉 式 午後1時
- お問い合わせ 保健福祉課 福祉・子育て支援グループ
☎4-2511 内線122
☆4-251104



ちょうちん・あんどんパレード

毎年7月は社会を明るくする運動強化月間です。

犯罪や非行のない明るい社会をつくるため、「社会を明るくする運動」の一環として、ちょうちん・あんどんパレードを行います。

- と き 7月13日(土) ※雨天中止
役場前集合 午後7時00分
出 発 午後7時15分
- 参加申込 子ども会に加入している人は、教育委員会へ
子ども会に加入していない人は、保健福祉課に申し込んでください。
- お問い合わせ 保健福祉課 福祉・子育て支援グループ
☎4-2511 内線122 ☆4-251104



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。(仕事、お金、家族、人との関係ごとなど)【要事前予約】

- 日 時 7月9日(火)、9月10日(火)、11月12日(火)、1月14日(火)、3月10日(火)
各日とも午前10時30分～午前11時20分
- 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」
☎0166-38-8800 FAX0166-33-0021
メールアドレス anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

※相談開始時間確認等のため、上記センターから電話連絡することがあります。



水害・土砂災害の 防災情報の伝え方が変わります



■お問い合わせ
 税務住民課 住生活グループ
 ☎4-2511 内線118
 ☆4-251103

この度、平時の災害リスクや、とるべき避難行動等の周知に加え、災害発生の際の高まりに応じ、分かりやすい防災情報の発信が必要なため、13ページ表のように、警戒レベルと町民が取るべき行動を5段階に分け、情報と行動の対応を明確化することになりました。

また、「自らの命は自らを守る」ために、行政の判断を待たず、危険を感じたら、避難することも考えてください。

なお、テレビ局の放送では6月1日からこの警戒レベルが運用されています。

町においても、今後は警戒レベルに対応した防災情報の発信を行います。

警戒レベルが高まるにつれて、危険度が増していきまします。すみやかに指定の避難場所へ移動するか、高台など近

くの安全な場所、又は自宅の2階など安全な部屋に避難することも必要です。

警戒レベルの発表は、レベル1・2は気象庁から、レベル3以降は町が発令します。で、発令された情報をもとに避難行動をお願いします。伝達の内容は次のとおりです。

▽防災情報の伝達の内容

「警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始」の場合

緊急放送、緊急放送、警戒レベル3、高齢者等避難開始

「警戒レベル4 避難勧告」の場合

〇〇公区に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を発令しました。

「警戒レベル4 避難指示(緊急)」の場合
 〇〇公区に洪水に関する警戒レベル4、避難指示を発令しました。

「警戒レベル5 災害発生情報」の場合

緊急放送、緊急放送、災害発生、警戒レベル5、命を守る最善の行動をとってください。

▽自らの命を自ら守るために



「誰かのため」ではなく、「自分のため」、「家族のため」に準備をお願いします。

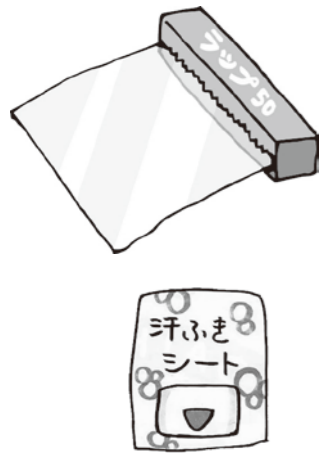
非常時に備えて、昨年7月に配布させていただきました、水害危険度マップを改めてご確認ください。



また、危険度マップを参考に非常用持ち出しバックの準備をしておくことをお勧めします。

▽あると便利な備蓄品

- ・ブルーシート
- ・日よけなどに使えます。
- ・食品用ラップ
- ・食器にまくことで断水時にも衛生的に食事ができます。
- ・汗ふきシート
- ・断水時や避難所で生活している時に、体の汗などを取り除くことができます。
- ・ドライシャンプー
- ・断水時や避難所での生活をしている時に、頭部の清潔さを保てます。



警戒レベル	警戒レベルごとの避難情報の発令	現行の避難情報の発令	居住者等がとるべき行動
5	災害発生 ○災害が実際に発生していることを可能な範囲で伝えます。		既に災害が発生している状況です。 <u>命を守るための最善の行動</u> をとってください。
4	全員避難 避難指示(緊急) ○災害が発生する恐れが極めて高い状況又は重ねて避難を促す場合等に発令します。	避難指示(緊急) ○災害が発生している、もしくは発生する恐れが極めて高い状況において発令します。	速やかに避難所等へ避難してください。避難することがかえって危険と思われる場合は、高台など近くの安全な場所や、自宅の2階等の浸水がさけられそうな安全な部屋に移動する緊急の避難も必要です。
	避難勧告 ○住民全員に避難を促す場合に発令します。	避難勧告 ○避難に要する時間を考慮して発令します。	
3	避難準備・高齢者等避難開始 高齢者等に避難を促す場合に発令します。	避難準備・高齢者等避難開始 ○高齢者等の要配慮者の避難に要する時間を考慮して発令します。	避難に時間を要する人(高齢者・障害のある人・乳幼児等)やその支援者は避難をして下さい。その他の人は避難の準備をして下さい。
2	注意報		避難行動の確認をして下さい。
1	早期注意情報	警報級の可能性	最新の防災情報に注意してください。

※警戒レベル5の場合、災害情報をお伝えすることができません。



こんにちは、アビーです。今回は、先日行われた万里長城祭の私の活動について紹介します。

5月19日の万里の長城祭で太鼓の演奏を行いました。初めて挑戦する曲だったので、私はとても緊張していました。しかし、完璧な演奏ではなかったかもしれませんが楽しく、懸命に叩くことができました。



私が初めて、人前で演奏したのが、去年の万里長城祭でしたが、それからもう1年が経ったなんて信じられません。私は、カナダの国際文化祭りで日本の太鼓演奏を始めて見て、その時の力強い演奏に興奮を覚えたのを今でも覚えています。その時から太鼓に興味があり、日本で挑戦してみたかったことの1つなので、下川溪流太鼓という団体に加わることができ、演奏する機会を与えていただいたことにとっても感謝しています。

アビーの台湾旅行記 -前編-

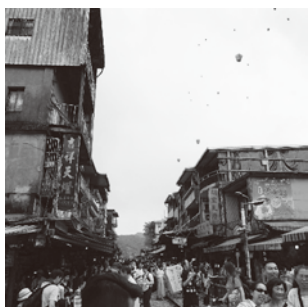
今年のG. Wは最大10連休でしたが、皆さんはどのように過ごされましたか？私は友人と台湾へ旅行に行ったので、その様子を紹介します。

台北エリア

- 台北101…台湾一のこの高層ビルの屋上からは360°の美しい風景が一望できます。台北で一番おすすめの料理は点心です。「デインタイフォン」というお店の海老と豚肉の点心がとてもおいしかったです。
- 台北郊外の象山という山を登ると、素晴らしい夜景を眺めることができます。

十分・九分エリア

- 十分…このまちは線路の周りに建物が建てられているおもしろい作りの街でした。この町では、願いを書いたランタンを空に飛ばす風習があり、多くの人がここにランタンを作りに来ます。
- 九分…台湾で有名な街の1つで、ジブリファンは必見です。映画「千と千尋の神隠し」の町並みは、この町からインスピレーションを受けています。映画好きの私もとても興奮しました。



十分のランタン飛ばしと風景



九分の町並み

前編はここで終了です。次回も私の旅行の様子を紹介したいと思いますので、楽しみにしてください。

■お問い合わせ 教育委員会教育課 総務グループ ☎4-2511内線513 ☆4-251111



ふるさと納税とは、生まれ故郷や応援したい地方公共団体に寄付をすることで、寄付金のうち、2,000円を超える部分について、所得税と住民税から原則として全額が控除される制度です。(ただし、一定の上限があります。)町は、ふるさと納税制度を活用し、下川町の魅力を発信するとともに、地場産品の販売促進、地元産業の活性化、町の財源確保のため、ふるさと納税の返礼品の募集を行います。

現在は以下のような流れで寄付の受付から返礼品の送付までを行っています。

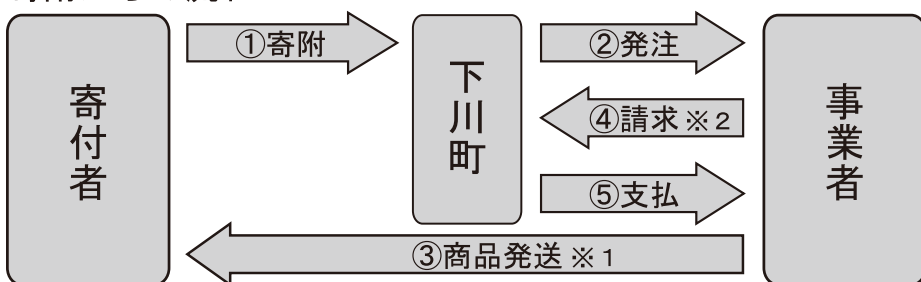
●募集品

次の要件を満たすものとし、ます。なお、返礼品となる商品は、詰め合わせなどのセット商品や定期発送商品、食品以外のサービスも対象とします。

- (1) 下川町の魅力を発信することができるものである こと。
- (2) 下川町内で生産もしくは、製造、加工、提供されるものである こと。
- (3) 品質、及び数量の面において安定的な供給が見込めるもの。期間限定・数量限定で供給可能なものは事前に用意できる期間、個数を提示してください。

ふるさと納税の返礼品に関するご提案を町内事業者から募集します

寄附からの流れ



- ※1 商品発送については、役場からお渡しする発送伝票を使用させていただきます。(町が送料を負担します。)
- ※2 請求については事業者の都合に合わせ、その都度又は月締めの対応が可能です。

●返礼品の金額について

返礼品の商品価格は、寄付者からの寄付金額の3割以内で設定していただきます。商品価格に関しては左記の通りとなります。

※商品価格は箱・梱包代・消費税を含めた価格です。ただし、送料は含みません。

寄付金額	商品価格
10,000 円	3,000 円以内(税込)
15,000 円	4,500 円以内(税込)
20,000 円	6,000 円以内(税込)
30,000 円	9,000 円以内(税込)
50,000 円	15,000 円以内(税込)

●応募資格

①町内事業者
 ※個人でも商品の提供、発送等に責任を負える人は応募可能です。

●応募方法

左記連絡先へお電話又はメールにてご相談ください。詳細をお聞きしたのち、申込用紙等をお渡しいたします。まずは気軽にご連絡ください。

●応募期限

随時受け付けておりますので期限は設けていません。いつでもご相談ください。

②発送作業が行える体制が整っていること
 ※発送体制が整っていない場合は担当へご相談ください。

●連絡先

政策推進課SDGs推進戦略室
 担当 大西
 ☎ 4-2511内線235
 ☆ 4-250002
 FAX 4-2517
 e-mail: s-furusato@town.shimokawa.hokkaido.jp



5月26日 下川中学校体育祭



好天に恵まれた第73回体育祭は、「Jigsaw puzzle～ピースをはめて、勝利まで～」をテーマに掲げ、生徒一人ひとりが持てる力を最大限に発揮しました。徒競走や綱引きという定番競技に加え、下川中学校独自のユニークな競技など様々な勝負が繰り広げられ、会場全体が熱く盛り上がっていました。



熱い気持ちで
全力で励んだ
運動会・体育祭



6月2日 下川小学校運動会

学年ごとの徒競走で幕を開けた運動会では、紅組白組に分かれ、自分たちの組の勝利に向けて練習の成果を存分に発揮し、一生懸命汗を流しました。また、応援合戦ではそれぞれの組が工夫を凝らしたユニークな応援を披露し、会場は笑いに包まれました。子どもたちの競技の他に、PTAによる学年対抗の綱引きも行われて、大人たちによる熱き戦いが子どもたちを魅了していました。



6月15日 認定こども園「こどものもり」親子運動会

徒競走や障害物競走などバラエティー豊かな競技が数多く行われました。園児の中にはコースから外れそうになったり、観客に手を振りながら走る子がいたり、会場が終始笑いに包まれていました。練習の成果を発揮し、園庭を元気いっぱい駆け回る園児たちの姿がとても和やかで印象的でした。



5月30日 丸井今井本店

下川商業高校第31回販売実習会



札幌丸井今井本店にて開催された第31回販売実習会では、これまで学習・練習してきた接客技術を活かし、積極的にお客さんへ声をかけていました。町の特産品や、自分たちで考えたオリジナルのうどんである「黒米下商うどん」などを一生懸命販売していました。

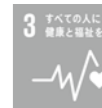


労働災害・交通事故防止安全大会

6月6日 公民館大ホール



労働災害の撲滅、そして交通事故防止を目指し、安全意識の向上を目的として開催された本大会では、約170人の労働者が集まりました。労働災害に関する講話を聴き、交通事故防止に関する映画を見た後、大会宣言を通じて参加した労働者全員の意識統一が図られました。



社会福祉運動会

6月21日 にぎわいの広場



最高の運動日和の中開催された第46回目の社会福祉運動会では、午前・午後合わせて12種目の競技が行われました。やまびこ学園や町内の様々な団体、サークルから多くの人が参加し、みんなが真剣な表情で競技に励んでいました。

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

20歳からの国民年金について

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の人は、国民年金の被保険者となります。20歳になれば、一部の人(※1)を除き、国民年金第1号の加入手続きをすることが必要です。

手続きは、住所地の市(区)役所または町村役場で行います。

また、国民年金第1号被保険者は毎月、保険料を納めることが必要です。

保険料を納めることが難しいときは、納付猶予制度などがあります。

(※1)国民年金第2号被保険者(厚生年金保険加入者や共済組合加入者)、または第3号被保険者(その配偶者に扶養されている人)。

■国民年金加入手続と、その後の流れ

①「国民年金被保険者関係届書」を提出してください

20歳の誕生月の前月又は当月上旬に日本年金機構からお送りする「国民年金被保険者関係届書」に必要事項を明記し、住所地の市(区)役所または町村役場、もしくはお近くの年金事務所に提出してください。

また、保険料の納付猶予制度や学生納付特例制度の申請書を同時に提出することもできます。(学生納付特例制度の申請をされる場合は、学生であることの証明が必要です。ご不明な点は、お近くの年金事務所又は市(区)役所又は町村役場窓口にお問い合わせください。)

付加保険料の納付(※

2)の申し出や、前納を希望する場合は、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

(※2)定額保険料のほかに月額400円を追加して納付することにより、将来の老齢基礎年金を増額できる制度。

②「年金手帳」が届きます

保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に必要です。大切に保管してください。(厚生年金保険の被保険者だった人、共済組合に加入していた人、障害・遺族年金を受給している人(している人)にはお送りしません。)

③「国民年金保険料納付書」が届きます

納付書で保険料を納めてください。(ご自身の生年月日の前日が含まれ

る月の分からの保険料が掛かります。)

保険料は金融機関のほか、コンビニエンスストアでの納付や電子納付もできます。また、口座振替やクレジット納付も可能です。(詳しくは、お近くの年金事務所にお問い合わせください。)

■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
役場税務住民課年金担当
☎4-2511
内線116・117
☆4-251103

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)

5月16日～6月15日受領分

・下川町に
社会福祉事業として
松井 進 (神奈川県)

森づくり寄付金として
旭川「下川会」(旭川市)

ジャンプ選手育成支援事業として
旭川「下川会」会長(旭川市)
松尾 寛士(大阪府)

・あけぼの園に
大正琴愛好会
遠藤恵美子(錦町)
松緑神道大和山下川支部

・社会福祉協議会に
生前のご交誼に謝して
柴田 繁和(亡妻)
鈴木智恵子(亡夫)



夏休み子ども企画のお知らせ

裁判所ってどんなところ？
みんなで体験！



- 日 時 8月16日(金)
午前9時15分～午後0時5分
(予定)
- 場 所 旭川地方・家庭裁判所名寄支部
(名寄市西4条南9)
- 募集人員 小学校5年生及び6年生の児童
20人
- 申 込 8月9日(金)まで。先着順。
定員に達し次第締め切ります。

- 内 容 (予定)
- 模擬裁判、模擬評議
- 法廷見学
- クイズ大会
- 裁判官への質問タイム



- 申込み・問合せ先
旭川地方・家庭裁判所名寄支部庶務課
☎01654-3-3331
(平日午前8時30分から午後5時まで)

参加無料で、夏休みの自由研究にもおすすめ
めです。皆様のご参加をお待ちしております。

弁護士による
巡回無料法律相談

お知らせ

弁護士が身近にいないため法律問題のアドバイスが受けられず、貰えるものが貰えなかったり、払わなくていいものを払ってしまったたり、守られるべき権利が守られない、いない事態が起きないよう、町内で無料法律相談を開催します。

法律事務所の弁護士が対応いたします。秘密は厳守されますので、ぜひこの機会にご相談・ご利用ください。

※相談はお一人様、30分とさせていただきます。相談に際しては、予約を優先とさせていただきますので、事前の連絡をお願いいたします。予約の状況によってはご希望の間に添えないこともありまますので、ご了承ください。

- 日 時 7月24日(水)
午後1時15分～午後5時5分
- 場 所 公民館3階A会議室
- 相談担当 菊地顕太弁護士
- 主 催 旭川弁護士会
- 共 催 下川町
- 予約先 税務住民課住民生活グループ
☎4-2511内線112
☆4-251103

自衛官募集

	一般曹候補生 (男子・女子)	自衛官候補生 (男子)	自衛官候補生 (女子)	航空学生 (男子・女子)
応募資格	18歳以上33歳 (令和2年4月1日現在)	18歳以上33歳 (令和2年4月1日現在)		18歳以上(高卒、見込み含む) ※空・海共通 21歳未満(航空自衛隊希望者) 23歳未満(海上自衛隊希望者) (令和2年4月1日現在)
受付期間	7月1日(月) ～9月6日(金)	年間を通じて行っています。		7月1日(月) ～9月6日(金)
試験日	9月20日(金) ～9月22日(日)	7月28日(日)、29日(月) いずれか1日を指定できます。 ※7月以降も試験はございます。		1次試験：9月16日(月)
試験会場	9月20日(金)→(名寄) 9月21日(日)、22日(月)→(旭川) いずれか1日を指定できます。	旭川		

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



おたんじょうびおめでとう
まちなのたから



はしもと そら
錦町 橋本 昊空 くん

(平成28年10月25日生まれ)

好きな食べ物 卵焼き、かぼちゃの煮物、味噌汁

好きなあそび くるま、滑り台、風船、歌

何でも自分でできることが増えてきて、最近では料理も手伝ってくれるね。弟の面倒も見てくれて、すっかりお兄ちゃんだね。これからもたくさん遊んで元気に大きくなってね！

はしもと ともひろ・かおり



3歳になる「まちなのたから」
をご紹介します！

おたんじょうびおめでとう
まちなのたから



せがわ ようすけ
南町 瀬川 葉介 くん

(平成28年7月31日生まれ)

好きな食べ物 ちゅゆ(みそ汁)、とまと
好きなあそび 砂場、すべり台

ごっこ遊びでトラックの運転手さんや宅急便屋さんになりきる様子に成長を感じています。これからどんなことを見せてくれるか楽しみです。

せがわ よしひろ・せいこ

軽減税率対応レジには、国の支援があります

✓ まずはチェック!

- 今使っているレジが複数税率に対応しているかレジメーカー等に確認する。
- 2019年9月30日までに導入・改修、支払いを完了し、12月16日までに補助金を申請する

「軽減税率対応レジ」の導入等支援の概要

対象者：軽減税率の対象商品の販売を行っている中小の小売事業者等

補助率：原則3/4(3万円未満のレジ購入の場合、4/5補助)

補助上限：1台当たり20万円(※)、券売機1台当たり20万円
※商品マスタの設定等が必要な場合にはプラス20万円で上限40万円。

完了期限：2019年9月30日まで

レジ補助金に関するご相談は

消費税軽減税率電話相談センター

☎0120-398-111 受付時間：午前9時～午後5時(土日祝除く)

※独立行政法人中小企業基盤整備機構の設置する回線です。

軽減税率対策補助金

検索

軽減税率対策補助金については「軽減税率対策補助金事務局」のホームページをご覧ください。



運転免許証更新時講習 (7月4日から8月8日まで)

名寄文化センター会場

■違反運転者講習(2時間)

7月11日(木)午後7時

■初回更新者講習(2時間)

7月4日(木)午後2時

■一般運転者講習(1時間)

7月4日(木)午後5時30分

7月18日(木)午後2時

8月8日(木)午後5時30分

■優良運転者講習(30分)

7月11日(木)午後6時

7月18日(木)午後1時

8月8日(木)午後7時



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。
 ※11日(木)、25日(木)は午後7時30分まで延長開室します。
 ※15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.apseel.jp/lib-shimokawa/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>
 【スマートフォン用】<https://ilisod001.apseel.jp/lib-shimokawa/sp/>



『FACT FULNESS ファクトフルネス』



ハンス・ロスリングほか／著
日経BP社

ファクトフルネスとは、データや事実にもとづき、世界を読み解く習慣。賢い人ほどとらわれる10の思い込みから解放されれば、癒され世界を正しく見ることができる。ビル・ゲイツも絶賛。

『グレイヘアの美しい人 輝いているのはなぜ?』



主婦の友生活シリーズ
主婦の友

白髪染めをやめてグレイヘアにした人、これからしてみたい人の知りたい情報が満載の1冊。



『この世界の片隅に』



この 史代／原作
徳間書店

広島から呉にお嫁に行きたい。戦争中も前を向いて生きていくすずを描いた感動のアニメ絵本です。

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

旭	南	住	旭	南	新	西	旭	住	戸
緑	町	所	町	町	住	町	町	所	籍
藤	鈴	氏	太	竹	氏	駒	早	氏	の
井	木	名	田	中	名	津	坂	名	窓
幸	一	氏	佳	美	氏	希	幸	名	口
司	三	名	衣	美	氏	好	哉	父	(
52	71	69	旭	南	旧	明	葵	母	5
歳	歳	歳	旭	南	住	日	一	の	月
			町	町	所	香	男	名	16
						二	一	父	日
								母	受
								の	付
								名	受
									付

編集後記

先月とは違い、涼しい日が続く6月でした。特に夜間は涼しいを超えて寒いと感じる日も少なくありません。この季節、体調管理も大変ですね。

さて、6月といえば「運動会シーズン」ですね。こども園や小・中学校が運動会や体育祭を開催していました。私も取材に赴き、子どもたちの一生懸命な姿を見させていただきましたが、天候にも恵まれ、練習の成果を存分に発揮していました。

私は小学生の頃、特段スポーツが得意な方ではなく、運動会でも活躍するタイプではありませんでした。選抜リレーには出たことがないし、徒競走ではいつも「かんと」賞でした。私の偏見ではありませんが、小学生の頃は一足が速い！モテる時代だったので、私の場合は残念ながら運動会で「モテ」を体験することはありませんでした。悔しいです。

7月になり、本格的な夏を迎え、外でのイベントも増えてきました。今年も森ジャムとEZOCUPの取材にお邪魔する予定です。当日来場される方で私の姿を見かけた際は気軽にお声掛けいただけると嬉しいです。(大西)

2019年5月末現在

人の動き()は前月比

■人口	3,293	(-7)
男	1,570	(-7)
女	1,723	(±0)
■世帯	1,768	(-2)
出生	3	死亡 6
転入	5	転出 9

交通事故死ゼロ日数
1450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
7/7 チエンソーアート大会 森ジャム みくわの日	8 ウィークエンドスクール (中学生)16:30	9 乳幼児予防接種 13:00	10 0歳児あそびの広場 10:00	11 あそびの広場 10:00 夏の交通安全運動 (~20日まで) 図書室夜間開室 町立病院夜間診療	12 下川町戦没者追悼式 献奏 10:30 式典 11:45	13 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) (中学校 10:00) 商業高校学校祭 社会を明るくする運動 提灯行灯パレード 19:00
14 商業高校学校祭 世代交流ふれあい広場 2019	15	16 子宮がん・乳がん検診 9:00 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	17	18 あそびの広場 10:00	19	20 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) (中学校 10:00)
21	22 歯の相談・フッ素塗布 16:00 ウィークエンドスクール (中学生)16:30 五味温泉休館日	23 乳幼児予防接種 13:00	24 0歳児あそびの広場 10:00 法律無料相談 13:15 商業高校1学期終業式	25 あそびの広場 10:00 下川小学校1学期終業式 下川中学校1学期終業式 図書室夜間開室 町立病院夜間診療	26	27 みくわキャンプ
28 第11回公区対抗パーク ゴルフ大会 8:30	29 ちびっこプール教室 (小学1・2年)15:30 ウィークエンドスクール (中学生)16:30 アクアビクス教室 19:00	30 乳幼児予防接種13:00 もりさんぽ 13:00	31 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) (中学校 10:00) ちびっこプール教室 (小学1・2年)15:30 固定資産税第2期納期限	1 あそびの広場 10:00 ちびっこプール教室 (小学1・2年)15:30	2 ちびっこプール教室 (小学1・2年)15:30 アクアビクス教室19:00	3 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) (中学校 10:00) アクアビクス教室 13:30
4	5 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) (中学校 16:30) スイミング教室 (小学3~6年)15:30 水中歩行運動教室19:00	6 乳幼児予防接種 13:00 スイミング教室 (小学3~6年)15:30	7 乳児相談(6~7か月児) 0歳児あそびの広場 10:00 ブックスタート 10:00 スイミング教室 (小学3~6年)15:30	8 図書室夜間開室 町立病院夜間診療	9	10 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) (中学校 10:00)