

広報

しまかわ

Public Relations Shimokawa

07
2020
令和2年

No.709

- 2 森の寺子屋かわら版
- 4 『人生会議』をしましょう！
- 6 お元気ですか保健師です
- 8 もっと知りたい地域医療
- 9 消防署より
- 10 まちの話題
- 11 暮らしのお知らせ
- 17 図書室だより ほか



コロナに負けずに元気に登校（下川小学校）

森の寺子屋かわら版

第二回「過去の「プレイヤー」を紹介します」



お問い合わせ
政策推進課
☆4-2511-102
内線231

先月号から「森の寺子屋かわら版」を連載し、「森の寺子屋」に関する疑問や不安についてお答えしました。今月号と来月号では、過去に「森の寺子屋」に参加したプレイヤーを紹介いたします。どんな人が、どのような想いで、何について取り組んでいたのか、「森の寺子屋」を通し行われたユニークで熱意あふれるチャレンジを紹介します。

演劇をもっと広めたい。違う世界、違う人生に入りこめることが演劇の魅力

現在23歳の佐藤飛鳥さんは2017年に下川町へ移住しました。高校卒業後は役者の専門学校に入学。「小さいころは人前に出ること自体に抵抗がありま

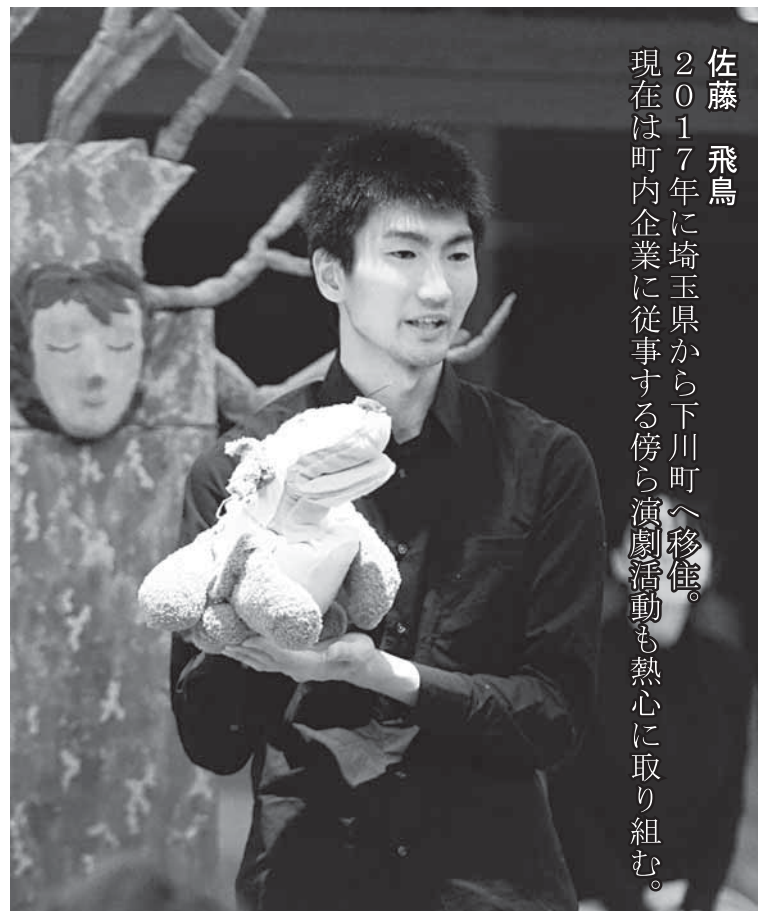
下川町でも演劇を広めたいけれど、どうしたらいいかわからない…

演劇を広めたいと強く感じてはいるものの、「何から始めればいいのか」と不安を抱えているとき、チャレンジを応援する「森の寺子屋」の存在を知り参加を決意。森の寺子屋では、自身のチャレンジを発表し、参加者みなでアドバイスをし合ったり、アイデアを出し合いました。参加者から「まずはできること一つ一つを積み重ねた方がいい。紙芝居とかアフレコ、



寺子屋の活動：プレスト(アイデアの出し合い)の場

佐藤 飛鳥
2017年に埼玉県から下川町へ移住。現在は町内企業に従事する傍ら演劇活動も熱心に取り組む。



した。映画鑑賞が趣味で、いつしかこの人達みたいになりたいたいと思うようになりました。」
こうして佐藤さんは「演

劇」への想いを強くし、役者の専門学校へ進むのでした。
その後、プロの役者を目指すか悩んだ結果、一般企業への就職の道を選び、下



寺子屋の活動：取組発表の場

人形劇とかどうかな」、「一緒に過ごさう仲間を作ったほうがいい」など、自分が思いつかないようなアイデアや実現へのアドバイスを毎回もらえたことが「森の寺子屋」に参加して良かった点であり、自身の行動の指針となったと佐藤さんは言います。

アイスキャンドルミュージアムで人形劇を披露

「森の寺子屋」の参加者から得たアイデアやアドバイスをもとに、どうしたら演劇を広められるか考えた

佐藤さん。もともと親交のあった演劇仲間にか一緒に創作できないか相談し、「一緒に人形劇をやる」と決意。そして、仲間とともに2020年2月のアイスキャンドルミュージアムにて、人形劇を披露しました。会場となった「コモレビ」は会場を埋め尽くすほどのお客さんがあふれ、大盛況でした。

「今後も機会があれば下川で演劇を通じた活動をしていきたい」と今後への想いを強く語る佐藤さんでした。



『森の寺子屋』2020説明会開催

今年度開催する「森の寺子屋」の説明会を下記のとおり開催いたします。お申込みいただく人のご都合に合わせて下記の日程内で時間・場所を調整させていただきますので、以下の電話・ファックス・メールなど任意の方法でお申し込みください。

森の寺子屋の雰囲気やどのようなことを行っているのか、ご自身で考えているアイデアなど些細なことでも構いませんので、お気軽にご連絡いただけましたら幸いです。皆様からのご連絡お待ちしております。

- 開催日時 7月6日(月) ~ 7月10日(金)
- 場所・時間はご連絡いただいた人と調整させていただきます。
- 受付期間 7月10日(金)まで

- お問い合わせ 政策推進課 担当：和田
- ☎ 4-2511(内線231) FAX 4-2517
- メール k.wada@town.shimokawa.hokkaido.jp



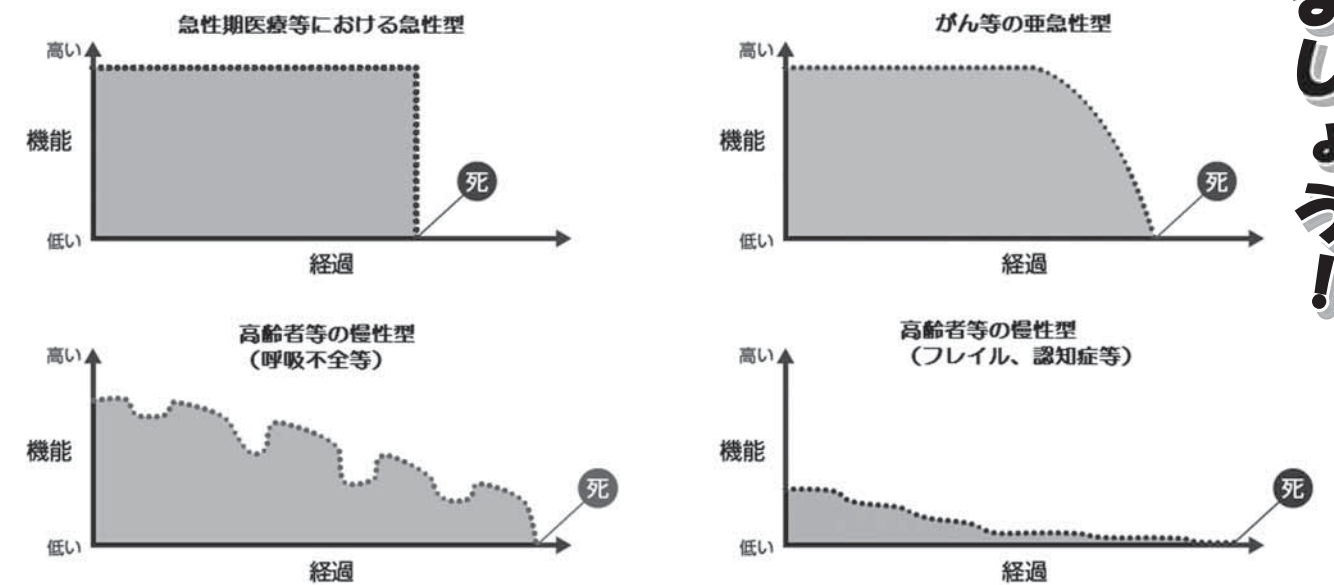
川町へ移住を決意。移住後も演劇に携わりたいという想いは変わらず、近隣地域で演劇が盛んに行われていることを知り、自らも2018年から毎年のように名寄市や士別市で市民劇に参加し、演劇活動をしていきます。
いつしか佐藤さんは「演劇は違う世界や違う人の人生に入り込めることが魅力です。下川町でも演劇を広めていきたい。演劇を観たり創ったりする文化を根付かせたいです。」と下川町で演劇活動を行いたいと言います。

「人生会議」をしましょう！

◇人生の最期の迎え方

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。誰にとつても、今日という日が残りの人生の最初の1日です。だからこそ、考えてほしいのです。もしものときのために、どうするかを。

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。そこで、自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが大切です。しかし、人生の最期に至る経過は多様（図1）であり、「どのような最期を迎えるか」という考えも、その過程の中で変化するものです。そのため、繰り返し話し合うことが重要です。このような話し合いのプロセスを、人生会議（アドバンス・ケア・プランニング・ACP）と言います。



日本医師会：『終末期医療 アドバンス・ケア・プランニング（ACP）から考える』より

図1 人生の最期に至る軌跡

◇もつもの話の話をしよう

2018年に地域包括支援センターで実施した『人生の最終段階における医療に関する意識調査』の結果では、「あなたの死が近い場合に受けた医療・ケアや受けたくない医療・ケアについて、ご家族等や医療介護関係者とのくらし話し合ったことがありますか」という質問について、半数近くの人が「話し合ったことがある」と回答していましたが、そのうち「詳しく話し合っている」人はわずか5%でした（図2）。また「話し合ったことはない」と回答した人にその理由（複数回答）を尋ねたところ、「話し合うきっかけがなかったから」が60%以上、次いで「話し合う必要性を感じないから」が30%近くいました（図3）。

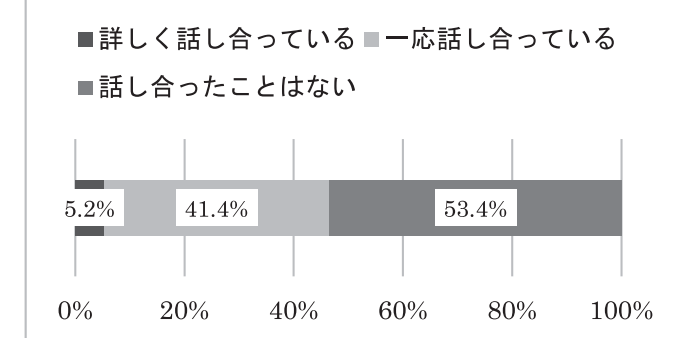


図2 家族等や医療介護関係者等との話し合い

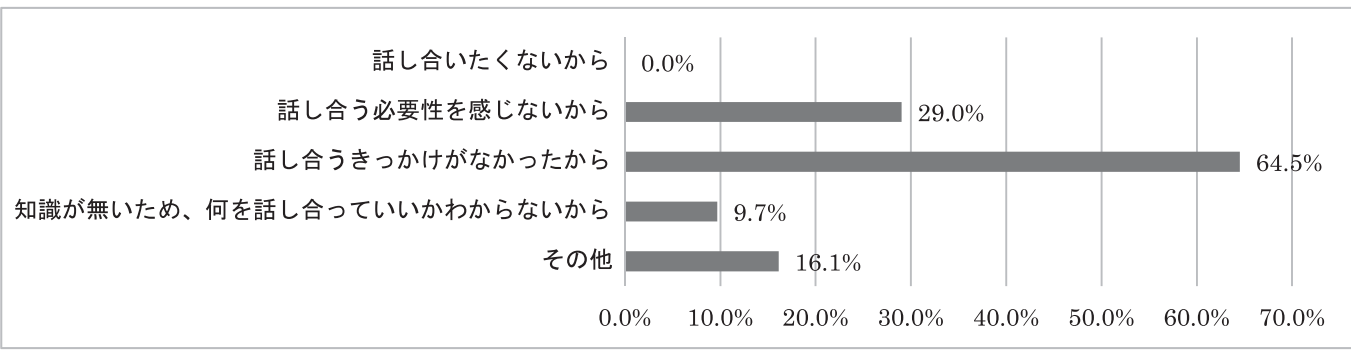


図3 話し合ったことがない理由

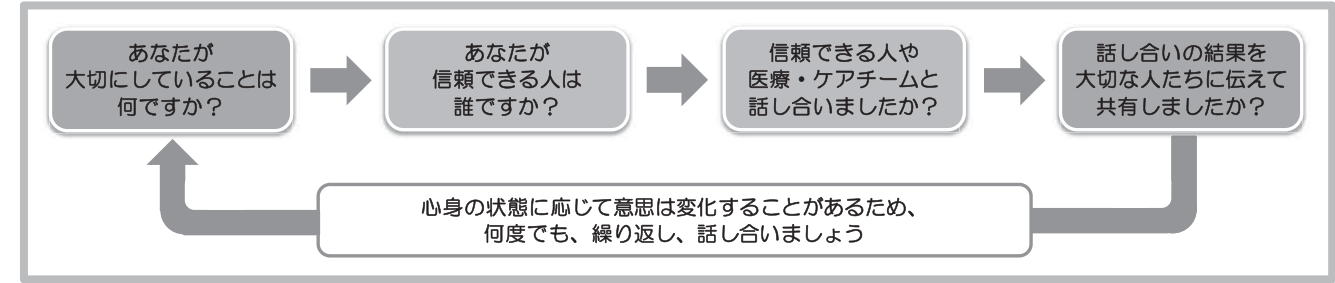


図4 話し合いの進め方（例）

死の話題を「縁起でもない話」と捉え、避ける人もいるかもしれませんが、人生の最終段階は誰にでも訪れる時期であり、誰もが当事者です。人生の最期を迎え方は、元気なうちに考え、周りの人たちに伝えていく必要があります。

◇生前の意思表示をしてみませんか？

自分の意思を事前に周囲に示す方法として『リビング・ウィル』があります。自分がどのような最期を迎えたいか、最期に受けたくない医療・ケアや受けたくない医療・ケアは何か、これらを書き記したものがリビング・ウィルです。

日本では法律によって決まっているわけではなく、自分が、自己決定権の尊重を表す1つの手段として、厚生労働省のガイドラインに従い、医療従事者はリビング・ウィルを尊重してく

れるようになりました。リビング・ウィルには決まった様式がないため、実際にどのようなことを書けば良いか悩む人もいます。町の医療と介護の連携課題を協議する在宅医療・介護連携検討会においてリビング・ウィル様式を作成することになりましたので、様式を使用した人は地域包括支援センターまでお問い合わせください。リビング・ウィルを記載した場合は、必ずかかりつけ医にご相談ください。もしものときに自分の意思を表明できなくなってしまうように、元気で健康なときこそ、自分の最期について考えてみませんか？



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。

いい老後
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

お元気ですか
保健師です

初期の段階でも発見できる

乳がん検診・子宮がん検診を受けましょう！

いつ自覚症状がでる？

がん細胞が増殖し始めても、自覚症状はほとんどありません。自覚症状がでるのは、がん細胞が増え、体に害を与え始めてからがほとんどです。検診では、自覚症状がない段階でも発見することができ、早期発見・治療ができるよう、定期検診を受けることが何より大切です。

乳がん検診

マンモグラフィ（乳房のレントゲン写真）をとり、乳がんを早期に発見するためには、乳がん検診を受けるほか、毎月1回自分で乳房を見て触る「自己検診」も大切です。

40歳を過ぎたら2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

子宮がん検診

子宮の入り口（頸部）と必要であれば子宮の奥（体部）の検査ができます。子宮がん検診は、子宮頸部の細胞を染色します。閉経後で不正出血のある場合には、体部（内膜）の細胞を染色します。また、超音波検査をあわせて行うことで、がん以外にも子宮筋腫や卵巣の腫瘍などを見つけることができます。若い世代の子宮頸がんが増えてきます。20歳を過ぎたら2年に1回は子宮がん検診を受けましょう。

■検診日程(集団検診)

検診日	検診会場	乳がん検診 (40歳以上)	子宮がん検診 (20歳以上)
9月16日(水)	総合福祉センター「ハピネス」	●	●
12月3日(木)	旭川がん検診センター (バスツアー)	●	●

※受診数の減少に伴って時期が変更となり、検診日が減っています。
*バスツアーは、朝7時30分に旭川がん検診センターのバスで下川を出発し、午後1時～2時頃に下川に帰って来ます。
*旭川がん検診センターで骨粗しょう症検診を受けることもできます（足のかかとの超音波検査で、料金は1,050円です）。

個別検診について

旭川がん検診センターで、ご都合にあわせて個別に受けることもできます。日曜日に行われる「日曜がん検診」も6回（6月28日、9月13日、10月18日、12月13日、2月14日、3月14日）ありますので、お仕事等で平日のご利用が難しい人にもお勧めです。旭川がん検診センターに直接お問い合わせ、お申込みください。

旭川がん検診センター
予約専用フリーダイヤル
☎0120-927-489

無料クーポン券をご利用ください

今年度、次の年齢に該当する人に無料クーポン券を郵送しています。検診の申込みをして、検診当日にご持参ください（紛失した場合は、再発行しますのでご連絡ください）。

- 乳がん検診
40歳、41歳、46歳、51歳、56歳、61歳
- 子宮がん検診
20歳、21歳、26歳、31歳、36歳、41歳

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

■検診料金

検診内容		対象者	一般	国保	後期高齢者 医療被保険者
乳がん検診	一方向	50歳以上	1,600円	800円	500円
	二方向	40～49歳	1,900円	1,000円	
子宮がん検診	頸部	20歳以上	1,800円	900円	600円
	体部	閉経後、不正出血等のある人	800円	400円	300円
子宮・卵巣の超音波検査		20歳以上	どなたも1,050円		

集団健（検）診の日程が変わりました

5月16日（土）・17日（日）に実施する予定だった集団健（検）診が、7月25日（土）・26日（日）に延期となっています。集団健（検）診をお申込みされる人は、総合福祉センター「ハピネス」までお申し込みください。

日程	ハピネス健診 国保特定健診 後期高齢者健診	胃・肺・大腸がん検診
7月25日(土)	●	●
7月26日(日)	●	●

会場 総合福祉センター「ハピネス」

※午前6時～午前10時はお申し込み最大人数に達したため、両日とも受付時間を午前10時～午前10時30分で受付しています。

産後ケア事業の対象者が変わりました

産後ケア事業 授乳のこと、心や身体の悩みや不安、子育てのこと等、経験豊富な助産師のサポートが受けられます。希望する場合は、保健師までご連絡ください。退院した日から利用できます。

対象者

下川町に住所のある産後11か月までの人

場所

ご自宅（里帰りの場合はご相談ください）またはのぐち母乳育児相談室（名寄市西10条9丁目48-60）

利用料

2時間以内
1,000円/回
（産後11か月までの間に5回分利用できます）

保健師・栄養士の担当地区の紹介

初めまして。今年の4月から保健師としてハピネスに勤務させていただきます。瀬澤理菜と申します。健診（検診）や健康相談など様々な場面で町民の皆様と関わることをお思います。赤ちゃん、妊婦から高齢者の皆様が健康に過ごせますよう、お話を聞かせていただいたり、病気の予防や早期発見、重症化予防のお力添えをしたいと考えております。住民の皆様へ寄り添って、共に歩んでいきますのでよろしくお願ひします。

保健師の担当地区が変更となりましたのでお知らせいたします。

■担当地区

葦島保健師	野崎保健師	木村保健師	瀬澤保健師	又村栄養士
全町	幸町、錦町、末広町	上名寄第一・第二・第三、北町、元町、共栄町、旭町、新町	中成南、中成北、班溪、緑町三和、二の橋一の橋	全町



連載

もつと



知りたい 地域医療

第三十七回

町立下川病院 院長 花房 徹 兒



昨年4月から今年3月までに初めての症状で町立下川病院の外科にかかられた人（初診）230人の疾患を振り返ってみました。

半数の人が変形性関節症、靭帯炎、腱鞘炎等の病気や、転落、転倒、打撲、骨折等の怪我でした。頭頸部は21人。胸背部は12人。肩は5人でした。腰部は26人で、上腕と肘は8人。手の疾患は20人。膝は13人。足も怪我が多く17人でした。交通事故は10人で頸椎捻挫、腰椎捻挫、胸部打撲が症状でした。

皮膚の発疹皮膚炎が多く31人で原因はさまざまです。犬猫に噛まれた人は各

1人。ダニ咬傷は8人。蜂刺症は5人。他の虫刺されは6人で、リンパ管炎（腕や脚に赤い筋を引き痛む）は5人でした。切創や割創で縫合処置が必要だった方は5人で、釣り針、とげ他の除去処置は8人でした。熱傷4人、褥瘡は3人、爪溝炎は3趾3指6人、白癬菌症は5人が受診されました。痛風は5人、発作で来院です。内痔核の出血の方も3人。そのほか包茎の嵌頓1人、鼻出血2人、眼内異物2人が来院されました。

多岐にわたる疾患の人が受診されましたが、冬季節外での転倒骨折が一人もな

いのは意外です。特徴的と思われるダニ咬傷と蜂刺創について少し触れます。

ダニ咬傷はダニに咬まれたところが赤く腫れるだけでなく、全身病のライム病、ダニ媒介性脳炎を引き起こすことがありますので、2週間は注意が必要です。遊走性紅斑といいます。咬傷部の発赤がだんだん拡がり、また頭痛発熱筋肉痛尚などの症状が出ます。このような時は必ず受診してください。北海道ではライム病は毎年10人前後、名古屋管内では2018年に1人発症しています。ダニ媒介性脳炎は平成5年に発見

以来現在まで北海道で5人罹患しています。

スズメバチ刺創は日本で年間20人程度の死者が出ています。危険は一度に多数のスズメバチに刺されるときと、2度目に刺された時です。刺されると特異的I g E抗体ができ10年程度は維持され、次に刺された時にこれが反応し、呼吸困難や血圧低下のアナフィラキシーが起こります。緊急治療が必要で、エピペンをすぐに使用するか、一刻も早く病院を受診してください。

■お問い合わせ

町立下川病院

☎・☆4-2039



熱中症は 予防が大事!



令和2年の状況
(5月末現在)
火災件数 0件
救急出動件数 69件

119 消防署より

■お問い合わせ
下川消防署 ☎・☆4-2119

令和元年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7万人を超え、月別では8月が最も多く36,755人、次に7月の16,431人でした。

北海道では、昨年よりも増え、約1,500人以上の人が熱中症で救急搬送され、上昇傾向にあります。

下川町でも、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んで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℃を超えないように、エアコンや扇風機を適切に使い、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。子供や高齢者、病人がいる家庭では、適切にエアコンや扇風機を使用してください。

子どもは、体温調節機能が十分に発達していないため、身体の内部の体温が上昇し、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。のどの渇きを強く感じないため、水分不足になり易いので早めに水分補給をしましょう。

5 現在、コロナウイルスの影響によりマスクをする機会が増えてきています。マスクをすることにより熱中症のリスクも高まるため、気をつけましょう。



たのしもクラブ



5月24日～30日

新型コロナウイルスの影響下で自由に外出ができづらい状況の中でも、お家の中で楽しめるイベントを行うことを目的に「たのしもクラブ」が行われました。町内の子どもたちを対象として、オンライン会議システムの「zoom」を活用し、7日間の期間中、日替わりでたくさんの企画が行われました。おかしづくりやダンス、オンラインボードゲームなどユニークで楽しい企画に参加者は楽しみました。



手作りマスク応援隊



5月1日～

新型コロナウイルスの影響により、マスクが不足している状態の中、「手作りマスク応援隊」として、マスクの材料の寄贈や、マスク作りの2種類のボランティアを募集しました。たくさんの人に協力していただき、手作りのマスクや寄贈していただいたマスクを合わせ400枚を超えるマスクが集まり、主に教育機関に寄贈されました。地域の中でたくさんの「支えあい」が生まれました。



暮らしのお知らせ

☆は、行政情報告知端末機の番号です

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえた災害時の避難について

新型コロナウイルス感染症が、完全に収束しない中でも災害時に危険な場所にいる人は避難することが原則です。

この状況を踏まえた災害時の避難をするときに知っておくべき5つのポイントについてお知らせします。

「自助」の意識を持ち、自宅が安全であるか、取るべき避難行動を自宅にある水害危険度マップで改めて確認してください。また、水害危険度マップは、下川町のホームページでも公開しています。



○知っておくべき5つのポイント

①避難とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。

②避難先は、小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

③マスク・消毒液・体温計が不足しています。できるだけ自ら携行してください。

④町が指定する避難場所をあらかじめご確認ください。町ホームページ、「洪水ハザードマップ」より確認できます。

⑤豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず、車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。

○大雨の警報レベルの伝え方について

5段階ある大雨の警報レベルをわかりやすく伝えるために、別表のように配色が定められました。本誌では、色を付けてお伝えすることができないので、IP告知端末などを活用して、色についてお伝えしていきます。



別表

警戒レベル	避難情報	色
警戒レベル5 (警戒レベル5相当情報)	災害発生情報	黒
警戒レベル4 (警戒レベル4相当情報)	避難勧告 避難指示(緊急)	紫
警戒レベル3 (警戒レベル3相当情報)	避難準備 高齢者等避難開始	赤
警戒レベル2 (警戒レベル2相当情報)	洪水注意報 大雨注意報等	黄
警戒レベル1	早期注意情報	白

■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

国民年金保険料の免除・猶予申請について

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入し、保険料を納めることで、老齢基礎年金や万が一の場合の障害基礎年金、遺族基礎年金が受け取るようになります。

しかし、収入の減少や失業等により保険料を納めることが困難な場合は、保険料を免除または猶予する制度があります。

審査の結果、免除・猶予と認定された場合、年金の受給資格期間に認定期間分が算入されますが、将来もらえる年金額としては、免除は一部しか反映されず、猶予については、すべて反映されませんので注意が必要です。

※本免除・猶予を受けた場合、10年以内であれば保険料をさかのぼって支払う（追納）ことができます。

■対象者

本人、配偶者及び世帯主それぞれの前年所得が、一定額以下の場合や失業した場合など、申請者本人が免除を受けることができます。

また、免除に該当しない場合でも、50歳未満の人で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に猶予されます。

詳細については、年金事務所までお問合せください。

■申請期間について

令和2年度の国民年金保険料の免除等申請を希望される人は7月1日以降に申請の手続きを行ってください。

免除等の申請期間は、令和2年7月分から翌年の6月分までです。また、過去2年（申請月の2年1カ月前の月分）までさかのぼって申請することができます。例えば、令和2年7月に申請する場合は、平成30年6月分までさかのぼって申請できます。

■申請に必要な書類

- ・国民年金保険料免除・納付猶予申請書（市区町村役場・年金事務所等窓口にもあります）
- ・失業などを理由とするときは、雇用保険受給者証の写し等
- ・マイナンバーにより申請される人は、マイナンバーカードの写しなどの本人確認書類

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

お知らせ

65歳以上で住民税非課税世帯の人の介護保険料が軽減されます。

令和元年10月から消費税が10%に引き上げられたことに伴い、公費によって、第1号被保険者（65歳以上の人）で住民税非課税世帯（保険料所得段階第1〜3段階）の人の介護保険料が軽減されます。介護保険料は下記のとおりになります。

※令和2年度保険料は8月中旬頃に通知します。

■お問い合わせ

- 税務住民課
- 税務・収納グループ ☎4-2511内線115
- ☆4-251103
- 保健福祉課
- 保健・介護グループ ☎4-2511
- 内線614・617

令和元年度	
第1段階	24,700円
第2段階	41,200円
第3段階	47,800円



令和2年度	
第1段階	19,800円
第2段階	33,000円
第3段階	46,200円

【個人住民税（町民税・道民税）】新型コロナウイルス感染症拡大防止のための申告期限の延長により申告された人の税額決定（変更）について】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための申告期限の延長により、令和2年3月17日以降に確定申告書を税務署へ提出された場合は、これらの申告書の内容を反映した個人住民税の税額決定（変更）が、最初の期に間に合わない場合がありますのでご了承ください。

この場合は、次の期以降の期において税額決定（変更）を行い、納税通知書等によりお知らせいたします。

なお、申告を忘れていた等により、期限後の申告をされた人も同様です。

また、このことにより、個人住民税の課税内

容を基に計算をする「国民健康保険税」、「後期高齢者医療保険料」、「介護保険料」などの他の各種制度においても、同様に金額の決定（変更）が生じる場合がありますのでご了承ください。

ご不明な点は、役場税務住民課税務・収納グループへお問い合わせください。

【国税庁から】新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえた令和2年分の「年末調整説明会」の中止について】

名寄税務署において、毎年11月頃に開催していただきます「年末調整説明会」について、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大等を踏まえ、ソーシャルディスタンスを完全に確保することが困難であるなど、参加される源泉徴収義務者の皆様の安全を確実に担保するこ

とが難しいとの認識の下、説明会の開催を中止することといたしました。

なお、中止となりましたが、源泉徴収義務者の皆様は年末調整事務を適切に実施できるように、年末調整説明に関する映像資料の充実や、年末調整関係書類への留意すべき事項などを記載したチラシの同封などの措置を検討しております。

ご不明な点は、名寄税務署へお問い合わせください。

■お問い合わせ
税務住民課
税務・収納グループ
☎ 4-2511
名寄税務署
☎ 01654-2-2157



「家庭ごみの出し方」
新型コロナウイルス対策
にご協力ください

新型コロナウイルス感染症対策としてマスクやティッシュ等の呼吸器系分泌物が付着した家庭ごみを出すときに次の3つのことに「ご協力ください」。

- ①ごみ袋はしっかり縛って封をすること。
ごみが散乱せず、収集運搬作業においてごみ袋が運びやすくなる。
- ②ごみ袋の空気を抜いて出すこと。
収集運搬作業においてごみ袋を運びやすくし、収集車内での破裂を防止できる。
- ③生ごみは水切りをすること。
外出自粛を受けて家庭からのごみの量が増加しがちであるところ、ごみ

の大きさを減らすことができる。

■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

①ごみ箱にごみ袋をかぶせませす。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。

②マスク等のごみに直接接触することがないようにしっかりと縛ります。

③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。

※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

お知らせ

マイナンバー(個人番号)通知カードの廃止について

令和2年5月25日から通知カードの新規発行が廃止となりました。

廃止後は通知カードの取り扱いが変わりますのでご注意ください。

【通知カード廃止後の取り扱い】

廃止後は、通知カードについて左記の手続きが出来なくなります。

- ・氏名、住所などの記載事項の変更手続き
- ・交付および再交付手続き(現在通知カードをお持ちの方は、氏名や住所などに変更がない限り、マイナンバーを証明する書類として引き続き使用することができます。通知カードに記載されたマイナンバーは引き続き使用する番号です。紛失しないようにご注意ください。)

・通知カード廃止後であっても、通知カードに同封された交付申請書をお持ちの場合は、マイナンバーカードの発行申請をオンラインや郵送でも申請可能です。

【廃止後のマイナンバー確認方法】

通知カード廃止後に、マイナンバーが分からなくなってしまう場合の確認方法は、以下のとおりです。

- ・マイナンバーカードの取得
- ・マイナンバー(個人番号)が記載された「住民票の写し」「住民票記載事項証明書」の発行

【通知カード廃止以降のマイナンバー通知方法】

マイナンバーの通知は、「個人番号通知書」により行われます。ただし、個人番号通知書はマ

インバーを証明する書類として使用できません。

■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

お知らせ

あなたの遺言書を法務局でお預かりします

〜令和2年7月10日(金)自筆証書遺言書保管制度開始〜

これまででは、自筆証書遺言書の保管については、自分自身で保管するか遺言執行者等に預けるなどの方法しかありませんでしたが、本制度の創設により、今後は法務局に預けることができるようになります。

これにより、遺言書の死亡後、遺言書が発見されなかったり、改ざんさ

れたりすることを防ぐことができようになります。

遺言書の作成を検討されている人、既に作成されている人で本制度に関心のある人は、法務局までお問合せください。

なお、本制度に関する手続きは、すべて予約制になっています。予約の受付は、7月1日(水)午前8時30分から開始となります。

■お問い合わせ

旭川地方法務局名寄支局

☎ 01654-212349

平日の午前8時30分から午後5時15分まで(年末年始・祝日を除く。)

■オンライン予約(7月1日(水)から開始)法務局手続案内予約サービス

https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/

■手続の詳細



http://www.moj.go.jp/MI/NU1/minji03_00051.html



運転免許証更新時講習(7月6日から8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) 7月9日(木)午後7時
- 一般運転者講習(1時間) 7月16日(木)午後2時 8月6日(木)午後5時30分
- 優良運転者講習(30分) 7月9日(木)午後6時 7月16日(木)午後1時 8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) 7月6日(月)午後1時

お知らせ

下川町戦没者追悼式
献奏及び奉賛行事の中止
について

戦没者追悼式を7月15日(水)に執り行いますが、例年実施している献奏及び奉賛行事については、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止いたします。

7月は社会を明るくする
運動強化月間

「提灯・行灯パレードは中止となりました」

「社会を明るくする運動」は、犯罪と非行の防止と、あやまちを犯した人の立ち直りについて理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動で、今年で70回目を迎えます。

7月は運動の強化月間として町では啓発運動に取り組んでいきますが、例年その運動の一環として実施していた「提灯・

行灯パレード」については、今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止となりました。

「社会を明るくする運動」のご協力とご理解よろしく願います。

■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

お知らせ

生活・仕事相談をお受け
します

生活や仕事などに関する悩みごと、困りごと(生命に関わることや緊急を要すること)などについてご相談ください。

・下記実施主体あてに直接ご本人から電話またはメールで相談してください。電話での相談時間は、午前9時から午後6時までです。

・相談料 無料

いただいた相談内容に
関して、後日センターから
電話連絡することがあり
ます。

※これまで開催日や時間、場所を指定した相談会を町内で実施して
いましたが、新型コロナ
ウイルス感染症の予
防のため、当分の間、
相談会の実施を休止し
ます。ご理解のほどよ
ろしく願います。

■お問い合わせ

相談先・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」
〒078-8231
旭川市豊岡1条2丁目
1-16

☎0166-38-8800
FAX 0166-33-0021

メール
anshin@kamikawa19.hokk
aido.jp

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歳以下 (令和3年4月1日現在)	18歳以上33歳以下 (令和3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3年4月1日現在)
受付期間	7月1日(水) ～9月10日(木)	年間を通じて行っています。		7月1日(水) ～9月10日(木)
試験日	9月18日(金) ～9月20日(日)	7月12日(日)、13日(月) いずれか1日を指定できます。 ※8月以降も試験はございます。		1次試験: 9月22日(火)
試験会場	9月18日(金)→(名寄) 9月19日(土)、20日(日)→(旭川) いずれか1日を指定できます。	旭川		

※新型コロナウイルスに伴い試験日が変更になる場合があります。

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



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
一般事業として
株式会社三洋コンサルタント (名寄市)
成瀬 恵子 (静岡県)

青少年健全育成事業として
株式会社三洋コンサルタント (名寄市)

SDGs 未来都市しもかわ推進事業として
宮澤 國雄 (千葉県)

あけぼの園事業として
亀田 咲子 (緑町)

森林づくり事業として
小林 千枝 (札幌市)
チエモク株式会社 (札幌市)



社会福祉事業として
松井 進 (神奈川県)

・あけぼの園に
松澤 一男 (枝幸町)
武藤 昭広 (班渓)

・社会福祉協議会に (生前のご交誼に謝して)

旭 町	神成 忠隆	(亡妻)
錦 町	山口 彰	(亡母)
三の橋	神成 勉	(亡父)
西 町	野田 秀夫	(亡父)
共栄町	小滝 フミ子	(亡夫)
南 町	久末 夏代	(亡夫)
錦 町	皆川 勝美	(亡母)
神奈川県	川尻 哲郎	(亡母)

お知らせ
令和3年度上川管内町村
等職員採用資格試験につ
いて

■試験区分
高校卒(専門学校・短大
卒を含む)・大学卒・社
会人

■職種及び採用予定数
【一般行政職・専門職・
消防職・社会人】
町村ごとに採用予定職
種が異なります。特に専
門職・消防職について
は、資格等の要件が町村
によって異なります。ま
た、社会人は必要とする
資格要件が町村によって
異なりますので、確認が
必要です。

■試験公示日
7月1日(水)

■受付期間
7月1日(水)
～8月7日(金) まで

■試験日
9月20日(日)

■試験会場
旭川商業高等学校
(旭川市曙3条3丁目)

■申込書の配布
7月1日(水)から上
川管内のすべての町村役
場及び消防署、上川町村

会事務局(上川合同庁舎
内)で配付します。

■お問い合わせ
役場総務課
☎4-2511内線225
☆4-251101

**サマー
ジャンボ
7億円**
1等前後賞合わせて7億円
1等5億円、前後賞各1億円

**2つのジャンボ
ラッキージャンボ**

**サマー
ジャンボ
1千万円**
当せんの
チャンス
広がる

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。

各1枚300円
発売期間 7月14日(水)～8月14日(金)
抽せん日 8月21日(金)

7月14日(火) 同時発売

PCやスマホからも
インターネット購入
できます!

宝くじ公式サイト
https://www.takarakuji-official.jp

2020年 第99回開当式

宝くじの収益金は高齢化少子化対策、防災対策、公園整備、教育及び社会福祉施設の
建設改修などに使われています。



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)は午後7時30分まで延長開室します。
 ※23日(木)、24日(金)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.apsel.jp/lib-shimokawa/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>
 【スマートフォン用】 <https://ilisod001.apsel.jp/lib-shimokawa/sp/>



『島はぼくらと』



辻村 深月／著
講談社文庫

4人だけの同級生、卒業後も島に残るのは1人きり。移住者の出入りが多い、小さな島の物語。

きた もりまんが 『北の森漫画』



平田 美紗子／著
林野庁 北海道森林管理局

森林・林業・木材産業の魅力や森の生きものや生活の様子、文化などが楽しくきれいな漫画やイラストでわかりやすく描かれています。



『さらにざんねんないきもの事典 おもしろい! 進化のふしぎ』



今泉 忠明／監修
高橋書店

シリーズ第5弾。野菜や果物、細菌を新たな仲間に加えて100以上の新しい「ざんねん」なお話を紹介。

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

住所	氏名	年齢
旭町	神成スエ	83歳
西町	皆川きく子	95歳
旭町	神成忠隆	85歳
西町	川尻るみ子	81歳
旭町	川尻忠隆	90歳
南町	野田忠男	45歳
共栄町	久末重之	92歳

お悔やみ申し上げます

住所	氏名	父母の名
上名寄	若園菜月	拓子

ご誕生おめでとうございます

戸籍の窓口 (敬称略)

(5月16日～6月15日受付)

編集後記

蒸し暑さがどんどん増していき、夏の到来を感じますね。クールビズもはじまり夏真っ只中です。新型コロナウイルスの緊急事態宣言も解除され、徐々に地域の中の「動き」がでてきました。規制はゆるみましたが、まだまだ気を抜かず、体調管理にはくれぐれも気をつけましょう。

一方私はというと規制もゆるみ最近では連日町内の飲食店にご飯を食べに行っています。お昼はうどんや手作り弁当、夜は洋食や焼き肉など食べすぎてしまい、体重はどんどん増えるものの、財布の残金はどんどん減ってしまっています。おいしいからといって行き過ぎではいけませんね。健康診断をつけましたが、体重が1か月前から3キロ太っていました。自粛を決意した今日このごろでした。(佐藤)



2020年5月末現在

人の動き()は前月比

■人口	3,220	(- 8)
男	1,527	(- 3)
女	1,693	(- 5)
■世帯	1,722	(- 6)
出生	1	死亡 5
転入	4	転出 8

交通事故死ゼロ日数
1816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。



新型コロナウイルス感染拡大の影響により予定が変更になる場合があります。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
7/5 狂犬病予防接種 (～7日まで)	6 ウィークエンドスクール (中学生 16:30)	7 乳幼児予防接種 13:00	8 0歳児あそびの広場 10:00	9 あそびの広場 10:00 図書室夜間開室	10	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) (中学校 10:00)
12	13 ウィークエンドスクール (中学生 16:30) 夏の交通安全運動 (～22日まで)	14 乳幼児予防接種13:00	15 下川町戦没者追悼式 10:00	16 あそびの広場 10:00	17	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) (中学校 10:00)
19	20 ウィークエンドスクール (中学生)16:30 五味温泉休館日	21 乳幼児予防接種 13:00	22 0歳児あそびの広場 10:00	23 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)	24	25 胃・肺・大腸がん検診 特定健診・ハピネス健診 後期高齢者健診・エキ ノコックス症検診 6:00 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)
26 胃・肺・大腸がん検診 特定健診・ハピネス健診 後期高齢者健診・エキ ノコックス症検診 6:00	27 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)	28 乳幼児予防接種13:00	29	30 あそびの広場 10:00	31 下川小学校1学期終業式 下川中学校1学期終業式 固定資産税第2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) (中学校 10:00)
2	3 ウィークエンドスクール (中学校 16:30)	4 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 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)	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) (中学校 10:00)