

広報

しまかわ

Public Relations Shimokawa

1

2026
令和8年

No.775

- 2 新春を迎えて
- 3 2026イタリア ミラノ・コルティナ冬季オリンピックが開催されます。ほか
- 4 しもかわ財団の活動紹介 ～つなぎ・ささえ・つくる～
- 6 お元気ですか保健師です
- 8 共育にゆーす
- 10 消防署より
- 11 「聞こえにくい」と感じていたら…まず耳鼻咽喉科に受診し相談をしてみましょう。
- 12 まちの話題
- 13 暮らしのお知らせ ほか
- 17 図書室だより ほか



12月6日 モミの木クリスマス会 より

新春を迎えて

下川町長 田村 泰司



町民の皆様、新年あけましておめでとうございます。

令和8年の輝かしい新春を皆様とともに迎えられるましたことを、心からお慶び申し上げますと、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。

昨年の漢字は、「熊」の文字が選ばれました。この文字は、日本各地で続いたクマの出没、人身被害の人数が過去最多と、大きく報道され、世相を表すものであり、本町におきましては、クマの人身被害等が起らないように、町民の皆様のご理解とご協力をいただき対策を進めてまいります。

さて、昨年を振り返りますと、世界では、アメリカでドナルド・トランプ大統領が再

就任し、通商政策の転換や国際競争の緊張が続く一方、イスラエルとハマスとの停戦合意など平和への動きも見られました。国内では、大阪・関西万博が開幕し、多くの来場者で賑わい、観光需要の回復や株価の5万円台到達など経済の活性化が注目されました。明るい話題がある一方で、令和7年青森県東方沖地震、「令和の米騒動」と呼ばれた米不足による混乱、物価高騰など課題も多く、希望と試練が交錯する一年でありました。

このような社会情勢の中、本町におきましては、エネルギー・食料品等の物価高騰による負担増を踏まえ、生活・暮らしの支援として、「下川町物価高騰対策支援商品券の支給」や「福祉灯油等購入助成事業」、国のデフレ完全脱却のための経済対策に係る「定額減税補足給付金（不足額給付）」などを実施するとともに、地域経済対策等とし

ては、農業の草地整備改良、暗渠排水等の基盤整備支援の「畜産担い手育成総合整備事業」や、高性能林業機械の整備及び木材加工施設の設備導入等に係る支援の「林業・林産業振興事業」、商工業に対する事業承継や空き店舗活用等の各種支援など、各分野において取組を進めております。

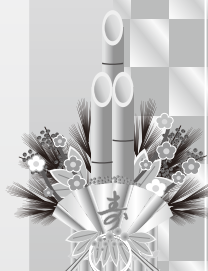
また、本町が抱える人口減少や少子高齢化の進行、地域経済・産業活動の縮小による将来的な地域社会の維持などの課題に対し、令和6年に創設した中間支援組織「一般財団法人しもかわ地域振興機構」（通称「しもかわ財団」）と、まちづくりの方向性を共有し、これまで行ってきた移住促進活動に加えて、定住促進活動を強化し、連携した取組を行い、「デジタル技術を活用した「スマホ役場」や「UHB地デジ広報」の活用など、町民の皆様の暮らしの利便性向上と、地域課題の

解決に向けた取組を進めてきたところです。

今後におきましても、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を構築し、町民の皆様が「住み続けたいと思うまち・住み続けられるまち」を創るため、基幹産業の振興と定住政策を軸に、各種施策を推進してまいりますので、引き続き、町民の皆様の一層のお力添えをお願い申し上げます。

さて、今年の干支は、「午」です。「午」にあてられた馬は、古来より力強さや前進、飛躍を象徴する存在とされてきました。俊敏さと持久力を兼ね備え、困難を乗り越えながら未来へ駆ける姿から、力強さ・前進・自由・情熱を表す年といわれています。

新しい年が皆様にとりまして、ご家族ともども、ご健勝で幸多き年となるようお祈り申し上げます。年頭のご挨拶いたします。

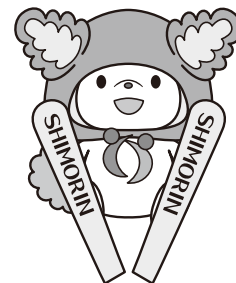


2026イタリア ミラノ・コルティナ冬季オリンピックが開催されます。

2月に、イタリアのミラノ・コルティナで冬季オリンピックが開催され、スキージャンプ競技に下川町の出身・育成した選手が日本代表に選ばれる可能性が大きいことから、下川町冬季五輪応援団実行委員会を設立し、現地応援団の派遣、パブリックビューイング(テレビ応援)を行いますので、全町あげて応援をお願いします。

■【日 程】※現地時間

- 2月 7日(土) 女子ノーマルヒル個人決勝 (18:45～)
- 2月 9日(月) 男子ノーマルヒル個人決勝 (19:00～)
- 2月10日(火) 混合ノーマルヒル団体決勝 (18:45～)
- 2月14日(土) 男子ラージヒル個人決勝 (18:45～)
- 2月15日(日) 女子ラージヒル個人決勝 (18:45～)
- 2月16日(月) 男子ラージヒルスーパーチーム決勝 (19:00～)



■【パブリックビューイング(テレビ応援)の日程】 ※全て日本時間

- 2月 8日(日) 女子ノーマルヒル個人決勝 (2:45～)
- 2月10日(火) 男子ノーマルヒル個人決勝 (3:00～)
- 2月11日(水) 混合ノーマルヒル団体決勝 (2:45～)
- 2月15日(日) 男子ラージヒル個人決勝 (2:45～)
- 2月16日(月) 女子ラージヒル個人決勝 (2:45～)
- 2月17日(火) 男子ラージヒルスーパーチーム決勝 (3:00～)

※詳細については、その都度スマホ役場・ホームページ・広報等で周知します。

■【お問い合わせ】

2026ミラノ・コルティナオリンピック下川町冬季五輪選手応援団実行委員会事務局
(下川町教育委員会教育課生涯スポーツ係)
☎4-2511(内線814)

高齢者運転免許自主返納相談会について

運転に不安を感じる高齢者が免許証を返納しやすい環境を整え、高齢者による事故を防ぐため、名寄警察署交通課による2回目の高齢者運転免許証自主返納相談会を開催します。

なお、自主返納相談会の参加には事前予約が必要となりますので、2月17日(火)午前中までにお問い合わせください。

日 時：令和8年2月18日(水) 10:00～12:00

場 所：コモレビ(エントランス)

連絡先：事務局 町民生活課 生活環境係 ☎4-2511(内線521)

ご本人やご家族の運転に不安を感じたら、運転免許の返納について考えてみませんか？

しもかわ財団の活動紹介

「つなぎ・ささえ・つくる」

移住PRイベントを通じた移住検討者との出会い

令和7年度、しもかわ財団では6月・9月に大阪、7月・10月に東京で開催された移住PRイベントに参加し、下川町の魅力を全国の移住検討者へ向けて発信しました。いずれの回も、北海道内自治体と連携して行う「北海道移住のすゝめ」と、道内への関心が高い方が集まる「北海道移住フェア」を前後の日程で組み合わせ、費用負担を抑えながら効果的なPRを実施しました。

「北海道移住フェア」では、各自治体がブースを構えて来場者の相談に応じます。下川町では一回あたり平均12組ほどの相談があります。件数自体は多くありませんが、その後に実際の来町や移住につながる割合が比較的高いことが特徴で、毎年着実に成果を重ねています。

また今年度は、大阪・東京の両会場でセミナー枠にも登壇しました。セミナーでは地域おこし協力隊制度の基礎から、現在下川町で募集中の地域おこし協力隊求人までをわかりやすく紹介しており、

いずれの回も20〜30名ほどが参加しました。終了後にはブースへ相談に訪れる方も多く、関心の高い層へ直接情報を届ける場となりました。

さらに、「北海道移住のすゝめ」の現地イベントでは30名を超える参加者が集まる回もあり、参加者が複数自治体を比較しながら、それぞれの町の個性や暮らし方を知る機会となりました。下川町の特色も伝わりやすく、町との相性が良い移住検討者との出会いにつながっています。11月には、面白法人カヤックが主催する協力隊募集イベントにも参加し、地域課題解決型協力隊「シモカワベアーズ」の紹介を行いました。

しもかわ財団では、引き続きこれまでの出会いを丁寧につなぎながら、下川町の将来に寄与する関係づくりを続けていき、人口減少の波を少しでも緩やかにできるよう、今後も地道な情報発信や移住相談業務に取り組んでいきます。



■お問い合わせ

総務企画課 企画調整係 ☎4-2511 内線227
しもかわ地域振興機構（通称…しもかわ財団） ☎4-3511



しもかわ 名鑑 MEIKAN 【活動の輪 編】

誰でも歓迎!自由に自然を楽しめる「みくわの日」に行ってみよう

下川で「好き」や「得意」を活かした取り組みやイベントを紹介するコーナー。今月は毎月1回おこなわれている「みくわの日」の運営スタッフ・奥崎裕子さんにお話を伺いました。

「みくわの日」は月に1回、美桑が丘で開催される、季節に沿った森の遊びを楽しむイベントです。薪割りをしたり、ソリ滑りをしたり、木で物作りをしたり。誰でも出入り自由です。焚き火は毎回、必ずおこして、参加する人たちに自由に焼きたいものを持ってきてもらいます。焼きいもやマシュマロ、おにぎりなんかは定番です。参加費はかかりません。9月にはデイキャンプを行い、15人くらいが参加してくれて、11月は森のようちえん「カカラ」と協力して餅つきをしました。

参加者も、町民を含めていろんな方がいますよ。幼児の子たちは保護者同伴が必須ですが参加してくれたり、小さい頃から参加している子が小学校に上がっても通ってくれたり、中には町外から遊びに来てくれる親子や家族連れもいます。森や自然の中で遊ぶことに興味がある子どもたちや親御さんが、SNSやチラシを見て来てくれることが多いですが、最近は馬のハナちゃんや美桑が丘にいるタ イミングを指して「みくわの日」に参加してくれる子もいますね。

「みくわの日」はいつもNPO法人森の生活のスタッフとボランティア、約5名の大人で見守りを行っています。大人たちは、よっぽど危険なことでない限りは、基本的に子どもたちのやっていることを見守る姿勢でいることを大事にしています。リスク管理のために「みくわの日」の後は必ず振り返りも行っています。子どもたちにとって「みくわの日」は、好きな遊びを自由にできる場として継続したいと思っているからです。ですから、少しでもそうした環境に共感して下さったり、森遊びに興味があったりする方は、ぜひ遊びに来てください。ご家族と一緒にでもお一人でも、本当に数分、フラッと森を覗きに來たりハナちゃんに会いに來たりしてくれただけでも構わないんです。「みくわの日」はイベントというより、誰でも美桑が丘に遊びに行ける日というふうに覚えてもらえたら嬉しいですね。

（写真提供…NPO法人森の生活）

子どもから大人までのお口と歯の健康

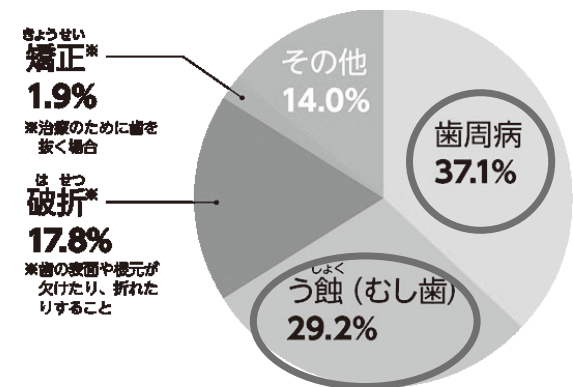
お口と歯の健康は「自分の好きなものを食べる」「家族や友達と会話をを楽しむ」など、食事を楽しんだりコミュニケーションに欠かせない要素ですが、そのほか心身の健康にも大きく影響することが分かっており、生活の質にもかかわっています。健康な歯で新しい年を快適に過ごせるよう、子どもから大人まで日頃から口腔内の健康を保つ大切さについて確認してみましょう。

歯周病と全身の健康とのつながり

歯を失う原因は、第1位歯周病、第2位むし歯が大きく割合を占めています（グラフ1参照）。日本では成人の約80%が歯周病にかかっているとされています。

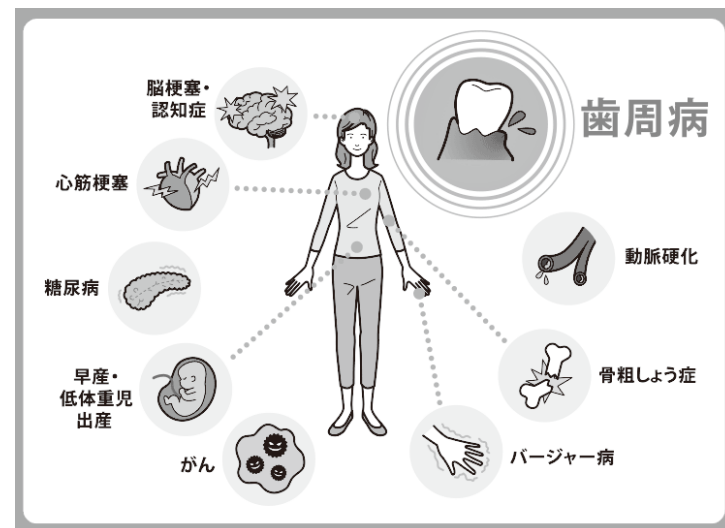


（図1）歯を失う原因



参考：公益財団法人8020推進財団
「平成30年（2018年）の第2回永久歯の抜歯原因調査」
を元に作成

（図2）歯周病と全身の健康との関連



出典：日本歯科医師会

り、様々な病気のきっかけとなったり悪化させる原因となることが分かっています。図2のように、炎症性物質は、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせたり（糖尿病）、血管の動脈硬化（心筋梗塞・脳梗塞）にも関与し、骨粗しょう症、がんといった病気の引き金になることもあります。妊娠中の人は早産や低体重児出産のリスクを高めると言われています。これらの病気やリスクを予防するためにも、歯周病など口腔内のトラブルの予防・治療を行うことが大切です。

子どものお口の健康

子どもの歯（乳歯）は、永久歯に比べてエナメル質と象牙質が薄く、外部からの刺激に弱い特徴があります。丁寧な歯磨き習慣や生活習慣を整えることは、むし歯や歯周病を予防し、健康な歯を育みます。健康な歯でよくかんで食べることは、育ち盛りの子どもにはとても大切です。かみごたえのある食べ物をよく噛むことで、口周りの筋肉やあごの正常な発育を促します。口周りの筋肉やあごがきちんと育つと、色々な食品を食べる機能の発達につながったり、正しい歯並びや噛み合わせで姿勢も整いやすくなり、運動能力や身体バランスを向上させます。発音に関係する舌や唇の動きもスムーズになり、正しい言葉を話す機能の発達にもつながります。また、食べ物を細かく噛み砕くことで、消化器官への負担を軽減し、栄養の吸収をスムーズにしてくれるため、成長期の子どものとって、効率的に栄養を摂取することができま

す。さらに、よく噛んで食べることで脳の血流が増加し、脳が活性化されることで、記憶力や集中力の向上など学習能力や知能の発達にもつながります。

高齢者のお口の健康

高齢者では唾液の分泌量が減り、口の中が乾燥することや、口やのどが渇く、食事がとりにくい、発音がしにくいなどのトラブルが多くなります。健康な状態を保つことで、しっかり食事から栄養がとれ、筋肉量の減少によるサルコペニアやロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防し、要介護となるリスクを抑えることにつながります。また、よく噛むことで脳の血流が増え、脳の働きが活発になり、認知症予防にもつながるなど良い影響があります。

お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎ 4-13356

健康な歯と身体を維持するためにできること

▶毎日の「歯磨き」

歯周病やむし歯の原因である歯垢を取り除くことが目的です。歯と歯の間の歯垢は歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）も併用すると効果的に歯垢を除去することができます。

▶「よく噛む」

肥満の予防、唾液の分泌、脳の活性化、歯周病やむし歯予防、消化の促進など様々なメリットがあります。一口あたり30回以上噛むことがお勧めです。

▶「だらだら食べをしない」

口の中は唾液の働きで中性に保たれていますが、食べたり飲んだりすると、酸性に傾きます。長時間飲食したり間食の頻度が多いと酸性の時間が長くなり、むし歯になりやすい口腔内の状態が続いていることになります。間食は時間を決め、頻度と量を工夫しましょう。

▶定期的な「歯科受診」

初期の段階では自覚症状がほとんどないむし歯や歯周病の早期発見・治療につながります。歯のクリーニングで歯磨きでは落としきれない歯垢や歯石を徹底的に除去することができ、口臭予防にも効果的です。また個人の歯並びや磨き癖に合わせたブラッシング指導を受けることで、日常のセルフケアの質も向上し、生涯に渡って健康な身体を維持することや病気の予防に役立ちます。

中3 まちづくり学習 発表会

11月25日、下川中学校の3年生22人による、まちづくり学習発表会が公民館大ホールで開催されました。生徒たちは2学期から地域へのインタビューなどを通じて下川町の地域課題を探究し「増え続けるクマ対策」「五味温泉の魅力向上」「廃棄される食材の有効活用」「アイキャンとイルミネーションのコラボ」「アイキャンでのホットドリンクの提案」「農家の後継者を増やす」をテーマに成果を発表しました。田村町長並びにご来賓は、それぞれの発表に対して講評し、最後に代表生徒からは「今回の中学生の提案を実際にまちづくりに生かしてほしい」と挨拶し、下川小学校6年生、保護者や地域の参加者ら約50名からは大きな拍手が起こりました。

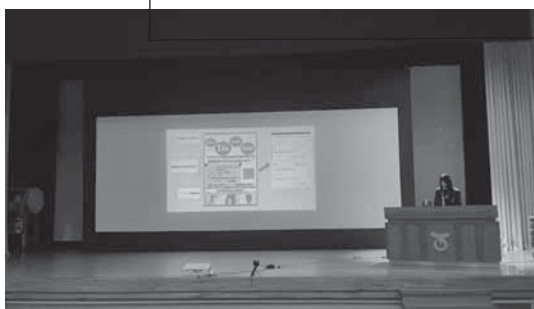


12/5 下川商業高校3年 課題研究発表会

12月5日、3年生25人による課題研究発表会が公民館大ホールにて開催されました。生徒一人一人が、進路や地域課題に基づいたテーマを研究。代表10人によるステージ発表と、15人によるポスター展示が行われました。来場した地域住民からは「主観だけでなく客観的なデータもあり説得力があった」「小さく試して改善していくプロセスが素晴らしい」などの感想が聞かれ、生徒たちの集大成に大きな拍手が送られました。また、実際に商品開発、販売を行った「いちごみるくパウンドケーキ」も販売され大好評でした。

<テーマ>

「犬のおやつ作り」丸谷 瑚々奈
「つくって、動いて、楽しむ」坪田 レイア
「みんなに届けたい お菓子作りの魅力」池田 恋梨
「食品ロス削減のお菓子作り」河野 結
「英語能力とコミュニケーション能力の向上を目指して」伊藤 羽沙
「お野菜クレヨン」村上 ゆず
「木のアクセサリ&ヘアアレンジ」椿 凜々
「学生の居場所を作っちゃおう」長澤 奏
「みんなで体験！自衛隊ふれあい教室」中島 大翔
「新商品開発 ～下川町100%スイーツ～」蠣崎 優菜



共

育

に

ゆ

一

す



11/20 第4回 小学校クラブ活動

今回初めて「トドマツ精油をつかったクリームづくり」と「フルーツトマトの選果体験」を行い、下川らしい体験が増えました。クラブ全体で、講師、サポートスタッフ含め13名の地域の方のご協力を頂きました。ありがとうございました。

たき火



講師:田中由紀子さん

トドマツクリームづくり



講師:田邊真理恵さん

バスケットボール



講師:遠藤龍信さん、平木達也さん

プログラミング



講師:菅沼亮輔さん

陶芸



講師:岡崎哲子さん、他

フルーツトマト選果



講師:腰丸勘太さん、高橋風宇太さん

中1 総合キャリア ゲストトーク

12月1日、町内で働くフブの森の田邊真理恵さん、Grate Incの矢内啓太さん、地域おこし協力隊の菅沼亮輔さんをお招きし、お仕事のことや地域との関わりについてお話を聞きました。前半のゲストトークでは、「仕事のやりがいや苦労」、「中学生の時の夢」、「10年前・後の自分へのアドバイス」などお話していただきました。後半は全員で円になって、生徒からゲストへ質問したり対話したりしながら進めました。「この仕事をやっていて良かった!と思えるのはどんな時ですか」「お仕事の中で、子どもたちとやってみたいことはありますか」など、活発に質問が飛び交いました。今回のお話も参考に、自分の25歳の将来像について考えていきます。



雪害事故に注意！

令和7年11月末現在
救急出動件数 124件
火災件数 2件

119

消防署より

■お問い合わせ

下川消防署 ☎4-2119

毎年、全国各地で屋根の雪下ろしなどの除雪作業中の事故による死傷者が発生しています。雪害事故を防ぐため、次の事に注意してください。

雪害事故を防ぐためのポイント

- ① 2人以上で作業を行い、周囲にも十分注意を払ってください。
- ② 携帯電話を携帯してください
- ③ 命綱やヘルメットなど、安全な装備を着用してください。
- ④ はしごはしっかり固定してください。
- ⑤ 沿道建物の氷雪を除去する際は、歩行者へ注意喚起を行ってください。
- ⑥ 暖かい日は落水雪の危険が高いため、屋根の雪下ろしは避けてください。
- ⑦ 除雪機の取り扱いには十分注意してください。
 - ・整備の際は、必ずエンジンを停止。
 - ・後退する時は、障害物や足元に注意。
 - ・作業中の除雪機に近付けさせない。
- ⑧ 軒下を通行する際は、屋根からの落水雪に注意してください



消防水利の除排雪にご協力を！

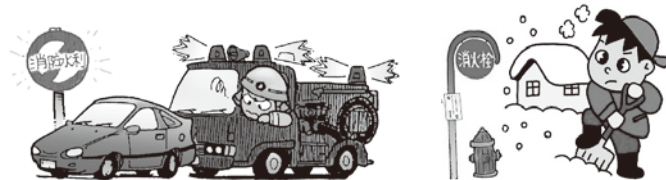
町内に設置されている消火栓や防火水槽などの「消防水利」は、消防署で維持管理しています。

特に冬期間は、火災時に備えて、消防職・団員が町内を巡回し、消防水利の除雪作業をしています。

消防水利は火災時の重要な水源です。雪に埋もれていると除雪から始めることになり、消火活動の遅延となりますので、消防水利付近への投排雪や車の駐停車をしないようお願いいたします。また、除雪作業の際に消防車両を付近に停車しています。通行の障害になることがありますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

今シーズンも巡回中に消防水利の除雪跡が多く見受けられます。日頃からご理解ご協力頂き、消防職・団員一同、感謝申し上げます。

※消火栓の異常を発見した方、車両等で接触し転倒（破損）させてしまった方は、火災時の消火活動に影響を及ぼしますので、速やかに消防署に連絡してください。



火災発生時のご理解とご協力のお願い

火災が発生した時は、水道管に設置されている消火栓を使用して消火活動を行うことがあります。消火栓を使用すると火災現場付近の水道水が濁ったり、蛇口からの水道圧が弱くなったりすることがありますが、一刻も早い消火活動のため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

「聞こえにくい」と感じていたら…

まず耳鼻咽喉科に受診し相談をしてみましょう。

(例1)

テレビの音が聞こえにくい。まあ音大きくしたらいいか。
けど娘や孫に音が大きいって怒られる。
そんなに大きくないと思うけどなあ。

(例2)

パークゴルフで友人の声が聞こえにくくて適当に返事してる。
大会の話も集合時間の話もしっかり分からなかったけど友人
だし何とかやるよね、まあいいか。



上記2例はよくある話です。一人暮らしの場合は自分で音量を調節するのでご家族が来た時に「音が大きい」と注意されます。しかし、ご家族が帰るとまた一人に戻るので結果自分の中ではたいしたことではなくなり見過ごします。

パークゴルフは外での会話です。聞こえにくい方にとっては室内より話声が散らばり聞き取りにくくなります。この場合、返事を適当にすることで会話が成り立たなかったり、はっきり分からないのに適当に返答することで大会当日何かしらのトラブルが起きる可能性があります。

結果2例とも自分が聞こえにくいことで家族に注意を受ける、会話が成り立たなく友人関係が悪くなるといった本人も周囲の人も得にならない関係になります。

聞こえにくいこと気になるけど
今は生活できるし大丈夫です。
だけど「聞こえにくい」を放っ
ておくとうなるの？

周囲との会話等が難しくなり自分も相手も疲れます。それにより気分の落ち込み、理解力の低下、外出機会の減少につながる可能性があります。そしてその状況下の為活動量が減り、心身機能低下を引き起こす要因になることもあります。

では、自分はどうしたらいいの？
何をしたらいいかわからない？

自分が聞こえることを諦めない。聞こえることを大切に、受診や相談を行い、自分に合った治療や聴覚トレーニング、補聴器の利用等早めの対応をして、慣れ親しんだ地域でいきいきとした自分らしい暮らしが継続できるようにしましょう。



長年使っている自分の体、気にはなるけど「歳だししかたない」「聞こえにくくても困らない」等色々自分の中で納得させているかもしれません。しかしもう一つ大事な話です。近年聞こえが悪いことは他者とのコミュニケーションが不足する等様々な場面での聞こえにくさが関係し、認知症やうつ病の発生と深く関係していることがわかりました。

自分の「聞こえにくい」を見過ごさず早めに対応、聞こえる人生で会話を楽しみ、認知症予防、介護予防ができるようにしましょう。

【お問い合わせ:下川町地域包括支援センター 総合福祉センター内 ☎5-1165】



モルック体験会

11月19日 桜ヶ丘アリーナ

下川モルック倶楽部・下川町公民館共催の「モルック体験会」が桜ヶ丘アリーナで行われました。モルックは、地面に並べられた複数の木のピンをめがけて、モルックという木の棒を投げて、獲得した点数を競うスポーツです。体験会には初心者も参加され、モルック倶楽部の方々と楽しみながら競っていました。



モミの木クリスマス会



12月6日 バスターミナル

下川町子ども会育成連絡協議会主催の「モミの木クリスマス会」が開催され、小学生から中学生までの子どもたちが参加して「しもりんと絵合わせゲーム」や「抽選会」などのゲームが行われ、クリスマス会を楽しんでいました。また、プレゼント交換では、「何が当たるかな？」とみんなドキドキしていました。最後にサンタさんからいただいたクリスマスケーキを手笑顔で帰りました。



人形劇鑑賞会



12月9日、10日 総合福祉センター「ハピネス」

下川町こども劇場実行委員会主催の「人形劇団えりっこ」による人形劇が上演され、乳幼児の親子連れ、子どもの園の園児、小学生、老人クラブの方などが鑑賞し、「のんのんのんとちびうさぎ」などでは、絵本の世界がそのまま動き出したような感じで、みんな興味津々で鑑賞していました。



暮らしのお知らせ

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歳未満の方は、国民年金の被保険者（加入者）となります。20歳になった方には、日本年金機構から国民年金（第1号被保険者）に入したことをお知らせします。（厚生年金保険に加入している方は除きます。）

お知らせに同封されている「基礎年金番号通知書」は、加入する年金制度の変更手続き（国民年金⇄厚生年金保険）や年金の請求手続きなど一生をととして使用しますので、大切に保管してください。

■国民年金保険料の納付について

国民年金加入のお知らせに同封されている「国民年金保険料納付書」で納めてください。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、電子納付もできます。また、口座振替やクレジットカード納付も可能です。

付加保険料（※）の納付や前納を希望する場合はお近くの年金事務所や役場にお問い合わせください。なお、付加保険料や前納は申出月からの開始となりますので、20歳到達月からの納付を希望する場合は、お早めにお申し出ください。

※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

きる制度

■国民年金保険料の学生納付特例制度や免除・納付猶予について

保険料を納めることが経済的に困難な場合に、国民年金保険料の学生納付特例制度や免除・納付猶予制度（※）があります。保険料を納められないときは未納のままにせず、申請をしてください。なお、学生納付特例や免除・納付猶予の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納付した

場合と比べて将来の年金額が低額となります。後から納付（追納）することにより、年金額を増やすことができます。詳しくは、お近くの年金事務所や役場にお問い合わせください。

※学生の方は免除・納付猶予制度をご利用いただけます。学生納付特例制度をご利用ください。

■お問い合わせねんきんダイヤル

☎0570・05・1165
日本年金機構ホームページ

<http://www.nenkin.go.jp>

旭川年金事務所

☎0166・25・5606

町民生活課 総合窓口係

☎4・2511

内線520



運転免許証更新時講習 (1月5日から2月5日まで)

駅前交流プラザ「よろーな」会場

- 違反運転者講習（2時間）
 - 1月15日（木）午後7時
 - 2月5日（木）午後2時
- 初回更新者講習（2時間）
 - 1月22日（木）午後2時
- 一般運転者講習（1時間）
 - 1月8日（木）午後2時
 - 1月22日（木）午後5時30分
 - 2月5日（木）午後5時30分
- 優良運転者講習（30分）
 - 1月8日（木）午後1時
 - 1月15日（木）午後6時
 - 2月5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5日（月）午後1時

税のお知らせ

【令和7年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告が始まります】

町では、令和7年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告の受け付けを次のとおり実施します。

事業（営業・農業）、不動産の収入のある人、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、2月2日（月）から受け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。

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16日（月）から
3月16日（月）まで
（土・日曜、祝日除く。）

○受付時間

午前9時から正午まで
午後1時から午後4時30分まで

※最終日3月16日の受付は正午まで

○申告会場

公民館（2月13日（金）までは、還付申告のみ、町民生活課窓口で受け付けます。）

※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

名寄税務署で申告ください。

※納税者ご自身で確定申

告書を作成し郵送による提出を希望する人は、名寄税務署へお電話いただけますと、事前に申告用紙等の送付が受けられます。

■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、スマートフォンで、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、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ありますので、お早めにお手続きください。

ほかに、マイナポータルを活用して、「ふるさと納税」等の控除証明書等の必要書類のデータ

を一括取得し、所得税の確定申告を簡単・便利にできる方法も拡充されています。ご利用に当たっては、「マイナンバーカードの取得」と「マイナポータルの利用者登録」が必要です。ぜひ、ご利用ください。

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
<http://www.e-tax.nta.go.jp>

○操作に関してのお問い合わせ

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク
☎0570・01・5901



■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す。

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、ひとり親控除、寡婦控除、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ませんので、必ず忘れずに申告ください。

【令和8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7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

要な人や、所得の証明が必要な人なども申告が必要です。

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。

■名寄税務署で確定申告を予定されている方へ

確定申告の相談で来署する際は、必ず事前予約をお願いします。令和8年2月13日（金）までは事前予約がない方の来署での相談は出来ませんのでご注意ください。

また、贈与税や土地建物の売買等に関する相談日は、2月以降、毎週火曜日と木曜日です。

○確定申告事前予約の方法

①LINEからの予約

国税庁公式アカウントを友だち登録し、画面の案内に従ってご希望の日時を予約してください。来署の際にスマホ完了画面をご提示してください。

登録はこちら↓
友だちから



②電話での予約

名寄税務署に電話をしていただき、音声案内が流れましたら「2」を選択し予約してください。

税務署に来署の際はスマートフォンとマイナンバーカードの他、マイナンバーカード作成時にご自身で設定した4桁と6桁の暗証番号をご用意ください。

※マイナンバーカードの電子証明の期限切れにご注意ください。

■お問い合わせ

町民生活課 税務係

☎ 4・2511

内線524

名寄税務署

☎ 01654・2・2157

税のお知らせ

「償却資産」は申告が必要

固定資産税は、土地・

家屋・償却資産に分か

れています。土地や家屋

には登記制度があり、課

税対象を把握できますが、

償却資産には登記制度

がないため、所有者によ

る毎年の資産を申告する

義務があります。

令和8年1月1日時点

で町内に償却資産を所

有している人は、個人・

法人に関わらず確定申

告とは別に申告書を提

出してください。前年

度に申告した人には、

12月下旬に申告書を

送付いたしま

す。

また、新規に事業を

開始した人、事業を開

始した人が申告をされ

ていない人などはお問

い合わせくだ

償却資産とは

会社や個人が事業のた

めに所有している土地や

建物以外の資産です。

具体的には

「構築物」

「機械・装置」

「車両・運搬具」

「工具・器具」

などがあります。

※軽自動車税の対象とな

るものは、償却資産の課

税対象ではありません。

（例えば、小型特殊自動

車などは償却資産ではあ

りません）

■お問い合わせ

町民生活課 税務係

☎ 4・2511



お知らせ

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

- 1月13日(火)
2月10日(火)
①午前10時～10時50分
②午前11時～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
電話、FAX、メールで予約してください。

■相談料 無料

■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.hokkaido.jp

相談開始時間確認等のため、

センターより電話連絡することがあります。

お知らせ

2月7日は「北方領土の日」です

1月21日から「北方領土返還署名コーナー」を設置します。

戦後、未解決であった領土問題の内、奄美群島、小笠原諸島、そして沖縄が祖国に復帰しましたが、北方領土すなわち歯舞群島、色丹島、国後島及び択捉島の北方四島については、領土問題が未解決のまま祖国復帰が未だ実現していません。

領土問題解決に向けて、1月21日から2月20日まで、役場庁舎1階フリースペースに北方領土返還署名コーナーを設置しております。

署名を通じて北方領土返還の実現に向け、ご協力をお願いいたします。

なお、署名は請願書として北海道を通じ、衆議院及び参議院に提出されます。



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



いばやし たいが
南町 伊林 大賀 くん
(令和5年1月4日生まれ)

好きな食べ物 チーズ、アイス
好きなあそび おままごと、お人形あそび

いつも笑顔で話しかけてくれるたいがちゃん。
パパとママは、いつも元気をもらっています。
これからもたくさん遊んで、のびのびと元気にね！
いばやし けんじ・みゆき

おたんじょうびおめでとう
まちのたから



いわた とうま
旭町 岩田 柊真 ちゃん
(令和5年1月18日生まれ)

好きな食べ物 納豆、たまご、バナナ
好きなあそび ブリオ、音の出る図鑑

いつもマイペースでユニークな柊真に癒されているよ！これからもいっぱい遊んでたくさんの
笑顔をふりまいてね！
いわた たかひろ・ゆか



図書室だより

☎4-2511 内線 816

※ご利用いただける時間は午前10時～午後6時です。

※毎週水曜日と、1日(木)～5日(月)は年始のため12日(月)は祝日のため休室します。

※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。

*アドレス <https://ilisod007.apsel.jp/lib-shimokawa/>



『アルツ村』



南 杏子／著
講談社

下川町の近くにある村、読んで行くと行き当たる。最後まで読むと予想外の出来事に遭遇します。ぜひ村を探して見てください。

『毎日おにぎり365日』

一般書



日々おにぎり ゆこ／著
自由国民社

かんたん、飽きない。今ある材料からレシピを探せる、具材別索引付き。黒煮豆とクリームチーズ、七草、お雛さま&お内裏さまなど、定番から変わり種まで365種類。



『どっちのてにはいってるか?』

児童書



荒井 洋行／作・絵
偕成社

さあ どっちのてにはいつているのでしょうか?あててみてね。たのしいあそびのえほんです。

この他にもたくさんあります。

戸籍の窓口 (敬称略)

(11月16日～12月15日受付)

お悔み申し上げます

住所 氏名 年齢

上名寄 伊藤 スズ子 97歳

緑町 片岡 豊子 90歳



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

森林づくり事業として

山内 伊与治 (千葉県)

あけぼの園事業として

北星信用金庫下川支店 (錦町)

・社会福祉協議会に

生前のご交誼に謝して

旭町 伊藤 智裕 (亡母)

緑町 片岡 政夫 (亡妻)

編集後記

新年、明けましておめでとございます。
笑顔あふれる1年になりますように、本年もよろしく願いいたします。

今月号では「モルック体験会」を取材しました。途中、一緒にやってみないか声をかけられましたが、膝や肘が痛いので断念しました。シンプルルールですが、戦略性やコントロールが重要な競技です。また、使用する道具は木で作られたもので、下川の木材で作った道具も出来ればいいなと感じました。

2026年は午年です。丙午(ひのえうま)は、情熱と推進力にあふれ、大きな飛躍や成長のチャンスをもたらす年とされています。私も毎年、年始めに何か運動でもしようかと思っています。そのうち、そのうちと思いながらあつという間に1年が過ぎてしまいます。大きな飛躍ではありませんが、近所をゆつくり歩いて、少しでも前に進んでいきたいと思っています。

今年も皆様により親しみやすい広報紙づくりを目指して、日々工夫を重ねていきますので、「広報しもかわ」をどうぞよろしくお願いいたします。(T・K)

2025年11月末現在

人の動き()は前月比

■人口	2,768	(-13)
男	1,342	(-6)
女	1,426	(-7)
■世帯	1,578	(-12)
出生	1	死亡 2
転入	5	転出 17

交通事故死ゼロ日数
3825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。

- ◎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。
- ◎町立病院夜間診療：受付は18:30までです。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1/4 1	5	6 乳幼児予防接種 13:00	7 乳児健診 13:15	8 あそびの広場 10:00 町立病院夜間診療	9 乳幼相談(9~10か月児) 9:30	10 はたちを祝うつどい 14:00
11 下川消防出初式 14:00	12	13 乳幼児予防接種 13:00	14 0歳児あそびの広場 10:00	15 あそびの広場 10:00	16 新年交礼会 16:00 小学校始業式 中学校始業式	17
18	19 歯の相談 15:00 五味温泉休館日	20 乳幼児予防接種 13:00	21	22 あそびの広場 10:00 町立病院夜間診療	23	24
25	26	27 乳幼児予防接種 13:00	28 0歳児あそびの広場 10:00	29 あそびの広場 10:00	30	31
1	2 町道民税第4期納期限	3 乳幼児予防接種 13:00	4 乳児相談(6~7か月児) 9:30 0歳児あそびの広場 10:00	5	6	7 2