

広報しもかわ

Public Relations
Shimokawa

No.707

2020(令和2年).

5



表紙 4月7日 下川小学校入学式より

- 2 自粛生活による体力低下に気をつけて！
- 4 お元気ですか保健師です ほか
- 7 デイサービスセンターからのお知らせです
- 8 もっと知りたい地域医療
- 10 生ごみ処理機・コンポスト容器の購入補助のお知らせ ほか
- 11 下川町公区長連絡協議会表彰の受賞について ほか
- 12 下川町の新規採用職員のご紹介
- 14 まちの話題
- 15 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」

自粛生活による体力低下に気をつけて！



◇先の見えない自粛生活 …その健康被害

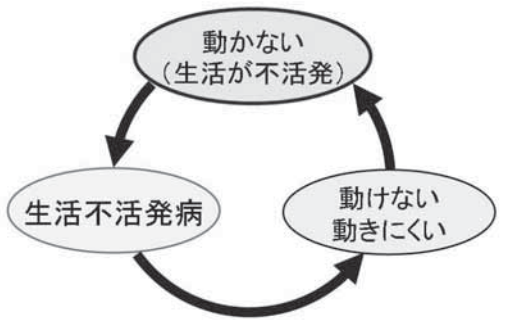
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、現在さまざまな活動や集まりを自粛せざるを得ない状況が続いています。

感染を防ぐためには、「手洗い」や「マスク着用を含む咳エチケット」が中心となります。そして「3つの密」を避けることが重要とされています。しかし、感染を恐れるあまり外出を控えると『生活不活発病』という別の健康問題が発生してしまいます。

『生活不活発病』とは、その名の通り「生活が不活発＝動かない生活」により生じる心身機能低下のことを言います。たとえば、丸一日寝たきりの状態であると1〜3%の筋力低下が起こりますが、これは加齢に伴う筋力低下の

1年分に相当します。このような生活になると、ますます動けない・動きにくい体になり、さらに動かない生活が続く、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。

生活不活発病になると、『フレイル』（虚弱）と言われる状態となり、いざれ介護が必要な状態にまで進行してしまいます。特に気をつけたいのが、フレイルになると体の回復力や抵抗力が低下してしまうため、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向になり、「ただの風邪でも一大事」になってしまうことです。自粛生活により体が弱ると、かえって感染症リスクを高めてしまうことになりかねません。



- 生活不活発病の内容
- ① 1日に1〜3%の筋力低下
 - ② 関節が硬くなり動作が制限される
 - 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る心肺機能の低下
 - ⑤ 血流量低下による起立性低血圧（めまい）・血栓・床ずれ
 - ⑥ 脳への刺激不足による、認知機能低下・意欲低下・うつ

- ① 換気の悪い 密閉空間
- ② 多数が集まる 密集場所
- ③ 間近で会話や発声をする 密接場面



◇「動かない時間」を減らそう！

生活不活発による体力低下を防ぐために、次のことを心がけましょう！

① 座っている時間を減らしましょう

おすすめは、『片足立ち』です。テーブルなどの安定したものにつかまりながら片方の足を軽く上げ、この状態で1分間静止します。目は開けたままで大丈夫です。これを左右の足で1回ずつ、朝昼晩3回行いましょう。1分間片足立ちをすることで、筋力とバランス力を鍛えることができるだけでなく、足の骨には約1時間ウォーキングをしたときと同じ効果があると言われています。



転ばないようにつかまる場所のあるところで姿勢をまっすぐに行いましょう

② 筋力を維持しましょう！

おすすめは、『ラジオ体操』です。ラジオ体操は、普段の生活では行わない動作が多く含まれているため、普段使用しないうつれた筋肉を鍛えるにはうってつけです。また、たった3分で全身の骨や筋肉にバランスよく刺激を与えることができるため、とても効率的な運動です。ラジオ体操を継続している人は、体内年齢・血管年齢・肺活量・骨密度が同年齢の人と比較しても10歳程若いという研究結果が出ています。



1つ1つの動きを意識して動かしましょう

③ 天気の良い日は外を歩きましょう！

「3つの密」を避ければ、屋外で運動することは問題ありません。人と接することがないのであれば、マスクも不要です。外で体を動かす最大のメリットは、日光を浴びることができるところです。約5〜15分程度日光を浴びることで、紫外線により体内でビタミンDが生成されます。ビタミンDは、カルシウムの骨への吸収を促進して骨を強化したり、筋肉を増強する作用があるため、外で体を動かすことは、紫外線効果と運動効果の両方を得ることができます。積極的に外で体を動かしましょう。



しっかり腕を振って大きく歩きましょう



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

感染予防対策のため、全ての健(検)診において申し込みが必要です。

■日時・場所

●印は、実施する健(検)診です。

月 日	場 所	受付時間	ハピネス健診・ 特定健診・ 後期高齢者健診	胃・肺・大腸 がん検診	前立腺 がん検診	エキノコ ックス症 検診
5/16(土)	総合福祉センター 「ハピネス」	午前6~10時 *待ち時間解消の ため、30分ごと にご案内します。	●	●	●	●
5/17(日)			●	●	●	●

■対象者・内容

ハピネス健診
満18歳~年度内39歳になる町民
年齢に関係なく生活保護を受給
されている人
(高血圧、糖尿病、心臓病など
で治療中、職場健診受診者は原
則除きます。)

下川町国保特定健診
40歳以上74歳以下の下川町国民
健康保険被保険者

後期高齢者健診
後期高齢者医療被保険者

《健診項目》
①尿検査 ②身体測定
③問診・血圧測定
④診察
⑤血液検査
⑥心電図検査
⑦眼底検査

《健診料金》500円

国保以外の特定健診
国保以外の保険の人は、受診券
があれば受けることができます。
申し込みの際に国保ではないこ
とをお申し出ください。
健診項目・料金は加入されて
いる保険により異なります。

胃・肺・大腸がん検診

《対象者》
40歳以上の町民(職場健診のある人、病院
で治療中の人は除きます。)

《検診内容》
【胃がん検診】問診・胃バリウム検査
【肺がん検診】問診・胸部レントゲン検査
(必要者には喀痰検査も行います)
【大腸がん検診】問診・検便(2日分)

※問診は全て一緒に行います。
※10月31日~11月1日にCT肺がん検診を
受けられる人は、肺がん検診(レントゲ
ン)を受ける必要がありません。

《検診料金》
【胃がん検診】 一般1,600円
国保800円
後期高齢者医療500円

【肺がん検診】 一般500円
国保300円
後期高齢者医療200円

【大腸がん検診】 一般800円
国保400円
後期高齢者医療300円

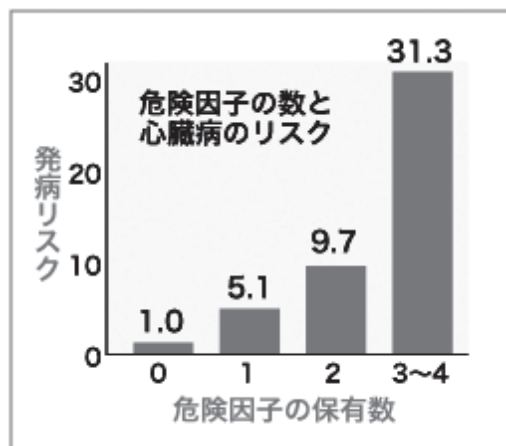
★生活保護を受けられている人は、無料です。

年1回の健(検)診を受けて
健康な身体をつくりましょう

■下川町はメタボリックシ
ンドローム(内臓脂肪症候
群)の人が多い!?

「内臓脂肪の蓄積」を基
盤として、「高血圧」、「脂質
異常症」、「高血糖」などの
生活習慣病が複数合併した
状態のことを『メタボリッ
クシンドローム』といいま
すが、下川町はメタボリッ
クシンドロームの予備群、
該当者の割合が全国、全道
と比較して高い現状にあり
ます。

高血圧や脂質異常症、糖
尿病などの生活習慣病は動
脈硬化を進行させ、それぞ
れが重なる心疾患や脳血
管疾患の発症リスクを高め
ます。軽症であっても「肥
満」、「高血圧」、「脂質異常
症」、「高血糖」などの危険



因子を2つ持つ人はまった
く持たない人に比べ、心臓
病の発症リスクが10倍近く
になり、3~4つ併せ持つ
人では、31倍にもなったと
いう調査結果もあります。

■健(検)診を受けるとど
んな良いことがあるの?

健(検)診の目的は、生活
習慣病やがんを早期に発見
することだけでなく、病気
を未然に防ぎ健康状態を維
持していくことにあります。
生活習慣病は主に生活習
慣が病気の一因となるため、
多くは予防することができ
ますが、ほとんど症状が出
ずにゆつくりと進行するた
め、自分では気付くことが
難しい病気です。自覚症状
では分からない身体の状態
を知ることができるのが健
(検)診です。病気の予防
や早期発見のためには自覚
症状がなくても、年に1回
の健(検)診を受診し、ご自
身の生活を見つめ直すこと
が大切です。



■お問い合わせ
総合福祉センター「ハピネス」
保健福祉課 保健・介護グループ
☎・☆413356

今まで一度も受けたこと
がないという人、しばらく
受けていないという人もこ
の機会に健(検)診を受け、
健康で充実した生活をお過
ごしいただければと思います。



前立腺がん検診

(全額自己負担で受けられる任意の検診です)

《対象者》 50歳以上の男性

(病院で治療中の人は除きます)

《検査内容》 血液検査

《検査料金》 2,100円

エキノコックス症検診

《対象者》

小学3年生以上の町民(ただし、平成28年度以降に受診している人は除きます。)

《検査内容》

5cc(採血管1本)の血液を採取します。

5年に一度行う検査です。

★検診料金は無料です。

■お得な無料券の対象となる人

*今年度、40歳になる人(昭和55年4月2日〜昭和56年3月31日生まれ)は、胃がん・肺がん・大腸がん検診が無料となります。

*今年度、41歳、46歳、51歳、56歳、61歳になる人は、大腸がん検診が無料となります。ぜひご利用ください。

■お申し込み・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」内)

☎ 4-3356 ☆ 4-3356



** 令和2年度調理師試験の実施について **

■受験願書受付期間

5月11日(月)～5月22日(金)

■受験願書の提出先

北海道名寄保健所

■提出書類

調理師試験受験願書、調理師試験受験者整理カード(要写真)
調理師試験入力通知書
※各提出書類は名寄保健所にあります。

■受験資格

学校教育法第57条(高等学校入学資格)に規定する者で、多数人に対して飲食物を調理して供与する寄宿舍、学校、病院等の施設又は飲食店営業、魚介類販売業もしくはそうざい製造業に該当する営業において、令和2年5月22日までに2年以上の調理の業務に従事した者

■受験手数料

6,900円(北海道収入証紙)

■試験日時

8月25日(火) 午後1時30分～午後4時まで

■試験地

旭川市(士別市・名寄市・和寒町・剣淵町・下川町・美深町・音威子府村・中川町に住所を有する場合)

■お問い合わせ

北海道名寄保健所 企画総務課 企画係
☎ 01654-3-3121



🌸 デイサービスセンターからのお知らせです 🌸

☆ 5月から新しい介護予防サービスが始まります！ ☆



- ◎事業名称 通所型定額通所サービスA型事業 通称「ミニデイひまわり」
 - ◎実施予定日 5月11日（月曜日）より、毎週月曜日実施予定です。
（午前の部、午後の部で1日2回に分かれて実施します。）
 - ◎実施内容 介護予防を目的とした脳体操やレク活動等を中心としたプログラムを実施予定です。
 - ◎対象 原則40歳以上の介護保険被保険者で地域包括支援センターで行われる基本チェックリストを受けられた人、また、「要支援」認定を受けられている人が対象です。（「要介護」の人については対象外）
 - ◎利用料金 個人負担金として1回100円のご負担をいただきます。
 - ◎利用申込み 利用を希望される人や詳細について確認を希望される人は、デイサービスセンターまでお問い合わせください。
- ※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、開始予定を変更することがありますのでご了承ください。

☆ デイサービスを利用してみませんか！ ☆

デイサービスセンターは在宅で生活をされている要介護等高齢者に、日帰りで食事・入浴・機能訓練等の介護サービスを提供させていただく施設です。

例えばこんなときに…

- ☆一人で生活しているけれど、最近足腰に自信がなく、家のお風呂に入るのが大変…
- ☆日中は仕事で家に居られなかったり、買い物などの用事を済ませたいけれど、家のおじいちゃん、おばあちゃんのことを心配で安心して家を空けられない…
- ☆家に閉じこもりがちで、身体の機能が低下したり、物忘れが進まないか心配…

●利用できる曜日や時間は？

火曜日～金曜日（土日祝祭日、年末年始は休館となります。また月曜日は「ミニデイひまわり」をご利用ください。）10:00～16:00までの時間です。1日利用の負担が大きい人、午前中入浴のみ利用される人も利用可能です。

●お金はいくらかかるの？

要介護認定等の有無により料金が変わりますが、概ね1日利用あたり1,100円～1,800円程度の負担です。

●申し込みの方法は？

介護保険のサービスですので、担当のケアマネジャーまでご相談ください。また、ケアマネジャーがいない人や、初めてサービスの利用を希望される人はデイサービスセンターまでお問い合わせください。



気になることなどがございましたら、遠慮なくご連絡・ご相談ください
下川町立デイサービスセンター ☎01655-4-3965 担当 遠藤
営業時間：年末年始・土日祝祭日を除く月曜～金曜日 8:30～17:15

連載

もつと



知りたい 地域医療

第三十五回 町立下川病院 副院長 丸山直紀



皆さんお元気ですか。前回父の心筋梗塞のお話をしたところ大好評で、多数の方々からお褒めのお言葉を頂きました。その後は悪玉コレステロールの値は良いものの日課の長い散歩は止めません。何でもほどほどと忠告していますが、頑固親父は困ります。皆さんは周囲の良い意見には是非耳を傾けて、素直に実行してくださいね。



さて新年度も始まりました。皆さんにも今までに様々な出会いとお別れがあったことと思われまます。今回は私のお話をいたしません。私は旭川医大出身でラグビー部に所属しております。当時部員は二十五人位いて全員が非常に仲良かったです。毎日きつい練習に

耐えながら医学生大会での優勝を目指す一方、花見をしたり海水浴に行ったり、飲み会も沢山あって楽しかったです。ちなみに飲み会では宴会芸が付きもので私は後々まで語り継がれることとなった伝説の芸を多数披露しております。



医科大学は六年制で私の三期下、背が高く美男子なある先輩が入部してくれました。たしか私の懸命な勧誘がきっかけであったように記憶しております。非常に素直で温和、人懐っこい性格で私のことを丸山さんと言って慕ってくれて、いつも一緒に筋肉トレーニングをしたものです。部員の中でも特に仲良かったです。私は五年生の時に副主将だったのですが、彼は将来の主将候補でした。

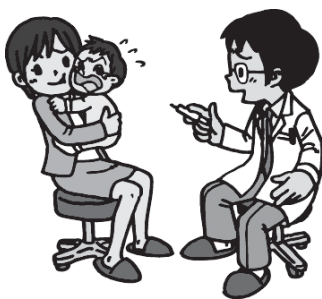


しかし私が六年生の時でした。交通事故で突然早世されてしまったのです。その時の彼を失った部員の深い悲しみは言葉では言い表すことができません。部員皆が、志半ばで旅立ってしまった彼の分まで必ず良いお医者さんになろうね、と誓い合いました。そして時間が過ぎ卒業一年目から私は旭川医大で勤務することになりましたが、医師という仕事は当たり前ながら学生の時の想像を超えた、とても大変なものでした。それ

は今年で卒業二十四年目となった今でも変わりありません。でも私の心の中では元気で陽気な彼がずっと生き続けていて、今までも辛い時や悲しい時には『僕の分まで頑張ってくださいよ、丸山さん』と明るく笑って励ましてくれました。きっとこれからもずっと励まし続けてくれるのでしょう。



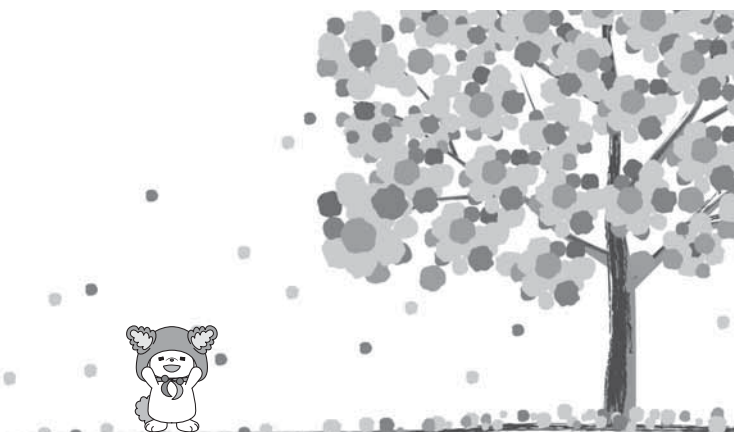
彼と約束したいいいお医者さんには未だ遠く、彼や皆様にも申し訳なく思い反省しています。今後少しずつでも近づけるように努力いたします。そして皆さんの健康維持のお役に立てることができれば嬉しい限りです。



■お問い合わせ

町立下川病院

☎・☆4-2039



生ごみ処理機・コンポスト容器の購入補助のお知らせ

生ごみの減量化と再生利用を目的として、生ごみ処理機及びコンポスト容器を購入された人に購入費の一部を補助します。

希望される人は、次のとおりお申し込みください。

◆補助金額

生ごみ処理機	購入費の1/3以内で、上限20,000円
コンポスト容器	購入費の1/3以内で、上限2,000円

■補助要件 ◎下川町内在住で、町内小売店から購入される人。

◆補助要件が緩和されました。

昨年度までは、過去に補助を受けた人(コンポストは過去3年間)は補助の対象になりませんでしたが、今年度から過去に補助金を受けた人も対象となります。

■申込期限 5月29日(金)
■申込先 税務住民課 住民生活グループ
☎4-2511内線118 ☆4-251103



「下川都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の決定について

これまで、北海道では下川町と協働して、平成22年度に策定した「下川都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の定時見直しを進めてきましたが、このたび、方針の変更が決定いたしました。新たな方針は、建設水道課で縦覧できますので、お知らせします。



■お問い合わせ

建設水道課

☎4-2511内線254・255

☆4-251106

築城34年万里長城祭・第32回しもかわ万里長城クロスカントリー大会中止のお知らせ

令和2年に開催予定でありました築城34年万里長城祭・第32回しもかわ万里長城クロスカントリー大会は、安全を第一に考え、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止といたしました。

ご理解のほどよろしく申し上げます。



■お問い合わせ

◎万里長城際

NPOしもかわ観光協会 ☎4-2718

◎しもかわ万里長城クロスカントリー大会

教育委員会 ☎4-2511(内線514・515)

下川町公区長連絡協議会表彰の受賞について

令和2年3月26日開催の下川町公区長連絡協議会の席上において、長年の地域自治活動に対する功労・功績で下記の方が受賞されました。

◆功労表彰（公区役員として20年以上の者で地域の伸展に功労のあった者）

- ・上名寄第1公区長 加茂 清 様
（公区長として28年）
- ・中成北公区長 根本 兼男 様
（公区長として26年）

◆功績表彰（公区役員として10年以上の者で地域の伸展に功績のあった者）

- ・元町公区長 加藤 哲雄 様
（公区長として16年）
- ・二の橋公区長 柘田 俊勝 様
（公区長として14年）



※受賞は、令和2年3月31日現在

林野火災を防ぎましょう!

春は空気が乾燥し、風が強くなるため火災が多く発生します。北海道では例年、4月から6月にかけて林野火災が発生しています。

林野火災の原因は、田畑への火入れやたき火、タバコのポイ捨て等の人為的な火の不始末や不注意です。

小さな火でも乾燥と強風にあおられ、付近の住宅や森林へと延焼拡大し、大災害につながる恐れがありますので、屋外での火の取り扱いには十分注意してください。

煙を発生させるときは消防署に連絡を!

キャンプファイヤーや田畑への火入れで煙を発生させる時は、消防署に連絡をしてください。強風時や火災気象警報の発令時は、火災に発展しやすいため中止をお願いする場合があります。

なお、屋外での火気使用は様々な法令で制限があります。役場や土地の管理者等にもご確認ください。

※農家の田畑への火入れや一般家庭のたき火、バーベキュー等一部を除きます。

令和2年の状況
(3月末現在)
火災件数 0件
救急出動件数 47件

119
消防署より

■お問い合わせ
下川消防署 ☎・☆4-2119

屋外での火気使用時の注意点!!

- ① 枯れ草等のある場所では、火の使用をしない。
- ② 水バケツや消火器を準備する。
- ③ 一度に多量の火入れはしない。
- ④ 完全に火が消えるまで監視を続け、後始末をしっかりする。
- ⑤ 火から離れるときは、必ず消火する。
- ⑥ 万が一、周囲に燃え広がった場合は、すぐに119番通報する。





町立下川病院
看護師 **河野 史乃**
かわの し の

患者様の立場になり寄り添う看護の提供ができるよう、地域に密着した町立病院でみなさまのお役に立てるよう務めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



山びこ学園
生活支援員 **荒木 しおり**
あらか

初心に返り、利用者さんの笑顔の為に責任を持って頑張りたいと思います。下川町職員として自覚を持ち、町民としてもお役に立てるよう、精進したいと思います。よろしくお願いいたします。



山びこ学園
生活支援員 **工藤 喜代美**
くどう きよみ

利用者様が安心して生活が出来る支援を行えるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



教育委員会
事務補 **那須野 央人**
なすの ひろと

分からないことが多々ありますが、早く仕事に慣れ下川町の一員として頑張ります。よろしくお願いいたします。

下川町の 新規採用職員 ご紹介



税務住民課
主幹 **杉本 賢征**
すぎもと たかゆく

「地域防災マネージャー」として着任いたしました。皆様の安心・安全な生活のため頑張ります。宜しくお願い致します。



税務住民課
主事 **吉田 光佑**
よしだ こうすけ

地元下川町民の皆様の生活に少しでも貢献できるように努めていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。



森林商工振興課
森林づくり専門員 **伊藤 拓馬**
いとう たくま

下川町の林業・林産業の発展に貢献できるように、森林づくりに取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



下川消防署
消防士 **井尻 翔大**
いじり しょうた

まだ至らぬ点が多々ありますが、町民の皆様とのコミュニケーションを大切に、精一杯努力して参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。



認定こども園「こどものもり」
保育士 **松田 安理沙**
まつだ ありさ

子どもたちがのびのびと笑顔で過ごすことができるように、責任を持って頑張りたいと思います。至らない点もあるかと思いますが、町民の皆様のお役に立てるよう頑張ります。



保健福祉課
保健師 **瀬澤 理菜**
せざわ りな

町民の皆様と共に健康について考え・学び、幸せな生活が送れるよう共に歩み続けていきたいです。精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

個人情報取り扱いについて



町では、広報紙作成や資料収集などのために、取材・写真撮影などにより個人を特定できる情報の提供をお願いすることがあります。

また、名札をつけた職員が取材・撮影したものは、右記の利用目的の範囲で使用します。

利用目的を改訂する場合は、広報紙やホームページでお知らせします。

なお、下川町個人情報保護条例に基づき、いただいた個人情報の管理には細心の注意をしております。

ご不明な点などがありましたら、お尋ねください。

個人情報利用目的

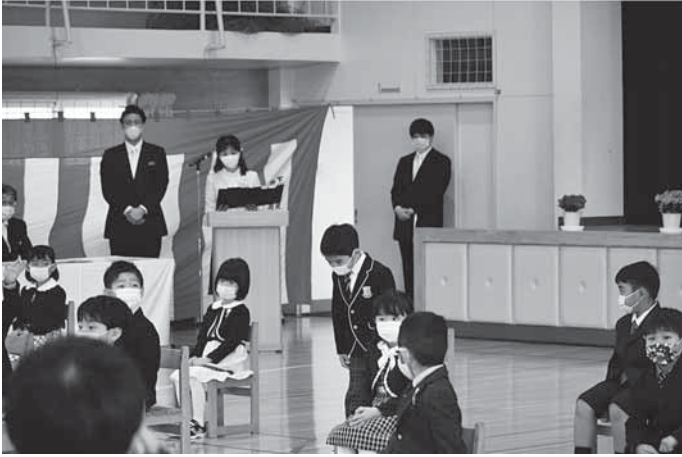
- 町の刊行物
(広報紙、知ってなっとくことしの仕事、パンフレット、ホームページなど)
- その他の目的
(報道提供、出版物、ポスターなど)

お問い合わせ 政策推進課

☎ 4-2511 内線 234
☆ 4-251102



下川小学校 4月7日



認定こども園「こどものもり」 4月8日



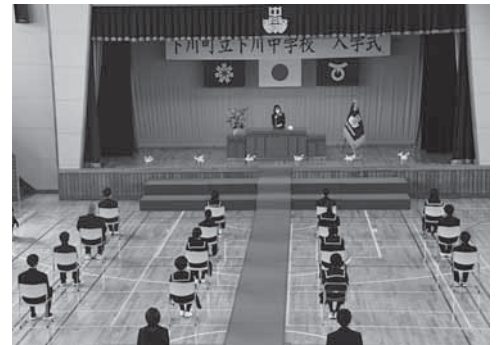
下川商業高校 4月8日



認定こども園、下川小学校、中学校、商業高校で入園式、入学式が行われました。入園、入学生は初めての学校生活や新しい環境に不安をいだきながらも、今後の生活に期待を胸に、入園、入学しました。



下川中学校 4月7日



暮らしのお知らせ

☆は、行政情報告知端末機の番号です

税のお知らせ

確定申告が間違っていたとき・忘れたとき

税務署へ確定申告書を提出した後で計算誤りなど申告した内容に間違いがあることに気付いた場合は、次の方法で訂正することができません。また、確定申告をしなければならぬのに、確定申告することを忘れていた場合は、できるだけ早く申告してください。

◎税額を多く

申告していたとき

確定申告書を提出した後で、税額を多く申告していたことに気付いたときは、「更正の請求」をして正しい税額への訂正を求める事ができます。請求内容が正当と認められたときは、正しい税額に減額されます。

【手続】

更正の請求書に必要事項を記入して、納税地を所轄する税務署長に提出

してください。更正の請求書は、国税庁ホームページからダウンロードできます。（税務署にも用意してあります。）

【期間】

更正の請求書は次の期間に提出してください。
■平成27年分から令和元年分：法定申告期限から5年以内

◎税額を少なく

申告していたとき

確定申告書を提出した後で、税額を少なく申告していたことに気付いたときは、「修正申告」をして正しい税額に修正してください。

なお、修正申告によって新たに納める税額は、修正申告書を提出する日（納期限）までに延滞税と併せて納めてください。

【手続】

修正申告書に必要事項を記入して納税地を所轄する税務署長に提出してください。修正申告書

は、国税庁ホームページからダウンロードできます。（税務署にも用意してあります。）

【期間】

修正申告は、税務署長から更正を受けるまではいつでもできますが、修正申告によって納める税額には、法定納期限（令和元年分の所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税は令和2年4月16日（木）の翌日から納付する日までの期間について延滞税がかかりますので、できるだけ早く申告・納付するようにしてください。また、修正申告をする場合や、税務署が更正を行う場合には、新たに加算税が賦課される場合があります。

◎確定申告を

忘れていたとき

確定申告をしなければならぬのに、確定申告することを忘れていたときは、できるだけ早く申

告するようにしてください。申告の必要があるにもかかわらず、確定申告をしなかった場合には、税務署長が所得金額や税額を決定します。

なお、税務署長が決定を行う場合や提出期限に遅れて申告した場合などには、新たに加算税が賦課される場合があるほか、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りません。ご注意ください。

◎新型コロナウイルス感染症の拡大防止

4月17日以降の申告相談受付について

国税庁（税務署）では、新型コロナウイルスの感染拡大により外出を控えるなど期限内に申告することが困難な人については、期限を区切らずに、4月17日（金）以降であっても柔軟に確定申告書を受け付けることといたしました。申告書の

作成又は来署することが可能になった時点で税務署へ申し出ていただければ、申告期限延長の取扱いをさせていただきます。

4月17日（金）以降の申告相談につきましては、原則として、事前予約制とするなど、感染リスク防止により一層配慮した形で行うことといたします。

※更正の請求、修正申告などの手続などについて、お分かりにならない点がありましたら国税庁ホームページをご覧いただくか、最寄りの税務署にお尋ねください。

■お問い合わせ

（国税）

◎名寄せ税務署

01654-2-2157

国税庁ホームページ

www.nta.go.jp

障害基礎年金について

障害年金は、病気や怪我によって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の人も含めて受け取るこ

とができる年金です。

障害年金には、「障害基礎年金」「障害厚生年金」があり、病気や怪我で初めて医師の診療を受けたときに国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。

今回は、障害基礎年金について説明します。

■支給要件

障害年金の支給条件として、次の①から③の状態になった人となります。

①国民年金に加入している間に、障害の原因となった病気や怪我につ

いて初めて医師または歯科医師の診療を受けた日（初診日）があること。

●60歳以上65歳未満（年金制度に加入していない期間）や、20歳前（本人の所得制限あり）で、日本国内に住んでいる間に初診日があるときも含まれます。

②一定の障害状態にあること。

③初診日のある月の前々月までの公的年金の加入期間の3分の2以上の期間について、保険料が納付または免除されている人。若しくは、初診日において65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がない人。ただし、20歳前の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は、納付要件はありません。

眼、聴覚、肢体（手足など）の障害など

②精神障害

統合失調症、うつ病、認知障害、てんかん、知的障害、発達障害など

③内部障害

呼吸器疾患、心疾患、腎疾患、肝疾患、血液・造血器疾患、糖尿病、がんなど

■請求について

障害基礎年金の請求は、障害認定日（※）以降に提出することができます。

請求に必要な書類は、年金請求書のほか、医師の診断書、受診状況等証明書など複数の書類を添付する必要があります。詳細につきましては、下記の連絡先にお問い合わせください。

※障害認定日とは、初診日から1年6か月を経過した日（その間に治った場合は治った日）または20歳に達した日

に障害の状態にあるか、または65歳に達する日の前日までの間に障害の状態となった場合。

●ただし、人工透析療法や、在宅酸素療法などに該当する場合、別の障害認定日となりますので、詳細は左記の連絡先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
0570-005-1165
日本年金機構ホームページ
<http://www.nenkin.go.jp>
旭川年金事務所
年金の加入手続き、納入相談など
0166-27-1611
年金相談の予約など
0166-72-5004
役場税務住民課年金担当
04-2511
内線116・117
☆4-251103

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!

宝くじ公式サイトはコチラから



お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索しメールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

STEP2 会員情報の入力(会員登録)

- ① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- ② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- ③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

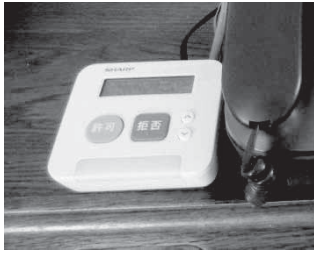
以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

本件に関する お問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料) 受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認ください。おかけ間違いのないようお願いいたします。

お知らせ

迷惑電話防止装置モニターを募集しています

町では、いわゆる「オレオレ詐欺」や「還付金サギ」などの特殊サギや、しつこい営業電話、怪しい電話などへの対策と現状把握を図るため、迷惑電話防止装置のモニターを募集します。



○迷惑電話防止装置（トビラフォン）は、警察等が認知しているものを含む、危険な電話番号から電話がかかってきた場合、自動的に着信を拒否してくれます。

■募集期間

6月12日（金）まで
※必要に応じて延期する場合があります。

■募集世帯

5世帯（1世帯1台まで）
※応募多数の場合は高齢者世帯等を優先したうえで抽選となります。

■モニター内容

- ①迷惑電話防止装置の利用
- ②アンケートへのご協力
- ③データ提供（※装置をつけるのと自動的に Rowe れます。）

■モニター期間

令和2年7月1日から
令和3年3月31日

■注意事項

・迷惑電話防止装置を設

置するまでに、電話会社（NTT等）が提供する電話番号表示サービスに加入する必要があります。（有料）

・機器に関わる電気代は、ご利用者の負担です。

・この機器を設置することにより、すべての悪質な電話を防げるわけではありません。知らない番号からの着信には、慎重に対応をお願いいたします。

■謝礼

6,000円相当の商品券

■お問い合わせ

税務住民課
住民生活グループ
☎4-2511内線117
☆4-241103

運転免許証更新時講習
（5月7日から6月4日まで）

名寄文化センター会場

- 違反運転者講習（2時間）
5月21日（木）午後7時
- 初回運転者講習（2時間）
5月14日（木）午後2時
- 一般運転者講習（1時間）
5月7日（木）午後2時
5月14日（木）午後5時30分
6月4日（木）午後2時
- 優良運転者講習（30分）
5月7日（木）午後1時
5月21日（木）午後6時
6月4日（木）午後1時

下川交通防犯センター会場

- 優良運転者講習（30分）
5月11日（月）午後1時

自衛官募集

	自衛官候補生6月試験	自衛官候補生7月試験
応募資格	18歳以上32歳以下（採用予定月の1日現在）	
受付期間	受付中～6月8日（月）締切 ※6月以降の試験も随時受け付けております。	受付中～7月13日（月）締切 ※7月以降の試験も随時受け付けております。
試験日	6月14日（日） 6月15日（月）	7月19日（日） 7月20日（月）
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



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>

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)
3月16日~4月15日受領分

・下川町に
一般事業として
山形 盛之(西町)

(住民の交通安全のために)
名寄地方安全運転管理者事業主会(名寄市)

青少年健全育成事業として
本田 文雄(旭川市)

社会福祉事業として
松井 進(神奈川県)

・あけぼの園に
公明党下川地区ひまわり女性局

福祉のために
下川町保健推進委員連絡協議会

・社会福祉協議会に
生前のご交誼に謝して
北町 本田家(亡父)
東京都 和田 守(亡義母)



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5月12日(火)、令和2年6月9日(火)
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。



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
3 5	4	5	6	7 あそびの広場 10:00	8 乳児相談 (9~10か月児)9:30	9
10	11 ウィークエンドスクール (中学生 16:30)	12 乳幼児予防接種 13:00 中学校開校記念日	13 乳児検診 13:00	14 あそびの広場 10:00 図書室夜間開室 町立病院夜間診療	15	16 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) (中学生 10:00)
17 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	18 ウィークエンドスクール (中学生 16:30) 五味温泉休館日	19 乳幼児予防接種 13:00	20 0歳児あそびの広場 10:00	21 あそびの広場 10:00	22	23 (小学3・4年 9:00) (小学5・6年 10:00) (中学生 10:00)
24	25 3歳児健診 13:00 ウィークエンドスクール (中学生 16:30)	26 献血 10:00 乳幼児予防接種 13:00	27 0歳児あそびの広場 10:00 1歳6か月児健診 13:00 歯の相談・フッ素塗布 16:00	28 あそびの広場 10:00 図書室夜間開室 町立病院夜間診療	29	30 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)
31	1 ウィークエンドスクール (中学生 16:30) 固定資産税第1期納期限	2 乳幼児予防接種 13:00	3 乳児相談(6~7か月児) 9:30	4 あそびの広場 10:00	5	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)