

広報

しもかわ

Public Relations Shimokawa

06
2020
令和2年

No.708

- 2 下川町地域共育ビジョンが策定されました
- 4 森の寺子屋かわら版
- 6 活用しませんか？町民主体によるSDGs課題解決推進事業
- 8 「フレイル」を知っていますか？
- 10 お元気ですか栄養士です
- 12 もっと知りたい地域医療
- 13 消防署より
- 14 まちの話題
- 15 暮らしのお知らせ
- 21 図書室だより ほか

表紙 スキ活コンテスト大賞受賞者



広報しもかわの表紙デザインを リニューアルしました

より親しみやすい広報誌を目指し、「広報しもかわ」のロゴデザインを変更し、表紙デザインを一新しました。

下川町地域共育ビジョン

現在、世界は気候危機による課題や科学技術の進歩などにより仕事や暮らしが急速に変化しています。また、こうした変化の渦の中で、若者たちは、大人たちの考えや行動に不安や疑問を投げかけ、世界を変えようという動きも出てきています。

下川町の子どもたちが、こうした社会変化にもしなやかに対応し、挑戦、包容力や寛容性、先見性、創造性などの「下川らしさ」を引き継ぎながら、新しい地域社会を創っていくために必要な環境や機会を、地域の大人として作り出していきます。

子どもが誰ひとり取り残されず、全体が大きな家のような共育のまち

①子どものわくわくする好奇心と挑戦を育む地域

子どもの好奇心が育まれる出会いや体験と、好きなことを創造的に探究できる場をつくり、子どもが安心して挑戦し、失敗も受け入れられるよう、大人が支えます。

②かけがえのない自然・歴史・文化のバトンをつなぐ地域

子どもと大人が、下川の自然・歴史・文化を、多世代の交流や体験を通じて受け継ぎ、一緒になってまちの未来を考えます。

③のびやかな心と体がぐんぐん育つ地域

自然を活かした遊び、スポーツ、安心安全で顔の見える食など、心身を育むために必要な機会や環境をつくり、誰もが選択できるようにします。

④子どもたちがほっとする居場所がたくさんある地域

まち全体が大きな家のように、居場所や関わりをたくさんつくることで、子ども一人一人の個性を受け入れ、尊重します。

⑤子どもを真ん中に、地域・家庭・学校・保育施設がつながりアクションする地域

子どもやこれから生まれる命のために、地域・家庭・学校・保育施設が対話し、変化を恐れず、知恵と工夫を生み出し、行動します。

地域共育ビジョン策定委員会からのメッセージ

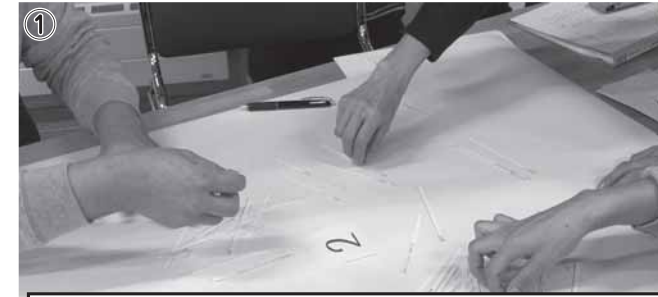
2030年に向けて、下川で学んでいる子どもたち、そして、これから生まれてくる子どもたちのために、どのような環境をつくっていくべきか、話し合いました。

下川には、子どもたちに関わる様々な大人たちがいます。もちろん、学校や認定こども園には先生たち、家庭には保護者のみなさんがいます。でも、それだけではありません。学校や認定こども園の行事で、課外活動で、日常の中で、家庭の枠を超えて、子どもたちと関わりのある大人たちがたくさんいます。

下川ならではの、大人と子どもとの距離感だからこそつくることのできる、大人と子どもが相互に学び合い、育っていける形があるのではないかと。そして、子どもたちの可能性を狭めず、広げ、幸せな人生を送れるように、サポートしていくことができるのではないかと。そんな想いを込めて、2030年に向けた地域共育ビジョンを考えました。

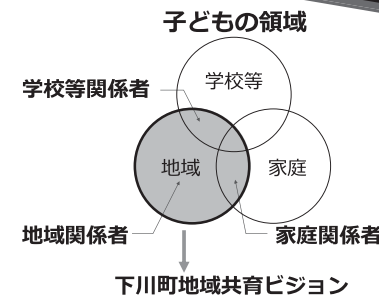
地域共育ビジョン策定委員一同

今回いただきましたご意見(パブリックコメント)と町からの回答につきましては、下川町のホームページで公開しています。



下川町地域共育ビジョンが策定されました

■お問い合わせ 政策推進課
☎4-2511内線253
☆4-251102



- ①町民の方からいただいた意見を要素ごとに振り分けます。
- ②下川町地域共育ビジョン(案)について、委員の皆さんで意見を出し合います。
- ③何度も議論を行い、下川町地域共育ビジョン(案)ができあがりしました。

下川町地域共育ビジョンが策定されました

町では2017年9月から2018年4月にかけて、住民で構成される「下川町総合計画審議会SDGs未来都市部会」が中心となり、今後のまちづくりにおける将来像となる「2030年における下川町のありたい姿」を策定し、取組みを進めています。SDGs未来都市部会における「ありたい姿」の策定過程では、「子どもの未来」が一貫して重要視され、意見募集(パブリックコメント)においてもご意見が多く寄せられたことから、「ありたい姿」の目標の一つに「子どもたちの笑顔と未来世代の幸せを育むまち」を設定しました。

こうした議論やご意見を踏まえ、この実現策の一つとして「生涯活躍!! 未来人材育成プログラム構築事業」を位置付け、取組みを進めています。2019年11月には住民15人で構成される「地域共育ビジョン策定委員会」を設置し、「子どもを育む地域の姿」を表す「下川町地域共育ビジョン」の策定に取組み、これまで7回の会議と4回の委員有志での会議を実施、3月には意見募集(パブリックコメント)の手続きを経て、今般「下川町地域共育ビジョン」を取りまとめましたので公表いたします。

地域共育ビジョン策定委員会からのメッセージ

この度の「下川町地域共育ビジョン」の意見募集(パブリックコメント)に対し、多くの皆さんからご意見をいただき誠にありがとうございます。

このビジョンは、地域共育ビジョン策定委員会として、たくさんの議論を重ねて原案を策定したもので、多くのご意見を寄せていただいたことに、委員会として大変うれしく思っています。

様々なご意見をいただきましたが、特に「⑤子どもを真ん中に、地域・家庭・学校・保育施設がつながりアクションする地域」について、多くのご意見をいただきました。

今回いただいたご意見を十分に踏まえ、今後は、地域の様々な主体がつながり具体的な取り組みが進められるよう、さらに議論を重ねてまいります。今後もご理解とご協力をお願いいたします。

今後の予定

今後は下川町地域共育ビジョンの目標ごとに現状の取り組みなどを把握し、具体策を考えていく予定です。幅広く町民の方々からのご意見をいただく方法を考えながら進めてまいりますので、ご協力の程よろしくお願いたします。

森の寺子屋かわら版

第一回「森の寺子屋への疑問に答えます」




みなさんの「チャレンジ」を応援する『森の寺子屋』2020が今年もはじまります

2018年からスタートした『森の寺子屋』は、延べ25人以上の人が参加し、10人以上の人が、『森の寺子屋』で磨いたアイデアを実現しています。手探りで始めた『森の寺子屋』ですが、3年目に突入し、過去の実施方法を見つめ直し、新たな形で再スタートします。


そこで、「森の寺子屋や町内の方々の動きについてたくさんの人から知ってほしい」という想いから今月号から連載記事として、森の寺子屋を通して行われる町の「チャレンジ」を紹介していきます。

今まで森の寺子屋に関して「敷居が高そう」、「興味はあるが、参加するのはためらう」、「森の寺子屋を実はよくわからない」という意見もいただきました。

そこで、森の寺子屋が少しでも地域に開かれた場になるよう、寺子屋に対する疑問や不安にお答えします。

何かしたいと思っているのだけど、考えが全然固まっていないし参加してもちゃんとやっていけるか不安


具体的なアイデアがない人も、歓迎します。「森の寺子屋」は、種から芽が出る過程を応援・伴走する場です。やりたいたことが明確ではなくても「好きなことを追求したい人を応援したい」や「どんな地域課題があるのか気になる」という人でも、参加を歓迎します。「森の寺子屋」が、ご自身のやりたいことの輪郭を明らかにするきっかけになればと思います。

どんな人が参加しているの？事業とかそんな大規模なことではないの？趣味レベルのことでもいいの？

過去の「森の寺子屋」の参加者は、20代から60代まで幅広い世代がいらつしゃいます。職種も、公務員や民間事業者、主婦、個人事業主まで様々です。2018年、2019年の「森の寺子屋」では「自らがプレイヤー（実践者）であること」「補助金を前提とせず、まずはお金を作る方法を考えてみるこ




お問い合わせ
政策推進課
☆4-2511内線231
☆4-251102

森の寺子屋とはどのようなことをする場なの？

2018年、2019年は「下川町民が町内で新しいことにチャレンジするのを応援する場」と銘打って半年間実施してきました。結果「何がやりたいか、まだ明確ではないけれど下川町のことが好きだから何か始めたい」という人や、興味を突き詰めた人、自分の仕事として新規事業を立ち上げたい人など、幅広い「チャレンジ」の「種」が集まりました。

2020年は、2年間の運営と参加者の皆様の声を参考に、場の方向性をもう少し整えることにしました。「チャレンジを応援する」という基本の姿勢は変えず、「チャレンジ」を「好きなことを追求する」「地域が抱える課題を解決する」という2つのカテゴリに絞り、2020年「森の寺子屋」は、いずれかに当てはまる「チャレンジ」の、最初の一步を応援する場として開放する予定です。


「できないと決めつけず、できる方法を探ること」という3つのことを大切にしてきました。この3つの姿勢は引き続き大切にしていきますが、「稼げる事業でなくてはならない」、「仕事にしなければならぬ」というわけではありません。趣味でも「この面白さをもっと下川の人に知ってほしい」、「同じものに興味を持っている仲間を集めたい」といったことでも、「森の寺子屋」で育てる、「チャレンジ」の種になると考えています。

他の参加者がやろうとけでもいいのか？

まずは見学、という形でも構いません。また、「どんな人が何をやるか」としていいのか気になる」という人も大歓迎です。見学を経て「○○さんのやってることに興味がある」「△△さんのチャレンジを応援したい」というふうには「森の寺子屋」をきっかけに、つながりが生まれたらと思います。



「しもかわまちづくりnote」にて森の寺子屋情報を随時更新中



まちづくりノートリンク

③ 補助内容

(1) 助成期間

助成期間は、原則として継続する3か年度以内とし、単年度ごとに助成を決定します。

(2) 助成対象経費

助成の対象となる経費は、助成対象事業に要する経費とします。
ただし、次に該当する経費については、原則として対象外とします。
①食糧費、②人件費、③備品購入費、④修繕費、⑤工事請負費

(3) 助成金の額

定額100万円以内とします。
助成金の算出において、助成対象事業に対し特定の収入があった場合は、助成金との合算額が助成対象経費を上回るときは、その上回る額を助成金から減額します。

④ その他

- ・こんな悩みをお持ちの人、活用してみませんか？
○○の活動をやってみたいけど仲間が集まらない…
△△の活動をやってみたいけど資金がなくて…



- ・現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントの開催などの実施がなかなか難しい状況です。しかし、こんな状況だからこそ、「やってみたい」活動、アイデアがありましたらぜひご相談ください!

お問い合わせ

政策推進課

☎ 4-2511 内線 231・232

☆ 4-251102

FAX 4-2511

- ・制度の内容・詳細に関するご質問
 - ・申請内容等の事前のご相談
 - ・計画書に関するご相談
- なども承っておりますのでお気軽にご相談ください。

※制度の詳細、各種様式につきましては、下川町役場、政策推進課のHPをご覧ください



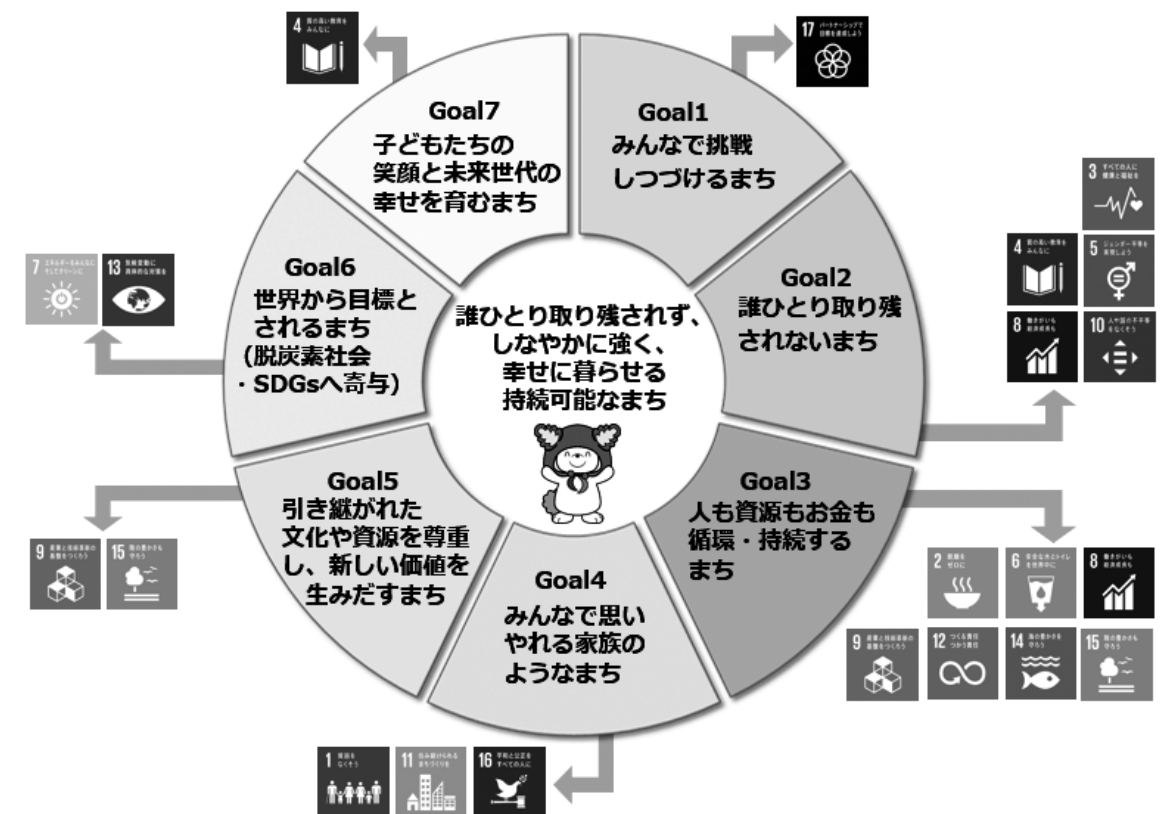
活用しませんか？

町民主体によるSDGs課題解決推進事業

① どんな制度なの？

「町民主体によるSDGs課題解決推進事業」は、町民のみなさんが企画・実施する「2030年における下川町のありたい姿」の実現や町内へのSDGs普及啓発の促進に向けたまちづくり活動を支援する制度です。

「2030年における下川町のありたい姿」



② どんな活動に使えるの？

2030年における下川町のありたい姿の実現に寄与することや町内へのSDGsの普及啓発が期待され、地域活力の向上や町民の公益的活動の活発化につながるものとして行う事業であり、以下の活動を対象とします。

- (1) イベント開催 (2) 広報普及 (3) 人材育成
- (4) 調査研究 (5) 地域自治活動

ただし、原則として町民3名以上または事業者2者以上のグループによる活動が対象となります。



「フレイル」を知っていますか？

◇フレイルとは？

「フレイル」とは、加齢とともに心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。要介護状態となる原因では認知症と脳卒中に次いで第3位となっており、フレイルを予防することが介護予防においてはとても重要です。

フレイルは生活習慣を基盤として、3つの要因が歯車のようにつながり、1つの要因が他の要因に影響を及ぼすものとなつていきます。

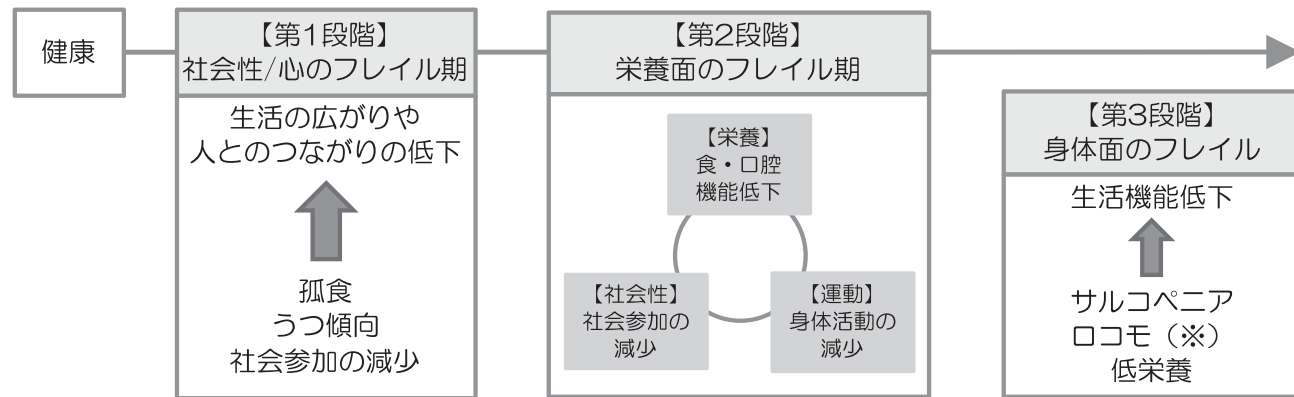
フレイルの予防・改善には、フレイルの徴候にいち早く気づいて、生活習慣を改善していくことが重要です。

◇町のフレイル調査

昨年町内で実施した体力測定の結果から、町民のフレイルにどのような傾向があるかがわかりました。

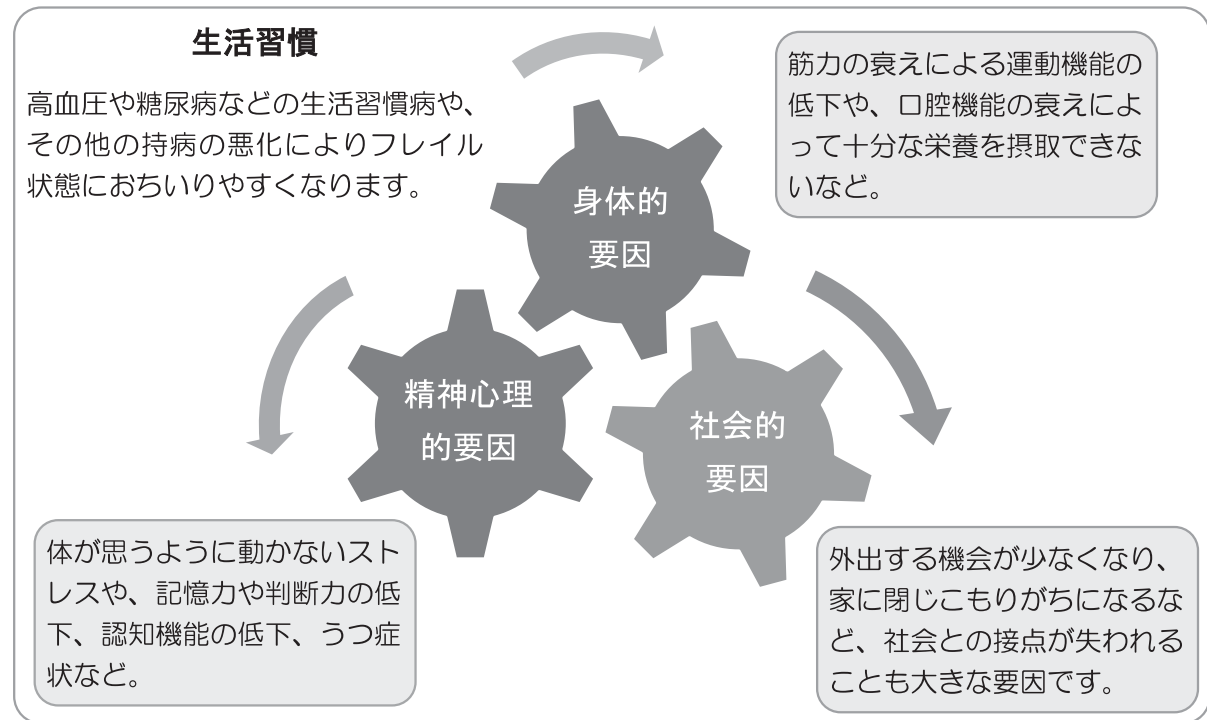
筋力の目安であり、握力が低下している場合は、手足の筋力など、体全体の筋力が低下している可能性があります。筋力低下は、筋肉の量そのものが減少していることが原因のひとつで、体重も減少します。このような加齢に伴う筋肉量と筋力低下を「サルコペニア」と言います。

筋肉は運動だけでなく、姿勢を維持したり、血液の流れを良くする働きがあり、体温を維持する働きもあります。寒いときに無意識に体が震えるのは、筋肉を動かして体温を上げようとする反応が起こっているためです。筋肉量が低下すると、体から熱が逃げないよう、減った筋肉を脂肪で埋めようとしていきます。これにより起こるのが肥満です。このような筋肉量減少に伴う肥満を「サルコペニア肥満」と言います。今回の体力測定では、フレイルで肥満度指数が高い人もいました。



東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業) 虚弱・サルコペニアを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究(平成26年度報告書より改変)

※ロコモ… ロコモティブ・シンドロームの略称。骨や筋肉が衰えて、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態のことを言う。



■表 フレイル評価

項目	評価基準
体重減少	6か月で2~3kg以上の体重減少
筋力低下	握力：男性<26kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたように感じる
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「していない」と回答

※3項目以上に該当した場合「フレイル」判定

フレイルは表のうち3項目以上該当した場合にフレイル判定となります。

今回の体力測定で判明したフレイル該当者の大きな特徴が、すべてのフレイル該当者で握力が低下していたことでした。握力は全身

一方、フレイルに該当しなかった人の大きな特徴が、抑うつ傾向の人が一人もいなかったことでした。フレイルの初期段階では、生活の広がりや人とのつながりの低下に伴う孤食や抑うつ傾向を引き起こす傾向があります。次の段階から身体機能が低下していく特徴があります。食生活の低下は、体重減少の要因であり、サルコペニアに直結します。町の体力測定の結果からも、低栄養の場合はフレイルの可能性が高くなる結果となりました。

これらの結果を踏まえ、フレイル予防には、心の健康を維持することが大切です。自分が「楽しい」と思える活動であれば、運動、人と話すこと、手芸、読書、どんな活動でも構いません。「楽しい」活動を続けることでストレスを軽減し、心の健康を維持してフレイルを予防しましょう。



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。

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

色	主な野菜	代表的な成分	期待される主な効果・効能
赤系	トマト、パプリカ	リコピン	抗酸化作用、動脈硬化予防
橙系	人参	プロビタミンA	抗酸化作用、動脈硬化予防
黄系	玉ねぎ	フラボノイド	抗酸化作用、高血圧予防
緑系	ほうれん草	クロロフィル	抗酸化作用、抗がん作用
紫系	なす、赤しそ	アントシアニン	抗酸化作用、視力低下予防
黒系	ごぼう	クロロゲン酸	抗酸化作用、血糖値の上昇抑制
白系	大根、キャベツ	イソチオシアネート	抗酸化作用、殺菌効果

今日からはじめる野菜習慣



◆生活習慣病から体を守る野菜のチカラ！

●生活習慣病ってなに？

日本人の三大死因は、がん・心疾患・老衰です。がん・心疾患を引き起こす原因として糖尿病、高血圧症、脂質異常症などがあります。これらの疾病は「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病とは「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気のことで、逆に言えば生活習慣次第で発病を防ぐことができます。病気という言い方もできます。また、発病した後の経過は生活習慣によって大きく左右されます。



●生活習慣病を防ぐ野菜のチカラ

生活習慣病は野菜を積極的に摂ることで予防ができることが知られています。たとえば、野菜に含まれている食物繊維は糖質や脂質、コレステロールの吸収をゆるやかにします。緑黄色野菜などに含まれているβカロチンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にしたり免疫力を高めます。その他、野菜に含まれているカリウムは体内の余分な塩分を排出する働きがあります。このように、野菜には私たちの体を健康に保つ働きをしてくれる栄養素がたくさん含まれています。

●野菜に含まれる豊富な栄養素

食べものに含まれる栄養素は、炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルの5つに分かれています（5大栄養素）。このうち野菜に多く含まれているのはビタミンとミネラルです。どちらも体の機能を整えるのに、とても重要な役割をしています。

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」
☎・☆413356



【ビタミン】

種類	役割
ビタミンA,C	免疫力アップ
ビタミンE	細胞の老化を防ぐ
ビタミンK	血液を固める
ビタミンB群	エネルギー代謝を促す

【ミネラル】

種類	役割
カリウム	余分な塩分排出
カルシウム	丈夫な骨づくり
鉄	貧血予防

●7つの彩りファイトケミカル

野菜はビタミン・ミネラル以外にファイトケミカルと呼ばれる色素や香り、苦味などの機能性成分を含んでいます。このファイトケミカルには抗酸化作用があり、動脈硬化やがん予防の効果が期待されています。体内の酸化は老化やさまざまな病気を引き起こす原因になるので、酸化を防ぐことは生活習慣病の予防につながります。

◆かしく野菜をとって、元気な体をつくろう！

●野菜を効率的にとる3つのコツ

①緑黄色野菜と淡色野菜をバランス良くとりましょう
1日あたりの野菜平均摂取量は350g以上と推奨されています。また、その1/3は緑黄色野菜であると栄養バランスがより整います。

②ひと工夫で野菜の量を増やす

野菜を効率良くたくさん摂るためには、ゆでる・煮る・蒸すなどの加熱調理でかさを減らす。余ったら小分けして冷凍庫に保存する。市販のカット野菜や冷凍野菜、加工済の野菜サラダやお惣菜を使う。などがあります。

③調理法で効率良く栄養をとる

野菜から栄養を効率良く摂るためには、調理法などにも気を配りましょう。たとえば、トマトは生で食べることで多いですが、加熱することが多くありますが、加熱することです味がでて美味しくなるだけでなく、抗酸化作用のあるリコピンの吸収率が数倍にもなることが知られています。

【1日の野菜摂取目安量の例】



【1食分の野菜摂取目安量の例】



体を病気から守り、健康を維持するためには欠かせない栄養をもった野菜たち。食生活が大きく変化してきた現在には欠かせない食品です。毎日の食生活の中で、たっぷりの野菜をとって、健康維持に役立っていただけたらと思います。

また、食習慣は子ども頃からの積み重ねです。お子さんも含め家族みんなで野菜を食べて健康になりましょう。

連載

もつと



知りたい 地域医療

第三十六回

町立下川病院 看護師長 矢野 眞由美



皆さんこんにちは。2月にも訪問看護で掲載させていただきました矢野です。

今回は年度が替わり、私自身もこの春から町立下川病院の看護師長となりました。ご挨拶を兼ねて自己紹介させていただきます。

数十数年前に下川町で生まれ、中学卒業するまで下川で生活をしていました。看護学校に進学し、旭川・札幌で病院勤務（整形外科病棟・手術室、呼吸器科病棟・癌末期患者様対応、療養病棟勤務など）、訪問看護事業所（訪問看護提供・管理業務）で勤務してまいりました。

看護師になってからは結婚と出産以外は仕事を続けてきました。美しい話というわけではありませんが、専業主婦は向いてはいないようで子供が1歳になるころに仕事を再開し2人目を産後、産後休暇と育児休暇3か月で復帰しました。毎日が主婦業・親業・看護師業で追われる毎日でしたが、それも良い経験として今があるように思っています。

若い頃は、あまり目的意識がはっきりしないままに勤務をしていたように思います。結婚・出産・子育て、親族との別れなどがあり看護観も変わってきたよ

うに感じます。その中で人との出会いや別れは重要なものであり人生において大切な選択だったり、その時間を悔いなく過ごすことの大切さなどを深く感じました。

その思いを看護師として形にできないか、人との関わり方の在り方を見直し今後に生かしていけないか？この町で皆様に寄り添える看護、医療の提供をさせていただけないかと思いました。

夫の両親も他界し、親は私の母一人になり、子供は手を離れ今後は下川で一人暮らしの母に手が必要になることを考え下川へ単身で

来ることを決めました。

母は一人暮らしを長くしていたこともあり、同居はせずに近くに部屋を借りて生活しています。お陰様で母も一人暮らしが継続できていますので仕事に専念させてもらっています。

地域の皆様には母も私も優しいお言葉をかけていただきありがたい気持ちです。この町で看護人生を終えられるよう全力で歩んでまいります。一緒に働く皆さんやこの町に住まわれている皆さんに選ばれる看護師に、選ばれる病院になるようこれからも努力してまいります。末永く宜しくお願いいたします。

■お問い合わせ

町立下川病院

☎・☆4-2039



ガソリンを携行缶で 購入される皆様へ



119 消防署より

■お問い合わせ
下川消防署 ☎・☆4-2119

昨年7月18日に京都市伏見区の京都アニメーションにおいて、ガソリンを撒きライターを用いて放火し多くの尊い命が失われるという悲惨な火災が発生しました。

このような悲惨な火災の再発を抑止するために危険物の規制に関する規則の一部が改正され、令和2年2月1日から次の内容が施行されています。

令和2年の状況（4月末現在）

火災件数	0件
救急出動件数	58件

1 携行缶でガソリンを購入する購入者の本人確認

2 ガソリンの使用目的の確認

また、ガソリンを販売する給油取扱所等には携行缶へのガソリン販売記録の作成が義務付けられています。

ガソリンを携行缶で購入される際には、従業員から本人確認や使用目的を聞かれることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

ガソリン携行缶を安全に取り扱うための留意事項

1 ガソリンは金属製容器で保管してください

試験確認済証KHK危険物保安技術協会の表示されている金属製容器を使用してください。灯油用ポリ容器等で保管をしている場合は危険ですので今すぐ容器を変更してください。

2 ガソリン携行缶は直射日光の当たる場所や高温の場所に置かない

ガソリン液体及び可燃性蒸気が大量に噴き出す恐れがあります。

3 ガソリン携行缶を取り扱う場合は周囲の安全確認とエンジン停止を徹底してください

周囲に火源になりそうなものが無いことの確認、発電機等に注油の際には、エンジンの停止を徹底してください。

4 ガソリン携行缶の蓋を開ける前にエア抜きを行ってください

日陰の風通しの良い場所に携行缶を保管していても外気温によって携行缶内は可燃性蒸気が発生しています。使用前にはエア抜きを行い安全に使用してください。

ただし、直射日光や排気口等により携行缶が暖められている場合は、エア抜きや蓋を開けたりせず、携行缶を日陰で風通しの良い場所に保管し時間を待ってからエア抜きをしてください。

⚠ ガソリンを取り扱うときの注意事項 ⚠

灯油用ポリ容器 ガソリン携行缶



ガソリンは、灯油用ポリ容器に入れることはできません!!

! 噴出注意 !

- ★周囲の安全を確認
- ★フタを開ける前に
 - ①エンジン停止
 - ②エア抜きをする
- ★高温の場所禁止

ガソリン携行缶に貼られている注意事項に留意して取り扱ってください!!



セルフスタンドにおいても、ガソリン容器への詰替えは、ガソリンスタンドの従業員が行う必要があります!!

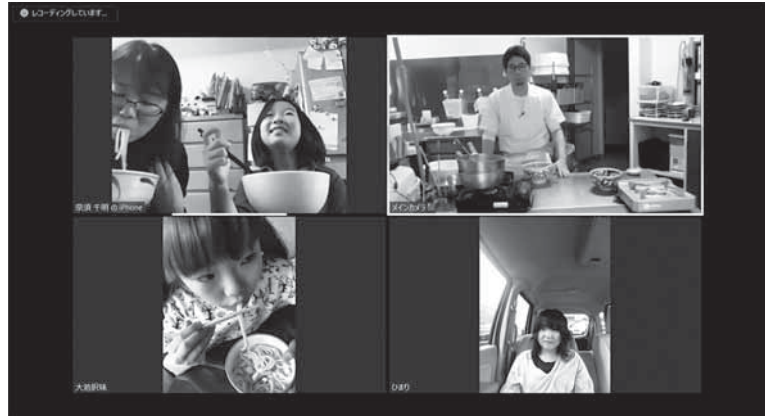
おうちdeクッキング



5月2日～6日

新型コロナウイルスの影響により休校となっている子どもに向け、5月2日～6日の期間中、自宅にいても料理を通して楽しんでほしいという目的で、「おうちdeクッキング」が行われました。自宅にいる子どもとオンライン会議システムを使って、一緒に料理を作りました。第1弾は下川町の手延べ麺を味わうことができる「みなみ家」による卵とじうどん、第2弾は喫茶店「アポロ」によるトマトソースパスタを作りました。

各店の「おいしい」作り方を学ぶとともに、外出が自粛されている期間中だからこそできる「楽しさ」を参加者どうしで共有しました。



スキ活コンテスト



町内の小学生、中学生、高校生を対象に、自身の「スキ」なことを写真や動画で投稿しコンテスト形式で募集する「スキ活コンテスト」が行われました。

3月20日～4月12日までの期間で募集を行い、全33作品の応募がありました。

ピアノや好きな本、サッカーのリフティング、工作、絵などユニークで面白い応募がたくさんあり、それぞれの応募作品に子ども達一人ひとりの「スキ」が表現されていました。



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

国民年金保険料の免除・猶予に関する臨時特例措置について

令和2年5月から、新

型コロナウイルスの感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などにより収入が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除・猶予の手続きが可能になりました。

また、学生についても、収入が相当程度まで下がった場合は、同様に本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料学生納付特例申請が可能となりました。

国民年金保険料の免除等は、通常、申請年度の前年所得で審査します

が、本申請は、新型コロナウイルス感染症の影響による減収の内容を申し立てること、現在の所得状況によって免除等を申請できます。

※本免除（学生の場合は学生納付特例）は、承認を受けた後、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。

免除・猶予申請について

■対象者

①令和2年2月以降に、新型コロナウイルスの感染症の影響により収入が減少したこと

②令和2年2月以降の所得等の状況から見て、当年中の所得の見込みが、現行の国民年金保険料の免除等に該当する水準になることが見込まれること

■対象期間

・令和元年度分
令和2年2月分～令和2年6月分

※7月以降は改めて申請が必要です。

■手続き方法

申請書は必要な添付書類とともに、住民登録をしている市（区）役所・町村役場またはお近くの年金事務所へ郵送してください。

※申請書等を直接提出していただくことも可能ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、できる限り郵送による手続きをご利用ください。

■申請に必要な書類

・国民年金保険料免除・納付猶予申請書
・所得の申立書
※マイナンバーにより郵送で申請される人は、

マイナンバーカードの写しなどの本人確認書類を添付してください。

■所得の基準

令和2年2月以降の任意の月（最も低い月など）における所得額を12か月分に換算し、見込の経費等を控除し算出し、当年中の所得見込額が次ページ表に該当する金額以下の場合、それぞれの基準の免除が適用されます。

学生納付特例の申請について

■対象者

学生であれば、上記の免除・猶予申請と同様

■申請期間

・令和元年度分
令和2年2月分～令和2年3月分
令和2年度分

令和2年4月分～令和3年3月分

※対象期間によって申立書が異なります。

■手続き方法

上記の免除・猶予申請と同様

■申請に必要な書類

・国民年金保険料学生納付特例申請書
・所得の申立書
・学生証のコピー
※マイナンバーにより郵送で申請される人は、

マイナンバーカードの写しなどの本人確認書類を添付してください。

■所得の基準

上記の免除・猶予申請と同様に、当年中の所得見込額を計算し、次ページ表に該当する金額以下の場合、猶予が適用されます。

○免除・猶予の所得基準

全額免除	(扶養親族等の数+1) × 35 万円 + 22 万円 例：単身世帯の場合：57 万円 夫婦のみの世帯の場合：92 万円
4 分の 3 免除	78 万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
半額免除	118 万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
4 分の 1 免除	158 万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

○学生納付特例の所得基準

学生納付特例	118 万円 + 扶養親族等の数 × 38 万円 + 社会保険料控除額等
--------	--------------------------------------

※上記、「社会保険料控除額等」は、年末調整・確定申告で申告された金額です。源泉徴収票・確定申告控等でご確認ください。また、地方税法に定める障害者及び寡婦の場合、基準額が変わります。詳しくは、お手続きの際に、お問合せください。

■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
☎ 0166-271161

年金相談の予約など
☎ 0166-7215004
役場総務住民課年金担当
☎ 4-2511
内線 116・117
☆ 4-251103

自衛官募集

	一般曹候補生試験	自衛官候補生 6 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～5 月末又は 7 月初旬締切予定 ※新型コロナウイルスの影響により期日に変更があります	受付中～6 月 8 日 (月) 締切予定 ※新型コロナウイルスの影響により期日に変更があります
試験日	令和 2 年 6 月中旬又は 7 月中旬予定	令和 2 年 6 月 14 日 (日) 令和 2 年 6 月 15 日 (月)
試験会場	旭川	

■新型コロナウイルスに伴い採用試験の日程等に変更がありますので細部は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



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! 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)

- 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- 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。
- 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。

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。

税のお知らせ

【令和2年度税制改正について】

税制改正の主な内容は、次のとおりです。

【個人住民税】未婚のひとり親に対する税制上の措置及び寡婦（寡夫）控除の見直し等」（令和3年1月1日施行）（※所得税は令和2年分から）

①未婚のひとり親に対する税制上の措置及び寡婦（寡夫）控除の見直し
婚姻歴の有無や性別にかかわらず、生計を一にする子（前年の総所得金額等が48万円以下）を有する単身者について、同一の控除（控除額30万円）を適用します。

②個人住民税の人的非課税措置の見直し

右記①に伴い、現行の人的非課税措置を見直し、ひとり親及び寡婦（ひとり親を除く）を対象とします。

【固定資産税】所有者不明土地等に係る固定資産税の課題への対応」（令和2年4月1日施行）

①現に所有している者（相続人等）の申告の制度化

登記簿上の所有者が死亡し、相続登記がされるまでの間における現所有者（相続人等）に対し、町が、氏名・住所等必要な事項の申告を求めることができ、新設されました。

②使用者を所有者とみなす制度の拡大

調査を尽くしても固定資産の所有者が一人も明らかとならない場合、事前に使用者に対して通知した上で、使用者を所有者とみなして、固定資産税を課すことができる制度が拡大されました。



【町たばこ税】軽量な葉巻たばこの課税方式の見直し」（令和2年10月1日施行）

国のたばこ税の改正と併せて、軽量な葉巻たばこ（1本当たりの重量が1g未満）1本を紙巻たばこ1本に換算する方法に見直しを行います。

【法人町民税】国税における連結納税制度の見直しに伴う対応」（令和4年4月1日施行）

国税（法人税）における連結納税制度からグループ通算制度への移行の見直しに併せて、地方税（法人町民税）においては、引き続き、企業グループ内の法人の損益通算の影響が及ばないようにする等の見直しを行います。

【新型コロナウイルス感染症緊急対策を目的とした税制改正について】

税制改正の主な内容は、次のとおりです。

【固定資産税】中小企業等が所有する償却資産及び事業用家屋に係る固定資産税等の軽減措置」（令和2年5月15日施行）

厳しい経営環境にある（※1）中小企業者等に対して、令和3年度課税の1年分に限り、償却資産及び事業用家屋に係る固定資産税の課税標準を2分の1又はゼロとします。

（※1）

令和2年2月から10月までの任意の連続する3か月間の収入が、前年の同期間と比べて、
①50%以上減少している者：ゼロ
②30%以上50%未満減少している者：2分の1

【固定資産税】生産性革命の実現に向けた固定資産税の特例措置の拡充」（令和2年5月15日施行）

新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも新規に設備投資を行う中小企業者等を支援する観点から、適用対象に一定の事業用家屋及び構築物を加えます。

【軽自動車税】「環境性能割」の臨時的軽減の適用期限の延長」（令和2年5月15日施行）

軽自動車税「環境性能割」（旧「自動車取得税」）の税率を1%分軽減する特例措置の適用期限を6月延長し、令和3年3月31日までに取得したものを対象とします。



「納税の猶予 徴収の猶予 制度の特例」(令和2年5月15日施行)

新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年2月以降の収入に相当の減少があり、納税することが困難である事業者等に対し、無担保かつ延滞金なしで1年間徴収を猶予できる特例を設けます。

「個人住民税 イベントを中止等した主催者に対する払戻請求権を放棄した者への寄附金控除の適用」(令和3年1月1日施行) (※所得税は令和2年分から)

政府の自粛要請を踏まえて一定の文化芸術・スポーツイベントを中止等とした主催者に対し、観客等が入場券の払戻しを請求しなかった場合には、放棄した金額を寄附金税額控除の対象とします。制度の詳細は、文化庁又はスポーツ庁のホームページをご覧ください。

「個人住民税 住宅ローン控除の適用要件の弾力化」(令和3年1月1日施行) (※所得税は令和2年分から)

新型コロナウイルス感染症の影響による住宅建設の遅延等によつて住宅への入居が遅れた場合でも、期限内に入居したのと同様の減税措置を受けられるよう適用要件の弾力化を図ります。

税制改正の詳細については、総務省のホームページ、国税庁のホームページ、財務省のホームページ等をご覧ください。
税制改正について詳しいことは、次まで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内線115
☆ 4-251103

税のお知らせ

■国民健康保険税
低所得世帯に対する軽減額が変わります。

令和2年度の保険税から軽減の対象となる世帯の軽減判定所得の算定について次のとおり変更になります。

◎2割軽減世帯
33万円 + 52万円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数)

基準金額51万円から52万円になります。

◎5割軽減世帯
33万円 + 28万5千円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数)

基準金額28万円から28万5千円になります。

◎7割軽減世帯
世帯の総所得金額33万円以下で変更はありません。



■国民健康保険税
医療給付費・介護納付金の課税限度額が変わります。

皆さんに納めていただく保険税は、医療給付費・後期高齢者支援金・介護納付金の3本立ての構成になっておりますが、下記の表のとおり医療給付費・介護納付金の課税限度額が変更になります。

保険税は、世帯員の所得割(前年の所得に応じた額)・資産割(固定資産税額に応じた額)・均等割(被保険者1人あたりの額)・平等割(1世帯当たりの額)で計算されています。
※令和2年度保険税は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
福祉・子育て支援グループ
☎ 4-2511内線124
☆ 4-251104

平成31年度
医療給付費 課税限度額：61万円
後期高齢者支援金 課税限度額：19万円
介護納付金 課税限度額：16万円



令和2年度
医療給付費 課税限度額：63万円
後期高齢者支援金 課税限度額：19万円 (変更ありません。)
介護納付金 課税限度額：17万円

お知らせ

特別定額給付金について

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」として、感染拡大防止に留意しつつ、家庭への支援を行うため、特別定額給付金事業が実施されています。

町では、令和2年4月27日現在、下川町の住民基本台帳に登録されている世帯主へ、令和2年5月上旬に特別定額給付金の申請書等をお届けしています。

申請受付期間は、令和2年5月7日から令和2年8月6日までとなっております。期間を過ぎると給付金を受けることができませんので、早めに申請を行ってください。

■お問い合わせ
税務住民課
☎4-2511
☆4-251103

特別定額給付金の詐欺に注意！

○市町村や総務省などが現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすることは絶対にありません。

○市町村や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために手数料の振込みを求めめることは絶対にありません。

◎「暗証番号」「通帳・キャッシュカード」「口座番号」「マイナンバー」は、絶対に教えない。渡さない。

新型コロナウイルス便乗詐欺になりすましやオレオレ詐欺に注意！

全国各地において、新型コロナウイルスに便乗した詐欺の被害が発生しています。事例をご紹介します。

①電話で厚生労働省の職員を装い、個人情報を取られた。

②市役所職員を名乗り、「新型コロナウイルスに関連した助成金を受け取るためには新しいキャッシュカードに交換しないといけない」と電話があつた。

③息子を名乗り「お金を貸してほしい」お金を下すときは「コロナの関係で手元に資金が欲しいと説明して」と言われ800万円を家に来た男に渡した。

④注文していない使い捨てマスクが宅急便で届いた。

不審なことがありますたら、役場税務住民課、下川駐在所、名寄地区広域消費生活センターにご連絡してください。

お問い合わせ

税務住民課
☎4-2511
☆4-251103
下川駐在所
☎4-2042
名寄地区広域消費生活センター
☎01654-2-3575



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、困りごとなどについてご相談ください。

下記実施主体あてに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お願ひします。

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.hokkaido.jp





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



はらだ ほのか

北町 原田 歩果 ちゃん
(平成29年6月19日生まれ)

好きな食べ物 なんでも大好き
好きなあそび ままごと

いつもニコニコ元気いっぱい!
笑顔にしてくれてありがとう。
これからも皆で仲良く過ごそうね。
はらだ たくみ・あかね

おたんじょうびおめでとう

まちのたから



かみお あまね

西町 神尾 天音 ちゃん
(平成29年6月1日生まれ)

好きな食べ物 からあげ, ぶどう, いちご
好きなあそび トランポリン, ダンス,
ごっこ遊び

いつもパワフルで元気いっぱいな天音!
時々パワフルすぎて心配になることもあるけど、
これからも明るく優しい天音でいてね。
かみお けいや・しほ

運転免許証更新時講習 (6月4日から7月9日まで)

名寄文化センター会場

- 違反運転者講習(2時間)
6月18日(木)午後2時
- 初回運転者講習(2時間)
7月2日(木)午後2時
- 一般運転者講習(1時間)
6月4日(木)午後2時
6月11日(木)午後5時30分
7月2日(木)午後5時30分
- 優良運転者講習(30分)
6月4日(木)午後1時
6月11日(木)午後7時
6月18日(木)午後1時
7月9日(木)午後6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

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)
4月16日~5月15日受領分

・下川町に
森林づくり事業として
アルスマエヤ株式会社(札幌市)

社会福祉事業として
松井 進(神奈川県)

・社会福祉協議会に
(生前のご交誼に謝して)

江別市 秋葉 貴司(亡母)
緑町 山下千代美(亡父)
上名寄 黒川 仁一(亡義兄)
上名寄 松久美智子(亡夫)
緑町 亀田 咲子(亡夫)



下川町社会福祉運動会 中止のお知らせ

例年6月に開催して
います下川町社会福祉運動
会は、新型コロナウイルス
感染拡大防止のため中
止といたします。楽しみに
していただいた皆様には、
ご迷惑をおかけしま
すが、参加者の安全等を
考慮し判断しました。
ご理解のほどよろしく
お願いします。

- 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
☆4-251104



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。
 ※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://ilisosd001.apsel.jp/lib-shimokawa/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>
 【スマートフォン用】<https://ilisosd001.apsel.jp/lib-shimokawa/sp/>



『カレンの台所』



滝沢 カレン／文・料理
サンクチュアリ出版

読んだら作ってみたいくなる。滝沢カレンの魔法のレシピ集。鶏の唐揚げ、サバの味噌煮、グリーンカレーなど30品以上。読むだけでも楽しくなります。



『新居眠り磐音 おこん春暦』



佐伯 泰英／著
文藝春秋

父親の金兵衛と二人で暮らす十四歳のおこん。その長屋にある日……。若き日のおこんを描いた新作二編。

『いしがきの すきまに』



かわしま はるこ／さく
福音館書店

おばあちゃんのうちのちかくにあるいしがき、そこにはなにかいるのかな？ちいさなかがくのとも6月号のおはなしです。

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

お悔やみ申し上げます
住所氏名年齢
住 所 氏 名 年 齢
錦 町 田 氏 88 歳
上 名 寄 松 久 宮 85 歳
錦 町 山 下 昭 夫 85 歳
緑 町 山 下 昭 夫 77 歳
上 名 寄 渡 邊 幸 治 75 歳

南 町 (山 地 崇 宏 西 南 町

新住所氏名旧住所
ご結婚おめでとうございます

西 町 品 地 隼 輔 (一 彰 麻 依 子
ご誕生おめでとうございます
住所氏名父母の名

戸籍の窓口 (敬称略)
(4月16日～5月15日受付)

2020年4月末現在

人の動き()は前月比

■人口 3,228 (+22)
男 1,530 (+9)
女 1,698 (+13)
■世帯 1,728 (+14)
出生 1 死亡 6
転入 44 転出 17

交通事故死ゼロ日数
1785日

編集後記
最近まで肌寒い日もありましたが、日に日に暖かさが増してきましたね。
新型コロナウイルスの影響があり、様々なことが自粛されています。毎年5月に開催されている万里長城祭も中止となりました。なかなか「外」での活動ができない状況ですが、この期間中、皆さんの「スキ」なことを投稿してもらおう「スキ活コンテスト」や「Pやオンライン会議システムを活用し休校中の子どもたちへの学びとなるような内容を配信する「おうちdeたのしも」など自粛期間だからこそできる素晴らしい取り組みも増えています。ネガティブな雰囲気吹き飛ばして、頑張つて進んでいきましょう。
ちなみに私は不要不急の外出を避けていたこともあり、家の中にいる期間が増えました。この期間中に私の好きな「キングダム」というマンガを全巻読み切りました。最近「鬼滅の刃」というマンガもまっています。今までは「ドラゴンボール」が私の一番でしたが、ゆらゆらしてきましたね。マンガを読むことがマイブームになっている今日この頃でした。(佐藤)

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