

- 2 お元気ですか栄養士です
- 4 新型コロナワクチン接種の申し込みを受け付けています  
ほか
- 5 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
- 6 下川ハイヤーによる宅配サービスについて
- 7 予約型乗合タクシー「良いともタクシー」の利用について
- 8 ありがたい姿 探検記
- 10 もっと知りたい！移住と仕事
- 12 地域おこし協力隊通信
- 14 共有にゆーす
- 15 「北海道立北の森づくり専門学院」  
(略称：北森カレッジ)の出願受付  
等について (10月～)
- 16 消防署より
- 17 まちの話題
- 19 暮らしのお知らせ
- 21 図書室だより ほか



表紙 6月4日 下川小学校運動会 より

2021年の祝日移動について

2021年は、国民の祝日「海の日」「スポーツの日」「山の日」がそれぞれ移動します。  
なお、従来の祝日に当たる日は、平日になります。  
お気を付けください。

国民の祝日	変更前	変更後
海の日	7月19日(月)	7月22日(木)
スポーツの日	10月11日(月)	7月23日(金)
山の日	8月11日(水)	8月8日(日) ※8月9日(月)振替休日

# 新型コロナウイルス感染症に負けない 食生活について

新型コロナウイルス感染症の予防には、密閉、密集、密接の3密を避け、こまめな手洗い、消毒が推奨されます。これらを守ることに加え、栄養、運動、睡眠の生活習慣を整えて健康な体をつくり、免疫力を高めていくことも大切です。免疫とは体内に侵入してきたウイルスや細菌、病原体から体を守る仕組みのことです。免疫の働きが低下した状態では、ウイルス等に負けて感染症を発生したり、重症化しやすくなってしまうます。食生活を見直し、ウイルス等から体を守りましょう。

## ●栄養バランスの良い食事をとりましたよ！

栄養バランスのとれた食事をとるためには、ある特定の食品を食べたら良いというものではありません。主食、主菜、副菜をそろえて食べることで、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう！

<p><b>主食</b> ごはん・パン・めんなどを使った料理</p> <p><b>炭水化物の供給源</b> おもにエネルギーのもとになる</p>	
<p><b>主菜</b> 肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理</p> <p><b>たんぱく質・カルシウムの供給源</b> おもに体をつくるもとになる</p>	
<p><b>副菜</b> 野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理</p> <p><b>ビタミン・ミネラルの供給源</b> おもに体の調子を整えるもとになる</p>	

毎食、そろえるのが難しい場合は、1日3食のトータルでバランスがとれるように考えて食べましょう。



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」  
電話・☆4-3356



●いろいろな栄養素をとりましたよ！

**たんぱく質**：免疫細胞等、体の細胞を作るもととなる栄養素です。不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力が低下しやすくなります。多く含む食品は肉、魚、卵、大豆製品です。

**炭水化物**：免疫細胞が働くためにもエネルギーが必要で、とり過ぎは肥満や血糖値の上昇につながります。多く含む食品はごはん、パン、麺類、いも類です。

**脂質**：エネルギー源となります。また、ホルモンや細胞膜を構成する働きをします。とり過ぎると肥満の原因となります。多く含む食品は油です。

**ビタミン類**：免疫細胞の働きを助けたり、免疫活性を高めたりと免疫細胞が働くことに欠かせないことができます。

栄養素	多く含む食品
ビタミンA	緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵など
ビタミンB	葉菜類、納豆、乳製品など
ビタミンC	果物（特に柑橘類）、野菜、芋など
ビタミンE	納豆、大豆、ナッツ類など

●規則正しい食生活を！

このように、食事からとる栄養素が免疫細胞の働きに関与し、私たちの体を守ってくれています。いろいろな食品を組み合わせてバランス良く食べることが大切です。

●食中毒に注意！

生活リズムを整え、3度の食事を規則正しくとることも大事なことです。「食べることも楽しみがないう」から好きなものや食べやすいものばかり食べたりしていませんか？おやつをたくさん食べたり、清涼飲料水をたくさん飲んだりしていませんか？「外出しないなら、食事も適当でいい」「外出しないから、食事を食べなくていい」ということにはなりません。毎日の食事の積み重ねが、健康な体を作り、ウイルスから体を守る土台となります。今だからこそ栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

●食中毒に注意！

これからの季節は、気温や湿度が上昇して食中毒発生の危険が高まるため注意が必要です。調理器具の洗

●正しい情報を確認しましょう！

浄や消毒をしつかり行い、料理を作るときや食べるときは十分に手を洗いましょう。またスーパ、コンビニでお弁当やお惣菜、飲食店のテイクアウトを利用するときには早めに食べきましょう。食事まで時間があるときは冷蔵庫に保管しましょう。

インターネットやテレビ、雑誌などで特定の食品や栄養素が新型コロナウイルス感染症に対して効果があるようにうたったものがあります。現時点ではそのようなものは報告されていません。また、サプリメント等についても同様に予防効果に根拠のあるものではありません。情報にまどわされないようにしましょう。



総合福祉センター「ハピネス」では保健師、管理栄養士がこころと体の健康や食事、運動などの生活習慣に関するご相談をお受けしています。お気軽にご連絡ください。

## 新型コロナワクチン接種の申し込みを受け付けています

12歳～64歳以下の人へ、新型コロナワクチン接種のご案内や接種券を送付しています（これから12歳になる人は誕生月に送付します）。届いた書類をよく読み、まずは接種をするかどうかを決めましょう。

接種場所は総合福祉センター「ハピネス」です。会場にお越しになるのが困難な方は、ご相談ください。

### ■接種を希望する場合、申し込みをして日時を予約しましょう

対象者	申し込み期間
①60～64歳の方(昭和32年4月2日～昭和37年4月1日生まれ) ②基礎疾患をお持ちの人 ※対象疾患は封書内をご確認ください	令和3年6月21日(月) ～6月30日(水)
①②以外の人	令和3年7月1日(木) ～7月30日(金)

### ■お申込みはこちら

#### ・下川町新型コロナワクチン専用ダイヤル

☎ 5-2550 (IPも同番号)

午前9時～午後5時30分 (土日祝日除く)

#### ・メール [hapi@town.shimokawa.hokkaido.jp]

※後日、予約日時を決定するためにご連絡をします。

※メール本文に、以下を入力して送信してください。

①名前(ふりがな) ②住所 ③生年月日

④日中繋がりやすい電話番号

⑤接種に都合の悪い曜日や時間

⑥その他伝えておきたいこと



(メールアドレス)

## 高齢者運転免許自主返納サポート事業について

下川町交通安全運動推進委員会では、今年度、新たな事業として、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、「高齢者運転免許自主返納サポート事業」を行います。

令和3年4月1日から令和4年3月31日までに運転免許証を自主返納した町内在住の65歳以上が対象で、町内で利用できる商品券(5,000円分)を交付致します。

対象者は、高齢者運転免許自主返納サポート事業申請書(税務住民課窓口にあります。)と北海道公安委員会が発行する「申請による運転免許の取消通知書」を役場税務住民課にご提出してください。なお、事前に申請提出日をご連絡いただければ、当日に商品券をお渡します。

ご自分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しょう！

### ■お問い合わせ

税務住民課 住民・生活グループ

☎ 4-2511 内線 112

☆ 4-251103

## 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。

### ○補助要件

町内在住者で、町内小売店から購入された人  
(過去に補助金を受けた人も対象になります。)

### ○補助金額

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

### ○申請方法

ごみ減量化機器等購入補助金交付申請書(申請書は税務住民課若しくは町のホームページからダウンロードできます)に必要事項を記載し、領収書を添付の上、税務住民課住民生活グループに提出してください。

○申込期限 令和3年8月31日(火)

### ○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



## 下川町戦没者追悼式について

下川町戦没者追悼式を7月15日(木)に執り行いますが、献奏につきましては、今年度から遺族の高齢化や献奏参加者の実情等を考慮し廃止となりました。

また、奉賛行事につきましては、昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止といたします。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 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いたします～

「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71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、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、今年度についても昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止とさせていただきます。

「社会を明るくする運動」のご協力とご理解よろしくお願いいたします。

■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

# 下川ハイヤーによる宅配サービスについて

7月5日から、地域おこし協力隊制度を活用したセイコーマート下川店の商品宅配サービスの検証をはじめます。

- 宅配できるお店は、セイコーマート下川店のみです。
- 宅配範囲は、下川町内。
- 利用者登録用紙及びカタログは、セイコーマート下川店、下川ハイヤー、五味温泉、税務住民課にあります。  
下川ハイヤー（4-3103）にご連絡いただければカタログをお届けします。
- 宅配は、月曜日から金曜日まで。
- 注文及び宅配の時間は、



電話注文、お店での購入時間	11時まで	16時まで	19時まで
宅配時間	13時～	17時～	翌日10時～

○宅配料（電話注文）は、

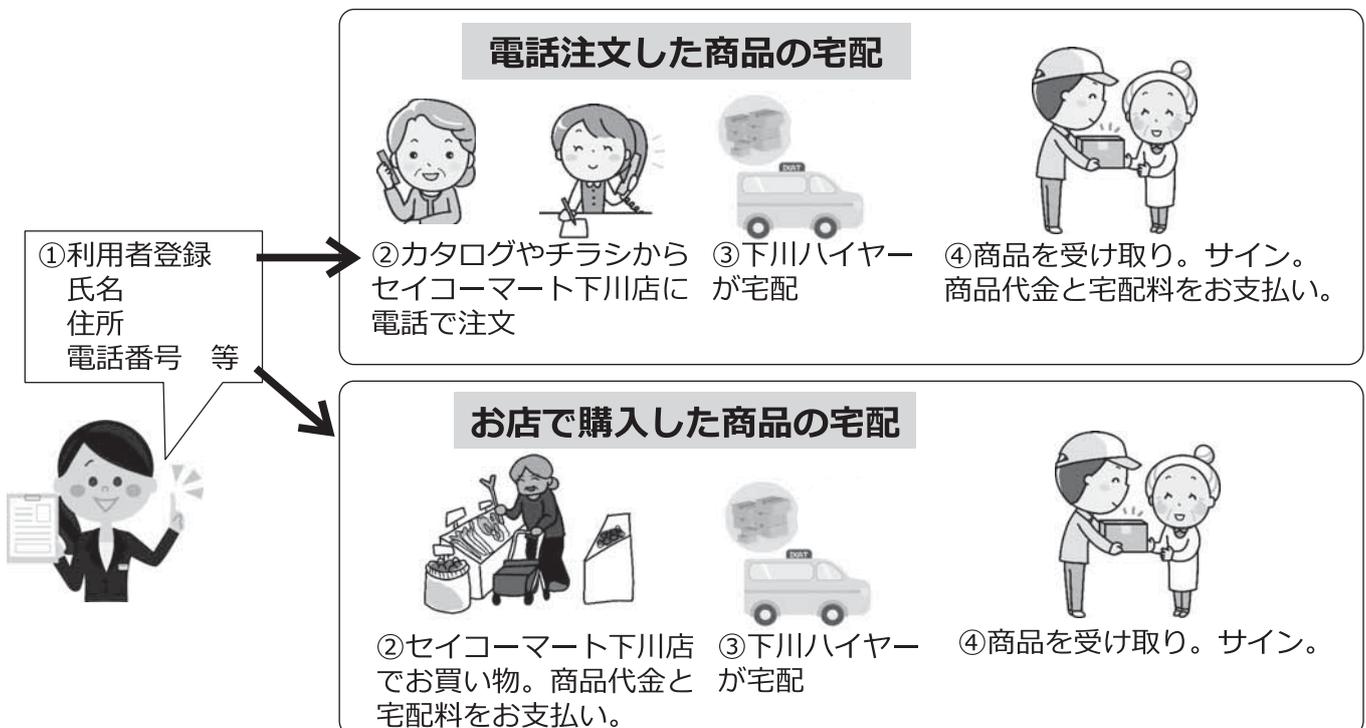
住所	班溪・溪和・三の橋	上名寄・二の橋・幸成	一の橋	その他
宅配料	400円	500円	600円	300円

☆セイコーマート下川店に来店し購入した商品を宅配する場合は、**100円引き**になります。☆

**※8月13日（金）までは、1世帯につき週間（月～金の間）1回、宅配料が無料です。**

- 宅配のお届け先は、玄関までとします。
- 商品の破損等は、セイコーマート下川店に（電話：5-2036）連絡してください。
- イベントなどのお弁当注文は、セイコーマート下川店にご相談ください。
- ※検証のため、内容が変更になることがありますのでご了承ください。

## 宅配サービス利用方法



### ※ご注意※

・宅配サービスは、荷物のみをタクシーで宅配しますので、タクシーに同乗することはできません。同乗する場合は、良いともタクシーでの予約、又は下川ハイヤーに依頼してください。

お問い合わせ（商品に関すること）：セイコーマート下川店 ☎5-2036

（制度 その他）：税務住民課 ☎4-2511内線111 ☆4-251103 又は下川ハイヤー☎4-3103

## 予約型乗合タクシー

# 「良いともタクシー」の利用について



### ◎事業の概要

予約型乗合タクシー、通称「良いともタクシー」は、自宅から目的地、目的地から次の目的地、目的地から自宅まで下川ハイヤーの車両を使用した乗合による運行で、定められた区域と運行時間内であれば、通院や買い物・バスの乗り継ぎなど、どなたでも様々なことに利用可能です。

### ◎利用にあたっての注意点

利用には事前登録が必要です。

利用の際には、予約電話を受けて、定められた区域内の人を、効率よく乗合で目的地まで運行することとしているため、乗合を原則とし、詳細な時間指定は出来ません。

基本的に乗車中は、途中で下車し用事をたすことや車両を待たせることはできません。

目的地到着時間は運行時間内でなければならないためご注意ください。

運行時間外の乗車につきましては、良いともタクシーの対象になりません。そのため、乗車する場合は一般のタクシー料金となります。

### ◎受付時間

予約の受付時間は、午前7時から午後6時までになります。

#### ○利用までの流れ

- ①事前登録 ☎4-4 4 0 0へ電話し氏名・住所・電話番号を伝え登録完了
- ②予約の連絡 ☎4-4 4 0 0へ電話し各便の出発時間の1時間前までに予約してください。

### ◎運行時間 [運休日：1月1日から1月3日]

#### ○平日・土(日・祝日を除く)

便	1便	2便	3便	4便	5便
運行時刻	8:30～9:30	10:30～12:00	13:00～14:30	16:00～17:00	18:00～19:00

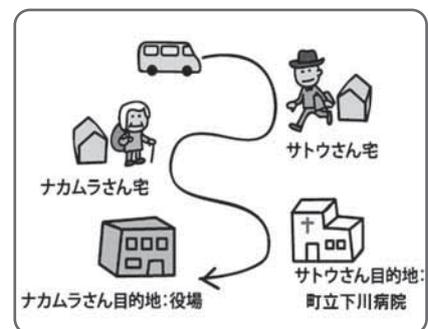
#### ○日・祝日

便	1便	2便	3便
運行時刻	8:30～9:30	11:50～13:00	15:45～16:30

### ◎運行区間・利用料金

区 間	大人	小学生
班溪(桑の沢除く)～まちなか	300円	150円
溪和～まちなか	300円	150円
北町～まちなか	200円	100円
西町・南町・緑町・旭町・錦町・幸町・共栄町～まちなか	200円	100円
上名寄～まちなか	400円	200円
一の橋～まちなか	500円	250円
二の橋～まちなか	400円	200円
三の橋～まちなか	300円	150円

※小学校就学前児童は無料



■お問い合わせ  
 税務住民課住民生活グループ  
 ☎4-2 5 1 1内線 1 1 8  
 ☆4-2 5 1 1 0 3





しもかわの「ここ」がすごい!

### 慶應大学の講義にて

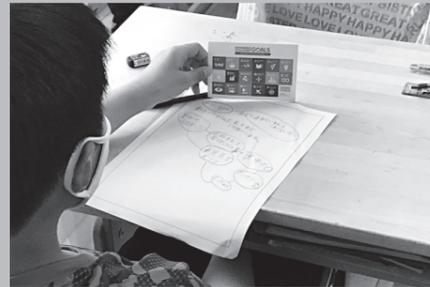
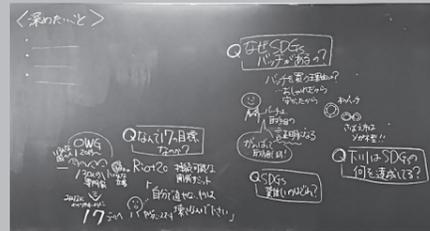


日本のSDGs第一人者である蟹江憲史教授の講義で下川町とSDGsについてお話ししました。約30人の学生と3時間かけて下川の未来について議論しました。質問が止まないほど大人気で、「下川町でまちづくりに携わり、学びたい!」と大きな影響を与えました。

■お問い合わせ  
政策推進課  
☎ 4-2511内線234  
☆ 4-251102  
Fax 4-2517



### 小学校5年生の「SDGsの授業」にて



小学校5年生の授業では、下川町をSDGsの視点でみるとどうなるのかを一緒に考えました。質問タイムではたくさん興味を持ってもらえてとても嬉しかったです。これからの時代を引っ張っていく皆さん、すごい!

## 「ありがたい姿」掲示板

町民の皆さんのSDGsにつながる活動やまちづくりの関心事にお答えするコーナーです。“町内の面白い活動は?” “こんなことがしたい、知りたい” “私が気軽にできる取組はこれだ!” などなど、皆さんの声をお寄せください。

### 「ありがたい姿」掲示板 お問い合わせ

#### 手書きの場合

行政情報コーナーの「知恵の環」提出用紙に記入し、ポストに投函、または、ファックスで送信してください。

#### インターネットの場合

ホームページ(以下URL、またはQRコード)からご利用いただけます。  
<https://www.town.shimokawa.hokkaido.jp/section/2020/03/chienowa.html>



第2弾では、なぜ下川町がSDGsに取り組むのかに焦点をあてます。  
**下川町の歩みがSDGsに繋がっていた**  
下川町は、今まで先人たちのたゆまぬ努力であらゆるピンチを乗り越え、「持続可能なまちづくり」を半

前回の「おいしいSDGsとは...」  
「今、ええよければそれでよし」の考え方を要するもの  
たったひとつしかない地球を大切に守っていくためのもの  
「誰ひとり取り残さない」の理念のもと、お互いを助け合いましよと伝えるもの  
「良(よ)いこと・優(よ)しき・お(お)も(も)い(い)やり」をまとめた目標

橋本バイオマス、森林、循環型森林経営を基盤とした取組が国から高く評価され、環境モデル都市、環境未来都市に選定され、持続可能なまちづくりのお手本として先陣を切って現状を変えてきたのが下川町でした。国が「ジャパンSDGsアワード」、「SDGs未来都市」を打ち出し、下川町は先進的な取組、計画で現存のSDGsの先進自治体として表彰されました。

世紀において体現してきた。下川町は「経済・社会・環境の調和による持続可能な地域づくり」を掲げ、町自治基本条例に「持続可能な地域社会の実現を目指し、SDGs達成に貢献する活動」を代々当たり前のように行ってきたのです。

### 使い勝手がよかった

SDGsは課題解決のため「共通言語」として大活躍しています。例えばSDGsの視点で今までの下川町の取組を見ていくと、「町の強み、弱み」が明らかになります。また、皆さんがどこにも問題意識を抱いていないのか、少しづつ見えてきます。今までは「縦割りがつづいてきた」から議論が生まれ、いた個人で考えられ、川は、町民を中心にした

### 下川町が当たり前のように行ってきたSDGs達成に貢献する活動



あたりまえ

「誰ひとり取り残さない」を達成するための取組は、自治体の取組だけでなく、民間企業、市民、NPOなど、様々な主体が連携して取り組む必要があります。下川町は、SDGsの達成に向けて、地域全体で取り組むことを目指しています。また、「誰ひとり取り残さない」を達成するための取組は、自治体の取組だけでなく、民間企業、市民、NPOなど、様々な主体が連携して取り組む必要があります。下川町は、SDGsの達成に向けて、地域全体で取り組むことを目指しています。

自治体の役割  
まちづくりから、SDGsを実現するために注目し、取組を始めた。自治体の役割は、まちづくりから、SDGsを実現するために注目し、取組を始めた。

## 第2弾

# ありがたい姿 探検記





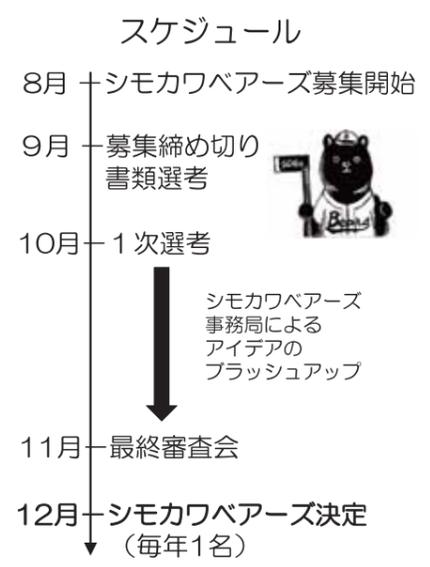
今月号は先月に続き、タウンプロモーションの柱の一つである「シモカワベアーズ」についてご紹介します。

シモカワベアーズの概要

新事業の創出による地域産業への刺激や波及、相乗効果を図るため、国の地域おこし協力隊制度を活用し、「好きを仕事に」を切り口に、やりたいことを形にしようとする起業家を「シモカワベアーズ」として募集しています。



シモカワベアーズが決まるまで



週1回のミーティングの様子



ベアーズの活動風景

シモカワベアーズ着任後の取組

① 起業に向けた伴走支援

着任後は、町内の経営者等にご協力をいただきながら、起業に向けて週1回の振り返りや月1回の壁打ちによる伴走支援を実施しています。

シモカワベアーズ協力隊活動報告会を開催します

今年度も活動報告会を開催します。シモカワベアーズメンバーから、これまでの事業の進捗や事業にかける想いを話していただきます。

また、報告会後半は、交流会をかねてタノシモカフェを行います。どちらかだけの参加や途中の入退出も可能ですので、お気軽に足をお運びください。

シモカワベアーズ・協力隊活動報告会

7.17 (土)  
15:30~20:00  
前席：活動報告会  
後席：タノシモカフェ  
@コモレピ

※道のまん延防止等重点措置の状況によって、予定が変更となる可能性があります。

シモカワベアーズ2022を募集します

今年度もシモカワベアーズを7月下旬に募集予定です。また、募集に合わせてオンライン説明会も数回開催する予定です(左の図は昨年のオンライン説明会の様子です)。ホームページにも情報を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

シモカワベアーズ2021説明会 2020.7.31

シモカワベアーズとは  
好きな仕事をしている人や、やりたいことを実現したい町内の人々の共同のプロジェクト

伴走が手厚い  
町内の人々の共同のプロジェクト

シモカワベアーズ2021募集要項

町内のコミュニティは?  
町内の人々の共同のプロジェクト

昨年度開催したオンラインイベント「シモカワベアーズ2021説明会」の内容

区分	対象者	対象事業	補助率	限度額
起業促進	① 起業家	起業化計画に基づく技術の習得、研修、販路開拓	2分の1以内	50万円
		起業化計画に基づく設備導入、施設改修等	3分の1以内	250万円
コミュニティビジネス	① 起業家	小規模ビジネスの起業化計画に基づく事業	2分の1以内	50万円
起業家奨励	① 町の支援を受けず起業した3年未満の起業家	経営基盤強化	2分の1以内	20万円 1回限り

起業促進事業の内容



起業に関する補助制度  
町民を対象に、起業に関する補助支援を行っています。制度の詳細や手続き等につきましては、政策推進課までご連絡ください。

シモカワベアーズメンバー  
現在、3名がシモカワベアーズとして活動しています。活動の様子は、広報しもかわ内の「地域おこし協力隊通信」で紹介していますので、ぜひご覧ください。



事業報告会の様子 (令和2年11月)

## コロナで前倒し。それでも時間は進んでいます。

昨年からの新型コロナウイルスによって、皆さんの生活が一変したかと思います。GIGAスクール構想も予定されていた時期より、大幅に前倒しになりました(当初は2019年度から5年間かけて順次ハード環境を整備する予定でした)。2020年度中に97.6%の自治体で環境整備が完了しているそうです。

※ICT教育ニュース下記サイト参考

<https://ict-enews.net/zoomin/22gigaschool4/>

ICT教育ニュースへ飛びます→



環境整備完了で終了ではなく、そこからがスタートです。今やパソコン、タブレットやスマホを使わない生活や仕事は、少なくなってきました。

「新しいものはどう使うかわからない。だから使わない」では、難しい時代になってきているので、まずは「わからなくても使ってみる」ことが大切だと思います。

ICT支援員 切岸智紀



## 空を飛ぶA-frame!無事問題解決

先月でも書かせていただいたキャビンの移動問題ですが、無事移動完了し、「何とかなるべ。」を実感してもらいました。「何とかなる」ために、多くの人のご協力をいただき、そのおかげで何とかなりました。

倉庫から出すときはジャッキで持ち上げ、単管で転がすという原始的な方法で押し出しました。その後ユニック車で吊り上げてから積載し、五味温泉奥のビオトープ入口まで運んでもらいました。設置後は、自分のつくった建物に思わずうっとりしてしまうほどでした。

ここまでできたのは、町内の皆さまの支えのおかげであり、下川だからこそのできた取組みだと実感しました。ぜひ、五味温泉に立ち寄るときなどに、足を伸ばしてもらえたらと思います。

シモカワまるごとおもてなし宿・ぐるっとしもかわ 大石 陽介



## 森林環境教育 4年生が植樹を体験!

5月21日、森林環境教育の一環で、小学校4年生が植樹を体験しました。私も子どもたちと一緒に、様々な道具を使って、苗の植え付けをしました。道具の工夫や進化も面白いと感じます。子どもたちの中には、やっぱり鍬が万能で使い勝手がいいという子も。きらりと光る林業のセンスを見た作業風景でした。

未来の学びコーディネーター 本間莉恵



## 地域おこし協力隊の取り組みを紹介します!

## 地域おこし協力隊通信

vol.112

### はじめまして

下川町の皆さん、こんにちは、はじめまして、あべです。

下川町には5月の中旬に越してきました。4月の上旬までは南半球にあるニュージーランドで暮らしていて、秋と冬をすっ飛ばして夏から春へときました。なので、とても日に焼けてまっくらです。すごい黒い人が自転車を漕いでいたら、それは僕です。

ニュージーランドから日本に帰る時に、涼しいところに行きたくて、下川町にきました。なのに最近とっても暑いですね。冬は-30℃いくみたいだし…下調べ不足でした。でも、とっても楽しみです。

下川町には映画を上映しに来ました。美味しいクッキーを焼きますので、みんなで一緒に映画を観ましょう。これからよろしくお願ひします。

安部晋平



### 一人になって3か月が経ちました

お店を一人で運営し始めて3か月が経過し、お陰様でだいぶ慣れてきました。季節が良いこともあってか、お弁当やテイクアウト、ちょっとした買い物、なんとなく立ち寄ってお話、物のレンタルなど一橋の住民の皆さんの利用が増えてきて嬉しい限りです。これからも、より立ち寄りやすいお店作りを工夫していきたいと思っています。

駅カフェイチノハシ 山口千明



### 五味温泉で薬膳茶が買えます!

6月5日(土)にリニューアルオープンした五味温泉の売店に、薬膳茶を置いていただけることになり、たくさんの方に知られてもらえる機会がまた増えました!下川町の製品がギュッと詰まった素敵な空間です。ぜひお食事、お風呂帰りに立ち寄ってくださいね。

内装を担当している若園佳子さんと「下川の野草茶が作れたら良いよね」と話がでて、今年は、そのための工房やお茶製品を販売(+トリートメントも)できる店舗を作りたいのですが、店舗形態をどうするか…など中々<sup>はかど</sup>捗らずにあります。良い空き物件情報やアドバイスをいただけると嬉しいです。よろしくお願ひいたします。

(メール: azusakura0420@gmail.com)

AROMA&KAMPO薬草庵 塚本あずさ



共

育

に

ゆ

一

す



## 中学1年生 森林環境教育「下川の林産業の歴史を知ろう」

今回は“探究型”森林環境教育を行った中1プログラムの全体像についてお伝えします。

### 1 問いづくり 5/13



写真を使った問いづくりを練習。下川町の林産業120年の歩みの概要を聞き、自分が本当に探究したい問いを設定します。

### 2 問いの決定 5/20



答えが1つではない深い問いか、自分が本当に知りたいワクワクする問いか、ゲストに1対1で相談しながら問いを決定します。

### 3 情報収集 5/27



下川町の林業に関するインターネットサイトや書籍、動画などの情報をタブレットで受け取り、事前の情報収集をします。

ICT支援員の切岸さんのサポートでスムーズに授業が進みます。

### 4 現場見学・インタビュー 5/28

〈フブの森〉代表 田邊さん



木や森を守るために自分たちができることは何でしょうか？

〈森林組合北町工場〉工場長 石原さん



なぜ下川で炭焼きを始めたのか？

〈町有林について〉農林課 斉藤さん



FSCを取得する前後で森林に対する考え方は変わりましたか？

昔の林業で苦勞をすることは何だったか？



〈札天山資料〉教育委員会 今井さん

### 5 まとめ 6/2



パワーポイントで、自分の探究をまとめます。発表原稿に、事実と違うことがないかもチェックします。

### 6 発表 6/17



発表は、2年生、森の生活メンバー、ゲストに向けて発表をします。全員がプレゼンテーションの改善も意識して2回ずつ発表します。

本年度、新学習指導要領の本格実施となり、総合的な学習の時間での「探究型」の学びに向けて、先生方が様々な工夫をしています。森林環境教育を担う森の生活をはじめ、様々なゲストにもかかわってもらい、充実した学習となりました。1年生の発表内容の一部は公民館エントランスにて7月31日まで展示していますので、ぜひご覧ください。

■お問い合わせ  
教育委員会 ☎4-2511内線516  
☆4-251111

# 「北海道立北の森づくり専門学院」(略称:北森カレッジ)の 出願受付等について(10月~)



昨年4月、旭川市に開校した「北海道立北の森づくり専門学院(略称:北森カレッジ)」は、林業・木材産業の幅広い知識と確かな技術を2年間で身に付けられる専門学校で、北海道の森林づくりへの意欲に溢れた方を募集しています。

北森カレッジは、「学院説明会」を開催しますので、興味がある方は、是非お申し込みください。

※Web等の個別相談も受け付けておりますので、お気軽にお申し込みください。

■お申込み先:北海道立北の森づくり専門学院 ☎0166-75-6163

出願資格	道内の林業・木材産業関係企業等への就職を希望し、高等学校卒業又は同等以上の学力を有し、入学時に40歳以下の方
出願期間	【推薦入試】令和3年10月1日(金)~15日(金) 【一般入試】令和3年10月12日(火)~29日(金)
試験 日程等	【推薦入試】令和3年10月25日(月) 試験会場:旭川・札幌・帯広・東京 試験方法:面接 【一般入試】令和3年11月15日(月) 試験会場:旭川・札幌・帯広・東京・福岡 試験方法:小論文・面接



生徒募集要項



オープンキャンパス  
オンライン



■お問い合わせ

農林課 ☎4-2511内線224 ☆4-251112

# 熱中症は 予防が大事!



令和3年の状況  
(5月末現在)  
救急出動件数 65件  
火災件数 0件

119  
消防署より  
■お問い合わせ  
下川消防署 ☎・☆4-2119

令和2年6月から9月までに熱中症で救急搬送された人は全国で累計64,869人でした。年齢区分別では、高齢者(65歳以上)が最も多く57.9%、次いで成人(18歳以上65歳未満)33.5%、少年(7歳以上18歳未満)8.1%、乳幼児(生後28日以上7歳未満)0.5%の順となっており、発生場所はいずれも住居が最も多く屋外に限らず、屋内での対策も必要です。

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確認しましょう。

## 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、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。

熱射病とは、汗をかいて体の熱を十分に発散できず、熱が体にこもってしまい、高い体温に体が対処しきれなくなり危険な状態です。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、身体がだるい 力が入らない、身体がぐったりする (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命に関わる恐ろしい病気です。

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 熱中症対策と予防

熱中症は予防することが大切であり、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対策をしましょう。

- 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 屋内での過ごし方

屋内でも熱中症は起こります。子どもや高齢者、療養中の人がいる家庭では、屋内での熱中症にも注意が必要ですので適切にエアコンや扇風機など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弱くなってしまい、水分不足になりやすいのでこまめに水分補給をしましょう。

## 5 マスクの着用

現在、新型コロナウイルス感染症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ってしまうため、人と対面せずに距離を保つことが出来る場合はマスクを適宜外すなど考慮し、着用の際には十分に気をつけましょう。

## 中学校の畑おこし作業をしていただきました



5月21日 下川中学校

株式会社谷組様に、下川中学校学校園の畑をおこしていただきました。耕運機で深く何度も作業していただいたおかげで、ふかふかの土になりました。

実際に野菜を育てる授業を通して、さまざまな学習に活用させていただきます。



## 駐車場の舗装作業をしていただきました



6月5日 下川中学校

北海舗道株式会社様に、下川中学校の駐車場にできていた大きなくぼみを平らに舗装していただきました。9人の職員さんが手作業で舗装をしていただいたおかげで、あっという間にくぼみがなくなりました。

雨上がりの登下校で中学校生徒は水たまりを気にすることなく通ることができるようになりました。ありがとうございました。



## 寄贈品をいただきました



6月10日 公民館

公民館に新型コロナウイルス感染症対策として、株式会社イトイ産業 様からハンドウォッシュ付きの体温測定機を寄贈していただきました。下川町民のためにご支援いただきましたこと、心からお礼申し上げます。



6月1日 下川中学校陸上競技記録会



4 質の高い教育を  
みんなに

**運動会**  
**陸上競技記録会**

認定こども園、小学校、中学校で開催された運動会・陸上競技記録会では、新型コロナウイルス感染症の影響で例年通りの開催とはなりませんでしたが、観客数の制限や競技種目を減らす等の工夫をし、無事に開催することができました。

徒競走やリレー、表現などの密にならない種目を行い、子どもたちは一人ひとりが持てる力を最大限に発揮し、一生懸命汗を流しました。会場では、子どもたちが元気いっぱい笑顔で頑張る姿に温かい拍手が送られました。

6月6日 下川小学校運動会



6月18日 認定こども園「こどものもり」運動会



# 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

【国税庁から】  
令和3年10月1日から、消費税に係る「適格請求書発行事業者」の登録申請開始

（消費税の仕入税額控除の方式・インボイス制度導入に係る手続き）

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式としてインボイス制度が導入されます。

適格請求書（インボイス）を発行できるのは、「適格請求書発行事業者」に限られ、この「適格請求書発行事業者」になるためには、登録申請書を提出し、登録を受ける必要があります。

登録申請書の提出が可能となるのは、令和3年10月1日（金）以降です。インボイス制度についての詳細は、国税庁ホームページ（[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)）を

ご覧いただき、ご不明な点は、次までお問い合わせください。

### ■お問い合わせ

#### 【一般的な事項】

消費税軽減税率・インボイス制度電話相談センター  
フリーダイヤル  
☎0120-2051553

（無料）

受付時間：平日午前9時～午後5時まで  
（土・日・祝日除く）

#### 【個別相談】

（具体的に書類や事実関係を確認する必要があるなど電話での回答が困難な相談）

#### 名寄税務署

☎01654-2-2157



## 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

7月13日（火）  
8月10日（火）  
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

aido.jp

## ■その他

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。

## 運転免許証更新時講習

（7月8日から8月12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15日（木）午後7時  
8月12日（木）午後2時

#### ■一般運転者講習（1時間）

7月8日（木）午後5時30分  
7月22日（木）午後14時  
8月12日（木）午後5時30分

#### ■優良運転者講習（30分）

7月15日（木）午後6時  
7月22日（木）午後1時  
8月12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5日（月）午後1時

## サマージャンボ7億円

（1等5億円・前後賞各1億円合わせて）

## サマージャンボミニ5,000万円

（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）

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。

### 7月13日（火）2種類同時発売!

発売期間 7/13②～8/13②  
抽せん日 8/25②

公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

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  
SDGs未来都市しもかわ推進事業として  
宮澤 國雄 (千葉県)

森林づくり事業として  
日本遊戯銃協同組合 (東京都)

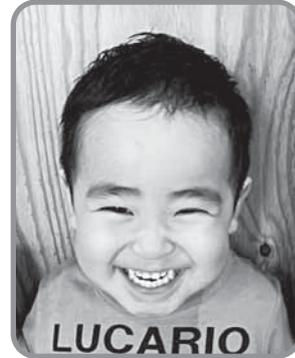
・山びこ学園に  
松澤 一男 (枝幸町)  
森本 徳子 (名寄市)  
武藤 昭広 (班 溪)

・社会福祉協議会に  
生前のご交誼に謝して  
西 町 横山 千歳 (亡夫)  
南 町 新栄 博文 (亡母)  
班 溪 武藤 寅二 (亡妻)  
南 町 三条 幹男 (亡父)



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



にしもと ひろと  
南町 西本 裕翔 くん  
(平成30年7月3日生まれ)

好きな食べ物 かぼちゃ団子・ポテト  
キュウリの酢の物  
好きなあそび ストライダー・外遊び

おしゃべりが上手なひろと。気が強く、お兄ちゃん  
とケンカすることもあるけど、いつまでも仲良  
く元気に過ごしてね。

にしもと なおき・ともこ

## 自衛官募集

	一般曹候補生	自衛官候補生		航空学生
応募資格	18歳以上33歳以下 (令和4年4月1日現在)	18歳以上33歳以下 (令和4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4年4月1日現在)
受付期間	7月1日(木) ～9月6日(月)	年間を通じて行っています。		7月1日(木) ～9月9日(木)
試験日	9月16日(木) ～9月19日(日)	7月11日(日)、12日(月) いずれか1日を指定できます。	8月22日(日)、23日(月) いずれか1日を指定できます。	1次試験: 9月20日(月) 2次試験: いずれか指定する1日 10月16日～21日
試験会場	9月16日(木)→(名寄) 9月17日(金)～19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感染症の影響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





# 図書室だより

※ご利用いただける時間は午前10時～午後6時までです。  
 ※22日(木)、23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/>

☎4-2511内線519



『民主主義は誰のもの?』



プランテルグループ／文  
 マルタ・ビナ／絵  
 宇野 和美／訳  
 あかね書房

いまの社会の「民主主義」を考えよう。社会のしくみをわかりやすく解説したスペイン発の絵本(児童書)です。



『鼻専門医が教える「熟睡」を手にする最高の方法』



黄川田 徹／著  
 日経BPマーケティング

睡眠と「鼻」の切っても切れない関係。「寝ても疲れが取れない」なら「鼻」を疑え。仕事も人生も、毎日の「睡眠の質」で決まる。医学的根拠と家庭でできる改善術も記載。

『もりの100かいだてのいえ』



いわい としお／さく  
 偕成社

おおきなきのなかにある、もりの100かいだてのいえにくらすのはどんないきものたちかな。

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

## 戸籍の窓口 (敬称略)

(5月16日～6月15日受付)

ご誕生おめでとうございます

住所氏名 父母の名

南町 佐藤 穂恋杏 (こころな) 祐 勇 希 大

お悔やみ申し上げます

住所氏名 年齢

南町 新栄 良子 74歳  
 住所氏名 年齢  
 南町 武藤 栄子 74歳  
 西班南住 町溪町 所 氏 名 年 齡  
 三武新 条藤栄 正エ子 88歳 90歳 74歳

## 編集後記

いよいよ下川町に夏が到来しました。夏といえば水辺が恋しく感じられる季節ですね。私子どもころは、水鉄砲や水風船などの水遊びが大好きだった覚えがあります。靴の中まで「シヨトシヨ」にして帰ったこともありましたが、皆さん、お子さんがビショビショで帰ってきて、熱中症対策だと思ひ、許してあげてくださいね。

今月号では、認定こども園と小学校の運動会を取材させていただきました。少し風が吹いていましたが、天気に恵まれて、最高の運動会日和となりました。

中学校の陸上競技記録会は入場制限で親御さんも入場できない状況ということもあり、中学校から写真を頂いて、まちの話題で少し多めに紹介させていただきましたので、ぜひご覧ください。

広報しもかわ7月号を最後までお読みいただきありがとうございます。8月号もお楽しみに！

(遠藤)

## 2021年5月末現在

人の動き( )は前月比

- 人口 3,143 (± 0)
- 男 1,501 (± 0)
- 女 1,642 (± 0)
- 世帯 1,695 (+ 2)
- 出生 2 死亡 4
- 転入 6 転出 4

交通事故死ゼロ日数  
 2181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
7/4 7	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	10 商業高校学校祭
11 商業高校学校祭	12 五味温泉休館日	13 乳幼児予防接種 13:00 夏の交通安全運動 (~22日まで)	14 0歳児あそびの広場 10:00	15 あそびの広場 10:00 下川町戦没者追悼式 10:00	16	17
18	19	20 乳幼児予防接種 13:00	21 小学校終業式 商業高校終業式	22	23	24
25	26 歯の相談・フッ素塗布 16:00	27 乳幼児予防接種 13:00	28 0歳児あそびの広場 10:00 中学校終業式	29 あそびの広場 10:00	30	31
1	2 固定資産税第2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 ブックスタート 10:30	5 あそびの広場 10:00	6	7 8