

広報しもかわ

Public Relations
Shimokawa

No.688

2018(平成30年).

10



表紙 8月25～26日 第15回 しもかわうどん祭り より

2 「幸せ日本一のまち」を目指して

4 まちの財政健全化度を公表します

6 もっと知りたい地域医療

8 お元気ですか保健師です

11 下川町の持続可能性診断

12 最期のその時のために、元気なうちから縁起でもない話をしよう！

14 総合窓口『ふむふむ』

15 消防署より

16 第15回 しもかわうどん祭り

18 まちの話題

20 暮らしのお知らせ

23 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」

「幸せ日本一のまち」を目指して

第6期下川町総合計画・SDGs未来都市計画の策定に向けて

お問い合わせ
政策推進課
☎ 412511 内線 235
☆ 41251102

第6期下川町総合計画の策定を進めています

現在、計画期間中である第5期下川町総合計画が平成30年度で終了となることから、町では、平成31年度を始期とする第6期総合計画の策定作業を進めています。
今月号から、第6期下川町総合計画の検討内容について紹介します。

第6期下川町総合計画の構成・計画期間

第6期下川町総合計画では、下川町が目指す将来像などを明らかにした「基本構想」、その将来像の実現のため取り組むべき施策を位置づけた「基本計画」で構成します。

ここでおさらい

総合計画とは？

「下川町がどのようなまちを目指すか」という将来像や目標の実現に向けた取り組みを全ての分野において、総合的、計画的にまちづくりを行うための計画です。

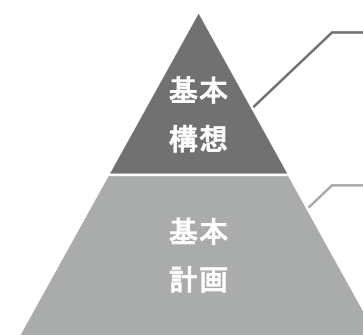
総合計画

=

まちづくりの
指針



第6期下川町総合計画の構成

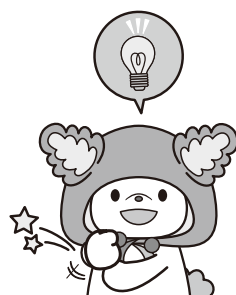


下川町が目指す将来像、基本目標、運用基準等を明らかにしたもの

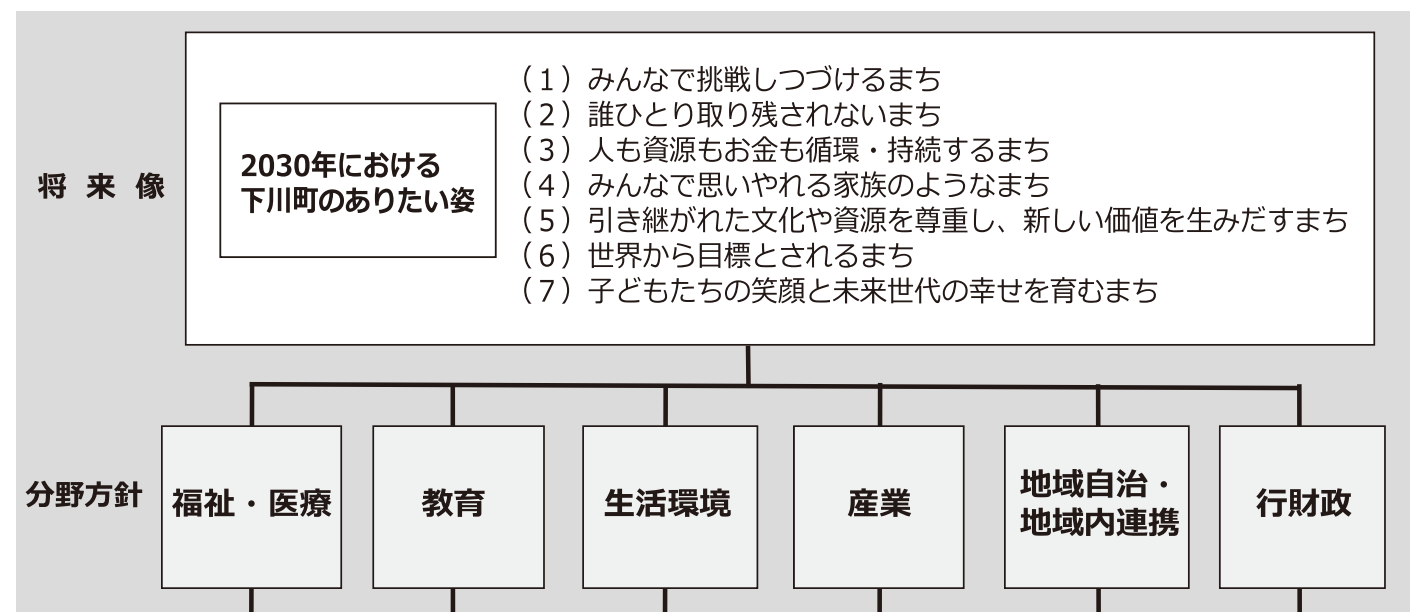
基本構想に基づき、分野別の計画体系を示すとともに、取り組むべき施策を位置付けたもの

また、これまで広報しもかわで紹介していますが、今後のまちづくりは、国内外の新たな社会潮流である「持続可能な開発目標（SDGs）」を取り入れ、目の前の課題解決だけの視点でまちづくりを進めるのではなく、これから生まれてくる未来世代のことや本町を取り巻く社会情勢の変化などを予測しつつ、将来像に「2030年における下川町のありたい姿」を位置づけ、長期的、複眼的な視点でまちづくりを進めていく考えです。

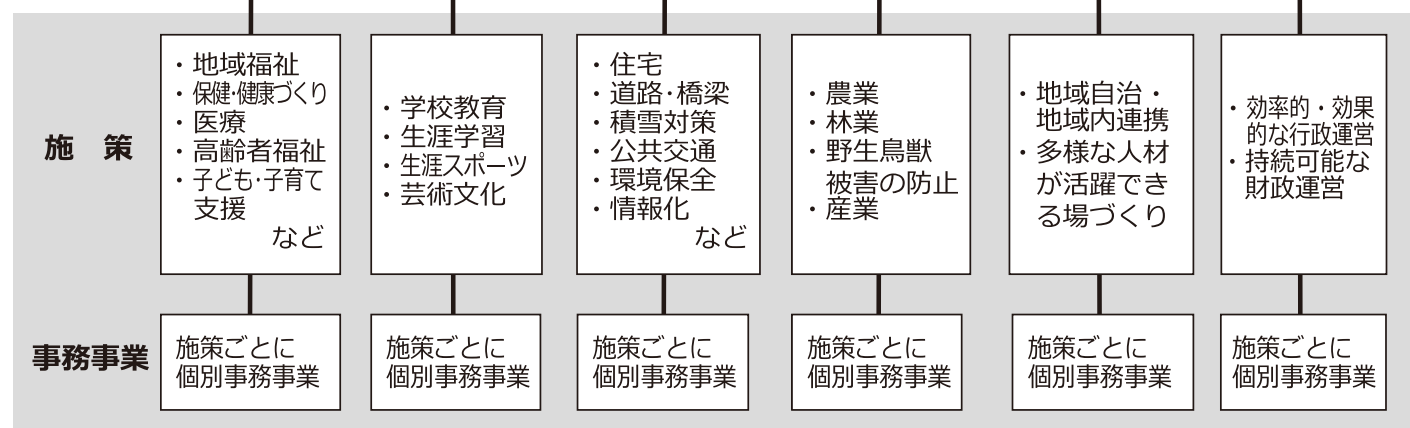
そのため、計画期間を2019年度（平成31年度）から12年間に設定します。



(1)基本構想【2019年度（H31年度）～2030年度】



(2)基本計画



町の財政健全化度を公表します

町の「財政の健全化度」を表す比率の算定と公表が、法律で義務づけられていることから、平成29年度決算で算定された結果について、お知らせします。

平成29年度決算による算定結果は、各比率とも、早期健全化基準（イエローカード）や財政再生基準（レッドカード）を下回りました。

万が一、イエローカードなどの基準に達してしまった場合は、国から危険な状況にあると判断され、財政健全化計画などを策定し、事務事業の大幅な見直しなど、健全化に向けた取り組みを進めなければなりません。

地方債（借金）残高の増加や地方交付税（次ページ「※」参照）の減少などにより、今後は、実質公債費比率や将来負担比率の上昇が見込まれますが、イエローカードなどの基準に陥ることがないよう、将来を見据え、持続可能な財政運営に努めていきます。

①実質赤字比率

一般会計の財政運営の深刻度を示す比率です。平成29年度決算も黒字になりましたので、比率は算定されませんでした。

②連結実質赤字比率

一般会計や特別会計など、下川町の全会計の財政運営の深刻度を示す比率です。実質赤字比率同様、黒字になりましたので、比率は算定されませんでした。

③実質公債費比率

資金繰りの危険度を示す比率で、地方債（借金）の返済額の大きさを表したものです。平成29年度決算では、3・6パーセントとなりました。

④将来負担比率

今後の財政を圧迫する可能性を示す比率で、町が将来支払っていく可能性のある負担の程度を表したものです。平成29年度決算では、37・2パーセントとなりました。

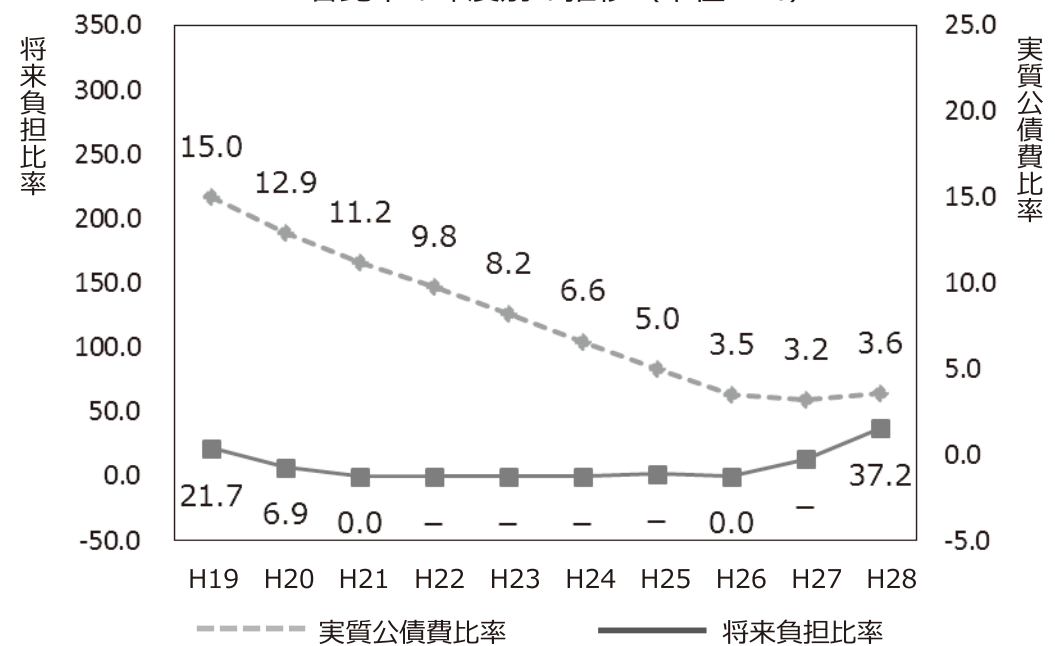
⑤資金不足比率

公営企業の経営の深刻度を示す比率です。平成29年度も全ての公営企業で黒字になりましたので、資金不足は発生しませんでしたので、比率は算定されませんでした。

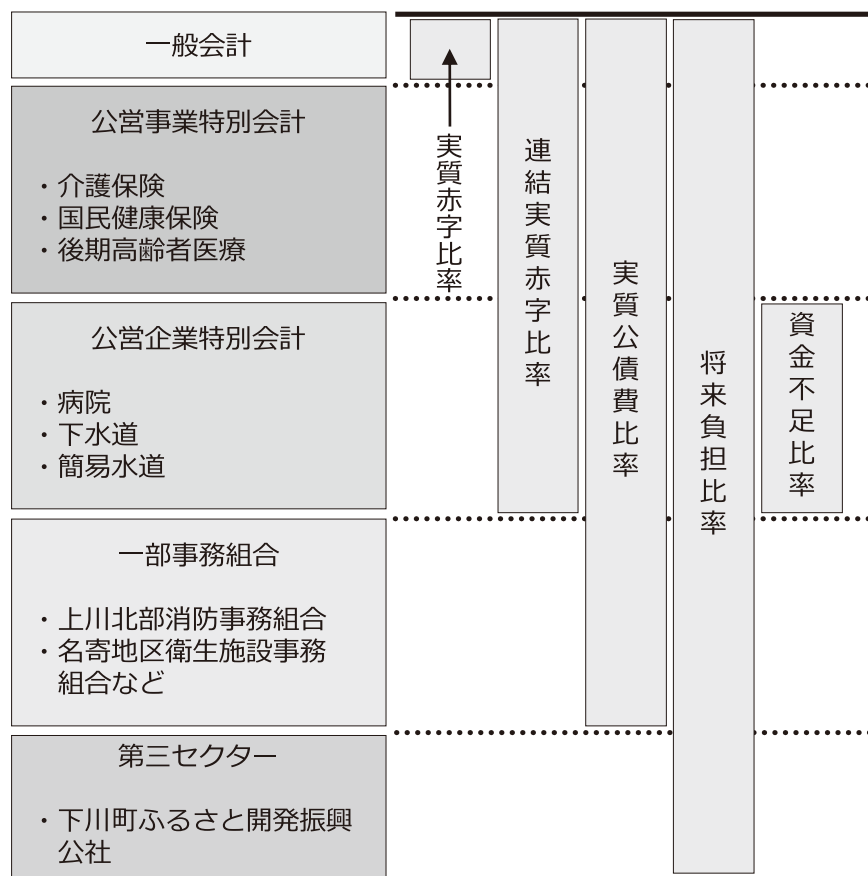
平成29年度決算に基づく各比率の算定結果（単位：%）

各比率区分	算定結果	イエローカード 早期健全化基準	レッドカード 財政再生基準
		15.0以上	20.0以上
①実質赤字比率	－	15.0以上	20.0以上
②連結実質赤字比率	－	20.0以上	30.0以上
③実質公債費比率	3.6	25.0以上	35.0以上
④将来負担比率	37.2	350.0以上	
⑤資金不足比率		20.0以上	
・病院	－	「－」は、赤字や資金不足が発生しないため、比率は算定されません。	
・下水道	－		
・簡易水道	－		

各比率の年度別の推移（単位：%）



各比率の算定の対象範囲



※地方交付税
市町村間の財源の不均衡を調整し、どの地域に住んでいても一定の行政サービスが受けられるよう国から交付されるお金。

下川町を年収300万円の家計に例えてみました

①実質赤字比率

給料などの収入が、生活費やローン返済額などの支出を上回り「黒字」になりました。

②連結実質赤字比率

同居する全ての世帯と合わせても、収入が支出を上回り「黒字」になりました。

③実質公債費比率

年間の借金返済額は、10万8千円になりました。（年収300万円×3.6%）

④将来負担比率

借金残高は、111万6千円になりました。（年収300万円×37.2%）

⑤資金不足比率

同居する各世帯も収入が支出を上回ったため、「黒字」となりました

■お問い合わせ
総務課 総務財政グループ
☆41251101
41251101



第十六回 「栄養指導」って何？

「栄養指導をもっと身近なものに」

町立下川病院 管理栄養士 高橋 瑞保



日に日に秋の深まりを感じられる今日この頃、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、みなさんは、どのような秋を楽しんでいるでしょうか。今回は、食事との関係がある「栄養指導」についてお話しさせて頂きます。

栄養指導とは、食生活の見直しが必要な患者さんに、医師の指示のもと、食事記録や、検査データを基に、問題点を見付け、食事の量や調理方法などを提案すること、自宅での食事管理をできるようにすることです。食事療法によって、病気の回復や悪化防止、合併症を予防することを目的としています。

栄養指導の対象となる疾患で最も多いのは、LDLコレステロール（悪玉）が高い脂質異常症です。次に糖尿病・高血圧症・中性脂肪が高い脂質異常症となっています。また、ひとつの疾患だけではなく、これらがいくつか重複していることも多くみられます。

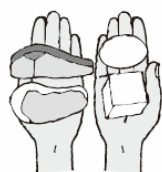
みなさんは、栄養指導や食事療法に、どのようなイメージをお持ちでしょうか。「栄養指導が楽しみだなあ」「ではなく、「憂鬱だなあ」と思う方が圧倒的に多いと思います。食事療法も、食べてはいけないものや、制限しなければいけないことが多くて苦痛、栄養計算など難しそう、そう思っている方も多いのではないのでしょうか。

私がすすめる栄養指導では、数字を使った栄養計算はほとんどしません。食品の目安量を、手のひらやこぶしなどで表した「手ばかり栄養法」を活用しています。そこで、一番重要になるのが、患者さんをお願いしている「食事記録」です。連続した三日間の食事内容を大まかに記録して頂いています。提出する時に、「自分では塩分に気を付けているつもりだったけど、意外と意外と塩分の多いものを食べているなあ」とか、「野菜をたくさん食べているつもりだったけど、書いてみると意外と野菜の量が少ないなあ」など話される方も多く、記録すること

で、自分の食生活に気が付き、関心を持つことができます。私のすすめる栄養指導では、数字を使った栄養計算はほとんどしません。食品の目安量を、手のひらやこぶしなどで表した「手ばかり栄養法」を活用しています。そこで、一番重要になるのが、患者さんをお願いしている「食事記録」です。連続した三日間の食事内容を大まかに記録して頂いています。提出する時に、「自分では塩分に気を付けているつもりだったけど、意外と意外と塩分の多いものを食べているなあ」とか、「野菜をたくさん食べているつもりだったけど、書いてみると意外と野菜の量が少ないなあ」など話される方も多く、記録すること

一日にこれだけは食べましょう

しっかり食べる

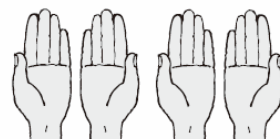


魚 たまご
肉 とうふ

たっぷり食べる



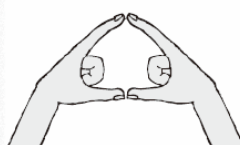
両手1杯の
緑黄色野菜



両手2杯の
その他の野菜
(海藻、きのこ、
こんにゃく
なども含む)

ごはんなど主食の量は、
病態や活動量などで変わります。

ほどほどに食べる



人差し指と親指の
輪の中に入る果物類

その他に



ごはん
毎食ごとに1杯～1・1/2杯
(活動量によって変わる)

芋



じゃがいも
中1個くらい

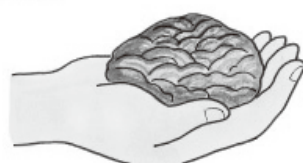
牛乳



200ml



自分の手の大きさをはかろう！
この量が1食分



火を通した野菜
(ゆでる・煮る・炒める)
片手に山盛り



生の野菜
両手に山盛り

漬物や佃煮など、ごはん
のお供は、親指と人差し
指の輪の量が目安です。



今まで栄養指導してきた中でわかってきたことは、自分に合った食事療法を見付け継続することが、病気の回復に一番の効果をもたらしているようです。また、ご提案する食事療法は、同じ病気であっても、患者さんの病態や食生活によって変わってきますので、他の患者さんとは共有できないオンラインワンのものだご理解ください。

私たちの体は、毎日の食事の積み重ねで成り立っています。食することは生きる源です。栄養指導を通して、患者さんご自身と、そのご家族に、より良い健康な人生を送って頂くことを目指し、みなさんに寄り添い、アドバイスをさせて頂けたらと思っております。どうぞ、栄養指導をより身近にご活用ください。

■お問い合わせ

町立下川病院
☎・☆4-2039

まず。この段階から、食事療法は始まっているのです。

栄養指導当日は、その記録を基に、睡眠時間や一日の過ごし方、食事以外で口にするものなど、より詳しく食生活のお話を伺い、食生活の特徴や習慣などを把握し、問題点などを共有していきます。そして、患者さんのライフスタイルや嗜好に合わせて、食べる量やタイミングなど食べ方の方をこ提案させて頂きます。その中で、すぐに実行可能で、できるだけ苦痛なく続けられ、効果が上がりやすい改善策と一緒に考え、これならできそうと思う食事療法を見付けていきます。

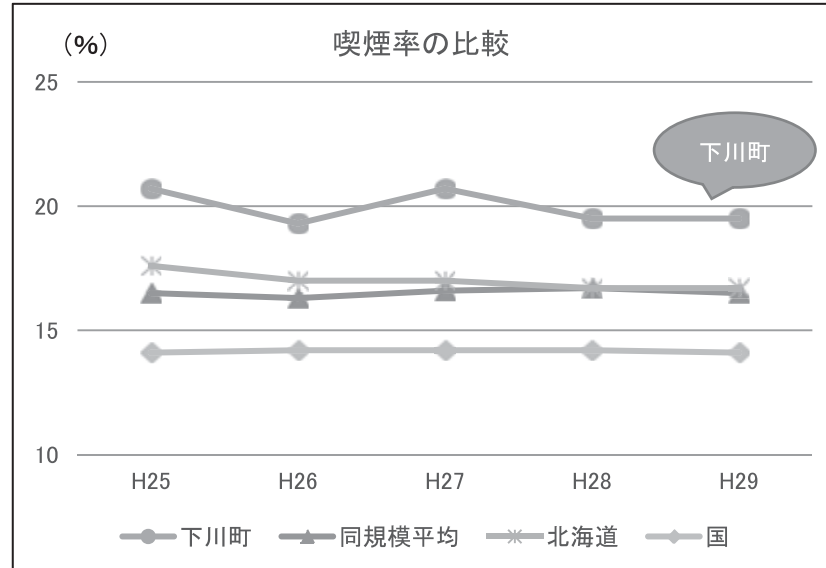
「たばこ」のいん



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」
☎・☆413356

たばこによる身体への影響がメディアなど様々な場面で取り上げられるようになり、受動喫煙対策やたばこの値上がりも影響しているためか、周りでは禁煙をはじめめる人が少しずつ増えているように感じます。ですが、下川町は実はまだまだ喫煙率が高い状況にあります(図)。

図



国保データベースシステム：特定健診質問票調査より

■ やっぱり関係が深い、「たばこ」と「がん」

これまでの研究からたばこは、肺をはじめ、口腔・咽頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸部のがんになるリスクを確実に高めることが、科学的に明らかになっています。がんになった人のうち、男性で30%、女性で5%は、たばこが原因だと考えられています。

がんの原因には、たばこの他にさまざまなものがあり、完全に排除することは難しいですが、その中でも禁煙は今すぐにでも取り組めるもので、がんになるリスクを下げる効果的な方法と言えます。



■ がん予防以外の禁煙の効果

今すぐ禁煙するか、あるいはその努力をすることで、様々なメリットがあります(表)。がんになるリスクを下げることは以外にも、循環器や呼吸器の病気は、禁煙してから1年程度で大幅にリスクが下がると言われています。さらに、火災の減少や健康保険費用の減少、受動喫煙が減ることにより周りの人が健康に過ごすことができるなど、禁煙には喫煙者本人の健康面だけではない大きなメリットがあります。

そうは言ってもたばこをなかなかやめられないのは、ニコチン依存症という病気だからです。治療の必要な病気ですから、医療の力を借りることが成功の近道となります。禁煙外来で行われている治療プログラムを終了した人のうち、約80%は禁煙に成功しているそうです。禁煙外来は、身近な町立下川病院でも開設しています。

【町立下川病院での禁煙治療について】

治療の流れ

1. 町立下川病院を受診してください(月曜日～木曜日の診療時間内)。
2. 医師からの説明・問診を受けます。
3. 治療を承諾した場合、治療開始。
4. 治療終了までに5回程度の受診が必要になります。

貼り薬の場合の治療終了までの費用

医療保険 1,940円:1割負担の人
5,830円:3割負担の人

薬局での薬代

3割負担の人で7,200円程度
※治療の進み方で変わります

治療期間 10週間+最終受診

飲み薬の場合の治療終了までの費用

医療保険 2,010円:1割負担の人
6,040円:3割負担の人

薬局での薬代

3割負担の人で13,570円程度

※治療の進み方で変わります

※多少金額が変わる場合もありますので、ご了解ください。

表：禁煙による健康へのメリット ファクトシート

A あらゆる喫煙者にとって、禁煙はすぐに、また長期的な健康のメリットがある

禁煙してからの経過時間	健康上好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

B 全年齢層ですでに喫煙関連の健康問題が生じている人にも、禁煙のメリットはある

禁煙の時期	喫煙を続けている人と比較したメリット
30歳頃	寿命が約10年長くなる
40歳頃	寿命が9年長くなる
50歳頃	寿命が6年長くなる
60歳頃	寿命が3年長くなる
生命にかかわる疾患の発症後	心臓発作の発症後に禁煙すれば、次の心臓発作が起きる可能性を50%低下させるなど、迅速な効果がある

C 禁煙によって、呼吸疾患(喘息ほか)や中耳炎など、受動喫煙関連の多くの小児病の過度のリスクを減らすことができる

D 禁煙によって、性的不全、不妊、早産、低出生体重児、流産の可能性が低下する

WHO(世界保健機関)「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年)より作成

■非燃焼・加熱式たばこ

たばこをやめられない人や、やめる意思のない人にとって、普通のたばこよりも「健康被害が少なそう」「ニコイが少ない」「煙が出ない、あるいは見えにくい」という考えから、非燃焼・加熱式たばこ（商品名・IQOS、glo、Ploom T ECH など）を使う人が最近増えているように見えます。非燃焼・加熱式たばこの使用と病気や死亡リスクとの関連性は、現時点では科学的に明らかではなく、推測にすぎない状況です。しかし、主流煙中には普通のたばこと同レベルのニコチンや揮発性化合物（ホルムアルデヒドなど）が含まれていることが報告されていたり、見えにくい煙（エアロゾル）には、通常の大気中濃度を上回る有害物質があり、WHO（世界保健機関）は「受動喫煙者の健康を脅かす可能性があると考えることが合理的である」と述べています。

私たち保健師としては、普通のたばこを吸っている人と同じように、禁煙や健診（検診）受診をお勧めしますし、受動喫煙を防ぐよう対応していただきたいと考えます。

■たばこを吸う人も吸わない人も、大事な健診とがん検診

大事な身体のメンテナンスに、まずは健診（検診）を受けましょう。

日 程	検 診	受付時間、場所	そ の 他
11 月 3 日（土） 11 月 4 日（日）	特定健診 ハピネス健診 後期高齢者健診 胃・肺・大腸がん検診 CT 肺がん検診 内臓脂肪 CT 検診 エキノコックス症検診	6 : 00～10 : 00 総合福祉センター「ハピネス」	待ち時間を短くするため、30 分ごとにご案内します。
12 月 6 日（木）	乳がん検診	午前 9 : 00～11 : 00 総合福祉センター「ハピネス」	60 人以上になれば、午後 も実施します。
11 月 20 日（火）	子宮・乳・ 胃・肺・大腸 がん検診 バスツアー	午前 7 : 30～7 : 50 受付：総合福祉センター 「ハピネス」 検診：旭川がん検診センター	対がん協会のバスで旭川 に行き、午後 1～2 時頃に 下川へ帰ってきます。 希望者は骨粗しょう症検 診も受けられます。
平成 31 年 1 月 17 日（木）	（肺 CT がん検診も受け られます）		

※集団健診（検診）でご都合の合わない場合は、個別健診（検診）をご利用ください。

【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は検診料金が無料になるクーポン券をお渡ししています（紛失した場合は再発行できます）。

- ・胃がん検診、肺がん検診～40歳
- ・大腸がん検診～40歳、41歳、46歳、51歳、56歳、61歳
- ・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

下川町の持続可能性診断

■お問い合わせ
政策推進課
☎ 412511 内線 235
☆ 41251102

第5回

「地元」に役立つ

エネルギー自給」

持続可能な地域社会総合研究所

所長 藤山 浩



最終回は、全国的に有名な下川町の森林バイオマスエネルギーの活用について、地元経済への貢献度をまとめてみます。

近年、「再生可能エネルギーの固定価格買取制度（FIT）」の始動により、全国各地に大規模なバイオマス発電所が増えていきます。下川町で公共施設を中心に展開している木質チップボイラーによる熱供給事業の地元貢献度を、大規模バイオマス発電の場合と比べてみましょう。

図1は、両者で1000円分の

エネルギーを供給した場合における各部門で域内に循環するお金を比較したものです。

まず、下川町では、発電よりも熱供給の方が効率も良く、燃料の木質チップも地元で製造しているので、お金が流出しません。また、木質チップも地元の木材から生産されていますから、林業部門でも、地元内に残るお金が多くなっています。

これに対し、大規模バイオマス発電では、初期投資の外部返済に追われると共に、発電だけで大量に発生する熱は捨ててしまっています。また、周辺の木材だけでは不足するので東南アジア等からヤシ殻を補助燃料として輸入しています。その結果、地元のチップ製造部門や林業部門に回っていく金額は小さくなります。

結局、売上げ1000円当たりで比べると、大規模バイオマス発電が100円分しか地元所得を増やしていないのに対し、下川町の熱供給事業は4倍の396円分も地元所得を増やしているのです。

（図2参照）

図1 下川町の熱供給事業と大規模バイオマス発電との地元循環率の違い（売上げ1000円当たりの各部門段階における域内に循環する金額＝域内での原材料等の調達や人件費の支払いなど）

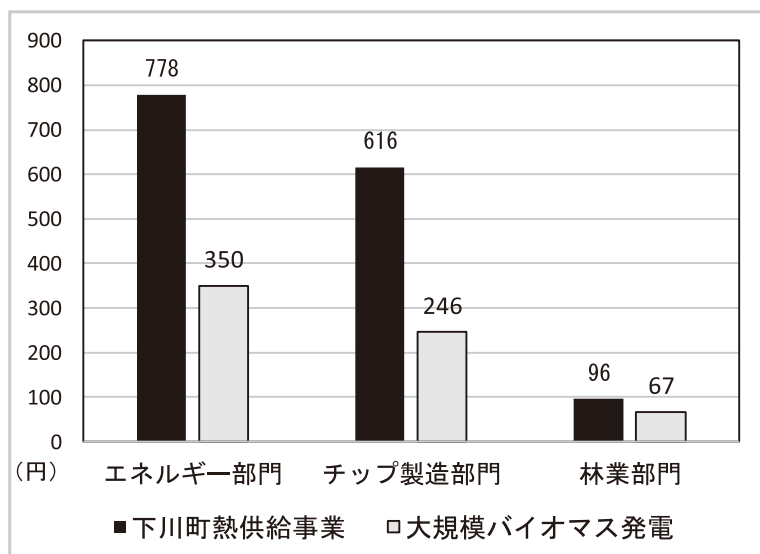
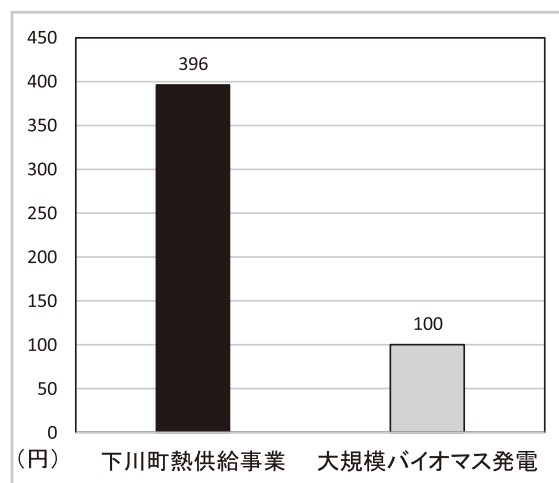


図2 下川町の熱供給事業と大規模バイオマス発電における域内所得創出総額の比較（売上げ1000円当たり）



* 以上の地元循環率や域内所得創出額の算出は、島根県立大学准教授・豊田知世先生の研究成果です。

最後のその時のために、 元気なうちから縁起でもない話をしよう

◆人生の最期の迎え方について話し合うことが重要

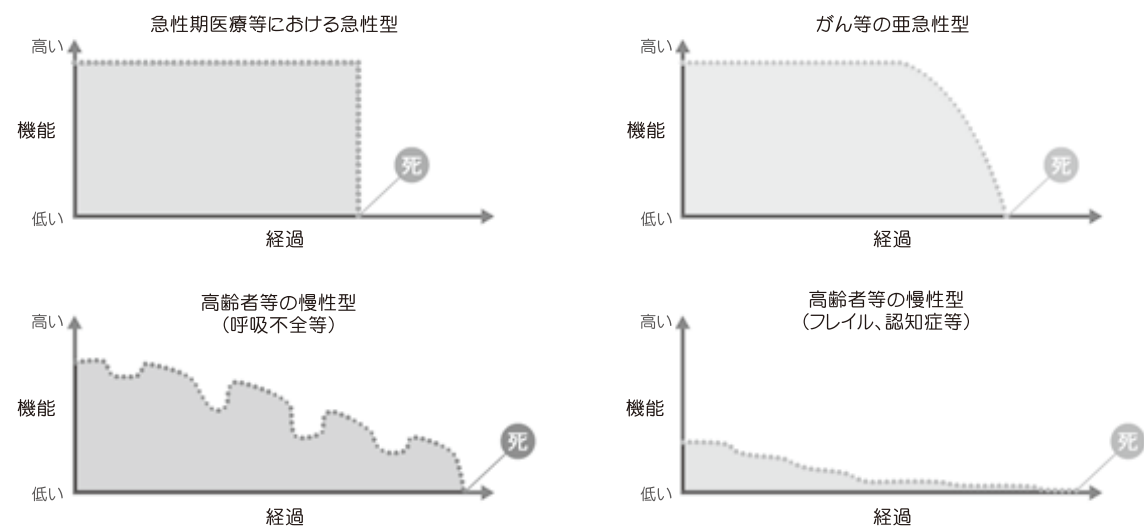
誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。誰にとっても、「今日という日が残りの人生の最初の1日」です。だからこそ、皆さんに考えてほしいのです。もしものときのために、どうするかを。

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なっ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。しかしながら、人生の最期に至る軌跡は多様（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、『人生の最期の迎え方について繰り返し話し合う、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）』が重要です。

◆もしものときの話し合いをしていますか？

町では、医療と介護の両方を必要とする高齢者が、在宅で自分らしい生活を最期まで継続できるように、在宅医療や保健・福祉・介護等の関係者が連携して、包括的・継続的に高齢者を支援できる



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

連携体制を構築することを目的とした、「在宅医療・介護連携推進事業」に取り組んでいます。今年度の在宅医療・介護連携推進事業では、人生の最終段階において、本人の意思を尊重した支援体制の構築に向け、この取り組みの中で、「人生の最終段階における医療に関する意識調査」を実施しましたので、その結果の一部を報告します。

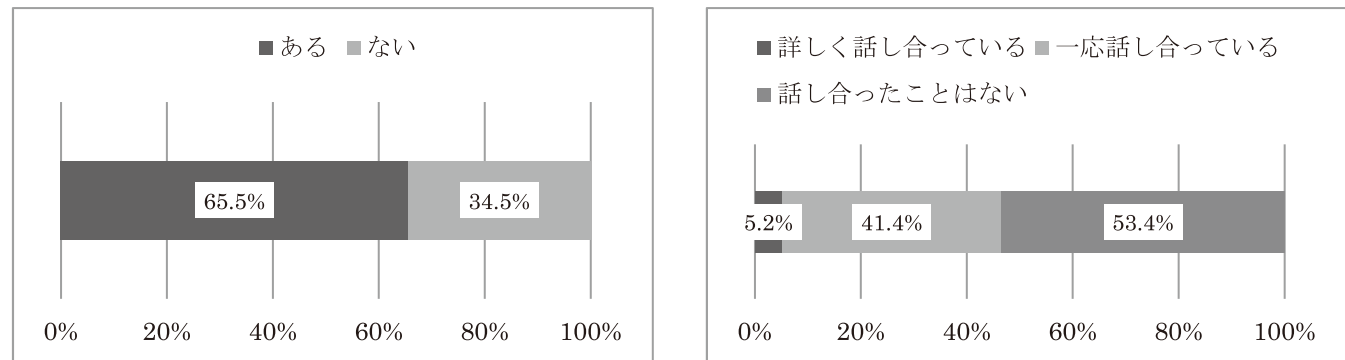


図2 人生の最終段階における医療に関する関心

図3 家族等や医療介護関係者等との話し合い

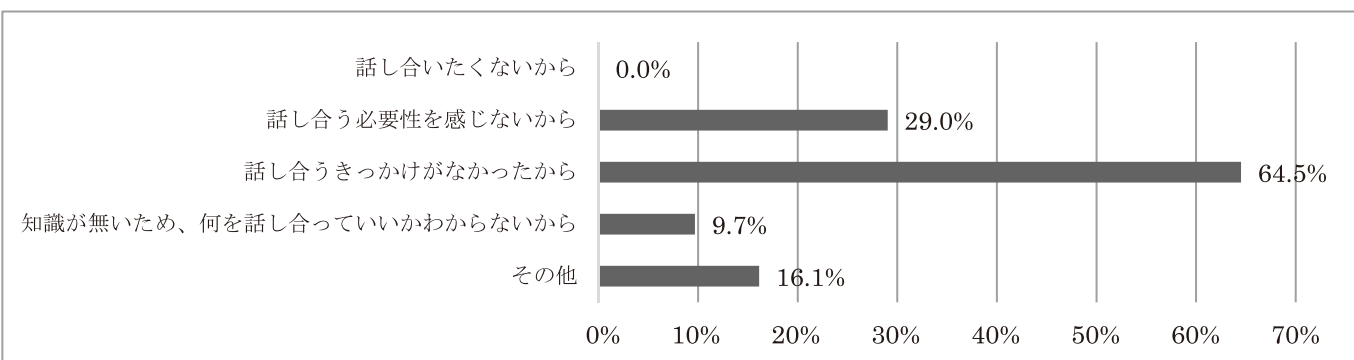


図4 話し合ったことがない理由（複数回答あり）

「人生の最終段階における医療・療養について、これまで考えたことがある」のは6割以上で、これまでに話し合ったことがあるのは「一応話し合っている」を含め半数近くいました（図2・3）。

「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6割以上、次いで「話し合う必要性を感じないから」が3割近くいました（図4）。

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、しかし最初にもお伝えしたとおり、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。人生の最期の迎え方は、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。

本稿をきっかけに、多くの人に人生の最期について話し合うことの大切さを理解して頂ければと考えています。次回からもACPや人生の最終段階における医療に関する話題をお伝えしていきます。（下川町在宅医療・介護連携検討会）

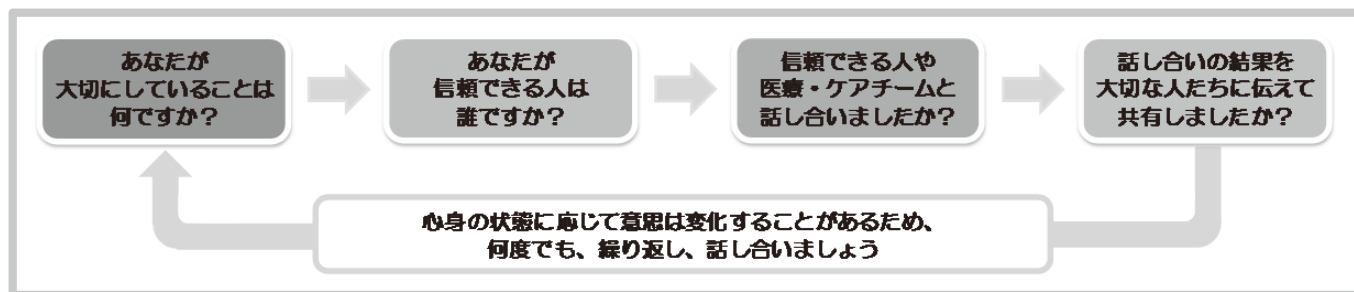


図5 話し合いの進め方（例）

■お問い合わせ
総合福祉センター「ハピネス」内
保健福祉課 地域包括支援センター
☎・☆51165（5局のいろいろ）

総合窓口『ふむふむ』



～総合窓口でできる各種手続き等を随時ご案内します～



印鑑証明について解説します！

印鑑証明ってなに？

印鑑証明とは、契約書、遺産相続、官公庁の諸手続、自動車や電話の取引などで使用される書類に押印された印鑑（実印）が本人のものであるかを証明するものです。

印鑑証明をするには、印鑑登録を行い、印鑑登録証明の交付を受けなければいけません。



印鑑登録するには

- 1 登録できる人：下川町に住民登録または外国人登録している15歳以上の人。
- 2 申請人：登録者の財産などに関わる大変重要なもののため、原則として本人となります。しかし、本人が病気入院などやむを得ない理由により申請できない場合に限り、代理人による申請ができます。
(注)本人と代理人とでは手続き方法が違います。
- 3 届出に必要なもの（本人の場合）
 - ・届出人の本人確認できるもの（運転免許証等）
 - ・登録する印鑑

※代理人による申請の必要がある場合は、税務住民課へお問い合わせください。
※以下の印鑑は登録できません。

 1. 印影の大きさが1辺8mmの正方形に満たない印鑑および、1辺25mmの正方形を超える印鑑。
 2. 変形しやすい材質のもの、外枠の欠けた物、印影を鮮明に表しにくいもの（ゴム印は不可）

印鑑登録証明書を発行するには

印鑑登録をすると、印鑑登録証（カード）が交付されますので必ずご持参ください。また、本人でなくても印鑑登録証があれば、印鑑登録証明書を発行することができますので、大切に保管願います。

手数料

印鑑登録	無料
再登録	300円
印鑑登録証明書	300円（1枚）

総合窓口担当

今月の掲載は
伊林が担当しました。



伊 林



中 野

■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

☆ 4-251103

秋の火災予防運動実施！

(10月15日～31日)



消防署より

■お問い合わせ

下川消防署 ☎・☆4-2119

暖房器具の使用機会が増え、火災が発生しやすい季節となります。暖房の周りに本や洗濯物など燃えやすいものはありませんか？火の取り扱いに注意して火災を未然に防ぎましょう！

また、火災に遭遇したら冷静に対応できるようシミュレーションしてみましょう！

平成30年の状況（8月末現在）

火災件数 3件

救急出動件数 103件

万が一火災に遭遇したら…。

-  **1 知らせる** 「火事だ」と大声を出し、周囲にいる人に知らせ消防署に119番通報してください。
-  **2 消火する** 火が小さければ消火器などで初期消火をしてください。消火器1本で消せる火の規模は、高さが自分の身長以下、広さが約2畳分と言われています。
-  **3 逃げる** 火の勢いが強い時は無理に消火せず、すぐに避難してください。



全国統一防火標語

忘れてない？ サイフにスマホに 火の確認



灯油かんは安全に使用しましょう。

灯油は「第4類の危険物」に指定されており、取扱方法を間違えると大事故につながります。灯油かん（ポリタンク）でしっかり保管し、灯油を正しく安全に使いましょう。

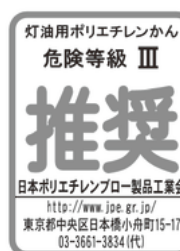
1 灯油かんについて

- ・「推奨ラベル」が貼られたものを使用しましょう。
- ・灯油以外は使用できません
※揮発性が高いガソリンや軽油を入れると、灯油かんが破損します。ガソリンや軽油を保管する際は、必ず金属製の指定された容器を使用してください。
- ・暖房器具等に給油するときは、灯油給油ポンプを使用しましょう。



2 保管に関する注意点

- ・2個以上保管する場合は、積み重ねないでください。
- ・直射日光等を避けて保管しましょう。
- ・保管量を把握しましょう。
※数量によって、火災予防条例で規制があります。





8月25日、26日にふれあい広場とバスターミナルで第15回しもかわうどん祭りが開催されました。今年のうどん祭りには、町内外の多数のうどん店のほかに、群馬県伊香保町から「水沢うどん」の老舗である「大澤屋」も参加し、たくさんの方のうどんを楽しむことができました。

1日目はあいにくの雨天となりましたが、バスターミナル会場で様々な催しが行われました。下川町とSDGsの推進に向けた連携協定を結んでいる吉本興業の芸人「つつふまズ」がお笑いライブに登場し、ネタの披露やSDGsの普及PRもしていただきました。つつふまズによるユーモアあふれた

話術により会場は笑いに包まれていました。その他にも北海道を拠点に活動している7人組のボーイズユニットである「NORD」によるダンスや歌のパフォーマンスも行われ、来場者を魅了しました。夜には、毎年恒例の「ふるさとどんちゃん」として、下川溪流太鼓、よさこい、フラダンス、ヒップホップダンス、子どもみこしや赤ふんみこしにより会場を沸かせ、1日目の夜を熱気とともに盛大に飾りました。

2日目は、毎年恒例の目玉企画でもあるうどん早食い競争が行われました。小学生、一般男子・一般女子の各部で行われ、どの出場者も一生懸命うどんの早食いに挑んでいました。一般男子の部では、うどん400gを10秒で食べる人もいて、会場をどよめかせました。

ふるさと通りでは百足大競走が行われ、各チーム力を合わせてタイムを競いました。接戦となるレースもあり、観客から大きな声援が送られていました。

今年のうどん祭りは天候には恵まれませんでしたが、様々な出店や催しがあり、たくさんの方が来場し、熱気と賑わいに包まれ盛大に行われました。





「ご長寿をお祝いして」 下川町敬老会～中央会場～

9月8日～17日 バスターミナル

9月8日～17日にかけて各公区で敬老会が開催されました。11日に開催されたバスターミナルの中央会場では、10公区合同で行われ、米寿（88歳）や喜寿（77歳）などの節目となる年や100歳を超える最高齢者へ町や社会福祉協議会から敬老祝い金や記念品が贈呈されました。祝杯の後、詩吟や三味線による余興も行われ、結びに会場全体で万歳三唱を行い、長寿を祝いました。



幼児センターピザづくり

9月19日 幼児センター



幼児センターの4・5歳児でピザ作りをしました。丸い生地をのし棒を使って平たく伸ばすところからはじめ、みんな真剣な表情で丁寧に作業をしていました。その後、出来上がった生地に子ども達で育てたトマトとピーマン、下川産のしいたけ、他にもチーズ、かぼちゃやウインナーなど色鮮やかな具材を盛り付け、ピザ窯で焼きました。小さい組のお友達もみんな、とてもおいしそうに笑顔いっぱい食べていました。ピザの仕込みや焼き手、窯の運搬など、地域や保護者の皆様にご協力をいただきました。

紙ふうせんコンサート

9月17日 公民館大ホール



ふれあいコンサート実行委員会の主催による後藤悦次郎氏と平山泰代氏の2人グループ「紙ふうせん」によるコンサートが行われました。紙ふうせんの代表曲である「竹田の子守り歌」や会場と一体となって歌われる曲もあり、しっとりとした静かな曲から、アップテンポの曲まで数多くの曲が披露され、心地よい歌声と音色により、来場者を魅了しました。

「みんな輝く学校祭」 下川中学校学校祭

9月9日 下川中学校

第72回目下川中学校の学校祭ではステージ発表や吹奏楽部の演奏、合唱などが行われました。各学年のステージ発表では、社会見学や、宿泊研修、修学旅行の内容を映像を使った発表やバラエティ番組風にアレンジした寸劇による発表を行い、ユーモアあふれる内容で、会場は笑いに包まれていました。その他にもダンスや演劇などの生徒有志による発表や、全校生徒による合唱も行われ、学校祭のスローガンである「瞬彩～この瞬間すべてを輝かせて～」にふさわしく生徒1人ひとりが輝いていました。



小学校マラソン記録会

9月10日～14日 名寄川河川敷



今年のマラソン記録会は、1、2年生、3、4年生、5、6年生に分かれ、名寄川河川敷のコースを走りました。合図とともに、元気よくスタート。1人ひとりが全力で走り、ゴール間際には、つらそうな表情で走っている児童も多くいましたが、ゴール後には、清々しい表情をしていました。

第14回町長杯町民パークゴルフ大会

9月8日 桜ヶ丘公園



今大会には55人の参加者が集まり、桜ヶ丘公園内の万里長城パークゴルフ場を「長城コース」、「森林コース」に分けた36ホールで合計スコアを競いました。競技中は他の出場者と親睦を深めながら、「おっ」と驚くようなナイスショットもたくさん飛び出し、出場者は日ごろの練習の成果を十分に発揮していました。

暮らしのお知らせ

☆は、行政情報告知端末機の番号です

○障害年金

国民年金

障害年金は、病気やケガ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、病気やケガ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。

なお、障害厚生年金に該当する状態よりも軽い障害が残ったときは、障害手当金（一時金）を受け取ることができる制度があります。

また、障害年金を受け取るには、年金の納付状況などの条件が設けられ

ています。

障害基礎年金

国民年金に加入している間、または20歳前（年金制度に加入していない期間）、もしくは60歳以上65歳未満（年金制度に加入していない期間で日本に住んでいる間）に、初診日（障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師または歯科医師の診療を受けた日）のある病気やケガで、法令により定められた障害等級表（1級・2級）による障害の状態にあるときは障害基礎年金が支給されます。

※障害基礎年金を受けるためには、初診日の前日において、次のいずれかの要件を満たしていること（保険料納付要件）が必要です。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。

①初診日のある月の前々月までの公的年金の加入期間の2/3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こと

②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こと

障害厚生年金

厚生年金に加入している間に初診日のある病気やケガで障害基礎年金の1級または2級に該当する障害の状態になったときは、障害基礎年金に上乗せして障害厚生年金が支給されます。

また、障害の状態が2級に該当しない軽い程度の障害のときは3級の障害厚生年金が支給されま

す。

なお、初診日から5年以内に病気やケガが治り、障害厚生年金を受けるとしても軽い障害が残ったときには障害手当金（一時金）が支給されます。

※障害厚生年金・障害手当金を受けるためには、障害基礎年金の保険料納付要件を満たしていることが必要です。

■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

役場税務住民課年金担当

☎ 412511

内線 116・117

☆ 41251103

運転免許証更新時講習 (10月4日から11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)
10月4日(木)14時

■初回更新者講習(2時間)
11月12日(月)14時

■一般運転者講習(1時間)
10月4日(木)17時30分
10月15日(月)14時
11月8日(木)14時

■優良運転者講習(30分)
10月4日(木)19時
10月15日(月)13時
11月8日(木)13時

下川交通防犯センター会場

■優良運転者講習(30分)
11月5日(月)13時

自衛官等募集

	陸上自衛隊高等工科学学校生徒（一般）	自衛官候補生（男・女）
応募資格	男子で中卒（見込含）17歳未満	18歳以上27歳未満（採用予定月の1日現在）
受付期間	11月1日（木）～平成31年1月7日（月）	受付中～11月12日（月） ※11月以降の試験も随時受け付けておりますが採用予定数に達した場合は実施致しません。
試験日	1次 平成31年1月19日（土） 2次 平成31年2月1日（金）～4（月） ※2次はいずれか1日を指定されます。	11月18日（日） 11月19日（月） ※いずれか1日を指定できます。
試験会場	1次試験 名寄 2次試験 旭川	旭川

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。

■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。

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）
8月16日～9月15日受領分

・下川町に

社会福祉事業として

松井 進（神奈川県）

ジャンプ選手育成支援事業として

雪印メグミルク株式会社（札幌市）

・あけぼの園に

公明党女性部

伊藤多美子（緑町）

下川歌謡研究会

・福祉のために

下川剣道少年団

・社会福祉協議会に

生前のご交誼に謝して

錦町 阿部 勇夫（亡母）

札幌市 今 嗣王（亡母）

錦町 丹羽 昭三（亡妻）

西町 畠山 和行（亡母）



※この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のため使われます。

王子ホールディングス株式会社から 「ネピア 鼻セレブ ティッシュ」を寄贈していただきました

王子ホールディングス株式会社は、平成25年9月に一の橋地区に医療植物研究室を開設後10月に「森林資源の多面的活用に関する連携協定」を締結し、一の橋地区をはじめ町内で医療植物の栽培研究を行っています。

この度、8月10日に王子ホールディングス株式会社 加来取締役が栽培施設等の視察のために来町され、町に「ネピア 鼻セレブ ティッシュ」を寄贈していただき、あけぼの園、町立下川病院、山びこ学園、幼児センターで利用しました。

■お問い合わせ

森林商工振興課 地域振興グループ

☎4-2511内線244 ☆4-251112



おたんじょうびおめでとう
まちのたから



さわや ひめか
西町 澤谷 姫花 ちゃん
(平成27年10月27日生まれ)

好きな食べ物 トマト・大葉・紅生姜…

好き嫌いありません

好きなあそび お兄ちゃんとする野球

3人のお兄ちゃんに囲まれて、毎日ニコニコ笑顔でとっても可愛い姫！たくましい末っ子女子！たくさんの人から愛される女の子に育ってね！

「必ずチェック 最低賃金！使用者も、労働者も」

北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される北海道最低賃金が次のとおり改訂されました。

10月1日からの

最低賃金は時間額 **835** 円

- 最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金は算入されません。
- 最低賃金以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 特定の産業（「処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」）で働く者には北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

■お問い合わせ 旭川労働基準監督署

☎0166-35-5901

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。
 ※8日(月)は祝日のため休室です。
 ※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/>



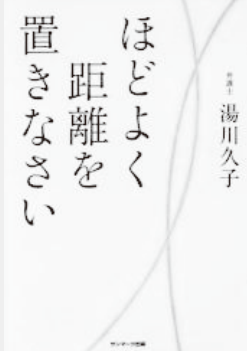
『夫の後始末』



曾根 綾子／著

夫90歳、妻85歳。死ぬまで自宅で普通の暮らしをしてもらいたいと覚悟を決めた妻。手抜きとユーモアで夫、三浦朱門を看取る作家自身の介護体験記。夫の死後の出来事に淡々と向き合う姿も印象的です。

『ほどよく距離を置きなさい』



湯川 久子／著

90歳の現役弁護士が見つけた、自分らしく前だけを見て生き抜いた知恵。



『おしりたんてい みはらしそうの かいじけん』



トルル／さく

こんかいには「みはらしそうの かいじけん」「もちぬしふめいのとうひん」の2つのおはなしです。

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
10:00～15:00

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
西町	畠山 久子	82歳
西町	丹羽 芙美代	86歳
西町	阿部 里ヨ	101歳
西町	今房 江	93歳

お悔やみ申し上げます
住所氏名年齢

住所	氏名	父母の名
錦町	橋本 陽向	（知尋）
南町	佐藤 希妃	（鈴勇大）
溪和	甫木 大夢	（信介）

お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）
（8月16日～9月15日受付）

編集後記

9月は災害があり、下川町もその影響を受けました。停電になり、住民の皆様の生活に大きな支障がでていたと思います。電気の大切さや災害に備えることの大切さを改めて強く感じました。一刻も早い復旧が行われることを願って、小さなことでもできることはやっていきましょう。

さて、下川も夏の暑さがなくなり、秋の色が出てきましたね。思えばあつという間に夏が終わっていったなと感じています。夜や朝方はとても冷えるので体調管理はしっかりとしていきたいましよう。私、9月の中旬に富山県へ先輩の結婚式に行きました。久しぶりの旅行にわくわくしていました。北海道は寒かったので厚着をしていったところ、なんと地域の人の8割方半袖でした。まだまだ汗が噴き出てしまいました。本州恐るべし。

次は気温をしっかりと確認してから行きたいです。（佐藤）

平成30年8月末現在

人の動き()は前月比

■人口 3,352 (+1)
 男 1,602 (+4)
 女 1,750 (-3)
 ■世帯 1,805 (±0)
 出生 2 死亡 7
 転入 12 転出 6

交通事故死ゼロ日数
1177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。

※いずれも場所は幼児センター「こどものもり」です。

◎図書室夜間開室は19:30までです。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
10/7	8 ウィークエンドスクール (中学生) 16:00	9 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	10 林業体験バスツアー 9:00 0歳児あそびの広場 10:00	11 あそびの広場 10:00 金婚式 11:00 町立病院夜間診療 (内科・外科) 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)
14 小学校学芸会	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 ウィークエンドスクール (中学生) 16:30	17 秋の輸送繁忙期の 交通安全運動 (～26日まで)	18 あそびの広場 10:00	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 両親教室 13:30 みくわの日	22 ウィークエンドスクール (中学生) 16:00	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 (内科) 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 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) 16:00	30 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	31 国民健康保険税・介護 保険料・後期高齢者保 険料 第2期納期限	1 あそびの広場10:00	2	3 胃・肺・大腸がん検診・国保特定健診・ ハピネス健診・後期高齢者健診・エキノ コックス症検診・ヘリカルCT肺がん検診 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) 下川町名誉町民称号贈与並びに 平成30年度下川町表彰式 10:30
4 胃・肺・大腸がん検診・ 国保特定健診・ハピネス 健診・後期高齢者健診・ エキノコックス症検診・ヘ リカルCT肺がん検診 6:00	5 ウィークエンドスクール (中学生) 16:30	6 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	7 乳児相談 (9～10か月児)9:30 0歳児あそびの広場 10:00	8 あそびの広場 10:00 町立病院夜間診療 (内科・外科) 図書室夜間開室	9 乳児健診 13:00	10 町民文化祭 9:00 (～11日まで)