

広報

たきかわ

1

2024

Takikawa city newsletter

No.1,757



滝川市婦人防火クラブ・滝川市少年消防クラブ共同事業「令和5年度防火餅つき」(12月9日／滝川消防署)

【特集】辰年生まれ大集合



「事に敏にして言に慎む」一年へ

令和六年

年頭のあいさつ

【今年の一字】



新年あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃からの市政に対する深いご理解とご協力に心から感謝を申し上げます。

最近はその流れの早さを実感しています。昨年4月に4期目をスタートさせていただきましたが、もう2年目を迎えることとなります。

昨年の5月には新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類に移行となりました。アフターコロナの時代を迎えた中、私たちの生活に目を向けますと、さまざまな問題が露呈してきております。特にエネルギーと物価の高騰は市民生活に与える影響は大きなものがあるため、生活支援と市内事業者の応援に一世帯一万円的生活応援クーポン券を発行させていただきました。これにより4億円の経済波及効果が見込まれ、市民の皆様の一助にしていただけだものと思っております。

夏は記録的な猛暑となり、学校の授業もままならないことから、クーラーの設置が課題となりました。市としては、子どもたちの命を守るためにも最優先の課題と捉え、今年と来年ですべての学校にクーラーを設置する予定であります。

市民の皆様からの要望が多かった駅前周辺の整備につきましても、専門部署を設けて取り組みを始め、スマイルビルを取得し、整備に着手しました。新たな再生拠点には懸案だったホール機能を整備することに決定しましたが、その他複合する機能は検討中であることから、早期に基本構想をまとめ、市民の皆様にご意見を伺う段階

に入れると考えております。今後、人々が集い、賑わう駅前をつくり出すため全力を尽くす所存です。

また、旧江部乙中学校の校舎等については、北大発のベンチャー企業である「レタラ」さんから活用の提案をいただきました。宇宙ロケットのエンジン開発を進めるというとても夢のある会社です。市民説明会では近隣住民の皆様の理解もいただきました。同社は子どもたちの教育等地域貢献も考えていただいておりますので、子どもたちにとっても将来的に夢のある事業になると期待しております。

さらに、温水プールとふれ愛の里についてです。まず、温水プールにつきましては、「スコーレ」さんに引き継いでいただき、改修のあとに再開していただきました。学校のプール授業も滞りなく行われ、お年寄りの健康づくりに活用いただいております。

ふれ愛の里につきましては、市内唯一の公共温浴施設として年間滝川振興公社で運営して参りましたが、経営は順調であり、引き続きもう一年同様の運営を続けながら、将来の運営の仕方を検討していきます。

私は本年の一字を「敏」としました。喫緊の課題に直面する中、「敏速」にスピード感を持って仕事を進め、「ちようどいい田舎滝川」づくりに努力して参ります。

今年一年の市民の皆様への安寧とご健勝を願い、新年のご挨拶とさせていただきます。



滝川市長
前田 康吉



今年の一文字を揮ごうされたのは

書家 齋藤 露石 さん

地元滝川で書道塾を開いて60余年。文化の振興発展に多大な貢献を果たし、数々の賞を受賞されています。昨年10月には、姉妹都市提携を結ぶロングメドー町へ、齋藤さんが揮ごうした書を滝川市からの友好の証として贈りました。

あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より、市政発展ならびに議会運営や議会活動に対し、深いご理解と温かいご支援、ご協力をいただいておりますことに、心からお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、約4年間にわたり猛威を振るった新型コロナウイルスは、感染症法上の位置づけが5類に変更となり、コロナ前の日常に戻りつつあります。一方でコロナ禍を経たことによる社会構造の変化や地域経済の低迷、さまざまな世界情勢による物価の高騰など市民生活に多大な影響を及ぼす新たな喫緊の課題も発生しました。「滝川市生活応援クーポン券発行事業」を実施するなど影響緩和に努めてきましたが、今後も経済情勢や国、北海道の動向を注視しながら市議会としての確に対応して参りたいと考えています。

また、記録的な猛暑により、学校が休業や短縮授業を余儀なくされるなど子どもたちの生命と健康を守るための取り組みも求められました。こうした課題にもスピード感を持ってしっかりと対応していきます。

さて、市政運営の基本となる滝川市総合計画をはじめ、立地適正化計画、公共施設個別施設計画が昨年、計画初年度を迎えました。今後各計画が着実に実行され、人口減少下にあっても将来に希望が持てるまちの姿を具体的に描いていくこととなります。関連で申し上げますと、長年懸案であったスマイルビルが取得されました。さまざまな議論がありました。まちの玄関口であり、滝川

の顔でもある滝川駅周辺地区の再生はこれからのまちづくりに必要不可欠であるとの判断の下、今後官民、議会が連携して知恵を出し合いながら賑わいのある空間づくりを進めていきたいと考えています。

近年地方議会は、議員の性別や年齢構成の偏り、なり手不足の深刻化、議会への関心の低下などの厳しい課題に直面しています。地方自治法の一部が改正され、議員の兼業規制の緩和や、地方議会の役割および議員の職務等を法律上明確化することが実現するなど、多様な人材の地方議会への参画促進に向けた環境整備が進められています。十分とは言えず、さらなる取り組みが求められています。そうした状況の中、4月の市議会議員選挙により16人の議員が選出され、新たな議会がスタートしました。年齢層や背景が異なる5人の新人が加わったことで、これまでも増して市民の皆様の声が反映される議会となることを期待されます。

市議会といたしましても、今年は「下意上達」の精神で市民の皆様により身近で開かれた議会となるよう、活性化に取り組むとともに、行政運営の監視役として、山積する課題に対して行政と議論を重ね、解決に努めて参ります。

結びに、本年が市民の皆様にとりまして幸せで実り多い、希望に満ちた年となりますことを心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。



滝川市議会議長
山本 正信

「下意上達」の精神で 身近で開かれた議会に

2024 大集合

2024 年は辰年です。今回の特集では、
滝川市の辰年生まれの皆さんを新年の抱負とともに紹介します。

滝川市の2023

振り返り

【1月】

・三楽街に防犯カメラを設置

【2月】

・たきかわ紙袋ランタンフェスティバルが4年ぶりに来場者を迎えて開催

【3月】

・市立図書館オリジナルキャラクター6匹の名前が決定

【4月】

・第20回統一地方選挙
・滝川市テニスコートが50年ぶりにリニューアルオープン



2012 (H24) 年生まれ
武田 朱馬 さん



滝川西小学校6年生の武田さんは、「あいさつがよ
くできる学校にするため、代表としてみんなを引
張っていきたい」との思いから児童会長に立候補し見
事当選。あいさつに力を入れるのはもちろんのこと
、ほかにも全校児童が楽しめる企画を行っていきたく
と意気込みを見せます。
コロナ禍でできなかった学年の垣根を越えての交流
を行うため、現在は全クラス対抗で行う宝探しを企画
して、準備に取り組んでいます。

2000 (H12) 年生まれ
藤田 陸 さん



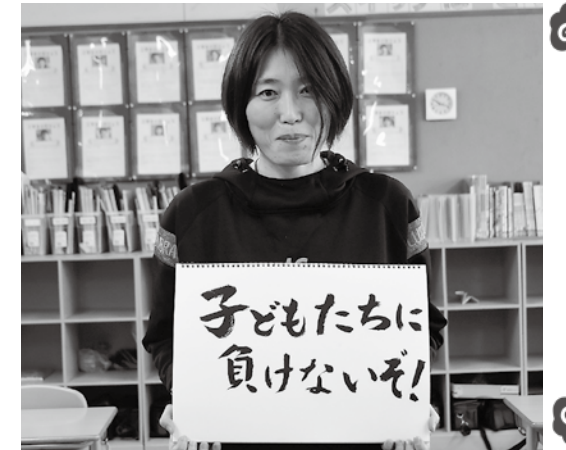
藤田さんは、親の転勤がきっかけで中学生のときに
滝川へやってきました。大学進学のために一度は滝川
を離れましたが、卒業後、今の会社とご縁があって滝
川に戻ってきました。
犬との生活が夢だった藤田さんは、就職を機に飼
うことを決意。両親を説得の末、ペットショップで一
匹抱いたアメリカン・コッカー・スパニエルをお迎え
しました。現在は愛犬との毎日の散歩が楽しみの一つ
だそうです。

1988 (S63) 年生まれ
高見 勇矢 さん



実家の農家を継いで、お米を生産している高見さん。
SNSを活用して、たくさんの方とつながり、農
業に関する情報交換を行うとともに、珍しい取り組みを
行っているところへ視察に行くこともあるそうです。
昨年9月には、自身が育てたお米で作った日本酒「Y
OVI(ヨビ)」を発売。この名前は「農家には何時も『予
備』が必要だ」という農家仲間の合言葉から付けられま
した。お酒は大好評につき完売。再販に向けて、現在準
備を進めています。

1976 (S51) 年生まれ
菅原 由佳 さん



滝川第二小学校で教師として働いている菅原さん
は、岩見沢や夕張、赤平の学校を経て、地元である滝
川の小学校に赴任してきました。新年の抱負には、い
つも元気いっぱいな児童の姿に「自分も負けてはいら
れない」との力強い思いが込められています。
バレーボールの選手・顧問としての経験など長い間
スポーツに携わってきた菅原さんは、娘さんが所属し
ているサッカークラブのつながりから、ママさんのフ
ットサルチームにも参加し、楽しく活動しています。

この人が生まれた年の
滝川市では...

【教育支援センター開設】



ほかにも...
・そらぶちキッズキャンプ宿
泊棟完成
・グライダー体験飛行3万人
達成

【道の駅たきかわオープン】



ほかにも...
・滝川北高等学校閉校
・市公式ホームページ開設

【滝西甲子園初出場】



ほかにも...
・市の花として「コスモス」
を追加指定
・道央自動車道滝川〜美唄間
が開通

【農村環境改善センター完成】



ほかにも...
・第1回市民まつり開催
・全道学校給食コンクールで
2年連続優勝

【5月】
・菜の花まつりで、4年ぶりに菜の花畑特設会場を設置



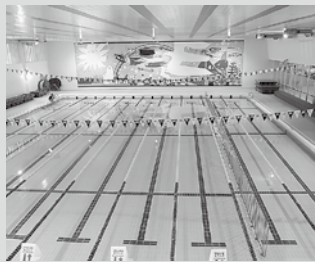
【6月】
・石狩川水系空知川総合水防演習を実施
・たきかわこどもミュージックフェスタ開催

【7月】
・サマースカイフェスタで空中菓子まきが復活



【8月】
・子どもの医療費無償化の対象を中学生まで拡大
・滝川西高等学校の新制服公開

【9月】
・スコレ滝川営業開始



【10月】
・アメリカのロングメドールと姉妹都市提携を結ぶ

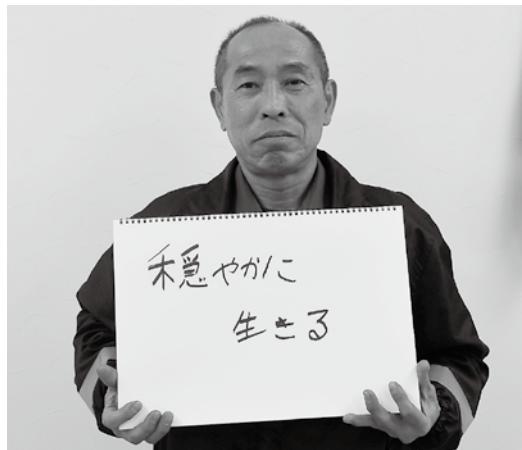


【11月】
・滝川第一小学校開校130周年の記念式典を挙行



【12月】
・JR滝川駅観光情報コーナーリニューアルオープン

1964 (S39) 年生まれ
小西 良男 さん



市内で車の板金や塗装業を営む小西さんは、消防団にも所属しており、第一分団の分団長として活躍されています。前分団長に誘われ、父にも背中を押されたことがきっかけで19歳のときに入団。現在まで40年間滝川のために活動され、今では滝川消防団の中で一番団員歴が長くなりました。団員同士のつながりは強く、頼れる仲間にも力を貸しているとお話す小西さんは「滝川を守るため力を貸してください。団員募集中です。」と呼びかけています。



火災が発生しないように防火活動も行っていますが、もしものときに備えて訓練も怠りません。また、団員の育成にも力を入れており、「後継を育てるまで、分団長の仕事をやり抜かなくては」と語ってくれました。

1952 (S27) 年生まれ
庄野 ひとみ さん

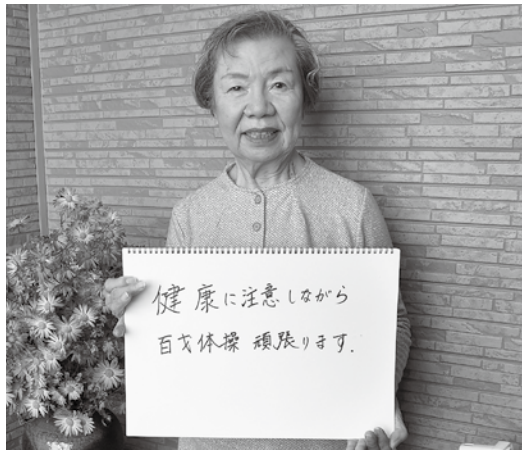


滝川市婦人会の会長を務めている庄野さん。入会のきっかけは、歌を歌いたくて入った滝川市婦人会音楽部でした。部員みんなで練習を重ね、上達していることを実感できるのが楽しみの一つだそうです。



また、婦人会では滝川音頭の伝承にも取り組み、昨年12月には、コロナ禍で実施できなかった議場コンサートでの披露を3年越しで実現。「多くの方に知ってもらい、伝統ある滝川音頭を次の世代へとつなげていきたいです」と意気込みを語ってくれました。

1940 (S15) 年生まれ
中畑 紀美子 さん



朝日町14区町内会の会長を昨年1月まで5年間務めた中畑さん。任期中にコロナ禍となり、交流が思うようにできなかった時期もありましたが、会長を引退されて以降は、コロナ禍が明けたことで町内会の催しも復活。今も催しのお手伝いなどを通じて、地域の活動に貢献されています。



友人から誘われたことがきっかけで始めたパークゴルフでは、月に1回仲間と活動し、交流を楽しんでいるそう。仲間との交流は「元気の源」だと笑います。

1928 (S3) 年生まれ
栗原 房子 さん



多趣味で多才な栗原さん。切り絵の作成や文筆活動、刺繍などやりたいことがいっぱい。新聞や雑誌に文章を投稿することもあるそうで、実際に掲載された記事は、アルバムにつづっています。過去に投稿した雑誌の編集長からお返事をもらったこともあり、今でも大切な宝物だと語ってくれました。「パソコンは孫が上手に教えてくれるおかげで、できるようにになりました」と語る栗原さんは、年賀状も作成から印刷までご自身で行っているそうです。



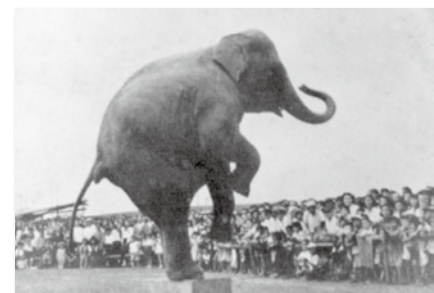
趣味の切り絵は、市役所や北門信金のギャラリーなどで何度も切り絵展を開催するほどの腕前。「細かい所を切るのは難しいけど、うまくできると達成感があります」とお気に入りの作品を見せていただきました。

【滝の川市営プール完成】



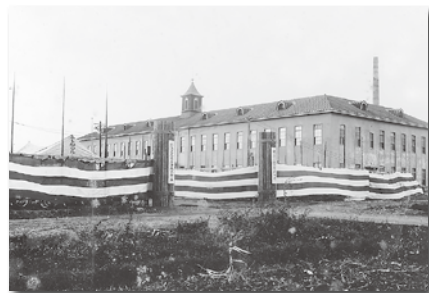
ほかにも：
・市議会だより第一号発行
・NHKのど自慢素人演芸大会開催

【滝川移動動物園開催】



ほかにも：
・町公報を「滝川だより」と改称
・江部乙町制施行

【人造石油(株)研究所落成式】



ほかにも：
・開町50周年記念式典

【江部乙開基 35 年記念式典】



▲江部乙神社境内に開村記念碑が建立された

ほかにも：
・江部乙商工会設立

図書館

だより

出会いと
いのちの森より

TAKIKAWA

■ 1 月のカレンダー

日 月 火 水 木 金 土

① ② ③ ④ 5 6

7 ⑧ 9 10 ⑪ 12 13

14 15 16 17 ⑱ 19 20

21 22 23 24 ⑫ 26 27

28 29 30 31

※休館日が変更となる場合があります。
ホームページ等でご確認ください。
○＝休館日
★＝「えほんとおそぼう!『おはなしのひろば』(幼児・児童向け)」(14時～14時45分)
→＝「カレンダーリサイクル展」
※カレンダーがなくなり
したい終了。

年末年始休館と返却ポスト利用休止について

図書館は、令和5年12月28日(木)から1月4日(木)まで、年末年始のため休館します。これに伴い、12月27日(木)の開館後から1月5日(金)の開館まで、返却ポストの利用を休止しますのでご了承ください。なお、貸出期間は休館日数分長くなりますので、ゆっくりお読みいただけます。

今月の
おすすめ本

1月15日はイチゴの日

一般書『いちごのお菓子づくり』

今井ようこ、藤沢かえで 著
誠文堂新光社

いちごを堪能するスイーツレシピ集。カップケーキ、大福、マカロン、アイスクリームなど、卵・白砂糖・乳製品なしのナチュラルスイーツと、フランス菓子ベースのエlegantなお菓子のレシピを紹介する。

児童書『いちごちゃん』

さとうめぐみ 作・絵／PHP研究所

くだものと野菜たちがドッジボールをしていると、いちごちゃんがやってきました。かわいいいちごちゃんに、みんなメロメロ。その様子を見ていたカビラーさんきょうだいは…。いちごちゃんのピンチに、やくみレンジャー参上!

※お読みになりたい図書がありましたら、リクエストしてください。掲載以外にも入荷がありますので、市立図書館公式ホームページをご覧ください。

問合せ 市立図書館 Tel22-4646

申込方法 問合先へ電話でお申し込みください(要予約)。
③地域訪問「みんなあつまれ」
～みんなで節分オニたいじ!～
節分の遊びをします。
日時 1月24日(水) 10時～11時30分
場所 保健センター
対象 0歳～就学前幼児と保護者
④子育て講座「調理講座」
～子どもと食べたい野菜料理～
子どもも食べやすい野菜を使った料理を作ります。
日時 1月30日(火) 10時～11時
場所 まちづくりセンター
講師 濱田望さん(市管理栄養士)
対象 0歳～就学前幼児をもつ保護者(託児あり)／生後3か月以上

／要予約
定員 10人(申込多数時抽選)
参加料 500円(材料費)
持ち物 エプロン・頭部を覆うもの(スカーフなど)
申込期限 1月22日(月)
申込方法 問合先へ電話でお申し込みください(要予約)。
【共通事項】
園一の坂地域子育て支援センター
Tel24-2850
節分製作
2月3日は節分。
鬼を退治する「豆」の入れ物を、みんなで作りましょう。
日時 1月28日(日) 11時～12時
場所 街なかひろば「くるる」

対象 就学前の幼児と保護者
定員 10組
参加料 子ども1人300円
申込開始 1月9日(火) 10時
申込方法 電話でお申し込みください。
園街なかひろば「くるる」Tel23-0966
カレンダーリサイクル展
企業やご家庭から収集した2024年版のカレンダーを提供します。
○1人1本まで(提供されたカレンダーの数によって変更する場合あり)
○予約不可
○無料

○提供いただいたカレンダーが無くなりしだい終了
実施期間 1月5日(金)～1月31日(水)
場所 市立図書館
園市立図書館Tel22-4646
法務局「無料出張相談会」
土地・建物の相続登記、自筆証書遺言、公正証書遺言について、法務局職員および公証人が相談をお受けします。お気軽にご相談ください。
※申込不要・相談無料
日時 1月18日(木) 10時30分～15時30分(12時～13時を除く)
場所 市役所3階 301会議室
園くらし支援課Tel28-8012

募集

滝川農業塾第11期生

将来の滝川市農業の担い手を育成するため、滝川農業塾生を募集します。
研修期間 4月1日(月)～令和8年3月31日(火)(2年間、年間30日程度)
対象 市内在住で農業経験がおおむね5年以下の農業後継者
定員 6人程度
受講料 無料
申込期限 2月29日(木)
申込方法 農政課(市役所4階窓口)に備え付けの申込用紙か、市公式ホームページ(組織案内↓農政課↓滝川農業塾↓11期生を募集中です)からダウンロードした申込用紙に、必要事項を記入し提出

してください。
※研修内容については、お問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。
園農政課Tel28-8033
消費生活モニター
月に1度、いつも行くスーパーなどで野菜や肉、魚などの生鮮食品やトイレットペーパーなどの雑貨、灯油などの燃料について、価格の調査を行い、報告していただきます。
商品やサービスの表示の調査(年4回程度)やアンケート(年1～2回程度)への協力もお願いします。
対象 次の要件のいずれも満たす方
①滝川市に居住する20歳以上の方で、週に一回程度買い物に行っている方。
②原則として、北海道が主催するモニター研修会に出席できる方。
任期 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
謝礼金 月額1,600円(年額19,200円)(予定)
※別途、研修会の出席に要する費用弁償もあり
募集人数 2人
※募集人数になりしだい締め切り
申込先 市役所3階 くらし支援課
園くらし支援課Tel28-8012

令和5年度自衛官候補生
令和6年度予備自衛官補
資格 18歳以上33歳未満の方(性別問わず)
試験日 2月16日(金)、17日(土)
申込期限 2月8日(木)
○予備自衛官補(一般公募・技能公募)
資格 一般Ⅱ18歳以上34歳未満の方 技能Ⅱ18歳以上で国家免許・資格等を有する方
試験日 4月中旬のうち指定する1日
申込期限 4月上旬
園自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所Tel22-2140
講座・催し
TAKI Biz Cafe
起業に必要な知識やノウハウを習得できるセミナーです(全5回のうち第5回目)。
日時 1月18日(木) 18時～19時30分
場所 市役所3階 301・302会議室
内容 創業者体験談、創業融資について
講師 大竹佳恵さん(ジェラートレーンボーマーカ代表)、神部志乃信さん(エスケー商会代表取締役)
締役、佐藤利彰さん(ジャメヴェュクイール代表)
対象 市内在住で起業に関心のある方、または市内で事業を行っている起業して間もない方
申込方法 滝川市産業活性化協議会(市役所4階 産業振興課内)窓口に備え付けの会員登録申込書に記入または二次元コードよりお申し込みください。
園産業振興課Tel28-8030
子育て支援センターの催し
①土曜日開放
開放時間内の好きな時間に来て遊ぶことができます。
日時 ①1月6日(土)、20日(土) ②1月13日(土)、27日(土) 各日9時～16時
場所 ①一の坂地域子育て支援センター ②花月地域子育て支援センター
対象 0歳～就学前幼児と保護者
各自で持参したお弁当をみんなで食べながら交流します。育児相談や栄養相談も行います。
日時 ①1月16日(火) ②1月23日(火) 各日12時～13時
場所 ①花月地域子育て支援センター ②一の坂地域子育て支援センター
対象 0歳～就学前幼児と保護者

広告

有料広告

広告

有料広告

不要品
データバンク

譲ります

①江陵中学校学生服(男子) 160A(ウエスト67cm)、165A(ウエスト70cm)
②リクライニングチェア
③壁掛け鏡
④額縁(36cm×41cm、油絵用32cm×38.5cm 各1個)
⑤丹前
⑥津軽三味線
⑦2人掛けソファ(布製)
⑧敷布団
⑨七段飾りのひな人形

譲ってください

①電子レンジ
②ランニングマシーン(ルームランナー)

～有害・危険ごみ(特定品目)の分別について～
燃やせないごみの中に、「ガス缶やスプレー缶・電池」などが多数混入しています。火災などの大事故につながる危険性があります！絶対に入れないでください！

問合先 暮らし支援課 Tel28-8013

生活

医療費通知は医療費控除の申告手続きで使用できます

国民健康保険(国保)と後期高齢者医療保険(後期)の医療費通知は各医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用できます。なお、医療機関などの請求遅れや請求内容が審査中の場合は一部の受診記録が記載されていないことがあります。医療費控除の対象となる支出で、医療費通知に記載されていないものがある場合には、領収書に基づいて別途「医療費控除の明細書」を作成し、その明細書を申告書に添付してください。

また、市町村などから医療費助成を受けている場合は、通知に記載されている金額が実際に窓口で支払った金額と異なる場合がありますので、通知の金額を訂正して申告してください。

国保の医療費通知：保険医療課 国保年金係 Tel 28－8016
後期の医療費通知：保険医療課 療費助成係 Tel 28－8018
申告方法：税務課 Tel 28－8019

生活

令和6年度から適用される個人住民税等の税制改正

●森林環境税の創設
地球温暖化防止や災害防止等を図るための森林整備等に必要な地方財源を安定的に確保する必要があることから、令和6年度より森林環境税が創設されます。森林環境税は国税であり、個人住民税均等割と併せて1人年額1,000円が徴収され、その税収は全額が森林環境譲与税として都道府県・市町村に譲与されます。なお、平成26年度から東日本大震災を教訓とする防災・減災のための財源として、均等割に1,000円が追加課税されていますが、こちらは令和5年度で終了します。

●国外居住親族の扶養控除の適用の見直し
令和6年度の個人住民税から、

償却資産の申告はお早めに

事業(農業経営を含む)または営業を行っている法人や個人の方が、令和6年1月1日現在市内に所有している事業用の資産については、償却資産の申告が義務付けられています。

課税方式の統一

令和6年度の個人住民税から、上場株式等の配当所得等および譲渡所得金額について、所得税と異なる課税方式を選択することができません。これらの所得を所得税の確定申告で算入すると、個人住民税でも所得に算入されます。それにより、非課税判定や保険料等の算定、各種行政サービス等に影響が出る場合がありますのでご注意ください。

問 税務課 Tel 28－8019

申告書の送付

前年度に申告があった方、また償却資産所有の有無の確認が必要な方には令和5年12月下旬に申告書を送付しています。新規に事業を始めた方や申告書が必要な方はご連絡ください。

提出期限 1月31日(水)
※取得価格を資産の耐用年数に応じて減価償却した課税標準額の合計が150万円以上になると固定資産税が課税されます。
※窓口混雑緩和のため、郵送またはeLTAXをぜひご利用ください。

問 税務課 Tel 28－8020

該当するもの

○構築物(舗装路面、ロードヒーティング、広告塔、テナントの内部造作、電気設備、給排水設備など)
○機械・装置(各種製造設備、ブルドーザー、油圧ショベル等の大型特殊自動車、のみすり機、乾燥機等の農業機械など)
○車両・運搬具(構内運搬車、フォークリフトなど)
※自動車税(種別割)・軽自動車税(種別割)が課税されているものは除く
○工具・器具・備品(事務用品、パソコン、コピー機、看板、美容機器、冷蔵庫、除雪機など)

スポーツ

◆まわるワンダーランド

日時 1月27日(土) 13時30分～14時
場所 こども科学館
内容 電池1本と磁石と銅線を組み合わせるだけのシンプルな仕組みで、面白いほどよく回る単極モーターを作ります。
定員 20人(申込多数時抽選)
参加料 無料(入館料別途必要)
※小学2年生以下は保護者同伴で参加ください。

申込期限 1月20日(土)
申込方法 申込フォーム(二次元コードもしくは市公式ホームページ内「ミュージアム情報」からアクセス)か往復はがき(住所、電話番号、参加者全員の氏名、年齢(学年)を記入して〒073-0033 滝川市新町2丁目6番1号 こども科学館「月イチリカ室係」へ送付)でご応募ください。
問 こども科学館 Tel 22－6690

えほんとおそぼう！
『おはなしのひろば』
幼児・児童向けのおはなし会です。絵本の読み聞かせのほか、「おみくじ」を作ります。
日時 1月27日(土) 14時～14時45分

募集

講・催

福祉

健康

その他

場 所 市立図書館
問 市立図書館 Tel 22－4646

小学校 一日入学
4月に市内の各小学校へ入学するお子さんの一日入学を次のとおり行います。
1月中旬に日程の詳細と入学通知書を各家庭に送付します。
○各小学校の一日入学予定日

学 校 名	日 程	受付時間(予定)
滝川第一小学校	2月2日(金)	13時05分～
滝川第二小学校	2月2日(金)	13時10分～
滝川第三小学校	2月1日(木)	13時～
西小学校	2月2日(金)	13時05分～
江部乙小学校	2月2日(金)	13時～
東小学校	2月7日(木)	13時～

問 学校運営課 Tel 28－8043

冬の灯りワークショップ
心温まるような「冬の灯り」をテーマに、簡単にできる紙袋ランターンとお菓子のようなかわいらしいミニキャンドルを製作します。
日時 2月10日(土) 10時～12時
場 所 まちづくりセンター
定員 10人
参加料 300円
申込開始 1月15日(月) 9時
申込方法 窓口または電話でお申し込みください。
問 まちづくりセンター Tel 74－6210

消防出初式
日時 1月6日(土) 14時～
場 所 滝川地区広域消防事務組合 消防本部・滝川消防署 庁舎前
※当日は消防職員・団員の招集と市民の皆さんにお知らせするために、次のとおりサイレンを吹鳴します(15秒吹鳴6秒休み3回)。
◆サイレン吹鳴
日時 1月6日(土) 13時30分
場 所 滝川消防署、江部乙地区分団詰所
※詳しい内容は滝川地区広域消防

事務組合のホームページをご覧ください。
問 滝川消防署警防課 Tel 74－4823

滝川ふれ愛の里ほかほか冬まつり〜ティラノサウルス雪中レース〜
日時 2月3日(土) 10時～12時30分
場 所 滝川ふれ愛の里 野外特設会場
内 容 全国で話題の「ティラノサウルスレース」が、北海道初となる「雪上」で開催します。ティラノサウルスの着ぐるみを着用し、豪雪地帯「滝川」の雪の上を走り抜けましょう。また、雪上迷路や小型滑り台などの遊び場も設置します。
※参加者全員に滝川ふれ愛の里の温泉入浴券を配付。入賞者には豪華賞品をプレゼント。
定員
○個人の部 70人(中学生以上60人、小学生以下10人)
○団体の部 9組(3人1組、年齢制限なし)
参加料 中学生以上11,000円、小学生以下1500円、団体の部113,000円(1組)
※保険料込み
持ち物 ティラノサウルスの着ぐるみ
申込期限 1月22日(月)

申込方法 二次元コードよりお申込みください。
問 観光課 Tel 28－8031、滝川ふれ愛の里 Tel 26－2000

スポーツ

健康運動教室(ストレッチポール・楽しくストレッチーズ・シニア元気体操)

ストレッチポール・ストレッチーズ(伸縮性のある特殊な布)・バランスボールなどを利用し、肩こり・腰痛予防、姿勢改善やウエストの引き締め、骨盤底筋のトレーニング、転倒予防、脳トレを含めたゲームなどを楽し行う教室です。

コース	日程	時間
①ストレッチポール	1月5日(金) 19日(金)	10時20分～11時 11時20分～12時
②ストレッチポール 自重トレーニング	1月20日(土)	10時30分～11時30分
③楽しく ストレッチーズ	1月6日(土) 17日(水) 24日(水)	
④シニア元気体操	1月16日(火)	

対象

65歳以上の市民

定員

9人

参加料

500円

持ち物

エプロン、三角巾、飲み物、筆記用具

申込期限

1月24日(水)

申込方法

問合先窓口または電話でお申し込みください。

〇保健センター

Tel 24―5256

産前産後期間に係る国民健康保険税が免除されます

出産する予定または出産した国民健康保険被保険者に係る産前産後期間の国民健康保険税の所得割均等割が免除される制度が、令和6年1月から始まります。

次の要件を満たす被保険者がいる世帯は、保険医療課（市役所1階）5番窓口で申請が必要です。なお、申請は出産予定日の6か月前から可能です。詳しくはお問い合わせください。

対象

令和5年11月以降に出産（妊娠85日以上（の分娩））する予定または出産した被保険者

※死産、流産（人工妊娠中絶を含む）および早産の場合も対象

提出書類

母子健康手帳

※後日その他の必要書類を求める可能性があります。

免除期間

・単胎妊娠：出産の予定日（出産日）が属する月の前月から出産の

マイナンバーカードの
お知らせ

●休日・夜間交付は完全予約制です

休日・夜間のマイナンバーカードの申請・交付は前開庁日までに電話か窓口でお申し込みください。

予約対象日時

①1月～3月の毎週火曜日17時15分～19時（1月2日を除く）

②令和6年1月13日(出)、28日(出)、2月3日(出)、25日(出)、3月9日(出)、24日(出) 9時30分～12時30分

場所

市民課マイナンバーカード交付円滑化推進室（市役所1階）

取り扱い業務

マイナンバーカードの申請・交付、電子証明書の更新

※住民異動届、証明書発行、印鑑登録、パスポート業務は、お取り扱いできませんのでご注意ください。

〇市民課マイナンバーカード交付円滑化推進室

Tel 28―8014

給与支払報告書の提出

事業主の方は、従業員の給与支払報告書（個人別明細書）を総括表とともに提出してください。マイナンバー制度の施行に伴い、給与支払報告書を提出する際は、法人番号・個人番号の記載が必要となります。

また、個人事業主の方が提出す

予定日（出産日）が属する月の翌々月の計4か月分

・多胎妊娠：出産の予定日（出産日）が属する月の3か月前から出産の予定日（出産日）が属する月の翌々月の計6か月分

〇保健医療課

Tel 28―8016

滝川市新型コロナウイルスワクチン接種予約コールセンターの電話受付時間が変更になります

変更日

1月4日(木)

開設時間

〇変更前 平日、土・日曜日、祝日 9時～18時（令和5年12月28日まで）

〇変更後 平日 13時～17時

※電話番号に変更はありません。

〇滝川市新型コロナウイルス接種予約コールセンター

Tel 0570―037―289

お手軽健診を受けませんか

市立病院では、一般の健康診断にない項目を検査したいという方や産休・育休中などで定期的な健康診断を受ける機会のない方、健康診断で経過観察となった項目のその後が気になる方など、誰もが手軽に手頃な料金で受けることができる『お手軽健診』を実施しています。

気になる検査項目から1つ、ま

〇個人事業主本人が提出する場合

番号確認	身元確認
窓口・郵送 ・個人番号カード ・個人番号が記載された住民票の写しなど	・運転免許証 ・旅券（パスポート）など
eLTAX（地方税電子申告システム）	eLTAXによる提出で、個人番号カードの電子証明書により個人認証を行う場合は、本人確認資料の添付は不要です。

〇代理人が提出する場合

代理権の確認	代理人の身元確認	個人事業主の番号確認
窓口・郵送 ・委任状（税務代理権限証書）など	代理人の ・個人番号カード ・運転免許証など	本人の個人番号カードの写しなど
eLTAX（地方税電子申告システム）	代理人に係る署名用電子証明書およびその署名用電子証明書により確認される電子署名が行われた提供情報	本人の個人番号カードの写しなど ※電子証明書などにより本人確認ができる場合、本人確認資料の添付は不要です。

※「給与支払報告書（個人別明細書）」「退職所得の特別徴収票」以外の法定調書は、所轄の税務署に直接提出してください。

〔eLTAX（地方税電子申告システム）について〕

償却資産の申告や給与支払報告書の提出は、eLTAXによる受け付けも行っています。窓口に出向かなくても自宅や会社のパソコンからインターネットを利用して送信できる便利なシステムです。

※詳しくはeLTAXホームページおよびホームページ内の「よくある質問」をご覧ください。

〇税務課

Tel 28―8019

江部乙出張相談室

本庁まで出向かなくても身近な江部乙支所で気軽に介護や認知症の相談などができます。

日時

1月12日(金) 10時～11時

場所

農村環境改善センター

内容

総合相談、血圧測定、物忘れ相談など

対象

市民

〇地域包括支援センター

Tel 28―8029

福祉

献血にご協力をお願いします

日時・場所

1月29日(月) 9時30分～10時30分 札幌建設管理部滝

川出張所（流通団地）、11時～12時

ⅡJAたきかわ広域営農センター（北滝の川）、12時30分～13時20分

Ⅲ北海道電力ネットワーク滝川ネットワークセンター（西町）、14時50分～16時30分Ⅳたきかわ農業協同組合（本町）

〇福祉課

Tel 28―8024

ヘルプマークおよびヘルプカードの配付

福祉課（市役所1階）11番窓口でヘルプマークおよびヘルプカードを必要な方に無料で配付します（ヘルプマークは申込者1人につき1個まで）。

ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや発達障がいの方など、外見からは援助や配慮が必要であることが分かりにくい方が着用することで、周囲からの支援を得やすくするものです。

ヘルプカード

障がいのある方などが持ち歩き、災害時や緊急時など、周囲の人に手助けを求めたいときなどに提示することで、支援を得やすくするものです。

〇福祉課

Tel 28―8022

健康

たきかわっこ
マタニティクラス

①たまご編「マタニティライフを楽しむ」

日程

1月18日(木)

内容

妊娠中に知っておきたいこと、マタニティ体操、交流

②ひよこ編「お産・育児のイメージレッスン」

日程

2月8日(木)

内容

お産・赤ちゃんがいる生活についてのお話、マタニティ体操、交流

【共通事項】

時間

13時30分～15時

場所

保健センター

対象

妊娠16週以降の妊婦の方（パートナーの方も参加可能です）

持ち物

母子健康手帳、飲み物、水かお茶、動きやすい服装

申込方法

各開催日3日前までに窓口または電話でお申し込みください。

〇保健センター

Tel 24―5256

料理つくしおひなまつ

日時

1月26日(金) 10時～12時30分

場所

まちづくりセンター

内容

寒い冬に体を温める料理を作ります。

視区域として指定し、1月15日に施行する予定です。施行日後においては、指定された区域内の土地・建物で防衛関係施設等の機能を阻害する行為が行われていないか内閣府が調査を行います。詳しくは内閣府のホームページをご参照いただくか、内閣府のコールセンターまでお問い合わせください。

注視区域

滝川駐屯地を中心とした周囲おおむね1,000メートルの区域

〇内閣府重要土地等調査法コールセンター

Tel 0570―001―125

ホームページは「内閣府重要土地」で検索

今月納期の税・料金

市・道民税（4期分）

国民健康保険税（8期分）

介護保険料（8期分）

後期高齢者医療保険料（8期分）

〇税務課

Tel 28―8021

市・道民税（4期分）

国民健康保険税（8期分）

介護保険料（8期分）

後期高齢者医療保険料（8期分）

みんなの*伝言板

※掲載希望者は、毎月8日(必着)までに、はがき・FAXで秘書課まで送付ください。

FAX 22-7008

◎募集しています

▶**滝川市婦人会音楽部** ⑤月曜日(月2~3回ほど) 10時30分~12時 ⑥本町地区コミュニティセンター ⑦優しい先生のご指導の下、明るく、楽しく歌っています。一緒に活動してみませんか。⑧月額1,000円 ⑨経塚 22-5612

▶**着物着付教室** ⑤水曜日(月2回) 14時~16時 ⑥緑地区コミュニティセンター ⑦月額2,000円 ⑧本間 24-5587

▶**滝川市民合唱団** ⑤水曜日 17時~19時 ⑥音楽公民館 ⑦高校生以上 ⑧歌を愛する方、合唱をしてみたい方、初心者も大歓迎です。⑨月額2,500円 ⑩松嶋 24-1727・木下 75-2896

▶**バドミントン教室** ⑤2月3日(出)、10日(出)、17日(出)、24日(出) 19時~21時 ⑥中央児童センター(コート2面使用) ⑦初心者~中級者(小・中学生は保護者が送迎) ⑧一般・中学生以上=300円、小学生=150円(ともに1回当たり/入館料・シャトル代込み) ⑨佐藤 090-7658-3402(メールアドレス:satou.y@pipalnet.jp) ※申込期限=1月29日(月)、定員=20人

▶**滝川BEERS(ビーズ)ランニングクラブ会員** ⑤土曜日 9時~12時(日程は別途要相談) ⑥滝川ふれ愛の里駐車場 ⑦これからランニングを始めたい方大歓迎。何度か練習会に参加してみて、入会をご検討ください。⑧5,000円(年会費) ⑨ホームページ(「滝川BEERS」で検索)の問い合わせフォームにてお願いします。

▶**日ハム応援団** ⑦年約10回の応援ツアーを企画・実施。みんなで日本ハムファイターズを応援しましょう。年間スケジュールやツアー参加料などはお問い合わせください。⑧年会費1,000円(1家族当たり) ※入団受付=1月27日(出)、28日(出)、2月3日(出) 10時~12時 ⑥まちづくりセンター ⑦幹事長・井塚 090-6210-2868

■**認知症の人と共に歩む家族の会 あけぼの会ひだまりサロン(一日託老)**

⑤①1月5日(金)、②1月19日(金)、③2月2日(金) 10時~15時 ⑥本町地区コミュニティセンター ⑦①書き初め、ぬり絵、脳トレ、手遊び、足踏みラダー運動、カフェ、体操 ②蓄音機で昔のレコード鑑賞、脳トレ、手遊び、レクゲーム、カフェ、体操 ③認知症学習会、脳トレパズル、スクエアステップ、カフェ、体操 ④昼食代500円 ⑤事務局・鈴木 090-3779-9223

■**筆ペン・絵手紙・絵画サークル「葉月会」** ⑤火曜日 13時~15時 ⑥幸町地区コミュニティセンター ⑦仲間と一緒に楽しく勉強し合い、心静かに癒される2時間を楽しみましょう。各種添削もします。⑧絵手紙コース=2,000円(月額)、習字および絵画コース3,000円(月額) ⑨詠山(えいざん) 090-4871-5388 ※初心者大歓迎。用具無料貸し出しあり。希望者には別途、毛筆指導あり。段級位取得も可能。

◎催し物のご案内

■**Charming Festival II** ⑤1月20日(出) 10時~15時 ⑥国学院大学北海道短期大学部 ⑦国学院短大舩井ゼミの学生が年代問わず楽しめる複合型のイベントを行います。地域の飲食店による販売、文化団体のステージ、子ども向けの学生オリジナル脱出ゲーム、6つのワークショップ、来場者で作り上げる作品ブースや抽選会などワクワク要素が詰まったイベントです。当日学校でお持ちしております。⑧入場無料(各ワークショップ参加費=500円程度) ⑨舩井ゼミ長・橋場 090-6744-8413(インスタグラムアカウント:masui_zemi)

■**1月「駅カフェ」** ⑤1月14日(出) 10時30分~14時 ⑥J R 江部乙駅 ⑦11時=「肩こりの痛みを吹きとばせ! 平澤寛之鍼灸師が教える肩のツボ講座」体を整え、スッキリしましょう。12時=「ワークショップ」。国学院短大の学生と一緒に江部乙駅のリング箱本棚を塗装し、「新しいゆうべおっと文庫」を作ります。13時=「1回100円ひもくじ」カフェコーナーでは温かい甘酒やベルクのパン、ピーバリーのコーヒーを提供します。⑧江部乙まちコミ隊女子部・曾我部 090-9088-6284

■**ひきこもり家族交流会「虹の会」** ⑤

1月12日(金) 13時30分~15時30分 ⑥まちづくりセンター ⑦引きこもり問題を抱える家族が集まり意見交換をする場です。他機関が行う講演会などの情報提供も行います。秘密厳守で匿名参加もできます。⑧滝川保健所 24-6201 ※申込方法=滝川保健所窓口または電話でお申し込みください。

■**アーチェリー無料体験** ⑤1~2月(第1・3日曜日) 15時~18時の間(30分程度) ⑥地域ふれあいセンター小体育室3階 ⑦小学3年生以上 ⑧会場使用料として小・中学生=50円、高校生=100円、一般=150円 ⑨滝川アーチェリー協会・高橋 090-6215-7048 ※持ち物=運動靴、動きやすい服装、弓具は無料貸し出し

■**子育てサロン「ありす」** ⑤1月11日(休) 10時~12時 ⑥0~5歳未満の子どもとその家族 ⑦あそびテーマ「節分ごっこ」 ⑧1家庭100円(保険料) ⑨国学院大学北海道短期大学部 23-4111 ※申込期限=1月10日(水) 15時(先着30人)

■**佐藤和哉 篠笛コンサート2023** ⑤1月14日(出) 14時(開場:13時30分) ⑥滝川市民交流プラザ ⑦素朴で優しい芯のある音色で「詩のない歌」をお届けします ⑧一般指定席=5,000円、自由席=3,800円(ただし当日500円増) ⑨NPO法人アートステージ空知・小林 23-6330

■**成年後見勉強会** ⑤1月25日(休) 18時30分~ ⑥砂川市公民館2階第4研修室 ⑦「成年後見」という言葉は知っているものの、詳細が分からない。そこで、ご本人支援に関わる職種の代表の方々と成年後見制度に関する疑問やご本人と関わる中で感じる「利用を検討するタイミング」など、異なる立場の方々とディスカッションする会を開催します。家庭裁判所と主任書記官がオブザーバーとして参加しますので、混乱しがちな制度運用について、専門的な立場からの話も聞ける機会です。⑧500円(当日受付で支払い) ⑨NPO法人中空知成年後見センター Fax0125-74-5662 またはホームページ記載のお問合せへ※申し込みも問い合わせ先へ。お名前と緊急時連絡ができる電話番号などを記載してお申し込みください。

令和6年1月23日から

書かない窓口がスタートします！

「書かない窓口」では、職員が来庁者から必要な内容を聞き取り、申請書を作成することで、記入の手間を無くし、よりスムーズに手続きを行えるようになります。

Point
01

申請書の記入が不要

Point
02

複数の申請書が一度に作れる

Point
03

不明点はその都度確認できる



対象手続き

■市民課／江部乙支所

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍証明書、所得課税証明書、引っ越しの手続きなど

■税務課

所得課税証明書、納税証明書など

対象となる
手続きは
順次拡大予定

※申請書作成時には本人確認を行いますので、マイナンバーカードや運転免許証などの「本人確認書類」を忘れずにお持ちください。

※申請内容や窓口の状況によって、申請書の記入をお願いする場合があります。

※すでに記入済みの申請書をお持ちの場合はそのままご使用いただけます。



1月20日から2月末ごろにかけて窓口改修工事を行います

書かない窓口の導入に伴い、窓口の改修工事を行います。工事は窓口閉庁時に行いますが、市立図書館へお越しの方につきましては、機材の搬入や工事音等により、ご迷惑をおかけする場合があります。

キャッシュレス決済もスタートしました

証明書の交付手数料等をお支払いいただく際に、キャッシュレス決済を利用できます。

【市民課】住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍証明書、所得課税証明書、臨時運行許可手数料など

【税務課】所得課税証明書、納税証明書など

【江部乙支所】住民票や所得課税証明など、支所で発行可能な証明書

利用可能な決済方法

【二次元コード決済】PayPay、d払い、Alipay、WeChat Pay、メルペイ、au PAY、Bank Pay、ゆうちょPay、楽天ペイ、J-Coin Pay

【電子マネー】交通系電子マネー、WAON、iD、nanaco、楽天Edy、QUICPay

【クレジットカード】VISA、MasterCard、^{ぎんれん}銀聯、JCB、AMERICAN EXPRESS、Diners Club

問合先 総務課デジタル推進室 Tel.28-8010

マイナンバーカードを 健康保険証としてご利用ください！

右のステッカーがある医療機関等では、マイナンバーカードをカードリーダーに置いて認証することで、健康保険証として利用できます。



マイナンバーカードの健康保険証利用にはメリットがたくさん！

- ① 特定健診・薬剤情報を医療機関などで共有できる
- ② 自身の特定健診・薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できる
- ③ 確定申告での医療費控除の手続きがより簡単に！
- ④ 限度額適用認定証等がなくても、限度額を超える一時的な医療費の支払いが不要に！
- ⑤ 就職・転職・引越をしても健康保険証として引き続き使える

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、以下の2つの準備が必要です。

STEP1 マイナンバーカードを申請

申請方法は選択可能です。

- ① スマホ等からオンライン申請
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの証明写真機から申請



◀ オンライン申請
の方はこちら

STEP2 マイナンバーカードを健康保険証として登録

利用登録の方法

- ① スマホ等で「マイナポータル」アプリから登録
- ② セブン銀行ATM・カードリーダー導入済みの医療機関等で登録



◀ iPhone
の方はこちら



◀ Android
の方はこちら

市役所マイナンバーカード交付円滑化推進室（1階13番窓口）でもお手続きできます。

滝川市国民健康保険において、 マイナンバーカードと健康保険証の資格情報の紐付け誤りはありませんでした

資格情報の紐付けについて、別の方の情報が誤って登録される事案が報道されていますが、本市においては、点検の結果、紐付け誤りは確認されませんでした。

本市の国民健康保険に加入されている方につきましては、資格情報は手作業での入力ではなく、住民基本台帳に登録されている情報が健康保険証に反映されるため、誤登録は生じていません。安心してご利用ください。

※ 国民健康保険へ加入後、医療機関等において資格を確認するシステムへの情報反映には最低3日（祝・休日を除く）を要するほか、資格確認システム等の不具合や、マイナンバーカード表面やICチップの汚損等により、正確な資格情報が表示されない場合もあります。その場合は、以下のいずれかの方法にて医療機関等の受診をお願いいたします。

- ・ スマホ等でマイナポータルの被保険者資格情報の画面を提示する
- ・ 健康保険証を提示する
- ・ 被保険者資格申立書を記入する



健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

音声ガイダンスにしたがって4→2の順にお進みください。

問合先

保険医療課(国保) Tel.28-8016
(後期) Tel.28-8018

マイナンバーカード交付円滑化推進室 Tel.28-8014

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している皆さんへ 忘れていませんか、特定健診・健康診査！ 3月末までに必ず受けましょう

受診料無料！

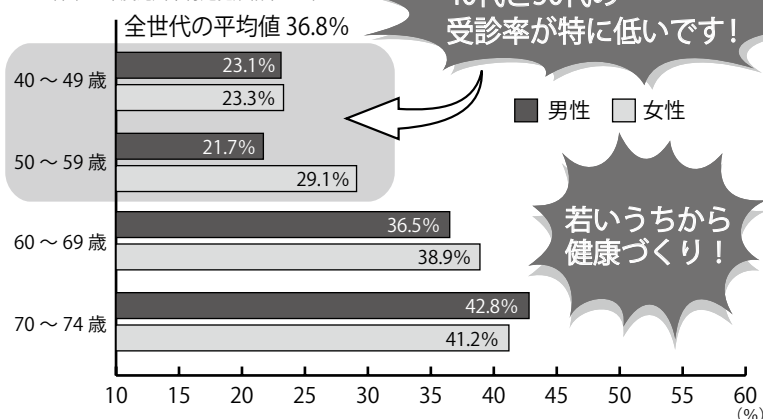
「通院中」でも受けましょう!!

特定健診・健康診査にはさまざまなメリットがあります。疾病の予防・早期発見ができるほか、健診後の保健指導で、生活習慣改善などのサポートを受けることができます。

下記にある市内12か所の医療機関で、通院・治療により定期的に検査を受けている方は、通常の検査のうち、年1回分を特定健診・健康診査とみなして受診することができ、重複する検査項目分は無料となります。主治医にご相談のうえ、受診してください。

年齢・男女別受診率

(令和4年度滝川市特定健診結果より)



■対象者および当日の持ち物

種類	対象者	持ち物
特定健診	40歳～74歳の国民健康保険（国保）加入者	受診券（クリーム色）、保険証、問診票
健康診査	75歳以上の方、または65歳～74歳で一定の障がいのある後期高齢者医療保険（後期）加入者	受診券（水色）、保険証、問診票

【除外される方】 6か月以上入院している方、施設入所者、妊産婦の方など

※各受診券は令和5年6月に郵送しましたが、紛失された方は再交付しますので身分証明書・保険証を持参し、保険医療課（市役所1階）5番窓口で手続きしてください。

■受診できる医療機関（予約が必要になりますので、事前に医療機関へご確認ください）

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
市立病院	22-4311	佐藤病院（泉町）	24-0111
石田クリニック	24-2125	脳神経よしだクリニック	26-2600
おおい内科循環器科クリニック	23-8880	文屋内科消化器科医院	23-5195
男澤医院	23-3183	若葉台病院	75-2266
神部クリニック	22-2021	鈴木内科クリニック	23-2753
佐藤医院（一の坂町）	23-3255	滝川中央病院	22-4344

■料金：無料

■期間：3月30日(土)まで

■内容：①診察（問診）②血圧測定 ③身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）

④心電図検査 ⑤尿検査（糖・たんぱく）

⑥血液検査

- 血糖検査（空腹時血糖・ヘモグロビンA1c）
- 腎機能検査（尿酸・クレアチニン）
- 肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）
- 脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）

※後期高齢者医療保険の健康診査は、腹囲、心電図検査、空腹時血糖を除く。

●会社などで健診を受けられた国民健康保険加入者の方へ

健診結果、特定健診受診券、問診票があればその内容によって特定健診を受診したとみなすことができますので、受診状況把握のため、保険医療課か保健センターまでお知らせください。

商品券が当たるキャンペーン実施中！

問合先 保険医療課 Tel.28-8016 / 保健センター Tel.24-5256

令和6年4月1日から、滝の川斎苑火葬場の使用料が変わります

滝の川斎苑火葬場使用料の改定については、滝川市厚生常任委員会で報告し、パブリックコメント（意見公募）を経て、令和5年11月に中空知衛生施設組合議会で議決いただきましたので、令和6年4月1日から火葬場使用料が改定となります。



●改定理由

しめやかに故人と最後のお別れをする場である「滝の川斎苑火葬場」は、老朽化により建て替えし、令和3年度から新火葬場としてご利用いただいております。しかし、長らく使用料の改定を行わず運営してきたうえに、近年の光熱水費等の物価上昇をはじめ、火葬炉など損耗の著しい設備の定期的な修繕費等、将来にわたる施設の健全な運営に必要な維持管理を踏まえると見直しが必要となったため、このたび、火葬場使用料の改定を行いました。

●改定内容

	市 民		市民以外(市外住民)	
	旧使用料	新使用料	旧使用料	新使用料
12 歳 以 上	20,000円	30,000円	40,000円	75,000円
12 歳 未 満	16,000円	24,000円	32,000円	60,000円
死胎および肢体の一部	8,000円	12,000円	16,000円	30,000円
胞 衣(え な)	4,000円	6,000円	8,000円	15,000円

問合先 中空知衛生施設組合 Tel.75-3800

がん検診を受診しましょう

がんドック【保健センターに検診車が来ます】



申込期限

1月30日(火)

定員になり
しだい締切

日 時	検診の種類	対象者	料 金	
			滝川市国保	その他の保険・後期高齢者
○3月1日(金) 7時30分～11時 13時～14時 (感染症予防対策として 受付時間は15分刻みに なります。) がん検診と セットで受 けることをオ ススメします！	胃がん検診 ※胃がんは AMのみ実施	40歳以上	1,000円	4,100円
	肺がん検診		500円	1,200円
	大腸がん検診		500円	1,300円
	子宮がん検診	20歳以上の女性 ※奇数年(和暦)生まれ の方(2年に1回)	1,600円	3,000円
	乳がん検診	40歳以上の女性 ※奇数年(和暦)生まれ の方(2年に1回)	1,900円	3,300円
	腫瘍マーカー検査 ※内容:血液検査(肺・膵臓・胆道・肝細胞に加え、男性は前立腺、女性は卵巣)	男性:40歳以上 女性:20歳以上	8,800円	

申込方法:保健センター窓口または電話でお申し込みください。

※その他オプション検診でピロリ菌検査(胃がん検診と併用)、子宮超音波検査(子宮がん検診と併用)、前立腺がん検診、エキノコックス検査、肝炎検査、骨検査が受けられます。

※このほか、市立病院(胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診ほか)、神部クリニック(子宮がん検診)で受診可能です。医療機関により料金が異なる場合や別途料金が発生する場合がありますので、各医療機関に直接お問い合わせください。

問合先 保健センター Tel.24-5256



み身診より通信

「元気はつらつ!いきいきとした毎日を!」～“食べて動く”栄養と運動について～

滝川市立病院

診療技術部 栄養管理科 主任 山田 光樹



食品模型

近年の高齢化に伴って、「サルコペニア」「フレイル」という言葉が話題となっています。高齢者が、病気や栄養不足などさまざまな要因によって、筋肉量が低下（サルコペニア）し、それにより活動性が低下、日常生活に支障を来してしまう状態（フレイル）のことを言います。このような状態が続くと、病気にかかりやすくなったり、認知症や寝たきりが進行したりしてしまいます。これらを予防するためには、「栄養」と「運動」がとても重要です。

まず栄養についてお話しします。筋肉の栄養と言えば、肉や魚などを連想するでしょう。まさに筋肉の発達には、たんぱく質が欠かせません。たんぱく質は「アミノ酸」という物質で構成されていますが、中でも「分岐鎖アミノ酸」と呼ばれる3種のアミノ酸（バリン・ロイシン・イソロイシン）は、筋肉の発達や動きに重要な役割を担っており、特にロイシンは、筋肉の合成（作る）のスイッチを入れる役割とされ、近年注目を集めています。これらを多く含む食品に、マグロの赤身や、鶏胸肉、牛肉の赤身肉などがあり、やはり肉・魚類が挙げられます。また、必要に応じて栄養補助食品やサプリメント等を利用するのも有効でしょう。しかし、たんぱく質は、一

度に体内で利用できる量に限界があります。そのため、3食になるべく均等に配分して摂取することが重要です。たんぱく質はエネルギーが不足すると、エネルギー産生の役割に奪われてしまい、せっかくとったたんぱく質も、筋肉の材料になりにくくなってしまいます。ご飯など主食をしっかりと食べて、十分なエネルギーのもとで、たんぱく質を摂取しましょう。

続いて、運動についてです。ウォーキングやジョギングももちろん有効ですが、最近、健康作り運動として、レジスタンス運動（軽い筋力トレーニングのイメージ）が注目を集めています。基本的には特別なマシン等は必要なく、自分の体重を負荷として利用した運動（階段昇降・スクワット・上体起こしなど）であり、時にはペットボトルに水を入れ、ダンベル代わりにするなど、身近な物を利用できます。

運動は誤った方法により、思わぬ障害を起こすこともありますので、専門家による指導の下行うのがよいでしょう。ちなみに、運動後30分以内にエネルギー・たんぱく質を補給すると筋肉作りには効果的と言われています。

最後に、大切なのは栄養と運動の両方を効果的に組み合わせることです。“食べて動く”を実践し、いつまでも元気で楽しい毎を送りましょう。

たきかわら版

1月の各種
無料相談日

▶行政相談

15日(月)

くらし支援課

☎ 28-8012

1月の「みんなのタキカワ」

FMG'sky (77.9MHz)

毎週金曜日 12時15分～12時30分

(再放送 同日18時～18時15分)

5日 市長のふれあいトーク

12日 除排雪作業にご協力を

19日 広報ひろい読み

26日 はじめまして! 滝川市役所1年生

企画課 Tel 28-8017

シンガポール出身国際交流員

アデルン・アンさん



皆さんこんにちは。国際交流員のアデルンです。

今回のCIRのつづきは、シンガポールにおける教育事情です! 「2か国語以上話せるのは当たり前?」「シンガポールではシンガポール語を話すの?」などよく知られていない言語事情やバイリンガル教育についても紹介しますので、ぜひご覧ください!



最新情報はFBで



第41号はこちら

CIRのつづき



市公式
LINE



Hokkaido
ebooks

↑WEBで

「広報たきかわ」を

↓アプリで

マチイロ



市公式
Facebook



行政に関するご意見・ご提言

広報たきかわへのご意見・ご感想

リンク集

◆あけましておめでとうございます。1月号なので正月に関することを書きたいのですが現在12月18日(編集大詰め)。クリスマスすら訪れていません。あけましておめでとうございます。◆3年前、母が正体不明の観葉植物をくれたのですが、生長するも花を咲かす訳でなく、乗り気なく育てていたところ、今になって桜のような花が咲きました。その植物の正体は和名「サクララン」。◆今回の特集では、辰年生まれの方にインタビューさせていただきまして。各年代の方から、お話を聞かせていただける貴重な経験でした。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございます。よ

編集後記



取材写真アルバム

－まちの出来事や季節の話題から3枚をピックアップ！－



▲『サイエンスデー in 滝川』が行われ、科学のフシギ・オモシロイが大集合！リモコンを操作したら動くかわいいワンちゃんに釘付け(12月2日/滝川高等学校)



▲市役所に滝川駐屯地 PR キャラ「ジン少尉」がやって来た！いろんなゲームをして遊んだよ『クリスマスおはなし会～ジン少尉とあそぼう！～』(12月3日)



▲人権をテーマとした作文コンテストで、滝川市からは7人の生徒が入賞しました。『第42回全国中学生人権作文コンテスト滝川地区大会表彰式』(12月7日)



みんなの写真館

天気の良い日はそり散歩♪
天気のいい日が増えてきて、雪遊びが増えました★
(Erimama / 2023.2.11 / 朝日)



こちらのコーナーでは市内で撮影された写真を募集しています！詳しくはこちら→



1月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
7日(日)	滝川脳神経外科	みやこし歯科診療所	0125-75-5330	滝川市江部乙町東12丁目1-4
14日(日)	市立病院	あむデンタルクリニック歯科口腔外科	0124-27-7313	芦別市北4条東1丁目9番5号
21日(日)	滝川脳神経外科	押尾歯科医院	0125-52-2811	砂川市西2条北3丁目1番10号
28日(日)	市立病院	中神歯科医院	0164-35-2456	沼田町南1条2丁目5-8

※市立病院…Tel 22-4311/ 大町2丁目2番34号 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/ 西町1丁目2番5号

休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

1月1日(月)、3日(水)、8日(月・祝)の外科の診療は市立病院で、2日(火)の外科の診療は滝川脳神経外科で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。