

広報

たきかわ

5

2024

Takikawa city newsletter

No.1,761



新制服を着て、新たな第一歩を「滝川西高等学校入学式」(4月8日)

【特集】第3次健康たきかわ21アクションプラン



# アクションプランは？

今回で  
第3次！

## 重点対策 「生活習慣病の発症予防および重症化を予防するための対策」

- 1 動脈硬化症予防普及啓発
- 2 健診、保健指導の実施
- 3 がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）の実施とがん予防普及啓発

アクションプラン	数値目標
○重症化予防指導の強化	○特定健診を受ける市民の増加 36.8% → <b>60%</b>
○学校、地域団体等と連携した出前講座の実施	○特定保健指導を受ける市民の増加 29% → <b>60%</b>
○過剰飲酒防止のための「チェイサーアクション*1」	○がん検診を受ける市民の増加 約10% → <b>30%</b>
○受動喫煙防止啓発、小・中学生の喫煙防止教育	○乳幼児の父母の喫煙率の低下
○40歳乳がん検診無料化 など	4～5か月児の父親の喫煙率 38.9% → <b>25%</b>
	4～5か月児の母親の喫煙率 7.2% → <b>0%</b>

## 重点対策 「健康の保持・増進のための対策」

- 2 健康で過ごすには、食生活・口腔・心・身体活動のどれもバランスよく保つことが重要です。滝川市民の健康度をより高めるため、4つの項目の重点対策とアクション(行動目標)を定めました。できることから始めてみませんか？

	栄養・食生活	歯と口腔の健康	心の健康	運動・身体活動
<b>対策</b>	◎生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ◎持続可能な食を支える食育の推進 ◎食文化の継承に向けた食育の推進	◎むし歯・歯周病等の疾病予防 ◎口腔機能発達の促進 ◎オーラルフレイル*2、誤嚥性肺炎・窒息の予防	◎自殺予防の推進 ◎心を育てる育児と親のメンタルヘルス支援の推進 ◎相談体制と関係機関連携の推進	◎運動習慣定着支援と活動量の維持・増加の促進 ◎介護予防の推進
<b>行動目標</b>	○1日3食食べましょう ○適正な食量やバランス、減塩について知りましょう ○妊娠や育児を通じて食生活を見直しましょう	○むし歯や歯周病の原因を知り、予防行動をとりましょう ○3食よくかんで食べましょう ○オーラルフレイルの原因を知り予防しましょう	○ストレスの解消法を持ちましょう ○心の悩みを相談できる人や相談窓口を持ちましょう ○周囲の人の心の悩みに気づき、互いに支え合いましょ ○社会とつながりを持ちながら日々の生活を送りましょう	○乳幼児期は早寝早起きを基本にメリハリのある生活習慣を送りましょう ○自分に合った運動習慣を持ちましょう ○日常生活で意識的に活動量を増やしましょう ○フレイルについて知識を得て予防しましょう



全文はこちらから！  
アクションプラン

平成12年から策定している健康増進計画「健康たきかわ21」は、今回で第3次となりました。  
健康寿命に影響する生活習慣病の発症および重症化を防ぎ、お子さんから高齢の方まで健康づくりで、体・心・人とのつながりも健やかに過ごしていきましょう。



\*1：飲酒途中の水、お茶の摂取を勧めること  
\*2：食べたり、飲み込んだりする機能が衰えている状態

# 滝川市健康増進計画 第3次健康たきかわ21 アクションプラン

令和6～17年度



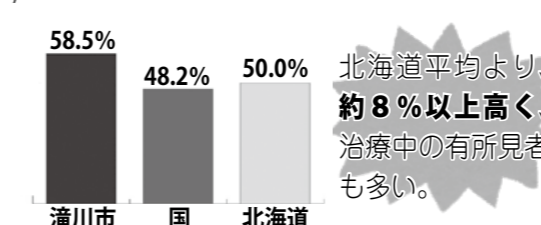
我が国は、世界でも有数の長寿国となった一方で、生活習慣病や心の健康問題など、課題も多様化しています。そのような中、滝川市では現在の多様な健康課題に対応するために「第3次健康たきかわ21アクションプラン」を策定しました。  
今回は、滝川市が抱える健康課題とアクションプランの内容について紹介していきます。

## 目標は 健康寿命 を延ばすこと

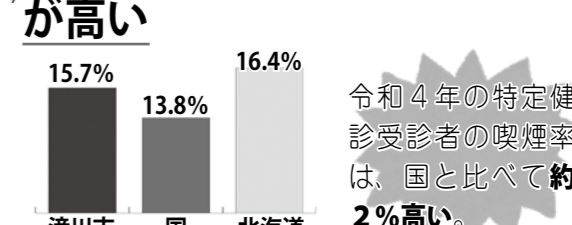
滝川市民の平均寿命と健康寿命の差は、**男性1.1歳、女性2.5歳**でした。男性では、平均寿命、健康寿命ともに国との差は2年以上も開いています。

予防が可能な生活習慣病等の疾患を防いで健康寿命を延ばすことで、「一人ひとりが自分らしく生涯元気に過ごせるまち」となることを目指します。

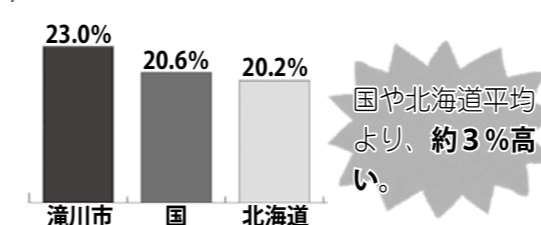
### 高血圧の有所見割合が高い



### 喫煙をやめられない人の割合が高い



### メタボ該当者割合が高い



### 過度な飲酒をする人の割合が10年前より高い

市民アンケート調査の結果、1日に3合以上飲酒する人の割合は、平成24年は3.9%でしたが、令和5年には**13.6%**と**10人に1人以上**が該当する結果となりました。

滝川市民4つの「高い」に心当たりありませんか？

# 健康診査・がん検診、受けてみませんか？

健康診査（以下健診）は生活習慣病予防と早期発見、がん検診はがんの早期発見を目的としています。生活習慣病といえば、脳血管疾患や心疾患等、重症化による命の危険や要介護となる危険はもちろん、感染症での死亡リスクを高めるとの情報が記憶に新しく、その発症・重症化予防を意識した方もいるのではないのでしょうか。

滝川市民は年齢にかかわらずメタボや高血圧・脂質異常の方が多く、生活習慣病や重症化のリスクが高いと言えます。「去年は大丈夫だったから」と数年に1度の健診受診を繰り返すことも特徴的です。

体の状態は1年の間にも大きく変化する可能性があり、「がんは2人に1人」が患う時代です。生活習慣病は自覚症状が無いことが多く、20代から進行し、40代以降で発症・重症化することで、将来、認知症のリスクにもなり得ます。

年に1度は、市で実施する集団検診や個別検診、職場等での健診・がん検診を受診しましょう。結果を保健センターの保健師・看護師と確認することもできますので、ぜひお問い合わせください。

# スクリーンタイムを減らし、体を動かさませんか？

スクリーンタイムとは、文字通り画面を見ている時間を言います。子ども、大人にかかわらず、コロナ禍以降に外出機会が減り、在宅での動画やテレビ視聴・ゲームのプレイ時間、テレワークの普及によりデスクワークが増えた方は少なくないと思います。

国内の研究で、仕事や余暇時間にかかわらず、座っている時間が長いほど、小児期の肥満と成人期の肥満が関連していること、中年期の死亡の危険性が高まることが報告されています。市民アンケート調査から、平均歩数や運動習慣が国や北海道平均と比較して少ないことが分かっており、スマートフォンの普及状況から、滝川市民も身体活動量が少なく、座っている時間が長いことが伺えます。

## 運動のポイント

- ・子ども大人も少なくとも1時間に1度は立ち上がる
- ・普段の活動より+10分体を動かす（散歩・寄り道）
- ・地域の活動に参加する（夏休みのラジオ体操、百歳体操）
- ・できれば週2回の筋力トレーニングを行う



保健師 谷藤さん

集団検診や個別検診の詳細な日程や予約方法は、この広報の折込チラシ（黄色）をチェック！ウォーキング手帳の配布も行っています。P12参照。

# いつまでも健康でいるために

# 読んで実践！健康トピック

# お口の筋力、落ちていませんか？

普段からお子さんのお口がポカンと開いていることはありませんか？軟らかい食べ物が多く、かまなくなったことでお口の筋力が弱くなり、滝川市の3歳児歯科健診で、歯並びやかみ合わせがよくない状態である不正咬合の判定を受けたお子さんが増えています。最近、窒息事故という悲しいニュースを聞くこともあります。家族で食卓を囲み、ゆっくりかむよう声かけをすることで、こういったことを防ぐこともできます。

大人もお口が乾燥するといった症状からお口の筋力の低下に気が付くことが多く、お口の筋力低下は誤嚥性肺炎や窒息を引き起こす原因にもなるので注意が必要です。

## よくかんで、むせや窒息を予防

- ・家族で食事をするとともに声かけをする
- ・ひと口30回よくかむ
- ・食べるときは背筋を伸ばして、足の裏は床に着ける

## 簡単にできるお口の筋力アップ

- ・吹き戻しやシャボン玉などお口を使った遊びをする
- ・ぶくぶくうがいをもっと長く続ける
- ・新聞や本などを声に出して読む



歯科衛生士 木村さん

6月8・9日に行う「むし歯予防デー」では、お口の筋力測定やお口を鍛える遊びなどを紹介します。自分では気が付きにくいので、ぜひこの機会にチェックしてみませんか。P12参照。

# 食事の塩分、意識していますか？

皆さんは3食食事をとっていますか？欠食は生活習慣病の引き金となったり、骨粗しょう症や低栄養などにも影響します。滝川市では特に若い世代の朝食欠食が多く、大人の欠食は子どもへの影響力も大きくなるため、家庭全体で食習慣を見直すことが大切です。

市民アンケート調査では、若い世代で加工食品や外食利用の頻度が高く、年齢が高いほど味噌汁や漬物の摂取、調味料使用の頻度が高い結果となりました。

食塩を多くとる食生活を続けていると高血圧の原因となり、1日の食塩摂取量は成人男性7.5g、成人女性6.5g、高血圧の方6.0g未満ですが、より少ない方が体に良く、動脈硬化は学童期から始まると言われています。

## 今日からできる減塩のコツ

- ・みそ汁は1日1杯まで
- ・調味料は直接かけるのではなく、小皿に用意してつける
- ・加工食品や外食に偏らないようにする
- ・麺類の汁は全部飲まないようにする
- ・毎食野菜を食べることを心がける ※漬物を除く
- ・減塩食品を活用する



管理栄養士 藤田さん

保健センターでは「塩分測定器」の貸し出しを行っています。食事の相談も可能です。詳細は栄養士までお問い合わせください。



看護師 原田さん

窪之内さん

管理栄養士 佐々木さん

継続的に健康診査を受診されている窪之内さんに、保健指導を担当されている看護師の原田さん、管理栄養士の佐々木さんと一緒にお話を伺いました。

健診を受けたきっかけは？  
退職後に手術が必要で、大きな病気になったことで、この先の人生をどうやって生きるか考えたのがきっかけでした。

健診を受けて変わったことは？  
毎日食べている物の記録を取り、栄養士に指導してもらったり、百歳体操など地域の運動行事に参加したりすることで、健診時の数値が良くなりました。

健康・運動・食事は保健センターの皆さんの協力・援助があって頑張ることができています。

## 今後に向けて

目標は90歳まで健康でいることです。そして年を取っても地域に貢献していきたいです。

## 健康な毎日

滝川市では、生活習慣病に起因する疾病、喫煙や飲酒などの影響により動脈硬化が進行している市民が多い傾向にあります。日々を健康に過ごしていくためにも、生活習慣病の予防が最も重要です。

まずは、健診を受け、自身の健康状態を知ることから始めてみましょう。保健センターでは、健診結果を基に、一人ひとりにあった生活習慣改善ポイントを分かりやすく説明する、保健指導を行っています。また、生活習慣病予防の「大人のための健康」は「教室」や誰でも気軽に受けられる「歯周病歯科検診」などの保健事業も行っています。

ぜひ、健康づくり課の専門スタッフを活用し、生涯元気に過ごせるよう健康づくりに取り組ましましょう。

【問合せ先】健康づくり課  
TEL 24-5256

# 今月のおしらせ

人口：36,811人(▲337人)  
男：17,407人 女：19,404人  
世帯数：20,632世帯(令和6年3月31日現在)

※掲載内容は変更・中止になる場合があります。  
最新の情報については各問合先へ

## 募集



### インターナショナル

#### ファンデー参加者

**日時** 6月22日(出) 13時～16時  
**場所** 農村環境改善センター  
**内容** 市内の国際交流員や外国語指導助手がそれぞれの出身国の流行のゲームや伝統遊び、文化体験料理の試食を通じて交流します。  
**定員** 30人程度  
**参加料** 500円(申し込み時に支払い)  
※小学3年生以下は保護者同伴  
**持ち物** 上靴、飲み物など  
**申込期間** 5月15日(水)～6月12日(水)  
**申込方法** 窓口または電話でお申し込みください。

### 企画画課 28-8017

#### 公共職業訓練生

**募集科目** パソコン基礎科⑥  
**期間** 6月20日(水)～9月19日(木)  
**場所** スキルアップセンター空知  
**内容** パソコンの初心者を対象にワード・エクセル・パワーポイントの基本操作を習得するほか、情報セキュリティに関する基礎知識の習得および関連資格の取得により就職を目指します。  
**対象** 一般求職者  
**定員** 15人  
**受講料** 無料  
**申込期限** 5月23日(木)  
**申込方法** 最寄りのハローワークでご相談のうえお申し込みください。

#### B&G 滝川海洋クラブ員

**活動期間** 5月11日(出)～令和7年3月31日(月)の毎週土曜日およびクラブが指定する日  
**活動時間** 9時30分～12時30分  
**対象** 小学3年生～一般  
**年会費** 小学生・中学生 2,000円 / 高校生・一般 2,500円 / 入会金 500円(初年度のみ)  
**申込期限** 5月11日(出) 9時～9時20分

#### 市立病院正職員

**業務内容** 病棟・外来・手術室などにおける看護業務  
**募集人数** 若干名  
**応募資格** 看護師免許を有する方、または令和7年3月卒業見込みで国家試験の受験資格を有する方  
**提出書類** 履歴書(市立病院に備え付けのもの)、看護師免許証の写し(資格を有する方)、卒業見込証明書(卒業見込みの方)、最終学校の成績証明書(卒業見込みの方)、返信用はがき1枚(受験者の住所・氏名を記載したもの)  
**申込期限** 6月10日(月)  
**試験日** 6月24日(月)  
**試験** 面接・小論文  
**採用日** 令和7年4月1日(火)  
**市立病院 22-4311**

## 講座・催し

### くるるDE縁日ごっこ

**日時** 5月19日(日) 11時～12時  
**場所** 街なかひろば「くるる」  
**内容** 今年も「縁日ごっこ」を開催します。おめん・ヨーヨー・ゲー

### 親子で楽しいリトミック

認定講師の指導の下、人気のリトミック教育(音楽と動きを融合させた音楽教育法)を体験してみませんか。  
親子でスキンシップをとりながら音やリズムに合わせて体を動かして、聴いて感じて表現することを楽しめます。ほかに、指で直接絵を描くフィンガーペイントをして想像力を高めます。  
**日時** 5月26日(日) 11時～11時40分  
**場所** まちづくりセンター  
**講師** 石川奈々さん(NPOリトミック研究センター認定講師)  
**対象** 2～5歳

ムコーナーなど、楽しい時間を過ごしましょう。  
**対象** 就学前の幼児と保護者  
**定員** 10組  
**参加料** 子ども1人500円  
**申込期限** 5月15日(水)  
**申込方法** 電話でお申し込みください。  
街なかひろば「くるる」Tel 23-0966

### いきいき百歳体操 サポーター養成講座

高齢者の健康づくりに関することやいきいき百歳体操の効果、体操を通じた地域でのボランティア活動について講話と実技から学んでみませんか。

6月10日(月)	【講話】介護予防の知識、いきいき百歳体操について 【実技】いきいき百歳体操の体験
6月17日(月)	【講話】運動の効果・基礎知識(作業療法士) 【実技】体力測定の方法、いきいき百歳体操
6月24日(月)	【講話】口腔機能の知識(歯科衛生士) 【実技】いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操

※3日間すべてにご参加ください。

**時間** 13時～15時30分  
**場所** まちづくりセンター  
**定員** 15人  
**申込期限** 5月27日(月)

# 図書館 出会いと だより いのちの森より



## 5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	25
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  
★=「子どもの読書週間事業 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)

〈返却ポストを休止します〉 5月1日(火)9時30分～4日(木)19時  
ゴールデンウィーク中はごゆっくり本をお読みください。

## 今月の おすすめ本 5月13日は愛犬の日

**一般書 『老犬暮らしの便利帳』**  
俵森朋子 著 / 誠文堂新光社  
老犬は、たくさんのお癒やしや笑いを与えてくれた、かけがえのない家族。そんな老犬たちとの暮らしを、少しでも楽に、気持ちよく過ごすためのちょっとしたアイデアや工夫を紹介する。

**児童書 『もふかわイヌ』**  
Gakken  
トイ・プードル、ゴールデン・レトリバー。小さくて元気いっぱいなイヌから、大型のイヌまで、世界中の「もふかわ」なイヌたちを写真で紹介する。犬種ごとの性格やイヌの飼い方、イヌと触れ合える仕事なども解説。

問合先 市立図書館 Tel 22-4646

### 「少年の主張」滝川地区大会

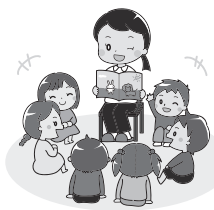
市内各中学校代表生徒による「少年の主張」をぜひお聴きください。  
**日時** 6月5日(水) 10時～  
**場所** 滝川市民交流プラザ  
**入場料** 無料  
**問合先** 社会教育課 Tel 28-8046

### 子どもの読書週間事業 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。絵本の読み聞かせや「ぴよんぴよんかえる」を作ります。

**日時** 5月25日(土) 14時～14時45分

**場所** 市立図書館  
**問合先** 市立図書館 Tel 22-4646



有料広告

広告

有料広告

広告

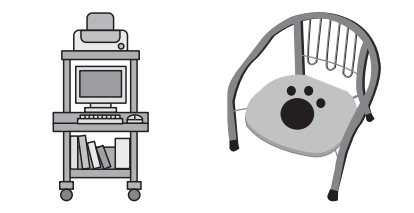


譲ります

- ①組み立て式パソコンラック(幅120cm、奥行60cm、高さ70cm)
- ②幼児用布団セット(1～6歳/掛け布団・敷布団・枕・収納袋/ディズニープリンセス柄/ピンク色)
- ③電子ピアノ(ヤマハSCLP-320)
- ④明苑中ジャージ(上着Sサイズ)
- ⑤小倉百人一首板かるた(読み札付き)
- ⑥5月人形(ガラスケース入り)
- ⑦スピードラーニング(韓国語全巻)

譲ってください

- ①レコード
- ②電動自転車(24～25インチ)
- ③ストープガード(F F式ストープ対応)
- ④豆いす(子ども用)
- ⑤こいのぼり(屋外用)



問合先 暮らし支援課 Tel.28-8013

**認知症本人の会「すまいる」**  
 日時 6月14日(金) 13時30分～15時  
 場所 国学院大学北海道短期大学  
 内容 ピクニックを行います(たき火や散策など)。森林浴は気分  
 部

**認定者本人の会「すまいる」**  
 日時 6月14日(金) 13時30分～15時  
 場所 国学院大学北海道短期大学  
 内容 ピクニックを行います(たき火や散策など)。森林浴は気分  
 部

**陶芸センター** Tel.22-3503  
 受講料 1,000円(時計キット代1,300円別途必要)  
 申込開始 5月15日(水) 9時～  
 申込方法 電話でお申し込みください。  
 定員 各コース 10人

※6月15日(土)のみ親子での参加可(子どものみでの参加不可)  
 内容 掛け時計を作ろう  
 講師 陶工房たきかわ  
 定員 各コース 10人

**前期授業公開週間**  
 授業を自由に参観ください。  
 日時 5月7日(火)～10日(金) 8時50分～15時15分  
 場所 滝川西高等学校  
 問合先 滝川西高等学校 Tel.24-7341

**消防に関する講習会**  
 ①防火対象物点検資格者講習  
 講習日 7月9日(火)～12日(金)  
 場所 札幌市防災センター  
 ※申込期限については滝川消防署予防課までお問い合わせください。  
 ※申込書は、滝川消防署予防課と江竜支署にあります。  
 ②組合定期普通救命講習  
 日時 6月8日(土) 13時～16時  
 場所 滝川地区広域消防事務組合消防本部  
 内容 心肺蘇生法(AED)の使用法を含む)

**初心者のための Excel 2019**  
 日時 7月17日(水)～8月2日(金) 13時～15時  
 場所 スキルアップセンター空知  
 内容 表の作成や編集、グラフの作成、並べ替えなど基本的な機能の紹介とともに操作方法を学びます。  
 対象 文字入力・マウス操作ができる方  
 定員 12人(6人未満で中止)  
 受講料 13,750円(テキスト代・消費税含む)  
 ※開講日に受付でお支払いください。  
 申込期限 7月5日(金)  
 申込方法 電話でお申し込みください。  
 問合先 スキルアップセンター空知 Tel.24-1880

**海洋センターオープン**  
 流れが穏やかなラウネ川でカヌーなどを体験してみませんか。初めての方でも、カヌーやローボートなどの水上スポーツが楽しめます。  
 期間 5月11日(土)～10月10日(木)  
 開館時間 9時～17時  
 休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)  
 利用料金 1時間当たり  

区分	小・中学生	高校生以上
市内	120円	260円
市外	190円	400円

 ※市民は5月11日から26日までの土・日曜日は無料でご利用いただけます。  
 その他 団体利用や天候によって利用できない場合もありますので、事前に電話にてご確認ください。また、衣服などがぬれる場合がありますので、着替えをお持ちください。  
 問合先 B&G海洋センター Tel.23-4194

**追悼 植物へのまなごし展**  
 期間 5月18日(土)～6月9日(日)  
 場所 美術自然史館  
 内容 今年1月9日に97歳で逝去した植物学者・鮫島惇一郎の植物画と植物写真等を展示します。  
 入場料 美術自然史館入館料が必要。  
 問合先 美術自然史館 Tel.23-0502

**月イチリカ室 「マグネット UFO」**  
 日時 5月25日(土) 13時30分～14時  
 場所 こども科学館  
 内容 磁石の同極同士が退け合うという性質を利用して、ユニークな動きをするUFOを作ります。  
 対象 就学前の幼児/小学生  
 ※小学2年生以下は保護者同伴  
 定員 20人(申込多数時抽選)  
 参加料 無料(入館料別途必要)  
 申込期限 5月11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)

●第2体育館(5月～10月)

区分	午前 9時～12時	午後1 12時～15時	午後2 15時～18時	夜間 18時～21時
月	休	館	日	
火	バドミントン	自由	自由	バドミントン
水	自由	自由	自由	卓球
木	バドミントン	自由	自由	バスケット
金	バドミントン	自由	自由	バドミントン
土	自由	自由	自由	自由
日	自由	自由	自由	自由

●第1体育館(5月～10月)

区分	午前 9時～12時	午後1 12時～15時	午後2 15時～18時	夜間 18時～21時
月	休	館	日	
火	自由	自由	自由	バドミントン
水	バドミントン	バドミントン	自由	バドミントン
木	自由	自由	自由	自由
金	バドミントン	バドミントン	自由	バドミントン
土	自由	自由	自由	自由
日	自由	自由	自由	自由

**仁木他喜雄先生 メモリアルコンサート**  
 日本を代表する作曲家「仁木他喜雄」氏をしのび、出身地である東滝川町で、仁木他喜雄氏と縁のある音楽家をお招きし、コンサートを行います。  
 日時 5月12日(日) 開場 12時30分、開演 13時  
 場所 東滝川地区転作研修センター  
 出演 クニ河内さん(ピアノ・うた)、野田美佳さん(マリリンバ：うた) 曲目 めんこい仔馬/仁木他喜雄(作曲)、さよならルンバ/仁木他喜雄(作曲)、大きな古時計/仁木他喜雄(作曲) 他  
 入場料 無料(入場券必要)  
 ※入場券については、市役所7階社会教育課で配布しています。  
 問合先 社会教育課 Tel.28-8046

**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 ①5月18日(土) ②5月11日(土)、25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  
 ②こどもランチ

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 ①5月14日(火) ②5月28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  
 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」  
 ～春！広場で遊ぼう～  
 親子で体を動かして遊びます。直接会場にお越しください。  
 日時 5月22日(水) 10時～11時30分  
 場所 西地区コミュニティセンター  
 対象 0歳～就学前幼児と保護者  
 ④子育て講座  
 「管理栄養士が教える離乳食」  
 離乳食の役割や進め方の基本についてお話しします。  
 日時 5月30日(水) 10時～11時  
 場所 花月地区児童センター  
 講師 濱田望さん(市管理栄養士)  
 対象 生後3か月～12か月の幼児をもつ保護者  
 定員 10人(申込多数時抽選)  
 申込期限 5月23日(木)  
 申込方法 電話でお申し込みください(要予約)。  
 【共通事項】

①の坂地域子育て支援センター Tel.24-2850  
**支えあいポイント 説明・登録会**  
 40歳以上の市民の方が、介護施設や地域で活動した際にポイントが付与され、貯まったポイントは商品券や図書カードなどに交換できます。  
 この事業に係る説明・登録会を開催します。  
 日時 5月14日(火) 10時～14時  
 場所 滝川市社会福祉協議会  
 ※申込不要  
 問合先 滝川市ボランティアセンター Tel.22-2471

**空のふるさと事業 親子航空セミナー**  
 日時 5月18日(土) 10時～12時  
 場所 たきかわスカイパーク  
 内容 青少年時代に滝川でグライダーを経験し、現在航空業界で活躍するパイロットやキャビンアテンダントなどを招いて、空の仕事や、その魅力紹介のほか、施設見学などを行います。  
 対象 小学生～高校生  
 ※小学生は保護者同伴  
 定員 30人  
 参加料 無料  
 申込期限 5月15日(水)  
 申込方法 たきかわスカイパーク公式ホームページの申し込みフォームよりお申し込みください。  
 問合先 たきかわスカイパーク Tel.24-3255

**陶芸特別講座**  
 日時 夜コース 6月12日(水) 18

**滝川市スポーツセンター 夏期指定種目**

**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	場所	対象	定員	受講料
ストレッチポール	5月10日(金) 17日(金) 31日(金)	10時20分～11時 11時20分～12時	滝川市スポーツセンター 第1体育館 会議室	18歳以上	各回8人	1回あたり 300円
ストレッチポール 自重トレーニング	5月18日(土)	10時30分～11時30分		60歳以上		1回あたり 500円
楽しく ストレッチーズ	5月1日(水) 11日(水) 29日(水)	13時30分～14時30分				
シニア元気体操	5月14日(火) 28日(火)					

※受講料当日徴収  
**申込方法** 開催日前日までに、窓口または電話でお申し込みください

い(火)土曜日9時～17時/祝日を除く。  
④滝川市スポーツ協会TEL23-4617

**文京台ソフトボール場 オープン**

期間 5月18日(土)～10月19日(土)  
場所 教育支援センター横  
使用料 無料(事前申込必要)  
④教育支援センターTEL74-4800

**生活**

**ヒグマの被害に 遭わないために**

ヒグマによる人身被害は春と秋に多く発生します。春は山菜採りなどで野山に出かける機会が増えることに加え、ヒグマも冬眠から目覚め、エサを求めて活発に行動するようになります。

被害に遭わない一番の方法は、ヒグマに出合わないことです。野山に入るときや家庭からごみを出すときは、次の事項に注意してください。

- 野山に入るとき** 食べ物やごみは必ず持ち帰る・一人では入らない・音を出しながら歩く・事前にヒグマの出没情報を確認する・薄暗いときには行動しない・フンや足跡を見たら引き返す

●**家庭から出るごみ** 後始末はきちんとする・放置したり埋めたりしない・収集日当日の朝に出す  
※ヒグマを目撃したときやフンや足跡を見つけたときは、すぐに現場を離れ、速やかに市役所から支援課または滝川警察署までご連絡ください。

**ごみの野焼きや 不法投棄は禁止です**

野外でのごみ焼却(野焼き)や一定の構造基準を満たしていない焼却炉でのごみ焼却は法律で禁止されています。焼却による悪臭や煙などは周囲の住民に迷惑をかけるだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質発生の原因にもなります。

また、ごみを道路、山林、他人の土地に捨てることも絶対にやめましょう。

これらの行為に対しては、法律により厳しい罰則、罰金が適用される場合もあります。ルールを守り、よりよい環境づくりに努めましょう。

④くらし支援課TEL28-8013  
**人権・困りごと無料相談所**  
日時 6月1日(土) 13時～15時  
場所 滝川市民交流プラザ

相談機関 滝川人権擁護委員協議会  
相談内容 いじめ、家庭内の問題、近隣間のもめ事、職場の関係など  
※相談無料、秘密厳守

**人権擁護委員は みんなの街の相談役です**

人権擁護委員は、人権についての啓発活動のほか、地域の皆さんから人権に関する相談を受けるなどの活動を行っています。差別やいじめ、虐待などさまざまな相談に応じており、内容についての秘密は守られます。

- 人権擁護委員**
- 丸山 健さん(大町)
  - 齋藤 寛さん(有明町)
  - 高嶋 弘美さん(黄金町)
  - 窪之内美知代さん(江部乙町)
  - 深澤 京子さん(大町)
  - 岩岬 稔さん(二の坂町)
  - 芳賀 伸吾さん(緑町)

なお、法務局でも随時相談に応じています(8時30分～17時15分)。  
④くらし支援課TEL28-8012、札幌法務局滝川支局TEL23-2330

**5月は「消費者月間」です**  
令和6年度統一テーマ「デジタルに求められる消費者力とは」  
毎年5月は「消費者月間」です。デジタル化やAI等の技術が急速に進展し、そのスピードがかつてなく速くなる中で、わたしたち消費者を取り巻く取引やサービス、コミュニケーションも急速に変化し、利便性が増す一方、リスクも多様化しています。

デジタルサービスの仕組みやリスクへの理解、情報に対する批判的思考力、適切に情報を収集・発信する力を身につけましょう。

「気づく・断る・相談する」というこれまでも必要とされた基礎的な力も引き続き高めていく必要があります。

④くらし支援課TEL28-8012  
**痴漢や不審者に 注意してください**

●**夜間の一人歩きは避け、人通りの多い明るい道を通る**  
●イヤホンで音楽を聴きながら歩かない

●**防犯ブザーなどの防犯グッズを携帯する**  
●**不審者を目撃したらすぐに110番する**

現在配信中の北海道警察公式防

犯アプリ「ほくとポリス」は、防犯ブザーの代わりになるほか、お住まいの地区での不審者情報なども配信されていますので、ぜひご利用ください。

④滝川警察署TEL24-0110  
**水道メーターの取り替え**

計量法に基づく有効期限が満了になる水道メーターの取り替えを行います。

対象となる各事業所、ご家庭には事前に文書で連絡します。  
取り替え期間は、5月上旬から11月中旬までを予定しています。

なお、家屋の改造や取り壊しなどを予定している方は、水道企業団にお知らせください。  
④中空知広域水道企業団TEL53-3840

**令和6年度市・道民税の 定額減税について**

令和6年度の市・道民税について定額による減税(特別控除)を行います。減税額は次の合計額です。ただし、合計額が所得割額を超える場合は、所得割額を上限とします。

- 納税者本人 1万円
- 控除対象配偶者または扶養親族(国外居住者を除く) 1人につき1万円

適用された定額減税の額は市・道民税の各種通知書でご確認ください

さい。

- ①普通徴収の場合 6月中旬頃個人宛てに送付予定
- ②公的年金からの特別徴収の場合 6月中旬頃 個人宛てに送付予定
- ③給与からの特別徴収の場合 令和6年5月中旬頃 お勤め先に送付予定

※令和6年度(令和5年分)の住民税の合計所得金額が1,805万円を超える方や令和6年度の住民税の合計所得金額が1,000万円を超える方の配偶者分の減税額は令和7年度の所得割額から控除します。

④市立病院TEL28-8019  
**所得・課税証明書の 交付について**

令和6年度所得・課税証明書の交付は納税通知書の発行日以降になります。市・道民税を納付書で納付している方(普通徴収)は6月11日(火)から、勤務先の給与から引き去りとしている方(特別徴収)は5月13日(月)からの交付となります。

なお、普通徴収の方については、6月3日(月)～10日(月)の期間は「見込み」として証明書を交付します。※コンビニ証明書交付サービスにおける令和6年度の所得・課税証

明書の発行開始日は6月11日(火)となります。

④市立病院TEL22-4311  
**巡回児童相談**

今年度の岩見沢児童相談所による巡回児童相談の日程・場所については、次のとおりとなっています。相談料はかかりません。お気軽にご相談ください。

**日程・場所**  
○滝川市民交流プラザ 6月11日(火)、7月30日(火)、8月22日(水)、9月10日(火)、10月10日(水)、令和7年1月16日(水)、2月7日(金)

相談員 岩見沢児童相談所(児童福祉司、福祉専門員)  
申込期限 各相談日の1か月前までにお申し込みください。  
申込先 こども家庭相談室(保健センター内 子育て応援課)

※学校教育に関わる相談は、教育機関にご相談ください。  
④こども家庭相談室TEL23-5217

**市立病院の整形外科の 受付時間を変更します**

予約されていない方の整形外科の受付時間について、令和6年5月1日から次のとおり変更します。  
○午前7時30分～午前11時30分  
○午前7時30分～午前11時

なお、受付時間以外は緊急性がある場合を除き対応出来ませんのでご承知おきください。

※詳しくはお問い合わせください。  
④市立病院TEL22-4311

**福祉**

**所得超過のため児童手当を受給していない方へ**

所得上限限度額超過により児童手当を受給していない方で、令和5年中の所得が減少したことにより支給要件に該当する場合は、児童手当の受給のために改めて申請が必要になります。

詳しくは市公式ホームページ(児童手当制度)をご確認ください。  
④子育て応援課TEL28-8025

**福祉団体への助成について**

福祉のまちづくり活動に取り組む団体が行う事業に対して、共同募金と本会会費を元に助成金を交付します。対象となる団体・事業には、該当要件がありますのでお問い合わせください。

申請期限 7月31日(水)  
助成金額 ①全市民対象事業の場合 対象経費(飲食費や賃金などを除く)の範囲内で20万円まで  
②①以外は対象経費の4分の3以内で10万円まで

**5月は「消費者月間」です**

令和6年度統一テーマ「デジタルに求められる消費者力とは」

毎年5月は「消費者月間」です。デジタル化やAI等の技術が急速に進展し、そのスピードがかつてなく速くなる中で、わたしたち消費者を取り巻く取引やサービス、コミュニケーションも急速に変化し、利便性が増す一方、リスクも多様化しています。

デジタルサービスの仕組みやリスクへの理解、情報に対する批判的思考力、適切に情報を収集・発信する力を身につけましょう。

「気づく・断る・相談する」というこれまでも必要とされた基礎的な力も引き続き高めていく必要があります。

④くらし支援課TEL28-8012  
**痴漢や不審者に 注意してください**

●**夜間の一人歩きは避け、人通りの多い明るい道を通る**  
●イヤホンで音楽を聴きながら歩かない

●**防犯ブザーなどの防犯グッズを携帯する**  
●**不審者を目撃したらすぐに110番する**

現在配信中の北海道警察公式防

※他の助成金収入がある場合は対象経費から控除します。  
**申請方法** 本会備え付けの申請書に必要書類を添えて申請してください。

交付決定 本事業選考委員会の審査を経て決定します。  
④社会福祉協議会TEL24-8640

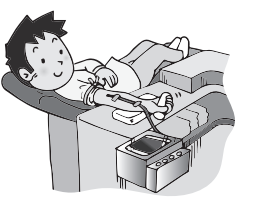
**献血にご協力をお願いします**

**日時・場所** 5月30日(水) 9時30分～11時 札幌方面滝川警察署緑町、12時30分～16時30分 国学院大学北海道短期大学部(文京町)  
④福祉課TEL28-8024

**赤十字活動にご協力を**

赤十字は世界に広がるネットワークを生かしながら紛争・災害による犠牲者の救援活動を展開しています。赤十字の活動を支えるため、社員(会員または協力会員)を募集します。

皆さんのご協力をよろしくお願います。  
④日本赤十字社滝川市地区TEL24-8640



# 健康

## ウォーキング手帳の配布をしています

運動習慣づくりの一環としてウォーキング手帳を配布しています。ウォーキング手帳を活用することで、歩数を記録しながら楽しく運動に取り組むことができます。万歩計の貸し出しも行っていきますので、手帳と合わせてご活用ください。

また、ウォーキングコースとして、すこやかロードの認定を受けている「スカイパークコース」や「滝川ふれ愛の里コース」などがあります。コースの概要は「たきかわスカイパーク」「滝川ふれ愛の里」に設置したポスター、市公式ホームページ（ページID検索にて、「2154」と入力）をご覧ください。

**ウォーキング手帳配布場所** 保健センター、市役所（1階市民ロビー）、農村環境改善センター、滝川ふれ愛の里、滝川市スポーツセンター第1体育館、北海道コラパークフィールド72、市内各コミュニティセンター、音楽公民館、三世代交流センター北地区分館、東滝川地区転作研修センター、まちづくりセンター

**万歩計の貸出場所** 保健センター

**健康づくり課** TEL 24-5256

## むし歯予防デー

6月の歯と口の健康週間に合わせて「むし歯予防デー」を開催します。

長く続いたマスク生活で、かみ合わせが悪くなったりお口が乾くといったトラブルが起きています。遊びや日常の中で簡単に取り組めるお口のトレーニング方法などをご紹介します。いつまでも美味しく安全に食べられるお口をつくるために、この機会にぜひご参加ください。

**日時** 6月8日(出) 13時～15時、9日(日) 10時～12時

**場所** 保健センター

**内容** 歯科医師による歯科検診・歯科相談、体験コーナー①なりきり歯医者さん(小学生以上)、②お口の水分測定体験コーナー(40歳以上)など

**対象** 乳幼児・高齢者(市民限定)

**申込期限** 6月6日(木)

**申込方法** 体験コーナーは申し込みが必要で、窓口または電話でお申し込みください。

**開催センター** TEL 24-5256

**料理べんぐのべんぐ**

**日時** 5月30日(木) 10時～12時30分

**場所** まちづくりセンター

**内容** アスパラなど、栄養豊富な旬の野菜を使用した料理を作り

ます。

**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** 5月28日(火)

**申込方法** 問合先窓口または電話でお申し込みください。

**開催センター** TEL 24-5256

**シニア向け運動プログラム「元氣アップ」**

「体力づくりをしてみたい」「筋力アップして元気に過ごしたい」と思っている方におすすめです。シニアに適したストレッチや軽い筋力トレーニング、運動のねらいなどを学びます。健康な心と体を目指して楽しく運動しましょう。

**日時** 6月5日(水)～8月28日(水) 毎週水曜日/全12回/8月14日(水)は休み/13時～14時30分

**場所** スコーレ滝川スポーツクラブ

**内容** ストレッチ、筋力アップ運動、バランス運動、自宅でも実践できる運動(健康運動指導士作成のプログラム)

※12回のうち3回は、水中ウォーキング(選択制)にも参加できます。

**受講料** 1,000円(12回分)

**送迎** 市役所(12時40分)、三世代交流センター前(12時50分)から往

**三世代交流センターの出張相談室が始まります**

4月1日の三世代交流センターリニューアルオープンにあたり、集いの場の有効活用、情報交換、介護予防・相談を定期的に行います。

**日時** 6月5日(水) 10時～12時

**以降** 毎月第1水曜日予定

**場所** 三世代交流センター

**内容** 血圧測定、介護相談、健康相談、物忘れ相談など。喫茶コーナーもあります。

**開催地域包括支援センター** TEL 28-8029

**華月館を公開します**

大正初期に建てられた歴史的建造物であり、市の文化財に指定されている華月館を公開します。

**公開日** 5月～9月の第4日曜日 13時～16時

※5月～9月の公開日以外に見学を希望される方は、希望日の3日前までに、美術自然史館に電話でご予約ください(月曜日、祝日の翌日を除く)。

**美術自然史館** TEL 23-0502

復元無料送迎をします(要事前申し込み)。

**対象** 65歳以上の市民

**定員** 20人

**申込期限** 5月24日(金)

**受付時間** 10時から18時(月曜日を除く)

**申込方法** スコーレ滝川スポーツクラブ窓口または電話、二次元コードからお申し込みください。

**お申し込みください。**

**TEL** 24-8823、介護福祉課 TEL 28-8045

**「Jアラートの試験放送が流れます」**

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験が実施されます。FMなからち(FM G.Sky/77.9MHz)の電波を介して、試験放送が流れます。また、専用の自動起動ラジオをお持ちの方は、試験放送実施時に自動的にラジオが起動しますので、音声がかきこえるかを確認できるように、あらかじめラジオの受信状況などをご確認ください。

**日時** 5月22日(水) 11時

**放送情報** 「これはJアラートのテストです」×3回

**防災危機対策課** TEL 28-8003

**今月納期の税・料金**

軽自動車税種別割(全期分)

**国税務課** TEL 28-8021

**その他**

**華月館を公開します**

大正初期に建てられた歴史的建

**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

**▶読書会「賢治を語る会」** 5月11日(出) 13時30分～16時30分 滝川市民交流プラザ 宮沢賢治の心象スケッチ(詩)「北上山地の春」「早春独白」「春」等を読み合い、話し合います。年額2,000円(途中入会割引あり) 井川 TEL 24-2509 ※見学歓迎

**▶クラシックバレエ 無料見学・体験レッスン** ①火曜日 17時～18時(幼児～小学校2年生)、②火曜日・金曜日 18時～19時(小学校3年生以上)、③月曜日 18時30分～19時30分、金曜日 19時～20時(中学生以上・大人) 街なかひろば「く・る・る」 初心者から経験者まで、レベルに合わせて、丁寧に指導します。見学・体験希望の方は事前にお電話ください。 Yasu Ballet Studio 齊藤 TEL 090-5226-6261

**▶筆ペン・絵手紙・絵画サークル「葉月会」** 火曜日 13時～15時 幸町地区コミュニティセンター 仲間と一緒に楽しく勉強し合い、静かに癒される2時間です。各種添削もします。初心者歓迎、用具無料貸し出し、希望者には毛筆指導も行います。段級位取得も可能。 絵手紙コース、習字および絵画コース=各コース月額3,000円 詠山(えいざん) TEL 090-4871-5388

**▶滝川市民合唱団(混声)** 水曜日 19時～21時 音楽公民館 高校生以上 北空知合同演奏会にむけて、練習しています。月額2,500円 松嶋 TEL 24-1727、木下 TEL 75-2896

**▶滝川市シルバーパソコンクラブ** 月曜日 13時～15時、水・金曜日 10時～12時 サンライフ滝川(シルバー人材センター2階研修室) ワード、エクセルなどの入門講座を常時開講しています。親切、丁寧にアドバイスをしています。和気あいあいと、楽しく学ぶことができます。 月額1,200円 青木 TEL 080-8294-2218、佐藤 TEL 090-9436-1651

**▶ゼロからの中国語講座** 木・土曜日(時間帯応相談) 西地区コミュニティセンター 発音練習、基本的な文法、日常会話、旅行会話などを学びます。 月額=4,500円(月4回/1回50分)、体験レッスン=500円(1人1回限り、完全予約制) 沖 TEL 080-3469-8454 (メールアドレス: emi.emi1110@docomo.ne.jp) ※個人レッスン、中国語検定・会話のみ、留学、ビジネス対応可

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

**▶滝川市婦人会音楽部員** 月曜日(月2～3回) 10時30分～12時 本町地区コミュニティセンター 平均年齢は高めですが、優しい先生のご指導の下、明るく、楽しく歌っています。 月額1,000円 経塚 TEL 22-5612

◎催し物のご案内

**▶地域食堂を行います!** 5月18日(出) 11時30分～14時 第二滝川ほほえみ工房 地域の子どもたち(高校生まで)に、かき揚げうどんを無料(大人200円)提供します。ゲームコーナー(無料)、射的、カラオケもあります。予約不要です。みんなで楽しみましょう。 滝川ほほえみ工房・服部 TEL 24-3595

**■子育てサロン「ありす」** 5月10日(金) おおむね0～5歳未満の子どもとその家族 あそびテーマ「お花見散歩」 1家庭100円(保険料) 国学院大学北海道短期大学部 TEL 23-4111 ※申込期限=5月9日(木) 15時(先着30人)

**■「すこやか体操」体験会** 5月21日(火)、28日(火) 13時～14時 街なかひろば「く・る・る」 誰でもできる簡単な体操です。日常生活に必要な筋肉を使っていきましょう。最後はストレッチで全身スッキリ。持ち物など詳細はお問い合わせください。 1回600円 佐藤 TEL 090-6265-5627

**■5月「駅カフェ」** 5月12日(日) 10時30分～14時 JR江部乙駅 「フリーマーケット」を実施します。お家に眠っている日用雑貨・服・服飾品などご持参ください。売上金は「まちコミ隊」の活動資金に充てさせていただきます。売れなかった品物は持ち帰りお願いします。カフェコーナーではピーベリーのコーヒーやラテ、ブロードハイムベルクのパンもあります。参加された方との会話を楽しんでください。 江部乙まちコミ隊女子部・曾我部 TEL 090-9088-6284

**■弓道教室** 7月2日(火)～13日(土) 毎週火・木・土の計6回 19時～20時30分 滝川市弓道場 初心者を対象とした弓道教室を開催します。関心のある方の受講をお待ちしています。 無料 滝川弓道連盟事務局・田中 TEL 090-9435-9260 ※申込期限=6月20日(木)

**■パークゴルフ初心者講習** 5月25日(出) 12時50分集合 北海道川コカ・コラパークフィールド72 無料(コース使用料別途) 指導普及部・島貫 TEL 24-2885

第9期高齢者保健福祉計画・  
介護保険事業計画を策定しました

〈令和6年度～令和8年度〉

滝川市の高齢化率(65歳以上の割合)は、令和6年2月末現在で36・5%ですが、2025年(令和7年)までには団塊の世代の方々全てが75歳以上となることが見込まれており、さらに進行することが予想されています。そのため、医療、介護、介護予防、住まいおよび自立した日常生活の支援を包括的に確保するための「地域包括ケアシステム」の推進が必要とされ

ています。本計画は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、自立した日常生活を営み、安心して住み続けられるまちを目指して、第6期から第8期計画において取り組んできた「地域包括ケアシステム」をさらに深化・推進し、令和22年度を見据えた中長期的な計画として策定しました。

計画の基本理念

市民の介護予防意識や支え合いの意識を高め、高齢者が住み慣れた地域で、自立した日常生活を営み、安心して住み続けられるまちを目指します。

計画の概要

- 重点目標**
- 自立支援・重度化防止等の介護予防の取り組みの推進
  - 認知症本人・家族とともに生きる社会の実現
  - 介護人材の育成と確保

1) 自立支援、介護予防等の推進

高齢者の自立した日常生活を支援するため、介護予防等の取り組みを推進するとともに、生活支援サービスを充実します。

- ①介護予防・日常生活支援総合事業
- ②健康づくりによる介護予防の推進
- ③その他の生活支援事業
- ④家族介護者への支援の充実

2) 地域生活支援体制の整備

高齢者の住み慣れた場所での生活を支援するため、行政・事業者・地域住民がそれぞれの立場から支え合う仕組みづくりを推進します。

- ①地域包括支援センターによる支援
- ②在宅医療・介護連携の推進
- ③認知症施策の推進
- ④地域における支え合いの推進
- ⑤介護人材の育成と確保
- ⑥災害・感染症対策に係る体制整備

3) 高齢者の住まいの支援

高齢者のニーズに応じた住まいが適切に提供されるように努めます。

- ①高齢者の住まいに関する相談・情報提供
- ②多様な住まいの確保
- ③養護老人ホームの維持

4) 社会参加と交流の推進

高齢者が生きがいをもっていきいきと暮らすことができるよう、高齢者の社会参加を促進します。

- ①高齢者の生きがいづくり
- ②高齢者の積極的な社会参加の促進

5) 介護サービス・介護予防サービスの充実

高齢者の住み慣れた地域での生活を支える介護サービス・介護予防サービスの充実を図ります。

- ①居宅介護サービス(介護予防サービス)
- ②施設介護サービス
- ③地域密着型サービス(地域密着型介護予防サービス)

※第9期計画の詳しい内容は、介護福祉課(市役所1階)、江部乙支所、市立図書館および市公式ホームページにてご覧いただけます。



# 令和6年度からの介護保険料が決定しました

第9期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の策定により、令和6年度から令和8年度までの3年間の介護保険料が決定しました。

介護保険料は、計画期間である3年間における高齢者数や要介護認定者数の見込み等から、介護保険サービスの利用見込量などを推計し、決定するものです。このような推計の結果、65歳以上の方（第1号被保険者）の一人当たりの平均負担額（保険料基準額）は、年額61,704円（月額5,142円）と計算されましたが、保険料の抑制により市民負担の軽減を図るため、基金を1億3,000万円投入し、前述の保険料基準額を年額58,200円（月額4,850円）に減額する軽減措置を行います。

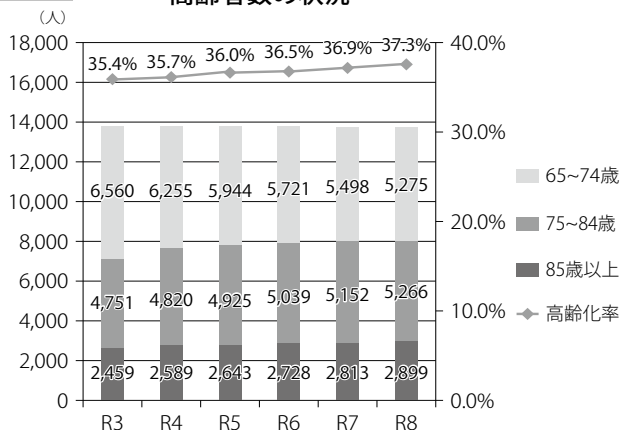
また、第9期計画では、介護保険料の変更のほかに、国による標準段階（所得段階）の変更に伴い、全9段階から全13段階へ変更となります。基準額に対する割合について、高所得者を引き上げ、低所得者は引き下げることで、低所得者の保険料の抑制を図ります。上記により算出された介護保険料は次のとおりです。

## ●令和6年度から令和8年度までの第1号被保険者（65歳以上の方）の介護保険料

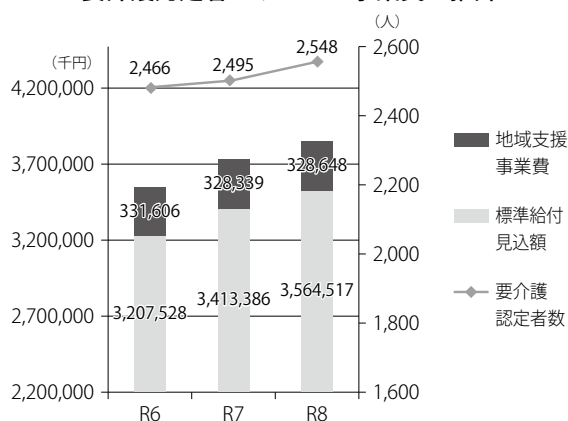
保険料段階	段階設定基準	基準額に対する割合	年間保険料
第1段階	●生活保護の受給者 ●世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金を受給している方 ●世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円以下の方	0.285	16,580円
第2段階	●世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円を超え、120万円以下の方	0.485	28,220円
第3段階	●世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計額が120万円を超える方	0.685	39,860円
第4段階	●世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円以下の方	0.90	52,380円
第5段階	●世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円を超える方	基準額	58,200円
第6段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が120万円未満の方	1.20	69,840円
第7段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	1.30	75,660円
第8段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	1.50	87,300円
第9段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	1.70	98,940円
第10段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	1.90	110,580円
第11段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	2.10	122,220円
第12段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	2.30	133,860円
第13段階	●本人が市民税課税で前年の合計所得金額が720万円以上の方	2.40	139,680円

### 参考

高齢者数の状況



要介護認定者・サービス事業費の推計



## 軽自動車税種別割の税額

令和6年度の軽自動車税種別割の税額は下表のとおりです。

＜原動機付自転車・小型特殊自動車・二輪車等＞

車種区分	税額	車種区分	税額
第1種 50cc以下	2,000円	二輪の軽自動車 125cc超～250cc以下	3,600円
第2種乙 50cc超～90cc以下	2,000円	二輪の小型自動車 250cc超	6,000円
第2種甲 90cc超～125cc以下	2,400円	被けん引車	3,600円
小型特殊(農耕作業用)	2,000円	雪上車	3,000円
小型特殊(その他)	5,900円	ミニカー	3,700円



＜三輪および四輪以上の軽自動車＞

車種区分	税額					
	初度検査年月 平成27年3月以前	初度検査年月 平成27年4月以降	軽課※1			重課※2
			75%軽減※3	50%軽減※4	25%軽減※5	13年経過車
三輪	3,100円	3,900円	1,000円	2,000円※6	3,000円※6	4,600円
四輪乗用 営業用	5,500円	6,900円	1,800円	3,500円	5,200円	8,200円
四輪乗用 自家用	7,200円	10,800円	2,700円	(軽課対象外)		12,900円
四輪貨物 営業用	3,000円	3,800円	1,000円			4,500円
四輪貨物 自家用	4,000円	5,000円	1,300円			6,000円

- ※1 初度検査年月が令和5年4月1日から令和6年3月31日までの車両については、燃費基準等に応じ令和6年度に限り税額を軽減します。
- ※2 初度検査年月から13年経過した車両については、税額が増(重課)となります(ただし、一部対象外の車両があります)。
- ※3 電気自動車・天然ガス自動車 ※5 令和2年度燃費基準かつ令和12年度基準70%達成車
- ※4 令和2年度燃費基準かつ令和12年度基準90%達成車 ※6 乗用・営業用のみ

問合先 税務課 Tel.28-8020

## 障がいのある方に対する軽自動車税種別割の減免

障がいのある方が使用する軽自動車などで、次のいずれかの条件に当てはまる場合は、申請により軽自動車税種別割の減免を受けることができます。

※障がい者一人について減免対象となるのは1台限りです。また、普通自動車で自動車税種別割の減免を受けている方は対象外となります。

◆申請期限：5月31日(金)

◆対象となる軽自動車などの条件…障がい者が所有する軽自動車などで、次のいずれかに該当するもの

- ・障がい者本人が運転する軽自動車など
  - ・障がい者の通学、通院、通所、なりわいのため、おおむね週1日以上(1か月に4日以上)使用している同一生計の方が運転する軽自動車など
  - ・障がい者のみで構成される世帯の場合は、おおむね週1日以上(1か月に4日以上)使用している同一生計以外の常時介護する方が運転する軽自動車など
- ※公益のために使用する場合や、障がい者が利用するための構造になっている軽自動車の場合も減免対象となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

◆必要書類…身体障害者手帳・戦傷病者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれか一つ、運転免許証、車検証、令和6年度軽自動車税種別割納税通知書、家族が運転する場合は同一生計と分かる証明書(住民票、健康保険証など)と障がい者のために利用していることを証明する書類(使用状況について、ケアプランなど)

身体障害者手帳の障がいの区分	障がいの区分級別(障がいの程度)	身体障害者手帳の障がいの区分	障がいの区分級別(障がいの程度)
視覚	1級から4級までの各級	体幹	1級から3級までの各級または5級
聴覚	2級または3級	心臓機能	1級、3級または4級
平衡機能	3級または5級	じん臓機能	1級、3級または4級
音声機能または言語機能	3級(喉頭が摘出された場合に限る)	ぼうこうまたは直腸の機能	1級、3級または4級
乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能	1級から3級までの各級	小腸機能	1級、3級または4級
上肢	1級から6級までの各級	呼吸器機能	1級、3級または4級
移動	1級から6級までの各級	ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能	1級から4級までの各級
上肢	1級から3級までの各級	肝臓機能	1級から4級までの各級
下肢	1級から6級までの各級		

手帳の種類	障がいの区分級別(障がいの程度)
戦傷病者手帳	恩給法に定める障がいの程度で、減免の範囲が定められている方
療育手帳	手帳の交付を受けている方
精神障害者保健福祉手帳	手帳の交付を受けている方

問合先 税務課 Tel.28-8020

# 令和6年度市税の納期のお知らせ

## 市税は定められた納期限までに納めましょう！

税目	納付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
	納期限	4/30	5/31	7/1	7/31	9/2	9/30	10/31	12/2	1/6	1/31
市・道民税（普通徴収）				1期		2期		3期			4期
固定資産税・都市計画税		1期			2期		3期			4期	
軽自動車税（種別割）			全期								
国民健康保険税				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期

### ▼納付場所

会計課（市役所1階）窓口、江部乙支所、金融機関（銀行、郵便局など）、コンビニエンスストア等で納付してください。休日・夜間は市役所当直室、コンビニエンスストア等で納付ができます。

- ・納付書を紛失した場合は、税務課（市役所3階）、江部乙支所で再発行を受けてください。
- ・スマートフォンを利用したキャッシュレス決済でも納付が可能です。

### 【注意】

令和6年4月1日から北海道銀行と北洋銀行の窓口で納付される場合、**地方税統一QRコードが印字されていない納付書は、別途『取次手数料【1件につき880円税込み】』が発生しますのでご注意ください。**

### ▼納税相談はお早めに

納期限までに納付できない特別な事情がある場合は、お早めに税務課（市役所3階）2番窓口で納税相談を行ってください。日中に来庁することができない方は、夜間納税相談窓口も開設していますので、市公式ホームページ→組織でさがす→税務課→納税係「令和6年度 夜間納税相談窓口 年間スケジュールのご案内」をご確認ください。来庁することが困難な場合は、お電話でも受け付けます。

### ▼納税相談もなく滞納を放置すると…

滞納したまま納税相談を行わなかった場合や、放置した場合は、財産（不動産、預貯金、給与、生命保険など）の差し押さえを行うことがあります。また、納期限を過ぎると延滞金が加算されますのでご注意ください。

- ※納期限を過ぎると納付の日までの期間に応じ、令和6年1月1日以降は下記の割合を乗じた延滞金がかかります。
- ・納期限の翌日から1か月間…2.4%
- ・納期限の翌日から1か月を経過した日以降…8.7%

### ▼納付は便利で確実な「口座振替」で

市役所や金融機関などへ出かけずに納付ができる「口座振替」をぜひご利用ください。納め忘れもなく大変便利です。◎郵送でのお申し込みができますので、税務課納税係までお問い合わせください。

問合先 税務課 Tel.28-8021

**自動車税種別割の納期限は5月31日(金)です。 -忘れずに納めましょう！- （納税通知書は5月7日(火)発送）**

#### ●自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税されます。使用しない自動車は抹消登録を。

次の場合、登録手続きが必要です。詳しくは、北海道運輸局ホームページでご確認ください。

- ①住所が変わった場合→運輸支局で変更手続き
- ②自動車を売買した場合→運輸支局で移転登録
- ③自動車を廃車した場合→運輸支局で抹消登録

#### ●自動車税種別割は「スマホアプリ」「クレジットカード」で納税できます。

詳しくは、北海道財務局税務課ホームページをご確認ください。



北海道  
運輸局  
ホームページ

北海道  
財務局税務課  
ホームページ

問合先 空知総合振興局納税課 Tel.0126-20-0055

【こんなとき民生委員児童委員へ】

在宅生活に関すること

- 毎日の介護で困っていること
- 福祉サービスの利用に関すること  
(ホームヘルプ、給食、移送、除雪サービスなど)
- 施設利用に関すること  
(デイサービス、ショートステイなど)
- 介護保険制度に関すること
- その他

家族関係のこと

- 結婚、離婚に関すること
- 親子関係に関すること
- 扶養に関すること
- 相続に関すること
- その他

暮らしのこと

- 住まいに関すること
- 近所付き合いに関すること
- 生活費に関すること(職業や年金など)
- 生活福祉資金など各種貸付制度の利用に関すること
- 生活保護に関すること
- 遊び場、通学路などの危険箇所に関すること
- 公害や環境衛生に関すること
- その他

育児・教育のこと

- 育児やしつけに関すること
- いじめや不登校に気付いたとき
- 学校生活の悩みに関すること
- 非行に関すること
- 児童虐待に関すること
- その他

その他の困りごと

- 心身の疾病や障害に関する相談等



支えあう 住みよい社会 地域から

民間福祉の担い手として最も歴史のある「民生委員」制度は、幾多の変遷を経て戦前戦後の混乱期から現在に至るまで、人間愛、社会愛の灯を絶やすことなく地域の人々から、生活のことや家族のこと、さまざまな悩みごとの相談に乗ってくれる人「民生委員さん」として親しまれてきました。

家族関係のことや子育てのこと、暮らしのことなどの問題を抱えながらも、福祉の窓口へ一歩踏み出せない人もいます。そのような人の事情をよく聞き、親身になって問題解決に取り組み、プライバシーを尊重するもっとも身近で頼りになる相談相手として、地域の民生委員児童委員は活動を続けています。



民生委員制度は、平成29年に創設100周年を迎えました。



お元気ですか、  
わたしたち 民生委員児童委員 は、  
あなたの一番 身近な相談員 です。

※相談のプライバシーは守ります!

問合先 福祉課 Tel.28-8024

街路灯の補助制度が変更になりました

町内会等が管理している街路灯工事費の補助金の一部増額になりました。詳しい内容は、お問い合わせください。



項目	概要	現行	変更後
新設増額	新たに街路灯を設置	1灯につき 28,000円	1灯につき 32,000円
更新増額	水銀灯・ナトリウム灯をLED灯に更新		
移設増額	既存の街路灯を違う電柱に移動 (LED灯のみ対象)	1灯につき 14,000円	1灯につき 16,000円
交換増額	LED灯をLED灯に交換 (寿命や故障)		
撤去	自立柱の撤去 (ハイウェイ灯は除く)	町内会が支払う工事費の60%を補助 (上限額 60,000円)	
電気料		1月から12月分に支払った電気料の80%	

問合先 暮らし支援課 Tel.28-8012

# 各種相談窓口をご利用ください



◆秘密は厳守します。相談料はかかりませんので、お気軽にご相談ください。

相談窓口	相談日時	予約・問合先
<b>弁護士による法律相談センター</b> <small>※一般相談、離婚相談、多重債務相談、交通事故相談、相続・遺言相談、雇用トラブル相談（労働者側）など</small>	毎週火・木曜日 （祝日・年末年始・お盆期間を除く） 13時30分～15時30分	<b>【予約電話】</b> Tel 22-8373（要予約） <b>【受付時間】</b> 月～金曜日 10時～16時（12時～13時を除く） <b>【相談場所】</b> 札幌弁護士会中空知法律相談センター （大町1丁目4番13号 共栄ビル2階）
<b>司法書士による法律相談センター</b> <small>※登記、相続・遺言、債務整理、身の回りのトラブルなど</small>	毎月第2水曜日 18時～20時 （8月14日を除く）	<b>【予約電話】</b> Tel 011-272-9035（要予約） <b>【受付時間】</b> 月～金曜日（祝日を除く）9時～17時 <b>【相談場所】</b> 札幌司法書士会滝川地区法律相談センター 滝川市民交流プラザ（ホテルスエヒロ内）
<b>行政相談</b>	毎月第3月曜日	<b>【予約電話】</b> Tel 28-8012（要予約） <b>【受付時間】</b> 月～金曜日（祝日を除く） 8時30分～17時15分 <b>【相談場所】</b> 暮らし支援課（市役所3階）
<b>滝川公証役場相談</b>	毎週月～金曜日 9時～17時	電話相談可（面談の場合は予約が必要） <b>【予約および相談電話】</b> Tel 24-1218 <b>【相談場所】</b> 滝川産経会館3階（大町1丁目8番1号）
<b>人権相談</b>	毎週月～金曜日* 8時30分～17時15分	札幌法務局滝川支局（緑町1丁目6番1号） 滝川人権擁護委員協議会 Tel 23-2330 みんなの人権110番 Tel 0570-003-110
<b>市民心配ごと相談</b>	毎週月～金曜日 8時30分～17時	NTT東日本滝川ビル1階（明神町1丁目3番1号） 滝川市社会福祉協議会 生活あんしんサポートセンター Tel 22-2397
<b>消費生活相談</b>	毎週月～金曜日* 9時～16時	滝川地方消費センター（市役所3階） Tel 23-4778
<b>DV（配偶者暴力）相談</b>	毎週月～金曜日* 8時30分～17時15分	暮らし支援課（市役所3階）Tel 28-8012 ※未成年のお子さんがある方の相談は子育て応援課 （保健センター内）Tel 28-8025
<b>障がい者相談</b>	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 （右記★は17時30分まで）	福祉課（市役所1階）Tel 28-8022 ★滝川しょうがい者地域生活支援センター ほほえみプラザ（緑町3丁目7番19号） Tel 23-7041（緊急時は時間外も受付）
<b>母子家庭等相談</b>	毎週月～金曜日* 8時30分～17時	子育て応援課（保健センター内）Tel 28-8025
<b>こども家庭相談</b>	毎週月～金曜日* 8時30分～17時15分	子育て応援課（保健センター内） こども家庭相談室 Tel 23-5217
<b>介護相談</b>	毎週月～金曜日* 8時30分～17時15分	地域包括支援センター（市役所1階）Tel 28-8029
<b>教育相談</b>	毎週月～金曜日* 8時30分～17時15分	教育総務課（市役所7階）Tel 28-8042
<b>いじめ相談電話</b>	年中無休 24時間受付	教育総務課（市役所7階） Tel 0800-800-8734（相談専用）
<b>女性相談援助センター （配偶者暴力相談支援センター）</b>	毎週月～金曜日* 9時～17時 17時30分～20時 土・日曜日、祝日 （年末年始を除く）9時～18時	北海道立女性相談援助センター 女性相談専用ダイヤル Tel 011-666-9955

\*…祝日・年末年始を除く

問合先 暮らし支援課 Tel.28-8012

# 非自発的失業者の国民健康保険税が軽減されます

## ■対象者

- (1) 雇用保険の特定受給資格者  
倒産・解雇などの理由により、再就職の準備をする時間的余裕がなく、離職を余儀なくされた方  
(雇用保険受給資格者証等の離職理由が、11・12・21・22・31・32 に該当する方)
- (2) 雇用保険の特定理由離職者  
期間の定めがある労働契約が更新されなかった方、そのほかやむを得ない理由により離職した方  
(雇用保険受給資格者証等の離職理由が、23・33・34 に該当する方)  
※上記に該当しても、「65歳以上の離職者」および「特例受給資格者(季節雇用などの方)」は対象外となります。  
ただし、災害や大幅な所得減少などの理由で国民健康保険税の納付が困難な場合、申請により減額や免除を受けられることがありますので、詳しくはご相談ください。

## ■提出書類

- ・非自発的失業者に係る国民健康保険税軽減申告書  
…保険医療課(市役所1階)5番窓口または市公式ホームページ→組織でさがす→保険医療課→国民健康保険→各種申請書等(その他)→「非自発的失業者に対する国民健康保険税の軽減制度」からダウンロード
- ・雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知の写し

## ■対象期間

離職日の翌日から翌年度末まで(最長2年間)が保険税の軽減対象期間となります。  
例) 離職日 令和5年3月31日～令和6年3月30日 ⇒ 令和6年度末(令和7年3月31日)まで  
離職日 令和6年3月31日～令和7年3月30日 ⇒ 令和7年度末(令和8年3月31日)まで  
国民健康保険に加入中は、途中で就職しても引き続き対象となりますが、会社の健康保険に加入するなどして国民健康保険を脱退した時点で終了となります。

## ■軽減内容

国民健康保険税は所得などを基に計算されており、軽減対象期間中はその所得を100分の30とみなして計算します。  
※申告が遅れても、さかのぼって軽減を受けることができます場合があります。詳しくはご相談ください。

問合せ 保険医療課 Tel.28-8016

# 令和6年度第30回ジュニア大使訪問団団員募集

■派遣期間 10月30日(水)～11月6日(水)

■派遣先 米国マサチューセッツ州スプリングフィールド市・ロングメドー町

■募集人員 5人程度

■個人負担 215,000円程度 ■選考方法 小論文、個人面接

■募集期間 5月7日(水)～5月31日(金)  
(受付時間：平日8時30分～17時/土・日曜日、祝日を除く)

## ■応募資格

- ①市内在住の中学2年生～高校2年生
- ②事前・事後研修(15回程度)、報告書の作成に必ず参加できる方
- ③交流事業受け入れの際に、外国人のホームステイ受け入れができるご家庭の方
- ④市の代表としての自覚を持ち、研修成果を広く還元できる方

※個人負担金および応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 滝川市姉妹都市交流実行委員会(企画課) Tel.28-8017

# ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターは、地域の中で子育ての援助を受けたい方（依頼会員）の要望に応じて、子育ての援助を行っていただける方（提供会員）をアドバイザーが紹介し、お互いの理解と協力の下、有償でお子さんを預かる会員組織です。

- ▶**依頼会員**になれる方… 市内在住の0歳～小学6年生までのお子さんがいる保護者の方
- ▶**提供会員**になれる方… 市内在住の子どもが好きな健康な方で、援助活動に理解と熱意のある20歳以上の方  
※ファミリー・サポート・センターが行う講習を受けてからの活動になります。

## ■このような場合にお子さんを預かります

- 保育所、幼稚園の送迎 ○保育所、幼稚園の開始前や終了後 ○学校の放課後や学童クラブ終了後
- 保護者の病気や急用の時 ○冠婚葬祭やほかのお子さんの行事の時 ○買い物や外出の時

## ■利用料金（30分単位）

- 平日（7時～19時）250円
- 土・日曜日、祝日、夜間（19時～21時）300円
- ※兄弟2人目以降は半額

## 【提供会員募集】

下記の講習（全5日間）を受講できる方を対象に、たくさんのご応募をお待ちしています。



◇**募集期限 6月10日(月)**

保育サービス講習日程

日 時	項 目	場 所
6月13日(木)	9時50分～10時	開講式
	10時～12時	子育て支援の役割、保育のこころ
	13時～14時30分	小児看護の基礎知識
	14時30分～16時	子どもの栄養と食生活
6月14日(金)	10時～12時	発達の違いのある子の支援
	13時～16時	救命講習
6月15日(土)	9時～10時30分	子どもの遊び
	10時30分～12時	子育て支援センター見学
6月20日(木)	9時～12時	子どもの世話、保育所見学
	13時～14時30分	子どもの虐待と子育て支援の役割
	14時30分～16時	子どもの身体の発達・発育
6月21日(金)	10時～12時	子育てに絵本を
	13時～15時45分	保育サービスを提供するために
	15時45分～16時	閉講式

市役所4階  
401会議室

## 【<sup>たたいじ</sup>多胎児ファミリー・サポート事業について】

双子等多胎児（双子や3つ子など）のお子さんを養育されている保護者の方に、ファミリー・サポート利用券（無料券）の交付を開始しています。※**申請が必要です**。

**対 象**：就学前の双子等多胎児を養育している保護者

**利用内容**：乳幼児健康診査の付き添い、育児疲れ解消、通院や買い物での外出、保育所や幼稚園の送迎などの際にお子さんをお預かりします。

**利用方法**：ファミリー・サポート・センターの会員登録が必要です。

問合先 子育て応援課 Tel.74-5179

# 特定健診・がん検診を受診しましょう

申込期限  
5月27日(月)

日時・場所	検診の種類	対象者	料金	
			市国保	その他保険・後期高齢者
<b>6月23日(日)</b> <b>9時～11時15分</b> <b>12時30分～13時30分</b> (受付時間は15分刻み) 保健センターに 検診車が来ます	子宮がん 検診	20歳以上の女性 ※偶数年(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 ※偶数年(和暦)生まれの方 (2年に1回)		
	大腸がん 検診	40歳以上の女性 (1年に1回)	500円	1,800円

※奇数年(和暦)生まれの方で子宮がん検診を希望される方は6,105円、乳がん検診を希望される方は40代6,512円、50歳以上5,555円となります。  
 ※同日にオプション検診(別途料金)として子宮超音波検査、骨検診が受けられます。予約時にお申し出ください。  
 ※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)、そらち乳腺・肛門外科クリニック(乳がん検診)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。

## ●バスツアー検診(旭川がん検診センターまで無料送迎バスが出ます)

日 時	6月24日(月) 7時30分保健センター出発、13時ごろ帰着予定
内 容	特定健診、健康診査(後期高齢者)、各種がん検診、その他オプション検診
場 所	旭川がん検診センター
対 象 者	40歳以上(1年に1回)
定 員	50人
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。 ※市国保以外の保険証をお持ちの方で、特定健診を希望される方は、旭川がん検診センター(TEL 0120-972-489)へ直接予約してください。
申 込 期 限	5月27日(月)



問合せ先 保健センター Tel.24-5256

## 無料(FREE) 地域に住む外国人を対象にした「日本語教室」～たのしく「日本語」を学びます～ たきかわ にほんご ひろば



日時(にちじ) 午後1時～午後3時

5月12日(日)	9月29日(日)	1月19日(日)
6月30日(日)	10月20日(日)	2月15日(土)
7月28日(日)	11月24日(日)	3月16日(日)
8月25日(日)	12月22日(日)	

ちず 地図はこちら



ちよくせつかいじょう き 直接会場に来てください!  
たきかわ観光国際スクエア(3階)  
(滝川市栄町4丁目9番1号)

問合せ先 滝川国際交流協会(たきかわこくさいこうりゅうきょうかい) Tel.74-8580



# ジェネリック医薬品を利用しましょう

## — ジェネリック医薬品とは —

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、最初に作られた薬（先発医薬品：新薬）の特許期間満了後に、有効成分が同じで、用法、効能・効果が同等の医薬品と申請され、厚生労働省の認可の下で製造・販売された、新薬より安価な薬です。

ジェネリック医薬品を利用することは自己負担額を減らすとともに、医療費の節約にもなり、医療保険制度の安定につながります。



### ジェネリック医薬品の特徴

- 新薬と有効成分が同じなので、同等の効果が得られます。
- 開発コストが少ない分、新薬より安価です。
- 安全性は新薬と同等と厚生労働大臣から承認を得ています。

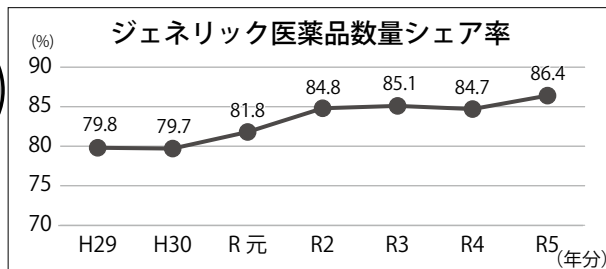
### ジェネリック医薬品を利用するときは

医師や薬剤師にその旨を伝え、説明をよく聞きましょう。ただし、特許期間が満了となっていない新薬などは、ジェネリック医薬品ではありません。また、医師の診断で変更できない場合や薬局にそのジェネリック医薬品がない場合もあります。

### ジェネリック医薬品差額通知をお送りします

国民健康保険の被保険者で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額が一定以上軽減されると見込まれる方に、利用差額を試算した「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をお送りしていますので参考にしてください。

通知発送時期：10月下旬、2月下旬の年2回



問合せ先 保険医療課 Tel.28-8016

# こども発達支援センター

こども発達支援センターでは、保育士、作業療法士、理学療法士、相談支援専門員をはじめとする専門職員がお子さんの発達などのご相談に対応しています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください(相談料無料)。

## ●どんなところ?-----

保護者と一緒に通っていただく中でお子さんの状況に合わせ、生活の中でのコミュニケーションや動作、集団生活などへの支援を関係機関の職員と一緒に考えながら行っています。

## ●どんなことをしているの?-----

### ■個別指導

お子さんの状況に応じて、保育士、作業療法士、理学療法士が個別に1回1時間程度の支援を行っています。

### ■グループ指導

小グループでの指導も実施しています。

### ■相談

保護者からの日常的な相談や来所による相談を受けています(予約制)。

お子さんのところやからだ、ことばの発達などについて心配なことや気になることはありませんか？



## ●気になっていませんか?-----

- \*ことばの発達が遅いのが気になる
- \*お座りや歩くことがなかなかできない
- \*おもちゃや友達に関心を示さない
- \*落ち着きがなく、一つのことに集中しない
- \*指示や話の内容が理解できない
- \*関わりが難しい、育てにくさを感じる

児童福祉法に基づき以下の事業を実施しています。

- ・児童発達支援事業
- ・放課後等デイサービス事業
- ・保育所等訪問支援事業
- ・相談支援事業 など

Eメールでもお気軽にご相談ください！  
メールアドレス：ryouiku@city.takikawa.lg.jp

こども発達支援センターの  
ホームページはこちらから！



問合せ先 こども発達支援センター Tel.23-3361

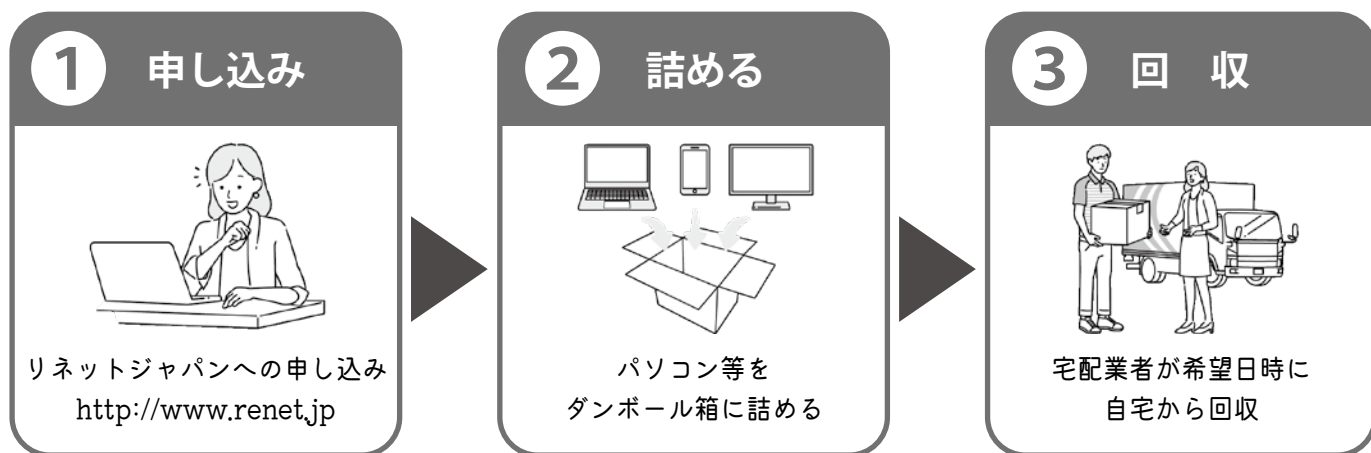
# 不用なパソコンの 宅配便による無料回収について

市では、「小型家電リサイクル法」の認定事業者である「リネットジャパンリサイクル(株)」と協定を締結し、不用なパソコン・小型家電の宅配便による回収を推進しています。

5月1日(水)から  
始まります。

## 利用方法

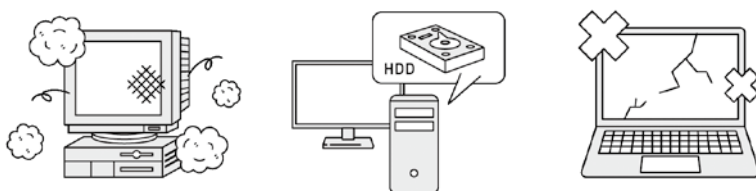
簡単3ステップ!



※ダンボール箱は、お客様がスーパーマーケットなどをご用意ください。  
有料オプションで、専用ダンボール（1箱：税込み 493円）もご用意しております。

## どんなパソコンでも回収できます！

どんなに古くても、HDDがないPCも、壊れて動かなくてもOK！



パソコン周辺機器も、一緒に回収可能です



接続・  
電源ケーブル

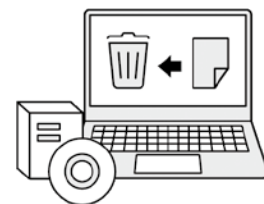
モニター

マウス・  
キーボード

パソコンパーツ・  
基盤

## データ消去も安心！

国が認定した工場で  
安全・確実に消去します。



⚠️ パソコンの初期化だけでは個人情報などのデータは消えていません。

- 無料のデータ消去ソフトを提供しています。
- リネットジャパンリサイクルが消去作業を行い、消去証明書を発行する（別料金）サービスもあります。

## パソコンを含むと1箱分無料



箱に入れば周辺機器なども  
詰め放題です！

※箱のサイズは3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以内

お申し込みは  
こちら



お問い合わせ専用窓口  
リネットジャパンリサイクル  
Tel 0570-085-800

- 申し込みの変更・キャンセル・回収品の返却はできません。
- 特定した利用目的の達成に必要な範囲を超えて個人情報を取り扱うことはありません。



# み身み診

# より通信

## 手術前の禁煙について

滝川市立病院

診療部 麻酔科 主任医長 石岡 慶己



5月の各種  
無料相談日

▶行政相談

20日(月)

くらし支援課

☎ 28-8012

よろしく願います



われわれ麻酔科医は手術の際の麻酔を行うだけでなく、手術前の患者さんの診察を麻酔科外来で行っています。手術前の診察では、患者さんの現在の病気、内服薬の内容、過去に受けた手術や麻酔などについてはもちろんのこと、喫煙歴(タバコ)についても伺います。喫煙歴のある患者さんに「手術のために禁煙していますか?」と伺うと、苦笑いをしながら「少し減らしました」とか、あるいは元気に「さっき最後の一本を吸ってきました!」とお答えになる方を多く見受けます。タバコが麻酔に関係あるの?と疑問に思われる方も多いかもしれませんが、喫煙の有無は麻酔方法に影響を与えるだけでなく、手術後の合併症を増加させるなど、みなさんの体に大きな影響を及ぼします。

タバコの煙には、一酸化炭素、ニコチン、タールなどが含まれています。一酸化炭素は、酸素を全身に巡らせるヘモグロビンの働きを阻害し、血液中の酸素濃度を低下させます。このことは全身麻酔を受ける患者さんにとっては非常に不利に働き、手術中や手術後に低酸素に至る危険性があります。また、ニコチンは分泌物(たんや唾液)を増加させ、タールは分泌物を排出する気道の繊毛の働きを阻

害するため、手術後に肺炎になる危険性が増加します。最近の研究では、全身麻酔後に喫煙者が肺炎になる危険性は、非喫煙者の2倍程度とも報告されています。また、手術後の傷の治りを悪くし、場合によっては再手術が必要になるなど、手術自体にも影響を及ぼします。このことは加熱式タバコや電子タバコでも同様で、喫煙による悪影響が指摘されています。

では、手術前に禁煙した場合はどうでしょうか?肺炎や低酸素などの危険性は、手術2か月前の禁煙で50%、1か月前の禁煙で25%減少するとされています。それ以外のタバコに関するさまざまな合併症についても、手術前の禁煙により減少することが明らかとなっており、日本を含め世界各国のガイドラインで手術前の禁煙が推奨されています。

タバコの健康被害については、分かってはいるけどやめられない難しい問題だと言えます。しかし、手術のための入院は「絶好の禁煙の機会」とも言えます。安全な手術や麻酔のためのみならず、その後の皆さんの健康的な生活を維持するためにも、ぜひ手術前の禁煙にご協力いただきたいと思います。

### 5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)

3日 広報ひろい読み

10日 ジュニア大使訪問団員募集中!

17日 2024 たきかわ菜の花まつり

24日 はじめまして! 滝川市役所1年生

31日 ファミサポ提供会員になりませんか

聞  
企  
画  
課  
TEL 28-8017



最新情報はFBで



今回のつぶやきは  
モンゴル出身国際交流員  
ドゥゲルジャブ・ノミンツツドさん

こんにちは、サインバイノ、モンゴル出身の国際交流員のノミンです。

皆さんは、モンゴルの昔話を讀んだことがありますか。毎月、各CIRが担当して掲載しているつぶやきの第45号のテーマは、モンゴルの昔話「エルヒー・メルグンと七つの太陽」と「モンゴルのちょっと面白い風習」です。太陽をめがけて矢を放つ弓の達人の話や、足が当たったら必ず握手する風習など遊牧民族の古くからの言い伝えをいくつか紹介しました。皆さんぜひご覧ください。

CIRのつぶやき



市公式  
LINE



↑WEBで

「広報たきかわ」

↓アプリで



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

◆最近、朝1秒でも長く寝ていて朝ご飯を抜いたり、休日にスマホをいじって1日が終わったりしているの、もっと健康的な生活をしようと考えました。まずは、適度な運動から始めたいです。

◆9年ぶりに広報担当となりました。9年前の最後の編集後記を読み返すと、「花火の音を聞くとワクワクする」と書いていました。いまだにワクワクするので、人間そう変わらないようです。

◆4月から広報担当になり、慣れない編集ソフトを使い、広報作成を覚えています。最近パソコンでの作業が多いので、寝る前にホットアイマスクをして寝ます。私なりの小さな奮闘。

### 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! -



▲『春休みわくわくサイエンス』で「くるくるレインボー」を制作しました。みんなで作って、回して、膨らんで、科学って楽しい！（3月24日/こども科学館）



▲今年も、滝川西高等学校野球部・滝川高等学校の生徒の皆さんが、『ボランティア雪割り』でJR滝川駅周辺駐輪場の早期利用に貢献しました。（3月25日）



▲今回で6回目となる『ロングメドー高校訪問団』が、市を訪れました。6年振りの訪問に市役所では、多くの人に笑顔で迎えられました。（4月12日/市役所）



## みんなの写真館

三世代交流センター付近にて  
例年見事な桜が咲きます。  
(西谷 勤さん/2022.5.2/西町)



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→



## 5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
5日(日)	滝川脳神経外科	塚本歯科医院	0125-23-2508	滝川市栄町4丁目4番22号
12日(日)	市立病院	グリーン歯科クリニック	0125-54-3434	砂川市西3条北4丁目1-15
19日(日)	滝川脳神経外科	渋谷歯科医院	0125-22-1737	滝川市二の坂町東2丁目1番1号
26日(日)	市立病院	杉村歯科医院	0125-24-1354	滝川市栄町1丁目7番26号

※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）。

5月3日（金・祝）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）。

5月4日（土・祝）、6日（月・祝）の外科の診療は市立病院で受け付けます（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。

2024年5月号 No.1,761  
広報たきかわ

発行：滝川市 編集：総務部秘書課 印刷：(株)須田製版  
〒073-8686 北海道滝川市大町1-2-15 TEL：0125-23-1234 FAX：0125-23-5775  
E-mail：info@city.takikawa.lg.jp ホームページ：https://www.city.takikawa.lg.jp/

