

広報

たきかわ

9

2024

Takikawa city newsletter

No.1,765



警察官の制服を着て敬礼！「たきかわDE調べる学習体験講座」（7月31日/滝川警察署）

【特集】～大切な女性に勧めたい～がん検診のススメ



リスクが高い人は？
40歳以上の人、喫煙者、肥満の人（閉経後）、血縁者に乳がんになったことがある人がいる、妊娠・出産歴のない人などがリスクの高い人です。

どんな症状がでるの？
乳房のしこり、くぼみなど皮膚の変化や、血性の乳頭分泌、脇の下のリンパ節の腫れなどが主な自覚症状としてあげられます。
ただし、このような自覚症状のない場合もあります。

40歳からの乳がん検診のススメ
乳がんってどんな病気？
乳房の中にある乳腺（母乳を作る場所）にできる悪性腫瘍で、多くは母乳が通る乳管から発症します。エストロゲンと呼ばれる女性ホルモンが深く関わっています。

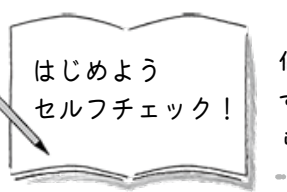
セルフチェックで乳房を意識する生活習慣へ
①自分の乳房の状態を知る
日頃から入浴や着替えの時に、自分の乳房を見て触って、感じてみましょう。
②乳房の変化に気をつける
しこり、ひきつれ、くぼみ、乳頭からの分泌物など、変化がないか確かめます。
③変化があれば医師へ相談を
次の検診を待たずに、医療機関を受診しましょう。
④40歳になったら、2年に1度定期的に検診を受けましょう

がん検診の受診促進と早期発見につなげるために40歳（昭和58年4月2日）昭和59年4月1日（生まれ）の方には5月に無料クーポンを郵送しています。クーポンが届いている方はぜひ受診を!!

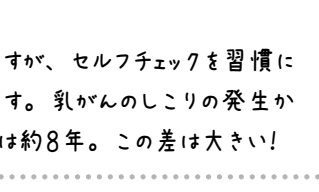
注目！
40歳の方はクーポンで検診を無料で受けられます

偶然しこりに気付くのは2cm以上と言われますが、セルフチェックを習慣にすると1cmの大きさにも気付けるようになります。乳がんのしこりの発生から1cmまで約5年、発生から2cmになるまでは約8年。この差は大きい！

はじめようセルフチェック！



セルフチェックの方法はこちらから



乳がん、子宮がんともに罹患率が高いがんですが、早期発見、早期治療で治りやすいがんでもあります。乳房や子宮の摘出のイメージが強いかもしれませんが、早期発見の場合、検診で要精密検査と判定された場合は、医療機関でより詳しい検査を受ける必要があります。「症状がない」、「忙しい」、「がんが見つかるのが怖い」と自己判断で精密検査を受けないでいると、もしもがんがあった場合、発見を遅らせ、がんを進行させてしまうことになり、身体的、精神的、経済的にも取り返しがつかない状況になります。

マンモグラフィって怖い？

検査に抵抗がある方は、痛みに対する恐怖、恥ずかしさなどがあるかと思いますが、初めて検査をする方や、痛みが強いなど不安がある方は事前にご相談ください。

また、生理前や生理中は胸が張っているため、痛みを強く感じる場合があります。

検査の際は、胸が隠れるケープをご用意し、通常は女性技師が検査を行っています。

痛みを伴う検査ですが、病気を早期発見するためにも、ぜひ受診してください。

市立病院放射線技師にしべいつき 西部 樹さん

乳がん検診ってどんなことするの？

- ・問診
問診票の内容を確認します。
- ・視触診※
医師が左右の乳房に差がないか、しこりやひきつれ、脇の下のリンパ節の腫れなどをチェックします。
- ・マンモグラフィ検査
乳房専用のX線撮影です。乳房を斜めに板で圧縮し、薄く延ばして撮影します。

■妊娠中は受けられません。
■授乳中で検診希望の方は医療機関にご相談ください。

※視触診を行う場合はマンモグラフィと併用し実施。医療機関によって視触診を実施していない場合もあります。

ひと ～大切な女性に勧めたい～ がん検診のススメ

日本人の死因第1位の病気である「がん」。生涯で2人に1人はがんに罹患する時代です。しかし、滝川市のがん検診受診率は国や北海道に比べ、高くありません。大切な人のためにがん検診を受診しましょう。家族から母へ、母から娘へ、大切な女性にがん検診を勧めましょう。今回の特集が家族で「がん」について話し合うきっかけになることを願います。

女性のがん罹患数は「乳がん」が1位、「子宮がん」が5位

男女ともに、死因第1位の病気である「がん」。

男女別に見ていくと、女性では「乳がん」が最も多く、9人に1人が罹患するとされています。「子宮がん」は第5位と、こちらも女性にとつて罹患する確率が高いがんです。

患者数は、子宮頸がんは20代後半から増加し、乳がんは30代から急増します。

北海道がん罹患率（人口10万人対）※部位別 2020年

男性	女性
肺 171.1	乳 153.5
大腸 161.5	大腸 126.3
前立腺 146.2	肺 84.9
胃 129.4	胃 54.8
膵臓 47.3	子宮 47.5

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

検査を受けて終わりにしない 要精密検査は必ず受診を

がん検診は受けて終わりではありません。異常が見つからなかった人も、継続して定期的に検診を受診することが大切です。

また、検診で要精密検査と判定された場合は、医療機関でより詳しい検査を受ける必要があります。「症状がない」、「忙しい」、「がんが見つかるのが怖い」と自己判断で精密検査を受けないでいると、もしもがんがあった場合、発見を遅らせ、がんを進行させてしまうことになり、身体的、精神的、経済的にも取り返しがつかない状況になります。

進行度別5年相対生存率（%）※出典は欄外

進行度	乳がん	子宮がん
限局	99.3	95.7
領域	90.0	69.4
遠隔	39.3	21.0

・限局～原発臓器に限局しているがん
・領域～所属リンパ節転移・隣接臓器に浸潤しているがん
・遠隔～遠隔リンパ節や遠隔臓器に転移しているがん

コラム 「がん」を知る・考える 滝川西高等学校の取り組み

がんを正しく理解し、健康と命の大切さについて主体的に考え、学ぶことができるよう、令和4年度から1学年を対象に『がん教育講演会』が行われています。

生活習慣との関りも深い疾病であるがんを正しく理解し、健康と命の大切さを主体的に考えることができ、また患者の生活の質の向上や共生社会の実現について学んで欲しいと開催されています。

私たちはでもすぐ予防できるような対策（朝ごはんを食べる、夜中に間食は食べない、塩分を控えるなど）を教えてください。出来るものからでも実行しようとおもえました。

2023年がん教育講演会事後アンケートより（一部抜粋）

予約のススメ～がん検診って、どうやって予約するの？～

1. 受診機関を選ぶ

市公式ホームページ（下記個別検診二次元コード参照）、広報たきかわ等に掲載の検診日程から、どの検診を受けるか選びます。

2. 予約する

事前予約が必要です。
集団検診か個別検診かにより申込先が異なります。
電話または窓口で必ず事前に予約しましょう。

3. 受診する

予約した日時に受診機関で検診を受診します。

4. 結果が届く

検診結果が3～4週間程度で届きます。
必ず結果を確認し、要精密検査となった場合は医療機関を受診しましょう。

要精密検査判定を放置しないことが大切です！

集団検診のススメ

保健センターに来る検診車で検診を受けます。

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
10月23日(水) 10時45分～ 11時15分 12時30分 ～13時30分 【場所】保健センター (受付時間は15分刻み)	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

申し込み 保健センター窓口かTEL24-5256で**9月25日(水)**までにお申し込みください。

- 定員になりしだい締め切ります。
- 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 歳代 6,512 円、50 歳以上 5,555 円となります。
- オプション検診として子宮超音波検査が受けられます。予約時にお申し出ください。
☐保健センターからバスに乗り、検診センターで検診を受けるバスツアー検診（P 17 参照）もあります。
☐年間日程は、広報たきかわ5月号折り込みの「おとなの健診ガイド」をご覧ください。

個別検診のススメ

通年で実施しています。受診日を決め、直接各医療機関へ予約してください。
医療機関によって上記と料金が異なる場合がありますので予約時にご確認ください。
奇数年（和暦）生まれの方が受診する場合は全額自己負担となります。
対象医療機関は右記二次元コードからご確認ください。



▲がん検診・医療機関
情報はこちらから

「いつ行くの？今でしょ！」

若いときは「自分は健康だから」と思い検診へ行かない。家族ができたり働き盛りになったりすると、「時間がない」、「がんが見つかるのが怖い」と検診へ行かない。それでは、いつ行くのでしょうか、病気になってから？
若いからこそ、健康だからこそ、未来のためのがん検診です。
大切な人を悲しませないためにも、がん検診を受診するのは、「今」です。



20歳からの

子宮頸がん 検診の ススメ

リスクが高い人は？
HPVの感染自体は珍しいものではなく、性交経験がある人は誰でも感染して
初期は症状がほとんどなく、検診によって発見されることが多いがんです。

どんな症状がでるの？

子宮頸がんは、子宮入口の表面の細胞にがんができる病気です。20歳代から増加し、30～50歳代に多くみられます。20～30歳代では、上皮内がんも含むと、乳がんの罹患率よりも子宮頸がんの罹患率が高くなっています。性行為でのヒトパピローマウイルス（以下HPV）の感染が主な原因です。

いる可能性があります。また、喫煙は子宮頸がんのリスクを高める要因となります。

検診＋ワクチンで予防を

子宮頸がんは、上皮内がんや初期の浸潤がんの段階であれば子宮温存が可能です。将来の妊娠・出産の可能性にも備え、20歳になったら2年に1度がん検診を受診しましょう。

HPV感染を防ぐためのワクチン接種も予防に有効です。ワクチン接種と検診は役割が違いため、どちらも受けることが重要です。

【検診内容】

- ・問診～問診票の内容を確認します。
- ・診察～子宮腔部の状態を目で確認します（視診）。
- ・細胞診～ブラシのようなものを腔内に挿入し、子宮頸部の細胞を採取します。

※少し出血する可能性はありますが、痛みなどを感じることは少ないです。
※月経中でも検査は可能です。

- ※1 上皮内がん～子宮頸部の表面にある上皮細胞から発生した「がん」が、まだ上皮内にとどまっている状態
- ※2 浸潤がん～「がん」が上皮細胞の下にある基底膜を破って間質組織に入り込んでいる状態

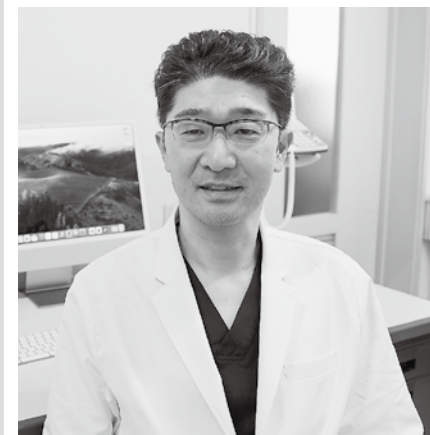
子宮頸がんは予防・早期発見ができる「がん」です。

子宮頸がんは20歳代後半から急激に増加しますが、子宮頸がんの前段階である「子宮頸部異形成」は少なくともその数年前から始まっています。子宮頸がんは初期症状がほとんどないため、早期発見には検診が最も効果的です。前がん病変である子宮頸部高度異形成や、浸潤がんであっても初期段階であれば子宮温存も選択可能ですが、発見が遅くなると手術や放射線治療・抗がん剤治療の負担が大きくなり、生存率にも差が出てきます。

子宮頸がんの原因のほとんどが性交渉によるHPV感染で、ワクチンによる感染予防が可能です。初交（初めての性交渉）前の接種が理想ですが、そうでなくても予防効果があります。子宮頸がんはワクチンで予防ができ、検診による早期発見で完治が見込める数少ないがんです。

高齢になると子宮がん検診は関係ないと思いがちですが、検診で子宮体がんや卵巣がんが見つかる場合もあります。閉経後に出血などがある場合は、医療機関を受診してください。

婦人科のかかりつけ医を持ち、不正出血や帯下（おりもの）の異常、生理痛、過多月経、生理不順、更年期障害など、小さな変化でも相談することで病気の早期発見につながります。



文屋内科消化器科医院（医療法人社団青藍会クリニックへ医院名変更予定）

院長 千葉 大樹さん

医学博士・認定内科医・消化器病専門医・産婦人科専門医・日本医師会認定産業医
◆毎週水曜日午後は女性専門外来診療

HPVワクチンの接種を逃した方に無料で接種を行います。

◆対象者

平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性で、過去にHPVワクチン定期接種を合計3回受けていない方

◆接種方法

3種類のワクチンから選べ、同じワクチンを3回接種します。過去に1～2回接種したことがある方は、残りの回数を接種します。

◆申込方法



下記二次元コードからワクチンの種類を確認し、実施医療機関へ直接お申し込みください。

◆料金

無料（令和7年3月31日まで）

◆問合先

健康づくり課
TEL 24-5256

図書館

だより

出会いと
いのちの森より

TAKIKAWA

■9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 ⑬ 17 18 ⑭ 20 21

22 ⑮ 24 25 ⑯ 27 28

29 30

※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)

今月の
おすすめ本

9月16日は敬老の日

一般書『おばあめし』

大迫知信&おばあ 著／清流出版

アラフォー独身男の孫に、料理を作り続ける「おばあ」。「おばあちゃんの手作り」とは程遠い、奇抜でぶっ飛んだ料理に孫のツッコミが炸裂し…。おばあと孫のオモロイ関係に、笑って、ちょっと泣ける写真エッセイ。

児童書『おじいちゃんのくるみのき』

アミ=ジョーン・パケット 作
フェリシタ・サラ 絵／評論社

子どもの頃、小さいカバンとくるみだけを持って海を渡ってきたおじいちゃん。エミリアは、おじいちゃんから少しずつくるみの育て方を教えてもらいますが…。めぐる季節と命を描く物語。

※お読みに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。

問合先 市立図書館 Tel22-4646

発達障がいのある方
訓練科目 建築デザイン科、CAD機械科、総合ビジネス科、プログラム設計科、総合実務科
申込期限 10月21日(月)
試験日 11月5日(火)
試験会場 北海道障害者職業能力開発校(砂川市)
試験内容 数学、国語、面接
※詳しくはハローワーク滝川(Tel22-3416)または北海道障害者職業能力開発校(Tel52-2774)までお問い合わせください。
問福祉課Tel28-8022

後期技能検定受検者
検定職種 配管、鉄筋施工、建築大工など
▼1級Ⅱ7年以上、または2級取得後2年以上の実務経験を有する方
▼単一等級Ⅲ3年以上の実務経験を有する方
▼2級Ⅱ2年以上の実務経験を有する方、または3級取得者
▼3級Ⅱ検定職種従事者、または該当する科目で職業訓練校・高等学校・短期大学・大学・各種(専修)学校(厚生労働大臣指定に限る)の在校生
申込期間 10月7日(月)～18日(金)
※経験年数の短縮、免除および実施職種、受検手数料など詳しくはお問い合わせください。
問空知地方技能訓練協会Tel24-1

880
市営住宅「空き待ち」登録
市営住宅に入居を希望される方は、「空き待ち」登録が必要です。現在登録している方の有効期限は9月末日ですので、10月1日(火)以降の登録を希望する場合は、改めて登録を行ってください。
受付期間 10月4日(金)、5日(土) 各日9時～16時
受付場所 市営住宅指定管理者 滝川ガス別棟抽選会場(新町3丁目11番5号)
登録方法 受付期間内に登録された方は、抽選により「空き待ち」登録の順番を決定します(先着順ではありません)。10月7日(月)以降の登録

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、「パークラフトのお弁当」を作ります。
日時 9月28日(土) 14時～14時45分
場所 市立図書館
問市立図書館Tel22-4646

講座・催し
は、市営住宅指定管理者・滝川ガスで随時受け付けをしますが、この場合は、受付期間内に抽選登録された方の後の受付順となります。なお、10月1日(火)～3日(木)までは「空き待ち」登録はできません。
有効期限 令和7年3月31日(月) 空き待ち登録に関する受付・問合先 市営住宅指定管理者・滝川ガスTel74-5959またはフリーダイヤル0120-29-7070(土・日曜日、祝日を除く)
※電話での受付はできません。
問建築住宅課Tel28-8041

広告

有料広告

募集
中空知広域水道企業団職員
職種 技術職員
募集人数 若干名
受験資格 構成市町(滝川市、砂川市、歌志内市、奈井江町)に居住できる方で、
①平成11年4月2日以降に生まれ、学校教育法による高等学校以上で土木科、機械科もしくは電気科またはこれらに相当する課程を修めて卒業した方(令和7年3月末までに卒業見込みの方含む) ②平成元年4月2日から平成16年4月1日までに生まれ、学校教育法による高等学校以上を卒業した方で、上水道・工業用水道・下水道・道路または河川に関する技術上の実務に従事した経験が3年以上ある方
提出書類 願書、履歴書、職務経歴書(いずれも中空知広域水道企業団に備え付けのもの)、卒業(または見込み)証明書、最終学校の成績証明書、資格証明書の写し、郵便はがき1枚(受験者の住所・氏名が記載されたもの)
申込締切 9月13日(金)
試験日 1次試験Ⅱ9月29日(日)、2次試験Ⅱ10月中旬から10月下旬を予定
試験方法 1次試験Ⅱ教養試験、性格特性検査、小論文
2次試験Ⅱ面接試験
採用予定日 令和7年4月1日(火)
※詳しくは中空知広域水道企業団ホームページからもご覧いただけます。
問中空知広域水道企業団Tel53-840

公共施設指定管理者
募集施設 まちづくりセンター
指定管理の期間 令和7年4月1日から3か月
応募資格 企業または団体
応募期間 9月2日(月)～10月1日(火)
図

※詳しくは問合先にお問い合わせください。
問くらし支援課Tel28-8012
自衛官候補生、防衛大学校・防衛医科大学校学生
募集科目 パソコン経理科③
訓練期間 11月14日(木)～令和7年2月13日(木)(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
訓練施設 スキルアップセンター1空知
内容 初心者を対象にパソコンソフト(ワープロ・表計算)の基本操作や簿記会計の基礎知識を習得します。またインターネットやさまざまな情報を扱ううえでのセキュリティ知識を身に付けます。
対象 一般求職者
定員 15人
受講料 無料(テキスト代・検定受験料別途必要)
申込期間 9月11日(木)～10月16日(水)
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。
問スキルアップセンター空知Tel24-1880

北海道障害者職業能力開発校 訓練生
対象者 身体障がい、精神障がい、

広告

有料広告

不用品
データバンク

譲ります

①江陵中学校ジャージ(上着のみ／Mサイズ)
②キャリーケース(紺色／幅：37cm
高さ：54cm 奥行き：21cm)
③窓用エアコン(メーカー：ハイアール／6～8畳用／リモコン・専用の窓枠パネル付き)
④鳥かご(3個／インコ用)

譲ってください

①ベビーカー(B型)
②自転車(子ども用／補助輪付き)
③プリンター(パソコンに接続可能なもの)
④VHSレコーダー
⑤こいのぼり

不用品データバンクは無償での譲渡になります
問合先 暮らし支援課 Tel28-8013

第3回市議会定例会

日時 9月2日(月)、11日(水)、12日(木) 各日10時～
場所 市役所10階 議場(傍聴席の入口は11階にあります)
※11日、12日は一般質問です。傍

内容 リフォームファッションショー、環境コーナー、産直・販売コーナーなど
問くらし支援課Tel28―8012

TAKI-BizCafe①
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1回目)。
日時 9月19日(木) 18時～19時30分
場所 市役所3階 301・302会議室
内容 成功する経営者の特徴と創業計画への生かし方(経営)講師 小野司さん(リーガルマネジメント 司法書士・中小企業診断士)
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方で起業して間もない方
申込方法 滝川市産業活性化協議会(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。
問産業振興課Tel28―8030

初心者のための
Excel2019

日時 10月8日(火)～31日(木) 18時30分～20時30分
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、並べ替えや抽出によるデータベース処理など基本的な機能および操作方法を紹介します。
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 9月27日(金)
申込方法 電話でお申し込みください。
問スキルアップセンター空知Tel24―1880

その他

健康

福祉

生活

スポーツ

講・催

募集

消防に関する試験・講習会

①甲種防火管理再講習
日時 10月18日(金) 13時15分～15時30分
場所 消防本部
定員 30人
受講料 2,500円(テキスト代込)
申込期間 9月13日(金)～10月1日(火)
②危険物取扱者試験準備講習会
日時 10月28日(月)～10月31日(木) 17時30分～20時30分
場所 消防本部
申込期限 10月18日(金)
※受講申請用紙は、滝川消防署にあります。
③危険物取扱者試験
試験日 11月17日(日)
試験の種類 ①甲種、乙種(第1～6類)、丙種 ②乙種(第1～6類)、丙種
試験地 ①札幌市 ②滝川市、留萌市ほか
願書受付期間 9月30日(月)～10月7日(月)(書面・電子申請)
問①消防本部総務課Tel23―0119 ②③滝川消防署警防課Tel74―4823

防火フェスティバル

日時 9月1日(日) 9時～12時
場所 滝川消防署庁舎前

認知症本人の会
「たまごネット」

日時 10月4日(金) 13時～16時
場所 芦別市旭ヶ丘公園
内容 公園散策(猿やウサギなどの動物を見ることができます)。森林浴は気分をリフレッシュさせるほか、ストレスを改善する効果や認知機能、免疫機能を改善する効果が確認されています。
※雨天時は星の降る里百年記念館の施設見学をします(入館料200円必要)。
※バス送迎あり
対象 若年性認知症の方や高齢者の軽度認知症の方

内容 放水体験、はしご車搭乗体験(先着30人)、煙体験、車両展示および写真撮影、ロープ渡過体験、救急体験、職員訓練展示、くじ引き
※日時等に変更が生じる場合があります(雨天中止、小雨決行)。
問滝川消防署予防課Tel23―1252

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 ①9月7日(土)、21日(土) ②9月14日(土)、28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にっこランチ
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 ①9月10日(火) ②9月24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。
③地域訪問「みんなあつまれ」～「おおきなかぶ」～職員劇「おおきなかぶ」をします。
日時 9月12日(木) 10時～11時30分

分

場所 緑町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
※申込不要
④子育て講座
「親子ふれあいリズムック」親子で音楽に合わせて遊びます。
日時 9月26日(木) 10時～11時
場所 花月地区児童センター
講師 三橋葉美さん(ふれあいリズムックインストラクター)
対象 2歳～就学前の幼児と保護者
定員 15組(申込多数時抽選)
申込期限 9月18日(木)
申込方法 問合先へ電話でお申し込みください。
【共通事項】
問一の坂地域子育て支援センターTel24―2850

ようこそ滝川交流会
(バスツアー)

日時 10月10日(木) 9時30分～12時

集合場所 保健センター
集合時間 9時20分
内容 市内の子育て施設をバスで巡り、転入者同士で交流します。
対象 滝川市におおむね1年以上に転入した0歳～就学前幼児とその保護者
定員 15組(申込多数時抽選)
申込期限 10月3日(木)
申込方法 問合先に電話でお申し込みください。
問子育て応援課Tel74―5179

高齢者権利擁護研修会
地域で支える家族介護

認知症と虐待予防について
日時 9月18日(水) 13時30分～15時
場所 滝川市民交流プラザ
内容 高齢者虐待やその要因になりやすい認知症との関係、認知症の方を介護する家族への支援について学ぶことで、地域での虐待の早期発見や防止、家族介護者を支える地域づくりのため、研修会を開催します。
講師 宮本雅央さん(北海道医療大学看護福祉学部)
対象 市民および市内で仕事をされている方
申込期限 9月13日(金)
申込方法 問合先に電話またはFAX(26―5166)でお申し込みください。

9 広報たきかわ 2024-09

2024-09 広報たきかわ 8

話でお申し込みください。
関くらし支援課Tel 28―8 0 1 2

**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により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。

関くらし支援課Tel 28―8 0 1 3

たきかわクリーンデー(秋)

町内会・事業所・学校などの団体で、地域のごみを拾う清掃活動にご協力ください。

実施期間 10月1日(火)～11月4日(月)

参加方法 くらし支援課窓口または江部乙支所窓口、まちづくりセンターで参加登録を行ってください。申込書には団体名、連絡先、参加予定人数の記入が必要です。

**月イチリカ室
「ガチャガチャカプセル」**

日時 9月28日(土) 13時30分～14時30分

場所 こども科学館

内容 カプセルを利用していろいろな動くおもちゃを作り、その仕組みを学びます。

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)

申込期限 9月14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(ページID:2843))から往復はがきへ住所、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へで応募してください。

関こども科学館Tel 22―6 6 9 0

美術自然史館の催し

◆道展中空知作家展

日時 9月12日(木)～15日(日) 10時～17時(入場は16時30分まで、最終日は16時まで)

場所 美術自然史館

内容 中空知在住の北海道美術協会展覧作家による展覧会です。

入場料 無料



ごみ袋(ボランティア袋)は必要に応じて登録受付時に配付します。集めたごみは分別してボランティア袋に入れ、ごみの種類に応じて地域で決められた収集日(ご家庭の収集日・収集場所)に出してください。

※道路の落ち葉については土木課へお問い合わせください。

関くらし支援課Tel 28―8 0 1 3、江部乙支所Tel 75―2 1 3 1、まちづくりセンターTel 74―6 2 1 0、土木課Tel 28―8 0 3 7

**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。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



◆第8回 一日一枚 鈴木昭個展

日時 9月19日(木)～23日(月) 10時～17時(入場は16時30分まで)

場所 美術自然史館

内容 市内在住の画家・鈴木昭さんが毎日1日1枚描き続けた絵画展です。

入場料 無料

◆博物館めぐり

日程 10月16日(水)

集合場所・時間 市役所南側玄関 9時・道の駅たきかわ 9時20分

見学場所 北海道立旭川美術館、旭川市博物館

定員 25人

参加料 2,000円(昼食は各自負担)

申込期間 9月20日(金) 10時～10月5日(土) 17時

申込方法 電話でお申し込みください。

関美術自然史館Tel 23―0 5 0 2

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



●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、速やかにくらし支援課または滝川警察署までご連絡ください。

関くらし支援課Tel 28―8 0 1 3、滝川警察署24―0 1 1 0

住民税非課税世帯等給付金および定額減税調整給付金の申請をお忘れなく

新たに令和6年度住民税非課税・均等割のみ課税となる世帯への給付金、定額減税調整給付金の申請は【10月31日(木)】が期限となります。まだ申請されていない方は、期限までに申請してください。申請書が届いていない方、申請書を紛失された方、またはご不明な点などがあれば、お問い合わせください。

●問合先

滝川市臨時給付金コールセンター【定額減税・給付金 ご相談窓口】

Tel 0 1 2 0―2 2 3―1 3 0 (無料)

受付時間 8時30分～20時(平日、土・日曜日、祝日)

関定額減税補足給付金等給付室Tel 28―8 0 0 9

受講料	定員	対象	場所	時間	日程	コース
1回 当たり 300円	各回8人	18歳以上 60歳以上	滝川市スポーツセンター 第1体育館	10時20分～11時 11時20分～12時	9月20日(金)	ストレッチポール
1回 当たり 500円				10時30分～11時30分	9月21日(土)	ストレッチポール 自重トレーニング
					9月18日(水) 28日(土)	楽しく ストレッチーズ
					9月24日(火)	シニア元気体操

※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(火～土曜日9時～17時/祝日を除く)。

関滝川市スポーツ協会Tel 23―4 6 1 7



**一日合同行政相談所を
開設します**

年金、相続、登記、人権など、市民の皆さんの質問、相談に対応する「一日合同行政相談所」を開設します。

日時 9月20日(金) 11時～15時

場所 まちづくりセンター

参加機関 日本年金機構砂川年金事務所、札幌司法書士会、北海道行政書士会、札幌国税局、行政相談委員、滝川市

相談料 無料

※会場に直接お越しください。

関くらし支援課Tel 28―8 0 1 2

福祉

献血にご協力をお願いします

日時・場所 9月19日(木) 9時30分～11時30分Ⅱ滝川警察署(緑町) 12時～13時Ⅱ滝川中央病院(朝日町) 14時30分～15時10分Ⅱ北海道開発局滝川道路事務所(新町) 15時30分～16時30分Ⅱ佐藤病院(泉町)

関福祉課Tel 28―8 0 2 4

市民後見人養成講座の開催

成年後見制度において社会貢献への関心が高い一般市民が、一定の知識と技術を身につけて地域の身近な立場で支援を行う「市民後



見人」の担い手を育成するため養成講座を開催します。

日時 10月5日～12月14日(土曜日/計8回) 10時～17時

場所 まちづくりセンター(②のみ市役所8階 大会議室)

内容 ①開講式、市民後見概論 ②対人援助の基本 ③成年後見制度概論等 ④関係制度について ⑤実務と演習 ⑥事例検討会 ⑦意思決定支援について ⑧振り返り、閉講式等

申込期限 9月6日(金)

申込方法 問合先窓口または電話でお申し込みください。

関社会福祉協議会Tel 22―2 3 9 7

健康

料理つくしのひくい

日時 9月26日(木) 10時～12時30分

場所 まちづくりセンター

内容 缶詰や乾物など備蓄しやすい食品を活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 9月24日(火)

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。

関健康づくり課Tel 24―5 2 5 6



定員	時間	日程	対象(誕生日・学年)	コース
2人	15時30分～16時30分	10月25日から全8回 (隔週金曜日)	R 2年4月2日～ R 3年4月1日生	4歳
3人	15時30分～16時30分	10月30日から全10回 (隔週水曜日)	H30年4月2日～ H31年4月1日生	6歳
2人	16時45分～17時45分		小学1年生	1年生
2人	15時30分～16時30分	11月1日から全10回 (隔週金曜日)	H31年4月2日～ R 2年4月1日生	5歳
4人	16時45分～17時45分		小学2年生	2年生

第二期元気アップ教室

いろいろな運動や遊びを通じ、実践的なスポーツをするうえでの土台づくりを楽しく学びます。

ください(火～土曜日9時～17時/祝日除く)。

関滝川市スポーツ協会Tel 23―4 6 1 7

生活

バス路線の廃止等について

北海道中央バス(株)が運行している滝川美唄線は、9月30日(月)をもって廃止されます。これに伴い、滝川奈井江線が増便となるほか、時刻に一部変更が生じます。10月以降の時刻は、9月中旬に北海道中央バス(株)のホームページでお知らせします。

バス路線の廃止等について

路線・本数	日付
滝川美唄線 全日4往復 滝川奈井江線 全日4往復	9月30日(月) まで
滝川奈井江線 平日5.5往復 土・日・祝日 5往復	10月1日(火) から

関北海道中央バス滝川営業所Tel 24―6 1 9 1、企画課Tel 28―8 0 0 4

交通事故巡回相談

北海道の専門相談員による交通事故相談を行います(相談無料)。

日時 9月26日(木) 13時～15時

場所 市役所3階 302会議室

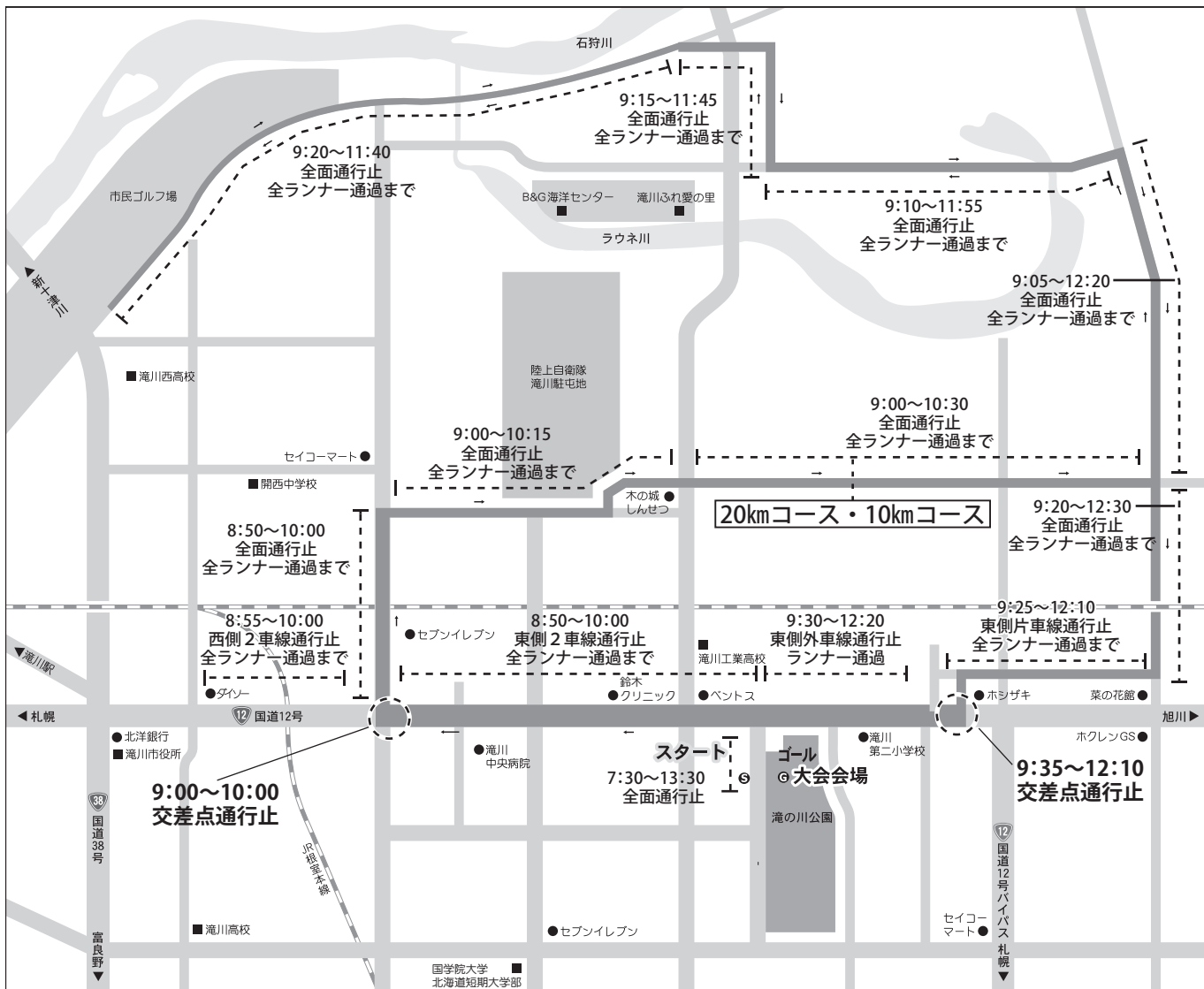
申込期限 9月19日(木)

申込方法 問合先窓口または、電

雨天決行

また、今大会でも、ゲストランナーとして千葉真子さんにご参加いただきます！ぜひ千葉さんにも温かいご声援をお願いします。

6:30 参加者受付開始
8:15 開会式
8:30 特別賞抽選会
9:00 20kmスタート
9:10 10kmスタート
9:20 3kmスタート
13:00 競技終了(予定)



【交通規制におけるご協力をお願い】

また、中央バス滝深線・深滝線・滝新線・市内線の4路線の運行についても、到着時間の遅延等が予想されます。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合先 たきかわコスモスマラソン2024実行委員会事務局 Tel.23-4617

「滝川都市計画の変更および決定（素案）」 について、意見を募集します

市は、昨年度改定しました、滝川市都市計画マスタープランに基づき用途地域等の都市計画変更および決定に向けて、市民の皆さまの意見を募集するため、パブリックコメントを実施します。

■素案の縦覧場所（縦覧期間：9月2日(月)～17日(火)）※各日：8時30分～17時15分

- 市役所・・・1階／お知らせコーナー（らせん階段下スペース）、2階／図書館入口付近、4階／都市計画課都市整備係
- 江部乙支所（農村環境改善センター）
- 東滝川地区転作研修センター

※市公式ホームページ（ページID：16268）

■意見の提出方法

縦覧場所に設置してある意見書（様式）に必要事項を記入のうえ、提出用BOXに投函いただくか、市公式ホームページから意見書（様式）をダウンロードし、郵送（〒073-8686、滝川市大町1丁目2番15号 建設部都市計画課都市整備係）、FAX（22-1013）、メール（tosikeikaku@city.takikawa.lg.jp）のいずれかで提出してください。

用途地域とは

地域地区の基本となるもので、都市の土地利用に計画性を与え、合理的な土地利用を図り、住居、店舗、工場など、さまざまな用途の建物の無秩序な混在を防止し、都市の健全な発展を目的として定められるものです。なお、用途地域内においては、建築基準法により、建築物の用途、容積率、建ぺい率、形態などが制限されます。

特定用途制限地域とは

用途地域が定められていない地域において、良好な環境の形成や保持を行うことを目的として定める地域です。なお、地域の特性に応じて合理的な土地利用が行われるよう、建築基準法の規定により地方公共団体の条例で定められていることとなっており、本市においては、農地を保全する観点から「主要幹線沿道地区」「農村環境保全地区」を定めています。

問合先 都市計画課 Tel.28-8038

TIEA（滝川国際交流協会）語学教室〔秋・冬〕

【申込期間】9月18日(水)～9月27日(金) ※申し込みが5人未満の教室は開講しません。

【申込方法】問合先まで電話でお申し込みください。

【受付時間】9時30分～16時30分／土・日・祝日を除く

【期 間】10～3月まで、各教室・全15回を予定しています。



教 室 名		時 間		場 所	定 員	受 講 料
英 会 話	ベーシック昼	木曜日	11：00～11：50	たきかわ観光国際スクエア	各10人 程 度	各13,000円
	ベーシック夜	水曜日	18：00～18：50	街なかひろば 「く・る・る」		
	アドバンス	水曜日	19：00～19：50			
韓 国 語	中 級	木曜日	18：00～18：50			
	上 級	木曜日	19：00～19：50			
	初 級	木曜日	20：00～20：50			
キッズイングリッシュ (小学生向け)	入 門	火曜日	17：00～17：50	たきかわ観光国際スクエア		
	レベルアップ	火曜日	17：00～17：50			

※会員以外の方は、受講料とは別に滝川国際交流協会への入会が必要となります（年会費3,000円）。

※別途テキスト代がかかる教室もあります。

問合先 滝川国際交流協会 Tel.74-8580

令和6年10月児童手当制度改革（対象拡充）のお知らせ

令和6年6月5日に成立した「子ども・子育て支援法の一部を改正する法律」により、令和6年10月分(12月支給分)から、児童手当の支給対象が拡充されます。

【拡充内容】

	現行制度				拡充後（令和6年10月～）		
支給対象児童	中学校卒業程度（15 歳の年度末）まで				高校生年代（18 歳の年度末）まで		
支給金額	0 ～ 3 歳未満	月額 15,000 円			0 ～ 3 歳未満	月額 15,000 円	第3子以降 月額 30,000 円
	3 歳～小学生	月額 10,000 円	第3子以降 月額 15,000 円		3 歳～小学生	月額 10,000 円	
	中学生	月額 10,000 円			中学生	月額 10,000 円	
	高校生	なし			高校生	月額 10,000 円	
第3子以降の要件	高校生年代（18 歳の年度末）までの養育している子のうち、3 番目以降				大学生年代（22 歳の年度末）までの養育している子のうち、3 番目以降 ※進学・就職を問わず、子を養育していればカウント対象になります。		
所得制限	あり ・所得制限以上で特例給付（月額 5,000 円） ・所得上限以上で支給なし				なし		
支払月	2 月、6 月、10 月				2 月、4 月、6 月、8 月、10 月、12 月 ※初回支給は令和6年12月です。		

【滝川市で児童手当を受給できる方】

- ・滝川市に在住で、高校生年代までの子を扶養している方。
- ・公務員の方は勤務先から児童手当が支給されるため、勤務先での手続きになります。ただし、公務員であっても勤務先から児童手当が支給されない場合は、市へ申請ください。その際は、申請前に勤務先から児童手当が支給されないことを確認してください。

【今回の制度改革に伴う手続きについて】

○申請手続きが必要な方

制度改革により新たに支給対象となる世帯には、9月上旬ごろに申請書を自宅に郵送しますので、同封の返信用封筒にて必要書類を**9月30日(月)までに**返送してください。（※注）

【対象世帯例】

- ・中学生以下の児童を養育しておらず、高校生年代の子のみを養育している方
- ・令和4年6月制度改革以降に、所得上限額を超過したことにより児童手当が不支給の方

○児童手当を受給している方

高校生年代の子を養育していて支給対象児童が増える場合は、原則手続きが不要です。（※注）
手当を受給している方には、制度改革のお知らせをご自宅に郵送しますので、ご確認ください。

○共通 多子（第3子以降）加算の適用のための確認書の提出が必要な方

大学生年代の子(生年月日が平成14年4月2日から平成18年4月1日生まれの子)を養育しており、かつ、養育している子の数が「3人以上」の方は、対象の子を多子加算のカウントに含めるための申請が必要です。
※子の進学・就職を問わず、経済的負担がある場合はカウント対象に含むことができます。
※制度改革により大学生年代の子を多子加算のカウントに含むことができるようになりますが、手当の支給対象にはなりません。

（※注）滝川市では7月31日時点で上記事項を確認しています。お子さんの住民票が滝川市外にある方や、令和6年8月1日以降に滝川市へ転入してきた方などは、申請書の郵送をしていませんので子育て応援課までお問い合わせください。

ヒグマ対策市民セミナー 「ヒグマの生態とつき合い方」



ヒグマとの事故を防ぐには、ヒグマについて正しく知識を持ち、日頃から注意した行動を取ることが大切です。ヒグマの生態や市民の方が日常生活から実践できる被害防止対策について、市民セミナーを開催します。

日時
9月21日(土)
開場 13時
開演 13時30分
場所
滝川市民交流プラザ
定員 100人

講師



わせた こういち
早稲田 宏一さん
NPO法人 EnVision
環境保全事務所研究員

【講師経歴】

ヒグマ・エゾシカ等の調査研究や被害対策の業務に従事。狩猟者としても活動し、野生動物の普及啓発活動にも取り組んでいる。

申込方法

- ・くらし支援課窓口
 - ・問合先に電話
 - ・Eメール (kurasi@city.takikawa.lg.jp)
- いずれかで、氏名・電話番号をお伝えください。
※当日、会場でも受付可

この事業は、公益財団法人北海道市町村振興協会(サマージャンボ宝くじの収益金)の支援を受けて実施します。



問合先 くらし支援課 Tel.28-8013

特定健診・がん検診を受診しましょう

●江部乙検診（場所：農村環境改善センター）

特定健診とがん検診を同時に受けられるのは今年度最後です！

日 時	検診の種類	対象者	料 金	
			市国保	その他保険・後期高齢者
11月6日(水) 6時30分～11時 (受付時間は15分刻み) 申込期限 10月7日(月) ※保健センター窓口か電話でお申し込みください。	胃がん検診	40歳以上	1,000円	3,000円
	肺がん検診		500円	1,400円
	大腸がん検診			1,800円
	特定健診	40～74歳	無料 ※特定健診受診券が必要	加入している保険者にご確認ください
	20～30代健診	20～39歳	1,500円	4,718円
	後期高齢者健診	75歳以上	無料	
	Eiノックス検査	小学3年生以上 ※5年に1回	1,584円	

※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)、前立腺がん検診、肝炎検査が受けられます。

※80歳以上の胃がん検診は、健康・安全面へのリスクを考慮し、個別医療機関での受診をご検討ください。

●バスツアー検診

札幌がん検診センターまで無料送迎バスがでます。

日 程	10月25日(金) 7時30分 保健センター出発 (14時ごろ帰着予定)		
健診内容	特定健診、後期高齢者健診、各種がん検診、その他オプション検診		
場 所	札幌がん検診センター		
対象者	40歳以上の方 (1年に1回)		
定 員	50人		
申込方法	保健センター窓口か電話でお申し込みください。 ※市国民健康保険以外の保険の方で、特定健診を希望される方は、札幌がん検診センター (Tel.011-748-5522) へ予約。		
申込期限	9月26日(木)		

今年度最後の
バスツアー検診です

●女性のがん検診(乳・子宮・大腸がん)の日程については、特集ページ(5P)をご確認ください。

問合先 健康づくり課 Tel.24-5256



乳幼児の保健行事日程



令和6年10月～令和7年3月

感染予防のため、受付時間と人数を調整しながら実施しています。
対象者には事前に案内文書を送付しますので、ご確認ください（乳幼児相談室は除く）。

▼乳幼児健康診査・相談（医師の診察は、健診時のみです） 会場：保健センター2階

健診・相談名	日程	対象	受付時間	特記事項
乳幼児 相談室	10月29日(火)	育児相談や身体計測 などを希望するすべ ての方	9:00 ～10:30	【内 容】 身体計測、育児相談、栄養相談、運動発達相談など 【持ち物】 母子健康手帳、バスタオル
	11月26日(火)			
	12月17日(火)			
	1月28日(火)			
	2月25日(火)			
	3月18日(火)			
4～5か月児 相談	10月15日(火)	R6年 5月生まれ	9:00 ～10:30	【内 容】 身体計測、問診、育児相談、栄養相談 【持ち物】 母子健康手帳、バスタオル、問診票
	11月12日(火)	R6年 6月生まれ		
	12月 3日(火)	R6年 7月生まれ		
	1月14日(火)	R6年 8月生まれ		
	2月 4日(火)	R6年 9月生まれ		
	3月 4日(火)	R6年10月生まれ		
9～10か月児 相談	10月 3日(木)	R5年12月生まれ	9:00 ～10:30	※問診票はたきかわっこファイルに入っています。 ※一部実習生が入る月もありますのでご了承ください。 
	11月 7日(木)	R6年 1月生まれ		
	12月 5日(木)	R6年 2月生まれ		
	1月 9日(木)	R6年 3月生まれ		
	2月 6日(木)	R6年 4月生まれ		
	3月13日(木)	R6年 5月生まれ		
1歳児 むし歯予防教室	10月 9日(水)	R5年 9月生まれ	9:00 ～10:30	【内 容】 むし歯予防のお話、歯科相談、栄養相談 【持ち物】 母子健康手帳、歯ブラシ ※ご希望の方にはフッ素塗布を行います（520円）。
	11月 6日(水)	R5年10月生まれ		
	12月11日(水)	R5年11月生まれ		
	1月15日(水)	R5年12月生まれ		
	2月 5日(水)	R6年 1月生まれ		
	3月 5日(水)	R6年 2月生まれ		
1歳6か月児 健診	10月11日(金)	R5年 3月生まれ	12:00 ～13:30	【内 容】 身体計測、育児相談、歯科検診・相談・フッ素塗布（520円）、 小児科医師診察、栄養相談、（発達相談） ※対象の方には、事前にお知らせと問診票を郵送します。
	11月 8日(金)	R5年 4月生まれ		
	12月 6日(金)	R5年 5月生まれ		
	1月10日(金)	R5年 6月生まれ		
	2月14日(金)	R5年 7月生まれ		
	3月 7日(金)	R5年 8月生まれ		
2歳児 相談	10月 7日(月)	R4年 9月生まれ	9:00 ～10:30	【内 容】 身体計測、問診、育児相談、歯科相談・フッ素塗布（520円）、 栄養相談、（発達相談） 【持ち物】 母子健康手帳、バスタオル、問診票
	11月18日(月)	R4年10月生まれ		
	12月16日(月)	R4年11月生まれ		
	1月20日(月)	R4年12月生まれ		
	2月17日(月)	R5年 1月生まれ		
	3月10日(月)	R5年 2月生まれ		
3歳児 健診	10月18日(金)	R3年 9月生まれ	12:00 ～13:30	【内 容】 身体計測、育児相談、歯科検診・相談・フッ素塗布（520円）、 小児科医師診察、栄養相談、（発達相談） ※対象の方には事前にお知らせと問診票を郵送します。 
	11月15日(金)	R3年10月生まれ		
	12月13日(金)	R3年11月生まれ		
	1月17日(金)	R3年12月生まれ		
	2月21日(金)	R4年 1月生まれ		
	3月14日(金)	R4年 2月生まれ		

◎乳幼児健診・相談等に関しては下記までお問い合わせください。
（月～金 8時30分～17時15分） ※土・日・祝日を除く

問合先 健康づくり課 Tel.24-5256



健康と病気の豆知識



より
通信

運動前後のストレッチ、何気なくやっていませんか。

滝川市立病院

リハビリテーション科 理学療法士 小林 慎弥

皆さんはストレッチという言葉をよく耳にされると思います。ストレッチの効果は、主に柔軟性の向上、疲労回復促進、怪我の予防、パフォーマンスの向上、リラクゼーション効果などがあります。これらのようにストレッチは身体に良いとは知らずに、普段の生活から運動時など何気なくやられている方も多いのではないのでしょうか。今回は、そのストレッチの種類と注意点についてお話しします。

まず、ストレッチの種類は、大きく分けて静的ストレッチと動的ストレッチの2つがあります。静的ストレッチは静止した状態で時間をかけてじっくり筋肉を伸ばすものをいいます。かつて柔軟体操と言っていたものの多くが静的ストレッチです。体前屈やアキレス腱伸ばしは、その代表例です。

そして、動的ストレッチは手足を大きく動かし、その勢いや反動で筋肉を瞬間的に伸ばすものをいいます。ラジオ体操は動的ストレッチの代表例です。メジャーリーグで活躍する前田健太投手が行う、リズムカルに大きく両腕を回す練習風景が印象的なマエケン体操も動的ストレッチの一つです。

動的ストレッチには、ウォーミングアップとしてのさまざまなメリットがあります。動的ストレッチの効果は、筋肉を積極的に働かせますので身体の代謝が高まり体温が上昇します。筋肉を覚醒させ、運動に適した状態に導くのが動的ストレッチです。反

対に、筋肉を落ち着かせ、眠らせるのが静的ストレッチです。運動の前に動的ストレッチで準備し、運動後には静的ストレッチで身体を整理、休ませるとというのが、私がおすすめする2種類のストレッチの使い分けです。

また、これらの効果を最大限に発揮するためには、以下の点に注意しストレッチを適切に実施する必要があります。まず、①ストレッチ中に息を止めないこと。呼吸を止めると身体は緊張状態になり、筋が硬くなるため、十分に筋を緩ませることができなくなってしまいます。また、呼吸を止めることで血圧が上がるなど身体に負担がかかることがあります。そして、②痛くなく、気持ち良い程度に伸ばすこと。痛いほど伸ばすと身体がびっくりしてしまい、筋が硬直するので効果が低下してしまいます。そして、静的ストレッチに限ってになりますが1回20～30秒程度が良いとされています。

プロアスリートや運動習慣のある一般の方々どちらにおいても共通して、けがが少なくスポーツを長く行うことができているベテランと言われている方の大半は、ストレッチをはじめとした身体のケアを重要視しています。ストレッチは身体を良い状態に保つためには不可欠なものです。みなさんもストレッチを正しく実践してけがなく、スポーツを楽しみましょう。

たきかわら版

9月の各種
無料相談日

▶行政相談

17日(火)
くらし支援課
☎ 28-8012

▶物忘れ・認知
症相談(要予約)

12日(木)
地域包括支援
センター
☎ 28-8029

9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)

6日 児童手当制度改正のお知らせ

13日 広報ひろい読み

20日 ヒグマの被害に遭わないために

27日 はじめまして！滝川市役所1年生

企画課
TEL 28-8017



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・ノミンチメドさん 最新情報はFBで



第50号

こんにちは、CIRのノミンです。皆さんは、モンゴルの料理について知っていますか。今回のつぶやきは、モンゴル民族が昔から好んで食べていた伝統的な料理を、写真付きで紹介しましたので、ぜひご覧ください。

CIRのつぶやき

リンク集

◆夏はイベントがたくさんあって、取材で大忙し。今年の取材先では、普段入ることのできないツムラの農園や、自衛隊滝川駐屯地に入れてもらえる貴重な経験をさせていただきました。◆マンモグラフィでは、なぜか毎回「私は平気です」という顔をしながら、肩に力が入り脇汗だく。真つ赤な顔で「痛くなかったです」という謎の強がり。私だけでしょか。◆子どもの時に好きだったパトカーを取材の際に見ると、大人になった今でもワクワクしたり、かっこいいなと思ったりして、普段ドライアイな私も子どものように目を輝かせていたと思います。

編集後記

災害情報のほか
イベント情報や
行政情報を発信



Hokkaido
ebooks

↑WEBで
「広報たきかわ」を

↓アプリで
マチイロ



市公式
LINE



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





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！－



▲みんなで輪を作って、アニメのキャラクターや、手作りの華やかな仮装などで、盆踊りを楽しめました『滝川駐屯地盆踊り』（7月25日／陸上自衛隊滝川駐屯地）



▲株式会社ツムラと滝川市が『親子で学ぼう！漢方クイズ・ハーバリウム作り』を開催しました。好きなお花を選んで上手に出来た！（7月27日／市役所）



▲自然を楽しみながら体験をする『おもしろ自然体験 in HoRoKuRa』では、ネイチャーストープでスモアを作りました（7月28日／国学院アウトドアキャンパス）



みんなの写真館

滝川納涼花火大会にて
たーまー。間近で見た大きな花火に感動。
（花子さん／2024.8.11／新町）



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→



9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
1日(日)	市立病院	新十津川パンダ歯科	0125-76-3202	新十津川町中央 309-1
8日(日)	市立病院	芦別ふじい歯科医院	0124-22-1221	芦別市上芦別町 50-61
15日(日)	滝川脳神経外科	杉澤歯科クリニック	0164-32-2832	妹背牛町字妹背牛 385 番地
22日(日)	市立病院	いち花歯科クリニック	0124-22-2207	芦別市本町 28 番地 18
29日(日)	滝川脳神経外科	多比良歯科医院	0125-54-3510	砂川市東7条南5丁目19番

※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）。

9月16日（月・祝）の外科の診療は滝川市立病院で受け付けます（8:30～翌8:30）。

9月23日（月・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）。

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。