

広報

たきかわ

2

2025

Takikawa city newsletter

No.1,770



晴れ着にも負けない笑顔の花が咲きました「滝川市はたちのつどい」(1月12日／ホテル三浦華園)

【特集】骨・骨 骨活



高齢者の病気が？いえ違います！
子どものおうちからの骨貯金が大切です！

骨が折れやすくなる「骨粗しょう症」。高齢の女性に多い病気だと思われがちですが、実は10代の若年層や男性にも起こりえるものです。骨量は20代前半をピークに減少していきます。骨量は一度減ってしまつと、増やすことはできません。伸び盛りの10代のうちにたくさん骨の貯金をし、骨量の減少（浪費）を最小限に抑えていくことが重要です。

骨量は若いときしか貯められないんだって。

患者の4人に1人は男性なの？！

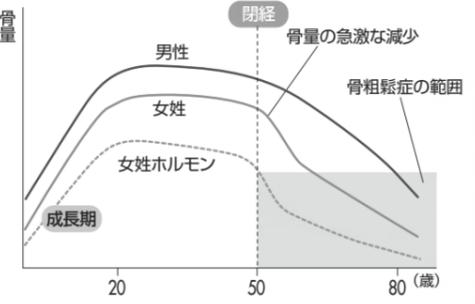


骨活

骨は日頃的生活習慣健康に保つことができ、今回の特集では、骨り、骨を健康に保つためや食事の積み重ねで、粗しょう症を正しく知る情報を紹介します。

骨は代謝で生まれ変わっていた！
骨は常に破骨細胞が骨を溶かし、骨芽細胞が骨を作るといって新陳代謝を繰り返しています。女性ホルモンである「エストロゲン」は骨の新陳代謝のバランスを保ちます。女性は50歳前後で閉経を迎えると、エストロゲンが急激に低下するため、新陳代謝のバランスが崩れ、骨粗しょう症を発生しやすくなってしまうのです。また、男性の骨量減少は女性と比べ緩やかですが、骨に影響のある喫煙や飲酒をする割合が高い傾向にあるため、注意が必要です。

年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）



資料/骨粗しょう症 検診・保健指導マニュアル第2版(ライフサイエンス出版 2014年)

あなたの骨は、大丈夫？ 年代別骨チェックリスト

このチェック項目に、複数チェックが入った方。知らないうちに、あなたの骨はもろくなっているかもしれません。まずは、自分の骨の状態を知ることからはじめてみませんか。

10代

思春期は骨量が急増し、一生の土台を作る大切な時期です。バランスの良い食事、全身運動、十分な睡眠を心がけ、健康的な生活を送ることで、強い骨を育てましょう。

- やせ型である
- ダイエットをしている
- 朝食を抜くことが多い
- 運動する習慣がない
- 月経不順である
- 1日の睡眠時間が7時間以下である

20～30代

20代前半で骨量は最大に達し、その後の維持が重要です。やせ型傾向の20代女性は骨粗しょう症リスクが高まるため、過度なダイエットを避け、バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけましょう。

- やせ型である
- 過度なダイエットをしている
- 牛乳・乳製品・小魚をあまり食べない
- 歩くことが苦手
- 喫煙している
- 1年中、紫外線対策をしている

40～50代

女性は閉経に伴い骨密度が急激に低下し、骨粗しょう症のリスクが高まります。食事や運動を意識することで、骨密度の低下を食い止めたり、緩やかにしたりすることができます。

- 月経不順になってきた
- 閉経した
- 牛乳・乳製品・小魚をあまり食べない
- 運動する習慣がない
- 喫煙をしている
- 骨密度の測定をしたことがない

60代～

60代以降は、骨密度が低下した人が多くなり、70代の女性では3割が骨粗しょう症だと言われています。骨粗しょう症になったとしても、治療を行い、骨折を防ぐことが大切です。

- やせ型である
- 身長が縮んだ
- 食べる量が減ってきた
- 運動する習慣がない
- 背中や腰に痛みがある
- 骨密度の測定をしたことがない

実はこんなに？！ 滝川市民の骨浪費リスク

やせ型である

やせ型（BMI18.5未満）の割合は6.6%、妊婦のやせ型の割合は14.6%です。

運動習慣がない

特定健診受診者のうち週に2回、1回30分以上の運動習慣がない人は66.8%もいます。

月経が定期的でない

閉経、妊娠で月経がないことや、10～30代の月経不順も骨浪費の高リスクです。

お酒をたくさん飲む

毎日飲酒習慣がある人は16.7%、1回3合※以上飲む人は13.6%です。
※ビール500ml缶3本相当

欠食&偏食

リンや食塩を多く含む加工食品の取り過ぎがリスク大

朝食を欠食する人は20.2%で、特に30～40代の4人に1人が欠食しています。

喫煙している

特定健診受診者の喫煙率は16.6%、妊娠届出時の妊婦の喫煙率は13.5%です。

骨量 骨全体に含まれるカルシウム等のミネラルの量。
骨密度 骨を構成するミネラル（カルシウム、リン）が骨にどのくらい詰まっているかを、骨の単位面積当たりの骨量として算出したもの。

骨粗しょう症 骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなること。ささいなことで骨折しやすくなる。骨折が原因で介護が必要になることも…！

骨を健康に保つには？

骨を貯金し、浪費しないためにはどのようなことが必要なのでしょう。3つのポイントと年代別の対策を紹介していきます。

日光

日光を浴びることで、体の中でビタミンDが生成されます。このビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、強い骨の成長を促します。冬であれば1時間程度、夏なら木陰で30分程度、外で過ごすよう心がけることで、強い骨が出来上がります。

食事

1日3食しっかりと食べ、カルシウムと一緒にビタミンD & K、タンパク質などの栄養素を積極的に取り入れるようにしましょう。スキムミルクや大豆パウダーなど簡単に料理にちよい足しできる食材を上手に使ってみましょう。

運動

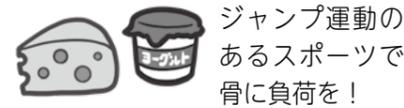
骨は運動によって刺激を与えることで、強くなっていきます。ジョギングやウォーキング、階段の上り下りといった運動は、日常に取り入れやすく手軽に続けられ、骨を強くするのに有効です。目安は、ウォーキングなら1日30分、2kmほどです。

10代 骨の栄養補給と強化

間食にチーズやヨーグルトなどで、カルシウムを摂取。



よく寝て成長ホルモンを分泌し、骨を強くしましょう。



ジャンプ運動のあるスポーツで骨に負荷を！



20~30代 忙しい中でも食事と運動を

過度な紫外線対策はせずに、日光浴を行いビタミンDを合成しましょう。



仕事や家事が忙しいなかでもできる「ながら運動」を生活の中に取り入れましょう。

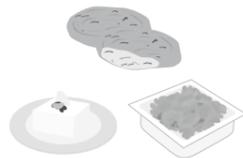


40~50代 がくっと下がる骨量対策

カルシウムが豊富で、大豆イソフラボンを含む大豆製品がおすすめ。



骨に刺激を与えるヨガやウォーキングなどの全身運動をする習慣をつけましょう。



60代~ 骨折防止対策

筋力を落とさないためにも運動は必須です。片足立ちなどを行いましょう。



転倒による骨折を防止するため、家の整理整頓を行いましょう。



測ってみよう！骨密度

皆さんは骨密度検査を受けたことがありますか？骨密度検査と聞いて、どのような検査をするのだろう、痛い検査なのではないかなど、不安に思う人もいるのではないのでしょうか。実は骨密度検査は、お手ごろな価格で検査できて受け付けから検査終了まで最短20分のお手軽な検査です。今回は、実際に行われる検査の流れを紹介します。

骨密度検査 申込方法

骨密度検査を受けるには、事前予約が必要です。市立病院医事課までお気軽にお問い合わせください。
料金：1,650円（税込）
TEL 22-4311（平日8時30分～17時）

お手軽健診一覧は、二次元コードからチェック▶



受付



検査

受け付けから検査終了まで最短20分！



指導

市立病院の1番窓口で受け付けをします。申込用紙兼実施票を記入し、6番窓口にて提出。そのまま支払いを済ませ、お手軽健診実施票をもらいます。

お手軽健診実施票を16番窓口放射線受付に持っていき、待合で待機します。検査室に入ると、検査台の上に横になり、約2分間骨密度を測定します。腰・背中まわりにボタンやファスナー等がなければ着てきた服のまま検査可能です。

1週間後、自宅に検査結果が届いたら、結果を持って保健センターへ。保健師や栄養士から骨密度を下げないための相談やアドバイスを受けることができます。健康診断の結果も持っていくと、より詳しいアドバイスが受けられます。

骨密度検査は簡単・お手軽です

市立病院ではDEXA（デキサ）法という方法で骨密度を測定しています。ごく弱く弱い2種類のX線を使った測定方法で、簡便なうえ全身の骨密度の状態をより正確に反映した結果が得られます。

検査は検査台の上にとんと寝ているだけです。痛みはまったくありません。呼吸をとめる必要もありません。今回紹介しているお手軽健診の測定であれば、動かないでじっとしている時間は約2分間です。

簡単に検査することができ、申込みだけお気軽にお申し込みいただければと思います。



放射線科副技師長 安江 猛さん

コツコツ骨活を！

滝川市内の高校生へのアンケートや妊産婦の面談等から、若い世代はカルシウム摂取量が少なく、偏食や欠食の傾向があります。また、妊娠中や産後は若くても骨折しやすくなる時期です。骨粗しょう症で骨折をすると再骨折のリスクが高まります。性別や年齢に関係なく、骨に良い習慣がとることも大切です。今回の特集を見て、骨に関心を持ち、骨密度を測定する方が増えることを期待しています。

骨密度検査をした結果は、保健センターで相談・説明をお受けしています。あなたに合った骨密度改善プランを市保健師と栄養士と一緒に考えますのでぜひご利用ください。



市保健師 荒町 あゆみさん

今月のおしらせ

人口：36,515人(▲67人)
 男：17,316人 女：19,199人
 世帯数：20,643世帯(令和6年12月31日現在)
 市内の積雪量…70cm(1月16日現在/前年同日72cm)
 ※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せ先へ

募集

公共職業訓練生

募集科目 パソコン基礎科②
訓練期間 4月8日(火)～7月7日(月)
訓練施設 スキルアップセンター1空知
内容 パソコン初心者を対象に実施する訓練です。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、情報セキュリティの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
申込期間 2月13日(木)～3月12日(水)

申込方法 最寄りのハローワークで相談のうえ、お申し込みください。
問 スキルアップセンター1空知 Tel.241-8800

講座・催し
認知症本人の会 「すまいるゴー」
日時 3月6日(木) 10時～13時
場所 三世代交流センター
内容 エルア(毎月実施している誰でも参加できるサロン)と合同で積み木作りやおしゃべりを行い、お昼ご飯を一緒に食べます(食事代実費)。
対象 若年性認知症の方や高齢者の軽度認知症の方
定員 10人
 ※活動は、認知症サポーターのチームオレンジと一緒にいきます。
申込期限 2月20日(木)
問 地域包括支援センター1 Tel.28-8029

第23回たきかわ紙袋ランタンフェスティバル開催に伴う「たきかわ観光国際スクエア」の開館延長
日時 2月22日(土) 9時～20時
 ※お菓子等販売は17時～20時
場所 たきかわ観光国際スクエア
内容 たきかわ観光国際スクエアを休憩スペースとして開館延長し、市内菓子店のお菓子などを特別販売します。
問 観光課 Tel.28-8031、一般社団法人たきかわ観光協会 Tel.23-0300

美術自然史館の催し
◆国学院大学北海道短期大学部はる展
期間 3月2日(日)～3月9日(日)
 10時～17時(入場は16時30分まで)
 /2日は13時開場、最終日は15時まで/3月3日(月)は(休館)
場所 美術自然史館
内容 オープンカレッジ受講生と短大生による絵画・書道・造形作品・手づくり絵本等の作品を紹介いたします。
 2日(日)は13時15分～14時15分までピアノコンサート。8日(土)は13時～15時までワークショップ『か

募集種目	資格 (令和8年4月1日現在)	受付期間	試験日	
			1次	2次
一般 (海上・航空自衛隊は飛行要員を含む)	・20歳以上28歳未満の方 ※一部応募資格条件あり。詳しくはホームページをご覧ください。	第1回 3月上旬～4月中旬 第2回 4月中旬～6月中旬	○一般、歯科、薬剤科 第1回 4月中旬 第2回 6月中旬～下旬	第1回 5月中旬～下旬 第2回 7月下旬～8月上旬 ※うち1日を指定します。 ※海上・航空自衛隊飛行要員のみ3次試験あり
歯科	・20歳以上30歳未満の方 ・入校日までに歯科医師国家試験に合格している方	受付期間、試験日の詳細は2月下旬以降二次元コードからご確認ください。	○海上・航空自衛隊飛行要員 4月中旬～下旬	
薬剤科	・20歳以上28歳未満の方 ・入校日までに薬剤師国家試験に合格している方			

紙袋ランタン製作
 折り紙を貼ったり、紙に描いた絵を貼ったり、いろいろな素材を使ってかわいいランタンを作ります。2月22日(土)に行われる「たきかわ紙袋ランタンフェスティバル」に飾ります。
日時 2月11日(火) 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
申込方法 電話でお申し込みください

ひな飾り製作
 子どもたちの幸せを願い、親子で簡単にできる「ひな飾り」を作ります。
日時 3月2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
申込期間 2月3日(月)～26日(木)
申込方法 電話でお申し込みください。
問 街なかひろば「くるる」Tel.23-0966

パクパク恐竜サウルス
日時 2月22日(土) 13時30分～14時30分
場所 こども科学館

パクパク恐竜サウルス
日時 2月22日(土) 13時30分～14時30分
場所 こども科学館

パクパク恐竜サウルス
日時 2月22日(土) 13時30分～14時30分
場所 こども科学館

図書館 出会いと森より

2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

今月のおすすめ本

一般書 『ちびすけmeetsおおきい猫さんたち』
 榎野道流 著/三笠書房
 大雨の夜中、必死に泣いていた子猫は、ちびすけと名付けられ、天真らんまんに大きな先住猫たちと交流していく。そして、気づけばすっかり一家の末っ子に！小説家・榎野道流がつづる、ぬくもりあふれるフォトエッセイ。

児童書 『ねこの5ふんどし』
 ハラミチヨ 著/白泉社
 仲良くなめ合っていたと思ったら、取っ組み合っていたり、クローゼットのドアノブを触っていたと思ったら、扉を開けて中のものを出して寝ていたり…。2分後、5分後、1年後で変わる気まぐれな猫たちを愛らしく描いた絵本。

※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 合先 市立図書館 Tel.22-4646

普通救命講習会
日時 ①3月1日(土)、②2日(日) 各日13時～16時

普通救命講習会
日時 ①3月1日(土)、②2日(日) 各日13時～16時

普通救命講習会
日時 ①3月1日(土)、②2日(日) 各日13時～16時

介護者サロン
日時 3月11日(火) 13時30分～15時
場所 三世代交流センター
内容 モルック体験(1時間)、茶話会(30分)
 ※託老・送迎あり
講師 山木みのりさん(日本モルック協会モルック指導員)
対象 認知症等の家族を介護している方、介護に悩んでいる方、家族が認知症ではないかと悩んでいる方
料金 200円(お茶・お菓子代)
申込期限 2月25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。
問 地域包括支援センター1 Tel.28-8029

介護者サロン
日時 3月11日(火) 13時30分～15時
場所 三世代交流センター
内容 モルック体験(1時間)、茶話会(30分)
 ※託老・送迎あり
講師 山木みのりさん(日本モルック協会モルック指導員)
対象 認知症等の家族を介護している方、介護に悩んでいる方、家族が認知症ではないかと悩んでいる方
料金 200円(お茶・お菓子代)
申込期限 2月25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。
問 地域包括支援センター1 Tel.28-8029

ひな飾り製作
日時 3月2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
申込期間 2月3日(月)～26日(木)
申込方法 電話でお申し込みください。
問 街なかひろば「くるる」Tel.23-0966

ひな飾り製作
日時 3月2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
申込期間 2月3日(月)～26日(木)
申込方法 電話でお申し込みください。
問 街なかひろば「くるる」Tel.23-0966

有料広告

広告

有料広告

広告



譲ります

- ①陸上用スパイクシューズ2種類(①22.5cm/アシックス/緑 ②23.5cm/ミズノ/黒)
- ②ペット用ケージ(横:100cm 奥行き:90cm高さ:100cm/中型犬用)
- ③ひな人形(7段/横:180cm 奥行き:150cm 高さ:150cm)

譲ってください

- ①江陵中学校男子学生服(上下/140A~150A)
- ②明苑中学校女子学生服(上下/155A)
- ③滝川幼稚園園児服(通園カバン/帽子/上着:100cm/スカート:100cm)
- ④冷蔵庫(400L以上)
- ⑤炊飯器(5.5合炊き以上)
- ⑥ノートパソコン
- ⑦こいのぼり



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

屋根から落ちる雪や氷による事故の防止について

毎年、屋根からの落雪や雪下ろしにより、屋根から落ちる雪や氷による事故が多発しています。雪下ろしの際には携帯電話を身に付けましょう。落雪などによる事故に巻き込まれないために、気温がマイナス3度からプラス3度程度のときに雪が落ちやすくなるので、屋根の下や軒下には行かないようにしましょう。落雪の危険がある軒下では遊ばないようにしましょう。建築住宅課Tel28-8040、滝川消防署警防課Tel74-4823

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 2月13日(木) 13時~15時 場所 市役所3階 302会議室 申込期限 2月6日(木) 申込方法 電話でお申し込みください。

振り込めサギの犯人の実際の音声を使用したサギ啓発動画を作成しました。二次元コードから視聴できます。また、シェア等の拡散は皆さんにできるサギ防止活動です。ご協力をお願いします。お問い合わせ 暮らし支援課Tel28-8012



LGBT理解促進講演会

日時 2月21日(金) 15時~16時30分
 場所 滝川市民交流プラザ
 講師 満島てる子さん(コメンテーター)
 定員 100人
 参加料 無料
 申込方法 問合せ先
 口、電話または二次元コードからお申し込みください。
 暮らし支援課Tel28-8012



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 ①2月1日(土)、22日(土) ②2月8日(土)、15日(土) 各日9時~16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
 ②にこにこランチ 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 ①2月6日(木) ②2月18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

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 問合せ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」 ひなまつりにちなんだ遊びをします。日時 2月20日(木) 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」お魚を食べよう! 食材としてお魚屋さんへ聞く子どもにおすすめ料理 子ども向け魚料理を作ります。日時 2月27日(木) 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/要申込)
 定員 10人(申込多数時抽選)
 参加料 300円(材料費)
 持ち物 エプロン、三角巾
 申込期限 2月19日(水)
 申込方法 問合せ先へ電話でお申し込みください。
 一の坂地域子育て支援センター Tel24-2850

えほんとおそろぼう! 『おはなしのひろば』

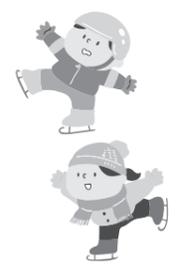
乳幼児向けのおはなし会です。

絵本の読み聞かせのほか、親子でできるふれあい遊びをします。

日時 2月19日(水) 11時~11時30分
 場所 市立図書館
 市立図書館Tel22-4646

スポーツ

滝川スケートリンクおよび北電公園スロープ営業終了
 滝川スケートリンクおよび北電公園スロープは、2月11日(火)で、今シーズンの営業を終了します。※気象状況等により、変更する場合があります。
 滝川市スポーツ協会Tel23-4617



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)・シニア元気体操は、リラックスした中で、肩こり・腰痛予防、姿勢改善、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く行う

国民健康保険の一部負担金支払免除制度について

国民健康保険加入者が、災害による資産の損害や失業等による収入の著しい減少などにより、一時的に生活が困難になったときは、入院費の自己負担額の支払いが免除となる場合があります。●対象となる場合 ①干ばつ、冷害、凍霜害などによる農作物の不作、不漁、そのほかこれに類する理由により、収入が減少したとき ②震災、風水害、火災、そのほかこれに類する災害により、死亡・

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	2月7日(金) 14日(金) 21日(金) 28日(金)	10時20分~11時	滝川市スポーツセンター 第1体育館	18歳以上	各回8人	1回あたり300円		
		11時20分~12時				1回あたり500円		
楽しくストレッチーズ	2月5日(木) 15日(土) 19日(水)	10時30分~11時30分					60歳以上	各回8人
		シニア元気体操				2月18日(火) 2月25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(火~土曜日9時~17時/祝日を除く)。
 滝川市スポーツ協会Tel23-4617

生活

サギ啓発動画を作成しました
 市では、滝川警察署が入手した

マイナ保険証をお持ちでない国民健康保険加入者の受診について

令和6年12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。国民健康保険にご加入の方で、切り替えがまだお済みでない方は、有効期限を迎える前の保険証または申請不要で交付される資格確認書で保険診療を受けられます。○新たに国民健康保険に加入される、マイナ保険証をお持ちでない方 申請不要で資格確認書を交付します。○マイナ保険証での受診が困難な方(高齢の方、障がいをお持ちの方など) 診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。
 国民健康保険課Tel28-8016

広告

有料広告

広告

有料広告

令和7年度中空知交通災害 共済の加入について

加入資格

①中空知5市5町(滝川市、芦別市、赤平市、砂川市、歌志内市、奈井江町、上砂川町、浦臼町、新十津川町、雨竜町)に居住し住民登録している方

②就学のため(各種学校、予備校含む)中空知5市5町外に居住し、
①の方に扶養されている方

共済期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

共済見舞金 死亡120万円、その他傷害の程度により2万円～72万円

会費 1人400円

受付開始 2月3日(月)

申込先 くらし支援課、江部乙支所、北門信用金庫本店および各支店(中空知管内)

※申込用紙は今月号の「広報たきかわ」に折り込みしています。

※4月1日以降も随時受け付けします(令和8年3月31日まで)。

☎くらし支援課Tel28-8012

国民年金の加入について

日本に住んでいる20歳から60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。

○第1号被保険者(自営業、学生、フリーター、無職の方など)

○第2号被保険者(会社員や公務員などで厚生年金保険や共済組合保険に加入されている方)

○第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)

●退職・転職された方へ

退職などにより、第2号被保険者の資格を喪失した方とその方に扶養されている配偶者は、国民年金の第1号被保険者への変更手続きが必要で、

転職した場合でも資格喪失日と再取得日が同日でなければ届け出が必要で、

●配偶者の扶養から外れた方へ

第3号被保険者の方で、収入が130万円を超えたり、離婚などで扶養から外れたりした場合には、第1号被保険者への変更手続きが必要で、

●20歳になられた方へ

20歳になられた方(厚生年金保険に加入している方、または20歳直前で海外に出国された方は除く)には、日本年金機構から国民年金(第1号被保険者)に加入したことの通知が届きます(国民年金の加入手続きは必要ありません)。

通知のほかに「国民年金保険料納付書」基礎年金番号通知書「保険料免除・納付猶予・学生納付特例制度の申請書」および「返信用封筒」が送られてきます。

納付が困難な場合は保険料免除

制度により申請をしてください。

●20歳になったとき配偶者(厚生年金加入者)の扶養となつている方へ

配偶者の勤務先へ連絡をして、国民年金第3号被保険者の手続きをしてください。

●任意加入について

保険料の納付済期間が20歳から60歳までの40年に満たない場合は、60歳から65歳までの間に任意加入することで満額の年金に近づけることができます。

詳しくは、保険医療課または砂川年金事務所Tel52-3890までお問い合わせください。

☎保険医療課Tel28-8016

国民年金保険料の 前納制度について

国民年金保険料の納付方法には、毎月納付のほかに、保険料をまとめて前払いすると割引になる「前納制度」があります。前納制度は納付方法によつて割引率が変わり、口座振替の場合は、クレジットカードや現金で納めるよりもさらに割引されます。

●前納の申し込みについて

口座振替・クレジットカード納付の場合、いつでも申し込みすることができます。申し込みの時期によつて初回の振替(立替)日および振替(立替)期間が異なります。詳しく

は年金事務所へお問い合わせください。

現金納付の場合、6か月および1年前納については年度当初に納付書が送付されるため申し込み不要ですが、2年前納については3月末日までの申し込みが必要です。また、任意の月から当年度未または翌年度未までの保険料を前納することも可能です。詳しくは年金事務所へお問い合わせください。

☎砂川年金事務所Tel52-3890

福祉



献血にご協力をお願いします

月日	場所	町名	時間
3月3日(月)	滝川消防署	文京町	9時30分～10時30分
	札幌方面 滝川警察署	緑町	11時～12時 13時20分～15時
		新町	15時30分～16時30分
3月4日(火)	コープさっぽろ滝川店	大町	10時～11時40分 13時～16時30分
	市役所		

☎福祉課Tel28-8024

健康



料理づくりの教室

日時 2月28日(金) 10時～12時30分

まちづくりセンター

内容 あぶらを健康的に活用した料理を作ります。

対象 65歳以上の市民の方

定員 9人

参加料 500円

持ち物 エプロン、三角巾、飲み物

申込期限 2月26日(水)

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。

☎健康づくり課Tel24-5256

赤ちゃん教室

すくすくくらんど

日時 ①2月26日(水) ②3月17日(月) 各日13時30分～15時(身体計測をご希望の方は13時～13時15分の間にお越しください)

場所 保健センター

内容 ①赤ちゃんのホームケアのお話、新米ママのフリートリーキング ②赤ちゃんの発達と生活リズム事故防止のお話、わらべ歌遊び

対象 令和6年11～12月生まれの赤ちゃんとその親

持ち物 母子手帳、バスタオル、赤ちゃんの身の回りの物(おむつやミルクなど)、飲み物(水やお茶)

は各自ご用意ください。

申込方法 ①2月25日(火)、②3月14日(金)までに保健センター窓口または電話でお申し込みください。

☎健康づくり課Tel24-5256

歯周病歯科検診

この機会に歯とお口の健康状態をチェックしませんか。

日時 2月27日(水) 13時～14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、歯周ポケット測定、歯科衛生士による歯磨き指導、唾液検査、75歳以上の方には舌や飲み込みなどの機能検査

※使用する歯ブラシ、フロス、歯間ブラシ等は差し上げます。

対象 成人の方特に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢の方

参加料 520円(歯ブラシ代を含む)

申込期限 2月26日(水)

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。

☎健康づくり課Tel24-5256

シニア世代の食生活講座

健康なからだづくりのために、バランス良く栄養をとり入れる食生活のコツを学びます。

講座前に、滝川市と包括連携相互会社」による健康測定会を実施します。

講師 保健センター栄養士

対象 市民の方

定員 30人

料金 無料

申込期限 3月3日(月)

申込方法 電話でお申し込みください。講座のみ参加することも可能です。

☎地域包括支援センターTel28-8045

第23回たきかわ紙袋 ランタンフェスティバルに 伴う交通規制

たきかわ紙袋ランタンフェス

は年金事務所へお問い合わせください。

現金納付の場合、6か月および1年前納については年度当初に納付書が送付されるため申し込み不要ですが、2年前納については3月末日までの申し込みが必要です。また、任意の月から当年度未または翌年度未までの保険料を前納することも可能です。詳しくは年金事務所へお問い合わせください。

☎砂川年金事務所Tel52-3890

鶏やポニーなどを飼われている方は報告が必要です

家畜伝染病予防法第12条の4第1項により、次の対象家畜を家庭や事業所で1頭以上飼育している方は、年に1度北海道知事への定期報告が義務付けられています。

対象家畜 牛、水牛、鹿、馬(ポニーを含む)、めん羊、やぎ、豚、いのしし、鶏、あひる(あいがもを含む)、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

報告書の記載内容 2月1日現在の飼養者の住所、氏名、連絡先、家畜の種類と頭羽数、飼養に係る衛生管理の状況など

提出方法 窓口に備え付けの定期報告書か、市公式ホームページ(ID:2311)からダウンロードした定期報告書に必要事項を記入し提出してください。

報告期限 2月28日(金)

※昨年度提出された方には、定期報告書を郵送します。

☎農政課Tel28-8034

有料広告

広告

有料広告

広告

北海道最低賃金

北海道の事業場で働くすべての労働者(会社員、パート、アルバイトの方、学生など働くすべての人)およびその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されています。

最低賃金額 時間額1,010円
効力発生日 令和6年10月1日
滝川労働基準監督署 24-7361

教育支援センター

使用仮予約受付について

令和7年度の使用について次のとおり仮予約の受け付けを行います。

①使用日時事前調査

使用を予定している方は、教育支援センター窓口(備え付けの「仮予約票」に希望日時を記入し提出してください。希望日時が重複した場合は、個別に調整をさせていただきます)。

②空き日時への申請

仮予約終了後、希望のなかった日時については、3月18日(火)から随時申請を受け付けます(先着順)。

【①②共通】

申込方法 教育支援センター窓口またはFAX(74-4488)でお申し込みください。

教育支援センター Tel 74-4800、**社会教育課** Tel 28-8046

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なかぞらち(FMGsky/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

2月12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

下水道受益者負担金・分担金 (4期分)
個別排水処理分担金 (4期分)

国税務課 Tel 28-8021



■**スキー講習検定会** ㊤ジュニア検定=2月16日(日)、3月2日(日) 級別検定=2月23日(日)、3月9日(日)、20日(日) 級別・ジュニア検定対策講習会=2月11日(火)、3月1日(出)、8日(出) テクニカルプライズ講習=3月15日(土) テクニカルプライズ検定=3月16日(日) ㊤かもい岳スキー場(歌志内市) ㊤かもい岳スキー学校・小野寺 Tel 090-1306-9177 ※詳細は「かもい岳スキー学校ホームページ」をご覧ください。

■**第12回江部乙あかりものがたり** ㊤2月11日(火) 13時~19時 ㊤JR江部乙駅周辺 ㊤紙袋ランターンが江部乙駅周辺を幻想的な空間にかえます。13時~雪棚づくり、ランターン雪入れ・設置、16時点灯、19時消灯・片付け、ボランティア募集。協力頂ける方は連絡ください。17時~国学院短大卒業生スペシャルライブ&現国学院短大生とのコラボライブ。18時~江部乙ライオンズクラブによる花火。会場は13時から19時まで歩行者占有道路。15時~キッチンカーも出店。㊤江部乙まちコミ隊・東元 Tel 75-6195

■**リブラーン作品展** ㊤3月6日(休)~15日(出)(3月10日(日)を除く) 10時~16時 ㊤美術自然史館 ㊤令和6年度講座受講生の作品と令和7年度講座で作成予定の講師作品を展示します。㊤滝川生涯学習振興会・我妻 Tel 23-0294

■**滝川うたごえの集い** ㊤2月6日(休) 14時~15時30分 ㊤滝川市民交流プラザ ㊤アコーディオンの伴奏で、童謡から懐メロ、世界の民謡など皆さんで歌いましょう。㊤300円(飲み物などは各自) ㊤アートステージ空知 Tel 23-6330、吉田 Tel 22-0649

▶**健康ストレッチ・ヨガ** ㊤土曜日(月3回) 10時30分~12時 ㊤街なかひろば「く・る・る」 ㊤準備運動に気功体操の「五環養生操」を取り入れています。全身の血流を改善しましょう。㊤入会金3,000円、月額3,500円(会費別途必要) ㊤渋谷 Tel 090-5985-5260

▶**小筆の会** ㊤火曜日(月3回) 10時~11時 ㊤街なかひろば「く・る・る」 ㊤日常使われる「のし袋」など実用書も基本から学ぶことができます。㊤月額3,000円(入会金500円) ㊤佐々木 Tel 22-1798

◎催し物のご案内

■**読書会「賢治を語る会」** ㊤2月15日(土) 13時30分~16時30分 ㊤滝川市民交流プラザ ㊤宮沢賢治の作品「ビジテリアン大祭」(後半)の理解を深めるための読み合い、話し合いをします。㊤年額2,000円(途中入会割引あり) ㊤井川 Tel 24-2509 ※見学歓迎

■**子育てサロン「ありす」** ㊤2月13日(休) 10時~12時 ㊤おおむね0~5歳未満の子どもとその家族 ㊤あそびテーマ「ひなまつり」 ㊤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=2月12日(休)15時(先着30人)

■**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)** ㊤①2月7日(金)、②21日(金) 10時~15時 ㊤本町地区コミュニティセンター ㊤①学習会、4色足踏みラダー運動、認知症カフェ、脳トレパズル、体操 ㊤②おひな様作り、スクエアステップ運動、認知症カフェ、脳トレゲーム、体操 ㊤事務局・山下 Tel 22-4846

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

▶**滝川市民合唱団(混声)** ㊤水曜日 19時~21時 ㊤音楽公民館 ㊤高校生以上 ㊤組曲「蔵王」や、他の曲も合わせて楽しく取り組んでいます。㊤月額2,500円 ㊤松嶋 Tel 24-1727、木下 Tel 75-2896

▶**己書辛座** ㊤①第1月曜日 10時~12時 ②第3金曜日 13時~15時 ㊤街なかひろば「く・る・る」 ㊤筆ペンで字や絵を描いて楽しめます。㊤1回2,200円 ㊤恒遠 Tel 090-7583-7451

▶**戸山流居合道北海道連盟滝川支部** ㊤木曜日 18時30分~20時 ㊤三代交流センター北地区分館 ㊤段位の取得、各種大会参加など。月に1度は試し斬り(畳表をぬらして丸めて筒状にしたものを真剣で切る)も行っています。見学可。 ㊤渡邊 Tel 090-4873-4876

▶**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 ㊤優しい先生のご指導の下、楽しく元気に歌います。㊤月額1,000円 ㊤経塚 Tel 22-5612

▶**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) ㊤ワード、エクセルなどの入門講座を常時開講 ㊤月額1,200円 ㊤熊谷 Tel 080-6098-9212、佐藤 Tel 090-9436-1651

所得税の確定申告、市・道民税の申告期限は3月17日(月)までです

所得税の確定申告

【申告会場】 滝川税務署 【受付時間】 平日 9時～16時
 【開設期間】 2月17日(月)～3月17日(月) (土日は除く)

国税庁LINE
公式アカウント



※申告会場の混雑を回避するため、会場への入場には「入場整理券」が必要となります。「入場整理券」は税務署で当日配付しているほか、国税庁LINE公式アカウントから事前発行することもできます。

所得税の確定申告が必要な方

令和6年中の所得の合計額が、基礎控除・扶養控除・社会保険料などの所得控除の合計額を超える方
 ただし、給与収入が2,000万円以下で、支払いを受けた給与について規定に従った源泉徴収または年末調整が行われている場合で、次のいずれかに該当する方は確定申告が不要です。

- ①給与所得および退職所得以外の所得が20万円以下の方
- ②2か所以上から給与を受け取っている場合、主たる給与以外の給与収入と①の合計額が20万円以下の方

市・道民税の申告

【申告会場】 市役所8階 大会議室
 【受付時間】 平日 8時30分～11時30分、13時～16時
 休日(2月22日、3月2日) 9時～13時 (受付時間が変わりました)

≪市役所での申告受付は申告日を地区別とします≫

ご都合がつかない方は、ほかの地区対象の日程でも申告をお受けします。

事前予約は
不要です

日	月	火	水	木	金	土
2/16	17 西滝川・北滝川の川・屯田町・滝の川町	18	19 二の坂町・黄金町・南滝の川・文京町	20	21 朝日町・一の坂町	22 江部乙支所 休日申告※1
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 朝日町・一の坂町	26 本町・大町・緑町・江部乙全域	27	28 東町・流通団地・東滝川全域	3/1
2 滝川市役所 休日申告※1	3 東町・流通団地・東滝川全域	4 栄町・明神町・新町・空知町・中島町・花月町	5	6 泉町・幸町・有明町	7	8
9	10 西町・扇町	11	12	13 市内全域※2	14	15
16	17 市内全域※2	18	19	20 春分の日	21	22

※1 平日に都合がつかない全地区の方が対象です。

※2 ほかの日程で都合がつかない方が対象です。3月17日のみ15時で受け付け終了。

★市・道民税の申告は、申告期間後も税務課窓口(市役所3階)で随時受け付けを行います。

市・道民税の申告が必要な方

令和7年1月1日現在、滝川市に住所がある方は令和6年中の所得について申告していただく必要があります。
 ただし、次のいずれかに該当する方は申告の必要はありません。

- ①所得税の確定申告をした方
 - ②給与所得のみの方で、年末調整で所得税の精算が済んだ方
- ※遺族年金・障害年金のみの方や、令和6年中に収入がなかった方は、電話での申告を受け付けます。

次の内容は、**市役所では受け付けをしていませんのでご注意ください。**

- 事業所得(営業・不動産など)の**初回**の申告
- 青色申告
- 譲渡所得(土地・建物、その他)
- 上場株式等の配当等・譲渡所得
- 住宅借入金等特別控除の申告
- 雑損控除・災害減免額

※上記の対象に該当するかどうか不明な場合は、事前に税務課Tel 28-8019にお問い合わせください。

申告方法等の詳細は次のページをご確認ください。

『医療費控除の明細書』の作成方法

- ①令和6年中に支払った医療費の領収書を、「医療を受けた方」「病院・薬局」ごとに分類してください。
- ②分類した束ごとに、「医療費控除の明細書」へ1行ずつ記入してください。

花子さん・△△病院利用分
(1～12月の合計)



54,700 円

1行目に記入

花子さん・□□薬局利用分
(1～12月の合計)



45,500 円

2行目に記入

太郎さん・△△病院利用分
(1～12月の合計)



44,020 円

3行目に記入

(1) 医療を受けた方の氏名	(2) 病院・薬局などの支払先の名称	(3) 医療費の区分	(4) 支払った医療費の額	(5) (4)のうち生命保険や社会保険などで補てんされる金額
○ ○ 花子	△ △ 病院	<input checked="" type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> その他の医療費	54,700 円	
○ ○ 花子	□ □ 薬局	<input checked="" type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> その他の医療費	45,500	
○ ○ 太郎	△ △ 病院	<input checked="" type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> その他の医療費	44,020	

※高額療養費や保険金など医療費を補てんする金額は、医療費の合計額から差し引く必要があります。
 ※セルフメディケーション税制による医療費控除の特例を受けられる方は、明細書のほかに「健康の保持増進及び疾病予防への取組(健康診断、予防接種等)を行ったことを明らかにする書類」が必要です。
 ※詳しくは、国税庁ホームページの「医療費控除の明細書の記載要領」をご覧ください。

≪医療費控除の対象とならないもの(主な例)≫

- 予防接種の費用 ○健康診断の費用 ○タクシー代 ○眼鏡・補聴器等の購入の費用
 - かぜ予防や健康増進のためのビタミン剤や漢方薬等の購入代金 ○入院時の差額室料
- ※各費用については、状況によって対象となる場合もあります。

マイナンバーの記載および本人確認書類が必要になります!

本人確認では、「正しいマイナンバーであることの確認(番号確認)」および「記載したマイナンバーの持ち主であることの確認(身元確認)」を行う必要があります。

●マイナンバーカードをお持ちの方は



マイナンバーカード
だけで、本人確認(番号確認と身元確認)が可能です。

●マイナンバーカードをお持ちでない方は

番号確認書類



マイナンバー入りの住民票など

+

身元確認書類



運転免許証
または
パスポート
など

確定申告は、マイナンバーカードとスマートフォンがあれば、自宅からe-Taxによる申告ができますので、簡単便利なスマートフォンからの「e-Tax申告」をぜひご利用ください。
 詳しくは、国税庁ホームページの「確定申告特集」をご覧ください。か、「電話相談センター」(国税相談専用ダイヤルTEL0570-00-5901に電話し、音声ガイダンスに従って番号を選択)でご相談ください。



問合先 税務課 Tel.28-8019

所得税の確定申告、市・道民税の申告方法

申告受付時の注意事項

- 以下に当てはまる場合、申告会場への入場をお断りさせていただきます。
 - ・体調がよくない方
 - ・発熱やせき、のどの痛みなど、通常時と異なる症状がある方 など

申告に必要なもの

1. 個人番号確認書類(マイナンバーカード<個人番号カード>・マイナンバー入りの住民票の写しなど)
 ※扶養親族がいる場合は、扶養親族のマイナンバーを控えてきてください。
2. 身元確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・パスポート・身体障害者手帳など)
3. 預金通帳など口座番号が分かるもの(申告者本人のものに限る)
4. 収入や必要経費などを証明する書類(以下は主なもの)
 - ・会社から発行された給与所得の『源泉徴収票』
 - ・年金保険者から発行された『公的年金の源泉徴収票』
 ※少額のものもすべて必要です。
 - ・営業、不動産所得の場合『帳簿』『収支内訳書』『領収書(経費)』など
 - ・その他、一時的な収入がある場合『保険会社等から発行された証明書』など
5. 控除額算定のために必要な書類(以下は主なものであり、該当する場合は持参してください)
 - ・『任意継続保険料領収書』または各加入健康保険組合で発行の『納付証明書』
 - ・国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の『領収書』または『納付証明書』
 ※国民健康保険税の納付証明書は、保険医療課でも発行可能となりました。
 - ・『国民年金保険料領収書(日本年金機構から送付される控除証明書)』
 - ・『生命保険料控除証明書』
 - ・『地震保険料(旧長期損害保険料)控除証明書』
 - ・『障害者手帳または障害者控除対象者認定書』
 ※『障害者控除対象者認定書』についての詳細はP16をご覧ください。
 - ・寄付金の『受領証』、『証明書』
 ※地方公共団体や住所地の共同募金会・日本赤十字支部のほか、住所地の都道府県市町村が条例で指定している団体などに対する寄付金が対象になります。
 - ・『医療費控除の明細書』または『セルフメディケーション税制の明細書』
 ※用紙は税務課または税務署に備え付けのものか、国税庁ホームページよりダウンロードしたものをお使いください。

税務署からのお知らせ

税務行政のデジタル化における手続等の見直しの一環として、令和7年1月から、申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととしましたので、書面で申告書等を提出される場合には、必要に応じてご自身で控えの作成および保有、提出年月日の記録・管理をお願いします。なお、収受日付の押なつについて詳細は右の二次元コードからご確認ください。



介護保険は税控除の対象です

介護保険の保険料やサービスを利用したときの負担費用には、住民税などの申告時に控除の対象となるものがあります。

■障害者控除対象者認定書の発行

次の要件を満たす方の申請に基づき、個々の状態を審査したうえ、一定の基準を満たした方については「障害者控除対象者認定書」を発行します。この認定書を確定申告の際に提出することにより、『障害者控除』を受けることができます。

下記のすべての要件に該当する方は介護福祉課窓口で手続きを行ってください。

- ①確定申告対象年の12月31日現在、65歳以上で要介護1～5に認定されていること
- ②身体障害者手帳などの交付を受けていないこと
- ③本人またはその方を扶養している親族などが、この控除を受けることにより所得税・住民税が軽減または非課税になると見込まれること

控除対象者本人が申請するときは「介護保険被保険者証」と「被保険者の印鑑」をお持ちください。

また、代理の方が申請するときは、「窓口に来る方の身分を証明するもの(マイナンバーカード〈個人番号カード〉、運転免許証、健康保険証など)」を併せてお持ちください。

■おむつ代にかかる費用の医療費控除

寝たきりの状態で、おむつの使用が必要な場合、おむつ代が『医療費控除』の対象となります。

申告には「おむつ代の領収書」のほかに、「医師が発行した証明書」が必要となりますが、要介護の認定を受けている方で所定の要件を満たす場合は、市が発行する「主治医意見書の内容を確認した証明書(発 hands 手数料500円)」により、おむつ代の医療費控除を受けることができます。

※令和6年10月の制度改正により、令和6年以降の年分にかかる申告については、1年目でも市が証明書を発行できるようになりました。ただし、1年目の方と2年目以降の方の証明書発行要件は異なりますので、詳細を確認したい場合は介護福祉課までお問い合わせください。

■介護保険料

健康保険や年金の保険料と同じく、『社会保険料控除』の対象となります。

- 申告できるのは、実際に保険料を納めた方(特別徴収【年金天引き】の方は本人のみ)です。
- 納付証明書をご希望の方は、「身分を証明するもの(代理人は委任状も)」をお持ちください。
- ◎申告に必要なもの:年金保険者から発行される源泉徴収票、介護保険料領収書、介護福祉課で発行する納付証明書など

■介護サービス利用料

サービスの種類などにより、全部または一部が『医療費控除』の対象となります(下表参照)。

- 申告できるのは、生計を一にする親族などが利用した「介護サービス利用料」の分です。
- ※高額介護(医療合算)サービス費で支給される分や、保険金などで補てんされた分は、控除対象額から差し引かれます。
- ◎申告に必要なもの:領収書や支払証明書など(医療費控除対象額が記載されたもの)を基に作成した医療費控除の明細書

		サービスの種類(介護予防を含む)	医療費控除対象額
施設サービス		老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院	介護費、食費、居住費の自己負担額
		特別養護老人ホーム	(介護費、食費、居住費の自己負担額) × 1/2
居宅サービス	①医療系サービス	訪問リハビリ、通所リハビリ(食費含む)、居宅療養管理指導、訪問看護、短期入所療養介護(食費・滞在費含む)等	サービスに要する費用の自己負担額
	②福祉系サービス	訪問介護(身体介護中心型)、訪問入浴、通所介護、短期入所生活介護、小規模多機能型居宅介護、総合事業の訪問および通所介護相当サービス(生活援助中心型は除く)等	※①医療系サービスと併せて利用する場合のみ 介護保険適用分の自己負担額

☆医療費控除の対象外となる居宅サービス ①認知症対応型共同生活介護(グループホーム) ②特定施設入居者生活介護(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホームなど) ③福祉用具貸与等

医療費控除に関する詳細は税務課までお問い合わせください(P15参照)。

後期高齢者医療制度のお知らせ

◆高額介護合算療養費について

後期高齢者医療保険と介護保険の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。
 同じ世帯にある加入者全員の1年間に支払った医療費と介護サービス費の自己負担額合計が表の基準額を超えた場合、その超えた額が高額介護合算療養費として支給されます。

【1年分の自己負担額の計算期間＝令和5年8月1日～令和6年7月31日】

負担割合	区分		自己負担額基準額
3割	現役Ⅲ	住民税の課税所得 690 万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方	212 万円
	現役Ⅱ	住民税の課税所得 380 万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方	141 万円
	現役Ⅰ	住民税の課税所得 145 万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方	67 万円
2割	一般Ⅱ	住民税課税世帯で同一世帯に課税所得 28 万円以上の被保険者の方がいる場合に、「年金収入＋年金以外の合計所得金額」が ●被保険者が1人の世帯 → 200 万円以上 ●被保険者が2人以上の世帯 → 320 万円以上 の方	56 万円
1割	一般Ⅰ	住民税課税世帯で一般Ⅱ（2割）に該当しない方	31 万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ	
	住民税非課税世帯	区分Ⅰ	世帯全員の所得が0円（公的年金控除は80万円を適用。給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除）または老齢福祉年金を受給している方

※後期高齢者医療保険と介護保険の両方に自己負担額がある場合のみ対象となります。

※自己負担基準額を超える額が500円以下の場合には支給されません。

◆申請手続きについて

令和5年8月1日から令和6年7月31日までの期間について支給対象となる方には、北海道後期高齢者医療広域連合より3月から4月までに申請の案内がありますので、保険医療課窓口へ申請してください。

問合先

北海道後期高齢者医療広域連合 Tel.011-290-5601

保険医療課 Tel.28-8018

バス車両のラッピングデザインを投票で決定します

バス路線「滝川市内線」で使用する、新規バス車両のラッピングデザインを投票により決定します。滝川西高等学校美術部に作成していただいたデザイン案の中から1つ選んで投票してください。投票数が多いデザイン案がバス車両のデザインとなります。

投票期間 2月3日(月)～2月28日(金)

投票方法 ・WEBからの投票
 ・市役所1階市民ロビーに設置している投票用紙による投票

投票資格 次のいずれかにあてはまる方
 ・市内に在住または在勤または在学している方
 ・滝川市内線を利用している方

注意事項 投票は一人一回のみ

※詳細は右記二次元コードからご覧ください。

※結果については、集計が終わりしだい市公式ホームページで発表します。



市公式
ホームページ



滝川市地域公共交通
マスコットキャラクター
ルンルー

問合先

企画課 Tel.28-8004

令和7年度「たきかわ学童クラブ」利用児童募集

「たきかわ学童クラブ」とは……

授業の終了後や長期休業日、学校臨時休業日に子どもたちが安心して過ごすことができる場です。専任の児童厚生員が子どもたちと一緒に過ごし、遊びや活動をサポートします。下記「申込・問合せ先」の各児童センター・児童館に設置されています。



利用対象 市内の小学校に通う、保護者の就労などにより放課後や学校の休業日に留守となる家庭の児童（3年生以下の低学年を優先し、定員に達した場合は待機となる場合があります）

利用期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

利用料金 月額 3,000円

※別途、下記の料金が必要です。

・傷害保険料：年額800円（4月の利用料金と合わせて徴収します）

※兄弟姉妹で利用する場合の割引や減免制度があります。

※新1年生も、入学前の4月1日(火)から利用することができます。



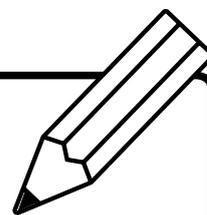
利用時間 ○通常 授業終了後～18時30分

○土曜日 8時～17時

※夏・冬・春休みなどの長期休業日、学校休業日は8時～18時30分（土曜日は8時～17時）

休館日 日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

申込方法（令和7年度利用者）



申込書の配付（申し込みには申込書の提出が必要です）

2月3日(月)から各地区学童クラブおよび子育て応援課（保健センター）窓口で配付します。

※新1年生は、各小学校の入学説明会（一日入学）の際に配付を予定しています。

※市公式ホームページ（ページID：2071）からダウンロードすることもできます。

申込期間 2月5日(水)～2月28日(金)

申込方法

申込書は下記の各地区学童クラブまたは子育て応援課へお申し込みください。

併せて、各館の母親クラブへの加入と活動へのご協力をお願いします。

※年度途中の申し込みについては、定員に空きがある場合に限り随時受け付けます。

※現在、利用されている方も利用を継続する場合は申し込みが必要です。

申込・問合せ先

子育て応援課	Tel.28-8025	花月地区児童センター	Tel.24-0792
中地区児童センター	Tel.23-1909	西地区児童センター	Tel.24-0492
北地区児童センター	Tel.24-7885	東地区児童センター	Tel.22-2966
江部乙町児童館	Tel.75-2585		

たきかわら版

2月の各種
無料相談日

▶行政相談

17日(月)
くらし支援課
☎ 28-8012

▶物忘れ・認知症
相談(要予約)

14日(金)
9時～12時
地域包括支援
センター
☎ 28-8029

市長雑感

「箱根駅伝から

感動を受け取って」

滝川市長 前田 康吉



箱根駅伝の市役所パブリックビューイング
1月3日 / 市役所

年が明けたと思っていたら、もう2月。早いですね。

市民の皆さまは、お正月をいかがお過ごしだったでしょうか。空知地方は結構な降雪量でしたが、幸い滝川は割と少なめで少し楽をさせていただけました気分です。

私のお正月といえば、国学院大学陸上競技部駅伝チームの応援です。以前は全く関心が無かったのですが、国学院大学駅伝チームの合宿を滝川市で行っていただいたことを契機に、駅伝の応援に目覚めてしまいました。今年の大会は、出雲駅伝と全日本大学駅伝での優勝から、箱根駅伝での三冠達成なるかということ、特に力が入りました。往路では6位となりましたが、復路での巻き返しに期待し、市役所のパブリックビューイングで応援しました。最終10区で国学院大学魂を発揮し見事3位でゴールした時は、思わずバンザイをしていました。最後まで諦めないランナーたちの姿は美しく、月並みな言葉ではありませんが、勇気と元気をいただいたような気持ちになりました。

1月3日の駅伝の特集番組で、国学院大学駅伝チームの報告会の映像が流れました。平林主将が涙ながらにチームのメンバーや監督に感謝の言葉を述べていて、その言葉の中に駅伝というスポーツと国学院大学駅伝チームのすばらしさを見たような気がしました。

今、滝川市には多くの課題がありますが、チーム滝川市役所は丸となって諦めることなくまちづくりに進み、未来への糧をつないで参ります。どうか市民の皆さまも応援していただきませう、よろしくお願いたします。

2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)

7日 市内線バスのデザインを投票により決定します!

14日 広報ひろい読み

21日 確定申告について

28日 はじめまして! 滝川市役所1年生

企画課 TEL 28-8017



第57号はこちら 最新情報はFBで

今回のつぶやきは
アメリカ出身 国際交流員
ビエルマ・アシュリーさん

皆さんこんにちは、国際交流員のアシュリーです。

今月のCIRのつぶやきでは、クリスマス時期に映画を見るアメリカ人の習慣と映画の歴史、よく見られている映画について紹介しています。

ほかにも、クリスマス映画の定義が人によって違うことについても説明をしていますので、ぜひご覧ください!

CIRのつぶやき

編集後記

◆骨粗しょう症対策の一つで大豆製品がいいと聞き、意識して食べるようになりました。絹豆腐にしようがのをせて、しょうゆと白だしを1対1でかけて食べる冷ややっこがマイブーム。**お**
◆骨には根拠なき自身がありましたが、骨密度検査の結果は、同年齢比較132%と想像以上の良い結果。骨密度だけなら、私たちの皆さんと同じ年くらい元気な、団塊ジュニア世代です。**ま**
◆はたちのつどいでは、晴れ着姿で思い出話をしている皆さんの笑顔がすてきでした。また、私の妹も参加しており、華やかな振り袖を着た姿を見て、家族の成長をしみじみと感じました。**お**

リンク集

Hokkaido ebooks

↑WEBで

「広報たきかわ」

↓アプリで

マチイロ

災害情報のほかイベント情報や行政情報を発信

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! —



▲『滝川消防出初式』では登梯^{とてい}が行われ、消防団員が伝統技を次々と披露。技が決まると観客からは大きな拍手が送られました。お見事！（1月7日／滝川消防署）



▲認知症サポーター、学童クラブの児童、国学院大学北海道短期大学部の学生など、世代を超えて『多世代で昔遊び』を楽しみました（1月10日／三世交流センター）



▲的に狙いを定め、弓を引く選手たち。その美しい動作やたずまいに目を奪われました『新春滝川市長杯弓道大会』（1月12日／滝川市スポーツセンター）



みんなの写真館

2025年初日の出のサンピラー
マイナス16℃の極寒の中、この後スマホのバッテリーが
無くなりました。
（コホちゃん／2025.1.1／江部二町）



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→



2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
2日(日)	滝川脳神経外科	スマイル歯科	0125-74-5028	滝川市本町2丁目4番25号
9日(日)	市立病院	深川第一病院歯科口腔外科	0164-23-3516	深川市あけぼの町1-1
16日(日)	滝川脳神経外科	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
23日(日)	市立病院	たなか歯科医院	0164-23-5545	深川市開西町2丁目1番25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）。
2月11日（火・祝）、24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。

広報たきかわ
2025年2月号 No.1,770

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

