

広報 たきかわ

Takikawa city newsletter

2

2021
No.1,722

特集 みんな大好き！
学校給食のいま・むかし



写真で振り返る学校給食のいま・むかし



- ①② 昭和40～50年代／市内で撮影された給食の様子
- ③ 昭和52年／市教育委員会は、全道学校給食コンクールで3年連続全道一に輝きました
- ④ 昭和56年／江戸乙を除く各学校にガス炊飯器が設置され、月2回だった米飯給食が週2回になりました
- ⑤ 昭和59年／「イワシの給食試食会」の様子(滝川第一小学校)
- ⑥ 昭和62年／保護者と一緒に楽しく給食。「親子給食」の様子
- ⑦ 平成28年／給食食材の生産者が先生となる「地産地消給食」。食材について学んだあとは生産者と楽しく給食

みんな大好き！

特集

学校給食のいま・むかし



いつの時代も子どもが大好きな「学校給食」。
皆さんの記憶にも、給食の好きなメニューや思い出のエピソードがあるのではない
でしょうか。

時代の変化とともに、メニューはもちろん、その給食の意味も少しずつ変わりつづ
あります。皆さんの思い出の味はどんな味ですか。

滝川市の 学校給食の歴史

滝川市の学校給食は、昭和23年9月、滝川第一・第三小学校で始まり、当時の栄養補助給食を目的に乾燥果実、粉乳による給食が主流でしたが、翌年には温食(みそ汁)が提供されるようになり、昭和28年には、各自で主食を持参、副食は学校が提供するとなり、昭和29年6月に完全給食(週5回の給食)となりました。

昭和30年10月には滝川第一小学校裏の市有地に全国でも珍しい学校給食用製パン工場が設立され、同年に滝川第二小学校で、翌年には西小学校と東栄小・中学校で完全給食が開始、昭和32年には江戸乙を除く市内全小・中学校で完全給食となりました。

また、江戸乙地域でも昭和23年ごろから乾燥果実、粉乳による給食が始まり、昭和34年に北辰小学校で、昭和37年に東陽小・中学校で副食給食が開始されました。その後、町内の給食未実施校からも給食の要望が高まり、昭和40年に江戸乙町学校給食センターが設置され、給食が行われるようになりました。

時代とともに 変わる給食

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、昼食を持参できない貧困児童を対象に無料で提供したのが始まりです。日中戦争や太平洋戦争により昭和16年、20ごろに給食が一時中止となる時代もありましたが、学校給食は今なお変化しながら提供され続けています。

皆さんの記憶にある給食は、どの時代からでしょうか。



明治22年

「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」

日本で最初の給食です。私立忠愛小学校を建てたお坊さんが、貧困児童を対象に無料で提供しました。



昭和22年

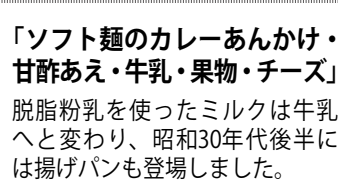
「トマトシチュー・脱脂粉乳」
戦後の食料不足により、アメリカから無償で与えられた脱脂粉乳が給食で使われ始めます。昭和21年12月24日に東京・神奈川・千葉で給食が再開されたことを記念して、「全国学校給食週間」が制定されました。



昭和27年

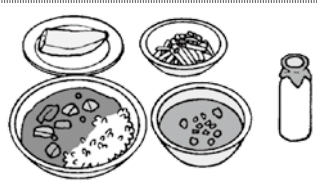
「コッペパン・鯨肉の竜田揚げ・せんキャベツ・脱脂粉乳・ジャム」

この時代の給食には、よく鯨肉が登場していました。



昭和40年

「ソフト麺のカレーあんかけ・甘酢あえ・牛乳・果物・チーズ」
脱脂粉乳を使ったミルクは牛乳へと変わり、昭和30年代後半には揚げパンも登場しました。



昭和52年

「カレーライス・スープ・塩もみ・果物(バナナ)・牛乳」

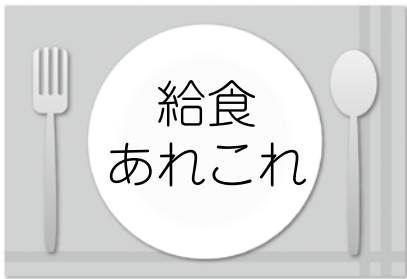
昭和51年に米飯給食が始まり、メニューも豊富になりました。

「バラエティ豊かな給食」

地元食材を使用した特色ある給食や、郷土料理、世界の料理など豊かで恵まれた給食が提供されています。

現在





給食にまつわるさまざまな話題をご紹介します。

子どもたちに人気のメニュー 第1位は「ラーメン」！

2年に一度、市内小学5年生と中学2年生を対象に「学校給食嗜好調査」を実施しています。

昨年度の調査の結果、好きな給食ベスト3は小学校、中学校共に同じメニューがランクイン。1位は「ラーメン」、2位は「揚げパン」、3位は「カレーライス」でした。ちなみに小学生が選ぶ4位はうどん、5位はフルーツのあえ物（フルーツパフェやフルーツ白玉を含む）。中学生の4位はパン、5位はフルーツでした。



最近の学校給食ではこんな取り組みをしています。

●地産地消給食（交流給食）

学校給食で使用されている地元食材について、生産者からさまざまな知識を学んでいます。授業で学んだあとは、おいしく調理された食材を生産者の皆さんと一緒に食べています。

※なばな、ミニトマト、アスパラ、玉ねぎ、リンゴ、お米など

●かみかみ給食の日

よくかんで食べることは健康の基本。市内保育所と小・中学校で、かみかみのある食材を使った給食を提供しています。

●和食の日

11月24日の「いい日本食の日」にちなみ、『まごわやさしい』の豆やごま、わかめ（海藻類）、野菜、魚、しいたけ（きのこ類）、いもなどの食材を使用した和食を提供しています。

●セレクト給食

指定されたデザートや揚げ物の中から、事前を選ぶことができるセレクト給食。例えばカレーライスの上に乗せる揚げ物を「エビフライ、ヒレカツ、チキンカツ」から選べたりします。

みんなの給食エピソード。

今回、給食エピソードを募集しました。回答を頂いた方に、当時のお話を聞かせていただきましたのでご紹介します。皆さんにはどんな給食の思い出がありますか。

小学生のころは、私も含めクラスの半分ほどが貧しい家庭環境でしたので、給食は大変ありがたく、学校生活の楽しみのひとつでした。今と違い、メニューも少なかったと記憶しています。当時は、食パンやコッペパン、あとは麺類が主流でした。特に私はラーメンなどの麺類が好きで、給食当番のときには、自分と友達の分を少し多めによそっていた記憶があります。野菜の入ったカレーやシチューはパンに付けて食べていましたし、肉といえば当時は鯨肉が多く、豚肉はほとんど出なかったと思います。



ほかにもこんなエピソードが…

- ・SLや新幹線の形をしたチーズがあって、友達に頼んで集めたりしていました。(20代)
- ・セレクト給食が印象に残っています。あと、歯が生え変わる小学2年生のときに、給食で出たコーンソテーのコーンと勘違いをして、抜けた歯を飲み込んでしまったことがありました。(20代)
- ・好きな給食を最後に食べようと机の引き出しにしまったことを忘れて、次の日に誰かのいたずらだと勘違いして大騒ぎしたことがありました。(40代)
- ・好きだったメニューは、伸びてもおいしかった味噌ラーメンや、焼きリンゴ、カボチャグラタンです。(40代)
- ・当時、家庭では食べたことがなかったクリームシチューの味にとても感動した記憶があります。(60代)

取材した日はこんなメニュー



12月24日、学校給食を取材するために、東小学校を訪問しました。クリスマスイブのこの日の献立は「キャロットピラフ、コンソメスープ、チーズオムレツ、フレンチサラダ、クリスマスケーキ、牛乳」でした。クリスマスケーキは乳・卵・小麦不使用のアレルギー対応のチョコレートケーキです。

クリスマスケーキを高く上げて自慢げに見せてくれた1年生に「くれる人？」と聞いた途端、即座に全員が手を下ろしていました。それだけみんなの楽しみになっていったようです。

「見て、見てー。」とクリスマスケーキの入った箱を、元気にばいに見せてくれました。▼



「栄養教諭」のお仕事

INTERVIEW

「栄養教諭」は、栄養士の資格を持っており、学校給食の管理・運営を行いながら、児童・生徒の偏食などによる食生活の乱れを改善するために食の指導も行っています。

現在、市内では4人の栄養教諭が活躍されています。栄養教諭の日頃のお仕事について伺いました。



▲各家庭に配布される献立表など

が、安心安全な給食の提供が重要ですので、できる限り個々のケースに対応できるように努力しています。また、盛り付け表はどのお皿に何を入れるのかということだけでなく、ご飯は左、汁物は右に置くなどの配膳マナーが目で見分けるように作られています。このほかに、毎日の給食の栄養価などを分析した内部資料など、保護者の方が目にするのではない資料もたくさん作成しています。

主にどんなお仕事をしているのですか。

私たちは、児童・生徒が安心して給食を食べられるように、栄養や使用する食材の産地にも配慮しながら小・中学校の給食献立を作成しています。

学校によって多少の違いはありますが、各家庭には、献立表のほか、給食だより、アレルギー表、盛り付け表などを作成してお渡ししています。アレルギー表に記載する食材の数は、年々増えているように感じています。

夫もしています。

栄養教諭として働いて、良かったと感じるときはありますか。

食の指導を行う栄養教諭として学校に配置されたことで、食べている様子を実際に目にしたり、子どもたちや先生方の声が直接届くようになりました。

やはり、「今日の給食はおいしかった」とか、「食べられなかった物が食べられるようになった」などという話を聞けるとうれしいですし、やっていて良かったと感じます。

子どもたちの食生活について、感じていることはありますか。

最近、身の回りの環境が便利になったことで、家庭での食事環境も変化してきていると感じています。日頃からコンビニの弁当や総菜など、味の濃い食べ物に慣れてしまった子どもには、薄味の学校給食がおいしくないと感じることもあるかもしれません。また、食中毒が発生しやすい時期にはあえ物や炊き込みご飯などは避けるようにしていたり、日頃の献立では地元食材をできるだけ多く使用するように工夫しています。

また、和食やおせち料理などの行事食も家庭で出されること

が少なくなっているようですが、学校給食は食を通じた伝統文化を学ぶ機会としても大切な役割を持っています。子どもたちの食生活では、ダイエット志向が気になります。以前は中学生の女子に多く見られていましたが、最近では小学校の高学年でも気にする子が増えており、低年齢化してきているように感じます。また、朝食を食べていない子が年々増加していることも気になります。朝ごはんは何を食べてきたのか聞いてみると、あめ玉やチョコレートと答える子もいます。学校給食だけでは子どもたちの成長に必要な栄養を補うことは難しいと思います。家庭でも日頃の食事を基本に、「食べる」ことの大切さを教えてあげてほしいと思います。



▲市内小・中学校の児童・生徒のために給食献立を考えている栄養教諭の皆さん。左から小松さん（江部乙小）、高橋さん（滝川第二小）、佐々木さん（西小）、池田さん（滝川第三小）。

いつの時代も記憶に残る学校給食

貧困児童の救済を目的として始まった日本の学校給食は、戦後、急成長した日本の経済を象徴するように、ともに豊かに進化してきました。今では日本食のみならず、世界各国の料理も学校給食で味わえるようになりました。

ですが、食が豊かになった一方で、昔から各家庭で教えられ、学んできた食器の置き方や箸の持ち方・運び方、食材や行事食の意味など、食に関する当たり前の習慣や文化を家庭ではなく学校で学ぶ子どもたちが増えており、現在の教育現場では、給食も学習教材のひとつとして認識されています。取材をしたなかで、「学校給食は『今だから』必要。」と話してくれた栄養教諭の言葉がとても印象的でした。

いつの時代も「おいしい」「楽しい」学校給食。栄養教諭や調理員、食材を提供する生産者などたくさんの人々によって支えられているからこそ、誰の記憶にも懐かしく温かい記憶として残り、語り継がれているのではないのでしょうか。

2月おしらせ

掲載されている各事業については、新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮して実施します。また、中止、変更となる場合もありますので、詳しくは各問合先へご確認ください。

人口	39,264人 (▲25人)
男女	18,667人 20,597人
世帯数	21,271世帯 (令和2年12月31日現在)
市内の積雪量	…85cm (1月18日現在／前年同日36cm)

募集



令和2年度自衛官候補生
令和3年度幹部候補生

募集種目	資格	受付期限	試験日 ^(※)
自衛官候補生 (男子)	18歳以上 33歳未満の方	①2月12日(金) ②2月24日(水)	①2月19日(金)、20日(土) ②3月5日(金)
自衛官候補生 (女子)	22歳以上 26歳未満の方	3月1日(月)～ 4月28日(水)	①2月20日(土) ②3月5日(金)
一般 (海上・航空自衛隊は飛行要員を含む)	20歳以上 30歳未満の方		1次試験： 一般、歯科、薬剤科 5月8日(土) 海上・航空自衛隊飛行要員 5月9日(日)
歯科	20歳以上		2次試験：6月8日(水)～14日(月)
薬剤科	28歳未満の方		3次試験：(海上・航空自衛隊飛行要員のみ) ・海上自衛隊飛行要員 7月5日(月)～9日(金) ・航空自衛隊飛行要員 7月17日(土)～8月5日(水)

講座・催し

ひな飾り製作

日時 3月1日(月) 11時～12時
場所 街なかひろば「くるる」
内容 簡単な「ひなタペストリー」を作ります。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 5組
料金 子ども1人200円
申込開始 2月15日(月) 10時
申込方法 電話でお申し込みください。

月イチリカ室
「サイクロンビー玉」

日時 2月27日(土) 13時30分～

「ストロー人形工作キットの無料配付」
市立図書館Tel 22-4646
→「もりのやきゅうちーむふあいたーず」より

普通救命講習会

日時 3月7日(日) 13時～16時
場所 消防本部
内容 心肺蘇生法(AEDの使用法を含む)
定員 10人
申込方法 電話でお申し込みください。

※講習修了者には「普通救命講習修了証」を交付します。
市立図書館Tel 22-4646

「匠の技とふれあう日」開催中止について

「匠の技とふれあう日」の開催に向け、これまで準備を進めてまいりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、

開催を中止することいたしました。イベントを楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ありませんが、何とぞご理解をいただきますようお願い申し上げます。

開スルアップセンター空知Tel 24-1880



子育て支援センターの催し

①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。

図書館 出会いといのちの森より



■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	⑳	24	㉑	26	27
28						

○=休館日
★=あかちゃんといっしょ



今月のおすすめ本



2月22日は猫の日

一般書『心にも猫をかかえて』

村山 早紀 著／エクスナレッジ

これまで4匹の猫たちと暮らしてきた著者が、賢く、かわいい猫たちとの日々をつづる。4つの季節にまつわる短編小説も収録する。猫のもつ不思議な力によって、物語は意外な方向へ…。

児童書『ノラネコぐんだんケーキをたべる』

工藤ノリコ 著／白泉社



ワンワンちゃんのケーキ屋さんを外からのぞくノラネコぐんだん。うっかりアリを踏んでしまい、アリンコビームを発射され、アリの大きさになってしまい…。

今月の展示

ホッとT I M E ～本で息抜き～



『ヨーロッパの美しい路地裏』

パイインターナショナル 編著／

パイインターナショナル

にぎやかな大通りからひとたび離れ、路地裏に足を踏み入れると、その街の歴史や人々の暮らしを垣間見ることができる。ヨーロッパ25か国から集めた、路地裏の旅情あふれる写真が満載。

※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。
<https://lib.city.takikawa.hokkaido.jp>

問合先 市立図書館 Tel 22-4646

有料広告

広告

有料広告

広告

スポーツ



健康運動教室（ストレッチポール・楽しくストレッチーズ・シニア元気体操）

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

コース	日程	時間
①ストレッチポール	2月5日(金) 12日(金) 19日(金) 26日(金)	10時～10時40分
②ストレッチポール 自重トレーニング	2月13日(土) 20日(土)	10時～11時
③楽しくストレッチーズ	2月10日(木) 27日(土)	10時～11時
④シニア元気体操	2月9日(水) 2月26日(金)	13時30分～14時30分

場所 滝川市スポーツセンター
第1体育館 会議室
対象 ①～③18歳以上 ④60歳以上
定員 各回10人
受講料 ①300円 ②～④500円

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」「年金手帳」「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を申請してください。
●20歳になったとき配偶者(厚生年金加入者)の扶養となっている方へ

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(市役所1階)4番窓口または砂川年金事務所TEL52-2144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き

00円

※受講料は当日に徴収します。
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)。
※詳しくはお問い合わせください。

●滝川市スポーツ協会TEL23-4617

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と北電公園スロープは、2月11日(木)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



生活



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(相談料

無料)。

日時 2月26日(金) 13時～15時
場所 市役所3階 301会議室
申込期限 2月19日(金)
※必ず事前にお申し込みください。
●問い合わせ支援課TEL28-8012

令和3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(木)～令和4年3月31日(木)
共済見舞金 死亡120万円、そのほか傷害の程度により2万円～72万円
会費 1人400円
受付開始 2月1日(月)
申込先 くらし支援課(市役所3階)7番窓口、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ます。
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減免や徴収猶予を受けられる場合があります。
●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、資産に重大な損害を受けたとき
③事業または業務の休廃止、失業などにより収入が著しく減少したとき など
※詳しくは保険医療課(市役所1階)5番窓口へお問い合わせください。
●保険医療課TEL28-8016

Jアラートの放送伝達試験の実施

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なかそらち(G,sky)の放送でもその旨の音声流れますので、あらかじめお知らせし

します(令和4年3月31日まで)。

●問い合わせ支援課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す。
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す。

●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す。
●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

ます。
なお、専用の自動起動ラジオをお持ちの方は、適切に作動するよう受信状況などを確認してください。
日時 2月17日(水) 11時
放送情報 「これはJアラートのテストです」×3回
●防災危機対策室TEL28-8003



積雪による石油ストーブ等の事故防止について

雪により石油ストーブ等の給排気口がふさがることによって不完全燃焼を起してしまう事故が発生しています。

事故を未然に防ぐため、ガスボンベ、灯油タンク、給排気筒周囲の除雪を日頃から行いましょう。
●滝川消防署警防課TEL74-4823

有料広告

広告

有料広告

広告

ごみの出し方が変わります

資源リサイクルを取り巻く情勢や環境の変化などに対応し、より効率的かつ効果的なリサイクルを行うため、一部のごみの出し方が変更になります。皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

●4月からはペットボトルの「ラベル」も外してください

これまでペットボトルを捨てる際は、「キャップ（ふた）」を外していただいていたましたが、4月1日(木)からは「ラベル」も外すようにしてください。なお、令和4年4月1日(金)からは、家庭系資源ごみの収集のほか、事業系資源ごみの収集、集団資源回収、拠点回収についても、ラベル等を外していないペットボトルは回収できなくなりますので、ご注意ください。

●小型家電拠点回収の終了

小型家電の拠点回収の受け入れを終了します。受入終了後の小型家電については、「燃やせないごみ」または「粗大ごみ」で出してください。ごみとして出していたいただいた小型家電は、破碎後に金属などを選別し、リサイクルを行います。
終了日時 3月29日(月) 17時
※拠点回収終了後のパソコンの

廃棄についてはメーカーに回収をお申し込みください。
問 くらし支援課 Tel 28—8013



屋根から落ちる雪や氷による事故の防止について

毎年冬になると、屋根に積もった雪や氷、つららなどが落ちて歩行者がけがをしたり、死亡したりする事故が起きています。次のことに注意して、事故の防止に努めましょう。

■建物を所有する方

○雪下ろしをする際は、家族・近所の方に声をかけて行いましょう。

○屋根の雪が道路に落ちる構造の建物には丈夫な雪止めなどを設置し、維持保全に努めましょう。
○屋根から雪が落ちたときは、直ちに人が巻き込まれていないかを確かめるとともに、速やかに落ちた雪を処理しましょう。

健康



お手軽健診を受けませんか

誰もが気軽に手軽な料金で受けることができる『お手軽健診』を実施しています。特に一般の健康診断にない項目を検査したいという方や産休・育休中などで定期的な健康診断を受ける機会のない方におすすめです。

気になる検査項目を1つから、または組み合わせて選べます。
『お手軽健診』は受付から終了までが最短20分で、健診結果は約1週間後に直接ご自宅へお送りします。

場所 市立病院
検査項目

●血液検査 血糖値・脂質・肝機能・痛風・貧血・甲状腺・前立腺・ウイルス性肝炎・すい疾患・腎機能検査
●尿検査 尿一般・ピロリ菌検査
●その他 動脈硬化検査・骨密度検査・内臓脂肪検査
健診料 1検査550円(税込)

※医師の診察・診断はありません。健診数値基準表を基に健康状態をご確認ください。
申込方法 平日10時～16時に電話でお申し込みください(内線

○屋根に登るときに設置するはしごは、しっかり固定し命綱をつけましょう。

○ビルの壁、窓枠、突出看板などから落ちる雪や氷は少量でも危険です。所有者はこまめに取り除くようにしましょう。また、除去する際は歩行者などへの安全対策を行いましょう。
○屋根から落ちた雪や敷地内の雪は歩行者や車両通行の支障となるので、絶対に道路へ出さないようにしましょう。

■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いかないようにしましょう。
○落雪の危険がある軒下で子どもを遊ばせないようにしましょう。

問 建築住宅課 Tel 28—8040、
滝川消防署警防課 Tel 74—4823



1168」と申し出ください。
問 市立病院 Tel 22—4311
「カラダ総合点検」
人間ドックを受けませんか

定期的な健康診断を受ける機会のない方に向けて、充実した検査で体の隅々まで総合的に調べることができる人間ドックを実施しています。1年に一度『カラダ総合点検』として人間ドックを受診してみませんか。

場所 市立病院

検査項目

●血液検査 血糖値・脂質・肝機能・梅毒・貧血・腎機能検査
●尿・便検査 尿一般・腎機能・便潜血検査

●その他 胸部レントゲン・血圧・心電図・胃バリウム・腹部エコー・視力・眼底・一般身体測定(身長・体重・BMI・聴力)
※完全予約制ですが、例年、3月は予約しやすい状況です。

料金 5月～10月 34,870円、11月～4月 34,947円(暖房料77円含む)
申込方法 平日10時～16時に電話でお申し込みください(内線1168」と申し出ください)。
問 市立病院 Tel 22—4311

料理教室

◆料理のべっぴん「カルシ

福祉



第8期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(案)の意見募集・市民説明会について

老人福祉法・介護保険法に基づき作成する「第8期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(計画期間 令和3～5年度)」について、滝川市保健医療福祉推進市民会議の検討結果を基に市が作成した計画案の縦覧・意見募集を行うとともに、市民説明会を開催します。

縦覧場所 介護福祉課(市役所1階)7番窓口、市立図書館、江部乙支所、各コミュニティセンター、東滝川地区転作研修センター、三世代交流センター北地区分館

縦覧・意見募集期間 2月1日(月)～14日(各施設の開館日・開館時間内となります)

※市公式ホームページ↓組織案内↓介護福祉課↓第8期滝川市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(案)に対する意見等の募集について」からもご覧いただけます。

●市民説明会

日時 ①2月8日(月) ②2月10日(水) 各日18時
場所 ①市役所8階 大会議室

ウムで骨太生活

日時 2月18日(木) 10時30分～12時
内容 骨粗しょう症予防となるカルシウムなどの栄養素を簡単に取り入れられる料理を2品作ります。

対象 65歳以上の市民
申込期限 2月16日(火)
◆生活習慣病予防料理教室「ひな祭りに届けるヘルシーちらし寿司」

日時 3月2日(火) 10時30分～12時
内容 五節句の一つである上巳(じょうし)の節句のヘルシーな行事食を2品作ります。
対象 市民

申込期限 2月26日(金)

【共通事項】

場所 まちづくりセンター
定員 9人
参加料 300円
持ち物 マスク、エプロン、三角巾、飲み物

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。
問 保健センター Tel 24—5256



有料広告

広告

有料広告

広告

歯周病歯科検診

日時 2月25日(木) 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みがき指導、
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
※使用した歯ブラシ、フロス、
歯間ブラシ等は差し上げます。
対象 成人の方(特に40歳、50
歳、60歳、70歳の方)
参加料 520円(歯ブラシ代
を含む)

申込方法 完全予約制で行いま
すので、必ず前日までに窓口ま
たは電話でお申し込みください。
問 保健センターTel24―5256

その他

高齢者雇用安定法が
改正されます

働く意欲がある高齢者がそ
の能力を十分に発揮し活躍でき
るよう、環境整備を図ることを
目的として、「高齢者等々の雇用
の安定等に関する法律」(高齢
者雇用安定法)の一部が改正さ
れます。

今回の改正は、70歳までの就
業機会の確保について事業主が
講ずるべき措置(努力義務)など

中皮腫や肺がんなど、
アスベストによる疾病の
補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、
その原因が労働者として石綿ば
く露作業に従事していたことに
よるものと認められた場合には、
労働者災害補償保険法に基づ
く各種保険給付や石綿による健康
被害の救済に関する法律に基づ
く特別遺族給付金が支給されま
す。

石綿による疾病は、石綿を吸っ
てから非常に長い年月を経て発
症することが大きな特徴です。
中皮腫などでお亡くなりにな
られた方が過去に石綿業務に従
事されていた場合には、労災保
険給付等の支給対象となる可能
性がありますので、北海道労働
局または滝川労働基準監督署Tel
24―7361にご相談ください。
問 北海道労働局労働基準部労災
補償課Tel011―709―23
11

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)
問 税務課Tel28―8021

を内容としています。

施行日 4月1日
※改正内容の詳細については、
厚生労働省ホームページ内「高
齢者雇用安定法の改正」70際
までの就業機会確保」をご覧
ください。
問 ハローワーク滝川Tel22―34
16

教育支援センター体育館の
使用受付について

令和3年度の体育館使用につ
いて次のとおり受け付けを行
います。

①使用日時の事前調査

体育館の使用を予定している
方は、教育支援センター窓口
に備え付けの「事前調査票」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。
受付期間 2月1日(月)～27日(土)
※利用可能日時の確定後、3月
6日(土)までに電話連絡をします
ので、3月19日(金)までに「使用
許可申請書」を提出してください。
②空き日時への申請

事前調査終了後、希望のなかっ
た日時については、3月8日(月)
から随時申請を受け付けます(先
着順)。

【①②共通】

申込方法 窓口またはFAX

(74―4488)でお申し込みく
ださい。

問 教育支援センターTel74―48
00

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
ご家庭や事業所で1頭以上飼育
している方は、年に一度、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、だちよ
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 農政課(市役所4階)
に備え付けの「定期報告書」に記
入し提出してください。
報告期限 2月26日(金)
※昨年度提出された方には、定
期報告書を郵送します。
問 農政課Tel28―8034

除排雪に関する情報を
LINEで受け取れます

除排雪に関する情報を滝川市
公式LINEアカウントから、

受け取れるようになりました。

配信情報 除雪の出勤に関する
お知らせ、排雪作業予定更新の
お知らせなど

※夜間や早朝に情報が配信され
る場合があることをご理解いた
だいたうえで登録ください。
※配信情報が変わる場合があ
ります。

受信方法

①以下の二次元
バーコードを
読み込み、
滝川市
公式LINEア
カウントと
友達になる。
※すでに
友達となっ
ている方は
必要ありま
せん。

②以下の二次元
バーコードを
読み込んで表
示されたメ
ッセージを
そのまま送
信するか、
トーク画面
から配信キ
ーワード「配
信希望008」
を入力し送
信する。
問 土木課Tel28―8037



除排雪情報

市公式LINE



広告

有料広告

▶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Tel24-5587
▶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。運動
不足になっていませんか。ゆっくりと体
を動かして、筋力と代謝を上げていきま
しょう。 入会金3,000円、月額3,000
円(会場費別途必要) 渋谷Tel090-
5985-5260 ※マスク着用、体験無料。
▶バドミントンジュニアクラブチーム第
1期生 毎週3回程度を予定 小学校低学年(男女不問) 巴ドミントン
ジュニアクラブチームの設立に伴い、第
1期生を募集します。チーム名などは現
在検討中です。 佐藤Tel090-7658-3402
※当クラブチームへの入会は別途必要事
項・条項等がありますので、詳細を確認
したい方は気軽にご連絡ください。

◎催し物のご案内

■精神障がい者リハビリテーション
フォーラム 2月6日(土) 13時30分
～15時30分 まちづくりセンター
精神障がいが原因で引きこもってしま
う人は少なくありません。その当事者と
悩む家族のために制度化されたのが、精
神疾患専門の訪問看護です。講師のお話
を聞きながら、訪問看護の具体的な内
容とその効果を学びましょう。テーマ
「精神疾患と訪問看護」 中村慎一さん
(north-ACT代表) NPO法人サポ
ートセンターアウンクルTel74-5514 定員
=30人(受講料無料)
■スノーシュー散策 2月28日(日) 8
時30分～12時30分 丸加高原伝習館
駐車場集合 豊かな自然の中をスノー
シューで散策し、冬の丸加高原の魅力を
体感しましょう。カンジキまたはスノー
シューを持参してください(貸し出し用
あります)。 500円(会員は300円)
問 江部乙丘陵地のファンクラブ事務局・
東元Tel75-6195 ※申込期限=2月25
日(木)

■第8回江部乙あかりものがたり 2
月11日(木) JR江部乙駅周辺 13時
=うまいもん販売(から揚げ・たこ焼き・
ドリンク)、ランターン設置準備など
16時30分=ランターン点灯、甘酒ふる
まい 19時=ランターン消灯、片付け。
当日の休憩は駅舎内をお願いします。コ
ロナウイルス感染拡大防止のため、マス
クを着用し、密を避け幻想的な冬景色を
鑑賞してください。棚づくりから片付け
まで大勢の皆さんのご協力願います。
問 江部乙まちコミ隊事務局Tel75-
6195
■ひきこもり家族交流会「虹の会」 2
月12日(金) 13時30分～15時30分 丸
まちづくりセンター 精神障がい問題を
抱える家族が集まり意見交換をする場
です。他機関が行う講演会等の情報提供も
行います。秘密厳守で匿名参加でも構
いません。同じ境遇の家族と話したい、心
配事や悩み事を相談したいと思ってる方
のお越しをお待ちしています。 滝川保
健所Tel24-6201 ※申込方法=滝川保
健所窓口または電話でお申し込みくだ
さい。
■スキー講習検定会 2月14日(日)、
3月14日(日) 級別検定=2月21日(日)、
3月21日(日) 10時～(受付8時45分)
丸かもし岳スキー場(歌志内市) ※受付=
センターハウス4階 丸かもし岳スキー
連盟・川辺Tel080-1875-7138
■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) 2
月19日(金) ②3月4日(金) 10時～15
時 本町地区コミュニティセンター
④①スクエアステップ運動、認知症カ
フェなど ②カラオケ、レクゲームなど
昼食代500円 小笠原Tel22-2466
■花・野菜新技術セミナー2021 毎年
2月下旬に開催している新技術セミナ
ーは、新型コロナ対策のためオンライン開
催に変更することとなりました。花と野
菜の新技術についてどなたでもご覧
いただけます。 花・野菜技術セン
ターTel28-2211 ※掲載先、掲載期
間、開催内容については花・野菜技
術センターHPをご覧ください。

◎募集しています

▶河川愛護モニター ④日常の生活の範
囲内で知り得た近隣の方などからの要
望、河川環境、河川利用における危険箇
所、ごみなどの投棄、河川の流水や施設
などの異常、その他の地域情報などを月
1回程度報告してもらいます。任期は5
月1日から10月31日までの6か月間、
モニター区間は空知川右岸の滝川東町樋
門から滝川市街3号樋門まで(区間名「滝
川3」)です。※報酬あり=月額4,000円
(予定) 満20歳以上の健康な方で、
空知川に接する機会が多く、河川愛護に
関心をお持ちの方

●応募方法=Eメール、FAX、はがき
のいずれかに①区間名(滝川3)②氏名③
生年月日④年齢⑤職業⑥郵便番号⑦住所
⑧電話番号⑨応募動機を明記して、応
募してください。応募先=Eメール(hkd-
sp-kokanki@gxb.mlit.go.jp)、FAX(011-
618-4369)、はがき(〒060-8506札幌市
中央区北2条西19丁目札幌開発建設部公
物管理企画課「河川愛護モニター募集係」)
申込期限=3月1日(月)必着 北海道
開発局札幌開発建設部公物管理企画課企
画スタッフTel011-611-0328
▶滝川市婦人会滝川音頭保存会 2月
18日(木) 13時30分～15時30分 本
町地区コミュニティセンター ④一緒に
踊りを楽しみながら、滝川音頭を基本か
ら学びませんか。健康づくり、仲間づく
りにもなります。年齢は問いません。初
心者の方大歓迎。運動靴、動きやすい
服装でお気軽にお越しください。 藤
間真佐喜さん 滝川市婦人会・真島Tel
080-1896-3882 ※持ち物=マスク、
飲み物

令和3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、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「問合先」の各児童センター・児童館に学童クラブが設置されています。



利用対象 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、市内小学校に通う児童
(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ことがあります)

利用期間 4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

利用料金 月額 3,000円

※別途、下記料金が必要です。

・傷害保険料：年額800円(4月の利用料金と合わせてお支払いください)

・たきかわ学童クラブ各地区保護者年会費：1,000円

※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、入学式前の4月1日(木)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)



申込方法 (令和3年度利用者)

申請書配布

2月1日(月)から各地区学童クラブおよび子育て応援課(保健センター内)窓口で配布します。

※新1年生は、各小学校の入学説明会(一日入学)の際に配布を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、1月中にご自宅へ郵送させていただいております。

※市公式ホームページ➡滝川市子育て情報➡小学校➡学童クラブ・児童館➡「たきかわ学童クラブの申込について」からダウンロードすることもできます。

申請期間と申請先

2月8日(月)～2月26日(金)

申請書にたきかわ学童クラブ各地区保護者年会費を添えて、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。また、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。

※年度途中の利用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。

※申請者数が受け入れ可能数を超えた場合は、待機していただくことがあります。

※現在利用されている方も申請が必要です。

問合先

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

所得税の確定申告、市・道民税の申告期限は3月15日(月)までです

所得税の確定申告

【申告会場】 滝川税務署 2階 大会議室

【開設期間】 2月16日(火)～3月15日(月)

【受付時間】 平日 9時～16時

※今年の申告は、混雑緩和を図るため「入場整理券」が必要となります。

税務署入口で当日に配付しているほか、国税庁LINE公式アカウントから事前に発行することもできます。

所得税の確定申告が必要な方

《給与所得以外の方》

令和2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

《給与所得の方》 次のいずれかに該当する方

- ①令和2年中の給与収入が2,000万円を超える方
- ②給与所得および退職所得以外の所得が20万円を超える方
- ③2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②の合計額が20万円を超える方

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

《新型コロナウイルス感染症対策のため、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。事前の連絡は必要ありません。

日	月	火	水	木	金	土
2/14	15	16 西滝川・北滝の川・屯田町・滝の川町	17	18 二の坂町・黄金町・南滝の川・文京町	19	20
21	22 朝日町・一の坂町	23・天皇誕生日	24 朝日町・一の坂町	25 本町・大町・緑町	26	27 江部乙支所 休日申告※1
28	3/1 東町・流通団地・東滝川全域	2	3 栄町・明神町・新町・空知町・中島町・花月町	4	5 泉町・幸町・有明町	6
7 滝川市役所 休日申告※2	8 泉町・幸町・有明町	9 西町・扇町・江部乙全域	10	11 市内全域※3	12	13
14	15 市内全域※3	※1 受付時間は9時～12時、13時～15時です。江部乙地区の方、平日に都合がつかない全地区の方が対象です。 ※2 受付時間は9時～12時、13時～16時です。平日に都合がつかない全地区の方が対象です。 ※3 15日のみ15時で受付終了。ほかの日程で都合がつかない方が対象です。				

※市・道民税の申告は、申告期間後も税務課市民税係(市役所3階)3番窓口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3年1月1日現在、滝川市に住所がある方は令和2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2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。

所得税の確定申告、市・道民税の申告方法

新型コロナウイルス感染症対策に係る申告受付時の注意事項

- マスクの着用をお願いします。
- 申告会場にて、検温を実施します。
- 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。
 - ・検温にご協力いただけない方
 - ・体調が良くない方
 - ・37.5℃以上の発熱やせき・のどの痛みなどの症状がある方
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる方 など

＜滝川市役所での申告受付が中止になった場合＞

申告会場での感染者発生など、新型コロナウイルス感染症の関係で申告受付が中止となった場合は、市公式ホームページおよび市公式LINEアカウントでお知らせします。

★LINEで中止のお知らせを受け取ることを希望される方は、事前に友だち登録をお願いします。



滝川市公式LINEアカウントの友だち登録はこちらから↑

※所得税の申告受付が中止になった場合は、国税庁ホームページでお知らせします。

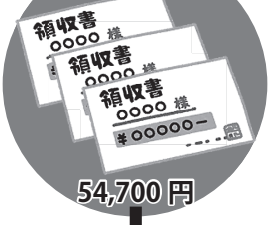
申告に必要なもの

1. 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. 印鑑(朱肉をつけるタイプのもの)
4. 預金通帳など口座番号がわかるもの(申告者本人のものに限る)
5. 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等』
6. 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P18をご覧ください。
 - ・寄附金の受領証、証明書
※地方公共団体や住所地の共同募金会・日本赤十字社支部のほか、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附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(市役所3階)3番窓口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。

『医療費控除の明細書』の作成方法

- 令和2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。
- 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

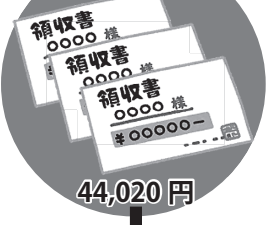
花子さん・□□薬局利用分
(1～12月の合計)



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

2 医療費(上記1以外)の明細

「医療を受けた方の氏名」、「病院・薬局などの支払先の名称」ごとにまとめて記入することができます。上記1に記入したものについては、記入しないでください。

(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	☒ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	54,700 円	円
○ ○ 花 子	□ □ 薬 局	☐ 診療・治療 ☒ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	45,500	
○ ○ 太 郎	△ △ 病 院	☒ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	44,020	
		☐ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費		

平成 令和 年分 医療費控除の明細書 [内訳書]

※この控除を受ける方は、必ずマイナンバーカードを提示してください。

1 医療費控除に関する事項

2 医療費(上記1以外)の明細

3 医療費の合計

4 控除額の計算

5 控除後の所得

- ※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
 - 風邪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。

マイナンバー制度の導入に伴い、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

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを軽減するため、ご自宅からスマートフォンやパソコンを使って申告することができるe-Tax(国税電子申告・納税システム)をぜひご利用ください。

詳しくは、国税庁ホームページの「令和2年分確定申告特集」をご覧ください。か、「確定申告電話相談センター」(滝川税務署<TEL.22-2191>に電話していただき、音声ガイダンスに従って「0」を選択))にお問い合わせください。

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。

下記の全ての要件に該当する方は介護福祉課（市役所1階）8番窓口で手続きしてください。

- 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、「医師の発行した証明書」が必要となりますが、要介護の認定を受けている方でおむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、一定の基準を満たした場合に「主治医意見書の内容を確認した証明書」で「医師の発行した証明書」に代えることができます。この証明書が必要な方は、介護福祉課まで事前にお問い合わせください（発行手数料500円）。

■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。
- ・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。
- ・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。

■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。

- ・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）。

		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	介護費、食費、居住費の自己負担額
		特別養護老人ホーム	$\frac{(\text{介護費、食費、居住費の自己負担額})}{2}$
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）	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）	※①の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

医療費控除に関する詳細は税務課（市役所3階）3番窓口までお問い合わせください（P17参照）。

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＝令和元年8月1日～令和2年7月31日】

負担割合	区分		自己負担額基準額
3割	現役Ⅲ	課税所得 690 万円以上	212 万円
	現役Ⅱ	課税所得 380 万円以上	141 万円
	現役Ⅰ	課税所得 145 万円以上	67 万円
1割	一般	現役Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、低所得者Ⅰ・Ⅱ以外の方	56 万円
	低所得者Ⅱ	世帯員全員が住民税非課税の方で、低所得者Ⅰに該当しない方	31 万円
	低所得者Ⅰ	世帯員全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または高齢福祉年金を受給している方	19 万円

※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。

※支給額が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

令和元年8月1日から令和2年7月31日までの期間について支給の対象となる方には、北海道後期高齢者医療広域連合より3月から4月までに申請のご案内があります。なお、手続きには窓口への申請が必要です。

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（市役所1階）6番窓口 Tel.28-8018

滝川市の新しいハザードマップができました

ハザードマップとは……

洪水などの災害が発生した場合に、どの地域にどの程度の被害が発生するのかを予測した結果を色分けするなどして表した地図です。

近年、各地でこれまでの想定をはるかに超えた大規模な自然災害が頻発しています。災害は時と場所を選びません。災害への備えの第一歩として、このハザードマップで自分が住んでいる地域の状況を確認してみてください。

主な内容

- 洪水・土砂災害ハザードマップ
- 災害時等の情報の集め方、読み方
- 避難所一覧
- 備蓄品チェックリスト など

※今後このハザードマップを使った研修会などを開催する予定です。配布後も各家庭で大切に保管願います。



令和3年2月下旬から順次、全戸配布開始

※3月になっても届かない場合は問合先へご連絡ください。

問合先

防災危機対策室 Tel.28-8003



健康寿命を延ばす運動習慣

リハビリテーション科 理学療法士 こみね だいき 小峯 大樹

「健康寿命」という言葉を知っていますか？平均寿命という言葉はよく耳にしますが、平均寿命とは「その年に誕生した人が、何年生きるか」を推計したものです。それに対して健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義づけられています。

2019年に厚生労働省が発表した簡易生命表によると、男性の平均寿命は81.41歳、女性は87.45歳であるのに対し、健康寿命は男性が72.14歳、女性は74.79歳で、これにより平均寿命と健康寿命の差が男性は9年、女性は13年の開きがあることがわかりました。体の機能低下により、寝たきりの生活になったり、認知症などを発症して在宅生活が難しくなったりする高齢者が多くいるとされていますが、できることなら1年でも、1日でも長く、健康で自立した生活をご自宅で送りたいと思う方も多いかと思います。こういった状況を改善するためにも平均寿命と健康寿命の開きを縮める、つまり健康寿命を延ばすことが重要です。

厚生労働省では「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンにスマートライフプロジェクトという取り組みを進めており、3つの生活習慣の改善と、定期的な健康診断の受診を促しています。3つの生活習慣とは①運動、②食生活、③禁煙のことを指し、これら3

つは健康寿命を延ばすために大切なことですが、理学療法士の視点から簡単な運動方法について触れたいと思います。

アメリカの研究では1日20分程度の運動が病気などによる死亡リスクを下げるということがわかっていますが20分という運動時間は、まとめてとらなくても、日常生活の中で少しずつ取り入れることができます。例えば、買い物の際にいつもよりほんの少し早歩きをしてみる、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を利用する、テレビを見ているときや、歯磨きをしているときなどに、軽い筋力トレーニングを取り入れてみるなどの方法もあります。ほかにも、500mlのペットボトルにご自身で過負荷にならない量の水を入れたものをダンベルの替わりとして持ち上げる運動や、横になりながら足を上げる運動、立ちながらかかと上げをする運動などがあります。

健康を維持するための運動において大切なのは、方法だけではなく何よりも三日坊主にならずに、「継続し続ける」ことです。この続けるということは簡単そうで難しいことです。運動を習慣化することは時間がかかり、継続することをつらいと思う方も多いと思いますが、これから先も健康で自立した生活を送るためにまずは、日常生活で「ながら運動」などを始めてみてはいかがでしょうか。

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
7日(日)	市立病院	コスモデンタルクリニック	0125-23-3630	滝川市大町3丁目4番16号
11日(木)	市立病院	赤平ファミリー歯科クリニック	0125-32-4884	赤平市東文京町3丁目1
14日(日)	滝川脳神経外科	アダチ歯科	0125-65-2659	奈井江町字奈井江46-6
21日(日)	市立病院	メープル歯科	0125-24-5800	滝川市東町5丁目8番36号
23日(火)	市立病院	啓南歯科医院	0125-24-1020	滝川市中島町4丁目1番1号
28日(日)	滝川脳神経外科	みなみ歯科医院	0125-24-3734	滝川市西町5丁目3番38号

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

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)。

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。

たきかわら版

2月の各種無料相談日

▼行政相談 15日(月) くらし支援課 Tel 28-8012

▼物忘れ・認知症相談 18日(木)

地域包括支援センター Tel 28-8029(要予約)

市長雑感

「50年前の市長メシと給食の思い出。」

滝川市長 前田 康吉



1月18日より業務開始の滝川警察署新庁舎。感染症対策がとられた国内最新の警察署になります。駐車場も広く、さまざまな手続きを行いやすいよう配慮された構造となっており、地域の皆様も利用しやすい素晴らしい施設でした。～1月14日／滝川警察署新庁舎内覧会にて～

年が明けてからも依然収束が見えないコロナ禍ではありますが、日頃より感染拡大防止にご理解とご協力をいただいていることにお礼申し上げます。また年末年始も返上し、新型コロナウイルスと闘っていただいている医療関係者、介護関係者の皆様にも心からの敬意と感謝を申し上げます。

市民の皆様におかれましては、いつもと異なる思いで新年を迎えられたことと思います。今年の我が家のお正月は静かなもので、家族の帰省もなく、夫婦二人っきりのお正月は初めてでした。初詣以外は外に出ず、駅伝中継で國學院大学チームを応援していました。結果9位、3年連続のシード権獲得はうれしいニュースとなりました。

本年は滝川市と江部乙町が合併して50年という節目を迎えます。当時を振り返ると、50年前の私は滝川高校2年生。毎日のお昼ご飯は母親が作ってくれたお弁当で、おかずは私の好きなものばかりでした。しかし小・中学校のお昼ご飯となるとそうはいきません。今月号の特集テーマは「給食」でしたが、好き嫌いの多い子どもだった私を「食育」してくれたのは、給食だったと思っています。近くにあったパン工場や給食調理室から漂うおいしい匂いに食欲をそそられていたこと、コッペパンや脱脂粉乳、鯨肉の竜田揚げ、野菜サラダなどが出されたことを覚えています。野菜が苦手だった私が先生に怒られながらも、やっと全部食べ終わったときに褒めてもらえたうれしさは今でも忘れられません。それからいろいろものを少しずつ食べられるようになり、おかげさまで今の健康な体があるのかもしれない。現代の滝川っ子たちも、生産者や調理員の皆様の愛情がこもったおいしい給食を食べて、ぐんぐん成長していつかくれることを楽しみにしています。

不用品データバンク

◆譲ります

- ① ひな人形 (7段飾り)
- ② 歩くスキー・ストックセット (女性用／180cm)
- ③ 学習机・いす一式 (女子用／木製)

◆譲ってください

- ① 明苑中学校男子制服 (165cm)
- ② 江陵中学校女子制服 (150～155cm)
- ③ 江陵中学校女子制服 (160B)
- ④ 男子学生服 (170cm)
- ⑤ CDラジカセ
- ⑥ ローターブル (食卓用)
- ⑦ 炊飯器 (5.5合炊き)
- ⑧ ワカサギ釣り用テント (2～4人用)
- ⑨ チャイルドシート

問 くらし支援課 Tel 28-8013

今月の表紙



『爽快、冬を満喫!』
(1月6日／北電公園スロープ)

編集後記

子どもたちの笑い声と歓声を響かせながら、すごい勢いで滑降していくチューブ。一人で乗るよりたくさんで乗った方が、スピードが出て楽しいんだよね!

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)

5日 広報ひろい読み
12日 確定申告が始まります
19日 はじめまして! 滝川市役所1年生
26日 災害への備えの第一歩

ハザードマップの活用を
※新型コロナウイルス感染症対策特別編
4日14時10分～14時30分/再放送6日13時30分～

◆スノーボードをはじめてみたいと思い、購入を検討中でしたが、ボードウェアやゴーグルなど一式揃えるには結構なお値段になることが判明。今はイメー ジトレーニングに専念します。③

◆特集の学校給食。取材した立花さんと脱脂粉乳と書かれた「スキムミルク」を飲んでみたが、当時とは違いとてもおいしく改良されていました。『無意識に「脱脂」の文字に目が留まる』②

◆よちよち滑る子どもたちをリンク脇から撮影せんと狙う私を颯爽と通り過ぎ、自前の靴で華麗にスケーティングしながらシャッターを切る某新聞社の記者さん。あまりのカッコよさに思わず激写。⑤



取材写真アルバム

市公式Facebookでもまちの出来事や季節の話題をお伝えしています。



▲新年をお迎えするお花の仕上げは「一年が明るく見通せるように」という願いを込めた水引をあしらって『いけばな親子教室』(12月26日/まちづくりセンター)



▲みんなで協力して、おもちゃたちをきれいにしました。一年間ありがとう、来年もまた一緒に楽しく遊ぼうね!『花月地区児童センター大掃除』(12月28日)



▲滝川スケートリンクがオープン。『小学生スケート教室』では、初心者の子どもたちが滑り方を学びました。初めて履くスケート靴で恐る恐る氷の上へ(1月6日)



▲毎年開催されている『アーチェリー無料体験』。体験から始めた少女射手たちも数年で驚きの上達。的を射る視線は凛と鋭く(1月10日/地域ふれあいセンター)



▲滝川の高等教育の草分けとして歴史を刻み開校100周年を迎えた滝川工業高校。市立図書館では学校の歴史や活動にまつわる資料が展示されました(1月12日)

みんなの写真館



冬の幻日

気温氷点下20℃、とても凍れた朝7時頃。出勤途中で撮影しました。(m.mさん/北漣の川)

「みんなの写真館」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↓



「広報たきかわ」をアプリで読めます!

マチイロで検索 (iOS・Android 対応)



滝川市公式LINEアカウント
ぜひ友だち追加をお願いします

