

広報 たきかわ

Takikawa city newsletter

5

特集 動かそう!カラダ 始めよう!健康習慣

2022

No.1,737



「最近、なんとなく体を動かせていない。」「自粛生活に慣れてしまっただけで、体を動かす機会が減ってしまった。」「そんな方々に届けたい。」

特集

動かせよう！カラダ 始めよう！健康習慣



運動は健康な体づくりに欠かせない！

昨今、長引く自粛生活などにより人々の運動不足が懸念されています。運動不足が続く、不活発な生活を送ると体力・免疫が低下するだけでなく、感染症や生活習慣病にかかりやすくなると言われてしています。

運動不足

健康被害のリスクUP

スポーツ庁が2万人を対象に実施した調査結果(令和3年度)を見てみると、「あなたは1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えましたか。減りましたか。」という質問に、14・3%の方が「増えた」と回答したのに対し、23・7%の方が「減った」と回答しました。また、「運動不足を感じますか。」という問いに対しては、全体の77・9%の方が「感じる」と回答していることから国民の運動不足が伺えます。

令和3年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(出典：スポーツ庁)

Q 運動不足を感じますか。		感じる	感じない	わからない
全体		77.9%	20.3%	1.8%
年代	10代	74.1%	21.4%	4.5%
	20代	76.9%	20.1%	3.0%
	30代	81.5%	16.1%	2.4%
	40代	81.8%	16.5%	1.8%
	50代	81.2%	16.7%	2.1%
	60代	76.6%	22.5%	0.9%
70代	69.1%	30.2%	0.7%	

Q あなたは1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えましたか。減りましたか。		
全体	増えた	14.3%
	変わらない	55.6%
	減った	23.7%
		わからない 6.5%

※端数処理により合計が100%にならない場合があります。

今回の特集では、運動不足の方に向けて、お家でできる簡単な運動や市内で実施されている健康運動教室などについて紹介します。

ジムトレーナーさんにいろいろと聞いてみました。

お家でやるならこのメニュー！始めてみよう「スクワット」

Q 自宅でできるおすすめの運動として、スクワットを選んでいたのですが、スクワットにはどのような効果があるのでしょうか？

A スクワットは歩く動作で使う足腰の筋肉や立ち上がるときに使うお尻の筋肉を効率良く鍛えることができます。加齢などでお尻の筋肉が弱ると、関節をうまく使えなくなり、膝を痛めてしまうことがあります。スクワットは膝のけがを予防するうえで欠かせないメニューと言えます。

また、スクワットは一度で使う筋肉量が非常に多いため、代謝が促されやすくカロリーをた



くさん消費できるので、ダイエットを目的としている方にもおすすめです。

Q スクワットにはたくさんメリットがあるんですね！

A ぜひチャレンジしてみてください！実践するときは、正しいフォームで行うことを心がけてください。

けがなく続けるために正しいスクワットのフォーム

① 足を肩幅まで開いて立ち、両手を腕の前で組みます。そのとき、背中を丸めたり、反りすぎたりしないように注意しましょう。

② 大きく息を吸いながら3秒ほどかけて、太ももより下にお尻が来るように腰を下ろします。

③ 大きく息を吐きながら2秒ほどかけて、元の位置に戻ります。そのとき、お尻を締める意識を持ちましょう。

間違ったフォームはけがの原因となります！



- ・無理なく自分のできる範囲で
- ・1回1回正しいフォームで行うことを意識しましょう♪

急に動くのが不安な方はゆるスクワット

①手を前に伸ばし、足は肩幅よりやや広く、つま先は外側へ開いた状態でいすに座わる。



②上半身を前傾させながらゆっくりと立ち上がる。



③腰を下ろしていき、元の位置に戻る。



参加者

健康のため、
通い続けています！

佐藤 仁子 さん (67歳)

もともと、ヨガ教室に月4回通ってました。「週2回は汗をかく運動をなささい」という情報をテレビで見て以来、ヨガだけでは足りないと思い、健康運動教室に通い続けています。コロナ禍であまりヨガ教室が実施されていないので、定期的に体を動かせるこの教室にはとても感謝しています。

気軽にご参加ください！



指導者 (滝川市スポーツ協会職員)

石本 千恵美 さん 珍田 恭江 さん

滝川市スポーツ協会では、平成29年4月からストレッチポール教室、令和2年4月から楽しくストレッチーズ教室とシニア元気体操教室を開講しました。教室では参加されている方とコミュニケーションをとりながら進めることができるので、指導する私たちも毎回楽しく取り組んでいます。

姿勢改善を目指すストレッチポール教室では、始めと終わりに姿勢のセルフチェックを行うのですが、教室の終わりに「姿勢が良くなった気がする」とお礼を言われたときや、効果を実感してお友達に教室を紹介してくれたときなどは、とてもやりがいを感じますね。

「運動をしたいけど何から始めたら良いのかわからない」「一人だと運動を続けることができない」と悩んでいる方はお試し感覚でも良いので、一度教室に参加してみてください。無理なく楽しく続けられるよう、私たちが全力でサポートします。

健康運動教室

参加者



指導者

の 声

参加者

運動不足を感じて
以来、夫婦で参
加しています！

西本 敬悦 さん (78歳)
幸子 さん (71歳)

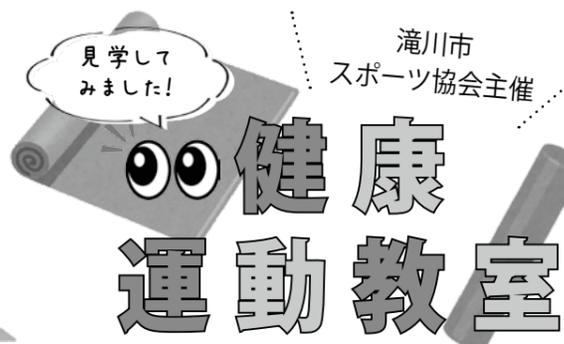


ご近所のミニバレーボールチームに誘われ、参加してみましたが、あまり動くことができず夫婦そろって体の衰えを感じました。このままではまずいと思い、健康運動教室に夫婦で通うようにしたところ、以前より楽に動けるようになりました。継続することによる効果を日常生活で実感しています。

スポーツ

滝川市スポーツ協会では、毎月「健康運動教室」を実施しています。道具を使ったエクササイズやシニア向けの体操など内容はさまざま！活動している様子をのぞいてみました。
※感染対策を十分に行ったうえで実施しています。

※今月の実施日程や受講料、申込方法などはP10の「おしらせ」欄に掲載されているよ！



見学して
みました！

滝川市
スポーツ協会主催

健康 運動教室

ストレッチポール ・ひめトレ教室

ストレッチで
姿勢改善！

ストレッチポール→ストレッチポールの上に乗し、簡単なエクササイズを行うことで、日常生活で起こる筋肉の緊張を和らげます。骨格が正しい位置に戻るため、体の痛みや凝り、不眠などが解消される効果も！



ひめトレ→直径4cm、長さ20cmのポールをいすに置き、その上に座って行うエクササイズ。骨盤底筋を鍛えられます！



この他にも随時実施！

自重・体幹
トレーニング

自重で筋力アップトレーニングを行ったり、ボール・チューブなどを用いて体幹トレーニングを行ったりします。



楽しく ストレッチーズ教室

空知管内で
唯一実施！

アメリカ生まれの新しいエクササイズ！伸縮性のある特殊な布「ストレッチーズ」を使って、インナーマッスル（体の深いところに位置する筋肉の総称）を鍛えます。



シニア 元気体操教室

60歳以上
対象

バランスボールなどの器具を用いた体幹トレーニングや、筋力・体力アップを目的とした全身運動、脳の活性化を促す脳トレゲームなどを行います。いつまでも元気に過ごしたい方、認知予防をしたい方にぴったり！



【特集】動かそう！カラダ 始めよう！健康習慣 おわり

『まずは一回、やってみる』
運動は、健康な生活を送るうえで欠かせないものであることは、誰もが認識していると思います。
しかし、コロナ禍の影響で「これまで習慣としていた活動が思うようにできなくなってしまう」「長引く自粛生活で、いつものまにか体を動かすことが億劫になってしまった」という方も多いいのではないのでしょうか。実際に、健康運動教室に参加していた方々に参加理由を聞いたところ、多くの方が「体を動かす機会が減ってしまったことに危機感を覚えたのがきっかけ」と話していました。
運動を継続することは、なかなか難しいものです。今できることを少しずつ、自分のペースで無理なく行うことが、長続きのコツです。
最近、運動ができていないという方は、お家でできるちょっとした運動や、短い距離の散歩など、できることから始めてみませんか。
『まずは一回、やってみる』この積み重ねが、あなたの健康習慣をつくります。

5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	38,390人
(▲280人)	
男	18,227人
女	20,163人
世帯数	21,017世帯
(令和4年3月31日現在)	

募集

ファミリーサポートセンター提供会員

ファミリーサポートセンターでは、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、子育て家庭を支援していただける方(提供会員)を募集しています。

※活動は有償で、援助の利用時間に応じた料金が依頼会員から提供会員へ支払われます。

援助内容 子どもの預かりや保育施設等への送迎など

提供会員になれる方 子どもが好きで、かつ、健康な20歳以上の市民で、当該センターで行う講習会(全5回)を受講できる方

講習日 ①6月9日(木) ②10日(金) ③11日(土) ④17日(金) ⑤18日(土)

講習時間 ①②④9時～16時 ③9時～15時 ⑤9時～12時

講習場所 市役所6階 601会議室

申込期限 6月3日(金)

申込方法 電話でお申し込みください。

ファミリーサポートセンター
Tel 74-5179

道管住宅入居者

募集団地 見晴団地(滝の川町) 戸数 2LDK 115戸、3LDK 114戸(いずれもエレベーター無)

家賃 16,300～37,700円(所得に応じて決定)

※駐車場使用料は2,730円/月

入居資格 ①入居者全員の所得税法上の所得より控除を行った額が158,000円以下(障がい者など裁量階層に該当する場合は214,000円以下)であること ②暴力団員ではないこと

※詳細は受付時に説明します。

調理師試験

試験日時 8月25日(木) 13時30分～16時

試験地 札幌市

受験資格 高等学校の入学資格を持つ方で、多数の人に対して飲食物を供与する寄宿舎・学校・病院などの施設、または飲食店、

市立病院正職員

◆看護師

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5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)、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である)



魚介類販売業、惣菜製造業に該当する営業において、令和4年5月20日(金)までに2年以上調理業務に従事した方

願書受付期間 5月9日(月)～20日(金)(願書は滝川保健所で配付)

願書提出先 滝川保健所

受験手数料 6,900円

滝川保健所 Tel 24-6201

申込期限 6月13日(月)

試験日 6月27日(月)

採用日 令和5年4月1日(土)

◆臨床工学士

業務内容 生命維持装置の操作・管理などの業務

募集人数 1人

応募資格 平成元年4月2日以降生まれで、臨床工学士の資格を有する方

提出書類 履歴書(市立病院に備え付けのもの)、臨床工学士免許証の写し、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17日(金)

試験日 6月24日(金)

採用日 9月1日(木)

【共通事項】

試験 面接、小論文

市立病院 Tel 22-4311

講座・催し

「ほくしん☆ぎやうりー」

〇パステル画「ゆい」展(地元女性によるパステル画グループ)

期間 5月3日(火)～16日(月)

場所 農村環境改善センターロビー

農村環境改善センター Tel 75-2841

こどもの読書週間事業

楽しい催しを行います。

◆「虹いろ図書館」ができるまで

◆メイキング展

内容 空知ゆかりの第1回氷室冴子青春文学賞の大賞に輝いた「虹いろ図書館とへびおとこ」(櫻井とりお著/河出書房新社)。その「虹いろ図書館」を舞台にした3部作シリーズにスポットを当て、作品が出来るまでを、関

連本とともに展示します。

◆参加型展示「ぼくたち、わたしたちに名前をつけて!」

内容 絵本作家・よしながこうたく先生が滝川市をモチーフにデザインしてくださった市立図書館オリジナルキャラクター(6匹の動物)の名前を募集します。

市立図書館 Tel 22-4646



図書館 出会いと だより **TAKIKAWA** **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	⑰	20	21
22	23	24	25	⑳	27	28
29	30	31				

※休館日が変更となる場合があります。ホームページ等でご確認ください。

○=休館日
★=えほんの森のおはなし会(14時～)

(返却ポストを休止します)

5月2日(月)9時30分～6日(金)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19日はチャンピオンの日

一般書 『最強モンスター井上尚弥はこうして作った』 大橋 秀行 著/祥伝社

進化を続けている人間をさらに磨き上げていくのが私の使命。命をかけて努力する人間には自分も命をかけて向き合う…。5人の世界王者を輩出したボクシングジム会長が、自身の経験も振り返りながら、マネジメント術を公開する。

児童書 『パパはわるものチャンピオン』 板橋 雅弘 作、吉田 尚令 絵/岩崎書店

パパの仕事は悪者プロレスラー。正義の味方と闘って、やつつけられてしまうんだ。でも、今日のタイトルマッチでは、悪の限りを尽くして勝利した。ぼくはうれしい、でも…。

今月の展示 パークゴルフ場オープン!!

『いちばんわかりやすいパークゴルフ上達法』 和田 玲花 著/北海道新聞社

パークゴルフの名人が、上達の極意を徹底解説。用具のそろえ方からルール&マナー、実践ショット、コース攻略まで写真とともに紹介する。トッププレイヤーのテクニックやプレー中の心構えも収録。

※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

今月の展示 パークゴルフ場オープン!!

『いちばんわかりやすいパークゴルフ上達法』 和田 玲花 著/北海道新聞社

パークゴルフの名人が、上達の極意を徹底解説。用具のそろえ方からルール&マナー、実践ショット、コース攻略まで写真とともに紹介する。トッププレイヤーのテクニックやプレー中の心構えも収録。

※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

広告

広告

子育て支援センターの催し

- ①土曜日開放
 - 日時 ①5月7日(土)、21日(土)
 - ②5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
- 内容 開放時間の好きな時間に来て遊ぶことができます。
- 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 ①5月10日(火) ②5月26日(木) 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
 - 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」
 - 日時 5月18日(水) 10時～11時30分
 - 場所 中央児童センター
 - 内容 親子でいろいろなゲームをします。
 - ④子育て講座「管理栄養士が教える簡単!!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26日(木) 10時～11時
 - 場所 花月地域子育て支援センター

講師 濱田望さん(市栄養士)
定員 10人
※申し込み多数時は抽選
申込期限 5月18日(水)

申込方法 問合先に電話でお申し込みください(要予約)。
【共通事項】

対象 ①～③0歳～就学前幼児と保護者 ④生後3～12か月までのお子さんを待つ保護者(託児あり)
④一の坂地域子育て支援センター
Tel 24-2850



美術自然史館の催し

- ◆滝川美術協会展
 - 滝川美術協会会員による絵画展です。
 - 期間 5月24日(火)～29日(日) 10時～17時(入場は16時30分まで) / 最終日は16時まで
 - ◆道展中空知作家展
 - 中空知在住の北海道美術協会

展出作家による展覧会です。
期間 6月2日(木)～5日(日) 10時～17時(入場は16時30分まで) / 最終日は16時まで

月イチリカ室

美術自然史館
入場料 無料
美術自然史館
Tel 23-0502

UFOKラゲ

日時 5月28日(土) 13時30分～14時
場所 こども科学館
内容 折り紙とタコ糸で、くるくる回るUFOKラゲを作ります。

えのぐあそび

日時 5月23日(月) 11時～12時
場所 街なかひろば「くるる」
内容 綿を丸めたタンポに絵の具をつけて作品作りをします。
※汚れてもよい服装で来てください。
対象 就学前の幼児と保護者
定員 5組
料金 子ども一人 200円

2022たきかわ菜の花まつり～丘陵地に咲く菜の花の開催

申込開始 5月9日(月) 10時
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

期間 5月21日(土)～29日(日) / グルメイベントは21～22日、28～29日のみ 10時～16時
主な内容 ①地産地消グルメ・キッチンカーイベント(道の駅たきかわ) ②臨時観光案内所、菜の花タクシー、お菓子などの物販(道の駅たきかわ、たきかわ観光国際スクエア(旧中央バスターミナル))
※従来行っていた立ち入り可能な菜の花畑や見晴台の設置、丸加高原伝習館でのステージイベントは実施しません。車窓から江部乙地区に点在する菜の花畑をお楽しみください。
※詳細はたきかわ菜の花まつり実行委員会ホームページをご覧ください。



たきかわ菜の花まつり実行委員会
Tel 23-0030(たきかわ観光協会)

介護者サロン

介護者の心身のリフレッシュや悩みの軽減を目的に、介護者同士が交流したり、介護に関する知識を共有したりする場です。
日時 6月7日(火) 13時30分～14時30分
場所 三世代交流センター2階
内容 茶話会
※託老・送迎あり
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 5月27日(金)
申込方法 窓口または電話でお申し込みください。

一般住民講座

申し込みください。
介護福祉課地域包括支援センター
Tel 28-8029

講座名 初心者のためのワード2019
日程 6月28日(火)～7月28日(木) (火・木曜日/10日間)
時間 18時30分～20時
場所 スキルアップセンター空知
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 13,500円
申込期限 6月17日(金)
申込方法 電話でお申し込みください。

防火対象物点検資格者講習

講習日 7月12日(火)～15日(金)
場所 札幌市民防災センター
※申込期限については滝川消防



ください。
スキルアップセンター空知
Tel 24-1880

スポーツ

文京台ソフトボール場 オープン

期間 5月21日(土)～10月22日(土)
場所 教育支援センター横
使用料 無料
※使用する場合は、事前申し込みが必要です。
教育支援センター
Tel 74-4800

不用品データバンク

譲ります

- ①コーヒーマーカー
- ②庭石(20個)
- ③高枝切りバサミ
- ④彫刻刀
- ⑤チェーンソー
- ⑥新十津川幼稚園制服(セーラー服、ズボン、スカート、帽子、ジャージ、リュック/女子用/夏服・冬服/120cm)
- ⑦ひな人形(7段飾り)
- ⑧五月人形(ケース/50cm×50cm)
- ⑨アップライトピアノ(黒)
- ⑩五月人形出世大将飾り(横幅54cm×高さ57.5cm×奥行41cm)
- ⑪新十津川幼稚園制服(セーラー服、ズボン、スカート×2/女子用/夏服・冬服/130cm)

譲ってください

- ①除雪機(10馬力以上/家庭用)
- ②江陵中学校ジャージ(Lサイズ)
- ③漬物樽(2斗樽/5個)
- ④滝川西高等学校女子制服・ジャージ(Lサイズ)、バック
- ⑤こいのぼり(屋外用)
- ⑥滝川西高等学校女子制服(夏服・冬服/170-A/スカート75cm×65cm)
- ⑦地球儀

問合せ くらし支援課 Tel.28-8013

有料広告

広告

有料広告

広告

滝川市スポーツセンター 夏期指定種目

区分	●第1体育館(5月~10月)			
	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	ミニバレー 自由	ミニバレー 自由	自由	バドミントン バレーボール
水	バドミントン 卓球・自由	バドミントン 卓球	自由	バドミントン バスケット
木	自由	自由	自由	自由 バレーボール
金	バドミントン 卓球・自由	バドミントン 卓球	自由	バドミントン バレーボール
土	自由	自由	自由	自由
日	自由	自由	自由	自由

●滝川市スポーツ協会Tel 23-4617

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。

開館期間 5月14日(土)~10月10日(月)
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
小・中学生 260円
高校生以上 400円
市外 190円

●第2体育館(5月~10月)

区分	●第2体育館(5月~10月)			
	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	自由	バドミントン バスケット
水	自由	自由	自由	卓球
木	バドミントン 自由	自由	自由	バスケット
金	バドミントン 自由	自由	自由	バドミントン 卓球
土	自由	自由	自由	自由
日	自由	自由	自由	自由

※専用利用(貸館)により、この指定種目表のとおり個人利用できない場合があります。詳しくは、各月に発行する利用予定表をご確認ください。



●B&G海洋センターTel 23-194

マイナンバーカードの出張申請受付を行っています

市内の事業所や団体に、市職員が出向いてマイナンバーカードの申請受け付けを行います。申請書の受け付けおよび本人確認を行い、さらに顔写真の撮影も無料で行います。

カードは約1か月後に出来上がり、自宅への郵送か職場へのお届けを選べるため、市役所に出向くことなく、受け取ることができます。

対象 市内に事業所を置く企業または市内で活動する団体 ※おおむね5人以上の申請希望があることを条件とします。

○出張申請希望日の10日前までにお申し込みいただき、平日の10時~16時の間で希望する時間をお伝えください(月曜日および12時~13時を除く)。

○申し込み後、日程調整や事前準備、会場確認等の打ち合わせを行います。
○申請希望者名簿を提出していただきます。
○会場および機・いす等の備品を用意していただきます。

巡回児童相談

今年度の岩見沢児童相談所による巡回相談の日程・場所については、次のとおりの実施となっております。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
○保健センター 5月30日(月)、8月10日(水)、10月13日(木)、令和5年1月16日(月)
○身体障害者福祉センター 6月16日(木)、7月6日(水)、11月17日(木)

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 5月30日(月)は5月6日(金)、6月分以降は、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。
こども家庭相談室Tel 23-5217

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。

健康運動教室(ストレッチポール・楽しくストレッチチーズ・シニア元気体操)

コース	日程	時間
①ストレッチポール	5月6日(金) 13日(金) 20日(金)	10時30分~ 11時10分
②ストレッチポール 自重トレーニング	5月7日(土)	10時30分~ 11時30分
③楽しく ストレッチーズ	5月11日(水) 18日(水) 5月10日(火)	13時30分~ 14時30分
④シニア元気体操	5月31日(火)	

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。

場所 滝川市スポーツセンター 第1体育館 会議室
対象 ①~③ 18歳以上 ④ 60歳以上
定員 各回10人
受講料(1回当たり) ① 300円

健康運動教室(ストレッチポール・楽しくストレッチチーズ・シニア元気体操)

※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)。
●滝川市スポーツ協会Tel 23-617

5月は「消費者月間」です
令和4年度統一テーマ
「考えよう!大人になるとできること、気を付けること」18歳から大人に」

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)
 - 塩尻 文子さん(明神町)
 - 斎藤 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)
- なお、法務局でも随時相談に応じます。

所得・課税証明書の交付について

令和4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10日(金)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(金)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1日(水)~9日(木)の期間は「見込み」として証明書を交付します。

令和3年分所得税の確定申告において上場株式などの配当所得・譲渡所得があった方は、申告書を市役所に提出することにより、市・道民税において配当所得・株式等譲渡所得を含めるかどうかを選択することができます。

上場株式などの配当所得・譲渡所得がある方へ

令和3年分所得税の確定申告において上場株式などの配当所得・譲渡所得があった方は、申告書を市役所に提出することにより、市・道民税において配当所得・株式等譲渡所得を含めるかどうかを選択することができます。

健康

料理づくりのひこう

日時 5月17日(火) 10時30分～12時
場所 まちづくりセンター
内容 栄養豊富な旬の春野菜を使用し、苦味や香りを活か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 300円
持ち物 マスク、エプロン、三角巾、飲み物、筆記用具
申込期限 5月13日(金)
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。
☎保健センターTel 24-5256

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「ふれ愛の里コース」などがあり、すので、健康づくりにご活用ください。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(組織案内)健康づくり課「健康増進係」すこやかロードについて」をご覧ください。

ウォーキング手帳を配布しています

市の健康増進計画である「第2次健康たきかわ21アクションプラン」に基づき、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、歩いた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。また、万歩計も貸し出していますので、手帳と合わせてご利用ください。

ウォーキング手帳の配布場所
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、北海道コカ・コー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、三世交代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

市の工事により発生した残土の提供

市内に土地を所有している方
残土の利用 主として埋め立て用(畑・庭などには適さない)ので、事前に土砂の状態を確認してください。

HPV(子宮頸がん)ワクチン実施医療機関の訂正について
広報たきかわ4月号17ページに掲載しました各種予防接種のご案内のうち、予防接種できる医療機関の一部に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
訂正内容 市立病院でのHPV(子宮頸がん)ワクチン接種については、ガーダシルのみの接種(サーバリックスは接種不可)となります。
☎保健センターTel 24-5256

ウクライナ避難民支援募金について
滝川国際交流協会では日本国際連合協会北海道本部を通じて、ウクライナから避難して来られた方の生活を支援するため、募金を実施します。皆さんの温かいご協力をお願いします。
支援対象 北海道在住のウクライナの方などの親族・知人で、ウクライナから北海道へ避難して来られた方
支援内容 北海道へ避難して来られた方の当面の生活資金として、一時金をお渡しします。
募金方法 たきかわ観光国際スクエア(旧中央バスターミナル)

今年納期の税・料金
軽自動車税種別割(全期分)
☎税務課Tel 28-8021



■パークゴルフ初心者講習 5月21日(土) 13時～(12時50分までに集合してください) ☎北海道コカ・コーラパークフィールド72 ☎無料(コース使用料別途) ☎滝川パークゴルフ協会事務局・林Tel 090-9756-1330

■ひきこもり家族交流会「虹の会」 5月13日(金) 13時30分～15時30分 ☎まちづくりセンター ☎ひきこもり問題を抱える家族が集まり意見交換をする場です。他機関が行う講演会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Tel 24-6201 ※申込方法=滝川保健所窓口または電話でお申し込みください。

■5月「駅カフェ」 5月8日(日) 11時～14時 ☎JR江部乙駅 ☎11時30分=駅カフェスタッフによる昭和の生活と文化を振り返る「ゆうべおっと」の朗読、12時=すみれ調剤薬局、薬剤師・板東幹斗さんによる「お薬の話」、13時=高校生バンド「早朝ランチタイム」によるライブ演奏(夏祭りほか)で高校生と一緒に盛り上がりましょう。ベルク特製「駅カフェパン」、ピーベリーのコーヒー・各種ラテも販売します。 ☎江部乙まちコミ隊女子部・曾我部Tel 090-9088-6284 ※マスク着用のご参加ください。

■アーチェリー無料体験 5月・日曜日(5月～10月) 9時～12時(1時間程度) ☎滝川アーチェリー場(滝の川運動公園内) ☎小学生以上 ☎滝川アーチェリー協会Tel 22-3313 ※弓具は当協会にて無料で貸し出します。運動靴、動きやすい服装でお越しください。

■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) ①5月20日(金) ②6月3日(金) 10時～15時 ☎本町地区コミュニティセンター ☎①スクエアステップ運動、誕生会、脳トレゲーム、カフェ、棒体操 ②足踏みラダー運動、菜の花見学、手遊び、カフェ、体操 ☎昼食代500円 ☎小笠原Tel 22-2466

新型コロナウイルスの感染状況等により、中止または延期となる場合がありますので、詳しくは各問合先へご確認ください。

▶読書会「賢治を語る会」 5月14日(土) 13時30分～16時30分 ☎アートステージ空知滝川 ☎宮沢賢治の心象スケッチ「春と修羅」の中から妹を中心とした詩「永訣の朝」などの理解を深めます。 ☎年額2,000円 ☎井川Tel 24-2509

▶筆ペン&絵画&書道教室(葉月会) 5月土曜日 13時～15時 ☎幸町コミュニティセンター ☎仲間と一緒に楽しく勉強しあい、心静かに癒やされる2時間を楽しみましょう。脳トレニングや習字添削もします。 ☎月額3,000円 ☎詠山(えいざん)Tel 090-4871-5388 ※初心者大歓迎。用具無料貸し出しあり。希望者には毛筆指導もいたします(段級位取得も可能です)。

■フォークダンス講習会 5月11日(水)、12日(木)、18日(水)、19日(木) 10時～11時 ☎中央児童センター ☎学生時代に踊ったフォークダンスや、北海道の日本民謡など、一度は踊ったことのある懐かしいフォークダンスをもう一度踊ってみませんか。初心者も歓迎します。 ☎無料 ☎滝川フォークダンス同好会・藤田Tel 22-1440 ※持ち物=運動靴

■子育てサロン「ありす」 5月13日(金) 10時～12時 ☎0歳～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) ☎國學院大學北海道短期大学部Tel 23-4111 ※申込期限=5月12日(木)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) ①5月20日(金) ②6月3日(金) 10時～15時 ☎本町地区コミュニティセンター ☎①スクエアステップ運動、誕生会、脳トレゲーム、カフェ、棒体操 ②足踏みラダー運動、菜の花見学、手遊び、カフェ、体操 ☎昼食代500円 ☎小笠原Tel 22-2466

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で企画課まで送付ください。
FAX 22-7008

◎募集しています

▶B & G 滝川海洋クラブ員 5月14日(土)～令和5年3月31日(金)(毎週土曜日およびクラブが指定する日) 9時30分～12時30分 ☎小学3年生から一般 ☎カーヌーやヨット、ローボートなどの水上スポーツを楽しみ、B & G北海道ブロックスポーツ交流交歓会「水上の部」への参加、他クラブとの交流、陸上でのレクリエーション活動などを行います。水辺での事故をなくすための勉強もします。 ☎年会費=小・中学生1,500円、高校生・一般2,000円、入会金=500円(初年度のみ) ☎B & G海洋センターTel 23-4194 ※入会希望者は入会金と年会費をお持ちのうえ5月14日(土)9時から9時20分の間に海洋センターへお越しください(中学生以下は保護者同伴)。なお、当日にお越しいただけない方は事前にご連絡ください。

▶着物着付教室 5月水曜日(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

▶ゼロからの中国語講座(9月開講) ☎西地区コミュニティセンター ☎発音から基本的な文法、日常会話、旅行会話。個人レッスン。 ☎月額3,500円(月4回) ☎沖Tel 080-3469-8454(メールアドレス: emi.emi1110@docomo.ne.jp)

▶野外太極拳 5月～9月/月2回) 8時30分～9時20分 ☎円・らせん運動を主とした「四正太極拳」で、心と体をリラックス。野外で気持ちよく動きましょう。 ☎入会金1,000円、1回参加ごと200円 ☎小山Tel 090-6262-4119(メールアドレス: happyhana1211@gmail.com)

令和4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	5/2	5/31	6/30	8/1	8/31	9/30	10/31	11/30	12/28	1/31
道・市民税（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

市役所（1階指定金融機関窓口）、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で納付できます。

- ・納付書を紛失した場合は、市役所（税務課）、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。

※詳しくは市公式ホームページ→組織案内→税務課→「スマートフォン納付ができます！」をご覧ください。

▼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→組織案内→税務課→「令和4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。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、市税の納付が困難な方につきましても、税務課納税係にご相談ください。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）の差押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増加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4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

自動車税の納期限は5月31日(火)です。 -忘れずに納めましょう！- (納税通知書は5月6日(金)発送)

●自動車税は、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→運輸支局で変更登録
- 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、道税ホームページをご確認ください。 → → → → → → → → →



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。

民生委員児童委員は、青い円標とマークがめじるし!

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

令和4年度から未就学児の国民健康保険税が軽減されます

子育て世帯の経済的負担軽減の観点から、未就学児の国民健康保険税(以下、国保税)の均等割額が2分の1に軽減されます。

国保税は、前年中の総所得金額等により算出される「所得割額」、加入者ごとに定額でかかる「均等割額」、一世帯ごとに定額でかかる「平等割額」の合計で構成されており、このうち「均等割額」と「平等割額」は世帯の総所得金額等の合計に応じて軽減措置がされています(7・5・2割軽減)。今回の軽減措置は、未就学児の「均等割額」をさらに2分の1に減額するものです。

例えば、7割軽減世帯の未就学児の場合、残り3割の2分の1を減額することから、8.5割軽減になります。

※世帯の総所得金額等の合計に応じた軽減措置については、広報たきかわ6月号でお知らせします。

【対象】 全世界帯の未就学児(当該年度の3月31日までに6歳になる被保険者まで)

【適用開始】 4月1日から(6月中旬発送の令和4年度納税決定通知書から)

【軽減措置適用による未就学児の均等割額】

	軽減適用前		軽減適用後	
	医療保険分	後期高齢者支援分	医療保険分	後期高齢者支援分
軽減なし世帯	23,100円	6,600円	11,550円	3,300円
5割軽減				
2割軽減世帯	18,480円	5,280円	9,240円	2,640円
6割軽減				
5割軽減世帯	11,550円	3,300円	5,775円	1,650円
7.5割軽減				
7割軽減世帯	6,930円	1,980円	3,465円	990円
8.5割軽減				



問合先 保険医療課 Tel.28-8016

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もとで製造・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。

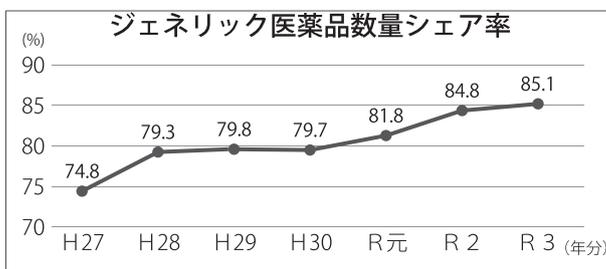
ジェネリック医薬品を利用するときは

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、言語聴覚士、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)。

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？



●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、言語聴覚士、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。

●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
- *発音や話し方が気になる
- *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

がん検診・特定健診を受診しましょう

●夏期検診

申込期限 6月7日(火) ※定員になり次第締め切ります。

日 時	種 類	対 象 者	料 金	
			市国保	その他の保険・後期高齢者
7月8日(金) 9日(土) 10日(日) 11日(月) 12日(火) 13日(水) 6時30分～11時00分 (感染予防対策として、受付時間は15分刻みになります)	胃がん検診	40歳以上	1,000円	2,900円
	肺がん検診		500円	1,200円
	大腸がん検診		500円	1,600円
	特定健診	40～74歳	無料	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	4,700円
	後期高齢者健診	75歳以上	無料	
	エキノコックス検査	小学3年生以上 (※5年に1回)	1,430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。
7月13日のみ、肺ヘリカルCT・内臓脂肪測定が受けられます。

●女性のがん検診

申込期限 5月26日(木) ※定員になり次第締め切ります。

日 時	種 類	対 象 者	料 金	
			市国保	その他の保険・後期高齢者
6月22日(水) ①9時00分～11時15分 ②12時30分～13時30分 (感染予防対策として、受付時間は15分刻みになります)	子宮がん検診	20歳以上の女性 ※年号(和暦)で偶数年生まれの方 (2年に1回)	1,500円	2,900円
	乳がん検診	40歳以上の女性 ※年号(和暦)で偶数年生まれの方 (2年に1回)	1,600円	3,000円
	大腸がん検診	40歳以上の女性 (1年に1回)	500円	1,600円

※年号(和暦)が奇数年生まれの方で子宮がん検診を希望される方は6,000円。乳がん検診を希望される方は、40代=6,500円、50歳以上=5,500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。

【共通事項】場 所 保健センター

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。

●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 程 6月30日(木) (7時30分保健センター出発 13時ごろ帰着予定)

場 所 旭川がん検診センター

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

対 象 者 40歳以上の方(1年に1回)

申込期限 6月3日(金) ※定員13人(感染症対策のため、乗車人数を制限しています)

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。(市国民健康保険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。)

問合先 保健センター(健康づくり課) Tel.24-5256

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・問合せ先
弁護士による法律相談センター 〔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〕	毎週火・木曜日 (祝日・年末年始・お盆期間は除く) 13時30分～15時30分	【予約電話】Tel 22-8373 (要予約) 【受付時間】月～金曜日 10時～16時 (12時～13時を除く) 【相談場所】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)
司法書士による法律相談センター (登記、相続・遺言、債務整理、身の回りのトラブルなど)	毎月第2水曜日 18時～20時	【予約電話】Tel 011-272-9035 (要予約) 【受付時間】月～金曜日(祝日除く) 9時～17時 【相談場所】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)
行政相談	毎月第3月曜日	【予約電話】Tel 28-8012 (要予約) 【受付時間】月～金曜日(祝日除く) 8時30分～17時15分 【相談場所】くらし支援課(市役所3階)
滝川公証役場相談	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) 【予約および相談電話】Tel 24-1218 【相談場所】滝川産経会館3階(大町1丁目8番1号)
人権相談	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
市民心配ごと相談	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
消費生活相談	毎週月～金曜日* 9時～16時	滝川地方消費者センター(市役所3階) Tel 23-4778
DV(配偶者暴力)相談	毎週月～金曜日* 8時30分～17時15分	くらし支援課(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
障がい者相談	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)
母子家庭等相談	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
子ども家庭相談	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) 子ども家庭相談室 Tel 23-5217 ※電話相談～緊急時のみ24時間(年中無休)
介護相談	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
教育相談	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
いじめ相談電話	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)
女性相談援助センター (配偶者暴力相談支援センター)	毎週月～金曜日* 9時～17時、17時30分～20時 土・日曜日、祝日(年末年始は除く) 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

問合せ先 くらし支援課 Tel.28-8012

*…祝日・年末年始は除く

空き家を活用しませんか？

使用していない比較的良好な状態の空き家については、貸家で活用が可能な場合があります。そのような空き家を中空知住み替え支援協議会に登録することにより、利用したい方にあっせんすることができます。

申込方法

建物の概要がわかるもの（図面、確認申請書、登記簿、公図等）をお持ちのうえ問合先（中空知住み替え支援協議会）の窓口で申請してください。



※その他、協議会が必要と認める資料の提出をお願いする場合があります。

※協議会の担当者が建物の確認に伺います。

問合先 建築住宅課 Tel.28-8040

中空知住み替え支援協議会（中空知地域職業訓練センター内） Tel.24-1880

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→申請書ダウンロード→保険医療課→「非自発的失業者に対する保険税の軽減制度」からダウンロード
- ・雇用保険受給資格者証

■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3年3月31日～令和4年3月30日 ⇒ 令和4年度末（令和5年3月31日）まで

離職日 令和4年3月31日～令和5年3月30日 ⇒ 令和5年度末（令和6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もとに計算されており、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。詳しくはご相談ください。

問合先 保険医療課 Tel.28-8016

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1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(火)

◆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4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り)	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	上肢	1級から3級までの各級	小腸機能	1級、3級または4級
	移動	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
上肢		1級から3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
下肢		1級から6級までの各級	肝臓機能	1級から4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

問合せ 税務課 Tel.28-8020

えべおつ市民大学「乙なカレッジ」

講演会「アメリカ世(ゆー)からヤマト世(ゆー)へ ～沖縄・復帰への道をたどる～」

第2次世界大戦終結後、沖縄は米軍統治下におかれ、復興にまい進する本土とは全く違う道を歩みました。沖縄本土復帰50年を記念し、アメリカ世を生きた人々の暮らしと、復帰への思いをたどります。

日時	5月26日(木) 18時30分～(18時開場)	定員	市民100人(定員になり次第締切)
場所	農村環境改善センター 2階多目的室	申込方法	農村環境改善センター窓口、電話、Eメール(ebeotsu@city.takikawa.lg.jp)でお申し込みください。
講師	「復帰を考える会」事務局 久部良和子さん		
入場料	無料		



問合せ 農村環境改善センター Tel.75-2841

Facebookで
随時情報発信中！

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。山菜採りなどで山野に出かける機会が多いことに加え、ヒグマも冬眠から明け、餌を求めて活発に活動するようになります。被害に遭わない一番の方法は、ヒグマに出会わないことです。山野に入るときや家庭から出るごみについては、次の事項に注意をお願いします。

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、速やかにくらし支援課または、滝川警察署（Tel. 24-0110）までご連絡ください。

問合先 くらし支援課 Tel. 28-8013

軽自動車税種別割の税額

令和4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3年4月1日から令和4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4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



手洗いと手指消毒の方法を再確認しましょう

薬剤部 薬剤課 薬剤師 **あつき 敦紀**

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから、手指消毒剤がいろいろな場所に設置されているのを見かけるようになりました。また、基本的な感染症の予防策として、手洗いがとても大切であることが改めて認識されたのではないのでしょうか。そこで今回は手指消毒剤と手洗いによる手指衛生についてお話したいと思います。

手指消毒剤は乾くことで手についている細菌やウイルスに対して効果を発揮します。そのため、消毒剤を手につけただけでは消毒になりません。まんべんなく手・手首にすり込んで乾かすことが大切です。消毒剤を手のひらに取り、はじめに指先を消毒してからすり込むようにすると、より高い効果が期待できます。また1回に使う消毒剤の量も大切で、一般的にはスプレータイプなら1プッシュ分、ジェルタイプなら2プッシュ分が1回の使用量の目安となります。

ちなみに、消毒剤にもいろいろありますが、どれも消毒に適した濃度に調整されています。エタノールが主成分の手指消毒剤であれば、70～85%といった具合です。そのため、消毒剤は薄めたり他のものと混ぜたりせずに使うようにしてください。

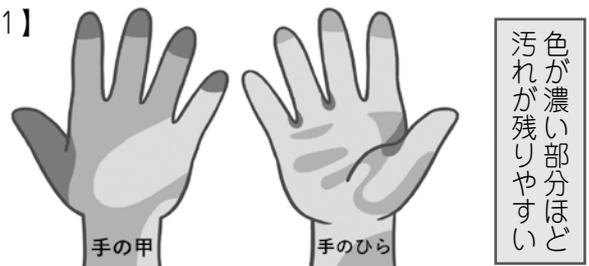
手軽に場所を選ばず手指の消毒ができる手指消毒剤

ですが、実は万能ではありません。目に見える汚れが手についている場合や一部の細菌・ウイルスに対しては効果が期待できないのです。

では、手に汚れがついている場合や手指消毒剤が効かない細菌やウイルスはどうしたらよいのでしょうか。答えは石けんと流水で手を洗うことです。

手洗いのときに汚れが残りやすい部分があることがわかっています(図1)。石けんで手を洗うときは汚れが残りやすい部分を意識して洗うとよいでしょう。また、手洗いにかかる時間も大切です。石けんで10秒ぐらいかけて手を洗い、15秒ぐらいかけて流水で石けんを落とす。これで手についている汚れと一緒にかなりの細菌やウイルスを洗い流すことができると言われています。手洗いのときは、汚れが残りやすい場所と時間を意識して洗ってみてください。

【図1】



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
1日(日)	市立病院	あさひ歯科クリニック	0125-22-0033	滝川市朝日町西1-6-1
3日(火)	市立病院	歌志内ホワイト歯科クリニック	0125-42-4618	歌志内市字本町1027-30
4日(水)	滝川脳神経外科	扇町歯科医院	0125-24-3300	滝川市扇町3-1-7
5日(木)	市立病院	きたじま歯科クリニック	0164-26-8881	深川市3条16-12
8日(日)	滝川脳神経外科	アヒコ歯科医院	0125-24-8711	滝川市一の坂町東3-3-9
15日(日)	市立病院	みやこし歯科診療所	0125-75-5330	滝川市江部乙町東12-1-4
22日(日)	滝川脳神経外科	よりもと歯科医院	0124-22-4618	芦別市北4条西3-7-8
29日(日)	市立病院	赤平ファミリー歯科クリニック	0125-32-4884	赤平市文京町3-1

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

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。

ゆで方がポイント!



管理栄養士の

おすすめレシピ

桜海老とアスパラの酢みそあえ



【材料 (2人分)】

・アスパラガス… 4本程度

A { ・みそ… 小さじ2 ・酢… 小さじ1
・砂糖… 小さじ2

・桜海老… 5g ・白ごま… 少々

【作り方】

- ①アスパラの根元を切り落として、根本側の皮をピーラーでむき、固い部分と穂先部分の境目で半分に切る。
- ②フライパンに1cmの水を入れて沸騰させ、固い部分を先に30秒ゆで、穂先部分も入れたら、ふたをして1分間蒸しゆでにする。
- ③ざるにあげ、冷めたら斜めに切る。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、切ったアスパラとあえる。
- ⑤皿に盛りつけ桜海老と白ごまを振りかける。

トラブルを防ぐ

豆・知・識



成年年齢の引き下げで「変わったこと」「変わらないこと」

民法の改正により4月から成年年齢が18歳に引き下げられました。成年になったばかりで取り引きの知識や経験が不足している若者は悪質商法のターゲットになる危険があります。成年年齢の引き下げで変わったことを理解しておきましょう。

【20歳から18歳に変わったこと】

◆親の同意なしでの契約

- ・高額な商品の購入 ・クレジットカードを作る
- ・ローンを組む ・携帯電話の契約 ・賃貸住宅を借りる
- ・消費者金融を利用するなど

◆結婚(男女とも18歳に統一)

◆10年有効なパスポートの取得

※自分の意志で契約できるようになりましたが、責任も自分で負うようになることを忘れないでください。

【20歳のまま変わらないこと】

◆飲酒・喫煙(未成年者飲酒禁止法、未成年者喫煙禁止法)

◆公営ギャンブル(競馬、競輪、オートレースなど)

◆国民年金保険料の納付義務

※未成年者が親の同意なしに結んだ契約は、未成年者契約取消権により取り消すことができますが、成年になると法律の保護が無くなります。

成年になった本人が気を付けるのはもちろんですが、周囲の大人も注意深く見守るようにしましょう。

滝川地方消費者センター Tel 23-4778

たきかわら版

5月の各種無料相談日
▼行政相談 16日(月) くらし支援課

Tel 28-8012

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)

- 6日 広報ひろい読み
- 13日 5月は消費者月間です
- 20日 たきかわ菜の花まつり
~丘陵地に咲く菜の花~
- 27日 人権啓発と人権教室

観光国際課 Tel 28-8031



※国際交流員とシャガイを体験する生徒たち



最新情報はFBで



第20号



第18号

モンゴルでは、よく「キャンンしてください!」という言葉が聞きます。「キャンン」は、日本の家電メーカーのCANONのことです。モンゴルではこれが「コピー」という意味になります。日本のブランド名から新しいモンゴル語が誕生しているとは! 詳しくは第18号へGO!

第20号では、モンゴルの伝統的な遊び「シャガイ」を紹介します。シャガイは、モンゴル語で「家畜のくるぶしの骨」を意味し、遊牧民は家畜を大事に飼育しており、シャガイを脳トレゲームとして使うことがあります。遊び方については第20号へGO!

モンゴル出身国際交流員
シンジェー・ポロルチメグ

CIRのつぶやき

編集後記

◆以前からやってきた運動特集! 最近は車やエレベーターに頼りがちな私ですが先日体重計に乗ってみたところ、自己史上最高の記録を更新。たくさん運動をしてスリムになります。

◆昨年度に続き広報広聴係は新体制へ。経験年数は5さんが最長の3年目、私が2年目、新採用の3さんが1年目と全体の経験値は低いものの、私以外若さであふれ伸びしろだらけです。

◆取材に行った東小学校の新生と生と同じく私もまた社会人としての一年生なので、学び多い日々を過ごしていきます。広報の作成に携わる中で、たくさん経験を重ねて活躍できるように頑張ります!



『東小学校入学式』
(4月7日)

今月の表紙



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。



▲オープンカレッジ受講生と短大生による絵画・書道等の作品を紹介する國學院大學北海道短期大学部『はる展』が開催されました（3月27日／美術自然史館）



▲市立高等看護学院は、医療と看護を学ぶ学生の皆さんに選ばれるよう新しく建て替えられ、関係者によるオープニングセレモニーが行われました。（3月30日）



▲今年も滝川高等学校と滝川西高等学校の生徒が、市民や生徒が使用するJR滝川駅周辺駐輪場の『ボランティア雪割』を数日に渡って行いました（3月28日）



▲4月1日に辞令交付を受けて間もない市職員20人の『新採用職員研修』が3日間行われました。本研修を糧に、それぞれの部署で頑張ります！（4月6日／市役所）



▲天候は曇りながら、暖かな陽気のなか、滝川に春の訪れを告げる『グライダーのシーズン初飛行』をスカイパークのオープンに先立ち実施しました（4月12日）



みんなの写真館

桜サポーターさんによる剪定後の養生
北辰ふるさと桜並木で毎年3月に枝の剪定
まして桜の病気予防のため切り口に墨を塗っ
ています。（くんちゃん／2021.5／江戸こ町）



「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！

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



マチイロで検索！