

広 報

# なかがわ



- 特集「中川の食育」
- 第1回中川町町民植樹祭

2009

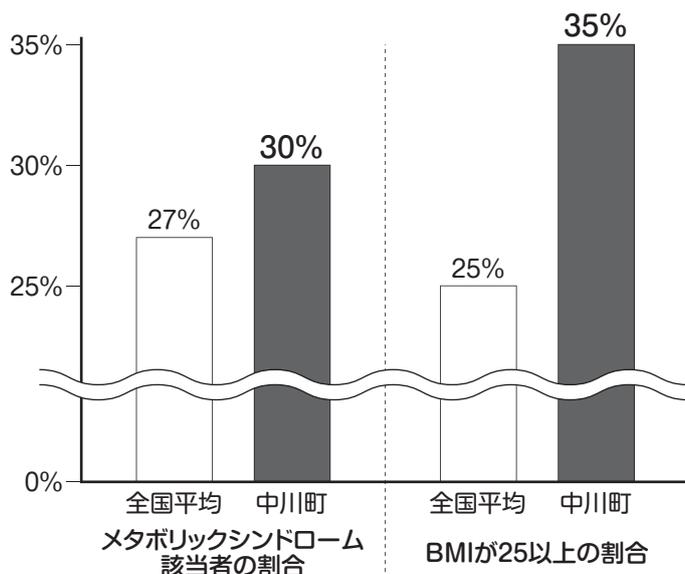
7

No.602

## 「中川町の食育」とは

町民一人ひとりが、生涯にわたって健康で豊かな食生活を実現するため、安全な食べものを選択する能力や望ましい食習慣を身につけ実践することができること。

中川町食育推進計画から



グラフ1 平成20年度中川町特定健診結果と全国平均との肥満指数の比較〔BMIは、体重(kg)÷身長(m)×身長(m)で表され、25以上が肥満〕



### 食育が重要視されるようになった背景

私たちにとって毎日欠かせない「食」をめぐる様々な問題について日ごろから気になっている人も多いのではないのでしょうか。

例えば、

- ① 「食」を大切にしている心の欠如
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③ 肥満や生活習慣病（がんや糖尿病など）の増加
- ④ 過度の痩身志向
- ⑤ 「食」の安全性の問題の発生
- ⑥ 「食」の海外への依存
- ⑦ 伝統ある食文化の喪失

このような状況は、私たち個人の問題というだけではなく、わが国の社会全体の問題として放置しておくわけにはいきません。

そこで、これらの問題に対する抜本的な対策として、国民運動として食育を強力に推進するための法律が制定されました。

### 中川町での食の課題

特定健診の結果や、栄養士による聞き取り調査などから、中川町では様々な課題が浮き彫りになっています。

#### 1 肥満の増加

平成20年度の特定健診の結果から、メタボリックシンドローム該当者とBMIが25以上の人が全国平均よりも多く、肥満の割合が高いことがわかっていきます（グラフ1）。

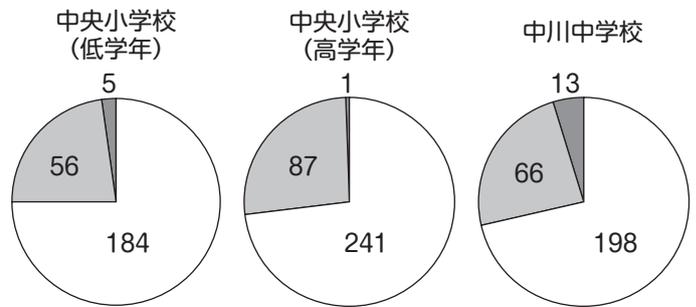
地域の特性として、ジャガイモ、カボチャ、トウキビといった糖質が多い野菜をよく食べることで、豚バラ肉、サンマ、サケといった脂質が多い肉や魚をよく食べるという傾向が原因と考えられます。

#### 2 運動不足

冬にはたくさん雪が積もることによって、夏よりも歩くことが減り、また、屋外でのスポーツやレクリエーションの機会が減ることになり、運動不足になりやすいと考えられます。

表1 各年齢期における中川町が進める食育活動

年齢期	活動内容
妊 娠 期	・母子手帳交付時の栄養相談 ・たまごママ教室（妊婦教室）
乳 幼 児 期 (0～5歳)	・離乳食教室 ・幼児食の教室 ・幼児センターでの給食 ・まめちょ「料理教室」
学 童 期 (6～15歳)	・トレーニングセンターに「食育コーナー」を設置
青 年 期 (16～24歳)	・ぬくもり「ふれあい広場」や健康相談で、 家庭の味噌汁の塩分測定
壮年期～中年期 (25～44歳、 45～64歳)	・高血圧教室 ・山菜料理教室
高 齢 期 (65歳以上)	・健康状態に合わせた栄養相談



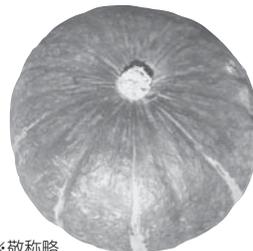
グラフ2 中川町の小中学生の朝食摂取状況(単位:人)  
〔平成18年、中川町調べ。調査期間は、小学生7日間、中学生3日間、人数は延べ人数〕



たまごママ教室

表2 平成21年度中川町食育推進会議メンバー

区 分	役 職	氏 名
会 長	町 長	亀 井 義 昭
教 育 関 係	校 長 会 代 表	山 本 昇 一
	社 会 教 育 委 員 代 表	逢 見 稔 嗣
	P T A 代 表	田 中 浩 幸
商 工 関 係	商 工 会 代 表	佐 藤 正
生 産 者 関 係	農 協 代 表	菅 昭 治
	農 家 代 表	坂 尻 栄 治
	農 家 代 表	三 井 美 代 子
地 域 関 係	町 内 連 合 会 代 表	岡 田 穰 一
アドバイザー	「上川北部食育情報連絡会」(平成18年2月設立)情報の提供、技術指導など必要に応じて協力を仰ぐ	



※敬称略



中川町の食卓に上ることの多い  
ジャガイモとカボチャ

### 3 朝ごはんを食べない子ども

食事が不規則になると、体は脂肪を貯めやすくなります。中学生の調査結果では、3日間で延べ13人が朝食を食べなかったという結果が出ています(グラフ2)。

不規則な食事は、脂肪をためこむことによる肥満の進行や、エネルギー不足による運動量の低下をも招きかねません。

#### 中川町が進める食育

このような課題を解決していくために、「中川町食育推進計画」をたて、様々な年齢期に応じた活動を進めています(表1)。

#### 中川町の食育を推進する組織

農場から食卓にいたる各段階で、生産者、流通関係者、行政や消費者などの関係者がそれぞれ努力をして「食」が成り立ちます。

しかし、関係者の知識や経

験の違いなどによって、「食」への意識が異なることがたくさんあると思われれます。

このため、すべての関係者の間で話し合い、共通の理解を得ながら、食育を進めていくために、「中川町食育推進会議」を立ち上げています(表2)。

#### おわりに

何をどう食べたらいいかわからない、食べることは毎日のことなので続けて実行しづらい、気をつけて食べてもすぐに成果が表れない、という声があります。

「いきいきとした生活を送ること」が中川町の食育の目指す姿だと栄養士は話しています。難しく考えすぎず、食事、運動、日々の暮らしについて少しずつ関心をもってみてはいかがでしょうか。

#### 【問い合わせ先】

住民課幸福推進室

☎ 7-2813



「植えて終わりの植樹イベントではなく、その後の管理や手入れに責任を持つ質実剛健で継続的な植樹活動を行っていききたい。町民全体で森林や林業について考える、小さくとも大きな一歩を踏み出せたと思う。」

中川町ナナカマド林業グループ 川口精雄 会長

「多くの皆様のご協力で植樹祭が無事に終えることができた。しかし、今日の植樹祭は終わりではなく始まり。佐久と安川の大地と水、空気と太陽が苗を育ててくれる。それに我々人間の手を加えて、より良い森づくりをしていきましょう。」

NPO法人ECOの声 三箇利勝 代表



5月24日に、第1回目の「中川町民植樹祭」が安川三地区の旧佐久スキー場で行われ、およそ90名の参加者とともに植樹を通して身近な環境について考えるきっかけとなりました。

一度は人間の手で開発され、今はその役目を終えた旧佐久スキー場を再び自然に還すことで、環境問題への取り組みと中川町の林業再生への第一歩としたいとの考えから、協働の里山づくりを目指しています。平成22年度以降も植樹祭を続けることが決まっております。樹木の管理や手入れは関係団体の協力をいただきながら実施していきます。

今回は、中川町でも身近に見られるミズナラやイタヤカエデなど100本が上川北部森林組合から、また、北海道立林業試験場が研究開発したクリーンラーチ(※)5本が同道北支場から提供されました。植樹祭に参加した3歳の男の子は、クリーンラーチと一緒に写真を撮り、来年の背比べを楽しみにしています。その他、「来年以降、カラマツ

やクリーンラーチをたくさん植えて、ラクヨウキノコを採れるようにしたら秋の楽しみが増える。」「サクラをたくさん植えて花見や夜桜を楽しんではどうか。」などの声が聞かれました。

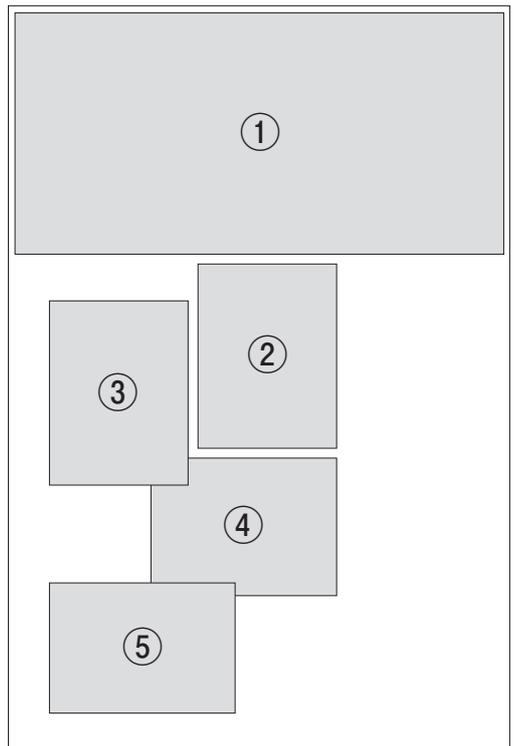
また、木の植え方やスコップの使い方を親が子に教える姿や、高齢の参加者の穴掘りを手伝う壮年の参加者の姿など、自然と人との輪が広がっていました。

旭川市から参加した若い夫婦に、中川の主婦が会場近くの山菜をプレゼントし、料理方法を教える一幕もあり、自由な雰囲気の中植樹祭を楽しんでいました。

1人の人間が一生涯に出す二酸化炭素を吸収するために30本の植樹をする必要があるそうです。都会に住む人が30本の木を植えることは簡単なことではありません。広大な自然に囲まれた中川町だからこそできるエコがあります。今回参加した方も、できなかつた方も、来年の植樹祭にぜひご参加ください。



※「クリーンラーチ」は、カラマツとグイマツの長所を掛け合わせ精選をした木で、炭素固定能が高く、1年間で1メートル近く生長するほど生育力が旺盛な上、木材の強度が高く、幹がまっすぐに伸びる特性があります。そのため、地球温暖化対策と林業再生の双方の切り札となる木として、今回の目玉として植樹されました(詳しいことは、広報ながわ2009年5月号9ページをご覧ください)。



- ① 植樹祭後の記念撮影
- ② 森林にかける思いを話す川口会長
- ③ 木の植え方を説明する黒丸亮(まこと)支場長
- ④ 植樹を楽しむ親子
- ⑤ 山菜を通して交流を深める参加者

この植樹祭は、町内で環境に関する様々な活動を行ってきた中川町ナナカマド林業グループ(川口精雄会長)、NPO法人ECOの声(三箇利勝代表)、中川町の三者が主催し、北海道立林業試験場、上川北部森づくりセンター、上川北部森林組合、中川町教育委員会が後援しています。また、佐久町内会と安川三自治会には多大なご協力をいただきました。

【問い合わせ先】  
経済課産業振興室

☎ 7-2816

# 09 なかがわKids 第1回プログラム開催

平成21年度中川町総合型地域スポーツクラブ「なかがわKids」設立準備委員会が開催され、平成20年度の反省と今後の運営方法やプログラムの年間計画が話し合われ、事業実施の確認をしました。

平成21年度は活動の2年目に当たり、さらに充実したプログラムを計画し、季節に応じた環境プログラム、町保健師や栄養士と連携した保護者向けプログラムの開催についても協議し、実施していくことを計画しています。

また、5月29日には、平成21年度最初のKidsプログラムを49人の小学生とともに開催しました。特に、1年生は初めてのプログラムに少し戸惑いながらも、楽しそうにチャレンジしてくれました。様々なプログラムを通して、スポーツが好きな子どもが多くなってくれればと思います。今後、多くの子どもたちが

参加できるようにプログラムを充実させ、定期的に開催できるよう、準備委員会や関係機関と協議しながら事業を進めていきたいと思えます。

## 【問い合わせ先】

中川町教育委員会

☎7-2877



## ◆第1回社会教育委員会議

平成21年度は、社会教育委員の改選の年度です。委員の皆さんに2年間の委嘱状を手渡した後、委員長に逢見稔嗣北海道中川商業高等学校長が選出され、平成21年度の社会教育事業に関する意見交換が行われました。

また、平成21年度は、第8期中川町社会教育中期計画（平成22～26年度）を策定する年度でもあります。町民の皆さんには策定についての調査や研究などで後日ご協力をいただくこととなりますので、よろしく願います。



# 駐在所からののお知らせ



◆振り込め詐欺の電話やハガキが来たら、すぐに警察に通報してください

・「電話番号が変わった」という不審な電話がかかってきた  
・身に覚えのない代金の請求ハガキがきた  
・税金の還付があるという電話がかかってきた

・「簡単な審査で融資します」という勧誘の電話がきた

こんなときには、すぐに警察に通報してください。皆さんからのすばやい通報が犯人検挙につながります。



◆夏の交通安全運動が行われます

7月17日～26日までの10日間行われます。

- ・子どもの交通事故防止
  - ・二輪車、自転車の交通事故防止
  - ・すべての座席のシートベルト、チャイルドシートの正しい着用
  - ・交差点での交通事故防止
- が重点となっております。交通ルールの遵守や思いやりのある交通マナーを実践しましょう。

## 【問い合わせ先】

美深警察署 ☎2-11110  
中川駐在所 ☎7-2019  
佐久駐在所 ☎8-5071

の  
おすすめ



「ブランケット・キャッツ」  
重松 清 著

リストラされた父親が家族のために、2泊3日、毛布つきのレンタル猫を借りてきた……。『わが家の夢のブランケット・キャッツ』をはじめ、今を生きる孤独と救済をえがいた、猫とひとの心温まる物語7編を収録。



「奇跡のリンゴ」  
石川 拓治 著

農薬も肥料も使わずに、たわわにリンゴを実らせる農家。ニュートンよりも、ライト兄弟よりも偉大な奇跡を成し遂げた男の壮絶な戦いの記録。



「間違いだらけのエコ生活」  
武田 邦彦 著

国民の善意のエコ生活、実は全部無駄なのか。エコバッグにすると石油の消費量が増える、ペットボトルのリサイクルは大量消費を招くなど、身近なエコ活動に即して環境問題のウソとホントに迫る。



「野をわたる風になる」  
アンネメッラー  
今泉みね子 文絵 訳

植物のタネは、はじけ飛んだり、風にとったり、時には動物に運んでもらったりして、離れた場所の土に落ちる。植物が子孫を残すための巧みなしかけを、美しいイラストで紹介する科学絵本。

まちの文芸

〔短歌〕

数年後ダム湖になるという町を見下ろしながら山道をゆく  
幼き日「かたゆき」の山は集落の子等かけまわる遊び場なりき  
飛ぶといふ目的のみに統べられて鶴の群はヒマラヤを越ゆ  
冬の棘抜けて優しき夕まぐれ何処へともなく歩き始める  
晴れわたる五月の空にくつきりとパンケの山の残雪清し  
薄闇に白き尾の毛を連ねては山へと帰る鹿のひと群れ  
「青春」と刻まれし碑に舞う花のひとひら下りるの肩にも  
山が呼ぶ里が呼んでる行楽期 はずむ心におにぎり幾つ  
食卓に野草の香りフキノトウ冬のなごりか苦み含みて  
山菜を探しにゆけど熊が出る 弱気を押さえ奥へと進む  
今朝産れし卵をしかともらい受く全うな豊かさは案外身ぢかだ

〔俳句〕

幾重にも思い出たたむ桜かな  
さみどりの山を背に桜咲く  
山笑ふずしりと重き花鉢  
●月刊会報「まほろば」をご希望の方は、年会費500円の購読会員制をご利用ください。お申し込みは、事務局（古市和子さん ☎7-2850）へお願いします。

五十嵐仁美 鎌田 陽子 小林 淑子 佐竹 敏章 千葉 征子 古市 和子 山内 ミツエ 山下 博子 山田 昇 横山 やすこ

日頃のできごとや風景・季節に感じたこと  
と思ったことを短歌で一首または、俳句で  
一句詠んでみませんか。  
短歌や俳句に興味をお持ちの方がいらつ  
しゃいましたら、お気軽にご参加ください。  
短歌同好会 俳句紫苑会  
連絡先(どちらも) 古市和子さん  
☎7-2850

天塩川だより

～近隣のまちの情報をお届けします～

美深町

夏川りみ 歌さがしの旅2009  
アコースティック編～太陽・月・風～

とき 7月22日(水)  
開場：午後6時30分 開演：午後7時  
ところ 美深町文化会館COM100 文化ホール  
内容 優しく、懐かしく、そしてあたたかい、みなさんおなじみの夏川りみコンサートです。  
前売り券【一般】3,000円【高校生以下】1,500円  
(当日券は各500円増、前売り券が完売したときは当日券の販売はありません)

問い合わせ・申し込み先  
美深町文化会館COM100  
電話 01656-2-1744

(上川北部地区広域市町村圏振興協議会提供)

# 保健だより

【今月のテーマ】  
健診結果からのメッセージ②「血圧」

## 血圧値でわかること

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力のことです。血液を全身にめぐらせる大事な働きをしています。

血圧は、一日の中でも常に変動していて、緊張が高まったときや日中は上がり、リラックしたときや寝た後は下がります。

しかし、加齢や生活習慣の乱れなどから動脈硬化が進むと、血管の中が狭まり、血液の流れが悪くなるので、心臓はより強い力で血液を送り出し、血圧が上がります。

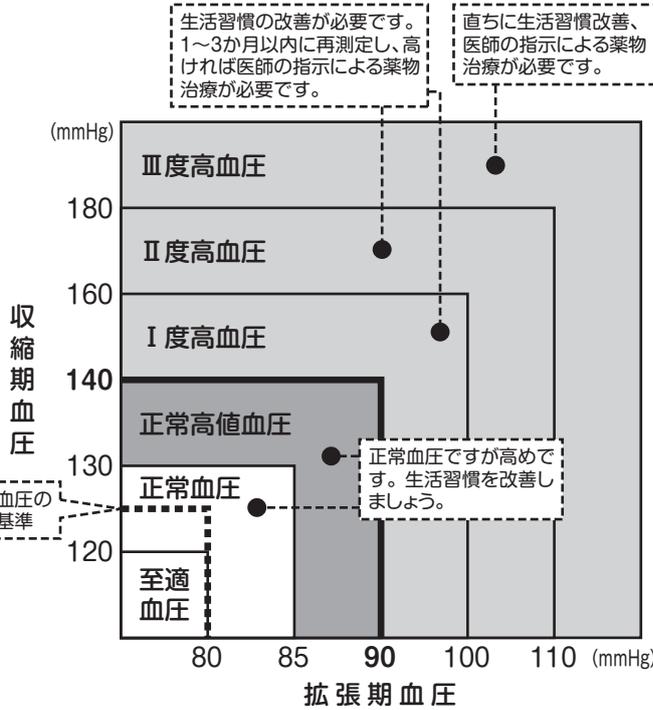
血圧が高い状態が続くと、血管を傷つけることなどによって動脈硬化をさらに進め、命にかかわる心筋梗塞や脳卒中、腎臓病を引き起こす原因になります。

つまり、血圧値は、自覚症状として現れにくい動脈硬化の危険性を表しているのです。

## 血圧値の見方

「高血圧治療ガイドライン2009」の成人における血圧値の分類によると、収縮期血圧（いわゆる「上の」血圧）140mmHg以上、拡張期血圧（いわゆる「下の」血圧）90mmHg以上のどちらかに

当てはまると高血圧と診断され、治療が必要になります。数値の大きさによってI～III度の重症度に分けられ、血圧が前述の数値以上ある方は薬を服用していても「血圧が高い」状態といえます。また、基準値内で少し高めの「正常高値血圧」でも、命にかかわる心臓や脳の病気を



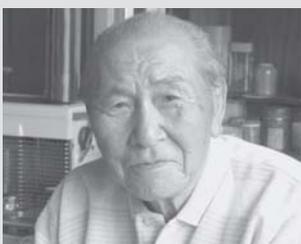
起こすことがあります。特に、肥満、糖尿病、脂質異常症などの症状や喫煙習慣などを伴うことでその危険性がより高まるため、治療の対象になることがあります。図を見て、自分の血圧値がどの状態に当てはまるか確認しましょう。血圧は常に変動しているもので、1回の測定では判断できません。1～3ヶ月以内に再測定するか、1～2週間ほど家庭で自己測定をして経過を見て、それでも高いときは診察を受けるか、生活習慣を見直して血圧の改善に努めるようにしましょう。

【問い合わせ先】  
住民課幸福推進室 保健師

☎ 7-2813

## まちのご長寿さん

喜寿おめでとうございます。



佐藤達雄さん(77歳)



梅本 昭さん(77歳)

米寿おめでとうございます。



前田はな江さん(88歳)

滝ヶ平信子さん  
(77歳)

動脈硬化を予防しましょう

高血圧は、中川町でも身近な病気で、注意したい生活習慣病のひとつです。高血圧を予防する食事は、血圧が正常な人もすでに薬を飲んでいる人も共通です。健康を保つための基本的なポイントとして身につけていきましょう。

●主な調味料の小さじ1杯(5ml)あたりの食塩相当量は?



- 即席カップめん .....6.9g
- 梅干し(1個10g) .....2.2g
- いかの塩辛(30g) .....2.1g
- スナック菓子(1袋100g) .....1.8g
- あじの干物(80g) .....1.4g
- 塩さけ(1切60g) .....1.1g
- プロセスチーズ(40g) .....1.1g
- たくあん(25g) .....1.1g
- ロースハム(2枚40g) .....1.0g
- ちりめんじゃこ(半乾燥15g) ...1.0g



塩蔵品や干物、くん製、インスタント食品などの加工食品には、かなり多くの食塩が含まれているものが多いので注意。

◆ポイント1「塩分」  
1日にとる塩分の目安量は、男性で10グラム未満、女性で8グラム未満といわれています。  
塩分(ナトリウム)を多くとると、血液はナトリウム濃度を一定に保つために体内に水分を増やし、血液量も増えるため、血圧が上がります。では、普段よく使う調味料やよく食べる加工食品にはどれくらいの塩分が含まれているのでしょうか。

◆ポイント2  
「食物繊維、カリウム」  
食物繊維やカリウムは、体に入った塩分を排出して血圧の上昇を防ぎます。積極的にとりたいた食品です。

**カリウムを多く含む食品**  
わかめ・昆布、かつお・まぐろ、ほうれん草、トマト、バナナ・りんご、さつまいも・じゃがいも・里芋、納豆・豆腐 など

**食物繊維を多く含む食品**  
玄米・そば、いも類、こんにゃく、ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草、納豆・おから・枝豆、バナナ・キウイ、椎茸・しめじ、ひじき、わかめ など

**健康への第一歩は バランスよく食べる**

副菜は2品が理想  
(1日1回は汁物にプラスしてもよいでしょう)

問い合わせ先 住民課幸福推進室 栄養士 ☎7-2813

こんにちは 中川町地域子育て支援センター「まめちょ」です

肌寒い風が朝夕と感じられますが、児童センター前の花々がきれいに咲き、遊びに来る子どもたちがセッセと水やりのお手伝い。繰り返し水をかけてもらい、満腹状態になる時もしばしばです。野菜もグングン伸びて、おいしい実を沢山つけてくれるのではないかと期待しています。育てる楽しみや育つ嬉しさを大人も子どもも一緒に感じられる良い体験だと思えます。

暑さもこれからが本番。遊び場の開放日にはプール遊びの用意もしてあります。室内のおもちゃで遊んだり、外で水遊びをしながら日常の話・子育ての話・情報交換などいろいろな会話を楽しみましょう。いつでも気軽に足を運んでください。お待ちしております。



《7月の活動予定》

場 所	内 容
2日(木) 児童センター	あそびの広場 10:00~11:30 「簡単おもちゃと小物作り」 (1歳半までのお子さんを持つ家庭と妊婦さん対象)
8日(水) 児童センター	あそびの広場 10:00~12:00 「親子料理」
10日(金) 山村開発センター	幼児センター夏祭り 19:00~20:00 手作り出店に花火を楽しみましょう。 遊びに来てください。
14日(火) 幼児センター	幼児センター開放 9:30~11:30
16日(木) 林業試験場	あそびの広場 10:00~12:00 「ハスカップ摘み」
22日(水) 児童センター	あそびの広場 10:00~12:00 「制作あそび」
遊び場開放	月・火 10:00~12:00 13:00~16:00 金 10:00~12:00
場 所	児童センター(旧幼稚園)
今月の開放日	3日・6日・7日・10日・13日・17日・21日・24日・27日・28日・31日

\*開放日の日程は変更になる場合があります。  
\*今月は子育て講座「陶芸教室」を予定しています。

中川町地域子育て支援センター「まめちょ」児童センター内(旧幼稚園)  
TEL/FAX 7-2022 担当: 古川真裕美

75歳以上の方と65歳～74歳で一定の障がいのある方が対象

# 長寿医療制度

(後期高齢者医療制度)

## 新しい保険証(被保険者証)に変わります

現在ご使用いただいている保険証は、平成21年7月31日をもって有効期限が満了となりますので、8月以降は使えなくなります。7月下旬に新しい保険証をお送りしますので、お手元へ届きましたら、古い保険証を捨て、新しいものをお使いください。

なお、新しい保険証は有効期限が平成23年7月31日までの2年間となり、用紙の色も青色から黄色に変わります。

## ●医療機関での窓口負担(一部負担金)の割合

医療機関での窓口負担の割合は、「一般の方は1割」「現役並み所得者の方は3割」となります。新しい保険証には、平成20年中の所得に基づいて、平成21年8月から平成22年7月までの窓口負担の割合が「一部負担金の割合」欄に記載されています。

※注 一部負担金の割合(1割・3割)は、有効期限内

でも所得や世帯構成の変更により、再判定となります。再判定により、一部負担金の割合が変更になる場合には、新しい保険証をお渡しすることになります。

## ●3割負担になる方(現役並み所得者)

住民税課税所得が14.5万円以上ある加入者(被保険者)とその方と同じ世帯の加入者(被保険者)の方は、医療機関での窓口負担の割合が3割負担となります。ただし、次に該当する方は、お住まいの市町村窓口にて申請することで1割負担になります。

## 同じ世帯の加入者(被保険者)の人数が1人のみの場合

- ・加入者(被保険者) 本人の収入の額が38.3万円未満のとき
- ・同一世帯にいる70～74歳の方と加入者(被保険者) 本人の収入の合計が520万円未満のとき

## 同じ世帯の加入者(被保険者)の人数が2人以上いる場合

- ・加入者(被保険者)の収入の合計が520万円未満のとき

※注 原則として、申請日の属する月の翌月から適用されます。(例・平成21年8月15日に申請→平成21年9月1日から適用)

## 減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)をお渡しします

減額認定証は、住民税非課税世帯の方が入院したときの医療費や食事代などの自己負担限度額を軽減するために必要なものです。

現在ご使用いただいている減額認定証は、平成21年7月31日に有効期限が満了となりますので、8月以降は使えなくなります。7月下旬に新しい減額認定証をお送りしますので、8月1日からはそちら

をお使いください。  
なお、新しい減額認定証は、用紙の色が緑色からだいだいに色が変わります。

## ●減額認定証の区分

減額認定証には、世帯の所得の状況などによって、左の適用区分が表示されています。

### 区分Ⅱ

世帯全員が住民税非課税である方に適用されます。

### 区分Ⅰ

世帯全員が住民税非課税である方のうち次のいずれかに該当する方に適用されます。

- ・世帯全員が所得0円かつ公的年金受給額80万円以下の方
- ・老齢福祉年金を受給されている方

●減額認定証に関わる医療機関でのお支払い  
◇高額療養費

1か月の医療費の自己負担が限度額を超えたとき、超えた額を高額療養費として受け取ることができます。医療機関でお支払いいただく自己負担限度額は、左表のとおりです。

区分		自己負担限度額	
		外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）
現役並み所得者		44,400円	80,100円＋1% (44,400円)
一般		12,000円	44,400円
住民税 非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ		15,000円

※注 現役並み所得者の外来＋入院の1%とは、「医療費総額－267,000円の1%」です。また、（ ）内の金額は、多数該当（過去12か月に3回以上高額療養費の支給を受け、4回目以降の支給に該当）の場合の自己負担限度額です。

区分			食生活療養標準負担額 (療養病床以外に入院された方)		生活療養標準負担額 (療養病床に入院された方)	
			食事代（1食）	食事代（1食）	居住費（1日）	
現役並み所得者・一般			260円	460円		
住民税 非課税世帯	区分Ⅱ	90日までの入院	210円	210円	320円	
		過去12か月で90日を超える入院	160円			
	区分Ⅰ	年金受給額が80万円以下の方	100円	130円		
		老齢福祉年金を受給している方		100円		

◇入院したときの食事代など  
入院したときは、医療費の自己負担額のほかに、食事代などの標準負担額を支払います。

高額医療・高額介護合算療養費制度

同じ世帯の加入者（被保険者）の方全員が、1年間に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合計が基準額を超えた場合に、その超えた金額を受け取ることができます。

●平成21年度の支給要件及び支給額

通常、毎年8月から翌年の7月末までの医療保険と介護保険の自己負担をもとに支給額を計算しますが、平成20年4月から制度が開始されたため、平成21年度は、次のように支給額を計算します。

1 世帯内の長寿医療制度の加入者（被保険者）の方全員が、平成20年4月から平成21年7月末までに支払った医療保険と介護保険の自己負担が基準額を超えたときに、その超えた額

区分		医療保険と介護保険の自己負担額の合計の基準額	
		平成20年4月～平成21年7月の支払い額（1）	平成20年8月～平成21年7月の支払い額
現役並み所得者		89万円	(67万円)
一般		75万円	(56万円)
住民税 非課税世帯	区分Ⅱ	41万円	(31万円)
	区分Ⅰ	25万円	(19万円)

※注 「上記の金額＋500円」が基準額となり、自己負担額がその額を超える場合に、「自己負担－上記の額」を支給することとなります。

2 平成20年8月から平成21年7月末までの自己負担が、左表の（ ）内の金額を超えるときには、その超えた額と（1）により計算した支給額とを比べ、大きい額を支給します。

●申請手続き

支給の対象となると思われる方には、11月頃から申請手続きのお知らせをお送りします。

【問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療広域連合  
住民課幸福推進室  
☎ 011-290-5601  
☎ 7-2813

振り込め詐欺にご注意ください

広域連合や市町村、社会保険事務所などの職員を装った詐欺目的の不審な電話が発生していますので、ご注意ください。

●道内で実際にあった手口

「医療費を還付します」などと偽って、現金自動預け入れ払い機(ATM)を操作させて金銭をだまし取ろうとする手口。なお、職員がATMで振込を依頼することはありません。

# こくほ ご存じですか？

70〜74歳の方には高齡受給者証が

交付されます

## 高齡受給者証とは

70歳になると、医療費の自己負担割合は1割（平成22年4月1日からは2割になる予定）、現役並み所得者の方は3割になります。

「現役並み所得者」とは、同一世帯に課税所得が145万円以上ある70歳以上の国保被保険者がいる方を指します。

この自己負担割合を示すのが「高齡受給者証」です。病院などで診察を受けるときには、「保険証（被保険者証）」と「高齡受給者証」を窓口に表示することになります。

## 交付される時期

医療費の自己負担割合は、70歳の誕生月の翌月（1日が誕生日の方はその月）から変わりますので、高齡受給者証は、70歳

の誕生月の月末（1日が誕生日の方は前月末）にご自宅に郵送

します（手続きの必要はありません）。届きましたら、古い高齡受給者証を捨てて、新しいものを使ってください。

## 有効期限

高齡受給者証は、毎年8月に新しくなりますので、有効期限は7月31日までです。保険証の有効期限とは異なりますので、ご注意ください。

## 問い合わせ先

住民課 幸福推進室

☎7-2813

# あなたも年金を増やしませんか？

20歳から60歳までの40年間保険料を納めた方が、65歳から受け取ることができる老齡基礎年金は満額で792,100円（平成21年度額）です。

老齡基礎年金制度に上乗せして年金額を充実させるには「付加年金」「国民年金基金」「確定拠出年金（個人型）」などの制度があります。

これらの制度に加入すると、納めた保険料や掛金は全額所得控除となり、所得税や住民税が安くなるというメリットもあります。

## 付加年金

国民年金基金に加入していることが条件になりますが、国民年金第1号被保険者は国民年金保険料を納めるときに、付加保険料を納めることで、老齡基礎年金に付加年金が上乗せされます。

付加保険料は、月額400円で、受け取ることができる付加年金額は200円×付加保険料

納付月数です。

## 国民年金基金

第1号被保険者が対象となり、「地域型」「職能型」のいずれかを選択して加入することになります。加入者は、掛金や受け取りたい年額などに応じて、口数と基金の型を選んで、国民年金保険料とは別に掛金を納めます。

## 確定拠出年金（個人型）

個人型の確定拠出年金は、公的年金に上乗せされる制度です。自分の持分（年金資産）が明確で、自己責任で商品を選んで運用するのが特徴です。

## 問い合わせ先

付加年金について

旭川社会保険事務所

☎0166-27-11611

・国民年金基金、確定拠出年金（個人型）について

北海道国民年金基金

☎0120-65-4192



# 中川消防支署からのお知らせ

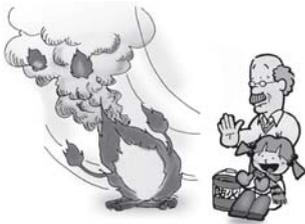
## 消防玄関が色鮮やかに

5月28日に幼年消防クラブ（幼児センター）の皆さんが消防にお花をプレゼントしてくれました。  
 様々な色の花があり、子どもたちは花の匂いを嗅いだり、数を数えたりしながら楽しそうにプランターに植え付けをしていました。植えた花は今後、水をあげて面倒をみてくれるそうです。  
 幼年消防クラブの皆さんどうもありがとうございました。



## 大豆やアスパラガスの殻を燃やすときは…

小豆やアスパラガスの殻を燃やすときや、牛舎でバルサンを使用して煙が多量に出るときなどには、火災と間違えう恐れがあるのであらかじめ消防へ連絡をお願いします。



上川北部消防事務組合火災予防条例 第五十一条（火災とまぎらわしい煙等を発するおそれのある行為等の届出）より

中川消防支署へのご相談、お問い合わせは ☎ 7-2119 番まで



**火災・救急  
出動件数**  
 火災出動 0件  
 救急出動 15件  
 平成21年5月31日現在

## 議会・各種委員会の開催状況

- 5月25日 ● 中川町地域安全推進協議会総会
- 5月28日 ● 第4回臨時町議会
- 6月1日 ● 中川町体育協会総会
- 6月2日 ● 中川町選挙管理委員会
- 6月3日 ● 天塩川春発信  
in なかがわ実行委員会
- 6月9日 ● 社会教育委員会議
- 6月10日 ● 中川町国民健康保険運営協議会

ありがとうございます  
べんりします

社会福祉協議会、一心苑に寄付  
 ・夫（猛様）死去に際して  
   阿久津ミエ子様  
 ・母（アヤ様）死去に際して  
   古田 泰之様  
 ・母（みち子様）死去に際して  
   遠藤 信幸様

謹んでお悔やみ  
申し上げます

中川 阿久津 猛様（71歳）  
 大富 古田 アヤ様（89歳）



# 5月の入札・契約結果についてお知らせします

工事・業務名	入札	契約業者名	予定価格	契約金額	落札率	工事などの概要	期間	備考
国府18線本線設計委託業務	5/13	パブリック コンサルタント(株)	3,832,500円	3,633,000円	94.8%	道路設計延長0.14km 箱型管渠1基設計	着手完了 平成21年5月14日 平成21年8月28日	指名競争入札 (4社)
国府18線本線地質調査委託業務	5/13	アース コンサルタント(株)	2,121,000円	1,890,000円	89.1%	ボーリング調査1箇所	着手完了 平成21年5月14日 平成21年7月17日	指名競争入札 (5社)
凍雪害防止事業国府18線本線舗装新設工事	5/13	(株)北部興業	4,326,000円	4,179,000円	96.6%	舗装区間77m	着手完了 平成21年5月14日 平成21年7月17日	指名競争入札 (3社)
誉旧国道線凍雪害防止工事	5/13	(株)佐藤工建	40,519,500円	39,900,000円	98.5%	工事延長310m(路盤工) 車道幅員5.5m	着手完了 平成21年5月14日 平成21年9月10日	指名競争入札 (4社)
歌内自警団サイレン塔交換工事	5/27	(株)三和電機	676,200円	630,000円	93.2%	サイレン柱(コンクリート製) L=15m	着手完了 平成21年5月28日 平成21年6月30日	随意契約 (1社)

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2811

## 短歌フェスティバルの作品を募集しています

1932(昭和7)年8月14日に近代短歌の巨匠斎藤茂吉が、中川町志文内(現共和地区)で医師をしていた兄を訪ね、16年ぶりに三兄弟の絆を深め合った由縁と、中川町における茂吉の文学的史跡を後世に伝える目的で、1978(昭和53)年10月に斎藤茂吉来町記念碑を2基建立しました。町民はもとより、全国の茂吉ファンが見学に訪れる中川町で短歌を募集し、短歌の発展向上のため、短歌フェスティバルを開催し、作品を募集します。

### 募集締切

平成21年7月20日(月)

### 募集規定

①投稿数  
未発表の作品で、一般の部は1人2首まで、小中高校生の部は1人1首とします。

また、応募作品に関する一切の権利は、中川町に帰属することとします。

### ②応募料

1人1,000円(小中高校生は無料)を左の口座にお振込みください。

### 【郵便振替口座】

028901714069(右詰め)

### 【加入者名】

中川町会計管理者

### ③応募方法

住所、氏名、年齢、電話番号、短歌作品を明記の上、下記までご応募ください。

### 審査委員

北海道歌人会代表

山名 康 郎 氏(潮音・花林)

北海道歌人会事務局長

内田 弘 氏(新アララギ)

原始林編集発行人

村井 宏 氏(原始林)

北海道かぎろひ詩社編集人

西勝 洋 一 氏(かぎろひ)

### 表彰

応募作品の中から審査の上、次の賞を贈呈します。

### ①一般の部

茂吉記念賞1名、優秀賞4名、佳作10名以内

### ②小中高校生の部

志文内賞1名、優秀賞11名、佳作25名以内

入賞者には賞状(一般の部は、茂吉記念賞及び優秀賞、小中高校生の部は、志文内賞のみ副賞を贈呈)、作品集(10月発行予定)の発送をもって表彰に代

### 作品集

えさせていただきます。

応募作品は、「斎藤茂吉記念第16回中川町短歌フェスティバル作品集」として編集・発行し、一般の部の応募者には1人につき1部を送付します。小中高校生の部は、入賞者には1人につき1部を、学校には1学年につき1部ずつ、短歌団体には1部ずつ送付します。

その他、1部につき1,000円(送料込み)で配布しますので、詳しいことはお問い合わせをお願いします。

### 主催

中川町教育委員会

### 後援

財団法人斎藤茂吉記念館、財団法人北海道文学館、北海道歌人会、北海道新聞社、北都新聞社、中川町文化協会

### 【問い合わせ・応募先】

〒098-2626

中川郡中川町字安川28番地9

中川町エコミュージアムセンター内

「斎藤茂吉記念中川町短歌フェスティバル」係

イバル」係

☎01656-8-5133

FAX 01656-8-5134

# カメラレポート

行事やイベント、身近な話題をご紹介します。

6/10

## 小学生のお姉さんたちと

子育て支援センター「まめちょ」で行われたドーナツづくりでは生地を丸めるなど、小さな子どもたちもお母さんといっしょに楽しみながら調理をしました。また、小学校の運動会の振替休業日だったこともあり、中川児童クラブの小学生たちとも触れあいながら楽しみました。



5/20

## 自ら学び、次代へ伝え

高齢者学級「ポンピラ塾」の平成21年度の活動が、10名の塾生とともに始まりました。塾生は随時募集していますので、エコミュージアムセンター（☎8-5133）へお問い合わせください。



6/15

## 平和への誓いを新たに

中川町遺族会などの皆さんが参列した中川町戦没者追悼式では、追悼演奏や参列者の皆さんによる献花など、厳かに式が執り行われました。



# 所得税の予定納税(第1期分)の納期は、 平成21年7月1日から7月31日です

## 予定納税とは

前年分の所得税の確定申告に基づき計算した予定納税基準額が15万円以上のときに、原則その3分の1相当額をそれぞれ7月(第1期分)と11月(第2期分)に納めていただく制度です。

## 納める額

予定納税が必要な方には、6月中ごろに税務署から「予定納税額の通知書」が送られています。この通知書に書かれた第1期分の金額が納める額です。予定納税額とその計算の詳細は、「予定納税額の通知書」に書かれています。

## 予定納税額の減額申請

廃業や業況不振、災害などの理由により、平成21年6月30日の現況で、平成21年分の「申告

納税見積額(年間所得や所得控除などを見積もって計算した税額)が、税務署から通知されている「予定納税基準額」より多少なくなると見込まれるときは、予定納税額の減額申請をすることができま

す。第1期分の予定納税の減額申請をするときは、平成21年7月15日(水)までに「予定納税額の減額申請書」を税務署に提出してください。税務署では、その申告について承認、一部承認または却下のいずれかを決め、その結果を書面でお知らせします。

## 予定納税額の納付

### 振替納税を利用している方

納期限(平成21年7月31日(金))に指定の金融機関の口座から自動的に納められます。納期限の前日までに口座の残高をご確認ください。

### その他の方

納期限までに金融機関または

所轄の税務署の窓口で納めてください(平日のみ受付をいたします)。第1期分の納付税額が30万円以下のときは、送付したバーコード付納付書を使ってコンビニエンスストアで納めることができます。

また、インターネットを利用して電子納税をご利用いただけます。電子納税をご利用いただくときの手続きは、e-Taxホームページ(<http://www.e-tax.nta.go.jp>)で確認ください。

### 【問い合わせ先】

名寄税務署

☎01654-2-2157

# 「地デジ」のことを説明します

地上デジタル放送を楽しむための、総務省による説明会を開催します。地上デジタル放送の目的、魅力、受信方法、地デジの悪質商法などをやさしく丁寧に説明します。ぜひご参加ください(事前申込は必要ありませんので、ご都合のよい時間に会場へお越しください)。説明時間は、およそ30分です。

### 【問い合わせ先】

総務省北海道北テレビ受信者支援センター(デジサポ道北) 説明会事務局

☎0166-21-6450  
(平日の午前10時〜午後6時)

会場	定員	日時
佐久地区公民館 集会室	100名	7月29日(火) 午前10時~
山村開発センター 集会室	200名	7月29日(火) 午後2時~
山村開発センター 集会室	200名	7月29日(火) 午後7時~

# 定額給付金の申請はお早めに

住民基本台帳に基づいて給付される定額給付金の申請受付を行っています。給付金を受け取るためには世帯主の方の申請が必要です。お早めの手続きをお願いします。

### 【問い合わせ先】

総務課企画財政室 ☎7-2811

# 少年犯罪によつて被害を受けた人のために、新たに「少年審判の傍聴」と「審判状況の説明」の制度がはじまりました

## 少年審判の傍聴

少年審判手続きは、原則として非公開ですが、少年の故意の犯罪行為（殺人や傷害など）や交通事故（自動車運転過失致死傷など）などによつて被害を受けた方が亡くなつてしまつたり、生命に重大な危険を生じさせた傷害を負つたとき、被害を受けた方やご遺族の方などは、少年審判の傍聴を申し出ることができま

す（少年が事件当時12歳に満たなかつたときには、傍聴が認められていません。また、審判の傍聴を許すかどうかの判断には、法律上一定の手続きが決められているので、審判期日の間近に申し出があつたときは傍聴を許されないこともあります。）。

審判の傍聴は、家庭裁判所が少年の年齢や心身の状態、事件の性質、審判の状況その

他の事情を考慮して、少年の健全な育成を妨げるおそれなく相当と認められるときに許されます。なお、審判の傍聴が許された期日でも、審判の状況によつては審判廷から一時的に退室していただくこともあります。

審判の傍聴を許された方が、一人で傍聴することに著しく不安や緊張を覚えるおそれがあると家庭裁判所が認めるときは、その不安や緊張を緩和するのにふさわしい方に付き添つてもらふことができます。



## 審判状況の説明

少年犯罪によつて被害を受けた方やご遺族の方などは、審判期日における審判の状況についての説明を受けることを申し出ることができま

す。家庭裁判所が、少年の健全な育成を妨げるおそれがなく相当と認めるときは、審判期日で行われた手続きなどについて説明を受けることができま

## その他の被害を受けた方のための制度

- 事件記録の閲覧やコピー
- 意見陳述
- 審判結果の通知

いずれの制度を利用するときにも、申し出が必要で

す。申し出は、弁護士に依頼して行うこともできます。また、申出期間が過ぎて

いるなどの事情によつては、申し出が認められないこともあります。裁判所で知つた情報を、正当な理由がないのに他の人に漏らしたり、これを使って関係者のプライバシーを害したりすることは、法律で固く禁じられて

います。家庭裁判所では、被害を受けた方から意見を述べたいという申し出がないときでも、その声を少年審判手続きに反映させるため、家庭裁判所調査官が、お気持ちやプライバシーなどに十分配慮しながら、書面や電話、あるいは直接お

会いしてお話しをお聞きすることがあります。被害を受けた方からお聞きした被害の事情やお気持ちは、裁判官に報

告され、審判の資料になるとともに、少年に伝えたり、反省を深めさせるなど家庭裁判所の手続きに反映させます。また、少年の保護者にもその声を伝えるなどして、被害を受けた方への対応などについて考えさせます。

## 【問い合わせ先】

旭川地方裁判所事務局総務課  
庶務係  
☎ 0166-51-6255

自衛官を募集します

種目

- ① 一般曹候補生
  - ② 2等陸・海・空士
  - ③ 航空学生
  - ④ 看護学生
  - ⑤ 防衛大学校学生
- 応募資格（年齢の計算期日）  
 ①③④は平成22年4月1日

- 受付期間
- ① 平成21年8月1日～9月11日
  - ② 通年（女子は8月1日～9月11日）
  - ③ 平成21年8月1日～9月11日
  - ④ 平成21年9月7日～10月2日
  - ⑤ 平成21年9月7日～10月2日
- 試験日

- ① 平成21年9月19日（土）
- ② 受付時にお知らせします
- ③ 平成21年9月23日（水）
- ④ 平成21年10月24日（土）
- ⑤ 平成21年11月7日（土）、11月8日（日）

【問い合わせ先】  
 自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所  
 ☎01654-2-3921  
 名寄市西1条南9丁目

**建設業者、宅地建物取引業者の皆様へ、保険などの準備はお済みですか？**

「特定住宅瑕疵担保責任の履行の確保等に関する法律」が平成21年10月1日から施行されます。この日以降に引き渡す住宅は、保険か供託が必要で、特に、保険は工事中に検査を行うため、着工前の申し込みが必要です。準備をよろしく願います。

【問い合わせ先】  
 中川町役場経済課環境整備室  
 ☎7-2815

**住宅を購入される皆様へ、保険や供託の確認をお忘れなく**

平成21年10月1日以降に引き渡される住宅には、法律により、事業者には保険か供託が義務付けられます。住宅を購入される際は、その住宅がきちんと保険や供託の措置をとられているか忘れずに確認しましょう。

【問い合わせ先】

中川町役場経済課環境整備室  
 ☎7-2815

**海上保安学校(大学校)の学生を募集します**

■ 受付期間

- 学校学生Ⅱ 郵送では平成21年7月21日（火）～8月4日（火）、インターネットでは平成21年7月21日（火）午前9時～7月28日（火）午後5時
- 大学校学生Ⅱ 郵送では平成21年8月27日（木）～9月8日（火）、インターネットでは平成21年8月27日（木）午前9時～9月2日（火）午後5時

■ 受験資格

- ① 高等学校を卒業した者および平成22年3月までに高等学校を卒業する見込みの者
- ② 中等教育学校を卒業した者および平成22年3月までに高等学校を卒業する見込みの者
- ③ 高等専門学校第3学年の課程を修了した者および平成22年3月までに高等学校の第3学年の課程を修了する見込みの者
- ④ 高等学校卒業程度認定試験（廃止前の大学入学資格検定を含む）に合格した者など人事院が①②と同等の資格があると認める者

■ 試験日（第1次試験）

- ① 海上保安学校Ⅱ平成21年9月27日（日）
- ② 海上保安大学校Ⅱ平成21年10月31日（土）、11月1日（日）

■ 試験科目

- ① 海上保安学校
- ・ 船舶運行システム課程Ⅱ  
 教養試験（多枝選択式）、

■ 作文試験

- ・ 航空課程、情報システム課程、海洋科学課程Ⅱ 教養試験（多枝選択式）、
- ・ 学科試験（多枝選択式）
- ② 海上保安大学校Ⅱ 教養試験（多枝選択式）、学科試験（多枝選択式・記述式）

■ 第1次試験地

札幌市、函館市、小樽市、旭川市、釧路市  
 【問い合わせ先】  
 第一管区海上保安本部総務部 人事課  
 ☎0134-27-0118

**戦没者などのご遺族の皆様へ特別弔慰金を受け取る事ができます**

公務扶助料や遺族年金などを受けていた方が平成17年4月1日から平成21年3月31日の間に亡くなるなどして、平成21年4月1日に公務扶助料や遺族年金などの受給権者がいないとき、第九回特別弔慰金として額面24万円、6年償還の記名国債を受け取ることができます。

対象となるご遺族は、次の順番による先順位のおひとり

です。

①平成21年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

②戦没者などの子

③戦没者などの父母、孫、祖父母、兄弟姉妹（戦没者などと生計関係を有していた方のうち、平成21年4月1日に婚姻していたとしても氏が変わっていない方または同じ日に遺族以外の方と養子縁組をしていない方に限りません）

④③以外の戦没者などの父母、孫、祖父母、兄弟姉妹（戦没者と生計関係を有していない方や戦没者などと生計関係を有していたが③に該当しない方）

⑤①から④以外の戦没者などの三親等内の親族（戦没者の死亡まで引き続く1年以上の生計関係を有していた方に限ります）

請求期間は、平成24年4月2日までです。

### 【問い合わせ・請求先】

中川町役場住民課幸福推進室

☎7-2813

## 裁判所事務官を募集します

### 第1次試験日

平成21年9月13日(日)

### 受付期間

平成21年7月14日(火)～7月22日(水)

### 受験資格

昭和63年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた方

### 【問い合わせ先】

旭川地方裁判所事務局総務課 人事係

☎0166-51-6267

## 7月は「不正軽油防止月間」です

上川支庁では、公共工事現場のほか、会社などを訪問してダンプなどの燃料抜き取り調査を実施します。また、ガソリンスタンドや燃料店を訪問し、不審な配送が行われていないか確認調査も実施します。不正軽油は、悪質な脱税行為というだけでなく、環境汚染などさまざまな被害をもたらす重大な犯罪です。「売らない」「買わない」「使わ

ない」をスローガンに、不正軽油の撲滅に向けた取り締まりを一層強化します。

不正軽油を追放するため、「ダンプやトラックの燃料に灯油や重油を使っている」「倉庫や納屋など、不審な場所にタンクローリーが出入りしている」というような情報について皆様のご協力をお願いします。

### 不正軽油ストップ110番

0120-971-1191

### 【問い合わせ先】

上川支庁地域振興部課税課間 係

☎0166-46-5929



## 平成21年 経済センサス - 基礎調査

どうぞご協力をお願いします



これからのまちづくりにも活用するために、7月1日現在の事業所及び企業について調査を行います。全国すべての事業所及び企業が調査対象となる大規模な統計調査です。

総務省統計局

## 支えあって50年

### 「中退共」で退職金準備

中退共制度は中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です

- ◎ 掛金の一部を国が助成します  
新しく加入する事業主に・・・  
掛金月額1/2(従業員ごと上限5,000円)を加入後4か月日から1年間助成します
- ◎ 掛金は全額非課税です  
掛金は・・・  
法人企業の場合は損金、個人企業の場合は必要経費となります  
事務手数料・管理費等は一切不要です
- ◎ 管理が簡単です  
従業員ごとの納付状況等を事業主にお知らせいたします
- ◎ 適格退職年金制度から中退共制度に移行できます  
16,000社を超える適年解約事業所が中退共に移行しています  
適格退職年金契約における従業員持分額の全額を引渡金額とすることができます

<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人 勤労者退職金共済機構  
中小企業退職金共済事業本部  
ちゅうたいきょう  
略称：中退共

〒105-8077 東京都港区芝公園1-7-6  
TEL (03) 3436-0151(代表) FAX (03) 3436-0400

## ☆ふるさと今月のキラリ☆



### 山菜料理に舌鼓

中川の山菜を使った「春の山菜料理教室」では、「薬膳」の考え方や山菜の栄養価などを学びながら10品の料理をつくり、身近な山菜について理解を深めました。

料理のつくり方は、今後の広報なかがわで紹介していきます。

発行 中川町 編集 総務課総務町政室 印刷 国 境

## 町の人口

(5月31日現在)

人 口	1,892人 (-1)
男	937人 (-1)
女	955人 (±0)
世 帯 数	908戸 (+1)

( )は前月末との差を示します。

## 今月の表紙

食育特集にちなんで、幼児センターの給食の様子取材しました。3歳以上の子もたちは、自分でおしぼりを濡らしてしぼり、自分の食器を席まで運び、楽しみながら食事をしていました。□いっぱいにおかずをほおぼる子、「先生、全部食べた!」と空になったお茶碗を先生に見せる子、その子どもたちをあたたかく見守る先生、食事を通してさまざまな学びやふれあいがホールいっぱい広がっていました。

