

広 報

なかがわ



- 財政健全化法に基づく
中川町の健全化判断比率等
- 第一回天塩川de水切り北海道大会
- 中川町地域おこし協力隊活動記④

2012
H24

11

No.642



天塩川は私たちにとって身近な存在なのですが、普段の暮らしの中で接する機会が減ってきているとは思いませんか？ そんな中、水切り遊びを通して天塩川を再認識してもらおうと、第一回天塩川de水切り北海道大会をNPO法人ECOの声と中川町が主催して開催しました。

町内外から70人が参加し、たくさんの方の町民の皆さんが見守る中、優勝を目指して熱戦が繰り広げられました。途中から大雨に見舞われ、大会ルールを変更しながらの実施となりましたが、参加者も観客も最後まで楽しいひとときを過ごすことができました。参加者の中には、仮装パフォーマンスをする方もおり、参加者も観客からも笑顔がこぼれていました。また、大人が子

本大会の開催にあたって、北海道開発局旭川開発建設部をはじめ、多くの関係機関が後援・協賛してくださいました。



どもに水切りのコツを伝授するほほえましい光景も見られました。

この大会を機に、天塩川で水切りや魚釣りなどをして遊ぶ子どもたちの姿が増えていけばうれしく思います。とはいえ、天塩川は災害をもたらす恐ろしい一面ももっています。子ども一人だけでの川遊びや増水時に川に近づくのはやめてください。



大会結果

◆個人の部◆

優勝 菊田 慎二
2位 立松 靖之
3位 大久保 征一郎

◆ペアの部◆

優勝 富永 浩司・山根 伸隆
2位 菊田 浩司・菊田 啓美
3位 宮崎 徹・森垣 晴貴

◆ベストパフォーマンス賞◆

上野 信男

◆最多水切り回数賞◆

菊田 慎二 (14回)

◆石のコンテスト◆

高橋 仁

敬称略

問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

斎藤茂吉記念第十九回中川町短歌フェスティバル 入賞作品発表

◆一般の部

〈最優秀賞・茂吉記念賞〉

後退りしながら長き昆布干すバイトのわれも四十年経つ

豊富町 横山 厚子

〈優秀賞〉

遅い秋を届けましたと玄関にななかまどと友の置き手紙あり

札幌市 東海林保江

数取器に丹頂かぞえる子らのこゑ雪原に吹く風に途切れる

札幌市 渡邊みよ子

走りきて言い忘れてたと耳元へ「長生きしてね」と孫の囁き

紋別市 本宮 豊子

汗光る青空の下子等の姿土けむりの向こうに見える大きな未来

中川町 加藤 孝

◆小中高の部

〈最優秀賞・志文内賞〉

おはやしの中に見つけた君の顔胸は高なる太鼓と共に

北海道釧路北陽高等学校 中村 愛実

〈優秀賞〉

今日の夜前がみきるんだたのしみだかわいくなるかふつうなのかな

美唄市立中央小学校 土屋 悠菜

お父さんいつもおしごとがんばるよライトをつけてむぎかりをする

美唄市立中央小学校 竹島 愛多

かせきほりとれたらいいなめをつぶりカッンと聞いて大声さけぶ

中川町立中央小学校 菊地 翔太

ピーマンの中まで明るい八月の十日ぼくは十才になる

千歳市立信濃小学校 徳長 龍星

カーテンの奥からのぞく春の木は光に向かい背伸びをしてる

東川町立東川中学校 河治えみり

この指でタッチすれば消えるのにスマホの中の君のアドレス

茨城県立下館第一高等学校 野寺 千歩

告白を花火の音にかきけされ届かぬ思い空に散りけり

北海道釧路北陽高等学校 佐々木瑞紀

ひとふでで夏は満ちてく好きになる浮かぶ群青君と溶けあう

北海道釧路北陽高等学校 倉本 徹志

筆にのせ紙に描くはふるさとの家族のぬくもり染まる夕焼け

音威子府村立おといねっふ美術工芸高等学校 児玉 七海

作業着の膝にたまつた過去の色また塗り変える次の色どり

音威子府村立おといねっふ美術工芸高等学校 山本 華香

我が校の歴史が幕を閉じるまで何度この道歩けるだろう

北海道中川商業高等学校 島津 依真

〈佳作（町内の受賞者）〉

天塩川万年生きるきせき川おいしい水で魚も生きる

中川町立中央小学校 梶田 龍希

新しい家族が一人仲間入り大きくしたい小さな命

中川町立中央小学校 加藤 夕季

青い海キラキラ光つて星のよう風と泳いで歌っているよう

中川町立中川中学校 島津 望華

ひろびろとひらけた大地で我育ち時の終わりに土へと還る

中川町立中川中学校 石垣 克眞

九年も友と歩んだ通学路今年が最後の旅立ちの道

中川町立中川中学校 松原 陸人

（敬称略）

【問い合わせ先】エコミュージアムセンター

☎ 8・5133

財政健全化法に基づく中川町の「健全化判断比率等」を公表します

制度の背景及び概要

地方自治体の財政の早期健全化と財政再生、公営企業の経営の健全化を目的に、平成19年6月に成立、公布された「地方公共団体の財政の健全化に関する法律（平成19年6月22日法律第94号）」に基づき、平成19年度から各年度の決算の数値を基に算定した4つの「健全化判断比率」（①実質赤字比率、②連結実質赤字比率、③実質公債費比率、④将来負担比率）と公営企業の「資金不足比率」を公表しており、平成23年度決算の数値を公表します。

「早期健全化基準」「経営健全化基準」を超えると、イエローカード。「財政再生基準」を超えると、レッドカード。

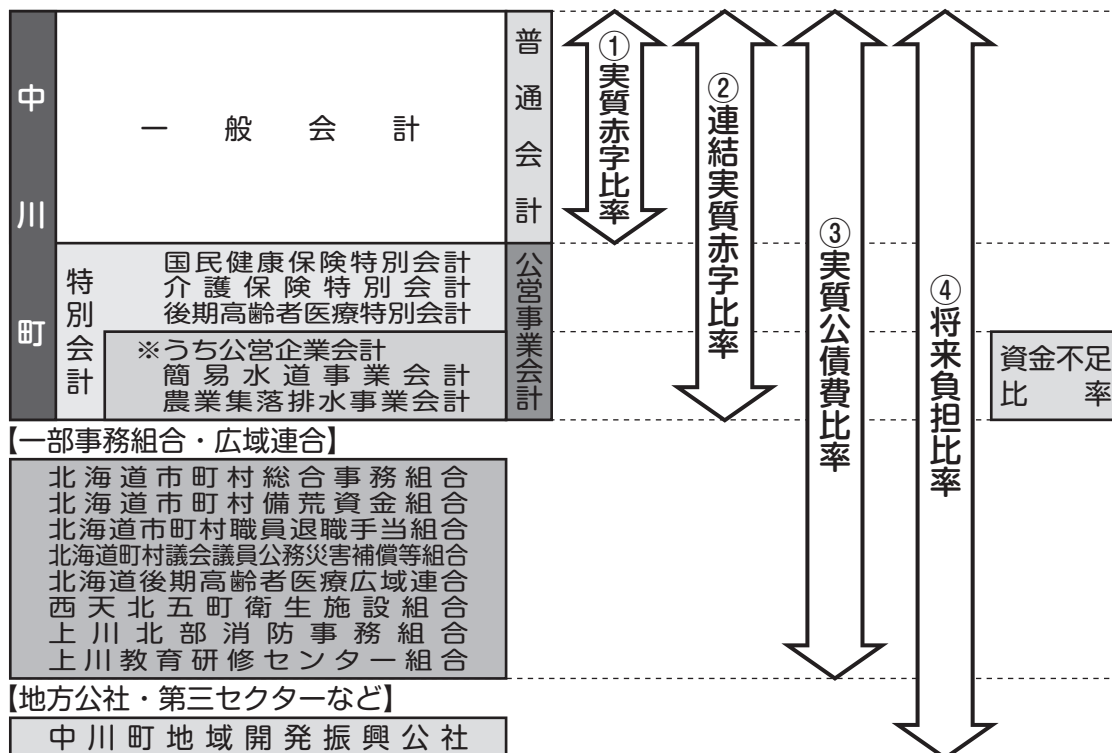
4つの健全化判断比率には「早期健全化基準」がそれぞれ設けられ、各年度の決算数値を基に算定した指標（比率）が、1つでもその基準を超えた場合は、「財政健全化計画」を定め、自主的かつ計画的に財政の健全化を図らなければなりません。

さらに、自主的な財政の健全化を図ることが困難とされる「財政再生基準」が将来負担比率を除く3指標（比率）に設けられ、1つでもその基準を超えた場合は、「財政再生計画」を定め、総務大臣に報告、同意を得て財政の再生を図らなければなりません。また、資金不足比率には、

「経営健全化基準」が設けられ、基準を超えた場合は、公営企業会計ごとに「経営健全化計画」を定め、自主的かつ計画的に経営の健全化を図らなければなりません。

なお、それぞれの指標（比率）の算定した範囲は、下図のとおり、地方自治体のすべての会計を対象とすることはもちろんのこと、地方自治体が入入している一部事務組合や広域連合、さらに地方自治体が出資している地方公社や第三セクターなどの団体に対する負担金なども含めて算定することとなっています。

《健全化判断比率などの対象図》



平成23年度算定結果

1 総括

		平成23年度算定値	早期健全化基準	財政再生基準
健全化判断比率	実質赤字比率	—	15.00	20.00
	連結実質赤字比率	—	20.00	40.00
	実質公債費比率	10.2	25.0	35.0
	将来負担比率	—	350.0	設定なし

※実質赤字比率と連結赤字比率は、赤字でない限り比率がないものとされます(「—」と表示)。【単位：％】

		平成23年度算定値	経営健全化基準
資金不足比率	簡易水道事業特別会計	—	20.0
	農業集落排水事業特別会計	—	

※資金不足比率は、資金不足が発生しない限り比率がないものとされます(「—」と表示)。【単位：％】

2 健全化判断比率及び資金不足比率

◆実質赤字比率

一般会計などの実質赤字額(歳入総額－歳出総額)の標準財政規模に対する比率で、黒字か赤字かを判断する指標です。

平成23年度は赤字ではないため、この比率は算出されな

◆連結実質赤字比率

公営事業会計(各特別会計)を含めたすべての会計を連結した実質赤字額(または資金の不足額)の標準財政規模に対する比率で、この指標によって、国民健康保険や簡易水道事業などの公営事業会計を含めた中川町全体の財政運営状況がわかります。

◆実質公債費比率

一般会計などが負担する元利償還金と準元利償還金の標準財政規模に対する比率です。

収入のうち、どのくらいを借金の返済に充てているかを示すもので、一部事務組合、広域連合などの返済に対する負担も計上されます。

平成23年度は9・9％となりましたが、これと平成21年度(11・0％)、平成22年度(9・9％)の3カ年を平均し、10・2％となりました。これは、早期健全化基準(25・0％)や財政再生基準(35・0％)と照らして低い値であり、また、地方債の発行について総務大臣などの許可が必要となる基準(18・0％)よりも低い値となっています。

◆将来負担比率

いわゆるストックの指標として、一般会計などが将来負担すべき地方債や債務負担行為などの実質的な負債の標準財政規模に対する比率であり、一般会計に加え公営事業会計、一部事務組合、広域連合、地方三公社、第三セクターなどを含めた全体の実質的な負担を把握しようとするものです。一般会計などが抱えている負

債が、一般会計などの標準的な年間収入の何年分かを示しています。

平成23年度は充当可能財源額が実質的な負債額を上回っているため算出されないこととなりました。

◆資金不足比率

公営企業の資金不足を公営企業の事業規模である料金収入などの規模と比較し、経営状況の深刻度を示すものです。中川町では、簡易水道事業特別会計と農業集落排水事業特別会計が対象となります。

平成23年度はいずれの会計も資金不足がないため、この比率は算出されないこととなりました。

【問い合わせ先】

総務課企画財政室

☎ 7・2819

『第一回天塩川 de 水切り北海道大会』 おだしまもりえ 小田島 森 恵



第一回天塩川

de 水切り大会、

たくさんのご参加

ありがとうございました

ました！記念すべ

き第1回目の水切

り大会。その運営の一員とな

って働くと知ったのは、地域

おこし協力隊として役場に出

勤した当日。正直、『水切り』

という言葉にピンと来ません

でしたし、申し込みはたくさ

ん来るだろうか、大会は盛り

上がるだろうかなど、不安は

いくつもありました。しかし、

パフォーマンスを兼ねて仮装

をして会場を盛り上げてくれ

た方、親子で力を合わせて頑

張ってくれた方、夢中で応援

をしていた方など、本当にた

くさんの方々の協力のもとに

無事終わることができました。

私自身、水切りにあまり親

しみがなかったので、遊んだこと

があると言っても、少し大き

い水たまりでただ石を投げ、



2回でも跳ねたら喜んでいました。なので、参加された方々のきれいなフォームや均一の飛び、弧が伸びていく様子、小さい子どもが両手に抱えた大きな石を力いっぱい投げる姿、水しぶきがあがつて見えた笑顔、すべてが今回の水切りを通して見ることでできた光景でした。中川町に来て、初めて運営者として最後まで携わった水切り大会。これから先もずっと自分の中に残っていると思います。

途中大雨に見舞われた場合の対策や審査方法、部門分けなど、課題はいくつかありますが、これからも、町民の方々の笑顔を見られるような企画を考え、運営したいと思っています。

中川町地域おこし協力隊活動記④ 「町内イベントとエゾシカの巻」

いろいろな場面で頑張っている地域おこし協力隊の3人の活動を紹介します。

『りんぐすの集い』

まつお ゆうり
松 尾 悠 理



前回、木育マイ

スター研修でのお

話しをしました

が、

中川町には18年間

木育を続けてきた

ナナカマド林業グ

ループがあります。同グルー

プが主催する、第18回『りん

ぐすの集い』。今回は、その

プログラム内容の企画を担当

しました。木育マイスター研

修で私が感じたことは、木材

を使った環境教育の大切さで

す。ぜひ、りんぐすの集いで

も木材を使ったプログラムを

組み込んでみたいと考えてい

ました。周りの方々の助言も

あり、「巣箱づくり」を行いま

した。もう一つ私がやりた

かったことは、五感を最大限

に使って自然と触れ合っても

らうことでした。そこで、葉

を見て、触って、同じ葉を探

してもらうゲームを企画しま

した。

当日は天候にも恵まれ、た



くさんの参加者が集まりました。子どもだけではできない作業が多く、大人と子どもが協力して作業している姿を多く見ることができたこと、また緑と触れあうゲームができたことで、「人と人の輪、人と緑の輪を広げる」という目的を達成することができたのではないかと思います。

この仕事で、イベントが開催されるまでの流れをつかむことができ、子どもも大人も楽しめる内容はより大きな成果を感じられるとわかり、私にとってもとても意味のあるイベントになりました。

『エゾシカで地域おこし』 と 人 勇 山 片



北海道全体で、たとえば3万頭のエゾシカを毎年有効活用した場合、年間で約150億円、の経済効果が見込まれています。食肉の販売、角や皮の工芸品、西興部村ではハンティングガイドやエコツアーを行っており、その経済効果は8年間で8000万円以上になっています。

もし中川町で同じことができたなら、雇用は増え、新たな産業が生まれ、農林業被害の減少にもつながります。いいことづくめで書きましたが、実際にはエゾシカの頭数の調整や事業の安定した運営など、とても難しいのが現状です。エゾシカ肉の利用についても、まだまだ一般的とは言えません。

さて、先月の記事でエゾシカ肉の消費が伸びない理由として「抵抗感」をあげました

が、そもそも町民の皆さんは、エゾシカ肉を食べたことはありませんか？ 中川町近辺では、エゾシカ肉を扱っている店はそれほど多くないでしょうし、流通量自体が少ないです。エゾシカ肉に触れる機会がない時点で、抵抗感も何もないのではないのでしょうか。



西興部村でつくられているエゾシカ肉の缶詰

「ふるさと塾inしもかわ」 地域おこし協力隊研修会

「下川町で開催された研修会に参加し、私たちの活動を報告しました。とても勉強になり、今後の活動について改めて考えさせた研修でした。」



農地調査

町内の農地を見回って状況を確認しました。対象の農地が多く、資料づくりから大変な作業でした。



秋味まつり、丸太押し相撲大会

出店の手伝いとゆるキャラ「じゅえる」の担当をしました。初めて参加する秋味まつり、とても豪快なお祭りで楽しく過ごすことができました。

山村開発センターで、第2回森づくり講演会が開催され、北海道森林管理局長の津元頼光氏が「北海道から始める日本林業の再生」と題した講演を行いました。

津元局長は、「北海道の森林は、北にある分、例えば九州の森林よりも成長は遅い。けれども、その分面積がある。これは北海道林業にとつてなにより大きな強みだ。課題にぶつかりながら、それを乗り越えて新技術を生み出し、北海道から日本林業の再生を始めた。そのためには、『伐って植える』サイクルをきちんと作り出す必要があり、次世代に責任を持って山を渡していく仕組みを作らなければならない。中川町には国有林や北大研究林がたくさんある。中川町は林業に力を入れた町であるが、今後これらの組織との連携を強化することで一層の飛躍が可能だ。林業を取り巻く情勢が厳しかったとしても、あきらめる必要は全然ない。山は確実に育っている。」とお話になりました。

講演後の地元若手林業者と

北海道から始める日本林業の再生 第2回森づくり講演会



津元局長との意見交換会では、「国有林の技術を民有林に普及してほしい」「北海道林業のあるべき姿はどのようなものか」「将来外国産材を駆逐するために戦略的に採用すべき樹種はなにか」など、さまざまなテーマで意見交換が行われました。

講演会の参加者からは「世界の林業がこれほどダイナミックに動いているとは思わなかった。中川町の未来にも可能性を感じた。」「九州では木材自給率を高め、外国産材に打ち勝つ林業を成功させたい」という話を初めて知った。北海道や中川町でも工夫ややり方によって、林業を成立させる



方法はあると思った。」などの声が聞かれました。

意見交換会を終えた津元局長は、「林業に関わるさまざまな組織が垣根を越えて意見交換や技術交流できる機会は少ない。こういった機会は大変貴重だと思う。」と会を締めくくりました。

中川町では、今後国有林や学術研究機関をはじめ、林業に関わるさまざまな組織・団体との連携を強化し、強固で安定的な産業構造の創出を目指していきます。





人と人、人と森をつないで 第18回りんぐすの集い

ナナカマド林業グループ主催による第18回りんぐすの集いが開催されました。「りんぐす」とは、今から18年前、ナナカマド林業グループが、林業試験場道北支場構内に、「林業にかける夢」を持ち寄り「林業をテーマに集い、語り合う場所」づくりを目指し作った東屋です。「RING Y O, S」が語呂や語感を意識して短縮され「RING, S (りんぐす)」が生まれました。

今年は、木の実ひろい、巣箱づくり、木の葉あてゲームを行いました。巣箱づくりでは、子どもも大人も一緒になつてトンカチを振り、日曜大工大ベテランのお年寄りが、初心者のお父さんと子どもを指導しながら巣箱を作る姿も見られました。参加者からは、「子どもは地域の宝だから、自分の経験を役立てたいけど、他人の子どもにもモノを教えることができる機会はあるのとはとてもうれしい。」という声が聞かれ、指導を受けた親子からは「苦手なことに

はなかなかチャレンジできない。やってみて本当に楽しかった。」と話していました。

木の葉あてゲームは、林業試験場道北支場にある様々な木の葉のうち、16種類を事前に集めておき、制限時間内にその葉が何の木であるかを当てるゲームです。林業試験場道北支場の協力のもと、地域おこし協力隊の発案で初めてやってみました。大人と子どもがチームになって、目で見ただけでなく、手で触ったり、においを嗅いだりしながら木を探します。5チーム中、4チームが10種類以上を見分け、うち1チームは15種類を当てました。かなり難しかったはずですが、さすが「森林林業の町・中川町」の方々です。

昼食にはおなじみのチキンレッグや牛ステーキが振る舞われたほか、カボチャ、ジャガイモ、トウキビが提供されました。参加者からは、「巣箱を設置し、早く小鳥が観察したい。どんな鳥が見られるか楽しみ。」「町外から参加したが、こんな素晴らしい行事はほかにないと思う。また

参加したい。」などの声が聞かれました。

ナナカマド林業グループでは、りんぐすの集いのほか、なかがわ植樹祭やクリスマスリースづくり体験を開催しています。

その都度お知らせしますので、ぜひご参加ください。



問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

中川町勤労者貸付金制度を ご利用ください

中川町では、北海道労働金庫と提携して、勤労者の皆さんへの貸付金制度を行っています。北海道労働金庫に口座がない方には、口座を開設していただくなどの条件がありますが、すべての勤労者の皆さんが利用することができ、2つの貸付金制度があります（審査の結果、ご希望に添えないことがあります）。

■中川町勤労者生活資金融資（融資枠1000万円）

生計費、耐久消費財購入費、レジャー費、医療費など、さまざまな目的については100万円、教育費については150万円を限度に融資を受けることができます。

利率は、教育費2・39%、教育費以外は2・81%（ともに保証料別途）となっています。

8月31日現在で1件の貸付があり、融資枠は残額約950万円です。

■中川町勤労者住宅資金融資（融資枠2000万円）

自己または親族の居住に関する住宅の購入やマンションの購入、リフォーム、土地付建物の購入などの目的で800万円を限度に融資を受けることができます。

利率は、2・24%（保証料別途）となっています。

8月31日現在で1件の貸付があり、融資枠は残額約1600万円です。

【問い合わせ先】

総務課総務町政室

☎7・2811

北海道労働金庫名寄支店

☎01654・2・2270

町長交際費の支出内訳

〔上半期＝4月1日～9月30日、下半期＝10月1日～翌年3月31日〕

（単位：円）

	支出項目	平成24年度上半期		平成23年度上半期		平成23年度下半期		平成23年度年間合計	
		件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額
1	接 遇	6	146,305	1	15,288	2	54,725	3	70,013
	外部（国・道、関係機関）との公の意見交換または折衝などに必要な土産などの購入、情報収集のための懇親会などを開催する場合とし、社会通念上妥当と認める範囲の額とする。								
2	会 費	13	73,000	21	112,500	22	94,500	43	207,000
	懇談会、懇親会、祝賀会など（2万円を限度とする）。								
3	祝 い 金	7	65,000	9	96,600	10	88,200	19	184,800
	周年、設立記念式、祝賀会慶事など、招待や会費不要の場合（2万円を限度とする）。								
4	寸 志	3	20,000	3	25,000	1	11,424	4	36,424
	総会懇親会、交礼会、基金造成ビールパーティーなど、招待・会費不要の場合（2万円を限度とする。）各種全国大会などに出場する個人または団体（3万円を限度とする。）各課・教育委員会などで対応するものは除く。								
5	協賛金・負担金	0	0	1	5,000	2	7,000	3	12,000
	町内協賛行事（1万円を限度とする。）（補助金・負担金等など重複支出無し）諸議会負担金。								
6	見 舞 金	17	188,825	24	318,675	22	249,800	46	568,475
	中川町慶弔規程による香典、供花、供物。災害などに係る義援金。								
	合 計	46	493,130	59	573,063	59	505,649	118	1,078,712

問い合わせ 総務課総務町政室 ☎7-2811

安楽病棟

帚木蓬生

怒りの葡萄（上下巻）改版

スタインベック

恍惚の人

有吉佐和子

春の雪

三島由紀夫

朗読者

ベルンハルト・シュリンク

死者の奢り・飼育 改版

大江健三郎

河童・或阿呆の一生 改版

芥川龍之介

世界の終わりとハードボイルド
・ワンダーランド（上下巻）

村上春樹

ひみつたんていワンダーモール
（全4巻）

はらひろあき

アイヌ「ユーカラ」復刻版
（全3巻）

安藤美紀夫

いのちのひみつ

中内光昭

アンデルセン童話集（全3巻）

岩波書店

目でみる日本人物百科（全8巻）

山口昌男

超リアルCG再現恐竜

双葉社

まちの文芸

〔短歌〕

稀に見る幻想的な夕焼けは地震の予兆か少し不安に

靡げな記憶をたどり語りあう七十五歳の同期生たち

おもかげはおぼろになれど胡瓜刻む祖母の手もとはさやかに見ゆる

あららかに落の葉を打つ雨音に心穿たれ眠り遠のく

目が覚めておぼろげな夢思い出し夢占いの本などを読む

年古りし桜の幹に根付きたる稚き一位の末案じをり

朝霧におぼろに白きイタドリの花しだれる引力のまま

陽は燦々 村中仕上げの草ロール要塞のごと積み上げてゆく

おじぎ草さわれば頭を下げました 吾も思わず頭を下げる

きりぎりすハッシと止まったガラス越し流れる雲はすでに秋いろ

〔俳句〕

四方の山少し黄ばみて風は秋

園児らの手よりあふるる木の実かな

河野 廣
古市 和子

鎌田 陽子
河野 廣
小林 淑子
佐竹 敏章
藤田 千秋
古市 和子
山内 智子
山内ミツエ
山田 昇
吉田 ケイ

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
しやいましたら、お気軽にご参加ください。

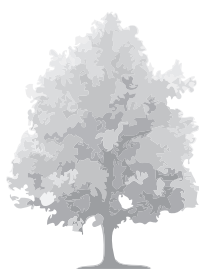
短歌同好会 俳句紫苑会

連絡先（どちらも）古市和子さん

☎ 7・2850

●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。



保健だより

【今月のテーマ】働き者の心臓を守ろう！

心臓の特徴

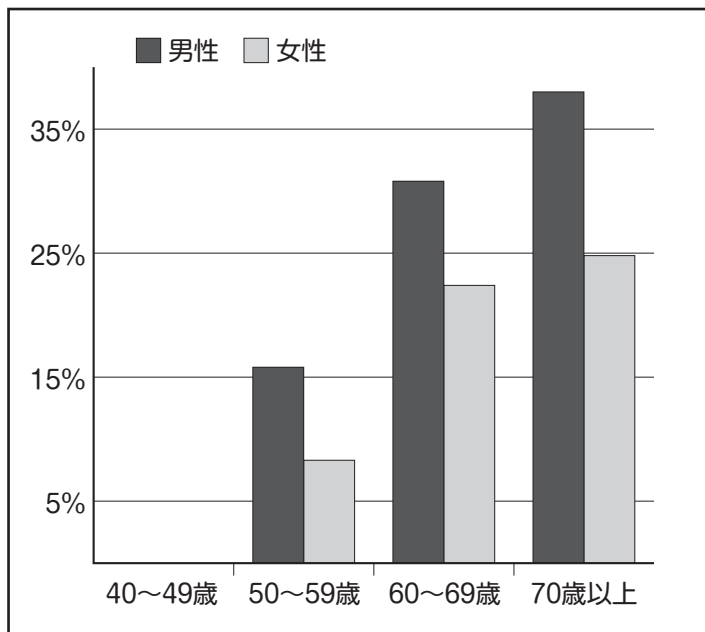
心臓は、とても働き者です。私たちが生きていくために、24時間365日、ずっと全身に血液を送り続けています。また、心臓は、体の状態に合わせて働きます。安静にしているときは穏やかに、運動しているときは激しく働きます。そして、心臓は努力家です。同じ程度の運動をずっと続けていると、だんだん慣れてきて、効率よく働き、同じ程度の運動でも楽に感じられるようになります。スポーツ選手が長時間走り続けられるのは、この心臓の働きのおかげです。このように頑張って働き続ける心臓は、「無理がきく」臓器です。そのため、心臓の病気はかなり進行しないと症状が現れないものも多いため、自覚症状がほとんどなくとも、心臓病と診断されることもあります。

中川町民の心電図の結果

心臓は休むことなく働き続けている臓器なので、年齢とともに、だんだん疲弊し、少しずついろいろな症状が出てきます。左のグラフは、平成23年度の中川町の健診の心電図検査の結果です。年齢が高くなるにつれて、何らかの所

見（心電図異常のこと、治療が必要なものも含む）がある割合が多くなります。また、男性の方が多くなっています。24時間働いている心臓をより良い状態に保つためには、いろいろな負担を軽くすることが大切です。

平成23年度の中川町健診結果における
心電図有所見割合



心臓病の危険因子

◆血圧

心臓から送り出される血液によって、動脈の壁にかかる圧力が「血圧」です。血圧が高いと、心筋に大きな負担がかかります。そこで心筋は負担を軽くしようとして、心筋自身の厚さを増して肥大していきます。これを「心肥大」といいます。高血圧は、直接心臓に負担をかけるほか、心臓を養う冠動脈の動脈硬化をすすめて、狭心症や心筋梗塞など、別な病気を引き起こします。

◆ニコチン

たばこの煙に含まれる「ニコチン」は、交感神経を刺激して、「拍動を増やす」「末梢の血管を収縮させる」「血圧を上げる」作用があり、心臓の負担を増やします。また、喫煙は、それ自体が動脈硬化の原因にもなります。

◆アルコール

日本酒1合程度の適度な飲酒は、血行を促進する働きがありますが、飲みすぎると肝機能異常やアルコール依存症など、様々な健康障害を起します。特に、アルコールが分解されてできる「アセトアルデヒド」は、血圧を上昇させたり、冠動脈をけいれんさせて、狭心症を起こすことがわかってきました。

◆メタボリックシンドローム

いわゆるメタボは、肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常症などがある状態です。一つ一つがたいしたことではなくとも、重なり合うことで、動脈硬化をすすめます。特に、肥満があつて軽い糖尿病があり、中性脂肪が高い場合は、狭心症を起こしやすくなります。

11月の道産野菜「ごぼう」

北海道産のごぼうが出回るのは秋のはじめから冬にかけてです。食物繊維が豊富な野菜の代表格のごぼうは、その特有の触感や味で料理をより深みのあるものにしてくれます。鍋物の具材のほか、きんぴら、揚げ物、煮物、サラダ、汁物、炊き込みごはんなど、たくさん料理に利用できますので、日頃の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

選び方

2cmぐらいの太さですらりと伸び、ひげ根が少ないものを選びましょう。太くなり過ぎたものは、アクが強く固いうえに「す」が入っていることがあります。特に、茎のつけ根あたりが黒ずんでいたり、ひび割れたものは、「す」が入っていることが多いので避けましょう。

家庭での保存方法

泥つきのものは新聞紙に包んで冷暗所に立てて保存します。洗ってあるものは、濡らした新聞紙で包みラップして冷蔵庫で保存、またはポリ袋に入れて野菜室で保存します。冷凍保存する場合は、乱切り、ささがき、短冊切りなど料理に合わせた形に切ってアクを抜きます。次に、切った大きさに合わせて下ゆでをし、水気を切って冷まします。冷えたら保存袋などに入れて冷凍庫へ入れます（1～2時間経ち軽く凍ってからほぐしておく、と、使用するときに取り出しやすくなります）。

旬の食材で旬レシピ～ ごぼうと豚肉の甘酢炒め



材料と分量（2人分）

- ・ごぼう 40 g
- ・人参 40 g
- ・ピーマン 1個
- ・赤ピーマン 1個
- ・豚肉（小間切れ） 50 g
- （調味料）
- ・酒～大さじ1、みりん～大さじ1/2、砂糖～大さじ1、
- ・醤油～大さじ1/2、酢～大さじ1、食塩～少々、
- ・こしょう～少々、片栗粉～小さじ1

作り方

- ①ごぼうは斜めに薄く切り、水にさらします。
- ②人参は短冊切り、ピーマンは食べやすい大きさに切ります。
- ③調味料をすべて混ぜ合わせます。
- ④フライパンにサラダ油をひき、豚肉、ごぼう、人参を中火で炒めます。人参が柔らかくなったらピーマンを入れさらに炒めます。
- ⑤すぐに③の調味料を回し入れ、サッと具材に絡めるように炒め、余分な汁気がなくなるとろみが出てきたら、火を止めて完成です。

エネルギー 227キロカロリー
塩分 1.2グラム （各1人分）

ごぼうの栄養と働き

ごぼうで注目される栄養は食物繊維です。水溶性食物繊維のイヌリン、不溶性食物繊維のリグニンなどが含まれています。これらの食物繊維は、消化吸収されずにお腹の中を通過するため、胃や腸をきれいにし、便通を改善してくれます。また同時に、善玉の腸内細菌の栄養にもなり、悪玉細菌の繁殖を防ぐ効果もあります。特に水溶性食物繊維は余分なコレステロールの排泄や血糖の急激な上昇を防ぐ働きがあるため、生活習慣病の予防や改善にも効果が期待できます。

ごぼうのうま味、香り、栄養は、皮と身の間に多いので、泥つきのごぼうはたわしで洗う程度にして調理するとよいでしょう。

おしらせ君は 夜中に自動で光ることがあります

おしらせ君は、保守のために毎月5日と20日の午前3時～4時の間に自動で画面が光り、再起動します（画面は下のような表示になります）。

故障ではありませんし、作業は数分で終わりますので、そのままにしておいてください。



大事なお知らせを受信するために

おしらせ君の お知らせ



おしらせ君（IP告知端末器）は、町内のおしらせ君同士でのテレビ電話が無料で使えるほか（役場の各部署への音声電話も無料でかけることができ、役場から住民の皆さんへのさまざまなお知らせが届きます。災害などが起こり、避難などの緊急対応が必要なときも、おしらせ君でのお知らせすることが考えられるほか、今後は町内会事務局、北はるか農協中川支所、商工会、観光協会からもお知らせが届く予定です。これらのお知らせを受信するためにも、おしらせ君の電源は常に入れておく必要がありますようお願いします。

故障時の連絡先 NTT東日本北海道データセンター ☎0120-860-023（通話料無料）

天塩川だより

～近隣のまちの情報をお届けします～

木夢クリスマスフェスティバル

西興部村

と き 12月8日(土)

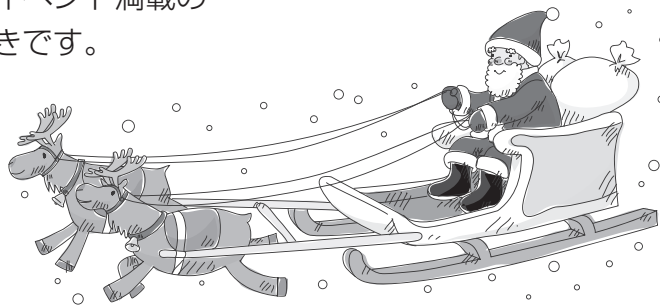
ところ 森の美術館「木夢」

内 容 クリスマスステージや交流イベント満載の
楽しいクリスマスのひとときです。

問い合わせ先

森の美術館「木夢」

☎0158-87-2600



（上川北部地区広域市町村圏振興協議会提供）

こくほ

ご存じですか？

加入・喪失の届け出は14日以内に！

会社を退職したとき、自営業を始めたとき、一定額を超えるアルバイトをするときなどは、国保に加入の届け出をしなければなりません。

また、就職や転職をして職場の健康保険などに加入したときなどは、国保をやめる届け出をしなければなりません。このようなときは忘れずに14日以内に届け出をしてください。

国保に加入するとき

- ・ 職場の健康保険などをやめたとき
- ・ 他の市町村から転入してきたとき
- ・ 子供が生まれたとき
- ・ 生活保護を受けなくなったとき

加入の届け出が遅れると

どうなるの？

加入の届け出が遅れると、届け出をした日からではなく、加入資格を得た月までさかの

ぼつて国保税を納めなくてはなりません。場合によっては、その間の医療費は全額自己負担となります。

国保をやめるとき

- ・ 職場の健康保険に加入したとき
- ・ 他の市町村に転出するとき
- ・ 国保の被保険者が死亡したとき
- ・ 生活保護を受けるようになったとき

やめる届け出が遅れると

どうなるの？

国保をやめる届け出をせず、に国保の保険証で医療を受けると、国保が負担した医療費をあとで返還しなければなりません。また、国保と職場の健康保険の保険料（税）を二重に支払うことにもなりますので、届け出をお願いします。

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎ 7・2814



年金受給者の皆さんへ

「扶養親族等申告書」の提出を

お願いします

老齢年金でその年に支払いを受ける年金額が一定額以上の場合、各支払い月に支払われる額から所得税が源泉徴収されます。

65歳未満の方は

年金額108万円以上

65歳以上の方は

年金額158万円以上

（この年金額より少ない方は、源泉徴収されません）

そのため、配偶者控除や扶養控除などの各種控除を受けるためには、毎年「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」のはがきを提出する必要があります。この申告書のはがきは、対象者へ11月上旬に日本年金機構から送付されます。

各種控除を受けるためにも、忘れずに提出をお願いします。

【問い合わせ先】

ねんきんダイヤル

☎ 0570・05・1165

駐在所から



社会に広げよう被害者支援の輪

事件や事故の被害に遭った方、家庭内暴力、ストーカー、子どものいじめ問題などで悩んでいる方などの相談を受け付けています。また、心の傷が癒やされず悩んでいる方のために、民間被害者相談窓口のカウンセラーがあなたの話を聞きします。事件や事故でお悩みの方は、勇気を出して電話をお寄せください。

◆性犯罪・少年相談110番（通話料無料）

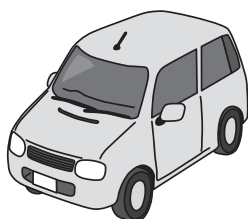
☎0120・677・110

◆民間被害者相談電話（北・北海道被害者相談室）

☎0166・24・1900

冬の交通安全運動が実施されます

11月15日から24日まで、冬の交通安全運動が実施されます。高齢者の交通事故防止、夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止、交差点の交通事故防止、飲酒運転の根絶を重点ポイントとして、交通事故死を根絶し安全で安心な地域づくりにご協力をお願いします。



【問い合わせ先】

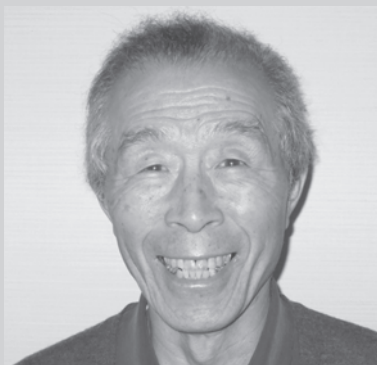
美深警察署 ☎2・1110
中川駐在所 ☎7・2019
佐久駐在所 ☎8・5071
警察相談電話 ☎#9110

まちの ご長寿さん

喜寿おめでとうございます



野村和良さん(77歳)



若山一以さん(77歳)

こんにはちは 赤ちゃん



山下しずくちゃん

お父さん 祐輔さん
お母さん なつ実さん

中川消防支署から

11月9日は「119番の日」

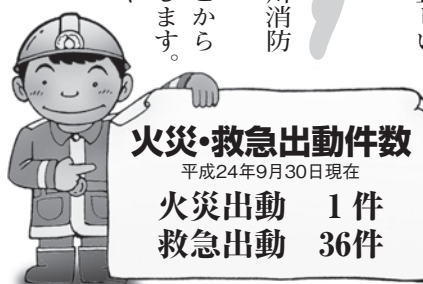
— 通報は落ちついて正しく伝えよう —

昭和62年から毎年11月9日を「119番の日」として制定し、この機会に消防の仕事や119番についての正しい知識と理解を深めていただき、防火防災意識の高揚を図っています。目の前で火災や事故が発生した場合は、誰でも気が動転し興奮した状態になりがちです。1秒をあらそうときでも落ち着いて119番通報できるように正しい通報の方法を身につけましょう。

119番のシステム

中川町内で一般電話を利用して119番通報すると直接「中川消防支署」につながります。

携帯電話からの119番通報は、名寄消防署につながり、そこから災害現場を管轄する消防署に転送され、消防車や救急車が出勤します。消防隊や救急隊が迅速に災害現場に到着するためには、住所や災害の内容などの正しい通報が必要です。



【通報要領】

消 防 署	通 報 者
火事ですか。救急ですか。	火事です。または 救急です。
場所はどこですか。	中川町、何区、公営住宅〇番です。 中川町、何区の〇〇宅です。目標物は〇〇です。
何が燃えていますか。 または どのような状況 ですか。	【火災の場合】 家のカーテンが燃えています。 (具体的に伝えてください) 【救急の場合】 父が突然倒れて、意識がありません。 (誰がどうしたかを伝えてください)
名前と電話番号をおしえてください。	〇〇〇です。電話は〇〇番です。

中川消防支署への相談、お問い合わせは ☎ 7・2119 番まで

議会・ 各種委員会の 開催状況

9月19日～21日

● 議会第3回定例会

10月10日 ● 町営牧場運営協議会

10月11日 ● 行政改革推進委員会

10月15日～16日

● 議会決算審査特別委員会

ありがとうございます
じゅんます

社会福祉協議会、一心苑に寄付
・母（本間静枝様）死去に際して
天塩町 熊谷 茂 様
・社会福祉推進のために
大島 幸一 様
匿名（1名）様

社会福祉協議会、一心苑に寄贈
季節のものを含めて次の方々
より「志」
大島 光男 様
JA青年部 様
幼児センター 様
子育て支援センター 様
匿名（1名）様

謹んでお悔やみ
申し上げます

中川 齊藤 豊 様（65歳）
中川 本間 静枝 様（81歳）

8・9月の入札・見積り合わせ契約結果

工事・業務名	入札・見積り合わせ 参加業者 (※落札業者)	入札・見積り合わせ結果		予定価格(円)	契約金額(円)	落札率	工事などの概要	期 間
		第1回	第2回					
平成24年度 中央1区12号線 道路改良工事	※植村技建㈱	11,250,000		12,054,000	11,812,500	98.0%	車道幅員4.0m 工事延長102m	着工 平成24年 8 月23日
	㈱佐藤組	11,300,000						
	吉川組	11,340,000						竣工 平成24年10月30日
平成24年度 中川町民プール 改修工事	※㈱廣野組	18,050,000		19,824,000	18,952,500	95.6%	プール改修一式	着工 平成24年 8 月28日
	㈱高組	18,200,000						
	㈱橋本川島コーポレーション	18,400,000						竣工 平成24年10月31日
	㈱盛永組	18,500,000						
平成24年度 林業専用道(規格相当) 板谷広場1号橋線 測量設計委託業務	※藤井測量設計㈱	3,500,000		3,958,500	3,675,000	92.8%	路線測量・林道工事設計 L=0.8km	着手 平成24年 8 月23日
	㈱三洋コンサルタント	3,540,000						
	旭川設計測量㈱	3,550,000						
	㈱シン技術コンサル	3,560,000						完了 平成24年12月28日
	和光技研㈱	3,570,000						
平成24年度 中央団地公営住宅 (3・4号棟) 屋根葺替工事	※小川板金工業	1,750,000		1,900,500	1,837,500	96.7%	2棟4戸屋根葺替一式	着工 平成24年 8 月23日
								竣工 平成24年10月31日
林業専用道(規格相当) 板谷天見線開設事業	※㈱佐藤工建	11,000,000		11,875,500	11,550,000	97.3%	車道幅員3.0m 工事延長800m	着手 平成24年 9 月 6 日
	㈱常盤天塩川建設	11,050,000						
	植村技建㈱	11,100,000						
	㈱中川阿部建設	11,100,000						
	吉川組	11,140,000						竣工 平成24年12月20日
	㈱佐藤組	11,160,000						
平成24年度 国府高村線 道路改良工事1工区	※㈱佐藤組	16,100,000		17,314,500	16,905,000	97.6%	車道幅員4.0m 工事延長300m	着工 平成24年 9 月 7 日
	吉川組	16,180,000						
	植村技建㈱	16,200,000						竣工 平成24年12月10日
平成24年度 国府高村線 道路改良工事2工区	※㈱佐藤組	13,100,000		14,070,000	13,755,000	97.8%	車道幅員4.0m 工事延長240m	着工 平成24年 9 月 7 日
	吉川組	13,200,000						
	植村技建㈱	13,250,000						竣工 平成24年11月30日
平成24年度 大富浄水場管理棟 修繕工事	※㈱大須賀工務店	4,600,000		4,914,000	4,830,000	98.3%	大富浄水場 屋根改修一式	着工 平成24年 9 月20日
	㈱佐藤組	4,610,000						
	天塩川工業㈱	4,620,000						竣工 平成24年11月30日
	吉川組	4,620,000						
平成24年度 茂吉展示コーナー 増設工事	※㈱乃村工藝社	1,150,000		1,323,000	1,207,500	91.3%	展示ケース1台 制作一式	着工 平成24年 9 月25日
	㈱丹青社	1,180,000						
	㈱六書堂	1,200,000						竣工 平成24年11月30日
平成24年度 茂吉関連資料ほか 収蔵庫収蔵棚増設工事	※㈱乃村工藝社	3,380,000		3,720,150	3,549,000	95.4%	収蔵棚16台 増設一式	着手 平成24年 9 月25日
	㈱六書堂	3,460,000						
	㈱丹青社	3,500,000						竣工 平成24年11月30日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

**陸上自衛隊高等工科学校
の生徒を募集します**

資格

平成25年4月1日現在で15歳以上17歳未満の男子

身分

特別職国家公務員（生徒）
自衛官ではありません

高校教育

横浜修悠館高等学校（通信制）に入学し、生徒課程修了時に高等学校の卒業資格を取得することができます

居住場所

武山駐屯地（神奈川県横須賀市御幸浜2-1）

休日

週休2日制（祝日、年末年始休暇があります）

手当

生徒手当Ⅱ月額9万4900円

ボーナス年2回（6月、12月）

待遇

寄宿料は無料で、食事、制服類、寝具は、支給または貸し出します

受付期間

平成24年11月1日（木）～平成25年1月7日（月）

試験日

平成25年1月19日（土）

【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

平成26年1月から記帳・帳簿などの保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行うすべての方（所得税の申告の必要がない方を含みます）について、平成26年1月から同様になりまます。記帳・帳簿などの保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）をご覧ください。

【問い合わせ先】

名寄税務署

☎01654・2・2157

**地方税合同公売会を
開催します**

地方税の滞納者から差し押さえた自動車、美術品、骨董品、アクセサリ、テレビなどの換価価値が高い物品約100点を公売会場に陳列し競売する、合同公売会を開催します。公売物品を手に触れた品定めすることができ、どなたでも参加することができます。そこで、多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

日時

11月10日（土）

午前10時～午後3時

場所

旭川市民文化会館

参加団体

上川総合振興局、上川管内市町村、上川広域滞納整理機構

【問い合わせ先】

上川総合振興局納税課

☎0166・46・5937

**エゾシカ狩猟解禁のため
国有林野への入林を
規制します**

エゾシカ狩猟が平成24年10月1日から平成25年3月31日までの間解禁となります。この期間、林内での銃猟による一般入林者への事故の発生が懸念されることから、上川北部森林管理署では、この期間の狩猟目的以外の一般入林を禁止しますので、ご理解と協力を願います。

【問い合わせ先】

上川北部森林管理署

☎01655・4・2551

「必ずチェック 最低賃金! 使用者も 労働者も」

北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者とその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイトなどを含む）に適用される北海道最低賃金（地域別）が改定されました。

最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金、時間外等割増賃金は参入されません。

【最低賃金額】

時間額 **719円**

【効力発生年月日】

平成24年10月18日

厚生労働省 北海道労働局 名寄労働基準監督署

★ふるさと今月のキラリ★



バイパス工事、着々と

音威子府バイパスの工事見学会が行われ、トンネル内部の工事の様子などが公開されました。トンネル現場の前では、工事現場で使われる測量機器を使って測量体験も行われました。

発行 中川町 編集 総務課総務町政室 印刷 国 境

町の人口

(9月30日現在)

人 口	1,811人 (-11)
男	900人 (-5)
女	911人 (-6)
世 帯 数	905戸 (-2)

()は前月末との差を示します。

なかがわの情景

今年も天塩川河川敷イベント広場で北海道丸太押し相撲大会・秋味まつりが開催されました。雨降りのあいにくの天候となりましたが、雨よけテントが用意され、無事に終了することができました。スタッフの皆さん、お疲れさまでした。

