

広 報

# なかがわ



2014  
H26  
No.657

2

- 消防庁舎が新しくなりました
- 持続的森林経営確立総合対策実践事業
- 幼児センター入所児募集、ほか



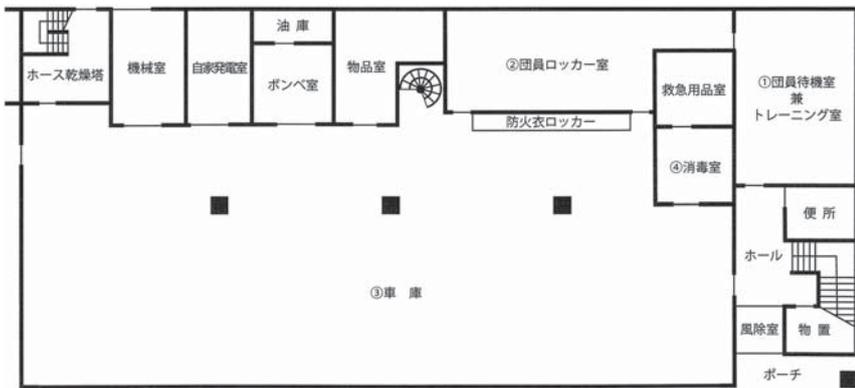
# 消防庁舎が 新しくなりました



大会議室



団員ロッカー室



地域住民の福祉の向上と生活の安全確保のため「コンパクトで機能的」な防災拠点施設として、新しい中川消防支署の庁舎が完成しました。多様化する火災救急需要に伴う災害対応能力の充実と効率化を図るとともに、より強固な防災体制の構築を図り、住民の皆さんの安全安心を向上していきます。



車庫



# 新庁舎のポイント

## ◆緊急通報設備の充実

これまで4台の電話機で受け付けていた緊急通報を1台の電話機に集約し、消防救急デジタル無線の整備にも対応しました。

## ◆女性消防団員のための更衣室やトイレなどを設置

来たる女性消防団員の任用に向けて、女性専用室を設けました。

## ◆訓練塔を兼ねたホース乾燥塔を設置

洗浄した消防ホースをつり下げて乾燥するための塔を設けました。また、この塔は、高所での災害や救助を想定した訓練にも活用します。



ホース乾燥塔の内部



女性専用  
トイレ



ホース乾燥塔の外観



通信室



事務室

問い合わせ先 中川消防支署 ☎7-2119



# 駐在所から



## 落ちる前 下ろして安心

### 屋根の雪

例年2月は、降雪と寒さが厳しくなり、氷のようになつた屋根の雪が落ちて下敷きになつたり、屋根の雪下ろし作業中の転落や除雪機に巻き込まれるなどして尊い命を落とす事故が発生しています。このような事故を防ぐために、次のことを注意しましょう。

- ◆ 屋根の雪やつららを早めに下ろしましょう。
- ◆ 危険な軒下を歩かないようにしましょう。
- ◆ 子どもたちを落氷雪の危険がある場所で遊ばせないようにしましょう。
- ◆ 雪下ろしは転落防止用ロープなどを装着しましょう。
- ◆ 除雪機による除雪は安全を確かめながら行いましょう。



### 【問い合わせ先】

美深警察署 02・11110  
 中川駐在所 07・2019  
 佐久駐在所 08・5071  
 警察相談電話 09110

# 天塩川解氷クイズがスタート

中川町では、全面結氷する大河「天塩川」の解氷日時を当てるクイズを行っています。解氷日時を的中させた方、または近かった方に、町の特産品などが贈られます。

### ◆ 参加の方法は？

はがきで応募する場合は、予想する解氷日時（月、日、時、分）をひとつ記入、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、職業、電話番号、メールアドレスを記入して郵送してください。はがきは、一枚一口に限ります。応募口数に制限はありません。インターネットで応募する場合は、専用URLから行います。インターネットでの応募は、一人一口に限ります。また、携帯電話からも応募できます。

### ◆ 募集期間

1月27日から2月28日（消印有効）

### ◆ 問い合わせ・応募先

〒098・2892  
 北海道中川郡中川町字中川337番地  
 中川町役場「天塩川春・発信inなかがわ」係  
 ☎01656・7・2816  
 URL <http://nakagawanomori.info/>



# 幼児センターの入所見を 募集します

平成26年4月1日から入所を希望する児童の保護者は、手続きをお願いします。

## ◆申請書類

入所申込書

長時間保育を希望する方は保護者の雇用証明または就労証明

(申請書類は、住民課幸福推進室と幼児センターにあります)

## ◆提出先

住民課幸福推進室、幼児センター(どちらでもかまいません)

## ◆申込書の受付期間

平成26年2月3日(月)～2月21日(金)

## ◆その他

4月1日からも続けて利用する児童の保護者へは、提出書類をお送りします。



区 分	短時間保育 午前8時30分～午後1時10分	長時間保育 午前8時～午後4時
年 齢	平成20年4月2日から平成23年4月1日までに生まれた、3・4・5歳児	5歳児まで (概ね5カ月からの乳児の保育を希望する場合は、状況を事前に相談してください)
基 準	中川町に住所がある方	保護者や同居の親族が ①日中、仕事をしている ②産前2カ月、産後3カ月以内 ③病気、けが、障害がある ④同居の親族を常時介護している ⑤家庭が災害を受け、復旧にあたっている ※その他、求職や就学中などの場合はご相談ください
給 食	完 全 給 食	
長期休業	夏休みと冬休みはそれぞれ25日間 春休みは7日間	ありません
保 育 料	平成25年の所得から算定します	
そ の 他	土曜日、長期休業中、平日の午後1時10分以降に保育が必要なときは、預かり保育をします(保育料が別にかかります)	午前7時40分～午前8時、午後4時～午後5時45分の間、時間外保育をしています

問い合わせ先 住民課幸福推進室 ☎7-2813  
幼児センター ☎7-2118



# 持続的森林経営確立総合対策実践事業

中川町には、森林経営の対象となりうる私有林が2817ヘクタールあり、そのうち、森林経営のために必要となる「森林経営計画」を樹立している森林は1071ヘクタールに過ぎません。

森林経営計画を樹立した森林は、税制、金融、補助金などの様々な支援措置が受けられるため、有利な条件で森林経営が可能です。

現在、中川町では、町が中心となり、森林経営計画作成主体と協力しながら、「中川町持続的森林経営確立推進協議会」を設立し、私有林における森林経営計画樹立者の増加に取り組んでいます。

## 森林経営の一例

ある私有林1ヘクタールを経営する場合の一例として、40年生トドマツ人工林を30%間伐した場合の収支を紹介いたします。

細かい説明は省略しますがこの場合、森林所有者の手元には1ヘクタール当たり3万5000円が残ることになります(下表)。

この計算は、あくまでも推計ですので、どのような森林でもこの収支が約束され

れるわけではありません。森林の状況や森林整備を行う会社によっては、収益が

### 前提条件

樹種	トドマツ	
樹齢	40	
林種	120m <sup>3</sup>	
間伐率	30%	
丸太生産量	25m <sup>3</sup>	120m <sup>3</sup> ×30%×70%
木材単価1	10,000円/m <sup>3</sup>	一般材
木材単価2	4,500円/m <sup>3</sup>	Pパルプ材

### 収支

支出	間伐	280,000円	
	運搬	50,000円	25m <sup>3</sup> ×2,000円
	小計①	330,000円	
収入	補助金	170,000円	
	木材単価1	150,000円	15m <sup>3</sup> (25m <sup>3</sup> ×60%)
	木材単価2	45,000円	10m <sup>3</sup> (25m <sup>3</sup> ×40%)
	小計②	365,000円	
収支	35,000円	②-①	

出ない場合もあれば、これ以上の収益を提案することも可能です。

ポイントは、間伐をすれば、残った木は成長しますので、次回間伐時にも同じか、それ以上の収入が期待できる点です。

森の木々は成長しながら財産価値を向上させ、同時に空気や水をきれいにします。また、土壌を豊かにしながら、表土の流出を防ぎます。

## 自伐林家と

### 委任による経営

森林所有者の中には所有する森林の管理経営方針を自ら立て、木材生産・販売の一部または全部を自分で行う「自伐林家」と呼ばれる方々がいます。自伐林家には、山や森や木に詳しく、木材価格や用途にもある程度の知識が必要です。

しかし、多くの森林所有者は森林管理や木材生産・販売に携わる時間が乏しく、所有する森林の管理経営方針を立てることは困難です。ですから、そのような森林所有者が森林経営を行う場合、森林組合や森林経営計画を策定している林業事業者から提案を受け、長期にわたって森林経営を委託する「長期委託契約」を締結することが必要となります。そこで重要なのは、収益を上げながら、森林が提供してくれる経済的・環境的なサービス機能を向上させる森林整備ができる事業体になり、きちんとした経営計画を立

ててもらおうということです。

## 持続的森林経営確立

### 総合対策実践事業

中川町は、現在、国の支援を受けながら、「持続的森林経営確立総合対策実践事業」に取り組んでいます。この事業は、森林経営計画を立てていない森林所有者を対象に、森林管理の前提となる森林の資源調査(木の種類、本数、太さ、価値など)を無料でを行い、森林の状況に適した森林管理の提案を行う事業です。

現在、森林を所有している、森林経営計画を作成していない方で、所有森林の価値を把握したい方は、ぜひご連絡をお願いします。また、森林経営計画を作成されている方でも、間伐などを実施する場合、所有森林の資源調査を無料で行う方法がありますので、ご希望の方はご連絡をお願いします。



## 森の素材でクリスマスを楽しみました

12月11日、中川町地域子育て支援センターで、中川町ナナカマド林業グループ（藤森豊会長）を講師に招いてクリスマスリース作り体験が行われました。

林業の過程で出てくる笹竹とトドマツの枝葉を土台に、松ぼっくりや木の実で飾り付けを行いました。

この日参加した7組14名の親子は、トドマツの香りに包まれながら、自分だけのクリスマスリースを完成させました。



12月22日、道の駅なかがわで、林業試験場道北支場の支援のもと、ミニクリスマスツリー作り体験が開催されました。

枝と松ぼっくりにスノースプレーを吹きかけ、色とりどりのビーズを飾り付けます。

恒例行事になりつつあるこの行事ですが、今年は途中で材料がなくなるほどの人気でした。興味のある方は来年ぜひ足を運んではいかがでしょうか。

## 幼児センター森林環境教育

秋に実施した第1回目のプログラムで子どもたちが拾ってきたオニグルミの実。埋められた実は、やがて苗に育ち、安川三地区にあるアベシナイの森に植えられます。

今回は、「残りのクルミの実を美味しく、大切にいただきます。」とクルミ餅を作りました。

作り方は簡単で、クルミの殻を割り、つまようじで実をとり出したら、フライパンで乾煎りし、白玉粉、水、砂糖と一緒に火にかけてながら練って、きな粉と黒蜜をかけて完成です。

レシビ開発を担当した地域おこし協力隊小田島隊員の調理指導のもと、子どもたちは積極的に調理に参加し、森の恵みを味わいました。

幼児センター職員は、「プログラムを通じ、子どもたちに日常生活の中の疑問や気づきが増えてきました。体験し、観察し、自分なりに考えるということ、子どもたちなりにしています。」と話しています。

幼児センターの森林環境教育プログラムは、改良を加えながら、来年度以降も続けていく予定です。



### 森林バイオマス普及体験会を開催します

森に囲まれた中川町で、森林バイオマスを有効利用することは、地球にやさしく、家計がたすかり、森の

仕事を増やすことにつながります。

中川町が検討している新産業の創出に関し、普及体験会を開催します。

◆2月1日(土)午後7時～8時30分 寿の家  
講演「森と町を元気にする新利用」欧州・日本の事例」  
展示「世界の斧、断熱二重煙突」

◆2月2日(日)午前10時～正午 寿の家  
講演「間違えない薪ストーブ選びと焚き方入門」  
講演「間伐材を燃料に：丸太ボイラーという選択」  
展示・体験「薪割体験（エンジン薪割機、電動薪割機体験）、焼き芋試食、チェンソー相談、最新薪ストーブなど」





ハスカップワイン解禁パーティとして、中川町観光協会主催で開催された「Dive to Haskap (ダイブ トゥ ハスカップ)」。その様子を観光協会の藤掛さんと地域おこし協力隊の小田島隊員が語っていただきました。

「ハスカップワインに溺れる」をテーマに開催した、「Dive to Haskap」。イベントには前売りチケットを購入してくださった50名の皆さんが集まり、町特産品の「ハスカップワイン」や、地域おこし協力隊の小田島隊員が作る「創作イタリアン」を存分に味わい、クリスマス前の冬の夜をお楽しみいただきました。



参加者には、中川町の方はもちろん、天塩町、音威子府村、美深町、名寄市、下川町、遠くは小樽市から来てくださった方もいらっしゃいます。お酒が進むにつれて皆さんそれぞれの町の紹介などを交えながら、貴重な交流の時を過ごしていたのではないのでしょうか。このイベントは3つのコンセプトを幹として開催しました。

①「ワインに合う」をテーマとした道北の食材の集合  
②「炎の灯」による「明るく暗い」会場づくり  
③「あるもの」の良さを最大限に引き出す

①に関しては、地域おこし協力隊の小田島隊員による「ハスカップワインに合う」をテーマとした創作イタリアンを提供しました。料理の評価は「おいしい！」という感嘆の声が。素材の良さや調理の腕の良さが相まって、テーマにぴったりの素敵な創作イタリアンを味わっていただくことができました。

また、創作イタリアンのほか、町外のパンやチーズと、中川町産の「はちみつ」をあわせて提供しました。こちらも皆さん大絶賛してくださいました。それぞれの市町村が持つ「食材の強み」をうまく組み合わせること、それぞれの良さが2倍にも3倍にも膨れ上がる。これこそ本当の「相乗効果」ではないでしょうか。コンセプトの②に関して、「明」と「暗」は相反するものです。しかし、このイベントで用いた「キャンドル」と「木のろうそく」が生み出す「炎の灯」が、正に「明」と「暗」、両者の美

しさを際立たせていました。暗い中でゆらゆらと揺れるオレンジ色の炎からは「空間としての温かみ」を感じることができ、また外会場に設けた木のろうそくの炎は、パチパチと燃えるその背後にある暗闇をより幻想的に、美しく際立たせていました。「電気的光」では味わうことのできない「色」、感じることでできない「温かみ」が炎の明かりにはあります。皆さん外会場に足を運び、「明るく暗い会場」を存分に楽しんでいただけたと思います。



③の「あるもの」とはもちろん「ハスカップワイン」のことです。町特産品のハスカップワイン。ハスカップを用いたワインをつくっている地域はたくさんあり、決して珍しいものではありません。ではどうやって他との差別化を図るのか。それは「新しい飲み方を提案すること」です。ふだんの「飲み会」で飲むハスカップワインの味と、今回のイベントで飲んだ味は全く違うものでした。会場で見ると、聞くこと、触れるものなどが、ワインの味をより引き立て、いつもより「おいしく」飲めたのではないのでしょうか。

「あるもの」の良さを最大限引き出すことは、今後の資源を対象にしても考えていこうと思います。最後に、イベント運営にご協力頂いた皆さん、ご来場の皆さんに心から感謝を申し上げます。観光協会では今後とも新しいイベントを企画していきますので、今後ともよろしく願います。



『創作イタリアンができるまで』  
おだしまちえ 小田島 森恵



夏のハスカップ  
収穫祭に続き、

Dive to Haskap  
でも「ハスカップ  
ワインに合う」と

「地域食材」をテーマに有  
限会社匠舎と共同で創作イ  
タリアンを提供させていた  
だきました。

- ・今回登場した料理は
- ・じゃがいものニョッキと
- ・トマトクリームソース
- ・タコのガリシア風
- ・牛乳豆腐とセミドライト
- ・マトのオリーブ油漬け
- ・ホタテのマリネ
- ・ローストオニオン



調理に協力したスタッフ



ワインとの相性を追求した  
創作イタリアン



べこちちさんのチーズと  
辻井養蜂場の蜂蜜



「フブの森」の田邊夫妻



ミツロウ (手前のブロック状のもの)

・かぼちゃのデザート  
の6品です。

食材は半径30キロメー  
ル以内にあるものを使いま  
した。野菜とベーコンは中  
川町産。その他、魚介は遠  
別から、牛乳は天塩町のべ  
こちちさんのものを使いま  
した。

地域食材で料理を作ると  
きは、今手に入る食材を調  
べることから始まります。

方法は、徹底した聞き込み  
です。今回のイベントは冬  
だったので、夏とは手に入  
る食材が全く違います。ま  
ず、今の段階で手に入る食  
材のリストを作り、そこか  
ら何が作れるのか、どのよ  
うな料理だったらワインに  
合うのかを想像していきま  
す。料理のラインナップが  
決まったら、基本となるレ  
シピを探して、試作を繰り返

しなながらアレンジしてい  
きます。ニョッキに使うじ  
やがいもの品種や固さ、ホ  
タテは生臭さを残さずにサ  
ラダ感覚で食べられるか、  
ローストオニオンの火の通  
し具合など、ギリギリまで  
考え続け、自分なりのレシ  
ピが出来上がったのはイベ  
ントの3日前でした。

当日はニョッキが予想以  
上にやわらかくなってしま  
い、試作とは違う食感にな  
ってしまいました。それが、  
が逆にお客さんに好評で、  
嬉しい反応をたくさんいた  
だきました。

今回もこのイベントに生  
産者の方が数名足を運んで  
くださいました。生産者と  
消費者が囲んでできる空間  
は、そこからまた何かを生  
み出してくれるような気が  
します。運営側の私も、同

じ空間にいて、とて  
も楽しい時間を過ごすこと  
ができました。知りたいレ  
シピがありましたら小田島  
までご連絡をお待ちしてい  
ます！

## ミツロウキャンドル ワークショップ

本イベントでは、暗闇を  
照らす炎が重要なテーマで  
した。炎の持つ温度とは別  
の温もり、炎のゆらめきの  
美しさを共有することで、  
料理とワインがより味わい  
深くなることを期待したの  
です。

ワークショップ参加者の  
中には、その後のパティ  
に参加する方もいて、中川  
町産ハチミツに舌鼓をうち  
ました。

パラフィンなどの化学物  
質を含まない、天然素材の  
ミツロウの炎は、燃焼時に  
大気を汚しません。

晴れた日に太陽のもとで

働くミツバチから分けても  
らったミツロウの灯は、ま  
さに太陽の灯です。

ワークショップでは、下  
川町で活躍する「フブの森」  
の田邊真理恵さん、大輔さ  
ん夫婦を講師に招き、12名  
の参加者が中川町産ミツロ  
ウでキャンドルを作りました。

そのままでは固いミツロ  
ウも、50度ほどのお湯で粘  
土のように軟らかくなりま  
す。参加者は、自在に姿を  
変えられるミツロウを使っ  
て、自由に製作を楽しいま  
した。

ワークショップ参加者の  
中には、その後のパティ  
に参加する方もいて、中川  
町産ハチミツに舌鼓をうち  
ました。

国が支える  
安心が大きくなる

# 担い手積立年金

[愛称]

～ しっかり積立て、がっちりサポート 安心で豊かな老後を ～

- ☆ あなたの老後生活への備えは十分ですか？
- ☆ 年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。
- ☆ 老後の備えは国民年金プラス農業者年金が基本です。

## ① 65歳の農業者の方の平均余命は 男性22年(87歳)、女性27年(92歳)

老後はお金の心配をせずに暮らしたいものです。その間予測不可能な経済変動があり、思わぬケガや病気もあります。

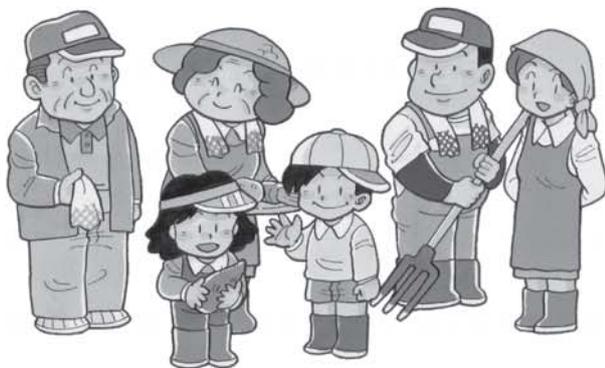
※ 日本人の平均余命は男性84歳、女性89歳となっており、農業者年金加入者の平均余命の方が長くなっています。

## ② こんなにかかる老後生活 (現金支出で年額約280万円)

高齢農家世帯(世帯主が65歳以上の夫婦2人)の家計費は、現金支出で月額約23万円が必要となります。

## ③ 国民年金の支給額(年額158万円)

農業者の皆さんが加入している国民年金の支給額は、40年加入で月額約6万5千5百円、夫婦あわせて月額約13万1千円です。



このように、豊かな老後生活のためには、国民年金だけでは十分と言えず、老後の生活費は自分で準備する必要があります。

サラリーマンは国民年金(基礎年金)の上乗せ年金として、厚生年金や共済年金(厚生年金のモデルケースでは夫婦お二人で年額約280万円、月額約23万円)を受け取っています。

農業者の皆様も、メリットがたくさんある**農業者年金**に加入して安心で豊かな老後を迎えましょう。

## ◆農業者年金に加入すれば～農業者年金の支給額(年額)の試算◆

加入年齢	納付期間	運用利回り1.35%の場合		運用利回り2.00%の場合	
		男性	女性	男性	女性
20歳	40年	66.1万円	57.0万円	75.4万円	65.1万円
30歳	30年	46.5万円	40.1万円	51.6万円	44.5万円
40歳	20年	29.1万円	25.1万円	31.4万円	27.1万円
50歳	10年	13.7万円	11.8万円	14.4万円	12.4万円

(注) この試算は、通常加入で保険料月額2万円で加入し、65歳までの運用利回りが1.35%及び2.00%、65歳以降の予定利率が1.35%となった場合の試算です。  
運用利回り1.35%は制度発足以降の10年度間の運用利回りの平均です。  
予定利率1.35%は、農林水産省告示(H24.4.1施行)により定められている率です。

問い合わせ先 中川町農業委員会(事務局 産業振興課産業振興室) ☎7-2816  
北はるか農業協同組合中川支所 ☎7-2821



池上彰の政治の学校 増補 池上 彰

伊集院静の「贈る言葉」 伊集院静

野心のすすめ 林真理子

幸福な生活 百田尚樹

政と源 三浦しをん

記憶障害の花嫁 北海道放送報道部取材班

祈りの幕が下りる時 東野圭吾

村上海賊の娘 (全2巻) 和田 竜

ふしぎの国のアリス 新訳 ルイス・キャロル

レンタルロボット 滝井幸代

おれがあいつであいつがおれで 山中 恒

二分間の冒険 岡田 淳

ぞうのたまごのたまごやき 寺村輝夫

ふしぎなタネやさん みやにしたつや

# まちの文芸

## 〔短歌〕

初雪を載せて咲きいる残菊を好みの壺にあふれむばかりに

山二つ頂を残すもやの奥に日は昇るらし鴉鳴き交ふ

足裏より落葉の音が聞こえる小春日和の林をゆけば

指先に奥歯の欠片のギザギザを確かめており直ぐ捨てられず

初雪と落葉の混じる大地いま彩あざやかに錦の絨毯

秋深く風は冷たくなりました雪虫いまだ姿見せずに

サロベツの笹原わけて北西の風吹き渡り潮鳴り荒し

不自由とかけて自由ととくような画用紙に描くはてしなき空

## 〔俳句〕

暮に見る冬の蟹への品さため

身の丈に生きて傘寿の初灯

鎌田 陽子

小林 淑子

古市 和子

山内 智子

山内ミツエ

山田 昇

無名子

りんご

河野 廣

古市 和子

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。

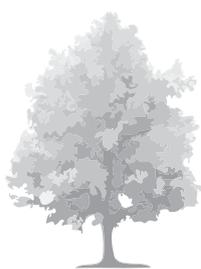
### 短歌同好会 俳句紫苑会

連絡先(どちらも)古市和子さん

☎7・2850

●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)へお願いいたします。



# 保健だより

【今月のテーマ】

## 認知症の理解を深める

### 認知症の基本理解

もし誰かが風邪をひいて、頭痛や咳、のどの痛み、発熱や嘔吐などの症状があると、周りの人は、病院受診やゆっくり休むことを勧めます。

では、認知症の症状である物忘れが起きたら、周りの人は、どのように対応するのでしょうか？  
「さつき言ったでしょ！何回言ったらわかるの！」  
「しっかりとよ」と言っていないでしょうか？  
これは物忘れが治ると思えば、認知症を認めなかったり、叱ることで理解させようとし、現実をわからせようとするのです。

風邪の場合に例えると、風邪症状が出たことを認めない、風邪をひいたことを叱るということになってしまいます。風邪の症状が出

たら叱られる…こんなことは普通ないですね。

また、風邪は治りますが、認知症は治らないと理解することが大切です（他の疾患が原因で認知症になった場合は、治る場合があります）。

### 関わり方の注意点

その結果、

- ・昔はよかつたなど最近の記憶をなくしていく
  - ・怒った相手を見るとおびえる
  - ・自己防衛のために攻撃的になる
- など、症状が悪化していきます。

① 物を忘れるという病気であることを、家族や周りの人が理解し、本人に否定の言葉を言わないことが大切です。否定されることと自身がストレスになって、認知症が進んでしまいます。

② 笑顔で話すことが重要です。叱られたり、強い口調で注意を受けた場合、注意を受けた内容を理解できなかつたり、忘れてしまいい、怒られた・怒鳴られたという感情だけが残ります。

③ 認知症の方の目の前で、せわしく動き回らないことが大切です。バタバタと行動することで、「忙しそう、大変そう」と見えて、「私もゆっくりしていられない、早く帰って仕事をしなければ」と思わせてしまい、落ち着きがなくなってしまう。

④ 威圧的な態度・行動・言動をしないことが大切です。相手と目線を合わせて、ゆっくりとした口調、柔らかい表情で対応することで、安心感が得られます。

⑤ 相手の考え方や行動のペースを理解して、急

がせない、理解するのを待つことが大切です。そのことによって、安心して落ち着いて生活することができ

ます。  
認知症には、いろいろな共通した症状が見られます。中でも同居している家族を悩ませるのが、いつも様々な認知症の症状があるにもかかわらず、よその人（たまに会う家族も含め）にはしっかりと対応していることです。このことは、ほとんどすべての認知症の方

が示す兆候です。たまにしか合わない人や良くわからない人に対しては、緊張しているため認知症の行動が出にくい、もしくはまったく出ないことがあります。いつも一緒にいる家族には、緊張しないため、ありのままの姿を見せているだけなのですが、同居している家族は、意地悪されているように感じます。親戚から理解されないのですから、精神的ストレスが多くなります。

### 認知症予防のためのワンポイントアドバイス

人とかかわりを持つことが、大切です。温泉へ行つて、ゆっくりしておしゃべりすることも認知症予防になります。

また、水分をしっかりと摂ることが重要です。アルコールやみそ汁以外で、1日1・5リットル飲むことが理想です。

認知症の方は、中川町では少しずつ増えてきています。認知症は誰もがなりうる病気です。認知症を知ること、本人とのかかわり方や対応の仕方などを理解することができ、早期発見・早期治療が可能となります。そして治療と適切な関わりの中で過ごすことで、悪化や問題行動を予防できる病

気がです。遠くにいる家族や周囲の方は、そのことを理解することが大切です。

**痛風予防のための食生活**

年末年始の宴会の時期が過ぎ、体重が増えてしまった人も多いと思います。この時期に注意したいのが、「痛風」です。激しい痛みが生じること知られていますが、宴会が重なる発症や再発をしやすいります。

健康診断時に尿酸値が高かった方は、痛風発作予防のためにも、普段の食生活を見直していきましょう。

**尿酸値の上昇を防ぐ  
食生活のポイント**

痛風の原因となる尿酸値を上げるプリン体は、体の細胞を作るために必要な栄養素です。

プリン体には、体の中で作られるものと食事から入ってくるものがありますが、食事から入ってくるプリン体は、体の中で利用されにくく、多くが尿酸になります。

尿酸値が高い人は、下の食生活のポイントを参考にし、改善していきましょう。

**肥満を改善しましょう**

肥満があると、尿酸の体外への排泄が抑制され、血液中に留まります。尿酸値が高めで肥満の方は、適正体重を目標に減量していきましょう。

**プリン体を多く含む食品の  
摂取を控えましょう**

プリン体は肉や魚に多く含まれています。食事が偏らないように大豆製品や野菜もしっかり食べましょう。

**水分を十分にとりましょう**

尿量が増加すると、尿酸は尿とともに体外へ排泄されます。1日2リットルを目安に水やお茶から水分をとりましょう。

**野菜を食べましょう**

野菜や海藻などのアルカリ性の食品は尿酸の排泄を促してくれます。肥満予防にもなるため、食事に積極的に取り入れていきましょう。

**お酒の飲み過ぎに  
注意しましょう**

お酒を飲み過ぎると尿酸の排泄を抑制し、尿酸値を上昇させます。お酒は適量を心掛けていきましょう。  
(適量は下記を参照)

**食事から摂る1日の  
プリン体の目安量は  
260mg以内？**

食品に含まれるプリン体の量は種類によつてさまざまです。尿酸値が高めの方は、プリン体の量は1日300ミリグラムを目安にしていきましょう。

**料理の目安量**

	プリン体量
・鶏串 6本	……300mg
・から揚げ 4個	……200mg
・豚串 6本	……200mg
・マグロ刺し身 4切	……100mg
・枝豆(小鉢1皿) 20g	……10mg
・ほうれん草のお浸し(小鉢1皿)	……10mg
・卵焼き 2個分	50g……0mg

**アルコール飲料の  
1日の適量とプリン体量**

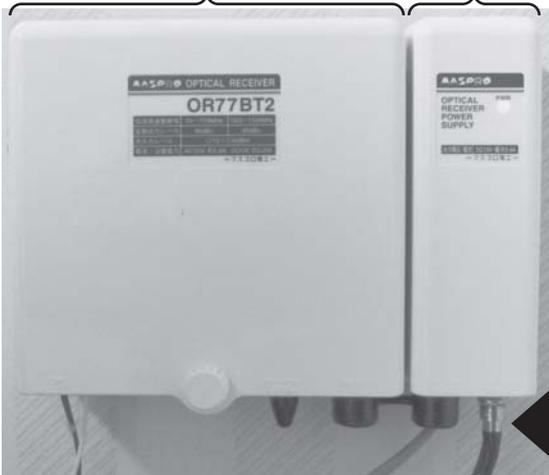
種類	適量(1日)	プリン体量
・ビール	500ml	……30mg
・発泡酒	500ml	……15mg
・日本酒	1合(180ml)	……2.2mg
・ワイン	200ml	……0.8mg
・焼酎(25度)	100ml	……0mg

**食品50gあたりのプリン体含有量(mg) ※重さの目安→卵1個(Mサイズ)が約50gです**

多い ←				→ 少ない	
煮干し (373)	まぐろ赤身 (78)	鶏もも肉 (61)	納豆 (57)	枝豆 (24)	
しらす干し (236)	さんま (77)	たらこ (60)	豚肩ロース (48)	ソーセージ (23)	
レバー (150)	鶏ささみ (77)	鮭 (60)	ラム肉 (47)	白米 (13)	
イワシ (105)	鶏手羽 (70)	豚ヒレ肉 (60)	うなぎ (46)	卵 (0)	
するめいか (93)	タコ (69)	ツナ缶 (58)	豚バラ肉 (38)	牛乳 (0)	

問い合わせ先 **住民課幸福推進室 栄養士 ☎7-2813**

この2つの箱が分離し、左の箱が屋外などについている場合があります



↑光ケーブル、黒と白の2本  
(折れやすいため、取り扱ご注意)

↑コンセントへ

↑テレビへ

ケーブルが外れていなくてもある程度緩むとテレビが映らなくなる場合がありますので、とぎとぎ増し締めをお願いします。

テレビが映らなくなる前に

おしらせ君のお知らせ



テレビが映らなくなる原因の一つに、光ファイバーの電源部の同軸ケーブルのゆるみがあります。テレビから延びる直径1センチメートルほどの同軸ケーブルは、光ファイバー電源部にねじ止めでつながっています(左写真の太い矢印部分)。

このねじ止めは、掃除などでテレビを動かしたりケーブルをひねったりすると、徐々に緩んでいくことがあります。

故障のときの問い合わせ先 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～

## 第25回 わっさむ極寒フェスティバル 和寒町

とき 2月2日

ところ 大地の広場 (広域カントリーエレベーター周辺)

内容 冬の寒さを楽しむにはもってこいのイベントが開催されます。毎年大好評の食べ放題コーナーや大ビンゴ大会など、盛りだくさんの内容となっています。ぜひ、ご家族お揃いで和寒の冬を体験してみませんか？

問い合わせ先

わっさむ極寒フェスティバル実行委員会  
(和寒町観光協会内)

☎0165-32-2341



# こくほ ご存じですか？

## 医療費通知

国保加入者が病気やケガで病院や調剤薬局などを受診した場合に、国保から病院などへ支払われる医療費は、保険税と国や北海道からの補助金によってまかなわれています。この貴重な保険税などを有効に使うためにも、一人ひとりが自分の健康管理を十分心がけ、正しい保険診療の受け方に注意する必要があります。

そこで国保では、国保の制度や健康管理に対する理解をより一層深めていただくため、医療費通知を年6回、世帯主の方宛に送付しています。

医療費通知には、病院などを受診したときに窓口で支払った額と国保が負担した額の合計額（医療費の総額）や、受診日数などが記載されています（薬の容器代や診断書料など保険の対象とならない診療費や入院時の食事療養費は含まれていません）。

医療費通知は、病院などの請求をもとに作っているため、受診した月から発送まで4〜5カ月かかります。また、同じ月に受診していても病院などからの請求が遅れたときには記載されないことがあります。

医療費通知の記載内容と領収書を照らし合わせたときに違いがあるなど、疑問があるときは役場へ連絡をお願いします。

なお、医療費通知は領収書ではありませんので、確定申告の医療費控除には使えませんので注意してください。ようお願いします。

### 【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎ 7・2814

## 国民年金保険料にはおトクな割引制度があります

国民年金保険料は、支払い方法によっておトクな割引があります。平成26年度もおトクな割引をご利用ください。当月末の口座振替にすると、月々の保険料が50円安くなる「早割」制度もあります。

### ● 毎月納付すると

180,480円 (15,040円×12ヵ月分)

### ● 納付書またはクレジットカードで1年分を前納すると

177,280円 3,200円おトク

### ● 納付書またはクレジットカードで半年分を前納すると

89,510円 730円おトク

### ● □座振替で1年分を前納すると

176,700円 3,780円おトク

### ● □座振替で半年分を前納すると

89,210円 1,030円おトク

※それぞれの金額は、平成25年度のもので、平成26年度の金額は、未定です。

クレジットカード納付は、将来の保険料を定期的にクレジットカード会社が立て替え、クレジットカード会社から請求が来ます。金融機関などの窓口でクレジットカードを提示して支払う方法ではありません。

平成26年度の口座振替の申し込み締め切りは  
◆ 1年前納・4〜9月前納

平成26年2月末日  
◆ 10月〜翌年3月前納  
平成26年8月末日



### 【問い合わせ先】

旭川年金事務所  
☎ 0166・27・1611

# まちのご長寿さん

喜寿おめでとうございます



石坂幸次郎さん (77歳)



平木尚子さん (77歳)



松岡チヨさん (77歳)



横山義光さん (77歳)



千葉タズエさん (77歳)



西野孝信さん (77歳)



立松道子さん (77歳)

米寿おめでとうございます



吉田松枝さん (88歳)

## こんにちは赤ちゃん



みなと  
加藤 湊斗ちゃん  
お父さん 孝彦さん  
お母さん 愛さん



はると  
加藤 陽翔ちゃん  
お父さん 和也さん  
お母さん 千明さん



# 中川消防支署から

## 出初式が挙行されました

平成26年中川消防出初式が1月8日に挙行され、町民の皆さんにご協力、ご観覧をいただき、無事に終了することができましたことを、消防関係者一同心より感謝申し上げます。

また、恒例になりました獅子舞披露につきましては、皆さんからたくさんのご声援、ご厚情を賜りましたことを、あわせてお礼申し上げます。



## 出動状況について

昨年は町民の皆さんのおかげをもちまして平成23年以来、2年ぶりの無火災を達成することができましたことを感謝申し上げます。本年も昨年同様、消防職・団員一同、火災予防PRに努めてまいりますので、ご協力をよろしく願います。

また、救急出動は66件となり急病が最も多く、次いで転院、交通事故となっています。



**火災・救急出動件数**  
平成25年12月31日現在

火災出動	0件
救急出動	66件

中川消防支署へのご相談、お問い合わせは ☎ 7・2119番まで

## 議会・各種委員会の開催状況

- 12月24日 ● 指定管理者選定審議会
- 12月26日 ● 農業委員会総会
- 12月27日 ● 農業振興センター運営協議会

### ありがとう けやうまわ

- 社会福祉協議会、一心苑に寄付  
・夫(實様)死去に際して 豊島 ツヨ 様
- ・妻(トモエ様)死去に際して 川村 喜一 様
- ・父(義雄様)死去に際して 美深町 藤山 実 様
- ・社会福祉推進のために 藁谷 和美 様

- 中川ポニー愛好会 様
- 福島 公正 様
- 匿名(2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」

- 北海道コカ・コーラボトリング 株式会社稚内事業所 様
- 手芸サークルてしごと 松岡 榮子 様
- 吉田 高夫 様
- 匿名(3名) 様

### 謹んでお悔やみ 申し上げます

- 中川 山田 嘉江 様 (79歳)
- 中川 池田 静子 様 (85歳)
- 中川 川村 トモエ 様 (75歳)
- 中川 藤山 義雄 様 (90歳)
- 中川 結城 フサエ 様 (93歳)

# 12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25年度 天塩中川駅舎改修 実施設計委託業務	※㈱アトリエアंक	2,180,000		2,417,100	2,289,000	94.7%	実施設計一式	着手 平成25年12月10日
	㈱岡田設計	2,200,000						
	㈱アイエイ研究所	2,230,000						
	㈱アーキ・ファイブ	2,260,000						完了 平成26年2月28日
森林環境保全 直接支援事業 平成25年度 町有林間伐 (大富)工事	※遠藤工業(有)	5,950,000		6,310,500	6,247,500	99.0%	大富地区24.23ha間伐	着工 平成25年12月23日
	上川北部森林組合中川支所	6,010,000						
	中川町森林協同組合	6,010,000						
	天塩川工業㈱	辞退						竣工 平成26年1月27日
平成25年度 佐久公民館ストーブ 備品購入事業	※㈱川村商会	450,000		483,105	472,500	97.8%	FF式温風暖房機 3台 (和室・研修室・会議室 各1台)	納入期限 平成26年1月20日
	村上電器	470,000						
	(有)佐藤電器商会	470,000						
	北はるか農業協同組合中川支所	513,000						
平成25年度 中川町グループホーム 新築地質調査委託業務	※アースコンサルタント㈱	2,640,000		2,992,500	2,772,000	92.6%	地質調査一式	着手 平成25年12月30日
	日北試験工業㈱	2,650,000						
	大地コンサルタント㈱	2,670,000						完了 平成26年2月28日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

## 屋根からの落氷雪事故防止

### などのお願い

毎年、沿道の建物などからの落氷雪による死傷事故が多く発生しています。冬期間の通行を円滑にし、事故をなくすため、左の事項に特に注意してくださいますようお願いいたします。

- ◆落氷雪事故の発生が懸念されるような沿道の建物などについては、雪止めを設置するようにしてください。
- ◆既に雪止めが設置されている場合であっても、針金などのさび、老朽化などによる破損が原因で落氷雪事故が発生することもあるため、必ず点検し、破損などが発見された際は早急に修繕するようにしてください。
- ◆落氷雪事故は、気温がマイナス3度からプラス3度程度度とともに発生しやすいという特徴があるため、早めに除雪するとともに、除雪の際には、歩行者や遊んでいる子どもなどに十分注意するようにしてください。
- ◆落氷雪があった場合は、直ちに事故がないか確認するとともに、歩行者の通行の支障にならないように排除してください。
- ◆交通事故および交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。

#### 【国道についての問い合わせ先】

旭川開発建設部士別道路事務所

☎ 0165・23・3146



## 自衛官などを募集します

受験種目	自衛官候補生 (男子)	自衛隊幹部候補生 (一般幹部候補生)	予備自衛官補 (一般)	予備自衛官補 (技能)
応募資格	18歳以上27歳未満 (採用予定月の1日現在)	22歳以上26歳未満 (20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満) (平成27年4月1日現在)	18歳以上34歳未満 (平成26年7月1日現在)	18歳以上55歳未満 (平成26年7月1日現在; 保有する国家資格などによって異なります)
受付期間	2月17日まで 締切日必着	2月1日～4月25日 締切日必着	4月2日まで 締切日必着	
試験日	2月19日	5月10・11日 (11日は飛行要員希望者のみ)	4月11～15日の間の1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

2月7日は  
「北方領土の日」です

歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方領土は、私たちの先人が血と汗で開拓して受け継いできた、わが国固有の領土です。

北方領土の早期返還のために、中川町役場1階会計課前ロビーで署名のご協力をお願いします。

◆署名期間

2月20日まで

◆実施主体

北海道、各市町村、独立行政法人北方領土問題対策協会、社団法人北方領土復帰期成同盟、社団法人千島歯舞諸島居住者連盟

【問い合わせ先】

北海道総務部

☎011-204-5069  
北方領土対策本部

橋場亨二固定資産評価審査委員が再任されました。  
任期は、平成25年12月27日から平成28年12月26日までです。

## 農地の賃借料

農地法の改正に伴い、標準小作料制度が廃止されました。代わりに、農業委員会が農地の実勢賃借料の情報提供を行います。公表内容は、過去1年間に農地法および農業経営基盤強化促進法に基づいて締結(公告)された賃貸借契約の状況です。

中川町で平成25年に締結された農地の賃借料水準 (10アール当たり)

	平均額	最高額	最低額	データ
畑	1,400円	1,900円	800円	47件
牧草畑	1,100円	2,200円	1,000円	89件

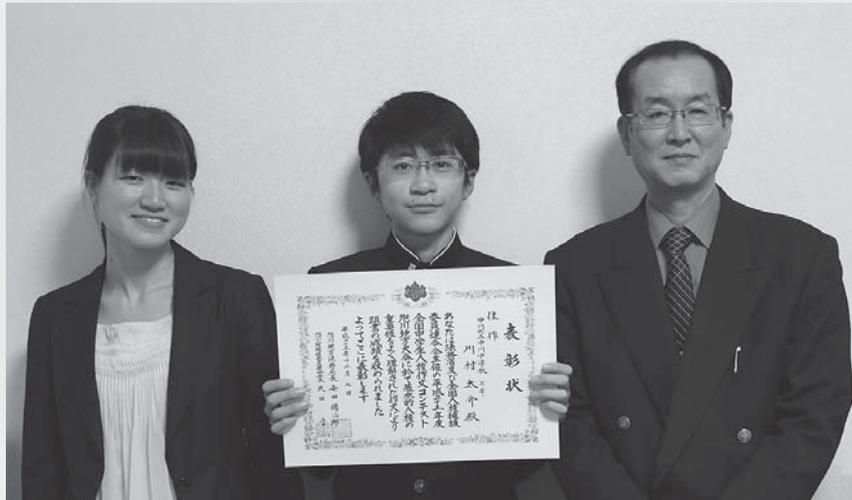
- ・ データ数は、集計に用いた筆数です。
- ・ 特殊な事情などで平均的な価格から著しくかけ離れるものは、集計から除いています。
- ・ それぞれの金額は、四捨五入し100円単位としています。

【問い合わせ先】

中川町農業委員会事務局  
(産業振興課産業振興室)

☎7-2816

## ふるさと今月のキラリ



### 豊かな人権感覚を身につけて

中川中学校3年生の川村太介君が全国中学生人権作文コンテスト旭川地方大会で佳作の栄誉に輝きました。旭川地方大会での入選は近年なく、指導に当たった先生方も受賞を大いに喜び合いました。

発行 中川町 編集 総務課総務町政室 印刷 国 境



道産間伐材使用 この広報紙は道産間伐材を使用しています。

## 町の人口

(12月31日現在)

人 口	1,743人 (-2)
男	874人 (+1)
女	869人 (-3)
世 帯 数	865戸 (-3)

( )は前月末との差を示します。

## なかがわの情景

20人の新成人がふるさとに集い、旧交を温め、ふるさとを離れて過ごすそれぞれの近況を報告し合いました。式典の後の懇親会では、ポンピラアクアリズイング支配人がパーティーに扮する「支配人バー」がお目見えし、お祝いに花を添えました。

