

広 報

# なかがわ



5月1日 川口町長2期目の初登庁



- 第18回統一地方選挙 中川町の開票結果
- 人づくり研修事業を活用してみませんか

# 川口町政 2期目のスタート!

「なかがわ創生に全力!」

中川町長 川口 精雄

私は、去る4月26日の町長選挙において、多くの町民の皆様のご支持をいただき、再び中川町のまちづくりの舵取りを担わせて頂くことになりました。

今、その責任の重さに身が引き締まる思いであると同時に、町民の皆様の期待に応えるべく、決意を新たにしているところです。

さて、今日の中川町が抱える最大の課題は「地方創生」です。人口減少社会における持続可能な地域づくりに、私たち自らの判断と責任で、どのように取り組んでいくのかが問われ、その覚悟と実行力が求められております。

私は、中川町の目指すべき道のりは「3つの元気を確かなものにする」以外に道はないと考えております。

まずは、「**元気な高齢社会**」を目指し、医療体制と介護サービスを充実し、お年寄りの

皆様の社会参加を支援し、暮らしを支えます。

また、「**元気な産業経済**」は、基幹産業である農林業を振興し、新しい価値観の中で若者の雇用拡大や交流人口の創出を図ります。

さらに、「**元気な人づくり**」は、まちづくりの最も重要な課題で、生涯学習活動を通じて学ぶ喜びや、人と人との絆を育み、地域ぐるみで食育や子育てに取り組みます。

私は、町民の皆様と課題を共有し、力を合わせ、決して悲観論に流されず、北の大地の可能性を信じて「なかがわ創生」に全力を傾けていく覚悟です。

町民の皆様には、なお一層のご理解とご協力を賜りますように心からお願いを申し上げます。



# 町議会議員と 各委員会構成が決定しました

## 中川町議会の構成



**坂尻栄治 (58歳④)**  
経済常任委員会副委員長、  
議会運営委員会委員長



**佐藤 正 (74歳⑤)**  
経済常任委員会委員長、  
議会運営委員会委員



**鎌塚一成 (70歳④)**  
副議長、経済常任委員会委員、  
議会運営委員会委員



**佐藤輝雄 (70歳⑥)**  
議長、総務常任委員会委員



**今野大樹 (36歳①)**  
経済常任委員会委員、広報  
特別委員会委員、上川北部  
消防事務組合議会議員



**内山信悟 (66歳①)**  
総務常任委員会副委員長、  
上川北部消防事務組合議会  
議員



**齊藤俊幸 (71歳①)**  
総務常任委員会委員、広報  
特別委員会委員長、西天北  
五町衛生施設組合議会議員、  
監査委員



**小川鉄吉 (70歳②)**  
総務常任委員会委員長、  
議会運営委員会副委員長

(年齢の後の丸数字は、当選回数)

## 第18回統一地方選挙 中川町の開票結果

### 北海道知事選挙

届出番号	候補者氏名	得票数
1	高橋 はるみ	719
2	佐藤 のりゆき	407

### 中川町長選挙

候補者氏名	得票数
川口 精雄	986
高見 善雄	299

### 中川町議会議員選挙

候補者氏名	得票数
小川 鉄吉	198
齊藤 俊幸	191
佐藤 輝雄	174.602
鎌塚 一成	148
内山 信悟	148
今野 大樹	134
坂尻 栄治	127
佐藤 正	115.397
小池 豊	76

北海道議会議員選挙は、中川町を含む上川総合振興局所管区域では、無投票となりました。



# アウトドアシーズンの到来

@オートキャンプ場ナポートパーク  
森林公園ログハウス

## 森林公園ログハウス

無料で利用できる共同ログハウスが魅力の森林公園の利用が5月1日から今年度の一般開放を開始しました。

森林公園ログハウスには、全国から旅人や長旅のライダーが集まり、多くの方が利用しています。

森林公園ログハウスに隣接

するバーベキュースペースは、事前予約で管理し、みなさまに有効に活用していただいています。利用を希望される方は、産業振興課まで連絡いただきますようお願い致します。

10月31日まで、一般開放していますので、ぜひご利用ください。

産業振興課 ☎7・2816



## オートキャンプ場 ナポートパーク

キャンプやカヌーなどアウトドアを楽しむことのできるキャンプ場ナポートパークの今年の営業が5月30日に開始します。

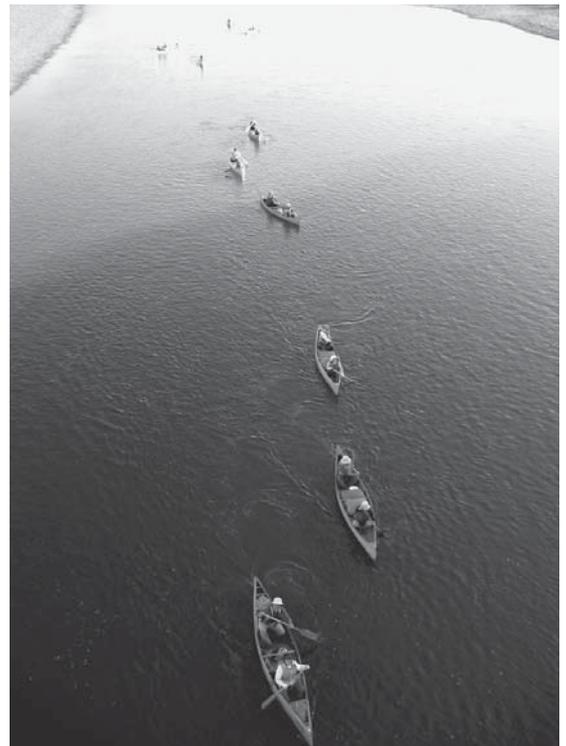
中川町の自然を満喫してはいかがでしょうか。

### ■ カヌーのコース一覧 ■

コース	距離	時間(目安)	料金
佐久	8.5km	約2.0時間	5,000円
箆島	25.0km	約4.5時間	8,000円
音威子府	32.3km	約6.0時間	10,000円

### ■ キャンプ場の使用料金一覧 ■

キャンプ場	料 金
フリーテントサイト	テント1張 500円
デイキャンプ	1サイト 1,000円 ※9:00~16:00までの利用
スタンダードキャンプ	1サイト 1,500円
キャンピングカーサイト	1サイト 2,000円
キャビンサイト	1サイト 3,000円
バーベキューハウス	1卓につき2時間 1,000円 ※炭ありの場合、1卓に1,000円追加



【カヌー、ナポートパークのお問合せ先】  
ナポートパーク管理棟 ☎01656-7-2680



# 第7回 なかがわ植樹祭 が行われました



5月10日(日)、安川三地区のアベシナイの森(旧佐久スキ―場)で、7回目となるなかがわ植樹祭が開催され、町内外から150名が参加しました。

なかがわ植樹祭は、中川町ナナカマド林業グループ(会長 藤森 豊さん)、NPO 法人ECOの声(理事長 三箇 利勝さん)、中川町の三者が、かつて人間の手で開発され、今は役目を終えた旧佐久スキ―場を再び森に還そうと続けている活動です。

## ■ 広がる輪

今年で7年目を迎える植樹祭ですが、回を重ねるごとに参加者が増え、協力団体も増えています。

また、2年前に当町で実施した森林環境教育を受講した天塩小学校の2年生の皆さん(当時天塩保育所の年長さんが育てたオニグルミの苗を植樹しました)が足を運んでくれるなど、事業や町の枠組み

を超える広がりを見せています。

## ■ アベシナイの森の植樹は完了

当初10年以上かかるとみられていたアベシナイの森の植樹ですが、始めたときに想像していたよりもたくさんの方に植樹いただき、今年で旧スキ―場の植樹は完了しました。

次年度以降は、関係者により協議を行い、新たな場所ですき―つくりを続けていきます。



来年も5月頃に第8回目となるなかがわ植樹祭を開催いたしますので、その際はぜひお越しください。



## 協力団体のみなさま

- ・ 上川北部森林管理署
- ・ 上川総合振興局北部森林室
- ・ 北大中川研究林
- ・ 林業試験場道北支場
- ・ 佐久町内会
- ・ 安川三自治会
- ・ 上川北部森林組合
- ・ 遠藤工業(有)
- ・ 中川町森林協同組合
- ・ 天塩川工業(株)
- ・ 林業青年部
- ・ 中川町教育委員会



## 『荒挽き』 子綾 藤 斎



先月号でお話したクラフト原料をいよいよ削り始めました。

生の木は、繊維が切れにくく、ボサボサとした切削面が出やすい反面、乾燥した後よりも柔らかく掘り込みやすい傾向があります。そのため、古い時代から生木の状態で大まかな器状に削り(荒挽き)、乾燥させ、それから仕上げの削り(仕上げ挽き)が行われてきました。

江戸時代までは、全国の森林地帯に木地師が散在し、良材を求めて漂泊しながら挽物を作っていました。彼らは、山で木を切り倒し、型取り・ろくろ挽きをその場で行い、作った碗を持って山を降りるということを繰り返し返していました。重い木を最小限のサイズにまで加工し、降ろすという点では大変効率的です。

現代では、トラックや電気動

力がありますので。作業場まで運び、バンドソーで丸く切り、ろくろを使って大まかに器型に挽きます。

始めは、材料が凸凹しているの、刃物をあてがうと、カンカンと弾きながら、短い鉋くずを弾き飛ばし、真円になってきます。そのうちに生木には刃物がグイグイ入り込み、しゅるしゅると鉋くずが飛び散ります。一気に深く削り込まれるので、思っていた以上に力がかかってくるので、弾かれないように、脇を締めて刃物を握りしめ、グツと足を踏ん張ります。どんぶりサイズの器を一つ削るだけでも段ボール一杯の鉋くずが出てきました。材料が柔らかいうちに少しでも沢山削ろうと思えます。



## 中川町地域おこし協力隊活動記③④

町の振興や発展のために東奔西走する地域おこし協力隊の活動の様子を紹介します

問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

### 『今年の薪は?』

達也 藤田



先日、今年度生産する薪7割が町内の林業事業体の協力もあり無事完了しました。

今回は皆様に今年度生産する薪の状況・気になった事をお知らせします。

#### 【薪の状況① 樹種比率】

クルミ・シナ・ハンが多く、キハダ・ミズキが少ない感じがありました。今年も広葉樹ミックスとして販売しますので、あまり樹種の偏りの無いように注意しますが、注文時の樹種の指定はお断りいたしますのでご了承ください。

#### 【薪の状況② 乾燥具合】

4月下旬に「NPO法人もりねつと北海道」の代表である山本牧さんが薪生産現場を視察に訪れました。その際に、今年度の薪について「今年が良い薪

になるよ、これならうちも欲しいわあ」と、とても嬉しいコメントを頂きました。その後含水率計で計測したところ、外側で10〜11%、内側で25〜30%の数値ができました。今年は春風が強く吹いた為、良い乾燥具合になっていると感じています。

#### 【薪の状況③ 気になった事】

薪割をしている時に気になった事があります。それは芯腐れ材を割った時のことです。芯の部分にエメラルドグリーンのような綺麗な色になっていました。知り合いに聞いてみると「ロクシヨウグサレキン」という菌で全体にまわった材は家具などにも使用されるそうです。

こんな綺麗な色の家具があったら即購入間違いなしです。



## 『アライグマを追って』

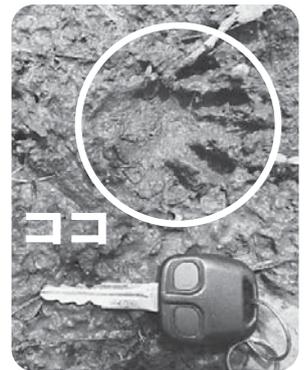
はっ とり かず お  
服 部 一 雄



4月から活動を開始した私こと服部一雄ですが、まず手始めにアライグマの痕跡を調査し始めました。

目撃証言をもとに管地区で調査を開始。アライグマは水辺が好きで、川沿いにいることが多い、見つからない様に溝にそって移動することが多いです。川に囲まれた地形を選び、その周囲で足跡やフンを探します。畑の脇には必ず排水溝がありますからアライグマは移動に不自由しないでしょうが、雪解けとともに活発に動くアライグマは必ず水辺の泥に足跡を残しているハズ……。

果たしてありました。5本指の足跡がくつきり写っています。どうやらアライグマはこの排水溝の脇を通っているのは事実なようです。旧天塩川の名残の林があって、山林までつながっ



ているので、山への行き来も簡単な好立地です。そこで、木が倒れている場所を選び（動物が渡りやすい場所です）、センサーカメラを設置しました。3日ほどで、アライグマを撮影するのに成功！



あとは実際に罠をかけて捕まえるだけです。本当に捕獲成功したかどうかは、7月号にご報告します。以下次号をお待ちください。

## 中川町地域おこし協力隊に新しい仲間が来ました!!

中川町のあちらこちらで見かけると思います。  
町民のみなさん気軽に声をかけてください。

名前	和田 大介 (わだ だいすけ)
年齢	35歳
出身地	北海道北広島市
特技	ラーメン作り、ドラム
趣味	料理、酒



### Q 中川町の印象は？

A 水、空気、山菜が美味しくとても気持ちよい街だと思います。特に農家さんに頂いた山わさびのツーンと抜ける辛さと行者にんにくの独特な風味に感動しました。町の人達もとても親切な方ばかりなので、暮らしやすい街だと感じました。

### Q 3年後の目標は？

A 酪農家として新規就農を目指します。今は酪農ヘルパーとして、その為のスキルを吸収する毎日です。

### Q 最後にひとこと！

A 以前はラーメン店勤務でしたのでラーメン作りが得意です。いつかヌラヌラたぎった情熱をグツグツ煮込んだ濃厚ラーメンを皆様に召し上がっていただきたいです。



# 人づくり研修事業を活用してみませんか？

中川町の未来に向けて、個性豊かで活力あるまちづくりを推進するため、町民の皆さんの研修活動を国の内外に展開する「中川町人づくり基金」を設置し、中川町人づくり研修事業を行っています。

より活用しやすい事業となるよう、平成26年度に制度を改正しましたので、幅広い本事業の活用をよろしくお願ひします。

## 申請方法

研修目的と研修後の活動予定を明らかにしていただき、研修初日の2カ月前までに申請書を提出していただきますので、まずは総務課企画財政室にご相談をお願いします。

## 研修の期間

原則として15日以内（移動日数を含みます）

## 助成対象経費

交通費、宿泊料、研修・視察・交流会などの経費の全額（事前研修参加費、パスポートの取得費用などは除きます）

## 費用の支払い

認定された経費の90%を事前に概算払いし、残りの10%を研修実施後に精算払います。

## 成果の発表

研修後における研修成果の活用状況などは、役場で広報などがわななどを通じて行います。

## 平成26年度の事業実績

- ① 特定非営利活動法人ECOの声（法人活動のスキルアップと、天塩川・森林を活用したイベントの充実に向けた調査研究：4日間、4名）
- ② JA北はるか青果農産振興会中川部会（畑作農業の6次化に向けた調査研究：3日間、6名）

## 対象となる研修事業例

### ◆豊かな人間形成を図るための研修事業

急激な社会構造の変化に対処し充実した生活を目指し、自主・自立・協調・連帯の心を培い、豊かな人間性を高めることに資すると認められる研修事業。

例えば、指導者育成研修事業（先進地視察・相互研修などにより、青年・成年・婦人・高齢者など地域活動関係指導者の養成及び資質の向上を目的とした研修）、青少年育成事業（スポーツ少年団・子供会の宿泊研修による規律・技能の向上、都市の子ども・青年との交流、また、青年宿泊研修・若人の集いなどによる自己研修・健全育成）

### ◆地域づくりを推進するための研修事業

未来に向けて、より快適でより住みやすい豊かな地域社会づくりに資すると認められる研修事業。

例えば、まちづくり先進地視察、まちづくりグループ育成、まちおこし懇談会などの研修。

### ◆産業の育成や助長のための研修事業

農林商工業など産業の各分野における技能向上及び経営管理者の育成並びに資質の向上に資すると認められる研修事業であつて、積極的に地域で普及推進活動を展開するもの。

### ◆国際化や情報化時代に対応する研修事業

外国の行政・経済・教育・文化や人々と接し学ぶことによつて、国際感覚の醸成と国際交流の推進に資すると認められる研修及び情報収集、伝達処理など情報化時代に対応する研修事業（海外での国際交流、在日外国人との交流、留学生との交流など幅広い国際交流及び情報の収集、伝達処理などに係る先進企業・機関への視察研修）。

### ◆その他、人づくりの推進に必要な事業

芸術・文化・スポーツの分野における技能の向上を図り、積極的に地域で普及推進活動を展開するもの。



# 駐在所から



## 夏山の遭難防止

山の雪解けとともに登山やハイキングなどで、山に出かける機会が多くなります。

山岳遭難を防ぐために、次の点に注意しましょう。

- 登山は十分な装備とゆとりある計画を立て、自分の体力や技量に合わせた登山に心がけましょう。
- 登山計画書を作成し、最寄りの警察署や交番、駐在所に提出しましょう。
- また、家族や職場にも登山計画書の写しを渡しておきましょう。
- 経験のあるリーダーのもと、複数での登山に努め、単独での登山は控えましょう。
- ヒグマとの遭遇を避けるために、鈴などの音の出るものを携帯しましょう。
- 万が一のために、携帯電話などの通信手段を携帯しましょう。



### 【問い合わせ先】

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

## 自衛官などを募集します

受験種目	一般曹候補生	自衛官候補生 (男子)	自衛官候補生 (女子)	航空学生
応募資格	平成28年4月1日現在、18歳以上27歳未満	採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満	採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満	平成28年4月1日現在、18歳以上21歳未満
受付期間	8月1日～9月9日	年間を通じて受け付けています	8月1日～9月9日	8月1日～9月9日
試験日	9月18日または19日	受付時にお知らせします	9月25日	9月23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



絶対に行けない世界の非公開区域99

ダニエル・スミス 著

運営からトラブル解決まで

自治会・町内会お役立ちハンドブック

水津陽子 著

田舎の無名高校から

東大、京大にバンバン合格した話

田野瀬良太郎 著

子どもが幸せに育つお母さんの

「心の習慣」(新装版)

斎藤茂太 著

南極観測船「宗谷」航海記

南極OB会編集委員会 編

自然妊娠力を高める本

美馬博史 著

楽しくわかる職人図鑑

日本能率協会マネジメント

かしこい住宅リフォームの知恵

畠山忠陸 著

もっと若見え! 40代からの

美ヘアカタログ

世界文化社

ワールドテニスファンブック

松岡修造 監修

ナナフシ

幸田真音 著

レオナルドの扉

真保裕一 著

ナイルパーチの女子会

柚木麻子 著

人生讃歌

小檜山博 著

よくわかる修学旅行ガイド

奈良/京都

PHP研究所

あさになったのでまどをあけますよ

荒井良二 著

ライオンをかくすには

ヘレン・ステューヴンズ 作

# まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「希」または自由詠

朝日受けゆつくりゆつくり舞う雪はさくらの花の散りゆく風情

希求とも拒否とも見えてゆるやかな円を描きつつ卵ころがる

思ひ出を心に抱き友送る早春の陽を餞として

先端は鋭く光へ向かいゆく「希望」と重なる木の芽のかたち

サロベツの広野を駆ける鹿の群れ利尻岳をバックにシャッターチャンス

この年も卒業ならず留年か三十一文字の単位取れずに

雪の下に土と化したるものの中みどりが光る緑は希望

「希」という女の子が主役の十五分朝のドラマが楽しい四月

〔俳句〕

板はずし部屋に呼び込む日の温み

北帰行白鳥に寄する旅心

楓液採る堅雪を踏みしめて

残雪に去年落としたる鹿の角

鳥帰る北の大地を啄みつ

湊とうと冬流しゆく大河かな

鎌田 陽子

小林 淑子

古市 和子

山内 智子

山内美津枝

落第坊主

あしたば

エイプリル

只野人

只野人

河野 廣

河野 廣

古市 和子

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っ  
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

お願いします。



# 国民年金保険料は遅れずにきちんと納めましょう

国民年金は、老後やもしものときにあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、老後に年金が受け取れなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしものときに後悔することのないよう、保険料はきちんと納めましょう（納期は翌月末です。納められなくなる時は、2年ですが、平成27年9月までは「後納制度」により過去10年まで遡って納付が可能です）。

保険料の納付が困難なときは、保険料納付の免除や猶予制度があります。納付が困難だからといってそのままにせず、必ず役場・年金事務所の手続きを行ってください。

## 納付が困難なときは

### 「保険料免除制度」

経済的な理由などで、保険料を納めることが困難なときに利用できます。申請が承認されると保険料納付の全額または一部（4分の3、2分の1、4分の1）が免除されます。保険料免除は、本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下である必要があります。

## 30歳未満の方は

### 「若年者納付猶予制度」

本人が30歳未満の場合に利用でき

ます。申請が承認されると保険料の全額の納付が猶予されます。納付猶予は、本人と配偶者の前年所得が一定額以下であれば、世帯主の前年所得にかかわらず承認されます。

## 学生の方は

### 「学生納付特例制度」

本人が学生の場合に利用できます。申請が承認されると保険料の全額の納付が猶予されます。学生納付特例は、本人の前年の所得が一定額以下であれば、配偶者や世帯主の前年の所得にかかわらず承認されます。

保険料免除などが承認された期間は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万のときに障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。また、失業した方は、離職票や失業保険資格者証などを添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますので、必ずご相談をお願いします。

## 【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎0166・27・1611

住民課住民サービス室

☎7・2814

## こくほ

# 「こくほ」存じですか？

## 入院前に申請を忘れずに

70歳未満の方が入院したとき、医療費の3割（義務教育就学前の方は2割）を自己負担し、後から申請により自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されますが、「限度額適用認定証」（住民税非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」）を病院などの窓口で提示することで、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。

認定証の交付を受けるには、役場に保険証と印かんを持参し申請してください。

なお、急な入院で、あらかじめ申請ができなかった場合には、ご家族の方が申請手続きを取られるか、病院などの入院窓口にご相談ください。また、申請をしなかった場合には、役場で高額療養費の申請手続きをします（申請には領収書、保険証、印かん、振込先口座番号がわかるものが必要です）。

※注意 乳幼児等医療費などの医療費の助成を受けている方が入院される場合にも、認定証の申請手続きが必要となります。

所得区分	自己負担限度額（月額）	病院の窓口で提示するもの
上位所得者(ア) (注1)	252,600円+(医療費-842,000円)×1% *4回目以降(注5) 140,100円	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">保険証</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">限度額適用認定証</div> </div>
上位所得者(イ) (注2)	167,400円+(医療費-558,000円)×1% *4回目以降 93,000円	
一般(ウ) (注3)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% *4回目以降 44,400円	
一般(エ) (注4)	57,600円 *4回目以降 44,400円	
住民税非課税世帯(オ)	35,400円 *4回目以降 24,600円	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">保険証</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">限度額適用・標準負担額減額認定証</div> </div>

注1 上位所得者(ア)：国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが901万円を超える世帯。  
 注2 上位所得者(イ)：国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが600万円を超え901万円以下の世帯。  
 注3 一般(ウ)：国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが210万円を超え600万円以下の世帯。  
 注4 一般(エ)：国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが210万円以下の世帯。  
 注5 4回目以降：過去12か月間に、一つの世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額。



# 保健だより

## 【今月のテーマ】受けよう！肺がん検診

中川町では、35歳以上の方に、肺がん検診を実施しています。町の肺がんによる死亡者は、この5年間で3名。肺がんは症状が殆どなく、早く進行するタイプのがんがあるものの、早期に発見できれば、手術などで治療する率は増えてきています。肺がんの早期発見・早期治療のために、年に1回は肺がん検診（胸部エックス線検査）を受けましょう。

### 肺がん検診

肺がん検診では、胸部エックス線撮影が行われています。数分で終わる簡単な検査です。

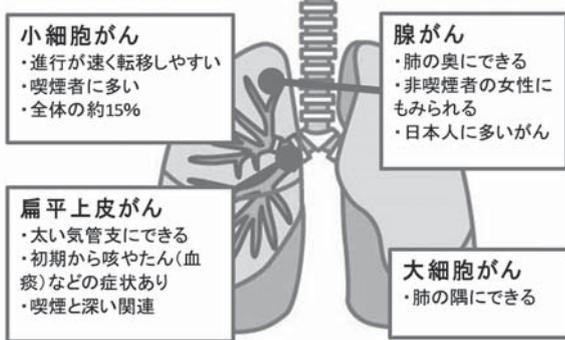
肺は空気が多いため、エックス線を通してやすく黒っぽく写りますが、その中に白く映る影があれば、がんなどの何らかの異常が考えられます。

この検査では、骨の影に隠れているがんや2センチメートル未満の小さながんはみつけづらいため、欠点もありますが、肺がん検診においては、精度をあげるため二重読影（2人の専門医がエックス線写真を読影して診断する）が行われています。

### 肺がんの種類

肺がんは、進行が速く転移しやすい小細胞がんと、それ以外のがんに大きく分けられます。（図参照）

### 肺がんの種類



…早期発見のために…



### 精密検査と治療

肺がんの最大の危険因子は喫煙ですが、煙草を吸わなくてもできるがんもあります。喫煙の有無にかかわらず、定期的に肺がん検診を受けましょう。

肺がん検診で精密検査が必要になった場合には、呼吸器の専門科のある病院を受診することが大切です。

肺ヘリカルCT検査ができ、専門医のいる病院が勧められます。

肺がんの診断を受けた場合、治療が勧められますが、がんの種類や大きさ、転移の状況によって、手術や抗がん剤などの化学療法、放射線療法などを組み合わせ治療は行われます。

最近では、治療技術の進歩で、身体への負担の少ない胸腔鏡手術や、精度の高い放射線療法なども受けられるようになり、町の検診で肺がんが発見された方の中にも、早期治療により、お元気に過ごされている方がいます。

肺がんは早期に発見することができれば、身体にも経済的にも負担の少ない治療法を選択することも可能です。

### 結核も肺がんの危険因子

結核は結核菌による肺の炎症により、肺の組織が壊される病気です。結核の診断後2年以内に、肺がんになるリス

クは約5倍です。

結核菌は免疫力が低くなることで発症するため、高齢者に多い傾向はありますが、最近では20・30歳代の若年者も感染しています。決して過去の病気ではありません。名寄管内でも毎年十数名の新規罹患者がいます。

結核の早期発見のためにも、肺がん検診は有効です。

特に職場健診などの機会のなくなる定年後の方や、自営業の方は町で行われている肺がん検診をご活用ください。



# 食べること 育つこと 食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

## 脂のとり方で動脈硬化予防！

今月の食育通信は、脂についてです。

脂（脂質）は、体のエネルギー源になる他、細胞膜や各種ホルモンの材料となる大切な栄養素の一つです。しかし、脂をとり過ぎてしまうと、エネルギーの過剰摂取による肥満や中性脂肪の増加、LDLコレステロール（悪玉）の上昇につながり、動脈硬化を起こす原因になります。

中川町では、脂が多い肉や魚を食べている特徴があります。

動脈硬化予防の為に、摂取する量に注意が必要です。また、脂質には血中のコレステロールを増やしてしまう脂もあります。減らしてくれる脂もあり、つまり、「脂のとり方」も大切になります。健診結果で値が高くなってきた方や治療中の方は、以下を参考に普段の食生活の改善に役立ててください。

### 脂の種類と特徴

脂は脂肪酸という成分で構成され、その結合のしかたで大きく2つの種類に分けられ、それぞれ体内での働きに違いがあります。

#### ①とりすぎ注意！

※飽和脂肪酸

●牛や豚、鶏肉などの陸上の動物の脂に多く含まれ、中性脂肪やコレステロールを増加させる働きがあります。

人間の体内でも必要であれば合成することができます。

※飽和脂肪酸：常温で固体の脂

#### ②忘れず摂取！

※不飽和脂肪酸

●サラダ油や種実類、大豆などの植物性油脂の他、魚に多く含まれ、コレステロールや中性脂肪を下げるなどの働きがあります。

人の体内で合成することができない脂肪酸（必須脂肪酸）が含まれ、食物からの摂取が

### 動脈硬化予防や改善のためには

※不飽和脂肪酸：常温で液体の脂

上記のように、脂には種類がありますが、どちらか1つだけ含まれる食品はありませぬ。（下図②・③参照）肉と比べて飽和脂肪酸が少ない魚でも、脂ののつた魚を多く食べていると、コレステロールの増加につながります。

このように、様々なバランスで食品に含まれているため、飽和脂肪酸が多い食品ばかり食べている場合は、少ない食品を取り入れたり、食べ方を見直す必要があります。

（左図①参照）

図① コレステロールを増加させない食べ方

①飽和脂肪酸の多い食品の摂取を調整する
・体内でのコレステロールの合成を助けるため、摂取する量に注意する。
②脂の吸収を抑える
・脂の吸収を抑える食物繊維の多い野菜や海藻を食事の前に食べる。

### 食品中の飽和脂肪酸量の比較

図② 食品中の飽和脂肪酸量の比較【50g中】

肉・加工品	g	魚類	g	菓子類	g
卵1個	1.4	たら	0.1	どら焼き1個	0.3
鶏もも(皮付き)	2	かれい	0.1	カステラ1個	0.7
ハム 3枚	2.5	まぐろ(赤身)	0.1	揚げせんべい5枚	1
豚ひき肉	2.9	ほっけ(開き)	0.7	ポテトチップス1袋	1.9
ウインナー 2枚	5	鮭	1.6	シュークリーム小1個	2.1
豚バラ肉	6.5	さば	1.6	アイスクリーム(高脂肪)	5
ベーコン	7.4	ツナ缶(油漬)	1.7	ビスケット5枚	6
牛カルビ	7.8	さんま	2.1	チョコレート	10

### 食品中の不飽和脂肪酸量の比較

図③ 食品中の不飽和脂肪酸量の比較【50g中】 ※必須脂肪酸が含まれる多価不飽和脂肪酸の量で比較

加工品など	g	魚・肉類	g	菓子類	g
サラダ油	20	ツナ缶(油漬)	6.1	ポテトチップス1袋	7.2
ごま	11.7	さんま	2.3	揚げせんべい5枚	3.6
油揚げ	8.7	豚バラ肉	2	かりんとう	2.5
ピーナッツ	7.4	さば	1	シュークリーム小1個	0.9
すじこ	3.1	ほっけ(開き)	0.8	チョコレート	0.5
納豆 1パック	2.7	卵1個	0.8	アイスクリーム(高脂肪)	0.3
木綿豆腐	1.1	牛カルビ	0.7	カステラ1個	0.3
プロセスチーズ	0.3	鮭	0.5	どら焼き1個	0.3

# 子育て通信

## 気持ちの切り替え

思うようにことが運ばず、大泣きして気持ちを表出している子。

言葉をかけると益々声を張り上げ、「言われなくてもわかっている」と主張するように、シヤットアウトしようとなります。

こんな時は泣いて気持ちが昂ぶっているの  
で、全く違う話をそばで静かにします。食べ物  
の話、遊びの話など、今、泣いている原因とは違う話です。

返事がなくても、静かに話を続けていくと、子どもの気持も少しずつ落ち着き始め、こちらの話しに応じるようになります。

十分に落ち着いてから、思うようにならない悔しさを受けとめ、この次は上手く行くといいねと気持ちに寄り添います。

気持ちの切り替えが



早くできる子もいれば、長い時間が必要な子もいます。

それもひとり一人の持ち味と思って、目の前にいる子の思いを汲み取り、切り替えがどこで出来るかなと待ちましょう。

待つことが大人の仕事。少々、イライラすることもありますが、何事もなかったように

ケロッとして、遊び始めるのが子ども。『今泣いたカラスが、もう笑った』です。そんな

姿を楽しみながら、子どもと向き合ってみましょう。

たくさん大人の見守りで、子どもたちの育ちを支えていきたいですね。

問い合わせ先 子育て支援センター ☎7-2022

## まちのご長寿さん

喜寿おめでとう  
ございます

米寿おめでとう  
ございます

堺 英子さん (77歳)



塚本ヒサ子さん (88歳)



松元禮子さん (77歳)



丸山藤子さん (88歳)



お 岩本 奈緒ちゃん  
お父さん 友樹さん  
お母さん 綾さん



お 石井 陽菜ちゃん  
お父さん 裕國さん  
お母さん 由樹さん

## ごんにちは赤ちゃん



お 山本 陽菜ちゃん  
お父さん 龍哉さん  
お母さん 茜さん



お 横山 都空くん  
お父さん 将太さん  
お母さん ゆかりさん



## 危険物安全週間が始まります

6月7日から6月13日まで危険物事故防止を目的に危険物安全週間が始まります。

各家庭に設置してありますホームタンクからの油流出事故防止のため、次に記載されている事項の点検にご協力をお願い致します。

### 点検項目

- ① ホームタンクに亀裂や周辺に油が漏れた跡がないか点検しましょう。
- ② 冬期間の屋根からの落雪によりホームタンクに接続された配管に亀裂や変形がないか点検しましょう。
- ③ 石油ストーブに接続されている灯油ゴムホースの亀裂や接続部の緩みがないか点検しましょう。

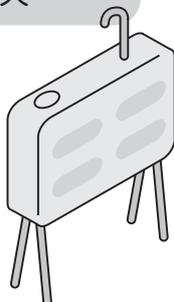
### 火気の取扱に注意!!

この時期は空気が乾燥しているため、小さな火種からも野火などの予期せぬ火災になることもあります。中川町で野火は発生しておりませんが、上川北部管内では数件の野火が発生しております。屋外での火気取扱いの際には、「火元を離れない、消火の準備をする、火が確実に消えたのを確認する」など、取扱いには充分に注意をするようにしてください。



**火災・救急出動件数**  
平成27年4月30日現在

火災出動	0件
救急出動	23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

- 4月10日 ● 民生委員協議会総会
- 4月10日 ● 選挙管理委員会
- 4月15日 ● 教育委員会議
- 4月20日 ● 選挙管理委員会
- 4月21日 ● 保健推進員協議会総会
- 4月21日 ● 選挙管理委員会

- 4月24日 ● 選挙管理委員会
- 4月27日 ● 農業委員会総会
- 4月27日 ● 選挙管理委員会
- 4月28日 ● 生徒指導連絡協議会
- 5月7日 ● 第3回臨時会

ありがうじ  
くわらまね

社会福祉協議会、一心苑に寄付  
・夫（英治様）死去に際して  
山村 幸子様  
・義父（富塚 廣様）死去に際して  
菊田 恵夫様

社会福祉推進の為に  
河野 廣様  
匿名1名様

・離町に際して  
竹田サキ子様

・一心苑運営の為に  
菊田 恵夫様

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より「志」  
匿名4名様

謹んでお悔やみ  
申し上げます

中川 富塚 廣様（96歳）



# 4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27年度 ナポートパーク キャビン設置工事	※天塩川工業㈱	2,560,000		2,829,600	2,764,800	97.7%	木造平屋キャビン1棟 新築一式	着工 平成27年 4月16日
	㈱佐藤組	2,580,000						
	㈱吉川組	2,590,000						
	㈱大須賀工務店	2,600,000						竣工 平成27年 6月30日
平成27年度 中川町農業者 トレーニングセンター アリーナ排煙装置 取替工事	※㈱大須賀工務店	1,750,000		1,939,680	1,890,000	97.4%	アリーナ排煙装置8箇所 取替一式	着工 平成27年 4月16日
	㈱佐藤組	1,760,000						
	㈱吉川組	1,760,000						
	天塩川工業㈱	1,770,000						竣工 平成27年 6月30日
平成27年度 中川・佐久 量水器取替工事	※㈱中川水道	7,600,000		8,424,000	8,208,000	97.4%	量水器103箇所取替一式	着工 平成27年 4月17日
	㈱佐藤工建	7,650,000						竣工 平成27年 8月31日
平成27年度 中川町生涯学習センター 給水設備改修工事	※㈱中川水道	4,820,000		5,367,600	5,205,600	97.0%	給水設備改修一式	着工 平成27年 4月17日
	㈱佐藤工建	4,850,000						竣工 平成27年 7月31日
平成27年度 中川町民プール 加熱ボイラー取替工事	※㈱中川水道	3,470,000		3,866,400	3,747,600	96.9%	加熱ボイラー取替一式	着工 平成27年 4月16日
	㈱佐藤工建	3,500,000						竣工 平成27年 5月29日
平成27年度 中川町民プール ろ過機循環ポンプ 取替工事	※㈱中川水道	1,080,000		1,209,600	1,166,400	96.4%	ろ過機循環ポンプ 取替一式	着工 平成27年 4月16日
	㈱佐藤工建	1,100,000						竣工 平成27年 5月29日
平成27年度 基幹水利施設管理事業 誉平地区排水機場 管理委託業務	※㈱中川水道	560,000		622,080	604,800	97.2%	排水機場管理一式	着手 平成27年 4月16日
								完了 平成27年11月16日
平成27年度 自給飼料センター 機械購入事業	※ヤンマーアグリジャパン㈱美深支店	1,900,000		2,139,210	2,052,000	95.9%	シルバーブラウ 1台 ツインコルタ 1組 コルタ 2組	納入期限 平成27年 5月 7日
	㈱北海道クボタ美深営業所	1,982,000						
	㈱中セキ北海道美深営業所	辞退						
平成27年度 町営牧場隔障物 維持管理委託業務 (1群)	※㈱佐藤組	1,540,000		1,694,520	1,663,200	98.2%	外柵架線20,193m 内柵架線1,146m 補修整備工21,399m	着手 平成27年 4月30日
	㈱吉川組	1,550,000						
	植村技建㈱	1,550,000						
	天塩川工業㈱	1,560,000						
	㈱加藤造園	1,560,000						完了 平成27年 5月29日
平成27年度 町営牧場隔障物 維持管理委託業務 (2群)	※㈱吉川組	1,130,000		1,275,480	1,220,400	95.7%	外柵架線15,359m 内柵架線853m 補修整備工16,212m	着手 平成27年 4月30日
	天塩川工業㈱	1,150,000						
	植村技建㈱	1,150,000						
	㈱佐藤組	1,160,000						
	㈱加藤造園	1,170,000						完了 平成27年 5月29日
平成27年度 町営牧場隔障物 維持管理委託業務 (4群)	※㈱加藤造園	2,190,000		2,381,400	2,365,200	99.3%	外柵架線27,063m 内柵架線627m 補修整備工27,690m	着手 平成27年 4月30日
	㈱佐藤組	2,200,000						
	植村技建㈱	2,200,000						
	天塩川工業㈱	2,200,000						
	㈱吉川組	2,200,000						完了 平成27年 5月29日



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27年度 森林公園及び見晴公園 維持管理委託業務	※株佐藤工建	5,500,000		6,058,800	5,940,000	98.0%	森林公園及び見晴公園の 維持管理 ・草刈り業務 ・樹木剪定業務 ・樹木冬囲設置、取り外し	着手 平成27年 4月30日
	植村技建㈱	5,550,000						完了 平成27年11月30日
平成27年度 社会体育施設 維持管理委託業務	※株佐藤工建	3,800,000		4,176,360	4,104,000	98.3%	野球場、トレーニングセンタ ー周辺の環境整備 ・草刈業務 ・樹木剪定業務 ・樹木等冬囲設置、取り外し	着手 平成27年 4月30日
	植村技建㈱	3,820,000						完了 平成27年11月30日
平成27年度 町有林立木調査 委託業務	※遠藤工業㈱	1,769,000		2,246,400	1,910,520	85.0%	町有林における立木調査 ・単木GPS調査 ・標準地調査	着手 平成27年 4月30日
	上川北部森林組合中川支所	1,850,000						完了 平成28年 3月31日
平成27年度 町有林保育管理 委託業務	※天塩川工業㈱	480,000		626,400	518,400	82.8%	町有林における 保育管理補助 ・根踏み ・野鼠防除	着手 平成27年 4月30日
	遠藤工業㈱	559,000						完了 平成28年 1月31日
	上川北部森林組合中川支所	570,000						
	中川町森林協同組合	590,000						
平成27年度 佐久本線1号線 測量設計委託業務	※和光技研㈱	4,250,000		4,903,200	4,590,000	93.6%	測量・設計L=0.26km	着手 平成27年 4月30日
	旭川設計測量㈱	4,300,000						完了 平成27年 5月29日
	㈱ケイジー技研	4,300,000						
	㈱シン技術コンサル	4,350,000						
森林環境保全 直接支援事業 平成27年度 町有林新植(春)工事	※遠藤工業㈱	2,160,000		2,646,000	2,332,800	88.2%	町有林3.32haの新植	着工 平成27年 4月30日
	上川北部森林組合中川支所	2,450,000						竣工 平成27年 8月20日
	天塩川工業㈱	2,450,000						
	中川町森林協同組合	2,450,000						
森林環境保全 直接支援事業 平成27年度 町有林保育間伐工事	※上川北部森林組合中川支所	3,330,000		4,125,600	3,596,400	87.2%	町有林20.10haの 保育間伐	着工 平成27年 4月30日
	遠藤工業㈱	3,330,000						竣工 平成27年 5月29日
	中川町森林協同組合	3,330,000						
	天塩川工業㈱	3,620,000						
平成27年度 パークゴルフ場 スタート台購入事業	※北はるか農業協同組合中川支所	800,000		903,960	864,000	95.6%	スタート台 10台	納入期限 平成27年 6月10日
平成27年度 中川町生涯学習センター 舞台備品購入	※株さしかわ名寄支店	1,990,100		2,149,308	2,149,308	100.0%	音響反射板 12台 GP移動車 1台	納入期限 平成27年 6月30日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819



# ふるさと今月のキラリ



## 中央小学校「青空自転車教室」

4月22日、中央小学校で青空自転車教室が行われました。  
これからの自転車シーズンに向けて、正しい自転車の乗り方と安全な道路横断の  
仕方を全校生徒が参加して学びました。



## 幼児センター「交通安全教室」

4月24日、天塩中川駅の信号機のある交差点で、3歳から5歳児の幼児が横断歩  
道の渡り方と確認方法を学びました。  
手をしっかりとつなぎ、左右確認を緊張した表情で行っていました。

発行 中川町

編集 総務課総務町政室

印刷 国 境



道産問伐材使用 この広報紙は道産問伐材を使用しています。

## 町の人口

(4月30日現在)

人 口 1,710人 (+24)

男 861人 (+16)

女 849人 (+8)

世帯数 868戸 (+18)

( )は前月末との差を示します。

## なかがわの情景

4月12日に道知事・道  
議会議員選挙、4月26日  
に町長・町議会議員選挙  
が行われました。

中川町の投票率は知事  
選挙が77.82%、町長・  
町議会議員選挙が91.67  
%となりました。

