広　報

なかがわ

2016
H28
No.686
7

じゅえる
中川町 ゆるキャラ

5月29日
中川中学校
体育大会

6月5日
中央小学校大運動会

6月5日　中央小学校　第43回大運動会

体育大会・大運動会スナップショット

5月29日　中川中学校　第69回体育大会

「ほくでん」をかたる不審な勧誘が多発しています!

事　例

電気保安会社と名乗る会社から数回電話があり、規約が変更になったので、手元に検針票を用意して「お客さまの番号」を教えて欲しいと言われた。「ほくでんと関係ありますか？」と聞いたところ「関係ない別会社です」とのことであったが、不審に思ったので「ほくでん」に電話してみた。

消費者へのアドバイス

◆「ほくでん」をかたる不審な電話が多数確認されていますので十分にご注意ください。

◆「ほくでん」やその委託会社が電話で口座番号や暗証番号・マイナンバーなどを尋ねることはありません。

◆「ほくでん」や「ほくでんの委託会社」には以下のような部署はありませんのでご注意ください。

「ほくでんコールセンター」
「北海道電力保安コールセンター」
「ほくでん保安センター」　など

◆ご心配な時は、直接お近くの電力会社に確認しましょう。
【お問い合わせ先】ほくでん名寄営業所　☎01654−3−2131

消費者問題に係るご相談は
- 名寄市消費生活センター　電話・FAX 01654−2−3575
- 中川町役場　消費生活担当　電話 01656−7−2811　FAX 01656−7−2594

『オニグルミ(一)』

斎藤綾子

「濃い色の木はありますか?」木工品を並べて出展していると、よくこう問い合わせ頂くことがあります。確かに、木材は樹種によって様々な色味がありますが、その大半は、肌色～薄茶色といった淡い色彩が主流です。そのような中で、目を惹くようなはっきりとした色の木に、注目や人気が集まるという傾向は、世界的にも同じことが言えるようで、銘木と呼ばれる木は、そのほとんどが濃い発色のものです。例えば、黒檀や紫檀、チーク、ブラックウォールナットなどがその代表的な例と言えるでしょう。

材としての優良性ももちろんありますが、この色彩の偏りというのは、心理学で言うところの『希少性の原則』が作用していると推測されます。この原則というのは、希少なものほど価値がある、または、欲しくなるという心理行動パターンを示唆するものです。

近年人気を集めているブラックウォールナットも、非常に濃い焦げ茶色が目を惹く材です。この木は、北米を主な産地としたクルミの木の仲間で、生活の各シーンで万能な相性を見せるその色味や風合いに強い人気があります。

中川町内に自生する同じ仲間のオニグルミの木にも、この木に匹敵する濃い色の材がたまにできます。もともと、オニグルミの材色にはばらつきがあり、まれに濃い色の材が出ることは認識されていましたが、どうやら中川町産のものはこの割合が多いのではないかということが示唆され、このことが何に起因しているのかを探る研究チームが最近結成され、新聞にも取り上げられました。

今月からは、このオニグルミの『色』に関する話題をお話します。

中川町地域おこし協力隊活動記㊼

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

『仔ジカをみつけたら』

服部一雄

5月の終わりごろから7月にかけて、シカは出産の時期です。このころ小さな仔ジカを時折見かけることがあると思います。実はこの仔ジカは生後すぐではなく、2週間ほど経った仔ジカです。

仔ジカは生後すぐ立って歩けるのですが、「生まれたての仔ジカのよう」という表現があるように、プルプルしてうまく歩けないのです。親のように凄いスピードで走れないので、生まれてしばらくは隠れるのが仔ジカの生存戦略です。母親は1日に数回子供の所を訪れて授乳をします。一日中付きっ切りでないのが面白いですね。

時折この隠れているシカを山菜取りの人などが見つけてしまうことがあります。ヒトは保護したつもりで仔ジカを連れ帰ってしまいますが、親ジカにとっては子供をさらわれたも同然です。皆さんも山で生まれたての赤ちゃんを見つけても連れ帰ったりせず、そっとその場を離れましょう。付き合いは相手のことを知ってから、ということなのですが、昔、道南の実家で保護した仔ジカがこれでした。この時は隠れているだけだと知らず、今でも悔やまれます。

生まれたての仔ジカ

私は今、DCC（シカ捕獲認証制度）という資格を取得中です。エゾシカ協会が認めるシカの捕獲、解体、衛生、資源管理までを含むシカ専門家を育成するもので、中川町の目指す自然との共生にもマッチした資格です。ここで学んだ動物の知識はこのコーナーや自然教育で皆さんにお伝えしていきたいと思いますので、皆さん動物に興味をもっていただければと思います。

『どんころ物語（一）』

田代絵美（たしろえみ）

前回「顔が見える関係」でご紹介した「産地」「林業」「作家」の顔が浮かぶストーリー。それが、どんころ物語です。

昨年の12月に中川町で生まれ育ったどんころが初めて札幌に旅立ちました。中川町ではじめておこなったどんころモニターツアーで札幌から中川町を訪れた内田悠さん。札幌を拠点として木工クラフトや家具などを製作し活躍されている木工作家さんです。

内田さんはムーミン谷のスナフキンのような風貌で、実際の経歴も旅人のような方。実は最初の就職先は市役所勤めの公務員でした。六年勤めあげた後、木工作家になろうと決めてヨーロッパなどを旅しながら修行の資金を貯めていったそう。ここもスナフキンに共通していると私は密かに思っています。ヨーロッパ・東京・オーストラリアで仕事をした後、２０１３年にモノづくりを学ぶため岐阜県飛騨高山にある森林たくみ塾に入塾し、卒業後は札幌にてご活躍です。

ここで話を戻して札幌に旅に出たどんころの旅の紹介へ。

札幌に行ってからのどんころは内田さんの手によって素敵なランプシェードに生まれ変わりました。三者三様の木の素材を生かして作られたランプシェードは仕上げの方法がすべて違っています。

キハダ→素の木目を生かしたオイル仕上げ・イタヤカエデ→木を草木染の鉄媒染で染色・カンバ→漆で仕上げ。

実はこの３点は大丸札幌店で４月に行われた展示会で販売されました。シャープだけど手に取ると重厚感を感じる素敵な作品となったどんころでした。

右が内田さん

問い合わせ先　産業振興課産業振興室　☎7−2816

『norari~自然豊かに丁寧な暮らしを vol.8』

尾藤剛弘（おとうたけひろ）

食と観光・情報発信担当そして毎月天塩中川駅で「otocafe」を開催しています。今月も町内イベントのご紹介です。

６月４日に天塩中川駅交流プラザで「ナカガワ市」が開催されました。

なかがわ育造会主催のイベントにotocafeがコラボ参加です!!!

ナカガワ市は、地元の野菜や食材を楽しんでもらおうという企画です。

あいにくの雨降りでしたが、朝からたくさんの方に来ていただきました。スタートと同時に、みるみるうちにお客様のカゴがいっぱいになっていきます(笑)

朝採りアスパラはもちろんのこと、お花の苗が特に人気がありました。お花が人気ある町とてもいいですね。７月のotocafeでは、花・植物を少し販売したり、いつもより多くのハーブティを町民の皆様に楽しんでいただけたらと思っています。

さて今回のotocafeは、たくさんのメニューがあるカフェスタイルではなく、コーヒーメインの今流行のコーヒースタンド※1スタイルで出店しました。今後は、朝の通勤時や仕事終わりの帰路、気軽に立ち寄れるテイクアウトコーヒーもやっていきます。これから中川も暖かくなっていき外出する機会も増えてくると思います。外のベンチに座りながらテイクアウトコーヒーを片手にひなたぼっこしている景色が出来たら最高だと思っています。

※1　コーヒースタンドは、立ち飲みやテイクアウトなどをメインとした、個人オーナーによるミニマムな店内と経営業態。１カップずつ丁寧に入れられた挽きたての豆でコーヒーを提供することを主としています。

平成27年度町有林林産物売払事業結果報告

◆町有林の現状

現在、中川町の町有林は2067haです。森林に存在する木材の量を現す「蓄積(㎥)」は全部で19万4000㎥、その内訳は針葉樹が5万9000㎥、広葉樹が13万5000㎥です。

下の表からも分かるとおり、中川町の森林資源は計画的に木材を生産しながら、毎年概ね5000㎥ほど成長し続けています。

この貴重な資源を大切に伐りながら、雇用創出や産業振興につなげています。

◆平成27年度の木材販売実績

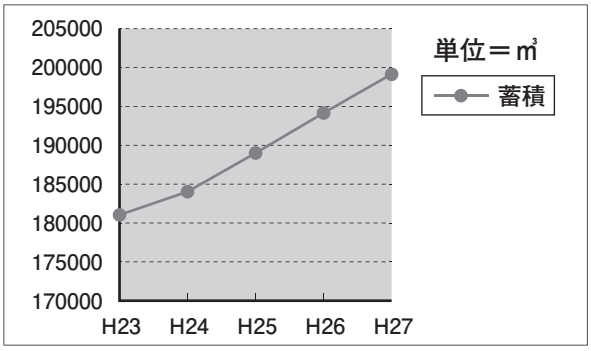
平成27年度は、間伐事業と択伐事業により1843㎥の木材が生産されました。

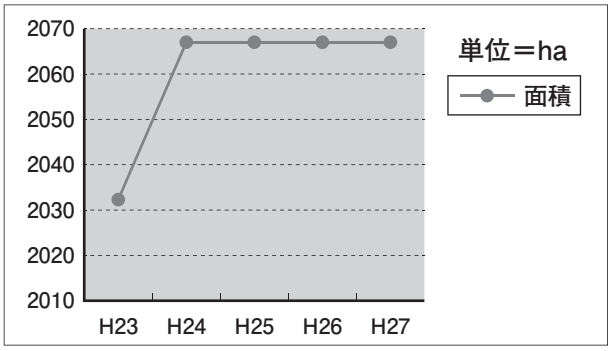
旭川家具工業協同組合や、協定を締結している工房宮地などへの家具材供給をはじめ、これまで販路に乏しかったシラカンバやケヤマハンノキなどを合板として利用するため瀧澤ベニヤ㈱との商品開発なども進めています。

また、薪原木や木工クラフト原料として平成28年度に加工され販売を待つ木材もあり、1本の木を少しでも有効に、付加価値をつけて売る仕組づくりが進められています。

「少なく伐って高く売り長く使ってもらう林業」を標榜している中川町ですので、高く売れるものの超高品質材である家具材の生産はあえて少なく抑制しています。

今後も施業する森林の状況に応じて成長量の2～4割程度を計画的に伐採し、持続的な森林経営により雇用創出や産業振興を進めていきます。





No.	相手先	樹種	材積(㎥)	主な用途	金額	備考
1	工房宮地	オニグルミ・エゾマツ	12.413 9.651	家具	360,000 200,000	安定協定に基づく
2	君の椅子プロジェクト	ミズナラ	4.499 –	君の椅子	240,000 –	安定協定に基づく
3	北の住まい設計社	イタヤカエデ	4.487 6.211	家具	83,000 109,000	イタヤカエデ偽芯の活用研究
4	瀧澤ベニヤ㈱	ケヤマハンノキ外	48.495 45.364	内装材	451,000 450,000	不燃合板の開発
5	旭川家具工業協同組合	ヤチダモ外	14.216 57.047	家具	237,000 823,000	町産材ブランド化
6	銘木市　北日本木材㈱	センノキ・ミズナラ外	21.076 34.009	–	1,285,254 1,303,235	町産材ブランド化
7	上川北部森林組合	トドマツ・カラマツ	236.939 –	外装材・内装材	1,652,300 –	
8	指名競争入札　遠藤工業㈲	トドマツ・広葉樹P	– 642.176	–	– 3,210,000	
9	指名競争入札　遠藤工業㈲	トドマツ・広葉樹P	– 854.023	–	– 4,650,000	
10	指名競争入札　上川北部森林組合	トドマツ・広葉樹P	635.124 –	–	3,200,000 –	
11	指名競争入札　上川北部森林組合	トドマツ・広葉樹P	666.673 –	–	2,900,000 –	
12	天然乾燥建築材	トドマツ	56.493 41.196	建築構造材	– –	天然乾燥による建築材利用実験中
	薪原木	広葉樹P/未利用材	73.680 100.000	薪	280,000 1,425,000	原木100㎥はH28加工販売分
	クラフト原料	広葉樹P/未利用材	– 54.000	クラフト原料	– –	クラフト原料の販売
合計			1,774.095 1,843.677		10,688,554 12,197,235	

※上段の数字は、平成26年度の生産・販売実績。

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、本事業の幅広い活用をよろしくお願いします。

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）

※町内での研修会などの開催費用も対象となります。

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します。

成果の発表

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

平成27年度の事業実績

①中川町文化協会（ガーデニングの普及に向けた調査研究；２日間、６名）
②ＪＡ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；４日間、７名）
③ＳＯＩＬ（放牧酪農技術の習得及び土づくり；17日間、２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って、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って、国際感覚のかん養と国際交流の推進に資すると認められる研修及び情報の収集、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。

問い合わせ先　総務課企画財政室　☎7−2819

後期高齢者医療制度

平成28年度の保険料の支払いと保険証（被保険者証）の一斉更新

保険料

後期高齢者医療制度では、2年ごとに保険料率を決めており、平成28・29年度は新しい保険料率になります。

保険料額は、加入者（被保険者）が等しく負担する均等割と、所得に応じて負担する所得割の合計で計算します。

平成28・29年度の保険料率

均等割	＋	所得割	＝	1年間の保険料
【1人当たりの額】 **49,809円**		【本人の所得に応じた額】 **（所得－33万円）×10.51%**		【100円未満切捨て】

●１年間の保険料の上限額は57万円です。
●年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

●保険料の軽減

①均等割の軽減

所得に応じて、均等割4万9809円が左のように軽減となります。

軽減は、世帯の加入者全員と世帯主の所得の合計で判定します。加入者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

均等割の軽減後の額（年額）

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	軽減後の額
33万円かつ加入者全員が所得0円 （年金収入のみの場合、受給額80万円以下）	9割軽減	4,980円
33万円	8.5割軽減	7,471円
33万円＋（26万5千円×世帯の加入者数）	5割軽減	24,904円
33万円＋（48万円×世帯の加入者数）	2割軽減	39,847円

②所得割の軽減

加入者個人の所得で判定します。

前年の所得から33万円を引いた額が58万円以下の方は、所得割が5割軽減となります。

③被用者保険の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入したときに、サラリーマンなどの健康保険の被扶養者だった方は、所得割はかからず、均等割が9割軽減となります（国民健康保険や国民健康保険組合だった方は対象となりません）。

④保険料の減免

災害などで重大な損害を受けたときや失業その他特別な事情で、生活が著しく困窮し、保険料の納付が困難な方については、保険料が減免となる場合があります。

詳しくは、役場へお問い合わせください。

●平成28年度の保険料額

平成28年度の保険料額は、7月中に「保険料額決定通知書」により個別にお知らせします。

なお、保険料が年金から差し引かれていない方（口座振替の方を除く）には、納付書が同封されていますので、納期限までのお支払いをお願いします。

●保険料のお支払い方法を「口座振替」に変更できます

保険料を年金からお支払いいただいている方で、口座振替への変更をご希望される方は、役場へお申し出ください（振替口座の預金通帳とお届け印をご持参ください）。

※口座振替へ変更しても、年間の保険料は変わりません。

※年金からのお支払いから口座振替に変更となる時期は、お申し出の時期により異なります。

※国保税の納付実績などにより口座振替への変更が認められないことや、口座振替に切り替えた後に滞納が続いた場合は年金からのお支払いに戻ることがあります。

◆単身世帯（世帯主）の場合

年金収入	均等割軽減割合	所得割軽減割合	平成28年度年間保険料
80万円	9割	—	4,900円
153万円	8.5割	—	7,400円
168万円	8.5割	5割	15,300円
194万円	5割	5割	46,400円
194.5万円	5割	5割	46,700円
211万円	2割	5割	70,300円
215万円	2割	—	105,000円
216万円	2割	—	106,000円

◆夫婦2人世帯（2人とも加入者）で、妻の年金収入が80万円以下の場合

年金収入	区分	均等割軽減割合	所得割軽減割合	平成28年度年間保険料
80万円	夫	9割	—	4,900円
	妻		—	4,900円
153万円	夫	8.5割	—	7,400円
	妻		—	7,400円
168万円	夫	8.5割	5割	15,300円
	妻		—	7,400円
211万円	夫	5割	5割	55,300円
	妻		—	24,900円
220万円	夫	5割	—	95,300円
	妻		—	24,900円
221万円	夫	5割	—	96,300円
	妻		—	24,900円
262万円	夫	2割	—	154,400円
	妻		—	39,800円
264万円	夫	2割	—	156,500円
	妻		—	39,800円

新しい保険証に変わります

現在ご使用の保険証の有効期限が平成28年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使うことができなくなります。

7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、お持ちの保険証を破棄し、新しいものを使用してください。

- 新しい保険証の有効期限は、平成29年7月31日までです。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、役場までお申し出ください。
- うら面に臓器提供に関する意思表示欄があります。

保険証の色は水色に変わります。

減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）

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

減額認定証の色は黄緑色に変わります。

●減額認定証の申請をされていない方

減額認定証の対象になると思われる方へ、6月下旬に認定申請書をお送りしていますので、入院が予定されている方などは、役場へ申請されますようお願いします。

なお、減額認定証は毎年8月に更新し、引き続き対象となる方には郵送で交付しています（あらためて手続きの必要はありません）。

●すでに減額認定証の交付を受けている方

現在お使いの減額認定証は、平成28年7月31日をもって、有効期限が満了となりますので、8月以降は使うことができなくなります。7月下旬に新しい減額認定証をお送りしますので、8月からはそちらをご使用ください。

また、今まで使っていた減額認定証（有効期限が平成28年7月31日のもの）は、8月以降は使えませんので、廃棄をお願いします。

病院のかかり方

自分自身のからだの状態に関心と責任を持ち、お医者さんとの対話を大切にしながら、病気に向き合っていくようにしましょう。

- かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら、まずは相談しましょう。
- 具合が悪いときには早めに受診し早めに対処しましょう。
- 同じ病気でいくつもの病院などを受診することは控えましょう。
- 休日や夜間に救急病院などを受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。

問い合わせ先　住民課住民サービス室　☎7−2814
北海道後期高齢者医療広域連合　☎011−290−5601

気象台一口メモ　雷に注意

旭川市の雷日数（平年値）を見てみると、8月が1.9日、9月が2.1日の発生で、夏から秋にかけて多くなっています。

雷雲接近の前兆として　**◆雷鳴、雷光が近づいている**
◆真っ暗な雲が近づいてくる
◆冷たい風が急に吹く　などがあります。

雷から身を守るためによく「時計、めがねなどの金属類をはずす」と思われている方も多いですが、これはあまり効果がありません。その理由は、人間の体の大部分が水分であり、雷は水に流れやすいためです。

雷から身を守るためのポイントを紹介しますので、参考にしてください。

●遠くの雷も短時間で頭の上にくることがあります。ピカッ・ゴロと感じたら屋外から室内、車内に避難してください。
（車内は表面を電流が流れるため安全です。また、屋内でも木造家屋では柱に寄りかかっていたら危険です。）

●避雷針のない建物に落雷すると建物の表面を電流が流れますので、軒先の雨宿りは危険です。

●大きな木、高い鉄塔等は落雷を受けやすく、2m程度の距離まで二次的な落雷（側雷）が起きます。4m以上離れてください。

●とがったものは危険（電流を流しやすい）です。傘、釣竿あるいはゴルフクラブ等は手放すか、頭の位置より低くしてください。

●室内では、電力・通信線から電流が進入する可能性がありますので、電気器具やパソコン等はコンセントから抜いたほうが安心です。

●逃げ場がないときは、姿勢を低く（足を閉じてうずくまる姿勢）して雷雲が去るのを待ってください。

問い合わせ先▶
旭川地方気象台　☎0166−32−7102
ホームページアドレス
http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/

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29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29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８日	年間を通じて受け付けています	８月１日～９月８日	８月１日～９月８日
試験日	９月16日または17日	受付時にお知らせします	９月23日～27日のうち指定する１日	９月22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

こくほ

ご存じですか？

70～74歳の方には高齢受給者証が交付されます！

■高齢受給者証とは

70歳になると、医療費の自己負担割合は2割（**注1**）、現役並み所得者（**注2**）の方は3割になります。この自己負担割合を示すのが「高齢受給者証」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「高齢受給者証」を窓口に提示することになります。

注1　昭和19年4月1日以前生まれの人は特例措置により1割負担となります。

注2　現役並み所得者とは、同一世帯に課税所得が145万円以上の70歳以上の国保被保険者がいる方を指します。

■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、高齢受給者証は、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。

■高齢受給者証の更新

高齢受給者証は、毎年8月に更新します。7月下旬になりましたら、新しい高齢受給者証をご自宅に郵送しますので、8月からはそちらをご使用ください（手続きの必要はありません）。

今まで使っていた高齢受給者証は、8月以降は使えませんので廃棄してください。

■有効期限

今回更新する高齢受給者証の有効期限は平成29年7月31日までとなっています。保険証の有効期限とは異なりますので、ご注意ください。なお、後期高齢者医療制度に変わる方の有効期限は、75歳の誕生日の前日までとなっています。

【問い合わせ先】
住民課住民サービス室
☎7・2814

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」がありますので、国民年金担当窓口で手続きをしてください。申請書は窓口に備え付けてあります。

平成28年度の免除等の受付は平成28年7月1日から開始され、平成28年7月分から平成29年6月分までの期間を対象として審査をおこないます。

また、申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1か月前までになります。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、一度、役場国民年金窓口または年金事務所へご相談ください。

【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

ご存知ですか？「国民年金基金」

国民年金基金は、自営業の方やフリーランスの方など国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている60歳未満の方が加入して、掛金の税優遇を受けながら積み立て、老後に国民年金の上乗せとして受け取れる公的な年金です。

※国民年金に任意加入されている60歳以上65歳未満の方も加入できます。

【問い合わせ先】
北海道国民年金基金
☎0120・65・4192

まちの文芸

〈短　歌〉　今月のお題「面」または自由詠

夫病みし時に買いたる雛人形今年も飾り二人で祝う　鎌田　陽子
北帰行近しと見ゆる白鳥の群ざわめきて野の面を埋む　小林　淑子
ふるさとの夜景きらめく朝刊に我家への道探すひと時　古市　和子
面倒なれど毛糸のセーター手洗いしふっくら春へと近づいてゆく　山内　智子
幾重にも積もりし雪の断面に土の粒子の浮きて春くる　雪消水
雪解けが一気に進み側溝の水の流れも勢いを増し　残る鴨
岸を埋め水の面を埋めて鴨あそぶ雪消あふれる小さき沼に　無季
片付ける気を起こすまでがひと仕事床一面の布のさまざま　河野　廣

〈俳　句〉

帰る鳥しばし寄道喜々として　河野　廣
おすそ分け思わず笑のタモギ茸　只野人
生きてまだ今年も見たりキタコブシ　只野人
心にも育つものあり苗植えて　古市　和子
誰が住みし跡かは知らず黄水仙　古市　和子
鳥翔ちし後の静けさ日の永き

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（しおん）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。

ちゃいむ図書室の新着図書

幸せはあなたの心が決める
渡辺　和子　著

家族という病2
下条　暁子　著

頭がいい子の家のリビングには必ず「辞書」「地図」「図鑑」がある
小川　大介　著

大橋鎭子と花森安治の『暮らしの手帖』二人三脚物語
塩澤　実信　著

住宅・インテリアの解剖図鑑
松下　希和　著

いのちの苦しみは消える
田中　雅博　著

ツバキ文具店
小川　糸　著

十三匹の犬
加藤　幸子　著

奥さまはクレイジーフルーツ
柚木　麻子　著

求愛
瀬戸内　寂聴　著

秋霜
葉室　麟　著

ポイズンドーター・ホーリーマザー
湊　かなえ　著

ズートピア
KADOKAWA

世界でいちばん貧しい大統領からきみへ
ホセ・ムヒカ　著

おそうじ体長
よしながこうさく　著

ウルトラ怪獣大集合パーフェクト超百科
講談社

算数好きな子に育つたのしいお話365
日本数学教育学会研究部

戦後海外から引き揚げて来られた方々へ

税関では戦後、海外から引き揚げて来られた方々からお預かり致しました、約86万件の下記のような未返還の保管証券類をお返ししております。

●終戦後、海外から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券。
●帰国前に樺太（真岡、大泊、豊栄、留多加など）、満州（瀋陽、吉林、撫順、鞍山など）にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券等のうち日本に返還されたもの。

【保管証券類とは…】
税関が保管している通貨・証券類とは、日本銀行券（新・旧）、旧日本軍軍票、預貯金証書、国債証書などをいいます。上陸港で引揚者から税関が預かった『上陸港扱いの保管物件』と外地からの引き揚げの際、在外公館又は日本人自治会へ寄託され、最終的に税関に移管された『外地扱いの保管物件』があります。

返還の請求はご本人だけでなくご家族の方々でも構いません。『もしかしたら家にも…』とお気付きの方は、お気軽に最寄の税関までお問い合わせ下さい。

税関で保管している紙幣

■お問い合わせ先
函館税関監視部統括監視官部門
〒040-8561　函館市海岸町24番4号函館港湾合同庁舎
☎0138－40－4244
稚内税関支署
〒097-0001　稚内市末広5丁目6番1号
☎0162－33－1075
函館税関ホームページ　http://www.customs.go.jp/hakodate

駐在所から

夏の交通安全運動の実施

◎「夏の交通安全運動」が実施されます！
交通安全運動は、道民一人ひとりが交通安全を自らのこととして捉え、交通ルールの遵守や思いやりのある交通マナーの実践によって、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

◎7月13日は「飲酒運転根絶の日」です！
「飲酒運転をしない、させない、許さない」を合言葉に、飲酒運転による悲惨な交通事故をなくしましょう。

◎運動期間
7月11日(月)～7月20日(水)の10日間

◎夏季の交通事故防止のポイント
7月は、学校や職場の夏休み時期となり、観光やレジャーが最盛期を迎え、活動範囲が広くなることから、暑さや長距離運転による疲労等が重なって注意力が散漫となり、居眠り運転による正面衝突事故や車両単独事故が増加する傾向にあります。
(1)暑さや疲れによる集中力の低下に十分注意し、眠気を感じたら早めに休憩を取りましょう。また、長時間運転をする際は、2時間おきに休憩しリフレッシュしましょう。
(2)スピードの出し過ぎ、無理な追越しは絶対にやめましょう。
(3)車に乗ったら、全ての座席でシートベルトを締めましょう。

【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

保健だより

【今月のテーマ】ピロリ菌Q&A

胃がんの死亡率は依然としてがん全体の第3位です。

胃がんの危険因子としてあげられている**「ピロリ菌」**について、今回はお知らせします。

Q1．ピロリ菌が胃潰瘍や胃がんの危険因子になるって本当？

A1．本当です。

ピロリ菌（正式名ヘリコバクター・ピロリ）は胃の粘膜に住みつく細菌で、一度感染するとずっと住み続けます。

1匹のピロリ菌

胃の中に集団でいる様子

ピロリ菌に感染していると、菌がつくるアンモニアや毒素等によって、胃の粘膜に炎症を起こします。

そのため、症状はなくても胃炎を繰り返して胃の表面を守っている粘膜が薄くなっていくため、防御機能が低下して、胃潰瘍や胃がんを引き起こしやすくなります。

ピロリ菌の検査には、いくつかありますが、よく行われているのは、検査用の試薬を飲み、吐き出した息を調べる方法です。内視鏡で検査を受ける場合は、その際に組織を採ってピロリ菌の有無を調べることがよくあります。

Q2．ピロリ菌がいたら、除菌をした方がいいの？

A2．日本ヘリコバクター学会の治療のガイドラインでは、**ピロリ菌に感染している場合には、除菌治療を受けること**が勧められています。

ピロリ菌に感染しているからといって必ず病気が起こるわけではありませんが、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃がん患者の9割に、ピロリ菌の感染がみられています。

感染している期間が長く、胃炎の状態が進んでいると、除菌しても胃の状態が元の通りには戻らないこともあるため、最近では見つかったら、なるべく早めに除菌した方がよいといわれています。

但し、アレルギーや内服中の薬などにより、除菌を受けることのできない場合もありますので、医師とよく相談しましょう。

Q3．除菌はどう行うの？

A3．飲み薬による治療を7日間行います。

ピロリ菌を退治する抗菌薬2種類と胃酸の分泌を押さえる薬を1日2回7日間服用します。ピロリ菌は胃の粘膜の中に隠れているため、除菌には時間がかかります。

治療中の注意としては、**必ず飲み続けること**と、**飲酒禁止**です。

飲み忘れや途中で勝手に中止すると、薬の効かない耐性菌を生み出してしまうことがありますので、治療に集中できる1週間を選んで、治療を始めましょう。

これで約7割の人は除菌に成功しますが、できない場合もあるため、必ず**4～6週間後に除菌できたかどうかを調べる**ことが必要です。

もし、除菌できなかった場合は3～6ヶ月の期間をおいてから、抗菌薬の種類を1つ変えてもう一度除菌します。この2回で約9割が除菌に成功します。それでも除菌できなかった場合は、3回目となりますが、医療保険は使えないため自費です。

重大な副作用はまれですが、下痢が続いたり、血便が出た場合はすぐに服薬は止め、医師に連絡しましょう。

Q4．除菌したら胃がんや胃潰瘍にならないの？

A4．除菌すると、胃の粘膜の炎症が改善するため、胃炎などの再発率は激減します。

但し、除菌に成功したからといって、もう胃がんや胃潰瘍に絶対にならないわけではありません。

胃の調子に気をつけて過ごしながら、胃の定期検査をしている場合はその継続を。

自覚症状のない場合は、年1回胃がん検診を受けるようにしましょう。

胃がん検診お申し込み受付中

●日程・場所
7月25日：佐久地区公民館
7月26～29日：
中川町保健センター
●時間　午前6時～10時30分

お申し込みは保健師まで。
併せて肺・大腸がん検診も可。
（☎7－2813）

問い合わせ先　住民課幸福（しあわせ）推進室　保健師　☎7－2813

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！

夏バテ予防の食生活について

気温や湿度が高い夏は、体を冷やすために、冷たい飲み物や食べ物を摂取する機会が多くなり、胃の機能低下による食欲の減退や食事量の減少につながりやすくなります。

このような食生活が続くと、体が必要とするエネルギーや栄養素の不足が起き、疲れやすい、だるいなどの症状が出てきます。さらに、その状態を放っておくと、慢性的な疲労感（夏バテ）につながってしまう場合があります。

夏バテ予防には、第一に食欲を低下させないようにし、体に必要な栄養を摂り入れる必要があります。以下を参考に、夏の食生活に取り入れ、元気に過ごしていきましょう。

こんな食事になっていませんか？

夏バテになりやすい食生活チェック表

食　　生　　活	チェック欄
①冷たいジュースやコーヒーで食事を済ますことがある。	
②食べやすいそうめん、そば、うどんを具材を入れずによく食べている。	
③朝食を抜くことが多い。	
④野菜や果物をほとんど食べない。	
⑤カップめんを１日２食以上食べることがある。	

夏バテ予防に効果のある食事にするには…

チェック表で当てはまった番号の食生活の夏バテ予防のポイント

夏バテ予防におすすめの食品（上の番号に対応しています）	理　　由
①乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）大豆食品（豆乳、冷や奴など）	乳製品や大豆製品には夏バテ予防に欠かせない、良質なたんぱく質やビタミンＢ群、カルシウムが豊富に含まれています。食欲の無い時はおすすめです。
②具材に豚肉（ハムやウインナーなど）・卵・ごま・野菜などを加えましょう。	炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミンＢ群が豊富に含まれています。食べやすい麺には豚肉・ごま・卵・野菜などを加え、具だくさんで食べるとバランスがとても良くなります。
③コーンフレーク・惣菜パン・バターやチーズをのせたトースト・卵かけごはん・バナナ・牛乳など（簡単に食べる事ができるものを選んで）	朝食の欠食は、１日必要な栄養素が不足しやすくなり、急な暑さや活動量の変化で体調を崩しやすくなります。牛乳やヨーグルト、チーズなどの他、野菜ジュースや果物を少しでも摂るようにしましょう。
④野菜ジュースや青汁、果物（いちご・オレンジ・キウイ・グレープフルーツなど）	夏バテの原因となる栄養不足では、ビタミン類の不足があります。特に３大栄養素からのエネルギー生産に関わるビタミンＢ群やビタミンＣは、暑い季節は消費が多くなるため、不足させないようにしていきましょう。なお、食品からの摂取がおすすめですが、難しい場合は、応急処置としてビタミン剤の活用もあります。
⑤肉や野菜の入った炒め物や煮物惣菜、ツナや豆腐などが入ったサラダ・チーズ・煮卵などを加えましょう。	カップめんばかりだと、夏バテ予防に必要なたんぱく質、ビタミン・ミネラルが不足しやすくなります。カップめんだけではなく、肉や野菜、大豆食品（豆腐・豆乳）、卵、乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト）などを加えると不足を補うことができます。

夏バテ気味で弱った胃をいたわる！

夏バテした時は、負担のかかりやすい胃の状態にも注意が必要です。

胃痛や胸焼け、胃もたれなどの症状があったり、食欲不振の時は、胃の健康が保たれていない状態です。

日中の冷たい飲料に加えて、夕食時の冷たいアルコール飲料の摂取や焼肉等の脂の多い食事、さらに食欲増進のために香辛料が入った辛い食事をしていると、弱った胃への刺激が多く、胃の内壁がただれ、潰瘍が起こりやすくなります。無理をせず、左記のような胃に刺激が少ない消化の良い食事をしていきましょう。

弱った胃への負担が少ない食事のポイント

- 冷たい飲料は避け、胃を冷やさない。
- 香辛料や酸味の強い食品は避ける。
- カフェインの多いコーヒーなどは食後に。
- アルコール飲料は飲まない。
- 脂の多い肉料理や揚げ物は控える。
- 生野菜よりやわらかい温野菜を食べる。

問い合わせ先　住民課幸福（しあわせ）推進室　栄養士　☎7−2813

子育て通信

“手間を惜しまずに”

「これやって」と4歳の子が、裏返しになっているズボンを、直して欲しいとやって来ました。

側にいた5歳の子に「裏返しのやり方教えてあげてくれる」と、お願いをすると、教えるのではなく裏返しをパッと直そうとします。

「やり方を教えてあげて」と、再度声をかけると、どう教えたらいいのかなと考えながら、「手をここに入れて」と教え始めました。ひとつずつゆっくりとやり取りをし、裏返しが直りました。

「教える」って難しいですね。教えるためには、相手に分かるように伝える言葉が必要であり、相手が出来るまで待ち見守る忍耐が必要です。

その手間を考えると、5歳の子が先にしようとした様に、自分が直した方が手間がかからず、スムーズに物事が進みます。

しかし、その手間を省いたときに4歳の子は、服の裏返しを直す経験を奪われてしまいます。

子どもは体験・経験を通して、生きていくための必要な事柄を身につけて行きます。経験していないことは出来ませんが、経験をすると少しずつ出来るようになります。上手にできなくても、経験したことは覚えています。

「自分はこれが出来る」ことを知った子どもは、自立の一歩を踏み出します。

「大人がやる方が早い」と手を出したくなるところをグッとこらえて。「手間」を惜しまない大人の関わりが、子どもの自立を促します。

たくさんの大人の見守りで、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　☎7−2118

まちのご長寿さん

喜寿おめでとうございます

飯塚佐智子さん（77歳）

米寿おめでとうございます

平木繁子さん（88歳）

中川消防支署から

屋外での事故に注意しましょう！

夏も間近となり、屋外で活動する機会が増える季節となりました。この時季は水の事故や山菜取りでの遭難、また、花火によるヤケドや火災など屋外において事故にあう可能性が高くなりますので充分にご注意ください。

注意ポイント

①川などで遊ぶ場合は子どもだけで遊ばせないようにしましょう
②山菜取りなどで山に入る場合は、家族などに行き先、帰宅時間等を伝えましょう
③遭難した場合に備え、チョコレートやアメなどの非常食を携行し、遭難したと思ったら無闇に動かず体力を温存し救助を待ちましょう
④花火で遊ぶ場合は大人と一緒に遊ぶようにし、遊んだあとの花火は水バケツに入れ、確実に消火しましょう

中川町在住の方で地域防災のため消防団活動に協力してくれる方を広く募集しています。
次の採用条件を満たす方で入団を希望される方や消防団員に興味のある方は中川消防支署までご連絡下さい。

①中川町在住の方
②18歳以上の方
③志操堅固で、かつ身体強健な方

火災・救急出動件数
平成28年5月31日現在
火災出動　1件
救急出動　25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

5月23日●議会経済常任委員会
5月24日●議会総務常任委員会
5月31日●農業委員会総会

ありがとうございます

社会福祉協議会、一心苑に寄付
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より「志」
浅野百合子　様
Aコープ中川店　様
匿名2名　様

謹んでお悔やみ申し上げます

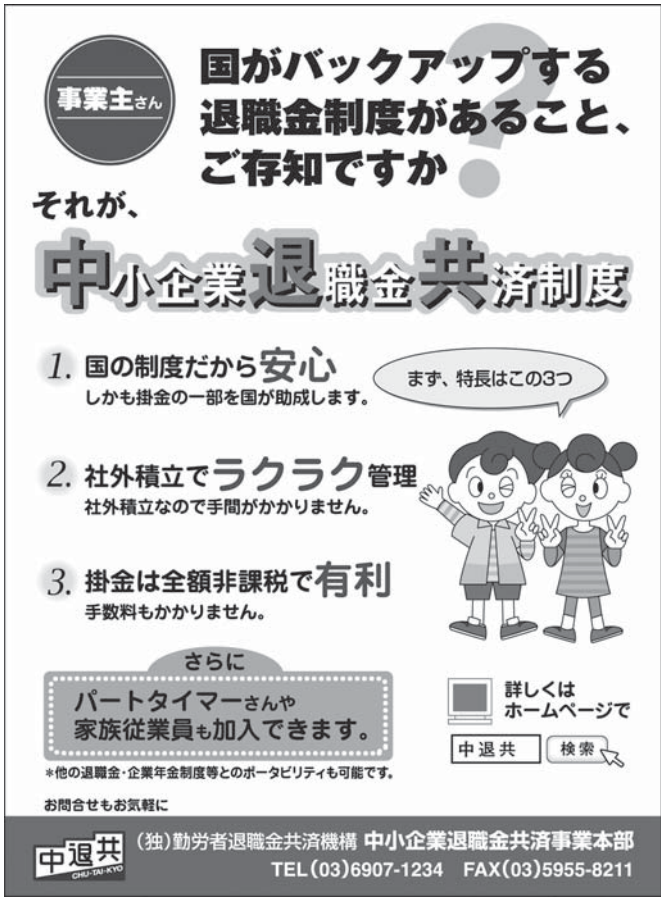
中川　倉内富士夫　様（80歳）
中川　松田やゑ子　様（92歳）

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・見積り合わせ参加業者（※落札業者）	入札結果 第1回	入札結果 第2回	予定価格（円）	契約金額（円）	落札率	工事などの概要	期間
平成28年度 エコミュージアムセンター 水道配管改修工事	※㈱佐藤工建	6,580,000		7,268,400	7,106,400	97.8%	水道配管改修一式	着工　平成28年5月19日
	㈱中川水道	6,620,000						竣工　平成28年8月31日
平成28年度 中川町生涯学習センター 照明設備改修工事	※㈱三和電機	6,100,000		6,771,600	6,588,000	97.3%	アリーナ照明設備改修一式	着工　平成28年5月19日
	東邦電設㈱	6,140,000						竣工　平成28年8月31日
	西山坂田電気㈱	6,190,000						
平成28年度 佐久本線1号線 道路改良工事1工区	※㈱佐藤組	20,500,000		22,712,400	22,140,000	97.5%	車道幅員4.0m 工事延長92m	着工　平成28年5月20日
	植村技建㈲	20,800,000						竣工　平成28年9月30日
	㈱吉川組	21,000,000						
平成28年度 スクールバス車庫 改修工事	※天塩川工業㈱	3,230,000		3,585,600	3,488,400	97.3%	車庫屋根、 オーバースライダー 改修一式	着工　平成28年5月19日
	㈲大須賀工務店	3,250,000						竣工　平成28年7月29日
	㈱吉川組	3,270,000						
	㈱佐藤組	3,280,000						
平成28年度 町民スキー場ロッジ 改修工事	※㈲大須賀工務店	3,700,000		4,071,600	3,996,000	98.1%	ロッジ改修一式	着工　平成28年5月19日
	㈱佐藤組	3,750,000						竣工　平成28年7月20日
	天塩川工業㈱	3,750,000						
	㈱吉川組	3,760,000						
平成28年度 北団地公営住宅 （1号棟） 屋上防水改修工事	※㈲大須賀工務店	9,140,000		10,065,600	9,871,200	98.1%	屋上防水改修一式	着工　平成28年5月19日
	天塩川工業㈱	9,200,000						竣工　平成28年7月20日
	㈱吉川組	9,240,000						
	㈱佐藤組	9,270,000						
平成28年度 重機車庫屋根葺替工事	※天塩川工業㈱	4,780,000		5,270,400	5,162,400	98.0%	屋根葺替一式	着工　平成28年5月20日
	㈲大須賀工務店	4,800,000						竣工　平成28年7月29日
	㈱佐藤組	4,820,000						
	㈱吉川組	4,820,000						
平成28年度 中川浄水場 外壁修繕工事	※㈲大須賀工務店	1,320,000		1,468,800	1,425,600	97.1%	外壁修繕一式	着工　平成28年5月19日
	㈱吉川組	1,340,000						竣工　平成28年7月20日
	天塩川工業㈱	1,350,000						
	㈱佐藤組	1,350,000						
平成28年度 中川浄化センター 建具取替工事	※㈲大須賀工務店	1,740,000		1,933,200	1,879,200	97.2%	アルミ建具取替一式	着工　平成28年5月19日
	㈱佐藤組	1,770,000						竣工　平成28年7月20日
	天塩川工業㈱	1,770,000						
	㈱吉川組	1,780,000						
森林環境保全 直接支援事業 平成28年度 町有林新植（春）工事	※遠藤工業㈲	2,070,000		2,538,000	2,235,600	88.1%	町有林人工造林2.45ha	着工　平成28年5月19日
	上川北部森林組合　中川支所	2,070,000						竣工　平成28年5月31日
	中川町森林協同組合	2,250,000						
	天塩川工業㈱	2,300,000						
平成28年度 歌内本線測量設計 委託業務	※ケイジー・かたやま　共同企業体	15,800,000		18,208,800	17,064,000	93.7%	測量設計業務　一式	着手　平成28年5月19日
	㈱シン技術コンサル	15,950,000						完了　平成28年10月20日
	和光技研㈱	16,000,000						
平成28年度 誉36線設計委託業務	※㈱シン技術コンサル	4,250,000		4,752,000	4,590,000	96.6%	設計業務　一式	着手　平成28年5月24日
	和光技研㈱	4,280,000						完了　平成28年7月29日
	旭川設計測量㈱	4,300,000						

工事・業務名	入札・見積り合わせ参加業者（※落札業者）	入札結果 第1回	入札結果 第2回	予定価格（円）	契約金額（円）	落札率	工事などの概要	期間
平成28年度 中川町幼児センター 新築地質調査委託業務	※大地コンサルタント㈱	3,300,000		3,823,200	3,564,000	93.2%	地質調査一式	着手　平成28年5月27日
	アースコンサルタント㈱	3,340,000						
	日北試錐工業㈱	3,360,000						完了　平成28年7月20日
平成28年度 町有林保育管理 委託業務	※中川町森林協同組合	500,000		677,160	540,000	79.7%	町有林保育管理一式	着手　平成28年5月26日
	上川北部森林組合　中川支所	540,000						
	遠藤工業㈲	584,000						完了　平成29年1月31日
	天塩川工業㈱	630,000						
平成28年度 町有林立木 調査委託業務	※遠藤工業㈲	1,865,000		2,386,800	2,014,200	84.4%	町有林立木調査一式	着手　平成28年5月26日
	上川北部森林組合　中川支所	1,890,000						
								完了　平成29年3月31日
平成28年度 トレーニングセンター ウォーキングマシン 購入事業	※㈱川村商会	1,349,800		1,426,410	1,349,800	94.6%	ウォーキングマシン1台購入	
	横山家具店	1,550,000						
	㈲大須賀工務店	1,641,600						納期限 平成28年6月15日
	HD企画	1,650,000						
平成28年度 町産材応接セット 購入事業	※工房宮地	1,900,000		2,084,400	2,052,000	98.4%	町長室応接セット一式購入	
								納期限 平成28年8月31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

5月18日(水)、家庭教育講演会が生涯学習センターちゃいむで行われました。
講師に竹下和男さんをお招きし、「子どもを台所にたたせよう」をテーマに、食事を通した教育力の可能性や家族で食事することの効果などをお話ししていただきました。
参加者からは、「親子で料理を作り、食べることを積極的にしたい」との声も聞かれました。

5月22日(日)、北海道14支庁パークゴルフ大会がNタウンパークゴルフ場で開催されました。
当日は天候にも恵まれ、汗ばむ陽気のなか、美しく広大なパークゴルフ場に全道各地から多くの参加者が集まり、真剣勝負のプレーを繰り広げました。
参加者からは、「難易度の高いコースだが、攻略のしがいがある。芝の状況が良いので、気持ちの良いプレーができそうだ」との声も聞かれました。

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

(5月31日現在)

人　口	1,652人	(－1)
男	827人	(±0)
女	825人	(－1)
世帯数	851戸	(＋1)

(　)は前月末との差を示します。

なかがわの情景

まだまだ寒い風が吹く小学校の大運動会、中学校の体育大会でしたが、小・中学生ともに元気いっぱいの姿を見せてくれました。お昼には、おかあさんやおばあちゃんが朝早くから作ってくれたごちそうを中心に、家族での食事を楽しんでいました。

〒098-2892　北海道中川郡中川町字中川337番地　☎(01656)7－2811
中川町HPアドレス　http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp　　E-mailアドレス　nakagawa@hokkai.or.jp