

# 9月18日 第34回なかがわ秋味まつり 第28回北海道丸太押し相撲大会



2016  
H28  
No.690

11

広 報

# なかがわ

じゅえる  
中川町 ゆるキャラ



# 石井雅子さん(4区)が第49回道美展 道美賞の栄冠に輝く



道美賞受賞作品(工芸) 誉平焼の壺を前に  
作者の石井雅子さん(4区)

第49回道美展(北海道美術作家協会主催) 入賞  
・入選者が発表され、石井雅子さん(4区)が道  
美賞を受賞されました。  
絵画、工芸、写真の3部門による作品の中で、  
291点の応募があり、道美賞は3点の作品に授  
与されました。  
受賞された石井さんは、「正直、受賞するとは思  
わなかった。驚いています。この作品は中川町  
の材料を使つての作品です。今後は、もつと上を  
目指して創作活動をしていきたいです」と語つて  
くれました。

君の椅子  
2016モデル



生まれてきてくれたお子さんの誕  
生を祝い、世界でたったひとつの椅  
子を贈る「君の椅子」の贈呈式が10  
月4日、生涯学習センターちやいむ  
で行われ、3名の子どもに椅子が贈  
られました。  
2016モデルの椅子は中川町有  
林で生育したミズナラで制作されて  
います。  
「君の椅子」のデザインはその年  
ごとにデザイナーが変わり、今年の  
デザインは、人や動物の体のように  
角のないなめらかな形にデザインさ  
れています。  
今回、君の椅子が贈られたご家族  
を紹介します。

石井さん



あさひくんへ

おとうさん(185センチ)  
と同じくらい元気いっぱい大  
きくなってね。

水野さん



かんのちゃんへ

最近、歩行器デビューしま  
した。だいちゃんファームの  
野菜たくさん食べて元気いっ  
ぱい大きくなってね。

原さん



ひろしくんへ

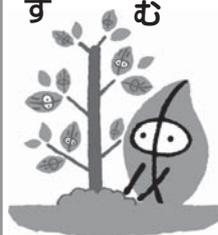
最近人見知りをはじめまし  
ました。お兄ちゃん、お姉ちゃ  
んと仲良く大きくなってね。

## 君の椅子贈呈式

10月4日

於・ちやいむ

君の椅子2016は中川町有林で育つた  
ミズナラで制作されています



じゅえる

中川町 ゆるキャラ



# 第34回なかがわ秋味まつり・第28回北海道丸太押し相撲大会が

## 盛大に開催されました

9月18日(日)第34回なかがわ秋味まつり・第28回北海道丸太押し相撲大会が開催されました。前日までの雨模様から、空はからりと晴れ渡り、絶好のお祭り日和となった当日。多くのお客様さまが町内外より会場の天塩川河川敷イベント広場に来場されました。

午前のイベントのメインは重さ100キロ、長さ10メートルの丸太を押し合う丸太押し相撲。その豪快な姿はスポーツと言うよりも格闘技のようです。今年

は残念ながら女性の部は中止となりましたが、男性の部では上半身裸の力自慢が集まり、熱戦が繰り広げられました。優勝は大空町東藻琴のチーム。他のチームよりも巨漢の体を生かし、見事優勝賞金30万円を手に入れました。

広い会場をぐるりと囲んだ露店では、中川町を代表する野菜や地域おこし協力隊によるオリジナルグッズや猟師カレー、エコール咲くによる石窯焼きピザ、はるばる東京から参加の日本大

学の皆さんによるもんじゃ焼きなどが販売され、お祭りならではの味覚を来場者の皆さんは堪能していました。

午後のイベントでは、恒例の野菜の詰め放題や鮭のつかみ取り、よさこい演舞の披露やものまねショーなど、たくさんのお客様が行われた秋味まつり。ふるさと中川町の大地の恵みを満喫し、人と人とのつながりを大事にするお祭りとして、来年も多くのお客様さまの来場をお待ちしています。





## 『孫に受け継ぐ③』

たしろ えみ  
田代 絵美



福岡県から遙々北海道へブドウツルを求めて来町したブドウツル細工作家の志賀理佳さん。志賀さんは山形県の職人さんから教えを受けて十年以上修行して現在は福岡県で独立されています。

志賀さんは毎年樹皮の採取で東北地方を訪れているそうですが、東北ではヤマブドウが採取しづらくなっているそうです。その原因は採取の際に蔓を根こそぎ取ってしまうことも一因のようです。取られた木から蔓が再生しなくなってしまう人的被害で資源量が減ってしまっているそうです。

採取の仕方はしっかりと脇芽が出ていることを確認して地表部分を残すことだと志賀さんから教わり今回のブドウツル採取に臨みました。

今後は町で行われる道付けな

どの作業で支障木になる木材をうまく利用しながら採取できれば町の資源を有効に活用していると考えています。孫に受け継ぐなら素敵なバックとその原料を育んだ雄大な自然を共に残すことが大切ですね。

ヤマブドウ細工は11月に再度志賀さんに講師に来ていただき帯の作り方や編み方を習わせていただく予定です。現在寝かせてある中川町産のブドウツルは東北の皮に比べて色白なのだそうです。確かアンモナイトも色が白くて美人なアンモナイトが出るかと聞いていたので中川町は色白の町なのかと連想してしまいました。

三カ月ほど寝かせるとまた酸化が進み、色は変化していくのですが、作品になるときにどのような仕上がりになるのか今から楽しみです。続きは作品ができてからお伝えします。



↑上が中川町

お問い合わせ先 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.12』

おとう たけ ひろ  
尾藤 剛弘



食と観光・情報発信担当として毎月天塩中川駅で「otocafe」を開催しています。9月は、文化彩る秋のイベント

たちに参加しました。

一つは、「なかがわ秋味まつり」です。私よりも町民の方が詳しいと思いますが、私にとっては記念すべきお祭りイベントです。それは移住したての時はじめての地域おこしイベントだからです。

昨年は緊張の中、参加してよくわからない感じで終わりましたが、今年は、「otocafe」として自分のコンテンツをもって参加することができました。たくさんの方にコーヒー、はちみつレモンスカッシュを買いに来ていただき、美味しいと言ってもらい、充実感溢れるイベントでした。町民のひとりとしてやり

きることができました。いろんな方に支えていただき感謝いたします。

二つ目は、「森のギャラリー」です。同じ地域おこし協力隊の斎藤綾子さん企画のイベントです。私は、森のギャラリー特設ウェブサイトを担当し、週末の「森のマーケット」にてはちみつレモンスカッシュを提供させていただきました。町内でもおなじみになり始めています。

日中は、本当に天気がよく暖かい一日だったので、たくさんの方に飲んでいただけだと思います。町内のキハダ・シナの木から採取されるはちみつを使つたもので、体に活力を与える飲み物です。今後も「otocafe」やイベントで提供しますので、疲れた際は、是非お試しください(笑)。

地元で考え、新しく価値を生み出したものを通して、日々の暮らしが豊かになっていくととても楽しいですね。



# ご存じですか? 美深警察署協議会

美深警察署協議会は、警察活動に対する管内住民のみなさんからの要望・提案・苦情などを幅広く聴きまして、警察署の業務運営に反映させることなどを目的として、設置された機関であるとともに、警察署長が警察署の業務運営について住民等のみなさんに説明し、その理解と協力を求める場でもあるのです。

美深警察署管内では、協議会委員として5人の方が委嘱されており、警察署長へ意見を述べていただいています。

## 美深警察署協議会委員

- 会長 齊藤 宏行 さん (美深町)
- 副会長 横山 盛 さん (音威子府村)
- 真光 三枝子 さん (美深町)
- 吉田 義一 さん (中川町)
- 雪田 明美 さん (美深町)



～ ぜひ、美深警察署のホームページをご覧ください。～

美深警察署協議会の議事内容等を掲載しております。

【問い合わせ 美深警察署 ☎01656-2-1110】

# 11月は児童虐待防止推進月間です



## 児童虐待とは・・・

- 身体的虐待** なく け たた 殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
- 性的虐待** 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- ネグレクト** 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
- 心理的虐待** ご 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

## 虐待かもと思ったら すぐにお電話をください。

いち はや く  
☎ **189** 

児童相談所 全国共通 3桁ダイヤル

オレンジボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

お住まいの地域の児童相談所につながります。  
※一部のIP電話からはつながりません。  
※通話料がかかります。

問い合わせ先 住民課幸福推進室 ☎7-2813





9月23日～29日にかけて、町内北大研究林詰所横の森のなかで、2回目となる「森のギャラリー」が開催されました。

今年の森のギャラリーは、道北のアート&クラフトを森の中に展示した「森のクラフト（9/23～9/29）」、自然素材で作られた地域の逸品を集めた「森のマーケット（9/24～9/25）」、森のマーケット連動企画として札幌市を中心に全道各地で「蚤の市」を開催している「mini LOPPIS（9/24～9/25）」、森林散策を楽しみながら、秋の地域食材を味わう企画「森のさんぽと薪のごちそう（9/25）」

蜜蝋キャンドルの灯りで森のなかでヨガを楽しむ「ラストナイトヨガ（9/29）」など非常に盛りだくさんの内容で開催されました。

今回の森のギャラリーは、「森のあかり」をテーマに開催されました。木工作家で地域おこし協力隊の斎藤綾子さんが、森に射しこむ明かり、森をともし灯り、さまざまな「あかり」が森を彩る風景を想像しながら展示を組み立てました。

9/24、9/29の2日間は中川町産の蜜蝋で作られたろうそくが夜の森を照らし、幻想的に風景のなかで展示やヨガを楽しんだお客さまも多かったことと思います。

全日程を通じて、約400名の方々に中川町の秋の森を楽しんでいただけました。今回のギャラリーの大きな特徴は、遠方や近郊からお越しになるお客様の割合の増加です。札幌市や旭川市などから1泊2日の日

程で来町されるお客様も非常に多かったようです。一方、町内の皆様への周知や告知には課題も見られ今後解決していきたいと考えています。

来年も皆さんにお楽しみいただける企画をご用意してお待ちいたしますので、どうぞ来年の秋も森のギャラリーにお越しください。



# 財政健全化法に基づく中川町の「健全化判断比率等」について公表します

## 1 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27年度決算に基づく数値を下記のとおり公表します。

「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。

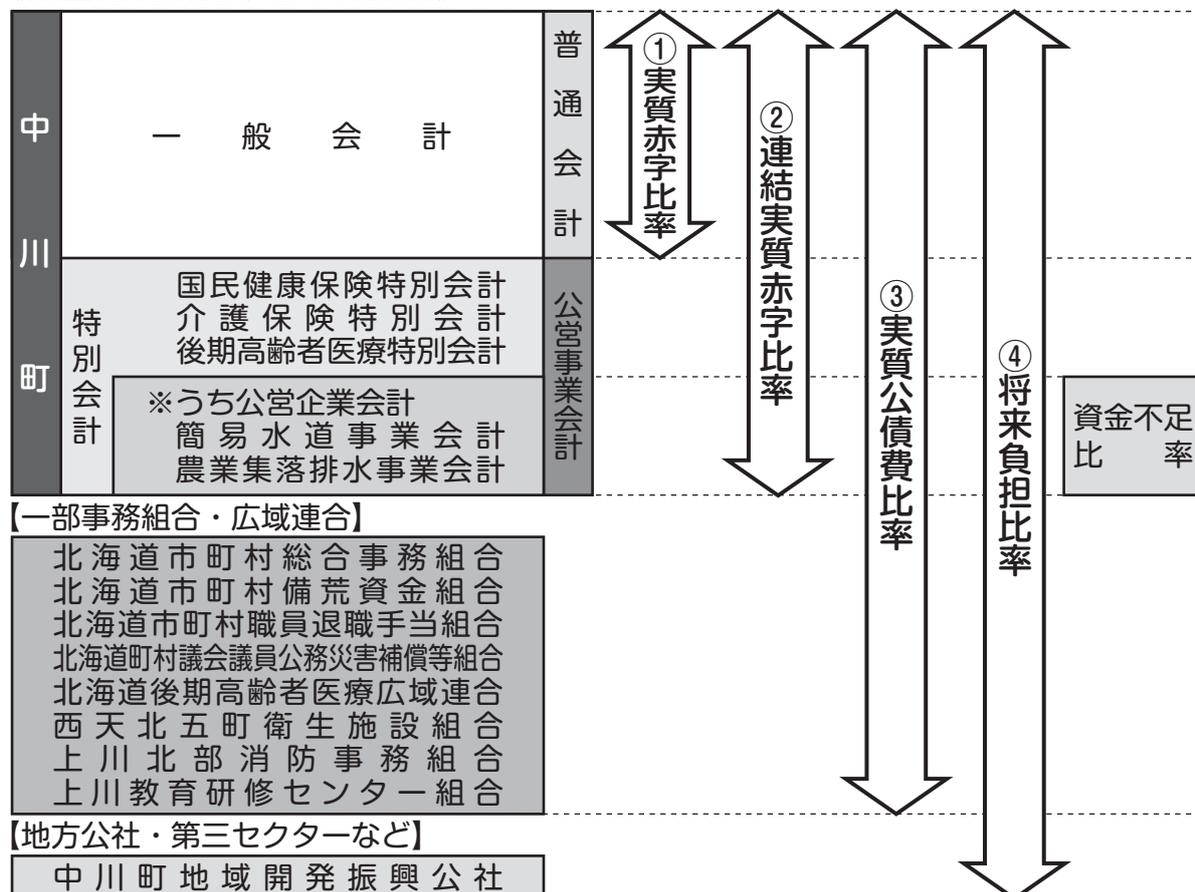
4つの健全化判断比率には「早期健全化基準」がそれぞれ設けられ、各年度の決算数値を基に算定した指標（比率）が1つでもその基準を超えた場合は、「財政健全化計画」を定め、自主的かつ計画的に財政の健全化を図らなければなりません。

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、以下の《健全化判断比率等の対象図》のとおり、地方自治体の全ての会計を対象とすることはもちろんのこと、地方自治体が加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等の団体に対する負担金等も含めて算定することとなっています。

《健全化判断比率等の対象図》



## 2 中川町の平成27年度算定結果

### (1) 総括

		平成27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	30.00
	実質公債費比率	9.3	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27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

一般会計等の実質赤字額（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27年度は赤字でないため、本比率は算出されないことになりました。

#### ★連結実質赤字比率

公営事業会計（各特別会計）を含めた全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分かります。

平成27年度は赤字でないため、本比率は算出されないことになりました。

#### ★実質公債費比率

一般会計等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27年度は9.8%となりましたが、これと平成25年度（8.5%）、平成26年度（9.7%）の3カ年を平均し、9.3%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、一般会計等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、地方三公社および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。一般会計等が抱えている負債が、一般会計等の標準的な年間収入の何年分かを示しています。

平成27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等の規模と比較し、経営状況の深刻度を示すものです。中川町においては、簡易水道事業特別会計、農業集落排水事業特別会計が対象となります。

平成27年度はいずれの会計も資金不足がないため、本比率は算出されないこととなりました。

YKK秘録

- 山崎 拓 著

---

野生動物の餌付け問題

地人書館
- 山田いずみ 著

---

座ってできる! シニアヨガ

せなけいこ 作・絵
- 松川洋子 著

---

ねないこはわたし

女神と星雲
- 朝井リョウ 著

---

何様

岩井三四二 著
- 桐野夏生 著

---

天下を計る

桐野夏生 著
- 西條奈加 著

---

猿の見る夢

西條奈加 著
- 佐藤雅美 著

---

刑罰0号

佐藤雅美 著
- 東野圭吾 著

---

侍の本分

東野圭吾 著
- 三崎亜記 著

---

危険なビーナス

三崎亜記 著
- 内村光良 著

---

メビウス・ファクトリー

内村光良 著
- ルーシー& スティーヴン・ホーキング 著

---

金メダル男

ルーシー& スティーヴン・ホーキング 著
- みやにしたつや 作・絵

---

ふしぎなカサやさん

みやにしたつや 作・絵
- アン・グットマン、ゲオルグ・ハレンスレーベン 作

---

ペネロペのたのしいハロウィン

アン・グットマン、ゲオルグ・ハレンスレーベン 作
- 学習研究社

---

こどもずかん 0さい~4さい 全4巻

学習研究社

# まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「うおへん」または自由詠

雨風の一夜窓辺に蝶果てて射し初めし日に鱗粉光る  
 パタパタと団扇を鳴らし鯉焼く夕餉の支度も遠き思い出  
 子や孫と久方ぶりの回転寿司にたちまち高く積み上がる皿  
 君逝きて夏も終わるかはやばやと雲の鱗の満たす夕空  
 鰯ぐも空いっぱいに拡がりて汗の衿もと過ぎる涼風  
 台風が残せる雨に射し初めて月は百千の露に宿りぬ  
 やえむぐら踏み分けゆけば露を深み虫すだく野に囚われて立つ

〔俳句〕

同期会傘寿の秋の空元氣  
 秋の雲四方の山々美しく  
 竜胆の青引き立てて草紅葉  
 枝豆を採って畑の仕舞とす  
 歌麿の美女と目のあふ秋日和  
 回転寿司右まわりして秋深む

小林 淑子  
 古市 和子  
 山内 智子  
 ♪夕空晴れて  
 秋風吹き  
 月影落ちて  
 すす虫鳴く♪

河野 廣  
 河野 廣  
 只野人  
 只野人  
 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**  
しおん  
 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。



# 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

ぼっ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。

### 【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎ 7・2814



## 「ねんきん定期便」をお届けしています

日本年金機構では、国民年金や厚生年金に加入している方に保険料の納付実績や年金見込み額などを記載した「ねんきん定期便」を毎年誕生月に送付しています。

ご自身の加入記録の確認にご活用ください。

### 【問い合わせ先】

ねんきん定期便専用ダイヤル

☎ 0570・058・555

IP電話やPHSからは

☎ 03・6700・1144

月曜日から金曜日の

午前9時～午後8時

毎月第二土曜日の

午前9時～午後5時

通知する内容	35歳、45歳、59歳の方	それ以外の方
①年金加入記録	○	○
②年金見込み額 ・50歳未満の方には加入実績に応じた額 ・50歳以上の方には「ねんきん定期便」作成時点の加入制度に引き続き加入した場合の将来の年金見込み額	○	○
③保険料の納付額	○	○
④年金加入履歴	○	—
⑤厚生年金のすべての期間の月ごとの標準報酬月額、賞与額、保険料納付額	○	○ 直近1年分
⑥国民年金のすべての期間の月ごとの保険料納付状況	○	○ 直近1年分

# 保健だより

【今月のテーマ】

## 大人の喘息(ぜんそく)

喘息というと子どもの病気のイメージがありますが、近年、大人になってから発症する喘息も増えていきます。

大人の喘息では、原因が特定できない場合も多く、冬に悪化しやすいため、長引く風邪と考えると喘息と気づかず、悪化して呼吸困難を引き起こすことがあります。

喘息による死亡の約9割は、65歳以上の高齢者です。

### 喘息の疑われる症状

- 就寝中から早朝に咳き込む、息苦しきがある
- 呼吸のときヒューヒューゼーゼーという音がする(夜間・早朝に悪化し昼間は比較的小さまる)
- 風邪の後3週間以上せきが続くことが何度もある

このような症状のある場合は、早めの受診と適切な治療が勧められます。

### ●喘息とは

喘息とは、慢性的に気道(空気の通り道)の炎症が続くことで、粘膜の過敏性が強くなり、何らかの刺激によって、発作性に気道が狭まり、呼吸困難を起こす「喘息発作」を繰り返す病気です。

発作が起きていない期間も、慢性的な気道の炎症が続いているため、安静時でも何かのきっかけで、発作を起こしやすいことが特徴です。

喘息の基本的な治療は、発作が起きた時に症状を抑える気管支拡張薬(吸入β<sub>2</sub>刺激薬)、炎症を抑えて発作が起こらないようにする薬(吸入ステロイド等)を、症状にあわせて併用し、喘息発作が起こらないようにコントロールしていくことです。

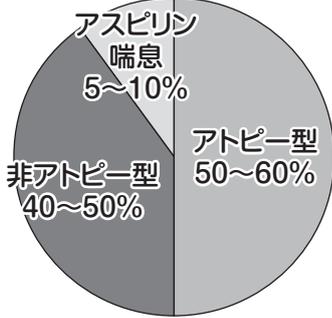
そのため、長期的な治療と日常生活での対策が大切になります。

### ●大人の喘息の特徴

喘息の原因は、環境アレルゲン(ホコリやダニなどのハウスダスト、動物の毛等)が特定できる「アトピー型」と、特定できない「非アトピー型」に、大きく分類されます。(下記表参照)

大人になってからの喘息では、左記のグラフのように「非アトピー型」も約半数と多いため診断が難しく、症状が重く悪化しやすい特徴があります。喘息が疑われる症状のある場合は早めに受診し、喘息と診断されたら、医師と相談しながら、治療を継続していくことが大切です。

【大人の喘息のタイプ別割合】



【喘息の分類】

	アトピー型(外因型)	非アトピー型(内因型)
発症年齢	殆どが小児期(5歳未満)に発症	多くは成人(40歳以上)に発症
増悪時期	春秋に増悪しやすい	冬に増悪しやすい
疫学	・小児喘息患者の90%以上を占める ・男児に多い	・年齢上昇と共に割合は増加する(成人喘息患者の40%程度)
発生病因	吸入アレルゲンに対するI型アレルギーが関与	喫煙と肥満が関与。気道感染(特にウイルス性)に引き続いて発症することがある
環境アレルゲンに対する特異的IgE抗体	証明できる	証明できない
他アレルギー疾患との合併	多い	通常なし
遺伝的要因	あり	なし
症状の程度	多くは軽症で約70%は成人までに寛解する	中等度~重症であることが多い

### ●日常生活での対策

アトピー型の場合は、その原因物質をできるだけ取り除くことが第一条件です。

ホコリやダニ、動物の毛、花粉等が原因となることが多いため、掃除や換気の徹底、寝具等の選択、動物は飼わないことが大切です。

非アトピー型の場合は、炎症の慢性化により、気管支がむくんで気道が狭い上に、過敏性も増すため、風邪やストレス、冷氣や香水など、さまざまな刺激で、呼吸困難につながる場合があります。

そのため、左記のような日常の対策が勧められます。

- ① かぜやインフルエンザの予防(マスクの着用やマフラー等首回りの保温は、冷氣や乾燥の刺激も防ぎます)
- ② 発作を誘発する刺激物(タバコや香水、辛い食べ物など)を避けること
- ③ 疲労やストレスをためないようにして体調を整えること
- ④ 咳やタンなどの喘息の症状やその時に天候などを記録する喘息日記の活用(発作の誘因を探るためと、適切な治療を進めるために有効です。)



## 内臓脂肪蓄積のリスクと改善への食生活のポイント

日本人の3大死因である「がん」「脳卒中」「心臓病」の内、「脳卒中」や「心臓病」を引き起こす原因には「動脈硬化」があります。

この動脈硬化と深く関係しているのが、内臓脂肪の蓄積です。

リスクの高まる内臓脂肪の基準は、左記となります。

【おへそまわりの腹囲】

男性：85cm以上  
女性：90cm以上

中川町の健診結果では、内臓脂肪が基準値以上の方が多く特徴があります。食欲が増進する秋ですが、健診結果で基準にあてはまる方は、下記を参考に腹囲の適正化を目指していきましよう。

### 内臓脂肪が増えるとなぜ良くないの？

脂肪細胞には、余分なエネルギーを溜め込む働きがあり、肥満があると、1つの脂肪細胞は大きく肥大します。また、ホルモンのような働きをする生理活性物質を分泌する働きもあります。

脂肪細胞が肥大化していない時には、下図①のように良い働きをする善玉物質が分泌されますが、肥大化すると悪い働きをする悪玉物質の分泌が盛んになります。



図① 内臓脂肪から出る生理活性物質の種類と働き

分類	種類	主な働き
善玉	レプチン	食欲を抑える
	アディポネクチン	動脈硬化を防ぐ インスリンの効きを良くして糖尿病を防ぐ
悪玉	TFN- $\alpha$	インスリン抵抗性を起こし血糖値を上げる
	遊離脂肪酸(FFA)	インスリン抵抗性を起こし血糖値を上げる
	アンジオテンシノーゲン	血圧を上げる
	PAI-1	血栓を作り動脈硬化を促進する

このように、内臓脂肪の蓄積が基準値以上の人は、動脈硬化の原因となる高血圧や糖尿病、脂質異常症などの疾患をもつリスクが高まります。

将来の重症化を未然に防ぐ為にも、食習慣や運動習慣によって、少しでも減量して内臓脂肪を減らす必要があります。

まずは、普段の食事をチェックしましょう！

体脂肪1kg、約7000キロカロリーのエネルギーの蓄積です。1ヶ月で1kgの減量を目標にすると、1日約250キロカロリーのエネルギー分の食事を減らしたり運動によって消費すると、効果的に1kgの減量に成功します。

下図②を参考に、普段の生活を振り返り、よく食べる習慣になつていて減らすことのできる部分や、違う食品に替えることができなにか確認してみましょう。

### さらさらな習慣も効果あり！

- 定期的な体重確認をし、食事内容や量を調整する。
- よく噛んで食べる。
- 寝る2時間前には食事や間食を済ませる。
- 食事の欠食をしない。
- カロリーの低く、食物繊維の多い野菜の食べる量を増やす。
- 食品の栄養成分表示を見て、種類や量を選択する。

図② 食品のカロリー比較

種類	量	エネルギー量	種類	量	エネルギー量	種類	量	エネルギー量			
主食	コンビニおにぎり(おなか)	100g	180kcal	菓子類	どら焼き	1個	220kcal	アルコール	生ビール 350ml	1缶	150kcal
	ごはん(普通盛り1膳)	150g	252kcal		串団子(みたらし)	1本	120kcal		ハイボール 350ml	1缶	172kcal
	食パン(6枚切り1枚)	60g	158kcal		板チョコプレート	4かけ	110kcal		サワー 350ml	1缶	200kcal
	スパゲティ(乾燥)1束	100g	378kcal		ビスケット	1枚	30kcal		日本酒 1合	180ml	185kcal
	そば(乾燥)1束	100g	350kcal		プレーンクラッカー	1枚	13kcal		ワイン	100ml	70kcal
お弁当	天井	1個	900kcal	菓子パン	メロンパン	1個	500kcal	その他	牛乳	200ml	141kcal
	カツ丼	1個	850kcal		アップルパイ	1個	500kcal		コーラ	500ml	242kcal
	幕の内弁当	1個	530kcal		あんぱん	1個	350kcal		ハンバーガー	1個	250kcal
	焼きそば弁当	1個	580kcal		肉まん	1個	280kcal		マックフライドポテト(S)	1個	250kcal
	カップヌードル	1個	340kcal								

# 子育て通信

## 罰ではなく、期待を持たせる言葉を

日々の子どもとの生活の中で、こんな言葉が多く出ませんか。

「片付けなかつたら、置いていくよ」

「テレビ消さないなら、おやつは無しだよ」

そうすると子どもは「やだ、やだ」となり、ぐちゃぐちゃに物をしまい、「きれいにしまいなさい」と怒られてしまう。また、「やだ、やだ」の言葉だけが繰り返され、そのことで益々大人は、かっかしてしまい、叱る言葉が延々と続く…。

「〇〇しなかつたら、〇〇しないよ」は、「罰」なので、罰を受けたくない子どもは「やだ」と言います。

「片付けをする」「テレビを消す」のは、罰を受けたくないからしているのであって、自主性を持って行っているわけではありません。その場しのぎの一時的な行動です。

では、罰ではなく子どもが自主性を持って行動できるようにするために、どのような言葉をかけ

ればよいのでしょうか。

「片付けしたら、外に遊びに行こう」

「テレビを消したら、おいしいおやつ食べよう」と、次に楽しいことや嬉しいことが待っているという、「期待」を持たせる言葉です。

「楽しいことが待っているから、これは終わりにしよう」と、気持ちが動き、子ども自らが決めて行動するようになります。

声をかけてもすぐに気持ちが動かないこともあります。「これが終わったら」と子どもが決めたのなら、待ちましょう。「待つ」のが大人の仕事とどくと構えて。

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。

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。

「片付けをする」「テレビを消す」のは、罰を受けたくないからしているのであって、自主性を持って行っているのではありません。その場しのぎの一時的な行動です。



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



藤本和子さん(77歳)



菊田恵夫さん(77歳)



## 11月9日は119の日!

昭和62年から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、火災や急病・怪我、事故などが発生した場合は、誰でも気が動転し興奮した状態になりがちです。一刻をあらそう時でも落ち着いて119番通報出来るように正しい通報要領を身につけましょう。

### 119番通報のポイント

- ①慌てず、落ち着いて局番なしの119番
- ②火災・救急・救助なのかを伝える
- ③発生場所、どついう状態か伝える  
(住所や発生場所がわからない時は周囲の目立つ建物や目標物を伝える)
- ④消防職員の問いかけに正確に答える



### 「消防団員を募集しております」

中川消防団では現在、消防団員を募集しております。消防団に興味のある方は中川消防支署までお問合せ下さい。

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	
平成28年9月30日現在	
火災出動	1件
救急出動	42件

## 議会・各種委員会の開催状況

- 9月6日 ● 教育委員会 議
- 9月7日 ● 議会運営委員会
- 9月14日 ● 議会第3回定例会
  - 議会全員協議会
  - 議会広報特別委員会
- 9月26日～28日
  - 議会経済常任委員会 所管事務調査
- 9月27日 ● 議会総務常任委員会

ありがとうございます

社会福祉協議会、一心苑、グループホームひだまりに寄贈季節のものを含めて次の方々より「志」

旭川市 吉江 秀子 様  
 パーラープラスワン 匿名6名 様

結婚おめでとう

末田 将大 様 (5区)  
 西村 朱夏 様 (5区)

# 自衛官などを募集します

受験種目	自衛官候補生（男子）	高等工科学校生徒（一般）
応募資格	18歳以上27歳未満 （採用予定月の1日現在）	平成29年4月1日現在 15歳以上17歳未満の男子
受付期間	受付中～11月14日	平成28年11月1日～平成29年1月6日
試験日場	平成28年11月20日 平成28年11月21日 いずれか1日を指定できます	1次 平成29年1月21日 2次 平成29年2月2日～5日 会場については、受付時にお知らせします

【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

## 9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		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28年度 ボンピリアクアライズイング エレベーター制御機器 更新工事	※フジテック株式会社 北海道支店	13,500,000		16,308,000	14,580,000	89.4%	ボンピリアクアライズイング エレベーターの更新	着工 平成28年9月8日 竣工 平成29年1月31日
平成28年度 ボンピリアクアライズイング プレハブ冷凍庫 購入事業	※ホシザキ北海道札幌内営業所	2,037,000		2,202,120	2,199,960	99.9%	ボンピリアクアライズイング 厨房冷凍庫の更新	納期限 平成28年9月30日
平成28年度 財務諸表作成業務委託	※株式会社岡経営センター	900,000		1,080,000	972,000	90.0%	連結財務諸表4表作成 一式	納期限 平成28年10月31日
平成28年度 菅32線本線舗装工事	※株式会社阿部建設	26,800,000		29,559,600	28,944,000	97.9%	L=398m 舗装工事一式	着工 平成28年9月16日 竣工 平成28年11月30日
	秋津道路株式会社 北営業所	26,910,000						
	株式会社山崎組	26,950,000						
平成28年度 林業専用道 板谷足田の沢線 開設事業	※株式会社常盤天塩川建設	10,300,000		11,793,600	11,124,000	94.3%	L=450m 車道幅員3.0m	着工 平成28年9月29日 竣工 平成28年12月20日
	株式会社藤工建	10,400,000						
	植村技建(有)	10,600,000						
	株式会社佐藤組	10,600,000						
	株式会社阿部建設	10,600,000						
株式会社吉川組	10,650,000							
平成28年度 菅32線本線用地 境界標埋設委託業務	※エヌユーコンサルタント株式会社	1,960,000		2,278,800	2,116,800	92.9%	用地境界標埋設業務一式	着手 平成28年9月29日 完了 平成28年11月30日
	かたやま測量株式会社	1,980,000						
	株式会社三洋コンサルタント	2,000,000						
平成28年度 佐久本線1号線用地 境界標埋設委託業務	※かたやま測量株式会社	2,350,000		2,732,400	2,538,000	92.9%	用地境界標埋設業務一式	着手 平成28年9月29日 完了 平成28年11月30日
	株式会社三洋コンサルタント	2,380,000						
	エヌユーコンサルタント株式会社	2,400,000						
平成28年度 共和志文内川線 落石防護測量設計 委託業務	※和光技研株式会社	4,780,000		5,497,200	5,162,400	93.9%	道路測量設計業務一式	着手 平成28年9月29日 完了 平成28年12月20日
	旭川設計測量株式会社	4,820,000						
	株式会社シン技術コンサル	4,830,000						
平成28年度 菅排水樋門補修 基本設計委託業務	※株式会社ケイジー技研	1,280,000		1,490,400	1,382,400	92.8%	菅排水樋門劣化調査検討	着手 平成28年9月29日 完了 平成29年2月18日
	和光技研株式会社	1,310,000						
	旭川設計測量株式会社	1,330,000						

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819



# お子さまの教育資金を「国の教育ローン」 (日本政策金融公庫)がサポート!

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

【ご融資額】 お子さま1人あたり350万円以内

【金利】 年1.90% 固定金利

※ひとり親家庭または世帯年収(所得)200万円(122万円)以内の方は年1.50%(平成28年8月31日現在)

【ご返済期間】 15年以内

(交通遺児家庭、ひとり親家庭または世帯年収(所得)200万円(122万円)以内の方は18年以内)

【お使いみち】 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など

【ご返済方法】 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)

【保証】 (公財)教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)

詳しくは、HP(「国の教育ローン」で検索)または、教育ローンコールセンター 0570-008656(ナビダイヤル)または(03)5321-8656 までお問い合わせください。

## 駐在所から



### 「冬の交通安全運動」が実施されます!

◆運動期間

11月11日(金)～11月20日(日)の10日間

◆運動重点

- ① 高齢者の交通事故防止
- ② 凍結路面等のスリップによる交通事故防止
- ③ 飲酒運転の根絶

◆交通事故防止ポイント

- ① 高齢者の交通事故防止  
・ 外出するときは、ドライバーに目立つように、明るい色の服装を心がけ、夜光反射材を身に付けましょう。
- ・ 道路を横断するときは、信号機や横断歩道を利用しましょう。
- ・ 横断前の安全確認はもちろん、横断中も常に左右の安全を確認しましょう。
- ② 凍結路面等のスリップによる交通事故防止  
・ 早めに冬用タイヤに交換して、急な降雪や凍結路面に対応できるように準備しましょう。特に山間部や峠等を通行する際は、必ず冬タイヤを装着しましょう。
- ・ 日陰や橋の上、トンネルなどでは、路面が凍結している場合がありますので、路面状況をよく確認して安全な速度で運転しましょう。
- ③ 飲酒運転の根絶  
・ 飲酒運転は悪質な犯罪です!「飲酒運転をしない、させない、許さない」を合言葉に、北海道から飲酒運転をなくしましょう。
- ・ 二日酔いでの運転も「飲酒運転」です。少しでも身体にアルコールが残っているようなら、運転は絶対にやめましょう。



【問い合わせ先】

美深警察署 02-1110  
中川駐在所 07-2019  
佐久駐在所 08-5071  
警察相談電話 #9110

ふるさと今月のキラリ



秋味まつり・北海道丸太押し相撲大会にあわせて、札幌中川会と創立50周年を迎えた旭川中川会のふるさと訪問が行われました。多くの会員の皆さんがふるさと中川に集い、佐久地区の町並みを懐かしく見て歩き、多くの思い出を語り合うなど、郷土愛あふれるふるさと訪問となりました。



10月6日(木)、エコミュージアムセンターにて今年の薄荷蒸溜が行われました。中川町の古産業の薄荷産業を知る、高齢者学級のポンピラ塾や佐久老人クラブの皆さんに集まっていただき、センター職員とともに薄荷2釜を蒸溜し、約4リットルの薄荷油を採取しました。この蒸溜には、中川中学校1年生も参加して町の歴史を知る授業も同時に行われ、中学生は、参加された高齢者たちのお話を真剣な眼差しで聞き、ノートに書き留めていました。



発行 中川町 編集 総務課総務町政室 印刷 国 境

道産 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

(9月30日現在)

人 口	1,646人 (-2)
男	823人 (-2)
女	823人 (±0)
世 帯 数	848戸 (-2)

( )は前月末との差を示します。

なかがわの情景

9月18日(日)、天塩川河川敷イベント広場で、丸太押し相撲、秋味まつりが開催されました。前日までの雨模様も当日は晴天に恵まれ、最高のお祭り日和となりました。町内外から多くのお客様で賑わった1日。来年もお待ちしています。

