

広報

# なかがわ

2017  
H29

No.692

1

じゅえる  
中川町 ゆるキャラ



12月2日 幼児センター餅つき

歳入総額  
39億8,805万円

歳出総額  
38億4,521万円

歳入内訳

区 分		金 額	割合(%)
自主財源	町 税	1億8,607万円	4.7
	分担金及び負担金	225万円	0.1
	使用料及び手数料	7,912万円	2.0
	財産収入	6,811万円	1.7
	寄附金	165万円	0.0
	繰入金	1億180万円	2.5
	繰越金	9,025万円	2.3
	諸収入	2億1,394万円	5.4
	依存財源	地方譲与税	5,902万円
利子割交付金		30万円	0.0
配当割交付金		60万円	0.0
株式等譲渡所得割交付金		50万円	0.0
地方消費税交付金(※)		3,739万円	0.9
自動車取得税交付金		907万円	0.2
地方特例交付金		23万円	0.0
地方交付税		20億8,465万円	52.3
交通安全対策特別交付金		0万円	0.0
国庫支出金		3億6,098万円	9.0
道支出金		1億7,116万円	4.3
町 債	5億2,088万円	13.1	

歳出内訳

区 分	金 額	割合(%)
議会費	3,134万円	0.8
総務費	3億1,385万円	8.2
民生費	3億2,597万円	8.5
衛生費	2億5,479万円	6.6
労働費	1,528万円	0.4
農林水産業費	6億9,622万円	18.1
商工費	1億5,218万円	3.9
土木費	4億6,066万円	12.0
消防費	1億2,335万円	3.2
教育費	3億4,064万円	8.9
災害復旧費	1億3,407万円	3.5
公債費	5億7,111万円	14.8
給与費	4億2,570万円	11.1
予備費	0万円	0

歳入及び歳出内訳の金額は、千円の位を切りすてているため、それぞれの合計額と総額は異なります。  
ただし、各割合(%)は、千円以下の位を含めたものとなっています。

※地方消費税交付金のうち、引き上げ分の地方消費税収1,586万円は、社会保障施策に使われています。

# 平成27年度 一般会計・特別会計決算報告

平成27年度の各会計決算がまとまりました。町の業務や施策は、皆さんが納めた税金や、国・北海道からの補助金などで行っています。

一般会計は、町の財政運営の中心となる会計です。町では、「元氣発信・笑顔の大地・夢開花 なかがわ」の将来像を達成するために、福祉や教育、経済などの基本的な行政サービスを行っており、その経費の大部分を賄っているのが一般会計です。

その他、皆さんの生活に直結した事業を特別会計で行っています。特別会計は、国の補助金や税金、使用料、一般会計からの繰入金などで運営されています。

決算は、これらのお金皆さんの暮らしやまちづくりのように活かされたかを示すものです。

【問い合わせ先】

総務課企画財政室

☎ 7・2819



# 平成27年度に行った主な事業

区分	事業名	事業費
総務費	町史編さん事業	1,495万円
	住宅新築・リフォーム促進助成	849万円
	地域おこし協力隊活用事業	2,238万円
	高齢者ハイヤー利用支援事業	463万円
	住民バス運行事業	843万円
民生費	敬老会開催・敬老祝金	333万円
	高齢者世帯等住宅除雪費助成事業	156万円
	冬期生活支援事業	151万円
	介護予防・生活支援事業	154万円
衛生費	健康づくり事業（健診・予防接種）	729万円
	中川町立診療所備品購入	1,457万円
農林水産業費	新規就農誘致事業	253万円
	エゾシカ緊急対策事業	438万円
	青果・農産物集出荷設備導入事業	396万円
	酪農畜産振興支援事業	201万円
	森林ICTプラットフォーム構築事業	2,099万円
	森林整備加速化・林業再生総合対策事業	2,387万円
	未来につなぐ森づくり推進事業	798万円
	山村活性化支援交付金事業	1,017万円
商工費	ポイントカード推進事業補助	489万円
	イベント活性化推進事業補助	180万円
	特産品開発事業補助	200万円
土木費	町道除雪委託業務	7,045万円
	公営住宅宮繕工事	3,719万円
教育費	高等学校生徒就学支援	504万円
	文化芸術公演事業費	359万円
	生涯学習センター改修事業	3,025万円
	佐久地区公民館耐震補強及び大規模改修事業	1億669万円

## 【主な町有財産の現在高】

土地：29,801,084㎡  
（うち山林19,877,879㎡）  
建物：68,991㎡  
  
（平成28年3月31日現在）

## 【中川町の財政力】

財政力指数（3ヵ年平均）

0.107（平成26年度0.105）

財政力指数は、1.0に近いほど自主財源の割合が高く、財政力が強いことを示します。

経常収支比率

83.5%（平成26年度84.4%）

経常収支比率は、財政の弾力性を示す指標で、パーセンテージが高いほど財政が硬直化していることを示します。

## 【健全化判断比率、資金不足比率】

健全化判断比率

・実質赤字比率 ー%  
・連結実質赤字比率 ー%  
・実質公債費比率 9.3%  
・将来負担比率 ー%

資金不足比率

・簡易水道特別会計 ー%  
・農業集落排水事業 ー%

※これらの数値は、赤字でない限り比率がないものとされ、「ー%」と示しています（詳しくは、広報なかがわ2016年11月号8～9ページをご覧ください）。

## 【中川町の貯金と借金】

貯金（基金）

26億4,933万円  
（町民1人あたり約163万円）

借金（地方債残高）

67億1,750万円  
（町民1人あたり約413万円）  
（借金（地方債残高）については、約8割が今後、地方交付税に算入される見込みです。）

※平成28年3月31日現在人口  
1,628人を基に計算

## 特別会計決算総括表

区分		歳入決算額	歳出決算額	差引額	
特別会計	国民健康保険事業	2億5,494万円	2億5,491万円	3万円	
	簡易水道事業	1億1,983万円	1億1,981万円	2万円	
	農業集落排水事業	8,414万円	8,413万円	1万円	
	介護保険	保険事業勘定	2億1,800万円	2億1,800万円	0万円
		サービス事業勘定	806万円	806万円	0万円
	後期高齢者医療	3,024万円	3,022万円	2万円	
	小計	7億1,521万円	7億1,513万円	8万円	
一般会計＋特別会計		47億326万円	45億6,034万円	1億4,292万円	



平成28年度  
地方教育行政功労表彰  
(文部科学大臣表彰)

永年、中川町教育委員会教育委員長を務められた笹森弘志さん(4区)に対して、その功労を讃え、平成28年度地方教育行政功労表彰(文部科学大臣表彰)が授与されました。

教育委員長として在任中、エコミュージアムセンター、生涯学習センターの開設のほか、地域素材と地域人材を活用した「中川町ふるさと学習プロジェクト」を立ち上げ、郷土を愛する心の育成に努められました。



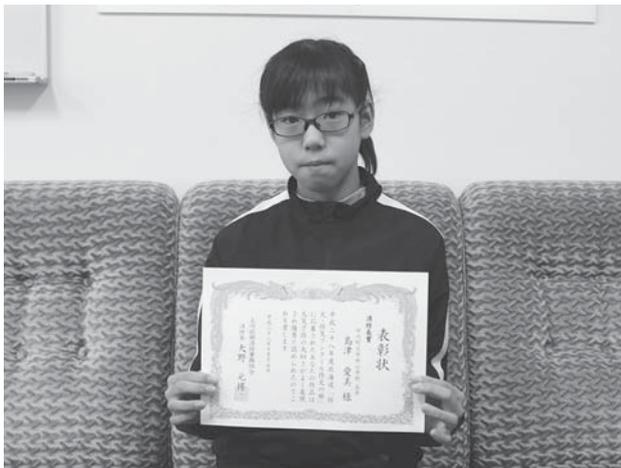
笹森弘志様

平成28年度  
北海道「防火・防災」  
作品コンクール

島津愛美さん(中央小5年)が上川北部消防事務組合消防長賞を受賞!

作文の部での受賞となった島津さんは「火事の怖さと対策を考えて書きました。火の気があるところには燃えやすい物は置かない。火の確認はしっかりとすることが大事です。

このような賞をもらうことは初めてなので、とても嬉しいです。また賞を取れるように頑張りたい」と話してくれました。



島津愛美さん  
(中央小5年)

電源立地地域  
対策交付金事業  
を行っています

幌延町における深地層研究施設事業に伴い、隣接している中川町が電源立地地域対策交付金事業の対象地域となり、事業を行っています。

この交付金は、当該施設を含む発電用施設の周辺地域における公共施設の整備促進などによって、地域住民の福祉向上や産業振興を図ることを目的としています。

平成28年度は、本交付金で福祉対策措置として中川町幼児センター保育事業を行い、1059万4416円が交付されました。平成27年3月に「中川町子ども・子育て支援事業計画」を策定し、子どもを安心して生み育てることができるとして社会の構築を重要施策のひとつとして位置づけています。働きながら子育てをしている住民の生活支援と子どもたちの健全育成のため、保育士の人件費に活用しました。

【問い合わせ先】総務課企画財政室

☎ 7・2819



# 森づくり講演会を 開催しました

平成28年10月24日、第6回目となる森づくり講演会が、生涯学習センター「ちやいむ」大会議室で開催されました。

東京大学の工学博士で、再生可能エネルギーを活用し、快適な個人生活を重視しつつ、化石燃料や核燃料を必要としない住宅建築などを広めるIFCJ株エコライフラボのO.バルテンシュタインさんと岡山県西粟倉村で薪ボイラーによる温泉宿泊施設経営と、薪の製造販売、木質バイオマスエネルギーのコンサルティンクなどを手掛ける村楽エナジー(株)の井筒耕平さんが講演し、町内外から約70名が参加しました。

今回は、前号に掲載した森づくり講演会の後編とし

て以下に井筒耕平さんの講演の一部をご紹介します。

## ◆今を生きる経営

井筒耕平氏は、北海道大学を卒業後、名古屋大学大学院環境学研究所博士課程を経て、木質バイオマスエネルギーに関するコンサルティンク会社や美作市地域おこし協力隊などを経て、現在は西粟倉村で村楽エナジー(株)とあわくら温泉元湯を経営しています。

薪ボイラーであわくら温泉元湯を経営する井筒氏の基本的なコンセプトは、「遠くの石油より、近くの木を使う」ことです。

大学院で研究のため愛知県豊根村を訪れたとき、村全体から毎年4.7億円ものエネルギーを地域外から購入していることがわかつ

たそうです。

豊根村も昔は薪や炭を都市に販売していましたから、むしろエネルギーは重要な外貨獲得の手段でした。

毎年4.7億円のお金が地域の林業者や森林所有者を通じて、地元の商店や飲食店に流れていくとしたら、村はどう変わるだろうか？この時の研究が、その後の井筒氏の生き方を左右したことは間違いありません。

## ◆役割分担

井筒氏は、自らの会社経営を大きく4つの役割に分担して考えています。

会社のコンセプトと資金調達を行うプロデューサー、専門性や方向性を決定するディレクター、現場管理を行うマネージャー、実際に業務を担うオペレーターです。

これらがうまく機能していると事業はうまく回っていくそうです。

全国各地の市町村を見てきた井筒氏によると、これを

地方創生を推進したい市町村に置き換えてみると、プロデューサー(例えば町長や役場)はいる。現場管理を行うマネージャー(各種協議会や観光協会や商工会など)もいる。実際に働いているオペレーターもいる。

しかし、専門的な知識や技術を持って、事業の方向性を決定する(井筒氏の表現では「事業を尖らせる」)ディレクターは不在であることが多く、それが理由で地方創生が停滞することが多いと分析していました。

地域おこし協力隊制度はこの状態を解決する方法として効果的な場合が多く、井筒氏の住む西粟倉村でも多くの成功例が見られるそうです。

## ◆地方創生は誰のもの？

中川町が作成したまち・ひと・しごと総合戦略によると、中川町はこのままいくと2060年には人口500人の町になっているのだそう。これを1000人

で収めようとすれば、向こう5年間で50人の移住者を獲得する必要があります。西粟倉村では地域おこし協力隊制度などを活用し、10年で人口が150人ほど増加しているそうです。

そのためには、元々中川町で事業を営んできた人、移住者を分け隔てなく、「地域で挑戦する人」を対象にした新たな支援策を考える必要があるそうです。

## ◆森づくり講演会を終えて

今回の森づくり講演会は、木質バイオマスエネルギーをメインテーマとして開催されました。

核となることからは、地域の中でお金を生み出し、生みだしたお金は外に出さず、あわよくば外貨を獲得するということです。今回の講演を参考に新たな枠組みづくりに挑戦します。

## 『カンバ(三)』 さいとう あやこ 斎藤 綾子



木の種類によって、多様な形質の違いがみられますが、中でもカンバの樹皮の不思議さは際立っていると私は感じます。油分が多く、白くて、シート状：これらの特性たちは、私たちにとってとても有用な能力を發揮してくれています。

焚きつけとして、また、カゴや細工物を作る素材としてもとても有用です。また、カンバの外皮から作られる『樺油』というものは、防虫効果があることから、湿潤気候の日本において鞣皮を保存するのにとても有用であったそうです。

その有用性を示唆する新聞記事がありました。時は大正3年。中外商業新報によると、当時有事の時に備え保管されていた軍需品としての鞣皮が、自国で生産されていた保革剤では、虫害が多く、輸入されていた樺油の

自給製造の実現が急務とされていたそうです。この記事の論点は、日本国内のカンバの資源量では、保革剤の原料調達に困難であるとされていることに対して、方法によっては、1本の木から幾度かにわたって樹皮を採取できることが発見されたため、そのことにより自給製造が可能となるということを示唆するものでした。

本当に1本の木から何度も外皮が採取できるのでしょうか？もし、本当にそれが可能なのだとすれば、有用なこのカンバの樹皮を利活用するうえでとても重要なポイントとなると考えられます。

白樺樹皮の可能性をまた強く感じる出来事でした。



参考資料：神戸大学経済研究所  
新聞記事文庫皮革工業「1-013」

## 中川町地域おこし協力隊活動記⑤3

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

### 『怖い？鳥インフルエンザ』 はっ とり かず お 服部 一雄



鳥インフルエンザがニュースになっています。12月2日には北見で、5日には苫小牧で鳥インフルエンザで死亡した鳥が発見されています。

問題の鳥インフルエンザは高病原性で、重い症状になる場合があります。鳥がこれにかかれば高確率で死亡します。

ではヒトにとっては危険なのでしょうか。まず鳥インフルエンザは鳥にかかります。ヒトには感染しにくいウイルスです。鳥と濃厚に接触した人はかかる可能性がありますが、飛沫感染するヒトのインフルエンザとは感染力が違います。そしてフンなどからも感染するので、発生現場に近寄るなどの行動は控えましょう。またヒトの体内で進化して新型インフルエンザとなり、ふつうのインフルエンザ並

みの感染力を得る可能性もありますので、そうならないよう監視が強化されています。

万が一にもかからないようにするには野鳥や大量死した鳥やフンに近づかない、直接触らない事です。またインフルエンザウイルスなので、うがいや手洗いは大変有効です。

卵や肉からうつったという報告は現在の所1件もありませんし、鳥インフルエンザの発生した養鶏場からは肉や卵は出荷されません。安全だと思っていましょう。ただし食中毒の観点から肉は普段でも加熱して食べるべきです。



飼っている鳥にかかると大変です

水鳥が渡る中川町でも見つかる可能性が充分にあります。もし野鳥の死骸を見つけた場合（特に多数の鳥が不自然に死んでいた場合など）、飼っている鳥が不自然に死亡した場合は直接触らず町（☎7・2816）または振興局（☎0166・46・5922）にお知らせください。



## 『どんころ物語(三)』

たしろ えみ  
田代 絵美



ある日、役場に届

いた荷物。品名は本・木の器と書いてある。送り主は旭川の木工作家、瀬戸晋さん。木の器は6月に行われたグリーンウッドマーケットで、瀬戸さんの元へ旅に出たハンノキのどんころが「拭き漆の茶托」として凱旋帰国してきたのでした。

旭川の工房で日々、木と向き合いながら木の器や家具などを製作されている瀬戸晋さんが、今回のどんころのご主人です。瀬戸さんは大阪生まれ、大学で北海道へ。その後、旭川高等技術専門学院を卒業して一人で木工房を始められました。

小さいころからものづくりが好きだったようですが、家具や器を作るかたわら、ご友人の現代理美術家の方のお仕事を通して木工作家の枠を超えた経験をいくつもしてきたそうです。

「難しいこともまずはやってみる。それが今に繋がっている」言葉ひとつひとつから経験の深さを感じます。

瀬戸さんの器を初めて見たとき「キラキラしている」と感動したことを憶えています。特徴ある拭き漆の飴色は、生漆と呼ばれる透けた漆を塗っては拭き取る工程を繰り返して、その独特な艶と木目が見える仕上がりが特徴です。その宝石のような器は手に取ると独特な丸みが生かすひらにフィットして、毎日の食卓で特別感と安心感を同時に得られるそんな器です。今回凱旋帰国したハンノキの茶托も元々は軽い木のはずが瀬戸さんの手にかかるとシックで重厚感のある作品に生まれ変わっていました。今回の作品は、料理家の栗原はるみさんをお願いして瀬戸さんに作ってもらった一点のこと。限定品ですが多くの人に幸せを運んでくれると思います。



愛犬さんべい(♀)と瀬戸さん工房にて

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.14』

おとう たけ ひろ  
尾藤 剛弘



食と観光・情報発

信担当として毎月の月末に天塩中川駅で「otocafe」を開催しています。11月は、2ヶ月ぶりに7日間営業したotocafeについてです。11月にもかわらず、雪が毎日降り積もった中川町ですが、otocafe期間中は、先月の広報で冬のカフェを早くやりたいと言ったせいか、毎日吹雪や悪天候の中の開催になりました(笑) そんな中、たくさんの方に来ていただきました。ありがとうございます。

楽しみにしてください。お客様がいる事は嬉しいことです。町内はもちろん、雪の中、富良野からはるばる来た方もいらっしやいました。

毎月短い営業期間なので、工夫を凝らしてと思い、メニュー開発に取り組んでいます。冬限

定になるかと思いますが、中川で経験したことも多い、焚き火での焼きマッシュマロのアイデアをもとに、焼きマッシュマロ入りココアを今月はリリースしました。マッシュマロの甘さと有機カカオが絶妙にマッチした仕上がりになりました。これが私の予想を反しての売れ行きで驚きでした。また美味しいと言っていたことも多く、みなさんの笑顔が印象的でした。これぞカフェの醍醐味という感じでした。このメニューは将来的に、町内の酪農家の方の牛乳を使えるようになれば理想のローカルメニューになります！

そして夢創窯の石井雅子さんのマグが本当によく合います。otocafeで使用しているマグはすべて石井さんの陶器です。中川らしさがとても良く出ていていい感じですよ。昔制作のものから最近のものまでありますので是非otocafeで使ってみませんか？

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。

- ほめると子どもはダメになる  
榎本博明 著
- 頭痛をスッキリ治す本  
寺本 純 著
- るすめしレシピ  
上田淳子 著
- 森は怪しいワンダーランド  
田中淳夫 著
- えんとつ町のプペル  
にしのみきひろ 著
- シニアの品格  
小屋一雄 著
- 四月になれば彼女は  
川村元気 著
- すみなれたからだで  
窪 美澄 著
- 幸せのプチ  
朱川湊人 著
- 恋のゴンドラ  
東野圭吾 著
- 脇坂副署長の長い一日  
真保裕一 著
- 老 乱  
久坂部羊 著
- どんぐりむらのだいくさん  
なかやみわ 著
- ゆびさきちゃんのだいぼうけん  
いわいとしお 著
- 植物世界のサバイバル  
スイートファクトリー 文
- 頭のいい子が育つ英語の歌45選  
村松美映子 監修
- ハリー・ポッターと呪いの子  
J.K.ローリング 著

# まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「あめかんむり」または宗谷線の旅

襟を立て降り立つ北の停車場は潮のにおいとゴメの声だけ  
雨だれをララバイに甘き昼のゆめ霞た走る音に破らる  
背の荷を力まず進む下り坂見える世間が楽しくゆたか  
贅沢な旅はおやつと四方山話 牧に残れる草玉ながめつつ  
雪雲の切れ目に見えし霜月の空の碧さにしばし佇む  
白鳥が南へ渡りそうな空時おりふわり雪の降りくる  
雲と散り霧と消えたる夢いくつそれでも空は果てなく広い  
轍を避けつつ辿る雪の道 先はしらじら霧に消えゆく

〔俳句〕

雄鹿の寂しき姿雪原野  
霜月の大雪悔し北の街  
秋色を沈めて暗き霽降る  
雪止んで夕闇切り裂く鹿の声  
短日の手仕事どれも未完成  
除雪車の音に目覚める一と日かな

川口 精雄  
小林 淑子  
西野 孝信  
原 正久  
古市 和子  
山内 智子  
雲散霧消  
五里霧中  
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

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。



# 後期高齢者医療制度

75歳以上の方と65歳〜74歳で一定の障がいのある方が対象

医療費の自己負担額が高額になったとき  
高額療養費を支給します

1ヶ月に支払った医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えたとき、超えた額が高額療養費として支給されます。該当する方には、北海道後期高齢者医療広域連合から「高額療養費支給申請書」が届きますので、必要事項を記入・押印のうえ、役場に提出してください（郵送でも受け付けています）。

この申請書は一度提出すると、その後は自動的に指定の口座に振り込まれます。

なお、住民税非課税世帯の方は、入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要です。

## 高額療養費の自己負担限度額（月額）

所得区分		外来（個人ごと）	外来+入院（世帯ごと）	※医療費が267,000円を超えたときは、超えた分の1%が加算されます。また、過去12か月の間に、外来+入院の支給を4回以上受けた場合、4回目以降の限度額は、44,400円です。
現役並み所得者		44,400円	80,100円+1%*	
一般		12,000円	44,400円	
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	24,600円	
	区分Ⅰ		15,000円	

### 【所得区分】

- ① 現役並み所得者：同一世帯に課税所得が14.5万円以上の後期高齢者医療制度で医療を受ける方がいる方
- ② 区分Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方（区分Ⅰ以外の方）
- ③ 区分Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税で、各種所得から必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いた所得が0円となる世帯に属する方
- ④ 一般：①〜③以外の方

75歳になる月の限度額が調整されます

月の途中で75歳になって後期高齢者医療制度に移り、その月に高額な医療費がかかったときは、下図のように誕生日前後の医療保険制度で自己負担限度額が半額ずつになり

## 自己負担限度額が半額になる例（入院で医療費が高額になった例）

	9月	10月	75歳の誕生日	11月
国民健康保険被用者保険	自己負担限度額 44,400円	自己負担限度額 22,200円		
後期高齢者医療制度			自己負担限度額 22,200円	自己負担限度額 44,400円
合計	9月 44,400円	10月 44,400円		11月 44,400円

ます（1日生まれの方は影響がないため対象外です）。

### 交通事故などにあったとき

交通事故など第三者（加害者）の行為によってけがや病気をしたとき、本来、医療費は加害者が全額負担するのが原則ですが、損害賠償の都合などにより保険証を使って治療することができません。

かかった医療費は、後期高齢者医療制度が一時的に立て替えて、後で加害者に請求することになります。詳しいことは、住民課住民サービス室までお問い合わせください。

### 【問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療広域連合  
 ☎ 011-290-5601  
 住民課住民サービス室  
 ☎ 7-2814

# 保健だより

【今月のテーマ】

お酒と健康く自分のアルコール体質を知ろう

## アルコールと体質

お酒に強い人、弱い人、全く飲めない人、赤くなる人、少しも赤くならない人、様々な人がいます。

このような体質の差は、アルコールを分解する酵素の、遺伝タイプの違いによるもので、生まれた時から死ぬまで変わりません。

## アルコールはどのように分解されるのか

(表1参照)

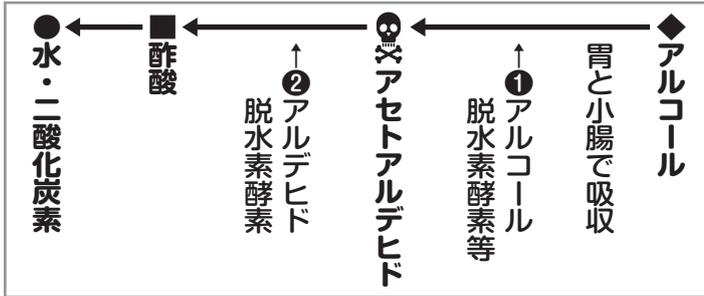
アルコールを飲むと、胃や小腸で吸収されて、肝臓に運ばれます。

そこで、おもに①「アルコール脱水素酵素」などの働きにより、アセトアルデヒドに分解されます。

次に、このアセトアルデヒドは主に②「アルデヒド脱水素酵素」によって酢酸に代わり、その後、水と炭酸ガスに分解されて体外に排出されていきます。

これら①と②の二つの酵素の働きによって、下記のように、体質が決まります。自分の体質を理解して、お酒との付き合い方に活かしてください。

表1 アルコールの分解 (代謝経路)



## アセトアルデヒド

「悪酔いの原因物質」と言われ、また、喉頭がんや食道がんの原因となる物質です。

表2 アルコールの体質と特徴

アルコールの体質タイプ	体質の特徴
<b>A</b> 翌日にお酒が残りやすく、アルコール依存症になりやすい	お酒を飲んでも赤くならず、大酒のみになりやすい。飲みすぎると翌朝までアルコールが残るので、早朝の運転などに注意。もっともアルコール依存症になりやすい。 アルコール分解 ⇒ 遅 ⇒ アルデヒド分解 ⇒ 早 ⇒ 酢酸
<b>B</b> お酒好きになりやすい	お酒を飲んでも分解が早いので、赤くなるなどの不快な反応が出にくい。そのため酒量が増えがちで、アルコール依存症になりやすい。 アルコール分解 ⇒ 早 ⇒ アルデヒド分解 ⇒ 早 ⇒ 酢酸
<b>C</b> お酒が弱いのに顔にでにくく、飲みすぎるとがんのリスクが高い	アルコールの分解もアセトアルデヒドの分解も遅く、顔の赤みが少なく飲酒量が多くなりがち。アセトアルデヒドが長い間体内に残るので、上部消化管のがんのリスクが最も高い。 アルコール分解 ⇒ 遅 ⇒ アルデヒド分解 ⇒ 早 ⇒ 酢酸
<b>D</b> お酒に弱くすぐ顔が赤くなる	アセトアルデヒドがたまり、すぐ顔が赤くなり不快な反応がでる。脳がアルコールに慣れると飲めるようになるが、たくさん飲むと上部消化管のがんのリスクが高くなる。 アルコール分解 ⇒ 早 ⇒ アルデヒド分解 ⇒ 遅 ⇒ 酢酸
<b>E</b> お酒が全く飲めない	アセトアルデヒドが分解できないため、不快反応が最も強く出る。少量でも急性アルコール中毒の危険性が高い。 アルコール分解 ⇒ 早・遅 ⇒ アルデヒド分解 ⇒ × ⇒ 酢酸

## お酒は練習すると強くなる？

お酒が苦手でも、何度も飲んでいっているうちに量を飲めるようになる人がいますが、お酒に強くなったわけではなく、脳がアルコールに慣れて鈍感になり、不快症状が出づらくなっただけです。お酒に強くなったわけではないので、飲みすぎ注意です。



**肝臓を守る**

**お酒の飲み方について**

1月は、年末の忘年会シーズンにひき続きお酒を飲む機会が多くなる時期です。

飲酒したアルコールを分解することによって私たちの健康を守るのに大きな役割を果たしているのが肝臓です。

健康的で楽しくお酒や食事を味わっていくには、元氣な肝臓を保っていく必要があります。

アルコールの代謝能力は、個人で違い、肝臓にかかる負担にも差があります。

二日酔いになる機会が多く、健康診断で肝臓関連の数値が高い方は、飲み過ぎによって肝臓の機能が低下している状態です。

下記を参考に、自分の適量を確認し、体に合った飲み方を確認して実践していきましょう。



**二日酔いは**

**肝臓の注意サイン！**

お酒を飲んだ翌日に、不快な二日酔いの症状（胃痛・頭痛・吐き気など）が出てきたときは、明らかに自身の肝臓が処理できる適量を超えた飲酒をした証拠です。

さらに、二日酔いの症状は、お酒の飲み過ぎからくる臓器の悲鳴であり、それが連日になると、胃腸や肝臓を傷つけ続けることとなります。

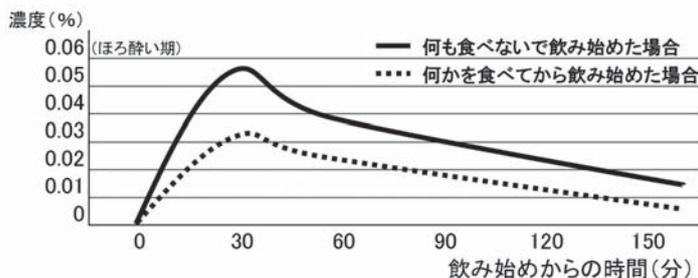
**胃の中にたまるものを**

**先に食べる**

空腹の時にお酒を飲むと、胃の中に食べ物が何も無いためにアルコールの吸収が早くなってしまいます。食事と一緒ににお酒を飲むことで、胃の中の食べ物が粘膜の上に層を作り、胃を荒らすことが少なくなり、さらにアルコールの吸収を遅らせます。（図①参照）  
おつまみを選ぶ時は、消化

するのに時間がかかり、胃腸に長い時間たまる左のようなたんぱく質や脂質が含まれる食品がおすすりめです。

図① 飲酒時における血中アルコール濃度差イメージ



**アルコールの吸収をおだやかにするおつまみ**

- ・チーズ
- ・卵焼き
- ・豆腐
- ・納豆
- ・枝豆
- ・ナッツ類
- ・焼き鳥
- ・刺身

**水を積極的に飲む**

ウイスキーや焼酎、日本酒、ワインなど、アルコール度数の高いお酒は胃腸への刺激が強いうえに、血中アルコール濃度が早く上昇するので、酔いがまわりやすく、肝臓への負担も大きくなります。

度数の高いお酒を飲んだ時には、追いかけて水やノンアルコール飲料を飲み胃の中で薄めることで、胃腸への刺激や肝臓の負担を和らげる効果があります。

また、アルコールには、利尿作用があるため、体内の水分が失われて血中濃度が高くなり酔いが回ります。

それを防ぐためにも飲み会などでは、飲酒の間を意識して水などを飲みましょう。

**自分の適量を把握し  
それを守りつづける**

肝臓では、適量とされる純アルコール量20グラム以内では、約3〜4時間で分解できます。しかし、多量飲酒では分解されるまで約9〜12時間もかかることになり、前日の

飲んだ時間によっては、お酒が朝まで残ることになります。さらに、肝臓にとっても、睡眠中も処理の為に働き続けることになり、休む時間が無く大きな負担となります。自身の適量や飲む時間も考え、上手につき合ってください。（表①参照）

表① アルコール飲料の適量と多量飲酒量の目安 (g)

種類	規格	適量 (20g※)	多量飲酒量 (80g※)
ビール (5%)	350ml	1缶と1/2缶	4缶以上
酎ハイ (5%)	350ml	1缶と1/2缶	4缶以上
酎ハイ (8%)	350ml	1缶	3缶
ハイボール (8%)	350ml	1缶	3缶
焼酎 (20%)		100ml	300ml
日本酒		1合 (180ml)	3合
ワイン		180ml	540ml
ウイスキー (40%)		ダブル1杯 (60ml)	ダブル3杯

※純アルコール量

# 民生委員・児童委員の一斉改選について

全国の民生委員・児童委員の一斉改選により、12月1日付けで次の方々に厚生労働大臣から委嘱状が交付されました。

民生委員・児童委員は、地域福祉の増進を図るため、地域に密着して生活に困っている方や高齢者、障がい者の方をはじめ、生活上のさまざまな悩みを持つ方の相談、支援を行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

**中川町民生委員児童委員 ◆任期 平成28年12月1日から平成31年11月30日**

## 【民生委員・児童委員、主任児童委員とは…】

「民生委員・児童委員」は、地域住民の最も身近な地域で社会奉仕の精神をもって、生活に困っている人、児童、障がい者（児）、高齢者、ひとり親世帯など援護を必要とする方々の相談、助言にあたる地域の奉仕者です。

また、「主任児童委員」は、地域において児童福祉に関する事項を専門的に担当し、児童関係機関との連絡、調整、地域を担当する民生委員・児童委員と一体となって児童福祉の推進に当たります。

中川町では9名の「民生委員・児童委員」及び2名の「主任児童委員」がおります。

## 【民生委員・児童委員の職務は…】

### ・あなたのまちの相談相手

民生委員・児童委員は地域のみなさまの相談相手です。子育てに関すること、高齢者の介護に関すること、健康・医療に関することなど、生活の中で気になっていることがございましたら、それぞれの地区担当にお気軽にご相談ください。

### ・福祉サービスの紹介

地域のみなさまの心配ごとなどを解決するために、専門機関や福祉サービスなどをご紹介します。また、みなさまと行政等とのパイプ役や調整役を務めます。

### ・秘密は守られます

民生委員・児童委員には守秘義務があります。地域のみなさまから受けた相談内容の秘密は厳守するとともに、個人情報やプライバシーの保護に配慮した支援活動を行います。

## 【民生委員・児童委員の担当地区は…】

あなたの地域を担当している民生委員・児童委員は別添のとおりです。

委員名	氏名	担当区	電話番号
民生委員 ・ 児童委員	遠藤 みつえ さん	中央一区（上）	☎7-3168
	遠藤 寿恵 さん	〃（下）	☎7-2970
	河瀬 和代 さん	中央二区	☎7-2537
	松岡 カヨ子 さん	中央三区	☎7-2983
	一戸 孟男 さん	中央四区	☎7-3161
	安西 克己 さん	中央五区	☎7-2482
	椿本 清勝 さん	国府・歌内	☎7-2726
	大西 かおる さん	大富・誉	☎7-2289
	鳴海 美意子 さん	共和・安川・佐久・豊里	☎8-5053
主任児童委員	川村 隆 さん	—	☎7-2551
	長村 浩美 さん	—	☎7-2554



# 東京都世田谷区と中川町の地域間交流事業 第11回 世田谷246ハーフマラソン

11月13日(日)に開催された世田谷246ハーフマラソンに、世田谷区からの招待を受け2名のランナーが参加しました。

21.0975kmのハーフマラソンに大荷伸介さん、5kmの健康マラソンに村井歩さんが参加、お二人とも、中川町の積雪と闘いながら練習に取り組んだ成果を発揮され、いつもと違う都会の風景を楽しみ、沿道の温かい声援にも支えられて見事に完走されました。

ハーフマラソン終了後には、世田谷区と交流している全国の10自治体、国際交流をしているオーストラリア・バンバリー市と交流する場が設けられました。

交流自治体の中では、最北端で最も小さなマチ中川町のサテライトスペースが下高井戸商店街に誕生したことを報告し、遊びに来て頂けるよう参加自治体の皆さんと楽しいひとときを過ごすことが出来ました。

来年も世田谷246ハーフマラソンは開催されます。

次の交流ランナーはあなたかも!?



## 気象台一口メモ 「楽しい雪とあばれる雪」～暴風雪は危険がいっぱい～

北海道は1年の四季がはっきりしていて、冬には雪が降り積もります。私たちは雪が降ることですキーなど、楽しく遊ぶことができますが、激しい風と一緒に降ってくる雪は時々大変な悪さをすることがあります。

平成25年3月2日には全道的に暴風雪となり、吹きだまりや局地的な大雪により9名の方が亡くなる痛ましい災害が発生しました。

このような災害をもたらす暴風雪は「強い冬型の気圧配置」と「発達した低気圧」のときに発生しやすくなっています。特に「発達した低気圧」の前兆として、前日に気温が高く暖かいことが多くなります。これからの季節は、気温が高く天気の良い日は、大荒れの前触れかも知れませんので、気象情報で天気を確認するよう心がけましょう。

暴風雪の被害としては、

- 吹き溜まり
- 暴風や視界不良による歩行困難
- 暴風による飛散物
- 停電

などが考えられますので、目的にあった備えをしておきましょう。

暴風雪の遭遇してしまうと、

- ★ ホワイトアウトにより方向感覚がなくなり、自分の場所が分からなくなる
- ★ 車が動かなくなる
- ★ むやみに移動すると更に危険となる場合がある

ので、助けを求めても救助が困難な場合が多くなりますから、その場で自分自身の身を守ることにになります。

一番の方策は外出を控えることですが、暴風雪に遭遇した場合はその場にとどまってやり過ごす、むやみに動かずに天候が回復するまで待つことも方策のひとつです。最新の気象情報を入手して、暴れる雪から身を守ってください。



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/>

## 11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					
森林環境保全 直接支援事業 平成28年度 町有林保育間伐工事	※上川北部森林組合 中川支所	2,590,000		3,218,400	2,797,200	86.9%	町有林保育間伐15.25ha	着工 平成28年11月3日 竣工 平成28年11月25日
	天塩川工業株	2,590,000						
	遠藤工業株	2,590,000						
森林整備加速化・ 林業再生総合対策事業 平成28年度 町有林TPP間伐(天見)工事	※遠藤工業株	5,650,000		6,145,200	6,102,000	99.3%	町有林間伐11.40ha	着工 平成28年11月8日 竣工 平成29年1月22日
	上川北部森林組合 中川支所	5,690,000						
	中川町森林協同組合	辞退						
森林整備加速化・ 林業再生総合対策事業 平成28年度 町有林TPP間伐(志見山)工事	※遠藤工業株	10,900,000		11,826,000	11,772,000	99.5%	町有林間伐29.84ha	着工 平成28年11月8日 竣工 平成29年1月22日
	上川北部森林組合 中川支所	10,950,000						
	中川町森林協同組合	辞退						
平成28年度 中川町立診療所 超音波診断装置購入	天塩川工業株	辞退		4,482,000	4,428,000	98.8%	超音波診断装置購入	納期限 平成28年12月30日
	※練竹山 道北支店	4,100,000						



# 子育て通信

## 食の好き嫌い

にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・ピーマン・きのこ等々、子どもが苦手とする食材が入っていたり、調理されたものの見た目、食べることを敬遠することが、子どもにはよくありません。

好き嫌いをするのは良くないこと、好き嫌いをなくそうとの思いで、「嫌いなものでも、味に慣れさせるために一口だけでも」と、食べさせようとしがちです。でも、嫌いなものを無理に食べさせられるのは、大人だってイヤなものです。また、食べられない理由があり、それは一人ひとり違っています。

「食べてもらいたい」という大人の思いはどのようにしたら伝わるのでしょうか。まず、「食べられない」「これ嫌い」と言ったり、苦手なものを減らして欲しい

いと言える、自分の思いを表現できる食事環境になっていることです。

そして、「食べられない」「これ嫌い」と訴える子どもへの思いを受けとめ、子どもの思いに応答する大人の気持ち大切です。

一人ひとりの食に耳と目を傾け、心を傾け、見守る。「食べてみようかな」と子どもが心を動かし、自分で「食べる」ことを決めるまで、大人は待ちましょう。

子どもは苦手なものが食べられるようになった時、とっても嬉しい表情を見せてくれます。その顔が見られる日を楽しみにしながら待ちましょう。



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 ☎7-2118



## まちのご長寿さん



喜寿  
おめでとう  
ございます



西藤利秋さん (77歳)



遠藤勝幸さん (77歳)



長野久子さん (77歳)

## こんにはちは 赤ちゃん



はると  
今野晴翔くん  
お父さん 英明さん  
お母さん 望美さん



りくと  
植本陸斗くん  
お父さん 満さん  
お母さん 美紀さん



あさひ  
石井朝陽くん  
お父さん 裕國さん  
お母さん 由樹さん



たいと  
嶋名太音くん  
お父さん 佑太さん  
お母さん 理沙さん



# 中川消防支署から

## 中川消防出初式が挙行されます

新春を告げる中川消防出初式が挙行されます。

平成28年まで中川消防前で行われておりましたが、平成29年消防出初式は中川町生涯学習センター駐車場にて行われます。お越しの際はお間違いないようご注意ください。

また、恒例になりました中川消防団による獅子舞が、町民の皆様への病息災を祈願し、中川市街を練り歩きますので、どうぞご観覧ください。

**出初式 平成29年1月6日(金)**  
獅子舞披露 9時から中川市街

## 年末年始の防火対策!

火災なく新年を迎えられるよう次のポイントに気をつけましょう。

- ①寝タバコはしない
- ②ストーブの周りに燃えやすい物は置かない
- ③ガスコンロから離れるときは火を消したのを確認する

## 「消防団員を募集しております」

中川消防団では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い合わせ下さい。

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11月30日現在	
火災出動	1件
救急出動	48件



## 議会・各種委員会の開催状況

- 11月7日 ● 農業委員会総会
- 11月24日 ● 議会運営委員会
- 議会全員協議会
- 議会第4回臨時会
- 議会経済常任委員会
- 11月28日 ● 農業委員会総会
- 12月1日 ● 民生委員協議会臨時総会・定例会
- 12月2日 ● 選挙管理委員会

### おりがうい ついでらあね

社会福祉協議会、一心苑に寄付  
 ・妻(東和子様)死去に際して  
 古田 義美 様  
 ・妻(静子様)死去に際して  
 綱島 利幸 様

社会福祉推進の為に

遠藤 勝幸 様  
 匿名1名 様

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より「志」

ドライブインほんぴら 様  
 ナナカマド林業グループ 様  
 商工会女性部 様  
 誉一老人クラブ 様  
 匿名4名 様

### 謹んでお悔やみ 申し上げます

中川 古田 東和子様(73歳)  
 大富 綱島 静子様(67歳)

## 国民年金保険料の免除期間・

### 納付猶予期間がある方へ

### 追納をおすすめします！

国民年金保険料の免除（全額免除・一部納付・法定免除）・納付猶予・学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって納める（追納）ことができます。

## 国民年金保険料の納め忘れがある方へ

### 「後納制度」をご利用ください！

時効で納めることができなかつた国民年金保険料について、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、過去5年分まで納めることができる制度です。

後納制度を利用することで年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格を得られる場合があります。

ご利用いただける方（60歳以上で老齢基礎年金を受給している方はお申込みできません）

- ① 20歳以上60歳未満の方
  - 5年以内に納め忘れの期間（納付・免除以外）や未加入期間がある方
  - ② 60歳以上65歳未満の方
  - ①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある方
  - ③ 65歳以上の方
- 年金受給資格がなく任意加入中の方

※追納・後納どちらも、過去3年以前の期間は当時の保険料に加算金が増加されます。

【問い合わせ先】 旭川年金事務所 お客様相談室 ☎0166・72・5004



## 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	年間を通じて行っています	平成28年11月1日～平成29年1月6日
試験日場	受付時にお知らせします	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



# 駐在所から



## 冬道での交通事故防止

### ◆余裕を持った運転を

冬道は天候状況や積雪による渋滞が発生するなど到着するまでに時間がかかります。

目的地までの天気や道路状況を事前に把握して、時間に余裕を持って出発しましょう。

### ◆スピードダウンと慎重な運転を

冬道では、スリップによる正面衝突の死亡事故が多発しています。

スピードダウンと路面状況にあわせた慎重な運転を心がけましょう。

### ◆「急」のつく運転操作は危険

急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作はスリップにつながり大変危険です。

スピードダウンや早めブレーキなど、慎重な運転を心がけましょう。

### ◆交差点に注意

雪山で見通しが悪い交差点などでは、「車が来ているかもしれない」、「歩行者が横断しているかもしれない」と危険を予測して、徐行と安全確認を徹底しましょう。

### ◆悪天候に注意

吹雪や大雪など悪天候時の運転は、吹きだまりや視界不良による立ち往生等の危険が伴いますので、不要な外出は控えましょう。

やむを得ず車で外出するときは、事前に道路情報を確認するとともに、防寒具やスコップ等を準備しましょう。

### 【問い合わせ先】

美深警察署 ☎2・11110  
 中川駐在所 ☎7・2019  
 佐久駐在所 ☎8・5071  
 警察相談電話 ☎#91110



## 雪下ろしに注意

## おしらせ君のお知らせ

雪が降り積もるようになると、停電が起きることがあります。電線に付着した雪の重みで電線が切れたりすることが原因のひとつとなつていますが、おしらせ君をつなぐ光ケーブルにも同じようなことが起こることがあります。

屋外の光ケーブルに雪が付着すると、雪の重みでケーブルがたわみます。ケーブルが切れるとテレビが映らなくなり、おしらせ君が使えなくなります。ケーブルが切れなくても、切れる寸前までたわむと、ケーブル内を行き来する信号の損失が大きくなつて同じような状況になることがあります。

また、雪下ろしの際にスコップなどでケーブルを強く引っかけたり、大きな氷の塊が当たるなどすると、ケーブルの外側に傷がなくても、中の光ケーブルが傷ついて断線することがあります。

このような状況でケーブルが損傷したときは、修理費用をご負担いただく場合がありますので、雪下ろしや重機などでの作業をするときは注意してくださいますようお願いいたします。

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)



# ふるさと今月のキラリ



11月26日(土)、中川吹奏楽団による第21回定期演奏会が生涯学習センターちゃいむで開催されました。

町民団員の他、元町民で団員の方々もこの日の為に北海道各地から集まり、ディズニーミュージックや大ヒットとなった「君の名は」の主題歌「前前前世」など、おなじみの曲をたくさん演奏してくれました。

中川吹奏楽団。通称「中吹」の定期演奏会は、真面目な吹奏楽の他にも、ダンスあり、笑いありの構成で毎年楽しませてくれます。

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

(11月30日現在)

人 口	1,632人 (-11)
男	814人 (-8)
女	818人 (-3)
世帯数	837戸 (-6)

( )は前月末との差を示します。

## なかがわの情景

12月2日(金)、幼児センターで毎年恒例の餅つきが開催されました。自分の背丈ほどもある杵で、一生懸命について出来上がったお餅の味は格別。お雑煮やあんこ、ごまやきなこ味にして、たくさん並べられたお餅を何度もおかわりして食べていました。

