

広 報

なかがわ

2月3日 幼児センター節分の豆まき

非常出口

2017
H29
No.694

3

じゅえる
中川町ゆるキャラ



鬼が登場!
…あれ?泣く子がいません



近づいてやっと
怖がってくれました



お母さんが側に居てくれるので
安心して豆を投げます



鬼が帰ったので
おやつを食べます

ごちそうさまでした!



子育て支援センター まめちょ

まめちょ&幼児センター

節分の豆まき スナップショット



泣く子もいれば
泣かない子もいます



元よく「まめまき」の歌を歌います



幼児センター



鬼の前に立ちはだかり
小さい子を守ります



やられた〜と、見せかけて...



鬼復活!
近寄った子どもたちが
一目散で逃げます



鬼が山へ帰っていきまして
来年も来るそうです



小さい子どもは
柔らかい甘納豆を食べました



カメラを向けたら
おすそ分けしてくれました
ありがとう!



鬼を退治した
豆の味はとても
おいしかったそうです



年齢の数の豆を食べて
残った豆は家族へのお土産にしました



平成29年 農業委員を公募します

平成28年4月の農業委員会等に関する法律の改正により、農業委員の選出方法が、これまでの公選制から町長が公募を行い選任し、議会の同意を得て、任命することになりました。

公募条件は以下のとおりです。

- 応募者の資格** 農業に関する識見があり、農業委員会の職務を適切に行うことができる方で、次の各号のすべてに該当する方
- (1)中川町に住所を有する方（ただし、特別な事情がある場合は、この限りでない。）
 - (2)中川町が設置する他の執行機関から委員の委嘱を数多く受けていない方
 - (3)中川町職員でない方

- 農業委員の主な業務**
- ・農業委員会総会（毎月実施）における農地転用・権利移動等の審議
 - ・農地利用最適化に係る町への意見の提出
 - ・農地の違反転用・遊休農地への対策 等

募集人数 8名

身分・任期 身分：中川町の特別職の非常勤職員
報酬：年額報酬（289,000円）
任期：3年間（平成29年7月20日～平成32年7月19日）

募集期間 平成29年3月1日（水）午前9時から平成29年3月28日（火）午後5時まで

推薦、応募方法 農業委員会委員候補者推薦届出書 または 農業委員会委員応募届出書に必要事項をご記入の上、中川町農業委員会事務局（中川町役場2階）へ郵送または持参にてご提出ください。
※推薦用紙、応募用紙は、農業委員会事務局の窓口で配布しています。
※中川町ホームページからも用紙のダウンロードができます。

選 考 提出書類を基に選考します。
必要に応じて面接を行います。
また、選考結果については書面にて4月上旬にお知らせします。

- 注意事項**
- ・法令により、次の方は農業委員となることができません。
 - (1)破産手続き開始の決定を受けて復権を得ない者
 - (2)禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
 - ・法令により、推薦または応募に関する次の情報を公表します。

推薦する方（個人）	氏名・年齢・性別・職業
推薦する方（団体）	名称・代表者の氏名・構成員の数・目的・構成員たる資格
推薦を受ける方、または応募する方	住所・氏名・年齢・性別・職業・経歴・農業経営概況・認定農業者か否か
推薦または応募の理由	

推薦用紙、応募用紙のダウンロード

中川町ホームページ（<http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp>）トップページ中川町例規集の中川町農業委員会の委員選任に関する規則からダウンロードができます。

【問い合わせ先】 中川町農業委員会事務局 電話 01656-7-2816 FAX 01656-7-3511
〒098-2892 北海道中川郡中川町字中川337番地
受付時間：午前9時から午後5時まで 休業日：土曜日・日曜日・祝祭日



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	佐藤 杏那 (さとう あんな)
年 齢	27歳
出身地	北海道当別町
特 技	工作、絵を描くこと
趣 味	ツリーイング(ロープを使った木登り)、 外遊び、美味しいものを食べる

Q 中川町の印象は？

A 初めてきたときは紅葉のきれいな時期だったのですが、冬は木がつくるグラデーションに町が囲まれていて素敵だなと思いました。

Q 3年後の目標は？

A ざっくりとした目標ですが一人前のきこりになることです。起業するのか就職するのかはこれからの活動を通して考えていきますが、林業という仕事に対して自分がどのように関われるのか模索しているところです。趣味の木登りを活かして特殊伐採やヤドリギ採集なども仕事としてできればいいと考えています。

Q 最後にひとこと！

A 中川ならではの外遊びをしたいです。まず思いつくところだと天塩川で釣りやカヌーでしょうか？探索して遊べるフィールドを見つけないです。面白い場所があれば教えてください！よろしくお願いします。

相続登記Q&A

旭川地方法務局 名寄支局
☎01654-2-2349

第1回「登記しなくても大丈夫？」

Q 10年前に亡くなった祖父の名義のままに放置した状態の土地の登記について、今から相続登記をしても大丈夫ですか？

A 相続登記には、いつまでにしなければならないという期限はありません。しかし、土地の登記名義が何年もの間、相続登記をしないで亡くなった人の名義のままに放置してしまうと……

- ①さらに、相続人のうちの誰かが亡くなってしまい、2次3次の新たな相続が発生し、手続きがますます難しくなってしまいます。
- ②その結果、相続関係者が多数となり相続人間のトラブルが発生し、いわゆる「争族問題」に発展してしまう可能性がある。
- ③相続人が高齢となり、認知症などになってしまった場合、裁判所に成年後見人を選任してもらわなければならないなど、その手続きに余分な費用や時間を費やすことになりかねない。
- ④土地を売買したり、担保にして金融機関からお金を借りたりすることができなくなってしまう。
- ⑤相続登記の際に必要な住民票や戸籍等の公的証明書類が、市区町村役場における保存期限の経過などによって取得できなくなってしまう。

など、様々な問題が発生してしまうので、「未来につなぐ相続登記」は早めに行っておくことをお勧めします。

次回は、第2回「だれが相続人になるの？」をテーマに御案内いたします。

相続登記はお済みですか？

「未来につなぐ相続登記」の御相談は、旭川地方法務局までお問い合わせください。



自動車税の住所変更をお忘れなく

自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

■引っ越しで住所が変わったときなどは、転出先運輸支局で変更登録をしてください。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき（変更登録）
- ・自動車を売買したとき（移転登録）
- ・自動車を使用しなくなったとき（抹消登録）

平成29年度の自動車税納税通知書を確実にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

■変更登録が間に合わないときは…

札幌道税事務所にご連絡いただくか、道税ホームページから自動車税の住所変更手続きが可能です。

▶札幌道税事務所自動車税部

☎011-746-1197

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/address/index.htm>



農地の賃借料

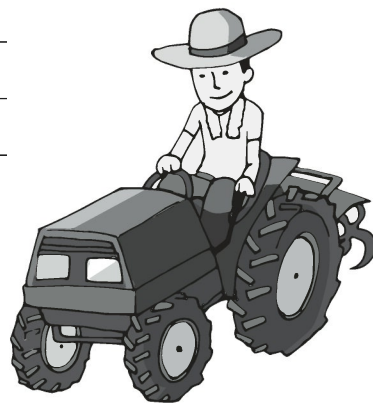
農地法の改正に伴い、標準小作料制度が廃止されました。代わって、農業委員会が農地の実勢賃借料の情報提供を行います。

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28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	800円	1,100円	600円	115件
牧草畑	1,300円	2,400円	800円	50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



『センノキ(二)』

こ 綾 子
あや 藤 子
さ い 斎



センノキの木肌を丁寧指でなぞると、僅かながら凹凸を感じます。目を凝らして木目の線をよく観察してみると、木目の線の部分には、無数の穴が集まっていて、それが凹凸の正体であるように思えます。センノキに、拭き漆を施すと、この無数の穴に漆がすり込まれ、より木目が際立ちます。その様子がとても美しいため、木地材としても多用されているそうです。

東北育ちの私にとって漆は身近であり特別なものでもありません。母は青森県津軽地方の出身ということもあり、恐らく嫁入り道具であったであろう、茶箆筒やお箸、茶托などの生活の品々は、あの艶やかな津軽塗でしつらえてありました。幼い頃、その不思議な文様と、限りなく滑らかなその質感に、虜になっていたことを覚えています。特

に、茶筒の蓋の柄がずれていようものなら執念深く、くるくると回し、絵を合わせていたものです。ですから、ものづくりを始めてからは、漆という歴史ある塗料に強く憧れ、いつか挑戦したいと考えていました。そんな時のこと、町内の居酒屋十一さんが、四十周年を迎えられたうえに、町産材で作られた椅子を新たに導入されたということで、そのお祝いにぐい呑みをプレゼントしようという話が持ち上がりました。

ぐい呑みを作ることにになり、真っ先に漆を使ってみたいと思いました。初めての漆ですので、まずは拭き漆にしよう、ならばそれが映えるのはセンノキがいい！

……完成したぐい呑みは、居酒屋十一さんにありますので、ぜひそれで一杯ご賞味下さい。おすすめは、熱燗です。



中川町地域おこし協力隊活動記⑤⑤

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

『シカ肉はどこが美味しい？①』

お 雄 一 部 服
お 雄 一 部 服



2月26日にKIKORI祭りが開催されています。私もシカ肉のシチュウをお出ししており、シカ肉のスネを主に使用して調理しています。関連して、どの部位がどんな料理に適しているかを書きたいと思います。

まず大まかにモモ、胴体、前脚、内臓などに分けられます。他にタンなど細かい部位もあります。多くの人はモモや背ロースを食べたことがあると思いますが、その気になればシカは隅々まで食べます。

まずは胴体から。胴体は背ロース、内ロース、バラ(アバラ)、サガリなどに分けられます。ウシはすぐく大きいので(シカは約70〜170キログラム、ウシは約650〜1100キログラム)、さらに細かい部位に分けたり出来ませんが、シカはこれく

らいに分けられます。

背ロースは他の家畜というロースのことで、人間の背筋に当たります。柔らかく筋の少ない部位で、ステーキ、しゃぶしゃぶ、カツなどに向いた高級部位です。たたきなど素材の味を楽しむ料理にも向いています。個人的には一番おいしいと思う部位で、何をやっても美味しく、直径5〜8センチメートル程度の筒状の肉が取れます。



丸のあたりが背ロース

内ロースは普通ヒレと呼ばれる部位で、背ロースの内側に張り付いている最高級部位です。直径3〜5センチメートルの紡錘形で500グラムほどしか取れません。筋がほぼないのでカツやステーキにします。ロース同様、肉本来の味を楽しむ部位ですが、少量なのでなかなか食べる機会が少ない部位です。

(続く)



『どんころ物語(五)』

たしろ えみ
田代 絵美



私の黄色い樹皮は漢方薬に使用される黄檗（オウバク）になる。表面はデコボコしているがコルク質の肌の下は鮮やかな黄色の肌で、名前は文字通り「キハダ」という。

漢方薬や草木染の原料として有名な私だが、木の器を作るのに乾きやすく・狂いが少ないと好んで使ってくれる作家さんもある。去年の12月、雪が降る中川町に私を探しに来た作家さんがいる。その人は旭川で木工作家として活動している瀬戸晋さん。一度中川町に来てくれてケヤマハンノキを素敵な拭き漆の茶托に生まれ変わらせてくれた人だ。

今回、瀬戸さんは「キハダの丸太一本をすべて使い切った作品を作る」ことを目的に中川町のキハダを探しに来てくれた。作家と私たちが直接森で出会

うことは少ない。普段は板になって、乾燥した私たちを作品にしていることが多い為、立木の私たちを見て樹種が分からない作家さんも多い。しかし、瀬戸さんは立っている私に会いに来た。今回、私の元に瀬戸さんを案内してきたのは例の青い服の女性。木と作家さんを結んで丸太になった私たちに新たな価値を見出すことを仕事にしている。雪が降る板谷の山で育った私は枝先が三つ又に分かれているが故に、本来ならバルブとして紙の原料になる運命だった。瀬戸さんは大空に向かって大きく伸びる枝を見て、私になにか感じてくれたようだ。

丸太になった私は三月頃に瀬戸さんの元へ旅に出る予定だ。三つ又のキハダの旅がこれから始まる。



三つ又のキハダを見上げる瀬戸さん

問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

『norari~自然豊かに丁寧暮らしを vol.16』

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。2月は、K I K O R I 祭前の一週間、2月19日〜25日までです。

2017年になり、今年の抱負ですが、より質の高いコーヒーの味、軽食を提供できるお店を目指して頑張っていきたいと思っています。思い出になるカフェになつていければいいと思います。

1月は、新しいコーヒー豆の仕入れや、コーヒードリッパをステンレスタイプに変更したりと、少し変化させました。理由としては、美味しいコーヒーを提供するために、より豆の味が美しく感じられる淹れ方に移行したいという思いがあったからです。コーヒーは深煎りだ

けではありません。豆が新鮮であれば、さつさと浅煎りのものの方が美味しいこともありま。新鮮なお肉をさつさと炙って食べると美味しいのと一緒ですね。なので色々なコーヒーの味があるということを訪れてくれるお客様に知っていただきたいなと思っています。赤ワインフレーバーと様々な果実香するコーヒーや、紅茶を思わせる香味とレモンのような酸味のあるコーヒーや、本当に多種多様な味がするコーヒーがたくさんあります。

好きな味があるとは思いますが、色々試してみるのもおもしろいかもしれません。また色々試してくれるお客様が増えるとotocafeもいろいろな味を提供する楽しみが増えてきます。常に変化していくことがこだわりのカフェです。(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。

こくほ ご存じですか？

交通事故などの被害者になったとき

交通事故など第三者（加害者）の行為によって傷害を受けたときでも、届け出によって国保を使って治療を受けることができます。

■医療費の負担は加害者の義務です。

交通事故や飼い犬に咬まれたなど第三者の行為によって、けがや病気をしたときの医療費は加害者が全額負担するのが原則です。

したがって、国保で治療を受けたときの医療費は、後から国保が被害者に代わって加害者に請求することになります。

■『第三者行為による傷病届』が必要です。

この届け出がないと国保が使えません。

交通事故などにあつた場合には、すぐに警察に届け出て、事故証明書を発行してもらい、国保の窓口で手続きをして下さい。

*届け出に必要なもの

- ・保険証
- ・印鑑
- ・事故証明書

■示談の前に必ずご相談下さい。

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませてしまうと、国保が使えなくなることがありますので、示談の前に必ず国保の窓口にご相談下さい。

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎ 7・2814



特定期間・特例追納制度のご案内

●特定期間について

国民年金の第3号被保険者が、配偶者（第2号被保険者）の退職やご本人の収入が増加したことによって扶養から外れた場合には、第1号被保険者への切替手続きが必要です。

この切替手続きが2年以上遅れ、時効により国民年金の保険料を納付することができなかった期間については、届出により年金の受給資格期間に参入することができ、年金を受け取れない事態を防止できる場合があります。（ただし、年金額には反映しません）

●特例追納について

届出により特定期間とされた期間については、平成27年4月1日から平成30年3月31日までの3年間、特定保険料を納付（特例追納）することで年金額を増やすことができる場合があります。（既に年金を受け取っている方は、特例追納をしても年金額が増えない場合があります）

【特例追納の対象期間】

- ・特例追納をする時点で60歳未満の方へ承認があつた月前10年以内の期間
- ・特例追納する時点で60歳以上の方へ50歳以上60歳未満であつた期間

【問い合わせ先】

■ねんきん加入者ダイヤル

☎ 0570・003・004

（ナビダイヤル）

※電話番号が050から始まる電話でおかけになる場合は

☎ 03・6630・2525

受付時間

月～金曜日

午前8時30分～午後7時

第2土曜日

午前9時～午後5時

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日まではご利用いただけません。

■旭川年金事務所

☎ 0166・27・1611



Good old boys

本多 孝好 著

三鬼 三島屋変調百物語 四之続

宮部 みゆき 著

夜明けまで眠らない

大沢 在昌 著

屋根をかける人

門井 慶喜 著

七月に流れる花／八月は冷たい城

恩田 陸 著

カズサビーチ

山本 一力 著

走 狗

伊東 潤 著

幻庵(げんなん) 上・下

百田 尚樹 著

春に散る 上・下

沢木 耕太郎 著

私をくいとめて

綿矢 りさ 著

サーベル警視庁

今野 敏 著

美しい国への旅

田中 慎弥 著

カブールの園

宮内 悠介 著

いまさら翼といわれても

米澤 穂信 著

セイレーンの懺悔

中山 七里 著

比(なら)ぶ者なき

馳 星周 著

山猫珈琲 上巻

湊 かなえ 著

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題 自由詠

薄氷が敷き詰められたるこの道を美女が音なく歩きすぎゆく
雪がこい巻きたる縄の結び目にしたたる雨水氷に変わる

朝夕の血圧と脈・体重を記すノートも今日から新年

寒空をふと見上げるとオリオンが煌めく小人と優雅に躍る

細き糸を伝ひて動く蜘蛛の背を捕らへてみたがさてどうしやう

右の手の人差し指の関節が曲がり始めて母の手に似る

血圧は少し高いが体重は現状維持で謹賀新年

今年こそ、今年こそは、と言いつつまた繰り返す西の賀状に

身辺に処理すべきもの多々あれど「断捨離」などと言いたくはなし

〔俳句〕

此の冬のエゾ鹿の群減少か

冬の月神々しくも凜冽す

雪降しほつとひと息寒の入り

寒椿見ることななき北に住み

大寒やパンケの山の透明に

サンピラー雪野をしばし輝やかせ

長万部太郎
長万部太郎
小林 淑子
汐宮 ユウ
古市 和子
山内 智子
めでたさや↑
めでたきや?
めでたくば!

河野 廣
河野 廣
只野人
只野人
古市 和子
古市 和子

●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。



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

日頃のできごとや風景・季節に感じたこ
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。

保健だより

【今月のテーマ】

乾燥肌対策について

暦の上では立春が過ぎ、春の季節が始まりますが、北海道ではもうしばらく冬の寒さが続きます。

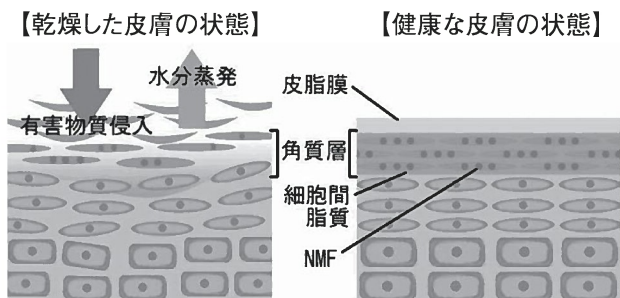
この時期は空気が乾燥し、暖房により室内の湿度も低下するため、皮膚から水分が蒸発しやすく、乾燥肌に悩まされる人が多くなります。

乾燥肌は、悪化すると湿疹やかゆみ、アトピー性皮膚炎を発症することがあります。

また、肌荒れした部位から食物アレルギーの原因物質がごく少量ずつ長期にわたり体内に吸収されると、原因物質を含んだ食品を食べたときにアレルギーを起こしやすくなります。

乾燥肌になる仕組み

皮膚は、いちばん外側の



(図1) 乾燥肌になる仕組み

角質層にある、皮脂、角質細胞脂質、天然保湿因子(NMF)の3つの働きにより、皮膚の水分を保ち、乾燥を防いでいます。

健康な皮膚は、角質層がきちんと並んで整った状態です。(図1)

しかし、気温・湿度の低下や暖房により皮膚が乾燥すると、角質層が乱れて皮膚のバリア機能が低下し水

分の蒸発が加速したり、細菌やアレルギーが入り込みやすく、炎症やかゆみをおこします。

乾燥肌を防ぐポイント

● 熱い風呂や長湯は避ける

湯の温度が高いほど、また、長湯になるほど皮脂などの保湿成分が湯に溶けだします。

● 体をゴシゴシ洗わない

角質層を傷つけないよう、石けんを泡立てて、柔らかいタオルや手のひらで優しく洗います。

● 部屋の湿度を保つ

湿度は30〜60パーセントを保つようにします。

● 保湿剤を正しく使う

保湿剤によるケアは皮膚の乾燥対策で最も重要です。保湿剤にはさまざまな種類があり正しく使わないと保湿効果が得られません。それぞれの特徴を知り、上手に使い分けましょう。

保湿剤の塗り方

乾燥した皮膚全体にたっぷりと塗ります。適量は、図2を参考にしてください。

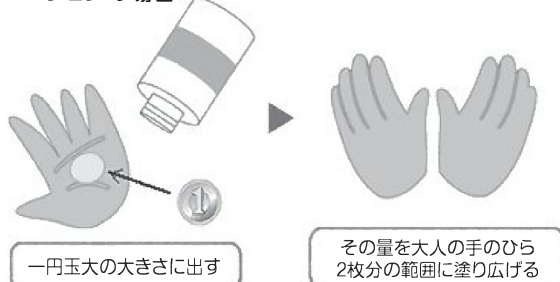
保湿剤の種類と特徴

種類	効果	使い方
・ローション ・クリーム	水分を補給して乾燥を防ぐ	・ヘパリン類似物質、尿素、セラミドなどの保湿成分が含まれるもの ・乾燥した皮膚に塗る ・べとつかないが、保湿の持続時間が短いのでこまめに塗る
・軟こう ・オイル	油脂の膜を作って水分の蒸発を防ぐ	・白色ワセリン、オイルなど ・皮膚が水分を含んでいる、入浴後5分以内に塗るのが目安 ・手のひら全体にのせて広げるように塗る ・べとべとした使用感が気になる場合は油脂の多いクリームでもよい ・保湿の持続時間が長いので、皮膚の乾燥しやすい晩秋から冬におすすめ

■軟膏・クリームの場合



■ローションの場合



(図2) 保湿剤の量と目安

きちんと塗れたかどうかは「塗ったところが少し光って見える」、または「ティッシュペーパー1枚が皮膚にくっつく程度」が目安です。朝晩2回、毎日続けることが大切です。



食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

高尿酸血症予防の食生活について

高い尿酸値に

ひそむリスク

高尿酸が原因となる代表的な病気は「痛風」です。

痛風は、血液中の尿酸濃度が高い状態（尿酸値7.0mg/dl以上※）によって、細い血管がある関節部で尿酸が結晶化し、この結晶がはがれおちると関節で炎症をおこし激痛をもたらしします。

（※高尿酸血症の診断基準）

痛風だけではなく！

腎臓も傷める原因に

この痛風が起こりやすい状態は、他にも以下のような様々な病気になるリスクがあります。

・尿路結石

高尿酸血症になると尿が酸性に傾き、尿の中の尿酸が溶けにくくなるため、腎臓や尿管、尿道などの尿の通り道で尿酸の結晶ができやすくなります。この結晶が石のように

硬くなる結石となり、場所によって激しい痛みが生じるようになります。

・痛風腎（腎障害）

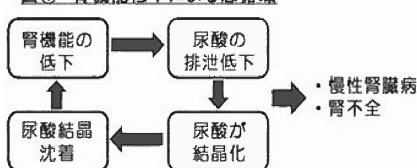
関節に次いで尿酸の結晶が沈着しやすいのが腎臓です。腎臓に蓄積してくると腎臓の機能を低下させます。

・慢性腎臓病（CKD）

高い尿酸値を放置していると、慢性的な腎臓障害（CKD）が起こる場合があります（左図①参照）。また、進行すると尿酸の排泄能力が低下し、さらに尿酸が蓄積して腎臓を傷める

ことで、「腎不全」につながる恐れがあります。

図① 腎機能低下による悪循環



高尿酸血症を予防！

食生活のポイント

尿酸値が高い方は、次の食生活のポイントを参考にし、改善していきましょう。

・プリン体を多く含む食品の摂取を控える

プリン体は肉や魚に多く含まれています。そればかりにならないように大豆製品や野菜もしっかり食べる工夫が必要です。

「プリン体の1日の目安量は」

200mg以下

肉や魚に多く含まれるプリン体ですが、その量は種類によって様々です。

尿酸値が高めの方は、プリン体量を1日400ミリグラムを目安にしていましよう。

（食品に含まれるプリン体量は下図②参照）

図② 食品50gあたりのプリン体含有量（mg） 卵1個（Mサイズ）50g

食品別	多い ←				少ない
魚介類	しらす干し(236) イワシ(105)	するめいか(93) まぐろ赤身(79)	さんま(78) 鮭(60)	たらこ(60) シーチキン(58)	ホタテ(39) 筋子(8)
肉類	レバー(150) 砂肝(100)	鶏ささみ(77) ホルモン(65)	鶏もも肉(62) 豚ヒレ肉(60)	豚肩ロース(48) ラム肉(47)	豚バラ肉(38) ウインナー(23)
その他	納豆(57)	枝豆(24)	白米(13)	卵(0)	牛乳(0)

図③ 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
ウイスキー	60ml	0.1mg
焼酎(25度)	100ml	0mg

※週に1～2回の休肝日をつくることも大切です。

・水分を十分に

とりましよう

尿酸は水に溶けて排泄されるので、1日2リットルを目安にとりましよう。※特に夏場は、脱水による痛風発作が起こりやすくなります。

・野菜を食べましよう

野菜や海藻などのアルカリ性の食品は尿酸の排泄をしやすくしてくれます。肥満予防にもなるため、食事に積極的に取り入れていましよう。

・お酒の飲み過ぎに

注意しましよう

お酒を飲み過ぎると尿酸の排泄を抑制し、尿酸値を上昇させてしまします。適量を心掛けていましよう。

（適量は左図③参照）

交通事故の援護制度

交通事故被害世帯の皆さんに次のような援護制度がありますので、ご利用ください。

【交通遺児等育成資金貸付（無利子）】

◆対象

自動車（バイク含む）

事故により保護者の方が亡くなられたり、重い後遺障害を残すこととなったご家庭のお子様で、0歳から中学卒業まで

◆貸付金額

一人につき最初一時金

15万5000円

以後月額2万円又は1万円

（選択制）

小・中学校入学時に入学支度

金

4万4000円

◆返還方法

貸付終了後、月賦または月賦・半年賦併用による20年以内での返還

◆その他

高校、大学などに在学中は返還猶予が可能です

【重度後遺障害者介護料支給】

◆対象

自動車（バイク含む）事故により、脳、脊髄、または胸腹部臓器に損傷を受け、常時または随時の介護を必要とする方で一定の要件に該当する方（自損・他損は問いません）

◆支給額

月額2万9290円～13万6

880円の範囲で、障害の程度

や介護費用の支出に応じて支給

※「短期入院費用」も別途支給

◆注意

介護保険サービス、労災の介護給付などとの併用はできません。

【問い合わせ先】

独立行政法人自動車事故

対策機構旭川支所

☎0166・40・0111

YOSAKOIソーラン

祭りの市民審査員を

募集します

6月の札幌の街を舞台に開催されるYOSAKOIソーラン祭りでは、「市民参加型の祭り」を目指し、市民が様々な形で気軽に祭りに参加することが出来る場を設けています。祭りの審査においても、「市民目線の審査」を目指し、「市民審査員」を募集します。YOSAKOIソーラン祭りの審査は、あなたが演舞を見て感じた「感動」を審査基準としており、特別な技術や知識は全く必要ありません。どなたでも審査員として参加していただくことができます。道内・道外の皆さんにもご参加いただくことができます。今までは観客として祭りをご覧になっていた方も、これまでなかなか祭りになじみのなかった方も、この機会に審査員として祭りに参加してみませんか。皆さんの応募をお待ちしています。

◆活動日程

6月10・11日

◆活動場所

札幌市、大通公園など

◆応募方法

①YOSAKOIソーラン祭り公式ホームページの応募フォームよりオンラインで申込
<http://www.yosakoi-soran.jp/>

②応募用紙の取り寄せをして、4月21日（必着）までに郵送してください。

【問い合わせ先】

YOSAKOIソーラン祭り

実行委員会

☎011・231・4351

URL

<http://www.yosakoi-soran.jp>



子どものための各種手当

児童手当

◆制度の目的

家庭などの生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健全な成長に資することを目的としています。

◆支給の対象

中学校修了（15歳に到達後の最初の年度末）までの国内に住所を有する児童を監護・養育している、父、母または養育者

◆手当月額

児童の年齢など	月 額
3歳未満	15,000円
3歳～小学校修了まで (第1子、第2子)	10,000円
3歳～小学校修了まで (第3子以降)	15,000円
中学生	10,000円
所得制限限度額以上	5,000円

◆支払月

2月、6月、10月
(各前月までの分を支払い)

◆所得制限限度額

扶養親族の数	所得額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人	774万円

児童扶養手当

◆制度の目的

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭（ひとり親家庭など）の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉の増進を図ることを目的としています。

◆支給の対象

次の①～⑨のいずれかに該当する児童（18歳に到達後の最初の年度末までの間にある児童（障害児の場合は20歳未満）を監護・養育している父、母または養育者

- ① 父母が婚姻を解消した児童
- ② 父または母が死亡した児童
- ③ 父または母が一定程度の障害の状態にある児童
- ④ 父または母が生死不明の児童
- ⑤ 父または母が1年以上遺棄している児童
- ⑥ 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
- ⑦ 父または母が1年以上拘禁されている児童
- ⑧ 婚姻によらないで生まれた児童
- ⑨ ⑧に該当するかどうか明らかでない児童

◆手当月額

		平成29年3月まで	平成29年4月から
本体額	全部支給	42,330円	42,290円
	一部支給	42,320～9,990円	42,280～9,980円
第2子加算額	全部支給	10,000円	9,990円
	一部支給	9,990～5,000円	9,980～5,000円
第3子以降加算額	全部支給	6,000円	5,990円
	一部支給	5,990～3,000円	5,980～3,000円

◆支払月

4月、8月、12月
(各前月までの分を支払い)

◆所得制限限度額

扶養親族の数	請求者本人の所得額		孤児等の養育者等の所得額
	全部支給	一部支給	
0人	19万円	192万円	236万円
1人	57万円	230万円	274万円
2人	95万円	268万円	312万円
3人	133万円	306万円	350万円
4人	171万円	344万円	388万円

特別児童扶養手当

◆制度の目的

精神または身体に障害を有する児童について手当を支給することにより、児童の福祉の増進を図ることを目的としています。

◆支給の対象

20歳未満で精神または身体に障害を有する児童を家庭で監護・養育している、父、母または養育者

※児童が障害による公的年金

を受給できるときや、児童が施設などに入所しているときは支給されません。

◆手当月額

等級	平成29年3月まで	平成29年4月から
1級	51,500円	51,450円
2級	34,300円	34,270円

※対象児童1人につき

◆支払月
4月、8月、11月
(各前月までの分を支払い。
11月分は当月分まで)

◆所得制限限度額

扶養親族の数	請求者本人の所得額	配偶者及び扶養義務者の所得額
0人	459.6万円	628.7万円
1人	497.6万円	653.6万円
2人	535.6万円	674.9万円
3人	573.6万円	696.2万円
4人	611.6万円	717.5万円

問い合わせ先 住民課幸福推進室 ☎7-2813

しあわせ



子育て通信



お兄ちゃんだから、お姉ちゃんだから

「お兄ちゃん（お姉ちゃん）だから我慢しなさい。」

「まだ、小さいんだから我慢しなさい。優しくしなさい」と、言ってしまうがちですね。

物の取り合いや、遊びの邪魔をされてケンカになり、弟や妹が泣くと叱られるのは上の子が多いと思います。

弟や妹が出来ると、これまで自分で出来ていたことをしなくなったり、甘えが強くなる「赤ちゃん返り」をすることが見られます。

これまで自分に向けていた親の愛情が、下の子に奪われたように感じ、私を見て・僕に手をかけると訴えてきます。また、親を困らせないように強い我慢を表す子もいます。

赤ちゃんに手がかかるのは当然のこと、これまで出来ていた上の子とのかかわりが減ったり、すぐには出来ないことも当たり前に出てきます。子どもはこれまでと違うことを感じ、十分に我慢をしているので、その上に「お兄ちゃん（お姉ちゃん）だから我慢しなさい」と言われると、自分より下の子が大切にされているように思ってしまうかもしれません。これまでと同じ時間を上の子に与えることが出来ないのは仕方ないことです。だから、「この時間だけは上の子としかかわる時間」を持ちましょう。一緒に絵本を見る・一緒に積み木をする・一緒に絵を描くなど。「今はあなただけの時間」を作ることで、『自分は大切にされている』と安心します。自分が大切にされていると感じることで、自然に「まあ、小さいんだから仕方ないか」と、子ども自身がお兄ちゃん・お姉ちゃんになって行くものです。

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

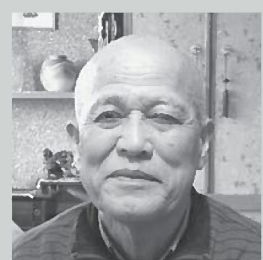


久保田歳治さん (77歳) 酒井吉仁さん (77歳)



米寿おめでとう
ございます

永澤喜八郎さん (88歳)



浅野清美さん (77歳)

嶋貫美江子さん (77歳)

遠藤ミサ子さん (77歳)

こんには 赤ちゃん



重松 麦ちゃん
お父さん 義美さん
お母さん 芽衣さん



久保 彩華ちゃん
お父さん 優太さん
お母さん 麻里美さん



山本 龍真くん
お父さん 龍哉さん
お母さん 茜さん

中川消防支署から

防火水槽周辺の駐車は必ず遠慮下さい

消火栓や防火水槽などの消防水利周辺五メートル以内の部分は、道路交通法により駐車禁止とされています。

駐車車両が一刻を争う消火活動の障害となる場合がありますので、交通ルールを守り「安心・安全の町づくり」にご理解とご協力をお願いいたします。

火気の取扱にご注意下さい！

- ☆ストーブまわりに燃えやすい物を置かない。
- ☆ストーブの上に洗濯物等を干さない。
- ☆灯油ゴムホース接続部の緩み、ホースのひび割れがないか確認する。

★また、FF暖房機を使用している場合は排気口付近が雪でふさがれてしまうと一酸化炭素中毒を起こす可能性がありますので注意しましょう。



「消防団員を募集しております」

中川消防団では現在男性、女性ともに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・救急出動状況

平成29年1月31日現在

火災件数	0 件
救急件数	10 件

議会・各種委員会の開催状況

- 1月11日 ● 議会広報特別委員会
- 1月24日 ● 議会経済常任委員会
- 1月25日 ● 議会総務常任委員会
- 1月30日 ● 農業委員会総会

敬老記念品(商品券)の

ご利用はお早めに

9月に開催した中川町敬老会で贈呈した「敬老記念品(商品券)」の利用は、3月8日(水)までです。期限を過ぎると使えなくなりますので、お早めにご利用ください。

【問い合わせ先】 住民課幸福推進室 ☎ 7・2813

ありがとうございます

じやうこう

社会福祉協議会、一心苑に寄付
・夫(義雄様) 死去に際して

吉田ミヨ子 様

社会福祉推進の為に

中川消防団親睦会 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」

松本 マツ 様
匿名1名 様

謹んでお悔やみ
申し上げます

大富 吉田義雄 様 (79歳)
営 亀井昭真 様 (85歳)

自衛官などを募集します

受験種目	予備自衛官補（一般）	予備自衛官補（技能）
応募資格	18歳以上34歳未満 （平成29年7月1日現在）	18歳以上55歳未満 （平成29年7月1日現在；18歳以上で 国家免許資格等を有する者、保有する 技能に応じ53歳～55歳未満）
受付期限	4月7日（締切日必着）	
試験日	4月16日	4月15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

気象台一口メモ

春の大雪について

3月を迎えて、肌を突き刺すような厳しい寒さは峠を越えつつあります。

これからの季節は、日中と夜間の気温差が大きくなり、道路や歩道では日中の雪融けでできた水たまりが、夜には凍りついて滑りやすくなるため、ドライバー、歩行者共に気を遣うところでもあります。

暖かさが目立ち始めますが、実は雪がまとまって降るのも3月が一番多く、1日で降る量では1月や2月より多くなる日もあります。

3月の天気の特徴として、日本の南海上で発生した低気圧が発達しながら北海道に接近することが増え、時に台風並みに発達して広い範囲に大雪をもたらします。

厳冬期に降る雪は、シベリアからの寒気を伴った季節風によるもので、たくさん降る場所が特定の地域に限られたり、雪自体が軽く綿のようであることが特徴です。

低気圧から降る雪は、通るコースによっては、広い範囲で短い時間に、大量の雪を降らせます。雪自体も水分を含み重たいのが特徴で、多いところでは1日で50センチ以上にもなり、除雪作業が追い付かず渋滞や通行止めなどの交通障害が起きやすくなります。

このように、3月はドカ雪になりやすい時期でもありますので、引き続き雪には注意が必要で、気象台では、12時間で50センチ（市町村によっては40センチ）の雪が降ると予想した場合に大雪警報を発表しています。

気象警報等の気象情報は、テレビやラジオの番組やデータ放送、またインターネットで確認することができます。

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/>



転居 (町内の引っ越し)	おしらせ君、GE-ONUなどの機器はすべて置いたままにしてください。転居先のおしらせ君で電話番号の変更などを行います。 持ち家でその後入居予定がないときは、おしらせ君、GE-ONUを一旦取り外します。
転出 (町外への引っ越し)	おしらせ君、GE-ONUなどの機器はすべて置いたままにしてください。 持ち家でその後入居予定がないときは、おしらせ君、GE-ONUを一旦取り外します。
家屋などの取り壊し	光ケーブルの取り外しなどをしますので、事前に連絡をお願いします。

引っ越しのときは



3月から4月は引っ越しの季節です。町内での転居、町外への転出など、引っ越しをするときには「おしらせ君」の手続きが必要です。戸籍や水道料の手続きで役場にお越しになったときに、おしらせ君の手続きのこともご相談をお願いします。
なお、おしらせ君などの機器とケーブル類は、その住宅に備え付けのものです。引っ越しをするときには、すべて置いたままにしてください。

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)

駐在所から



融雪期の事故防止

例年この時期は、寒暖の差が大きくなり、氷のようになった屋根の雪が落ちてきて、下敷きになる、屋根の雪下ろし作業中に転落する、除雪機に巻き込まれるなどの事故が発生し、多くの方が命を落としています。

このような事故を防ぐために、次のことに注意しましょう。

●屋根の雪は早めに下ろしましょう

道路に面している屋根やビルの窓枠などの氷雪を常に点検し、早めに下ろしましょう。また、建物を管理している方は、看板やロープなどで歩行者に注意を促しましょう。

●雪下ろしは転落防止の措置を講じましょう

雪下ろし作業中に屋根から転落する事故が発生しています。雪下ろしをするときには、転落防止の措置を講じましょう。

●危険な軒下は歩かないようにしましょう

落氷雪のおそれがある軒下などを歩かないようにしましょう。また、落氷雪の危険がある場所で遊んでいる子供を見かけたら、注意しましょう。

●除雪機による除雪は安全を確かめながら行いましょう

除雪中に除雪機に巻き込まれる、下敷きになるなどの事故が発生しています。除雪作業中は周囲と自分の安全をよく確認し、除雪機から離れる時はエンジンを停止するなど事故防止に注意しましょう。



【問い合わせ先】

美深警察署 ☎2・11110
中川駐在所 ☎7・20119
佐久駐在所 ☎8・50710
警察相談電話 ☎9110

1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 生涯学習センター 「ゴルゴ松本」の授業」 講演会委託業務	※榎スノーボール	1,223,000		1,335,960	1,320,840	98.9%	講演会業務一式	着手 平成29年1月19日
								完了 平成29年3月27日
平成28年度 中川町道路台帳 修正委託業務	※かたやま測量棟	1,450,000		1,598,400	1,566,000	98.0%	道路台帳補正1.021km	着手 平成29年2月2日
								完了 平成29年3月31日



ふるさと今月のキラリ



1月22日(日)、旭川中川会第51回新年交礼会が旭川市で開催されました。
当日は中川町に縁のある37名が集い、中川町から出席した川口町長や佐藤議長、そして会員同士がふるさとながわの思い出を語り合い、交流を深めました。



町立中央小学校では、スキー授業が始まりました。北海道では、主にスキーかスケート授業があるのですが、中川町はスキー授業を行っています。

画像は3・4年生のスキー授業の様子です。

先生や町民の方々に教えられながら、上手に滑っていました。

左側の画像は、小規模スキー場ではお馴染みのハンガーリフトに乗る様子です。

なかなかバランスの取りづらいリフトですが、こちらも皆さん上手に乗っていました。

発行 中川町 編集 総務課総務町政室 印刷 国 境



道産 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

(1月31日現在)

人 口 1,631人(±0)

男 814人(－1)

女 817人(+1)

世 帯 数 839戸(+2)

()は前月末との差を示します。

ながわの情景

2月3日(金)、幼児センターと子育て支援センターまめちょで、恒例の節分の豆まきが開催されました。鬼の姿に大泣きだった幼児センターの子どもたちに比べ、まめちょの子どもたちはお母さんが側に居るせいか、泣かずにたくさんの豆を鬼に当てていました。

