

広報

なかがわ

2018
H30
No.710

7



じゅえろ
中川町 ゆるキャラ



6月3日 中央小学校第45回大運動会
全校紅白リレー

中央小学校 第45回 大運動会 スナップショット



両チームの応援団長が
気合いの入った応援を披露しました



風が強く、まっすぐ押すのもひと苦労でした



3人の呼吸をひとつに合わせないと
バランスが取れません



親子で一生懸命
ゴールを目指します



お父さんも子どもたちに負けじと
一生懸命走りました



家族みんなで食べるお弁当は
いつものお弁当よりも格別に
美味しそうでした



鼓笛隊の音楽が町内に広がります



1・2・3学年によるマツケンサンバ
元気いっぱい踊りました



今年は赤組が勝ちました



4・5・6学年によるYOSAKOIソーラン演舞
グラントを所狭しと
統率のとれた踊りを披露してくれました

「当選しました!」 心当たりのないメールは無視して!

事 例

スマホに「3等900万円のご当選おめでとうございます」とメールが届いた。当選したと思い記載されているURLをクリックすると、名前や住所などの個人情報を送るよう指示され送信した。その後、催促のメールが届き、「ポイント不足」「送金先（口座情報）を送れば送金開始になる」と書いてある。どうしたらよいのだろうか。

(60代男性)



アドバイス

- 今年に入り、北海道内において「当選金」の受取りを名目にお金をだまし取られる被害が多発しています。
- 「〇〇万円が当選!」「当選おめでとうございます」と心当たりのないメールが届いたときは、信用せず無視をしてください。申込みをしなければ当選することはありません。
- 連絡すると「手数料」や「保証料」を要求されたり、個人情報を聞き出される危険があります。メールの内容には反応しないようにしましょう。
- 事例のように、返信やURLをクリックすると詐欺サイトへ誘導され、指示通りポイントを購入すると高額な料金を請求される恐れがあります。
- 困ったときは、消費生活センター・名寄警察署（☎2-0110）に相談してください。

●問い合わせ先

名寄地区広域消費生活センター ☎01654-2-3575

◆相談時間／午前9時15分～午後4時 ◆休日／土・日・祝日・年末年始



『半農半X…?』

おりの
さばやし
小林 紗織



晴天の続く5月の後半に、昨年夏から準備していた小果樹の挿し木苗を、工房裏の小さな畑に定植しました。

「半農半X」とは1990年代半ば頃から塩見直紀氏が提唱してきたライフスタイルで、半農半漁、半農半林、半農半工といったように、自分や家族が食べる食料は小さな自給自足でまかない、残りの時間の「X」は自分のやりたいこと（ミッション）に費やす生き方です。（出典：幸せ経済社会研究所）

日本の伝統工芸の多くは、農閑期の冬に作業道具などの実用品づくりや副収入としてあったものだそうで、「半農半X」は言葉こそ新しいものの、昔からあるスタイルなのだと思いました。「日本の農村の伝統的な冬の手仕事としての籠編みの伝統や

技術」を次世代へ繋ぎたいという想いから籠編みを始めた私にとつての「半農半X」は、「2農（小果樹）8X（籠編み）」と「農+工」のスタイルです。あくまで籠編みを生業としつつも、伝統的な籠の役割や使い心地を自身で確認できること、籠編みの材料としての可能性も高い小果樹に挑戦することになりました。

昨年夏から、林業試験場の方に指導を受け、「夏挿し」に向いている種類を選び、挿し木苗をつくることからスタートしました。

夏から秋にかけては、根を出すために毎日水やり、冬は雪の中の方が暖かいので、囲いをして雪の下で越冬させました。籠と同様色々失敗しましたが、その中でも元気に生き残った苗を、農家さんに協力いただき整えた工房裏の畑にひとつずつ植えていきました。

育った実を、どんな籠で収穫しようか思いをはせつつ、Xである籠編みに励みます。



中川町地域おこし協力隊活動記⑦①

『ゴールデンウィーク』

のどか
かみむら
村上 和



こんにちは。梅雨入り間近となっている東京では肌と肌がベタベタと貼り付き、電車の中は湿気と汗で不思議な匂いが充満しています。この時期の満員電車はどうにか避けたいものです。下高井戸周辺では紫陽花が咲いたり、つばめが巣立ったり、気づいたら2018年も半分経とうとしているなんて驚きですね。

5月は『ゴールデンウィーク』がありましたね。皆さんはこの連休でどこかへ行かれましたか？ゴールデンウィークは『下高井戸』も普段より人通りが増えるので『ナカガワのナカガワ』も通常通り営業していました。

『みどりの日』には『じゅえのグッズを全面に押し出して『じゅえの日』ということにして『じゅえ』を多くの人が

に知ってもらうことが出来ました。『こどもの日』には来店された小学生以下のお子さん全員へ『じゅえのラバーキーホルダー』をプレゼントしました。『母の日』にはお母さんの似顔絵を描いてもらい、店内へ掲示しました。描いてきてくれた子には『ソフトクリーム』の小さいサイズプレゼント券をお渡ししました。

これから夏の時期は下高井戸商店街の『サマーフェスティバル』や『世田谷区民祭り』など大きなイベントもありますが、夏が終わったと思ったら秋、冬、と1年があつという間に過ぎてしまいうすですね。その大きなイベントで精一杯だった昨年の経験を活かして、今回のような小さなイベントも積極的に開催していきたいと思っています。今年には様々な雑誌やラジオ等のメディアへの露出もしていく方向で考えています。

地域おこし協力隊になって2年目となり、残りの任期の間で東京に居るからこそ出来る活動をこれからも取り組みたいと思います。



『卒業展・そことここ展②』 たしろえみ 田代絵美



中川町でやりたかったこと、そして大切にしてきたことは「森と人を繋ぐ」ことでした。

はじめに取り組んだ木材流通はクラフト材と木工作家の方々の繋ぎ、クラフト材を使った作家の方たちはながわの森を訪れ、木の育った環境や物語を見に中川町を訪れてくれました。

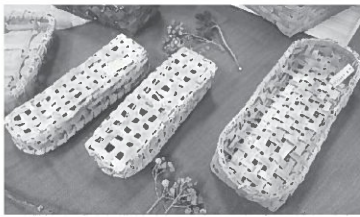
3年前に初めてモニターツアーで中川町を訪れた木工作家の内田悠さん。内田さんは今年から制作物の大半を中川町の材を使用して作品を作っていきたいと考えています。

内田さんは「実際に木が育っていた場所が見れて、そういう方がいなのというか、その方が楽しいなと思って。全ては無理かもしれませんが、中川町の材料で可能な限り製作していきたいなと思っています」と話され

ています。

育った環境を見て、木の個性を生かした器づくりをしている作家さんに木を届けられたことは、この先多くの人に中川町を知ってもらいきっかけになっていくと確信しています。そしていつか、内田さんの器を使っている方が木の生まれ育った森を訪れてくれる、そんなところを想像するとワクワクします。

実はそのワクワクを自分で作り出したいとも思うようになっていきました。それは、一人の職人さんとの出会いからヤマブドウツルの素材と出会ったことがきっかけで、森の素材をいかし、直接使い手の方に届ける仕事をしたいと思うようになりました。それが今後続けていく「樹皮細工」の作り手としての道です。



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

駐在所から



【問い合わせ先】

美深警察署 駐在所 ☎2-1110
中川警察署 駐在所 ☎7-2019
佐久警察署 駐在所 ☎8-5071
警察相談電話 ☎#9110

夏の交通安全運動が実施されます。

『ム』チャするな 『ジ』カンにゆとり

『ヨ』『ロ』のよう

(1)「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、交通事故防止を図ることを目的としています。

(2)運動期間

7月11日(水)～7月20日(金)の10日間 (7月13日は飲酒運転根絶の日)

(3)運動重点

ア 飲酒運転の根絶
イ スピードダウンと居眠り運転の防止
ウ 全ての座席のシートベルト着用

(4)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。ア 暑さや疲れによる集中力の低下に十分注意し、眠気を感じたら直ち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。

イ スピードの出過ぎ、無理な追越しは絶対にやめましょう。ウ 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。

(5)知っていますか？北海道自転車条例！

自転車に乗るときは、子供はもちろん大人も乗車用ヘルメットをかぶり、夜間は自転車の側面に反射器材をつけるようにしましょう。

万が一に備えて、自転車損害賠償保険等に加えるようにしましょう。



「熱中症を防ぐ」 ～高温注意情報の活用～

全国的には涼しい北海道ですが、上川・留萌地方においても日中はかなりの高温となります。昨年と同様、熱中症への注意を呼びかけるために「高温注意情報」の発表が開始されました。最高気温が33℃以上になると予想した場合に、「高温注意情報」を当日の朝または昼前に発表し、熱中症への注意を呼びかけています。ちなみに宗谷地方では、最高気温が31℃と予想された場合に高温注意情報が発表されます。



熱中症は、最高気温25℃以上となる「夏日」くらいから現れはじめ、最高気温30℃以上となる「真夏日」あたりから影響を受ける人が大きく増え始めます。

気象台が観測する気温は、地上から約1.5メートルの高さでは芝生の上で観測しています。芝生の上で30℃以上となると、アスファルト面では50℃以上になる場合もあると言われていますので、ベビーカーは高さが50センチくらいですから、散歩に出かける場合、大人は気分が良くても赤ちゃんには影響が大きい場合もありますので注意してください。

このように熱中症は、気温だけでなく湿度や風速、また、汗のかきやすい環境も関係します。屋外だけでなく風通しの悪い工事現場、体育館それから家庭の浴室なども要注意です。

熱中症対策としては、こまめな水分や塩分の補給が重要で、室内では換気、風通しをよくするなど節電を意識しすぎない涼しい環境を作ってください。



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/>



第17回 「土地を半分にして 売りたいのですが……」

Q 私は、400坪の土地を所有しており、有料駐車場として使用しています。この土地の半分を売却しようと考えていますが、土地の境界標は見たことはありません。問題はないのでしょうか。また、登記されている地目が「原野」なので、この際、現況に合った地目に変更したいと思っています。どのような手続となるのでしょうか。



A ①地目を「原野」から「雑種地」へ変更する「土地地目変更登記」を法務局に申請します。

土地地目変更登記とは、土地の地目（利用状況）が変わったときにする登記です。なお、農地を農地以外に変更する場合は、農地法の手続を経てからの登記手続となります。

②土地を2筆に分割する「土地分筆登記」を法務局に申請します。土地分筆登記申請は、以下の流れとなります。

- ・法務局・官公署等より資料の調査及び収集を行います。
- ・基準点（注1）等から測量を行い、現地に境界仮杭（注2）を打設します。
- ・関係者の立会いを求め、境界についての説明を行い承諾を得ます。
- ・境界標（注3）の埋設及び必要書類を添付して土地分筆登記を申請します。

（注1）基準点とは、標識（石）等により明確にその位置を特定することができ、座標値（地球上の位置）が与えられている測量の基準となる点をいいます。

（注2）仮杭とは、筆界を確定させる前に、分筆測量又は土地所有者等の指示で、現地を特定するために打った仮の杭のことをいいます。

（注3）境界標とは、境界の点や線の位置を表すための標識をいいます。境界標の頭部には、境界点の位置を特定するしるし（▽、田）が付いています。

※大切な財産である土地を管理するためには、登記に加えて現地を管理する必要があります。正確な土地の境界に永久標識を設置して、維持管理することが最も大切なことです。

今回は、第18回「空き家問題について」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。

後期高齢者医療制度

平成30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30・31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30年度の保険料率

$$\begin{array}{|c|c|c|c|} \hline \text{均等割} & + & \text{所得割} & = \\ \hline \text{【1人当たりの額】} & & \text{【本人の所得に応じた額】} & \text{1年間の保険料} \\ \hline 50,205\text{円} & & (\text{所得}-33\text{万円}) \times 10.59\% & \text{【100円未満切捨て】} \\ \hline \end{array}$$

- 1年間の保険料の上限額は62万円です。
- 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。

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	5,020円
33万円	8.5割軽減	7,530円
33万円 + (27.5万円 × 世帯の加入者数)	5割軽減	25,102円
33万円 + (50万円 × 世帯の加入者数)	2割軽減	40,164円

● 保険料の軽減 ① 均等割の軽減

所得に応じて、均等割5万205円が左のように軽減になります。

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。

② 所得割の軽減

加入者個人の所得で判定します。

平成29年度までは、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2割軽減となっておりましたが、平成30年度からは「軽減なし」に変更となりました。

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5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)。なお、平成30年度から、「7割」から「5割」に変更となりました。

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30年度の保険料額

平成30年度の保険料額は、

7月中旬に「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	平成30年度 年間保険料
80万円	9割	5,000円
153万円	8.5割	7,500円
168万円	8.5割	23,400円
195万円	5割	69,500円
195万5千円	5割	70,100円
211万円	2割	101,500円
217万円	2割	107,900円
218万円	2割	108,900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			
夫の年金収入	区分	均等割 軽減割合	平成30年度 年間保険料
80万円	夫 妻	9割	5,000円 5,000円
153万円	夫 妻	8.5割	7,500円 7,500円
168万円	夫 妻	8.5割	23,400円 7,500円
211万円	夫 妻	5割	86,500円 25,100円
223万円	夫 妻	5割	99,200円 25,100円
266万円	夫 妻	2割	159,800円 40,100円
268万円	夫 妻	2割	161,900円 40,100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30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。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31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。

保険証の色は桃色に変わります。

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。

減額認定証の色は水色に変わります。

●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いたします（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30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。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30年7月31日のもの）は、8月以降は使えませんが、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
北海道後期高齢者医療広域連合

☎7-2814
☎011-290-5601



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、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「納付猶予制度（50歳未満）」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30年度の免除等の受付は平成30年7月1日から開始され、平成30年7月分から平成31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

働くみんなに、
大きな安心。

中退共は、半世紀で100万社以上の中小企業にご利用いただいている国の退職金制度です。

中退共 中小企業退職金共済制度

安全

国の制度だから安心
新規加入や掛金を増額する場合、
掛金の一部を国が助成します。

有利

掛金は全額非課税
手数料もかかりません。

簡単

社外積立で管理も簡単
納付状況や退職金試算額を
事業主さんにお知らせします。



詳しくはホームページをご覧ください。

中退共

検索



(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211



保健だより

【今月のテーマ】

喫煙と健康／たばこ白書より

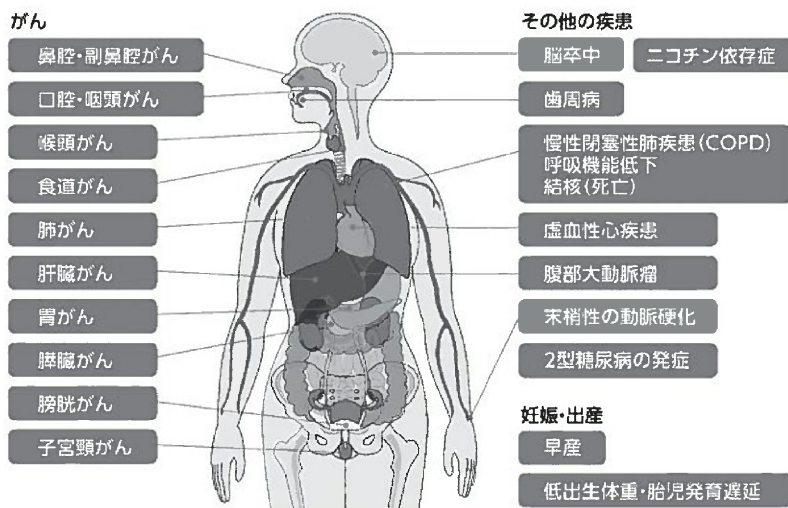
今回は、たばこ白書から、喫煙が健康に及ぼす影響について、お知らせします。

◆喫煙によって なりやすくなる病気

①吸っている本人
たばこは、図1のように、本人の様々な病気の原因になります。たばこの煙には、発がん物質多く含まれているため、特にがんへの影響

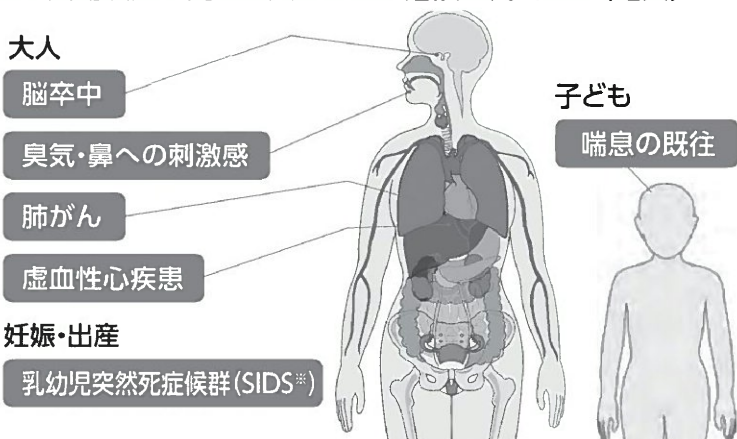
が大きいのが特徴です。また、喫煙は1日1本でも動脈硬化をすすめるため、心筋梗塞・脳卒中の危険因子になり、ほかにも歯周病や2型糖尿病の発症、妊婦の場合は早産等を引き起こします。

図1 たばこを吸っている本人は、こんな病気になりやすくなる(確実)



【ほぼ確実にタバコが影響している病気:大腸がん、乳がん、認知症、虫歯等多数】

図2 受動喫煙で周りの人はこんな危険が高くなる(確実)



【ほぼ確実にタバコが影響している病気:乳がん、こどもの喘息の重症化等】

②周囲の人(受動喫煙)

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれ、その煙を周りの人が吸うことで健康への悪影響が及びます。

特にこどもの場合は、呼吸器への影響が大きく、大人では、肺がんや動脈硬化性疾患のリスクを高めます。

◆新型タバコ(非燃焼・加熱式タバコや電子タバコ)について

〔日本呼吸器学会の見解〕
より抜粋、一部改変

新型タバコは、「煙が出ないので、受動喫煙の危険がない」「従来のたばこより健康リスク少ない」などと誤認され、急速な広がりを見せています。

しかし、新型タバコの使用と、病気や死亡のリスクとの関連性についての科学的根拠は、現状では不明で、結果が得られるのはかなりの後になります。

新型タバコは、従来の紙たばこに比べてタール等が削減されていますが、ニコチンを含むその他の有害物

質を吸引する製品です。

新型タバコでは、「煙が出ない、あるいは見えにくい」とされていますが、特殊なレーザーを使用者の呼吸に照射すると、大量のエアロゾル(たばこの化学物質を含んだ呼吸)を呼出していることがわかります。

日本呼吸器学会では、
1 新型タバコの使用は、健康に悪影響がもたらされる可能性がある。
2 新型タバコの利用者が呼出したエアロゾルは、周囲に拡散するため、受動吸入による健康被害が生じる可能性がある。

という見解を出しています。また、WHOでも、「電子タバコのエアロゾルにさらされると、健康に悪影響がもたらされる可能性がある」としています。

健康のためには、「禁煙」が大原則ですが、吸う場合は、周囲へのマナーをお忘れなく！



食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

さらに減塩！
食生活のポイント

高血圧予防と「減塩食品」について

脳卒中や心筋梗塞、腎疾患のリスクを増加させる高血圧は、中川町の健診結果においても、血圧高値者（収縮期血圧130mmHg以上）が受診者の約半数と多い現状があります。高血圧を引き起こす生活習慣には、塩分の取り過ぎや肥満、喫煙、過度の飲酒などがあります。また、血圧治療中の方も服薬に加えて、食生活での減塩によって薬の効きを良くする事ができます。

※注意

常時血圧が収縮期140mmHg以上、または拡張期90mmHg以上の方は、まず受診の必要があります。

脳卒中や心筋梗塞、腎疾患のリスクを増加させる高血圧は、中川町の健診結果においても、血圧高値者（収縮期血圧130mmHg以上）が受診者の約半数と多い現状があります。高血圧を引き起こす生活習慣には、塩分の取り過ぎや肥満、喫煙、過度の飲酒などがあります。また、血圧治療中の方も服薬に加えて、食生活での減塩によって薬の効きを良くする事ができます。

1日の塩分の摂取基準

1日の塩分摂取基準量(成人)	
男性	女性
8g未満	7g未満
高血圧などで医師の指示があった方	
6g未満	
(日本人の食事摂取基準2015年版より)	
【日本人の平均摂取量】	
男性:10.9g	女性:9.2g
(平成26年国民健康・栄養調査結果より)	

表① 減塩調味料との塩分量比較

種類	商品	使用量	食塩量	町内での販売あり	減塩効果
塩	塩	小さじ1(6g)	6g	○	-3.2g
	減塩しお	小さじ1(6g)	2.8g	○	
醤油	濃口醤油	小さじ1(6g)	0.8g	○	-0.3g
	減塩醤油	小さじ1(6g)	0.5g	○	
めんつゆ	めんつゆ	大さじ1(18g)	1.3g	○	-0.4g
	減塩めんつゆ	大さじ1(18g)	0.9g	×	
ソース	中濃ソース	大さじ1(18g)	1.0g	○	-0.5g
	減塩中濃ソース	大さじ1(18g)	0.5g	×	
ほんだし	ほんだし	小さじ1/2(1g)	0.4g	○	-0.3g
	減塩ほんだし	小さじ1/2(1g)	0.14g	○	
味噌	味噌	大さじ1(18g)	2.2g	○	-0.6g
	減塩味噌	大さじ1(18g)	1.6g	○	
ケチャップ	ケチャップ	小さじ1(6g)	0.2g	○	-0.1g
	減塩ケチャップ	小さじ1(6g)	0.1g	×	
味噌	味噌	大さじ1(18g)	1.5g	○	-0.6g
	減塩味噌	大さじ1(18g)	0.9g	○	

減塩食品の使用で減る塩分量

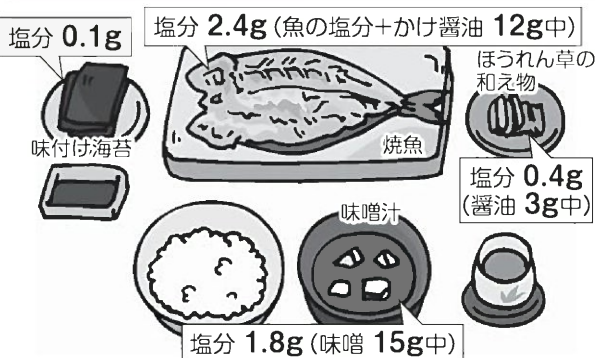
普段の食事で減塩する場合、まずはよく使う調味料の選択や使用量を見直すと1食分の塩分量を減らすことができます。

(下図参照)

■下図の食事に使用した調味料を量に変えずに減塩醤油や味噌に変えると、1食分の塩分量が3.5gになり、約1.2gの減塩になります。

(左表①参照)

1食分の塩分量 4.7g → 減塩調味料 3.5gへ
(普通の調味料を使用した場合)



手軽に塩分を減らしたい場合

①食品成分表示を確認する

塩分量の少ない減塩タイプの商品を選ぶ。

※現在は、レトルトカレーの他、練り製品や菓子類などが販売されています。

②ラーメンなどのスープはすべて飲まないようにする。

・スープを半分残す

・3割の減塩へ

・スープを全部残す

・半分以下の減塩へ

※カップラーメンの塩分(スープ込)で約6g

③味は表面につける

しょうゆやソースは、浸さずに食材の表面に付けて食べる。

食事にひと手間かけた場合

①酸味や辛味で味にアクセントをつける

酢、レモン汁、生姜、こしょう、からし、カレー粉、わさび、唐辛子などを味付けに利用し、醤油やソースの量を減らす。

②生サラダから温野菜へ
(水分が減るため、ドレッシング等の使用量が減ります)

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		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30年度 町有林保育間伐工事	※中川町森林協同組合	2,300,000		3,140,640	2,484,000	79.1%	町有林保育間伐 17.56ha	着工 平成30年 5 月10日
	遠藤工業㈱	2,326,000						
	上川北部森林組合 中川支所	2,900,000						竣工 平成30年 5 月31日
	天塩川工業㈱	2,908,000						
森林環境保全 直接支援事業 平成30年度 町有林新植(春)工事	※遠藤工業㈱	2,795,000		3,630,960	3,018,600	83.1%	クリーンラーチ新植 2.95ha	着工 平成30年 5 月10日
	天塩川工業㈱	3,150,000						
	中川町森林協同組合	3,500,000						竣工 平成30年 5 月31日
	上川北部森林組合 中川支所	3,506,000						
平成30年度 基幹水利施設管理事業 磐井地区排水機場 点検整備委託業務	※藤原製作所 北海道支社	1,400,000		1,527,120	1,512,000	99.0%	排水機場点検 (ポンプ・自家発電設備等)	着手 平成30年 5 月15日
	株クボタ 北海道支社	辞退						完了 平成30年 7 月30日
平成30年度 第7次中川町総合計画 策定委託業務	※一般社団法人 北海道開発庁センター	3,650,000		3,985,200	3,942,000	98.9%	総合計画策定 委託業務一式	着手 平成30年 5 月10日
	株構研エンジニアリング	3,900,000						
	株ドーコン	3,920,000						完了 平成31年 3 月15日
平成30年度 ネットワーク ハードディスク等購入	※株HDC	498,000		555,120	537,840	96.9%	共有ハードディスクの購入 及び設置	納入期限 平成30年 6 月30日
平成30年度 安平志内川 横断測量調査 委託業務	※かたやま測量㈱	830,000		934,466	896,400	95.9%	中川町共和地区安平志内 川の大曲石灰岩島周辺の 測量調査一式	着手 平成30年 5 月21日
								完了 平成30年12月21日
平成30年度 中川町水道ビジョン 策定委託業務	※グローバル設計㈱	2,620,000		2,970,000	2,829,600	95.3%	水道ビジョン策定一式	着手 平成30年 5 月22日
	株ホクスイ設計コンサル	2,650,000						
	株ドーコン	2,750,000						完了 平成31年 2 月28日
平成30年度 管36線水道管 移設補償工事	※株佐藤工建	5,300,000		5,364,400	5,724,000	97.6%	水道管移設 一式 L=387.5m	着工 平成30年 5 月22日
	株中川水道	5,320,000						竣工 平成30年12月20日
平成30年度 管36線道路改良工事	※株中川阿部建設	90,000,000		98,474,400	97,200,000	98.7%	工事延長 L=350m	着工 平成30年 5 月25日
	株常盤天塩川建設	90,150,000						
	株佐藤工建	90,210,000						竣工 平成30年12月20日
平成30年度 中川町営スキー場 圧雪車購入事業	※JFEプラントエンジニア	21,950,000		29,000,160	23,706,000	81.7%	中川町営スキー場 圧雪車一式購入	納入期限 平成30年12月10日
	スノーシステムズ㈱	24,880,000						
平成30年度 エコミュージアム 情報発信事業 委託業務	※南プラン・プロデュース	2,980,000		3,239,222	3,213,400	99.4%	テレビ番組制作一式	着手 平成30年 5 月22日
								完了 平成30年12月21日
平成30年度 町道維持草刈工事	※植村技建㈱	1,400,000		1,544,400	1,512,000	97.9%	中川市街地人力除草(2回)	着工 平成30年 5 月31日
	株佐藤組	1,410,000						
	天塩川工業㈱	1,420,000						竣工 平成30年 9 月28日
森林環境保全 直接支援事業 平成30年度 町有林下刈(南園地) 工事	※天塩川工業㈱	2,100,000		3,440,880	2,268,000	65.9%	町有林下刈 11.16ha	着工 平成30年 6 月 1 日
	上川北部森林組合 中川支所	2,380,000						
	中川町森林協同組合	2,500,000						
	遠藤工業㈱	2,770,000						竣工 平成30年 8 月 6 日



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30年度 町有林下刈(北園地) 工事	※天塩川工業株	1,100,000		1,703,160	1,188,000	69.8%	町有林下刈 8.12ha	着工 平成30年 5月31日
	上川北部森林組合 中川支所	1,180,000						
	中川町森林協同組合	1,260,000						
	遠藤工業㈱	1,482,000						竣工 平成30年 8月6日
平成30年度 中川町管内橋梁 定期点検委託業務	※三洋・かたやま共同企業体	4,270,000		4,914,000	4,611,600	93.8%	橋梁近接目視点検3橋	着手 平成30年 5月31日
	旭川設計測量株	4,300,000						
	株ニューアックス	4,340,000						
	株シン技術コンサル	4,360,000						完了 平成30年10月30日
平成30年度 町道維持砂利道 整備工事	※植村技建㈱	1,420,000		1,566,000	1,533,600	97.9%	町道砂利道整備一式	着工 平成30年 5月31日
	天塩川工業株	1,435,000						
	株佐藤組	1,440,000						
								竣工 平成30年 8月30日
平成30年度 営平橋橋梁長寿命化 補修工事	※株佐藤組	7,100,000		7,819,200	7,668,000	98.1%	橋梁防水工・伸縮継手工	着工 平成30年 6月1日
	植村技建㈱	7,150,000						
	株常盤天塩川建設	7,180,000						
	株佐藤工建	7,200,000						
	株中川阿部建設	7,200,000						竣工 平成30年 9月20日
平成30年度 町道富和3線道路 災害復旧調査設計 委託業務	※株フェイス技研	3,250,000		3,682,800	3,510,000	95.3%	町道富和3線 災害復旧調査設計2箇所	着手 平成30年 6月1日
	和光技研株	3,300,000						
	旭川設計測量株	3,340,000						
								完了 平成30年 7月30日
平成30年度 公用車購入事業	※旭川日産自動車株名寄店	1,291,345		1,291,345	1,291,345	100.0%	公用車1台 購入	
								納入期限 平成30年 6月15日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

自衛官などを募集します

受験種目	一般曹候補生 (男子・女子)	自衛官候補生 (男子)	防衛医科大学校 看護学科学生 自衛官候補看護学生 (男子・女子)	航 空 学 生 (男子・女子)
応募資格	平成31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	平成31年4月1日現在、18歳以上21歳未満	平成31年4月1日現在、18歳以上23歳未満 ※21歳未満～航空自衛隊希望者 ※23歳未満～海上自衛隊希望者
受付期間	7月1日～9月7日	年間を通じて受け付けています	9月5日～9月28日	7月1日～9月7日
試験日	9月21日～23日のうち指定する1日 (21日名寄・22日～23日旭川)	平成30年7月20日・21日 平成30年8月26日・27日 ※9月以降も試験はあります。	10月20日(旭川)	9月17日(旭川)

【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



子育て通信

家と違う子どもの姿

「家と外で、子どもの姿が違う」と、保護者の声を聴きます。

家では言うことを聞かない、あー言えばこういう、好き嫌いをして食べないなど。でも、保育園や幼稚園などの集団の中では、しっかりとした行動をしていると言われる……。

家は、自分を素直に出せる場所なんですね。

親に悪態をつく、わがままを言う、ダメということを繰り返すなどして、たくさん叱られるけれど、そんな自分のことを全部受け入れ愛してくれていることを感じているから、安心して反抗が出来るのです。

反対に、家では親に反抗せず、親の言うことをよく聞く子が、外では乱暴な行動や、白目がきかないなどの様子に、「家と違う」と、驚く保護者もいます。家では自分らしく振舞えない反応が、強く表出

してくるのでしょうか。外は社会です。

社会のルールを守りながら、思うようにならないストレスを感じながら、日々を過ごします。

だから、家がリラックスでき、安心して、自分らしく生活できる場所でなくては、日々がとても辛くなります。大人と一緒にです。

幼い子の虐待報道を目にするたびに、何度失敗しても、間違っても、叱られても、自分は親に愛されている、安心感いっぱいなのに、どの子もみんな帰って行くことが出来ますようにと願います。

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

米寿おめでとうございます



及川 浩さん(77歳)



柴田都子さん(88歳)



中川消防支署から

熱中症に注意！

日本では、年間で約4万人が熱中症により救急搬送されています。熱中症は、対処が遅れると、命に関わることがあります。熱中症の予防対策をしっかり頭に入れておき、熱中症にならないように注意しましょう。

【熱中症の予防対策】

水分補給が予防の基本

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・お風呂や寝る前、起きた時にコップ一杯の水を
- ・外出時は水筒などを忘れずに

暮らしの工夫で暑さを避けよう

- ・衣服の工夫や冷却グッズで熱を逃がす
- ・外出時、帽子や日傘で日差しをよける

暑さに負けないからだづくりを

- ・しっかりと睡眠がとれる工夫をする
- ・暑さが始まる前から適度な運動
- ・たんぱく質やビタミンなどをとる

みんなで気につけ、声かけを

- ・互いに体調を気につけ、水分補給を
- ・軽度の異常は、安静、冷却、水分補給
- ・頭痛や吐き気、意識がおかしければ119番通報

中川消防支署へのご相談、お問い合わせは

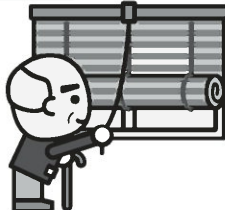
☎7・2119番まで



火災・救急出動状況

平成30年5月31日現在

火災件数 0件
救急件数 28件



議会・各種委員会の開催状況

- 5月24日 ● 議会運営委員会
● 議会全員協議会
● 議会臨時会
● 議会特別委員会
● 議会経済常任委員会
5月25日 ● 農業委員会総会
6月1日 ● 選挙管理委員会

サマージャンボ7億円 サマージャンボミニ7千万円



(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
(1等5千万円・前後賞各1千万円合わせて)
各1枚 300円
7月9日①2種類同時発売!
発売期間 7/9(月)～8/3(金)
公益財団法人北海道市町村振興協会

ありがとう
じゅんこ

社会福祉協議会、一心苑に寄付

・夫(昇様)死去に際して

山田 英子 様

・離町に際して

匿名1名 様

・社会福祉推進の為に

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々より「志」

ぼんびらドライブイン 様

匿名4名 様



ふるさと今月のキラリ



5月27日(日)、中川中学校第71回体育大会が行われました。雲の広がる天気でしたが、雨で順延となった昨年に比べ、暖かく天候に恵まれた1日になりました。

各学年、お揃いのTシャツに身を包み、100m走などの個人競技のほか、綱引きや大縄跳び、いかだ流しなどの団体競技に挑みました。

大縄跳びでは、3年生チームが400回、1年生チームが500回を超える記録を達成し、大縄を跳ぶ生徒と大縄を回す生徒に観客席からも大きな声援が送られていました。



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

(5月31日現在)

人 口 1,543人(－3)

男 764人(－2)

女 779人(－1)

世 帯 数 814戸(±0)

()は前月末との差を示します。

なかがわの情景

6月3日(日)、晴天のなか、第45回中央小大運動会が行われました。昨年が気温7℃の低温だったのに比べ、今年は24℃と汗ばむ陽気に中央小のなかがわっ子たちは、太陽に負けないくらい元気いっぱいの姿を見せてくれました。

