広　報

なかがわ

2018
H30
No.712
9

じゅえる
中川町 ゆるキャラ

8月3日 中川まつり

森の学校2018夏
第十七次中川町恐竜化石発掘調査が開催されました

7月27日(金)から29日(日)までの2泊3日、「森の学校2018 第十七次中川町恐竜化石発掘調査」が開催されました。
道内外から19名の参加者が中川町に集まり、2000年に発掘されたテリジノサウルスに続く、恐竜化石の発掘に挑みました。

大きなハンマーで露頭から化石を発掘します

広大なフィールドでの発掘

暑かったので川を泳いでみました

化石ゲット!

30℃に届きそうな暑い気温となった今年は、徒歩で露頭にアタックし、恐竜化石発掘に挑みました。
参加者は、固い露頭へ何百回もハンマーを振り落とし奮闘しましたが、残念ながら恐竜化石の発掘には至りませんでした。しかし、アンモナイトはもとより、サメの歯も見つかり、調査結果としては上々の結果でした。
群馬県から初めて参加した田勢君(小4)は、「アンモナイトや三葉虫に興味があって参加しました。本物の化石が発掘できて嬉しい」、4回目の参加となった天塩町からの今野君(中1)は、「森学は化石発掘も楽しいけど、中川町に集まる毎年参加している友達と会うのも楽しい」との感想を聞かせてくれました。
「学び」と「遊び」が盛りだくさんの「中川町森の学校」。来年も同時期に小4~大人を対象に開催予定です。

宿泊室(10人部屋)ではやっぱり上段のベッドが人気でした

みんなで一列になってスイカの種を畑に飛ばします

スイカ割り
地面を思いっきり叩いてしまいました

20メートルはある倒木に座り記念撮影をしました

夕食はジンギスカン
じっくり焼く子もそうでない子も
性格が垣間見えます

世田谷区との交流やサテライトスペース事業について報告会を開催しました

町と世田谷区、日本大学文理学部、下高井戸商店街振興組合との交流などについて、6月27日、ちゃいむにて報告会が行われ、関係者約30人が出席しました。

報告会では世田谷区下高井戸に平成28年10月に設けた特産品販売と情報発信のサテライトスペース「ナカガワのナカガワ」について、地域おこし協力隊員で店長の村上和(のどか)さんが運営状況について報告しました。町特産品のサイダーやソーセージ、はちみつ、クラフト類の販売状況やお客様の声、放牧牛ソフトクリームの好調な売れ行き、1年6ヶ月で延べ1万7千人が来店したことなどを紹介しました。また、今後について「中川町に興味を持った人に町に来てもらうよう工夫したいです」と述べました。

また、世田谷区ふるさと交流課の泉哲郎課長は「ふるさと区民まつりや自治体間連携フォーラムなどを通じ、町と世田谷区、関係自治体との連携を更に強めていきたい」と話しました。

日本大学文理学部の佐野充教授は「8月に学生と教員計15人が町を訪問して観光資源や空き家対策、情報発信などについて調査実習を行い、今年は3人が町をテーマに卒論を書く予定。また、11月から2ヶ月間、町のクビナガリュウの化石展とシンポジウムを学内で行います」と報告しました。

下高井戸商店街振興組合の旦尾(あさお)理事長は「中川町の魅力、イメージが相互の可能性を高める。ウインウインの関係になるよう盛り上げたい」と述べました。

報告会終了後にはサテライトスペースの運営協議会の総会が行われ、今年度の予算や事業計画などについて意見が交わされました。

【問い合わせ先】
産業振興課産業振興室
☎7・2816

道の駅合同イベント「第5回 幸せFESTA」を開催します!

道の駅「さるふつ公園」(猿払村)・道の駅「マリーンアイランド岡島」(枝幸町)・道の駅「ピンネシリ」(中頓別町)・道の駅「富士見」(遠別町)・道の駅「なかがわ」(中川町)。5つの道の駅が合同で地域自慢の特産品の販売やご当地キャラクターとの撮影会を行います。

と　き　平成30年9月1日(土) 11：00～15：00
ところ　道の駅「さるふつ公園」(猿払村浜鬼志別214番地7)

【問い合わせ先】枝幸町観光協会　☎0163－62－1205

子育て講座「アロマテラピーの薬箱＊ママとお子様の虫除けを作りましょう」

7月10日(火)、子育て支援センターまめちょを利用する保護者を対象に、アロマテラピーサロンilo（イロ）の森禄子さんを講師に迎え「アロマの薬箱＊ママとお子様の虫除けを作りましょう」ワークショップが行われました。

今回のワークショップでは「誰が、どこで、どのように使うのか」を考え、スプレーやジェルのアロマテラピーでつくる虫除けをつくりました。

小さなお子さんに使用したい参加者から質問があると、「子どもにはローズの精油が一番安全。だけど、一滴約２８０円と高価なものになります」や「小さなお子さんを抱っこするときは、大人も使用する虫除けを考えなくてはいけない」などの説明を受け、使用するのを楽しみにしているようでした。

■アロマテラピーとは

植物から抽出した香り成分である精油を使って、心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てていく自然療法です。

オリジナルのアロマを作ってみます

講師の森さん

完成しました

使う状況を想像し
作りたいアロマを考えます

森のギャラリー 開催決定

@今年のテーマ「なかがわの森図鑑」

暮らしを豊かにする良いものを作りたい。そのために中川町の森から生まれた様々な作品が森のギャラリーに集結します。

◆森のクラフト

なかがわの森から旅立った素材で作られた作品や、なかがわの森の生息する生き物をモチーフにした作品が森のギャラリーにやってきます。

◆森のマーケット

自然素材でつくられた雑貨やクラフト、食品など、つい手に取りたくなるものがいっぱい。

◆森のコンサート

アイリッシュミュージックバンド「tipsipuca+」によるコンサート。お酒と美味しいものでコンサートを楽しみましょう。※予約制

◆森のさんぽと薪のごちそう

森の道をフィールドに、森林浴を楽しみながら散策。たくさん歩いてお腹が減ったら焚き火料理が待ってます。

※予約制

詳しくは「なかがわの森ホームページ」をご覧ください。

第24回 りんぐすの集い
@林業試験場内あずまや「りんぐす」

林業試験場道北支場内のあずまや「りんぐす（rings：年輪の意）で、開かれる「りんぐすの集い」は、「ナナカマド林業グループ」が中心となって、子どもたちと森が仲良くなれるようなことをいろいろ教えてくれます。

第24回りんぐすの集いについて次のとおりとなっております。

第24回 りんぐすの集い

【日　時】　10月7日（日）

【会　場】
林業試験場道北支場
あずまや「りんぐす」
（中川町字誉）

【参加費】　おひとり　500円

【その他】
- 小学校３年生以下のお子様については保護者同伴
- 汚れてもよい服装、あれば軍手

【締　切】　9月28日（金）まで

第24回りんぐすの集い・第10回なかがわ植樹祭・森のギャラリー「なかがわの森図鑑」に関するお申込み・お問合せは下記までお願いします。

産業振興課産業振興室
TEL：01656-7-2816　FAX：01656-7-3511
MAIL：nakagawa-sangyo@town.nakagawa.hokkaido.jp

第10回 なかがわ植樹祭
@豊里フィールドに植樹します

人の手によって開発され、今はその役目を終えたフィールドを再び森林に還すこと、普段林業に携わっていない多くの方々に森林に接する機会を提供することを目的にはじまったなかがわ植樹祭も今年で節目の第10回を迎えます。

第８回のなかがわ植樹祭で初期の目的「アベシナイの森を再び森林に還すこと」がみなさまの植樹により達成され、第９回目から豊里をフィールドに開催しています。

詳細につきましては、９月下旬ころお知らせ君（IP電話）、広報なかがわお知らせ版で、お知らせいたします。

第10回 なかがわ植樹祭

【日　時】　10月21日（日）

【会　場】　中川町字豊里

【その他】
詳細につきましては、９月下旬ころお知らせ君（IP電話）、広報なかがわお知らせ版で、お知らせいたします。

第7回 天塩川de水切り 北海道大会が開催されました

前日夜半に降り出した強い雨から一転、好天に恵まれた7月22日(日)。「第7回天塩川de水切り北海道大会」が天塩川右岸佐久河川敷で開催されました。

今年の大会は北海道命名150年記念大会として開催され、大会前日の21日には、天塩川親水フォーラムが生涯学習センターちゃいむで開かれました。

フォーラムでは、松浦武四郎記念館（三重県松阪市）元館長の高瀬さんが文献や資料を示しながら、中川町と武四郎の繋がりや武四郎がアイヌ語に基づいて地名が決定したことをとても喜んでいたエピソードなどを紹介されました。

その後のトークセッションでは、仁淀川国際水切り大会主催NPO法人理事長の生野さん、昨年スコットランドでの水切り世界大会で優勝した橋本さん、中川町の藤森さんが天塩川と地域の繋がりや川を生かした地域振興をテーマにそれぞれの思いをお話しされました。

翌22日の水切り大会には、道内外から多くのミズキリストが集まり、天塩川の川面にいくつもの波紋を描きました。

また、今回の大会では酒場詩人として有名な吉田類さんがゲストとして招かれ、川口町長との水切りエキシビジョンマッチを行いました。結果は僅差で川口町長が勝利。この後、ビールを片手に会場を歩く吉田さんに、何人もの来場者から記念撮影のお願いがありましたが、吉田さんの気さくに応じる姿がとても印象的でした。

大会会場には出店のほか、バーベキュースペースも設けられ、良い天気と雄大な天塩川の景色を眼前に、炭火を囲んで焼肉を楽しむ来場者も多く、天塩川に親しむ1日となりました。

各部門入賞者

■一般男子の部■
優　勝　島津　浩和
準優勝　斉藤　友佑
３　位　一法師隆充

■一般女子の部■
優　勝　髙橋真砂美
準優勝　藤野　　幸
３　位　和田智恵美

■シニアの部■
優　勝　齊藤　俊幸
準優勝　相馬　安治
３　位　横山　義光

■個人小学生の部■
優　勝　藤野　一平
準優勝　橋本　優奈
３　位　橋本　優太

■団体の部■
優　勝　菊田3世代チーム
準優勝　チームH・K・S
３　位　ゴールデンステート・ウォリアーズ

■最多水切り回数賞■
〈記録18回〉寺島　　飛

■石狩川振興財団賞■
中川　裕陽

■ベストパフォーマンス賞■
和田智恵美

■なかなか元気ｄｅ賞■
日置　力雄

■じゅえる賞■
藤野　琴羽

■サッポロビール賞■
チームおじさん1歩手前　坂本岡帆

■コカ・コーラ賞■
増田頼之介

■ハートストーンコンテスト■
ふじのはな

記念撮影にも気さくに応じる吉田類さん

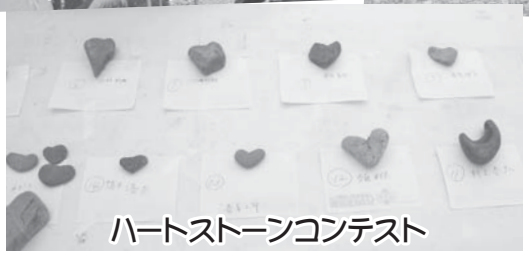
どこまで積めるかな

団体優勝の菊田さん
御年78歳の華麗なフォーム

バーベキューコーナー

水鉄砲で的を射貫け

大会当日はとても良い天気になりました

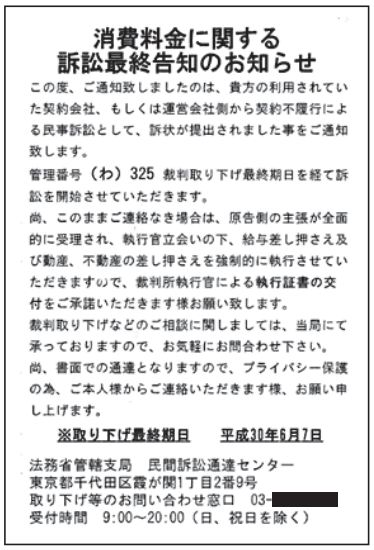

ハートストーンコンテスト

名寄地区広域消費生活センター情報

架空請求ハガキ
絶対に連絡しないで無視して!

事　例

昨日、法務省管轄支局　訴訟最終通知通達センターから「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」のハガキが届いた。心当たりはないが、架空請求のハガキだと思うため情報提供する。



消費料金に関する
訴訟最終告知のお知らせ

この度、ご通知致しましたのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事をご通知致します。

管理番号（わ）325 裁判取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。

尚、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立会いの下、給与差し押さえ及び動産、不動産の差し押さえを強制的に執行させていただきますので、裁判所執行官による執行証書の交付をご承諾いただきます様お願い致します。

裁判取り下げなどのご相談に関しましては、当局にて承っておりますので、お気軽にお問合わせ下さい。

尚、書面での通達となりますので、プライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきます様、お願い申し上げます。

※取り下げ最終期日　平成30年6月7日

法務省管轄支局　民間訴訟通達センター
東京都千代田区霞が関1丁目2番9号
取り下げ等のお問い合わせ窓口　03-[redacted]
受付時間　9:00～20:00（日、祝日を除く）

アドバイス

●依然として、ハガキによる架空請求の相談が多発しています。
　７月に入り、**「訴訟最終告知通達センター」**と新しい名称で送付されていますが、実在する機関ではありません。

●このようなハガキが届いたときは、絶対に連絡しないで無視をしましょう。

●連絡すると相手に電話番号が知られ、供託金や和解金などの名目でお金を要求されます。

●困ったときは、警察署・消費生活センターに相談してください。

お知らせ

名寄地区広域消費生活センターでは、出前講座を実施しています。
各種団体・町内会・サークルの会合等にご利用ください。
●テーマ　「最近の悪質商法の手口と対処法」など
●時　間　30分間～1時間程度（無料）
●人　数　10名から
※時間や場所等はご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

●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

上川北部森林管理署からのお知らせ

◎国有林野への入林規制について

北海道のエゾシカ狩猟が10月1日に解禁されます。つきましては、銃猟による狩猟者入林に伴い、平成30年10月1日から平成31年3月31日までの間は一般入林を禁止しますのでお知らせいたします。

●問い合わせ先　上川北部森林管理署　☎01655－4－2551
［担当］総括森林整備官　相澤

『ひとつひとつ丁寧に』

小林紗織（こばやし さおり）

夏の採取を終え、2年目となった中川での暮らしを少しだけ振り返り感じたことを、今回は書きたいと思います。

中川での暮らしや今の仕事は、季節や日々の変化、人との繋がりの大切さを感じられる場だと改めて感じました。

7・8月は材料採取のため、頻繁に山へ行ったり、またお祭りを見に行ったりと、他の月より長く中川町内で過ごしました。

春から夏至に向かっての1日1日がグングン伸びていく感じと、その逆で秋に向かって短くなっていく明るい時間。暑さが和らいで嬉しいような、なんだか寂しいような気分になります。毎日クルマで通勤しているにも関わらず、子どもの頃に感じていた「季節感」を、空の高さ、雲のカタチ、風の匂い、夏休みの子どもたちの声から、自然と感じ取れていることに気づきました。

都会のオフィスで仕事していた時は、窓が近くになかったり、あっても高層ビルで開かなかったり。晴れなのか雨なのかすらわからず、外から来る人を見て、いまの天気や気温を推測していました(笑)。

そこに違和感を覚えたこともひとつの理由として、ここ中川へ移住しましたが、昨年は新しい暮らしや仕事に追われ、こういう日々の変化にも気づけなかった気がします。

2年目になって少しずつ暮らしや仕事にも慣れ、町内で声をかけてくださる方も増えたこともあって、自分が中川町で暮らしている実感が湧きはじめました。

仕事も暮らしも、人との繋がりから生まれ、広がってまた繋がる感じが、私の屋号「かごあみ絲」に乗せた想いがカタチになっていく瞬間だと気づく機会にもなりました。

この繋がりをひとつひとつ丁寧に大切に、繋いでいこうと思います。

中川町地域おこし協力隊活動記⑬

『ポンピラ市・水切り大会』

村上 和（むらかみ のどか）

こんにちは。東京はサウナの中にいるような暑さの日が続き、ニュースでは「危険な暑さなので極力外には出ないように」と呼び掛けています。暑い夏はまだまだ続きそうです…。

なんと先月、再び中川町へお邪魔しました。今回は電車に乗って札幌から天塩中川駅まで向かいました。途中から車窓が一変し「これぞ北海道！」という景色が続き、電車内での「鹿」の出没に関するアナウンスを聞いたのがとても新鮮でした。

中川へ着くと「otocafe＋」が営業していました。「＋」になってからのオトカフェに行くのは初めてで、試作中のはちみつレモンソーダを飲ませてもらったら、とても美味しい！サテライトでもいつか出したいなと密かに思っています…。

その日の午後は人と自転車を乗せ、目的地まで送り届けられる『サイクルハイヤーの出発式』がありました。

翌日には「中川町商工会」にて『ポンピラ市』が行われ、『子どもクジ』のテントをお手伝いしました。急遽、ビンゴ大会の司会をさせてもらいましたが楽しんでいただけましたか？

次の日は『天塩川親水フォーラム』が開催され、水切り名人などの話を聞き、水切り大会への関心が高まりました。

水切り大会当日、天気の心配がされていましたが見事な晴天となり無事決行。会場の設営や受付などを手伝わせてもらいました。普段、仕事でお世話になっている方や、私の祖父が出場していたこともあり、最後まで楽しく参加させてもらいました。

今まで『水切り大会』や『ポンピラ市』には来たことがなく、初めて知ることばかりでした。聞いた情報をお客様に伝えるよりも、経験したことを伝えるほうが何倍も興味を持ってくれると思うので、まず私が中川町の情報を吸収して、多くの情報を発信したいと思います。

『石の上にも三年』

田代絵美（たしろえみ）

「山に関わる仕事がしたい」そんな漠然とした思いを抱えて中川町に来たのはちょうど3年前になります。そこから人と森を繋げる役割を見つけて様々な人に出会って、中川町で「樹皮細工職人」という道を進むことを決心しました。

私が今後続けていく仕事は白樺と山葡萄蔓の樹皮を使ったかごや小物を製作することです。ものづくりを通じて、その背景にある中川町の森づくり、林業、そこに関わる人達を知ったうえで山の話を伝えていく事も中川町で活動していく上で大切にしていきたいと思っています。

3年前の今日は自分がこの仕事を選択するとは想像もしていませんでした。でも、なぜ自分は職人としての道を選んだのか考えてみると偶然の出会いがいくつも重なって今に至っているように思います。

元々買ったものは長く使う性分で学生の頃に買ったカバンを今も愛用しています。山葡萄蔓の先生に初めて会ったときに「このかごは手入れをしながら孫の世代まで使えますよ」と言われて、「この素材と人生を歩んでいきたい」と思えるほどの魅力を感じました。今思えば一つのものを長く使いたいと思う自分にピッタリな素材に出会えたことが始まりだったと思います。

3年前は手探りだった仕事も協力してくれる人が一人ずつ増えて、やれることが広がっていったように思います。

支援してくださった中川町役場の皆様、そして町民の皆様、本当にありがとうございました。「石の上にも三年」この言葉のように粘り強く、あきらめずに道を極めて行きたいと思います。

今後は中川町で独立し、新たなスタートをきりますが、今後ともよろしくお願いいたします。3年間ありがとうございました。

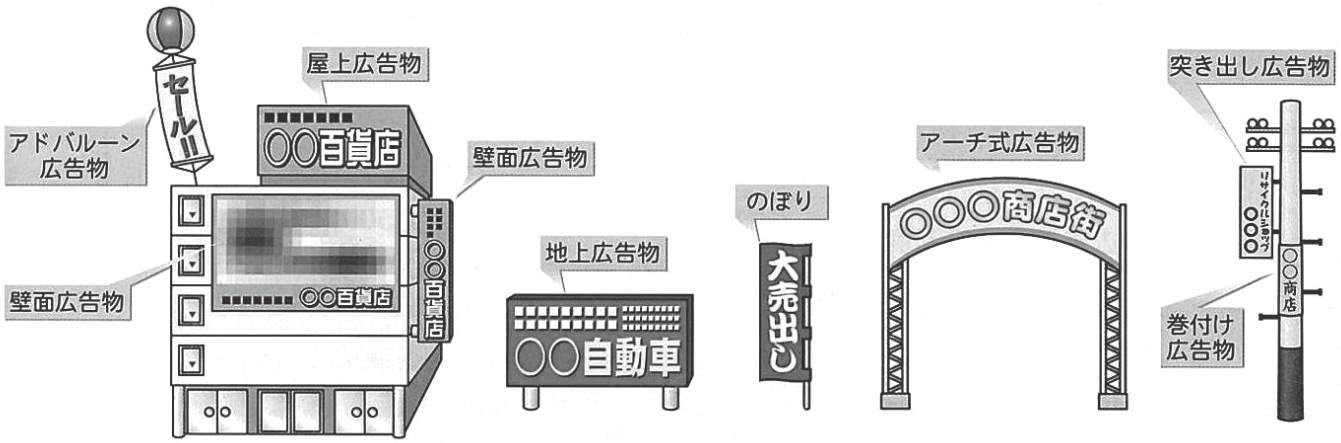
町の振興や発展のために東奔西走する　地域おこし協力隊の活動の様子を紹介します

問い合わせ先　**産業振興課産業振興室**　☎7−2816

9月は屋外広告物クリーン強調月間です

屋外広告物の安全対策を!!

屋外広告物の例（掲出には許可が必要な場合があります）



屋外広告物を掲出する方には、補修その他の必要な管理を行い、良好な状態を保持することが義務づけられています。広告物を掲出する皆さんは、定期的に設置部分の不具合（ねじ・ボルト等の緩み、さびの状況等）や老朽化などについて安全点検をお願いします。

問い合わせ先　**環境整備課環境整備室**　☎7−2815

気象台一口メモ

「台風について」

9月1日は、1923年（大正12年）に関東大震災が発生した日で、1960年（昭和35年）には、災害全般についての認識を深め、災害に対処する心構えをしっかり持とうという趣旨で「防災の日」に制定されています。

地震はいつ発生するかわかりませんが、８月から９月にかけては、１年で最も台風の発生・接近・上陸が多くなる時期で、平年値の統計では、年間でおよそ26個の台風が発生し、そのうち、およそ11個が日本に接近、およそ3個が上陸します。北海道付近では、勢力が弱まることも多いのですが、将来的には強い勢力を保ったまま接近・上陸する可能性が高まっています。

上川・留萌地方では、台風進路が北海道の東側を進むときより、日本海側を進む場合の方が、より大きな影響を受けやすくなります。

台風の接近が予想される時には、テレビやラジオ、気象庁のホームページなどで最新の気象情報をチェックして備えるようにしてください。

台風による災害から身を守るために、次のことに注意しましょう。

【台風が接近する前】

- □ 屋外の植木など飛散しそうなものは、屋内に片付けるかしっかりと固定する。
- □ 屋根や壁などの補修は早めに済ませる。
- □ 大雨による浸水や土砂災害の危険があるので、低い土地や斜面のそばに居る方は早めの避難も大事。

【台風が接近して大雨や暴風の影響を受け始めた時】

- □ なるべく外出は避ける。
- □ アンテナなどの補修のために屋根に上ることは絶対に止める。
- □ 増水した河川や海岸には絶対に近づかない。

【台風の通過後】

- □ 台風が低気圧に変わる場合には、通過時より、通過後の方が暴風となる場合があります。
  警報を発表している間は、警戒を続ける必要があります。

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/

相続登記Q&A

旭川地方法務局　名寄支局 ☎01654-2-2349
旭川司法書士会 ☎0166-51-9058
旭川土地家屋調査士会 ☎0166-22-5530

第19回 所有者不明土地問題について」（最終回）

東日本大震災の復興事業である高台移転が、所有者不明の土地のため中々進まないというニュースは、まだ記憶にあるかと思われます。この問題を契機に、所有者不明土地問題が広く取り上げられるようになり、国も対策を検討するようになっています。以前は、土地というのは価値のあるもの、先祖から引き継ぐ大事なものというような感覚がありましたが、近年では、土地は、管理が必要で、場合によっては処分がしにくい財産という感覚を持つ方が多くなり、相続が発生しても、遺産である土地については負担感を感じる方も増えてきました。その結果、相続登記を行わず、土地の所有者を探すことが難しくなる＝所有者不明土地が生じてしまいます。

所有者不明の土地がもたらす影響としては、

①土地がきちんと管理されないことにより
- 有効利用の阻害
- 周りの住民の生活への悪影響が生じる
- 災害の予防対策に対する悪影響に生じる

②土地を有効に活用できないため
- 災害復旧へ支障を来す
- 公共事業のために土地を取得することが難しくなる、

費用がかさむ等が挙げられます。これらの影響は、顕在化しにくいため、身近な問題と捉えにくいかもしれません。ただ、今後は、高齢化が進み相続の機会が増えること、地方から都市へ人口が移動し不在となる町村者が増加することにより、こうした問題は地方を中心に増えていくことが予想されます。

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。

現在、所有者不明土地問題は、行政側がどのように所有者を把握できるようにするかその仕組み作りについての議論がされています。しかし、皆様それぞれが、所有者不明土地を生まないような取組をすることは可能です。所有者不明土地問題は、前述したとおり、登記名義人に相続が発生したのに、相続登記を行わないことが主な原因です。その理由については様々な事情があるかと思います。ご自身がある土地を相続することになった場合、その土地が、「資産価値が低い」、または「管理が難しい」土地である場合、いっそのこと、そのままにしておこうと考えてしまうかもしれません。また、相続人が多数いて、遺産分割協議が難しい場合、更にこの考えを助長してしまうことになるかも知れません。

しかし、先述したとおり、所有者不明の土地を生じさせてしまうことには、悪い影響が伴います。所有者不明土地を生まないよう、相続登記をきちんと行っておくことが大事です。また、自身に相続が発生した場合のことを想定し、土地の帰属先を遺言で指定しておくことも重要です。

手続につき、ご不明な点がある場合は、法務局や司法書士がご相談に乗ります。是非、ご相談ください。

平成30年住宅・土地統計調査が実施されます

総務省統計局・北海道・中川町では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約370万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

今回の調査では、住宅数や国民の居住状況だけでなく、①「高齢化社会を支える居住環境」、②「耐震性・防火性等の住宅性能水準の達成度」、③「土地の利用状況」のほか、「空家等対策の推進に関する特別措置法」が施行されたことにより「空き家の実態」を把握することをねらいとしています。

調査期間中、統計調査員が調査書類を配布いたします。調査への回答は、インターネットでの回答又は紙の調査票での回答をお願いします。

国民年金保険料納付猶予制度について

20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合、申請して承認されると保険料の納付が免除になるのが保険料納付猶予制度です。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、納付猶予制度の他にも免除制度等もありますので、市区役所・町村役場の国民年金窓口へご相談ください。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が加算されるだけでなく、納付義務のある方の財産を差し押さえることがあります。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主です。

【問い合わせ先】
旭川年金事務所
☎0166・27・1611

10月1日(月)から10月7日(日)までは公証週間です

公証人は、公証役場において遺言や大切な契約などの公正証書の作成、会社を設立する際の定款の認証などを行っています。公証人は、法務大臣によって任命される公務員です。

「遺言は公正証書で！」

公正証書遺言は、自筆遺言書のように裁判所での検認は必要ありませんし、原本は公証役場で保存していますので、偽造・変造や紛失の心配もありません。

また、公証人が自宅や病院へ出向いて遺言書を作成することもできます。公証制度の詳細については、公証役場又は法務局にお問い合わせください。

◆問い合わせ先◆
旭川公証人合同役場　☎0166－23－0098
名寄公証役場　☎01654－3－3131
旭川地方法務局　☎0166－38－1144

まちの文芸

〔短　歌〕　今月のお題「空」または自由詠

雷も稲妻も去りし夕まぐれ音なき音の星のかがやき　小林　淑子
遠ざかる雷鳴のこなた宵の空　金星さやかささやき初めぬ　小林　淑子
空耳と知りつつもまた振り返る人混みの中に亡き友の声　古市　和子
空っぽの頭の中で乱舞する三十一文字のまとまりもせず　古市　和子
今はもう死語となりしや猫の恋静かな春の夜を寂しとも　山内　智子
押し黙る夕凪の森に息詰まり僅かでも揺れる梢を探す　山内　智子
見覚えのある廃屋の何軒も屋根潰れおり春過ぎて夏　山内　智子
捨てられし庭と見ゆるも羊歯のあり紫陽花ありて蔦は空指す　鳥めでる
白々と霧にこもれる落葉松の林より空に「カッコー」「カッコー」　虫めでる
絶え間なく水の落ちくる空を指し這い登るでで虫の鼓動が見える　木もめでる
移り来て植えしミズキは春ごとに枝ほの紅く大空を掃く　本もめでる
新しい表紙が匂う一冊の重さも嬉し膝に展げて　何めでる？
何ひとつ嫌いも不味いもないけれどただ黙々と独りの夕餉　只野人

〔俳　句〕

八月を待ちてコスモス花開く　只野人
野菜苗伸びる青葉に癒されて　古市　和子
炎天や一位町史の如く立ち　古市　和子
うすれゆく遠き記憶や青胡桃

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。

ちゃいむ図書室の新着図書

撮ってはいけない
飯野たから　著

天塩日誌
松浦武四郎　著

道新受験情報　2019
北海道新聞社　編

産声のない天使たち
深澤友紀　著

デリカビーズと糸を使ってディズニー　ツムツムビーズステッチ
佐々木公子　著

ドローンで北海道を撮ろう
北海道新聞社　編

ブルーハワイ
青山七恵　著

赤い風
梶よう子　著

泥濘
黒川博行　著

万引き家族
是枝裕和　著

無限の玄／風下の朱（芥川賞候補作品）
古谷田奈月　著

もう「はい」としか言えない（芥川賞候補作品）
松尾スズキ　著

さしすせその女たち
椰月美智子　著

珈琲が呼ぶ
片岡義男　著

おしっこちょっぴりもれたろう
ヨシタケシンスケ　著

ねるじかん
鈴木のりたけ　著

みえるとかみえないとか
ヨシタケシンスケ　著

保健だより

【今月のテーマ】肩の健康～肩コリとスマホ姿勢

肩こりは、自覚症状がある体の悩みで、男性では第1位、女性では第2位と、多くの人が悩んでいます。

◆肩こりの原因

肩からぶら下がった腕を支え、日常的に腕を上げる肩関節周辺の筋肉に、大きな負担がかかるために、肩こりが起こります。

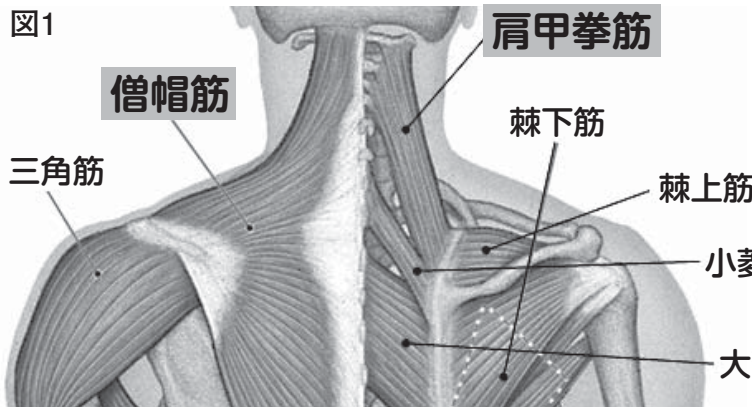
肩こりを起こす代表的な筋肉は、僧帽筋（そうぼうきん）と肩甲挙筋（けんこうきょきん）です。（図1参照）

肩こりは、さまざまなことが原因で起こります。

- 運動不足
- 肩の使い過ぎ
- 長時間同じ姿勢を続ける
- 悪い姿勢・なで肩
- 高さが合わない枕
- ストレス
- 喫煙

などで、肩周辺の筋肉が疲労して緊張を起こし、筋肉を通る血管が圧迫され、血流が悪くなり、筋肉が硬くなります。その結果、肩こりを起こすことになります。

図1



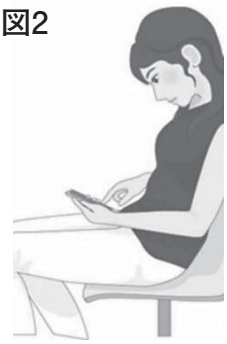
また、最近増えてきている肩こりの原因として、**スマホ姿勢**があります。

◆スマホ姿勢とは

スマートフォン（スマホ）を使い続けていると、小さい文字や画像を見るため、前のめりに覗き込んで猫背になったり、さらに両肩が内側に丸まったスマホ姿勢（スマホ巻き肩）になりやすくなります。

スマホ姿勢では、頭と肩、腕が体の前面に突き出し、手の甲が前を向いた状態になります。（図2参照）

図2

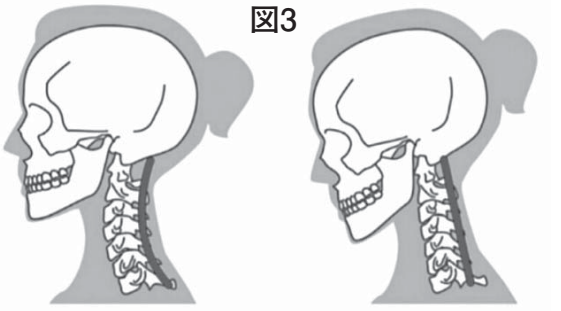


スマホ姿勢を続けると、首が前に出て首の骨「頸椎（けいつい）」に負荷がかかります。たとえば、人間の頭の重さは体重の約10％なので、体重50kgの人なら、頭の重さは5kgですが、頭が4cm前に出た状態では、頸椎にかかる負荷は4倍に増えます。

これだけの重さを支えるためには、頸椎だけではなく、首の周りの僧帽筋や肩甲挙筋などに負担がかかり、筋肉が疲労して首や肩のコリが起きます。

また、首や肩のコリが続くと、頸椎にも異常が起こります。普通は頸椎は穏やかなカーブがありますが、カーブが消えて、「ストレートネック」という状況になります。（図3参照）

図3



ストレートネックになると、ますます頸椎の動きも悪くなり、周りの神経や血管が圧迫されていきます。その結果、めまいや頭痛・耳鳴り、脳の血流不足を招くこともあります。

◆予防はスマホ姿勢の改善

まず、前かがみになりすぎない生活を心がけます。

スマートフォンなどは、目線と同じ高さで見るようにします。また、30分に1回は立ち上がり、体を伸ばすことが大切です。スマートフォンを長時間使用しないことも、予防の一つです。（図4参照）

図4

また、同じようにスマホ姿勢になりやすい、パソコン操作時や読書・編み物等のときも、前かがみにならないようにし、時々体を伸ばすことが必要です。

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

サルコペニア予防の食生活について

「サルコペニア」という言葉を聞いたことがありますか？

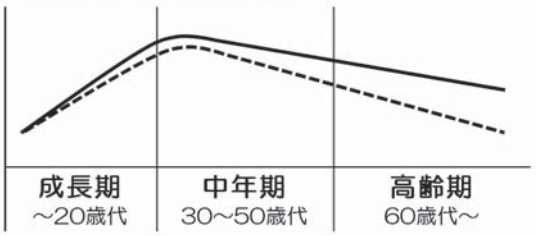
サルコペニアは、高齢者に起こりやすい加齢による筋肉量の減少に加えて、握力や歩く速度が低下するなどの状態をいいます。

サルコペニアは、65歳以上の高齢者に多く、15～20％がサルコペニアといわれています。そして、75歳以上になると急激に増加し、85～90歳には60～80％を占めることがわかっています。

また、サルコペニアは、決して高齢者だけの問題ではありません。デスクワークで座りっぱなしの生活をしていたり、車により移動に頼るなど、日常生活の中で体を動かすことが少ない人は、筋肉が著しく減少している場合があります。

年齢に関係なく、サルコペニア予備軍になり得るのです。（下図①参照）

図① 筋肉量の加齢変化



こんな方は要注意！サルコペニアになりやすいタイプとは？

①高齢（75歳以上）の方でやせている

筋肉を作っているのは、たんぱく質。高齢になると肉や魚、乳製品などの動物性たんぱく質を十分に摂取しないことが多く、サルコペニアになりやすい。

②メタボ体型で脚が細い

メタボ解消のために食事制限を行っているものの、運動が不足していることが原因です。

③過度なダイエット中の女性

年齢に関係なく栄養不足に陥り、その上運動を行わないと筋肉量が低下します。

筋肉量維持していますかチェック！

【こんな症状はありませんか？】

- □体のたるみが目立つ
- □歩く速度が遅くなった
- □むせやすい
- □バランスを崩しやすい
- □体温調節がうまくいかない
- □大きな声を出しにくい
- □血糖値が高くなってきた

左記のチェックで一つでも当てはまった人は、筋肉の衰えや不足が疑われます。

筋力の低下が気になってきた方は、普段の食事からの栄養摂取状況を確認してみましょう。

「食」に関する情報をお伝えします！

筋肉を作る栄養「たんぱく質」

筋肉の維持には、たんぱく質が必要です。左表①で不足がないか確認してみましょう。

表① 1日に必要なたんぱく質量を摂れていますか？チェックしてみましょう！

食品名	重量（g）	目安の大きさ	チェック欄
牛乳（普通）	200	コップ1杯	
卵	50	Mサイズ1個	
魚	50	切り身（小さめ）	
肉	50	薄切り2枚	
豆腐	100	1丁300ｇの1/3	

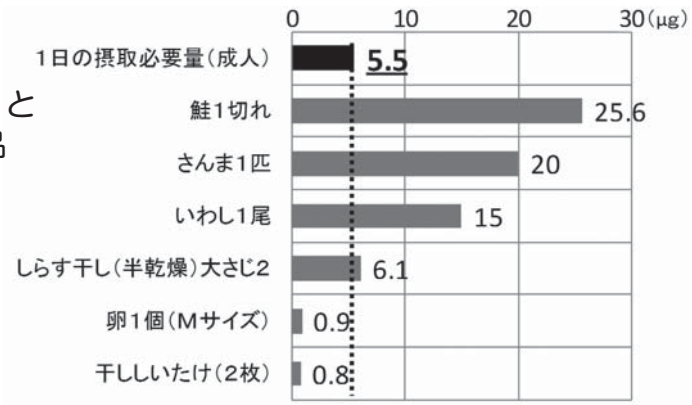
★5つチェックがつくと1日に必要な量がとれています。

効率よく体に吸収するための工夫

たんぱく質は、ビタミンDを一緒に摂取すると、さらに吸収が良くなります。

食品では、魚介類や卵、きのこなどに多く含まれています。左表②を参考に気になる方は積極的に摂取していきましょう。

表② ビタミンDの必要量（1日）と多く含む食品



問い合わせ先　住民課幸福（しあわせ）推進室　管理栄養士　☎7－2813

7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30年度 相撲場改修工事	※㈲大須賀工務店	1,650,000		1,836,000	1,782,000	97.1%	相撲場改修一式	着工　平成30年７月５日
	天塩川工業㈱	1,675,000						
	㈱佐藤組	1,685,000						竣工　平成30年８月31日
平成30年度 飼料作物収穫調製 貯蔵施設舗装工事	※秋津道路㈱道北営業所	2,180,000		2,430,000	2,354,400	96.9%	バンカーサイロ舗装一層	着工　平成30年７月５日
	㈱山崎組	2,200,000						
	㈱中川阿部建設	2,200,000						竣工　平成30年８月30日
平成30年度 林業専用道 豊里誉線開設事業	※㈱佐藤工建	14,500,000		15,886,800	15,660,000	98.6%	工事延長529m	着工　平成30年７月５日
	㈱佐藤組	14,520,000						
	㈱中川阿部建設	14,550,000						竣工　平成30年11月30日
	㈱常盤天塩川建設	14,570,000						
	植村技建㈲	14,620,000						
平成30年度 北大2号橋橋梁 長寿命化補修工事	※㈱佐藤組	15,200,000		16,675,200	16,416,000	98.4%	支承取替工一式・ 主桁塗替塗装工一式	着工　平成30年７月６日
	㈱佐藤工建	15,300,000						
	植村技建㈲	15,340,000						竣工　平成30年11月20日
平成30年度 大富土田地先配水管 布設替工事	※㈱佐藤工建	2,520,000		2,775,600	2,721,600	98.1%	配水管布設替一式	着工　平成30年７月19日
	㈱中川水道	2,530,000						竣工　平成30年10月31日
平成30年度 ふるさと伝承館 外部改修工事	※㈲大須賀工務店	22,500,000		24,883,200	24,300,000	97.7%	外部改修一式	着工　平成30年７月19日
	天塩川工業㈱	22,720,000						
	㈱佐藤組	22,800,000						竣工　平成30年10月25日
平成30年度 保健福祉センター 温水器ボイラー・自動 制御装置更新工事	※㈱中川水道	4,060,000		4,503,600	4,384,800	97.4%	温水器ボイラー・自動制御 装置更新一式	着工　平成30年７月20日
	㈱佐藤工建	4,090,000						竣工　平成30年10月31日
平成30年度 中川町立診療所屋上 防水修繕工事	※㈱高組	1,600,000		1,803,600	1,728,000	95.8%	屋上防水修繕一式	着工　平成30年７月21日
								竣工　平成30年９月28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	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31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30年11月１日㈭～平成31年１月７日㈪
試験日 会場	受付時にお知らせします	１次　平成31年１月19日㈯ ２次　平成31年２月１日㈮～４日㈪ 名寄市

【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

【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

(1)「秋の全国交通安全運動」が実施されます！

●運動期間
9月21日(金)～9月30日(日)の10日間

●運動重点
ア　子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
イ　夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
ウ　全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
エ　飲酒運転の根絶

(2)交通事故防止のポイント

●ドライバーの皆さんへ
夕方から夜間にかけて、歩行者や自転車の見落としや発見遅れによる交通事故を防ぐために、対向車や前車がいない時は、ライトをハイビームに切替えましょう。
特に、右から横断してくる歩行者に注意をしましょう。
運転する前に、同乗者全員がシートベルトとチャイルドシートを正しく着用しているか確認しましょう。

●歩行者の皆さんへ
横断前に左右をよく確認しましょう。
さらに、道路中央で左をまた確認しましょう。
外出する時は、明るい服装や反射材を身に付けましょう。
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」を徹底し、二日酔い運転を含めた飲酒運転を根絶しましょう。

(3)9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です！

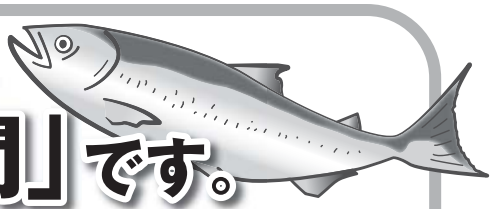
記録が残る昭和43年以降、全国で交通事故死がゼロであった日はありません。
一人ひとりが交通ルールを正しく守り、思いやりのある交通マナーで、交通事故死ゼロを目指しましょう。

(4)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入するようにしましょう。

9月1日から10月31日までは「秋サケ密漁防止月間」です。



北海道も9月に入り、秋の気配が感じられる季節となりました。

毎年、この時期になると本道の沿岸域には多くの秋サケが来遊し、産卵のために河川を遡上する姿が季節の風物詩として、よく見られるところです。

しかし、秋サケの来遊とともに、秋サケの採捕が禁止されている河口付近等の海面や、内水面での密漁は毎年後を絶たず、取締機関による検挙者も多数いるところです。

このため、道では9月1日～10月31日までを「秋サケ密漁防止月間」と定め、密漁の未然防止のための啓発活動を行うとともに、取締機関や民間団体等と連携しながら、巡回パトロールや指導取締り等の活動を行うこととしています。

皆さんにおかれましても、秋サケ資源の保護と密漁の撲滅に向けた、理解と協力をお願いするとともに、密漁者を見つけた場合は、最寄りの警察署や（総合）振興局水産課、漁協などに連絡してください。

注意!!

河口付近の海面や内水面において、サケ・マスを採捕することは、禁止されております。

また、これに違反して採捕したサケ・マス（卵を含む。）又はその製品は、所持し、又は販売してはなりません。

なお、これに違反した場合、懲役3年・罰金200万円以下の罰則が適用されます。

子育て通信

〝根気よく〟

周りの子と遊びたいのですが、相手と応答的なかかわりが未熟なために、自分の気持ちを言葉にするより先に、相手を叩いてしまったり、乱暴な言葉を吐くなどの行為に出てしまう子がいます。そうすると周囲からは、「叩くから嫌い」「嫌なことするから遊ばない」と言われ、側に寄って来ただけで、「来ないで」と言われ、また、叩いてしまうという悪循環に。

大きなケガに繋がるような乱暴な行為や、相手を傷つける言葉に対しては、厳しく対応しなければなりません。

でも、周りと遊びたいけれど、うまく関わりを持てず、悲しんでいる子どもの思いに気づき、どのような援助が必要かを大人は考えなければなりません。

気持ちを代弁してあげる・相手とのやり取りの仕方を伝える・周りの子の言い分を聞いてあげる・大人が間に入り遊ぶなど、時間をかけてその都度繰り返し繰り返し根気よく行います。数か月の時もあれば、一年かかる時も、一年以上かかる時もあります。

「叩かないなら一緒に遊ぶ」と、周りがかかわりを持つようになります。仲間に入っても手が出てしまいトラブルが続き、「もう遊ばない」と言われ、「もうしないから」と泣いて訴え…。相手とのかかわりの援助が続きます。

ある日、「そういうことはしないで」「わかった」とお互いに言葉を交わし、トラブルになっても妥協点を探り、自分たちで解決しようとする、子どもたちの姿があることに気づきます。

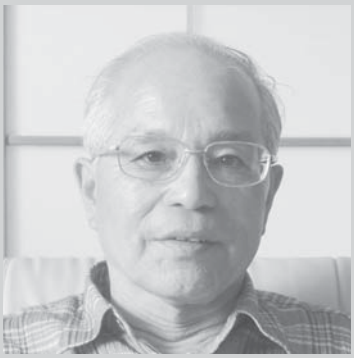
子ども育ては時間が必要。大人の根気が大切ですね。

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



渡部俊彦さん（77歳）

米寿おめでとうございます

小林淑子さん（88歳）

佐々木武司さん
（77歳）

中川消防署から

9月9日は救急の日！

9月9日は救急の日です。救急の日は、救急医療や救急業務に対する、正しい理解と認識を深めることを目的に定められました。

救急の日を含む1週間は全国各地で、救命講習会等を通じて応急手当の普及活動が行われています。

中川消防でも随時、救命講習会等を開催いたしますので、事業所や団体で救命講習を希望する場合、または個人で救命法を身につけたい方は、お気軽にお問い合わせください。

危険物取扱者試験のお知らせ

危険物取扱者試験

試　験　日		11/4（日）
試験の種類		甲種 乙種（第1～6類） 丙種
願書受付期間	書面申請	9/27（木）～10/4（木）
	電子申請	9/24（月）～10/1（月）

消防設備士試験

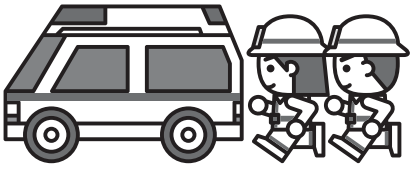
試　験　日		11/4（日）
試験の種類		甲種特類 甲種（第1～5類） 乙種（第1～7類）
願書受付期間	書面申請	9/27（木）～10/4（木）
	電子申請	9/24（月）～10/1（月）

「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います。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30年7月31日現在
火災件数　1件
救急件数　46件



議会・各種委員会の開催状況

7月11日 ●議会全員協議会
8月7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

ありがとうございます

社会福祉協議会、一心苑に寄付
・母（ヒデ子様）死去に際して
名寄市　田崎　保　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」
佐久ふる里会　様

ふるさと今月のキラリ

中川まつりスナップショット

優勝の中学生チーム
（ぽんぴら駅伝）

抽選でテレビが当たりました!
（ビールパーティ）

中川町と交流のある
日大の学生さんも
盛り上げてくれました
（ビールパーティ）

幼児はクビナリュウを
頑張って引きました
（クビナガリュウ行列）

土俵を割るのは
どちらの足?
（奉納相撲）

元気いっぱいの子ども神輿

風舞連の阿波踊り

出店の様子（射的）

壮大な中川ちょうちん神輿

威勢の良い
女神輿

神輿とともに誉平太鼓の演奏も
祭りを盛り上げてくれました

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

（7月31日現在）

人　口	1,536人	（－3）
男	760人	（－1）
女	776人	（－2）
世帯数	811戸	（－3）

（　）は前月末との差を示します。

なかがわの情景

8月2日（木）～4日（土）、中川まつりが行われました。恒例の町内駅伝や百人踊りのほか、ちょうちん神輿や女神輿、子ども神輿が町内を練り歩きました。画像は中学生による奴行列の様子です。大名行列を模した格好で、華やかな御輿とは真逆で厳かに町内を練り歩きました。

〒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@town.nakagawa.hokkaido.jp