

広 報

中川町成人の日のつどい なかがわ

2019
H31
No.717

2

じゅえる
中川町 ゆるキャラ



1月4日 中川町成人の日のつどい

祝！成人おめでとう

成人の日のつどい 新成人の抱負を聞きました

今まで育ててくれた両親、祖父母にはとても感謝しています。これからも両親、祖父母への感謝の気持ちを忘れず立派な調理師になり、夢の実現の為に日々努力していきます。



川村太介さん

好きなこと、やりたいことを不自由なくさせてくれる両親にとっても感謝しています。周りの方への感謝を忘れず、人との繋がりを大切にして自分の夢に向かって頑張ります。



石垣琴乃さん

今まで育ててくれた両親や、支えてくれた周りの方々にとっても感謝しています。春からは社会人としての自覚を持ち、立派な保育士になるよう努力していきます。



立松穂乃果さん

今まで20年間育ててくれ、支えてくれた両親に感謝しています。これからも両親に迷惑をかけるような、日々努力をし、多くの経験を積んで頑張ります。



佐藤佑一さん



今まで何不自由なく育ててくれた両親や、お世話になった方々に感謝しています。社会人二年目となりましたが、これからも日々努力して、立派な社会人を目指していきます。



田中祐香さん



大きな厄災に見舞われることなく、この日を迎えられるのは、支えてくれた多くの人達のお陰です。

その支えに甘えず、責任を持ち、前に進んで行くことと思います。



山本華菜子 さん

今まで育ててくれた両親や、お世話になった周りの方々とともに感謝しています。

これまで迷惑ばかりかけてきてしまいましたが、少しでも恩返しできるよう過ぎていきます。



藤森寛奈 さん

無事成人を迎えることができたのは、いつも側で支えてくれた両親や友達の支えのおかげです。

本当に感謝しています。

これからも感謝の気持ちを忘れず、立派な社会人になれるように残りの学生生活を過ごしていきます。



吉田美里 さん

今まで支えてくれた家族やお世話になった方々にとっても感謝しています。

多くの人に恩返しできるように、しっかりとした知識をつけ、立派な薬剤師を目指してこれからも努力していきます。



横山富貴 さん



1998年 (平成10年)

主な出来事

社会

- ・Windows98が発売される
- ・第18回オリンピック冬季競技大会が長野で開催される(長野オリンピック)
- ・明石海峡大橋が開通
- ・映画監督の黒澤明さんが死去
- ・郵便番号が7桁になる

流行

- ・ゲームボーイカラー発売
- ・今年の漢字「毒」(和歌山カレー毒物混入事件やダヨキシン、環境ホルモンなどが社会問題になりました)

文化/スポーツ

- ・映画「タイタニック」が大ヒット、邦画では「踊る大捜査線 THE MOVIE」が大ヒット
- ・夏の甲子園で横浜高校が優勝、松坂大輔投手が決勝でノーヒットノーランを達成
- ・第16回サッカーW杯フランス大会に日本が初出場
- ・プロ野球横浜ベイスターズが38年ぶり日本一

中川町での出来事

- ・Nタウンパークゴルフ場が18ホールでオープン



12月22日(土)、町内で収穫されたハスカップを醸造してつくられたワインを味わうイベント「Dive to Haskap!!!」が、天塩中川駅交流プラザで開催されました。



「このイベントは、町特産品「ハスカップワインに溺れる」をテーマに2013年から開催し、毎回ハスカップワインに合う、地域の食材を活かした料理を提供しようと工夫を凝らしています。」

6回目となる今回は、駅舎に毎月3日間だけカフェを開くotocafe+（オトカフェプラス）さんの主催で36名が参加されました。

オトカフェプラスの近藤義徳さんは「ハスカップワインやハスカップサイダーと一緒に味わっていただけるお食事、お客様に満足していただけるよう工夫しました」とのこと。お客様のたくさんの笑顔とおいしいう感覚が聞かれてホッとした様子で応えてくれました。



中川町産はちみつを使用したハニーマスタードも登場しました。

- 【メニュー】
- ・べこちチーズの3種盛
 - ・匠舎手づくり生ハムのきゅうり巻き
 - ・匠舎手づくりワインナー たっぷりのアヒージョ
 - ・匠舎オリジナルソースで味わう牛カツステーキ
 - ・牛カルビの太巻を行者にんにくしょうゆで
 - ・猿払産ホタテのカルパッチョ
 - ・とらやさんのハスカップワインケーキ などなど



参加された皆さんは、直火で焼いた匠舎手づくりベーコンやソーセージにハニーマスタードを添えて、その甘酸っぱく爽やかな風味を楽しむなど地元食材をふんだんに使った料理に舌鼓を打ちながら、楽しい会話も弾んでいるようでした。



薪ストーブやロウソクのやさしい灯に包まれた外会場では、ホットコーヒーを片手に薪火を囲んで談笑する様子、ソーセージやベーコン、マシユマロを焼いて食べる姿がみられ、ハスカップワインと中川町のおいしい食材を楽しむひとときはあつという間に過ぎたようです。



天塩川

春・発信 in なかがわ

中川町では、全面結氷する大河「天塩川」の解氷時刻を予想するクイズを行っています。解氷日時を的中させた方、または、近い方に賞金10万円をはじめ、上位入賞者に町の特産品などが贈られます。

解氷時刻は、標識木が倒れて流れたときです。

■参加方法は？

はがきでの応募は、①予想する解氷日時(月、日、時、分) ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス の7点を記入し郵送してください。はがきの場合は1枚1口に限ります。応募口数に制限はありません。

■募集期間

2月28日(木)まで



■問い合わせ・応募先

〒098-2892

北海道中川郡中川町字中川337番地
中川町役場 産業振興課産業振興室
「天塩川 春・発信 in なかがわ」係
☎01656-7-2816 FAX 7-3511
URL <http://nakagawatourism.com>



中川町の冬を多くの皆様に楽しんでいただき、少し昔の生活や仕事の様子に思いをさせていただくきこり祭を開催します。

今年も大迫力のKIKORI丸太レースやイケメンキコリコンテスト、林業体験を実施するほか「手打ちそば」「焼鳥」「豚汁」など美味しく体を温める飲食店などのマーケットが並びます。

第6回きこり祭 2月24日(日)開催決定!!

名寄地区広域消費生活センター情報

除雪機による事故を防ぎましょう!

毎年、雪のシーズンになると、家庭用除雪機による使用中の事故が多発し、死亡事故も発生しています。除雪機を使う際には、使用者の責任において、正しく安全に作業しましょう。

除雪機を使用するときは…

- ・作業前に取扱説明書をよく読み、除雪機の正しい使い方を理解する。
- ・安全装置は、作動するか必ず確認し、安全装置が正しく作動しない状態では絶対に使用しない。
- ・使用するときは、周囲に人がいないことを確認し、人を近づけさせない。人が近づいても直ちに停止できるような状態で作業を行う。
- ・雪詰りを取り除くときは、エンジンを停止し、回転部が完全に止まったことを確認してから、雪かき棒を使って雪を取り除く。詳しくは
- ・後進するときは、足元や周囲に障害物がないことを確認し、無理のない速度で使用する。



除雪機安全協議会

検索

●問い合わせ先

名寄地区広域消費生活センター

☎・FAX 01654-2-3575 ◆担当/宇都・齋藤



森づくり体験教室

森をつくるにはどんなことをするのか？
季節ごとに体験してみよう！

1月8日(火)～9日

(水)、中川野球場の裏の森で「森づくり体験教室(冬期)」が開催され、中央小学校の1年生から6年生が参加しました。

本事業は、森林内での多様な体験活動を通じて、人々の生活や環境と森林の関係について学ぶため、放課後子ども教室で行っています。

イグルーをつくる

今冬期教室は、北海道大学雨龍研究林から坂井先生と間宮先生をお招きし、4つの班に分かれてそれぞれのイグルーを作りました。

イグルーは圧雪した雪のブロックを切り出して、積み重ねて造るかまぐらのようなものです。

イグルー工場！

予定では1日目、深雪をラッセルしながら雪を踏み固める圧雪作業、2日目イグルー造成でしたが、例年に比べ、積雪が少ないせいか広範囲からブロックの確保が必要となり、1日目に圧雪した面積だけではブロックが足りなくなってしまうしました。

急ぎで行った不足分を補うための作業では、①雪のブロックを切り出す子ども、②切り出されたブロックを配達する子ども、③運ばれたブロックをノコギリで成形する子ども、④成形されたブロックを積む子ども、⑤④の流れに自然発生的に分業体制が生まれ、あたかもイグルー工場のようなでした。



ラッセル圧雪隊



成形

イグルーの完成！

今回完成したイグルーには、大人と一緒に9名も入れる広さがありました。

森へ行くときは

森には楽しみもたくさんありますが、危険もたくさんありますので、マナーやルールを学び十分に注意しましょう。

次回の森づくり体験教室

平成30年度も多くの方の参加ありがとうございました。回を重ねるごとに参加者が増え、うれしく思います。

季節ごとに地域にあった事業展開を今後も予定しています。
次回の森づくり体験教

平成30年度 森づくり体験教室 参加者実績

- 春・・・調査して地図を作ってみる(8名)
- 夏・・・焚き火台を作って、焚き火をする(19名)
- 秋・・・薪を使った料理の収穫祭(20名)
- 冬・・・イグルーをつくろう(1日目34名、2日目33名)

室は、春の森で木の調査と伐倒体験、森づくりを予定しています。





高橋隊長チーム



間宮名人チーム



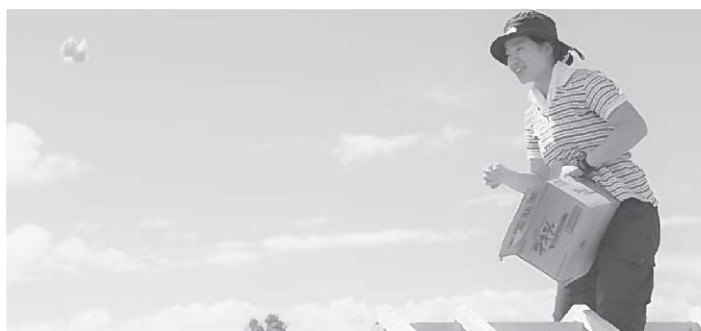
下村副隊長チーム



坂井マスターチーム

森づくり体験教室を春夏秋冬と1年を通して開催し、その時期にしかできない体験をすることができ、より一層森を身近に感じることができるようになったと思います。春に地図を作るところから始まり、薪台の制作、収穫祭、イグルーづくりを実際に体験しました。

山本遥先生メッセージ



中には辛い作業もありましたが、子どもたちは声を掛け合ったり、手伝ったりし助け合う姿も見受けられました。

座学で学ぶ森林環境教育も良いですが、実際に森の中に入って森に詳しい方のお話を聞くことでより身近な問題として考えることができるようになったと思います。

子どもたち自身も疑問に思ったことをどんどん質問し、森に関する知識がより深くなったと思います。

今後こういった季節を通した活動ができると子ども自ら考える力が育つと思います。これからの中川町の子どもたちから林業関係者へ行く子が一人でもいたら嬉しいです。

『平成31年のはじめ』

こ ばやし さ おり
小 林 紗 織



中川町移住して2度目の新年を迎えました。昨年同様、年末年始は地元京都に帰省していましたが、年明け中川町へ戻り、雪が多くないことにほっと一安心しました。

今回の帰省も家族や友人と会っておしゃべりしていたら、あっという間に時間が過ぎていきました。普段の中川町での生活では、標準語+にわか北海道弁で話すので、時々聞く関西弁がコテコテだと少し恥ずかしい気持ちでしたが、空港に着いて、コンビニの店員さんと話す瞬間から、私もコテコテ関西弁が全開でした。

途中で気づきつつも、独特の速いテンポの関西弁が心地よく感じ、遅いホームシックでも来たかなと思うほどでした(笑)。今年5月に元号が変わるこ

となどもあり、テレビや広告など「平成最後」のフレーズをよく見る気がします。いつもの私はそういうブーム的な雰囲気は苦手です。でも、私自身も「平成31年」がカギとなる年になりそうで、初詣の参拝も、一緒に行った家族より時間がかかってしまいました(笑)。

また今年もかごを編む仕事ができることに感謝しながら、昨年できなかったことを今年できるように日々勉強、丁寧に編むことをしていきたいと思っています。

平成31年のはじめのイベントは2月3日(日)に士別市で行われる「真冬のスロウカフェ」です。道北の出店者を中心としたこのじんまりとしたイベントですが、温かい雰囲気の素敵なイベントです。厳しい冬の真ただ中、少し息抜きにお越しください。



中川町地域おこし協力隊活動記⑦8

『平成三十一年』

むら かみ のどか
村 上 和



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

大晦日になると、幼い時に中川神社へ、みんなで除夜の鐘を鳴らしに行ったことを思い出します。神社からお土産にみかんをもらって、この日だけは遅くまで起きていても怒られないのが幼い頃には嬉しかったですね。12月に入ってから中川町の「トドマツ」を使って作るクリスマススワッグのワークショップを「ナカガワのナカガワ」、「幼稚園」、「小学校」で開催しました。総勢80名ほどの方に参加して頂いたので80軒分の家のドアにはナカガワスワッグが飾られていたことでしょう。

クリスマスの前に中川町商工会の方々が雪を丸めて送ってくれた物を、雪だるまにして店頭

に展示しました。サテライトスペースの前は小学生の通学路になっているので下校中の小学生が雪だるまを見つけると「なんで雪降ってないのに雪があるの? 本物なの?」と興味津々。そこで満員電車のような人だかりが出来るので収まってから確認してみると、小さくなって雪だるま。後に「私は冷凍庫に入れてある」という証言を入手しました。

下高井戸商店街のイベント「歳末企画」が12月中旬から年末まで行われました。商店街内でお買い物時に配布されるスタンプを集めて、商店街内の店舗からこのイベントの為に出品される特別な商品と交換できる大人気イベントです。ナカガワからはウインナーとフランクフルトとソフトクリームのセット、ハスカップワインとハスカップサイダーのセットを出しました。平成30年最後の日まで特別商品の引き換えにたくさんの方にご来店いただきました。

平成三十一年もより多くの方に中川町を知ってもらえるよう活動したいと思っています。



もえ
萌

きた
北野

『謹賀新年』



皆様、新年あけましておめで
とございます。

旧年中は多くの町民の方に大
変お世話になりました。本当にありが
とございました。本年もどう
ぞよろしくお願いいたします。

中川町に来て早2ヶ月が過ぎ
ました。今年は例年よりも雪が
かなり少なめなのですが、そ
れでも長年生活してきた東京や
山口と比べると、雪の量は桁違
いです。最近は雪道に慣れるた
め、外出時はできるだけ徒歩で
移動するようにしています。日
々雪に触れ、たまに滑って焦っ
たりもしながら、中川町の冬を
満喫しています。

12月22日(土)、今年で6回目
となる新酒のハスカップワイン
を楽しむイベント『Dive to
Haskap』が開催されました。私
は屋外会場の設営をはじめ、カ

メラ係を買って出たり(写真は
不出来でしたが...)、来場者
の方とお話する機会もあり、
とても充実した時間を過ごすこ
とができました。

このイベントは元地域おこし
協力隊の方が企画したものが受
け継がれているのだそうで、そ
うやって残っていくものがある
のも、いいものだなと感じまし
た。

年末前には初めて雪山を歩き
ましたが、一歩進むごとに膝ま
で雪に沈み、なかなか前進する
ことができませんでした。足が
沈む前に次の足を出す、登り坂
では雪につま先を刺して進む等、
色々試したもののあまり上手く
できず...とにかく慣れるしか
ないようですが、雪国暮らしの
先輩方にご教授いただけるとあ
りがたいです。

年明けからは、協力隊として
の様々な仕事が本格的に動き出
します。年末には、町長が訓示
で時間の大切さを説かれていま
した。限りある時間を無為に過
ごすことのないよう、一日一日
を大切に過ごし、精進しようと思
います。

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

気象台一口メモ

冬の気温～体感温度～

1年を通じてこの時期の気温は最も寒くなり、冬型の気圧配置や低気圧で風速も強い時期となります。

普段、生活の中での気温、いわゆる体感気温は気象台の発表と感覚が大きく変わる場合があります、体感気温に影響する大きな要素は風速です。

単純に言うと風速1メートルにつき気温が1度下がる感覚になり、気温が0度でも10メートルの風のもとでは、体感温度はマイナス10度、ということになります。

風を予想する場合、気象関係者のあいだでは、「7・5・3」ルールというのがあります。

これは天気図で北海道付近に等圧線が3本かかると注意報クラス、5本だと暴風警報クラス、7本だと危険な状態、というものです。

これを気温に換算すると、等圧線1本について体感温度が2～3度下がる目安になりますから、参考にしてください。

また、風が弱くても朝方に晴れると、地上の熱が奪われる「放射冷却現象」により、極端に気温が低くなりますので、水道凍結などの思わぬ事態となることがあります。

天気予報や気象台の情報を利用して、実際の気温や体感温度などを考慮した生活を送ってください。



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/>



幼児センターの入園児を募集します

平成31年4月1日から入園を希望する
保護者は手続きをお願いします。

受付期間にご注意ください!!!

●入園には「認定」が必要です

認定こども園等に入園するためには、
認定を受けていただく必要があります。

子どもの年齢や保護者の就労状況、
利用を希望する区分に応じて3つの認
定区分（右表参照）に分けられます。

認定区分	入園希望のお子さん	
1号認定	満3歳以上 【就学3年前の お子さん】	保育を必要としない場合
2号認定		保護者の就労などで、保育を 必要とする場合 ※保育の必要量によって 「保育標準時間」と 「保育短時間」に区分
3号認定	満3歳未満	

区 分	1号認定	2号・3号認定
教 育・ 保育時間	教育時間 8時00分～13時10分	保育標準時間 7時40分～17時45分 保 育 短 時 間 8時30分～16時30分
年 齢	平成25年4月2日から平成28年4月1日ま でに誕生した、3・4・5歳児	概ね5ヵ月から就学前まで
基 準	中川町に住所がある方	保護者や同居親族が ①日中、仕事をしている ②産前8週、産後8週 ③病気、けが、障がいをもっている ④同居の親族を常時介護している ⑤家庭が災害を受け、復旧にあたっている ※その他、求職や就学中などの場合はご相談ください。
給 食	完 全 給 食	
長期休業	夏休みと冬休みはそれぞれ25日間	ありません
保 育 料	4～8月分は平成30年度、9～3月分は平成31年度の市町村民税額をもとに保育料を算定します。	
そ の 他	土曜日、長期休業中、平日の13時10分以降 に保育が必要な場合、預かり保育をします。 (※保育料が別にかかります)	保育時間外の保育が必要な場合、延長保育 をします。 (※保育料が別にかかります)

■申請書類

①入園申込書

②保護者の雇用証明又は就労証明（保育希望の場合）

（申請書類は住民課幸福推進室と幼児センターにあります）

■提出先

住民課幸福推進室・幼児センター（どちらでもかまいません）

■受付期間

平成31年2月1日（金）～2月22日（金）

■その他

現在、認定を受けている児童の保護者には幼児センターから
申請書類をお渡しします。



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

サイバー空間の脅威に対する

社会全体の対処能力の強化

ネットの影に潜むサイバー犯罪

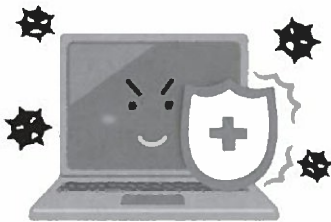
あなたを守るサイバーセキュリティ

「ランサムウェア」をはじめとした不正プログラムの蔓延、不正アクセス事案やオンラインショップ詐欺等、国民生活を脅かすサイバー犯罪の危険性が社会全体で大きく取り上げられています。

サイバー犯罪の被害に遭わないように次の対策を実施しましょう。

- パソコンやスマートフォンにはウイルス対策ソフトをインストールする
- パソコンの基本ソフト（OS）やウイルス対策ソフトは常に最新の状態にしておく
- 身に覚えのないメールの添付ファイルやURLは開かない
- 必要なアプリや信頼のおけないサイトからソフトウェアをダウンロードしない
- 定期的にバックアップデータを保存する
- IDやパスワードは、自分自身でしっかり管理する
- オンラインショップでの買い物では、そのサイトが本物がどうかよく確認する

サイバーセキュリティは、一つの対策を講じれば大丈夫というわけではありません。複数の対策を併用してインターネットを安全に利用しましょう。



自衛官などを募集します

受験種目	2月自衛官候補生（男子・女子）	3月自衛官候補生（男子・女子）
応募資格	18歳以上33歳未満（採用予定月の1日現在）	
受付期間	受付中～ 平成31年2月12日（火）締切	受付中～ 平成31年2月22日（金）締切
試験会場	平成31年2月17日（日） 平成31年2月18日（月） 旭川市	平成31年3月3日（日） 平成31年3月4日（月） 旭川市

【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



所得税等の 確定申告が始まります

平成30年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告等の受付を2月18日(月)から3月15日(金)まで行います。(給与所得者等の「還付申告」の受付は1月16日(水)から開始します。)

この期間、名寄税務署及び役場1階住民サービス室に申告相談窓口を開設しますのでご利用ください。

申告用紙や各種明細書様式などは窓口を用意しております。

なお、役場窓口で最終日(3月15日)に申告相談を行う場合、午前中に受け付けが終了した分までが期限内申告の取扱いとなりますのでご留意願います。

【申告相談に持参するもの】

- 源泉徴収票(給与・年金など)
 - 印かん(認印等)
 - 金融機関口座通帳(もしくは口座番号等の控え)
 - 本人確認書類(マイナンバーカード又は通知カード+運転免許証・健康保険証など)
- *平成29年分からは申告書へのマイナンバーの記載が必要となります。

【該当する場合に持参するもの】

- 年金掛金や健康保険料、介護保険料などの控除証明書または領収書
- 生命保険・地震保険または旧長期損害保険の控除証明書
- 寄付金の証明書(自治体、共同募金会、日赤、社協、震災関連など)
- 医療費の領収書(高額療養費、医療保険金、入院費給付金などの支払を受けた場合は差引きますので、その金額がわかるもの)

パソコンで確定申告書を作成できます

国税庁のホームページ「確定申告書等作成コーナー」は、画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され、所得税等の確定申告書などを作成できる便利なシステムです。

また、作成したデータは印刷して書面で提出できるほか、e-Tax(イータックス)を利用すると、税務署に出向かなくても、自宅やオフィスからインターネットを利用して申告や納税、様々な申請・届出などができます。

不明な点は「お問い合わせ先」へお願いします。

医療費控除が変わります

平成29年分確定申告から通常の医療費控除について提出書類の簡略化の実施とセルフメディケーション税制が創設されました。

通常の医療費控除とセルフメディケーション税制による医療費控除は選択制のため重複して適用することはできません。

・通常の医療費控除について

通常の医療費控除については「医療費控除の明細書」を作成し確定申告書に添付することで、医療費の領収書の提出が不要となります。また、所定の事項が記載された「医療費通知」の添付により医療費控除の明細書の提出を省略できます。医療費の領収書については5年間自宅等で保管する必要があります。

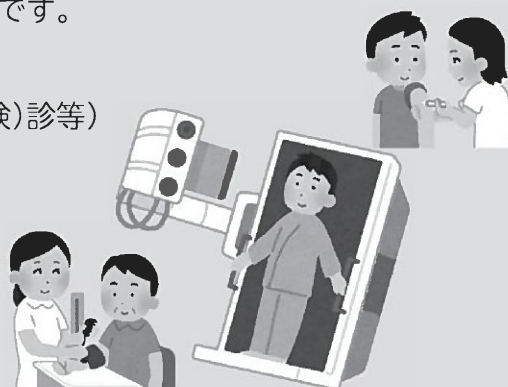


・セルフメディケーション税制による医療費控除

健康の保持増進及び疾病予防に対して申告対象期間中に「一定の取り組み」をしている方が、「スイッチOTC医薬品」を購入し、その支払額が1万2千円を超える額（上限8万8千円）を対象に、所得控除が受けられる制度です。申告に必要な書類は、スイッチOTC医薬品購入の領収書、一定の取り組みが確認できる書類です。

・該当する「一定の取り組み」とは？

- ①保険者が実施する健康診査（人間ドック・各種健（検）診等）
- ②市町村が健康増進事業として行う健康診査
- ③予防接種（定期接種・インフルエンザ）
- ④勤務先で受けた定期健康診断
- ⑤特定健康診査（メタボ検診）、特定保健指導
- ⑥市町村が実施するがん検診



・スイッチOTC医薬品とは？

対象となる商品を購入した場合にはレシートにセルフメディケーション税制対象商品である旨が記載されています。

（注1）医療費控除は会場混雑防止と待ち時間短縮のため事前に明細書を作成してから申告されるようお願いします。

（注2）上記のほかにも、申告内容によって必要となる書類がありますのでお問い合わせください。

公的年金等を受給されている方の「確定申告不要制度」について

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告をする必要がなくなりました。

（注1）この場合であっても、所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。

（注2）所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

「復興特別所得税」について

平成25年から平成49年までの各年分については、復興特別所得税（税率2.1パーセント）を所得税と併せて申告・納付することになっています。

申告書の作成に当たっては、復興特別所得税額欄の記載漏れのないよう、ご注意ください。

【復興特別所得税の計算方法】

「基準所得税額」（所得税額－所得税額から控除する額）×2.1パーセント

（計算例）

「基準所得税額」が30万円の場合の復興特別所得税額

300,000円×2.1パーセント＝6,300円

法人の申告は便利な電子申告eLTAX（エルタックス）で!!

法人道民税・事業税・地方法人特別税の申告、各種届出は更に利用しやすくなった電子申告eLTAX（エルタックス）をご利用ください。

詳しい内容はホームページ（<http://www.eltax.jp>）をご覧ください。

お問い合わせ先

名寄税務署 ☎01654-2-2157（自動音声で案内します）
住民課住民サービス室 税務担当 ☎7-2814

医療費通知について

国保加入者が病気やケガのため病院や調剤薬局などの医療機関を受診された場合に、国保から医療機関へ支払われる医療費は、保険税と国や北海道からの補助金によってまかなわれています。この貴重な保険税等を有効に使うためにも、一人ひとりが自分の健康管理に十分心がけるとともに、正しい保険診療の受け方について注意することが必要となります。

そこで国保では、国保の制度や健康管理に対する理解をより一層深めていただくため、医療費通知を年6回、世帯主の方宛に送付しています。

医療費通知には、医療機関を受診されたときに窓口で支払った額と国保が負担した額の合計額（医療費の総額）や、受診日数などが記載されています。（薬の容器代や診断書料など保

険の対象とならない診療費や入院時の食事療養費は含まれておりません。）

医療費通知は、医療機関の請求をもとに作成しているため、受診された月から発送まで4～5カ月かかります。また、同じ月に受診されていても医療機関からの請求が遅れた場合などには記載されないことがあります。

医療費通知の記載内容と領収書を照らし合わせたときに違いがあるなど、疑問がある場合には国保担当までご連絡下さい。

なお、医療費通知は領収書ではありませんので、確定申告の医療費控除には使えません。



国民年金保険料は

口座振替がお得です

□座振替は現金納付よりも割引額が大きい6カ月前納・1年前納・2年前納や月々50円割引となる早割制度が用意されています。

□座振替をご希望の方は納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印をご持参のうえ、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。

国民年金保険料は クレジットカードでも 納付できます

平成29年4月からは新たにクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになり、ますます便利な納付方法になりました。

ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合があります。

ありますのでご注意ください。

クレジットカードをご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

電子納付

(Pay-easy)の利用

Pay-easyなら自宅や外出先から、夜間や休日でも納付ができます。

納付書に記載されている「収納機関番号」、「納付番号」、「確認番号」をPay-easy対応のATMかインターネットバンキングの画面に入力するだけで納付ができます。

ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているATMでは利用できませんのでご注意ください。

【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎ 0166・27・1611

108

- 松尾スズキ 著
キンモクセイ
- 今野敏 著
雨上がり月霞む夜
- 西條奈加 著
フランス座
- ビートたけし 著
昨日がなければ明日もない
- 宮部みゆき 著
介護士K
- 久坂部羊 著
静おばあちゃんと要介護探偵
- 中山七里 著
人生のピース
- 朝比奈あすか 著
鼠、恋路の闇を照らす
- 赤川次郎 著
草々不一
- 朝井まかて 著
しなくていいがまん
- 小林麻耶 著
自分が高齢になるということ
- 和田秀樹 著
北海道の歴史がわかる本
- 桑原真人、川上淳 著
ふつうの主婦が見つけたやる気の
エンジンのかけ方
- 朝山あつこ 著
かぶきやパン
- かねまつすみれ 著
ネコリンピック
- ますだみり 作
おすわりどうぞ
- しもかわらゆみ 著

まちの文芸

柏手を打つと同時に除夜の鐘
年新たな希望を抱いて初仕事
草枯れて人見えぬ野に鹿が跳び
病み上り口には出さず雪を撥ね
秒針の音の速さも十二月
通院の予定書き入れ初暦

俳句

〔短歌〕 今月のお題「暮」または自由詠
夕闇の天塩山地に暮れ残る黄金の塊 落葉松林
暮れてはや気温は氷点を下まわり結露はじむる窓しらじらと
夜は雪と予報なれども夕暮れを待たずちら白きがちらつく
足許の落葉を踏みみて歩みゆく誰にも会はず町までの道を
夕暮れのパンケの山を仰ぎ見る今日のひと目をふり返るがに
イタドリもオオハナウドもふうわりと初雪冠り枯れ野明るし
晩秋のひかりは庭に暮れ残り籠もる窓辺に夜のしのび寄る
暮れるまで居残りをした三階の教室の窓むらさきの空
一日のうれしき事を書きしるす一行日記の終り近づく
あかあかと北見山地の朝焼けて予報は告げる雪に暮れると
野も山も一夜に白く包み込む雪神おわすや八百万の神に
あの人もこの人も逝き残されて雪しんと今年が暮れる
お歳暮の宛て先を消す二つ三つ日毎に届く喪中ハガキに

小林 淑子
小林 淑子
小林 淑子
古市 和子
古市 和子
山内 智子
山内 智子
山内 智子
花
あさやけはゆき
ゆきがみさま
のこりゆき
ゆきぐれて
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つ
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】

知っておこう、うつ病のサイン

うつ病は誰にでも起こりうる病気です。

しかし、うつ病に関する知識がないと、症状が現れていても気づかずに重症化する場合があります。仕事や学校、家庭などに何らかの影響が生じるおそれがあります。

心や体にどのようなサインが現れてくるのか知っておくことが大切です。

■うつ病の3つの原因

①心理的なストレス

過労や対人関係、生活上の問題（離婚や死別、結婚や昇格など）がきっかけになることがあります。

②脳内の変化

ストレスで脳の神経細胞が変形したり、神経細胞どうしの情報伝達物質が減少するなど、脳の働きのバランスが崩れることが原因となります。

③なりやすい体質

親や兄弟のなかにうつ病がある人がいると、発症率が1.5～3倍高くなることがわかっています。

■うつ病の症状は？

うつ病になると、図1のように、心と体の両方に不調が現れます。

特に注意が必要なのは、

「憂うつな気分」と「何に対しても興味が持てない」という2つの症状で、うつ病の2大症状と呼ばれています。

この2つのうち、どちらか1つでも、ほとんど1日中、2週間以上続いている場合、うつ病の可能性が高いといえます。

仕事に失敗し落ち込んでも、ある程度の時間の経過で立ち直ったり、楽しいできごとで気持ちや和らげば、うつ病には当てはまりません。

うつ病では、例えば、好きだったテレビ番組を見る気にもなれない、大好きなおやつも食べたくないなど、ほぼすべてのことに対して興味がなくなる状態になります。

憂うつな気分や気持ちの落ち込みは、アルコール依存症、認知症、甲状腺の病気、がん

など

でも起こるため、他の病気と見極めも大切になります。

■うつ病のサイン

うつ病は本人が気づきにくい病気ですので、周囲の人が気づくことも大切です。

左図のようなサインが見られ、長く続いているときや、

ふだんの性格や様子とは明らかに違う点がある場合は受診が勧められます。

本人へ伝えにくい場合は、家族や、職場であれば産業医

に相談するといでしょう。

本人が受診をしたがらない時は、家族が医師に相談できる場合がありますので医療機関へお問い合わせください。

■受診について

うつ病になると、自分に関係のない事なのに自分のせいだと考えたり、自分を責めたり、悲観的な考えをしてしまうようになります。

憂うつな気分が数日たつてもよくなり、生活や仕事に影響が出ている場合は、受診をお勧めします。

特に「死にたい」という気持ちが出てきている場合は、すぐに受診が必要です。

うつ病の診断は、非常に難しく、本人の話をよく聞いて慎重に症状を把握する必要がありますので、専門医のいる精神科や心療内科を受診することをお勧めします。

うつ病と診断されなくても、症状や状態に対するアドバイスを受け、早めに気持ちを切り替えることでうつ病に進むのを予防することができます。

図1 ◎うつ病の症状◎

体の不調

- ☐ 眠れない
- ☐ 食欲、体重が落ちた
- ☐ 疲れやすい、だるい
- ☐ 首・肩のこり ☐ 頭重感・頭痛
- ☐ 便秘、下痢 ☐ 過度の発汗
- ☐ 息切れ、くるしい など

心の不調

- ☐ 憂うつだ
- ☐ 何に対しても興味がもてない
- ☐ やる気がでない
- ☐ 落ち着かない、イライラする
- ☐ 物悲しい、喜べない
- ☐ 思考力、集中力の低下
- ☐ 自分を責める
- ☐ 死にたいと思う など

この2つは注意!

周りの人がわかる うつ病のサイン

- ☐ 口数が少なくなった
- ☐ イライラしている
- ☐ 朝や休日明けに調子が悪い
- ☐ 遅刻、欠勤が増える
- ☐ だるさを訴える
- ☐ 身辺整理を始める



食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

実践！計画的なダイエット法

年末年始が過ぎ、増えた体重をリセットしたいと考えている方も多いのではないのでしょうか？

今日は、そんな体重が増えた時、リバウンドしにくく健康的に減量ができる方法を紹介したいと思います。

ポイント①

『無理なダイエットをしない』

欠食などによる極端な食事制限などによって短期間で大幅に体重を減らすと、脂肪だけではなく筋肉量も減ってしまいます。筋肉量が減ると、消費できるエネルギー量も減るので、食事とった糖質や脂質が脂肪としてたまりやすくなり、痩せにくくなります。

筋肉量を維持し、体への負担や継続できるようにするためには、減量は「ゆっくりに」がコツとなります。

主に食事面の調整でダイエットをする場合は、3か月で現体重の5%程度を目標に行うと良いでしょう。

ポイント②

『1ヶ月1kg減量法』

体脂肪1キログラムは、約7000キロカロリーのエネルギーの蓄積です。1ヶ月で1キログラム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を減らすことが可能です。

下記を参考に、まず1ヶ月後の体重減を目標に実践してみましょう。



食事による減量

左表①は、量の調整をしやすい主食の他、習慣化しやすい食品のカロリー比較表です。種類の選択や食べる量の調整によって、1日の摂取カロリーを減らすことができます。改善できる部分が無いか確認してみましょう。

【調整の例】

ごはん量を1食当たり50グラム減らすと1日約2500キロカロリーのエネルギーを減らすことができます。

表① 食品のカロリー比較

	種類	量	エネルギー量
主食	ごはん(小盛り1膳)	100g	168kcal
	ごはん(普通盛り1膳)	150g	252kcal
	ごはん(大盛り1膳)	300g	504kcal
	食パン(6枚切り1枚)	60g	158kcal
お弁当	天井	1個	900kcal
	カツ丼	1個	850kcal
	幕の内弁当	1個	530kcal
	焼きそば弁当	1個	580kcal
	カップヌードル	1個	340kcal

	種類	量	エネルギー量
アルコール	生ビール 350ml	1缶	150kcal
	ハイボール 350ml	1缶	172kcal
	サワー 350ml	1缶	200kcal
	日本酒 1合	180ml	185kcal
	ワイン	100ml	70kcal
その他	牛乳	200ml	141kcal
	コーラ	500ml	242kcal
	ハンバーガー	1個	250kcal
	マックフライドポテト(S)	1個	250kcal

	種類	量	エネルギー量
菓子類	どら焼き	1個	220kcal
	串団子(みたらし)	1本	120kcal
	板チョコレート	4かけ	110kcal
	ビスケット	1枚	30kcal
	プレーンクラッカー	1枚	13kcal
菓子パン	メロンパン	1個	500kcal
	アップルパイ	1個	500kcal
	あんぱん	1個	350kcal
	肉まん	1個	280kcal

表② 運動時の消費エネルギー量(目安)

エネルギー消費量(kcal/分)		あなたの体重(kg)		運動する時間(分)		
運動で消費(目安)	歩行	0.05	×	60	×	30 = 90kcal
	座って左右交互に膝を持ち上げる	0.06	×		×	=
	早歩き	0.08	×		×	=
	サイクリング(ゆっくり)	0.07	×		×	=
	ソフトバレーボール	0.12	×		×	=
	スキー	0.13	×		×	=
	スコップでの雪かき	0.14	×		×	=

※参考資料：日本体育協会スポーツ科学委員会作成資料及び健康づくりのための運動し指針(エクササイズガイド) 2006

運動による減量

食習慣の改善に加えて、運動をする機会を生活にあれば、さらに減量効果がアップします。左表②を参考に組み立ててみてはいかがでしょうか。

子育て通信

経験を通して育てよう

「僕が使っていたのに、〇〇くんが取って行った。返してって言っても返してくれない」と、5歳の子の訴え。製作に必要な空き容器のようです。

訴えられた6歳の子にも言い分があるようで、「先に使っていたのは僕で、そっちが勝手に取って行った」と主張。

子ども同士のことのような場面は、よく目にするようです。

大人が口出ししたくなる場面ですが、5・6歳という年齢です。子ども同士で育っている力を信じて見守ることも大人の役目です。

その後、6歳の子の仲間も加わり、5歳の子の訴えは追いやられ、とうとう膝を抱えて泣いてしまいました。

すると、しばらく泣く子の子を見ていた、先ほど一緒に責めていた二人の子が、そばに来て声を掛け、その子が使いたかった物を、「もう一つあるから使っていいよ」と渡してくれま

した。

「使っていいよって、僕にくれた」と、満面の笑顔。早速、それを使って作りたかった物を作り始め、出来上がるとまた、満面の笑顔で「出来た」と見せてくれました。

そして、言い合いをした6歳の子の所に行き、嬉しそうに製作物を見せていました。

不思議なもので、どちらも何事もなかったように言葉を交わします。周囲の子達も同様です。相手を責めていたことも、責められていたことも、何もなかったように遊び始めます。

今回のような経験をどの子も、何度も繰り返しています。だからでしょうか。喧嘩になっても、『気持ちや思いに寄り添える人』に育っているのは。

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

おしらせ君のお知らせ

大事なお知らせを受信するために



故障時の連絡先

NTT東日本北海道データセンター
☎0120-860-023 (通話料無料)

おしらせ君は夜中に自動で光ることがあります

おしらせ君は、保守のために毎月5日と20日の午前3時～4時の間に自動で画面が光り、再起動します(画面は下のような表示になります)。

故障ではありませんし、作業は数分で終わりますので、そのままにしておいてください。



2月7日は

「北方領土の日」です

歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方領土は、私たちの先人が血と汗で開拓して受け継いできた、わが国固有の領土です。

北方領土の早期返還のために、中川町役場に署名コーナーを設置していますので、ご協力をお願いします。

◆署名期間

2月20日まで

◆署名場所

中川町役場1階

会計課前ロビー

【問い合わせ先】

北海道総務部

北方領土対策本部

☎011・204・5068



中川消防支署から

中川消防出初式が挙行されました

平成31年中川消防出初式が1月7日に挙行され、町民の皆様にご協力、ご観覧いただき無事に終了することが出来ました事を消防関係者一同、心より感謝申し上げます。

また、恒例となりました獅子舞披露につきましては、皆様からのご声援、ご厚情を賜りましたことを、合わせて御礼申し上げます。

平成30年出動状況について

昨年の火災件数は3件となりました。本年は、無火災を目指し、消防職・団員一同、より一層の火災予防に努めてまいります。皆様には引き続き、火の用心を心掛けていただきますようお願いいたします。

また、救急出動は前年比約3件増の76件となりました。救急要請の際は落ちついて①出動場所②具合の悪い方の症状③具合の悪い方の年齢④お名前と連絡先等をお伺いしますので、あわてずゆっくりお答えください。

今後も救急車の適正利用にご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

消防団員募集中!!

入団を希望される方や消防団員に興味のある方は中川消防支署までご連絡下さい。

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12月31日現在

火災件数	3件
救急件数	76件



議会・各種委員会の開催状況

12月12日●議会全員協議会

12月12日～13日

●議会第4回定例会

12月12日●議会条例審査特別委員会

12月12日●議会経済常任委員会

12月13日●議会地域振興経済対策特別委員会

ありがとうございます

べんごします

社会福祉協議会、一心苑に寄付

・妻(あい様)死去に際して

渡邊 政治 様

・社会福祉推進の為に

横山 芳男 様

・社会福祉推進の為に

北都プロレス 様

・社会福祉推進の為に

連合北海道中川地区連合会 様

・社会福祉推進の為に

中央1区8班 様

・社会福祉推進の為に

匿名 2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」

北海道コカ・コーラ

ボトリング(株)稚内事業所 様

匿名 4名 様

謹んでお悔やみ

申し上げます

共和 渡邊 あい 様 (94歳)

誉 石垣 一典 様 (75歳)

中川 永澤 スエ 様 (87歳)

ふるさと今月のキラリ



1月7日(月)、生涯学習センターちゃいむで、中川消防団、中川消防支署による出初式、消防団による獅子舞が町内各所で披露されました。

小雪ちらつく寒さのなか、出初式では制服姿の消防署員、消防団員が今年も1年、災害から中川町民を守り抜く決意を新たにしました。

獅子舞パレードでは2頭の獅子が町内を練り歩き、厄除けのご利益を届けながら無火災、無災害の呼びかけを行いました。



発行 中川町 編集 総務課総務市政室 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

(12月31日現在)

人 口 1,522人(－2)

男 755人(+1)

女 767人(－3)

世 帯 数 802戸(－1)

()は前月末との差を示します。

なかがわの情景

1月4日(金)、生涯学習センターちゃいむで成人の日のつどいが行われました。

新成人となった9名が出席し、ご家族や地域の方々の前で新成人としての門出を祝福されました。会場には、中学校の担任だった前田先生も訪れ、再会を喜ぶとともに、5年前に書かれた自分への手紙が先生から新成人へ手渡されました。

