

広 報

なかがわ

5月8日 幼児センターお散歩

2019
R1
No.721

6



じゅる
お川町ゆるキャラ

石垣町政がスタートします

「就任のご挨拶」

中川町長 石垣 寿聰

この度、4月21日の町長選挙におきまして、皆様のご支援とご支持をたまり町政を担わせていただくことになりました、石垣寿聰（いしがき ひさとし）です。あらためて就任のご挨拶をさせていただきます。ただけのことを光栄に感じますとともに、皆様からの期待と責任の重さに身の引き締まる思いです。皆様の信頼と期待に応えられるよう、行財政の健全性を強く意識しながら全力で町政を運営してまいります。

わたしは、中川町警地区生まれの51歳です。1987年4月に中川町役場に採用、企画及び財政業務を主に担当したことから、直接の仕事を通じて皆様と関わる機会は少なかつたように思います。本年2月をもちまして退職しましたが、町職員として32年間お世話になりましたことに、厚くお礼を申し上げますとともに、今後ともよろしくお願いいたします。

さて、平成31年3月定例議会におきまして、持続可能なまちづくりを目指し、本町の最上位計画である「第7次中川町総合計画」が議決され、同時に「中川町議会基本条例」も制定されました。ご承知のとおり、地方自治体は町長と議会、双方が共に住民を代表し運営されています。本計画と条例を町政運営の基本とし、予算の執行権並びに議決権をそれぞれが住民目線で行使していくことで、しっかりとした行財政運営を構築してまいります。

全国的な問題である人口減少、少子化と超高齢社会への対応は、本町におきましても大きな課題です。これまで、中川町地方創生という戦略的な計画の下、「すべてのライフステージにおける施策を展開し、持続可能な地域づくりを目指す」ものとされており、ひとつの節目である5年が経とうとしています。取り組みの柱とした高齢者福祉、子育て支援、農林業の振興、交流人口の拡大は、いずれ

も地域資源を活用した中川らしさがあり、進むべき方向は間違っていないと思います。今後、行政と住民それぞれの視点から、お金の使い方に無駄がなかったか、公平平等な事業であったか、効果があつたのかを評価し、必要な修正と計画的な事業展開を図ることで、子どもからお年寄りまで、安心して暮らせるまちづくりを目指します。わたしが選挙を通じて訴えてまいりました透明性のある行政、議会との協調、町民の皆様との協働による行財政運営は、職員、議員、そして町民の皆様一人ひとりの協力なくして達成することはできません。10年、20年先の未来の中川を考え、わたし自身最大限の努力をしてまいります。皆様のご協力とご理解を心からお願い申し上げます、就任のご挨拶いたします。



町議会議員と 各委員会構成が決定しました

中川町議会の構成



坂尻栄治 (62歳⑤)
経済常任委員会委員長、
議会運営委員会委員



鎌塚一成 (74歳⑤)
総務常任委員会委員長、
議会運営委員会副委員長、
監査委員



小川鉄吉 (74歳③)
副議長、経済常任委員会委員、
議会運営委員会委員



佐藤輝雄 (74歳⑦)
議長、総務常任委員会委員



佐々木英和 (42歳①)
総務常任委員会委員、広報
特別委員会委員長、西天北
五町衛生施設組合議会議員



平木総司 (58歳①)
経済常任委員会委員、上川
北部消防事務組合議会議員



小池 豊 (72歳①)
経済常任委員会副委員長、
広報特別委員会委員、上川
北部消防事務組合議会議員



内山信悟 (70歳②)
総務常任委員会副委員長、
議会運営委員会委員長

(年齢の後の丸数字は、当選回数)

第19回統一地方選挙 中川町の開票結果

中川町議会議員選挙 (投票率93.91%)

候補者氏名	得票数
佐々木 英 和	199
平 木 総 司	145
小 川 鉄 吉	125
内 山 信 悟	118
坂 尻 栄 治	115
小 池 豊	112
鎌 塚 一 成	103
佐 藤 輝 雄	101
齊 藤 俊 幸	99
今 野 大 樹	92

中川町長選挙 (投票率93.91%)

候補者氏名	得票数
石 垣 寿 聡	669
川 口 精 雄	540

北海道知事選挙 (投票率81.58%)

候補者氏名	得票数
鈴 木 直 道	627
石 川 知 裕	437

北海道議会議員選挙は、中川町を含む上川総合振興局所管区域では、定数内立候補のため、無投票となりました。



『中川町研修』

むら かし
村上 上

のどか
和



こんにちは。とうとう元号が変わり、令和になりましたね。

平成生まれの私には年号が変わるといのは初めての経験でした。普段、私の名前は音から漢字を想像してもらいにくく、「平和」の「和」と説明していましたが、これからは「令和」の「和」と説明するようにしようと思います……。

4月15日から17日、地域おこし協力隊の北野さん、須貝さんと中川町で様々な研修に参加しました。最初に夢創窯の石井雅子さんの工房で陶器作り体験をさせていただきました。まずは平皿作りです。粘土を均等な厚さに伸ばすだけでなく、なかなか苦戦し、継ぎ接ぎし、なんとかそれらしい形になりました。次にロクロを使ってお茶碗を作りました。人が作っているのを見てみると「自分も出来そう!」と思ってしまうのですが、実際に作ってみると場所によって厚さも高さも

違い、思った通りには作れませんでした。

次に産業振興課の高橋さんと下村さんに中川町の森を案内していただきました。森の中に入ることの中々ありませんが、雪の残る森を登るのは初めての経験でした。様々な説明をしていただき、植物や動物も大切にしながらこの自然を守っているのだなと思いました。また森の中で焚火をして焼いて食べたごちそうはとても美味しかったです。

最後に中川町で活躍されているクラフト作家さんの工房を見学しました。高橋綾子さん、入船絵美さんにお会いすることができたので様々なお話を聴かせていただきました。

今回みなさんからお話を聞き、どれも一つ一つ丁寧な作られ、様々な苦労や想いが込められているものだと知ることが出来ました。サテライトで扱う物も、より丁寧に、より大切に、お客様様の手にお渡し出来るようにしたいなと思いました。



枝打ち

中川町地域おこし協力隊活動記⑧

町の振興と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

『地域おこし協力隊研修』

きた の
北 野

もえ
南



4月15日、16日の2日間、地域おこし協力隊の研修として、陶芸体験、森林散策と、クラフト工房の見学に行きました。普段は東京で活動している村上さんも来町し、協力隊が初めて揃いました。

初日の陶芸体験では、中川町の土などを使った平焼を作られている夢創窯の石井さんご夫妻に教わりながら、お皿やお茶碗などを作りました。ろくろを使つての陶芸は初めてで、一度作り直したりと悪戦苦闘しながらも無事作り上げ、貴重な体験をさせてもらいました。

2日目はナポートパーク裏の北大研究林内を散策しました。中川町の森林と生息している動物について詳しく教えてもらい、興味深くてためになる話をたくさん聞くことができました。山頂手前での焚火をしながらの昼食をとり、匠舎

さんのペーコンやおにぎり、ウエムラグリーンさんのアスパラなど最高のロケーションのなかで、中川町の自然と食を満喫しました。下山後は元地域おこし協力隊の作家の方々が製作活動をされているクラフト工房へ行き、それぞれが使っている材料、製作工程と、そこに至るまでの苦労などを聞かせてもらいました。現在の形に辿り着くまでのトライ&エラーを繰り返した話などは、失敗すること怖気づいてしまう自分を省みると同時に、胸がすく思いがしました。

今回の研修で中川町のさらなる魅力を体感することができました。今後の活動に活かし、中川町の魅力をより多くの人に知ってもらえるよう、気合を入れてアピールしていきたいと思っています。



クラフト工房を見学



す がい み う
須 貝 美 海



ひとつの作品にもおふたりの人柄の良さを感じることが出来ました。

2日目は観光協会の裏山で森林散策を行いました。4月の初めで冬の名残がある植物がある中、産業振興課の高橋さんに自然の成り立ちや植生などご指導をいただきました。見晴らしの良い所まで登ったところで枯木を集めて、一から準備する焚火も体験しました。

中川の自然の知識としてはゼロに近い私にとっては、とても実りのある1日になりました。道北で観光資源を見つける際には、自然分野は必要不可欠であると思っていますので、この2日間で学んだことから何か新しい提案が出来れば良いなと考えています。



問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

1m³あたり

	薪代金	運搬料
町内	16,000円	無料
町外	18,000円	距離により応相談

- 薪は広葉樹混合です。
- 運搬は2tトラックまたは軽トラックで行います。納品場所をご指定下さい。車両が進入できない箇所においては指定場所に搬入できない場合がございます。

中川町産業振興課産業振興室（担当：高橋、下村）
電話：(01656)7-2816 FAX：(01656)7-3511
Mail：nakagawa-sangyo@
town.nakagawa.hokkaido.jp

中川町では、薪の販売を行っています。価格、規格等は表のとおりです。ご不明な点等についてはお問合せくださいますようお願いいたします。



令和元年度販売を開始します



アウトドアシーズ到来!!!

@オートキャンプ場ナポートパーク
森林公園ログハウス

森林公園ログハウス

無料で利用できる共同ログハウスが魅力の森林公園が今年度の一般開放を開始しました。

森林公園ログハウスには、全国から旅人や長旅のライダーが集まり、多くの方が利用されています。また、ログハウスに隣接するバーベキュー

スペースは、事前予約で管理し、みなさまに有効に活用していただいています。利用を希望される方は、産業振興課まで連絡いただきますようお願いいたします。

10月31日まで一般開放していますので、ぜひご利用ください。

【問い合わせ先】

産業振興課産業振興室

☎ 01656・7・2816



■ オートキャンプ場の使用料金一覧 ■

キャンプ場	料 金
フリーテントサイト	テント1張 500円
デイキャンプ	1サイト 1,000円 ※9:00~16:00までの利用
スタンダードキャンプ	1サイト 1,500円
キャンピングカーサイト	1サイト 2,000円
キャビンサイト	1サイト 3,000円
バーベキューハウス	1卓につき2時間 1,000円 ※炭付の場合、1卓に1,000円追加

オートキャンプ場 ナポートパーク

溪流釣りやサイクリング、バーベキューなどアウトドアを楽しむ拠点となるオートキャンプ場ナポートパークの今年の営業が6月1日(土)に始まります。

中川町の大自然を満喫してはいかがでしょうか。



【ナポートパークのお問い合わせ先】ナポートパーク管理棟 ☎01656-7-2680



卒業展 ちいさな絲市

@天塩中川駅
交流スペース内

6月30日(日) 10:30~14:00

※なくなり次第終了

3月末で地域おこし協力隊を卒業しました小林紗織です。予定している卒業展の日程等をお知らせします。

6月30日の日曜日、午前10時30分より天塩中川駅交流スペースにて『ちいさな絲市』を開催します。大好きだった旅先で見た市場を、自分で編んだかごを使い、協力隊時に知り合った出店者の協力を得て、小さな規模ですが再現したいと思っています。

限られたスペースなので、ブースでの出店と、大テーブルを区切り、少量ずつの出品エリアをつくります。

出店者として来てくださるのは、士別の天然酵母パンの「COLORI」さん。いつもご一緒するイベントではあつという間に売り切れてしまう人気のパン屋さんです。

もう一店舗士別から「ファームあるむ」さん。昔ながらの平飼いをされている養鶏場で、卵とその卵を使ったシフォンケーキには、長蛇の列でいつも買えず、今回こそは！と私も思っています(笑)。

旭川から、無添加のお菓子と燻製を作っている「エシナエトロ」さん。

イベント出店のみなのですが、このチョコレートブラウニーは、私の中でナンバーワンです。

その他、出品としてオーガニックのハーブティーや精油、ギフトにもピッタリのおしゃれな昆布、町内からは水野さん(営)のお野菜が並び、絲のかごも販売します。またお弁当のコーナーも少し用意します。かごを通して、ご家族みなまでお買い物を楽しんでもらえる場になればと思っています。

詳しい情報は6月から町内各所で配布するチラシをご覧ください。横のイラストが「ちいさな絲市」の目印です。

お散歩がてら、ふらつと遊びにいらしてください。



かごあみ絲いとメールアドレス: ito.am.saori@gmail.com

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

おしらせ君(IP告知端末器)は、町内のおしらせ君同士でのテレビ電話が無料で使えるほか(役場の各部署への音声電話も無料でかけることができます)、役場から住民の皆さんへのさまざまなお知らせが届きます。

災害などが起こり、避難などの緊急対応が必要なときも、おしらせ君でお知らせすることが考えられるほか、商工会、観光協会からも大切なお知らせが送られています。

これらのお知らせを受信するためにも、おしらせ君の電源は常に入れています。おいてくださいますようお願いいたします。

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。



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)



診療所に新しい医師が 着任されました

中川町立診療所を退任された本田医師に変わって、遠藤圭介医師が着任されました。診療でお忙しいにも関わらず、「とにかく、入院の再開に全力を尽くしたい」、「中川町の患者さんは、本田先生の指示をしっかり守っている方が多いので診察もしやすい」と、インタビューに答えていただきました。

遠藤医師は、道南の厚沢部町出身の59歳、専門は内科です。



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

夏山遭難の防止

夏山での遭難を防止するために

山の雪解けとともに、登山やハイキング等で山に出かける機会が多くなります。

山岳遭難を未然に防止するため、次の点に注意しましょう。

(1) 登山は十分な装備とゆとりある計画を立て、自分の体力や技量にあった登山を心がけましょう。

(2) 登山計画書を作成し、家族や職場のほか、最寄りの警察署や交番・駐在所にも提出しましょう。

(3) 経験あるリーダーのもと、複数人での登山に努め、単独での登山は控えましょう。

(4) ヒグマとの遭遇を避けるため、ヒグマ出没に関する情報を知るほか、人の存在を知らせるため音を出しながら歩きましょう。

(5) 万一遭難した時に備え、携帯電話などの通信手段を携行しましょう。

不法就労・不法滞在防止のための理解と協力の確保

忍び寄る犯罪組織の国際化 あなたの目が街を守る

2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を控え、多数の外国人の来日が予想されることから、一部の外国人による不法滞在や不法就労などの犯罪増加が懸念されます。

在留カードを偽造して不法就労したり、在留資格を不正に取得することを目的として偽装結婚をするなど、その手口は悪質・巧妙化しており、このような犯罪に国際的な犯罪組織が関与していることもうかがわれます。

地域の安全を妨げる国際犯罪組織の暗躍を防止するためには、警察や関係機関のみならず、道民の皆さんのご協力が欠かせません。

どんなにささいなことでも構いませんので、「おかしいな?」と思ったら、警察に通報して下さい。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



家族終了

酒井順子 著

スポーツ実況を100倍楽しむ方法

大藤晋司 著

Black Box

伊藤詩織 著

ユニクロ潜入1年

横田増生 著

こうして誰もいなくなった

有栖川有栖 著

わたし、定時で帰ります。

朱野帰子 著

シーソーモンスター

伊坂幸太郎 著

心音

乾ルカ 著

真実の航跡

伊東潤 著

呪護

今野敏 著

カゲロボ

木皿泉 著

トリニティ

窪美澄 著

おにぎりにはいりたいやつよっといで

岡田よしたか 著

チコちゃんに叱られる

海老克哉 文、オオシカケンイチ 絵

はたらきママとほいくえんちゃん

のぶみ 作

ひとりでお弁当を作ろう

多賀正子 著

寄生虫のサバイバル

ゴムドリco. 文

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「始」または自由詠

また一つ節目を迎えて乗り越えたようだ娘が巣立つてゆきぬ
真つ白な背中を夜な夜な梳るしろねこフジコにねだられながら
化粧して身なり整え居間に来る高齡の母の朝のルーティーン
グーグルで震災後の神戸たどりゆくわが人生の始まりの地を
日は昇り月沈みゆきほのぼのと閑けさ満ちて佳き日始まる
氷点下二十六度のかきろいにサンピラー立つ今日のアルファ
仰ぎ見るパンケの山も輝けり卒業の日を祝ぐが如くに
萌え初めしいつもの道を町へ行く歩ける事を幸せとして
同級生に会うのを少し照れていた始業式の日さくらはずぼみ
足元の軽さに春は始まりぬ長靴ぬぎて履くスニーカー
ひなまつり娘持たざりし吾一人オモチャの重箱にごちそうつめて
おととつと始めの一步だるまさん転ばぬように動かぬように
相次いでいとしき人ら逝きし今 逢うは別れの始めと身に沁む
「こうなるとわかつていたの、始めから」猫だけに明かす小さき繰り言
始めから泣かず甘えず頼らずと生きて来たのに何よ今更

〔俳句〕

冬去りぬされど寂しき海の色
枯れ野良に白鳥集いて賑々し
萌え出でて野の星となり路のと
人去りし里を見守り鯉のぼり

五十嵐仁美
五十嵐仁美
金子みえ子
金子みえ子
小林淑子
小林淑子
古市和子
古市和子
山内智子
山内智子
猫山やすこ
猫山やすこ
会者定離
一部始終
終始一貫
只野人
只野人
古市和子
古市和子
古市和子

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。



国民年金保険料は遅れずに きちんと納めましょう

国民年金は、老後やもしものときにあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、老後に年金が受け取れなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしものときに後悔することのないよう、保険料はきちんと納めましょう。

保険料の納付が困難なときは、保険料納付の免除や猶予制度があります。納付が困難だからといってそのままにせず、必ず役場・年金事務所で手続きを行ってください。

納付が困難なときは

「保険料免除制度」

経済的な理由などで、保険料を納めることが困難なときに利用できます。申請が承認されると保険料納付の全額または一部（4分の3、2分の1、4分の1）が免除されます。保険料免除は、本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下である必要があります。

50歳未満の方は

「保険料納付猶予制度」

本人が50歳未満の場合に利用できます。申請が承認されると保険料の全額の納付が猶予されます。納付猶

予は、本人と配偶者の前年所得が一定額以下であれば、世帯主の前年所得にかかわらず承認されます。

学生の方は

「学生納付特例制度」

本人が学生の場合に利用できます。申請が承認されると保険料の全額の納付が猶予されます。学生納付特例は、本人の前年の所得が一定額以下であれば、配偶者や世帯主の前年の所得にかかわらず承認されます。

保険料免除などが承認された期間は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。また、失業した方は、離職票や失業保険資格者証などを添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますので、必ずご相談をお願いします。

【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

こくほ

ご存じですか？

入院前に申請を忘れずに

70歳未満の方が入院したとき、医療費の3割（義務教育就学前の方は2割）を自己負担し、後から申請により自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されますが、「限度額適用認定証」（住民税非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を病院などの窓口で提示することで、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。

認定証の交付を受けるには、役場に保険証と印かんを持参し申請してください。

なお、急な入院で、あらかじめ申請ができなかった場合には、ご家族の方が申請手続きを取られるか、病院などの入院窓口にご相談ください。また、申請をしなかった場合には、役場で高額療養費の申請手続きをします（申請には領収書、保険証、印かん、振込先口座番号がわかるものが必要です）。

※注意 乳幼児等医療費などの医療費の助成を受けている方が入院される場合にも、認定証の申請手続きが必要となります。

所得区分	自己負担限度額（月額）	病院の窓口で提示するもの
上位所得者（ア） （注1）	252,600円+（医療費-842,000円）×1% *4回目以降（注5） 140,100円	保険証 限度額適用認定証
上位所得者（イ） （注2）	167,400円+（医療費-558,000円）×1% *4回目以降 93,000円	
一般（ウ） （注3）	80,100円+（医療費-267,000円）×1% *4回目以降 44,400円	
一般（エ） （注4）	57,600円 *4回目以降 44,400円	
住民税非課税 世帯（オ）	35,400円 *4回目以降 24,600円	保険証 限度額適用・標準負担額減額認定証

- 注1 上位所得者（ア）：国税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが901万円を超える世帯。
 注2 上位所得者（イ）：国税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが600万円を超え901万円以下の世帯。
 注3 一般（ウ）：国税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが210万円を超え600万円以下の世帯。
 注4 一般（エ）：国税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが210万円以下の世帯。
 注5 4回目以降：過去12か月間に、一つの世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額。

問い合わせ先 住民課住民サービス室 ☎7-2814



「民事訴訟最終通告書」の ハガキや封書は詐欺!

事例

本日、訴訟通達センターから「民事訴訟最終通達書」の封筒が届いた。手紙には、「訴状が提出された」「訴訟取り下げ最終期日をもって裁判開始」などと書いてある。心当たりはない。連絡をしていないが情報提供する。(70代女性)

アドバイス

- 4月に入り、市内や近郊において不審なハガキや封書が届いたとの相談が寄せられています。
- 「訴訟通達センター」「民事紛争相談センター」などの名称で送付されますが、実在する機関ではありません。
- これは詐欺です。ハガキや封書が届いても、絶対に問い合わせの電話番号に連絡しないでください。
- 連絡すると相手に電話番号が知られてしまい、裁判を取り下げるためと言って供託金や和解金などの名目でお金を要求されます。
- このようなハガキや封書が届いても慌てないでください。心配な時は、消費生活センターや警察署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

民事訴訟最終通告書

事件番号：(民)19873

本通知は、自国に対し、何の申立、又は(注)債権譲渡のあった企業又は団体から債権や債権による訴訟が提起されたことを当該債権者たる貴府に通知し、本通知の後、訴訟取り下げ最終期日を以て貴府を被告とした民事訴訟が開始されることを通知するものです。

本通知に付、このままご連絡なき場合、原告側の主張が全体的に受理され、貴府側の請求を受けた執行官立会いのもと、債権金、有価証券、現金及び不動産の没収入を強制的に執行させていただきます。

また本件は民事訴訟に關する通知である為、民事訴訟法の適用により個人情報の提供や中絶強制がなされますので、本通知に關するご質問、お取り下げ等のお問い合わせは必ず必ず本人様からご連絡をお願いします(平仮名で構いません)。

訴訟取り下げ最終期日：平成31年、2月15日

民事紛争相談センター お問い合わせ：相談窓口
03-9371-3800
受付時間(日、祝日は除く)
平日9:00～20:00(土日祝)11:00～17:00
〒100-8977 東京都千代田区豊島1丁目1番地3号

まずは
相談を...



“行政への苦情・要望は、行政相談委員へ” 佐藤 弘基さん(1区)が行政相談委員に委嘱されました

これまで行政相談委員として委嘱されておりました遠藤由紀子さんに代わり、佐藤弘基さんが平成31年4月1日付けで総務大臣から行政相談委員に委嘱されました。

行政相談委員は役所と皆さまのパイプ役です

年金、窓口サービス、登記、道路などの役所の仕事について、困りごとや苦情がありましたら、行政相談委員がご相談に応じています。

相談は、無料・秘密厳守!お気軽に!

口頭、電話、手紙で行政相談委員にお申し出下さい。

総務省行政相談委員 佐藤 弘基 さん(1区) 電話・IP：7-2708



保健だより

【今月のテーマ】

特定健診及び健診を受けましょう！

◆中川町の健診について

中川町が実施する特定健診の対象者は、

- ・ 40～74歳の国保被保険者及び協会けんぽ・共済等の被扶養者
- ・ 健診の対象者は、
20～39歳の国保被保険者及び社保等の被扶養者
- ・ 後期高齢の被保険者
- ・ 生活保護受給者

となっております。

「特定健診」とは、40～74歳に保険者が実施する健診のことで、実施するべき最低限の検査が決められています。この年代の、生活習慣病の予防・早期発見・早期治療を充実・強化していくことが目的です。

また、健康寿命延伸を旨として、75歳以上の健診・保健指導も重視しています。

◆中川町の特定健診受診率

平成29年度の中川町の国保と後期高齢者の受診状況を示したのが、表1です。

表1. 平成29年度 中川町の特定健診(健診)受診状況

	中川町国保特定 健診	(全道順位)	中川町後期高齢者 健診	(全道順位)
受診率	66.8%	5位	37.7%	9位
受診人数	177人	—	118人	—

表2. 平成29年度 協会けんぽの被扶養者受診状況

	被扶養者(全道)
受診率	20.5%

表3. 中川町での協会けんぽ被扶養者の受診状況

	被扶養者
受診数	19人

診率が低く、中川町の特定健診利用者も少ない状況です。(表3)

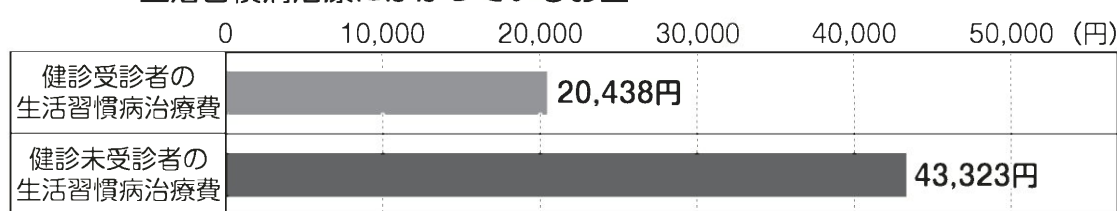
◆特定健診は、生活習慣病の治療費に抑制に効果あり！

下記のグラフ1は、中川町国保加入者の特定健診を受けている人と受けていない人の、平成29年5月の生活習慣病の1人当たりの平均治療費を比較したものです。

健診受診者のほうが、治療費が低くなっています。

その理由として、健診後の結果説明会で、受診者一人一人が健診結果を確認し、

グラフ1. 中川町国保被保険者の特定健診の受診有無と生活習慣病治療にかかっているお金



※国保データベースより2次加工して作成

本人が予防に気を付け、また必要な検査や治療を受けて、重症化が予防されている結果と考えています。

実際、精密検査や再検査、治療が必要な方の9割以上は受診されています。

◆特定健診・健診を受けましょう！

特定健診・健診は、治療中の方も対象となっています。

詳しい内容については、5月に20歳以上の町民に届いている健診の案内を参考にしてください。

協会けんぽ・共済等の被扶養者の方も、保険者が発行する受診券で、中川町の特定健診を受けることができます。

特定健診・健診(がん検診含む)は、電話でも申し込みが可能です。

令和元年の健診日
7月23～26日
10月16日

※職場健診等の結果相談も受けています。希望する方はご連絡ください。

筋肉量の維持・増加の食事について

気温が暖かくなり、運動がしやすい季節になってきました。

運動をしている人は、ダイエットや基礎代謝アップ、筋力の維持・強化、スポーツの上達に向けてなど、目的や目標を持って行っていると思います。

そこで今回は、運動によって増やすことができる筋肉（骨格筋）の維持・増加につながる効果的な食事について紹介します。

筋肉は大切！ 筋肉を増やすメリット

筋肉には、体を支えたり、動かしたり、食事から得たエネルギー（ブドウ糖）を貯蔵する働きがありますが、他にも次のような効果があります。



冷え性改善

筋肉は熱を作り出すため、筋肉を増やすことによって、手や足先の冷え性の改善につながります。さらに体温の上昇は、免疫力を高める効果も期待できます。

肩こり・腰痛改善

頭や体の重みを支える首や肩、腰まわりの筋肉をつけることで、負担の軽減につながります。

高血糖の予防・改善

血液中の糖は、安静時はインスリンの働きで筋肉に取り込まれます。筋肉が多いと使われる糖や取り込める糖が増加するため、糖尿病のリスクが下がります。

どんな運動が効果的？

効果的に筋肉をつけるには、鍛えたい筋肉に直接負荷を与え筋肉組織を太くする「筋トレ」が効果的です。

筋肉は大切！ 筋肉を増やすメリット

1. 欠食をしない
2. 筋肉量の維持・増加に必要なたんばく質を摂る
3. 動物性たんばく質を摂る
4. 空腹時の筋トレは避け、筋トレ後はしっかりとたんばく質を摂取する

肉・魚介・卵・牛乳・乳製品などの動物性たんばく質には、体内で筋肉を効率よく作ることができるアミノ酸をバランス良く含んでいます。

しかし、中には脂質を多く含む食品もあるため、脂質の少ない食品の選択や植物性たんばく質（大豆や大豆製品）も取り入れる事が大切です。

また、血糖値が下がっている空腹状態で筋トレを行うと、エネルギーが不足して筋肉を分解してしまします。筋トレのタイミングは、「空腹過ぎず満腹過ぎない

時」がベストです。食事前であれば、筋トレの1時間（30分程前に消化の早い糖質を多く含むバナナなどの果物や飲み物などで糖質を少し補給しておきましょう。また、筋トレ後は筋肉の合成が促進されます。あまり時間を空けず食事を摂ることで、筋トレ効果が高まります。

たんばく質量には 適量がある！

体の筋肉の維持・増加に必要な栄養素はたんばく質ですが、たくさん食べたらたくさん筋肉が作られるわけではありません。

一般的な活動量の場合、1日の必要量の目安は、体重1kgあたり1g程度。筋肉を増やす場合でも、体重1kgあたり1.2～1.5gが必要になります。

【体重60kgの人では、1日72～90gが適量となります。】（たんばく質量は下表①参照）

また、それ以上摂取して

も、筋肉の合成には使われずにエネルギー源として使われ、余った分は体脂肪として蓄えられるため、たんばく質の摂り過ぎは体脂肪の増加につながるの摂り過ぎには注意が必要です。※但し、腎臓病や腎機能の低下により、たんばく質の制限が必要な方は、病院などで指示されたたんばく質の量を基準にしてください。

表① 食品のたんばく質量の目安

食 品	量	含まれるたんばく質
牛乳	200g	6.6g
卵(Mサイズ)	約50g	6.2g
豆腐(1/3丁)	100g	6.6g
鮭(小1切)	50g	11.2g
鶏ささみ	50g	11.5g
鶏もも肉	50g	9.5g
豚もも肉	50g	10.5g
ごはん(茶碗1杯)	150g	3.8g
食パン(6枚切り)	1枚 60g	5.6g
中華めん(生)	120g	10.3g

筋肉量や筋力の低下は、加齢と同様に避けることができますが、食事や運動を工夫することによって筋力を維持していくことができます。気になる方は運動と食事のポイントを参考にして



子育て通信

子どもの声に、指さしに応えましょう

子どもと散歩をすると、なかなか進みませんね。

雨上がりの水たまり、大小様々な石、道端に咲いた花、風で飛ばされてきた小枝、走り去る車などなど、目に入るもの全てに興味を持って立ち止まり目で追い、手にします。

次の行先や時間が決まっている時は、大人の事情を伝えながら先を促すことになりませんが、先を急がないのなら、ゆつくりと子どもの視線に合わせて、一緒に見たり触れたりする時間は子どもにも大人にも、どちらにとっても幸せな時間です。

「あつ、あつ」と赤ちゃんは言葉にならない声で、「あれは？これは？」と問いかけてきます。石を拾っている様子を見てみると、何やらこだわりがあるようで、何でも良いという風ではありません。

小さな花が咲いているよ。蟻がいるよ。道に穴が開いているよ。大きな車だよと、大人から

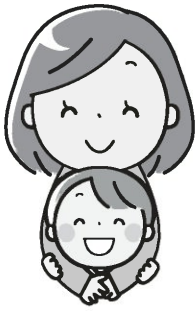
見ると無駄なこと、素通りすること、大発見のように教えてくれる子どもの声に、そして指さしに、私たちは肯定的に応えることがとても大切です。

「そうだね」「よく見つけたね」「素敵だね」と。

自分が発信した言葉や指さしに、肯定的に応えてくれる関わりが、子どもに大きな安心感を与えます。人を信頼する力、自分自身で良いという自己肯定感を高めます。

色とりどりの花が咲きそろう季節です。先を急がない散歩を楽しむ時間を作ってみませんか。

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



佐々節子さん(77歳)

佐竹敏章さん(77歳)

浅野悦子さん(77歳)

米寿おめでとうございます



鈴木サダ子さん(88歳)



中川消防支署から

危険物安全週間が始まります

令和元年6月2日(日)から8日(土)まで、危険物による事故防止を目的として、危険物安全週間が始まります。

危険物は、一度火災になると容易に延焼し、消火困難となります。この機会に、各家庭に設置してありますホームタンク等の維持管理として、次の事項の点検をお願いします。

点検項目

- ① ホームタンクに亀裂や周辺に油が漏れた跡が無い点検しましょう。
- ② ホームタンクに接続された配管に亀裂や漬れが無い点検しましょう。
- ③ 石油ストーブに接続されている灯油ゴムホースが抜けかけていないか、また、ゴムホースに亀裂が無い点検しましょう。

危険物の安全管理



貯蔵に適した容器を使用しましょう



- ガソリン携行缶の注意すべき重要な事項**
- ガソリン携行缶を使用する際は、次の事項に注意しましょう。
- ・周囲の安全を確認すること
 - ・ガソリンの噴出に注意すること
 - ・フタを開ける前にエア抜きをすること
 - ・フタを開ける前にエンジンを停止すること
 - ・直射日光のあたる場所や高温の場所で保管しないこと

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31年4月30日現在

火災件数 0 件
救急件数 24 件

議会・各種委員会の開催状況

4月4日	● 議会臨時委員会
	● 議会広報特別委員会
4月5日	● 選挙管理委員会
4月15日	● 選挙管理委員会
4月16日	● 選挙管理委員会
4月19日	● 選挙管理委員会
4月22日	● 選挙管理委員会
4月26日	● 農業委員会

謹んでお悔やみ
申し上げます

4区 佐藤 演子 様 (81歳)
4区 阿部 誠治 様 (92歳)
5区 岡本 久 様 (87歳)
2区 加藤 勇 様 (85歳)

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」

小原 政次 様
中川婦人会 様

・ 夫(誠治様) 死去に際して 阿部ミツエ 様
・ 妻(演子様) 死去に際して 佐藤 英雄 様
・ 夫(久様) 死去に際して 岡本チズ子 様

ありがとうございます
べんごうます



4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31年度 菅平排水機場 制御用直流電源盤 鉛蓄電池交換工事	※株荏原製作所北海道支社	2,700,000		2,970,000	2,916,000	98.2%	鉛蓄電池交換	着工 平成31年 4月15日
								竣工 令和元年 5月30日
平成31年度 菅平排水機場 管理委託業務	※株中川水道	470,000		533,500	517,000	96.9%	排水運転・水位観測	着手 平成31年 4月15日
								完了 令和元年11月20日
平成31年度 基幹水利施設管理事業 菅平排水機場 管理委託業務	※株中川水道	790,000		891,000	869,000	97.5%	管理運転・警戒水位観測	着手 平成31年 4月15日
								完了 令和元年11月20日
平成31年度 中川町Nタウン パークゴルフ場 管理業務	※中川町高齢者就労センター	3,020,000		3,268,080	3,261,600	99.8%	パークゴルフ場管理業務・ コース整備・維持管理等	着手 平成31年 4月19日
								完了 令和元年11月 6日
平成31年度 街路灯LED化更新工事	※株三和電機 東邦電設株 西山坂田電気株	24,600,000 24,740,000 24,900,000		27,442,800	26,568,000	96.8%	街路灯85灯のLED化 更新一式	着手 平成31年 4月25日
								竣工 令和元年 7月25日
平成31年度 中川町簡易水道 量水器取替工事	※株中川水道 株佐藤工建	22,800,000 22,940,000		25,239,600	24,624,000	97.6%	261箇所の量水器 取替一式	着手 平成31年 4月25日
								竣工 令和元年 8月30日
平成31年度 中川環状線家屋振動 調査委託業務	※株ズコーシャ札幌支社 株三洋コンサルタント 旭川設計測量株	5,950,000 6,000,000 6,000,000		6,879,600	6,426,000	93.4%	家屋振動調査一式	着手 平成31年 4月25日
								完了 令和元年 9月20日
平成31年度 中川環状線 観測調査委託業務	※アースコンサルタント株 和光技研株 大地コンサルタント株	1,530,000 1,560,000 1,560,000		1,804,000	1,683,000	93.3%	観測調査一式	着手 平成31年 4月25日
								完了 令和元年12月20日
平成31年度 安平志内浄水場 ろ過池ろ過砂洗浄 委託業務	※株中川水道	1,770,000		1,965,600	1,911,600	97.3%	ろ過砂洗浄一式	着手 平成31年 4月25日
								完了 令和元年 7月31日
平成31年度 豊里浄水場 ろ過池ろ過砂洗浄 委託業務	※株中川水道	4,740,000	4,600,000	4,989,600	4,968,000	99.6%	ろ過砂洗浄一式	着手 平成31年 4月25日
								完了 令和元年 7月31日
平成31年度 町有林立木調査 委託業務	※道藤工業㈱ 上川北部森林組合 中川支所	1,885,000 2,099,000		2,718,100	2,073,500	76.3%	町有林立木調査一式	着手 平成31年 4月25日
								完了 令和 2年 3月20日
平成31年度 薪製造等委託業務	※上川北部森林組合 中川支所 天塩川工業株 中川町森林協同組合 遠藤工業㈱	958,000 1,050,000 1,100,000 1,181,000		1,242,000	1,034,640	83.3%	薪製造業務一式	着手 平成31年 4月25日
								完了 令和元年 8月30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					
平成31年度 森林公園及び見晴公園 維持管理委託業務	※株佐藤工建	6,560,000		7,375,280	7,216,000	97.8%	森林公園及び見晴公園の 維持管理業務 (草刈、簡易剪定、冬囲い)	着手 平成31年 4月25日
	植村技建(有)	6,600,000						完了 令和元年11月30日
平成31年度 社会体育施設 維持管理委託業務	※株佐藤工建	4,400,000		4,922,500	4,840,000	98.3%	野球場・トレーニング センター周辺維持管理	着手 平成31年 4月25日
	植村技建(有)	4,420,000						完了 令和元年11月29日
平成31年度 基幹水利施設管理事業 管平排水機場 点検整備委託業務	※株荏原製作所北海道支社	1,400,000		1,527,120	1,512,000	99.0%	排水機場定期点検	着手 平成31年 4月26日
								完了 令和元年 7月30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)	自衛官候補生 (女子)	航空学生 (男子・女子)
応募資格	令和2年4月1日現在、18歳以上32歳未満	採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満		令和2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6日	年間を通じて受け付けています		7月1日～9月6日
試験日	9月20日～22日のいずれか1日を指定できます。 (20日名寄・21日～22日旭川)	6月21日～22日のいずれか1日を指定できます。(旭川) ※7月以降も試験はあります。		9月16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

中川町勤労者貸付金制度を ご利用ください

中川町では、北海道労働金庫と提携して、勤労者の皆さんへの貸付金制度を行っています。北海道労働金庫に口座がない方には、口座を開設していただくなどの条件がありますが、すべての勤労者の皆さんが利用することができ、次の2つの貸付金制度があります(審査の結果、希望に添えないことがあります)。

■中川町勤労者生活資金融資(総融資枠1000万円)
生計費、耐久消費財購入費、レジャー費、医療費など、さまざまな目的については100万円、教育費については150万円を限度に融資を受けることができます。

利率は、教育費2・39%、教育費以外は2・81%(ともに保証料別途)となっています。

■中川町勤労者住宅資金融資(総融資枠2000万円)
自己または親族の居住に関する住宅の購入やマンションの購入、リフォーム、土地付建物の購入などの目的で800万円を限度に融資を受けることができます。利率は、1・92%(保証料別途)となっています。

【問い合わせ先】

総務課総務町政室

☎7・2811

北海道労働金庫名寄支店

☎01654・2・2270



ふるさと今月のキラリ



4月24日(水)、幼児センター交通安全教室が行われました。

中川・佐久駐在所、交通安全指導員の皆さんに横断歩道の渡り方を教えていただきました。雪が溶け、車も走りやすくなる時期です、ドライバーの皆さんも悲惨な輪禍を起こさないためにもスローダウンの励行をお願いします。



天塩川河川敷に広がるNタウンパークゴルフ場が、5月2日(木)に今年度の営業を開始しました。

まだまだ肌寒い風が吹く中川町ですが、きれいに管理された芝と変化に富んだ36ホールのコースが皆様のご来場をお待ちしております。

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

(4月30日現在)

人 口 1,503人(+3)

男 748人(-1)

女 755人(+4)

世 帯 数 799戸(+8)

()は前月末との差を示します。

なががわの情景

5月8日(水)、幼児センターの子どもたちが北大中川研究林学生宿舎の桜を見に行きました。

中川町では、毎年このくらいの時期に桜前線が通過します。

きれいな桜と広々とした緑の芝生に、子どもたちもお外での遊びをとて楽しんでいました。

