

広報

なかがわ



川町立中央小学校



6月2日 中央小学校大運動会
鼓笛 ザ・ファイナル

2019
R1
No.722

7

じゅえる
中川町ゆるキャラ

中央小学校 第46回 大運動会 スナップショット



家族の方が早起きして作ってくれたお弁当はとても豪勢で美味しいそうなお弁当ばかりでした



1年生から6年生まで全校生徒が走る全校紅白リレー

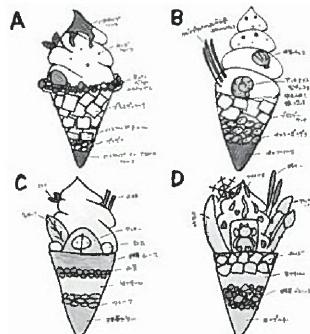


ナカガワの× 日大文理学部 × 化石発掘パフェ

5月20日から日本大学文理学部とナカガワのナカガワで共同開発した「化石発掘パフェ」の販売が始まりました。昨年9月から企画を考え始め、日本大学文理学部の桜麗祭実行委員と佐野ゼミとのコラボ企画に向け、長い時間をかけて話し合いを進めてきました。ナカガワのナカガワでコラボパフェを販売する方向で進めるうことになり、多くの学生の協力による投票形式で決めることになりました。

この話し合には下高井戸商店街事務局の方々にも見守っていただきながら、どうしたら納得のできるアンケート結果が得られるのか、また多くの学生を参加させるにはどうすればいいのかなど、それぞれの代表者で企画を練りました。

最終的に、いくつかのパフェ案をこちら側で考え、商品化してほしいものを投票で選んでもらうことにして



ました。桜麗祭実行委員と佐野ゼミそれぞれでパフェ案を考えてきてもらい、いくつか案を持ち寄り投票の対象となるものを絞り込みました。話し合いの結果、**A** ハスカツプ以外にもたくさんのベリーを乗せたハスカツプパフェ、**B** 地層のよな具材の中からアンモナイト型のチョコレートを探し出す化石発掘パフェ、**C** 中川町の豊かな森をイメージした森のじゅえるパフェ、**D** とにかく盛りだくさんいろいろなものをのせたトム・マーヤ（桜麗祭のマスコットキャラクター）の大文理パフェの4つが出そろいました。

早速、決まった案の試作を作った。みんなで作り始めましたが、その日には「これでいい」というものは完成しませんでした。パフェの容器にナカガワのナカガワのパッケージを使うことになり、アンモナイトのチョコ

れるものになつております。ヨコに仕上ります。

パフェは、下からハスカ

ップソース、ヨーグルト、

コーンフレーク、そばのボ

ン菓子、アンモナイトチョ

コ、ソフトクリームという

構造です。ソフトクリーム

の上にはアロニアソースや

KIKORIのはちみつを

かけることもできます。

いろいろな中川町の特産品を

混ぜ込んでいるため、それ

ぞれの味を知つもらうき

づかけになればと思います。

また、パフェに使つている

商品の販売促進も期待でき

ました。完成したチョコ型は、

3種類のアンモナイトが作ると思います。

アンケート投票は3つの方法で行いました。日本大学文理学部の校内にアンケートパネルを置き、一番食べたいものにシールを貼る方法、またナカガワのナカ



『コラボパフェ発売』

むら かみ 上
のどか 和



「ボパフェ」を考えて販売することになりました。まず、日大文理の学生と言つても人数が多く、みんなの意見を取り入れることは不可能である、しかし少人数で考えたものをコラボと言つていいものかと議論した結果、学生が提案したいくつかの完成図に投票してもらうのが良いということになりました。

こんにちは。こちらは暑い日が続き、半袖で過ごす日がかなり多くなってきています。ジメジメした日もあり、梅雨がすぐそこまで来ていることを実感しています。中川町には梅雨はありますか？

今年も5月12日「母の日」のイベントとしてお母さんの似顔絵をみなさんから募集しました。幼稚園児から大人まで様々な絵を持ってきてくれました。それらの絵は店内に展示させてもらうことで、ソフトクリームを食べるお客様が絵を見ながら楽しんだ。

別枠でもお話をさせていたいている日本大学文理学部とのコラボパフェの販売が5月20日から始まりました。「何かコラボしたいね」という話から「コラ

日大文理の校内にパネルを置いてアンケートを取ることも実現し、アンケート結果から多くの方が参加してくれたことに嬉しさと同時にこれだけの注目を集めで、本当に発売まで持つていけるのか不安でした。発売のギリギリまでパフェの内容に悩み、いろいろな意見がある中、ゴールはどこにすればいいのか、どうすればサテライトスタッフは無理なく作れるのか、色々なことを考え、悩み、完成しました。

発売してみて「意外と合うね！」という声もあり順調に販売できているのでこのまま100個全て売り切りたいと思います。また、他のパフェもいつか販売できたらステキだと思っています。

『中川町特産品開発中』

きた の 北野 もえ 萌



中川町産の食材を使って、観光客のお土産にもできるような新たな特産品を作りたい！ということで、須貝さんとともに、中川町の新しい特産品の開発に取り組み始めました。まずは須貝さんと中川町の食材を使った乳製品やお菓子など、アイデアを色々と出し合い、それをもとにとらや菓子司さんとご相談。とらやさんからの現実的なアドバイスをいただきながら、まずは実現可能な段階まで持つていけたものを実際に作ってみることになり、中川町産のハスカップを使ったムースとプリン、そしてアスパラガスのタルトを試作しました。

ハスカップのムースにはアンモナイトの化石をイメージしてヨコレーントを埋め込んだのですが、液状のムースを流

し入れる段階では液体の温度が高いため難しく、とらやさんのアイデアでココアクッキーを使つことにしました。そうこうして出来あがつた試作品を、まずは自分たちで試食。自分で作るとより美味しく感じられるのか、自身の意見はあまり参考にならず(笑)。

多くの方に召し上がつてもらいましたが、賛否両論、様々な意見をいたたくことができました。商品開発の難しさを感じとともに、次回に活かせるとしても参考になるご意見ばかりでした。

ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。次回はより多くの方に「これはいいね」と思つてもらえるものを作りたいと思います。



『中川町を歩く』 すがいみう海 須貝美海



5月は新年度が始まったとい
うこともあり、いろいろな会議
や総会に参加しました。

道北地域の市町村それぞれの
観光への取り組みであったり、
今後の観光客集客への課題など
を実際に聞くことができたので、
私自身とても学ぶことができた
た1ヵ月でした。

私がいま取り組んでいる活動
のひとつに「フットバス」があ
ります。フットバスとは森林や
古い町並みなど、地域に昔から
あるありのままの風景を楽しみ
ながら歩くことのできる小径
(こみち)です。北海道では、
道央圏を中心にフットバスのイ
ベントが盛んに行われています。
そこで中川町でもフットバスコ
ースを作れないかと、ただ今町
内を歩いている最中です。

コースを作つていくには、ま
ず自分の足でコースになりそ
な場所を探すことから始まりま
す。町民の方もあまり立ち入りま
ないような林道など、フットバ
スにできそうな場所かどうか、
実際に歩いて確かめます。カメ
ラを小脇に抱えてキヨロキヨロ
しながら歩いている若者がいた
ら、きっとコース作りをしてい
る私です。

町内には緑が増え、鮮やかな
植物も咲きはじめ、新しい場所
へ歩きに行くたびに新しい発見
があり、楽しくコース作りを進
めています。たまに森林の奥深
くに突き進み、野生動物との遭
遇との恐怖と闘いながら歩いた
こともあります……。

春から秋にかけて北海道はフ
ットバスシーズンです。今年中
にひとつでもフットバスコース
を作るのが私の今の目標です。

道北らしい、中川らしいフット
バスコースを見つけるために、
これからたくさん町内を散策し
ようと思っています。

中川町ふるさと寄附によろしくお願いします
これからも応援をよろしくお願いします

平成30年度の中川町ふるさと寄附の結果をお知らせします。皆様からの温かい
寄附に心から感謝し、いただいた寄附金は大切に使わせていただきます。

■寄附金額 575万円（271件）
■寄附の活用状況

図書室の閲覧、貸出用DVDの購入に29万9895円を活用しました。

【中川町ふるさと寄附についての問い合わせ先】

総務課企画財政室 ☎ 7-2819

中川町農業振興公社第1期 株主総会が開催されました

令和元年6月10日(月)に開催された総会では、来賓挨拶
として石垣町長が、「公社経営において皆様のご尽力によ
り、今期は黒字という成果を上げることができました。經
営のほか、後継者対策など、公社の果たした役割は大きく、
今後とも、公社事業が円滑に推進できるようお願いしたい」と
と挨拶があり、その後の議事では事業、収支報告のほか、
代表取締役社長として、石垣町長が選任されました。

中川町地域開発振興公社 第27期定期総会が開催されました

令和元年6月13日(木)に開催された総会では、筆頭株主
の中川町を代表して石垣町長が、「株主として、町の主体
性を自覚し、皆様とともに運営していきたい」と挨拶し、
その後の議事では決算報告のほか、来期経営計画等の審議
が行われました。



町民皆さんとの研修活動を応援します 人づくり研修事業を活用してみませんか？

中川町の未来に向けて、個性豊かで活力あるまちづくりを推進するため、町民の皆さんの研修活動を国内外に展開する「中川町人づくり基金」を設置し、中川町人づくり研修事業を行っています。

より活用しやすい事業となるよう、平成26年度に制度を改正しましたので、本事業の幅広い活用をよろしくお願いします。

申請方法

研修目的と研修後の活動予定を明らかにしていただき、研修初日の2カ月前までに申請書を提出していた課企画財政室にご相談をお願いします。

※町内での研修会などの開催費用も対象となります。

費用の支払い

認定された経費の90%を事前に概算払いし、残りの10%を研修実施後に精算払いします。

研修の期間

原則として15日以内（移動日数を含みます）

助成対象経費

交通費、宿泊料、研修・視察・交流会などの経費の全額（事前研修参加費、サポートの取得費用などは除きます）



成果の発表

研修後における研修成果の活用状況などは、広報なんかがわなどを通じて行います。

対象となる研修事業例

◆ 豊かな人間形成を図るための研修事業

急速な社会構造の変化に対処し充実した生活を目指し、自主・自立・協調・連帯の心を培い、豊かな人間性を高めることに資すると認められる研修事業。

例えば、指導者育成研修事業（先進地視察・相互研修などにより、青年・成年・婦人・高齢者など地域活動関係指導者の養成及び資質の向上を目的とした研修）、青少年育成事業（スポーツ少年団・子供会の宿泊研修による規律・技能の向上、都市の子ども・青年との交流、また、青年宿泊研修・若人の集いなどによる自己研修・健全育成）。

◆ 地域づくりを推進するための研修事業

未来に向けて、より快適でより住みやすい豊かな地域社会づくりに資すると認められる研修事業。

例えば、まちづくり先進地視察、まちづくりグレープ育成、まちおこし懇談会などの研修。

◆ 産業の育成や助長のための研修事業

農林商工業など産業の各分野における技能向上及び経営管理者の育成並びに資質の向上に資すると認められる研修事業であつて、積極的に地域で普及推進活動を展開するもの。

◆ 国際化や情報化時代に対応する研修事業

外国の行政・経済・教育・文化や人々と接し学ぶことによって、国際感覚のかん養と国際交流の推進に資すると認められる研修及び情報の収集、伝達処理など情報化時代に対応する研修事業（海外での国際交流、在日外国人との交流、留学生との交流など幅広い国際交流及び情報の収集、伝達処理などに係る先進企業・機関への視察研修）。

◆ その他、人づくりの推進に必要な事業

芸術・文化・スポーツの分野における技能の向上を図り、積極的に地域で普及推進活動を展開するもの。





ひとりで
悩んで
いませんか

生活・仕事 相談会

7月23日(火)
中川町保健センター
(中川町中川337)
◆11:00~11:50

7月の 生活・仕事相談会を ひらきます!

もし、誰にも相談できずに
困っている事があれば
一緒に考えましょう。
まずはご連絡ください。

予約制
相談無料

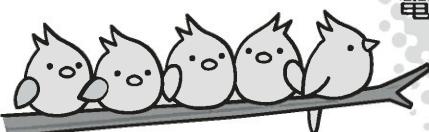
0166-38-8800

どんな相談でも 大丈夫ですか?

- ・生活に困っている ~50代男性
- ・仕事がうまく見つからない ~40代女性
- ・社会に出るのがこわい ~30代男性
- ・家族のことで悩んでいる ~70代女性
- ・病気で働けない ~40代男性
- ・将来が不安 ~60代女性

などの相談が

あんしんセンターには
寄せられています



【お申込・お問い合わせ】

自立相談支援事業所

かみかわ生活あんしんセンター

電話:0166-38-8800 FAX:0166-33-0021

北海道上川総合振興局委託事業〔受託事業者〕有限会社ウィルワーク

旭川市豊岡1条2丁目1-16 桜井ビル3F

在住町村に限らず

ご都合の良い会場を

利用できます

あんしんセンターでも

相談ができます

まずはご連絡ください

かみかわ生活
あんしんセンターって
どんな所ですか?

北海道上川総合振興局が
つくった相談窓口です
地域の関係機関と連携して
解決に向けた支援を
おこないます

となりの町の
相談会に行っても
いいですか?

「かみかわ生活あんしんセンター」は個人情報保護方針を定め、ご相談者の個人情報の管理に細心の注意を払い、適切に取り扱います。



気象台一口メモ

「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」くらいうから現れはじめ、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ので、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/>

町長交際費の支出内訳

上半期=4月1日～9月30日、下半期=10月1日～翌年3月31日

(単位：円)

項 目	平成30年度				平成29年度				平成30年度 年間合計額		平成29年度 年間合計額		
	上半期		下半期		上半期		下半期		件数	金額	件数	金額	
	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額					
1 接遇	外部(国・道、関係機関)との公の意見交換または折衝などに必要な土産などの購入、情報収集のための懇親会などを開催する場合とし、社会通念上妥当と認められる範囲の額とする。	3	25,640	8	114,915	2	53,330	5	56,940	11	140,555	7	110,270
2 会費	懇談会、懇親会、祝賀会など(2万円を限度とする。)	28	188,400	22	258,120	22	123,500	20	128,300	50	446,520	42	251,800
3 祝い金	周年、設立記念式、祝賀会慶事など、招待・会費不要の場合(2万円を限度とする。)	9	115,000	9	103,700	8	90,000	8	70,000	18	218,700	16	160,000
4 寸志	総会懇親会、交札会、基金造成ピールパーティーなど、招待・会費不要の場合(2万円を限度とする。) 各種全国大会などに出席する個人または団体(3万円を限度とする。) 各課・教育委員会などで対応するものは除く。	1	5,000	2	20,000	3	65,000	4	50,563	3	25,000	7	115,563
5 協賛金・負担金	町内協賛行事(1万円を限度とする。) (補助金・負担金など重複支出無し) 諸会議負担金	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6 見舞金	中川町慶弔規程による香典、供花、供物 災害などに係る義援金	15	199,680	11	122,400	16	205,880	26	311,220	26	322,080	42	517,100
	合計	56	533,720	52	619,135	51	537,710	63	617,023	108	1,152,855	114	1,154,733

問い合わせ先 総務課総務町政室 ☎7-2811



水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報を、5段階^{※1}に整理しました。

<避難情報等>

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル 5	既に災害が発生している状況です。 <u>命を守るための最善の行動</u> をとりましょう。	災害発生情報^{※2} ※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令 (市町村が発令)
警戒レベル 4 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。	避難勧告^{※3} 避難指示(緊急) ※3 地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合等に発令 (市町村が発令)
警戒レベル 3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始 (市町村が発令)
警戒レベル 2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの <u>避難行動を確認</u> しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 (気象庁が発表)
警戒レベル 1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発表)

※1 各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

Q&A

質問1) 防災気象情報は出てるけど、避難情報が出ていないときはどうすればいいの?

→市町村は、様々な情報をもとに、避難情報を発令する判断を行うことから、必ずしも防災気象情報と同じレベルの避難情報が、同時に発令されるわけではありません。

自らの命は自ら守る意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとってください。

質問2) 避難指示(緊急)は、避難勧告と同じ警戒レベル4に位置付けられたけど、考え方が変わったの?

→避難指示(緊急)は、地域の状況に応じて緊急的に又は重ねて避難を促す場合などに発令されるもので、必ず発令されるものではありません。避難勧告が発令され次第、避難指示(緊急)を待たずに速やかに避難してください。

質問3) 洪水で「警戒レベル4相当情報」が既に出ているなかで、土砂災害で「警戒レベル3相当情報」が出たけど洪水のレベルも4から3に下がったということなの?

→洪水の危険性が4から3に下がったわけではありません。洪水は4のままで、土砂災害の3が追加されたのであり、その地域は洪水と土砂災害、両方の災害を警戒する必要があります。

【警戒レベル5】では既に災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。

**【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で、
地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。**

■詳しく知りたい方は――

内閣府 防災情報のページ

内閣府 避難勧告

検索

http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html



スマホ用
二次元コード



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

夏の交通安全運動の実施

全員のベルトの力チャリがゴーサイン

(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(木)～7月20日(土)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 子供と高齢者の交通事故防止
- ウ スピードダウンと居眠り運転の防止

(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る。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時間おきに休憩したりフレッシュショートをとります。

イ スピードの出し過ぎ、無理な追越しは絶対にやめましょう。
ウ 車に乗つたら、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入するようにしましょう。

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33歳未満	採用予定月の1日現在、18歳以上33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)	7月28日・29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

ちゃいむ図書室 の 新着図書

国家と教養

藤原正彦 著

チックタック

にしのあきひろ 著

彼女たちの場合は

江國香織 著

百花

川村元気 著

金剛の塔

木下昌輝 著

僕の永遠を全部あげる

汐見夏衛 著

白昼夢の森の少女

恒川光太郎 著

悪の五輪

月村了衛 著

ゆりかごに聞く

まさきとしか 著

蒼色の大地

薬丸岳 著

めぐり逢いサンドイッチ

谷瑞恵 著

しうがっこうがだいすき

うい・えがしらみちこ 作

めくってまなぶしかけずかん 分数・
小数 ロージー・ディキンス 作

言葉の力 24

オゼキイサム 作

プログラミングって何? 25

関和之 作

オンライン

雨蛙ミドリ 作

おしりたんてい

ねらわれたはなよめ 8 トロル 作

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「花」または自由詠

どこにでもある白いソフトクリームをあんがい人は愛しておりぬ
朝毎に風は生まれて夕べには頼りない嘘巻き取つてゆく
花柄のカバーをつけて愛用す大きな活字の国語事典を
耳遠き母にきちんと届くまで声の大きさ上げつつ話す
シドニーに渡りて五年の孫達はダディとバアバの通訳と成り
ソウルフードをご馳走と言う孫達にその気になりて次は何をと
岡雪をくずせば早もクロッカスの花芽けなげに白・黄・むらさき
萌え出でて土筆つぎつぎ春風に淡きみどりの胞子を流す
まだ白きパンケの山を眺めつつ花の便りを羨しとも聞く

候補者の声流れ来る道端に一人しづかにバラの枝剪る
白鳥の渡る声する花が咲く春なんだなあいいなあ春は
ゴムまりのような三才弾んではぶつかりて泣く転がる笑う
おり紙で色とりどりのチューリップ小さき手にて花束くれる
昨年の種落ちて咲くビオラの花まだ冷たき春の風を受けて

〔俳句〕

黄昏の光吸いつ綿毛飛ぶ
喜寿というわが身のどこがと訝しむ
鐘楼を守るや眞白ききたこぶし
仄暗き林道の灯かどちの花

只野人 古市和子 古市和子 小林淑子 小林淑子 鎌田陽子
山内智子 古市和子 古市和子 古市和子 古市和子 五十嵐仁美
山内智子 古市和子 古市和子 古市和子 古市和子 五十嵐仁美
花 花 花 花 花 花

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)



お願いします。

☎ 7・2850



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で、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。

令和元年度の免除等の受付は令和元年7月1日から開始され、令和元年7月分から令和2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」とが経済的に困難になつたものの、申請を忘れていたため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、老後に国民年金の上乗せとして受け取れる公的年金です。

※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 小企業 退職金 共済制度

安全

国の中退共だから安心
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

社外積立て管理も簡単
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 (独)労働者退職金共済機構
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



サプリを送料のみ負担で注文後、定期契約で高額請求!

事例

スマホのアプリから「ダイエットサプリが今なら送料のみで購入できる」とSNS広告を見て申し込んだ。商品が届き100円をコンビニ決済した。効果が感じられないと思っていたら、さっき2回目の商品が大量に届いた。明細書には4ヶ月分のサプリ代4万円と高額な請求だ、支払えない。(20代女性)



アドバイス

- スマートフォンの広告から「お試し、送料のみ負担」と注文したあと「定期購入で高額請求された」との相談が寄せられています。
- スマートフォンから注文画面を確認すると、契約の詳しい内容が小さい文字で記載されており、「よく分からなかった」と事業者に申し出ても解約には応じて貰えません。
- 契約条件によっては中途解約が出来なかったり、解約しようと事業者に連絡しても、電話がつながらなかったりする場合も多くあります。
- スマートフォンからの申し込みは通信販売となるためクーリング・オフができません。定期購入が条件である場合、取寄せ回数、総額はいくらになるのか必ず確認しましょう。
- 返品が可能かどうかは「返品特約」に書かれています、確認しましょう。
- 困った時は、消費生活センターにご相談ください。

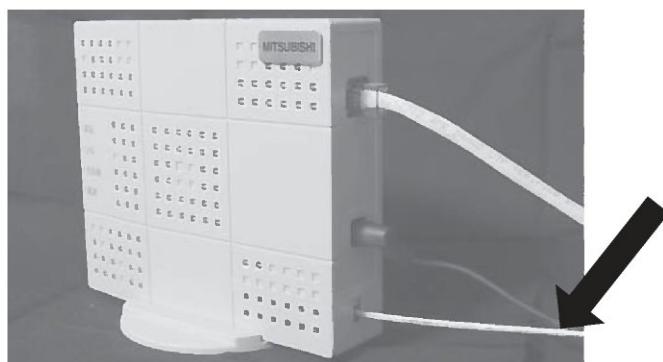
問い合わせ先

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



- ◆設置工事のときに、丸めたケーブルをまとめて壁などに留めている場合は、なるべくそのまままで使ってください。
- ◆やむを得ず、伸ばしたケーブルを壁際などに這わせている場合は、じゅうたん・家具・椅子などでケーブルを踏まないように十分気をつけてください。配線カバーをかぶせるなどの保護をすると効果的です。

万が一、ケーブルが折れたときは
NTTデータセンターへ
お知らせください



「おしゃらせ君」のそばにあるGE-10 NUから伸びる白い配線があります(左写真の矢印部)。この工具の細い配線の中には光ファイバーが直径2~3ミリメートルの細い配線の中に入っています。この配線が折れると「おしゃらせ君」が使えなくなりますので、折らないように気をつけてください。

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)



保健だより

【今月のテーマ】

胃がん検診を受けましょ

死亡原因となるがんの中

で、「胃がん」は依然として、死亡数・罹患数（がんと診断された数）が共に多い病気です。

※左記の表参照

表) 2017年死亡数・罹患数の多いがん

部位別順位	第1位	第2位	第3位
死亡数	肺	大腸	胃
罹患数	大腸	胃	肺

(国立がん研究センターがん情報サービスより)

◆中川町の胃がん死亡率

中川町の胃がん死亡率を H15～24年とH18～27年の

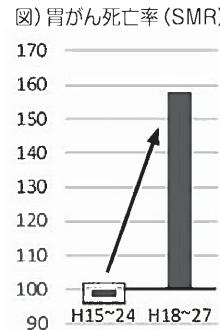
S M R (全国平均を100

として地域の年齢構成を均

一にした死亡率)で比較す

ると、97・8から158・

1と高くなっています。こ
れは、H25～27年の3年間
に胃がんの死亡率が増えてい
たことを示しています。



(ツクス線)検査」と「胃内視鏡検査」があり、50歳以上の方を対象に2年に1回の

検診が勧められています。(※胃バリウム検査について当面40歳以上対象に年1回受診可。)

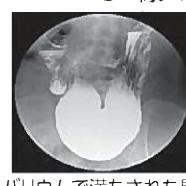
胃がん検診を受けてがんのないことを確認し、がんの疑いのあつた時には、必ず精密検査受けすることが大切です。

◆胃がん検診はどんな検査?

町の集団検診で行われて
いる胃がん検診は、胃バリ

ウム検査です。

これは、胃の内壁にバリウムを付着させることで、胃の輪郭や内部の粘膜の状態を写しだして、画像診断をする



バリウムで満たされた胃

この検査では10時間以上の絶食で胃を空にした後、検査直前に発泡剤で胃を膨らませてから、120～150cc程度のバリウム(造影剤)を飲んで撮影台上に乗り、数枚のエックス線写真を撮ります。

画像診断のため、結果は1ヵ月後になりますが、検査自体は数分から十数分で受けすることができます。



中川町の平成28年度の胃がん検診受診率は24・5%（道内18位）と北海道全体（8・8%）と比較すると高めですが、年々減少しています。

検診を受けない理由はさまざまですが、早期の胃がんは症状もなく、自覚症状で判断することは困難です。

症状のない段階から継続的に受けていると、がんが見つかったとしても、早期の場合が多いため、治療で完治する可能性は高くなります。

がんは身近な病気です。

検診の対象年齢になつたら、胃がん検診を受けましょう。

胃がん検診申し込み受付中

日程…7月23～26日

時間…午前6～10時

お申込み先…役場幸福推進室保健師（☎7-28813）

※各日程の1週間前までにお申込みください。

問い合わせ先 住民課幸福推進室 保健師 ☎7-2813



食べるのこと 食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

減塩で高血圧対策！

血圧の基準が改訂されました！

今年の4月、高血圧の管理・治療の指針となる「高血圧治療ガイドライン」が5年ぶりに改訂されました。今回の改訂の特徴として、「高血圧になる前の分類」が大きく変更されました。

これは、様々な臨床研究の結果、「上の血圧が120～139 mmHg」に当たる人は、生涯のうちに高血圧へ移行する確率が高いことが明らかになつたこと、また「上の血圧が120～139 mmHg」に抑えられていれば、脳卒中や心筋梗塞の発症率が大幅に下がることが分かつてきたためです。

あなたの血圧は？
チェックしてみましょう

正常血圧を目指すには

下図①は改訂された血圧分類表です。健診の結果や家庭での血圧を確認して、どこに分類されるのか確認してみましょう。

図① 改定のポイント 血圧分類の改訂

ガイドライン2014		新ガイドライン2019	
診察室血圧 (mmHg)		診察室血圧 (mmHg)	
120未満 かつ 80未満	至適血圧	120未満 かつ 80未満	正常血圧
120～129 かつ/または 80～84	正常血圧	120～129 かつ 80未満	正常高値血圧
130～139 かつ/または 85～89	正常高値血圧	130～139 かつ/または 80～89	高値血圧
140以上 かつ/または 90以上	高血圧	140以上 かつ/または 90以上	高血圧

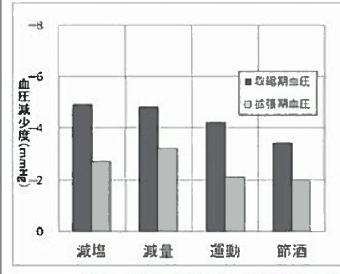
減塩は大切

下図②のように、生活習慣が修正されると、高血圧予防や高値血圧の改善の他、薬が効きやすくなります。男女ともに約2g、高血圧の方は、約4gの減塩を目指すには、塩分摂取量の平均は、1日の摂取基準量には届いていません。

国調査では、日本人の塩分摂取量の平均は、1日の摂取基準量には届いていません。

右記の習慣の中でも、第一に取り組んで欲しいのが「減塩」です。		【修正内容】	
・減塩：食塩摂取量6g未満		・減塩：食塩摂取量6g未満	
・減量：BMI25未満へ		・減量：BMI25未満へ	
・運動：心血管病の無い方で、有酸素運動を中心に行なう		・運動：心血管病の無い方で、有酸素運動を中心に行なう	
・節酒：純アルコール量10～20ml／日以下		・節酒：純アルコール量10～20ml／日以下	

図② 生活習慣修正による血圧低下度



(資料：高血圧治療ガイドライン2014参照)

表① 減塩調味料との塩分量比較

種類	商品	使用量	食塩量	減塩効果
醤油	濃口醤油	小さじ1(6g)	0.8g	-0.3 g
	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	-0.4 g
	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	-0.5 g
	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(3g)	1.2g	-0.8 g
	減塩ほんだし	小さじ1(3g)	0.42g	
味噌	味噌	大さじ1(18g)	2.2g	-0.6 g
	減塩味噌	大さじ1(18g)	1.6g	
ケチャップ	ケチャップ	大さじ1(18g)	0.6g	-0.3 g
	減塩ケチャップ	大さじ1(18g)	0.3g	
味ぽん	味ぽん	大さじ1(18g)	1.5g	-0.6 g
	減塩味ぽん	大さじ1(18g)	0.9g	

※上記の減塩調味料は、町内の店舗で購入することができます。

標準にすることが必要になります。

塩分の多い食品には、加工食品や漬け物、練り製品がありますが、現在は多くの食品の栄養成分表示に食塩相当量の表示があります。

1日の塩分摂取基準量(成人)
男性 8g未満
女性 7g未満
高血圧などで医師の指示があつた方 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: 10.8g 女性: 9.2g
(平成28年国民健康・栄養調査結果より)

血圧は変動する為、なかなか健診だけでは判断が難しいものです。普段から血圧を測定することで、自身の血圧が生活習慣の修正ができる。普段の血圧が高値血圧以上に該当する方は、ぜひ減塩から取り組んでいきましょう。

（左表②参照）
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。

よく食べる食品の食塩量を把握して、食べる回数を減らす、あるいは塩分の少ない低塩分の商品を選ぶなどをすることも有効です。また、普段の食事では、普段の食事では、減らすことできます。

問い合わせ先 住民課幸福推進室 管理栄養士 ☎7-2813

子育て通信

“声かけ、気にかけ目をかけて”

赤ちゃんを見ると笑いかけて
します。

赤ちゃんを見ると、「かわいい
ですね」と声をかけ、泣くと、
「あ～どうしたかな?」と、声
をかけてします。

赤ちゃんを見ると、抱っこし
たくなります。
赤ちゃんはかわいいです。

かわいい赤ちゃんを、かわい
いと思えなくなっているかもし
れません。
誰にどう相談してよいのか悩
み、苦しんでいるかもしませ
ん。



赤ちゃんは、まだ赤ちゃんな
ので、自分の思いを言葉に出来
ません。

赤ちゃんは、まだ赤ちゃんな
ので、自分でミルクを作り飲む
ことが出来ません。おしつこや
うんちをトイレで出来ません。
お風呂も一人で入れません。
着替えも一人で出来ません。

赤ちゃんのお世話をすると人を
守ることは、赤ちゃんの命を守
ることです。
赤ちゃんのお世話をすると人が、
安心感を持つて子育てが出来る
ように。

赤ちゃんが生きていくために
は、大人のお世話が絶対に必要
です。大人のお世話が命を守り、
命を繋げていきます。

赤ちゃんのお世話をすると人が
疲れているかもしません。

子育て家庭に『声かけ、気
かけ、目をかけ』て、地域で育
つ子どもたちの成長を、たくさ
んの愛情を持って、見守って行
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

井田朋子さん(77歳)

米寿おめでとう
ございます



山村幸子さん(88歳)

中川消防支署から

熱中症の注意点について

めまい、けいれん、体のだるさ、吐き気などの症状

が出たら、熱中症にかかることがあります。

熱中症は、対処が遅れると、命に関わることもあります。熱中症の予防対策をしつ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

- ・のどが渴く前に水分補給
- ・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

暑い日の工夫で暑さを避けよう

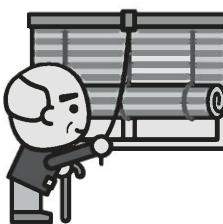
- ・衣服の工夫や冷却グッズで熱を逃がす
- ・外出時、帽子や日傘で日差しをよける
- ・外出時は水筒などを忘れない

みんなで気にかけ、声掛けを

- ・互いに体調を気にかけ、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

火 7・2119番まで



議会・各種委員会の開催状況

5月10日	●議会	臨時	議員	時議員	協議員	会議員						
5月21日	●議会	全運										
5月31日	●議会	会議										
6月3日	●農業委員会	選挙管理委員会										

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」
子（靖彦様）死去に際して
菊田徹様
匿名1名様
桐畠誠治様
小原政次様

ありがとうございます

謹んでお悔やみ
申し上げます

佐久菊田靖彦様(51歳)

ご結婚おめでとうございます

(佐々木智達也様(2区)
五十嵐瑞貴様(2区)
小林紗織様(4区)
(藤田達也様(1区))

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					
森林環境保全 直接支援事業 令和元年度 町有林育成間伐工事	※遠藤工業㈱	2,050,000		3,170,880	2,214,000	69.8%	保育間伐 18.05ha	着工 令和元年 5月17日
	中川町森林協同組合	2,200,000						
	上川北部森林組合中川支所	2,936,000						竣工 令和元年 6月 7日
	天塩川工業株	2,936,000						
森林環境保全 直接支援事業 令和元年度 町有林新植(春)工事	※遠藤工業㈱	800,000		1,136,160	864,000	76.0%	新植 クリーンラーチ 0.93ha	着工 令和元年 5月17日
	中川町森林協同組合	899,000						
	上川北部森林組合中川支所	1,097,000						竣工 令和元年 5月31日
	天塩川工業株	1,130,000						
令和元年度 中川町農業集落排水 施設機能診断調査 委託業務	※北海道土地改良事業団体連合会	4,780,000		5,368,000	5,258,000	98.0%	機能診断調査一式	着手 令和元年 5月17日
								完了 令和2年 2月20日
令和元年度 クリーンラーチ苗床 管理委託業務	※天塩川工業株	1,150,000	1,100,000	1,222,100	1,210,000	99.0%	苗床 3.24ha クリーンラーチ苗の管理一式	着手 令和元年 5月17日
								完了 令和元年12月13日
森林環境保全 直接支援事業 令和元年度 町有林下刈(南団地) 工事	※遠藤工業㈱	2,420,000		4,131,000	2,613,600	63.3%	保育下刈 16.53ha	着工 令和元年 5月30日
	中川町森林協同組合	3,000,000						
	天塩川工業株	3,740,000						竣工 令和元年 8月 7日
	上川北部森林組合中川支所	3,816,000						
森林環境保全 直接支援事業 令和元年度 町有林下刈(北団地) 工事	※遠藤工業㈱	1,060,000		1,761,480	1,144,800	65.0%	保育下刈 8.12ha	着工 令和元年 5月30日
	天塩川工業株	1,080,000						
	中川町森林協同組合	1,470,000						竣工 令和元年 8月 7日
	上川北部森林組合中川支所	1,627,000						
令和元年度 町道維持草刈工事	※植村技建㈲	1,820,000		1,998,000	1,965,600	98.4%	中川町市街地人力草刈 (2回)	着手 令和元年 5月30日
	株佐藤組	1,830,000						
	天塩川工業株	1,840,000						竣工 令和元年 9月20日
令和元年度 町道維持砂利道 整備工事	※植村技建㈲	1,640,000		1,803,600	1,771,200	98.2%	町道砂利道整備一式	着手 令和元年 5月30日
	株佐藤組	1,660,000						
	天塩川工業株	1,660,000						竣工 令和元年 8月30日
令和元年度 管36線水道管移設 補償工事	※株佐藤工建	3,380,000		3,736,800	3,650,400	97.7%	水道管移設工事一式	着手 令和元年 5月30日
	株中川水道	3,400,000						
								竣工 令和元年 9月10日
令和元年度 中川環状線舗装工事	※株山崎組	5,100,000		5,734,800	5,508,000	96.0%	舗装工事一式	着手 令和元年 5月31日
	秋津道路株式会社	5,150,000						
	株中川建設	5,170,000						竣工 令和元年 8月30日
令和元年度 管36線道路改良工事	※株佐藤工建	44,000,000		49,478,000	48,400,000	97.8%	道路改良工事一式	着手 令和元年 5月31日
	株中川建設	44,200,000						
	株佐藤組	44,350,000						竣工 令和元年11月20日
	植村技建㈲	44,520,000						
令和元年度 豊里浄水場 導水管布設替工事	※株中川水道	2,240,000		2,505,600	2,419,200	96.6%	導水管布設替一式	着手 令和元年 5月30日
	株佐藤工建	2,270,000						
								竣工 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					
令和元年度 グリーンシャトー91・92 FF式石油暖房機 購入事業	※㈲佐藤電器商会	750,000		857,520	810,000	94.5%	FF石油暖房機7台購入	
	吉川アメニタ&中川ナビスセンター	771,000						納入期限 令和元年 7月30日
	株川村商会	785,000						
令和元年度 災害時避難所用 毛布 購入事業	※株川村商会	1,070,000		1,215,000	1,155,600	95.1%	非常用圧縮難燃毛布 250枚	
	ウメツ寝具店	1,083,000						納入期限 令和元年 7月31日
令和元年度 災害時避難所用 簡易ベッド 購入事業	※ウメツ寝具店	582,000		648,000	628,560	97.0%	段ボール組立式ベッド 100台	
	株川村商会	587,500						納入期限 令和元年 7月31日
令和元年度 ぬくもり業務用 冷凍冷蔵庫 購入事業	※㈲佐藤電器商会	712,800		775,224	769,824	99.3%	業務用冷凍冷蔵庫 1台購入	
								納入期限 令和元年 8月30日
令和元年度 薪乾燥用コンテナ 購入事業	※北はるか農業協同組合中川支所	456,000		556,200	492,480	88.5%	スチールコンテナ10基	
	株川村商会	485,000						納入期限 令和元年 6月14日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

夏休み子ども企画のお知らせ 裁判所ってどんなところ? みんなで体験!

とき 8月16日(金) 午前9時15分から午後12時5分まで(予定)

ところ 旭川地方・家庭裁判所名寄支部(名寄市西4条南9)

募集人数 小学校5年生及び6年生の児童 20人

8月9日(金)までに下記へお申し込みください

※先着順の事前申込制です、定員に達し次第、締め切りとなります。

内容(予定)

模擬裁判、模擬評議

法廷見学

クイズ大会

裁判官への質問タイム

申込み・問合せ先

旭川地方・家庭裁判所名寄支部庶務課

☎01654-3-3331(平日8時30分から午後5時まで)

その他 参加無料です。夏休みの自由研究にもおすすめです。皆様の御参加をお待ちしております。



森と大地と天塩川 いいんでないかい中川町

ふるさと今月のキラリ



5月25日(土)、中川中学校で第72回体育大会が行われました。

100メートル走や400メートル走などに加え、玉入れや大縄跳びなど運動会の要素を取り入れ、生徒たちはもとより、会場に集まった家族や地域の方々も楽しめる体育大会でした。



5月26日(日)、中川消防団春季消防総合訓練が行われました。

行進や整列などの小隊訓練の後、夜間、役場庁舎より出火との想定で、防火衣に身を包んだ消防署員、消防団員が30℃近い気温のなか、消火訓練を行いました。

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。

なかがわの情景

町の人口

(5月31日現在)

人 口 1,500人 (-3)

男 745人 (-3)

女 755人 (+0)

世帯数 797戸 (-2)

()は前月末との差を示します。

6月2日(日)、第46回中央小学校大運動会が開催されました。風の強い1日でしたが、晴天にも恵まれて家族の方や、地域の方々も集まって盛大に開催されました。画像はYOSAKOIソーランを踊る前の子どもたちの様子です。本番前で緊張しているかと思いましたが、子どもたちは元気良くポーズをとってくれました。

