

広報

なかがわ



7月28日 森の学校2019夏「第十八次中川町恐竜発見調査」

2019
R1
No.724

9



じゅえる
中川町 ゆるキャラ

森づくり体験教室

「ながわの森での多様な体験活動を通じ、
森林との関係について学びましょう」

樹皮むき体験

7月3日、中央小3年生を対象に、ながわ植樹祭会場「オの森」で「オニグルミの樹皮むき体験」が開催されました。

樹皮の中がキレイ

オニグルミの樹皮を山菜ナイフで少し力を入れてなぞると、指を入れる隙間が少し顔を出します。そこに指をいれ

むいていくと白く瑞々しい木部があらわれ、子どもたちから「わーすごきれい」と大歓声があがりました。
むいた樹皮は、麻ヒモで結び乾燥しています。



中川町×オニグルミの樹皮

平成29年からオニグルミやシラカンバの樹皮細工作家として移住し、平成31年に地域おこし協力隊を卒業した、かごあみ絲の藤田紗織さんがオニグルミ樹皮を利用して制作活動しています。

今回むいた樹皮も、藤田さんを講師にお招きし、作品を作っていく予定です。



挿し木教室

7月12日、子育て支援センター「まめちよ」で林業試験場の清水一副場長を講師にお招きし、子育て講座「挿し木教室」が開催されました。

中川町×ハスカップ

今回清水さんから、春から新しく伸びた若い枝を挿し木する「緑枝挿し」を学びました。

ハスカップやブルーベリーなどの小果樹は、苗木を剪定した枝で簡単に増殖できます。中川町では、平成元年にハスカップワインが誕生し、その後、ジャムやサイダーなどハスカップ関連の特産品が多く誕生してきました。

今回の緑枝挿しのほか、春芽吹く前の枝を挿す休眠枝挿しなど、簡単に増殖させる方法があります。

森へ行くときは

本事業は、森林内での多様な体験活動を通じ人々の生活や環境と森林の関係について学ぶため行っています。

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。



9月28・29日開催決定

木の
ギャラリー



◆森のクラフト

ながわの森から旅立った素材で作られた作品や、な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した。

◆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。

◆森のさんぽと薪のぐちそう

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います。※予約制

詳しくは「ながわの森ホームページ」をご覧ください。



第25回 りんぐすの集い

【日 時】 9月22日(日)

【会 場】

地独) 林業試験場道北支場
あずまや「りんぐす」

【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17日(火)まで

林業試験場道北支場内のあずまや「りんぐす」(ringus...年輪の意)で、開かれる「りんぐすの集い」は、「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25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25回りんぐすの集い

@林業試験場内あずまや「りんぐす」

第25回りんぐすの集い・第11回なかがわ植樹祭・森のギャラリー「なかがわの森に生ける」に関するお申込み・お問合せは下記までお願いします。

中川町役場産業振興課まで

TEL : 01656-7-2816 FAX : 01656-7-3511

MAIL : nakagawa-sangyo@town.nakagawa.hokkaido.jp

第11回 なかがわ植樹祭

【日 時】 10月20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。



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始まったなかがわ植樹祭も今年で第11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」が参加者の植樹により達成

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月下旬頃にお知らせ君(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11回 なかがわ植樹祭

@豊里フィールドに植樹します



第8回天塩川de水切り北海道大会

各部門入賞者発表

本州では多くの地域で七夕祭りが行われる7月7日(日)、まぶしい太陽の下、天塩川de水切り北海道大会が開かれ、水辺に親しみながら自慢の腕を競い、夏の1日を過ごしました。

今夏は雨が少なかったため、天塩川の川幅が例年よりも狭く、腕自慢の選手が投げた石が対岸に届いてしまうのではないかと心配しましたが、選手の皆さんは石を投げるコースや1回目に水をはねるポイントを調節しながらスムーズに競技が進んでいきました。

選手たちの華麗なフォームと滑るように水面を走る石を見るだけでも楽しめる大会です。来年も多くの皆さんのご参加とご観覧をお待ちしています。



大会結果 (敬称略)

■一般男子の部■

優勝 岡坂 友矢
準優勝 橋本 桂佑
3位 小笠原浩平

■一般女子の部■

優勝 島津 弘美
準優勝 出村萌々香
3位 高橋真砂美

■シニアの部■

優勝 和田 正男
準優勝 横山 義光
3位 川西 仁

■小学生の部■

優勝 橋本 優太
準優勝 橋本 優奈
3位 佐々木 成

■団体の部■

優勝 わ令和は勝つ！
準優勝 チームKTS
3位 めかぶにみそ

■最多水切り回数賞■

橋本 桂佑

■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■

菊田 紀子

■じゅえる賞■

小川 琉愛

■サッポロビール賞■

水切りに親しむ会
BBA48

■コカ・コーラ賞■

出村萌々香

9月1日から10月31日までは「秋サケ密漁防止月間」です。



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、禁止されています。

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。



固定電話が使えなくなる？ IP網への移行に便乗した勧誘に注意！

事例

大手電話会社の子会社を名乗る事業者から、「2020年以降アナログ回線が廃止される。今の電話が使えなくなるので光回線に切り替えないか」と電話がきた。不審に思い断ったが、子会社の言っていることは本当なのか。
(70代女性)



アドバイス

- NTT（東日本・西日本）は、2024年1月以降、固定電話のIP網（インターネット通信ネットワーク）への移行に伴い電話会社内の設備の切替を予定しています。
- この設備の切替に便乗し、「固定電話の番号が使えなくなる」「アナログ回線が使えなくなるので光回線の工事が必要」などといった勧誘文句で営業をする事業者に注意しましょう。
- IP網への移行後も現在使用中の電話機や電話番号はそのまま使うことができます。切替に伴う手続きや工事也不要です。
- よくわからなければその場で返事はせず、家族や周囲の人に相談しましょう。
- 不審に思ったら、早めに消費生活センター、もしくはNTT東日本の固定電話のIP網への移行に関する問い合わせ先へご相談ください。

【NTT東日本】☎0120-815-511（相談時間：午前9時～午後5時）

●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

まずは
相談を…



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、令和元年10月1日から令和2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



『夏が来ました』

のどか
村 上 和



こんにちは。前号でもう夏が来てしまいうそ、と言っていました。東京はなかなか梅雨が明けず、去年に比べると約1か月遅い梅雨明けとなりました。今年の短い夏も存分に楽しみたいと思います。

最近はおトククリームを買いにきてくださる方が多くなり、化石発掘パフェは販売数を達成しましたが、もう少し販売を続けます。

7月30日と8月1日に下高井戸商店街近くの松沢小学校で、中川町の白樺板を使ったワークショッップを開催しました。ナカガワのナカガワのスタッフ今井さんが講師として行っているもので、私は助手としての参加です。中川町産の白樺材にドライフラワーなどをアレンジして楽しむ内容

です。2日間で約50名の児童が参加し、柔軟な発想で独創的なものをつくり上げる子もいて、思い思いの作品ができあがりました。

また、7月30日にエフエム世田谷の番組に出演しました。8月3・4日にせたがやふるさと区民まつりがあり、中川町ブースの宣伝とナカガワのナカガワの宣伝を15分間ほど行いました。エフエム世田谷にはお店のオープン当時からお世話になっていますが、最近はお店のメディアへの露出も多くなっています。特にテレビの取材が入るようになりました。「町全体がとても積極的に活動しているところに魅力を感じて」と言って取材依頼をしてもらっています。

特定の媒体に効果があるわけではなく、中川町に関わるさまざまな人がそれぞれの場所からいろいろな形で情報を発信しているひとつひとつが町の魅力発信につながるよう、下高井戸商店街でがんばっています。

中川町地域おこし協力隊活動記⑧

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

『風っこそうや号来町!』

きたの
北 野 もえ 萌



7月27日から8月12日までの土日祝日に運行するJR北海道の観光列車「風っこそうや号」を天塩中川駅で出迎え、町の宣伝をしました。

天塩中川駅では20分ほどの停車時間があり、乗客に町内飲食店の特製弁当、ハスカップワイン、ナカガワサイダーなどの特産品を販売しました。

この観光列車には窓ガラスがない車両があり、北海道の雄大な自然を直に感じられ、その前後を挟む車両の全面には北海道の動植物が描かれ、眺めているだけでも楽しめます。

多くの町民の皆さんとともに列車を出迎えたじゅえろは、多くの方に写真撮影をされたりと大人気でした。

乗客や写真撮影に来ている方のなかには、道内はもとより遠方から来ている方もおり、中川町の特産品や町についての宣伝をすることができました。

中川町をはじめとする道北地域ではまだまだ観光シーズンが続きます。中川町を知らない方に、少しでも中川町の魅力を知ってもらい、興味を持ってもらえるよう、日々業務に取り組んでいますので、皆さんの応援をよろしくお願いします。



『中川サウナ』 うみ 美 須 貝 須



道北の夏はどこでも涼しいものだと思っていました。中川町のほうが札幌より気温が高い日が続く、とても驚いています。ですが、夜になると気温がぐっと下がり、とても涼しく、朝までぐっすり眠れるのは嬉しいのです。

突然ですが、皆さんは「テントサウナ」をご存じですか？ その名のとおりテントの形をしたサウナで、収納すれば背負うことができ、どこでも好きな場所でサウナをすることが出来ます。普通のサウナと違う点が、温度を上げるための熱源が水蒸気だということです。テント内のストーブに薪をくべて水を沸騰させ、水蒸気でテント内の温度を上げます。一般的な公衆浴場などにある、「ドライサウナ」よりも息苦しさが少なく、体への負担が少ないと言われています。正直、私はサウナが得意な方ではありませんが、実際テントサウナを体験して初めてサウナの気持ちよさを味わえた気がしました。なので、サウナが苦手な人にも、ぜひテントサウナをお勧めしたいです。

なぜ中川でサウナなのかというと、サウナ発祥の地フィンランド含め北欧は、道北と似た気候や特性を持っています。ですので、中川と北欧の良さを同時に伝えられる新しいイベントになると考えたからです。私自身、北欧スタイルが大好きで、純粋に北欧の魅力を感じたいという気持ちも強いのです。

テントサウナは今後、町内のイベントでたびたび登場させていく予定です。興味がある方はぜひ体験してみてください。

問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

『面白いを勝手に見つける』

やま さき てっ べい
山 崎 哲 平



6月に来町してから、6月末の土別市岩尾内湖畔祭を皮切りに下川町の森ジャム、札幌東急百貨店クリエイターズマーケット、道東の浜中町でのバイカーズミーティングと出店ラッシュでした。後半はさすがに詰め込み過ぎでしたが、どれもよい経験と反省と出会いを得られました。印象的だったのは、中川町の冊子を持つお客様と話し込んでいると「この写真知ってる！」という声をいただきました。

自分まで誇らしく感じました。この町を拠点とした作家として、はたまた商品の製造元としてのブランディングは元より、このような出店では町のPR活動をより濃く結びつけた商品開発やユニークな企画

を組み込んでいくのが今後の活動の課題と感じました。

私は基本、役場の産業振興課に席を置いており、中川町に来て日が浅く、見聞きし、参加できる範囲は限られていますが、役場つて機械的に楽しんで仕事をしているのかと思っていました。実際に役場の内側から仕事ぶりを見てみると少し認識が変わりました。何事も内と外では景色が違うというののもまた真理。

せっかくの協力隊という貴重な身分と環境をいただいたのですから、身の回りのすべてから学ばない手は無いですよね。今後よく観察して、協力隊としての自分の仕事に加えて役場職員の仕事にも参加して、自分の糧にしていきたいと思っています。



駐在所から



【問い合わせ先】

署 2-1110
所 7-2019
駐 8-5071
在 9110
所 警察相談電話

(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(土)～9月30日(月)の10日間

●運動重点

ア 子供と高齢者の安全な通行の確保
イ 高齢運転者の交通事故防止
ウ 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
エ 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
オ 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、白っぽ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！

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。

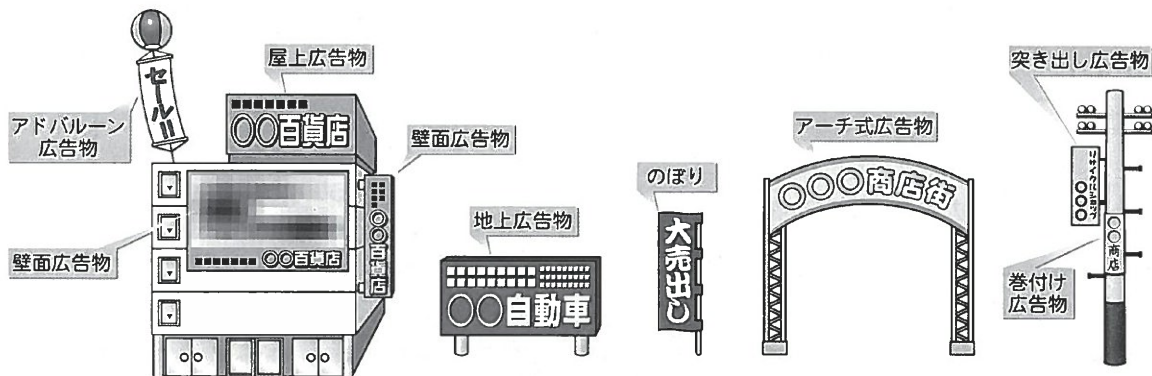
(4) 知っていますか？北海道自転車条例！

●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えるようにしましょう。

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



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、延滞金に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
☎ 01666・27・1611



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		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 排水樋門 補修実施設計 委託業務	※株ケイジー技研	16,900,000		19,778,000	18,590,000	94.0%	実施設計一式	着手 令和元年 7 月 17 日
	旭川設計測量株	17,300,000						
	和光技研株	17,400,000						完了 令和 2 年 2 月 20 日
	株シン技術コンサル	17,510,000						
令和元年度 中川町立中川中学校 校舎ネットワーク工事 (令和元年度 「公衆無線LAN 環境整備支援事業」)	※株HDC	3,980,000		4,604,849	4,378,000	95.1%	中川中学校校舎の 無線LAN環境整備一式	着工 令和元年 7 月 19 日
	株つうけんアクティブ裡内事業所	4,200,000						
	都築テクノサービス株	辞退						竣工 令和元年 10 月 31 日
令和元年度 JNET共同利用化 導入委託	※株HDC	2,080,000		2,301,480	2,246,400	97.6%	住民基本台帳 ネットワークシステムの 共同利用方式化	着手 令和元年 7 月 19 日
								完了 令和元年 9 月 23 日
令和元年度 プレミアム付商品券 管理システム構築業務	※株HDC	480,000		540,000	518,400	96.0%	プレミアム付商品券 システム導入一式	着手 令和元年 7 月 19 日
								完了 令和元年 7 月 31 日
令和元年度 中川火葬場主燃焼炉 バーナー取替工事	※株炉研 札幌支店	1,350,000		1,495,800	1,458,000	97.5%	中川火葬場の バーナーの取替	着工 令和元年 7 月 19 日
								竣工 令和元年 9 月 23 日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

「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と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/>

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)	10月20日(日)・23日(木)のいずれか1日を指定できます。(旭川) ※10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



保健だより

【今月のテーマ】

望まない受動喫煙を防止するために

望まない受動喫煙を防止するため、健康増進法の一部を改正する法律が平成30年7月に公布されました。

これに基づき、今年7月からは、多数の方が利用する学校などの教育施設や医療機関・行政機関などの施設では、**原則屋内禁煙**になっています。（※屋外に受動喫煙防止措置がとられた喫煙場所を設置することは可）

さらに令和2年4月から、その他の多くの方が利用する一般の会社や飲食店等の施設でも、一部を除き、**原則屋内禁煙**になります。

喫煙を望まない方への環境づくりに向けて、「受動喫煙」について、お知らせします。

受動喫煙とは

受動喫煙とは、たばこの先端から立ち上る「副流煙」と、喫煙者が口から吐き出

す「呼出煙」の混合物を第三者が吸わされることです。喫煙は、死因となるがんや心筋梗塞・脳梗塞、肺の病気など、多くの病気の危険因子として、知られています。

受動喫煙による健康への影響も明らかになってきており、受動喫煙との関連が確実と判定されている疾患（肺がん・虚血性心疾患・脳卒中・乳幼児突然死症候群）により、年間1万5千人が死亡していることが、国立がん研究センターからも報告されています。

「望まない受動喫煙」から特に守りたい対象は、乳幼児から20歳未満の方や妊娠中の方、喘息や高血圧・糖尿病などの病気をお持ちの方など、タバコによる健康被害を受けやすい方です。

危険度の高い「副流煙」

タバコ煙には4000種

類以上の化学物質が含まれ、その中には200種類以上の有害物質が含まれています。

有害物質は、左記の表1にある通り、主に4つに大別されますが、本人が吸う「主流煙」よりも、「副流煙」に多く含まれていることがわかっています。

(表1) タバコ煙中の有害物質 (病気がみえる呼吸器より改変)

有害物質	作用	副流煙中の含有量 (主流煙との比較)
ニコチン	・抹消血管収縮 ・依存性あり	2.8倍
タール	・発がん性	3.4倍
CO (一酸化炭素)	・赤血球における酸素運搬障害	4.7倍
微細粒子 (NOx等)	・刺激による咳・喀たん	3.6倍

特に配慮が必要な乳幼児から20歳未満では、身体の小ささや未熟さがあるため、

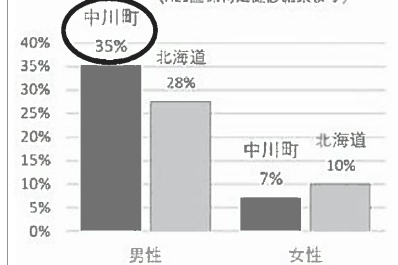
悪影響を受けやすく、ニコチン依存度も高くなります。また、ニコチンは中枢神経に作用し、報酬系の神経回路をつくるため、喫煙以外の薬物依存の入り口になる危険性もあります。子どもの周囲では、喫煙しないマナーが大切です。

中川町の喫煙率

表2の通り、男性の喫煙率が全道よりも高い傾向があります。また、この数年の妊婦さんの配偶者の約5割が喫煙者という現状もあります。

(表2) 中川町の喫煙率

(H29国保特定健診結果より)



ご存知ですか、三次喫煙

喫煙者の呼気や衣類がタバコ臭かった、タバコの充滿したお店から出ると、髪や衣類にタバコの臭いがしみつくという経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。

これは、タバコから出たタールの微小の粒子が口や気管支の粘膜、衣類や髪の毛について、有害な気体を発生し続けるためです。

この三次喫煙でも、つわりの時期の妊婦さんは吐き気を強くすることがありますし、喘息の方は発作が誘発されます。また、体調の悪い方も不快さを強く感じる場合があるため、配慮が必要です。

タバコは吸う本人だけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

できるだけ禁煙されることをお勧めしますが、タバコを吸う場合には、喫煙場所や周囲の人を意識して、マナーをしっかりと守りましょう。



食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

野菜たっぷり料理の紹介 第2弾

今月は、先月に引き続き、美味しく野菜を食べることが出来る料理を紹介します。中川町産の野菜はもちろん、北海道産の美味しい野菜が多く出回るこの時期、野菜の良さを確認し、上手に普段の食事に取り入れていきましょう。

おすすめメニュー

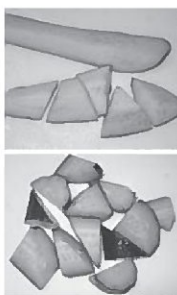
『野菜たっぷり』

冷製パスタ

- 〔材料(2人分)〕
- スパゲティ……………2束
 - 塩……………適量
 - パブリカ(黄色)……………1/4個
 - なす……………1個
 - きゅうり……………1本
 - ミニトマト……………4個
 - サラダ油……………大さじ1
 - ツナ缶……………1缶
 - すりごま(白)小さじ2
 - ポン酢……………大さじ2
 - ごま油……………大さじ1/2
 - かつお節……………小袋1個
 - 黒こしょう……………少々

《作り方》

- ①スパゲティを茹でるため、鍋に水を入れて火にかけます。
- ②パブリカ、なす、きゅうりを洗い、2cm位の大きさに切ります。



- ③ミニトマトを縦半分に切り、分量のツナ缶とAの調味料を全てボウルに入れて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で冷やしておきます。



- ④フライパンにサラダ油を入れ火にかけ(中火)、②

1人分の野菜量約120g



の食材を炒め、しんなりして火が通ったら火を止めます。

- ⑤①が沸騰したら塩を入れてスパゲティを茹で、茹で時間の約30秒程早く火を止め、ザルにあけて流水ですばやく冷やしてザルに移しておきます。
- ⑥冷蔵庫に冷やしていた③の調味料と④の炒めた野菜と一緒にボウルに和えてソースを作っておきます。
- ⑦器にスパゲティを盛り付け、その上に⑥のソースをかけ、仕上げにかつお節をふりかけたら完成です。

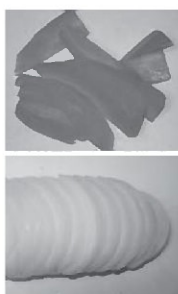
『人参と玉ねぎのポタージュ』

ポタージュ

- 〔材料(2人分)〕
- 人参……………1本
 - 玉ねぎ……………1/2個
 - 水……………150ml
 - 牛乳……………200ml
 - コンソメ(固形)……………1個
 - バター……………10g
 - 塩、こしょう……………少々
 - 粉パセリ……………少々

《作り方》

- ①分量の人参と玉ねぎを火が通りやすいように薄く切ります。



- ②鍋を火にかけ(中火)、バターを入れ人参と玉ねぎを焦がさないように炒めます。
- ③人参がしんなりし、玉ねぎが透明になったら分量の水とコンソメを加え、さらに10分程煮て火

を止めます。

- ④分量の牛乳を③の鍋に入れ、温度が下がったらミキサーに入れなめらかになるまで回します。
- ⑤なめらかになったら、もう一度鍋に戻して火にかけ、塩とこしょうで味をととのえ、一煮立ちしたら完成です。火を止め、仕上げに粉パセリをかけて完成です。

1人分の野菜量約120g



1日に食べたい

野菜量350g!

カロリーの摂り過ぎを防ぎ、体をよい状態に保つためには、1日350g以上の野菜が必要です。

紹介した料理では、一品で1日の必要量の約1/3量を摂ることができます。量の目安にしていきましょう。



子育て通信

子どもの行動の理由を受けとめて

子どもを叱りすぎたなど振り返る日があると思います。

もうちょっと待ってあげれば、よかったかな。今日は自分自身、気持ちにゆとりがなかったな：と、ああすればよかった、こうすればよかったと、大人も落ち込む日がありますよね。

ついつい叱ることが多くなる子どもの行動ですが、よく考えると、子どものひとつひとつの行動や言動には、その子なりの理由があるのだと思います。

おもちゃで遊んで片付けないのはどうしてかな。

面倒だから・満足いくまでじっくり遊べなかったからなど、理由が考えられます。

何もしていない子を突然叩いてしまうのはどうしてかな
自分を注目して欲しいから
・相手の体が触れたのを、叩かれたと感じやり返したのかもしれない。

やってはいけないことをするのはどうしてかな。

好奇心が辛抱より勝っているから・とにかくやってみていかならぬのであるのでしょうか。

大人から見ると、なんと自分勝手なと思えることが多々ありますが、全て子どもの行動の理由なのだと受け止めてみましょう。

その理由に寄り添うと、子どもの心、ありのままの子どもの姿が見えてきます。

子どもの気持ち・思いを認めたくえで、大人からのこうして欲しい思いを伝えたり、次はこうなるといいねと行動を示すなど、叱り方を少し変えると、子どもの受け止めも変わって来ると思います。

カッとなって頭ごなしに叱る場面もあるでしょうが、大人も失敗しながら子育てを学んでいるのだと思います。



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



米寿おめでとうございます



古田 力さん (88歳)



菊地 怜さん (88歳)



中川消防支署から

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（名寄市等）

試験日	10/6（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 8/30（金）～9/6（金）
	電子申請 8/27（火）～9/3（火）

消防設備士試験（旭川市等）

試験日	11/10（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 10/3（木）～10/10（木）
	電子申請 9/30（月）～10/7（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

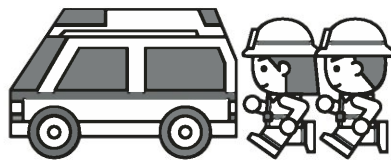
☎ 7・2119番まで



火災・救急出動状況

令和元年7月31日現在

火災件数 0件
救急件数 45件



議会・各種委員会の開催状況

7月17日 ● 食育推進会議

7月30日 ● 議会経済常任委員会

● 農業委員会総会

ありがとうございます

ぐんぐん

社会福祉協議会、一心苑に寄付

・妻（つるる様）死去に際して

横山 芳男 様

・夫（藤男様）死去に際して

細畑 キワ 様

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」

松原 幸雄 様

古市 敏雄 様

謹んでお悔やみ

申し上げます

中川 横山 つるる 様（83歳）



ふるさと今月のキラリ

小学生から大人まで同じコースを走ります【ほんびら駅伝】



生まれて初めて土俵で相撲をした子どももありました【奉納子ども相撲】



手作り露店

中川まつり スナツブシヨツト



幼い子どもがんばりました【クビナガリュウ山車】

大名行列を模した厳かな奴行列

ほんびら百人踊り



今年も来てくれました【風舞連の阿波踊り】



元気いっぱい【小学生神輿】



威勢の良い女神輿



祭りを盛り上げてくれた営平太鼓



小学生よりもダイナミックに担ぎました【中学生・高校生神輿】



壮大な中川ちようちん御輿

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

(7月31日現在)

人 口 1,503人 (± 0)

男 746人 (− 2)

女 757人 (+ 2)

世 帯 数 799戸 (− 1)

() は前月末との差を示します。

なががわの情景

7月27日～29日まで、森の学校2019夏が行われました。地元の小中学生のほか、今年は台湾からの参加もありました。表紙にあるようにポートに乗って、徒歩ではアクセスの難しいポイントへ行ったり、スイカ割りや焼肉など、学びと遊びの充実した3日間となりました。

