

広報

なかがわ



9月15日 第31回北海道丸太押し相撲大会

2019
R1
No.725 10
ぬる
川町ぬるキャラ

第37回なかがわ秋味まつり・

第31回北海道丸太押し相撲大会が

盛大に開催されました

9月15日(日)、第37回なかがわ秋味まつり・第31回北海道丸太押し相撲大会が天塩川河川敷イベント広場で開催されました。

前日夜半に降り出した雨も朝方には上がり、ここ数年雨大で開催された秋味まつりでしたが、今年は真夏のような晴天となり、会場となつた河川敷イベント広場は町内外からの多くの来場者で賑わいを見せました。

同時開催の100キロの丸太

(男性の部)を押し合う丸太押し相撲大会では、今年は体重制限がルール化されてチーム同士の体重差が小さくなり、がつぶりと四つに組んだ好取組が多く見られました。結果は女性の部では留萌のチームが念願の初優勝。男性の部では地元中川町のチームが優勝しました。



好取組が多かった丸太押し相撲



オープニングの浜頓別太鼓「響」と誉平太鼓の合同演奏



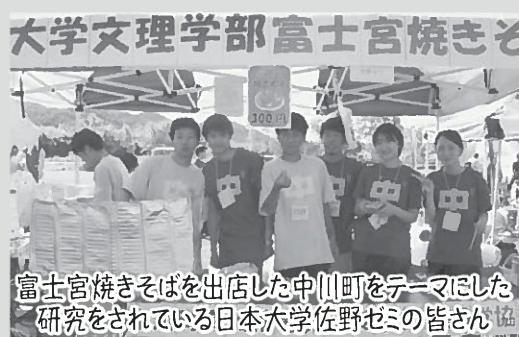
bingoでSWITCHゲット!



全力でサケをつかまえました

イベントのほか、陸上自衛隊名寄駐屯地から、96式装輪装甲車の展示や高機動車による体験搭乗のブースが設けられ、子どもから大人まで多くの方が訪れていました。

今年も会場には多くの出店があり、軒を連ねました。流行のタピオカドリンクの店には子どもたちの行列ができ、北海道ではなかなか買うことのできない姉妹町村の長野県中川村の特産品販売や中川町をテーマにした研究をされている日本大学の学生による富士宮焼きそばの店、地元中川町の手打ちそばや石がまで焼く自家製ピザの店に採れたて野菜の販売など、秋の味覚を堪能できる1日となりました。



富士宮焼きそばを出店した中川町をテーマにした研究をされている日本大学佐野ゼミの皆さん



最後は縁起物の餅がまかれました



山積みの野菜をいっぱい袋につめました



装甲車を前に女性自衛官と記念撮影



風つこうとうや号がやってきました

7月27日から8月12日までの土日祝日、観光列車の「風つこうとう号」（稚内～音威子府ルート）が運航されました。

運行された列車は全4両編成で2・3両目は車両両面に大きな窓があり、窓ガラスを

はずすことで風を体で感じることができる「びゅうコースター風つこ」車両で、前後の車両には、動物たちの図柄がプリントされた「北海道の恵み」車両です。

27日は暴風雨のため残念ながら運休となりましたが、午前上り・午後下りの1日1往

復6日間の運行となりました。町のキャラクター「じゅえる」とともに、町内外から毎回40人を超える方々にホームでのお迎え・お見送りにご協力いただきました。

天塙中川駅に停車するのは20分と短い時間でしたが、商

工会・観光協会・町職員による、町内の飲食店の弁当やサンドイッチ・お菓子・ジャム・ハスカップワインなど特産品等を乗車されたお客様に販売しました。乗車された方がSNSへアップしてください

ようになれば、お陰様で毎回完売することができました。

中川市民の笑顔とおいしい弁当・特産品販売のおもてなしを通じて、JR宗谷線天塙中川駅の町をアピール出来ました。



北海道立北の森づくり専門学院 (略称: 北森カレッジ) の出願受付開始! (10月~)

来年4月に「北海道立北の森づくり専門学院」が、旭川市に開校します。この学院は、林業・木材産業の幅広い知識と確かな技術を2年間で身に付けられる専門学校で、北海道の森林づくりへの意欲に溢れた方を募集します。詳細は、北海道HPをご覧ください。

担当：役場産業振興課 (☎7-2816)

出願資格

道内の林業・木材産業関係企業等への就職を希望し、高等学校卒業又は同等以上の学力を有し、入学時に40歳以下の方

出願期間

10月1日～15日 (推薦)
10月15日～28日 (一般)

試験日程等

【推薦】(札幌会場) 10月25日：面接
【一般】(旭川会場) 11月18日：小論文
・面接



森づくり体験教室と子育て講座が開催されました

遊歩道を整備しよう!!!

8月8日(木)、中川野球場の裏の森で「森づくり体験教室(夏期)」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、放課後子ども教室として行っています。



調査は冬に行つたため、胸の高さに巻いたテープが手の届かない高さになり、四季の変化を感じた教室になりました。

チップは天塩川工業株にご協力いただき大工仕事を過程で出るものを使用し、チップを敷くマルチング効果などを地域講師として天塩川工業株の坂本さんにお話ししてもらいました。

森へ行くときは



森には楽しみもたくさんあります。しかし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。

子育て講座

9月3日(火)、子育て支援センターまめちよで、地域おこし協力隊として活動する山崎哲平さんを講師に、子育て講座「鹿角でバードコールを作ろう!!!」が開講されました。



バードコールとは鳥の声



今後もなかがわの森をいろんな形で楽しめる教室を企画していきたいと思います。なお、山崎さんの活動は毎月地域おこし協力隊ペジで紹介されていますのでぜひご覧ください。

また、鹿の角の目撃情報もあれば、クラフトの原材料になりますので、産業振興課までお知らせください。

を出す道具で鳥笛とも呼ばれます。こすり合わせて出す音が小鳥のさえずりに似ていて、この音で鳥が集まつてくるのを楽しむ道具です。木の枝とボルトの組み合せもありますが、今回は鹿角を使ったワークショップを行いました。

参加者は工具を使う機会が少なく、電動ドリルやのこぎりに悪戦苦闘しているようでしたが、「普段使わない工具の作業が楽しかった」「山崎さんの知識の深さに感動した」などの声が聞かれました。



住民説明会が開催されました



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進めるため、今年度の予算について住民の皆様にお知らせする住民説明会を8月8日に「ちゃいむ」で、9日は佐久地区公民館で開催し、延べ30名の町民の皆様が参加されました。主要事業のほか、町の財政状況についても説明し、また、参加者の皆様とも意見交換を行い、今後のまちづくりについて、貴重なご意見をいただきました。

説明会では、石垣寿聰町長が「これまでスピードを重視した仕事の姿勢だったが、その分、ミスや間違いも増加した。今後は行財政の健全化、住民サービスの見直し、住民負担のあり方など住民や議会とも時間をかけながら話し合い、改善していきたい」とあ

前段は、本年度の予算概要や町の財政状況について担当課長、室長より報告を行いました。その中では、限られた財源で行つ苦しい予算編成であることや、近年の大型建設事業により令和4年度が借入金の返済のピークと予想されることなどが報告されました。

厳しい町財政と予算編成

充実には時間や人的なコストが非常にかかる。懇談会で議論を重ねた方がお互いに疑問の解決や課題の共有化などに繋がると考える。

意見交換では 様々な意見や課題

意見交換では
様々な意見や課題

また、地域おこし協力隊の活用、高齢者への各種支援、新規就農事業、佐久浄水場の更新、文化芸術公演など今年度の主な取り組みについて担当課長より説明を行いました。

A 行政で支援する部分と、地域の助け合いも重要かと思う。高齢者ばかりの地域もあるかと思うので住民サービスの見直しの中で検討したい。

Q 世田谷のサテライトスペースの費用対効果はどう考えているのか？

学生や研究者が調査、研究に訪れているが、来館者は横ばいの状況。一般も含め情報発信に努めたい。

Q HII//コージアムセンタ
ーの機能について、都会の大
学などに、もっと宣伝しては

A 賛否両方の「」意見をいた
だいている。他のサービスも

A 今年度は戸舎内で政策会議を行つて課題を洗い出し、来年度は、住民サービスに関わる方が参加する審議会を作り議論を行つていただきたい。

まちづくり懇談会が スタートしました

地域や産業、暮らし、文化など様々なる意見や疑問にお答えしようと、町長と担当課長が訪問する「まちづくり懇談会」が始まりました。グループや友人の方々とお気軽にお申し込みください。詳しくは、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

法含め検討したい。また、内容についてもサービス見直しの中で考えていきたい。

援では、現行の車両では利用が難しい人もいる。また、利

A 情報発信の場所として、区内の多くの関係者に支えられている。メディアに取り上げられることも増え、日本大学の学生も毎年、町を調査や研究に訪れ、様々な効果があ

『短い夏』

むら 村 上
かみ かみ

のどか 和



夏休みということで、店に来た子が「先生なんんでいるの?」

「先生やめたの?」と質問す

る子どもの姿も。先生に「い

つも前を通る時にみんな挨拶

してくれるんですよ」と伝え

ると「商店街のみなさんが見

守ってくれているんですね」と

安心した様子でした。

ここにちは。東京は秋を感じられる気候になってしましました。異常に短い夏が終わってしまいました。夏が好きな私はとても残念です。また来年、夏が来るのを楽しみにして1年過ごします!

8月3、4日に「せたがやふるさと区民祭り」が開催され、中川町も出店しました。匠舎さんが中心となつて出店し、役場、観光協会、日大文理学部の方々がお手伝いをしています。私は少しだけ顔を出させてもらいましたが、かなり暑かつた会場は多くの人で賑わっていました。

8月20日から3日間、区立松沢小学校の教員研修で行われる職場体験を受け入れ、先生たちに掃除やレジ打ちなどをしてもらいました。児童が



8月24、25日には「しまむらサマーフェスティバル」が開催されました。中川町ブースでは町産の新鮮野菜、サイダーを使つたモヒートやサワー、ワインなどを販売しました。100本用意した当日届いた生どうもろこしは開始1時間ほどで完売、2日目にはレトルトどうもろこしを焼いて販売しましたが、それもすぐに完売と、中川町の地場産品は東京で人気を博しています。

8月24、25日には「しまむらサマーフェスティバル」が開催されました。中川町ブースでは町産の新鮮野菜、サイダーを使つたモヒートやサワー、ワインなどを販売しました。100本用意した当日届いた生どうもろこしは開始1時間ほどで完売、2日目にはレトルトどうもろこしを焼いて販売しましたが、それもすぐに完売と、中川町の地場産品は東京で人気を博しています。

6月から精油をとるためにラベンダーを育てています。今季の蒸留はすでに終わり、今は来シーズンに向けて世話をしながら、エコミュージアムセンターへの移植を準備中です。

『ラベンダー育成中』

きた 北野
の ほくの

もえ 萌



畑仕事は初めてで試行錯誤の連続ですが、気にかけてくださる方々にアドバイスをいただき、仮植場でも無事根付き、日々成長しています。自然に囲まれながら植物の世話ができるのは、多少の虫や泥汚れなんて気にならないくらいとても楽しいです。

育てているのはイングリッシュラベンダーといって香りが強く、精油の原料としてよく使われる品種です。ラベンダーの精油は、ヨーロッパでは医療にも用いられるほど、

高い鎮静・抗炎症作用があると言われています。日焼けなどにも効果があるので、私も夏場はラベンダー精油を活用しています。



こんな花が咲きます



『中川町テントサウナ初登場!』

すがいみう
須貝美海



8月はあまりお天氣にも恵まれず、曇りの日が多くつた気がします。今月も前回に引き続きテントサウナです。



8月11日の道の駅夏祭りには皆さん行かれましたでしょうか？ 実は道の駅の裏庭でテントサウナのモニターベントを行いました。事前告知をしていたとはいえ、突然サウナのイベントが開かれていた方がたくさんいらっしゃいました。今回はモニターベントなので、どなたでも無料で入っていただき、最後にアンケートをお願いしました。11時から16時までの5時間で21名の方に入っていました。大半の方には数分間体験

していただきましたが、中にはクールダウンを繰り返し、長時間滞在してくれた方もいらっしゃいました。参加してくれた皆さんのがいい汗を流してくれているのを見て、とても達成感を感じられました。アンケートには「ぜひどこどこでやつてほしい！」など要望もいただけたので、ぜひ町内のテントサウナイベントを充実させていきたいと考えています。ご協力いただきまして21名の参加者様、ありがとうございました。今後はもつとたくさんの方に参加していただけるようなテントサウナイベントを作っていく予定なので、ぜひ参加してみてください。

札幌地下歩行空間にてクラシェ×中川町の催事が2日間開催され、参加させていただきました。ゼロでは無いのですが、今まで札幌の出店は、なるべく避けて来ました。私は旭川出身なのですが、札幌は北海道の中でも、やっぱ抜けて都会じゃないですか？ 同じ道民としてジエラシーと言うか、なんか悔しくて。「俺は道外目指すぜ！」とか言つて無理してきたのですが、クラシェさんのしつかりした対応、会場の見せ方、貸し出しの什器にいたるまで流石！と言わんばかりの洗練されたスタイルに「いいね！」と感心しつぱなし(笑)。そしていざ始まつてみると常に行き交う人が思いの外たくさんいらっしゃって、



左の写真は羽の彫刻をしたペンダントトップです。

各ブースともめちゃくちゃ盛り上りました。今日はバードコール（鳥のさえずりみたいな音のするオモチャ）やホイッスルなどを接客しながらピーピー、チュンチュン鳴らします。そしたら、なんだ？なんだ？と集まるわけで。。。人が溜まるところに人を呼び、なかなかの盛況ぶりにこれまた感動。結果、大変楽しかったです！流石札幌(笑)。まあ、しかし売り場に立つのは相変わらず得意な方ではないのですが、たくさんの方に楽しんでもらえたり、見てもらえるのは作っている身としてはやっぱり嬉しいです。大変良い体験となりました。関係者の皆さんお世話になりました。ありがとうございます。

各ブースともめちゃくちゃ盛り上りました。

企業の地域貢献に 感謝状が贈られました

特別養護老人ホーム一心苑の草刈り・側溝清掃等の外構整備にご協力をいただいた株式会社佐藤組様（代表取締役 菊地広幸様）、中央小学校校庭の庭木枝払い作業にご協力をいただいたタカハタ建設株式会社様（代表取締役 谷地元憲次様）に対し、川合副町長より感謝状が贈られました。



タカハタ建設 株式会社 様



株式会社 佐藤組 様

経済
センサス
基礎調査

日本の未来のために 経済センサス-基礎調査
中川町では「経済センサス-基礎調査」
を実施します

この調査は、我が国のすべての産業分野における事業所の活動状態等の基本的構造を全国及び地域別に明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。

調査は、調査員が全国すべての事業所の活動状態を実地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布することにより行います。

調査期間は令和元年10月1日(火)から11月30日(土)までになりますので、皆様の調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いします。



日本の未来のために、とても大切な調査があります。



経済センサス-基礎調査



自賠責保険・自賠責共済のご案内

忘れちゃいけない「自賠責」

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、平成30年の事故発生件数は約43万件、死傷者数は約53万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

自賠責保険・共済未加入での運行は法令違反です！

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意下さい！

四輪車ももちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク（原動機付自転車・軽二輪自動車）は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意を！

なお、自賠責制度の詳しい内容は、<http://www.jibai.jp>でご覧になれます。

10月1日(火)から 10月7日(月)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

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) 安全安心なまちづくりの日

10月11日(金)

(2) 運動期間 10月11日(金)

(3) 運動重点 10月11日(金)

子供と女性の犯罪被害防止
特殊詐欺の被害防止

ア (4) 10月11日は「安全安心なまちづくりの日」です
人と人の絆を強めるとともに、防犯意識を高め、犯罪のない安心して暮らせる北海道を目指しましょう。

イ (5) 子供と女性の犯罪被害防止
ジヨギング、買い物、犬の散歩中、業務中にも子供の安全に目を向けて「ながら見守り活動」を行い、みんなで子供を守りましょう。

●イヤホンで音楽を聴いたり、スマートフォンを操作しながらなど、「ながら歩き」は、周りの音や人に気づきにくいのでやめましょう。

(6) 特殊詐欺の被害防止

相談相手はあなたのすぐそばにいます。
お金振り込む、手渡す、送る、その前に相談を!

G20観光大臣会合の成功に向けて

G20観光大臣会合が、10月25、26日の2日間、北海道・知床安町で開催されます。

既に開催されたG20大阪サミット及び関係閣僚会合は、皆様の御協力により無事終了しました。

全国8都市で開催される関係閣僚会合も、残すところ4都市での開催となりますが、G20大阪サミット等と同様、開催地以外の地域においても、重要施設や公共交通機関等に対するテロ等違法行為の発生を未然に防止するための対策が必要となります。

現在、道内でも、テロ等違法行為の発生を未然に防止するため、重要施設や公共交通機関等に対する警戒を強化しています。

警察では、G20観光大臣会合の成功に向け、総力を挙げて警備の万全を期すこととしていますので、警察の活動への御理解と御協力をお願いします。

みんなで築こう、安全で安心な大地



名寄市消費生活センター情報

「消費税率引き上げ」に便乗した詐欺に注意!

国民生活センター 見守り新鮮情報 346号、引用 イラスト：黒崎玄

事例

銀行の業界団体を名乗る男から、「消費税増税の関係で、高齢者に社会保険料の一部が戻ることになった。通帳とキャッシュカードの番号を教えてほしい。お宅は4万円戻る」と電話があった。(80歳代 男性)



アドバイス

- 社会的に話題になっている出来事を悪用し、言葉巧みに近づく詐欺手口が見られます。今後、消費税率の引き上げに便乗した手口の発生が予想され、注意が必要です。
- 金融機関や行政等が、消費税増税を理由に消費者個人に電話をかけてくることはありません。「お金が戻ってくる」等と言われても信用してはいけません。
- 着信番号通知や録音機を活用し、知っている人以外の電話には直接出ないということもトラブルを避ける一つの方法です。
- 不審な電話があったら、すぐに名寄市消費生活センターか警察相談 (#9110) にご相談ください。

問い合わせ先

名寄市消費生活センター TEL・FAX 01654-2-3575

◆相談時間／午前9時15分～午後4時 ◆休日／土・日・祝日



ちやいむ図書室 の新着図書

- 天才バカボンの幸福とは今日もおひさまが昇ること 赤塚不二夫 著
- 宮沢賢治の元素図鑑 桜井弘 著
- 時間(とき)の花束 三浦百恵 著
- 12歳までの最強トレーニング 谷けいじ 著
- 世界を変えた50人の女性科学者たち レイチェル・イグノトフスキ著
- 烈風ただなか あさのあつこ 著
- 罪の轍 奥田英朗 著
- 氷獄 海堂尊 著
- 老父よ、帰れ 久坂部羊 著
- 決断の刻(とき) 堂場瞬一 著
- 星をつなぐ手 村山早紀 著
- のっけから失礼します 三浦しをん 著
- 実物大!世界のどうぶつ絵本 ソフィー・ヘン 作
- ほしをつかまえたおうじ そら 作・絵
- なんで勉強しなきやいけないの? 古沢良太 原作
- 日本の妖怪をさがせ! グループ・コロンブス 編
- 天気の子 新海誠 作

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「祭」または自由詠

海岸に神輿のための結界が張られ祭りの準備整う
梅雨明けの報せ届きぬ暑き朝ハイビスカスの花と葉艶めく
牛小屋で生まれて共に房州に越してきた猫が死に向かい居り
ミニ鶴の折り紙に母は挑戦中 母のすべてが指先にあり
次々に咲く花々と菜園が日課となりて朝夕見廻る
豪雪に痛みし鳥居の修復も成りて鎮守の祭り待たる
おみこしにおどりに参加をよびかける祭りのゆらぎ小さな町にも
「美の祭典」「民族の祭典」きらきらと幼き我のベルリン・オリンピック
遙かなるベルリン・オリンピック「美の祭典」六歳の我もまぶしみて見つ
島二つ遙かに見つバスはゆくハマナスの紅少し揺らして
長旅を終えて浜辺に流れ來し異国のゴミを哀しとも見る
祭り近く路地に笛の音聞こえだし父ソワソワと腰定まらず
乗客の仕草も近く見ゆるまま「風つこそうや」踏切を過ぐ
ギザギザに夜空へ梢尖らせて針葉樹の森は月を待ちおり

〔俳句〕
する事を次々忘れれも秋
コスモスが揺らされ嘆く風の午後
青空をキャンバスにして秋桜
音だけが夜空を揺らす花火かな
花火終え町の静けさ深まりぬ

| | |
|-------|-------|
| 五十嵐仁美 | 五十嵐仁美 |
| 五十嵐仁美 | 五十嵐仁美 |
| 金子みえ子 | 金子みえ子 |
| 小林陽子 | 小林陽子 |
| 小林淑子 | 小林淑子 |
| 小林淑子 | 小林淑子 |
| 小林淑子 | 小林淑子 |
| 古市智子 | 古市智子 |
| 古市智子 | 古市智子 |
| 古市智子 | 古市智子 |
| 只野人和子 | 只野人和子 |
| 只野人和子 | 只野人和子 |
| 吉市和子 | 吉市和子 |

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

☎ 7・2850)へ

お願いします。



「なんきん定期便」を

お届けしています

日本年金機構では、国民年金や厚生年金に加入している方に保険料の納付実績や年金見込み額などを記載した「ねんきん定期便」を毎年誕生日に送付しています。

【問い合わせ先】
ねんきん定期便専用ダイヤル
0570・058・5555
050で始まる電話からは
毎月第二土曜日の
9時～19時

方見込み額などと記載した「ねんきん定期便」を毎年誕生日に送付しています。

【問い合わせ先】
ねんきん定期便専用ダイヤル
0570・058・5555
050で始まる電話からは
毎月第二土曜日の
9時～19時

| 通知する内容 | 35歳、45歳、59歳の方 | それ以外の方 |
|---|---------------|---------|
| ①年金加入記録 | ○ | ○ |
| ②年金見込み額 ・50歳未満の方には加入実績に応じた額 ・50歳以上の方には「ねんきん定期便」作成時点の加入制度に引き続き加入した場合の将来の年金見込み額 | ○ | ○ |
| ③保険料の納付額 | ○ | ○ |
| ④年金加入履歴 | ○ | — |
| ⑤厚生年金のすべての期間の月ごとの標準報酬月額、賞与額、保険料納付額 | ○ | ○ 直近1年分 |
| ⑥国民年金のすべての期間の月ごとの保険料納付状況 | ○ | ○ 直近1年分 |

年金生活者支援給付金制度がはじまります

○年金生活者支援給付金とは

令和元年10月1日から年金

生活者級金制度が始まります。

一定基準以下の年金受給者の

生活を支援するために、年

金に上乗せして支給されるも

のです。この制度を活用する

ためには請求書の提出が必要

になりますので、次の対象と

なる方に該当する方は請求書

を年金事務所に提出しなけれ

ばなりません。

○請求手続きについて

平成31年4月1日以前から

年金を受給している方は、日

本年金機構より請求の手続き

のご案内が順次届きますので、

同封のハガキ（年金生活者支

援給付金請求書）を記入しボ

ストへ投函してください。

平成31年4月2日以降に年

金を受給し始めた方は役場住

民サービス室又はお近くの年

金事務所にて請求の手続きを

することができます。

○不審な電話や案内にご注意

新しい制度が始まりますが、

日本年金機構や厚生労働省を

装った不審な電話や案内には

ご注意ください。機構や厚労

省が口座番号をお聞きしたり、

手数料などの金錢を求めるこ

とはありません。

年金生活者給付金のご請求

やお困りのことがあれば専用

ダイヤル又は年金事務所へお

○対象となる方

■老齢基礎年金を受給してお
り、左の①～③の要件をすべ
て満たしている方。

①65歳以上であること。

②世帯員全員の町民税が非課
税となっていること。

③年金収入額とその他所得額
の合計が約88万円以下（令

和元年度は87万9,300
円）であること。

■障害基礎年金又は遺族基礎
年金を受給しており、前年の
所得が462万円以下の方。

○請求手続きは12月までに

年金生活者支援給付金を請
求される方は、今年の12月ま
でに請求手続きをされること

を推奨します。12月末までに

手続きをすると、10月まで遡
つて給金を受け取ることがで

きますが、令和2年の1月以
降に請求手続きをした場合は、

10月から12月までの給付金を

受け取ることができなくなり
ます。お早目の手続きをよろ
しくお願いいたします。

○問い合わせ先

■給付金専用ダイヤル
0570・05・0492
(ナビダイヤル)

受付時間

月曜日

8時30分～19時

火～金曜日

8時30分～17時15分

第2土曜日

9時～14時

※祝日(第2土曜日を除く)、
12月29日～1月3日までは

ご利用いただけません。



秋の深まりと冬の訪れ

9月中旬頃から北海道の高い山では紅葉が始まり、10月下旬には、初霜や初氷、初雪が観測される季節となります。災害発生の可能性がある場合、気象台からは警報・注意報などの情報を発表していますが、この季節は天気や気温などの変化が大きく、次のようなことに注意する季節となります。

①日中は暖かくても朝晩の冷え込みで一日の気温差が激しく、また、日ごとの気温差も大きいので、体調を崩してしまいがちです。体調管理に注意しましょう。

②山々では一足先に冬が訪れています。旭岳の初冠雪の平年は9月25日で、標高1,500m付近でも、10月下旬にもなれば気温が0°Cを下回る日が多くなり、普通に雪が降ります。登山をするときは防寒対策を十分に行い、悪天が予想される場合は計画を中止する勇気をもちましょう。

③平地の気温でみると、上川・留萌地方では最低気温の平年値が10月下旬にはすでに2°Cを下回るところがでてきます。峠や山間部では気温がもっと低くなっています。雨が降ると路面が凍って滑りやすくなります。ドライバーの皆さんには、雨や雪、気温の予報を参考にスリップ事故に注意し安全運転をお願いします。冬タイヤへの交換は、特に遠出をする方は早めになさったほうが良いかもしれません。

上記の注意点を回避するためには、警報・注意報だけでなく、日々の天気番組やニュース、週間予報などの情報を利用し、行動計画を検討するようにしましょう。



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/>

ランプがすべて緑色についていれば正常です。
すべて消えているときは、コンセントが入っているか確認しましょう。



| | |
|----------|---|
| 消灯 | GE-ONUのコンセントを入れ直し、光ケーブルが折れたり切れていないか確認します。 |
| 消灯 | コンセントとLANケーブルを入れ直します。 |
| だいだい色に点灯 | GE-ONUのコンセントを入れ直します。 |
| だいだい色に点滅 | 5分ほど待ち、GE-ONUのコンセントを入れ直します。 |
| 消灯 | GE-ONUのコンセントを入れ直し、光ケーブルが折れたり切れていないか確認します。 |
| 赤色に点滅 | 5分ほど待ち、GE-ONUのコンセントを入れ直します。 |
| 消灯 | GE-ONUのコンセントがきちんとつながっているか確認します。 |

ランプの見方

おしゃらせ君のお知らせ



GE-ONUにある4つのランプは、機器の状態を表しています。ランプの色によっては、対処が必要なことがありますので、その方法をご紹介します。左の対処でランプが正常にならないときは、NTTデータセンターへ連絡をお願いします。

問い合わせ先 NTTデータセンター ☎0120-860-023

保健だより

【今日のテーマ】

禁煙の対策とポイント

タバコを吸っている方の約3割は、「禁煙したいと思つてゐる」という結果が国民栄養調査からだされています。

タバコが身体に良くないことはわかっていても、禁煙が難しいことは事実です。今日は、これから禁煙を始めたい方にお伝えします。

禁煙をしようと思つたら
①タバコを吸つてているのはいつどのような時か
②タバコを吸うきっかけになるのは何か
きつかけになりそうな物事を禁煙達成までの期間、工夫していくことができます。
③タバコを吸わずに過ごせるのはどのような時か
自分なりに、タバコを吸い

『ニコチン依存症』のメカニズムと対策

禁煙をしようと思つたら

まず、自分の行動パターンを振り返つてみましょう。

①タバコを吸つてているのはいつどのような時か
どのような時に吸つているかを見直すと、時間や行動にあわせた対策をたてやすくなります。

②タバコを吸うきっかけになるのは何か
きつかけになりそうな物事を禁煙達成までの期間、工夫していくことができます。

③タバコを吸わずに過ごせるのはどのような時か
自分なりに、タバコを吸い

たくなつた時の対処法を探す目安になります。禁煙前にいくつか、タバコの代わりになる方法を試してみましょう。禁煙を実行していくには、対策が必要です。

禁煙時の不快症状は、原因であるタバコを吸わなければ、3日目頃にピークを迎えて、通常は数週間のうちに消えていきます。

家族・職場など周囲にも協力してもらいながら、この期間を乗り越えるための対策をたてていきましょう。

ニコチンがもたらす刺激を求めて繰り返し吸い続けると、ニコチンにその感覚をゆだねるようになってしまいます。

そのため、身体の中のニコチン濃度が一定以下になつたときに起くるイラライラや頭痛、集中力の低下、不眠などの不快症状に対し、またタバコを吸うという悪循環がつくります。これが「ニコチン依存症」です。

タバコには、依存性のある「ニコチン」が含まれています。そのため、やめようと/or てもできない場合もあります。これは本人の意思の力とは関係なく、タバコを吸い続けることで脳のニコチンを求める力が強化されているためです。

肺から吸収されたニコチンは数秒で脳の神経細胞に届き、喜びや幸福感などの「快」の作用をもたらす物質（ドーパミン）を大量に分泌させます。また、覚醒作用、集中力向上、気分の調整の作用のある物質の分泌も促します。

禁煙前には、禁煙を希望し、治療に同意していること

・1日喫煙本数×喫煙年数が200以上（35歳未満を除く）
・禁煙を希望し、治療に同意していること

禁煙外来での保険診療の条件

禁煙成功へのポイント

て薬局などでも購入できます。また、内服薬もある禁煙外来を活用する方法もあります。

禁煙成功へのポイント

- ◆タバコを減らしたり軽くしたり、加熱式へ替えたとしても「禁煙」になりません。
- ◆期日を決めて一気に「禁煙」しましよう。
- ◆一定の不快症状は覚悟しましょう（禁煙後3日から1週間位がピークです）。
- ◆再喫煙のきっかけは「1本位」です。
- ◆どうしてもやめられない場合は「禁煙外来」の活用を。（近隣では音威子府村診療所や名寄市立病院などにあります）。

タバコ依存症スクリーニングテスト(TDS)

| 質問に「はい」の方は○をつけてみましょう。 | |
|-----------------------|---|
| 1 | 自分が吸うつもりよりも、多くタバコを吸つてしまつたことがありますか。 |
| 2 | 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかつたことがありますか。 |
| 3 | 禁煙をしたり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか。 |
| 4 | 禁煙をしたり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか。（イラライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲又は体重の増加） |
| 5 | 問4でうかがつた症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。 |
| 6 | 重い病気にかかったときには、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありますか。 |
| 7 | タバコのために自分に健康問題が起きているとわかつていても、吸うことがありますか。 |
| 8 | タバコのために自分に精神的問題（神経質、不安、ゆううつ等）が起きてても、また吸うことがありますか。 |
| 9 | 自分はタバコに依存していると感じることがありますか。 |
| 10 | タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度ありましたか。 |

★10問中5問以上に○がついた方は、ニコチン依存症である可能性が高い
(参考: 禁煙治療のための標準手順書)

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！

実践！肥満改善の食生活のポイント

中川町の健診結果では、生活習慣病のリスクの高い内臓脂肪型肥満に該当する人（腹囲が基準値以上の人）が多い特徴があります。食欲が増進する秋ですが、今年の健診結果で腹囲が左記の基準に当てはまる方は、下記を参考に改善していましょう。

【リスクの高まる腹囲の基準】

男性：85cm以上
女性：90cm以上

※おへそまわりの腹囲

内臓脂肪増加による様々なリスクとは？

脂肪細胞には、摂取した余分なエネルギーを脂肪に変えて溜め込む働きがあります。また、体に様々な影響を与える生理活性物質を分泌する働きもあります。

脂肪細胞は、左図1のように良い働きをする善玉物質も分泌しますが、脂肪が溜まり脂肪細胞が肥大化すると悪い働きをする悪玉物質の分泌が盛んになります。病気の発症や重症化未然に防ぐ為にも、食習慣や運動習慣によって、少しでも運動習慣によって、少しでも

も減量して内臓脂肪を減らす必要があります。

にするためにも毎朝の食事前がお勧めです。

2 夕食後の間食習慣を減らす



減量の基本① 『急な減量はしない』

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、脂肪だけでなく筋肉量も減ってしまいます。筋肉量が減ると、消費エネルギー量も減るので、食事で摂った糖質や脂質が脂肪としてたまりやすくなり、リバウンドしやすく痩せにくくなります。主に食事面の調整で減量する場合は、3ヵ月で現体重の5%までを目安に実施しましょう。

食事の欠食は、体のエネルギー消費が減り体重が増えやすくなります。特に朝食は欠食しないようにします。

3 食事の欠食をしない

代謝が低下する夕食後の間食習慣は、脂肪蓄積につながります。寝る2～3時間前には食事や間食を済ます習慣も大切です。

減量の基本③ 『食事の欠食をしない』

食生活で減量を成功させることは、1日の中で無理なく摂取するエネルギー量を減らすことです。

体脂肪1kgは、7000キロカロリーのエネルギーを蓄積です。1ヶ月で1kgの減量を目標にした場合、1日約250キロカロリーのエネルギー分を食事量の調節によって減らすと、効果的に1kgを減量すること

ができます。

左図2を参考に、現在の食生活を振り返り、よく食べる習慣になつていて減らすことのできる部分や、カロリーの低い食品に替えることができないか確認してみましょう。

図2 食品のカロリー比較

| 種類 | 量 | エネルギー量 |
|--------------|-------|---------|
| 主食など | | |
| ごはん(普通盛り1膳) | 150g | 252kcal |
| 食パン(6枚切り1枚) | 60g | 158kcal |
| ロールパン1個 | 30g | 95kcal |
| 菓子類 | | |
| カップヌードル | 1個 | 350kcal |
| メロンパン | 1個 | 500kcal |
| あんぱん | 1個 | 350kcal |
| 飲み物 | | |
| アイス(スーパーカップ) | 1個 | 380kcal |
| ポテチップス 60g | 1袋 | 336kcal |
| ブレーンクラッカー | 1枚 | 13kcal |
| 生ビール 350ml | 1缶 | 150kcal |
| サワー 350ml | 1缶 | 200kcal |
| 日本酒 1合 | 180ml | 185kcal |
| 牛乳 200ml | 1杯 | 138kcal |
| コカ・コーラ 500ml | 1本 | 242kcal |

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



一歳半から二歳頃になると、「イヤ」「ジブンデ」など、自己主張がはつきりと出でます。何でも自分でやりたいと、「駄々をこねる」時期です。

用意した服を着ない、自分一人では履けない靴を「自分で」と頑なに履こうとする。戸の開け閉めを「自分で」する：等々。一歳の前半に芽生えた自我が、より明確になります。

この日々の「ジブンデ」にお付き合いをするのは、なかなか大変ですね。

さあ、これから出かけようと靴下を履かせようとする、「コレ、イヤ」と拒否。靴を履かせようとする、「ジブンデ」と言つて、大人の手を拒否。開けたドアを、「ジブンデ」と、もう一度閉めて開ける。大人からすると、すぐに出来てよいことなのですが、と

ても時間がかかります。

しかし、これらの子ども們の行動は、自分でする・自分で選ぶ・自分はこうしたいという、自我を形成していくための、大事な育ちです。

「ジブンデ」を受けとめ、先ずは子ども自身に任せ見守りましょう。

出した靴下が「イヤ」だったら、いくつか出して「こつちにするかな？それともこつちかな？」と選択肢を持たせ、子どもが決められるようにします。

靴を自分で履くと言つても、なかなか履けないでいる時は、

「これだけお手伝いしてもいいかな？」と声を掛け子どもの気持ちを尊重して、援助しましょう。

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



阿部秀子さん(77歳)

原 正久さん(77歳)

こんにちは 赤ちゃん



川田 修輔くん
お父さん 重光さん
お母さん 絵美さん



中川消防支署から

秋の火災予防運動が始まります

全国統一防火標語「ひとつづついいね！」で確認
「火の用心」を合言葉に、10月15日から31日までの間、
秋の火災予防運動が実施されます。

この時季は空気の乾燥により火災が発生しやすくなっています。

中川町における火災原因は、ゴミ焼き・残火が目立ち、その他としてコンロ、ストーブ、タバコが挙げられます。

屋内外を問わず火気を取り扱う際には細心の注意を払い、火災を起こさないよう気をつけましょう。

一般住宅の防火査察の実施について

中川消防支署では10月1日から消防職員が、4区、5区のご家庭を訪問し、ストーブ等の火気取扱器具の状態や電気コンセント、ホームタンク等の点検を実施いたします。

住民の皆様には、ご理解、ご協力いただきますよう、よろしくお願ひ致します。

消防団員を募集しております

中川消防支署では現在男性、女性ともに消防団員を募集しております。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
17・2119番まで



火災・救急出動状況
令和元年8月31日現在
火災件数 0件
救急件数 48件

住宅用火災警報器を設置しましょう



議会・各種委員会の開催状況

8月9日 ● 議会総務常任委員会
8月23日 ● 教育委員会
8月28日 ● 農業委員会
9月6日 ● 議会全員協議会

謹んでお悔やみ申し上げます

中川 遠藤 うめ 様
中川 石坂 幸次郎 様
中川 大島 健一 様 様 様
中川 比呂 様 様 様
(80歳) (91歳) (82歳) (97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」
手芸サークル 桜木 祐加 様
手しごと 匿名1名 様

ありがとうございます

8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 中川導水ポンプ場 導水ポンプ 分解整備工事 | ※株中川水道 | 2,900,000 | | 3,207,600 | 3,132,000 | 97.6% | 導水ポンプ分解整備一式 | 着工 令和元年8月13日 |
| | 株佐藤工建 | 2,940,000 | | | | | | 竣工 令和元年9月20日 |
| 令和元年度 役場庁舎FFストーブ 購入事業 | ※㈲佐藤電器商会 | 1,700,000 | | 1,870,344 | 1,836,000 | 98.2% | FFストーブ8台購入 | |
| | 株川村商会 | 1,718,000 | | | | | | 納入期限 令和元年9月24日 |
| 令和元年度 誉地区合併処理浄化槽 設置工事 | ※株中川水道 | 1,780,000 | | 2,024,000 | 1,958,000 | 96.7% | 5人槽1基設置一式 | 着工 令和元年9月2日 |
| | 株佐藤工建 | 1,800,000 | | | | | | 竣工 令和元年10月15日 |
| 令和元年度 琴平バイパス線 用地境界標 埋設委託業務 | ※エヌユーコンサルタント株 | 2,220,000 | | 2,640,000 | 2,442,000 | 92.5% | 用地境界標埋設一式 | 着手 令和元年9月2日 |
| | かたやま測量株 | 2,240,000 | | | | | | |
| | 株三洋コンサルタント | 2,250,000 | | | | | | 完了 令和元年12月10日 |
| 令和元年度 誉36線用地境界標 埋設委託業務 | ※かたやま測量株 | 3,000,000 | | 3,520,000 | 3,300,000 | 93.8% | 用地境界標埋設一式 | 着手 令和元年9月2日 |
| | エヌユーコンサルタント株 | 3,050,000 | | | | | | |
| | 株三洋コンサルタント | 3,070,000 | | | | | | 完了 令和元年12月10日 |

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

「必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も」 北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されます。

最低賃金額 時間額 **861 円**
効力発生年月日 令和元年10月3日

- 最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金は算入されません。
- 最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 特定の産業（「処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」）で働く者には北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署（支署）



自衛官などを募集します

| | | |
|-------|---------------------------------------|------------|
| 受験種目 | 自衛官候補生（男子） | 自衛官候補生（女子） |
| 応募資格 | 採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満 | |
| 受付期間 | 年間を通じて受け付けています | |
| 試験日会場 | 11月24日（日）・25日（月）のいずれか1日を指定できます 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



道の駅合同イベント 「第6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「北オホーツクはまとんべつ」（浜頓別町）・道の駅「ピンネシリ」（中頓別町）・道の駅「おといねっぷ」（音威子府村）・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

令和元年10月6日（日）

10:00～14:00

ところ

道の駅「北オホーツクはまとんべつ」
(浜頓別町中央北21番地1)

【問い合わせ先】稚内市水産商工課

☎0162-23-6467

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



自慢の歌声を
披露したカラオケ



中川婦人会による「スコップ三味線」

敬老会 スナップ写真

令和元年度 中川町敬老会



みなづき会による
「大河の流れ」



中川婦人会による「花笠音頭」



最後は「ああ人生に涙あり」を大合唱しました

9月12日(木)、生涯学習センターちやいむにおいて令和元年度敬老会が行われました。

会場には多くの町民が参加し、自慢のカラオケを振り付けながら披露する方や、中川婦人会による花笠音頭とスコップ三味線の演奏、みなづき会による踊り、横山さんのマジックショー、最後は会場に集まった全員での大合唱で、ご長寿のお祝いをしました。

参加された皆様には、仕事や農作業、町内行事にサークル、老人クラブなど多くの事に頑張っていただき、来年も元気なお姿を見せてください。



この広報紙は道産開拓材を使用しています。

発行 中川町

編集 総務課総務町政室

印刷 国 境

町の人口

(8月31日現在)

人 口 1,508人 (+ 5)

男 745人 (- 1)

女 763人 (+ 6)

世帯数 799戸 (± 0)

()は前月末との差を示します。

なかがわの情景

9月15日(日)、第37回秋味まつり・第31回北海道丸太押し相撲大会が開催されました。当日は晴天に恵まれ、真夏のような日差しが中川町に降り注ぎました。画像はタピオカドリンクの店先の様子です。流行の味を求めて子どもたちを中心に行列が出来ていました。

