

広報

# なかがわ



10月13日 第46回中央小学校学習発表会  
6年生による劇「雲の上の三武将」



# 中央小学校 第46回学習発表会 スナップショット



1年生 うみのめざましどけい



2年生 心のハーモニー



3年生 ももじろう



4年生 明日へチャレンジ!!



全校合唱 あの青い空のように 世界がひとつになるまで



5年生 キセキ ～奇跡・軌跡・輝石～



6年生 雲の上の三武将



# 企業の地域貢献に 感謝状が贈られました

森林公園東屋及び木製テーブルの研磨塗装、天塩川河川敷イベント広場東屋木製テーブルの研磨塗装、中川町営球場のメーター表示板の塗装作業にご協力をいただいた株式会社佐藤工建様（代表取締役 佐藤正樹様）に対し、中川町より感謝状が贈られました。



## 新たな食料・農業・農村基本計画に関して 国民の皆様から御意見・御要望を募集しています

食料・農業・農村基本計画は、食料・農業・農村基本法に基づき、今後10年程度を見通した農政の中長期的なビジョンを示すもので、概ね5年ごとに見直しています。

令和元年9月6日(金)より食料・農業・農村政策審議会において見直しに向けた審議が開始されたところです。

今後、企画部会を開催し議論を進めていくこととしており、その検討に当たっては、透明で開かれたプロセスとする観点から、国民の皆様から御意見・御要望を広く募集します。

◆募集期間 令和元年9月6日(金)～令和2年2月末 17時00分必着

### ◆提出先

インターネットを用いて以下のアドレスより提出してください。

[http://www.maff.go.jp/j/keikaku/k\\_aratana/index.html#ikenbosyu](http://www.maff.go.jp/j/keikaku/k_aratana/index.html#ikenbosyu)



### ◆提出に当たっての注意

- 1 氏名・年代・お住まいの都道府県・職業を記入してください。
- 2 法人や団体の場合は、団体名、担当者名を記入してください。（性別、年代は記入不要です）
- 3 電話や口頭による御意見・御要望は、聞き間違い等を避けるため、受け付けておりません。
- 4 提出いただいた個人情報、基本計画の策定まで保管し、その後適切に廃棄します。

### ◆お問合せ先

北海道農政事務所企画調整室

電話：011-330-8801 FAX：011-552-0530

## 『中川町・秋味まつり』

のどか  
かみ  
むら 村上 和



こんにちは。9月に入り、涼しくなったように感じますが、本日の東京は28度！とまだ夏の余韻が残っています。

9月13日、フジテレビ「ノーストップ！」でナカガワのナカガワを取り上げていただきました。化石発掘パフェをタレントのV6の坂本さんに食べていただきました。応援に来ていた学生さんたちも一緒に映ることができ、また少しショッパの知名度が上がったのではないかと期待しています。こうして取り上げていただける機会がたくさんある下高井戸商店街に、ナカガワのナカガワを仲間に入れてもらえたことは本当にありがたいことです。

9月14日から17日まで中川町へ行きました。日本大学文

理学部の佐野ゼミのみなさんも研究のため中川町へ来ていたので、活動の様子を見ることも今回の目的としていました。秋味まつりの丸太押し相撲、野菜の詰め放題、鮭の掴み取りなどは、しっかりと見たのは初めてで、中川町ならではのイベントに終始楽しみながら参加することができました。

また、夢創窯の石井雅子さんに陶芸体験の続きをお願いしました。色付けだけで2時間くらいかかってしまいました。何が何と完成しました。出来上がった物はサテライトに飾っているので気になる方はぜひ見に来てくださいね(笑)。



## 中川町地域おこし協力隊活動記⑧7

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

## 『なかがわ秋味まつり』

の  
きた 野 萌



9月15日、中川町最大のイベント「なかがわ秋味まつり」と「丸太押し相撲大会」が開催されました。前

日から当日朝にかけて雨予報が出ており天候が心配でしたが、当日は夏の名残を感じるほどの好天の下で、私自身は初の秋味まつりを迎えました。今回は実行委員会のスタッフとしての活動がメインでしたが、まつりのオープニングでは、菅平太鼓保存会のメンバーとしてステージで太鼓を演奏させてもらい、参加者としても楽しませてもらいました。

丸太押し相撲では男子チームの体重チェックをするためステージ脇に控えていましたが、初めて見る丸太押し相撲という競技と熱戦ぶりに思わ

ず惹きこまれてしまいました。知り合いが出ているとついそのチームを応援してしまい、スタッフとしてはあまり良くなかったかもしれません(笑)。会場を見て回ると、町外からの出店や来場者が多い印象を受けました。多くの方に中川町で楽しんでもらえたなら、スタッフとして嬉しく思います。

中川町の短い夏は終わり、すっかり秋のよそおいです。夏場のイベントの過密さに驚きつつも、たくさん楽しませてもらいました。



## 『中川と若者』 うみ 美 須 海



9月はたくさんさんのイベントが行われ、私が移住してきてから一番賑やかな中川町を見れた気がします。

15日には秋味まつり・丸太押し相撲大会が行われ、当日は本部で運営を担当していましたが、前日まではまつりに出店する札幌の大学生さん達のお手伝いをさせていただきました。

札幌の北海学園大学人文学部の学生さんが、草木染めのワークショップを秋味まつりで出店していたことはご存じでしょうか。中川町の白樺の葉、ドングリ、クルミなどを使いハンカチと中川Tシャツを染めました。草木染め自体初めて体験したのですが、木の実や葉っぱだけでこんなに色の違いが出るものなんだ



と、とても驚きました。特に白樺の葉はとても黄色！とはつきり出るし、クルミは少しくすんだグレーのような絶妙な味が出ました。また染液にTシャツを入れるときに、あえてクシヤクシヤにして浸すことで、折り目が特に濃く染まり、染液から取り出すときの感動も大きかったです。

学生さんたちは自ら中川町を選び、草木染めの他にも中川町おなじみの森林散策や焚火を体験してもらい、札幌ではなかなか味わえない体験をしてもらえたと思います。同世代の人たちが中川に惹かれていくのを見るのは、すごく嬉しくてワクワクするものですね。

問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

## 『来年もたのしもう』 やま さき てっ べい 山 崎 哲 平



森のギャラリー、行かれましたか？ 自分的に印象的だったのは海外で空間演出を学んだ札幌hanatakuの忠村さんが行った森の中の生け込みライブ。その時だけは自分の店をほっぽって見に行きました(笑)。そして、その価値ありました。センスと空気感、あの感じが無料!! ありがとうございます。それと忘れられないのは、コントラバスとピアノの演奏会。割と急遽だったと思うのですが、会場を穏やか〜で、温か〜な空気を増幅してくれてました。

私も手工業組合に入っており運営の補助の立場としても初参加でした。そちらの目線でお話すると、なにせ今回主力の運営である皆様元協力隊3人娘の内、お二人はめで



たくもご妊娠されていてお腹大きい。周りの心配もどこ吹く風、そんな状況でも二人とも働く働く! とても助かったのですが、運営にあたり当人も周りも一番心配する所だったのでは? 功労賞はお二人に。イベントに関わった皆様本当にお疲れ様でした。左の写真は生け込みライブの忠村さんです。

# 財政健全化法に基づく中川町の「健全化判断比率等」について公表します

## 1 制度の背景及び概要

地方自治体の財政の早期健全化と財政再生、公営企業の経営の健全化を目的に、平成19年6月に成立、公布された「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」（平成19年6月22日法律第94号）に基づき、平成19年度から各年度の決算の数値を基に算定した4つの「健全化判断比率（①実質赤字比率、②連結実質赤字比率、③実質公債費比率、④将来負担比率）」と公営企業の「資金不足比率」を公表しており、平成30年度決算に基づく数値を下記のとおり公表します。

「早期健全化基準」・「経営健全化基準」を超えると、イエローカード。「財政再生基準」を超えると、レッドカード。

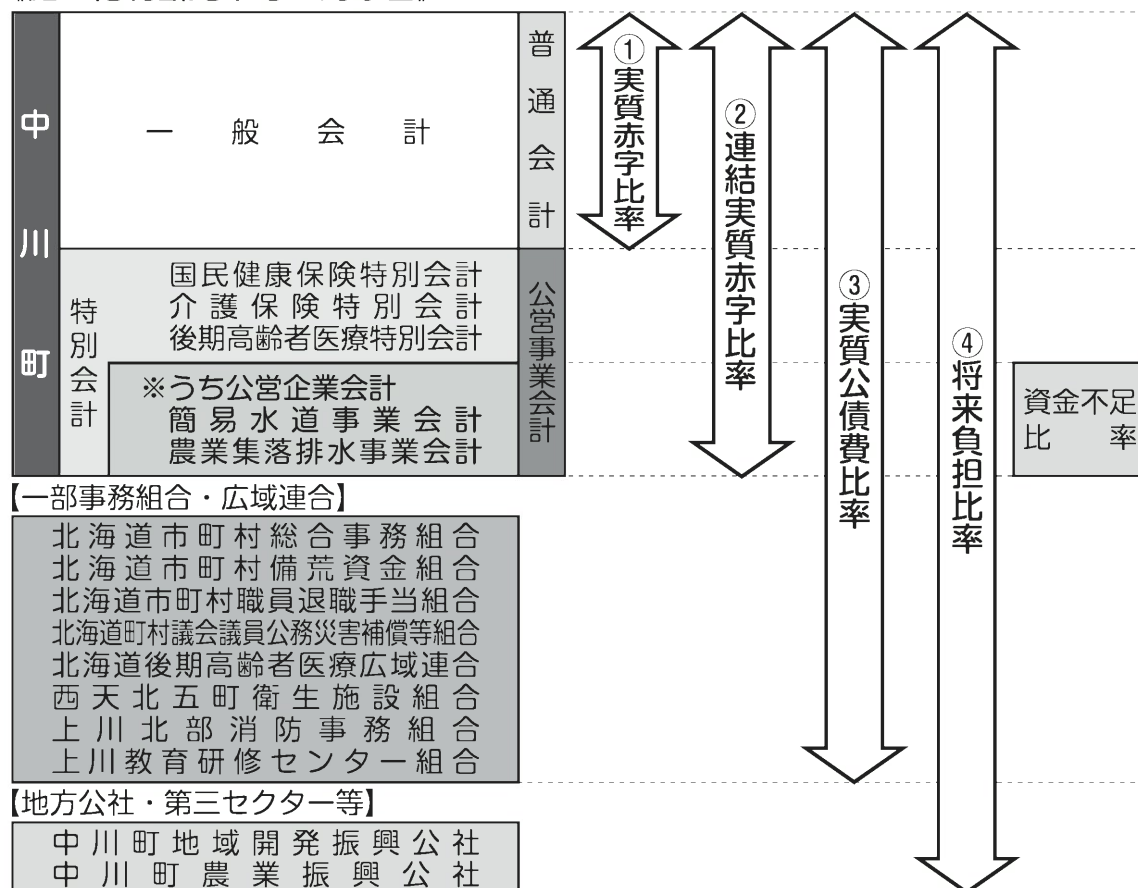
4つの健全化判断比率には「早期健全化基準」がそれぞれ設けられ、各年度の決算数値を基に算定した指標（比率）が1つでもその基準を超えた場合は、「財政健全化計画」を定め、自主的かつ計画的に財政の健全化を図らなければなりません。

さらに、自主的な財政の健全化を図ることが困難とされる「財政再生基準」が将来負担比率を除く3指標（比率）に設けられ、1つでもその基準を超えた場合は、「財政再生計画」を定め、総務大臣に報告、同意を得て財政の再生を図らなければなりません。

また、資金不足比率には、「経営健全化基準」が設けられ、基準を超えた場合は、公営企業会計ごとに「経営健全化計画」を定め、自主的かつ計画的に経営の健全化を図らなければなりません。

なお、それぞれの指標（比率）の算定した範囲は、以下の《健全化判断比率等の対象図》のとおり、地方自治体の全ての会計を対象とすることはもちろんのこと、地方自治体が加入している一部事務組合や広域連合、さらに地方自治体が出資している地方公社や第三セクター等の団体に対する負担金等も含めて算定することとなっています。

《健全化判断比率等の対象図》



## 2 中川町の平成30年度算定結果

### (1) 総括

|         |          | 平成30年度算定値 | 早期健全化基準 | 財政再生基準 |
|---------|----------|-----------|---------|--------|
| 健全化判断比率 | 実質赤字比率   | —         | 15.00   | 20.00  |
|         | 連結実質赤字比率 | —         | 20.00   | 30.00  |
|         | 実質公債費比率  | 11.5      | 25.0    | 35.0   |
|         | 将来負担比率   | —         | 350.0   | 設定なし   |

※実質赤字比率と連結赤字比率は、赤字でない限り比率がないものとされます(「—」と表示)。【単位：％】

|        | 会計名          | 平成30年度算定値 | 経営健全化基準 |
|--------|--------------|-----------|---------|
| 資金不足比率 | 簡易水道事業特別会計   | —         | 20.0    |
|        | 農業集落排水事業特別会計 | —         |         |

※資金不足比率は、資金不足が発生しない限り比率がないものとされます(「—」と表示)。【単位：％】

### (2) 健全化判断比率及び資金不足比率

#### ★実質赤字比率

一般会計等の実質赤字額（歳入総額－歳出総額）の標準財政規模に対する比率で、黒字か赤字かを判断する指標です。

平成30年度は赤字でないため、本比率は算出されないことになりました。

#### ★連結実質赤字比率

公営事業会計（各特別会計）を含めた全ての会計を連結した実質赤字額（または資金の不足額）の標準財政規模に対する比率で、この指標によって、国民健康保険や簡易水道事業などの公営事業会計を含めた中川町全体の財政運営状況が分かります。

平成30年度は赤字でないため、本比率は算出されないことになりました。

#### ★実質公債費比率

一般会計等が負担する元利償還金と準元利償還金の標準財政規模に対する比率です。

収入のうち、どのくらいを借金の返済に充てているかを示すもので、一部事務組合、広域連合などの返済に対する負担も計上されます。

平成30年度は12.4%となりましたが、これと平成28年度（10.2%）、平成29年度（12.0%）の3カ年を平均し、11.5%となりました。

これは、早期健全化基準（25.0%）や財政再生基準（35.0%）と照らして低い値であり、また、地方債の発行について総務大臣などの許可が必要となる基準（18.0%）よりも低い値となっています。

#### ★将来負担比率

いわゆるストックの指標として、一般会計等が将来負担すべき地方債や債務負担行為などの実質的な負債の標準財政規模に対する比率であり、一般会計に加え公営事業会計、一部事務組合、広域連合、地方三公社および第三セクターなどを含めた全体の実質的な負担を把握しようとするものです。一般会計等が抱えている負債が、一般会計等の標準的な年間収入の何年分かを示しています。

平成30年度は充当可能財源額が実質的な負債額を上回っているため算出されないこととなりました。

#### ★資金不足比率

公営企業の資金不足を公営企業の事業規模である料金収入等の規模と比較し、経営状況の深刻度を示すものです。中川町においては、簡易水道事業特別会計、農業集落排水事業特別会計が対象となります。

平成30年度はいずれの会計も資金不足がないため、本比率は算出されないこととなりました。

# 20歳になつたら 国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若い時に公的年金に加入して保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

## 国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度で、老齢年金は基本的に65歳になった翌月から給付を受けられます。

国が責任をもって運営する

ため安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保証されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。

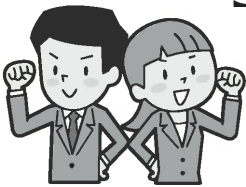
障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎0166・

27・1611



## 児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。



189(いちやぐ)  
ちいさな命に  
待ったなし

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

### 子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいいつも汚れている ■ 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない ■ 夜遅くまで一人で家の外にいる

### 保護者について

- 地域など交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家においたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である／強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

11月は児童虐待防止  
推進月間です

虐待を受けたと思われる  
子どもがいたら

ご自身が出産や  
子育てに悩んだら

子育てに悩む親がいたら

児童相談所や市町村の相談窓口にご連絡ください



いち はや く  
**189**

児童相談所  
全国共通  
3桁  
ダイヤル

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。  
**児童虐待かもと思ったら  
すぐにお電話ください。**

問い合わせ先 住民課幸福推進室 ☎7-2813



# 「国の教育ローン」のご案内

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

## 【ご利用いただける方】

ご融資の対象となる学校に入学または在学される方の保護者（主に生計を維持されている方）で、世帯年収（所得）が次に該当する方

| お子さまの人数      | 1 人                                                    | 2 人                  | 3 人                  | 4 人                                              |
|--------------|--------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------------------------------|
| 世帯年収<br>（所得） | 790万円以内<br>（590万円以内）                                   | 890万円以内<br>（680万円以内） | 990万円以内<br>（770万円以内） | 1,090万円以内<br>（870万円以内）                           |
|              | 上記金額を超えていても、次の【要件】にひとつでも該当すれば、990万円以内（770万円以内）まで緩和されます |                      |                      | ※ 5人以上の場合は、HPをご覧ください<br>か、コールセンターにお問い合わせ<br>ください |

- ★【要件】
- (1) 勤続（営業）年数が3年未満
  - (2) 居住年数が1年未満
  - (3) 世帯のいずれかの方が自宅外通学（予定）者
  - (4) 借入申込人またはその配偶者が単身赴任
  - (5) 今回のご融資が海外留学資金
  - (6) 返済負担率※が30%超 ※借入申込人の【今後1年間の借入金返済額÷年収(所得)】
  - (7) ご親族などに要介護(要支援)認定を受けている方がおり、その介護に関する費用を負担

## 【ご融資額】 お子さま1人あたり350万円以内

※海外留学資金は最大450万円以内

## 【金 利】 年 1.71%

※「母子家庭」、「父子家庭」、「世帯年収200万円（所得122万円）以内の方」または「子ども3人以上の世帯かつ世帯年収500万円（所得346万円）以内の方」は年1.31%  
（令和元年8月15日現在）

## 【ご返済期間】 15年以内

※「交通遺児家庭」、「母子家庭」、「父子家庭」、「世帯年収200万円（所得122万円）以内の方」または「子ども3人以上の世帯かつ世帯年収500万円（所得346万円）以内の方」は18年以内

## 【お使いみち】 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など

## 【ご返済方法】 元利均等毎月払（ボーナス月増額返済も可能）

## 【保 証】（公財）教育資金融資保証基金（連帯保証人による保証も可能）

詳しくは、「国の教育ローン」で検索していただくか  
教育ローンコールセンター ☎0570-008656（ナビダイヤル）または ☎03-5321-8656  
までお問い合わせください。

# 駐在所から



【問い合わせ先】

美深警察署 駐在所 02-1110  
 中川警察署 駐在所 07-2019  
 佐久警察署 駐在所 08-5071  
 警察相談電話 09110

## 被害者等のための各種相談窓口の積極的利用

警察では事件や事故の被害に遭われた方や家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問題等で悩んでいる方などの相談を受け付けています。また、事件や事故による心の傷が癒やされずに悩んでいる方のために、民間被害者相談窓口のカウンセラーがあなたの話をお聞きします。

事件や事故でお悩みの方は、勇気を出してご相談ください。

### 警察相談電話

被害者相談

・性犯罪相談 110番 #8103

※#8103で繋がらない場合

フリーダイヤル 0120-756-310

※札幌地区の方、地区が分からない方

固定電話 011-242-0310

※札幌地区以外の方、札幌地区の電話に繋がらなかった方

0138-54-9310 (函館地区)

0166-34-5000 (旭川地区)

0154-24-0310 (釧路地区)

0157-22-0310 (北見地区)

・少年相談 110番

フリーダイヤル 0120-677-110

・暴力団相談電話 011-222-0200

○一般相談

・専用電話 #9110

### 民間被害者相談電話

○北海道被害者相談室（札幌）

011-232-8740

○苫小牧地区被害者相談室

0144-377830

○函館被害者相談室

0138-438740

○北・ほっかいどう被害者相談室（旭川）

0166-241900

○釧路被害者相談室

0154-241600

○オホーツク被害者相談室（北見）

0157-251137

○性暴力被害者支援センター北海道（SACRACH）

050-3786-0799

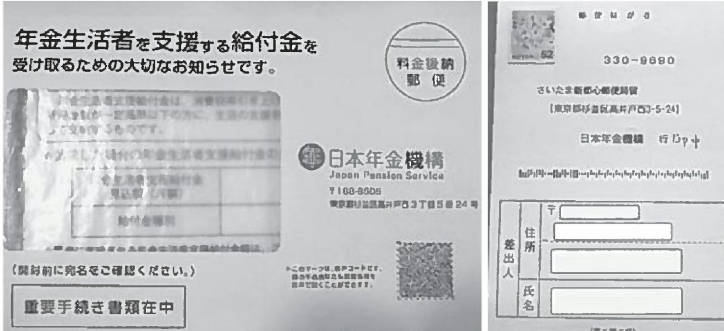
## 名寄地区広域消費生活センター情報

# 「日本年金機構」から封書が届いた、信用できるか？

### 事例

本日、妻あてに「日本年金機構」からきみどり色の封書が届いた。「年金生活者を支援する大切なお知らせ」と書かれているが詐欺ではないか。中にハガキが入っており、個人情報を入力し返送するよう書いている。情報提供する。

（80代男性）



### アドバイス

- 上記の封書・ハガキは、10月1日からスタートする「年金生活者支援給付金制度」の対象者の方に日本年金機構から手続きの案内を送っています。
- 日本年金機構や厚生労働省の職員が、家族構成や銀行の口座情報、暗証番号を聞くことはありません。不審な電話やメールにはご注意ください。
- 心配な時は、下記の専用ダイヤルが消費生活センターまでご連絡ください。

【日本年金機構の封書や請求方法のお問い合わせ】

年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

●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…





# 保健だより

## 【今月のテーマ】 朝起きられない！起立性調節障害

お子さんが「朝なかなか起きない」「夜寝つけずに毎日夜更かししている」といったことで困っている方は少なくないと思います。

単なる朝寝坊や夜更かしが原因と考え、仮病だ、怠けだと思われたいこともありますが、そうとは言いきれない場合もあります。

思春期に発症頻度の高い、「起立性調節障害」という病気です。

### ◆どのような病気なの？

立ち上がった時に、血圧をあげる機能が追いつかず脳に血液を十分遅れないため、

①立ちくらみ、めまいを起しやすいため、

②立っていると気持ちが悪くなる、ひどい時は倒れる。

③入浴時や嫌なことを見聞きすると気持ち悪くなる。

④少し動くと動悸や息切れ

がする。

⑤なかなか起きられず午前中調子が悪い。

などが起こります。

また、顔色が悪い、食欲不振、強い腹痛、倦怠感、頭痛などを伴うことも多いです。



### ◆なぜ起こるの？

起立すると重力によって血液が下半身に移動し、血圧が低下します。

健康な人ではこれを防ぐために交感神経が興奮し、下半身の血管を収縮させ心拍数を増やし血圧を維持します。

ところが、起立性調節障害ではこの機能がうまく働かず低血圧になり、立ちくらみやふらつきが起こります。

脳血流が低下するため集中力や思考力も低下します。

また、この調節障害は午前中に著しく、朝は交感神経が活性化せず、ボーッと

して調子が悪く、午後から夜にかけて調子上がり、深夜になっても体の活動状態が続く、目がさえて寝付けなくなります。

起立性調節障害は、自律神経の日内リズムが後ろにずれてくるのが根本の原因にあります。

### ◆思春期に多いのはなぜ？

好発年齢は10歳から16歳で、有病率は小学生の5%、中学生の10%とされ、男子より女子に多くみられます。

思春期は、学業や人間関係のストレスが増えたり、体の急激な成長により自律神経のバランスが崩れやすくなることに加え、勉強や習い事で夜型の生活リズムになることも、影響がある

と考えられます。

### ◆診断・治療

症状のため学校を遅刻・欠席する、食欲不振や頭痛などを伴う場合は小児科への受診がすすめられます。

起立前後の血圧や脈拍を測定し診断します。

治療には、血圧を上げる薬がよく使われますが、個人により症状の出方は違うので特徴に合わせていきます。

生活リズムの回復や食事摂取などの日常生活の改善も大切です。

精神的ストレスが関わっている場合は、心のケアが有効な場合があります。

症状はすぐには改善しないので、家族や周りの大人たちは、ゆっくり焦らずに見守る姿勢が大切です。

### ◆見直そう、生活習慣！

起立性調節障害は、血圧が下がることによって症状が現れるため、日常生活の中で、その改善に取り組むことが望まれます。ポイント

トは3つです。

#### ①水分摂取

起立性調節障害のある方は、水分摂取が1日に500ミリリットル程度と少ない傾向にあるようです。

中学生であれば、1日に1.5〜2リットルの水分摂取が勧められますが、急に摂取量を増やすのは難しいと思いますので、まずは無理のない量を増やしていきます。

#### ②運動

1日に15〜30分程度の散歩が有効です。

歩くことにより、筋肉のポンプ作用で下半身への血液の貯留を防ぎます。

歩くのがつらい場合は、室内で掃除機をかけたり、お風呂洗いなどの家事を手伝うなども、十分な運動になります。

#### ③寝る前の過ごし方

スマートフォンや、パソコン、ゲームの画面を長時間見ることは控えましょう。



# 食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

## 噛む力を鍛える食習慣について

11月8日は「いい歯の日」です。

食事をおいしく・楽しく食べ続けるためには、噛める歯が不可欠です。加えて、食べ物をしっかりと噛むための筋肉や舌の動き、だ液の分泌が大切になります。

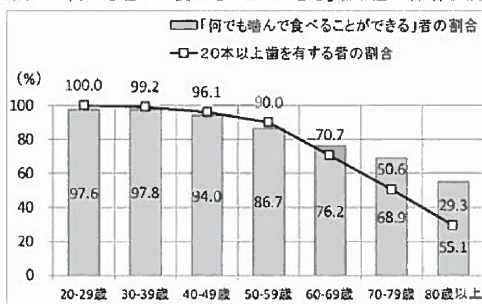
特にシニア世代は、年を重ねるごとに口の渇きや硬い物が噛みにくいなど、口や食べることに支障を感じている人が多くいますが、噛む力の衰えは50代から増加している傾向にあります。

(下図1参照)

主な原因としては、噛むための筋力(咀嚼やく筋)の低下やだ液の分泌量の減少があります。

噛む力が弱まり、硬い物が食べにくくなると、柔らかい物を好むようになり、ますます筋力の低下が進みます。また、だ液も少なくなり、歯周病やむし歯になります。

図1.「何でも噛んで食べることができる」者と歯の保有状況



厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査結果」より

噛む力を維持・向上させるためには、普段の食習慣が大切です。下記を参考に、取り組んでみましょう。

よく噛むメリットはこんなにある！

- ① 咀嚼やく筋が鍛えられる
- ② だ液の分泌量が増加する
- ③ 歯ぐきの血行が良くなる
- ④ 食べ過ぎを防ぐ
- ⑤ エネルギーを消費して体を温める

図2. 噛む回数が増える食事のポイント

|            |                                                                                          |                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 噛みごたえのある食材 | 穀類                                                                                       | フランスパン・全粒粉のパン          |
|            | 野菜類                                                                                      | ごぼう・れんこん・筍・キャベツ・人参・大根  |
|            | 海藻類                                                                                      | わかめ・こんぶ                |
|            | きのこ類                                                                                     | しめじ・まいたけ・えのき茸・エリンギなど   |
|            | 果物類                                                                                      | りんご・梨・柿など              |
|            | 肉類                                                                                       | ひき肉よりかたまり肉             |
|            | 魚介類                                                                                      | イカ・タコ・ししゃも・ちりめんじゃこ・貝類  |
|            | いも類                                                                                      | 皮付きのじゃが芋・さつまいも         |
|            | 乾物類                                                                                      | 切干大根・干し椎茸・干しいも・スルメ・煮干し |
| 切り方        | ナッツ類                                                                                     | ごま・ピーナッツ・アーモンド・くるみ     |
|            | その他                                                                                      | こんにゃく・油揚げ・漬物           |
| 調理法        | 汁物、和え物、煮物、カレー、炒め物などの料理に使用する野菜や肉をいつもより一回り大きく切る。<br>炒め物・茹で野菜などは加熱時間を短めにして、噛みごたえが残るように火を通す。 |                        |

## 噛む力を鍛える食事のポイント

噛む、飲み込むといった口の動きは、顔の周りの筋肉がしっかりと動くことが必要です。  
人と話をしたり、歌を歌うことなども効果はありますが、もともと効果があるのは、食事の際に口の筋肉をしっかり使うことです。

体を動かす筋肉と同様に、食べる筋肉も意識して使わないと衰えてしまいます。早食いなど、よく噛まないで食べる習慣のある人は、下記の食べ方を確認し、今よりも噛む習慣を実践してみてください。  
また、図2の食材をとり入れてみたり、切り方や調理法を工夫してみましょう。

## ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

㊤あまり噛まないで食べてしまう



- ・噛み回数の目標を立てて食べる。(例:いつもより一口10回多くなど)
- ・よく噛める食材は、口の中で形が無くなるまでよく噛み、よく噛んでから飲み込むようにして食べる。
- ・食事時の水やお茶は、口の中の食べ物を流し込む事につながるため、汁物以外は食後に飲む。

㊦一口量が多い



- ・丸かじりしないで、小さく分けて食べる。
- ・いつもより小さいスプーンを使って食べる。

㊧次から次へと口に入れて食べてしまう



- ・必ず食べ物を飲み込んでから次の物を口に入れる。
- ・一口ごとに箸やスプーン(フォーク)を置いて食べるようにする。

# 子育て通信

## 「関わるからわかります」



自分の思い通りにならないことが、友達と遊んでいるとたくさん出てきます。

自分はこうしたいけれど、そうならない。自分もやりたけれど、やらせてもらえない。自分はやりたくないけれど、やめることが出来ないなど、人とかかわること、たくさん不自由さが出てきます。「もういやだ」と抜け出し、「もう遊んでやらない」と喧嘩になります。

でも、相手が気にかかり、ちらちらと友達の様子を見たり、会話を聞いていて何かを探しているなど察知すると、さっとその物を持って来て渡し、「遊ぼう」と再び遊びが始まったりします。

おもしろくないことも喧嘩もあるけれど、でもやっぱり友達と遊びたいと思うのは、それ以上に友達と楽しい・おもしろい体験をたくさんしているからでしょう。

子どもたちは遊びの中でたくさん様々なぶつかり合いをし、葛藤をしています。

このぶつかり合いや葛藤が、相手の気持ちをわかってすることや、自分はこういう考えを持っていることに気がついて行くことが出来るのだと思います。

喧嘩しないみんな仲良く大人は思いますが、仲良くなるためには、ぶつかり合うことが大切です。

そのぶつかり合いを、「相手の思い・その子の思い・乱暴な行為は相手が痛い思いをする・故意にやったことではない・そういうこともあるか」という気持ちを持つ」など、子どもの心を汲み取り、大人が根気よく子どもとかかわることが求められていると思います。

たくさんの大人の見守りで、子どもの育ちを支えて行きたいですね。

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



富岡 隆男さん(77歳)



# 中川消防支署から

## 11月9日は119番の日

昭和62年から11月9日を「119番の日」として制定し、この機会に消防の仕事や119番について正しい知識と理解を深めていただき、防火防災意識の高揚を図っています。

目の前で、火災や急病・怪我、事故などが発生した場合は、誰でも気が動転し興奮した状態になりがちです。一刻をあらそう時でも、落ち着いて119番通報出来るように正しい通報要領を身につけましょう。

### 119番通報のポイント

- ① 慌てず、落ち着いて局番なしの119番
- ② 火災・救急・救助なのかを伝える
- ③ 発生場所、どついつい状態か伝える  
(住所や発生場所がわからない時は周囲の目立つ建物や目標物を伝える)
- ④ 消防職員の問いかけに正確に答える

### 秋の火災予防運動実施中！

秋の火災予防運動が実施されています。空気の乾燥により火災が発生しやすい季節柄、火の取扱には十分注意しましょう。火災が発生しないよう今後とも引き続き火災予防にご協力の程宜しくお願い致します。

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9月30日現在  
火災件数 0件  
救急件数 51件



## 議会・各種委員会の開催状況

- 9月11日 ● 議会運営委員会
- 9月19日 ● 議会全員協議会
- 9月19日～20日
  - 議会定例会
- 9月20日 ● 議会総務常任委員会
- 議会運営委員会
- 議会全員協議会
- 10月3日 ● 議会条例審査特別委員会

ありがとうございます

- 社会福祉協議会、一心苑に寄付
- ・ 夫(幸次郎様) 死去に際して 石坂キクエ様
  - ・ 母(遠藤うめ様) 死去に際して 野瀬 誠様
  - ・ 母(ミツ様) 死去に際して 白田 信一様
  - ・ 夫(健一様) 死去に際して 大島トシ子様
  - ・ 離町に際して 藁谷 和美様
- 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」
- 佐々 幸義様
  - 吉江 秀子様

謹んでお悔やみ  
申し上げます

中川 野瀬 誠様(71歳)

# 9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<br>参加業者<br>(※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<br>プレミアム付商品券<br>印刷販売業務            | ※中川町商工会                      | 3,100,000 |         | 3,286,670 | 3,210,000 | 97.7% | プレミアム付商品券<br>販売業務一式   | 着手 令和元年9月9日   |
|                                         |                              |           |         |           |           |       |                       | 完了 令和2年3月31日  |
| 町有林整備事業<br>令和元年度<br>町有林作業道<br>(中川牧場線)工事 | ※遠藤工業㈱                       | 2,340,000 |         | 2,669,700 | 2,574,000 | 96.4% | 森林作業道658m             | 着工 令和元年9月17日  |
|                                         | 上川北部森林組合 中川支所                | 2,470,000 |         |           |           |       |                       |               |
|                                         | 中川町森林協同組合                    | 2,490,000 |         |           |           |       |                       | 竣工 令和元年10月11日 |
|                                         | 天塩川工業㈱                       | 2,500,000 |         |           |           |       |                       |               |
| 町有林整備事業<br>令和元年度<br>町有林作業道<br>(豊里桜線)工事  | ※中川町森林協同組合                   | 610,000   |         | 767,800   | 671,000   | 87.4% | 森林作業道335m             | 着工 令和元年9月17日  |
|                                         | 遠藤工業㈱                        | 700,000   |         |           |           |       |                       |               |
|                                         | 天塩川工業㈱                       | 720,000   |         |           |           |       |                       | 竣工 令和元年10月11日 |
|                                         | 上川北部森林組合 中川支所                | 730,000   |         |           |           |       |                       |               |
| 令和元年度<br>ボンピラ<br>アクアリズینگ<br>喫煙室設置工事    | ※南大須賀工務店                     | 1,920,000 |         | 2,155,000 | 2,112,000 | 98.0% | ボンピラアクアリズینگ<br>喫煙室設置 | 着工 令和元年10月1日  |
|                                         | 天塩川工業㈱                       | 1,940,000 |         |           |           |       |                       |               |
|                                         | 株佐藤組                         | 1,950,000 |         |           |           |       |                       | 竣工 令和元年11月29日 |
| 令和元年度<br>中川中学校<br>コンピューター<br>更新リース事業    | ※株HDC                        | 299,200   | 239,000 | 324,078   | 317,900   | 98.1% | 中川中学校の<br>コンピューター更新一式 | 着手 令和元年10月4日  |
|                                         | 株つうけんアクティブ稚内事業所              | 320,000   | 辞退      |           |           |       |                       | 完了 令和5年12月31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    | 自衛官候補生 (男子・女子)                            | 陸上自衛隊高等工科学学校生徒 (男子)                 |                                          |
|---------|-------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|
|         |                                           | 一 般                                 | 推 薦                                      |
| 応募資格    | 18歳以上33歳未満<br>(令和2年4月1日現在)                | 15歳以上17歳未満<br>令和2年4月1日現在、中卒 (見込み含む) |                                          |
|         |                                           | 11月1日(金)～<br>令和2年1月6日(月)            | 11月1日(金)～<br>11月29日(金)                   |
| 受付期間    | 年間を通じて受け付けています                            | 令和2年1月18日(土)                        | 令和2年1月5日(日)<br>又は6日(月)のいずれか<br>の日が指定されます |
| 試 験 日 場 | 11月24日(日)・25日(月)の<br>いずれか1日を指定できます<br>旭川市 | 1次試験 名寄市                            | 1次試験 札幌市                                 |

【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



# 竜巻注意情報～身の安全を確保しましょう

竜巻は、発達した積乱雲に伴って発生する激しい渦巻きで、ろうと状や柱状の雲を伴っています。台風、寒冷前線、低気圧などに伴って発生し、短時間で狭い範囲（長さ数km、幅数十～数百m）に集中して甚大な被害をもたらします。北海道ではもう13年前になりますが、平成18年11月7日午後1時23分にオホーツク管内佐呂間町で発生した竜巻により、死者9名、負傷者29名、住宅の全壊10棟、半壊8棟など大変大きな災害が発生し、竜巻の怖さをあらためて教えられました。

竜巻そのものの予測は難しいですが、気象台の情報では、竜巻発生の可能性に応じて次のように表現しています。

- ①「気象情報」の中で、「竜巻など激しい突風のおそれ」と明記
- ②「雷注意報」を発表し、落雷、ひょう等とともに「竜巻」も明記
- ③「竜巻注意情報」を発表

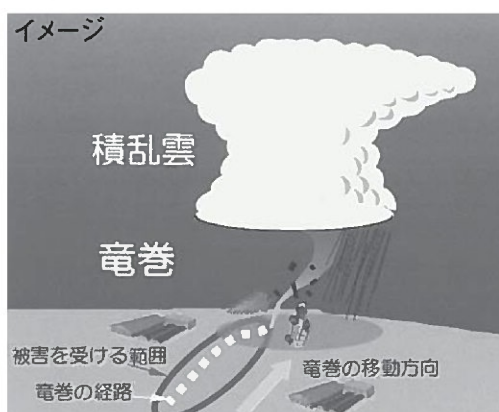
特に、竜巻注意情報が発表されたら、まず空の状態に注意を払ってください。何もなければ特段の行動は不要ですが、発達した積乱雲の近づく兆しを察知した場合には、頑丈な建物内に移動し窓から離れる、また、逃げ場が無いときには側溝に身をひそめるなど、身の安全確保に努めてください。

- 発達した積乱雲の近づく兆しには、
- ◆ 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる
  - ◆ 雷鳴が聞こえたり、電光が見えたりする
  - ◆ ヒヤッとした冷たい風が吹き出す
  - ◆ 大粒の雨や「ひょう」が降り出す

などがあります。

竜巻は現象が早いので、『自分の身は自分で守る』意識を持つことが大切です。

イメージ



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/>

|                  |                                                                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 転居<br>(町内の引っ越し)  | おしらせ君、GE-ONUなどの機器はすべて置いたままにしてください。転居先のおしらせ君で電話番号の変更などを行います。<br>持ち家でその後入居予定がないときは、おしらせ君、GE-ONUを一旦取り外します。 |
| 転出<br>(町外への引っ越し) | おしらせ君、GE-ONUなどの機器はすべて置いたままにしてください。<br>持ち家でその後入居予定がないときは、おしらせ君、GE-ONUを一旦取り外します。                          |
| 家屋などの取り壊し        | 光ケーブルの取り外しなどをしますので、事前に連絡をお願いします。                                                                        |

## 引っ越しのときは

### おしらせ君のお知らせ



町内での転居、町外への転出など、引っ越しをするときには「おしらせ君」の手続きが必要です。戸籍や水道料の手続きで役場にお越しになったときに、おしらせ君の手続きのこともご相談をお願いします。

なお、おしらせ君などの機器とケーブル類は、その住宅に備え付けのものです。引っ越しをするときには、すべて置いたままにしてください。

故障のときの問い合わせ先 NTT東日本北海道データセンター ☎0120-860-023 (通話料無料)

## ふるさと今月のキラリ



10月9日(水)、エコミュージアムセンター安平志内薄荷蒸溜館で今年の薄荷蒸溜が行われました。

当日は中川中学校1年生の皆さんもふるさと学習の一環として、中川町の古産業としての薄荷産業を知る町内老人クラブ、高齢者学級の皆さんに聞き取りをしながら蒸留を行いました。

センターで育てられ、はさがけしてパリパリに乾燥した和種薄荷「綾波」を蒸気にくぐらせて採取できる油分はわずかな量ですが、指ですくうと、ぱあっと爽やかなハッカの香りが広がりました。

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。

## 町の人口

(9月30日現在)

人 口 1,498人(－10)

男 738人(－7)

女 760人(－3)

世 帯 数 795戸(－4)

( )は前月末との差を示します。

## なががわの情景

10月13日(日)、中央小学校で第46回学習発表会が行われました。初めての発表で緊張の1年生から最後の発表にける6年生まで、一生懸命に練習した演奏や合唱、演劇を披露し、来場した児童のご家族や地域の方々からたくさんの拍手をいただいていた。

