

北海道日本ハムファイターズ
杉谷拳士選手

中川野球スポーツ少年団
菅葵さん

北海道179市町村応援大使2020

中川町
決定

広報

なかがわ

2020
R2
No.728

1



じゅえる
中川町ゆるキャラ

©H.N.F.

北海道179市町村応援大使2020 中川町応援大使に
北海道日本ハムファイターズ 杉谷拳士選手と上原健太選手が任命されました!

斎藤茂吉記念 第26回中川町短歌フェスティバル 入賞作品発表

◆一般の部

〈最優秀賞・茂吉記念賞〉

バラ線の先の明るい廃道に昭和の百合がくるり振り向く

宮城県仙台市 北辺 史郎

〈優秀賞〉

海明けてカニ籠降ろす男衆つなぎの服にしぶき跳ねおり

紋別市 南 みのり

病室ではずむ会話はまっさらなカーテン越しの効果なのかも

名寄市 鶴田 翔

ひとりの夜書き散らしたるうた言葉終活と眩きながら捨てがたくして

滝上町 清水美知江

兄を恋ひ茂吉の訪ひし中川に尋めくるわれを太き露待つ

山形県山市 鎌上 純子

◆小中高の部

〈最優秀賞・志文内賞〉

揺夏の森ザアザワリ木々が鳴く君の一部に私はなるさ

下川町 下川中一年 奈須 楓

〈優秀賞〉

風が吹き森の楽器を揺らしたら聞こえてくるは素敵な音色

旭川市 啓北中二年 茂木 暁斗

点数をとればとるほど上げてくる親のハードルもうやめてくれ

旭川市 神楽中二年 菊地 爽思

三才はみんな絶対お風呂場で溺れかけるか溺れてるんだ!

下川町 下川中一年 山田 煌

屋根の上ひゅうとないてるカモメ達だいたい色の夕日にきえて

下川町 下川中二年 山口獅威真

多くの応募作品の中から、町内応募者の作品も受賞されました。

ここでは、受賞された皆さんからいただいたコメントをお伝えします。

〈優秀賞（町内の受賞者）〉

タンポポよ野原でさいて風にゆれわたげになつてさよなら空へ

中川町 中央小四年 加藤 奏風



短歌を作るのとても大変でした。たんぽぽがわたげになって飛んでいったのを見たときのことを思いだして作りました。お母さんから「すごいね」と褒められたのがとても嬉しかったです。来年は最優秀賞を目指したいです。

〈佳作（町内の受賞者）〉

みなさんはすぐく元気な学年だ先生こえちやう元気ががある

中川町 中央小五年 高橋 優樹



クラスのみんなを褒めたくて作りました。元気が取り柄のクラスです。お姉ちゃんが賞を取ったことがあるので、目標にしていました。来年は優秀賞、できれば最優秀賞が欲しいです。





あきのひにあとからあとからとりがきてはたけのなかはばんばんになる

中川町 中央小五年 原 一

五月からなにもかもが令和初でも変わらないぼくの日常

中川町 中川中二年 照井 羚士

受賞には驚きました。とても悩みながら作りましたが、テレビを見る度に「令和」という言葉であふれているのが印象的だったので、そんな状況でも自分の日常が変わることも、気にすることもなく進んでいくことを短歌にしました。

思ってもみなかった受賞なので、嬉しかったです。デントコーン畑が収穫されて、その後には白鳥や雁などの鳥たちが集まって来ている様子を短歌にしました。来年は優秀賞を取りたいです。

志文内
歌人斎藤茂吉(当時50才)は、昭和7年8月14日
暮雨の中を、弟 高橋四郎兵衛氏と共に大曲を通り、志文内(現中川町字共和)で拓殖園をしている
次兄守谷富太郎氏を訪ね、5日滞在した地です。
三兄弟が会するのは、18~7年振りのことでした。

旧大曲路
当時の佐久原と志文内を結ぶ道は、人や馬が
通れるだけの生活道路で、今は安平志文内に閉
り取られ、一部を残しているだけです。

志文内峠
この志文内峠には、8月17日の午後1時に守谷
富太郎氏の子女富子(当時13才)の案内で、弟
高橋四郎兵衛氏と三人で歩いていました。
現在は、沢に架けてあった橋が崩れ落ちてい
ますが、共和側入り口からは山頂まで歩いてい
けます。

中川町エコミュージアムセンター
NAKAGAWA TOWN

小學のをさなごどもは朝な朝なこの峠走りつ越中

問い合わせ先 教育委員会 ☎7-2877

東京都世田谷区と中川町の地域間交流事業

第14回 世田谷246ハーフマラソンに参加しました

冷たい朝の空気と色づき始めたイチョウの葉に秋の深まりを感じる11月10日、東京都世田谷区で開催された世田谷246ハーフマラソンに世田谷区から招待を受け、市原志信(いちはら しのぶ)さん(中央小学校勤務)が中川町を代表して参加しました。

市原さんは、道内外の100キロマラソンなどにも出場しており、マラソンの経験は豊富だとおっしゃっていましたが、力走実らず、残念ながら第3関門の時間制限でリタイアとなりました。

約3600人が参加した大会終了後には、世田谷区と交流している全国8自治体との交流会が催され、地域の情報交換を中心とした会話が弾み楽しいひとときを過ごしました。



令和元年秋の叙勲、中川町表彰式 及び文化賞の授与式が行われました

長年の功勞、功績により熊谷健一さん（誉）に旭日双光章の勲記及び勲章が授与されました。

また、11月3日（日・祝）には中川町の文化の発展に寄与された個人・団体に授与される文化賞の授与式が行われ、中川婦人会（中野英子会長）が表彰され、11月21日（木）には、中川町表彰条例に基づく功勞及び勤続の表彰式が挙行され、表彰状が授与されました。

熊谷さんは、平成7年の当選以来、5期20年にわたり中川町議会議員を務められました。
在任中は、平成15年からは副議長として議会運営に尽力され、また、農業者の代表として中川町農業委員会会長、北はるか農業協同組合理事などの要職を歴任されました。



熊谷健一様
（誉）

旭日双光章（地方自治功勞）

文化賞



中川婦人会様

中川町文化賞

勤続表彰 （スポーツ推進委員）



島津純子様
（中川）

功勞表彰 （交通安全指導員）



白籬家菊様
（佐久）

中川町表彰

企業の地域貢献に 感謝状が贈られました

第37回なかがわ秋味まつり及び第31回丸太押し相撲大会における会場設営にご協力をいただいたしずお建設運輸株式会社様（代表取締役 有塚一昭様）に対し、中川町より感謝状が贈られました。



民生委員・児童委員の一斉改選について

全国の民生委員・児童委員の一斉改選により、12月1日付で次の方々に厚生労働大臣から委嘱状が交付されました。

民生委員・児童委員は、地域福祉の増進を図るため、地域に密着して生活に困っている方や高齢者、障がい者の方をはじめ、生活上のさまざまな悩みを持つ方の相談、支援を行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

中川町民生委員児童委員 ◆任期 令和元年12月1日から令和4年11月30日

【民生委員・児童委員、主任児童委員とは…】

「民生委員・児童委員」は、地域住民の最も身近な地域で社会奉仕の精神をもって、生活に困っている人、児童、障がい者(児)、老人、母子世帯など援護を必要とする方々の相談、助言にあたる地域の奉仕者です。

また、「主任児童委員」は、地域において児童福祉に関する事項を専門的に担当し、児童関係機関との連絡、調整、地域を担当する民生委員・児童委員と一体となって児童福祉の推進に当たります。

中川町では8名の「民生委員・児童委員」及び2名の「主任児童委員」がおります。

【民生委員・児童委員の職務は…】

• あなたのまちの相談相手

民生委員・児童委員は地域のみなさまの相談相手です。子育てに関すること、高齢者の介護に関すること、健康・医療に関することなど、生活の中で気になっていることがございましたら、それぞれの地区担当にお気軽にご相談ください。

• 福祉サービスの紹介

地域のみなさまの心配ごとなどを解決するために、専門機関や福祉サービスなどをご紹介します。また、みなさまと行政等とのパイプ役や調整役を務めます。

• 秘密は守られます

民生委員・児童委員には守秘義務があります。地域のみなさまから受けた相談内容の秘密は厳守するとともに、個人情報やプライバシーの保護に配慮した支援活動を行います。

【民生委員・児童委員の担当地区は…】

あなたの地域を担当している民生委員・児童委員は次のとおりです。

委員名	氏名	担当区	電話番号
民生委員 ・ 児童委員	遠藤 みつえ さん	中央一区(上)・誉一	☎7-3168
	遠藤 寿恵 さん	// (下)・誉二	☎7-2970
	河瀬 和代 さん	中央二区	☎7-2537
	松岡 カヨ子 さん	中央三区	☎7-2983
	一戸 孟男 さん	中央四区	☎7-3161
	安西 克己 さん	中央五区	☎7-2482
	椿本 清勝 さん	国府・歌内・大富	☎7-2726
	鳴海 美意子 さん	共和・安川・佐久・豊里	☎8-5053
主任児童委員	川村 隆 さん	—	☎7-2551
	長村 浩美 さん	—	☎7-2554

問い合わせ先 しあわせ 住民課幸福推進室 ☎7-2813





こんにちは。東京は最近になり厚手のコートを着る日が増えてきました。原稿執筆日の世田谷区は16度。中川町はマイナス4度。20度もの差がありますね。

11月1日から3日間、日本大学文学部の桜麗祭（おうれいさい）に参加しました。当日は、中川町育造会、中川町商工会、中川町観光協会、日本大学文学部佐野ゼミのみなさんと、ナカガワフランクとナカガワサイダーを販売しました。桜麗祭では毎年、佐野ゼミや桜麗祭OBの模擬店とコラボ企画をしていて、今回も中川町、佐野ゼミの富士宮やきそば、桜麗祭実行委員OBの焼き小籠包の3つの模擬店でスタンプラリー方式で購入していただくとナカガ

ワのナカガワでソフトクリームをプレゼントというイベントを行いました。他の模擬店はそれぞれサークルや部活で出店し販売している中、このようにコラボをすることで、お互いに応援し、お客様にも楽しんで、その3店舗を選んで購入していただき、お互いのつながりも強くなり、さらにはサテライトにもお客様を呼び込むことができるのがこのコラボの効果です。実際に多くの方が参加しサテライトへソフトクリームを食べに来てくれました。毎回、作品の展示を行っている後藤ゼミも来年は絡めてコラボできるとさらに楽しくなりそうですね！



中川町地域おこし協力隊活動記⑧9

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



『地域おこし協力隊研修会』

11月11日から12日の2日間、上川管内の地域おこし協力隊研修会に参加しました。1日

目は協力隊活動中に起業され、その後も活躍中の方の講演を聞き、管内各地の協力隊員同士で、自身の活動と今後の目標について発表しました。この際に「マンダラチャート」という事業計画やスケジュール作成などに有用なフレームワークを学びました。3×3マスのセンターに自分の目標を書き、その目標を達成するための要素を周りのマスに書き出していくというものです。メジャーリーガーの大谷翔平選手も高校時代に利用していたそう、実際にやってみると目的や目標の可視化と共有にとっても役立ちます。何かを

作るためにはそれを構成する要素が必要であり、その要素は密接に通じている、ということがよくわかります。ふだん考えていることを整理するために非常に有効な手法です。2日目は東川町を訪れ、町と協力隊の取組みを見学しました。東川町では40名を超える協力隊員が活動しており、のどかで穏やかな雰囲気でありながら、活気と斬新さも感じられる町でした。

以前の協力隊カンファレンスで知り合った各地の協力隊の方々とも再会でき、とても有意義な研修会でした。



『地域おこし協力隊として』 須貝 美海



11月11日と12日の

2日間、上川管内の
地域おこし協力隊研

修会に参加しました。南は富良野市、北は中川町までの11市町村の協力隊が集まりました。1日目は、元上砂川町の協力隊の方のお話を聞き、ワークショップを行いました。マンダラチャートというものを使い、自分の今後の活動目標を書き出してみました。今まで頭の中でふわふわと考えていたことを明確な数字や単位であらわすことで、徐々にハッキリとした将来像が見えてきた気がします！2日目は東川町の視察に行きました。写真の町を根付かせ、全国初の公立日本語学校を設立させた東川町では、現在41名の地域おこし協力隊が活動してい

ます。視察中何度も協力隊考案のシステムや仕組みを目にしました。東川町の地域創生には町だけでなく、地域おこし協力隊もものすごく貢献しているんだと気づきました。私も地域おこし協力隊の自由度を活かした地域創生をしていけるよう、日々取り組みをしています。

写真は東川日本語学校です。



問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

『僕よりお元気でした!』

山崎 哲平



先日、高齢者学級

ポンピラ塾で鹿の角を使ったキーホルダーを作るワークショップを開催しました。塾生の皆さんは終始楽しくも真剣な雰囲気を取り組んで頂き大成功でした。

事前に準備した荒削りの角ビーズを軽く磨いてもらい、カラフルな紐を通して数種類ある金具を選んで付けて完成といった単純な工程です。今回の狙いは、難易度の設定、創造力の広がり止めない、そしてコミュニケーションを取りやすい状況を作る、の3つです。具体的には年齢に対してビーズの紐通しを少し手こずるくらいの穴の大きさにしたり、出来上がりサンプルは1つ用意しましたが、説明は余りせずに僕がテーブルを

常に巡回しながら補助しつつ、必要な説明をその方と状況を見て進める形を取りました。紐のカラーリングにこだわりがみられる方や、紐を編み込んだりして独創的な物を作る方、模範形状をサンプル以上に綺麗に仕上げる方、周りにやり方を伝えてくださる方といったような、沢山の個性と適性を感じることができて勉強になりました。人生の先輩がイキキした町、最高ですね。ありがとうございます！

写真は作品の1つです。



『木材流通はじめました』
と
ふく だ はや
福 田 隼 人



中川町の皆様こんにちは。ヒゲの福田

です。ここでご報告ですが、地産の板材を売り始めました！と言っても北海道に来て1ヶ月と少し、いろいろと紹介してもらいながらネットワークを広げている最中です。板材欲しい人いるよ、という連絡を待っています。

ところで皆様、姉妹森協定ってご存知ですか？ 昨年10月に豊かな広葉樹林を有する岐阜県飛騨市と中川町が、「森づくり、人づくり、まちづくり」をテーマに広い視野からの森林活用の活性化を目的として締結した、森を通じた日本でも珍しい自治体間の協定です。実際どういう活動をするんだらう、という言う疑問が飛び交う中、その意見

交換のために飛騨市に行ってきました。そこで飛騨市の森林事業の川上から川下まで多くの現場で話を伺い、今後自身が行う地域材を用いた地域ブランド創生事業に通ずるモデル性を十分に体感できました。

今後は、自分の活動を通じて中川の取り組みを知ってもらい、中川の森林資源の可能性を広げることができるように頑張りたいと思っています。

中川町地域おこし協力隊に新しい仲間が来ました!!

中川町のあちらこちらで見かけると思います。町民のみなさん気軽に声をかけてください。



名前	宮坂 莉奈 (みやさかりな)
年齢	21歳
出身地	札幌市
特技	どれだけ歩いても疲れな
趣味	絵を描くこと

Q 中川町の印象は？

A まず、雪がすごいですね！ 一度に降る量が多いです。前日には乾いていた地面が一晩にして真っ白になっていたときは、冬將軍さんのあまりの制圧の速さに感嘆の声が漏れました。外気は痛いくらいに冷たいですが、中川町の町民の皆さんにはあたたかい人が多い印象です。私は移住に際し、住宅の設備で少々トラブルがあったのですが、多くの方が心配の声をかけてくださって、あたたかい町なんだなあと不安なく生活をスタートすることができました。

Q 3年後の目標は？

A まずは、作家として独立できる状態になること。中川町には素晴らしいクリエイターの方が数多くいらっしゃるの、互いを刺激し合いながら、決まった型にとらわれないマルチに活躍できるクリエイターになれば理想的です。

Q 最後にひとこと！

A 中川町に来る前は、京都で2年ほど木彫りを勉強しておりました。箸置き、表札、コースター、時計など、オーダーメイド受け付けておりますので、ご入り用でしたらどうぞよろしくお願い致します。



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

冬道における交通事故の防止

ストップ・ザ・交通事故

〜めざせ 安全で安心な北海道〜

- (1) 余裕を持った運転を
 冬道は天候状況や積雪による渋滞が発生するなど到着するまでに時間がかかります。目的の地までの天気や道路状況を事前に把握して、時間に余裕を持って出発しましょう。
- (2) スピードダウンと慎重な運転を
 冬道では、スリップによる正面衝突の交通死亡事故が多発しています。スピードダウンと路面状況にあわせた慎重な運転を心がけましょう。
- (3) 「急」のつく運転操作は危険
 急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作はスリップにつながり大変危険ですのでやめましょう。
- (4) 交差点に注意
 雪山で見通しが悪い交差点などでは、「車が来ているかもしれない」、「歩行者が横断しているかもしれない」と危険を予測して、徐行と安全確認を徹底しましょう。
- (5) 悪天候に注意
 吹雪や大雪など悪天候時の運転は、吹きだまりや視界不良による立ち往生等の危険が伴いますので、不要な外出は控えましょう。
 やむを得ず車で外出するときは、事前に道路情報を確認するとともに、防寒具やスコップ等を準備しましょう。

名寄地区広域消費生活センター情報

「固定電話が使えなくなる？」と勧誘する業者に注意! ～今の電話回線は、そのまま使えます!～

事例

母が大手電話会社の代理店を名乗る事業者から、「アナログ回線が使えなくなる。光回線に切り替えないか、工事代金は無料」と勧誘電話がきて口頭で了承した。今の電話が使えなくなる話は本当か、代理店は実在するか。母の契約を断りたい。(50代女性)



アドバイス

- NTT（東日本・西日本）は、2024年以降、固定電話のIP網（インターネット通信ネットワーク）への移行に伴い設備の切替を予定しています。
- IP網移行後も、現在使用中の電話機や電話番号は、そのまま使えます。切り替えにともなう手続きや工事も不要です。
- 勧誘されても、すぐに返事はせず、事業者の電話や会社名を聞きとり、契約内容について調べましょう。内容が理解できない、必要が無いと思ったらキッパリ断りましょう。
- 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 9時～17時）

●問い合わせ先

名寄地区消費生活センター TEL・FAX 01654-2-3575

◆担当/宇都・齋藤



歳入総額
38億16万円

歳出総額
36億2,032万円

歳入内訳

区 分		金 額	割合(%)
自主財源	町 税	1億8,502万円	4.9
	分担金及び負担金	184万円	0.0
	使用料及び手数料	5,994万円	1.6
	財産収入	3,593万円	0.9
	寄 附 金	590万円	0.2
	繰 入 金	2億6,030万円	6.9
	繰 越 金	1億5,108万円	4.0
	諸 収 入	2億3,114万円	6.1
	依存財源	地方譲与税	5,866万円
利子割交付金		28万円	0.0
配当割交付金		38万円	0.0
株式等譲渡所得割交付金		33万円	0.0
地方消費税交付金(※)		3,546万円	0.9
自動車取得税交付金		1,328万円	0.4
地方特例交付金		18万円	0.0
地方交付税		19億6,367万円	51.7
交通安全対策特別交付金		0万円	0.0
国庫支出金		2億7,151万円	7.1
道 支 出 金		1億1,761万円	3.1
町 債	4億760万円	10.7	

歳出内訳

区 分	金 額	割合(%)
議 会 費	2,837万円	0.8
総 務 費	4億260万円	11.1
民 生 費	2億8,270万円	7.8
衛 生 費	3億9,502万円	10.9
労 働 費	1,528万円	0.4
農林水産業費	4億167万円	11.1
商 工 費	1億9,477万円	5.4
土 木 費	4億6,046万円	12.7
消 防 費	1億4,911万円	4.1
教 育 費	2億2,938万円	6.3
災 害 復 旧 費	2,547万円	0.7
公 債 費	6億1,391万円	17.0
給 与 費	4億2,153万円	11.7
予 備 費	0万円	0

歳入及び歳出内訳の金額は、千円の位を切りすてているため、それぞれの合計額と総額は異なります。
ただし、各割合(%)は、千円以下の位を含めたものとなっています。

※地方消費税交付金のうち、引き上げ分の地方消費税収1,468万円は、社会保障施策（社会福祉事業233百万円、児童福祉事業49百万円、保健衛生事業116百万円）に使われています。

平成30年度

一般会計・特別会計決算報告



【問い合わせ先】
総務課企画財政室

☎ 7・2819

平成30年度の各会計決算がまとまりました。町の業務や施策は、皆さんが納めた税金や、国・北海道からの交付金や補助金などで行っています。一般会計は、町の財政運営の中心となる会計です。福祉や教育、経済などの基本的な行政サービスを行っており、その経費の大部分を賄っているのが一般会計です。

その他、皆さんの生活に直結した事業を特別会計で行っています。特別会計は、国の補助金や税金、使用料、一般会計からの繰入金などで運営されています。

決算は、これらのお金が皆さんの暮らしやまちづくりのように活かされたかを示すものです。



区分	事業名	事業費
総務費	山村開発センター解体事業	8,969万円
	佐久ふるさと伝承館改修事業	2,650万円
	地域おこし協力隊活用事業	1,834万円
	住民バス運行事業	802万円
民生費	敬老会開催・敬老祝金	309万円
	高齢者世帯等住宅除雪費助成事業	172万円
	冬期生活支援事業	144万円
衛生費	健康づくり事業（健診・予防接種）	607万円
	健康づくり事業（入浴料助成）	475万円
	中川町立診療所備品購入	2,007万円
農林水産業費	新規就農誘致事業	589万円
	草地リフレッシュ事業	205万円
	青果・農産物集出荷設備導入事業	255万円
	酪農畜産振興支援事業	282万円
	未来につなぐ森づくり推進事業	781万円
	合板製材生産性向上対策事業	1,225万円
	クリーンラーチ育成事業	374万円
商工費	交流情報発信拠点施設運営協議会補助	998万円
	商工業振興事業	1,630万円
	特産品開発事業補助	157万円
	ポイントカード推進事業補助	513万円
土木費	町道維持工事	1,173万円
	町道除雪委託業務	7,668万円
	公営住宅営繕工事	1,408万円
	公営住宅建設等事業	2,930万円
教育費	単式学級対応事業	1,027万円
	高等学校生徒就学支援	604万円
	文化芸術公演事業費	153万円
	スキー場圧雪車購入事業	2,370万円
	体育施設備品購入事業	703万円

【主な町有財産の現在高】

土地：29,884,328㎡
 （うち山林19,872,871㎡）
 建物：69,164㎡
 （平成31年3月31日現在）

【中川町の財政力】

財政力指数（3カ年平均）

0.113（平成29年度0.110）

財政力指数は、1.0に近いほど自主財源の割合が高く、財政力が強いことを示します。

経常収支比率

95.1%（平成29年度92.1%）

経常収支比率は、財政の弾力性を示す指標で、パーセンテージが高いほど財政が硬直化していることを示します。

【健全化判断比率、資金不足比率】

健全化判断比率

- ・実質赤字比率 ー%
- ・連結実質赤字比率 ー%
- ・実質公債費比率 11.5%
- ・将来負担比率 ー%

資金不足比率

- ・簡易水道特別会計 ー%
- ・農業集落排水事業 ー%

※これらの数値は、赤字でない限り比率がないものとされ、「ー%」と示しています（詳しくは、広報なかがわ2019年11月号6～7ページをご覧ください）。

特別会計決算総括表

区分	歳入決算額	歳出決算額	差引額	
特別会計	国民健康保険事業	2億213万円	2億198万円	15万円
	簡易水道事業	3億9,389万円	3億9,380万円	9万円
	農業集落排水事業	8,411万円	8,405万円	6万円
	介護保険事業	2億2,209万円	2億2,040万円	169万円
	後期高齢者医療	3,301万円	3,275万円	26万円
	小計	9億3,523万円	9億3,298万円	225万円
一般会計＋特別会計	47億3,539万円	45億5,330万円	1億8,209万円	

【中川町の貯金と借金】

貯金（基金）

22億144万円
 （町民1人あたり約146万円）

借金（地方債残高）

66億7,272万円
 （町民1人あたり約444万円）

※平成31年3月31日現在人口1,500人を基に計算

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 医療費通知～

■ 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付します。

これは、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化、ひいては被保険者の皆様の負担軽減を図ることを目的としています。

◆ 医療費通知の活用例

- 医療費の推移が一目で把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。
- 健康診査など皆様の健康増進に役立つ情報をお知らせします。
- 診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
平成31年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800	0	0	0
平成31年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000	0	0	0
平成31年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合計				230,000	23,000		11,490	6,900

◆ 医療費控除の申告について

- このお知らせは、医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。
- 医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆ 注意事項

- 医療機関等の請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。
- 自己負担額は、医療費助成等を受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。
- このお知らせは、皆様の受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、特に手続きなど行っていただく必要はありません。

◆ 発送月・対象診療月

発送月	診療月
2020年3月(初旬)	2019年7月～12月

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
☎011-290-5601

お住まいの市町村

〒098-2892
中川郡中川町字中川337番地
中川町役場 住民課 住民サービス室
☎01656-7-2814



納めた国民年金保険料は 全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

このため平成31年1月1日から令和元年10月1日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られていきますので、年末調整や確定申告時には、必ずこの証明書または領収書を添付してください。（令和元年10月2日から令和元年12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方へは、令和2年2月上旬に送られます）

なお、社会保険料（国民年金保険料）控除証明書に関するお問い合わせは、年金事務所のほか年金加入者ダイヤルにお問い合わせください。税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一の時にも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

【問い合わせ先】

ねんきん加入者ダイヤル

国民年金加入者向け

☎ 0570・003・004（ナビダイヤル）

事業所・厚生年金加入者向け

☎ 0570・007・123（ナビダイヤル）

受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後7時

第2土曜日 午前9時～午後5時



機械が動かなくなったら

おしらせ君のお知らせ



再起動するには、本体裏にある丸いボタンを押し続けます（右写真の矢印部）。画面の表示や画面の上部にある通電ランプが消えるまでボタンを押し続けます。その後、ボタンをもう一度短く押します。



ボタンを押し続ける時間が短いと、画面に右写真の表示が出ることがあります。こうなったら、「再起動」をタッチします。

再起動しても解決しないときは
NTTデータセンター
(0120-860-023) へ
お問い合わせください



「テレビ電話が映らない」「お互いに電話の音が聞こえない」など、おしらせ君の不具合による問い合わせが数件寄せられています。おしらせ君を再起動すると不具合が直ることがありますので、その方法をご紹介します。

問い合わせ先 NTTデータセンター ☎0120-860-023

楽しい雪とあばれる雪 ～暴風雪は危険がいっぱい～

北海道は1年の四季がはっきりしていて、冬には雪が降り積もります。私たちは雪が降ることですキーなど、楽しく遊ぶことができますが、激しい風と一緒に降ってくる雪は時々大変な悪さをすることがあります。

平成25年3月2日には全道的に暴風雪となり、吹きだまりや局地的な大雪により9名の方が亡くなる痛ましい災害が発生しました。

このような災害をもたらす暴風雪は「強い冬型の気圧配置」と「発達した低気圧」のときに発生しやすくなっています。特に「発達した低気圧」の前兆として、前日に気温が高く暖かいことが多くなります。これからの季節は、気温が高く天気の良い日は、大荒れの前触れかも知れませんが、気象情報で天気を確認するよう心がけましょう。

暴風雪の被害としては、

- 吹き溜まり
- 暴風や視界不良による歩行困難
- 暴風による飛散物
- 停電

などが考えられますので、目的にあった備えをしておきましょう。



暴風雪の遭遇してしまうと、

- ★ ホワイトアウトにより方向感覚がなくなり、自分の場所が分からなくなる
- ★ 車が動かなくなる
- ★ むやみに移動すると更に危険となる場合がある

ので、助けを求めても救助が困難な場合が多くなりますから、その場で自分自身の身を守ることにあります。

一番の方策は外出を控えることですが、暴風雪に遭遇した場合はその場にとどまってやり過ごす、むやみに動かずに天候が回復するまで待つことも方策のひとつです。最新の気象情報を入手して、暴れる雪から身を守ってください。

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/>

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）
応募資格	18歳以上33歳未満 （令和2年4月1日現在）
受付期間	年間を通じて受け付けています
試験日 会場	1月19日(日)・20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



- ケーキの切れない非行少年たち
宮口幸治 著
- 「好き」を力にする
渡邊雄太 著
- 北海道日本ハムファイターズ流
一流の組織であり続ける3つの原則
白井一幸 著
- 1日3分 脳とのおどを鍛える音読落語
山口謠司 著
- 無人駅で君を待っている
いぬじゅん 著
- 彼方のゴールド
大崎梢 著
- まち
小野寺史宜 著
- 歩道橋シネマ
恩田陸 著
- せき越えぬ
西條奈加 著
- 犯人は、あなたです
新堂冬樹 著
- 人面瘡探偵
中山七里 著
- 星と龍
葉室麟 著
- みちづれの猫
唯川恵 著
- おやさいしろくま
柴田ケイコ 著
- じゃない！
チャーヒカル 著
- 生き抜くチカラ
為末大 著
- もっとざんねんないきもの事典
今泉忠明 監修

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「暗い・暗」または自由詠

中秋の名月ま暗き家々の窓辺を照らしぬ或いは屋根を
クラーを点けるテレビを観る時間確実に減りし停電の後
「昔は」で始まる母のものがたり聞きたび残す青いノートに
競い合い色づく木々を眺めゆく飽きることなき列車の長旅
花嫁の笑み末永く続かんと想いを込めて杯を乾す
金色のカラマツ林のみ暮れ残る天塩山地の暗き鎮もり
遠く近く落葉松林の金のマッスしるべとも見て暗き道ゆく
晩秋の林に遊ぶ園児らの声にこぼれて木の葉舞い来る
仰ぎ見るパンケの山に彩添えて足早に去る北国の秋
暗くなる早さに馴染めぬ十月の午後迷いつつ灯りをともし
夕空を南へ渡る白鳥の陽を遮りて羽暗き列
ながわの「まちの文芸」読みながら私も一首浜松で詠む
父母の育ちし中川われもなお忘れがたくてめぐる昔が
終業の五時にはすつかり暗くなり雪無き冬がそこまで来てる
白きものが良いと限らぬ捨てられしもの白々と川面を流る
子を育て孫と遊ぶも今になお行つてみたいな我の中川
「落葉松の・・・」口ずさみつつゆく道は仄暗く暮れて我が家に続く
冬空を二た分けにして北は晴れ南は黒く雪運ぶ雲
淡々と薄氷の浮く天塩川うごくともなく夕影映す
追伸と追々伸と書き継いで敬具いまだし冬の夜長を
冬の夜は底なしの記憶冬の夜の地は果てしなく広がる夢想

五十嵐仁美
五十嵐仁美
金子みえ子
鎌田 陽子
鎌田 陽子
小林 淑子
小林 淑子
古市 和子
古市 和子
山内 智子
山内 智子
長屋恵美子
長屋恵美子
ゆきやこんこ
よこさないでね
ふるさととおく
このみちは
西高東低
如行蓮水
長々し夜を
往時茫茫

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つ
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。



保健だより

【今月のテーマ】 冬に気をつけたい『足トラブル』

厳しい寒さが続く冬期間は、足のトラブルの起こりやすい季節です。

寒さで足の感覚がマヒしてしまい、家に入って靴下を脱ぐまで、足の痛みや傷に気付かないことも。

足のトラブルは日頃軽く見られがちですが、ちょっとした傷がきっかけでひどい炎症を起こし、痛みで歩けなくなるなど、日常生活にも影響します。

足のしびれや鈍さなど、感覚障害のある方は、特に冬は要注意です。

冬に起こりやすい足トラブルをご紹介します。

日頃からのお手入れで、生活にかかせない『足』を守っていきましょう。

自分の足を知る

まず、実際に自分の足を見たり触ったりしながら、気になる部分がないかチェックしていきましょう。

よく見えない場合は、鏡を使ったり写真を撮ったり、家族など他の人にみてもらいましょう。

- 痛みがある
- 傷がある
- しびれがある
- 偏平足
- 外反母趾
- その他、気になる部分がある



- 赤みがある
- 湿疹・水ぶくれ
- 指の間が白くふやけてる
- ガサガサしてる
- 硬い部分がある
- たこ・うおのめ

※気になる部分をチェックしてみましょう!

よくみられる『足トラブル』

◆足・爪の水虫(白癬)

水虫は白癬菌という真菌による皮膚の感染症です。

足の指の間などが白くふやけてジユクジユクしてかゆみや臭いのあるもの、水ぶくれやポロポロと皮がむけるもの、爪が白く変色して次第に分厚くポロポロになるものなど、いくつかの種類があります。

水虫が疑われる場合は、皮膚科を受診して、状態にあわせた治療をしましょう。冬は防寒・防水性の高い靴を履くことが多いため、足が蒸れやすくなります。

足は汗をかきやすく、体を使う除雪の際などは蒸れた状態が長くなり、皮膚はふやけて傷つきやすく、細菌も繁殖しやすいため、清潔になりがちです。

足を洗って清潔にするこ

とが基本ですが、蒸れる時間が長くなる場合は、吸湿性のよい靴下を選び、こまめに履き替えましょう。

足の指と指の間は密着して蒸れやすいため、5本指の靴下もお勧めです。

◆乾燥・ひび割れ

冬は寒さで足の血流が悪くなる上に、ストリーブや電気毛布など、乾燥しやすい条件が重なります。

そのため、皮膚の表面を守っている角層の水分が蒸発してカサカサになり、刺激に敏感になるため、かゆみもでやすくなります。特にかかとやひび割れが起こりやすい部分ですが、皮膚が厚く痛みも感じにくいいため、気づかずに出血していることもあります。

刺激の少ない弱酸性の石鹸などを良く泡立ててきれいに洗い、保湿剤を利用して皮膚の水分と油分を補ってバリア機能を高めることが大切です。

クリームなど保湿剤を塗るときは、人差し指の第一

関節に絞り出した位の量が、手のひら一枚分の範囲に適した量になります。

保湿剤は、肌の状態や好み、使い心地の良さなどで選びましょう。

また、足指ストレッチや足裏のマッサージをすると、血流が良くなり、皮膚の再生が促されます。

◆たこ・うおのめ

偏平足などの足の変形や、合わない靴が原因で、足の裏にかかる体重のバランスが偏り、たこやうおのめができやすくなります。

悪化すると皮膚のより深い部分に傷ができて、歩けなくなることもあります。

そのため、靴や中敷を工夫して足の裏にかかる力を調整したり、硬く厚くなつた部分を適度に削って、皮膚の厚さを整えます。

但し、足にしびれや感覚の鈍さがある場合は、深く削りすぎてしまうこともあるため、皮膚科などで相談しましょう。



食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

減塩食品アンケート調査の結果報告！

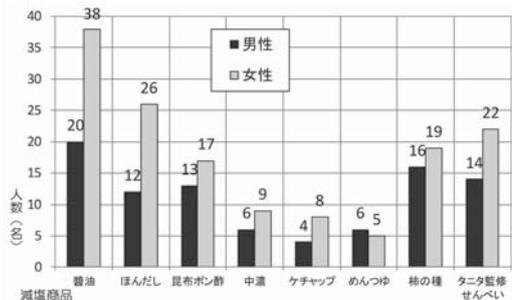
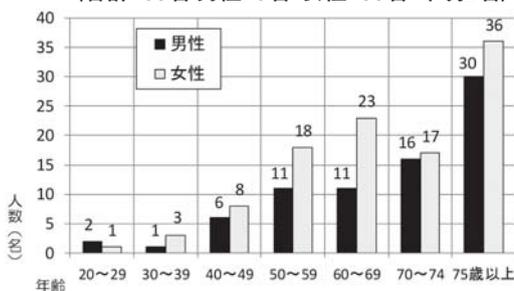
食育通信
育つこと

今月は、7月から実施した町の健診やがん検診を受診した方を対象としたアンケート調査結果を報告いたします。

今回のアンケート調査では、健診時に交換した減塩食品の感想などの他、普段の食生活で減塩しているか、この健康ポイント事業で、昨年商品の交換をした方の減塩商品の継続利用状況を調査しました。

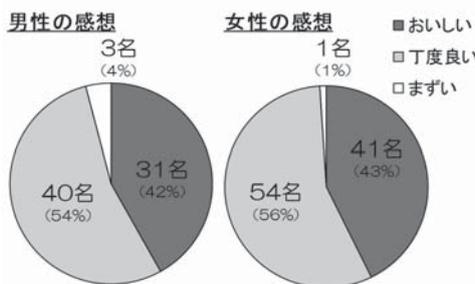


アンケート回答者数
(合計186名:男性78名/女性106名/不明2名)

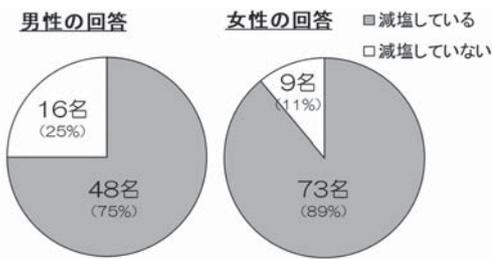


Q1. 交換した減塩商品は何ですか？(複数回答あり)

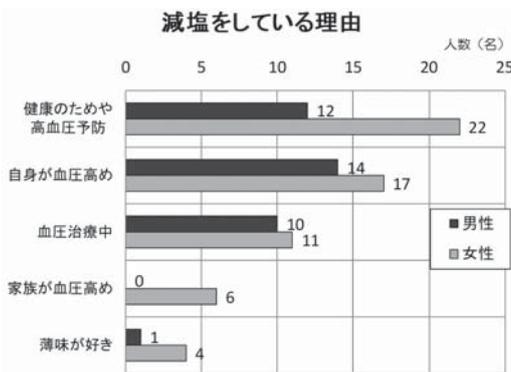
Q2. 交換した商品の味はどう感じましたか？



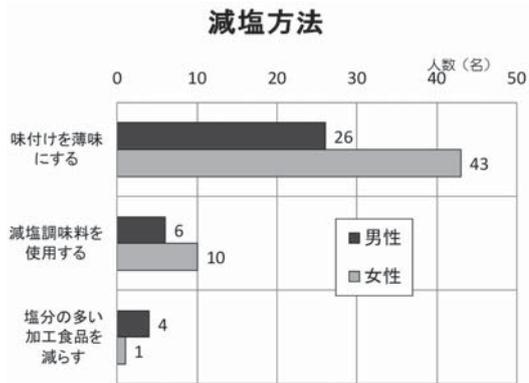
Q5. 普段から食生活の中で減塩をしていますか？



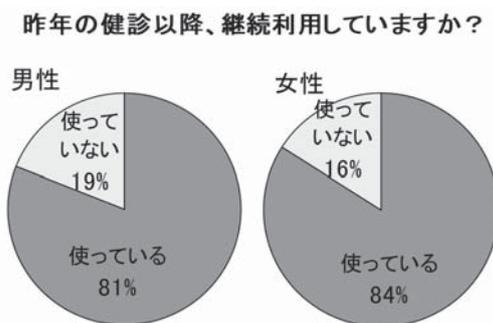
Q6. 減塩をしている理由は？



Q7. どのように減塩していますか？



Q8. この1年間、減塩商品を継続利用していますか？



今回のアンケート結果から

今回の結果では、「普段の食生活で減塩している」が男女ともにも多いこと、またその動機から、高血圧症の方や血圧高めの人だけでは無く、予防のために減塩をしている人も多いことが分かりました。

さらに減塩商品を継続利用している人が男女ともにも8割以上という結果となりました。塩分が気になる方は、この結果も参考に自分に合った減塩を検討してみたいかがでしょうか。





家族以外の人とのかわりを大切に

小さい子から高齢の方までの幅広い年代が集まり交流する機会がありました。

子どもたちはお腹が満たされると、次にすることは「動く」ことです。大人の座るテーブルの間を追いかけっこが始まり、戸を閉めて「もういいかい」とかくれんぼ。子どもたちのにぎやかな声が響きます。

小学生が学校に上がる前の子達の相手を上手にしてくれます。

3歳くらいの子は、楽しい遊びの相手をしてくれる小学生に視線は釘付けです。戸をあけて顔を出すと声をあげて喜び、閉めるといつ出てくると、わくわく感いっぱい、戸をじっと見つめ続けます。

親御さんは、周囲に迷惑がかかるだろうと制止の声かけをしますが、危ないなと思っただら、周りの大人が必要に応じて声をかけてくれます。おじいちゃんやおばあちゃん

んは、にぎやかな声も嬉しそうに聴きとめてくれているようで、子どもの動きを目で追います。

普段、家庭では「やめなさい」と言われることも、年齢も家族構成も違う人たちが、ごちゃごちゃに交じりあつて関わり合うと、「いいよ、いいよ。子どもだもの。大丈夫大丈夫」と、広い視野でゆったりと構えて見守ってくれます。

子どもの育ちには、地域の様々な人との関わりが、とても大切なことだと、あらためて感じました。

冬になり、お家から出ることが少し億劫になると思いますが、子育て支援センターまめちよに、町内の公共施設などに、足を運びませんか。

出会い・知り合い・つながり合って、大人も子どもも安心した毎日を過ごしていきたいでしょう。

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

米寿おめでとうございます

松田 恵美子さん (77歳)

遠藤 信幸さん (77歳)

三浦 藤雄さん (88歳)

赤ちゃんは
赤ちゃんは



上甲 ^{れお}零くん
お父さん 直樹 さん
お母さん 由花 さん



白籓 ^{れみ}令弥ちゃん
お父さん 隼伎 さん
お母さん 幸美 さん



土田 ^{ほなつ}帆夏ちゃん
お父さん 健 寛 さん
お母さん ゆかり さん



中川消防支署から

中川消防出初式が挙行されます

出初式は新春を告げる風物詩として、全国各地で行なわれています。令和2年の年頭にあって、中川消防団が獅子舞とともに無火災、家内安全を祈願し中川市街を練り歩き、舞を披露いたします。どうぞご観覧のほどよろしくお願いいたします。

出初式 令和2年1月7日(火)
獅子舞披露 9時〜 中川町市街

中川町における火災について

中川町内の火災原因は、こんろ、たばこ、ストーブ・配線の順に多くなっています。普段から火気を使用する際は、周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。また、こんろを使用する際はこんろから離れず、離れる時は必ず火を消すようにしましょう。

人の命を奪う火災、一人一人が日頃から火の用心を心がけることが大切です。中川消防ではより一層の火災予防に対する啓蒙活動を行ってまいります。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

防火のポイント

- ・料理の時はその場から離れない、離れるときは火を消す
- ・寝たばこや投げ捨てはせず、たばこの火はしっかり消す
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない干さない
- ・コンセントの周りにほこりをためない

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。☎7・2119



火災・救急出動状況

令和元年11月30日現在

火災件数 0件
救急件数 67件



議会・各種委員会の開催状況

- 11月20日 ● 議会全員協議会
- 11月29日 ● 農業委員会総会
- 12月3日 ● 教育委員会議会
- 12月4日 ● 議会運営委員会

ありがとうございます

社会福祉協議会、一心苑に寄付

・夫(誠様) 死去に際して

野瀬 和子様

・子(一恵様) 死去に際して

横田 信子様

・妻(勢津子様) 死去に際して

渡部 喜一様

・夫(忠様) 死去に際して

野々村孝子様

・社会福祉推進の為に

熊谷 健一様
匿名 1名様

謹んでお悔やみ申し上げます

中川 渡部 勢津子様 (78歳)

佐久 横田 一恵様 (66歳)

安川 野々村 忠様 (92歳)

ふるさと今月のキラリ



11月29日(金)、幼児センターで恒例の餅つきが行われました。
 先生方のほか、保護者の皆さんにもお手伝いしていただき、子どもたちの「よいしょ！
 よいしょ！」のかけ声の中、渾身の力を込めて杵を大きく振り上げる子どもや、小さく振
 って回数を重ねる子どもなど、それぞれのつき方でお餅をつきました。
 つきあがったお餅は、幼児でも食べられるように小さく小さく丸められ、納豆やあんこ、
 きなこをかけて食べたり、お雑煮にして食べました。

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

(11月30日現在)

人 口	1,497人 (-4)
男	739人 (-3)
女	758人 (-1)
世帯数	796戸 (-3)

()は前月末との差を示します。

なかがわの情景

11月24日(日)、札幌ドームで行われた北海道日本ハムファイターズファンフェスティバル内で、来年の応援大使を決定する抽選会が行われました。抽選会では中川野球スポーツ少年団の菅葉さんの打った打球を杉谷拳士選手がキャッチし、中川町応援大使として杉谷選手と上原選手が1年間で中川町応援大使として任命されました。

