

広 報

なかがわ

2月3日 幼児センター節分の豆まき

2020
R2
No.730

3



じゅえる
中川町 ゆるキャラ

『初開催! 街バル』

のどか
むら 村上 和



こんにちは。東京は2月直前に初雪が降ったかと思えば、翌日には18℃まで気温が上がったり、もう春が来てしまったのでは、と感じる今日この頃です。中川町の雪も例年より少ないようですね。

先月の広報でタイトルに「歳末企画」と載せていましたが、歳末企画についての内容が削られており失礼いたしました(笑)。中川町の特産品を商店街のみなさんにたくさん注文していただきましたというご報告でした。

2月は下高井戸商店街で初めてのイベント「街バル」が開催されます。5枚つづりの券を事前に購入し、1枚出せば各参加店でワンドリンクとワンドリンクを楽しむことができます。それを5枚分楽しん

で、普段行きづらかったお店もはしごして、お気に入りのお店を見つけてもらうのが狙いです。ナカガワのナカガワではその券を使い切ることができなかった方のために、持つて帰れるものを券と交換する「みやバル」に参加しています。まだ前売り券を販売している最中ですが、イベント開催日まで商店街一丸となつて券の販売を促進しているところですよ。初めてのイベントで手探り状態の中、参加店のみなさんと情報を交換しながら準備しています。

当日どうなるのか、券は売れるのか、参加してくれる人はどれくらいいるのか、そして「みやバル」はどのくらい出るのか、初めてのことがばかりで当日が楽しみです。



中川町地域おこし協力隊活動記⑨

『北大天塩研究林訪問』

きたの もえ
北野 萌



町のとつての中川町の冬は2度目となりました。今冬は記録的な暖冬と言われているだけあって、例年より雪が少なく聞いた昨年よりさらに雪が少なかった印象です。とはいえ積雪のほとんどない土地で育った私は、最近やつと雪道をあまり緊張せずに歩けるようになりました。ですが気が抜くと滑るので、まだまだです。

広葉樹施業体験会の一環で、北海道大学の天塩研究林を訪れる機会をいただきました。

稚内方面に向かうときに看板を見かけるたび、どのようなところか気になっていたので、



念願叶つての訪問でした。広大な林内を初めて見る雪上車に乗って移動したり、山から切り出したミズナラとタモを玉切りにするデモンストラーションや年輪の違いを間近で見学させてもらったり、推定樹齢500年以上の巨木をじっくり観察することができたりと、日頃の活動であまりできない貴重な体験をさせてもらいました。特にミズナラは切断時や断面から特有のいい香りがして、ウイスキー樽やビールの香りづけに使われるのも納得の香気でした。私自身、精油という凝縮された植物の香りを扱っていますが、自然の持つ力とその恵みに、改めて感心させられました。



『森のはちみつ』 うみ 美 須 貝 美 海



みなさんは「森のはちみつ」を食べたことはありませんか？

中川町の特産品のひとつである森のはちみつは現在、百花、アザミ、シナの3種類があります。百花はたくさんのお花（百の花）という意味で、採る年によって色や味わいが違ってくるのが特徴です。アザミは濃いピンクの花で、採取場所が道北と道東のごく一部と希少な蜜となっています。シナは中川ならではののはちみつで、甘さ控えめでさわやかな後味が人気です。

毎年夏から秋にかけて、養蜂家の辻井さんが兵庫県から中川町にやってきます。採取場所である板谷地区には水田や畑などがないため、はちみつにとって悪影響のある農薬の心配がありません。町内で

はポンピラアクリズイング、道の駅などで販売しています。ご家庭に1本置いておくのもいいですし、ちょっとした贈りものにもおすすめです。これからの季節、感染症などの予防にもスプーン1杯のはちみつを始めてみませんか。



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

『北から暮らしの工芸祭』

やま さき てっ べい
山 崎 哲 平



1月24日からの3日間、札幌に今年初の出店に行つて参りました。私の作る物の中では高額な装身具もフルラインナップで見せしました。建物内でオペラの催しが行われていたこともあって、ジュエリーをお好きな方も多くいらつしやり、足を止めてゆつくりご覧くださる場面がありました。新たな繋がりがあったり、SNSでご覧くださったお客様が直接見に来てくださったりと有意義な時間でした。大変恐縮でしたが、「コレは東京できつと人気ができるわよ！海外では展開されていないの？」とお声掛けもいただき、とても勇気づけられました。

話しは変わって今回一番印象に残った場面は、協力隊の



宮坂さんと福田さんの作品が購入されたときでした！2人にとっては自分で作った作品に値段を付けて販売する初めての機会です。これから名を馳せて行く2人の「最初」の場面をご一緒させていただけなのは嬉しく、自身の最初の購入場面も自然に思い出され暖かい気持ちに包まれました。さらにさらに精進していきま

『立木から木材、そして製品へ』 ふく だ はや と 福 田 隼 人



ご無沙汰しております。髭の福田です。凍えながらも陽が射すと広がる美しい情景に身も心も温まっております。そんな中、1月に広葉樹施業体験会が中川町と北大研究林の共同主催のもと開催されました。旭川高等技術専門学院の生徒さんを迎えて、研究林の作業スタッフの方々に加えて北海道指導林家の遠藤富士幸さんと遠藤工業の吉田さんにご協力いただき、ミズナラとヤチダモの伐倒、運搬、玉切りと「立木」が「木材」へと移行していく各段階の作業実演と現場の説明に皆さん強い関心を示していました。

同日に開かれた座談会での北大北方生物圏フィールド科学センター吉田教授による樹

木の生態から見る木材の特徴に関する研究などは、木材を加工する立場にある同学院生や私にとっても興味深く、大変有意義な2日間となりました。上の写真は天塩研究林で下りてきた大径木を囲んでの記念撮影です。

また、町内作家の方々とともに札幌に自身の製品を出店してきました。左の写真はそのときの、木彫刻家宮坂莉奈さんとの共同制作のフレームと自身の蠟燭立てです。



問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

『気づき』 みや さか り な 宮 坂 莉 奈



寒気は冴えかえり、肌を凍てつかせるほどの冷気吹き付ける今日この頃、中川町の皆様はいかがお過ごしでしょうか。宮坂莉奈です。今回は、私の経験した気づきについてお話したいと思います。

1月24日からの3日間、北から暮しの工芸祭に出展して参りました。私にとって初めての出展であり、接客の仕方、ディスプレイの方法など、会場の雰囲気などからも学ぶことの多いイベントでした。振り返ってみれば反省点ばかりでしたが、お客様の「ありがとうございます」「応援しています」というお声がけであったり、そういった言葉の数々が作り手にとって何よりも嬉しいことなのだとより深く実感することができました。

また、作り手でありながらお客様の姿というものを思い浮かべずにもものづくりをしていたのだということ。どんなものを手に取って、日常に取り入れてもらいたいのか。そんな当たり前ともいえる心構えを忘れていたのだということにも気づかされました。

そろそろ紙面も尽きて参りましたので、本日はこのくらいで失礼いたします。新型コロナウイルスなど、心配事の多い日々ではございますが、中川町の皆様はくれぐれも健康にはお気をつけて。健やかな気持ちで暖かい日を迎えられることを願っております。



令和2年 農業委員を募集します

令和2年7月19日をもって、現農業委員の任期が満了することに伴い、新しい農業委員を募集します。

農業委員の要件

農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関して、その職務を適切に行うことができる者。

ただし、次の者は農業委員会等に関する法律により農業委員になれません。

- (1) 破産手続き開始の決定を受けて復権を得ない者
- (2) 禁固以上の刑の執行未了もしくは執行猶予中の者

農業委員の主な業務

- ・農業委員会総会（原則月1回実施）における農地転用・権利移動等の審議
- ・農地利用最適化に係る町への意見の提出
- ・農地の違反転用・遊休農地への対策 等

募集人数

8名

身分・任期

身分：中川町の特別職の非常勤職員

報酬：年額報酬（289,000円）

任期：3年間（令和2年7月20日～令和5年7月19日）

募集期間

令和2年3月3日（火）午前9時から令和2年3月30日（月）午後5時まで

推薦、応募方法

農業委員会委員候補者推薦届出書 または 農業委員会委員応募届出書に必要な事項をご記入の上、中川町農業委員会事務局（中川町保健センター2階）へ郵送または持参にてご提出ください。

※推薦用紙、応募用紙は、農業委員会事務局の窓口で配布しています。

※中川町ホームページからも用紙のダウンロードができます。

選考

提出書類を基に選考します。

必要に応じて面接を行います。

また、選考結果については書面にて5月末迄にお知らせします。

推薦及び応募状況の公表

- ・法令により、推薦または応募に関する次の情報を公表します。

推薦する方（個人）	氏名・年齢・性別・職業
推薦する方（団体）	名称・代表者の氏名・構成員の数・目的・構成員たる資格
推薦を受ける方、または応募する方	住所・氏名・年齢・性別・職業・経歴・農業経営概況・認定農業者か否か
推薦または応募の理由	

推薦用紙、応募用紙のダウンロード

中川町ホームページ（<http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp>）トップページ中川町例規集の中川町農業委員会の委員選任に関する規則からダウンロードができます。

問い合わせ先

中川町農業委員会事務局

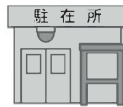
☎01656-7-2816 FAX 01656-7-3511

〒098-2892 北海道中川郡中川町字中川337番地

受付時間：午前9時から午後5時まで 休業日：土曜日・日曜日・祝休日



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

北海道警察官募集中

「ここからつながる、未来のために。」

(1) 試験概要

ア 令和2年度第1回北海道警察官採用試験実施日程等

○採用予定人員 210名程度

男性A区分120名程度、男性B区分35名程度

女性A区分40名程度、女性B区分15名程度

○受付期間 3月1日(日)～4月8日(水)

○第一次試験日 5月16日(土)

○第二次試験日 6月中旬から7月上旬

(2) アピールポイント

ア 誰かの役に立ちたい、そんな思いを持っている方をお待ちしています。

悪は許せない、困っている人を助けたい、北海道のために働きたい、そんな思いを持っている方々、私たちと一緒に働きましょう。

イ あなたの個性を存分に生かせるフィールドがあります。

警察官という仕事にはたくさんの方の任務と役割があります。交番勤務や刑事、鑑識、白バイ、サイバー犯罪捜査、機動隊、音楽隊など……。

ウ ワークライフバランスを重視！

仕事のやりがいだけでなく、私生活の充実も大切にしている組織です。

道内他の公務員より高い給与体系になっているだけではなく、充実した休暇制度や育児・介護に関する制度も整備されています。

仕事も私生活も充実させたい、北海道警察はそんなあなたにぴったりの組織です。

エ 北海道警察ホームページをチェック！

詳しくは北海道警察ホームページをチェック！お問合せは、お近くの警察署又は北海道警察本部採用フリーダイヤル0120-860-314（ハローサイヨ）まで！

名寄地区広域消費生活センター情報

債権株式会社から架空請求のハガキが届いた!

事例

本日、債権株式会社から「ご確認のお願い」のハガキが届いた。「先日、請求しているが入金の確認が出来ていません。」などと書いてあるが心当たりがない。問合せ先に連絡はしていない。

(70代女性)

アドバイス

- ・最近、「債権株式会社からハガキが届いた」と相談を寄せられています。実在しない会社です、書かれた問い合わせ先には決して連絡しないで下さい。
- ・連絡を急がせるケースは、特に慎重に対応しましょう。
- ・問い合わせ先に連絡すると、電話番号や個人情報を知られてしまい、支払いを請求される可能性があります。
- ・まず、法務省の登録された事業者か調べてみましょう。又、実在する企業をかたるケースもあります。不安を感じた時は消費生活センターか警察署に相談しましょう。
- ・このようなハガキが届いても慌てないでください。心配な時は、消費生活センター・名寄警察署（☎2-0110）に相談してください。

本状発行日 1月20日
発行番号 25-8420

平素は、弊社サービスをご利用いただき誠にありがとうございます。
先日、ご請求させて頂きましたが本状発行日現在、入金の確認が取れておりません。
つきましては、お支払いの状況のご確認をお願いしたいと存じます。
本状についてのご照会および返金に関するご相談は下記電話番号までお願いいたします。

ご確認期日 2020年1月25日

なお、本状と行き違いにお支払い頂いておりました際には、悪しからずご容赦願います。
その他、ご不明な点等ございましたらお気軽にご相談下さいますようお願い申し上げます。

お支払い状況のご確認、問い合わせ先
〒100-0004 東京都千代田区大手町〇丁目〇〇
アビ〇〇債権株式会社 東京第二事業部
03-6384-7100

●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…



産前産後期間の 国民年金保険料免除のご案内

●免除期間について

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産、人工妊娠中絶をされた方を含みます）

●産前産後期間の取扱いについて

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。また、産前産後休業期間中における給与が、有給・無給であるかは問いません。

●届出時期について

出産予定日の6か月前から届出

可能ですので、速やかに届出願います。

●添付書類について

- ・ 出産前に届出をする場合
母子健康手帳等
- ・ 出産後に届出をする場合

原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書等出産日及び親子関係を明らかにする書類

【問い合わせ先】

■旭川年金事務所

☎ 0166・27・1611

■役場住民課住民サービス室

☎ 7・2814



自衛官などを募集します

受験種目	予備自衛官補一般	予備自衛官補技能	自衛官候補生	一般曹候補生
応募資格	18歳以上33歳以下	18歳以上～54歳以下で 各項目の資格等を保有する方	18歳以上32歳以下	
受付期限	受付中～令和2年4月10日(金)まで		年間通じて 行っております	令和2年3月1日(日) ～ 令和2年5月15日(金)
試験日	令和2年4月18日(土)～ 令和2年4月22日(水) ※いずれか1日を指定されます 旭川市		令和2年5月 19日(火)・20日(水) ※いずれか1日を指定 できます 旭川市	1次：令和2年5月23日 (土) 2次：令和2年6月24日 (水)～29日(月) ※いずれか1日を指定 されます 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



「春の大雪について」

3月を迎えて、肌を突き刺すような厳しい寒さは峠を越えつつあります。

これからの季節は、日中と夜間の気温差が大きくなり、道路や歩道では日中の雪融けでできた水たまりが、夜には凍りついて滑りやすくなるため、ドライバー、歩行者共に気を遣うところでもあります。

暖かさが目立ち始めますが、実は雪がまとまって降るのも3月が一番多く、1日で降る量では1月や2月より多くなる日もあります。

3月の天気の特徴として、日本の南海上で発生した低気圧が発達しながら北海道に接近することが増え、時に台風並みに発達して広い範囲に大雪をもたらします。

厳冬期に降る雪は、シベリアからの寒気を伴った季節風によるもので、たくさん降る場所が特定の地域に限られたり、雪自体が軽く綿のようであることが特徴です。

低気圧から降る雪は、通るコースによっては、広い範囲で短い時間に、大量の雪を降らせまします。雪自体も水分を含み重たいのが特徴で、多いところでは1日で50センチ以上にもなり、除雪作業が追い付かず渋滞や通行止めなどの交通障害が起きやすくなります。

このように、3月は大雪になりやすい時期でもありますので、引き続き雪には注意が必要で、気象台では、12時間で50センチ（市町村によっては40センチ）の雪が降ると予想した場合に大雪警報を発表しています。

気象警報等の気象情報は、テレビやラジオの番組やデータ放送、またインターネットで確認することができます。



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/>

後期高齢者医療制度のお知らせ ～運営協議会委員の募集について～

■ 運営協議会委員を募集しています

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

【応募資格】道内在住の満20歳以上の方（ただし、議員や公務員等を除く）

【募集人数】5名

【任 期】2020年7月から2年間（開催は年2～3回を予定しています）

【応募方法】北海道後期高齢者医療広域連合及び市区町村窓口にある応募要領を参照してください

【応募締切】2020年4月30日（木）

【選 考】選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します

【報酬など】1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

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



ちやいむ図書室

の 新着図書

13歳からの世界征服

中田考 著

「忠臣蔵」の決算書

山本博文 著

夫のトリセツ

黒川伊保子 著

生理ちゃん

小山健 著

イマジン?

有川ひろ 著

ラストレター

岩井俊二 著

平蔵の母

逢坂剛 著

山岳捜査

笹本稜平 著

君がいないと小説は書けない

白石一文 著

インタビューズ

堂場瞬一 著

今日もお疲れさま

群ようこ 著

国道食堂

小路幸也 著

くじらすくい

水尻紅美子 作

ねずみくんぼくもできるよ!

きむらゆういち 作

ぴのちゃんとさむさむねこ

松丘コウ 作

わたしのわごむはわたさない

ヨシタケシンスケ 作

家庭科室の日曜日

村上しいこ 作

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「無題」または自由詠

娘に送る荷を造りつつ思い出す母もいろいろ届けてくれしを
独りいてひねもす雪の降る今日は古いLPに耳傾ける
をちこちに黒き水面を残すまま天塩は流る寒に入りても
夕焼けの天塩山地の逆光に赤く燃えをり北見山地も
みぞれ降る道をライトが行き来するまだ明けやらぬ晦日の街の
背を丸め吹雪の道を小走りに小学生らの今日が始まる
凍てる夜は雪のかげらの瞬きて密やかに光織りなしてゆく
AIの作りゆく歌詞のおかしさに笑い転げる正月の午後
北国は今深雪わが昔楽しきことの思い出ばかり
物満ちて心なければ心ある少なき人には及ばざりけり
パン屑を啄みて去りし群すずめ趾ちりぢりに雪に残して
ささやかな奢りと云わむ吹雪く午後はマゲに滴るモカの香りを
健やかに今日も終わりぬ灯を消せば窓打つ雪の囁く「おやすみ」
真冬日の雪の窓辺につぎつぎにハイビスカスが咲いて明る
オリオンはまだまだ高いサソリ座が出てくる春はまだまだ遠い
うち続く天変地異では足らぬのかコロナウイルス追いうちかける
日めくりの暦一日一日のやさしい言葉が小さいなぐさめ

鎌田 陽子
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(浜松)
長屋恵美子(浜松)
冬の朝
冬の昼
冬の夜
よみ人知らず
よみ人知らず
よみ人知らず
よみ人知らず

●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。



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

日頃のできごとや風景・季節に感じたこ
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。

終身年金で
安心!

農業者の方は、国民年金の上乗せの
公的な年金「農業者年金」に加入して
安心で豊かな老後を!

知って得する 農業者年金



農業者なら誰でも入れる「終身年金」です!

①年間60日以上農業に従事し、国民年金第1号被保険者(保険料免除者を除く。)である60歳未満の方が加入できます。
高齢農家世帯の家計費は、月額約23~24万円というデータがあります。

国民年金の支給額は、最大で一人あたり月約6万5千円。これを夫婦でもらっても毎月10万円の赤字ですので、国民年金の上乗せ年金として農業者年金に加入しましょう。

②農業者年金は、積立方式・確定拠出型で少子高齢時代に強い。

農業者年金は、経営状況や老後の生活設計に応じて、保険料を加入後いつでも月2万円~6万7千円の範囲で、千円単位で変更でき、年払いもできます。また、途中で脱退・再加入もできます。なお、脱退した場合、払った保険料は年金を受給するまで運用し続け、加入期間に関わらず、年金として受給できます。(脱退一時金はありません。)

試算表 農業者年金に加入すれば~ 農業者年金の受給額の試算

加入年齢	納付期間	保険料 納付総額	年金額(年額)		想定される受給総額	
			男性	女性	男性	女性
20歳	40年	960万円	77万円	65万円	1,645万円	1,742万円
30歳	30年	720万円	51万円	43万円	1,092万円	1,156万円
40歳	20年	480万円	30万円	25万円	646万円	684万円
50歳	10年	240万円	13万円	11万円	288万円	305万円

※上のケースは、通常加入で保険料月額2万円で加入し、65歳までの運用利回りが2.5%、65歳以降の予定利率が0.35%となった場合の試算です。受給総額は65歳での農業者年金加入者について想定している平均余命を考慮し、男性86.5歳、女性92歳まで生存した場合の金額です。

※運用利回りは、加入後の経済変動により上下します。制度発足以降の16年間(平成29年度まで)の運用利回りの平均は、年率2.89%です。

※予定利率は毎年度、農林水産省告示により定められ、令和元年度は0.35%となっています。

※各金額は単位未満を四捨五入により表示しています。

死亡一時金もあり安心

80歳前に死亡した場合には、80歳までに受け取る農業者老齢年金の現在価値相当額を一時金として遺族が受け取れます。 ※加入期間等により払込額を下回る場合があります。

詳しくは、独立行政法人 農業者年金基金 ☎03-3502-3199 まで
【お問い合わせ先】 J A 北はるか 中川支所 金融機関・中川町農業委員会



農地の賃借料

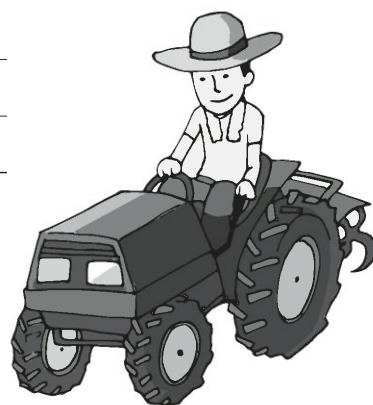
農地法の改正に伴い、標準小作料制度が廃止されました。代わって、農業委員会が農地の実勢賃借料の情報提供を行います。

公表内容は、過去1年間に農地法および農業経営基盤強化促進法に基づいて締結（公告）された賃貸借契約の状況です。

中川町で平成31年1月から令和元年12月までに 締結された農地の賃借料水準（10アール当たり）

	平均額	最高額	最低額	データ
畑	1,000円	2,000円	800円	21件
牧草畑	1,500円	2,000円	1,000円	49件

- ・データ数は、集計に用いた筆数です。
- ・特殊な事情などで平均的な価格から著しくかけ離れるものは、集計から除いています。
- ・それぞれの金額は、四捨五入し100円単位としています。



【問い合わせ先】

中川町農業委員会事務局（産業振興課産業振興室） ☎7-2816

令和2年度「自動車税スマイル納税 キャンペーン」の応援店募集について

北海道では、自動車税の納期内納税率の向上を図るため、民間の事業者の皆様と行政が連携し、納期内に納めた方が応援店で割引等の特典サービスを受けることができる「自動車税スマイル納税キャンペーン」の実施を予定しており、このキャンペーン趣旨に賛同し、応援店として登録をいただける事業者の皆様を募集しています。

■応援店のメリット

- ・自動車税の納税者（約208万台）に対するPR効果による来店客の増加
- ・行政との連携による企業イメージの向上

■特典サービスの提供例

- ・〇〇〇円以上の購入で〇%割引や〇円割引、会員カードやポイントカードの無料発行、ポイント付加、〇〇〇〇で粗品進呈、サービス料・工賃・施設利用料の割引 など

■その他

- ・協賛金等の費用負担はありません。
- ・割引等の特典サービス提供に係る費用を負担していただきます。
- ・道からの補助金はありません。
- ・応援店登録申込期限 令和2年3月末日

【お問い合わせ先】 上川総合振興局納税課 ☎0166-46-5100
名寄道税事務所 ☎01654-2-4148



保健だより

【今月のテーマ】

便秘の原因と予防

「最近便秘気味で…」

何気なく会話に出てくること
がある便秘。

便秘で困っているにも、「体質
だから…」とあきらめていま
せんか。

日本では、重い便秘でも「病
気」であるという認識が薄い
傾向があります。

悪化すると、手術が必要に
なったり、抑うつや不安など
の心の不調を招く場合があります。

最近では、心筋梗塞や脳卒
中のリスクが高まることも研
究されています。

便秘と思ったら放っておか
ず、症状や原因を知り、適切
に対処するようにしましょう。

◆便秘とは？

「便を十分かつ快適に排出
できない状態」をいいます。

便秘の認識は個人差がある
と思いますが、「慢性便秘症
診療ガイドライン2017」
では次のような場合に、便秘
の可能性があるとされています。

排便回数が少ない

排便の回数が週3回未満が
目安となります。

排便が困難である

・排便時に強いいきむ

・残便感がある

・便が肛門で詰まる感じがあ
る

硬い便に限らず、軟便でも、
これらの症状がある状態は便
秘を考えます。

◆便秘になりやすい人

女性や高齢者に多いという
特徴があります。

年齢別では、50歳以下は女
性、60歳代から男性も増え始
め、80歳以上では男女差はな
くなる傾向があります。

◆便秘の原因

便秘は、何らかの原因で便
が腸に長くどまり、その間
に水分が吸収されて硬くなる
ことでおこります。その原因
は様々です。

・女性ホルモンと大腸の蠕動
運動を緩やかにし、便の大

腸通過に時間がかかります。

・加齢と食事量や運動量の減
少、直腸や肛門の動きの低
下により、便秘を招きやす
いです。

・食事量の減少と忙しい、ダ
イエットなどの理由で食事
をとらないと、便の量が少
なくなり、直腸にたまるの
に時間がかかります。

・排便を我慢する（便意があ
るのに排便を我慢している
と、便意を感じにくくなる
ことがあります）。

・便秘を起こしやすい病気（
大腸がん、パーキンソン病、
慢性腎臓病、甲状腺機能低
下症、脳血管障害、精神疾
患など）。

・パーキンソン病や精神疾患
の薬は、副作用で便秘が起
こることがあります。

・刺激性下剤（市販薬に表示
されているセンノシドやセ
ナナは、大腸の粘膜を刺激
して強制的に蠕動運動を起
こして排便を促します。
日常的に長く使用すると、

大腸の蠕動運動が弱くなり、
薬の増量につながったり、便
意がなくなったりすることが
あります。

◆受診の目安は

毎日排便がなくとも、腹痛
やおなかの張り、残便感がな
ければ週に3回程度の排便で
も問題はありません。

食事や排便習慣などの生活
習慣が関係していることも多
いので、まずは生活習慣を見
直しましょう。

しかし、つらい便秘で市販
の刺激性下剤を使っても効果
がない場合は、内科や消化器
内科を受診することをお勧め
します。

◆生活改善で予防しよう

適正な食生活や適度な運動
は便秘の改善や予防に役立つ
ことが期待できます。

◎食生活と食育通信をご覧ください。

◎運動と排便には、腹筋や骨
盤内の筋肉を使います。腸
の動きを活発にするために
も、日頃から運動を心がけ
ましょう。
ウォーキングや階段の上り

下り、ラジオ体操など無理
のない範囲で楽しみましょ
う。

◎排便習慣と便意を催したら
我慢しないことが大切です。
食後、特に朝食後は便意が
起こりやすいので、意識し
てトイレに行くようにしましょう。

◎排便するときの姿勢と和式
便器の時のしゃがんだ姿勢
が理想的ですが、今は洋式
便器がほとんどだと思います。

洋式の場合は、上体を起こ
すより前かがみになる方が、
直腸から肛門にかけてまっ
すぐに便が下りてきやすい
形になり、排便しやすくな
ります。（左図参照）



便秘予防の食生活について

今回は「便秘」予防・改善の食生活についてです。

気になる方は、自身の便秘の特徴を確認し、自身に合った便秘対策を普段の食生活に取り入れていかでしようか。

(図①参照)

便秘を予防する

食事のポイント

食事のできる便秘の予防・改善には、大きく分けて2つの対策があります。

便秘対策①

『善玉菌を増やす！』

食物繊維をとる

腸内環境を整える善玉菌は、食物繊維をエサとし、乳酸などの酸を作り出します。すると、腸内の環境が酸性に傾き、善玉菌が住みやすく、悪玉菌が住みにくい環境になります。

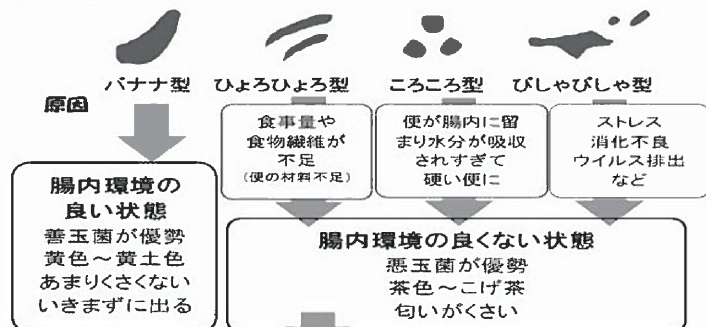
【食物繊維の種類】

不溶性…便のかさが増して腸の動き、排便を促す。

水溶性…便の水分量を保持し、排便をスムーズにする。

これらの食物繊維は、野菜・海藻・きのこ・豆・芋・果物・雑穀・シリアル食品などに多く含まれています。

図① 便でわかる便秘対策



腸内環境を整えるには、善玉菌を優勢にさせる食生活を心がけましょう。

表1 主なオリゴ糖の種類と働き

種類	主な働きと特徴	多く含む食品
イソマルオリゴ糖	うま味やコクがある糖	みそ・しょうゆ・酒・はちみつなど
フラクトオリゴ糖	野菜などに多く含まれ、むし歯にもなりにくい。	玉葱・ごぼう・にんにく・トマト・アスパラガス・バナナなど
ガラクトオリゴ糖	下痢や便秘の改善効果があり、甘さは控えめ。	乳製品
大豆オリゴ糖	善玉菌を増やす効果が大きい。	大豆が原料の食品
ラフィノース	便秘予防・改善効果があり、酸や熱に強いため料理向き	オリゴ糖を含む甘味料など

※シロップ商品は甘味料が多く含まれているものもあります。使用量に注意してください。

【効果的にとるポイント】
①便秘が起こりやすい朝食内容に、食物繊維の多い食品を加える。
②野菜は、生野菜よりも量が増えるよう加熱して食べる。

様々な種類がありますが、オリゴ糖の多くが食品や調味料に含まれています。手軽に食品に加えられる粉末やシロップ状の商品もあるため、使いやすい商品を選んでみてはいかがでしょうか。

【効果的にとるポイント】
①自分に合った発酵食品は毎日とする習慣にする。
②菌は胃酸に弱いので、食事中や食後にとる。

【効果的にとるポイント】
①菌は胃酸に弱いので、しっかりと腸まで届けるためにも、空腹時を避け、胃酸が薄まる食事中や食後にとる。

【効果的にとるポイント】
①自分に合った発酵食品は毎日とする習慣にする。
②菌は胃酸に弱いので、食事中や食後にとる。

発酵食品・乳酸菌をとる

腸内の善玉菌には、乳酸菌とビフィズス菌がありますが、それらを含む代表的な食品には、ヨーグルトやチーズ、乳酸菌飲料、納豆、味噌、漬物などがあります。

これらの発酵食品は、継続して食べることで、腸内環境を改善し、元から住んでいる善玉菌を増やして活性化させることができます。

【効果的にとるポイント】

①自分に合った発酵食品は毎日とする習慣にする。
②菌は胃酸に弱いので、食事中や食後にとる。

中や食後にとる。
腸内環境を悪くする悪玉菌は、肉類のたんぱく質やアミノ酸をエサに生育し、有害物質を放出します。

肉中心の食生活で、便秘が続いたり、腹部の張りや腹痛がある方は、腸内が悪玉菌優勢になっている可能性があります。

便秘対策②

『水分をしっかり！』

よい便を作るためには、水分をしっかりとることも重要です。

1日に必要な水分摂取量は、飲料用として1.5ℓ程度です。便が硬く便秘気味で、水分をあまりとっていない人は、食事の時以外にも2～3回、水分をとる機会を増やしていきましょう。

※アルコール飲料は含みません。水分摂取は、カフェインの含まない水や麦茶が望ましいです。

【効果的にとるポイント】
①こまめに水分をとる。
②便秘の起こりやすい朝一番にコップ一杯の水を飲む。

子どものための各種手当

児童手当

◆制度の目的

家庭などの生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健全な成長に資することを目的としています。

◆支給の対象

中学校修了（15歳に到達後の最初の年度末）までの国内に住所を有する児童を監護・養育している、父、母または養育者

◆手当月額

児童の年齢など	月 額
3歳未満	15,000円
3歳～小学校修了まで（第1子、第2子）	10,000円
3歳～小学校修了まで（第3子以降）	15,000円
中学生	10,000円
所得制限限度額以上	5,000円

◆支払月

2月、6月、10月
（各前月までの分を支払い）

◆所得制限限度額

扶養親族の数	所得額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人	774万円

児童扶養手当

◆制度の目的

父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭（ひとり親家庭など）の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉の増進を図ることを目的としています。

◆支給の対象

次の①～⑨のいずれかに該当する児童（18歳に到達後の最初の年度末までの間にある児童（障がい児の場合は20歳未満）を監護・養育している父、母または養育者
①父母が婚姻を解消した児童
②父または母が死亡した児童
③父または母が一定程度の障がいのある児童

④父または母が生死不明の児童

⑤父または母が1年以上遺棄している児童

⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童

⑦父または母が1年以上拘禁されている児童

⑧婚姻によらないで生まれた児童

⑨⑧に該当するかどうか明らかでない児童。

※公的年金受給者でも、手続きにより児童扶養手当を受給できるようにしました。

※年に一回、現況の確認をしています。提出がない場合支給されなくなる可能性があります。

◆手当月額

児童1人の場合の月額	令和2年3月まで	令和2年4月から
全部支給	42,910円	43,160円
一部支給	42,900円 ～10,120円	43,150 ～10,180円

児童2人目以降は加算があります。

◆支払月

1月、3月、5月、7月、9月、11月の年6回奇数月（各前月までの分を支払い）

特別児童扶養手当

◆所得制限限度額

扶養親族の数	請求者本人の所得額		孤児等の養育者等の所得額
	全部支給	一部支給	
0人	49万円	192万円	236万円
1人	87万円	230万円	274万円
2人	125万円	268万円	312万円
3人	163万円	306万円	350万円
4人	201万円	344万円	388万円

◆制度の目的

精神または身体に障がいがある児童について手当を支給することにより、児童の福祉の増進を図ることを目的としています。

◆支給の対象

20歳未満で精神または身体に障がいがある児童を家庭で監護・養育している、父、母または養育者
※児童が障がいによる公的年金を受給できるときや、児童

が施設などに入所していると支給されません。

◆手当月額

等級	令和2年3月まで	令和2年4月から
1級	52,200円	52,500円
2級	34,770円	34,970円

※対象児童1人につき

◆支払月

4月、8月、12月
（各前月までの分を支払い。11月分は当月分まで）

◆所得制限限度額

扶養親族の数	請求者本人の所得額	配偶者及び扶養義務者の所得額
0人	459.6万円	628.7万円
1人	497.6万円	653.6万円
2人	535.6万円	674.9万円
3人	573.6万円	696.2万円
4人	611.6万円	717.5万円





ひとりで
悩んで
いませんか

生活・仕事相談会

3月24日(火)

中川町保健センター
(中川町中川337)

◆10:00~10:50

◆11:00~11:50

音威子府村保健福祉センター
(音威子府村字音威子府509-88)

◆13:00~13:50

◆14:00~14:50

3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

ご利用は上川管内の名寄市・士別市
以外に住民票のある方に限ります

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
- ・家族のことで悩んでいる ~70代女性
- ・うまく仕事が見つけられない ~40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



相談会は
開催日前日の15時までに
電話・メールで
お申込ください

【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

旭川市豊岡1条2丁目1-16 桜井ビル3F

anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

北海道上川総合振興局委託事業〔受託事業者〕株式会社ウィルワーク

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

ほかの町の 相談会に行っても いいですか?

記載されている
会場を利用できます
ご都合がつかない方は
あんしんセンターまで
ご連絡ください

「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。

子育て通信



失敗しても、次は、今度は、

勝ち負けに一喜一憂する

る5・6歳の子。喜び方や悔しがり方も個々に違います。

勝って喜びながらも、負けた相手に「今度はきつと勝てるよ」と、声をかける子もいれば、「負け、負け、負け」と相手をはやし立てる子。

負けた子もそれぞれで、「もう、やだ」と拗ねて隅にうずくまる子もいれば、勝った相手に怒りにまかせ手を挙げそうになったり。その中で、気持ちを切り替えて「今度は勝つ」と意欲を燃やす子と様々です。

これは、縄跳びなどの運動や、製作などの活動でも同様です。

子どもたちは、「うまくできる、何でもできる自分」で

ありたいのだと思います。気持ちの切り替えが比較的早くできる子は、うまくできないことを大きなマイナスとせず、「ああすれば、こうすれば、次は」という意欲に

つなげています。

気持ちの切り替えが難しく、「次は」とすぐに思えない子は、気持ちを静める時間が必要です。その時は気持ちがへこみますが、基本、負けず嫌いの頑張り屋さんなので、必ず「次は」を目指します。

このような子どもたちの姿を見ていると、失敗や上手くないかないことの体験が、「次は」「今度は」と思える力が育って行く、一つの過程なのかと思います。

大切なのは、子ども自ら「次は」と思う力の育ちのためには、「良いところも、そうでないところも、全部ひっくるめての丸ごとのあなたが好きだよ」と見守る大人の存在です。

「うまくできて良かったね」「うまくできなくて悔しかったね」の共感と、「次は、今度はできるよ」と、背中を押してくださいね。

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

秋田谷 利枝さん(77歳)



井田 正弘さん(77歳)



中川消防支署から

救急車の利用について

中川消防支署では、24時間体制で救急事故に対応しています。救急車は緊急性の高い傷病者のためにあります。重大な病気や怪我の可能性があるときに救急車を正しく利用できるように、ご理解ご協力よろしくお願いいたします。



重大な病気や怪我の可能性のある症状

- 頭**
 - ・突然の激しい頭痛
 - ・突然の高熱
 - ・支えなしで立てないくらい急にふらつく
- 顔**
 - ・顔半分が動きにくい、しびれる
 - ・口や顔の片方がゆがむ
 - ・ろれつがまわらない
 - ・見える範囲が狭くなる、二重に見える
- 胸・背中**
 - ・胸、背中の突然の激痛
 - ・急な息切れ、呼吸困難
 - ・胸の中央がしめつけられるような痛みが2〜3分続く
- お腹**
 - ・突然の激しい腹痛、腹痛の持続
 - ・便に血が混ざる、真っ黒い便が出る
 - ・血を吐く
- 手足**
 - ・突然の手足のしびれ
 - ・片方の腕や足に力が入らなくなる



意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)
- ぐったりしている

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

けが・やけど

- 大量の出血を伴う外傷
- 広範囲のやけど

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 食べ物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい
- 変なものを飲み込んで、意識がない

事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落



火災・救急出動状況

令和2年1月31日現在

火災件数 0件
救急件数 5件

議会・各種委員会の開催状況

- 1月16日 ● 議会総務常任委員会
- 議会経済常任委員会
- 議会全員協議会
- 1月29日 ● 議会総務常任委員会
- 1月31日 ● 農業委員会総会
- 2月4日 ● 国民健康保険運営協議会
- 2月5日 ● 議会全員協議会

敬老記念品(商品券)のご利用はお早めに

9月に開催した中川町敬老会で贈呈した「敬老記念品(商品券)」の利用は、3月12日(木)までです。期限を過ぎると使えなくなりますので、お早めにご利用ください。

【問い合わせ先】

住民課幸福推進室 ☎ 7・2813

ありがとうございます

社会福祉協議会、一心苑に寄付

・夫(達雄様) 死去に際して

・父(新市様) 死去に際して

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

・社会福祉推進のため

ふるさと今月のキラリ



1月25日(土)、中川町に縁のある方々が構成された旭川中川会の新年交礼会が旭川市で開催されました。

中川町からは石垣町長、佐藤議長が出席し、今の中川町の様子を会員の皆さんにお話しされ、出席された会員同士の思い出話とともにとても賑やかな新年交礼会となりました。

旭川中川会山本晃正会長は「新聞で中川町の記事を見かけると、いつも故郷への思いがこみあげてくる。中川町の応援をこれからも続けたい」とお話しされ、中川町応援団としての力強いお言葉をいただきました。



2月10日(月)、第11回なかがわ利き酒大会が生涯学習センターちゃいむで行われました。

三人一組の48チーム、144名が日頃の練習の成果を発揮すべく、ビールと日本酒の利き酒に挑みました。

くいつと飲んですらすらと回答用紙に記入する方もいれば、ちびりちびりと何回も呑み、首をかきながら回答する姿も見られ、例年同様とても賑やかな大会になりました。

採点の合間には、陸上自衛隊名寄駐屯地の皆さんからの自衛隊クイズや新しい特産品の試食会も行われました。



発行 中川町 編集 総務課総務町政室 印刷 国 境

道産 開伐材使用 この広報紙は道産開伐材を使用しています。

町の人口

(1月31日現在)

人 口 1,491人(－6)

男 736人(－3)

女 755人(－3)

世 帯 数 791戸(－5)

()は前月末との差を示します。

なかがわの情景

2月3日(月)、幼児センターで恒例の節分の豆まきが行われました。園児たちは鬼の怖さに負けないように手作りのお面をかぶり、鬼を待ち構えていると今年は元気いっぱい筋肉もりもりの鬼がやってきました。なんとか鬼を退治した後は年齢の数だけ豆を食べ、残りは家族へのお土産にしました。

