

# 広報ナカガワ

2020

8



ナカガワの町で活躍する「人」を紹介する連載企画がスタート。毎号1人ずつさまざまな人にスポットを当てていきます。

# ナカガワの人



こんどう よしのり  
近藤 義徳 さん

otocafe+ (オトカフェプラス) マスター  
交流プラザ(天塩中川駅)で月に3日カフェを営業  
毎月中旬の木～土曜日 9:00～15:00  
8月9日生まれ

## 仕事内容を教えてください

コーヒーを淹れています(笑)。

## この仕事に就いた

きっかけは？

地域おこし協力隊としてカフェを営業していた尾藤さんがやめられると聞き、カフェというとてもよい空間を残したいという思いから営業を引き継ぎました。

## 仕事の中で

特に意識していることは？  
いろいろな目的で来店され

る方がいらっしやいます。コーヒー片手におしゃべりに来る人、一人の時間を楽しみに来る人。このようなお客様の来店目的に合わせた接客を心がけています。

趣味など仕事以外での活動で注力していることを

教えてください

(新型コロナウイルス感染症の影響で自宅での食事が増えたので) おうちごはんづくりですね。初めてトライしたカレイの煮付けは大成功でした。このほかに海鮮ナムル、

生地からパンをつくりましたが、どの食事にも細かな手仕事があって、食べ物に対する見方が変わりました。失敗だったのは煮しめです。食感と味のバランスがダメでした。和食は奥が深いです。

## 子どもの頃の夢は？

中学校の教員になりたいと思っていました。誰かに物事を教えて「わかった」という反応が嬉しく感じたことが原点だと思えます。こういう経験がお客様に喜んでいただけの仕事に就きたいという思いにつながっているんだと思います。

## おすすめの本を

紹介してください

歴史小説が好きなので、佐伯泰英さんの「酔いどれ小藩次」ですね。江戸時代の地方藩主に仕える武士が主人公で、殺陣シーンの描写がすばらしい勸善懲惡ものです。

## 仕事で記憶に残っている

出来事を教えてください

このカフェは町外向けにフェイスブックで告知していましたが、それを見てくれた九州から来た方が予定外に天塩中川駅で降りて来店してくれたことです。遠く離れた九州の方にも当店のことが伝わっているかと思うとうれしく思いました。

## 5年後の展望や目標は？

月に3日の営業日を増やしたいですね。私一人では難しいので、地域の人が集まれる場として、いろいろな人の協力を得ながらこの空間を存続

していきたいですね。

## 一番感謝していることは？

カフェを通じて出逢えた人、話せた人など、多くの人とつながりを持つことができたことです。小さなカフェという空間がつながりを強くしてくれていると思っています。

## お客様へひとこと

地域のコミュニティとして大切な場所だと思っているので、長く続けていきたい。この居場所を大事にしたいので、ぜひコーヒーを飲みに来てください。



# 生まれてくれてありがとう



生まれてきてくれた子どもの誕生を祝い、世界にひとつだけの「君の椅子」の贈呈式が行われ、6名の子どもに町から椅子が贈られました。

「君の椅子」はその年ごとにデザイナーが変わります。2019年の椅子は、角と丸を一緒に使ったエキサイティングなデザインです。背もたれの丸い棒は座板を通り過ぎ、真下の棚まで下がり、棚は大切なものの隠し場所になります。この椅子が、子どもたちの居場所として末長く愛され続けることを願っています。

## 入船さん



ようちゃんへ

おはあちゃんからもらった「永」の意味の小さな乗が大きな河の流れとなるように、ゆったりと思いやりのある人になってください。

## 都さん



かいくんへ

つかまり立ちを始めていろんな物に手を伸ばすようになったね。目が離せないけどこれも成長！元気にすくすく育ってね。

## 土田さん



ほなつちゃんへ

何でも興味津々、笑顔がとっても素敵！  
これからものびのび元気に育ってね。

## 原さん



すなおくんへ

生れた時から大きくて、あっという間にもっちりふくふく育ったすなお。お兄ちゃんやお姉ちゃんたちと一緒にたくさん遊んでたくさん泣いて、すくすく元気に大きくなあれ。

## 徳家さん



こうきくんへ

いつも素敵な笑顔をありがとう。お兄ちゃんと仲良く、元気にすくすく育ってね。思いやりのある優しい男の子になりますように。

## 高橋さん



つつじちゃんへ

好奇心いっぱいでおしゃべりと動くのが大好きなつつじ。元気でスクスク育ってください。ニコニコ笑顔をありがとう。

## 『ラベンダーのはなし』 きたの北野 ちえ 萌



こんにちは、北野です。北海道の中でも北部に位置する中川町ですが、少しずつ蒸し暑さを感じる日が増えてきたように思います。それでも本州に比べれば相当涼しいので、ありがたく堪能しています。

前回の活動記でラベンダーの移植について触れましたが、あれから1ヶ月と少し経ちました。エコミ

ージアムセンターの花壇は日当たりも風通しも抜群で、ほぼすべての株が無事に根付き、元気に育っています。最近ではどの株も濃い紫色のつぼみが目立つよ



うになり、顔を近づけると濃厚ないい香りがします。今季も無事に蒸留できそうで、今から楽しみです。

ラベンダーの精油といえば、リラックス作用が高いことで知られています。日焼けやニキビなどの炎症にも高い効果があるとされています。私自身、日焼けに弱い肌なので、長時間屋外にいたときなどは、スキンケアにラベンダー精油を活用しています。本場フランスでは、医療の分野でも活用されているほど、効能の高い精油です。1滴の精油にも驚くほど自然の力が秘められていることを、皆さんにぜひ知ってもらえたらと思います。

# 中川町地域おこし協力隊活動記

## 『叶わなかった夢』 すがいみう 須貝美海



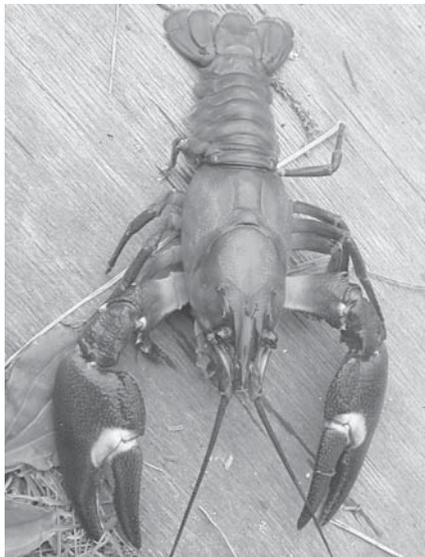
こんにちは。私が書いている広報の原稿は1カ月後に誌面に載るので、たまに季節感にズレが出てくることがあります。広報あるあるですね。

去年の今頃、あることに挑戦し断念した企画がありました。それはウチダザリガニを釣って食べるイベントです。

ウチダザリガニは食用として輸入されたのですが、日本の在来種であるニホンザリガ

ニとの生息域の競合やウチダザリガニの食害が相次いだことから、特定外来生物に指定されています。

厄介者のウチダザリガニですが、食用として輸入されただけあって食



べるととても美味しいそうです。まるでカニだそうです。ですが、ウチダザリガニを含む特定外来生物は、生きたまま運んだり飼育することが法律で禁止されています。生息地である北海道や福島県では駆除をしながらその場で食べるイベントが行われています。

中川にも生息しているという情報を聞いた私はぜひウチダザリガニパーティーをやりたいという一心でザリガニを釣りに行きましたが、釣り初心者になすすはなく、そもそもイベントが出来るほどのザリガニが釣れるかという保証もないということでお蔵入りになってしまいました。



北大総合博物館のすごい標本  
北海道大学総合博物館 編

空気を読みすぎる子どもたち  
古荘 純一 著

ナチュラルおせんたく大全  
本橋 ひろえ 著

カレンの台所  
滝沢 カレン 著

家族じまい  
桜木 紫乃 著

法の雨  
下村 敦史 著

妖の掟  
菅田 哲也 著

告解  
薬丸 岳 著

あおいアヒル  
リリア さく

はかせのふしぎなプール  
中村 至男 さく

鬼滅の刃 しあわせの花  
吾峠 呼世晴 著



エベレスト

サングマ・フランシス 文  
リスウ・フェン 絵

エベレスト誕生の理由、生息する動植物、伝説や登山家たちなど様々な角度からエベレストとヒマラヤ山脈の魅力が丸わかり。子どもから大人まで楽しめる1冊。ポローニャ・ラガッツィ賞優秀賞受賞作。

# まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「樹・木」または自由詠

八重桜のとうに散りて浜大根も色褪せ私は半袖になる  
不要不急に外出できることの普通ふつうがいちばん有難いのだ  
折れ枝のコブシの花は居間に咲きひと足早く春を連れ来る  
庭の木に巢作りをするキジバトのシャッターチャンス窓越しに待つ  
病院の窓から見える青葉もみじ秋も染しみと母と眺めぬ  
庭の木々五月の風に心地よくゆらいで語る母との思い出  
参道の緑に映えてひと処まぶしきばかり朱の鳥居の  
ほうわりとスモモの大樹月光にぼんぼりのごと浮き上がり見ゆ  
庭の花梨春の光に樹皮を脱ぐ 幹の堅きは三味の棹桐に  
バーベキューちよつと遠慮してやってみる喜びの声煙と広がる  
草や木の青き香りをまといつつ無心に歩むタンポポの道  
色あせた積木一片見つけたり埃まみれの思い出添えて  
全方向に梢を揺さぶる森の木々六月の空に風と遊んで  
名を知らぬあの白い花を見たくなり十二、三分遠回りする  
疫病を鎮める魔神と伝え聞くブームのアマビエ数多折りたり  
スパーから次に姿を消すものは何かと推理しながら眠る  
届かないか俺の十万 十四歳スマホながめて物申す孫

〔俳句〕

ハマナスの花を慕いて海辺行く  
恙なき一と日の暮れて冷奴

只野人  
古市 和子

五十嵐 仁美  
五十嵐 仁美  
鎌田 陽子  
鎌田 陽子  
児島 信子 (浜松)  
児島 信子 (浜松)  
小島 信子 (浜松)  
小林 淑子  
小林 淑子  
長屋 恵美子  
長屋 恵美子  
古市 和子  
古市 和子  
古市 和子  
山内 智子  
山内 智子  
山内 智子  
コロナなんて!  
コロナのせい?  
コロナだって¥

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  
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。



# 保健だより

【今月のテーマ】

高齢者のフレイル予防②

気をつけたい低栄養

近年、高齢者の健康の維持増進に重要な概念である「フレイル」。

加齢に伴い、心身の機能が衰えた状態（虚弱）で、生活は自立していても、進行により要介護の状態に至る可能性が高い段階です。

しかし、フレイルは、できるだけ早く対処をすることで改善が期待でき、健康な状態を取り戻すことも可能です。

フレイルの予防・改善には、運動・栄養・社会参加の3つが重要です。今回は栄養についてお伝えします。

## ◆低栄養とフレイル

フレイルを進行させる原因の一つに「低栄養」があげられます。

「低栄養」とは、様々な要因により徐々に食事が減り、体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉・

骨などをつくるたんぱく質が不足した状態のことをいいます。

低栄養になると、体重が減り、筋肉量や筋力の低下、身体機能も低下する状態になります。

また、骨塩量が低下し、骨粗しょう症を招く要因にもなります。

これらはふらつきや転倒、骨折の原因になるほか、活動量の減少を招いて食欲低下をおこし、さらに低栄養を招くという悪循環につながり、どんどんフレイル状態が進行していきます（下図参照）。

低栄養による体重の減少があると、要介護状態の発生リスクが1・61倍と高くなる研究結果もあります。日常生活に介護が必要になる前に、低栄養状態を改善することが大切です。

## ◆低栄養の目安は？

体重の変化は、自分の栄養状態を把握するうえで大切です。

また、血液検査から栄養状態がわかるものもあります。

次にあてはまる方は、低栄養の傾向が考えられます。

- 意識して減量しているわけではないが、6カ月間で2〜3キログラム以上体重が減った。
- BMI（体格指数）が18・5未満で「やせ」である。
- 血液検査で、総コレステロール、ヘモグロビン（血色素量）の値が基準値より低い。
- 血清アルブミン値3・5グラム／dL以下

## 町の低栄養・フレイル予防対策

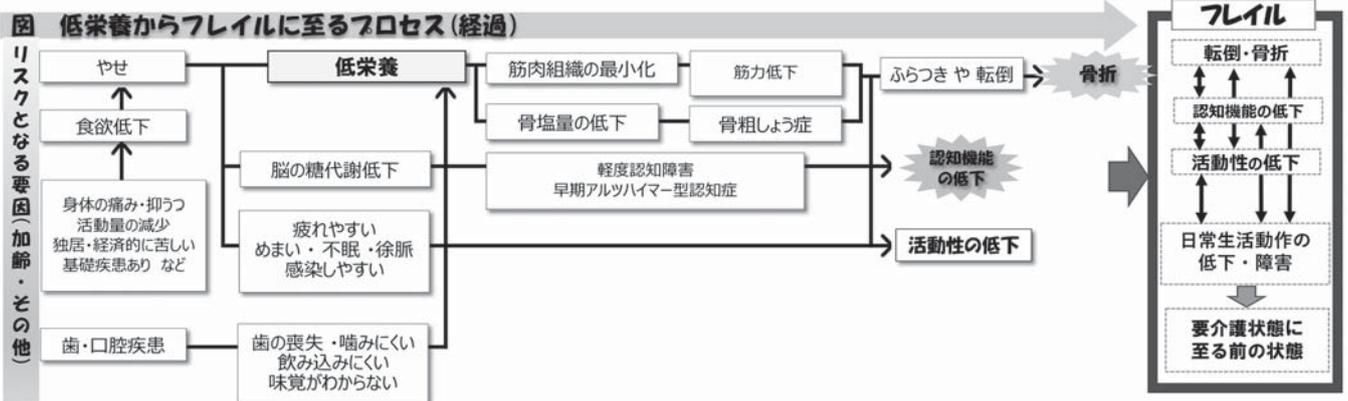
中川町では、今年度から、後期高齢者の健診や健康相談等で、フレイルの可能性をチェックする質問票を使用します。

また、健診では、血液検査に栄養状態を反映する「血清アルブミン」を取り入れます。

健診を受けることにより、体重や質問票、血液検査などから総合的に低栄養やフレイルの可能性を見ていくことができます。

フレイルの可能性のある方は、管理栄養士に、食事のとり方や栄養バランスについて相談することができま。

健康で自立した生活を長く送るためにも、ぜひ、健診や栄養相談をご利用ください。



問い合わせ先 住民課幸福推進室 保健師 ☎7-2813



# 食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

## フレイル予防の食事法

高齢者のフレイル（虚弱）を予防するためには、低栄養による体力・筋力低下を防ぐことがとても大切です。

毎日の食事で体の維持に必要なエネルギーや栄養素を不足しないように食べる必要があります。

まずは、左の表で現在の食生活が低栄養に陥りやすいか確認してみましょう！

- 食欲が無く、1日2食以下の日が多い。
- 1人の食事が多い。
- 主食はおかゆを食べている。
- ごはんとみそ汁だけの食事が多い。
- 肉や魚を食べる機会が少ない。
- カップ麺や菓子パンだけの食事が多い。

右のチェック数が多いほど、低栄養のリスクが高い食生活となっています。1つでもチェックが付いた

表① 1日に必要なたんぱく質を摂っていますか？  
チェックしてみましょう！

食品名	重量 (g)	目安の大きさ	チェック欄
牛乳(普通)	200	コップ1杯	
卵	50	Mサイズ1個	
魚	50	切り身(小さめ)	
肉	50	薄切り2枚	
豆腐	100	1丁300gの1/3	

★5つのチェックがつくと1日に必要な量がとれています。

表② 手軽に食べられ栄養豊富なおすすめ食品

食品名	量	エネルギー量	たんぱく質
ゆで卵	1個	151kcal	12.9g
牛乳(普通)	200ml	134kcal	6.6g
ウインナー	2本	96kcal	4.0g
プリン	1個	95kcal	1.2g
スライスハム	2枚	82kcal	6.6g
バナナ	1本	70kcal	0.9g
ベビーチーズ	1個	68kcal	4.5g
カップヨーグルト	1個	64kcal	2.5g

### いろいろプラスして栄養アップ

さらにプラス！

- ・納豆
- ・卵
- ・かつお節
- （かつお節は細かくする）
- ・しらす干し
- ・高野豆腐
- ・高野豆腐はおろし器で細かく削っておかゆや汁物に加える）

おかゆ1杯

少し多めにしたり

① 欠食をしない  
高齢になると、1回に食べられる量が減るため、3食食べるようにしないと、1日に必要なエネルギー量やたんぱく質が不足します。  
食欲が無くても、欠食は避け、不足しやすいたんぱく質食品など、食べやすいものを少量でも食べるようにしましょう(表②)。

人は、次の食事のポイントを参考に低栄養のリスクを低くしていきましょう。

**ポイント1**  
目安となる1日のたんぱく質量は？

**ポイント2**  
食事の摂り方を工夫する

### 常備食材プラスで手軽に栄養アップ

【ごはんのおかずには】

- ・缶詰類
- （シーチキン・さんま蒲焼き・さば・鮭など）
- ・各種レトルト食品、冷凍ギョウザやシウマイなど。

【汁物の具には】

- ・高野豆腐、大豆水煮缶
- ・冷凍野菜、コーン缶など

ごはんのみそ汁

② おかゆを食べるなら栄養をプラスする  
おかゆはごはんよりも水分が多いため、同じ量を食べても、エネルギー量やたんぱく質がごはんの半分以下になります。

③ ごはんとみそ汁にはこんな栄養をプラス！

フレイル予防の食事は、栄養の偏りや不足に気づき、体を維持する栄養を少しずつでもプラスすることが大切です。食事量やバランスが気になる方は、栄養士にご相談下さい。

# 6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					
森林環境保全 直接支援事業 令和2年度 町有林下刈(北団地) 工事	※遠藤工業㈱	1,846,859		2,326,500	2,031,544	87.3%	町有林(北団地) 下刈9.17ha	着工 令和2年6月11日
	天塩川工業㈱	1,847,113						竣工 令和2年8月7日
	中川町森林協同組合	1,857,279						
	上川北部森林組合 中川支所	2,115,000						
森林環境保全 直接支援事業 令和2年度 町有林下刈(南団地) 工事	※遠藤工業㈱	3,592,416		4,525,400	3,951,657	87.3%	町有林(南団地) 下刈19.12ha	着工 令和2年6月11日
	上川北部森林組合 中川支所	4,114,000						竣工 令和2年8月7日
	天塩川工業㈱	最低制限価格未満						
	中川町森林協同組合	最低制限価格未満						
人工林資源保続 支援基金 令和2年度 クリーンラーチ採種圃 下刈工事	※天塩川工業㈱	1,096,730		1,381,600	1,206,403	87.3%	クリーンラーチ採種圃 下刈3.20ha	着工 令和2年6月11日
	遠藤工業㈱	1,150,000						竣工 令和2年8月7日
	上川北部森林組合 中川支所	1,256,000						
	中川町森林協同組合	最低制限価格未満						
令和2年度 北大3号橋 橋梁長寿命化補修工事	※株佐藤組	7,380,000		8,250,000	8,118,000	98.4%	橋梁補修工事一式	着工 令和2年6月12日
	植村技建㈱	7,400,000						竣工 令和2年10月30日
	株佐藤工建	7,420,000						
	株中川建設	7,450,000						
令和2年度 26支線2号橋 橋梁調査補修設計 委託業務	※株三洋コンサルタント	4,890,000		5,753,000	5,379,000	93.5%	橋梁補修設計一式	着手 令和2年6月11日
	株アサヒ建設コンサルタント	4,940,000						完了 令和2年12月10日
	旭川設計測量㈱	4,990,000						
	株シン技術コンサル	5,000,000						
	株ニューアクシス	5,000,000						
令和2年度 中川配水管 漏水補修工事	※株中川水道	7,070,000		7,975,000	7,777,000	97.5%	配水管漏水補修一式	着工 令和2年6月12日
	株佐藤工建	7,100,000						竣工 令和2年10月30日
令和2年度 眼圧検査機器購入	※株竹山 道北支店	1,700,000		1,925,000	1,870,000	97.1%	眼圧検査機器一式	納入期限 令和2年7月31日
令和2年度 中川町簡易水道 機械設備 保守点検委託業務	※新栄クワイエット㈱	4,700,000		5,456,000	5,170,000	94.8%	機械設備保守点検一式	着手 令和2年6月11日
								完了 令和2年10月30日
令和2年度 中川町地域情報通信 基盤設備新設工事	※東日本電信電話㈱ 北海道事業部	129,700,000		143,000,000	142,670,000	99.8%	IP告知システム 更改業務一式	着工 令和2年6月18日
								竣工 令和3年3月24日
令和2年度 こまどり団地公営住宅 (1号棟) 屋上防水改修工事	※南大須賀工務店	9,180,000		10,307,000	10,098,000	98.0%	屋上防水改修一式	着工 令和2年6月25日
	天塩川工業㈱	9,200,000						竣工 令和2年8月31日
	株佐藤組	9,230,000						
令和2年度 こまどり団地公営住宅 (2号棟) 屋上防水改修工事	※天塩川工業㈱	9,200,000		10,307,000	10,120,000	98.2%	屋上防水改修一式	着工 令和2年6月26日
	南大須賀工務店	9,220,000						竣工 令和2年8月31日
	株佐藤組	9,230,000						
令和2年度 佐久簡易水道導水管 更新工事1工区	※株中川水道	38,430,000		43,285,000	42,273,000	97.7%	導水管更新施工 L=1,452m	着工 令和2年6月26日
	株佐藤工建	38,550,000						竣工 令和2年11月30日



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2年度 佐久簡易水道導水管 更新工事2工区	※株中川水道	38,100,000		43,043,000	41,910,000	97.4%	導水管更新施工 L=1,507m	着工 令和2年6月26日
	株佐藤工建	38,290,000						竣工 令和2年11月30日
令和2年度 佐久簡易水道配水管 更新工事	※株佐藤工建	29,200,000		32,923,000	32,120,000	97.6%	水道用ポリエチレン二層管 φ50m/m548m 水道配水管用ポリエチレン管 φ100m/m168m 給水接続工 一式	着工 令和2年6月25日
	株中川水道	29,550,000						竣工 令和2年11月20日
令和2年度 特別養護老人ホーム 一心苑地下タンク 内面ライニング工事	※株中川水道	2,630,000		2,992,000	2,893,000	96.7%	地下タンク 内面ライニング改修一式	着工 令和2年6月25日
	株佐藤工建	2,660,000						竣工 令和2年10月30日
令和2年度 歌内本線道路改良工事 2工区	※植村技建(有)	21,100,000		23,463,000	23,210,000	98.9%	道路改良工事 L=70.5m	着工 令和2年6月25日
	株中川建設	21,150,000						竣工 令和2年10月20日
	株佐藤工建	21,180,000						
	株佐藤組	21,190,000						
令和2年度 町道琴平アユマナイ線 維持補修工事	※株佐藤組	8,700,000		9,724,000	9,570,000	98.4%	不陸整正 3,600m <sup>2</sup> 材料無し1回 材料有り2回	着工 令和2年6月26日
	株中川建設	8,740,000						竣工 令和2年10月30日
	株佐藤工建	8,770,000						
	植村技建(有)	8,800,000						
令和2年度 佐久簡易水道 老朽管更新 実施設計委託業務	※グローバル設計(株)	9,600,000		10,857,000	10,560,000	97.3%	導・配水管測量調査 L=1.6km 導・配水管布設替詳細設計 L=1.6km	着手 令和2年6月25日
	株ドーコン	9,650,000						完了 令和3年2月25日
	株ホクスイ設計コンサル	9,680,000						
令和2年度 新型コロナウイルス 感染予防対策用 テーブル購入事業	※(有)平和ハイヤー	465,000		511,500	511,500	100.0%	新型コロナウイルス感染 予防対策用テーブル10台	納入期限 令和2年6月30日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

あなたも対象です!!



# 国勢調査の回答をお願いします

10月1日(木)を基準日として、5年に1度の国勢調査が行われます。  
 国勢調査は、国籍や年齢に関係なく、日本に住んでいる全ての人と世帯が対象です。  
 必ずご回答ください。調査は原則として郵送またはインターネット回答としています。



インターネット、郵送ともに  
**回答期限は 10月7日(水)です**



# 子育て通信

## 子ども同士の関係性を築くために

水遊びが気持ち良い季節になりました。

ホースから勢いよく出てくる水に歓声が上がります。

そして、「ホース使いたい」「一人だけずるい」「まだ使っていない」の声もたくさん聞かれます。

大人に解決を求めてくることが多くなるのですが、怒って乱暴な行為になることは避けながら、見守ることが大切だと思います。

使っている子の気持ちと、使いたい子の気持ちを大人が言葉にしなが、子ども同士で解決につなげていけるように、根気よく辛抱強く待つことが大切です。

結果として、何回も何回も使えないことが続いても、そのたびのやり取りや関わりが子ども同士に少しずつ変化を生んでいき、「いいよ」や「一緒に使おう」と相手から聞かれるようになることが来ます。



嫌なことや思うようにならないことがあっても、かわりを持ち続けることで、時間はかかりますが、良い方向への変化につながっていくと思います。

今、「自分はこうだから」と失敗や上手くできないことを、強く避ける子が多いように感じます。

また、それは人とかかわりでも同様で、「この子はこうだから」と、自分が相容れない部分を強く意識し、違う角度から見ようとしないように思います。

葛藤をしながら子ども同士が、お互いの全部をひっくり返して認め合う関係性が築いていけるよう、大人の橋渡ししが、子どもの成長を支えていくのだと思います。

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

上田夏江さん (88歳)



滝ヶ平信子さん (88歳)



# 中川消防支署から

## 中川町における火災

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のでご理解ご協力のほどよろしくお願ひします。

### 家庭にひそむ火災の原因

**こんろ火災**………火をつけたまま離れて火災になることが多い。近くのものに油がはねて火が付くこともある。

**たばこ火災**………たばこの火は消したつもりでも完全に消えないことがある。

**ストーブ火災**………布団、カーテン、洗濯物がストーブに触れて火災になることがある。

**電気器具類火災**………ホコリやタコ足配線による発熱が火災の原因になることがある。

### 消防団員を募集しています

中川消防団では、男性、女性ともに消防団員を募集しています。中川消防支署までお問い合わせください。

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2年6月30日現在

火災件数 2件  
救急件数 23件

家庭にひそむ火災の原因を家族で話し合ってみましょう。



## 戸建て木造住宅の

## 無料耐震診断を実施しています

地震による住宅の倒壊被害を未然に防止するため、戸建て木造住宅の無料耐震診断を実施しています。

【問い合わせ先】

環境整備課環境整備室

☎7・2815

### 対象住宅

- ・2階建て以下で延べ床面積が500㎡以下の木造戸建て住宅
- ・申請者が当該戸建て住宅を所有または居住していること
- ・昭和56年5月31日以前の建築基準法に基づいて建設された住宅

### 診断方法

- ・財団法人日本建築防災協会の診断ソフト（一般診断法）を使用します。
- ・現地調査は行いません。住宅の状況については図面と申請者からの申告により判断します。

## サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

## サマージャンボミニ1千万円

(1等1千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円

7月14日(火) 2種類同時発売!

発売期間 7/14(火)~8/14(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会



## 企業の地域貢献に

### 感謝状が贈られました

中川中学校校門前の舗装・段差解消にご尽力をいただいた株式会社大江建設様（代表取締役 大江 智宣様）に対し、中川町より感謝状が贈られました。



## 中川町役場に現金と

### 消毒液が寄贈されました

植村技建有限会社様（代表取締役 植村 美記夫様）が来庁され、現金と消毒液を寄贈されました。これらは公共施設等の感染症予防対策に活用させていただきます。



## 自衛隊募集相談員

### 委嘱式が行われました

7月3日に自衛隊旭川地方協力本部の二瓶本部長が来庁され、植村 美記夫相談員に委嘱状が交付されました。



# ファイターズ応援大使連載企画 フレッククイズ 未来予想

今月は、ファイターズのマスコット「フレック」から出題されるクイズをお届けします。クイズ全問正解の方の中から抽選で18名様に「選手の直筆サインボール」をプレゼントします。フレッククイズに応募してサインボールをゲットしよう！

## 問題

- ① 8月31日終了時点で、ファイターズの成績は何勝何敗になっているでしょうか？
- ② 8月31日終了時点で、ファイターズのホームラン数は合計何本になっているでしょうか？

## 応募方法

左記URLまたはQRコードから応募ください。  
URL [https://form.fighters.co.jp/hokkaido179\\_quiz2020/input](https://form.fighters.co.jp/hokkaido179_quiz2020/input)  
(ページは8月1日から閲覧できます)

## 応募締切日

8月25日(火)

## 注意事項

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
プレゼントの選手は選べません。  
郵送での応募は受け付けておりません。



© H. N. F.

## 令和3年度中川町職員採用試験の 受験者を募集しています

職 種	一般行政職 (高卒・大卒及び社会人)	若干名
	消 防 職 (高卒・大卒)	1名
	建 築 職 (高卒・大卒及び社会人)	1名
	保 育 教 諭 (高卒・大卒及び社会人)	2名
	保 健 師 (高卒・大卒及び社会人)	1名
受付期限	8月7日(金) 郵送可、当日消印有効	
試 験 日	9月20日(日)	
試験会場	北海道旭川商業高等学校 (旭川市曙3条3丁目)	
申 込 書	申込書は役場総務町政室及び消防支署で配布しています。	
問 合 せ 先	総務課総務町政室 ☎7-2811	



# 国民年金保険料の 免除期間・納付猶予期間が ある方へ

国民年金保険料の免除

(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除などの期間の保険料は、10年以内であれば遡って納める追納ができます(令和2年4月分は、令和12年4月末まで)。

免除などの承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

い。

・一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていないければ追納はできません。

・「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

追納のお申し込みを希望される方などのご相談は、年金事務所へお願いします。

**【問い合わせ先】**  
旭川年金事務所  
☎ 0166・27・1611

## 自衛官などを募集します

〔一般曹候補生〕

● 応募資格  
令和3年4月1日現在、18歳以上33歳未満の男女

● 受付期限  
9月10日(木)

● 試験日  
9月18日(金)～  
9月20日(日)

● 試験会場  
名寄市(9月18日)  
旭川市(9月19、20日)

〔自衛官候補生〕

● 応募資格  
令和3年4月1日現在、18歳以上33歳未満の男女

● 受付期間  
年間を通じて行っていきます。

● 試験日  
8月25日(火)  
8月26日(水)

● 試験会場  
旭川市

〔航空学生〕

● 応募資格  
18歳以上(高卒、見込み含む) ※空・海共通

● 21歳未満(航空自衛隊希望者)  
23歳未満(海上自衛隊希望者)

※いずれの年齢も  
令和3年4月1日現在

● 受付期限  
9月10日(木)

● 試験日(一次試験)  
9月22日(火)

● 試験会場  
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

## 8月は「北方領土 返還要求運動 強調月間」です

歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方領土は、私たちの先人が血と汗で開拓して受け継いできた、わが国固有の領土です。

北方領土の早期返還のために、中川町役場に署名コーナーを設置しますので、ご協力をお願いします。

◆ 期間  
8月3日から  
8月31日まで

◆ 場所  
役場1階会計課前ロビー

**【問い合わせ先】**  
北海道総務部北方領土  
対策本部  
☎ 011・204・5069





換気をしよう



咳エチケット



手を洗おう



いまは、  
きよりをとって



北海道スタイル



オンラインを  
上手に使おう



テイクアウトや  
デリバリーも



3つの「密」を  
さけよう



**手作りマスクで  
子どもたちは  
元気イッパイ!**

5月、町内2区の浅野百合子様より、幼児センターの子どもたちに手作りマスクの寄贈があり、3〜5歳児の29名に配りました。

子ども用マスクが不足している中、一枚一枚にワンポイントの刺繍がされた手作りマスクは、子どもたちと保護者から「かわいいマスク、ありがとうございます」と、喜びの声が聞かれました。

浅野様、どうもありがとうございます。

**ありがとうございます  
びゅんます**

社会福祉協議会、一心苑、

グループホームに寄付

・夫(公正様) 死去に際して

福島 節子様

・母(三津子様) 死去に際して

桑原 義則様

・夫(誠治様) 死去に際して

桐畑 美智様

・母(セイ子様) 死去に際して

濱田 文孝様

・義父(小川 政勝様)

死去に際して

大場 一行様

・夫(義助様) 死去に際して

菅野 君枝様

・社会福祉推進の為に

匿名 3名様

社会福祉協議会、一心苑、

グループホームに寄贈

季節のものを含めて次の方々より「志」を頂きました

大場 明美様

匿名 14名様

中川町に寄付

・夫(公正様) 死去に際して

福島 節子様

**謹んでお悔やみ  
申し上げます**

誉 濱田セイ子様 (99歳)

佐久 桐畑誠治様 (83歳)

4区 小川政勝様 (86歳)

1区 菅野義助様 (80歳)



# あの日あの時のナカガワ



今から40年前の昭和55（1980）年7月20日、町体育協会主催の町民サイクリングが開かれました。広報なかがわ第255号（昭和55年8月発行）には「小、中学生、一般の方20名が参加して午前10時山村開発センター前を出発して道々を通過して佐久神社まで片道約8.4キロメートルを往復し、正午からは見晴公園で宝さがしをした後、昼食をとり楽しい1日を過ごしました。」と書かれています。和気あいあいと楽しんでいる光景が写真からもあふれています。

令和2（2020）年8月号（通巻735号）

印刷 株式会社 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。

## なかがわの情景

### 町の人口

（6月30日現在）

人 口 1,477人（-4）

男 735人（-3）

女 742人（-1）

世帯数 793戸（-1）

（ ）は前月末との差を示します。

7月7日（火）、中川中学校陶芸教室がチャイムで行われました。陶芸サークルの皆様が生徒に指導を行いながらお皿や湯のみなど、素晴らしい作品を作っていました。

後日、色付けなどが行われますので、色付きの完成品が楽しみです。

