



# 広報ナカガワ

今月の  
表紙

## 幼児センター もちつき

幼児の皆さんは、つきあがったもちを一口大にちぎり、丸めていました。丸め終わって暇になった子が片栗粉を顔につけて遊んでいました。

# 年頭のご挨拶

中川町長 石垣 寿聰

新年明けましておめでとうございます。2026年の輝かしい幕開けを迎えるにあたり、町民の皆様にご挨拶を申し上げます。

昨年におきましても町政の運営にあたり、議会議員各位並びに町民一般の皆様のご多大なるご理解とご協力を賜りましたことに、厚くお礼を申し上げます。昨春秋には、「日本史上初の女性による「自維連立」



高市内閣が組閣されました。首相就任を控えた自民党総裁選出後の決意表明にありました「働いてまいります」は、流行語大賞に選ばれた力強い発言でしたが、一方では働き方改革に逆行するとの批判もあり、改めて様々な有権者がいる中で発言の難しさ、どのような選択にも賛否両論が存在することを認識させられます。

経済面では、諸物価の高騰が暮らしを直撃している中、12月中旬に経済対策を目的とする補正予算が可決されました。地方に対し重点支援地方交付金を配布することで、生産者・生活者支援を行い強い経済を実現するとされています。本町でも消費者支援に配慮し、スピード感をもって対応してまいります。

地域防災では、防災監を任用し、防災講演会の開催や防災訓練を実施しました。参加をいただいた皆様には厚くお礼申し上げます。また、9月には水槽付き消防ポンプ車(10t)を配備し、消火能力と被災時の生活水供給力の強化を図りました。

また、全国の熊生息区域において、出沒、また被害が多い年でもありました。このことから、秋には首長の判断で市街地区でも発砲が可能となる緊急銃猟制度が施行されたことから、直ちに対応訓練を実施しました。参集の関係機関はもとより、地元猟友会、中川町鳥獣被害対策実施隊の皆様

にはリスクの高い業務を担っていただくことになりました。今後も地域の安心安全の確保に向け、ご協力をお願いいたします。

公共交通では、4月に歌内地区でJR北海道の気動車が脱線する事故が発生しました。幸い乗客はおらず、復旧までの間はバスによる代替輸送での対応となり、復旧までは2週間程度を要しました。宗谷北線区域の鉄軌道の脆弱さが露呈されたところですが、

一方で、平成19年度から工事着手する高規格道路「音中道路」が、いよいよ令和7年度に供用開始を迎える見込みです。現道33キロメートルが19キロメートルに短縮され、延長の4割程がトンネルとなります。物流の効率化・高速化が飛躍的に図られ、救命救急、農林水産に関わる生産品や製品の輸送、災害時とともに、土砂災害危険区域を回避できるなど、運転のストレスは大きく低下し防災力も向上することを期待して

います。引き続き、計画段階評価が進む「中川天塩間」の事業化に向け、関係機関と連携し強力に取り組んでまいります。

昨年は正月明けの9日から10日にかけて、大雪警報が発令され、市街地区では災害級の、日65cmの湿った降雪が記録されましたが、年間では791センチメートルと、平均的な降雪量でありました。夏・秋の大雨も、線状降水帯が北を通ったことで然程の被害もなく、高温による一部の作物に減収は見られましたが、総じて穏やかな年でありました。

結びに、今年も大きな災害のない一年であること、町民の皆様、更には町に誇りを持っていただいている皆様のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。本年もよろしくお願いたします。



11/13(木)

## 中川町ミニふれあい広場

総合保健福祉センター「ぬくもり」で社会福祉協議会による中川町ミニふれあい広場が行われました。

中央小学校5年生を招待し、「ぬくもり」の施設見学が行われました。車椅子、椅子式昇降機を実際に使用したり、重りや視界が狭くなるゴーグルを身に付け歩行する高齢者疑似体験など様々な体験活動が行われました。

お昼にはデイサービス利用者の皆さんとのもちつきが行われ、できたおもちと一緒に味わい、交流を深めていました。

児童の皆さんは、この日のお礼の気持ちを込めて合唱と楽器演奏を披露しました。



# ナカガワのトピックス

11/22(土)

## 中川吹奏楽団 第29回 定期演奏会

生涯学習センターちやいむアリーナで中川吹奏楽団主催による第29回定期演奏会が開催されました。

今年で中川吹奏楽団は結成30周年を迎え、団長の田村美幸さんからの挨拶では、「皆様の支えのおかげでここまで活動を行うことができました。来年は第30回目の定期演奏会を迎えます。これからも応援よろしくお願いします」と話していました。

演奏は「蒼き三日月の夜」、「威風堂々 Brass Rock」など30周年を飾る盛大な演奏が行われました。また、有志住民のチーム「おはなばたけーず」は観客の皆さんと一緒に「手のひらを太陽に」を合唱しました。





12/9

## 幼児センター「もちつき」

幼児センターでもちつきが行われました。子どもたちは、炊き立てのもち米の良い香りが漂う中、杵を一生懸命に持ち上げて、もち米に振り下ろしていました。  
つきあがったもちきは、きな粉もちやあんこもち、雑煮として、お昼においしくいただきました。



皆さまのご意見をお聞かせください

「パブリックコメント」  
温泉宿泊施設改築工事  
基本設計(案)に対する  
意見募集について

### パブリックコメント制度とは

・政策形成過程における町民の行政参画を進めるとともに、行政運営の透明性の向上を図り、公平かつ公正で開かれた町政の実現を目指すための制度  
・施策の立案に当たり、あらかじめ案を公表し、広く町民から意見を求め、これを考慮して意思決定を行う手続き

(中川町パブリックコメント制度実施要綱/令和7年7月1日施行)

### 手続きの流れ

案の公表 ▼ コメント募集 ▼ 意見提出 ▼ 提出された意見および意見に対する考え方を公表 (来年3月予定)

### 募集概要

・期間 12月22日(月)～1月31日(土)

### 案の配布場所

- ① 役場庁舎1階ロビー
- ② 町ホームページ

### 提出方法

- ① 公式LINE「申請」フォームから  
※未登録の方は、こちらから登録いただけます ↓
- ② ホームページ上専用フォームから
- ③ 役場庁舎1階ロビーに投函箱設置
- ④ 郵便(地域振興課あて) ↓ 中川町中川337番地)
- ⑤ ファックス



(地域振興課あて) ↓ FAX 01656・7・2594



# 花たびそうや、秋たびそうや号 乗客アンケート調査

5月10日～31日の毎週土曜日に花たびそうや号が、10月4日(土)に秋たびそうや号が運行されました。(それぞれの様子については、広報6月・11月号をご覧ください)

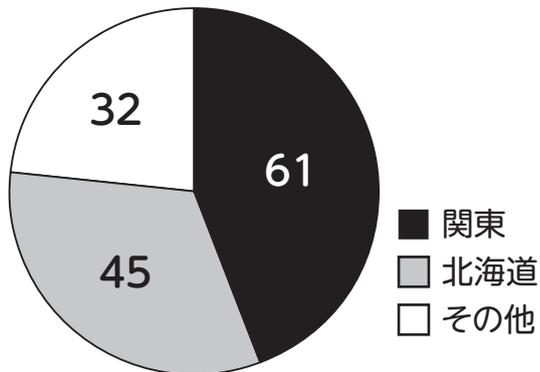
その際に、中川児童クラブの皆さんが乗客に対してアンケート調査を行いました。その結果をご紹介します。

アンケートでは、下記の質問の他に中川町に滞在中、印象に残っていることとして、ゆるキャラ(じゅえる)が可愛いや、出店していた食べ物がおいしかった、おもてなしが素晴らしいなどが挙げられていました。また、中川町の魅力的なところとして、自然の豊かさや、フレンドリーな人が多いこと、木造駅舎があることなどが挙げられていました。

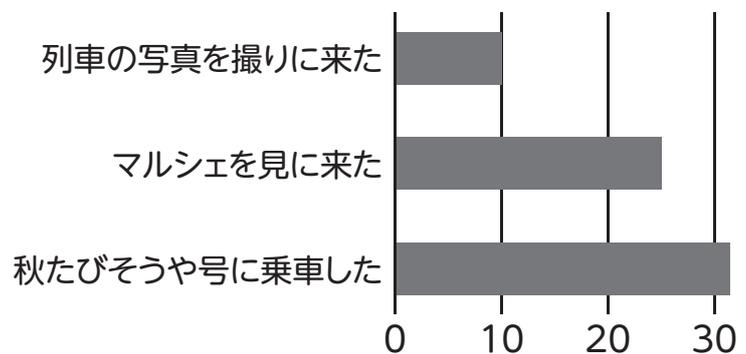
アンケート調査を実施していただいた中川児童クラブの皆さん、アンケートにご協力いただいた乗客の皆さん、ありがとうございました。



来訪者の居住地(人)  
〔花たび・秋たび合計〕



天塩中川駅に来た理由(人)  
〔秋たびそうや号のみ実施〕



## アンケート実施 児童クラブからの提案

- SNSを使って中川町のことを知ってもらいたい
- じゅえるのグッズを作りたい
- 天塩中川駅内に町内の地図や観光スポットを掲示



# 中川町人事行政の運営等の状況

職員には、その仕事と責任に応じて給与を支給します。

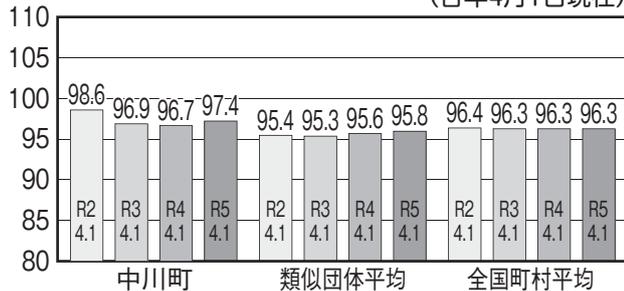
町職員の給与は、国や地方自治体職員、民間企業の給与を踏まえて町議会で審議され、条例で定められています。このようにして定められた町の給与制度は、国の基準に準じたものになっています。町条例に基づいて公表します。

## (3) 特記事項

平成17年度～19年度に、定期昇給後、給料月額3%削減。

## (4) ラスパイレス指数

(各年4月1日現在)



(注) 1. ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数である。  
2. 類似団体平均とは、人口規模、産業構造が類似している団体のラスパイレス指数を単純平均したものである。

## (5) 職員の平均年齢・平均給料月額及び

平均給与月額 (令和6年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	40.4歳	283,191円	312,033円

(注) 1. 「平均給料月額」とは、令和5年4月1日現在における職種ごとの職員の基本給の平均である。  
2. 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものである。

## (6) 職員の初任給

(令和6年4月1日現在)

区分	中川町	国
一般行政職	大学卒	196,200円
	高校卒	166,600円

## (7) 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額

(令和6年4月1日現在)

区分	経験年数 5～10年	経験年数 20～25年	経験年数 30～35年
一般行政職	大学卒	237,666円	372,140円
	高校卒	228,700円	—
			399,566円
			394,100円

## 1. 職員の任免および職員数に関する状況

### (1) 職員の採用および退職

単位：人

区分	R5.4.1 職員数	採用者数	退職者数	R6.4.1 職員数
一般職	68	3	5	66
技能労務職	0	0	0	0
合計	68	3	5	66

### (2) 部門別職員数

(各年4月1日現在) 単位：人

区分	職員数	R5.4.1	R6.4.1	対前年増減数
一般行政	議会	2	2	
	総務	17	15	△2
	税務	2	2	
	農林水産	5	6	
	商工	5	4	
	土木	6	7	1
	民生衛生	13	12	
小計	54	52	△2	
特別行政	教育部門	8	8	
	小計	8	8	
企業会計	水道	1	1	
	下水道	1	1	
	その他	4	4	
	小計	6	6	
合計	68	66	△2	

## 2. 職員の給与の状況 (令和5年度の普通会計決算)

### (1) 人件費の状況 (令和5年度の普通会計決算)

住民基本台帳人口 (令和6年1月1日)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 平成30年度人件費率
1,304人	4,042,777千円	92,858千円	506,255千円	12.5%	11.0%

### (2) 職員給与費の状況 (令和5年度の普通会計決算)

職員数 (A)	給与費			計 (B)	一人当たり給与費 (B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当		
62人	209,121千円	31,260千円	72,481千円	312,862千円	5,046千円

(注) 1. 職員手当には退職手当を含まない。  
2. 職員数は、令和5年4月1日現在の人数である。



時間外 勤務手当	令和5年度 決算	支給実績	11,021千円
		職員1人当たり平均支給年額	212千円
	令和4年度 決算	支給実績	13,758千円
		職員1人当たり平均支給年額	270千円

(令和6年4月1日現在)

その他の 手当	内容及び支給単価(月額)	国の制度 との異同	国の制度と 異なる内容
扶養手当	扶養親族がいる職員に支給 配偶者：6,500円 子1人につき：10,000円 (16～22歳までの子は5,000 円加算) 父母等：6,500円	同	
住居手当	貸家などを借受けている 職員の場合 16,000円を超える家賃を支払 う職員に支給(上限28,000円) 住宅を所有する職員の場合 8,000円支給	一部異	国の制度では 持家の場合は 支給なし
通勤手当	通勤のため交通機関などを 利用する職員に支給 交通機関利用者 運賃など 相当額(上限55,000円) 自動車などの使用者 距離に応じ2,000～31,600円	同	

### (10) 特別職の報酬等の状況 (令和6年4月1日現在)

区 分	給 料	給料月額など
給 料	町 長	602,000円
	副町長	522,000円
報 酬	議 長	225,000円
	副議長	167,000円
	議 員	140,000円
期末手当	町 長	(令和5年度支給割合) 4.50月分
	副町長	(令和5年度支給割合) 4.50月分
	議 長	(令和5年度支給割合) 4.50月分
	副議長	(令和5年度支給割合) 4.50月分
	議 員	(令和5年度支給割合) 4.50月分

## 3. 勤務時間その他の勤務条件の状況

### (1) 職員の勤務時間(標準的なもの) (令和6年4月1日現在)

1週間の 勤務時間	勤務時間の割り振り				
	始 業	終 業	休憩時間	休息時間	週休日
38時間45分	8：30	17：15	12：00 } 13：00	廃止	土・日

### (2) 年次有給休暇の取得状況 (令和5年1月1日～令和5年12月31日)

総給与日数	総使用日数	全対象職員数	平均使用日数
1,965日	602.2日	52人	11日

### (8) 一般行政職の級別職員数

(令和6年4月1日現在)

区分	標準的な 職務内容	職員数	構成比	1号給の 給料月額	最高号給の 給料月額
1級	主事補・技師補	11人	22.9%	169,600円	258,100円
2級	主事・技師	9人	18.7%	230,000円	308,500円
3級	主任 (平成18年度まで「主事・技師」)	4人	8.3%	261,300円	357,900円
4級	係長・主査 (平成18年度まで「係長・主任」)	10人	20.8%	287,300円	405,500円
5級	課長補佐・主幹 (平成18年度まで「主査・係長・主任」)	9人	18.7%	309,800円	410,200円
6級	課長・参事 (平成18年度まで「室長・主幹・主査・係長」)	5人	10.4%	335,000円	423,500円
7級	(平成18年度まで「課長・室長・次長・主幹」)	—	—	—	—
8級	(平成18年度まで「課長」)	—	—	—	—

(注)

1. 中川町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数である。
2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務である。

### (9) 職員の手当 (注) ( )内は、再任用職員に係る支給割合である。

期 末 手 当 ・ 勤 勉 手 当			
中 川 町		国	
〔令和5年度支給割合〕		〔令和5年度支給割合〕	
期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
2.45月分	2.05月分	2.45月分	2.05月分
(1.375)月分	(0.975)月分	(1.375)月分	(0.975)月分
〔加算措置の状況〕		〔加算措置の状況〕	
職制上の段階、職務の級等 による加算措置		職制上の段階、職務の級等 による加算措置	
なし		役職加算 5～20% 管理職加算 10～25%	

(令和6年4月1日現在)

区 分	退 職 手 当		
中川町	〔支給率〕		
		自己都合	勸奨・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.7090月分
	最高限度額	47.7090月分	47.7090月分
国	〔支給率〕		
		自己都合	勸奨・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.7090月分
	最高限度額	47.7090月分	47.7090月分

(令和6年4月1日現在)

特 殊 勤 務 手 当	支給職員1人当たり平均支給年額(令和4年度決算)	9,115円
	職員全体に占める手当支給職員の割合(令和4年度)	25.0%
	手当の種類(手当数)	9
	代表的な手当の名称	蜂の駆除業務



### (3) 職員互助会の状況 (令和5年4月1日～令和6年3月31日)

互助会名称	事業内容	会員数	公費負担額	一人あたり公費負担額	公費負担率
北海道市町村職員福祉協会	福利厚生事業	66人	152,988円	2,318円	50.0%
	・負担金事業(退職者セミナー等)				
	・掛金事業(入院一時金・出産祝金等)				
	・共同事業(共済会員優待・結婚優待等)				
	その他医療給付事業・貸付事業・福祉年金				

## 7. 公平委員会に係る業務の状況

### (1) 勤務条件に関する措置の要求の状況 (令和5年4月1日～令和6年3月31日)

措置要求件数	措置要求の概要
0件	—

### (2) 不利益処分に関する不服申立の状況 (令和5年4月1日～令和6年3月31日)

不服申立件数	不服申立の概要
0件	—

## 定員適正化計画の基本的考え

令和6年4月1日現在、当町における定員適正化計画はありません。

(参考)

### ① 定員適正化目標

類似団体別職員数(修正値)を基にした職員数や定員モデル、今後の行政需要の動向を加味しながら総定数の抑制に努めることを基本とします。人口減少や少子高齢化対策および税・税外収入の徴収のさらなる強化を図るなど今後、事務事業の積極的な見直しを行い、計画期間中(平成17年4月1日～平成22年4月1日)における目標定員数は64名(平成22年4月1日)とします。

### ② 主な定員適正化手法の概要

町長部局や町長部局以外において、その時々事務量の実態把握を行い事務・事業の改善、業務委託等の民間活力の活用、事務の統廃合など機構改革を検討し、最小の職員数で住民福祉の増進に向けて最大の効果が得られるように適切な職員配置を行います。具体的には、欠員不補充及び事務事業の簡略化の推進を行い、定員増加の抑制に努めます。

令和5年度中の『中川町情報公開条例』『中川町個人情報保護条例』に基づく開示等実施状況を公表します。

◎「中川町情報公開条例」  
に基づく公文書開示請求件数 → 8件

◎「中川町個人情報保護条例」  
に基づく開示請求件数 → 0件

## 4. 職員の分限および懲戒処分の状況

### (1) 分限処分者数 (令和5年4月1日～令和6年3月31日)

処分手由	降任	免職	休職	計
勤務実績が良くない場合	0人	0人	0人	0人
心身の故障の場合	0人	0人	1人	1人
職に必要な適格性を欠く場合	0人	0人	0人	0人
職制、定数改廃、予算減少により過員を生じた場合	0人	0人	0人	0人
刑事事件に関し起訴された場合	0人	0人	0人	0人

### (2) 懲戒処分者数 (令和5年4月1日～令和6年3月31日)

処分手由	戒告	減給	停職	免職	計
法令に違反した場合	0人	0人	0人	0人	0人
職務上の義務に違反した場合	0人	0人	0人	0人	0人
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合	0人	0人	0人	0人	0人

## 5. 職員の研修および勤務成績の評定の状況

### (1) 職員研修の状況 (令和5年4月1日～令和6年3月31日)

研修区分	受講者数	研修内容等
上川北部市町村職員合同研修	1人	接遇基礎研修
上川北部市町村職員合同研修	2人	政策形成中級研修
上川北部市町村職員合同研修	2人	政策法務基礎研修
上川北部市町村職員合同研修	1人	ハラスメントコース
上川北部市町村職員合同研修	2人	文書作成能力向上研修
上川町村会	2人	職員基礎研修
上川町村会	5人	職員初級研修
上川町村会	3人	職員中級研修
上川町村会	2人	職員法務実務入門
上川町村会	1人	合同視察研修
北海道市町村職員研修センター	1人	コーチング研修
北海道市町村職員研修センター	1人	地域力向上研修
北海道市町村職員研修センター	1人	税務事務(基礎)固定資産税課税研修
北海道市町村職員研修センター	1人	法令実務(基礎)研修
北海道市町村職員研修センター	1人	管理能力研修
北海道市町村職員研修センター	2人	自治体新任管理者基礎研修
合計	28人	

## 6. 職員の福祉および利益の保護の状況

### (1) 健康診断の状況 (令和5年4月1日～令和6年3月31日)

種類	対象者数	受診者数
人間ドック	53人	48人
定期健康診断	28人	28人

※特別職、再任用職員、消防職員、会計年度任用職員含む

### (2) 公務災害補償の状況 (令和5年4月1日～令和6年3月31日)

加入団体	災害件数	災害の概要
地方公務員災害補償基金	1件	転倒し右手首を負傷



# 中川町地域おこし協力隊 大報告会

11月23日(日・祝)生涯学習センターちやいむ大会議室で、中川町地域おこし協力隊大報告会を開催しました。トークイベントをメイ

ンとして、協力隊員がどのようなことをしているのかの活動報告を行い、町内の方や町外事業者・関係者、総勢83名の方に参加して

いただきました。

トークテ

マは、①チ

ズ工房設立を

目指す出水知

美さん・中村

吏智さんの

LOUESERA

FARO(ケセ

リア ファロ)

のこれから」

②観光事業を

担う7名の協

力隊員による

「中川町観光

のこれから座

談会」③現役

協力隊中村直

弘さん・鈴木

謙友さんと協



修司さんが経営するバルエルリンコンチートのをはじめ、中川料理町地域開発振興公社、株式会社85、協力隊からの協賛品に舌鼓を打ちながら交流を深めました。

また、同日開催された中川町で完成した新た

ました。

協力隊の大報告会は、今年度中に2回目を開催予定です。詳細は決定次第ご連絡します。



力隊OBの福田隼人さんで設立した「一般社団法人YARDの取り組み」の3本立て。「協力隊と普段近くで接することがなく、どんなことしているのかわからないから参加した」という方も多く、熱心に耳を傾けていました。トークイベント後には懇親会も開催され、参加者は協力隊OBの市村

な宿泊施設の見学会が行われ、アドレス住宅のA邸(1区)・B邸(5区)、Teshio Nakagawa Vacation House(1区)旧とっくりいもハウス、通称・TVHの3件には、延べ100名が参加し



# 除雪作業中のタイヤショベルにご注意願います

## タイヤショベルには運転席から見えない所があります。

タイヤショベルを動かす運転手さんからは皆さんが見えていないときがあります。とくにタイヤショベルの後ろやタイヤの横などは、運転手さんからはまったく見えていません。下の絵のように運転手さんからは見えない死角があります。タイヤショベルが仕事をしているときは必ず離れましょう。



① 運転席から前方を見た場合



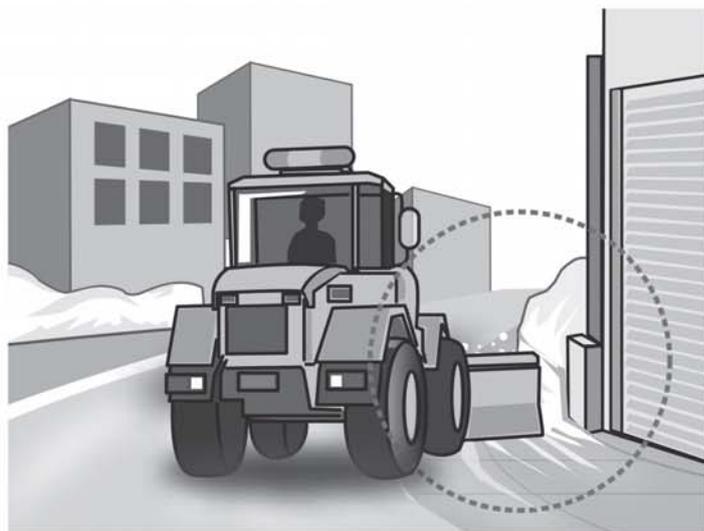
② 運転席から左前方を見た場合



③ 運転席から左後方を見た場合

## タイヤショベルはこんな仕事をします。

雪が道路に積もったとき、お家やお店の前にたまった雪をよけたり、道路の横に雪を積み上げたりします。道路をきれいにするため、大きな車体を器用に動かして仕事をします。



# まちの文芸

## 短 歌

無花果を齧りながら来夏に登りたき山の地図を開きぬ  
 五十嵐仁美

まだ冬と思いたくない今なのに遠慮なく吹く風の冷たさ  
 伊東 恵

画用紙に自由に伸びる青い線風なんだよと五歳児は言う  
 金子みえ子

一夜にて散りし紅葉路の上に敷き詰められてじゅうたんのごと  
 鎌田 陽子

最低と最高気温、空模様、風向き、日記帳ばかりと閉じる  
 小林 淑子

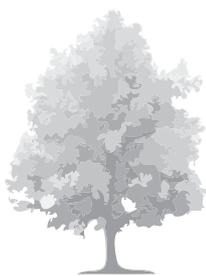
霜月や野山も人も凍りおり吹く風寒く雪はすぐそこ  
 中野 秀明

ニシン漬け漬けたいけれど風に洩れる旨い匂いにクマさん来そう  
 山内 智子

カニ風味かまぼこに寄せたカニなんて「居るわけないだろ」  
 テレビに突っ込む  
 横山やす子

真夜中に誰くちずさむ 寂しげなブルース響く low and row  
 風 来 坊

「又三郎」の折句です



● 短歌月刊会報「まほろば」をご希望の方は、年会費1,000円の購読会員制をご利用ください。  
 お申し込みは、事務局（山内智子さん）  
 ☎ 7・2837 へお願いします。

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詠んでみませんか。  
 短歌に興味をお持ちの方がいらつしやいましたら、お気軽にご参加ください。  
 〔連絡先〕  
**短歌同好会**  
 山内智子さん ☎ 7・2837

## ちやいむ図書館

### の 新着図書

- 先延ばしグセ、やめられました!  
 中島 美鈴 著
- 10代のきみに読んでほしい人生の教科書  
 肘井 学 著
- 図解 眠れなくなるほど面白い 北海道の話  
 和田 哲 監修
- アイヌの美 彩りと輝き  
 アイヌ民族文化財団 編集
- 今を春べと  
 奥田 亜希子 著
- 宙色のハレルヤ  
 窪 美澄 著
- こだま標本箱  
 谷 瑞恵 著
- 地上の楽園  
 月村 了衛 著
- 私労働小説  
 ブレイディみかこ 著
- 登山大名 上・下  
 諸田 玲子 著
- クリスマスバス  
 藤本 ともひこ 作・絵
- ぼくのいえ  
 鈴木 のりたけ 作・絵
- しらべるちがいのずかん  
 おかべたかし 文
- ペンギンのトビオ  
 斉藤 倫 作
- まほうのマーメイド  
 茂市 久美子 作



「小泉八雲とセツ」  
 NHK出版 編集

2025年後期連続テレビ小説「ばけばけ」のモデル。その夫妻の人生やゆかりの地、そして八雲文学作品についてよくわかる1冊となっています。

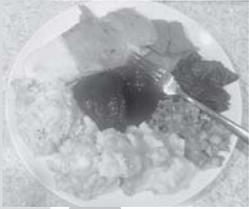
# ALT Corner!

By: Emma Willis  
(ウィリス・エマ)

## Topic: Thanksgiving!

The snow is finally here! Even though it's still light, I'm excited to see more pile up. November also brings one of the best holidays: Thanksgiving!

In America, Thanksgiving is a time to show gratitude for the people in your life and all the good things that have happened over the past year. It's often spent with family, but some people celebrate something called "Friendsgiving," where they spend the day with friends instead. The day is filled with cooking and baking lots of delicious food, chatting with family, and watching sports. When everything's ready, everyone gathers around the table to eat together!



In my family, we eat what's called soul food—a traditional African-American cuisine that combines West African, European, and Indigenous American influences. Some staple dishes include mac and cheese, fried chicken, collard greens, candied yams, baked ham, chitlins (pig intestines), and cornbread. My favorite dishes are mac and cheese and pig ears, and my favorite dessert is sweet potato pie! The photo on the left is my Thanksgiving plate from last year in America. It has ham, turkey, mac and cheese, mashed potatoes with gravy, stuffing, collard greens, candied yams, and cranberry sauce in the middle. The photo on the right shows pig ears, which are simmered for a long time in a salty broth until soft. It's all so tasty, but making soul food here in Japan can be a little difficult. So instead, I think I'll make beef curry and cinnamon apples for Thanksgiving this year! What's your favorite family recipe?



## トピック：感謝祭！

ついに雪が降ってきましたね！まだ明るいですが、もっと積もると嬉しいです。11月には最高の祝日のひとつである感謝祭も訪れます。

アメリカでは、感謝祭は、自分の周りの人々と、過去1年間に起こったすべての良いことに対して感謝の意を示す日です。家族と一緒に過ごすことが多いですが、代わりに友人と一日を過ごす「フレンドギビング」と呼ばれるものを祝う人もいます。おいしい食べ物をたくさん作ったり焼いたり、家族とおしゃべりしたり、スポーツを観戦したりして、充実した1日を過ごします。準備ができれば、みんなでテーブルを囲んで一緒に食事をしましょう！私の家族では、西アフリカ、ヨーロッパ、アメリカ先住民の影響を組み合わせた伝統的なアフリカ系アメリカ人の料理、いわゆるソウルフードを食べています。主な料理は、マカロニ・アンド・チーズ、フライドチキン、コラードグリーン（アメリカ南部の定番葉物野菜）、砂糖漬けのヤムイモ、焼きハム、キトリン（豚の腸）、コーンブレッドなどがあります。私の好きな料理はマカロニ・アンド・チーズと豚の耳、そして私の好きなデザートはスイートポテトパイです！左の写真は、昨年アメリカで行った感謝祭のプレートです。ハム、七面鳥、マカロニ・アンド・チーズ、グレービーソースをかけたマッシュポテト、スタッフィング（ローストチキンなどの中に入れて焼く詰め物）、コラードグリーン、砂糖漬けのヤムイモ、そして真ん中にクランベリーソースが入っています。右の写真は豚の耳を塩味のスープで柔らかくなるまで長時間煮込んだもの。どれもとてもおいしいですが、日本でソウルフードを作るのは少し難しいかもしれません。ということで、今年は感謝祭にビーフカレーとシナモンアップルを作ろうと思います！あなたのお気に入りの家族のレシピは何ですか？

## Song of the Month : Lovely Day – Bill Withers

A song that's all about appreciating the good moments in life and finding happiness in each day. This song always makes me think of the warmth of family, friends, and good food—the best parts of Thanksgiving. Feel free to scan the code below and give it a listen! "Then I look at you / And the world's alright with me / Just one look at you / And I know it's gonna be / A lovely day!"

人生のよい瞬間に感謝し、毎日の幸せを見つけることを歌った曲です。この曲を聞くと、いつも家族、友人、おいしい食べ物の温かさを思い出させてくれます。それは感謝祭の最高の部分です。ぜひ下のコードをスキャンして聞いてみてください！

「すると僕は君を見る／世界はそれでいいんだよ／君をちらっと見るだけで／僕はわかるんだ／今日は素敵な日になるんだって！」



# 保健だより

【今月のテーマ】

## 高血圧コントロールのポイント

### 最新ガイドラインから

今年8月末、日本高血圧学会から「高血圧管理・治療ガイドライン2025」が刊行されました。

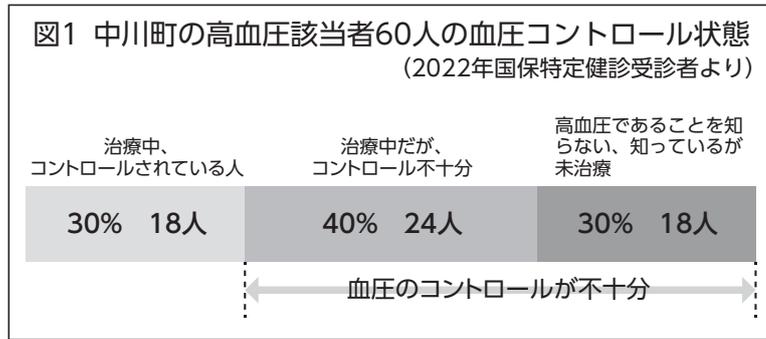
ガイドラインとは、病気をどのように診断して治療すると良いのかを科学的根拠に基づいて示すものです。新しい研究成果をもとに定期的に改訂されており、最新の診療や日常生活上の管理方法などを知ることができます。

今回、高血圧の治療ガイドラインが6年ぶりに改訂されました。名称に「管理」が加わり、薬だけではなく普段の生活での血圧測定や生活習慣の改善など自己管理も治療の柱となっています。

高血圧は脳心血管病の最大のリスク要因です。町の特定健診では、高血圧該当者のうち血圧コントロールが不十分な方が70%を占めています。(図1)

最新のガイドラインから、高血圧のコントロールのポイントをおさえ、自己管理

に役立てていきましょう。



### ポイント① 血圧は自分で測る!

公共の場に設置されている血圧計を活用し、自分で血圧を測ることをキオスク (kiosk) 血圧測定といえます。気軽に測定することで、自分の血圧に関心

を持ち、高血圧のリスクに気づくことがねらいです。高血圧の診断基準 (表1) はこれまでと変わりません。診断基準値よりキオスク血圧が高い場合は、まず7日間、家庭血圧測定をおすすめします。診察室で測る血圧は変動しやすく、診断においては家庭で測る血圧 (家庭血圧) の値が重視されるからです。家庭血圧は、起床して1時間以内の排尿後・朝食前・薬の服用前に測定します。2回測定し、その平均値を記録します。(1回目と2回目は1〜2分あけます。) 就寝前も同様に測定し記録します。高値が続く場合は記録を持って受診しましょう。

表1 高血圧の診断基準

測定場所	診断基準値 (mmHg)
診察室	140/90 以上
家庭 (自宅)	135/85 以上

### ポイント② 降圧目標血圧が統一!

これまで75歳以上の人の降圧目標は75歳未満の人より高めに設定されていましたが、新目標値は成人の全年齢で同じ数値に統一されました。(表2)

高齢者においても、新目標値を目指すことで脳卒中や心臓病の予防効果が高まるということが明らかになっています。

表2 降圧目標

測定場所	新目標 (成人) (mmHg)	旧目標 (mmHg)	
		75歳未満	75歳以上
診察室	130/80 未満	130/80 未満	140/90 未満
家庭 (自宅)	125/75 未満	125/75 未満	135/85 未満

### ポイント③ 減塩+カリウム摂取!

高血圧の予防・改善には、

生活習慣の改善が大切です。食塩の過剰摂取は血圧上昇に関連することがわかっています。

新ガイドラインでは、高血圧予防のための基本である「減塩」に加えて、カリウムを積極的に摂取することが推奨されています。

◆カリウム目標摂取量  
 男性 1日3g以上  
 女性 1日2.6g以上  
 ※カリウムは野菜や果物、牛乳・乳製品、コーヒー、緑茶などに含まれています。

カリウムは、食塩の成分であるナトリウムを尿に含めて排出して、血圧を下げる効果があります。これからは減塩だけでなく、カリウムを増やして「排塩」も意識していきましょう。慢性腎不全など腎臓の機能が低下している場合は、カリウムの摂取量に注意が必要ですので、事前に医師に相談しましょう。

# 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。

このため令和7年1月1日から令和7年9月30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7年10月1日から令和7年12月31日までの間に、今年はじめに国民年金保険料を納められた方へは、令和8年2月に送られます）

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00分  
第2土曜日 午前9時30分～午後4時00分

祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



# 名寄税務署で確定申告書の作成の ご相談をされる方へお知らせです。

令和8年2月13日（金）までは事前予約がない方は来署当日の相談はできませんのでご注意ください。確定申告の相談で来署する際は必ず事前予約をお願いします。

贈与税や土地建物の売買等がある方の相談日は2月以降の毎週火曜日と木曜日です。贈与税等の相談も事前予約が必要です。

税務署に来署の際はスマホとマイナンバーカードのほか、マイナンバーカード作成時にご自身で設定した4桁と6桁以上2種類の暗証番号をご用意ください。

## □事前予約の方法

### ①「LINE」での予約

国税庁公式アカウントを友だち登録し、画面の案内に従ってご希望の日時を予約してください。来署の際はスマホの予約完了画面をご提示ください。

友だち登録は  
こちらから



### ②「電話」での予約

名寄税務署（代表）☎ 01654・2・2157に電話し、音声案内が流れましたら「2」を選択してください。

## 【お問い合わせ先】

名寄税務署 ☎ 01654・2・2157

住民課税務係 ☎ 01656・7・2814



火気の取り扱いに注意してください

今年も寒くなり、ストーブ等を使用する季節となりました。今一度、ストーブなど暖房まわりの状況をご確認のほどよろしくお願いいたします。



暖房機器のまわりに布団などの可燃物はありませんか？

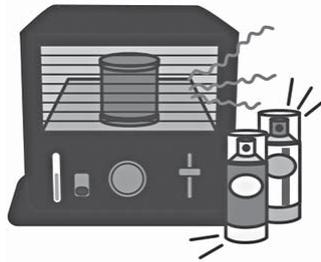


暖房機器のうえで衣類などを乾かしていませんか？

電気ストーブ、ポータブルストーブなど、消し忘れていませんか？



暖房機器のまわりにスプレー缶などありませんか？



ヒートショックに注意！

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起ることをヒートショックといいます。ヒートショックは冬の暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し浴槽に入るときなどに起こります。

予防対策として、血圧が急激に上下しないように、脱衣所を温めるなど温度差をつくらないように心がけましょう。

中川消防支署へのご相談、お問合せは ☎7・2119 まで



火災・救急出動状況

令和7年11月30日現在

火災件数 0件  
救急件数 81件

駐在所から



【問い合わせ先】

名寄警察署 ☎01654-2-0110  
中川駐在所 ☎7-2019  
佐久駐在所 ☎8-5071  
警察相談電話 ☎#9110

雪による事故の防止

慣れた雪かき危険がいっぱい

○早めの冰雪下ろしを

例年、屋根からの冰雪の落下により、下敷きになるなどの事故が発生しております。

冰雪が屋根からせり出している軒下などは、危険ですので近づかないようにしましょう。また、冰雪は早めに下ろして、落冰雪による事故を防止しましょう。

○雪下ろし作業は複数で行い安全確保

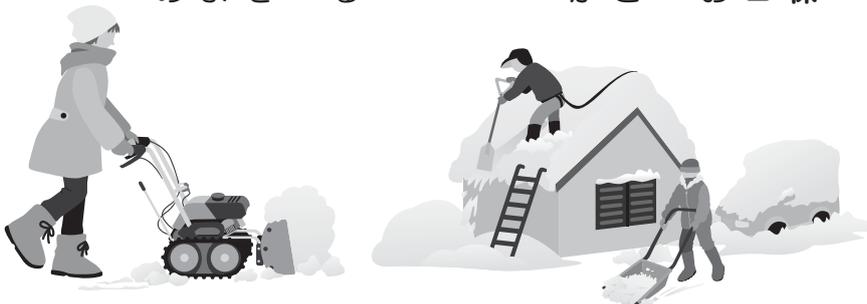
例年、屋根の雪下ろし中に、ハシゴや屋根から転落する事故も発生しております。

作業するときは、補助者を置くなど複数で行うとともに、転落防止や万が一のときに備え、万全の措置を講じ、自身の安全を確保しましょう。

○除雪機に注意

例年、除雪機による除雪作業中に、衣類を巻き込まれたり、下敷きになるなどの事故も発生しております。

除雪作業時は、作業に適した服装を着用し、エンジンを掛けたまま雪詰まりを取り除くなどの作業は絶対にやめましょう。



# 鎌塚一成氏が 大日本山林会会長賞を

## 受賞しました

令和7年度農林水産祭参加第六十四回全国林業経営推奨行事の大日本山林会会長賞を鎌塚一成氏が受賞いたしました。

森林の適正な管理並びに林業の技術・経営の改善に努め、森林の有する多面的機能の発揮及び林業の持続的かつ健全な発展に寄与した功績から受賞に至りました。

鎌塚氏は町議会副議長など町議を務めながら町の森林・林業・林産業活性化推進議員連盟の会長を兼任し、地元森林組合副組合長理事などの役員を長年にわたり務めるなど、地域林業をけん引してきました。

賞状伝達贈呈式は令和7年11月6日(木)に東京都にて開催されました。



# 令和7年度 中川町表彰式

中川町表彰条例に基づき、永年にわたり地域に貢献されたお二人に表彰状と記念品を贈呈しました。



### 功労表彰

### 遠藤 みつえさん

民生委員児童委員として27年間にわたり地域福祉の向上に尽力されました。



### 功労表彰

### 鎌塚 一成さん

地域の森林づくりに長年携わり、第六十四回全国林業経営推奨行事において、大日本山林会会長賞を受賞されました。



# 企業の地域貢献に 感謝状を贈りました

近年増加するクマ対策に役立ててほしいとの趣旨で熊スプレーを寄贈いただいた(株)イトイ産業様に対し、中川町から感謝状を贈呈しました。



## 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) 令和8年2月試験
応募資格	18歳以上32歳以下
受付期間	受付中 ~ 令和8年1月29日(木)締切 ※2月以降の試験も随時受け付けております。
試験日	令和8年2月8日(日)・9日(月) ※いずれかの1日を指定できます。
会場	※細部受付時にお知らせいたします。

■興味のある方は、お気軽に下記までご連絡ください。

自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45 ☎01654-2-3921



社会福祉協議会、一心苑に寄贈  
・夫(巨様)死去に際して  
菊地 怜様

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」を頂きました。この紙面をお  
借りしてお礼申し上げます。

坂尻 栄治様  
中川中学校生徒会  
匿名 9件

ありがとうの気持ちを

1月

# ナカガワ カレンダー



お問い合わせ	
●総務課	☎01656-7-2811
●地域振興課	☎01656-7-2819
●住民課	☎01656-7-2813
●農林課	☎01656-7-2816
●建設水道課	☎01656-7-2815
●会計課	☎01656-7-2812
●中川町教育委員会	☎01656-7-2877
●中川消防支署	☎01656-7-2119



## ごみの収集日

日	月	火	水	木	金	土
休み	資源ごみ 紙おむつ	生ごみ	一般ごみ	農村地区	生ごみ	休み

●場所の表示は、以下のように省略しています。

【学セ】生涯学習センター 【保セ】保健センター 【佐公】佐久地区公民館 【1区】1区会館  
 【2区】2区会館 【寿】寿の家 【4区】4区会館 【5区】5区会館 【誉1】誉一会館  
 【誉2】誉二会館 【大富2】大富二会館 【伝承】佐久ふるさと伝承館 【幼セ】幼児センター  
 【ま】まめちよ 【小】中央小学校 【中】中川中学校 【交フ】交流プラザ 【パ】パークゴルフ場  
 【球】町営球場 【ぬ】ぬくもり 【ス】町民スキー場 【歯】町立歯科診療所  
 【ナポ】ナポートパーク 【診】町立診療所 【エコ】エコミュージアムセンター  
 【トレ】農業者トレーニングセンター 【歌農】歌内地区農作業管理休養施設  
 【国農】国府地区農作業管理休養施設 【図】中川町中央公民館図書館  
 【プ】町民プール 【ボ】ポンピラアクアリウムズィング

<b>4日</b> ■令和8年二十歳の つどい【学セ】 13:00~15:00	<b>5月</b>	<b>6日</b> ■冬休みワクワク 体験教室【学セ】 8:40~12:00 ■一般健康相談【保セ】 13:00~16:00 ■保育始め【幼セ】 ■役場御用始め	<b>7日</b> ■冬休みワクワク体験教室 【学セ】8:40~12:00 ■図書室カフェ【図】 10日まで 時間はチラシにて ■小児科専門外来 【診】13:30~16:00 ■令和8年中川消防出初式 13:30~15:00	<b>8日</b> ■冬休みワクワク 体験教室【学セ】 8:40~12:00 ■冬休みおはなし会 と工作教室【図】 10:00~11:30	<b>9日</b> ■冬休みワクワク 体験教室【学セ】 8:40~12:00 ■夜間開館【図】 18:30まで	<b>10日</b> ■冬休みスキー教室 【ス】 10:00~15:00 ■よみかかせ会【図】 10:30~
<b>11日</b> ■冬休みスキー教室 【ス】 10:00~15:00	<b>12日</b> 成人の日	<b>13日</b> ■冬休みワクワク 体験教室【学セ】 8:40~12:00 ■一般健康相談 【保セ】 13:00~16:00	<b>14日</b> ■冬休みワクワク 体験教室【学セ】 8:40~12:00 ■眼科専門外来 【診】 11:00~13:30	<b>15日</b> ■冬休みワクワク 体験教室【学セ】 8:40~12:00	<b>16日</b> ■冬休みワクワク 体験教室【学セ】 8:40~12:00 ■貯筋体操教室 【保セ】 13:30~14:45	<b>17日</b>
<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b> ■3学期始業式 【小中】 ■一般健康相談 【保セ】 13:00~16:00	<b>21日</b> ■避難訓練 【幼セ】	<b>22日</b> ■音読教室【図】 10:00~	<b>23日</b> ■産婦人科専門外来 【診】 10:00~12:00 (要予約)	<b>24日</b>
<b>25日</b>	<b>26日</b> ■ナイタースキー教室 【ス】 18:30~20:00	<b>27日</b> ■一般健康相談 【保セ】 13:00~16:00	<b>28日</b> ■ナイタースキー教室 【ス】 18:30~20:00	<b>29日</b>	<b>30日</b> ■ナイタースキー教室 【ス】 18:30~20:00 ■冬まつり・保育参観 【幼セ】	<b>31日</b>

## 町の人口

(12月1日現在)

人口 1,261人 (-1)

男 658人 (-1)

女 603人 (±0)

世帯数 714戸 (+4)

( ) は前月末との差を示します。

令和8(2026)年1月号(通巻800号)

印刷 株式会社 国境

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。  
 昨年から広報誌をより多くの方に読んでいただけるように少しずつ、改修を  
 加えています。その一つの案として広報ナカガワの本誌とは別に現在中川町で  
 活動している地域おこし協力隊20名の活動を別冊にまとめた「local crew  
 magazine」を創刊しました。3か月に一度の季刊誌として発行する予定で次  
 回は4月にお届けできるとお思います。ぜひご覧いただければとお思います。

(田中)

〒098-2892 北海道中川郡中川町字中川337番地 ☎(01656)7-2811  
 中川町HPアドレス <http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp>  
 E-mailアドレス [nakagawa@town.nakagawa.hokkaido.jp](mailto:nakagawa@town.nakagawa.hokkaido.jp)



この広報紙は、道産間伐材を原料とした用紙と環境にやさしい植物油インキを使用しています。

