

広報ナカガワ

2021

6



【令和2年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円（かつ、被保険者全員が所得0円） ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下	7割軽減
33万円	7.75割軽減
33万円+（28万5千円×世帯の被保険者数）	5割軽減
33万円+（52万円×世帯の被保険者数）	2割軽減



【令和3年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
43万円+10万円×（給与所得者等の数-1）	7割軽減
43万円+（28万5千円×世帯の被保険者数） +10万円×（給与所得者等の数-1）	5割軽減
43万円+（52万円×世帯の被保険者数） +10万円×（給与所得者等の数-1）	2割軽減

※給与所得者等とは、以下のいずれかに該当する方となります。

- ・給与等の収入金額が55万円を超える方
- ・公的年金の収入金額が60万円（65歳未満）、125万円（65歳以上）を超える方

保険料均等割の軽減割合が、次のとおり見直しされました。

後期高齢者医療制度のお知らせ
制度の見直しについて

■保険料の計算方法（令和3年度）

保険料額は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

均等割 【1人当たりの額】 52,048円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 （令和2年中の所得-最大43万円） ×10.98%	=	1年間の保険料 【限度額 64万円】 （100円未満切捨）
---	---	--	---	--

※年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

※所得とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。

※前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

問い合わせ先 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601
または 中川町役場住民課住民サービス室 ☎01656-7-2814



不老長寿メソッド

鈴木 祐 著

花下に舞う

あさの あつこ 著

救急患者 X

麻生 幾 著

本日も晴天なり

梶 よう子 著

傷痕のメッセージ

知念 実希人 著

ドキュメント

湊 かなえ 著

こころの散歩

五木 寛之 著

クララとお日さま

カズオ・イシグロ 著

しずくちゃん 36

ぎぼ りつこ 著

悠久の大河

松浦武四郎が見た天塩川

ハツ目 青児 著

銭天堂 ふしぎ駄菓子屋 15

廣嶋 玲子 著



会いたくて会いたくて

室井 滋作
長谷川義史 絵

コロナ禍で会いたい人に会えない、また会
うのを躊躇してしまう状況で生まれた大切
な人を想う気持ちを描いた絵本。
絵本の中のひとつひとつの言葉には人生で
大切にしたい想いが詰まっています。

まちの文芸

俳句

白鳥が鳴き交はしゆく北帰行
五月晴れ野の花めぐる散歩道
平成の死語となりしや猫の恋

只野人
花
古市和子

短歌 今月のお題「新」または自由詠

待ち合わせ場所はいつもの喫茶店カレーとコーヒーあたたかかった
球状の葉転がり窓辺にて朝日に光る 真珠みたいだ
森林火災に続いて今年は豪雨禍とテレビに映す娘の住むシドニーを
知り得たる淹れ方で淹れしコーヒーは今朝の目覚めの一杯となる
玄関は新生代のシダの森 風防ガラスの氷結キラキラ
冷えきったダウンを脱いで「新世界 家路」に聴き入る 部屋は夕焼け
隣人には五体使いて気を贈る 遠き友には好き言贈る
豊かさは値打ちを削いで気付けさせない藻抜けになれば有り難さわかる
食卓に新玉ネギと春ニシン「食欲の春」北海道に
九十になる叔母は言う編み物が好きなたしに「おいさ似だべが」
「吉」ならば「小吉」位でちょうどいい「大吉」などはちと落ち着かぬ

金子みえ子
金子みえ子
鎌田陽子
鎌田陽子
小林淑子
小林淑子
長屋恵美子
長屋恵美子
花
山内智子
山内智子
山内智子

●短歌月刊会報「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（小林淑子さん
☎8・7781）へ
お願いします。



短歌同好会
俳句紫苑会

小林淑子さん ☎8・7781
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。
〔連絡先〕

保健だより

「今月のテーマ」 新型コロナワクチンの副反応

5月末から、65歳以上の高齢者を対象に、新型コロナワクチン（ファイザー社製）の予防接種が始まりました。

このワクチンは、2回の接種によって、95%の有効性で発熱や咳などの症状がでること（発症）を防ぐ効果が認められています。

しかし、どんなワクチンでも、副反応が起こる可能性があります。今回、新型コロナワクチンでも、下表のような副反応が報告されています。

もしものために、接種後どのような症状がでることがあるのか、あらかじめ知っておくとよいでしょう。接種を受けたご自身も、周りの方も、あわてずに適切な対処、対応をとることにつながります。

接種会場で 注意してほしい症状

●アナフィラキシー

短時間で起こる全身性のアレルギー反応で、接種直後から時には5分以内、通常30分以内に次の症状が現れた場合に疑われます。

- 皮膚のかゆみ、じんましん、皮膚の発赤など
- 腹痛、吐き気など
- 視覚の異常
- 声のかすれ、のどのかゆみ、息苦しさなど
- ショック症状（急な血圧低下、頻脈、意識喪失）

接種会場では、ショック症状に備えた体制がとられています。接種後15分、接種会場ですべて待機しましょう。
（過去に症状がでたことのある場合は特に注意するため30分）

●血管迷走神経反射

注射の緊張や痛みをきっかけに、力が抜けて座り込んだり、意識が薄れたりする場合があります。

過去に既往のある方は、ベッド等に横になって接種できますので、看護師にお伝えください。

また、接種後30分は会場内の背もたれのある椅子に座ってお待ちください。

起こるかもしれない 身体症状

このワクチンは、筋肉内注射のため、痛みや腫れなどの軽い副反応は頻繁に現れますが、通常数日以内に治まります。（下表）

必要に応じて解熱鎮痛剤を服用するなどして、様子をみてください。

**接種前に準備しておく
よいでしょう。**

表 症状の発現状況、時期、持続期間 ※接種者の10%以上に起こったもの (参考：コミナティ添付説明書)

症 状									
	痛み	腫れ	疲労	寒気					
発現割合	84.3%	10.6%	62.9%	32.4%	14.8%	55.1%	37.9%	23.7%	15.5%
発現時期	接種当日		接種翌日						
持続期間	約2～3日		約1～2日						

これらの症状の多くは、**1回目よりも2回目の接種時に高い頻度で認められました。**

また、**高齢者よりも、20～40歳代の比較的若い方に高頻度で認められました。**

先行接種された方（30歳代）の話では、「1回目接種後は翌日に腕が上がりにくい程度だった。2回目は当日夜から38度くらいの発熱と軽い下痢があったが翌日の夕方には回復した。2回目の接種翌日は、疲労感が強くつらかったので無理せず身体を休ませることをおすすめしたい」とのことでした。

ひどい痛み、腫れ、高熱など、日常生活に支障をきたすような重い症状と思われる場合は、医師の診察を受けてください。

ワクチンの接種によって健康被害が生じた場合には、国による健康被害救済制度がありますので、保健師へご相談ください。



内臓脂肪型肥満改善の食生活のポイント

中川町の健診結果では、生活習慣病のリスクの高い内臓脂肪型肥満に該当する人（腹囲が基準値以上の人）が男女ともに多い特徴があります。

年々体重が増加してきている方、健診結果で腹囲が左記の基準に当てはまる方は、下記を参考に改善していきましょう。

【リスクの高まる腹囲の基準】

男性：85 cm 以上
女性：90 cm 以上

※おへそまわりの腹囲

内臓脂肪増加による体への影響は？

脂肪細胞には、摂取し余ったエネルギーを脂肪に変え貯蔵する働きの他、様々な影響を与える生理活性物質を分泌する大切な働きがあります。

正常の脂肪細胞は、下図

図① 内臓脂肪から出る生理活性物質の種類と働き

分類	種類	主な働き
正常の脂肪細胞	善玉物質 レプチン	食欲を抑える。
	アディポネクチン	血管の傷を修復して動脈硬化を防ぐ。インスリンの効きを良くして糖尿病を防ぐ。
肥大化した脂肪細胞	悪玉物質 TFN-α	インスリン抵抗性を起こし血糖値を上げる。
	遊離脂肪酸 (FFA)	中性脂肪上昇、HDLコレステロールを減らす。
	アンジオテンシノーゲン	血圧を上げる。
	PAI-1	血栓を作りやすくし動脈硬化を進める。

病気のリスクの増加へ

糖尿病

脂質異常

高血圧

心筋梗塞・脳梗塞

①のように良い働きをする善玉物質を分泌しています。が、脂肪がたまり脂肪細胞が肥大化すると悪い働きをする悪玉物質の分泌が盛んになります。



減量の基本①

『食事の欠食はしない』

極端な食事制限などによって短期間で大幅に体重を減らすと、脂肪だけでなく筋肉量も減ってしまいます。筋肉量が減ると、消費エネルギー量も減るので、食事でも摂った糖質や脂質が脂肪としてたまりやすくなり、リバウンドしやすく痩せにくくなります。

特に朝食はその影響を受けやすいため、欠食しないようにしましょう。

また、主に食事面の調整で減量する場合は、3カ月で現体重の5%を目安に実施すると、筋肉量減少の影響が少なくなります。

減量の基本②

1. 体重を測定する

定期的に体重確認をし、食事内容や量を調整する。測定する時間は、条件を一定にするためにも毎朝食前がお勧めです。

2. 夕食後の間食習慣を減らす

代謝が低下している夕食後の間食習慣は、脂肪の蓄積につながります。寝る2～3時間前には食事や間食を済ます習慣が大切です。

3. ゆっくりよく噛んで食べる

食べ始めてから脳の満腹中枢が働くまでは約20分かかるため、よく噛んでゆっくり食えることが過食の防止につながります。

4. 主食の量を減らす

継続しやすい方法では、ごはん量の調整があります。例えば、毎食のごはん量を50g減らすと、1日

減量の基本③

では150gになり、1か月続ければ体脂肪を1kg減らすことができます。

脂肪1kgは、7,000kcalのエネルギーの蓄積です。1ヶ月で1kgの減量を目標にした場合、1日約250kcalのエネルギー分を食事量の調節によって減らすと、効果的に1kgを減量することができま。

左表①を参考に、よく食べる習慣になつていて減らすことができるか、カロリーの低い食品に替えることができるかなど確認してみましよう。

表① 食品のカロリー比較

	種類	量	エネルギー量
主食	ごはん (普通盛り1膳)	150g	252kcal
	食パン (6枚切り1枚)	60g	158kcal
	カップヌードル	1個	350kcal
菓子類	メロンパン	1個	500kcal
	あんぱん	1個	350kcal
	アイス (スーパーカップ)	1個	380kcal
飲み物	ポテトチップス 60g	1袋	336kcal
	生ビール 350ml	1缶	150kcal
	サワー 350ml	1缶	200kcal
	オロナミンC 120ml	1本	79kcal
	ポカリスエット 500ml	1本	135kcal
	コカ・コーラ 500ml	1本	230kcal

『ケモタイプとは?』

きたの 北野 もえ



こんにちは、北野です。5月に入り中川町でもやっと桜が咲き始めましたね。とはいえ5月でも雪がちがつく日があり、さすがは道北。半年もすればまた雪が降り積もるのかもしれない、改めて雪のない時期の短さに驚かされます。

そんな初春の今日この頃、ラベンダー周りの雪もすっかり解け、今のところすべての株が無事に春を迎えることができました。少し早いですが、昨年全敗してしまった挿木も、今年は半分以上が活着してくれているようで、嬉しい限りです。

アロマについて学んでいると興味深いことが多々あるのですが、今回は個人的に馴染み深いハーブ、ローズマリーについて書きたいと思います。

料理にも使われる有名なハーブですが、精油としても素晴らしい機能を持っています。主な効能は精神的疲労回復、作業効率や記憶力の向上など。肌や頭皮を清潔に保つことから、スキンケアにも役立ちます。ですが私が最も魅力を感じるのは、化学種(ケモタイプ)であること。これは同じ植物でありながら、生育環境などの影響から、精油の構成成分が大きく異なるもの。このケモタイプが存在し、それぞれに特有の香りと作用があります。詳しくは書ききれないのでぜひ調べていただきたいのですが、周囲の環境で構成成分が変化するというのは、人にも通じるものがある。なんだか親近感を覚えるのです。どんな環境でも変わらない強さにも憧れますが、今の私を構成するものの中に中川町でのすべての経験が含まれていることが、これから先の人生にどう影響が表れるのか、果たしてそれにちゃんと気付けるのか(笑)。密かな楽しみでもあるのです。

中川町地域おこし協力隊活動記

『This is RAWWOOD Vol.5』

ふくたはやと 福田隼人



中川町の皆様こんにちは。今月の写真は天塩川の河岸で笑う私です。すっかり雪も解け、春の日差しを感じて中川の木々達も芽吹き季節です。あんなに小さな冬芽から広がる新緑の生命力には日々驚かされます。

4月の中川町をPRしに旭川市で美深町と一緒に町の特産品販売を2日間行いました。ロウウッドからはキャンペーンの薪などを販売し、商品に加え中川町の魅力や情報にたくさんの方の関心を持っていただきました。

また、製作については、オーダーの作業用テーブルを一台納品しました。脚は鉄部材を用いて、天板部分は中川町のセンノキを使用した耳付き

テーブルに仕上がりました。本場にシンプルなものですが、設置して作業用機具が置かれ、テーブルがテーブルとなったその様は、恥じらいも無くカッコいいなあ…とつい見つめてしまいました。

デザインや製作には、技術に加え、機能的、美しさなどが求められます。もちろんそれらは大事な要素ですが、また違う観点として「モノは単独では存在しない。周りにある存在空気がある存在している」とも思っています。有名なプロダクトデザイナーの引用ですが(笑)。森もモノも人も相互関係の中に存在しています。中川町に身を据えて一年半、そんな当たり前のことが自然と入ってくることに気付いた今日この頃でありました。それではまた来月にお会いしましょう！



『回想2』

やま ざき てっ べい
山 崎 哲 平



「広報4月号で書いた過去の回想の続き」

2011年からとうとう念願のNOT SQUAREという自身のネットショップを立ち上げ運営ははじめました。学んだことも生かし、そこで自分のアクセサリーも販売を始め、順調に行くはず!! だったのですが……

結果から言うと、ラインナップがマニアックすぎて、楽天でブランド品を売らまくった時のノウハウが全然通用せず、「稼ぐ」という部分では大失敗。

その商品群ですが、自分の作るものだけではかなり不安だったので、当時運命的に出会って惚れ込んだ5人の作家さんの商品を委託販売しました。アイヌ文様を施した革製品や、ボロシリケイトガラスと呼ばれる世にも綺麗なガラスアクセサリー。そしてポーンカーピングというポリネシア民族のモチーフを骨やツノに彫刻するアクセサリーなど。他にミツロウ関連の商品や変わった日用品を仕入

れ、セレクトショップに近い形でスタートしたのでした。結構売れた物もあったのですが、アルバイトが全然辞められず食っていくなんて夢のまた夢でした。

それでも4年続けた中で、偶発的に生まれた大用ガムが小ヒット! くらい体験過ぎたネットショップはその後畳んで、現在まで続いている製造業と作家的な活動をメインに切り替えました。この頃からアルバイト生活が終わりを告げていきます。

その後は作って出展して売上を握りしめて飛行機で知らない街に行つて、飛び込みで営業してと、ガムシヤラに続けていました。自分のやつていることが世間様にニーズがあるのかを知りたかった! この時代は、それだけがモチベーションでした。

そんな事を夢中でしていると身体は壊れ肺炎に。療養がてら数日かけて道北の鹿事情を調査していた時になんと! 運命的に中川町に出会ったのです。

そして世界が新型コロナウィルスに覆われ、鬱々としたストレスの時間で僕はまたキラキラ光る欲求を見つけました。「ネットショップを今またやりたい。」あんなに嫌になつていたので自分でも不思議です。今やるとどうなるのか? どんなシステムを組むのか? 知りた。ワクワクしています。静かで居心地良いこの街にこれからも居るために。 To be continued.

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

問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

『春がやってきました』

おか もと なお こ
岡 本 直 子



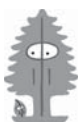
新しい生活も1ヶ月が過ぎ、ここ中川でも春を感じることが少しずつ増えてきました。ここに来て驚いたこと、それは雪が解けて見えはじめた山肌に色が沢山あることです。

深緑はもちろん、白やベージュ、赤色まであって、それがまた山の中にまだらにある。紅葉のような、けど違う、本州ではあまり見られない不思議な景色。春なのか秋なのか分からなくなりますが、綺麗で、いくらでもシャッターを押してしまします。

ちなみに、紅葉のように見えた紅色は、シウリサクラの新芽だったそうです。新芽が紅色とは、なんとも粹。また先日、行者にんにくを採りに山に入りました。

初めて見るその姿はすらつとしたたずまいで、にんにくのイメージとは違いスズランの葉っぱみたい。山の斜面にこちらを見おろすように沢山立っていました。君が噂の行者にんにくか。来年また生えてくる採り方を教えてもらい、刀を入るとなるほど、ほのかににんにくの匂いが。収穫したものをジンギスカンに入れて食べましたが、歯ざわりがキュツとしていて他にはない特別な感じ、おいしい。行者にんにく、ジンギスカンと、少しずつ北海道になじんでゆく感じがいいな、と、一人嬉しくなりました。

この広報が出る頃はどんな季節を感じるのだろう。暖かくなってくる気温と共に、また新しい景色発見出来ることを楽しみにしております。



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	野中 豪 (のなか たけし)
年 齢	25歳
出身地	福岡県生まれ、横浜育ち、社会人生活は千葉県 の浦安市 に在住しておりました。
特 技	明るく前向きに物事に向き合います!
趣 味	フライフィッシング、魚釣り全般、外遊び、読書など

Q 中川町の印象は？

A 雄大な自然と温かい町民の皆様のおかげでとても素敵な町という印象です。
そして町内の飲食店はどこも絶品!! 嬉しい!!

Q 3年後の目標は？

A 雄大な自然の魅力を持った中川町に、多くの人々が訪れて体験できる環境づくりを通して中川町を盛り上げる!

Q 最後にひとこと!

A 皆様、初めまして。協力隊ではアウトドア観光を担当します、野中と申します。
フライフィッシングと自然が好きな私は、天塩川を始めとした大自然に魅せられて移住しました。
多くの自然に囲まれて生活できることに喜びと幸せを感じております。これからの季節の変化が楽しみです!
皆様、これからどうぞよろしくお願いいたします。

道の駅 最北ぐるりん スタンプラリー 開催

開催日時：6/1 (火) ~ 10/31 (日)

対象道の駅：「わっかない」「さるふつ公園」「北オホーツクはまとんべつ」
「ピンネシリ」「マリーンアイランド岡島」「なかがわ」
「おといねっぷ」

道北7つの「道の駅」を対象とした、地域限定スタンプラリーを開催。

7駅完全制覇で全駅の特産品詰め合わせが抽選で10名様!

4駅以上で各道の駅ごとの特産品詰め合わせが抽選で各15名様ずつ合計105名様!

抽選にはずれた方の中から100名様にオリジナルエコバック! をプレゼント!

お問い合わせ：宗谷管内「道の駅」品質向上協議会 ☎01634-2-2346
(事務局：浜頓別町産業振興課)



危険物安全週間が始まります

令和3年6月6日(日)から12日(土)まで、危険物による事故防止を目的として、危険物安全週間が始まります。

危険物は、一度火災になると容易に延焼し、消火困難となります。この機会に、各ご家庭に設置してありますホームタンク等の維持管理として、次の事項の点検をお願い致します。

点検項目

- ①ホームタンクに亀裂や周辺に油が漏れた跡が無い点検しましょう。
- ②ホームタンクに接続された配管に亀裂やつぶれが無い点検しましょう。
- ③石油ストーブに接続されている灯油ゴムホースに亀裂や抜けが無い点検しましょう。

ガソリン携行缶の注意すべき重要な事項

ガソリン携行缶を使用する際は、次の事項に注意しましょう。

- ・周囲の安全を確認すること
- ・ガソリンの噴出に注意すること
- ・フタを開ける前にエア抜きをすること
- ・フタを開ける前にエンジンを停止すること
- ・直射日光のあたる場所や高温の場所で保管しないこと

購入の際は、本人確認、使用目的の確認等が必要です！



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3年4月30日現在

火災件数 1件
救急件数 28件

令和3年度
危険物安全週間推薦標語

事故ゼロへ トライ重ねる ワンチーム



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

自転車の動きに注意しながら 走行を！

最近では暖かい日も多く、自転車に乗る児童等の姿が増えてきました。運転手の皆さんは、特に住宅地を走行する際には安全確認を十分に行い、子どもの飛び出しがあることを想定した運転を心掛けて下さい。

交通事故防止のポイント

- ・右左折時は、横断中の自転車に注意
- ・左折時の巻き込み事故に注意
- ・駐車場等から車道へ出る際は、歩道の手前で必ず一時停止
- ・駐車場に入る際も、歩道の手前で必ず一時停止
- ・駐車場内での接触事故に注意

自転車安全利用五則

- 一 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 一 車道は左側を通行
- 一 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 一 安全ルールを守る
- 一 子供はヘルメットを着用



中川消防団の吉川英二団長が 令和2年度消防功労者消防庁長官 定例表彰で功労章を受章しました

吉川団長は、40年以上にわたって消防団員として活躍され、現在は北海道消防協会の理事、北海道消防協会上川地方支部の支部長も務めています。

防災思想の普及、消防施設の整備、その他の災害の防御に関する対策、消防教育の実施について、特に優秀な成績が認められ、今回の受章となりました。



企業の地域貢献に 感謝状が贈られました

中川簡易水道漏水調査にご尽力いただいた株式会社中川水道様（代表取締役 吉田 義一様）、菅富排水路沈砂池工の堆積土砂撤去作業にご尽力された新谷建設株式会社様（代表取締役 新谷 龍一郎様）に対し、中川町から感謝状が贈られました。



中川町役場に アスパラガスが寄贈されました

ウエムラグリーン農産有限会社様（代表取締役 植村美記夫様）が来庁され、グリーン、ホワイト、紫のアスパラガス合計10キログラムを寄贈されました。
これらは社会福祉協議会関連事業で活用させていただきます。



中川町役場に寄附されました

株式会社三洋コンサルタント様（代表取締役社長 石田十羽完^{そうがん}様）が来庁され、中川町役場に三十万円を寄附されました。
これらは街の活性化の為に、活用させていただきます。



4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					
令和3年度 社会体育施設 維持管理委託業務	※(株)佐藤工建	4,820,000		5,381,200	5,302,000	98.5%	農業者トレーニングセンター 周囲及び町営球場の 維持管理業務	着手 令和3年4月15日
	植村技建(有)	4,840,000						完了 令和3年11月30日
令和3年度 クリーンラーチ採種園 整備管理委託業務	※天塩川工業(株)	780,000		874,830	858,000	98.0%	管理業務(枯損調査、系統 表示ラベル管理) 台木剪定作業、冬囲い作 業、補植作業	着手 令和3年4月15日
								完了 令和3年11月18日
令和3年度 基幹水利施設管理事業 営平排水機場管理 委託業務	※(株)中川水道	830,000		931,700	913,000	98.0%	休日及び夜間 保安業務・警戒水位観測	着手 令和3年4月15日
								完了 令和3年11月30日
令和3年度 中川町Nタウン パークゴルフ場 管理委託業務	※中川町高齢者就労センター	3,100,000		3,429,800	3,410,000	99.4%	中川町N-TOWN パークゴルフ場 維持管理業務	着手 令和3年4月15日
								完了 令和3年11月5日
令和2年度 ワクチン接種記録 システムデータ連携 機能対応委託業務	※(株)HDC	600,000		660,000	660,000	100.0%	新型コロナウイルス接種 記録システム連携機能 対応業務	着手 令和3年4月15日
								完了 令和3年5月31日
令和3年度 水道料金システム 外税対応委託業務	※(株)HDC	700,000		796,400	770,000	96.7%	水道料金システム 「AQRAS」における 料金システムの外税の 対応に関する改修業務	着手 令和3年4月15日
								完了 令和3年5月14日
令和3年度 中川町PR動画 活用業務	※株式会社クリエイティブオフィスキュー	4,180,000		4,598,000	4,598,000	100.0%	中川町PR動画活用業務	着手 令和3年4月16日
								完了 令和4年3月25日
森林環境保全 直接支援事業 令和3年度 町有林保育間伐工事	※遠藤工業(有)	709,000		1,225,730	779,900	63.6%	町有林保育間伐 6.07ha	着工 令和3年4月29日
	中川町森林協同組合	940,000						
	天塩川工業(株)	1,010,000						竣工 令和3年5月31日
令和3年度 基幹水利施設管理事業 営平排水機場 点検整備委託業務	※株式会社原製作所 北海道支社	1,400,000		1,710,940	1,540,000	90.0%	排水機場定期点検	着手 令和3年5月7日
								完了 令和3年7月30日
令和3年度 道路新設改良事業 車両借上	※株式会社レンタリース旭川名寄店	31,000		47,268	34,100	72.1%	普通乗用車一台 借上げ (月額)	着手 令和3年6月1日
	旭川トヨペット(株)名寄店	35,000						
	トヨタカローラ道北(株)名寄店	36,000						
	旭川トヨタ自動車(株)名寄店	37,000						
	ネットトヨタたいせつ(株)名寄店	38,000						完了 令和8年5月31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3年度 中川・佐久簡易水道 量水器取替工事	※(株)中川水道	9,250,000		10,495,100	10,175,000	97.0%	109箇所の 量水器取替一式	着工 令和3年5月6日
	(株)佐藤工建	9,300,000						竣工 令和3年7月30日
令和3年度 佐久浄水場膜ろ過装置 洗浄委託業務	※(株)中川水道	760,000		943,800	836,000	88.6%	膜ろ過装置 年一回の洗浄作業一式	着手 令和3年4月29日
								完了 令和3年5月28日
令和3年度 中川浄水場緩速ろ過池 (No.2) 濾材洗浄 委託業務	※(株)中川水道	4,830,000		5,977,400	5,313,000	88.9%	ろ過砂1回洗浄作業及び ろ過池ろ過砂利逆洗浄 作業一式	着手 令和3年4月29日
								完了 令和3年7月30日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

自動車税種別割を忘れずに納めましょう

自動車税種別割の納期限は、令和3年5月31日(月)です。

■納税通知書について

納税通知書の発付日は、令和3年5月6日(木)です。

お手元に届かない場合は、札幌道税事務所自動車税部課税担当(☎011-746-1190)までご連絡ください。

■納める場所

道内の金融機関・郵便局、総合振興局・道税事務所の窓口のほか、コンビニエンスストアやインターネットを利用したクレジット納税ができます。

■口座振替納税について

自動車税種別割の納税は、簡単便利な口座振替をご利用できます。お申し込みは、札幌道税事務所自動車税部口座振替担当(☎011-746-1257)までご連絡ください。

■納税に関するご相談

やむを得ない事情で納期限内に納税できないなど、納税についてのご相談は、名寄道税事務所(☎01654-2-4148)までお問い合わせください。

■自動車税スマイル納税キャンペーン実施中!!

北海道の自動車税種別割を納期限(5月31日)までに納税すると、応援店で特典サービスを受けることができます。詳しくは道税ホームページをご覧ください。

北海道 スマイル納税

🔍 検索



子育て通信



「共感・肯定的受けとめを大切に」

遊具など何もない場所です。

雪解け、折れた枝を集めて高く積み上げる、石をアスファルトにこすりつけ線を引く、小枝で蟻の出入りの穴を掘る、枯葉の下の毛虫を見つけ、また、枯葉の布団をかぶせる。

子どもたちの足元にあるものは、何でも玩具になったり道具になります。

子どもの想像力・創造力・思考力は果てしなく大きく大きなものだと感じます。

そして、その力は自分が興味を持ったものや、発見をしたことに、「本当だね」「これ、どうなっているんだろうね」と、共感や肯定的に受けとめられることで、「じゃあ、もつとこうしたらいいかな」「きつと、こ

うなっているんじゃないかな」と、より深い思考に繋がっていくのだと思う。

子どもと散歩をする、

突然のうずくまりや、進む方向とは違う方に駆け出したりなど、思うように進まない散歩になりがちですね。石を拾う、蟻を見る・つかまえる、くるみの殻や小枝を拾うなど、とにかく手にしたい、見ていたい。

時間に余裕があるときは、一緒にしゃがみこんだり、もつと素敵なものはないかなと、子どもと探し合うのもいいものです。

子どもの視線の先にあるもの、手にしたもの、発した言葉に心を寄せたとき、子どもが見せてくれる満面の笑みの中に、目には見えない様々な力が芽生えているのだと思います。

大人は、共感する気持ち・肯定的に受けとめる気持ちを持ちながら、子どもと向き合っていきたいですね。

問い合わせ先 子育て支援センター ☎7-2118

自衛官募集

自衛官候補生（男子・女子）
6月試験

応募資格

18歳以上33歳未満
（令和4年4月1日現在）

受付期限

6月7日

試験日

6月13日・14日
（いずれか1日を指定）

試験会場

旭川市

※コロナウイルスの状況次第で日程又は会場が変更になる場合があります。

【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

6月1日は「電波の日」です

総務省では6月1日を「電波の日」と定め、6月10日までの「電波利用環境保護周知啓発強化期間」に電波利用に関するルールの周知・啓発活動を行います。

総務省北海道総合通信局では、電波の使われ方を監視し、適正な電波環境の維持に努めています。

電波に関する困りごとやご相談はお問い合わせください。

【問い合わせ先】

総務省 北海道総合通信局
☎011・737・0099

電話受付時間

午前8時～12時
午後1時～5時
（土・日・祝日を除く）

ありがとうございます じゅりあます

社会福祉協議会、一心苑、グループホームに寄附

・夫（十一様）死去に際して 若山 明美様

・母（ミサ子様）死去に際して 千葉県 島貫 学様

・夫（栄藏様）死去に際して 遠藤美代子様

・離町に際して 高木 浩男様

・子（隆次様）死去に際して 斉藤 敏子様

・社会福祉推進の為に 匿名 2件

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

中川婦人会様

匿名 9件

謹んでお悔やみ 申し上げます

1区 遠藤 栄藏 様（68歳）
4区 原 正久 様（78歳）



市役所を名のる介護保険料の 還付金詐欺電話に注意!

4月13日に市職員や年金機構の担当者を名のる電話が名寄市内の方に入っています。「同じ内容?」と思ったら、一度電話を切り消費生活センターにご相談下さい。

事例

市役所の介護保険課を名のる人から、「以前、介護保険料の払い戻しに関する書類を水色の封筒で送っているが届いていないか」と電話がきた。「覚えていない」と伝えると「介護保険料の払い戻しが3万2800円ある。手続き期限は過ぎているが、再申請すれば受け取れる。銀行で手続きする事になるので、今から30分以内に銀行のコールセンターから電話がある」と言われた。テレビで同様の内容をやっていた。情報提供する。(市内60代 女性)



アドバイス

- ・北海道内各地で市役所職員を名のり、「介護料金の払い戻しがある」、「還付金がある」などと言ってATMへ誘導したり、個人情報聞き出す電話が相次いでいます。
- ・「今日中に手続きしないと受け取れない」と言われても、慌てずに周囲へ相談しましょう。
- ・還付金の手続きは、ATMの操作で行うことはありません。還付金の受け取りにATMの手続きを案内したり、電話で口座番号などの個人情報を聞くこともありません。
- ・事例のような電話が掛かってきたときは、一旦電話を切って警察（#9110）か名寄市消費生活センターに相談して下さい。

●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...



栗山町立北海道介護福祉学校 体験入学のお知らせ 令和4年4月入学生募集

福祉のまち「くりやま」にある介護福祉士養成校（2年制専門学校）「栗山町立北海道介護福祉学校」で介護福祉のプロを目指しませんか？

- ・見て、聞いて、体験 一日体験入学（オープンキャンパス）を開催します。
- ・介護現場で即戦力として必要とされる人材を育む充実したカリキュラム。
- ・公立ならではの低学費。（2年間最大175万円、返済免除となる修学資金などのサポートあり）

日 時 ●6月26日(土) 10:00～13:30

以降、7月24日(土)、8月28日(土)、9月25日(土)、10月30日(土)を予定

内 容 ●介護実技体験・模擬授業・地元食材を使用したランチ談話交流
(保護者同伴可・ランチ付・交通費一部助成)

申 込 ●電話・学校ホームページより

問い合わせ ●〒069-1508 夕張郡栗山町字湯地60番地

栗山町立北海道介護福祉学校

☎0123-72-6060

HP <https://www.town.kuriyama.hokkaido.jp/site/kaigofukushi/>



あの日あの時のナカガワ



昭和39年(1964年)10月10日。東京オリンピックが開幕しました。それから57年、2回目の東京オリンピックの開幕が近づいてきています。全国各地で聖火リレーが開催されており、北海道にも6月13～14日に聖火がやってきますが、残念ながら町内は通らないようです。写真は、前回の東京オリンピックの際に聖火リレーが中川町を通過し、町内の若者が聖火をつないだ様子です。どこを走っているかわかりますか？

令和3(2021)年6月号(通巻745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。

町の人口

(4月30日現在)

人 口 1,428人(+9)
男 717人(+5)
女 707人(+4)
世帯数 773戸(+6)

()は前月末との差を示します。

ナカガワの情景

5月1日にNタウンパークゴルフ場がオープンしました。撮影日は少し曇っているものの暖かなパークゴルフ日和で、朝からたくさんの方が訪れ、広大なコースで腕を競われていました。

