

広報ナカガワ

2022

10



特集 災害対策を考える

8月8日(月)の観測史上最大の大雨に続き、8月11日(木)未明に震度5強の地震に見舞われた中川町。人的被害は出なかったものの、連日の天災は町内各所に深い爪痕を残した。

町内の被害の様子

大雨

大量の下水の流入により、下水処理施設の機能停止となるリスクが高まり、町民の皆さんに長時間にわたる節水や仮設トイレの使用をお願いする事態となりました。また増水した河川では水の濁りもひどくなり、川の水を取水し、ろ過することができなくなり、水道水が不足する事態も発生しました。

交通に関しては、町内の道路の排水能力を超える降雨によって道路が冠水し、一部の町道で通行規制を行いました。また土砂の流出等によって、国道40号の通行止め、JR宗谷線の運休など大きな社会的影響を及ぼしました。



北団地線(1区)

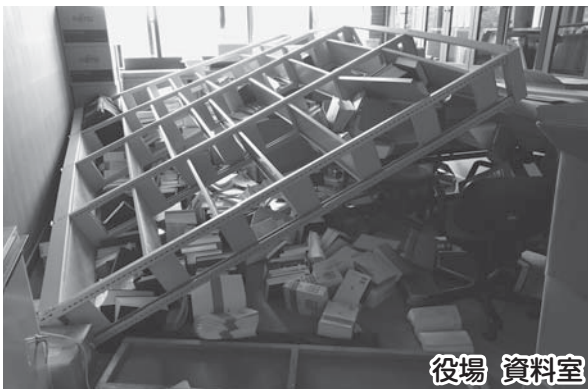


安川共和峠線

地震

中川浄水場及び国府中央浄水場(豊里)で異常な配水量が確認されて水道水が不足する可能性が高まり、町民の皆さんへ節水をお願いを行いました。また、トレーニングセンター、町民プールで一部損壊が確認され、使用停止となり、道道問寒別佐久停車場線(歌内地区)で路面の隆起等の損壊が発生し通行止めとなりました。

地震直後より住民のみならず、灯油タンクの倒壊などの被害状況の電話連絡が寄せられるなど大きな社会的影響を及ぼしました。



役場 資料室



ちやいむ 図書室



町民プール



道道問寒別佐久停車場線(歌内地区)

避難所について

8月11日 2時20分にちやいむ、3時20分に佐久地区公民館に避難所を開設しました。ちやいむには4世帯9名が避難しましたが、9時20分にはそれぞれ帰宅されました。佐久地区公民館に避難した住民はいませんでした。



ちやいむ 避難所



近隣自治体等のご協力

国府中央浄水場（豊里）配水池の枯渇対策として、近隣自治体（幌延町・豊富町・天塩町・遠別町・音威子府村・美深町・名寄市）に水道水の提供と消防ポンプ車による水道水運搬の協力を要請し、必要水量の確保を行いました。



災害に強いまちづくり

中川町長 石垣寿聰

8月8日から9日にかけての大雨（最大日雨167mm）、11日未明から早朝にかけては計16回の地震（最大震度5強）と、町内において観測記録に残る限りでは共に最大の気象が連続的に発生しました。幸い、人命、住家に関わる重大な被災は確認されませんでした。が、被害に遭われた住民の皆様には心よりお見舞いを申し上げます。また、被災対応にご協力をいただいた西天北（豊富・幌延・天塩・遠別）、上川北部（名寄・美深・音威子府）各役場、消防事務組合、更には国、北海道、旭川市など各公共団体の皆様にも心よりお礼を申し上げます。

近年の温暖化に起因すると考えられる気候変動は、地球規模で「経験したことのない」災害事象をもたらしています。本町も例外ではなく、行政最大の課題として令和二年度に公共施設や学校施設の長寿命化、耐震化など国土強靱化の地域計画を策定し、以降、高規格道路や水道施設の整備、救急車両や消防車両の更新を計画的に行い「災害に強いまちづくり」を進めているところです。今後におきましても、住家や農地を守る排水能力の確保、家畜を有する経済活動への対応、地震への備え、冬季の対応について、事業者並びに生活者の皆様と協議し整備構築してまいります。

今般の地震報道等の際し、保坂世田谷区長（自治体連携）、宮下中川村長（姉妹提携）、棚野白

糠町長（北海道町村会長）ほかの皆様から、町民の皆様へのお見舞いと職員への激励の言葉をいただきました。お心遣いへの感謝と共に、日ごろからの災害への備えと、立場が変わっての被災地への積極的な支援体制について、職員と協力しながら意識を高め展開してまいりますので、引き続き町民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

日ごろからできる

防災・減災対策



- ・自宅から最寄りの避難場所・避難経路を、ハザードマップなどを利用して確認しておきましょう。

- ・「非常備蓄品（食料や衛生用品など）」を最低3日分、できれば1週間分程度用意しておきましょう。またこれとは別に、避難するときに必要最低限のものをすぐ持ち運べるように袋に入れて用意しておく「非常持ち出し品（貴重品、避難用具、救急用具など）」も準備しておくとういでしょう。

- ・地震に備えて、本棚やタンスなどの家具家電の落下、転倒防止に突っ張り棒などを使用しましょう。

森の学校を行いました！

3年ぶりの開催

7月31日(日)に中川町教育委員会主催の中川町「森の学校」2022夏を行いました。



安平志内川で化石発見調査

森の学校は、中川町の豊かな自然の中で学習や交流を通して自然の素晴らしさ、化石などについて発見・探求する喜びを知ってもらう体験事業です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、1日日程で町内の小中学生を対象として実施しました。小学生8名、保護者3名の町民が参加しました。

恐竜化石発見調査中川隊

化石を発見するため安平志内川を調査しました。今回のフィールドは、5月に新種として認められたパラリテリジノサウルスと同じ時代の白亜紀の化石が見つかる場所です。子どもたちは、大発見を目指して、一生懸命ハンマーで岩石を叩き、化石を探していました。化石の調査だけでなく、ひんやりとした川に入って遊び中川町の自然を満喫していました。



みんなで川遊び

化石のクリーニングに挑戦！

中川町エコミュージアムセンターに戻った後は、たがねとハンマーを使い、化石のクリーニングを行いました。壊れないように慎重になりながら叩いてみるとアンモナイトや二枚貝が姿を現しました。「どんな種類なのか知りたい」と子どもたちは殻の形などじっくり観察していました。

今回の森の学校では、子どもたち自身の手で化石を発見し、手に取ってみることで愛着や興味を持ちながら学ぶことができました。豊かな自然での活動を通して、化石や川、そこに生息する生き物など中川町の魅力を子どもたち一人ひとりが発見することにも繋がりました。



化石のクリーニング



今年から、ボランティアの方が募って、幼児センターの子ども達が自由に美味しい野菜を食べられるようにと整えてくださる会が生まれました。

畑をおこして、野菜の苗を子ども達と一緒に植えたりました。

今、収穫の時期を迎えて鈴なりになっているトマトは自分でもいそそのま口の中に。大きく育ったなすびはお汁の具材にして頂いています。



小さなスイカの実が実った時は毎日観察しては「大きくなって来たから食べれる？」と楽しみにしていました。実際に食べてみて「甘い」の声が上がって大満足。素晴らしい経験の会“のかぼちゃグループの方にさせて頂いています。

【かぼちゃグループの会】



幼児センターに地域の皆さん おいしい野菜をいつもありがとう!!

【地域の方からのプレゼント】

お散歩に出かけると「こんにちは」「どこまで行くの」という会話が聞こえてくる中川町です。

子ども達もその仲間入り「どこまでいくの?」「〇〇まで行きます」「うちのトマト食べて行かないかい?」「ブルーベリー食べて行つて」の会話。

大雨や地震でお散歩に行けない時はセンターに持ってきてくださる方もいます。



美味しいトマト!! 佐藤照子さん 浅野百合子さん
スイカ・メロン・ブドウ!! 熊谷泰智さん

頂いたミニトマトは暑い日には冷蔵庫でしつかり冷やして頂いています。季節の物をお腹一杯頂いた思い出はずっと子どもの心に残るものだと思います。幼児センターの子ども達が地域の中で育てて頂いていることに心より感謝致します。



ブルーベリーの実を採らずに
待って下さる原悦子さん



「大ちゃんファーム」の
水野大輔さんからは美味しい野菜

中川消防支署から

エアゾール式簡易消火具をお持ちの方へ

自主回収対象商品の廃棄処分をお願い

ヤマトプロテック株式会社製エアゾール式簡易消火具の一部において、内部腐食の進行により大きな音をとまう破裂事故等が発生しております。

FMボーイ

製造ロット番号	品質保証期間
KN301	2005.02
KN322	2005.02
KD319	2005.03
K1425	2005.04
K2408	2005.05
K2421	2005.05
K3406	2005.06
K3418	2005.06
K4423	2005.07
K7425	2005.10

ヤマトボーイKT

製造ロット番号	品質保証期間
KO331	2005.01
KO331	2005.02
KN326	2005.02
KD317	2005.03
K1426	2005.04
K2407	2005.05
K2420	2005.05
K3407	2005.06
K3419	2005.06
K4422	2005.07
K7424	2005.10

ロット番号は底面に記載されています。

発見した場合は

ご自身で薬剤を全て放射し、廃棄処分してください。(危険ごみ)
ご不明な点などありましたら中川消防支署へご相談ください。



火災・救急出動状況

令和4年8月31日現在

火災件数 1件
救急件数 39件

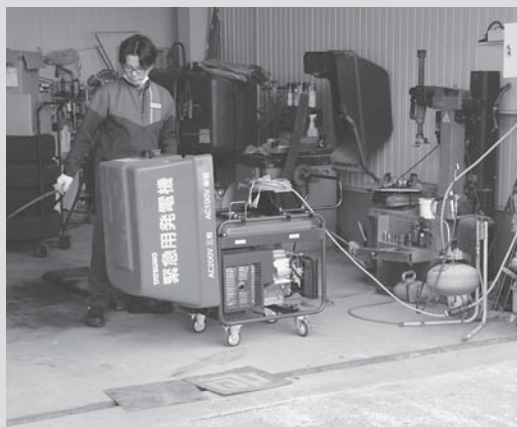
中川消防支署へのご相談、お問合せは ☎ 7・2119番まで

災害時停電対応訓練が行なわれました

胆振東部地震の発生日である9月6日、東日本大震災の発生日である14時46分、それぞれを合わせた9月6日14時46分に、上川北部地方石油業協同組合の災害時停電対応訓練が行なわれました。



中川町内では、上川北部地方石油業協同組合に加盟している天北物産株式会社と株式会社の中川石油で、大規模災害時の店頭オペレーション訓練として、緊急用発電機を使用して停電時における給油を行う訓練などが行なわれました。



竜巻から身を守るために

竜巻は、日本では台風や寒冷前線、低気圧などに伴って、季節を問わず全国で発生していますが、北海道では、秋の積乱雲が発達しやすい台風シーズンの9月と10月に、竜巻の発生確認数が多くなっています。

北海道では、平成18年11月7日に佐呂間町で発生した竜巻により、9名の方が亡くなるという痛ましい災害がありました。上川・留萌地方でも令和3年10月4日に上川郡東川町、東神楽町及び旭川市で突風が発生し電柱の倒壊、住家被害や倒木などの被害がありました。また今年5月23日には、中富良野町付近で積乱雲が急激に発達、竜巻が発生し農作物に被害がありました。

竜巻などの突風は恐ろしい現象ですから、被害に遭わないためには竜巻を発生させる積乱雲から離れるのが一番です。簡易な小屋や車の中などは大変危険ですから、もし真っ黒い雲が近づいてくるのを見たら、すぐに頑丈な建物の中に避難することが大切です。また、家の中にいる場合は、窓は必ず閉めてカーテンを引き、低い階の中心に近いできるだけ安全な部屋に移動しましょう。

気象台では、竜巻などの突風が発生しやすい気象状況が予想された場合、①半日から1日前に「気象情報」、②数時間前に「雷注意報」、③0から1時間前に「竜巻注意情報」、というように段階的に気象情報を発表します。朝のテレビやラジオの天気予報で「今日は大気の状態が“非常に不安定”」という言葉を目にしたら、雷や急な強い雨、そして竜巻が起きるかも知れないと思って十分に注意してください。また、竜巻が発生する可能性が高い領域を確認するには気象庁ホームページから「竜巻発生確度ナウキャスト」をご利用ください。

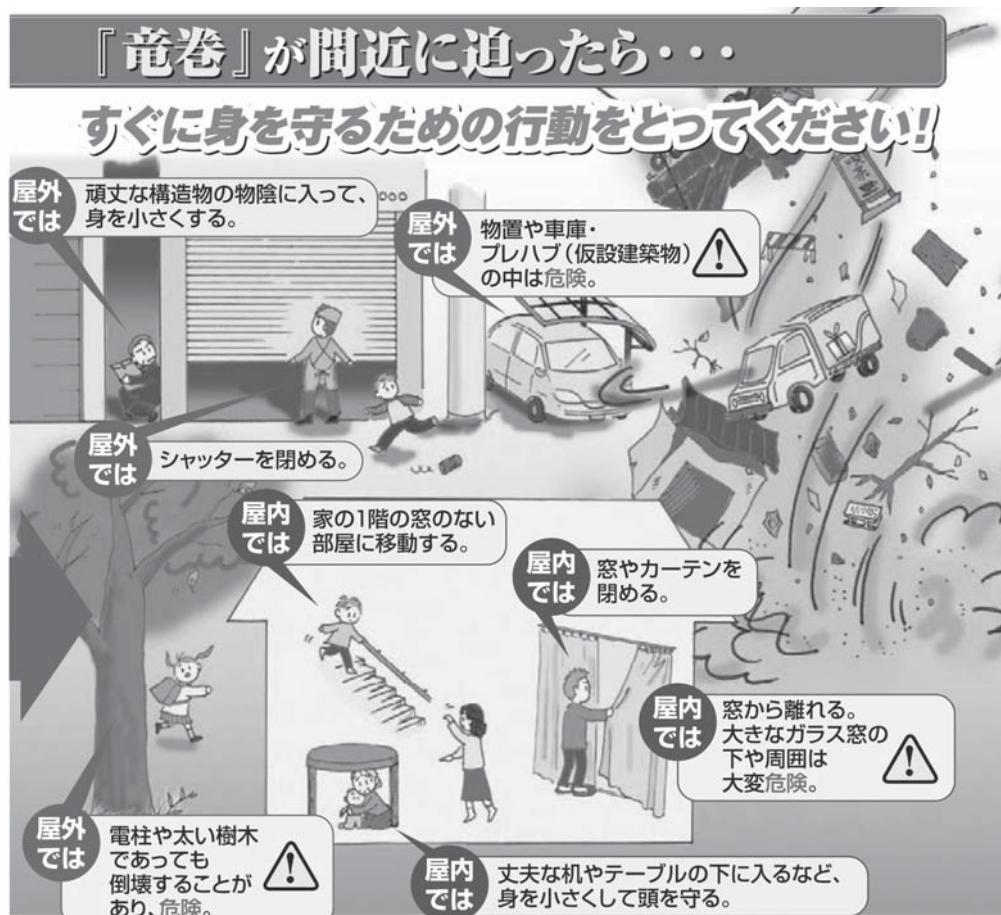
(<https://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>)



お問い合わせ先▶ 旭川地方気象台 ☎0166-32-7102

ホームページアドレス

<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>



中川町産オニグルミの家具展と トークイベントが開催

中川町は、平成25年7月9日にオニグルミ材で家具づくりをする工房宮地と地材地消の推進及び町産木材のブランド化・高付加価値化を図ることを目的に「町産木材の安定取引に関する協定」を結びました。

現在は、木材供給と連動した家具のふるさとを訪れるフォレストツーリズムの展開や、宮地さんが家具製作の中で感じた「中川町産



オニグルミ材が他産地よりも黒いこと」についての共同研究が町や北大、森林総研などによって行われております。10月15日には紀伊國屋書店札幌本店で「中川町産オニグルミ材の色の謎は土の中にあり」と題したトークイベントが開催され中川町産オニグルミの色の謎に関する研究成果の一部が明らかにあります。また、現地での立木調査

からクルミの伐倒、中川町から製材所に運搬される様子、製材所の作業風景などの家具ができるまでのすべての工程を追いかけた岡本直子の写真展「キニヒトニモリニ」が同時開催されます。

■中川町産クルミの家具展 同時開催

岡本直子写真展

「キニヒトニモリニ」

期間 10月14日～20日

10時から19時

※初日は12時から、

最終日は15時で

終了

■トークイベント

日時 10月15日

14時から16時

「中川町産オニグルミ材の色の謎は土の中にあり」
講師 北大研究林准教授
小林真

観光列車

「ひとめぐり号」を お出迎えしましょう

10月8日、観光列車「ひとめぐり号」が運行します。今回、中川町を訪れるひとめぐり号は、昨年「HOKKAIDO LOVE! FURANO号」でデビューしたラベンダー編成の車両で、今年は、稚内を出発し富良野、登別を経由し3

日間で函館を目指す道北道南コースで運行します。JR宗谷本線は、全国各地から観光客が訪れる日本有数の鉄道路線です。特産品販売の特設ブースやカフェがオープンしますので、皆さま一緒にお出迎え、お見送りをしましょう。

HOKKAIDO LOVE! ひとめぐり号が、
10月8日に下記時刻に停車します。

- 天塩中川駅
停車時刻 10:37～10:55
- 佐久駅
停車時刻 11:03～11:06



使っていないサブスクの解約忘れに注意!

事例

クレジットカードの利用明細を見ると、毎月980円の請求が半年間続いていた。請求元を調べると以前登録した動画配信サービスであることがわかった。申込時は「31日間無料視聴」だったが、無料期間を過ぎたことを忘れていた。

今は使っていないため解約したいが、契約時に登録した情報を忘れてしまった。どうしたらよいか。(20代女性)



サブスクで利用♪

アドバイス

- 一定期間に定額料金を支払うことで、商品やサービスを利用できるサービスをサブスクリプション(以下、サブスク)といいます。最近は、音楽配信や動画視聴、本やマンガなど様々なサービスがあります。
- サブスクは、トライアル(お試し)を申し込む際にクレジットカード登録が必要であり、期間内に解約しなければ自動的に定額サービスに移行して支払いが続きます。申込前にホームページなどで利用規約や解約方法をよく確認しましょう。
- 解約は、事業者の定める方法で手続きを行う必要があります。申込時に登録したパスワードなどが必要になるので忘れないようにメモをしておきましょう。
- 利用していないサブスクの請求に気づけるように、クレジットカードの利用明細は毎月確認しましょう。
- 困ったときは、消費生活センターに相談してください。

●問い合わせ先

名寄地区広域消費生活センター

☎01654-2-3575 駅前交流プラザ「よろーな」2F

◆相談時間：午前9時15分～午後4時

◆休日：土・日・祝日・年末年始



10月1日(土)から 10月7日(金)までは公証週間です

公証人は、公証役場において遺言や大切な契約などの公正証書の作成、会社を設立する際の定款の認証などを行っています。公証人は、法務大臣によって任命される公務員です。

「遺言は公正証書で!」

公正証書遺言は、自筆遺言書のように裁判所での検認は必要ありませんし、原本は公証役場で保存していますので、偽造・変造や紛失の心配もありません。

また、公証人が自宅や病院へ出向いて遺言書を作成することもできます。公証制度の詳細については、公証役場又は法務局にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

旭川公証人合同役場 ☎0166-23-0098

名寄公証役場 ☎01654-3-3131

旭川地方法務局 ☎0166-38-1144

『北の大地、短い夏』 の野中豪



アウトドア観光振興担当の野中豪です。

お盆を過ぎて8月の終わりを迎える頃にはすっかり秋の風が吹き始めていた。

昨年は猛暑続きで気がつくことのなかった中川町の夏のこと。

昨年と比べて今年は安定的に雨が降っていたためか、酷暑に苦しむような日はほとんど記憶になかった。

東京と中川町の天気予報を見比べると、東京の最低気温が中川町の最高気温を超えている日などもあり、中川町がいかに北に位置する地域であるかを実感して嬉しくなった。

実際にニュース番組では首都圏各地での猛暑を報道していても、ここ中川は全く別の国のように涼しく、「楽園のような土地だな。」なんて気

になり、また嬉しい気持ちになつていた。

しかし、そんな涼しくて過ごしやすい楽園のような夏は長くは続いてはくれなかった。8月の下旬といえ、まだまだ夏であるという認識である私は、これからやってくる極寒の厳しい冬の存在をすっかり忘れてしまっていたのだ。

ついさつき、厳しい冬が明けて春が来たというのに：：いつの間にか秋風が吹き始め、冬の足音がかすかに聞こえたような気がした。

果てしなく広がる緑に包まれ、涼しく過ごしやすい日々は、厳しい冬を乗り越えた先のご褒美であつたことに気がついたのであつた。

美しく短い夏を終えて、これからやってくる長く厳しい冬を想像してなんとも表現し難い気持ちになったが、一面雪に覆われた美しく静かな景色を思い返すと、待たずともやってくる冬も恋しくなるのだった。



中川町地域おこし協力隊活動記

『工房宮地家具展』 おかもと なおこ 岡本直子



こんにちは。今月10月15日、札幌の書店紀伊國屋にて、工房宮地さんの家具店とトークショーがあります。

『工房宮地』とは、東川の家具作家・宮地鎮雄しずおさんのこと。中川町産のオニグルミで家具を作っています。

宮地さんがなぜ中川町のオニグルミを使うのか？平成25年に遡ること。中川町と工房宮地は「中川町産広葉樹の安定供給協定」を締結しました。宮地さんは以前から北海道産オニグルミを使用していました。

たが、より産地や生産背景が明確な木材で家具が作りたいと思いを強くしていたそうです。一方中川町は、広葉樹が雑木としてほぼ全てがパルプ用木材として流通している現実に深刻な課題意識をもっていました。両者の思いが一致

し、森と作り手の対話による森づくりとものづくりが始まりました。昨年の夏から、作業に同行するようになりました。

宮地さんの家具ができるまでには、オニグルミを探しに行くところから始まります。昨年の夏、私達は伐採できるオニグルミを探しに、森の中を歩き、雪が降り始めた頃、伐採は行われました。大木が伐採され、切り口から水がぽとぽとと落ちたのがとても印象に残っています。眩しい冬の晴れた日、乾燥のため木材を運搬し、春に製材を見ました。

今回、今まで撮影した写真の一部展示も行います。催期は14日から20日まで。札幌にお越しの際ぜひお立ち寄りください。



『otocafe+星屑bar』

いちむらしゅうじ
市村修司



今は8月の終わり。今回は7月、8月の活動報告です。

6月の終わりに、稚内の相沢食料百貨店さんの一〇〇周年イベントにオトカフェ+として参加させていただきました。初めての町外イベントということもあり色々勉強になることが多かったです。中川町のかたも遊びに来てくださり嬉しいのは当然、すごく安心を覚えました。

町内でのオトカフェ+も開催することができました。水野農園さんの野菜を中心としたプレートランチの提供でしたが、コロナ感染拡大と時期が重なり、一度は途中で中止となりました。その後、間隔をあけて再開することが出来ました。中川町に野菜が豊富

なこの時期に開催したいという気持ちが強かった為、何とか実施することができて良かったです。まだ道の駅に野菜も並んでますので、近いうちに再び野菜中心のオトカフェ+ランチを提供できればと思っています！

そしてポンピラアクアリズイングで開催された「星屑バー」予想以上に来店いただき大変賑やかで楽しいイベントとなりました。学生が積極的に意見を発してオペレーションが良くなつていくのは非常に嬉しかったです！勉強にもなりました。

水野農園さんの野菜はもちろん、他にも町内の皆さまが野菜を提供してくださり、健康的なメニュー構成を作ることができました！健康が一番！個人的には薪の火で調理するのが

楽しくて今後もしっかり入れていきたいと思っています。ではまた。



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

『カヌー講習』

にしだのりこ
西田法子



中川町のみなさん、こんにちは。地域おこし協力隊の西田です。

朝夕は涼しくなり、また冬に向かっているなど感じることも増えてきました。北海道2年目の今年は、長距離運転にも慣れ、北海道内の観光を楽しんでいます。どこに行っても自然が豊かで、特に晴れた日は運転しているだけで楽しくなります。もうすぐやってくる冬は、楽しい気持ちと、またあの寒さがやってくるという複雑な気持ちですが、去年以上に冬を満喫したいと思っています。

先日カヌー講習に参加してきました。カヌーは、去年中川町に来て初めて体験しました



が、天塩川でのカヌーは穏やかでたくさんの自然を感じる事ができ、お気に入りのアクティビティのひとつです。そんなカヌーを中川町に来る方に楽しく、安全に体験してもらえよう、一から勉強しています。まだまだお客様を案内できるほどの技術は身につけていませんが、少しずつ技術を身につけていきたいと思っています。天塩川でもどんな練習をしていきたいので、カヌーが得意な方！是非教えてください。

これからもカヌーやそのほか、私が出発することを見つけて中川町の魅力を伝えることができるように頑張りたいと思います。

保健だより

「今月のテーマ」 スポーツの秋！ウォーキングで健康づくり

暑い夏が過ぎ、屋外でも過ごしやすい季節になりました。

スポーツの秋、コロナ禍でも密にならずにできる運動として、ウォーキングがおすすめです。

ウォーキングは、負荷が高くない運動で、道具もいらず、手軽に取組むことができます。

そして、次のような健康効果が期待されます。

①ダイエット効果

ウォーキングは有酸素運動で、体内にある脂肪を燃焼させエネルギー源として利用するので体脂肪の減少につながります。

②生活習慣病の予防や改善

血圧や血液中的中性脂肪、血糖値を下げる働きや、肝機能を改善する効果があります。

③骨の強化

日光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内でつくられます。

④腰痛・姿勢の改善

正しいフォームでウォーキングを行うと、筋力や関節可動域が高まり、筋バランスが整います。

⑤メンタルヘルス効果

「歩く」「日光を浴びる」ことで幸せホルモンとよばれるセロトニンが分泌され、心の安定やうつ症状の改善につながります。

⑥認知症の予防

筋肉を動かすと筋内産生物質が脳に作用して、認知機能の低下を予防することがわかってきました。

また、下肢の筋力も維持されます。生涯、歩いて活動できることは、社会とのつながりを保ち、認知症やフレイルの予防につながります。

ウォーキングの効果を高めるポイント

ウォーキングには歩く時間や歩き方など、効果を高めるポイントがあります。

◎歩く時間帯

朝のウォーキングは、朝日を浴びることによりセロトニンが分泌され、心や体をリラックスした状態にしてくれます。

そして睡眠ホルモンを分泌するので、夜に質の良い眠りが期待できます。

◎歩く時間

一般的に、30分以上歩くのが効果的とされています。脂肪燃焼が始まるのが、運動開始後20分ほどからと言われているからです。

しかし、30分以下だからといって何の効果もないわけではありません。

まとまった時間の取れない場合は、1回10分を1日3回など、通勤や買い物に

合わせてもよいです。

まずは時間にこだわらず、無理せず続けられるペースで始めましょう。

◎歩き方

筋肉量の多い太ももの筋力を高めると、健康効果が高まります。

その方法として、「速歩^{はや}き」と「ゆつくり歩き」を交互に数分間ずつ行う方法があります。

例えば、「1分速歩きして3分ゆつくり歩く」「3分速歩きして、3分ゆつくり歩く」など、自分のペースで決め、速歩きの合計が1日15分以上になるようにします。複数回に分けて行ってもよいです。

速歩きの時は普段よりも大腿で腕をしっかり振りまわす。

ゆつくり歩きの時は、十分にリラックスして呼吸を整えることを意識しましょう。その他に、2本のポール

を持って歩くノルディックウォーキングもあります。膝への負担が軽減され、下肢だけではなく全身の活動量も増えるのでおすすめです。

ウォーキングを行う際は、適度な水分補給を忘れないように心掛けてください。

また、準備運動と、クールダウンをしっかり行いましょう。



食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

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…85cm以上
女性…90cm以上

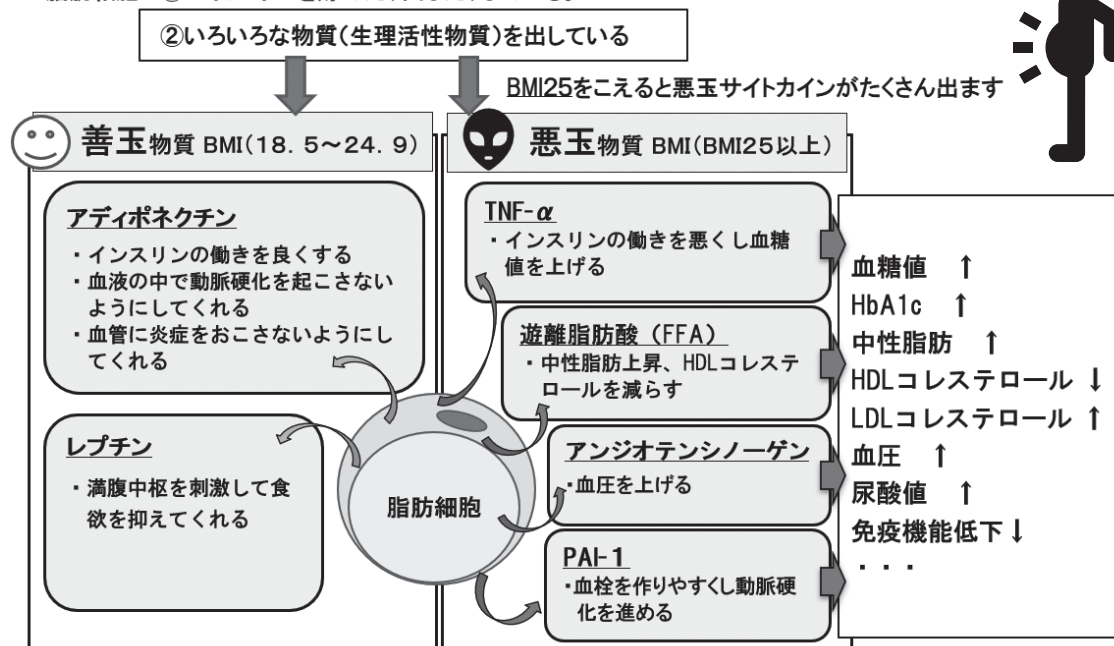
※おへそまわりの腹囲、男女ともに内臓脂肪面積100cm²に相当

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。

図① 内臓脂肪から出る生理活性物質の種類と働き

脂肪細胞：①エネルギーを貯めたり出したりしている。



上記図①のように、正常な脂肪細胞(BMI18.5~24.9)は、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(BMI25以上)すると、悪い働きをする悪玉物質の分泌が盛んになり、動脈硬化の原因となる高血圧や糖尿病、脂質異常症などの疾患をもつリスクが高まります。

病気の発症や悪化を未然に防ぐためにも、該当する方は、食習慣や運動習慣によって内臓脂肪を減らす必要があります。

目標は現在の体重の3~5%減量を！

脂肪細胞から出る物質は、体重が3~5%減ると善玉物質の出が良くなります。左の減量方法を参考に、減量を取り組んでみてはいませんか。

減量の基本

まずは、普段の食事をチェックしましょう！

体脂肪1kgは、7,000kcalのエネルギーの蓄積です。

1ヶ月で1kgの減量を目標にすると、1日約250kcalのエネルギー分を食事量の調節や運動によって消費すると、効果的に1kgの減量に成功します。

【主食量で調整する場合】

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。

こんな習慣も効果あり！

- 定期的に体重確認をする。(毎朝食前がお勧めです)
- よく噛んで食べる。
- 寝る2~3時間前には食事や間食を済ます。
- 食事の欠食をしない。
- カロリーが低く、食物繊維の多い野菜の食べる量を増やす。
- 食品の栄養成分表示を見て、カロリーが低い種類の選択や量を調節する。

企業の地域貢献に感謝状が贈られました

中川中学校外部清掃作業にご尽力いただいた、東邦電設株式会社 様（代表取締役 小野沢 千秋 様）に対し、中川町から感謝状が贈られました。



中川町営牧場サイクリングコース及び佐久カヌー乗り場の草刈作業にご尽力いただいた、株式会社中川建設 様（代表取締役 吉田 寛 様）に対し、中川町から感謝状が贈られました。



自衛官募集

自衛官候補生（男子・女子）	
応募資格	18歳以上33歳未満 （令和5年4月1日現在）
受付期間	受付中～11月14日（月）締切 （年間を通じて行っています）
試験日	11月20日（日）・21日（月）のいずれか1日を指定できます。 ※11月以降も試験はございます。
会場	旭 川

※コロナウイルスの状況次第で日程が変更する場合があります。

■興味のある方は、お気軽に下記までご連絡下さい。

自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所

☎01654-2-3921

〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45



終活中毒

秋吉 理香子 著

空を駆ける

梶 よう子 著

ホワイトルーキーズ

佐竹 アキノリ 著

嫌われ者の矜持

新堂 冬樹 著

腹を割ったら血が出るだけさ

住野 よる 著

掬えば手には

瀬尾 まいこ 著

作家刑事毒島の嘲笑

中山 七里 著

こいごころ シャバけシリーズ21

畠中 恵 著

財布は踊る

原田 ひ香 著

きときと夫婦旅

椰月 美智子 著

嫌いなら呼ぶなよ

綿矢 りさ 著

ぼくのねこ

鈴木 のりたけ 作・絵

世界を変えた146人の子ども

ルーラ・ブリッジポート 著

しゅくだいドッジボール

福田 岩緒 作・絵



絵本「しりとり」

安野光雄 さく・え

まずは最初のページで絵をひとつ選び、そこから1ページ1つずつしりとりになるように絵をたどっていく絵本。安野氏の温かい絵で四世代で楽しめます！

まちの文芸

短 歌

今月のお題 色 or 自由詠

ふいに名を呼ばれた気がして振り返るかもめはすでに小さくなって
漢方薬十粒一度で掬い取るスプーンの持つ十個のへこみ
「おはよう」と花々に声を掛けながら今日一日の元気を貰う
さわさわとしらじらと咲いて虎杖いたどりの道はひとすじ野をふたわけに
このメガネで何を見ようとしているの？何がぼやけて何が見えるか？
木々の影道幅を超え伸びおりて暗さに気付く夏の終わりを
陽の中でたおやかにガウラ揺れており何億の白き蝶を飛ばせて
紫陽花あじさいのブルーから乾いてる夏の終わりの西日を浴びて
ひと夏の暑さをしのぎ枝々に葉は黄ばみ初そむエゾヤマザクラ
翳りゆく森の昏さを眺め居る窓辺の時間長くなる秋

五十嵐仁美
金子みえ子
鎌田 陽子
小林 淑子
長屋恵美子
山内 智子
夏始まる
夏終わる
秋始まる
秋深まる

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
小林淑子さん ☎ 8・7781
俳句紫苑会
古市和子さん ☎ 7・2850
● 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。



「ねんきん定期便」を お届けしています

日本年金機構では、国民年金や厚生年金に加入している方に保険料の納付実績や年金見込み額などを記載した「ねんきん定期便」を毎年誕生月に送付しています。

ご自身の加入記録の確認にご活用ください。

【問い合わせ先】

ねんきん定期便専用ダイヤル
☎ 0570・058・555
050で始まる電話からは
☎ 03・6700・1144
月曜日から金曜日の
午前9時～午後7時
毎月第二土曜日の
午前9時～午後5時

通知する内容	35歳、45歳、59歳の方	それ以外の方
①年金加入記録	○	○
②年金見込み額 ・50歳未満の方には加入実績に応じた額 ・50歳以上の方には「ねんきん定期便」作成時点の加入制度に引き続き加入した場合の将来の年金見込み額	○	○
③保険料の納付額	○	○
④年金加入履歴	○	—
⑤厚生年金のすべての期間の月ごとの標準報酬月額、賞与額、保険料納付額	○	○ 直近1年分
⑥国民年金のすべての期間の月ごとの保険料納付状況	○	○ 直近1年分

「自賠責」

切れていませんか？」

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、令和3年の事故発生件数は31万件、死傷者数は約36万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

自賠責保険・ 共済未加入での 運行は 法令違反です！

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付き自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください！

ありがとう
ございます

社会福祉協議会、一心苑、

グループホームに寄附

・母（ユミ子様）死去に際して

吉田 幸恵 様

・母（陽子様）死去に際して

廣瀬 宏一 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。この紙面をお借りしてお礼申し上げます。

吉江 秀子 様

横山 芳男 様

小原 政次 様

匿名 14 件

謹んでお悔やみ
申し上げます

5 区 吉田ユミ子 様（87歳）



8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4年度 林業専用道豊里営線 改良工事	※植村技建㈱	2,180,000		2,435,400	2,398,000	98.5%	改良工事一式	着工 令和4年8月12日
	㈱中川建設	2,190,000						
	㈱佐藤工建	2,200,000						
	㈱佐藤組	2,200,000						竣工 令和4年10月11日
令和4年度 佐久簡易水道配水管 更新工事2工区	※㈱中川水道	33,800,000		37,972,000	37,180,000	97.9%	配水管敷設工事 L=318.1m	着工 令和4年8月15日
	㈱佐藤工建	34,100,000						
								竣工 令和4年12月20日
令和4年度 4区町職員住宅 修繕工事	※天塩川工業㈱	1,350,000		1,518,000	1,485,000	97.8%	職員住宅修繕工事一式	着工 令和4年8月12日
	㈱大須賀工務店	1,360,000						
	㈱佐藤組	1,370,000						
								竣工 令和4年10月31日
令和4年度 役場庁舎高圧受電設備 機器更新工事	㈱三和電機	1,435,000		1,639,000	1,578,500	96.3%	高圧受電設備機器 更新工事一式	着工 令和4年8月12日
	西山坂田電気㈱	1,450,000						
	東邦電設㈱	1,460,000						
								竣工 令和5年3月31日
令和4年度 中川町空き家等対策 計画策定委託業務	※㈱シン技術コンサル	1,320,000		1,496,000	1,452,000	97.1%	中川町空き家等対策計画 策定委託業務一式	着手 令和4年8月12日
								完了 令和5年3月20日
令和4年度 公共土木施設災害 復旧調査設計委託業務	※㈱フェイス技研	10,800,000		12,584,000	11,880,000	94.4%	道路災害測量調査一式	着手 令和4年8月24日
	㈱シン技術コンサル	10,950,000						
	和光技研㈱	11,000,000						
								完了 令和4年11月30日
令和4年度 奥地林道大和線 測量設計委託業務	※藤井測量設計㈱	1,450,000		1,724,800	1,595,000	92.5%	林道災害測量調査、 設計一式	着手 令和4年8月26日
	新栄コンサルタント㈱	1,480,000						
	㈱タイホクプランニング	1,500,000						
								完了 令和4年9月30日
令和4年度 ポンピラアクアリズイ ング食器洗浄機 購入事業	※ホンザキ北海道㈱権内営業所	900,000		1,045,000	990,000	94.7%	ポンピラアクアリズイ ング食器洗浄機購入一式	納入期限 令和4年10月30日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

ハロウィン ジャンボ

55

億円

1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

ラッキー・ハロウィン!

ハロウィン ジャンボミニ

1等前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、
前後賞各1,000万円

各1枚 300円

9月21日(水) 同時発売

スマートフォンやPCからの
ネット購入は
こちらから!

宝くじ公式サイト
https://www.takarakuji-official.jp/

この宝くじの収益金は
市町村の明るいまちづくりや
環境対策、高齢化対策など
地域住民の福祉向上の
ために使われます。

宝くじ購入 宝くじ販売所
販売期間 9月21日(水)～10月21日(金)
抽せん日 10月28日(金)

一般財団法人 宝くじ公社
2022年度市町村振興宝くじ

ナカガワのトピックス



8/19(金)

コーデイネーション&モルック体験会

中川社協デイサービスにて、利用者の身体機能の維持向上を目的に、教育委員会の職員が講師となり、コーデイネーション&モルック体験会が開催されました。利用者の皆さんは普段行わない動きに苦戦しながらも、楽しそうに運動やゲームを行っていました。



8/24(水) 8/28(日)

星屑bar

中川町ワーケーション推進協議会が主催する星屑barがポンピラアクアリズイング2階バルコニーにて開催されました。町内で、スペインバルを営む市村修司さんや北海学園大学のインターン生が運営し、素敵な料理やお酒で町民の皆さまを楽しませました。



令和4(2022)年10月号(通巻761号)
印刷 株式会社 国境

この広報紙は道産間伐材を使用しています。 道産 間伐材使用

9/2(金)

秋の交通安全教室

幼児センターの秋の交通安全教室が行われました。子どもたちは、横断歩道の渡り方について学び、佐久駐在所長や交通安全指導員の皆さんに見守られながら、安全に道路の横断を行っていました。



9/3(土)

中央小 町民参観日

道徳の授業が行われ、家族や地域の方の前で子どもたちはじっくり考えたり自分の意見を伝えあったりして一生懸命授業に取り組んでいました。



9/8(木) 9/9(金)

敬老記念品お渡し

一昨年昨年に続き今年度も感染予防のため敬老会が開催自粛となりました。そのため、石垣町長や役場職員が、敬老記念品をお渡しに伺いました。



町の人口

(9月1日現在)

人口	1,357人(-2)
男	689人(+1)
女	668人(-3)
世帯数	742戸(+1)

()は前月末との差を示します。

今月の表紙

～ 中央小学校 一日防災学校 ～

9月1日(木)中央小学校にて、1日防災学校が行われました。学年ごとに分かれ、煙体験や防災用テントや段ボールベッドなど防災用品の使い方の学習、消防職員によるロープワークの授業などが行われ、子どもたちは楽しみながら防災について学んでいました。

