

広報ナカガワ

2023

1



年頭のご挨拶

中川町長 石垣 寿聰

2023年の幕開けを迎えるにあたり、町民のみなさまに謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、本町の行財政運営に対し、町議会議員、並びに町民のみなさまの深い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。

令和4年におきましても、引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止への対応について、様々な場面でみなさまのご協力を賜りまし

た。心から感謝を申し上げます。

昨年は805センチメートルと、平年並みの降雪量でありましたが、災害事象が比較的少ないといわれているわが町におきまして、8月には大雨・地震と、観測記録に残る限りでは共に最大の気象が連続して発生しました。幸いにして人命や住家、更には農作物の収穫等に甚大な被災が生じることは避けられましたが、日常の暮らし、あるいは事



業資産等に被害を受けたみなさま、支障のあったみなさまには改めまして心からお見舞いを申し上げます。広報ナカガワ10月号にも掲載させていただきましたが、公約の一つであります「災害に強いまちづくり」について、様々な被災を想定する力を高め、近隣自治体との連携を深めながら引き続き、防災・減災に向けた取り組みをすすめてまいります。

私は就任以来、相手の話を最後まで聞くことを実行しようとしてまいりました。地域の最前線で活動されている方、活動されてきた方に感謝の気持ちを持ちながら話を聞かせていただくことが首長の基本姿勢だと考えるからです。力量不足から満足 of いく答えを出せないことも多いわけですが、活躍されてきた住民のみなさまに感謝し、過不足なく顕彰させていただき、それを語り継いでいくことが「みんなで作るまちづくり」につながるものと考え

えます。

毎年、町の表彰条例に基づき議会のみなさまと審査を行っていますが、この4年間におきまして公職者等、延べ27名を表彰させていただきました。本紙を借り改めてお祝いを申し上げます。また、一住民として日ごろから様々なボランティア活動をされているみなさま、早朝から公共施設等の環境整備をいただいているみなさま、お一人お一人の献身的な目につかない行動が、この町を支えているものと考えます。そのような活動をいただいておりますみなさまに対しても感謝とお礼を申し上げます。誠にありがとうございます。

経済面では、引き続き消費や観光需要の低迷、ロシア・ウクライナ情勢などから原材料や燃油価格の高騰により、日常生活や生産活動に多大な影響が生じています。一方、町の財政面では、「行財政の健全化」を意識し取り組んでいるところで、とりわけ町の一般会

計借入金残高は4年前と比較して11億5千万円程度を減らすことができました。今後は、老朽化した各公共施設への対応とともに、重要な財産処分や施設の統廃合など、大規模投資は避けられませんが、ウィズコロナを見据えた法人体力の強化も大切な視点になってまいります。

現在、わが国が目指す地域のデジタル化や脱炭素社会の実現を、地域経済の振興に結び付けながら、行財政運営を行っていくことが肝要と認識しています。いずれにしても、町が抱える課題と国が目指す政策を関連付けながら、残された任期を全力で務めさせていただきます。

引き続き町民のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、みなさま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いたします。



令和4年度 中川町表彰式

中川町表彰条例及び中川町文化賞規則に基づく功労などの表彰式を行い、6名に表彰状と記念品を贈りました。



表彰状
一戸 孟男様
功労表彰
民生委員



表彰状
鳴海 美意子様
功労表彰
民生委員



表彰状
野々村 眞様
功労表彰
自治会長



表彰状
藤本 隆幸様
勤続表彰
交通安全指導員



表彰状
久保田 栄寿様
勤続表彰
スポーツ推進委員



中川町文化賞
梶澤 真希様



副議長・町長・教育長と受賞者の皆さんで記念撮影



町職員の勤続30年表彰も
行われました

歳入総額
41億866万円

歳出総額
38億5,944万円

歳入内訳

区 分		金 額	割合 (%)
自主財源	町 税	1億7,597万円	4.3
	分担金及び負担金	1億1,654万円	2.8
	使用料及び手数料	5,720万円	1.4
	財産収入	2,706万円	0.6
	寄 附 金	726万円	0.2
	繰 入 金	1億2,161万円	3
	繰 越 金	2億2,248万円	5.4
	諸 収 入	1億1,368万円	2.8
依存財源	地 方 譲 与 税	6,951万円	1.7
	利子割交付金	11万円	0.0
	配当割交付金	60万円	0.0
	株式等譲渡所得割交付金	73万円	0.0
	地方消費税交付金(※)	4,350万円	1.1
	環境性能割交付金	421万円	0.1
	地方特例交付金	274万円	0.1
	地 方 交 付 税	23億1,449万円	56.3
	交通安全対策特別交付金	0万円	0.0
	国 庫 支 出 金	3億6,286万円	8.8
	道 支 出 金	1億2,080万円	2.9
	町 債	3億4,462万円	8.4
	法人事業税交付金	260万円	0.1

歳出内訳

区 分	金 額	割合 (%)
議 会 費	2,613万円	0.7
総 務 費	3億7,153万円	9.6
民 生 費	3億2,414万円	8.4
衛 生 費	3億142万円	7.8
労 働 費	1,529万円	0.4
農林水産業費	5億3,251万円	13.8
商 工 費	2億6,864万円	7
土 木 費	5億2,760万円	13.7
消 防 費	1億3,460万円	3.4
教 育 費	1億9,540万円	5.1
災 害 復 旧 費	0万円	0.0
公 債 費	7億3,509万円	19
給 与 費	4億2,702万円	11.1
予 備 費	0万円	0.0

歳入及び歳出内訳の金額は、千円の位を切り捨てているため、それぞれの合計額と総額は異なります。
ただし、各割合(%)は、千円以下の位を含めたものとなっています。

※地方消費税交付金のうち、引き上げ分の地方消費税収2,367万円は、社会保障施策（社会福祉事業255百万円、児童福祉事業68百万円、保健衛生事業117百万円）に使われています。

令和3年度 一般会計・特別会計決算報告

令和3年度の各会計決算がまとまりました。町の業務や施策は、皆さんが納めた税金や、国・北海道からの交付金や補助金などで行っています。一般会計は、町の財政運営の中心となる会計です。福祉や教育、経済などの基本的な行政サービスを行っており、その経費の大部分を賄っているのが一般会計です。

その他、皆さんの生活に直結した事業を特別会計で行っています。特別会計は、国の補助金や税金、使用料、一般会計からの繰入金などで運営されています。

決算は、これらのお金皆さんの暮らしやまちづくりにどのように活かされたかを示すものです。

【問い合わせ先】

総務課企画財政室

☎ 7・2819



区分	事業名	事業費
総務費	住まいの安心応援事業助成	191万円
	住民バス運行事業	744万円
	おでかけハイヤー支援事業	337万円
	地域おこし協力隊活用事業	2,694万円
	JR歌内駅・佐久駅維持管理事業	237万円
民生費	敬老祝金	52万円
	高齢者世帯等住宅除雪費助成事業	197万円
	在宅高齢者臨時冬期生活支援事業	426万円
衛生費	健康づくり事業（健診・予防接種・入浴料助成）	735万円
	新型コロナウイルスワクチン接種事業	1,519万円
	中川町立診療所備品購入	348万円
農林水産業費	新規就農者誘致事業	1,766万円
	道営農地整備事業（中山間総合・農業生産基盤分）	1,436万円
	地域振興作物出荷対策事業	190万円
	草地畜産基盤整備事業	1億9,147万円
	豊かな森づくり推進事業	347万円
	経営林道整備事業（大和林道）	1,263万円
商工費	中川町地域商社と東京都世田谷区サテライトスペース連携事業補助	4,299万円
	商工業活性化推進事業	1,732万円
	ポイントカード推進事業補助	390万円
土木費	町道維持工事	2,705万円
	町道除雪委託業務	8,657万円
	公営住宅宮繕工事	1,376万円
	公営住宅建設等事業	3,355万円
教育費	スクールバス運行事業	1,446万円
	高等学校生徒就学支援	492万円
	学習支援塾運営費補助事業	190万円

【主な町有財産の現在高】

土地：29,934,078㎡
（うち山林19,872,871㎡）
建物：55,713㎡

（令和4年3月31日現在）

【中川町の財政力】

財政力指数（3ヵ年平均）
0.112（令和2年度0.116）
財政力指数は、1.0に近いほど自主財源の割合が高く、財政力が強いことを示します。

経常収支比率
84.6%（令和2年度89.5%）
経常収支比率は、財政の弾力性を示す指標で、パーセンテージが高いほど財政が硬直化していることを示します。

【健全化判断比率、資金不足比率】

健全化判断比率
・実質赤字比率 ー％
・連結実質赤字比率 ー％
・実質公債費比率 13.7％
・将来負担比率 ー％

資金不足比率
・簡易水道特別会計 ー％
・農業集落排水事業 ー％

※これらの数値は、赤字でない限り比率がないものとされ、「ー％」と示しています（詳しくは、中川町ホームページをご覧ください。）

特別会計決算総括表

区 分		歳入決算額	歳出決算額	差引額
特別会計	国民健康保険事業	1億9,319万円	1億9,319万円	0万円
	簡易水道事業	2億5,124万円	2億5,118万円	6万円
	農業集落排水事業	9,727万円	9,723万円	4万円
	介護保険事業	2億5,093万円	2億5,093万円	0万円
	後期高齢者医療	3,022万円	3,022万円	0万円
	小 計	8億2,287万円	8億2,276万円	11万円
一般会計＋特別会計		49億3,154万円	46億8,221万円	2億4,932万円

【中川町の貯金と借金】

貯金（基金）
20億8,690万円
（町民1人あたり約151万円）

借金（地方債残高）
59億7,511万円
（町民1人あたり約434万円）

※令和4年3月31日現在人口
1,374人を基に計算

もち米と 野菜を いただきました



幼児センターの園児たちに食べてほしいと、北はるか農業協同組合（代表理事組合長 小林治雄様）から、ジャガイモとカボチャ、もち米を寄贈していただきました。



おもちは給食で！

いただいたもち米で作ったおもちは「きなこもち」、「しょうゆもち」、「納豆もち」、「あんこもち」、「お雑煮」にして給食で食べました。

子どもたちは、つきたてのおもちをおなか一杯楽しみました。
JA北はるかの皆さん、どうもありがとうございます。
た。



電源立地地域

対策交付金事業を

行っています

幌延町における深地層研究施設事業に伴い、隣接している中川町が電源立地地域対策交付金事業の対象地域となり、事業を行っています。

この交付金は、当該施設を含む発電用施設の周辺地域における公共施設の整備促進などによって地域住民の福祉向上や産業振興を図ることを目的としています。

令和4年度は、本交付金で地域活性化措置として中川町幼児センター保育事業を行い、929万2896円が交付されました。中川町では令和2年3月に「第2期中川町子ども・子育て支援事業計画」を策定し、子どもを安心して生み育てることが出来る社会の構築を重要施設のひとつとして位置付けており、働きながら子育てをしている住民の生活支援と子どもたちの健全育成のため、保育士の人件費に活用しました。

【問い合わせ先】

総務課企画財政室 ☎ 7・2819



民生委員・児童委員の一斉改選について

全国の民生委員・児童委員の一斉改選により、12月1日付で次の方々に厚生労働大臣から委嘱状が交付されました。

民生委員・児童委員は、地域福祉の増進を図るため、地域に密着して生活に困っている方や高齢者、障がい者の方をはじめ、生活上のさまざまな悩みを持つ方の相談、支援を行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

中川町民生委員・児童委員 ◆任期 令和4年12月1日から令和7年11月30日

【民生委員・児童委員、主任児童委員とは…】

「民生委員・児童委員」は、地域住民の最も身近な地域で社会奉仕の精神をもって、生活に困っている人、児童、障がい者(児)、老人、母子世帯など援護を必要とする方々の相談、助言にあたる地域の奉仕者です。

また、「主任児童委員」は、地域において児童福祉に関する事項を専門的に担当し、児童関係機関との連絡、調整、地域を担当する民生委員・児童委員と一体となって児童福祉の推進に当たります。

中川町では8名の「民生委員・児童委員」及び2名の「主任児童委員」がおります。

【民生委員・児童委員の職務は…】

・あなたのまちの相談相手

民生委員・児童委員は地域のみなさまの相談相手です。子育てに関すること、高齢者の介護に関すること、健康・医療に関することなど、生活の中で気になっていることがございましたら、それぞれの地区担当にお気軽にご相談ください。

・福祉サービスの紹介

地域のみなさまの心配ごとなどを解決するために、専門機関や福祉サービスなどをご紹介します。また、みなさまと行政等とのパイプ役や調整役を務めます。

・秘密は守られます

民生委員・児童委員には守秘義務があります。地域のみなさまから受けた相談内容の秘密は厳守するとともに、個人情報やプライバシーの保護に配慮した支援活動を行います。

【民生委員・児童委員の担当地区は…】

あなたの地域を担当している民生委員・児童委員は次のとおりです。

委員名	氏名	担当区	電話番号
民生委員 ・ 児童委員	遠 藤 みつえ さん	中央一区(上)・誉一	☎7-3168
	遠 藤 寿 恵 さん	// (下)・誉二	☎7-2970
	河 瀬 和 代 さん	中央二区	☎7-2537
	松 岡 カヨ子 さん	中央三区	☎7-2983
	舟 林 縁 さん	中央四区	☎7-2846
	安 西 克 己 さん	中央五区	☎7-2482
	大 見 孝 夫 さん	国府・歌内・大富	☎7-2766
	熊 谷 良 子 さん	共和・安川・佐久・豊里	☎8-5319
主任児童委員	川 村 隆 さん	—	☎7-2551
	菅 生 則 子 さん	—	☎7-3877

問い合わせ先 しあわせ 住民課幸福推進室 ☎7-2813



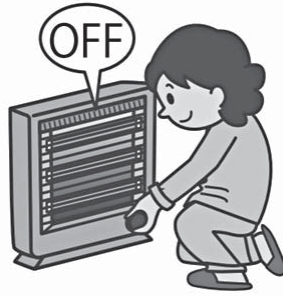
火気の取り扱いについて注意ください

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お願いします。

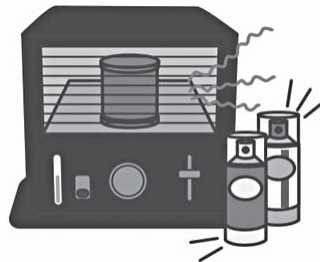


暖房機器のまわりに布団などの可燃物はありませんか？

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？



暖房機器のうえで衣類などを乾かしていませんか？

住宅火災の発火原因は

発火の原因は多い順に「たばこ」、「ストーブ」、「電気器具類」となります。ストーブはもちろん、テレビ裏や家具裏に隠れたコンセント、喫煙者の方は吸殻の後始末にもお気を付けください。

中川消防支署へのご相談、お問合せは
☎7・2119番まで



火災・救急出動状況

令和4年11月30日現在

火災件数 1件
救急件数 63件

駐在所から



【問い合わせ先】

名寄警察署
中川駐在所
佐久駐在所
警察相談電話

☎01654-2-0110
☎7-2019
☎8-5071
☎#9110

冬道における交通事故の防止

ストップ・ザ・交通事故

～めざせ安全で安心な北海道～

スピードダウンと慎重な運転

冬道では、スリップによる正面衝突や路外逸脱などの交通事故、凍結路面における追突事故が多発します。特に日陰や橋の上、トンネルの出入口は日中でも滑りやすくなっていますので、スピードダウンと道路状況に合わせた慎重な運転を心掛けましょう。

時間に余裕を持った運転

天候や道路状況により渋滞が発生し、目的地までに時間がかかることが予想されます。時間に余裕がないと、先を急いで交通事故に繋がる可能性がありますので、事前に目的地までの道路状況や天候を確認して、時間に余裕を持った運転に心掛けましょう。

「急」のつく運転操作は危険

急発進、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作はスリップなどの思わぬ交通事故につながり、大変危険ですのでやめましょう。

交差点の死角に注意

道路脇には、雪山ができてドライバーや歩行者の視界を遮り、見通しが悪くなります。交差点を通過する際は、「車が来ているかもしれない」、「歩行者が横断するかもしれない」と予測して、運転しましょう。

悪天候に注意

吹雪や大雪時の運転は、吹きだまりや視界不良による立ち往生等の危険が伴い、命を落とす結果となる場合があります。悪天候の場合は、不要不急の外出は控えるようにし、やむを得ず車で外出するときは、事前に道路情報を確認するとともに、万が一に備えて防寒具やスコップ等を準備しましょう。



後期高齢者医療制度のお知らせ

～医療費通知～

■ 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付します。

これは、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化、ひいては被保険者の皆様の負担軽減を図ることを目的としています。

◆ 医療費通知の活用例

医療費の推移が把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。健康診査など、皆様の健康増進に役立つ情報をお知らせします。診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関名称等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和3年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
令和3年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和3年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400
合計				230,000	23,000		11,490	5,400

◆ 医療費控除の申告について

このお知らせは、医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆ 注意事項

医療機関等の請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。自己負担額は、医療費助成等を受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。

このお知らせは、皆様の受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、特に手続きなど行っていただく必要はありません。

◆ 発送月・対象診療月

発送月	診療月
令和5年1月(上旬)	令和4年1月～9月
令和5年2月(下旬)	令和4年10月～12月

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

お住まいの市町村

〒098-2892
中川郡中川町字中川337番地
中川町役場 住民課 住民サービス室
☎01656-7-2814

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4年1月1日から令和4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4年10月1日から令和4年12月31日までの間に、今年はいじめ国民年金保険料を納められた方へは、令和5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

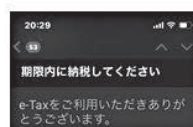
祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

名寄地区広域消費生活センター情報

国税庁をかたるSMSでカード情報を入力し、4万円の請求が!

事例

9月、国税庁からスマホに「未払い税金のお知らせ」「差押最終通知」とSMS（ショートメッセージ）がきた。URLをクリックして、クレジットカード番号を入力した。翌日、怪しいメールだったと気づき、税務署に事実確認をすると、偽のショートメッセージだと判明した。先日、見知らぬ企業からe-Taxとして4万円決済された。カード会社に連絡すると消費生活センターに相談してと言われた。（40代女性）



アドバイス

- ・アマゾンや国税庁などの実在する組織をかたり、パスワードやアカウントID、暗証番号、クレジットカード番号などの情報を盗み取るフィッシングの手口が多く発生しています。
- ・メールに書かれたURLには安易にアクセスせず、事業者の正規のホームページでフィッシングに関する情報がないか確認しましょう。日ごろから公式アプリやブックマークした事業者のサイトにアクセスすることを習慣にしましょう。
- ・メールのURLにアクセスし、個人の情報を入力してしまうと、クレジットカードや個人情報を不正利用される恐れがあります。もし、アクセスしてしまっても、個人情報は絶対に入力してはいけません。
- ・カード番号を入力した場合は直ちに、カード会社にカード番号変更の相談をしてください。
- ・不安に思ったり困ったときは、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 ☎・FAX 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 ◆担当：宇都・安土・中島



コロナ禍原油高騰・物価高騰 支援金のご案内について

新型コロナウイルス感染症の影響による売上の減少に加え、原材料等の価格高騰による影響を受けている中小・小規模事業者、個人事業主の事業継続に向けた一助とするため、コロナ禍原油高騰・物価高騰支援金を支給します。

詳しくは

中川町産業振興課（☎7・2816）にお問い合わせください。



支給要件は？

- ☐ 中小、小規模事業者もしくは個人事業主。
- ☐ 町内で営業する事業者。
- ☐ 町税、町使用料等の滞納がないこと。
- ☐ 令和3年11月以降のいずれかの月に事業のために購入した原材料や資材等の単価が、令和2年11月～令和3年10月までのいずれかの月に購入した単価よりも増加していること。

提出書類は？

- ☐ コロナ禍原油高騰・物価高騰支援金申請書
- ☐ 原材料等比較表
- ☐ 支払い実績が分かる資料（請求書・領収書等）

支援内容

- ☐ 中小、小規模事業者 10万円
- ☐ 個人事業主 5万円

「中川町地域

応援商品券」が

まだお手元に

残ってませんか？

コロナ禍における物価高騰に対する経済対策として、10月に各家庭に「中川町地域応援商品券」を配布しております。

使用期限は12月31日（土）までとなっております。まだお手元に残っている方は、使用期限が迫っておりますのでご注意ください。



知っていますか？建退共

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設業セ現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

加入できる事業主 建設業を営む方

対象となる労働者 建設業の現場で働く人

掛金 月額320円

★特長

- ・国の制度なので安心、確実に、申し込み手続きは簡単です。
- ・経営事項審査で加点評価の対象となります。
- ・掛金の一部を国が助成します
- ・掛け金は事情者負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
- ・掛け金は、インターネットを利用した電子申請での納付も可能です。
- ・事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q&Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひアクセスしてご覧ください。

『素直な感性について』

の なか たけし
野 中 豪



アウトドア観光振興担当の野中豪です。

11月の下旬、携帯電話に撮り溜めていた写真を見返すと、既に昨年の今頃には雪が積もっていたことを知り、厳しい冬の寒さは気まぐれで、そう遠くない地球のどこかでのんびりしながらゆつくりと中川町へ近づいてくるように感じました。

中川町の幼児センターでは年間を通じて自然に親しみ、理解を深めるために「森林環境プログラム」を行なっています。そのプログラムの「川」についての時間を担当する機会をいただきました。

「もり・かわ・さかな」を主題に森と川の繋がりやその環境に住む生き物などについて対話形式で理解を深め、そのまとめにみんなで自由に絵

を描きました。

対話形式での進行では子ども達の反応に大きな衝撃的な感動を覚えました。私の投げかけた会話に対して泉のように湧いてくる子ども達の言葉や発想に驚き、嬉しくなりました。

限りなく素直で一人一人がそれぞれの感性で世界を見ていることが美しく感じました。そして子ども達の素直な感性はどこか中川町の雄大で豊かな美しい自然のようにも感じました。

一時間にも満たない短い時間でしたが子ども達の素直な感性に触れて、他の何かとは比べることのできない貴重な時間を送ることができました。これまで私が豊かな自然を大切にしたいと考えていたように、子ども達の素直な感性も同様に尊いと感じ大切にしていきたいと思いました。多くのコトはできないけれど、まずはできることから。もちろん私の中にある素直な感性も大切にしながら！

中川町地域おこし協力隊活動記

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

『小屋プロジェクト』

の ら き かん な
村 木 葉 奈



あけましておめでとうございます。2022年はあつという間に過ぎ去り、もう2023年。去年は皆さんにとつてどのような年でしたでしょうか？私は慣れないことが沢山でしたが良い経験にも沢山恵まれた一年でした。今回はそんな経験の一つを書き留めたいと思います。

現在中川町では中川町産業PR事業の一環として、TVタレントのオクラホマ河野さん主導のもと、中川町の木材、土などを使った「なかがわスタイル」の小屋をつくるプロジェクトが進んでいるのですが、昨年の10月頃縁あって私も小屋の作業に参加させてもらいました。

声をかけられたときには、ちよつと釘をトントンするくらいのお手伝いかな。と思っ

ていたのですが、現場に行ってみると、エアガンで壁に釘をバシバシ打つようながつり土方作業笑。

少しびっくりはしたものの、祖父が日曜大工の得意な人で、自分もその血を引き継いでいるおかげなのか、作業はとても楽しいものでした。

それだけでなく、なによりひとつの建築物がこれから出ていくさまを間近で見て体感できたことはとても良い経験となりました。

今年には小屋の完成お披露目イベントもあります。プロジェクトの詳しい内容は河野さんのインスタグラムや、ネットで調べると出てきます。興味のある方はぜひ一度調べてみてくださいね。



中川中学校に 感謝状が贈られました

永年にわたって租税教育の推進に尽力し、租税の役割や国民の納税の義務について正しい知識の普及に多大な貢献をされた中川中学校に対し、名寄税務署長 澤田毅様から感謝状と記念品が贈られました。



中川町から感謝状が 贈られました

カボチャ20kgと米10kgを中川町にご寄贈いただいた、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）に対し、中川町から感謝状が贈られました。

今回寄贈されたカボチャと米は、幼児センターの給食や社会福祉協議会関連事業で活用させていただきました。



子どもたちに プレゼント

雪の降り始めに、幼児センターの子どもたちにいち早くプレゼントを運んでくれた浅野百合子さん。クリスマスに向けてセンターを華やかにして頂きました。折り紙のプレゼントは大切に使用させて頂きます。



保健だより

【今月のテーマ】

加齢性難聴のセルフチェックについて

耳の聞こえで気になることはありませんか。

聞こえの衰えは、40歳代から始まり、65歳を超えると約3人に1人と急激に増加します。

75歳以上になると約7割の方に加齢性難聴があると推計されています。

特別な原因がなく加齢とともに聴力が低下するものを「加齢性難聴」といいます。

誰にでも起こる可能性がある難聴です。

難聴になると社会生活に様々な支障をきたすほか、認知症のリスクも高まります。

現在のところ、加齢性難聴に対する根本的な治療法はありませんが、補聴器で聞こえを補うことで生活の質を改善させることができます。

また、補聴器で効果が不十分な場合は、「人工内耳」を手術で埋め込むことで低

下した聴力を補うことができます。

聞こえが悪くなったと自覚したら、早めに医療機関を受診することが大切です。

加齢性難聴の原因

加齢性難聴は、耳の奥の内耳にある「有毛細胞」の損傷が主な原因です。

有毛細胞は、音を電気信号に変えて脳に伝える、「音を感じする細胞」です。

加齢に伴い有毛細胞は徐々に壊れて減少していくため、音の情報をうまく脳に送ることができなくなります。

残念ながら、有毛細胞は一度壊れると再生はされないとされています。

加齢性難聴に気づくには

一般的に、高い音を感じする細胞から壊れ始めるため、体温計などの「ピッピッ」という高い音の電子

音に気づきにくくなります。

また、テレビの音や相手の話声が聞きづらい、自分の話す声が大きくなるなども、聞こえの衰えのサインです。

「耳鳴り」も初期から起こりやすい症状です。有毛細胞が壊れると、異常な音の信号が脳に伝わり、耳鳴りとして感じやすくなります。

るからです。

加齢性難聴は徐々に進行するため、初期は自覚しにくく、周りから指摘されて気づくことが多いようです。左表を参考に、加齢性難聴のサインがないかチェックをしてみましょう。

気になる症状があれば、医療機関で聴力の検査をお勧めします。

加齢性難聴のセルフチェック

- ☐ 体温計などの電子音に気がつかないことがある
- ☐ テレビの音を大きくするようになった
- ☐ (マスク無の会話で) 相手の話したことを聞き返すことが増えた
- ☐ 自分の話声が大きくなった
- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ 高い声が聞き取りにくくなった

1つでも当てはまる項目がある場合は加齢性難聴の可能性があると考えられます。



予防には生活習慣の改善が重要!

加齢以外に血流の悪化や大きな音を長時間聞き続けることも有毛細胞の損傷を進行させる要因となります。

聞こえにくさの症状がなくても、将来の難聴へのリスクを減らすため、要因となる生活習慣の改善を心がけましょう。

○禁煙する。

○週に1〜2回、散歩など身体が温まる程度の運動を心がける。

○高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の予防や治療コントロールにより、動脈硬化を防ぐ。

○大音量で長時間テレビを見たり、音楽を聴いたりしない。イヤホンやヘッドホンを使用して大音量で音楽等を聞いている人も注意。

○騒音など大きな音が常時出ている

場所を避

ける。騒

音下での仕

事は耳栓を



食育通信

食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

骨粗しょう症予防の食事について

今月は、先月に引き続き、骨粗しょう症予防についてです。

今回は、予防・改善におすすめの簡単料理を紹介します。

骨の強化に必要なカルシウムはもちろん、ビタミンK、ビタミンDも摂取することができ、気になる方は、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか？

乾燥、惣菜、缶詰、冷凍食品を使用した簡単料理

『鶏肉の炊き込みごはん』

(缶詰+惣菜)

【材料】

- ・米 2合
- ・焼き鳥缶(たれ) 1缶
- ・ひじき煮(惣菜) 60g
- ・しめじ 1パック
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 1株
- 大さじ 4



《作り方》

- ①炊飯器の内釜に洗米した米2合とめんつゆを入れ、2合分の水加減で準備します。
- ②焼き鳥缶1缶、ひじき煮、ほぐしたしめじの順に全てのせて炊飯します。
- ③炊飯後、好みで塩で味を調節したら完成です。

1食分(150g)	
エネルギー	220kcal
たんぱく質	6g
脂質	1.9g
炭水化物	46g
カルシウム	77mg
鉄分	3mg
塩分	0.7g

料理のメリット

混ぜご飯にすることで、肉・野菜・海藻・きのこがとれ、1品でたんぱく質やカルシウム、鉄を一緒にとることが出来ます。

材料は、焼き鳥缶以外に、もつな缶やさつま揚げを使用したり、油揚げや大豆水煮などで具材に変化をつけることができます。



『ほうれん草の炒り豆腐煮』

(冷凍+乾燥)

【材料】

- ・高野豆腐 2個
- ・干し椎茸 2枚
- ・(冷)カットほうれん草 30g(大さじ4)
- ・卵 2個
- ・水カップ1杯 200ml
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ 4

1食分 (出来上がりの半分)	
エネルギー	180kcal
たんぱく質	16g
脂質	11g
炭水化物	5.6g
カルシウム	145mg
鉄分	2.3mg
塩分	1.5g

《作り方》

- ①高野豆腐をおろし器で粉状にします。
 - ②干し椎茸(生椎茸でも可)をぬるま湯で戻し、洗って水を切りスライスします。
 - ③フライパンに水200mlとめんつゆ大さじ4杯、椎茸を入れて火にかけて、煮立ったら①の高野豆腐とほうれん草を入れて汁気が少なくなるまで煮ます。
 - ④最後に溶き卵(2個分)を回し入れ、火が通ったら完成です。
- ※好みで塩で調整

料理のメリット

高野豆腐は、粉状にすることで全く別の食感になり

ます。粉状にして容器に保存すれば、汁物や煮物に加えられ手軽に栄養アップになります。



紹介した料理は、カルシウムだけでなく、たんぱく質や鉄も豊富に含まれるため、骨粗しょう症予防だけではなく、フレイルや貧血予防にも適した料理です。また、アレンジが効くため、使用する食材に変化を加えることで自分好みの料理にすることもできます。



問い合わせ先 住民課幸福推進室 管理栄養士 ☎7-2813

According to the ALT ジェニーがいうには、

“Hanukkah”

When we think of winter holidays, we often think of Christmas. But there are many other events that are celebrated around the world. One example is Hanukkah. Hanukkah is a Jewish holiday where you light candles every night for eight nights. A long time ago Jewish people had an important ceremony for a special temple. They needed to light candles, but there was only enough oil for one day. However, the candles stayed lit for eight days. It was a miracle! To remember this event, Jewish people light candles in a “menorah” every year. There are other traditions as well. People eat “latkes” - potato pancakes, and “sufganiyot” - jam-filled donuts. Nowadays, people often exchange gifts as well.

In America, I celebrated this holiday with my family. It brings hope and warmth in the cold season! What is your favorite winter tradition?



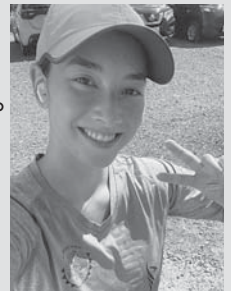
ジャガイモのパンケーキ「ラテカ」



メノーラ

クオング ジェニファー

アメリカのシアトル出身。
中川町のALT（外国語指導助手）で、町内の小学校・中学校・幼児センターで活動中。



『ハヌカ』

冬の祝日といえば、クリスマスを思い浮かべる人が多いと思います。しかし、それ以外にも世界中で祝われる行事がたくさんあります。その一例が「ハヌカ」です。ハヌカはユダヤ教の祝日で、8日間、毎晩ろうそくを灯す行事です。昔、ユダヤ教徒が大切な儀式の際、ろうそくに火を灯す必要があったのですが、1日分の油しかありませんでした。ところが、そのろうそくは8日間も灯り続けたのです。これは奇跡でした！ハヌカはこの出来事を忘れないために行われています。

ユダヤ人は毎年、9本のろうそくがのる燭台「メノーラ」に火を灯します。その他にも、ジャガイモのパンケーキ「ラテカ」や、ジャム入りのドーナツ「スフガニヨ」を食べるなど、様々な伝統があります。現在では、プレゼントを交換することも多いようです。

私はアメリカで、この祝日を家族と一緒に祝っていました。寒い季節に希望と暖かさを与えてくれますね。皆さんの好きな冬の伝統は何ですか？

今月の役立つフレーズ

The grass is always greener on the other side.

ザ・グラス・イズ・アルウェーズ・
グリーナー・オン・ザ・アザー・サイド

隣の芝は青い



先生、どうか皆の前でほめないで下さい
金間 大介 著

北海道でSDGs
関口 裕士 著

簡単なのにウマすぎる！もりもり野菜
レシピ
かつちゃん 著

天然生活の家仕事ごよみ
扶桑社 発行

老害の人
内館 牧子 著

清浄島
河崎 秋子 著

闇の聖域
佐々木 譲 著

機械仕掛けの太陽
知念 実希人 著

特殊清掃人
中山 七里 著

麻阿と豪
諸田 玲子 著

栞と嘘の季節
米澤 穂信 著

おすしがふくをかいにきた
田中 達也 作

きっと誰かに話したくなる！おもしろ地名
クイズ100
JTBパブリッシング 発行

トンネルのサバイバル
パク・ソンイ 文

てあらイーモウがイーモ
わたなべあや 絵



「モノガタリは
終わらない」

21人のベストセラー作家がモノの歴史を紡ぎ、
人の記憶をひもとく。
「捨てない」をテーマにモノについて豊かに描
き上げたショートストーリー。
朝井リョウ、伊坂幸太郎、恩田陸、角田光代他。

まちの文芸

短 歌

今月のお題 「鳥」または 自由詠

ふつくらと羽毛をふくらませた雀クヌギの帽子がよく似合いそう
かくれんぼの鬼の立つ場所と決まった寺の境内大イチョウの木
花好きの友との会話今日もまた互いの庭を眺めて褒めて
雀らの啄み残した稗ひえの実か氷雨に濡れて青い芽ちろちろ
民謡の全国大会開き習う 我也行きたしあの晴れ舞台
鳥の声空より降りてくる朝あした ひびき柔らに町渡りゆく
一日のうれしき事を書き記す一行日記は時には二行に
列車にて友らと日帰り小旅行オヤツばかりつこ子供にもどる
「嘘」「フェイク」・「正義」「ジャステイス」双方で嘯さえずりあつてツイートツイート
弱きらを助けるためなら喜んで納税するけど 桜はどうした
本当は犬猫みたいに私らにチップ埋めたいの？ マイナンバーとか？

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
山下 博子
横山やすこ
どちらが強い？
強気を挫く？
国民皆背番号？

●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。



俳句紫苑会

小林淑子さん
古市和子さん

☎8・7781
☎7・2850

短歌同好会

小林淑子さん

☎8・7781

〔連絡先〕

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
しやいましたら、お気軽にご参加ください。

大雪に備える

上川・留萌地方では、いよいよ本格的な冬を迎えました。今回は、「大雪」についてのお話です。

大雪は、発達した低気圧の通過や冬型の気圧配置の強まりなどにより、雪雲が次々と同じ地域に入り続けることで発生します。上川・留萌地方など日本海側の地方では、概ね12月から1月にかけての時期の降雪量が最も多く、年間降雪量のおよそ半分がこの時期の降雪量となります。

大雪に伴う災害は、道路の通行止めをはじめとした交通機関への障害、電線などに雪が積もり電柱の傾斜や電線の切断による停電、雪の重みによる家屋や樹木の損壊など、私たちの生活に大きな影響を及ぼします。また、なだれや屋根からの落雪、雪下ろし作業中の事故なども発生することがあります。

令和3年3月1日から2日にかけて発達した低気圧が北海道の南海上を通過しました。この影響で、上川中部・南部を中心に湿った雪が降り大雪となり、交通機関等の障害に加え、ビニールハウス等の農業関係施設が400棟以上も倒壊するなど大きな被害が発生しました。

気象台では大雪による災害が予想されたとき、大雪警報や大雪注意報を発表して、皆さんに警戒・注意を呼びかけています。また気象庁ホームページの「今後の雪」では、各地域の積雪の状況や6時間先までの予測を見ることができます。出かける前に目的地までの天気予報を始め、最新の気象情報や道路の通行止めやライブカメラなどをテレビ、ラジオ、スマートフォンなどにより確認し行動するようにしましょう。大雪が予想され運転が困難だと思われるときは、予定の変更や出かけるのを控えましょう。



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>



気象庁ホームページ「今後の雪」

<https://www.jma.go.jp/bosai/snow/>



ありがとうございます

びやうます

社会福祉協議会、一心苑、

グループホームに寄附

・父（省吉様）死去に際して

井田 利光 様

・妻（佑子様）死去に際して

佐々木武司 様

・離町に際して

長屋 一昭 様

匿名 1 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

げます。

竹中農園 様

ウエムラグリーン農産 様

匿名 6 件

謹んでお悔やみ

申し上げます

5 区 井田 省吉 様 (98 歳)

2 区 佐々木佑子 様 (82 歳)



11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4年度 町有林枝打ち(板谷) 工事	※遠藤工業㈱	2,320,000		2,610,300	2,552,000	97.8%	枝打ち 9.40ha	着工 令和4年11月10日
	天塩川工業㈱	2,340,000						
	中川町森林協同組合	2,360,000						竣工 令和4年12月9日
令和4年度 デジタル画像診断 システム購入	※㈱ムトウ 名士支店	5,200,000		6,270,000	5,720,000	91.2%	デジタル画像診断システム 購入 一式	
	㈱常光 旭川支店	5,500,000						
	㈱竹山 道北支店	5,700,000						納入期限 令和5年3月31日
令和4年度 財務書類作成業務委託	※㈱吉岡経営センター	1,200,000		1,320,000	1,320,000	100.0%	財務書類作成一式	着手 令和4年11月10日
								完了 令和5年3月24日
令和4年度 価格高騰緊急支援給付 金システム改修委託	※㈱HDC	495,000		550,000	544,500	99.0%	価格高騰緊急支援給付金 システム改修作業 一式	着手 令和4年11月10日
								完了 令和5年3月17日
令和4年度 人事給与システム制度 改正対応委託	※㈱HDC	1,406,000		1,689,600	1,546,600	91.5%	人事給与システム制度 改正対応作業一式	着手 令和4年11月10日
								完了 令和5年3月24日
森林環境保全直接支援 事業 令和4年度 町有林間伐(国府)工事	※遠藤工業㈱	4,480,000		5,039,100	4,928,000	97.8%	間伐 10.88ha	着工 令和4年11月25日
	中川町森林協同組合	4,510,000						
	天塩川工業㈱	4,550,000						竣工 令和5年1月12日
森林環境保全直接支援 事業 令和4年度 町有林間伐(国府保安 林)工事	※遠藤工業㈱	5,840,000		6,560,400	6,424,000	97.9%	間伐 13.00ha	着工 令和4年11月25日
	天塩川工業㈱	5,900,000						
	中川町森林協同組合	5,920,000						竣工 令和5年1月12日
令和4年度 中川町道路台帳修正 委託業務	※かたやま測量㈱	800,000		913,000	880,000	96.4%	道路台帳修正 一式	着手 令和4年11月25日
								完了 令和5年2月28日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

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)
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 ～ 令和5年1月16日(月)締切 (年間を通じて行っています)
試験日	令和5年1月22日(日)・23日(月)のいずれか1日を指定できます ※1月以降も試験はございます
会場	旭 川 市

※コロナウイルスの状況次第で日程・会場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

〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45 ☎01654-2-3921

まちの
ご長寿さん

喜寿おめでとう
ございます

藤 森 共 成 さん



11/10(木) 第5回 いきいき教室



寿の家で第5回いきいき教室が行われました。今回は役場の栄養士が講師を務め、骨粗しょう症予防のための運動や食事について学んだあと、栄養士が調理した缶詰や惣菜、乾物などを利用した、予防・改善に適した簡単料理4品を紹介し、参加者の皆さんで試食しました。

11/24(木) 音読教室

この日の音読教室は参加者7名とともに、安野光雅さんの詩や絵本「からすのパンやさん」などの音読を行いました。

音読教室は毎月第4木曜日に開催しています。ご興味のある方はぜひ参加してください！



11/26(土) 中川吹奏楽団 定期演奏会

ちやいむのアリーナにて中川吹奏楽団の第26回定期演奏会が開催されました。団員に町内や近隣市町村から集まった賛助出演者も加わり、総勢44名による大迫力の演奏に会場は大盛り上がりでした。



令和5（2023）年1月号（通巻764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

11/29(火) 12/3(土) 写真展

キニヒトニモリニ

10月に札幌で開催された写真展で展示された、地域おこし協力隊、岡本直子さんの作品が、ちやいむのロビーに展示されました。期間中には児童クラブでこれらの写真にまつわるクイズ大会も開催され、大人から子どもまで多くの人が写真展を楽しみました。



町の人口

(12月1日現在)

人口 1,345人（－4）
男 684人（－3）
女 661人（－1）
世帯数 735戸（－1）

（ ）は前月末との差を示します。

今月の表紙

～ 中央小学校 陶芸教室 ～

中央小学校にて、夢創窯の石井雅子さん、健一さんを講師に迎えて陶芸教室が行われました。6年生の卒業制作が行われ、子どもたちは、中川町内の土を使った粘土を伸ばし、それらを型に当て作るたたき作りの技法で、思い思いのお皿やお碗を作っていました。

