

広報ナカガワ

2023

3



まちづくり懇談会を開催しました

子どもからお年寄りまで、安心して暮らせるまちづくりを進めるため、住民の皆様から様々なご意見・ご要望をお聴きし、今後の行政運営に反映させ住民の皆様福祉向上などにつなげることを目的に、まちづくり懇談会を1月17日に「佐久地区公民館」と「保健センター」で、18日に「ちやいむ」で開催し、延べ27名の住民の皆様が参加されました。

同時に、中川町国民健康保険条例の改正（統一保険料の実施に向けた取り組み）についての説明も行いました。

懇談会では、石垣寿聰町長が開会に当たり「昨年の6月に当初予算の説明会を行ったが、その際に決まった予算の説明もよいが、次の予算へ反映できるような要望会を開いてほしいという話があった。当初は12月5・6日で開催する予定だったが、全道的なコロナ陽性者増加の影響により、延期させていただいた。

皆様から出された住民生活に直結するようなご意見・ご要望については、是非を十分調査し、実施できると判断されれば、できる限り

様々なご意見、ご要望・質問をいただきました。

参加者の皆様から、様々なご意見等をいただきました。紙面では一部をご紹介します。

ご質問

Q エコミュージウムセンターについて、エコール咲くが今年の3月または4月で解散するが、解散した後の運営方法はどうするのか？

A エコール咲くが結成される前の状態に戻らと思う。役場による直営とボランティアで運営していく。夏期については会計年度任用職員で対応したい。町内全体のご協力を得ながら運営していきたい。

Q スクールバスの運用について、小学生が5区から片道2km程度の通学路を徒歩で通学して子どもには遠いと感じている。5区はスクールバスの対象とはならないのか？

A スクールバスは居住地区

によって対象児童を決めているため、5区は対象外となっている。しかしながら、一定程度通学時の距離がある子ども達には、他の住民への影響が許容できる範囲であれば、住民バスを利用して通学することも検討したい。

Q 診療所の入院機能の再開はいつになるのか？

A 診療所の指定管理者である機会にも再開をお願いしているところ。ハローワークや応援ナースを含めて必要な看護師を求人しているが、応募がない状況。人員が確保でき次第、再開する予定。

Q 懇談会の開催方法について、今回の懇談会では居住地区ごとに時間帯や会場を設定しているが、別に居住地区以外を対象とした懇談会に参加してもよいのではないのか？

A 当然、居住地区以外の懇談会に参加していただいても問題ない。本来であれば、町内会・自治会ごとに開催すべきだったが、日程の都合もあり、ある程度まとめた開催となってしまった。令和5年度以降は、しっかりと住民の皆様のご意見、ご要望を汲み

取れる体制を作っていきたい。

Q 中川町の国民健康保険税の税率について、北海道の中だとどれくらいの高さなのか？

A 平成21年から上げていないため、下から4番目の低さになっている。

Q 有害鳥獣駆除について、熊や鹿の駆除頭数を教えてほしい。

A 熊は罠で1頭。鹿は250頭ほどを捕獲している。計画では300頭までの予算を計上している。

Q 中川町での新型コロナウイルス感染症の感染者は1月17日現在で何人確認されているのか？

A 以前までは北海道から、感染者について、報告を受けていたが、現在は報告がなくなっている。役場としては正確な数については、把握していない。



「ご要望・ご意見」

・佐久郵便局前と佐久神社前に1箇所ずつ防犯灯を設置してほしい。現状、夜になると付近に街灯などがなく非常に暗い。防犯および交通安全の面で不安がある。

↓要望について承知した。
来年度予算で設置する方向で詰めていきたい。

・天塩中川駅の玄関前の除雪がされていないので、対応してほしい。

↓天塩中川駅は会計年度任用職員が清掃等をしているが、行き届いていない部分があったということだと思う。町職員も天塩中川駅の見回りをしながら、除雪等の管理をしていきたい。

・中川町の医療・介護職の人材不足について、人材不足を解消するために、補助や助成制度についてもっと広く周知すべき。

他市町村と同じ補助や助成制度だと、都市部の市町村に人材を取られてしまうと思う。もっと思い切った政策をしてほしい。

↓思い切った政策や、もっと

と周知すべきというのは、おっしゃる通り。補助や助成制度によつては今以上に思い切った政策を取れる可能性もあるので、検討していきたい。

・懇談会の開催方法について、町内会・自治会ごとに細かく分けて行うのも良いと思うが、町内会や自治会の役員たちに住民からの要望を汲み取ってもらい、それを役場が聞き取る形も良いと思う。

また、町内会や自治会の役員と役場の話し合いをもっと増やしてもらいたい。

↓他の町内会役員との確認が必要だが、話し合いの数を増やしていきたい。

・農業者トレーニングセンター（以後トレセン）について、昨年の地震以降開いていない。それまでトレセンを利用していた団体についてはちやいむで活動しているようだが、子ども達も利用できるようにしてはどうか。

また、トレセンにそのままになっているトレーニング器具をちやいむに移動し

てはどうか。

↓子ども達がちやいむを利用することについては、申し出であれば可能だが、住民の皆様へしっかり周知をしていなかった。今後、周知する。

また、トレーニング器具の移動については、器具自体が重く、安定した土台へ固定する必要がある。そのため、トレセンからちやいむへ移動させるのは設置場所や固定の問題があり難しい。トレセンとプールは今年の夏頃に復旧予定であり、それまで申し訳ないがお待ちいただきたい。

・農業支援について、資材高騰や牛の価格下落、生産抑制があり、酪農家にとって、厳しい状況になっている。個人での解決も難しい部分があるので、町からの支援をお願いしたい。

↓コロナ禍に引き続く、ロシア・ウクライナ情勢で農業生産環境は大変厳しいと認識する。生産支援等の対策について検討し、早急に実施する。

・有害鳥獣駆除について、

畑まわりや、道路まわりを重点的に駆除してほしい。

↓承知した。ハンター達へ重点的に巡回してもらうように依頼する。

・まちづくり懇談会について、もう少し早く、雪が降る前に開催すべきだったと思う。また、行政からも実施したい事業などを住民側に提案して、それについての意見を募集するのも良いのではないか。

↓開催時期についてはおっしゃる通りだと思う。開催が遅れてしまい反省している。高齢者が増えている中で雪が降る前に開催するのは大事なことだと思う。行政が実施したいことについて住民の皆様へ聞くことは良いことだと思うが、現状としては日程の都合もあり難しい。その代わり、できるかぎり懇談会などを開催していきたいと思う。

・住民が1,000人を下回るレベルになってきている。町内会・自治会ごとに担当職員を配置するなどの施策をしてはどうか。

↓町内会・自治会ごとに担

当職員を配置することは手法としては考えられる。各会長、町内会事務局と協議をさせていただきたい。

最後にまちづくり懇談会や住民説明会以外の時でもご意見・ご要望があれば、申し出てほしいと説明し、まちづくり懇談会を終了しました。



令和5年度国民健康保険税の改正

平成30年の国民健康保険（以後「国保」）制度改革により、国保税率は都道府県単位で統一するとされ、北海道では道国保運営方針で「令和12年度に統一を目指す。」としています。本町においても、国保の統一保険税に向けて検討を進め、一定の方向性が決まりましたので、みなさまにお知らせします。

●統一保険税とは

都道府県単位で、国保税の算定方式を統一するとされ、同じ所得・年齢層・世帯構成であれば、北海道内どの市町村でも同じ保険税額となります。北海道は、令和12年度からの統一保険税に向けて道国保運営方針を策定し、市町村が行うべき課題を示しました。中川町は令和5年度よりその課題の一つである資産割の廃止を行い、国保税算定方式を四方式から三方式とすることになりました。また、資産割の廃止後は全道統一の統一保険税率とすべく検討を行っています。



●四方式、三方式、とは

中川町は令和4年度まで四方式（所得割・資産割・均等割・平等割）で国保税を算定していました。所得割はその世帯の所得に応じて計算され、資産割はその世帯の固定資産（土地・家屋）に対して賦課されます。また一律の金額として世帯の被保険者数に応じて均等割が、一世帯それぞれに平等割が賦課されています。北海道ではその内、資産割の廃止を進めてお

令和4年度中川町国保税率

区 分	医療分保険税 (国民健康保険加入者の 医療費に充てる分)	支援金分保険税 (後期高齢者医療制度加入 者の医療費に充てる分)	介護分保険税 (介護費に充てる分 40～64歳以下の方が対象)
①平等割額 (世帯割額)	22,400円 (1世帯当たり)	5,600円 (1世帯当たり)	4,500円 (1世帯当たり)
②均等割額 (人数割額)	17,600円× 加入者数	4,400円× 加入者数	6,100円× 40～64歳以下の 加入者数
③所得割額	各加入者の前年度の 所得から43万円 を差し引いた金額 ×5.0%	各加入者の前年度の 所得から43万円 を差し引いた金額 ×1.3%	各加入者の前年度の 所得から43万円 を差し引いた金額 ×1.0%
④資産割額	固定資産税 (土地及び家屋) ×40.0%	固定資産税 (土地及び家屋) ×10.0%	固定資産税 (土地及び家屋) ×5.0%
賦課限度額	65万円	20万円	17万円

●国保税の計算方法

国保税は医療分・支援金分・介護分に分かれており令和4年度は次表のように算定しています。

り、これを受け、中川町は令和5年度より所得割・均等割・平等割の三つを用いた三方式で国保税を算定するよう改正しました。



●令和5年度からの国保税の軽減について（激変緩和）

令和5年度より資産割を廃止し、四方式から三方式で課税を行います。
また、国保税率の改定による被保険者への影響を緩和するため、中川町国保の基金を取り崩し、令和5年度～令和7年度まで国保税の軽減を行います。本来であれば資産割廃止に伴う影響額、437万円を所得割額・均等割額・平等割額にそれぞれ転化しなければなりません、特に低所得世帯に対する影響が大きいため、基金の取り崩しによりその影響を最小限に抑える方針としました（激変緩和策）。

●令和5年度からの国保税率について

令和5年度から令和8年度までの国保税率は次表のようになります。ただし今後の北海道への納付金、医療費の増大等の影響により、国保税率が変更となる場合がございます。

令和5年度

区 分	医療分保険税	支援金分保険税	介護分保険税
①平等割額	22,800円	5,700円	4,500円
②均等割額	18,200円	4,600円	6,200円
③所得割額	5.13%	1.35%	1.02%



令和6年度

区 分	医療分保険税	支援金分保険税	介護分保険税
①平等割額	23,500円	5,900円	4,600円
②均等割額	18,900円	4,700円	6,400円
③所得割額	5.20%	1.36%	1.04%



令和7年度

区 分	医療分保険税	支援金分保険税	介護分保険税
①平等割額	24,200円	6,100円	4,700円
②均等割額	19,500円	4,900円	6,600円
③所得割額	5.34%	1.40%	1.06%



令和8年度

区 分	医療分保険税	支援金分保険税	介護分保険税
①平等割額	25,700円	6,400円	4,900円
②均等割額	20,300円	5,000円	6,700円
③所得割額	5.47%	1.44%	1.08%

資産割廃止
437万円
所得割、応益割へ
転化

激変緩和策
国保基金残高 23,026,642円投入

区分	所得割	資産割	均等割	平等割
4年度	7.30%	55.00%	28,100円	32,500円

本来	7.99%	廃止	31,717円	36,722円
----	-------	----	---------	---------



5年度	7.50%	廃止	29,000円	33,000円
6年度	7.60%		30,000円	34,000円
7年度	7.80%		31,000円	35,000円

例えば所得割については本来、医療分・支援金分・介護分の合算割合を7.30%から7.99%まで引き上げなければ資産割廃止相当分の国保税を賄うことができませんが、その影響分の一部を基金で賄うことにより、合算割合を令和5年から令和8年にかけて7.50% → 7.60% → 7.80% → 7.99%と徐々に引き上げていきます。

問い合わせ先 住民課住民サービス室 税務係または国保係 ☎7-2814



子どものための各種手当

児童手当

◆制度の目的

家庭などの生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健全な成長に資することを目的としています。

◆支給の対象

中学校修了（15歳に到達後の最初の年度末）までの国内に住所を有する児童を監護・養育している、父、母または養育者

◆手当月額

児童の年齢など	月 額
3歳未満	15,000円
3歳～小学校修了まで（第1子、第2子）	10,000円
3歳～小学校修了まで（第3子以降）	15,000円
中学生	10,000円
所得制限限度額以上	5,000円
所得上限限度額以上	0円

◆支払月

2月、6月、10月
（それぞれの前月分までの手当を支給）

※令和4年10月支給分から、所得が所得上限限度額以上の場

合、児童手当は支給されません。

◆所得制限限度額

扶養親族の数	①制限限度額	②上限限度額
0人	622万円	858万円
1人	660万円	896万円
2人	698万円	934万円
3人	736万円	972万円
4人	774万円	1,010万円

児童扶養手当

◆制度の目的

父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭（ひとり親家庭など）の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉の増進を図ることを目的としています。

◆支給の対象

次の①～⑨のいずれかに該当する児童（18歳に到達後の最初の年度末までの間にある児童（障がい児の場合は20歳未満）を監護・養育している父、母または養育者
①父母が婚姻を解消した児童
②父または母が死亡した児童

③父または母が一定程度の障

がいの状態にある児童

④父または母が生死不明の児童

⑤父または母が1年以上遺棄

している児童

⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童

⑦父または母が1年以上拘禁

されている児童

⑧婚姻によらないで生まれた児童

⑨⑧に該当するかどうか不明

※公的年金受給者でも、条件

を満たす場合は、手続きにより

児童扶養手当を受給できます。

※年に一回、現況の確認をし

ています。提出がない場合支

給されなくなる可能性があります。

◆手当月額

児童1人の場合の月額	令和5年3月まで	令和5年4月から
全部支給	43,070円	44,140円
一部支給	43,060円 ～10,160円	44,130円 ～10,410円

◆支払月

1月、3月、5月、7月、9月、

11月の年6回奇数月

（それぞれの前月分までの手当を支給）

◆所得制限限度額

扶養親族の数	請求者本人の所得額		孤児等の養育者等の所得額
	全部支給	一部支給	
0人	49万円	192万円	236万円
1人	87万円	230万円	274万円
2人	125万円	268万円	312万円
3人	163万円	306万円	350万円
4人	201万円	344万円	388万円

特別児童扶養手当

◆制度の目的

精神または身体に障がいがある児童について手当を支給することにより、児童の福祉の増進を図ることを目的としています。

◆支給の対象

20歳未満で精神または身体に障がいがある児童を家庭で監護・養育している、父、母または養育者
※児童が障がいによる公的年金を受給できるときや、児童が施設などに入所しているときは支給されません。

◆支払月
4月、8月、12月
（それぞれの前月分までの手当を支給）

◆所得制限限度額

扶養親族の数	請求者本人の所得額	配偶者及び扶養義務者の所得額
0人	459.6万円	628.7万円
1人	497.6万円	653.6万円
2人	535.6万円	674.9万円
3人	573.6万円	696.2万円
4人	611.6万円	717.5万円

◆支払月

4月、8月、12月

（それぞれの前月分までの手当を支給）

◆所得制限限度額

等級	令和5年3月まで	令和5年4月から
1級	52,400円	53,700円
2級	34,900円	35,760円

※対象児童1人につき

令和5年 農業委員を募集します

令和5年7月19日をもって、現農業委員の任期が満了することに伴い、新しい農業委員を募集します。

農業委員の要件

農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会が所掌に属する事項に関して、その職務を適切に行うことができる方。
ただし、次の方は農業委員会等に関する法律により農業委員になれません。

- (1) 破産手続き開始の決定を受けて復権を得ない方
- (2) 禁固以上の刑の執行未了もしくは執行猶予中の方

農業委員の主な業務

- 農業委員会総会（原則月1回実施）における農地転用・権利移動等の審議
- 農地利用最適化に係る町への意見の提出
- 農地の違反転用・遊休農地への対策 等

募集人数

8名

身分・任期

身分：中川町の特別職の非常勤職員
報酬：年額報酬（289,000円）
任期：3年間（令和5年7月20日～令和8年7月19日）

募集期間

令和5年3月3日（金）午前9時から令和5年3月30日（木）午後5時まで

推薦・応募方法

農業委員会委員候補者推薦届出書 または 農業委員会委員応募届出書に必要事項をご記入の上、中川町農業委員会事務局（中川町保健センター2階）へ郵送または持参にてご提出ください。

※推薦用紙、応募用紙は、農業委員会事務局の窓口で配布しています。

※中川町ホームページからも用紙のダウンロードができます。

選考

提出書類を基に選考します。必要に応じて面接を行います。
また、選考結果については書面にて5月末迄にお知らせします。

推薦及び応募状況の公表

- 法令により、推薦または応募に関する次の情報を公表します。

推薦する方（個人）	氏名・年齢・性別・職業
推薦する方（団体）	名称・代表者の氏名・構成員の数・目的・構成員たる資格
推薦を受ける方、または応募する方	住所・氏名・年齢・性別・職業・経歴・農業経営概況・認定農業者か否か
推薦または応募の理由	

推薦用紙、応募用紙のダウンロード

中川町ホームページ（<http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp>）トップページ中川町例規集の中川町農業委員会の委員選任に関する規則からダウンロードができます。

【問い合わせ先】 中川町農業委員会事務局 ☎01656-7-2816 FAX 01656-7-3511
〒098-2892 北海道中川郡中川町字中川337番地
受付時間：午前9時から午後5時まで 閉庁日：土曜日・日曜日・祝休日

こくほ ご存じですか？

交通事故などの被害者になったとき

交通事故など第三者（加害者）の行為によって傷害を受けたときでも、届け出によって国保を使って治療を受けることができます。

■医療費の負担は加害者の義務です。

交通事故や飼い犬に咬まれたなど第三者の行為によって、けがや病気をしたときの医療費は加害者が全額負担するのが原則です。

したがって、国保で治療を受けたときの医療費は、後から国保が被害者に代わって加害者に請求することになります。

■『第三者行為による傷病届』が必要です。

この届け出がないと国保が使えません。

交通事故などにあつた場合には、すぐに警察に届け出て、事故証明書を発行してもらい、国保の窓口で手続きをして下さい。

*届け出に必要なもの

- ・保険証
- ・印鑑
- ・事故証明書

■示談の前に必ずご相談下さい。

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませてしまうと、国保が使えなくなる場合がありますので、示談の前に必ず国保の窓口にご相談下さい。

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎ 7・2814

保護者の皆様へ

お子様が安心安全にスマートフォンを利用するために

満18歳未満のお子様にスマートフォン等、インターネット接続機器を利用させる場合、保護者の方は次の点に充分注意願います。

(1) 適切にインターネットを利用する

SNSを利用して子供たちを言葉巧みに誘い出し、事件やトラブルに巻き込まれる深刻な事案が発生しています。インターネットに関する知識、情報モラルやコミュニケーション能力を親子で身につけ、正しく利用することが重要です。

(2) 家庭のルールを作る

長時間利用によるネットの依存症も増加しています。適切な生活習慣が身につけられるように、お子様と一緒に話し合いそれぞれの家庭のルールを作りましょう。「利用時間は夜9時まで」など、ルールは具体的に決めることがポイントです。

(3) フィルタリングなどを設定する

「フィルタリング」は知識が十分でないお子様が不用意に違法・有害サイトにアクセスしないよう制限する機能です。子供たちが事件・事故に巻き込まれないようにスマートフォン等には必ず「フィルタリング」を設定してください。

実際に起きたトラブル事例をもとに、予防法と対策法をまとめた「インターネットトラブル事例集（2022年度版）」をホームページに掲載しています。

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/jireishu.html

【本件に関する連絡先】総務省北海道総合通信局情報通信部電気通信事業課

電話：011・709・2311（内線4704）



産前産後期間の 国民年金保険料免除のご案内

●免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産、人工妊娠中絶をされた方を含みます）

●産前産後期間の取扱い

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。また、産前産後休業期間中における給与が、有給・無給であるかは問いません。

●届出時期

出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに届出願います。

●添付書類

- ・ 出産前に届出をする場合
母子健康手帳等
- ・ 出産後に届出をする場合
原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書等出産日及び親子関係を明らかにする書類

【問い合わせ先】

■旭川年金事務所

☎ 0166・27・1611

■住民課住民サービス室

☎ 7・2814



名寄地区広域消費生活センター情報

賃貸住宅の退去トラブルを防ぐには!

事例

大学生の娘が4年ほど入居した築25年の賃貸アパートを退去することになり、母親が退去の立ち会いをした。壁や床等の補修費用や清掃代等で合計13万5千円になり、敷金6万円を差し引いた7万5千円を請求された。精算書の内容に納得がいかず、入居時、壁や床は新品ではなかったと不動産屋に言ったら、新品だったと言われた。指摘されたシミや傷についても娘はやっていないと言っている。

（当事者：学生女性）



アドバイス

- ・ 国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」では、通常使用による破損や経年変化によるものは家主の負担、通常の使用方法を超える使い方によって生じたものは借主（入居者）の負担とされています。
- ・ 入退去時は、できる限り家主や仲介業者などの家主側と一緒に部屋の現状を確認しましょう。その際、確認した内容をメモに残したり、修繕が必要と思われる箇所の写真を撮ったり、証拠となる記録を残すことが大切です。
- ・ 修繕費用を請求された場合、内容をよく確認し、納得出来ない点は家主側に十分な説明を求めましょう。
- ・ 退去時のトラブルを未然に防ぐためには、入居前に部屋に傷や汚れがないか写真で記録しておくことが大切です。ハウスクリーニングは借主（入居者）が負担とするなどの特約は、原則として有効となるため、契約前に契約書をよく読み、退去時の特約等を確認しておきましょう。
- ・ 困ったときは、名寄市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

中川消防支署から

カセットボンベ・スプレー缶をどうして

カセットボンベ及びスプレー缶の廃棄時における、不適切な取扱いによる事故が多く発生しています。正しく使用しなければ、爆発火災につながる危険性があります。

カセットボンベ、スプレー缶を使用する際や廃棄時は、十分注意しましょう。

火災・事故を防ぐために

- ★ 炎や火の気の近くで使用、保管しないこと
- ★ 火気を使用している室内で大量に使用しないこと
- ★ スプレー缶は、中身を使い切って捨てること
(穴を開ける場合は必ず屋外で行う)



防火水槽周辺の駐車はご遠慮ください



消火栓や防火水槽などの消防水利周辺5メートル以内の部分は、道路交通法により駐車禁止とされています。駐車車両が一刻を争う消火活動の障害になることがありますので、交通ルールを守り「安心・安全の町づくり」にご理解とご協力をお願いいたします。

消防団員募集中！・中川消防支署へお問い合わせは

☎7・2119



火災・救急出動状況

令和5年1月31日現在

火災件数 1件
救急件数 3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

融雪期の事故の防止

適切な時期の冰雪下ろし

屋根からの冰雪落下による事故が発生しています。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。

道路に面している建物を管理している方は、適切な時期の冰雪下ろしと、冰雪が落下する危険がある場所については、看板やロープ等により、歩行者に注意を促しましょう。

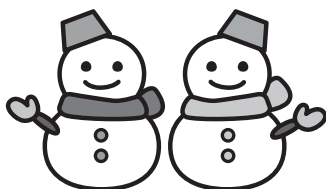
複数による安全を確保した冰雪下ろし

屋根の冰雪下ろし中に、はしごや屋根から転落する事故も発生しています。作業するときは、補助者を置くなど複数で行うとともに、命綱や安全帯を装着するなど万全の措置を講じ、自身の安全を確保しましょう。

除雪機による作業中の安全確保

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います。除雪作業時は、作業に適した服装を着用し、エンジンを掛けただ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。

日々の雪かき 安全第一



『自然について』 の 野 中 豪



アウトドア観光振興担当の野中豪です。

今回は自然と中川町についてお話ししたいと思います。

自然とは「①山や川、草、木など、人間と人間の手の加わったものを除いた、この世のあらゆるもの。②人間を含めての天地間の万物。宇宙。

③人間の手の加わらない、そのものの本来のありのままの状態。天然。④そのものに本来備わっている性質。天性。本性。(大辞泉より)」と辞書に記されております。

いくつもの意味を持つ自然という言葉には人間を含むものもあれば、含まないものもあります。私自身は人間も自然の一部であると考えています。さらに言葉を変えようと人間は自然の一部であってほしいと考えています。

中川町について話をするときに町内外問わず多くの方は「中川町は自然が豊かで美しいところ」と話すでしょう。

これは地球という自然の中で区切られた中川町という場所で生活をしている人々の数が他の地域に比べて少ないこと、そしてそこで暮らす人々の生活の柄が自然に溶け込んでいるためだと思います。

山があり、森があり、川が流れ、東京23区ほどの面積におよそ1350名の人々が暮らす町、それが中川町です。

ここに暮らす人々にとつては当たり前で自然なことが、遠く離れたどこかで暮らす人々には新鮮にみえて、美しく感じるでしょう。

自然は美しい。そんな普遍的な気持ち湧く場所に暮らせることを幸せに感じるとともに、自然のことを忘れてしまった人や自然への理解を深める手助けとなる仕事が出来るように日々自然と向き合って暮らしたいです。



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

『2回目の冬と東京催事』 むら き かん な 村 木 栞 奈



みなさん、こんにちは。協力隊の村木です。

暦は春ですがまだまだ雪がたくさん残るこの季節。初めての冬は歩く度にギシギシと鳴る音や、雪を踏みしめる感触が新鮮で外を散歩するだけでも楽しかった雪道ですが、2回目を迎える今年の冬には、

すでに楽しさよりも滑る恐怖や、雪が服や靴にまとわりつく煩わしさが勝つようになってきてしまっている自分がいいます。ただ晴れた日の雪景色はとってもキレイなので、お天気のよい日に外にでてお散歩をするのはとても好きです。さて、今年はすでに一本の催事出店が終了し、1月の終わりから2月の頭にかけての約1週間、東京の上野に滞在していました。

丁度今年最強の寒波が到来

していたときに東京も北海道に負けないくらい寒さでした。そんな中でもたくさんのお客様にご来店いただき、前回を上回る結果を残すことができました。

売上という結果を残すことはできましたが、課題はまだまだ山積みです。ご来店頂いた方にまた来ていただくにはどうしたら良いのか、ファンになってもうためにはどうしたら良いのか。考えることはたくさんありますが少しずつ売上以外の結果も作れるように頑張っていきたいと思っています。



保健だより

【今月のテーマ】

背中が丸まる「円背」とその対策について

冬の間、寒さで体を縮こませ、背中を丸めて過ごしていませんか。

背中が曲がった状態は一般的に猫背といわれますが、専門的にいうと「円背（えんぱい）」といいます。

背骨の中で、胸椎の後方へのカーブが大きくなっている状態です。

円背が進むと、図1のように、全身に様々な影響が及ぼし、日常生活に支障がある可能性があります。

■円背による影響

●バランス能力の低下

前のめりの姿勢で顔を上に持ち上げるので、重心が前方に傾きやすくなります。また、足を上げにくくなり、つまずきや転倒の危険性が高まります。

●誤嚥（ごえん）

顔が前に突出し、食事の時に誤嚥しやすい姿勢になります。

●呼吸がしにくくなる

【図1】円背は、身体機能の低下につながる

背中が丸まると…



- ・バランス能力の低下
- ・転倒や骨折
- ・誤嚥
- ・呼吸不全 など

➡フレイルや要介護のリスクが増加

円背によって肋骨の動きが妨げられ、肺の膨らみを悪くするので、息苦しさが生じる場合があります。

●脊椎の圧迫骨折のリスク

背骨への負荷が強くなり、特にカーブの強いところがつぶれやすく圧迫骨折の原因になります。

■円背の原因

円背の原因は様々です。かがんだ姿勢での仕事や、パソコンやスマホ操作など歪んだ姿勢で長時間過ごすことで、だんだんと円背が悪化していきます。

若い年代から円背の姿勢が続かないよう、注意が必要です。

高齢者では、①骨粗鬆症による脊椎変形、②脊椎圧迫骨折、③体幹の筋力低下の3つが大きな原因と考えられます。

骨が変形すると改善が難しくなりますが、筋力の低下が原因の場合は、意識す

れば背中を伸ばすことができ、筋力の強化や姿勢に気をつけることで改善が可能です。

■円背を予防するには

普段から良い姿勢に気を付けて、体幹の筋肉を働かせることが重要です。

●座る姿勢を改善する

天井からつられていようというイメージで、背中を伸ばして座ります。（図2）坐骨に体重をのせるのが

ポイントです。（座った状態でお尻の下に手を入れると丸くて硬い坐骨に触れる状態）

●骨盤体操

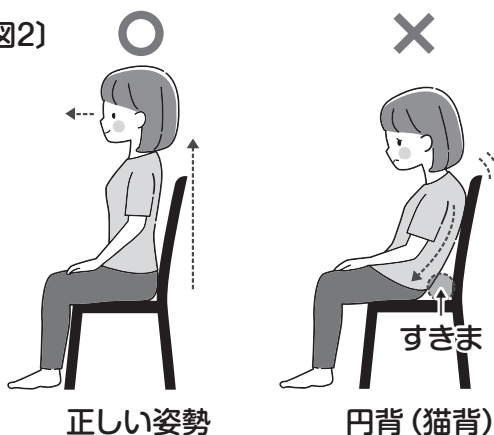
イスに座り、テーブルに手をのせて、おへそをテーブルに近づけます。骨盤の傾きが修正され、自然に背中が伸びます。

●胸・腹を伸ばす

うつ伏せになり肘をつけて上体を反らします。（図3）胸や腹の方を意識して伸ばすとよいでしょう。

上体を反らすのが難しい場合は、うつ伏せになるだけでも効果があります。

【図2】



正しい姿勢

円背（猫背）

【図3】



おへそを床に突き出す
感じて伸ばす

※痛みがある場合は無理に行わない



血糖値スパイクを防ぐ食生活について

「血糖値スパイク」をご存知でしょうか？

これは、食後の短時間だけ血糖値が急上昇し、その後、急降下して再び正常値に戻る状態を言います。（下図1参照）

このような血糖値の急上昇が繰り返されると、肥満や糖尿病になるリスクを高める他、血管内皮細胞が傷つく原因となり、徐々に動脈硬化を進行させ、やがて脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすリスクが高まってしまいます。

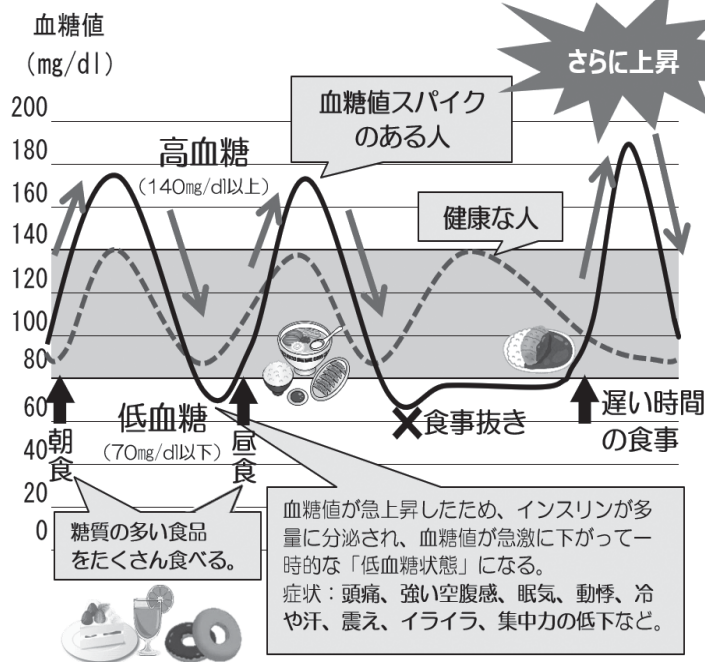
また、血糖値スパイクは、空腹時の血糖値では判断できないため、健康診断で発見されにくい特徴があります。

気になる方は、次のチェック項目を確認してみましょう。

血糖値スパイクが起こりやすい人とは？

- ① 親族に糖尿病の人がいる
- ② 欠食習慣（特に朝食）がある
- ③ 食べるスピードが速い（よく噛まないで食べる）
- ④ 食後すぐに横になったりする
- ⑤ 甘いお菓子の間食が多い
- ⑥ 甘い飲み物をよく飲む
- ⑦ 肥満（BMI 25以上）である
- ⑧ 痩せていて筋肉量が少ない
- ⑨ 脂肪肝などの肝臓疾患がある

図1 血糖値スパイク時の血糖値の動き

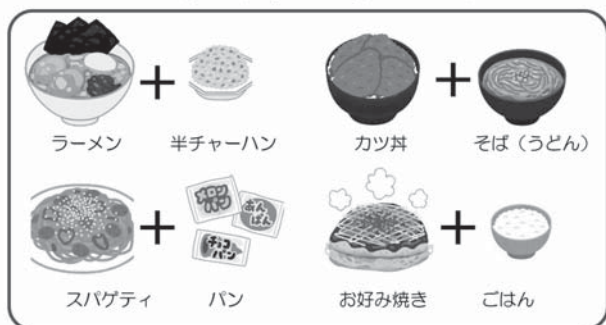


血糖値スパイクを防ぐ食習慣とは！

血糖値の急上昇を起こしにくくするためには、左記のような食習慣が大切です。

- ① 食べ過ぎを防ぐため、よく噛んでゆっくり食べる。
- ② 欠食をせずに3食食べる。
- ③ おかず（食物繊維の多い野菜料理や肉・魚料理）から食べる習慣を身に付ける。
- ④ 血糖値を上げやすい甘いジュースやお菓子を控え、水やお茶にする。
- ⑤ 糖質が含まれたものをたくさん食べた時は、食後落ち着いたら、家事や運動（ウォーキングなど）を行う。
- ⑥ 血糖値をゆっくり上げる食品を選択する。

図2 こんな組み合わせは要注意（例）



左図2のように、1回の食事での炭水化物のダブル摂取は、血糖値スパイクを起こしやすい料理の組み合わせになります。血糖値スパイクが起こりやすい人々に当てはまる方は、食生活を振り返り、自身に合った料理の組み合わせや食事時間に合った食品の選択を行っていきましょう。

血糖値を上げやすい料理の組み合わせにも注意！

According to the ALT

ジェニーがいうには、

“Valentines Day”

It's still winter, but this month let's warm our hearts with another celebration. February has Valentine's Day! Do you know how it's celebrated outside of Japan?

In America, anyone can celebrate Valentine's Day!

In elementary school, students take time to decorate their classroom. Then everyone exchanges cards and candy with their classmates.

They also eat cake, candy and play games.

There is no White Day, so only on February 14th is celebrated. Friends, family, and couples all exchange gifts and spend time together. Popular gifts are chocolate, roses, and stuffed animals.

Did you know Valentine's Day is named after a person? The holiday is named after St. Valentine, who was a Roman Saint during the 3rd century.

Let's celebrate love and happiness! Will you give chocolate this year?

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。



『バレンタインデー』

まだ冬ですが、今月はお祝いで心を暖めましょう。2月といえば、バレンタインデー。皆さんは、日本以外の国ではどのようにお祝いされているか知っていますか？

アメリカでは、誰でもバレンタインデーを祝うことができます。小学校では、教室の飾りつけを行い、クラスメートとカードやお菓子を交換します。また、ケーキやお菓子を食べたり、ゲームをしたりもします。ただ、ホワイトデーはないので、2月14日だけが祝われます。友人、家族、カップルの誰もがプレゼントを交換し、一緒に過ごします。人気のプレゼントはチョコレート、バラ、ぬいぐるみなどです。

バレンタインデーは人の名前に由来していることをご存知ですか？バレンタインデーは、3世紀のローマの聖人、聖バレンタインにちなんで名づけられました。

皆さんも愛と幸福を祝福しましょう。あなたは今年、チョコレートを贈りますか？



今月の役立つフレーズ

When in Rome, do as the Romans do.

ウェン・イン・ローム・デゥ・アズ・ザ・ローマンス・デゥ
「郷に入っては郷に従え」



眠れなくなるほど面白いヤバい心理学
神岡 真司 監修

どうする家康 徳川家康と家臣団たちの時代
NHK出版

夫婦のトリセツ
黒川 伊保子 著

野菜売り場の歩き方
青髪のテツ 著

骨灰
冲方 丁 著

兜町(シマ)の男 清水一行と日本経済の80年
黒木 亮 著

樹林の畠
佐々木 譲 著

うさぎ玉ほろほろ
西條 奈加 著

踏切の幽霊
高野 和明 著

罪の境界
薬丸 岳 著

おにのパンツのそのあとは…
志村 まゆみ 作・絵

すうじのかくれんぼ
いしかわこうじ 作・絵

小学生でも安心! 海釣りとお魚料理のきほんBOOK
山口 充 監修

妖怪空想科学読本
柳田 理科雄 著

にじいろフェアリーしずくちゃん7
ぎぼりつこ 絵



「あやし、おそろし、
天獄園
銭天堂番外編」
廣嶋 玲子 著

銭天堂シリーズに登場した「怪童」が経営する遊園地「天獄園」を舞台にしたスピンオフ作品。怪童が招待した6人の恐怖体験を描く物語。

まちの文芸

短 歌

今月のお題 自由詠

窓ぎわに並んで雪見の猫一家 外を知らない寒さも知らない	抱きやれば小さく喉を鳴らすこの黒猫600gの温もり	いそいそとレンタル猫のオヤツ買う 貢いで貢いで片想いなり	カリカリのフードを食べる吾子の猫も勤めはきつちりネズミを仕留める	年ごとにふるさとを離れゆく友多し また小さくなる小さなわが町	鮑の殻 裡に秘めたるほのあかり眺めてみてはまた捨てられず	緑から黄色に赤に今は白 窓の彩りは四季の賜物	昔から母ご愛用のオロナイン魔除けのようにベッドサイドに	真夜中に猫ゴキブリとにらめっこ睨んでいないで早く獲ってよ
無想	両想い	片想い	横山やすこ	山下 博子	山内 智子	小林 淑子	金子みえ子	五十嵐仁美

●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。



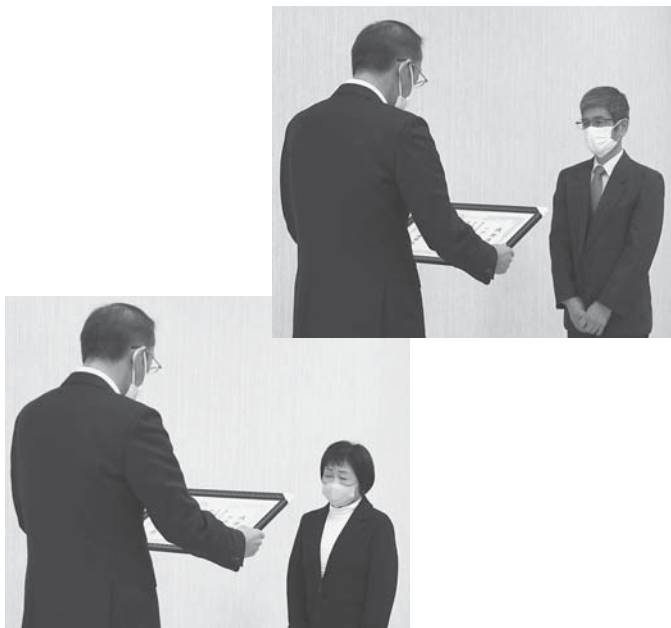
短歌同好会 俳句紫苑会

小林淑子さん ☎8・7781
古市和子さん ☎7・2850

〔連絡先〕
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っ
しゃいましたら、お気軽にご参加ください。

一戸さん・鳴海さん・ 長村さんに感謝状が 贈られました

この度の一斉改選をもって民生委員を退任された一戸孟男さん、鳴海美意子さん、主任児童委員の長村浩美さんに、厚生労働大臣、北海道知事及び北海道民事連会長より感謝状が贈られ、石垣町長より代理授与されました。(長村さん当日欠席) 長い間、町の社会福祉活動に多大なるご尽力をいただきましたことに厚くお礼申し上げます。

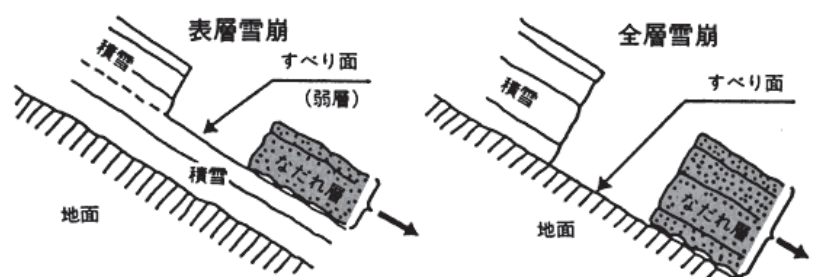


防災一口メモ 「なだれ」について

3月は、日差しも強く積雪も融け始め、春の温もりが次第に感じられる季節となります。この時期に気を付けたい災害のひとつに「なだれ」があります。なだれは、積雪の多い1～2月だけでなく3～5月にかけても発生します。

なだれには「表層なだれ」と「全層なだれ」があり、それぞれ発生条件が異なります。「表層なだれ」は、古い積雪面上に降り積もった新雪の層が滑り落ちる現象で、気温が低く降雪が続く1～2月の厳冬期に多く発生します。「全層なだれ」は、気温の上昇等により融けた水で滑りやすくなった地表面上を積雪層全体が滑り落ちる現象で、3～4月の融雪期に多く発生します。

気象台では、なだれが発生しやすい気象条件が予想された時は「なだれ注意報」を発表して注意を呼びかけています。上川・留萌地方のなだれ注意報は、①表層なだれを想定して「24時間降雪の深さ30cm以上」を予想した場合、②全層なだれを想定して「積雪の深さ50cm以上で、日平均気温5℃以上」を予想した場合に発表します。なだれが発生しやすい状況の時には、雪の多い地域に住まわれている方、登山やスキーなどで多雪地域を訪れる方は、急な斜面や雪面に亀裂があるなど危険な場所には近づかないようにしましょう。また、市街地では屋根の雪下ろしや屋根からの落雪に注意が必要です。気象庁ホームページでは、現在の積雪の状況や今後の予想を確認することが出来ます。天気予報を始め最新の気象情報を上手に利用し、なだれや落雪などの事故に遭わないようにしましょう。



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/>



1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 地域おこし協力隊 インターンシップ 支援業務	※株中川町地域開発振興公社	880,000		990,000	968,000	97.8%	プログラム開発及び インターンシップ受入業務 一式	着手 令和5年1月26日
								完了 令和5年3月24日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

受験種目	自衛官候補生(男子・女子)3月試験
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 ～ 2月27日(月)締切 ※2月以降の試験も受け付けております
試験日	3月5日(日)・6日(月) ※いずれかの1日を指定できます
会場	旭川市 ※細部受付時にお知らせいたします

※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

自衛官などを
募集します

Secoma
ここにあるおいしさを、お手ごろに

☎7・2819

【問い合わせ先】
総務課企画財政室

(株)セイコーマート様より
ご寄附をいただきました
(企業版ふるさと納税)
令和4年12月に株式会社セ
イコーマート様(本社・札幌
市)より、企業版ふるさと納
税により本町へご寄附をいた
だきました。
いただいた寄附金は「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」
で活用いたします。

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

・妻(百合子様)死去に際して

田中 俊二様

・社会福祉推進の為に

中川消防団親睦会 様

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。

匿名 7件

謹んでお悔やみ申し上げます

4区 田中 百合子様(89歳)

まちの
ご長寿さん

喜寿おめでとうございます

松田 榮子 さん

ナカガワのトピックス

1/7(土) 8(日)

冬休み スキー教室

2日間にわたって、中川町民スキー場で冬休みスキー教室が開催されました。小学校と幼児センターの子ども13名が参加し、中川町スキー連盟の指導員から、ロープリフトの乗り方や上手な滑り方を教わりました。



1/20(金) 27(金)

中央小・中川中 ラーメンの日

子どもたちが楽しみにしている年に1回のラーメンの日。(旬)匠舎の皆さんが学校を訪れ、熱々の醤油ラーメンを作ってくれます。おいしいラーメンに、子どもたちはみんな大満足でした。



2/4(土)

バケネコきのこ(大)の バルーンアートショー

風船とコーヒーマスターバケネコきのこ(大)さんのバルーンアートショーが、ちゃいむのアリーナにて開催されました。大きなバケネコの登場に会場はざわさわ。しかしショーが始まると、きのこ(大)さんの軽妙なトークと華麗な技に観客の視線はくぎ付けでした。



令和5(2023)年3月号(通巻766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



今月の表紙

～ 幼児センター 豆まき会 ～

2月3日に幼児センターの豆まき会が行われました。自分たちで作ったお面やマントを身につけた子どもたちは、大きな鬼があらわれると、悲鳴をあげて逃げながらも、一生懸命豆まき。たまたま鬼は逃げていきました。豆まきの後は、自分たちで豆を拾ってお片付けもばっちりでした。



町の人口

(2月1日現在)

人 口 1,328人 (-8)

男 673人 (-2)

女 655人 (-6)

世帯数 725戸 (-4)

()は前月末との差を示します。