

広報ナカガワ

2023

7



後期高齢者医療制度のお知らせ

令和5年度の保険料額の決定と 保険証(被保険者証)の一斉更新について

■7月に保険料額をお知らせします

令和5年度の保険料額につきましては、7月に個別にお知らせします。

《保険料の計算方法》

均等割 【1人当たりの額】 51,892円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (令和4年中の所得-最大43万円)×10.98%	=	1年間の保険料 【限度額66万円】 (100円未満切捨)
---	---	--	---	---

- 1年間の保険料の上限額は、66万円になります。
- 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。

◆保険料の軽減

①均等割の軽減（年額）

- 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
- 昭和33年1月1日以前に生まれた方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	均等割の軽減割合
	令和5年度
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円+(29万円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数-1)	5割
43万円+(53万5千円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

※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

①被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割がかからず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。
(51,892円 → 25,946円)
 - ※被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

◆保険料の減免

保険料のお支払いが困難な場合は、中川町役場住民サービス室へご相談ください。

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料を納めることが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。



◆保険料の納入方法

保険料の納め方は、原則「年金天引き」です。(申し出によって「口座振替」も可能)
 ただし、次の(1)~(3)のいずれかに該当する方は「年金天引き」の対象となりません。
 「納付書」または「口座振替」にてお納めください。
 ※社会保険料控除は、「年金天引き」の方は本人に、「口座振替」の方は口座名義人に適用されます。

- (1) 介護保険料が「年金天引き」されていない方
(年金額が年額18万円未満の方)
- (2) 介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、
介護保険料が天引きされている年金の受給額の半分以上を超える方
- (3) 新たに制度に加入された方の半年の期間

※ご注意※
 国民健康保険料(税)の口座振替は自動継続されません。
 再度、中川町役場住民サービス室へ申し出を行ってください。

■保険証が新しくなります(橙色→黄色)

現在、ご使用の橙色の保険証の有効期限が令和5年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。
 7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら黄色の保険証をご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、令和6年7月31日です。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、中川町役場住民サービス室までお申し出ください。

新しい保険証は黄色です

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	〇〇年 7月 31日
交付年月日	〇〇年 7月 1日
被保険者番号	01234567
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
性別	男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
資格喪失日	平成20年 4月 1日
一級介護認定の有無	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	59011000 北海道後期高齢者医療広域連合 (公印)

■減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)、 限度証(限度額適用認定証)も新しくなります(水色→黄緑色)

現在、ご使用の水色の減額認定証及び限度証の有効期限が、令和5年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。引き続き交付対象に該当する方は7月中に減額認定証及び限度証を交付しますので、8月1日からは黄緑色の減額認定証及び限度証をご使用ください。新たに必要となる方は、次の交付要件に該当することをご確認の上、中川町役場住民サービス室へ申請してください。

※有効期間は1年間です。

◆減額認定証の交付対象

…次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方

区分Ⅱ	○世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	○世帯全員の所得が0円の方 ※公的年金控除は80万円を適用 ※給与と所得がある場合、その金額から10万円を控除
	○老齢福祉年金を受給されている方

新しい保険証は黄緑色です

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
有効期限	〇〇年 7月 31日
交付年月日	〇〇年 8月 1日
被保険者番号	01234567
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
性別	男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得日	〇〇年 8月 1日
適用区分	区分Ⅱ
長期入院認定年月日	〇〇年 8月 1日 保険者印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	59011000 北海道後期高齢者医療広域連合 (公印)

◆限度証の交付対象

…次の3区分のうち、現役並みⅠ、または現役並みⅡに該当する方

現役並みⅢ	住民税課税所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅡ	現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅠ	現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者の方

後期高齢者医療限度額適用認定証	
有効期限	〇〇年 7月 31日
交付年月日	〇〇年 8月 1日
被保険者番号	01234567
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
性別	男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得日	〇〇年 8月 1日
適用区分	現役Ⅱ
保険者番号並びに保険者の名称及び印	59011000 北海道後期高齢者医療広域連合 (公印)

お問い合わせ先

中川町役場住民課
 住民サービス室
 ☎01656-7-2814

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





キャプテンによる選手宣誓



中川中学校 第75回体育大会



紅白対抗大縄跳び



スーパー玉入れ

5月27日(土)、晴天の下、行われました。
PTA種目の綱引きでは、保護者チーム対先生チームとの対戦に保護者チームが圧勝し、親の力強さを我が子に見せることができたようです。



PTA種目



今年は紅組優勝!!



場内アナウンスも



100m走





選手宣誓&応援合戦



中央小学校 第50回大運動会



徒競走



ココロ、オドルほうで



心を一つに YOSAKOI!



さがせ!中川町運命の人

6月4日(日)はあいにくの雨で、途中で競技を中止し、残りの競技は、6月6日(火)に行いました。両日とも児童達が練習の成果を発揮し、全力で頑張る姿を見せてくれました。



ぴったり玉入れ



全校紅白リレー



中川ハリケーン

6年生は小学校最後の運動会



白組優勝!!



野火・林野火災防止のための注意点を

野火や林野火災は、一度発生すると消火が困難です。火気を使用する際は取り扱いに十分注意しましょう。

野火・林野火災防止のための注意点

- ・火災が起こりやすい場所でのたき火はやめましょう。
- ・喫煙は、指定された場所で行いましょう。
- ・火を使用する場合は、水や消火器などを用意し、完全に消火するまでその場を離れないようにしましょう。
- ・強風、乾燥注意報などが発表されている場合は、火気の使用は差し控えましょう。

法律に関して

野外焼却は、農業、林業を営むための焼却や、たき火・キャンプファイヤーなどの一部の例外を除き、廃棄物の処理及び清掃に関する法律で禁止されています。

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5年5月31日現在
火災件数 1件
救急件数 28件



駐在所から



【問い合わせ先】

中山警察署 ☎01654-2-0110
中川警察駐在所 ☎7-2019
佐久間警察駐在所 ☎8-5071
警察相談電話 ☎#9110

夏休みにおける少年の非行・

犯罪被害防止と有害環境の浄化

- ◎ SNSなどの「闇バイト」「裏バイト」に注意！特殊詐欺や強盗などの犯罪に加担しない！軽はずみな行動が重大犯罪に！
- 「受け子」「出し子」は犯罪です。
- 現金や書類を受け取ったり、ATMから現金を引き出したりするバイトは特殊詐欺の可能性がります。
- SNSなどで募集されている「闇バイト」「裏バイト」などと呼ばれる高額アルバイトは、重大な犯罪に加担させられるおそれがあります。楽をして大金を稼げるアルバイトは存在しません。
- 闇バイトに応募してしまうと犯罪組織の手先として利用され、犯罪者となってしまいます。
- 自身の顔写真や住所等を募集者に送ってしまうと、「家に行く」「家族に危害を加える」などと脅されて、逮捕されるまでやめられません。
- 逮捕されても犯罪組織は助けられません。使い捨てです。
- 闇バイトから抜け出せない、脅されている、申し込んでしまった。そんなときはすぐに警察に相談を！
- ◎ 大麻は脳に影響を与える違法な薬物です！
- 「身体に害がない」などの間違った情報に流されず、正しい知識を持ちましょう。
- 大麻の使用を誘われたら、きっぱり断ることが大切です。
- 断りづらいときは、その場から離れましょう。

◎ インターネットの世界は危険がいっぱい！

- SNSの利用をきっかけとした犯罪被害が増えています。
- インターネットで知り合った人が、「会いたい」「写真を送ってほしい」と言ってきた時は、すぐに家族に相談しましょう。

自身の約束を守るための3つ

- 1 出会いを求める内容を書き込まない！
- 2 個人情報や写真は掲載しない！
- 3 ネットで知り合った人とは会わない！

考えて 大切な 自分の未来



国民年金保険料免除等の申請

保険料が納め忘れの状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、国民年金担当窓口で手続きをしてください。申請書は窓口に備え付けてあります。

令和5年度の免除等の受付は令和5年7月1日から開始され、令和5年7月分から令和6年6月分までの期間を対象として審査をおこないます。

また、申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1か月前までになります。

- ・失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、一度、窓口または年金事務所へご相談ください。

- ・出産の際の免除につきましては、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間保険料が免除されます。出産予定日の6か月前から申請ができます。

- ・新型コロナウイルス感染症の影響による減収を事由にする保険料免除申請が令和2年5月1日より開始されております。

対象となる方は、新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年2月以降に収入が減少した方で、令和2年2月以降の所得状況からみて、当年中の所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる方です。

申請書の提出先は、住民課住民サービス室または年金事務所です。

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎ 7・2814

旭川年金事務所

☎ 0166・27・1611

ねんきん加入者ダイヤル

☎ 0570・003・004

こくほご存じですか？

国保保険証を更新します

7月中に中川町の国民健康保険被保険者証（保険証）の一斉更新を行います。

保険証の有効期限

新しい保険証の有効期限は、令和6年7月31日です。

保険証の更新・交付の方法

新しい保険証は、国保の世帯主に宛に郵便で送付します。

郵送する時期

7月中旬から下旬にかけて

この期間に旅行などで長期不在となる方や、8月1日から職場の健康保険などに加入する予定で保険証を更新する必要がない方は、役場へご連絡ください。

新しい保険証が届いたら

住所や氏名など保険証の記載内容に誤りがないか確認をお願いします。誤りや変更があった場合には、役場へご連絡ください。

なお、就学などのため転出されている方の住所は、世帯主の住所が表示されています。

古い保険証の取り扱い

新しい保険証は、令和5年8月1日から使うことができますので、古い保険証（有効期限が令和5年7月31日のもの）は有効期限が過ぎてから、ご自身で確実に廃棄するか、役場へご返却ください。

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎ 7・2814



熱中症警戒アラート発表時の予防行動

北海道でも屋外での活動が活発となる時期になりました。7月から8月にかけて、本州付近の梅雨明けとともに、北海道でも太平洋高気圧に次第に覆われ、一年で最も暑い時期、盛夏となります。上川・留萌地方では、最高気温が30度を超える真夏日が続き、ときには35度を上回る猛暑日も観測されます。

気温や湿度が高くなるときは、熱中症に気を付けましょう。熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくできなくなった状態のことで、めまいや吐き気、頭痛、失神等さまざまな症状をきたし、最悪の場合は死に至ります。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく室内でも起こりますので、日頃からしっかり予防するようにしましょう。

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症予防のために、気象庁と環境省が共同で発表する情報です。令和5年度は4月26日(水)から10月25日(水)までの期間中、熱中症の危険性が極めて高いと予想される前日の17時頃、または、当日の朝5時頃に、上川・留萌地方全域を対象に、暑さへの「気づき」を呼びかけ、熱中症予防行動を効果的に促すために発表します。

「熱中症警戒アラート」が発表されたら、

- ①外出はできるだけ控え、室内ではエアコンや扇風機などを使用して危険な暑さを避ける。
 - ②のどが渇く前にこまめに水分補給や塩分の摂取をする。
 - ③熱中症のリスクの高い方に声かけを行う。
- など、熱中症の予防行動をいつも以上に積極的に行いましょう。



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

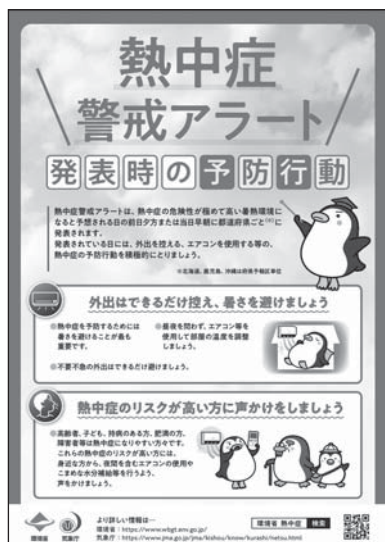
<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>

気象庁ホームページ「熱中症警戒アラート」

<https://www.jma.go.jp/bosai/information/heat.html>

気象庁ホームページ「熱中症警戒アラートリーフレット」

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/nettyuusyou_yoboukoudou/index.html



(留萌海上保安部からのお知らせ)

海を楽しむために

これからマリンスノーシーズンの本番を迎えますが、留萌管内でも遊泳者、釣り人の事故が発生していますので、以下のポイントに注意して、マリンスノーを楽しみましょう。

【お出かけ前】

- 事前に気象状況を確認し、荒天が予想される場合は無理せず中止しましょう。
- 「少しくらいなら大丈夫だろう」の判断が重大事故を招きます。

【海水浴】

- 開設された監視員がいる海水浴場に行きましょう。
- 離岸流に入り込んだ場合は、慌てずに岸と平行に泳ぎ、流れから抜け出しましょう。

【釣り、プレジャーボート、水上オートバイ等】

- ライフジャケットの着用と連絡体制の確保を徹底しましょう。
- 釣りは滑らない靴を履き、突起物や岩場等周りの状況を確認し、海中転落に注意しましょう。
- プレジャーボートや水上オートバイ等は、乗揚げや機関故障等の発生を防ぐため、船体・機関・燃料等の発航前点検、常時適切な見張りを確実にに行いましょう。

【緊急時】

- 緊急時は118番に通報してください。
(海の事件事故は118番)

問い合わせ 留萌海上保安部交通課 ☎0164・42・0414

相続登記の義務化始まる！

旭川地方務局からのお知らせ

公共事業、復興事業などの土地利用を阻害する所有者不明土地の問題は、相続登記がされないことが大きな原因となっています。

そこで、所有者不明土地の発生予防の観点から、不動産登記法が改正され、令和6年4月1日から相続登記が義務化されることとなりました。

これにより、不動産を所有する方が亡くなられた場合、その相続人は、所有権の取得を知った日から3年以内（遺産分割協議の場合は、話し合いがまとまった日から3年以内）に相続登記の申請をしなければならぬこととなりました。これは、すでに発生している相続も対象となり、令和6年4月1日から3年以内に相続登記が必要となりますので、ご注意ください。

【問い合わせ先】

旭川地方務局登記部門

☎0166・38・1146（直通）

※受付時間平日の午前8時30分から午後5時15分まで
(年末年始・祝日を除く)

【手続の詳細】

法務省ホームページ

<https://www.moj.go.jp/MINJI/>

minjio5_00343.html

不動産登記推進イメージキャラクター
「トウキツネ」



バケツ稲づくり

5月24日、中川町幼児センターで3歳児から5歳児の園児23名がバケツ稲の田植えを行いました。

「水稻の作付けがない中川町で、生育過程を観察して主食である米の大切さを感じてほしい」と産業振興課が企画したものです。

中川町史によると、安川地区で平成3年を最後に中川町では水稻の作付けがなくなりました。

バケツ稲づくりとは

土を入れ水を張り、「田んぼ」に見立てたバケツに苗を植え、収穫までを体験するものです。

田植え体験

当日は、晴天に恵まれ、バケツに田植えをした園児たちは、「去年も稲見た」、「水が冷たい」、「バケツの中の土が深い」などと話しながら楽しそうに田植えを行っていました。

収穫は9月を予定

これから苗がどのように成長していくのか、園児たちと栽培管理を行い、9月下旬に収穫する予定です。

稲づくりカレンダー

5月下旬	田植え（移植）
6月	分けつ（稲の株分け）
7月下旬	穂が出る
8月上旬	稲の開花
9月下旬から	収穫



稲の成長を見守る園児たち（令和5年5月24日撮影）

田んぼのない町で
稲づくりを学ぼう。

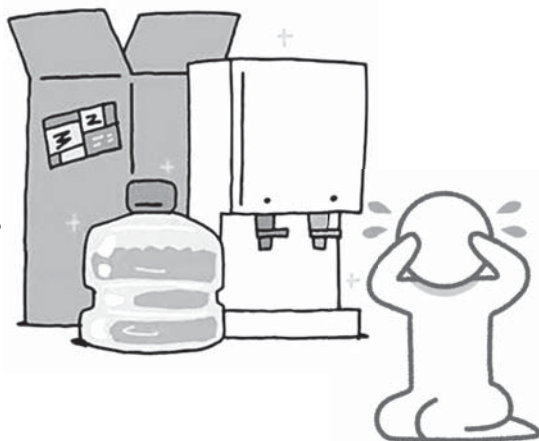


ウォーターサーバーを解約しないで放置。 弁護士から請求が! 受任通知が届き、残債を一括請求!

事例

1年前、「健康な水が無料で自宅に届く」と電話勧誘されウォーターサーバーを設置。3週間ごとに水が定期宅配される契約をした。無料と聞いていたが水代を請求され支払った。

半年後、水が余ってしまい、水を受け取り拒否した。事業者からハガキが届いていたが無視していたら、弁護士事務所から圧着ハガキで重要な内容「受任通知兼請求書」が届き、6万9千円払えと書かれている、困った。(20歳代男性)



アドバイス

- よさそうに思えても、自宅に設置、水の交換が一人で出来るのか、実際に管理・取り扱いが本当に必要かどうかを契約前によく検討しましょう。
- ウォーターサーバーのレンタルは、契約期間が複数年と定められ、中途解約すると解約料が発生したりするので注意が必要です。
- 契約時、管理・取り扱い方法だけではなく契約金額や解約条件等、契約内容をよく確認しましょう。

●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・中島

7月17日は

「北海道みんなの日」

北海道の価値を見つめ直し、

これからの北海道を考える日

1869年(明治2年)、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道(ほっかいどう)」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日」、愛称「道みんの日」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として平成29年に制定しました。

この日をきっかけに、道民の皆様には北海道に愛着や誇りを持っていただき、北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。



『薬草のまち、飛騨』

むら き かん な
村 木 菜 奈



みなさん、こんにちは。協力隊の村木です。

すっかり山の木々も緑にそまわり、夏本番ももう目前ですね。まだ安心とは行かないですがコロナ禍もひと段落した今年は、この2年分の楽しみを少しでも取り戻せるような夏になるといいですね。

さて、少し遡って5月の下旬頃。東京出張の合間にちょうどタイミングができ、ずつと行ってみたかった岐阜県飛騨市に行ってきました。

中川町と姉妹森協定を結ぶ飛騨市は森林の面積が市の約9割を占める自然豊かなまちで、広葉樹の活用や、薬草を活用した薬草ビレッジ構想プロジェクトを行うなど、中川町もお手本にできるような取り組みを沢山行われています。今回私はその薬草ビレッジ

構想の一つであるミニ薬草講座に参加してきました。この講座は市民の方を対象に、普段の生活に薬草を活かそうといった講座で、頂いた冊子には薬草とその食べ方が載っており、そこには中川でも採れそうなものが沢山！講師の方のお話しを聞いているうちに、「これは飛騨と同じく中川も薬草の宝庫なのでは：：？」と早く中川に帰って野や山を散策したい気持ちに駆られました。

「何にもないけど、何でもある」これまでは気づかなかった新たな魅力を発見でき、視野を広げることの大切さを感じた旅でした。まだ今は東京出張中なので中川に帰ったら早速外に遊びに出かけたいと思います！



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

『運動習慣を身につけるために』

たん なか ゆう すけ
反 中 祐 介



トレイルランナーの反中祐介です。先日、『世界で最も過酷な4000m走』といわれているレッドブル4000に参加してきました。

このイベントは10ヶ国以上で開催されているスキージャンプ台逆走レース！日本では札幌の大倉山ジャンプ競技場でのみ開催されています。参加者数は約1500人。中にはクロスカントリースキーの日本チャンピオン、東京オリンピックマラソン日本代表、デュアスロン日本代表など猛者も多数いました。プロアマ問わず参加できる4000mタイムレースということもあり、会場はお祭りのような賑わい。結果は男子4×100mリレー優勝、個人3位。2冠という目標を果たせなかったのはとても悔しいですが自分の今できることはやりきりました。今回の結果を真摯に受け止めてこれからの競技に活かしていければと思います。今回の大会参加の様子や中川町内のトレーニングの様子をNHKのおは

よう日本という番組で取材していただき放送していただきました。好評につきWebにもまとめられていますので興味がある方はぜひご覧ください。

さて、そんなこんなで私は走ることを生業なりわいとしております。選手として大会で走る、ゲストとして大会で走る、講師としてイベントで走る、走りながら打ち合わせ、道を調査するために走り、美味しいご飯を食べるために食事前に走る、前日のお酒を抜くために翌朝走る、等々。さまざまな形でランニングを楽しんでいます。みなさんは運動する習慣を身につけていますか？『運動習慣』は、「週2回以上、1回30分以上、1年以上運動をしていること」と国民栄養調査にて定義されています。運動習慣は継続しないことには効果は現れません。無理せず背伸びせずコツコツとできることを積み上げていくことがポイント。運動習慣を身につけることは難しいことではありません。それでもきつかけがないと運動をしないという人も多いはず。ということで運動習慣を身につけるためのきつかけ作りとして中川町内でランニングをする会を定期（不定期？）開催する予定です。また、運動に関わる相談はいつでも対応しますので気軽に反中までお問合せください。中川町内で気軽に運動を楽しむ人が増えたら嬉しいと思います。



According to the ALT ジェニーがいうには、

“Independence Day”

“Independence Day” on July 4th is an important holiday for Americans. In July of 1776,

America’s leaders came together to write a document officially declaring themselves an independent country. Before this, America was ruled by England. Now America could have their own government and their own rules. So, July 4th became known as “America’s birthday.”

Nowadays, it is a day where people celebrate with family and friends. There are fireworks, festivals, and events.

Many people have barbecues, parties, and do summer activities. They cook American food and decorate with the colors red, white, and blue.

To many Americans, this day represents freedom!

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。



『独立記念日』

7月4日の独立記念日は、アメリカ人にとって大切な祝日です。1776年7月、アメリカの指導者たちが集まり、自分たちが独立国であることを公式に宣言する文書を書きました。それ以前は、アメリカはイギリスに支配されていました。これでアメリカは自分たちの政府を持ち、自分たちのルールを持つことができるようになりました。それで、7月4日はアメリカの誕生日として知られるようになりました。

今では、家族や友人と一緒に祝いする日となっています。花火が上がり、お祭りやイベントもあります。多くの方がバーベキューをしたり、パーティーを開いたり、夏のアクティビティーをします。多くのアメリカ人にとって、この日は自由を象徴する日なのです！



行進の様子



バーベキューを楽しむ

今月の役立つフレーズ

Better late than never

ベター・レイト・ザン・ネバー

「遅くても、やらないよりはまし」

保健だより

【今月のテーマ】

高齢者と『睡眠薬』

高齢になると睡眠薬を使用する人が増えてきます。

中川町は全道よりも多く、**75歳以上の約4割に睡眠薬**が処方されてきました。

【睡眠薬の使用割合】

年度	中川町	北海道
全体	39%	30%
参考	男性	20%
	女性	36%

(対象：R4後期高齢者健診受診者)

医療機関で処方されている睡眠薬の殆どは安全なものです。高齢になると若年者に比べて**睡眠薬が少量でも効きやすく、体内から排泄する力も弱くなる**ため、注意しながら使用する必要があります。

睡眠薬は、必要な時に適切に使い、漫然と長期間使い続けることが求められています。

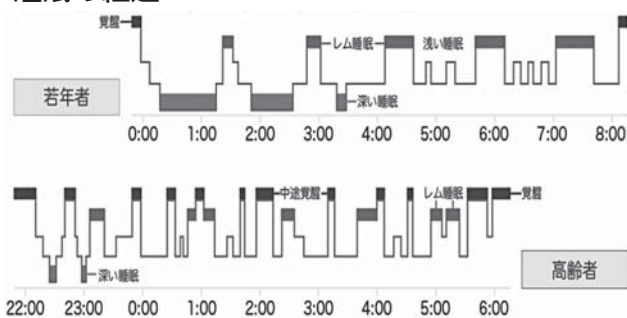
お薬との付き合い方を考えていきましょう。

高齢者の睡眠の特徴

睡眠にも加齢による生理的变化があります。

左図のように、睡眠を支えている体温やホルモンの変化などの生体リズムが前倒しになるため、**早寝早起**になります。また、**深い眠り**は減り、**浅い眠り**が増えるため、少しの尿意や物音などの刺激で**目が覚めやすくなります**。

睡眠の経過



これは、病的な症状ではありません。

心身の状態が悪くなれば、年齢によるものと受け止めて、『**遅寝早起**』の習慣にしてみる、適度なお昼寝で睡眠を補うなどの考え方もあります。

但し、不眠が原因で心身の不調が続いて、生活に支障がでている場合には、治療が必要です。

睡眠薬は

どう効くの？

ほとんどの睡眠薬は、服用初日から1週間以内とはやい段階から不眠症状の改善効果が実感でき、1〜2週間程度続けることで効果が安定します。

処方されたら、副作用がなければ指示通りに服用し、医師・薬剤師と相談しながら治療していきましょう。

睡眠薬を服用してから眠気が現れるまでの時間は、

10分から30分程度と、どの種類も大きな差はありません。そのため、**眠る準備を整え、就床前に服用する**ことが勧められています。

寝つけない時の追加は？

追加は？

安易に追加や増加することは勧められません。

睡眠薬にはその作用時間により、「**眠気が残る**」「**頭の働きを悪くする**」「**ふらつく**」という**持ち越し効果**があります。

寝つけなくて追加したい場合には、作用時間の短い薬でも起床予定の6〜7時間前までとすることが勧められています。薬にもよるため、必ず事前に医師に相談しておきましょう。

睡眠薬をやめたい時は？

やめたい時は？

飲んだら癖になるかもと不安に思われる方もいます。が、不眠症が治っていれば、眠れない時だけに減らしたり、やめることは可能です。

① **かかりつけ医に必ず相談**しましょう。

睡眠薬の種類や服用頻度、治療状況によります。また高血圧や糖尿病・心臓病など、よく眠れた方が持病のコントロールにつながるなど、やめられない方がよい場合もあります。

② **減薬・休業には、タイミングがあります。**

「夜間の不眠症状の改善」「**日中の心身の不調がない**」状態が、4〜8週間以上維持されていることを、確認しましょう。

③ **減薬には時間が必要です。**

例として、減薬する場合は、服用している薬の4分の1錠を減らして1〜2週間様子を見て、問題なければ更に4分の1錠分を減らして、と少しずつ段階を経て減らしていきます。

2種類以上の睡眠薬を服用している場合は、効果の弱い薬から減らし始めます。急にやめると、強い不眠症状や幻覚などが起こる場合もあるため、**自己判断は禁忌**です。



食育通信

高齢者の脱水予防について

北海道はこれから夏本番をむかえます。

この暑い時期に注意が必要なのが、『脱水症』です。脱水症は、体に必要な水分や電解質が不足した状態をいい、口の渇きや体のだるさ、立ちくらみなど体

様々な不調が現れます。また、悪化すると熱中症の原因となります。

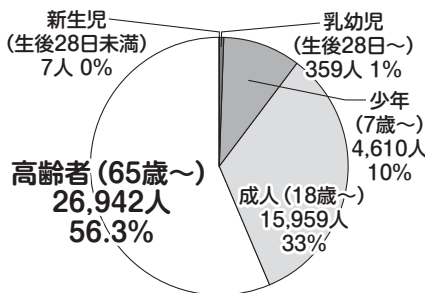
高齢者はリスクが高い

下図①は、熱中症で救急搬送された年齢別人数のグラフです。

熱中症で病院に搬送された半数以上が高齢者です。

原因としては、体の中の水分量が若い年代よりも減っていることに加え、高齢になってくると、暑さや寒さを感じる機能が低下し、気温が高い環境にいても暑さを感じにくくなり、自覚症状がないまま脱水が進み熱中症が進行してしまうケースが多いからです。

図① 令和3年度の熱中症による年齢別救急搬送人数(人数)



資料:消防庁資料(令和3年5月~9月)より

まずは

こまめな水分補給を!

必要な水分摂取量は、体格や年齢、活動量などによって異なりますが、食べ物に含まれる水分とは別に、1日約1・2ℓの水分摂取が必要とされています。

熱中症の原因となる脱水症を予防するためには、毎日の生活の中で、こまめに水分を補給することと食事の工夫が必要です。脱水予防のポイントを参考に暑い夏を元気に過ごしていきましょう。

「食」に関する情報をお伝えします!

水分補給は、「のどが渇いたら飲む」のではなく、「のどが渇く前にこまめに飲む」ことが脱水予防には重要です。そのためには、水分を補給するタイミングを習慣づけると良いでしょう。

例えば、コップ1杯100ml程度を9回に分けて、

- ① 「起床時」
- ② 「3度の食事の時」
- ③ 「朝10時と午後3時の休憩の時」
- ④ 「入浴の前後」
- ⑤ 「就寝する前」

図② 飲み物の選択について

普段の水分摂取におすすめ	
水・麦茶	緑茶・コーヒー
糖分や塩分、カフェインを含まないため、普段の水分摂取に適しています。	利尿作用は弱いため、摂取量以上に多く尿が排泄されることはありません。気にならなければ、日常的に摂取しても良いです。
水分補給の基本	カフェインに利尿作用あり

運動時や屋外の活動での水分摂取におすすめ	
スポーツ飲料	経口補水液
ミネラルや糖分、ビタミン、アミノ酸などを含み、運動などでたくさん汗をかいた時の水分補給に向いています。しかし、糖分が多いため、飲み過ぎには注意が必要です。	体への吸収を考えた、ブドウ糖、塩分、ミネラルを含み、水分の吸収がとても早い特徴があります。
運動時に適量を!	脱水症に早く効く「飲む点滴」効果あり

注意したい飲み物	
ジュース類	アルコール飲料
糖分を多く含むため、飲んでも喉の渇きが収まりにくい特徴があり、水分補給には不向きです。おやつと同様に量に注意して摂取する必要があります。	飲酒は、アルコールを分解するために水分が必要なため、飲酒量以上に水分が排出され脱水が起こりやすくなります。暑い時期の飲酒の前には、コップ1杯の水を飲む習慣をつける必要があります。
のどの渇き注意	強い利尿作用あり

食事回数や食事の減少によって、食欲が低下している場合、水分補給を!

食事からも

- 水分不足になりやすくなります。目標となる水分量の摂取が難しい方は、食事や間食の中で、水分量の多い料理や食品を意識して取り入れていきましょう。
- 食事に取り入れたいおかず
- 汁物(味噌汁・コーンスープ)
- おひたし(ほうれん草のおひたしなど)
- 煮物(切干大根煮・ひじきの煮物・筑前煮など)
- 食事に取り入れたい食品
- ゼリー・プリン・ヨーグルト
- 野菜(レタス・トマト・きゅうり・もやし)
- 果物(いちご・すいか・みかん・りんご・桃など)

中川町副町長が 選任されました

川合昭仁副町長の任期満了（令和5年5月21日付）に伴い、中川町議会において浅田健氏の副町長選任が同意され、5月22日に就任しました。任期は、令和9年5月21日までです。

広報活動に

ご理解とご協力を

町では、広報誌などの発行のため、イベントや学校行事など、さまざまな場面で、写真撮影、取材を行っています。撮影した写真は町の発行人（広報やパンフレットなど）、ホームページ、報道提供に活用するなど、公共的な目的以外で利用することは一切ありません。


担当職員が取材、写真撮影を行うときは「中川町広報」と書かれた腕章を着用しています。写真の利用や写真撮影、広報誌の掲載を控えたい場合は、腕章をしている職員にお声がけください。

ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

総務課総務町政室

☎ 7・2811



サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3,000万円

(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月4日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/4(火)~8/4(金)
抽せん日 8/18(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

クーちゃん

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

・会の解散に際して

ながわ育造会様

・離町に際して

小岩 弘 義 様

・父（茂義様）死去に際して

及 川 光 雄 様

社会福祉協議会、一心苑、グループホームに寄附

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。

玉 井 智 様

匿名 14件

中川町に寄附

三 浦 藤 雄 様

200万円

謹んでお悔やみ 申し上げます

1区 及川 茂義 様 (88歳)

結婚おめでとう 申し上げます

(1区) 木村 友哉 様 (1区)

(1区) 加藤 流風 様 (1区)

まちの ご長寿さん

喜寿おめでとございます

神野 幸子 さん





帰ってきた生協の白石さん
白石 昌則 著

おやつに、手みやげに、ちょっと特別な
大人の果物菓子 yuka*cm 著

アンビシャス 北海道にボールパーク
を創った男たち 鈴木 忠平 著

魔女の原罪
五十嵐 律人 著

夜空に浮かぶ欠けた月たち
窪 美澄 著

#刑事の娘は何してる?
新堂 冬樹 著

赤い月の香り
千早 茜 著

ぼんぼん彩句
宮部 みゆき 著

最後の祈り
薬丸 岳 著

時計泥棒と悪人たち
夕木 春央 著

みがいてあげる
ふくべあきひろ ぶん

学校で教えてくれない大切なこと
知っておきたい法律 小豆だるま イラスト

どっちが強い!? アフリカウシガエル
VSオオムガデ スライウム 文

銭天堂 ふしぎ駄菓子屋 19
廣嶋 玲子 作



「ぼけ日和」

矢部 太郎 著

認知症専門医の長谷川先生の著書を原案に矢部太郎がマンガ化。ユーモアを交えながら「老い」や「死」などあたりまえのことを教え安心を与えてくれる1冊です。

まちの文芸

短 歌

今月のお題 自由詠

◎ 今回の折句は「木の根明く」「ナナカマド」です。いかが？	⑦ 七つ星 ⑧ 釣めに低く ⑨ 傾きぬ ⑩ 迷う旅路の ⑪ 道標として	⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	十六の春なるわが家のコロ爺はコンドロイチンなど飲んでおり テレビ音リビングに轟き気が付きぬ母の補聴器の電池切れしこと 大木の折れし枝にも芽吹ききたる生命力の逞しきかな 北帰行を風に黄砂に阻まれて牧草地に宿る白鳥の群 中川と浜松結ぶ広報を今日受け取りぬ 楽しみて読まむ 飼っていた「ギン」にそっくりな白い犬 吠えられるけどそれも嬉しい 道端にエゾエンゴサク広がりて暫し眺める散歩道なり 旅に出た吾子のラインの写真には各地の美味が 飯テロだつてば！ ⑫に白に ⑬に ⑭に ⑮に ⑯に ⑰に ⑱に ⑲に ⑳に ㉑に ㉒に ㉓に ㉔に ㉕に ㉖に ㉗に ㉘に ㉙に ㉚に ㉛に ㉜に ㉝に ㉞に ㉟に ㊱に ㊲に ㊳に ㊴に ㊵に ㊶に ㊷に ㊸に ㊹に ㊺に ㊻に ㊼に ㊽に ㊾に ㊿に き の ね あ く な な か ま ど	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 きのねあく ななかまど
-------------------------------	-------------------------------------	---	---	--



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つ
しゃいましたら、お気軽にご参加ください。

●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。



5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5年度 町有林保育間伐 (板谷) 工事	※遠藤工業㈱	780,000		891,000	858,000	96.3%	町有林保育間伐 4.99ha	着工 令和5年5月11日
	中川町森林協同組合	790,000						竣工 令和5年6月30日
	天塩川工業㈱	810,000						
令和4年災 富和3線災害復旧工事 2工区	※植村技建㈱	7,500,000		8,382,000	8,250,000	98.4%	災害復旧工事 復旧延長L=8.8m	着工 令和5年5月12日
	㈱中川建設	7,530,000						竣工 令和5年8月30日
	㈱佐藤工建	7,550,000						
	㈱佐藤組	7,560,000						
令和4年災 富和3線災害復旧工事 3工区	※㈱佐藤組	16,600,000		18,612,000	18,260,000	98.1%	災害復旧工事 復旧延長L=27.3m	着工 令和5年5月11日
	㈱中川建設	16,700,000						竣工 令和5年9月20日
	㈱佐藤工建	16,760,000						
	植村技建㈱	16,800,000						
令和5年度 桜つつみ公園他 除草委託業務	※㈱佐藤工建	1,240,000		1,399,200	1,364,000	97.5%	桜つつみ公園周辺及び イベント広場除草業務一式	着手 令和5年5月11日
	植村技建㈱	1,250,000						完了 令和5年10月31日
令和5年度 豊里浄水場色度計 更新工事	※㈱中川水道	3,850,000		4,356,000	4,235,000	97.2%	豊里浄水場色度計(浄水) 更新工事一式	着工 令和5年5月12日
	㈱佐藤工建	3,890,000						竣工 令和5年7月31日
令和5年度 ひばり団地5号線 用地測量委託業務	※かたやま測量㈱	590,000		693,000	649,000	93.7%	用地測量一式	着手 令和5年5月11日
	㈱三洋コンサルタント	600,000						完了 令和5年8月1日
	エヌユーコンサルタント㈱	610,000						
令和5年度 中川町農業排水路 点検調査委託業務	※かたやま測量㈱	890,000		993,300	979,000	98.6%	農業排水路11.8km 点検調査	着手 令和5年5月11日
								完了 令和5年10月20日
令和5年度 石田川概略設計 委託業務	※㈱フェイス技研	840,000		979,000	924,000	94.4%	護岸改修概略設計一式	着手 令和5年5月11日
	㈱シン技術コンサル	860,000						完了 令和5年8月30日
	和光技研㈱	870,000						
令和5年度 中川町第9期介護保険 事業計画・高齢者福祉 計画策定業務	※㈱ぎょうせい北海道支社	3,850,000		4,290,000	4,235,000	98.7%	介護保険事業・高齢者福祉 に関する計画策定一式	着手 令和5年5月11日
	㈱シン技術コンサル	3,950,000						完了 令和6年3月29日
	㈱ドーコン	4,000,000						
森林環境保全整備事業 令和5年度 町有林新植(春)工事	※中川町森林協同組合	910,000		1,025,200	1,001,000	97.6%	町有林新植 0.7ha	着工 令和5年5月25日
	天塩川工業㈱	920,000						竣工 令和6年6月30日
	遠藤工業㈱	930,000						
令和4年災 共和シマロップ線 災害復旧工事	※植村技建㈱	3,950,000		4,411,000	4,345,000	98.5%	災害復旧工事 復旧延長L=6m	着工 令和5年5月25日
	㈱中川建設	3,970,000						竣工 令和5年8月30日
	㈱佐藤工建	3,980,000						
	㈱佐藤組	3,980,000						
令和4年災 安川共和峠線 災害復旧工事	※㈱佐藤組	7,800,000		8,712,000	8,580,000	98.5%	災害復旧工事 復旧延長L=11m	着工 令和5年5月26日
	植村技建㈱	7,840,000						竣工 令和5年9月20日
	㈱佐藤工建	7,860,000						
	㈱中川建設	7,870,000						
令和4年災 琴平アユマナイ線 災害復旧工事	※㈱佐藤工建	31,800,000		35,893,000	34,980,000	97.5%	災害復旧工事 復旧延長L=46m	着工 令和5年5月26日
	㈱佐藤組	31,950,000						竣工 令和5年10月20日
	㈱中川建設	32,200,000						
	植村技建㈱	32,300,000						



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 富和3線災害復旧工事 1工区	※株式会社 佐藤工建	41,800,000		47,047,000	45,980,000	97.7%	災害復旧工事 復旧延長L=54.5m	着工 令和5年5月26日
	株式会社 中川建設	42,000,000						竣工 令和5年10月30日
	植村技建南	42,250,000						
	株式会社 佐藤組	42,300,000						
令和5年度 乙女橋補修設計 委託業務	※株式会社 ニューアクス	6,500,000		7,557,000	7,150,000	94.6%	橋梁補修設計一式	着手 令和5年5月25日
	株式会社 アサヒ建設コンサルタント	6,600,000						完了 令和5年9月20日
	株式会社 三洋コンサルタント	6,620,000						
	旭川設計測量株式会社	6,650,000						
令和5年度 中川町簡易水道水利 権更新計画策定 委託業務	※株式会社 グローバル設計	3,770,000		4,290,000	4,147,000	96.7%	中川浄水場区域の水利使用許可更新に係る計画書の策定委託業務	着手 令和5年5月25日
	株式会社 ホクスイ設計コンサル	3,880,000						完了 令和6年3月15日
	株式会社 ドーコン	3,900,000						
令和5年度 職員用パソコン購入	※株式会社 HDC	490,000		568,700	539,000	94.8%	新採用職員用パソコン購入	納入期限 令和5年9月29日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819



**中川消防団長に
辞令が交付されました**

第14代、中川消防団長として吉川英一氏に辞令が交付されました。4期目の再任となります。

吉川英一氏は、平成23年から団長を務め、消防団を指揮統制し、団員の指導を行ってききました。火災現場での消火活動はもとより、火災予防運動に精力的に取り組むなど地域の安全を守る活動に永年に亘り尽力されています。その功績が認められ、令和4年度から(公益財団法人)北海道消防協会副会長を務めています。

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) 8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 ～ 8月22日(火)締切 ※8月以降の試験も随時受け付けております。
試験日	8月27日(日)・28日(月) ※いずれかの1日を指定できます。
会場	旭川 ※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、詳しい説明を聞きたい方は、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



5/10(水)

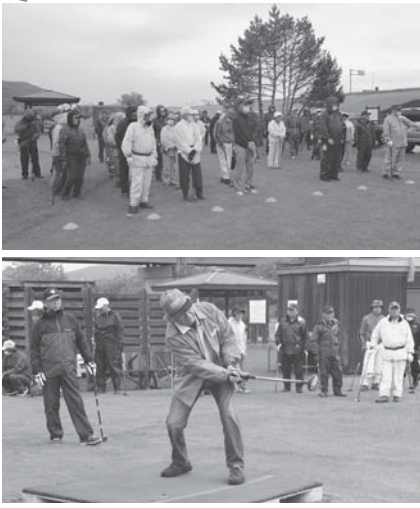
幼児センター 「春の交通安全教室」

駐在所の山田さんと鳶原さん、中川の交通安全指導員の皆さんに見守られながら、信号の渡り方の練習を行いました。子どもたちは、普段押せない信号のボタンを押せてうれしかったと話していました。



6/4(日)

「第24回 町民パークゴルフ大会」



町内会や自治会の代表者がしのぎを削る町民パークゴルフ大会。当日は小雨ばらつくあいにくの空模様でしたが、会場は出場者の熱気に満ちていました。

5/13(土)・14(日)

「中川音楽の森プロジェクト 吹奏楽講習会」

中川を拠点に道北3地区(稚内・名寄・留萌)の演奏家が集まって演奏技術と音楽指導を学ぶプロジェクトが開始され、第1回の講習会が生涯学習センターちやいむにて実施されました。今回は木管楽器と打楽器のプロの演奏家が講師を務められ、道北各地から集まった46名の参加者に対して細やかな演奏指導が行われました。また、部活動の地域移行に向けて、このプロジェクトの顧問も務められている「アンサンブルグループ奏楽」の岩崎弘昌さんによる楽団指導の講習も行われました。

奏者育成プログラムの様子



講習の成果発表「音の葉コンサート」

令和5(2023)年7月号(通巻770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

～花たびそうや号が特別運行されました～

5月13日(土)から6月4日(日)の毎週土日限定で今年も花たびそうや号が特別運行されました。初日からたくさんの町民が天塩中川駅を訪れ、乗客をお迎えしていました。20日には石垣町長も乗車し、中川町や宗谷線の魅力をアピールしました。



町の人口

(6月1日現在)

人口 1,301人(-4)

男 665人(-1)

女 636人(-3)

世帯数 719戸(-3)

()は前月末との差を示します。