

# 広報なかがわお知らせ版

平成 21 年 9 月 4 日号  
発行 中川町役場 編集 総務課総務町政室

## 道路の通行規制を行います

下のとおり道路の通行規制を行いますので、ご注意くださいますようお願いいたします。

内容 片側交互通行

場所 町道誉旧国道線

理由 舗装新設工事のため

期間 9月10日(木)～10月9日(金)



【問い合わせ先】経済課環境整備室 ☎7-2815

## プールで健康づくり ~ 水中運動のお知らせ ~

プールを活用して、運動してみませんか？ 水の抵抗があるため、運動負荷を調節しやすく、短時間で効率的に筋肉を使うことができます。

初心者の方も安心して参加できるプログラムもありますので、自分にあった内容でお申し込みください。

### 内容・日時・定員

内 容	月 日	時 間	定 員
ルンルンウォーキング 初めての方、膝や腰が悪い人におすすめ	9月28日(月) 10月1日(木) 8日(木)	13:00~13:50 14:00~14:50	各12名
脂肪燃焼ウォーキング 気になる脂肪を効率的に燃焼！	15日(木) 23日(金) 29日(木)		
欲張りアクア 水中で筋トレもやっちゃおう！ 歩くだけでは物足りない人に！	9月28日(月) 10月8日(木) 15日(木)	15:00~15:50 19:00~19:50	
メンズエクササイズ 男性限定！脂肪を燃焼して身体を引き締めたい人におすすめ	29日(木)		

健康づくりやメタボリックシンドローム対策に効果的

メンズエクササイズは、9月8日も開催します

会 場 ポンピラアクアリズイング プール

個人負担 入浴料

講 師 稚内水夢館 フィットネスインストラクター

持 ち 物 水着

ポンピラアクアリズイングでは、レンタル料 500 円で、M・Lサイズの水着を貸し出ししています。また、水着返却時にお返ししますが、保証料として 2,000 円が必要です。

治療中の方へ

高血圧・糖尿病・整形疾患などで治療中の方は、運動についてかかりつけ医にご確認ください。

【問い合わせ・参加申し込み先】住民課<sup>しあわせ</sup>幸福推進室 ☎7-2813

## 新型インフルエンザに注意

名寄管内でも新型インフルエンザが集団発生しており、中川町でも注意が必要です。予防のポイントと受診時の注意をお知らせします。

### 急な発熱、咳やのどの痛みなどの症状がある時

インフルエンザの可能性がります。受診するときは、次のことを守ってください。

慢性の病気をお持ちの方、妊娠中の方は、「かかりつけ医」、または「かかりつけの産婦人科医」に電話連絡してから受診するか、受診する医療機関の紹介を受けてください。

かかりつけ医がない場合は、お近くの医療機関に事前に電話した上で受診してください。

### 受診時の注意

他の病気で受診する方などへの感染防止のため、必ずマスクをつけてください。また、自家用車で行くなど、公共交通機関の利用はできるだけ避けてください（公共交通機関を利用するときは、マスクをつけてください）。

### 予防のポイント

帰宅時や不特定多数の者が触るような物に触れた後の手洗い・うがいを日常的に行いましょう。

睡眠で十分な休養をとり、バランスよく食事を取り、感染への抵抗力を高めましょう（野菜に含まれるビタミンやミネラルは感染症への抵抗力を高めます）。

### 職場、学校、公共交通機関の中では「咳エチケット」を！

咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口や鼻を被い、他の人から顔をそらしましょう。使ったティッシュは直ちにゴミ箱に捨てましょう。

咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗いましょう。

咳やくしゃみなどの症状がある人は、必ずマスクをつけましょう。

【問い合わせ先】	住民課幸福推進室 <small>しあわせ</small>	☎7-2813
	名寄保健所	☎01654-3-3121(平日の8:45~17:30)

## 歯科健診、フッ化物塗布を行います

フッ化物塗布は、歯に直接フッ化物を塗ることにより歯の質を高め、むし歯に強い丈夫な歯をつくります。定期的に歯科健診を受診し、フッ化物塗布をすることをおすすめします。

### 対象児

1歳～就学前の、上下あわせて8本以上歯が生えている幼児

### 日時

9月30日(水)

内 容	受 付 時 間
歯科健診・フッ化物塗布	3歳未満 12:50～13:20
	3歳以上 13:20～14:20
フッ化物塗布のみ希望の方	14:00～14:45

フッ化物塗布は、待ち時間が長くなることがあります。ご了承ください。

### 場所

保健センター 集団検診室

### 料金

無料

### 担当

歯科健診：大荷伸介 歯科医師(中川歯科診療所)

フッ素塗布・歯科相談など：城山裕美江・赤川由紀 歯科衛生士

### 持ち物

母子健康手帳、お子様の歯ブラシ(普段使用しているもの)

### 注意事項

- ・塗布効果を保つため、当日は必ず歯を磨いてきてください。
- ・医師の診察により、サホライト(虫歯の進行止め)塗布を実施する場合があります。

【問い合わせ先】住民課幸福推進室 しあわせ ☎7-2813

# 子育て応援特別手当(平成21年度版)事前申請に関するお知らせです

子育て応援特別手当(平成21年度版)は、生年月日が平成15年4月2日から平成18年4月1日までの子どもがいる世帯の住民基本台帳、外国人登録原票上の世帯主に対して、対象となる子ども一人当たり3万6千円が支給されます。

## いろいろな事情で、中川町に住民登録できない配偶者からの暴力(DV)被害者の方のみ事前申請を受け付けます。

申請期間は、10月1日から10月30日までです。役場住民課幸福推進室へ「事前申請書」を提出してください。(申請書は幸福推進室にあります。)

添付が必要な書類

DV被害者であることが確認できる書類

配偶者暴力相談支援センター・婦人相談所の発行する証明書・保護命令決定書の謄本又は正本のいずれか。(対象になる子どもについても記載されていることなどが必要です。)

振込口座の通帳の写し

- \* 「事前申請書」に基づき、住民登録をされている市区町村へ連絡し、支給対象者を世帯主からDV被害者の方へ変更します。
- \* 「事前申請書」に記入された今お住まいの住所等の情報は、住民登録されている市区町村へは知らせません。
- \* 子育て応援特別手当は、事前申請書を提出した中川町ではなく、住民登録されている市区町村から支給されます。
- \* 10月30日を過ぎると、事前申請は受けられません。  
この場合は、住民登録がされている市区町村へ郵送により申請を行うこととなります。事前申請と同じ書類の添付が必要です。

子育て応援特別手当(平成21年度版)の申請の受付開始などは、別にご案内しますので今しばらくお待ちください。

### \* 住民登録は正しく行われていますか？

住民登録は、各種行政サービスの基礎となるものです。

子育て応援特別手当(平成21年度版)も、住民記録に基づいて支給することを原則としています。お住まいの中川町から行政サービスを確実に受けられるようにするためには、引越しなどにより住所を移したときは、速やかに住民登録の届出を行ってください。

### \* 配偶者からの暴力(DV)の被害者の方については、保護のため住民基本台帳の閲覧等を制限できます。

DV被害者の方が警察署等に相談した上で、中川町に支援措置の実施を申し出ることにより、配偶者等による住民基本台帳の閲覧や住民票の写しの交付等について制限を設けることが可能です。

支援措置は、転出先の住所等を配偶者等に見られないようにするものです。

子育て応援特別手当(平成21年度版)の詳細については、厚生労働省HP(<http://www.mhlw.go.jp/>)にてご確認ください。

【問い合わせ先】住民課幸福推進室 しあわせ ☎7-2813

## 町のカレンダー 9月6日～10月2日

月 日	行 事	月 日	行 事
6日(日)		20日(日)	
7日(月)		21日(月)	
8日(火)	一般健康相談【保セ】13:00～16:00 健康相談・温泉体操教室【ポンピラアクアリズィング】13:00～14:30 水中運動教室【ポンピラアクアリズィング】19:00～20:00	22日(火)	
9日(水)		23日(水)	
10日(木)	まめちよあそびの広場「消防署見学」【児セ】9:30～10:40 中川町敬老会(中川地区)【山セ】10:00～12:00	24日(木)	
11日(金)	まめちよ「親子わらべうた講習会」【児セ】11:15～12:00 中川町敬老会(佐久地区)【佐公】10:00～12:00	25日(金)	
12日(土)		26日(土)	
13日(日)		27日(日)	第15回りんぐすの集い【林業試験場】
14日(月)		28日(月)	プールで健康づくり【ポンピラアクアリズィング】13:00～16:00、19:00～20:00
15日(火)	一般健康相談【保セ】13:00～16:00	29日(火)	一般健康相談【保セ】13:00～16:00 乳がん検診【保セ】 受付 8:45～11:00、12:30～13:30
16日(水)	眼科専門外来【診】11:00～14:45 まめちよあそびの広場「おにぎり持って森林公園へ」【森林公園】10:15～12:00	30日(水)	歯科健診・フッ化物塗布【保セ】13:00～14:20
17日(木)		17日(木)	
18日(金)	産科・婦人科専門外来【診】13:00～16:00	10月1日(金)	貯筋体操教室【1区】10:30～11:45 【5区】13:30～14:45 プールで健康づくり【ポンピラアクアリズィング】13:00～16:00 まめちよあそびの広場「簡単おもちゃと小物づくり」【児セ】10:00～11:30
19日(土)		2日(土)	貯筋体操教室【伝承】10:30～11:45 【保セ】13:30～14:45

ごみの収集日	日	月	火	水	木	金	土
	休み	資源ごみ 紙おむつ	生ごみ	一般ごみ	農村地区	生ごみ	休み

場所の表示は、下のように省略しています

【山セ】山村開発センター 【保セ】保健センター 【佐公】佐久地区公民館 【1区】1区会館  
【2区】2区会館 【4区】4区会館 【5区】5区会館 【誉1】誉一会館 【誉2】誉二会館  
【大富2】大富二会館 【伝承】佐久ふるさと伝承館 【幼セ】幼児センター 【児セ】児童センター  
【小】中央小学校 【中】中川中学校 【高】中川商業高校  
【パ】パークゴルフ場 【プ】町民プール 【ぬ】ぬくもり 【ナポ】ナポートパーク  
【エコ】エコミュージアムセンター 【トレ】農業者トレーニングセンター  
【診】町立診療所 【歯】町立歯科診療所