

広 報

# なかがわ



2014  
H26  
No.656

1

- 平成24年度決算
- 広葉樹等施業体験学習会
- 後期高齢者医療制度、ほか



歳入総額  
39億2,469万円

歳出総額  
36億9,838万円

区 分		金 額	割合(%)
自主財源	町 税	1億7,851万円	4.5
	分担金及び負担金	117万円	0.0
	使用料及び手数料	7,714万円	2.0
	財産収入	3,435万円	0.9
	寄 附 金	46万円	0.0
	繰 入 金	0万円	0.0
	繰 越 金	1億6,259万円	4.1
	諸 収 入	2億3,390万円	6.0
	依存財源	地方譲与税	6,237万円
利子割交付金		46万円	0.0
配当割交付金		20万円	0.0
株式等譲渡所得割交付金		5万円	0.0
地方消費税交付金		1,852万円	0.5
自動車取得税交付金		1,357万円	0.3
地方特例交付金		11万円	0.0
地方交付税		21億9,740万円	56.0
交通安全対策特別交付金		0万円	0.0
国庫支出金		3億2,120万円	8.2
道 支 出 金		1億5,577万円	4.0
町 債		4億6,685万円	11.9

区 分	金 額	割合(%)
議 会 費	2,980万円	0.8
総 務 費	6億1,668万円	16.7
民 生 費	2億6,639万円	7.2
衛 生 費	2億8,307万円	7.7
労 働 費	1,530万円	0.4
農林水産業費	4億5,460万円	12.3
商 工 費	1億5,588万円	4.2
土 木 費	5億7,657万円	15.6
消 防 費	1億4,864万円	4.0
教 育 費	1億9,132万円	5.2
災 害 復 旧 費	0万円	0.0
公 債 費	5億5,148万円	14.9
給 与 費	4億860万円	11.0
予 備 費	0万円	0.0

# 平成24年度 一般会計・特別会計決算報告

平成24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。町では、「元氣発信・笑顔の大地・夢開花 なかがわ」の将来像を達成するために、福祉や教育、経済などの基本的な行政サービスを営んでおり、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な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



# 平成24年度に行った主な事業

区分	事業名	事業費
総務費	町史編纂事業	330万円
	住宅新築・リフォーム促進助成	1,559万円
	地域おこし協力隊活用事業	1,034万円
	地域情報通信運営事業	1,379万円
民生費	敬老会開催・敬老祝金	327万円
	高齢者世帯等住宅除雪費助成事業	110万円
	冬期生活支援事業	130万円
	幼児センターパネルヒーター改修工事	214万円
衛生費	健康づくり事業（入浴料助成）	446万円
	中川町立診療所心電計購入	267万円
農林水産業費	農村体験実習受入事業	7万円
	農業後継者奨学資金貸付事業	120万円
	牧場運営事業	2,210万円
	地域づくり交付金（エソシカ）被害防止緊急捕獲事業	358万円
	南瓜生産環境対策事業	89万円
	農村地域除雪事業	189万円
	森林環境保全直接支援事業	3,557万円
	未来につなぐ森づくり推進事業	459万円
	森林整備加速化・林業再生林業専用道（規格相当）開設事業	3,450万円
商工費	中小企業融資制度利子補給	128万円
	イベント活性化事業補助	165万円
	世田谷交流実行委員会補助	20万円
	ポンピラアクアリズインング冷温水器取替工事	3,118万円
土木費	町道除雪業務	6,090万円
	公営住宅営繕工事	5,631万円
	公営住宅備品購入	233万円
教育費	高等学校生徒就学支援	268万円
	学習支援塾運営費補助	63万円
	中川町立中川中学校大規模改造	640万円
	佐久地区公民館改修	1,034万円
	総合型地域スポーツクラブ自立支援事業	63万円

## 【主な町有財産の現在高】

土地：29,707,863㎡  
（うち山林19,878,300㎡）  
建物：65,027㎡

（平成25年3月31日現在）

## 【中川町の財政力】

財政力指数（3カ年平均）  
0.109（平成23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

71.9%（平成23年度81.1%）

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 9.3%
- ・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、広報なかがわ2013年11月号8～9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	2億6,041万円	2億4,818万円	1,223万円	
	簡易水道事業	3億1,077万円	3億1,067万円	10万円	
	農業集落排水事業	1億9,262万円	1億9,261万円	1万円	
	介護保険	保険事業勘定	1億8,330万円	1億8,280万円	50万円
		サービス事業勘定	811万円	811万円	
後期高齢者医療	2,826万円	2,803万円	23万円		
小計	9億8,347万円	9億7,040万円	1,307万円		
一般会計＋特別会計	49億816万円	46億6,878万円	2億3,938万円		

## 【中川町の貯金と借金】

### 貯金（基金）

28億4,271万円  
（町民1人あたり約161万円）

### 借金（地方債残高）

60億4,655万円  
（町民1人あたり約343万円）

※平成25年3月31日現在人口  
1,758人を基に計算





11月28日、共和地区の町有林に、旭川高等技術専門学院造形デザイン科1年生の生徒20人がやってきました。彼らは家具作家の卵です。中川町ナナカマド林業グループ（藤森 豊会長）と中川町が共催したこの事業は、家具作家の卵たちに、中川町の森づくりを知ってもらおうと同時に、山にある木を活かす製作してもらおうことを目的に企画されました。

## 銘木と雑木

現在の林業は、トドマツなどの針葉樹が中心になっており、広葉樹の価値が正しく理解されていないことが少なくありません。高級・希少な銘木と、その他大勢の雑木（多くはパルプ原料）に仕分けされ、本来であれば建築や内装、家具製作に生かすことができる木が「雑木」としてパルプ原料になってしまっています。中川町は、この仕分けを見直し、銘木↓良材↓並材↓低質材↓パルプ原料と再評価することで、木を無駄なく、できる限り高く売る工夫を始めました。そうすることによって、森林所有者は木材収入が増え、製材業者は安定的な木材供給を確保し、家具作家は道産材

を使った環境に優しく売やすい商品を製作できるのです。

## 担い手の育成

今回の学習会は、北海道指導林家の遠藤富士幸さん、北大中川研究林の北條元さん、奥田篤志さんが講師を務め、伐倒手を森林作業士の吉田武志さん（遠藤工業（株）が務めました。遠藤さんは、「斜面に対して垂直に倒すと、伐倒の衝撃で、

せつかくの木が割れたり、傷ついたりする。残す木にも傷がつかないように気をつけながら『八の字』の方向に倒す必要がある。』と説明しました。

林業従事者の高齢化が進むなか、太い木を上手に倒せる技術者は減っており、こういったコツや技術を知る遠藤さんや吉田さんは貴重な存在です。

実際に伐倒を担当した吉田さんは、国の人材育成制度「緑の雇用制度」の森林作業士の課程を修了し、確かな技術を有する伐倒手です。

中川町が、広葉樹生産に取り組むことができるのは、町内にこういった優れた技術者がいるからです。



北海道指導林家の遠藤富士幸さん





森林作業士の資格を持つ伐倒手の吉田武志さん

### 宮地鎮雄さんの言葉

今回の学習会には、旭川高等技術専門学院の卒業生であり、現在は同校で時間講師を務めている宮地さんも参加しました。

宮地さんと中川町はこの夏に中川町産オニグルミ材の安定供給協定を締結しています。

宮地さんは生徒に「材の希少性に頼った製作しかできない作家は一流とは言えない。木と向き合い、会話してその木に合った製作をするのが本物の作家だ。産地が明確な木材を使えるというのは本当にありがたい



中川町産オニグルミ材で家具製作をしてくれる宮地鎮雄さん

ことなんだよ」と語りかけていました。

### 北大研究林の支援

講師として参加した北大中川研究林の北條さんは、立木の評価や丸太の価値を高める採材の仕方を伝え、奥田さんは、森に住む動物と林業がどう関わるべきかを伝えました。

倒れた木や枯れた木も森の中で役割を持っていて、動植物にすみかを提供したり、次の世代の木を育てる空間を提供したりしています。

これまでの林業では邪魔で除去されていた倒木や枯損木も中川の森では積極的に残されています。



北大中川研究林の北條さん



北大中川研究林の奥田さん

### 欠点か個性か

これまで、木材に現れる節や木目の乱れ、曲がりや欠点であるとされてきました。

宮地さんは、「生き物である木であれば節や曲がりがあつて当然で、それは欠点ではなく個性であるから、その個性に沿った製作をしてもらいたい」と伝えました。

今回、学習会に参加した生徒が、いつか一人前になって中川町の木で製作してくれる日が来るかもしれません。



指導に熱心に耳を傾ける生徒たち

# 上川北部森林管理署×中川町 路網に関する勉強会

平成25年11月19日、上川北部森林管理署と中川町の主催による路網に関する勉強会が開催され、国有林職員、町職員、土木建設業や林業事業体の職員など26名が参加しました。

本勉強会は、今年春に上川北部森林管理署と中川町が締結した「中川地域森林整備推進協定」に基づき人材育成や路網整備推進の環境として開催されたもので、北海道森林管理局資源活用第二課の佐藤次夫企画官が講師を務めました。

## 勉強会

この日の勉強会では、エコミュージアムセンター研修室で、佐藤企画官より林業専用道の基本的事柄や規格、開設にあたっての注意点を指導いただきました。その中で、中川地域森林整



線形について検討する参加者

備推進協定に基づき、共和地区で計画されている林業専用道開設予定地において、地形や土質、水の流れを見ながら、最適な線形を検討しました。

## 林道のお話し



講師を務めた佐藤企画官

中川町は全面積の86%を森林が占める森林の町です。林業に必要な道路は、トラックや管理車両の走行を想定した林道や林業専用道、ブルドーザーなどの林業機械の走行を想定した森林作業道に分類されます。

一般に効率的な林業経営に必要とされる路網密度の下限は、林道や林業専用道が1ヘクタール当たり約25メートル程度、森林作業道が同じく約75メートル、合わせて約100メートルです。

現在の日本の平均路網密度は17メートルで、理想か

らはほど遠く、中川町では5メートルと、さらに低い値となっています。

ですから、今後、中川町が林業による産業振興を考える場合、土木建設事業体が開設する林道や林業専用道と、林業事業体が開設する森林作業道を生態系やコストに配慮しながら、バランスよく開設していく必要があるのです。

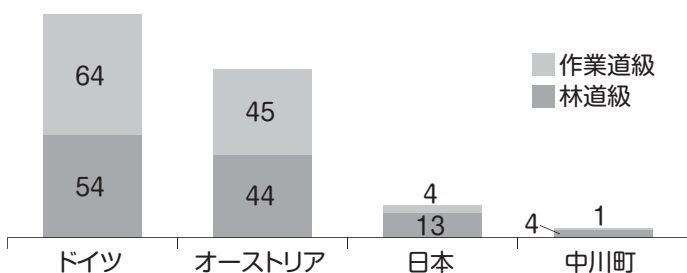
## 11の連携

路網を開設するときは、低コストで、効率よく、使いやすい道をつけていく必要があります。道をつけることが目的ではなく、山にある木を収穫することが目的だからです。ですから、より良い路網の開設には土木建設事業体と林業事業体が連携（林建連携）し技術と知識を高める必要があります。

また、中川町の森林の67%は国有林ですので、効率的な路網の開設のためには、国有林と民有林の連携（民

国連携）も不可欠です。中川町では、これら二つの連携により、理想とされる路網密度に近づくための路網の開設と、そのための人材育成に努めていきます。

林内路網密度の比較 (m/ha)



# 中川町とミツバチは相思相愛

皆さんは、毎年夏になると2軒の養蜂家が蜜を集めに中川町を訪れることをご存知でしょうか？

今回は、40年前から夏にアベシナイ川流域で養蜂を営む辻井さんにお話を伺いました。

## 中川町とミツバチ

辻井さんは、兵庫県で養蜂業を営み、4月から6月にかけて本州で蜜を集め、初夏から秋の終わりまで、中川町で蜜を集めます。蜂の棲む巣箱をフェリーやトラックで送ったり、返したりしながら、毎年の中川町まで来るのは大変な作業です。それでも遠く離れた中川町まで蜜を集めに来るのはそれなりの理由があるのです。

## 中川町の森とミツバチ

ミツバチは特定の花の蜜だけを集める性質を持っています（完全に混ざらないわけではありません）。ですから養蜂家は、高品質な蜜が多く採れる花の分布や開花時期を熟知して、

中川町は次の点で養蜂に適しているのだそうです。

### ◆天然林が豊か

辻井さんの場合、本州で春にレンゲやトチノキの蜜を集め、その後中川町に来て、キハダ、シナノキ、セシノキなどの広葉樹の蜜を集めます。森が豊かな中川町は、これら広葉樹の数が量が豊富で、貴重で品質の良い蜜が採れるそうです。森林がたくさんあってもカラマツやトドマツなどの人工林ばかりではダメなので

### ◆アザミがたくさん

ハチミツの中でもくせがなく、様々な料理に合うアザミのハチミツは人気です。北海道では土場跡にアザミが旺盛に生えてきます。また、道北では木の成長を阻害する笹を刈ったり、剥い

だりしますが、そのあとにもたくさんのアザミが生えてくるのです。林業が盛んな中川町ならではの特徴です。

### ◆水田が少ない

水田で多く用いられる農薬は、人体には無害でも、蜂には致命的です。しかも遅効性なので、農薬に触れたミツバチはしばらく蜜を集めます。水田場では大切な家畜であるミツバチが農薬の被害に遭いやすく、また蜜に雑味が混ざるそうです。中川町には水田が一枚もありませんので農薬の心配が少なく、安心安全なハチミツが採れるのです。

### ◆沢が狭い

ミツバチは、巣箱を中心に数キロメートルの範囲で蜜を集めますが、沢が入り組み、起伏に富んだ中川町は、表面積が大きいため花の量が多く、また高低差があるため、開花時期や花の分布に差が生まれ、長い期間蜜を集めることが可能です。

### ◆気温が低い

ミツバチは気温が高すぎると繁殖をしにくくなりま

す。一つの巣箱のミツバチの数は、春から夏にかけて約5万匹に増え、冬にかけて約1万匹まで減少します。ミツバチの数が増えるだけでも気温の低い中川町に来る価値があるのだそうです。

しませんので、蜜源となる貴重な木が失われず、また針葉樹造林だけに頼った林業をしないので、将来の蜜源も確保されます。つまり、中川町の林業は結果として養蜂業とも好相性なのです。中川町の豊かな森林で生み出される低農薬・無農薬のハチミツや副産物の蜜蝋は、特産品としての可能性も秘めています。



陽気に誘われ、巣箱の隙間から顔を出すミツバチ

# 東京都世田谷区と中川町の地域間交流 「世田谷246ハーフマラソン」 に参加しました

中川町は、東京都世田谷区と、3月の「下高井戸大桜まつり」、8月の「ふるさと区民まつり」、11月の「世田谷246ハーフマラソン」に参加し、地域間の交流を行っています。

11月10日に開催された世田谷246ハーフマラソンには、世田谷区から招待を受け参加しています。

当日は、曇り模様のあいにくの天候で、テントをなぎ倒すほどの強風に見舞われましたが、約3000人のランナーが、会場の駒沢競技場に一堂に会して、競技がスタートしました。

今回、中川町から佐々木里香さん、森詩野さん、小田島森恵さんが5キロメートルの健康マラソンに参加してきました。

日々、町内のフットサルチームで活動し、また、ジョギングなどをしている3名は、無事5キロメートルのコースを完走しました。

大会後の交流会には、世田谷区と交流をしている全国の11自治体、国際交流を

しているオーストラリア・バンブリー市と交流する場を設けていただき、中川町のPRを行ってききました。今回参加したメンバーからは、「東京で走ることに不安もあったが楽しかった」「沿道にいる多くの人からの声援をもらいながら走る機会はなかなかないので、良い経験になりました」などの声が聞かれました。



問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816





公民館図書室

の  
新着図書

探偵部への挑戦状

東川篤哉

心の支えを失ったあなたへ

植西 聰

吃音のこと、わかってください

北川敬一

親の介護&自分の介護

世界文化社

うまいぞ!シカ肉

農山漁村文化協会

ペコロスの母に会いに行く

岡野雄一

おやちれんがすすめる

よみきかせ絵本250

親子読書地域文庫全国連絡会

誰も言えなかった戦後史

田原総一郎、宮崎 学

宿題ひきうけ株式会社

古田足日

めだまやきの化石

寺村輝夫

アンモナイトの森で

市川洋介

つぎ、なにをよむ?

秋山朋恵

チョコレート戦争

大石 真

ほねほねザウルスシリーズ

岩崎書店

まちの文芸

〔短歌〕

雪虫は大根洗う母の背を思い出させる記憶のひとつ

秋空の今朝は明るき丘に座しオホーツク人の遺跡を学ぶ

列を組み啼き交はしつつ行く鳥の旅路の無事を念じ見送る

霧深き歩道に弾む子らの声糸の帽子の色にじませて

菜園に椅子一つ置きときどきは友も来てをり憩ひの場所に

稀に見る酷暑の次に来たものは十月半ばに降りしきる雪

ため息が出るよ神路の黄葉はイタヤカエデの幸せ通り

川渡り畑の匂いが吹き抜ける洗濯物をはためかせつつ

〔俳句〕

蝦夷リスは「ポーズ」とるのか枯木立

雪囲終えて安堵の深眠り

鎌田 陽子

小林 淑子

古市 和子

山内 智子

山内ミツエ

山田 昇

若山 照子

よみ人知らず

河野 廣

古市 和子

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。

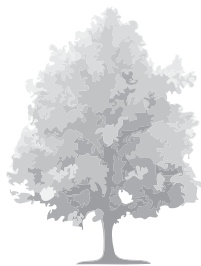
短歌同好会 俳句紫苑会

連絡先(どちらも)古市和子さん

☎7・2850

●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(古市和子さん  
☎7・2850)へお願いします。



# 中川町地域おこし協力隊活動記⑱

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

## 『地域の魅力』

おだしまもりえ  
小田島 森 恵



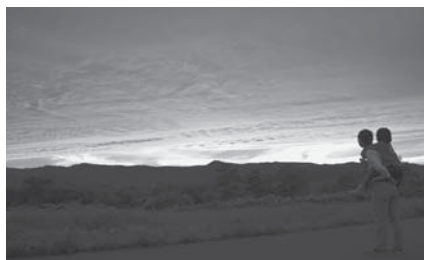
中川町地域おこし協力隊のフェイスブックページがあります。現在は私一人ですが、そこで活動中の出来事やお知らせを投稿しています。

このフェイスブックページは、中川町はもちろん、道内や道外、遠くはドイツまで（私の友人です）、幅広い方々が見てくれます。このページにメッセージを頂くこともあるのですが、先日とても嬉しいメッセージが届きましたので、紹介します。

道北にご実家があり、現在は関東にお住まいの女性の方から頂いたメッセージです。この方は中川町が大好きで、実家に帰る度に中川町へ足を運んでいるそうです。中川町を好きな理由を尋ねてみると、「『人の温かさ』と『町と自然のバランス』です。化石のことや、お祭りに来たときに、町民の方と接して

一つ一つの行動に『心遣い』や『温かい人間性』を感じます。そして、町もすごく綺麗で、川と山と空のバランスも本当に綺麗です。町のあちこちに色々な表情があつて、景色の一つ一つに癒されたりドキドキしたりします。人口は確かに少ないですが、町に精気が溢れている感じがあります。中川町に行くときごく心がホッコリします。」と教えてくれました。そして、関東の方々に『北海道にいったら中川町にいきたくなるよう』に中川町アピール活動をしてくださっているそうです。

このメッセージを受けて、私の知らない中川町をまたひとつ教えてもらいました。地域の魅力は十人いれば十通りの感じ方があり、見える世界も様々です。皆さんが感じていらっしゃる地域の魅力もぜひ教えてください。



↓中川町地域おこし協力隊フェイスブックURLはこちら↓

<https://www.facebook.com/nakagawatiikiokosi>

地域おこし協力隊の活動内容や思い、旬な情報をお届けしています。  
ぜひ、アクセスして「いいね!」を押してください!

フェイスブックとは…

世界最大のSNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）です。SNSとは、インターネット上で人と人がつながる場所（コミュニティ）を提供するサービスのことです。友人などと登録し合って、気になる情報などを交換し合う場所として使われています。



# 75歳以上の方と65歳～74歳で一定の障がいのある方が対象 後期高齢者医療制度

## 「高額介護合算療養費」の制度と申請手続き

同じ世帯の後期高齢者医療制度加入者の方全員が1年間に支払った「お医者さんにかかったときの自己負担額」と、「介護保険のサービスを利用したときの利用者負担額」を合算した金額が、下表の「合算した場合の限度額」を超えると、超えた分が高額介護合算療養費として支給されます。支給額は、後期高齢者医療制度と介護保険で支払った自己負担額の割合に応じて、それぞれの保険者から支払われます。

※毎年8月からその翌年7月までの医療保険と介護保険の自己負担額の合計をもとに計算します。

※後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のみならず0円の場合は対象

## 自己負担限度額 (年額：8月1日～翌年7月31日)

所得区分		合算した場合の限度額
現役並み所得者		67万円
一般		56万円
住民税 非課税世帯	区分Ⅱ	31万円
	区分Ⅰ	19万円

となりません。

※支給額が、5000円以下の場合には支給されません。

※自己負担限度額の所得区分は、毎年7月31日現在の所得区分が適用されます。

### ●所得区分

- ① 現役並み所得者：住民税の課税所得が145万円以上ある加入者とその方と同じ世帯にいる加入者の方です。
- ② 区分Ⅱ：世帯全員が住民税非課税である方に適用されます。
- ③ 区分Ⅰ：世帯全員が住民税非課税であり、次のいずれかに該当する方に適用されます。
  - ・世帯全員が所得0円の方（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）
  - ・老齢福祉年金を受給されている方
- ④ 一般：①～③以外の方

### 《申請手続き》

平成24年度分（平成24年8月1日から平成25年7月31日まで）の期間について支給の対象となる方には、平成26年1月以降に申請手続きのご案内をします。

なお、平成24年8月1日から平成25年7月31日までの間に町外から転入された方や他の医療保険から後期高齢者医療制度に加入された方などは、以前の医療保険や介護保険での自己負担額証明書が必要な場合があります。

## 後期高齢者医療制度の医療費通知

北海道後期高齢者広域連合では、被保険者の皆さんに健康や医療に対する理解を深めていただくために、希望する方を対象に医療費通知を送付しています。

医療費通知の送付を希望される方は、お手数ですが、役場までご連絡ください。すでに「送付を希望する」ことをご連絡いただいている方は、再度のご連絡は必要ありません。

### ●医療費通知とは？

半年ごと（1～6月、7～12月）に病院などで診療を受けたときにかかった医療費の内をします。

額をとりまとめ、毎年3月と9月にハガキで通知します。

受診年月、診療を受けた病院などの名称、診療区分、日数、医療費の総額が一覧で記載されています。

診療を受けた記録がない場合は発行されません。また、診療内容の審査などの都合で一部の受診記録が記載されない場合があります。

なお、確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

### 【問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療  
広域連合  
011-290-5601  
住民課住民サービス室  
07-2814

# 保健だより

【今月のテーマ】

## 健診結果の活用

40〜74歳の方を対象に行われている「特定健診」。中川町の国保加入者では、約6割の方が継続的に特定健診を受診され、健康管理に役立てています。  
健診結果は、自分のからだの健康状態を教えてください。健診結果を活用して、健康管理に役立てていきましょう。

### 特定健診の目的は 血管を傷つける病気の 予防・改善

特定健診の目的は、血管を傷つける要因を把握して、早くから生活習慣を改善することで、将来的な病気を予防・改善することです。  
また、治療中でも、血管を傷つけない値にコントロールしていく指標として、活用することもできます。

### 血管を傷つける 危険因子

健診結果では、自分の血管が傷み始めているかどうかを知ることができます。  
血管を傷つける要因となるのは、BMI・腹囲・肝機能の項目です。

この検査からは、血管を傷つける物質を出す内臓脂肪の蓄積や、糖や脂肪の代謝・合成をしている肝機能の状態がわかります。

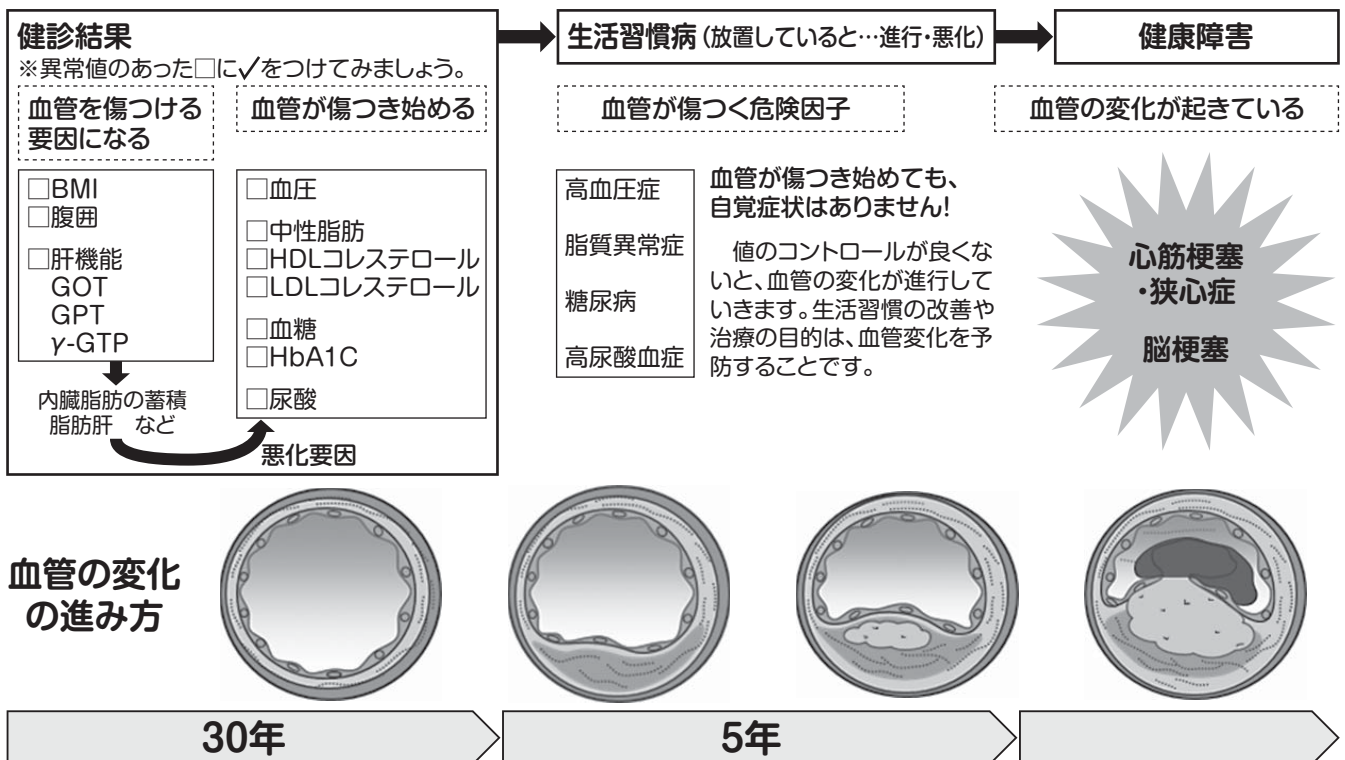
肝臓の働きが悪くなると、糖や脂肪などの栄養素を体の中で十分に処理することができなくなるため、血液中に糖や脂肪が余る要因になります。そして、それが悪化要因となって、血圧や血糖などの項目が基準値から外れてくると、血管が傷み始めます。

血管には痛覚がないため、傷つき始めても自覚症状はありません。気づかないまま、長い年月をかけて、血管が傷つけられて動脈硬化が進み、血管の内腔が狭くなると、脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。

す。

基準値から外れた項目があっても、まだ大丈夫と思いがちですが、そのまま放置しておく、その値が悪化して病気の発症を招いたり、他の項目と重複することで、血管の傷みが進行しやすくなります。

わずかでも基準値を外れる場合は、生活習慣を見直すサインです。健診結果の活用で、血管の状態を把握し、生活習慣を改善して、動脈硬化を予防していきましょう。健診結果については、保健師・栄養士にお気軽にご相談ください。



## 高血糖を予防するための食生活

動脈硬化を進行させる原因のひとつに、血液中のブドウ糖の量が多い「高血糖」状態があります。通常、血液中のブドウ糖の量は、一定の範囲に保たれています。しかし、高血糖になりやすい食生活をしていると、血糖値が下がりず、常に高くなる「糖尿病」状態になります。  
現在、血糖値が高い人もそうでない人も、食生活を見直してみましょ。

### こんな食生活は要注意 高血糖の原因となる食生活

- 脂ののった肉や魚をよく食べ、野菜は減多に食べない。
- 甘い菓子、ジュース、果物が好きで、間食にたくさん食べることが多い。
- 噛む回数が少なく、食べるスピードも速い。
- 夜9時以降に夕食や夜食を食べ、すぐに寝てしまうことが多い。
- 食事の時間が不規則で、欠食が多く、一度にたくさん食べることも多い。

### こうして防ごう 血糖値の急上昇

- ◆食物繊維が豊富な野菜、きのこ、海藻類を先に食べることで、糖質の吸収が緩やかになります（1日に摂る野菜の目安量は350グラムです）。
- ◆甘い菓子、ジュース、果物に含まれる糖質は血糖値を上げやすいので、摂る量や頻度を控えましょう。
- ◆ゆっくりとよく噛んで食べましょう。そうすることで血糖値の上昇が緩やかになり、食べ過ぎを防ぐことができます。
- ◆夜寝る前の夜食は、膵臓への負担が大きく、高血糖になりやすい時間でもあります。寝る2時間前までに食事を済ませましょう。
- ◆規則的な食事を習慣化しましょう。欠食や不規則な時間の食事は、食べ過ぎの原因になります。



**血糖値を上げやすい食品の目安量**

ごはんや芋類などの糖質に比べ、菓子類や果物などに含まれている糖質は吸収が早く、これらの摂り過ぎが習慣化すると高血糖につながります。下表を参考に摂り過ぎに注意していきましょう。

<b>砂糖</b>	大人で20グラム 糖尿病やその予備群の方は10グラム (砂糖10グラムは、大さじ1杯の量です)
<b>菓子</b>	菓子には、これだけの量に20グラムもの砂糖が含まれています。 カステラ 2切れ 大福もち 2個 どら焼き 1個 板チョコレート 10欠け あんパン、ジャムパン 1/3個
<b>果物</b>	たったこれだけの量で1日に摂る目安量（80キロカロリー）になります。 リンゴ（大） 1/2個 みかん（中） 2個 バナナ（中） 1本

**ごはん量の制限には注意が必要です**

「高血糖予防やダイエットのためにごはん量を減らしている」という話を聞くことがあります。これは必ずしも効果があるわけではありません。やみくもにごはん量を減らしてしまうと、おかずを食べる量が増え、たんぱく質や脂質の摂取量が多くなります。食事バランスが崩れると、腎臓への負担や脂質の摂取量の増加から動脈硬化につながるリスクも新たに生まれてきます。また、食事の満足感が減り、間食が増える原因にもなります。明らかに主食の量が多い場合や医師の指示がない限り、極端なごはん量の制限には注意が必要です。

「食」に関する情報をお伝えします！



## 雪下ろしに注意

## おしらせ君のお知らせ



雪が降り積もるようになると、停電が起きることがあります。電線に付着した雪の重みで電線が切れたりすることが原因のひとつとなつていますが、おしらせ君をつなぐ光ケーブルにも同じようなことが起こることがあります。

屋外の光ケーブルに雪が付着すると、雪の重みでケーブルがたわみます。ケーブルが切れるとテレビが映らなくなり、おしらせ君が使えなくなります。ケーブルが切れなくても、切れる寸前までたわむと、ケーブル内を行き来する信号の損失が大きくなって同じような状況になることがあります。

また、雪下ろしの際にスコップなどでケーブルを強く引っかけたり、大きな氷の塊が当たるなどすると、ケーブルの外側に傷がなくても、中の光ケーブルが傷ついて断線することがあります。

このような状況でケーブルが損傷したときは、修理費用をご負担いただく場合がありますので、雪下ろしや重機などでの作業をするときは注意してくださいますようお願いいたします。

故障のときの問い合わせ先 NTT東日本北海道データセンター ☎0120-860-023 (通話料無料)

# 子育て通信

## 「まめちよ遊びの広場」

子育て支援センター「まめちよ」では、「遊びの広場」を行っています。内容は、大きく2つに分かれ、対象者は、就学前の子どもと保護者、妊婦です。

**乳幼児向けの  
おもちゃや  
小物を作ります**

低年齢の子どもをもつ保護者や妊婦の皆さんの交流を図り、子育ての始まりとともに支えあう関係づくりの場です。

乳幼児向けのおもちゃや小物づくりを通して、出産や育児経験の話をしたり、様々な情報交換をしています。

**親子の遊びや  
体験の幅を広げます**

子どもと保護者の遊びや体験の幅を広げたり、一緒に活動することによる楽しさや感動の共感を通して子どもの発達を促す手助けをしています。具体的には、左のような活動を行っています。

- ① 季節の行事や日本古来からの行事を楽しむ活動 (ハロウィン、クリスマス、節分など)
- ② 町内の公園や施設を訪ね、自然に親しむ活動 (ナポートパーク、林業試験場、住民バス乗車、列車乗車など)
- ③ 季節の遊び (水遊び、木の葉拾い、雪遊びなど)
- ④ 製作遊び (こいのぼり、水遊び道具、動くおもちゃづくりなど)
- ⑤ 親子料理 (簡単なおやつづくりと会食)
- ⑥ 野菜づくりや花植え (収穫したものは、親子料理や季節の行事で使います)

\* どなたでも、お気軽に足をお運びください。  
\* ご高齢の方もぜひ遊びに来てください。先輩として、育児や生活の知恵などを教えていただくと助かります。

問い合わせ先 子育て支援センター ☎7-2022



# 医療費の状況

中川町国保加入者の平成24年度の医療費は、約1億9100万円となっております。

これを1人あたりで見てもたのが下表で、平成23年度より一般の医療費は高く、退職者(注)の医療費は低くなっているのがわかります。

医療費が増えると、国保の財政を圧迫し、保険税の引き上げにもつながりますので、一人ひとりが日頃から疾病を予防し、健康的な生活を心がけましょう。

## 上手なお医者さんの

### かかり方

- お医者さんのかけ持ちはやめましょう
- 時間外、休日受診はなるべく避けましょう
- むやみに薬を欲しがるとはやめましょう
- かかりつけ医を持ちましょう
- お医者さんを信頼し、指示を守りましょう
- 定期健診を受けましょう

## ◎1人あたり医療費と道内順位

	一般		退職者		合計	
平成23年度	267,731円	147位	535,549円	22位	284,167円	136位
平成24年度	372,931円	45位	237,577円	148位	366,448円	57位
伸び率	39.2%	-	-55.6%	-	28.9%	-

\*医療費とは、国保加入者が病院等で支払った額と国保で負担した額の合計額です。  
 \*道内の国保保険者数は、平成23・24年度ともに157保険者です。

(注)退職者：長年勤めた会社などを退職して国保に加入した65歳未満の方とその家族(被扶養者)を指し、退職者医療制度で医療を受けます。

問い合わせ先 住民課住民サービス室 ☎7-2814

# 国民年金保険料は遅れずに

## きちんと納めましょう

国民年金は、老後やもしものときにあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、老後に年金が受け取れなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしものときに後悔することのないよう、保険料はきちんと納めましょう

されると保険料納付の全額または一部(4分の3、2分の1、4分の1)が免除されます。保険料免除は、本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下である必要があります。

されます。

### 30歳未満の方は「若年者納付猶予制度」

本人が30歳未満の場合に利用できます。申請が承認されると保険料の全額の納付が猶予されます。納付猶予は、本人と配偶者の前年所得が一定額以下であれば、世帯主の前年所得にかかわらず承認されます。

### 学生の方は「学生納付特例制度」

本人が学生の場合に利用できます。申請が承認されると保険料の全額の納付が猶予されます。学生納付特例は、本人の前年の所得が一定額以下であれば、配偶者や世帯主の前年の所得にかかわらず承認

保険料免除などが承認された期間は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。また、失業した方は、離職票や失業保険資格者証などを添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますので、必ずご相談をお願いします。

### 【問い合わせ先】

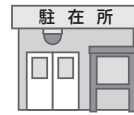
旭川年金事務所

☎0166・27・1611

住民課住民サービス室

☎7・2814

# 駐在所から



## 冬道は危険予知とスピードダウン！

雪が積もり、自動車の運転などに気を遣う季節がやってきました。冬道の交通事故防止のポイントを参考に、安全な冬を過ごしましょう。

### ◆安全速度の徹底

積雪・凍結路面の停止距離は、夏の乾燥した路面の3倍から10倍以上になることがあります。十分な車間距離と路面状況に合った速度、早めのじっくり長いブレーキなど、夏とは違う運転感覚が必要です。

### ◆急のつく運転操作をしない

急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキなど、「急」のつく運転操作は、タイヤがスリップするなど、車のコントロールができなくなり、大変危険です。

### ◆自転車や歩行者の動静に注意

冬道で自転車や歩行者の横を通過する際は、その動きに注意し、急に転倒しても避けられる間隔を取って走行しましょう。

### ◆吹雪や大雪などの悪天候に注意

悪天候時の運転は、吹きだまりや視界不良により立ち往生などの危険が伴いますので、防寒具やスコップなどを準備し、気象状況や道路交通情報を確認しましょう。もし、雪で車が立ち往生したときは、一酸化炭素中毒の恐れがありますので、必ずエンジンを停止させましょう。

### 【問い合わせ先】

美深警察署 ☎ 2・1110  
中川駐在所 ☎ 7・2019  
佐久駐在所 ☎ 8・5071  
警察相談電話 ☎ #9110

# まちのご長寿さん

喜寿おめでとうございます



根本ミサ子さん (77歳)



尾崎歌子さん (77歳)



平木洋子さん (77歳)





# 中川消防支署から

## 出初式が挙行されます

出初式は新春を告げる風物詩として、全国各地で行われています。

2014年の年頭にあたって、中川消防団が獅子舞

とともに、無火災、家内安全を祈願し中川市街を練り歩き、舞を披露します。

どうぞご観覧のほど宜しくお願いします。

◎開催日 平成26年1月8日(水)

◎獅子舞披露 9時〜 中川町市街



## 中川消防新庁舎が完成しました

5月10日の組合議会において、工事請負契約の締結について議決をいただき工事が進められてきましたが、11月30日工事が終了しました。住民の生命、身体及び財産を守るという消防の使命を遂行するため、『コンパクトで機能的』というコンセプトのもとに建設され、新たに救助訓練が可能な庁舎となっています。

今後とも消防行政の円滑な運営について、ご指導ご支援をよろしく願います。



消防への通報はあわてず、あせらず、  
落ち着いて局番なしの119



**火災・救急出動件数**  
平成25年11月30日現在  
火災出動 0件  
救急出動 60件

中川消防支署へのご相談、お問い合わせは ☎ 7・2119 番まで

## 議会・各種委員会の開催状況

- 11月18日 ● 牧場運営協議会
- 11月19日 ● 議会運営委員会
- 11月25日 ● 議会第5回臨時会
- 11月27日 ● 議会総務常任委員会
- 11月28日 ● 農業委員会総会
- 12月2日 ● 選挙管理委員会
- 12月4日 ● 議会経済常任委員会
- 12月5日 ● 民生委員協議会定例会、臨時総会
- 12月6日 ● 議会全員協議会

- 12月10日 ● 議会運営委員会
- 議会全員協議会
- 12月11日 ● 教育委員会議
- 12月12日 ● 議会運営委員会
- 第6次中川町総合計画審議会
- 社会教育委員会議
- 12月16日 ● 食育推進連携委員会
- 12月18・19日
- 議会第4回定例会

ありがとうございます  
たけうちま

社会福祉協議会、一心苑に寄付  
・弟(次男様) 死去に際して  
小原 政次 様

社会福祉協議会、一心苑に寄贈  
季節のものを含めて次の方々  
より「志」

- 菅 敬司 様
- 浅野百合子 様
- 翔北農園合資会社 様
- (有)栄屋旅館 様
- 味道家 鱈龍 様
- NPO法人エコール咲く 様
- 匿名(1名) 様

謹んでお悔やみ  
申し上げます

安川 豊島 實様 (87歳)

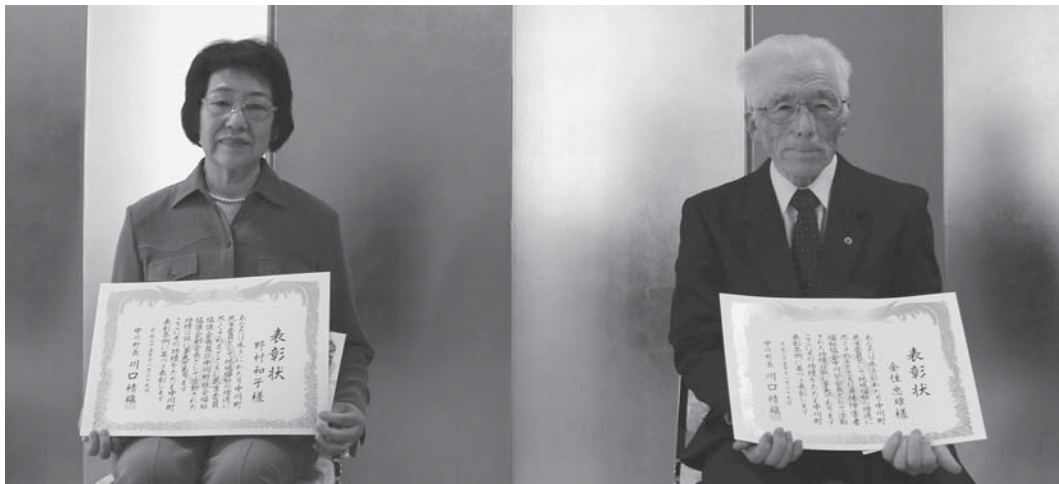
# 11月の入札・見積り合わせ契約結果

工事・業務名	入札・見積り合わせ参加業者 (※落札業者)	入札・見積り合わせ結果		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					
平成25年度 中川町道の駅ホール 床改修工事	※南大須賀工務店	1,730,000		1,885,800	1,816,500	96.3%	ホール床改修一式	着工 平成25年11月21日
	株式会社吉川組	1,750,000						竣工 平成26年1月31日
	南佐藤組	1,760,000						
	天塩川工業株式会社	1,778,000						
平成25年度 大富配水管移設工事	※株式会社中川水道	3,470,000		3,801,000	3,643,500	95.9%	工事延長 L=207.8m	着工 平成25年11月22日
	株式会社佐藤工建	3,500,000						竣工 平成26年1月31日
平成25年度 地方税 電子申告システム 構築業務	※株式会社HARP	721,500		757,600	757,575	99.9%	既存システムの電子申告 サービス設定変更業務	着手 平成25年11月1日
								完了 平成26年3月31日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

## 永年の功績を表彰

永年にわたり民生委員などの要職をお務めになったお二人に、  
中川町表彰条例表彰（功劳表彰）として町長から表彰状が手渡されました。



野村和子氏

金住忠雄氏



# 民生委員・児童委員が 一斉改選されました

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、障害者の方をはじめ、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。

## 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、障害者(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。

中川町には10名の「民生委員・児童委員」及び2名の「主任児童委員」が委嘱されています。

## 民生委員・

## 児童委員の職務

### あなたのまちの相談相手

民生委員・児童委員は地域の皆さんの相談相手です。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たり、それがありませんでしたら、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

地域の皆さん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、皆さんと行政など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。地域の皆さん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。

## あなたの地区の民生委員・児童委員

(任期は平成25年12月1日から平成28年11月30日)

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	中央一区(上)	☎7-3168
	遠藤 寿恵	// (下)	☎7-2970
	河瀬 和代	中央二区	☎7-2537
	松岡 カヨ子	中央三区	☎7-2983
	一戸 孟男	中央四区	☎7-3161
	安西 克己	中央五区	☎7-2482
	椿本 清勝	国府・歌内	☎7-2726
	大西 かおる	大富・誉	☎7-2289
	鳴海 美意子	佐久・豊里	☎8-5053
	金見 松藏	共和・安川~安川三	☎8-5446
主任児童委員	吉川 明美	-	☎7-2130
	川村 隆	-	☎7-2551

敬称略

問い合わせ先 住民課幸福推進室 ☎7-2813



## 自衛官などを募集します

受験種目	予備自衛官補（一般）	予備自衛官補（技能）
応募資格	平成26年7月1日現在 18歳以上34歳未満	平成26年7月1日現在 18歳以上で国家免許資格などをもつ方 (資格により53歳未満～55歳未満)
受付期間	1月8日～4月2日（締切日必着）	
試験日	平成26年4月11日～15日のうち、指定する1日	

【問い合わせ先】 自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所 ☎01654-2-3921

## 平成25年 工業統計調査を 実施します

- 平成25年工業統計調査は、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に、12月31日時点で実施します。
- 工業統計調査は、我が国における工業の実態を明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。
- 調査の結果は中小企業施策や地域振興など、国及び地域行政施策のための基礎資料として利活用されます。
- 調査票にご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外（税の資料など）に使用することは絶対にありません。
- 調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をよろしくお願いいたします。



政府統計

経済産業省・都道府県・市区町村

## 住民基本台帳の 閲覧状況

期 間

平成24年11月から平成25年10月

閲覧件数

3件

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎7-2814



**小学生から高校生のための  
春休み海外派遣参加者  
を募集しています**

公益財団法人国際青少年研修協会では、8つの事業の参加者を募集しています。体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。一人ずつ参加する方が8割以上、初めて海外へ行く方が6割以上です。事前研修会では仲間作りから丁寧な指導します。安心してご参加ください。

**◆内容**

ホームステイ、ボランティア、文化交流、学校体験、英語研修、地域見学、野外活動など

**◆派遣先**

アメリカ、イギリス、オーストラリア、カナダ、フィジー、ニュージーランド、フィリピン

**◆日程**

3月26日～4月6日のうちの9～11日間

**◆対象**

小学3年生～高校3年生

**◆説明会**

全国12都市で1月下旬に開催します（入場無料、予約不要）

**◆参加費**

29万8000円～

43万8000円

（早期割引があります）

**◆応募締切**

2月3日

**【問い合わせ先】**

公益財団法人

国際青少年研修協会

☎03・6417・9721

**電源立地地域対策交付金事業を行っています**

幌延町での深地層研究施設の着工に伴い、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の振興を図ることを目的としています。

平成25年度は、本交付金で福祉対策措置として中川町幼児センター保育事業を行い、

1091万3460円が交付されました。平成17年3月に「中川町次世代育成支援行動計画」を策定し、子どもを安心して生み育てることができ、る社会の構築を重要施策のひとつとして位置づけています。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】**

中川町役場総務課企画財政室

☎7・2819

**天塩川だより**

～近隣のまちの情報をお届けします～

**朱鞠内湖ワカサギ釣り**

**幌加内町**

とき 1月～3月

ところ 朱鞠内湖

内容 1月から3月の朱鞠内湖は、ワカサギシーズン。朱鞠内湖のワカサギは、道産子が認める一級品です！ぜひお楽しみください。

**問い合わせ先**

朱鞠内湖淡水漁業協同組合 ☎0165-35-2470



## ふるさと今月のキラリ



### 除雪車って、おっきい!

新しいロータリー除雪車の幼児センターの子どもたちへのお披露目を兼ねて、除雪安全教室を行いました。「除排雪作業の車には近づかないようにしてください」とのお願いに元気に返事をしてくれたお礼に、運転席の座り心地を体験するプレゼントを贈りました。子どもたちは、運転席の高さに目を輝かせ、貴重な体験を楽しんでくれていました。

今冬も無事故で除排雪作業ができるよう皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

発行 中川町 編集 総務課総務町政室 印刷 国 境



道産 間伐材使用 この広報紙は道産間伐材を使用しています。

## なかがわの情景

年末の恒例行事となったよみかかせの会「のいちご」の皆さんによる「図書室くりすます会」。紙芝居、工作、歌などで一足早いクリスマス気分を味わい、今年も登場したサンタクロースとともに楽しいひとときを過ごしました。



## 町の人口

(11月30日現在)

人 口 1,745人 (-7)

男 873人 (-8)

女 872人 (+1)

世帯数 868戸 (-8)

( )は前月末との差を示します。

