

広報

なかがわ

2014
H26
No.665

10

にゅえる
中川町 ゆるキッズ



9月11日 敬老会

- 第6次中川町総合計画審議会答申
- とつくりいもハウス利用開始!
- 後期高齢者医療制度について



「第6次中川町総合計画」の策定に対する審議会の答申

基本構想

第5次総合計画の基本理念を継承することから、まちづくりの将来像として継続する

「元気発信・笑顔の大地・夢開花なかがわ」、並びに5つの「実感が得られるまちづくり」の実現については、町民主体による協働のまちづくりによって推進することで本計画の発信力を高め、取り組みの成果が町民に伝わるような展開を期待します。

まちづくりの主要な指標として用いた「目標人口」については、関係研究機関において推計された予測より高めに設定されています。本計画の確実な進捗による目標の達成を期待します。

基本計画

暮らしやすさを実感するまちづくりに掲げる「保健・医療の充実」は、本町のまちづくりの最重要課題であることは共通に認識されています。

町民が健康で暮らし続けられるよう保健事業の総合的な取り組みを推進され、健康の維持・増進を促進するとともに、医療体制の充実に努められたい。

少子高齢社会の進行により、人口減少と生産力の低下が危惧されています。産業振興の視点とともに、子育て環境の整備・支援など、生活者の視点による地域振興効果を重視し、温かみと安心できる暮らしの実現に取り組みたい。

豊かさとうるおいを実感するまちづくりに掲げる「産業の安定」は、地域活力の維持に大きく影響します。持続可能な産業の構築、雇用の確保・創出に向けた取り組みを推進し、基幹産業である農林業の振興を図りたい。

「産業開発の促進」について、イベントの開催や特産品開発への取り組みに対し、固定化と減少といった傾向が見受けられますが、天塩川やハスカップなどの着眼点は中川

らしさがあります。町民共通の価値観として醸成し、町全体で取り組める体制を構築し「中川ブランド」の確立を目指していただきたい。

中川町が誇れるものの一つは、すばらしい自然が実感できることです。この豊かな自然を次世代に継承するとともに、自然と調和した美しい風景を整備し、触れ合える環境を創出することに努められたい。

地域経済の停滞感や価値観の多様化により、近隣意識や親近感が薄れてきている中で、中川らしい楽しみを実感するまちづくりに対する取り組みの重要性はますます高まっていると考えます。町民のライフスタイルや世代に応じた生涯学習ができる環境づくりと人材の育成を進め、社会教育の充実に努められたい。

協働のまちづくりを進めるためには、町民の参画は欠かせません。町民一人ひとりの意識を高めるためにも行政の

きつかけづくりが重要と考えます。積極的な情報提供や広報・公聴の充実とともに、地域間交流の展開による交流機会の創出が、誇らかな町を実感し、まちづくりに対する町民参画を促進するものと考えますので、より一層の取り組みを進められたい。

総合計画の確実な進捗は、効率的な行政運営と財務管理の充実により支えられるものです。実施計画でもある毎年度の予算編成について、事業評価を徹底され、町民の満足度が高まるような事業採択と健全財政の維持に努められたい。



とっくりいもハウスが利用開始になりました

一区 故大久保富雄さんの住宅と ほ場が中川町へ寄贈され、多くの若者が中川町の農山村の暮らしや農林業・商工業を体験できる宿泊拠点として利用できるように、地域おこし協力隊4名のプロデュースによって、農村体験宿泊施設「とっくりいもハウス」として改修され、8月より利用開始になりました。

今回は、ハウスの内部の紹介と8月17日から9月5日まで酪農実習で利用している酪農学園大の4名の学生さんにとっくりいもハウスの住み心地や中川町での実習について伺いました。

玄関を入ってすぐの部屋が居間です。

共有スペースとして「日中は別々の実習でも、朝食や夕食などみんなで集まることのできる場所」として、実習生のみなさんも、「みんなで食事をする楽しさ」を改めて実感できたとのことでした。



居間の奥に進むと、洗面台、浴槽があります。

農業実習ですから、体力を使うことも多く、今回の実習生は女性ということもあり、きれいな浴槽が良かったとの意見もありました。

2階に上がってみます。個室があり、ベッド、ストープ、

衣類ケースが配置されています。

実習生からは、「中川の夜はとても静かで、虫の鳴き声が心地良かった」、「夜空の星がとてもきれいで、毎晩部屋の窓を開けて眺めていた」との事でした。



今回は、「とっくりいもハウス」での生活の様子だけではなく、実習の様子も見させていただきました。



受け入れ先の酪農家さんからは、「今までは、実習生を各農家が宿泊を含めて面倒をみたが、とっくりいもハウスのおかげで、一番大変な衣食住のお世話という心配をすることが無くなった。これは実習生受け入れで一番大きな成果で、今後の継続した受け入れに繋がるのではないかと」の意見も聞かれました。

農村体験宿泊研修施設「とっくりいもハウス」は、故大久保さんの中川町の特産物に対する熱意から生まれた「おおくぼとっくりいも」と言う特許農産物があったことと、その「研究心」・「挑戦心」を次世代に受け継ぎ、中川町での研修、実習が大きな成果となるよう、今後の活用が大いに期待されます。



『私の企画』 おだじまもりえ 小田島森恵



以前の広報にも地産地消について書かせてもらったことがありましたが、今回はそれとはまた別に密かに心の中に思っていたことがあります。それは「地域のものを地域で消費する仕組みを作りたい」ということです。以前から私のもとに、「中川の農産物を中川で食べられないよね」「自分たちの作った新鮮な野菜を地元の人に食べてもらいたい」と言った声が寄せられています。

思いました。これらをうまく解消するには『農家と消費者をつなぐ人間』を担う人物が必要なのではないかと考え、私が仲介人となり、仕組みづくりを行いたいと思っています。

初めてのことでただで試行錯誤する形になるかとは思いますが、この仕組みが形になれば、町内でお金の循環が生まれ、お互いの顔が見える範囲での消費、安心・安全な野菜を食卓へ届けられ、生産者のやりがいにも繋がっていくのだと思います。この企画の仕組みや具体的な内容に関しては、今月号に書ききれませんでしたので来月号にまた書きます。9月から野菜収穫終了時期まで行う予定です。ご協力いただいた店内にはPOP等を置いておりますので、興味をもっていたただけたら嬉しいです。



中川町地域おこし協力隊活動記②6

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

『太鼓』 ふじ たつ や 藤田達也



私は中川町に来て改めて始めた事があります。それは太鼓です。

私の出身地の岩見沢市には現在太鼓団体が7つあります。その中の1つである岩見沢茜太鼓に小学1年から高校3年まで所属していました。私が入った頃は、チーム名もなく、活動も町内行事で叩くだけの小さな組織でした。

しかし私が中学2年の頃、市内の別団体に本格的に太鼓の指導を受け、翌年にチーム名も変え、本格的な活動を始めました。当時私は最年長だったこともあり、高校卒業まで代表を務めさせていただきました。

卒業と同時に太鼓から離れていましたが、中川町に来て太鼓チームがあると聞き、もう一度始めようと思い、現在ぼんぴら太鼓保存会に所属しています。

初めて練習に顔を出した時、みんなが温かく受け入れてくれてとても嬉しかったです。

また岩見沢市付近などで私が聴いてきた曲は、天候や自然をモチーフにした曲が多かったのですが、ぼんぴら太鼓保存会の代表曲である「テッシン・武四郎太鼓」は松浦武四郎という人物の物語をモチーフにしており、他の団体とは違うものを感じました。

今まで私は、町内のお祭りや盆踊り、また旭川で行われた烈火祭りにも参加させていただけました。今後役場内のみならず、別な団体に町内交流を行うことも大切な事だと改めて感じています。



『繊細な加工を通して』

さいとう あやこ
齋藤綾子



節のあるところや枝張りの複雑な木目の部分を活かす作品は何だろうと考え、ペンを作ってみることにしました。

早速制作にとりかかるも、想像以上に繊細さを要求される作業でした。最初に電動丸ノコで棒状に切るので、固定が甘いと一瞬にしてノコ歯に食い込み弾き飛ばされて傷だらけになってしまいます。小さなものや、コブ(木の病変部)のように複雑な形質のものは、特に危険でした。これでは大切な素材を無駄にしていまいますし、何よりも大怪我をする危険があります。そこで、固定器具を作り、安全にカットが行えるようにしました。また、小さすぎるものの使用は避けるようにもしました。旋盤でごく薄い筒状に削る作業では、些細なことで割れたり欠

けたりしてしまい、作り直します。

また、小さなものほど木目や質感が際立つため、木目が一番映える配置はどこだろう。質感を損なわない塗装がいいかな。この木は動きそうだから樹脂で固めようか。などと素材にに応じて、問答を重ねます。そんな時は、ある木工作家さんの言葉で思い出します。「その時最大限の知恵を働かせて作った作品ならば、後悔してはいけません。もし悔やむことがあったら、その時点での自分の実力なのだと受け入れて、今の自分がどう在りたいかを考えればよい。それだけのことだよ。」確固たる方法論などは存在せず、常に目前にある木を見極めて、最善の加工を模索し続けることが、木工作家の技術なのだ教えてくれる言葉です。

安全を確保し、最善の加工を模索する大切さを痛感した制作でした。



お問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

『厄介なシカ・スレジカ』

まつ はし きょうこ
松橋杏子



おはようございます。こんにちは。こんばんは。野生動物担当の松橋です。北海道に生息しているシカはエゾシカですよ。では、スレジカ。と言うシカをご存知ですか？

シカによる農林業被害や交通事故などは北海道だけではなく、日本全国で深刻な問題になっています。そこで国や都道府県は市町村に補助金を給付しシカをたくさん駆除しようとする策を進めています。その結果、全国でシカの駆除数は増加しています。しかし、駆除をしても一向に被害が減らない地域も存在します。そこではいったい何が起きているのでしょうか？日本では銃での捕獲は日の出から日の入りまでと定められています。そこでハンターは日の出ている時間帯に一生懸命捕獲します。しかし、捕獲すればするほどシカは「日の出ている時間帯に農地に出没すると殺される！」と学習し、日が暮れてからでないと農地に

出没するようになっていきました。そこで国や都道府県は市町村に補助金を給付しシカをたくさん駆除しようとする策を進めています。その結果、全国でシカの駆除数は増加しています。しかし、駆除をしても一向に被害が減らない地域も存在します。そこではいったい何が起きているのでしょうか？日本では銃での捕獲は日の出から日の入りまでと定められています。そこでハンターは日の出ている時間帯に一生懸命捕獲します。しかし、捕獲すればするほどシカは「日の出ている時間帯に農地に出没すると殺される！」と学習し、日が暮れてからでないと農地に

没しなくなってしまうのです。このようなシカを「スレジカ」と言い、学習する事を「スレる」と言います。ある特定の農地で捕獲の圧力を極端に高くするとシカの個体数は減り、目につく個体数も減るので、一見、解決したかと思われませんが、実はスレたシカは銃を使用できない夜間のみ出没するので被害量は減少しない可能性があります。さらに、一度スレたシカの駆除は非常に難しくなるのでその後のシカの個体数管理(駆除)が困難になる事を示しています。

エゾシカをスレジカにさせないためには「シカに学習するスキを与えない」確実に仕留められる個体を捕獲する」事が鉄則です。中川町の農地には写真のようにシカが入り込んでいる道があるのにも関わらず捕獲が難しい所もあり、既にスレジカになっている個体もいる事がわかります。今後エゾシカをスレジカにさせない様考慮し有害駆除を実施していく必要があります。



後期高齢者医療制度

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

医療費の自己負担額が高額になったとき
高額療養費を支給します

1ヶ月に支払った医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えたとき、超えた額が高額療養費として支給されます。該当する方には、北海道後期高齢者医療広域連合から「高額療養費支給申請書」が届きますので、必要事項を記入・押印のうえ、役場に提出してください（郵送でも受け付けています）。

この申請書は一度提出すると、その後は自動的に指定の口座に振り込まれます。

なお、住民税非課税世帯の方は、入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要です。

高額療養費の自己負担限度額（月額）

所得区分		外来（個人ごと）	外来+入院（世帯ごと）	※医療費が267,000円を超えたときは、超えた分の1%が加算されます。また、過去12か月の間に、外来+入院の支給を4回以上受けた場合、4回目以降の限度額は、44,400円です。
現役並み所得者		44,400円	80,100円+1%*	
一般		12,000円	44,400円	
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	24,600円	
	区分Ⅰ		15,000円	

【所得区分】

- ① 現役並み所得者：同一世帯に課税所得が14.5万円以上の後期高齢者医療制度で医療を受ける方がいる方
- ② 区分Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方（区分Ⅰ以外の方）
- ③ 区分Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税で、各種所得から必要経費・控除（年金の所得は控除額を8万円として計算）を差し引いた所得が0円となる世帯に属する方
- ④ 一般：①〜③以外の方

75歳になる月の限度額が調整されます

月の途中で75歳になって後期高齢者医療制度に移り、その月に高額な医療費がかかったときは、左図のように誕生日前後の医療保険制度で自己負担限度額が半額ずつになり

自己負担限度額が半額になる例（入院で医療費が高額になった例）

	9月	10月	75歳の誕生日	11月
国民健康保険被用者保険	自己負担限度額 44,400円	自己負担限度額 22,200円		
後期高齢者医療制度			自己負担限度額 22,200円	自己負担限度額 44,400円
合計	9月 44,400円	10月 44,400円		11月 44,400円

ます（1日生まれの方は影響がないため対象外です）。

交通事故などにあったとき

交通事故など第三者（加害者）の行為によってけがや病気をしたとき、本来、医療費は加害者が全額負担するのが原則ですが、損害賠償の都合などにより保険証を使って治療することができません。

かかった医療費は、後期高齢者医療制度が一時的に立て替えて、後で加害者に請求することになります。

詳しいことは、住民課住民サービス室までお問い合わせください。

【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
 ☎7-2814



子育て通信

中川町地域子育て支援センター「まめちよ」

「まめちよ」とは

ご利用に当たって

地域の未就学児をもつ保護者や妊婦さんと、育児などについて一緒に考えながら、子育てを支援するところです。子育てなどに関する情報交換や相談・親子の交流の場の提供などを通して、安心して楽しい子育てを応援します。

原則として、事前申し込みは必要ありません。ただし、講座などは、準備の都合で申し込みをお願いすることがあります。また、普段の利用に料金は必要ありませんが、講座などで材料費をいただくことがあります。

親子で遊びに来ることができ、子育て仲間との出会いの場でもあります。

家事・育児の先輩である地域の方々との交流も図れるとよいと思います。ぜひ、お気軽にお越しください。

主な活動を下表で紹介いたします。詳しいことは、『子育て便り』をご覧ください。お問い合わせください。

【問い合わせ先】

子育て支援センター

まめちよ

☎ 7・2022

活動名	内容	活動名	内容
遊び場開放	都合のよい時間にご利用ください。親子が互いにかかわり合いながらあそびましょう。	遊びの広場	乳幼児向けの遊具や小物作り、季節の行事や遊び、製作活動など、親子でいろいろなことを体験しましょう。
子育て講座	子育てにかかわる学習や様々な体験などでリフレッシュをしましょう。	親子行事	親子で共通の体験をすることで、思いを分かち合いましょう。
サークル	保護者の自主運営・自主活動を楽しみましょう。	幼児センター開放	親子で幼児センターで遊びましょう。
すくすく相談会	身体計測、保健師などが育児の相談にのります。	子育てなどの相談	話しをすることで気持ちを軽くしましょう。

その他、子育て便り、バースデーカード、絵本の貸し出し、ベビー用品や子ども服などの貸し出しやリサイクルもしています。

再起動をするには、本体裏にある丸いボタンを押し続けます(右写真の矢印部)。画面の表示や画面の上部にある通電ランプが消えるまでボタンを押し続けます。その後、ボタンをもう一度短く押します。



ボタンを押し続ける時間が短いと、画面に右写真の表示が出る場合があります。こうなったら、「再起動」をタッチします。

再起動しても解決しないときはNTTデータセンター(0120-860-023)へお問い合わせください



機械が動かなくなったら

おしらせ君のお知らせ



「テレビ電話が映らない」「お互いに電話の音が聞こえない」など、おしらせ君の不具合による問い合わせが数件寄せられています。おしらせ君を再起動すると不具合が直ることがありますので、その方法をご紹介します。

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819



「必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も」 北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む。）に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されます。

最低賃金額 時間額 **748円**
効力発生年月日 平成**26年10月8日**

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署（支署）

あなたも年金を増やしませんか？

20歳から60歳までの40年間保険料を納めた方が、65歳から受け取ることができ、老齢基礎年金は満額で77万2800円（平成26年度額）です。

老齢基礎年金制度に上乘せして年金額を充実させるには「付加年金」「国民年金基金」「確定拠出年金（個人型）」などの制度があります。

これらの制度に加入すると、納めた保険料や掛金は全額所得控除となり、所得税や住民税が安くなるというメリットもあります。

付加年金

国民年金基金に加入していないことが条件になりますが、国民年金第1号被保険者は国民年金保険料を納付する際に、付加保険料を納付することで、老齢基礎年金に付加年金が上乘せさ

れます。

付加保険料は、月額400円で、受け取ることができ、付加年金額は200円×付加保険料納付月数です。

国民年金基金

第1号被保険者が対象となり、「地域型」「職能型」のいずれかを選択して加入することになります。加入者は、掛金や受け取りたい年金額などに応じて、口数と基金の型を選んで、国民年金保険料とは別に掛金を納めます。

確定拠出年金（個人型）

個人型の確定拠出年金は、公的年金に上乘せされる制度です。自分の持分（年金資産）が明確で、自己責任で運用商品を選んで運用するのが特徴です。



【問い合わせ先】

・付加年金について

旭川年金事務所

☎0166・271611

・国民年金基金、確定拠出年金（個人型）について

北海道国民年金基金

☎0120・654192



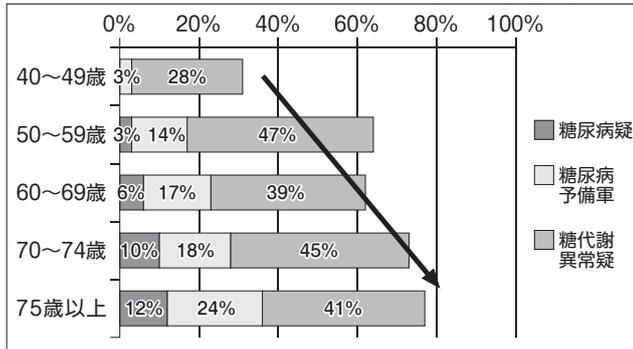
保健だより

【今月のテーマ】糖尿病の早期発見・予防のために

年々増えてきている糖尿病は、血糖値が高めになってきてから、長い期間を経て発症します。

中川町の年代別の高血糖割合をみると、糖尿病とその予備群が、加齢と共に増えていくことがわかります。

●年代別HbA1C割合でみる糖尿病の危険度
〔H25年度中川町健診結果より〕



さらに、予備群に近い「糖代謝異常疑い」の方を含めると、全体の3分の2が、糖尿病に移行する危険

値は表1の通りです。

性を持つていることになりす。糖尿病やその合併症を予防するためには、高血糖状態が長く続かないよう、糖尿病の危険性に早めに気づくことが大切です。

糖尿病の診断基準

糖尿病かどうかを調べるには、血液検査と尿検査があります。

尿検査でわかる尿糖は、血糖値が170 mg/dl以上とかなり悪化してからでなければ、陽性(+)にならないため、早期に高血糖を知るためには、やはり血液検査が重要です。

健診等で受けることのできる血液検査には、血糖値とHbA1Cがあります。

糖尿病の診断基準になる

一度の検査では診断できないため、健診等で精密検査が必要になった場合は、必ず受診しましょう。

表1 糖代謝異常の判定基準

判定	血糖値		HbA1C (%)
	空腹時	随時	
正常型	109以下	139以下	/
境界型	110～125	140～199	
糖尿病型	126以上	200以上	6.5以上 (NGSP値)

〔参考:2014-15糖尿病治療ガイドより〕

高血糖を予測するHbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

HbA1Cが5.6%以上になると、高血糖に注意が必要になります。

糖尿病は、血液中の血糖(ブドウ糖)が常に高い状態になる病気ですが、要注

表2 HbA1cでみる糖尿病の危険性

HbA1c (NGSP値)	危険度
6.5%以上	糖尿病が強く疑われる値です。早めに受診しましょう。
6.0～6.4%	糖尿病の可能性が否定できない値です。(境界型糖尿病又は予備軍)
5.6～5.9%	糖代謝異常疑い。血糖が少し高め、又は食後高血糖の可能性がります。
5.5%以下	糖尿病の心配はありません。

意の段階では、食後等に時々高くなることから始まります。食後血糖が高いと、空腹時血糖が低くても、HbA1Cは高くなります。表2はHbA1Cの値から、糖尿病発症の危険度がわかる表です。

自分の値がどの段階にあるかを確認し、予防していきましょう。

【健診・がん検診追加申込み受付中】

日時：11月1日(土) 6:00～10:30
場所：保健センター
お申込み・お問合せ：保健師 (☎7-2813)

※HbA1cも検査できます!



「食」に関する情報をお伝えします！

食物繊維の働きについて

食物繊維は、穀類、野菜、海藻、豆類、芋類、果物など、様々な食材に含まれている成分です。かつては「栄養効果のないもの」と考えられていましたが、最近では、第6の栄養素と呼ばれるほど多様な健康効果が明らかになっています。

特に生活習慣病予防で注目する点として、食事で摂った脂肪やコレステロールを吸着し排出する作用や、食後の急激な血糖上昇を抑制する働きがあり、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の予防・改善にとって有効です。

食物繊維の中でも野菜や海藻、きのこなどは低エネルギーなので、積極的に摂るようにすると良いでしょう。

食物繊維の種類と働き

		多く含む食品	働き
食物繊維	不溶性	野菜・穀類（玄米・パン・麺） 豆・小麦・ココア・きのこ えびの殻	<ul style="list-style-type: none"> 便の量を増加させる 便秘の予防・改善 食べ過ぎの防止（肥満予防） 腸内をきれいにする（大腸がんのリスクを下げる）
	水溶性	熟した果物 植物の種・葉・根 海藻 芋類（こんにゃく）	<ul style="list-style-type: none"> 善玉菌を増やし腸内環境を整える 免疫力の強化 緩やかに糖を吸収して、急激な血糖の上昇を防ぐ（高血糖予防） 余分なコレステロールを排出する

食物繊維の種類と働きについて

食物繊維は大きく分けて、水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維の2種類があり、それぞれに違う健康効果があります。

食物繊維の上手な摂り方のポイント

- ① 血糖値が高めの方は、食事の前に水溶性食物繊維が多く低カロリーの野菜や海藻などを食べる。
- ② 野菜は煮たり茹でたりし、カサを減らすと、摂取量を増やすことができます。
- ③ 主食に食物繊維を含んだ玄米、麦・雑穀などが含まれたものを取り入れる。

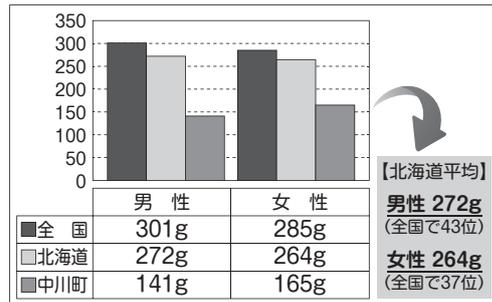
中川町の食物繊維の摂取状況について

現在日本は、食の欧米化により摂取量が減少しています。

中川町でも、平成23年度に実施した野菜の摂取量調査の結果をみると、食物繊維の摂取量が少ないことが予測されます。

（図①参照）

図① 中川町の野菜摂取量（H23）



1日に摂りたい食物繊維の基準量

外食や中食（惣菜・弁当など）を利用することが多い方は、意識して食物繊維を多く含む食品を食べるようになし、1日の基準量を摂ることが難しく、上手に摂る工夫が必要になります。不足している方は、食物繊維を意識して摂っていきましょう。

食物繊維の基準量（1日）	
成人男性	成人女性
19g以上	17g以上

食物繊維を多く含む食品と量

食品名	食物繊維(g)
ごぼう(大きめ1/2本100g)	5.7
エノキ茸(1袋100g)	4.0
しらたき(1/2袋100g)	3.6
しめじ(1袋100g)	2.9
人参(大きめ1/2本100g)	2.7
納豆(1パック40g)	2.7
キャベツ(外葉2枚100g)	1.8
大根(2cm幅の輪切り100g)	1.4
わかめ(20g)	0.7
木綿豆腐(小1パック150g)	0.6

食物繊維を多く含む食品と量

食品名	目安量(g)	物繊維(g)
そば(茹)	180	3.6
ライ麦パン	60	3.4
スパゲティ(乾)	80	2.2
玄米	150	2.1
うどん(茹)	240	1.9
食パン1枚	60	1.4
雑穀ごはん	150	1.1
白米	150	0.4

食物繊維入りの錠剤や飲料などで食物繊維を大量にとると、下痢などひきおこし、他の栄養素の吸収を阻害する原因となります。1日の基準量を目安に、食品から摂っていきましょう。

食物繊維の摂り方の注意点

駐在所から



みんなで築こう、安全で安心な大地

10月11日～20日に「平成26年全国地域安全運動」を実施します。

◆子どもや女性を対象とした犯罪の被害防止

子どもを対象犯罪の被害防止のため、「いかのおすし」などを使った防犯指導を繰り返し行い、登下校時には見守り活動を行います。女性を対象犯罪の被害防止のため、夜間に入通りの少ない道を歩くのを避け、イヤホンで音楽を聴いたり、スマートフォンを操作しながら歩いたりしないようにしましょう。

◆特殊詐欺の被害防止

「レターパックや宅配便で現金を送って」と言われたら詐欺です。特殊詐欺の被害防止のため、お金の要求や儲け話は安易に信じることなく、怪しいと思ったら警察に相談しましょう。

◆コンビニ強盗の被害防止

コンビニ強盗の被害防止のため、コンビニ店舗の非常ベルが吹鳴っていたり、屋外赤色灯が点灯していたら、警察に通報をお願いいたします。

◆タイヤ盗難の被害防止

タイヤ盗難の被害防止のため、タイヤは鍵のかかる場所に保管し、鎖などで連結して施錠しましょう。

※「5かのおすし」はあ。

- 「5か」 ～ごかなら
- 「の」 ～のらなら
- 「お」 ～おおいらははら
- 「す」 ～すすははら
- 「し」 ～ししははら

【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



吉田義雄さん(77歳)



伊藤 春香ちゃん
お父さん 雅司さん
お母さん 奈苗さん



高松 新詩くん
お父さん 健さん
お母さん 里奈さん



御 寛太くん
お父さん 孝行さん
お母さん 恵美さん



加藤 杏花ちゃん
お父さん 貴幸さん
お母さん 杏美さん

こどもは まはる まはる



火災予防運動及び「一般住宅の査察」について

秋の火災予防運動が10月15日から10月31日までの間、「もういいかい 火を消すまでは まだただよ」を統一標語として全道一斉に行われます。中川消防支署では、10月1日から11月30日まで各家庭を訪問してコンロ、ストーブ、ボイラー、ホームタンク、電気コンセント等の点検を実施致します。また、中川町における火災原因は、ゴミ焼き・残火が目立ち、その他としてコンロ、ストーブ、タバコが挙げられます。空気の乾燥により火災が発生しやすい季節柄、特にこれらの事項について注意をして、火災が発生しないよう今後とも火災予防にご協力の程宜しくお願い致します。

「火災と紛らわしい煙を出すとき…」

実際の火災ではなく火災と紛らわしい煙や火炎を発する場合、通行人等から消防へ通報が入り消防車が出動してしまう可能性があります。火災と紛らわしい煙等を発する恐れのある場合には、予め中川消防支署まで電話連絡等によりお知らせください。なお、季節柄乾燥しますので火を使う際は、消火の準備をし、火から目を離さないよう十分注意して下さい。

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

- 7月25日 ● 総務常任委員会
- 8月7日 ● 総務常任委員会
- 8月12日 ● 教育委員会議
- 8月26日 ● 議会全員協議会
- 9月2日 ● 選挙管理委員会
- 9月2日 ● 中川町防災会議
- 9月5日 ● 議会運営委員会

あじがとう
けいれんまね

社会福祉協議会、一心苑に寄付
・母（横山フミ子様）死去に際して
函館市 吉田由香利 様
菊地真由美 様

社会福祉推進の為に
旭川市 鳴野 寛 様
大工 芳信 様
極楽寺 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より「志」
石垣 弘子 様
遠藤 うめ 様
赤塚 敬明 様
トータルヘアパミール 様
匿名（8名）様

謹んでお悔やみ
申し上げます

中川 横山フミ子（72歳）

ご結婚おめでとうございます
べんぐらます

白 籠 隼 伎 様（中川）
満 保 幸 美 様（天塩町）



こんなときは

行政相談をお気軽に ご利用ください!

国の仕事やその手続き、サービスのことで困っていることはありませんか？ 国の行政活動全般に及ぶ苦情に対応します。

例えば……

- 国民年金や厚生年金保険の被保険者の資格条件について教えてほしい。
- 国道に危険箇所があるので、早く改修してほしい。
- 生活保護や子ども手当の受給基準について教えてほしい。



- 行政相談週間にちなんで、行政相談所を開設します。

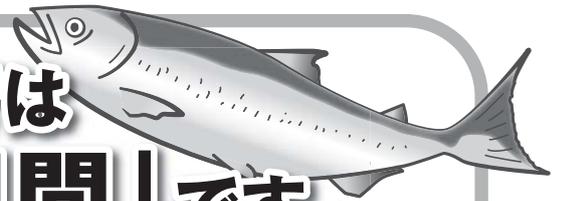
と き	10月20日(月) 13:00～16:00	ところ	中川町役場 2階 会議室
--------	--	-----	-------------------------------

- 上記日時のほかにも行政相談委員は、随時ご相談に応じています。

総務省 行政相談委員 齊藤 俊幸 中川町字中川229番地 ☎7-2465

総務省 北海道管区行政評価局旭川行政評価分室

9月1日から10月31日までは 「秋サケ密漁防止月間」です。



北海道も9月に入り、秋の気配が感じられる季節となりました。

毎年、この時期になると本道の沿岸域には多くの秋サケが来遊し、産卵のために河川に遡上する姿が季節の風物詩として、よく見られるところです。

しかし、秋サケの来遊とともに、秋サケの採捕が禁止されている河口付近等の海面や、内水面での密漁は毎年後を絶たず、取締機関による検挙者も多数いるところです。

このため、道では9月1日～10月31日までを「秋サケ密漁防止月間」と定め、密漁の未然防止のため啓発活動を行うとともに、取締機関や民間団体等と連携しながら、巡回パトロールや指導取締り等の活動を行うこととしています。

皆さんにおかれましても、秋サケ資源の保護と密漁の撲滅に向けた、理解と協力をお願いするとともに、密漁者を見つけた場合には、最寄りの警察署や（総合）振興局水産課、漁協などに連絡して下さい。

**注
意
!!**

北海道内水面漁業調整規則が改正され、平成22年2月5日から、次の漁業が禁止漁業となりました。（同規則第44条）

これに違反した場合、懲役3年・罰金200万円以下の罰則が適用されます。

（禁止漁業）

- さけ・ます・からふとます刺し網漁業
- さけ・さくらます・からふとます引っ掛け釣り漁業



中川町農業委員会委員選挙結果

7月6日執行の中川町農業委員会委員の選挙で、選挙すべき人員7人に対し、届出のあった候補者は7人であったため無投票となり以下の方が委員に当選されました。

農業委員は、農業者の代表として、農地の有効活用の促進や担い手の確保・育成並びに地域農業の振興・発展に務めます。

中川町字蒼	大西英一
中川町字国府	大見孝夫
中川町字中川	加藤貢
中川町字蒼	神野和之
中川町字豊里	伊藤弘幸
中川町字大富	田村幸基
中川町字共和	渡邊徹美

農業委員会の選任による

委員の議会推薦及び団体推薦

以下の方が委員に選任されました。

水野 義春	(中川町議会推薦)
小林 治雄	(北はるか農業協同組合推薦)
坂尻 栄治	(上川北農業共済組合推薦)

※敬称略

【問い合わせ先】

中川町選挙管理委員会事務局 (総務課総務町政室)

☎ 7・2811

中川町でのパスポートの申請・交付がはじまります

平成26年10月1日より北海道上川総合振興局などで行っていたパスポート発行申請受付・交付業務を権限移譲により中川町で行うことになりました。

中川町に住民登録をしている方が対象です。

このことにより、中川町以外での申請・受領はできなくなります。

申請から交付までに概ね2週間が必要です。書類の不備などで返送されることも考えられますので、充分余裕のある状態で申請をしてください。申請に必要な物などには変更はありません。

申請書は役場住民サービス室にあります。

(単身赴任や就学で実際に中川町で生活をしていない場合はご相談ください)

【問い合わせ先】

住民サービス室

☎ 01656・7・2814

全国一斉！ 法務局 休日相談所を開設します

法務局が取り扱う登記、戸籍・国籍、供託、人権擁護、遺言、公正証書作成に関する住民の皆様の疑問や相談に、法務局職員、人権擁護委員、司法書士、土地家屋調査士及び公証人がお答えします。

また、名寄公証役場公証人の協力により、遺言書、公正証書作成などの相談もお受けします。

相談は無料です、また事前電話で予約をしてください。

日時

平成26年10月5日(日)
午前10時から午後3時まで

場所

旭川地方法務局名寄支局
名寄市西1条南11丁目1番地5

【問い合わせ先】

旭川地方法務局

☎ 01654・2・2349
名寄支局総務係

固定資産評価審査委員会委員に平木総司さん(国府)が選任されました。
任期は平成26年7月21日から平成29年7月20日までとなります。

2014年新市町村振興宝くじ
オータムジャンボ宝くじ
1等・前後賞合わせて
3億9千万円
9月19日(金)発売
1枚300円

●1等・前後賞合わせて3億9,000万円(1等3,000万円、前後賞各3,000万円)
●発売期間 9月19日(金)～10月10日(金) ●抽せん日 10月17日(金)
この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。



新・気づく力

木村藤子 著

老いの話題事典

石神昭人 監修

いじめない力、いじめられない力

品川裕香 著

最新図解PM2.5と
大気汚染がわかる本

饒村曜 著

二の腕だけやせる技術

福辻鋭記 著

これからの酪農経営と草地管理

佐々木章晴 著

AYUMIのファミリーキャンプ
BOOK

mont-bellキャンプ指導&道具監修

銀翼のイカロス

池井戸潤 著

昨日みた夢

宇江佐真理 著

雨の狩人

大沢在昌 著

すえすえ

畠中恵 著

つばき

山本一力 著

白蓮れんれん

林真理子 著

地層ってなんだろう 全3巻

目代邦康 編著

なんでも魔女商会
おきゃくさまはルルとララ

あんびるやすこ 著

マレフィセント

エリザベス・ルドニック 作

水族館のひみつ・動物園のひみつ

新野大 著

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「汗」または自由詠

天塩川の水切大会に挑みたれば思い出うかぶ子どもの頃の
健やかに今日も終りて搾るほど汗吸いしシャツを水にひたしぬ
高校生ら言葉を交はすこともせずスマホ操る朝の車内で
草取りし後の花色明るくて汗まみれのまま見渡しており
夏休み帰省の子らも加わりて家がふくらむ食の賑やか
掃除機のコードのろのろ吞まれゆくを満ち足りて見る汗ばみしまま
温泉の汗のまんまに乗り込めばフロントガラスは忽ちくもる
天花粉の香りほのぼの幼な子のアセモの肌を真っ白にして

〔俳句〕

熊除けの鈴響かせて山女釣
蜻蛉の羽ふるはせて風過ぐる

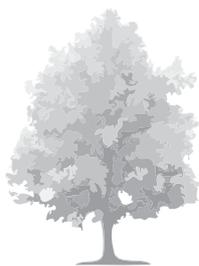
鎌田 陽子
小林 淑子
古市 和子
山内 智子
山内美津枝
発汗療法
流汗三斗
汗しらず
河野 廣
古市 和子

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。
● 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）へお願いいたします。

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



8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26年度 旅券事務権限 移譲にかかる 備品購入事業	※株式会社HDC	440,000		500,040	475,200	95.0%	IC旅券用交付窓口 端末一式 保守料	納入期限 平成26年9月30日
	南口ピーセンターグローバル	650,000						
	都築電気(株)旭川営業所	650,000						
平成26年災 農業用施設災害 復旧調査 設計委託業務	※株式会社フェイス技研	1,720,000		1,976,400	1,857,600	94.0%	現地測量、現地踏査、 排水路設計一式	着手 平成26年8月21日
	旭川設計測量(株)	1,750,000						
	和光技研(株)	1,780,000						完了 平成26年10月30日
平成26年災 公共土木施設 災害復旧調査 設計委託業務	※和光技研(株)	3,800,000		4,244,400	4,104,000	96.7%	現地測量、査定写真撮影、 災害復旧設計一式	着手 平成26年8月21日
	旭川設計測量(株)	3,830,000						
	(株)フェイス技研	3,900,000						完了 平成26年10月30日
平成26年災 大和林地災害復旧調査 設計委託業務	※株式会社フェイス技研	1,360,000		1,598,400	1,468,800	91.9%	現地測量、査定写真撮影、 災害復旧設計一式	着手 平成26年8月21日
	旭川設計測量(株)	1,400,000						
	和光技研(株)	1,420,000						完了 平成26年10月30日
平成26年度 安川旧国道線道路 改良工事	※南佐藤組	22,550,000		24,980,400	24,354,000	97.5%	工事延長170m 車道幅員4.0m	着工 平成26年8月29日
	株式会社吉川組	22,700,000						
	植村技建(有)	22,780,000						竣工 平成26年12月10日
平成26年度 大富阿部線 道路改良工事	※植村技建(有)	20,900,000		22,917,600	22,572,000	98.5%	工事延長126.5m 車道幅員4.0m	着工 平成26年8月28日
	南佐藤組	20,950,000						
	株式会社吉川組	21,000,000						竣工 平成26年12月10日
平成26年度 町道トヨビラ線 法面補修工事	※株式会社吉川組	750,000		820,800	810,000	98.7%	フンカゴ(平張式) 設置一式	着工 平成26年8月28日
	植村技建(有)	760,000						
	南佐藤組	760,000						竣工 平成26年9月25日
平成26年災 大和林地災害復旧工事	※南佐藤組	1,420,000		1,576,800	1,533,600	97.3%	大和林地被災箇所 の復旧工事	着工 平成26年8月28日
	株式会社吉川組	1,440,000						
	植村技建(有)	1,450,000						竣工 平成26年9月30日
平成26年度 下水道公設樹新設工事	※株式会社中川水道	1,260,000		1,414,800	1,360,800	96.2%	公設樹新設2箇所	着工 平成26年8月28日
	(株)佐藤工建	1,280,000						竣工 平成26年10月31日
平成26年度 管36線用地測量 委託業務	※かたやま測量(株)	3,270,000		3,726,000	3,531,600	94.8%	調査延長370m	着手 平成26年8月28日
	エヌユーコンサルタント(株)	3,300,000						
	和光技研(株)	3,330,000						完了 平成26年12月10日
平成26年災 歌内国府本線 復旧調査設計委託業務	※パブリックコンサルタント(株)	900,000		972,000	972,000	100.0%	現地測量、災害復旧工事 設計一式	着手 平成26年9月1日
								完了 平成26年10月10日
平成26年災 公共土木施設災害復旧 調査設計委託業務 その2	※株式会社フェイス技研	830,000		928,800	896,400	96.5%	現地測量、査定写真撮影、 災害復旧設計一式	着手 平成26年9月1日
								完了 平成26年10月10日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819



ふるさと今月のキラリ



8月31日に中川町スポーツ少年団創立記念剣道大会が農業者トレーニングセンターで行われました。昭和44年より開催され、今年で46回目を数える由緒ある大会では、道北各地から多くの少年少女剣士が参加し、熱戦を繰り広げました。団体優勝に授与される、この大会の象徴「アンモナイトトロフィー」は残念ながら中川町チームは獲得できませんでしたが、来年はきっと奪還してくれることと期待しています。

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

9月11日中川町敬老会が山村開発センターで盛大に開催されました。

歌や踊り、詐欺防止の劇などが披露され、会場は元気な笑い声で包まれました。



町の人口

(8月31日現在)

人口	1,729人 (+1)
男	881人 (±0)
女	848人 (+1)
世帯数	869戸 (±0)

()は前月末との差を示します。

