

広 報

なかがわ

2015
H27
No.668

1

じゅえる

中川町 ゆるキャラ



- 平成25年度決算
- 安部志内川右岸遺跡調査報告
- 林業青年部が設立されました



11月20日

北都プロレス チャリティープロレス in なかがわ

歳入総額
46億0,928万円

歳出総額
43億9,365万円

歳入内訳

区 分		金 額	割合(%)
自主財源	町 税	1億7,978万円	3.9
	分担金及び負担金	160万円	0.0
	使用料及び手数料	7,757万円	1.7
	財産収入	3,941万円	0.9
	寄附金	24万円	0.0
	繰入金	1億4,000万円	3.0
	繰越金	2億2,631万円	4.9
	諸収入	2億2,682万円	4.9
	依存財源	地方譲与税	5,934万円
利子割交付金		48万円	0.0
配当割交付金		42万円	0.0
株式等譲渡所得割交付金		58万円	0.0
地方消費税交付金		1,836万円	0.4
自動車取得税交付金		1,545万円	0.3
地方特例交付金		12万円	0.0
地方交付税		21億3,546万円	46.3
交通安全対策特別交付金		0万円	0.0
国庫支出金		6億7,045万円	14.6
道支出金		1億9,274万円	4.2
町 債	6億2,407万円	13.6	

歳出内訳

区 分	金 額	割合(%)
議会費	2,921万円	0.7
総務費	2億5,953万円	5.9
民生費	3億3,614万円	7.6
衛生費	2億1,759万円	4.9
労働費	1,530万円	0.3
農林水産業費	7億5,511万円	17.2
商工費	1億5,266万円	3.5
土木費	6億4,465万円	14.7
消防費	5億2,709万円	12.0
教育費	4億9,816万円	11.3
災害復旧費	0万円	0.0
公債費	5億3,838万円	12.3
給与費	4億1,979万円	9.6
予備費	0万円	0.0

歳入及び歳出内訳の金額は、千円の位を切りすてているため、それぞれの合計額と総額は異なります。
ただし、各割合(%)は、千円以下の位を含めたものとなっています。

平成25年度 一般会計・特別会計決算報告

平成25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25年度に行った主な事業

区分	事業名	事業費
総務費	町史編さん事業	426万円
	住宅新築・リフォーム促進助成	1,186万円
	地域おこし協力隊活用事業	1,016万円
民生費	特別養護老人ホーム一心苑内部改修工事	1,648万円
	敬老会開催・敬老祝金	349万円
	高齢者世帯等住宅除雪費助成事業	138万円
	冬期生活支援事業	133万円
	幼児センター玄関ドア改修工事	432万円
衛生費	健康づくり事業（入浴料助成）	427万円
	中川町立診療所自動血球測定装置購入	249万円
農林水産業費	新規就農誘致事業	569万円
	牧場運営事業	2,253万円
	地域づくり交付金（エゾシカ）被害防止緊急捕獲事業	300万円
	木質バイオマス利活用調査事業	782万円
	農村地域除雪事業	241万円
	森林環境保全直接支援事業	4,180万円
	未来につなぐ森づくり推進事業	520万円
	森林整備加速化・林業再生林業専用道（規格相当）開設事業	1,782万円
商工費	ポイントカード推進事業補助	320万円
	イベント活性化推進事業補助	315万円
	中川町新事業化支援事業補助	177万円
土木費	町道除雪業務	6,436万円
	公営住宅宮繕工事	3,371万円
	公営住宅備品購入	483万円
	大型ロータリー除雪車更新事業	3,329万円
消防費	消防庁舎新築工事	3億6,717万円
教育費	高等学校生徒就学支援	372万円
	学習支援塾運営費補助	120万円
	中川町立中川中学校大規模改修	2億6,252万円
	パークゴルフ場トイレ改修	712万円
	スクールバス購入事業	376万円

【主な町有財産の現在高】

土地：29,765,424㎡
（うち山林19,878,300㎡）
建物：67,890㎡

（平成26年3月31日現在）

【中川町の財政力】

財政力指数（3カ年平均）

0.107（平成24年度0.109）

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

75.0%（平成24年度71.9%）

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 8.8%
- ・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2014年11月号6～7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	2億3,400万円	2億2,739万円	661万円
	簡易水道事業	1億8,569万円	1億8,559万円	10万円
	農業集落排水事業	7,883万円	7,880万円	3万円
介護保険	保険事業勘定	2億0,061万円	2億0,061万円	0万円
	サービス事業勘定	814万円	814万円	0万円
後期高齢者医療	2,741万円	2,741万円	0万円	
小計	7億3,471万円	7億2,797万円	674万円	
一般会計＋特別会計	53億4,399万円	51億2,163万円	2億2,236万円	

【中川町の貯金と借金】

貯金（基金）

27億6,044万円
（町民1人あたり約161万円）

借金（地方債残高）

61億6,416万円
（町民1人あたり約360万円）

※平成26年3月31日現在人口
1,710人を基に計算



中川町林業青年部が設立されました

10月31日、中川町役場2階大会議室で、中川町林業青年部設立総会が開催されました。

中川町林業青年部は、町内在住の森林・林業関係者や、町内に事業所を置く事業者で働く森林・林業関係者で構成されており、北大中川研究林、天塩研究林、林業試験場道北支場、国有林、森林組合、林業事業者、中川町など町内全ての林業関係者が集い、29名で創立されました。

◆林業の世界

林業の世界は一般に閉鎖的な社会と言われ、他の事業体との交流は少ないか、全くないことさえあります。

また、技術や知識の伝承も、事業体内で完結してしまふことが多く、新しい知識や技能習得の機会はあまり多くないと言われています。

す。

公的機関や学術研究機関は新しい知識や技能、森林・林業を取り巻く制度の変化を知る機会に恵まれていますが、実際に山や森の中で働く機会や苦労を知る機会に恵まれておらず、現場の実態が置き去りにされ、机上で物事を考えることが多くなりがちです。

中川町林業青年部は、現場で働く人たちと、研究や制度を運用する人たちが、手と手を取り合って、知識の習得や技能の研鑽に励むことで、中川町の森林をより良くするために設立されました。

◆年齢制限がない!?

中川町林業青年部は、「青年部」と言いながら、本組織があるわけではありません。

また、青年部ではありません。

すが、年齢制限も「目安として40代まで」と決まっているだけです。

「精神が若ければ、年齢は関係ない」という設立総会の総意により年齢制限は撤廃されたのです。

ベテラン、若者が一緒になって、中川町の森づくりを進めます。

◆町づくりにも参加

農業者には、JA北はるか中川支所青年部、商工業者には商工会青年部がありました。林業者に青年組織は存在しませんでした。

ただでさえ、朝から晩まで山や森で過ごす林業者は、町の人の目に触れる機会が比較的少ないかもしれません。

これからは、森に関わる事業や行事を主に、町づくりにも参加していきます。

◆研究と研鑽

林業青年部設立の大きな目的の一つは、森林や林業に関する研究や研鑽の場の創出です。

部員の中には、北大研究林の教員や技術職員、林業試験場の研究員もいれば、現場の第一線で活躍するチーンソーマンもいます。

得意分野も異なりますので、それぞれが講師を務めながら研鑽を重ね、時には外部から講師を招き研究を深めていきたいと思えます。できたばかりの組織ですので、至らないところも多々あるとは思いますが、諸先輩方にご指導をいただきながら、活動を進めていきたいと思えますので、今後の林業青年部をよろしくお願いたします。

部長 遠藤 晴幸



部長	遠藤	晴幸	／遠藤工業(有)
副部長	馬谷	佳幸	／北大中川研究林
	奥山	智浩	／上川北部森林組合
事務局長	高橋	直樹	／中川町役場
監査	今野	大樹	／天塩川工業(株)
	板見	秀一	／佐久森林事務所



中川にあらたな歴史の1ページが加わる！

平成26年度

安部志内川右岸遺跡調査報告

※「安部志内川」は遺跡名であり、河川名ではありません。

平成26年9月24日～10月17日にかけて実施されたアイヌの遺跡・オフィチャシ跡に隣接する安部志内川右岸遺跡の測量・試掘調査は、専門家の指導のもと、オール中川町民の手で実施されました。

平成23年のオフィチャシ跡調査では、1739年の樽前山の噴火以前につくられた自然地形を利用した天塩川流域で最大のチャシであることが明らかになりました。また、チャシ跡の直下の安部志内川右岸遺跡では、ガラス玉や鉄器、陶器片などが発見されました。今回の調査の目的は、チャシを利用したアイヌの人たちの生活の場のひろがりを確認することです。

【まずは草刈り】

今回調査したのは安部志内川右岸遺跡といい、国道40号線にかかる安平志内橋付近の安平志内川右岸に位置します。遺跡の名前のもとになったのは安平志内川ですが、遺跡の名前には安部志内川と違う漢字が当てられています。いずれにしても、アベシナイはアイヌ語の「ア・ペシ・ナイ 我々・沿って下る・川」から由来します。



地形を把握するため、まずは草刈りです。

調査に先立って、細かい地形の凸凹を把握するために草刈りを行いました。イタドリやササに悪戦苦闘しながら、作業が進められました。



試掘調査の様子。

ました。さらに大変なことに、遺跡調査の場合は、刈った草をすべて調査地外に移動させなければなりません。これらの作業が終わってから、ようやく測量や試掘の調査が開始されました。

【出たぞー！】

試掘調査は、表土を重機で剥ぎ取った後、手掘りで進められました。陶器の欠片や炭などポツポツと始まった調査3日目、天塩川左岸の調査区から、ついに明らかに「古い」時代の黒曜石製の石器や土器片が出土し、歓声があがりました。慎重に掘り進めていくと、その周囲から黒曜石製の石器、続いて獣骨が出土しました。隣の試掘場所からは、大量のカワシンジュガイ、そして



獣骨が出土したときの様子。脆いために慎重に発掘作業が進められました。

て錆びた鉤状の鉄器が出土しました。

〈主な遺物〉

- ・黒曜石製石器 2点
 - ・土器片 5点
 - ・獣骨 4点
 - ・鉤状鉄器 1点
 - ・カワシンジュガイ 多数
 - ・炭・炭化植物 多数
- この他に石片や丸石などが複数出土しました。

【中川の歴史の1ページに】

出土した遺物の鑑定・分析の途中ですが、これまでに次のことがわかっていきます。

- ・石器と土器は縄文時代のもので、それ以外の遺物はアイヌ文化期のものである。
- ・獣骨はすべてエゾヒゲマで、骨に傷つけられた跡がある。



中川中学校1年生とポンピラ塾の皆さんが見学に訪れました。

・鉤状鉄器は、天塩川でサケを採るための道具かもしれない。



サケを採った？ 出土した鉤状鉄器（錆落とし後）。

現在、年代測定を行っている最中ですが、今回の遺跡は、18～19世紀のアイヌ文化期のもので推定され、天塩川水系では画期的な発見です。天塩日誌（江戸時代）に記された「松浦武四郎の見た中川」につながる発見といえるでしょう。今後、研究を進めていき、年度内には調査報告を兼ねたミニフォーラムを開催する予定です。

『とち餅ができるまで』 おだしまもりえ 小田島 森 恵



幼児センターで行

われた森林環境教育の一環でとち餅作りを行いました。

みなさんはとち餅を知っていますか？私は中川に来るまで知りませんでした。実自体は一見栗のように見えますが、味はまったく違います。長い時間をかけてアクを抜かないと苦くて食べられません。今回は、とちの実がとち餅になるまでの経過を記載します。

- ①とちの実を拾ったら3日程水につけます。虫を出したり、虫食いははねるためです。
- ②お湯の中に入れて沸騰させます。こうすることによって鬼皮が剥きやすくなります。
- ③包丁で鬼皮を剥きます。
- ④鬼皮をむいたあとの実も一見栗のように見えますがまだまだ苦くて食べられません。これを一週間〜十日間、流水に

つけます。

⑤その後、広葉樹の灰を水で粘土状にして、とちの実が浸るまで入れて沸騰させます。そのまま2日間放置します。

⑥ここまで来たら実がとても崩れやすくなっているのので、注意しながらよく洗って灰を落としします。それからまた一日流水につけます。

⑦灰がきれいに落ちたら一晩水に漬けておいたもち米と一緒に蒸します。蒸しあがったら臼と杵で突いて出来上がりです！

色は薄く黄色がかっており、お味はというところ…木の実特有の香ばしさやほのかな苦味、食感が感じられました。やっとな食べることができたとち餅。初めて作るもので、何もかも手探りでしたが、かけた時間を考えると感慨深い味わいでした。



中川町地域おこし協力隊活動記②9

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

『活動報告 太鼓Ver.』 ふじ たつ や 藤田 達也



私は昨年11月に豊富町にて開催された計6団体による演奏会兼合同練習会に参加しチーム単位での交流を行ってきました。

同じ地区内で別な団体と交流する機会は多くなく、大型イベントや今回のような合同演奏会に参加することで、他団体と交流し、また新しいイベントや町内行事にも新しい音を入れるいいキッカケになったと感じています。

中川に戻ってきてからメンバーと話をした際、チーム全体の能力がアップしている事や、中川祭りでも使用した大太鼓の音色が加わった事により、演奏の幅が格段に広がった事など、来年度活動をする上で大切な事を再認識しました。

今後は日本を代表する太鼓集団「松村組」の養成塾である「松

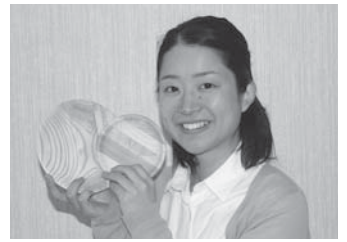
村塾」にて個人スキルアップを考えています。

現在ぼんびら太鼓保存会では昨年に比べ曲数が増えつつあります。しかしこの曲をイベントで行う際にひとつ問題があります。それは「大太鼓が足りない」ということ。実は中川祭りでお披露目した巴紋付の大太鼓は、名寄市にある太鼓屋さんからお借りしたものでありチームのものではありません。あのくらい良い音の出る太鼓があれば…と個人的にも感じています。

今年1月より「聞き書き」という手法を使い、昔の中川の産業・暮らしをもっと教えて頂きたい、私が皆さんのご自宅にお伺いさせてもらっています。



『木の器(二)』 子綾 藤 齋



先月に引き続き、木の器のお話です。前回は、始まりの頃のお話でした。2回目の今回は、鉄製品の時代とも呼ばれる弥生時代を迎え、道具が、石器から鉄器へと移り変わることで、木の器の加工技術が多様化していった話題です。

木の器にとつて、鉄の出現は画期的なことでした。鉄は石よりも硬いうえに、熱で形状の変更も可能なため、鋭く複雑な形の刃物を作れるようになりました。その結果、より精度が高く効率的な加工が可能となり、木材の切削方法も多様化しました。鋭利な刃物によって木をスライスする技術が生まれ、「曲げわっぱ」の様な「曲げ物」が生まれましたし、丈夫な刃物により、ろくろ加工による挽物が出現し始めました。特に挽物は、木材を回転させているところに

巨大な彫刻刀のようなカンナをあてて削り出してつくりまわす。そのため、瞬間的な負荷に耐える、丈夫で鋭い刃物が必要とされることから、ろくろと鉄製品の出現には因果関係があるという意見もあります。

当時のろくろは、人力で回転させていたので、削るのに大変な時間がかかりました。現代においては、電気動力によって加工労力が軽減し、作業速度も速まりました。更に、近年では、NC加工と呼ばれる技術が開発され、コンピュータで作成した設計図をもとに、半自動的に多様な形状の加工が出来るようになりました。ただし、こういった最新の技術においても、最終的には手作業での仕上げが必要となつていきます。長い歴史を経てもなお、生き物である木材の加工には、手作業の細やかさが不可欠なのです。



問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

『見ていただけましたか？ 町長室前掲示板』

こ ぎょう 杏子
まつ 橋 松



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。

役場の2階にある町長室前掲示板が12月から内容が変わっていることにお気づきでしょうか？12月から毎月、地域おこし協力隊の誰か一人が、それぞれ皆さんに伝えたいことを掲示板に表現します。

12月は私が担当しました。テーマは「中川のアライグマ」についてです。今年度のアライグマ駆除数は100頭に迫る勢いです！これは平年に比べて1.5倍以上の捕獲数です。みなさんのご協力と努力のおかげです。しかし、困ったこともあります。それは捕獲されているアライグマはオスばかりということです。オスでもメスでも捕獲できれば一頭減ったことにはなるのですが、将来的にはあまり意

味がありません。

その理由はアライグマの生態にあります。メスは生まれた翌年からほぼ毎年、3〜6頭の仔を産みます。また通常、春に出産しますが失敗すると夏にも出産可能なのです。

これらの情報からアライグマの個体数増加を予測すると…元々100頭存在していた場合、4年で479頭、6年で1086頭、10年で5042頭と爆発的に増えていくのです。

その爆発的な増加の根源はメスです。個体数を減らし被害を減らす為にはメスをたくさん捕獲する必要があります。

では、どうしたらメスを効率的に捕獲できるでしょうか？次回の広報では、そもそも、なぜ今年はおオスばかり捕獲されたのかその理由も合わせて紹介します。お楽しみに！



平成26年 工業統計調査を 実施します

- 平成26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ひします。



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25年11月から平成26年10月

閲覧件数

1件

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎7-2814

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「眠る」または自由詠

虫の声、雪虫も消え静寂には夕日を受けて残る葉散りゆく
長椅子に身を横たえてつかの間の眠りに奢る雨の土曜日
今日もまだ落葉の道を歩みゆく足裏に冬の声を聞きつつ
南へ向かう国道の右手より昇る朝日にいまだ馴染めず
庭囲い括れば零るる紅き実のいとおしやはよ小鳥たち来よ
起き出でて寝るまでものを言わざれば独りつぶやく「おやすみなさい」
身ひとつ安らぎ眠る夜な夜なに夢なる人らなべてやさしき
夕闇にストーブの火が赤々と眼裏を衝き眠りを覚ます

〔俳句〕

我は今峡の紅葉にひたりおり
千年の鳥居に映ゆる秋夕日

鎌田 陽子
小林 淑子
古市 和子
山内 智子
山内美津枝
無言歌
眠り姫
眼の砂

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っ
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)へお願ひします。



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が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25年度分（平成25年8月1日から平成26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27年1月以降に申請手続きのご案内をします。

なお、平成25年8月1日から平成26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

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

中川町役場住民課住民サービス室後期高齢者医療担当

☎7・2814



保健だより

【今月のテーマ】

薬と上手に付き合うために、かかりつけ薬局を持つとうー！

薬は、病気の治療や、不快な症状を少なくするなどに欠かせない存在です。

しかし、使い方を間違えると、十分な効果が得られないこともあるので、薬の使い方、効き目や副作用などについて、よく知っておくことが大切です。

自分で薬に関する知識を身に付ける必要もあります。が、薬と上手に付き合うために活用したいのが、薬局と薬剤師です。

特に、「かかりつけ薬局・薬剤師」を持つと、その人に合わせて、薬について詳しい情報が得られ、相談をすることもできます。

◆薬局・薬剤師の役割

受診後、医師から受け取り「処方箋」を持って薬局へ行きます。薬剤師は、処方箋に基づき薬を調合して提供しますが、その際に薬の飲み方や副作用について

の説明も行います。また、利用者の希望があれば、薬に関わる様々な相談をすることができま

かかりつけ薬局を持つとうー

複数の医療機関を受診している場合、その近くの薬局を利用する場合も多いですが、できれば一つの薬局を決めて、かかりつけ薬局を持つことをお勧めします。

受診している医療機関のすべての処方箋を一か所に集めることで、自分が服用している薬を記録して管理してもらえます。

かかりつけ薬局では、薬の飲み合わせだけでなく、薬が重複して処方されていないかどうかや、服用する量や回数に至るまで、細かくチェックします。必要があれば、医師に確認してト

ラブルを未然に防ぐ役割も果たします。

かかりつけ薬局では、薬

の飲み方や薬を飲み忘れた時の対応など、様々な相談に対応してくれます。

市販薬や健康食品、サプリメントなどを購入する場合でも、かかりつけ薬局でお薬手帳があれば、薬剤師に飲み合わせなどをチェックしてもらえます。

お薬手帳の使い方

薬局を利用すると、一般的にお薬手帳を渡されます。お薬手帳には、自分が使っているすべての薬の情報を記入することが大切です。複数の医療機関を受診して

いても、お薬手帳は1冊にまとめておくことが大切です。何冊も持つことは避けま

しょう。

薬局では、情報を薬剤師が記入したり、シールを張ったりします。

食べ物のアレルギーや常用している市販薬、サプリメントなどについては、自分で、記入しましょう。記録があることで、相談しやすくなります。

また、旅行には、保険証と一緒に持っていきま

う。

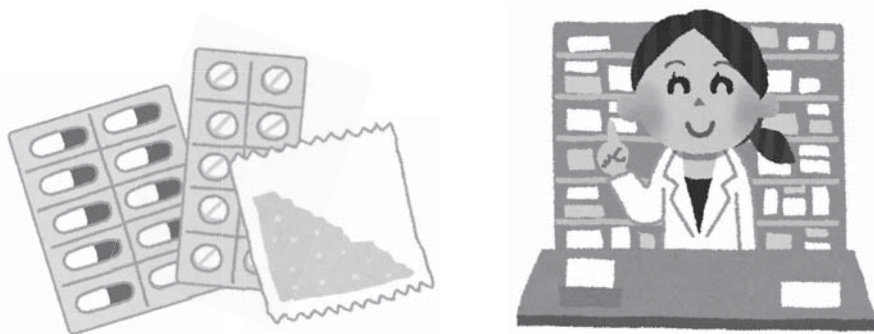
万が事故や災害にありたり、持病が急に悪化した場合でも、お薬手帳があれば迅速かつ適切に対応してもらえます。

注意が必要なこと

どの薬局でも、すべての医療機関の処方箋に対応していませんが、有効期間は、4日なので、当日もしくは翌日には薬局でお薬を受け取りましょう。特に金曜日の場合や連休前は、当日に薬局に行くことをお勧め

します。

また、薬局では、すべての薬をそろえておくことは難しく、在庫がない場合は、取り寄せしますので、初めての薬局を利用される場合



は、手持ちの薬があるうちに受診して、処方箋をもらうことが大事です。



「食」に関する情報をお伝えします！

アルコール飲料の上手な付き合い方

**多量飲酒による
体への影響**

1月は、年末に引き続きお酒を飲む機会が多くなる時期です。しかし、肝臓で処理できるアルコール量には個人差があり（1時間には7gほど）、飲む量が多くなるほど、肝臓での処理時間の増加につながり、肝臓の負担になります。

飲酒量の多い日が続き、それが習慣になってしまふと、体に悪い影響を与えてしまいます。

**飲み過ぎると
どうなる？**

体を壊さないように飲酒を楽しむためには、適量を知り、守ることが重要です。

国は、1日平均純アルコールで約20g程度を適量としています。また、約60g以上を多量飲酒としています。

①がんのリスクが高まります

食道、胃、大腸などの粘膜が荒れる原因となる他、消化器系のがんのリスクが高まります。

②尿酸値の上昇

アルコールの代謝による尿酸の産生増加、さらに腎臓での尿酸排泄を抑制させます。

③高血糖の原因に

アルコールを分解する為に、肝臓に蓄えられた糖が血液中に放出され、食事で摂った糖質などと共に血糖値が上昇し、下がりにくくなります。

④中性脂肪が増加

アルコールの摂取によるエネルギーの摂り過ぎ分は、中性脂肪になり、内臓脂肪の増加や脂肪肝の原因になります。

**普段のアルコール量
はどのくらい？**

左図②の計算方法を参考に、自身の普段飲んでいる量（純アルコール）を図③を利用して計算してみましょう。

**知っておきたい
アルコール分解時間**

肝臓では、適量とされる

20gまでなら約3〜4時間で分解できます。しかし、多量とされる60g程度のアルコールを摂取した場合、分解されるまで約9〜12時間かかることになり、前日の飲んだ時間によっては、お酒が朝まで残ることになります。さらに、肝臓にとっても、睡眠中も処理の為に働き続けることになり、休む時間が無く大きな負担となります。

**飲酒によるエネルギー
はどのくらい？**

アルコール飲料のエネルギー量は、アルコール度数の他、含まれている糖質量によって異なります。目安としては、純アルコール25gで約180カロリーとなり、コンビニのおにぎり（おなか）1個分と同じエネルギー量となります。飲む機会が重なる時は、飲む量やつまみの量を調整していきましょう。

図② 純アルコール量の目安と計算方法（例）

アルコールの種類	1日に飲む量(cc)①	アルコール量		アルコール度数
		飲む量①×度数(%)	1日のアルコール量	
ビール(生)	350	×0.05 =	18	5度
焼酎(20度)	100	×0.2 =	20	20度
1日の飲んだ純アルコール量 → アルコール量の合計 = 38(A)				
(A) × 0.8 = 30g (純アルコール量)				
				※1g当たり7kcal

※純アルコール量30gのエネルギー量：30×7=210kcalとなります。

図③ 【普段飲んでいる純アルコール量を計算してみましょう】

アルコールの種類	1日に飲む量(cc)①	アルコール量		アルコール度数
		飲む量①×度数(%)	1日のアルコール量	
ビール(生)		×0.05 =		5度
日本酒		×0.15 =		15度
ワイン		×0.12 =		12度
缶チューハイ		×0.08 =		8度
焼酎(20度)		×0.2 =		20度
ウイスキー		×0.4 =		40度
1日の飲んだ純アルコール量 → アルコール量の合計 = (A)				
(A) × 0.8 = _____ g (純アルコール量)				
				※1g当たり7kcal

駐在所から



雪下ろし始める前に 安全確認

例年、屋根の雪下ろし作業中の転落や屋根からの落水雪の下敷きになる事故が発生しているほか、暴風雪により尊い命を落とす被害も発生しています。

このような事故を防ぐために、次のことに注意しましょう。

◆雪下ろしは複数で行いましょう

屋根の雪下ろし中にハシゴや屋根から転落する事故が発生しています。

作業中にハシゴを支えたり、通行人や子供の安全を確認したり、万一の際に救助をするため、雪下ろしは複数で行うとともに、転落防止の措置を確実に講じましょう。

◆除雪機による除雪は安全を確かめながら行いましょう

除雪中に除雪機に巻き込まれたり、下敷きになるなどの事故が発生しています。

除雪作業中は服装と周囲の安全を確認し、作業を中断したり、その場を離れるときは、エンジンを必ず停止しましょう。

◆気象情報に注意しましょう

暴風雪や大雪警報が発表されたときは、なるべく外出を避けましょう。

やむを得ず車で外出するときは、見通しが悪かったり、吹きだまりの発生なども予想されますので、道路状況に応じた無理のない運転に心がけましょう。

天候が急変し車が立ち往生する可能性もありますので、車に防寒着、長靴、手袋、スコップ、牽引ロープを用意しておきましょう。

【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



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っていますが、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。



中川町に北都プロレスがやってきました!! @山村開発センター

11月20日、山村開発センターで、「チャリティープロレスinなかがわ」が開催されました。

今イベントは、北都プロレス節目の300回記念大会で、約170名の方が来場しました。

前座では、剣道・柔道・野球の各少年団がプロレスに参加し、子どもたちはグルグル回されながらも何度も立ち上がり会場をわかせました。

本番が始まると、目の前でみる北都プロレスの迫力に圧倒されながらも、レ



大迫力の場外乱闘!!

スラーの個性のある技に、超満員の会場では終始大歓声と笑いが絶えませんでした。



少年団 対 北都プロレス



頑張れ! 星ハム子!

国民年金にはお得な 割引制度があります

国民年金保険料の納付は
口座振替や前納がお得です

自営業・学生などの第1号被保険者が納める保険料は月額1万5250円(平成26年度)です。送付される納付書により、毎月納めに行くこともできますが、口座振替にしたり、まとめて納める前納にすると割引があります。

口座振替

納め忘れがなく、手続きも簡単な口座振替は、保険料の割引制度も利用できるのです。おすすです。毎月保険料を納めるなら、当月分の保険料を当月末に引き落とす「早割」を申し込むと月額50円の割引になります。前納すればさらに割引があります。

クレジットカード支払い

年金事務所へ申し込み用紙を提出すると、保険料をクレジットカードで支払い

することができ、納め方は毎月または前納(1年または半年)から選べます。

前納

1年分や半年分などまとめて納める前納にすると、保険料が割引になります。納付書による現金納付もできますが、口座振替で前納するほうが割引率は高くなります。

電子納付

パソコンや携帯電話、Pay-easyマークのついたATMなどから納めることができます。詳しくはご利用の銀行などへお問い合わせください。

【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

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26年度 社会保障・税番号制度 システム整備業務 (地方税務システム)	※株式会社HDC	1,400,000		1,512,000	1,512,000	100.0%	社会保障・税番号制度 導入に伴う地方税務 システム改修	着手 平成26年11月14日
								完了 平成27年3月31日
平成26年度 社会保障・税番号制度 システム整備業務 (団体内宛名統合システム)	※株式会社HDC	800,000		864,000	864,000	100.0%	社会保障・税番号制度 導入に伴う団体内 宛名統合システム改修	着手 平成26年11月14日
								完了 平成27年3月31日
平成26年度 社会保障・税番号制度 システム整備業務 (住民基本台帳システム)	※株式会社HDC	2,500,000		2,700,000	2,700,000	100.0%	社会保障・税番号制度 導入に伴う住民基本台帳 システム改修	着手 平成26年11月14日
								完了 平成27年3月31日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819



子育て通信

12月、園庭がようやく雪に覆われ、子どもたちは雪遊びが出来る事が嬉しくて仕方ありません。

春、5月の雪解けから取り付けていた、ブランコや滑り台等の固定遊具は雪囲いがされ、来年の雪解けまでしばらくお休みです。

ブランコは子どもたちの大好きな遊具です。2〜3歳頃の子は特に好きで、大人に押ししてもらいながら、ず〜と揺れていた楽しい遊具です。

だから一番先に乗りたい、ずっと使っていたいと、取り合いでトラブルが起こります。そうすると大人はついつい、「みんなを使うものだから順番」「10数えたら替わろう」「待っている友達いるから、もうかわりなさい」などと言います。

下ろされた子は大泣きで「乗りたい」「まだ、少ししか乗っていない」と訴え続けます。

そうですね。満足いくまで乗っていたいんですね。「10

数えたらかわる」はその子が満足したからかわる事ではありません。大人の大きい力でかわらせられているのです。かわらなければ「意地悪な子」「素直に聞けない子」という見方を大人はしがちです。でも、本当にそうでしょうか。

使っている子が満足して納得して「いいよ」と言うまで待つのが本当ではないでしょうか。

乗りたいと待っている子に「今、〇〇ちゃん使っているから終わったらかわってもらう」「終わるまで◇◇しておう」「□□くん、まだ乗待とう」「□□くん、まだ乗りたいんだよね」と、双方の思いを汲み取ってあげながら、待つてください。

乗りたいと泣いている子の様子を見て、「あの子乗りたいんだな」「でも自分もまだ乗りたいんだ」と、子どもなりに相手の思いと自分の気持ちとを、どう折り合いをつけようかと葛藤していきます。葛藤しながら、十分に満足したら、「いいよ」とかわって

れる時が来ます。大人が一方的に「はい、順番。はい、終わり」とかわることを強いていくと、その子の満足したいという思いはいつまでも満たされませんし、大人は自分の気持ちをわかってくれないと感じます。自分と同じように相手にも思いがあることに気づくことや、相手を思いやれる気持ちの育ちは、その子自身がたくさん満足で満たされていなければ育たないことです。「かしてあげられない」「かわってあげられない」困った子ではなく、満足したい気持ちを汲み取り、待つてあげてください。子どもってそうやって育っていくものだと思います。

それでも、時間的に余裕がない時など、今は子どもの中に添えないという時があります。その時は子どもに謝り、次を約束したら必ず守ってください。約束を守ってくれることは、子どもの満足を満たしてくれれます。たくさんの大人の見守りで子どもたちの育ちを支えていきたいですね。

問い合わせ先 子育て支援センター ☎7-2022

熊の出没に注意!

「サックマから住民を守り隊」が活動しています

熊による被害から町民の皆さんを守るために、美深警察署では「サックマから住民を守り隊」を結成して活動しています。

この活動には、中川町鳥獣被害対策実施隊も協力しています。

熊と思われる目撃情報や、糞などを発見された方は、中川駐在所(☎7-2019)、佐久駐在所(☎8-5071)まで情報をお寄せください。



まちのご長寿さん

喜寿おめでとう
ございます



長谷川文子さん(77歳)



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、全国各地で行なわれています。2015年の年頭にあって、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いたします。どうぞご観覧のほどよろしくお願いいたします。

出初式 平成27年1月7日(水)
獅子舞披露 9時〜 中川町市街



除雪作業中の 事故防止対策について

毎年降雪とともに、全国各地で除雪作業中の事故が増加する傾向にあります。屋根からの転落事故や落雪による生理め事故、除雪機への巻き込み事故等があげられます。

このような事故を防ぐためには、周囲の状況を確認して複数人での作業を心がけ、命綱等による自己確保、滑り止めのついた靴などを履いて作業するようにするなどして安全対策の徹底を図りましょう。また、FF暖房機などを使用している場合は排気口付近が雪でふさがれてしまうと一酸化炭素中毒を起こす危険性がありますので注意しましょう。



火災・救急出動件数
平成26年11月30日現在
火災出動 0件
救急出動 63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4日 ● 民生委員協議会
- 11月10日 ● 議会総務常任委員会
- 11月19日 ● 議会全員協議会
● 議会運営委員会
- 11月21日 ● 議会第5回臨時会
● 第9期社会教育
中期計画策定委員会
- 11月25日 ● 選挙管理委員会
- 11月27日 ● 選挙管理委員会
- 11月28日 ● 農業委員

- 12月2日 ● 選挙管理委員会
- 12月3日 ● 教育支援委員
- 12月4日 ● 議会全員協議会
● 民生委員協議会
- 12月9日 ● 第9期社会教育
中期計画策定委員会
- 12月10日 ● 議会運営委員会
● 農業振興センター運営協議会
- 12月12日 ● 選挙管理委員会
● 教育委員会

ありがとう
いれごまね

社会福祉協議会、一心苑に寄付
・父(良吉様)死去に際して

旭川市 大場 公貴 様
社会福祉推進の為に
札幌市 北都プロレス 様

藁谷 和美 様

一心苑運営の為に

名寄市 佐々木生吉 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」

大島 光男 様
浅野 信子 様
丸山みちよ 様
橋場美登里 様
岡田富美子 様
匿名5名 様

謹んでお悔やみ
申し上げます

中川 佐々木吉夫 様 (97歳)
中川 大場 良吉 様 (68歳)

結婚おめでとうございます

今野 英明 様 (2区)
齋藤 望美 様 (2区)

ふるさと今月のキラリ



12月5日、児童センターで「君の椅子」贈呈式が行われました。今年生まれた6人の子どもたちに世界で一つだけの木製の「君の椅子」が贈られました。

平成18年、東川町で始まった「君の椅子」プロジェクトには、今年から中川町も参加しています。また、来年からは中川町産材を使用する予定となっています。

毎年デザインが変わる「君の椅子」。この椅子には、多くの人たちの思いが込められています。これから生まれてくる子どもたちには、どのような椅子が届くのでしょうか。

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。

町の人口

(11月30日現在)

人 口	1,711人 (-10)
男	863人 (-13)
女	848人 (+3)
世 帯 数	859戸 (-10)

()は前月末との差を示します。

なかがわの情景

11月20日、北都プロレスによるチャリティー興業が行われました。

リアルジュエルマンの登場や、スポーツ少年団とプロレスラーの対決など、プロレスにふれあうことのできた楽しいひとときでした。北都プロレスの皆さん、ありがとうございました。

