

広 報

なかがわ

2015
H27

No.679

12

じゅえる
中川町 ゆるキャラ



11月4日 ^{そら}奏楽ハートフルコンサート

斎藤茂吉記念 第22回中川町短歌フェスティバル 入賞作品発表

◆一般の部

〈最優秀賞・茂吉記念賞〉

海峡は黙して蒼し逃れ来て七十年の樺太のかけ

稚内市 中村 昌子

〈優秀賞〉

山独活を刻む刃音の確かなれば妻持めなくなる日思はず

室蘭市 東 英一

銃口を突きつけられて埋めし友墓標も立て得ずシベリヤの墓

旭川市 山崎 勲

ほの白き夏椿の花地にこぼす未だ鮮らしいのちのかけら

北見市 近藤 三枝

廃校の卒業記念碑子供等の手形崩れて夏草の中

当麻町 佐藤 忠

◆小中高の部

〈最優秀賞・志文内賞〉

かるくなり鏡のぞくと足もとによこたわる髪私の分身

当麻町 当麻中 菊地 美咲

〈優秀賞〉

マラソンでぐんぐん走るとどこまでもうちゅうもこえて未来へ行きたい

音威子府村 音威子府小 北川 結葵

水そうでスポットライトに照らされてくらが泳ぐよフラダンスして

旭川市 神楽小 春田 美羽

静けさとその日の朝は暗い空聞こえたはずの栗鼠のささやき

当麻町 当麻中 寺嶋 悠華

いつの日か聞けなくなるのか家中で響きわたるは祖母の呼び声

当麻町 当麻中 山内 蒼

腕を振るバトンに込めたこの想い皆の気持ちを我運ぶなり

苫前町 苫前中 星野 汐音

さよならと涼しく光る夏の夜ひまわりの顔水面に向ける

小樽市 小樽商業高 和田 美月

通知音鳴る度心揺れ惑う君からのLINEが待ち遠しくて

小樽市 小樽商業高 小野なつみ

にわか雨中に入れてと君は言いしまつておいた折りたたみ傘

富良野市 富良野高 金子 奈央

君がいたあの夏祭り遠い夢消えてなくなる打ち上げ花火

南富良野町 南富良野高 黒田 莉奈

多くの応募作品の中から、町内応募者の作品も受賞されました。

ここでは、受賞された皆さんからいただいたコメントをお伝えします。

〈優秀賞（町内の受賞者）〉

こっそりとぼくらはたけにこんにちはどこからきたのちいさなこじか

中川町 中央小 今野 陽



学校で畑のお世話をしていた
ら、森の方に1頭の鹿の姿が
見えました。
こちらを見て、あいさつして
いるような、やさしそうな顔
がかわいくて短歌にしました。



〈優秀賞（町内の受賞者）〉

うちの犬いつ死んじゃうか心配だ長生きしろよとリードをつける

中川町 中川中 立松 壘



13歳になる愛犬は、散歩好きな犬ですが、最近自分が連れて行っていないことを思い出し、あと何年こうやって一緒に歩けるかという不安といつまでも長生きしてほしい希望を短歌にしました。

〈佳作（町内の受賞者）〉

搾乳へ戻りくる牛ら筋張りし乳房ゆさゆさ揺すりて並ぶ

中川町 小林 淑子



夕方の搾乳の様子を短歌にしました。
来年も受賞できるように、日記をつけるように作歌していこうと思います。

クリスマスみんなあしたをまつているおかしをおくとサンタは食べる

中川町 中央小 松田 大和



クリスマスの前日、サンタさんのためにお菓子をツリーに用意しておきました。
次の日、お菓子は無くなっていたので、サンタさんが食べたんだらうと思います。

妹のめんどうをいつも見る私まるで小さなお母さん気分

中川町 中央小 加藤みなみ



家が牧場なので、3歳の妹の面倒を見ることが多いです。
やんちゃで、私に命令口調もしばしば。でも手のかかる娘のような感じがして、とても可愛いです。

夏の空さらりと風でゆれているあの子の濡れたツインテールが

中川町 中川中 遠藤 乙夏



髪型のツインテールが好きでプールに行った後、乾きかけた髪がさらさらと風になびく感じを短歌にしました。

野球する君には想い届かない君の居場所は液晶の中

中川町 中川中 横山ひかり



好きなアニメのキャラクターを想いながら作りました。
好きなことを題材にして短歌に取り組んだので、とても楽しかったです。

白黒の僕の世界に君がきてなぜだか色がぬられてゆくよ

中川町 中川中 島津 瑠花



ひらめくように、パッと作ることができました。
生活の中で、思い出が増えていくことを短歌にしました。

【問い合わせ先】

教育委員会

☎ 7・2877

(敬称略)

森のギヤラリー

森のギヤラリー

森のギヤラリーは、10月1日〜11日までの間、北大中川研究林詰所隣の森を中心に、森のクラフト、森のマーケット、森のコンサート、森のさんぽと薪のごちそうの4企画で構成されるイベントです。今回は、そのうち森のコンサートと森のさんぽと薪のごちそうについてお知らせします。



森のコンサート

10日、天塩中川駅交流プラザで森のコンサートが開催され、町内外から40名が参加しました。
東京を拠点に全国で活躍するアイリッシュ音楽バンドのtipsinca+（ティプシブドー・プラス）の演奏に会場は大盛り上がり。

森のパブ

この日のコンサートはアイリッシュミュージックがメインということもあり、「ぜひともアイルランドの黒ビールが飲みたい」との多くのお客さまの声にお応えし、食と観光と情報発信をテーマに9月から合流した尾藤剛弘さん（地域おこし協力隊）をマスターとして「森のパブ」が臨時営業されました。

NHK連続テレビ小説「マッサン」のテーマ音楽の録音にも参加したギターを担当する中村大史さんは「パブ」と



いうと場末の酒場のようなイメージがあるかもしれませんが、元々の語源は『パブリック（公共の）』を短縮したものです。ですから、今日のコンサートのように大人も子どもも集まって、踊ったり、楽しく会話をしたり、もちろんお酒を飲んだりしながら、誰かが音楽を演奏し始めたのがアイリッシュミュージックの始まりなんですよ」と話されました。

森のさんぽと薪のごちそう

森のギヤラリー後半戦2日目、森のさんぽと薪のごちそ

うが中川町字豊里の町有林で開催されました。
あいにくの悪天候のなか、町内外から35名が参加し、秋の中川町の森と味覚を満喫しました。

7月に中川町にやってきた田代絵美さん（地域おこし協力隊）が初めて森の案内人を務め、参加者に森や木、生き物の話をしました。



参加者は、中川町大富で酪農業を営む丸藤英介さんのご厚意で搾りたて牛乳を提供いただいた他、森遊びや焚火名人で北海道指導林家の小池豊さんが提供してくれたヤマメ

など、中川町を代表する味覚に舌鼓をうちました。



森を生き抜く力

この日、森遊びや焚火指導を行った小池さんは、森の中でマッチ一本を使って火をおこす方法を指導しました。「山で火をおこすために白樺





の皮(ガンビ)を使う方法が有名ですが、近くに白樺の木がない場合があります。そういう時はトドマツのヤニツボをこのように削って、ヤニを集めて、これに火をつける方法が良いです」など、かつて山仕事で培った技術を紹介しました。

■森のギャラリ

今年、初めて開催した森のギャラリ。4部構成の盛りだくさんの企画ではありましたが、町内外のたくさんの方のご協力のおかげで無事終了することが出来ました。来年以降、開催規模は変わるかもしれませんが、中川町と周辺町村の良いものを再発見する企画として継続していきたいと考えています。来年もぜひお越しください。

紀伊國屋書店トークイベント

10月12日(月)、札幌市の紀伊國屋札幌本店で中川町、北大研究林北管理部、国立研究開発法人 森林総合研究所、工房宮地合同の「森の話 木の話」中川町産オニグルミの謎」と題されたトークイベントが開催され、80名が参加しました。

ミニトークでは、北海道大学天塩研究林 小林真助教が「道北の木々とその成長を支える土の中の生き物」と題された講演を行ったほか、中川町の取組みを役場産業振興課 高橋直樹主任が説明しました。

その後には開催されたクロストークでは、先に登場した2名に加え、森林総合研究所で市場分析や木材流通を研究している嶋瀬拓也農学博士、工房宮地の宮地鎮雄氏が加わり、中川町産オニグルミの謎に迫りました。

このトークイベント開催のきっかけは、これまでも北海

道産オニグルミだけで家具製作をつづけてきた宮地鎮雄氏が、中川町産オニグルミの色の濃さに驚き、その秘密に強い関心を持ったことでした。

研究機関や大学をも巻き込んだ木の色の謎を解明する試みに、林業関係者や木材産業関係者はもちろん、一般の多くの市民の方々も興味を持ち、様々な分野の専門家の声に耳を傾けました。

森林総研の嶋瀬博士は、「聞き取り調査の結果、これまでもオニグルミの製作に関わってこられた宮地さん、オニグルミの流通に関わってきた複数の木材会社の方々が声を揃えて『中川町産オニグルミは色が濃い』と言っているところから、実際に中川町産オニグルミの色が濃いことは推測される。しかし、やはり科学的な検証が大切」と話し、北大天塩研究林の小林助教は「オニグルミの色が濃くなっ



た理由について、遺伝的な理由はもちろん、土質や水など複合的な理由が考えられる」と説明しました。長くオニグルミで製作を続けてきた宮地氏は「中川町産オニグルミの色が特別濃ければ、これまでつくってきた作品との色の差が出来てしまい、それはそれで悩みも生まれるが、ものを売る際、やはり『違い』は非常に重要なので、始まったばかりのこの共同研究に大きな期待をしている」と話しました。

DIVE TO HASKAP!!!

@道の駅なかがわの灯り

今年も、中川町で育ったハスカップを醸造したワイン、甘口の「ジュアン」と辛口の「ヴァン・ドウ・ジュアン」の新酒解禁パーティーを開催します。

ハスカップワインの新しい飲み方を提案します。ワインやハスカップサイダーを片手に「地域食材をつかった創作料理」と「灯りの暖かさ」で、

中川町産ワインに溺れてみてくださいか？

また、同時開催として町産木材でバターナイフをつくるワークショップも開催します。ドレスコードはございません。お気軽にお問い合わせください。

※ドレスコードはその場所での服装のルール



DIVE TO HASKAP!!!

【日時】

12月19日(土)

15:30~ ワークショップ

【場所】天塩中川駅交流プラザ

18:30~ DIVE TO HASKAP

【場所】道の駅なかがわ

【参加費】

①ワークショップ 1,000円

②DIVE TO HASKAP 3,000円

③両方参加 3,500円

【申込受付期間】

12月1日~15日 ※先着定員制です。

【申込・お問合せ先】

役場産業振興課 ☎01656-7-2816



11月8日に開催された世田谷246ハーフマラソンに世田谷区からの招待を受け2名のランナーが参加しました。21・0975kmのハーフマラソンに佐藤正樹さん、5kmの健康マラソンに日置友幸さんが参加、おふたり共悪天候やケガの後遺症と闘いながらも、いつもと違う都会の風景をたのしみ、沿道の温かい声援に支えられて見事に完走されました。

ハーフマラソン終了後には、世田谷区と交流している全国の10自治体、国際交流をしているオーストラリア・バンバリー市と交流する場が設けられました。

(交流自治体の中で)最北端で最も小さなマチ中川町にも遊びに来て頂けるよう参加自治体の皆さんと情報交換し、



東京都世田谷区と中川町の地域間交流事業 第10回世田谷246 ハーフマラソン

楽しいひとときを過ごすことが出来ました。

来年も世田谷246ハーフマラソンは開催されます。次の交流ランナーはあなたかも。



図解よくわかる地方議会のしくみ
武田 正孝 著

コストコ完全ガイド
晋遊舎

子どもたちの遺言
谷川俊太郎 詩 田淵 章三 写真

やる気のコツ
植西 聡 著

脱出老人
水谷 竹秀 著

血管年齢を簡単に10歳若くする方法
久保 一人 著

本番まで風邪をひかない! 元気塾弁
牧野 直子 著

我が家のヒミツ
奥田 英朗 著

犬の掟
佐々木 譲 著

霧(ウラル)
桜木 紫乃 著

草雲雀
葉室 麟 著

プラージュ
誉田 哲也 著

Aではない君と
薬丸 岳 著

うずら大名
畠中 恵 著

しげちゃん
室井 滋 著 長谷川義史 絵

ぶーちゃんとおにいちゃん
島田 ゆか 著

北極・いのちの物語
寺沢 孝毅 著・写真

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「老・運動」または自由詠

今日もまた森林公園より聞こえる笛吹く人が何故か気になる
雨の午後特養ホームの静まりて訪ねし個室のノックをためらう
獲れたてのまだ跳ねている海老を食むすでに食物となりて美し
ぼつちりと青く小さな実となりて風に揺れたし老いゆく日々を
白球の青空たかく透きとおる此処一番のホームランに湧く
指先でいかなる情報も呼び出せる時代にそむき事典ひもどく
草むしる手許に苦手な奴が来て今日の仕事はそこでおしまい
松脂の指に匂えば動員に松根油採りし昔が還る

〔俳句〕

山路ゆく轍の跡の木の実哉
あちこちと落葉を拾ふ庭の朝
蕎麦畑刈り取り後の艶やかに
遡上する鮭の背びれに日は脆く
南国の風の甘さや柿届く
天高し胃カメラするり呑み込んで

鎌田 陽子
小林 淑子
古市 和子
山内 智子
山内美津枝
あなろぐ
あなまどい
あなくろ

河野 廣
河野 廣
只野人
只野人
古市 和子
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
お願いします。



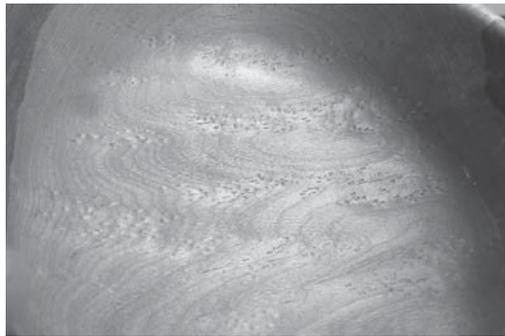
『イタヤカエデ(一)』

さいとうあやこ
齋藤綾子



ある日イタヤカエデを磨いていると、ため息が出るような美しい木目が出てきました。木目の合間に小さな泡のような紋様があり、見る角度を変えるたび、チロチロと揺らめいているように見えます。

これは、鳥目杓(※)と呼ばれるもので、この粒状の杓が鳥目のようにみえることからそう呼ばれているそうです。この粒が、ち密で多く出るほど高級材として珍重され、楽器や家具などの装飾部分に用いられています。この杓は、日照条件が恵まれないなどの状況下において、木が幹から直接細かな枝を出した時の痕跡だそうで、全ての木にみられるものではありません。イタヤカエデは、カエデ科カエデ属の木です。日本の多くのカエデ類が低木であるのに対して、イタヤカエデは大木となる



※杓〜もく。木目の模様で、装飾性の高いもの。

ことから、床板や楽器、家具材など、最も利用性の高い木です。材は白く、ち密で、磨くととてもしつとりとした滑らかさになります。木目の妖艶な美しさからも、とても女性的な印象を受け、一方で、粘りのある硬さから、とても丈夫な木です。優雅な外見とは裏腹な、たくましさや秘めた木材：まさに『外柔内剛』という言葉がとても似合う木です。

イタヤカエデは、春先、葉を出す前に黄色い小さな花を房状に咲かせます。まだ芽吹き始めの頃の森の中に黄色い粉がちりばめられたような木があつたら、それはイタヤカエデの木かもしれません。

中川町地域おこし協力隊活動記④

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

『クマは増えているの?』

はつとりかずお
服部一雄



クマのニュースが時々話題になります。四百キロのクマが捕まったのは記憶に新しいですが、市街地への出没のニュースも増えているような気がします。

実際に捕獲数も増加していますが、クマの数自体はそれほど増えていないという研究結果が出ています。また農業被害はクマの数が増えた時期でも増加しています。これは一体どういう事でしょうか？

実はクマの捕獲数は秋の収穫時期が特に増えています。つまり秋に畑に出てきて、駆除されてしまうクマが増えているので



クマのフン
(デントコーン、色は黄色)

す。こういうクマは問題個体と呼ばれています。多くのクマは人を避けて暮らしていますが、避けて人に社会との間にあつれきを生んでしまうクマがいるのです。「山の住処を追われているのでは？」と考えがちですが、原因の一つは山際の開拓地が放棄され、クマが人里近くに出やすい環境になった事のようにです。山林が接して畑に出入りしやすくなったのです。

対策の一つは問題個体の捕獲です。クマ全体の数を減らしても問題個体がいれば被害は無くなりませんが、問題個体だけを捕獲することであつれきを減らせます。

もう一つは森林と人の生活域をきちんと区分して、問題個体を減らす事です。電気柵も効果的ですし、森林と畑の間を刈り払いするだけでも身を隠して畑に侵入するのを防ぎ、人がクマと鉢合わせて攻撃される、という事も防げます。作物や臭いのあるものなどゴミを屋外に放置しない、というのも大切です。次回はどんなクマが問題個体なのかを考えてみたいと思います。



『森の白い貴公子』

たしろ えみ
田代 絵美



北海道に来てから、ドライブをしていると道端に白樺林が白くスラッと伸びている姿を見かけます。とても綺麗で、北海道の風景を思い浮かべるといつも白樺林を思い浮かべます。白樺は姿も美しいですが、他の利用価値も非常に高い樹木です。皮の内皮は白樺樹皮細工としてカゴなど、生活用品や装飾品として売られています。外皮は薪ストーブなどの焚き付けとして冬に活躍してくれます。

白樺がいち早く緑の森を構成してくれるおかげで、日陰を好むミズナラやイタヤカエデが成長できます。成長が早いですが、寿命も短く、寿命を全うした白樺は倒れて次の世代の養分となつていきます。

元々白樺の木の佇まいが好きだったので、第一線で活躍して次世代への森を作ってくれる事を知って白樺の事にますます興味が出てきました。

中川町では天塩中川駅から歌内駅に向かって線路沿いに走るルートで白樺が綺麗に見ることができました。地元の方は何度も通つておられると思いますが、白い貴公子の物語を知っていたから通つてみると違った視点で森を見ることができると思います。



問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

『norari~自然豊かに丁寧な暮らしを vol.1』

おとう たけ ひろ
尾藤 剛弘



前回自己紹介させていたいただいた地域おこし協力隊で食と観光・情報発信担当の尾藤剛弘です。町内外で私が携わっているイベントなどの活動をご紹介します。今回は、11月1日(日)旭川で行われた第3回北海道ほんものヴィレッジに「森のはちみつ」として出店いたしました。

北海道ほんものヴィレッジというイベントは、添加物や化学調味料の入っていない食材や雑貨を提供する道北中心のお店だけが集められたオーガニックマーケットです。「天然物 たいやき」のお店が気になっていましたが、とても人気があり、食べれませんでした(笑)。

森のはちみつでは、中川町の誇る各種はちみつ(あざみ、百

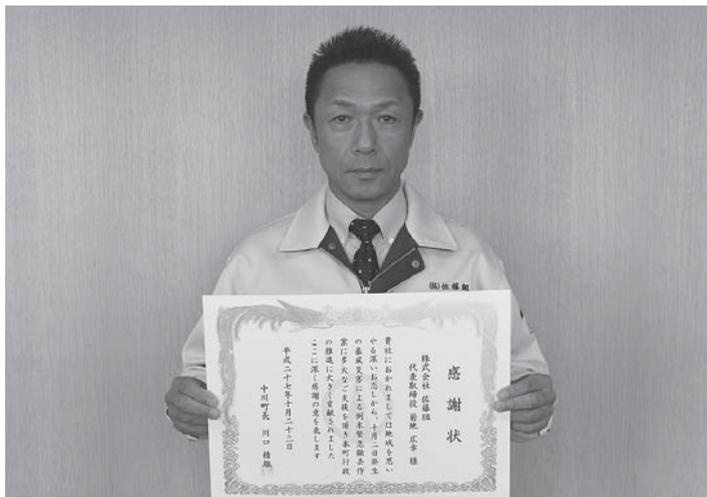
花、菩提樹、キハダ、数年に一度しか採れないセンノキ蜜)と、キハダを利用した「はちみつかぼすドリンク」・菩提樹を利用した「はちみつグリーンレモンドリンク」、地域おこし協力隊の齊藤綾子さんが森から生まれた木を手仕事で大切に仕上げた器や木工品、混じりけなしのスモークチップを販売いたしました。はちみつドリンクは、昼過ぎには完売という大盛況ぶりでした!ドリンクを作る際にほかに香るみつがとてもいい感じなんです。飲んでいただいたお客様には「中川町のはちみつは別格だね」と褒め言葉までいただき、出店者としてとてもうれしい限りの1日になりました。

こういった地元で作られたナチュラルなものを通して、日々の生活が豊かになって行くとても楽しいですね。



企業の地域貢献に 感謝状がおくられました

暴風被害による倒木除去作業にご支援をいただいた株式会社佐藤組（菊地広幸代表取締役）に対し、川口町長より、感謝状が贈られました。



暴風被害による倒木除去作業にご支援をいただいた株式会社イトイ産業（菅原清一郎代表取締役）に対し、川口町長より、感謝状が贈られました。



自衛官などを募集します

受験種目	自衛官候補生（男子）	高等工科学校生徒（一般）
応募資格	18歳以上27歳未満 （採用予定月の1日現在）	平成28年4月1日現在 15歳以上17歳未満の男子
受付期間	年間を通じて受付しています	平成27年11月1日～ 平成28年1月8日
試験日場	受付時にお知らせします	1次 平成28年1月23日 2次 平成28年2月4日～7日 会場については、 受付時にお知らせします

【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



こくほ ご存じですか？

倒産や解雇などにより離職された方の 国保税が軽減されます

勤めていた会社等をやむを得ず離職された方（非自発的失業者）の国民健康保険税（国保税）が軽減されます。

対象者は？

失業時に65歳未満で、かつ離職日の翌日から翌年度末までの期間に、

①雇用保険の特定受給資格者（例Ⅱ倒産、解雇などによる離職）

②雇用保険の特定理由離職者（例Ⅱ雇い止めなどによる離職）

として失業等給付を受ける方です。

※雇用保険受給資格者証の離職理由が11、12、21、23、31、34に該当される方

※高年齢受給資格者及び特別受給資格者の方は対象となりません。

軽減額は？

国保税は、前年の所得などにより算定されます。軽減は、前年の給与所得をその100分の30とみなして行います。

軽減期間は？

離職日の翌日から翌年度末までの期間です。

※雇用保険の失業等給付を受ける期間とは異なります。

※国民健康保険（国保）に加入中は、途中で就職しても引き続き対象となりますが、会社の健康保険に加入するなど国保を脱退すると終了します。

軽減を受けるには？

軽減を受けるには届け出が必要ですので、雇用保険受給資格者証と印鑑を持って、役場までお越しください。

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎ 7・2814

新成人の皆さんへ

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若い時に公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもつて運営するため安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保証されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した

場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎ 0166・

27・1611



10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					
平成27年度 旧中川消防跡地 外構工事	※(株)中川阿部建設	4,200,000		4,644,000	4,536,000	97.7%	舗装780㎡、 オーバーレイ30㎡一式	着工 平成27年10月5日
	秋津道路(国道北営業所)	4,230,000						竣工 平成27年11月20日
	(株)山崎組	4,250,000						
平成27年度 生涯学習センター アンサンブル コンサート 委託業務	※(特非)奏楽	2,114,000		2,283,120	2,283,120	100.0%	アンサンブルグループ奏楽 17名によるクラシック、 映画音楽などのコンサート	着手 平成27年10月9日
								完了 平成27年11月5日
平成27年度 浅野祥三味線 コンサート 委託業務	(株)スノー・ボール	409,590		410,800	409,590	99.7%	全国・世界大会最年少優勝、 三連覇の天才津軽三味線 奏者の浅野祥のコンサート	着手 平成27年10月7日
								完了 平成27年10月18日
平成27年度 中川町営牧場トラクター 購入事業	※ケンマーアグリジャパン(株)美深支店	3,400,000		4,536,000	3,672,000	81.0%	トラクター(キャビン付) 付属品:フロントローダー バケット ロールフォーク	納入期限 平成27年10月20日
	(株)中セキ北海道 美深営業所	3,888,000						
	(株)北海道クボタ 美深営業所	辞退						
平成27年度 旧中川商業高校 教員住宅営繕工事	※(有)大須賀工務店	3,680,000		4,060,800	3,974,400	97.9%	営繕一式	着工 平成27年10月15日
	天塩川工業(株)	3,700,000						
	(株)吉川組	3,700,000						
	(株)佐藤組	3,720,000						竣工 平成27年11月30日
平成27年度 下水道真空樹設置工事	※(株)中川水道	2,430,000		2,700,000	2,624,400	97.2%	民賃建設地下水道真空樹 新設1箇所	着工 平成27年10月15日
	(株)佐藤工建	2,450,000						竣工 平成27年12月10日
平成27年度 歌内本線用地 測量委託業務	※かたやま測量(株)	2,040,000		2,322,000	2,203,200	94.9%	調査延長0.3km	着手 平成27年10月15日
	和光技研(株)	2,060,000						
	エヌユーコンサルタント(株)	2,070,000						完了 平成27年12月18日
平成27年度 国府18線本線用地 境界標埋設委託業務	※エヌユーコンサルタント(株)	2,040,000		2,343,600	2,203,200	94.0%	用地境界標埋設14本	着手 平成27年10月15日
	かたやま測量(株)	2,050,000						
	(株)三洋コンサルタント	2,070,000						完了 平成27年12月18日
平成27年度 本人確認書類裏書 印字システム購入事業	※(株)HDC	880,000		956,880	950,400	99.3%	本人確認書類裏書 印字システムPASID 本体及び周辺装置一式	納入期限 平成27年10月30日
平成27年度 町道除雪委託業務	※中川町除雪事業共同企業体	59,590,000		64,681,200	64,357,200	99.5%	町道除雪 歩道除雪 道道排雪	着手 平成27年10月29日
								完了 平成28年3月31日
平成27年度 町道琴平アユマナイ線 除雪委託業務	※(株)佐藤工建	5,500,000		6,004,800	5,940,000	98.9%	町道琴平アユマナイ線 除雪	着手 平成27年10月29日
	(株)中川阿部建設	5,550,000						
	(株)常盤天塩川建設	5,600,000						完了 平成28年3月31日
平成27年度 佐久地区公民館 備品購入(カーテン)	※おしやれショップはしば	658,200		750,394	710,856	94.7%	カーテン一式	納入期限 平成27年12月15日
	ウメツ寝具店	663,100						
平成27年度 佐久地区公民館 備品購入(暖房機)	※村上電器	640,000		735,026	691,200	94.0%	暖房機3台及び部材一式	納入期限 平成27年12月15日
	(株)川村商会	651,800						
	(有)佐藤電器商会	655,000						
	北はるか農業協同組合 中川支所	665,000						



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					
平成27年度 佐久地区公民館 備品購入 (調理実習室 家電)	※衛佐藤電器商会	425,000		528,865	459,000	86.8%	調理実習室家電一式	納入期限 平成27年12月15日
	村上電器	450,000						
森林整備加速化・林業 再生総合対策事業 平成27年度 町有林未利用間伐 (共和) 工事	遠藤工業㈱	14,280,000		17,690,400	15,422,400	87.2%	町有林68haの間伐	着工 平成27年10月30日 竣工 平成28年1月22日
	上川北部森林組合 中川支所	16,380,000						
	中川町森林協同組合	16,380,000						
	天塩川工業㈱	16,380,000						

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

駐在所から



飲酒運転の根絶

(1) 飲酒運転は凶悪犯罪！

今、全国的に「飲酒運転は凶悪犯罪である」という気運が高まっています。

その一方で、「捕まらなければ大丈夫」という危険な考えを持って車を運転する人が多くいます。お酒を飲むとわずかな量でも運転に大きな影響を及ぼし、重大事故を起こす可能性が何倍にも高まります。

「飲んだら のれん」をキャッチフレーズに、地域全体で飲酒運転根絶気運を高めましょう。

(2) 飲酒運転は、運転者以外も処罰の対象！

飲酒運転は、ドライバーだけでなく、周りの人にも重い処罰があることを知っていますか。

車を運転するおそれのある人にお酒を提供したり、お酒を飲んでいる人に車を提供したり、飲酒運転の車に乗ると、たとえお酒を飲んでいなくても処罰されます。

(3) ハンドルキーパーで飲酒運転を根絶しましょう！

ハンドルキーパーとは、仲間と車で飲食店に行く場合、あらかじめお酒を飲まない人を決め、その人が仲間を自宅まで送り届けることです。

お酒を提供するお店の方は、「お客さんが車で来店してこないか」、「車で来店している場合は、ハンドルキーパーは誰なのか」を確認して、飲酒運転を防止しましょう。

(4) 飲酒運転情報をお寄せください

飲酒運転をしているドライバー、させている飲食店の情報や飲酒運転を根絶するためのアイデアを、北海道警察ホームページの「飲酒運転ゼロボックス」までメールでお寄せください。

【問い合わせ先】

美深警察署 ☎2・11110
中川駐在所 ☎7・2019
佐久駐在所 ☎8・5071
警察相談電話 ☎#9110



おしらせ君（IP告知端末器）が使えなくなったり、テレビ（地上デジタル、BS）放送が映らなくなったときは、下記の電話番号に連絡をお願いします。24時間年中無休で対応しています。故障の状況によっては、後日、修理業者がご自宅や事業所に伺います。その際は、年末年始を除く平日の午前9時から午後5時の間となります。



故障の原因が使用者にある場合は、修理代金が請求されることがあります。

故障の際の連絡先 [通話料無料] **NTT東日本北海道データセンター**
0120-860-023



保健だより

【今月のテーマ】 生活リズムを整えよう

冬に向かい、日の出が遅くなってきました。みなさんは朝、気持ちよく起きることができていますか。

人はもともと動物であり、日の出とともに目覚め、日暮れとともに寝るという自然の生活リズムがあります。しかし、仕事や育児、受験勉強、テレビやゲーム、インターネットなど、夜でも活動する生活環境になっている今、大人も子どもも睡眠時間は短くなり、生活リズムの乱れによる健康への影響が問題になっています。

とくに成長期のお子さんでは、からだや脳、こころの発達に影響を及ぼします。健康を維持するには生活リズムを整えることが大切です。

目覚まし時計は脳にある
人の生活リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間で動いているた

め、1日が24時間の地球では、生活リズムが次第に後ろにずれるようになっていきます。

そのため、脳の視交叉上核というところが朝の光を視覚から認識し、体内時計を24時間に調節しています。生活リズムを整えるには、朝に光を浴びることが重要です。

生活リズムの調節機能

私たちの体は、朝起きて活動し、夜寝て体を休めるための調整機能が備わっています。

①自律神経

交感神経と副交感神経があります。

早朝になると、交感神経が活性化し、心拍数を増やして血圧や体温を上げ、体を目覚めさせる働きをします。夜は、副交感神経が活性化し、心拍数を下げ血圧を低下させ、瞳孔を縮め、体を休養させるように働きます。

表 睡眠や覚醒にかかわるホルモン・神経伝達物質

種類	分泌時間	作用
朝	副腎皮質ホルモン	【覚醒作用】 血圧や血糖を上げ、炎症を抑制し、頭や体の働きを活発にする
	副腎皮質刺激ホルモン	【やる気】 学習能力や注意力・集中力を高める。
	セロトニン (神経伝達物質)	不安を抑え、食欲や自律神経を活発にさせる。「こころ」の健康を支える。
夜	メラトニン (松果体ホルモン)	【睡眠・精神安定】 体温を下げ、眠気を高める。また、情緒を安定させる。性の衝動を抑える。
	成長ホルモン	【体を作る】 骨の成長を促し、筋肉を育てる。大脳や神経の働きを育てる。

②ホルモン・神経伝達物質
左表は、睡眠や覚醒にかかわる脳内物質です。起床や睡眠にかかわる働きのほか、意欲や情緒の安定、体の成長を促す働きがあります。

それぞれ分泌にリズムがあり、規則正しい生活リズムが、分泌を促します。

生活リズムの乱れと

健康への影響

夜更かしなどで生活リズムが乱れると、自律神経の日内リズムは後方にずれ、いき、朝に交感神経が働かないため朝起きられない、体がだるいなどの症状が現れます。

また、低血圧で脳への血流が不足し、集中力や思考力が低下します。

そして、夕方から交感神経が活性化し、夜は目がさえて眠れない、というように悪循環を招く場合があります。

また、活動意欲を高めるホルモンの分泌は午前中が多いため、起床が遅れると、やる気がでない、集中できずイライラする、攻撃性が高まるなど心身の不調を招きます。

これらはひどくなると起立性調節障害や自律神経失調症、うつ傾向を招くなど、学校生活や社会生活にも影響がでるおそれがあります。生活リズムの乱れは、放っておけない問題です。

生活リズムを

整えるポイント

まずは決まった時間(できれば朝7時まで)に起き、カーテンをあげ、日の光を浴び体内時計を働かせましょう。視神経を通して脳に刺激が入ります。これを毎日同じ時間帯に繰り返すと、脳は「起きる時間」を覚え、眠っている間に起きる準備を整え、自然な目覚めにつながります。

日の出の遅い冬は電気的光でもよいです。夜も決まった時間に寝るようにします。起床から、14〜16時間後に眠りを誘うメラトニンの分泌が始まります。寝る前に強い照明の中にあると、分泌は抑制され、睡眠リズムの乱れにつながります。

寝る30分前には部屋の照明をおとし、スマートフォンや、パソコン、ゲームの画面を見ることが控えましょう。乳幼児期は、体内時計がまだ整っていませんから、保護者が意識して、同じように生活リズムをつくってあげることが必要です。



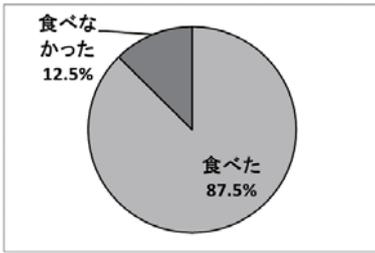
速報！食育アンケート結果！

お子さんの欠食
見逃していませんか？

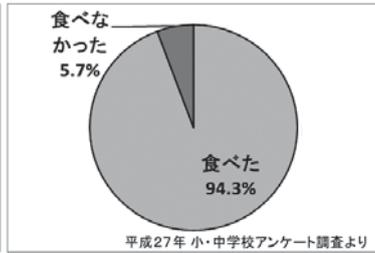
今年、夏に実施した小・中学校での食育に関するアンケート調査では、調査日の朝食の欠食状況を調査しました。

(左図①②参照)

図② 中学校の朝食の欠食状況



図① 小学校の朝食の欠食状況



遅い時間の夕食や睡眠不足によって、起きてからの食欲

夜型のお子さんに注意

遅い時間の夕食や睡眠不足によって、起きてからの食欲にも影響します。

朝食を欠食すると... 発育や体の維持に必要な栄養素を体に取り入れる大切な働きをしている肝臓は、正午前後が活動のピークになるため、朝食の欠食は、体作りに効率的な良い時間に、活動に必要なエネルギーや栄養素の不足が起きることになります。

朝食を欠食すると...

調査の結果では、小学生よりも中学生の欠食割合が多くなり、欠食理由としては、「時間が無い」、「食べない習慣になっている」、「面倒くさい」という理由でした。

や時間が無いなどの理由で、朝食の欠食が習慣化すると、

血流及び体温の上昇が不十分になって、午前中の活動の低下や体調不良につながります。さらに習慣化すると、自律神経の乱れにより夜になかなか眠れないという悪循環になります。

小・中学生の時期は、お子さんにとって、一生の体を作る大切な時期です。体の大きさをただでなく、臓器やホルモン、免疫力を向上させる組織の発達が著しいこの時期は、エネルギーは大人並み、栄養素別では大人以上に必要になる時期です。(下図③参照)

図③ 子どものエネルギー必要量(成人比較)

年齢	必要量	
	男性	女性
成人	30~49	2,000Kcal
	50~69	1,800Kcal
	70以上	1,600Kcal
小学校	6~7	1,550Kcal
	8~9	1,850Kcal
	10~11	2,250Kcal
中学校	12~14	2,600Kcal

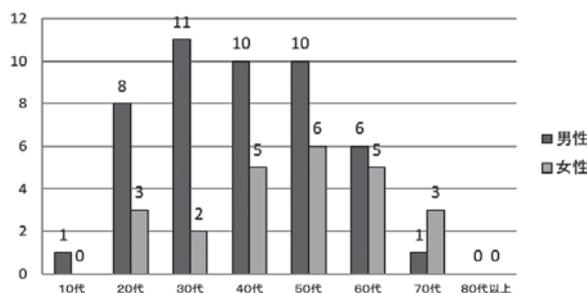
※日本人の栄養摂取基準(2015年版)より
※活動量の多い場合は各年代で増加します。

□ 成人よりも多くなる年齢

大人の朝食の欠食状況は？

町の健診時や各企業で実施したアンケート結果では、朝食をほとんど食べない人が、全回答数(658名)の内約1割(69名)でした。尚、欠食者の内訳では、20代から50代の男性が多い結果となっています。(表①参照)

表① 欠食者の内訳(年代・男女別)



良い体のリズムは朝食から

大人も子どもと同様に、少しでも朝食を食べることは、午前中の活動の充実につながるためにも必要な事です。さらに、体のリズムが整えられ、体温・免疫の維持、栄養素の代謝などが一定に保たれるため、健康の維持にも大切です。欠食の原因を改善し、朝食を食べて行きましょう。

子育て通信

「わらべうたで子育てを」

「だるまさんだるまさん
にらめっこしましょ
わらうとまけよ

あつぷつぶ「や、
いないいない ばあ」
おてらの

おしようさんが…
「ずいずいずつころばし…
など、子どもの頃にあそん
だり、今、お子さんとあそ
んでいることと思います。

どれも昔から伝承されて
きたわらべうた。単純なう
た・あそびですが、子ども
は何度も繰り返し楽ししま
す。

わらべうたは現代の音楽
のように、音域が広範囲で
複雑で刺激的ではありませ
ん。日本各地、それぞれの
地方でうたわれてきたもの
なので、ことばの意味が分
からないものもありますが、
日本の言葉の温かさやおも

しろさ、当時の生活の様子、
子どもへの思いが伝わって
きます。

眠れずぐずる子を抱いて
静かに、子守唄やわらべう
たを歌う時があります。子
どもを寝かしつけるためと
いうより、泣きやまない子
にイライラしそうになる自
身の気持ちを静めるために、
歌っていることに気づきま
す。

昔の人もこのような気持
ちでいたのかなと思うと、
わらべうたは子育てをする
大人の大きな助けになっ
ていたのだと思います。

オムツ替え・着替え・食
事・お出かけ時など、子ど
ものご機嫌がちよつと悪い
とき、わらべうたを口ずさ
むと子どもも大人もホッと
ひと息で、気持ちの切り替
えが出来ることでしょう。

わらべうたを生活に。
わらべうたを子育てに。

たくさん大人の見守り
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



こんにちは赤ちゃん



工藤みはなちゃん
お父さん 政 幸さん
お母さん 真理子さん



森本 皓大くん
お父さん 充洋さん
お母さん 友愛さん



加藤 龍くん
お父さん 貴幸さん
お母さん 杏美さん



中川消防支署から

「般住宅の防火査察終了」

10月1日から10月31日までの間、町内一般住宅を対象に防火査察を実施いたしました。町民の皆様にはお忙しい中ご協力頂きありがとうございました。

今回の防火査察時において、住宅用火災警報器が未設置の住宅が確認されました。未設置の住宅の方は早目の設置をし、既に設置されている住宅では適切な維持管理をして頂きますようお願い致します。今後も火災予防にご理解、ご協力のほどよろしくお願致します。



火気の取扱いは要注意！

寒くなりストーブ等の火気を使用する時期となりました。使用する際には次の点に注意をお願いします。

- ☆ストーブまわりに燃えやすい物を置かない。
- ☆ストーブの上に洗濯物等を干さない。
- ☆灯油ゴムホース接続部の緩み、ホースのひび割れがないか確認する。
- ☆煙突、排気筒、給気筒が適切に接続されているか確認する。

「消防団員を募集しております。」

中川消防団では現在男性、女性ともに消防団員を募集しております。消防団に興味のある方は中川消防支署までお問い合わせ下さい。



火災・救急出動件数

平成27年10月31日現在

火災出動 0件
救急出動 59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

- 10月5日 ● 議会広報特別委員会
- 10月16日 ● 町営牧場運営委員会
- 10月21日 ● 教育支援委員会
- 10月28日 ● 農業委員会総会
- 10月29日 ● 議会全員協議会
- 10月29日～30日 ● 議会決算審査特別委員会

ありがとうございます
でございます

社会福祉協議会、一心苑に寄付
・夫(保彦様) 死去に際して 遠山 清子様
・夫(幸治様) 死去に際して 佐藤 信子様

社会福祉推進の為に

北都プロレス 様
梶澤 良子様
匿名1名様

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」
商工会女性部 様
匿名6名様

謹んでお悔やみ
申し上げます

中川 佐藤 幸治 様 (84歳)
中川 遠山 保彦 様 (77歳)

ふるさと今日のキラリ



「〇〇」の秋といえば

10月31日から11月4日まで、生涯学習センター「ちやいむ」で第13回文化芸術祭・第44回町民文化祭が開催されました。

会場には、赤ちゃんの手形作品から高齢者学級の力作までたくさんの作品が展示され、多くの来場者が芸術の秋を楽しんでいました。

お昼には、NPO法人エコール咲くによる昼食が振る舞われ、九州での研修で学んだ、にんにくを効かせた鳥飯やだご汁（だんど汁）に食欲の秋を堪能していました。



遠い国の民族楽器と宮沢賢治の世界

10月31日、文化芸術祭の一環として、カンテレ演奏による宮沢賢治作品の朗読会が開催されました。カンテレとはフィンランドの民族楽器で、楽器に張られた弦を弾きながら演奏する撥弦楽器です。

あらひろこさんのカンテレの音色に、フリーアナウンサーの村井裕子さんが「永訣の朝」「告別」「手紙」などを朗読しました。

来場者からは、「中川町の情景が浮かんでくるような素晴らしい朗読会でした」との声も聞かれました。

発行 中川町

編集 総務課総務町政室

印刷 国 境



道産問伐材使用 この広報紙は道産問伐材を使用しています。

町の人口

(10月31日現在)

人 口 1,702人 (-8)

男 856人 (-4)

女 846人 (-4)

世 帯 数 865戸 (±0)

()は前月末との差を示します。

なかがわの情景

11月4日(水)、生涯学習センター「ちやいむ」にてアンサンブルグループ演奏による「演奏ハートフルコンサート」が開催されました。

演奏会当日は、日中は小学校、中学校に出向いての楽器にふれながらの演奏会、夜は町民向けの演奏会と、クラシックという音楽が町内いっばいに広がった1日となりました。

