

広 報

なかがわ市の日のつどい

2016
H28
No.681

2

じゅえる
中川 ゆるキャラ



1月4日 成人の日のつどい



祝! 成人おめでとう

成人の日のつどい 新成人の抱負を聞きました

お父さん、お母さんに感謝しています。また、いろんな人に支えられて育てられたので、その気持ちを忘れずに4月から就職する福祉施設での仕事に務めたいと思います。



大島 涼子 さん

まずは両親に感謝したいです。社会人3年目として、仕事はもとより、もっとステキな女性になれるよう努力したいです。あと、フットサルを続けることで交流の輪も広げたいです。



遠藤 希 さん

中川町の消防士として、住民の生命、身体、財産を守るという使命を果たすべく日々努力していきます。



久保田友貴 さん

大学卒業後は、父と同じ公務員を目指します。ラクロス部に所属しているので、県大会で優勝できるように頑張りたいです。あと、父と酒を飲みたいですね。



長村和樹 さん

大学を留年しないように頑張ります。卒業後はプログラマーになれるように勉強に励みたいです。両親にはここまで育ててもらい感謝しています。



田中 爽太 さん

春から幼稚園教諭になります。子どもたちに笑顔を決やさず、勇気を与えられる先生になりたいです。



仙頭 桃菜 さん

食品加工業に就職できるように頑張ります。選挙に参加できるので、たかが1票と思わず、貴重な1票を投じたいと思います。



古川 惇也 さん

大学での勉強をなお一層励みます。大人の仲間入りをしたので、お酒の飲み過ぎには注意したいです。節度の守れる大人になります。



平川 隼闊 さん





12月19日、町内で収穫されたハスカップを醸造してつくられたワインを味わうイベント「Dive to Haskap!!!」が、道の駅なかがわで開催されました。

このイベントは、町特産品「ハスカップワイン」に溺れる」をテーマに2013年から開催しています。3回目となる今回は、ほんもの料理研究家横山アディナさんをお招きして、おばあ

ちゃんの手料理を再現した「オールドファッション★クリスマスディナー」がテーブルに並びました。ハスカップワインに合うことをテーマとしてアディナさんが考案したメニューとともにハスカップワインを楽しみました。

オールドファッション★

クリスマスメニュー

- ・ひよこ豆のディップ
 - ・マッシュルームと椎茸のハーブソテー
 - ・サラダ（豆腐・ごまみそドレッシング）
 - ・キフテレ
 - ・スモークパプリカチキン
 - ・発酵キャベツ
- デザートは、クリスマスシユトーレン

町内の協力

今回は、味道家鰯龍さんから「鴨のスパイシーロール」と生ハムのテリーヌ」、居酒屋十一さんから「水野太輔さんのキャベツを使っ

たロールキャベツ」が提供され、両店とも「普段お店で食べたことのないメニューを食べられてうれしい」と好評でした。

ウッドトーチと暖炉の暖かい灯り

道の駅なかがわのホール中央には大きな暖炉があります。ホール会場では、その大きな暖炉の炎を囲み、ワイン片手に会話を楽しむ姿も見られました。

外会場では、NPO法人ECOの声さんによる木のろうそく「ウッドトーチ」の灯りに集まり、電飾の光とは一味違う暖かさ明るさを楽しめました。その炎で匠舎さんのウインナーを炙って食べることもこのイベントの定番で、今回はアディナさんの発酵キャベツが付け合せに相性抜群でした。

ハスカップワインの新しい飲み方を提案

特産品ハスカップワインをより楽しんでいただくこうと食と情報発信を担当する地域おこし協力隊尾藤剛弘さんが4つのハスカップワインメニューを提供し、こちらも好評でした。

ワークショップで中川町産木製バターナイフづくり

同日、天塩中川駅で開催された「カトラリーワークショップ」では、木工クラフト作家斎藤綾子さんを講師に、13名の参加者が自分だけのバターナイフづくりに挑戦しました。

参加者からは、「最初はできるか不安でしたが、うまくできて良かった。これを早く使いたい。楽しみです」などの声が聞かれました。

DIVE TO HASKAP ハスカップワインレシピ

●紅茶のホットハスカップワイン

【材料】 お好きな紅茶（ティーパック可）
ハスカップワイン（甘口）

- 【作り方】
1. いつもより濃い目に紅茶を入れます。
 2. お好きな量のハスカップワインを入れます。
- ※お好みではちみつもOK。

●スパイス入りのホットハスカップワイン

【材料】 Grogg spice set
北の住まい設計社
Cafe & Bakery（※他の商品可）
ハスカップワイン（甘口）

- 【作り方】
1. 鍋にGrogg spice setを入れます。
 2. 沸騰直前で止める。
- ワインが60〜80℃に温まったら火を止め、グラスに注ぎます。
- ※このまま蓋をして時間を置くと、よりスパイシーになります。お好みで調節してください。

●はちみつハスカップワインヨーグルト

【材料】 はちみつ、ヨーグルト
ハスカップジャム
ハスカップワイン（甘口）

- 【作り方】
1. 容器にヨーグルト100gを入れます。
 2. その上に凍らした（凍らさなくてもOK）ハスカップワイン50gを入れます。
 3. さらにその上にはちみつ少量、ハスカップジャム少量を入れます。
 4. 1・2・3をよく混ぜてお召し上がりください。

●ハスカップワインアイスクリーム

【材料】 アイススクリーム
（バニラ、チョコ、チーズなど）
ハスカップジャム
ハスカップワイン（甘口）

- 【作り方】
1. 容器にアイスクリーム100gを入れます。
 2. その上に凍らせた（凍らさなくてもOK）ハスカップワイン50gを入れます。
 3. さらにその上にハスカップジャム少量を入れます。
 4. 1・2・3をよく混ぜてお召し上がりください。

中川町産品を売り込め！ チカホ合同販売会開催

12月12日～13日、札幌市地下歩行空間（通称チカホ）で、ナナカマド林業グループ（会長 藤森 豊さん）、町内クラフト作家等の合同による販売会が開催されました。

「クリスマスを彩る小物たち」「中川町物産展」と題された合同販売会では、ナナカマド

林業グループが平成4年から作り続けている枝打ちや間伐で発生するトドマツの葉を原料としたクリスマスリースをはじめ、町内作家による木工

クラフト作品、白樺樹皮細工、苔盆栽などが販売されました。

間近に迫ったクリスマスの食卓やリビングを中川町の森の恵みで彩ろうと企画され、札幌圏の市民を中心に多くの方が訪れました。

■ほんもののクリスマスリースを

ナナカマド林業グループが

販売したクリスマスリースは、森林整備の際、下刈で発生する笹を骨組みに間伐や枝打ちで発生するトドマツの葉を土台に、マツボックリやドンダリ、ナナカマドなどの赤い実の他、乾燥させた山野草や野菜などを用いて自然素材だけで作られています。

骨組みと土台の他は、その年の物なりによって毎年少しずつ変化し、一つとして同じものはありません。

少し大げさに言えば、ナナカマド林業グループが都会に届けるのは、単なる製品ではなく、中川町の森づくりそのものです。

多くの方々が、トドマツの清冽（せいれつ）清らかに澄んでいる）な香りに誘われ、グループの活動についても関心を示していました。

■KIKORI（きこり）ブランドのお披露目

合同販売会では、中川町在住の木工作家斎藤綾子さんの木工クラフト、白樺樹皮細工作家の野呂洋子さんの白樺樹皮細工のほか、苔盆栽やスモークチップなど森の恵みから生み出された様々な製品が並びました。

それらの製品に混ざってこの冬誕生した「KIKORI」シリーズが初お披露目されました。

KIKORIブランドは、山地未利用材（林業の過程で発生する未利用資源など）を、デザインや商戦略によって雇用や産業創出に生かすために町が行っている山村活性化支援交付金事業によって誕生したものです。

今回ブランド立ち上げにあたって中川町の吉田武志さん（遠藤工業㈱）をモデルにした。中川町の冬の厳しさと美しさが表現されたタペストリーは地下歩行空間を通る方々の心を鷲掴みにし、多くの

歩行者が足を止め見入ったり、写真を撮ったりしていました。

今回リリースされたのは、KIKORIのクリスマスツリーを含めた3品。クリスマスツリーは、中川町の木工クラフト原料の他、NPO法人ECOの声（理事長三箇利勝さん）が丹精込めて育てたアカエゾマツの苗を使っています。今後販路獲得に向け事業を継続していきます。

■合同販売会は効果的

合同販売会を通じて多くの方々に中川町の森の魅力をアピールすることができました。



KIKORIのクリスマスツリーを購入していただきました



大勢の歩行者に寄っていただきました



美深警察署管内

「私の主張発表大会」

最優秀賞に加藤夕季さん（中川中3年）、優秀賞に加藤千佳さん（中川中3年）、優良賞に今野響さん（中川中2年）が見事に輝く！

少年少女の防犯を図る目的で、49回の歴史を数える美深警察署管内「私の主張発表大会」が昨年の12月15日、美深町で行われました。

当日は会場となった美深中学校に150名を超える聴衆が集まり、参加した3名の中学生は堂々と迫力ある話ぶりで、自分の主張を発表しました。



天塩川

春・発信

in なかがわ

中川町では、全面結氷する大河「天塩川」の解氷時刻を予想するクイズを行っています。解氷日時を的中させた方または、近い方には、町の特産品などが贈られます。解氷時刻は、標識木が倒れ、流れたときです。

■参加方法は？

はがきでの応募は、①予想する解氷日時（月、日、時、分）②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス の7点を記入し郵送してください。はがきの場合は1枚1口に限ります。応募口数に制限はありません。インターネットでの応募は、専用URLから行います。

■募集期間

2月1日～2月29日

■問い合わせ・応募先

〒098-2892

北海道中川郡中川町字中川337番地
中川町役場 産業振興課産業振興室
「天塩川 春・発信 in なかがわ」係
☎01656-7-2816

URL

<http://nakagawanomori.info/>



第3回きこり祭

2月28日開催決定!!

一昨年より開催されている、中川町の新しい冬のイベント「きこり祭」の第3回の開催が決定しました。

きこり祭は、「森林文化・技術の継承の場を創出し、山や森、そして林業を想う人々の姿が地域の魅力であることを再発見しよう」とはじまりました。

今回も、大迫力の「きこり丸太レース」やきこりになりきる「林業体験ブース」のほか、「飲食ブースの出店」などを予定しています。



『エゾヤマザクラ(一)』 こ 綾 子 あや 藤 齋



昨年こぞの秋に襲来した爆弾低気圧でなぎ倒された、エゾヤマザクラの木を町民の方に頂いたので、今はもっぱらこの木の器加工に取り掛かっておりました。木が倒れたのは、まだ水分が多い時期です。内部の水分が凍これて引き締まってくる年末まで加工に取り掛かるのを待ちました。

凍これた状態で挽くと、繊維質の切れがよく、切削面がきれいに仕上がります。思わず手で触れるとひんやりしつとりとしていて、とても気持ちがいいです。材は、芯材（中心部分）が桃色で、辺材（樹皮側の周辺部分）がクリーム色をしており、そのコントラストがとても個性的な目を惹きます。特に、器として挽くと、曲面の出し方によって、その境目の出方が変化するのです。

また、削るうちに、水分が解け、回転する旋盤の遠心力で樹液が飛び散ります。あたりには、ほんのり桜餅のような香りが立ち込め、ふと、この香り成分が毒であると聞いて、ショックを受けた経験思い出しました。

気になったので調べてみると、この正体は『クマリン』と呼ばれる成分で、確かに長期的に過剰摂取すると肝臓を弱らせるとのこと。しかしその一方で、芳香にはリラックス効果があるほか、成分的には血液を固まりにくくする作用や、抗菌・抗酸化作用があるということですから、一概に毒であるということではないようです。身近なようでまだまだ新たな発見のある桜の木ですが、日本人の多くがこの木に対して思い入れのようなものを抱いているという気がいたします。

次回はそんな特別な感情の由縁について考えてみたいと思います。



中川町地域おこし協力隊活動記④2

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

『動物の通り道』

お 雄 一 部 服
はつ とり かず



道路を走っていてクマやシカによく出会う、よくシカにぶつかりそうになる場所があることを知っている方も多いと思います。神路、富和、誉の神野牧場付近とポンピラ温泉南側の道々、下中川、歌内の間などです。実際にクマの目撃例も多く、シカやクマの交通事故や鉄道事故も昨年このあたりで起こっています。

実はこれらの場所には共通点があります。山（森林）が道路と天塩川まで迫っていて、動物が行き来しやすい場所なのです。これを専門用語でコリドー（回廊）といいます。動物はここが渡りやすいと知っているのですが、当然道路や鉄道で分断される為、渡るときに目撃されたり、交通事故を起こし易くなるのです。

特にヒグマの個体群は留萌・

増毛地域と道東・道北地域で分かれており、中川地域はこの二つの個体群をつなぐ重要なコリドーになっています。個体群同士の血の交流は生物多様性の維持にも大切ですから、森の健全さを保つためにもコリドーが重要な役割を担っている訳です。



轢かれたエゾクロテン
（温泉南の道道）

さて、動物は（自分自身の安全のために）なるべく人目につかないよう森林の中を通っています。我々人間はどう対処するのが最善でしょうか。動物用トンネルや陸橋を設けるのも一つの解決策ですが、お金と時間がかかります。さしあたって動物がそこを通るのが判っているのであれば、徐行まではせずとも、気を付けて通ることが大切です。シカやクマとぶつかればただでは済まないのですから、知恵のある我々人間が動物に配慮するしか仕方がないのです。



『森林文化の再生 ～クラフト原料販売～』

たしろ えみ
田代 絵美



「ながわの森」

というホームページ
をご覧になったこと
はありますか？実はここに中川
町が取り組んでいる「森林文化
の再生」の理念や概念図が書か
れています。私はこの取り組み
を見て中川町に移住を決まし
た。

今取り組んでいる様々な活動
はこの理念をもとに「森から切
り出した木が、製品となつてみ
なさんの手元に届くまでできる
かぎり顔の見える関係を取り戻
す」ことをモットーに具体的に
日々邁進しています。

私がいま行っているクラフト
原料の販売事業は元々パルプ材
(8900円～9400円/㎡)
として生産された木材の一部を
クラフト原料として販売して価
値を高める取り組みです。細い
木や曲がりのある木でもクラフ

ト原料として価値の高いものが
あります。パルプ材として融か
されるだけでなく、お皿や家具
などに生まれ変わること、利
用価値をより高めることができ
ます。

我が町にもクラフト作家の齋
藤綾子さんが木を大切に作品に
仕上げていますが、多くのクラ
フト作家の方は家具材の端材を
使ったり、木材屋さんから木材
を仕入れたりしているそうです。
しかし、器を作ったりするため
に必要な厚みのある木材はあま
り流通しておらず入手するのは
難しい現状があるそうです。

今後の本格販売に向け12月5
・6日に道内の作家さんを集め
てモニターツアーを行いました。
ここで得られた情報からニーズ
を把握し、より使いやすい形で
多くの方に

手に取って
いただき
「中川ブラ
ンド」を創
つていきま
いと思いま
す。



モニターツアーの様子

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.3』

おとう たけ ひろ
尾藤 剛弘



食と観光・情報発信担
当の尾藤剛弘です。今月
も町内イベントのご紹介
です。

12月19日に開催された
「Dive to Haskap」です。3年目の今年
は、東川町からほんもの料理研
究家の横山アディナさんをお招
きし、本格派欧州クリスマスデ
イナーの料理をメインとして、
地元の飲食店の鰯龍さん・十一
さん・匠舎さんのクリスマス料
理に、私はハスカップワインの
新しい飲み方の提案をさせてい
ただきました。ただワインとし
て飲むだけではなく、工夫を凝
らした楽しみ方ができると魅力
的ですよ。

さて、4種類の楽しみ方につ
いてですが、「スパイス入りホ
ットワイン」、「紅茶のホットハ
スカップワイン」、「はちみつハ

スカップワインヨーグルト」、
「ハスカップワインアイスクリ
ーム」でした。

一番人気は、「スパイス入り
ホットワイン」でした。スパイ
スとハスカップの酸味が調和し
本当においしかったです。

個人的には、健康的な「はち
みつハスカップワインヨーグル
ト」がおすすめです。

「スパイス入りホットワイン」
は、来年2月28日に行われる
KIKORI祭りでも登場しま
す！また夏用にも何か新しい飲
み方を考えていきますので、是
非お楽しみに。

レシピに関しては、今月広報
の「Dive to Haskap」開催報告に掲載されてい
ますので町民のみならずも楽し
んでください。

クリスマス前ということもあ
って、みなさんいい感じの表情
をしている方がたくさんいらっ
しゃいました(笑)

地元で考え、新しく価値を生
み出したものを通して、日々の
暮らしが豊かになっていくとど
ても楽しいですね。



住民説明会へのご参加 ありがとうございました

役場では、住民説明会、各種懇談会、町長への手紙などを活用し、町民の皆さんの声に耳を傾け、積極的に情報の共有化に努めています。これら広聴活動のひとつとして、平成27年度の中川町予算の概要と住民生活に身近な事業の説明を通して事業への理解と今後の施策への提言などをいただくために、住民説明会を開催しました。全7カ所で開催し、71名のご参加をいただき、町の施策に対するさまざまなご意見をいただきました。

今後さまざまな機会を用いて、町民の皆さんの声を町政に取り入れ、町民と行政がともにまちづくりに取り組んでいきたいと考えていますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

主な質問や提言と 回答内容

◆生涯学習センター（ちやいむ）について

Q 大会議室のスピーカーが片側だけで聞こえづらい。

A 8月に反対側にスピーカーを増設したので解消されたと思います。

Q 調理室を開放し、湯を沸かすくらいの自由な利用ができるようにしてほしい。

A 調理室は衛生管理の問題があり利用者がいないときは施錠していますが、できる限り誰もが利用しやすい運営方法を検討したいと思います。

Q 玄関からアリーナへの動線が長いので、手すりを設置してはどうですか。玄関の手すりスロープも大人数が行き来するときは混雑します。

A 手すりや動線については、高齢者の皆さんにも気持ちよく使っていただけのように今後検討していきます。

◆農業振興センターについて

Q 堆肥の供給とデントコーンの作付けなどの現状と今後の事業展開について教えてください。

A 酪農家から出される堆肥の畑作農家への供給については、畑作農家等の意見も

聞いているところです。規模が小さい畑作農家への堆肥の供給については、周知を徹底するとともに不平等感が出ないように改善していきたいと考えています。

デントコーンの作付けについては、センターの経営安定化と農地の活用面から将来的には100ヘクタールを目標としています。

現状では、若干の赤字となっていますが、法人化に向けた総体的な理解は得られていてと考えていますので、細かな議論を詰めていきたいと考えています。

◆グループホームについて

Q 定員など今後の考え方を教えてください。

A 介護保険計画では増床が早急に必要という考えではありません。高齢者アパートなどグループホーム以外の高齢者介護のあり方も検討したいと考えています。高齢者対策として幅広い事業を展開していると認識していますが、町内に長く住み続けられる仕組みや体制を整備していきたいと考えています。

◆天塩中川駅について

Q 竣工後に床、壁、窓等にかんりの不具合があったようですが、工事監理やその後の対応について教えてください。

A さまざまな不具合が生じており、ご心配ご迷惑をおかけして申し訳なく思っています。町議会からもご指摘を受け、説明させていただいており、駅舎改修の必要と目的については総体としてご理解いただけているものと考えています。駅舎を町で取得し改修を施すことで、駅舎の機能縮小に大きな歯止めがかかったものと考えています。工事に關しては、古い物件であり構造的にかなりのゆがみがあったことは事実であり、窓枠については個別に採寸した上で建付けを行ったところですが、今後も慎重に管理し、必要な改修は施していきたいと考えていますので、理解くださいますようお願い致します。



屋根からの落氷雪事故防止 などのお願い

毎年、沿道建物等からの落氷雪による死傷事故が多く発生しています。皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、冬期の通行を円滑にし、事故を無くするため、特に、次のことに注意するようにお願いいたします。

- ◆落氷雪事故の発生が懸念されるような沿道建物等については、雪止めを設置するようにしてください。
 - ◆既に雪止めが設置されている場合であっても、針金等の錆、老朽化等による破損が原因で落氷雪事故が発生することもあるため、必ず点検し、破損等が発見された際は早急に修繕するようにしてください。
 - ◆落氷雪事故は、気温がマイナス3からプラス3程度のときに発生しやすいという特徴があるため、早めに除雪するとともに、除雪の際には、歩行者や遊んでいる子供等に十分注意するようにしてください。
 - ◆落氷雪があった場合は、直ちに事故がないか確認するとともに、歩行者の通行の支障にならないように排除してください。
 - ◆交通事故及び交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。
 - ◆軒下を通行するときは、屋根からの落氷雪に十分注意するようにしてください。
 - ◆軒下や道路では、絶対に子供を遊ばせないようにしてください。
 - ◆ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険であるため、早めに付着した氷雪の除去を行うようにしてください。
- また、落氷雪の除去の際には、歩行者への十分な安全対策を行うようにしてください。

北海道開発局
北海道

中川町
北海道警察

〈国道についてのお問合せ先〉

旭川開発建設部

- | | | |
|-----------|--------------------|---------------|
| ・公物管理課 | 旭川市宮前1条3丁目3番15号 | ☎0166-32-1498 |
| ・旭川道路事務所 | 旭川市神楽1条6丁目 | ☎0166-61-0136 |
| ・士別道路事務所 | 士別市大通西15丁目3142番地31 | ☎0165-23-3146 |
| ・富良野道路事務所 | 富良野市西扇山1番地 | ☎0167-23-3171 |

所得税等の

確定申告が始まります

平成27年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告等の受付を2月16日(火)から3月15日(火)まで行います。(給与・所得者等の「還付申告」の受付は1月18日(月)から開始します。)

この期間、名寄税務署及び役場1階住民サービス室に申告相談窓口を開設しますのでご利用ください。
申告用紙や各種明細書様式などは窓口にて用意しております。

【申告相談に持参するもの】

- ・源泉徴収票(給与、年金など)
 - ・印かん(認印など)
 - ・銀行などの通帳(もしくは口座番号などの控え)
- *平成27年分についてはマイナンバーは必要ありません。

【該当する場合に持参するもの】

年金掛金や健康保険料、介護保険料などの控除証明書または領収書
生命保険・地震保険または旧長期損害保険の控除証明書
医療費の領収書(高額療養費、医療保険金、入院費給付金などの支払を受けた場合は差引きますので、その金額がわかるもの)
寄付金の証明書(自治体、共同募金会、日赤、社協、震災関連など)

注1 医療費控除は会場混雑防止と待ち時間短縮のため事前に明細書を作成してから申告されるようお願いいたします。

注2 右記のほかにも、申告内容によって必要となる書類がありますのでお問い合わせください。

パソコンで確定申告書を作成できます

国税庁のホームページ「確定申告書等作成コーナー」は、画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され、所得税等の確定申告書などを作成できる便利なシステムです。

また、作成したデータは印刷して書面で提出できるほか、e-Tax(インターネット)を利用すると、税務署に出向かなくても、自宅やオフィスからインターネットを利用して申告や納税、様々な申請・届出などができます。

不明な点は下記「お問い合わせ先」へお問い合わせします。

公的年金等を受給されている方の「確定申告不要制度」について

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告をする必要がなくなりました。

注1 この場合であっても、所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。

注2 所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

「復興特別所得税」について

平成25年から平成49年までの各年分については、復興特別所得税(税率2・1パーセント)を所得税と併せて申告・納付することになっています。申告書の作成に当たっては、復興特別所得税額欄の記載漏れのないよう、ご注意ください。

【復興特別所得税の計算方法】

「基準所得税額」(所得税額－所得税額から控除する額)
×2.1%

(計算例)

「基準所得税額」が30万円の場合の復興特別所得税額
 $300,000円 \times 2.1\% = 6,300円$

問い合わせ先

名寄税務署
住民課住民サービス室

☎01654-2-2157 (自動音声で案内します)
☎7-2814



医療費通知について

国保加入者が病気やケガのため病院や調剤薬局などの医療機関を受診された場合に、国保から医療機関へ支払われる医療費は、保険

税と国や北海道からの補助金によってまかなわれています。この貴重な保険税等を有効に使うためにも、一人ひとりが自分の健康管理に十分心がけるとともに、正しい保険診療の受け方について注意することが必要となります。

そこで国保では、国保の制度や健康管理に対する理解をより一層深めていただくため、医療費通知を年6回、世帯主の方宛に送付しています。

医療費通知には、医療機関を受診されたときに窓口で支払った額と国保が負担した額の合計額（医療費の総額）や、受診日数などが

記載されています。（薬の容器代や診断書料など保険の対象とならない診療費や入院時の食事療養費は含まれておりません。）

医療費通知は、医療機関の請求をもとに作成しているため、受診された月から発送まで4〜5か月かかります。また、同じ月に受診されていても医療機関からの請求が遅れた場合などには記載されないことがあります。



【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎ 7・2814

医療費通知の記載内容と領収書を照らし合わせたときに違いがあるなど、疑問がある場合には国保担当までご連絡下さい。

なお、医療費通知は領収書ではありませんので、確定申告の医療費控除には使えません。

ご存知ですか？

国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に加入して、満額の年金に近づけることができます。なお、老齢年金を受給するためには、保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができません（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます）。また、海外に在住する日本国籍の方も任意加入することができません。



【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎ 0166・27・161

1

私の戦後70年

北海道新聞社

魔法のケーキ

荻田尚子 著

おやすみ、ロジャー

カール・ヨハン・エリーノ 著

世にも奇妙な君物語

朝井リョウ 著

透き通った風が吹いて

あさのあつこ 著

植物たち

朝倉かすみ 著

天下人の茶

伊東 潤 著

魔女の封印

大沢在昌 著

ブルーアウト

鈴木光司 著

内房戦の猫たち

西村京太郎 著

ロマンシェ

原田マハ 著

人形の眠る家

東野圭吾 著

ユートピア

湊かなえ 著

天国でまた会おう 上・下

ピエール・ルメートル 著

おじいちゃんが孫に語る戦争

田原総一朗 著

2分の1成人式

井上林子 著

星の王子様 新版

サン・テグジュペリ 作

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「休」または自由詠

初氷を踏みつつ歩き懐かしむ友等と遊びし子供の頃を

雲はいま昼の休みかほうわりと寝そべってただ浮いているだけ

見はるかす垂麻の畑に魅せられて汽車に遅れし遠き思い出

湯たんぽに温もる布団に包まってこのまま冬眠するのもいいな

両の手の指の数ほど育ちたる孫ら恙なく学業終えて

あと何百、何千日を樂しまむ終の休みに満たされるまで

一日を働き終えて横になる わたしにご褒美「おやすみなさい」

休火山と呼ばれしが今揺れ噴きて何かを人に伝えているらし

当選しバッジをつければもう安心 議場に目立つお休みの席

〔俳句〕

新米に乗せたはららごキラキラと

枯木原鹿鳴く方へ目を見張る

愚と思う日々を重ねて年の暮

大晦日この身一つの静けさよ

夕暮れて切絵となりし枯木立

文字下手に地獄の日々や十二月

鎌田 陽子	古市 和子	山内 智子	山内美津枝	グッデイ	グッナイ	アラーム	アブセント	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。



#

保健だより

【今月のテーマ】

二つの運動でめざそう健康長寿！

ロコモティブシンドローム（ロコモ）という言葉と聞いたことがありますか？運動器の障がいにより、介護が必要な状態になったり、その予備群のことです。運動器というのは骨、関節、軟骨、筋肉、神経などの総称です。元気で長生きするためには、この運動器の健康を保つことが重要です。

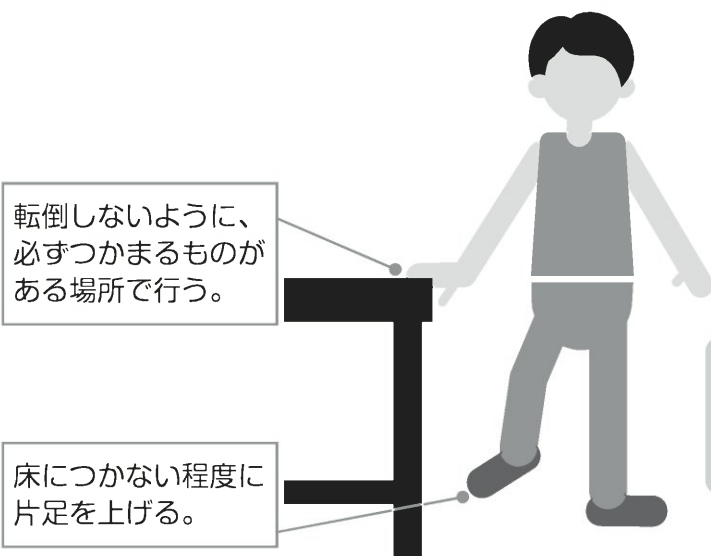
実は、たった二つの運動（ロコトレ）で運動器の健康づくりが可能です。

外出が少ない冬こそ、健康づくりをしましょう。毎日の継続が力となります。また、町では毎月貯筋体操教室を行っています。1時間30分、体力に合わせて行っていて、初めて参加の方も大歓迎です。

お問い合わせは、保健師
までご連絡ください。
☎ 7・2813

バランス能力をつけるロコトレ「片足立ち」

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

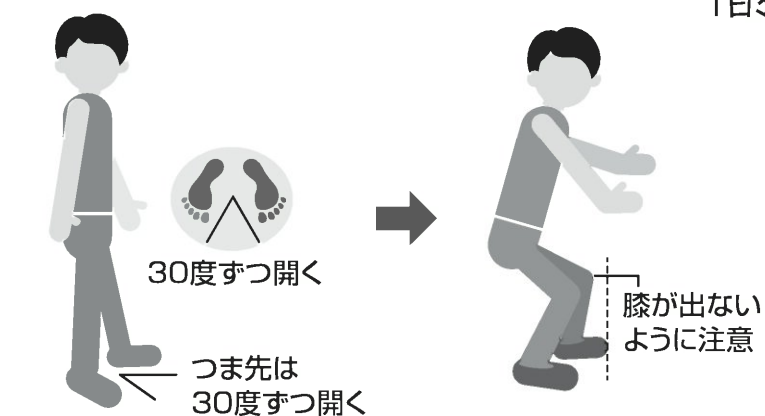


ポイント

- ・姿勢をまっすぐにして行う
- ・支えが必要な人は、両手をついて行う

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

ゆっくり5～6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



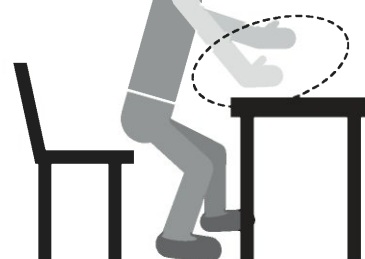
①肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は30度くらいに開く。

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体を沈める。

ポイント

- ・動作の途中では息を止めない、膝は90度以上にまげない

机に手をつかずに
できる場合は
かざして
行います



スクワットができない時は、イスに腰かけ、机に手をついて立ち上がりを繰り返す。



筋肉を維持する食事について

筋肉には、体を支えたり、

動かしたり、食事からのエネルギーを貯蔵するなどの働きがあります。しかし、加齢や食習慣などの影響によって、筋肉の量が急激に減ると、転倒しやすくなったり、病気になるリスクが高くなります。筋肉の量を維持するためには、普段の食事や運動が大切になります。

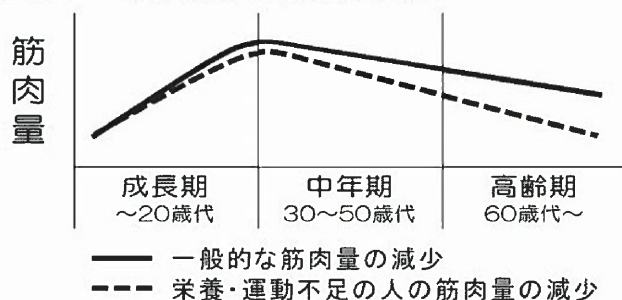
筋力の低下が気になってきた方は、普段の食事量や内容を確認してみましょう。

筋肉量の年齢的な変化

人の筋肉量は、一般的に成長期の増加量が多く、20歳頃がピークとなり、その後少しずつ減少していきます。70歳代では、20歳代の約4割程度に減少します。

筋肉の減少やそれに伴う足腰の弱りは、高齢者の話と思われがちですが、衰えが開始

図① 筋肉量の加齢変化



めるのは40代頃からです。

特に30～50歳代の中年期に、筋肉量を維持していく習慣（食事や運動）が無いと、筋肉が急激に減少する可能性があります。（左図①参照）

筋肉の減少のリスクとは？

■免疫力の低下

筋肉が減ると、基礎代謝量の低下による体温の低下がおき、細菌やウイルスに対する抵抗力が低下します。

■血糖値の上昇

筋肉を動かすエネルギー源は食事から摂った糖です。糖の消費量は、筋肉量の増加によって多くなります。筋肉量が減少して糖の消費量が減ると、血糖値をコントロールする力が低下し、血糖値の変動が大きくなり、糖尿病になるリスクが高まります。

あなたに必要な1日のたんぱく質量は？

筋肉の維持に必要なたんぱく質は、肉、魚、卵、大豆、大豆製品、乳、乳製品などからバランスよく摂ることが大切です。

表① 1日に必要なたんぱく質量を摂れていますか？
チェックしてみましょう！

食品名	重量（g）	目安の大きさ	チェック欄
牛乳（普通）	200	コップ1杯	
卵	50	Mサイズ1個	
魚	50	切り身（小さめ）	
肉	50	薄切り2枚	
豆腐	100	1丁300gの1/3	

※普段の食事で食べている量で確認下さい。

左表①を参考に、不足さないように食事に摂り入れていきましょう。

但し、腎臓病や腎機能の低下により、たんぱく質の制限が必要な方は、病院などで指示されたたんぱく質の量を基準にしてください。

こんな方は要注意！

①高齢の方で、日中の活動量が減り、以前より食事量が少なくなっている人が減り、体重が減少した人。

②ご飯、めん類などの炭水化物を中心とした食事が多く、肉や魚料理などのおかずが不足している人。

採点	チェック数	判定
	5個	よく摂れています！このまましっかり摂っていきましょう。
	4個	少し不足しています。1個分増やしていきましょう。
	3個	不足しています。2個分増やしていきましょう。
	2個	筋肉の減少が心配です。食事量が少なく体重が減って気になっている方は、保健センター栄養士へ相談下さい。
	1個	

子育て通信

〆おもちゃを考える〆

0～3歳頃の子どもの遊びを見ていると、「なめる」「振る」「にぎる」「つまむ」「引っ張る・出す」「入れる」など、指先・手首などを様々に使っていることがわかります。

そうすると、この頃与えるおもちゃは指先、手首などをを使って遊べるものだけでなく大切になります。

でも、この年齢は何でも口にする・手にする、何でも全部出す・叩くなど、子どもにすると、『これは何だろう』と外界にある物を知ろうとする探究心いっぱいの当たり前の行動なのですが、大人のして欲しくないことばかりをするもので、ついつい、「ダメ」の禁止が多くなってしまう。

物の使い方の社会ルールを0～3歳の子に、そのまま伝えても分かるものではありませんし、この時期に

十分に指先・手首などを使った遊びを経験しなければ、運動機能の発達が未熟になりその後の発達に影響が出てきかねません。

そこで大人の努めとして『遊ぶための道具（おもちゃ）』を考え与えることがとても大切になってきます。生活の中で遊びとして使っている道具（おもちゃ）を与えることで、子どもに分かるルールを作ります。

ティッシュペーパーを引っ張り出すような楽しさを味わえるおもちゃ、穴に何でも入れたい楽しさを味わえるおもちゃ、棒を振り回し叩いても良いおもちゃ等々、手作り・市販のものはどう与えるか、大人はしっかりと考えなければいけませんね。

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 ☎7-2118



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)

12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 中川町史第2巻 印刷・製本業務	※株ぎょうせい 北海道支社	4,270,000		4,687,200	4,611,600	98.4%	B5判 1,050頁 700冊	着手 平成27年12月22日 完了 平成28年2月29日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

広報なかかわ
2016(H28). 2月号

16



中川消防支署から

出初式が挙行されました

平成28年中川消防出初式が1月7日に挙行され、町民の皆様にご協力、ご観覧いただき無事に終了することが出来ました事を消防関係者一同より感謝申し上げます。

また、恒例となりました獅子舞披露につきましては、皆様方から沢山のご声援、ご厚情を賜りましたことを、合わせてお礼申し上げます。



平成27年出動状況について

昨年は町民皆様のおかげをもちまして3年連続無火災を達成することができました。無火災記録が続きますよう、消防職・団員一同、より一層の火災予防に努めてまいりますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

また、救急出動は75件となり搬送種別では急病が最も多く、次いで転院搬送、交通事故の順となっており、重症度別では重症30.7%、中等症34.6%、軽症32.1%、不搬送2.6%の割合となっております。

おります。今後も救急車の適正利用にご協力お願い致します。

『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12月31日現在
火災出動 0件
救急出動 75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

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 12月7日 ● 教育支援委員会 | 12月16日 ● 議会広報特別委員会 |
| 12月8日 ● 総合教育会議 | ● 議会全員協議会 |
| ● 教育委員会議 | ● 第1回議会基本条例制定特別委員会 |
| 12月9日 ● 議会運営委員会 | 12月17日 ● 議会第4回定例会 |
| ● 議会経済常任委員会 | 12月18日 ● 町史編さん委員会 |
| 12月16日 ● 議会第4回定例会 | 12月25日 ● 第3回地方創生推進会議 |

ありがとうございます

べんごうます

社会福祉協議会、一心苑に寄付
匿名2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」
ナナカマド林業グループ 様

小泉 利男 様
若山 勇人 様
浅野百合子 様
松原 幸雄 様
佐々 幸義 様
匿名4名 様

謹んでお悔やみ
申し上げます

大宮 坂尻 ミエ 様 (92歳)

ふるさと今月のキラリ



1月7日(木)、中川消防による出初式が行われました。また、中川消防団による獅子舞パレードが今年1年の無病息災を祈念して町内を練り歩きました。

生涯学習センターでは小学生の児童が、ちょっぴり恐がりながらも行列を作り、獅子舞に頭をかじられていましたが、幼児センターでは、まるで節分の鬼が来たような騒ぎになり、泣いて逃げる子どももいました。

子どもよりも低い姿勢で尻尾を振りつつ優しい動きを見せた獅子舞でしたが、やはり顔の怖さはどうしてもできませんでした。

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

1月4日(月)、生涯学習センターチャームで、成人の日のつどいが行われました。

8名の新成人が袴や振り袖、スーツに身を包み、凛々しい姿を両親や祖父母、小中学校の恩師にお披露目しました。

式典後の交流会では、小学校、中学校の思い出DVDが放映され、ちょっと懐かしい気持ちに浸りながらも、これからの夢に向かって歩みを進めようとする美しくも強い眼差しが印象的でした。



町の人口

(12月31日現在)

人 口 1,681人 (-7)

男 843人 (-2)

女 838人 (-5)

世 帯 数 852戸 (±0)

()は前月末との差を示します。

