

広 報

なかがわ

2016
H28
No.688

9

じゅえる
中川町 ゆるキャラ



8月2日~4日 中川まつり

ALT（英語指導助手）として、5年間勤められたリナ・リレイさんが母国アメリカに帰ることになりました。リナさんからのメッセージをご紹介しますとともに、新しいALTとしてアメリカから赴任されたアラナ・クレータさんをご紹介します。

Thank you for all the good times, NAKAGAWA!

5年間。長くて短い。

私が最初に中川町に来た時は、日本に住んだことがあったけど、日本で勤めたことがありませんでした。

初めてみなさんを見たのは、2011年8月3日の中川祭りパレードでした。子供たちや町民と会って、たくさんの顔を見ましたが、名前一つも覚えることができませんでした。

この5年間はALTとして活動し、そしてぼんぴら太鼓や吹奏楽等に参加し、どんどん中川町のたくさんの人々と仲良くなってきました。ALTとしてみなさんの子供たちとも交流し、英語とアメリカの文化について教えながら、日本についても教えてもらいました。

これからはゲーム開発者になる夢に向かって次の仕事を探しています。日本ではその仕事は見つけれませんでした。アメリカで経験を積んでから、また日本でゲーム開発会社に応募したいと思っています。だから、やっぱり日本が大好きです。

この5年間、中川町のみなさんから習ったこと、一緒に過ごした時間によって、もっともっと永遠まで日本に住みたいという気持ちが強くなってきました。

長くて短い、思い出たっぷりの5年間どうもありがとうございました。



リナ・リレイ

※ リナさんは日本語で文章を寄せていただきました。

Nice to meet you, NAKAGAWA!

Hello! My name is Crater Alana.^(※1) I am the new ALT in Nakagawa. I am from Philadelphia^(※2) in the United States. I really like Star Wars and soccer. The Philadelphia Union is the soccer team in my hometown. I am very enthusiastic to be here, and I will work very hard!



こんにちは！中川町の新しいALTのクレータ・アラナです。
私はアメリカ合衆国のフィラデルフィアから来ました。
スターウォーズとサッカーがとても大好きです。フィラデルフィアユニオンは私の町がホームタウンのサッカーチームです。
中川町に来ることができて、とても感激しています。そして、ALTとして一生懸命ガンバります！

※1 本文のとおり、姓名の順に記載しています。姓はクレータ、名前はアラナです。
※2 フィラデルフィア～アメリカ南東部の都市。人口は155万人（市部）



中川町立診療所 外来受付時間変更のお知らせ

9月1日(木)より、中川町立診療所の一般外来受付時間を下記のとおり変更します。

【変更後の受付時間】

	受付時間	月	火	水	木	金
午前	8:00~11:00	●	●	●	●	●
午後	13:00~15:00	●	●		●	●

《休診日》土曜日・日曜日・祝日
毎週水曜日午後（施設回診、往診）

◎時間外、休診日、夜間の急病の場合、必ずお電話ください。

問い合わせ先 中川町立診療所 ☎7-2018

ご不明な点は、申請窓口にお問い合わせ下さい。

☎7・2813

申請受付窓口
中川町役場幸福推進室



■申請受付窓口

申請受付期間
平成28年9月9日(金)～12月9日(金)

■申請方法

- 申請受付窓口への申請が必要です。
- 申請先は、平成28年1月1日時点で住民票がある市町村です。

■申請方法

平成28年度 臨時福祉給付金

■支給対象者

平成28年度分の住民税が課税されていない方
※住民税課税者の扶養親族になっている方や、生活保護受給者の方は除きます。

■支給額

1人につき3千円

障害・遺族年金 受給者向け給付金

■支給対象者

平成28年度臨時福祉給付金支給対象者のうち、平成28年5月分の障害基礎年金や遺族基礎年金等を受給している方
※高齢者向け給付金を受給した方は除きます。

■支給額

1人につき3万円

- ①平成28年度 臨時福祉給付金
- ②障害・遺族年金受給者向け給付金

確認じゃ！2つの給付金。
の申請がはじまります。

問い合わせ先 住民課幸福推進室 ☎7-2813



中川まつりスタンプショット



第5回 天塩川de水切り北海道大会

@天塩川佐久河川敷



7月24日(日)、「第5回天塩川de水切り北海道大会」が天塩川右岸佐久河川敷で開催されました。天塩川を愛し、水切りに燃える166名の選手が町内外から参加し、熱い日差しの下、選り抜いた石を川面に滑らせていました。

今回はハートの形で美しさを競うハートストーンコンテストも行われ、かわいい型の石を真剣に探す姿も見られました。

また、会場に設けられたバーベキュースペースでは炭火を囲んで焼肉や魚介に舌鼓を打つ皆さんの姿もありました。

各部門入賞者

■一般男子の部

優勝 小池 義信
準優勝 安藤 諒
3位 遠藤 春彦

■一般女子の部

優勝 藤野 幸
準優勝 小川美智子
3位 佐野かおる

■シニアの部

優勝 齊藤 俊幸
準優勝 高島 守
3位 菊田 紀子

■ジュニアの部

優勝 森 龍之介
準優勝 増田 頼人
3位 三宅 里記

■団体の部

優勝 役場環境整備課Aチーム(中川町)
準優勝 NAMT(中川町)
3位 チーム“三年目”トリオ(名寄市)

■最多水切り回数賞

(記録22回) 及川 光雄 橋本 桂佑

■石狩川振興財団賞

島津 純子

■ベストパフォーマンス賞

和田 智恵美

■なかなか元気de賞

菊田 紀子

■じゅえる賞

藤野 一平 千葉 丈瑠

■サッポロビール賞

橋本 侑香 中津 稔

■コカ・コーラ賞

中川 裕陽



企業の地域貢献に
感謝状が
おくられました

役場駐車場舗装作業にご支援をいただいた株式会社 山崎組 様(山崎晴一代表取締役社長)に対し、川口町長より感謝状が贈られました。



『オニグルミ(三)』 こあや綾子 さいとう 齋藤



オニグルミの木は、個体差による色の濃淡と運動して、削り心地も異なる特徴があります。色の薄いものは柔らかいですが筋っぽく、刃が切れないとむしれてしまいます。濃い材は、堅いですが、歯切れはよく、ざくざくと削れる感じですよ。

同じ樹種でも個体差で、色の濃淡や材の質感に違いがあるのはとても不思議です。一体その違いは、何に由来するのでしょうか。そんなことを考えていたら、この木の中身(成分)のことが気になり、調べてみることにしました。するとほかの木々に比べてある二つの成分が多く含まれていることが分かりました。

ひとつは、『ユグロン』という抗菌作用のある成分で、痔の治療薬などに利用されたりしたようです。この成分は、植物の生育を阻害する作用もあり、オ

ニグルミが生えている場所では、植えたわけでもないのにオニグルミしか生えていなかったり、その林床には下草程度の植物しかないとか。これは、オニグルミの樹皮や果皮、落ち葉などからでたユグロン成分が土壌に作用し、ほかの植物の生育を阻害しているからなのだそうです。このような現象のことをアレロパシー(他感作用)と呼ぶそうです。

また、この木には『タンニン』も多く含まれており、葉や未熟果の外皮をすりつぶして川に入れると、タンニンが魚のエラに付着して呼吸を妨げるので、魚毒として使われるそうです。他にも皮なめしや染料、防腐剤としても利用されてきています。アレロパシーによつて、他の植物を排除する生き方は、孤独なようですが、我々にとっては利用価値の高い有用な木なのです。



中川町地域おこし協力隊活動記④9

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

『動物に福祉!?』 おほ 雄一 服部



我々は命をいただいで生きています。肉食主義者の方でも植物はやはり命です。直接にせよ間接にせよ、現代に生きる我々は命を奪わずに生きていくことは出来ません。

中川町では自然との共生を目標にしています。その中で森の恵みを利用する事は大切な要素ですが、人間が一方的に利用するだけでなく、動物や自然に配慮した利用の仕方が考えられています。

ここで大切な考え方が「動物福祉」です。これは「人間が動物を所有や利用する上で、動物に不要な苦痛を与えない」という考え方で、命をいただく事を否定しません。行き過ぎた動物愛護とは違います。

具体的には動物に無駄な苦痛を与えないよう、シカなどの捕獲時にはなるべく一発で仕留め

る。アライグマを捕獲してもいじめたり、長時間炎天下で放置せず、速やかに処置する。といった事です。

これは野生動物だけでなく、家畜やペットにも当てはまる考え方です。牛にせよシカにせよ利用したり命をいただく事は避けられない事です。その際、はなるべく人道的に扱おうというごく当たり前の考え方で、心ある猟師さんなどには自然に実行している人も数多くいます。



シカも物言わぬ資源ではなく、生き物です。

先日、旭川で開催のアライグマ捕獲対策情報交換会に出席しました。ここでも動物福祉の考え方は当たり前前に語られており、処置される動物にも配慮が求められていました。

私自身も動物福祉の考え方を大切にしつつ捕獲や利用を進めていきたいと考えています。



『孫に受け継ぐ』 たしろ えみ 田代 絵 美



森の中にはたくさん恵みがあり、伐り出された木は形を変えて私たちの生活に彩りを与えてくれています。

木は家具や器、住宅建材など生活に欠かせない存在になっています。本州を中心に山の生活の強い味方として古来より使われてきたヤマブドウ細工も生活に溶け込んだ材料です。今回はそのヤマブドウを紹介したいと思います。

林業の現場ではヤマブドウの蔓は樹の成長を阻害することもあり邪魔者として扱われる植物です。しかし、その強靱な蔓から採れる皮は古来より収納用品として籠に編んで使用されてきました。北海道でもアイヌの方がシトカプ・ケリ(葡萄蔓の靴)を草履として活用されています。

近年では自然素材を原料とし

たかごバックの魅力が再注目されてテレビや雑誌などで特集されていてのをよく見かけます。注目のかごバックの中でも使うほど艶を増すのがヤマブドウの蔓で編まれたバックです。しっかりと手入れをすれば、百年は持つそうです。ポリフェノールを多く含んだ樹皮は歳月を重ねる度に黒く艶が出て使うほど艶が深まります。その魅力は「使う人が育てる」こと。

その魅力を伝えてもらうのはブドウ蔓でかごバックを製作している志賀理佳さんです。蔓の主な採取地は東北ですが、厳しい寒さの中川で育ったブドウ蔓がかごバックに適しているかを確かめに来町されました。志賀さんとしても新たなチャレンジです。このお話は次号にてご紹介いたします。

枝に絡んだ蔓を採取するのは非常に苦勞する作業でしたが、その蔓から作られたバックが百年先の孫の世代に受け継がれていくことを想像すると中川町産材の新しい可能性に胸が躍ります。

お問い合わせ先 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.10』

おとう たけ ひろ
尾藤 剛 弘



食と観光・情報発信担当として毎月天塩中川駅で「otocafe」を開催しています。今月は、

町内外含めたくさんの方の野外イベントに出店しました。下川町、豊富町、中川町内でも佐久と中川と飛び回りました(笑)

またotocafeでも、2つのイベントを企画しました。

その中の「手づくりえんにち」は、夢創窯の石井さんとコラボしたスペシャル企画でした。

石井さんは、私が中川移住後に初めて会った人です。気さくに話しかけていただき、とうもろこしをいただいた思い出があります。いつか石井さんと一緒に何かできればと思っていたので、今回のお誘いはとてもうれしいことでした。

そしてotocafeで使用してい

るマグカップはすべて石井雅子さんの作品です。種類も年代も様々なものを使わせていただいています。最近のモノは、釉薬も中川の土を使うという、とことん自然派のマグカップになっています。そのマグカップにコーヒーを淹れると中川産のコーヒーが完成します。陶器によって味が変化するotocafeのコーヒーを楽しんでいただければと思います。

イベントは改善点があります。成功でした。出展者の方も地元でものづくりをしている方が集まり、お客様も手づくりのものが好きな人たちが集まって、とてもいい空間になりました。

たくさんの出会いがotocafeを成長させてくれます。また来年も開催しますので、来ることもできなかつたお客様は、次回をお楽しみにしていただければと思います。

今回は新しい天塩中川駅の使い方ができたと思います。

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とても楽しいですね。



75年目のラブレター

貴島 テル子 著

居場所のない子どもたちへ

隈元 晴子 著

1日1本で医者いらずになる
黒バナナ健康法

鶴見 隆史 著

小澤式キッズヨガほぐしあそび

小澤 るしや 著

夜家事でかつてないほど
朝がラクになる

金子 由紀子 著

日本で老いて死ぬということ

朝日新聞 著

小さなことの積み重ね

高橋 幸枝 著

陸王

池井戸 潤 著

裸の華

桜木 紫乃 著

記憶の渚にて

白石 一文 著

私の消滅

中村 文則 著

蠕動で涉れ、汚泥の川を

西村 賢太 著

希望荘

宮部 みゆき 著

ずんずん!

山本 一力 著

ねこのおうち

柳 美里 著

やまのおふろ屋さん

とよたかずひこ 絵・文

ころころパンダ

いりやまさとし 作

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「きへん」(木偏) または自由詠

脳裏には今年も咲けり主去り切り倒されし北こぶしの白

「冷たいね」とわが手をとりては言いし人白く冷たくもの言わぬ今

組板の上で魚が騒いでいる「生きていたいよ 切らないでよ」と

木の間より時おり見ゆるさざめきはテッシ・オ・ペツの瀬をゆく光

通行止めのゲートようやく開きたり板谷の奥に春を訪ねむ

明けやらぬ霧にうすれて消える道 から松の道 白樺の道

新緑の山並に映る雲の影ゆつくり動く風の良き日の

林檎箱に古紙を貼った小机を飾る散らし書「雨ニモ負ケズ」

〔俳句〕

水切りや色とりどりの河川敷

遊覧船群がるゴメに客はしやぐ

コスモスの花はかなむや小糠雨

海光るエゾカンゾウの野の先に

万緑の影動かざる大河かな

薔薇切つて今日一日の始まりぬ

鎌田 陽子

小林 淑子

古市 和子

山内 智子

露の台

林業試験場

ペンケパンケ

雨ニモ負ケズ

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。



こくほ ご存じですか？

医療費を全額自己負担したときに 申請すると療養費を受け取ることができます

事故や急病で、やむを得ず保険証を持たずに受診し医療費を全額自己負担したときには、「療養費」として払い戻しを受けられることがあります。

下の表のようなときには、いったん医療費などの全額を医療機関に支払った後に、国保の窓口で申請すると、審査で認められたときには、保険適用分の7割相当額（義務教育就学前は8割、70歳以上は9割から7割）を受け取ることができます。

申請には、印鑑、世帯主名義の預金通帳または口座番号の控えのほか、表の各項目に応じた書類などが必要です。

医療費などを支払った日の翌日から2年を過ぎると療養費を受け取ることができなくなりま

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎ 7・2814

項目	申請に必要な書類など
事故や急病でやむを得ず保険証を使わないで診療を受けたとき	・領収書 ・診療内容の明細書
医師が治療上必要と認めたコルセットなどの補装具を作ったとき	・医師の証明書（意見書） ・領収書と明細書
国保を取り扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき	・施術料金領収明細書
医師が必要と認めた、はり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき	・施術料金領収明細書 ・医師の同意書
療養の給付が受けられない輸血の生血を使ったとき	・医師の輸血証明書 ・領収書
海外で、病気やケガで病院などの治療を受けたとき（治療目的での渡航は対象になりません）	・領収書 ・診療の内容がわかる明細書

国民年金保険料の 免除期間・納付猶予期間が

ある方へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等これらの期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める（追納）ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

・一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されて

いなければ追納はできません。
・「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

追納のお申し込みを希望される方、またはご相談については、お近くの年金事務所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



保健だより

【今月のテーマ】

腸の健康と腸内細菌

健康のポイント

腸にあり

最近、腸と脳の関係や、腸に生息する「腸内細菌」の研究がすすみ、腸の働きが単におなかの調子だけでなく、全身の健康にも大きく影響することがわかってきました。

腸内細菌

人の腸内には、100兆個もの細菌が生息しているといわれています。私たちは、多くの細菌と共存していることになりました。

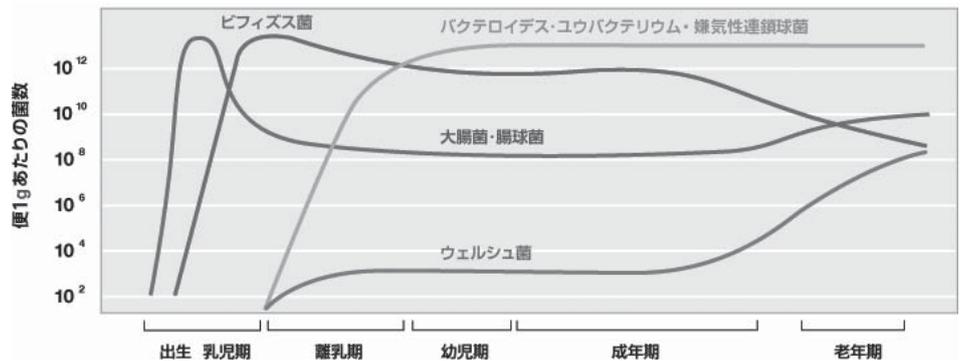
腸内細菌は多種多様で、その種類は100〜300と言われます。

細菌は、その作用によって、健康に有益に働く「善玉菌」、健康に有害な「悪玉菌」、そして状況次第で善玉にも悪玉にもなる「日和見（ひよりみ）菌」の3つのグループに分類されます。それぞれが様々に働いています。（表1）

（表1 腸内細菌の分類とその働き）

	善玉菌	日和見菌	悪玉菌
代表的な菌	乳酸菌、ビフィズス菌など	バクテロイデス、大腸菌（無毒株）、連鎖球菌など	大腸菌（有毒株）、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など
理想割合	2	7	1
主な作用	<ul style="list-style-type: none"> 腸の運動を促す ビタミンを合成する 免疫の働きを高める 感染を防御する 消化・吸収を促進する 	健康な時はおとなしくしているが、抵抗力が低下するなど、何らかのきっかけで悪い働きをするようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 腸内を腐敗させる 毒素や発がん物質を作り出す ガスを発生させる 腸の運動を妨げる
腸内フローラ	腸内細菌たちは、人間が食べたものをエサとして、互いに関わり合い助け合いながら生きています。その細菌たちの生態系のことを「腸内フローラ」と呼びます。この腸内フローラは一人ひとりで違っており、また、年齢とともに変化します。老年期以降は急に善玉菌が減少して、悪玉菌が優勢になります。（図1 腸内フローラと年齢）		

（図1 腸内フローラと年齢）



腸内細菌が

関連する病気

・アレルギー

腸の粘膜には、体を異物から守るために、ヒトの免疫システムの約7割が集中しています。最近その司令塔の役目をする「制御型T

細胞」をある種の腸内細菌が活性化することがわかりました。また、一般的に善玉菌は病原菌をやっつける等、免疫の高める作用をするのに対して、悪玉菌は体の抵抗力を弱めるとされています。

そのため、腸内環境のバランスが崩れると免疫システムがうまく働かなくなり、アレルギー性疾患を引き起こしやすくなると考えられます。

アレルギー以外にも、肥満や動脈硬化、がんや糖尿病、うつなども関連しており、腸内を健康に保つことは、私たち自身の健康を保つために重要です。

腸内環境を

変化させる食生活

腸内細菌は、私たちが食べたものをエサにしているため、悪玉菌が好むものをよく食べると悪玉菌優勢になり、善玉菌が好むものをよく食べると善玉菌優勢になりやすいといえます。詳しくは、食育通信をご覧ください。



食育通信

腸内環境を守る食生活について

腸は、命を維持するのに必要なものを取り込むとても大切な臓器です。その腸内の環境を整えているのが腸内細菌です。

人の腸においては、生息できる腸内細菌の量に制限があります。よって、悪玉菌が増えれば善玉菌が自然と減少し、悪玉菌優勢の腸内環境になります。その結果、便秘や下痢だけでなく、身体全体に様々な不調が生じることとなります。

腸内環境を整えて健康を保つためには、普段の食生活が大切です。食事のポイントを参考にして、良い腸内環境にしていきましょう。

善玉菌を増やす

食事のポイント

善玉菌を増やす方法としては大きく分けて2つあります。まずは、腸内にもともと存在している善玉菌を増やすことです。そのために以下の事が必要となります。

1. 善玉菌のエサとなる食品を食べる事
2. 善玉菌を含む食品を直接摂り入れる事

善玉菌のエサを食べる！

①食物繊維を摂る
善玉菌は、食物繊維（表1参照）をエサとし、乳酸などの酸を作り出します。すると、腸内の環境が酸性に傾き、善玉菌が住みやすく、悪玉菌が住みにくい環境になります。

表1 食物繊維の種類と働き

食物繊維	種類	主な働きと特徴	食品
	水溶性	食物繊維	・善玉菌のエサになり、腸内環境を整える。 ・血糖値の急上昇を抑制する。(糖尿病予防) ・余分なコレステロールを排出する。 ・肥満を予防する。
不溶性	食物繊維	・有害物質の排出する。 ・便の材料となる。便秘の予防・改善をする。 ・大腸がんを予防する。 ・肥満を予防する。	いも類 果実類

「食」に関する情報をお伝えします！

②オリゴ糖を摂る

オリゴ糖は、善玉菌のエサになり腸を健康に保つ働きがあります。様々な種類がありますが（表2参照）、砂糖と同様のエネルギーがあり吸収されやすいものと、消化されにくくカロリーが低めのものがあります。オリゴ糖の多くが食品や調味料に含まれています。いろいろな食品からオリゴ糖を摂っていく事がポイントです。

表2 主なオリゴ糖の種類と働き

種類	主な働きと特徴	多く含む食品
イソマルトオリゴ糖	うま味やコクがある(料理向け)。	みそ・しょうゆ・酒・はちみつなど
フラクトオリゴ糖	野菜類に多く、むし菌になりにくい。	玉葱・ごぼう・にんにく・アスパラガスなど
大豆オリゴ糖	善玉菌を増やす効果が大きい。	大豆食品(豆腐・豆乳・きな粉・みそ・しょうゆ)
アガロオリゴ糖	腸管の保護作用など。	海藻類(海苔・寒天など)
ラフィノース	便秘予防・改善効果など。	オリゴ糖を含む甘味料など

善玉菌を直接入れる！

①乳酸菌、ビフィズス菌を摂り入れる

腸内の善玉菌には、乳酸菌とビフィズス菌がありますが、それらを含む代表的な食品には、ヨーグルトやチーズ、乳酸菌飲料、納豆、味噌、漬物などがあります。これら発酵食品は、善玉菌を増やす食べ物ですが、食べ物として入った菌が、そのまま腸内に定着する訳ではありません。しかし、継続して食べることで、腸内環境を改善し、元から住んでいる善玉菌を増やして活性化させることができます。

②ヨーグルトは自分の体に合ったものを食後に！

最近では、様々な種類の乳酸菌が含まれ、その効果を表示したヨーグルトが店頭で販売されています。乳酸菌には、細かく分けるとたくさん種類があります。しかも人によって相

性があり、自分に合うかどうかは食べて見なければ分かりません。自分に合うかどうかは一つのヨーグルトを1日200グラム〜300グラム位、2週間程度試してみる必要があります。試して体調が良いと感じるヨーグルトが自分に合っています。腸内環境の改善に関心のある方は、自分に合ったものを探してみてください。いかがでしょうか。

また、菌は胃酸に弱いので、しっかりと腸まで届けるためにも、空腹時を避け、胃酸が薄まる食後に摂るのがお勧めです。

悪玉菌の栄養となる食品は？

悪玉菌は、肉類のたんぱく質やアミノ酸をエサに生育し、有害物質を放出します。

肉中心の食生活で、便秘が続いたり、腹部の張りや腹痛がある方は、腸内が悪玉菌優性になっている可能性があります。

食生活を見直し、善玉菌を増やす食事を取り入れていきましょう！

子育て通信

子どもは変化します

子どもたちの日々の様子を見てみると、「こんなこと出来るようになったってんだな」ということに気が付きます。

先日、ブランコに乗っていた3歳の子が、転落防止の留め具を外そうとしていました。留め具は固いので3歳の子には外すことが出来ません。

その様子を見ていた4歳の子が「ブランコから降りるの？外すかい？」と声をかけ外そうとしてくれました。でも、上手く外れなく、側にいた同年齢の子に「ちよつと手伝ってくれる？」と、言葉をかけ、2人で協力して外していました。

困っている人に気が付く・困りごとを解消させてあげる・一人で難しかったら協力者を見つけ声をかける。

まだまだ、「自分が」と我を通そうとする子が、こんな素敵なことが出来るようになっていたことに、感動しました。

子どもっていつまでも同じでは

ありません。「今までがこうだから、これからも同じ」ではありません。「この子はこういう子だ」と決めつけてはいけません。

良いことも悪いこともたくさん体験し、誉められ叱られながら学び、日々変化（成長）をしていくのが子どもです。その変化（成長）の様子を見守り、認め、喜ぶのが大人の役目です。

自分の子も、周りの子も一人ひとりの育ちを喜び合う大人がたくさんいることが、子どもたちの幸せにつながります。

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



まちのご長寿さん



喜寿おめでとうございます

米寿おめでとうございます



片山昭雄さん (77歳)



進藤敏子さん (77歳)



白田ミツさん (88歳)

桑原美津子さん (77歳)



9月9日は救急の日！

9月9日は救急の日です。救急業務に対する理解と認識を深めるため、救命講習会等を通じ応急手当の普及、開発活動が全国で行われています。中川消防でも随時、救命講習会等を開催いたしますので事業所や団体で救命講習会を受講したい、または個人で救命法を身につけたい方はお気軽にお問い合わせください。

【防災関連商品の不正取引について】

平成28年7月4日、名寄市内の一般住宅に「名寄消防署の〇〇です」と消防職員をかたり「防災関連商品を無料で送付します」との電話がありました。消防署では「防災関連商品」、「消火器」、「住宅用火災警報器」等の販売、斡旋は行っておりませんので、不審な電話や訪問があった場合は消防署へご連絡ください。また、心当たりのない物品が送付されて来た場合は、受け取りを拒否する旨を運送業者に伝えてください。



「消防団員募集中！」

中川町在住の方で地域防災のため消防団活動に協力してくれる方を広く募集しています。消防団に興味のある方は中川消防支署までご連絡下さい。

中川消防支署へのご相談、お問い合わせは

☎ 7・2119 番まで



火災・救急出動件数	
平成28年7月31日現在	
火災出動	1件
救急出動	37件

議会・各種委員会の開催状況

- 7月11日 ● 民生委員協議会定例会
- 7月12日 ● 食育推進会議
- 7月28日 ● 農業委員会
- 7月29日 ● 議会全員協議会

ありがうい けいれんまね

社会福祉協議会、一心苑に寄付
・社会福祉推進のために
手芸サークルでしごと 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」

松原 幸雄 様
公明党 中川支部 様
匿名7名 様

ご結婚おめでとつ びらます

丹羽 力也 様 (中川)
西村 美希 様 (中川)



7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28年度 中川町管内橋梁 定期点検委託業務	※三洋・カタヤマ・ニューアックス共同企業体	13,990,000		16,124,400	15,109,200	93.7%	27橋近接目視点検	着手 平成28年7月7日
	旭川設計測量㈱	14,120,000						
	パブリックコンサルタント㈱	14,500,000						完了 平成29年1月20日
平成28年度 佐久地区公民館 音響備品購入事業	※(有)佐藤電器商会	2,170,000		2,354,400	2,343,600	99.5%	講堂音響設備 一式 移動式音響機器 一式	納期限 平成28年7月29日
	村上電器	2,230,000						
平成28年度 林業専用道(規格相当) 板谷疋田の沢線 測量設計委託業務	※旭川設計測量㈱	3,550,000		4,039,200	3,834,000	94.9%	測量設計L=600m	着手 平成28年7月14日
	和光技研㈱	3,570,000						
	藤井測量設計㈱	3,580,000						完了 平成28年9月9日
平成28年度 町道琴平アユマナイ線 砂利道維持補修工事	※(株)佐藤組	12,800,000		14,094,000	13,824,000	98.1%	町道琴平アユマナイ線 砂利道整備一式	着工 平成28年7月14日
	(株)吉川組	12,900,000						
	植村技建(有)	12,950,000						竣工 平成28年10月28日
平成28年度 ボンピラアクアリズイング 屋上防水改修工事	※(有)大須賀工務店	28,200,000		31,190,400	30,456,000	97.6%	屋上防水改修一式	着工 平成28年7月21日
	天塩川工業㈱	28,400,000						
	(株)吉川組	28,500,000						
	(株)佐藤組	28,600,000						竣工 平成28年10月31日
平成28年度 大富地区 合併処理浄化槽 設置工事	※(株)佐藤工建	1,520,000		1,674,000	1,641,600	98.1%	合併処理浄化槽5人槽1基	着工 平成28年7月21日
	(株)中川水道	1,530,000						竣工 平成28年11月30日
平成28年度 菅36線道路改良工事	※(株)中川阿部建設	39,800,000		44,258,400	42,984,000	97.1%	幅員 5.5m 工事延長 248m	着工 平成28年7月21日
	(株)常盤天塩川建設	39,911,000						
	(株)佐藤工建	39,950,000						竣工 平成28年11月30日
平成28年度 琴平バイパス線 二次盛土工事	※(株)吉川組	3,120,000		3,423,600	3,369,600	98.4%	二次盛土工事一式	着工 平成28年7月21日
	植村技建(有)	3,140,000						
	(株)佐藤組	3,140,000						竣工 平成28年10月20日
平成28年度 18線橋樑長寿命化 補修工事	※(株)常盤天塩川建設	26,500,000		28,857,600	28,620,000	99.2%	18線橋下部工補修一式	着工 平成28年7月21日
	(株)中川阿部建設	26,620,000						
	(株)佐藤工建	26,620,000						竣工 平成28年11月30日
平成28年度 琴平アユマナイ線 道路付替工事	※(株)佐藤工建	38,200,000		42,228,000	41,256,000	97.7%	道路整備140m コンクリートブロック積工 100m	着工 平成28年7月21日
	(株)中川阿部建設	38,450,000						
	(株)常盤天塩川建設	38,600,000						竣工 平成28年11月30日
平成28年度 ボンピラアクアリズイング 改修工事 基本設計委託業務	※(株)アイエイ研究所	1,050,000		1,224,720	1,134,000	92.6%	基本設計一式	着手 平成28年7月21日
	(株)岡田設計	1,080,000						
	(株)アーキ・ファイブ	1,120,000						完了 平成28年10月31日
平成28年度 林業専用道豊里菅線 測量設計委託業務	※藤井測量設計㈱	9,600,000		10,929,600	10,368,000	94.9%	測量設計 300m 用地測量 1,360m	着手 平成28年7月28日
	和光技研㈱	9,650,000						
	旭川設計測量㈱	9,650,000						完了 平成28年11月10日
平成28年度 林業専用道豊里菅線 開設事業	※(株)中川阿部建設	8,550,000		9,309,600	9,234,000	99.2%	幅員 3.0m 工事延長 480m	着工 平成28年7月28日
	植村技建(有)	8,570,000						
	(株)佐藤工建	8,580,000						
	(株)常盤天塩川建設	8,590,000						
	(株)佐藤組	8,600,000						竣工 平成28年11月18日
	(株)吉川組	8,600,000						

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819



自衛官などを募集します

受験種目	防衛大学校学生 (一般・前期)	防衛医科大学校 医学科学生	防衛医科大学校 看護学科学生	自衛官候補生 (男子)
応募資格	平成29年4月1日現在、18歳以上21歳未満 (高卒見込みを含みます)			採用予定月 の1日現在、 18歳以上27歳未満
受付期間	9月5日～9月30日			年間を通じて 受け付けています
試験日	一次試験 11月5・6日	一次試験 10月29日・30日	一次試験 10月15日	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

消費者庁

「ポケモンGO」に関する注意喚起!

7月22日からスマートフォン向けゲームアプリ「ポケモンGO」の国内配信が始まりましたが、ゲームに熱中するあまり、接触事故や犯罪被害、他人の敷地への無断立入りなど、多くの問題が報道され、同様の事件・事故の発生が懸念されています。

特に、歩きながら手元の画面などを注視する行為（歩きスマホ）は、交通事故などにつながるおそれのある危険な行為であり、周囲の人への迷惑にもなります。絶対にやめましょう。

ポケモンGOの特徴

- (1) 時間や場所によって画面上の地図に示される情報が変化します
- (2) ポケモンが様々な場所で出現します
- (3) ゲームをするために土地勘のない場所に行くことがあります



危険行為を防ぐために知ってほしいこと

- (1) 「ながらスマホ」は危険です!
- (2) 危険な場所に立ち入らない!
- (3) 急に立ち止まるのは危険です!
- (4) ポケストップやジムの削除リクエストができます!



●問い合わせ先

名寄市消費生活センター

電話・FAX：01654-2-3575



ふるさと今月のキラリ



7月18日(月)、北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミーによる、フィールドクラブ(野球教室)が開催されました。

ファイターズOBの立石尚行さん、高口隆行さんがコーチとして来町し、中川野球スポーツ少年団、名寄ピヤシリ西クラブ野球少年団の選手たちは走塁やバッティングの指導をしてもらいました。

最後はファイターズの帽子や下敷きなどの記念品をもらって、両チームの選手たちにとって大満足の1日となりました。



7月21日(木)、講談社の全国訪問おはなし隊が生涯学習センターちあいむと中央小学校に来てくれました。

まるで絵本を広げたようなキャラバンカーには、たくさんの絵本が積んであり、幼児センターの子どもたちはお気に入りの絵本を読んだり、お母さんや講談社の方の読み聞かせに聞き入っていました。



7月27日(水)から29日(金)まで、森の学校2016第十五次中川町恐竜発見調査が実施されました。低気圧による雨の影響で、フィールドワークの時間が短くなってしまいましたが、子どもたちは集中して化石発掘調査を行っていました。

今年は残念ながら恐竜化石を発見することはできませんでしたが、来年こそは、恐竜化石発見のビッグニュースを日本全国に轟かせましょう。



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

(7月31日現在)

人 口	1,648人 (+7)
男	827人 (+6)
女	821人 (+1)
世 帯 数	849戸 (+3)

()は前月末との差を示します。

なかがわの情景

蝦夷梅雨と言われるような蒸し暑い日が続いた中川町で、中川まつりが今年も盛大に開催されました。

画像は子どもたちによる奴行列の様子です。お揃いの半天に身を包み、独特な歩き方の行列は、御輿を担ぐ、賑やかな祭りとは正反対の厳かな祭りの一部分を見せてもらいました。

