

広 報

# なかがわ



11月6日 アンサンブルグループ奏楽コンサート

# 斎藤茂吉記念 第23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〕

夕顔の未枯れし蔓を手繰るときヤン衆の祖父のかけ声がする

江別市 長谷川敬子

### 〔優秀賞〕

うつし世に火筒のひびきせまり来る九条のこころ行き場なくして

江別市 中村 英造

コンビニに停車してゐるトラックに輸送されゆく牛のこゑせり

標茶町 和田レイ子

両の手で抱えきれない櫓の木よ幾万の子と遊びくれしか

紋別市 高野 秀子

納屋がけの干魚初夏に外されて古都への旅のまどろみに入る

稚内市 杉本稚勢子

## ◆小中高の部

### 〔最優秀賞・志文内賞〕

窓を開け新鮮な風あじわって夏の世界を楽器に吹きこむ

南富良野町 南富良野高 伊藤 美弥

### 〔優秀賞〕

おとうさんといつしよにかぼちゃのたねをまくちかづいてみたらあせくさかつた

富良野市 麓郷小 鈴木 梨央

へいの上日なたぼつこのかなちよろをねらうはからすと生き物係

宮城県仙台市 南材木町小 瀬尾 遥

深緑の仁宇布の森をかけぬけるガタンゴットントロッコの音

美深町 仁宇布中 萩山 夏市

世界史の教科書見ればガンディーが一人で糸をただ紡いでいる

山口県光市 光井中 野村裕一郎

プール横日陰で涼む四時間目塩素の匂い夏がきたんだ

小樽市 小樽商業高 悦永 彩香

生きたいと必死に逃げた人たちの未来を消した戦争を消したい

富良野市 富良野高 中村 太陽

棚の上日差しに光る写真立て写るは向日葵あの日の彼女

富良野市 富良野高 五十嵐 想

なまけものはたらきものが止まったらもう動けない時計の針は

音威子府村 おといねつぷ美術工芸高 吉田菜々子

青き服まとめた髪とまくる袖いまだ使えず手押し鉦盤

音威子府村 おといねつぷ美術工芸高 相田 小春

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）〕

しとしとと梅雨の夜にふる雨がなみだのようと空たちが言う

中川町 中央小 渡部 大翔



この短歌を作った日は雨の日でした。本州の梅雨をテレビで見たことを思い出したと、大好きな野球が雨によって出来なくなる悲しい気持ちを短歌で表してみました。来年も賞を取れるように頑張ります。

あおいうみイルカのかぞくジャンプするあかちゃんイルカたのしそうだね

中川町 中央小 今野 陽



テレビでイルカの家族の番組を見ました。あかちゃんイルカがお父さん、お母さんイルカと一緒に楽しそうにしているように見えました。2年連続の受賞嬉しいです。3年連続受賞、頑張ります。



〈佳作（町内の受賞者）〉

エコバック地球にやさしい気持ちいいべんりでラクでこころもきれい

中川町 中央小 大池 美和



選ばれるとは思いませんでした。今回はテーマがあったのですが、作るのが難しいと思ったのですが、テーマを聞いてすぐに「エコバック」の単語が浮かびました。今回の受賞はとても嬉しかったです。

すれ違い真っ赤に染める面のほほ恥じらいながらも近づく恋よ

中川町 中川中 齊藤亜衣奈



ぱっと浮かんで作ることができました。文章や作文を作るのが好きで、国語の授業でストーリーの続きを作る授業が大好きです。来年も賞を取れるように頑張ります。

売りの物の植物たちが叫んでる「自由の解放」求め続けて

中川町 中川中 横山ひかり



小さな鉢植えの植物を見て、人間の勝手によって、自由の無い、小さな空間に閉じ込められて売られているような感じがして短歌にしてみました。高校生になっても短歌を続けようと思います。

【問い合わせ先】教育委員会 ☎ 7・2877

# 平成28年度中川町表彰式、スポーツ賞

## ・文化賞の授与式が行われました

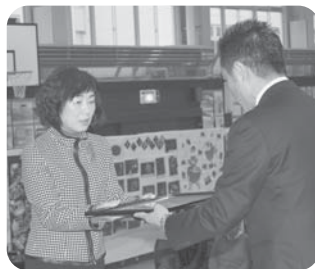
永年の功勞、功績により中川町表彰条例に基づく功勞表彰式が11月4日挙行され、2名の町民に表彰状が授与されました。また、中川町のスポーツ、文化の発展に寄与された個人・団体に授与されるスポーツ賞・文化賞の授与式が10月30日生涯学習センターちやいむで行われ、2名の町民と1団体に表彰状が授与されました。

### ●スポーツ賞



田村 直正 様 (佐久)

### ●文化賞



石井 雅子 様 (中川)

### ●功勞表彰（スポーツ推進委員）



山村 英幸 様 (中川)

### ●功勞表彰（社会教育委員）



横山 義晴 様 (誉)

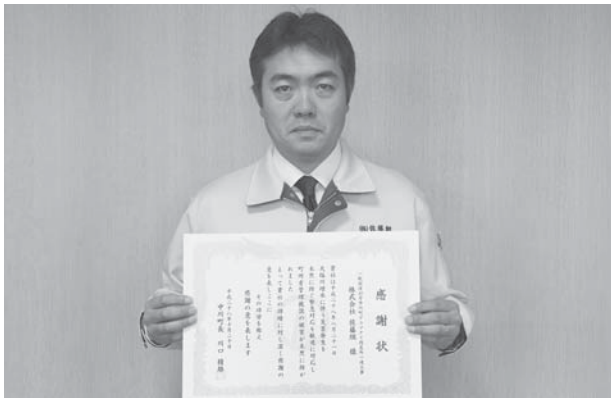


よみきかせの会 「のいちご」 様

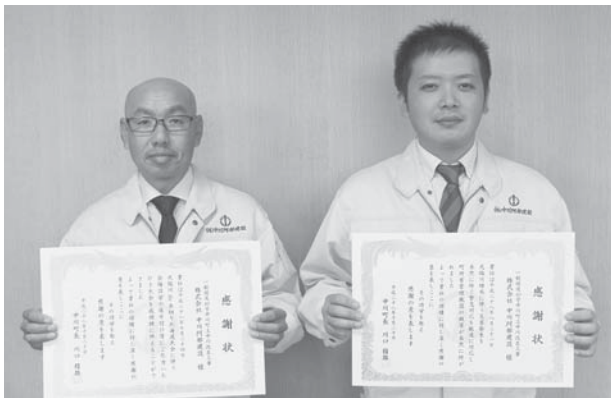


# 企業の地域貢献に 感謝状が送られました

天塩川増水に伴う災害発生を未然に防ぐ緊急対応にご支援をいただいた株式会社佐藤組様（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。



天塩川増水に伴う災害発生を未然に防ぐ緊急対応、天塩川水切り北海道大会の開催にご支援をいただいた株式会社中川阿部建設様（吉田寛代表取締役）に対し、川口町長より感謝状が贈られました。



# 高橋はるみ 北海道知事が 来町されました

11月8日（火）、高橋はるみ北海道知事が平成22年の来町以来、6年ぶりに中川町に来町されました。

地域訪問の一環として、今回は中川町のほか、音威子府村、美深町を訪れた高橋知事。JR天塩中川駅交流スペースで、中川町で活躍している5名の地域おこし協力隊の皆さんとエコール咲く調理班が用意した昼食を囲みながら、協力隊の活動や今後の夢についての懇談を行いました。

知事からは、「KIKORIBランドは素晴らしい取り組み」、「ハンターの方々によって鹿の頭数のピークも峠を越えた、このまま頑張ってください」、「木育は全国に広まっている。木の感触は特別なもので子どものうちに触れる機会を作るとは良い経験になる」とお話しされました。

最初は緊張していた協力隊の皆さんも、高橋知事の笑顔と気さくな人柄のおかげで次第に緊張感もほぐれ、自分たちの取り組みや夢を積極的に話すことができた懇談となりました。



# 森づくり講演会

平成28年10月24日、第6回目となる森づくり講演会が、生涯学習センターチャーム大会議室で開催されました。

東京大学の工学博士で、再生可能エネルギーを活用し、快適な個人生活を重視しつつ、化石燃料や核燃料を必要としない住宅建築などを広める IFCJ 株エコライフラボの O.バルテンシュタインさんと岡山県西粟倉村で薪ボイラーによる温泉宿泊施設経営と、薪の製造販売、木質バイオマスエネルギーのコンサルティングなどを手掛ける村楽エナジー(株)の井筒耕平さんが講演し、町内外から約70名が参加しました。

◆以下にバルテンシュタインさんの講演の一部をご紹介します。

日本では、自然エネルギーや再生可能エネルギーを

「新エネルギー」と呼ぶ場合があるが、人間は古くから自然エネルギーを上手に利用して生活してきた。つまり、自然エネルギーは最も古いエネルギーである。

自然エネルギーはもとを辿れば太陽エネルギーである。例えば、木質バイオマスエネルギーは、木がその組織に蓄えた太陽エネルギーであると言える。

地震、津波、噴火、洪水などは古代から繰り返し返されてきた自然のイベントに過ぎない。人間が暮らし、経済活動を営むから、自然のイベントが自然災害になってしまい、人は間違える生き物なので天災が人災に変わる。

私には目標があり①核燃料を利用しないこと②化石燃料を利用しないこと③海外のバイオマスを利用しないことである。

東北震災以来、原子力

発電所の近くの町や村では、原発事故の発生を想定し、原発からの避難訓練をしている例をよく見る。止めることのできる機械から非難する訓練をするのではなく、止められる機械は止めればよい。

化石燃料を使わないのは、石油産油国のほぼ全ては内戦状態にあり、現在の原油安も IS が欧米が作り上げた石油価格を無視して安価で販売することで石油価格をめぐり国際秩序が崩壊したためで、私たちが生活のために購入している石油がどこかの国の戦争を支えている。

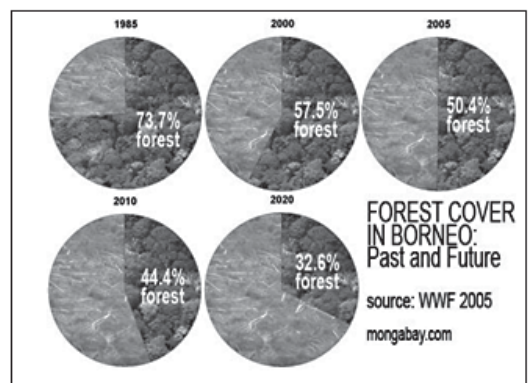
私にとって、日本は再生可能エネルギーですべてを動かせる世界で唯一の国であり、だから32年前から日本に住み、日本で事業を展開してきた。

現在の大型木質バイオマス発電は原料となる木材の需給バランスのとれていないものであり、木材から得られるエネルギーの2/3

を捨てている。小型の熱電併給型（放出されていた熱エネルギーも活用し、発電もする）ガス発電など、新しい技術も開発されており、木材で熱と電力の両方を生み出し、電気自動車を普及させ、地域にある資源だけで生活できる時代が現実のものとなりつつある。（井筒耕平さんの講演要旨は次号で掲載します）



講師のオスカー・バルテンシュタインさん



（右図）日本は、先進国の中で違法伐採木材に対する輸入規制のない数少ない国。日本を含む木材輸入国への木材生産によりインドネシアの熱帯雨林は急速に減少している。持続的に管理された地元の木材を使うことは、核燃料や化石燃料を使わないことと同じくらい大切とバルテンシュタイン氏は話す。



# 『カンバ(二)』

さいとう あやこ  
斎藤 綾子



『カンバ』という名前は、実はカバノキ科カバノキ属の樹木の総称です。そこで、2話目の今回は、この木の種類や呼び名について少し整理をしてみたいと思います。

このあたりに生育するカンバ類は、シラカバ、ウダイカンバ、ダケカンバの3種類です。おそらくよく耳にするのは、シラカンバが多いかと思えます。シラ

カンバは3種の中では比較的材が柔らかく、軽い性質があります。樹皮はしなやかで粘りがあるので、細工物に向きます。その一方で、ウダイカンバは材が堅く重みがあります。特に、芯材部の桜色の割合が多いものは『マカバ』、辺材の白い部分が多いものを『メジロ』と呼んで区別されます。ダケカンバは、材は堅くて重みがありますが、樹皮は柔らかく層が剥離しやす

いので、細工物をするのはやや難儀です。

カンバ類は交雑しやすいため、これらの種のほか、雑種のものも山の中には生育しています。これら交雑種とダケカンバは、木材業界では『雑カバ』と呼ばれるので、材としての需要が大いウダイカンバが『マカバ』や『メジロ』と細分化して呼ばれるのに対して、『雑』という言葉でひとくりにされていることは、木材業界における扱いの違いというものを感ずます。一言に『カンバ』といっても、実は個性の異なる3種類の木。白い皮に包まれたこの不思議な木について、次回以降も更に詳しくお話しします。

種名	木材業界での呼び名	材	樹皮
ウダイカンバ	マカバ	堅くて重い	赤味が強い堅く折れやすい
	メジロカバ		
ダケカンバ	雑カバ		柔らかくしなやか剥離しやすい
シラカンバ	シラカンバ	柔らかく軽い	黄色味が強い柔らかくしなやか

表. 各樹種の特徴(材や樹皮は個人的印象により記載)

## 中川町地域おこし協力隊活動記⑤2

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

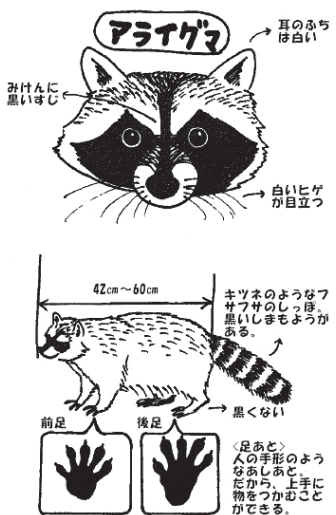
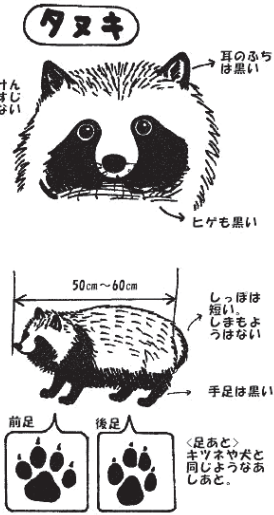


イラスト: 旭山動物園 白木雪乃  
情報提供: ファームエイジ株式会社

どちらにも悪さをすることがありますが、タヌキの方がおとなしくて愛嬌がある気がします。どちらでも困ったことがあれば服部までご相談ください。



英語でもアライグマはRaccoon (ラクーン)タヌキはRaccoon dog

両者の確実な見分け方はしつ

ぽと足で、アライグマにはしましまと、指がありません。

### 『似ているけど違います』

はつ どり かず お  
服部 一雄



アライグマを引き取ると、時折タヌキが持ち込まれます。

私も今でこそ顔を見ただけで判りますが、最初は見間違えたくらい似ています。

(ラクーンドッグ)で、似た名前を付けられています。全体に生態も似ており、水辺を好み、雑食性でザリガニ、魚、動物、果物などなんでも食べます。しかし、タヌキは極東地域、アライグマは北米の原産で、住む地域は全く違います。分類上もタヌキはイヌ科、アライグマはアライグマ科で熊と猫ぐらいの差があります。そして活動時間や好みの環境に違いがあり、ある程度は住み分けて、地域的には重なって暮らしているよう



## 『孫に受け継ぐ④』

たしろ えみ  
田代 絵美



採れたての色白だったブドウツルも4カ月熟成して少し赤みの入った茶色に変化しました。  
今回は、いよいよ中川産のブドウツルを使つての製作編をお伝えします。

講師として指導していただくのは、福岡県在住のブドウツル細工作家の志賀理佳さん。東北の伝統工芸だったブドウツル細工ですが、最北端に近い中川町のツルが気候の違う東北のツルとどう違うのか、検証を兼ねて指導に訪れてくださっています。  
ブドウツルは、乾燥した状態だと硬くて編むことができません。編み始める前に水に浸して柔らかくしてから帯を切つていきます。ブドウツルはスポンジのような吸収力で水分を吸つたり吐いたりして呼吸しているのので、乾燥している場所での作業はすぐに乾いてしまつて硬くな

つてしまいます。編む際には乾燥に注意しながら適度に水分を含んだ状態で編んでいきます。志賀さんの教えは「まずは枠にとらわれないで自分で作ってみてその時に苦労したことや気づきはこの先に活かせるから」と、編み方を教わる前に自由に製作させてもらいました。

私は最近、多肉植物にハマつているのでプランターカバーに挑戦しました。ただ処女作はツルの裏側を表に出して編んでしまい大失敗。しかしこの失敗を糧に、強くなやかなでクセがあるブドウツルの特性を理解しながら、中川にあるシラカバ・シカ皮と組合せて中川町でしか作れない作品を製作していきたいと思つています。



プランターカバー

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.13』

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「otocate」を開催しています。今月は毎年楽しみにしているイベントに出店してきました。旭川市で行われる横山アディナさん主催の「クリスマスパーティー・ほんものビレッジ」です。無添加・無化調をテーマにしたほんものを味わえるイベントです。こういったイベントに出られることを光栄に思っています。今回は町内でも人気のオーガニックコーヒー「ナカガワブレンド・KIKORIBREND」と私が旅行に行った際に手にいれた沖縄県西表島の島レモンを使った「はちみつ島レモンソーダ」、そしてはちみつで

いつもお世話になっている辻井養蜂場さんが栽培している無添加ゆずを使った「はちみつゆず

ソーダ」を提供しました。「はちみつゆずソーダ」は11月のotocateでも提供します。私は去年から参加になりますが、今年は、去年とは違い、中川のはちみつドリンクを求めて何度も買いに来てくれるお客様が本当にたくさんいらっしゃいました。また疲れた時に、「元気になる」という言葉をたくさんいただきました。町内の方で、まだ飲んでいない方は是非お試しください。

otocateの町外出店は、今年は終了しました。いろんな経験をさせていただきました。そして今年最後のotocateはクリスマス時期にやります。(17日~23日)冬景色になり、実は心待ちにしていた冬のカフェがはじまろうとしています。雪景色の中にとたずみ、暖かい光がほのかにもれる天塩中川駅で、体温まる一杯をいかがですか？

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。

旭川・上川の昭和

いき出版

家族で地方移住、はじめました  
移住ライフ研究会 編

ギャンブル依存と生きる  
稲村厚 著

日本の防災、世界の災害  
石渡幹夫 著

林業がつくる日本の森林  
藤森隆郎 著

十二人の死にたい子どもたち  
冲方丁 著

ストロベリーライフ  
荻原浩 著

蜜蜂と遠雷  
恩田陸 著

五弁の秋花  
梶よう子 著

農ガール、農ライフ  
垣谷美雨 著

氷の轍  
桜木柴乃 著

ヒポクラテスの憂鬱  
中山七里 著

まことの華姫  
畠中恵 著

小説君の名は。  
新海誠 著

手のひらの京  
綿矢りさ 著

犯罪小説集  
吉田修一 著

遠い唇  
北村薫 著

# まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「あしへん」または自由詠

木漏れ陽の揺れる背中を追いかけて落ち葉さくさく踏みしめ歩く  
慣れぬ手に庭木剪定終えたりき身体の痛みさすりつつ見る  
黒々と義足の踵蹴り上げて砂に跳び込む一瞬の静  
遡上する鮭の背びれを暴きつつ秋の日差しが惜しみなく降る  
跳んでくるバッタを胸に付けたまま今夜の月へ薄を探す  
サンダルの方だけが見当たらずぬ風の仕業かはたまた鳥か  
一夜にて電線に架かる蜘蛛の巣は濡れて朝日に一瞬映える  
誰が踏みしか団栗割れて散らばりぬ行き交う人の少なき道に  
小石にも躓きながら辿りゆくつま先上がりの紅葉の道を

〔俳句〕

たまに來し友も夜も佳し縄暖簾  
納屋の隅冬至南瓜の座りをり  
湯豆腐の湯気の向こうに潜む闇  
紫を極めて深し茄子の肌  
ふるさとの灯を恋ふ候や菊脛  
朝霧の襷を揺らして鳥の声

五十嵐仁美  
鎌田 陽子  
小林 淑子  
古市 和子  
山内 智子  
鳥は山に♪  
蜘蛛はどこ？  
団栗ころころ♪  
秋の夕日に♪

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。





# よくば 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1000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。

国が責任をもっ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



# 保健だより

【今月のテーマ】

筋力アップで嚥下障害を予防しよう！

今年も残すところあと1か月となりました。

忘年会やお正月など、食べたり飲んだりする機会が増えてきますが、いつまでも美味しく食事を楽しむために、気をつけたいことがあります。

それは、嚥下障害です。嚥下障害は、「食べる・飲み込む」が不自由になることです。

低栄養や脱水を招いたり、誤嚥性肺炎を起こす原因になります。

嚥下障害を起こしてしまふと、食事の形態を変える必要があるのですが、好きな食べ物を食べる楽しみが失われてしまいます。

そうならないためには、嚥下障害を起こす原因を知り、予防していくことが大切です。

## ◆嚥下障害の原因

脳卒中後の麻痺や神経難病などにより嚥下障害になる場合がありますが、多くは、加齢による筋力の低下が原因です。

食べ物を飲み込むときは舌のど仏が持ち上がり、喉頭蓋が気道の入り口をふさいで食べ物が入るのを防ぎます。(図1)

しかし、体の筋力が低下すると、舌のど仏の周囲の筋力も落ちるため、舌のど仏の上運動がスムーズにいかず

## ◆嚥下障害を予防するには

喉頭蓋の開け閉めのタイミングが合わなくなり、食べ物が入りやすくなります。これを誤嚥といいますが、通常は

舌のど仏が持ち上がり、喉頭蓋が気道の入り口をふさいで食べ物が入るのを防ぎます。

## ◆嚥下障害を予防するには

嚥下に関係する舌のど仏の周りの筋肉を鍛えることが効果的です。(図2)

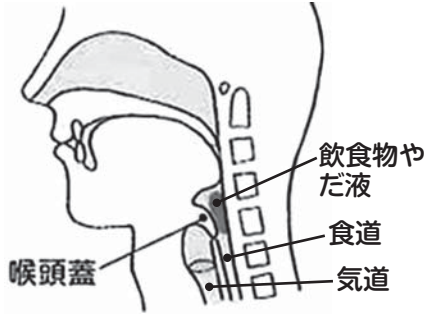
また、首の運動や肩まわりのストレッチなど、上半身の運動も、嚥下にかかわる神経の働きをスムーズにするので、おすすめです。

## ◆嚥下障害を予防するには

中川町では、毎月1回、保健センターにて貯筋体操教室を実施しています。

軽いおもりやゴムチューブを使った簡単な体操で、全身の筋力アップが期待でき、嚥下障害の予防にもつながります。

【図1】 飲み込みの仕組み

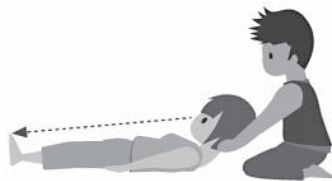


【図2】 飲み込みに必要な筋肉を鍛える方法

- ①床にあお向けに寝る → ②足の指先が見える程度に頭を上げ、10~30秒保つ。休憩を入れながら、3回繰り返す。できれば、これを1日3回行う。



※自分で頭を上げられない場合、右のように介助者がサポートして持ち上げてよいです。



### 【注意！】

絶対に無理をしないでください。疲れない程度から行い、慣れるにしたがって徐々に回数を増やすようにしましょう。

## 貯筋体操教室に参加しませんか！

日程：12月16日、1月20日、2月17日、3月17日  
場所：保健センター 集団検診室  
時間：午後1時30分から2時45分まで  
対象：おおむね65歳以上の方  
◎お申込みはいりません。動きやすい服装でいらしてください。

## 嚥下障害を予防する食生活について

嚥下障害の多くが、加齢による喉の周囲の筋力の低下が原因ですが、最近では、あまり嚙まない食事や「ながら食べ」が原因で若い人にもその予備軍が増加してきています。

左のような症状がある方は、将来、嚥下障害になりやすいリスクを持っていきますので、食べ方や食事内容を見直していきましょう。

### こんな症状はありませんか？

1. 食事中によくむせる。
2. うまく飲み込めない時がある。
3. あまり嚙まなくて良いものを好むようになった。  
(ごはんより麺類など)
4. 就寝中に咳き込むことがある。
5. 食事の後、ガラガラ声になる。

### 嚥下障害を起こしやすい食べ方とは？

嚥下する（飲み込む）力が低下してきている方は、食べ物や飲み物、胃液などが誤って気道に入る「誤嚥」が起こりやすくなります。これには、左記のような食習慣が関係している場合があります。当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

- 食べる姿勢が前かがみである。
  - テレビを観ながら食べている。（ながら食べ）
  - あまり嚙まずに飲み込む。
  - 次に食物を口に入れる。
  - 入れ歯が合わない。
- いつも口が開いている。

### もし、誤嚥症状が出てきたら…

通常、嚥下は、まず食べ物をかみ砕くことによつて口の中で食べ物を飲み込みやすいように唾液と混ぜながら食べ物の塊を作ります。そして塊が形成されると飲み込みの反射（嚥下反射）が起こつて、誤嚥を起こさずに喉から食道まで一気に食べ物の塊を運ぶことができます。

嚥下反射が弱くなつてきている方は、誤嚥しやすい食品には注意が必要です。下図①を参考に、自分の飲み込みづらい食事内容を確認し、食品や食事の形態を見直してみましょう。  
※誤嚥しやすい食品へのとりみ付けは、個人によつて飲み込みやすいところみ加減が違つたため調節が必要です。

お悩みの方は、役場栄養士へご相談ください。

図① 注意して食べたい誤嚥しやすい食品と対策について

食品の特徴	誤嚥しやすい理由	飲み込みやすくする対策
① サラッとした液体 (水・お茶・牛乳・ジュース・汁物)	液体は移動スピードが速く嚥下反射が起こる前に流れ落ちるため、気道に入りやすい。	とろみをつけ移動スピードをゆっくりにする。(片栗粉やとろみ調整剤の利用)
② 固形と液体が混じった食べ物 (みかん・ぶどう・すいか・小籠包・水分を含んだ油揚げ、がんもどきなど)	固形と液体が混じった食品は、液体が先に流れ落ち、固形ものは口腔内に残るため、飲み込むタイミングが狂いやすい。	意識をして、少量ずつゆっくり食べる。
③ 酸味が強いもの (酢の物・かんきつ系の果物)	酸味の強いものは“むせ”を誘発するため。	酢の物はだし汁などで酢を薄める。
④ 食材が細かい料理 (チャーハン・ピラフ・ひじき煮・卵の花・ひき肉料理など)	食材をきざみ過ぎると、口の中でまとまりにくく、意図せずのどの奥の方へ入ってしまう。	食材は、嚙んで飲み込みしやすい大きさ・厚さにそろえる。口の中でまとまりやすいようにあんをかけたりとろみをつける。



# 子育て通信

## バランスの良い「総合発達」を

子どもの発達は、あらゆることが繋がって、少しずつバランス良く育つ「総合発達」をすると言われます。

バランスが良いということは、揺れ幅が小さく常に安定しているということなのです。

自己中心なのが子どもですが、それも、年齢があがると共に他者とかかわりや、物の扱い方、公共の場での行動等、多岐に亘る社会経験により、自分のまわりの環境（人・ものなど）と上手に関わる力がつき、自分で考え行動できるようにになっていきます。つまり、バランスの良い「総合発達」がなされていることになります。

では、どのようにしたらバランスの良い「総合発達」が促されるのでしょうか。

それは、大人への信頼です。大人を信頼し、大人のそばで安心して自分の全てを委ねることが出来る。

この環境がとても大切です。子どもの「見る、聞く」そして「考

える」という学習行動の大切な土台になります。

早くなんでも出来て欲しいと、発達段階を跳びこした「させる」「教える」をしてしまいがちです。

そうすると「総合発達」のバランスが崩れ、ある部分だけ突出した偏りが生じます。大人への信頼が薄れ、「見る」「聞く」が指示された事柄しか、見えない・聞けないになります。自己中心性が年齢があがっても強く、「自分が、こうしたいから」と、集団活動が思うようにいきません。自立が阻まれます。

子どもは大人への信頼を基に、「見て、聞いて」、そのことに納得したら、自分から行動するようになります。その時を待ちましよう。

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



古田光子さん(77歳)

米寿おめでとう  
ございます



丸屋フミさん(88歳)



## 「般住宅の防火査察終了」

10月1日から実施していましたが、町内一般住宅を対象の防火査察が、町民の皆様のご協力により無事終了することが出来ました。今回の防火査察において、住宅用火災警報器が電池切れ等により正常に作動していないものが確認されましたので、正常に作動するように適切な維持管理をお願い致します。また、住宅用火災警報器をまだ設置されていないご家庭は早目の設置をお願い致します。今後も火災予防にご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。



## 火気の取扱いにご注意!!

寒くなりストーブ等の火気を使用する季節となりました。使用の際には、煙突の外れ、給排気筒の変形、灯油配管の変形、ストーブ本体の点検等を行い、異常がないのを確認してから使用するようお願いします。

## 「消防団員を募集しております」

中川消防団では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。

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10月31日現在

火災出動	1件
救急出動	42件

## 議会・各種委員会の開催状況

- 10月7日 ● 議会総務常任委員会
- 10月13日～14日
  - 議会決算審査特別委員会
- 10月17日 ● 議会全員協議会
- 10月21日 ● 教育委員会議会
- 11月4日 ● 議会全員協議会

ありがとうございます  
けんろまお

社会福祉協議会、一心苑に寄付  
夫(英武様)死去に際して

横山 エカ様

・離町に際して

大須賀ふぢ子様

・離町に際して

遠藤 ちる様

・離町に際して

金見 松藏様

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」

旭川市 吉江 秀子様

匿名6名様

謹んでお悔やみ  
申し上げます

中川 横山英武様(96歳)

# DIVE TO HASKAP!!!

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・ドゥ・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ませんか？

【日時】12月17日(土)  
18:30~ DIVE TO HASKAP

【場所】天塩中川駅交流プラザ

【参加費】DIVE TO HASKAP 4,000円

【申込受付期間】11月21日~12月9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



## 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28年度 歌内本線道路改良工事	※植村技建(有)	21,950,000		23,954,400	23,706,000	99.0%	工事延長 L=105m W=5.5m 路盤改良一式	着工 平成28年10月6日
	㈱吉川組	22,100,000						竣工 平成28年12月20日
	㈱佐藤組	22,130,000						
平成28年度 16線2号橋橋梁 長寿命化補修工事	※(株)吉川組	6,430,000		7,020,000	6,944,400	98.9%	橋面防水工一式 アスファルト舗装工一式	着工 平成28年10月12日
	植村技建(有)	6,450,000						竣工 平成28年12月20日
	㈱佐藤組	6,450,000						
平成28年度 菅36線支障物件調査 委託業務	※(株)ズコーシャ札幌支店	1,860,000		2,203,200	2,008,800	91.2%	支障物件調査一式	着手 平成28年10月20日
	㈱三洋コンサルタント	1,900,000						完了 平成28年12月20日
	和光技研(株)	1,900,000						
平成28年度 歌内本線用地測量 委託業務	※かたやま測量(株)	4,670,000		5,400,000	5,043,600	93.4%	用地測量一式	着手 平成28年10月20日
	和光技研(株)	4,700,000						完了 平成29年2月10日
	エヌユーコンサルタント(株)	4,750,000						
平成28年度 町道除雪委託業務	※中川町除雪事業共同企業体	65,000,000		70,675,200	70,200,000	99.3%	町道除雪一式	着手 平成28年10月27日
								完了 平成29年3月31日
平成28年度 町道琴平アユマナイ線 除雪委託業務	※(株)佐藤工建	5,950,000		6,534,000	6,426,000	98.3%	町道琴平アユマナイ線 除雪一式	着手 平成28年10月27日
	㈱常盤天塩川建設	5,980,000						完了 平成29年3月31日
	㈱中川阿部建設	6,000,000						
森林環境保全直接支援 事業 平成28年度 町有林新植(秋)工事	※遠藤工業(有)	3,200,000		3,499,200	3,456,000	98.8%	町有林新植2.55ha	着工 平成28年10月27日
	上川北部森林組合 中川支所	3,240,000						竣工 平成28年11月18日
	中川町森林協同組合	3,240,000						
	天塩川工業(株)	3,240,000						
平成28年度 生涯学習センター アンサンブルコンサート およびアウトリーチ 事業委託	※特定非営利活動法人 養楽	490,000		559,440	529,200	94.6%	ちやいむアリーナでのアンサンブルコンサートの実施および小中学校へのアウトリーチ(出前授業)の実施	着手 平成28年10月24日 完了 平成28年11月7日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819



【問い合わせ先】  
北海道総務部  
北方領土対策本部  
☎011-2045068

■期間 12月15日まで  
■場所 中川町役場1階  
会計課前ロビー

ぬ舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方領土は、私たちの先人が血と汗で開拓して受け継いできた、わが固有の領土です。  
北方領土の早期返還のために、中川町役場に署名コーナーを設置しますので、ご協力をお願いします。

北方領土返還要求運動署名にご協力をお願いします





# 除雪作業にご理解とご協力を！

## ルールとマナーを守り快適な冬に！

町の除雪体制は？

町内の道路除雪については、町道・国道・道道と、各々の管理者が実施しています。

町道の除雪計画では、除雪延長は歩道を含め69・8km、総経費は9千848万円となっています。除雪作業は、民間業者に委託し、排雪作業は直営で実施しております。

町では、期間中委託業者と綿密な連絡体制をとり、除排雪を実施します。道路除雪は早朝3時から、排雪は日中の作業時間帯となります。

ご協力をお願いします

除排雪作業がスムーズで安全に行われるように、次のルールとマナーを守り、快適な冬道を確保するため、ご協力をお願いします。

①道路や歩道への雪出しは、交通事故の原因となり非常に危険です。

②路上駐車は、作業の障害となり除排雪ができない場合があります。

絶対によめましょう。また、重機による除雪作業のため、こまめな作業ができず庭先に雪が残ることがあります。ご理解をお願いします。

悪天候時は注意を！

シーズン中には、大雪や吹雪など悪天候となることもあります。ケースによっては人的被害に及ぶことも想定されます。

町では、緊急時と判断した際は、幹線道路の日中除雪を行います。すべての道路除雪とはなりません。悪天候時の不用・不急な外出は避けてください。どうしても外出する際は、携帯電話を忘れず、また事前に家族の方などへ自分の動向を知らせておきましょう。

除雪の計画は？

町では毎年、除雪する町道や歩道を決め実施をします。これが除雪計画です。期間中除雪を行わない道路もあります。

お問合せは役場環境整備課まで。

お問合せ先

●町道除雪について  
役場環境整備課

☎7・2815

除雪事業共同企業体  
(代表株)中川阿部建設

☎7・2571

●道道除雪について

旭川建設管理部美深出張所  
☎2・1081

●国道除雪について

旭川開発建設部士別道路事務所美深分庁舎  
☎2・1751



### ■国道・道道の道路通行止めなどの情報

PC版

<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/>

スマートフォン版

<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/sp/>

携帯版

<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/m/>

ふるさと今月のキラリ



10月28日(金)から11月6日(日)まで、第14回文化芸術祭、第45回町民文化祭が生涯学習センターチャイムで開催されました。

チャイムアリーナには、あかちゃんの手形作品や高齢者学級の砂絵の作品など、町民の力が所狭しと並びました。

10月30日(日)には、文化団体の踊りやポンピラ塾による合唱披露のほか、NPO法人エコール咲くによるハスカップおにぎりやヨーグルトのアロニアソース添え、地元野菜たっぷりの団子汁などが振る舞われ、会場を訪れた多くの方が文化・芸術を目と舌で味わう1日となりました。

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。

町の人口

(10月31日現在)

人 口	1,643人 (-3)
男	822人 (-1)
女	821人 (-2)
世帯数	843戸 (-5)

( )は前月末との差を示します。

なかがわの情景

11月6日(日)、奏楽(そら)によるコンサートがチャイムで開催されました。奏楽と言えば毎年、素晴らしい音楽の時間をプレゼントしてくれることで中川町ではお馴染みですが、今年は声楽の方が加わり、特に「Time to Say Goodbye」では圧巻の音量で鳥肌が立つほどの感動をいただきました。

