

広報

なかがわ

中川町成人の日のつどい

2017
H29
No.693

2

じゅえる
中川町 ゆるキャラ



1月4日 中川町成人の日のつどい

成人の日のつどい 新成人の抱負を聞きました

もう社会に出てる人、出てない人、みんなそれぞれだと思うけど、後悔の無いように過ごしましょう。
人と人との距離が近くて、人の温もりを感じる事ができる中川町の良さを、離れてみてわかりました。

遠藤 奎弥さん



今まで支えてくれた両親には、すごく感謝しています。春から介護の現場に出て仕事をします。利用者様から、好かれ頼られる職員になれるよう頑張ります。

阿久津 縁さん



これから立派な保育士になれるよう日々努力していきたいです。
今までお世話になった両親や周りの方々には、本当に感謝しています。
ありがとうございます。

加藤 祐里さん



20年間、私を支え続けてくれたお父さん、お母さんに感謝しています。
今までたくさんお世話になった分、少しずつ恩返しをしていきたいと思っています。

岡本 華果さん



20年間、育ててくれてありがとうございます。支えてくれた家族には恩返ししたいです。
社会人として、礼儀作法を意識し、より一層成長します。

川崎 歩子さん



責任感ある社会人になれるよう、今、学べることを大学や社会から吸収していきたいです。
一つ一つの出会いを大切に生きていきます。

亀井 絢也さん



両親への感謝の気持ちを忘れずに、日々生活していきます。
管理栄養士の国家試験に合格できるよう、大学での勉強を頑張りたいです。

菊田 恵理香さん



ここまで育ててくれた両親や祖父母に感謝いたします。
専門学校卒業後は、就職も決まっていますので、国家試験合格に向け、勉強に励みたいと思います。

川村 謙太さん



両親にとっても感謝しています。これから、たくさん恩返ししたいと思っています。
20歳になったので、家族や友人とお酒を飲みたいですね。

木元 聖佳さん



大きな怪我や病気もなく、成人を迎えることができたのは、丈夫な身体で生んでくれて、そして大事に育ててくれた両親のおかげです。
今、勤めている北電では、支えていただいている方々の期待に応え、精一杯頑張ります。

菊田 修平さん





祝！成人おめでとう

警察官として、現在名寄市で勤務し、名寄市民の安全と安心を守るべく努力しています。

島津寛大さん



枝幸町の消防士として、日々の鍛錬を欠かさず、初心を忘れないように務めます。お酒に人生を壊されないように注意して、節度ある行動を心がけています。

小池悠斗さん



日本だけにとどまらず、世界を股にかけて活躍できるような人材になれるよう、日々精進していきたいです。

高島圭太さん



今年には消防士の採用試験と救急救命士の国家試験があるので、どちらも合格し、救急救命士として、消防職に就けるよう努力します。

諏訪雄飛さん



ここまで育ててくれた両親に感謝しています。これから一層、勉強に励み、美容師になれるよう努力します。晴れてスタイリストデビューした暁には、両親の髪を一番最初に切りたいと思います。

竹中弘樹さん



何ひとつ不自由なく育ててくれたのは、両親のおかげだと感謝しています。立派な歯科衛生士になるために、これから始まる臨床実習では、どんなに辛くともめげずに頑張ります。

高橋優南さん



社会人3年目になるので、これまでよりも、もっと周りの方々から頼られる人になれるように、より一層努力していきたいと思います。

羽野聖夏さん



20歳になり、これまでにな責任の重さを実感すると共に、親への感謝の気持ちでいっぱいです。今年には就職活動が始まります。夢を叶え、親孝行ができるように頑張ります。

立松 藍さん



今、役者になるべく東京で勉強しています。来年度には、役者として新たなスタートを切るのので、応援してくれる家族への感謝を忘れずに、もっと努力します。

古市愛奈さん



社会人3年目なので、仕事もプライベートも充実させていきたいです。また、健康面にも注意して日々の生活をしていきたいと思えます。

平木達也さん



中川町産トドマツの

クリスマスリースが

知事公館に飾られました

りんぐすの集いの開催や森林保全活動を行う中川町ナナカマド林業グループ（藤森 豊会長）が、中川町産トドマツで製作したクリスマスリースを高橋北海道知事に贈り、この度、知事公館（札幌市）に飾られました。

このクリスマスリースは、昨年11月8日に地域訪問の一環として来町された高橋知事に贈られたものです。

知事公館の佇まいに良く似合うクリスマスリースを、高橋知事は大変喜ばれていたとのことでした。



平成28年度全国中学生

人権作文コンテスト

旭川地方大会

遠藤乙夏さん（中中3年）が

優秀賞を受賞！

受賞された遠藤さんにお話を聞きました。

「今回の受賞は驚きました。人権がテーマなので、いじめについて書いてみました。いじめには二つの立場があります。いじめられる立場といじめられる立場です。このどちらに立っても幸せを生むことはありません。

いじめは無くすべきですし、いじめの当事者ではない、周りにいる人もいじめ止めることができる環境づくりも大切です」と語ってくれました。



美深警察署管内

「私の主張発表大会」

最優秀賞に塚本千尋さん（中中1年）、

優秀賞に塚本千尋さん（中中3年）、

加藤みなみさん（中中1年）が

見事に輝く！

青少年の防犯を図る目的で、50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12月14日、美深町で行われました。

当日は130名余りの多くの来場者の前で、3名とも自分の主張を堂々と発表しました。

なお、最優秀賞（1位）、優秀賞（2位）は、中学生が3年連続の獲得となりました。





12月17日(土)、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、オトカフェのプロデュースにより天塩中川駅で開催されました。

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、毎回ハスカップワインに合い、地域の食材を活かした料理を提供しようと工夫を凝らしています。

地域食材を活かした★クリスマスマスメニューの一部

4回目となる今回は、札幌

で活躍中のフードクリエイティブチーム「fabin2」(ジユウニブシノイタビ)のおふたりをお招きして、中川町の食材をふんだんに使ったクリスマス料理が町産木材で作られたテーブルに並びました。どの料理にも「食材を活かす」こと、「美味しさに楽しさも加える」ことに気持ちを込められていて、料理をひとつひとつ口に運ぶ度に、参加された皆さんの顔が笑顔になっていました。

「どんなソースを使っているのか」「この食材はいつでも手に入るのか」「家でもつくれそうか」と会話も弾み、ハスカップワインと中川町のおいしい食材を楽しむひとときは、あっという間に過ぎました。



燻製ベーコンとマッシュポテトの三角春巻

材料

- ・春巻の皮・燻製ベーコン
- ・じゃがいも・有塩バター
- ・生クリーム・砂糖・筍

作り方

- ①春巻の皮を縦長になるように3等分に切る
- ②燻製ベーコンを細かく切りフライパンで炒める
- ③マッシュポテトを作る
じゃがいもを茹でて粉ふきいもにしたものを裏ごしする。
鍋に戻し溶かしたバターと合わせて、生クリーム入れて弱火で混ぜて、お好みで砂糖を入れる
- ④春巻を巻く
春巻の皮を縦長に置く
粗熱がとれたマッシュポテトと炒めたベーコン、細かく切った筍などを混ぜたものを、皮の上部に置き、三角に折り畳んでいく

- ⑤160〜180度の油で皮

がキツネ色になるまで揚げる
※一口サイズの春巻は、パーティーにも、お弁当にもピッタリです。既に火を通したものを中身に使えば揚げ具合は皮の色で判断できます。
中身は前の日に残ったポテトサラダでもいいし、野菜炒めにミックスチーズでもいい。
三角春巻の可能性は無敵大なのです。

切り株 ディープレッツシュピザ

ピザ

材料

- ・お好みのタルト生地(冷凍パイシートでもOK)・卵黄
- ・餡色になるまで炒めた玉葱
- ・カボチャ・じゃがいも
- ・燻製ベーコン
- ・モッツアレラチーズ
- ・ドライトマト・卵・牛乳
- ・生クリーム・ミックスチーズ
- ・森のはちみつ・塩・胡椒

作り方

- ①丸いケーキ型でタルト生地を空焼きした後、卵黄を全体

- に塗って再度焼いておく
- ②カボチャ、じゃがいも、モッツアレラチーズ、燻製ベーコンを薄くスライスする
- ③卵1個に対して、牛乳と生クリームを合わせて90mlになるように混ぜる。塩、胡椒、森のはちみつで味を整えておく
- ④生地の上に餡色まで炒めた玉葱を敷く
- ⑤②の具材を年輪に見えるように外側から埋めていく
- ⑥ときどき細かく刻んだドライトマトをちらす
- ⑦中心まで具材が収まったら
- ⑧の液を全体にそそぐ
- ⑧ミックスチーズをちらし、170度の温度で40〜50分焼く



『センノキ(一)』

こ 子
あや 綾
とう 藤
さい 斎



「祖母が暮らした家を解体することになり、思い入れのあるこの家の柱で、何か記念になるものを作って欲しい」そんな依頼を受け、煤に包まれた趣のある古材を預かりました。ノコを入れて切り進むと、覚えのある香りがしてきました。「この香りはもしや？」材を切り終え、切り目を開くと、白く艶めく華やかな木目が表出しました。「この香りにこの木目は：センノキだ！」建材Ⅱ針葉樹というイメージが強かったため、意外な出会いに心が沸き立ちました。早速、建築材に詳しい知り合いに聞き取りしたところ、「屋内の目目に付く柱などに木目の美しい材を使用したりすることはあるが、一般的には針葉樹が多く、柱や梁に、無垢の広葉樹を使用するのは、いわば贅沢使い。柱にセンノキを使っている

事例はまれに聞く程度」とのこと。

この木は、ウコギ科ハリギリ属の木で、センノキと言うのは、実は別名で、正式な樹木名はハリギリ(針桐)と云います。漢字の通り、針(刺)のある桐という意味から付けられたらしく、若木の幹部や新枝に鋭い刺があり、葉や材が桐と似ているからそう名付けられたと言われています。木目が美しく、漆生えもするので、木材としても多用されています。豪快さと艶めきを併せ持つこの華やかな木目は、つい見入ってしまうものの一つです。柱にセンノキを採用したこの持ち主の気持ちがよくわかります。因みに、天塩中川駅の交流プラザにある、あの大きなテーブルは、センノキで出来ています。ぜひとも、愛でに行かれてはいかがでしょうか。



中川町地域おこし協力隊活動記⑤4

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

『タヌキもいる』

お 雄
かず 一
とり 部
はっ 服



私事ですが、安川一に引越しました。一軒家を譲っていたので、ここに住んで中川に定住する覚悟です。

「街から遠くて大変では？」という声も多かったです。少し寒いのは確かですが、町に遠いことも不便なこともさほど苦にはなりません。むしろ周りには動物いっぱい、ものすごく心が躍ります。

実際、シカ、ウサギ、キツネ、タヌキ、ネズミ、エゾリスの足跡が家の前で見られました。特にタヌキは床下にお住まいだったらしく頻繁に出入りの跡がありました。穴は全て塞いでお帰りいただいたのですが、時々未練がましく確認に来ており、残念そうに帰っていくのが足跡からでも推測できます。

ヒグマは昨年10月に近くで捕獲されているので、今はいない

ようです。アライグマは今のところ見かけていませんが、以前はこの家の天井裏に住み着いていたらしく、天井裏のガラスウールがフンだらけになっていました。残念ながらこれは取り替えます。

ここで動物を捕獲していく予定ですが、アライグマやウサギは捕獲したら毛皮にしてみましたと考えています。(もちろん肉もいただきます)なめし業者さんに出す時はまとまった枚数が必要になりますから、少数だと自分でなめしをやらなければならぬのですが、何事も経験。今年はずいぶん挑戦したいと考えています。



ここで定住します!
(家を改装中です。)

少し酷な話にも聞こえますが、これも命をいただく事。無駄にしないように使い、自然の中で生きていくことを体現したいと思います。



『どんころ物語(四)』

たしろ えみ
田代 絵美



私はカエルの手のような葉っぱが特徴のイタヤカエデ。木肌は白くてスベスベしているから貴婦人なんて呼ばれることも。家具屋さんや楽器屋さんに引つ張りだこの人気者。

だけど私は弱った部分から菌が入り込んで黒い模様が体に広がっている。黒い模様は「スポルテッド空」とよばれて、希少価値の高い木材として高値で取引されていることもあるのに、中川町では誰にも気づいてくれず土場の片隅で朽ち果てる運命だった私。

そんな私を探しに来たのは、札幌を拠点に各地で個展や企画展を展開している「木工作家の辻有希さん」。すうーっと真つすぐな瞳が印象的な彼女。作品も木のシャープな部分をさらに研ぎ澄まして凛とした印象だ。そんな辻さんが中川町まで私

を探しに来た理由は、先日札幌で行われたBLAKISTON×TSUJIKIの個展で、普段なら木の欠点と思われるような割れ・腐れ・節を個性として生かしたお盆や器の材料探しのため。辻さんと私を引き合わせたのは青い服の女性。面白い木を集めて丸太と作家さんを結ぶのが仕事らしい。昨年の六月にクセのある私たちを集めて市が開かれた、そこで私を見つけた辻さんはなにやら嬉しそうに「このイタヤカエデにします」と言った。

どんころになって札幌に向かった私。辻さんは私と静かに向き合った。大きく、硬いながらもい部分もある私を削りだしていくのは骨の折れることだったと思う。11月、私は器のような彫刻作品に生まれ変わった。私の魅力が最大にかされた丸みのあるフォルムで大きな大きな存在感を放っている。私は今の自分が気に入っている。



問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

『norari~自然豊かに丁寧暮らしを vol.15』

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の月末に天塩中川駅で「otocafe」を開催しています。12月は、otocafeディレクション

でやりました「DIVE TO HASKAP」です。今年もotocafeでやりたいということで、天塩中川駅で以前とは趣向を変えて開催しました。「DIVE TO HASKAP」は今年生産した特産品ハスカップワインを料理に合わせて楽しむという企画です。毎年クリスマス時期に開催しているということもあり、中川らしい冬の暮らしを表現したクリスマスパーティーにすると面白いのではないかと思い、同じ地域おこし協力隊の田代さんに協力してもらい、トドマツのクリスマスツリーに白樺樹皮細工やブドウヅルを飾ったり、リースやスワッグ※を飾ったりして

いただきました。そして料理はケータリングユニットとして札幌市で活躍しているプロの料理人「tabi/12(ジューニブノイタビ)」のメンバーにハスカップワイン・ハスカップサイダーと相性がよく、たらふく満足してもらえる料理をお願いし、また地元の木を使いデコレーションもしてもらいました。また外では薪を使った焼きマシュマロ・ワインナー、キコリ珈琲を片手に、KIKORI no CANDLE、未利用木材に火を灯し、灯りを楽しむようにしました。

30人限定2時間のイベントでしたが、雰囲気がよく、お酒の酔いも回っていることもあり、終始会場は大盛り上がりでした。料理の話、木の話、ワインの話、これからの道北の話など……来年もやりますので、今年見逃した方は、是非お越しくださいなればと思います。

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。

※スワッグ(ドイツ語で「壁飾り」の意味。リースの様に丸くせず、壁にかけられるのであれば、どの様な形でも良い。

幼児センターの入園児を募集します

平成29年4月1日から入園を希望する
保護者は手続きをお願いします。

受付期間にご注意ください!!!

●入園には「認定」が必要です

平成27年4月から「子ども・子育て支援新制度」が開始されたことに伴い、認定こども園等に入園するためには、「認定」を受けていただく必要があります。

子どもの年齢や保護者の就労状況、利用を希望する区分に応じて3つの認定区分（右表参照）に分けられます。

認定区分	入園希望のお子さん	
1号認定	満3歳以上 【就学3年前のお子さん】	保育を必要としない場合
2号認定		保護者の就労などで、保育を必要とする場合 ※保育の必要量によって「保育標準時間」と「保育短時間」に区分
3号認定	満3歳未満	
		区 分
		保育標準時間 保育短時間

区 分	1号認定 教育時間 8時00分～13時10分	2号・3号認定 保育標準時間 7時40分～17時45分 保育短時間 8時30分～16時30分
年 齢	平成23年4月2日から平成26年4月1日までに誕生した、3・4・5歳児	概ね5カ月から就学前まで
基 準	中川町に住所がある方	保護者や同居親族が ①日中、仕事をしている ②産前8週、産後8週 ③病気、けが、障がいをもっている ④同居の親族を常時介護している ⑤家庭が災害を受け、復旧にあたっている ※その他、求職や就学中などの場合はご相談ください。
給 食	完 全 給 食	
長期休業	夏休みと冬休みはそれぞれ25日間	ありません
保 育 料	平成27年所得（4～8月保育料）平成28年所得（9～3月保育料）から算定します。	
そ の 他	土曜日、長期休業中、平日の13時10分以降に保育が必要な場合、預かり保育をします。 （※保育料が別にかかります）	保育時間外の保育が必要な場合、延長保育をします。 （※保育料が別にかかります）

■申請書類

- ①入園申込書
- ②保護者の雇用証明又は就労証明（保育希望の場合）
（申請書類は住民課幸福推進室と幼児センターにあります）

■提出先

住民課幸福推進室・幼児センター（どちらでもかまいません）

■受付期間

平成29年2月1日（水）～2月24日（金）

■その他

現在、認定を受けている児童の保護者には幼児センターから申請書類をお渡しします。



中川町あんしんネットワーク事業

～ 地域全体で高齢者・障がい者・
児童等を見守りましょう!!! ～

「あれっ・・・違和感??」「いつもと違う」など
小さな気づきを教えてください。



【気づきのポイントチェックシート】

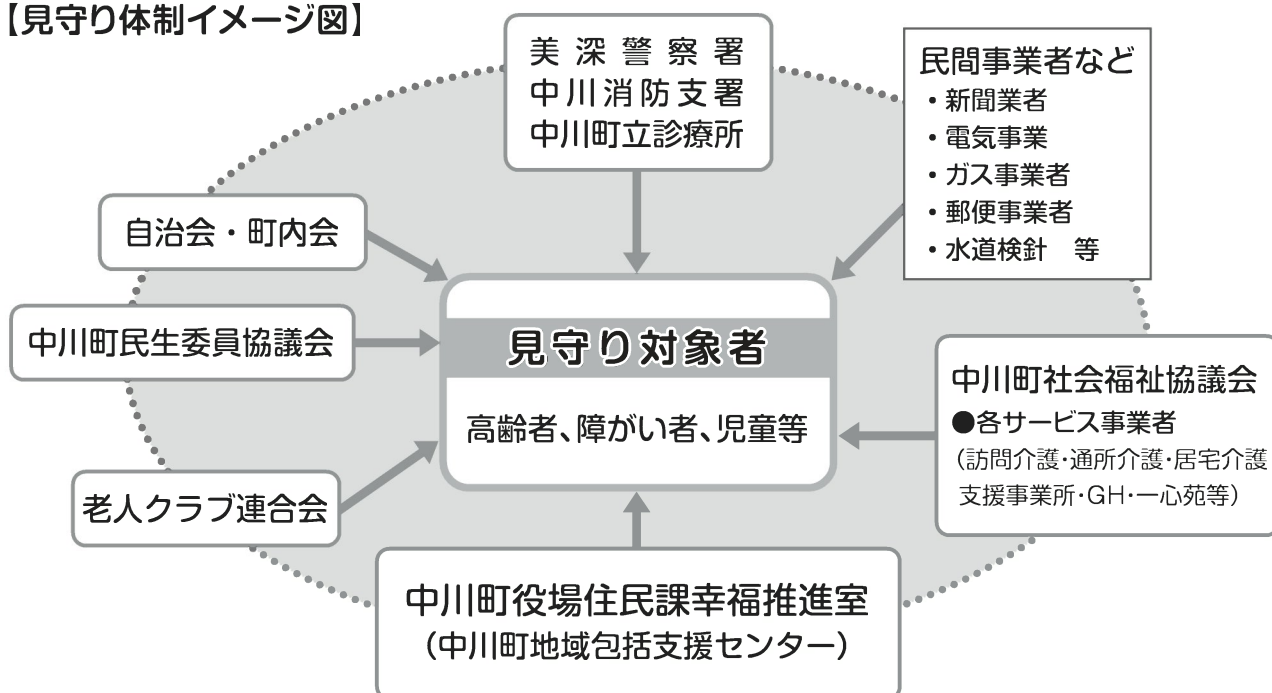
①何日にもわたり、夜になっても洗濯物が外に干したままになっている。
②日中カーテンが閉じたまま又は夜間カーテンが開いたままになっている。
③新聞や郵便物、乳製品等の配達物が相当量たまっている。
④最近、姿を見かけない。
⑤日中電灯がつきっぱなし。あるいは夜になってもつかない。
⑥電話や訪問に応答がない。
⑦深夜に出歩いている。道に迷っている。
⑧繰り返し同じ物を買ったり、同じことを言う。
⑨季節に合わない服装をしている。
⑩家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする。
⑪顔や腕などに不自然なあざが目につくようになった。
⑫最近目立ってやせてきた、顔色が悪い。
⑬最近、見慣れない人や車の出入りが多くなった。
⑭相当期間、除雪が行われた形跡がない。

平成28年11月1日に発足した「中川町あんしんネットワーク」では、高齢者、障がい者及び児童等が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう気づきのポイントチェックシート（左図参照）を活用し、小さなことでも見落とさない日常の見守り体制を進めています。

同事業では、町内会連合会などの10団体、新聞業者などの民間事業者の17事業所と協定を結んでいます。（下図見守り体制イメージ図参照）

まわりで「気づきのポイントチェックシート」にはあてはまる点がございましたら、役場幸福推進室（☎7・2813）までご連絡ください。

【見守り体制イメージ図】



中央小に新任の教員が 着任しました

町民のみなさん、よろしくおねがいします。

中央小学校に高橋明日香たかはし あすかさんが新しい教員として着任しました。

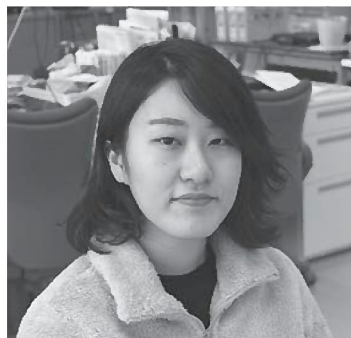
ここでは、高橋さんから町民の皆さんへのご挨拶を紹介しします。

「東京都板橋区から来ました、高橋明日香と申します。

趣味はバスケットボール（小学校2年生から高校生まで女子バスケットボール部でした）です。

まだこちらに来て日も浅いので、わからないことも多いのですが、是非この暮らしのことや生活のことなど教えて頂ければ幸いです。

これから、中川町の先生として子ども達に、自分が今まで経験して大切だと思ったことなど、いろんなことを何か残せるように頑張りたいと思いますので、ご指導の程、何卒よろしくお願い致します」



自衛官などを募集します

受験種目	自衛官候補生（男子）	
応募資格	18歳以上27歳未満（採用予定月の1日現在）	
受付期間	29年2月試験 受付中～2月13日（月）締切	29年3月試験 受付中～2月27日（月）締切
試験日場	2月19日（日） 2月20日（月） いずれか1日を指定できます	3月10日（金） 3月11日（土） いずれか1日を指定できます

【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



☎011-204-5069
北海道総務部
北方領土対策本部

【問い合わせ先】
会計課前ロビー

◆署名場所
中川町役場1階

◆署名期間
2月20日まで

◆協力をお願いします。

に、中川町役場に署名コーナ

を設置してありますので、ご

領土です。

北方領土の早期返還のため

歯舞群島、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、わが国固有の

領土です。

2月7日は

「北方領土の日」です



古市くん、社会学を学び直しなさい!!

古市 憲寿 著

尾木ママの「叱らない」子育て論

尾木 直樹 著

6コマお菓子レシピ

marimo 著

天子蒙塵

浅田 次郎 著

あおなり道場始末

葉室 麟 著

喧嘩

黒川 博行 著

沈黙法廷

佐々木 譲 著

GOSICK GREEN

桜庭 一樹 著

制裁女

新堂 冬樹 著

よるのばけもの

住野 よる 著

土の記 (上・下)

高村 薫 著

クローバーナイト

辻村 深月 著

i (アイ)

西 加奈子 著

コンテクスト オブ ザ デッド

羽田 圭介 著

江戸時代のサバイバル

早川 大介 絵

ネットでみたけどこれってホント?

北折 一 著

なつみはなんにでもなれる

ヨシタケシンスケ 著

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「にくづき」または自由詠

滴りて秋刀魚の脂焼けてゆくさあ絞ろうか黄金色の柚子

近頃の子供はみんなお利口さんガキ大将は死語となりしか

カジカ汁が五臓六腑に沁み渡る腹のびらびら殊更旨し

早すぎる冬のおとずれ窓の外は子どもらのはしゃぐ姿その声

がりがりと除雪スコップの音鳴らしときしらずの雪山高く積む

満天よ聴かせておくれ母の手が耳にふれば心の音逝く

夏祭り焼かれる鳥賊に焦げるタレ匂い嗅ぎつつビールをあおる

小春日を雪消と間違え道に出しあの墓蛙穴へ戻り行きしか

「にくづき」と「つきへん」の違いわからない例えば朕とか脱、服、朋の字

〔俳句〕

新雪の木立明かるし雄鹿跳ぶ

冬の月寂々として遠きかな

除雪車の音で切られし夢の糸

裏山を視界から消し猛吹雪

指先に光遊ばせ毛糸編む

ひと刻の華やぎ哀し冬夕焼

小林 淑子

古市 和子

山内 智子

中川 八郎

長万部 太郎

やつちにいちゃん

正田 吉識

かえろうか?

何の月?

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、

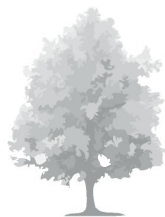
年会費500円の購読会員制をご利用

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】

中高年からの筋力低下予防

室内で過ごすことが多くなる今の時期に気をつけたのは、筋肉量の低下です。

筋肉は加齢に伴い減少していきますが、一定以上に筋肉が減少すると、歩くなどの日常生活に支障がでるだけでなく、左記のようなさまざまなリスクにつながることがも明らかになってきています。

- ◆転倒・骨折しやすくなる
- ◆糖尿病や心筋梗塞などにかりやすくなる
- ◆免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなる
- ◆認知機能が低下しやすくなる

働き盛りの世代から筋力低下を予防して、「健康寿命」を延ばしましょう。

注意！筋力低下サイン

- 片足立ちで靴下がはけない
- 片足立ちを1分間続けられない

□両手の親指と人差し指の輪っかでふくらはぎを囲むと指が重なる

当てはまる項目のある場合は、筋力低下のサインです。

筋肉とは

筋肉は、体重の約40パーセントを占め、身体を支え動かすだけでなく、心臓や内臓、血管などの生命維持活動もしている大切な器官です。

筋肉の量は、20歳代まで成長にあわせて発達し、30歳頃をピークに減少していきます。加齢に伴い活動量が減り、筋肉の代謝が落ちていくためです。さらに60歳以降になると筋肉量の減少率が大きくなります。

中高年以降の仕事や生活、運動習慣などの活動量の差が、それ以降の筋肉量減少に影響していきます。まず日常生活の活動量を

見直すことが大切です。

筋肉は年齢に関係なく、材料となるたんぱく質などの栄養をバランスよく摂り、ある程度の負荷をかけた身体活動を繰り返すことで、成長させていくことができます。

活動量の目安

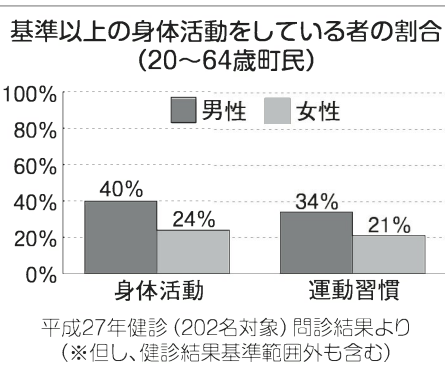
危険な筋力低下を予防するための活動量はどの位でしょうか。

その目安として健康づくりの視点から考えられた「身体活動基準(表1)」があります。

「身体活動」とは、日常生活における労働、家事、歩行などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的としたスポーツなどの「運動」を併せたものです。

この18～64歳の身体活動(歩行程度の活動を毎日60分)と、運動習慣(息が弾み汗をかく程度の運動を毎

週60分)の基準以上の身体活動をしている町民の割合は、左記のグラフの通りです。若い世代でも活動量の少ない傾向がみられています。



下記の基準と比べて活動量が少ない場合は、基準を目標に少しずつ身体を慣らしながら増やし、基準と同じかそれ以上の場合は、それを継続していきましょう。「今より少し増やす」ことを目標に継続していくと、筋肉量の維持・増大につながります。

時間は10分ずつに分けても効果はあります。自分の身体にあわせて、無理なく生活に取り入れていきましょう。

表1) 健康づくりのための身体活動基準2013より抜粋

健診結果	年代	身体活動(生活活動+運動)	運動
基準範囲内	18～64歳	中等度(歩行又はそれと同等以上)の身体活動を毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分
	65歳以上	強度問わず、身体活動を毎日40分	—
世代共通の方向性		今より少しでも増やす(例:10分多く歩く)	運動習慣をもつようにする(30分以上の運動を週2回以上)

◆健診結果に要注意(経過観察)の項目はあるが医療機関にかかっていない場合

上記の基準を目安に、個々の健診結果など身体状況にあわせた配慮が必要になります。健診結果をお持ちの場合は、保健師などに運動時の注意点などご相談ください。

◆血圧や糖尿病などの生活習慣病、腰や膝などの運動器の疾患がある場合は、安全面での配慮が必要になるため、かかりつけ医に運動の可否や目安などを相談しましょう。



食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

食育講演会を開催しました！

昨年の11月9日、食育講演会を開催しました。

講師は、日本ハムファイターズの専任管理栄養士柄澤紀氏、日々選手たちの食事面でサポートを行っている知識や経験を踏まえ、「スポーツを通した食の大切さ」をテーマに講演されました。

また、講演は参加者の聞きたい内容も取り入れて、「スポーツ活動と食」、「お子さんの食」、「私の目指す健康と食」、「家族の食」、「日本ハムの選手の話」の5つの内容について聞くことができました。今回は、その一部を紹介いたします。



スポーツ活動と食

たんぱく質量には適量がある！

体の筋肉の強化・維持に必要な栄養素はたんぱく質ですが、たくさん食べたからたくさん筋肉が作られるわけではありません。一般的な活動量の場合、1日の必要量の目安は、体重1キログラムあたり1グラム程度。体重50キログラムの人では、1日50グラムが適量となります。（たんぱく質量は下表①参照）

それ以上はエネルギー源として使われ、余った分は体脂肪として蓄えられるため、たんぱく質の摂り過ぎは体脂肪の増加につながります。また、激しいトレーニングを毎日している選手でも体重の2倍まで、それ以上は効果が無いということでした。

表① 食品のたんぱく質量の目安

食品	量	含まれるたんぱく質
牛乳	200g	6.6g
卵(Mサイズ)	約50g	6.0g
納豆(1パック)	40g	6.8g
豆腐(1/3丁)	100g	7.0g
鮭(小1切)	50g	11.0g
鶏ささみ	50g	11.5g
鶏もも肉	50g	9.5g
豚もも肉	50g	10.5g
豚バラ肉	50g	7.0g

※肉や魚に含まれるたんぱく質量は、脂の付き具合によりますが、重量の約20パーセントです。それを目安にすると1日の過不足が分かりやすくなります。

お子さんの食

朝食は抜かない！十分な睡眠時間を！

体重を増やしたい、体を大きくしたいという子は、無理にたくさん食べて体重を増やすのではなく、バランスの良い食事を適度に食べて、あとはとにかく眠る事が大切です。成長期とにかくたくさん

食べようとし、結果的に食事のバランスが偏ってしまい、肥満になってしまいうケースもあるとのことでした。

また、朝食をしっかりと食べる事も大切です。1食でも欠食すると1日に必要な栄養素の不足が起こりやすくなります。

選手の話

勝つためには食べる！体重管理が大切！

講演の後半は、日本ハムの選手の話でした。シーズンを通して活躍している選手の共通点は、目標達成のための体作りをしっかりとできていることです。そのためにも、栄養について学び、しっかりと考えることが大切になります。特にキャンプ中は、練習についていけないような為、朝食を抜くことのないように、選手全員が厳しく管理されているということでした。

最後には、各選手の食の嗜好や好きな料理なども聞くこ

とができました。その中では、食事に関心を持ち、食べる事が好きな選手は、実家の好きな料理が必ずあるということでした。

子どもの頃の楽しい食体験は大人になってからの自己管理にも大きく影響を与えます。ぜひ家庭での食事時間を大切にしていって下さい。



講演会では、講師の関連書籍である「北海道日本ハムファイターズの応援ごはん」にも掲載しているお弁当にも活用できる料理レシピの紹介がありました。必要な方は、保健センターにて配布いたしますので、気軽にお立ち寄りください。

所得税等の

確定申告が始まります

平成28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(木)から3月15日(水)まで行います。(給与所得者等の「還付申告」の受付は1月16日(月)から開始します)

この期間、各寄税務署及び役場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。なお、役場窓口で最終日(3月15日)に申告相談を行う場合、午前中に受け付けが終了した分までが期限内申告の取扱いとなりますのでご留意願います。

【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(認印等)
- ・金融機関口座通帳(もしくは口座番号等の控え)・本人確認書類(マイナンバーカード又は通知カード+運転免許証・健康保険証など) *平成28年分からは申告書へのマイナンバーの記載が必要となります。

【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) 上記のほかにも、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、税務署に届かなくても、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「問い合わせ先」へお問い合わせください。

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場合があります。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きます。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



農業者年金で

しっかり積立て、 がっちりサポート 安心して豊かな老後を

- あなたの老後生活への備えは十分ですか？
- 年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。
- 老後の備えは国民年金プラス農業者年金が基本です。

ご存じですか？

農家の方は長寿ですが…

老後はお金の心配をせずに暮らしたい。しかし、予測不可能な経済変動や思わぬケガ・病気もあります。

- ・65歳の農業者年金受給者の平均余命は男性22年(87歳)、女性27年(92歳)
- ・日本人の平均余命は男性84歳、女性89歳であり

農業者年金受給者の平均余命の方が長くなっています。

こんなにかかる老後生活 (現金支出で年額約286万円)

高齢農家世帯(世帯主が65歳以上の夫婦2人)の家計費は、現金支出で月額約23万8千円が必要です。
(総務省家計調査などより)

国民年金の支給額は

一人、月々約6万5千円
(40年加入の場合)
夫婦あわせて月額約13万円です。



豊かな老後生活のためには、国民年金だけでは十分とは言えず、**老後の生活費は自分で準備する必要があります。**

サラリーマンは、厚生年金や共済年金で国民年金(基礎年金)への上乗せがあります。(厚生年金のモデルケースでは月額22万2千円の年金額)

農業者の皆様も、メリットがたくさんある**農業者年金**に加入して安心して豊かな老後を迎えましょう。

農業者年金に加入すれば ~農業者年金の支給額(年額)の試算~

加入年齢	納付期間	運用利回り2.5%の場合		運用利回り3%の場合	
		男性	女性	男性	女性
20歳	40年	79万円	66万円	87万円	73万円
30歳	30年	52万円	44万円	56万円	47万円
40歳	20年	31万円	26万円	33万円	27万円
50歳	10年	14万円	12万円	14万円	12万円

※この試算は、通常加入で保険料月額2万円で加入し、65歳までの運用利回りが2.5%及び3%、65歳以降の予定利率が0.50%となった場合の試算です。

※運用利回りは、加入後の経済変動などにより上下します。制度発足以降の13年間(H26まで)の運用利回りの平均は、年率3.00%です。

※予定利率は毎年度、農林水産省告示により定められ、平成28年度は0.50%となっています。

※各金額は単位未満を四捨五入により表示しています。

詳しくは… **農業者年金基金** <http://www.nounen.go.jp>

農業者年金の内容やご相談については、最寄りの農業委員会かJAまたは農業者年金基金にお問い合わせください。

〔市町村担当部署〕 中川町農業委員会 ☎7-2816

北はるか農業協同組合中川支所 ☎7-2821 (農業者年金担当)

子育て通信

「丁寧」に根気よく

食事の途中で歩きはじめる、おしゃべりが止まらず遊び食べになる、モグモグゴクンが遅いなど、食事に時間がかかることが日々あると思います。

ついつい「早く食べなさい」の言葉が出てしまいますね。

子どもは言われた時だけ態度を変えますが、でもすぐに元に戻り……。また、「早く食べなさい」と、大人はイライラが募るという食事の時間になっているのではないでしょうか。

以前から書いていますが、子どもに身につけて欲しいことは、「具体的に分かりやすく」、繰り返し繰り返し伝えることですね。そして、出来たらほめること。

「ここで、食べるよ」

「お話しやめて食べるよ」

「ゴクンって飲み込むよ」など、するべき行動を具体的に伝えましょう。

毎日毎日、同じことを繰り返し返すことに、嫌気がさしてくるかもしれませんが、丁寧な根気よく時間

をかけるのが子育てです。時間がかかるのが子育てです。

時間をかけて身につけたことは、ずっと身につけているものです。

私たちも親や周囲のたくさんの方々に、繰り返し繰り返し、生活の仕方を教えられ身につけてきました。

今日言って、明日言って、明後日言って……言い続けて。ある日、「きれいに食べられるようになったね」と、嬉しい声をかけられる日がきつときますよ。

たくさんの方々の見守りで、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



福地勇作さん (77歳)

遠藤玲子さん (77歳)

鈴木タケ子さん (77歳)



松田政敏さん (88歳)



中川消防支署から

中川消防出初式が挙行されました

平成29年中川消防出初式が1月6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、皆様からのご声援、ご厚情を賜りまして、合わせて御礼申し上げます。

平成28年出動状況について

昨年は建物火災と車両火災が各1件発生し、継続していましたが無火災の記録が残念ながら途切れてしまいました。本年は無火災となりますよう、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、生命・財産を一瞬でなくす火災が発生しないよう、皆様には火の用心を心掛けていただきますようお願い致します。

また、救急出動は前年比19件減の56件となり、重症度別の割合では重症19・6%、中等症37・5%、軽症39・3%、不搬送3・6%となっております。今後も救急車の適正利用にご理解のほどよろしくお願い致します。



「消防団員募集中!!」

入団を希望される方や消防団員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・救急出動状況
平成28年12月31日現在
火災件数 2件
救急件数 56件

議会・各種委員会の開催状況

- 12月6日 ● 総合教育会議
- 教育委員会
- 12月7日 ● 議会経済常任委員会
- 議会運営委員会
- 12月9日 ● 議会総務常任委員会
- 12月13日 ● 教育支援委員会
- 12月14日 ● 議会全員協議会
- 12月14日～15日 ● 議会第4回定例会

ありがとう

どうも

社会福祉協議会、一心苑に寄付
・社会福祉推進の為に

藁谷 和美 様
横山 芳男 様
中川神社 様
連合北海道中川地区連合会 様
匿名 2 名 様

社会福祉協議会、一心苑、グループホームひだまりに寄贈
季節のものを含めて次の方々より「志」

匿名 10 名 様

こくほ ご存じですか？

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カ月かかります。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。

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。



国民年金保険料は 口座振替がお得です

□座振替は現金納付よりも割引額が大きい6カ月前納・1年前納・2年前納や月々50円割引となる早割制度が用意されています。

□座振替をご希望の方は納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印をご持参のうえ、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。

国民年金保険料は クレジットカードでも 納付できます

平成29年4月からは新たにクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになり、ますます便利な納付方法になりました。

ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合があります。

ありますのでご注意ください。
クレジットカードをご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

電子納付 (Pay-easy)の利用

Pay-easyなら自宅や外出先から、夜間や休日でも納付ができます。

納付書に記載されている「収納機関番号」、「納付番号」、「確認番号」をPay-easy対応のATMかインターネットバンクの画面に入力するだけで納付ができます。

ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているATMでは利用できませんのでご注意ください。

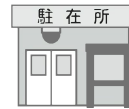
【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎0166・27・1611



駐在所から



サイバー空間の脅威に対する 社会全体の対処能力の強化

近年、ネットバンキングに係る不正送金事案やオンラインショッピング詐欺、不正プログラム「ランサムウェア」の蔓延等国民生活を脅かすサイバー犯罪の危険性が社会全体で大きく取り上げられています。

サイバー犯罪の被害に遭わないように次の対策を実施しましょう。

- パソコンやスマートフォンにはウイルス対策ソフトをインストールする
 - パソコンの基本ソフト（OS）やウイルス対策ソフトは常に最新の状態にしておく
 - 身に覚えのない添付ファイルやURLはクリックしない
 - 不必要なプログラムや信頼のおけないサイトからプログラムをダウンロードしない
 - IDやパスワードは自分自身でしっかり管理し、他人に教えない、盗まれない
 - オンラインショップでの買い物では、そのサイトが本物かどうかよく確認する
 - ネットバンキングでは、ワンタイムパスワード等のセキュリティシステムを利用し、いつもと違う手順でIDやパスワードの入力を求められた時は、決して入力せず、電話を使って取引銀行に問合せをする
 - 情報セキュリティは、一つの対策を講じれば大丈夫というわけではありません。
- 複数の対策を併用してインターネットを利用しましょう。

【問い合わせ先】

美深警察署 ☎ 2・11110
 中川駐在所 ☎ 7・20119
 佐久駐在所 ☎ 8・50711
 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つていますが、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つ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)



ふるさと今月のキラリ



1月6日(金)、生涯学習センターちゃいむで、中川消防団、中川消防支署による出初式、獅子舞の披露が行われました。

青空が映える天気の良い日でしたがマイナス7℃と凍てつく寒さのなか、制服に身を包んだ消防団員、支署の職員が整列し、服装点検などを受けました。

その後の獅子舞披露では、2頭の獅子が回除けのために頭を噛みながら町内を練り歩き、今年1年の無火災、無災害を呼びかけました。

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

(12月31日現在)

人 口	1,631人 (-1)
男	815人 (+1)
女	816人 (-2)
世 帯 数	837戸 (±0)

()は前月末との差を示します。

なかがわの情景

1月4日(水)、生涯学習センターちゃいむで、成人の日のつどいが行われました。

美しい振り袖や袴、スーツに身を包んだ20名の新成人が、故郷中川町に集まり、同級生や中学校時代の担任の先生との再会を喜んでいました。

新成人の皆さん。夢に向かって、大きく羽ばたいてください。

