

広報

なかがわ

2017
H29
No.698

7



じゅえる
中川町 ゆるキャラ



6月4日 中央小学校 第44回大運動会
4・5・6年生による「よさこいソーラン in Nakagawa ~全身全霊~」

中央小学校 第44回 大運動会 スナップショット



ゴールまであと少し！
ガンバレ！



大玉助けるロープのか!



短い?長い? 50メートル



最後の力をふりしぼった
全校紅白リレー



紅白両応援団の
気合いのこもった応援合戦

練習に練習をかさねた
よさこいソーラン



みんなの音がひとつになって
グラウンドに響きます



寒い中でも
元気にダンス



家族で食べるお弁当は
いつもよりおいしい!楽しい!



1・2 1・2 親子で二人三脚



平成29年度新販売を開始します

中川町では、薪の販売を行っています。価格、規格等は表のとおりです。ご不明な点等についてはお問合せくださいますようお願いいたします。



薪販売について

1㎡あたり

	薪代金	運搬料
町内	16,000円	無料
町外	18,000円	距離により応相談

■その他

- ・薪は広葉樹混合です。
- ・未乾燥薪ですのでご了承のうえご購入下さい。
- ・運搬は2tトラックまたは軽トラックで行います。納品場所をご指定下さい。車両が進入できない箇所においては指定場所に搬入できない場合がございます。

■お問合せ先

中川町産業振興課産業振興室（担当：高橋、佐藤）
 電話：(01656)7-2811 FAX：(01656)7-3511
 Mail：nakagawa-sangyo@mint.hakkai.net

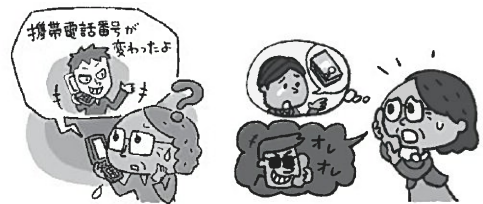
名寄地区広域消費生活センター情報

息子や娘をかたり「盗まれた」「使い込んだ」 その電話、本当に家族？

事例

息子をかたり「電車の中で会社の通帳が入ったカバンを盗まれた。」と連絡が入り、上司の息子を名乗る男が自宅に来て、現金100万円とキャッシュカードと暗証番号を伝えてしまった。通帳を調べると150万円が、引き出されていた。

長女をかたる女から、「友人が株で損をして会社の金を使い込んだ。私が借金をして返す。」と言われ、自宅に現れた弁護士を名乗る男に現金150万円を手渡した。



消費者へのアドバイス

- ・携帯番号が変わったと言っても、以前の電話番号にかけ直し真実かどうか確認する。
- ・電話で息子や娘だと名のり、「至急お金が必要だ」と焦らす時は、信頼できる人に相談する。
- ・知らない人物がお金を取りに来る話が出た時は、詐欺を疑いましょう。
- ・知人、弁護士、会社の上司など名乗る人物が登場する手口もあります、焦らずに下記相談先に至急相談下さい。
- ・不安な時・困った場合、消費生活センターか夜間や緊急時は24時間対応の警察相談ダイヤル（#9110）までご相談ください。

※被害額が 50万円～150万円、同様の被害が北海道全域に連続発生中です。

●問い合わせ先

名寄地区広域消費生活センター

TEL・FAX 01654-2-3575

◆相談時間/9:15~16:00 ◆休日/土・日・祝日



『シカ肉はどこが美味しい?⑤』 お雄 一部 服



中川町では幸運にもありませんが、秋田県でクマによる死亡事故がありました。音を鳴らす等の対処を誤らない事が大切です。山へ行く時は十分に気を付けて下さい。

シカ肉の話(最終回)です。まず肩肉から。これは肩甲骨の周りの肉ですが、肉の量が少ないです。スジは比較的少ないのでステーキ、焼肉、すき焼きなどにします。小さいモモ肉とといった感じです。

次はネックです。名前のとおり首の骨の周りの肉で、骨の形が複雑で剥がすのが大変なうえ、スジが多いのですが、薄切りにして焼くと独特の歯ごたえがあり美味しいです。特に味付け焼肉にするのがおすすめです。

最後に内臓ですが、ハツ(心臓)、レバー(肝臓)、マメ(腎

臓)などはそのまま食べられませんが、ミノ、ハチノス(胃)や、いわゆるホルモン(腸)は消化物が詰まっているのでキレイに洗わなければならず(洗濯機で洗った程度ではキレイにならない)、物凄く手間がかかる為、食べた人はほとんどいないと思います。

ハツやミノ、ハチノスも含めホルモンはやはり焼肉がおすすめです。レバーはもちろんなレバー炒め。牛乳で臭みを取ると絶品です。マメは煮て食べます。そのほか内臓全般は煮込み料理も美味しく、もつ鍋が有名です。そのほか肺なども砂糖醤油で煮て食べる地域があります。

今後挑戦してみたいのは腸を使ったソーセージ(腸詰め)で、いずれは血のソーセージも製作したいと思っています。

5回にわたって説明してきましたが、シカはその気になればかなりの部分を食べられます。山の恵みを無駄なく利用して、美味しいシカ肉をお出ししていきたいと思えます。皆さんも中川のシカ肉をぜひ召し上がってください。

中川町地域おこし協力隊活動記⑤9

『norari~自然豊かに丁寧な暮らしを vol.20』

ひろ たけ どう お
弘 剛 藤 尾



食と観光・情報発信担当として毎月下旬に天塩中川駅で「otocae」を開催しています。6月は、18日、23日です。

5月より、野外イベントの出店がはじまりました。北海道の夏の醍醐味です!

去年は、はじめての経験でどこまでやれるのか不安と期待が入り混じったスタートでしたが、今年は昨年の経験をもとに、腰を据えてやっています。今年、より美味しいものを提供できるように今から試行錯誤です。週末は、どこかしらの地域におじゃまして、中川のよいものを振る舞ってきませぬ。

そして今年も十勝までイベントに行きたいと思っています(笑)。「なぜ十勝?」と思ったと思いますが、5月25日発売の北海道の暮らしをテーマにしたローカ

ル雑誌「スロウ」に「otocae」が掲載されました。大変ありがたいことです。気になった方は、otocaeにも置いてありますので是非読んでみてください。購入をご希望の方は通販もあります。過去には、地域おこし協力隊の田代さん、木工作家の斎藤さんも掲載されています。

otocaeにある書籍は、ドリンクを片手に席で熟読してほしいと思っています(笑)。みなさん各々の過ごし方をしていただければと思っています。

話はそれてしまいましたが、「スロウ」を発行しているクナウマガジンが、毎年札幌内村で開催される「スロウ村の仲間たち」というイベントがあります。そこに出演したいという想いがあります。中川まで取材に来てくれるので、こちらも伺い、その土地の空気を感じたいと思っています。

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。



『KIKORIシリーズ①』

たしろ えみ
田代 絵美



中川町に来て7月
で丸2年になります。

新潟をフェリーで出港するとき
夜なのにもものすごく暑くて、北
海道に着いたら気温19度と肌寒
く、慌てて長袖を探した記憶が
鮮明に思い出されます。

この2年間でなかがわの森か
ら生み出される資源をどう活用
していくか考えながら取り組ん
できた活動は大きく分けると2
つあります。

1つは資源を原料として販売
し、作り手の方に届けて、木を
永く使ってもらえる製品に加工
してもらうこと。2つ目は木材
をはじめとする森の資源を原料
に、中川町で製品を加工し販売
する活動です。その中に森のプ
ロダクトシリーズ「KIKORI」
があります。

KIKORIシリーズはなかがわ
の森で育まれた樹木と中川町の

作り手が生み出す森のエッセ
ンスが入った商品です。

現在の商品のラインナップは
盆栽・キリカブ・スモークチ
ップ・ウツワ・焚き付けセット・
キャンドルなどアウトドアで活
躍する商品を中心に揃えていま
す。

今回はこれからのキャンピ
ンズで大活躍するKIKORIの
キャンドルを紹介していきます。
キャンドルは燃やして使用する
商品ですが、キャンブに1つ持
つていくと直接フライパンを載
せて調理できるほか、冬は暖を
取る用にも活躍します。

サイズは高さ200mm・30
0mm・400mmの3種類で1時
間から2時間の燃焼時間です。
丸太の切り込み天然の着火剤を
入れて火をつければ簡単に点火
することができます。

数量限定の販売ですが、キャ
ンブシリーズ
ンブシ
ンにいか
でしようか。
今後、公式
ホームページ
にて販売
予定です。



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

問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

『春の土仕事』

さとう あんな
佐藤 杏那



5月の半ば、薪割り中ブヨに
首を噛まれました。恐れていた
虫たちとの戦いが始まってしま
ったのです。蚊、蛇、そして
蜂。林業作業員は秋口まで、虫
と一緒に仕事をする事になり
ます。対策は皆さんそれぞれで、
定番のハッカスプレーはもちろん
ん、下川町NALUのボディ
スプレーや中にはフランス産の
ミントスプレーを携帯するおし
やれな人も。自慢じゃないけど
私は虫にすこぶるモテます。虫
たちとの良好なお付き合いは夏
の大きなテーマとなりそうです。
春の仕事は土に触れる時間が
多く、「植え付け」に「根踏み」、
鋤を持って山を登りました。森
林組合さんと町営牧場跡地の新
植現場に同行しました。大きな
石のある起伏の多い地形。粘土
層で土はめっちゃ固い！素人の
私でもここに植える大変さが分

かってしまいました。地拵じごしらえは
中川町森林共同組合さんが担当
ブルドーザで力強く土を押し
いきます。掘り起こされたミミ
ズを食べべにカラスが大集合！ブ
ルの周りにはたちまちビュッフェ
会場です。そんなシュールな光
景を横目に畝の幅出し作業。3
メートル間隔にピンクテープを
つけたトンボを立てていきます
そして植え付けの日。今回は森
林組合さんと天塩川工業さんの
合同作業。苗木の数は4500
本。総勢約10名で一人450本
が目標です。間縄を引き2、2
m間隔にクリーンラッチの苗木
を植えていきます。「カーン！
予想通りの石に鋤が当たる甲高い
音。刃が埋まる深さまで何度
も振り上げます。この日の晩は
居酒屋十一さんへ。疲れた体に
唐揚げが染み渡ります(涙)。2
日は雨。天気も容赦ありませ
ん。天塩川工業さんの男性陣に
助けてもらいながらなんとか作
業は終わり、幼木が丘一面に並
びました。無事に育ってくれる
ことを切に願います。



『なかがわマニア』

ほちほ
穂千林



なかがわマニアになるにはまだまだ勉強が必要な私ですが、観光（自然とアウトドア）担当として着任してから2ヶ月半が経ちます。

ふと、これまでの人生を振り返ってみると、大学で生態学の研究をしていた頃は、春、植物の葉が出始めると「早くフィールドに出て調査を始めなきゃ」と、いつもそわそわし心穏やかではいられませんでした。春は、そんな植物だけでなく、人間の活動も一気に加速する時。私が所属する中川町観光協会は、先日無事に総会を終え、いよいよ今年度の活動が本格的に始まりです。中川町で動き出す、初めて経験する様々なイベントや事業に、今年の春も心が落ち着きそうにありません。そんな、そわそわさせるこれからの活動のキーパー

の1つに「自転車」があります。中川町では商工会が中心となって、昨年度から「ナカガワマニアマップ第2号アウトドア満喫編」を作成し今年3月に完成、町内で楽しめるサイクリングルートとして、合計7ルートが紹介されています。

手軽に持ち運びできるサイズですので、町内で見かけましたら、是非手に取ってみてください（もちろん観光協会でも手に入ります）。また、5月は町民向けのレンタル自転車のしくみを検討し、6月になるべく早くスタートさせるべく準備を進めています。車種は、ロード、マウンテン、クロスバイクの3種類。ちよつとそこまでのチョイ乗りからツーリングまで、自分にあったスタイルで、日常にワンランク上の自転車を取り入れてみてはいかがでしょう。

新緑が深い緑へと変わりゆくこれからの季節、マニアマップを片手に、初夏の風を感じながら、レンタル自転車でのんびりと町内を走ってみる、そんな1日もほつと心がリフレッシュしているいかもしれません。

『下高井戸商店街』

のどか
和上村



こんにちは。東京は夏のような日が続いたのでついに冷房を解禁！お隣の電気屋のツバメの巣では4羽ほどヒナが産まれたので、暇さえあれば観察している今日この頃です。

さて、前回のお話で「ナカガワのナカガワ」には中川町だけではなく、様々な組織が運営に携わってくださっているとお伝えしました。今回はその中での「下高井戸商店街」との関わりについてお話させていただきます。 「東京でオープンするなら東京駅とか銀座じゃないの？」ということをよく聞かれます。なぜ「下高井戸商店街」なのか？それは16年前から交流があった為です。下高井戸のお祭りでも『道の駅なかがわ』でも販売しているフランクフルトを焼いて売ったり、下高井

戸商店街の事務局の方々に中川町へ来ていただいたりしていました。このように古くから交流のある「下高井戸商店街」でサテライトスペースをオープンするのことにしたのです。

下高井戸商店街の事務局は商店街の中心に『しもたかステーション』という名前で親しまれています。そこで事務局長をしている石井さんには特にお世話になっています。困っていること、こんなことをやってみたいのなどがどうすればいいか、などの相談も聞いてもらっています。石井さんだけではなく、周りの多くの方々

が気にかけてくれていて、私にとって心強い味方ばかりです。 下高井戸商店街がこれからも親しまれ続け、もっともつと賑やかになるように、ナカガワのナカガワとして何か役に立てるようなことはないか、出来ることはなにか、考えながらも商店街の一員として、しっかりと運営していきたいと思えます。

『初かご編みin中川町』

おりさ
織紗小林



5月1日付けで中川町地域おこし協力隊に着任し、早くも1ヶ月が経ちました。少し暖かくなつたかなと思っても、すぐに寒さの戻る中川町での暮らしに、少しずつ馴染んでいたらなあと思っています。

GW明けから、笹竹細工の先生を招き、採取と加工、基本の編みを教えていただきました！ 先生は採取から編むヒゴづくりまで、ナタ1本で進めます。採取からヒゴづくり・編み・仕上げまで、軽やかで無駄のない動作、ほとんど手元を見ないくてもスルスルと編み上がっていく魔法のような技を見ることができました。 先生の仕事を間近で見ても、目指す高い目標があることを嬉しく思いました。

私も地元で真竹細工の教室に少し通っていたのですが、笹竹は節が多く鞆もあり扱いが難しく、先生とは対照的に手にも目にもチカラが入りすぎて、初日から手も材料もポロポロになるなど苦戦しました(笑)。

そんな笹竹ですが、編む段になって、そのしなやかさと強靭さに本当に驚かされました！水に濡らさず力をかけて曲げても折れない強さは、真竹にはないものです。

同じ工程をやっている、素材によって難しい工程が異なること、違う風合いのものが出来ること、かご編みの中で新たな楽しさを見つけた瞬間でした。 皆さんの話から、笹竹は林業では「ジャマモノ」と知りました。そんな笹竹が「かご」に変わった姿を、皆さんに、見て、使って「お、いいかも」と思ってもらえるように、想いを込めて編んでいきます。



第5回 「孫は相続人になるの？」

Q 私の息子は、妻と幼い子供（相談者の孫）を残して、若くして亡くなりました。現在は、息子の妻が一人で子育てをしています。かわいい孫の将来のことを考えると心配でなりません。もし、私が死んだときには、孫に私の財産を分け与えてあげたいのですが、それは可能ですか？



A 今回の御相談のように、あなたの息子さんが先に亡くなっている場合には、息子さんの子であるお孫さんが、あなたの直接の相続人になりますので、あなたの財産を分け与えることができます。

法律上、あなたの息子さんは、あなたの第1順位の相続人ですが、あなたが亡くなる前に亡くなっているため、代襲相続（だいしゅうそうぞく）といって、息子さんに代わって、息子さんの子であるお孫さんが相続人になります。この場合の相続人のことを代襲者又は代襲相続人などといいます（民法887条）。

子が親の財産を相続するためには、相続が開始した時（親が亡くなった時）に子が生存していることが前提になりますが、今回のケースのように、不幸にして相続人である子が親より先に亡くなってしまうことがあります。本来、親から子へ、子から孫へと受け継がれるはずであった財産が、子が親より先に死亡していることによって、孫が相続財産を取得することができないことになってしまうと、その亡くなるタイミングによって大きな財産的な不利益を被ることになってしまいます。民法では、このような不利益から孫の財産的権利を保護しようとする趣旨で、代襲相続という制度を定めています。

したがって、代襲者が受ける法律上の相続分は、基本的に子が健在であれば受けることができた相続分と同じ割合で相続することになります。

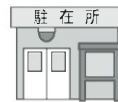
なお、子の相続分よりも多く孫に分け与えたいと望まれる場合は、あなたの意思を遺言書として残す方法がありますが、詳しくは、第4回の「遺言書が争続問題を防止する？」をご覧ください。

次回は、第6回「甥や姪は相続人になるの？」をテーマに御案内いたします。

相続登記はお済みですか？

「未来につなぐ相続登記」の御相談は、旭川地方法務局までお問い合わせください。

駐在所から



夏の交通安全運動の実施

(1) 「夏の交通安全運動」が実施されます！

交通安全運動は、道民一人ひとりが交通安全を自らのこととして捉え、交通ルールの遵守や思いやりのある交通マナーの実践によって、交通事故防止を図ることを目的としています。

○運動期間

7月11日（火）～7月20日（木）の10日間（7月13日は飲酒運転根絶の日）

○運動重点

- ・子どもと高齢者の交通事故防止
- ・飲酒運転や居眠りなどの観光・レジャー型の交通事故防止
- ・自転車・二輪車の交通事故防止

(2) 夏季の交通事故防止のポイント

7月は、学校や職場の夏休み時期となり、観光やレジャーが最盛期を迎え、活動範囲が広がることから、暑さや長距離運転による疲労等が重なって注意力が散漫となり、居眠り運転による正面衝突事故や車両単独事故が増加する傾向にあります。

○暑さや疲れによる集中力の低下に十分注意し、眠気を感じたら早めに休憩を取りましょう。

また、長時間運転をする際は、2時間おきに休憩しリフレッシュしましょう。

○スピードの出し過ぎ、無理な追越しは絶対にやめましょう。

○車に乗ったら、全ての座席でシートベルトを締めましょう。

【問い合わせ先】

美深警察署 ☎2・1110
中川駐在所 ☎7・2019
佐久駐在所 ☎8・5071
警察相談電話 ☎#9110



後期高齢者医療制度

平成29年度の保険料の支払いと 保険証(被保険者証)の一斉更新

保 険 料

平成29年度の保険料率

均等割 【1人当たりの額】 49,809円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (所得-33万円)×10.51%	=	1年間の保険料 【100円未満切捨て】
-----------------------------	---	---	---	------------------------

● 1年間の保険料の上限額は57万円です。
● 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

後期高齢者医療制度では、2年ごとに保険料率を決めており、平成29年度は昨年と同じ保険料率になります。保険料額は、加入者(被保険者)が等しく負担する均等割と、所得に応じて負担する所得割の合計で計算します。

均等割の軽減後の額(年額)

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	軽減後の額
33万円かつ加入者全員が所得0円(年金収入のみの場合、受給額80万円以下)	9割軽減	4,980円
33万円	8.5割軽減	7,471円
33万円+(27万円×世帯の加入者数)	5割軽減	24,904円
33万円+(49万円×世帯の加入者数)	2割軽減	39,847円

● 保険料の軽減
① 均等割の軽減
所得に応じて、均等割4万9809円が左のように軽減となります。軽減は、世帯の加入者全員と世帯主の所得の合計で判定します。加入者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

② 所得割の軽減
加入者個人の所得で判定します。前年の所得から33万円を引いた額が58万円以下の方は、所得割が2割軽減となります。(平成29年度から、「5割」から「2割」に変更となりました。)

③ 被用者保険の被扶養者だった方の軽減
この制度に加入したときに、サラリーマンなどの健康保険の被扶養者だった方は、所得割はかからず、均等割が7割軽減となります(国民健康保険や国民健康保険組合だった方は対象となりません)。(平成29年度から、「9割」から「7割」に変更となりました。)

④ 保険料の減免
災害などで重大な損害を受けたときや失業その他特別な事情で、生活が著しく困窮し、保険料の納付が困難な方については、保険料が減免となる場合があります。

詳しくは、役場へお問い合わせください。

● 平成29年度の保険料額
平成29年度の保険料額は、

7月中に「保険料額決定通知書」により個別にお知らせします。

なお、保険料が年金から差し引かれていない方(口座振替の方を除く)には、納付書が同封されていますので、納期限までのお支払いをお願いします。

● 保険料のお支払い方法を「口座振替」に変更できません
保険料を年金からお支払いいただいている方で、口座振替への変更をご希望される方は、役場へお申し出ください(振替口座の預金通帳とお届け印をご持参ください)。

※ 口座振替へ変更しても、年間の保険料は変わりません。
※ 年金からのお支払いから口座振替に変更となる時期は、お申し出の時期により異なります。

※ 国保税の納付実績などにより口座振替への変更が認められないことや、口座振替に切り替えた後に滞納が続いた場合は年金からのお支払いに戻ることがあります。

7月中に「保険料額決定通知書」により個別にお知らせします。

なお、保険料が年金から差し引かれていない方(口座振替の方を除く)には、納付書が同封されていますので、納期限までのお支払いをお願いします。



◆単身世帯（世帯主）の場合			
年金収入	均等割 軽減割合	所得割 軽減割合	平成29年度 年間保険料
80万円	9割	—	4,900円
153万円	8.5割	—	7,400円
168万円	8.5割	2割	20,000円
169万円	5割	2割	38,300円
196万円	2割	2割	76,000円
212万円	2割	—	101,800円
218万円	—	—	118,100円

◆夫婦2人世帯（2人とも加入者）で、妻の年金収入が80万円以下の場合				
夫の年金収入	区分	均等割 軽減割合	所得割 軽減割合	平成29年度 年間保険料
80万円	夫妻	9割	—	4,900円
	夫妻		—	4,900円
153万円	夫妻	8.5割	—	7,400円
	夫妻		—	7,400円
168万円	夫妻	8.5割	2割	20,000円
	夫妻		—	7,400円
193万円	夫妻	5割	2割	58,500円
	夫妻		—	24,900円
212万円	夫妻	5割	—	86,900円
	夫妻		—	24,900円
223万円	夫妻	2割	—	113,400円
	夫妻		—	39,800円
267万円	夫妻	—	—	169,600円
	夫妻		—	49,800円

新しい保険証に変わります

現在ご使用の保険証の有効期限が平成29年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使うことができなくなります。

7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、お持ちの保険証を破棄し、新しいものを使用してください。

●新しい保険証の有効期限は、平成30年7月31日までです。

●紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、役場までお申し出ください。

●うら面に臓器提供に関する意思表示欄があります。

保険証の色は黄色に変わります。

減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）

減額認定証は、住民税非課税世帯の方が入院したときに医療費や食事代などの自己負担額を軽減するために必要な

ものです。

減額認定証の色は橙色に変わります。

●減額認定証の申請をされていない方

減額認定証の対象になると思われる方へ、6月下旬に認定申請書をお送りしていますので、入院が予定されている方などは、役場へ申請されませうようお願いいたします。

なお、減額認定証は毎年8月に更新し、引き続き対象となる方には郵送で交付いたします（あらためて手続きの必要はありません）。

●すでに減額認定証の交付を受けている方

現在お使いの減額認定証は、平成29年7月31日をもって、有効期限が満了となりますので、8月以降は使うことができなくなります。7月下旬に新しい減額認定証をお送りします。8月からはそちらをご使用ください。

また、今まで使っていた減額認定証（有効期限が平成29年7月31日のもの）は、8月以降は使えませんが、廃棄

をお願いします。

病院のかかり方

自分自身のからだの状態に関心と責任を持ち、お医者さんとの対話を大切にしながら、病気に向き合っていくようにしましょう。

- ・かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら、まずは相談しましょう。
- ・具合が悪いときには早めに受診し早めに対処しましょう。
- ・同じ病気でいくつもの病院などを受診することは控えましょう。
- ・休日や夜間に救急病院などを受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。

問い合わせ先

住民課住民サービス室
北海道後期高齢者医療広域連合

☎7-2814
☎011-290-5601



こくほ ご存じですか?

70～74歳の方には

高齢受給者証が交付されます!

■高齢受給者証とは

70歳になると、医療費の自己負担割合は2割(注1)、現役並み所得者(注2)の方は3割になります。この自己負担割合を示すのが「高齢受給者証」です。病院などで診察を受けるときには、「保険証(被保険者証)」と「高齢受給者証」を窓口に表示することになります。

注1 昭和19年4月1日以前生まれの人は特例措置により1割負担となります。

注2 現役並み所得者とは、同一世帯に課税所得が145万円以上の70歳以上の国保被保険者がいる方を指します。

■交付される時期

医療費の自己負担割合は、70歳の誕生月の翌月(1日が誕生日の方はその月)から変わりますので、高齢受給者証は、70歳の誕生月の月末(1日が誕生日の方は前月末)にご自宅に郵送

します。

■高齢受給者証の更新

高齢受給者証は、毎年8月に更新します。7月下旬になりましたら、新しい高齢受給者証をご自宅に郵送しますので、8月からはそちらをご使用ください(手続きの必要はありません)。今まで使っていた高齢受給者証は、8月以降は使えませんが、廃棄してください。

■有効期限

今回更新する高齢受給者証の有効期限は平成30年7月31日までとなっています。保険証の有効期限とは異なりますので、ご注意ください。なお、後期高齢者医療制度に変わる方の有効期限は、75歳の誕生日の前日までとなっています。

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎ 7・2814

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態や、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる

「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、国民年金担当窓口で手続きをしてください。申請書は窓口にて備え付けてあります。

平成29年度の免除等の受付は平成29年7月1日から開始され、平成29年7月分から平成30年6月分までの期間を対象として審査をおこないます。

また、申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1か月前までになります。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方は、一度、役場国民年金窓口または年金事務所へご相談ください。

【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎ 0166・27・1611

住民課住民サービス室

☎ 7・2814

ご存知ですか?

「国民年金基金」

国民年金基金は、自営業の方やフリーランスの方など国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている60歳未満の方が加入して、掛金の税優遇を受けながら積み立て、老後に国民年金の上乗せとして受け取れる公的な年金です。

※国民年金に任意加入されている60歳以上65歳未満の方も加入できます。

【問い合わせ先】

北海道国民年金基金

☎ 0120・65・4192



みみずくは黄昏に飛びたつ
村上春樹・川上未映子 著

どんぶらこ
いとうせいこう 著

諦めない女
桂望実 著

ときどき旅に出るカフェ
近藤史恵 著

かがみの孤城
辻村深月 著

宿命と真実の炎
貫井徳郎 著

ひとめぼれ
畠中恵 著

僕が殺した人と僕を殺した人
東山彰良 著

劇場
又吉直樹 著

あとは野となれ大和撫子
宮内悠介 著

チェーン・ピープル
三崎亜記 著

BUTTER
柚木麻子 著

赤いゾンビ、青いゾンビ。
川上弘美 著

団塊の後
堺屋太一 著

ライオン・ブルー
呉勝浩 著

猫の傀儡
西條奈加 著

サイレント・マイノリティ
下村敦史 著

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「けものへん」または自由詠

鳴き交わし帰る白鳥の大群にはるか遅れてゆく独りあり
灌仏かんぶつ会甘茶かんぢあに濡れて花笠の下に小さき唯我独尊

かうかうと鳴き交わしつづつ帰り行く春満載の白鳥の群
手許から春の息吹が立ち昇るまだ真白な独活を剥くとき

稜線を眠る獣の背と見せて暮れゆく空の仄かなあかり
狐色の野にほつほつとフキノトウ柔らかな陽に丸くほどける

東海の小島の磯に押し寄せる独裁国家の荒き波風
独り立ち独り歩きも怪しげに心身の老化だけ独り先ゆく

心棒が真つ直ぐな限り廻つて居る理屈は単純独楽というもの
だんまりの一日の果ての独り言自分の声に自分が驚く

〔俳句〕

初採りの独活の苦味に春を見る

鐵路消えし増毛の海の幸うまし

蒲公英が黄に染め上げる荒野原

初夏の日に青を深め海光る

恋知らぬ猫のんびりと町は春

早苗田に白き影曳き雲流れ

古市	古市	只野人	只野人	河野	河野	河野	河野	独善優婆夷	独善優婆夷	独壇場主人	山内	山内	古市	古市	小林	小林
和子	和子			廣	廣						智子	智子	和子	和子	淑子	淑子

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つ
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】

尿検査からわかること

尿検査は、痛みを伴わない簡単な検査です。

日本では、3歳児健診、学校検尿、妊産婦健診、職場健診や特定健診など、小児期から社会人の健診において幅広く尿検査が行われていますので、多くの方が経験されているでしょう。

生涯にわたってこの検査が必要とされるのは、主として、生命の維持にとっても重要な働きをする腎臓の状態がわかるからです。

腎臓の働きが低下し始めると、本来体内に必要な成分が尿へ漏れ出てきます。

悪化すると、腎臓で尿を作ることができなくなり、体の老廃物を体外に出せず、透析治療が必要となります。

尿検査は、腎臓病の有無や、腎臓の働きを低下させる原因となる病気が隠れていないかを知ることができ、大切な検査です。

●尿検査の意味するもの

尿検査は、尿に含まれる成分を調べています。

一般的な健診の尿検査紙による尿検査の内容は、「尿糖」「尿たん白」「尿潜血」などです。

糖やたん白、赤血球は体内に必要なものなので、腎臓が健康であるときはほとんど尿中に出ません。検査結果は陰性(－)が普通です。

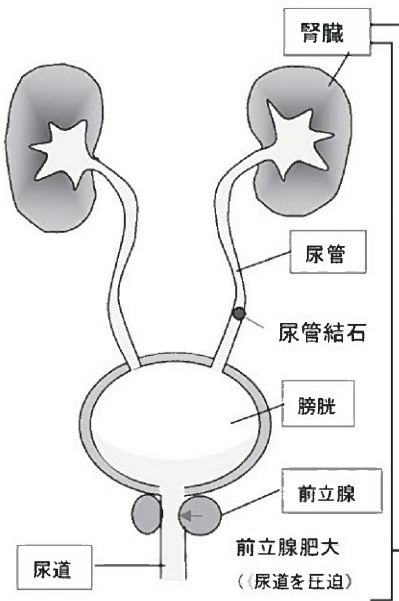
陽性(＋以上)の場合は腎臓や尿路のどこかに病気の疑いが考えられます。(下表)尿中に漏れ出る量により、＋、2＋、3＋と標記され、重症度を表します。

いずれの病気も、放置すると腎臓の機能を低下させる可能性があります。

特に近年は生活習慣病の進行により、急速に腎臓機能が低下する糖尿病性腎症や慢性腎不全が増えていいますので、注意が必要です。

尿検査結果から考えられる病気

検査内容	基準値	異常値	考えられる状態	考えられる主な病気
尿糖	陰性(－)	陽性(＋)以上	血液中の血糖値が高い(160～180mg/dl以上)ため尿に糖が排出された状態。妊娠中など腎臓機能が低下して、尿に糖が排出されやすくなる場合もある。	糖尿病 ※糖尿病は悪化すると腎臓を傷め、確定診断には血液検査が必要。
尿たん白	陰性(－)	陽性(＋)以上	腎臓病または何らかの原因により、腎臓の血管が傷んで腎臓機能が低下している状態。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が重症化している可能性がある。 ★糖尿病の方で微量(±)以上が続く場合は注意。(糖尿病性腎症の疑い)	糸球体腎炎 ネフローゼ症候群 腎硬化症 慢性腎不全(CKD) 糖尿病性腎症
尿潜血	陰性(－)	陽性(＋)以上	尿に血液が混ざっている状態。尿路(腎臓から尿管、膀胱、尿道)のどこかで炎症や出血が起きたり腫瘍がある可能性がある。 ★尿たん白と尿潜血が共に継続して出ている場合は注意。(IgA腎症の疑い)	尿路感染症 尿管結石 膀胱炎 前立腺肥大症 膀胱がん、腎臓がん



●尿検査で異常があると言われたら

尿検査は、発熱や脱水、激しい運動や疲労、食事で起立姿勢などの影響で一時的に陽性になる場合がありますので、再検査を受けましょう。

前日寝る直前に排尿し、朝起きてすぐの早朝尿を採るのが、活動の影響を受けずより正確に検査できます。再検査でも所見が続く場合は、病気が隠れている可能性があります。

詳しい尿検査や、血液検査などの精密検査を受け、原因を調べることをお勧めします。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の疑いのある方やすでに治療中の方は、血圧や血糖の数値を良好に保つことが尿所見の改善や腎臓を守るにつながります。

食べること 育つこと 食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

脱水症予防！夏の水分補給について

夏は、健康な人であつても体調を崩しやすい季節です。特に暑い夏に起こりやすい「脱水症」は、悪化すると熱中症の原因になる他、脱水によって血液がドロドロ状態になると、脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすくなります。

これらの予防の為に、毎日の水分摂取の習慣が大切になります。

体から出ている

1日の水分量は？

体に含まれる水分量は、通常、体重の約60%に保たれています。血液をはじめ、体のあらゆる部位に存在し、栄養素や酸素、老廃物の運搬、栄養素の代謝や体温・体液の調節などに必要となり、人が生きていくためには欠かせないものです。この水分は、日常生活の

中で、1日に約2・5リットル失っているため、食事や水分などで補給する必要があります。(図①参照)

図① 1日の水の排出量

体内から出る水	
尿	1,500ml
便	100ml
汗や呼気	900ml
合計	2,500ml

(成人1日当たりの目安)

※右の尿量は、体内の老廃物の排出に必要となる尿量です。

さらにスポーツの習慣がある場合は、1日の排出量も増加するため、活動量に合った水分を適宜摂取する必要があります。

体に必要な

1日の水分量は？

1日の目安となる水分摂取量は、飲料として1・5リットル程度といわれています。

しかし、年齢や活動量、食事量によってその量は変動します。また、飲料の種類によっては、十分な水分補給ができないものがあります。左図②を参考に、生活に合わせた飲み物を選択していきましょう。

※心臓や腎臓疾患など、水分の摂取制限がある方は、医師から指示された水分量を守ってください。

脱水予防の

水分摂取のポイント

暑い時期は、こまめな水分摂取が大切になります。例えば、ペットボトル1本分500ミリリットルの水を一気に飲んでも、体に必要な水分の吸収が追いつかず排泄され、十分に体を冷やすことができません。起床時、食事の時、作業時(座位・立ち仕事など)、入浴時、睡眠時などの前後

などにコップ1杯の水を飲む事を意識し、その上でちよつと汗をかいたと思つた時に少しずつ飲むようにしましょう。また、高齢になると、喉の渇きを感じにくくなつたり、腎機能の低下から夜間の尿量が増えるため、水分摂取を控えがちになる傾向があります。その場合は、活動している日中に、時間を決める(1時間100ミリリットル飲む方法もあります)など工夫をして、忘れずに水分摂取ができるよう心掛けて過ごしていきましょう。

図② 飲み物の特徴について

日常の水分摂取のおすすめ	
水・麦茶 糖分や塩分、カフェインを含まないため、日常的な水分摂取に最も適しています。 水分補給の基本	お茶・コーヒー 利尿作用は弱いので、摂取量よりも多く尿が排泄されることはほとんどありません。気にならなければ、日常的に摂取しても良いです。 カフェインに利尿作用あり

スポーツ時や屋外の活動での水分摂取におすすめ	
スポーツ飲料 ミネラルや糖分、ビタミン、アミノ酸などを含み、運動などでたくさん汗をかき場合の補給に向いています。しかし、糖分が多いので、飲み過ぎには注意が必要です。 運動時に適量を!	経口補水液 体への吸収を考えた、ブドウ糖、塩分、ミネラルを含み、水分の吸収がとても早い特徴があります。 脱水症に早く効く「飲む点滴」効果

注意したい飲み物	
ジュース類 糖分を多く含むため、飲んでも喉の渇きが収まりにくい特徴があり、水分補給には不向き。おやつと同様に量に注意して摂取する必要があります。 のどの渇きに注意	アルコール飲料 飲酒は、飲酒量以上に排出される水分量が多くなり、飲酒量が多いと脱水しやすくなります。飲酒の前後には水などをコップ1杯飲む習慣をつける必要があります。 強い利尿作用あり

子育て通信

評価を気にする

4歳前後になると「自分」を確立し、自分と周囲との比較をするようになります。

「自分は周囲と比べてどうか」が気になり、「自分は上手でいたい」と思うようになります。

でも、周囲と見比べてみると、「もしかしたら下手かもしれない」との不安が膨らみ、「人より出来る自分でいたいけど、もしかしたら出来ないかもしれない」と、気持ちが揺れます。

そうすると、やりたい気持ちはあるけれど、「出来ないかも知れない」と不安になり参加しない、また、わざとふざけて笑ったりクネクネと体を動かさずなど、「出来ない自分」を見られたり知られたくない思いが、このような表現になることが多く見られます。

これらは「できる・できない」「上手・下手」を理解できるようになる、4歳前後の発達の特徴でもあるのですが、段々と、



相手と自分の相違を否定的に捉えるのではなく、「相手も自分もそれで良い」と思えるようになり、様々なことにチャレンジし、自信をつけて行く様になります。今、年齢が上がって来ても、失敗を強く恐れたり、出来ないことに強い拒否を表す子どもが多いように感じます。

また、「一番」であること、「出来る」ことへのこだわりの強さも感じますが、それは大人の評価が常にあるからという気がします。失敗しても下手でも、良いところもそうでないところもある、自分丸ごとを認めてくれる周囲の思いを、子どもがしっかりと感じられる関わりが大切です。

たっくさんの大人の見守りで、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

葦本 基さん
(77歳)



常本鈴子さん (77歳)

おんにはちは 赤ちゃん



りゅうしん
若山琉真くん
お父さん 真一さん
お母さん かおりさん



行楽シーズンの到来!

キャンプや花火、魚釣りなどで山や川などへ出かけることも多くなるのではないのでしょうか。

こんな時は気分が開放的になり不注意から怪我をしまったり、水辺の事故にあうなどの大事故に繋がる事もあります。そのような事故を起こさないためにも、家族で協力し災害に対する意識を高めましょう。



熱中症に「ズ」注意下さい!!

日本では、年間で約4万人が熱中症により救急搬送されています。熱中症は、対処が遅れると、命に関わることもあります。熱中症の予防対策をしっかりと頭に入れておき、熱中症にならないように注意しましょう。

熱中症の予防対策

- ★日傘や帽子を利用する
- ★涼しい服装
- ★こまめな水分補給
- ★日陰や風通しのよい場所での休憩
- ★危険性の高い時間には外出しない



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29年5月29日現在

火災件数 0件
救急件数 33件

サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ (1等1億円)
サマージャンボプチ (1等100万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円 7月18日の3種類同時発売!

発売期間 7/18(火)~8/10(木)

公益財団法人北海道市町村振興協会

議会・各種委員会の開催状況

- 5月9日 ● 地域安全推進協議会総会
- 5月10日 ● 議会公共施設建設・改修調査特別委員会
- 5月31日 ● 農業委員会総会
- 6月1日 ● 選挙管理委員会

謹んでお悔やみ
申し上げます

2区 岡キヨ子様 (72歳)
3区 吉田健治様 (95歳)

※今月の「ありがとうごさいます」の掲載はありません。



5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29年度 町営牧場隔障物 撤去作業工事	※株佐藤組	3,550,000		3,920,400	3,834,000	97.8%	町営牧場1群・2群・4群 隔障物撤去一式	着工 平成29年 5月18日
	天塩川工業株	3,600,000						竣工 平成29年 6月30日
	植村技建南	3,620,000						
平成29年度 中川町立診療所 ハンディ型 血液ガス分析装置購入	※株竹山 道北支店	650,000		747,360	702,000	93.9%	ハンディ型血液ガス 分析装置の設置	納入期限 平成29年 6月16日
	株ムトウ 名士支店	665,600						
	株常光 旭川支店	辞退						
平成29年度 旧佐久保育所 合併処理浄化槽 設置工事	※株佐藤工建	3,150,000		3,477,600	3,402,000	97.8%	合併処理浄化槽 5人槽設置一式	着工 平成29年 5月19日
	株中川水道	3,170,000						竣工 平成29年 7月31日
平成29年度 役場庁舎 トイレ洋式化改修工事	※株中川水道	1,570,000		1,760,400	1,695,600	96.3%	トイレ様式化一式	着工 平成29年 5月18日
	株佐藤工建	1,590,000						竣工 平成29年 7月31日
平成29年度 旧佐久保育所修繕工事	※天塩川工業株	3,260,000		3,618,000	3,520,800	97.3%	屋根、外壁塗装外一式	着工 平成29年 5月18日
	株佐藤組	3,290,000						竣工 平成29年 6月30日
	南大須賀工務店	3,310,000						
平成29年度 中川町営球場改修工事	※南大須賀工務店	2,450,000		2,732,400	2,646,000	96.8%	外野フェンス改修、 スコアボード撤去一式	着工 平成29年 5月18日
	天塩川工業株	2,490,000						竣工 平成29年 6月30日
	株佐藤組	2,495,000						
森林環境保全 直接支援事業 平成29年度 町有林新植(春)工事	※上川北部森林組合中川支所	3,287,000	抽選	3,549,960	3,549,960	100.0%	町有林(共和地区) 新植 グリーンラーチ 3.0ha	着工 平成29年 5月11日
	天塩川工業株	3,287,000						竣工 平成29年 5月31日
	中川町森林協同組合	3,287,000						
	遠藤工業南	最低制限価格未滿						
平成29年度 中川町管内橋梁長寿命化 補修調査設計委託業務 (15m以上新規)	※株アサヒ建設コンサルタント	11,570,000		13,359,600	12,495,600	93.5%	補修調査設計(3橋)	着手 平成29年 5月20日
	旭川設計測量株	11,650,000						完了 平成29年11月20日
	三洋・かたやま・ニューアグシスJV	11,700,000						
	株シン技術コンサル	11,900,000						
平成29年度 中川町管内橋梁長寿命化 補修調査設計委託業務 (15m未満)	※三洋・かたやま・ニューアグシスJV	10,100,000		11,620,800	10,908,000	93.9%	補修調査設計(3橋)	着手 平成29年 5月18日
	旭川設計測量株	10,190,000						完了 平成29年 9月29日
	株シン技術コンサル	10,280,000						
	株アサヒ建設コンサルタント	10,350,000						
平成29年度 中川町跨線人道橋 補修調査設計委託業務	※株ニューアグシス	1,300,000		1,458,000	1,404,000	96.3%	跨線人道橋補修調査設計	着手 平成29年 5月19日
	株三洋コンサルタント	1,320,000						完了 平成29年10月30日
	株シン技術コンサル	1,330,000						
平成29年度 18線橋PCB除去 事前試験 施工調査委託業務	※株構研エンジニアリング	8,050,000		9,277,200	8,694,000	93.7%	18線橋PCB除去 事前試験調査	着手 平成29年 5月19日
	旭川設計測量株	8,150,000						完了 平成29年 9月29日
	株アサヒ建設コンサルタント	8,180,000						
平成29年度 中川町簡易水道 事業経営戦略策定 委託業務	※株ホクスイ設計コンサル	2,580,000		2,948,400	2,786,400	94.5%	経営戦略策定一式	着手 平成29年 5月23日
	グローバル設計株	2,620,000						完了 平成30年 2月28日
	株ドーコン	2,700,000						
平成29年度 永代橋配水管移設工事 実施設計委託業務	※グローバル設計株	2,520,000		2,905,200	2,721,600	93.7%	実施設計一式	着手 平成29年 5月19日
	株ホクスイ設計コンサル	2,550,000						完了 平成30年 2月28日
	株ドーコン	2,650,000						



戦後海外から引き揚げて来られた方々へ

税関では戦後、海外から引き揚げて来られた方々からお預かり致しました、約86万件の下記のような未返還の保管証券類をお返ししております。

- 終戦後、海外から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券。
- 帰国前に樺太（真岡、大泊、豊栄、留多加など）、満州（瀋陽、吉林、撫順、鞍山など）にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券等のうち日本に返還されたもの。

【保管証券類とは…】

税関が保管している通貨・証券類とは、日本銀行券（新・旧）、旧日本軍軍票、預貯金証書、国債証書などをいいます。上陸港で引揚者から税関が預かった『上陸港扱いの保管物件』と外地からの引き揚げの際、在外公館又は日本人自治会へ寄託され、最終的に税関に移管された『外地扱いの保管物件』があります。

返還の請求はご本人だけでなくご家族の方々でも構いません。『もしかしたら家にも…』とお気付きの方は、お気軽に最寄の税関までお問い合わせ下さい。



税関で保管している紙幣

■お問い合わせ先

函館税関監視部統括監視官部門

〒040-8561 函館市海岸町24番4号函館港湾合同庁舎

☎0138-40-4244

稚内税関支署

〒097-0001 稚内市末広5丁目6番1号

☎0162-33-1075

函館税関ホームページ <http://www.customs.go.jp/hakodate>

自衛官などを募集します

受験種目	一般曹候補生	自衛官候補生 (男子)	自衛官候補生 (女子)	航空学生
応募資格	平成30年4月1日現在、18歳以上27歳未満	採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満	採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満	平成30年4月1日現在、18歳以上21歳未満
受付期間	7月1日～9月8日	年間を通じて受け付けています	年間を通じて受け付けています	7月1日～9月8日
試験日	9月16日または17日のうち指定する1日	受付時にお知らせします	9月19日～25日のうち指定する1日	9月18日

【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



ふるさと今月のキラリ



5月29日(月)、第70回中川中学校体育大会が行われました。前日の雨により順延となった月曜日。晴天にも恵まれて、保護者や地域の方々も多数来校していました。

100メートル走など記録を競う競技もあれば、玉入れ、綱引き、大縄跳びなど運動会で行われるような競技もあり、地域住民が見に来て楽しめる「見る楽しみ」も提供してくれる中中の体育大会。特にダンスパフォーマンス競技は、会場の保護者や地域の方々審査員となって勝負を決めるというユニークなルールで、大いに盛り上がりました。



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。

発行 中川町 編集 総務課総務町政室 印刷 国 境

なかがわの情景

6月4日(日)、中央小学校第44回大運動会が行われました。この日の気温は最高7℃!とびっきりの寒さの中での運動会となりました。そんな天気でも中央小のなかがわっ子達は、まるで太陽のような元気いっぱいの姿を見せてくれました。



町の人口

(5月30日現在)

人 口	1,599人 (-1)
男	795人 (-2)
女	804人 (+1)
世帯数	834戸 (-4)

()は前月末との差を示します。