

広 報

なかがわ

7月9日 第6回天塩川de
水切り北海道大会



2017
H29
No.699

8



じゅえる
中川町 ゆるキャラ



もっと知って もっと乗ろう 身近な公共交通機関

近年、JR北海道などの公共交通機関の利用者が減少し、維持が困難になったり、廃止されたりする問題が起きています。

JR北海道の利用者は、人口減少や自家用車の普及、高速道路の整備などの影響により大きく減ってきています。さらに、北海道は積雪寒冷地である上、人口に対して面積が広いなど、鉄道事業の維持を困難にする条件が重なっています。こうした中でJR北海道が、資金不足により安全対策を先送りした結果、連続して大きな事故が発生しました。以降は、安全対策を優先にしましたが、その分、路線の維持費用の捻出が困難になっています。昨年11月には、JR北海道が見直しの必要な路線を発表し、中川町に関わる路線として宗谷本線が含まれています。現在、中川町を含む沿線の自治体は、今後の対応について協議を進めています。

運転免許証や、自家用車を持っていない人たちにとって、中川町において鉄道は地域で生活するために不可欠です。さらに、鉄道は観光客の輸送や農産物の物流など、地域振興や地域経済等の面でも大きな役割があります。鉄道の赤字は1人1人の利用を増やすことで減らすことができます。公共交通機関は、地域の皆さんのためのものです。積極的に利用しましょう。

【問い合わせ先】総務課企画財政室 ☎7-2819

道の駅合同イベント 「第4回 幸せFESTA」を開催します!

道の駅「ピンネシリ」(中頓別町)・道の駅「なかがわ」(中川町)・道の駅「富士見」(遠別町)。3つの道の駅が合同で、地域自慢の特産品の販売やご当地キャラクターとの撮影会を行います。

とき 平成29年9月3日(日) 11:00~15:00
ところ 道の駅「ピンネシリ」(枝幸郡中頓別町字敏音知72番7)

【問い合わせ先】枝幸町観光協会 ☎0163-62-1205

第6回 天塩川de水切り北海道大会

@天塩川佐久河川敷

各部門入賞者

■一般男子の部■

優勝 橋本 桂佑
準優勝 近藤 啓
3位 久保田 栄寿

■一般女子の部■

優勝 志賀 理佳
準優勝 巖倉 啓子
3位 和田 智恵美

■シニアの部■

優勝 佐藤 輝雄
準優勝 河野 廣
3位 内山 信悟

■ジュニアの部■

優勝 森 龍之介
準優勝 増田 頼人
3位 桑原 唯斗

■団体の部■

優勝 熊谷水切り倶楽部withT
準優勝 増田頼之介
3位 ダンディーズ (ヤング)

■最多水切り回数賞■

(記録31回) 森川 寛

■石狩川振興財団賞■

高橋 佑南

■ベストパフォーマンス賞■

和田 智恵美

■なかなか元気de賞■

横山 義光

■じゅえる賞■

下村 空来

■サッポロビール賞■

中川 裕陽 桑原 真紀

■コカ・コーラ賞■

岡林 立哉

■ハートストーンコンテスト■

優勝 丹羽 力也

7月9日(日)、好天に恵まれて「第6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165名の選手が町内外から参加し、強い日差しの下、選び抜いた石を川面に滑らせました。

今回は同じ水切り大会を開催している縁で、仁淀川国際水切り大会実行委員(高知県)の岡林立哉さんが参加、モンゴルの民族楽器である馬頭琴(弦楽器)の演奏も披露され、観客は素朴ながらも興行きのある音色に魅了されました。

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。



着ぐるみでの参加は「暑い!!」



76歳にシマダイナミックなフォーム



ジュニアの部の1位と2位



なかなか頭を使います 石積みコンテスト



ハートの形のラッキーストーンを探せ!

照り返しが厳しい川の中でのカウントお疲れ様でした



団体優勝の熊谷水切り倶楽部withTの皆さん



悠々と流れる天塩川を背景にモンゴルの楽器馬頭琴の演奏会



天気も良く絶好のBBQ日和でした



『ヒグマの認識、ヒトの認識』 お 雄 一 部 服



今年もまた動物の子育ての時期がやってきました。子に乳や栄養を与えながら、目撃も自然に増えます。

7～8月頃はクマの食べ物が少なくなる時期でもあります。クマは春にフキやセリ科の植物を主に食べますが、夏になると固くなり食べられない上に、クルミはまだならず、食べるものがあまり無いのです。そこでちようどよく収穫期なのが畑のもので、デントコーン畑にクマが居座るのはそんな理由もあるのです。

さて、そのクマは我々人間のことをどう思っているのでしょうか。「クマは臆病」とも言いますが、必ずしもそうではないかもしれません。決して人間にビビっているわ

けではなく、無用なトラブルを避けているだけなのではないでしょうか。

実際、人間がそこにいたとしてもその地域の利用をすぐにはやめず、人のいない夜に活動したり、人間（特に銃を持っていない山菜取りの人）の弱さに気付いたクマに人間が襲われる事故があるのもその表れだと思います。



町内で目撃のヒグマ。一目散に逃げていったが…

そして、クマには人間の事情を理解することは出来ません。これがある程度できるのはヒトの方なので（クマの事情も不明点が多いですが）、クマの行動を理解して対応していかなければ人間の生命や財産を守ることが出来ません。保護だけでなく、被害を減らすためにも理解が必要です。

今月号には中川のヒグマ情報 図も掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

中川町地域おこし協力隊活動記⑥

『norari~自然豊かに丁寧な暮らしを vol.21』 お とう たけ ひろ 尾 藤 剛 弘



食と観光・情報発信を担当して毎月下旬に天塩中川駅で「nocale」を開催しています。8月は、19日～24日です。

野外イベントの出店ははじまり北海道の夏の醍醐味と先月の広報で書きましたが、7月前半はなかなか気温が上がらず、夏を感じる日が少なかったのですが、中旬からは気温も上昇し、やっと夏らしくなってきました。8月になり、もつと暖かくなることを期待します！そして町内でのイベントもはじまりますね。ミチ駅縁日祭り、なかがわ秋味まつり、森のギャラリーには参加しますので是非お越しくださいませ。中川町産はちみつレモンソーダとコーヒーの出店が多くなります。はちみつレモンソーダは変わりありませんが、アイスコーヒ

ーの豆は、今年から変わります。こだわりの産地の新鮮な豆をハンドピッキングしたエグミのない、きれいな焙煎をしてくれる東京のロースター「エモ珈琲」さんです。先月ロースターの方にお会いし、親交を深めてきました。コーヒーの話も盛り上がり、より一層コーヒーに対する知識を吸収してきました。産地にも訪れてみたいですが、海外なので頻繁には行けません。なので焙煎にはこだわろうと思っています。誰がどういうプロセスで、どの手法を用いて焙煎をしているのかはものすごく重要です。nocaleのこだわりとして、顔の見えない人のものはいけません。商品もそうですが、人のつながりとクオリティを大事にしています。

nocaleのこだわりの話は、6月24日発売の北海道情報誌「O(ほ)」にも掲載されていますので是非ご覧ください。スロウに続きの掲載です(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ても楽しいですね。



『KIKORIシリーズ②』 たしろ えみ 田代 絵美



夏は樹木が水分を多く含んで成長真っ盛りの季節です。私も中川町の協力隊として残り一年、樹木のように吸収して成長できるように努めていきたいと思っています。

さて、KIKORIシリーズ第二弾はKIKORIのキリカブをご紹介します。KIKORIのキリカブはその名の通りキコリが森の中で切り株に腰掛ける、そのシーンを疑似体験できるツールです。キリカブには取っ手が付いているので持ち運びができます。ベッドサイドやインテリアとしてご自宅に小さな森を感じられるアイテムになっています。今までご購入いただいた方は、展示されたキリカブを見て思わず取っ手をつかんで持ちたくなるように、持ってみて「思ったより重厚感がある」「樹種によって重さが全然違う」などさまざま

まな感想をいただきました。人気があるのは木目がはっきりとしており、樹皮も縦の溝がまっすぐしている「タモ」です。タモは家具材などにも使われる硬くて丈夫な木で中心の芯からきれいな木目が広がります。硬くて丈夫な分少し重厚感もあるのですが、しっかりとしている印象で男性・女性問わず人気な樹種になっています。

女性には「シラカバ」や「キハダ」といった軽くて持ち運びがしやすく、また見た目にも特徴のある樹種が人気です。シラカバは北海道ではよく見かける樹皮が白いのが特徴の木です。表面もツルつとした樹皮で可憐な印象です。キハダは名前の通り内皮が黄色いので他の樹種とは違った個性的な印象です。見た目よりも乾燥すると軽くなり、お子さんのイスとしてオススメです。

町内では森のギャラリイ等イベントに登場するほか観光協会で近日取り扱い予定です。



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

『薪割りにはスポーツ』 な あん とう 佐藤 杏那



中川に来てもうすぐ半年になりました。体力も少し付き、山体質になってきました。生活リズムも早寝早起き。肌もこんがり焼けています。先日行われた「水切り大会」でさらに色黒は進み、北国にいるのに南の国の人のようです。手にバナナを持つときつと誰よりも似合うと思います。山で精一杯身体を動かして仕事をしていると、考え事でストレスを溜めていたはずの頭もなぜかスッキリします。危険と隣り合わせの現場では神経が研ぎ澄まされ、毎日ヘトヘトで身体はいつもどこかが痛いけど、そのおかげで自分の心身と向き合うことができます。こうした意味でも林業作業はいい仕事だとお伝えしていきたいです。

5月終わりから6月始めは森林組合さんと町有林の新づくりをしました。たかが薪割り、されど薪割り。薪割りは奥が深い。自称マキワリストという職員に師事、割れ目の読み方や割れやすい方向など木の特性を学びました。斧がヘタクソ過ぎの私でしたが、「こは鍛錬あるのみ。薪割りはスポーツ」との師匠からお言

葉を頂き、持ち方や身体の使い方を工夫し、自分のフォームを見つけます。次第に狙ったところに落とせるようになり、パカーンと一発で気持ち良く割れるとハマります。「この速さで大体1立方かな？」少しづつノルマを設定して達成するのも面白いです。「こぶ交わし」「影割り」「三ツ割り」など技も生み出しました。いかに体力を継続させ割り続けるかがスポーツ的なところですが、仕事なので効率よく生産するのが肝で、そのために機械を使う必要もあります。しかし斧割りを続けたことにより樹種の違いを知るとも良い機会となりました。この期間はアスリートとして頑張ったと思います。薪割りの他にも6月はいろんな事業体の方の作業に関わらせてもらう機会がありました。作業道の補修やフォワーダを使った運材、支障木の伐倒、玉切りなど。冬から春にかけて経験した作業の復習になり、チェーンソーともうまく付き合えるようになってきました。またぶどうづる採取などクラフト原料を山に採りにいく作業も手伝い始めています。同じ地域おこしの田代さん、かご編みの小林さん2人は様々な自然素材で作品を制作しています。木だけを見るのではなく他の植物に着目すると山の価値も上がりますし、森林経営としていろんな付加価値をつけることの重要性を感じているところです。今後もながわの森に注目してもらえると嬉しいですね。



『なかがわクオリティ』 小林千穂



観光（自然とアウトドア）担当として着任してから、初めて大きなイベントである「第6回天塩川de水切り北海道大会（7月9日開催）」の運営に携わりました。まず驚いたことは「私が知っている水切りと違う！」ということ。そもそも水切りをしている人って？と思えば、ああ、お父さんが川に石を投げていたな、とか、大学時代過ごした仙台の広瀬川で石を投げている人がいたな、それで、石がばん、ばんと跳ねていたな、とかその程度です。それが、今回見る水切りはどうでしょう、石が水面を滑るようにスパーン、スパーンと跳ねて最後はタタタタタタとカーブしながら小刻みに跳ねるのです。これって皆さんにとっては当たり前のことなのでしょいか？今年最多記録は31回というこれまた

驚愕の回数。中川で目撃したこのハイレベルな遊び、まさに「なかがわクオリティ」と呼べるものでしょう。現在、都市への人口集中が進む中、自然と触れ合う経験を持たない人が増え、自然との関わりが薄れていると言われています。今年驚いた私も、そんな一人なのでしよう。大会に参加しモンゴル楽器を演奏された岡林さんの、「人が川と触れ合う機会が増えれば、人は川が汚れることに敏感になる。それが川の保全につながる」という言葉が印象的でした。川辺で過ごした1日は、普段よりも川との距離が近く、水の色や流れを身近に感じました。中川町でこの大会を始めたきっかけも、もう一度、人と川の距離を近づけたいという思いだったそうです。北海道大会の名の通り、北海道を代表するハイレベルな大会になるように、大人も子どもも本気で川で遊べる1日になるように、そして、森と海をつなぐ川を思う1日になるように、来年からもこのイベントを大事に育てていきたいと思えます。

『世田谷区』

のどか
和
村 上



こんにちは。こちらは梅雨期間のはずなのにあまり雨が降らず、外に出るのも躊躇してしまうほど暑くてたまにセミが鳴いていますよ。さて、今回は『世田谷区』との関わりについてお話します。『下高井戸商店街』は『世田谷区』の中にあります。そのため下高井戸商店街の一員の時点で既に関係があることになりましたが、このようにしつかりと『世田谷区』が『ナカガワのナカガワ』の運営協議会の一員になるまでになったのは下高井戸商店街事務局の方々に紹介していただいたことから始まりました。

かなり遡って2006年、事務局の方々の強力なサポートにより『世田谷区民祭り』への参加がスタートしました！ということはもちろん今年で12年の関係になるのですね。ナカガワのナカガワがオープンして、すぐに保坂世田谷区長が定例記者会見にてナカガワのナカガワの商品をたくさん並べて紹介してくださいました。そして、今年の6月には『世田谷文学館』で行われる『セタブンマーケット』というイベントに初めて出店させていただきますことが出来ました。私の勝手なイメージで「役所の人はお堅い人が多いのかな」と思っていたのですが、前ふるさと交流課課長の斎藤さんはとても気さくな方で、仕事終わりにフラットとお店に来てソフトクリームを食べていってくれたり、運営のアドバイスをくれたり、真冬の中川へ行ってみたい！と実際に訪れてくれました。先日はプライベートのジョギングの途中に遊びにきてくれました（笑）。世田谷区は来年にも人口が90万人になりそうな大きな都市ですが、そんな大きな都市のサポートがあると、思うととても心強いですね。これからどんどん交流の幅が広がっていくのが楽しみです！

『はじめてのイベント出店』

おり
織
小林 紗



広報や新聞に掲載していただいたことで、町の皆さんに声をかけていただけられる機会が増えました。お会いした方から、「いつから販売？」「できたら買いに行かからね！」というお声をいただき、優しく応援してくださいっていること、大変嬉しく思います。秋に中川町で行われる森のギャラリーに出店予定ですので、お越しいただけることを楽しみにしております。町内での出店より一足早く、6月下旬に東川町の北の住まい設計社さんで行われた夏至祭に、はじめて出店させていただくことができました！今年3月に協力隊を卒業された斎藤綾子さんと一緒に「アムトホル」という名前前で2日間の出店でした。

天候には恵まれなかったものの、沢山のお客様や同じく出店されている方々とお話することができました。イベントにかごを持って来られた方も多く見かけ、かごへの興味関心が高まっていることを実感しました。私の笹かごも、実際イベントで購入したものを入れているので買っていかれる方が多く、手つきのかごは初日に完売しました。他のお店で買い物を楽しんでいらつしやる方のそばで、かごに物がポンポン入っていくのを見て、この姿を沢山見るために、かごを編んでいきたいと強く思いました。同時に自身が編み手としてまだまだ未熟であることも知る機会となりました。量や仕上げ、見せ方等々、課題も沢山見つけたり、やるべき道筋が見えてきました。森のギャラリーで出店の際も、ひとりでも多くの方に見ていただき、お話しできればと思っています。



第6回 「甥(おい)や姪(めい)は相続人になるの？」

Q 私には婚歴がなく妻子はありません。また、両親や兄弟も既に他界しており、独り身の状態です。私の親族はというと、亡くなった兄の子(甥と姪)が2人いるだけで、ほかにはいません。もしも、私が死亡した場合、誰が相続人になるのですか？

A もしも、あなたが亡くなったときは、既に亡くなったあなたのお兄さんの2人の子(甥と姪)が相続人となります。

民法で定められている一般的な相続における相続人の範囲は、亡くなった方の配偶者と子(第1順位)、直系尊属(父母(又は祖父母)、第2順位)、兄弟姉妹(第3順位)のいずれかとなりますので(第2回「誰が相続人になるの？」を参考に!)、基本的には甥や姪が直接の相続人になることはありません。

しかしながら、相続のケースによっては、甥や姪であっても相続人に含まれてくる場合があります。

それは、今回のケースのように、あなたが亡くなる前にあなたの兄が亡くなっている場合には、亡き兄に代わって、その子である甥や姪が相続人になります(これを代襲相続といいます。詳しくは、第5回「孫は相続人になるの？」を参考に!)

ちなみに、この場合の甥と姪の相続分は、他に相続人がいないことから、兄が相続するはずであったあなたの全ての財産を、2人で2分の1ずつ等分に相続することになります。

また、今回のケースで、仮に、あなたに配偶者がいて、亡くなった兄にのみ子(甥と姪)がいる場合には、あなたの配偶者と甥及び姪が相続人となり、この場合の相続分は、配偶者が4分の3、甥と姪がそれぞれ8分の1ずつ相続することになります。

甥や姪が相続人となるようなケースで、親族間の交流が途絶えているような場合には、他の相続人の協力が得られず相続手続に多くの時間が掛かるなど、困難を伴う場合がありますので、注意が必要となります。

次回は、第7回「相続する財産とは何ですか？」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



水難事故の防止

- (1) 波の力で倒されたり、沖に流される危険があります。水辺で遊んでいる子供の近くから離れず、目を離さないようにしましょう。
- (2) 海水浴場などの指定された場所で、自分の技量や体力に応じて泳ぎましょう。遊泳禁止区域では、どのような危険があるかわかりません。
- (3) 体調不良時や飲酒しての遊泳は事故の元です。無理をしたり、お酒を飲んで泳がないようにしましょう。
- (4) 釣りをするときには、救命胴衣を必ず着用し、安全な場所で行いましょう。高波時の防波堤、流れの速い岸边、滑りやすい岩場は避けましょう。
- (5) 水上オートバイは遊泳区域に入らないこと。遊泳者などに注意するなどの安全航行に努め、救命胴衣を必ず着用しましょう。



【問い合わせ先】

美深警察署 ☎2・11・110
中川駐在所 ☎7・2019
佐久駐在所 ☎8・5071
警察相談電話 ☎#9110

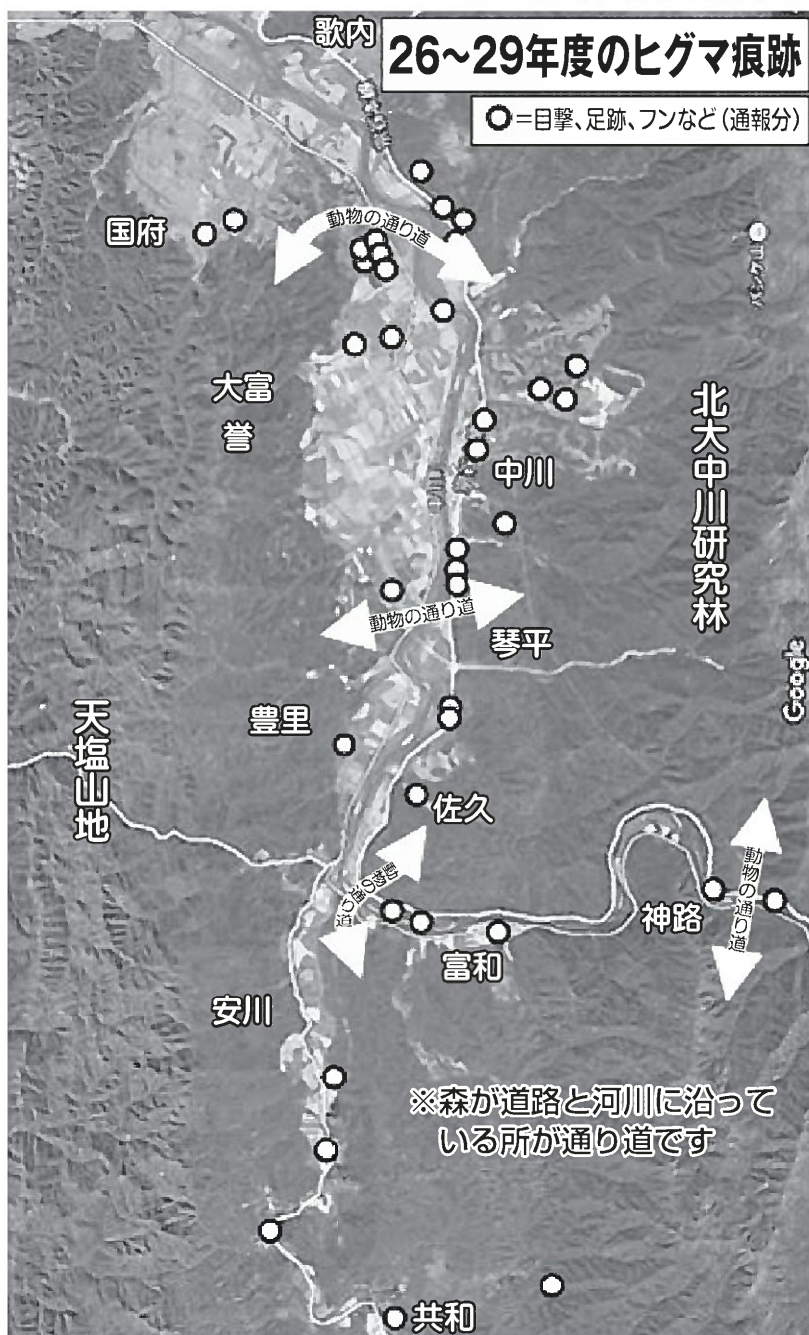


ヒグマと共生するために

～あつれきを避け、町民の生命と財産、
クマのいる豊かな森を守る～

町内でヒグマの目撃が増加
しています。中川町の森林
はヒグマの生息地です。
対応を誤れば人身事故の危
険があります。正しい対応
をお願いします。

ヒグマ：人間の普段来ない森では、人里近くにもいます。人間
を察知したらほぼその場を離れますが、個体ごとに行動がかな
り違っており人間の方の対処がより重要です。



わたしたちが すべきこと

- ① ばったり出会わない備え
人間を意図的に襲うクマはほ
ぼいません。恐ろしいのはク
マとばったり出会う事です。
鈴やラジオで人間の存在を
知らせましょう。
- ② 親子グマには近づかない
母親は子供を守るために攻撃
的です。子グマを見ても近づ
かないようにしましょう。
- ③ あわてない
もし出会ってしまった場合、
非常に困難ですが、クマを興
奮させぬよう、背を向けずゆ
っくりその場を離れましょう。
- ④ 誘引しない
生ゴミ、食べ物の匂いのする
ゴミを放置しない。クマはエ
サに執着する上に記憶力が良
く、何度も、そして次の年も
現れます。またクマに限らず
野生動物にエサをやってはい
けません。

【問い合わせ、目撃情報は】

産業振興課産業振興室

☎01656-7-2816

地域おこし協力隊 服部 一雄



名寄地区広域消費生活センター情報

100万円被害発生! 「税金の払い戻しがある」との電話に注意!

事例

6月30日、名寄市在住の80代男性宅に、市役所職員を名乗る男から、「税金の払い戻しがある。30日のため、今日中に手続きしないと受取れない」と電話があり、スーパーのATMへ行くように言われた。男性は指示通りATMを操作したところ、100万円を振り込んでしまった。

(名寄市80代男性)

消費者へのアドバイス

- 道内各地で行政職員を名乗り、「税金の払い戻しがある」、「医療費の還付金がある」などと言ってATMへ誘導したり、個人情報聞き出す電話が相次いでいます。
- 「今日中に手続きしないと受取れない」と言われても、慌てずに周囲へ相談しましょう。
- 還付金の手続きは、ATMの操作で行なうことはありません。また、行政職員が還付金の受け取りにATMの手続きを案内したり、電話で口座番号などの個人情報を聞くこともありません。
- 事例のような電話が掛かってきたときは、一旦電話を切って警察（#9110）に相談しましょう。

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

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

毎年10月は加入促進強化月間です。

詳しくはホームページへ
中退共 検索

お問合せはお気軽に
(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

TEL (03)6907-1234
FAX (03)5955-8211

簡単 社外積立で管理も簡単
納付状況や退職金試算額を事業主に知らせします。

有利 掛金は全額非課税
手数料もかかりません。

安全 国の制度だから安心
新規加入や掛金を増額する場合、掛金の一部を国が助成します。

中退共の退職金制度なら

社長の決断、応援します。

退職金

パートタイマーさんや家族従業員も加入できます



こくほ

ご存じですか？

入院前に申請を忘れずに
70歳以上の非課税世帯の方へ

住民税非課税世帯に属する70歳以上の方が入院されたとき、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を病院などの窓口に表示することで、窓口での支払いが自己負担限度額までとなり、入院時の食事代についても軽減されます。(提示しない場合には、所得区分が一般の自己負担限度額となり、入院時の食事代の軽減も受けられません)

認定証の交付を受けるには、役場の窓口へ保険証と印鑑を持参し申請してください。

なお、急な入院で、あらかじめ申請ができなかった場合には、ご家族の方が申請手続きを取られるか、病院の入院窓口にご相談をお願いします。また、申請窓口で高額療養費の申請手続きをするようになります。(申請には領収書、保険証、印鑑、振込先口座番号がわかるものが必要です。)

所得区分		入院時の自己負担限度額 (月額)	入院時食事代の標準負担額 (1食あたり)
住民税 非課税世帯	低所得Ⅱ(注1)	24,600円	210円(注3)
	低所得Ⅰ(注2)	15,000円	100円
一般		44,400円(注4)	360円

注1 低所得Ⅱ：世帯主及び国保加入者全員が住民税非課税の方
 注2 低所得Ⅰ：世帯主及び国保加入者全員が住民税非課税かつ各種所得等から必要経費、控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いた所得が0円となる世帯に属する方
 注3 過去12か月の入院日数が90日を超える場合は160円
 注4 平成29年8月から57,600円に引き上げられます。

問い合わせ先 住民課住民サービス室国保担当 ☎7-2814

国民年金の「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」をご利用ください

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。対象となるのは、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校、各種学校(修業年限が1年以上ある課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。また、夜間・定時制課程や通信制課程も含まれます。この制度の承認期間は、4月から翌年3月までです。

また、50歳未満の方で本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される「納付猶予制度」があります。(この制度は平成28年6月までは対象年齢が30歳未満でしたが、平成28年7月以降は50歳未満に拡大されています)

これらの制度を申請せずに保険料を未納のままにしておくと、不慮の事故などで障害が残ったときに障害年金を受け取ることができなくなります。

なお、承認された期間は、老齢年金を受け取るために必要な期間(平成29年8月からは10年以上)に参入されませんが、年金額には反映されません。

【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】

健康診断での糖尿病の検査

糖尿病は、悪化して重症化すると、失明や透析、下肢の切断、脳梗塞や認知症など、著しく日常生活の質

(QOL)を低下させる合併症を引き起こす病気です。

糖尿病の合併症は、高血糖状態が長く続くことによ

って、血管や臓器が少しずつ傷むために起こります。

そのため、合併症には、高血糖の期間も影響しています。

しかし、糖尿病の9割を占める2型糖尿病では、かなり悪化するまで殆ど自覚症状はないため、検査の機会のない場合には、気づかないまま症状が進んでしまうこともあり、治療をはじめた段階で既に合併症も起こっている場合があります。

糖尿病は重症化してしま

うと、治療も難しくなりま

すが、早い段階で気づいて

適切な治療をすることで、

進行を抑えて、合併症を起

こさないようにすることの

できる病気です。

職場や町で受診できる健

康診断には、糖尿病の検査

が含まれています。糖尿病

の予防と早期発見に活用し

ていきましょう。

健康診断では、下の表の

ような検査が主に実施され

ています。

血液中の糖は生きるため

の細胞のエネルギー源にな

るため、インスリンなどの

ホルモンや神経系の働きに

より、狭い範囲で一定に調

整されています。

検査で異常が見られた場

合には、血糖が調整できな

くなる何らかの要因が潜ん

でいる可能性があります。

精密検査が必要になった

場合は、早めに受診しまし

ょう。

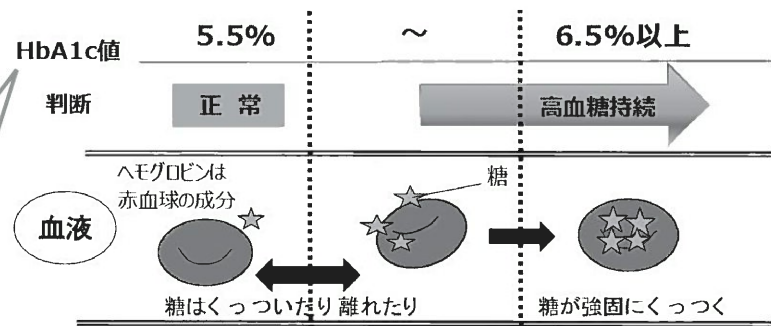
●健康診断で受けることのできる検査

: 自分の結果を記入しましょう。

検査項目	基準値	検査でわかること
血糖値 <input type="checkbox"/> mg/dl	【空腹時】 正 常：～99 要注意：100～125 要受診：126以上	検査時の血液中のブドウ糖の量（1dl中に何mgの糖が含まれているか）。通常の健康診断では、空腹時血糖値（食事から10時間以上時間をあけて測定した値）を主に測定。食事に関係なく測定した場合は随時血糖値という。
尿糖 <input type="checkbox"/>	正 常：(-) 要受診：(+)	尿中の糖の有無。糖は体のエネルギー源となるため、通常は腎臓で再吸収され、尿には排泄されないが、血液中の糖が高く（160～180mg/dl以上）なると、再吸収されず尿と一緒に排泄される。尿糖が（+）以上の場合、糖尿病が疑われるが、診断のためには血液検査が必要。
HbA1c <input type="checkbox"/> %	正 常：～5.5 要注意：5.6～6.4 要受診：6.5以上	血液中の赤血球に含まれるヘモグロビン（Hb）に糖が結合した「糖化ヘモグロビン」の割合。赤血球の寿命の期間である約2～3か月間の平均血糖値を反映するため、高血糖の持続状態が予測できる。（※下記「HbA1cの特徴」参照） 糖尿病に移行しやすい食後高血糖の早期発見や、治療時の血糖値のコントロール指標になっている。

●HbA1cの特徴

ヘモグロビン（Hb）と糖の結合は、高血糖になると増えますが、糖が消費されて血糖が下がると離れます。ただし、高血糖が長く続くと、血糖値が下がっても、HbA1cは下がりづらくなります。



食べること
育つこと

食育通信

夏に食べたいアイスの選び方について

蒸し暑い日が続く時期は
つついアイスが食べたく
なります。しかし、間食で
食べる機会が増えると、気
になるのがそのカロリーで
す。

カロリーが高いイメージ
があるアイスですが、現在
はたくさんの種類が販売さ
れています。減量中や健診
結果で気になる数値がある
人は、以下を参考に、自身
に合ったアイスの選択をし
てみてはどうでしょうか。

アイスの種類と特徴

アイスは原料やその量に
よって、アイスクリーム、
アイスマルク、ラクトアイ
ス、氷菓の4種類に分類さ
れています。

下図①のようにパッケ
ジに表記されている成分表
示の部分には「種類別」と
あり、どの種類に当てはま
るか分かります。

図② アイスクリームの分類と特徴

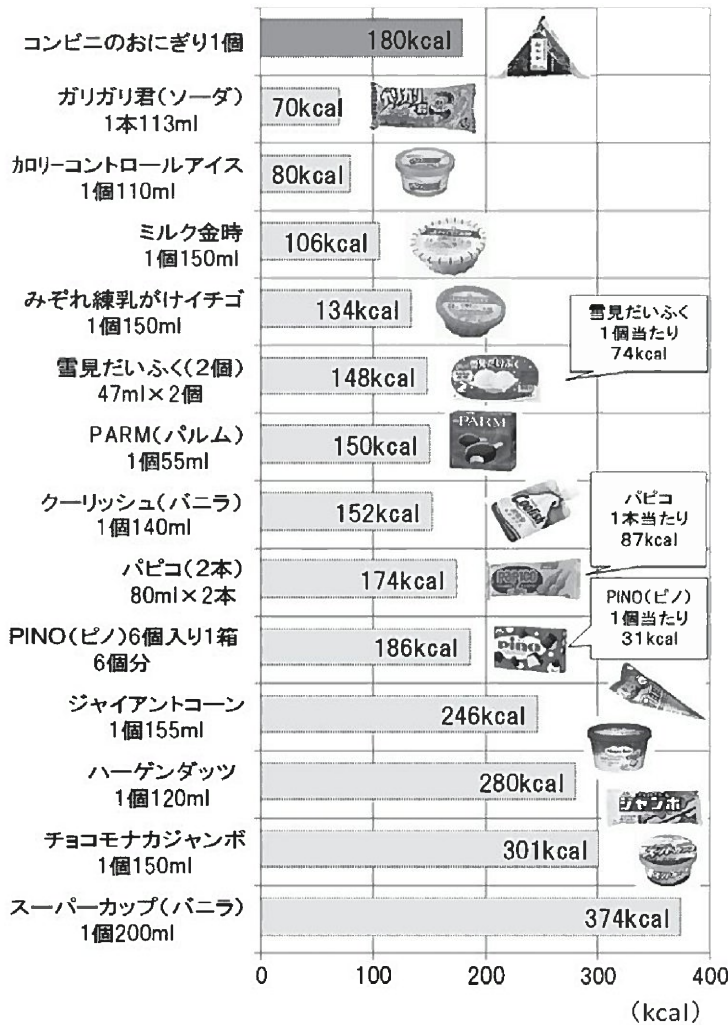
分類名	乳固形分	乳脂肪分	エネルギー量	脂質量	味
アイスクリーム	15%以上	8%以上	↑ 高い ↓ 低い	↑ 多い ↓ 少ない	↑ 濃厚 ↓ あっさり
アイスマルク	10%以上	3%以上			
ラクトアイス	3%以上	規格なし			
氷菓	上記以外のもの				

※乳固形分…乳製品中の水分以外の部分のこと。
乳脂肪分…乳固形分の中に含まれる脂肪分。
無脂乳固形分…乳固形分から乳脂肪分を除いたもの。たんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミン類など。

図①

種類別	ラクトアイス		
無脂乳固形分	5.1%		
植物性脂肪分	3.5%		
原材料名	乳製品、砂糖など		
※原材料名は使用量の多い順に記載			
栄養成分(1個あたり)			
製造者	〇〇〇〇〇	熱量	134kcal
内容量	〇〇ml	たんぱく質	1.6g
製造者	〇〇〇〇〇	脂質	4.9g
		炭水化物	20.8g
		ナトリウム	43mg

図③ アイスのカロリーの違い



「食」に関する情報をお伝えします!

アイスは乳脂肪分をどの
くらい含んでいるかで分類
されています。種類別の特
徴は上図②のようになります。

アイスの選択のポイント

乳脂肪が多く含まれてい
るものはカロリーも高くな
ります。
高齢の方で、食欲が低下

し体重が減ってきた人は、
少量でもエネルギーが豊富
で吸収の良いたんぱく質や
カルシウム、ビタミン類が
含まれる脂肪分の多いアイ
スクリームがお勧めです。
また、ダイエット中の方
や健康診断でメタボリック
シンドロームと診断された
方、中性脂肪や血糖値が高
値の方は、脂質量やカロリ

ーの低いシャーベットなど
果汁を使ったものにする
と、エネルギーの摂り過ぎを防
ぐのに効果的です。
アイスは種類その他、販売さ
れている規格(大きさ・個
包装商品)によっても1個
当たりのエネルギー量に違
いがあります。
1日の活動量や食事量、
食べる時間を踏まえて上手
に選んでいきましょう。

子育て通信

優しい気持ち育てるものは

どんなに小さくても、相手のために何かをやってあげたいという気持ちがあるのだなと感じる場面を日にします。

1歳の子が、泣いている赤ちゃんの頭をなでてくれること。

2歳の子が、ひとつ下の子が無言で差し出したみかんの皮をむいてあげること。

3歳の子が、ひとつ下の子のおしぼりのふたを開けてくれること。

そばにいる大人が何も言わなくても、相手が困っている様子を感じ取り、自分がその困りごとを解決してあげようとする気持ちが、こんな小さい子の中に「ある」のです。

このような気持ちを育てているのは、きっと周りの大人や兄弟姉妹など、優しく温かいお手本があるからだと思いますね。

赤ちゃんが泣いていたらこうやっていた・自分が出来なくて困っていた時に手を貸してくれたなど、してもらって心地よいと感じたことが、ちゃんとその子の中に根をおろし、育ってきたのでしょう。

年齢があがると、『知恵がつき』、優しくする対象を限定したり、面倒くさがり見て見ぬふりも出てきますが、根をおろし育った気持ちは変わることはありません。

子どものちよつとした優しいさの行動を見たり、感じたときは「ありがとう」「素敵だね」の言葉をそつとかけてあげてくださいね。

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

北海道警察官募集!



熱い想い、あふれる。



- 申込書配布開始
7月3日(月)から
- 受験申込受付期間
(郵送・持参、電子申請)
8月1日(火)～8月28日(月)
- 一次試験
9月17日(日)

ご親戚、お知り合いで受験希望の方はいませんか?
美深警察署(01656-2-1110)
までご連絡下さい!

8月は「北方領土返還
要求運動強調月間」です

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。

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。

■ 期間

8月1日から8月31日まで

■ 場所

中川町役場1階

会計課前ロビー

【問い合わせ先】

北海道総務部

北方領土対策本部

☎ 011・204・5068



中川消防支署から

名寄分會消防総合訓練大会雨天中止

第47回名寄分會消防総合訓練大会が6月25日(日)に音威子府村で開催予定でしたが雨天のため中止となりました。

大会に向けて、火災現場を想定して火点と見立てた標的、ドラム缶へ放水し、いかに確実かつ迅速に活動出来るかを競う消防ポンプ自動車実戦訓練に取り組んできました。

大会は中止となってしまいましたでしたが、皆様の日頃からあたたかいご声援、ご協力まことにありがとうございます。

自然災害に注意しましょう

人々の生活や生命が脅かされるような自然災害が度々発生しています。7月から10月にかけては接近・上陸する台風が多くなり、大雨、洪水、暴風などをもたらします。台風や大雨の危険が近づいているというニュースや気象情報を見聞きしたら、危険な場所には近づかないようにしましょう。また、災害への備えをもつ一度確認しましょう。

- ☆ 非常用持ち出し品の点検
- ☆ 雨や風が強くなる前に、家の周りを点検
- ☆ 日頃から危険箇所や避難場所をチェック
- ☆ 雨が降り出したら土砂災害警戒情報を確認

避難の前に、必ず火の始末をしましょう

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6月30日現在

火災件数 0件
救急件数 34件

議会・各種委員会の開催状況

6月6日 ● 議会公共施設建設・改修調査特別委員会
● 議会基本条例制定特別委員会

6月14日 ● 議会運営委員会

6月15日 ● 国保運営協議会

6月21日 ● 議会全員協議会
● 議会第2回定例会
● 議会公共施設建設・改修調査特別委員会

6月28日 ● 農業委員会総会

7月5日 ● 議会広報特別委員会

ありがとうございます
バチルス様

社会福祉協議会、一心苑に寄付
・母(クミ様)死去に際して

旭川市 加藤 俊治 様
匿名4名様

謹んでお悔やみ
申し上げます

3区 三和長寿様(91歳)



ふるさと今月のキラリ



たくさんの方で賑わいました



こだわりのたこ焼き、毎年行列になります



間近で見る誉平太鼓は迫力がありました



やきとり職人がじっくりと丹念に焼き上げます



おなじみ、エコール咲く調理班によるピザ1枚1枚石窯で丁寧に焼きます



中川吹奏楽団による生演奏のカラオケ



いっぱいスーパーボールがとれました



やきとりおいしい!



大当たりが出ますように!

具材たっぷりのやきそば、味の決め手は笑顔です



顔より大きい、大きなわたあめ!

7月14日(金)佐久神社祭宵宮祭が行われました。会場となった佐久地区公民館前には多くの町民が集まり、佐久ふる里会(会長菊田慎二さん)による、お祭りならではのたこ焼きや焼きそば、スーパーボールすくいなどの出店のほか、地域おこし協力隊の鹿シチューやこだわりのコーヒー、匠舎の中川フランクなど、たくさんの飲食店やゲームで会場はとても賑わいました。

発行 中川町 編集 総務課総務町政室 印刷 国 境



道産 開伐材使用 この広報紙は道産開伐材を使用しています。

なかがわの情景

7月9日(日)、天塩川佐久河川敷にて「第6回天塩川de水切り北海道大会」が開催されました。晴天にも恵まれ、穏やかな天塩川の川面にいくつもの水玉模様の波紋が広がりました。天塩川と触れ合う夏の貴重な機会として、来年も同時期に開催予定です。町内外からのご参加をお待ちしています。



町の人口

(6月30日現在)

人 口	1,589人 (-10)
男	790人 (-5)
女	799人 (-5)
世 帯 数	829戸 (-5)

()は前月末との差を示します。