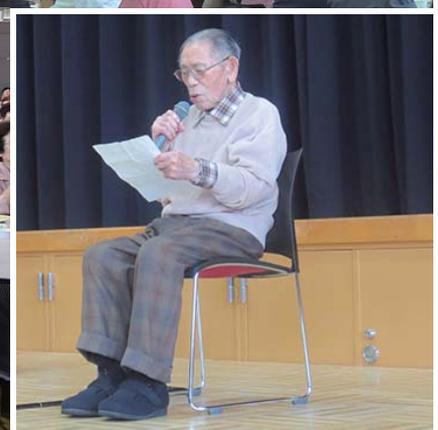
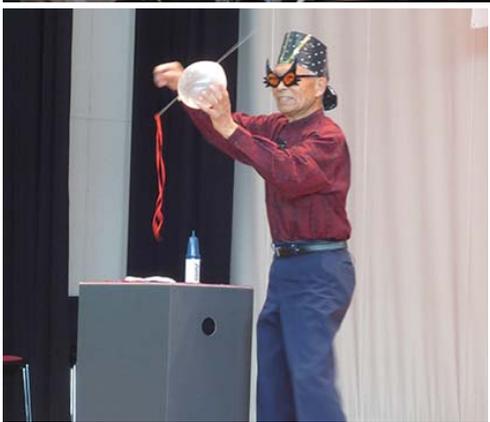


広 報

# なかがわ



**皆さんいつまでもお元気で!**

**9月8日 敬老会**

# 三和寿志様より ご寄付をいただきました



本年6月26日にご逝去されました 故三和長寿様の「未来ある子どもたちのために書籍の整備に役立ててほしい」とのご遺言により、8月24日にご遺族の三和寿志様が役場を来庁され、川口町長に寄付金の贈呈が行われました。

寄付金につきましては、ご遺志に従い、中央公民館図書室（生涯学習センターちやいむ）の児童用図書購入に充てられます。

# 企業の地域貢献に 感謝状がおくられました



7月9日に開催された第6回天塩川de水切り北海道大会の会場設営及び後片付けの協力をして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。



# 後期高齢者医療制度

75歳以上の方と65歳〜74歳で一定の障がいのある方が対象

医療費の自己負担額が高額になったとき  
高額療養費を支給します

1ヶ月に支払った医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えたとき、超えた額が高額療養費として支給されます。該当する方には、北海道後期高齢者医療広域連合から「高額療養費支給申請書」が届きますので、必要事項を記入・押印のうえ、役場に提出してください（郵送でも受け付けています）。

この申請書は一度提出すると、その後は自動的に指定の口座に振り込まれます。

なお、住民税非課税世帯の方は、入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要です。

## 高額療養費の自己負担限度額（月額）

所得区分	外来（個人ごと）	外来+入院（世帯ごと）	※医療費が267,000円を超えたときは、超えた分の1%が加算されます。また、過去12か月の間に、外来+入院の支給を4回以上受けた場合、4回目以降の限度額は、44,400円です。
現役並み所得者	57,600円	80,100円+1%*	
一般	14,000円 年間上限 144,000円	57,600円 4回目以降 44,000円	
住民税非課税世帯	8,000円	区分Ⅱ 24,600円	
		区分Ⅰ 15,000円	

### 【所得区分】

- ① 現役並み所得者：同一世帯に課税所得が14.5万円以上の後期高齢者医療制度で医療を受ける方がいる方
- ② 区分Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方（区分Ⅰ以外の方）
- ③ 区分Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税で、各種所得から必要経費・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
- ④ 一般：①〜③以外の方

75歳になる月の限度額が調整されます

月の途中で75歳になって後期高齢者医療制度に移り、その月に高額な医療費がかかったときは、下図のように誕生日前後の医療保険制度で自己負担限度額が半額ずつになり

## 自己負担限度額が半額になる例（入院で医療費が高額になった例）

	9月	10月	75歳の誕生日	11月
国民健康保険被用者保険	自己負担限度額 57,600円	自己負担限度額 28,800円		
後期高齢者医療制度			自己負担限度額 28,800円	自己負担限度額 57,600円
合計	9月 57,600円	10月 57,600円		11月 57,600円

ます（1日生まれの方は影響がないため対象外です）。

### 交通事故などにあったとき

交通事故など第三者（加害者）の行為によってけがや病気をしたとき、本来、医療費は加害者が全額負担するのが原則ですが、損害賠償の都合などにより保険証を使って治療することができません。

かかった医療費は、後期高齢者医療制度が一時的に立て替えて、後で加害者に請求することになります。詳しいことは、住民課住民サービス室までお問い合わせください。

### 【問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療広域連合  
 ☎011-290-5601  
 住民課住民サービス室  
 ☎7-2814

※「外来（個人ごと）」や「現役並み所得者」「区分Ⅰ」「区分Ⅱ」の所得区分の方も同様に半額になります。

## 『親子グマは危険?』

はっ とり かず お  
服 部 一 雄



親子グマが目撃されています。「親子グマは危険」というのはみなさんも聞いたことがあると思います。どう危険なのかを考えてみましょう。

まず、親子グマは母親グマ1頭と子グマ1〜3頭の組み合わせで、教育期間は1年〜2年3カ月にも及び、この間一緒にいて多くを学んで独り立ちすると考えられています。



子グマは1歳の時と2歳の時があります

この間の母親グマは一般に攻撃的だといわれていますが、子供を守るため積極的な行動をと

ることがある、ということだと思えます。子グマには様々な危険があります。北海道でヒグマを襲う動物は人間だけですが、ガケから落ちる、水に溺れる、母親からはぐれるなど様々な危険が付きまといまいます。オスグマが母親グマを発情させるため、子グマを殺してしまうこともあります。

子グマの危険に母親グマは攻撃的になるのでしょうか。逆に母親グマが安全だ、危機は去るだろうと思えば襲われないということになります。事実、人的被害の程度に関しては親子グマがとくに死亡に至る深刻な事例を起すという傾向は無いようです。ただし子グマは無茶で無邪気で、不幸にも人間に近づいて事故が起らないとも限りません。みなさんもし子グマを見かけても、なるべくかわりを保持せず、その場を離れましょう。自動車に逃げ込むのはほぼ安全ですが、そうできなくても母親グマや子グマから離れる方向で移動しましょう。

中川町の山はどこにクマが出てもおかしくなく、人間側が注意していく必要があると思います。

## 中川町地域おこし協力隊活動記⑥2

### 『norari~自然豊かに丁寧な暮らしを vol.23』

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「otocafe」を開催しています。10月は、21日〜27日です。

9月は、なかがわ秋味まつり・森のギャラリート中川町の一大イベントが開催されます。もちろんotocafeは、どちらも出店いたします。はちみつレモンソーダとコーヒードです。昨年は、はちみつレモンソーダの反応がいまいちだったので、今年はブレイクしました(笑)。otocafeもテイクアウト・店内で注文してくれるお客様がかなり増えてきて、うれしい限りです。また消費量が増えたことで、よりお求めやすい価格でご提供できるようになりました。

町内の板谷で、はちみつを採取している辻井養蜂場のキハダのはちみつと国産の減農薬・ノー

ワックスのレモンを漬け込んだだけのシンプルレシピです。砂糖や水も加えず、レモンからの水分のみではちみつレモンシロップが出来上がります。ソウルドリンクです。他にもシナのはちみつと国産生姜を漬け込んだシナジンジャーシロップと、なかとん牛乳を使ったジンジャーシナミルクがあります。なかとん牛乳の簡単な特徴は、濃厚で牛乳本来の風味を感じることができることです。その牛乳を贅沢にジンジャーシロップと割ってご提供しています。シナのはちみつはかなり万能で、シナのマドレーヌも販売しています。こちらは旭川のパン屋「jojoni」さんのアイデアで作っていただきました。販売しているところは、jojoniさんとotocafeだけです。otocafeでは、コーヒートの添え菓子でも使っています。

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。



## 『どんころの里帰り』 たしろえみ 田代絵美



秋風を感じる季節になつてきました。これからながわの森ではイベントが盛りだくさんです。

9月21日〜24日で開催された「森のギャラリー」では、ながわの森からクラフト原料として旅立ったどんころ達が作家さんの手によって、加工され作品となつて里帰りしてきました。

クラフト原料の流通を行う中でながわの森を訪れてくれた作家さんをご紹介してきましたが、実際作品となつた品物を中川町で見てもらう機会は今年の森のギャラリーが初めてです。今回ながわの森から生産されたクラフト材を使用し森のギャラリーに展示してくれる作家さんは以下の方々です。

- Cara Craft (北広島・木工)
- 高野民芸 (二風谷・アイヌ伝統工芸)

- 瀬戸晋 (旭川・木工)
- Kochia (旭川・木工・生活道具)
- 中倉伸也 (札幌・木工)
- 茶谷つぐ美 (仁宇布・白樺樹皮細工)
- 志賀理佳 (福岡・ブドウツル細工職人)

その他にも道内で活躍される作家さんが「ながわの森」から生まれたクラフト原料を使って木に新たな形・価値を付けながら多くの人に使うてもらっています。これからは新たな形になつたどんころが中川町でお披露目できるこの「森のギャラリー」のイベントを盛り上げていくように今後も関わっていただきたいと思います。

また10月1日は中川町ナカマド林業グループ主催の「りんぐすの集い」が今年も開催されます。毎年林業試験場道北支場にあるあずまやを中心に木を身近に感じ、取り組みが行われていきます。こちら是非ご参加ください。



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

## 『こっそりの日々』 さとうあんな 佐藤杏那



8月から山での林業作業をお休みして、町のイベントに関する備品や商品の制作をしています。私も作家チームに混ざり、旧幼稚園の工房にこもって、ひっそりと日々を過ごしています。今回は9月21日〜24日に開催する「森のギャラリー」についてお伝えします。

今年で3回目となるという「森のギャラリー」ですが、テーマは「ながわの森のなまたち」。中川町の森林素材を使い制作活動をされている作家さんがたくさん集まるイベントとなっています。初めて参加するイベントですが、私は当日「バードヴィレッジワークショップ」を担当しています。内容は来場者の方々に鳥の巣を作ってもらい、会場につるして鳥の集落をつくるというものです。言わば鳥のためのまちづくり振興計画です。あ

わよくばながわの森の鳥さんたちに営巣してもえないかなとたくらんでいるのですが、果たしてうまくいくのでしょうか？(笑)巣がいっぱい並ぶのも楽しみの一つですので、たくさんの方にご参加頂ければ嬉しいです。

事前準備ということで会場の踏査や備品制作に勤しんでいます。初めに黒板仕様の「森のギャラリー会場マップ」と「ナカガワイベントマップ」を作りました。案内掲示板の役割をもつた看板です。「ナカガワイベントマップ」は他のイベントでも使えるものになっています。町民の方にもぜひご活用いただければと思います。

紅葉もはじまりつつあり、山の秋仕事も見たいところですが今後も工作活動は増えていきそうな予感です。これを機に机の上での林業知識を付けてる時間を作っていければと思います。

## 『ナポート・パーク』 こばやしちほ 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半年が、中川町観光協会の事務所がナポート・パークの管理棟に移転してから4ヶ月が経ちました。自然に囲まれた事務所は、爽やかな風が抜け、夏は虫節の変化を肌で感じさせてくれます。夏休み中は、連日、木立の中のキャンピングカーやテントでアウトドアを楽しむ多くの人たちが間近で見ることができ、嬉しい気持ちにもなりました。

理由も分かった気がしていました。ところが、最近、キャンプ場を利用した同世代の女性と話す機会があり、その感想に驚かされました。「洗面所がきれい！この利用料で、こんなにトイレや洗面所の清掃が行き届いたキャンプ場は珍しい」そうです！私もこの半年の間に名寄や比布など、北海道の複数のキャンプ場を利用しましたが、さすがに中川町のキャンプ場に泊まったことはありません。実際に利用料を支払って泊まることで初めて見えてくることがあり、そしてこれこそが、条件では分からないホスピタリティというものなのでしょう。

## 『ナカガワのナカガワ』 むらかみ のどか 村上 和



こんにちは。東京は9月に入ってからガクツと気温が下がり、薄手の羽織る物が必要になってきました。もう秋が近づいてきていますね。これまでは、サテライトスペースの関わりについてお話ししてきました。今回の号では『ナカガワのナカガワ』とは普段何をしているのかをお話したいと思っています。

まず『ナカガワのナカガワ』という名前の意味について… 『中川（町）の中側（内側）を知ってほしい』というコンセプトで付けられました。中川町でも売られているサイダーやエゾネギラーメン等の商品も販売しており、商品に付属されているタグをめくると中川町の豆知識が書いてあったり、それらの商品にも使われている『中川フィルム』がドアにも貼られているので中を覗いてみると、中に入ってみないと、どんな物があるのか分からない。『ナカガワとは何だ？』と興味を持つてくれるように作られました。しかし、「あなたが中川さん？」と聞かれることも結構多いです。

## 『なかがわの夏』 こばやし さおり 小林 紗織



8月も過ぎて、私の中川町での生活も5か月目となりました。車の生活にも少しずつ慣れ、少しずつ皆さんのお名前とお顔が一致しだし、お声をかけていただけの機会も増え、移住した実感が少しずつついてきました。それでもまだまだ驚くことが沢山の中川町の日々。

何より驚いたのは、中川町の皆さんがされるパーベキューの頻度です！これは中川町に限らず北海道ならではかもしれません。お天気の良い日に平日休日も問わず、あちらこちらからパーベキューの香りと皆さんの笑い声が聞こえてくるのが本当に多く、年に1回するかないかの私にとっては衝撃でした（笑）。パーベキューが嫌いなわけではなく、事前に近隣のお家へ声をかけて回る必要があったりと、気軽にできないこととが大きくあります。中川町でもお互いの配慮はあると思いますが、そういったことが生活の中に普通にあることが、すごいなあと感じました。



## 第8回 「親の借金が多い場合の対応は？」

Q 先日、私の父が亡くなりました。父は生前に500万円相当の建物を所有していましたが、1,000万円の負債を負っていました。私は父の一人息子で、母は既に亡くなっています。このままでは、父名義の家を売却したとしても、500万円程度の負債が残ってしまう計算になりますが、負債を相続しないで済む方法はないでしょうか？

A 民法では、「相続人は、相続開始の時から、被相続人（亡くなった人のことを言います。）の財産に属した一切の権利義務を承継する。」と定められており（民法896条）、ここでいう「被相続人の財産」には、被相続人の全ての財産が対象となるため、相続時に不動産や現金などのプラスの財産よりも、借金などのマイナスの財産が多い場合には、思わぬ多額の負債を背負うことになってしまいます。

そこで、民法には、相続人が財産を承継するかしないかを自由に選択できることとして、以下の2つの方法を定めています（民法915条1項）。

### ①相続放棄

相続放棄とは、被相続人の財産の全てを承継しない方法をいいます。相続放棄の場合、マイナスの財産を放棄して、プラスの財産のみを相続することはできません。相続人が、相続することによって多額の負債を負ってしまうような場合に用いられます。

### ②限定承認

限定承認とは、プラスの財産の範囲内でマイナスの財産を引き継ぐという条件付きの相続のことをいいます。プラスの財産とマイナスの財産のどちらが多いのかが不明であるような場合に用いられます。

あなたのケースのように、マイナスの財産が多いことが明らかな場合には、相続放棄を行うことが一般的であると思われます。あなたが相続放棄を行うことによって、あなたはお父さんの全ての財産を相続しないこととなりますので、建物を相続することはできなくなりますが、負債を相続しないで済むこととなります。

なお、相続放棄と限定承認の手続きは、いずれも相続することを知ってから3か月以内に家庭裁判所に申述しなければなりません。そのため、3か月以内に家庭裁判所に申述しなければ、被相続人の全ての財産を相続することとなりますので、注意が必要です。

次回は、第9回「相続分とは何ですか？」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



## 安全・安心なまちづくりの日 及び全国地域安全運動

● 10月11日から20日までの10日間、「平成29年全国地域安全運動」を実施します。

● 運動重点是、

- ・ 子供と女性の犯罪被害防止
- ・ 特殊詐欺の被害防止です。

● 女性が犯罪被害に遭わないため、夜間の人通りの少ない道を歩くのは避けましょう。イヤホンで音楽を聴いたりスマートフォンを操作しながら歩かないようにしましょう。

- 「カバンをなくした」「ATMで還付金」「名義を貸して」という電話や「サイト利用料が未納」というメールでお金を要求されたら、一人で決めないで家族や警察（#9110）に相談しましょう。
- 息子や孫を装って「病院で会社のお金が入ったかばんが盗まれた」「株で失敗した」などと言って、お金を要求してきたら詐欺です。
- 大手通販サイト等を装って「有料サイトの料金を電子マネーで支払え」と言ってきたら詐欺です。

● 10月11日は「安全・安心なまちづくりの日」です。全国各地域安全運動期間中は、各地で様々な取組が行われますので、道民の皆様の積極的な参加をお願いします。

### 【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

# こくほ ご存じですか？

## 人間ドックの費用の一部を助成しています！

国保加入者の病気などの予防や早期に発見・治療を目的に、人間ドックの受診費用の一部を助成しています。

### ■助成の額

約1万4000円

(国保の特定健診と町のがん検診の費用を基準に助成します)

### ■対象者

国保加入者で、受診日現在満30歳から74歳の方(ただし、国保税の滞納がある世帯の方は除きます)

### ■助成の回数

年度内に国保加入者1人につき1回まで

### ■手続きなど

①事前に役場窓口へお申し込みください(電話でも受け付けています)。

②人間ドック受診後に助成

の申請をします。

③助成金は、申請の翌月25日頃に世帯主の口座に振り込まれます。

### ■申請に必要なもの

- ・人間ドックの領収書
- ・世帯主の預金口座番号がわかるもの
- ・印かん

・健診結果表(必ずご持参ください)

### ■その他

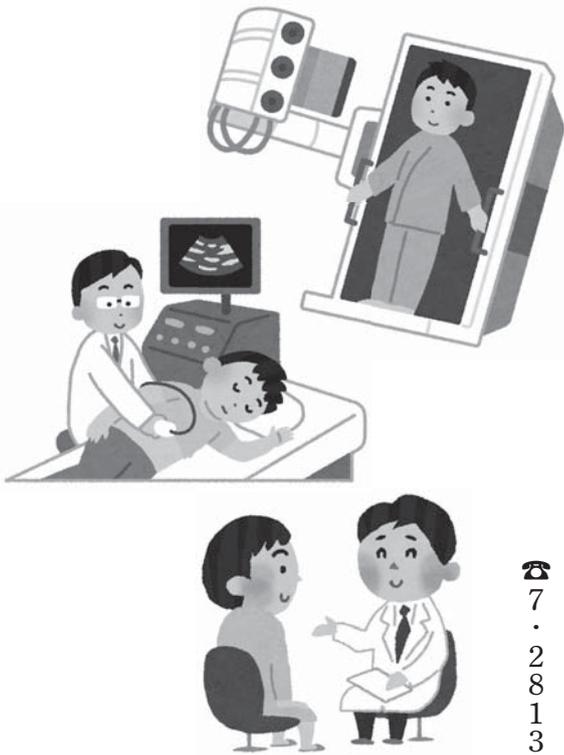
\*国保の特定健康診査や職場健診などを受けた方は助成の対象外となります。

\*人間ドックを受ける病院などの指定はありません。  
\*その他わからないことがありましたら、お問い合わせください。

### 【問い合わせ先】

住民課幸福推進室

☎7・2813



## 納付猶予制度の 50歳未満への拡大について

平成28年7月1日から30歳未満を対象とした若年者納付猶予制度の対象年齢が拡大され、50歳未満を対象とした納付猶予制度になります。

ただし、平成28年6月以前の期間は、引き続き30歳未満であった期間が納付猶予制度の対象となります。

めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無ければ、延滞金が加算されるだけでなく、

※納付義務のある方の財産を差し押さえることがあります。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主です。

### 【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎0166・27・1611

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納



# 自衛官などを募集します

受験種目	自衛官候補生（男子）	高等工科学校生徒（一般）
応募資格	18歳以上27歳未満 （採用予定月の1日現在）	平成30年4月1日現在 15歳以上17歳未満の男子
受付期間	年間を通じて行っています	平成29年11月1日～平成30年1月9日
試験日場	受付時にお知らせします	1次 平成30年1月20日 2次 平成30年2月1日～4日 名寄市

【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

## 名寄地区広域消費生活センター情報

# 「アマゾン」をかたる ショートメッセージに注意!

6月以降、名寄市内において、大手動画配信サイト事業者「アマゾン」をかたり、携帯電話のショートメッセージ（SMS）を利用して、有料動画サイトの利用料を要求する架空請求が急増しています。

### 事例

スマホに「有料動画サイトの未納料金があります。本日中にご連絡なき場合は法的手続きに移行します。03-××××-9616 アマゾン(株)受付センター」とショートメッセージが届いた。心当たりがないが、どうしたらよいか。（60代男性）



### 消費者へのアドバイス

- 6月以降、実在する大手動画配信サイト事業者「アマゾン」をかたるショートメッセージに関する相談が当センターで急増しています。
- このようなショートメッセージが送られてきたときは、記載の番号には連絡せずに無視をしてください。
- 連絡をすると、金銭の支払いを求められ、コンビニでギフトカードを購入し、そのカード番号を伝えるように指示してきます。
- 心配なときは、消費生活センターか警察相談ダイヤル（#9110）に相談してください。

●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

小学校6年間の算数が1冊で  
しっかりわかる本 小杉拓也 著

A X (アックス) 伊坂幸太郎 著

君が夏を走らせる 瀬尾まいこ 著

ネメシスの使者 中山七里 著

銀河の通信所 長野まゆみ 著

影裏 (第157回芥川賞受賞作品) 沼田真佑 著

とるとだす 畠中恵 著

祝言島 真梨幸子 著

あなたの人生を、誰かと比べなくていい 五木寛之 著

むすびや 穂高明 著

ざしきわらし 柳田国男 原作

外来生物ずかん 五箇公一 監修

微生物のサバイバル 1・2 ゴムドリCO. 文

いきもののかいかた図鑑 浅井ミノル 文

イルミネイチャー レイチェル・ウィリアムズ 文

和太鼓のひみつ 小野美枝子 監修

10か国語でニッポン紹介 パトリック・ハーラン 英語指導

# まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「ぎょうにんべん」または自由詠

いのちとは泣けるといふこと笑うこと君がにぎる手の温もりのこと  
観自在菩薩行深と繰り返し写し空の白むを知らず

久びさに友と打つ球かるやかに八十路の春に老いを忘れて  
古都の街水打つ翁に道問えば「ここデネ、ムごだ」心地よきかな

道端に刈り捨てられしウバユリを抱えて戻る午後の暑さよ  
シナの花の香り乗せくる朝風を深く吸い込み一日始める

〔俳句〕

テント張る白髪のペア生き生きと  
年令など忘れて土用の鰻食む

蕎麦畑白波立たせ風渡る  
人は去る初秋の風に見送られ

麦秋や山裾までもゴッホの黄  
雨上りひょうひょうと舞ふ夏の蝶

(秋田 角館にて)

川口 精雄

小林 淑子

たかのぶ

正久

古市 和子

山内 智子

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。



# 8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 財務諸表作成 業務委託	※(株)吉岡経営センター	1,200,000		1,350,000	1,296,000	96.0%	連結財務諸表4表作成一式	着手 平成29年 8月 3日
								完了 平成30年 3月 20日
平成29年度 2号橋橋梁補修 調査設計委託業務	※三洋・かたや・ニューアークス共同企業体	3,330,000		3,834,000	3,596,400	93.8%	補修調査設計一式	着手 平成29年 8月 10日
	旭川設計測量(株)	3,350,000						
	(株)シン技術コンサル	3,400,000						
	(株)アサヒ建設コンサルタント	3,430,000						完了 平成29年 11月 20日
平成29年度 エコミュージアム 情報発信 事業委託	※(有)プラン・プロデュース	2,500,000		2,706,437	2,700,000	99.8%	中川エコミュージアムの 小冊子作成および 中川の魅力について 語る催しにおける吉田類氏 のマネージメント一式	着手 平成29年 8月 9日
								完了 平成29年 10月 31日
平成29年度 菅平橋橋梁 補修調査設計 委託業務	※三洋・かたや・ニューアークス共同企業体	2,970,000		3,423,600	3,207,600	93.7%	補修調査設計一式	着手 平成29年 8月 29日
	旭川設計測量(株)	2,980,000						
	(株)シン技術コンサル	3,020,000						
	(株)アサヒ建設コンサルタント	3,040,000						完了 平成29年 11月 30日
平成29年度 ピラウトル橋 橋梁長寿命化 補修工事	※(株)佐藤組	3,000,000		3,294,000	3,240,000	98.4%	補修工事一式	着工 平成29年 8月 29日
	植村技建(有)	3,020,000						
	(株)佐藤工建	3,040,000						
	(株)常盤天塩川建設	3,040,000						
	(株)中川阿部建設	3,050,000						竣工 平成29年 11月 30日
平成29年度 役場庁舎FFストーブ 購入事業	※(有)佐藤電器商会	1,470,000		1,684,800	1,587,600	94.2%	役場庁舎1階FFストーブ 更新	納入期限 平成29年 10月 31日
	(株)川村商会	1,531,600						

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

## 「必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も」 北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む。）に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されます。

最低賃金額 時間額 **810円**  
効力発生年月日 平成**29**年**10**月**1**日



### ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

### ハロウィンジャンボミニ

(1等3千万円・前後賞各1千万円)

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。

**10月11日水 2種類同時発売!** 発売期間 10/11(水)~10/31(火)  
抽せん日 11/9(土)

公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

# 保健だより

## 【今月のテーマ】 高血圧治療は、脳・心臓を守る！

### 高血圧とは

血圧は、血液が血管内を流れるときに血管壁を押し圧力をいい、現在では、電子血圧計で簡単に測れるようになりました。

高血圧の基準は、診察室血圧（医療機関で測定する血圧）で見ると、**140mmHg以上、100mmHg以上、90mmHg以上**です。

現在、日本人で高血圧のある人は4300万人と推定されています。年齢が上がるにつれてその割合は増加しています。（図1参照、厚生労働省資料より）

### 高血圧が引き起こす病気

血管は圧力がかかっても、痛みを感じないようになっています。そのため、高血圧があっても特に症状はありません。しかし、放っておくと、次のような病気を発症するので注意が必要です。

### ●脳卒中

脳の血管が詰まる脳梗塞、脳の血管が破れて出血する脳出血、脳を覆うくも膜の下に出血するくも膜下出血等を言います。

### ●虚血性心疾患

狭心症や心筋梗塞など、心臓を養う血管が詰まる心疾患を言います。

### ●その他

慢性腎臓病や認知症などの病気のリスクも高くなります。

図1 高血圧者の割合

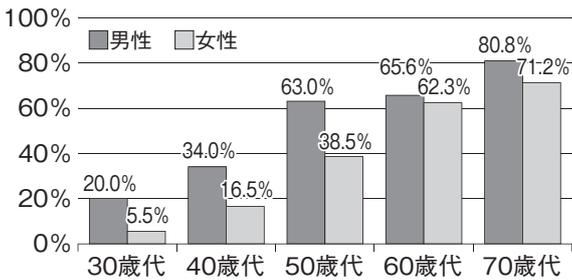
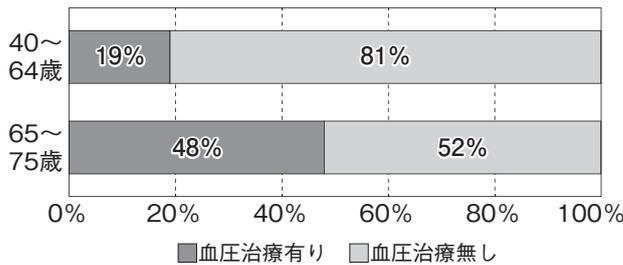


図2 40～74歳の高血圧治療者の割合



### 中川町の場合

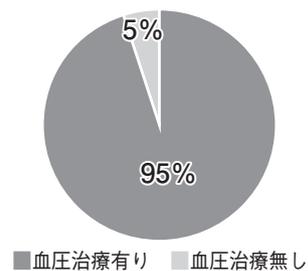
（国保レセプトデータより）中川町について、40～74歳の国保被保険者の状況から確認してみます。

平成28年度の1年間の平均で見ると、40～64歳では19%の方が、65～74歳ではほぼ半数の48%の方が高血圧で治療中でした。（図2）

また、脳卒中で治療している人の中で、高血圧治療

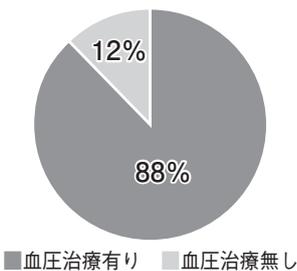
中の方は、95%と、ほとんどの方が高血圧を合併していました。（図3）

図3 脳血管疾患に占める高血圧治療者



虚血性心疾患の方では、88%の方が高血圧を治療しています。（図4）

図4 虚血性心疾患に占める高血圧治療者



中川町では、脳と心臓の血管を守るために、高血圧の管理が一番重要と言えます。

また、脳血管障害と虚血性心疾患で治療している方のほとんどが、65歳以上の方です。血管は急に傷むわけではなく、その前から徐々に悪化していきます。自

分の血圧の状況を定期的に確認して、血管にダメージを与える前に、治療が必要な場合は速やかに治療を開始することが大切です。

### 血圧が上がる原因

「年齢が高くなると血圧が上がるのは仕方ない」と思っている人は少なくないと思います。

確かに、加齢は要因の一つですが、高血圧の大きな原因は、血管にダメージを与える生活習慣を長年続けることです。

その主な習慣の一つは、食塩の取りすぎです。

また、過度の飲酒や運動不足、肥満、喫煙といった生活習慣を続けていると、血管が障害されて弾力を失い（動脈硬化）、血圧が上がりがやすくなると考えられています。

すでに高血圧がある人でも、生活習慣の改善や薬で血圧を下げれば、脳卒中や心筋梗塞のリスクが下がります。

まずは、食塩の取り方から見直してみませんか。



# 食べること 育つこと 食育通信

## まずは減塩！体に適した塩分量は？

高血圧を引き起こす生活習慣の中でも、特に気をつけたいのは、塩分の摂り過ぎです。血圧治療中の方はもちろん、血圧の値が高い方は、左記の塩分摂取基準量や下記を参考に、日頃の食事の中で摂っている塩分量をよく知り、自身に合った量を調節していきましょう。

### 1日の塩分摂取基準量(成人)

男性 **8g未満** 女性 **7g未満**

高血圧などで  
医師の指示があった方 **6g未満**

【平成25年 国の平均食塩摂取】  
男性～11.1g 女性～9.4g

(平成25年国民健康・栄養調査結果より)

### なぜ塩分が原因で

### 血圧が高くなるの？

人の体は、塩分と水分が一定に保たれるように調節機能が働いています。血液の中の塩分濃度も常に0.9%と一定に保たれ、それよりも濃度が高くなったり、低くなったりすると生命活動を続けることができません。「塩辛いものを食べると喉が渇く、水を飲みたくなくなる」のは、血液の塩分濃度を0.9%に保つために体内の水分を増やそうとするためです。

こうして血液量が増え、血管の圧力(血圧)が上がると、血管の上昇した血圧を利用して、腎臓は水と塩分を尿として体の外に排出し、バランスをとっています。しかし、腎臓が処理しきれないほどの塩を摂っていると、血圧の上昇が続き、長期的には上がった血圧が血管や腎臓を傷め、さらに血圧を上げるといった悪循環になってしまいます。

## 「食」に関する情報をお伝えします！

### どんな食品からの摂取が多いのか？

左表①は、塩分がどのような食品からの摂取が多いのか、国が調査した結果です。気になる方は、よく食べる加工食品の栄養成分表示に記載されている食塩相当量(下図①参照)なども参考に、1日の摂取基準量と比較してみたいかがでしょうか。

### 【栄養成分表示の注意点】

表示の中には、食塩相当量ではなく、Na量やナトリウム量での表示の場合があります。その場合は、下図のナトリウム表示の場合の食塩量を参考に食塩量を確認してください。

表① 日本人が食塩を多くとっている食品ランキング 食品摂取量(1日当たり)

順位	食品名	目安量	塩分量
1位	カップ麺	1個	5.5g
2位	インスタントラーメン	1袋	5.4g
3位	梅干し	中玉1個	1.2g
4位	高菜の漬物	小皿1枚	1.2g
5位	きゅうりの漬物	小皿1枚	1.2g
6位	からし明太子	小皿1枚	1.1g
7位	塩さば	1切	1.1g
8位	白菜の漬物	小皿1枚	1.0g
9位	真あじの開き干し	1枚	1.0g
10位	塩鮭	1切	0.9g
11位	大根の漬物	小皿1枚	0.9g
12位	パン	6枚切1枚	0.9g
13位	たらこ	小皿1枚	0.9g
14位	塩昆布	小皿1枚	0.8g
15位	かぶの漬物	小皿1枚	0.8g
16位	福神漬	小皿1枚	0.8g
17位	キムチ	小皿1枚	0.7g
18位	焼き豚	2枚程度	0.7g
19位	刻み昆布	小皿1枚	0.7g
20位	さつま揚げ	1枚	0.7g

医薬基盤・健康・栄養研究所の調査報告より

### その他

#### お弁当編

カツカレー	1個	3.8g
幕の内弁当	1個	※1 3.5g
カツ丼	1個	3.0g
牛丼	1個	2.7g
コンビニおにぎり	1個	※2 0.7g

※1 おかずの種類や量によって差があります。  
※2 具によって差があります。

#### レトルト食品編

レトルトカレー	1袋	3.0g
---------	----	------

図①

栄養成分表示 100g当たり	
熱量	120kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	4.6g
炭水化物	2.0g
食塩相当量※	2.5g
※ナトリウム表示の場合の食塩量	
ナトリウム量	食塩量
200mg	0.5g
400mg	1.0g
800mg	2.0g

注意：ナトリウム量1,000mg=食塩量1gではありません。

### 塩分の摂り過ぎを防ぐポイント

① 食品成分表示を確認する塩分量の少ない商品を選ぶ。

④ 減塩食品を選択する

・濃口しょうゆ 大さじ1：塩分2.6g  
・減塩しょうゆ 大さじ1：塩分1.4g

③ 味は表面につける

しょうゆやソースは、浸さずに食材の表面に付けて食べる。

② ラーメンなどのスープは

すべて飲まないようにする。

・スープを半分残す

・3割の減塩へ

・スープを全部残す

・半分以下の減塩へ

# 子育て通信

## 「やっつめはいけないことを、やっつめしまっ」

子どもは、やっつめはいけないことは分かっているけれど、やっつめしてしまうことが多々あります。自己コントロール（自制心）が発展途上であったり、その子の特性として持っていたりします。

頭ごなしに「また、やっつめる」「何回言ったらわかるの」「いい加減にしなさい」等々、叱りがちになってしまえますが、やっつめはいけないことをしてしまっつたと、困っているのは子どもです。また、特性として持っている子は、どうして叱られるのかが分からず混乱します。行動には理由があるのだから、との思いを持って、子どもに向き合うことが必要になります。（大きなケガや命にかかわる行為は、毅然とした態度をとります）

年齢の低い子や、年齢が高くても、言葉で伝えることがうまく出来ない様子の子には、「こっつめたかっつめたかな」と、子ども

もの気持ちを大人が言葉にしてあげることが大切です。きちんと共感の気持ちを持ち、その上で「今度はこうしようね」と、その都度根気よく繰り返します。

年齢が高い子には、気持ちを落ち着かせ、自分の行為の振り返りが出来るようにかかわりましょう。そして共感の気持ちを忘れずに、「次はこうしてみようか」「こうして欲しいな」と、少しずつ自分で考え行動できる力をつけていけるようにかかわりましょう。大人は辛抱強く待ちましょう。

た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

米寿おめでとう  
ございます



菅野義助さん (77歳)



小泉恵子さん (77歳)



小笠原光子さん (88歳)



# 中川消防支署から

## 秋の火災予防運動が始まります

全国統一防火標語「火の用心 言葉を形に習慣に」を合言葉に、10月15日から31日までの間、秋の火災予防運動が実施されます。この時期は空気の乾燥により火災が発生しやすくなります。

中川町における火災原因は、ゴミ焼き・残火が目立ち、その他としてコンロ、ストーブ、タバコが挙げられます。

屋内外を問わず火気を取り扱う際には細心の注意を払い、火災を起こさないよう気を付けましょう。



## 一般住宅の防火査察の実施について

中川消防支署では10月1日から消防職員が町内の単身高齢者宅を訪問し、ストーブ等の火気取扱器具の状態や電気コンセント、ホームタンク等の点検を実施いたします。

住民の皆様にはご理解、ご協力いただきますようよろしくお願い致します。



火災・救急出動状況	
平成29年8月31日現在	
火災件数	0件
救急件数	44件



中川消防支署へのご相談、お問い合わせは

☎7・2119番まで

## 議会・各種委員会の開催状況

- 8月23日 ● 議会全員協議会
- 議会公共施設建設・改修調査特別委員会
- 8月30日 ● 教育委員会議
- 8月31日 ● 農業委員会総会
- 9月1日 ● 選挙管理委員会
- 9月5日 ● 議会総務常任委員会

ありがとうございます  
けんぞうまお

社会福祉協議会、一心苑に寄付  
・社会福祉推進の為に

中川町商工会女性部 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」

ぼんびらドライブイン 様

謹んでお悔やみ  
申し上げます

中川 細畑 義雄 様 (72歳)

# ふるさと今月のキラリ



駆除したエゾシカを加工し、食肉、皮革に加工する施設「中川リプロベース」が9月5日に見学会を開催しました。

増加するエゾシカによる農林業被害が問題となっている北海道では、駆除したエゾシカをどのように活用すべきか、各地で試行錯誤が続いています。

中川町では、「イノチヲツナグ・プロジェクト」としてエゾシカを自然の恵みとして食肉、皮革などに加工し、最大限エゾシカの命を無駄にしないようにという取り組みを行っています。

「リプロベース」とは、リプロダクション（再生）とベース（拠点）を合わせた造語で、工場も旧佐久保育所を改装し、活用しています。

発行 中川町 編集 総務課総務町政室 印刷 国 境



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

(8月31日現在)

人 口	1,593人 (-2)
男	789人 (-2)
女	804人 (±0)
世 帯 数	832戸 (±0)

( )は前月末との差を示します。

## なかがわの情景

9月8日(金)、敬老会が開催されました。会場には多くの町民が集まり、婦人会による踊りや横山さんのマジックショーなど、大盛り上がりでの敬老会となりました。

中川町での最高齢は男性が98歳、女性が101歳。男性の最高齢の方は得意の詩吟を披露され、表紙にも掲載させていただきました。

