

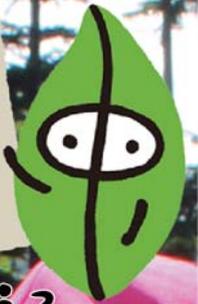
広報

# なかがわ

2018  
H30

No.711

8



じゅえろ  
中川町 ゆるキャラ

7月17日 幼児センターハスカップ収穫体験

# 第12回幼児センター運動会 スナックショット



平成30年6月17日(日)  
場所：農業者トレーニングセンター



# 「不用品を買い取る」 との電話に注意!

## 事例

今、「なよられ市(名寄市)を回っている買い取りセンターだ。」と男性から電話があり、「不用品の買い取りで、今この地域を回っています」と、私が「地名が間違っていますよ、うち是不用品は無いです」とキッパリ断った。結構強引な勧誘で近所の高齢者が引っかけると心配、ナンバーディスプレイで電話番号を情報提供する。  
(市内在住、40代女性)



## アドバイス

- 突然の電話や訪問には**不意打ち性**があり、思わず了承してしまいます。「少し考えて気が変わった、家族に反対された。」などの理由で後日、訪問をキッパリ断っても大丈夫です。事業者が応じない時は「消費生活センターに相談する」と伝えて下さい。
- 「不用品を買い取る」と言っても、目的は貴金属の買い取りのケースも多くあります。訪問時に断れる自信が無い方は、**訪問予約を断りましょう**。
- 買い取り業者が来る時は、家族や近所の人などに立ち会ってもらい、1人で対応しないで下さい。また、相手がどのような業者なのか、業者名、住所、電話番号等を契約する前に確認し、買い取りの条件等が書かれた**契約書を必ずもらいましょう**。(契約書面を受け取っていない時は、書面を受け取るまでクーリング・オフ出来ます)
- 心配な時・困った時は、消費生活センターか夜間相談したいときは、名寄警察署(☎2-0110)までご相談ください。
- 他の方への被害予防に、不審な勧誘電話がきた時は、情報提供お待ちしております。

## 問い合わせ先

**名寄市消費生活センター** ☎・FAX01654-2-3575

◆担当/宇都・齋藤

**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



## 『六ツ目編み』 お織り 紗 林 小



6月〜7月前半まで出店が続きました。これから秋にかけては一旦催事ラッシュを終え、材料の採取のシーズンに入ります。6月最後の週末に開催された、北の住まい設計社さんの夏至祭に出店した際に、師匠である勝籠さんの「笹の小さな平かごづくりワークショップ」にアシスタントとして参加しました。100種類以上あると言われていている竹・笹編みの中でもポピュラーな「六ツ目編み」を用いたかごで、私の好きな編み方のひとつです。

菜の収穫かごとして使われてきた編み方です。

竹かご編み教室でも初期に教わる重要な編み方ですが、編み目の見方・法則が分かるまで、かなり苦戦します(笑)。

まつすぐできれいなヒゴが作れる本州の真竹と違い、ヒゴにしても曲がっている一癖ある根曲がり竹(笹)は、法則をさらに分かりづらくさせ、参加者の方を困らせていました。

逆に底を立ち上げ胴体を作るときには、真竹にはない粘り強さのおかげで、参加者の方を助けてくれていました。

同じ六ツ目編みのかごでも、ヒゴの太さ・厚さ・力の入れ具合によつて大きさや丸みが違ってきます。それに根曲がり竹(笹)特有の素材さも加わつて、参加者それぞれのかごに仕上がりました。

町内で「自分のかごづくり」ワークショップができるよう、技術を磨いていきたいです。

## 中川町地域おこし協力隊活動記⑦②

### 『ナカガワのナカガワ 平成30年度総会・報告会』 むら かのど 村上 和



こんにちは。東京はあつという間に梅雨が明け、30度を超えるジメジメとした日が続いています。東京が6月に梅雨明けをするのは、統計史上初めての事だそうですよ。

6月27日(水)、中川町の「ちやいむ」にて「中川町交流情報発信拠点施設運営協議会」の報告会と総会が行われました。役場、観光協会、商工会の皆さんの他、世田谷区ふるさと交流課の泉課長、下高井戸商店街から日尾理事長、石井事務局長、日本大学文学部から佐野教授、金木事務局長と私の計6名が東京から参加しました。

報告会では「エコ・モビリティ事業について」の報告を観光協会の日置事務局長が行い、「サテライトスペース事業につ

いて」の報告を私がさせていたいただきました。サテライトスペースを運営する上での目的、日々の来客数や売上、どのような地域連携を行っているか、サテライトでの日々の工夫、そして今後の目標について皆さんに報告しました。

また、泉課長、佐野教授、日尾理事長からも「中川町との交流」についてのお話しをしていただき、「中川町」とより深い関係を築くことが出来た会になったと思います。

総会では昨年度の活動報告と今年度のサテライト事業運営について等を議論しました。

今回、私には「報告」という大きな任務がありました。1か月前から商工会の前崎さん何度も内容を直し、考え、前日にとやっと完成した資料でした。大人数の前でこのような報告をするのは初めてで、とても緊張しましたが中川町でこのような報告が出来たことは、皆さんに日頃の活動を知っていただける良い機会になりました。



『卒業展・そことこ展・終』  
たしろえみ  
田代絵美



6月8・9・10日の3日間で開催した「そことこ展」では、町内外から約150名の方々にご来場いただきました。ありがとうございました。

開催当日まで不安だらけでしたが、会場を貸していただいたふだんぎさん、今回一緒に展示に参加してくれた作り手仲間に助けていただき素敵なおもてなしの空間が出来上がりました。おもてなしをテーマにした時から、そことこ展用に新作を三人で作りたいと考えていました。そこで作ったのが玄関やテーブルに飾れる「花器」です。木工の高橋綾子さんは丸と角の花器を用意、角の花器は置き型と壁掛け型どちらも使える仕様になっており、飾った花は額に飾られた絵画のようでした。かごあみ糸の小林紗織さんは根曲がり竹を使って、そのしなやかさを活かして乱れ編みで丸

い花器を作りました。取ったばかりの根曲がり竹は青々しく花を生けると凛とした雰囲気を出してくれます。

私はヤマブドウツルが野良仕事の道具で使われていた歴史を現代に活かした使い方を試してみたいと思っていたので、ナタの鞘を壁掛け用の花器に作り変えました。

その花器に入れる花は町内のお世話になっていらっしゃる方のお庭に咲いていた草花を生けさせていただきました。ふだんからお庭に咲く花がとてもきれいで実際に会場で飾ったときに会場を華やかに彩ってくれました。

今回の卒業展はこれからの樹皮細工を作っていく仕事の始まりの展示でもありました。多くの方にご来場いただけただけが嬉しく今後しっかり中川町で頑張っていこうと改めて決心できるスタートを切れたと思います。ありがとうございました。



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

駐在所から



【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

北海道警察官募集中!

夢、今叶えるとき

(1)平成30年度第2回北海道警察官採用試験実施日程等

ア 採用予定人員 200名程度

男性A区分45名程度、女性A区分10名程度

男性B区分110名程度、女性B区分35名程度

イ 受付期間 7月2日(月)から8月24日(金)

ウ 第1次試験日 9月17日(月・祝)

エ 第2次試験日 10月中旬から11月上旬

(2)やりがいのある仕事!

北海道警察の仕事は多種多様で、どんな仕事にもやりがいがあります。

(3)様々な知識、資格が役に立つ!

学生時代に学んだ知識、資格等を生かすことが可能です！

語学が得意な方、パソコンが得意な方、車の運転に自信がある方、山登りが趣味の方、手話ができる方：：などなど、ありとあらゆる、知識、技能、趣味までもが北海道警察で役立ちます!!

あなたの個性を生かせる仕事、やりたい仕事が見つかります。

(4)仕事もプライベートも充実!

北海道内の公務員のうち、警察官は、日夜、道民の安全・安心を守る仕事をしているため、他の公務員より高い給料形態になっています。

また、年次有給休暇や特別休暇等のお休みも充実。仕事も私生活も充実させたい方々は、是非!!

(5)一緒に北海道の安全安心を守りましょう!

大切な家族のため、故郷のため、一緒に北海道の安全と安心を守りましょう。

(6)北海道警察ホームページをチェック!!

詳しくは、北海道警察ホームページ、またご質問等は、お近くの警察署、北海道警察採用センターフリーダイヤル0120-860-314 (ハローサイヨー) まで!!



# 「雷に注意」

旭川市の雷日数（平年値）を見てみると、8月が1.9日、9月が2.1日の発生で、夏から秋にかけて多くなっています。

雷雲接近の前兆として、

- ◆雷鳴、雷光が近づいている
- ◆真っ暗な雲が近づいてくる
- ◆冷たい風が急に吹く

などがあります。



雷から身を守るためによく「時計、めがねなどの金属類をはずす」と思われている方も多いですが、これはあまり効果がありません。その理由は、人間の体の大部分が水分であり、雷は水に流れやすいためです。

雷から身を守るためのポイントを紹介しますので、参考にしてください。

- 遠くの雷も短時間で頭の上にくることがあります。ピカッ・ゴロと感じたら屋外から室内、車内に避難してください。（車内は表面を電流が流れるため安全です。また、屋内でも木造家屋では柱に寄りかかっていたら危険です。）
- 避雷針のない建物に落雷すると建物の表面を電流が流れますので、軒先の雨宿りは危険です。
- 大きな木、高い鉄塔等は落雷を受けやすく、2m程度の距離まで二次的な落雷（側雷）が起きます。4m以上離れてください。
- とがったものは危険（電流を流しやすい）です。傘、釣竿あるいはゴルフクラブ等は手放すか、頭の位置より低くしてください。
- 室内では、電力・通信線から電流が進入する可能性がありますので、電気器具やパソコン等はコンセントから抜いたほうが安心です。
- 逃げ場がないときは、姿勢を低く（足を閉じてうずくまる姿勢）して雷雲が去るのを待ってください。

問い合わせ先 ▶ 旭川地方気象台 ☎0166-32-7102

ホームページアドレス <http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>



## 第18回 「空き家問題について」

皆様のご自宅の近所に空き家を見かけることはありませんか？また、最近、空き家が増えてきているような実感はありませんか？

総務省が平成25年に行った「住宅・土地統計調査」では、全国の空き家数は820万戸とされ、5年前に比べ、63万戸（8.3%）増加しているとのこと。また、空き家率（総住宅数に占める割合）は、13.5%と0.4ポイント上昇し、過去最高を記録しています。今や、空き家問題は、全国的な問題となっています。

放置された空き家は、建物の倒壊、屋根又は壁等の飛散、雑草の繁茂や不法投棄の誘発による公衆衛生の低下、地域の景観の悪化、放火や不法侵入による防犯上の問題を引き起こす可能性があるため、対策が必要となっていました。

そのため「空家等対策の推進に関する特別措置法」が制定され、平成27年5月26日から完全施行されています。この法律が施行されたことで、市町村が固定資産税の税情報を利用できるようになり、放置された空き家の所有者又はその相続人を調査することができるようになりました。また、市町村が、放置された空き家の所有者に対して適切な管理を促すため、情報の提供や助言その他必要な援助を行えるようになりました。

今まで解決が難しかった放置された空き家について、新たな解決の糸口ができたこととなります。ただ、一方で、皆様自身が放置された空き家を生まないように心掛けることも大事になります。空き家を放置して、それが特定空家等(※)に指定されると、固定資産税の軽減措置（「専ら人の居住の用に供する家屋」が建設されている土地の固定資産税額は、家屋1棟当たり200㎡までは本来の1/6、それ以上の部分は本来の1/3に軽減されています。）が受けられなくなることのみならず、倒壊、飛散等による損害を与えた場合、その損害を賠償しなければならない立場になる可能性があります。

空き家は、きちんと管理する、管理が難しいのであれば処分を検討する、所有者を公示できるよう（相続）登記をしておく、これらのことが重要です。

登記手続きにつき、ご不明な点がある場合は、法務局や司法書士がご相談に乗ります。また、放置空き家でお困りの方、司法書士がご相談に乗ります。是非、ご相談ください。

※「特定空家等」とは、

- ①倒壊等著しく保安上危険となるおそれのある状態
  - ②著しく衛生上有害となるおそれのある状態
  - ③適切な管理が行われないことにより著しく景観を損なっている状態
  - ④その他周辺の生活環境の保全を図るために放置することが不適切である状態
- にある空家等のことをいいます。

今回は、第19回「所有者不明土地問題について」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。



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

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」を病院などの窓口で提示することで、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、役場の窓口で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ください。



| 所得区分         |          | 入院時の自己負担限度額<br>(月額) | 入院時食事代の標準負担額<br>(1食あたり) |
|--------------|----------|---------------------|-------------------------|
| 住民税<br>非課税世帯 | 低所得Ⅱ(注1) | 24,600円             | 210円                    |
|              | 低所得Ⅰ(注2) | 15,000円             | 100円                    |
| 一般           |          | 57,600円             | 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

問い合わせ先 住民課住民サービス室国保担当 ☎7-2814

国民年金保険料の  
免除期間・納付猶予期間が  
ある方へ

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等これらの期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める追納ができます。(平成30年4月分は、平成40年4月末迄)

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

・一部免除を受けた期間は、納

付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。  
・「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

追納のお申し込みを希望される方、またはご相談については、お近くの年金事務所へお問い合わせします。

【問い合わせ先】  
旭川年金事務所  
☎0166・27・1611



1日1ページ、読むだけで身につく  
世界の教養365

デイヴィッド・S・キダー 著

遅刻してくれてありがとう 上・下

トーマス・フリードマン 著

ワンオペ育児

藤田結子 著

読むだけで点数が上がる! 東大生が教える  
ずるいテスト術

西岡孝誠 著

成功する子は食べ物が9割

細川モモ 著

世界一笑えてわかりやすいお金の増やし方

篠原充彦 著

フライパンでできる本格フレンチレシピ

えもじよわ 著

いまどきの子を「本気」に変えるメンタル  
トレーニング

飯山暁朗 著

空飛ぶタイヤ

池井戸潤 著

ファーストラヴ

島本理生 著

噛みあわない会話と、ある過去について

辻村深月 著

未来

湊かなえ 著

アウシュヴィッツの図書係

アントニオ・G・イトゥルベ 著

未来のミライ

細田守 著

おたすけこびとのにちようび

なががわちひろ 文

世界一おもしろい国旗の本

ロバート・G・フレッソン 絵・文

ざんねんないきもの事典 続々

今泉忠明 監修

# まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「雨」または自由詠

ザギトワのしもべとなりし秋田犬われの息子と同じ名をもつ  
残雪に雨降りかかる五月尽種蒔けとてか郭公鳴き初む  
友の声うれし涙が頬つたい春風のごと吾が身をはしる  
萌え初めしパンケの山を煙らせて五月の雨は音もなく降る  
住む郷に時の流れが留まるを気づかぬままに後期高齢  
散り際に芯の紅濃く見える千島桜の雨を受けおり  
窓ごしの月と星とに一日の安穩を感謝し夜は更けゆく  
レタスの葉や木材チップにも変化ねえ蛙ちゃん雨の季節だよ  
「きれいだね」北海道なまりで呼びかける蝦夷山桜の今年の色に  
白樺の若芽濡らして音もなく降るとも見えぬ初夏の雨  
階段がわたしの本棚雨の午後はふと腰かけて一冊をとる

〔俳句〕

奇岩見て雄冬積丹夏の旅  
夏雲や二島影なし羽幌港  
郭公を見たとしと探すも影もなし  
見はるかす菜の花一面風光る  
新緑の他何もなし鈍行車  
早苗田の一枚毎に日を置けり

川口せいお  
小林 淑子  
孝信  
古市 和子  
まさひさ  
山内 智子  
山下 博子  
横山やすこ  
サクラサクラ  
レインレイン  
アトランダム  
河野 廣  
河野 廣  
只野人  
只野人  
只野人  
古市 和子  
古市 和子

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】

### 更年期障害について

更年期は、性ホルモンの低下が関係して起こる心身の不調であり、加齢と共に誰にでも訪れる身体の変化です。

しかし、人によって時期も

症状もそれぞれで、まったく症状のない場合もあれば、日常生活に支障をきたすほど重い症状が続く「更年期障害」になる場合もあり、個人差がとても大きいことが特徴です。

症状の出やすい女性の場合、1〜2割に重い更年期障害がみられるといわれています。

ホルモンの変化が落ち着くと、次第に症状は治まってくると思いますが、症状の重い場合には治療も選択肢のひとつです。症状が現れてから、あわてないように主な原因と症状をお伝えします。

#### 男性の更年期障害

割合は少ないものの男性にも更年期障害は起こります。

男性ホルモンは40歳以降、徐々に低下していきますが、

急激な低下が起こることがあります。中高年に多くみられますが、個人差が大きく、どの年代で起こるかはさまざまなのが特徴です。

男性ホルモンの「テストステロン」の低下が更年期の主な原因です。

テストステロンは、骨や筋肉を増やす作用があり、減少すると代謝が悪くなるため**太りやすくなる、疲れやすい**といった症状がでてきます。

また、理解力や判断力などの認知能力にも作用しているため、**興味や意欲がなくなる、不眠やうつ傾向**などの症状がでてきます。

男性ホルモンは、十分な睡眠後の朝や、大きな筋肉を動かした後などに分泌が良くなることからわかっています。

規則正しい生活や筋トレなどの運動を生活に取り入れることが期待できます。

#### 女性の更年期障害

女性の更年期は、女性ホルモンの「エストロゲン」の分泌量が大きく低下する閉経を挟んだ10年位の間（40〜60歳位）に起こります。

エストロゲン分泌量は、急降下・急上昇を繰り返しながら低下していくため、症状の変動が大きいことが特徴です。

卵巣機能の低下で、エストロゲンの分泌量が減少すると、脳では卵巣を刺激するホルモンを増やし、エストロゲン分泌を増やそうとしますが、分泌がおいつかないため、脳が混乱して自律神経の調整がうまくいけなくなります。

自律神経は身体の恒常性を維持しているため、それが乱れることで、**ほてりや発汗、血圧変動や動悸**などのさまざまな症状を起こします。

また、卵巣刺激ホルモンが増加で、記憶にかかわる脳の神経伝達物質が少なくなるため、**考えがまとまらない、物**

忘れなどの症状も現れ、不安感や気分の落ち込みなども強くなる場合もあります。

脳を落ち着かせるために、まずは休養が勧められます。

#### 症状を悪化させないために

更年期を悪化させないためには、**十分な睡眠、適度な運動、ストレスをためすぎない**ことが基本です。

また、更年期の症状は、他の要因がなければ、その期間を乗り越えると症状は落ち着いてくるため、一時的と割り切ることも大切です。

#### 受診する場合は

日常生活に支障がでるなど、症状がつかい場合は、受診も勧められます。

受診すると、問診と血液検査が行われます。血液検査では、ホルモンの量などを検査しますが、診断には、心身にどのような症状がおきているかなどの問診も大切です。受診の際には、いつごろからどのような症状が起きてきたか、どのように変化してきたかなど、メモしてから行くことをお勧めします。

|      | 男性   | 女性  |
|------|--|---|
| 原因   | テストステロンの急激な低下<br>※血液中フリーテストステロン値：85pg/ml未満<br>(男性更年期障害の診断基準のひとつ) | エストロゲンの急激な低下と乱高下<br>※閉経後の血液中総エストロゲン値：10μg/日以下       |
| 主な症状 | 興味や意欲の喪失、不眠、イライラ、不安、憂うつ、関節や筋肉の痛み、ほてりや発汗、疲れやすい、肥満、頻尿、性機能の低下など     | ほてりや発汗、冷え、肩こり、動悸、頭痛、物忘れ、考えがまとまらない、気分の落ち込み、不眠、イライラなど |
| 医療機関 | 泌尿器科、更年期外来   | 婦人科、更年期外来   |



## 貧血予防の食生活について

暑さのピークを迎える時期に注意したいのが貧血です。

貧血は血液をつくる栄養素の不足によって起こる病気の一つで、原因の約90%は鉄欠乏（鉄欠乏性貧血）によるものです。

夏期は、暑さによる食欲減退や冷たい物を飲食する機会が増えるため、ビタミンやミネラル類の摂取不足が起こりやすくなります。特に鉄は吸収率が低い（平均約10%程度）、欠乏しやすいミネラルです。

健診結果などで貧血と指摘された方や不足する原因に当てはまる方は、予防・改善に合った鉄の摂取をしていきましょう。

### 鉄の働きとは？

成人の体内には4g程度の鉄がありますが、その約70%が血液中のヘモグロビンの成分になって酸素の運搬に働きます（機能鉄）。

残り30%は、予備として肝臓などに蓄えられています。

（貯蔵鉄）

鉄の主な働きは、全身の細胞に酸素を運ぶことです。不足すると体が酸欠状態になり、体に不調が現れます。

（左図参照）

### 鉄不足の主な症状

- ① 疲れやすい
- ② 頭痛
- ③ 息が切れやすい
- ④ 立ちくらみ
- ⑤ 顔色が悪い
- ⑥ 肩や首すじがこる
- ⑦ 冷え性
- ⑧ 爪が弱くそり返るなど

### 不足する原因とは？

体内の鉄のうち、1日に排出するのはわずか1mg程度です。食事から毎日10mg程の鉄を摂れば、このうちの約10%（約1mg）が吸収されて体内に入り、鉄を補給することができます。

（下図参照）

### 鉄が不足する原因

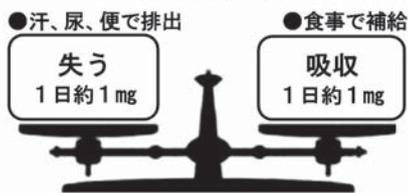
食べ物から十分に鉄を摂取できていない  
① 欠食、少食、偏食、ダイエット

鉄の必要量が増加する  
① 妊娠、授乳  
② 子どもの成長期  
③ 汗をかく運動習慣

出血で鉄が失われる  
① 月経  
② 胃腸の潰瘍、痔  
③ がん など

下図①②を参考に、自身に必要な量を摂っていきましょう。

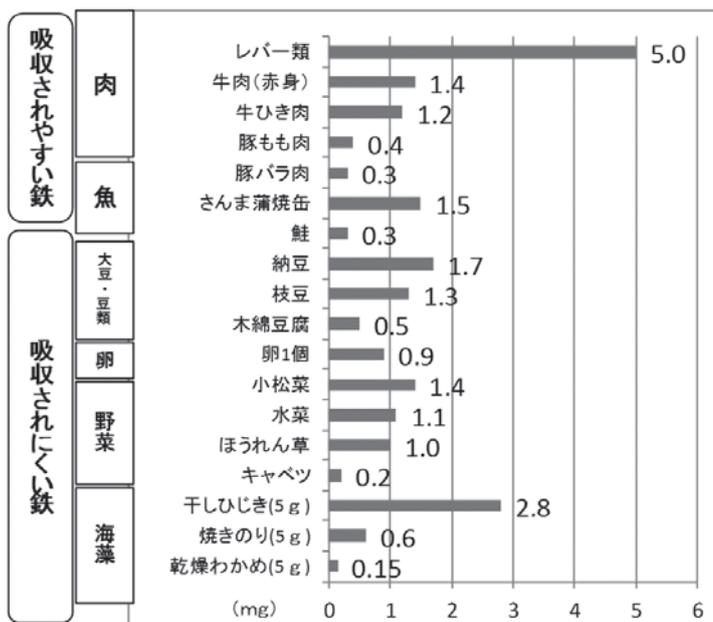
体内鉄量は常に安定 約4g  
（正常状態）



次の鉄不足の原因が当てはまる場合は、意識した摂取が必要です。

### 図② 鉄が多く含まれる食品は？

※1食分50g中に含まれる量（乾物は5gに含まれる量です）



### 図① 1日に摂取したい鉄の推奨量

- 成人男性 7.0~7.5mg
- 女性  
〈月経なし〉 6.0~6.5mg  
〈月経あり〉 10.5mg

厚生労働省  
「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

吸収されにくい鉄をより吸収されやすくするには、ビタミンCを含む食品と一緒に食べるのが効果的です。野菜では、ピーマンやパプリカ、ブロッコリー、南瓜などに多く、果物では、いちご、キウイフルーツ、柑橘系の果物、じゃが芋やさつまいもなどにも豊富に含まれています。炒め物やサラダ、汁物、デザートなどに組み合わせるといいでしょう。

### 貧血予防の食事のポイント

# 6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<br>参加業者<br>(※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30年度<br>中川町簡易水道<br>機械設備<br>保守点検委託業務 | ※新栄クリエイト株                    | 4,350,000   |     | 4,946,400   | 4,698,000   | 95.0% | 機械設備保守点検一式     | 着手 平成30年6月11日      |
|                                       |                              |             |     |             |             |       |                | 完了 平成30年9月28日      |
| 平成30年度<br>中川浄化センター<br>破砕機分解整備工事       | ※株テクノス北海道                    | 2,650,000   |     | 3,024,000   | 2,862,000   | 94.6% | 破砕機分解整備一式      | 着工 平成30年6月11日      |
|                                       | 株木本動力工業所                     | 2,700,000   |     |             |             |       |                | 竣工 平成30年9月28日      |
|                                       | 株データベース                      | 2,730,000   |     |             |             |       |                |                    |
| 平成30年度<br>北団地公営住宅(3号棟)<br>屋上防水改修工事    | ※天塩川工業株                      | 18,970,000  |     | 20,908,800  | 20,487,600  | 98.0% | 屋上防水改修一式       | 着工 平成30年6月8日       |
|                                       | 株佐藤組                         | 19,020,000  |     |             |             |       |                | 竣工 平成30年8月8日       |
|                                       | 南大須賀工務店                      | 19,160,000  |     |             |             |       |                |                    |
| 平成30年度<br>グリーンシャトー92<br>樹脂窓取替工事       | ※南大須賀工務店                     | 2,070,000   |     | 2,311,200   | 2,235,600   | 96.7% | 4戸分窓取替一式       | 着工 平成30年6月7日       |
|                                       | 株佐藤組                         | 2,100,000   |     |             |             |       |                | 竣工 平成30年8月8日       |
|                                       | 天塩川工業株                       | 2,110,000   |     |             |             |       |                |                    |
| 平成30年度<br>佐久公営住宅<br>火災警報器購入事業         | ※南佐藤電器商会                     | 249,900     |     | 272,160     | 269,892     | 99.2% | 火災警報器取替一式      | 納入期限<br>平成30年9月28日 |
|                                       | 道北エア・ウォーター株                  | 251,160     |     |             |             |       |                |                    |
|                                       | 株川村商会                        | 252,000     |     |             |             |       |                |                    |
| 平成30年度<br>中央4・5区公営住宅<br>火災警報器購入事業     | ※南佐藤電器商会                     | 1,082,900   |     | 1,181,520   | 1,169,532   | 99.0% | 火災警報器取替一式      | 納入期限<br>平成30年9月28日 |
|                                       | 道北エア・ウォーター株                  | 1,088,360   |     |             |             |       |                |                    |
|                                       | 株川村商会                        | 1,092,000   |     |             |             |       |                |                    |
| 平成30年度<br>中央2区公営住宅<br>火災警報器購入事業       | ※南佐藤電器商会                     | 934,150     |     | 1,019,520   | 1,008,882   | 99.0% | 火災警報器取替一式      | 納入期限<br>平成30年9月28日 |
|                                       | 道北エア・ウォーター株                  | 938,860     |     |             |             |       |                |                    |
|                                       | 株川村商会                        | 942,000     |     |             |             |       |                |                    |
| 平成30年度<br>中央1区公営住宅<br>火災警報器購入事業       | ※道北エア・ウォーター株                 | 1,058,460   |     | 1,149,120   | 1,143,136   | 99.5% | 火災警報器取替一式      | 納入期限<br>平成30年9月28日 |
|                                       | 南佐藤電器商会                      | 1,060,230   |     |             |             |       |                |                    |
|                                       | 株川村商会                        | 1,062,000   |     |             |             |       |                |                    |
| 平成30年度<br>佐久浄水場<br>新築工事               | ※高船・中川建協・新栄経常建設共同企業体         | 189,780,000 |     | 207,824,400 | 204,962,400 | 98.6% | 浄水場躯体・機械電気設備一式 | 着工 平成30年6月21日      |
|                                       | 盛永・日星電機経常建設共同企業体             | 190,200,000 |     |             |             |       |                | 竣工 平成30年12月25日     |
|                                       | 橋本川島・国業機工経常建設共同企業体           | 192,000,000 |     |             |             |       |                |                    |
| 平成30年度<br>中川町跨線人道橋<br>補修調査設計委託業務      | ※株ニューアキス                     | 1,150,000   |     | 1,296,000   | 1,242,000   | 95.8% | 跨線人道橋補修調査設計一式  | 着手 平成30年6月13日      |
|                                       | 三洋・かたやま共同企業体                 | 1,160,000   |     |             |             |       |                | 完了 平成30年10月30日     |
|                                       | 旭川設計測量株                      | 1,170,000   |     |             |             |       |                |                    |
| 平成30年度<br>中川環状線<br>道路改良工事             | ※株常盤天塩川建設                    | 30,000,000  |     | 32,983,200  | 32,400,000  | 98.2% | 改良延長 L=66m     | 着工 平成30年6月12日      |
|                                       | 株佐藤組                         | 30,100,000  |     |             |             |       |                | 竣工 平成30年11月20日     |
|                                       | 株中川阿部建設                      | 30,100,000  |     |             |             |       |                |                    |
|                                       | 株佐藤工建                        | 30,200,000  |     |             |             |       |                |                    |
| 平成30年度<br>琴平バイパス線<br>道路改良工事           | 植村技建南                        | 30,250,000  |     | 19,396,800  | 19,116,000  | 98.6% | 改良延長 L=140m    | 着工 平成30年6月12日      |
|                                       | ※植村技建南                       | 17,700,000  |     |             |             |       |                | 竣工 平成30年10月1日      |
|                                       | 株中川阿部建設                      | 17,760,000  |     |             |             |       |                |                    |
|                                       | 株佐藤工建                        | 17,800,000  |     |             |             |       |                |                    |
|                                       | 株佐藤組                         | 17,820,000  |     |             |             |       |                |                    |
| 株常盤天塩川建設                              | 17,900,000                   |             |     |             |             |       |                |                    |



| 工事・業務名                               | 入札・見積り合わせ<br>参加業者<br>(※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30年度<br>温泉橋橋梁長寿命化<br>補修工事          | ※株式会社藤組                      | 4,500,000 |     | 4,946,400 | 4,860,000 | 98.3% | 断面修復工一式・伸縮装置<br>補修工一式                     | 着工 平成30年6月14日      |
|                                      | 株式会社中川阿部建設                   | 4,520,000 |     |           |           |       |   |                    |
|                                      | 株式会社藤組                       | 4,530,000 |     |           |           |       |   |                    |
|                                      | 株式会社常盤天塩川建設                  | 4,550,000 |     |           |           |       |   |                    |
|                                      | 植村技建(有)                      | 4,560,000 |     |           |           |       |   | 竣工 平成30年9月20日      |
| 平成30年度<br>町道琴平アユマナイ線<br>砂利道維持補修工事    | ※株式会社藤組                      | 9,000,000 |     | 9,957,600 | 9,720,000 | 97.6% | 砂利敷一式                                     | 着工 平成30年6月14日      |
|                                      | 株式会社藤組                       | 9,100,000 |     |           |           |       |   |                    |
|                                      | 株式会社常盤天塩川建設                  | 9,150,000 |     |           |           |       |   |                    |
|                                      | 植村技建(有)                      | 9,180,000 |     |           |           |       |   |                    |
|                                      | 株式会社中川阿部建設                   | 9,200,000 |     |           |           |       |   | 竣工 平成30年10月30日     |
| 平成30年度<br>町道菅32線<br>支線不陸整正工事         | ※植村技建(有)                     | 1,250,000 |     | 1,382,400 | 1,350,000 | 97.7% | 不陸整正一式                                    | 着工 平成30年6月12日      |
|                                      | 株式会社藤組                       | 1,260,000 |     |           |           |       |   |                    |
|                                      | 株式会社常盤天塩川建設                  | 1,260,000 |     |           |           |       |   |                    |
|                                      | 株式会社藤組                       | 1,270,000 |     |           |           |       |   |                    |
|                                      | 株式会社中川阿部建設                   | 1,270,000 |     |           |           |       |   | 竣工 平成30年8月30日      |
| 平成30年度<br>中川浄水場外壁<br>修繕工事            | ※(有)大須賀工務店                   | 1,480,000 |     | 1,652,400 | 1,598,400 | 96.7% | 外壁修繕一式                                    | 着工 平成30年6月20日      |
|                                      | 株式会社藤組                       | 1,505,000 |     |           |           |       |   |                    |
|                                      | 天塩川工業(株)                     | 1,510,000 |     |           |           |       |   | 竣工 平成30年9月28日      |
| 平成30年度<br>インターネット用<br>パソコン購入事業       | ※株式会社HDC                     | 1,850,000 |     | 2,023,920 | 1,998,000 | 98.7% | インターネット用パソコンの<br>購入                       | 納入期限<br>平成30年8月31日 |
| 平成30年度<br>ボンピラ<br>アクアリズィング<br>設備改修工事 | ※株式会社中川水道                    | 7,520,000 |     | 8,305,200 | 8,121,600 | 97.8% | ボンピラアクアリズィング<br>冷却設備の改修および<br>保養棟屋上の雪庇切設置 | 着工 平成30年7月3日       |
|                                      | 株式会社藤組                       | 7,560,000 |     |           |           |       |   | 竣工 平成30年8月31日      |

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

## 自衛官などを募集します

| 受験種目 | 一般曹候補生<br>(男子・女子)                       | 自衛官候補生<br>(男子)                   | 防衛医科大学校<br>看護学科学生<br>自衛官候補看護学生<br>(男子・女子) | 航空学生<br>(男子・女子)  |
|------|---|----------------------------------|---|--|
| 応募資格 | 平成31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            | 平成31年4月1日現在、18歳以上21歳未満                    | 平成31年4月1日現在、18歳以上23歳未満<br>※21歳未満～航空自衛隊希望者<br>※23歳未満～海上自衛隊希望者 |
| 受付期間 | 7月1日～9月7日                               | 年間を通じて受け付けています                   | 9月5日～9月28日                                | 7月1日～9月7日  |
| 試験日  | 9月21日～23日のうち指定する1日<br>(21日名寄・22日～23日旭川) | 平成30年8月26日・27日<br>※9月以降も試験はあります。 | 10月20日(旭川)                                | 9月17日(旭川)  |

【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



# 子育て通信

## 「運動が好き・楽しいと思えるように」

5月～6月にかけての運動会シーズンが終わり、プールや海などでの、水とかわる活動が多くなりますね。

活発に体を動かすことが好きで運動が得意な子もいれば、運動が苦手な子もいます。

4・5歳になつてくると、自分の得意・不得意が分かり、また他者からの「出来る」「出来ない」の評価もとても気になります。

「○○ちゃんは足が速いけど、うちの子は：：」と、どうしても口から出てしまいがちですが、運動が苦手な子にとっては、辛い言葉です。運動が出来ない自分は「ダメな子」で、「出来る子」にならないければ認められないのかなと、自己肯定感が下がります。そうすると運動が嫌いになり、その子自身も周囲も、「運動が苦手な子」というレッテルを

貼ることになります。

「出来る」「出来ない」ではなく、「苦手だけれど、体を動かすことは楽しい、疲れるけれど楽しい」と、子どもが思えるような、大人のかかわり方が大切になります。

泳ぐことはうまく出来ないけれど、プールに入っているのは楽しいと感じることや、速く走れないけれど鬼ごっこで逃げるのは楽しい、ボールを上手く捕球できないけれど投げるのは好きなど、体を動かすことが楽しいと思える子どもへの気持ちに共感しましょう。

「出来るように」ではなく、運動が苦手な子が「運動が好き・楽しい」と、笑顔になれるように。

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



石坂キクエさん(77歳)

米寿おめでとうございます

野崎禮子さん  
(88歳)

## こんには 赤ちゃん



いぶき  
吉田 息吹ちゃん  
お父さん 武志さん  
お母さん 杏那さん



みはる  
伊藤 美晴ちゃん  
お父さん 雅司さん  
お母さん 奈苗さん



# 中川消防支署から

## 名寄分會消防総合訓練大会開催

第48回名寄分會消防総合訓練大会が6月24日(日)に下川町で開催されました。

この大会は、消防技術と団体行動を敏速、適正とすることにより、消防人としての資質向上と士気の高揚を期し、管内消防団が団結して有事に対処することを目的としており、管内6消防団が参加しました。

火災現場を想定して、火点と見立てた標的とドラム缶へ放水し、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と、規律正しく部隊行動をとる小隊訓練が行われました。

中川消防団は、消防ポンプ自動車実戦訓練で優勝を目指し、厳しい訓練を行ってきましたが、残念ながら優勝とはなりませんでした。

住民の皆様にあたたかいご声援、ご協力まことにありがとうございます。



## 「消防団員を募集しております」

中川消防団では現在、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・救急出動状況

平成30年6月30日現在

|      |     |
|------|-----|
| 火災件数 | 0件  |
| 救急件数 | 36件 |

## 各種委員会の 開催状況

### 議会

- 6月13日 ● 議会運営委員会
- 議会地域振興経済対策特別委員会
- 6月19日 ● 農業委員会総会
- 6月20日 ● 議会運営委員会
- 議会全員協議会
- 議会第2回定例会
- 議会地域振興経済対策特別委員会
- 6月26日 ● 食育推進会議
- 7月5日 ● 議会広報特別委員会

ありがとうございます  
びゅらます

社会福祉協議会、一心苑に寄付  
母(ウメ様)死去に際して

伊藤 弘幸 様

社会福祉推進の為に

匿名1名 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々より「志」

菅野 義助 様

匿名2名 様

謹んでお悔やみ  
申し上げます

豊里 伊藤ウメ様(99歳)



ふるさと今月のキラリ



子どもたちに大人気のくじ引き



今年も多くの来場者で賑わいました



佐久地区公民館

菅平太鼓の力強い演奏



お顔の2倍くらいある  
大きい綿あめ



フレンチドック  
とてもおいしそうに  
食べていました

くじ引きで大当たり



エコール味≤のヒジは  
1枚1枚石窯で焼きます



暑い目でしたが、エゾシカシチュー、  
コロッケも好評でした



ゆるキャラじゅえるの  
エアー看板も目見えました



今年もたこ焼きは  
長蛇の列になりました

7月14日(土)、佐久地区公民館前にて佐久ふる里会主催ビールパーティーが行われました。たこ焼き、フレンチドック、焼きそばなどのお祭りならではの出店のほか、ピザや鹿肉シチュー、コロッケの出店もあり、会場は多くの来場者で賑わいました。

この日の中川町は、日中28℃を超える気温となり、とても暑い1日でした。そのせいか、生ビールを買い求める方が多く、出店者の佐久ふる里会に聞くと、「過去最高の昨年と同じくらいの量ができました」とのことでした。



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

町の人口

(6月30日現在)

|       |             |
|-------|-------------|
| 人 口   | 1,539人 (-4) |
| 男     | 761人 (-3)   |
| 女     | 778人 (-1)   |
| 世 帯 数 | 814戸 (±0)   |

( )は前月末との差を示します。

なかがわの情景

7月17日(火)、幼児センターの園児たちが、林業試験場道北支場(中川町字菅)でハスカップ収穫体験をしました。

園児たちは、ペットボトルや牛乳パックで作った手製の収穫箱を胸にさげ、たわわに実ったハスカップの実を、大事そうに一粒ずつ収穫していました。

