

広 報

# なかがわ

2018  
H30  
No.715

12



じゅえる  
中川町 ゆるキャラ



10月21日 中川消防秋季消防総合訓練

# 斎藤茂吉記念 第25回中川町短歌フェスティバル 入賞作品発表

近代短歌の巨匠斎藤茂吉が、中川町で医師をしていた兄に会うために昭和7年（1932年）、中川町志文内（現在は共和）を訪れました。滞在中、兄弟の再会を喜ぶ歌や当時の中川町の情景を詠む歌を数多く作り、その歌は斎藤茂吉研究や当時の中川町を知る貴重な文化・歴史資料として、今も詠み継がれています。

中川町では、平成6年より「斎藤茂吉記念 短歌フェスティバル」を開催し、今年も25回目の節目として10月6日（土）～7日（日）に記念フォーラムを開催しました。歌誌「かぎろひ」編集人、西勝洋一氏による記念講演では、「茂吉・富太郎・昭和7年夏」と題し、昭和7年（1932年）に来町した斎藤茂吉の日記を辿りながら、この時の旅路と作られた歌を詳しく解説していただきました。また、現代短歌界で活躍される柳澤美晴氏と山田航氏による短歌ミニ講座では、短歌の形式にありながらも、今の言葉、今の世界を詠む短歌に触れることができました講座となりました。

翌7日には、町内の斎藤茂吉ゆかりの地をバスで巡り、昼食にはNPO法人エコール咲くによる町内で採れた山菜を使用した「茂吉定食」を堪能しました。

## ◆一般の部

### 〈最優秀賞・茂吉記念賞〉

麗しい祈りのやうだ補聴器の夕べの耳に沁みる蛸

宮城県角田市 高橋美枝子

### 〈優秀賞〉

六月のゆきむしってあれ綿毛なのポプラの。わやさ赤れんがのどこ。

札幌市 齊藤 康

武四郎の天塩日誌を繙きぬペンケナイにて野宿をしをり

砂川市 中寺 礼子

みどり児を抱きしやうに花束をかかへて少女がバスに乗り来る

旭川市 清水紀久子

目覚めなき朝がいつかは来るだろう今朝鳴き交わす鳥の声澄む

宮城県仙台市 富手悠紀子

## ◆小中高の部

### 〈最優秀賞・志文内賞〉

揺れる竿上がるしぶきに胸おどるみなもに映る我と飛ぶうお

美深町 仁宇布中 松崎 将己

並木道、自転車、君、息、放課後は足し算されて青春になる

茨城県 下館第一高 大幡 浅黄

### 〈優秀賞〉

大好きな君の笑顔がまぶしくてパシャリと撮った今日の一枚

旭川市 忠和中 田中 美桜

照り光る川面に浮かぶ昆虫をパクリと一口きれいな山女魚

旭川市 忠和中 佐藤丈一郎

おれのこと見ていてくれよ永遠におれは見てるよせんぷうきちゃん

旭川市 緑が丘中 菊地 悠生

風鈴がしあわせそうに話してる風が教える夏のはじまり

富良野市 麓郷小 高津愛葉音

君の歌心のささえにあの夏は走って打った最後の羽を

津別町 津別高 小澤久留美

君の目は止まれる赤を写してて友達のまま終わる7月

茨城県 下館第一高 湧井 悠斗

あと何年子どものままでいれるだろう線路の先を染める夕焼け

茨城県 下館第一高 関口 柊花

制服のボタンの色まで鮮やかで君と私がいいた駐輪場

茨城県 下館第一高 林 里美

帰り道茜に染まる空見上げ鱗を纏い私は進む

南富良野町 南富良野高 鈴木 祐香

多くの応募作品の中から、町内応募者の作品も受賞されました。ここでは、受賞された皆さんからいただいたコメントをお伝えします。

### 〈優秀賞（町内の受賞者）〉

すきとおるガラスのような白鳥だつばさを広げとびたつて行く

中川町 中央小 齋藤 嘉維



今まで賞をもらったことが無かったので嬉しかったです。朝日に白鳥が照らされて、朝日と白鳥が同じ色に見えました。それはまるでガラスに透き通ったように見え、とてもカッコ良かったです。来年は最優秀賞を取れるように頑張ります。



〈佳作（町内の受賞者）〉

夕暮れの朱色の空をあるいてく行きかう鳥も夕日にそまる

中川町 中央小 立松 眞琴



賞をもらって嬉しかったです。夏の夕方、夕日に照らされた鳥が朱く染まって飛んでいく姿を見て、きれいだなと思いつ短歌にしました。夕日の色を赤ではなく、黄色やオレンジが混ざって見えたので「朱色」という言葉を使いました。来年は最優秀賞を狙います。

ゆきがふりわすれられないあよるをゆきがどんどんまつしろになる

中川町 中央小 島津 泉美



受賞して、とても嬉しいです。初冬のある日、バドミントンの大会で2位になった日のことを思い出して短歌にしました。季節の中で、冬が一番好きです。バドミントンも好きですが、スキーも大好きです。来年は最優秀賞を目指します。

流れ星一瞬光りねがいごとおもいつかずに通りすぎてゆく

中川町 中川中 遠藤 豪希



受賞すると思っていなかったので、受賞の知らせを聞いたときは「どんな短歌をつくったわけ？」と考えてしまいました。字数を意識したので、詠むのに苦労しましたが、来年はもう一つ上の賞を受賞できるように頑張りたいです。

かく生きて八十八年青草に子らが飼ふ牛の乳の味はひ

中川町 小林 淑子



久しぶりの受賞、米寿を祝って頂いたり嬉しい秋です。三十数年前に息子一家が新規就農で酪農を始めました。少し遅れて中川に移り住み、故田村哲三先生のお勧めで始めた短歌です。広い草地に放牧されて健やかな牛たちの豊かな乳の恵みが支える暮らしを詠みました。

問い合わせ先 教育委員会 ☎7-2877

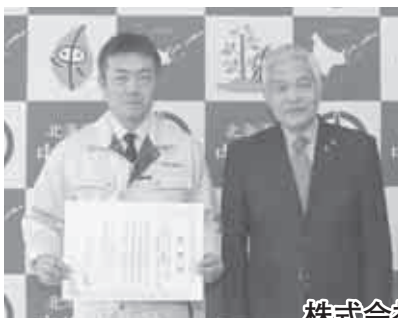
# 企業の地域貢献に

## 感謝状が贈られました

第7回天塩川de水切り大会における会場設営及び後片付け、北海道胆振東部地震における停電対応による災害復旧支援にご尽力をいただいた株式会社中川建設様（代表取締役 吉田 寛様）、北海道胆振東部地震における停電対応による災害復旧支援、松浦武四郎踏査記念木碑建立にご尽力をいただいた株式会社佐藤組様（代表取締役 菊地広幸様）に対し、川口町長より感謝状が贈られました。



株式会社 中川建設様



株式会社 佐藤組様

# 第10回なかがわ植樹祭開催

10月21日(日)、第10回目となるなかがわ植樹祭が豊里地区の元牧場の町有林を舞台に開催されました。

町内外から約120名が参加し、ミズナラ、エゾヤマザクラ、カツラ、イタヤカエデ、ヤチダモ、キタコブシなど町内に自生する広葉樹6樹種を植栽しました。

この植樹祭は、今から10年前、中川町ナナカマド林業グループ、NPO法人ECOの声、中川町の3者が協力し、森林の町に相應しい取り組みを続けていこうとスタートしました。

広葉樹の苗は、NPO法人ECOの声が中川町に自生する苗から育てたものと、

北海道大学北方生物圏フィールド科学センター森林圏ステーション中川研究林の皆さんが用意してくれたもののほか、北海道山林種苗協同組合青年部よりご提供いただいた苗を活用しています。

10周年となる今回は、主催者であるナナカマド林業





グループ（会長 藤森豊さん）より、参加者全員に豚汁が振舞われ、また中川町緑の会より、10周年を記念した木製と樹皮製のバッチが子どもを中心にプレゼントされました。

この日は、新規就農による移住希望の親子や、森づくり子ども体験教室に参加している子どもたちなど、多くの方々が参加してくれました。参加した子どもからは「はじめて木を植えたけど、4本も植えられた。この木が大きく育ってくれたらうれしい」との声や、手作りの温かい豚汁を堪能した参加者からは「外で食べる豚汁は格別美味しい。来年も来てみたい」との声が聞かれました。

同日には、中川町、北海道大学北方生物圏フィールド科学センター森林圏ステーション北管理部、認定NPO法人環境リレーションズ研究所の3者による森林整備協定の締結を記念して、北大中川研究林から提供さ

れたカツラの木が植えられました。

主催者のひとりであるナカマド林業グループの藤森豊会長は、「このような森づくりを10年続けてこられたのは、参加してくれた皆様のおかげです。これからもこの植樹祭は続けていきます」とあいさつしました。

多くの関係者の方々に支えられて続けてきたなかかわ植樹祭ですので、次の10年も、その次の10年も続けていきたいと考えています。





# プレゼントツリーはじめます

10月22日(月)、東京都を拠点に全国で活動する認定NPO法人環境リレーションズ研究所と、北海道大学北方生物圏フィールド科学センター・森林圏ステーション北管理部、中川町の3者による森林整備協定が締結され、調印式が開催されました。

認定NPO法人環境リレーションズ研究所は、プレゼントツリーという取組みを通じて、個人や企業の出資により、山火事跡地や風倒被害地に木を植える活動を続けてきた組織です。北海道大学研究林との連携の歴史も長く、これまでも雨龍研究林において10年に渡る取組みを続けてきました。

今回、中川町では北大研究林北管理部のご紹介により、本取組みに参加することになりました。今後、中川町有林の人工造林事業の際、プレゼントツリーの仕組みによって認定NPO法人環境リレーションズ研究所を通じて、植栽費や下刈などの保育経費の一部が10年間に渡って支援されます。民間資金を活用した長期に渡る森林整備は、中川町にとって初めてであるため、北大研究林のアドバイザーをいただきながら、植栽された苗をシリアルナンバーにより識別管理していきます。板谷や豊里に広がる遊休公共牧野を対象に森林化が図られる予定で、アカエゾマツやヤチダモなどの強度樹種が植えられていく計画です。

プレゼントツリーの取組みに出資した個人や企業の皆さんが、記念樹のある中川町を訪れる可能性や、それらを含め観光的に発展させていくことも検討されており、今後の取組みにご注目いただきたいと思います。



# 君の椅子贈呈式が行われました

生まれてきてくれた子ども  
の誕生を祝い、世界にひとつだけ  
の椅子を送る「君の椅子」の贈  
呈式が10月19日(金)、幼児セン  
ターで行われ、6名の子どもに  
椅子が贈られました。

「君の椅子」のデザインはそ  
の年ごとにデザイナーが変わり  
ます。2018年のデザインは、  
背もたれに、子どもがのぞける  
ような小さな穴がつくられまし  
た。「二期一会、その居場所での  
君の懐かしい記憶を、家族や  
君の育った環境への愛着ととも  
に心の中にとどめてほしい」と  
いう、デザイナーの思いが込め  
られています。

## 君の椅子 2018



### 伊藤さん



#### みはるちゃんへ

人見知りもはじまり、好奇心旺盛になってきました。お姉ちゃんと仲良く、すくすく元気に育ってね。

### 吉田さん



#### いぶきちゃんへ

はいはいや伝い歩き等できることが増えて毎日楽しそうだね！やりたいことを素直になんでも挑戦してね！

### 小林さん



#### りょうちゃんへ

沢山笑うようになり、泣き声も立派になりました。早く一緒におしゃべりしたいね。

### 清澤さん



#### ゆうとちゃんへ

最近は寝返りをするのが大好きで上手に出来ればこっちを向きニコリと笑い、出来なければ怒って泣いて。今日出来なかった事が明日出来る、優利の成長がうれしいです。

### 白旗さん



#### るなちゃんへ

最近は前よりもおしゃべりするようになり、オモチャを自分で握って遊んだりしています。大きな病気などせず、お姉ちゃん達と元気いっぴいにスクスク育ってほしいです。

### 嶋名さん



#### ゆねちゃんへ

お姉ちゃんやお兄ちゃんと仲良く大きくなってね。

生まれてくれて  
ありがとう





## 『屋号への想い』

こ ばやし さ おり  
小 林 紗 織



「かごあみ糸」、これが私の屋号です。今更かもしれないですが、私の屋号についてお話ししたいと思います。中川町では名前を覚えてくださっている方が多いので、屋号も少し知ってほしいなと思っています。

まずは「糸」が読めない！という方が大半です。まずは読み方から(笑)。

読み方は「いと」です。ネットで調べたところ、現在の「糸」という漢字の旧字体が「絲」だそうです。私も知らなかったのですが、屋号をつけると考えた時に、わりとすんなり出てきた漢字です。

私の名前「紗織」はどちらの漢字も「糸」が入っていること、かごを「編む」、伝統的な冬の手仕事を「繋ぐ」、どれにも「糸」が入っているなと気づきました。

これに「かごあみ」を加えて「かごあみ糸」に決めました。

名前を書くことの多い学生時代は、画数が多いことに疲れ、また「沙織」とよく間違われるので、もうそれで良いじゃない？(笑)って思ったこともありましたが、今となってはぴったりの名前をつけてもらったなと感謝しています。

漢字が読めないことが欠点となることもあるかもしれませんが、出店時には、意外と屋号がきつかけで声をかけてきてくれる方も多いです。

また、この漢字が読めないことで、自分のかごへの想いを直接伝えることができる機会でもありと気づきました。それを聞いてくださり、自分のお店で使いたい、応援したいと声をかけてくださる人もいます。

当初の屋号への想いから、さらにご縁をつくる「糸」も加わったかなと感じています。私にとって大切な屋号を、皆さんにも少しずつ覚えてもらえると嬉しいです。

## 中川町地域おこし協力隊活動記⑦6

### 『2周年イベント』

むら かみ のどか  
村 上 和



こんにちは。段々と寒い日が増えてきて冬が近づいてきているように感じますね。こちらはあまり冬用タイヤへ交換する習慣がないのですが、皆さんはもうお済ですか？

10月6日(土)に世田谷線沿線で行われた「つまみぐいウオーキング」にあわせて「ナカガワのナカガワ2周年イベント」を開催しました。「つまみぐいウオーキング」とは世田谷線沿いにある様々な店舗がそれぞれつまみぐい出来る品を用意し、約1800人も参加者が10軒の店舗を選んで試食をするイベントです。今年で2回目の参加でしたが、昨年の人気投票で2位を獲得したので今年もたくさんの方に来ていただけることが予測されていました。ナカガワのナカガワではソフトクリームミ

ニサイズを限定200個提供としていましたが多めに300個まで用意しました。イベント開始後、ものの90分ほどで300個全て終了、噂では参加店舗の中で一番に無くなったのでは：とささやかれるほどの大成功で終了しました。

あわせて行った「2周年イベント」では中川町産じゃがいもとかぼちゃを販売・試食を行い、来店された方にクリアファイルのプレゼントと11月に日大で行われる化石展の宣伝、また、ソフトクリームの新商品の発売告知などを行い「2周年イベント」も大盛況でした。この日だけでも600人以上の方に来店していただき、スタッフだけでは対応しきれないので、「つまみぐいウオーキング」には日大の桜麗祭実行委員、「2周年イベント」の方は日大の佐野ゼミの学生にお手伝いしていただき、無事イベントを終えることができました。

ナカガワのナカガワは皆さんに支えられ、日々運営出来ていることを心から感謝申し上げます。3年目もどうかよろしくお願いたします。





# 中川町地域おこし協力隊に新しい仲間が来ました!!

中川町のあちこちで見かけるとおもいます。町民のみなさん気軽に声をかけてください。



名前	北野 萌 (きたの もえ)
年齢	34歳
出身地	山口県下関市
特技	ポジティブ思考、ロジック系パズル
趣味	海外旅行、日本酒(※下戸です)

## Q 中川町の印象は？

**A** 町民のみなさんがとても親切！互助精神旺盛で、人と自然に恵まれたいい町だと思います。カメムシの大きさ（私の知るカメムシはてんとう虫サイズ）と出現頻度には驚きました。毎日が攻防戦です。

町内では毎日いろいろな表情の景色を見ることができますが、夕陽に映える紅葉した山々と天塩川の広大な景色が特に綺麗でした。冬の生活も大変そうではありますが、それも楽しみたいと思います。

## Q 3年後の目標は？

**A** 中川町で自分がやりたいことを見つけ、突き詰めること。そして少しでも中川町の役に立てる人材になれていることが目標です。

## Q 最後にひとこと！

**A** まだ中川町に来たばかりですが、すでに多くの方々の優しさや温かさに触れました。協力隊募集の記事を読んで、中川町に行きたいと思った自分の直感は正しかったと思っています。特にこれ！というものを決めないまま飛び込んだ私を受け入れ、挑戦する場を用意してくださった中川町にとっても感謝しています。これから3年間、ここで何ができるのか、何がしたいのか、そしてそれをどう町の振興に繋げるのかを模索しながら、日々成長していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

再起動するには、**本体裏にある丸いボタン**を押し続けます（右写真の矢印部）。画面の表示や画面の上部にある通電ランプが消えるまでボタンを押し続けます。その後、ボタンをもう一度短く押します。



ボタンを押し続ける時間が短いと、画面に右写真の表示が出ることがあります。こうなったら、「再起動」をタッチします。

再起動しても解決しないときは  
NTTデータセンター  
(0120-860-023) へ  
お問い合わせください



機械が動かなくなったら



「テレビ電話が映らない」「お互いに電話の音が聞こえない」など、おしらせ君の不具合による問い合わせが数件寄せられています。  
おしらせ君を再起動すると不具合が直ることがありますので、その方法をご紹介します。

問い合わせ先 NTTデータセンター ☎0120-860-023



# 「不用品はありませんか？」 訪問買取り時の注意点!

## 事例

昨日、リサイクル業者の女性から「不用品はありませんか」と電話がきた。服の整理をしていたので「古着ならあります」と伝え、明日業者が訪問することになった。

翌日、男性担当者が訪問し「貴金属はないの?」と言われたが「ない」と断った。しかし、しつこく不要になった指輪やイヤリングについて聞かれ、不審だ。  
(80歳女性)



## 消費者へのアドバイス

- ・突然の電話や訪問には不意打ち性があります。「家族に反対された」と後日、訪問をキッパリ断っても大丈夫。
- ・「不用品を買い取る」と言っても、貴金属の買い取りが目的の場合もあります。売るつもりのない貴金属やブランド品などむやみに見せない、触らせないようにしましょう。
- ・買取り業者が自宅に来る時は、家族や友人に立ち会ってもらい1人で対応しないで下さい。「他に何かないですか」と、しつこく迫られる事例や、事業者が「家に入ろうとした」事例もあります。
- ・商品売却時には、業者名、住所、電話番号等を確認し、契約書を必ずもらいましょう。事業者から保険証や免許証等の身分証の提示を求められますが違法ではありません。買取り業者にも古物営業許可の身分証の提示を求めましょう。
- ・訪問買取りは、クーリング・オフが出来ます。
- ・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)までご連絡ください。

●問い合わせ先 **名寄地区広域消費生活センター ☎01654-2-3575**

◆担当/宇都・齋藤

## 自賠責保険・自賠責共済のご案内

# 「免許よし! ヘルメットよし! 自賠責は!?!」

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、平成28年の事故発生件数は約50万件、死傷者数は約62万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

## 自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反です!

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください!





# 駐在所から



【問い合わせ先】

署 2-1110  
 所 7-2019  
 在 8-5071  
 所 8-5071  
 佐 警察相談電話 #9110  
 久 警察相談電話 #9110

## 飲酒運転の根絶

### 一杯で 消える未来と 消せぬ罪

#### (1) 飲酒運転は悪質な犯罪！

飲酒運転は、悲惨な交通事故を引き起こす悪質、危険な運転行為です。お酒を飲むとわずかな量でも運転に大きな影響を及ぼし、重大事故を起こす可能性が高まります。

平成27年12月1日施行「北海道飲酒運転の根絶に関する条例」に基づき、道民一人一人が飲酒運転の根絶に向けて「飲酒運転をしない、させない、許さない」を合言葉に、地域全体で飲酒運転根絶の気運を高めましょう。

#### (2) 飲酒運転は、運転者以外にも処罰の対象！

飲酒運転は、運転者だけではなく、周りの人にも重い処罰があることを知っていますか。

車を運転する恐れのある人にお酒を提供したり、お酒を飲んでいる人に車を提供したり、飲酒運転の車に同乗すると、たとえお酒を飲んでいなくても処罰の対象になります。

#### (3) 「ハンドルキーパー運動」で飲酒運転を防止！

ハンドルキーパー運動とは、仲間と車で飲食店に行く場合、あらかじめお酒を飲まない人（ハンドルキーパー）を決め、その人が仲間を自宅まで送り届けることです。

お酒を提供するお店の方は、「お客さんが車で来店していないか」、「車で来店している場合は、ハンドルキーパーは誰なのか」を確認して、飲酒運転を防止しましょう。

#### (4) 飲酒運転情報の提供！

北海道警察では、悪質な飲酒運転を根絶する目的で、「飲酒運転ゼロボックス」を運用しています。

「今まさに、飲酒運転をしそう！している！」等の情報を受付しています。皆さんの周囲の人が飲酒運転による交通事故の被害に遭わないように、ぜひ飲酒運転に関する情報、または飲酒運転根絶に向けたアイデアをお寄せ下さい。

ただし、すぐに対応が必要な場合は、110番通報をして下さい。

## 自衛官などを募集します

受験種目	自衛官候補生（男子・女子）	高等工科学校生徒（一般）
応募資格	18歳以上33歳未満 （採用予定月の1日現在）	平成31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	受付中～平成31年1月7日(月)
試験日場	受付時にお知らせします	1次 平成31年1月19日(土) 名寄市 2次 平成31年2月1日(金)～4日(月) 旭川市

【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



# よくほ い存じですか？

## 倒産や解雇などにより離職された方の 国保税が軽減されます

勤めていた会社等をやむを得ず離職された方（非自発的失業者）の国民健康保険税（国保税）が軽減されます。

### 対象者は？

失業時に65歳未満で、かつ離職日の翌日から翌年度末までの期間に、

①雇用保険の特定受給資格者  
（例Ⅱ倒産、解雇などによる離職）

②雇用保険の特定理由離職者  
（例Ⅱ雇い止めなどによる離職）

として失業等給付を受ける方です。

※雇用保険受給資格者証の離職理由が11、12、21、23、31、34に該当される方

※高年齢受給資格者及び特別受給資格者の方は対象となりません。

### 軽減額は？

国保税は、前年の所得など

により算定されます。軽減は、前年の給与所得をその100分の30とみなして行います。

### 軽減期間は？

離職日の翌日から翌年度末までの期間です。

※雇用保険の失業等給付を受ける期間とは異なります。

※国民健康保険（国保）に入中は、途中で就職しても引き続き対象となりますが、会社の健康保険に加入するなど国保を脱退すると終了します。

### 軽減を受けるには？

軽減を受けるには届け出が必要ですので、雇用保険受給資格者証と印鑑を持って、役場までお越しください。

### 【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎ 7・2814

# 「ねんきんネット」を活用しませんか！

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンから、ご自身の年金の情報を手軽にできるサービスです。

### ●ご自身の年金記録の確認

年金に加入中の方、これから年金を請求する方は、これまでの年金記録に漏れや誤りがないか、確認しましょう。

### ☆確認できること

- これまでの年金加入履歴
- 国民年金加入記録
- 厚生年金加入記録

### ●将来の年金見込額の試算

ご自身の年金記録に基づく試算ができます。かんたん試算や、さまざまな条件に応じた試算ができますので、これからの働き方の参考にようになります。

### ☆確認できること

- 現在の職業や収入を60歳まで延長した場合の「かんたん試算」
- 今後の職業や収入についての質問に答える「質問形式

### で試算」

- 詳細な条件をご自身で設定する「詳細な条件で試算」
- 年金受給開始の年齢、年齢ごとの年金の見込額などが、表やグラフで表示されます。

### ●電子版「ねんきん定期便」の閲覧

毎年1回、年金加入記録を確認していただく「ねんきん定期便」を郵送しておりますが、「ねんきんネット」では、同じ内容の電子版「ねんきん定期便」をいつでもご覧いただくことができます。

### ●各種通知書の確認

年金を受給中の方は、郵送された年金支払いに関する通知書を確認・ダウンロードできます。年金受給開始後も、いろいろ便利です。

### ☆確認できること

- 日本年金機構から書面で送付された年金の支払いに関する通知書（年金振込通知書や源泉徴収票等）を確認及びダウンロードすることができます。

国民年金加入記録、厚生年金加入記録

● これまでの職業が一覧できる、電子版「被保険者記録照会回答票」もあります。

### ●各種通知書の確認

年金を受給中の方は、郵送された年金支払いに関する通知書を確認・ダウンロードできます。年金受給開始後も、いろいろ便利です。

### ☆確認できること

- 日本年金機構から書面で送付された年金の支払いに関する通知書（年金振込通知書や源泉徴収票等）を確認及びダウンロードすることができます。

### ◎「ねんきんネット」のご利用登録は、日本年金機構ウェブサイトの「ねんきんネット」ページにアクセスして、登録を行います。

【問い合わせ先】

専用番号ナビダイヤル

☎ 0570・058・555







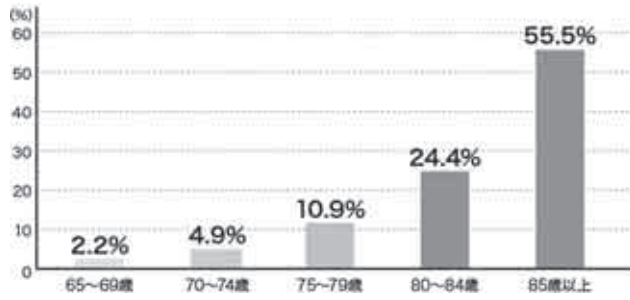
# 保健だより

## 【今月のテーマ】認知症

### ◆増えている認知症患者

認知症は、加齢とともに増えていく病気です。そのため年齢とともに、認知症にかかっている方の割合は増え、85歳以上では、2人に1人が認知症という状況です。(図1)

図1 認知症年齢別罹患率



また、高齢者、特に75歳以上高齢者数の増加とともに、認知症の方は増え続けています。

認知症は特別な人になる病気ではなく、誰もがなりうる病気といえます。(図2)

図2 認知症の人の将来推計人数

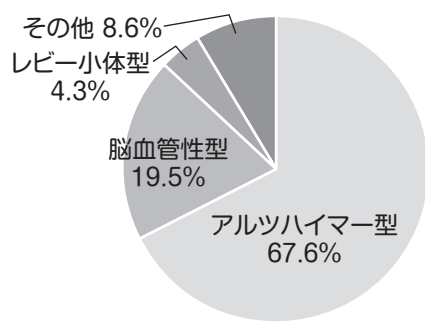


### ◆主な認知症

主な認知症疾患は、図3のとおり、アルツハイマー型で、次いで脳血管疾患型、レビー小体型です。



図3 主な認知症の割合



これらは、一度発症すると、現在の治療ではよくならないのですが、早期から治療を行うことで、進行を遅らせることができます。また、「その他」の中には、原因疾患を治療することで治る、正常圧水頭症や甲状腺疾患等が原因で起きる認知症が含まれています。物忘れが多くなった、周りから心配されるようになってきたら、きちんと受診して診断を受けることが大切です。

### ◆認知症の予防

認知症は、65歳から発症

表1 認知症を予防するために気をつけたいこと

因子	項目	対応
危険因子 認知症発症の危険性を高める因子	◎喫煙	禁煙する
	○糖尿病	治療して血糖をコントロール
	○高血圧	特に中年期の治療・正常値血圧が重要
	○高コレステロール	特に中年期の治療が重要
	○メタボリック症候群	適切な体重の維持
	○うつ病	適切な治療
防御因子 認知症発症の機会を抑制する因子	◎適度な運動	週3回、30~50分のウォーキング
	○バランスの良い食事	蛋白質・脂肪・ビタミンが適度に含まれた食事
	○余暇活動	趣味の時間を楽しむ
	○社会的参加	友人に会う、ボランティア等

◎は、重要な因子であることを示す ※認知症疾患診療ガイドライン2017を改変

※65歳未満の若年性認知症の発症原因は、脳血管性疾患が最も大きな割合を占めています。血圧のコントロールは、中年期も高齢期も非常に重要といえます。

が目立ち始め、75歳から急激に増えていきます。アルツハイマー型認知症では、原因物質と考えられている、脳のごみといわれるβアミロイドが脳に沈着し始めるのは、発症の20~30年前と言われています。つまり、遅くとも40歳代

から予防を始めることが重要です。現在、認知症予防のために効果があると認められているものを、表1にまとめました。半数以上実行すると、効果が認められています。今日から、できることを始めてみませんか。





食生活の改善  
育つこと

# 食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

## 認知症予防の食生活について

認知症発症の防御因子においては、食生活も関連することが近年の研究によって分かっています。

今回は、九州大学が実施した、福岡県久山町の認知症予防と食生活に関する大規模調査（60～80歳の住民約千人を17年間追跡調査した）の結果を中心に紹介したいと思います。

### 認知症予防に有効な食事とは？

食事と認知症のリスクに關しての調査報告では、大豆や大豆食品、野菜、海藻類、牛乳および乳製品の摂取が多く、米の摂取量が少ない食事パターンが認知症のリスクを軽減する食事として抽出されました。また、この食事パターンには、果物、芋類、魚の摂取量が多く、酒の摂取量が少ないという傾向も見られました。

(下表①参照)

表① 認知症予防のための食事パターン

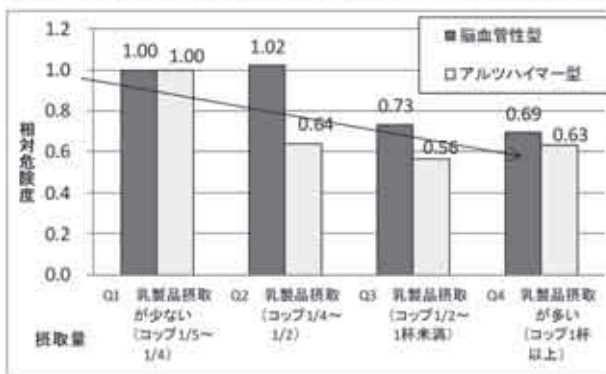
増やすと良い食品	減らすと良い食品
大豆・大豆食品	米(※注)
緑黄色野菜	酒
淡色野菜	
海藻類	
牛乳・乳製品	
果物・果物ジュース	
いも類	
魚卵	

※米の摂取が多いほど他の食品(おかず)の量が減ってしまつたため。

さらに表①の増やすと良いとなった食品群と認知症発症の関係を検討すると、牛乳・乳製品のみが認知症発症と有意に関連しており、牛乳・乳製品の摂取量の増加に伴い、脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症の発症リスクが有意に低下する結果となりました。

(下図①参照)

図① 牛乳・乳製品の摂取量別にみた認知症の相対危険度



### 認知症予防には乳製品1日コップ一杯200mlを！

乳製品には、インスリン抵抗性を改善する作用のあるホエイ蛋白の他、認知症発症との関連が指摘されている血中ホモシステインを低下させる作用のある葉酸、ビタミンB6、ビタミンB12、さらに認知症発症リスクを低下させるミネラル(カルシウムやマグネシウム)が含まれています。

### 不足に注意！

#### 毎日摂りたい栄養素

葉酸、ビタミンB6、ビタミンB12は、不足すると認知症発症リスクを増加させます。

#### ・葉酸

レバー、野菜、果物、豆類、海藻類、緑茶に多く含まれています。

#### ・ビタミンB6

魚、レバー、鶏むね・ささみに多く含まれています。

#### ・ビタミンB12

魚介類、レバー、海藻に多く含まれています。

### 予防のための

#### 食事のポイント

(まとめ)

上記から、日本人の認知症の発症予防には、主食(米など)に偏らない、野菜が豊富な日本食に牛乳・乳製品を加えた食事がポイントとなります。

具体的な種類や量については、左表②の健康を保つために必要なバランス食の量を目安にしてください。

表② バランスの良い1日の食品量

食品の種類	食品名	目安量	量(g)
乳製品	牛乳(普通)	牛乳1本	200
卵	卵	Mサイズ1個	50
魚	鮭	1/2切れ	50
肉	豚肉(しもも身あり)	薄切り2枚	50
大豆製品	豆腐(もめん)	1/4丁	110
緑黄色野菜	人参	小1/2本	50
	ほうれん草	5～6株	100
淡色野菜	大根	厚切り1切れ	40
	キャベツ	1枚	40
	玉ねぎ	1/4個	50
	白菜	大1枚	120
いも	じゃがいも	中1個	100
くだもの	みかん	Mサイズ1個	100
	りんご	L 1/4個	75
きのこ	えのきたけ		50
海藻	生わかめ	塩蔵塩漬	50

バランス食：人間の体をよい状態に保つための基準の食品とその量

# 10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					
森林環境保全 直接支援事業 平成30年度 町有林新植(秋)工事	※中川町森林協同組合	2,500,000		3,669,840	2,700,000	73.6%	新植 2.07ha	着工 平成30年10月11日
	遠藤工業㈱	2,900,000						竣工 平成30年11月9日
	天塩川工業㈱	2,980,000						
	上川北部森林組合 中川支所	3,420,000						
平成30年度 エコミュージアムセンター サイン改修工事	※㈱マツオ工芸	1,922,000		2,075,760	2,075,760	100.0%	サイン改修一式	着工 平成30年10月11日
								竣工 平成30年11月30日
平成30年度 財務書類作成業務委託	※㈱吉岡経営センター	1,200,000		1,350,000	1,296,000	96.0%	連結財務書類4表 作成一式	着手 平成30年10月17日
								完了 平成31年1月30日
平成30年度 中川町立診療所 全身用X線コンピュータ 断層装置購入	※㈱常光 旭川支店	17,800,000		19,440,000	19,224,000	98.9%	全身用X線コンピュータ 断層装置一式	納入期限 平成30年12月28日
平成30年度 町道除雪委託業務	※中川町除雪事業共同企業体	71,000,000		77,414,400	76,680,000	99.1%	町道除雪一式	着手 平成30年10月30日
								完了 平成31年3月31日
平成30年度 町道琴平アユマナイ線 除雪委託業務	※㈱佐藤工建	6,550,000		7,160,400	7,074,000	98.8%	町道アユマナイ線 除雪一式	着手 平成30年10月30日
	㈱中川建設	6,600,000						完了 平成31年3月31日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

## 平成31年度「自動車税スマイル納税キャンペーン」 の応援店募集について

北海道では、自動車税の納期内納税率の向上を図るため、民間の事業者の皆様と行政が連携し、納期内に納めた方が応援店で割引等の特典サービスを受けることができる「自動車税スマイル納税キャンペーン」の実施を予定しており、このキャンペーン趣旨に賛同し、応援店として登録をいただける事業者の皆様を募集しています。

### ■応援店のメリット

- ・自動車税の納税者(約290万台)に対するPR効果による来店客の増加
- ・行政との連携による企業イメージの向上

### ■特典サービスの提供例

- ・〇〇〇円以上の購入で〇%割引や〇円割引、会員カードやポイントカードの無料発行、ポイント付加、〇〇〇〇で粗品進呈、サービス料・工賃・施設利用料の割引 など

### ■その他

- ・協賛金等の費用負担はありません。
- ・割引等の特典サービス提供に係る費用を負担していただきます。
- ・道からの補助金はありません。

【お問い合わせ先】 名寄道税事務所 ☎01654-2-4148





# 除雪作業にご理解とご協力を！

## ルールとマナーを守り、安全・安心で快適な冬に！

町の除雪体制は？

町内の道路除雪については、町道・国道・道道と、それぞれの管理者が実施しています。

町道の除雪計画では、町道の除雪延長は歩道を含め66・2km、総経費は1億386万円となっています。除雪作業は、民間事業者に委託し、排雪作業は直営で実施しております。

町では、期間中委託業者と綿密な連絡体制をとり、除排雪を実施します。町道除雪は早朝3時及び6時の時点において概ね10cm以上の降雪があった場合に出勤します。

排雪は日中の作業時間帯となります。

ご協力をお願いします

除排雪作業がスムーズで安全に実施できるように、次のルールとマナーを守り、快適な冬道を確保するため、ご協力をお願いします。

①道路や歩道への雪出しは、交通事故の原因となり非常に危険です。

②路上駐車は、作業の障害となり除排雪ができない場合があります。絶対にやめましょう。

また、重機による除雪作業のため、こまめな作業ができず玄関先等に雪が残ることがあります。ご理解をお願いします。

悪天候時は注意を！

シーズン中には、大雪や吹雪など悪天候となることもありま。

町では、緊急時と判断した場合、幹線道路の日中除雪を行います。作業の危険を回避するため、すべての道路除雪はできません。悪天候時の外出は、場合によっては死亡事故の多発化につながることも想定されますので、不要・不急な外出は控えてください。

除雪の計画とは？

町では毎年、除雪する町道や歩道を決め実施をします。これが除雪計画です。期間中除雪を行わない道路もあります。

お問合せは役場環境整備課まで。

お問合せ先

●町道除雪について

●役場環境整備課

☎7・2815

●委託業者

除雪事業共同企業体

(代表 株中川建設)

☎7・2571

●道道除雪について

●旭川建設管理部

美深出張所

☎2・1081

●国道除雪について

●旭川開発建設部

士別道路事務所

美深分庁舎

☎2・1751

### ■国道・道道の道路通行止めなどの情報

PC版

<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/>

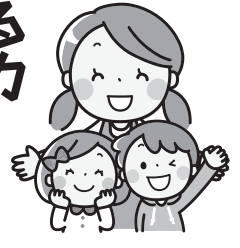
スマートフォン版

<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/sp/>

携帯版

<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/m/>

# 子育て通信



## 「遊びを通して身につける力」

子どもの遊びが成立している様子を見てみると、その遊びのルールを守り、それぞれに与えられた役割を果たしています。遊びは継続し次々と新しいアイデアが生み出され、さらに遊びが広がって行きます。一人ひとりの表情も生き生きとしています。そして、「また、しようね」と満足して終わっていきます。

反対に遊びが成立しない様子を見てみると、それぞれが自分のルールを主張し、自分がやりたいことを相手に、「ああしろ。こうしろ」と押し付けます。そして自分の思うようにならないことにいら立ち、「全然、自分の言うこと聞いてくれない。面白くない。もうやめる」となります。

認めた役割を最後までしっかりと果たさなければなりません。

そうすると、遊びが成り立たつためには、ルールを守る規律性、役割を守りそれを果たす自立性、仲間への信頼感。そして自分自身は最後まで遊びをやりとげられないと遊びは成立しないという事です。

そして、これらの力は、友達とたくさん遊ぶ体験を通して身につけていくものです。

子ども同士の育ち合いを大切に見守っていきましょう。

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

### 喜寿おめでとう ございます



櫻田 昇さん(77歳)



熊谷信一さん(77歳)



横山ヨウ子さん(77歳)

## まちの ご長寿さん

### 米寿おめでとう ございます



柳井キヨ子さん(88歳)

梅本勝芳さん(88歳)

高木孝士さん(88歳)

## とんには 赤ちゃん



嶋名<sup>ゆね</sup> 佑音ちゃん  
お父さん 佑太さん  
お母さん 理沙さん



白旗<sup>るな</sup> 瑠那ちゃん  
お父さん 隼伎さん  
お母さん 幸美さん



清澤<sup>ゆうと</sup> 優利くん  
お父さん 総 太さん  
お母さん 恵利加さん





## 「一般住宅の防火査察」

10月1日から10月31日までの間、1区から3区の一般住宅を対象に防火査察を実施いたしました。皆様にはお忙しい中ご協力頂きありがとうございました。

今回の防火査察において、住宅用火災警報器が未設置の住宅が確認されました。未設置の場合は早めの設置をし、すでに設置されている住宅では適切な維持管理をしていただきますようお願いいたします。今後も火災予防にご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



「シラセナイト」  
中川消防住宅用  
火災警報器設置  
推進キャラクター

警報器のボタンを押す（ひもをひっぱる）とテスト音がなります。異常がないか、定期的に確認しましょう。

## 火気の取扱にご注意ください

寒くなりストーブ等の火気を使用する季節となりました。使用する際には次の点に注意をしましょう。

- ☆ストーブのそばに可燃物を置かない
- ☆ストーブの上に洗濯物等をかけない
- ☆ストーブ近くでスプレー缶使用やガス抜きをしない
- ☆燃焼筒が適切に接続されているか確認する

## 消防団員を募集しております

中川消防団では現在男性、女性ともに消防団員を募集しています。消防団に興味のある方は中川消防支署までお問合せ下さい。

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10月31日現在

火災件数	2件
救急件数	62件

## 議会・各種委員会の開催状況

- 10月10日 ● 議会広報特別委員会
- 10月17日 ● 議会全員協議会
- 10月17日～18日
  - 議会決算審査特別委員会
- 10月18日 ● 議会広報特別委員会
- 議会表彰審査委員会
- 10月23日 ● 教育委員会議
- 10月24日 ● 議会運営委員会
- 議会全員協議会
- 議会第5回臨時会



ありがとう  
です。

社会福祉協議会、一心苑に寄付  
・離町に際して

高木 孝士 様

# ふるさと今月のキラリ



10月21日(日)、生涯学習センターちゃいむにて、アンサンブルグループ奏楽によるコンサートが行われました。札幌交響楽団副主席オーボエ奏者、奏楽理事長を務める岩崎弘昌さんのほか、ヴァイオリン、ピアノ、チェロの4名の奏者が来町され、クラシックから懐メロ、ポピュラーなものまで幅広い演奏を聞かせていただきました。



11月4日(日)、第47回町民文化祭芸能舞台発表が行われました。ぼんぴら太鼓や日本舞踊、合唱にスコップ三味線の演奏など、発表された皆さんは、日頃の練習の成果を発揮されていました。お昼にはNPO法人エコール咲くによる、中川町で採れた野菜などを使ったふるさとメニューの試食会が行われ、来場された皆さんに振る舞われました。

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

(10月31日現在)

人 口 1,528人 (+3)

男 755人 (±0)

女 773人 (+1)

世帯数 803戸 (-1)

( )は前月末との差を示します。

## なかがわの情景

10月21日(日)、中川消防秋季消防総合訓練が行われました。消防署前で行進や回れ右などの小隊訓練をした後、町内で火災が発生したと想定した模擬火災訓練も行われ、中央小での訓練では女性団員による放水訓練も行われました。

