

広報

中川町成人の日のつどい

なかがわ

2020
R2
No.729

2

じゅえる
中川町 ゆるキャラ



1月4日 中川町成人の日の集い

祝！成人おめでとう

成人の日のつどい 新成人の抱負を聞きました

無事成人を迎えることができ、大人となるための一歩を踏み出せたのかなと思っています。ここまで自分を育ててくれた家族や多くの方々に感謝を忘れることなく、これからも社会人として立派になれるよう、日々精進していきます。



遠藤悠登さん

これから立派な社会人になれるよう、日々努力していきたいです。今まで育ててくれた両親やお世話になった方々には、本当に感謝しています。ありがとうございます。



遠藤美都さん

20年間支えてくれた両親にとっても感謝しています。私は今、保育士という夢に向かって努力しています。この夢を持つことができたのは、中川町で良い経験が出来たからこそです。いつかこの町に恩返ししたいと思っています。



梶田あすかさん

私はたくさんの方々に支えられて生きてきました。これからは、真剣に楽しく、人の支えになれる社会人を目指します。両親をはじめ、お世話になった皆様、本当にありがとうございます。



加藤将佳さん

今まで支えてくれた両親や周囲の方々、友人のおかげで無事成人を迎えることができました。感謝の気持ちを忘れることなく、これからも目標に向かって努力していきたいと思っています。



佐々木 優さん

今まで何不自由なく育ててくれた両親や祖父母にはとても感謝しています。これからも両親、祖父母への感謝の気持ちを忘れず立派な社会人になり、その為に日々努力していきたいです。



齋藤莉玖さん



新成人による誓いの言葉



中川町ふるさと応援大使 北海道日本ハムファイターズ 杉谷選手・上原選手からのお祝ビデオメッセージ





島津望華さん

今まで支え、育ててきてくれた家族や周りの方々のおかげで無事成人を迎えることができました。本当にありがとうございます。感謝の気持ちを忘れずに、薬局事務員として成長していきたいと思えます。



神野京介さん

今までお世話になった家族、友人、町民の皆様のおかげで、今日という日を大好きな中川町で迎えることができ、嬉しく思います。これからもこの町で学んだ教えを胸に、社会に貢献していきたいと思えます。



足田悠河さん

20年間支えてくださった方々への感謝の気持ちでいっぱいです。これからも一日一日を大切に過ごしていきたいです。苦しいこと、辛いことにも屈しない強いメンタルを目指します。



古市望恵さん

今まで支えてくれた方々には感謝の気持ちでいっぱい입니다。春からは社会人になるので、自覚を持って、日々努力していきたいと思えます。



丸田敬仁さん

今まで20年間不自由なく育ててくれた両親に感謝しております。まだまだ若輩者ではありますが、周囲の方々のご指導、ご鞭撻を賜りながら、日々努力をして立派な社会人になります。



1999年 (平成11年)

主な出来事

社会

- ・石原慎太郎さんが東京都知事に選出
- ・地域振興券が配られる
- ・プロレスラーのジャイアント馬場さん死去
- ・西暦2000年問題

流行

- ・SONYから大型ロボットAIBOが発売される
- ・今年の漢字「末」(世紀末、JCO臨界事故や警察不祥事など「世も末」から。来年に向けて「末広がり」の期待もあった)

文化/スポーツ

- ・だんご3兄弟がヒット
- ・選抜高等学校野球大会で沖縄尚学高校が沖縄県勢として初優勝
- ・プロ野球福岡ダイエーホークスが初の日本一

中川町での出来事

- ・佐久中学校が廃校となる
- ・町長に永吉大洋氏が当選
- ・町内各地で大雨の被害が相次ぐ

第39回全国中学生

人権作文コンテスト旭川地方大会

佳作に山田梨瑚さん(中川中3年)・

優良賞に門脇美奈さん(中川中3年)が

受賞されました

次代を担う中学生が、日常の家庭生活や学校生活等での体験を通して感じたり、考
えたりした「人権」に関することを作文にする第39回全国中学生人権作文コンテスト
旭川地方大会で、山田梨瑚さん(中川中3年)が佳作、門脇美奈さん(中川中3年)
が優良賞を受賞しました。
また、表彰に先立って、長年の参加に対する感謝状が中川中学校に贈られました。



佳作の山田梨瑚さん



優良賞の門脇美奈さん

企業の地域貢献に

感謝状が贈られました

中川町立中央小学校及び中川町立中川中学校の教育環境整備のために図書を寄贈していただいた株式会社山崎組様(一般国道四〇号中川町国府舗装補修外一連工事作業所・一般国道四〇号中川町琴平舗装外一連工事作業所・一般国道四〇号中川町警改良工事作業所・通作条件(一般)中川地区2工区作業所)に対し、中川町教育委員会より感謝状が贈られました。



君の椅子贈呈式

12月19日

幼児センターで行われました

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12月19日、幼児センターで行われ、4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。2019年は、スウェーデン出身のデザイナーがデザインし、「北欧の伝統」を形にしました。背もたれの丸い棒は座板を通り過ぎ、真下の棚まで下がり、棚は大切なものの隠し場所になります。この椅子が、子どもたちの居場所として末長く愛され続けることを願っています。



君の椅子 2019

川田さん



しゅうすけくんへ

お兄ちゃん、お姉ちゃんと元気いっぱい大きくなってね。

照井さん



いちのちゃんへ

3人のお兄ちゃんに負けないくらい、元気に育って大きくなあれ。

上甲さん



れおくんへ

よく笑い、よくおしゃべりする上甲家のアイドル。お姉ちゃん、お兄ちゃんと一緒にスクスク元気に大きくなってね。

白籬さん



れみちゃんへ

早いもので寝返りもマスターし、最近ではずりばいも少しずつできてお姉ちゃんたちに負けない位動くようになってきました。大きな病気をせず、これからも元気いっぱい成長してね。

生まれてくれて
ありがとう



『クリスマス・歳末企画』

のどか
かみ
むら 村上 和



あけましておめで
とうございます。2020年
もよろしく願います。年
々、一年間が短くなっている
ように感じます。

12月中旬、中川町のトドマ
ツを使用してナカガワのナカ
ガワのスタッフで元お花屋さ
んの今井さんが先生となって
「クリスマススワッグ（花な
どを束ねた壁飾り）」のワー
クショップを2箇所で開催し
ました。

下高井戸商店街にある松沢
小学校では、どきどき土曜ス
クールというイベントを開催
していて、その一つの教室で
スワッグ作りを行い、35名の
児童が参加してくれました。
同時に中川町教育委員会の正
田さんも化石クリーニング体
験を行い、全体で6回体験教

室があるうちの3回は中川町
関係で行われていました。サ
テライトスペースでも大人を
対象にスワッグ作りを開催し
みなさんとても楽しみながら
参加してくれました。今年は
スワッグの中に中川町の白樺
の枝も材料として使用しクリ
スマスらしい素敵なスワッグ
が誕生しました。「昨年外か
ら見て、絶対来年は参加した
い！と思って募集が出るのを
待っていました」と参加して
くださった方もいました。



色々手探りでやってきた
イベントも少しずつ定着して
きて、時期が近づいてくると
楽しみにしてくれる方がいま
す。イベントや装飾も少しづ
つ増やして、いつ来ても変化
を感じられたい楽しみました
る空間づくりを目指していま
す。

中川町地域おこし協力隊活動記⑨

『特産品開発進行中』

もえ
の 野
きた 北



12月14日、中川町のハスカ
ップワインを楽しむイベント
「ダイブ・トゥ・ハスカップ」
が今年も開催されました。私
自身二度目の参加となる今回
は、同じ協力隊員の須貝さん
とともに特産品開発に取り組
んでいるスコーン3種類とハ
スカップワインゼリーを提供
しました。

今回のイベントに向けて、
様々な方に試食してもらい、
いただいた意見を参考にしな
がら試作を重ねました。本番
前の試作では「これなら！」
というものができたのですが、
当日には思っていたほどの出
来にならなかつたり、予想外
のものが一番人気だったり、開
発にはまだまだ試行錯誤が続
きそうです。



その翌週にもオトカフェ
ラスの近藤さんにご協力いた
だき、お客さんにスコーンを
試食していただきました。そ
の際も、本当にたくさんの方
にご意見・ご感想をいただき
ました。ご協力いただいた皆
さん、ありがとうございます
。今後はいただいた意見を
参考にしながら、特産品開発
を進めていきたいと思えます。



『中川のあたりまえには価値がある』 うみ 美 須 貝



最低気温がマイナス10度を下回る日を過ごし、ようやく道北の冬らしさを実感しているところです。

12月9～10日に札幌地下歩行空間で行われた催事「札幌クラシェ」に出店しました。今回のクラシェのテーマは「ほほ笑みつなぐ、贈りもの」で、クリスマススのギフトや新しいものを見つけてワクワクするものでした。中川町からは、クリスマススのリースやオーナメントのパーツを販売しました。札幌ではなかなか手に入らないヤマブドウヅル、生のトドマツ、シラカバの輪切りなどがたくさん売れていきましました。細かいものだと、ナナカマドや松ぼっくりも人気がありました。



札幌なら、出来上がったリースやオーナメントはいくらでも売っているのに、わざわざ素材を買っていくのは、日ごろからハンドメイドをしている方が都市圏では多くいるという理由だと思えます。中川では当たり前すぎて売れないものも、欲しいと言ってくれる人がたくさんいました。まだ中川町を知らない町外の人たちに向けて、中川のモノをどんどんアピールしていきたいと思えます。

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

『2020年』

へい 哲 平
てっ 崎
さき 山



中川に来て約半年が過ぎ、こちらでの生活にも随分慣れて来たように感じます。ちなみにこれを書いているのは2019年12月30日。活動報告なのでいつもは過去の事を書いていますが時節柄今回は未来のことを質問形式で。

問 今年どうする？
答 定期的に道外や海外に行きたいです。

問 何しに？
答 自身の事業を織り交ぜながら見聞を広げに。

問 なぜ？
答 良くも悪くも今でもだいぶ世間と違う感覚で生きている部分はあると思うのですが、よりユニークな物の見方や発想をするため、違う文化に触れ既存の固定概念を吹き飛ばすような体験を求めています。

何より体感から得たさらに先の未来に選択肢を増やしたいのかも知れません。

問 他にしたい事は？
答 お世話になった方々への恩返しや、ピンと来た周りにいる方の「欲求」を叶えるお手伝いをしたいです。

問 なぜ？
答 自らの事業の発展や生活の安定を求めずとハングリに走って来ましたが、そういった欲求が湧くほどに今充実していき精神的にも少し余裕が出て視野が広がり始めているのかも知れません。

最後に本年もよろしくお願ひ致します！ 写真は2009年頃、初めてのアメリカにて。



『やっぱり人』 ふく だ はや と 福 田 隼 人



こんにちは。髭の福田です。齢34にして初めて街中でダイヤモンドダスト（細氷）を体験しました。氷点下の外気が立ち込めるここ中川の冬は、音も空気も透き通るように澄んでいて、真っ白な雪原が川から山へと広がる日常的で幻想的な光景は中川に在る厳しくも豊かな自然の生命力の一端を平然と見させられているなあ、なんて思いにふけていますところですよ。

東京国際展示場で開かれた「WOODコレクション（モクコレ）」にて、中川町と岐阜県飛騨市の共同展示に参加してきました。展示内容は、国産の木材製品の価値をさらに見出すことをテーマに、木材産業の発展に向け日本全国の木材製品が一堂に会するも

ので、当日は中川町の木と人から産まれた製品シリーズ「KIKORI」を展示し、中川の林業、主に広葉樹の利便促進の取り組みや独自の製品スタイルとパッケージデザインに対して編集者や、木材加工業者等の方々に関心を示していただき、様々な木材利用の事例や技術に対する見識を広げられた大変有意義な体験となりました。

また、12月中旬には恵庭市でエレキギター制作を手掛ける鹿川慎也さんが来町され、中川の地域材で作ったギターを手に木材流通の川上から川下までのネットワーク構築の実現と製品化を用いた地域材の高付加価値化実現に向けての情報共有を行いました。

やはりどんな潜在性を含んでいてもその道をつくっていくのはやっぱり人だなと当たり前のことを再勉強した1ヶ月でした。

問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

『しゃがむ』 みや さか り な 宮 坂 莉 奈



寒気厳しい折柄、中川町の皆さんはお変わりなくお過ごしでしょうか、宮坂莉奈です。時が過ぎるのは本当に早いもので、私が中川町に移住してから2ヶ月余りが経過しました。師走の名の通り、皆さんも走り抜けるような忙しい日々を過ごされたことと存じます。私個人といたしましても日々の経ち行くはめまぐるしく、環境の変化に追われながらも、爾々と活動の準備に着手しておりました。

この2ヶ月の間は作品の制作に勤しみ、力を蓄える時間として使わせていただきました。この期間にアクセサリーや写真立てなど、いくつかの作品をお目にかける状態まで仕上げ蓄えております。とはいえまだまだ量も揃わず、

町の皆さんに活動を還元するにはまだまだ時間がかかると思われます。

地域おこし協力隊として、町内に還元できるような活動はまだできていないのが現状ではあります。ですが、タイトルにも書きましたとおり、今は「しゃがむ」動作の途中です。高く跳ぶためには、しゃがむという動作が必要不可欠なものです。まずは、しゃがむ。この動作を大切に、飛躍に向けて今後も励んで参ります。

そろそろ紙面も尽きて参りましたので、今回はこのくらいで失礼いたします。インフルエンザもこれからますます猛威を奮う時節です。皆さんお風邪など召されませぬよう、どうぞご自愛くださいませ。





12月14日、町内で収穫した
ハスカップを醸造してつくら



れたワインを味わうイベント
「Dive to Haskap (ダイブ
トゥ ハスカップ)」を天塩
中川駅交流プラザで開催しま
した。

このイベントは、町の特産
品「ハスカップワインに溺れ
る」をテーマに2013(平
成25)年から開催し、ハスカ
ップワインに合う地域の食材
を活かした料理を提供しよ
うと工夫を凝らしています。

7回目となる今回は、駅
舎で定期的にカフェを開く
otocafe+(オトカフェプラ
ス)さんの主催で32名のお客
様にご来場くださいました。
オトカフェプラスの近藤義



徳さんは「ハスカップワイン、
ハスカップサイダーと一緒に
味わっていただける料理をお
客様に満足していただけるよ
うに工夫して地域の食材を活
用しました」とのこと。お客
様のたくさん笑顔とおいし
いという感想が聞かれてホッ
とした様子を浮かべていまし
た。

また、今回初の取り組みと
して、特産品開発を手がける
地域おこし協力隊の北野さん
と須貝さんからハスカップワ
インゼリーとスコーンの提供
がありました。



ちなみに、会話が弾み、冬の
夜のひとときを楽しんで過ご
していらっしやいました。

駅舎の外では、たき火の優
しいあかりに包まれながらソ
ーセージ、ベーコン、マシユ



マロを焼いて食べる姿もあり、
ハスカップワインと中川町の
おいしい食材を楽しむひとと
きはあつという間に過ぎてい
きました。



世田谷区と中川村の視察から感じたこと

中川町商工会青年部の4名が、町の人づくり研修事業を活用して、10月25日から27日まで東京都世田谷区と長野県中川村を訪問し、視察や村の青年部との交流などを行ってきました。

同青年部の三和寿樹部長の報告を本文にてご紹介いたします。

今回、私たち中川町商工会青年部は、特産品の開発や販売の知識を深めることや姉妹町村との交流推進を目的に、世田谷区三軒茶屋にある山形県河北町のアンテナショップ「かほくらし」、同区下高井戸商店街の当町の「ナカガワのナカガワ」、中川村で開催された「中川商工祭」を視察してきました。



「かほくらし」の店内

まず、私たちが目指したのは、河北町のアンテナショップ「かほくらし」です。今年1月に新店したばかりのこのショップは、国道沿いの交通量の多いところにあります。1階は、生産量日本一の「スリッパ」、国内では珍しい「イタリア野菜」の直売（野菜ソムリエが常駐）など、多くの特産品が並ぶセレクトショップ、2階は郷土料理の「冷たい肉そば」や地域の食材を使った料理が楽しめる割烹店で構成されています。マネージャーの植井さんは「三軒茶屋には従前より河北町産のイタリア野菜を使った料理店があり、生産者や町にとってこの地での出店が夢でした。町のさらなる宣伝に大変役立っています」と話してくださいました。

その後、「ナカガワのナカ



「ナカガワのナカガワ」の店内

ガワ」を訪問し、店内の雰囲気や特産品の陳列・取り扱いなどについて村上和店長と懇談しました。

翌日は中川村へと移動し、「中川商工祭」を視察しました。村内のショッピングセンター駐車を会場とし、地元商工業者による出店や各種体験コーナーが祭りの中核です。その中でも、中川中の生徒が地元企業と協力して開発した果物などを使ったドレッシングや菓子の販売は、郷土・中川村への愛着を示しているように映り、強く印象に残りました。

当町の特産品は中川村商工

会青年部（松澤広部長・部員12名）が販売してありました。台風19号の影響により、じやがいもとかぼちゃは輸送出来ませんでした。宅配便で届けたとうもろこしやハスカップサイダーなどの特産品は人気を集め完売しました。商工祭が盛大に終了したあとは同青年部の皆さんと交流を深めました。その中では相互に訪問したり、イベント等を通じて姉妹町村の関係をより深めていこうと確認し合いました。

今回の視察を終えて感じたのは、他町のアンテナショップを見て「ナカガワのナカガワ」での町と村の合同イベント実現の参考となったということ。特産品開発についても、従来とは違う角度から、



中川商工祭のようす

良い物は取り入れていく必要があると感じました。また、中川村とは人的な交流が一層必要であると改めて認識しました。

最後になりましたが、今回の視察にご理解とご協力を頂きました。町、町商工会、中川村商工会青年部をはじめ関係機関の皆様へ感謝を申し上げます。この視察を今後の地域振興発展に生かしていくよう、青年部活動を推進していきたいと思っております。

研修参加者（敬称略）

- 三和 寿樹
- 梅津 陽佑
- 根本 洋典
- 斉藤 慎英



中川商工祭ステージにて



幼児センターの入園児を募集します

令和2年4月1日から入園を希望する
保護者は手続きをお願いします。

受付期間にご注意ください!!!

●入園には「認定」が必要です

認定こども園等に入園するためには、認定を受けていただく必要があります。

子どもの年齢や保護者の就労状況、利用を希望する区分に応じて3つの認定区分（右表参照）に分けられます。

認定区分	入園希望のお子さん	
1号認定	満3歳以上 【就学3年前の お子さん】	保育を必要としない場合
2号認定		保護者の就労などで、保育を必要とする場合 ※保育の必要量によって「保育標準時間」と「保育短時間」に区分
3号認定	満3歳未満	

認定区分	1号認定	2号・3号認定
教育・保育時間	教育時間 8時00分～13時10分	保育標準時間 7時40分～17時45分 保育短時間 8時30分～16時30分
年齢	平成26年4月2日から平成29年4月1日までに誕生した、3・4・5歳児	概ね5カ月から就学前まで
基準	中川町に住所がある方	保護者や同居親族が ①日中、仕事をしている ②産前8週、産後8週 ③病気、けが、障がいをもっている ④同居の親族を常時介護している ⑤家庭が災害を受け、復旧にあたっている ※その他、求職や就学中などの場合はご相談ください。
給食	完全給食	
長期休業	夏休みと冬休みはそれぞれ25日間	ありません
保育料	4～8月分は平成31年度、9～3月分は令和2年度の市町村民税額をもとに保育料を算定します。	
その他	土曜日、長期休業中、平日の13時10分以降に保育が必要な場合、預かり保育をします。 (※保育料が別にかかります)	保育時間外の保育が必要な場合、延長保育をします。 (※保育料が別にかかります)

■申請書類

- ①入園申込書
- ②保護者の雇用証明又は就労証明（保育希望の場合）
（申請書類は住民課幸福推進室と幼児センターにあります）

■提出先

住民課幸福推進室・幼児センター（どちらでもかまいません）

■受付期間

令和2年2月3日(月)～2月21日(金)

■その他

現在、認定を受けている児童の保護者には幼児センターから申請書類をお渡しします。



保健だより

「今月のテーマ」 尿のトラブル〜夜間の頻尿〜

日の出が遅く、冷え込みの厳しい冬は、夜中や朝方、トイレに起きるのがつらい季節です。

夜間に何度も排尿のために起きなければならぬ症状を「**夜間頻尿**」といいます。

夜間頻尿は、慢性的な睡眠不足を引き起こし、生活の質を落とす原因になるほか、夜間にトイレに行くことで、転倒する危険性もあります。

男女ともに加齢に伴って認められる症状ではありますが、原因がわかれば改善が期待できます。

年のせいとあきらめず、原因を探り、生活改善や治療で安眠できるようにしましょう。

◆夜間頻尿の原因

原因は主に3つに分けられます。

①夜間に作られる尿量が増える（夜間多尿）

通常、寝ている間は脳下垂体から分泌される抗利尿ホルモン（の働きで、尿の産生量が抑えられています）が、加齢に

伴いこのホルモンの分泌が減ると、夜間も尿が作られます。

また、心臓や腎臓機能が弱ると、下半身に水分がたまりむくみやすくくなります。

就寝で横になると、その水分が血管に戻り、腎臓への血流が良くなるため尿の産生を助け、尿量が増えます。

糖尿病のある場合や、塩分の取りすぎなどでのどが渇き、寝る前に大量の水分を取ることも、夜間多尿の原因になります。

②膀胱の容量が小さくなる
膀胱は筋肉でできています。加齢により筋肉組織のしなやかさが失われると、膀胱はあまり広がらなくなるため、ためられる尿の量が減り、頻尿になってしまいます。

③睡眠障害
何らかの原因で眠りが浅く、夜間に起きる回数が増えると、尿意が目覚めたと思いきや、気がなつてトイレに行ってしまう頻尿となる場合があります。

◆自分ほどのタイプ？

自己チェック方法

夜間頻尿に適切に対処するには、原因を知ることが大切です。自分でできるチェックとして「**排尿記録表**」をつける方法があります。（左図参照）
図に示したチェック項目を

◆夜間頻尿の治療

水分の摂りすぎは注意ですが、脱水や尿路感染症を招くことがあるので、※適量の水分摂取を心がけましょう。
寝る前のアルコールやカフェインの摂取は避けましょう。
※1日大体1000〜1500

見てみると、自分の原因がどれなのかを知ることができません。

0 ml
または体重(kg)×20〜25 ml
適度な運動を行うこともお勧めです。特に夕方から夜にかけて散歩などの運動を行うと、下半身にたまった水分を心臓に戻し、夜間の尿量を減らすのに役立ちます。

膀胱容量が小さい方、睡眠障害のある方は、薬物療法が有効です。医療機関にご相談ください。

排尿記録表のつけ方

〈記録例〉

排尿時刻	排尿量 (ml)	
7時	200	起床
10時	250	
12時半	200	
14時	250	
17時20分	150	
20時	200	
22時	200	就寝
0時	150	
2時	250	
3時	200	
4時	250	
7時	300	起床

1日の尿量 (2400ml)
夜間尿量 (1150ml)

朝起きてから、翌日の朝まで

- ・排尿した時刻
 - ・排尿量
- を記録します。

尿をとるのが難しい場合は、**排尿の時刻だけでも記録**してみましょう。

容器は、大きめの計量カップや、ペットボトルの上部で切り取り、自分で50mlごとに目盛をつけたものでもよい。



大きめの計量カップは100円ショップにもあります

ここをチェック!

- ☑ 1日の尿量の合計と、夜間尿量（就寝後から起床時の尿量）
1日の尿量に対し、夜間尿量が何%占めているかを計算し。33%以上なら**夜間多尿**が原因と考えられる。※表の尿量の場合：1150ml÷2400ml×100=47.9%
- ☑ 1回の尿量と、1日の回数は？
夜間に限らず1日8回以上排尿があり、1回の尿量が150ml以下であることがたびたびある場合は、**膀胱容量が小さくなっている**可能性あり。
- ☑ 排尿の多い時間帯は？
夜間だけ排尿の回数が多い場合は、**睡眠障害**が原因と考えられる。



食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

高尿酸血症予防の食生活について

年末年始の食べ過ぎや飲み過ぎで気になるのが尿酸値です。

尿酸値は、健康診断などの血液検査で分かり、7.0mg/dlを超えた状態を高尿酸血症といえます。尿酸値が高いほど、そしてその状態が長く続くほど、痛風発作が起こりやすくなります。

数値が気になっている方は、宴会シーズンが落ち着いた2月、食習慣を見直してみているかがでしょうか。

痛風だけでは無い！ 腎臓も傷める原因に

痛風が起こりやすい状態は、他にも以下のような様々な病気（合併症）になるリスクがあります。（下図①参照）

・尿路結石

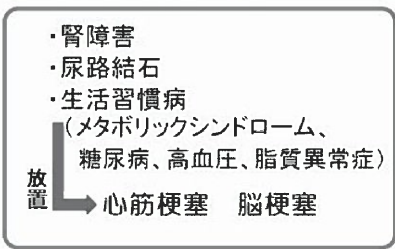
高尿酸血症になると尿が酸性に傾き、尿の中の尿酸が溶けにくくなるため、腎臓や尿管、尿道などの尿の通り道で尿酸の結晶ができてやすくなり

ます。この結晶が石のように硬くなる「結石」となり、できた場所によって激しい痛みが生じるようになります。

・痛風腎（腎障害）
関節に次いで尿酸の結晶が沈着しやすいのが腎臓です。腎臓に蓄積してくると腎臓の機能を低下させます。

・慢性腎臓病（CKD）
高い尿酸値を放置し続けていると、慢性の腎臓障害（CKD）が起こる場合があります。また、進行すると尿酸の排泄能力が低下し、さらに尿酸が蓄積して腎臓を傷めることで、「腎不全」につながる恐れがあります。

図① 高尿酸血症の合併症



尿酸値が気になる方は、左図のチェック項目を確認してみてください。

高尿酸血症の危険度チェック

- 男性である
- 30歳以上である
- 太っている
- 外食やコンビニ食が多い
- 食事の時間が不規則である
- 野菜や海藻をあまり食べない
- ストレスが多い
- アルコール飲料をよく飲む
- 甘いものが好き
- 近親者に痛風の人がいる

当てはまる数が多い程、リスクは高まります。気になる方は、左記を参考に日頃から予防していきましょう。

高尿酸血症を予防！ 食生活の4つのポイント

① プリン体を多く含む食品の摂取を控える

尿酸は、食べ物に含まれるプリン体が体内で分解される際に出る老廃物です。

プリン体は肉や魚に多く含まれています。そればかりにならないように、プリン体が少なく尿酸の排泄を促す食品もしっかり食べる工夫が必要です。

プリン体の目安 目安量はどのくらい？

肉や魚に多く含まれるプリン体ですが、その量は種類によって様々です。

尿酸値が高めの方は、1日のプリン体摂取量の目安を400mgとしていきましょう。（食品に含まれるプリン体量）
（左図②参照）

図② 食品50gあたりのプリン体含有量(mg)

※50gの目安：卵1個分(Mサイズ)

食品別	多い ←	少ない
魚介類	しらす干し(236) するめいか(93)	さんま(78) たらこ(60) ホタテ(39) イワシ(105) まぐろ赤身(79) 鮭(60) シーチキン(58) 筋子(8)
肉類	レバー(150) 鶏ささみ(77) 鶏もも肉(62)	豚肩ロース(48) 豚バラ(38) 砂肝(100) ホルモン(65) 豚ヒレ(60) ラム肉(47) ウインナー(23)
その他	納豆(57) 枝豆(24)	白米(13) 卵(0) 牛乳(0)

② 水分を十分にとりましょう

尿酸は水に溶けて排泄されるので、1日1.5ℓを目安にこまめにとりましょう。

③ 野菜を食べましょう

野菜や海藻などのアルカリ性の食品は尿酸を排泄しやすくしてくれます。肥満予防にもなるため、食事に積極的に取り入れていきましょう。

④ アルコール飲料の飲み過ぎに注意しましょう

アルコールは、尿酸の排泄を抑制するため、尿酸値を上昇させる原因となります。日頃から適量を心掛けていきましょう。（適量）左図③参照

図③ アルコール飲料の1日の適量とプリン体量

種類	適量(1日)	プリン体量
ビール	500ml	30mg
発泡酒	500ml	15mg
日本酒	1合(180ml)	2.2mg
ワイン	200ml	0.8mg
ウイスキー	60ml	0.1mg
焼酎(25度)	100ml	0mg

※週に1~2回の休肝日をつくることも大切です。

後期高齢者医療制度のお知らせ

■高額介護合算療養費及び医療費通知について■

■ 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市区町村窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合には支給されません。

◆ 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3 割	現役並み所得者		【課税所得690万円以上】 212万円
			【課税所得380万円以上】 141万円
			【課税所得145万円以上】 67万円
1 割	— 般		56万円
	住 民 税 非課税世帯	区分Ⅱ ^(※1)	31万円
		区分Ⅰ ^(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または高齢福祉年金を受給している方

申請される方は、住民課住民サービス室後期高齢者医療担当までお申し出ください。

■ 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付しています。

発送月は、9月下旬と3月上旬の年2回です。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食費療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
平成31年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800	0	0	0
平成31年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000	0	0	0
平成31年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合計				230,000	23,000		11,490	6,900

※この通知は皆様の受診状況についてお知らせするもので請求書ではありません。

※この通知は医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆ 医療費通知の活用について

- 医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- 健康診査など、皆様の健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

お問
い合
わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
☎011-290-5601

中川町役場住民課住民サービス室

〒098-2892
中川郡中川町字中川337番地
☎01656-7-2814



- ものは言いよう
ヨシタケシンスケ 著
- まあまあふうふう。
八千草薫 著
- 黒鳥の湖
宇佐美まこと 著
- 世界が僕らを嫌っても
片山恭一 著
- 抵抗都市
佐々木譲 著
- 地面師たち
新庄耕 著
- 緋色のマドンナ
那須田淳 著
- 瓦礫の死角
西村賢太 著
- まずはこれ食べて
原田ひ香 著
- できない相談
森絵都 著
- 別れの季節
諸田玲子 著
- 老人初心者の覚悟
阿川佐和子 著
- 気がづけば、終着駅
佐藤愛子 著
- ノラネコぐんだんカレーライス
工藤ノリコ 著
- なんだろうなんだろう
ヨシタケシンスケ 著
- どっちが強い!? ゴリラVSクマ
スライウム、メング、
ブラックインクチーム 著
- オンライン
雨蛙ミドリ 作

まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「忙」または自由詠

中川のかぼちやはすごく美味しいと重きを持ちて友訪ねくる
差し込んだ包丁戻せなくなりてかぼちや相手に戦う夕べ
アイスバーンの横断歩道を渡り歩くペンギン歩きに吾も加わる
すべきこと山ほど置いて何もせず独り楽しむ「忙中在閑」
幸せな老いとや云わむ好きなことのみに忙しく明け暮れるわれ
世の中を浄める如く降る雪に願いを込めて佇み眺める
半世紀この地に住めどまだ慣れぬ街埋め尽くす雪の深さに
「忙しい」が口ぐせになりそうな季節過ぎ音も包みて雪の降りくる
木の姿の露に見ゆる冬きたり我らに纏わぬ季節あらねど
宮古には「うにねこ」なるも棲むらしく土産のさいふの柄に収まりし
留守がちな吾子は猫を預けつつ「レンタル猫」と妙な言い訳
中川に短歌を送りしご縁より生まれしやり取りふるさとと我
はるばると来たる手紙を開ける時心弾んで身は軽くなる

〔俳句〕

珈琲と煙草が友の雪籠り
昨日鍋今日まだ鍋の冬の膳
胡蝶蘭満開の笑み年新た
最果の雪野にうすき初明り

- 金子みえこ
金子みえこ
鎌田 陽子
小林 淑子
小林 淑子
古市 和子
古市 和子
山内 智子
山内 智子
横山やすこ
横山やすこ
横山やすこ
長屋恵美子(浜松)
長屋恵美子(浜松)
- 只野人
只野人
古市 和子
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

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。

●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。



駐在所から



【問い合わせ先】

美深警察署 駐在所 相談電話
 ☎2-1110
 ☎7-2019
 ☎8-5071
 ☎#9110

冬道における交通事故の防止

ストップ・ザ・交通事故

〜めざせ安全で安心な北海道〜

(1) 余裕を持った運転を

冬道は天候状況や積雪による渋滞が発生するなどで到着するまでに時間がかかります。目的の地までの天気や道路状況を事前に把握して、時間に余裕を持って出発しましょう。

(2) スピードダウンと慎重な運転を

冬道では、スリップによる正面衝突の交通事故が多発しています。スピードダウンと路面状況にあわせた慎重な運転を心がけましょう。

(3) 「急」のつく運転操作は危険

急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作はスリップにつながり大変危険ですのでやめましょう。

(4) 交差点に注意

雪山で見通しが悪い交差点などでは、「車が来ているかもしれない」、「歩行者が横断しているかもしれない」と危険を予測して、徐行と安全確認を徹底しましょう。

(5) 悪天候に注意

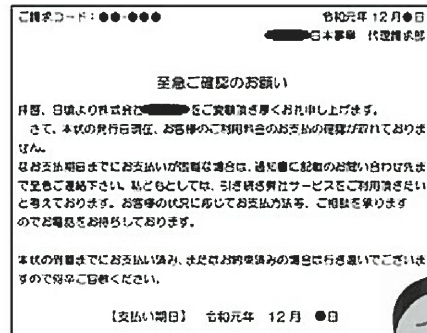
吹雪や大雪など悪天候時の運転は、吹きだまりや視界不良による立ち往生等の危険が伴いますので、不要な外出は控えましょう。やむを得ず車で外出するときは、事前に道路情報を確認するとともに、防寒具やスコップ等を準備しましょう。

名寄地区広域消費生活センター情報

大手通販会社から「至急ご確認のお願い」とハガキが届いた!

事例

大手通販会社から、「至急ご確認のお願い」と書かれたハガキが届いた。「ご利用料金のお支払いの確認が取れておりません。支払期日まで支払いが困難な時は至急ご連絡ください」との内容である。この通販会社から商品を購入したことはない、不審だ。(70代女性)



アドバイス

- 実在する事業者をかたり、不特定多数の方にハガキを送る架空請求です。「期日までに支払いが困難な時は至急ご連絡してください」と書かれていても絶対に連絡しないでください。
- 連絡すると個人情報知られてしまい、金銭を要求される可能性があります。心当たりがなければ支払いをしないでください。
- また、「支払いの確認ができない場合、法律事務所へ債権回収業務を委託、差し押さえの法的措置の手続きに進みます」と不安をあおる内容が書かれていますが信用しないでください。
- このようなハガキが届いたときは、消費生活センター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

☎01654-2-3575

◆相談時間／午前9時15分～午後4時 ◆休日／土・日・祝日・年末年始

まずは相談を…



国民年金保険料は 口座振替がお得です

□座振替は現金納付よりも割引額が大きい6カ月前納・1年前納・2年前納や月々50円割引となる早割制度が用意されています。

□座振替をご希望の方は納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印をご持参のうえ、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。

国民年金保険料は クレジットカードでも 納付できます

平成29年4月からは新たにクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになり、ますます便利な納付方法になりました。

ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合があります。

ありますのでご注意ください。
クレジットカードをご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

電子納付 (Pay-easy)の利用

Pay-easyなら自宅や外出先から、夜間や休日でも納付ができます。

納付書に記載されている「収納機関連番号」、「納付番号」、「確認番号」をPay-easy対応のATMかインターネットバンキングの画面に入力するだけで納付ができます。

ただし、「コンビニエンスストア」内に設置されている複数の銀行に対応しているATMでは利用できませんのでご注意ください。

【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎0166・27・1611

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）	
応募資格	18歳以上33歳未満（令和2年4月1日現在）	
受付期間	2月試験 2月12日（水）締切	3月試験 2月21日（金）締切
試験日場	2月16日（日）・17日（月）の いずれか1日を指定できます。 旭川市	3月1日（日）・2日（月）の いずれか1日を指定できます。 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

冬の気温～体感温度～

1年を通じてこの時期の気温は最も寒くなり、冬型の気圧配置や低気圧で風速も強い時期となります。

普段、生活の中での気温、いわゆる体感気温は気象台の発表と感覚が大きく変わる場合があります、体感気温に影響する大きな要素は風速です。

単純に言うと風速1メートルにつき気温が1度下がる感覚になり、気温が0度でも10メートルの風のもとでは、体感温度はマイナス10度、ということになります。

風を予想する場合、気象関係者のあいだでは、「7・5・3」ルールというのがあります。

これは天気図で北海道付近に等圧線が3本かかると注意報クラス、5本だと暴風警報クラス、7本だと危険な状態、というものです。

これを気温に換算すると、等圧線1本について体感温度が2～3度下がる目安になりますから、参考にしてください。

また、風が弱くても朝方に晴れると、地上の熱が奪われる「放射冷却現象」により、極端に気温が低くなりますので、水道凍結などの思わぬ事態となることがあります。

天気予報や気象台の情報を利用して、実際の気温や体感温度などを考慮した生活を送ってください。

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/>

12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 令和元年度 町有林枝打ち (町営牧場)工事	※中川町森林協同組合	4,410,000		4,913,700	4,851,000	98.7%	町有林枝打ち14.80ha	着工 令和元年12月5日
	遠藤工業㈱	4,430,000						
	上川北部森林組合 中川支所	4,467,000						
	天塩川工業㈱	4,467,000						竣工 令和2年1月17日
令和元年度 中川町 まち・ひと・しごと 創生総合戦略 策定支援業務	(一社)北海道開発技術センター	2,250,000		2,519,000	2,475,000	98.3%	第2次中川町まち、ひと、しごと創生戦略策定支援一式	着手 令和元年12月23日 完了 令和2年3月27日
令和元年度 中央小学校校務 支援システム リース事業	株式会社アクティブ社内事業所	62,200		74,580	68,420	91.7%	中央小学校教職員用PCへの校務支援システムソフトリース一式	着手 令和元年12月21日 完了 令和2年1月31日
令和元年度 中川町道路台帳 修正委託業務	かたやま測量㈱	1,030,000		1,188,000	1,133,000	95.4%	道路台帳修正一式	着手 令和元年12月26日 完了 令和2年3月19日
令和元年度 母子保健情報 連携システム 改修委託業務	株式会社HDC	630,000		715,000	693,000	96.9%	母子保健情報の自治体中間サーバーへの副本登録に伴うシステムに係る改修委託業務一式	着手 令和元年12月26日 完了 令和2年3月27日
令和元年度 中川中学校 コンピュータ ソフトリース事業	株式会社JFCC	17,980		22,606	19,778	87.5%	中川中学校教職員・生徒用PCへの画像・映像編集ソフト等リース一式	着手 令和元年12月26日 完了 令和2年2月28日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819



屋根からの落氷雪事故防止などのお願い

毎年、沿道家屋等からの落氷雪による死傷事故が多く発生しています。皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、冬期の通行を円滑にし、事故を無くすため、次のことに注意するようお願いいたします。



◆丈夫な雪止めの設置

落氷雪事故の発生が懸念される沿道家屋等については、丈夫な雪止めを設置してください。また、雪止めの老朽化等による破損も落氷雪事故の発生につながります。必ず点検し、破損等が発見された際は早急に修繕してください。

◆発生しやすいタイミングは？

落氷雪事故は、気温がマイナス3度からプラス3度程度のときに発生しやすいという特徴があります。早めの除雪をお願いいたします。

除雪は必ず複数人で行い、歩行者や遊んでいる子どもに十分注意してください。

◆雪が落ちたらすぐに除去を!!

直ちに負傷者がいないか確認するとともに、歩行者の通行の支障にならないように除去してください。

なお、交通事故及び交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。

◆軒下や道路の通行に関して

屋根からの落氷雪に十分注意してください。

軒下や道路では、絶対に子ども達を遊ばせないでください。



◆高い建物に注意

ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険であるため、早めに付着した氷雪の除去を行ってください。

また、氷雪の除去の際には、歩行者への十分な安全対策を行うようにしてください。

北海道開発局・北海道・北海道警察・中川町

国道についてのお問合せ先

- | | | |
|------------------|--------------------|---------------|
| ●旭川開発建設部公物管理課 | 旭川市宮前1条3丁目3番15号 | ☎0166-32-1498 |
| ●旭川開発建設部旭川道路事務所 | 旭川市神楽1条6丁目 | ☎0166-61-0136 |
| ●旭川開発建設部士別道路事務所 | 士別市大通西15丁目3142番地31 | ☎0165-23-3146 |
| ●旭川開発建設部富良野道路事務所 | 富良野市宇西扇山1番地 | ☎0167-23-3171 |



☎ 011-2045068
北海道総務部
北方領土対策本部

【問い合わせ先】
北海道総務部
会計課前ロビー

◆署名場所
中川町役場1階

◆署名期間
2月20日まで

◆協力をお願いします。

に、中川町役場に署名コーナーを設置していますので、ご

領土です。

北方領土の早期返還のため、中川町役場に署名コーナーを設置していただきますので、ご協力をお願いします。

2月7日は
「北方領土の日」です

所得税等の 確定申告が始まります

令和元年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告等の受付を2月17日(月)から3月16日(月)まで行います。

この期間、名寄税務署及び役場1階住民サービス室に申告相談窓口を開設しますのでご利用ください。

申告用紙や各種明細書様式などは窓口に用意しております。

なお、役場窓口で最終日(3月16日)に申告相談を行う場合、午前中に受け付けが終了した分までが期限内申告の取扱いとなりますのでご留意願います。

【申告相談に持参するもの】

- 源泉徴収票(給与・年金など)
- 印かん(認印等)
- 金融機関口座通帳(もしくは口座番号等の控え)
- 本人確認書類(マイナンバーカード又は通知カード+運転免許証・健康保険証など)
*平成29年分から申告書へのマイナンバーの記載が必要となっています。

【該当する場合に持参するもの】

- 年金掛金や健康保険料、介護保険料などの控除証明書または領収書
- 生命保険・地震保険または旧長期損害保険の控除証明書
- 寄付金の証明書(自治体、共同募金会、日赤、社協、震災関連など)
- 医療費の領収書(高額療養費、医療保険金、入院費給付金などの支払を受けた場合は差引きますので、その金額がわかるもの)

パソコンで確定申告書を作成できます

国税庁のホームページ「確定申告書等作成コーナー」は、画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され、所得税等の確定申告書などを作成できる便利なシステムです。

また、作成したデータは印刷して書面で提出できるほか、e-Tax(イータックス)を利用すると、税務署に出向かなくても、自宅やオフィスからインターネットを利用して申告や納税、様々な申請・届出などができます。

不明な点は「名寄税務署 ☎01654-2-2157」へお願いします。

医療費控除が変わっています

平成29年分確定申告から通常の医療費控除について提出書類の簡略化の実施とセルフメディケーション税制が創設されました。

通常の医療費控除とセルフメディケーション税制による医療費控除は選択制のため重複して適用することはできません。

・通常の医療費控除について

通常の医療費控除については「医療費控除の明細書」を作成し確定申告書に添付することで、医療費の領収書の提出が不要となります。また、所定の事項が記載された「医療費通知」の添付により医療費控除の明細書の提出を省略できます。医療費の領収書については5年間自宅等で保管する必要があります。

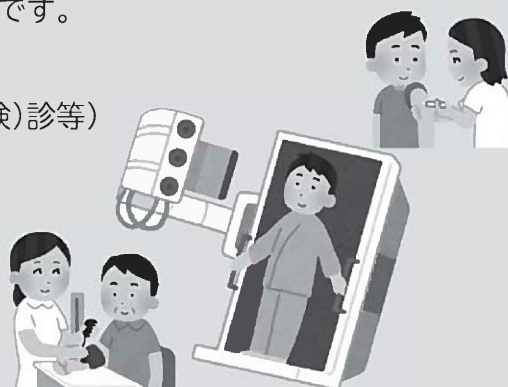


・セルフメディケーション税制による医療費控除

健康の保持増進及び疾病予防に対して申告対象期間中に「一定の取り組み」をしている方が、「スイッチOTC医薬品」を購入し、その支払額が1万2千円を超える額（上限8万8千円）を対象に、所得控除が受けられる制度です。申告に必要な書類は、スイッチOTC医薬品購入の領収書、一定の取り組みが確認できる書類です。

・該当する「一定の取り組み」とは？

- ①保険者が実施する健康診査（人間ドック・各種健（検）診等）
- ②市町村が健康増進事業として行う健康診査
- ③予防接種（定期接種・インフルエンザ）
- ④勤務先で受けた定期健康診断
- ⑤特定健康診査（メタボ検診）、特定保健指導
- ⑥市町村が実施するがん検診



・スイッチOTC医薬品とは？

対象となる商品を購入した場合にはレシートにセルフメディケーション税制対象商品である旨が記載されています。

（注1）医療費控除は会場混雑防止と待ち時間短縮のため事前に明細書を作成してから申告されるようお願いします。

（注2）上記のほかにも、申告内容によって必要となる書類がありますのでお問い合わせください。

公的年金等を受給されている方の「確定申告不要制度」について

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告をする必要がなくなりました。

（注1）この場合であっても、所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。

（注2）所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

「復興特別所得税」について

平成25年から令和19年までの各年分については、復興特別所得税（税率2.1パーセント）を所得税と併せて申告・納付することになっています。

申告書の作成に当たっては、復興特別所得税額欄の記載漏れのないよう、ご注意ください。

【復興特別所得税の計算方法】

「基準所得税額」（所得税額－所得税額から控除する額）×2.1パーセント

（計算例）

「基準所得税額」が30万円の場合の復興特別所得税額

300,000円×2.1パーセント＝6,300円

法人の申告は便利な電子申告eLTAX(エルタックス)で!!

法人道民税・事業税・地方法人特別税の申告、各種届出は更に利用しやすくなった電子申告eLTAX(エルタックス)をご利用ください。

詳しい内容はホームページ（<http://www.eltax.jp>）をご覧ください。

お問い合わせ先

名寄税務署 ☎01654-2-2157（自動音声で案内します）
住民課住民サービス室 税務担当 ☎7-2814



子育て通信



愛され育て育つ二年でありますように

昨年のお正月ですが、小学1年生と4年生の兄弟が親戚の家に遊びに来ていた時のことです。二人ともゲーム機片手にあいさつ。その後も周囲に関心の目を向けず、食事中も気持ちはゲームが気になり落ち着きません。両親が声をかけても、耳に届きません。今年も会う機会があり、昨年と同じかかと見ていると、ゲームを使用する時間をあらかじめ決めて時間設定をしています。お兄ちゃんは、使用できる時間を意識しているようで、ゲーム機から手を離し、食事支度の手伝いをします。弟はゲームをしています。兄に「あとどれくらい使えるかな」と、やはり時間を意識しています。

食事も落ち着いて座り、食事が済んでからはゲームに執着せず、トランプやすごろく遊びを、大人と一緒に楽しんでいました。

この一年の時間の中で、お父さんとお母さんはメリハリをつけた生活を意識し、身に付けさせてきたのだろうと思います。

二人の男の子は、交互にお母さんの膝に座ります。周りの大人は誰も、「大きくなつたのに、赤ちゃんみたい」とは言いません。子どもの甘えと、それをしっかり受け止めてくれるお母さんの姿を、ニコニコと見ていました。

「大きくならなくてもいいのにな」と、お父さんが、子どもたちの様子を見ながらつぶやきます。成長を喜びながらも、少しずつ手を離れて行く寂しさを感じているようでした。

どの子もみんな、たくさん愛され、不安に振り返った時に、温かく見守る大人がそこにいてくれる。

子どもたちが、そんな安心感を、当たり前前につけることが出来る日々であることを、願う年の始めでした。

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



野村 和子さん (77歳)

大場 節子さん (88歳)



中川消防支署から

中川消防出初式が挙行されました

令和2年中川消防出初式が1月7日に挙行され、町民の皆様にご協力、ご観覧いただき無事に終了することが出来ました事を消防関係者一同、心より感謝申し上げます。

また、恒例となりました獅子舞披露につきましましては、皆様からのご声援、ご厚情を賜りましたことを、合わせて御礼申し上げます。

令和元年出動状況について

昨年は町民皆様のおかげをもちまして無火災を達成することができました。本年も昨年同様に無火災継続を目指し、消防職・団員一同、より一層の火災予防に努めてまいります。皆様には引き続き、火の用心を心掛けていただきますようお願い致します。

また、救急出動は73件となりました。救急要請時は落ちついて①出動場所②具合の悪い方の症状③具合の悪い方の年齢④お名前と連絡先等をお伺いしますので、あわてずゆっくりお答えください。

今後も救急車の適正利用にご理解のほどよろしくお願い致します。

消防団員募集中!!

入団を希望される方や消防団員に興味のある方は中川消防支署までご連絡下さい。

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

令和元年12月31日現在

火災件数 0件
救急件数 73件



議会・各種委員会の開催状況

- 12月11日 ● 議会全員協議会
- 議会総務常任委員会
- 12月11日～12日
- 議会第4回定例会
- 12月12日 ● 議会全員協議会
- 12月24日 ● 農業委員会総会

固定資産評価審査委員に
橋場亨二さん(中川)が選任されました

固定資産課税台帳に登録された事項に関する不服の審査及び決定などの事務を行う固定資産評価審査委員に橋場亨二さんが選任されました。

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室 ☎7-2814

ありがとうございます
いたします

社会福祉協議会、一心苑に寄付
・父(恒夫様)死去に際して
松田 博文 様

社会福祉推進の為に
横山 芳男 様
匿名 4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」

平木 孝紀 様
天塩川工業株式会社 様
ウエムラグリーン農産有限公司 様
ナナカマド林業グループ 様

謹んでお悔やみ
申し上げます

中川 松田 恒夫 様 (93歳)
中川 佐藤 達雄 様 (87歳)

ふるさと今月のキラリ



第94回道展（北海道美術協会主催）の工芸部門で石井雅子さん（中川）の作品「誉平焼 未来の卵たち」が入選しました。

石井さんは、「貝のオブジェを見てから、たまごの形の作品を創りたいと考えていました。この作品は、未来は一通りではないことを表現したくて2個にしました。また、作品の亀裂は、内部に釉薬をかけて、表面とは違った印象を持たせることで世の中にある問題の中身をしっかりと見てほしいとの願いを込めました」と話してくださいました。



1月7日（火）、中川消防団、中川消防支署による出初式と獅子舞披露が行われました。

マイナス2℃くらいと穏やかな天気の中、制服に身を包んだ消防団員、署員が屋外に整列して今年1年の防火・防災の誓いを新たにしました。

獅子舞披露では、2頭の獅子が町内を練り歩き、厄除けのご利益を届けながら無火災の呼びかけを行いました。

発行 中川町 編集 総務課総務町政室 印刷 国 境



この広報紙は道産間伐材を使用しています。

町の人口

（12月31日現在）

人 口	1,497人（±0）
男	739人（±0）
女	758人（±0）
世 帯 数	796戸（±0）

（ ）は前月末との差を示します。

なががわの情景

1月4日（土）、新成人の帰省に合わせて、中川町成人の日のつどいが行われました。ご家族や恩師の栄先生、前田先生が見守るなか、10名の新成人が心新たに成人としての第1歩を踏み出しました。式典後の交流会では一人ずつ近況を報告し、久しぶりの再会を喜んでいました。

