

広報

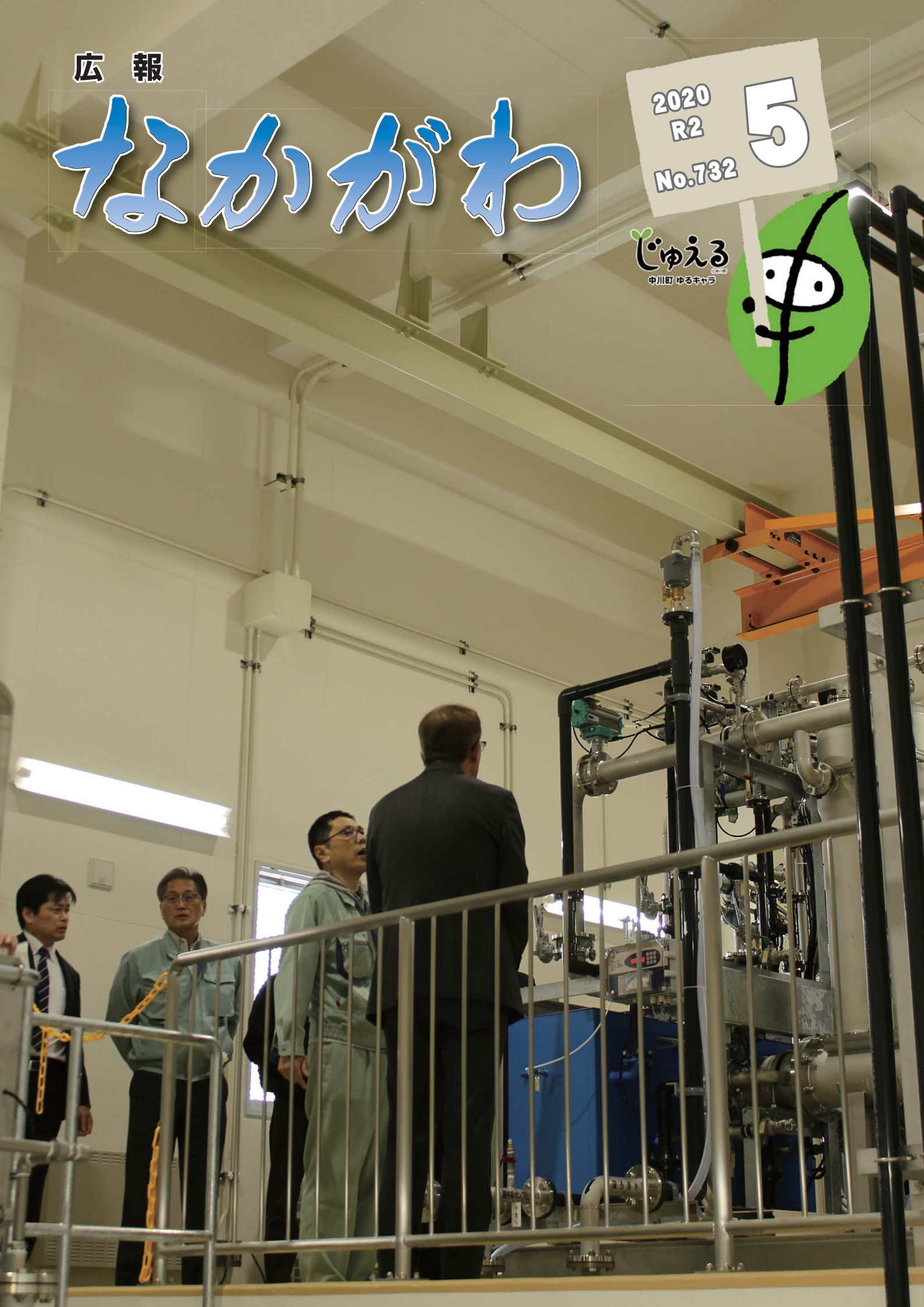
# なかがわ

2020  
R2

No.732

5

じゅえる  
中川町 ゆるキャラ



# 令和2年度 予算の概要



表1 各会計別の予算額

会計名	令和2年度 予算額	令和元年度 予算額	比較増減額	増減率 (%)	
一般会計	39億6,200万円	37億4,100万円	2億2,100万円	5.9	
特別会計	国民健康保険	2億6,437万円	2億4,869万円	1,568万円	6.3
	介護保険	2億6,163万円	2億3,772万円	2,391万円	10.1
	後期高齢者医療	3,330万円	3,241万円	89万円	2.7
	簡易水道事業	2億7,651万円	4億7,146万円	▲1億9,495万円	▲41.3
	農業集落排水事業	1億868万円	9,962万円	906万円	9.1
	小計	9億4,451万円	10億8,991万円	▲1億4,540万円	▲13.3
合計	49億651万円	48億3,091万円	7,560万円	1.6	

各予算額の金額は、千円の位を切りすてているため、それぞれの合計額と総額は異なります。

ただし、各割合(%)は、千円以下の位を含めたものとなっています。

**中川町全体の予算額  
49億651万円**

中川町の会計は、町民生活全般にわたる基本的な経費を網羅した「一般会計」と、特定事業を経理する「特別会計」に分けられます。特別会計は、「国民健康保険特別会計」などの5会計を設置しています。

令和2年度全会計予算の合計額は49億651万円。令和元年度に対して1・6%、金額にして7560万円の増となりました。





# 一般会計総額 39億6,200万円

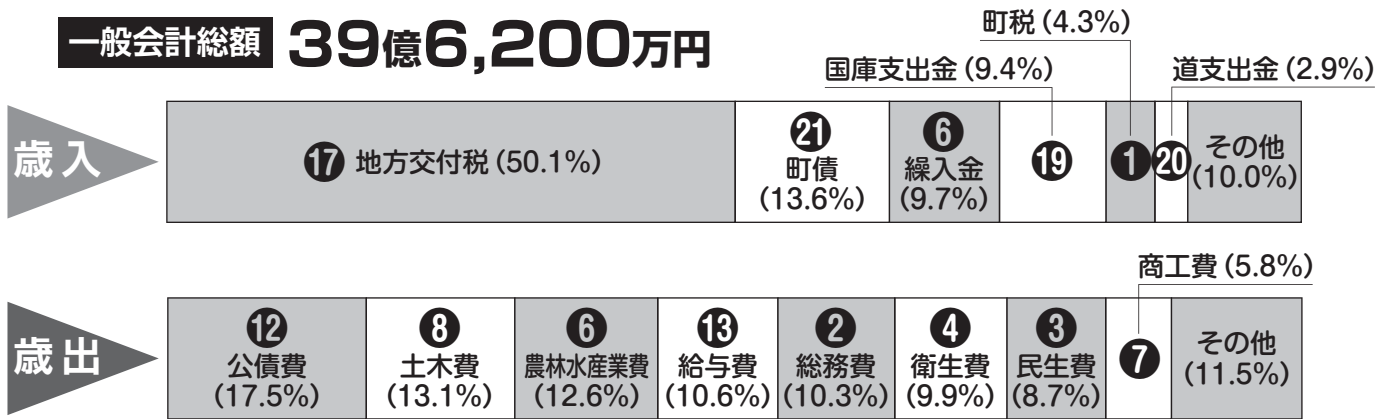


表3 一般会計【歳出】

区分	令和2年度 予算額	令和元年度 予算額	比較増減額
①議会費	2,915万円	2,939万円	▲24万円
②総務費	4億703万円	2億5,617万円	1億5,086万円
③民生費	3億4,315万円	3億1,852万円	2,463万円
④衛生費	3億9,177万円	4億6,174万円	▲6,997万円
⑤労働費	1,527万円	1,529万円	▲2万円
⑥農林水産業費	4億9,809万円	4億4,350万円	5,459万円
⑦商工費	2億2,907万円	1億7,584万円	5,323万円
⑧土木費	5億1,908万円	5億2,364万円	▲456万円
⑨消防費	1億8,439万円	1億5,401万円	3,038万円
⑩教育費	2億2,656万円	2億910万円	1,746万円
⑪災害復旧費	0万円	0万円	0万円
⑫公債費	6億9,417万円	6億9,066万円	351万円
⑬給与費	4億2,120万円	4億6,009万円	▲3,889万円
⑭予備費	300万円	300万円	0万円
合計	39億6,200万円	37億4,100万円	2億2,100万円

表2 一般会計【歳入】

区分	令和2年度 予算額	令和元年度 予算額	比較増減額
①町税	1億6,947万円	1億6,916万円	31万円
②分担金及び負担金	3,515万円	372万円	3,143万円
③使用料及び手数料	5,742万円	5,748万円	▲6万円
④財産収入	3,105万円	3,102万円	3万円
⑤寄附金	740万円	500万円	240万円
⑥繰入金	3億8,326万円	3億9,767万円	▲1,441万円
⑦繰越金	6,000万円	6,000万円	0万円
⑧諸収入	9,804万円	2億514万円	▲1億710万円
⑨地方譲与税	6,355万円	5,390万円	965万円
⑩利子割交付金	10万円	10万円	0万円
⑪配当割交付金	10万円	10万円	0万円
⑫株式等譲渡所得割交付金	0万円	0万円	0万円
⑬地方消費税交付金	3,410万円	3,350万円	60万円
⑭環境性能割交付金	1,000万円	—	皆増
⑮自動車取得税交付金	0万円	740万円	▲740万円
⑯地方特例交付金	5万円	5万円	0万円
⑰地方交付税	19億8,500万円	19億700万円	7,800万円
⑱交通安全対策交付金	0万円	0万円	0万円
⑲国庫支出金	3億7,366万円	2億8,420万円	8,946万円
⑳道支出金	1億1,641万円	1億1,642万円	▲1万円
㉑町債	5億3,720万円	4億910万円	1億2,810万円
合計	39億6,200万円	37億4,100万円	2億2,100万円

令和2年度予算の編成にあたっては、限られた財源を有効に活用すべく「経常経費は前年比5%の削減を目標に計上すること」とし、臨時的経費は事務事業評価を活用し、事業期間の適正な設定と管理によるスクラップアンドビルド(※)やPDC Aサイクル(※)の確立、町単

**第7次中川町総合計画  
と中川町まち・ひと・し  
ごと創生総合戦略を確  
実に推進するために**

独事業の費用対効果の検証と反映、持続可能な経済の構築など、各課の創意工夫と事業の質の改善を図りながら予算編成にあたりました。第7次中川町総合計画と中川町まち・ひと・しごと創生総合戦略を確実に推進するため、限られた財源の中から最少の費用で最大の効果をあげられるよう、予算の編成に努めました。

一般会計における町債現在高は、元金償還額より新規借入額を抑制してきていることから減少傾向となっています。新規借入には償還額の7割が実質的に地方交付税に算入される過疎対策事業債など、将来の負担を抑えるべく財政的に有利な町債を基本に借入を行っています。

※スクラップアンドビルド  
非効率な行政機構などを廃止して新しいものに置き換えて効率化を実現すること。

※PDC Aサイクル  
計画、実行、評価、改善を繰り返すことによって、業務を継続的に改善していく手法。



# 令和2年度の主な事業

住まいの安心応援事業

1000万円

自宅を新築またはリフォームする方に経費の一部を助成し、住環境の向上と定住の促進、子育て世帯の支援や子どもから高齢者まで安心して暮らせる住まいづくりを応援します。

ふるさと基金事業

746万円

ふるさと寄附者に対して、感謝の気持ちを表し、町の特産品などを贈呈することで情報発信の一助とし、ながわファンづくりを展開します。

人づくり研修事業

250万円

まちの未来に向け個性豊かで活力あるまちづくりを推進するため、町民の国の内外に展開する研修活動を支援します。

地域情報通信基盤設備

新設事業  
1億4300万円

新しいIP告知端末（おしらせ君）を導入し、運用方式を見直すことで負担の軽減を図ります。

地域おこし協力隊運営事業

4176万円

都市で暮らす住民を「地域おこし協力隊」として受け入れ、最長3年の期間、地域で必要とされる活動に従事していただくことで、地域力の維持と強化を図ります。



ファイターズ応援大使事業

205万円

応援大使が選ばれた北海道日本ハムファイターズ「ふるさと応援大使事業」の事業費を補助し、応援ツアーの実施、グッズ作成、イベント参加、トークショーの開催を予定しています。

高規格救急自動車更新事業

3200万円

拡大する救急救命士の処置範囲に対応するための高規格救急自動車を購入します。



在宅高齢者生活支援事業

1500万円

灯油代金等の生活経費の一部助成、除雪費の一部助成、定額でハイヤーを利用できる利用券の交付、ポンピラアクアリーズイニング無料入浴パス券の交付を行います。

特養一心苑温水ボイラー

取替工事  
958万円

耐用年数が経過し、腐食が激しいボイラーを更新します。

敬老事業

360万円

敬老会の開催、敬老記念品の贈呈、敬老祝金の贈呈を行います。



子育て支援事業

572万円

乳幼児等医療費助成と子育て支援センター運営事業を行います。

健康づくり事業

1037万円

各種健診などの実施、予防接種の実施、妊産婦健康診査費の助成、健康づくり入浴料助成を行います。

草地畜産基盤整備事業

4061万円

草地改良や暗渠排水事業を展開し、良質な自給飼料の生産、粗飼料自給率の向上と低コスト化、良質乳の安定生産による担い手の育成と地域農業の発展を目指します。

新規就農者誘致事業

1797万円

新規就農者を誘致することにより地域農業の継続を図ります。



姉妹森協定推進事業

201万円

岐阜県飛騨市と連携し広葉樹林施業などのノウハウを共有し、都市部に向けたプロモーションなどを行います。

大和林地道改良工事

2050万円

土砂崩れを確認した奥地林地道大和線の復旧を図ります。

中川町地域商社と東京都サテライトスペース連携事業

4859万円

地域商社の設立、サテライトスペースの機能強化などにより、都市との交流事業をさらに向上させます。

ポイントカード

推進事業補助  
390万円

町の商店街でポイントカード事業を展開し、消費活動の活性化、地元購買力の向上を図ります。

商工業活性化推進条例補助

1500万円

町内で商工業を営む方、新たに商工業を経営する方に補助金などの必要な援助を行うことで、自主的な努力を支え、安定と定着を図り、商工業の活性化を推進します。

道路新設改良事業

1億6600万円

生活道路の安全で快適な交通の確保、産業道路としての経済活動の効率化、安全化、防災、減災のために計画的に道路の改修を進めます。社会資本整備総合交付金事業として、営36線、歌内本線、トヨビラ線の改修などを行います。

中川町高等学校生徒

就学支援補助事業  
708万円

高等学校に就学した年度から3年間の就学費の一部を助成します。

学習支援塾運営補助事業

242万円

教育委員会、中川中学校、指導者で構成する委員会が、中学生の学力向上のため、放課後などを利用した学習支援塾の運営を助成します。

単式学級対応事業

660万円

児童数の減少による複式学級を解消するために、町で教員を採用して単式学級を維持することで学力の維持と向上を図ります。

佐久地区公民館外構補修事業

990万円

損傷の著しい佐久地区公民館前広場の舗装を新しくし、公民館裏の駐車場を新たに舗装します。

公営住宅維持管理事業

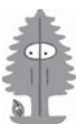
6597万円

安全で快適な住まいを長期間確保するため、修繕と除却を行い、適正な管理戸数を維持します。

除雪事業

1億1948万円

冬期間の交通などの安全を確保するため、町道と町有施設の除雪を行います。





# 中川町の皆さんよろしくお願ひします

## 小中学校に着任された教職員、役場新規採用職員を紹介します



### ◆中央小学校

小野 茂樹  
校長

沢口 響  
教諭



### ◆中川中学校

大塚 竜志  
教頭

手間本真弓  
教諭

山平 恭之  
教諭

早坂 幸平  
教諭

河合 翼  
教諭

東島 学  
事務職員



### ◆役場

住民課幸福推進室  
田村 陸  
主事補

産業振興課産業振興室  
安田 龍輝  
主事補

環境整備課環境整備室  
橋本 朋樹  
主事補



# あなたの住宅の新築・リフォームを支援する 「中川町住まいの安心応援事業」が 始まりました

住環境の向上と定住の促進を目指し、安心して暮らせる住まいづくりを応援するために令和2年度から住宅の新築やリフォームをされる方に、経費の一部を助成します。住宅の新築やリフォームの予定があり助成の希望を検討される方は、ご相談ください。この助成は、令和2年度から令和6年度までの5ケ年の事業です。

## ◆要件

町内に新築または町内にある住宅のリフォームをされる方で、工事が令和3年3月31日までに完了するもの

新築は、工事に要した費用が1000万円以上のもの

リフォームは、工事に要した費用が50万円以上のもの（他の公的支援などがある場合は控除され、住宅まわりの外構や家具、家電の購入などは対象外です）

## ◆助成金額

新築は、新築床面積÷120×160万円＋中学生以下の人数×20万円  
助成方法は、初年度が2分の1、残額は翌年度より10年間均等払い

※床面積が120平方メートルを超える場合は120平方メートルで計算

※中学生以下の人数は、工事完了報告時の人数で計算

リフォームは、工事に要した費用の20%（限度額30万円）

## ◆申請

工事着手前に役場へ申請してください。初回受付期間を5月29日までとし、予算額を超えた場合は抽選となります。初回受付で予算額に達していない場合は、以降は先着順の受付となります。

## ◆交付

工事が終わり、役場への完了報告提出後に支払います

## ◆予算額

令和2年度の予算は新築400万円、リフォーム600万円です、それぞれ予算額に達した際は受付を終了します

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

## 中川消防支署から

### 感染症対策について

新型コロナウイルスにより、全国的に大きな影響が出ています。日常的に予防を心がけている方も、改めて正しい予防方法を確認し、自身が感染しない・他の人に移さないために気をつけましょう。

### 感染症予防のポイント

- ① マスクをつけましょう  
マスクを外すときは表面に触れないようにしてください
- ② こまめに手洗い、うがいをしましょう  
洗っていない手で目や鼻、口を触らないようにしてください
- ③ 換気をしましょう  
部屋の窓を開けて定期的に換気をしてください
- ④ 手で触れる部分を消毒しましょう  
他人が触れるものは洗浄前に共用しないようにしてください
- ⑤ ごみは密封して捨てましょう  
使用したマスクはビニール袋に入れて捨てるようにしてください

### 消防団員募集中

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

令和2年3月31日現在

火災件数 0件  
救急件数 11件



## 『イタヤカエデの恩恵』

きたの 北野 ちえ 萌



雪がちらつく日も減り、鳥の声や姿を耳にすることが増えてきました。木々の芽が少しずつ見え始め、季節はしつかり春に向かっているのだと実感する今日この頃です。

NPO法人ECOの声の皆さんに教わりながら、イタヤカエデ樹液の採取をおこなっています。樹皮にドリルで1センチメートルほどの小さな穴をあけ、ボトルに繋いだチューブを挿し込んで樹液を採取するのですが、設置した2日後には4リットルのボトルが樹液でいっぱいになっていました。少し味見しましたが、樹の香りの中にほんのりとした甘みがありました。



初めに採取した樹液は、小学校の先生方とともに、煮詰めてメープルシロップを試作しました。鍋いっぱい樹液を煮詰めても取れるシロップはほんの少しで、なかなか根気のいる作業でしたが、貴重な体験をさせてもらいました。メープルシロップは個人的に好きで調味料としてもよく使うのですが、普段何気なく口にかけているものを自分で作ることで、その過程を学び、時間と手間をかけ、その貴重さを知ることはとても大切だと改めて感じました。

カエデの樹液には、肌の保湿効果、血糖値を下げたり、育毛効果もあるようです。自然の恵みは計り知れないですね。

# 中川町地域おこし協力隊活動記

## 『中川の春の始まりを味わう、歩く。』

すがいみう 須貝美海



3月は中川の春の始まりをたくさん感じた月でした。

NPO法人ECOの声さんにご指導いただき、北大研究林内のイタヤカエデの樹液採取を行いました。

イタヤカエデの樹液は煮詰めるとメープルシロップになりパンケーキにかけるとほんのり甘くておいしいです。煮詰めすぎるとメイプルシユガーになるのですが、これはこれで砂糖の代わりにコーヒールや紅茶に入れると味がマイルドになります。

別の日には北大研究林の方2名を講師に招き、中川町の森林フィールドの活用について講習をしていただきました。冬芽で何の木か当てる冬芽ク

イズをひたすらやりましたが、私には1日2本くらい木が限界みたいです。一緒に歩いた協力隊の福田さんと冬芽をたくさん持つて帰って復習してみました。が、やっぱりまだまだ勉強が必要だなと感じました。

私たちが歩いた道には先客の皆さんの足跡がたくさん残っていました。雪の下に埋めておいた保存食を掘り返し食べた後や、獲物を追いかけたであろう2つの動物の足跡などリアルな動物たちの生活が観察できました。

写真は講師の方と「ウソ」という鳥を観察している私のお気に入りの1枚です。

春山森林浴は中止になってしまいましたが、次のイベントを心待ちにしたいと思います。





## 『樹液と角』

やま さき てっ べい  
山 崎 哲 平



NPO法人ECOの声の山本さんと鎌田さんに同行してイタヤカエデ、シラカバの樹液採取をしました。何度か参加して山を歩くうち、気温が上がり少しずつ雪も解けてゆく様に春の訪れを体感しました。イタヤカエデは甘みが強くみんなでシロップにして味わってみました。樹液は私も分けてもらい飲料水として毎日飲んでいきます。効用は分かりかねますが、なんだかとても体が喜んでる気がします。自然の恵に感謝しつつ当たり前のことがかすかな甘味とともに身体にささやいている気がします。

話しは変わって、この時期、私たちの業界では鹿の角の仕入れの季節。今年は友達や知り合い、役場のご協力もあり

200キロ以上ものたくさん仕入れができました。春にちゃんと仕入れができ、今とても安心した気持ちに包まれております。画像を見るとキヤーと悲鳴も聞こえそうですが、誰かのゴミを宝物に変えたいのです。落差があるほど面白いとも思います。一本一本綺麗に洗い乾燥させて、自分を感じる美しいと思う何かしらに変身させていきます。さてどう料理しようか、腕の見せ所ですね。尽力いたします。



## 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

問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

## 『木、切ったらおが粉いっぱい』

ふく だ はや と  
福 田 隼 人



こんにちは、ヒゲの福田です。陽も差し、雪も溶け、芽吹き、季節となつてきた今日この頃、南の果てで生まれ育った私には、いと過ぎしやしゅうございます。そして、今月のトップ写真は、岐阜の山奥にて木工修行中にごうしたものと頭を抱えている所です。

そんな物づくりの日々を懐かしむ間もなく、3月の私は原木と向き合つてばかりでした。北海道大学の中川研究林皆伐事業における土場にて、広葉樹を中心に造材作業に随行させていただいていました。

そこでひと言、木つてすごい重い。広葉樹だと、立っている木の約3割から5割の質量は水分で、針葉樹だと約

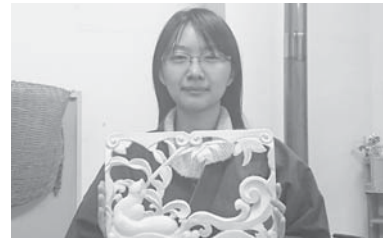
7割以上の質量が水分から構成されています。ビックリです。ほぼ水が立っているみたいなものです。その蓄積量を考慮すると、森林を中心とした生態系の循環から災害まで、木つていうのは多種の見地において基盤になっているんだなあ、と感心して、トップの写真みたいになつてしまう今日この頃です。

また、初めての旭川銘木市視察では、現在の流通傾向を学び、森林が原木となり、商品として売買されていく様子を肌で感じられ、デザインや加工の畑にいた私にとつては非常に興味深い瞬間でした。これからも頑張るぞ。左の写真は姉妹森協定共同催事の丸善丸の内本店SDGsフェアにて。中川町の森に係る商品が5月末まで委託販売しています。



## 『新たな試み』

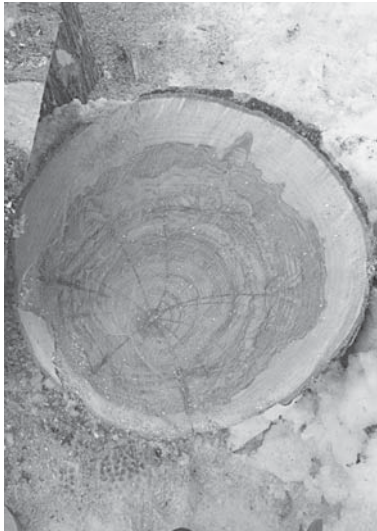
みや ざか り な  
宮坂莉奈



薫風爽やかな季節を迎え、天塩川のせせらぎに涼やかさを強く感じるようになりまして、今日この頃、中川町の皆さまはお変わりなくお元気で過ごしてでしょうか。宮坂莉奈です。今回は、私が新たに試みたいことについてのお話をしたいと思います。

先日、遠藤工業さんの作業する土場にお邪魔しました。まだ僅かに雪の残る地面にたくさんの丸太が並べられ、それらを見ながら、木の用途であったり、特色であったりについてお話をいただきました。そんな並べられた丸太の中でも私が特に気になったのは、キハダです。

キハダは染色に用い



## 国民年金第3号被保険者と届け出

### ◆第3号被保険者とは？

厚生年金や共済組合に加入している方に扶養されている20歳以上60歳未満の妻（または夫）で、健康保険の被扶養者となっている場合、第3号被保険者となります。

### ◆第2号被保険者から第3号被保険者へ変わるとき

#### ② 配偶者の勤め先が変わったとき

届け出先：配偶者の新しい勤務先  
③ 会社員・公務員などと結婚して配偶者の扶養に入ったとき

届け出先：配偶者の勤務先

第1号または第2号被保険者から第3号被保険者へ変わります。

#### ④ あなたが厚生年金のある会社や役所に勤めたとき

届け出先：勤務先

第1号または第3号被保険者から第2号被保険者へ変わります。

#### ⑤ 配偶者が退職し厚生年金・共済組合を脱退したとき

届け出先：住民課住民サービス室  
第3号から第1号被保険者へ変わります。

◆こんなときは届け出をお忘れなく  
① あなたが退職し、配偶者の扶養に入ったとき  
届け出先：配偶者の勤務先



# 令和2年度 後期高齢者医療制度の見直し

## 見直しポイント1

保険料均等割の軽減割合が左表のように見直されました。

所得が下の金額以下の世帯	軽減割合
33万円(かつ被保険者全員が所得0円) ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下	7割軽減
33万円	7.75割軽減

## 見直しポイント2

保険料均等割軽減のうち、均等割2割、5割軽減に係る所得判定基準が左表のように見直されました。

所得が下の金額以下の世帯	軽減割合
33万円+(28万5千円×世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円+(52万円×世帯の被保険者数)	2割軽減

## 見直しポイント3

保険料額は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

<b>均等割</b> 【1人当たりの額】 <b>52,048円</b>	+	<b>所得割</b> 【被保険者本人の所得に応じた額】 (令和元年中の所得-33万円)×10.98%	=	<b>1年間の保険料</b> 【限度額 64万円】 (100円未満切り捨て)
---	---	--	---	--

年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。  
所得とは、前年の収入から必要経費(公的年金等控除など)を引いたものです。

## 年間保険料額の例

### ●単身世帯の場合

年金収入	均等割軽減	令和2年度	前年度比
80万円	7割	15,600円	5,600円増
168万円	7.75割	28,100円	4,700円増
196万円	5割	73,200円	2,600円増
196.5万円	5割	73,700円	12,500円減
219万円	2割	114,100円	4,100円増
220万円	2割	115,200円	5,900円減

### ●夫婦2人世帯(ともに被保険者)で、妻の年金収入が80万円以下の場合

夫の年金収入	区分	均等割軽減	令和2年度	前年度比
80万円	夫妻	7割	15,600円	5,600円増
			15,600円	5,600円増
168万円	夫妻	7.75割	28,100円	4,700円増
			11,700円	4,200円増
224万円	夫妻	5割	103,900円	3,700円増
			26,000円	900円増
225万円	夫妻	5割	105,000円	11,400円減
			26,000円	14,100円減
270万円	夫妻	2割	170,100円	6,100円増
			41,600円	1,500円増
272万円	夫妻	2割	172,300円	3,900円減
			41,600円	8,600円減

## 見直しポイント4

1年間の保険料の賦課限度額が、64万円に見直されました。

令和2年度の保険料額は、個別にお知らせします。





# 保健だより

## 【今月のテーマ】 こどもの難聴

赤ちゃんが生まれてから早期に行われる検査のひとつに、「聞こえ」の検査があります。

これは、こどもの難聴の早期発見を目的に行われている検査です。

生まれつき耳の聞こえに異常のある先天性難聴のこどもの割合は、1000人に1〜2人と、他の先天性の病気と比較して多いことが特徴です。

先天性難聴の原因の約半分は遺伝子によるもので、残りの半分は妊娠中の感染症（※下記参照）や何らかの異常によると言われています。

早期に見つけて適切な治療や療育を行うことが、言葉や対人関係などの発育・発達に大きな効果が期待できるため、新生児期（生後1ヶ月以内）に行われています。

### ◆聞こえの検査

生まれて数日で検査のできる「新生児聴覚スクリーニング」という検査では、難聴の可能性を調べることができます。

近隣の医療機関でよく行われている検査は自動ABR（自動聴性脳幹反応）と言い、痛みもなく安全で赤ちゃんが寝ている間に10分ほどで終わる簡易な検査です。

頭に電極を貼り付けて、ささやき声程度の音をイヤホンから聞かせ、脳波の反応を分析して、音がどのくらい聞こえているのかを調べています。

授乳後1時間くらいまでの間で、自然に眠っているタイミングが検査に適しています。

この検査で「パス」の場合は、脳波の反応ありという結果で再検査は不要ですが、「リファア（要再検）」

の場合は時間をあけて確認検査が行われます。

あくまでもスクリーニング検査のため、リファアだからといって全て難聴というわけではありません。

ただし、難聴の疑いのある場合には医師と相談しながら、生後3ヶ月までに耳鼻咽喉科を受診して聴力検査を受け、最終的に難聴かどうかを確認します。

精密検査は、旭川医科大学病院で受けることができます。検査を受けた病院で紹介状を書いてもらいましょう。

もし、難聴の診断が確定した場合には、補聴器や手話などで言葉の刺激を与えるための専門的な療育を進めていくことが大切です。

そのため、新生児聴覚スクリーニングは、ほとんどの出産医療機関で実施されるようになっていきます。ただし、この検査でパス

の結果であっても成長してから聞こえに異常が起こることもあるため、日常生活の中でも、こどもの反応や言葉の成長を周囲で見守っていくことが大切です。

こどもの発育発達の中では、乳幼児健診や3歳児健診など、聞こえの状態を確認する機会もあるため、気になることがある場合にはご相談ください。

### ※難聴を引き起こす感染症

先天性難聴の原因となる感染症には、「風しん」があります。

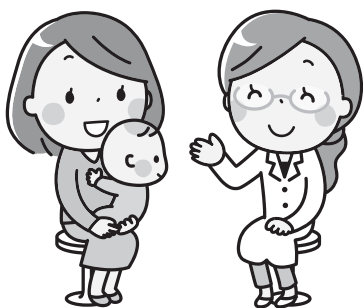
特に胎児の器官が形成される妊娠12週未満の時期に母体が風しんウイルスに感染すると、8〜9割の確率で胎児に感染するため、先天性風しん症候群を起こす可能性が高くなります。

妊娠に気づかない時期の感染もあることから、社会全体での風しん感染対策が大切です。現在、風しん感染拡大防止のために、予防接種機会のなかった一部の年代の男性に対して、風しん抗体検査・予防接種の無料クーポン券が届けられています。対象の方は、早めに検査しましょう。

### ◆新生児聴覚検査の費用助成が始まります

令和2年4月から、新生児聴覚スクリーニングの初回検査費用を、8000円を上限に助成します。

これから出産を迎える方に、妊婦相談などの機会に受診票をお渡ししますので、出産された際に入院医療機関でご使用ください。（医療機関により、10000円程度の自己負担があります。）道外での検査については、保健師にご相談ください。



# 食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

## 免疫力を高める食事について

育つこと

食べること

今日は、免疫力を高めるために必要な食事についてです。季節の変わり目に体調を崩したり、風邪をひきやすい人がいると思いますが、同じ環境にいてもひきやすい人もいれば、ひきにくい人もいます。その違いは、免疫力の高さが影響しています。

人の免疫とは、体を守るために備わっている防衛機能で、働きの異なる数種類の免疫細胞からなり、協力し合いながら体を守っています。

免疫力が下がる原因には、病気、加齢、ストレス、不適切な生活習慣などがあります。普段から免疫力を高めるために、運動、食事、睡眠などが鍵となり、中でも「食事は重要な要素です。」

下記を参考に、普段から免疫力を高める食事を習慣づけてみてはいかがでしょうか。

### 免疫力をチェックしてみよう！

まずは、左のチェック表で普段の自身の免疫力がどのような状態か確認してみよう。

#### 免疫力チェック表

- 寝不足の日が多い
- ストレスをためやすい
- たばこを吸う
- お酒をたくさん飲むことが多い
- 便秘や下痢になることが多い
- 冷え性である
- 食欲が無く食事量が少ない
- 朝食を欠食することが多い
- 野菜や果物はあまり食べない
- 口内炎がよくできる

0個 ↓ 免疫力は良好です。今のライフスタイルを維持していきましょう。

1〜3個 ↓ 免疫力は普通です。健康アップに向けて免疫力を高めていきましょう。

4〜7個 ↓ やや低下気味です。風邪をひきやすい状態です。改善をしていきましょう。

8個以上 ↓ かなり低下しています。体が非常に疲れています。十分に注意していきましょう。

### 免疫力を高める食事のポイントとは！

免疫力を高める栄養素には、たんぱく質、ビタミンA・C・E、食物繊維があります。それぞれの働きや量を確認して、不足している栄養素は、積極的に食事に取り入れていきましょう。

#### たんぱく質

骨や筋肉、血液、皮膚、ホルモン、免疫細胞など、体のあらゆるものがたんぱく質からできています。食事が少なくなってきた人は、左表①を参考に不足していないか確認してみましょう。

表① 1日に必要なたんぱく質量(目安)です。摂れているかチェックしてみましょう！

食品名	重量(g)	目安の大きさ	チェック欄
牛乳(普通)	200	コップ1杯	
卵	50	Mサイズ1個	
魚	50	切り身(小さめ)	
肉	50	薄切り2枚	
豆腐	100	1丁300gの1/3	

※ 普段の食事で食べている量で確認して下さい。

#### ビタミンA・C・E

この3つは、ビタミンEと合わせて、酸化作用が強く、丈夫な粘膜や皮膚を作るために欠かせない栄養素です。さらに、免疫細胞の働きを高める働きがあります。

これらは、主に野菜に多く含まれている栄養素です。左表②を参考に、摂取量が増えるよう、毎日の食事に取り入れていきましょう。

表② 野菜に含まれる栄養素の比較(100g中に含まれる)

順位	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	食物繊維
1位	人参	ピーマン	かぼちゃ	ごぼう
2位	春菊	ししとうがらし	ブロッコリー	オクラ
3位	ほうれん草	ブロッコリー	ほうれん草	春菊
4位	かぼちゃ	カリフラワー	小松菜	水菜
5位	にら	キャベツ	トマト	人参

#### 食物繊維

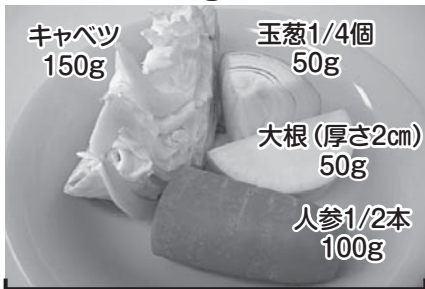
食物繊維は、腸内の有害物質を掃除する働きのほか、善玉菌を増やし腸内環境を整える効果があります。また、人の免疫細胞の約6〜7割は、腸の中にあります。

腸内の善玉菌を増やすことで、免疫細胞が元気になり、結果、体の免疫力を高めることとなります。

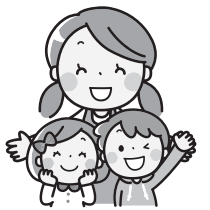
食物繊維は、主に野菜、海藻、果物、きのこに多く含まれています。

免疫力が気になる方は、上記のビタミンの摂取を増やすためにも、1日の野菜の摂取目標量となっている350g(写真参照)を目安にして、意識をして食べていきましょう。

#### 野菜350gの目安量



[直径20cmの皿を使用]



## 優しく手渡すと、優しくかえって来ます

「優しく言えば、優しくかえってくるよ」と、子どもに言葉をかけることがあります。

5、6歳になると、口げんかも激しくなり、その子の持っているあらゆる言葉のひきだしから選び取って、相手にぶつけてきます。

そばで聞いていると、「正統なもの言いだな」と思うときもあれば、「あれあれ、脱線しているな」と思うときもあります。

お互いに感情がたかぶり、怒鳴り合いになったり、5、6歳でも、上手に気持ちを言葉にできない子もいます。片方のもの言いの激しさに、何も言えないということもあります。

このような状態になると、感情的な言葉のぶつけあいになり、何を問題として、どういう解決に持って行きたいか、先行きが見通せなくなります。ぶつかり合いは決して悪い

ことではなく、相手と自分の思いに気づく育ちを生み出すと考えます。

そうすると、感情的な怒鳴り合いや、激しい一方的なものの言いからは何も生まれません。

まずは、気持ちを静めること。静かに自分の思いを伝え、静かに相手の思いを聴く場をつくるのが大切です。

たかぶった感情を静めることで、伝えたい言葉が出てきます。相手の声を聴くことができます。お互いの思いに気づきます。

「優しく言えば、優しくかえってくる」。大切にしたいですね。

いつも思いますが、喧嘩していたのに「一緒に遊ぼう」と、何事もなかったように走り出して行く子どもたちの姿に、「それならば喧嘩しなければいいのに」と。

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



## 米寿おめでとうございます



森垣 百合子さん (88歳)





- 図解でハッキリわかる  
労働時間・休日・休暇の実務  
佐藤 広一 著
- 
- 空気を読む脳  
中野 信子 著
- 
- 小児科医ママの子どもの病気とホーム  
ケアBOOK  
森戸 やすみ 著
- 
- ふたりの桃源郷  
佐々木 聰 著
- 
- 流人道中記 上・下  
浅田 次郎 著
- 
- 去年の雪  
江國 香織 著
- 
- 絶対聖域  
新堂 冬樹 著
- 
- ひこばえ 上・下  
重松 清 著
- 
- 十字架のカルテ  
知念 実希人 著
- 
- 猫をおくる  
野中 柊 著
- 
- 神域 上・下  
真山 仁 著
- 
- アナと雪の女王 2  
角川書店 出版
- 
- ほんとにぜったいあけちゃダメッ!!!  
アンディ・リー 著
- 
- まちあわせは木のところ  
牛窪 良太 著
- 
- ムーミントロールと金のはっぱ  
トーベ・ヤンソン 著
- 
- どっちが強い!? クロアナグマVSミツ  
アナグマ  
スライウム 著
- 
- 十四歳日和  
水野 瑠見 著

# まちの文芸

【短歌】 今月のお題「別／別れ」または自由詠

雲ひとつ無き青空も巷にはコロナウイルスの暗雲たちこむ  
「泣かないで、僕は平静」と晴れやかに友は告げくる末期の癌を  
朗らかに「逢うは別れの始め」と言う裏にひそかな哀しみを聴く  
やがて来る別れを胸に文を書く楽しい話を美しい詩を  
みかん食べた目白ひよどりお返しは軟らかきもの車の窓に  
うちの猫長期不在で太って帰り短期滞在で威張つてもどる  
残り物私が食べて福となしパワーアップで福々しくなる  
北国の花屋に並ぶフリージア春の香りに足は止まりて  
今日もまた川辺の道を歩みゆく鴉の声に心満たされ  
寒晴れのパンケの山を見上げゆく滑る足許しばし忘れて  
ヘリコプターを探しあぐねる青空と雪野の光 春は眩し  
「ごめんね」と別れの早さを詫びており三日間だけ飾りし雛に  
カシヤカシヤと必ず音の響きおりプラスチックのゴミ捨てるとき  
三味の音に合わせて唄う民謡はお国自慢とのど自慢なり  
日が伸びても背中に光を浴びたまま何もせずおり二月の春は  
その日まで頭とからだを使い切りお別れしよう身軽になって  
夫子孫三者三様に男なり我の心をたれか知るらむ

【俳句】  
雪降らずこれでも冬かと空に問い  
三色の庭に集まるクロツカス  
仰ぎ見るポプラの梢風光る

鎌田 陽子  
小林 淑子  
小林 淑子  
小林 淑子  
長屋恵美子  
長屋恵美子  
長屋恵美子  
花  
古市 和子  
古市 和子  
山内 智子  
山内 智子  
山内 智子  
山内 智子  
よみ人知らず  
よみ人知らず  
よみ人知らず  
我の心知らず  
花  
只野人  
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つ  
しやいましたら、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。



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

## 株式会社中川建設様から マスクの寄付をいただきました

「(新型コロナウイルス感染症の拡大によるマスク不足を受けて)子どもたちに優先して配り、介護施設にも渡してほしい」と吉田寛社長から町長に300枚のマスクが手渡されました。寄付を受けたマスクは、幼児センター、小中学校に通う幼児、児童、生徒のご家庭、一心苑、グループホーム、高齢者の在宅支援者に配付し、感染症予防に役立てることにしました。



## 中川消防団の藤森副団長に 消防庁長官から永年勤続功労章が 授与されました

30余年の長きにわたり消防団員として消防の発展に努められたことに対して、章記が授与されました。



# 中川町鳥獣被害対策実施隊に

## 委嘱状を交付しました

中川町鳥獣被害防止計画による鳥獣の捕獲、保護、鳥獣による農林業などの被害防止を行う実施隊に委嘱状を交付しました。



(左から) 今野強さん、高木忠さん、服部一雄さんの3名が令和2年度の業務を担います。

### テレビ電話をかける

- ①受話器を上げます（受話器を置いたまま通話するときは、本体右下の「ハンドフリー」ボタンを押します）。
- ②かけたい番号を押します。
- ③相手が電話に出ると通話できます。
- ④切るときは受話器を置きます（受話器を置いたまま通話しているときは、「ハンドフリー」ボタンを押します）。

### テレビ電話を受ける

- ①電話がかかってきたら、受話器を上げて電話に出ます（受話器を置いたまま通話するときは、本体右下の「ハンドフリー」ボタンを押します）。

### テレビ電話のかけ方



- 音声だけの通話をするときは、本体上部のカメラを回転させて、画像が映らないようにします。
- 役場の各部署に、おしらせ君から直通電話をかけることができますので、下の各電話番号をご利用ください。役場の電話機にはテレビ電話機能がないので、画像が送られることはありません。

#### 総務課

総務町政室……………☎7-2811  
企画財政室……………☎7-2819

#### 住民課

幸福推進室……………☎7-2813  
住民サービス室……………☎7-2814

#### 環境整備課

環境整備室……………☎7-2815  
産業振興課  
産業振興室……………☎7-2816

#### 会計課……………☎7-2812

議会事務局……………☎7-2944  
教育委員会……………☎7-2877

故障のときの問い合わせ先  
NTT東日本北海道データセンター  
☎0120-860-023（通話料無料）





# 3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					
令和元年度 ボンピラアクア リズイング 男女浴槽タイル 修繕工事	※南大須賀工務店	3,040,000		3,410,000	3,344,000	98.1%	男女浴槽タイル補修一式	着工 令和2年3月6日
	天塩川工業㈱	3,055,000						
	㈱佐藤組	3,060,000						竣工 令和2年4月30日
令和2年度 中川町住民バス運行 委託業務	※南平和ハイヤー	7,750,000		8,652,600	8,525,000	98.5%	住民バス運行業務	着手 令和2年4月1日
	㈱中川自工サービス	8,000,000						完了 令和3年3月31日
令和2年度 スクールバス及び 住民バス運行委託業務	※㈱中川自工サービス	6,400,000		7,131,300	7,040,000	98.7%	スクールバス及び住民バス (国府方面)運行業務	着手 令和2年4月1日
	南平和ハイヤー	6,500,000						完了 令和3年3月31日
令和2年度 スクールバス運行 委託業務	※南平和ハイヤー	6,300,000		7,074,100	6,930,000	98.0%	スクールバス運行業務	着手 令和2年4月1日
	㈱中川自工サービス	6,400,000						完了 令和3年3月31日
令和2年度 中川町簡易水道施設 維持管理委託業務	※㈱中川水道	24,300,000		27,324,000	26,730,000	97.8%	施設維持管理一式	着手 令和2年4月1日
								完了 令和3年3月31日
令和2年度 菅平排水機場 管理委託業務	※㈱中川水道	650,000		734,800	715,000	97.3%	排水機場の保守運転・排水 運転・水位観測・補修運転	着手 令和2年4月1日
								完了 令和3年3月31日
令和2年度 中川町農業集落排水 処理施設維持管理 委託業務	※㈱テクノス北海道	23,750,000		26,950,000	26,125,000	96.9%	施設維持管理一式	着手 令和2年4月1日
								完了 令和3年3月31日
令和2年度 庁舎警備委託業務	※エス・テー警備保障㈱	2,330,000		2,576,200	2,563,000	99.5%	役場警備業務一式	着手 令和2年4月1日
								完了 令和3年3月31日
令和2年度 中川町立学校警備 委託業務	※エス・テー警備保障㈱	1,987,000		2,189,000	2,185,700	99.8%	学校警備業務一式	着手 令和2年4月1日
								完了 令和3年3月31日
令和2年度 中川町生涯学習 センター 警備委託業務	※エス・テー警備保障㈱	2,353,000		2,597,100	2,588,300	99.7%	生涯学習センター 警備業務一式	着手 令和2年4月1日
								完了 令和3年3月31日
令和2年度 エコミュージアムセン ター施設管理委託事業	※特定非営利活動法人エコール吹く	6,870,000		7,603,607	7,557,000	99.4%	エコミュージアムセンター 施設管理業務一式	着手 令和2年4月1日
								完了 令和3年3月31日
令和2年度 役場庁舎管理委託業務	※中川町高齢者就労センター	1,800,000		2,025,540	1,980,000	97.8%	役場庁舎管理業務一式	着手 令和2年4月1日
								完了 令和3年3月31日
令和2年度 中川町生涯学習 センター 維持管理委託業務	※中川町高齢者就労センター	2,450,000		2,746,700	2,695,000	98.1%	生涯学習センター 維持管理業務一式	着手 令和2年4月1日
								完了 令和3年3月31日
令和2年度 中川町農業者 トレーニングセンター 維持管理委託業務	※中川町高齢者就労センター	3,330,000		3,707,000	3,663,000	98.8%	農業者トレーニングセンター 維持管理業務一式	着手 令和2年4月1日
								完了 令和3年3月31日



# 自衛官などを募集します

受験種目	一般曹候補生 (男子・女子) 試験	自衛官候補生 (男子・女子) 試験
応募資格	18歳以上33歳未満 (令和2年4月1日現在)	
受付期限	5月15日(金)	5月11日(月)
試験日 会場	5月23日(土) 旭川市	5月17日(日)、5月18日(月) のいずれか1日 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

## 議会・各種委員会の開催状況

3月23日●食育推進会議  
4月7日●議会全員協議会

令和2年3月31日付け  
中川町役場退職者  
総務課  
課長 齋藤 裕志  
産業振興課  
課長 平木 宏和  
幼児センター  
主事 佐藤 友梨

2区 東 茂文 様 (86歳)  
2区 佐々木 敏博 様 (65歳)

謹んでお悔やみ  
申し上げます

社会福祉協議会、一心苑、  
グループホームに寄付  
・夫 (茂文様) 死去に際して 東 トシエ 様  
・夫 (敏博様) 死去に際して 佐々木愛子 様  
・社会福祉推進のために 上田 翼 様

おひがひに  
いれこます



# ふるさと今月のキラリ



消防団協力事業所として株式会社佐藤組（菊地 広幸 代表取締役）様に表示証が交付されました。中川町で9例目の認定に対して中川消防団の吉川団長から「消防団員数が減少する中で協力事業所が増えることで消防団活動の充実が図られる」、認定を受けた高橋総務課長は「今後も消防団活動に協力していきたい」と述べられました。

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

(3月31日現在)

人 口	1,471人 (-20)
男	725人 (-12)
女	746人 (-8)
世帯数	782戸 (-9)

( )は前月末との差を示します。

## なかがわの情景

新しい佐久浄水場が完成し、佐久と安川三両地区への給水が始まりました。新しいろ過装置と非常用発電機を備え、さらに安心安全な水道水の供給ができるようになりました。通水式では、佐久町内会の長屋会長が「井戸水から水道水が変わったときの水のおいしさを今でも思い出す」と話し、水道水の大切さを再認識しました。

