

広 報

# なかがわ

2020  
R2

No.733

6

じゅえる  
中川町 ゆるキャラ



# 町民皆さんの研修活動を応援します

# 人づくり研修事業を活用してみませんか？

中川町の未来に向けて、個性豊かで活力あるまちづくりを推進するため、町民の皆さんの研修活動を国の内外に展開する「中川町人づくり基金」を設置し、中川町人づくり研修事業を行っています。

本事業の幅広い活用をよろしく願います。

## 申請方法

研修目的と研修後の活動予定を明らかにしていただき、研修初日の2カ月前までに申請書を提出していただきますので、まずは総務課企画財政室にご相談をお願いします。

また、今年度につきましては、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、密集を避けることや、札幌圏や他都府県への往来自粛を強く要請されている状況です。

研修計画を立てる際は十分に考慮していただきますようお願いいたします。

## 研修の期間

原則として15日以内（移動日数を含みます）。

## 助成対象経費

交通費、宿泊料、研修・視察・交流会などの経費の全額（事前研修参加費、パスポートの取得費用などは除きます）※町内での研修会などの開催費用も対象となります。

## 費用の支払い

認定された経費の90%を事前に概算払いし、残りの10%を研修実施後に精算払いします。

## 成果の発表

研修後における研修成果の活用状況などは、広報などがわなどを通じて行います。

## 対象となる研修事業例

◆豊かな人間形成を図るための研修事業  
急激な社会構造の変化に対処し充実した生活を目指し、自主・自立・協調・連帯の心を培い、豊かな人間性を高めることに資すると認められる研修事業。

例えば、指導者育成研修事業（先進地視察・相互研修などにより、青年・成年・婦人・高齢者など地域活動関係指導者の養成及び資質の向上を目的とした研修）、青少年育成事業（スポーツ少年団・子供会の宿泊研修による規律・技能の向上、都市の子ども・青年との交流、また、青年宿泊研修・若人の集いなどによる自己研修・健全育成）

◆地域づくりを推進するための研修事業  
未来に向けて、より快適でより住みやすい豊かな地域社会づくりに資すると認められる研修事業。

例えば、まちづくり先進地視察、まちづくりグループ育成、まちおこし懇談会などの研修。

## ◆産業の育成や助長のための研修事業

農林商工業など産業の各分野における技能向上及び経営管理者の育成並びに資質の向上に資すると認められる研修事業であつて、積極的に地域で普及推進活動を展開するもの。

## ◆国際化や情報化時代に対応する研修事業

外国の行政・経済・教育・文化や人々と接し学ぶことによつて、国際感覚の醸成と国際交流の推進に資すると認められる研修及び情報の収集、伝達処理など情報化時代に対応する研修事業（海外での国際交流、在日外国人との交流、留学生との交流など幅広い国際交流及び情報の収集、伝達処理などに係る先進企業・機関への視察研修）。

## ◆その他、人づくりの推進に必要な事業

芸術・文化・スポーツの分野における技能の向上を図り、積極的に地域で普及推進活動を展開するもの。



# 神路見本林の看板が 新しくなりました



国道40号線を音威子府方面へ向かって走ると右手にある神路見本林。

今回、その看板を中川町ナナカマド林業グループ（藤森豊会長）が町内の山林から伐りだしたカラマツを活用し修復しました。

神路見本林には、アカエゾマツやトドマツ、カラマツなどの聞きなれた樹木のほか、ブンゲンストウヒやバンクスマツなど聞きなれない樹木もありますので、ぜひご覧ください。

【問い合わせ先】  
産業振興課産業振興室  
（林業担当）

☎ 7・2816



# 新型コロナウイルス便乗詐欺 なりすましやオレオレ詐欺に注意！

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、全国各地で新型コロナウイルスに便乗した詐欺の被害が発生しています。事例を基に紹介します。

## 事例

1 電話で厚生労働省職員を装い、「費用を肩代わりするので検査を受けるように」などと言って個人情報をお聞きされた。

2 役場職員を名乗り、「コロナウイルスに関連した助成金があります。受け取るためには新しいキャッシュカードに交換しないとイケない」と電話がきた。

3 息子を名乗り、「保証人になった会社が倒産して借金ができた」「お金を

を貸してほしい」お金を下ろすときは「コロナの関係で手元に資金が欲しいと説明して」と言われ800万円を下ろして家に来た男にお金を渡した。

## アドバイス

● 新型コロナウイルス対策に便乗し、役場などの公的機関を装って個人情報や口座情報を聞き出す事例がありますが、公的機関がコロナの関係で個人情報をお聞きしてくることはありません。このような電話がかかってきたときはすぐ電話を切ってください。

● 電話の相手からの指示があっても、絶対に個人情報や暗証番号を伝えたり、キャッシュカードを渡さないでください。

● たとえ電話の相手が息子を名乗っていても、お金の話が出たときは一旦電話を切り、息子の電話番号にかけて事実かどうか確認しましょう。

● 不審なSMSやメールが届いたときは、URLをクリックしないでください。

● 身に覚えのない商品が届いたときは、受取拒否をしましょう。むやみに商品を受け取ったり、代金を支払ってはいけません。家族が注文したものが確認をしてから受け取るようにしましょう。

## 【問い合わせ先】

名寄市消費生活センター

☎ 01654・

2・3575



## 『「中川町の香り」開発』 きたの 野の ちえ 萌



に10種類ほどのサンプルを作製しました。このサンプルから製品化するものを選ぶためアンケートを実施しました。役場にいらっしゃる町民の方など、本当に多くの方に協力いただきました。ありがとうございます。

こんにちは、北野です。中川町に来て、二度目の春を迎えました。今年は昨年比べて、ずいぶん雪解けが早いように感じます。あらわになった地面からは草花の芽や葉が生え、目にとまるようになりました。すでに花を咲かせているものもあり、長い冬の終わりと、春の訪れを感じています。

私のメインの活動として、おもに未利用材であるトドマツの枝葉を蒸留して精油を作っています。ここ数ヶ月は、採取したトドマツやラベンダーの精油に、2〜3種類の花やハーブの精油をブレンドして、ルームスプレアの開発をおこなってきました。ブレンドする精油の種類や数、配合を色々と試しながら、最終的

結果を見てみると、どのサンプルにも好みだと答えてくださる方がいました。香りというのは、嗅いだ瞬間の0.2秒で脳に届き、本能的に好きかどうかを判断するといわれています。また体調によっても好みに変化があり、本当に奥深いものです。つまり香りの好みは千差万別なのです

が、それが如実に現れた結果となりました。

私が目標としているのは「中川町の香り」を作り、香りを通して中川町を知り、感じてもらうことです。一人でも多くの方に好きな香りだと言ってもらえるよう、頑張りたいと思います。

# 中川町地域おこし協力隊活動記

## 『協力隊、2年目。』 すがい みう 須貝美海



こんにちは。5月まであと3日という日にこれを書いていきます。

4月になり、私が中川町地域おこし協力隊になって1年が経ちました。学生生活を終えて社会人として初めての1年間、たくさんの人たちから学び、経験させていただきました。その中でも、初期から進めていたフットパス事業は、コースを選定し、モニターツアーを実施することが出来ました。テントサウナも8月にモニターイベントを行うことが出来ました。この2つの事業は、私のメイン活動であり、今後もっともっと大きく展開していきたいと思っています。右も左もわからない私に声をかけてくれたり、アドバイスをしてくださった町内企業

の皆さん、町民の皆さん、協力隊の4名には本当に感謝しています。

2年目に入った今年度、一番大事にしていきたいことは「感謝の気持ち」です。自分がいま出来ている活動は必ず誰かが支えてくれたり、助けてくれるから成り立っているということ。〇〇してもらっている、ということをあたりまえだと思わないで、日々「感謝の気持ち」を持ち、伝えていきたいと思っています。今回のトップ写真は、春バードジョンにしてみました。



## 『初心+作る』

やま さき てい べい  
山 崎 哲 平



各種イベントも延期や中止となり、物を作って売りに行く様な行動はすっかり難しくなってしまうました。この時間の活用に今まで出店や受注をこなす事で落ち着いて出来なかったアクセサリーのデザイン案を進めています。

私はデザインのラフ画を紙に起こすことはほとんどせず、日頃から物を見るときに何となくこれは好き!とか気持ちいい!などの記憶のストックを引っ張り出して、感覚で彫り出していく事が多いです。羽根を彫ったりフクロウを彫ったり具体的なモチーフを造形することもありますが、あまり得意なジャンルではなく、言葉にしがたいような抽象的な造形やテクスチャを好んでいます。ここ数年研究してい

るテーマは「気持ちいい」に何割かの「気持ち悪い」のエッセンスを混ぜる事。それと光を受けて(陰影で)表情を変えらるもの。

そうして角を削っている中でピンとくる「種」の様なカタチが産まれたら数を彫って精度を上げて、活かし方を後で考えていきます。こういった原案を貯めていくような作業は、今まさにピッタリ。お披露目や実売はもう少し先になりそうですが、慌てずに中川から世界を視野に活動を続けます。



## 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

## 『半年を経て、中川でやる事』

ふく だ はや と  
福 田 隼 人



中川町の皆様こんにちは、ヒゲの福田です。中川町で活動する機会をいただいて半年が経ちました。初めての北海道の冬を越し、一面に広がる雪化粧も溶け、軒下では小鳥がさえずる今日この頃、今月から少しずつ私のプライベートについて触れてみようかと思っています。

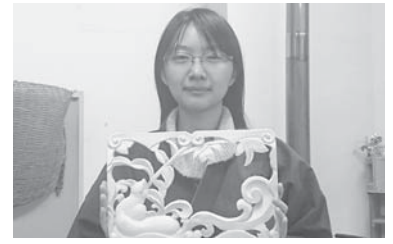
最近二つのことに熱心に取り組んでいます。一つ目は原木から製品までの一元化です。川上から川下までのそれぞれ段階で木材を商品として販売するために多くの課題に直面していますが、任期一年目から原木に関われる機会をいただき、限られた森林資源の有用性と自然循環の重要性に直接関わる仕事が出来事は

非常にありがたいことです。二つ目は、デザインと制作です。本来はこちらが私の隠れた得意分野なのですが、この半年間で享受した森に関する見識を今後より一層広げながら、町民の方々がフラットと気楽に使ってもらえるような屋内外の家具を制作して参りたいと思います。頑張るぞーっ!

今月の写真はベルリンに住んでいた頃の私です。5年程以前のものでしょうか。ヒゲも短く、とっても無邪気な笑顔です。



『夏 近 し』  
みや ざか り な  
宮 坂 莉 奈



徐々に温かさを増して参りました残春のみぎり、中川町の皆さまはお変わりなくお過ごしでしょうか。宮坂莉奈です。今回は、現在の制作状況について軽くお話ししたいと思います。

夏に向けて、金魚、朝顔、花火などの、夏をモチーフにした装飾品等の制作をいたしております。ものづくりという仕事の関係上、まだ春も過ぎ去っていない時期から夏のものを作するので、皆さまより一足早く夏を感じているのだと思うと少し面白く感じます。夏近し、という晩春の季語もございますし、夏を待ちわびるような気持ちは意外なところから得られるものなのかもしれませんね。

新型コロナウイルスの関係で中止

になった企画もあり、町内の皆さまにお披露目する機会がなかなか得にくいというのが現状ではあります。ですが、そんなコロナ禍も皆さまと協力して乗り切っていければと考えております。さて、そろそろ紙面も尽きて参りましたので、本日はこのくらいで失礼いたします。くれぐれも皆さま体調管理にはお気をつけて。ご無理はなさらずお過ごしください。



大事なお知らせを受信するために

おしらせ君（IP告知端末器）は、町内のおしらせ君同士でのテレビ電話が無料で使えるほか（役場の各部署への音声電話も無料でかけることができます）、役場から住民の皆さんへのさまざまなお知らせが届きます。

災害などが起こり、避難などの緊急対応が必要なときも、おしらせ君でお知らせすることが考えられるほか、商工会、観光協会からも大切なお知らせが送られています。

これらのお知らせを受信するためにも、おしらせ君の電源は常に入れておいてくださいますようお願いいたします。

## おしらせ君は夜中に自動で光ることがあります

おしらせ君は、保守のために毎月5日と20日の午前3時～4時の間に自動で画面が光り、再起動します（画面は右のような表示になります）。

故障ではありませんし、作業は数分で終わりますので、そのまましておいてください。



故障時の連絡先 NTT東日本北海道データセンター ☎0120-860-023（通話料無料）



# 国民年金保険料は遅れずに きちんと納めましょう

国民年金は、老後やもしものときにあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、老後に年金が受け取れなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしものときに後悔することのないよう、保険料はきちんと納めましょう。

保険料の納付が困難なときは、保険料納付の免除や猶予制度があります。納付が困難だからといってそのままにせず、必ず役場・年金事務所です手続きを行ってください。

## 納付が困難なときは

### 「保険料免除制度」

経済的な理由などで、保険料を納めることが困難なときに利用できます。申請が承認されると保険料納付の全額または一部（4分の3、2分の1、4分の1）が免除されます。保険料免除は、本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下である必要があります。

## 50歳未満の方は

### 「保険料納付猶予制度」

本人が50歳未満の場合に利用できます。申請が承認されると保険料の全額の納付が猶予されます。納付猶

予は、本人と配偶者の前年所得が一定額以下であれば、世帯主の前年所得にかかわらず承認されます。

## 学生の方は

### 「学生納付特例制度」

本人が学生の場合に利用できます。申請が承認されると保険料の全額の納付が猶予されます。学生納付特例は、本人の前年の所得が一定額以下であれば、配偶者や世帯主の前年の所得にかかわらず承認されます。

保険料免除などが承認された期間は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。また、失業した方は、離職票や失業保険資格者証などを添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますので、必ずご相談をお願いします。

## 【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎0166・27・1611

住民課住民サービス室

☎7・2814

# こくほ じ存じですか？

## 入院前に申請を忘れずに

70歳未満の方が入院したとき、医療費の3割（義務教育就学前の方は2割）を自己負担し、後から申請により自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されますが、「限度額適用認定証」（住民税非課税世帯の方は「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になります。

認定証の交付を受けるには、役場に保険証と印かん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、病院などの入院窓口にご相談ください。また、申請をしなかった場合には、役場で高額療養費の申請手続きをします（申請には領収書、保険証、印かん、振込先口座番号がわかるものが必要です）。

※注意 乳幼児等医療費などの医療費の助成を受けている方が入院される場合にも、認定証の申請手続きが必要となります。

所得区分	自己負担限度額（月額）	病院の窓口で提示するもの
上位所得者（ア） （注1）	252,600円+（医療費-842,000円）×1% *4回目以降（注5） 140,100円	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">保険証</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">限度額適用認定証</div> </div>
上位所得者（イ） （注2）	167,400円+（医療費-558,000円）×1% *4回目以降 93,000円	
一般（ウ） （注3）	80,100円+（医療費-267,000円）×1% *4回目以降 44,400円	
一般（エ） （注4）	57,600円 *4回目以降 44,400円	
住民税非課税世帯（オ）	35,400円 *4回目以降 24,600円	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">保険証</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">限度額適用・標準負担額減額認定証</div> </div>

- 注1 上位所得者（ア）：国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが901万円を超える世帯。  
 注2 上位所得者（イ）：国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが600万円を超え901万円以下の世帯。  
 注3 一般（ウ）：国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが210万円を超え600万円以下の世帯。  
 注4 一般（エ）：国保税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額などが210万円以下の世帯。  
 注5 4回目以降：過去12か月間に、一つの世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額。

問い合わせ先 住民課住民サービス室 ☎7-2814



# 後期高齢者医療制度 ～令和2年度の保険料等～

## 保 険 料

令和2年度の保険料につきましては、7月に個別にお知らせします。

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

● 1年間の保険料の限度額は64万円です。

● 所得の少ない人は、世帯主や被保険者の所得に応じて保険料が軽減されます。

● 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。

保険料のお支払いは、「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。

□ 座振替を希望される方は役場にお問い合わせください。

ただし、次のいずれかに当てはまる方は、「年金からのお支払い」ができないため、「納入通知書」や「口座振替」により納めていただきます。

◆ 介護保険料が年金から引かれていない方（年金額が年額18万円未満の方）

◆ 介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が引か

れている年金の受給額の半分を超える方

※ 保険料のお支払いが困難な場合は役場住民課住民サービス室へご相談ください。

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免を受けられる場合があります。

## ジェネリック 医薬品の利用

● 病院などで処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。ジェネリック医薬品の処方希望される方は、医師や薬剤師にその旨をお伝えください。

## 価格

◆ ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代が安くなります。薬によって異なります。

ますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

## ◆ 効き目・安全性

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬です。

◆ ご希望される場合は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

## 【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





- 反日種族の常識 室谷 克実 著
- 世界一わかりやすい新型コロナウイルス完全対策BOOK 寺嶋 毅 監修
- 話すチカラ 斎藤 孝・安住 伸一郎 著
- 絶対猫から動かない 新井 素子 著
- 罪人の選択 貴志 祐介 著
- 天稟（てんぴん） 幸田 真音 著
- 公安狼 笹本 稜平 著
- 三兄弟の僕らは 小路 幸也 著
- ダーク・ブルー 真保 裕一 著
- 鬼棲むところ 朱川 湊人 著
- できない男 額賀 滯 著
- クスノキの番人 東野 圭吾 著
- 東京ホロウアウト 福田 和代 著
- MISSING 村上 龍 著
- 暴虎の牙 柚月 裕子 著
- 誘拐屋のエチケット 横関 大 著
- いかがなものか 群 ようこ 著

# まちの文芸

〔短歌〕 今月のお題「芽」または自由詠

三月尽いまだ春眠と言ひ難し窓のベゴニアに花芽は固く  
固雪を毀てばのぞくフクジュソウ黄金の花芽が日差しを反す  
ひだまりの丘辺に摘みしフキノトウ三つ四つ五つ指に香りて  
だんだんに日差しは伸びて春の朝花は咲き咲き野山はふわり  
花のように私もなれるか問うてみよう今咲き誇るこの花々に  
紅に黄に花が織り成す色模様 神がつくりし麗しきもの  
固雪を歩いて目指す猫柳リースにする枝に手が届かない  
萌え出する日を待ちわびる鳥達の楽しき唄に心やわらぐ  
北へ向く白鳥の群を目で追ひぬ歯医者椅子の大口あけて  
箱の中ぞくぞく伸びしジャガイモの綺麗な白い芽だが欠きとる  
煎餅の絵手紙届く昼下がりにコロナはしばし隅に追いやる  
白鷺の翼明るく空をゆく真昼の月と和らぎ合いて

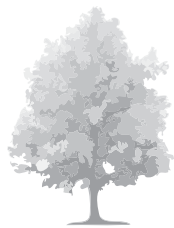
〔俳句〕

一と針で見送るわれに春の風  
可愛いね駅前花だんチューリップ  
口中に苦味はしらせ露のとう

古市 和子	花 只野人	山内 智子	山内 智子	山内 智子	古市 和子	古市 和子	花 恵美子	長屋 恵美子	長屋 恵美子	小林 淑子	小林 淑子	小林 淑子
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------

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。



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



# 保健だより

## 【今月のテーマ】

### 高齢者のフレイル予防・自宅での運動のすすめ

新型コロナウイルス感染症の予防のため、4～5月はいつもより外出を控えた方も多いのではないだろうか。

感染予防のためには家にいることが勧められますが、家に閉じこもってばかりいると、

- 誰かと話すことがない
- 食欲が落ちて低栄養になる
- 筋力が衰える
- 疲れやすくなる
- 生活の動作が鈍くなり、外出がもつと困難になっていく

● 高血圧や糖尿病など生活習慣病が悪化する  
 というように、「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響が危惧されます。特に高齢者では生活不活発により、**※フレイル（虚弱）**が進み、心身や脳の機能が低下していきます。フレイルが進むと、身体の免疫力が低下して、感染

症も重症化しやすいとされています。

高齢者は、感染を防ぐこ

#### ※フレイルとは？

2014年に日本老年医学会が提唱した概念で、加齢に伴い、心身の機能が衰えた状態（虚弱）を言います。介護が必要とまではいかないけれど、様々な機能が衰えてきた状態です。

フレイルは身体機能の低下だけでなく、うつ病などの精神面や、認知機能の低下にも影響を及ぼします。

フレイルになる前の予防はもちろん大事ですが、フレイルになってしまっても、できるだけ早く適切に対処することで、健康に戻る可能性が高いといわれています。

これからの高齢者の健康の維持増進に、フレイル予防はとても重要です。

とと同時に、フレイルが進まないよう、その兆候に早めに気付いて、予防を心が

けて生活することが大事です。フレイル予防には、運動・栄養・社会参加の3つ

が重要です。まずは動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。

## 自宅でできる、ちょっとした運動

日の当たるところで散歩ぐらいの運動がおすすめ



足腰の筋肉を強めるにはスクワットがおすすめ



2週間動かない状態が続くと、7年分の筋肉量が失われるともいわれています。できそうなことから、始めてみませんか？

テレビを見ながら足踏みするラジオ体操なども筋肉の衰え予防になります



お口周りの筋肉も大切です！

- 食事はしっかり噛む
- 早口言葉に挑戦



## 血糖値スパイクを防ぐ食生活について

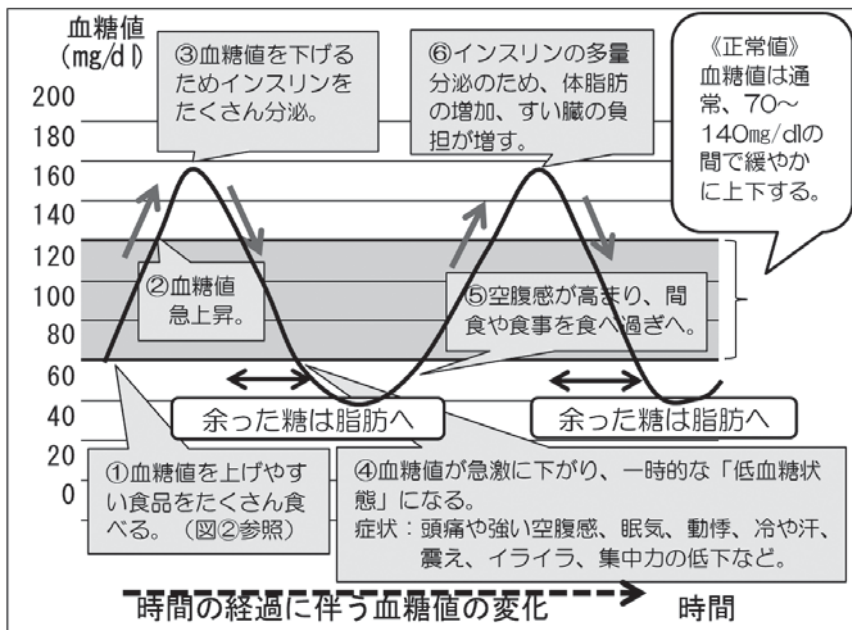
健診などの検査では、正常な血糖値なのに、食後の短時間だけ血糖値が急上昇し、その後、急降下して再び正常値に戻ることを血糖値スパイク（食後高血糖）と言います。現在の日本人の生活や食習慣によって起こりやすくなっているといわれています。（図①参照）

このような血糖値の急上昇が繰り返されると、糖尿病になるリスクを高める他、血管内皮細胞が傷つく原因となり、徐々に動脈硬化を進行させ、やがて脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすリスクが高まっています。

### 血糖値スパイクが起こりやすい人とは？

- ① 親族に糖尿病の人がいる
- ② 食べるスピードが速い（よくかまないで食べる）
- ③ 欠食習慣（特に朝食）がある
- ④ 甘いお菓子の間食が多い
- ⑤ 甘い飲み物をよく飲む

図① 血糖値スパイクが起きる流れ



**血糖値スパイクを防ぐ食習慣とは！**  
血糖値の急上昇を起こしにくくするためには、下記のような食習慣が大切です。

図② 血糖値が上昇しにくい食品（1食分を目安）

	上昇しやすい ←	↑	→	上昇しにくい
炭水化物	白米・もち ピーマン	うどん パスタ	そば 玄米	麦
野菜類・ いも類	じゃがいも かぼちゃ とうもろこし	さつまいも 長いも 里いも 人参	レンコン	葉物野菜・トマト ブロッコリー・ピーマン 大豆(豆類)・大根 きのこ・海藻類
乳製品・ 菓子・果物	甘いチョコレート フライドポテト 飴 ドーナツ 大福	バターチョコレート アイスクリーム プリン・ゼリー パナナ・パイナップル	チーズ ヨーグルト(無糖) ナッツ類 いちご・柑橘系果物	
飲み物※	コーラ カツゲン	スポーツ飲料 果汁飲料	野菜・トマトジュース 牛乳	
アルコール 飲料※	甘い缶チューハイ ビール	日本酒	ワイン 焼酎 ウイスキー	

※飲み物は摂取量が多くなりやすいため飲み過ぎに注意しましょう。

- ① 食べ過ぎを防ぐため、よく噛んでゆっくり食べる。
  - ② 欠食をせずに3食食べる。
  - ③ おかず（野菜料理や肉・魚料理）から食べる習慣を身に付ける。
  - ④ 血糖値を上げていきましようとして食べていきましよう。
  - ⑤ 血糖値をゆっくり上げる食品を選択する。
- （下記参照）

**血糖値を上げやすい食品と上げにくい食品**  
左図②のように、同じ種類の食品の中でも、含まれる糖質や食物繊維の量によって血糖値の上昇のしやすさは異なります。  
血糖値が気になっている方はもちろん、血糖値スパイクが起こりやすい人、に当てはまる人は、食べる機会や量の調節、食品選択の参考にしてみてください。

# 4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2年度 基幹水利施設管理事業 誉平排水機場 管理委託業務	※(株)中川水道	760,000		860,200	836,000	97.2%	休日及び夜間保安業務・ 警戒水位観測	着手 令和2年4月15日
								完了 令和2年11月20日
令和2年度 中川町Nタウン パークゴルフ場 管理委託業務	※中川町高齢者就労センター	3,410,000	3,100,000	3,437,500	3,410,000	99.2%	パークゴルフ場管理業務・ コース整備・維持管理等	着手 令和2年4月15日
								完了 令和2年11月6日
令和2年度 野球場維持管理 委託業務	※(株)佐藤工建	2,580,000		2,884,200	2,838,000	98.4%	野球場維持管理一式	着手 令和2年4月15日
	植村技建(有)	2,600,000						完了 令和2年11月30日
令和2年度 佐久地区公民館 外構補修工事	※(株)佐藤組	7,800,000		8,679,000	8,580,000	98.9%	外堀補修一式	着工 令和2年4月16日
	(株)中川建設	7,820,000						
	植村技建(有)	7,850,000						
	(株)佐藤工建	7,870,000						竣工 令和2年6月30日
令和2年度 クリーンラーチ採種圃 整備植栽委託業務	※天塩川工業(株)	1,050,000		1,617,000	1,155,000	71.4%	クリーンラーチ 管理業務一式	着手 令和2年4月28日
	中川町森林協同組合	1,070,000						
	上川北部森林組合 中川支所	1,117,000						
	遠藤工業(有)	1,190,000						完了 令和2年6月12日
令和2年度 中川町簡易水道 量水器取替工事	※(株)中川水道	5,650,000		6,391,000	6,215,000	97.2%	68箇所の量水器取替一式	着工 令和2年4月30日
	(株)佐藤工建	5,690,000						竣工 令和2年7月31日
令和2年度 中川浄水場ろ過池濾材 洗浄委託業務	※(株)中川水道	3,080,000		3,487,000	3,388,000	97.2%	ろ過池ろ過砂洗浄作業 及び ろ過池ろ過砂利逆洗浄 作業一式	着手 令和2年4月28日
								完了 令和2年7月31日
森林環境保全直接支援 事業 令和2年度 町有林保育間伐工事	※遠藤工業(有)	2,500,000		2,816,000	2,750,000	97.7%	保育間伐 15.74haの実施	着工 令和2年4月28日
	天塩川工業(株)	2,560,000						
	中川町森林協同組合	2,560,000						
	上川北部森林組合 中川支所	2,560,000						竣工 令和2年5月29日
令和2年度 橋梁長寿命化修繕計画 策定委託業務	※(株)三洋コンサルタント	6,330,000		7,425,000	6,963,000	93.8%	計画策定一式	着手 令和2年5月1日
	(株)ニューアクス	6,450,000						
	(株)アサヒ建設コンサルタント	6,500,000						完了 令和3年1月29日
令和2年度 橋梁点検委託業務	※(株)三洋コンサルタント	20,850,000		24,420,000	22,935,000	93.9%	橋梁点検一式	着手 令和2年5月1日
	(株)ニューアクス	21,100,000						
	(株)アサヒ建設コンサルタント	21,600,000						完了 令和3年1月29日
令和2年度 森林公園及び見晴公園 維持管理委託業務	※(株)佐藤工建	7,270,000		8,104,800	7,997,000	98.7%	森林公園及び見晴公園の 維持管理業務 (草刈、簡易剪定、冬囲い)	着手 令和2年4月28日
	植村技建(有)	7,320,000						完了 令和2年11月30日
令和2年度 特別養護老人ホーム 一心苑温水ボイラー 取替工事	※(株)中川水道	8,570,000		9,680,000	9,427,000	97.4%	温水ボイラー取替一式	着工 令和2年4月30日
	(株)佐藤工建	8,620,000						竣工 令和2年7月31日
令和2年度 町道維持整備工事	※植村技建(有)	4,400,000		4,895,000	4,840,000	98.9%	町道草刈及び砂利一式	着工 令和2年4月28日
	(株)中川建設	4,420,000						
	(株)佐藤工建	4,420,000						
	(株)佐藤組	4,430,000						竣工 令和2年9月30日
令和2年度 基幹水利施設管理事業 誉平排水機場点検整備 委託業務	※(株)荏原製作所 北海道支社	1,400,000		1,555,400	1,540,000	99.0%	排水機場定期点検	着手 令和2年5月1日
								完了 令和2年7月30日



## 危険物安全週間が始まります

6月7日(日)から13日(土)まで、危険物による事故防止を目的として、危険物安全週間が始まります。

危険物は、一度火災になると容易に延焼し、消火困難となります。この機会に、各ご家庭に設置してありますホームタンクなどの維持管理として、次の事項の点検をお願いします。

危険物の安全管理



### 点検項目

- ① ホームタンクに亀裂や周辺に油が漏れた跡が無い点検しましょう。
- ② ホームタンクに接続された配管に亀裂やつぶれが無い点検しましょう。
- ③ 石油ストーブに接続されている灯油ゴムホースに亀裂や抜けが無い点検しましょう。

### ガソリン携行缶の注意すべき重要な事項

ガソリン携行缶を使用する際は、次の事項に注意しましょう。

- ・ 周囲の安全を確認すること
- ・ ガソリンの噴出に注意すること
- ・ フタを開ける前にエア抜きをすること
- ・ フタを開ける前にエンジンを停止すること
- ・ 直射日光のあたる場所や高温の場所で保管しないこと

購入の際は、本人確認、使用目的の確認等が必要です！



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4月30日現在

火災件数 2件  
救急件数 16件

## 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 (採用予定月の1日現在)	
受付期限	5月末または7月初旬締切予定	6月8日(月) 締切予定
試験日 会場	6月中旬または7月中旬予定 旭川市	6月14日(日)、6月15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



## 他者とのやりとりを学ぶために

2・3歳の子を見てみると、相手の使っているおもちゃを自分も使いたいと、とり上げ、相手が嫌だと言っても聞き入れずに、逃げて行くことが、よく見られます。

このような時、とって行った子に「返しなさい」「ダメでしょ」と叱ると思います。また、とられた子に「もう、たくさん使ったんだから、貸してあげなさい」と、言うことが多いと思います。

大人が一方的に「返しなさい」「貸してあげなさい」と言い含めようとしても、頑として受け入れないものです。

トラブルは、他者とのようにやり取りをすれば良いかを、学ぶチャンスと考えます。この年齢は自分はどうしたい、自分がやりたい、もつとしたいという時期です。何でも「自分で」の自己主張の時期です。

「本当に言うことを聞か

い」と、大人をてこずらせませんが、大事な発達の通過点です。たくさん他者とのかわりや、やりとりを通して「辛抱や我慢する力」をつけて行きます。

頭ごなしに「ダメ」ではなく、「貸してって言おうか」「使い終わったら貸してねって言おう」と、言葉のやりとりを伝えたり、「まだ、使いたいんだね」「使いたいけど、待ってよう」と、お互いの気持ち、大人が言葉にして伝えるなど、大人の仲立ちがとても大切です。

何回もこのような繰り返しがあります。大人は辛抱強く

子どもが上手に相手とかかわることが出来たときは、たくさん認めてあげましょう。

相手と気持ち良い関係性を子どもが感じ、つくりあげていく育ちを見守り、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



### 喜寿おめでとございます



高木 忠さん(77歳)



高橋 悦子さん(77歳)



佐藤 寛さん(77歳)

鎌田 陽子さん(77歳)

細畑 ナミさん(77歳)

西藤 幸恵さん(77歳)

### 白寿おめでと ございます



濱田 セイ子さん(99歳)



# 議会・各種委員会の開催状況

- 4月20日 ● 第1回経済常任委員会
- 4月27日 ● 第4回農業委員会総会
- 4月28日 ● 第2回経済常任委員会



社会福祉協議会、一心苑、グループホームに寄付  
・社協福祉推進のため  
匿名 1名様

社会福祉協議会、一心苑、グループホームに寄贈  
季節のものを含めて次の方々より「志」を頂きました  
匿名 2名様

## 町長交際費の支出内訳

上半期=4月1日～9月30日、下半期=10月1日～翌年3月31日

(単位：円)

項目	平成31年度(令和元年度)		平成30年度				平成31年度(令和元年度)年間合計額		平成30年度年間合計額			
	上半期		下半期		上半期		下半期		年間合計			
	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額		
1 接 遇	7	95,087	10	168,914	3	25,640	8	114,915	17	264,001	11	140,555
2 会 費	17	84,500	23	89,000	28	188,400	22	258,120	40	173,500	50	446,520
3 祝 金	10	120,000	6	58,766	9	115,000	9	103,700	16	178,766	18	218,700
4 寸 志	4	40,500	1	20,400	1	5,000	2	20,000	5	60,900	3	25,000
5 協賛金・負担金	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6 見 舞 金	21	228,600	12	126,500	15	199,680	11	122,400	33	355,100	26	322,080
合 計	59	568,687	52	463,580	56	533,720	52	619,135	111	1,032,267	108	1,152,855

問い合わせ先 総務課総務町政室 ☎7-2811



# 身体障がい者相談員・知的障がい者相談員

## について

身体障がい者相談員・知的障がい者相談員は、心身に障がいのある人の更生援護の相談に応じ、必要な指導を行うとともに、関係機関の業務に対する協力や援護思想の普及などを行い、より一層の福祉施策の充実に努める目的で活動をしています。

いつでも相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

委嘱期間は令和2年4月1日から令和4年3月31日までとなっています。

★身体障がい者相談員

橋本 了 様 (中川)

★知的障がい者相談員

舟林 縁 様 (中川)  
(住民課幸福推進室)

【お問い合わせ先】

住民課幸福推進室

☎ 01656・

7・2813



# 2020年工業統計調査を実施します



政府統計



工業統計キャラクター  
コウちゃん

- 2020年工業統計調査は、従業者4人以上の全ての製造事務所を対象に、2020年6月1日時点で実施します。
- 工業統計調査は、我が国における工業の実態を明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。
- 調査の結果は中小企業施策や地域振興など、国および地域行政施策のための基礎資料として活用されます。
- 調査票に御記入いただいた内容は、統計作成の目的以外（税の資料など）に使用することは絶対にありません。
- 調査の趣旨・必要性を御理解いただき、御回答をよろしくお願い致します。

総務省・経済産業省・北海道・中川町

# 中川町勤労者貸付金制度を ご利用ください

中川町では、北海道労働金庫と提携して、勤労者の皆さんへの貸付金制度を行っています。北海道労働金庫に口座がない方には、口座を開設していただくなどの条件がありますが、すべての勤労者の皆さんが利用することができ、次の2つの貸付金制度があります（審査の結果、希望に添えないことがあります）。

## ■中川町勤労者生活資金融資（総融資枠1000万円）

生計費、耐久消費財購入費、レジャー費、医療費など、さまざまな目的については100万円、教育費については150万円を限度に融資を受けることができます。

利率は、教育費2・39%、教育費以外は2・81%（ともに保証料別途）となっています。

## ■中川町勤労者住宅資金融資（総融資枠2000万円）

自己または親族の居住に関する住宅の購入やマンションの購入、リフォーム、土地付建物の購入などの目的で80万円を限度に融資を受けることができます。

利率は、1・85%（保証料別途）となっています。  
3月31日現在で1件の貸付があり、融資枠は残額約1800万円です。

【問い合わせ先】

総務課総務町政室 ☎ 7・2811

北海道労働金庫名寄支店

☎ 01654・2・2270





## 企業の地域貢献に

### 感謝状が贈られました

新佐久浄水場前の道路補修工事にご尽力をいただいた株式会社中川水道様(代表取締役 吉田 義一様)、中川環状線特養一心苑取付道路補修工事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、中川町より感謝状が贈られました。



株式会社 中川水道 様



株式会社 佐藤組 様

## 中川町役場に

### 消毒液が

### 寄贈されました

北部クリーン企業組合の平木宏和理事長が来庁され、消毒液を寄贈されました。現在、中川町役場では日々の消毒作業により清潔を保つよう努めています。



## 手洗いで感染予防を

中川町林業青年部(今野大樹部長)から幼児センター、中央小学校、中川中学校、放課後児童クラブに手洗い石けんが寄贈されました。「林業に携わる者として町民の皆さんのためにできることを役員で協議して、下川町で作られている無農薬ハーブなどを原料とした石けんを選び、子どもたちの手洗いに役立ててほしい」と今野部長は述べられました。石けんを受け取った幼児センター職員は、「肌優しく、幼児も安心して使うことができます」と喜んでいました。



ふるさと今月のキラリ



幸福推進室の手洗いチェッカーを保健師の指導を受けながら行ってみました。始めに普段の洗い方で試したところ指先や爪周りの汚れが点々と残っており、これで顔をさわると感染の危険があることがよく分かりました。主な指導として、爪周りや指先の洗い方で複数回行うことでようやく汚れが取れました。手洗い指導とともにチェッカーを利用できますので、来庁されたときには活用されてはいかがでしょうか。

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

(4月30日現在)

人口 1,485人 (+14)  
 男 740人 (+15)  
 女 745人 (-1)  
 世帯数 796戸 (+14)

( )は前月末との差を示します。

なかがわの情景

中川町商工会青年部(三和寿樹部長)から町内の全世帯にマスクが届けられました。三和部長は、「今年のピールパーティは開催できるかどうか分からない状況。新型コロナウイルス感染症の終息は見えないが、町民の皆さんにはマスクを使って少しでも安心して過ごしてもらいたい」と述べられました。商工会青年部からの心温まる贈り物に、町民からは電話やハガキでお礼の気持ちが届けられました。

