

広報ナカガワ

2023

10



中川町の地域おこし協力隊を紹介します

地域おこし協力隊は、都市地域から過疎地域等の条件不利地域に住民票を異動し、様々な活動を通じて、その地域への定住・定着を図る仕組みで、当町でも多くの隊員に活躍いただいています。

現在まで29名が着任し、現在も16名が中川町で活躍してくれています。※現在任期中の隊員含む

今号では、中川町で活躍する地域おこし協力隊の隊員を紹介합니다。

地域おこし協力隊の移住により地域にもたらしている効果

- **人口の増加**
移住により人口が増加します。
 - **地域経済への貢献**
地域の特産品や観光資源を発見、活用しながら新たな事業を展開し、地域経済の活性化に貢献しています。
 - **地域の魅力向上**
地域おこし協力隊の活動により、中川町の知名度が上昇し、良い評判が高まり、地域の魅力向上につながっています。
 - **地域コミュニティの発展**
地域おこし協力隊は、地域コミュニティの一員として、地域イベント等に積極的に参加することで、住民との協力関係が深まり、地域コミュニティの発展に寄与します。
- ※**起業型隊員**…起業の実現性が高いと判断される者で、起業をする意思がある者。
※**課題解決型隊員**…町の課題を解決できると判断される者で、係る課題解決のため受入団体に雇用される者。

現在任期中の隊員



野中 豪 **起業型**

出身地：福岡県
任 期：令和3年4月21日～
経 歴：ニュージーランドへの釣り遊学、大学卒業後大手オフィス家具メーカーを経て本町協力隊。
活動内容：プロのフライフィッシングガイドとして、アウトドアガイド事業を展開する。



市村 修司 **起業型**

出身地：東京都
任 期：令和3年6月1日～
経 歴：大学卒業後、東京都内や長野県軽井沢市のレストランで腕を振るう。
活動内容：スペイン料理店「Bar El Rinconcito」を通じた中川町産食材の発信や活用。レシピ開発など。



村木 栞奈 **課題解決型**

出身地：京都府
任 期：令和3年7月8日～
経 歴：高校卒業後、アパレル販売業を経てデザインを学んだ後、本町協力隊。
活動内容：(株)中川町地域開発振興公社へ配属。有名百貨店などを中心とした販路開拓、ECサイト運営、特産品開発。





反中 祐介 **起業型**

出身地：岐阜県
 任期：令和5年4月1日～
 経歴：大学卒業後、スポーツブランド勤務を経て独立。プロのトレイルランナーとして活躍。
 活動内容：トレイルランニングを通じたアウトドア事業。健康増進など。



松本 高司 **課題解決型**

出身地：神奈川県
 任期：令和5年7月18日～
 経歴：高校卒業後、民間企業を経て、アウトドアショップにて、販売やアウトドアイベントを担当。
 活動内容：(株)中川町地域開発振興公社に配属。カヌーやカヤックを用いたアウトドア商品の開発や販売を担う。

今も中川町で活躍する地域おこし協力隊OBインタビュー

片山 勇人さん

出身地：旭川市
 現在の勤務先：(株)中川建設
 任期：平成24年6月1日～平成25年3月31日
 中川町の記念すべき地域おこし協力隊第一号、レジェンド片山勇人さんにインタビューしました。



ていただきながら、できることに全力で取り組んでいたと思います。

Q. 後輩がたくさん活躍している今の中川町についてどう感じていますか？

A. 広報で活動記録を拝読していますが、多くの後輩の皆さんが、多種多様な分野で活動されていて本当にすごいなと思います。協力隊という限りある時間の中で、中川町の活動を通して、自分の人生にプラスになることを見つけたいです。

Q. これから中川町でどんな風に過ごしたい？

A. これからも中川町で楽しく過ごしていきたいです。それと、個人でできることではないですが、テリジノサウルスやクビナガリュウのオブジエを設置したいです。中川町に来て以来ずっと抱いている野望です。

Q. 協力隊時代の活動内容を教えてください。

A. 農家さんのお手伝い、町内イベントへの参加、エゾシカ調査や講演会の開催などを担当していました。

Q. 現在どのような仕事をされていますか？

A. (株)中川建設で総務の仕事をしています。運転手さんの配置やダンプトラックの配車、会社のイベントの準備や運営、その他事務作業などいろいろな仕事をしています。

Q. 協力隊活動で今に活かされていることは何ですか？

A. 初めての協力隊ということとで、町内イベントでは大勢の人の前で「はじめまして」のご挨拶をすることが多く、そうした場に慣れることができたのは貴重な経験です。今でも会社のイベントの司会などで、当時の経験が活かされているなと思います。

Q. 中川町第1号の地域おこし協力隊として苦労したことはなんですか？

A. 最初のうちは、とにかくなにをすればよいのかわからず、ふわふわした状態で活動していたことを覚えています。それでも周囲の人たちに助け

中川町地域おこし協力隊に新しい仲間が来ました!!

中川町のあちらこちらで見かけると思います。町民のみなさん気軽に声をかけてください。



すす き けん すけ
鈴 木 謙 友

はじめまして、千葉県出身の鈴木謙友（けんすけ）です。

本年7月より夫婦そろって中川町へ移住致しました。

北海道（札幌圏）への移住が5年ほど前で、それ以前は東京に居を構えておりました。

5年前に移住した大きな理由の1つが、道内のとある金属加工会社において新ビジネスを立ち上げて欲しい、というミッションを拝命したことです。そのミッションは金属加工技術を活用したアウトドア製品/キャンプ用品の開発、市場開拓という内容でした。

元来、キャンプやカヌーを趣味としていたこと、また、アウトドアファッションなどの業界で営業職に従事していたこともあり、当方にはうってつけのミッションでした。

程なくして、新規に立ち上げたアウトドアブランドは全国に取引先を増やし、一定の成功を収めました。同時に、より自身の思い描く商品開発を行いたいという欲求が高まり、2年前に独立開業、現在【10 to 10】（点と点、と読みます）という屋号のもと、製品開発と営業活動に注力しています。

製品開発の過程において、中川町で木材流通・加工を営む【Raw wood】の代表・福田さんに仕事を依頼することとなったこと、加えて、以前から本州各地の展示イベントなどで知り合い、友人となった【Deer whistles】の山崎さんとの交流が端を発し、昨年より頻繁に中川町へ仕事と休暇を兼ねて訪れるようになり、以降あれよあれよと話が進み、中川町を知ってから1年、気づけば空き家を購入し移住した次第です。

今後、当方の運営する事業の継続的な活動はもとより、当方の知見やコネクションを用いて町へ貢献／還元して参りたいと考えておりますので、皆様、何卒よろしくお願い申し上げます。



中川町地域おこし協力隊に新しい仲間が来ました!!

中川町のあちらこちらで見かけると思います。町民のみなさん気軽に声をかけてください。



すずき たかな
鈴木 貴奈

中川町の皆様、はじめまして。

7月に着任致しました鈴木貴奈（すずき たかな）と申します。

1986年生まれ、出身は観光地として有名な東京・浅草です。

主人の転職がきっかけで、直近では札幌に5年間住んでいました。

元協力隊の山崎哲平さんをご縁があり、1年前に中川町に遊びに来た際に自然の美しさ、豊かさに感動し「ここに住みたい!!」と一目惚れをしてしまいました。

今でもあの感動は忘れられません。そこからは、秋、冬、春と季節が変わる度に中川町へ通い、来るたびに熱は高まり、すごい早さで主人と移住を決めました。

仕事はイトオテルミー療術師・講師をしています。

イベントでテルミー施術を行うため、各地へ出張もしています。

これを読んでくださっている方ほぼ全員が「イトオテルミー??」と思ったと思いますが、約100年前からある日本のお医者様が発明した民間療法です。冷温器（れいおんき）と呼ばれる2本の筒状の棒を施術器具として使用します。植物から精製された『テルミー線』というお線香の先端部を火で炙り、線香を装着した器具で全身を摩擦したり刺激を与え、身体を温めていく療法です。テルミーをかけることで、血行やリンパの流れもよくなり、自然治癒力（免疫増進）を高めます。老若男女問わずどなたでも施術を受けることが可能です。※副作用もなく医薬品との併用も可能です。



文章で書いてもとても分かりにくいと思います(笑)。

テルミーの温もりは実際に体験して頂くのが一番分かるので、その機会も作れたらと思っています。中川町の魅力を外へ発信をしていくことは勿論ですが、町民の皆様がいつまでも健康で楽しい日々を送れるようなお手伝いが出来たらと思っています。

これから時間をかけて町のことを知っていきたいと思っていますので、テルミーや私のことも少しずつ知って頂けたらとても嬉しいです。どうぞ、宜しく願いいたします!





こやのわ マルシェ

令和4年度に中川町産の木材や土を使い、地域の方々との協力のもと「なかがわスタイルの小屋」が出来上がりました。

そして、この小屋で初めてとなるイベント「こやのわマルシェ」が今年8月に開催されました。小屋を建てる始まりから関わっていただいているオクラホマの河野真也さん自らが地方移住に興味を持っているカフェやベーカリーにアポを取り、この企画が決まりました。町内だけでなく、町外からもたくさんの方々にお越しいただきました。

8月5日～6日

暮らしと珈琲 みちみち種や(石狩市) Boulangerie 廻り道(当麻町)



8月12日～13日

35 STOCK STAND(札幌市) PIE ME(長沼町)



8月19日～20日

宮の森アルケミストコーヒー(札幌市)
チエットベーカリーおもや(札幌市) トリノスジェラート(札幌市)



8月26日～27日

バケネコーヒー(札幌市)
COMOCO(江別市) ふわもち邸(札幌市)



北海道日本ハムファイターズ野球教室

北海道日本ハムファイターズ野球教室が、ちあいむアリーナにて、8月20日(日)に行われました。元日本ハムファイターズ選手の村田和哉さん、浅沼寿紀さんをコーチとして迎え、中川町野球スポーツ少年団の選手14名が参加しました。

投球の指導では「親指が握りの真下に来るように、正しい握りを意識して普段から練習を」また、バッティングの指導では「姿勢よく、頭を常におへその上に置くように」と2人のコーチから丁寧かつ熱心に指導を受けました。

閉会式では、村田コーチから「自分の身長が低いから、足が遅いからと自分の可能性にふたをせず、無限の可能性があるので何にでもチャレンジして」と激励の言葉を受け、選手たちは熱心に聞き入っていました。

最後に、中井悠陽キャプテンから「コーチの二人に楽しく野球を教えてもらって嬉しかったです。野球が大好きなので、これからも楽しんで、みんなと頑張ります！」とお礼の挨拶がありました。



令和5年

住宅・土地統計調査

10月1日(日)実施

子どもを育てやすい
住まいの実現

高齢者が安心して
暮らせるまちづくり



〈住宅・土地統計調査はこのような調査です〉

総務省統計局（北海道・中川町）では、10月1日現在で「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。調査員が伺いましたら、調査へのご回答をお願いいたします。



調査へのご協力
よろしくお願いいたします!





身内が亡くなったあとの『手続』と『相続』
岡 信太郎 著

子どもの語彙力の育て方
斎藤 孝 著

DIYで作るリメイク家具・リモデル家具
山田 芳照 著

やる気1%ごはん
まるみキッチン 著

いのちのガーデン
山崎 亮子 著

野球短歌
池松 舞 著

プレデター
あさのあつこ 著

鳥啼き魚の目は泪
宇佐美 まこと 著

こぼれ桜
梶 よう子 著

私たちの世代は
瀬尾 まいこ 著

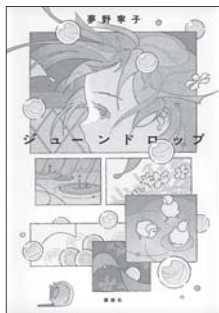
リラの花咲くけものみち
藤岡 陽子 著

可燃物
米澤 穂信 著

けろずもう
つるたあき ぶん・え

まねっこカメレオン
リト@葉っぱ切り絵 作

マインクラフト モブのたくらみ
ニック・エリオポラス 文



「ジュエンドロップ」
夢野寧子 著

母親の不妊治療の失敗による子供側の不安とともに、世の中の固定観念に強く影響された母親にも焦点が当てられた、痛切な家族の愛を描いた作品。第66回群像新人文学賞受賞作。

まちの文芸

短 歌

今月のお題 「天・空」または自由詠

◎ 折句 題と季節に沿って「なつやすみ」と「うみのいろ」になりました。いかが？

① うつつそうと ② 道のかなたに ③ 野の果てに ④ タドリ揺れる ⑤ 波々浪

◎ 夏空に ① ② ③ ④ ⑤

オホーツク海霧のあふれて北東の山の端雲のすべり来るなり

帆立剥き山の人では吾一番 嘯きながら湧別で買うを

七十年生きて一度もサーフィンをしたことなかった月が赤いね

強風は海から吹くや森の木々ざわめき揺れる荒波のように

この蝶は庭で羽化してくれる花たちよわたしの感謝は「この顔見てね！」

深海に光る何かを探るがに雲間の月と星かけを追う

片目しか見えないわたしにだけ見えるわが町 濃霧の海にたゆたう

車夫の汗気になりつつも風を受け人生初の人力車に乗る

一年に十日も着ないノースリーブ数えてみると九枚もある

去年買ったシャアアオイの花咲きたれば幼き頃の思い出脳裏に

海の色も魚の姿も無き売り場 切り身のパックずらりと並ぶ

金子みえ子
金子みえ子
鎌田 陽子
鎌田 陽子
小林 淑子
小林 淑子
長屋恵美子
長屋恵美子
山内 智子
山内 智子
横山やすこ
横山やすこ
やすこ
よしこ

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。
〔連絡先〕

短歌同好会
小林 淑子さん ☎ 8・7781
俳句紫苑会
古市和子さん ☎ 7・2850

● 短歌月刊会報「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（小林淑子さん
☎ 8・7781）へ
お願いします。



一日防災教室が行われました

9月1日金曜日に中央小学校で「一日防災教室」が行われました。当日はあいにくの雨模様となり、外で行う一部授業は中止となりましたが、室内で段ボールベッドの組み立てと、新聞紙スリッパづくりが行われました。

3～5年生が5～6名ずつグループを作り、グループごとに段ボールベッドを1台組み立てました。子どもたちは見本や説明書を見ながら、同じような形のパーツに四苦八苦しながらも全グループが30分程度で組み立てていました。



防災一口メモ 竜巻から身を守る

竜巻は、日本では台風や寒冷前線、低気圧などに伴い季節を問わず全国で発生しています。北海道では、秋の積乱雲が発達しやすい台風シーズンの9月と10月に竜巻の発生確認数が多くなっています。

北海道では、平成18年11月7日に佐呂間町で発生した竜巻により、9名の方が亡くなるという痛ましい災害がありました。上川・留萌地方では令和3年10月4日に東川町、東神楽町及び旭川市で突風が発生し電柱の倒壊、住家被害や倒木などの被害がありました。翌年5月23日にも、中富良野町で積乱雲が急激に発達、竜巻が発生し農作物に被害はありましたが、幸い人的被害はありませんでした。

このように、竜巻を含め突風は恐ろしい現象です。この竜巻などの突風から身を守るためには、竜巻などを発生させる積乱雲から離れるのが一番です。

簡易な小屋や車の中などは大変危険です。もし真っ黒い雲が近づいてくるのを見たら、すぐに頑丈な建物の中に避難しましょう。また、家の中にいる場合は、窓は必ず閉めてカーテンを引き、低い階の中心に近いできるだけ安全な部屋に移動しましょう。

気象台では、竜巻などの突風が発生しやすい気象状況が予想された場合、①半日から1日前に「気象情報」、②数時間前に「雷注意報」、③対象地域内で1時間以内に竜巻等の発生する可能性が高まった場合に「竜巻注意情報」というように段階的に気象情報を発表します。朝のテレビやラジオの天気予報で「今日は大気の状態が“非常に”不安定」という言葉を聞いたら、雷や急な強い雨、そして竜巻が起きるかも知れないと思って十分に注意してください。

また、竜巻が発生する可能性が高い領域は、気象庁ホームページ「防災情報」の「雨雲の動き」の「竜巻発生確度（竜巻発生確度ナウキャスト）」を選んで、詳細な領域をご確認ください。



◀ 竜巻発生確度ナウキャスト【2023年8月17日14時20分】

https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/#lat:43.563974/lon:142.775230/zoom:11/colordepth:deep/elements:liden&amds_rain10m&trns

お問い合わせ先▶ 旭川地方気象台 ☎0166-32-7102

ホームページアドレス

<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>



◀ リフレット「竜巻から身を守ろう!～自ら身を守るために～」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tatsumaki201312/index.html>

▶ リフレット「竜巻から身を守る～竜巻注意情報」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tatsumaki/index.html>



保健だより

【今月のテーマ】

ポリファーマシー(薬の多剤服用)による副作用(副作用)に注意!

みなさんは、薬をいくつ飲んでいますか?

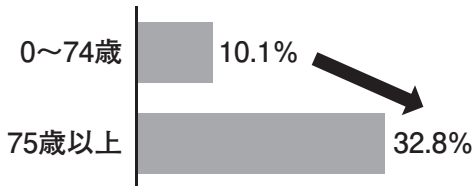
薬は病気の治療や症状軽減に有効です。

しかし、薬の量が増える
と「ポリファーマシー」とよばれる多剤服用による副作用や薬による有害事象が引き起こされる場合があります。

ポリファーマシーの問題

- 薬同士が相互に影響しあい、薬が効きすぎたり、効かなかつたり、副作用が起ころリスクが高くなる。
 - 異なる医療機関から、同じ効能の薬が重複して処方される可能性がある。
 - 用量・用法が複雑になり、「飲み忘れ」や「飲み残し」が起ころやすく、使用しなかつた薬(残薬)がたまる。
- また、正しく服用されなかつたことにより症状が悪化し、さらに薬が増える悪循環に陥る。

毎日薬を6種類以上飲んでいる人の割合(30日以上処方のある者)



※中川町国保データベースシステム
令和5年5月診療データより

薬はその人の症状や病態、生活環境によって適正な処方も変化します。

「何種類以上の薬を併用すれば多剤服用」という明確な定義はありませんが、6種類以上の薬を併用していると、副作用を起こす頻度が増加するというデータがあります。

特に75歳以上の高齢者では注意が必要です。
疾患の数が増え、複数の医療機関にかかるようになり、薬の量が増える傾向にあります。(左図参照)

■お薬手帳は1冊にまとめておく
複数の医療機関や薬局を利用していても、お薬手帳は1冊にまとめましょう。

医師や薬剤師が患者の現在の服薬状況を把握し、薬の重複や飲み合わせについて確認することができます。

ポリファーマシーを防ぐために

また、肝臓や腎臓の働きが衰え、薬を分解したり、体の外に排泄するのに時間がかかるようになり、副作用が出やすくなる可能性があります。

しかし、ポリファーマシーを心配して本来必要な薬を減らすのはよくありません。

大切なのは薬の数ではなく、その処方内容が適正かどうか、という点であることを押さえておきましょう。

■主な副作用の症状を知っておく
薬の追加や変更があったあとに、いつもと違う症状はありませんか?

主な副作用の症状には、

- ・ふらつき、めまい
- ・物忘れ
- ・気分が沈む(抑うつ状態)
- ・食欲がない
- ・尿が出にくい、便秘
- ・肝機能障害

などがあります。

気になる症状があっても、自分の判断で薬をやめたり

■重複受診を控える
同じ病気で複数の医療機関にかかる重複受診は、薬の重複、過剰な処方をおそれがあります。

安易な医療機関のはしごは控えましょう。

日頃から、かかりつけの医師や薬剤師を持ち、処方されている薬の把握をしてもらうと安心です。

減らしたりするのはよくありません。

急にやめると、病状が悪化したり、思わぬ副作用がでることがあります。

必ず、医師、薬剤師に相談しましょう。

《相談する時の注意》

現在使っている薬、残っている薬のほか、毎日飲んでいるサプリメントや健康食品についても、医師や薬剤師に必ず全部伝えましょう。

また、いつ頃からどのような症状が出てきたのか、メモしておきましょう。



食べること
育つこと

食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

動脈硬化予防の食生活のポイント

動脈硬化とは、血液中に増え過ぎたコレステロールが血管壁の内側に入り込んでたまり、こぶ（プラーク）ができて血管壁が厚くなり、血管の内側が狭く硬くなる状態をいいます。

進行すると血管を詰まらせ、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を招きます。動脈硬化は加齢に伴って誰にでもある程度はみられるようになるものですが、内臓脂肪型肥満、高血圧、糖尿病などがあると進行が速くなります。また、脂質異常症は動脈硬化を促進させる要因として特に注意が必要です。

■血中脂質の種類と働き

◎LDLコレステロール

LDLにはコレステロールを全身に運ぶ働きがあります。

体の細胞膜やホルモンの材料になる大切な物質ですが、増え過ぎると動脈硬化を促進するため、「悪玉コレステロール」と呼ばれています。

◎HDLコレステロール

HDLは血液中の余分なコレステロールを回収し、肝臓へと戻して動脈硬化を防ぐように働くため、「善玉コレステロール」と呼ばれています。

◎中性脂肪

エネルギー源になりますが増え過ぎるとLDLコレステロールの増加を促進し、HDLコレステロールを減少させて動脈硬化を悪化させます。



■脂質異常症の診断

血液検査で、左図の値のうち、1つでも診断基準に当てはまれば脂質異常症と診断されます。

「脂質異常症」の診断基準	
・LDLコレステロール	140mg/dl以上
【境界域】	120～139mg/dl
・HDLコレステロール	40mg/dl未満
・中性脂肪	150mg/dl以上
【空腹時】	175mg/dl以上
【非空腹時】	(空腹ではないとき)

※「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版」より

■動脈硬化予防の食生活

動脈硬化を予防するには、食事や運動などの生活習慣の改善が必要です。特に必要以上のエネルギー摂取は、肝臓で中性脂肪やコレステロールの合成を促進させるため、適正体重※を維持することが大切です。

※適正体重の求め方

(例) 身長が160cmの場合
1.6(m) × 1.6(m) × 22 = 56.3 kg

数値が気になってきた方は、自身の適正体重を確認

し、自身に合った食事量の調節や食品を参考に予防・改善していきましょう。

脂質異常症と診断されたら注意したいこと

「摂り過ぎ注意」 脂肪の質と量に注意！

牛や豚、鶏などの陸上の動物の脂には、LDLコレステロールを増やす飽和脂肪酸が多く含まれています。

飽和脂肪酸の多い食品

・肉の脂身

赤身では無く白い部分に多く含まれています。



(バラ肉、鶏皮、牛や豚肉のひき肉、ベーコン、ウインナーなど)

・乳製品

牛乳、チーズ、バター、生クリーム、アイスクリームなど。



・洋菓子・菓子パン

・ラード
・インスタントラーメンなどの加工食品

「摂り過ぎ注意」 甘いものを控える！

砂糖が多く甘いお菓子やジュースは、中性脂肪が蓄積しやすく、血中のLDLコレステロールも増加しやすくなります。

【食事の工夫】

・脂身の少ない肉を選ぶ。
(豚バラ肉↓豚も肉、ベーコン↓ハムの使用など)

・乳製品は低脂肪や無脂肪の物を選ぶ。

・食物繊維を十分に摂る。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えます。野菜、きのこ、海藻などを毎日食べるようにしましょう。

・LDLの増加を防ぐ効果のある不飽和脂肪酸を多く含む食品(魚や大豆食品など)の食べる機会を増やす。

問い合わせ先 住民課幸福推進室 管理栄養士 ☎7-2813

中川町に新しいALTがやってきました

中川町のあちらこちらで見かけるとおもいます。
町民の皆さん気軽に声をかけてください。

●プロフィール

名 前：Le Dorothy T

(リー・ドロシー・ティー)

出身地：カリフォルニア州オークランド（アメリカ合衆国）

趣 味：アニメ、漫画、食べること、ハイキングが好きです。

大好きなアニメはセーラームーンです。

大好きな食べ物はハンバーガーです。



●中川町の印象は？

中川町はとても小さな町ですが、自然がたくさんあります。

ここにいると、とてもさわやかな気分になります。

●町民の皆さんへのメッセージ

ここで皆さんにお会いし、新しいことを学ぶのを楽しみにしています。

※ALT（語学指導助手）：小中学校や幼児センターで、英語発音や国際理解教育の授業に取り組んでいます。

自賠責保険・自賠責共済のご案内

乗るなら確認「自賠責」お忘れなく！

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、令和4年の事故発生件数は約30万件、死傷者数は約36万人と、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・共済未加入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！



自動音声で未納料金を請求する電話に注意!

事例

スマホに「+1800……」番から始まる電話がかかってきた。大手通信会社を名乗って、「未納料金がある、法的手段に移ります。質問のある方は1番を押して下さい。」と自動音声の流れ、ボタンを押すとオペレーターにつながった。本人確認のためと言われて氏名と生年月日を聞かれた。「本当に通信会社ですか?詐欺とかも多いので。」と言うと「ぶしつけな言い方をされると心外です。」と言われ、大手通信会社はこんな返答はしないと思い、「こちらで調べて掛けなおします。」と言って電話を切った。(40歳代)



アドバイス

- 自動音声の電話がかかってきて、身に覚えのない未納料金を請求される詐欺の事例が多く寄せられています。
- 特に最近では「NTTファイナンス」をかたるケースが多くなっています。
- 電話で身に覚えのない未納料金を請求されても、絶対に相手にせず、無視してください。
- 個人情報伝えてしまった方は、電話番号の変更を検討しましょう。
- 不安や疑問を感じた場合は、消費生活センターや警察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 ☎・FAX 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 ◆担当：宇都・中島

駐在所から



【問い合わせ先】

名寄警察署 ☎01654-2-0110
 中川駐在所 ☎7-2019
 佐久駐在所 ☎8-5071
 警察相談電話 ☎#9110

安全安心なまちづくりの日及び全国地域安全運動の実施 みんなで築こう、安全で安心な大地

(1) 安全安心なまちづくりの日
 10月11日(水)

(2) 運動期間
 10月11日(水)～20日(金)

(3) 運動重点(全国統一)
 ●子供と女性の犯罪被害防止 ●特殊詐欺の被害防止

(4) 広報ポイント
 ア安全安心なまちづくりの日

・10月11日は「安全安心なまちづくりの日」です。
 ・この機会に今一度、防犯に対する意識と理解を深めるとともに、地域全体で犯罪が起こりにくい環境づくりを進め、誰もが安全で安心して暮らすことのできる地域社会を実現しましょう。

子供と女性の犯罪被害防止

・地域の見守りの目を増やすことは、犯罪の未然防止や防犯力の向上にもつながることが期待できます。ウォーキングや買い物、犬の散歩等の日常生活の中でできる「ながら見守り」に御協力願います。
 ・危険な事態を予測、回避する能力を身につけるため、防犯標語「いかに話すし」を活用し、不審者に遭遇した際の対処方法を、日頃から子供と話し合います。

・路上、電車など危険な場面に遭遇した際には、防犯ブザー等の防犯グッズのほか、痴漢対策機能等が搭載された北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」が有効です。

ウ 特殊詐欺の被害防止

・「オレだけと急にお金が必要になった」、「還付金があるからATMに行つて」、「名義貸しは違法、逮捕される」など、突然お金を要求する電話がかかってきたら、一度電話を切って周りの方に相談するか、警察相談電話「#9110」に連絡してください。

・「詐欺電話が来たら#9110」。
 ・「詐欺電話が来たら#9110」。
 ・普段から家族間で連絡を取り合い、相談しやすい環境を整えましょう。
 ・犯人と直接電話で話さないことが何よりの被害防止対策となります。
 ・固定電話を常に留守番電話に設定して相手を確認してから電話にでる迷惑電話防止機能を有する機器を活用するなどして、犯人と直接電話で話さないようにしましょう。

・SNSには「闇バイト」「即金」こんな言葉があふれていますが、これはアルバイトの募集ではなく、犯罪実行者の募集です。犯罪に加担することになり、逮捕された人が多くいます。あなたがしようとしてる犯罪で被害を受ける人がいます。絶対に応募してはいけません。

北海道苦情審査委員制度のご案内

「北海道苦情審査委員」制度とは、道の期間が行った業務に関する苦情を、皆さんに代わって、苦情審査委員が公平で中立な立場から審査する制度です。

皆さん自身の利害に関する苦情であれば苦情審査委員に申立てができます。

審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。各窓口では、申請書様式やリーフレットをご用意しています。また、北海道公式ホームページで申請書様式のほか申立方法等の詳細についても掲載しています。

申立書は窓口へ持参するほか、郵送、ファックス、メールでも受け付けています。

個人情報の保護にも十分配慮します。

※電話や匿名での申立ては受け付けておりません。

【窓口】 ●北海道総合政策部知事室道政相談センター

〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

TEL 011-204-5523(直通) FAX 011-241-8181

メール kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

●各総合振興局（振興局）総務課



北海道の苦情審査に関するホームページ

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/kujyou-mousitate.html>

苦情の申立て方法 北海道 検索

狩猟期間中 道有林への入林は控えてください

エゾシカの狩猟期間中（10月1日～3月31日）は、多くのハンターが道有林へ入林します。狩猟に伴う事故防止のため、この期間の狩猟目的以外での入林はお控えください。エゾシカによる農業・森林被害の低減のため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

【連絡先】 上川総合振興局北部森林室 ☎01656-2-1726

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)10月試験
応募資格	18歳以上33歳未満 (令和5年4月1日現在)
受付期間	受付中 ～ 10月3日(火)締切 ※10月以降の試験も随時受け付けております
試験日	令和5年10月9日(月・祝)・10月10日(火) ※いずれかの1日を指定できます
会場	※細部受付時にお知らせいたします

※コロナウイルスの状況次第で日程・会場が変更する場合があります。

■興味のある方は、お気軽に下記までご連絡ください。

自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所
〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45
☎01654-2-3921



企業の地域貢献に感謝状が贈られました

中央小学校屋外照明器具の清掃等にご尽力いただいた、下村電気株式会社 様（代表取締役 下村 正典 様）に対し、中川町から感謝状が贈られました。



天塩川de水切り北海道大会に伴う環境整備に御尽力いただいた、株式会社中川建設 様（代表取締役 吉田 寛 様）及び中川・佐藤工建・佐藤組経常建設共同企業体（代表 株式会社中川建設 代表取締役 吉田 寛 様）に対し、中川町から感謝状が贈られました。



中川消防支署から

秋の火災予防運動が始まります

全国統一防火標語「火を消して 不安を消して つなぐ未来」を合言葉に、10月15日から31日までの間、秋の火災予防運動が実施されます。この時期は空気の乾燥により火災が発生しやすくなります。

中川町における火災原因は、コンロ、ストーブ、タバコ、ゴミ焼き・残火が挙げられます。屋内外を問わず火気を取り扱う際には細心の注意を払い、火災を起こさないよう気をつけましょう。

住宅用火災警報器について

中川消防支署では、住宅用火災警報器の設置調査を毎年行っています。令和4年度の、住宅用火災警報器設置率は、90%となっています。大切な命や財産を守るために、住宅用火災警報器を必ず設置するようにしましょう。

住宅用火災警報器を設置しましょう



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5年8月31日現在

火災件数 1件
救急件数 45件

「ねんきん定期便」を お届けしています

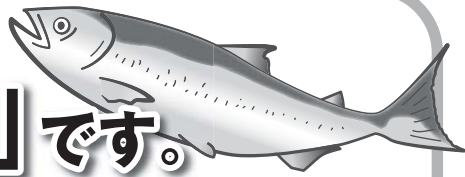
日本年金機構では、国民年金や厚生年金に加入している方に保険料の納付実績や年金見込み額などを記載した「ねんきん定期便」を毎年誕生月に送付しています。
ご自身の加入記録の確認にご活用ください。

【問い合わせ先】

ねんきん定期便専用ダイヤル
☎ 0570・058・555
050で始まる電話からは
☎ 03・6700・1144
月曜日から金曜日の
午前9時～午後7時
毎月第二土曜日の
午前9時～午後5時

通知する内容	35歳、45歳、59歳の方	それ以外の方
①年金加入記録	○	○
②年金見込み額 ・50歳未満の方には加入実績に応じた額 ・50歳以上の方には「ねんきん定期便」作成時点の加入制度に引き続き加入した場合の将来の年金見込み額	○	○
③保険料の納付額	○	○
④年金加入履歴	○	—
⑤厚生年金のすべての期間の月ごとの標準報酬月額、賞与額、保険料納付額	○	○ 直近1年分
⑥国民年金のすべての期間の月ごとの保険料納付状況	○	○ 直近1年分

9月1日から10月31日までは「秋サケ密漁防止月間」です。



毎年、この時期になると本道の沿岸域には多くの秋サケが来遊し、産卵のために河川を遡上する姿が季節の風物詩として、よく見られるところです。

しかし、秋サケの来遊とともに、秋サケの採捕が禁止されている河口付近等の海面や、内水面での密漁は毎年後を絶たず、取締機関による検挙者も多数いるところです。

このため、道では9月1日～10月31日までを「秋サケ密漁防止月間」と定め、密漁の未然防止のための啓発活動を行うとともに、取締機関や民間団体等と連携しながら、巡回パトロールや指導取締り等の活動を行うこととしています。

皆さんにおかれましても、秋サケ資源の保護と密漁の撲滅に向けた、理解と協力をお願いするとともに、密漁者を見つけた場合は、最寄りの警察署や（総合）振興局水産課、漁協などに連絡してください。

注意!!

河口付近の海面や内水面において、サケ・マスを採捕することは、禁止されております。また、これに違反して採捕したサケ・マス（卵を含む）又はその製品は、所持又は販売してはなりません。なお、これらに違反した場合、懲役3年、罰金300万円以下の罰則が適用されます。

ありがとう げんごます

社会福祉協議会、一心苑、

グループホームに寄附

・夫（清文様）死去に際して

熊谷真奈未 様

・母（ミチ子様）死去に際して

金田 尚志 様

・社会福祉推進の為に

川村 富江 様

・離町に際して

多田 春美 様

・特養施設運営の為に

江尻 輝章 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。この

紙面をお借りしてお礼申し上げ

げます。

匿名 22件

謹んでお悔やみ 申し上げます

5区 金田ミチ子様 (98歳)

2区 熊谷泰智様 (93歳)



中川町地域応援商品券 事業について

8月22日から順次配布しておりました「中川町地域応援商品券」のうち「飲食店支援券」及び「二次会支援券」につきまして、本事業は「アフターコロナに向けた事業再構築支援事業」として実施されたものであり、新型コロナウイルス蔓延下で非常に苦しい経営を余儀なくされた飲食店（特に食事提供を伴わない店）への支援を目的としております。

また、各世帯への配布枚数については、個人を基準として積算しておりますが、配布対象は世帯となっております。

本事業について様々なご意見をいただいております。皆様のご意見を真摯に受け止め、より使用しやすい運用に改善するため、「二次会支援券」の使用可能店舗を「町内の全飲食店」と改めさせていただきます。

この機会に、本支援券をご活用いただき、ぜひ町内飲食店の魅力をお楽しみいただければ幸いです。



建築物の解体・改修・各種設備工事を行う 施工業者の皆様・発注者の皆様へ

令和5年10月1日着工の上記の工事から、石綿含有に関する事前調査は、「建築物石綿含有建材調査者」等が行うことが必要です。

石綿障害予防規則により、工事の規模にかかわらず、工事対象となるすべての範囲について石綿が含まれているか事前に調査を行う必要があります。

今回、この調査は上記の調査者が行うこととされましたので、施工業者の皆様には調査者要件を満たした者による事前調査と調査結果に基づく適切な施工をお願いします。また、発注者の皆様には事前調査を含めた適切な工事施工のためのご配慮をお願いいたします。

詳しくは北海道労働局ホームページ内の「石綿障害予防対策について」をご覧ください。



厚生労働省 北海道労働局
労働基準監督署(支署)



9/2(土)

中川町社会福祉協議会 なががわふれあい広場2023

生涯学習センターちやいむにて、ふれあい広場が開催されました。会場では、産直野菜の販売や、くじ、ゲームなど、子供からお年寄まで楽しめる様々なコーナーがありました。また、スタンブラリーもあって、各コーナーに行き4つ以上スタンプを集めた人たちは、最後に行われた抽選会に参加する特典を得ることができ、数々の景品をプレゼントされ、大盛況のふれあい広場でした。

8/15(火)

「佐久・安川三 合同盆踊り」

8/16(水)

「中川町納涼 盆踊り大会」

が開催されました

4年ぶりに、恒例の盆踊り大会が開催されました。会場には、浴衣姿や、仮想した踊り子たちが、やぐらを中心に鳴り響くぼんびら太鼓の音に合わせ、盆踊りを踊って楽しむ様子が見られました。

令和5(2023)年10月号(通巻773号)
印刷 株式会社 国境

この広報紙は道産間伐材を使用しています。道産間伐材使用



9/4(月)

幼児センター 「秋の交通安全教室」

幼児センターの園児たちが、駐在所の山田さんと中川町交通安全指導員と一緒に信号の渡り方を学びました。はじめは、先生と一緒に信号を渡り、最後は年長組のきりん組の園児たちが一人で信号を渡る練習をしました。



今月の表紙

～ 敬老会 ～

9月8日(金)に敬老会が開催されました。会場では幼児センターの園児たちの踊りや婦人会による踊り、横山芳男さんのマジックショーなどで大変盛り上がっていました。横山さんのマジックショーは敬老会の時しか見られない貴重なショーで「失敗しても楽しいしょ」とチャーミングな笑顔でお話をしてくれました。



町の人口

(9月1日現在)

人口 1,296人 (-6)

男 670人 (±0)

女 626人 (-6)

世帯数 720戸 (-3)

()は前月末との差を示します。