

広 報

# なかがわ

2017  
H29

No.697

6

じゅえる  
中川町 ゆるキャラ



**5月1日 Nタウンパークゴルフ場  
今季シーズンオープン**

# 平成28年度「中川町人づくり研修事業」活用状況報告

平成26年度に制度を大きく見直した「中川町人づくり研修事業」について、平成28年度は2件の申請がありました。研修内容を審査し、事業認定をいたしましたので、これらの事業内容について報告します。

## 認定第1号

### 申請者等

誉平太鼓保存会

### 参加者（敬称略）

4名（加藤美文、小池恵、照井勇一、加藤蓉聖）

### 研修目的

公益財団法人日本太鼓財団が主催する講習会を受講することにより、太鼓演奏の基本を踏まえた技能の向上と一定の資格を取得し、指導技術力を高め、さらなる地域振興の一助とする。

### 研修期間

10月29日～10月30日

### 主な視察研修先と内容

稚内少年自然の家で開催された講習会を受講し、5級の認定を受ける。また、他太鼓団体及び個人との交流を図った。



## 認定第2号

### 申請者等

NPO法人E.C.O.の声

### 参加者（敬称略）

3名（藤森豊、日置友幸、遠藤巨史）

### 研修目的

第17回全日本石投げ選手権大会及び第13回仁淀川国際水切り大会の主権者等との意見交換

### 研修期間

10月22日～10月25日

### 主な視察研修先と内容

①第17回全日本石投げ選手権大会（宮城県丸森町）  
大会事務局及びミズキリスト橋本氏との意見交換により、イベント運営の工夫等について学ぶとともに、中川町との今後の地域間交流のあり方について確認する。  
②第13回仁淀川国際水切り大会（高知県いの町）  
大会主催者、いの町観光担当及び観光協会との意見交換により、イベント

運営の工夫等について学ぶとともに、中川町との今後の地域間交流のあり方について確認する。



運営の工夫等について学ぶとともに、中川町との今後の地域間交流のあり方について確認する。

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お願いたします。

### 研修の期間

原則として15日以内

### 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、広報なかかわなどを通じて役場で行います。



# 叙勲の伝達式が

# 挙行されました

永年の功勞、功績により、故亀井昭眞さん（訶）に、旭日単光章が授与されました。伝達式では、ご遺族に対して勲記及び勲章が授与されました。



亀井さんは、昭和46年に中川町議会議員に当選され、以来3期12年の永きにわたり、地方自治の発展に尽力されました。議員として、昭和52年 誉大橋、昭和53年佐久橋を完成させることに尽力され、大河天塩川の治水事業による、中川町民の生活安定及び向上に寄与されました。

また、平成4年から平成12年まで、中川町教育委員会委員長として選任され、子どもたちの学力向上のための多くの施策に関わり、教育の充実に寄与されました。

## 中川町地域おこし協力隊に新しい仲間が来ました!!



名前	小林 紗織 (こばやし さおり)
年齢	32歳
出身地	京都府京都市
特技	早寝早起き、どこでも寝られること、笑顔
趣味	歩くこと、おしゃべり、今はお家のDIY

### Q 中川町の印象は？

A 初めて訪れた11月はすでに雪景色、2回目のキコリ祭りももちろん雪、今回3回目にして初めて雪のない中川町をみる事ができました！まだまだ寒いですが、川の流れや風の音、植物の成長、鳥たちの声から春の訪れを感じられるとても美しい場所だと思います。

### Q 3年後の目標は？

A 将来、樹皮・つるを使って“かごを編む人”を目指しています。森や植物、それらの採取などの知識経験はもちろん、かご編みも始めたばかりですのであつという間の3年だと思います。知識の習得やかごを編む経験を沢山積んで、独立の土台をつくりたいと思っています。

### Q 最後にひとこと！

A 中川町での暮らしは、とにかくはじめてのことだらけです。引っ越しをした際にも水道に水を抜く栓があることや灯油のタンクの大きさに驚きました！それ以外にも車生活、雪国暮らし、ものづくりをする生活など、今までとガラッと変わると感じます。もちろん新生活でドキドキ緊張することもあります、それ以上に挑戦させてもらえることを嬉しく思います。ご挨拶の際にも山菜採りや山登り、自転車、運動サークルなど楽しそうなお話が聞かえてきました。参加の際は温かく迎えていただけると嬉しいです(\*^\_^\*)



## 『シカ肉はどこが美味しい?④』



はっ どり かず お  
服 部 一 雄

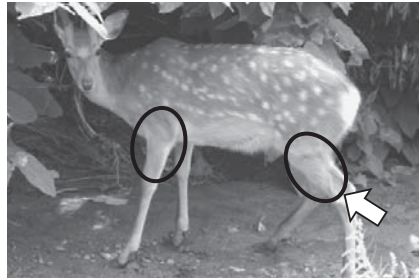
桜の季節も終わり、タケノコ取りが本格化する季節です。

今年若グマや親子グマの目撃があります。子グマや若グマは人間との付き合い方が未熟なので危険が増します。特に子グマは近くに母グマがいるはずで、子を守るため攻撃的になっていきます。子グマを見たらその場を離れるのが賢明です。

さて、シカ肉の話ですが、次はスネの話をしたと思います。これは前脚、後ろ脚共通の部位で、同じように調理できます。ヒトで言ってもひざ、ひじから下の部分に当たり、ヒトでもそうですが、筋肉は少なめで、スジや腱が多い部位です。

一見おいしくなさそうな部位ですが、良く煮込んで料理すると大変おいしく食べられます。ストープの上など、とろ火で一

晩ほど煮るか、圧力鍋で調理すると、アキレス腱も含め柔らかく、コラーゲンもたっぷりのお肉になります。シチューやカレーなどに向いており、私もお祭りでシチューをお出しする時はこの部位を主に使います。みそ煮にしても良いですし、牛スジならぬシカスジとしておでんに入れることも出来そうです。



スネの部分。  
⇒がヒトのかかとにあたる。

スネより下の部位になるとほとんど食べるところもなく、大抵捨てられてしましますが、ヒヅメなどは犬のおやつになるそうです。余すところなく使いたいからです、商品化を待っている状態です。

シカ肉の話も残る部位は肩とネック、内臓となります。次回最終回になりますので、もう少しお付き合いください。

## 中川町地域おこし協力隊活動記⑤⑧

### 『norari~自然豊かに丁寧な暮らしを vol.19』



お とう たけ ひろ  
尾 藤 剛 弘

食と観光・情報発信担当として毎月の月末に天塩中川駅で「otocafe」を開催しています。5月はお休みです。6月は18日

23日です。また6月は、開催日はまだ未定ですが、otocafeで取り扱っている「SORRYKOU BOU」の無農薬ハーブを使った化粧品の講習会を、お茶を飲みながらやりたいと思っています。採れたてのカモミールを飲むのはいかがでしょうか？

5月のカフェより、ドリンクの新メニューが登場しています。一つ目は、ジンジャーシナミルクです。

中川産のシナはちみつとしょうがを贅沢に漬け込んだシロップを牛乳で割ってご提供します。2つ目は、ハニーキコリ・オレです。フレンチプレスで提供し

ているコーヒー「KIKORIブレンド」を濃く抽出し、はちみつシロップ入り牛乳で割って、カフェオレのように飲んでいただければと思います。見た目もきれいなのでアイスがおすすめです。

最後はアヤナミサイダーです。アヤナミと呼ばれる中川産のハツカを使ったサイダーです。爽やかなミンツの香りがいい感じます。こちらは温かい気温の日におすすです。お酒で割っても美味しいです。

フードメニューは、トーストメインですが、「ハスカップジャムバナナチーズトースト」の人気上昇中です。ハスカップジャムは、匠舎さんの商品です。ハスカップの粒が贅沢に入っていてとても美味しいです。またお土産でも喜ばれます。こちらはご自宅でもできますので是非お試しください。ただだけばと思います(笑)。

地元で考え、新しく価値を生み出したものを通して、日々の暮らしが豊かになっていくととても楽しいですね。



## 『グリーンウッドとは』

たしろ えみ  
田代 絵美



中川町で迎える2回目の春です。私が中川町で行っている仕事の一つに「木材流通コーディネーター」という作り手さんと個性的な木材を見つける仕事があります。1年の中で春が1番旬な仕事です。

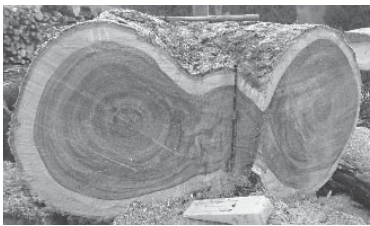
なぜ旬なのか。それは、北海道では冬場に木材を山から切り出し、木材を仕分けする場所に集めます。春はその伐り出されたばかりの丸太を販売する季節なのです。その様はまるで市場のようです。山から切り出されたばかりの丸太は幹の中に水分を蓄え、切った断面は色鮮やかです。

このフレッシュな丸太を木工クラフトではグリーンウッドと呼ぶそうです。伐り出されたばかりの丸太を販売するイベントを「グリーンウッドマーケット」と名付け過去3回開催してきました。

土場に並べられた丸太は個性あふれる面々で、大きな丸太・曲がった丸太・芯が腐ってドーナツのようになった丸太・二股に分かれている丸太など様々です。使い方も色々なので色や木目を見て作り手の方のニーズに合った木が選ばれていきます。

私はその土場に立つと魚の市場へ行ったような感覚になります。丸太を伐った断面は木の木目を図る指針になり、マグロの尻尾が切られて品質などを見分ける状態に似ています。マーケットでお客様の注文を受けてキコリさんが丸太を伐る場面はまるでマグロの解体ショーのように、直径2メートルほどの二股のニレをさばく様子はなかなかの迫力です。

5月13日〜14日に安川のストックポイントで第4回グリーンウッドマーケットを開催予定です。森・作り手・使い手の方が繋がる会にしたいと思っています。



## 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

## 『しばらく留守にしました』

さとう あんな  
佐藤 杏那



タイトル通り、4月はほとんど中川にいませんでした。と

いうのも色々な資格の講座を受講していたためです。夏に使う刈払機、車両系建設機械の技能講習、ロープアクセス講習(IRATA)等。今後森林作業に必要なだと思ふ資格を早い段階で一気に受講する作戦です。どれも男らしい資格ばかりなので、会場に行けば案の定の紅一点。体力仕事だとしても女性は少数派なのかもしれません。

受講の旅を3週間も続けていると資格や講習を受ける意義って何なのか、ふと疑問が浮かんでくる内容もあります。もちろん、ためになるものもたくさんあるのですが、表向き「の資格がある」という体裁を整えるために受けているところが大きいです。仕事の本質はそこじゃ

ないですし、資格を持てば安全に作業ができるわけでもありません。これから現場に戻り、受講した資格を活かした作業を行っていきたくと考えています。危ない局面は幾度も出てくると思いますし、抜けているところも多いと自覚しています。人一倍安全に気を付けて仕事をしなければいけないと思ひ直すきっかけとなりました。

中川を出た時は、まだ川に雪も残り、白い景色に覆われていました。帰ってくるにつかりみなさんの食卓にも行者ニンニクが並ぶ季節となっています。私の住んでいた札幌よりも行者ニンニクをゲットしやすい環境にきたのに、ゴールデンウィークは帰省します。探しに行く機会はまた逃してしまおうです。残念だな。せつかく山で出来た体力もリセットされたような気がします。

作業員ベースの仕事に戻つつ、もう少し計画や森林のゾーニングについて勉強しようと思ひます。



## 『え。なかがわちようってどこ?』

こぼやしちほ  
小林千穂



3月中旬から着任しました、観光（自然とアウトドア）を担当しています。約2ヶ月前、前職場の関係者たちにお別れの挨拶に回っていたとき、友人たちから中川町への移住を報告したとき、ほぼ全員から聞かれた質問が、「え。なかがわちようってどこ?」でした。

ほとんど知られていないまち、中川町。でも、何度か中川町を訪れたことがあり、インターネットでも情報を調べていた私は、雄大な天塩川と天然林に囲まれた中川町の美しい自然を知っていました。

そして、この地に移住して約2ヶ月、暖かく楽しくも時に真剣な人々の暮らしをほんの少しだけ共有できた気がしています。自然とアウトドアをキーワードに私がめざす観光のあり方は、

中川町を知り、訪れ、この地の暮らしを垣間見ることので今の私のような気持ちになる人、そして中川町の素晴らしい景色を共有できるファンを少しずつ増やしていくことだと思っています。

私が所属する観光協会は、中川町で開催される様々なイベントや、関係の深い東京都世田谷区との主に観光に関わる活動の事務局として機能しています。さらに、中川町でのアウトドアアクティビティにより力を入れるべく、5月からオフィスがナポルトパークに移転しました。同時に、道北という広いスケールの中での中川町の位置付けを模索しています。この活動記を通して、これからの取り組みを少しずつ紹介していく予定です。

早く町に慣れ、町民として溶け込むことで町をナカガワから盛り上げたいと同時に、中川のソトガワからの視点も持ち続けることで、全国や外国に住む知人、友人たちが「中川町っていいよね」と共感し喜んでくれる活動と情報発信を心がけていきます。

お問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

## 『ナカガワのナカガワとは』

むらかみ のどか  
村上 和



初めまして。中川町のサテライトスペース『ナカガワのナカガワ』で店長として活動している村上です。前回自己紹介を載せていただいた時にも書きましたが、中川町の人にもまだナカガワのナカガワという場所が出来たことをご存じない方が多くいると聞いています。一体どんなことをしているのだろう...という皆様の疑問をこの場でお伝えしていきたいと思えます。

まず、中川町サテライトスペース『ナカガワのナカガワ』とは世田谷区、下高井戸商店街振興組合、日本大学文学部、中川町商工会、中川町観光協会、中川町の6者で運営している情報発信拠点です。サテライトスペースやら情報発信拠点やらさっぱり意味がわからないなくという声があちこちから聞こえて

きそうですが少しずつ説明させていただきます！

こちらは東京都世田谷区の下高井戸駅から数分歩いた所にあります。下高井戸商店街の一員として受け入れていただき、今年の10月10日にオープンしました。下高井戸商店街は東京の中でも下町の方で、いくつもの商店で賑わう商店街です。商店街の中に、小学校や高校、大学、児童館などがあり、様々な世代の方が利用しています。芸能人もたまに見かけることも...

情報発信拠点という難しい言い回しですが、中川町とはどんな所なのか知ってもらうために中川町の特産物を使った商品販売したり、イベントや町の情報の提供をし、最終的に「中川町へ行こう!」と感じていただくことを目的としている場所です。物産を売ることを目的としているアンテナショップではなく、サテライトスペースとしているのは『東京に中川町の下高井戸支店ができた』と解釈していただけると思いますね...



# アウトドアシーズン到来!!!

@オートキャンプ場ナポートパーク  
森林公園ログハウス

## 森林公園ログハウス

無料で利用できる共同ログハウスが魅力の森林公園が今年度の一般開放を開始しました。

森林公園ログハウスには、全国から旅人や長旅のライダーが集まり、多くの方が利用されています。

森林公園ログハウスに隣接



するバーベキュースペースは、事前予約で管理し、みなさまに有効に活用していただいています。利用を希望される方は、産業振興課まで連絡いただきますようお願いいたします。

10月31日まで、一般開放していますので、ぜひご利用ください。

産業振興課  
☎ 01656・7・2816

## ■ オートキャンプ場の使用料金一覧 ■

キャンプ場	料	金
フリーテントサイト	テント1張	500円
デイキャンプ	1サイト ※9:00~16:00までの利用	1,000円
スタンダードキャンプ	1サイト	1,500円
キャンピングカーサイト	1サイト	2,000円
キャビンサイト	1サイト	3,000円
バーベキューハウス	1卓につき2時間 ※炭ありの場合、1卓に1,000円追加	1,000円

## オートキャンプ場 ナポートパーク

溪流釣りやサイクリング、バーベキューなどアウトドアを楽しむ拠点となるオートキャンプ場ナポートパークの今年の営業が5月28日に始まります。

中川町の大自然を満喫してはいかがでしょう。



【ナポートパークのお問い合わせ先】 ナポートパーク管理棟 ☎01656-7-2680



# 気象災害から命を守るために 気象警報が生まれ変わります!!

平成26年に広島市で発生した土砂災害や平成27年の関東・東北豪雨、道内においても平成28年には相次いで接近・上陸した台風等の大雨による各地の土砂災害、洪水害、浸水害など、日本は毎年のように大雨による災害に見舞われています。

このような状況を踏まえて、気象庁では、さらなる防災・減災対策の取り組みとして、気象警報等、防災情報を改善していきます。

## 1. 「警報級の可能性」 (本年5月17日～)

例えば台風の接近時など、現時点ではさほど荒れていなくても、警報を発表するような悪天候が予測された場合には、5日先までの警報発表の可能性を〔高〕・〔中〕の2段階で発表し、色分けした図表を用いることで、一目で分かるようにします (図1)。

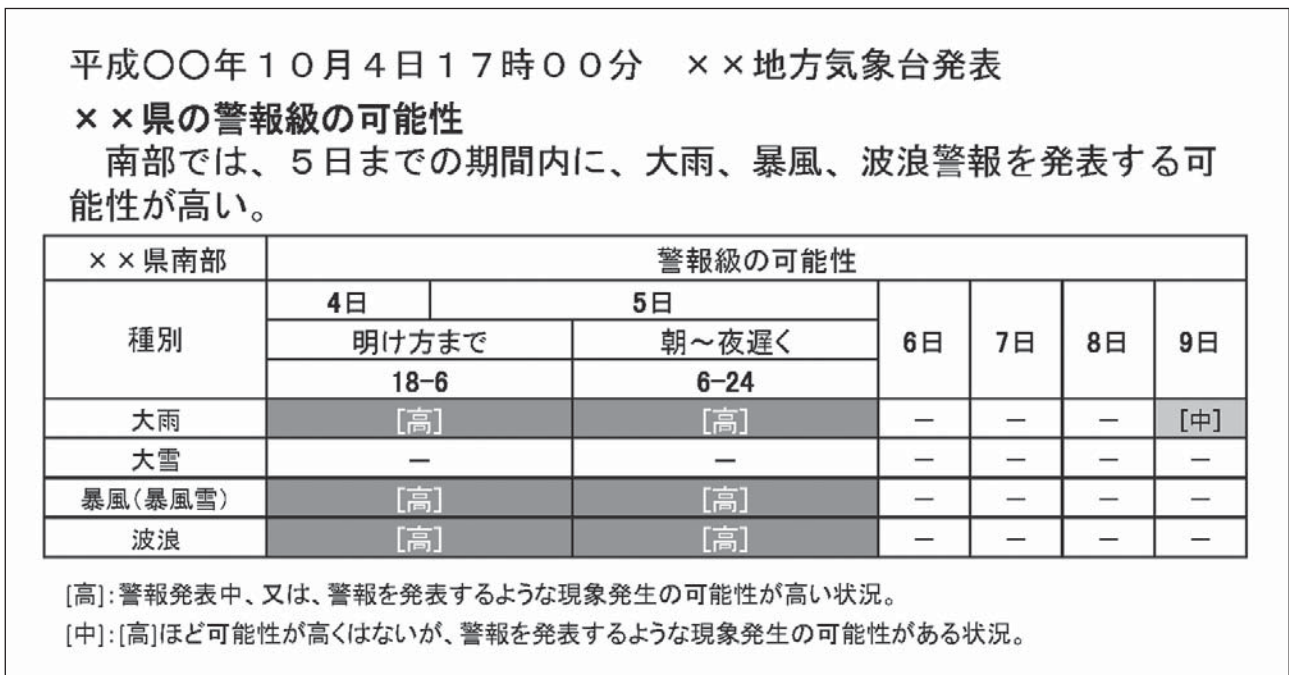


図1 5日先までの警報級の可能性を色分けした図表  
(本年5月17日から気象庁ホームページで公開)

## 2. 「危険度を色分けした時系列」 (本年5月17日～)

これまでは文章のみで発表されていた気象警報・注意報を、一目で分かるように危険度を時間ごとに色分けした図表で表示します。

例えば、図2のように夕方のうちに注意報が発表され、夜には警報が発表されるような大雨や暴風となって、夜間から早朝に特別警報を発表する可能性があるような場合に、危険度が高まる時間帯が視覚的に分かりやすくなります。





△△市		今後の推移 (■特別警報級 ■警報級 □注意報級)									備考・ 関連する現象	
発表中の 警報・注意報等の種別		4日			5日							
		15-18	18-21	21-24	0-3	3-6	6-9	9-12	12-15	15-18		
大雨	1時間最大雨量 (ミリ)	40	50	70	110	110	70	50	30	30		
	(浸水害)										以後も注意報級 浸水警戒	
	(土砂災害)										以後も警報級 土砂災害警戒	
洪水	(洪水害)										以後も注意報級 氾濫	
暴風	風向 風速 (矢印・ メートル)	陸上	←10	←15	↗20	↑50	↑50	↑30	↘18	↘15	↘12	以後も注意報級
		海上	←10	←15	↗20	↑50	↑50	↑30	↘20	↘15	↘15	以後も注意報級
波浪	波高(メートル)	4.0	6.0	8.0	11.0	11.0	6.0	6.0	4.0	3.0	うねり	
高潮	潮位(メートル)	0.7	0.7	1.5	4.0	4.0	3.0	2.0	1.5		ピークは5日3時頃	
雷											竜巻	

図2 危険度が高まる時間帯を時系列に色分けした図表  
(本年5月17日から気象庁ホームページで公開)

【各種別についての凡例】

- : 特別警報
- : 警報
- : 注意報
- : 今後特別警報に切り替える可能性が高い警報
- : 今後特別警報に切り替える可能性が高い注意報
- : 今後警報に切り替える可能性が高い注意報

### 3. 命を守るための「危険度分布」の予測の提供開始 (本年7月上旬～)

大雨・洪水警報が発表されたときに、どこで実際に危険度が高まっているのかを地図上に色分け表示します(図3、4)。例えば、「洪水警報の危険度分布」(図4)では、実際に水位が上昇するより早い段階で、中小河川の急激な増水による危険度の高まりを確認できるようになります。

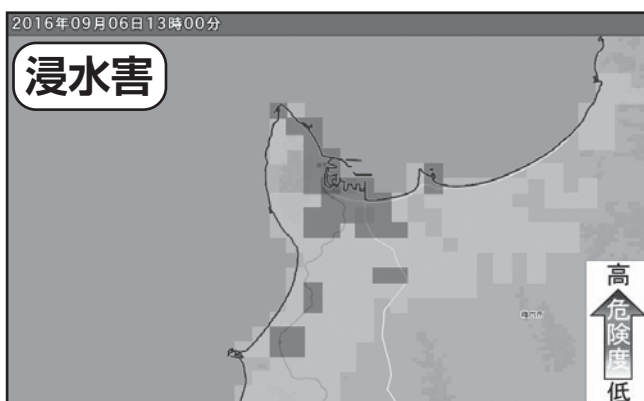


図3 大雨警報(浸水害)の危険度分布

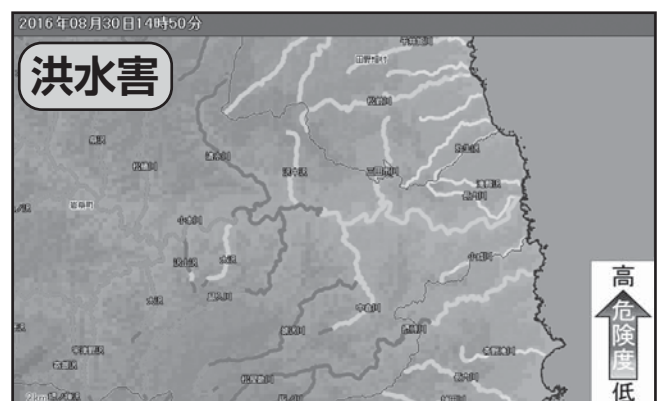


図4 洪水警報の危険度分布

(本年7月上旬から気象庁ホームページで公開)

これらの改善した情報は気象庁ホームページでご覧いただけるようになります。警報・注意報等が発表された時には、いつ・どこで災害発生の危険度が高まると予想されているのかをご確認いただき、安全確保のための早めの行動を心がけてください。

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/>



# こくほ ご存じですか？

## 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; border-radius: 10px; padding: 5px;">保険証</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; 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; border-radius: 10px; padding: 5px;">保険証</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; 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

## 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（納期は翌月末です。納められなくなる時は、2年ですが、平成30年9月までは、過去5年分まで遡って納めることが可能です）。

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。

### 30歳未満の方は

#### 「若年者納付猶予制度」

本人が30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





# 保健だより

## 【今月のテーマ】 歯周病検診の助成について

### ●歯周病とは

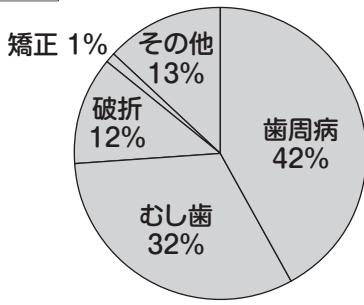
歯周病は、進行すると歯を失う病気で、歯周病菌という細菌の感染によっておきます。

歯周病の予防には、丁寧なブラッシングと糸ようじ・歯間ブラシによる歯垢の除去が必要です。

歯周病は、成人の歯を失う原因の1位となっています。

（図1 平成17年永久歯の抜歯原因調査より）

【図1】 歯を失う原因



また、10代から半数以上が発症し、50代ではそのほ

とんどが歯周病にり患している病気です。

多くの方が発症している可能性がありますが、痛みなどの自覚症状がないまま進行するので、早期発見・早期治療のために、歯周病検診が有効です。

中川町では、7月から、中川町立歯科診療所での歯周病検診の助成を始め、500円で受けることができます。

### ●歯周病検診について

#### 1. 対象者

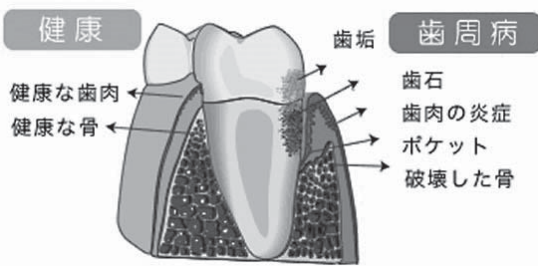
1. 年度末（3月31日）年齢で、20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の町民
2. 検診機関  
中川町立歯科診療所
3. 検診料金（自己負担分）500円（ただし、70歳及び生活保護世帯は無料）
4. 期間と回数  
7月1日～2月28日まで  
の歯科診療所の診療日

同一人に対して1回

5. 主な検診内容
  - ・ 歯の全体の状況把握
  - ・ 歯石の有無の確認
  - ・ 歯肉の炎症の有無の確認
  - ・ 歯周ポケットの深さの測定
  - ・ 治療の必要があるのかの診断

（図2参照）

【図2】



### ●歯周病検診の受け方

#### 1. 予約

6月に対象者に「成人歯周病検診受診票」が送付さ

れるので、直接歯科診療所に電話をして、都合の良い日を予約する。  
☎7・2151

#### 2. 検診日

受診票と検診料500円を受け付けに提出する。  
（念のために保険証持参）  
検診を受け、医師より説明を受けて終了。  
（治療が必要な方は、どのような治療が必要か説明されます。）

### 【最新情報】

#### 「口腔機能低下症」について

昨年の11月に、日本老年歯科医学会が、「口腔機能低下症」という言葉と意味を、一般に公表しました。

これは、加齢により口腔内の「感覚」「咀嚼やく」「えん下」「唾液分泌」等の働きが少しずつ低下して

くる症状です。

具体的には、かむ力の低下、歯でかみ切り奥歯で砕く力の低下、飲み込む力の低下、舌を押し付ける力の低下、唾液分泌低下による口の中の乾きなど、様々です。

これらは、悪化していくとご飯を食べて、飲み込むことができなくなる可能性があります。

歯は、上下一対でかむ力が最大となります。1本でも失うと、かむ力や砕く力が低下します。

一番大事なことは、できるだけ自分の歯を保つこと、歯を失った場合、速やかに入れ歯等で補うことです。おいしく食べることは、豊かな食生活と健康維持のために大切です。口の中の健康を、大事にしていきたいでしょう。



食育通信

# 食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

## 注意したい飲み物の砂糖量について

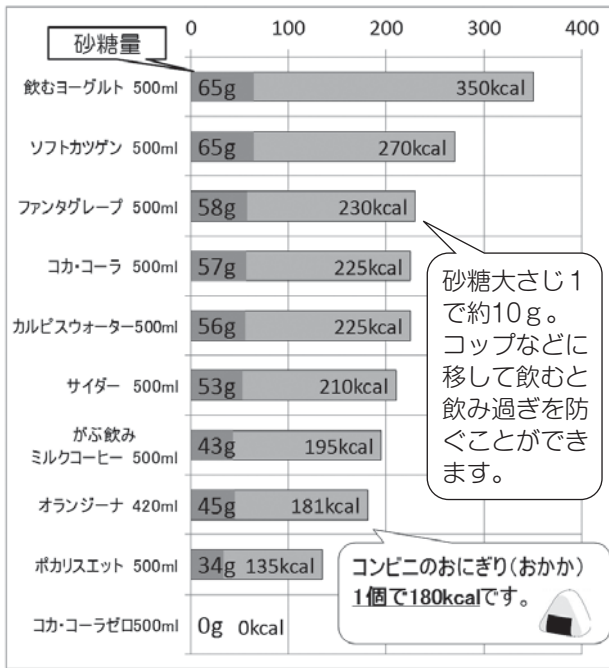
6月は気温の上昇とともに、1日の水分摂取の回数も多くなってくる時期です。

現在は水やお茶、果汁飲料、スポーツ飲料、炭酸飲料、コーヒー飲料、ヨーグルト飲料、野菜ジュース、栄養ドリンクなど様々な種類の飲み物が販売されています。中には、予想以上にエネルギーや砂糖量が多いものがあり、習慣化すると、肥満や高血糖につながる原因になります。

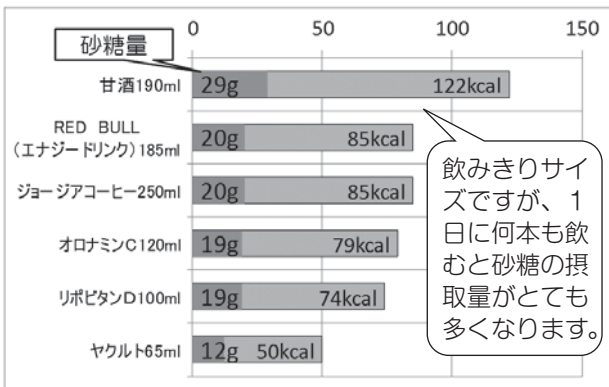
健診の血液検査結果で血糖値が高くなってきた人は、普段選んで飲んでいる飲み物の特徴を確認して、上手に飲み物の選択や量を調整していきましょう。



図① 飲み物のエネルギー量と含まれる砂糖量比較【ペットボトル】



図② 内容量の少ない飲み物【缶・びん】



こんなに違いがある

### エネルギー量と砂糖量

図①②は、商品1本あたりのエネルギー量と含まれる砂糖量を比較したグラフです。エネルギー量が多いほど、砂糖量は多く、一度に飲みきるととても多くの砂糖を体に摂り入れています。

### 糖の種類による 血糖値上昇の違い

炭水化物(糖質)には、吸収しやすい単純糖質(果物・ジュース、菓子類(砂糖)、酒類)と吸収に時間のかかる複合糖質(ごはん、麺類、パンなど)があります。甘い飲み物は、吸収しやすく、上昇した血糖値を下げるためにたくさんインスリンが必要になり、インスリンを作り出す膵臓の負担がとても大きくなります。

### 砂糖の1日の目安は

20g!

健康を保つためのバランス食では、成人の1日当たりの砂糖の摂取基準を20グラム(大さじ2)としています。これは、飲み物や間食に含まれる砂糖量と、料理に使用する砂糖量合わせの量です。この量を基準にして、甘い飲み物の飲む量を調節していきましょう。

子どもの砂糖量、

大人と一緒に大丈夫？

体重が少なく内臓も小さい子どもが、大人と同量の砂糖が入った飲み物を飲んだ場合、血液中に含まれる糖の量の割合も大人よりもさらに増え、体(すい臓)の負担になります。小さいお子さんには与える飲み物の選択や量の調節をしていきましょう。

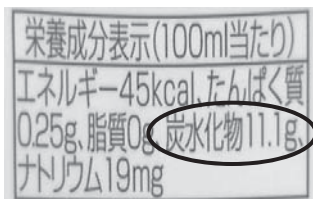
### 栄養成分表示から

### 分かる砂糖量

図①②に載っていない飲み物でも、容器の裏面などにある栄養成分表示(炭水化物量)をみると、含まれる砂糖量を知ることができます。

飲み物を選ぶ基準にしてみたいかがでしょうか。

### 清涼飲料水の場合



# 子育て通信

## 身に付けさせたい生活習慣

3歳になる子がお母さんと自分の脱いだ靴を、次に履く時に履きやすいように揃え、並べていました。

この子は家庭で、生活の仕方を毎日見て、家族が行っていることを自分もあたり前の習慣として、身に付けてきたのだなと思えました。

手洗いの仕方や食事の仕方、衣服や物の始末の仕方、身の整え方などは日々の生活の中で身に付けていくものです。

「うちの子はシャツをしまわない。靴は脱ぎっぱなし。服も脱ぎっぱなし。肘をつけて食事する…」など、よく聞く言葉です。このような生活習慣は好ましいとは思えないため、出てくる言葉なのでしょう。

生活の仕方はそれぞれの家庭によって違いがありますが、これから成長し社会に出ていく子どもたちに身に付けていて欲しいのは、「自分も相手も気持ち良い」「相手への思いやり」が

感じられる生活習慣だと思います

子どもたちが日々の生活を通して、気持ち良いと感じられる・家族が喜んでくれていると感じられる生活の仕方を考えてみませんか。そして、身に付けさせたことは、繰り返し繰り返し、長い時間をかけて、褒めて認めて、いつか身につくことを願って焦らずです。

たくさん大人の見守りで、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



# まちのご長寿さん



喜寿おめでとうございます

簗島米子さん  
(77歳)

石井栄子さん  
(77歳)



野村忠男さん(77歳)



川合嘉信さん(77歳)

米寿おめでとうございます



長野 博さん(88歳)

## こどもたちは みんなは 赤ちゃん



とし あき  
三和寿 彰くん  
お父さん 寿樹さん  
お母さん 桐子さん



ここ は  
御 困 心 葉ちゃん  
お父さん 孝行さん  
お母さん 恵美さん



## 危険物安全週間が始まります

平成29年6月4日(日)から10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等の維持管理として、次の事項の点検をお願い致します。

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漬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が抜けかけていないか、また、ゴムホースに亀裂が無い点検しましょう。

### 火気の取扱に注意!

この時期は空気が乾燥しているため、小さな火種からも野火などの予期せぬ火災になることもあります。

屋外で火気取扱いの際には、「火元を離れない、消火の準備をする、火が確実に消えたのを確認する」など、充分に注意するようにしてください。また、風が強くと乾燥している日は極力、外で火を使わないようにしましょう。

中川消防支署への相談、お問い合わせは

☎ 7・2119番まで



#### 火災・救急出動状況

平成29年4月30日現在

火災件数	0件
救急件数	25件

## 議会・各種委員会の開催状況

- 4月10日 ● 議会広報特別委員会
- 4月14日 ● 議会公共施設建設・改修調査特別委員会
- 4月17日 ● 教育委員会議
- 4月26日 ● 総合教育会議

- 4月27日 ● 保健推進員協議会
- 議会運営委員会
- 議会全員協議会
- 議会第1回臨時会

おりがやう  
どうもです

社会福祉協議会、一心苑に寄付  
母(ナミ子様)死去に際して  
植村美記夫様  
祖母(ふみる様)死去に際して

東神楽町 鎌塚 博史様  
離町に際して  
吉江 幸雄様

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」

中川婦人会 様  
匿名1名 様

謹んでお悔やみ  
申し上げます

1区 植村 ナミ子 様 (80歳)  
4区 鎌塚 ふみる 様 (95歳)

ご結婚おめでとつ  
どうもです

藤森 将司 様 (旭川市)  
齊藤 寛奈 様 (誉)



# 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					
平成29年度 中川町幼児センター 新築(建築主体)工事	※高組・中川建設経営建設共同企業体	291,000,000		320,565,600	314,280,000	98.0%	木造平屋建て 延べ床面積881.09㎡ 建築主体 建築附帯外構一式	着工 平成29年4月28日
	株廣野組	293,000,000						
	株橋本川島コーポレーション	294,800,000						
	株新谷建設(株)	295,500,000						
	株盛永組	296,000,000						竣工 平成29年12月25日
平成29年度 中川町幼児センター 新築(電気設備)工事	※株三和電機	28,800,000		31,946,400	31,104,000	97.4%	電気設備一式	着工 平成29年4月20日
	株西山坂田電気(株)	29,000,000						
	株東邦電設(株)	29,180,000						
								竣工 平成29年12月25日
平成29年度 中川町幼児センター 新築(機械設備)工事	※日達・中川水道・佐藤工建 経営建設共同企業体	84,300,000		92,016,000	91,044,000	98.9%	機械設備一式	着工 平成29年4月28日
	株木本動力工業所	84,800,000						
	株大洋設備(株)	84,900,000						
								竣工 平成29年12月25日
平成29年度 中川町幼児センター 新築工事監理委託業務	※株アイエイ研究所	5,600,000		6,436,800	6,048,000	94.0%	工事監理一式	着手 平成29年4月24日
	株アーキ・ファイブ	5,750,000						
	株岡田設計	5,800,000						
								完了 平成29年12月25日
平成29年度 中川町簡易水道 量水器取替工事	※株中川水道	9,320,000		10,335,600	10,065,600	97.4%	量水器取替一式	着工 平成29年4月21日
	株佐藤工建	9,400,000						
								竣工 平成29年7月20日
平成29年度 菅平排水機場 管理委託業務	※株中川水道	460,000		510,840	496,800	97.3%	排水運転・水位観測・ 補修点検	着手 平成29年4月20日
平成29年度 基幹水利施設管理事業 菅平地区排水機場 管理委託業務	※株中川水道	620,000		685,800	669,600	97.6%	保守運転・警戒水位監視	着手 平成29年4月20日
平成29年度 中川町Nタウン パークゴルフ場 管理業務	※中川町高齢者就労センター	2,870,000		3,129,840	3,099,600	99.0%	パークゴルフ場の管理 業務・コース整備・維持等	着手 平成29年4月21日
平成29年度 町道維持補修工事	※株中川阿部建設	2,100,000		2,386,800	2,268,000	95.0%	舗装補修一式	着工 平成29年4月27日
	株秋津道路(株)道北営業所	2,150,000						
	株山崎組	2,170,000						
								竣工 平成29年6月30日
平成29年度 国府16線1号線 横断管取替工事	※株植村技建(有)	2,300,000		2,527,200	2,484,000	98.3%	横断管取替 径1000mm L=17m	着工 平成29年4月27日
	株中川阿部建設	2,310,000						
	株佐藤工建	2,320,000						
	株常盤天塩川建設	2,330,000						
	株佐藤組	2,330,000						竣工 平成29年6月30日
平成29年度 社会体育施設 維持管理委託業務	※株佐藤工建	4,250,000		4,663,440	4,590,000	98.4%	農業者トレーニングセンター・ 町民プール等周辺の環境 整備・維持管理業務	着手 平成29年4月27日
	株植村技建(有)	4,270,000						
								完了 平成29年11月30日
平成29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	6,200,000		6,834,240	6,696,000	98.0%	森林公園及び見晴公園の 維持管理 ・草刈り業務 ・樹木剪定業務 ・樹木冬囲設置、取り外し	着手 平成29年4月27日
	株植村技建(有)	6,240,000						
								完了 平成29年11月30日
平成29年度 新製造等委託業務	※上川北部森林組合中川支所	1,840,000		2,397,600	1,987,200	82.9%	薪製造等業務一式	着手 平成29年4月27日
	株天塩川工業(株)	1,990,000						
	株中川町森林協同組合	2,100,000						
	株遠藤工業(有)	2,523,000						
								完了 平成30年3月20日
平成29年度 町有林立木調査 委託業務	※株遠藤工業(有)	2,131,000		2,786,400	2,301,480	82.6%	町有林立木調査一式	着手 平成29年4月28日
	株上川北部森林組合中川支所	2,145,000						
								完了 平成30年3月20日
平成29年度 中川浄水場ろ過池 ろ過砂洗浄委託業務	※株中川水道	5,800,000		6,469,200	6,264,000	96.8%	ろ過池ろ過砂洗浄一式	着手 平成29年4月27日
平成29年度 豊里浄水場ろ過池 ろ過砂洗浄委託業務	※株中川水道	4,330,000		4,827,600	4,676,400	96.9%	ろ過池ろ過砂洗浄一式	着手 平成29年4月27日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819





## 第4回「遺言書が争続問題を防止する？」

**Q** 最近、新聞などで、遺産を相続するに当たって相続人の中でトラブルになることが増えていることを目にします。  
相続によるトラブルを未然に防ぐために、何か良い方法はありますか？

**A** 相続によるトラブルを未然に防ぐ最も有効な方法として、遺言書を作成するという方法があります。遺言とは、自分の財産（遺産）を、誰に、どれだけ、どのように託すのかを決定する意思表示のことです。この意思表示を民法の規定に従って書面にしたものが遺言書になります。遺言書を作成することで、自分の意思が、遺族や相続人に明確に伝わり、後の相続手続を円滑に進めることができます。民法では、一般的な遺言の方式として「自筆証書遺言」、「公正証書遺言」及び「秘密証書遺言」の3種類を規定しています。これらの遺言の方式の違いについては、以下の表をご覧ください。

区 分	自筆証書遺言	公正証書遺言	秘密証書遺言
作成方法	遺言者が、遺言の全文、日付及び氏名を自署し、押印する。	証人2人以上の立会のもとに、遺言者が遺言の趣旨を公証人に口授し（口頭で伝え）、公証人が遺言書を作成する。	内容を記載した遺言書に遺言者が署名押印し、封筒に入れて封印し、公証人と証人に提出してその確認を受ける。
証人の要否	不要	要：2人以上	要：2人以上
費用	不要	作成手数料が必要	作成手数料が必要
検認の要否(注)	必要	不要	必要
保管	遺言者本人	公証役場で保管	遺言者本人

(注) 検認とは、相続人に対して遺言の存在及びその内容を知らせるとともに、遺言書の形式等を調査し、遺言書の偽造、変造を防止するための手続です。検認手続は、家庭裁判所で行う必要があるため、遺言書の保管者又はこれを発見した者は、遺言者の死亡後、速やかに家庭裁判所に提出して検認手続を受けなければなりません。

次回は、第5回「孫は相続人になるの？」をテーマに御案内いたします。

### 相続登記はお済みですか？

「未来につなぐ相続登記」の御相談は、旭川地方法務局までお問い合わせください。



## 駐在所から



### 自転車の安全利用の促進

自転車はとても便利で環境に優しい乗り物ですが、ルールやマナーを無視した乗り方は重大な交通事故につながることもあります。正しいルールを知り、安全に自転車を利用しましょう。

#### 【自転車安全利用五則を守りましょう】

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
  - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - 夜間はライトを点灯
  - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤ 子供はヘルメットを着用

#### 【自転車に乗るときの心得】

- ブレーキが故障していたり、反射器材などのない自転車には乗ってはいけません。
- 二人乗りをしないけません。ただし、幼児用の座席に幼児を乗せているときは別です。
- 自転車に荷物を積むときは、運転の妨げになったり、不安定となったりするなどして、危険な場合があるので、そのような積み方はやめましょう。
- 保護者は、子供が自転車を運転するときや、幼児を幼児用座席に乗せるときは、子供に乗車用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。
- 携帯電話の通話や操作をしたり、傘を差したり、物を担いだりすることによる片手での運転や、イヤホンやヘッドホンの使用などによる周囲の音が十分聞こえないような状態での運転はいけません。ただし、難聴者が補聴器を使用する場合は別です。

#### 【問い合わせ先】

美深警察署 ☎2・11110  
中川駐在所 ☎7・20019  
佐久駐在所 ☎8・50071  
警察相談電話 ☎#91110



# ふるさと今日のキラリ



4月23日(日)、まだ雪の残る中川町で、中川消防団春季消防総合訓練が開催されました。町内トレーニングセンターが火災になった事を想定し、防火衣に身を包んだ消防団員が、200メートル離れた消火栓から6台の消防車をホースで連結して、本番さながらの火災の消火訓練を実施しました。中川町では58名の町民の方が消防団として活動しており、いざというときは消防署員と協力して、火災や災害に対処します。



4月25日(火)、鳥獣被害対策実施隊の委嘱式が中川町役場にて行われました。5名の町民が農山村地域に暮らす町民との共生を考えながら、農林業被害対策を講じていきます。



5月8日(月)、生涯学習センターちゃいむにて、ピアニスト野田あすかさんのミニコンサートが行われました。野田さんは、広汎性発達障害を抱えながら、ピアニストとして数多くの賞を受賞され、全国各地でピアノリサイタルを開催しています。今回、札幌市のKitaraで初めての北海道リサイタルを成功させ、そのまま中川町へいらっしゃいました。会場には多くの町民が詰めかけ、コンサート前半に行われた母・恭子さんの講演会、そしてミニコンサートと、障がいがあってもひたむきに音楽に向き合う野田さんの演奏する姿。その姿を支える家族の姿。ふたつの姿に大きな感動をいただきました。



発行 中川町 編集 総務課総務町政室 印刷 国 境 道産 問伐材使用 この広報紙は道産問伐材を使用しています。

## 町の人口

(4月30日現在)

人 口	1,600人 (+15)
男	797人 (+11)
女	803人 (+4)
世 帯 数	838戸 (+17)

( )は前月末との差を示します。

## なかがわの情景

まだ雪の残る5月1日、Nタウンパークゴルフ場が今季シーズンのオープンをしました。なかなか晴天の日が続かず、風も冷たい中川町ですが、多くの町民がパークゴルフ場を訪れ、待ちに待ったパークゴルフシーズンの到来を楽しんでいました。

