

広報ナカガワ

2021

7



バケツ稲づくり

田んぼのない町で

稲づくりを学ぼう。



5月25日、中川町幼児センターで4歳児と5歳児の園児14名がバケツ稲の田植えを行いました。

「水稻の作付けがない中川町で、生育過程を観察して主食である米の大切さを感じてほしい」と産業振興課が企画したものです。

中川町史によると、安川地区で平成3年を最後に中川町では水稻の作付けがなくなりました。

バケツ稲づくりとは

土を入れ水を張り、「田んぼ」に見立てたバケツに苗を植え、収穫までを体験するものです。

苗は、美深町の生産者が育てた「きたゆきもち」を北はるか農業協同組合の協力により提供していただきました。

田植え体験

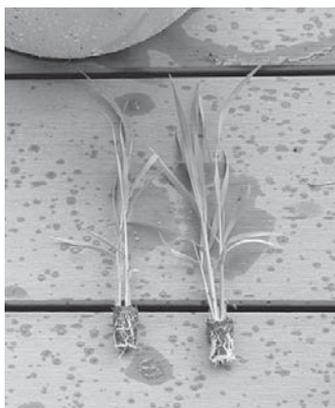
当日は、あいにくの雨模様でしたが、バケツに田植えをした園児たちは、「稲を初めて見た」、「水が冷たい」、「田んぼの土が気持ちいい」などと話しながら楽しそうに田植えを行っていました。

稲づくりカレンダー

- 5月下旬 田植え（移植）
- 6月 分けつ（稲の株分け）
- 7月下旬 穂が出る
- 8月上旬 稲の開花
- 9月下旬から 収穫

収穫は9月を予定

これから苗がどのように成長していくのか、園児たちと栽培管理を行い、9月下旬に収穫する予定です。



稲の成長を見守る園児たち（令和3年6月9日撮影）



フランスの小さくて温かな暮らし
365日 荻野 雅代 著

コップひとつから始めるゆる～い
野菜づくり やさい畑編集部 編

悪魔には悪魔を
大沢 在昌 著

沈黙の終わり 上・下
堂場 瞬一 著

白鳥とコウモリ
東野 圭吾 著

もしも徳川家康が総理大臣になったら
眞邊 明人 著

防災のサバイバル
国崎 伸江 著

ルルとララのガトーショコラ
あんびるやすこ 著

ほねほねザウルス 24
マヨイの森のステゴサウルス
ぐるーぷ・アンモナイツ 作・絵

もりの100かいだてのいえ
いわい としお 著



スイッチ
悪意の実験
潮谷 駿 著

大学生にもちかけられた風変わりなアルバイト。それは自分とは全く関係のない幸せな家族を破滅させるスイッチのアプリがインストールされ、それを押しても押さなくても1カ月後に100万円もらえるというもの。その結末は…。第63回メフィスト賞受賞作品。

まちの文芸

短歌 今月のお題「子ども」または自由詠

新しいギターを妻よりめでているそんなこともうどうでも良いけど
サービス券でヨーグルト余分に貰ったと得意顔して夫戻り来る
空き家の庭に咲きたる花々は道行く吾に語りかけるや
うぐいすが庭に近づきホーホケキョ姿見えずも会話楽しむ
オホーツクの風にカラカラ鳴る鉄輪かたわひいふうみいよお舞う鯉轆り
指折りて五音七音数えつつ言葉を探す 心喜ぶ
朝の陽に時おり羽を光らせて白鳥渡る鳴き交わしつ
挨拶し駆けゆく子らのランドセル上下に大きく飛び跳ねており
潮風を浴びた唇そつと舐め打ち明け話の重さをはかる
未知のもの指先でぐりぐり確かめて何ものか問う八カ月の孫
集金の若き女性は玄関にいつもの香り残して行きぬ
「また魚」孫はがっかり浮かぬ顔 今日豚シヤブ笑顔の食卓
今日は西、日本海から吹く風に流れる雲を呑む鯉のぼり
花盛り我の庭にも花満ちぬ 喜びおらむ花となりし人
この春も孫らの声なきこの庭に丸く集まりクロッカス咲く

五十嵐仁美
金子みえ子
鎌田 陽子
児玉 信子
小林 淑子
長屋恵美子
山内 智子
花
五十嵐仁美
金子みえ子
鎌田 陽子
児玉 信子
小林 淑子
長屋恵美子
山内 智子

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。
〔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。



後期高齢者医療制度のお知らせ

令和3年度の保険料額の決定と 保険証(被保険者証)の一斉更新について

■7月に保険料額をお知らせします

令和3年度の保険料額につきましては、7月に個別にお知らせします。

《保険料の計算方法》

均等割 【1人当たりの額】 52,048円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (令和2年中の所得-最大43万円)×10.98%	=	1年間の保険料 【限度額64万円】 (100円未満切捨)
-----------------------------	---	---	---	------------------------------------

- 1年間の保険料の上限額は、令和3年度は64万円になります。
- 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。
 - ※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。
 - ※前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

◆保険料の軽減

①均等割の軽減（年額）

- 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
- 昭和31年1月1日以前に生まれた方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	均等割の軽減割合
	令和3年度
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円+(28万5千円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数-1)	5割
43万円+(52万円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

※令和2年度に7.75割軽減該当だった方は、令和3年度より7割軽減に見直されました。

※給与所得者等とは、以下のいずれかに該当する方となります。

- ・給与等の収入金額が55万円を超える方
- ・公的年金の収入金額が60万円（65歳未満）、125万円（65歳以上）を超える方

■保険証・減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)・限度証(限度額適用認定証)が新しくなります

現在、ご使用中の保険証、減額認定証及び限度証の有効期限は令和3年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月に新しい証を交付しますので、お手元に届きましたら新しい証をご使用ください。

新しい保険証は黄緑色です
新しい減額認定証及び限度証は橙色です



国民年金保険料免除等の申請

保険料が納め忘れの状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、国民年金担当窓口で手続きをしてください。申請書は窓口に備え付けてあります。

令和3年度の免除等の受付は令和3年7月1日から開始され、令和3年7月分から令和4年6月分までの期間を対象として審査をおこないます。

また、申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1か月前までになります。

・失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、一度、窓口または年金事務所へご相談ください。

・出産の際の免除につきましては、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間保険料が免除されます。出産予定日の6か月前から申請ができます。

・新型コロナウイルス感染症の影響による減収を事由にする保険料免除申請が5月1日より開始されております。

対象となる方は、新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年2月以降に収入が減少した方で、令和2年2月以降の所得状況からみて、当年中の所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる方です。

申請書の提出先は、住民課住民サービス室または年金事務所です。（感染防止の観点から、郵送での提出を推奨しています）

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎7・2814

旭川年金事務所

☎0166・27・1611

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570・003・004

こくほ ご存じですか？

国保保険証を更新します

7月中に中川町の国民健康保険被保険者証（保険証）の一斉更新を行います。

保険証の有効期限

新しい保険証の有効期限は、令和4年7月31日です。

保険証の更新・交付の方法

新しい保険証は、国保の世帯主に簡易書留郵便で送付します。

郵送する時期

7月中旬から下旬にかけて

この期間に旅行などで長期不在となる方や、8月1日から職場の健康保険などに加入する予定で保険証を更新する必要がない方は、役場へご連絡ください。

新しい保険証が届いたら

住所や氏名など保険証の記載内容に誤りがないか確認をお願いします。誤りや変更があった場合には、役場へご連絡ください。

なお、就学などのため転出されている方の住所は、世帯主の住所が表示されています。

古い保険証の取り扱い

新しい保険証は、令和3年8月1日から使うことができますので、古い保険証（有効期限が令和3年7月31日のもの）は有効期限が過ぎてから、ご自身で確実に廃棄するか、役場へご返却ください。

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室

☎7・2814



『好き嫌いの成り立ち』

きたの 北野 ちえ 萌



こんにちは、北野です。青臭い野菜は少々苦手なのですが、草刈りの時に漂う青草の香りはわりと好きです。今では顔をしかめてしまうカメムシのにおいも、子どもの頃は別に嫌いではなかったな、とふと思ひ出しました。においの好き嫌いは、情報と経験の積み重ねによるものだと言われています。においに「臭い、嫌い」というネガティブな情報や経験が加わることで、嫌悪感を抱くようになるわけです。つまりカメムシを厭われない未来もありえたかもしれないですが、一度「嫌なもの」と認識してしまうと、覆すことはなかなか困難です。においと記憶は密接な関係にあり、特に嫌だと感じるにおいの方が記憶に残りやす

く、防衛本能で避けるとされています。なるほど、これは自身でも実証できていますね(笑)。

話は変わりますが、今回はユーカリ精油について少し。ユーカリは主にオーストラリア南部に分布するフトモモ科の樹木です。インパクトのある科名ですがもちろん人間の太腿ではなく、フトモモという果樹の中国名・蒲桃に由来します。ユーカリ精油にも素晴らしい機能がたくさんあります。主な効能は殺菌・抗菌、呼吸器系の鎮静・強壮、免疫力向上など。鼻づまりや咳、花粉症、神経痛などの緩和や風邪予防に効果があるとされていますが、喘息には効きませんのでご注意ください。今の時期に適した精油の一つだと思えますので、ぜひ活用してみてください。



中川町地域おこし協力隊活動記

『This is RAWWOOD Vol.6』

ぶくだはやと 福田 隼人



中川町の皆様こんにちは。今月の写真は豊里地区にあるロウウッドの工房は、初夏の風に揺られる満開の菜の花畑に囲まれております。そんなメルヘンな工房にて製作を進めていたダイニングテーブルが完成しました。中川町のセンノキを使用して、脚は鉄仕様です。天板の大きさは120×75cmで、蝋燭を灯しながらカップルでディナータイムを楽しむには丁度良いサイズです。裏面には鉄製の反り止めを幅方向（繊維と直行方向）に2本入れているのですが、無垢のテーブルではこの「反り止め」がとても重要な役割を果たしています。木材はセルロースという主成分の特性により、季節や天候によって水分の吸収発散と自身の膨張収縮を繰り返していま

す。その為、天板は繊維の密度や形状に合わせて色々な方向に伸縮するので、平面で仕上げたテーブルも月日と共に反ったり、ねじれたりしてしまいます。その動きを強制的に抑制するのが反り止めの役割です。

ただ、木材が動く力というのはとても強く、鉄釘なんて平気で折り曲げてしまいます。ナラなどの繊維細胞が多くて重い樹種だと幅方向では最大で10%も動くと言われます。それを無理に抑えこもうとすると天板自体が割れてしまうので、反り、ねじれを抑えながらも幅方向には動けるように反り止めを作ってあげることが大事になります。

また、この木材の特性が、製品となった後でも「木は生きている」とよく言われる由縁であり、室内に木材を使用、設置する事で優秀な調湿効果が得られる理由でもあります。いやあ……面白いわっ！



『無駄がない』

やま さき てっ べい
山 崎 哲 平



4月〜5月くらいにかけて原材料の調達に動いておりまして。現在は角の洗浄や各種製作に一所懸命励んでおります。

買い付けの話に戻りますが、稚内方面、天塩、名寄、遠いところでは浦河町などご縁があつて買い付け出来ております。が!!量的には気持ちもう一声必要かな?と言った状況です。ご自身や親戚、友人、知人。集めたけれど処分に困っている角などありませんか?もしございましたら中川町産業振興課もしくは最後に記載のTELまでご協力のご連絡お願いいたします。さてさて、そんなに仕入れた沢山の鹿の角ですが、大部分は犬用のガム(おやつ)になつております。本当は角をこちよちよと彫刻して過ごしていきたいのですが、僕が作りたいアクセサリーに適した素材は全体の2

〜3割程度と少なく、それだけを使うとすると凄まじい量のゴミの山が築かれます(汗)。そんな工房の問題を解決してくれているのが犬用のガムです。あくセサリーに適さない素材は丁度ガムに適していて、「渡りに船!」と言いますか、僕にとつてテトリスの長い棒のような存在があるお陰で、なるべく素材を無駄にせずにこられています。今回、ラッキーなことに「ノーザンスタイル スロウ」という雑誌に取材をしていただきまして、犬用ガムの商品化の話やものづくりの原体験などなど8ページに渡つていろいろなルーツが文章化されています。もし機会がありましたら手に取ってみて下さいね。僕もルーツに立ち返り精進します。

協力隊 山崎

☎080-8858-2148



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。



名前	市村 修司 (いちむら しゅうじ)
年齢	35歳
出身地	東京都
特技	スペイン料理
趣味	料理、読書

Q 中川町の印象は?

A 中川町に到着した時はどんよりとした曇りで、初めての北海道ということもありましたので少し不安におそわれました。が、初出勤日に素晴らしく晴れ、中川町の自然の景色に癒されました。もう曇りでも大丈夫です。職場の方々や町民の方々にも優しく接していただき感激しております。

Q 3年後の目標は?

A まずは中川町のことを知り、その上で6次産業化というテーマの中で自分に出来ることを見つけたいです。中川町の農産物で町の歴史・文化を反映した特産品を作ることができればと思っています。

Q 最後にひとこと!

A はじめまして! 6次産業をテーマとした業務に取り組みます、市村と申します。東京でスペイン料理をやっておりました。中川町の食材でパエリアを作ったら皆さん食べてみてくださいね。この度の業務は皆様との関係なしには成り立たないと感じています。中川町の雰囲気に溶け込み業務に取り組みたいと思っていますのでどうぞよろしく申し上げます!



急募35名!!!

中川町民・レンズ付きフィルム フォトグラファープロジェクト

レンズ付きフィルムを使った 町民フォトグラファーマンifestation

写真展テーマ

「あなたの生活の中の、“なかがわ（中側）”のお気に入りとは？」

中川町を舞台に、あなたが思う素敵な瞬間、かけがえのない時間を撮影してくれる方を募集します。東京でオリンピックが開催される2021年7月。同じ日本の中川町で、あなたの大切な時間、世界、人、素敵だと感じることを、限られた27枚のフィルムに納め、1枚発表してみませんか？応募いただいた作品は主催者が定し、町内の会場で展示会を開催します。賞品や賞金はありません。純粋に中川町の魅力を探すプロジェクトです。沢山のご応募、お待ちしております。

参加者応募期間
6/29～7/5

カメラ配付期間
7/12～7/19

撮影期間
7/20～8/20

カメラ回収期間
8/17～8/27

写真展
10/20～11/10

- **応募人数** 35名
※応募多数の場合は抽選とし、当選された方には7月12日までにご連絡を差し上げます。
- **応募条件** 以下の条件にご理解いただける方に限り、ご応募お願いいたします。
 - ①撮影場所は中川町内に限ります。
 - ②撮影いただいた27枚の中から、こちらで発表写真を決定することに了承いただける方。
 - ③匿名の写真展、写真発表にご理解いただける方。
 - ④レンズ付きフィルムの受け取り、返却等の際、中川町役場にお越しいただける方。（ご家族の方でも構いません）
 - ⑤以下の著作権等に関する条件について承諾いただける方。
 - ・写真は展示会や取組紹介で2年間使用いたします。
 - ・写真利用の用途は、展示会、次回以降のチラシ・ポスター利用、WEB、新聞取材の利用等です。
 - ・チラシ、ポスター利用など改変を伴う利用の場合は事前に承諾をいただきます。
 - ・作品応募の前に、被写体の方にも上記の許可をご確認ください。
- **応募方法** 下記いずれかのお問合せ先に、住所、氏名、電話番号、メールアドレスをご記入の上、申し込みください。Facebookページ「なかがわの森」 messengerからも応募可能です。
- **主催** 中川町産業振興課
- **お問合せ** 中川町産業振興課産業振興室 地域おこし協力隊 岡本直子
電話 (01656) 7-2816
Mail nakagawa-sangyo@town.nakagawa.hokkaido.jp
facebook <https://www.facebook.com/nakagawanomori>



大金をあげる？ 知らない人からのメールは無視!

事例

スマートフォンに知らない人物から、「2億円を譲る相手にあなたが選ばれました。手続きをするため手数料3000円を振込んでください。」というメールが届き、コンビニで電子マネーを買って番号を伝えたが、2億円は受取れていない。

その後、追加で1万円を要求されたが騙されたのだろうか。

(70代女性)



アドバイス

- 携帯電話やスマートフォンに様々な迷惑メールなどが届くことがあります。知らない人物からのメールは無視をしましょう。
- 「相談相手になってくれたら謝礼を払う」「大金が当選した」などのメールの内容に従ってお金を振り込んだり、電子マネーを買って番号を伝えても大金はもらえません。
- 大金を受取るためと言って、相手が口座情報を求めてきたり、コンビニで電子マネーを購入して番号を教えると言ってきたら詐欺を疑いましょう。
- 安易に個人情報を伝えたり、相手の指示に従わないでください。お金を支払ってしまうと、取り戻すことは困難です。
- 困ったときは、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...



あなたの住まいの新築・リフォームを支援します

『中川町住まいの安心応援事業』 をご利用ください

町では安心して暮らせる
住まいづくりの応援として、
住宅の新築やリフォームを
される方に、経費の一部を
助成しています。

初回の募集期間は終了し
ましたが、随時申請を受け
付けております。住宅の新
築やリフォームの予定があ
り助成を希望される方は、
町にご相談ください。

要件や助成額などの詳細
については広報お知らせ版
でお知らせしておりますが、
お気軽に町にお問合せくだ
さい。

【問い合わせ先】

総務課企画財政室

☎7・2819

この事業は、令和6年
度まで実施されます。

本年度は、工事の完成
が令和4年3月31日まで
のものとなっています。
お早目に相談・申込みを
お願いします。



食育通信

食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

中川町健康ポイント事業を実施します！

中川町では、健康づくりを応援する事業として、4年前から町の健診時に「中川町健康ポイント事業」を実施しています。

この事業は、健診・がん検診を受診した方にポイントを付与し、ポイント数に応じて健康づくりに役立つ特典と交換できる事業です。

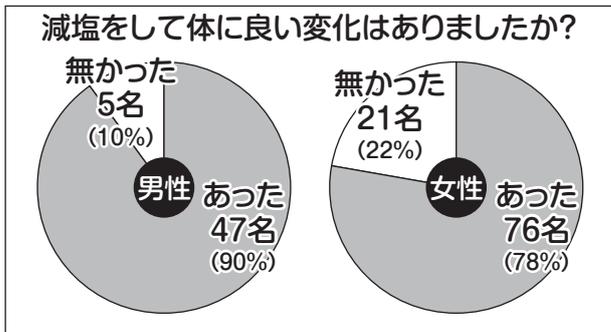
中川町の国保の特定健診結果では、同規模の自治体と比較して高血圧者が多い特徴があります。

そのため、これまでの健康ポイント事業では、おいしく減塩できる減塩食品や普段使っていることで手軽に減塩につながる減塩グッズをポイント交換品とし、会場での減塩効果の紹介などを通して、減塩への関心や実践へのきっかけ作りを行っています。

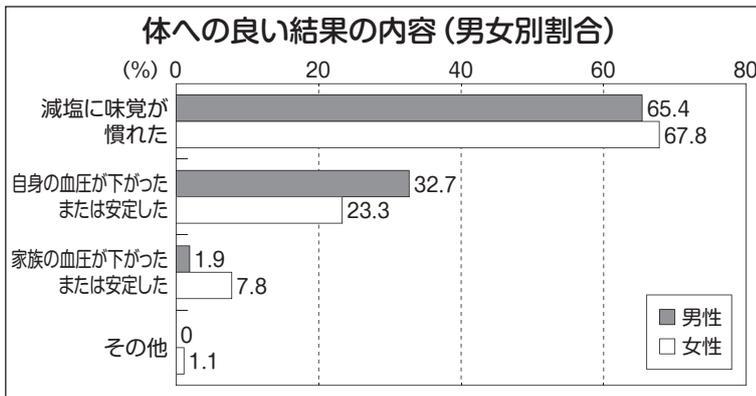
『減塩』の継続は高血圧予防・改善にも！

下図は、昨年の健診時に実施した減塩についてのアンケート

の結果です。「普段から食事の塩分量を気にしていますか？」の質問では、男性85%、女性92%が気にしていると回答し、さらに1年間で上継続している人は、多くの人が減塩をして体に良い変化を感じていることが分かりました。



また、どのような良い変化を感じているかについては、次の結果となりました。



自分に合った減塩を継続していきましょう！

今年の健康ポイント事業では、下記の特典を予定しています。今年新たに、塩分がさらにカットされた減塩醤油や手軽に家庭の汁物の濃さを確認できる塩分チェックシートなどがあります。

この機会にぜひ、使用したことのない減塩調味料やグッズと交換し、普段の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

健康ポイント事業 特典リスト

- 合計6ポイント特典 (1つ選択)
 - 減塩みそ【数量限定】
 - 減塩めんつゆ
- 合計4ポイント特典 (1つ選択)
 - 超減塩醤油 (塩分66%カット)
 - 減塩醤油 塩分40%カット
 - 塩分チェックシート【数量限定】
- 合計3ポイント特典
 - 減塩ほんだし
- 合計2ポイント特典 (1つ選択)
 - 醤油スプレー
 - 傾斜付き醤油皿
- 1ポイント特典 (1つ選択)
 - 減塩柿の種
 - 減塩おせんべい

さらに! 素敵な特典がもらえるチャンスがあります!

『チャレンジメニュー』への参加を!

町の健診当日には、高血圧予防・改善に繋がる行動の習慣化を目的として、『チャレンジメニュー』を昨年より設けています。

- ① 血圧測定
- ② ウォーキング (歩数)
- ③ 減塩生活

健診後にいずれか1つを7日間実践 (記録表を記入し提出) した方には、さらに特典をプレゼントいたします。詳しくは、健診当日のポイント交換時に説明いたします。また、今年の健診・がん検診の申し込みをお忘れの方は、まだ受付いたしますのでご連絡ください。



保健だより

【今月のテーマ】

心房細動の早期発見は脳梗塞の予防!!

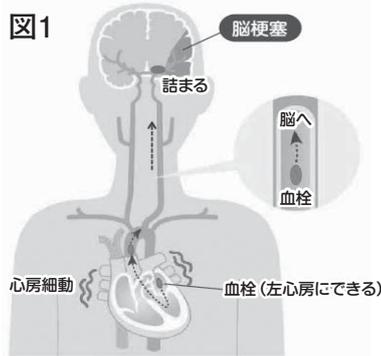
心房細動とは

「心房細動」は、心臓の拍動（心拍）のリズムが乱れる不整脈の一つです。

心臓は、収縮することによって血液を全身に送り出しています。

通常、1分間に60～80回の規則正しいリズムで拍動し、血液を送っています。心房細動があると、1分間の心拍数が400回以上になり、心房が震えるように細かく動いて、十分に拍動しなくなります。すると、心臓から血液を効率的に送り出すことができなくなります。

心房細動で一番恐ろしいのは、心臓の中で血液の流れが滞り、左心房に血栓（血の塊）ができて、それが脳まで運ばれて脳梗塞が起こることです。（図1）



は、他の脳梗塞より重症化するため、脳梗塞を起こすと介護度も高くなる傾向にあります。

心房細動の原因

心房細動が起こる原因は様々で、

- ・加齢
- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・心臓病
- ・アルコールの過剰摂取
- ・睡眠不足
- ・ストレス
- ・喫煙
- ・激しい運動 などです。

心房細動の

早期発見の検査

中川町でも高齢になるにつれて、心房細動のある人の割合は増えています。早い人では、50歳代から治療が必要な方もいます。

心房細動は、早期に発見して治療し、脳梗塞を予防することが大切です。

心房細動は、心拍数が異常に多い場合、動悸や体のだるさなどの自覚症状がある場合、自分で気が付くことができませんが、多くは無自覚です。

日頃から自分でできることは、脈をチェックすることです。

15秒間脈を測って、回数を確認し、

- 10回以下
- 25回以上

の場合、心臓に異変が起こっている可能性があるため

め、医療機関を受診することをお勧めします。

また、健診で心電図検査を毎年受けることも有効です。

町では、特定健診、後期高齢者の健診で、40歳以上には全員に心電図検査を行っています。

（国保以外の被扶養者の「特定健診」では、希望者に心電図検査を行っています。）

心房細動の治療

①薬物療法

抗凝固薬（血液さらさらの薬）と抗不整脈による治療があります。

抗凝固薬は、血液を固まりにくくし、血栓ができるのを抑える薬です。

抗不整脈薬は、心房細動を起こりにくくする薬ですが、この薬だけでは完全に抑えることができないため、他の薬との併用が必要とな

ります。

②カテーテルアブレーション

聞きなれない治療法とありますが、カテーテルという細い管を、足の付け根の静脈から心臓の中まで送り込み、心房細動を起こしている原因の部位を、高周波電流で焼いて、心房細動の発生を抑えます。

名寄市立総合病院で、年間200名以上に実施しており、中川町でも毎年数名が受けて、定期通院の必要がなくなった方も多い治療法です。

心房細動は、早期発見・早期治療により、健康的な日常生活を継続できるので、まずは、早期発見に心がけてください。



熱中症に必ず注意！

めまい、けいれん、体のだるさ、吐き気などの症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。熱中症は、対処が遅れると、命に関わることもあります。熱中症の予防対策をしっかり頭に入れておき、熱中症にならないように注意しましょう。

【熱中症の予防対策】

水分補給が予防の基本

- のどが渇く前に水分補給
- お風呂や寝る前、起きた時にコップ一杯の水を
- 外出時は水筒などを忘れずに

暑らしの工夫で暑さを避けよう

- 衣服の工夫や冷却グッズで熱を逃がす
- 外出時、帽子や日傘で日差しをよける

暑さに負けないからだづくりを

- しっかりと睡眠がとれる工夫をする
- 暑さが始まる前から適度な運動
- たんぱく質やビタミンなどをとる

みんなで気にかけて、声かけを

- 互いに体調を気にかけて、水分補給を
- 軽度の異常は、安静、冷却、水分補給
- 頭痛や吐き気、意識がおかしければ119番通報

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3年5月31日現在
火災件数 1件
救急件数 31件



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

つくろいよ 事故ない未来を
ぼくたちで

「夏の交通安全運動」が実施されます！

運動期間

7月13日(火)～7月22日(木)の10日間
(7月13日は、飲酒運転根絶の日です)

運動重点

- 飲酒運転の根絶
- バイク・自転車の交通事故防止
- スピードダウンと全席シートベルト着用
- 子供と高齢者の交通事故防止



夏季における交通事故防止のポイント

7月は、暑さや長距離運転等による疲労から注意力が散漫となり、居眠り運転による正面衝突事故や車両単独事故が増加する傾向にあります。

- スピードの出し過ぎ、無理な追い越し等は絶対にやめましょう
- すべての座席でシートベルトを正しく締めましょう
- 集中力の低下に十分注意し、眠気を感じたら直ちに休憩を取りましょう
- 長距離運転をする場合は、おおむね2時間おきに休憩しましょう



STOP! 熱中症

令和3年5月～9月

クールワークキャンペーン

— 熱中症予防対策の徹底を図ろう —

職場における熱中症により、毎年約20人が亡くなり、約1,000人が4日以上仕事を休んでいます。夏季を中心に「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防に取り組みましょう!



重点取組期間(7月1日～7月31日)

- 実施した対策の効果を再確認し、必要に応じ追加対策を行いましょ。
- 特に梅雨明け直後は、WBGT値(暑さ指数)に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底しましょ。
- 水分、塩分を積極的に取りましょ。
- 各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょ。
- 期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的に教育を行いましょ。
- 少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、病院に搬送しましょ。



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

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	令和2年度				令和元年度				令和2年度年間合計額		令和元年度年間合計額	
	上半期		下半期		上半期		下半期		件数	金額	件数	金額
	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額				
1 接 遇	3	43,470	6	127,905	7	95,087	10	168,914	9	171,375	17	264,001
2 会 費	6	29,500	4	27,500	17	84,500	23	89,000	10	57,000	40	173,500
3 祝 金	2	20,000	3	11,190	10	120,000	6	58,766	5	31,190	16	178,766
4 寸 志	1	10,000	1	22,200	4	40,500	1	20,400	2	32,200	5	60,900
5 協賛金・負担金	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6 見 舞 金	13	156,500	22	259,500	21	228,600	12	126,500	35	416,000	33	355,100
合 計	25	259,470	36	448,295	59	568,687	52	463,580	61	707,765	111	1,032,267

問い合わせ先 総務課総務町政室 ☎7-2811



5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3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	7,310,000		8,190,600	8,041,000	98.2%	森林公園及び見晴公園 維持管理委託業務一式	着手 令和3年5月8日
	植村技建(有)	7,350,000						完了 令和3年11月30日
令和3年度 簡易水道事業法適化 固定資産整理委託業務	※株ぎょうせい	8,800,000		9,900,000	9,680,000	98.0%	固定資産整理業務一式	着手 令和3年5月20日
								完了 令和4年3月15日
令和3年度 農業集落排水事業 法適化固定資産整理 委託業務	※株ぎょうせい	9,500,000		10,890,000	10,450,000	96.0%	固定資産整理業務一式	着手 令和3年5月20日
								完了 令和4年3月15日
令和3年度 グリーンシャット-91 共用部電気設備 改修工事	※株三和電機	1,700,000		1,958,000	1,870,000	95.5%	共用部電気設備改修一式	着工 令和3年5月27日
	西山坂田電気(株)	1,730,000						竣工 令和3年9月30日
	東邦電設(株)	1,755,000						
令和3年度 グリーンシャット-91 引込開閉器盤取替工事	※株三和電機	1,280,000		1,463,000	1,408,000	96.2%	引込開閉器盤取替一式	着工 令和3年5月27日
	西山坂田電気(株)	1,300,000						竣工 令和3年9月30日
	東邦電設(株)	1,305,000						
令和3年度 町道維持整備工事	※植村技建(有)	4,480,000		4,983,000	4,928,000	98.9%	町道砂利敷及び 草刈り一式	着工 令和3年5月27日
	株中川建設	4,490,000						竣工 令和3年9月30日
	株佐藤工建	4,500,000						
	株佐藤組	4,500,000						
令和3年度 トヨビラ線 道路改良工事	※植村技建(有)	19,350,000		21,527,000	21,285,000	98.9%	道路改良 L=79m	着工 令和3年5月27日
	株中川建設	19,400,000						竣工 令和3年11月30日
	株佐藤工建	19,420,000						
	株佐藤組	19,450,000						
令和3年度 佐久浄水場線 道路改良工事	※株佐藤工建	44,400,000		49,874,000	48,840,000	97.9%	道路改良 L=345m	着工 令和3年5月27日
	株中川建設	44,550,000						竣工 令和3年11月10日
	株佐藤組	44,670,000						
	植村技建(有)	44,800,000						
令和3年度 共和志文内川線 落石防護工事	※株佐藤組	18,000,000		20,031,000	19,800,000	98.8%	工事延長 L=50m 落石防護工 L=38m	着工 令和3年5月27日
	株中川建設	18,050,000						竣工 令和3年9月30日
	株佐藤工建	18,100,000						
	植村技建(有)	18,120,000						
令和3年度 中川簡易水道 漏水調査委託業務	※(一財)旭川市水道協会	1,550,000		1,716,000	1,705,000	99.4%	漏水調査一式	着手 令和3年5月28日
								完了 令和3年9月30日
令和3年度 トヨビラ線 測量設計委託業務	※ケイジー・かたやま共同企業体	14,100,000		16,401,000	15,510,000	94.6%	測量設計 L=950m	着手 令和3年5月31日
	旭川設計測量(株)	14,280,000						完了 令和3年11月1日
	和光技研(株)	14,300,000						
	株シン技術コンサル	14,300,000						
令和3年度 橋梁点検委託業務	※三洋ニューアックス共同企業体	8,480,000		9,955,000	9,328,000	93.7%	橋梁点検 N=16橋	着手 令和3年5月28日
	株アサヒ建設コンサルタント	8,530,000						完了 令和3年12月10日
	旭川設計測量(株)	8,580,000						
	株シン技術コンサル	8,700,000						
令和3年度 町管理河川 浚渫調査設計委託業務	※和光技研(株)	1,440,000		1,683,000	1,584,000	94.1%	5河川堆積土砂及び 樹木調査(5~10km)	着手 令和3年5月31日
	旭川設計測量(株)	1,460,000						完了 令和3年9月30日
	株アサヒ建設コンサルタント	1,470,000						



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3年度 町道富和3線夕焼橋 護岸改修測量設計 委託業務	※㈱ニューアックス	890,000		1,023,000	979,000	95.7%	夕焼橋護岸改修測量設計	着手 令和3年5月31日
	㈱三洋コンサルタント	900,000						完了 令和3年9月30日
	㈱アサヒ建設コンサルタント	910,000						
森林環境保全 直接支援事業 令和3年度 町有林新植(春)工事	※天塩川工業㈱	517,000	抽選	642,400	568,700	88.5%	クリーンラーチ 新植 0.40ha 共和地区	着工 令和3年5月27日
	中川町森林協同組合	517,000						竣工 令和3年6月11日
	遠藤工業㈱	560,000						
森林環境保全 直接支援事業 令和3年度 町有林下刈(南団地) 工事	※中川町森林協同組合	2,894,650	抽選	3,646,500	3,184,115	87.3%	町有林下刈り 13.02ha	着工 令和3年5月27日
	遠藤工業㈱	2,894,650						竣工 令和3年8月31日
	天塩川工業㈱	3,248,000						
森林環境保全 直接支援事業 令和3年度 町有林下刈(北団地) 工事	※遠藤工業㈱	1,504,652	抽選	1,895,300	1,655,117	87.3%	町有林下刈り 7.27ha	着工 令和3年5月27日
	中川町森林協同組合	1,504,652						竣工 令和3年8月31日
	天塩川工業㈱	1,688,000						
人工林資源 保続支援基金 令和3年度 クリーンラーチ採種園 整備下刈工事	※天塩川工業㈱	820,000		912,120	902,000	98.9%	クリーンラーチ採種園 下刈り 3.20ha	着工 令和3年5月27日
								竣工 令和3年8月31日
令和3年度 4区町職員住宅 屋根葺替工事	※㈱大須賀工務店	2,280,000		2,574,000	2,508,000	97.4%	屋根葺替一式	着工 令和3年5月27日
	天塩川工業㈱	2,300,000						竣工 令和3年7月31日
	㈱佐藤組	2,310,000						
令和3年度 富和3線応急工事	※㈱佐藤組	1,870,000		2,090,000	2,057,000	98.4%	道路決壊応急工事 2箇所	着工 令和3年5月28日
	㈱佐藤工建	1,880,000						竣工 令和3年7月30日
	植村技建㈱	1,880,000						
	㈱中川建設	1,890,000						

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

人も、会社も、元気にしよう!



の退職金制度

- 安全** | 国の制度だから安心
掛金の一部を国が助成します。
- 有利** | 掛金は全額非課税
手数料もかかりません。
- 簡単** | 社外積立で管理が簡単
退職金試算額などもお知らせ。

「中退共」は国がサポートする
中小企業のための退職金制度です。

- パートタイマーさんも加入できます。
- 他の退職金・企業年金制度等との
ポータビリティも可能です。

詳しくはホームページをご覧ください **中退共** **検索** <http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234



子育て通信



自分を励ます力の育ち

最後まで巻き終わり「でき

紙をくるくる巻いて棒作りをしています。細く硬い棒を作りたいのですが、すぐに太くなってしまいます。20分ほど、巻いては巻き戻しを繰り返していたのですが、だんだんとできない腹立たしさが募り始めてきました。

「く〜」と顔をしかめ、涙をこらえています。その場を離れ、うろうろと歩いてから戻って、再チャレンジを数回繰り返し、とうとう紙をそのままにして戻ってこなくなりました。5分ほどしてから、「積み木で家作ったから見て」とやってきたので、もう、紙の棒作りはあきらめたのだなと思いました。

すると、置きっぱなしにしてあった紙に手を伸ばし、くるくると巻き始めました。細く巻けてはいませんが、

最後まで巻き終わりで「でき」といきました。きとした表情です。太めの棒ですが、「これ、望遠鏡だ」と、覗いています。

あきらめの気持ちが生まれたり、できないことへの大きな怒りを、爆発させることもできたと思います。きつと、棒作りから離れた時間の中で、積み木の作りをしながらか、「棒を作りたい、あきらめない」と自分を一生懸命に励ましていたのだらうと思います。

その後、鉛筆を芯にして紙を巻き、鉛筆の抜き取りも上手くでき、硬い細い棒を作り上げていました。

5歳の年齢は自分を励まし、前に進もうとする力をしっかりと、小さな体に育てています。

5歳の年齢は自分を励まし、前に進もうとする力をしっかりと、小さな体に育てています。

5歳の年齢は自分を励まし、前に進もうとする力をしっかりと、小さな体に育てています。

5歳の年齢は自分を励まし、前に進もうとする力をしっかりと、小さな体に育てています。

問い合わせ先 子育て支援センター ☎7-2118

自衛官などを募集します

受験種目	一般曹候補生	自衛官候補生		航空学生
応募資格	18歳以上33歳未満 (令和4年4月1日現在)	18歳以上33歳未満 (令和4年4月1日現在)		18歳以上(高卒、見込み含む) ※空・海共通 21歳未満(航空自衛隊希望者) 23歳未満(海上自衛隊希望者) (令和4年4月1日現在)
受付期間	令和3年7月1日 ～9月6日	年間を通じて行っています		令和3年7月1日 ～9月9日
試験日	令和3年9月16日 ～9月19日	7月11・12日 いずれか1日を指定できます	8月22・23日 いずれか1日を指定できます	1次試験: 令和3年9月20日 2次試験: いずれか指定する1日 令和3年10月16～21日
会場	9月16日→名寄市 9月17～19日→旭川市 いずれか1日を指定できます	旭川市		

※コロナウイルスの状況次第で日程または会場が変更する場合があります。

【問い合わせ先】自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 〒060-0011 名寄市西1条南9丁目45 ☎01654-2-3921

ありがとうございます
びじゅらます

社会福祉協議会、一心苑、グループホームに寄附
・母(クニ子様)死去に際して 藤森 豊様
・夫(和良様)死去に際して 野村 光子様

一心苑施設運営の為に 上田 夏江様

社会福祉推進の為に 渡部 俊彦様
社会福祉推進の為に 匿名 1件

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

ウエムラグリーン農産(有) 古市 敏幸様
野村 光子様
匿名 7件

中川町に寄附
原 悦子様 50万円

謹んでお悔やみ
申し上げます

佐久 藤森クニ子様 (86歳)
5区 上田 巽様 (87歳)
5区 野村 和良様 (85歳)



前中川町選挙管理委員会委員長の 村田ひさ子様に

感謝状が贈られました

村田前委員長は、15年以上にわたり中川町の選挙管理委員、選挙管理委員長を務められました。長年にわたり、公正な選挙の発展に寄与されたことに対して、上川町村選挙管理委員会連合会の山口茂樹会長より、感謝状が贈られました。



企業の地域貢献に

感謝状が贈られました

天塩川河川敷舗装道路及びイベント広場の清掃作業にご尽力いただいた、一般国道40号中川町奥琴平改良工事 株式会社中川建設様（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。



あの日あの時のナカガワ



1975年（昭和50年）中川町民プールが完成し、7月5日にプール開きが行われました。この写真は、式が終わったあと、待ちかねていた子どもたちが一斉にプールに飛び込み、楽しそうに遊んでいる様子です。

このプールは屋根付きで、今の町民プール同様、一般用の25メートルプールの横に児童用・幼児用の浅いプールがついており、子どもたちはいつでも安全に水遊びができるようになりました。

令和3（2021）年7月号（通巻746号）

印刷 株式会社 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。

ナカガワの情景

町の人口

（5月31日現在）

人口 1,421人（-7）

男 713人（-4）

女 708人（-3）

世帯数 770戸（-3）

（ ）は前月末との差を示します。

5月27日から、生涯学習センターにて高齢者のワクチン接種が始まりました。都市部では、予約が取れなかったり人が集まってしまったりして混乱しているという報道なども目にしますが、中川町では、診療所や役場のスタッフのこまやかな誘導もあってスムーズに接種が行われています。

