

# 広報ナカガワ

2021

12



# 第50回 町民文化祭

11月3日(水)～7日(日)まで、中川町生涯学習センターちあいむのアリーナにて、第50回町民文化祭が開催されました。町内の学校や団体、個人の出展者のたくさんの作品が一堂に会し、入場者の皆さんを楽しませていました。

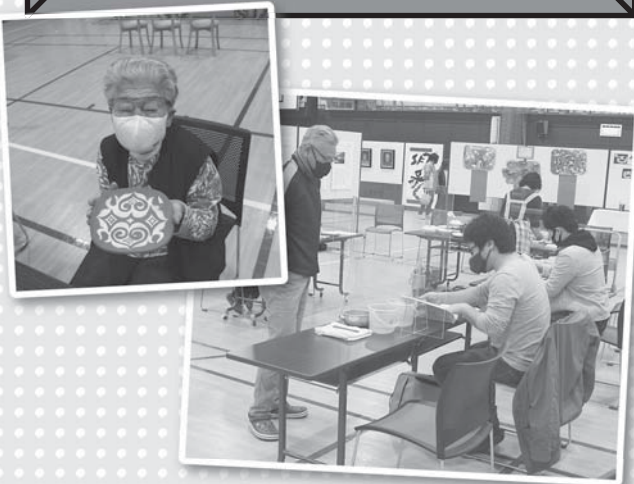
また最終日となった7日には、中川町陶芸サークル主催の「陶芸絵付け体験会」や、誉平太鼓保存会やエミダンスサークル、中川吹奏楽団による芸能舞台発表が行われ、会場は大いに盛り上がりました。

## 展示の様子



## 陶芸絵付け体験会の様子

## 芸能舞台発表の様子



## カラフルパーティー



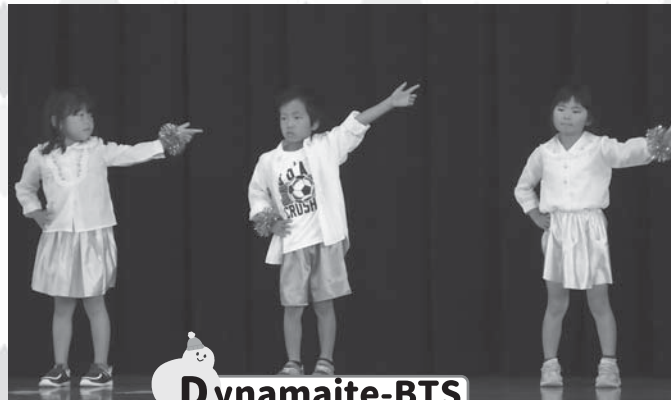
# 幼児センター-第15回発表会

10月17日(日)に、生涯学習センターちあいむのアリーナにて幼児センターの発表会が行われました。  
子どもたちはこれまでの練習の成果を発揮し、元気で笑顔いっぱい、  
素晴らしい発表を見せてくれました。

## でんでらりゅうば



## Dynamaitte-BTS



## 勇気100%

## 西遊記



## ほくコッシー



# 薄荷蒸留行いました！

10月13日(水)、エコミュージアムセンター  
安平志内薄荷蒸留館にて今年の薄荷蒸留が行  
われました。

薄荷蒸留は、中川町の薄荷産業について詳  
しい佐久老人クラブが毎年行っています。今  
度も、高齢者学級ポンピラ塾の皆さんと中川  
中学校1年生の皆さんがふるさと学習の一環  
で参加しました。



乾燥させた薄荷



中学生も頑張って踏んでいます

蒸留釜に、束にして乾燥させた薄荷を入れ  
ていくと、スーッとした薄荷の良い香りが館  
内外に広がりました。佐久老人クラブの皆さ  
んは、「例年と比べ薄荷の葉のつきが良くな  
かったが、虫などがあまり発生しなかったた  
め、良質な薄荷油が収穫できた」と話してい  
ました。



薄荷油の抽出の様子

中川中学校1年生の皆さんは、実際に蒸留  
釜の中に薄荷を踏みつけながら入れていく作  
業や薄荷油の抽出を体験しました。また、佐  
久老人クラブ、ポンピラ塾の皆さんに中川町  
の薄荷産業について聞き取りをするなど、様  
々な形で学んでいました。

その後、中学生  
の皆さんは学習の  
まとめとして薄荷  
蒸留の道具が展示  
されている佐久ふ  
るさと伝承館を訪  
問し、佐久老人ク  
ラブの日置力雄さ  
んから昔の薄荷産  
業やご自身の体験  
についての講話を  
真剣に聞き、見学  
していました。



ふるさと伝承館での講話



# ウエムラグリーンさんのカボチャでハロウィン

10月14日(木)、ウエムラグリーン農産有限会社様(代表取締役 植村美記夫様)から、17個のカボチャを寄贈いただきました。児童クラブでのハロウィン用の飾りとして毎年いただいております、今年は50センチメートルを超える巨大カボチャもありました。



大きなカボチャをいただきました



出来上がった  
ジャック・オー・ランタン

10月22日(金)に児童クラブでハロウィンの活動を行いました。子どもたちは、ダンボールカッターで皮をくり抜いたり、テープを貼ったり、ペンで描いたりしてジャック・オー・ランタンを作りました。完成後は、ハロウィンの仮装をしてみんなで記念撮影を行いました。



みんなでランタン作り



仮装もばっちり!!ハイポーズ

児童クラブのハロウィンの後は、そのまま生涯学習センターの玄関に飾り、夕方にはライトアップもされました。玄関を通るとたくさんジャック・オー・ランタンたちが賑やかな気持ちにさせてくれました。

# 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思います。  
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：Kwong Jennifer Shauhan  
(クオング・ジェニファー・シャウハン)  
ジェニーって呼んでください!!  
出身地：シアトル (アメリカ合衆国)  
趣味：アニメや漫画、テレビゲームが好き。  
特に好きな漫画は「NARUTO」。

## ●中川町の印象は？

とても小さくて静かな町だなと感じました。私の故郷のシアトルはとても大きな町なので、様々な施設がまとまっていることにびっくりしました。

## ●町民の皆さんへのメッセージ

I am excited to get to know Nakagawa and all the people.  
(中川町と、町民の皆さんのことを知り、仲良くなれること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。

## 「ねんきんネット」を活用しませんか！

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンから、ご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。

### ●ご自身の年金記録の確認

年金に加入中の方、これから年金を請求する方は、これまでの年金記録に漏れや誤りがないか、確認しましょう。

#### ☆確認できること

- ・これまでの年金加入履歴
- ・国民年金加入記録
- ・厚生年金加入記録

### ●将来の年金見込額の試算

ご自身の年金記録に基づく試算ができます。かんたん試算や、さまざまな条件に応じた試算ができますので、これからの働き方の参考になります。

#### ☆確認できること

- ・現在の職業や収入を60歳まで延長した場合の「かんたん試算」
- ・今後の職業や収入について質問に答える「質問形式で試算」

#### 「算」

・詳細な条件をご自身で設定する「詳細な条件で試算」  
・年金受給開始の年齢、年齢ごとの年金の見込額などが、表やグラフで表示されます。

### ●電子版「ねんきん定期便」の閲覧

毎年1回、年金加入記録を確認していただく「ねんきん定期便」を郵送しておりますが、「ねんきんネット」では、同じ内容の電子版「ねんきん定期便」をいつでもご覧いただけます。誕生日に郵送される紙の「ねんきん定期便」より一ヶ月程度早く内容を確認でき、ダウンロード機能があるなど保存にも便利です。

#### ☆確認できること

- ・これまでの年金加入期間、加入実績に応じた年金額(50歳以上の方は、老齢年金の種類と見込額)
- ・これまでの年金加入歴、国民年金加入記録、厚生年金加入記録

#### 入記録

・これまでの職業が一覧できる、電子版「被保険者記録照会回答票」もあります。

### ●各種通知書の確認

年金を受給中の方は、郵送された年金支払いに関する通知書を確認・ダウンロードできます。年金受給開始後も、いろいろ便利です。

#### ☆確認できること

- ・日本年金機構から書面で送付された年金の支払いに関する通知書(年金振込通知書や源泉徴収票等)を確認及びダウンロードすることができます。

◎「ねんきんネット」のご利用登録は、日本年金機構ウェブサイトの「ねんきんネット」ページにアクセスして、登録を行います。

### 【問い合わせ先】

専用番号ナビダイヤル

☎0570・058・555



# 中川消防支署からのお知らせ!

## 一般住宅の防火査察

10月15日から10月31日までの間、佐久地区、誉地区、大富地区、歌内地区、国府地区の一般住宅を対象に防火査察を実施いたしました。皆様にはお忙しい中ご協力頂きありがとうございます。

今回の防火査察において、住宅用火災警報器が未設置の住宅が確認されました。未設置の場合は早めの設置をし、すでに設置されている住宅では適切な維持管理をしていただきますようお願いいたします。

今後も火災予防にご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。

## 火気の取扱にご注意ください

寒くなりストーブ等の火気を使用する季節となりま  
した。使用するには次の点に注意をしましょう。

- ★ストーブのそばに可燃物や消毒用アルコールを置かない
- ★ストーブの上に洗濯物等をかけない
- ★ストーブ近くでスプレー缶使用やガス抜きをしない
- ★燃焼筒が適切に接続されているか確認する

## 「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。

消防団員を募集しております。お問い合わせは ☎ 7・2119番



### 火災・救急出動状況

令和3年10月31日現在

火災件数	1件
救急件数	57件



警報器のボタンを押す(ひもをひっぱる)とテスト音になります。異常がないか、定期的に確認しましょう。

「シラセナイト」  
中川消防住宅用火災警報器設置  
推進キャラクター

## 名寄地区広域消費生活センター情報

# 「不要なものはないですか?」との勧誘電話に注意

### 事例

「自宅に「不要なものはないですか」と電話がかかってきた。「使っていないミシンや着物を買取りますよ」「今こちらの地域を回っているのですぐに訪問できます」と言われたが心配なので断った。何度も買取りの電話が掛かってくる。対処法は。(70代女性)



### アドバイス

- 「不要なものを買取る」と勧誘されても、貴金属やブランド品の買取りが目的の場合があります。必要がなければ、はっきりと断りましょう。事例のほかに、「壊れたもの、片方でも買取ります」と勧誘してくる場合があります。
- 事業者は、会社名や勧誘の目的、買い取る物品の種類を明らかにする必要があります。事前に承諾していないものを売るように要求したり、買取ることは禁止されています。
- 事業者が自宅を訪問するときは、家族や友人に同席してもらい一人に対応しないでください。また、売るつもりのない貴金属は、安易に見せないようにしましょう。
- 売却した場合は、必ず契約書を受取りましょう。事業者は法律に基づいて、本人確認のため、免許証や保険証の提示を求めてきます。
- 訪問買取りは、契約書を受取ってから8日間は、クーリング・オフ(契約解除)ができます。
- 「しつこい勧誘を断りたい」など、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**  
☎・FAX 01654-2-3575

【担当】  
宇都・齋藤・安土



## 『初 め て の 冬』 豪 中 野



皆さんこんにちは。アウトドア観光振興担当の野中豪です。中川町へ今年の春に移住してから早数ヶ月が過ぎ、とうとう待ちに待った冬が訪れようとしております。

紅葉のピークも過ぎて、道中で遭遇する鹿はすっかり冬毛仕様になっています。植物や動物はせっせと冬支度を進めていることに気がついて季節の変わり目を感じます。

最近ふと気がついたことがあります。それは私自身も冬仕様に変化していることです。正確には中川の冬仕様に変化しているのです。これまで気温0度の世界というのとはかなり寒く体の芯から冷えるものという認識でした。

しかし中川に来てからというものの、早朝の氷点下に直面

しても、大して寒いと感じなくなっていました。この程度の寒さは厳冬の入り口に過ぎず、まだまだ寒い日がやってくることを想像すると安易に寒いと思えなくなっているのです。

中川は私という人間を精神面からも強くするのかと驚くとともに、少しずつ中川に馴染んできていることを実感して嬉しくなります。

「北海道の冬は初めてかい？」と多くの方に聞かれるたびに、寒さの脅威に慄いて来ましたが、最近では中川の強烈な寒さが待ち遠しく楽しみになってきたところです。雪道での運転や除雪など、雪国の日常を楽しんで初めての冬を乗り越えたいと思います。

## 中川町地域おこし協力隊活動記

### 『町民写真展ありがとうございました!』

お な こ  
か も と なお  
岡 本 直 子



こんにちは。冬ですね。白鳥が戻って来たことに驚きつつ、春に聞いた懐かしい鳴き声の再来に嬉しくなります。

おかげさまで町民レンズ付きフィルムプロジェクト写真展、来場者数延べ300人を超え、無事終わることができました。

写真を通して交流する皆様を見て、本当に良かったと、ほっとしました。

写真自体は言葉のないものかもしれませんが、作者の視点や思いを、見る側が自由に想像することができず。見に来てくれた友人が教えてくれた、「写真を見ながら、言葉を介さずに誰かの思いを想像するの、好きなんだよね。」という言葉に、改めて実感しました。

今回、駅舎内で開催できた

ことも大きかったです。駅の利用者の方や、純粹に駅舎目当てで遠方からこられた方にも寄っていただけでした。その中に、4歳まで中川で暮らしていたという方がいらつしやいました。写真を見ながら、昔を知る町の方々とうつすら残る記憶の中の風景を照らし合わせている姿はとても印象的でした。

写真を見ていて、私にも懐かしいと感じる風景があるのはなぜだろう？人が懐かしく感じるこの根源は、そんなに変わりがないのかもしれないと、ぼんやり思ったりもしました。

写真とともに、皆さんのなかかわの時間が交差した2週間。計916枚の写真と35名の町民フォトグラフィアー、足を運んでくださった皆様、そしてこの企画に力と知恵を貸していただいた皆様に、心からありがとうございます。うございませした。これを糧に、今後につなげてまいります。





## 『冬の入り口とこれから』

いちむらしゅうじ  
市村修司



10月に入るころから雨も多くなり、たまに晴れる日もありません。

10月といえば2回目のオトカフェ十に参加することが出来ました。沢山のご来店ありがとうございました。

今回は、小泉建具店さんに製作していただいた陳列用の什器で水野さんの野菜を販売できたり、「ふだんぎ」の吉田順子さんがご自身の雑貨を店内に綺麗に陳列し、ご自由にお持ち帰りくださいスペースを作成してください。色々な方の協力を頂き、いつもと少し違う要素がプラスされたイベントを開催することができました。駅舎は本当に素敵なスペースだと思いますので、今後も色々なイベントができると思います、何か

良いアイデアはないかなと考えております。

素敵な場所といえば、ポンピラアクアリズイングの一面を使用させて頂き、北海学園の学生の皆さんと開催した、星屑バーのスペースもとても魅力的に感じました。視点を変わるとあんなに良い印象になるんですね。勉強になりました。学生の皆さんもとても元気がよく、中川町を非常に気に入ってくれたように感じました。

これから一段と寒くなり、外を歩くことも減っていくのでしょうか。初めての中川町の冬で不安もありますが、皆さんがあったまるような、楽しんでいただけたような企画が実行できればと思います。



## 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

問い合わせ先 産業振興課産業振興室 ☎7-2816

## 『星屑バーの思い出』

にしだのりこ  
西田法子



中川町のみなさん、こんにちは。協力隊の西田です。前回の広報から約2カ月が経ちました。この2か月間、ようやく仕事にも慣れ、携われる業務も少しずつ増えてきました。

10月にポンピラアクアリズィングで開催した「星屑バー」では、北海学園大学の学生さん4名を中心に中川町の星空を活かしたバーを運営しました。学生さんのサポートとして参加させていただきました。が、たくさんの方々の町民の方々や、町外の方々に来ていただき、とてもいい経験となりました。星屑バーが終わるころには、学生さんが「また中川町に戻ってきたい」「これからも定期的に中川町と関わりをもっていきたい」「帰りたくない

な」と話しているのを聞き、とてもうれしい気持ちになりました。改めて中川町に移住してきてよかったという気持ちと、どうやったらこの中川町の魅力を伝えることができるかと改めて考えました。また今月も町民の方、町外の方を含めたくさんの方にお会いする機会があると思うので、たくさん学びながら、中川町の観光に貢献できれば良いなと考えています。



# 保健だより

## 【今月のテーマ】冬道で転ばない身体づくり

冬は気をつけていても転びやすい環境です。

雪道や凍った横断歩道、水にぬれた玄関先やタイルの上など、転びかけてヒヤッとした経験は多くの方がされているのではないのでしょうか。

また、加齢や運動不足で筋力が低下してきている場合には、段々と転倒の危険性は高くなっていきます。転ぶか否かは、**つますいたときに足が一步前に出るかどうかが関係しています。**とつさに足を腰より前に出すことができれば、転ばずに姿勢を立て直すことができます。

この時に主に反応する筋肉が、お尻の筋肉（大殿筋）や太ももの裏の筋肉、股関節前の筋肉（腸腰筋）です。これらの筋肉は、股関節や膝の動き、立ち歩くときの腰や骨盤の安定など、体のバランスをとる働きをしています。

そのため、この筋肉の働きが衰えるとバランスを崩して転びやすくなり、立ち座りや階段の上り下りなど、日常生活の動きにも支障がでてきます。

今回は、この筋肉を維持していくために家庭で出来る簡単な運動を2つ（下図）ご紹介します。

歩行時の足の出づらさやつまずきやすさを感じるようになったら、日常生活に取り入れて、動ける身体を維持していきましょう。

### 運動のタイミング

この運動は朝食後の時間帯に行うと筋肉や神経への刺激になり、1日動きやすい身体づくりにつながります。また、夕食後の時間帯に行うと就寝後の筋肉づくりにつながります。

食事のすぐ後や空腹時は、避けて行いましょう。運動の負荷は、まず目安

の回数を試してみて、楽にできる位か少しきついと感じる程度から始め、続けていきましよう。軽く感じる場合は回数を調整します。無理に負荷をかけて頑張りすぎると、筋肉痛や疲労で運動が続かない原因になることがあります

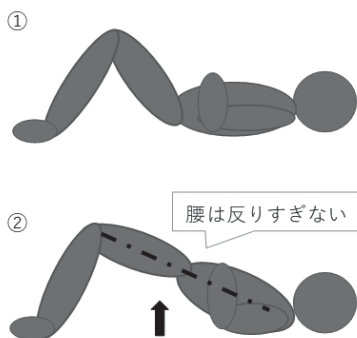
自分のペースでコツコツと続けていくことが、筋肉を維持していく近道です。

#### お尻と太ももの裏の筋肉の運動

①仰向けで両膝を寄せて曲げます。（足を伸ばした時の膝の位置に踵がくる位。）

②股関節がまっすぐになるようにお尻を持ち上げて5秒保持してゆっくりおろします。

10回1～2セット

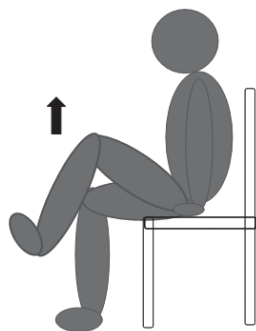


#### 腸腰筋の運動

①背もたれから背中を離して椅子に座ります。

②手を座面において、腹筋も働かせながら足首を曲げて膝を上げ、5秒保持しておろします。

1セット左右5回ずつ



### 貯筋体操教室のご案内

今回ご紹介した内容も含めた筋力を維持する「動かしやすい身体づくり」のための教室です。月に一度保健センターで実施しておりますので、ぜひご活用ください。

今月の日時▶12月24日(金) 13:30～14:45



# 食べること 食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

## 筋力を保つ食事について

今回は、転倒を予防するために必要な筋力の維持・強化するための食事についてです。まずは、左記のチェック表で現在の食生活が筋力の低下に陥りやすいか確認してみてください！

### 「筋力低下リスクチェック表」

- この6か月間で2〜3kg以上の体重減少がある。
- この1年間、歩行中に転んだことがある。
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた。
- 運動習慣はなく、外出を毎日しない。
- 食欲が無く、1日2食以下の日が多い。
- 主食はおかゆを食べている。
- ごはんとみそ汁だけの食事が多い。
- 肉や魚、乳製品を食べる機会が少ない。
- カップ麺や菓子パンだけの食事が多い。

上記のチェック数が多いほど、筋力低下のリスクが高い食生活となっている可能性があります。

1つでもチェックが付いた人は、次の食事のポイントを参考に筋力低下のリスクを低くしていきましょう。

### ポイント1

#### たんぱく質を

#### しっかりと摂る

筋肉量の維持・強化に必要なのは、「たんぱく質」を摂ることと「運動」を行うことです。特に食事が減ってきた場合は、たんぱく質をより意識した食事を摂るようにしましょう。

国の食事摂取基準では、1日に体重1kg当たり1g程のたんぱく質を摂ることが望ましいとされています。

### 【例】

体重50kgの人の必要量  
1日のたんぱく質量…50g

左表①は1日に必要なたんぱく質を摂るために必要な食品の目安量です。不足が無いを確認していきましょう。

表① 1日に必要なたんぱく質を摂っていますか？  
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	

★5つのチェックがつくと1日に必要な量が摂れています。

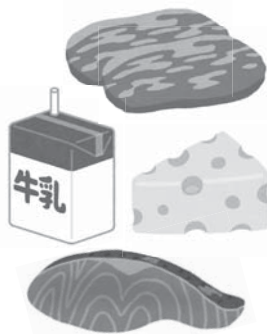
### ポイント2

#### 食事の摂り方を

#### 工夫する

### ①動物性たんぱく質を

しっかりと食べる  
肉、魚、牛乳、卵などの動物性食品に含まれるたんぱく質は、植物性の食品（大豆食品など）よりも体内で筋肉になりやすいため、少ない方は1日2食以上を目安に摂るようにしましょう。



### ②欠食をしない

たんぱく質は、1度にたくさん食べても、体内ですべてを筋肉づくりに利用することはできません。数回に分けて食べることで利用率は高まります。

筋力の低下が気になる方は、食欲が無い場合でも食事の欠食は避け、食べやすい食品を

表② 手軽に食べられるたんぱく質豊富なおすすめ食品

食品名	量	エネルギー量	たんぱく質
ゆで卵	1個	151kcal	12.9g
魚肉ソーセージ	1本	113kcal	8.1g
ベビーチーズ	1個	68kcal	4.5g
スライスハム	1枚	41kcal	3.3g
カップヨーグルト	1個	64kcal	2.5g
焼き竹輪	小1本	24kcal	2.4g
ウインナー	1本	48kcal	2.0g

少量でも間食などとして食べるようにしましょう。  
(表②参照)

### 筋力強化には

#### 運動をプラス！

筋力を強化したい方は、食後の運動がお勧めです。軽食の場合は食後1時間、通常の食事は2時間後くらいに運動を取り入れることで、体内での筋肉づくり効果がアップします。

# 除雪作業にご理解とご協力を！

## ルールとマナーを守り、安全・安心で快適な冬に

町の除雪体制は？

町内の道路除雪については、町道・国道・道道と、それぞれの管理者が実施しています。

町道の除雪計画では、町道の除雪延長は歩道を含め約67キロ、総経費は約1億2千万円となっています。除雪作業は、民間事業者に委託し、排雪作業は直営で実施しております。

町では、期間中委託業者と綿密な連絡体制をとり、除排雪を実施します。町道除雪は早朝3時及び6時の時点において概ね10cm以上の降雪があった場合に出動します。

排雪は日中の作業時間帯となります。

ご協力をお願いします

除排雪作業がスムーズで安全に実施できるように、次のルールとマナーを守り、快適な冬道を確認するため、ご協力をお願いします。

①道路や歩道への雪出しは、交通事故の原因となり非常に危険です。

②路上駐車は、作業の障害となり除排雪ができない場合があります。

絶対にやめましょう。

また、重機による除雪作業のため、こまめな作業ができず玄関先等に雪が残ることがあります。ご理解をお願いします。

悪天候時は注意を！

シーズン中には、大雪や吹雪など悪天候となることもあります。

町では、緊急時と判断した場合、幹線道路の日中除雪を行います。作業の危険を回避するため、すべての道路除雪はできません。

悪天候時の外出は、場合によっては死亡事故の多発化につながることも想定されますので、不要・不急な外出は控えてください。

除雪の計画とは？

町では毎年、除雪する町道や歩道を決め実施をします。これが除雪計画です。期間中除雪を行わない道路もあります。

お問合せは役場環境整備課まで。

お問い合わせ先

●町道除雪について  
役場環境整備課

☎ 7・2815  
委託業者

除雪事業共同企業体  
(代表 株中川建設)

☎ 7・2571  
●道道除雪について

●旭川建設管理部  
美深出張所

☎ 2・1081  
●国道除雪について

●旭川開発建設部  
士別道路事務所  
美深分庁舎

☎ 2・1751

### ■国道・道道の道路通行止めなどの情報

PC版

<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/>

スマートフォン版

<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/sp/>

携帯版

<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/m/>



除雪機  
による

# 事故を防ごう!

## 人がいる時は 使わない!

作業中は、絶対にまわりに  
人を近づけない。



## エンジンを掛けた まま離れない!

作業の時以外は、  
必ずエンジンを止める。



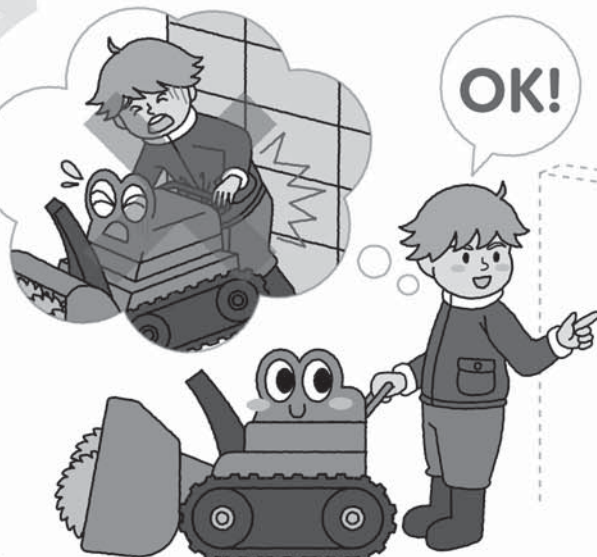
## 雪かき棒を 使って!

雪詰まりを取り除く時は、エンジンを  
止めて必ず雪かき棒を使う。



## 後方注意!

後進する時は、足もとや  
後方の障害物に気をつける。



使用者の責任において、正しく、安全に作業しましょう。

必ず取扱説明書をよく読んで、正しい使い方を理解してください。  
搭載された安全機構の使い方を理解し、正しく使用してください。  
除雪機安全協議会では「歩行型除雪機の安全規格」を策定し、  
普及に努めています。

除雪機安全協議会 <http://www.jfmma.or.jp/jyoankyo.html>

(事務局：(一社)日本農業機械工業会)

除雪機安全協議会

検索



## 地元で採れた

## 野菜を寄贈して

## いただきました

北はるか農業協同組合代表理事組合長の小林治雄様より、中川町社会福祉協議会（会長 菅 敬司様）に、ジャガイモとカボチャを寄贈していただきました。いただいた野菜は、デイサービスやグループホームの昼食や、おやつのかぼちゃ団子として活用させていただきました。



# 企業の地域貢献に感謝状をお贈りしました

中川町役場庁舎前駐車場舗装工事に尽力いただいた、秋津道路株式会社様（代表取締役社長 渡辺 慶人様）に対し、中川町から感謝状をお贈りしました。



町内の農業生産施設の環境整備にご尽力いただいた、株式会社中川建設様（代表取締役 吉田 寛様）に対し、中川町から感謝状をお贈りしました。



中川町役場庁舎前駐車場舗装工事に尽力いただいた、北海道株式会社様（代表取締役 高木 常芳様）に対し、中川町から感謝状をお贈りしました。





マンガでわかる！  
認知症の人が見ている世界

川畑 智 著

炭酸水最強の活用法

新生 暁子 著

フィッシュボーン

生馬 直樹 著

子供は怖い夢を見る

宇佐見 まこと 著

ブルースRed

桜木 紫乃 著

嗟う淑女二人

中山 七里 著

透明な螺旋

東野 圭吾 著

本が紡いだ五つの奇跡

森沢 明夫 著

つかめ！理科ダマン 1

シンテファン 作

ディズニープリンセス  
はじまりのおはなし10話

駒田 文子 構成・文



民王  
シベリアの陰謀  
池井戸潤 著

第二次内閣を発足させたばかりの時期に、  
環境大臣が発症すると狂暴化するなどのウ  
イルスに冒され、急速に感染が広がって  
いく。  
緊急事態宣言を発令し終息を図る武藤首相  
に世論の逆風が吹き荒れる。  
最大のピンチをどう切り抜けるのか……。

# まちの文芸

短 歌 今月のお題 「空」または自由詠

羽根広げ美しい姿そのままにサンルームの床に黒揚羽死す  
満面の笑みを浮かべて手を振りぬデイサービスのバスから母は  
さまざまに不思議の国の今朝の雲 白ウサギ急ぐ グリフォン続く  
音もなく更けて無数の星きらら千万光年の楽を奏でる  
昨日より少し濃いめの青を着て雲ひとつない今朝の秋空  
母となり祖母と呼ばれて気が付けば今ある幸せすべてに感謝す  
雲間から見え隠れする満月の光浴びつつ眠りにつきぬ  
どの人も苦労重ねて建てしはず 増えゆく空き家を眺めて思う  
ヤチダモの葉の色日ごと抜けおちて灰色の空淡く灯しぬ  
実際には如何なるところか我々が空と呼んでる青い空間  
密をぬけてマスク外して深呼吸アカシア香る空気は甘い  
バカ暑の夏は俄に失速しいつもの秋にどすんと着地

金子みえ子  
金子みえ子  
小林 淑子  
小林 淑子  
小林 淑子  
長屋恵美子  
花  
山内 智子  
山内 智子  
山内 智子  
山内 智子  
横山やすこ  
横山やすこ  
横山やすこ

●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。



〔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

日頃のできごとや風景・季節に感じたこ  
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。

# 子育て通信

## 願いをかなえる

子どもの小さな願いを受け止め、聞いてあげること、かなえてあげることの積み重ねが、自分は大事にされている、大切にされているという思いを育てるのだと思います。赤ちゃんの泣き声に、「どうしたのかな」と声をかけ、抱っこをして、あやしてくれること。

子どもの指差しに、「車走ってきたね」と、同じものを見て共感してくれること。まだ帰りたくない遊ぶ子に、「じゃあもう少しだけね」と、思いを受け止めてくれること。

お菓子やおもちゃを買ってとねだる子に、「お菓子、一個だけ、好きな選んでいいよ」と、願いをかなえてくれること。

子どもが成長していく過程で、いつも自分の願いを聞いてもらえた積み重ねがしつかりとあれば、大人の願いも聞いてくれる・自分で考えて行動する子どもになるのだと思います。

この、積み重ねがなく、大人の気分で子どもの願いを拒否する・受容することが繰り返されると、大切にされている実感・大人への信頼感・自己抑制に大きな影響を与えると考えます。

乳幼児期の大切な積み重ねを、大事にしましょう。

問い合わせ先 子育て支援センター ☎7-2118

## 自衛官募集

	自衛官候補生 12月試験	陸上自衛隊高等工科学校生徒(男子)
応募資格	18歳以上33歳未満 (令和4年4月1日現在)	15歳以上17歳未満 (令和4年4月1日現在、中卒(見込み含む))
受付期間	受付中～12月6日(月)締切	・推薦：11月1日(月)～12月3日(金)締切 ・一般：11月1日(金)～令和4年1月14日(金)締切
試験日	12月12日(日)・13日(月)の いずれか1日を指定できます	・推薦：令和4年1月8日(土)～11日(火)の指定する1日 ・一般：令和4年1月22日(土)
会場	旭川 ※細部受付時にお知らせいたします	推薦：札幌 一般：名寄 ※細部受付時にお知らせいたします

■興味のある方は、お気軽に下記までご連絡下さい。

※コロナウイルスの状況次第で日程又は会場が変更する場合があります。

自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所

☎01654-2-3921 〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45

## まちの ご長寿さん

喜寿  
おめでとう  
ございます

三箇 利勝 さん  
(77歳)

ありがとうございます  
じやうさます

社会福祉協議会、一心苑、

グループホームに寄附

・妻(ソヨ子様)死去に際して

及川 茂義 様

・妻(美穂子様)死去に際して

渡部 俊彦 様

・母(サカイ様)死去に際して

枝幸町 横山 博 様

・母(福田キヨ子様)死去に際して

齊藤 弘子 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ます。

北はるか農業協同組合 様

吉江 秀子 氏

岡本 和久 氏

匿名 12件

謹んでお悔やみ  
申し上げます

5区 渡部 美穂子 様 (79歳)

4区 岡本 チズ子 様 (81歳)

4区 横山 サカイ 様 (95歳)

結婚おめでとう  
じやうさます

佃 拓浩 様 (5区)

阿久津 緑 様 (5区)





# 10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 ボンピラアクアリスイ ング基本計画策定業務	※株式会社ドール	2,550,000		2,992,000	2,805,000	93.8%	ボンピラアクアリスイ ング基本計画策定業務一式	着手 令和3年10月2日
	株式会社ズコーシャ	2,600,000						完了 令和4年3月25日
	日本データサービス株式会社	2,850,000						
森林環境保全 直接支援事業 令和3年度 町有林間伐(町営牧場) 工事	※遠藤工業㈱	8,769,000		9,762,500	9,645,900	99.0%	町営牧場 間伐事業	着工 令和3年10月14日
	中川町森林協同組合	8,775,000						竣工 令和4年1月12日
	天塩川工業㈱	8,875,000						
森林環境保全 直接支援事業 令和3年度 町有林間伐(営その1) 工事	※遠藤工業㈱	3,850,000		4,283,400	4,235,000	98.9%	営地区 間伐事業	着工 令和3年10月14日
	中川町森林協同組合	3,855,000						竣工 令和4年1月12日
	天塩川工業㈱	3,894,000						
森林環境保全 直接支援事業 令和3年度 町有林間伐(営その2) 工事	※遠藤工業㈱	1,049,000		1,171,500	1,153,900	98.5%	営地区 間伐事業	着工 令和3年10月14日
	中川町森林協同組合	1,054,000						竣工 令和4年1月12日
	天塩川工業㈱	1,065,000						
令和3年度 町有林択伐工事	※遠藤工業㈱	1,100,000		1,210,000	1,210,000	100.0%	板谷地区 択伐事業	着工 令和3年10月14日
								竣工 令和4年2月25日
令和3年度 町道琴平アユマナイ線 除雪委託業務	※株式会社佐藤工建	6,850,000		7,667,000	7,535,000	98.3%	琴平アユマナイ線除雪 一式	着手 令和3年10月28日
	株式会社中川建設	6,900,000						完了 令和4年3月31日
令和3年度 町道除雪委託業務	※中川町除雪事業共同企業体	82,300,000		91,168,000	90,530,000	99.3%	町道除雪 一式	着手 令和3年10月28日
								完了 令和4年3月31日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

## 第49回衆議院議員総選挙 中川町の投開票結果

(令和3年10月31日執行)

### 投票結果

	投票率
小選挙区	76.67%
比例区	76.67%

### 開票結果

#### 小選挙区(北海道6区)

候補者氏名	さいとう 忠行 (NHK党)	にしかわ 将人 (立憲民主党)	東くによし (自由民主党)
得票数	27票	378票	530票

### 比例代表

政党名	社会 民主党	公明党	立憲 民主党	国民 民主党	自由 民主党	日本 共産党	日本 維新の会	れいわ 新選組	支持政党 なし	NHK党
得票数	12票	226票	279.786票	23.213票	293票	21票	26票	19票	7票	13票



# あの日あの時のナカガワ



この写真は、1970年（昭和45年）佐久市街の除雪作業の様子です。写真の左側は、雪が建物の屋根ぐらまで積もってしまっていますが、右側はきれいに除雪されていますね。

今年ももうすぐ雪の季節がはじまります。ルールやマナーを守って適切な除雪を行い、安全・快適な冬にしていきましょう。

令和3（2021）年12月号（通巻751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

（10月31日現在）

人口 1,411人（-10）

男 708人（-2）

女 703人（-8）

世帯数 762戸（-5）

（ ）は前月末との差を示します。

11月10日（水）に、北海道日本ハムファイターズのマスコットキャラクターのB☆Bが中川町を訪れ、町内の学校や幼児センター、ぬくもりなどで交流イベントを行いました。

写真は、イベントの合間に一休みにオトカフェを訪れたB☆Bが、偶然居合わせたじゅえると記念撮影している様子です。

