

広報ナカガワ

2022

1



年頭のご挨拶

中川町長 石垣 寿聰

2022年の幕開けを迎えるにあたり、町民の皆様にご挨拶を申し上げます。

旧年中は、町政の運営にあたり、議会議員、並びに町民の皆様の多大なるご理解、そして大きな協力を賜りましたことに厚くお礼を申し上げます。

誠にありがとうございます。

前年から引き続き新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応につ



きましては、有効とされるワクチン接種が開始となり、本町におきましても医療・介護・福祉現場への先行接種を終了後、順次、施設入所者関係者、特定疾患等をお持ちの方、65歳以上の方、それ以外の方と、8月下旬までに希望された皆様への接種が完了しました。ワクチン接種にご協力をいただきました医療法人社団樫会、遠藤医師をはじめ全ての皆様に改めてお礼を申し上げます。

引き続き、5～11歳を対象とする小児ワクチン接種の検討、並びに医療従事者等への3回目の接種開始に向け、2月を目標に準備をすすめてまいります。一般の皆様におかれましては、ワクチンの確保見通しから、現状におきまして、新年度からの開始を見込んでいますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

経済面では、引き続き消費や観光需要の低迷により、町内小規模事業者への影響は深刻です。今後におきましても、各経済団体との協議を通じまして、事業の継続と雇用を支える取り組み、需要や消費を喚起する取り組みをすすめてまいります。

一方、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、都市集中の人の流れに変化が見られていることも指摘されています。実際のところ、東京都への転入者は減少しています。本町のように人口密度が低く自然豊かな環境に魅力を感じる方、テレワークで地方にいても同じように働くことができる方などは、感染リスクの回避や子育て環境への配慮からも、田舎暮らしや移住に対する需要は尚一層高まってくるものと思われまします。その中で、高速通信網が、町内全域に整備されていることは本町の大きな優位性の一つであります。

人口減少社会という中で、関係人口増加への取り組み、移住定住施策の推進は、減少を鈍化させるという意味でも重要な課題です。森林資源の有効活用、地層化石体験学習、カヌー・ロードバイク・マウンテンバイク・ウォーキングによる自然体験ツーリズムなど、町が誇る財産は多様です。コロナ禍で生じた新たな人の流れをチャンスに変えていく、その気概をもってそれぞれの資源・財産を洗練してまいります。

また、各種アンケート調査の中でもたびたびのご意見、ご指摘をいただいておりますが、冬の暮らしの安心確保、子どもが遊べる空間の創出、試験的な暮らしを体験できる住環境不足など、都市部の需要に対応できる基幹的なインフラが高いレベルで整備されている状況ではありません。早期に事業化できるよう、具体的な取り組みについて検討いたします。

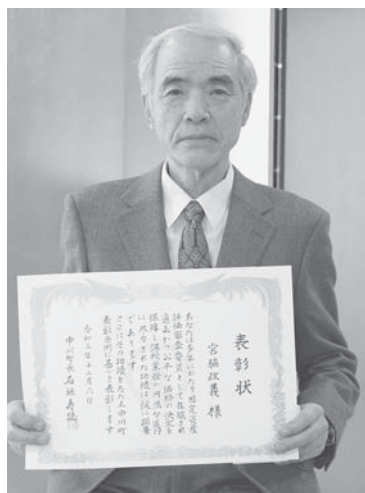
10月の衆議院選を終え本格的に岸田政権が開始しました。地方創生の柱は、都市から農村への移住の推進支援、地域のデジタル化、脱炭素社会の実現とされ、これらをもって「デジタル田園都市国家構想」の実現を掲げています。本町も、これらの国家戦略を念頭に置きながら、できることから実施してまいります。

結びに、昨年は平成29年度の大雪に次ぐ908センチメートルの降雪がありました。本年度の小雪、来年度も大きな災害のない一年であること、町民の皆様のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。本年もよろしく願います。



令和3年度 中川町表彰式

中川町表彰条例及び中川町スポーツ賞規則、中川町文化賞規則に基づく功労などの表彰式を行い、9名に表彰状と記念品を贈りました。



宮脇政義様

功労表彰
固定資産評価審査委員



三和寿志様

功労表彰
町内会長



加藤 貢様

功労表彰
町内会長



松原 渚様

勤続表彰
スポーツ推進委員



松岡明美様

勤続表彰
スポーツ推進委員



一戸孟男様

功労表彰
前選挙管理委員



吉田美那子様

中川町文化賞



浅野百合子様

中川町スポーツ賞



渡部俊彦様

中川町スポーツ賞

歳入総額
46億6,645万円

歳出総額
44億4,396万円

歳入内訳

区 分		金 額	割合 (%)
自主財源	町 税	1億8,274万円	3.9
	分 担 金 及 び 負 担 金	3,287万円	0.7
	使 用 料 及 び 手 数 料	5,886万円	1.3
	財 産 収 入	2,675万円	0.6
	寄 附 金	993万円	0.2
	繰 入 金	4億5,667万円	9.8
	繰 越 金	2億5,466万円	5.5
	諸 収 入	1億1,322万円	2.4
依存財源	地 方 譲 与 税	6,860万円	1.5
	利 子 割 交 付 金	16万円	0.0
	配 当 割 交 付 金	40万円	0.0
	株式等譲渡所得割交付金	49万円	0.0
	地方消費税交付金(※)	4,093万円	0.9
	環 境 性 能 割 交 付 金	420万円	0.1
	地 方 特 例 交 付 金	187万円	0.0
	地 方 交 付 税	20億9,522万円	44.9
	交通安全対策特別交付金	0万円	0.0
	国 庫 支 出 金	6億8,639万円	14.7
	道 支 出 金	1億1,568万円	2.5
	町 債	5億1,583万円	11.0
	法 人 事 業 税 交 付 金	92万円	0.0

歳出内訳

区 分	金 額	割合 (%)
議 会 費	2,637万円	0.6
総 務 費	9億2,946万円	20.9
民 生 費	3億5,896万円	8.1
衛 生 費	3億8,363万円	8.6
労 働 費	1,527万円	0.3
農 林 水 産 業 費	4億6,491万円	10.5
商 工 費	3億611万円	6.9
土 木 費	4億6,570万円	10.5
消 防 費	1億7,996万円	4.0
教 育 費	2億1,954万円	4.9
災 害 復 旧 費	0万円	0.0
公 債 費	6億9,066万円	15.6
給 与 費	4億336万円	9.1
予 備 費	0万円	0.0

歳入及び歳出内訳の金額は、千円の位を切り捨てているため、それぞれの合計額と総額は異なります。
ただし、各割合(%)は、千円以下の位を含めたものとなっています。

※地方消費税交付金のうち、引き上げ分の地方消費税収2,154万円は、社会保障施策（社会福祉事業304百万円、児童福祉事業54百万円、保健衛生事業138百万円）に使われています。

令和2年度 一般会計・特別会計決算報告

令和2年度の各会計決算がまとまりました。町の業務や施策は、皆さんが納めた税金や、国・北海道からの交付金や補助金などで行っています。一般会計は、町の財政運営の中心となる会計です。福祉や教育、経済などの基本的な行政サービスを行っており、その経費の大部分を賄っているのが一般会計です。

その他、皆さんの生活に直結した事業を特別会計で行っています。特別会計は、国の補助金や税金、使用料、一般会計からの繰入金などで運営されています。

決算は、これらのお金皆さんの暮らしやまちづくりどのように活かされたかを示すものです。

【問い合わせ先】

総務課企画財政室

☎ 7・2819



区分	事業名	事業費
総務費	住まいの安心応援事業助成	150万円
	住民バス運行事業	877万円
	高齢者ハイヤー利用支援事業	383万円
	地域おこし協力隊活用事業	1,665万円
	地域情報通信運営事業	1億5,960万円
民生費	敬老記念品	103万円
	高齢者世帯等住宅除雪費助成事業	185万円
	冬期生活支援事業	134万円
衛生費	健康づくり事業（健診・予防接種）	556万円
	健康づくり事業（入浴料助成）	697万円
	中川町立診療所備品購入	1,566万円
農林水産業費	新規就農誘致事業	1,760万円
	草地リフレッシュ事業	188万円
	地域振興作物出荷対策事業	201万円
	営排水樋門補修施設整備事業	1億1,394万円
	未来につなぐ森づくり推進事業	377万円
	クリーンラーチ採種園整備事業	411万円
商工費	中川町地域商社と東京都世田谷区サテライトスペース連携事業補助	5,102万円
	商工業活性化推進事業	1,640万円
	ポイントカード推進事業補助	390万円
土木費	町道維持工事	1,306万円
	町道除雪委託業務	8,698万円
	公営住宅営繕工事	2,299万円
	公営住宅建設等事業	3,304万円
教育費	単式学級対応事業	633万円
	高等学校生徒就学支援	611万円
	佐久地区公民館外構補修工事	858万円

【主な町有財産の現在高】

土地：29,932,456㎡
（うち山林19,872,871㎡）
建物：69,783㎡

（令和3年3月31日現在）

【中川町の財政力】

財政力指数（3ヵ年平均）
0.116（令和元年度0.115）
財政力指数は、1.0に近いほど自主財源の割合が高く、財政力が強いことを示します。

経常収支比率
89.5%（令和元年度94.5%）
経常収支比率は、財政の弾力性を示す指標で、パーセンテージが高いほど財政が硬直化していることを示します。

【健全化判断比率、資金不足比率】

健全化判断比率
・実質赤字比率 ー％
・連結実質赤字比率 ー％
・実質公債費比率 13.3％
・将来負担比率 ー％

資金不足比率
・簡易水道特別会計 ー％
・農業集落排水事業 ー％

※これらの数値は、赤字でない限り比率がないものとされ、「ー％」と示しています（詳しくは、中川町ホームページをご覧ください。）

特別会計決算総括表

区 分		歳入決算額	歳出決算額	差引額
特別会計	国民健康保険事業	2億1,424万円	2億1,411万円	13万円
	簡易水道事業	2億6,669万円	2億6,668万円	1万円
	農業集落排水事業	1億30万円	1億29万円	1万円
	介護保険事業	2億6,252万円	2億6,252万円	0万円
	後期高齢者医療	3,509万円	3,509万円	0万円
	小 計	8億7,884万円	8億7,869万円	15万円
一般会計＋特別会計		55億4,529万円	53億2,265万円	2億2,264万円

【中川町の貯金と借金】

貯金（基金）
20億7,554万円
（町民1人あたり約146万円）

借金（地方債残高）
63億3,842万円
（町民1人あたり約446万円）

※令和3年3月31日現在人口
1,419人を基に計算

バケツ稲づくり

大切に育てた
「もち米」を食べよう！

「水稻の作付がない中川町で、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」と企画したバケツ稲づくり。

10月に稲刈りをし、乾燥させた稲は、牛乳パックを使い、幼児センターの園児たちが脱穀しました。

精米は先生の手で行われ、200グラムほどの米が出来上り、幼児センターのお餅つき会で使うことになりました。

11月30日、幼児センターで開催したお餅つき会では北はるか農業協同組合から寄贈いただいたもち米「きたゆきもち」に、バケツ稲づくりで収穫したもち米が加えられました。

ふっくらと蒸されたもち米のところで、少し黄色みがかったもち米があり、バケツ稲のものと分かります。

園児たちは、もちのつく

順番はまだかと、のぞきこみながら列に並び、子ども用の杵で、「べったん！べったん！」と一生懸命にもちをついていました。

園児たちが小さく丸めたお餅は「きなこもち」、「ごまもち」、「納豆もち」、「お雑煮」にし、おいしくいただきました。

次年度も作物の生育を通じて食の大切さを知る機会を作る予定です。



もち米を
ご寄贈いただきました

幼児センターの園児たちに食べてほしいと、北はるか農業協同組合（代表理事組合長小林治雄様）から、もち米「きたゆきもち」30キログラムをいただきました。



中川消防支署から

中川消防出初式について

令和4年中川消防出初式が令和4年1月7日(金)に挙行されます。例年行われていました、獅子舞披露につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきますことになりました。何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。

出初式 令和4年1月7日(金)
獅子舞披露 中止

中川町における火災について

冬期間は、暖房器具などによる火災が発生しやすい時期となっています。中川町内の火災原因は、こんろ、たばこ、ストーブが特に多くなっています。普段から火気を使用する際は、周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。また、こんろを使用する際はこんろから離れず、離れる時は必ず火を消すようにしましょう。

人の命を奪う火災、一人一人が日頃から火の用心を心がけることが大切です。

防火のポイント

- ・料理の時はその場から離れない、離れるときは火を消す
- ・寝たばこや投げ捨てはせず、たばこの火はしっかり消す
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない干さない
- ・コンセントの周りにほこりをためない

消防団員を募集しています

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合せ下さい。 ☎ 7-2119



火災・救急出動状況

令和3年11月30日現在

火災件数 1件
救急件数 65件

運転免許証の自主返納に伴う 臨時窓口の開設について

名寄警察署からのお知らせです。

運転免許証の自主返納制度についてご存知でしょうか。

高齢運転者による運転免許証の自主返納件数は、年々増加傾向にあり、昨年は全道で約2万人の自動車運転者が自主返納を行いました。

中川町居住の皆様が、自主返納手続きを行うため美深分庁舎まで足を運ぶのは大変かと思えます。

そこで今回、運転に不安を感じている高齢者が安心して免許証を返納しやすいようにするため、**令和4年1月11日から同年2月28日までの間**、事前予約による臨時窓口を開設することとしました。

ご自身やご家族の中で、運転に不安を感じている人や運転をしないで免許証を身分証の代わりに使用している人は、この機会に是非、免許証の自主返納を考えてみませんか。

名寄警察署まで、気軽に相談してください。

なお、円滑に手続きを行うため、**事前予約制(当日受付不可)**とします。希望者は、事前に電話連絡をよろしく願います。

名寄警察署の交通課員が、中川町まで出張します。

【お問い合わせ】

美深分庁舎

☎ 01656・2・1110

名寄警察署交通課

☎ 01654・2・0110 (内線415)



電源立地地域

対策交付金事業を

行っています

幌延町における深地層研究施設事業に伴い、隣接している中川町が電源立地地域対策交付金事業の対象地域となり、事業を行っています。

この交付金は、当該施設を含む発電用施設の周辺地域における公共施設の整備促進などによって地域住民の福祉向上や産業振興を図ることを目的としています。

令和3年度は、本交付金で地域活性化措置として中川町幼児センター保育事業を行い、965万3880円が交付されました。中川町では令和2年3月に「第2期中川町子ども・子育て支援事業計画」を策定し、子どもを安心して生み育てることができる社会の構築を重要施策のひとつとして位置づけており、働きながら子育てをしている住民の生活支援と子どもたちの健全育成のため、保育士の人件費に活用しました。

【問い合わせ先】

総務課企画財政室 ☎ 7・2819

納めた国民年金保険料は

全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

このため令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られていますので、年末調整や確定申告時には、必ずこの証明書または領収書を添付してください。（令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に、今年はじめに国民年金保険料を納められた方へは、令和4年2月に送られます）

なお、社会保険料（国民年金保険料）控除証明書に関するお問い合わせは、年金事務所のほか年金加入者ダイヤルにお問い合わせください。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一の時にも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

【問い合わせ先】

ねんきん加入者ダイヤル

国民年金加入者向け

☎ 0570・003・004（ナビダイヤル）

事業所・厚生年金加入者向け

☎ 0570・007・123（ナビダイヤル）



受付時間

月～金曜日 午前8時30分～午後7時00分
第2土曜日 午前9時30分～午後4時00分

祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



後期高齢者医療制度のお知らせ

～医療費通知～

■ 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付します。

これは、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化、ひいては被保険者の皆様の負担軽減を図ることを目的としています。

◆ 医療費通知の活用例

医療費の推移が把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。健康診査など、皆様の健康増進に役立つ情報をお知らせします。診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関名称等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和3年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
令和3年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和3年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400
合計				230,000	23,000		11,490	5,400

◆ 医療費控除の申告について

このお知らせは、医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆ 注意事項

医療機関等の請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。自己負担額は、医療費助成等を受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。

このお知らせは、皆様の受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、特に手続きなど行っていただく必要はありません。

◆ 発送月・対象診療月

発送月	診療月
令和4年1月(上旬)	令和3年1月～9月
令和4年2月(下旬)	令和3年10月～12月

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
☎011-290-5601

お住まいの市町村

〒098-2892
中川郡中川町字中川337番地
中川町役場 住民課 住民サービス室
☎01656-7-2814

『This is RAWWOOD Vol.9』

ふく だ はや と
福 田 隼 人



中川町の皆様こんにちは。
髭の福田です。コロナの影響で2年近く動いていなかった諸々の催事等も少しずつ新しい形で再開し始めました。そんな中、この度は世田谷区にある中川町サテライトスペース「ナカガワのナカガワ」からお声掛けを頂き、ショップのすぐ近くにある松沢小学校で輪切りコースター作りのワークショップを開催してきました。参加者は小学1年生で、初めて木を削る感触を楽しみ、出てくる木の粉の量に驚く子、塗装で使うミツロウは蜂の巣から出来てるとんだよと言うと、怖がって最初は触れない子も。子ども感覚には僕の視界に映らなかったものが沢山あり、気付けば髭のオジサンも一緒にワイワイ楽しんでしまいました。



話は変わって、12月には北海道大学の大学院生向け森林資源の利用に関する実習の環境で、ロウウッドの事業についてお話しする機会を頂きました。森林以外を専門に研究している学生が多い中、目の前に積まれた丸太を見ながら、それぞれの専門分野と森林の関係性の重要性を話し合ったりと、どちらが講師か分からないほど大変貴重な時間を共有させて頂きました。写真はワークショップと北大実習から。

中川町地域おこし協力隊活動記

『ワークショップ』

やま さき てっ べい
山 崎 哲 平



11月下旬、世田谷区立松沢小学校の1、2年生を対象として、Rawwood福田の「木の輪切りコースター作り」と私山崎の「鹿の角のキーホルダー作り」ワークショップを行って参りました。

きっかけは、中川町サテライトスペース「ナカガワのナカガワ」から依頼があり、以前より町内でもワークショップを実施してきた経験を活かせたらと、志願いたしました。参加人数もコースター作りに1年生33人、キーホルダー作りに2年生41人と多く、こんなご時世ですとそれぞれ4、5チームごと教室を分散し感染対策もバッチリでした。分散する分の講師は学校運営委員やPTAの方々、サテライトスタッフの方にご協力頂き、当日は、私以上に完璧に先生

をして頂いたおかげで終始スムーズに終わることが出来ました。

全体を通して子ども達も手を動かし楽しみながら、天然の木や角の素材感や特徴に触れて体験頂けたかと思えます。各教室をまわりながら観察すると、児童個人の得手不得手の他に各教室の空気感や講師のスタイルで、作られる作風に明らかに異なる傾向が見られ個人的にとっても面白いと感じました。(グループ内でも影響し合う)作品は、どれも個性があり素敵でした。関わってくださった皆様、良い機会を本当にありがとうございました！



『松坂屋上野店へ行ってきました』

むら き かん な
村 木 葉 奈



皆さんこんにちは。協力隊の村木です。

まだ中川の木々が紅葉真っ盛りな十月末。東京の上野にある松坂屋上野店にて「北海道に魅せられた人たち」という物産展に参加してきました。

今回の物産展は、ローカルな視点から北海道の良いものをセレクトしており、これまでのいわゆる「北海道物産展」とは一味違うもので、中川町の他には美深町の羊毛フェルト作家の粗清草堂さんや札幌市の木彫りの熊を作っている遊木民さんなどが参加していました。

中川町としても、私にとっても初めての東京での催事。今回私は設営などと併せて販売員として参加させてもらいました。



知らない土地でいったいどのような反応がみられるのか期待半分不安半分で迎えた初日。予想外にたくさんのお客様さんに来ていただくことができました。

上野は下町風情が残る街で、工芸などにも関心のあるお客様が多く、中川町のものづくりに共感してくださる方がとても多い印象でした。

コロナ禍で細心の注意を払いながらですが、今後も道内はもちろん、東京をはじめとする道外の地でも中川町の魅力を伝えられるよう頑張りたいと思います。

北海道森林管理局 令和4・5年度

国有林モニター募集

北海道森林管理局では、国民の皆様は国有林の役割や現状等をご理解いただくとともに、国民の幅広い意見を把握し、国有林野の管理経営に役立てることを目的に、令和4・5年度の「国有林モニター」を募集します。

依頼期間 令和4年4月から令和6年3月まで（2年間）

依頼内容 ・国有林や森林・林業に関するアンケート調査への回答
・モニター会議（国有林の役割や現状等説明と意見交換、年1回）への出席

・現地見学会（国有林の作業現場の見学や体験、徒歩移動あり、年1回）への参加

応募資格

北海道にお住まいで、国有林に関心のある満18歳以上（令和4年4月1日時点）の方。※国会及び地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、林野庁OB及び森林・林業担当の自治体職員は除きます。

募集期限

令和4年2月18日（金）（必着）

以下の必要事項をご記入の上、郵送・FAX・メールのいずれかの方法で、下記応募先までご応募ください。

- ①氏名（ふりがな） ②性別 ③住所 ④郵便番号
- ⑤年齢（令和4年4月1日現在） ⑥職業 ⑦電話番号
- ⑧メールアドレス（お持ちの方のみ）
- ⑨国有林モニターを知ったきっかけ
- ⑩応募理由



現地見学会の様子

お問い合わせ先（応募先）

〒064-8537
札幌市中央区宮の森3条7丁目
70番
林野庁
北海道森林管理局企画課
国有林モニター担当
電話：011-622-5228
FAX：011-622-5194
E-mail：h_kikaku@maff.go.jp

保健だより

【今月のテーマ】ひざの痛みの原因「変形性膝関節症」

ひざの痛みの原因の一つ「変形性膝関節症」は加齢に伴って多くなる関節疾患です。

ひざの痛みが悪化すると、立ったり座ったり、歩いたりといった日常生活の動きに大きく影響します。そのため、要介護要因のひとつにもなっています。

生活の中で大切な役割を果たしている「ひざ」を守っていきましょう。

変形性膝関節症とは

ひざの関節は、太ももの大腿骨とすねの脛骨の接する部分です。

健康な場合は、それぞれの骨の先端が軟骨におおわれていて、その間には半月板があります。

軟骨や半月板には弾力性があり、衝撃をやわらげるクッションのような役割や、関節の動きを滑らかにする

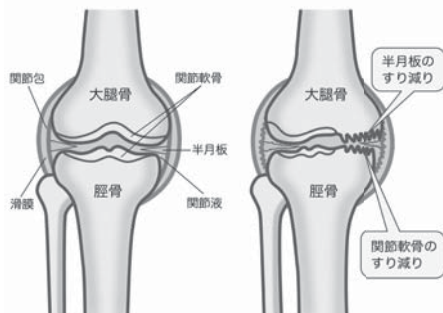
働きをしています。

ひざの関節は、立ったり歩いたり、体重を支えたりなど、日常生活の中でも負担がかかりやすいため、年齢とともに軟骨がすり減り、人によつては骨と骨が直接ぶつかるくらいまで悪化して、ひざの関節が不安定になり変形してしまいます。

これが変形性膝関節症です。

健康な人の膝関節

変形性膝関節症の人の膝関節



【変形性膝関節症の進行と症状】

進行度	関節の状態	主な症状
軽度	すり減った軟骨や半月板のかげらが関節の滑膜に炎症を起こす	- 立ち上がる時や歩き始めに違和感や痛みがある - 痛みは一時的で、3～5分歩いているとよくなる
中等度	軟骨がさらにすり減り、関節の変形がみられるようになる	- 平坦な道を歩くだけで痛む - 曲げ伸ばしがしにくい - 膝の周囲が腫れる、熱をもつ - 関節内に関節液がたまる
重度	軟骨はほとんどなくなり、骨同士がぶつかる。骨棘(こっきょく：骨のとげのように硬くなったもの)ができる。	- 強く痛む - 安静時も痛む - 階段の上り下りや歩行が困難になる 〇脚[オ-キ-ク]がに股]が目立つようになる



軟骨の部分には、痛みを感じる神経がないため、すり減ってきていても痛みはありませんが、関節の滑膜に炎症が始まると痛みが起こります。

症状のある場合は、他の病気の可能性もあるため、まず整形外科に受診し、原因を確認することが大切です。

ひざの軟骨が減る原因と対策

●筋力の低下→膝を支えている周りの筋力が低下すると、ひざの関節は不安定になり、軟骨がすり減りやすくなります。

変形性膝関節症の場合、ひざがこわばる、何となく動かしにくいなどの違和感から始まることが多く、無理すぎたのではと動かさなくなりがちですが、運動を行うことで、ひざの周り

の筋肉が鍛えられて関節が安定し、関節にかかる負担が減らすことができるため、運動は効果的です。

また、続けていくと運動の刺激で脳から痛み感覚を抑える物質が出されるため、鎮痛効果も得られます。

●肥満→ひざにかかる力は、普通に歩くだけでも体重の2～3倍です。

また、蓄積した脂肪組織から分泌された物質が、関節に炎症を進める要因になります。

●肥満の場合はまず減量で脂肪を減らし、ひざの負担を減らしましょう。

●ひざを痛めたことがある→ひざにある半月板を損傷すると、ひざの関節が不安定になり、軟骨が減りやすくなります。

ひざを傷めた場合には、しっかりと治療しましょう。



食育通信

朝食を食べるメリットについて

令和2年度に実施した食に関する全町アンケート調査結果では、朝食を食べない人(週に1日でも食べない習慣がある人含む)が、全回答者の約13%でした。

欠食習慣がある回答者の特徴としては、20代・50代の男性が多い結果となりました。

また、この欠食習慣に対して、朝食を食べる習慣を始めるために必要なことの問については、『早起き』に続いて『朝食を食べるメリットを知っている』との回答が多かったことから、今月は朝食を食べるメリットについて紹介いたします。

ふんばにある朝食の健康効果！

1. 免疫力アップ

朝食をしつかり食べること
で、睡眠中に消費した免疫細

胞の維持に必要な栄養を補給し、ウイルスから体を守る力をアップさせます。

2. 太りにくくなる

1日の食事回数を減らすと体に脂肪を蓄えようとする適応現象が起こり「省エネモード」となるため、太りやすい体質になります。

特に朝食はその影響が出やすく、朝食を食べる習慣によって、太りにくくなる効果があります。

3. 代謝アップと冷え性改善効果

朝食を食べると、様々な臓器が活発に動き出し、睡眠中に低下した血圧や体温を上昇させます(特に朝食は体温上昇効果が高い)。体は体温を維持するためにエネルギーを消費し、基礎代謝が上がり、習慣化することで冷え性改善

「食」に関する情報をお伝えします！

効果も期待できます。

4. 筋力の維持・増加

筋肉を維持するために必要な栄養素はたんぱく質です。前日の夕食後に摂ったたんぱく質は睡眠中に使われ、起床時は不足した状態です。そのような状態で朝食を欠食すると、脳や体を動かすエネルギー源が必要になるため、体は筋肉内のたんぱく質を分解しエネルギー源として使用していきま

筋肉量を維持・増加させたい方や筋力をつけたい方は、トレーニング効果が得られにくくなります。



簡単おすすめ！朝食おがずレシピ

朝食には、起床時に体が必要としている栄養素を摂りたいため、体を温めエネルギー

源になる「炭水化物」「脂質」、体を維持する「たんぱく質」や「ビタミン類」が入った食品を組み合わせてみましょう。

ツナの卵焼き(オムレツ)

【材料】2人分

- ・卵 2個
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・ほうれん草(冷凍でも) 1束
- ・醤油 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・だしの素 小さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ①溶き卵にツナ缶と洗って一口大にカットしたほうれん草を混ぜます。
- ②醤油、砂糖、だしの素を入れてさらに混ぜます。
- ③フライパンに油を引いて火にかけて焼いたら完成です。

ピザトースト

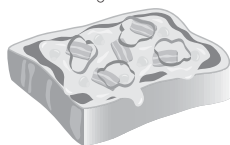
【材料】1人分

- ・食パン 1枚
- ・ハーフベーコン 2枚

- ・ピーマン 1/2個
- ・冷凍コーン 大きじ1
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ケチャップ 大きじ1

【作り方】

- ①ピーマンは洗ってヘタと種を除いて薄く切ります。
- ②食パンにケチャップをかけ、均一に伸ばします。
- ③②の上にベーコン2枚を並べコーンをバラバラと上に乗せます。続いてスライスチーズ、最後にピーマンを乗せます。
- ④トースターで5分程度焼いたら完成です。



朝食作りは、短時間で済ませたいもの。現在は手軽に利用できる冷凍野菜の種類も増えてきています。

朝の朝食作りが難しい方は、前日の夜に準備をしておいたり、冷凍食品を利用するなどすると朝食作りが楽になります。

ぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

11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					
戸籍総合システム クラウド構築委託	※㈱HDC	10,927,000		12,265,000	12,019,700	98.0%	戸籍総合システム クラウド構築一式	着手 令和3年11月11日
								完了 令和4年3月28日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

- 12月1日、上川北部石油業協同組合中川支部に加盟している天北物産株式会社並びに、株式会社中川石油と「災害時における石油類燃料の供給に関する協定」を締結しました。
- 【協定の概要】
- ・緊急車両への石油類の優先給油
- ・避難所、医療機関等への石油類の優先提供
- ・給油所が取り扱う石油類以外の物資の提供及び要員の動員等
- ・給油所での、旅行者を含む帰宅困難者等に対し、水道水、トイレ等の提供
- ・給油所での、旅行者を含む帰宅困難者等に対し、ラジオ等で知り得た通行可能な道路等に関する情報の提供など
- ・給油所での、負傷または、病気の旅行者を含む帰宅

天北物産株式会社・株式会社中川石油と石油類燃料に関する防災協定を締結しました

困難者等に対し、救急要請及び簡易な応急手当等の支援

今後、本協定に基づき、平時より意見交換や情報交換を実施するとともに、地震、風水害、その他の災害が発生した場合、または、発生するおそれがある場合には相互に連携し、迅速かつ的確に対応して行きます。



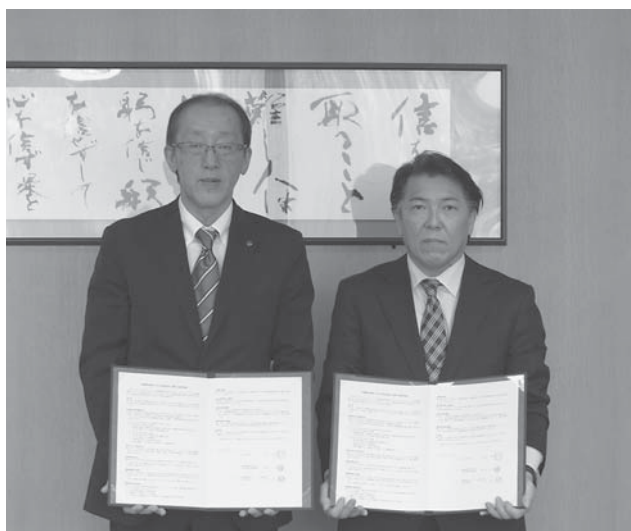
※写真は、9月6日に行われた災害時対応訓練のものです。

北海道電力株式会社・北海道電力ネットワーク株式会社と災害時協力協定を締結しました

12月1日、北海道電力株式会社及び北海道電力ネットワーク株式会社と「大規模災害時における相互協力に関する基本協定」を締結しました。

・停電情報・被害状況の情報共有

- 【協定の概要】
- ・停電復旧作業の支援
- ・施設・敷地・資機材等の資源提供
- 今後、本協定に基づき、平時より意見交換や情報交換を実施するとともに、大規模災害時には相互に連携し、被害が発生した道路や電力設備の早期復旧に向けて、迅速かつ的確に対応して行きます。



正六位に 叙位されました

町議会議員を7期28年務められ、地方自治に多大な功績のあった故 遠藤信市様が正六位に叙され、ご遺族に石垣町長から伝達を行いました。



創立70年を記念し、 中川町に寄附されました

北星信用金庫様（理事長 岡本守様）が11月11日に来庁され、「地域のために役立ててほしい」と、石垣町長に200万円を手渡されました。

同信用金庫は今年創立70周年を迎え、様々な記念事業を展開しており、今回の寄附も同事業の一環として、地域の皆さんに支えられ発展、成長できたことに感謝の意を表すために行われました。

今回頂いた寄附金は、町の活性化の為に活用させていただきます。



企業の地域貢献に 感謝状を お贈りしました

中川町立中川中学校駐車場区画線補修工事にご尽力いただいた、荒井建設株式会社様（取締役社長 荒井保明様）に対し、中川町から感謝状をお贈りしました。



子育て通信

「会話から見えてくる関係性」

5歳の二人の会話です。

★「鼻と口はつながっているんだよ」。

▲「そうだね。鼻が一番上で、口が下だね」

★「えっとね、一番上は目だよ。だって鼻の上に目があるから」

▲「そうだね」

鼻と口がつながっているという、体の内部の仕組みの話をしたのですが、話を受けた側は、部位の位置として捉えたようです。

それでも、体の仕組みの話をした子は、相手の言葉を否定せずに、穏やかに受け止めていました。

二人の間に、良い関係性が生まれているのだと感じました。

これまでの二人を見てみると、お互いに少し距離をとり、言葉足らずでけんかになったり、「自分が」を強調して、上手く関係性が築けていませんでした。



周りの子や大人から、「相手はこう思っているんじゃないのかな」など、中に入ってもらいながら、少しずつ、お互いを知ろうとする気持ち、持ち始めてきたのだと思います。

話をすると楽しく聞いてくれる、一緒に笑ってくれる。上手く出来ないことを励ましてくれる、お願いすると手伝ってくれる。だから、自分も相手に同じようにしてあげたい。

子どもは子どもの中で、様々な社会性を培っていくのだと思います。

大人は、子ども同士の関係性を見守りながら、手助けが必要な時に、必要な手助けをしていくことが大切ですね。

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(男子・女子) 1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～令和4年1月11日(火)締切	一般：受付中～令和4年1月14日(金)締切
試験日	令和4年1月16日(日)・17日(月)のいずれか1日を指定できます	一般：令和4年1月22日(土)
会場	旭川で実施します ※細部受付時にお知らせいたします	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。

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

※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。

まちのご長寿さん

喜寿

おめでとうございます

吉田 一幸さん
(77歳)

ありがとうございます
いじやいます

社会福祉協議会、一心苑、

グループホームに寄附

・父(故 遠藤 信市様)

正六位受章に際して

佐藤伊津美 様

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。

・北海道コカ・コーラ株式会社

稚内営業課 様

匿名 12件



入浴は究極の疲労回復術

早坂 信哉 著

オリーブオイルでとろける
やわらか野菜

朝田 今日子 著

おまえなんかに会いたくない

乾 ルカ 著

変な家

雨穴 著

北緯43度のコールドケース

伏尾 美紀 著

星を掬う

町田 そのこ 著

クリスマスべんとう

木坂 涼 文

ノラネコぐんだん

いろいろさがしえブック

工藤 ノリコ 原作

竜とそばかすの姫

細田 守 原作

かいけつゾロリ

ゾワゾワゾクゾクようかいまつり

原 ゆたか 作・絵



黄色い夏の日

高楼 方子 著

木々と草花に囲まれて建つ灰色の壁と緑の屋根の古めかしい洋館。
その主の老女に招き入れられた中学生の景介はひとりの可憐な少女に出会う。その少女に心ひかれていくが…。

まちの文芸

俳句

十七音で、喜怒哀楽を身の廻りの人達と共に味わいませんか！
お待ちしております。
俳句仲間より

窓を打つあられの音や冬近し
日矢一条初冬の原野貫きて
あられ降るペンケパンケを曇らせて

短歌 今月のお題「鳥」及び「祝」または自由詠

繰り返し聞くのを遠慮し適当に相づちを打つ耳遠き母
月一度美容室となるリビングで母の白髪丁寧に切る
おがり過ぎのスギナは白亜紀の森みたい 始祖鳥など飛ぶんじゃないか
祝日が勝手に動くカレンダー ただの休日さ勝手に過ごそう
若かりし父と母との物語り書いておきましよう長女の私が
中川がふるさとの我と山形の夫との出会いは茂吉のご縁
天高く晴れて道行く若きらの明るき会話が家内に届く
鳥の巣に一つ残りしあの卵 何時しか消えて冬始まりぬ
草取りを続けし庭も冬支度 しりとりあやとり孫とせぬまま
老い二人のひと日の飯の音軽しさらり三合「ななつぼし」研ぐ
世を詠むはつらき事とて黙すれば馬鹿野郎どもは大言壮語
コロナ禍が過ぎたら皆で温泉へ泊まりに行こうや爺ちゃん誘って

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
長屋恵美子
山内 智子
山内 智子
山内 智子
横山やすこ
横山やすこ
花
古市 和子
古市 和子

●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。



俳句紫苑会

小林淑子さん ☎8・7781
古市和子さん ☎7・2850

短歌同好会

（連絡先）
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っ
しゃいましたら、お気軽にご参加ください。

あの^日あの^時のナカガワ



この写真は、1973年（昭和48年）の町民スキー大会の様子です。みんなゼッケンをつけてやる気満々ですね。

今年もそろそろスキー場がオープンします。雪が降ると外出が減り運動不足になる方もいるかと思いますが、ぜひスキー場を訪れ、楽しい冬の思い出を作ってくださいね。

令和4（2022）年1月号（通巻752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 (11月30日現在)

人 口	1,413人 (+2)
男	710人 (+2)
女	703人 (±0)
世帯数	765戸 (+3)

()は前月末との差を示します。

11月30日（火）に、幼児センターでお餅つき会が行われました。JA北はるか様からいただいたもち米と、バケツで子どもたちが育てたもち米がいっしょにつかれておいしいおもちになりました。

出来上がったおもちは、その日の給食に。雑煮やきなこもち、納豆もちなど様々なメニューに子どもたちは大喜び。みんなおなか一杯おもちを味わいました。

