

広報ナカガワ

中川町成人の日つぎい

2022

2



令和4年中川町成人の日のつどい

新成人の皆さん おめでとろうございます！

1月4日(火)に、生涯学習センターちやいむのアリーナにて、中川町成人の日のつどいが開催されました。ご家族が見守る中、今年成人を迎える13名が、成人としての第一歩を踏み出しました。広報ナカガワでは、出席者の皆さんに、新成人の抱負を伺いました。



阿久津 楓さん

20年間支えてくれた両親や、周囲の方々に感謝し、社会人として、大人として恥ずかしくないように春からの新社会人として、立派なフローストになりたいと思います。



卯子澤 丞太さん

今まで支えてくれた方々のおかげでこうして成人を迎えることができました。成人としての自覚をしっかりと持ち、これからも感謝の気持ちを忘れることなく、目標に向かって日々精進していきたいと思っています。



遠藤 乙夏さん

今まで支えてくれた両親、お世話になったたくさんの方々のおかげで無事成人を迎えることができ、とても嬉しく思います。これからも感謝の気持ちを忘れず、社会人としての自覚を持ち日々精進していきます。



加藤 蓉聖さん

今まで支えてくれた両親、祖父母、地域の方々のおかげで成人式を迎えられたことを嬉しく思います。これからも一つ一つの時間を大切に、日々精進し、色々な事に挑戦して目標に向かって頑張っていきたいと思えます。



川崎 琢巳さん

こうして成人を迎えられたのは、両親を始めとするこれまで支えてくれたすべてのの方々のおかげだと思います。その方々への感謝の気持ちを忘れることなく、日々精進するとともに、社会人としての自覚、責任を持ち過こしていきたいと思っています。



石垣町長からはなむけの言葉



今まで支えてくれた家族や周囲の方々のお陰で成人を迎えることができました。これからも支えていただいている事への感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたいと思えます。



立松 茜音さん

コロナ禍で思うような大学生活を送れてはいませんが、まずは卒業に向けて勉学に励んでいきたいと思えます。両親をはじめ周りの皆様のおかげで無事成人を迎えることができました。これからは恩返しをしていけるよう頑張りたいと思えます。



今野 響さん

初めに、これまで私のことを育ててくれた両親とお世話になったすべての方々に感謝申し上げます。これからは成人としての自覚をしっかりと持ち、本業である学業に全力を尽くして、立派な社会人になれるよう努めようと思えます。



立松 塁さん

今まで支えてくれた両親や祖父母、お世話になった方々のおかげで無事成人式を迎えることができ、嬉しく思うとともに、感謝の気持ちを感じています。これからも、学生として勉学に励み、夢の実現や目標に向けて日々精進していきます。



島津 瑠花さん

これまでたくさんさんの出会いがありました。「中川町ってどんなところ」と聞かれるたびに、学校や町の事業などで関わった人々の顔が思い出されます。中川町での思い出は私の宝物です。これからも様々な出会いを大切に、立派な診療放射線技師になれるよう頑張ります。



塚本 千尋さん

いよいよ成人の仲間入りとなりました。こうして無事に成人を迎えられたのは両親や周囲の方々の支えがあつてこそでした。感謝申し上げます。今は学生の身分である学業により一層励み、人間としてさらに成長できるように日々精進してまいります。



高島 澁太さん

気付いたら20歳になってしまいましたが、このように無事成人できたのも親や皆の支えがあったからだと思っています。私は周りの人に恵まれていると思うので出会いを大切にして感謝を忘れずに大人になっていきたいです。



横山 ひかりさん

今まで支えてくれた家族、周囲のたくさんの方々のおかげで、無事成人を迎えることができませんでした。これからも感謝の気持ちを忘れることなく、目標に向かって努力していきたいと思えます。



高橋 一太さん



リラックスして、ハイチーズ



新成人による誓いの言葉

ナカガワの人

2011年から中川町内の子どもたちの為に「なかがわ塾」の運営を行っている亀井依子さんに、なかがわ塾のなりたちや現在の活動、そして活動を通して心に残っていることなどについてお話を伺いました。



亀井 依子 さん
なかがわ塾 事務局・講師
6月21日生まれ

なかがわ塾とはなんですか？

中川町の子どものために、中川町教育委員会、中学校の先生方、ボランティア講師らがスクラムを組んで運営している公設の学習塾です。

現在、中学1・2年生が週1回、中学3年生が週2回行っており、9名のボランティア講師が活動しています。

この仕事について

きっかけは？

19年前に、塾がなかった中川町で、進学や将来に向けて学校以外にも勉強をしたい中学生の助けになればと思い、自宅で「寺子屋誉塾」を立ち上げたのがきっかけです。

その後、教育委員会や中学校の先生方のご尽力もあり、場所を中学校に移し、公設塾「なかがわ塾」となりました。

活動する中で

特に意識していることは？

子どもたちの様々なニーズに応えられるよう、臨機応変に対応することです。学年による傾向や一人ひとりの得意苦手、性格の違いなどを把握し、その子にあった方法を見つけて指導することができているのが、小さな塾の強みだと思っています。

また、勉強だけでなく、ものの見方や考え方などにも目を向けられるよう、工夫して指導しています。

この活動の中で

心に残っていることは？

まるつきり勉強に向かわなかった生徒が、がむしゃらに勉強をする姿を見たことです。また、卒業生が遊びに来てくれたり、町で声をかけてくれることも心に残っていますね。

現在は、塾の卒業生がボランティア講師として塾の運営を手伝ってくれるようになりました。とても頼もしく、嬉しく感じています。

5年後の展望や目標は？

この塾を、今後もいい形で存続させていくのが最大の目標です。そのため、次の世代に事務局やボランティア講師を受け渡していくことを考えています。

趣味など仕事以外の

活動で注力していることは？

ヨガ（ストレッチに近いゆるいもの）です。身体が楽になると、気持ちも少しスッキリするのでおすすめです。極楽寺では、月1回「お寺ヨガ」を開催していますので、皆さんもぜひ参加してみてください。



子どもたちの為に、地域の

みなさんに望むことは？

生徒たちを応援したり、あたたかく見守ってほしいです。そして、子どもたちの時代に存続している中川町をできるだけ良い世の中で渡していきけるように、みんなで考えていきましょう！



貯筋体操教室の様子を紹介します！

貯筋体操教室は、2004年から、町内4か所の会場で、おおむね65歳以上の方を対象に定期的に行われている体操教室です。名寄市立総合病院の作業療法士に来ていただき、役場の職員と共に全身のストレッチや、筋肉を鍛える様々なトレーニングを行います。1人では続けづらい運動も、みんなと一緒にやると楽しく続けることができますと評判です。

今回は、12月24日（金）に保健センターで行われた貯筋体操教室の様子をご紹介します。



輪になって行っています。
間隔をあけ、感染症対策もばっちり!!



かかと上げの運動



立位のトレーニング

最後に椅子の横に立って、かかと上げと片足立ちの運動を行い、この日の貯筋体操は終了となりました。



片づけは参加者の皆さんも一緒に。
5分くらいで完了しました。

つま先上げの運動。
重しがずっしり感じます



まず、足首に重しを付け、座ったままストレッチを行います。ゆっくり時間をかけ、首↓肩↓手や指↓体幹ストレッチ↓前屈を行い、トレーニングの準備を整えました。
少し休憩をはさんで、いよいよ筋肉トレーニング開始。まずは座った姿勢で足の筋トレを行います。

次に、丈夫な風船のような素材のバンド（セラバンド）を使った筋トレです。様々な場所にバンドをかけ、腕や背中、足などの筋肉を鍛えます。



セラバンドで上腕二頭筋のトレーニング

先生の紹介

なか むら ぶみ ひろ
中村文浩 先生
(名寄市立総合病院 作業療法士)



皆さんが楽しく行えるよう、様々な動きを取り入れた体操を行っています。

ぜひ一緒に運動しましょう。皆さんのご参加をお待ちしています!!

今後のスケジュール

◆保健センター

2月25日 午後1時30分から
3月18日 午後1時30分から

◆5区会館

2月24日 午前10時30分から

◆佐久ふるさと伝承館

2月25日 午前10時30分から

【問い合わせ】

住民課幸福推進室 保健師
016561712813

中川町人事行政の運営等の状況

職員には、その仕事と責任に応じて給与を支給します。

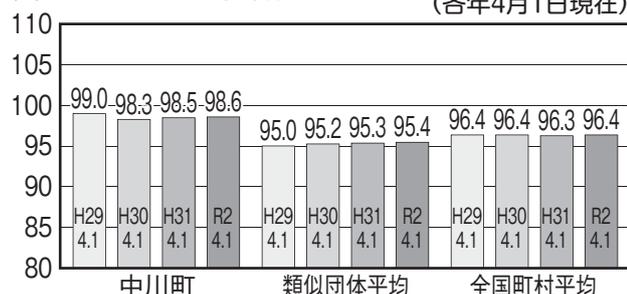
町職員の給与は、国や地方自治体職員、民間企業の給与を踏まえて町議会で審議され、条例で定められています。このようにして定められた町の給与制度は、国の基準に準じたものになっています。町条例に基づいて公表します。

(3) 特記事項

平成17年度～19年度に、定期昇給後、給料月額3%削減。

(4) ラスパイレス指数

(各年4月1日現在)



(注) 1. ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数である。
2. 類似団体平均とは、人口規模、産業構造が類似している団体のラスパイレス指数を単純平均したものである。

(5) 職員の平均年齢・平均給料月額及び

平均給与月額 (令和2年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	42.8歳	303,536円	388,816円

(注) 1. 「平均給料月額」とは、令和2年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均である。
2. 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものである。

(6) 職員の初任給

(令和2年4月1日現在)

区分	中川町	国
一般行政職	大卒	182,200円
	高卒	150,600円

(7) 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額

(令和2年4月1日現在)

区分	経験年数 15～20年	経験年数 20～30年	経験年数 30～35年
一般行政職	大学卒	341,200円	371,625円
	高校卒	—	—
			379,740円
			376,016円

1. 職員の任免および職員数に関する状況

(1) 職員の採用および退職

単位：人

区分	H31.4.1 職員数	採用者数	退職者数	R2.4.1 職員数
一般職	60	5	4	61
技能労務職	0	0	0	0
合計	60	5	4	61

(2) 部門別職員数

(各年4月1日現在) 単位：人

区分	職員数	対前年増減数		
		H31.4.1	R2.4.1	
一般行政	議会	2	2	0
	総務	14	15	1
	税務	2	2	0
	農林水産	6	5	△1
	商工	2	3	1
	土木	5	6	1
	民生	12	11	△1
	衛生	4	4	0
	小計	47	48	1
	特別行政	教育部門	7	7
小計	7	7	0	
企業会計	水道	1	1	0
	下水道	1	1	0
	その他	4	4	0
	小計	6	6	0
合計	60	61	1	

2. 職員の給与の状況(令和元年度の普通会計決算)

(1) 人件費(令和元年度の普通会計決算)

住民基本台帳人口 (令和2年1月1日)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 平成30年度人件費率
1,492人	3,624,116千円	251,249千円	480,326千円	13.3%	12.9%

(2) 職員給与費(令和元年度の普通会計決算)

職員数 (A)	給与費				一人当たり給与費 (B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
55人	194,579千円	27,239千円	71,899千円	293,717千円	5,340千円

(注) 1. 職員手当には退職手当を含まない。
2. 職員数は、令和2年4月1日現在の人数である。



時間外勤務手当	令和元年度決算	支給実績	13,991千円
		職員1人当たり平均支給年額	310千円
	平成30年度決算	支給実績	11,760千円
		職員1人当たり平均支給年額	261千円

(令和2年4月1日現在)

その他の手当	内容及び支給単価(月額)	国の制度との異同	国の制度と異なる内容
扶養手当	扶養親族がいる職員に支給 配偶者：6,500円 子1人につき：10,000円 (16～22歳までの子は5,000円加算) 父母等：6,500円	同	
住居手当	貸家などを借受けている職員の場合 12,000円を超える家賃を支払う職員に支給(上限27,000円) 住宅を所有する職員の場合 8,000円支給	一部異	国の制度では持家の場合には支給なし
通勤手当	通勤のため交通機関などを利用する職員に支給 交通機関利用者 運賃など相当額(上限55,000円) 自動車などの使用者 距離に応じ2,000～31,600円	同	

(10) 特別職の報酬等の状況 (令和2年4月1日現在)

区分	給料	支給額
給料	町長	602,000円
	副町長	522,000円
報酬	議長	225,000円
	副議長	167,000円
	議員	140,000円
期末手当	町長	(令和元年度支給割合) 2.75月分
	副町長	
	議長	(令和元年度支給割合) 3.95月分
	副議長	
	議員	

3. 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 職員の勤務時間(標準的なもの) (令和2年4月1日現在)

1週間の勤務時間	勤務時間の割り振り				
	始業	終業	休憩時間	休息時間	週休日
38時間45分	8:30	17:15	12:00 13:00	廃止	土・日

(2) 年次有給休暇の取得状況 (平成31年1月1日～令和元年12月31日)

総付与日数	総使用日数	全対象職員数	平均使用日数
2,010日	566日	53人	10.7日

(8) 一般行政職の級別職員数

(令和2年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比	1号給の給料月額	最高号給の給料月額
1級	主事補・技師補	9人	20.0%	132,200円	247,600円
2級	主事・技師	4人	8.9%	195,500円	304,200円
3級	主任 (平成18年度まで「主事・技師」)	8人	17.8%	231,500円	353,200円
4級	主査 (平成18年度まで「係長・主任」)	12人	26.7%	264,200円	400,400円
5級	室長 (平成18年度まで「主査・係長・主任」)	7人	15.5%	289,700円	410,000円
6級	課長 (平成18年度まで「室長・主査・係長」)	5人	11.1%	319,200円	418,000円
7級	(平成18年度まで「課長・室長・次長・主幹」)	—	—	—	—
8級	(平成18年度まで「課長」)	—	—	—	—

(注)

1. 中川町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数である。
2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務である。

(9) 職員の手当

(注) ()内は、再任用職員に係る支給割合である。

期末手当・勤勉手当			
中川町		国	
〔令和元年度支給割合〕		〔令和元年度支給割合〕	
期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
2.60月分	1.90月分	2.60月分	1.90月分
(1.45)月分	(0.90)月分	(1.45)月分	(0.90)月分
〔加算措置の状況〕		〔加算措置の状況〕	
職制上の段階、職務の級等による加算措置		職制上の段階、職務の級等による加算措置	
なし		役職加算 5～20% 管理職加算 10～25%	

(令和2年4月1日現在)

区分	退職手当		
中川町	〔支給率〕		
		自己都合	勸奨・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
国	〔支給率〕		
		自己都合	勸奨・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	47.709月分

(令和2年4月1日現在)

特殊勤務手当	支給職員1人当たり平均支給年額(令和元年度決算)	割合(令和元年度)
	8,800円	21.0%
	職員全体に占める手当支給職員の割合(令和元年度)	7
	手当の種類(手当数)	蜂の駆除業務
	代表的な手当の名称	



(3) 職員互助会の状況 (平成31年4月1日～令和2年3月31日)

互助会名称	事業内容	会員数	公費負担額	一人あたり公費負担額	公費負担率
北海道市町村職員福祉協会	福利厚生事業	66人	165,653円	2,510円	50.0%
	・負担金事業(退職者セミナー等)				
	・掛金事業(入院一時金・出産祝金等)				
	・共同事業(共済会員優待・結婚優待等)				
	その他医療給付事業・貸付事業・福祉年金				

7. 公平委員会に係る業務の状況

(1) 勤務条件に関する措置の要求の状況 (平成31年4月1日～令和2年3月31日)

措置要求件数	措置要求の概要
0件	—

(2) 不利益処分に関する不服申立の状況 (平成31年4月1日～令和2年3月31日)

不服申立件数	不服申立の概要
0件	—

定員適正化計画の基本的考え

令和2年4月1日現在、当町における定員適正化計画はありません。

(参考)

① 定員適正化目標

類似団体別職員数(修正値)を基にした職員数や定員モデル、今後の行政需要の動向を加味しながら総定数の抑制に努めることを基本とします。人口減少や少子高齢化対策および税・税外収入の徴収のさらなる強化を図るなど今後、事務事業の積極的な見直しを行い、計画期間中(平成17年4月1日～平成22年4月1日)における目標定員数は64名(平成22年4月1日)とします。

② 主な定員適正化手法の概要

町長部局や町長部局以外において、その時々事務量の把握把握を行い事務・事業の改善、業務委託等の民間活力の活用、事務の統廃合など機構改革を検討し、最小の職員数で住民福祉の増進に向けて最大の効果が得られるように適切な職員配置を行ないます。具体的には、欠員不補充及び事務事業の簡略化の推進を行い、定員増加の抑制に努めます。

令和元年度中の『中川町情報公開条例』『中川町個人情報保護条例』に基づく開示等実施状況を公表します。

◎「中川町情報公開条例」に基づく公文書開示請求件数 → 0件

◎「中川町個人情報保護条例」に基づく開示請求件数 → 0件

4. 職員の分限および懲戒処分の状況

(1) 分限処分者数 (平成31年4月1日～令和2年3月31日)

処分事由	降任	免職	休職	計
勤務実績が良くない場合	0人	0人	0人	0人
心身の故障の場合	0人	0人	0人	0人
職に必要な適格性を欠く場合	0人	0人	0人	0人
職制、定数改廃、予算減少により過員を生じた場合	0人	0人	0人	0人
刑事事件に関し起訴された場合	0人	0人	0人	0人

(2) 懲戒処分者数 (平成31年4月1日～令和2年3月31日)

処分事由	戒告	減給	停職	免職	計
法令に違反した場合	0人	0人	0人	0人	0人
職務上の義務に違反した場合	0人	0人	0人	0人	0人
全体の奉仕者たるにふさわしくない実行のあった場合	0人	0人	0人	0人	0人

5. 職員の研修および勤務成績の評定の状況

(1) 職員研修の状況 (平成31年4月1日～令和2年3月31日)

研修区分	受講者数	研修内容等
上川北部市町村職員合同研修	5人	接遇対応研修
上川北部市町村職員合同研修	2人	政策法務基礎研修
上川北部市町村職員合同研修	1人	メンタルヘルスマネジメント実践研修
上川町村会	2人	職員中級研修
上川町村会	3人	職員基礎研修
上川町村会	2人	職員初級研修
上川町村会	1人	職員法務実務入門
上川町村会	2人	職員法務研修(基礎編)
北海道市町村職員研修センター	1人	自治体新任管理者基礎研修
北海道市町村職員研修センター	1人	法令実務(応用)
北海道市町村職員研修センター	1人	法令実務(基礎)
北海道市町村職員研修センター	1人	コーチング対応
北海道市町村職員研修センター	1人	クレーム対応
北海道市町村職員研修センター	1人	管理能力研修
北海道市町村職員研修センター	1人	地域力向上研修
北海道市町村職員研修センター	1人	地域力向上研修
北海道市町村職員研修センター	1人	政策形成基礎研修
北海道市町村職員研修センター	1人	政策形成中級研修
合計	28人	

6. 職員の福祉および利益の保護の状況

(1) 健康診断の状況 (平成31年4月1日～令和2年3月31日)

種類	対象者数	受診者数
人間ドック	56人	48人
定期健康診断	57人	50人

※特別職、再任用職員、消防職員、準職員、臨時職員含む

(2) 公務災害補償の状況 (平成31年4月1日～令和2年3月31日)

加入団体	災害件数	災害の概要
地方公務員災害補償基金	1人	自動車事故による前胸部打撲傷



国民年金保険料の支払いについてのお知らせ

国民年金保険料は 口座振替がお得です

□座振替は現金納付よりも割引額が大きい6カ月前納・1年前納・2年前納や月々50円割引となる早割制度が用意されています。□座振替をご希望の方は納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印をご持参のうえ、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。

国民年金保険料は クレジットカードでも 納付できます

クレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになりました。ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。クレジットカードをご希

望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

電子納付 (Pay-easy)の利用

Pay-easyなら自宅や外出先から、夜間や休日でも納付ができます。納付書に記載されている「収納機関番号」、「納付番号」、「確認番号」をPay-easy対応のATMかインターネットバンキングの画面に入力するだけで納付ができます。ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているATMでは利用できませんのでご注意ください。

【問い合わせ先】

旭川年金事務所
☎0166・27・1611

「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

除雪作業中の事故防止対策について

毎年、降雪とともに、全国各地で除雪作業中の事故が増加する傾向にあります。

屋根からの転落事故や落雪による生き埋め事故、除雪機への巻き込み事故等があげられます。

このような事故を防ぐためには、複数人での作業実施を心がけ、携帯電話や命綱、ヘルメットを着用し梯子を固定するなどして安全対策を図りましょう。

また、屋根の下など落雪の恐れのある場所では子供が遊ばないように事故防止の徹底を併せてお願い致します。

令和3年出動状況について

昨年の火災件数は1件となりました。本年は、無火災を目指し、消防職・団員一同、より一層の火災予防に努めてまいります。皆様には引き続き、火の用心を心掛けていただきますようお願いいたします。

また、救急出動は76件でした。救急要請の際は①出動場所、②具合の悪い方の症状、③具合の悪い方の年齢、④お名前と連絡先などを伺いますので、あわてずゆっくりお答えください。
今後も救急車の適正利用にご理解のほどよろしくお願い致します。

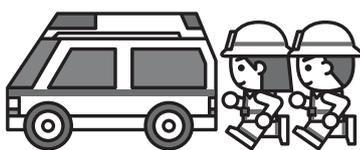
消防団員募集中!!

入団を希望される方や消防団員に興味のある方は中川消防支署までご連絡ください。

中川消防支署へのご相談、お問い合わせは ☎ 7・2119



火災・救急出動状況	
令和3年12月31日現在	
火災件数	1件
救急件数	76件



駐在所から



【問い合わせ先】

警察署 ☎2-1110
 中川駐在所 ☎7-2019
 佐久駐在所 ☎8-5071
 警察相談電話 ☎#9110

サイバー空間の脅威に立ち向かう

社会全体のセキュリティ意識の向上

Cybersecurity for All

〜誰も取り残さないサイバーセキュリティ〜

政府では、毎年2月1日から3月18日までの期間を「サイバーセキュリティ月間」としており、道警察においても、同期間中、サイバーセキュリティに関する普及啓発活動を集中的に推進しています。

近年、スマートフォンの普及等におけるインターネット利用者の増加傾向に伴い、ネットバンキングに係る不正送金事案や、偽サイトに係るフィッシング詐欺事案、ランサムウェア等の不正プログラム事案等、国民生活を脅かすサイバー犯罪の危険性が社会全体で大きく取り上げられています。

サイバー犯罪の被害に遭わないための対策

- IDやパスワードは、自分自身でしっかりと管理する
- パソコンやスマートフォンには、ウイルス対策ソフトをインストールする
- パソコンの基本ソフト（OS）やウイルス対策ソフトは常に最新の状態にしておく
- 身に覚えのないメールの添付ファイルやURLは開かない
- 必要なアプリや信頼のおけないサイトからソフトウェアをダウンロードしない
- 定期的にバックアップデータを保存する
- オンラインショップでの買物では、そのサイトが本物かどうかよく確認する

サイバーセキュリティは、一つの対策を講じれば大丈夫という訳ではありません。複数の対策を併用して、インターネットを安全に利用しましょう。



屋根からの落氷雪事故防止 などのお願ひ

毎年、沿道家屋等からの落氷雪による死傷事故が多く発生しています。
皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、冬期の通行を円滑にし、事故を無くすため、次のことに注意するようお願いいたします。



◆丈夫な雪止めの設置

落氷雪事故の発生が懸念される沿道家屋等については、丈夫な雪止めを設置してください。また、雪止めの老朽化等による破損も落氷雪事故の発生につながります。必ず点検し、破損等が発見された際は早急に修繕してください。

◆発生しやすいタイミングは？

落氷雪事故は、気温がマイナス3度からプラス3度程度のときに発生しやすいという特徴があります。早めの除雪をお願いいたします。

除雪は必ず複数人で行い、歩行者や遊んでいる子どもに十分注意してください。

◆雪が落ちたらすぐに除去を!!

直ちに負傷者がいないか確認するとともに、歩行者の通行の支障にならないように除去してください。

なお、交通事故及び交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。

◆軒下や道路の通行に関して

屋根からの落氷雪に十分注意してください。

軒下や道路では、絶対に子ども達を遊ばせないでください。



◆高い建物に注意

ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険であるため、早めに付着した氷雪の除去を行ってください。

また、氷雪の除去の際には、歩行者への十分な安全対策を行うようにしてください。

北海道開発局・北海道・北海道警察・中川町

国道についてのお問合せ先

- | | | |
|------------------|--------------------|---------------|
| ●旭川開発建設部公物管理課 | 旭川市宮前1条3丁目3番15号 | ☎0166-32-1498 |
| ●旭川開発建設部旭川道路事務所 | 旭川市神楽1条6丁目 | ☎0166-61-0136 |
| ●旭川開発建設部士別道路事務所 | 士別市大通西15丁目3142番地31 | ☎0165-23-3146 |
| ●旭川開発建設部富良野道路事務所 | 富良野市字西扇山1番地 | ☎0167-23-3171 |



新年あけましておめでと
ございます。アウトドア観
光振興担当の野中豪です。

ついに中川町に移住して初
めての冬を迎えました。雪の
多さに驚きながらも町内に広
がる一面雪景色に日々感動を
しております。やはり雪のな
い場所で生きてきた私からす
ると、辺り一面に雪があるだ
けでかなりワクワクしてしま
います。

最近驚いた出来事がありま
した。

一つ目は屋根の雪が落ちる
時のゴゴゴという地鳴りの
ような大きな音と振動です。
休日の昼間、お昼ご飯を食べ
てウトウトしていたら突然の
轟音に驚かされました。地震
か？と戸惑っているうちに轟
音と振動の原因は雪であると

気づき、雪国ならではの体験
だなど少し面白くも感じまし
た。

二つ目は運転中のホワイト
アウトです。個人的に中川
音威子府間の国道は景色がき
れいでとても好きです。しか
し雪と風の強い日においては
視界のほぼすべてが白く覆わ
れ言葉の通り何も見えなくな
ってしまいます。これが噂の
ホワイトアウトか：と少し
テンションが上がりましたが、
それ以上に大きな焦りと驚き
に襲われました。

と驚いたことばかりお話し
しておりますが、最も驚いた
ことは朝焼けの美しさです。
一面の雪景色の牧草地や山の
木々が陽に照らされる景色は
何度見ても感動します。中川
町の美しい景色を見ていると
心が穏やかになり、幸せな気
持ちになります。

そんな気持
ちを大切に初
めての冬を楽
しんで乗り切
ろうと思いま
す！



中川町地域おこし協力隊活動記

『中川町非公認Instagram』

おかもと なお こ
岡本直子



2022年ですね！先月、
初めて屋根の雪下ろしを経験
し、北の生活の大変さを実感
しました。けれど薄く晴れた
日の午後、雪景色はどこか暖か
い色が混じり、きれいだなあと、
一年目の冬を眺めています。

さて、皆さまインスタグラ
ムをご存知でしょうか？写真
や動画メインのアプリケーシ
ョンで、日常生活のSNS
(ソーシャルネットワークキン
グサービス)としてとても有
名になりました。現在、イン
スタグラムでの情報発信を開
始しました。中川町や近隣市
町村の色々な視点を発信でき
たらと考えております。アカ
ウント名は [nakagawa_biyori](https://www.instagram.com/nakagawa_biyori)
(中川日和)。是非ご覧ください。

もう一点嬉しいこと、今年
の秋にJR天塩中川駅で行っ



と、思っ
ます。今
も一年、よ
ろしくお願
いいたしま
す。

た「中川町民 レンズ付きフ
ィルムプロジェクト写真展」
がスライドショーになり、
YouTubeの中川町チャンネル
【LIVING IN NAKAGAWA】
で公開されました。写真展自
体は匿名で行いましたが、今
回は町民参加フォトグラフィ
ーのみなさんにご協力いた
だき、人物写真と作品を撮影し
ました。スライドショーを製
作してくれたのは、この企画
の参加者で町の頼れる電器屋
さん、そして愛車の動画撮影
も行っている峯田佳祐さん。
写真たちをより活かした素敵
なスライドショーにしてい
だきました。中川町の魅力を
中川町内外に広げていけたら
と思います。



Instagram
【[nakagawa_biyori](https://www.instagram.com/nakagawa_biyori)】
YouTube
【LIVING IN NAKAGAWA】



『年末年始 in 中川』 しゅうじ ちむら いち市村修司



2021年12月クリスマス
後にこの文章を書いておりま
す。雪がしんしんと降り、ホ
ワイトクリスマスだ〜とはし
やいでいたのは自分くらいな
のでしょうか。

そんな私も年末年始は中川
町で過ごします。雪国ライフ
一年生としては中々戸惑うこ
とも多いです。しかしながら
町民の皆様のおかげで、何と
か生き延びております。いか
んせん雪国に慣れていないも
ので、滑って転ぶのは当たり
前、案の定、車で雪に突っ込
みました。小頓別々枝幸間で
溝にはまり身動きできないと
ころを偶然通りかかった「夢
想窯」の石井様ご夫妻に牽引
していただきことなきを得ま
した。間一髪生き延びました。
本当にありがとうございます！

2022年はどのような年
になるのでしょうか。決して
良いニュースばかりではない
情勢ですが、小さな町から楽
しいニュースが発信できるよ
う努めます。

一年目の冬は、新しい経験
だらけで手一杯ですが、次回
の冬はもう少しだけ余裕をも
って過ごしたいところです。
私は、2021年6月に中川
町に引っ越してきましたので、
2022年は一年を通して中
川町を楽しみたいです。
写真はスペインのクリスマ
ス菓子です。それではまた！



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

『みつろうキャンドル』 しのだのこ 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。

あつという間に雪が積もり、
今までみたことのないような
雪景色に毎日感動していま
す！特に晴れた日は、太陽に
照らされてキラキラしている
感じがとても素敵です！

さつそくですが、12月に大
丸札幌店でクリスマススマルシ
エ、道の駅ながわではクリ
スマスポップアップに出店し
ました。今回は中川町のはち
みつや、木の輪切りコースタ
ー、木のうつわに加え、協力
隊の村木隊員と2名で辻井養
蜂場さんのみつろうを使った
「みつろうキャンドル」を手
作りし、販売を行いました！
みつろうキャンドルに関し
ては、初めての挑戦でしたが
多くの方々のお力を借りなが

ら、試行錯誤を繰り返して、な
んとかカタチにすることがで
きました。

みつろうをきれいにすると
ころから始まり、キャンドル
の形やラッピングの仕方など
すべてを自分たちで考え、か
わいいカヌレの形のキャンド
ルが完成したときはとてもう
れしかったです。

キャンドルの製作に関して
は、今後も続けていければい
いなと思っています！

まだまだ力不足ではありま
すが、今年も中川町の自然や
魅力を活かして、中川町をP
Rできるような活動を行って
いければいいと思います！
引き続きどうぞよろしくお願
いします。



保健だより

【今月のテーマ】スマートフォンの使い過ぎに注意！

増えている急性内斜視

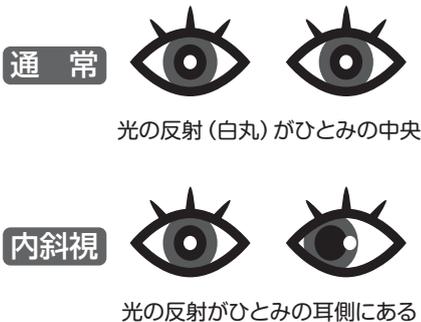
近年、若者を中心に急速に増えている目の病気があります。

それは**急性の内斜視**です。

内斜視とは、近くを長時間見続けることで黒目が内側に寄って戻らなくなる病気です。

内斜視がおこると、寄り目の状態になるほか、物が二重に見える**複視**（ふくし）を起こすことがあります。

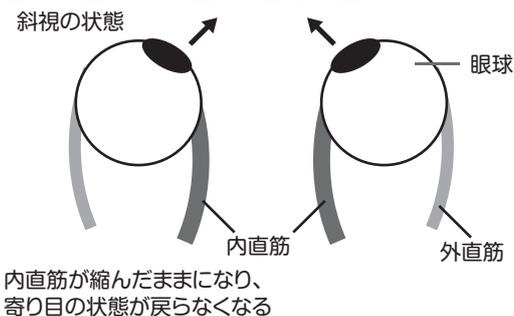
複視がおこると見え方にずれが生じて、人や物にぶつかったり交通事故にあう危険性が高まるため、注意が必要です。



日本では、小学校高学年から中高生、20歳代の若い年齢層に多くおこる傾向があり、スマートフォンやタブレット端末、パソコンなどのデジタル機器の画面を長時間見ることが一因ではないかと考えられています。

◆**急性内斜視がおこる仕組み**
眼球を動かす筋肉には内直筋と外直筋があります。（下図参照）
近くの物を見るときは、内直筋が縮んで外直筋が緩み、黒目が内側に寄った寄り目の状態になります。遠くを見るときは、逆に内直筋が緩んで外直筋が縮みます。
近くや遠くをバランスよく見ていると、これらの筋肉は縮んだり緩んだりして適度にほぐれますが、近くの物ばかり見ていると、内直筋が縮んだままになり戻らなくなるこ

目の内直筋と外直筋（目を真上からみた状態）



内直筋が縮んだままになり、寄り目の状態が戻らなくなる

これが急性の内斜視です。スマートフォンの使用が急性内斜視になりやすい理由として、次のことが考えられます。

○画面が小さいため、よく見ようとして極端に画面を顔に近づけやすい。
○本と違って文字を目で追うのではなく、表示を指で動かして文字を読むので、一か所を見続けやすく、眼球の動きが少なくなる。

◆セルフチェック方法

まず、両目で5m先の目標物を見て、ピントを合わせます。次に、片側ずつ目を隠して見て、両目でみたときの見やすさを比較します。

健康であれば両目のほうが見やすいのですが、片目で見

◆予防のために日常生活で

気をつけること
デジタル機器を使用する人は、その使い方や使用時間には注意が必要です。
目に負担のかからない使い方をご確認ください。

○目と画面の距離を30cm以上離す
目と画面の距離を測ってみましょう。

30cmよりも近くと、目が内側に寄って負担がかかります。

○30分に1回は遠くを見る
○眼鏡やコンタクトレンズを外して使わない

○暗いところでの使用を避ける
○使用時間は1日4時間未満が望ましい
（小児は2時間以内が推奨されています）

悪化すると両目で立体的に物を見ることが難しくなったり、手術が必要になる場合があります。

症状に気づいたら、早めに眼科を受診しましょう。



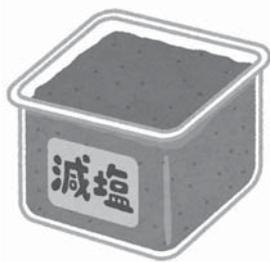
食育通信

減塩食品アンケート調査の結果報告！

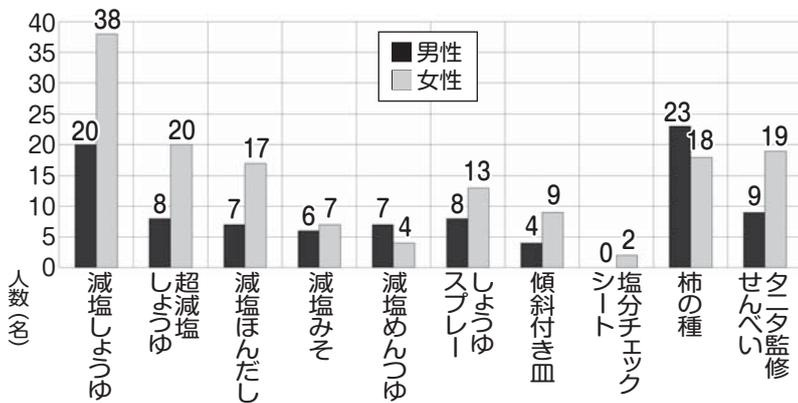
中川町では、町の健診・がん検診を受診した方にポイントを付与し、そのポイント数に応じて減塩食品やグッズと交換できる「中川町健康ポイント事業」を平成30年度から実施しています。

今回は、健診後に毎年行っている健康ポイント事業に対するアンケート調査の結果について報告いたします。

今回で4回目となるアンケート調査では、減塩への関心、減塩の習慣化、さらに継続した減塩生活による体の変化についてなどを調査しました。

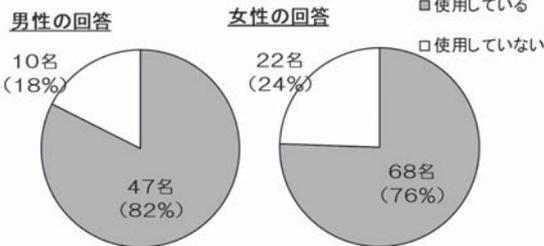


Q1. 交換した減塩商品はありますか？



Q2. 普段から食生活の中で減塩をしていますか？

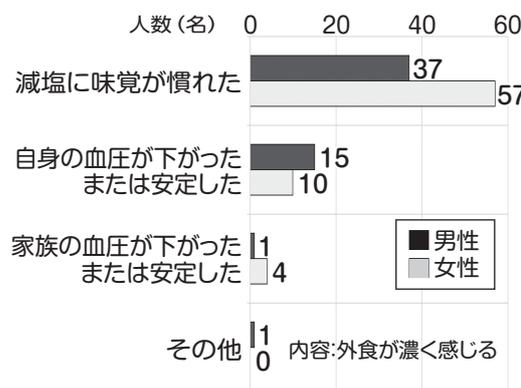
※質問は、昨年受診した継続受診者を対象に実施しました。
平成31年から同様の質問の対象に実施します。



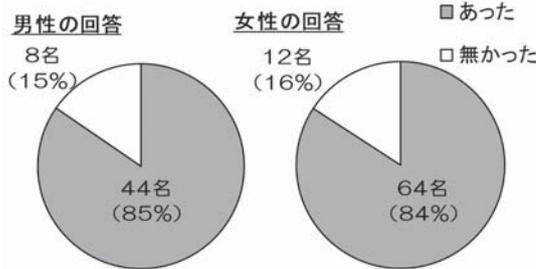
Q3. 普段、減塩しょうゆを使用していますか？



ため、これまでの結果と比較して減塩の継続状況を確認しました。



Q4. 減塩をして体に良い変化がありましたか？



今回のアンケート結果から

中川町健康ポイント事業では、町の健康課題である高血圧の予防・改善に向け、『減塩』をテーマにこれまで実施してきました。

今回の結果では、「普段の食生活で減塩している」が男女ともに8割以上で推移していることが分かりました。特に男性の減塩への関心が以前より高まり、昨年から習慣につながった人が増加している結果となりました。また、減塩を継続している人の約8割が減塩しょうゆを使用しており、減塩を継続することで体への良い変化を感じている人が多いことが分かりました。

『減塩』の習慣化は、味覚の慣れが大切になります。なかなか習慣にならない人も、まずは使用しやすい減塩しょうゆからはじめてみてはいかがでしょうか。



幼児センターの入園児を募集します

令和4年4月1日から入園を希望する
保護者は手続きをお願いします。

受付期間にご注意ください!!!

●入園には「認定」が必要です

認定こども園等に入園するためには、認定を受けていただく必要があります。

子どもの年齢や保護者の就労状況、利用を希望する区分に応じて3つの認定区分（右表参照）に分けられます。

認定区分	入園希望のお子さん	
1号認定	満3歳以上 【就学3年前の お子さん】	保育を必要としない場合
2号認定		保護者の就労などで、保育を必要とする場合
3号認定	満3歳未満	※保育の必要量によって「保育標準時間」と「保育短時間」に区分

認定区分	1号認定	2号・3号認定
教育・保育時間	教育時間 8時00分～13時10分	保育標準時間 7時40分～17時45分 保育短時間 8時30分～16時30分
年齢	平成28年4月2日から平成31年4月1日までに誕生した、3・4・5歳児	概ね5ヵ月から就学前まで
基準	中川町に住所がある方	保護者や同居親族が ①日中、仕事をしている ②産前8週、産後8週 ③病気、けが、障がいをもっている ④同居の親族を常時介護している ⑤家庭が災害を受け、復旧にあたっている ※その他、求職や就学中などの場合はご相談ください。
給食	完全給食	
長期休業	夏休みと冬休みはそれぞれ25日間	ありません
保育料	4～8月分は令和3年度、9～3月分は令和4年度の市町村民税額をもとに保育料を算定します。	
その他	土曜日、長期休業中、平日の13時10分以降に保育が必要な場合、預かり保育をします。 (※保育料が別にかかります)	保育時間外の保育が必要な場合、延長保育をします。 (※保育料が別にかかります)

■申請書類

- ①入園申込書
- ②保護者の雇用証明又は就労証明（保育希望の場合）
（申請書類は住民課幸福推進室と幼児センターにあります）

■提出先

住民課幸福推進室・幼児センター（どちらでもかまいません）

■受付期間

令和4年2月1日(火)～2月18日(金)

■その他

現在、認定を受けている児童の保護者には幼児センターから申請書類をお渡しします。



ちやいむ図書室

の 新着図書

美しいお経

瀬戸内 寂聴 著

「木」から辿る人類史

ローランド・エノス 著

大谷翔平 常識を超えた100の秘密

インテルフィン 出版

絞め殺しの樹

河崎 秋子 著

黄金旅程

馳 星周 著

フェイクフィクション

誉田 哲也 文

パンどろぼうとなぞのフランスパン

柴田 ケイコ 著

映画すみっこぐらし

青い月夜のまほうのコ

今里 ハル 著

キャプテン 高校野球編

ちば あきお 著



クリスマス・ピッグ
J・K・ローリング 著

クリスマスイブの夜にジャックの大好きなブタのぬいぐるみがいなくなった……。失われたぬいぐるみを取り戻しに、ジャックは魔法の旅に出かけ奇跡を起こす！ J・K・ローリングが「ハリーポッター」のあとに初めて書いた児童書です。クリスマスは過ぎてしまったけど、心温まる冒険物語をぜひお楽しみください！

まちの文芸

短 歌

今月のお題 自由詠

一年半ぶりに帰りし娘はとりあえず、と言ひ白い猫を抱き居り
 家じゅうのお菓子を全部食べ尽くし浮腫んだだけと娘うそぶく
 百近くなりても手のしみ気にかけるこの心意気が母の若さか
 ストレスの少しはあれど心地良い家族の中の私の木の椅子
 「笑ったぶん楽しくなる」と日めくりの今日のひとこと これできましょ
 氷雨から霰みぞれれてやがて雪となる 暦どおりね 今日は大雪たいせつ
 山裾のコスモス一面に咲き揃い緑に映えて赤白ピンク
 マスク中に隠れた鼻口を目で測る 欲目もありてか異なる現実
 霜月の末になりても咲きつづく金魚草は我にエールをくれる
 歌いたい「鬼滅」と「白日」カラオケでバイバイコロナのお祝いをして
 祝いごと無きままひと日過ぎゆきて豆乳鍋は今夜も旨い
 ミニトマトの苗におまけの種まけば一人の膳にバジルの新味
 桜の葉かけっこしているくるくるり 歓声までは聞き取れないけど

五十嵐仁美
 五十嵐仁美
 金子みえ子
 金子みえ子
 小林 淑子
 小林 淑子
 長屋恵美子
 長屋恵美子
 花
 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。



短歌同好会 俳句紫苑会

小林淑子さん ☎8・7781
 古市和子さん ☎7・2850

〔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。

子育て通信

「やっぱ嬉しいなが、良いですね」

やっぱり、自分のやって
いることを、認めてもらえ
ると嬉しい。

やっぱり、自分の話に耳
を傾け、聞いてもらえる
嬉しい。

子どもたちには「やっぱ
り、嬉しい」「やっぱり、
いいな」をたくさん経験し
てほしいですね。

逆に悲しい「やっぱり」
がありますね。

何でも「早く早く」って、
話しても聞いてくれない
のは、やっぱり悲しい。
何か言おうとすると、何
でも「ダメ」って言われ
ると、やっぱり悲しい。

子どもたちには「やっぱ
り悲しい」「やっぱり嫌だ
な」を、なるべくさせたく
ありませんね。

そのために大人は、日々
の子どもとの関わりを、振
り返ることが大切だと思
います。

もう少し待ってあげるこ

とが出来ていたら…。

「そうだね」って言って
あげていたら…。

叱らずに済んだこと、た
くさんあると思います。

子どもたちが「やっぱり、
嬉しい」「やっぱり、いい
な」をたくさん感じられる
ために、子どもの話や行動
に、今よりほんの少しでも
良いのです。共感の気持ち
を持ち関わってみましょう。

そうすることで、きっと、
大人も「やっぱり叱らない
で良かった」と、嬉しい気
持ちがいっぱいになると思
いますよ。



問い合わせ先 子育て支援センター ☎7-2118

子どもたちへの クリスマスプレゼント

町内2区の浅野百合子
様より、幼児センターの
子どもたちに、クリスマ
スプレゼントとしてぬり
えと折り紙の本を合わせ
て34冊寄贈していただき
ました。

子ども達は塗り絵が大
好きなので、とても嬉し
いプレゼントです。

浅野様、どうもありが
とうございました。



2月7日は 「北方領土の日」です

歯舞群島、色丹島、国後島、
択捉島の北方領土は、私たち
の先人が血と汗で開拓して受
け継いできた、わが国固有の
領土です。

北方領土の早期返還のため
に、中川町役場に署名コーナ
ーを設置していますので、ご
協力をお願いします。

◆署名期間

2月20日まで

◆署名場所

中川町役場1階

会計課前ロビー

【問い合わせ先】

北海道総務部

北方領土対策本部

☎011・204・5068



ありがとうございます びじゅします

社会福祉協議会、一心苑、

グループホームに寄附

・母(夏江様)死去に際して

上田 光夫 様

・母(ツヨ様)死去に際して

豊島 孝男 様

・閉会に際して

手芸サークル てしごと 様

・社会福祉推進のために

横山 芳男 様

匿名 2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。この紙面
をお借りしてお礼申し上げます。

古市 敏幸 様

匿名 25件

中川町に寄附

佐藤 次枝 様

謹んでお悔やみ 申し上げます

5区 上田夏江 様(89歳)

5区 豊島ツヨ 様(94歳)

5区 川本英子 様(83歳)



12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					
森林環境保全 直接支援事業 令和3年度 町有林枝打ち(4林班 26小班)工事	※中川町森林協同組合	2,400,000		2,710,400	2,640,000	97.4%	町有林枝打ち 6.68ha	着工 令和3年12月9日
	遠藤工業株	2,430,000						竣工 令和4年2月9日
	天塩川工業株	2,460,000						
子育て世帯への 臨時特別給付金 システム改修委託業務	※株HDC	630,000		630,000	630,000	100.0%	子育て世帯への臨時特別 給付(先行給付金)対応に 伴う児童手当システムの 改修	着手 令和3年12月9日
								完了 令和4年1月31日
Smile21 標準レイアウト変更 対応委託業務	※株HDC	1,100,000		1,210,000	1,210,000	100.0%	Smile21標準レイアウト 変更対応委託業務	着手 令和3年12月16日
								完了 令和4年3月31日
中川町 洪水ハザードマップ 作成業務委託	※北海道地図株旭川支店	1,000,000		1,155,000	1,100,000	95.2%	洪水ハザードマップ作成 一式	着手 令和3年12月24日
								完了 令和4年3月18日
中川町道路台帳 修正委託業務	※かたやま測量株	1,150,000		1,287,000	1,265,000	98.3%	道路台帳修正 一式	着手 令和3年12月24日
								完了 令和4年3月18日
児童手当制度改正に 伴うシステム改修 委託業務	※株HDC	700,000		770,000	770,000	100.0%	児童手当法の一部改正に 伴う児童手当システムの 改修	着手 令和3年12月24日
								完了 令和4年3月11日
定年延長制度 導入支援業務委託	※株ぎょうせい北海道支社	1,350,000		1,540,000	1,485,000	96.4%	定年延長制度 導入支援業務	着手 令和3年12月24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

まちのご長寿さん



喜寿おめでとうございます



小川鉄吉さん

門脇正美さん

おんにちは 赤ちゃん



あめり

川和 雨莉ちゃん

お父さん 秀 仁さん

お母さん 久美子 さん

あの日あの時のナカガワ



中川商業高校入学式



ぬくもりオープン



60万本のひまわり



秋のカヌーツーリング



雪あかりメインステージ



雪中パークゴルフ

今年の成人の日のつどいの出席者の生まれた2001年(平成13年)～2002年(平成14年)の中川町の様子です。懐かしいですね。皆さんは全部覚えていますか？

令和4(2022)年2月号(通巻753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。

町の人口

(12月31日現在)

人口 1,413人(±0)

男 709人(-1)

女 704人(+1)

世帯数 768戸(+3)

()は前月末との差を示します。

ナカガワの情景

12月18日(土)に、ちやいむのアリーナにて『第37回 図書室クリスマス会』が行われました。道内各地で公演を行っているaccie(あっちえ)の皆さんが、中川のみんに紙芝居と音楽のクリスマスプレゼントを届けてくださいました。素晴らしい歌と演奏、どうもありがとうございました。

