

# 広報ナカガワ

2022

3



# ワクワク冬まつり開催!

1月13日(木)に生涯学習センターでワクワク冬まつりを行いました。ワクワク冬まつりは、冬休みワクワク体験教室に参加した子どもたちが4班に分かれ、話し合っ考えた外遊びをする行事です。当日は22人の子どもたちが参加し、みんなで考えた遊びを楽しみました。



1班のリレー



2班のだるまさんの一日



3班のこおりおに

1班の遊びは、「リレー」です。四角いコースをみんな滑らないように頑張っ走っていました。2班の遊びは、「だるまさんの一日」という遊びで、鬼が後ろを向いているときに雪山を駆け下りてタッチします。だるまさんが転んだであれば鬼が振り向いたときに体を固めますが、「だるまさんの一日」ではラーメンを食べたなど様々なポーズをして体を固めます。3班の遊びは、「こおりおに」です。鬼は4、5人いて雪山の周りで行いました。4班は、「リレー」で走るだけでなくソリ、雪山登りなど様々な種目をミックスさせています。



4班のリレー

どの班の遊びも盛り上がり、楽しいものとなりました。遊び終わった子どもたちは、「ツルツル滑ったけど、それが楽しい」「山だから下りやすいけど留まるのは難しい」など思いの感想を述べていました。ワクワク冬まつりは、準備も含め大切な成長の機会でもありました。鬼やソリに乗せる人数を公平になるように決めたり、叫ばずに遊びの指示が伝わりやすいように音響機材を用意するなど、話し合いの中で思いやりのあるアイデアが数多く出ていました。このように多く人数で不公平なく楽しめる遊びをグループで話し合っ考えることを通して、相手を思いやる発想や行動へと繋がったワクワク冬まつりとなりました。



# 子どものための各種手当

## 児童手当

### ◆ 制度の目的

家庭などの生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的としています。

### ◆ 支給の対象

中学校修了（15歳に到達後の最初の年度末）までの国内に住所を有する児童を監護・養育している、父、母または養育者

### ◆ 手当月額

| 児童の年齢など                 | 月額      |
|-------------------------|---------|
| 3歳未満                    | 15,000円 |
| 3歳～小学校修了まで<br>(第1子、第2子) | 10,000円 |
| 3歳～小学校修了まで<br>(第3子以降)   | 15,000円 |
| 中学生                     | 10,000円 |
| 所得制限限度額以上               | 5,000円  |

### ◆ 支払月

2月、6月、10月  
(各前月までの分を支払い)

### ◆ 所得制限限度額

| 扶養親族の数 | 所得額   |
|--------|-------|
| 0人     | 622万円 |
| 1人     | 660万円 |
| 2人     | 698万円 |
| 3人     | 736万円 |
| 4人     | 774万円 |

## 児童扶養手当

### ◆ 制度の目的

父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭（ひとり親家庭など）の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉の増進を図ることを目的としています。

### ◆ 支給の対象

次の①～⑨のいずれかに該当する児童（18歳に到達後の最初の年度末までの間にある児童（障がい児の場合は20歳未満）を監護・養育している父、母または養育者  
① 父母が婚姻を解消した児童  
② 父または母が死亡した児童  
③ 父または母が一定程度の障がいの状態にある児童

④ 父または母が生死不明の児童

⑤ 父または母が1年以上遺棄している児童

⑥ 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童

⑦ 父または母が1年以上拘禁されている児童

⑧ 婚姻によらないで生まれた児童

⑨ ⑧に該当するかどうか明らかでない児童。

※ 公的年金受給者でも、条件を満たす場合は、手続きにより児童扶養手当を受給できます。

※ 年に一回、現況の確認をしています。提出がない場合支給されなくなる可能性があります。

◆ 手当月額

| 児童1人の場合の月額 | 令和4年3月まで            | 令和4年4月から            |
|------------|---------------------|---------------------|
| 全部支給       | 43,160円             | 43,070円             |
| 一部支給       | 43,150円<br>～10,180円 | 43,060円<br>～10,160円 |

児童2人目以降は加算があります。

### ◆ 支払月

1月、3月、5月、7月、9月、11月の年6回奇数月（各前月までの分を支払い）

### ◆ 所得制限限度額

| 扶養親族の数 | 請求者本人の所得額 |       | 孤児等の養育者等の所得額 |
|--------|-----------|-------|--------------|
|        | 全部支給      | 一部支給  |              |
| 0人     | 49万円      | 192万円 | 236万円        |
| 1人     | 87万円      | 230万円 | 274万円        |
| 2人     | 125万円     | 268万円 | 312万円        |
| 3人     | 163万円     | 306万円 | 350万円        |
| 4人     | 201万円     | 344万円 | 388万円        |

## 特別児童扶養手当

### ◆ 制度の目的

精神または身体に障がいを有する児童について手当を支給することにより、児童の福祉の増進を図ることを目的としています。

### ◆ 支給の対象

20歳未満で精神または身体に障がいを有する児童を家庭で監護・養育している、父、母または養育者  
※ 児童が障がいによる公的年金を受給できるときや、児童

が施設などに入所しているときは支給されません。

### ◆ 手当月額

| 等級 | 令和4年3月まで | 令和4年4月から |
|----|----------|----------|
| 1級 | 52,500円  | 52,400円  |
| 2級 | 34,970円  | 34,900円  |

※ 対象児童1人につき

### ◆ 支払月

4月、8月、12月  
(各前月までの分を支払い)

11月分は当月分まで

### ◆ 所得制限限度額

| 扶養親族の数 | 請求者本人の所得額 | 配偶者及び扶養義務者の所得額 |
|--------|-----------|----------------|
| 0人     | 459.6万円   | 628.7万円        |
| 1人     | 497.6万円   | 653.6万円        |
| 2人     | 535.6万円   | 674.9万円        |
| 3人     | 573.6万円   | 696.2万円        |
| 4人     | 611.6万円   | 717.5万円        |

中川町では、令和元（2019）年9月から始まった森林環境譲与税をもとに、森林整備のほかに、人材の育成、木材利用、幼児センターや中央小学校と連携した木育活動を行っています。

## 総合的な学習の時間

12月6日と8日に、中央小3年生11名が参加し、「中川町の豊かな森林と自然環境を学び、森の恵みを生かした生き方を学ぼう」をテーマに実施しました。

## 1日目は枝打ち体験

まずは、樹木体操からスタート。最初は種から根がでて、芽が出て幹が成長し、枝が伸び、最後は土に還っていく。木の生長を考えながら体操をします。

枝打ち体験はリースの原料となるトドマツの枝葉の確保です。

枝打ちは、節のない材を生産するため、樹木の育成過程において下方の不要な枝を切り落とす保育作業のひとつです。

子どもたちは、トドマツの枝葉の先端をルーペや北海道樹木図鑑を使って観察



し「トドマツの先っぽは分かれている！」「ベタバタする。松ヤニだ！」などいろんなことを発見しました。



## 2日目はリースづくり

とりあえず今日も、樹木体操からスタート。ナナカマド林業グループのみなさんが用意した根曲り竹の輪に1日目に採取したトドマツの枝葉を巻きつけベースをつくり裝飾します。子どもたちの創造力と迷

いのない裝飾は、「わっ！このパターンがあったか！」と講師のみなさんを驚かせていました。作ったリースは家に持ち帰り、家族とのクリスマスを華やかに彩りました。



## 子育て講座

12月7日に13名が参加して行われた子育て講座「クリスマスリースづくり」では、中川町で採取されたトウヒやカラマツなど多種のまつぼっくり、赤い実がやけに目を引くウメモドキとナナカマドの実、おっとりしたツルアジサイなどの材料が使われており、中川の森の豊かさを感じられる講座となりました。

また、今回は地域おこし協力隊も協力しており、リースを作りながら参加者や講師の皆さんに自身の活動を紹介したり、中川の町について教わったりしていました。参加者からは「ふだんはお話できない方々とも交流しながらリースづくりができてとても楽しかった」という感想も聞かれました。



# 産前産後期間の 国民年金保険料免除のご案内

## ●免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産、人工妊娠中絶をされた方を含みます）

## ●産前産後期間の取扱い

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。また、産前産後休業期間中における給与が、有給・無給であるかは問いません。

## ●届出時期

出産予定日の6か月前から届出

可能ですので、速やかに届出願います。

## ●添付書類

- ・ 出産前に届出をする場合  
母子健康手帳等
- ・ 出産後に届出をする場合  
原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書等  
出産日及び親子関係を明らかにする書類

## 【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



## 未来へのかけ橋のグランドデザイン

～北海道総合計画を見直しました～

2016～2025年度（平成28～令和7年度）

道では、新型コロナウイルス感染症の流行や、デジタル化・脱炭素化といった動きを的確にとらえ、ポストコロナを見すえた新たな北海道が進むべき道筋を道民の皆さんと共有するため、道政の指針となる北海道総合計画を改訂しました。

改訂した計画に基づき、感染拡大防止と社会経済活動の両立が可能となる強靱な社会システムの構築、本道が有する多彩な強みのさらなる磨き上げ、カーボンニュートラルの実現やデジタル・トランスフォーメーションの本格的な加速などに取り組み、誰もが安心して心豊かに暮らし続けることができる地域社会を実現していきます。

## ポストコロナを見すえたさまざまな政策を進めていきます



- お問い合わせ 道庁計画推進課 ☎011-204-5630
- 北海道総合計画【2021改訂版】

北海道総合計画

検索

カセットボンベ・スプレー缶を適切に廃棄

カセットボンベ及びスプレー缶の廃棄時における、不適切な取扱いによる事故が多く発生しています。正しく使用しなければ、爆発火災につながる危険性があります。

カセットボンベ、スプレー缶を使用する際や廃棄時は、十分注意しましょう。



火災・事故を防ぐために

- ★ 炎や火の気の近くで使用、保管しないこと
- ★ 火気を使用している室内で大量に使用しないこと
- ★ スプレー缶は、中身を使い切って捨てること  
(穴を開ける場合は必ず屋外で行う)

防火水槽周辺の駐車はご遠慮ください



消火栓や防火水槽などの消防水利周辺5メートル以内の部分は、道路交通法により駐車禁止とされています。駐車車両が一刻を争う消火活動の障害になることがありますので、交通ルールを守り「安心・安全の町づくり」にご理解とご協力をお願いいたします。

消防団員募集中！・中川消防支署へお問い合わせは

07・2119



| 火災・救急出動状況   |    |
|-------------|----|
| 令和4年1月31日現在 |    |
| 火災件数        | 0件 |
| 救急件数        | 7件 |

# 令和4年度調理師試験の実施について

調理師法（昭和33年法律第147号）第3条の2第1項の規定により、令和4年度調理師試験を次のとおり実施します。

1. 試験日時 令和4年(2022年)8月25日(木) 午後1時30分から午後4時まで
2. 試験地 旭川市（試験会場は受験票により通知）
3. 試験科目及び試験方法  
食文化概論、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学及び調理理論についての筆記試験
4. 受験資格  
学校教育法（昭和22年法律第26号）第57条に規定する者であって、多数人に対して飲食物を調理して供与する寄宿舍、学校、病院等の施設又は飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業、複合型そうざい製造業に掲げる営業において令和4年（2022年）5月20日までに2年以上調理の業務に従事した者
5. 受験願書受付期間  
令和4年(2022年)5月9日(月)から同月20日(金)までに最寄りの保健所に提出のこと
6. 提出書類
 

|                   |    |
|-------------------|----|
| (1) 調理師試験受験願書     | 1部 |
| (2) 調理師試験受験者整理カード | 1部 |
| (3) 調理師試験入力通知書    | 1部 |
7. 受験手数料 6,900円に相当する額面の北海道収入証紙
8. 合格発表 令和4年(2022年)10月14日(金)

※受験案内の配付は、保健所で行います。

※詳しくは、名寄保健所企画総務課企画係までお問い合わせください。 電話(直通)01654-3-3121



# 駐在所から



【問い合わせ先】

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

## 進学・進級時における 少年の非行・犯罪被害防止と有害環境の浄化

### 非行防止は家庭から！

● 家庭は最も身近な社会です。社会のルールやマナーを守らせ、善悪のけじめをつけさせましょう。

● インターネットの利用に起因して、犯罪被害に遭う事案が後を絶ちません。

● 家庭でのルールづくりや情報モラルについて家族で話し合いましょう。

● 大麻の乱用で検挙される子供が増えています。

● 大麻は「身体に害がない」「依存性がない」などという誤った情報が流れていますので、脳に影響を与える違法な薬物であることを教えてあげましょう。

● 特殊詐欺で検挙される子供が増えています。

● 急に金遣いが荒くなった、最近付き合っ友人が変わったなど子供の様子がおかしいと感じたら警察に相談してください。

### こんな兆候は要注意です。悩んだら警察に相談を！

● 行き先を言わず外出したり、帰宅時間が不規則になり、夜遊びや外泊が多くなった。

● 親に隠れて長時間携帯電話を利用したり、知らない人からメールが届くようになった。

### フィルタリングで有害サイトをブロック！

● フィルタリングは、年齢に応じ、サイトやアプリの許可・制限などができます。

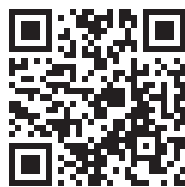
● 子供が使用するスマートフォンを購入する際は、販売店でフィルタリングの設定をしましょう。

わたしの手ぬくもりを  
あなたの心にも

## 名寄警察署からのお知らせ

名寄警察署が企画・制作した特殊詐欺被害防止啓発動画「こうして騙される！～還付金詐欺編～」が、ユーチューブ北海道警察公式チャンネルで公開されています。出演は、名寄市を拠点に演劇・照明・音響等の技術提供による地域文化振興を目的とした団体「SWANK企画」。

名寄市周辺にお住まいの方、必見です！



<https://youtu.be/nBdcaf4jSKw>

## 農地の賃借料

農地法の改正に伴い、標準小作料制度が廃止されました。代わって、農業委員会が農地の実勢賃借料の情報提供を行います。

公表内容は、過去1年間に農地法および農業経営基盤強化促進法に基づいて締結（公告）された賃貸借契約の状況です。

### 中川町で令和3年1月から令和3年12月までに締結された農地の賃借料水準（10アール当たり）

|     | 平均額    | 最高額    | 最低額    | データ  |
|-----|--------|--------|--------|------|
| 畑   | 1,500円 | 2,000円 | 1,000円 | 29件  |
| 牧草畑 | 1,600円 | 3,000円 | 800円   | 149件 |

- データ数は、集計に用いた筆数です。
- 特殊な事情などで平均的な価格から著しくかけ離れるものは、集計から除いています。
- それぞれの金額は、四捨五入し100円単位としています。

### 【問い合わせ先】

中川町農業委員会事務局  
(産業振興課) ☎7-2816





中川町の皆様こんにちは。髭の福田です。岐阜県高山市の山の中に2年ほど住んでいました。中川町の寒さと雪の量には日々驚かされます。そんな雪国の中川町ではクリスマスの日には積雪のあるホワイトクリスマスは当たり前です。イトクリスマスは当たり前です。一方で積雪のない地域のクリスマスはグリーンクリスマスと言われます。12月の夏の南半球では海でサーフィンをしているサントさんが居るとか居ないとか(笑)。

さて、ロウウッドではこの度クリスマスツリーの販売を試みました。購入して頂いたお客さんからは「アメリカに滞在していた頃にツリーを買っていたことを思い出しました」なんてグローバルな感想もいただきました。欧州でのクリスマスは日本のお正月

のような過ごし方をします。お店は基本閉まり、家族との時間を大切にします。それぞれの町や地域ではクリスマスマーケットが催され、とてもハッピーな1日です。

また、町内のクリスマスイベントと言えば、ナナカマド林業グループの女性スタッフを講師に迎えて開かれるリース作り体験教室です。私も今年で3回目の参加となりました。出来あがりたリースはそれぞれ個性豊かで、どれも素敵な出来上がりでした。加えて、スタッフから1年で一番褒めてもらえる日ということもあり、大満足の一日でありました。

写真はクリスマスツリーとこの度作ったリースです。



## 中川町地域おこし協力隊活動記

### 『しじんそうしん』 やま さき てい べい 山 崎 哲 平



1月の半ば、そう。大雪で町内がてんやわんやだったあの頃！旭川市にある「ZINNA BOOK STORE」さんという生活雑貨や洋服を扱ったお店にて、中川町4作家の合同展示販売会を開催しました。メンバーは高橋綾子、入船絵美、かごあみ、と僕。(開催店との協議により期間中、感染予防対策の観点により作家の在店は無しとしました。)

四人にはそれぞれ考えている理想のものづくりがあつて自然との付き合い方も様々です。しかし皆共通して未利用資源の有効活用に着目して活動しています。似ていることと、異なることを面白味としてまとめ、「四つの表現を森が繋いでいる。」そんな意味をタイトルに込め「四人想森／しじんそうしん」と題しまし

た。メンバーが考えてくれたタイトルですが個人的にすぐ気に入っています！

告知用のメインビジュアルは協力隊の岡本直子さんに写真家の立ち位置で撮り下ろしていただいたり、会場装飾を高橋直樹さん中心にディレクションして頂いたり、片付けに協力隊福田・村木に手伝って貰ったりと、皆さんの才能ある方々にご協力頂き無事会期を終えることが出来ました。見てくださったお客様から楽しんでいただけたとのご報告もいただいております！今回蒔いた「四人想森」というタネが今後どこでどんな芽を出し、どんな花を咲かせるのかとても楽しみです。見に来てくださった方々、関係してくださった皆様この場を借りて本当に有難うございました。写真は岡本直子さんが撮影してくれたメインビジュアルです。





## 『半年が経ちました』

むら き かん な  
村 木 菜 奈



皆さん、こんにちは。地域  
皆さん、こんにちは。地域  
商社設立準備担当の村木です。  
中川の雪もすっかり深くなり  
ましたね。雪がめつたに降ら  
ない関西から来た私にとって  
はまったくの別世界で、雪の  
多さにビックリしながらも冬  
にしか見られない景色にわく  
わくしている自分がいます。  
中川に来て半年、振り返つ  
てみるとたくさんを経験させ  
ていただきました。天  
塩川でのカヌーやきのご狩り、  
また北海学園大学の学生さん  
たちと一緒にバーを開いた  
り、札幌や東京の催事に  
に参加したり。



隊の西田と一緒につくった蜜  
蝋のキャンドルも販売させて  
いただきました。

蜜蝋は、中川で採取した辻  
井養蜂場さんのものを使用し  
ており、製作前の精製段階か  
ら自分たちで行いました。催  
事の際にかなり良い反応を得  
ることができたので、今後、  
中川の特産品として展開して  
いければと思います。

この半年間が驚くほどあっ  
という間に過ぎ去ったので、  
任期の3年も長いようであつ  
という間なのだろうと早くも  
焦りに駆られています。悔い  
のない3年を過ごせるよう、  
まずは今年一年を全力で頑張  
りたいと思います！  
写真は丸札幌クリスマス  
マーケットのブースです。

## 名寄地区広域消費生活センター情報

# 賃貸アパート退去時のトラブルに注意!

### 相談事例

入居中、部屋の湿気がひどく壁面に結露が発生。退去の立会いの時、大家から「壁にカビが出来ている、部屋の汚れもひどい、善管注意義務違反だ、修理代金4万円を請求する。」と言われた。支払わないといけないうか。(20代男性)



### アドバイス

- 善管注意義務とは、「善良なる管理者の注意義務」。お部屋は大家さんから借りているモノ、自分のモノを扱う以上に大切に使わないといけません。入居者によって生じたカビやキズを修理するための費用は、入居者が支払うことになります。
- 退去時に敷金の清算として入居者が負担する原状回復費用とは、完全に入居時の状態に戻す事ではなく、入居者の故意や不注意などにより生じたキズ等の破損した部分を元の状態に戻すことです。(国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」参照)
- 経年劣化や通常損耗による修繕費は、支払っている家賃に含まれているとされます。古くなった設備を最新のものに交換したり、化粧直しなどのリフォームは、次の入居者を確保するためのグレードアップとなり、大家が負担するものです。
- 入居時に気になるキズや汚れがあれば、自分が付けたモノでない事を証明するために、日付を入れた写真を撮り残しておきましょう。
- トラブルに巻き込まれたときは、一人で悩まず消費生活センターや、北海道宅地建物取引業協会(011-642-4422)など専門機関に相談しましょう。

●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

# 保健だより

「今月のテーマ」マスク生活におすすめ！

早口言葉で簡単お口のトレーニング

新型コロナウイルスの影響で始まったマスク生活も早2年になります。

マスクは感染予防に欠かすことができませんが、顔が半分隠れることで、会話や表情を作るのが減り、表情筋やお口周り、舌の筋肉が衰えてしまうデメリットもあります。

そこでおすすめなのが、「早口言葉」です。

声を出して、繰り返し読むことで聴覚も刺激され、脳の活性化が期待できます。

また、口・頬・舌の筋肉が鍛えられるので

○食べ物が飲み込みやすくなる

○声が出しやすくなる

○呼吸がしやすくなる

などの効果があります。

うまく言えなくても大丈夫。たくさん笑いましょう。笑うのも効果的です。

## 早口言葉でお口のトレーニング

《3〜5回続けて言ってみましょう》※難易度は目安です

### ①初級編

■生麦 生米 生卵

(なまむぎ なまごめ なまたまご)

■赤巻紙 青巻紙 黄巻紙

(あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ)

### ②中級編

■除雪車 除雪作業中

(じよせつしゃ じよせつ さぎようちゆう)

■菊栗菊栗 三菊栗 合わせて菊栗 六菊栗

(きくくり きくくり みきくくり あわせて きくくり むきくくり)

### ③上級編

■七生麦 七生米 七生卵

(なななまむぎ なななまごめ なななまたまご)

■お綾や親にお謝り お綾や八百屋にお謝り

(おあやや おやに おあやまり おあやや やおやに おあやまり)

### ④続けて10回言ってみよう

■肩たたき機

■アンドロメダ座だぞ

- ・姿勢を正す
- ・大きく口を動かす
- ・はっきりと言うのがポイントです。



### ◆お口周りの老化度をチェック!

5秒以内を目安にして、次の文章を3回繰り返し返して言ってみましょう。

パピペポ  
タチツテト  
ガギグゲゴ

あまりうまく言えなかった方は、少し老化現象が進んでいるかもしれません。

●パピペポが難しい方  
↓唇の老化

●タチツテトが難しい方  
↓舌の老化

●ガギグゲゴが難しい方  
↓のどの老化



実践！料理の選択ダイエット！

今回は、料理の選択による  
ダイエット法についてです。

短期間で結果が出る欠食な  
どの極端な食事制限ダイエッ  
トは、筋肉量の減少や代謝低  
下の原因になり、減量後にリ  
バウンドが起こりやすくなり  
ます。

次のダイエットのポイント  
を確認し、自身の食生活で試  
してみてはいかがでしょうか。

① ダイエットの基本

『まずは油脂の  
摂る量を控える』

食事から得られるエネルギ  
ーは、主に炭水化物、たんぱ  
く質、脂質になります。これ  
らは三大栄養素と呼ばれ、体  
の様々な組織にとって重要な  
栄養素にもなります。

三大栄養素は、下図のよう  
に1g当たりのエネルギー量  
に違いがあります。

1g当たりのエネルギー量比較

| 栄養素   | エネルギー量 |
|-------|--------|
| 炭水化物  | 4 kcal |
| たんぱく質 | 4 kcal |
| 脂質    | 9 kcal |

このように、脂質（脂・油）

は、炭水化物やたんぱく質よ  
り2倍以上1g当たりのエネ  
ルギー量が多い栄養素になり  
ます。

そのため、日々の生活の  
中で脂質を摂る機会が多いと、  
食事は多くないのに、摂取  
しているカロ  
リー量が多く  
なってしま  
う場合がありま  
す。

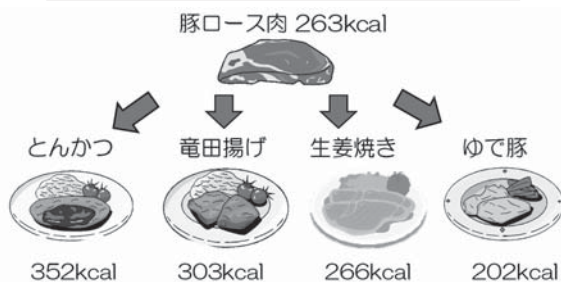


② ダイエットの基本

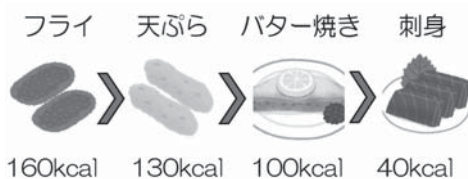
『調理方法による  
エネルギーの  
違いを知る』

調理によるエネルギー量の変  
化は、茹でる↓網焼き↓  
蒸す↓煮る↓炒める↓  
揚げるの順で上がりやす  
くなります。（図①②参照）

図① 豚ロース肉100gの場合



図② まぐろ60gの場合



肉の部位による違い（豚肉100g）

| 部位     | 脂質量   | エネルギー量  |
|--------|-------|---------|
| 豚肉(ヒレ) | 3.7g  | 130kcal |
| 豚もも    | 10.2g | 183kcal |
| 豚ロース   | 19.2g | 263kcal |
| 豚ばら    | 35.4g | 395kcal |

また、食材に含まれる脂  
量によってもカロリー量は違  
い、食材と調理方法の選  
択によっ  
ては大きい差が出てきま  
す。

さらに油脂を控えるポイント

器具の工夫

- テフロン加工のフライパンを使用する
- 網焼きする
- オープン焼きをする

油(脂)を減らす工夫

- ドレッシングは量を決める
- ノンオイルドレッシングの使用
- 脂身の少ない肉を選ぶ

調理の工夫

- 肉はさっと茹でてから炒める
- 肉の脂身を除く
- 揚げ物の衣を薄くする

# 住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金（10万円/1世帯）のご案内

## 受給には手続きが必要です

- 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金（1世帯あたり10万円）は、住民税均等割非課税世帯や令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。
- 給付金を受給するためには、手続きが必要です。

### 給付金の支給額

1世帯あたり**10万円**

### 給付金の支給時期

市区町村が確認書（または申請書）を  
受理した日から1週間後が目安です。

### 支給対象と申請の有無

#### 支給対象となる世帯（いずれかにあてはまる世帯）

世帯全員の令和3年度  
「住民税均等割が非課税」  
の世帯

令和3年1月以降の収入が  
減少し「住民税非課税相当」  
の収入となった世帯（家計急変世帯）

お住まいの市区町村から  
確認書が届きます（要返送）

※一部申請が必要な場合があります

令和3年12月10日時点で住民登録のある  
市区町村から確認書が送付されます。

〔住民税が課税されている方の扶養親族のみ〕  
の世帯は除く

詳しくは13ページ「I」へ

#### 申請が必要です

申請期間：令和4年2月15日（火）  
～令和4年9月30日（金）

申請時点で住民登録のある市区町村に  
申請してください。

【申請書配布先】中川町役場総務課総務町政室

詳しくは13ページ「II」へ



# 給付金の支給手続き

## I 令和3年度住民税（均等割）が非課税の世帯

### 世帯の全ての方が、令和3年1月1日以前から現住所にお住まいの場合

- 対象となる世帯には、市区町村から、給付内容や確認事項が書かれた確認書が届きます。
- 中身を確認して、市区町村に返信してください。

#### 【確認事項】

- ①記載された給付金振り込み口座番号に誤りがないか
- ②住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯ではないこと



### 世帯の中に、令和3年1月2日以降に転入した方がいる場合

- 給付金を受け取るには、申請が必要です。
- 申請書に必要事項を記入して、添付書類と一緒にお住まいの市区町村の窓口で、直接または郵送でご提出ください。



## II 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当※となった世帯(家計急変世帯)

※ 住民税非課税相当とは、世帯員全員のそれぞれの年収見込額（令和3年1月以降の任意の1か月収入×12倍）が市町村民税均等割非課税水準以下であることを指します。（適用される限度額は、市区町村ごとに異なりますので、お住まいの市区町村にお問い合わせ下さい。）  
（一例）住民税非課税となる年間給与収入の目安（東京都区部の場合）単身の場合：100万円以下、母・子（1人）の場合156万円以下

- 給付金を受け取るには、申請が必要です。
- 申請書に必要事項を記入して、添付書類とともにお住まいの市区町村の窓口で、直接または郵送でご提出ください。

！ 新型コロナウイルス感染症の影響ではない収入減少により給付を申請した場合、不正受給（詐欺罪）に問われる場合があります。



住民税非課税世帯等に対する臨時特例給付金の

「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください！



自宅や職場などに都道府県・市区町村や国(の職員)などをかたる不審な電話や郵便があった場合は、お住まいの市区町村や最寄りの警察署が警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。

## お問い合わせ

内閣府住民税非課税世帯等に対する  
臨時特別給付金コールセンター



**0120-526-145**

受付時間 9:00~20:00 (12/29~1/3を除く)

中川町役場総務課総務町政室

「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」担当



**01656-7-2811**

受付時間 平日8:30~17:00

豊かな老後に備えて

# 農 業 者 年 金

に加入しましょう！

## 1 政策支援を受けるとこんなにお得！

20歳から40年間単純に積み立てた場合

$$2\text{万円} \times 12\text{ヶ月} \times 40\text{年間} = 960\text{万円}$$

20歳

60歳



以下の要件を満たせば、毎月の積立2万円が1万円の自己負担で済みます！

216万円も  
お得！

国庫補助があるため960万円の積立が **744万円** の自己負担で実現



### 支援要件と月額保険料

※支援期間は通算で最長20年間(うち35歳以上の期間は最長10年間)

39歳までに加入し、農業所得が900万円以下で、以下のいずれかに該当する方は、通常2万円の保険料のところ、実際支払う保険料は、それぞれ以下のとおりとなります。

- (1) 認定農業者で青色申告している者
- (2) 認定就農者で青色申告している者
- (3) (1)又は(2)の者と家族経営協定を結んで経営参画している配偶者・後継者
- (4) 認定農業者又は青色申告者で3年以内に(1)になることを約束した者 → 1万4千円(35歳未満)、1万6千円(35歳以上)
- (5) 35歳まで(25歳未満は10年以内)に(1)になることを約束した後継者 → 1万4千円(35歳未満)

## 2 政策支援を受けない場合でも、納付された保険料は、農業者年金基金が安全性と一定の利回りの確保を目指して運用します。

※H20~29の運用利回りの平均は3.41%です。ただし、これは過去のものであり、将来の運用成果を保証するものではありません。運用結果により、年金原資が保険料納付総額(元本)を下回る可能性もあります。

## 3 年間60日以上農業に従事し、60歳未満の国民年金第1号被保険者(国民年金の保険料納付免除者は除く)であれば、誰でも加入できます。

## 4 保険料は月額2万円~6万7千円の間で自由に決めることができます。

## 5 税制面で大きな優遇措置があります。※世帯員全員の保険料が社会保険料控除の対象となります。

農業者年金のご相談については、お近くの農業委員会かJAまたは農業者年金基金にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】独立行政法人農業者年金基金 専門相談員 (TEL:03-3502-3199)

農林水産省

独立行政法人農業者年金基金



鎌倉殿の13人

NHK出版 編

トラブル回避のために知っておきたい  
ハラスメント言いかえ事典

山藤 祐子 監修

大西泰斗のそれわ英語ぢゃないだらふ

大西 泰斗 著

塞王の楯 (第166回直木賞受賞作品)

今村 翔吾 著

偽装同盟

佐々木 譲 著

真夜中のマリオネット

知念 実希人 著

皆のあらばしり

乗代 雄介 著

愚かな薔薇

恩田 陸 著

ミス・サンシャイン

吉田 修一 著

マイクラフト ダンジョンにもぐれ!  
ニック・エリオポラス 文

鬼滅の刃 ノベライズ  
おそわれた刀鍛冶の里編

吾峠呼世晴 原作・絵

おしりダンディ ザ・ヤング  
おばけやしきのなぞ!

トロール 作

どうぶつせんきょ

アンドレ・ホドリゲス 作



同志少女よ、敵を撃て

逢坂冬馬 著

ドイツ軍によって母親を惨殺されたセラフィマが復讐のために一流の狙撃手になると決意。おびただしい死の果てに彼女が目にした真の敵とは…?

第11回アガサ・クリスティー賞大賞受賞作  
2022年本屋大賞ノミネート作品

# まちの文芸

短 歌

今月のお題 自由詠

夕暮れはワンツースリーで闇になるまだまだ冬から春の境目  
補聴器の切れた電池を溜めた缶 振ればカラカラ母との年月  
青空と製紙工場の煙とが馴染みし年月としつき 月つき 曇曇 まれていく  
「永遠」とはこれなのかしら 雪雲の切れ間に覗くはるかな青空  
お日さまが「おいでおいで」と雪雲を開いて降ろす天使の梯子  
「ありがとう」お父さん、父さん安心して 二人の心私が絆ぐ  
春を待つ背には大きなランドセル ピースサインの写真が届く  
寅年に入りて「どか雪」「猛吹雪」「シバレ」も続く故郷の町  
大・中・小・内股・外股・イヌ・カラス 雪の歩道は足跡祭  
リンゴだけは大きい方を譲らない夫と一つを半分コする  
地吹雪に東西南北、上下左右、ロストワールドここはどこやら  
太陽ははずこにありや 雪雲を裂いて光の矢の射す辺りか

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  
花  
花  
山内 智子  
山内 智子  
山内 智子  
ゆきしまき  
ゆきしまき  
ひのありど

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。



# 子育て通信

## 子どもの夢に思いを馳せろ

「大きくなったなら、なになりにしたい?」と聞くと色々な答えが返ってきますね。

「ライオンになりたい」

「ゲームのキャラクター」

「消防の人」「アイス屋さん」「トラクター乗る人」

「石」等等、たくさんあります。なりたい夢が出てきます。

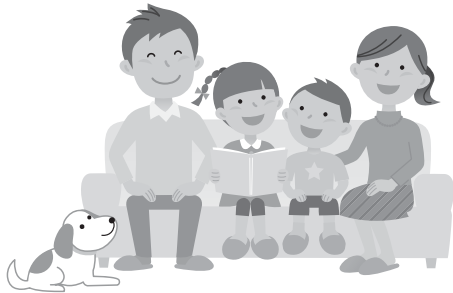
今、思っている、なりた

いものに、なれるかもしれないし、そうでないかもしれない。

現実的ではないことに、ついつい「それは、なれないよ」と、言ってしまうがちですが、本当にそうでしょうか。

確かにライオンにはなれませんが、ライオンになりたいという強い思いが、ライオンに関わる仕事や、ライオンを通して様々な動物の生態や、環境について調査する仕事に向かうかもしれません。

「そうだよね」「その考



えいいね」「そう、思っているんだね」と、子どもの声や気持ちを肯定的に受けとめることが、子どもが安心して今日を生き、明日を生きようとする大きな力になります。

横に立ち同じものを見て共感し、後ろに立ち声援を送る。

時々、先に立ち「大丈夫だよ」と手を差し伸べながら、子どもたちの夢に向かって歩いて行きましょう。

問い合わせ先 子育て支援センター ☎7-2118

## 自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

■引越して住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をして下さい。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき(変更登録)
- ・自動車を買ったとき(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

令和4年度の自動車税種別割納税通知書を確認にお届けするため、3月中に手続きをお願いします。

■変更登録が間に合わないときは…

札幌道税務所自動車税部にご連絡いただくか、道税ホームページから自動車税種別割の住所変更手続きをお願いします。

▼札幌道税務所自動車税部

☎011-746-1190

※自動音声でご案内します。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp>

[/sm/zim/address/index.htm](https://sm/zim/address/index.htm)

## 民生委員の退任について

国府・歌内・大富を担当していました樺本清勝氏が1月31日を持って退任されました。

後任の民生委員については選考中であり、決まり次第お知らせします。尚、後任が決まるまでの間、何かありましたら、

中川町役場幸福推進室福祉担当に、お気軽にご相談ください。

(住民課幸福推進室)



## ありがとうございます

社会福祉協議会、一心苑、

グループホームに寄附

・妻(英子様) 死去に際して

川本 文明 様

・義母(大場 節子様)

死去に際して

多田 和博 様

・母(英子様) 死去に際して

山田 久 様

・社会福祉推進のために

中川消防団親睦会 様

株式会社HDC 様

社会福祉協議会、一心苑、

グループホームに寄附

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。

多田 和博 様

匿名 5件

## 謹んでお悔やみ申し上げます

1区 大場 節子 様 (90歳)

5区 山田 英子 様 (101歳)

5区 中山 豊藏 様 (99歳)





# 1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<br>参加業者<br>(※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 |           |           |        |                                  |                   |
| 解析付心電計購入                                 | ※株ムトウ名士支店                    | 2,500,000 |     | 2,750,000 | 2,750,000 | 100.0% | 解析付心電計購入                         | 納入期限<br>令和4年2月28日 |
|  | 株常光旭川支店                      | 2,880,000 |     |           |           |        |                                  |                   |
|  | 株竹山道北支店                      | 2,900,000 |     |           |           |        |                                  |                   |
| 令和3年度<br>職員用パソコン購入                       | ※株HDC                        | 480,000   |     | 548,900   | 528,000   | 96.0%  | 職員用パソコン購入                        | 納入期限<br>令和4年3月25日 |
|  |                              |           |     |           |           |        |                                  |                   |
| 令和3年度<br>住民税非課税世帯<br>臨時特別給付金<br>システム改修委託 | ※株HDC                        | 800,000   |     | 880,000   | 880,000   | 100.0% | 住民税非課税世帯<br>臨時特別給付金<br>システム改修 一式 | 着手 令和4年1月31日      |
|  |                              |           |     |           |           |        |                                  | 完了 令和4年3月18日      |

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

## 自衛官などを募集します

| 受験種目 | 一般幹部候補生(大卒程度試験)  | 一般幹部候補生(院卒者試験)                               | 一般曹候補生                 |
|------|--|--|------------------------|
| 応募資格 | 22歳以上26歳未満<br>(令和5年4月1日現在)                             | 20歳以上28歳未満<br>(令和5年4月1日現在)<br>※修士課程修了者等(見込含) | 18歳以上32歳以下             |
| 受付期間 | 第1回：3月1日～4月14日<br>第2回：3月1日～6月16日(飛行要員を除く)<br>※締切日必着です  |  | 3月1日～5月10日<br>※締切日必着です |
| 試験日  | 第1回：4月23日筆記試験 24日筆記式操縦適性検査(飛行要員希望者のみ)<br>第2回：6月25日筆記試験 |  | 1次：5月20日～29日の内1日       |
| 会場   | 旭川   |  |                        |

※コロナウイルスの状況次第で日程・会場が変更する場合があります。

■興味のある方、詳しい説明を聞きたい方は、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 〒060-0011 名寄市西1条南9丁目45 ☎01654-2-3921

## まちの ご長寿さん



喜寿おめでとございます



戸館 博さん

山下西造さん

遠藤昌子さん

## とんぼちは 赤ちゃん



まお  
都 真碧ちゃん  
お父さん 裕貴さん  
お母さん 由依さん

# あの日あの時のナカガワ



この写真は、1965年（昭和40年）ごろの家庭用テレビの置かれた部屋の様子です。ピカピカのテレビが光り輝いていますね。子どもたちが遊ぶ積み木の下の箱もどうやらアイロンの箱のようです。

テレビは1950年代後半に、三種の神器と言われ豊かさや憧れの象徴だった白黒テレビが普及し、1964年の東京オリンピックを境にカラーテレビも普及するようになりました。

この写真から、暮らしを便利にする道具がすこしずつ人々の生活に浸透してきているのがわかりますね。

令和4（2022）年3月号（通巻754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

（1月31日現在）

人口 1,411人（-2）

男 710人（+1）

女 701人（-3）

世帯数 766戸（-2）

（ ）は前月末との差を示します。

1月19日に、幼児センターでアイスクリーム作りが行われました。

まずは屋内で材料の生クリームや牛乳、砂糖などをしっかり量ってペットボトルに詰めて、いざ外へ!!

1時間ほど冷やすとアイスクリームは完成しました。子どもたちはできたてのアイスクリームに夢中です。お味はいかがかな??

