

広報ナカガワ

2022

8



住民説明会を開催しました

子どもからお年寄りまで安心して暮らせるまちづくりを進めるため、今年度の予算について住民の皆様にお知らせする住民説明会を6月9日に「ちやいむ」で、10日に佐久地区公民館で開催し、延べ31名の住民の皆様が参加されました。

主要事業のほか、町の財政状況についても説明し、また、参加者の皆様とも意見交換を行い、今後のまちづくりに関して、貴重なご意見をいただくことができました。

説明会では、石垣寿聰町長が開会に当たり「一昨年から続く新型コロナウイルス感染症について本町でも2月1日をピークに約50名が感染したが、幸いにも高齢者の感染や重篤な症状に至った方はいなかった。また日ごろから感染予防にご理解とご協力をいただいている住民の皆様と、ワクチン接種にご協力いただいている医療関係者の皆様にあらためて感謝を申し上げます。」とあいさつしました。

地域おこし協力隊の活用、高齢者福祉施設・介護サービス事業所の持続的な運営、新規就農事業、中川町文化財保存計画の策定などについて担当課長より説明を行いました。

3月25日に、イノチヲツナグプロジェクトの国への返還金額が確定し、未払金を返還したことについても報告を行いました。

今年度が任期最終年度となる石垣町長から、就任以来大きく3つのことに力を

石垣町政

4年目に向けて

今年度が任期最終年度となる石垣町長から、就任以来大きく3つのことに力を



入れてきたことを報告しました。

「1つ目は力強い生産空間を作ること。新規就農や法人化の促進支援と、商業活性化推進条例の恒久化等を行ってきた。

2つ目は災害に強い町をつくること。IP告知端末機の更新、高規格救急車、特殊水槽付消防ポンプ車の導入とともに、音威子府バ

イパス工事の促進、高規格道路（中川天塩間）の事業化等を行ってきた。

3つ目に、健全な財政運営を行うこと。一般会計において、就任時58億円の借金を47億円に圧縮し、財政状況がある程度改善できたと考えている。」と、現状及び今後の見通しを述べました。

意見交換では 様々な意見や課題

参加者との意見交換では、様々なご意見をいただきました。紙面では一部をご紹介します。

Q 予算編成時に一般住民に対しても要望調査を行ってほしい。現状はただの予算の結果報告になっているのではないかと？

A 経済団体とは申し入れを受けてヒアリングは行っていた。確かに住民の皆様に対しても要望調査などを行うべきだと思う。どのような形で行うのが良いかは検討したい。

Q ナビックの進捗状況を教えてほしい。

A ナビックについては今年度建物が完成した。牛については今月の中旬に初めの50頭を入れた。それ以降は毎月50頭ずつ入れていく予定。畜舎の機材が順調に納入されれば、来月中旬に順次施設が完成し、操業を開始する予定となっている。

Q 独居の方に町で予算を確保して見守りなどをしてはどうか？

A 独居の方の孤独死などの問題については承知しながら、何らかの方法で対応したい。

Q 中川町地域商社は何を目的に設立するのか？

A 地域開発振興公社がより観光や移住定住などに力を発揮するために人材の確保を行い、組織的な強化を行うため。

Q イノチヲツナグプロジェクトは、国へ未払金を返還したことすべて解決したという認識なのか？

A 補助金の返還について



はすべて終了した。しかし、書面の偽造に関しては現在警察と協議相談をしているため、この件がすべて解決したわけではない。

まちづくり懇談会を ご利用ください

地域や産業、暮らし、文化など様々な意見や疑問にお答えするため、町長と担当課長が訪問する「まち

づくり懇談会」を実施します。グループや友人の方々とお気軽にお申し込みください。詳しくは下記のお問い合わせ先にご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症対策の状況に配慮し、一回の懇談会等の時間を制限させていただく場合があることにご理解とご協力をお願いいたします。



問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

花いっぱい町づくりに

ご協力いただきました

今年も昭和二世会様・天塩川工業株式会社様が、東西線の花壇に花を植えてくださいました。今年も、マリーゴールド、ベコニア、サルビア、インパチュニス、ペチュニアなどバラエティー豊かな300株の苗が植えられ、町が華やかになりました。皆さんどうもありがとうございました。



昭和二世会 様



天塩川工業株式会社 様



第8回の連載報告からしばらく間が空いてしまいました。地域商社やサテライトスペースの令和3年度中の活動や現在までの進捗状況についてご報告いたします。

■地域商社運営方針

2021

令和3年度は、(株)中川町地域開発振興公社、中川町商工会、中川町観光協会、中川町など関係者によるワークショップが4度開催され、そのなかで設立を目指す地域商社の事業内容、組織構成などが議論されました。

4度のワークショップを経て、中川町地域商社が何を目的にどのように取り組みを進めていくのか、7つのミッション(使命)、8つのリーディングプロジェクト(※1)が定まってきました。今後、この7つのミッシ

7つのミッション(使命)

01 まちの経済活動に貢献する

中川町の魅力的な地域資源や商材、既存の活動や事業を全国に売り込み、収益を上げながらまち全体の経済活動に貢献することを目指します。

02 人・団体・地域をつなぐ

町内の様々な人・団体をつなぐ、中川町と近隣市町村をつなぐ、中川町と首都圏をつなぐことで、相乗効果を生み出していきます。

03 地域の魅力を見える化して届ける

Webサイト、サテライトスペース、現地での体験、様々なレベルで多くの人に中川町の魅力を届けます。町のブランディング母体になることはもちろん、道北の魅力を牽引して発信することを目指します。

04 町民の「やりたい」の実現を応援する

町民の趣味や特技を生かした体験事業や、興味のあることややりたいことを実現できる取組を進め、町民自身が楽しみながら地域商社の活動に参画していくことを応援します。

05 ナカガワプライドを育む

豊かな自然や歴史、生活文化、暮らしの楽しみなど、中川町の魅力を再認識し、住む人や訪れる人と共有し、まちへの愛着や誇りを持って暮らすナカガワプライドを育みます。

06 中川町ファン(LOVE)の輪を広げる

町外からも中川町に遊びに来たくなる、中川町の情報をキャッチしたくなる、中川町ファンを増やすための情報発信やプロモーションを積極的に行います。

07 町外の人を迎え入れる環境を整える

移住者に向けた住まいや仕事の環境や仕組みを整え、良好な子育て環境や住環境をPRすることで、町外の人を迎え入れる環境を整え、選ばれる中川町を目指します。

ョン、8つのリーディングプロジェクトをもとに、町民の皆様と意見交換を行っていききたいと考えています。

■地域商社の役割

7つのミッションが意味するのは、地域商社が「自分たちだけ儲かる会社をつくらう！」ということではありません。できる限り健

全な経営体質を維持しながら、むしろ町内の企業、団体、個人が稼ぐことができ、地域を作ることを目指しています。また、町の方々のなかに

は、素晴らしい技術や知識、特技をお持ちの方がいますし、「子育てが落ち着いたら何かはじめてみよう」「定年後の時間とこれまでの経験を活かしてなにかで



「きないか」などと考えておられる方がいるかもしれません。

そういった方々を事業的に応援することも地域商社の目指す姿です。

また個々の企業だけではやりにくい町全体の知名度やイメージアップを担うことで、企業の人材確保や収益向上を支援したいと考えています。

■地域商社設立に向けて

現在、中川町では、地域商社設立準備委員会、(株)中川町地域開発振興公社等関係機関と協議をしながら、令和4年12月の地域商社設立を目指しています。

また、現在の(株)中川町地域開発振興公社を解散するなどせず、会社名、事業目的や内容を慎重に精査したうえで、無理のない事業

開始を目指しています。

■ポスターセッションの実施

7つのミッション、8つのリーディング・プロジェクトはもちろん、地域商社の活動そのものについて町民の皆様と広く意見交換するため、8月中旬から下旬を目途にポスターセッション(※2)を実施する予定です。

す。

ポスターセッションの詳細は確定次第IP告知電話や新聞折込、町公式HP等でお知らせしますので、興味のある方はぜひご参加ください。

※1 リーディング・プロジェクト

事業全体を進めるうえで核となり、先導的な役割を果たす事業・企画・取組のこと。

※2 ポスターセッション

もともとは、学術的な研究成果を学会などの会議の場で発表する方法の一つ。

今回は、「地域商社運営方針2021」をもとに、地域商社の役割

事業内容、地域商社にやってほしいことや地域商社でやってみたいことを自由に意見交換する場を設ける予定です。

8つのリーディング・プロジェクト

- 01 中川町の魅力を伝える
特産品の開発・販路拡大プロジェクト
- 02 地域商社の販売戦略プロジェクト
- 03 中川町の自然を活かした体験ツアーなど
アウトドア事業プロジェクト
- 04 世田谷区をはじめとした
首都圏との交流プロジェクト
- 05 町民(移住者)の小商い・
プチ起業を応援するプロジェクト
- 06 中川町民が
町への愛着を育むプロジェクト
- 07 中川町の知名度を上げる
プロモーションを考えるプロジェクト
- 08 移住関心層への
PRや移住体験プロジェクト



関係者によるワークショップの様子



大雨から身を守る「キキクル (危険度分布)」を改善しました

8月から9月にかけては、積乱雲や低気圧による大雨に注意や警戒が必要です。また、弱い雨が長時間続き雨量が多くなった場合も同様です。いずれの場合も、土の中に含まれる水分が多くなることにより発生する、土石流やがけ崩れの土砂災害、河川の水位が上昇し堤防を越水することにより発生する、河川の氾濫等の気象災害が発生することがあります。

気象庁では、このような雨が降る場合には、注意報や警報などにより注意・警戒を呼びかけます。また、気象庁ホームページでは、危険度分布「キキクル」を提供しています。

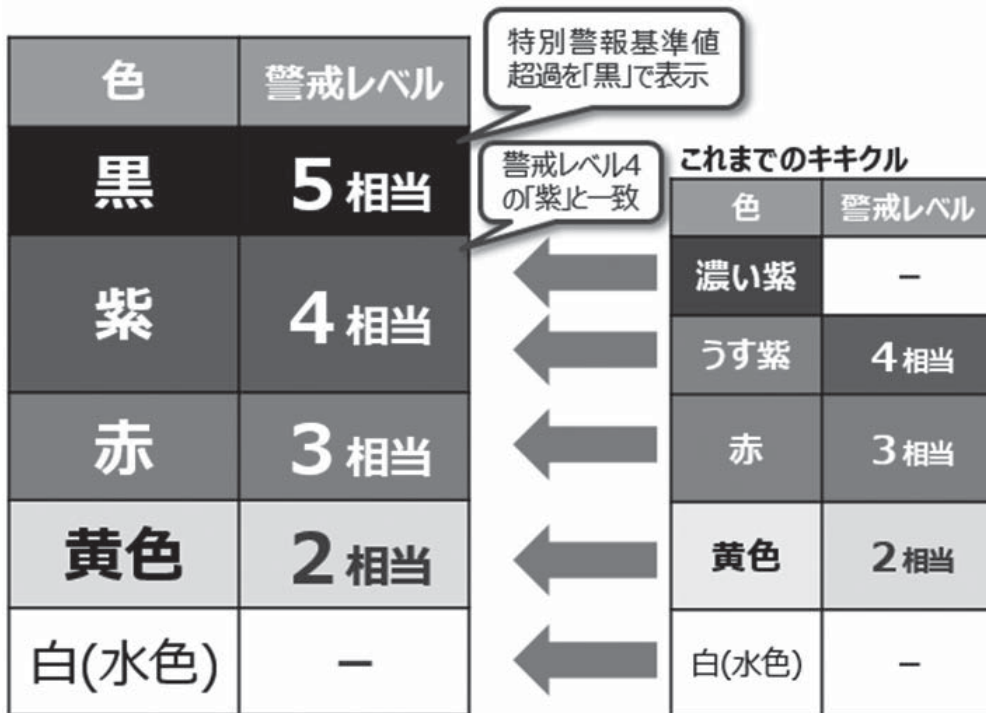
「キキクル」は、警報が発表されたときや激しい雨が降ってきたときに、どこで土砂災害や浸水害・洪水害の危険度が高まっているかを知ることができる命を守るための情報です。しかしながら令和3年5月に「避難情報」が変更となりましたが、「キキクル」は警戒レベル4相当「紫」のカラーコードが一致していないこと、また警戒レベル5相当に対応する「黒」の設定がなく、市町村は警戒レベル5「緊急安全確保」の発令対象区域の判断が困難でした。このため気象庁では令和4年6月30日から警戒レベル4相当を「危険」(紫)に統合、警戒レベル5相当の「災害切迫」(黒)を新設し、わかりやすく危険度を伝えることができるよう改善しました。

「災害切迫」(黒)は災害がすでに発生している可能性が高い状況ですので、これを待つことなく「危険」(紫)が出現した段階で速やかに安全な場所に避難することが極めて重要になります。

スマートフォンからも危険度を把握することができますので、「キキクル」を利用して大雨災害から身を守りましょう。

「キキクル」のページ <https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>

- 土砂キキクル(危険度分布) <https://www.jma.go.jp/jp/doshamesh/>
- 浸水キキクル(危険度分布) <https://www.jma.go.jp/jp/suigaimesh/inund.html>
- 洪水のキキクル(危険度分布) <https://www.jma.go.jp/jp/suigaimesh/flood.html>



お問い合わせ先 ▶ 旭川地方気象台

☎0166-32-6368(平日日中 8時30分~17時15分)

☎0166-32-6413(自動音声(終日))

ホームページアドレス <https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>



自筆証書遺言書保管制度のご案内

遺言は、相続をめぐる紛争を防止するために有用な手段であり、そして自筆証書遺言書は、自筆さえできれば遺言者本人のみで作成できます。

これまでは、自筆証書遺言書の保管については、自分自身で保管するか、遺言執行者等に預けるなどの方法しかありませんでしたが、本制度の創設により、今は法務局に預けることができるようになり、遺言者本人の死亡後、相続人等に遺言書を発見されなかったり、改ざんされたりすることを防ぐことができます。家庭裁判所の検認手続も不要です。

自筆証書遺言書保管制度は、プライバシー保護と手続に一定の時間が必要となることから、全て予約制となっています。ご検討される方は最寄りの法務局まで、お気軽にお問い合わせください。

【オンライン予約】

法務局手続案内予約サービス

<https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>

【手続の詳細】

旭川地方法務局ホームページ

<https://houmukyoku.moj.go.jp/asahikawa/>

【お問い合わせ先】

旭川地方法務局名寄支局

電話01654-2-2349（代表）

※受付時間 平日の午前8時30分から午後5時15分まで（年末年始・祝日を除く）



遺言書ほかんガルー

国民年金保険料の 免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除などの期間の保険料は、10年以内であれば遡って納める追納ができます（令和4年4月分は、令和14年4月末まで）。

免除などの承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

・一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていないければ追納はできません。

・「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

追納のお申し込みを希望される方などのご相談は、年金事務所へお願いします。

【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎ 01666・27・

1611



中川消防支署から

中川町内でおける火災について

中川町内の火災原因は、コンロ、たばこ、ストーブ、配線の順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、コンロを使用する際はコンロから離れず、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。中川消防では、より一層の火災予防活動を行ってまいりますのでご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

家庭にひそむ火災の原因

コンロ火災……火をつけたまま離れて火災になることが多い。近くのものに油がはねて火が着くこともある。

たばこ火災……たばこの火は消したつもりでも完全に消えないことがある。

ストーブ火災……布団やカーテン、洗濯物がストーブに触れて火災になることがある。

電気器具類火災……ホコリやタコ足配線による発熱が火災の原因になることがある。

消防団員を募集しております

中川消防団では現在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。

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4年6月30日現在

火災件数 1件
救急件数 33件

家庭にひそむ火災の原因を家族で話し合ってみましょう。



駐在所から



【問い合わせ先】

署 01654-2-0110
所 7-2019
在 8-5071
中川駐在所 電話 #9110
佐久間警察相談

令和4年度(第2回)北海道警察官採用試験について

試験概要

○採用予定人数 200名程度

男性A区分 35名程度、男性B区分 115名程度

女性A区分 15名程度、女性B区分 35名程度

○受験資格

【学歴】

A区分

学校教育法による大学(短期大学を除く。)等を卒業した者(令和5年3月末日までに卒業見込みの者を含む。)
※高度専門士の称号を取得又は令和5年3月末日までに取得見込みの者を含む

B区分

A区分以外の者

【年齢】

平成2年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた者(令和5年4月1日現在で18歳以上33歳未満)

あなたの個性や特技を生かせるフィールドがあります

警察官の仕事は交番勤務や犯罪捜査、防犯活動、交通指導取締、災害救助等多岐に渡ります。きつとあなたの興味のある仕事や、個性・特技を生かせるフィールドがあります。

まずは北海道警察について知る

北海道警察では、WEBや対面型など、各種説明会を開催しています。まずは説明会に参加して、リアルな道警を知ることから始めましょう。説明会の案内は、北海道警察ホームページや採用センターのSNSを御覧ください。



勤労者福祉資金の 北海道融資制度のご案内

●融資対象者

- ・中小企業に勤務する方
- ・非正規労働者として1年以上勤めている方
- ・2年間で通算12か月以上勤務している季節労働者の方（雇用保険特例受給資格者である方）
- ・企業倒産など事業主の都合により離職した方（雇用保険受給資格者である方等）

●資金の使途

医療資金、災害資金、教育資金（本人及び子弟の教育訓練に要する経費を含みます）、冠婚葬祭資金、一般生活費等。

詳細はこちらから ホームページ <http://www.roushinkyō.net> 「北海道労信協」で検索
【お問合わせ先】 北海道経済部地域経済局中小企業課 ☎011-204-5346
上川総合振興局産業振興部商工労働観光課 ☎0166-46-5131
または取扱金融機関まで直接お問い合わせください。

名寄地区広域消費生活センター情報

「不用なものはないですか？」 との勧誘電話に注意!

事例

「履かなくなった靴はありませんか。不用なものがあれば売ってほしい」と電話がかかってきた。「困っている人に送るので売ってください。家の住所を詳しく教えて。担当者から電話させます。」と言われた。どんなモノでもいいのなら来てもらおうと思っていた。信用して良いか。（80代女性）



アドバイス

- ・市内や近郊において、同様の電話が掛かってきたとの情報が寄せられています。
- ・「不用なものを買取る」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。
- ・事業者は勧誘前に会社名や勧誘の目的、買取る物品の種類を明らかにする必要があり、事前に依頼していないものを買取することは法律で禁止されています。
- ・事業者が自宅を訪問するときは、家族や友人に立ち会ってもらい、一人で対応しないでください。売るつもりのない貴金属は安易に見せることは避けましょう。
- ・売却した場合は、会社名・住所・電話番号などを確認し、契約書を受け取りましょう。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）ができる他、期間中は物品の引き渡しを拒むことができます。その場ですぐに物品を引き渡す必要はありません。
- ・「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。

●問合わせ先

名寄地区広域消費生活センター

☎・FAX 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 ◆担当：宇都・齋藤・安土



『川に夢中になる』 の野中 豪



アウトドア観光振興担当の野中豪です。

午前3時を過ぎる頃には辺りが明るくなり始めて、もう朝が来たのかと閉め忘れたカーテンに手を伸ばそうとする。と東の空が真っ赤に染まって、いる景色が見えた。まだ誰も起きていないような時間、スッと静まり返った朝に鳥の鳴き声だけが響いていた。思わず息を呑むほどの美しい朝を迎えることができた幸せを感じると同時に、凍えるような厳しい冬の日が遠い昔のように感じた。

いて知って、それらの豊かさを守り大切にしていきたいと思います。皆さんと一緒に考えていきたいと考えられている事業です。

初回の取り組みで

はまずは水辺に親しんでもらうためにガサガサを行いました。大人も子どもも夢中になって川や水辺で暮らす生き物と触れ合っていました。初めて川に入った子どもや、初めて捕れたヤマメに感動する光景に立ち会えたことを嬉しく思います。

まだまだ豊かな川が残る中川町ですが、この先の未来へも豊かな川を残すために自分は何ができるだろうかと考え、よい機会になりました。そしていつまでも子どもたちが川で夢中になれるような環境を目指そうと感じました。

何より自然の中での体験を通して何かに気付いたり学ぶことって、とても楽しいですね！

中川町地域おこし協力隊活動記

『ありがとう!さくさく100年』 おかもと なお直子 岡本直子



こんにちは。緑の色が濃くなつて、夏真っ盛りでしょうか？

さて、6月の11日、佐久で行われた佐久郵便局100周年記念事業『さくさく100年』が無事終わりました。お陰様で、中川町内外から沢山の方々を訪れてくださいました。

当日は遠方から駆けつけてくださった中山家の皆様と中山邸内覧、さくカフェ、マッサイジ体験。外ではマウンテンバイク貸出しや記念切手販売、体験撮影会で賑やかでした。ご参加くださった皆様、誠にありがとうございました！

郵便局100周年企画ということで、中山邸や中川町エコミュージアムセンターに保管されていた、大正、昭和に

撮影された写真を使い、記念切手とポストカードを制作しました。切手イラストやデザインは旭川のデザイナーさん。写真の下調べをしていると、隠れていた当時の背景や思い出が、いろんな方を通して浮き上がってきて、とても印象に残っています。

当日午後に行われた茶話会では、中山家の皆さんが小さかった頃の町やこの地域や当時のこと、3代目局長だったお父様や、それを支えたお母様のお話をしてくださりました。とても和やかで、温かな時間でした。

今回の関連で、ちやいむにて『さくさく100年クイズ大会』もおこなったり、子どもたちとも楽しい時間を過ごせました。関わってくださった皆様、本当にありがとうございました！



『オトカフェ+さくカフェ』 いちむら しゅうし 市村修司



6月の終わり、町内の草花がぐんぐんと成長する傍らこの記事を書いております。
花たびそうや号が運行しましたね。天塩中川駅に多くの町民が訪れ、旗を振りながらおもてなし。とても賑やかな天塩中川駅に乗客の皆様も喜んでるように見えました。
私もオトカフェ+を開催しカレーやデザートを提供しました。駅舎には中川町の特産品、町内の作家さんの作品の販売等もあり、いつも増して賑やかな雰囲気を楽しめました。
駅弁企画もあり、花たびそうや号の乗客のお客様に予約制でご当地弁当を販売しました。
中川町産の牛肉やウエムラグリーンさんのアスパラを扱うことができ、新しい取り組みが良い影響をもたらしてくだ

さり、感謝です。

佐久郵便局100周年記念事業のイベントにもさくカフェとして参加しました。このイベントは他にも様々な企画がありとても温かい気持ちになる素敵なイベントでした。
さくカフェではコーヒーの他、お菓子や軽食を用意しました。「商品」として販売する手続き等、今回のイベントでも色々学びがありました。イベントは準備等が大変なこともありますが、学べることも多く、何より楽しいですね。また佐久でも何かできれば！と思いました。
ちやいむで行われたふれあい昼食会に参加しました。ご年配の方を大切にしている良い会ですね。ほんわかしました。協力隊員達も久しぶりに全員集合でこちらも楽しいイベントでした。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

『旅行業実務経験』 にしだのりこ 西田法子



中川町のみなさん、こんにちは。地域おこし協力隊の西田です。

中川町に来て、無事に1年が経ちました。この1年、今まで経験したことのないことをたくさん経験させていただき、毎日が新鮮であつという間にすぎていきました。

最近の主な業務は、昨年9月に取得した「国内旅行業務取扱管理者」の実務研修を行っています。「国内旅行業務取扱管理者」とは、国内旅行における企画やスケジュール管理など、旅行業務のすべてを管理・監督するために必要な資格です。今後、多くの方を中川町へきていただくために、旅行業を行うことを視野に入れて活動しています。
5・6月は、札幌にある旅

行会社で事務作業やツアー造成の打合せ、実際のツアー参加にさせていたいただくなど旅行業務の経験を積ませていただきました。左の写真は、実際に打ち合わせのために訪問した上ノ国町の景色です。資格は取得したものの、実務経験が全くなく、イメージができませんでしたが、この研修のおかげである程度旅行業務の内容が分かってきました。
実際に中川町で旅行業務を行うには、まだまだ時間がかかりそうですが、個人スキルを磨きながら旅行業を行えるようになるよう活動していきたいと考えております。



保健だより

【今月のテーマ】
健康ダイエットと肥満のタイプと減量の目安について

令和3年度の中川町国保
特定健診では、受診者の37
%に肥満がみられました。

肥満は、体に過剰に脂肪
が蓄積した状態をいいます。
肥満をそのままにしてい

ると、さまざまな病気の発
症リスクが高まるため、肥
満と判定された方にはダイ
エットが勧められます。

ただし、肥満の判定に使
われるBMIの指標は、身
長と体重のバランスを示し
ているため、脂肪が過剰か
どうかはまではわかりませ
ん。

また、肥満には、「皮下
脂肪型肥満」と「内臓脂肪
型肥満」があり、体のどこ
に脂肪が多くつくかによっ
て病気の発症リスクも違
います。下図を参考にチェッ
クしてみましょう。

早急にダイエットが勧め
られるのは、「内臓脂肪型
肥満」のある方と、内臓脂
肪にあわせて高血圧や高血
糖、脂質異常症などの所見

が重なるメタボリックシン
ドロームのある方です。

ダイエットと言っても、
1か月に3〜5kgというよ
うな短期間での大幅な減量
は、注意が必要です。

脂肪とともに筋肉が減り、
基礎代謝量が落ちて太りや
すくなるほか、栄養バラ
ンスが乱れて、免疫低下につ
ながる場合があります。

3〜6か月の時間をかけ
て、現体重の3%を目安に
少しずつ減量すると、リバ
ウンドが起こりにくくダイ
エットの効果が高まります。

特定健診受診者で、1年
間に3%の体重減のあつた
方では、血圧やコレステロ
ール値の改善が見られまし
た。

内臓脂肪は落ちやすく、
少しの減量でも健康への効
果は大きいといえます。

まずは、自分の肥満がど
のタイプかを知って、確実
な減量を目指しましょう。

チェック①

へその周りの腹囲を測ります
皮膚の上から直接測る



男性 85cm以上
女性 90cm以上

ある ない

自分はどのタイプかチェック!

チェック②

おなかをつまむ

おなかに軽く力を入れて、
へその周りの肉がつかめ
るかどうかチェックします

しっかりつまめる



内臓脂肪型肥満のタイプ

内臓の周りに蓄積した脂肪細胞から、
血圧や血糖を増加させる物質が出て、

- 高血圧
- 高血糖（糖尿病）
- 脂質異常症

を引き起こす

上記3つのうち2つ以上あてはまる方は
メタボリックシンドロームに該当

皮下脂肪型肥満のタイプ

- 膝、股関節、脊椎への負担増
 - 睡眠時無呼吸症候群
 - 月経異常・不妊
 - 乳がん（閉経後の女性）
- をおこす可能性があります。

減量の目安：3〜6か月間で
体重の3%を減らす

例：80kgの方なら、2.4kgの減量が目安

減量の目安：6か月〜1年間で

体重の3〜5%を減らす

皮下脂肪は落ちにくいいため、減量の効果
を早く求めすぎないように注意。時間を
かけて体重を減らしましょう。

中川町国保特定健診で1年間に3%の体重減のあつた方の血液データをみてみました
収縮期血圧で平均3.6mmHg、LDLコレステロールで平均6mg/dlの減少（改善）
が見られました！



ドレッシングの選択について

今回は、ドレッシングについてです。

サラダなどの野菜料理にかけるドレッシング。健康のために、野菜をたっぷり食べようとして大量に使用すると、カロリーや塩分を摂り過ぎてしまうことがあります。

現在は、様々な種類が販売されています。ドレッシングの種類と特徴を知り、上手に使っていきましょう。

ドレッシングの種類と特徴とは

下図①は、大さじ1杯当たりのカロリー量と塩分量を比較したものです。

オイルタイプのドレッシングは、油の使用量が多く、カロリーが高い反面、塩分が少ない特徴があります。

特にマヨネーズでは、大さじ2杯でコンビニのおにぎり(梅)1個と同等のカロリー量になります。

図①ドレッシングのカロリー量の違い (大さじ1あたり)

商品名	エネルギー量 (Kcal)	塩分量 (g)
キューピー マヨネーズ	84	0.2
ピエトロ 和風醤油ドレッシング	72	0.8
キューピー シーザーサラダドレッシング	68	0.4
キューピー 深煎りごまドレッシング	59	0.5
キューピー フレンチドレッシング	38	0.6
リケンのノンオイル くせになるうま塩ドレッシング	14	1.0
キューピーノンオイル ごまと香味野菜ドレッシング	12	0.8
リケンのノンオイル 青じそドレッシング	8	0.8
キューピーノンオイル 梅づくしドレッシング	4	0.7



コンビニのおにぎり(梅)1個165Kcalです。

一方、ノンオイルタイプは、カロリーは低く、塩分が多くなる特徴があります。

自身に合ったドレッシングの選択を

上記のように、ドレッシングによつては、カロリー量に大きな違いがあります。普段使用しているドレッシングを替えるだけで、摂取するカロリーや塩分を抑えることができます。

カロリー・脂質が気になる方

①ノンオイルタイプに替える。
②かける量を決める。

塩分が気になる方

①オイルタイプがおすすです。
②カロリー量が気になる場合は、かける量に注意する。

食が細くなってきた方

①少量でもカロリー量が多いオイルタイプがおすすです。

使用量を少なくする工夫

①野菜の水気をよく切る。
②小さめにカットする。
千切り、細切り等、細かくカットさせているものほど、ドレッシングが絡みやすくなります。ポウルに入れてよく絡ませると、少ない量でもまねんなく味をつけることができます。

町の健診で実施する「健康ポイント事業」では、ポイント数によって、おすすめめのノンオイルドレッシングとの交換ができます。また、当日は、自身の体の状態に合わせたドレッシングの紹介も行います。



令和4年度北海道 町内会連合会功労 表彰を受賞しました

長年にわたり町内会長を務められ、町内会活動の発展と住民福祉の向上に寄与された中央2区町内会会長 加藤 貢 様、中央3区町内会会長 三和 寿志 様に、一般社団法人北海道町内会連合会の長谷川敬二会長より表彰状が贈られました。



企業の地域貢献に 感謝状が 贈られました

役場庁舎前舗装補修工事にご尽力いただいた、秋津道路株式会社 道北営業所 様（所長 下田 弘 様）に対し、中川町から感謝状が贈られました。



まちの ご長寿さん

喜寿おめでとう
ございます

遠 藤 繁 さん

8月は「北方領土返還 要求運動強調月間」です

歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方領土は、私たちの先人が心血を注いで開拓した日本固有の領土です。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

8月1日から
8月31日まで

◆署名場所

中川町役場1
階会計課前口
ビー

【問い合わせ先】

北海道総務部北方領土対策本部
☎011・204・5069



ありがとうございます
びびります

社会福祉協議会、一心苑、

グループホームに寄附

・母（イサ様）死去に際して

竹田 信夫 様

・母（孝子様）死去に際して

山本 光男 様

・父（敷一様）死去に際して

金住 由春 様

・父（勇作様）死去に際して

福地 寿弥 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。この

紙面をお借りしてお礼申し上げ

げます。

匿名 5件

謹んでお悔やみ
申し上げます

5区 竹田 イサ 様 (100歳)

1区 福地 勇作 様 (82歳)

1区 福地 勇作 様 (82歳)

1区 福地 勇作 様 (82歳)

1区 福地 勇作 様 (82歳)



- 会って、話すこと 田中 泰延 著
- あきらめません! 垣谷 美雨 著
- 夜に星を放つ 窪 美澄 著
- 孤蝶の城 桜木 紫乃 著
- 死神と天使の円舞曲 (ワルツ) 知念 実希人 著
- 夢をかなえるゾウ 0 ガネーシャと夢を食べるバク 水野 敬也 著
- よみぐすり 坂口 恭平 著
- 石礫 機捜235 今野 敏 著
- おすしやさんにいらっしやい おかだだいすけ 文
- すうがくでせかいをみる ミゲル・タンコ 作
- たなばたパーティー きらきらきら すとうあさえ 文・絵
- キャラ絵で学ぶ! 三国志図鑑 伊藤 賀一 監修
- 江戸のジャーナリスト 葛飾北斎 千野 境子 著
- セカイを科学せよ! 安田 夏菜 著



ばあばにえがおを
とどけてあげる
コーリン・
アーヴェリスぶん

元気がないばあばのためにばあばの人生に「よろこび」をとりもどしてあげようと奮闘する孫娘の心あたたまる物語。2022年読書感想文課題図書。

まちの文芸

短 歌

今月のお題 「若稚」または自由詠

- もう二度と手に入らない あわあわとエゾエンゴサクは夢で咲きおり
危うさに気付かぬふりをしてきたか逆さの私はスプーンの中
幾度も眺めることを願いつつ宿根草の苗取り寄せる
ひと声に続くひと声カッコーのまだ若鳥か小さき初鳴き
電話にて病む友の死を知らされる私のうめきは受話器の向こうへ
耳すまし「カッコー」聞きて豆を蒔き万歩計腰に歩きはじめ
もわもわと湯気昇らせて春の畑 嬉し気なのは吾らと同じ
還暦を過ぎても吾はまだ幼児 おやつやお花にゃんこ大好き
どの口が「武力による」と言うのかやパレスチナの地は見殺しにして
古より人は争いぬ 隣人を殺して何を得るのか人は
「良い人になりたい」ギルバートのその台詞 真珠のように胸に灯りぬ
- 五十嵐仁美
金子みえ子
鎌田 陽子
小林 淑子
長屋恵美子
花
山内 智子
横山やすこ
その口で?
得るものは?
良い人??

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



6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4年度 南団地公営住宅1号棟 雁木屋根修繕工事	※天塩川工業株	1,680,000		1,892,000	1,848,000	97.7%	雁木屋根修繕一式	着工 令和4年6月9日
	(有)大須賀工務店	1,690,000						竣工 令和4年8月30日
	株佐藤組	1,700,000						
令和4年度 トヨビラ線道路 改良工事1工区	※植村技建(有)	14,800,000		16,478,000	16,280,000	98.8%	道路改良 L=65m	着工 令和4年6月9日
	株中川建設	14,830,000						竣工 令和4年9月30日
	株佐藤組	14,880,000						
	株佐藤工建	14,900,000						
令和4年度 歌内本線道路改良工事 1工区	※株佐藤工建	50,000,000		56,166,000	55,000,000	97.9%	道路改良 L=150m	着工 令和4年6月9日
	株佐藤組	50,150,000						竣工 令和4年11月30日
	株中川建設	50,400,000						
	植村技建(有)	50,550,000						
令和4年度 トレーニングセンター 地下タンク 内面ライニング工事	※株中川水道	2,520,000		2,849,000	2,772,000	97.3%	農業者トレーニングセンター 地下タンク内面ライニング 工事 銅板厚板、FRP膜厚検査・ FRP内面ライニング工事	着工 令和4年6月9日
	株佐藤工建	2,540,000						竣工 令和4年11月30日
令和4年度 パークゴルフ場 草刈り機リール ユニット購入事業	※横山農機具製作所	965,000	952,000	1,056,000	1,047,200	99.2%	乗用草刈り機 3連リールモア式 リールユニット	納入期限 令和4年9月30日
	株川村商会	978,000	辞退					
人工林資源保続支援基金 令和4年度 クリーンラーチ採種園 下刈工事	※天塩川工業株	860,000		956,120	946,000	98.9%	クリーンラーチ採種園 下刈り 3.20ha	着工 令和4年6月9日
								竣工 令和4年8月31日
令和4年度 中川浄化センター No.1圧送ポンプ 分解整備工事	※株テクノス北海道	2,780,000		3,157,000	3,058,000	96.9%	圧送ポンプ分解整備一式	着工 令和4年6月13日
	株データベース	2,830,000						竣工 令和4年11月10日
	株木本動力工業所	2,850,000						
令和4年度 こまどり団地公営住宅 (4号棟) 屋上防水 改修工事	※(有)大須賀工務店	17,100,000		19,305,000	18,810,000	97.4%	屋上防水改修一式	着工 令和4年6月23日
	天塩川工業株	17,180,000						竣工 令和4年8月31日
	株佐藤組	17,210,000						
令和4年度 町道琴平アユマナイ線 維持補修工事	※株佐藤組	8,700,000		9,669,000	9,570,000	99.0%	不陸整正3,600㎡ 材料無し1回 材料有り2回	着工 令和4年6月23日
	植村技建(有)	8,730,000						竣工 令和4年10月28日
	株佐藤工建	8,750,000						
	株中川建設	8,760,000						
令和4年度 トヨビラ線 道路改良工事2工区	※株佐藤組	15,900,000		17,754,000	17,490,000	98.5%	道路改良 L=61m	着工 令和4年6月23日
	植村技建(有)	16,000,000						竣工 令和4年10月11日
	株佐藤工建	16,050,000						
	株中川建設	16,070,000						
令和4年度 歌内本線 道路改良工事2工区	※株中川建設	25,900,000		29,183,000	28,490,000	97.6%	道路改良 L=70m	着工 令和4年6月23日
	株佐藤工建	26,000,000						竣工 令和4年10月31日
	植村技建(有)	26,100,000						
	株佐藤組	26,300,000						
令和4年度 永代橋配水管撤去工事	※株佐藤工建	5,050,000		5,698,000	5,555,000	97.5%	配水管撤去 L=178m	着工 令和4年6月23日
	株中川水道	5,110,000						竣工 令和4年9月20日
令和4年度 佐久簡易水道配水管 更新工事1工区	※株佐藤工建	31,800,000		35,772,000	34,980,000	97.8%	配水管敷設 L=406m	着工 令和4年6月23日
	株中川水道	32,100,000						竣工 令和4年12月20日



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4年度 佐久簡易水道導配水管 更新工事	※㈱中川水道	39,300,000		44,253,000	43,230,000	97.7%	導配水管敷設 L=498m	着工 令和4年6月24日
	㈱佐藤工建	39,400,000						竣工 令和4年12月20日
令和4年度 エコミュージアムセン ター高圧受電設備 改修工事	※㈱三和電機	10,000,000		11,330,000	11,000,000	97.1%	受電キュービクル(函体)、 キュービクルベース、内部 取替部品、高圧負荷開閉 器、他改修一式	着工 令和4年6月23日
	東邦電設㈱	10,100,000						竣工 令和4年11月30日
	西山坂田電気㈱	10,210,000						
令和4年度 中川町簡易水道 機械設備保守点検委託	※新栄クリエイト㈱	5,300,000		6,171,000	5,830,000	94.5%	保守点検委託一式	着手 令和4年6月23日
								完了 令和4年10月31日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

令和5年度 中川町職員採用試験の 受験者を募集しています!

～募集職種～

一般行政職

(高校卒・大学卒・社会人 [R5.4.1 現在満40歳以下の方])

保健師

(高校卒・大学卒・社会人 [R5.4.1 現在満40歳以下の方])

(保健師の有資格者 又はR5.4月末までに取得見込みの方)

～申込受付期間・受付場所～

令和4年7月1日(金)から令和4年8月5日(金)まで
上川町村会事務局および中川町役場(郵送可)

※試験申込書等は7月1日から役場総務町政室で配布しています

～一次試験(筆記試験日・会場)～

令和4年9月18日(日)

旭川市ときわ市民ホール(旭川市5条通4丁目)

旭川勤労者福祉会館(旭川市6条通4丁目)

※筆記試験は上川管内町村等職員採用資格試験となります

～二次試験(面接試験・会場)～

令和4年10月中旬～下旬

中川町役場



問い合わせ先 総務課総務町政室 ☎7-2811



ナカガワのトピックス

6/19日

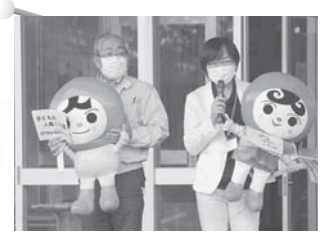
幼児センター運動会



これまでの練習の成果を発揮し、みんなが元気よく競技できました。メダルをもらってハイポーズ。

6/20日

人権の花セレモニー



中央小学校で人権の花運動が実施されました。人権擁護委員の菊田啓美さんのお話の後、町から贈呈された花の苗をみんなで協力して移植しました。

6/27日

短歌教室



歌人の柳澤美晴先生をお招きし、中央小学校・中川中学校で短歌教室が開催されました。

7/2日

ドリムショップ イン中川



世界で活躍するダンスアーティストのケント・モリさんのダンスイベントが、まちづくり団体「TREE ME PREX」主催で開催されました。町内外から200名以上の参加者が集まり、会場は熱気にあふれていました。

7/3日

タグラグビー教室



北海道ラグビーフットボール協会の久保田智さんを講師としてお招きし、タグラグビー教室が開催されました。小学生10名が参加しました。

令和4(2022)年8月号(通巻759号)
印刷 株式会社 国境

この広報紙は道産間伐材を使用しています。道産 間伐材使用

町の人口

(7月1日現在)

人口	1,366人 (-7)
男	688人 (-2)
女	678人 (-5)
世帯数	745戸 (-6)

()は前月末との差を示します。

今月の表紙 ～ 北海道フラワーソン2022 ～

5年に1度、同じ日に全道で花を調べ、北海道の自然を考えるイベント「北海道フラワーソン2022」が6/18(土)、19(日)に開催され、ポンピラ塾の塾生が参加しました。今回はエゾカンゾウの花が満開の国府原生花園を訪れ、「中川町の花図鑑」を片手に、花の調査を行いました。

