

# 広報ナカガワ

2023

5



# 令和5年度 予算の概要



表1 各会計別の予算額

会計名	令和5年度 予算額	令和4年度 予算額	比較増減額	増減率 (%)	
一般会計	40億1,500万円	40億1,100万円	400万円	0.1	
特別会計	国民健康保険	2億2,768万円	2億3,214万円	▲446万円	▲1.9
	介護保険	2億6,490万円	2億7,381万円	▲891万円	▲3.3
	後期高齢者医療	3,378万円	3,213万円	164万円	5.1
	簡易水道事業	2億4,692万円	2億7,505万円	▲2813万円	▲10.2
	農業集落排水事業	1億1,661万円	1億1,604万円	57万円	0.5
	小計	8億8,990万円	9億2,919万円	▲3929万円	▲4.2
合計	49億490万円	49億4,020万円	▲3529万円	▲0.7	

各予算額の金額は、千円の位を切りすてているため、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。

**中川町全体の予算額  
49億490万円**

中川町の会計は、町民生活全般にわたる基本的な経費を網羅した「一般会計」と、特定事業を経理する「特別会計」に分けられます。特別会計は、「国民健康保険特別会計」などの5会計を設置しています。

令和5年度の予算概要につきましては、一般会計と5特別会計の総額は、49億490万円で、令和4年度当初予算の総額49億4,020万円と比較しますと3,529万円、0.7%の減となります。一般会計につきましては40億1,500万円で、令和4年度予算と比較しますと400万円、0.1%の増となりますが、昨年度に発生しました大雨や地震被害による災害復旧費を約2億4,040万円計上していることから、実質的には昨年度と比較して約2億3,600万円、5.9%の減といえます。





# 一般会計総額 40億1,500万円

町税 (4.7%) 道支出金 (2.9%)

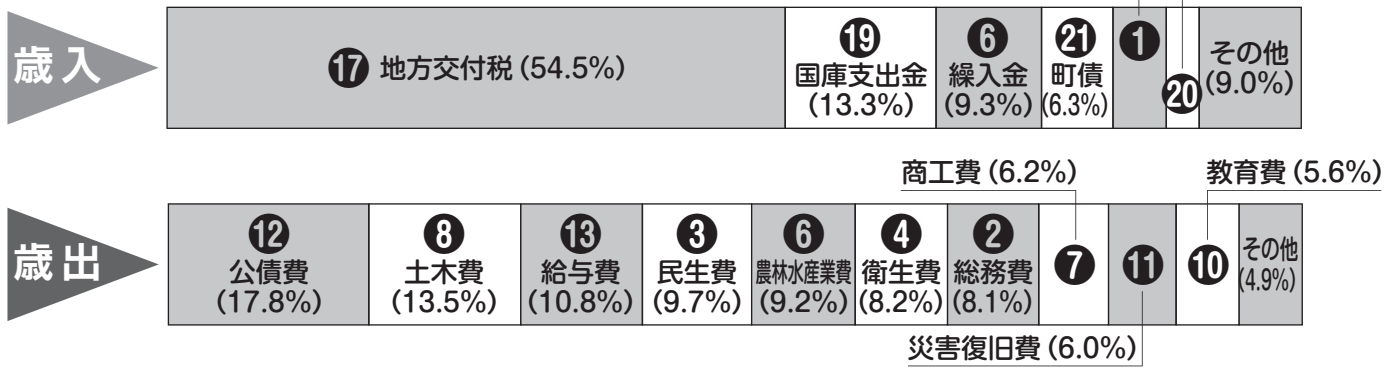


表3 一般会計【歳出】

区分	令和5年度 予算額	令和4年度 予算額	比較増減額
①議会費	2,840万円	2,844万円	▲4万円
②総務費	3億2,473万円	3億643万円	1,830万円
③民生費	3億9,124万円	4億382万円	▲1,258万円
④衛生費	3億2,885万円	3億3,172万円	▲287万円
⑤労働費	1,527万円	1,528万円	▲1万円
⑥農林水産業費	3億6,738万円	3億7,983万円	▲1,245万円
⑦商工費	2億4,734万円	2億8,692万円	▲3,958万円
⑧土木費	5億4,209万円	5億8,063万円	▲3,854万円
⑨消防費	1億5,044万円	2億2,454万円	▲7,410万円
⑩教育費	2億2,497万円	2億4,322万円	▲1,825万円
⑪災害復旧費	2億4,043万円	0	2億4,043万円
⑫公債費	7億1,640万円	7億5,127万円	▲3,487万円
⑬給与費	4億3,440万円	4億5,584万円	▲2,144万円
⑭予備費	300万円	300万円	0
合計	40億1,500万円	40億1,100万円	400万円

表2 一般会計【歳入】

区分	令和5年度 予算額	令和4年度 予算額	比較増減額
①町税	1億8,847万円	1億6,919万円	1,928万円
②分担金及び負担金	1,124万円	1,044万円	80万円
③使用料及び手数料	4,999万円	5,350万円	▲351万円
④財産収入	1,651万円	1,823万円	▲172万円
⑤寄附金	650万円	550万円	100万円
⑥繰入金	3億7,249万円	5億973万円	▲1億3,724万円
⑦繰越金	6,000万円	6,000万円	0
⑧諸収入	1億491万円	1億846万円	▲355万円
⑨地方譲与税	6,760万円	6,977万円	▲217万円
⑩利子割交付金	8万円	10万円	▲2万円
⑪配当割交付金	30万円	30万円	0
⑫株式等譲渡所得割交付金	0万円	0万円	0
⑬法人事業税交付金	150万円	150万円	0
⑭地方消費税交付金	4,000万円	4,000万円	0
⑮環境性能割交付金	400万円	400万円	0
⑯地方特例交付金	10万円	90万円	▲80万円
⑰地方交付税	21億9,000万円	21億1,000万円	8,000万円
⑱交通安全対策特別交付金	0万円	0万円	0
⑲国庫支出金	5億3,334万円	3億9,256万円	1億4,078万円
⑳道支出金	1億1,613万円	1億1,306万円	307万円
㉑町債	2億5,180万円	3億4,370万円	▲9,190万円
合計	40億1,500万円	40億1,100万円	400万円

令和5年度予算においては「経常経費については前年度を越えないことを目標に計上すること」「臨時的経費については事務事業評価を活用し、事業期間の適正な設定及び管理によるスクラップアンドビルド(※)やPDCAサイクル(※)を確立した計上とすること」「町単

**第7次中川町総合計画と中川町まち・ひと・しごと創生総合戦略を確実に推進するために**

独事業の費用対効果の検証と反映を行うこと」「持続可能な経済の構築を図ること」など、第7次中川町総合計画と中川町まち・ひと・しごと創生総合戦略を確実に推進するため、各課の創意工夫により事務事業を根底から見直しながら予算編成にあたりました。

一般会計における町債現在高は、元金償還額より新規借り入れ額を抑制してきていることから減少傾向となっています。新規借り入れにおいては償還額の7割が実質的に地方交付税に算入される過疎対策事業債など、将来の負担を抑えるべく財政的に有利な町債を基本に借り入れを行っています。

※スクラップアンドビルド  
非効率な行政機構などを廃止して新しいものに置き換えて効率化を実現すること。

※PDCAサイクル  
計画、実行、評価、改善を繰り返すことによって、業務を継続的に改善していく手法。



# 令和5年度の主な事業

住まいの安心応援事業

1000万円

自宅を新築またはリフォームする方に経費の一部を助成し、住環境の向上と定住の促進、子育て世帯の支援

や子どもから高齢者まで安心して暮らせる住まいづくりを応援します。



地域おこし協力隊運営事業

6334万円

都市で暮らす住民を「地域おこし協力隊」として受入れ、最長3年の期間、地域で必要とされる活動に従事し、地域力の維持と強化を図ります。

ふるさと基金事業

721万円

ふるさと寄附（納税）者に対して、感謝の気持ちを表し、町の特産品などを贈呈することで情報発信の一助とし、なかがわファンづくりを展開します。

中川町120周年記念表彰式

262万円

中川町は令和5年度に120周年を迎えます。これを記念して、「公職等永年在職功労」、「勤続功労」、「永年在住」の3つの表彰を行います。また、記念タオルを全戸へ配布します。

災害時備蓄品・資機材整備事業

222万円

第2期中川町災害時備蓄計画に基づき、地域づくり総合交付金を活用して、非常食や液体ミルク、おかゆなどの非常食と、組み立て式簡易トイレを購入し、災害時備蓄品を整備します。

おでかけハイヤー支援事業

413万円

日常生活をおくる交通弱者に、定額で利用できるハイヤー利用券を交付します。利用目的や利用可能日等を決め実施します。

住民バス運行事業

787万円

集落地区で暮らす方の交通手段として住民バス（運行委託）を運行します。



マイナンバーカード普及促進事業

115万円

町独自でマイナンバーカードの申請を促進するため、自宅訪問や福祉施設などへ訪問し、マイナンバーカード普及をサポートする「申請時来庁方式」「出張申請サポート業務」を実施します。

敬老事業

284万円

敬老会の開催、敬老記念品の贈呈、敬老祝金の贈呈を行います。

新規就農者誘致事業

2197万円

農業における高齢化や後継者不足に対応するため、新規就農者を誘致することにより地域農業の振興を図ります。



畜産クラスター支援事業補助

1749万円

畜産クラスター事業を活用し施設整備を行っている大規模搾乳法人に対し、ランニングコストの一部支援を行い、経営の安定化を図ることにより、中川町の生乳生産量の増加、雇用の創出や農地の保全を図ります。

森林環境教育推進事業

73万円

地域住民を対象に、林業や森林を通じた学習を永続的に進め、中川町の開拓の歴史、産業、自然など中川町らしい「まち」に対する理解を深めます。

地方創生推進交付金事業

4500万円

これまで継続してきた世田谷区や下高井戸商店街との交流事業の発展可能性に対し、2つの事業を展開することで、事業効果をさらに向上させます。

UIJターン

170万円

活気ある地域づくり・地域経済の維持に向け、人手不足に直面している地域の中小企業等の人材の確保及び東京圏から北海道へのUIJターンによる起業・就業の促進を図ります。



商工業活性化推進条例補助  
1500万円

中川町の商工業を営む方及び新たに商工業を経営する方に対し予算の範囲内で経費の助成等必要な支援をすることにより、自主的な努力を助長し、安定と定着を図り、商工業の活性化を推進します。

道路新設改良事業  
2億9461万円

生活道路の安全で快適な交通の確保、産業道路としての経済活動の効率化・安全化及び防災・減災のため、計画的に改修を進めます。また、定期点検により橋梁の健全度を把握し、適切且つ計画的に補修工事を実施します。

除雪事業  
1億3803万円

冬期間の町民の安全を確保するため、町道及び町有施設の除雪を円滑に行います。



河川維持事業  
1123万円

洪水などによる災害の発生を防止するなど公共の安全を保持するよう、河道内の土砂除去や立木伐採等により適切に維持管理を行います。



簡易水道施設整備事業  
9000万円

設置後40年以上経過し、老朽化が著しい佐久簡易水道の水道管を更新します。

公共土木施設災害復旧事業  
2億1421万円

令和4年8月の豪雨（観測史上最大の日雨量167mm）により、被災を受けた町道6路線8箇所の早期復旧に向け、国の災害復旧事業を活用し復旧を進めます。

中川町高等学校  
生徒就学支援補助事業  
372万円

高等学校教育の機会均等と地域社会に有効な人材の育成を図るため、就学した年度から3年間、就学費の一部を助成しています。

学習支援塾運営費補助事業  
243万円

中学生の学力向上のため、放課後等を利用した学習会を開催する事業で、中川町教育委員会、中川町立中川中学校、指導者で構成する委員会が運営しています。



部活動地域移行体制  
整備事業  
365万円

主に教職員の働き方改革として国が進める「部活動の地域移行」について、本町の実情に応じた部活動の在り方を議論・具体化し、体制整備を行います。



放課後  
子ども総合プラン事業  
683万円

放課後及び週末等に施設等を活用して、子どもたちの安全・安心な活動拠点として「中川児童クラブ」を設置し、放課後児童健全育成事業を実施するとともに、子どもたちに様々な体験交流・学習活動等の取組を行います。

農業者トレーニングセンター  
地震被害箇所機能復旧工事  
803万円

令和4年8月11日未明に発生した震度5強の地震で被災したホール上部壁ほか壁面修復、ホール天井照明器具及びスピーカ1、換気扇更新工事を実施します。

プール地震被害箇所  
機能復旧工事  
1820万円

令和4年8月11日未明に発生した震度5強の地震で被災した外壁・軒天改修、天井・壁等のすき間埋め、内部壁の張替え、灯油タンク撤去・新設、配管の補修、脱落・破損したダウンライト・誘導灯の取替工事を実施します。





# 君の椅子贈呈式

3月24日

幼児センターで行われました。

## 君の椅子 2022



生まれてきてくれた子ども  
の誕生を祝い、世界にひとつだけ  
の椅子を送る「君の椅子」の贈  
呈式が3月24日、幼児センター  
で行われ、4名の子どもに椅子  
が贈られました。

「君の椅子」のデザインはそ  
の年ごとにデザイナーが変わり  
ます。2022年の椅子はヨー  
ロッパの教会や食堂、一般家庭  
などで使われ続けてきた椅子が  
元になっていて、子供たちが大  
きくなって椅子が小さすぎて座  
ることができなくなっても、こ  
の椅子がそばで寄り添う友達に  
なれます様にと、デザイナー  
の思いが込められています。

### 熊谷さん



#### えみりちゃんへ

いつもニコニコのえみり  
ひまりが大好きで、いつも2人で遊  
んで大笑い！！  
元気いっぱい大きくなって、たく  
さん楽しい思い出を作ろうね！

### 久保さん



#### こころちゃんへ

音楽が大好きなこころちゃん。い  
つもノリノリで踊って楽しそうな姿が大  
好きです。お姉ちゃんと遊ぶのも大好  
きでニコニコしているね。これからも  
沢山笑って成長していこうね。

### 稲田さん



#### みおちゃんへ

生まれてから毎日違う表情やしぐさ  
を見せてくれて、日々成長を感じてい  
ます。これからも沢山遊んですくす  
く大きくなってね。

### 横山さん



#### ふきちゃんへ

好奇心旺盛でなんでもかじってみち  
やう落ちゃんに、家族全員夢中です。  
ふきのとうのようにたくましくすく  
すく大きくなりますように。

※「君の椅子」事業については令和4年度をもって終了いたします。



# 各学校に着任された先生、役場新規採用職員を紹介します

## ◆中央小学校



南 克明  
教諭

子ども達が笑顔で元気に学校生活を送れるよう支えていきます。中川は初めてです。私もたくさんの方の事を吸収し、一緒に学んでいこうと思います。よろしくお願いいたします。



上田 幸代  
教諭

この度、名寄市立名寄南小学校より赴任してまいりました。中川町の子どもたちが笑顔で成長していけるよう、頑張ります。また、自然あふれるこの地での生活が楽しみです。よろしくお願いいたします。



藤原 聡  
校長

この度、ご縁ありまして本町に赴任いたしました。大きく未来へはばたく子どもたちの礎を培うことができるよう学校教育を推進してまいります。皆様、どうぞよろしくお願いいたします。



日根 悠貴  
事務職員

この度、学校事務職員として採用されました日根悠貴と申します。1年目でわからないことも多いですが、児童が安心して学校生活を送れるよう手助けしていけるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



尾中 謙吾  
教諭

この度、士別市から赴任してまいりました。中川町の魅力をたくさん見つけ、それを子どもたちに還元できるような指導を心がけたいです。どうぞよろしくお願いいたします。



利根川 璃乃  
教諭

この度、七飯町立九重小学校から赴任してまいりました。自然豊かな中川町で育つ子どもたちと元気に明るく過ごしていけたらと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。



高橋 修平  
(産業振興室)

## ◆中川町役場

この度、産業振興課産業振興室で勤務させて頂く、高橋修平と申します。これまで働いてきたことを存分に活かし中川町民の皆様にご貢献できるよう頑張ります。責任と自覚をもって行動していきたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。



山口 蒼来  
(企画財政室)

士別市から来ました、山口蒼来です。新しい町で右も左もわからないですが、中川町役場で一所懸命に働きこの町をもっとよくなりたいと思っています。よろしくお願いいたします。



河島 弘幸  
教諭

この度、釧路管内厚岸中学校より中川中学校に赴任いたしました。至らない点も多くあるかと思いますが、子どもたちと関わりながら、子どもたちの成長の一助となることができたらと思っています。また、私自身も中川中学校で多く学び、教員として成長していきたいと考えています。よろしくお願いいたします。



長井 妙子  
教頭

この度、旭川市より赴任しました。しらかば並木をはじめとした緑あふれる中川町の素敵な景色に心ひかれました。その中で育つ中川町の子どもたちの未来のために尽力いたします。よろしくお願いいたします。



増田 朱莉  
養護教諭

この度、新採用で神奈川県から来ました増田朱莉と申します。まだ慣れないことも多いのですが、子どもとより良い関係性を築けるように努力していきます。これからよろしくお願いいたします。



上田 龍治  
教諭

名寄中学校から来ました、上田龍治です。自然豊かな中川町での生活がとても楽しみです。子どもたちと共に成長できるように、一緒に頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。





# 中川消防支署から

## 水辺の事故に注意を！

山の雪解けも進み、山菜採りや釣りなどで河川の近くに行く機会が多くなる季節になりました。

この時期は、雪解け水や雨により河川が増水します。事故が起きると命にかかわる重大事故になる可能性が非常に高いので注意しましょう。

### 「溺れている人を発見したときは」

川は短時間で水量や流れが変化します。川底の状態も複雑で、泳いで助けに行くのは大変危険です。溺れている人を発見したときは、不用意に水の中に飛び込まず、すぐに消防に通報し、大きな声で周囲に知らせましょう。

安全が確認できた場合のみロープ等で救助します。この際も、絶対に水の中に入ってはいけません。

安全が確認できない場合は、事故現場から目を離さないようにして、消防の到着を待ちましょう。

### 「消防団員を募集しております」

中川消防団では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。

中川消防支署への相談、お問い合わせは

☎7・2119番まで



### 火災・救急出動状況

令和5年3月31日現在

火災件数	1件
救急件数	14件

水辺に近づく際はライフジャケットを着用しましょう！



## 駐在所から



【問い合わせ先】

署 寄 警 察 署  
所 川 駐 在 所  
中 久 駐 在 所  
佐 久 相 談 電 話  
警 察 相 談 電 話

☎01654-2-0110  
☎7-2019  
☎8-5071  
☎#9110

## 春の全国交通安全運動が実施されます

「春の全国交通安全運動」が5月11日(木)から5月20日(土)の10日間実施されます。

### 交通事故防止のポイント

#### ① こともをはじめとする歩行者の安全の確保

交通事故死者数全体のうち、歩行中に事故に遭っている割合が最も多いことから、次のことに注意しましょう。

歩行者の皆さん、横断歩道を渡り、信号機のあるところでは信号に従うなど基本的な交通ルールを守りましょう。

このも事故の特徴としては、道路への飛び出しによるものが多いことから、保護者などがその危険性を伝えましょう。

高齢歩行者自身が加齢に伴う身体機能等の変化を理解するとともに、その特性をドライバーがしっかりと認識して思いやりをもった運転に心掛けましょう。

#### ② 横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上

横断歩道は歩行者が優先となります。交通ルールを遵守するとともに、歩行者や他の車両に対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持ちましょう。

飲酒運転は悪質・危険な犯罪です。飲酒したら運転しない、飲酒運転車両に同乗しないなど当たり前のことはしっかりと守りましょう。

飲酒運転は「しない、させない、許さない、そして見逃さない」

車間距離を詰めることや幅寄せすることなどは、妨害運転等の悪質・危険な違反に繋がります。重大事故に直結しますので絶対にやめましょう。

#### ③ 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

令和5年4月1日から全ての自転車利用者に対してヘルメットの着用が努力義務となりました。昨年、自転車乗車中に亡くなった方の約6割が、頭部を負傷して亡くなっています。安全のために自転車に乗る際はヘルメットを着用しましょう。

なれた街 いつもの道でも みぎひだり





# 町民皆さんの研修活動を応援します

# 人づくり研修事業を活用してみませんか？

中川町の未来に向けて、個性豊かで活力あるまちづくりを推進するため、町民の皆さんの研修活動を国の内外に展開する「中川町人づくり基金」を設置し、中川町人づくり研修事業を行っています。

本事業の幅広い活用をよろしく願っています。

## 申請方法

研修目的と研修後の活動予定を明らかにしていただき、研修初日の2カ月前までに申請書を提出していただきますので、まずは総務課企画財政室にご相談をお願いします。

また、現在も、新型コロナウイルスウィルス感染症拡大防止のため、三密回避などの基本的な防止行動の実施を北海道より要請されている状況です。研修計画を立てる際は十分に考慮していただきますようお願いいたします。

## 研修の期間

原則として15日以内（移動日数を含みます）。

## 助成対象経費

交通費、宿泊料、研修・視察・交流会などの経費の全額（事前研修参加費、パスポートの取得費用などは除きます）※町内での研修会などの開催費用も対象となります。

## 費用の支払い

認定された経費の90%を事前に概算払いし、残りの10%を研修実施後に精算払いします。

## 成果の発表

研修後における研修成果の活用状況などは、広報ナカガワなどを通じて行います。

## 対象となる研修事業例

### ◆豊かな人間形成を図るための研修事業

急激な社会構造の変化に対処し充実した生活を目指し、自主・自立・協調・連帯の心を培い、豊かな人間性を高めることに資すると認められる研修事業。

例えば、指導者育成研修事業（先進地視察・相互研修などにより、青年・成年・婦人・高齢者など地域活動関係指導者の養成及び資質の向上を目的とした研修）、青少年育成事業（スポーツ少年団・子供の会の宿泊研修による規律・技能の向上、都市の子ども・青年との交流、また、青年宿泊研修・若人の集いなどによる自己研修・健全育成）

### ◆地域づくりを推進するための研修事業

未来に向けて、より快適でより住みやすい豊かな地域社会づくりに資すると認められる研修事業。

例えば、まちづくり先進地視察、まちづくりグループ育成、まちおこし懇談会などの研修。

### ◆産業の育成や助長のための研修事業

農林商工業など産業の各分野における技能向上及び経営管理者の育成並びに資質の向上に資すると認められる研修事業であって、積極的に地域で普及推進活動を展開するもの。

### ◆国際化や情報化時代に対応する研修事業

外国の行政・経済・教育・文化や人々と接し学ぶことによって、国際感覚の醸成と国際交流の推進に資すると認められる研修及び情報の収集、伝達処理など情報化時代に対応する研修事業（海外での国際交流、在日外国人との交流、留学生との交流など幅広い国際交流及び情報の収集、伝達処理などに係る先進企業・機関への視察研修）。

### ◆その他、人づくりの推進に必要な事業

芸術・文化・スポーツの分野における技能の向上を図り、積極的に地域で普及推進活動を展開するもの。



# 中川町地域おこし協力隊活動記

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

## 『地域商社が誕生しました』

むら き かん な  
村 木 葉 奈



みなさん、こんにちは。協力隊の村木です。

すっかり暖かくなり、夏も間近となりましたね。

ところで皆さんは中川町地域開発振興公社という会社をご存じでしょうか？

「？」が頭に浮かんだ方も少なくないと思いますが、みなさんの生活にも身近な中川町の温泉施設「ポンピラアクアリゾート」をもうかれこれ30年近く運営している会社なのです。

その会社が今年度から温泉施設の運営に加えて、地域の課題を解決し、その魅力を発信する「地域商社」にパワーアップしました。

会社内では新たに公共支援課が立ち上げられ、現在私を含めた3人のメンバーがいます。

具体的には中川町の特産品の開発や販売、町外からの移住定住の促進、観光促進などを新たな事業として取り組んでいく予定です、私も地域おこし協力隊と同時に公社の社員の一員として、これまで行ってきた町外へ向けた特産品等の販売に加えて、さらに今年度からは新たな商品の開発に取り組んでいきたいと思っています。

「中川町地域開発振興公社」ってなんだか堅苦しい名前ではありますが、中にいる人達は明るくフレンドリーな人たちばかりなので、町で見かけたら気軽に声をかけてください。



## 中川町地域おこし協力隊に新しい仲間が来ました!!

中川町のあちらこちらで見かけると思います。町民のみなさん気軽に声をかけてください。



名前	反中 祐介 (たんなか ゆうすけ)
生年月日	1991年9月27日 (31歳)
出身地	岐阜県高山市上宝町
職業	トレイルランナー、ランニングコーチ
趣味	スケートボード、サーフィン、スノーボード、スキー、マウンテンバイク、インラインスケート、ボルダリング、トランポリン、卓球、ランニング、トレイルランニング、バドミントン、囲碁、オセロ、将棋、チェス

### ●中川町の印象

パンケ山山頂からの眺望がとても魅力的！日本海、オホーツク海、利尻島、礼文島、天塩川と北海道らしい景色を眺められるのは中川町の大きな魅力ですね。町全体がとてものどかで時間がゆっくりと流れているように感じるのも好きですね。自然との距離が近いのは癒されます。

### ●3年後の目標

トレイルランニングという競技をするために国内外を飛び回ります。その活動と並行して、壮大な自然が魅力の中川町だからこそできるスポーツやアウトドアアクティビティに関連したコンテンツを通じて地元の人や外から来た人が気軽に交流できるコミュニティスペースをできたらと考えています。そのためにも中川町の魅力や可能性について日々探っていければと思います！

### ●最後にひとこと

遊び、トレーニング、ご飯、等々お誘い大歓迎です！  
まだまだ中川町のことは知らないことばかりなので色々教えてください！





# According to the ALT ジェニーがいうには、

## “My Hometown”

Let me tell you about my hometown, Seattle! It's a city on the West Coast of the United States of America. Do you know Ichiro Suzuki? He played for Seattle's baseball team. Did you know that Microsoft and Starbucks were also started in Seattle?

Washington - the state Seattle is in - is known for rainy weather, forests, and mountains. It's kind of like Hokkaido in that way! It has delicious seafood like crab and salmon, and is also known for coffee. Unlike Hokkaido, snow is very rare.

Many Japanese people also live in Seattle. There is a “Japantown” with many Japanese shops for everyone to enjoy. There are Japanese festivals as well, and many American people enjoy Japanese food.

If you ever go to America, please visit Seattle!

### クオング ジェニファー

アメリカのシアトル出身。中川町のALT（外国語指導助手）で、町内の小学校・中学校・幼児センターで活動中。



### 『私の故郷』

私の故郷であるシアトルについてお話しします。シアトルはアメリカ合衆国の西海岸にある都市です。鈴木一朗さんを知っていますか？彼はシアトルの球団でプレーしていました。また、マイクロソフトやスターバックスもシアトルで生まれたって知っていましたか？

シアトルのあるワシントン州は、雨が多く、森や山が多いことで知られています。北海道に似ていますね。カニやサーモンなどの海産物もおいしいし、コーヒーも有名です。北海道と違って、雪が降るのはとても珍しいです。

シアトルには多くの日本人が住んでいます。「ジャパントウン」と呼ばれる日本のお店がたくさんあり、みんなで楽しむことができます。日本のお祭りもありますし、日本食を楽しむアメリカ人もたくさんいます。アメリカに行ったら、ぜひシアトルを訪れてみてください。



### 今月の役立つフレーズ

Don't judge a book by its cover

ドント・ジャッジ・ア・ブック・バイ・イツ・カヴァー

「人は見かけによらぬもの」

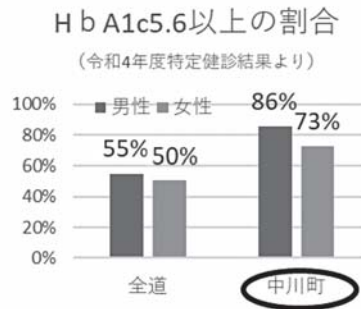


# 保健だより

【今月のテーマ】

## 糖尿病の検査「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」

中川町では、糖尿病に係るHbA1cの有所見率が男女共に高い状態が続いているため、糖尿病対策は重要な課題です。



糖尿病は慢性的な高血糖を主徴とする病気ですが、症状から気づくことは難しい病気です。そのため、年に一度でも検査を受け続けることが、早期発見や予防につながります。健診の機会は逃さないようにしましょう。



### HbA1cとは

HbA1cは、赤血球のヘモグロビンに糖が結合した糖化ヘモグロビンの血液中の割合です。

赤血球の寿命である過去1〜2か月間の平均血糖値を反映しているため、糖尿病の診断や治療のコントロール指標に活用されています。

健康な人の基準値は4.6〜6.2%ですが、5.6%から血管への影響がみられるため、健診結果では5.6%以上から、**高血糖の疑いのある「耐糖能異常(疑)」**と表記されます。

血糖は食事などの影響により常に変動していますが、**高血糖(血糖140mg/dl以上)**の時間が長くなると、ヘモグロビンに糖が結合する機会が増えるため、HbA1cが高くなってきます。そのためHbA1cが5.6

%以上の場合には、空腹時血糖が基準値内でも、**食後高血糖がある**ことが予測されます。

食後高血糖が続くと、インスリンの作用不足が助長されるため、糖尿病に進行してしまう可能性が高くなっていきます。

### 町のHbA1c分布図

中川町の健診結果では、HbA1cが5.6〜5.9%の正常高値の方が多く、年代が高くなるほどHbA1cの高い割合が増えていることがわかります。(下図グラフ参照)

加齢による高血糖の主な原因には、インスリンを分泌する膵臓の老化と、糖の消費場所である筋肉の減少があります。加齢には逆らえませんが、自分の身体にあわせた食事や運動の工夫で、高血糖に

なる時間を減らしていくことは可能です。

や筋肉等での糖の取り込みが良くなります。

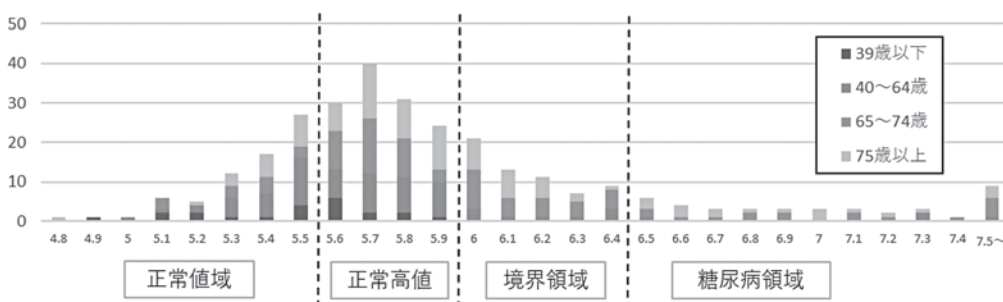
### すぐできる高血糖対策

- ① 速食いをしない  
野菜から食べるベジファーストやよく噛んで食べることで、食後の血糖の急上昇を抑えることができます。
- ② 食後に動く  
血糖値があがる**食後15〜30分**からのタイミングに**運動などの身体活動**をとり入れると効果的に血糖は低下します。



③ 肥満を解消する  
内臓脂肪が減ると、肝臓

HbA1cの年代別分布図 (令和4年度中川町健診結果より)





# 食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

## 男の料理教室を開催しました！

今回は、3月14日(火)に開催した「男の料理教室」で作った料理のレシピ紹介をいたします。

新型コロナウイルスの影響により、3年ぶりの開催となった今回の教室では、お弁当のおかずとしておすすめの料理の他、野菜不足を解消したい人におすすめの料理などを作りました。

今回は当日作った3品の紹介です。ぜひレシピを参考に作ってみてはいかがでしょうか。



### 男の料理教室メニュー

- ・ 簡単五目炊き込みごはん
- ・ さばの味噌煮
- ・ 具入りたまご焼き
- ・ 切干大根のサラダ

### 『さばの味噌煮』

【材料】2人分

- ・ さば(生・冷凍)：2切れ
- ※生鮭やタラなどの魚でも可
- ・ 酒(料理酒)：大さじ1
- ・ 砂糖：小さじ1
- ・ みりん：小さじ1
- ・ 味噌(白)：大さじ1
- ・ 生姜：1片

- ※おろし生姜でも可
- ・ 水：200ml

① 冷凍されているさばは自

【作り方】

(1人分)	
エネルギー	246kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	13.4g
炭水化物	6.3g
カルシウム	20mg
鉄	1.4mg
塩分	1.4g

然解凍させ、キッチンペーパーで表面の水分を1度拭き取っておきます。

② 生姜をよく洗い、皮つきのまま薄く切っておきます。

③ 小さめの鍋に水・酒・砂糖・みりん・生姜を入れて火にかけます。(強火)

④ 沸騰し始めたら火を弱め、さばを入れ落し蓋(アルミホイル)をして10分ほど煮ます。途中、1〜2回アク取りをします。

⑤ 味噌大さじ1を入れて溶かし、火を少し強めて煮詰めとろみがでてきたら完成です。(30分ほど冷ますと味が染み美味しくなります)

【材料】2〜3人分

- ・ 卵：3個
- ・ (冷)カットほうれん草：30g
- ・ カニカマ：2本
- ・ 水：大さじ2
- ・ 塩：小さじ1/2
- ・ 砂糖：小さじ2
- ・ サラダ油：大さじ1

【材料】3〜4名分

- ・ 切干大根：30g
- ・ きゅうり：1本
- ・ ロースハム：4枚

【作り方】

- ① カットほうれん草は少し細かくぎく切りにします。
- ② ボウルに卵を割り入れ、菜箸でよく混ぜ合わせ、①と水・塩・砂糖を入れてよく混ぜ合わせます。
- ③ 小さめのフライパンにサラダ油を入れ、加熱して油をよく伸ばし、3回に分けて流し入れて巻いていきます。最後にアルミホイルで包み形を整え、5〜10分ほどたったらカットして完成です。

【作り方】

(1本分)	
エネルギー	357kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	25.6g
炭水化物	8.3g
カルシウム	103mg
鉄	3.3mg
塩分	1.3g

### 『切干大根のサラダ』

① ボウルに水を溜め、切干大根を入れてよく洗います。次に切干大根を水に浸して戻し(15分程度)、水気を絞っておきます。

② きゅうりは斜めに薄切りにして、千切りにします。ハムは半分切り、細切りにします。

③ ボウルに調味料をすべて入れてよく混ぜ、そこに①と②を入れて和えたら完成です。

【材料】2〜3人分

- ・ 卵：3個
- ・ (冷)カットほうれん草：30g
- ・ カニカマ：2本
- ・ 水：大さじ2
- ・ 塩：小さじ1/2
- ・ 砂糖：小さじ2
- ・ サラダ油：大さじ1

【材料】3〜4名分

- ・ 切干大根：30g
- ・ きゅうり：1本
- ・ ロースハム：4枚

【作り方】

- ① ボウルに水を溜め、切干大根を入れてよく洗います。次に切干大根を水に浸して戻し(15分程度)、水気を絞っておきます。
- ② きゅうりは斜めに薄切りにして、千切りにします。ハムは半分切り、細切りにします。
- ③ ボウルに調味料をすべて入れてよく混ぜ、そこに①と②を入れて和えたら完成です。



問い合わせ先 住民課幸福推進室 管理栄養士 ☎7-2813

## 佐武ひとみさんが 表彰を受けました

多年にわたって交通安全指導員として交通指導活動に従事され、地域住民の事故防止と安全思想の普及徹底に貢献されたことに対し、公益社団法人交通安全推進委員会の勝木紀昭会長より表彰状が贈られました。

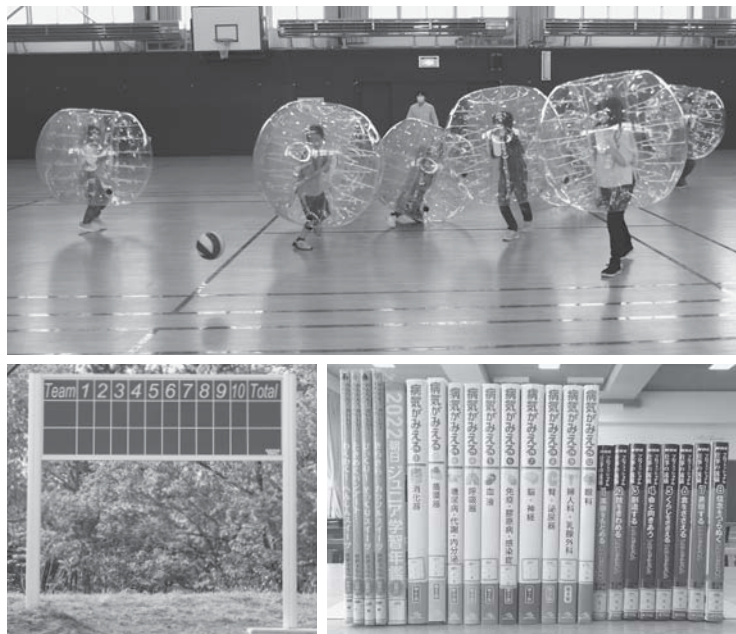


## 中川町に寄附して いただきました

札幌市の佐藤次枝様から中川町の教育の為に10万円を寄附していただきました。

これらは中央小学校、中川中学校の図書、町営野球場スコアボード、児童クラブなどの小学生が利用するバブルボールの購入に活用させていただきました。

佐藤様、どうもありがとうございました。



## 自衛官などを募集します

受験種目	自衛官候補生(男子・女子)6月試験
応募資格	18歳以上33歳未満 (令和5年4月1日現在)
受付期間	受付中 ~ 6月5日(月)締切 ※6月以降の試験も随時受け付けております。
試験日	6月11日(日)・12日(月) ※いずれかの1日を指定できます。
会場	旭川 ※細部受付時にお知らせいたします。

※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 〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45 ☎01654-2-3921







牧野富太郎 草木を愛した博士のドラマ  
光川 康雄 著

長寿脳

白澤 卓二 著

自分で作る！ガーデン収納&物置  
ワンパブリッシング 出版

いちごのお菓子づくり

今井 ようこ 著

日本を味わう366日の旬もの図鑑  
暦生活 著

面白くて眠れなくなる日本語学

山口 謠司 著

朝星夜星

朝井 まかて 著

四日間家族

川瀬 七緒 著

黄色い家

川上 未映子 著

とりどりみどり

西條 奈加 著

恋とそれとあと全部

住野 よる 著

ごみしゅうしゅうしゃのぼいすけくん  
正高 もとこ 作

だれのパンツ？

シゲリカツヒコ 作

名探偵コナンの探求ファイル

青山 剛昌 原作

5分間サバイバル 生き物のなぞ

韓賢東 絵



「大きなパンダと  
小さなドラゴン」  
ジェームズ・ノーブリー 著

人生でもっとも困難な時期を乗り越えるため、実際役立った考えをパンダとドラゴンの旅の物語を通じて伝えていきます。そっとあなたを勇気づける物語です。

# まちの文芸

## 短 歌

今月のお題 自由詠

白猫にストーキングされている早く寝ようと念送ってる

五十嵐仁美

百人の生活抱いてたたずみぬ尖塔のある老人ホーム

金子みえ子

春陽射し背に受け読書は心地よく設定温度を少し下げたり

鎌田 陽子

くしゃくしゃの千円札一枚現れる空っぽのはずの財布の底から

小林 淑子

戦争は愛すべき人を死に追いやる 敵も隣人殺すのは罪

長屋恵美子

子や孫を見送りしあと片付けをようやく終えて大根煮ており

山内 智子

着雪の電信柱は青白く発光初めたりコールドムーン

横山やすこ

吹き荒れて昨夜も今宵も野の果てを遠くさまよい歌う雪女

ふきのとう

◎ 五句それぞれの一字目を拾って言葉にする短歌や俳句の遊び「折句」といいます

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。

〔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。



# 天塩川 春・発信 in なかがわ2023

## たくさんのご応募ありがとうございました!

中川町では、全面結氷した天塩川が解氷する様子を「春の扉が開く」と表現し、毎年「春の扉が開く」日時を予想するクイズを行っています。  
今年のクイズの結果が出ましたのでお知らせいたします。

### ■解氷クイズ結果

#### 解氷時刻

令和5年3月13日(月)  
16時43分

#### 応募件数

総数 5,351件  
(はがき 3,381件、インターネット 1,970件)

今回もピッタリ当てた方はおらず、最も予想の近かった方は16時51分(+8分)でした。

また来年も開催予定ですので、多くの皆様のご応募をお待ちしております。



**町民の皆さんへ**  
飛騨市のことを中川町の皆さんにももっと知ってもらいたいです。飛騨市と中川町の架け橋になれるよう努めますので、よろしくお願いたします。

**中川町での抱負**  
公務員として働く中で、こうして他の地方団体の行政を勉強できる機会は本当に貴重だと感じています。この経験を最大限に活用し、自己研鑽に励んでいきたいです。

**中川町の印象**  
コンパクトで利便性の高い町だと思えました。

4月1日に、岐阜県飛騨市役所より稲越崇文さんが着任されました。稲越さんは33歳。飛騨市役所では5年間税務の仕事をしてきました。中川町役場では、総務課企画財政室に所属し、総合調整・防災などの仕事を担当されます。

**2年間の相互交流として  
岐阜県飛騨市役所から  
新しい職員が着任されました**

ありがとうございます  
です。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  
中野 秀明 様

・社会福祉推進の為に  
菊地 亘 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。

匿名 3件

2区 中野 英子 様 (76歳)

謹んでお悔やみ  
申し上げます

ご結婚おめでとうございます  
です。ありがとうございます

(久保田 友貴 様 (5区)  
白幡 早紀 様 (5区))

令和5年3月31日付け  
中川町役場退職者

環境整備課環境整備室  
主任 古川 聡





# 3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 中央小学校 コンピューター更新 リース事業	※中央コンピューターサービス株式会社	187,200		211,200	205,920	97.5%	中央小学校校務用パソコン 15台他付属品一式、動画編 集用PC3台他付属品一式	着手 令和5年3月8日
								完了 令和5年3月31日
令和5年度 中川町住民バス運行 委託業務	※南平和ハイヤー	7,060,000		7,869,400	7,766,000	98.7%	住民バス運行業務	着手 令和5年4月1日
	株式会社中川自工サービス	7,100,000						完了 令和6年3月31日
令和5年度 スクールバス運行 委託業務	※株式会社中川自工サービス	6,900,000		7,657,100	7,590,000	99.1%	スクールバス運行業務	着手 令和5年4月1日
	南平和ハイヤー	6,950,000						完了 令和6年3月31日
令和4年災 奥地林道大和線 災害復旧工事	※株式会社藤組	10,300,000		11,561,000	11,330,000	98.0%	令和4年8月豪雨により被災した 奥地林道大和線の災害復旧工事 被災箇所3箇所 1号箇所 33m 2号箇所 29m 3号箇所 25m	着工 令和5年3月30日
	植村技建(有)	10,400,000						竣工 令和5年9月20日
	株式会社藤工建	10,430,000						
	株式会社中川建設	10,460,000						
令和5年度 庁舎警備委託業務	※エス・テー警備保障株式会社	2,506,000		2,784,100	2,756,600	99.0%	役場警備業務一式	着手 令和5年4月1日
								完了 令和6年3月31日
令和5年度 中川町立学校警備 委託業務	※エス・テー警備保障株式会社	2,203,000		2,437,600	2,423,300	99.4%	学校警備業務一式	着手 令和5年4月1日
								完了 令和6年3月31日
令和5年度 中川町生涯学習センタ ー警備委託業務	※エス・テー警備保障株式会社	2,609,000		2,893,000	2,869,900	99.2%	生涯学習センター 警備業務一式	着手 令和5年4月1日
								完了 令和6年3月31日
令和5年度 中川町農業集落 排水処理施設 維持管理委託業務	※株式会社テクノス北海道	28,680,000		32,560,000	31,548,000	96.9%	施設維持管理一式	着手 令和5年4月1日
								完了 令和6年3月31日
令和5年度 中川町生涯学習センタ ー維持管理委託業務	※中川町高齢者就労センター	2,631,000		2,953,500	2,894,100	98.0%	中川町生涯学習センター 維持管理委託業務一式	着手 令和5年4月1日
								完了 令和6年3月31日
令和5年度 庁舎管理委託業務	※中川町高齢者就労センター	1,938,000		2,175,360	2,131,800	98.0%	役場庁舎管理業務一式	着手 令和5年4月1日
								完了 令和6年3月31日
令和5年度 中川町簡易水道施設 維持管理委託業務	※株式会社中川水道	26,700,000		30,129,000	29,370,000	97.5%	施設維持管理一式	着手 令和5年4月1日
								完了 令和6年3月31日
令和5年度 菅平排水機場 管理委託業務	※株式会社中川水道	680,000		763,400	748,000	98.0%	排水機場の保守運転・ 排水運転・水位観測	着手 令和5年4月1日
								完了 令和6年3月31日
令和5年度 お試し体験住宅及び 農村交流宿泊施設 管理業務委託	※株式会社中川町地域開発振興公社	2,370,000		2,684,000	2,607,000	97.1%	お試し体験住宅及び 中川町農村交流宿泊施設 の運営及び管理	着手 令和5年4月1日
								完了 令和6年3月31日





## 3/14(火) 「男の料理教室」

町内の男性10名が参加し、町の栄養士の植本さんの指導の下、簡単五目炊き込みごはん、さばの味噌煮、具入りたまご焼き、切干大根のサラダを作りました。普段あまり料理をしない人でも作れるように工夫された缶詰や乾物などを活用した簡単レシピで、簡単なおいしい料理が作れ、参加者の皆さんも大満足でした。

なお、今回作ったレシピは今号の食育通信にて紹介されていますので、皆さんもぜひ作ってみてください。



令和5(2023)年5月号(通巻768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



## 3/22(水) 「ポンピラ塾 修了式」

ちやいむの大会議室にて、令和4年度「中川町高齢者学級ポンピラ塾修了式」が開催され9名の塾生が出席し、高橋教育長より修了証書を受け取りました。

## 4/10(月)

## 新入学期の交通安全 「旗の波作戦」



中央小学校前にて「旗の波作戦」が実施され、子どもたちが交通ルールを守って通学する姿が見られました。その日は風が強く肌寒さを感じる天候でしたが、寒さに負けず元気なあいさつが聞かれました。

## 今月の表紙

## ～ 中央小学校 入学式 ～

4月7日に中央小の入学式が開催され、8名の新一年生が新たな一歩を踏み出しました。

担任の先生から名前を呼ばれると、緊張しながらも、手を挙げて元気に返事することができました。



## 町の人口

(4月1日現在)

人口 1,288人 (-30)

男 657人 (-11)

女 631人 (-19)

世帯数 710戸 (-12)

( )は前月末との差を示します。