



広報ナカガワ

2023

11

認知症を知ろう

「認知症」って

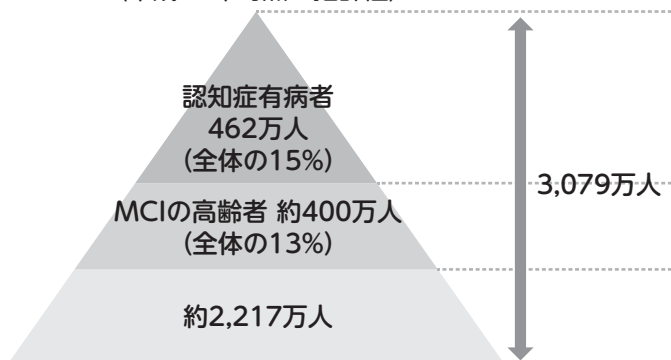
どんな病気？

「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

「認知症」は誰でもなりうる病気です。

我が国では高齢化の進展とともに、認知症の人も増加しています。65歳以上の高齢者では、平成24年度の時点で7人に1人程度とされ、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後認知症の人は増え続けると予想されています。なお、認知症の段階と考えられている軽度認知症（MCI）の人も加えると4人に1人の割合となりますが、MCIの方がすべて認知症になるわけではありません。

65歳以上の高齢者における認知症の現状
(平成24年時点の推計値)



資料:厚生労働省

また、65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼んでいます。今日、認知症は、誰もがなりうる病気と考えられています。

年をとればだれでも、思い出したことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

『認知症施策推進大綱』

推進大綱

令和元年6月には関係閣僚会議においてまとめられた「認知症施策推進大綱」にもとづき、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人やその家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪とした施策を推進しています。

●認知症施策推進大綱の5つの柱

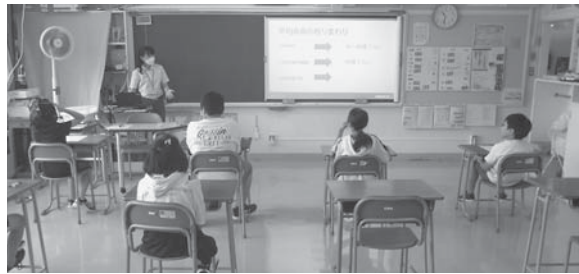
- 1 普及啓発・本人発信支援
- 2 予防
- 3 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援
- 4 認知症バリアフリーの推進・若年性認知症の人への支援・社会参加支援
- 5 研究開発・産業促進・国際展開

●主な施策

- ① 「認知症初期集中支援チーム」
- ② 「認知症疾患医療センター」の設置
- ③ 「認知症地域支援推進員」の配置
- ④ 「認知症サポーター」の養成と活動支援
- ⑤ 「チームオレンジ」の取り組み
- ⑥ 「認知症カフェ」などの設置・普及
- ⑦ 「通いの場」の拡充

中川町においても、『認知症施策推進大綱』に基づき、③の「認知症地域支援推進員」が地域包括支援センターに配置されており、「認知症地域支援推進員」が中心となり、「認知症施策推進大綱」にある様々な施策を行っていきます。次ページから、今年度行われた④⑤⑥をご紹介します。





『認知症キッズサポーター養成講座』開催

8/28

今回初めて、小学5年生の児童達が受講し、認知症の方への対応について学びました。

『認知症サポーター養成講座』開催

9/13

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」が全国で養成されています。今回、8名の方々が受講されました。さらに、『見守りサポーター』へ全員が登録されています。



『見守りサポーター

(チームオレンジ)』とは

認知症サポーターがチームを

組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等を行う取り組みです。



『オレンジカフェ』

開催

9/13

認知症の方やその家族、地域の方、専門職など、どなたでも参加できるカフェを開催しました。キッズサポーターと見守りサポーターの方々にご協力いただきました。



正しく認知症を知り自分自身や家族、地域の方が認知症になっても安心して暮らせるまじづくりのために一歩踏み出しましょう！

問い合わせ先 中川町地域包括支援センター（中川町役場住民課幸福推進室内） ☎7-2813

第39回 なかがわ秋味まつり
 第32回 北海道丸太押し相撲大会が
 盛大に開催されました



女子優勝チーム「オノケン女子部」チーム



男子優勝チーム「ざんとう」チーム



子供たちの丸太押し相撲も力強いです



ベストドレッサー賞を受賞した女性の部「きよえに捨てられた手下」チーム



大抽選会でPlaystation5ゲット!

9月17日(日)、第39回なかがわ秋味まつり・第32回北海道丸太押し相撲大会が天塩川河川敷イベント広場で開催され、町内外からの多くの来場者でにぎわいを見せました。4年ぶりに行われた丸太押し相撲大会では、男子13チーム、女子7チームの計20チームがエントリーした結果、男子は、過去に優勝経験者の選手もいるベテランの選手が多い、地元中川町の「ざんとう」チーム、女子は初参加であり、中学3年生、19才、20才の若いチームでありながら、力強い戦いを見せてくれた、士別市の「オノケン女子部」が優勝しました。



自衛隊車両の搭乗体験で喜ぶ子供

午後からは、恒例の野菜詰め放題に、鮭のつかみ取り、ポンピラ太鼓の披露などがありました。また、自衛隊による自衛隊車両の搭乗体験では何回も搭乗する子供がいるくらい人気がありました。会場には町内外からたくさん飲食店の出店があり、中川町と姉妹町村である長野県中川村の特産品販売や子供に人気のあったチュロスやチョコバナナ、地元中川町の手打ちそばなど、秋の味覚を堪能できる1日となりました。秋味祭りの最後を飾るイベントの大抽選会では、3333のゾロ目の数字が当たったりで人気のゲーム機が当たりました。



縁起物のもちまきでフィナーレ



大きなサケを捕まえました!



中川と浜頓別の太鼓の合同演奏



姉妹町村長野県中川村交流研修報告

令和5年9月8日から10

日にかけて、中川町民10名と随員職員2名が姉妹町村である長野県中川村を訪問し、交流会や施設見学を行いました。中川町と中川村は同じ「中川」という自治体名をもつことから、昭和56年（1981年）に姉妹町村となりました。それ以来、文化交流や周年事業への参加を通じて友好の絆を深め、現在では毎年それぞれの町村の中学生が体験学習に訪れるなど、交流の輪が広がっています。本研修は姉妹町村の住民同士の交流の活性化を目的として、中川町人づくり基金の補助を受けて実施されました。中川村では、到着した8

日の夜に宿泊先の「望岳荘」

で交流会が開催され、中川村の宮下健彦村長をはじめ、中川村役場や中川村商工会の職員7名の方々とのお食を行いました。中川村の郷土料理や地酒を味わうとともに、各人の自己紹介の時間が設けられ、参加者一人一人が中川村への思いや交



流研修に参加した理由を発表しました。参加者のうちには、過去に中川村を訪れたことがある方と、今回はじめて中川村を訪れる方がいて、これまでの姉妹町村の長い交流の歴史と、これからも続いていく二つの町村のつながりを感じられる交流会となりました。

翌日9日は中川村にある

施設での見学や研修を行いました。「アンフォルメル

中川村美術館」では、県内でも有数の現代美術館を学ぶ員の方に案内してもらい、建築の意匠や美術品を鑑賞しました。「米澤酒造」では、酒造りに関する映像を見た後、実際に試飲することで種類ごとの味わいの違いを体験できました。

「西原ぶどう園」では、猛暑により例年より早いぶどうの収穫に立ち合うことができ、旬の味を楽しむことができました。その他にも、地元のショップ・ピングセンターで地場産品を購入したり、昼食には村内の飲食店で季節の味覚を味わいました。

本研修は事前に参加者を



募集する段階から多くの方にご支援いただき、無事に研修目的を達成することができました。中川町は今後も姉妹町村・中川村との交流を様々な世代で継続し、地域間交流を推進していきます。



斎藤茂吉記念 第30回中川町短歌フエスティバル 入賞作品

近代短歌の巨匠斎藤茂吉が、中川町で医師をしていた兄、守谷富太郎に会うために昭和7年（1932年）、中川町志文内（現在は共和）を訪れました。滞在中、兄弟の再会を喜ぶ歌や当時の中川町の情景を詠む歌を数多く作り、その歌は斎藤茂吉研究や当時の中川町を知る貴重な文化・歴史資料として、今も詠み継がれています。

中川町では、平成6年より「斎藤茂吉記念 中川町短歌フエスティバル」を開催し今年も第30回目の節目として10月8日（日）に記念フォーラムを開催しました。（公財）斎藤茂吉記念館学芸員、五十嵐善隆氏による記念講演「斎藤茂吉の北海道―そしていくつかの小話、最新の茂吉研究からネット上のデマまで」では、斎藤茂吉の歌やその背景を紹介し、解説していただきました。また、短歌フエスティバル審査員の柳澤美晴氏、桑原憂太郎氏、山田航氏、大朝暁子氏4名による参加者から寄せられた質問に答えながら参加者と交流するトークセッションも行われました。



記念講演を行う五十嵐善隆氏



参加者からの質問に答える山田航氏



表彰式の様子

入賞者作品の一部発表と町内で受賞された皆さんのコメントをご紹介します。

◆一般の部

〈最優秀賞（茂吉記念賞）〉

夢のある街に暮らした信号でこちらを見つめているハシビロコウ

山梨県都留市 山本 栞氏

〈優秀賞〉

宗谷線天塩中川無人駅一両、ドア開くあくびみたい

中川町 小林 淑子氏



中川町短歌同好会を創設してから31年になります。ずっと一緒に学び、会の仕事をしてきた山内さんとともに受賞できて、幸せです。もう暫く続ける元気を頂きました。

はつなつがあなたのそばを去るときに残っていたバエリアのもと

札幌市 月島ひとみ氏

この暗き土蔵のゴザに蚤と寝て一茶翁果つと二万句遣し

函館市 梶原 佑倅氏

ハスカップ熟れる原野に蝶も来てワルツ一曲踊って消える

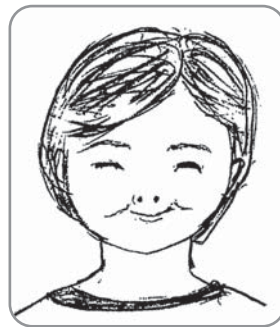
登別市 長谷部敏雄氏



〈佳作〉（中川町のみ）

熊ん蜂何万匹も飛ぶような草刈る音が夏野を渡る

中川町 山内 智子 氏



※ご本人の希望で自筆のイラストを掲載させていただきました。

町中に草刈の音が響くと、夏が来たなと実感し同時に生活のエネルギーも感じました。日々気付いたことを歌にできたり、と思っています。ありがとうございました。

◆高校生の部

〈最優秀賞（志文内賞）〉

教科書のアンダーラインは竹製の物差して引く昭和の線よ

クラーク記念国際高等学校仙台キャンパス 3年 横溝 惺哉 氏

〈優秀賞〉

テスト後に答えはなんだと話し合う無意味な時間が好きだった

北海道恵庭北高等学校 3年 木村 雅 氏

日日草永久花にし思い出を二人で残そう忘れる日まで

北海道恵庭北高等学校 3年 齋藤 優菜 氏

そのひとはそんなに自分を変えてまで一緒にいたい人なのですか

北海道石狩翔陽高等学校 2年 船山 愛斗 氏

会話したいもつと会えたら良かったと施設に入った祖父母見て思う

北海道富良野高等学校 3年 中村 瑠愛 氏

住宅地空を見上げる植物よ青く澄む空どう見えますか

北海道弟子屈高等学校 3年 鈴木 聖生 氏

◆小中学生の部

〈最優秀賞（志文内賞）〉

夏の日に歩く道々波の音水平線と並んで歩く

留萌市立港南中学校 3年 河内 樹生 氏

〈優秀賞〉

カブト虫つのがりつぱだかつこいいあいするともよながいきしてね

富良野市立鳥沼小学校 2年 北 基慎 氏

汗をふく22対23ここでだしきる絶対きめる

旭川市立広陵中学校 2年 遊佐 葉菜 氏

人の世のしがらみすらも知らぬままドッグランの中風を切る犬

旭川市立旭川中学校 2年 奥平 啓太 氏

すきとおる小川のぞけば魚のかげ近づきに行けばそこに影なし

山口県光市立浅江小学校 5年 中村 力 氏

春山のまだらの葉つばの堅香子の短い花期の紅紫の花

中川町立中川中学校 3年 原 一 氏

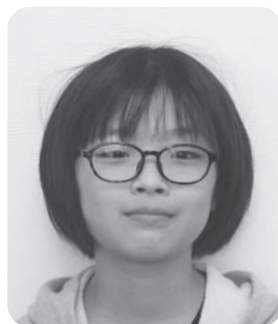
この短歌は、数日前に見た片栗の花と葉が強く印象に残っていたので作りました。片栗を古名の「堅香子」にすることによって、より印象を強くしました。

〈佳作〉（中川町のみ）

ながれぼしみんなのねがいかなえてねだけどいつしゅんだからむりかも

中川町立中央小学校 5年 植村 柚姫 氏

流れ星は、あまり見ることができないからこそ、みんなの願いをかなえてほしいという気持ちで書きました。



『夏イベント完!』 いちむらしゅうじ 市村修司



お久しぶりです。少し前の話になりますが7月から9月にかけて振り返ります。

この期間はたくさん町の町内イベントに参加することができました。水切り大会には始まり、ぼんびら市、なかがわスタイルの小屋見学ツアー、星屑バー等に出演させていただきました。ビールパーティにはスタッフとして参加したり、佐久祭りは時間の都合で少しでしたが、遊びに行くこともできました。

他にも町内では、こやのわマルシェ等楽しいイベントが沢山ありましたね。祭り等イベント開催の際には、多くの町内の方が準備や片付けに熱心に関わり、みんなで作り上げていた様子を見かけました。楽しいイベントにするために裏方で汗水流している皆さん

の姿が心に残りました。イベントに参加・出店しているとしても手伝えないことも増えてしまうのですが、できる限り力になれるよう来年は取り組みます。

そして9月には秋味まつりがありましたね。昨年は小規模での開催でしたが、今年はコロナ禍前と同様に河川敷イベント広場での開催。来場者数も多く盛り上がりましたね!私も出店しておりました。が急遽丸太押し相撲に参加することができました。来年はもう少し鍛え直してきます。店に立っていると国道沿いの開催のため町外からもかなり多くの方が立ち寄って下さりました。中川町としては最大のイベントでしょうか?準備片付け等運営に携わった皆様、皆様ご対応いただきありがとうございます。来年以降も多くのイベントが継続されるようわずかながら力になりたいです。ではまた。



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

『あらためて』

むらきかん
村木 菜 奈



みなさん、こんにちは。協力隊の村木です。

短い夏も終わり、すっかり秋の空気に変わった今日このごろ、いかがお過ごしでしょうか?

先日過去の自分の広報を見返していて、私が何者なのか、読者の方に伝わっていない気がしたので、今回は私の活動内容について改めて紹介をしたいと思います。

私は現在協力隊兼、中川町に新たに生まれた地域商社の社員として働いています。

現在所属しているのは公共支援課という課で、役場内に新たにできた事務所です。毎日働いています。

業務内容としては「ナカガワのナカガワ」のオンラインショップ、百貨店催事などの運営や企画のほか、最近はず

ずつですが商品開発などの仕事を担っています。

接客業しか経験のない私は商品開発などのビジネスにおける初期の段階から関わることを夢みてきたので、今こういいう仕事が出来ているのは嬉しい反面、そういった知識が乏しいため毎日ひいひい言いながら仕事をしています。

日々わからないことだらけですが、接客業を通して身につけてきた共感力などの強みを活かしつつ、新たな知識やスキルを自分なりに勉強したり、調べたりしながら、中川町らしい良いモノやコトをたくさんの人に届けられるように引き続き頑張っていきます。

もしみなさんも「こんなものがあつたらいいのにな」などのアイデアがあればぜひお知らせください!
(写真は今出品中の「明日見世」での展示です)



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おもいます。町民のみなさん気軽に声をかけてください。



オウ　ゴ　セン
Wang Yu Xuan

●生年月日　1999年5月4日
●出身地　台湾・台南

「自己紹介」

中川町の皆さんこんにちは！オウと申します。ミシェルと呼んでください。
台湾出身です。去年の4月に日本に来て、東川の日本語学校で勉強しました。
趣味は本を読むこと、お菓子を作ることです。

今年の10月から中川町の地域おこし協力隊に入隊させていただき、現在は観光協会の職員として活動しております。

「なんでナカガワ？」

初めて中川町に来たのは5月末のインターンシップでした。

そのとき、ちょっとびっくりしました。

中川町は東川町より人口は少なく、自然に囲まれている町です。

やや強い風と大きい雲。数え切れない牛と名前知らない森。

鳥のさえずりと、町民から暖かい挨拶。

小さい町ですが、熱意を感じられる。

職員たち頑張っている姿を見れば見るほど「ここで働いてみたい！」という気持ちが湧いてきました。

生活にまだ慣れていない、わからない言葉もたくさんあります。

でも、「住めば都」。授業で学んだことわざです。

いつか、ここもわたしの一つの都になれるといいなと思っています。

「これからの目標」

SNSを通して中川町の魅力を発信して、海外の人に知ってもらいたいです。

商品を開発することもやってみたいです。

微力ですが自分なりに頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします！



保健だより

【今月のテーマ】 むし歯の予防

自分の歯をできるだけ多く残すことは、噛む力を維持し、食生活を豊かにすることにつながります。

歯を失う2大原因は、「歯周病」と「むし歯」です。

むし歯が原因で歯を失う割合は約29%。

20歳以降にはむし歯が抜歯原因の20%以上となり、30〜40歳代では40%に達するという報告(※)もあります。

歯を失わないために、**むし歯の原因を減らして、歯の健康を維持していきま**よう。

※参考・永久歯の抜糸原因調査報告書

むし歯の原因

「むし歯」は、ミュータンス菌などの**むし歯の原因になる細菌(むし歯菌)が感染**することでおこります。むし歯菌は、砂糖を材料にねばねばした「グルカン」

をつくり、それを土台に細菌を増やして歯垢(プラーク)をつくりま

す。この細菌が食事の中の砂糖や炭水化物(ご飯やパン等)を分解して酸をつくり、歯を構成するリンやカルシウムを溶かして、むし歯はつくられていきます。

初期のむし歯であれば、口の中の唾液の自浄作用(食事によって酸性に傾いた口の中を中性に戻し、唾液に含まれているリンやカルシウムにより、歯の溶けた部分を修復する)で治すことも可能です。

しかし、住みついてしまったむし歯菌をしっかりと取り除くことは難しく、甘いものが多い・ダラダラ食べ・あまり噛まないなどの食習慣、加齢による唾液の減少など、さまざまな要因で、むし歯菌が増殖して、歯の喪失を招いてしまう場合があります。

使えますか?

補助清掃具




むし歯菌を増殖させないためには歯みがきが基本ですが、**歯ブラシで落とせる歯の汚れは一般的に60%程度**といわれています。

それだけ?と思われる方もいると思いますが、これには歯の形が関係しています。歯の側面には丸みがあるため、歯と歯の接している面やその隙間、歯茎の間、奥歯の噛み合わせの溝の部分など、歯ブラシでは汚れを落とす部分が少なく、汚れが残ったままになりやすく、むし歯の原因になる場合があります。

そのため、**デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助清掃具を、必要な部分にあわせて使用**することが勧められています。

自分の歯にあわせて選び、むし歯菌の除去に活用していきましょう。

●歯みがきの補助清掃具

 <p>デンタルフロス</p>	<p>指に巻いて使うものと持ち手のついたものがあり、歯と歯の間の狭い部分、歯肉と歯の境目などの歯垢(プラーク)の清掃に適しています。</p> <p>歯と歯の間は、歯にそわせて前後に動かして汚れを落とします。歯茎の歯周ポケットには、優しく入れて汚れをかき出すようにしましょう。フロスは基本使い捨てです。</p>
 <p>歯間ブラシ</p> <p>L字型。I型も有</p>	<p>歯と歯の隙間やブリッジなどの部分の清掃に適しています。様々なサイズがあり、歯の形状や隙間の大きさに合わせて使うことが勧められるため、使用する前には自分にあったものを歯医者で相談することが勧められます。使用後は、水で洗って何度か繰り返し使えます。</p> <p>歯間ブラシには種類もありますが、ねじった針金にブラシがついているものの方が汚れを落とす効果が高いとされています。</p>
 <p>タフトブラシ</p>	<p>歯ブラシより毛先が細いため、歯周ポケットが深くなった部分や奥歯や歯列で磨きにくい部分の清掃に適しています。毛先を歯周ポケットや隙間に入れ込むようにあてて小刻みに横に動かして汚れをかき出すように使います。</p>

※自分にあった使い方については、かかりつけの歯医者での相談をお勧めします。



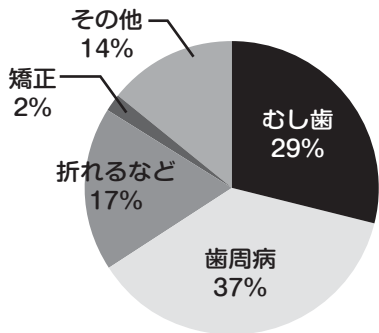
歯の健康を保つ食生活について

長く食事を楽しんでいくためには、歯の健康は欠かせません

歯周病やむし歯の予防・改善をしていくためには、原因となる歯垢をきちんと除去することが重要です。また、歯垢が溜まりにくい食生活で、口腔内の環境を整えることも大切になります。

食生活の面での予防のポイントを押さえて、歯の健康を保っていきましょう。

◆歯を失う原因は？



歯周病やむし歯予防のポイント

①唾液をしっかりと出す

唾液には、口の中を潤し、歯周病やむし歯の原因となる菌の増殖を抑えたり、食後の酸性になつている口腔内を中和し、むし歯を防ぐ働きがあります。日頃からよく噛む食習慣が唾液の分泌量増加につながります。（咀嚼回数の目安は1口30回目標）

②甘い食べ物を

口の中に残さない
砂糖は、歯周病やむし歯の餌になり菌の増殖につながります。

砂糖が多く含まれる食べ物や、飴のように長い時間口の中に入れるものは頻度に注意が必要です。また、チョコレートやキャラメル、スナック菓子、ビスケットなどは食後も歯にくっつき

③食物繊維を摂る

口の中に残りやすい為、歯垢を作りやすい環境になります。習慣化しないようにし、食べた後は歯磨きやうがいを行いましょう。

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこなどは、食べカスとして口の中に残りやすく、歯の表面を掃除する働きがあります。

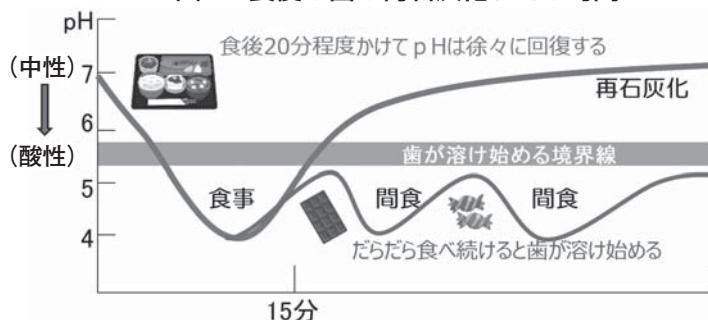
④だらだら食べをしない

口腔内は、食後20分程度経ってから、唾液の働きによって酸性の状態を中性に戻し、歯の再石灰化をします。だらだら食べていると、頻回に何かを食べていると、むし歯や歯周病になりやすくなります。（下図1参照）

⑤カルシウムを摂る

歯が生える乳幼児期や学童期は、丈夫な歯の形成の為、カルシウムは欠かせません。また、成人になっても、歯を支えている歯槽骨の維持や歯の再石灰化に欠かせない唾液成分でもあるため、不足すると口腔内の環境にも影響します。

図1 食後の歯の再石灰化までの時間



◆必要なカルシウム量

『牛乳の場合』
1日200mlが目安（成人）

歯周病やむし歯予防の食事のポイント

健康な口腔内を保つ食生活は、肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病、さらに骨粗しょう症の予防・改善にも効果が期待できます。左図も参考に普段の食生活に取り入れていきましょう。

歯周病・むし歯を予防する栄養素と食材

栄養素	作用	主な食材
食物繊維	歯の清掃作用により、歯周病やむし歯の予防、歯周病の悪化を防ぐ働き	野菜類・海藻類・きのこ・豆類・こんにゃく
ビタミンC	健康な歯茎を保つ働きと、歯茎の出血を防ぐ働き	ピーマン・ブロッコリー・キウイ・いちご・芋類
ビタミンE	血行を良くして歯茎の健康を保ち、歯周病菌の増加を防ぐ働き	人参・葉物野菜・かぼちゃ・種実類
カルシウム	歯の形成、歯槽骨の維持、骨粗鬆症を予防する働き	乳製品・海藻類・小魚・大豆食品・小松菜

悩みがちょっと軽くなる動物の読み薬
新宅 広二 著

栗山ノート 2

栗山 英樹 著

恋ははかない、あるいは、プールの底のステーキ
川上 弘美 著

遠火

今野 敏 著

素敵な圧迫

呉 勝浩 著

ドゥルガーの島

篠田 節子 著

百鬼大乱

真保 裕一 著

首都襲撃

高嶋 哲夫 著

マリエ

千早 茜 著

百年の子

古内 一絵 著

十戒

夕木 春央 著

そらまめくんのありがとう
なかやみわ さく

とことんざんねんないきもの事典
今泉 忠明 監修

どっちが強い!?マサイキリンVSサバンナシマウマ
ジノ 作

安心安全 ドラえもん スマホ・タブレット入門
藤子・F・不二雄 原作



「蒼天の鳥」

三上 幸四郎 著

大正13年の鳥取県鳥取市。女流作家田中古代子は活動写真「兇賊ジゴマ」の観劇中に火事が発生。取り残された古代子が見たものとは…?大正期を鮮やかに描く歴史活劇ミステリー。第69回江戸川乱歩賞受賞作。

まちの文芸

短歌

今月のお題 「畑・庭」または自由詠

◎ ようやく欲しい時にいつでも卵が買えるようになりました。まだ少し値は張りますけれど、それは我慢しましょう。折句です。

◎ 卵なしの朝食はおしまい 明日から
◎ 美味しいオムレツで 「いただきますーす」

鳥の声 BGM に庭仕事 ヤマトツドリ オオジシギ ほか
卵なしの毎日さびしい 飯から ずっと抜け出て 今日 は御馳走

朝・夕と虫の音響く日々なれど酷暑はつづく我慢の八月
山々に囲まれ暮らす幸せは熊や狐もきつと 「イイね」と

指先のナナホシテントウ 放しやるアリ マキ退治してねと告げて
はびこりしドクダミの花を下駄箱に飾りて一人 頷きおりぬ

鉢植えの沈丁花まで枯れるほど過酷な夏にも終わり近づく
「アライグマが一番厄介」畑作の農家の友は顔をしかめて

たちあおい

たまごやき

横山 やすこ

山下 博子

山内 智子

小林 淑子

鎌田 陽子

金子 みえ子

五十嵐 仁美

● 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
お願いいたします。



俳句紫苑会

古市和子さん ☎ 7・2850

短歌同好会

小林淑子さん ☎ 8・7781

〔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つ
しゃいましたら、お気軽にご参加ください。



お試しの電子タバコを注文し すぐ解約を申し出たがキャンセル不可!

事例

動画サイトを見ていて「電子タバコお試し 2,980円」の広告が気に入り「これを使えば禁煙できる」と思い、軽い気持ちで申込んだ。少し考え、必要ないと思い、解約チャットに入力した。翌日、妻から事業者で電話で確認したところ解約になっていなかった。申し込み後すぐに解約したのに取り消しできない。どうしたらよいか。(50代男性)



アドバイス

- インターネット通販には、クーリングオフはありません。広告に契約内容、支払総額、解約・返品について書くこととされています。書いてある内容については、事業者のルールに従わなければなりません。
- 「お試し」「初回〇〇円」などの価格だけでなく、定期購入が条件になっていないか、継続期間や支払うことになる総額など契約内容をよく確認しましょう。
- 回数の縛りがない場合でも、解約に当たって「次回発送日の〇日前に連絡が必要」のように申請期間の制限、通常価格を支払う必要があるなど条件が定められているケースがあります。解約・返品の可否をしっかりと確認しましょう。
- 困ったときは、早めに消費生活センターに相談してください。

●問い合わせ先

名寄市消費生活センター

☎・FAX 01654-2-3575

駅前交流プラザ「よろーな」2階

◆相談時間：午前9時15分～午後4時 ◆休日：土・日・祝日・年末年始



駐在所から



【問い合わせ先】

名寄警察署 ☎01654-2-0110
中川駐在所 ☎7-2019
佐久駐在所 ☎8-5071
警察相談電話 ☎#9110

冬の交通安全運動の実施 交差点における歩行者保護と スリップ事故の防止

(1) 「冬の交通安全運動」が実施されます！

●運動期間

11月13日(月)～11月22日(水)の10日間

●運動重点

- ・子供・高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ・スリップ事故防止と全席シートベルト着用
- ・飲酒運転の根絶

(2) 交通事故防止ポイント

●ドライバーの皆さんへ

ア 交差点とその付近では歩行者の動きに十分注意して、右左折時はしっかりとスピードを落として安全確認を徹底しましょう。
イ 早めに冬タイヤの点検と交換を実施して、降雪に対応できるよう準備しましょう。
特に山間部は、平地よりも気温が低く、天候も異なるため、お出かけの際は冬タイヤを装着しましょう。

ウ 日陰や橋の上、トンネルなどでは、路面が凍結している場合があります。急ブレーキ、急ハンドル、急発進はスリップの原因となりますのでやめましょう。

●歩行者の皆さんへ

ア 日没時間は更に早くなります。夜間に外出するときは、明るい服装をしたり、反射材を身に付けましょう。
イ 道路を横断するときは、横断歩道を利用して、信号機がある場合は信号を守りましょう。

ウ 横断前の安全確認はもちろん、横断中も常に左右の安全を確認しましょう。

●飲酒運転の根絶

ア 飲酒運転は悪質な犯罪です！

「飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃さない」北海道から飲酒運転をなくしましょう。

イ 二日酔いで運転も「飲酒運転」です。アルコールチェックで確認するなど、身体にアルコールが残っていないことを確認しましょう。

バケツ稲づくり

稲を収穫しよう！

9月15日、今にも雨が降りそうな曇りの中、幼児センターの3歳児から5歳児の19名が、バケツ稲の稲刈りを行いました。

この稲は、園児たちが5月に田植えを行ったもので、小さな苗が立派に成長しました。

稲刈りは、鎌を使わず園児用のはさみで行いました。園児たちは、「刈るのが楽しい」と楽しそうに話しながら稲を刈っていました。

今年は、うまく稲が育ち、収穫したもち米は例年行われている餅つきで使用する予定です。



中川消防支署から

住宅防火のポイントは10のポイント

日頃から取り組んでいただく住宅防火対策として、4つの習慣、6つの対策からなるポイントを簡潔にまとめました。住宅火災からのちを守るための対策をご確認ください。

4つの習慣



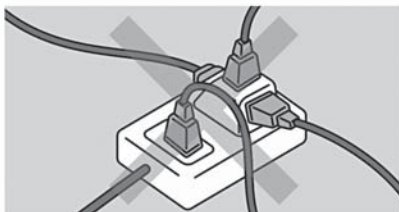
①寝たばこは絶対にしない、させない



②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない



③コンロを使うときは火のそばを離れない



④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

6つの対策

- ①ストーブ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ②住宅用火災警報器を定期的に点検する。
- ③火災の拡大を防ぐため、部屋の整理整頓をする。
- ④消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤避難経路・方法・場所等を日頃から確認する。
- ⑥地域ぐるみの防火対策を行う。

火災・救急出動状況

令和5年9月30日現在

火災件数 1件
救急件数 49件

中川消防支署へのご相談、お問合せは ☎ 7・2119 番まで



企業の地域貢献に感謝状が贈られました

消防前堆雪場舗装工事にご尽力いただいた、(株)橋本川島コーポレーション様(代表取締役社長 橋本 毅 様)、(株)田中組 様(代表取締役社長 松村 敏文 様)、荒井建設(株) 様(取締役社長 荒井 克典 様)、道路工業(株) 様(代表取締役社長 中田 隆博 様)、(株)盛永組 様(代表取締役社長 盛永 喜之様)、(株)近藤組 様(代表取締役社長 近藤 俊人 様)に対し、中川町から感謝状が贈られました。なお、(株)廣野組 様(代表取締役社長 田中 実 様)は、贈呈式当日、都合により欠席されました。



株式会社 橋本川島コーポレーション 様



株式会社 田中組 様



荒井建設株式会社 様



道路工業株式会社 様



株式会社 盛永組 様



株式会社 近藤組 様

20歳になったら国民年金

企業の地域貢献に感謝状が贈られました

夏休み期間中の小学生の体験学習支援にご尽力いただいた、北部電気工事業協同組合 様(青年部部长 三和 寿樹 様)に対し、中川町から感謝状が贈られました。



国民年金は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障がいを負ったときや、家族が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うという社会保険の考えで作られた仕組みです。具体的には、若いときに公的年金に加入して保険料を納め続けることで、老後や、病気やケガで障がいが残ったとき、家族の働き手がなくなるとときに、年金を受け取ることができる制度です。

国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳以上60歳未満のすべての方が加入し、保険料を納める制度で、「老齢基礎年金」は基本的に65歳になった翌月から給付を受けられます。

れます。

国が責任をもって運営するため安定しており、年金の給付は生涯にわたって保証されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの「老齢年金」のほか「障害年金」や「遺族年金」もあります。

障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

【問い合わせ先】

旭川年金事務所

☎01666・27・1611

中川中学校 第76回 学校祭

9月15日(金)に、中川中学校で第76回学校祭が行われました。

今年の学校祭のテーマは「^{ゆうおうまいしん}勇往邁進」、目標にまっしぐらに進んでいく生徒全員をイメージして作られ、そのテーマどおり生徒たちは力を合わせて、吹奏楽部演奏、演劇発表、全体合唱等で、練習の成果を発揮し、大勢の観客を魅了した学校祭でした。



国語科意見発表会



合唱発表「あなたへ 一旅立ちに寄せるメッセージ」



演劇発表「戦争の知らない子どもたち」



吹奏楽部演奏



年末調整手続の電子化について

年末調整手続の電子化って何？

これまでの年末調整では、従業員は保険会社から保険料控除証明を書面（ハガキ）で受け取り、それを基に手書きで保険料控除申告書を作成して書面で勤務先に提出するなど、年末調整の一連の手続きを書面で行っていました。

この一連の手続きが電子化されると、従業員は控除証明書を電子データで受け取り、当該データを電子化に対応した民間ソフトウェアや国税庁が提供する年末調整控除申告書作成用ソフトウェア（通称「年調ソフト」）にインポートすることで、各種控除申告書をデータ作成しメール等で勤務先に提出することができるようになります。

なお、詳細について、国税庁ホームページの「年末調整手続の電子化に向けた取組について」(<https://www.nta.go.jp/users/gensen/nenmatsu/nencho.htm>)をご覧ください。

電子化のメリットは？

〔勤務先のメリット〕

- ① 保険料控除等の控除額の検算が不要
- ② 控除証明書等のチェック事務が削減（従業員が控除証明書等データを利用した場合）
- ③ 従業員からの問い合わせが減少
- ④ 年末調整関係書類の保管コストが削減

〔従業員のメリット〕

- ① 控除額等の記入・手計算が不要
- ② 控除証明書等データを紛失しても再交付依頼が不要
- ③ 勤務先からの問い合わせが減少

国税庁が提供する「年調ソフト」とは？

国税庁では、控除証明書の電子データの取込から控除申告書のデータ作成に対応した「年調ソフト」を開発し、各アプリストアや国税庁ホームページで公開しています。

（注）現在お使いの給与計算ソフト等への取込機能については、お使いのソフト開発業者様へご確認ください。

マイナポータル連携について

従業員の方が保険会社等から取得する控除証明書等データについては、保険会社等のウェブサイトから入手する方法のほか、マイナポータルを通じて一括取得することができます（マイナポータル連携）。詳しくは国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」(<https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/mynumberinfo/mynapo.htm>)をご覧ください。

みんなチェック！最低賃金 北海道最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人）及びその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

最低賃金額
時間額 **960**円

効力発生年月日
令和**5**月**10**月**1**日

9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5年度 町有林新植(秋)工事	※天塩川工業株	3,050,000		3,432,000	3,355,000	97.8%	人工造林 2.00ha	着工 令和5年9月7日
	遠藤工業㈱	3,070,000						竣工 令和5年11月1日
	中川町森林協同組合	3,100,000						
令和5年度 血液生化学分析装置 購入	※㈱ムトウ 名士支店	2,300,000		3,850,000	2,530,000	65.7%	血液生化学分析装置 購入一式	納入期限 令和5年12月29日
	㈱竹山 道北支店	2,800,000						
	㈱常光 旭川支店	3,500,000						
令和5年度 中央団地公住屋外排水 管点検調査委託業務	※㈱中川水道	1,200,000		1,353,000	1,320,000	97.6%	公営住宅屋外排水管 点検調査業務一式	着手 令和5年9月22日
								完了 令和5年10月31日
森林環境保全直接支援 事業 令和5年度 町有林間 伐(板谷その1)工事	※遠藤工業㈱	8,430,000		9,565,600	9,273,000	96.9%	間伐 15.20ha	着工 令和5年9月22日
	中川町森林協同組合	8,500,000						竣工 令和5年12月15日
	天塩川工業株	8,600,000						
令和5年度 財務書類作成業務委託	※㈱吉岡経営センター	1,300,000		1,430,000	1,430,000	100.0%	財務書類作成業務一式	着手 令和5年9月22日
								完了 令和6年3月22日

問い合わせ先 総務課企画財政室 ☎7-2819

自衛官募集

自衛官候補生(男子・女子)12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～12月12日(火) 締切 ※12月以降の試験も随時受け付けております。
試験日	令和5年12月17日(日)・18日(月) ※いずれか1日を指定できます。
会場	※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が変更する場合があります。

■興味のある方は、お気軽に下記までご連絡ください。

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

大富1 遠藤 春夫 様(89歳)
5区 新木 公治 様(95歳)
佐久 後藤 ナミ 様(93歳)

謹んでお悔やみ
申し上げます

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。

社会福祉協議会、一心苑、
グループホームに寄附
・父(秦智様)死去に際して 熊谷 泰幸 様
・父(新木公治様)死去に際して 高橋 久美 様
・母(ナミ様)死去に際して 後藤 義夫 様
・離町に際して 中岡美智子 様

ありがとうございます



町長交際費の支出内訳

上半期=4月1日~9月30日

(単位:円)

	項 目	令和5年度		令和4年度			
		上半期		上半期			
		件数	金額	件数	金額		
1	接 遇	外部(国・道、関係機関との意見交換または折衝などに必要な土産などの購入、情報収集のための懇親会などを開催する場合とし、社会通念上妥当と認められる範囲の額とする。)		12	230,078	14	204,443
2	会 費	懇談会、懇親会、祝賀会など(2万円を上限とする。)		24	148,500	14	119,500
3	祝 い 金	周年、設立記念式、祝賀会、慶事など、招待・会費不要の場合(2万円を上限とする。)		7	74,404	6	46,460
4	寸 志	総会懇親会、交礼会、基金造成ビールパーティーなど、招待・会費不要の場合(2万円を上限とする。) 各種全国大会などに出場する個人または団体(3万円を上限とする。) 各課・教育委員会などで対応するものは除く。		1	20,000	0	0
5	協賛金・負担金	町内協賛行事(1万円を上限とする。) (補助金・負担金など重複支出無し) 諸会議負担金		0	0	0	0
6	見 舞 金	中川町慶弔規程による香典、供花、供物、災害などに係る義援金		22	260,360	16	193,550
	合 計	66	733,342	50	563,953		

問い合わせ先 総務課総務町政室 ☎7-2811

令和5年9月30日付 中川町役場 退職者

住民課幸福推進室
専門員(再任用)
赤堀 淳美

令和5年10月1日付 中川町役場新規採用職員



えん どう かす み
遠藤 和美 (環境整備室)

この度、10月1日より環境整備課環境整備室で勤務させていただきます。遠藤和美です。会計年度任用職員で働いていた時の経験を活かし、少しでも早く仕事に慣れ、中川町民の皆様へ貢献できるよう頑張りたいと思いますのでよろしくお願い致します。



あお やま うら ら
青山 心来 (総務町政室)

この度、総務課総務町政室で勤務させていただきます事になりました。青山心来です。1つ1つの職務を丁寧に着実に覚え、地元であるこの中川町に少しでも貢献できるよう、一生懸命頑張りたいと思っております。慣れない仕事や大変な仕事がたくさんありますが、元気と笑顔で乗り越えます。よろしくお願い致します。

毎年10月は加入促進強化月間です。

詳しくはホームページへ
中退共 検索

お問合せはお気軽に
(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL (03)6907-1234
FAX (03)5955-8211

パートタイマーさんや家族
従業員も加入できます

簡単

● 外部積立型で管理が簡単
● 退職金試算額もお知らせ

有利

● 掛金は全額非課税助成
● 掛金の一部を国が

安心

● 確実な退職金支払
● 安心の資産運用

中退共の
退職金制度なら

社長の決断、
応援します。
退職金

9/13(水) 幼児センター 「消防署見学」



幼児センターの園児とまめちよの子ども達が消防署の見学を行いました。署内見学に、消防車・救急車見学、放水体験などを行いました。署内見学の中で、らせん階段を下りる時に「怖い」とドキドキして下りたり、放水体験ではみんな力を合わせてホースを持ち頑張ったりと、ワクワクの見学となり、とても楽しんだ子供たちでした。

9/25(月) 「ノルディック ウォーキング体験会」



2本のポールを持って歩くノルディックウォーキングの体験会がありました。
ノルディックウォーキングは通常のウォーキングより運動量が増えるようで、歩く前は少し肌寒かった身体も終わった後には汗ばむくらいでした。シェイプアップや体力づくりには大変効果的ようです。

令和5(2023)年11月号(通巻774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

9/27(水) 中央小学校「マラソン記録会」

秋晴れの中、中央小学校のグラウンドにて、今年もマラソン記録会が行われました。
5・6年生が走るときは、保護者だけでなく下級生の児童達からも大きな声援が送られ、それに応えるように、最後まで全力で走りきる姿を見せてくれた高学年でした。



町の人口

(10月1日現在)

人口 1,295人 (-1)

男 670人 (±0)

女 625人 (-1)

世帯数 720戸 (±0)

()は前月末との差を示します。

今月の表紙

～ 北海道丸太押し相撲大会 ～

4年ぶりの丸太押し相撲大会は、これぞ中川町の丸太押し相撲だと感じさせられた大会でした。力自慢同士の戦いは、両者引けを取らない押し合い、動かさずの試合があり、最後には押し倒され転倒した選手がいて、見ごたえのあった丸太押し相撲大会でした。

