

広報ナカガワ

2024

1



歳入総額
51億179万円

歳出総額
50億1,037万円

歳入内訳

区 分		金 額	割合(%)
自主財源	町 税	1億8,085万円	3.5
	分担金及び負担金	880万円	0.2
	使用料及び手数料	5,506万円	1.1
	財産収入	2,293万円	0.5
	寄 附 金	1,200万円	0.2
	繰 入 金	1億5,477万円	3.0
	繰 越 金	2億4,922万円	4.9
	諸 収 入	1億1,961万円	2.3
	依存財源	地方譲与税	6,943万円
利子割交付金		7万円	0.0
配当割交付金		53万円	0.0
株式等譲渡所得割交付金		43万円	0.0
地方消費税交付金(※)		4,215万円	0.8
環境性能割交付金		539万円	0.1
地方特例交付金		12万円	0.0
地方交付税		23億6,092万円	46.3
交通安全対策特別交付金		0万円	0.0
国庫支出金		14億6,346万円	28.7
道 支 出 金		1億1,588万円	2.3
町 債	2億3,693万円	4.6	
法人事業税交付金	324万円	0.1	

歳出内訳

区 分	金 額	割合(%)
議 会 費	2,652万円	0.5
総 務 費	3億5,209万円	7.0
民 生 費	3億8,476万円	7.7
衛 生 費	3億2,252万円	6.4
労 働 費	1,528万円	0.3
農林水産業費	15億3,235万円	30.6
商 工 費	2億8,560万円	5.7
土 木 費	5億1,863万円	10.4
消 防 費	1億3,745万円	2.7
教 育 費	2億2,053万円	4.4
災 害 復 旧 費	1,936万円	0.4
公 債 費	7億4,551万円	14.9
給 与 費	4億4,977万円	9.0
予 備 費	0万円	0.0

歳入及び歳出内訳の金額は、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。

※地方消費税交付金のうち、引き上げ分の地方消費税収1,968万円は、社会保障施策（社会福祉事業336百万円、児童福祉事業49百万円、保健衛生事業126百万円）に使われています。

令和4年度

一般会計・特別会計決算報告

令和4年度の各会計決算がまとまりました。町の業務や施策は、皆さんが納めた税金や、国・北海道からの交付金や補助金などで行っています。一般会計は、町の財政運営の中心となる会計です。福祉や教育、経済などの基本的な行政サービスを行っており、その経費の大部分を賄っているのが一般会計です。その他、皆さんの生活に直結した事業を特別会計で行っています。特別会計は、国の補助金や税金、使用料、一般会計からの繰入金などで運営されています。決算は、これらのお金が皆さんの暮らしやまちづくりにどのように活かされたかを示すものです。

【問い合わせ先】

総務課企画財政室

☎ 7・2819



区分	事業名	事業費
総務費	住まいの安心応援事業	467万円
	住民バス運行事業	772万円
	おでかけハイヤー支援事業	263万円
	地域おこし協力隊活用事業	3,103万円
	JR佐久駅維持管理	200万円
民生費	敬老祝金	40万円
	高齢者世帯等住宅除雪費助成事業	202万円
衛生費	健康づくり事業（健診・予防接種・入浴料助成）	689万円
	新型コロナウイルスワクチン接種事業	1,249万円
	中川町立診療所備品購入	826万円
農林水産業費	新規就農者誘致事業	2,253万円
	畜産クラスター支援事業費補助	1,578万円
	豊かな森づくり推進事業	238万円
	森林環境保全整備事業	3,117万円
商工費	中川町地域商社と東京都世田谷区サテライトスペース連携事業補助	4,850万円
	商工業活性化推進事業	999万円
	秋あじまつり丸太押し相撲大会運営費補助	85万円
土木費	町道維持工事	2,115万円
	町道除雪委託業務	9,790万円
	公営住宅営繕工事	1,110万円
	公営住宅建設等事業	1,881万円
教育費	スクールバス運行事業	1,376万円
	高等学校生徒就学支援	470万円
	学習支援塾運営費補助事業	195万円

特別会計決算総括表

区分		歳入決算額	歳出決算額	差引額
特別会計	国民健康保険事業	1億7,256万円	1億7,256万円	0万円
	簡易水道事業	2億6,591万円	2億6,589万円	2万円
	農業集落排水事業	1億1,103万円	1億1,103万円	0万円
	介護保険事業	2億5,166万円	2億5,166万円	0万円
	後期高齢者医療	3,149万円	3,149万円	0万円
	小計	8億3,265万円	8億3,263万円	2万円
一般会計(再掲)		51億0,179万円	50億1,037万円	9,142万円
一般会計 + 特別会計		59億3,444万円	58億4,300万円	9,144万円

【主な町有財産の現在高】

土地：29,944,145㎡
 （うち山林19,872,871㎡）
 建物：69,744㎡
 （令和5年3月31日現在）

【中川町の財政力】

財政力指数（3カ年平均）
 0.108（令和3年度 0.112）
 財政力指数は、1.0に近いほど自主財源の割合が高く、財政力が強いことを示します。

経常収支比率
 93.7%（令和3年度 84.6%）
 経常収支比率は、財政の弾力性を示す指標で、パーセンテージが高いほど財政が硬直化していることを示します。

【健全化判断比率、資金不足比率】

健全化判断比率
 ・実質赤字比率 ー%
 ・連結実質赤字比率 ー%
 ・実質公債費比率 13.8%
 ・将来負担比率 ー%

資金不足比率
 ・簡易水道特別会計 ー%
 ・農業集落排水事業 ー%

※これらの数値は、赤字でない限り比率がないものとされ、「ー%」と示しています（詳しくは、中川町ホームページをご覧ください。）

【中川町の貯金と借金】

貯金（基金）
 19億7,148万円
 （町民1人あたり約153万円）

借金（地方債残高）
 54億11万円
 （町民1人あたり約419万円）

※令和5年3月31日現在人口
 1,288人を基に計算

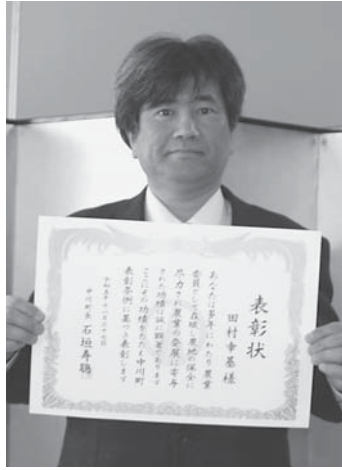


令和5年度 中川町表彰式

中川町表彰条例及び中川町文化賞規則に基づく功労などの表彰式を行い、表彰状と記念品を贈りました。併せて「全国町村議会議長会令和4年自治功労者表彰」並びに「令和5年度市町村議会議長総務大臣表彰」を受賞された佐藤議長に町から褒賞金が贈られました。



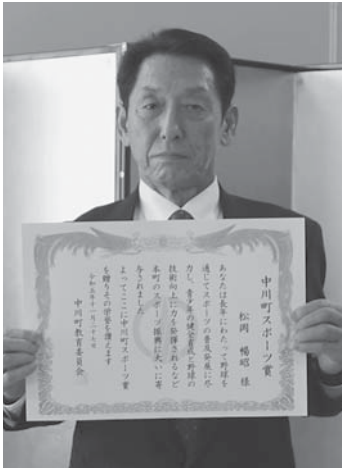
小林治雄様
功労表彰
農業委員



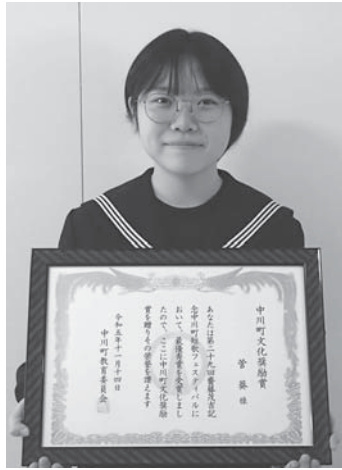
田村幸基様
功労表彰
農業委員



小川鉄吉様
功労表彰
町議会議員



松岡暢昭様
中川町スポーツ賞



菅 葵様
中川町文化奨励賞



小林淑子様
中川町文化賞



町職員の勤続30年表彰も
行われました



副議長・町長・教育長と受賞者の皆さんで記念撮影



北都プロレス

チャリティープロレスin中川が開催されました

11月29日(水)、生涯学習センター「ちやいむ」にて、北都プロレス主催のチャリティープロレスが開催されました。5年ぶりに中川町で開催され、130名ほどの観客が訪れ、迫力あり、笑いあいのプロレスを楽しみました。

試合前にはレスラーの皆さんが、幼児センターと児童クラブを訪れました。

幼児センターでは、泣いてしまう園児もいましたが、喜んでレスラーの腕にぶら下がったり、お相撲をしたりして楽しむ姿が見られました。



児童クラブでは、園児よりも大きい児童たちでも軽々と抱っこや肩車をされ、レスラーの鍛えあげられた大きな体と力強さを間近で体感することが出来ました。また、児童たち一人ひとりにサインを書いてもらい、大満足の児童たちでした。最後に児童たちからお礼の挨拶と、「試合で怪我なく頑張ってほしい」という願いを込めて作ったお守りと飲み物を手渡しました。



また、本番のプロレスラー同士の試合の前座には、中川剣道少年団と野球少年団の子どもたち対レスラーの試合も行なわれ、試合前に会場を盛り上げてくれました。

子どもたちとの対戦の次は、いよいよプロレスラー同士の試合です。

アイドル並みの黄色い歓声と紙テープを受けて登場したレスラー達が、試合になると迫力満点で、数々の技が出る度に観客のどよめきが起こりました。気合の入ったチョップの打ち合いから始まり、華麗なとび技、場外乱闘まであり、見どころ盛りだくさんの内容でした。

最後は、選手全員でのバトルロイヤル。こちらは、迫力というより、笑える要素がたくさんありの試合で、一味違うプロレスの楽しさを感じることができました。

会場ではレスラーらのグッズの販売も行われ、今回の試合でファンになった子どもたちが買っている姿も見られました。



北都プロレスの皆さん、素晴らしい時間をありがとうございました。

また中川町に来てくださるのを心待ちにしています。



『寒いと嬉しい』 の野中豪



こんにちは。フライフィッシングガイドの野中豪です。早いもので中川町にやってきて、3度目の冬を迎えました。中川町の四季の移ろいは非常にドラマティックで一日一日大きく変化していく姿にはいまだに驚きと感動を覚えます。

中川町と言えば、北海道の中でもかなり寒くなる地域であると思っておりますが、そんな中川町での小さな楽しみが天気予報を見ることです。日本全国の天気予報を眺めると、圧倒的な寒さを気温というわかりやすい数値で叩き出してくれる中川町がとても好きです。

道内でも比較的早い時期から雪が降り始め、秋口あたりから他の追随を許さぬほどの寒さを天気予報で叩き出すた

びに私を楽しませてくれます。また日本各地で寒波が訪れるたびに流れるニュースとくらべて、中川町には毎日のように大寒波が訪れ、それを当たり前のように受け止め、生活している人々がいることに、ある種の強さや美しさを感じています。

せつかく北海道に生きているのであれば、寒ければ寒い方が楽しい気もするし、雪も多ければ多い方がと思っております。

とは述べてみたものの、きつと大寒を迎える頃には、寒さもよりも暖かい春を期待しているかもしれません。週間天気予報の最低気温が徐々に下がり続ける日々の喜びと、ついに最低気温が上がり始める日々の喜び。どちらも中川町でこそ感じることできた楽しみだと思います。

さて、今年の冬はどんな冬になるかな。



中川町地域おこし協力隊活動記

『運動も食も中川町で楽しむべし』 反中祐介



トレイルランナーの反中祐介です。中川町では雪が降り始め、長い冬が始まりましたね。中川町に移住してから初めて迎える本格的な冬なのでワクワクドキドキです。

冬が始まる少し前、10/22(日)に中川町内にてトレイルランニングイベントを開催しました。イベントのコンセプトは、中川町の「自然」と「食」を「トレイルランニング」で楽しもう！午前は「森林公園」にてコーディネーショントレーニング、午後は「ポンピラ・アクア・リズイング」の裏山にてトレイルランニング講習会の2部構成。普段運動やランニングをしない人も楽しめるような内容にしました。お昼には、中川町の小さなスパインバル「エル・リンコンチート」特製のランチBOXを用意していただきました。

中川町で採れたハチミツを活用したホットドリンクなど道北食材を中心としたメニューが盛りだくさん。どれも美味しかった！ひとつひとつメニューの説明が書かれたお品書きもよかったです！市村さん、ご協力いただきありがとうございます！参加者のほとんどが名寄や中頓別などの道北からの参加でしたが、北見や札幌など遠方からの参加者も（参加者の半分以上が初めての中川町！）。中川町の自然（フィールド）の近さや美味しいご飯を食べられる場所があるというのをイベントを通して参加者に楽しんでいただきました。

こういったイベントで中川町外の人が来てくれることは中川町の魅力を考えるいいきっかけになりますね。これからも引き続き中川町の魅力の再確認や新しい可能性を追求していこうと思います。あ、冬は寒いからといって出づ精になつていませんか？実は冬こそダイエツトするのに最適な時期なんですよ（詳しい話は直接聞いてください！）。というわけで、冬も楽しんでいきましょう！！



『活動の報告』

鈴木貴奈



皆さまこんにちは。イトオテルミー療術師 鈴木です。私の仕事はテルミー器具があれば全国各地でも施術ができますので、11月は群馬、東京、沖縄にテルミーの仕事で周って来ました。

印象に残ったお仕事は群馬のキャンプ場でのイベントです。

開催は当初2日間を予定しておりましたが、2日目は強風が吹き、中止せざるを得ない状況となり急遽主催者のお店でテルミーをかせて頂きました。自然の脅威に人は太刀打ちできませんが、荒れ果ててしまった会場を出展者皆で片付けをしたり仕事以外のチームワークが生まれたイベントとなりました。

また各出張先で知り合った



方々に、中川町のお話をする
と「遊びに行きます！」と、嬉しいお言葉をいただきました。来年はお客様をお迎えすることも多くなると実感しました。中川で迎える初めての冬ということ、雪や暖房事情について教えてくださった町民の方々ありがとうございます。出張期間も我が家を気にかけて頂き、こまめに連絡を頂き優しさを感じました。冬の間はすっかり中川で過ごしたいと思っておりますので、この機会にテルミーを受けてみたい方がありましたら、よろしくお願い致します。こちらが手元に届く時、新しい年を迎える頃かと思えます。2024年も、どうぞよろしくお願いいたします！

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

『事業の紹介』

鈴木謙友



10月号で紹介に与りました、新参者の鈴木謙友です。早速ですが、現在どのような仕事をしているかお話しさせていただきます。

先般お伝えしましたが、当方はアウトドア、ことキャンプに軸を置いた商品のデザイン・開発・卸売りを生業としてしています。

主力商品は「焚火台」「ランタンハンガー」「テーパー」の3種、その他に周辺アクセサリなどをラインナップ、これらの商品群が通年稼働（販売）しているため、日々の取引先からの発注、それに対する出荷や、在庫となる商品の製作・組み立て・梱包などが日常業務となります。

また、例年様々な場所で行われるアウトドア・ファッシ

ヨンの複合型イベントへの出展（会場における製品のPRや販売）も業務の1つであり、ここ数年は年に5〜6回ほど北海道と本州を行き来しています。

傍ら、新製品開発も重要な業務なのですが、2023年は中川町への移住に伴う様々な課題対応や、イベント出展に係る長期出張（本文を作成している今現在も出張先です）もあり新製品開発まで着手に至りませんでした。

この冬のうちに、いくつか新製品のプランを固めること、加えて2024年のイベントに関して、町内の各作家さんの製品をまじえた出展内容となるべく関係各所との協議など、先を見据えた「すべきこと」をこなしていきたいと考えています。

イベントなどの報告はまた次の機会に。



『10~12月の活動について』

オウ ゴセン



あげましておめでとうございます。ミシエルです。2024年になりましたね。皆さん、今年の目標は何ですか？私の目標を話す前に、一旦去年の仕事振り返ります。

まずは台湾人向けのFace bookを立ち上げました。投稿を作るために写真、文章、中川町に関する全て、先に学ばないとちゃんと伝えられないので、しっかり勉強しました。中川町は今までどんなことをやってきたか、どんな人がいるか、少しずつわかってきて、魅力を感じました。勉強すればするほど分からないことがたくさんあることを思い知りました。でも、これから自分で体験して、感じて、そして自分も語れるようになりたいです。それは大体10月の仕事です。



ほかにもデザインの仕事で、人生初のチラシを作ってみました。今年の春発行のチラシは前とは違いますね。じゅえりも入れましたよ！みんな気に入ってくれるのでしょうか。この3ヶ月もいろいろな会議に参加しまして、やはり日本語は難しいとつくづく思いました。そして12月にガイドのシャさんに頼んで台湾の大学で中川町のことを紹介してもらいました。これからもっと台湾人に知ってもらおうように頑張っていきます。台湾人向けのFace bookもどんどん発信していきますので、ぜひ見てみてください！

林業退職金共済制度(林退共)のご案内

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

●制度の特徴

- ・掛金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
- ・掛金の一部を国が免除します。
- ・雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

●事業主の皆さまへ

- ・共済証紙は労働日数に応じて適正に貼付してください。
- ・共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

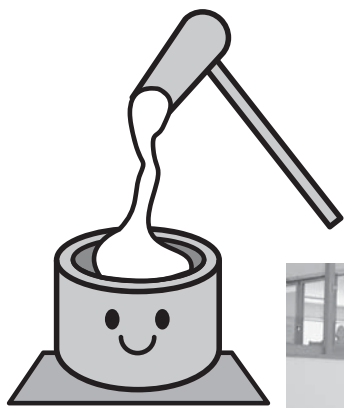
●労働者の皆様へ

- ・事業所が変わるときは共済手帳を忘れずに受け取りましょう。
- ・林業界を引退するときは、忘れずに退職金請求しましょう。
- ・以前、林業の仕事をされ、林退共制度に加入していた方で、退職金請求手続きをしたお心当たりのない方は、退職金を受け取っていない可能性があります。下記へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業部
〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 ニッセイ池袋ビル
電話 03-6731-2889 FAX 03-6731-2890

ホームページでもご案内しております。
<https://www.rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>





幼児センター もちつき



11月30日(木)、幼児センターで恒例の餅つきが行われました。
バケツ稲づくりで収穫したもち米と、北はるか農業協同組合様から寄贈していただいたもち米を使い、「よいしょ、よいしょ」のかけ声に合わせて、大きな杵を一生懸命振り落とし、園児全員でお餅をつきあげました。米粒がつぶれて餅になっ



に園児たちは目を丸くして驚いていました。
途中で自分たちがついた餅の味見を少しだけしました。何も味付けをしていないつきたての餅、その味に園児たちは、口々に「美味しい！もつと食べたい」の声。味見では少ししか食べられませんが、そのあとの給食でたくさん食べて大満足の園児たちでした。

第18回世田谷246ハーフマラソンに柳谷卓さんが参加しました



令和5年11月12日(日)に東京都世田谷区で「第18回世田谷246ハーフマラソン」が開催され、中川町からは交流自治体の招待事業として中川町役場住民課の柳谷卓さんが参加しました。
新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、今年は定員がコロナ禍前の水準に戻され、全国から集まったおよそ1,800名のランナーがスタート前に一堂に会する場面は圧巻でした。
柳谷さんは道内のマラソン大会での競技経験はあるものの、これほど規模の大きな大会に出るのは初めてのことと緊張した面持ちでしたが、結果として見事完走し次の記録を残しました。



大会後は参加自治体同士の交流会が設けられ、10自治体22名の参加者がマラソンの感想を発表したり、自治体PRを行うなど貴重な交流の場となりました。こうした交流の輪を広げたいため、来年も町民の皆さまのご参加をお待ちしております。

- ・タイム 1時間52分44秒
- ・順位 1,194位

1,545人(総合)
148位/
175人(男子18〜39歳)

保健だより

【今月のテーマ】

軽く頭を打っただけでも要注意！

慢性硬膜下血腫

慢性硬膜下血腫は、頭部の打撲などのあと、頭蓋骨

の下の脳を覆っている硬膜と脳の間

に、じわじわと血液がたまって血腫ができる病

気です。(下図)

血腫が大きくなり脳を圧迫すること

で、

頭痛

嘔吐

尿失禁

認知症のような症状

(物忘れ、ぼんやりする、

反応が鈍い)

手足の麻痺

意識障害

など様々な症状が現れます。

血腫はゆっくり大きくなっていくので、頭を打った

2〜3週間後、長いときは

数カ月後の忘れた頃に症状

が現れてきます。

コッソリと軽くぶつけただけ

でも起こりうるので注意

が必要です。

どんな人に多いの？

●高齢者

加齢とともに徐々に脳が萎縮し、頭蓋骨と脳の間

のすき間ができて、軽く頭を

打っただけで脳がゆすられ、

脳表面にある細い血管が

損傷して出血しやすくなり

ます。

●抗血拴薬を飲んでいる人

動脈硬化や心房細動の治療のため、抗血拴薬や抗凝

固薬など血液をサラサラす

る薬を服用している方は、

出血が止まりにくくなりま

す。

●お酒をたくさん飲む人

酔うと転倒しやすく、頭を打つても覚えていないな

ど、リスクが高くなります。

その他、幼児の転倒後や、

スノーボード中の頭部外傷

後に発症する若者もいます。

どんな治療をするの？

「穿頭ドレナージ術」と

いう手術を行います。

脳を圧迫する血腫を取り

除くため、局所麻酔で頭に

穴をあけてチューブを入れ、

たまった血液をゆっくり排

出させます。

排出後、血腫がなくなる

と、圧迫されていた脳は自

然と膨らみ元に戻ります。

頭痛や手足の麻痺、認知

症のような症状は徐々に改

善されます。

入院期間も1週間ほどで

す。

患者さんの状態によつて

は、手術をせずに、止血剤

や漢方薬を使いながら経過

観察を行うこともあります。

再発することもある

慢性硬膜下血腫は、約1

割の方で再発すると言われ

予防方法は？

頭を打たないよう転倒に

注意することが一番です。

冬の期間は道路が滑りやす

いので、注意して歩きまし

よう。

血液をサラサラにする薬

を内服している高齢者は、特

に転倒には注意が必要です。

頭を打ったときは外傷や

変化がなくても、数週間か

ら数か月後に症状が現れる

ことがあるため、本人だけ

でなく、家族など周囲の方

も頭痛、しびれや麻痺、認

知症のような症状などが現

れていないか気をつけるこ

とが大切です。

慢性硬膜下血腫は早く見

つけて治療を受ければ治る

病気です。

急に認知症のような症状

が現れた場合はこの病気が

隠れている可能性があり、

治療によつて症状が改善す

るので、慢性硬膜下血腫は

「治る認知症」ともいわれ

ています。

しかし、手足のしびれや

意識障害(呼びかけたり肩

をたたいても起きないなど)

が続くと命に関わることも

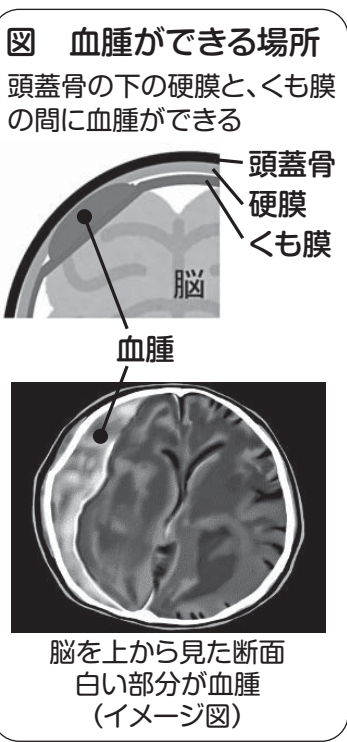
あります。

いつもと様子が違うと感

じる症状があれば、脳神経

外科の受診をおすすめしま

す。



食べることを
育つこと

食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

高尿酸血症予防・改善の食生活

血液中の尿酸値が7・0mg/dlを超えると高尿酸血症と診断されます。

男性に多くみられ、30歳以上の男性では、30%程が高尿酸血症と言われています。また、女性は、閉経後にリスクが高まる特徴があります。

数値が気になっている方は、食習慣を見直してみたいかがでしょうか。

「尿酸」とは

尿酸は、体の中の老廃物で、エネルギーの燃えカスや、食べ物に含まれるプリン体という物質から、毎日体内で作られています。

通常は、作られる量と尿からの排泄量のバランスが取れています。以下のような要因が重なりバランスが崩れると、高尿酸血症になるといわれています。

尿酸が増加する原因とは

血液中に尿酸が増える原因は、次のように考えられています。

1. 尿酸が体の中で多く作られる

生まれつきの尿酸代謝異常(遺伝的要因)、アルコールの過剰摂取、偏りのある食事、肥満、激しい運動習慣(無酸素運動)など。

2. 尿酸の排泄が悪い

遺伝的体質、脱水、肥満、アルコールの過剰摂取、腎臓機能の低下など。

放っておけない

高尿酸血症！

高尿酸血症は、健康診断結果などで数値が分かりますが、たとえ数値が高い値であっても、症状が無い場合が多いため、放置する場

合が多いのが問題となっています。

高尿酸血症のリスクとは

●痛風発作

関節にたまった尿酸結晶は、ときに大きな炎症となり、関節が腫れて激しい痛みを起こします(痛風発作)。しかし、本当の問題は、関節以外にも尿酸結晶がたまり続けていることです。痛風発作は、高尿酸血症の一つの症状にすぎません。

●腎臓への影響

高い尿酸値を放置し続けていると、腎臓へ尿酸結晶がたまり続けます。すると、腎臓の機能は徐々に低下していき、慢性の腎臓障害(CKD)が起こる場合があります。また、進行すると尿酸の排泄能力が低下し、さらに尿酸が蓄積して腎臓を傷めることで、「腎不全」につながる恐れがあります。

高尿酸血症を予防・改善 しよう！

高尿酸血症の予防・改善の基本は、食事です。次の食生活の5つのポイントを確認し、改善していきましょう。

①プリン体を多く含む食品の摂取を控える

プリン体は肉や魚に多く含まれています。そればかりにならないように、プリン体が少なく尿酸の排泄を促す食品(野菜・海藻)もしっかり食べる工夫が必要です。

②メタボを解消しましょう

内臓脂肪が蓄積した状態は、尿酸を排泄する能力が低下し、さらに過食などが加わると、高尿酸血症リスクが高まります。

③水分を十分にとる習慣を

尿酸は水に溶けて排泄されるので、1日1.5ℓを目安にこまめにとりましょう。

④シヨ糖(砂糖・果糖の摂り過ぎ)に注意しましょう
砂糖や果汁を多く含むジュースなどは、尿酸の産生が増加します。特に果糖ブドウ糖液糖やブドウ糖果糖液糖など記載のあるドリンクには飲む量に注意が必要です。

⑤飲酒量に注意しましょう
アルコールは、尿酸の排泄を抑制するため、尿酸値を上昇させる原因となります。日頃から適量を心掛けていきましょう。

(適量)左図①参照

図① アルコール飲料の適量(1日)とプリン体量

飲料(種類)	1日の適量	プリン体量
ビール	500ml	30mg
発泡酒	500ml	15mg
日本酒	1合(180ml)	2.2mg
ワイン	200ml	0.8mg
ウイスキー	60ml	0.1mg
焼酎(25%)	100ml	0mg

※週に1~2回の休肝日を作ることも大切です。

笑いのある世界に生まれたということ
中野 信子・兼近 大樹 著

実家じまい終わらせました！
松本 明子 著

野火、奔る
あさのあつこ 著

椿ノ恋文
小川 糸 著

Q
呉 勝浩 著

半暮刻
月村 了衛 著

列
中村 文則 著

わたしに会いたい
西 加奈子 著

喫茶おじさん
原田 ひ香 著

ロスト・イン・ザ・ターフ
馳 星周 著

窓ぎわのトットちゃん 続
黒柳 徹子 著

しろくまきょうだいのクリスマス
serico え

トーマス、きょうとへいく
ウィルバート・オードリー 原作

はりねずみのルーチカ 精霊たちの
すむところ かのゆうこ 作

ちいさなゾウ
庄野 ナホコ 作



「星を編む」

尻良ゆう 著

第20回本屋大賞受賞作である「汝、星のごとく」の続編。
前作では語りきれなかった愛の物語が3作収録。
瀬戸内で出会った權と暁海や二人を取り巻く人たちのセカンドストーリー。

まちの文芸

短 歌

今月のお題 自由詠

◎ だんだん片付け仕事が悪手になりますあれこれ手をつけて結局はダメ、また元の隅っこに押し込んで目をつぶります。見えぬもの清しで……。折句です。	①をつける ②事してみる ③仕舞いは ④たんぴしゃんと ⑤に押し込む	秋仕舞い枯れた草花残します種を啄むお客の接待	凜と咲く秋明菊の立ち姿母との思い出今も鮮やか	雪虫の飛ぶ陽だまりを惜しみつつ小さな畑にサヤインゲン抜く	幸せ度十段階の9に○時々遠くへ行きたくないので	雨あがり日を照り返す畑の葉大きくなあれわくわくきゅん	すすき原 秋風に揺れる穂の先は西日にひとときわ輝きを増す	「退院をしたくて残さず食べてたの」少食の母が頑張っていた	つま先を波に預けて洗いざらい犯した罪を打ち明けている
	てしおがわ	横山やすこ	山下 博子	山内 智子	小林 淑子	小関 悦子	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。



火災の取り扱いは注意してください

今年も寒くなり、ストーブ等を使用する季節となりました。今一度、ストーブなど暖房まわりの状況をご確認をお願いします。



暖房機器のまわりに布団などの可燃物はありませんか？

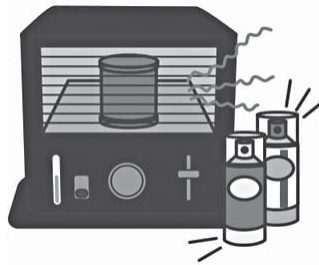


暖房機器のうえで衣類などを乾かしていませんか？

電気ストーブ、ポータブルストーブなど、消し忘れていませんか？



暖房機器のまわりにスプレー缶などありませんか？



住宅火災の発火原因は

発火の原因は多い順に「たばこ」、「ストーブ」、「電気器具類」となります。ストーブはもちろん、テレビ裏や家具裏に隠れたコンセント、喫煙者の方は吸殻の後始末にもお気を付けください。

中川消防支署へのご相談、お問合せは
☎7・2119番まで



火災・救急出動状況

令和5年11月30日現在

火災件数 1件
救急件数 58件

相続登記の義務化始まる！ ～旭川地方法務局からのお知らせ～

公共事業、復興事業などの土地利用を阻害する所有者不明土地の問題は、相続登記がされないことが大きな原因となっています。

そこで、所有者不明土地の発生予防の観点から、不動産登記法が改正され、令和6年4月1日から相続登記が義務化されることとなりました。

これにより、不動産を所有する方が亡くなられた場合、その相続人は、所有権の取得を知った日から3年以内（遺産分割協議の場合は、話し合いがまとまった日から3年以内）に相続登記の申請をしなければならないこととなりました。これは、すでに発生している相続も対象となり、令和6年4月1日から3年以内に相続登記が必要となりますので、ご注意ください。

【お問い合わせ先】

旭川地方法務局登記部門 ☎0166-38-1146（直通）

※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）

【手続の詳細】

法務省ホームページ

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji05_00343.html

不動産登記推進イメージキャラクター
「トウキツネ」



From Your ALT

By: Dorothy Le

(リー・ドロシー)



Thanksgiving

I celebrate Thanksgiving by having a dinner party with my mother's and father's side of the family, and a Friendsgiving dinner too, so I am eating a lot during this time of the year.

What makes an American Thanksgiving dinner?

The dinner consists of turkey, mashed potatoes, cranberry sauce, stuffing, roasted vegetable or green beans, pumpkin pie or pecan pie, marshmallow sweet potatoes.

What is Friendsgiving? Friendsgiving is a gathering of close friends to share the spirit of Thanksgiving.

It is for people who can't make it home for the holiday because of travel distance, work, weather or health reasons. Sometimes people choose to spend the holiday with friends instead of the family.

How do you celebrate Thanksgiving?



感謝祭

私は感謝祭を母方と父方の家族と一緒にディナーパーティーをしたり、フレンズギビングディナーをしたりして祝うので、この時期はたくさん食べます。

アメリカの感謝祭のディナーでは何を作るのでしょうか？ 七面鳥、マッシュポテト、クランベリーソース、スタッフィング*、ローストした野菜やインゲン、かぼちゃパイやペカンパイ**、マッシュマロスイートポテトが食卓に並びます。

フレンズギビングとは何でしょうか？ フレンズギビングは、親しい友人が集まって感謝祭の精神を分かち合うことです。移動距離、仕事、天候、健康上の理由で休暇中に家に帰れない人が対象です。家族ではなく友人と休暇を過ごすことを選ぶ人もいます。

あなたは感謝祭をどのように祝いますか？

* スタッフィング；パン、野菜、ドライフルーツなどを七面鳥のおなかに詰めて焼く料理。七面鳥なしで副菜としていただくこともある。

** ペカンパイ；コーンシロップとペカンナッツで作る甘いパイで、感謝祭やクリスマスなどの祝日によく食べられる。

FUN FACT! 面白い事実

In America, Thanksgiving is always celebrated on the fourth Thursday of November.

アメリカでは、感謝祭を11月の第4木曜日に祝います。



後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 医療費のお知らせ (医療費通知) について ～

■ 「医療費のお知らせ」とは

健康管理の重要性をより強く意識していただくため、対象期間に医療機関等を受診したすべての被保険者の皆様へ診療日数や医療費等を掲載した「医療費のお知らせ (医療費通知)」を、年2回、ハガキで送付しています。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関名称等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和5年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
令和5年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和5年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合計				230,000	23,000		11,490	6,900

◆ 「医療費のお知らせ」を活用しましょう

診療日数や医療費等に間違いがないか確認するとともに、医療費の推移や健康状況を把握することで自身の健康管理に努めましょう。

◆ 医療費控除の申告について

医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆ 発送予定月・対象診療月

発送月	診療月
令和6年1月(上旬)	令和5年1月～9月
令和6年2月(下旬)	令和5年10月～12月

お問い合わせ先

中川町役場住民課住民サービス室

〒098-2892

中川郡中川町字中川337番地

☎01656-7-2814

北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目

国保会館6階

☎011-290-5601

納めた国民年金保険料は 全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

このため令和5年1月1日から令和5年10月2日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られていますので、年末調整や確定申告時には、必ずこの証明書または領収書を添付してください。（令和5年10月3日から令和5年12月31日までの間に、今年はじめに国民年金保険料を納められた方へは、令和6年2月に送られます）

なお、社会保険料（国民年金保険料）控除証明書に関するお問い合わせは、年金事務所のほか年金加入者ダイヤルにお問い合わせください。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一の時にも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れないようきちんと納めましょう。

【問い合わせ先】

ねんきん加入者ダイヤル

国民年金加入者向け

☎0570・003・004（ナビダイヤル）

事業所・厚生年金加入者向け

☎0570・007・123（ナビダイヤル）

受付時間

月～金曜日 午前8時30分～午後7時00分
第2土曜日 午前9時30分～午後4時00分

祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



防災一口メモ

大雪に備える

上川・留萌地方など日本海側の地方では、12月から1月にかけての時期の降雪量が最も多く、年間降雪量のおよそ半分がこの時期の降雪量となります。

大雪に伴う災害は、道路の通行止めをはじめとした交通機関への障害、電線などに雪が積もり電柱の傾斜や電線の切断による停電、雪の重みによる家屋や樹木の損壊など、私たちの生活に大きな影響を及ぼします。また、なだれや屋根からの落雪、雪下ろし作業中の事故なども発生することがあります。

気象台では大雪による災害が予想されたとき、大雪警報や大雪注意報を発表して皆さんに警戒・注意を呼びかけています。出かける前に最新の天気予報や気象情報などをテレビ、スマートフォンなどにより確認して行動するよう心掛け、大雪が予想される場合は、予定の変更や出かけるのを控えましょう。

お問い合わせ先▶ 旭川地方気象台 ☎0166-32-7102

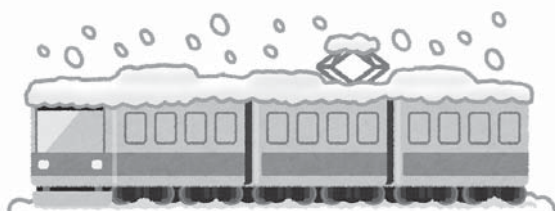
ホームページアドレス

<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>



気象庁ホームページ「今後の雪」

<https://www.jma.go.jp/bosai/snow/>



大雪による電車の運休



雪で立ち往生した車



屋根からの落雪



歩行型除雪機の使い方の確認をし安全に使いましょう!

事例

除雪機を使用中、投雪口に詰まった雪を取り除こうとして、右手の中指薬指及び小指を骨折した。

(60歳代)



アドバイス

- 毎年、歩行型除雪機（以下、除雪機）を使用中の事故情報が寄せられており、死亡事故も発生しています。
- 作業前に取扱説明書をよく読み、除雪機の正しい使い方を理解しましょう。
- 安全装置は、作動するか必ず確認し、安全装置が正しく作動しない状態では絶対に使用してはいけません。
- 雪詰まりを取り除くときは、エンジンを停止し、鍵を抜き、回転部が完全に止まったことを確認してから、雪かき棒を使って雪を取り除きましょう。
- 除雪作業中だけでなく、作業後に倉庫などに入れる際など、除雪機使用中に転倒すると、ひかれたり巻き込まれたりする危険があります。また、除雪機と壁の間に挟まれる危険もあります。特に後退時は足元や周囲に障害物が無いことを確認し、無理のない速度で使用しましょう。

●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

ご存じですか? 「エシカル消費」

12 つくる責任
つかう責任



みなさんは、「エシカル消費」という言葉を聞いたことがありますか。

エシカル（倫理的・道徳的）消費とは、より良い社会に向けた、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のことです。

私たち一人一人が、社会的な課題に気づき、日々の買物を通して、その課題の解決のために、自分は何ができるのかを考えてみることで、これが、エシカル消費の第一歩です。

例えば、障がいのある方の支援につながる商品を選ぶことや地元産商品の購入、マイバック・マイボトルを活用することもエシカル消費です。

毎日の暮らしの中で、できることから少しずつ「エシカル消費」を取り入れてみませんか。

※SDGsの17のゴールのうち、特にゴール12（つくる責任つかう責任）に関連する取組です。

〈参考〉

- ・消費者庁 エシカル消費ホームページ https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_education/public_awareness/ethical/
- ・消費者庁 エシカル消費特設サイト <https://www.ethical.caa.go.jp/>

駐在所から



【問い合わせ先】

名寄警察署 01654-2-0110
 中川駐在所 07-2019
 佐久駐在所 08-5071
 警察相談電話 09110

110番通報の適切な利用の促進や警察相談専用電話（#9110）等の紹介と周知
緊急通報は110番、
相談電話は「#9110」に！

110番は、緊急の事件・事故などを、いち早く警察へ通報するための緊急電話です。

110番に出た警察官が、事件・事故の内容に基づいて必要な事項を質問します。慌てず落ち着いて正しく答えてください。

警察官が早く現場に到着できるように、その場所の住所や付近の目標となる建物などを正しく伝えてください。

携帯電話で110番する場合、車で移動しながらの通報や歩きながらの通報は通話が途切れることがありますので控えてください。また、車を運転しながらの通報は法令違反となる場合がありますので、車を安全な場所に停止して通報をしてください。

110番通報時に音声だけでは状況が分からない場合等、スマートフォンから現場の状況等の動画や静止画像の提供をお願いする場合があります（通信料金を御負担いただくこととなります）。

110番アプリは、聴覚や言語に障がいがある方など、音声による110番通報が困難な方が、スマートフォン等を利用し、文字で警察に緊急通報するシステムです。

110番アプリを利用するためには、事前に専用のアプリをダウンロードする必要があります。音声による110番通報が可能な方は電話での110番通報をお願いします。

緊急の対応を必要としない遺失物・拾得物の届出、諸手続に関する照会などは、最寄りの警察署、交番・駐在所の電話を、相談や警察業務に関する意見・要望は、短縮ダイヤル「#9110」の警察相談専用電話をご利用ください。

自衛官募集

自衛官候補生（男子・女子）令和6年1月試験	
応募資格	18歳以上33歳未満 (令和6年4月1日現在)
受付期間	受付中～令和6年1月16日(火) 締切 ※1月以降の試験も随時受け付けております。
試験日	令和6年1月21日(日)・22日(月) ※いずれかの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

ありがとう
 いただきます

社会福祉協議会、一心苑、

グループホームに寄附

・夫（守 様）死去に際して

佐々木則子 様

・離町に際して

片山 峯輝 様

・離町に際して

川合 昭仁 様

・北都プロレスチャリティに際して

チャリティプロレス
 実行委員会 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。

坂尻 栄治 様

古市 敏幸 様

北海道コカ・コーラ

ボトリング株式会社

稚内営業所 様

匿名 4件

謹んでお悔やみ

申し上げます

5区 古田 光子 様 (84歳)



企業の地域貢献に感謝状が贈られました



株式会社 橋本川島コーポレーション 様



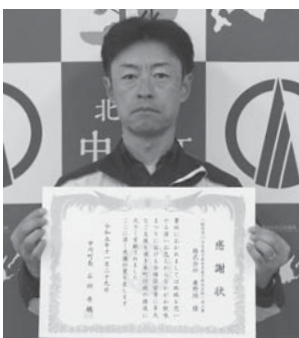
株式会社 田中組 様



荒井建設株式会社 様



道路工業株式会社 様



株式会社 廣野組 様



株式会社 近藤組 様



株式会社 盛永組 様

秋味まつりにおいて会場設営等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) (代表取締役社長 中田 隆博 様)、(株)廣野組 様 (代表取締役社長 田中 実 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)佐藤工建 様 (代表取締役 佐藤 正樹 様) は、贈呈式当日、都合により欠席されました。



パークゴルフ場駐車場の区画線補修工事にご尽力いただいた、荒井建設(株) 様 (取締役社長 荒井 克典 様) に対し、中川町から感謝状が贈られました。



天塩川河川敷のイベント広場および舗装道路の清掃にご尽力いただいた、(株)中川建設 代表取締役 吉田 寛 様) に対し、中川町から感謝状が贈られました。



12/23

JR北海道 バドミントン部による 「バドミントン教室」

JR北海道バドミントン部、竹村 純監督以下7名の選手をお招きしてバドミントン教室を開催しました。中川中学校バドミントン部の生徒のほか音威子府村からの参加者も含め総勢26名の生徒・児童が熱心に実技指導を受けました。

竹村監督は開会にあたって「バドミントンは多様な身体の動きが求められるスポーツ。短い時間の中ではあるがプロとしての技術を伝えたい。そして何よりも楽しく皆さんと貴重な時間を共有したい。」とあいさつされました。

JR北海道バドミントン部はバドミントンS/Jリーグ所属の強豪チームで、教室の途中には特別に選手によるデモンストレーション試合が行われ、トップリーグ所属の選手ならではの素早い動き、ラケットさばきやシャトルの速さに子どもたちは圧倒され、大きな歓声が沸いていました。



11/27

「ヒグマ 講演会」

北海道立総合研究機構産業技術環境研究本部エネルギー・環境・地質研究所自然環境部長の釣賀 一二三氏を講師に招き、ヒグマ講演会が行われました。ヒグマ研究の第一人者の話を聞こうと、町内外から約50名が集まりました。

ヒグマの習性や、1年の行動サイクルなどの基本的な内容や、ヒグマ出没情報がウェブ上で公開されている「ひぐまっぷ」を用いた研究事例が紹介されました。会場には、ヒグマの頭骨や毛皮などが展示され「ヒグマの骨ってこんな形をしているの」とか、毛皮を「硬い」「柔らかい」などと話しながら触っていました。



令和6（2024）年1月号（通巻776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

12/9

図書室 「クリスマス会」



ちやいむにて図書室のクリスマス会が開催されました。最初にクリスマス絵本のおはなし会があり、次に「お楽しみ人形劇ガウチヨス」によるマリオネット人形劇の公演があり、始終子どもたちの笑い声が絶えない楽しいクリスマス会でした。イベントの最後にはサンタクロースが登場！突然のサンタさんからのプレゼントに子どもたちは大喜びでした。

今月の表紙

～プロレス～

4人もの園児を笑顔で軽々と持ち上げるレスラー。間近でみる割れた腹筋に、たくましく盛り上がった上腕二頭筋。ほればれとするその筋肉は日々鍛えている証拠。

幼児センターで「一食どれくらい食べるの？」の質問に「お米一升!炊飯器1個分食べるよ」と答えていました。この筋肉を維持するには一食それくらいは食べないと維持できないのでしょうか。



町の人口

(12月1日現在)

人口 1,298人 (+1)

男 672人 (+1)

女 626人 (±0)

世帯数 718戸 (-1)

()は前月末との差を示します。