広報 なかさつない

特集　健康ポイント事業
～だから歩こう～

8

2022 NO.796
令和4年8月1日発行

表紙　ロッカノヨル　～光のアートで森を飾る。～

発行／中札内村役場総務課

動いて元気に！

健康ポイント事業 だから、歩こう。

～見えてきた効果～

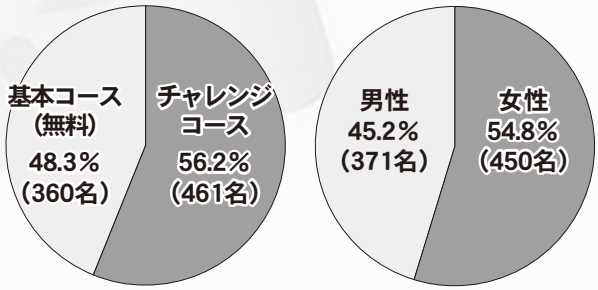
健康ポイント事業は、平成30年度からスタートして令和４年度で５年目を迎えました。多くの皆さんに参加していただき（令和４年７月25日**現在、905名の方が登録**）、健康ポイント事業の効果が見えてきましたのでお知らせします。

参加人数900人突破 広がっています！健康ポイント事業！

参加者は、前年度よりも約100名増加しています。村の対象人口の約20％の方が参加し、継続した健康維持増進に取り組むことができる事業として定着しています。

・令和３年度の参加状況

821名が参加し、19歳から90歳まで幅広い世代の方が参加しています。



・ポイント付与の状況（令和３年度）

ポイント付与第１位の方は、16,767ポイントを獲得しています。また、5,000ポイント（村商品券5,000円分）を獲得した方は318人（38.7%）で、参加者全体の40％近くの方が獲得したことがわかります。

データ送信利用先状況

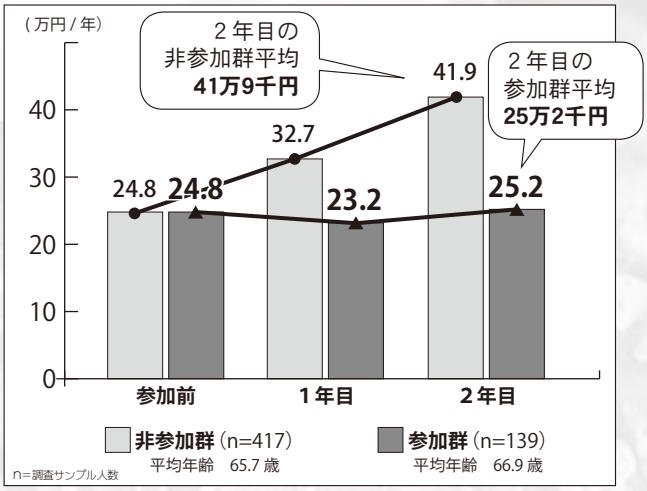
場　所	保健センター	文化創造センター	改善センター	サッポロドラッグストア
延人数（人）	1,179	1,643	330	1,053
延回数（回）	3,871	7,954	1,244	3,416

医療費 要介護認定率 データ分析結果でわかる！見えてきた効果！

『出展：㈱つくばウエルネスリサーチ（2022）医療費評価・分析』より

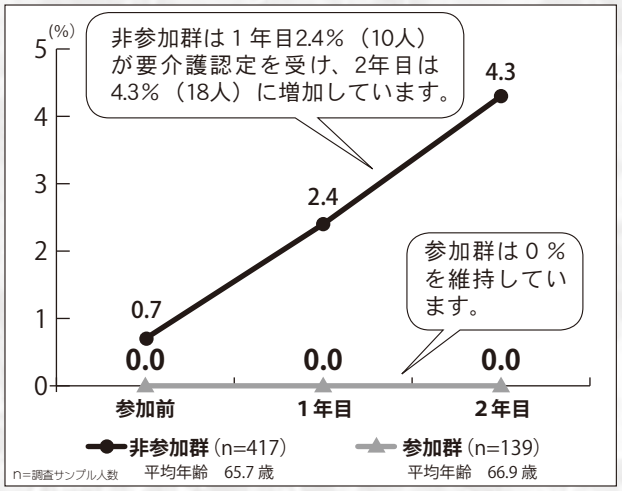
・医療費の増加が抑えられている。

年間の一人当たり医療費の比較では、参加群が１年目・２年目と変化がない一方、非参加群では17.1万円増額していることが確認されました。(*1)



・要介護認定率や介護給付費が抑えられている。

参加群からは１年目・２年目ともに要介護認定を受けた方はいませんでした。それに伴い年間の一人当たり介護給付費の抑制効果が確認されました。(*2)



＊1　統計学的な有意差は認められていません。　＊2　村では福祉施策として「地域まるごと元気アッププログラム」を実施しており、健康ポイント事業と合わせて、要介護認定の抑制を図っています。

5,000歩から広がる健康

１日5,000歩以上で医療費抑制の期待

健康ポイント事業の統計調査を実施した（株）つくばウエルネスリサーチの報告書には、参加者の歩数と医療費の関係について他自治体の事例が紹介されていました。これによると１日5,000歩以上を歩く人の割合が増えることで、医療費の抑制効果が期待できるという結果がでています。

村では、１日平均5,000歩未満の参加者がまだまだ多いのが現状です。ご自身の健康のため１日5,000歩を目指して歩いてみませんか？

運動を「始めるきっかけ」「続けるモチベーション」に

あなたの１歩が子ども達を応援！

健康ポイントを学校へ寄附することができます！

【取組内容】

自分の健康増進の取り組みが、村の子どもたちの健やかな成長を後押しします。

☆チャレンジコース参加者（参加費1,000円）は、ポイントが5,000pt を超えると、超過ポイントを最大5,000pt まで、村立小中学校に寄附することができます。

☆寄附先については、令和２年度は中札内中学校、令和３年度は上札内小学校、令和４年度は中札内小学校の順で寄附しています。寄附は児童生徒が使用する教育用品等の購入に活用されます。

令和２年度の健康ポイント事業参加者から中札内中学校への寄附は189名からの625,000pt（円）、そして令和３年度の上札内小学校への寄附は、264名からの741,000pt（円）となりました。

上札内小学校では、寄附金の使い道について子ども達が知恵を絞りながら考えています！

選ぶ基準を聞いてみました！

- 学校に行くのが楽しくなるもの
- 運動をして、体力づくりができるもの
- 授業が楽しくなるもの　　など

【学校での取組紹介】

昨年度は、上札内小学校への寄附ということでPTA や地域の方々のご協力により、たくさんのご寄附をいただきました。

これを機に、健康ポイント事業による健康づくりが習慣化するようにと、子ども達の目線で上札内小学校周辺の魅力をまとめた地図を作成しました！

健康ポイント事業 申し込み受付中！福祉課保健グループ TEL（67）2321

村公式ＨＰ
健康ポイント事業
募集ページ

食べて元気に！

七色献立プロジェクト

今年も開催！

七色野菜彩りプラス

開催期間　8/1(月)～9/30(金)

村では、平成28年より食生活改善と健康増進を目的とした『七色献立プロジェクト』事業を推進しています。地域全体の野菜の摂取量が増加することで糖尿病などの生活習慣病の予防と重症化を防ぎ、将来的に健康寿命が延びることを目指しています。

●村のお店のヘルシーメニューをモリモリ食べて元気で健康に！

七色献立プロジェクトの取り組みの一つ「七色野菜 彩りプラス」は、村内の飲食店と連携し村産野菜を使用したヘルシーメニューを提供する期間限定の事業です。昨年同様、『健康ポイント事業』と連動したスタンプラリーも開催します。

●野菜の健康効果はこんなにあります！

美肌効果
紫外線に負けない

ストレスの緩和

がんリスクの低下

肥満防止

動脈硬化の予防

糖尿病、高脂血症の予防、改善

便通を助ける

免疫力を高める

厚生労働省「健康日本21」によると、成人の場合１日あたり350ｇ以上の野菜の摂取が推奨されています。しかし、中札内村での過去の調査では１日の野菜摂取量が男性で231ｇ、女性では283ｇであり、あと約100ｇが必要となっています。

彩り野菜プラスメニューを食べて、様々な料理の中の『約100ｇの野菜』量、味、食感を体験してみませんか？

この「のぼり」が“七色野菜彩りプラス”協力店の目印！

●健康ポイント事業と連動したスタンプラリーを実施

「七色野菜 彩りプラス」の協力店で対象メニューを注文すると、１回の来店ごとにスタンプを１個捺印します。一部店舗ではシールを貼付、スタンプカードは協力店や保健センター、村内運動施設（体育館、村民プール、交流の杜）で配布しています。

◎健康ポイントがもらえる対象イベントの詳細については、広報等でのお知らせでご確認ください。

スタンプ３つで、300ポイント進呈（１回のみ）！

貯まったポイントは、商品券と交換！

◎申込み・お問い合わせ 福祉課保健グループ TEL(67)2321

ヘルシーメニューを提供している村内の飲食店を紹介します。

彩りメニュー3条件

① 野菜または果物を100ｇ以上使用
② 野菜は２種類以上使用
③ 中札内村産野菜を１種類以上使用
その他の野菜、果物は国産を使用

※新型コロナ感染の影響で各店の定休日・営業時間変動の可能性があります。来店前に電話等によるご確認をお勧めします。

彩りサラダ
彩り定番メニュー

※毎年８月のみの
季節限定メニュー

道の駅なかさつない
☎ ６７－２２７７
9：00～18：00
休 無し

彩り野菜のキーマカレー
新メニュー

道の駅なかさつない
（カントリープラザ内）
☎ ６７－２２８９
11：00～16：30
休 月曜日（月曜祝日の場合火曜日）

焼肉屋さんがつくるカレーライス
中札内村彩り焼き野菜
彩り定番メニュー

元大正基線180
☎ ６７－２２２３
11：00～13：00、17：00～
（場合によっては早く閉店することあり）
休 月曜日（予約対応）（月曜祝日の場合火曜日）

天 丼
新メニュー

共栄東３線144
☎ ６３－１５１１
昼 11：00～15：00（LO14:30）
夜 17：00～20：00（LO19:30）
休 火・水・その他あり

むらがいっぱい彩りサラダ
※平日10食限定
（平日の月・火・水曜日 8/15・16・17はお休み）

道の駅なかさつない
☎ 無し
10：00～17：00
休 木曜日
新メニュー

サラダピザ
※前日までに予約ください
新メニュー

大通南１丁目17
☎ ６７－６７６６
11：30～14：00（L.O.）
17：30～21：00（L.O.）
休 水曜日

ざんぎ野菜サラダ
※平日のみ
居酒屋メニュー

東１条南３丁目７
☎ ６７－２２０１
16：00～22：00
休 不定休

ピータンサラダ
居酒屋メニュー

大通南４丁目50
☎ ６８－３８３３
17：00～22：00
休 日曜日、祝日（予約対応）

野菜たっぷりプレート
※サラダセット注文に限る
ポテトグラタン・和風パスタ・手づくりピザ
【単品】オムキーマカレー・ポークジンジャーステーキ
ランチメニュー

新生東１線
☎ ６７－２８８０
11：00～14：00（ランチ）
休 木曜日（不定休有り）

ラーメンサラダ
居酒屋メニュー

大通南４丁目33
☎ ６８－３６６２
17：00～22：00
休 不定休

野菜たっぷり塩タンメン
彩り定番メニュー

大通北５丁目21
☎ ６８－３５７５
11：00～19：00
（※火曜日～15：00）
休 水曜日

中札内いちごスムージー
※１日５食限定
スイーツメニュー

大通南３丁目42
☎ ６７－００２１
11：00～16：00（L.O.15：30）
休 ８月から毎週水曜日定休

新型コロナワクチン4回目 接種のお知らせ

（７月21日時点）

対象となる方には順次接種券を送付していますので、ご確認ください。

●64歳以下～60歳の方

順次接種券を発送しています。接種をご希望の方は、同封の案内をご確認の上、ご予約をお願いいたします。

●18～59歳の方（※接種対象者：基礎疾患をお持ちの方）

４月30日までに３回目を接種した方を対象に、基礎疾患事前申請のお知らせをお送りしています。ご希望の方は、申請を随時受け付けておりますのでお願いします。申請受付後、接種券を発送しますので、接種券到着後に予約をお願いいたします。すでに申請をいただいた方につきましては、順次接種券を発送しています。

（現時点では９月30日までがコロナワクチンの接種期間となっておりますので、３回目を４月30日までに接種した方が４回目接種の対象となります。）

《 今後のスケジュール（予定）》

	接種券発送予定時期	予約開始時期	接種開始時期
３月中旬までに接種を終えた方	発送済み	８月上旬頃～	８月上旬頃～
３月下旬までに接種を終えた方	８月中旬頃	８月中旬頃～	８月下旬頃～
４月中旬までに接種を終えた方	８月下旬頃	８月下旬頃～	９月上旬頃～
４月下旬までに接種を終えた方	９月初旬頃	９月初旬頃～	９月中旬～

※予約状況によりスケジュール等が変更になる場合がございますのでご了承ください。

◎予約について

60歳以下の４回目接種の予約受付が始まります。予約時には４回目接種用の予約番号が必要となりますので、同封の案内をご確認の上ご予約お願いします。

1、LINE 予約（推奨） 24時間受付中
中札内村とお友達登録後に予約にお進みください。

2、電話予約　67-0276（平日８：30～17：15）

中札内村公式 LINE アカウント

【１～３回目接種をご希望の方、小児（５～11歳）のワクチン接種をご希望の方】

随時ご予約を受け付けておりますので、ご希望の方はコールセンターまでご連絡をお願いいたします。

【ご協力お願いします】

現時点での国による**新型コロナウイルス感染症に係る臨時予防接種の期間は９月30日までとなっております。**接種をご希望の方は９月30日までに接種を終えられますようお願いいたします。
以降の接種体制は決まっておりませんので、期間内の接種にご協力お願いいたします。

新型コロナウイルス感染症予防接種証明書のコンビニ交付が始まります。

マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニで予防接種証明書を取得できるようになります。
詳細につきましては、村ホームページでご確認ください。

新型コロナワクチン接種についてのお問い合わせ　予約センター　TEL（６７）０２７６

村立診療所 髙石先生 ちくだいKIP による健康講座のお知らせ

気になる血圧を穏やかにするためのコツを学んでみませんか

健康ポイント **50Pt**

○対　　象	村民並びに村内に勤務している方
○日　　時	令和４年８月９日（火）18：30～20：20 18：30～18：55　受付　血圧測定（希望者のみ） 19：00～19：40　講話 19：50～20：20　ストレッチなどの軽運動
○講　　師	 ・講　話　「高血圧についてのお話し」 中札内村立診療所　所長　髙石　恵一　氏 ・軽運動　「血流あげてリラックス・腰まわりのストレッチと筋トレ体験」 ちくだいKIP 理事 帯広畜産大学 人間科学研究部門 准教授　村田　浩一郎　氏

○定　　員	先着40人	**○持 ち 物**	上靴、飲み物、タオル
○場　　所	保健センター　運動指導室	**○託　　児**	先着５名まで
○申 し 込 み	８月１日（月）から８月８日（月）	**○健康ポイント**	50ポイント
○申し込み先	保健センター　（電話　67-2321）	**○主　　催**	福祉課・教育委員会

●お問い合わせ　福祉課　TEL（６７）２３２１

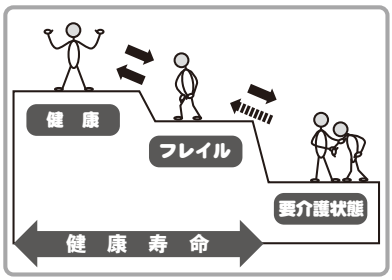
65歳以上の方必見！

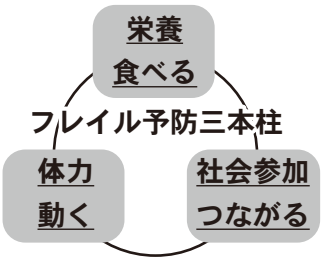
フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう！

■フレイルとは？

加齢とともに、体や心のはたらき、社会のつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

早めに気づいて、適切に取り組むことでフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることが出来ます。





フレイル予防の三本柱

一つは、たんぱく質を取り、バランスの良い食事と水分摂取などの栄養です。次に歩いたり、筋トレをするなどの運動、さらには、就労や余暇活動、ボランティアなどの社会参加です。

■お元気度測定会のお知らせ

昨年に引き続き、高齢者の心身の健康維持を目的に開催しますので、昨年参加された方も、初めての方も是非ご参加ください。※詳しくは、広報９月号でお知らせします！

と　き：令和４年９月20日（火）、21日（水）

ところ：上札内交流館・保健センター

申し込み・お問い合わせは、地域包括支援センター（保健センター内）TEL ６７－２３２１まで

～安全な地域づくりに向けて～

地域安全ニュース

中札内村地域安全推進協議会
帯広警察署中札内駐在所

交通安全指導員を委嘱しました

２年間よろしくお願いします

村では、７月１日に交通安全運動期間中や各種イベントに街頭啓発や誘導をしていただいている交通安全指導員を委嘱しました 。（再任８名、新任２名）
指導員は計10名で、任期は令和６年６月30日までの２年間です。
指導員の皆さんには村の交通安全活動への活躍を期待しています。

小関　靖　新指導長

平成20年から指導員として活動してきました。長年、指導長を務めてこられた渡部さんが６月の任期で辞められたことから、7月より指導長という重責を務めさせていただくことになりました。
これからも、交通事故が撲滅されるよう活動していきますので、宜しくお願いいたします。

木村千秋　指導員

指導員になってまだ２回しか道に立っていませんが、旗を見て多くの車がスピードを落としてくれます。
わたしも肝に銘じて！

泉　紫苑　指導員

指導員として、歩行者の安全の徹底と、交通指導に努めていきます！

中札内村高齢者安全運転サポート補助金

＜令和５年３月31日で終了します！＞

令和２年度から高齢者が運転する自動車の交通事故防止のため、安全運転支援装置の搭載された自動車の購入や自己が所有する自動車への安全運転支援装置の搭載に対し助成しています。

○車両購入

区　分	補助額
①衝突被害軽減ブレーキ ②ペダル踏み間違い急発進等の抑制装置 ※『セーフティサポートカーＳ』の購入	登 録 車　10万円 軽自動車　７万円 中 古 車　４万円
①衝突被害軽減ブレーキ ※①のみが搭載されている自動車を購入した場合	登 録 車　６万円 軽自動車　３万円 中 古 車　２万円

○後付け装置導入

区　分	補助額
●ペダル踏み間違い時加速抑制装置の後付け設置	自己負担分

サポカーS
Safety Support Car S

今年度で終了する事業となっておりますので、サポートカーをご購入予定の方は、ご検討ください！

今号折り込みアンケートへのご協力をお願いします。

十勝バス「広尾線」についてのアンケートを実施します！

十勝バス「広尾線」は、利用者の減少等により不採算路線となっており、国、北海道、沿線市町村からの補助金によって維持されている状況です。昨年、本村は約624万円負担しており、自治体財政に大きな負担となっています。

今後も人口減少等などの要因で利用者は減少することが予想されることから、沿線市町村などでつくる「広尾線バス輸送確保対策協議会」において、持続可能な公共交通の確保をめざし、ダイヤの見直しなど利用促進の方策について検討しているところです。

参考資料とするため、広報折り込みにあります**「十勝バス『広尾線』についてのアンケート調査」**へのご協力をお願いします。

担当者からの大切なお知らせ

村内の大切な生活の足　**コミュニティバス「くるくる号」もお忘れなく！**

毎月第１日曜日（８月７日）に市街地方面ダイヤの臨時運行を実施します。

１年間（令和４年４月～令和５年３月）限定

日曜日の運行需要を把握するため、毎月第１日曜日に市街地方面ダイヤの臨時運行を実施中です。運行時刻、路線ともに通常の市街地方面（月、水、土）ダイヤと変わりません。ぜひ、この機会にご乗車ください。

日本で最も美しい村フォト＆動画コンテスト2022

実施中
～R４.11.30（水）

本村も加盟しているNPO法人「日本で最も美しい村」連合では、連合に加盟する61町村地域で撮影した写真や動画を募集しています。ぜひ中札内村の魅力がたっぷり伝わるような力作をご応募ください。スマートフォンカメラで撮影した作品での応募も可能です。詳細は、「日本で最も美しい村」連合ウェブサイトをご覧ください。

◆日本で最も美しい村フォト＆動画コンテストの各賞の商品は以下の通りです。
※写真部門・１分動画部門それぞれ

○グランプリ	５万円分の商品券（１名）
○特賞	２万円分の商品券（２名）
○入選	１万円分の商品券（５名）
○ロマンティック賞	美しい村加盟村の特産品（若干名）

美しい村　検索

広報７月号に折り込みしました「ずっと残したい“なかさつない”の風景2022」も合わせてご応募お待ちしております。

◆「ずっと残したい“なかさつない”の風景」の商品は、抽選で５名様に中札内村特産品をプレゼント。

ずっと残したい中札内　検索

NHKグレートトラバースでお馴染み プロアドベンチャーレーサーが中札内にやってくる！

田中陽希（たなかようき）さん 講演会 8/28（日）

文化創造センターハーモニーホール

日高山脈襟裳国定公園の国立公園化PR事業として、８月28日（日）にプロアドベンチャーレーサー田中陽希さんの講演会を開催します。

田中陽希さんは日本百名山、二百名山、三百名山の計301座を人力のみで繋ぎあわせる「日本３百名山ひと筆書き～Great Traverse ３～」を令和３年８月２日に達成した、日本を代表するアスリートです。

多くの山に登頂され、日高山脈の縦走経験もある田中陽希さんの貴重なお話を聞くことができるチャンスです。日高山脈国立公園化を目前に控えた今だからこそ、日高山脈の魅力を再発見してみませんか。

日　時	８月28日（日）14：00～16：00（開場　13：30）
場　所	中札内文化創造センター　ハーモニーホール
入場料	無料
申　込	事前申込必要 （※先着順のため定員になり次第、申込を制限させていただきます）
申込方法	右のＱＲコードよりお申し込みください　申込フォームＱＲコード
講　演	講師：田中陽希氏（プロアドベンチャーレーサー） 演題：日高山脈の魅力と山と共に根ざした地域それぞれの文化を見て感じたこと（予定）
主　催	中札内村日高山脈国立公園化PR事業実行委員会、中札内村
お問い合わせ	中札内村日高山脈国立公園化PR事業実行委員会事務局 （中札内村役場　産業課）TEL（６７）２４９５

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては内容変更・中止になる場合があります。

平和について、考えませんか。

文化創造センターで、読み語り会と写真の展示を行います。

平和のお話し会

平和への願いをこめて、ボランティアの方による絵本や詩の読み語りをします。

子どもから大人までどなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

- **日時**　８月14日（日）午前10：00～11：30
- **場所**　中札内文化創造センター　ホワイエ
- **内容**　絵本『かわいそうなぞう』『てぶくろ』ほか

サダコと折り鶴ポスター展

広島平和記念資料館の協力のもと、原爆の子の像のモデルとなっている佐々木禎子さんの平和の大切さを伝える写真を展示します。

この機会に平和について考えてみませんか。

- **期間**　８月５日（金）～26日（金）
- **場所**　中札内文化創造センター　エントランス

児童扶養手当・特別児童扶養手当のお知らせ

児童扶養手当とは

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない子どもが養育される家庭（ひとり親家庭）の生活の安定と自立の促進、また、子どもの福祉の増進を図ることを目的に支給される手当です（支給には要件や所得制限があります）。

●支給月について

支給月は奇数月となります（年６回、支給月の前２か月分）。

子どもの人数	支給額
１人	【全部支給】43,070円 【一部支給】10,160円～43,060円
２人目の加算	【全部支給】10,170円 【一部支給】 5,090円～10,160円
３人目以降の加算	【全部支給】 6,100円 【一部支給】 3,050円～6,090円

●手続きについて

手当を受けるには、必要書類を提出し、北海道知事の認定を受ける必要があります。

申請方法については、福祉課福祉グループへお問い合わせください。

●現況届について

８月は児童扶養手当現況届の提出月です。該当する方には郵送でご案内します。

提出がない場合には、手当の一部または全部が停止される場合がありますので、ご注意ください。

特別児童扶養手当とは

精神または身体に障がいを有する子どもを監護、養育している家庭に対し、子どもの福祉の増進を図ることを目的に支給される手当です。

●受給資格者

精神または身体に障がいを有する20歳未満の子どもを育てている父母または父母にかわって児童を養育している方です。

※ただし、子どもが施設に入所している場合や障がいによる年金を受給できる場合は、手当を受けることができません。

●支給月・支給額について

支給月は、４月、８月、11月の年３回です。

等級	１人あたりの手当額（月額）
１級	52,400円
２級	34,900円

●支給額について

手当の額は等級と人数に応じて支給されます。

なお、受給資格者や受給資格者と生計を同じくしている方の前年の所得が一定額以上である場合は、その年度の手当の全部の支給が停止されます。

●手続きについて

手当を受けるには、児童扶養手当同様に、必要書類を提出し、北海道知事の認定を受ける必要があります。

申請方法については、福祉課福祉グループへお問い合わせください。

●所得状況届について

８月～９月は所得状況届の提出月です。該当する方には郵送にてご案内します。

●お問い合わせ：福祉課福祉グループ（保健センター内）　TEL（67）2321

中札内消防署からのお知らせ

鈴木勝明氏に瑞宝単光章を授与

７月20日（水）に役場議場において令和４年春の叙勲（瑞宝単光章）を受賞した鈴木勝明氏に対し、村長が伝達を行いました。

長年にわたり消防団員として村民を火災等の災害から守ると共に消防力の強化、充実に尽力され、消防の発展に貢献した功績が認められたものです。

花火による火災を防ぎましょう！

消太

夏の風物詩といえば「花火」。色とりどりの花火が私たちを楽しませてくれます。しかし、遊び方を間違えると火災ややけどなどの事故につながりかねません。火災ややけどなどの事故を起こさないために、十分に注意し楽しい夏の思い出にしましょう。

〈花火を安全に遊ぶポイント〉

・風が強い日には行わない。
・子供だけではなく必ず大人と一緒に遊ぶ。
・水バケツを用意しすぐに消せる準備をする。
・広くて安全な場所で遊ぶ。

中札内消防署公式
インスタグラム QR コード

令和４年度 とかち広域消防事務組合消防職員採用資格試験（後期）

令和５年４月１日採用予定の消防職員を募集します。１次試験（一般教養試験、適性試験）はテストセンター方式及びＷＥＢ方式で、９月３日（土）から９月19日（月・祝）の期間内で、希望の日時で受験可能です。試験案内は８月１日（月）から、とかち広域消防局総務課、十勝管内各消防署と帯広市役所１階総合案内で配布します。詳細は、とかち広域消防事務組合ホームページでご確認ください。

試 験 区 分	高校卒
採用人数・試験日程・申込	試験案内でご確認ください。
試 験 会 場	とかち広域消防局庁舎（帯広市西６条南６丁目３番地１）ほか
申込・問合せ	とかち広域消防局総務課人事給与係 （消防局庁舎３階、℡26-9121）

●お問い合わせ　中札内消防署 TEL（６７）２１１１ にお問い合わせください。

村民体育館のトレーニングマシン等を更新しました！

トレーニングマシンの老朽化や健康づくりの多様化に伴い、村民体育館のトレーニングマシンや器具を更新しました。

新たに設置したのは

・エアロバイク（２台）
・ストレッチポール
・ストレッチマット等　です。

エアロバイクは背もたれがついているタイプも１台導入していますので、足腰に自信がない方でも安心して始めることができます。また、ストレッチポールやストレッチマットを常設していますので、少しだけ身体を動かしたい方もお気軽にご利用ください。

村民体育館の利用で健康ポイントがたまります！

●マシンや器具を使ったエクササイズやトレーニングの体験講習（無料）を開催します。詳しくは今号折り込みチラシをご覧ください。

※講習以外の村民体育館のご利用には１回100円が必要です。

第67回村民文化祭　村民文化祭出演者・出品者募集中

詳しくは折り込みチラシをご覧ください。

なかさつないオンステージ	
日　　時：	11月３日（木・祝）
演　　目：	自由
出演時間：	15分以内

作品展示	
日　　時：	10月28日（金）～11月６日（日）まで （展示準備10月27日、展示撤去11月７日）
ジャンル：	自由
出品点数：	一人３点以内

●**申 込 期 限**　８月31日（水）まで

●**そ　の　他**　参加者は村民文化祭の運営・準備・撤収にご協力いただきます

●**お問い合わせ**　村民文化祭実行委員会事務局（教育委員会）TEL（67）2929

＊新型コロナウイルスの影響により、開催内容等に変更が生じる場合がありますことを、ご了承ください。

中札内村立診療所便り No. 5

中札内村立診療所　看護師

お問い合わせ　中札内村立診療所 TEL（67）2012
〒089-1332　中札内村西２条南３丁目23

血圧について　～血圧チェック＆メモ～

皆さんこんにちは。今月号は、中札内診療所の看護師からのお便りです。

この診療所がリニューアルされて１年と４カ月。これまで看護師が２人で、しばしば「忙しくて大変だね」と患者様からご心配いただく場面もありましたが（それがとても嬉しかったです）、先月からとても素敵で頼もしい看護師が１名加わり、３名体制となりました。

困ったことや相談事など、気軽にお声がけください。村民の皆様に少しでもお役にたてたら嬉しいです。

●血圧について

診察前に受診された皆様の血圧を測りますが、自宅で測定する時よりかなり高めになる事があります。緊張していないつもりでもどこか緊張していたり、自転車や歩いて来た直後やおしゃべりしていたなど、また血圧計や測る場所（手首・上腕）によっても大なり小なりの差が出てきます。特に原因が無いのに、医療機関で血圧を測ると自宅で測るよりも高くなるのは、**「白衣高血圧」**と言われます。

血圧のお薬を飲んでいる方は、自宅での血圧を測り書き留めた物を受診の際に持参して頂けると、とても助かります。なぜなら、いつも自宅で測っている血圧（家庭血圧）が、その方本来の血圧だからです。同じ血圧計・同じような時間・日常を過ごす場所で血圧を測ることが、血圧が高いのか低いのか、お薬がちゃんと効いているか等の大切な判断材料になります。

でも、毎日測るのは大変で面倒くさいですよね…。毎日でなくとも、２日に１回とかでも構いません。先生から血圧手帳を渡された方だけでなく、血圧を下げるお薬を飲んでいらっしゃる方は、是非とも**血圧チェック＆メモ**をしてみてください。

あ！…ちょうど良い血圧は、年齢・性別・病気の種類など個々人によって違います。血圧の高い・低いは、多くの病気の一因になるので気を付けてくださいネ。

★中札内診療所にも、健康ポイント事業の歩数データ送信ができる血圧計が設置されました。受診の際に積極的にご活用ください。

★ 現在の当院の診療体制・火曜日の新任ドクター紹介 ★

※2022年度は月・火・木曜午前は医師２名体制になります。

	月	火	水	木	金
午　前 受付時間（8：45～11：30） 診療時間（9：00～12：00）	髙石 恵一	髙石 恵一	髙石 恵一	髙石 恵一	髙石 恵一
	佐土根 朗	更別 医師		佐土根 朗	
午　後 受付時間（14：15～16：00） 診療時間（14：30～16：30）	髙石 恵一	髙石 恵一	休診 （医師が恵津美ハイツ回診などで不在）	山田 康介 （更別村診療所所長）	髙石 恵一
	佐土根 朗	更別 医師			

中札内村立診療所
公式 HP

猫元（ねこもと） 秀貴（ひでたか） 医師

今年４月から更別村診療所に赴任し、５月から中札内村立診療所でも診療させて頂くことになりました。

出身は神奈川県で、魅力あふれる広大な自然に憧れて、この度初めて北の地に来ました。

何でも相談に乗ることをモットーに、皆さんの声に耳を傾けつつ診療したいと思います。よろしくお願いします。

重原（しげはら） 良平（りょうへい） 医師

５月から月に数回程度、中札内村立診療所で髙石所長とともに外来診療を行うことになりました。普段は更別村診療所で働いており、昨年度までは上川町勤務でした。同じ北海道といっても山間の町である上川町とは全く異なる雰囲気の中札内村／更別村で、いわゆる北海道らしい景色に感動しております。出身は大阪府吹田市です。

中札内村の方々の健康に少しでも貢献できるよう髙石所長とともに頑張っていくつもりです。宜しくお願い致します。

図書館だより

■開館時間　１０時～１８時
■休館日　　火曜日（祝日の場合は次の平日）
■ＴＥＬ　　67−2261
@nakasatsunailib
@nakasatsunai.lib
nakasatsu_lib
中札内村図書館

蔵書検索は
こちら

① 土曜日おはなし会

8月13・27日(土)
10：30～11：00

絵本や紙芝居を読むおはなし会です。
▶会場　中札内村図書館　おはなしるーむ
▶対象　どなたでも

② ベビー&キッズタイム

8月17日(水)
10：30～11：00

絵本を読んだり、手遊びしたりのおはなし会です。
▶会場　中札内村図書館　おはなしるーむ
▶対象　乳幼児と保護者

③ スマホで図書館を使いこなす。

8月21日(日)
①10：00～12：00
②13：00～15：00

本の検索、予約、延長など、紙に書いたり電話するのは面倒だな…と思ったことはありませんか？
実はそれ、すべてスマホでできます！
この機会にスマホの「分からない」を解決して、日々の生活をもっと楽にしてみましょう。

▶会場　　中札内村図書館　カウンター
▶時間　　①10：00 ～ 12：00 までの
　　ご都合の良い時間帯で 30 分程度
　　②13：00 ～ 15：00 までの
　　ご都合の良い時間帯で 30 分程度
▶対象　　スマートフォンをお持ちの方
▶参加費　無料
▶持ち物　スマートフォン
▶申込　　図書館カウンターまたは電話（67-2261）

図書館イベントの最新情報は
こちらからチェック！
※新型コロナウィルス感染症の状況によっては、イベントの内容を変更する場合もあります。

8月の特集コーナー

「芥川賞・直木賞」

「恐竜」
ちせねっとわーく様から恐竜のトランクキットをお借りして、図書館にある恐竜の本と一緒に展示します！

おすすめ新着本

「黄色い竜」
村上 康成 / 作・絵
請求記号：913 ム

おじいちゃんから「子供の頃に釣り逃した、湖のぬしのような巨大な魚」の話を聞いたクリオは、その魚を自分が釣りたい、と思うようになるが…？
10 歳の少年のひと夏、人々や生きもの、川や湖の風景が目にうかんでくる清新な物語です。

どようびおはなし会 夏のスペシャルを開催しました

７月 23 日（土）に、どようびおはなし会夏のスペシャルを開催しました！
大型絵本からはじまり、紙芝居では野菜の影絵をみながらあてっこをして楽しみました。夏らしいちょっと怖い絵本の読み聞かせに続き、紙コップを使った実験や影絵劇など盛りだくさんのプログラムでした。
そして、恒例のプレゼントは 皆さんからいただいたクレヨンを使って作ったマーブルクレヨン！
子ども 37 人、大人 31 人で合計 68 人の方にお越しいただきました。ありがとうございました！

十勝キルトフェスティバル
～色鮮やかで繊細な手作業の世界～

６月24～26日の３日間、中札内文化創造センターにおいて第５回十勝キルトフェスティバルが開催されました。

会場には、彩り豊かなキルト作品が全国から集まり、来場した方々は美しく細かい手作業が施された作品に見入っていました。

フェスティバル開催に合わせて、山口県より『岩国・高森チンドン隊』の皆さんも駆けつけ、会場はさらに盛り上がりを見せていました。

令和４年度中札内村新規就農者激励会を開催
～８名の農業の担い手が誕生しました～

６月30日、農業後継者新規就農激励会が行われました。

各学校を卒業した方や他業種から農業後継者として新たに就農された方など、今回は８名の方が激励会に参加しました。

コロナウイルスの影響により３年ぶりの激励会開催となりましたが、参加者の就農に対する熱い思いを伺うことができました。中札内村の農業を支えていく優れた人材として、今後のご活躍を期待しています。

ピョウタンの滝やまべ放流祭
～札内川園地で３年ぶりに開催！～

７月３日、中札内村観光協会主催の「第49回ピョウタンの滝やまべ放流祭」が開催されました。

会場では、ステージショーやキッチンカーなどの飲食ブース、移動動物園や中札内の生き物展などがあり、たくさんの親子連れでにぎわっていました。

また、やまべのつかみ取りでは、素早く泳ぐやまべを追いかける子どもたちの様子が見られ、会場はたいへん盛り上がりました。

商工会工業部会による駐車場白線補修
～白く真っすぐ美しく～

７月８日、中札内村商工会工業部会（清水貴之部会長）が「札内川総合運動公園」駐車場の白線補修を行いました。

地域貢献事業の一環として、十数名もの部員が協力し、利用される地域の方々を思いながら実施しました。

当日は小雨まじりではありましたが、ガスバーナーで白線部分を一気に乾燥させて、手際よく白い塗料でラインを引いていました。

老人クラブ旗波作戦
～もう少しだけスピードダウンを～

７月14日、中札内村老人クラブ連合会（18名）と交通安全指導員（４名）が、村内２カ所（中札内・上札内）で旗波作戦を行いました。

スピードダウンの旗を掲げ、通行車両に対し交通安全の意識づけを目的としており、ドライバーとのアイコンタクトや会釈で啓発を行っていました。夏場は、外出する機会が増え、ついスピードを出しすぎてしまう傾向があります。今一度交通ルールの確認と安全運転を心がけましょう。

ロッカノヨル！初開催！
～光のアートで魅せた、中札内村の魅力～

六花の森を会場に光と音楽による文化イベント『ロッカノヨル』が開催されました。村内外から約4,000名が来場し、会場は大盛り上がりでした。作家・酒井敦美氏による『光の切り絵』や村民の方々の手作りライトで来場者をお出迎えしていました。

予定を上回る来場者で、飲食店等には長蛇の列ができておりましたが、イベントの最後には、ライトが付いたバルーンを空に浮かべ、美しい情景が広がりました。

道の駅ガーデンを開催！
～個性あふれる作品が道の駅来場者を歓迎～

７月20日から31日の日程で、ガーデンが開催されました。

今回のガーデンには、一般の展示作品の他、村民向けに行った寄せ植え・ハンギングバスケット講習での作品を加え、約90点の作品が展示されました。

たくさんの展示作品が集まった会場では、「このお花の名前は？」と来場者同士で声を掛け合い、色鮮やかな作品を観覧する様子が見られました。

パークゴルフ仲間と久しぶりの再会
～目指すはホールインワン！～

７月23日、上札内パークゴルフ場において、第24回南十勝交歓パークゴルフ大会が行われました。

南十勝のパークゴルフ協会の会員約100名が集まった今回の大会は、新型コロナウイルスの影響により３年ぶりの開催となりました。

会場には、久しぶりに会うゴルフ仲間が集い、笑顔と時には真剣な表情でプレーをする姿が見られました。

小中学校 夏季休業期間中の 完全閉庁日について

教職員の働き方改革の一環として、左記の日程で小中学校を完全閉庁とします。

●完全閉庁日
8月12日（金）、
8月15日（月）～16日（火）
※緊急時は教育委員会
電話（67）2929へ
ご連絡をお願いします。

一定面積以上の 土地取引には 届け出が必要です

土地の売買・賃借・交換・営業譲渡など、一定面積以上の土地取引に係る契約をした場合には、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届出が必要です。
届出をしないと法律で罰せられることがありますのでご注意ください。

【届出の対象となる面積】
・中札内村の場合…1万㎡以上

【届出者】
土地の権利取得者（買主等）

【届出期限】
契約締結日から2週間以内
※提出期限を過ぎた場合でも、届出書の提出にご協力願います。

【提出書類】 各3部
・土地売買等届出書
・土地売買等契約書の写し
・土地の位置を明らかにした縮尺5万分の1以上の地形図
・土地及びその付近の状況を明らかにした5千分の1以上の図面
・土地の形状を明らかにした図面
・委任状（代理人が届出する場合）

【提出先】
総務課企画財政グループ
電話（67）2491

古着・古布 小型家電を回収します

ごみの減量とリサイクルの推進のため、古着・古布・小型家電を回収します。

【回収できるもの】
衣類、古布全般、雑貨類（靴、かばん、ぬいぐるみ等）、ベビー用品、おもちゃ、食器類、各1辺が30㌢以下の家電

【回収できないもの】
汚損が激しいもの、再利用できないもの、和服やスキーウェアなど普段着でないもの、ゴム長靴、ブーツなど、はぎれ、じゅうたん、パソコン、TV、充電式の家電
※回収できないものはお持ち帰りいただきます。

●日時 8月20日（土）
午前9時～12時
●場所 リサイクルセンター
●お問い合わせ
住民課住民グループ
TEL（67）2493

クマに注意を！

今年もクマが活発に活動しています。
山林や畑に出かける際には、ラジオや鈴などを携帯し、自分の存在をクマに知らせるなどの自己防衛をしましょう。
また、河畔林もとても危険です。釣りなどをする場合には、十分注意してください。

確かな選択 賢い消費者

～節電でエコな暮らしを始めよう～

＝中札内消費者協会＝

ロシアによるウクライナ侵攻で原油価格が高騰し、原油価格の急騰により電気・ガス・ガソリンの高騰をはじめ、食料品などの生活必需品の値上がりが止まりません。収入は上がらないのに、値上げの波は高くなる一方です。
この他にも、地球温暖化や環境問題が大きな問題になっている今こそ、家計のやりくりでお金の使い方や生活習慣を見直してみませんか。

●水道光熱費の節約
・エアコンの設定温度を上げる。エアコンと扇風機の併用がおすすめです。
・電気はこまめに消す。また使わない部屋の照明や電気機器は消す。電球は蛍光灯から環境に優しいLEDに変える。
・洗顔などで水を流しっぱなしにしない。シャワーヘッドを節水型に取り替える。

●食費の節約
・食材を使いきれずに捨てるのを防ぐために、冷凍庫の食材を定期的にチェックする。
・買い出しは週2回から3回ぐらいにまとめ、必要な食品を必要な時に必要な量だけ購入する。
・ペットボトル入り飲料水をマイボトルに変える。
・リサイクル素材を使ったものや省エネ製品など、環境に配慮した商品を購入する。

●日用品の節約
・洗剤やペーパーなどのストックは多すぎると無駄に使うので、ストックは1個2個ぐらいがベスト。

●その他の節約
・買い物などの外出時に必ずマイバックを持参する。
・省エネ運転でガソリン代を節約する。
・たまにしか使用しないものは、レンタルやシェアサービスを利用する。
・家庭に眠っている食材などを、必要とする人々に回すフードドライブを利用するとよいでしょう。

お間違いなく！

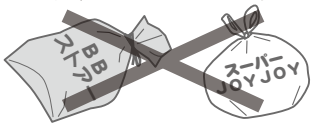
ごみの捨て方のポイント

ごみの捨て方で、お問い合わせやお間違えの多い３つをまとめました。

①生ごみバケツには「生ごみだけ」入れて下さい。

生ごみは回収後に微生物により分解されて堆肥となり自然に返します。ビニール袋などが入っていると堆肥にならず、堆肥化する機械の故障につながります。

②可燃・不燃ごみは必ず専用の袋に入れて下さい。



危険ごみや金属ごみなどの特殊なゴミを除き、燃えるごみ・燃えないごみは分別して専用の袋に入っていないと回収されません。

③ライターやスプレー缶を可燃・不燃ごみに混ぜないで！

発火性のごみが原因と思われるごみ収集車やごみ処理場の火災が発生しています。発火する恐れのあるごみは絶対に他のごみと混ぜずに、単独で袋に入れて捨てて下さい。

北方領土返還要求署名のお願い

８月は「北方領土返還要求運動強化月間」です。

庁舎入口にて８月１日から31日までの期間、署名活動を行いますので、ご協力をお願いします。

●お問い合わせ　総務課総務グループ　TEL（６７）２３１１

―宝くじの助成金で備品を整備しました。―

一般財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業により、ときわ野行政区自主防災組織にテントや発電機といった防災資機材を整備しました。

この事業は、同センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として住民の行うコミュニティ活動を推進し、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するために実施されるものです。

今回の整備によって、ときわ野行政区自主防災組織の防災体制の向上が期待されます。

中札内村子ども・子育て会議の委員を募集します。

●**募集人員：**３名程度（村在住者）

●**任　　期：**令和４年９月26日から３年間

●**活動内容：**年に数回、平日夜６時30分頃から会議を行い、村の子ども・子育て施策に対するご意見をいただきます。

●**お申し込み：**８月22日（月）まで
福祉課福祉グループ
TEL（６７）２３２１

宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

献血のご協力をお願いします！

日　時　８月17日（水）

両会場とも**役場前**となります。

①　９：30～10：50

②14：30～16：00

※200mlの献血は都合により、ご協力いただけない場合もございますので、ご理解願います。

ー 村長・森田のコラム ー

多くの人が知るところとなりました。

それから30年。SDGs（持続可能な開発目標）、ゼロカーボンなどの言葉が世に浸透し、環境保全への意識はかなり高まったと実感します。しかし、汚れた川にサケを呼び戻したり、絶滅した動物を生き返らせたり、砂漠化した森を元に戻す方法は、いまだ確立していません。

演説当時に発展途上国と呼ばれていた国々は急速な成長を遂げ、利便性を追い求める大量生産・大量消費の経済活動はさらに進行しました。結果、地球温暖化により災害はより苛烈さを増し、大規模な干ばつが食料生産に影響を与え、森林火災がコアラなどの動植物を死に追いやり、大量のプラスチックが海を漂うようになりました。

地球温暖化がさらに進んだ世界を、我々人類は経験していません。シミュレーションでは、想像を絶する異常気象とそれに伴う水と食料の不足、生態系変化による絶滅生物の増加、伝染病被害の拡大等が挙げられ、その影響は広範かつ危機的です。さらに今、ロシアのウクライナ侵攻により世界情勢が激変しています。特に、資源を持たぬ国に暮らす私たち日本人は大きな岐路に立ちます。

目先の利益にとらわれず、未来を見据え、考え抜き、行動し続けたい。30年を経て伝説のスピーチと向き合い、「美しい村」の住民としての決意を新たにしています。

《伝説のスピーチ》

「直し方を知らないのなら、壊すのはもうやめてください」「私たちを愛していると言うのなら、どうか行動で示してください」

これは、1992年にブラジル・リオデジャネイロで開かれた地球サミットで、当時12歳の少女セヴァーン・スズキが行ったスピーチの一節。感動的な彼女の演説は、動画が世界中に拡散、英語学習素材としても活用され、

国連広報センター
チャンネル
セヴァーン・スズキ
スピーチ動画

セヴァーン・スズキの伝説のスピーチは国連広報センターのユーチューブチャンネルで、日本語字幕付きで閲覧できます。

わが家のアイドル

毎月満1歳になられる赤ちゃんを募集しています。詳しくは、総務課総務グループへお問い合わせください。

福島 伊織（いおり）くん

パパ伸吾　ママ真弓
（北１区）

渡部 夏瑠（なる）ちゃん

パパ篤　ママ美由紀
（上札内）

後藤 里玖（りく）くん

パパ孝明　ママ理沙
（ときわ野）

ご出生おめでとう

藤村 音羽（おとは）ちゃん　佳広・鮎美（6区）

ご寄附ありがとう

・札幌市　道見　重信　様
教育・文化振興のために

・6区　廣瀬　晃美　様
夫（豊）が生前お世話になったお礼として

・栄区　眞野　要　様
妻（光乃）が生前お世話になったお礼として

・5区　大髙　とよ　様
夫（道義）が生前お世話になったお礼として

お悔み申しあげます

廣瀬　豊　さん（6区）
眞野　光乃　さん（栄区）
井上　勝利　さん（栄区）
大髙　道義　さん（5区）
長﨑せい子　さん（6区）

世帯と人口

世帯数	1,941戸	（＋8）
人口	3,941人	（＋3）
男	1,913人	（＋2）
女	2,028人	（＋1）
うち外国人	79人	（＋13）

令和４年７月15日現在
（ ）内は前月比です。