

広報 ながさつない



特集 備えるって大事なこと
～いっどこで起きるかわからない～

9

2022 NO.797
令和4年9月1日発行

表紙 サッカーを満喫した1日! ～交流の杜で十勝スカイアースの試合を開催～

発行/中札内村役場総務課

備えるって大事なこと

～いつどこで起きるかわからない～

何をどれだけ備蓄すればいいの？

食品は栄養バランスを考えて1人1週間分の備蓄が必要とされており、家庭の人数や好みに応じた備蓄内容や量を話し合っておきましょう。

必需品		
飲用水（一人1日約3L）		カセットコンロ（ボンベ1週間あたり約6本）
主菜（1人1週間分）		
肉・魚・野菜などの缶詰 各18個程度		牛丼やカレーなどレトルト食品 各18個程度
主食（1人1週間分）		
ごはん（米2kg）	パン	乾麺そば300g
カップ麺3個	乾燥パスタ麺300g	パックごはん3個
副菜と果物（1人1週間分）		
梅干し	漬物	日持ちする野菜類
野菜ジュース	果物ジュース	日持ちする果物
果物の缶詰	ドライフルーツ	
その他（1人1週間分）		
あめ・羊かん・チョコレート・ビスケット・スナック菓子 等		
調味料：みそ・しょうゆ・塩・砂糖・酢・食用油・マヨネーズ・ケチャップ 等		
インスタントみそ汁やスープ		
幼児期の備え		
粉ミルク	哺乳瓶	紙コップ
びん詰やレトルト離乳食	使い捨てスプーンなど	子どもが好きな食品や飲み物

家庭での備蓄は十分ですか？

大きな災害が起きると、物流が止まり食品などが手に入りにくくなるのが想定されます。このため、最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。

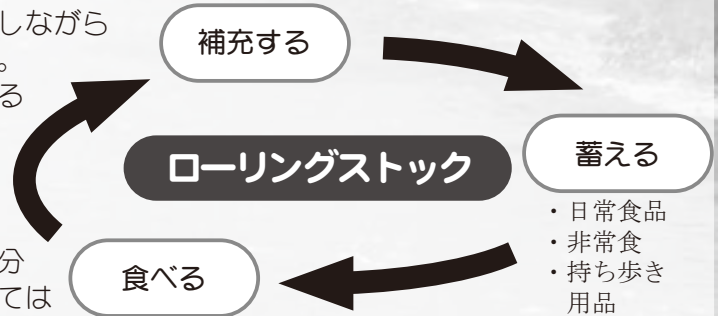
食品の備蓄を始めるなら ローリングストック法 がおすすめ！

ローリングストック法とは

家庭で蓄える⇒食べる⇒補充することを繰り返しながら一定量の食品を備蓄する状態のことを言います。

- ①普段食べている食材を多めに買って、備える
- ②普段の食事で食べる
- ③食べたらいきなり買い足して、補充する

普段食べているものを少し多めに買い置きし賞味期限の古いものから消費し、食べたらいきなり買い足していき、ぜひ日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？



どこにいてもメールで情報を知れる！

中札内村メール配信

登録QRコード

LINE



メール



防災情報無線を聞き逃した時には...

配信内容（登録時に選択可）

- 行政情報…村のイベント情報や行政関係に関する事など
- 防災情報…災害時などの情報提供
- 防犯情報…不審者などの情報
- お悔やみ情報…村内の方が亡くなられた情報

[illegible]

近年、地震や大雨などの自然災害により大規模の災害が発生しており、道内においても、ブラックアウトを伴った胆振東部地震が記憶に新しいところです。

また、国では千島・日本海溝で巨大地震発生の可能性が高いと想定しています。このことから、本年度の訓練は「地震発生時の取るべき行動」を踏まえ、防災行政無線を通じ「シェイクアウト訓練」を実施するほか、中札内文化創造センターを会場にして、災害時の備えに関する講話や消防職員等による常備・非常備での訓練などを実施しますので、ぜひご参加ください。

●日 時 9月28日(水) 午前9時～

●訓練内容 ①シェイクアウト訓練

情報無線にて、地震発生時での行動をお伝えしますので、放送を受けた場所で身を守る行動を行ってください。

②中札内文化創造センターでの講演と防災訓練

【講演】 北海道から講師を招いて実施

『いざという時の災害への備えについて』

【常備／非常備消防訓練】

・車内破壊訓練・車外救出訓練 等



2018年ブラックアウトで大活躍！自宅で災害情報等を聞ける！

防災行政無線戸別受信機

防災行政無線は災害時に住民に情報提供を行うために整備された無線通信網で、防災行政無線から放送される情報を家庭で聞くことができるラジオのようなものが、戸別受信機です。

災害時などの緊急を要する場合に、防災行政無線は最も早い伝達手段であることから、**村では全戸に戸別受信機を配布**しています。

防災行政無線のいいところ◎

- 災害情報をいち早く放送
- 災害時に電気がなくても、乾電池で起動
- 緊急放送は、自動的に録音され、再度再生できる

防災行政無線の放送時間◎

- 放送時間：平日 12:15、18:50

※臨時放送は随時



現在住宅に設置されていない場合や新築住宅へ引っ越す場合には
役場総務課（67-2311）までご連絡ください。



中札内消防署からのお知らせ



普通救命講習のご案内

七色献立プロジェクトのタイアップ事業として、参加者に健康ポイント50P t が付与されます。

応急手当 WEB 講習について

- 中札内消防署では、e- ラーニングを活用した応急手当 WEB 講習を推奨しています。
- 応急手当 WEB 講習は、項目ごとにわかりやすい動画を見て、設問を解きながら進んでいくので簡単・確実に応急手当の知識を身に付けることができます。
- 応急手当 WEB 講習は空いた時間に受講でき、中断しても続きのところから再開できるので、時間を有効活用できます。
- 実技救命講習は短時間で受講できるため、忙しい方でも受講しやすい講習になります。



一般市民向け

応急手当WEB講習



【QRコード】

実技救命講習の開催について

開催日時	事前に上記の応急手当 WEB 講習を受講してから参加してください。 ① 9月10日（土） 9：30～11：30 ② 9月13日（火） 17：30～19：30 ③ 9月17日（土） 9：30～11：30 ④ 9月26日（月） 17：30～19：30 ※①～④のうちどれか1つを希望してください。
開催場所	とかち広域消防局 中札内消防署（2階 研修室）
定 員	10名／回 ※ WEB 講習をネット環境などにより受けられない方はご相談ください。 ※開催日3日前までにお申し込みください。

住宅用火災警報器の設置と確認を！

住宅用火災警報器は命を守る大切な機器です。

中札内村の住宅用火災警報器の設置率は、令和4年7月時点で**89.13%**となっています。逃げ遅れを防ぐために設置をお願いします。また、警報器の寿命は10年が目安とされています。本体に記載されている製造年月日を確認し、10年を経過したものは交換してください。「いざ」というときにきちんと作動するように、設置と併せて点検をするようにしてください。



自分のまちは自分たちで守る！消防団員募集中！



「あなたにもできることがあります」
消防団員には皆さんの力が必要です。村内に居住または在勤している18歳以上の健康な方、職業や性別は問いません。
お気軽にお問い合わせください！



中札内消防署公式
Instagram QRコード

●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。

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 窓口負担割合の見直しについて ～

■ 一定以上の所得のある後期高齢者医療被保険者の医療費窓口負担割合が変わります

令和4年10月1日から、一定以上の所得のある方は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。窓口負担割合の変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の方です。

■ 窓口負担割合が2割となる方は、以下の項目にすべて該当する方です

- 住民税課税世帯で、3割負担（現役並み所得者）ではない
- 同一世帯に住民税の課税所得が28万円以上の被保険者がいる
- 年金収入＋その他の合計所得金額が、
 - ・被保険者が1人の世帯の場合、200万円以上
 - ・被保険者が2人以上の世帯の場合、合計320万円以上

■ 見直しの背景

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。

後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代（子や孫などの世代）の負担となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。

今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものですので、何とぞご理解をお願いします。

■ 保険証が新しくなります（黄色→橙色）

現在、ご使用の黄色の保険証の有効期限が令和4年9月30日をもって満了となるため、10月以降は使用できなくなります。

9月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら橙色の保険証をご使用ください。

10月以降の窓口負担割合が引き続き1割または3割の方も、保険証が新しくなります。

- 新しい保険証の有効期限は、令和5年7月31日です。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、中札内村住民課住民グループまでお申し出ください。

新しい保険証は橙色です



※ **減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）、限度証（限度額適用認定証）は有効期限が令和5年7月31日までのため、更新はありません。**

● お問い合わせ 住民課住民グループ TEL (67) 2493



新型コロナウイルスワクチン接種についてのお知らせ



(8月23日時点)

●4回目のワクチン接種について

令和4年4月30日までに3回目の接種を終えている方へ接種券を発送しています。随時予約を受け付けておりますので、接種をご希望の方はご予約をお願いします。詳細は接種券に同封されている案内をご確認ください。

【予約方法】 ライン予約（推奨）又は電話予約

【対象者】 3回目の接種を終えてから5か月が経過した方

① 60歳以上の方

② 18～59歳の方のうち基礎疾患を有する方 ※1

③ 医療従事者、高齢者施設等の従事者 ※2

※1 18～59歳の方は基礎疾患をお持ちの方が対象となりますので、基礎疾患をお持ちで接種を希望されている方のうち、申請をしていない方は速やかに申請をお願いします。

※2 医療従事者等、高齢者施設等の従事者は、申請がないと村では把握できませんので、申請をお願いします。

●1～3回目のワクチン接種について

随時予約を受け付けておりますので、コールセンターへご連絡ください。

●5～11歳のお子様の接種について

随時予約を受け付けしています。お問い合わせ後、コールセンター職員が中札内村立診療所と接種日を調整します。接種日決定後に再度ご連絡しますので、お問い合わせの際は希望の時間帯や曜日等をお伝えください。



＜新型コロナウイルスワクチン接種証明書のコンビニ交付について＞

セブン-イレブン、セイコーマート等のコンビニエンスストアで、接種証明書を取得できます。マイナンバーカードをお持ちの方は取得できますので、必要な方は是非ご利用ください。

※海外用の接種証明書を取得する際は、パスポートの情報を一度登録する必要があります。

また、以前海外用の接種証明書を取得したことがある方も令和4年7月21日以降にパスポートの情報を登録していないとコンビニでの取得ができません。

保健センターへ直接来ていただきパスポートの情報を登録していただくか、接種証明書アプリを使用し情報を登録する必要があります。

ご注意ください

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現時点では9月30日までとなっていますので、接種をご希望の方は期間内の接種をお願いします。

新型コロナウイルス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



いのちを支える

9月10日～9月16日は **自殺予防週間** です。



周りの人ができる事

～「いつもとちがう」に気づいたら…まずは勇気を出して「声掛け」を。～

食事が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った…、家族や仲間など身近な人が「いつもと違う」様子ということはありませんか？大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に気づいたら勇気を出して声をかけてみませんか？



今、悩みを抱えている方へ

～1人で抱え込まずにまずは相談を～

眠れない、食欲がない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしていませんか。

そんな時は、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにはたくさんの人が、あなたの支えになりたいと思っています。あなたが相談できる場所はたくさんありますので、気軽にご連絡ください。



相談窓口 ※ご本人でなくても相談できます。

村民を対象に、保健師による「こころの健康相談」を行っています。

【場所】保健センター 【時間】平日 8時30分～17時15分 【電話番号】(67) 2321

相談窓口名	電話番号	受付時間等
こころの健康相談（帯広保健所）	0155-21-9110	（月～金）8時45分～17時00分 ※専門医による面接相談（予約制）もあります。
北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間
旭川いのちの電話	0166-23-4343	毎日24時間
北海道立精神保健福祉センター （こころの電話相談ダイヤル）	0570-064-556	（月～金）9時00分～21時00分 （土日祝）10時00分～16時00分



SNS 相談窓口もあります

厚生労働省ホームページ『まもろうよ、こころ』ページより



健康ポイント事業 秋の歩数イベント

サツドラウォーキングイベント



リアル・イベント
1

今年度はサツドラとタイアップし、村内のウォーキングコースを歩きます。
心地好い季節、みなさま一緒にウォーキングをしませんか??

参加して
健康ポイント
100Pt

日 程 令和4年10月1日(土) 10:00~12:00 (受付:9:30~)

受付場所 中札内村老人保健福祉センター(保健センター)

講 師 卓田 由紀江 先生(日本ノルディックウォーキング協会所属 公認マスタートレーナー)

持 ち 物 飲み物、リュック又はウエストポーチ(ウォーキング途中に給水します)
歩きやすい靴(履きなれている靴)、タオル、帽子、マスク、活動量計

歩くコース すこやかロード(中央公園ウォーキングコース)
・3.2kmコース(ノルディックウォーキングをします)
・2.4kmコース(スタンダードコース)
・1.2kmコース(アップダウンの少ない歩きやすい道)
ウォーキング前に、講師よりウォーキングについての講習があります。

申込期限 9月27日(火)まで

※当日、コースを完歩された方へはサツドラから粗品をプレゼント!

※小雨決行。雨天の場合は屋内多目的運動施設でウォーキング講座を実施します。

※『サツドラウォーク』アプリをお持ちの方は、マイルがたまりますので当日お持ちください。



参加申込QRコード

バーチャル・イベント
2

バーチャルウォーキングラリー開催

参加市町村: 東神楽町・京極町・むつ市(青森県)

達成して
健康ポイント
200Pt

参加している地域のリアルを共有しながらゴールを目指す特別イベントです!

期 間 令和4年9月23日(金)から10月27日(木)まで35日間

コ ー ス 歴史探訪 幕末京都編
・150km 総歩数214,286歩(1日平均6,122歩)
・歩数データは、過去10日分までのものを集計します。
・期間中は、週に1回の歩数データ送信を推奨します。

参加方法 申し込み方法: 申し込みフォーム、サツドラ中札内店(申し込みボックス投函)、
※申し込みが 保健センター(来所、電話)
必要です

申し込み期間: 9月1日から9月22日まで

※参加者には、抽選で各参加自治体厳選の名品セットをプレゼント!

今年度は「ヘルスプラネット Food アプリ」も活用できます。

★「ヘルスプラネット Food」アプリには、ウォーキングコースの風景やおいしいものなどの写真を撮ってアップロードできるサービスもあります。
中札内村の風景やおいしいものをシェアしたり、各地域の参加者の写真にスタンプを押して、相互交流することができます。



参加申込QRコード



●お問い合わせ・お申し込み 福祉課保健グループ TEL(67)2321

令和4年度

中札内村敬老会について

中札内村では、年長者への敬意と感謝を示すとともに長寿を祝福するため、例年9月15日に75歳以上の方を招待し、敬老会を開催してきました。

令和4年度の中札内村敬老会については、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、対象者を限定し開催することとしました。

開催規模が縮小となり、開催を心待ちにされていた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

敬老会招待者

- ・ 白寿を迎える方
(大正13年生まれの方)
 - ・ 米寿を迎える方
(昭和10年生まれの方)
 - ・ 喜寿を迎える方
(昭和21年生まれの方)
- ※対象となる方には別途ご案内を送付しています。

お問い合わせ先

福祉課福祉グループ
☎ (67) 2321

65才以上のみなさん

村長も
Cグループで
参加予定!

お元気度を測定しましょう!!

■お元気度測定会

昨年に引き続き、高齢者の健康維持を目的に今年も感染症対策を講じたうえで開催しますので、昨年参加された方も、初めての方も是非ご参加ください。

- ◎対象者：65歳以上で要介護認定を受けてない方
- ◎料 金：無料
- ◎場 所：上札内交流館、中札内村保健センター
- ◎持ち物：上靴、運動しやすい服装、飲み物
- ◎内 容：・からだのお元気度測定（握力、歩行速度、立ち座り等の測定、柔軟性等）
・あたまのお元気度測定（簡単な記憶や計算の問題に挑戦）
- ◎申 込：9月12日（月）までにお申し込みください。（1グループ15名程度）



9月20日（火）		9月21日（水）
上札内交流館	文化創造センター	文化創造センター
A グループ 9時00分～10時30分	C グループ 14時00分～15時30分	E グループ 9時00分～10時30分
B グループ 10時30分～12時00分	D グループ 15時30分～17時00分	F グループ 10時30分～12時00分
		G グループ 14時00分～15時30分
		H グループ 15時30分～17時00分

申込・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

感染症対策に十分留意して実施しますが、感染拡大状況によって延期することがありますので、あらかじめご了承ください。

公共バス料金助成や車両送迎サービス、村内を走るくるくる号など、自家用車の運転が難しい時、運転免許を返納した後でも利用できる交通サービスを一覧表にしました。

交通費助成サービス一覧

④ 福祉有償運送 (ゆめっと)	⑤ 住民参加型 移動支援サービス	⑥ 高齢者等通院交通費 助成事業	⑦ 高齢者民間バス 助成事業
			
夢という	社会福祉協議会	中札内村	中札内村
管内の目的地まで 送迎 ※十勝管内限定 ※車いす対応車両 使用	登録した協力員の自 家用車で医療機関ま で送迎	タクシー代の一部助成 ※通院時に限る	十勝バス広尾線の 運賃を全額助成
■下記のどれかに 該当の方 ・要支援 1～2 ・要介護 1～5 ・身体障害者 ・その他、障がい等 により単独で公共 交通機関の利用が 困難な方	■下記の全てに 該当の方 ・公共交通機関の 利用困難 ・運転免許証がない ・65歳以上の单身 又は高齢者のみの 世帯 ・非課税世帯 ・村内に 3 親等以内 の親族がいない	■下記のどれかに 該当の方 ・要介護 1～5 ・身体障害 1、2 級 ・視覚障害 3 級以上 ・人工透析により 週 3 回以上の通院が 必要な方 ・療育手帳 A 判定 ・精神障害者保健福祉 手帳 1 級・2 級	70歳以上の方
タクシー料金の半額 程度 ※会員登録1000円 ※月会費500円	音更町 500円 帯広市 400円 更別村 100円 大 正 100円	タクシー費用の半額 助成 ※車いす寝台車両は 3分の2助成	バス運賃を全額助成 ※発着地のどちらか が中札内村の場合 のみ
NPO 法人夢という 67-2316	社会福祉協議会 68-3472	中札内村福祉課 67-2321	中札内村福祉課 67-2321

中札内村で 利用できる

交通サービス。



	① くるくる号	② 福祉移送サービス	③ 買い物支援事業
実施主体	中札内村	中札内村 (夢という委託)	ポロシリ福祉会 (社会福祉協議会と共同実施)
事業概要	コミュニティバス 運行 市街地：月・水・土 ※毎月第1日曜日 試験運行中 農村部：火・金	自宅と目的地間を送迎 ※村内限定 ※年間120回まで	自宅とマックスバリュ間 を送迎 ※デイサービス車両使用 ※毎週木曜日 朝10:00～ 昼12:00限定 ※買物をお手伝いするボラ ンティアが同乗します
対象者	・制限なし	■下記のどれかに 該当の方 ・70歳以上 ・身体障害1、2級 ・視覚障害3級以上 ・要支援1～2 ・要介護1～5 ・60歳以上で下肢が 不自由 ・療育手帳A判定 ・精神障害者保健福祉 手帳1級・2級	日常の買い物に 不便を感じている 高齢者の方など ※独居もしくは夫婦 世帯に限る
利用料金 (助成額)	無料	無料	無料
問合せ	中札内村総務課 67-2491	中札内村福祉課 67-2321	ポロシリ福祉会 63-4566

各種スポーツイベント開催 参加者大募集!!

第38回 村民スポーツ 大会

パークゴルフ 9/25 (日)

爽やかな夏空の下でパークゴルフをしませんか！初心者の方のご参加也大歓迎です！

- 日 程／9月25日（日）開会式9：00～
- 場 所／札内川総合運動公園パークゴルフ場
- 申 込／9月16日（金）教育委員会まで
- その他／道具の貸出もあります！
- 競技方法／・ストロークプレイ（36ホール）
・個人戦（男子2部制・女子1部制）
・優勝のみサドンデスプレイオフ、
以下高年齢順（同スコアの場合）

第38回 村民スポーツ 大会

村民登山 10/1 (土)

<スケジュール>

- 日 程／10月1日（土）※雨天中止
- 場 所／白雲山（1,186m）・上士幌町
- 対 象 者／小学生以上（小学生は保護者同伴）
定員20名（先着順）
- 持 ち 物／昼食、行動食、飲み物、雨具、登山靴（ほか車内用の靴またはサンダル）、着替え、帽子、手袋、タオル、風呂道具、入浴料 500円（小学生250円）
- 申 込／9月22日（木）教育委員会まで

6：00	集合
6：15	役場前バス出発
8：30	登山口到着
8：45	登山開始（然別コース）
11：00	山頂到着（30分休憩）
11：30	下山開始（ヌプカの里コース）
13：15	登山口到着
13：30	バス出発
14：00	しほろ温泉プラザ緑風荘到着
15：00	温泉出発
17：30	中札内到着、解散

第29回

ファミリーマラソン大会

10/10月

- 日 程／10月10日（月）受付：午前8時30分～（開会式：午前9時00分）
- 場 所／札内川総合運動公園陸上競技場
- 種 目／【500m】幼児男女（年少児以下）、一般男女
【1 km】幼児男女（年中・年長児）、小学1・2年生男女、一般男女
【2 km】小学3・4年生男女、一般男女
【3 km】小学5・6年生男女、中学生男女、一般男女
【ピータンリレー】100m×4人

- 対 象 者／村内在住・在勤・在学者
- 参 加 料／無料
- 申 込／9月26日（月）

右のQRコードから入力フォームを使用して申し込んでください。



申込 QR コード



ピータンリレー
申込 QR コード

●お問い合わせ 教育委員会 TEL (67) 2929

うれしい報告ぞくぞく！ 地域の子どもたちが 大かつやく中！

中札内村でのびのびと育つ子どもたち。

この夏、十勝管内や全道での素晴らしい活躍の報告がありました！ぜひ、皆さんで応援しましょう！



中札内中学校 1 年・桃井二胡さん、水泳全道大会へ出場！

7月22日（金）～24日（日）に江別市で開催された、令和4年度第43回北海道中学校水泳大会に、中札内中学校1年の桃井二胡さんが出場しました。桃井さんは、6月に帯広市で行われた十勝地区予選にて、200m背泳ぎと400m自由形の2種目で標準記録を突破し、見事全道大会への出場権を獲得しました。全道大会では400m自由形で決勝に進出し、7位（4分59秒69）という結果でした。8月22日に教育長へ大会報告に訪れた桃井さんは「400m自由形では、6位までが入賞だったが7位という結果で、とても悔しい思いをした。来年は6位入賞できるように、これからも練習に励みたい。」と話されました。今後の更なる活躍を期待しています！



中札内中学校・吹奏楽部全道コンクールへ出場！

8月25日（木）～28日（日）に札幌コンサートホール Kitara で開催される、第67回北海道吹奏楽コンクールに、中札内中学校吹奏楽部が出場します。吹奏楽部は、7月30日に帯広市民文化ホールで開催された地区予選（中学C編成の部（25名以内）：21校出場）で見事金賞を受賞し、全道コンクールの出場権を獲得しました。

8月22日に教育長へ決意表明に訪れた際、吹奏楽部の皆さんは「初めての全道大会出場で嬉しく思っている。結果だけにこだわらず、楽しく演奏して来たらいいなと思う。支えてくれている周りの方々に感謝して全道大会に臨みたい！」と目標を話してくれました。



地域・道内で活躍する中高養生 全国大会へ

中高養サッカー部全道大会で優勝！



11月5日（土）に札幌市北ガスアリーナ46（札幌市中央体育館）で開催される、第1回全国特別支援学校フットサル大会に、中札内高等養護学校サッカー部が出場します。サッカー部は、7月に江別市で開催された全道大会で見事優勝を果たし、全国大会への出場権を獲得しました。

8月22日に決意表明に訪れた際、サッカー部の皆さんは「練習の成果を発揮することができて良かった。全国大会に向けて支援してくださる方々に感謝して練習に励みたい。」と全国大会へ向けた熱い思いを話してくれました。皆さん、ケガなく楽しんでプレーをしてきてください！

村内でも活躍中！

生徒の皆さんが、村内のバス停などに設置しているベンチの補修作業を行いました。他にも花壇整備や公共施設の清掃など、村内各所で活躍中です！



空き地・空き家のお悩み・・・ 施設課に相談してみませんか？

村では、村内にある空き地・空き家等の情報を登録し、移住希望者に紹介する「中札内村空き地・空き家バンク」を開設しています。売却や賃貸などを希望する物件がある場合は、ぜひ登録をお願いします。

登録された物件については、村ホームページで公開しますので、多くの方の目にとまり興味を持ってもらえる機会が増え、お持ちの不動産の活用が期待できます。

まずは施設課までお気軽に
お問い合わせください！

空き地・空き家バンク 登録方法

①空き地・空き家バンクへの登録申請

【必要書類】

- ・空き地・空き家バンク登録申込書
- ・空き地・空き家バンク登録カード
- ・登記事項証明書の写しまたは課税明細書の写し
- ・固定資産税納税証明書の写しまたは村税納入状況調査承諾書
- ・物件の写真（外観）、図面（提供可能な場合）

※各種様式は、役場施設課窓口または村ホームページからダウンロードできます。



②登録（村ホームページで公開）

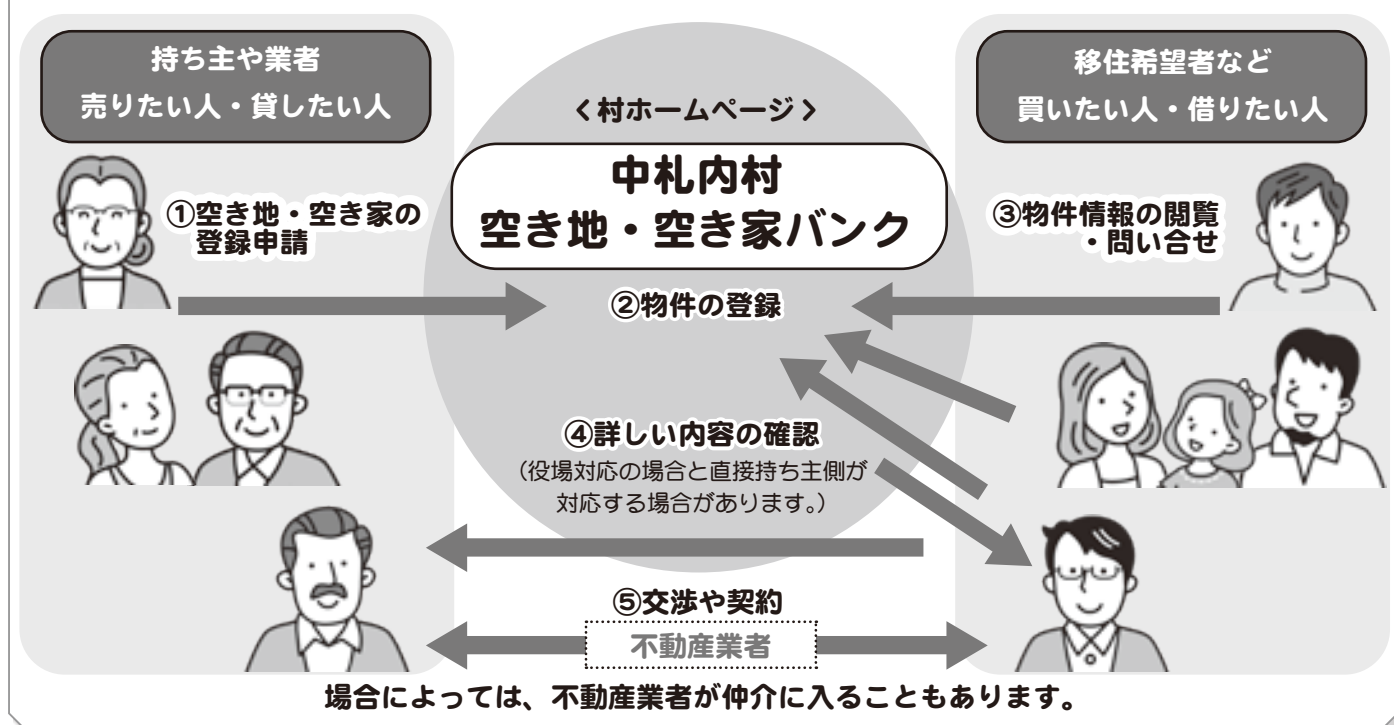
【注意事項】

- ・利用者が決まるまでの空き地・空き家の維持管理については、村では行いません。
- ・登録は、賃貸や売買をお約束するものではありません。
- ・村では、情報提供のみとさせていただきます、仲介は行いません。



村ホームページ
QRコード

◀◀◀ 中札内村 空き地・空き家バンクのイメージ ▶▶▶



●お問い合わせ 施設課 TEL (6 7) 2 4 9 6

中札内村立診療所^{だよ}便り No. 6

所長 高石 恵一

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② ～高血圧と生活習慣について～

先月8月号は看護師から、血圧測定や白衣高血圧に関しての便りでした。今月は血圧パート2として、医師からの視点で高血圧についてお話をしたいと思います。(8月9日に中札内保健センターで行われた健康講座で、私が講演した内容の抜粋になります。参加いただいた方はありがとうございました！)

● 高血圧の恐ろしさ

高血圧は日本人の3人に1人が抱えていると言われ、動脈硬化の原因となる病気です。年間10万人が、高血圧が原因(となる心筋梗塞・狭心症や脳卒中)で死亡していると言われ、これはタバコが原因となる病気(年間12万人)に匹敵する数字です。最近、**高血圧は「認知症」発症のリスク**にもなるとの報告があります(特に中年期の高血圧の放置で)。

「痛くもかゆくもなく、自覚症状がない」というのが、高血圧をはじめとした生活習慣病の特徴です。未治療の高血圧があり頭痛やめまい等といった自覚症状が出現している時は、明日命を落とすか半身不随になるかといったような、身体の危険なサインとも言われています。高血圧は、別名「サイレントキラー：静かなる殺人者」とも呼ばれていて、未治療の高血圧は「ニコニコ笑っているあなたの肩を死神が肩もみしている状態ですよ」と言われることもあり、医療機関への早めの受診が必要です。

ときおり患者さんから、「(血圧の薬を飲んでいても関わらず血圧が高い状態だが)特に自覚症状がないからこのままの血圧の薬でいい」とか、「自覚症状がないから多少血圧が高いけど気にしていない」と言われることがあります。それがどんなに恐ろしいことが…皆さんわかりますよね…?



● 血圧を下げるために有効な生活習慣とは？

- ① 減塩： 1日 塩分6g未満、または現在よりも1日2.5g以上の減塩
- ② 食事： 野菜/果物の摂取(カリウムを積極的に摂る)
※腎臓の機能が悪い方はカリウム摂取は控えなくてはならないので注意です！
- ③ 減量： BMI < 25 もしくは 今よりも4kg減らすと有意な降圧に
- ④ 運動： 有酸素運動を毎日30分以上(30分を分割で行うのも可)
- ⑤ 節酒： 純アルコール 男性20-30g(※)、女性10-20gまで(週2日は休肝日)
※ビール500ml、日本酒1合、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯の酒量
- ⑥ 禁煙： 喫煙者は非喫煙者より高血圧を発症しやすい

特に「①減塩」について、(一般的に塩分が多いと言われている) **外食や総菜を食べて味の濃さが丁度良いと感じる方は、塩分を取りすぎている傾向**にあります。しょっぱいと感じる方は、**比較的塩分を普段から控えている**と言われています。上記6つの生活習慣改善を組み合わせるだけでも、血圧は結構下がります。血圧が気になる方はぜひ取り組んでみてください。

◎ 高血圧を含めた生活習慣病について、診療所へお気軽にご相談にいらしてください！

★10月号は、同じく生活習慣病の1つ「**脂質異常症(高脂血症)**」の予定です★



中札内村立診療所
公式HP

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

蔵書検索は
こちら



中札内村図書館

① 土曜日おはなし会

9月10・24日(土)
10:30～11:00

絵本や紙芝居を読むおはなし会です。

- ▶会場 中札内図書館おはなし一む
- ▶対象 どなたでも
- ▶参加 無料・申込不要

② ベビー&キッズタイム

9月21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 おはなし一む
- ▶対象 乳幼児と保護者

③ だるまだ!

—高畠那生の絵本のはなしとワークショップ—

開場13:30
開演14:00

絵本作家の高畠那生さんを招いて、絵本の読み聞かせを交えた講演会と、絵本「だるまだ!」に登場するだるまをみんなで作るワークショップを開催します。お楽しみに!

- ▶開演 14:00 (13:30 開場)
- ▶会場 中札内文化創造センター
ハーモニーホール
- ▶申込 要申込
9月10日(土)から
図書館で整理券配布
- ▶定員 先着 60 名
- ▶入場 無料



© 好学社

おすすめ新着本

「その本は」

又吉直樹・ヨシタケシンスケ / 著
請求記号: 913.6 マ

本好きの王様の命を受け
世界中の「めずらしい本」
についての話を集めた
二人の男が語る、笑えて
泣けて胸を打たれる本に
まつわる物語。



新着ボードゲーム

バイバイレミング、みんなで本をもちよって
ドリームオン!、ミューズ 他

ボードゲームの貸出期間は1週間です

9/21 [水]
登録開始



利用者カードの代わりに
Felica(フェリカ)で
本などの貸出ができるようになります!

◆Felica登録に必要なもの

- ①中札内村図書館の利用者カード
- ②FeliCa (フェリカ) を搭載したiD、nanaco、WAON、Edy、QUICPay、Suica、PASMOなどのICカードや、おサイフケータイ機能のあるスマートフォン(携帯電話)など



「モバイル非接触 IC 通信マーク」
があるかご確認ください

◆Felica登録の方法

ご本人が図書館カウンターにて左記の①と②を提示し、
図書館システムへICカード登録をします。

◆ご注意ください

- ・Felica登録は1人1つまでです。
- ・同じFelicaに複数の登録はできません。
- ・利用者カードはなくさないようお願いします。

※図書館システムに登録するデータは、個々のFelicaの識別IDのみで、個人情報は一切含みません。
また、図書館システムからFelicaへの書き込みは一切行いません。



＋ ～中札内村に温泉施設ができました！～ 勝エアポートスパ そら

7月22日、グランピングリゾートフェーリエンドルフ敷地内において、温泉施設のオープニングセレモニーが行われました。地域版のふるさと納税で観光事業の展開を目指し応援を集めています。

空港からおよそ15分にある温泉施設で、国内でもこの立地はなかなかありません。「近いし、湯冷めしなくてとてもいい」との声も聞こえる温泉施設です。皆さんも一度訪れてみてはいかがでしょうか？

富 ～村でいっぱい体験したよ！～ 山県南砺市小学生が来村

8月7日から10日の期間で、富山県南砺市福野小学校の児童7名が中札内村に滞在し、自然体験を通じて村内児童との交流を深めました。

滞在中は、道の駅などの村内見学を始め、カヌー体験や農作物の収穫体験などを楽しみました。「こんなに広い畑は見たことがない！」と声があがるなど北海道のスケールの大きさに驚いている様子でした。たくさん楽しい夏の思い出はできたかな？



フ ～温かく見守る家族の味方～ ファミリーサポートはじまるよ！

8月6日、保健センターでファミリーサポートセンター事業の説明会と援助会員・依頼会員の顔合わせが行われました。本事業は、地域の中で子どもを預かり、子育てをお手伝いするもので、9月から本格実施となります。顔合わせでは、自己紹介をはじめ子どもとの関わり方について、思いを共有する場面となっていました。利用予約はLINEの村公式アカウントからでもでき、育児で手助けが必要な時がありましたら、ぜひ利用してみてくださいはいかがでしょうか？

聞 ～自分の体、気にしていますか？～ いて得する・動いて感じる健康講座

8月9日、福祉課と教育委員会の連携事業として、村診療所の高石所長による講話と帯広畜産大学（ちくだいKIP）の村田准教授によるストレッチ体験の健康講座が行われました。

今回の講座は、高血圧がテーマで高石所長からは、減塩や運動など生活習慣の改善方法と効果について講話いただきました。また、村田准教授からは、体を思い通りに動かし血流を上げるストレッチ法について教えてもらいました。減塩生活は1～2週間続けると慣れてきます。



文化賞候補者の 推薦をお願いします

中札内村文化賞規則に基づく令和4年度の文化賞候補者（高校生以上）の推薦を受け付けています。表彰は11月3日の文化の日に行います。

※今年度は新型コロナウイルスの影響により、表彰日等が変更となる場合があります。

●推薦対象

各種発表会等において、特に優秀な成績を収めた個人および団体・地域並びに団体等における諸活動を通じ、健全な文化の振興発展に寄与した個人および団体

●推薦締切 9月16日（金）

●お問い合わせ

教育委員会
TEL（67）2929

議会研修会を 開催します

中札内村議会では、村民も対象とした議会研修会を開催します。ぜひお越しください。

【日時】 10月3日（月）

午後3時30分から

（予定）

【場所】 文化創造センター ハーモニーホール

【内容】

- ・演題 行政を動かす一般質問の構築について（仮）
- ・講師 榎地方議会総合研究所 廣瀬 和彦 氏

【お問い合わせ】

中札内村議会事務局
TEL（67）2497

『無料調停相談会』が 開催されます

困っているけれど、どうしてもいいかわからない。そんなことはありませんか。

あなたのトラブルや悩みを話し合いにより解決する調停手続・利用方法について無料でご相談に応じます。

◆日時

9月25日（日）

午前10時～午後4時

◆会場

とかちプラザ1階 大集会室

◆相談内容

夫婦関係・親子関係・相続・金銭・交通事故・土地建物等（ただし、裁判所で係争中の事件の相談を除きます。）

◆申し込み

予約は要りません。当日、直接会場においでください。

◆相談担当者

当協会家事・民事各調停委員

◆費用 無料

◆その他 秘密厳守

◆主催 最高裁判所

◆共催 帯広市・帯広調停協会

◆問い合わせ

釧路地方・家庭裁判所帯広支部内 帯広調停協会
TEL（23）5141

『弁護士 おなやみごと相談』 のご案内

釧路弁護士会主催による、無料法律相談を行います。

◎日時

9月13日（火）

午後1時～午後4時

◎場所 役場相談室

◎予約受付

釧路弁護士会帯広会館

【電話】

0155（67）4877

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出前の検温、マスク着用等ご協力お願いします。

みんな集まれ! 10/2日 道の駅フェア開催!

みんな待ってた「道の駅フェア」を開催します! 今年も子どもも大人も楽しんでいただけるプログラムを企画しました。

秋の一日、道の駅で食べたり飲んだり遊んだり、お買い物がてら、散歩やトレーニングの途中にも、気軽に立ち寄って一緒に楽しく過ごしましょう!

日時	10月2日（日）午前10時～午後2時（雨天中止）
会場	道の駅なかさつない
内容	・村内飲食店などの出店ブース・キッチンカー・収穫野菜の詰め放題・馬車体験 ・昆虫展示・ピータンとジャンケンポン・お楽しみ抽選会など
主催	中札内村観光協会
お問い合わせ	TEL（68）3390（中札内村観光協会） 観光協会ホームページ https://kankou-nakasatsunai.com



Facebook

※詳細は9月下旬の新聞折り込みチラシや観光協会ホームページ、各SNSをご覧ください。

※新型コロナウイルスの感染状況によって、イベント中止やプログラムの内容が変更になる場合があります。ご来場の際は、感染防止対策（マスク着用、黙食など）にご協力いただきますようお願いいたします。

男女共同参画推進 委員を募集します

令和4年10月から2年間、男女共同参画の取組にご意見等いただける方を募集します。
詳しくは村ホームページ、又は下記へご連絡ください。

応募資格

村内に住所を有するか、村内に勤務されている方

締切 9月20日（火）まで

問い合わせ

総務課企画財政グループ
TEL (67) 2491

井尻 凧咲ちゃん



パパ雄也 ママ百花
(2区)

島部 綾人くん



ママゆうな
(泉区)

…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。

鳥本 紬生くん



パパ幸範 ママ聖華
(南1区)

永井 和磨くん

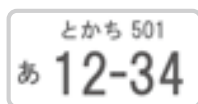


パパ亮平 ママ江美
(新生)

図柄入りご当地ナンバープレート「(仮称) 十勝 (とかち)」導入に向けての村民アンケート調査へのご協力をお願いします。



十勝町村会では、さらなる十勝の認知度アップを図り地域振興や観光振興に活用するため、国（国土交通省）が募集する「図柄入りご当地ナンバープレート」の導入に向けて取り組んでいます。



国（国土交通省）への申込にあたっては、町村それぞれでアンケート等により住民の皆様の意向を確認します。無作為抽出にてアンケートはがきを送付させていただきますので、調査へのご協力、ご返送をお願いします。

●お問い合わせ 総務課企画財政グループ TEL (67) 2491

ジェネリック医薬品で薬代をお得に！

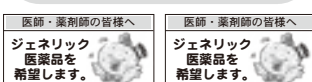
ジェネリック医薬品とは、医薬品の特許期間後に開発者以外のメーカーで使われる医薬品のことで、一般の医薬品と成分、効果が同じにも関わらず価格が安いのが特徴です。

ジェネリック医薬品で薬代が安くなることは知っていても、医師や薬剤師に言い出しにくいときは、このページ下の「ジェネリック医薬品希望表示」を切り取り、医療機関等の窓口に出す被保険者証やお薬手帳に貼って使用しましょう。

●お問い合わせ

住民課住民グループ TEL (67) 2493

ジェネリック医薬品希望表示



医師・薬剤師の皆様へ

ジェネリック
医薬品を
希望します。

ジェネリック医薬品に関するご説明をお願いします。

健康ポイント事業 ポイント獲得トクトク情報！

筋肉アップチャレンジ

参加方法

期間限定でサツドラ中札内店でも測定・提出できます。

●9/1～9/30（申込締切）

- ①保健センターかサツドラに行く。
- ②体組成計を使用して測定結果を出力。
- ③9月30日までにプリントした結果を提出。

●12/1～1/31（1/1～1/31はサツドラでもできます）

- ④②の測定日から3か月以上経過後、再測定。
- ⑤1月31日までに、プリントした再測定結果を提出。

チーム 2～4名で申し込み。筋肉増加量の平均対抗戦 値上位のチーム全員に100Pt付与します。

達成条件

筋肉量が、『増加』または『基準値範囲内』で達成となります！

達成で、健康ポイント500ポイント獲得！

詳細は 福祉課保健グループ TEL (67) 2321へ



《さあ、巻き返しだ》

新

型コロナウイルス感染拡大初期。学校の全国一斉臨時休校で、子どもの学びが停滞を余儀なくされました。経済対策「特別定額給付金」(全国民に10万円支給)では、業務処理の煩雑さなどから自治体ごとに支給時期が異なり、混乱を招きました。我が国のデジタル化の遅れが一因と言われています。

海

外でもコロナ禍に伴う臨時休校や経済支援は

行われましたが、状況は異なりました。欧米等では、学校のオンライン授業がすぐに導入され、デジタル処理により給付金支給も速やかでした。後者(持続化給付金)について日本では、申請の簡略化や審査基準緩和等のアナログ的な改善で対応しましたが、迅速化の一方で不正が横行し、被害額約10億円の詐欺事件も発覚しました。税金を無駄にせず、暮らしの安心を担保するためにもデジタル化推進は不可欠です。

そ

の基盤の一つがマイナンバーカードの普及と考慮しています。7月末現在、取得率は全国45・9%(「特別区・市」の1位は宮崎県都市で82・6%)、北海道42・9%。中札内村は36・7%で、道内平均にも達していません(道内95位、十勝管内5位)。大都市ほど取得率が高く、東京都内62区市町村中、本村より取得率の低い自治体はわずか3町村。デジタル化が立ち遅れている現状に強い危機感を抱いています。

現

在、国はカード取得者に最大2万円分のポイントを付与するほか、本村のように取得率の低い自治体を「重点的フォローアップ団体」に指定し、交付税を減らすことを示唆しています。デジタル化の恩恵も税金の還付といえるポイントも得られず、まちづくりの財源まで少なくなり、マイナンバーカード未取得により被る皆さんの不利益は小さくありません。村としてもPR不足を猛省し、取得に伴う面倒を少しでも軽減できるように工夫いたします。日本で最も「デジタル化」された美しい村を目指して巻き返ししましょう。



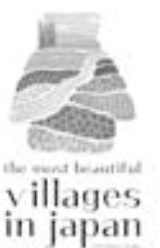
普及に加速がつき始めたマイナンバーカード

ご出生おめでとう

大塚 慈(いづく) 優也(ゆう) (2区)	田中 想(そう) 和賢(わけん) (北1区)	榎谷 彩花(あやか) 英生(えいせい) (北1区)	丸子 夏波(ななみ) 智之(ちゆ) (4区)
亜由美(あゆみ)	理沙(りさ)	愛実(あいじつ)	菜津子(なづこ)

ご寄附ありがとうございます

- ・栄区 井上 征子 様
夫(勝利)が生前お世話になったお礼として
- ・興農区 北島百合子 様
夫(義夫)が生前お世話になったお礼として
- ・3区 藤田 悦子 様
夫(明)が生前お世話になったお礼として
- ・協和区 寺島ミドリ 様
夫(長治)が生前お世話になったお礼として
- ・興農区 諏訪 龍雄 様
妻(カヅノ)が生前お世話になったお礼として



中札内村
ビューティフルデー
10月1日実施

お悔み申しあげます

北島 義夫(よしお) さん (興農区)	藤田 明(あきら) さん (3区)	前田 良博(りょうはく) さん (常盤区)	寺島 長治(ちやうぢ) さん (協和区)	後藤 ヒナ さん (6区)	諏訪カヅノ さん (興農区)	安原美美子 さん (2区)	出羽 武夫(たけお) さん (元札内)
---------------------	-------------------	-----------------------	----------------------	---------------	----------------	---------------	---------------------

特 殊 詐 欺

ご注意ください!

不審な電話がきたら
#9110へ (警察相談電話)

中札内駐在所

世帯と人口

世帯数	1,938戸 (-3)
人口	3,928人 (-13)
男	1,905人 (-8)
女	2,023人 (-5)

うち外国人 80人 (+ 1)

令和4年8月15日現在
()内は前月比です。