

広報 ながさつない



the most beautiful
villages in japan

中札内村
北海道

特集 防災月間 ^{とき}その瞬間、どうする？

表紙 満喫した夏！（村民盆踊り花火大会）



2023 NO.809
令和5年9月1日発行

発行/中札内村役場総務課

9月1日は防災の日

その瞬間、 どうする？

近年、全国各地で猛威を振るう大雨による水害。中札内村においても、平成28年8月に札内川の堤防決壊や施設の流出などで甚大な被害が発生しました。このような災害が今後いつ起きるかわかりません。9月は村の総合防災訓練(26日)など、「災害に備え、知識を深める」ための防災月間です。これから災害による被害を最小限に抑えるために、災害時の避難行動など再度確認しておきましょう。

災害が起きる前に…

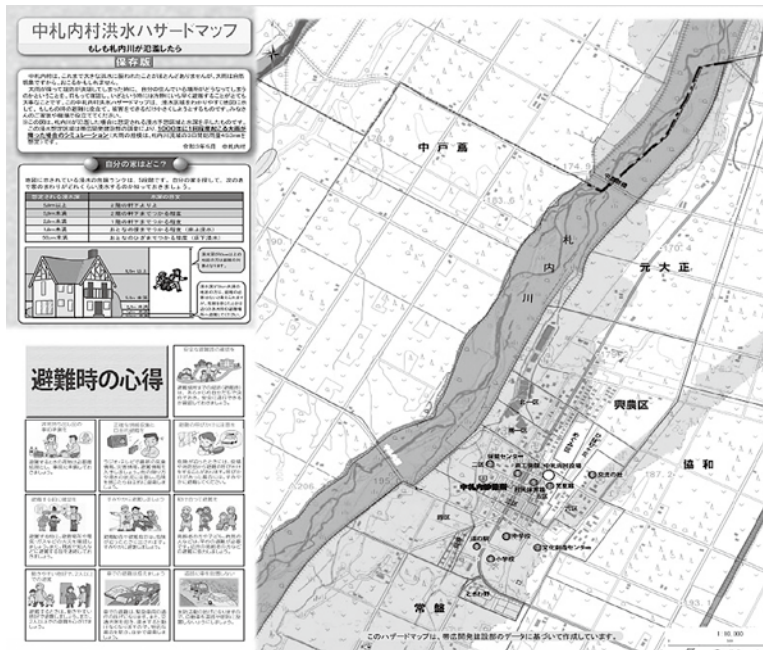
自分たちの地域をチェック！

平時からの備えとして、住んでいる地域の状況を把握することが大切です。

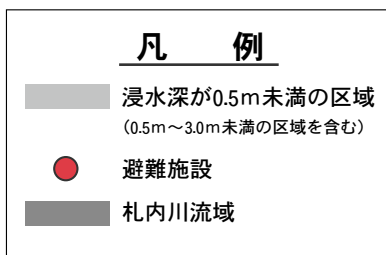
防災マップで、洪水や河川氾濫などによる被害予測を地域ごとに地図で確認することができます。

自分の家がどこなのか、想定される浸水深がどれくらいなのかをチェックしましょう。

この浸水想定区域は帯広開発建設部の調査により、1000年に1回程度起こる大雨で札内川が氾濫した時のシミュレーション(大雨の規模は、札内川流域の3日間総雨量453mmを想定)です。



ホームページに掲載されているハザードマップ



想定される浸水の深さや避難施設などを表示

もし災害が起きたら…

警戒レベルや取るべき行動を再確認！

大雨による災害が発生する危険性が高まった時には、早めの行動を心掛けましょう。犠牲にならない方の多くは「自分は大丈夫」との思い込みが原因となっています。役場などから避難に関する呼びかけ

けがあった場合には、速やかに次のような行動をとってください。
※避難場所は、災害の規模等によって開設する場所が変更となります。災害時の呼びかけの情報を元に避難場所を確認してください。

警戒レベル	避難情報等	取るべき行動
5	緊急安全確保	命を守る最善の行動を！ ・すでに災害が発生しており危険な状況。
4	避難指示	対象の地区の人は全員避難 ・速やかに避難先に避難 ・避難先までの移動が危険な場合は、自宅内のより安全な場所に避難する。
3	高齢者等避難	高齢者等は避難する ・避難に時間を要する人と支援者は避難する。その他の人は避難の準備を整える。
2	大雨洪水注意報	・避難に備え、自らの避難行動を確認する。
1	早期注意情報	・災害へ備える。

※レベル1・2は気象庁からの発令
レベル3～5は村からの発令

赤い点滅していませんか？
災害に備え電池交換を！

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。

◎防災行政無線の良いところ◎

- 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



…… 防災情報無線を聞き逃した時には ……

どこにいても情報を知れる！

中札内村メール配信とSNS

登録QRコード

LINE



メール



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ことなど
- 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

●お問い合わせ 総務課総務グループ TEL (67) 2311

七色野菜 彩りプラス

開催期間 9/1(金)～10/31(火)

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！



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？

スイーツ
メニュー

中札内いちごスムージー

※1日5食限定

ミュゲ (Café muget)

☎ 大通南3丁目42
☎ 67-0021
⌚ 11:00～16:30
📅 火曜日、水曜日

彩り定番
メニュー

天 井

お食事処 四季

☎ 共栄東3線144
☎ 63-1511
⌚ 昼 11:00～15:00 (L.O.14:30)
📅 火・水・その他あり(祝日の場合変動あり)

新
店舗

キーマカレー旬の野菜のグリル添え (サラダ・スープ付き)

野うさぎキッチン

☎ 上札内94
☎ 無し
⌚ 11:00～18:00 (L.O.17:00)
📅 火・水・最終月曜日

新
店舗

十勝クラシックバーガー

カフェ・ディンケルス

☎ 南常盤東4線フェーリエンドルフ敷地内
☎ 67-7746
⌚ 11:30～14:30 (L.O.14:00)
📅 水曜日

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。

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！

◎七色野菜彩りプラスや健康ポイント事業、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や村ホームページでのお知らせでご確認ください。

この「のほり」が
“七色野菜彩りプラス”
協力店の目印！

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

※各店の定休日・営業時間・メニューの提供時間に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。

彩り定番
メニュー



シーザーサラダハーフ

レストラン チュブ

☎ 大通南1丁目17 ☎ 67-6766
ⓐ 11:00~14:00 (L.O.)
ⓑ 17:30~20:00 (L.O.)
㊟ 水曜日・その他

彩り定番
メニュー



野菜たっぷり塩タンメン

寶龍 中札内店

☎ 大通北5丁目21 ☎ 68-3575
ⓐ 11:00~19:00 (中休み15:00~17:00)
※火曜日~15:00まで
㊟ 水曜日

居酒屋
メニュー



ラーメンサラダ

居酒屋 紅や

☎ 大通南4丁目33 ☎ 68-3662
ⓐ 17:30~23:00 ※混雑状況による
㊟ 日曜日・不定休

居酒屋
メニュー



ざんぎ野菜サラダ

※平日限定

鳥せい中札内店

☎ 東1条南3丁目7 ☎ 67-2201
ⓐ 16:00~21:00
㊟ 不定期

居酒屋
メニュー



ピータンサラダ

鳥ふじ

☎ 大通南4丁目50 ☎ 68-3833
ⓐ 17:00~22:30
㊟ 日曜日、祝日（予約対応）

彩り定番
メニュー



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

焼肉 開拓村

☎ 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)
㊟ 月曜日(予約対応) (月曜祝日の場合火曜、不定休有り)

ランチ
メニュー



野菜たっぷりプレート 【単品】ボークジンジャー・オムキーマカレー

野島さんち

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

彩り定番
メニュー



彩りサラダ ※9月限定

物産販売所あんていー

☎ 道の駅なかさつない ☎ 67-2277
ⓐ 9:00~18:00
㊟ 無し

●健康ポイント事業
総合相談窓口
福祉課保健グループ
TEL (67) 2321



村ホームページ
「七色野菜 彩りプラス」
QRコード

新
メニュー



季節の野菜のトマトグラタン

ウェザーコックカフェ

☎ 道の駅なかさつない (カントリープラザ内) ☎ 67-2289
ⓐ 11:00~16:30 (L.O.16:00)
㊟ 月曜日、第1・第3木曜 (祝日の場合翌日)

令和5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います。

令和5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が終息していないことから、招待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ますが、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14年生まれの方）
 - ・ 米寿を迎える方（昭和11年生まれの方）
 - ・ 喜寿を迎える方（昭和22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。

75歳以上高齢者の名簿配付について

昨年度から氏名掲載の同意をいただいた75歳以上の方を対象とした名簿（氏名・行政区のみの掲載）を作成し、名簿掲載者のうち希望者に対して配付しております。

昨年同意をいただいていた方で掲載を希望される方、また同意いただいていた方で掲載を希望されない方は9月8日までにご連絡ください。

・ 令和5年度の名簿の配付予定日：令和5年9月19日

配付を希望される方は配付予定日以降に、保健センターへ来所またはご連絡をお待ちしております。

●お問い合わせ先 福祉課福祉グループ ☎（67）2321

65歳以上のみなさん！

お元気度を測定しましょう！！

■お元気度測定会

高齢者の健康維持を目的に開催します。過去に参加された方も、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会（簡単な記憶や計算の問題に挑戦）

◎申 込：9月11日（月）までにお申し込みください。（1グループ15名程度）

《開催日・会場・時間》

	上札内交流館	保健センター
9月19日 (火)	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
	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
9月20日 (水)	保健センター	
	E グループ 9時00分～10時30分 F グループ 10時30分～12時00分	G グループ 13時00分～14時30分 H グループ 14時30分～16時00分



健康ポイント
事業参加者は、
50ポイント
進呈！

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

大切な人のゲートキーパーになろう！

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。
特別な研修や資格は必要ありません。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてください。

変化に気づく

家族や仲間の変化に
気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し
耳を傾ける

ゲートキーパー の 役割

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながら
じっくりと見守る

声掛けの仕方に 悩んだら

- ・眠れてますか？ ・どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- ・何か悩んでる？よかったら、話して
- ・なんか元気ないけど、大丈夫？ ・何か力になれることはない？

いま、悩んでいる人へ (相談窓口等の紹介)

・村保健師による「こころの健康相談」

【場 所】中札内村役場福祉課（保健センター内）
【時 間】平日 8時30分～17時15分
【電話番号】67-2321

・帯広保健所：こころの健康相談

【時 間】平日 8時45分～17時
【電話番号】21-9110
※専門医による面談（予約制）もあり。

・SNSによる相談

厚生労働省ホームページ
『まもろうよ、こころ』ページ



ゲートキーパーについてもっと詳しく知りたい方は、
こちらをご覧ください。





ふにっちょで
おどろきに
元気な
なりましょー！

* 美沙紀さんと学ぶ、生涯学習講座 *

「気持ちも整う！カラダのケア講座」

中札内村出身の元アスリート押切美沙紀さんから、仕事や家事等でたまった疲れやストレスから身体をケアする運動方法を学びます。明日も元気に過ごすための、身体をケアする60分。押切さんと一緒に身体を整えてみませんか。

こんな方におススメ！

- ☐ 身体をほぐしてリラックスしたい
- ☐ 一日の疲れを明日に残したくない
- ☐ 身体のケア・コンディショニングに興味がある



- | | |
|--------|--|
| 1. 日時 | 令和5年9月13日(水) 19:00~20:00 |
| 2. 場所 | 保健センター 和室 |
| 3. 講師 | 押切 美沙紀さん |
| 4. 定員 | 20名 |
| 5. 参加料 | 無料 |
| 6. 申込 | 応募フォームまたは教育委員会へお電話ください。
期限：9月11日(月)まで |
| 7. その他 | 動きやすい服装、飲物 |



カラダのケア講座
応募フォーム
QRコード

●申し込み・お問い合わせ 教育委員会 TEL (67) 2929



ちくだいKIPが 苦手な運動を楽しくします！ ヘルスケアプログラム 参加者募集！

よつ葉アリーナや畜大で大人向けの運動教室を開催している「ちくだいKIP」が、科学的根拠に基づいた楽しくて効く運動プログラムを実施します。

続けられる運動習慣は「楽しい」ことが大事！お友達をお誘いの上、お気軽にご参加ください。

講師

村田 浩一郎 氏

川口 亜佑子 氏

ちくだいKIP/帯広畜産大学

定 員	20名（18歳以上）				会 場	保健センター 和室	
開催日	第 1 回 (説明・体力測定等)	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回	第 6 回	第 7 回 (体力測定等)
	9 月 22 日(金)	9 月 29 日(金)	10 月 6 日(金)	10 月 20 日(金)	10 月 27 日(金)	11 月 10 日(金)	11 月 17 日(金)
時 間	19：00～20：00		参加費	無料		申込期限	9 月 19 日（火）まで
持 物	飲物、【提出できる方のみ】 血圧手帳・糖尿病手帳・(健診等の)血液検査結果 ※本プログラムは生活習慣の改善を目的としており、参加者の体調等を考慮し、指導内容を検討します。提出可能な方は、第 1 回（9 月 22 日）の際にお持ちください。						
その他	全 7 回中、 4 回以上の参加で健康ポイント200ポイント付与						





ヘルスケア
プログラム
応募フォーム
QRコード

令和5年度スポーツ庁補助事業(運動・スポーツ習慣化促進事業)

●申し込み・お問い合わせ 教育委員会 TEL (67) 2929

中札内村・
南砺市交流事業

4年ぶり

行ってきたよ! 南砺市

富山県南砺市福野小学校の児童と村内の小学生は、隔年で互いの地を訪れ、交流を行っています。第24回目の今年は7月25日(火)からの3泊4日の日程で村内の小学5・6年生19名が富山県南砺市を訪問しました。

南砺市では、福野小学校の児童9名と昨年本村を訪れた中学1年生のボランティア6名と交流することができました。

滞在中は氷見市の海水浴場で地引網体験や海水浴を楽しんだほか、和紙でハガキを作る紙すき体験や世界遺産の相倉合掌造り集落の散策、ますのすし工場の見学など、盛りだくさんの4日間を存分に堪能しました。

【中札内村と南砺市福野地域の交流事業の歴史】

昭和60年、両自治体の特産品が「メークイン」と「里いも」という共通点で始まった『いも交流』がきっかけとなり、翌年にはお互いのイベントに農産物や加工品等特産を出品するなど交流が本格化しました。

平成5年11月に姉妹町村提携の調印。平成10年に中札内で、11年に福野町で第1回、第2回の交流事業を行い、以後事業を続け、昨年令和4年は中札内を会場に23回目となる交流事業を行いました。

平成16年に福野町は南砺市と合併したため、南砺市との交流事業となっています。



ジュニアアウトドアスクール

いっぱい体験! すっごい成長!

8月2日(水)から2泊3日の日程でジュニアアウトドアスクールを行い、村内の小学3・4年生23名が参加しました。

国立日高青少年自然の家で自然体験学習を行い、1日目の野外炊事では、5人の高校生ボランティアのサポートのもと、班で協力し合いながらカレーライスを作りました。

2日目は創作体験として七宝焼きを作り、自然体験として沢登り、ボディラフティングを楽しみました。夜にはナイトハイイクや花火を行い、暑い夏の思い出を作りました。

3日目は、ワイルドウォークで身体を動かした後、壁新聞を作成し、3日間の思い出を班でまとめました。完成した壁新聞については、村民文化祭の会場に展示しますので、是非ご覧ください。

子ども達は、親元を離れて過ごした3日間で、「協力・挑戦・我慢」を経験し、一回り成長して村に帰ってきました。





「空き地・空き家バンクに登録してみませんか？」

村では、「中札内村空き地・空き家バンク」を開設し、村内にある空き地・空き家等の情報をホームページで公開しています。売却や賃貸などを希望する不動産を所有されている場合は、登録することで売買契約に至る場合があります。

今までに登録された物件の中で、数件が売買契約に至っていることから、もう住むことがなくお困りの不動産をお持ちの場合はぜひ登録をご検討ください。**まずは施設課へご相談を！**

●登録方法

(次の必要書類を施設課にご提出してください)

【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（外観等）、図面（提供可能な場合）
※様式は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。

●登録後（村ホームページで公開）

- ・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、仲介は行いません。

●お問い合わせ

施設課

TEL (67) 2496



村ホームページQRコード

随時公募団地の入居者募集について

村では下記の住宅の入居者を随時募集しています。

	団地名	家賃(円)	間取り	築年	区分
中札内市街	中札内団地 ※ H29～R2 改修済み	16,100 ～ 35,300	3LDK	S57 ～H3	世帯向け
	特公 めぐみ団地 (オール電化)	25,500 (定額)	1LDK	H5	単身向け
	特公 すずらん団地	49,500 ～ 65,400	3LDK	H12 ～13	世帯向け
上札内市街	特公 あすなろ団地 (オール電化)	26,300 (定額)	1LDK	H6 ～8	単身向け

※入居資格があります。

※ご応募の時期によっては、上に掲載した物件でもすでに入居が決定している場合があります。ご了承ください。

詳しいお問い合わせは
施設課 TEL (67) 2496



服用中のお薬を

ジェネリック医薬品にしてみませんか？



ジェネリック医薬品とは、医薬品の特許期間後に他の医薬品メーカーが同様に製造したものです。一般の医薬品と成分・効果が同じにも関わらず安価なのが特徴です。

ジェネリック医薬品を利用すると・・・

例) 高血圧症の場合 (代表的な薬を1日1回、1年間使用の場合)

自己負担割合	先発医薬品	後発医薬品	差額
3割	14,760円	7,130円	7,630円

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、下の「ジェネリック医薬品希望表示」を切り取り、被保険者証やお薬手帳に貼り活用しましょう。

※ジェネリック医薬品について詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。



厚生労働省HP
QRコード

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。

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
医薬品を
希望します。

※保険証などへの貼付けを義務づけるものではありません。

ボランティアごみ専用ごみ袋を 使ってみる



ごみ袋は、サトウキビ由来のバイオマス成分を25%含んだ環境に配慮したものです。



る景観委員がいる中、後ろめたい気持ちがあったのも事実です。何とか今季実現できたのでレビューします。

ジョギングしながらごみを拾うSDGSフィットネス「プロギング」に取り組んでみたのですが、10キロメートルほど見て周るとごみ袋がパンパンになりました。清々しい汗をかき、なんとも言えない達成感があります。注意点は、ごみ収集日まで自宅で保管する必要があること。ごみ収集日に拾えば良いだけといえ、それまでの間は、ごみ袋は無償で申し込み登録は簡単です。興味を持たれた方は、是非小さな一歩を踏み出しましょう。

なかさつない

美しい村連合通信

vol.11

●お問い合わせは 総務課企画財政グループ (TEL 67-2491) まで。

美しい村を、美しいままに。

第4回 日本で最も美しい村ビューティフルデー開催について



「日本で最も美しい村」連合では、2020年から10月4日（連合設立日）を「美しい村の日」として制定し、ビューティフルデーという名で、美しい村運動の原点である村をきれいにする活動や、村の文化を継承する活動をはじめました。

今年本村では、9月30日（土）に村のメインストリートである国道236号（市街地）の歩道を中心に草取りを行います。一緒に環境美化に取り組みませんか。

日時： 9月30日（土）午前9時～10時30分（作業時間は、1時間程度を予定しています）
当日、8時50分までに集合してください。

集合： ①道の駅なかさつない 花水山南側広場
②鉄道記念公園 遊具前（①か②のいずれかにお集まりください。）

内容： 国道236号（市街地）の歩道を中心に草取りを行います

持ち物： シャベルやほうき、軍手等があると便利です。お持ちの方はご持参ください。
※雑草の回収用袋は、主催者が用意します。

その他： 事前申込は不要です。小雨決行、雨天中止。

●お問い合わせ 総務課企画財政グループ TEL（67）2491



中札内消防署からのお知らせ



9月9日は 救急の日



消防署からのお知らせです。

9月9日の救急の日に合わせて、村民の方を対象とした**普通救命講習**を実施します！

大切な人の命を守るために、心肺蘇生法や応急手当の知識を私たちと一緒に学びませんか？

普通救命講習の詳細

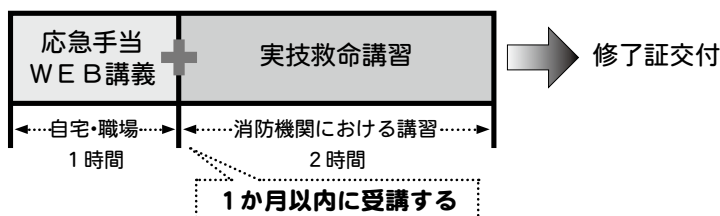
1. 期 間 令和5年9月9日（土）～令和5年9月23日（土）
2. 場 所 中札内消防署 2階研修室
3. 内 容 普通救命講習Ⅰ 【2時間程度】
4. その他
 - ・上記の期間内でご都合の良い日をお選びいただけますが、時間は調整させていただきます。
 - ・講習日の前日までに WEB 講習を受講していただく必要があります。
 （WEB 講習をネット環境などにより受けられない方はご相談ください。）

受講者には
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50Ptが
付与されます。

WEB講習のご案内

- 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。

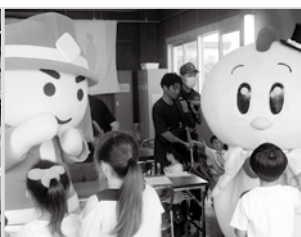
受講までの流れ



興味のある方はお気軽にご連絡ください！

●申し込み・お問い合わせ 中札内消防署 警防係 ☎（67）2111

わくわく 消防フェスティバル2023を 開催しました！！



8月20日（日）に中札内消防署でわくわく消防フェスティバルを開催しました。

当日は悪天候にも関わらず、約200名の方にご来場いただき、大盛況となりました。

ご来場いただいた皆様方には消防を身近に感じていただけたのではないかと考えております。来年はさらに楽しんでいただけるような内容にパワーアップして開催したいと思いますので、ぜひご参加ください！

たくさんのご来場、ありがとうございました。

中札内村立診療所^{だよ}便り No.18

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



秋から始まるワクチン（インフルエンザ・コロナ）について

皆さんこんにちは。今月号は、診療所看護師からのお便りです。

今年の夏はものすごく暑い夏でしたね…。それに加えて今年は湿気も多く、過ごすのに大変だった方もかなりいらっしゃると思います。朝晩少し涼しくなり、ホッとしますね。

さて、秋といえば「食欲」「読書」「スポーツ」など色々な秋を楽しめますが、「ワクチン（予防接種）」の秋とも言えます。

国からお知らせもあったように、「コロナワクチン接種」が再び全年齢対象に開始されるのもこの秋です。新型コロナウイルス感染症はインフルエンザと同様に5類になったといえども、**お盆明けから感染者が再度増加**しており油断は禁物です。中札内診療所に風邪症状で受診なさる方の中にも、コロナに罹患している方が増えてきております。

今回開始されるコロナワクチンは、現在流行中のXBB.1系統のものでワクチンの効果も上がっており、以前までのオミクロン株対応の2価のものではありません。「もう6回打った」とか色々な考え方がありますが、コロナワクチン接種の案内が来たらぜひご一考ください。

またインフルエンザワクチンも10月下旬より始まります。詳細は10月号の広報に掲載予定ですが、今年のインフルエンザワクチンは例年以上に潤沢に在庫があり、ご希望の方全員に接種することができます。

インフルエンザワクチンが接種開始になってもすぐにワクチンは無くなりませんし、希望者全員に接種可能ですので、ゆとりをもって接種にいらしてください。インフルエンザワクチンも案内等が来ましたらご一考ください。

★ 当院の診療体制 ★

※2023年度は月・火・木の午前は医師2名体制です。

	月	火	水	木	金
午 前	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一
受付時間 (8:45~11:30) 診療時間 (9:00~12:00)	佐土根 朗	更別 医師		佐土根 朗	
午 後	高石 恵一	高石 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)	高石 恵一
受付時間 (14:15~16:00) 診療時間 (14:30~16:30)	佐土根 朗	更別 医師			



中札内村立診療所
公式 HP

【マスク着用について】

現在マスクの着用は個人の判断が基本となっておりますが、診療所には新型コロナウイルス感染症によって**重症化しやすい「高齢者」や「基礎疾患を有する方」が数多く来院**されます。現在新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向でもありますので、**来院される患者の皆様にはマスクの着用にご協力のほど**よろしくお願いいたします。

【待ち時間での外出について】

外来受付後、待ち時間の間で**外出を希望される方は、必ず受付もしくは看護師へお伝え**ください。その際に、診察の順番が来るまでのおおよその時間をお伝えします。なお、外出から戻られた際に診察の順番が過ぎていた場合には、しばらくお待ちいただく事がありますので、ご了承ください。



川 ～中札内村の大自然であっつい夏を満喫～ 越市中学生交流事業を開催

7月25日～28日の期間中、友好都市である川越市から中学1年生20名が本村を訪れ、北海道を満喫しました。4年ぶりの来村となった今年は、六花の森を訪れたり、本村中学生との交流、札内川園地でのアウトドア体験など、中札内村らしいプログラムを体験することができました。

中でも、農作業体験ではジャガイモ畑の広大さに皆、驚いた表情。実際に収穫に移ると、生徒たちの顔にはワクワク感あふれる笑顔が広がり、青空の下に歓声が響きました。

夏 ～学ぼう！自らを守る知恵～ 休み期間中に児童館で避難訓練を実施

7月26日、夏休み期間中の児童を対象に、児童館事業として避難訓練や消火訓練などの体験会が行われました。児童館内で火災が発生した場合を想定した避難の実践から、水消火器を使った消火体験、救急車の見学、AEDの使い方について学びました。

訓練をサポートした消防職員からは、「普段から避難経路を確認しておくことで、実際の緊急時に被害を最小限に抑えることができる」との言葉があり、子どもたちは日ごろからの備えの大切さなどを学ぶことができました。



お ～子どもも大人も！みんなで楽しく・おいしく！～ ためしで地域食堂をオープン！

8月4日、社会福祉協議会では地域の皆さんと交流しながら食事を楽しむ場所を提供するために、地域食堂を試験的にオープンしました。この取り組みでは、ボランティア団体や小・中学生ボランティアが食事等を準備し、カレーライスやフルーツポンチなどが無料で提供されました。

会場には、子どもから大人まで多くの方々が参加し、夏の暑さを吹き飛ばす美味しい『まごころカレー』を味わいました。また、会場ではフードバンク普及促進事業も行われ、食料品などが提供されました。

農 ～大きな畑で、いっぱい収穫したよ！～ 農業を体感する親子食育体験教室を開催

8月19日、七色献立プロジェクトの活動として、農協青年部との連携による食育体験教室を実施しました。今年は、柴田農園でのとうもろこし収穫、川田農場でのジャガイモ収穫、そしてトラクターの試乗体験が行われました。

収穫体験では、農家さんから収穫の仕方や今年の農作物の生育状況など、農業に関するお話を聞かさせていただきました。参加者からは、「大きいのがあったよー」「いっぱい土の中から出てくる！」など、大きく育った野菜に大きな歓声が上がっていました。



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

① 土曜日おはなし会 9月9・23日（土） 10:30～11:00

絵本や紙芝居の読み聞かせをします。

- ▶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 9月20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

図書館に聞いてみよう！



Q. 図書館の中で、食べたり飲んだりできますか？

A. 水筒やペットボトルなど、ふたのある容器に入っている場合は、窓側の席やおはなしるーむ、DVDコーナーで飲むことができます。（お酒は除きます）

ただし、食べ物についてはあめやガムを含め、すべてお断りしています。ラウンジなどをご利用ください。

Q. 家の本を図書館に寄贈したいのですが、どうしたらよいですか？

A. 図書館のカウンターに直接お持ちください。ただし、日焼けなどの経年劣化や汚れ・書き込みがあったり、既に図書館に同じ本がある場合は、お持ち帰りいただく場合があります。

また、寄贈後の扱いについては図書館へ一任させていただきますのでご了承ください。



図書館イベントの最新情報は
こちらからチェックしてね！

おすすめ新着本

「リスペクト」

ブレイディみかこ／作
請求記号：913.6 ブ



ロンドンオリンピックの2年後、ホームレス・シェルターを追い出されたシングルマザーたちが、公営住宅占拠運動を起こしました。さらに同運動は2014年のカーペンターズ公営住宅地の空き家占拠・解放活動へと繋がっていきます。

「3分間サバイバル」

栗生こずえ／さく
請求記号：913 ア



なにげない行為にも、知らなかったでは済まされない常識の死角がある！？思わず吹き出す奇妙な法律から、知っておいて損はない豆知識まで、リーガルマインドが身に付く短編集です。

9月の特集コーナー

一般「読む・知る 認知症」

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。認知症の理解を深め、正しい知識を学び、介護家族と本人への支援についてや、認知症になっても安心して暮らせる社会づくりについて、この機会に考えてみませんか？

一般・児童「書庫に眠っていた本」

本との偶然の出会いは、図書館の醍醐味でもあります。しかし閉架書庫に入ってしまった本とは、偶然に出会うことはできません。そこで閉架書庫の本をピックアップします！

文化賞候補者を推薦 してください

中札内村文化賞規則に基づく
令和5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。

●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15日（金）

●お問い合わせ

教育委員会
TEL（67）2929

『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12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】

TEL（66）4877

第39回 村民スポーツ大会 参加者募集

【パークゴルフ】

爽やかな秋の始まりにパーク
ゴルフをしませんか！初心者の方
のご参加も大歓迎です！



●日程

9月23日（土）※雨天中止

受付 8時

開会式 8時30分

競技開始 9時

表彰式 11時（予定）

●場所

札内川総合運動公園

パークゴルフ場

●お申し込み 9月15日（金）

教育委員会まで

※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（男子とも参加者14名

以上の場合は2部制で行う）

・同スコアの場合は、優勝のみ

プレイオフとし、以下はカウ

ントバック方式

【村民登山】

●日程

9月24日（日）※雨天中止

●場所

赤岳（上川町）

●参加対象

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（他車内用の靴またはサ
ンダル）、帽子、手袋、タオル、着
替え、携帯トイレ、風呂道具、入
浴料1000円（小学生500円）

●お申し込み

9月15日（金）までに

教育委員会

TEL（67）2929

《スケジュール》

5：00	役場前バス出発
8：30	銀仙台到着
8：45	登山開始
11：30	昼食
12：00	下山開始
14：00	銀仙台到着、出発
15：30	糠平温泉到着、入浴
16：30	糠平温泉出発
18：00	中札内到着、解散

第30回 ファミリーマラソン大会

★日 程：10月9日（月）受付：午前8時30分～（開会式：午前9時）

★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】 400m×4人

★対 象 者：村内在住・在勤・在学者

★参 加 料：無料

★申込期限：9月25日（月）まで

★申込方法：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。

★問合せ先：教育委員会（67-2929）



ピータンリレー用



申込QRコード

マイナポイント第2弾の申込期限は
今月9月30日（土）です。



忘れないで
受け取ってね！

10/1日 道の駅フェアに行こう!

今年も「道の駅フェア」を開催します!! 今年もモルックや消防車展示など子どもも大人も楽しめるプログラムがいっぱいです。

秋の一日、道の駅で食べたり飲んだり遊んだり、お買い物や散歩の途中など、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1日(日) 午前10時～午後2時 (荒天中止)
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・モルック ・馬車乗車体験・昆虫展示・消防車展示・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



※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。
※天候、その他の理由により、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。

健康ポイント事業

達成者に
200Pt 付与

令和
5年度

第2回バーチャル歩数イベント 四市町村歩数大決戦!!

抽選で各自治体の
特産品プレゼント

開催期間：令和5年9月1日(金)～30日(土)(30日間)

コース：パリ編

参加方法：期間内に歩数データを送信 ※申込み不要

最終データ送信 10月10日(火)

※イベント期間は過去
10日分までのデータを
集計します。



事業全般に関する相談窓口
福祉課保健グループ TEL (67) 2321

詳細はコチラから

ロッカノヨル

村民限定 プレイイベント

2023.10.6 Fri 18:00 ~ 20:00

村民限定で、本番前日のリハーサル風景などをお楽しみいただけます。

内容

- ・映像作品投影のリハーサル見学
- ・村内中学生以下限定! スカイランタン飛行 (WEB 予約必須 なくなり次第終了)

スカイランタン予約フォーム QR コード →

プレイイベントは
入場
無料



- ・プレイイベント来場の際は六花の森工場の駐車場を使用してください。
- ・プレイイベントにはキッチンカー等の出店はありません。また、食べ物の持ち込みはご遠慮ください。

10月7日(土) 本番開催

ロッカノヨル

検索

手作りライト ワークショップ

会場に設置する
オリジナルの手作りライトを
制作しましょう。

9月9日(土)

10:00～11:00

- 役場会議室 2
- オンライン・電話申し込み
9月7日(木) 12:00まで



ワークショップ
申込用 QR コード

ロッカノヨル実行委員会 事務局 中札内村役場総務課企画財政グループ TEL (67) 2491



《足るを知る》

記 録的な暑さに見舞われた今夏。東京都心では猛暑日（気温35℃以上）が過去最多となり、この十勝でも真夏日（気温30℃以上）が13日間続きました。9月に入りようやく秋の気配が漂い始めましたが、厳しい残暑との予報です。ご自愛ください。

— 方、新型コロナウイルスの感染症状上の分類変更後、観光施設やイ

ベントが通常営業となり、訪日客がコロナ前の7割の水準に復活するなど観光の動きは活発です。中札内村でも、50回の節目を迎えた「やまべ放流祭」は8千人が来場し、商工会七夕まつりも大盛況となりました。皆さまも夏のにぎやかなひと時を過ごされたかと思えます。

観 光業の活性化は経済の好循環につながる歓迎要素ですが、コロナ禍からの反動

があまりに大きく、人の過密で環境負荷を招く「オーバーツーリズム（観光公害）」を深刻化させています。交通渋滞やゴミのポイ捨て、騒音、農地を含めた私有地への無断侵入などで地元民との確執が発生。世界的に人気の観光地では、住みづらさから住民が離れる本末転倒の事態も見られます。

観 光のみならず、行き過ぎた経済活動は往々にして悲劇を生みます。例えば、東南アジアのローカル食材「ウシエビ」。台湾で養殖技術が確立され、「ブラックタイガー」

の名で日本にも流通するなど一大産業に発展しました。が、効率良く大量生産しようとする過密環境での養殖がウイルスのまん延を招き、台湾での事業は崩壊しました。今年の猛暑を招いた地球温暖化は、こんな過度な商業利益の追求が積み重なった結果と言えます。

足 るを知る者は富む。中国の思想家、老子の言葉です。今ある状況に感謝し、ほどほどの暮らしに幸せを見出す。賢人の言葉が今、改めて胸に響きます。

子の言葉です。今ある状況に感謝し、ほどほどの暮らしに幸せを見出す。賢人の言葉が今、改めて胸に響きます。



心の豊かさを大切にする美しい村づくりを目指します。（写真：イメージ）

ご結婚おめでとう

（神山）大知さん（興農区）
（小山）桃果さん（帯広市）
（松原）大輔さん（興農区）
（西澤）憂子さん（興農区）

ご出生おめでとう

角田 結梨さん（賢弘）
井尻 陽咲さん（雄也）
田中 恵さん（和賢）
佐藤 和風さん（太紀）
山田 空希さん（大地）

お悔み申しあげます

佐々木信市さん（6区）

ご寄附ありがとうございます

・新札内南 岡田 義博 様
妻（美紀子）が生前お世話になったお礼として

世帯と人口

世帯数	1,940戸	(-1)
人口	3,882人	(+7)
男	1,882人	(+1)
女	2,000人	(+6)
うち外国人	70人	(-3)

令和5年8月15日現在
() 内は前月比です。



山口 玲菜ちゃん
パパ隆亮 ママ夏菜
(元大正)

毎月満1歳にな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。

わが家の
アイドル