

広報 ながさつない



the most beautiful
villages in Japan

中札内村
北海道

特集 第3期中札内村健康増進計画

表紙 中札内小学校での入学式

5

2024 NO.817
令和6年5月1日発行

発行/中札内村役場総務課

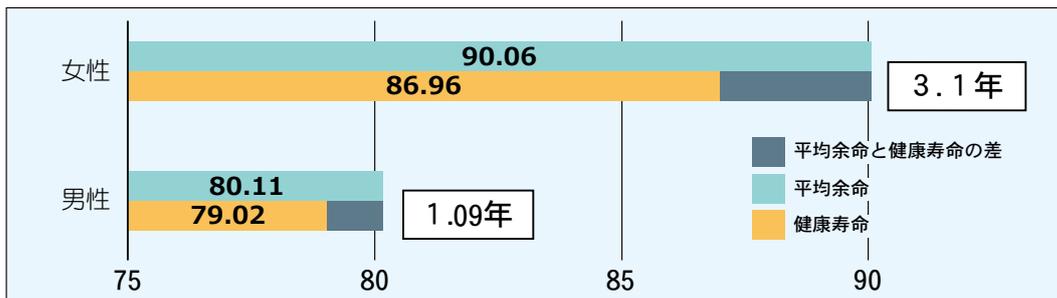
健康！なかさつない

第3期 中札内村健康増進計画 策定

(令和6年度～令和11年度)

村では、令和6年度から11年度までの健康増進計画を策定しました。「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」の実現が村の健康の目的地です。村民が主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、個人の健康を支え、守る環境づくりを推進します。村民みんなで実現する元気！健康！を目指しましょう。

●平均余命と健康寿命の差



資料：北海道健康増進計画（すこやか北海道21、市町村別健康寿命）

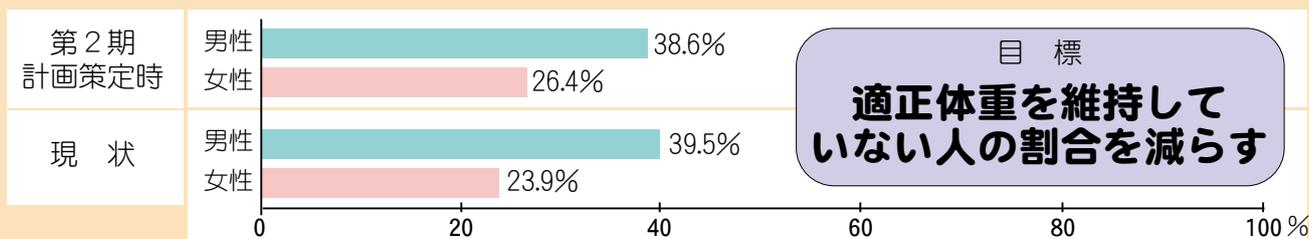
平均余命：各年の各年齢の人が、あと何年生きられるかを算定したもの。（令和4年の0歳を基準に算定）
健康寿命：「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義したもの。

今回の特集では、計画の「健康づくりの対策の柱」のうち、① 栄養・食生活 ②次世代（子ども）の健康 ③高齢者の健康 ④身体活動・運動の4つの項目について見ていきましょう。

栄養・食生活

適正体重を維持することは、生活習慣病の発症・重症化の予防となります！

指標 ● 40～60歳代の適正体重を維持していない人の割合（肥満者の割合）



指標 ● 適切な食事内容・量を知っている人の割合

男性 51.1%

女性 51.7%

目標 摂取量

野菜 350g 以上

果物 200g 以上

食塩 7g 未満

村の取組ポイント

①まちなかキッチンスタジオを活用した栄養改善事業

食育サポーターによる食の普及・啓発活動や子どもから大人までが参加できる栄養改善セミナーを開催します。

②野菜摂取量分かるベジチェックの設置

村では新たに（株）カゴメのベジチェック（野菜摂取測定器）を活用し、ご自身の野菜摂取量の見える化をすすめます。（まちなかキッチンスタジオに設置 令和6年5月～令和7年3月31日）



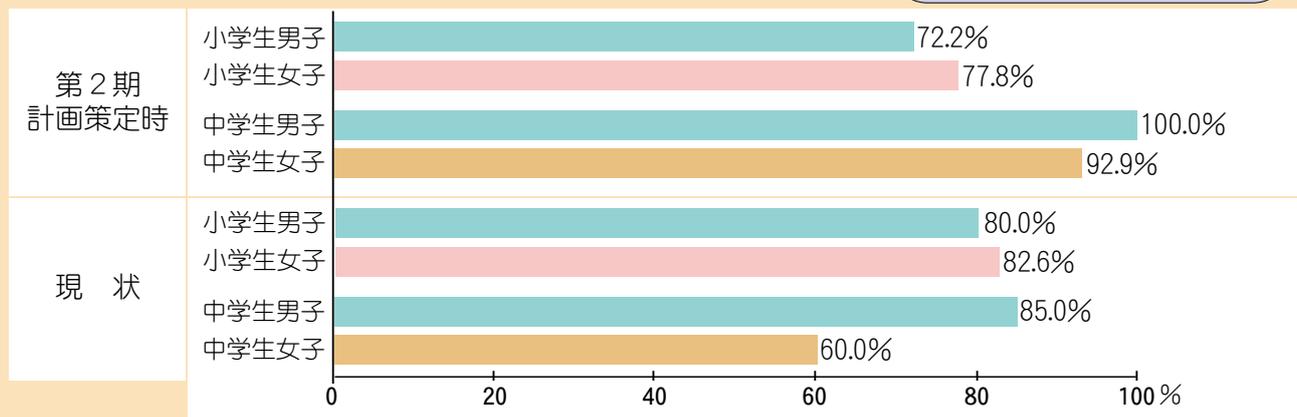
みんな元気！

次世代(子ども)の健康

定期的で健康的な生活習慣を身につけよう！

指標 ● 朝食を必ず食べる子どもの割合

目標
100%に近づける



村の取組ポイント

① 妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援

助産師による妊婦訪問支援や産後ケア助成、ファミリーサポート事業等を推進します。

② 小さい頃から健康的な生活習慣を

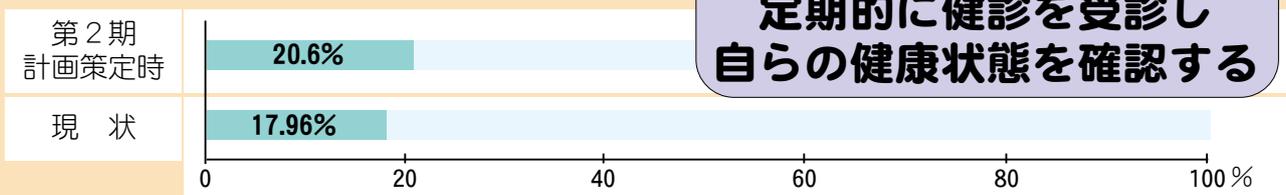
北海道大学大学院との連携による歯科健診、虫歯を予防するフッ化物洗口等を実施します。

高齢者の健康

健診による病気の早期発見や運動・食習慣の改善をしよう！

指標 ● 後期高齢者健診の受診率

目標
定期的に健診を受診し
自らの健康状態を確認する



村の取組ポイント

① 生活習慣病などの疾病の発見の遅れや重症化を防ぐ取り組み

後期高齢者健診や保健指導、带状疱疹予防接種の助成などを実施します。

② 運動機能の維持や食生活の見直しを推進

まる元運動教室の開催やポロシリ大学・老人クラブでの健康教育を実施します。



平成30年度から開始した「健康ポイント事業」は、歩くことを基本とした村民の健康づくりを促す取組です。歩数は、身体活動の客観的な指標であり、「歩数の増加」は健康寿命を延ばしたり社会生活機能の維持・増進にもつながります。広報紙やホームページ、SNSにおいて、健康教育等の機会や各種保健事業、地域のイベントなど広く周知しています。村民一人ひとりが自ら健康に関心を持ち、地域の健康課題を共有し健康増進につながる活動に参加しましょう！



村公式第3期
健康増進計画
ホームページ

身体活動・運動

健康・体力の維持・増進を進めよう！

指標 ● 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合

24.7%

目標
運動習慣を持つ人の **割合を増やす!**
国の目標値 40%

指標 ● 日常生活における歩数の増加

健康ポイント事業参加者

男性 7,277歩 女性 6,220歩

目標
歩数を増やす!
国の目標値 20~64歳：8,000歩
65歳以上：6,000歩

村の取組ポイント

①身体活動や運動習慣向上の推進

健康ポイント事業や健康状態に応じた運動指導・教室を実施します。

②運動しやすい環境の整備

健康課題に応じた運動が通年行える施設整備や運動教室を実施します。



七色
ごんだて

令和6年度は
健康ポイント事業 5/11(土)スタートです!

令和6年5月11日(土)～令和7年1月18日(土)

健康ポイント わくわくインフォメーション

- 1 今年度はスタートが早い分終わりも1/18(土)に早まります。筋肉アップチャレンジ等の締め切りも、1/31(金)に早まりますのでご注意ください。
- 2 参加申し込みは4/28(日)からスタートしています。インターネットまたはサツドラ中札内店でお申し込みください。(継続して参加する方も申込が必要です)
- 3 新規に参加したい方も募集中です。初めて参加する方はサツドラ中札内店にご来店ください。
- 4 まちなかキッチンスタジオ内に、歩数データの送信ができる機器を設置します。



**みなさん
ありがとう!**

令和5年度の

中札内中学校への寄附額は

832,500ポイント(円)

になりました。

〜〜 中札内中学校 森 英樹 校長からのメッセージ 〜

率直なところ、実は、寄附金が多いことに驚いています。大変多くの方にご寄附いただき、本当にありがとうございました。村外の学校からは、このような学校への寄附の仕組みがあることを羨ましがられています。いただいた寄附金については、生徒のためになるものを校内で検討し活用させていただきます。

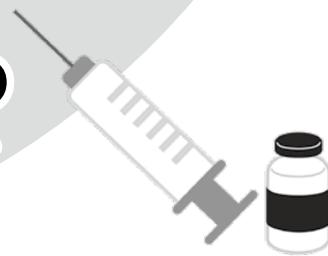
私自身、自分が健康になるだけでなく、生徒の寄附につながることに励みになりました。昨年度頑張ったことが習慣になったので、今年以降もぜひ続けて歩こうと思っています。皆さんも一緒に歩きましょう!



●中札内村健康増進計画・健康ポイント事業全般 に関するお問い合わせ
福祉課保健グループ TEL (67) 2321



令和6年度 予防接種事業の 変更点・お知らせについて



【こどものワクチン】

● 五種混合ワクチン

従来の4種混合ワクチンにヒブを加えたワクチンが新たに接種可能になりました。
今までに4種混合、ヒブどちらも接種したことがない方が接種の対象となります。

● 小児用肺炎球菌ワクチン

新たにより予防効果の高い15価ワクチンが接種可能になりました。
※対象の方には個別通知をお送りしております。

● HPV ワクチン

キャッチアップ接種が**令和7年3月31日で終了**します。
接種には最低6ヶ月かかるため早めの接種をお勧めいたします。



村
ホームページ

【おとなのワクチン】

● 高齢者肺炎球菌ワクチン

令和5年度まで、助成の対象は年度内に65歳以上の節目年齢となる方でした。
令和6年度から ①65歳の方(65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで)
②60~64歳で身体障害者手帳1級相当の方が対象となります
※対象の方には個別通知にてお知らせいたします。

● 帯状疱疹ワクチン(任意接種)

令和6年度から新たに助成を開始します。接種費用の約半額を助成いたします。

	シングリックス(不活化ワクチン)	水痘ワクチン(生ワクチン)
対象	50歳以上の方(生涯1回)	
回数	2回	1回
自己負担額	10,000円	4,000円

※受付開始時期、接種の詳細は折込チラシをご参照ください。
接種のメリット、デメリットをご確認いただき、接種をご検討ください。

【その他のご案内】

対象の方へ個別に通知しますのでご確認ください。

- 風疹抗体検査について
- 2種混合ワクチン…小学6年生
- 麻疹風疹ワクチン(MRワクチン)第2期…年長児

● 中札内村立診療所で接種する予防接種は**前週水曜日までに**予約が必要です。

TEL: 070-7405-0692 (受付時間 平日14:30~17:30)

●お問い合わせ 福祉課保健グループ TEL(67)2321

4/1

中札内きらきら保育園 入園式



お姉ちゃんと一緒に、元気に手を上げてお返事。

入学・入園
おめでとう

春間近、晴天の続く陽射しの中、村内それぞれの保育園・学校で入園式・入学式が行われました。緊張やとまどいに負けない、明るい笑顔で歩み始めます。

4/8

中札内小学校 入学式



練習したとりにできたかな？一緒に起立です。

4/8

上札内小学校 入学式



新しい友だち5名を迎えて、みんなで記念撮影。



上札内山村留学受入れ式

今年度は4名の山村留学生転入学がありました。

4/8

中札内中学校 入学式



まなざしの先に中学生としての自覚が芽生えます。

4/9

中札内村高等養護学校 入学式



希望と期待、新しい体験に胸が躍ります。

教職員紹介

着任校とお名前、前任校を伺いました。

4月から新たに村に着任した教職員の皆さんを紹介します。

教職員の顔写真や氏名等が掲載されているため、このページは一部、インターネットでは公開されていません。

令和5年度 中札内村 部活動地域移行の取組と成果

～村民みんなで支える部活動～



2023年11月30日 中間報告・意見交換会の様子

■主な取り組み

●中札内村部活動地域移行推進協議会の設立

部活動の地域移行実現と、持続可能な活動の環境整備の推進を目的に設立。

14名の委員で構成し、3回の会議を開催しました。

●研修会・意見交換会

第1回研修会では、部活動地域移行の目的や現状と課題を深め、第2回では先進事例の紹介や、アンケート結果などを報告し、意見交換を重ねました。

●新規事業「からだ塾」

からだ塾は、中学生を対象に基礎的な身体づくりに向けて全5回開催し、本村在住のパーソナルトレーナー西田匡孝さんから座学と実技指導を受けました。

■成果（令和6年度に向けて）

●剣道少年団が地域クラブ活動としてスタートします。

●バドミントン協会が設立され、バドミントン少年団を中心とした9年制の基盤が整備されました。

●文化連盟の協力を得て、総合文化部等へのボランティア指導者として、8団体1個人の登録者リストを整備しました。

●お問い合わせ 教育委員会 TEL (67) 2929



学生ボランティア 交流会を開催しました!



3月16日、文化創造センターで、学生ボランティア交流会を行いました。

高校生7名が参加し、令和5年度の活動（ジュニアアウトドアスクールや20歳を祝う会等）を振り返り、次年度の事業にどう関わっていくか話し合いました。

高校生は、「活動に関わった子どもたちが、今も会うと声をかけてくれる。子どもたちとのつながりを作れることにやりがいを感じた。」「これからはより多くの行事に参加し、今後の進路選択に活かしたい。」といったボランティアへの想いを伝えてくれました。

令和6年度の事業

- ・ジュニアアウトドアスクール
- ・村民文化祭
- ・20歳を祝う会
- ・子ども会のレクリエーション
(夏季・冬季)
- 他

◆学生ボランティア（中学生～高校生）は、随時募集しています。

ぜひお問い合わせください!

教育委員会 TEL (67) 2929



村の

ニューフェイスを紹介します

新任職員のみなさんに、仕事の抱負について質問しました。

職員の顔写真や氏名等が掲載されているため、このページは一部、インターネットでは公開されていません。

職員の配置については、今月号折込の「中札内村役場機構図と主な担当業務」をご覧ください。

常盤集積場 刈り取った草、落ち葉などの受け入れを行います



太い幹、木の根などは受け入れできません。ご注意ください。



住所：中札内村常盤基線250番地 3

いつもルールを守ったきれいな使用をしていただき
ありがとうございます

開放時期	4月24日（水）～ 11月4日（月）まで （降雪により閉鎖時期を変更することがあります）
開放日	期間中の毎週水曜日、及び毎月第1日曜日
開放時間	9：00～17：00
受け入れ可能なもの	<ul style="list-style-type: none"> 家庭から出た草花（雑草、刈り取った芝生を含む） 家庭から出た落ち葉 庭木の枝（太さは10cm程度まで）
受け入れできないもの	<ul style="list-style-type: none"> 庭木の幹、伐根物（木の根） 家庭から出たゴミ（生ごみなど） 家庭菜園などの残さ物（トマト、キュウリ、ナス等の茎、ツル、葉、残った実など） 建物等の廃材
注意点	<ul style="list-style-type: none"> 持ち込まれたビニール紐、袋などは外してお持ち帰りください 家庭以外（会社、工場等）から出たものは受け入れできません 村外からの搬入はできません

※近年、受け入れできないものが持ち込まれる事例が多数発生しています。場合によっては一時的に封鎖する場合がありますので、皆様のご協力をお願いします。

●お問い合わせ 施設課施設グループ TEL (67) 2496

軽自動車税・自動車税の納付は5月31日までです

今月は軽自動車税、自動車税の令和6年度納税通知書が発送されます。
軽自動車税（村税）は中札内村に、自動車税（道税）は北海道に、それぞれ納付書に記載されている金融機関窓口等で5月31日（金）までに納めてください。
※役場窓口では軽自動車税のみ納付できます。



▶▶▶ 4月1日現在の登録に基づいて課税します。

課税対象車両

■軽自動車税対象車両	原付、50ccのミニカー、自動二輪車、小型特殊自動車、軽自動車
■自動車税対象車両	小型、普通、大型自動車

● お問い合わせ

▶ **軽自動車税** 役場住民課 税務出納グループ TEL (67) 2492
▶ **自動車税** 十勝総合振興局 地域政策部納税課 TEL (27) 8533

軽自動車税・自動車税の免税

障がいのある方が所有またはその方のために使用する自動車については、申請により軽自動車税、自動車税が免除される場合があります。

免除申請期限を過ぎると受付ができませんのでご注意ください。

障がいのある方1人につき1台で、自動車税の免除を受ける場合は、軽自動車税の免除は対象になりません。

・ 免除要件の問い合わせ

軽自動車：
役場住民課税務出納グループ
普通自動車：
十勝総合振興局
TEL (26) 9038

・ **軽自動車税免除申請期限**
5月24日（金）まで

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 保険料率の見直しについて ～

■ 保険料率が変わりました

※保険料率は、本村も加入する北海道後期高齢者医療広域連合が決定しています。

被保険者の皆さまにお支払いいただく保険料は、2年ごとに定める保険料率をもとに決めることになっています。令和6・7年度の新しい保険料率は、次のとおりです。

● 均等割 (被保険者が等しく負担)	令和4・5年度 (年間) 51,892円	→	令和6・7年度 (年間) 52,953円 (1,061円増)
● 所得割 (被保険者の所得に応じて負担)	令和4・5年度 (年間) 10.98%	→	令和6・7年度 (年間) 11.79% ※(0.81ポイント増)
● 賦課限度額 (1年間の保険料の上限額)	令和4・5年度 (年間) 66万円	→	令和6・7年度 (年間) 80万円 ※(14万円増)

※令和6年度の賦課のもととなる所得金額が58万円を超えない方については、令和6年度の所得割率を10.92%として算定します。

※「令和6年3月末日までに75歳に到達して資格取得した方」及び「障害認定で資格取得した方」については、令和6年度の賦課限度額を73万円とします。

■ 保険料率に関する制度改正があります

- すべての国民が、年齢に関わりなく負担能力に応じて医療保険制度を公平に支え合うことを目的として、制度改正が行われました。
- この制度改正の影響を受け、被保険者の皆さまに負担いただく保険料は増加することとなりました。

～制度改正の内容～

- ・ 現役世代の負担を減らすため、後期高齢者負担率の設定方法が見直されます。
- ・ 子育てを全世代で支え合うため、後期高齢者医療制度から、出産育児一時金に係る費用の一部を支援する仕組みが導入されます。

■ 均等割5割・2割軽減の範囲が見直しされました

- 保険料均等割軽減のうち、5割・2割軽減に係る所得判定基準が、次のとおり見直しされました。

【令和5年度】(見直し前)

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	軽減割合
43万円 + (29万円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	5割軽減
43万円 + (53万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	2割軽減



【令和6年度から】(見直し後)

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	軽減割合
43万円 + (29万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	5割軽減
43万円 + (54万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	2割軽減

● お問い合わせ 北海道後期高齢者医療広域連合 TEL 011-290-5601
住民課住民グループ TEL (67) 2493

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。
 下記以外にも、村民の方はスクールバス（問合せ電話：67-2929教育委員会）の余席を利用できます。

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 ※年間48回まで ただし、人工透析等 の通院者は週6回の 利用を限度とする	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 ・知的障害者 ・精神障害者 ・その他の障害 ※単独で公共交通 機関の利用が困難 な方限定	■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 (目の手術などにより、一時 的に運転できない期間を含む) ・65歳以上の単身 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 ・人工透析等により 週3回以上の通院が 必要な方	70歳以上の方
タクシー料金の半額 程度 ※会員登録1,000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 村内 100円	タクシー費用の 4分の3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	コミュニティバスが村内を巡回中！ 市街地：月・木・土・ 毎月第1日曜日 農村部：火・金 エアポートスパ線： 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	<ul style="list-style-type: none"> どなたでも利用可能 国道を除く走行ルート上はバス停以外でも乗り降りできます。 	<p>■下記のどれかに該当の方</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>日常の買い物に不便を感じている高齢者の方など</p> <p>※独居もしくは夫婦世帯に限る</p>
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

食の応援団のお店

今年はなんと！
シェークレット巻も…!?

スタンプラリー!!

今年も開催!

実施
期間

4月26日(金) ~ 10月31日(木)

中札内産食材を使った料理や食品を提供する「食の応援団のお店」で、お食事やお買い物を1回するごとにスタンプを1つもらえ、3つ以上集めて応募すると、抽選で村内で使える商品券や特産品の詰め合わせをプレゼント！
詳しい情報は、村ホームページまたは参加店で配布する応募用紙をご覧ください。

お問い合わせ 産業課産業グループ TEL (67) 2495

ちなか
#

キッチンスタジオ

5月13日(月) 利用開始

キッチンスタジオ・農村環境改善センターの利用受付窓口は
改善センター（電話：67-2250）になります。

キッチンスタジオ

レンタルキッチン	1時間	300円
加工調理室	1時間	300円

(食事のできるスペースは無料)

利用できる時間 9時~17時(22時)

農村環境改善センター

大集会室	1時間	500円
会議室	1時間	300円
和室(東)(西)	1時間	各200円
営農実習室(東)(西)	1時間	各200円

利用できる時間 9時~22時

原則、予約は3日前までにお願いします。夜間利用の場合は1週間前までにご連絡ください。

閉館日 水曜日



指定管理者
Instagram

●お問い合わせ 改善センター TEL (67) 2250

高齢者就労センター 会員募集中

～あなたの経験、能力を生かしませんか！～

お家にいる時間を、お仕事の時間に見ませんか？

就労センターがご紹介する作業は、地域に密着した「臨時的・短期的」、その他の「軽易」な仕事内容です。テレビをつけてぼんやりしている時間、なんとなく最近、体がなまっているなあと思った時など、気軽にご参加いただけます。

今まで、外仕事をしたことのない方や、体力に自信がない方、作業を続けられるか不安な方でも、会員の都合の良い日に、短時間の作業も可能ですので、まずはお気軽にご相談ください。



お申し込み
お問い合わせ

高齢者就労センター 電話 (68) 3824 まで!

(社会福祉協議会内)

● 会員の条件	中札内村に居住するおおむね60歳以上の方
● 申込時に必要なもの	・入会金 (3,500円) ・申込書 (社協にあります) ・免許証または健康保険証・マイナンバーカード (通知カードでも可)

就労センターの主な仕事

菜園耕起・草取・草刈・庭木の剪定・芝刈・蜂駆除・除雪・施設管理
清掃・リサイクル受入・ごみ草木等の運搬搬入など

ファミリーサポートセンター 援助会員講習会を開催します!!

ファミリーサポートセンターでは、6月に援助会員講習会を開催します。講習は活動について興味のある方はどなたでも受講することができます。

4月からは預かりの依頼だけではなく新たに送迎の依頼が増えています。送迎のみでも活動することができますので、多くの方のご登録をお願いします。

●開催日	6月25日(火)、7月3日(水) ※日にちを分けて受講することができます。
●講習内容	午前⇒ ・ファミリーサポートセンター概要 ・学童期の子どものことについて ・子育てのヒントとコツ(今年度からの講座です)
	午後⇒ ・子育てについて ・救急救命講習(事前にWEB講習の受講をお願いします)

※全ての講座を受講した方が活動をすることが出来ます。

本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証等)を持参の上、福祉課福祉グループ(保健センター)で会員登録をしてください。

●会員登録の申し込み

福祉グループ(保健センター内) TEL(67)2321

●講習会の申し込み 締め切り6月14日(金)

子育て支援センター(きらきら保育園内) TEL(67)2397

お花を
育ててみませんか?

花苗等購入補助金

気軽に花づくりに取り組んでいただくきっかけづくりのため、花苗等の購入費用を助成します。

○対象経費	令和6年4月1日以降に購入された、一般的な花苗(野菜苗除く)、プランター、土、肥料など、花づくりに必要な物品
○対象者	村内に住所を有する個人 ※1戸につき1回限りとしますので、同一住居内で申請者がいないことをご確認ください。
○助成額	上限額3,000円(3,000円までは全額)
○申請方法	申請書兼実績報告書にレシートまたは領収書を添付して(購入内容が確認できれば、どちらでも可)産業課までご提出ください。補助金は口座振込となりますので、口座番号等がわかるものをご持参ください。
○問合せ先	産業課 TEL(67)2495

マイナンバーカードがあれば

『書かない窓口』
5月7日
スタート!*

住民票等の交付に 申請書の記入が不要になります

今までは住民票等の取得の際に申請書の記入が必要でしたが、専用のシステムを利用することにより記入する必要がなくなります。

5月7日から、来庁された方の負担軽減を図るため、『書かない窓口』を一部運用します。

○対象手続き ・ 証明書の発行…住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本、税証明等

申請の流れ

申請する方

住民票を
お願いします。



申請書の記入は
必要ありません!

④申請内容の
確認をお願い
します。

⑥証明書の受け
取り、手数料
のお支払いを
お願いします。

住民課職員



①マイナンバー
カード等で
本人確認を
します。

②職員が申請内容
をお伺いしな
がら、申請書
を作成します。

③作成した申請
書を印刷し
ます。

⑤必要な証明
書を発行し
たします。



*今後準備ができ次第、転入、転出等の異動届も記入が不要となる予定です。

お問い合わせ 住民課住民グループ TEL (67) 2493

『クリーンなかさつない2024』

5月11日(土)開催!

9:00~11:00

会場には8:50頃までにお集まりください。

~ ゴミを拾って集めて、美しい村へ! ~

集合 会場① 役場庁舎前

場所 会場② 上札内交流館

詳しい内容は今号折り込みの案内をご覧ください。

元更別	南札内	西札内	新札内南	新札内	東戸蔭2	東戸蔭1	西戸蔭	中戸蔭	上札内	元札内	南常盤	常盤	栄	ときわ野	めぐみ区	ひばりヶ丘	泉区	6区	5区	4区	3区	2区	南1区	北1区	興農区	協和	元大正	新生	共栄	興和	行政区
川島	廣瀬	水崎	今野	阿部	廣山由吏子	宮部修一	山田晴生	中山晃	井脇伸司	川島立行	船田圭祐	鳥倉哲也	片岡博	西谷智子	山村拓	橘伸	嶋崎克男	早田敏雄	松本敏幸	平岡広久	鳥倉寛包	佐竹孝幸	宮部健二	細岡一男	井村英和	内田英和	富田進	野島剛志	及川正直	堀口政澄	区長

令和6年度
行政区長紹介 (敬称略)

お問い合わせ 総務課総務グループ TEL (67) 2311

「なかさつない桜ウィーク スタンプラリー」 開催します！



令和6年からスタートの「なかさつない桜ウィークスタンプラリー」は、村内の観光地を巡るスタンプラリー。「中札内村桜のある休日」に変わる新たなイベントです。観光地を巡ってスタンプを2つ以上集めると、道の駅なかさつないでガラポン抽選に挑戦することができ、期間中、毎日先着100名様、計1,000名様に景品が当たります。連休の桜の開花時期、スタンプを集めて、景品をゲットしましょう！

◆開催期間◆

4月27日（土）～5月6日（月・祝）

◆スタンプラリーポイント&スタンプラリー台紙配布場所◆

- ① 桜六花公園（公園内に台紙とスタンプが入ったポストを設置）
- ② 札内川園地（日高山脈山岳センター内）
- ③ 道の駅なかさつない（カントリープラザ内観光インフォメーション）

◆ガラポン抽選場所◆

道の駅なかさつない・観光インフォメーション

◆抽選時間◆

9：00～18：00

☆スタンプ3つ集めるとガラポン抽選ダブルチャンス！☆



●詳細・問い合わせ
中札内村観光協会
TEL (67) 2811

～子育て短期支援事業のご案内～

✿ 子育て短期支援事業とは ✿

保護者の疾病や育児疲れ、冠婚葬祭などの理由により、児童の養育が一時的に困難となった場合に児童養護施設【十勝学園】で子どもを預かる事業です。

対象となる方

満1歳から18歳までの子どもで、保護者が以下の事由に該当する場合

- ① 疾病
- ② 育児疲れ、育児不安など身体上又は精神上的の事由
- ③ 出産、看護、事故、災害、失踪など家庭養育上の事由
- ④ 冠婚葬祭、出張、学校等の公的行事への参加など社会的事由

※ 利用期間は、1回につき7日以内です。

児童1人1日当たりの利用料金

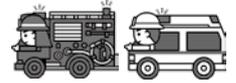
①生活保護またはひとり親非課税世帯		0円
②非課税世帯またはひとり親課税世帯	2歳未満	860円
	2歳以上	470円
③その他世帯	2歳未満	4,320円
	2歳以上	2,370円

事業委託先：社会福祉法人 池田光寿会
児童養護施設 十勝学園
帯広市東9条21丁目1番地9
電話 (27) 1001

●お申し込み・お問い合わせ 福祉課福祉グループ TEL (67) 2321

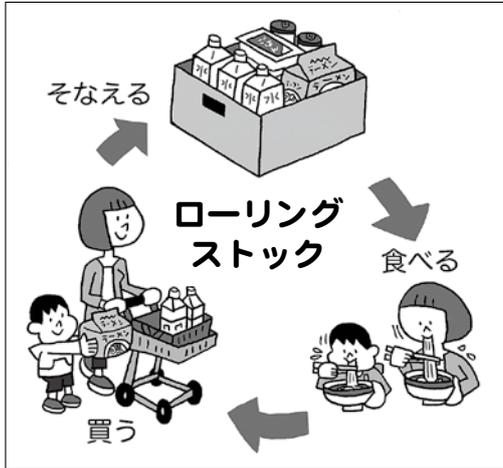


中札内消防署からのお知らせ



災害への備えを確認しましょう！

1月1日に発生した「令和6年能登地震」では、道路が寸断されたことで長期間断水が発生し、食料供給も不安定になりました。各家庭においては3日分の食料の備蓄や災害時に必要な生活用品の備蓄をしておきましょう。



小型キャリー

←給水用ポリタンクを運ぶキャリーがあると便利です。



災害用トイレ

←便座に袋を被せて水の代わりに処理剤を使用する「災害用トイレ」の備えも必要です。

※「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



拠点となっていた輪島市の門前健民体育館。建物のあちこちに応急措置の修繕が施されていました。他の多くの施設にも、傾きがみられました。

◇派遣当時の現地の復旧状況は？
◆重松 ライフラインとしては、水道は住宅敷地内の水道管が破損しているケースが多く、使用でき

◇職員の皆さんはどのような環境下でどんな支援を行うのですか？
◆重松 被災地で住民の方々と同様に避難所での生活となります。私は物資拠点の支援が担当でしたが、物資の管理から、各避難所への搬入、住民の皆さんに手渡すまでが仕事の中心でした。

令和6年
能登半島地震
災害派遣・職員報告 ①
3月22日から31日まで、今年1月に起きた能登半島地震の被災地支援職員として、総務課重松和希主査が輪島市に派遣されました。現地の被災状況や避難生活の実際、村の防災に活かせる点などを聞きました。

◇復旧の状況を見て、防災業務に対する意識の変化はありましたか？
◆重松 まずは水道ですね！大規模な地震で水道管が破損した場合、復旧に相当の時間がかかるため、村でも水道管の耐震化と併せて、家庭での水の備蓄を呼びかける必要があると強く感じました。

次号へ続きます。

寝具を運び込む▶

物資配布の様子。廊下には長い列ができていました▼





中札内村立診療所だよ便り No.26

更別村診療所 理学療法士 寺山 諒

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



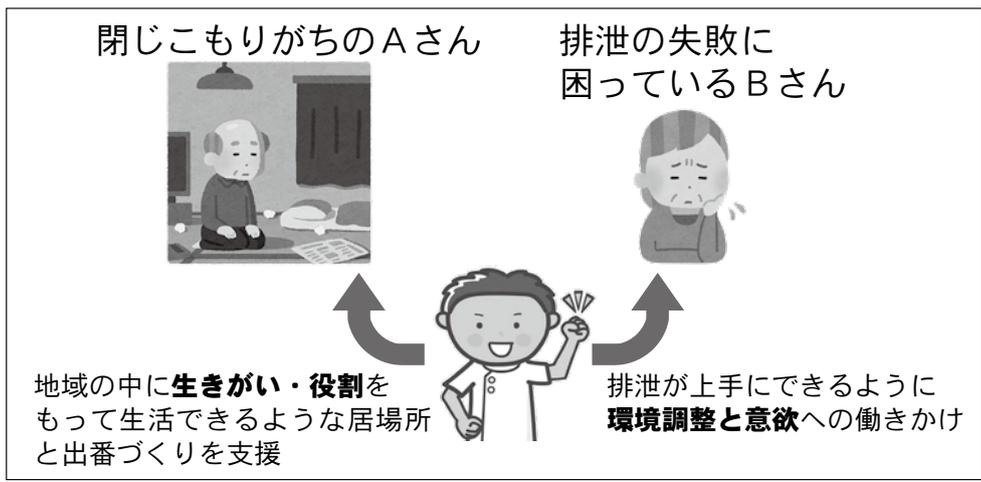
中札内村立診療所でのリハビリテーション事業所 新規開設について

更別村国民健康保険診療所 理学療法士の寺山です。普段は中札内村住民の方へ訪問リハビリテーションを提供しております。

この度、中札内村の令和6年度予算の中に「診療所リハビリテーション事業所の開設」が明記され、中札内村立診療所では再来月の7月を目標に通所・訪問リハビリテーション事業所の開設準備を進めています。そこで、5月号と6月号で、中札内村で始まるリハビリテーションの概要についてお知らせしたいと思います。

●入院リハビリテーションと訪問・通所リハビリテーションの目的の違い

入院中のリハビリは身体機能の回復や日常生活動作（着がえ、トイレ等）の自立度向上を目的としており、早期の退院を目指したものです。一方で、**訪問・通所リハビリテーションは「生活の質」の向上を目指しており、住み慣れた場所・地域で自分らしく生活を続けることが出来るよう支援**します（下図参照）。また可能な限り自立した生活を支え、寝たきりになるのを防いだり、在宅でのお看取りが近い方には苦痛を最小限に緩和する支援をします。つまり、**リハビリ＝筋トレやマッサージだけではないのです！**



新任ドクターのご紹介

今年度も火曜日に更別診療所医師との2名体制を継続します



堂坂瑛子(どうさかえいこ) 医師 (更別診療所 副所長)

中札内のみなさま、こんにちは！北海道の西の端っこ、寿都町というところから夫と2人で更別村へとやってきました。趣味は筋トレとサウナです！中札内診療所へは2週間に一回、診療をさせていただきます。十勝生活は初めてですので、ワクワクとドキドキでいっぱいです。みなさまのお役に立てるようがんばりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



近藤龍太郎(こんどうりゅうたろう) 医師

今年度から診療所にて隔週で勤務させていただきます。出身地は山梨県、大学は岩手医科大学を卒業しました。北海道での生活は初めてになりますが、雄大な十勝の景色に圧倒され続けています。週末は温泉やサウナでリフレッシュしています。北海道・十勝のお勧めなどぜひ教えてください。未熟な点多くあると思いますが何卒よろしくお願ひいたします。

★6月号は「中札内村で始まる通所・訪問リハビリテーションの具体的な内容」についてお知らせします。

図書館だより

5月11日・25日(土)
10:30~11:00

①土曜日おはなし会

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の一む
- ▶対象 どなたでも
- ▶参加 無料・申込不要

②子どもの読書週間事業 本の病院



5月1日(水)
~5月12日(日)

破れてしまった本、ページがとれてしまった本…、ありませんか？
期間中に図書館にお持ちいただければ、専用の道具と材料を使って
お直します！また同期間中、大切な本にブックコートをする
こともできますので、ぜひご利用ください。

- ▶会場 中札内村図書館 カウンター
- ▶対象 どなたでも
- ▶冊数 破れなどを直したい本………期間中1人3冊まで
ブックコートをしてほしい本…期間中1人1冊まで
- ▶料金 無料(予約・申込不要)
- ▶備考 治療方法については本の持ち主と相談の上決定します。
治療に時間がかかる場合は入院と
しますが、破損状態が深刻な場合、
治療ができないこともあります。



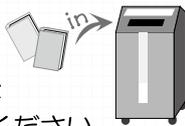
蔵書点検のため休館します

期間:5月13日(月)~17日(金)

蔵書点検とは、図書館の蔵書がきちんと館内にあるか、
決められた順番で本棚に置かれているかなど、図書館
の蔵書の正しい所在や現況を確かめる作業のことです。
中札内村図書館では、毎年5月のGW後の5日間に
実施しています。

おねがい

- この期間中は図書館を利用できません。
本の返却は図書館入口前の
ブックポストにお願いします。
- ボードゲームやCDは、開館後
に直接カウンターに返却してください。



5月のベビー&キッズ
タイムはお休みします

- 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
- Twitter @nakasatsunailib
- Facebook @nakasatsunai.lib
- Instagram nakasatsu_lib

蔵書検索は
こちら



中札内村図書館

おすすめ新着本

「不思議な時計」

北村薫/著

請求記号:913.6キ

映画、詩歌、演劇、父と
の思い出。深まる謎を
追いかけて、魅惑の創作
世界を探り行きます。

本との出会いを人生の時間と重ねて綴る、
9作の連作小説集です。



「ふしぎな図書館と

消えた西遊記」

廣嶋玲子/さく

請求記号:913ヒ

物語の世界を救うために、物
語から盗まれた「キーパーツ」
を探し出そう！

本好きならだれでもあこがれる、名作の世界に
飛び込めると大評判のシリーズ第5巻です。



今月の展示

▶運動と食事

運動するカラダの作り方と、運動の効果を最大限に
するための正しい食事方法についての本を展示し
ます。

▶わたしのおすすめ本

以前皆さんから募集したおすすめ本を、紹介文と
一緒に展示します！

中札内村図書館の最新情報は
こちらからチェック！





縁 ～地域を支えた、これまでの歩み～ 縁寿の会が道新ボランティア奨励賞受賞

友愛ボランティア縁寿の会（石井とし子会長）が栄えある「道新ボランティア奨励賞」を受賞しました。当会は、1993年に設立し、30年もの長きにわたって地域福祉の向上のため様々なボランティア活動を行ってきました。

現在は、一人暮らしの高齢者等への給食配達やふれあい広場でのお手伝いなどで、地域の笑顔を生み出す活動を行っています。石井会長は「笑顔と感謝に救われ、それを励みに活動することができた」と受賞への喜びとこれまでの活動への思いを語りました。

中 ～体験や交流で国際感覚を身につける～ 中 学生がハワイを訪問しました！

春休みの7日間、アメリカ合衆国ハワイ州で村内中学生5名が派遣研修を行いました。滞在期間中は、ホームステイを行いながら、現地のエバマカイ中学校での授業体験や生徒との交流を通して、ハワイ州の文化や歴史、観光について学びました。

今回の派遣では、事前の英会話研修を受けて臨み、事前研修の成果が現れ、積極的なコミュニケーションで交流を深め、笑顔あふれる楽しい7日間を過ごしました。



し ～会場満員！絵本の世界から出てきた！～ し げちゃん一座に会場は大盛り上がり！

女優の室井滋さんが率いる『しげちゃん一座』が中札内村で絵本ライブを行いました。会場には、約400名の観客が訪れ、読み聞かせだけでなく、ピアノやサクソフの演奏、マジックなど多彩な演出で盛り上がりました。

そして、しげちゃんが絵本『へいわってすてきだね』を読み聞かせした際には、楽しいムードが一変し、情感あふれる語り口で大人も子どもも心を揺さぶられるなど、『しげちゃん一座』に魅了された一日となりました。

バイオ ～家畜のふん尿などで地球に優しい発電！～ バイオ ガスプラントがお披露目！

東戸萁の(有)中島生産組合敷地内にバイオガスプラントおよび家畜ふん尿処理施設が完成しました。当施設は、国の交付金を活用し、バイオガスプラントや浄化処理施設、急速発酵処理施設を整備しています。

バイオガス発電は、家畜のふん尿などを発酵させて、生成したメタンガスを燃料とする発電方法であり、残さ物はいたい肥などに再利用できます。二酸化炭素の排出を削減するとともに、資源の循環が実現される美しい村を象徴する施設として活躍してくれそうです。



国民年金保険料免除・納付猶予制度／学生納付特例について

令和6年度の国民年金保険料は、月額16,980円です。

■次の各制度に該当する方は、申請をすることで保険料の免除または納付が猶予されます。

◇「免除」制度

- ①本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定額以下の方
- ②失業、自然災害等で納付が困難な方

◇「納付猶予」制度

- ①50歳未満で本人、配偶者の前年所得が一定額以下の方
- ※老齢基礎年金の年金額への反映はされません。

○必要なもの

- ・マイナンバーまたは基礎年金番号のわかる書類
- ・失業、倒産、事業の廃止など理由とする方は証明書類（雇用保険受給資格者証または離職票のコピー）

○申請期間

7月～6月
（申請期間前の受付はできませんのでご注意ください）

- ※20歳になる方は誕生日から
- ◇「学生納付特例」制度

- ①学生（夜間、定時制、通信課程含む）で本人の前年所得が基準以下の方
- ②失業、自然災害等で納付が困難な方

○必要なもの

- ・マイナンバーまたは基礎年金番号のわかる書類
- ・学生証または在学証明書
- ・失業者は失業した事実が確認できる書類

○申請期間

4月～3月
（申請期間前の受付はできませんのでご注意ください）

■お問い合わせ

- ※20歳になる方は誕生日から
- お問い合せ
- ・ねんきんダイヤル
TEL 0570（05）1165
- ・帯広年金事務所
TEL（21）1511
- ・住民課住民グループ
TEL（67）2493

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。

【回収できないもの】

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、全体が30kg以下の家電

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、充電式家電

※回収できないものはお持ち帰りいただきます。

●日時

5月25日（土）
午前9時～11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

**釧路弁護士会
おなやみごと相談**

釧路弁護士会主催による無料法律相談を行います。

●日時

6月25日（火）
午後1時～4時

●場所

役場会議室3
予約・お問い合わせ
釧路弁護士会帯広会館
TEL（66）4877

中札内村総合行政推進委員を募集します
～協働の村づくり～

村民の皆様には行政のパートナーとして村づくりにも携わっていただくため、総合行政推進委員会を設置しています。委員を募集しますので、ぜひご応募ください。

委員会では、まちづくり計画や総合戦略の策定などについてご意見をいただくほか、村の政策に対する村民評価を行います。

■応募資格： 村内に居住する18歳以上の方

■募集期限： 5月13日（月）まで

■任期： 令和8年6月までの2年間

■委員会の詳細は、村ホームページをご参照ください。

■応募・問合せ先：
総務課企画財政グループ
電話（67）2491
メール s-kikaku@vill.nakasatsunai.hokkaido.jp



—ジャガイモシストセンチュウの侵入防止のために—

**農家の畑には絶対に
入らないでください！**

ジャガイモシストセンチュウは、ジャガイモの収量を大幅に減らしてしまう病害虫です。

この害虫は、一度畑に発生してしまうと完全に根絶させることが難しいため、中札内村で万が一発生した場合、村の畑作農家は大きな被害を受けることとなります。村への侵入を防ぐために、次のことにご協力をお願いします。

①無断で畑へ立ち入ったり、車を乗り入れたりしないでください。

②家庭菜園でジャガイモを植えるときは、正規に販売されている種イモ（店員に確認してください）を使用してください。

ポロシリ福祉会から 庭木の小枝を集めます

社会福祉法人ポロシリ福祉会では、就労事業の理解を深めてもらうため、家庭から排出される小枝の収集・処理を行います。

●**収集日** 5月8日(水)

※午前9時までに市街地のごみステーションに出してください。
(時間厳守でお願いいたします)

●**収集の条件**

- ・庭木の小枝に限定します。
- ・束(長さ1m以内、太さ30cm以内)にして、必ずひも等で結んでください。

●**お問い合わせ**

ワークセンターふれんず
TEL(69) 4566

リサイクル活動の推進 生ごみ堆肥を還元します

今年度も生ごみ処理への理解とリサイクル活動の意識啓発を目的に、村民の皆さんに堆肥を還元します。

●**配布日時** 5月14日・15日

午前9時半〜11時半

●**配布場所** 上札内基線

中札内みのり園北側
生ごみ処理施設

※なくなり次第終了

(肥料袋等を持参してください)

●**お問い合わせ**

住民課住民グループ
TEL(67) 2493

議会ワークショップ 参加者募集について

議会で令和6年度から『住民参加型予算制度』を開始します。

この制度は、村民の皆様と議員がワークショップを行う中で、村の課題、村民が考える要望、アイデアなどを出し合い、話し合う中で事業化していくというもので、ワークショップの参加者を次のとおり募集します。

●**開催予定**

6月、7月、10月の3回

●**募集人員** 20名程度

●**申込期限** 5月31日(金)

●**応募資格**

村内に居住している18歳以上の人で年3回のワークショップに可能な限り参加可能な人

●**お問い合わせ**

中札内村議会事務局
TEL(67) 2497

※詳細は5月1日発行の議会広報(本誌挟み込み)でご確認ください。

アニマルウェルフェア 講演会のお知らせ

家畜の健康と快適な暮らしを考える講演会が開催されます。多くのストレスがかかる飼育方法・環境の改善について一緒に考えてみませんか。

●**日時**

5月18日(土)

午前10時〜12時30分

●**会場**

とちぎプラザ402号室

●**内容** アニマルウェルフェア畜産を考える

●**演者・演題**

・遺愛女子高等学校2年 武山裕佳氏
「高校生の自分が考えるアニマルウェルフェアこれまでそしてこれから」

・村上牧場 村上博昭氏

「アニマルウェルフェアへの取り組み」

●**申し込み・問い合わせ先**

奥野(携帯)
090 7514 0354



ご結婚予定のお二人へ・・・

結婚新生活支援補助事業

結婚を機に中札内村に新居を構える新婚世帯に対し、婚姻に伴う住居費および引越し費用を最大30万円補助する事業です。

●**対象者と支給要件**

- 1 令和6年1月1日～令和7年3月31日に婚姻届を提出、受理された夫婦
- 2 婚姻時、夫婦ともに39歳以下であること
- 3 世帯の所得が500万円以下であること

●**助成対象となる費用と上限**

- ・住居費…結婚を機に新たに物件を購入または賃借する際に要した費用
 - ・引越し費用…結婚のために引越しをした際に、引越し業者へ支払った費用
- 上記2点を合わせ、1世帯につき最大30万円を補助。

申請は住民課住民グループまでお問い合わせいただくか、村ホームページをご確認ください。



電話 (67) 2493

村ホームページ

わが家の アイドル

満1歳になった村の赤ちゃんを紹介しています。



田中 涼楓ちゃん

泉 慶くん

パパ伊栄 ママ春菜 (6区)



田中 涼楓ちゃん

中道 詠子ちゃん

パパ俊輔 ママ理紗 (ときわ野)



中道 詠子ちゃん

三井 琴音ちゃん

パパ敦史 ママ匡子 (ときわ野)



中道 詠子ちゃん

パパ真也 ママ麻友 (ときわ野)



《「ロッカノヨル」
予算削減に思う》
上

六花の森で今秋、3回目の開催を目指していた文化イベント「ロッカノヨル」が中札内村議会の賛成多数で事業予算を削減され、実施断念の運びとなりました。結果に対する論評はさておき、その主張には地方創生の根幹部で違和感があり、住民皆さんのマチづくり論議に資するべく本欄で考察します。お手元の「議会、たより」と合わせて

お目通しください。

意見 見の相違を見たのは「広報（PR）戦略」についてです。予算削減を求める議会での申し立ては『村のPRに関しては現在、村の職員がホームページやSNSなどの発信力に注力して』いるので十分である。イベントより優先すべきことがある、との趣旨でした。

確 かに本村のPRスキルは強化され、例えば町村職員採用試験でその成果が出ています。上級（大卒相当）では、10年前の2014年度採用の受験者数は十勝全体で398人、本村の志願者数は36人（全体比9%）でしたが、受験者数が3分の1以下に激減した今でも、本村の志願者数は直近5年平均で20人（同16%）を維持。受験者全体に占める割合を伸ばし、公務員志望学生らの「人気自治体」の一つとなっています。

そ もそも「PR」とは単なる宣伝ではなく、関わる人との望ましい関係構築が本義。成果が見えづらく軽視されがちですが、前述の通り人材獲得をはじめ様々な恩恵を地域にもたらします。次号は別視点で深掘りします。

と人脈を異にする民間企業との連携、村を訪れる人々へのコト（体験）の提供など多面的な戦術が不可欠です。まして村が組織的にSNS運用を始めてわずか2年余。緒に付いたばかりです。

昨年、東京で行われたファンミーティングには、本村出身者やふるさと納税者ら縁ある人が多数集いました。PR（広報）とは人間関係の構築なのです。



昨年、東京で行われたファンミーティングには、本村出身者やふるさと納税者ら縁ある人が多数集いました。PR（広報）とは人間関係の構築なのです。

し かし、超情報化社会における十分なPR効果をインターネットの発信のみで得られるものではありません。行政

景観ワークショップの参加者募集

中札内村らしい景観、後世に残したい景観等について意見交換を実施します。

■日 時	令和6年6月7日（金）午後6時30分～8時30分
■会 場	中札内村役場 会議室2
■募集期間	令和6年5月24日（金） ※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。
■申し込み先	企画財政グループ TEL（67）2491

運動場・プールのオープンについて

- 札内川総合運動公園
4月27日（土）～10月31日（木）（予定）
- 上札内公園・交流広場パークゴルフ場
5月2日（木）～10月31日（木）（予定）
- 村民プール「すいすい」
5月18日（土）～9月16日（月）

問合せ先：教育委員会 TEL（67）2929

世帯と人口

世帯数	1,929戸（-12）
人口	3,852人（-33）
男	1,858人（-20）
女	1,994人（-13）
うち外国人	77人（-1）

令和6年4月15日現在
（ ）内は前月比です。



お詫びと訂正について
先月号（4月号）の24ページ「わが家のアイドル」の文面に誤りがありました。今月号に正しい内容を掲載させていただきます。
関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

ご結婚おめでとう
（安部 達哉さん（興農区）
大橋 桃さん（興農区））

ご出生おめでとう
加賀 虹成くん 雄 佑（ひばり区）
遠藤 莉杏さん 圭一（ときわ野）
愛（ひばり区）