

広報 なかがさつなしい



特集 日高山脈襟裳十勝国立公園へ
表紙 日高山脈・十勝幌尻岳 (カチ米口)

7

2024 NO.819
令和6年7月1日発行

発行／中札内村役場総務課



おめでとう！国内陸域最大面積の国立公園誕生

日高山脈襟裳十勝 国立公園

私たちが普段何気なく見ている風景の一部として、いつもそこにあるあの山並みが、晴れて国立公園になりました。

村とこの山、手つかずの深く広大で豊かな大自然とは、互いに共生し時に対立し、常に二人三脚で浅からぬ縁の糸を紡いできました。

昭和40年から始まった日勝中央横断道路・道道静内中札内線（現道道111号線、未開通）着工促進に際しては、自然保護が強く重要視され、札内川ダムの建設を含む札内川上流

域の開発においても、住民生活の向上と同時に環境保護という課題に真正面から向き合い、『必ずある両者の接点』を求める取り組みを村民全員で続けてきたのです。

村歌・校歌にも歌われる日高山脈。陸域面積245,668^{ha}、海域面積6,510^{ha}、総面積252,177^{ha}、大雪山国立公園を抜いて国内最大となる日高山脈襟裳十勝国立公園は、新たな村の象徴であるとともに山と村が歩んできた共生の歴史の、ひとつの結晶でもあるのです。

「ふるさとの山が 国立公園へ」

旅行でいろんなところに出掛けて行っても、帰ってきて日高山脈を見ると、「ああ、ふるさとに帰ってきたな、やっぱり良い場所だな」という気持ちになります。小さい頃からずっと見ている景色ですが、いつ見ても、何度見ても飽きません。私の大好きな山は、まさしく十勝幌尻岳。中でも、朝日に照らされて真っ赤になる十勝幌尻岳が一番好きで、勝手に「赤ポロ」と呼んでいます。皆さんも、少なからず家や車の窓から日高山脈が見え、場所や季節によって表情が違う山が印象に残っていると思います。

さて、日高山脈の国立公園化に向け、2021年に地元の人が一番のファンになるようなきっかけづくりをということで、実行委員会が発足しました。「ふるさとの山を国立公園へ」をキャッチフレーズに、村民が山のことに興味を持ち、知ってもらうため、様々な内容の講演会を開催してきました。日高山脈と十勝晴れの関係、プレート同士がぶつかったことによる切り立った形の山など、



これまで専門知識を持った方や登山家の方には、山自体の印象や素晴らしさを伝えてもらいました。

この日高山脈は、南北に140キロの日本一広い国立公園になりました。このことを契機に、日高山脈のファンを作り、やがて十勝のファンになり、中札内村のファンになってもらえ、行ってみたい、見てみたいというチャンスが生まれると期待しています。そのすぐ側に住んでいて、何も山のことを知らないのはもったいない。だからこそ、これからも様々な角度から理解を深めていき、素晴らしいさを知って、自分たちが誇りに思えるようになり、外から来てくれた人にも日高山脈、そして中札内村の魅力を伝えてほしいと思います。

国指定名勝「ピッカノカ」十勝幌尻（ポロシリ）岳

札内川上流の日高山脈北東部に位置する十勝幌尻岳（ポロシリ）は、アイヌ語で「大きい・山」を意味する標高1,846メートルの山岳です。アイヌの神（カムイ）が遊んだ山であると伝えられ、帯広のアイヌの人々にとって人跡未踏の神聖な山（カムイノホリ）として崇められてきました。

ピッカノカとは、アイヌ語で「美しい・形」を意味し、アイヌの物語や伝承、祈りの場、言語に彩られた優秀な景勝地群を総称するものです。平成24年9月19日、この十勝幌尻岳は、国指定名勝ピッカノカの8番目の構成資産として追加指定されています。

次の世代も私たちと同じ感動を味わい楽しむことが出来るように、この優れた自然を守り、後世に伝えていくことを目的としている国立公園。村の歴史を私たちとともに歩み見慣れたふるさとの山並みは、ここから、世界も注目することになる日本最大のナショナルパークへと新たな一歩を踏み出そうとしています。

日高山脈が国立公園になり、ますます中札内村に内外からの注目が集まることになりそうです。

は、日本二百名山の中でも難関と評される険しい山ですが、利用施設計画の中に園地のキャンプ場や山岳センター等の記載もあり、中札内村は、来訪者として想定される熟練登山家、自然体験を求める一般の来訪者それぞれに対応できる日高山脈の玄関口として、高い価値を持っている場所とも言えるでしょう。

ています。確かに、村に登山口を持ち登山家に人気の高いカムイエクウチカウシ山



日本二百名山選定のカムイエクウチカウシ山

この夏！！

国立公園化記念イベントに参加して
ふるさとの山、日高山脈をお祝いしよう！

日高山脈襟裳十勝国立公園 指定記念

8/9金 山の日講演会

仮題：日高山脈主稜線全山縦走 再挑戦への道

講師：北海道大学 山の会 中川 凌^{りょうすけ} 氏

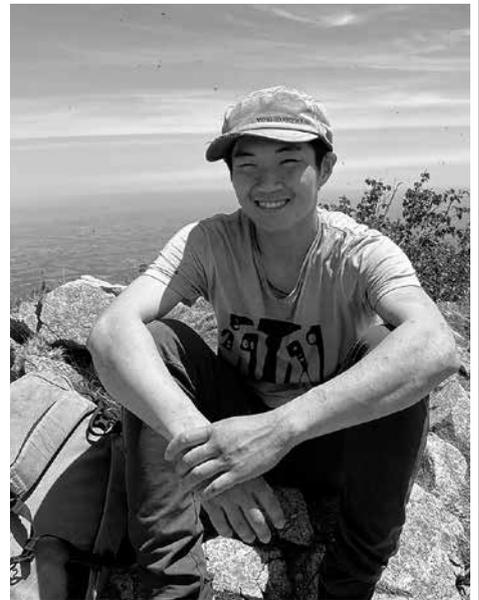
日時：令和6年8月9日（金） 19：00～20：30（開場18：30）

場所：中札内文化創造センター ハーモニーホール

入場：無料、事前予約不要

主催：中札内村日高山脈国立公園化PR事業実行委員会

協力：北海道大学 山の会、北海道大学山岳部



中札内
文化創造センターで

特別な1か月

【8月1日（木）～31日（土）】

日高山脈襟裳十勝国立公園指定記念月間とし、中札内文化創造センターを日高山脈関連の展示物でいっぱいになります。北海道大学山岳部の写真や、環境省のパネルなど盛り沢山。図書館には、山関係の書籍を集めた特設コーナーを設置。

8月25日（日）には、村民祝賀会も予定しています。

今注目を集める日高山脈を知るきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

●お問い合わせ先：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



6/1

中札内小学校運動会



5/25

中札内中学校体育祭



スナツプ! 運動会・体育祭



6/14

中札内高等養護学校
スポーツ大会



6/8

上札内小学校運動会





中札内村
令和5年度

ふるさと納税報告

中札内村ふるさと納税の令和5年度寄附金額は、約7億6,000万円となりました。昨年10月の制度改正（※）に伴い、寄附金額の引き上げを行ったこと等から、昨年度寄附額13億1,229万円より減少しましたが、クラウドファンディングの取組などにより約4万7千件の寄附申込をいただくことができました。

令和6年度については、新たな返礼品や事業者を募集し、村の地場産品等を全国へ広く伝える機会を増やすことで、引き続きふるさと納税を通じた関係人口の増加に努めていきます。

また、昨年9月に返礼品である豚肉スライスの発注漏れがあり、寄附者の方にキャンセルや別の返礼品への変更をしていただきました。この度、全ての事務処理を終えましたので、ご報告させていただきます。ご心配、ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

※「返礼品+経費の総額を寄附金額の5割以内に収める」というルールが厳格化され、「ワンストップ申請の受付費用」「受領証発行費用」等も経費に含まれることとなりました。



寄附金の主な使い道

皆様からのご寄附は、本村の事業に有効活用しています。



- 【文化や芸術・教育の振興】 ・音まちプロジェクト・山村留学・検定料補助金 など
- 【自然環境・景観の保全 / 誰もが安心して暮らせるまちづくり】 ・住宅リフォーム支援金・景観づくり・定住促進 など
- 【福祉・健康増進】 ・保育園舎エアコン整備工事・高齢者バス運賃の助成・高校生までの医療費無料化・保育料の無料化 など
- 【安全安心な食と農の推進】 ・元気な農業サポート事業補助 など

ふるさと納税を活用して、村の産業振興へ



返礼品事業者を募集しています

ふるさと納税に対するお礼の品を提供していただける事業者を募集しています。加工品、生鮮食品、雑貨などさまざまなものが登録可能です。返礼品に登録することで、**販路拡大、PR**につなげることができます。

クラウドファンディングの提案を募集しています

2021年から始まった、ふるさと納税制度の仕組みを活用した資金調達、村のクラウドファンディング。これまで4件の新規事業の実施につながっています。

村内・外を問わず、中札内村での「新規出店」や「事業拡大」を検討する事業者を応援することで、地域の活性化や地場産品創出など産業振興を図ることを目的にしており、事業企画の提案を随時募集中です。

詳細は下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 総務課企画財政グループ TEL (67) 2491



国民健康保険・後期高齢者医療制度保険証 各種医療費受給者証 の一斉更新について

保険証（国保・後期高齢）と受給者証（重度・ひとり親家庭等・乳幼児等）は、毎年7月31日が有効期限となっています。

8月1日から使用できる保険証等を、7月中旬から下旬にかけて順次郵送しますので、ご確認ください。

国民健康保険の保険証（薄緑色）

- 保険証は、世帯ごとにまとめて郵送します。
- 8月1日から使用できる「限度額認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要な方は、住民課窓口への申請により交付を受けることができます。

後期高齢者医療制度の保険証（水色）

- 保険証と保険料納付書を、被保険者ごとに郵送します。
- 8月1日から使用できる「限度額認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」について、過去に申請し、交付対象の方は保険証に同封し郵送します。
初めて申請される方は住民課窓口でお手続きください。

各種医療費受給者証

事業名	対象者	対象診療	証の色
重度心身障がい者 医療費助成制度	身体障がい者（児） ⇒ 身障手帳 1級・2級、内部障がい3級 知的障がい者（児）⇒ 療育手帳 A 判定程度 精神障がい者（児）⇒ 精神手帳 1級	入院・通院 ※精神は通院のみ	緑色
ひとり親家庭等 医療費助成制度	母子・父子家庭の親および扶養されている 18歳までの方 ※学生は20歳まで	入院・通院 ※親は入院のみ	黄色
乳幼児等 医療費助成制度	0歳から18歳の方 (満18歳に達する日以後の3月31日まで)	入院・通院	白色

※ 現在、受給者証の交付を受けておらず、上記に該当すると思われる方は、住民課までご連絡ください。

※ 要件等を満たさない場合、対象にならない場合がありますのでご了承ください。

<令和6年12月2日からの保険証の廃止について>

- 7月に郵送する保険証は、令和6年8月1日から令和7年7月31日まで使用可能です。
しかし、令和6年12月2日以降は、保険証の新規発行や紛失による再発行はできませんので、以下のいずれかの対応となります。

【マイナ保険証利用登録を行っている場合】

マイナンバーカードを提示することで医療機関の受診が可能です。

医療機関や住民課窓口で
マイナ保険証利用登録を！

【マイナ保険証利用登録を行っていない、マイナンバーカードを持っていない場合】

「資格確認書」を交付しますので、引き続き医療機関の受診が可能です。

- 各種医療費受給者証は、医療機関の受診の際は持参の上、引き続き提示するようお願いいたします。

● お問い合わせ 住民課住民グループ TEL (67) 2493

ご協力をお願いします。

ごみステーションの利用について

～カラスの被害を防ぐために～

暖かくなり、カラスの行動が活発となり人が出すごみを狙い、ごみを荒らされる被害が増えていきます。

ごみ袋に入った残飯や匂いが付いたままの食べ物の容器などがあるとカラスに荒らされやすくなりますので今一度、ごみの出し方や設備の利用方法に気を配り、きれいで美しい村づくりにご協力をお願いします。

1 ごみ収集日と時間を守ってごみ出しを

収集日の前日や収集後にごみを出すと、カラスの目に触れる時間が増えるため荒らされやすくなります。

ごみは、収集日当日の早朝から朝8時までに出してください。

※カラス被害を減らすため、業者によるごみの収集を早朝と8時以降の2回に分けて実施しています。

2 ごみステーションのネットをチェック

ごみステーションの多くはカラス対策としてネットやブルーシート等で覆われています。ごみを出した際は、カラスにネットをめくられないために前面だけではなく、側面や底面にもきちんと覆われるように確認をお願いします。

ネット等が破損した場合は、お住いの行政区へ相談してください。

村ホームページ、ゴミについてのお知らせページ



●お問い合わせ 住民課住民グループ TEL (67) 2493

個人住民税の定額減税について

わが国経済をデフレに後戻りさせないための措置の一環として、令和6年度税制改正において、令和6年分の所得税及び令和6年度分の個人住民税において定額減税が実施されることとなりました。

個人住民税の定額減税の概要は以下のとおりです。

対象となる方

○前年の合計所得金額が1,805万円以下の個人住民税所得割の納税義務者

減税額

○本人、配偶者を含む扶養親族1人につき、1万円

※1 定額減税の対象となる方は、国内に住所を有する方に限ります。

※2 同一生計配偶者及び扶養親族の判定は、原則、前年12月31日の現況によります。

※3 控除対象配偶者以外の同一生計配偶者の方がいる場合は、令和7年度分の個人住民税において1万円の定額減税が行われます。(納税義務者の合計所得が1000万円超の方は、配偶者控除を受けられないため)

その他

○所得税(国税)の定額減税の詳細は、[国税庁ホームページ「定額減税特設サイト」](https://www.nta.go.jp/users/gensen/teigakugenzai/index.htm)をご参照ください。(https://www.nta.go.jp/users/gensen/teigakugenzai/index.htm)

○減税しきれない場合は、別途給付金(調整給付)が支給されます。給付金の詳細は内閣官房ホームページ「[新たな経済に向けた給付金・定額減税一体措置](https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/benefit2023/index.html)」をご参照ください。(https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/benefit2023/index.html)



国税庁
ホームページ



内閣官房
ホームページ

令和6年度の国民健康保険税について

～ 令和12年度 統一保険料（税）率を目指して ～

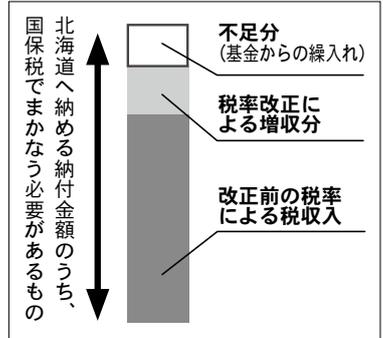
国民健康保険事業については、事業・財政の運営主体が北海道となり6年が経過しました。道では令和12年度を目途に「北海道標準統一保険料（税）率」を目指していることから、本村においても令和6年度から令和12年度に向けて、段階的に国民健康保険税率の見直しを図っていく必要があります。

（※北海道標準統一保険料（税）率 = 全道どこに住んでいても同じ所得、同じ世帯構成であれば同じ保険料（税）負担とするもの）

▶ 国民健康保険税率の見直しについて

国民健康保険は、市町村が加入者から保険税を集め「納付金」として北海道へ納めることで、医療費の負担を支え合う「助け合いの制度」となっており、これまで納める納付金に対して財源（保険税）が不足する場合は、国保基金の一部を取り崩して補ってきました。

しかし、令和6年度の試算において、現行税率のままでは納付金額をまかなうことが困難であることが見込まれたため、北海道から示される標準保険料（税）率と比較し、乖離傾向が高い所得割（医療給付分・後期高齢者支援金分・介護納付金分）の税率を改正するとともに、被保険者への負担軽減のため国保基金を約2千万円取崩して補填します。



【改正内容】所得割の医療分0.5%、支援・介護分0.15%引き上げ

区分		改正前（現行）	改正後（令和6年度）	村標準保険料（税）率（※）
医療給付費分	所得割	4.3%	4.8%	7.91%
	均等割	24,000円	改正なし	25,452円
	平等割	29,000円	改正なし	25,760円
後期高齢者支援金分	所得割	1.8%	1.95%	2.8%
	均等割	9,000円	改正なし	9,402円
	平等割	11,000円	改正なし	9,515円
介護納付金分	所得割	0.9%	1.05%	2.06%
	均等割	18,000円	改正なし	9,344円
	平等割	—	—	7,434円

※北海道から示されている本村の標準保険料（税）率はR6年度のもので、標準保険料（税）率は毎年見直しが行われます。

▶ 地方税法施行令改正に伴う課税限度額・低所得世帯に対する軽減判定基準の見直しについて

■ 課税限度額の見直し

地方税法施行令の改正に伴い、課税限度額（世帯が納める税額の最高額）を引き上げます。

	改正前（現行）	改正後（令和6年度）
医療給付費分	65万円	改正なし
後期高齢者支援金分	22万円	24万円
介護納付金分	17万円	改正なし
合計	104万円	106万円

● お問い合わせ

国保税に関すること 住民課税務出納グループ
TEL (67) 2492

国保制度全般に関すること 住民課住民グループ
TEL (67) 2493

■ 低所得世帯に対する軽減判定基準の見直し

地方税法施行令の改正に伴い、低所得世帯に対する軽減の判定基準（軽減判定対象世帯の範囲の拡大）を下表のとおり改正します。

軽減割合	世帯主とその世帯の被保険者の前年の総所得金額等の合計	
	改正前（現行）	改正後（令和6年度）
7割	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1) 以下	改正なし
5割	43万円 + (29万円 × 被保険者数) + {10万円 × (給与所得者等の数 - 1)} 以下	43万円 + (29.5万円 × 被保険者数) + {10万円 × (給与所得者等の数 - 1)} 以下
2割	43万円 + (53.5万円 × 被保険者数) + {10万円 × (給与所得者等の数 - 1)} 以下	43万円 + (54.5万円 × 被保険者数) + {10万円 × (給与所得者等の数 - 1)} 以下

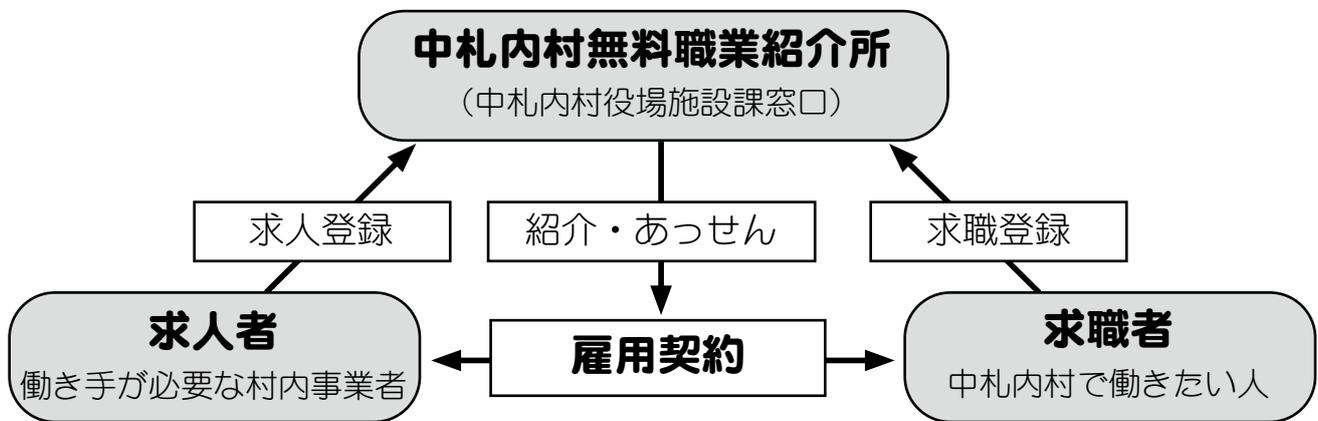
※給与所得者等とは、一定の給与所得者と公的年金等の支給を受ける方のことです。
※被保険者には、同じ世帯の中で国民健康保険から後期高齢者医療保険に移行した人も含めます。

無料職業紹介所を 開設します

中札内村では、地元雇用と人材不足の解消を図るため、村内居住者または移住希望者等と村内事業所をつなぐ「中札内村無料職業紹介所」を令和6年7月1日から開設します。

●随時、求人情報を募集しています。人材募集がある場合は施設課まで情報をお寄せください。

詳しくは施設課（0155-67-2496）まで。



求人の手続き (求人中の村内企業等)

- 1 求人登録票に必要事項を記入し施設課までご提出ください。求人登録票は窓口および村ホームページにあります。
- 2 希望に合う求職者がいた場合にご紹介します。
- 3 ご紹介させていただいた方の面接をお願いします。
- 4 面接結果をお知らせください。

求職の手続き (中札内村で働きたい人)

- 1 求職登録票に必要事項を記入し窓口で手続きしてください。求職登録票は窓口および村ホームページにあります。
- 2 お話を伺いながら、希望に合う求人情報をご紹介します。
- 3 ご紹介させていただいた企業や求人者から、面接日程等の連絡があります。面接に向かってください。
- 4 応募結果をお知らせください。

●ハローワークを介さずに、求人票や求職票を受理し、求職者や求人者へ紹介・あっせんができます。

●村ホームページで求人情報を掲載します。登録票もホームページからダウンロードできます。



●お問い合わせ 施設課 TEL (67) 2496



なかさつサポーターズだより

【中札内村移住促進協議会】 令和6年7月号

※なかさつサポーターズ【中札内村移住促進協議会】は、令和3年度に実施した『移住者座談会』の参加者が中心となり令和4年6月に結成しました。移住希望者へ本村の魅力や移住定住に関する情報発信、移住相談などを行っています。

◎「移住体験住宅」について

令和4年10月から本村に移住を希望・検討している方へ「移住体験住宅」を用意しています。

道外からの利用者が多く、令和6年度の予約は9月まで既に予約いっぱいとなっております。

利用者の多くが、なかさつサポーターズとの移住相談を希望し、先輩移住者としてのアドバイスが好評です。



◎北海道移住相談会（東京）へ参加

令和6年6月15日（土）に東京で開催された「北海道移住相談会」へ担当職員3名となかさつサポーターズ1名で初参加し、中札内村をアピールしてきました。

本村の相談ブースには20組以上の方が来訪され、移住後の仕事や住宅、子育て環境についての質問が多くありました。



◎今後の事業予定

- ・村内移住者交流会（夏・冬）の開催
- ・移住希望者へニュースレターによる情報発信
- ・「北海道移住・交流フェア」へ参加（9月大阪、10月東京で開催）
- ・移住相談の実施（Zoomによるオンライン相談も実施中）



●お問い合わせ先 中札内村移住促進協議会【なかさつサポーターズ】事務局：施設課（67）2496

村の教育長に

上田禎子氏が 再任されました。

再任されました。



去る5月7日中札内村議会臨時
会にて再任いただきました。本村
の人づくりの根幹を担う教育分野
の総監督という重責に改めて身の
引き締まる思いでございます。

教育界も日々変化している中、
学校教育においては学力、体力の
向上はもちろんのこと、不登校や
登校しぶりの対応、部活動の地域
移行、制服選択制、ICT教育や
特別支援教育の充実、アートの村
として芸術文化に触れ、子どもの
感性を磨く教育など、取り組むべ
きことは多岐にわたっております。

これらは全て子どもを主語にし、
「十五の春」や将来の自立を見据え、
子どもの個性を尊重し、個々の可
能性を広げ、大きな集団の中に入
っても、環境が大きく変わっても、
柔軟に対応し、自分らしく進んで
いけるように子どもの心を耕し、
将来の社会を担う人材を育成して
いくことに精一杯取り組んでまい
ります。

社会教育においては、人生10
0年時代が到来している中、村民
が健康で、心豊かな人生を送るこ
とができるように芸術文化、歴史
や自然、読書やスポーツなどに親
しむ機会を充実してまいります。

また、何かを学ぶのに年齢は関係
ない。何歳でも学び合い、人と繋
がり、地域活動や自主活動など地
域づくりに貢献できる人材を育成
するために、「生涯学習の深化」
に進取果敢に取り組んでまいりま
す。

最後に、私自身が日々研鑽し、
教育委員会職員がワンチームとな
って、村の教育の充実、発展に精
一杯取り組んでまいりますので、
村民の皆さまのこれまで以上のご
支援とご協力をお願いいたしまし
て、再任の挨拶とさせていただきます。
どうぞよろしくお願いいたしま
す。

健康ポイント事業のお知らせ

チャレンジコースの申し込みには期限があります。

★ 継続参加で、現在、基本コースで申し込みをしている方は、

令和6年7月31日(水)まで 変更できます！

★ 今年度初めて健康ポイント事業参加で基本コースの方は、
令和6年10月31日(木) まで変更可能です。

★新規参加者募集中！

希望の方はサツドラ中札内店までお越し下さい！

●総合相談窓口 福祉課保健グループ TEL (67) 2321 (保健センター内)

継続参加の方
変更の期限間近です

お忘れなく!!

申込方法

- ①インターネット
(右のQRコードから)
- ②サツドラ中札内店
受付10:00~19:00



健康ポイント
参加申込受付
QRコード

**第1回バーチャル歩数イベント
実施中です！**

イベント集計の歩数データ送信は8月10日まで

★ 今年は文化創造センターで! ★ 第33回 商工会七夕まつり 7/26(金) 午後4時~8時

場 所： 中札内文化創造センター特設会場 【悪天候時：屋内】

行事内容： よさこいソーラン、ポロシリ太鼓、大道芸、Fダンス、バンド演奏
子ども縁日、故郷うまいもの市場、ピアガーデン、お楽しみ抽選会 など

主 催： 七夕まつり実行委員会

お問い合わせ： 中札内村商工会 TEL (67) 2204

「抽選付き前売券」発売中! (枚数限定)



中札内消防署から注意とお知らせ



水難事故にご注意ください

水難事故は、1年を通して発生しますが、特に夏場に集中しています。海や川に近づくことが多くなるこれからの季節に水難事故を予防することが大切です。

○予防するポイント

- ・ライフジャケットを着用する。
- ・子どもだけで海や川に近づかない。
- ・保護者の方はお子さんから絶対に目を離さない。
- ・悪天候時は近づかない。
- ・危険な場所に近づかない。



119番映像通報システム 運用開始します

119番通報の際、お手持ちのスマートフォンから災害現場の映像を指令センターに送信することができます。

○運用開始年月日

- ・令和6年7月1日から

○ご利用の際の注意点

- ・指令センターで本システムの活用が有効と判断した場合、通報者に撮影の協力をお願いすることがあります。ご了承いただいた場合のみ案内しますので、強要するものではありません。
- ・本システムご利用時の通信費用は通報者の負担となります。
- ・ご利用の際は、二次災害の防止やプライバシーの保護にご留意ください。
- ・カメラ付きスマートフォンが利用対象の端末となります。Android（アンドロイド）の一部端末で、音声通話を行いながらの映像通報はご利用できない場合があります。
- ・アプリなどをインストールする必要はありません。

○操作手順はQRコードよりご確認ください。→



中札内村消防団消防演習を実施



6月5日、中札内村消防団による消防演習と勤続表彰を実施しました。当日は団員42名が参加し、中札内文化創造センター駐車場で小隊訓練・ポンプ車操法・一斉放水（カラー放水）を実施。分列行進では女性消防団員も参加し、キビキビとした行進を披露しました。

また、長年消防団員として活動している団員に対しての表彰も行われました。受章者は次のとおりです。

・消防庁長官	永年勤続功労章	副団長	出羽	義幸
・日本消防協会	勤続章	分団長	水崎	清和
・中札内村消防団表彰	功労章	部長	清水	貴之
	功労章	部長	三上	靖裕
	功労章	部長	川島	立行
	退職表彰	元団員	徳江	精司



●お問い合わせ 中札内消防署 警防係 TEL (67) 2111



申札内村立診療所^{だよ}便り No.28

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



今年も熱中症に注意！～症状と対策について～

今年の5～6月は寒い春でしたが、徐々に6月下旬から25度以上の日も増えてきましたね。今夏も非常に暑い夏になるとの話もありますが、どうなりますでしょうか…？今回は熱中症のお話です。

● 熱中症とは

暑さにさらされたために、体の体温の調節機能がうまく働かなくなって体温が上昇し、様々な症状が現れる病気です。重症になると意識障害や痙攣が起きたり、最悪の場合には死亡してしまう可能性もあります。また炎天下ばかりではなく、気温の低い日や室内でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。

● 熱中症の症状（下段に行くに従い重症です）

- ・顔や体がほてる ・猛烈に汗をかいて止まらない ・手足がしびれる ・手足の筋肉がつる（こむら返り）
- ・食欲がおちる ・体のだるさ ・めまい／立ち眩み ・頭痛 ・吐き気 ・水分が摂れない
- ・体は熱いのに汗を全くかいていない ・まっすぐ歩けない ・意識がおかしい

● 熱中症が疑われる際の応急処置

「上記の熱中症を疑う症状がある」	⇒①意識がありますか？	はい	→ 涼しい場所へ移動させて、体を冷やし、②へ
		いいえ	→ 救急車を呼びましょう（その間も上記の応急処置を始めましょう）
	⇒②水分を自力で摂取できますか？	はい	→ 経口補水液（OS-1® など）を飲ませ、③へ（※水やお茶しかない場合には、塩分も一緒に）
		いいえ	→ 医療機関へ
	⇒③症状がよくなりましたか？	はい	→ 涼しい場所で安静にして十分に休息を
		いいえ	→ 医療機関へ

● 「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは？

体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化」と言います。暑くなり始めのこの時期、体はまだ暑い環境に慣れていないため、気温の変化に対して体が適応しきれず熱中症を起こすことがあります。また、近年では暖房・冷房による室内快適化で、寒暖に順応する体の機能が弱くなって、暑さにバテてしまう人が多くなっています。そのため、気温が暑くなる前に暑熱順化ができていれば、熱中症になりにくい体をつくることのできるのです。

暑熱順化のために必要な対策は、ずばり「汗をかくこと」です。汗をうまくかいて、体内の熱を放出する動きを暑くなる前に目覚めさせることが必要です。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかるといわれています。みなさんも本格的な夏が来る前に、**軽い運動**や**湯舟での入浴**などで汗をかくことを意識してみてもどうでしょうか？



出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ

● 「塩麦茶」のススメ

昨年8月号にも掲載しましたが、手軽に作れて万能な“熱中症予防最強ドリンク”「塩麦茶」を再度紹介します。麦茶は、利尿作用のあるカフェインが含まれておらず、ミネラルが豊富で、体温を下げる効果があるとされていて、夏にぴったりの飲み物です！

★塩麦茶の作り方：麦茶1ℓ + 食塩1g（親指・人差し指・中指の3本で塩をつまんだ量）を混ぜる

※なお、アルコールは利尿効果が強いので、くれぐれも水分補給としては飲まないようにご注意ください…



中札内村立診療所
公式HP

図書館だより

イベント情報



最新情報は
こちら

- 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
- f @nakasatsunai.lib
- ig nakasatsu_lib

中札内村図書館

蔵書検索は
こちら



土曜日おはなし会

7月13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 おはなしの一む
- ▶対象 どなたでも
- ▶参加 無料・申込不要

ベビー&キッズタイム

7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 おはなしの一む
- ▶対象 乳幼児と保護者
- ▶参加 無料・申込不要

おはなし会 夏のスペシャル

7月27日(土)
10:30~11:15

絵本や紙芝居の他に、パネルシアターのおはなしを2作品上演します。お土産も準備していますので、お楽しみに！

- ▶会場 中札内村文化創造センターハーモニーホール
- ▶対象 どなたでも
- ▶参加 無料・申込不要



3Dプラネタリウム 上映会

8月24日(土)
①13:30~ ②14:15~
③15:00~ (各回20分)

ポリシートを貼り合わせた手作りの投影ドームとピンホール式の投影機で見る手作りプラネタリウム。星空のおはなしのあとは、3Dメガネで宇宙を堪能しよう！

- ▶会場 中札内村文化創造センター
- ▶講師 工房ヒゲキタ 北村満さん
- ▶対象 どなたでも
- ▶定員 各回30名
- ▶参加 1回につき1人100円



7月27日(土)より図書館にて整理券販売開始！

“工房ヒゲキタ”を ちょこっとご紹介

石川県金沢市で『手作りプラネタリウム・手作り3D映像の全国出張投映』と『工作教室の出張指導』を開催。1997年から始めて18年間で総入場者数17万人を突破し、今までに全国27都道府県で出張投映しています。

おすすめ新着本

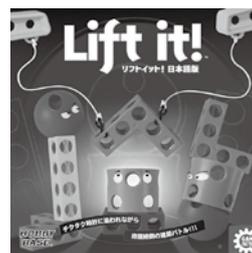
「おもしろすぎる 山図鑑」
ひげ隊長／著
請求記号 786ヒ



驚きとワクワクが盛りだくさん！おもしろくてためになる大自然の不思議！山の上でスナック菓子の袋がパンパンになる理由、葉っぱの色が変わるのはなぜ？など気になる疑問の答えをはじめ、山や登山、森林、生きものについて、豊富な写真とイラストで解説しています。子どもも大人も楽しめる要素が満載で、山・自然の面白さが伝わる選りすぐりのトピックを厳選収録した1冊です。

新着ボードゲーム

- ・マラケシュ
- ・ナナ
- ・いかだの5人
- ・Lift it!
- ・すずめ雀



ボードゲームの貸出しは1点まで、貸出期間は1週間です



みんな～花植えて愛着わく地域づくり～ みんなで鉄道記念公園に花植えたよ

5月28日、中札内高等養護学校生と中札内きらきら保育園年長児による花植えが、鉄道記念公園で行われました。花は中高養生が育てたマリーゴールドで、生徒の声がかけて園児が植える作業をしました。

作業時には、生徒たちが園児に丁寧に教える姿が印象的で、園児からは「優しく教えてくれて楽しかった」「きれいな花でいっぱい」と色鮮やかなマリーゴールドが花壇一面に広がり、笑顔いっぱい花植えができました。

高～最新の運転支援システムを体感～ 高齢者運転講習で交通安全への意識向上へ

5月30日、帯広第一自動車学校で高齢者運転講習が開催され、村内老人クラブから15名が参加しました。今回の講習では、毎年行っているコース走行や視力検査などに加え、最新サポカーの試乗体験がありました。

最新サポカーに乗車した参加者からは「サポカーの運転支援は便利。ただ、機能に頼りすぎないように気を付けたい」と安全運転への心構えと今後の交通安全への意識向上を図る場となりました。



ポ～歴史と先人の知恵を学ぶ～ ポロシリ大学でアイヌ文化に関する講話

6月14日、ポロシリ大学の一般公開授業が文化創造センターで行われました。講師に浦幌町博物館学芸員の持田誠氏を招き、アイヌ文化について約50名の生徒が学びました。

講話では、野生の動植物を狩猟や採集、和人との関わりなど文化や歴史についてわかりやすくお話いただきました。生徒からは「現代に活かせることもある」「もっと、学びを深めていきたい」とアイヌ文化への理解とこれからの地域づくりを考えるきっかけとなりました。

サ～次々に変わる砂の絵に感激～ サンドアート公演を開催

6月15日、サンドアートクリエイターのMASA氏によるサンドアート公演が開催されました。サンドアートは、音楽に合わせて優しく美しい砂の動きで描写されるのが魅力で、ホールスクリーンには『白鳥の湖』に合わせて展開していく砂の絵が映し出され、会場を魅了していました。

また、公演後の体験会では、描き方を教わりながら砂でうさぎや人物の絵を描きました。参加者は、初めてのサンドアートに苦戦しつつも、時間を忘れるほど夢中になり、アートに親しむ場となりました。



**村表彰条例に基づく
被表彰者の推薦を
お願ひします**

村の振興や発展に顕著な功績のあつた方に対し、表彰条例に基づく表彰を9月2日の開村記念日に行います。

■自治功労表彰

村の附属機関等の委員等を多年務められた方、地方自治の振興に貢献され功績が顕著な方などです。

■産業功労表彰

農業委員・農業協同組合役員・商工会役員・村の附属機関の委員等を多年務められた方、産業の振興に寄与され、功績が顕著な方などです。

■奨励表彰

産業生産量の成績が記録的な増産量であること・作品の成績が優れていること・各種業績が他の模範である方などです。

■社会功労表彰

消防団員・社会福祉協議会役員・村の附属機関等の委員等を多年務められた方、社会活動に貢献され功績が顕著な方などです。

■教育功労表彰

教育委員・村の附属機関等の

委員等を多年務められた方、教育並びにスポーツ、社会教育等を通じ功績が顕著な方などです。

■善行表彰

交通道德の実践普及や環境衛生美化に努め他から感謝されているなど、他の模範となるような善行をした方などです。

この表彰にふさわしい方の推薦を7月10日（水）までにお願ひします。

●お問い合わせ

総務課総務グループ
TEL (67) 2311

**札内川上流地域殉難者
「慰霊の日」追悼行事**

札内川上流地域で登山や工事災害等で亡くなられた方々のご冥福を祈つて追悼行事を実施します。多くの方の参列をお待ちしています。

●日時

7月7日（日）
午前10時～12時

●場所

清流ふれあい広場慰霊碑前
(中札内村南札内)

●方式

献花によるお参り

●その他

当日会場に係員が待機し、ご案内します。ご都合の良い時間内にご来場の上、献花し、お参り下さい。

●お問い合わせ

中札内村山岳会事務局
TEL (68) 3472

サマージャンボ宝くじ発売 7/8月～8/8月

今年も7月8日（月）から8月8日（木）までの期間で、サマージャンボ宝くじが発売されます。

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この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。

7月8日 2種類同時発売! 発売期間 7/8日～8/8日
抽せん日 8/23日

公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

**くりりんセンター
7月の休館日**

7/15(月) 海の日

施設点検整備のため、ゴミの搬入、施設の見学ができません。

確かな選択 賢い消費者

中札内消費者協会
「〇〇ペイで返金します」に注意しましょう

- 商品が届かない
- メールや電話でショップから返金の連絡がある。「商品が準備できないので返金します」
- 通信アプリでやり取りをする「〇〇ペイで返金します。送った〇〇ペイのリンクをタップしてください」
- リンクをタップすると〇〇ペイの画面が開き、言われるままに操作する
- 返金のはずが送金していた

インターネットショッピングで商品を購入し、販売事業者から「〇〇ペイで返金します」という新手法の詐欺が発生しています。スマートフォンで返金手続きを誘導されているうちに、「返金」されるはずの金額が「送金」させられることになり、商品代金をだまし取るだけでなく、二重にだまし取る悪質な手口です。

● ネット通信販売で約7千円のアクセサリーを購入。支払いは銀行振込みのみで、事業者に振込み完了メールを送ったのち、「在庫が欠品しているため注文をキャンセルします」というメールが届いた。「払い戻しは〇〇ペイで行います」との内容で、通信アプリの友達登録をするよう指示があり、ビデオ通話で指示通りに〇〇ペイに数字を入力。何度か相手から「失敗している」と言われ、複数回操作したところ約10万円の送金をしていった。

以下、まとめると

① ネットショッピングしたが

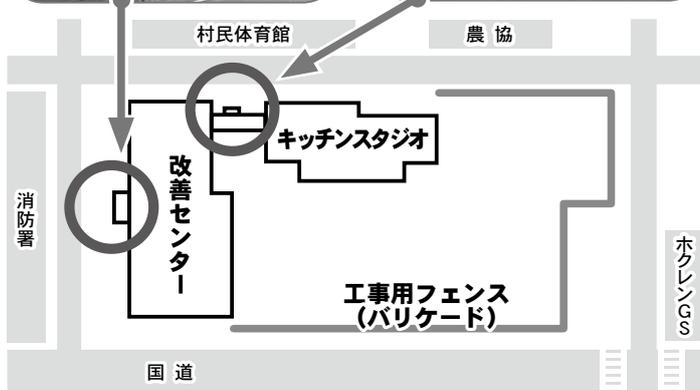
トラブルに遭わないためのポイントは、「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑ってください。ネットショッピングの代金を銀行振込しているにもかかわらず、返金は決済アプリで行うのはとても不自然です。また、メールのやりとり等から誠意のある対応をしているように装うこともあるので注意が必要です。

詐欺の手口を知ることができず、欺を警戒することができません。不安に思った場合は早めに消費生活相談窓口等に相談しましょう。

まちなかキッチンスタジオ 外構工事中の施設利用について

6月下旬から外構工事（工期：令和6年12月下旬まで）を開始したことに伴い、バリケードを設置しました。施設内の駐車場が利用出来なくなりご不便をおかけしておりますが何卒ご容赦ください。

なお、**工事期間中は、両施設とも正面玄関からの入館は出来ませんが利用は継続します。**右記2ヶ所から出入りできますので、引き続きご活用ください。お車でお越しの際は、商工会館前や郵便局北側の公共駐車場をご利用ください。



キッチンスタジオの情報はこちら！



●お問い合わせ 改善センター TEL (67) 2250

7月17日は北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える「北海道みんなの日（愛称：道みんなの日）」です。この日を中心に道内各地でさまざまなイベントや取り組みがおこなわれます。北海道の歴史や文化、豊かな自然や風土など北海道の魅力を再発見しませんか？

詳しくは北海道のホームページをご覧ください。▶



7月17日は「北海道みんなの日」(愛称「道みんなの日」)

…わが家の…

アイドル

今月満1歳になる村の赤ちゃんです。お問い合わせは総務課総務グループへ。

今月お誕生日の15歳までの方は
バースディセットのお申し込みを
お忘れなく商工会へ！

 田中 恵ちゃん パパ和賢 ママ理沙 (北1区)	 角田 結梨ちゃん パパ賢弘 ママ陽香 (5区)
 佐藤 和風くん パパ太紀 ママ麻莉美 (興農区)	 井尻 陽咲ちゃん パパ雄也 ママ百花 (2区)
 大久保 凧朗くん パパ佳樹 ママ和佳菜 (元大正)	

※バースディセットの詳細は広報6月号またはHPをご覧ください。



《政治行政の信頼度》

5 6月号と二度にわた
り当欄で取り上げた「ロ
ツカノヨル予算削減に思う」
広報の重要性の理解を広げ
るとともに、村議会での論議に
一人でも多くの住民が関心を
持つてくれれば…と期待して
筆を執りました。議会中継動
画の閲覧者数が増えるなど一
定の成果は得られたようです。

村長が気に掛けるのか。実は、
政治行政への関心・信頼度を高
めることはまちづくりを進める
重要な要素なのです。

民間シンクタンク「LIFE
UL HOME, S(ラ
イフルホームズ)総研」の調査
で、生活環境(街並み、雇用状
況等)の満足度以上に、政治行
政への信頼度が高いほど住民は
自分の暮らす地域に希望を持つ
傾向にあることが分かりました。
その影響度は他のポジティブに
働く要素の2倍以上で、人口減
少の認識など否定的心理状態を
プラスに転じさせるほどの効果
を期待できます。同総研は「住
民が減っても希望を持てる地域
づくりは可能」とし、最優先で
取り組むべきは「伝える」で
はなく「伝わる」を重視した戦
略的できめ細かな政治行政の情
報発信」だと訴えます。

さて、

その政治行政の発信
で全国屈指の知名度を誇
るのが、昨年11月号のコラムで
紹介した広島県安芸高田市。市
長としてSNSを駆使し、政治
行政を人気コンテンツに育てた

石丸伸二氏が、二期目を目指
さず東京都知事選への出馬を
決めました。人口の東京一極
集中を解消し、政治を身近に
感じてもらう「エンタメ化」
を図るとしています。

テレビや新聞といった既
存メディアは泡まつ候
補に近い扱いですが、ネット
上で大きな話題を集める石丸
氏の挑戦。投票票日は7月7
日。政治行政を巡る動きに変
化は起こるのか。その行方に
注目しています。



LIFE UL HOME, S 総研のリポ
ート「地方創生の希望格差」。200頁を
超える大作ですがまちづくりのヒントに
あふれています。(QRコードから閲覧可)



お花を
育ててみませんか?

花苗等購入補助金

申請に期限があります
8月19日月
まで

気軽に花づくりに取り組んでいただくきっかけづくりとして、花苗等の購入費用を助成しています。

- 対象経費 令和6年4月1日以降に購入した、一般的な花苗(土、肥料も可。ただし野菜苗除く)など
- 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事をご確認ください。
- 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、通帳(口座番号等確認のため)をご持参ください。
- 問合せ先 産業課 TEL(67)2495



ご結婚おめでとう

後藤 友太さん(めぐみ区)
福山 零さん(めぐみ区)

ご出生おめでとう

榊 蒼葉さん(翔太(南1区))
優依

お悔み申しあげます

福原 功子さん(6区)
松下 繁子さん(ひばりヶ丘)
水崎 道行さん(西札内)
加藤 律子さん(4区)

ご寄附ありがとうございます

・西札内 水崎 俊範 様
父(道行)が生前お世話にな
ったお礼として
・4区 加藤 美江 様
子(律子)が生前お世話にな
ったお礼として

世帯と人口

世帯数	1,916戸 (-12)
人口	3,830人 (-18)
男	1,842人 (-13)
女	1,988人 (-5)
うち外国人	77人 (-2)

令和6年6月15日現在
()内は前月比です。