

広報 ながさつない



the most beautiful
villages in japan

中札内村
北海道

特集 地震大国に暮らす『減災』と『初動』

表紙 避難訓練 (児童館事業)

9

2024 NO.821
令和6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

今だから
確認したい

地震大国に暮らす『減災』と『初動』

写真は2016年熊本地震

互いに複雑な影響を及ぼし合う4つのプレート（地球の表面を覆う岩盤）の上に乗る日本は、世界有数の地震多発国です。十勝沖にもプレートがぶつかり合う場所（千島海溝）があり、巨大地震がいつ何時襲ってくるかわかりません。元旦に発生して大きな被害をもたらした能登半島地震のみならず、先月には宮崎県日向灘でマグニチュード7.1の揺れが起こり、気象庁による南海トラフ地震臨時情報が初めて発表されるなど、令和6年は災害への『備え』を喚起させられる出来事が続いています。

約10万5千人の死者・行方不明者の被害を出した関東大震災（1923年9月1日）を記憶にとどめ、防災意識を喚起するために制定された防災の日。今一度、私たちにできる防災対策や、もしもの時の行動を確認しておきましょう。

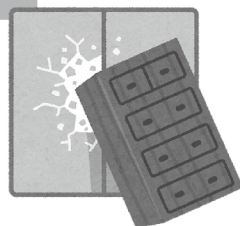
～ 家庭でできる『減災』～

「防災」と聞くと「面倒くさい」や「お金がかかる」など、大がかりなイメージを持ちやすいものですが、日頃から少しの心掛けでできる防災対策はたくさんあります。

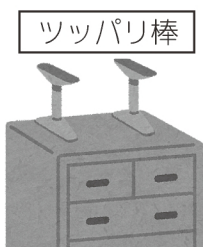
日頃の片付けの工夫でできる防災を紹介します

① 倒れてきて危ないものはベッドや出入り口の近くに設置しない！

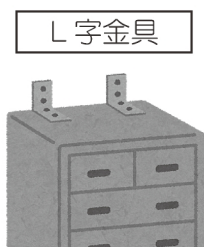
倒れてきた家具でのけがや、出入り口がふさがれる、ガラスが床に飛散するなど避難が困難になる可能性があります。



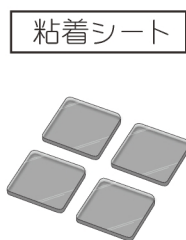
② 動くと危ない大きな家具や食器棚は固定しよう！



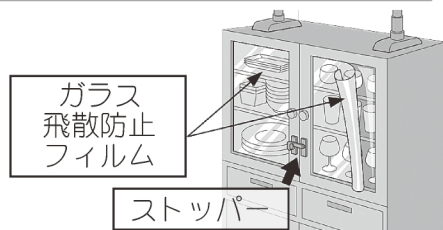
ツッパリ棒



L字金具



粘着シート



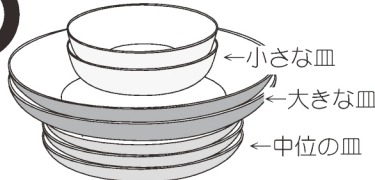
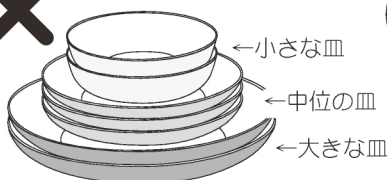
ガラス
飛散防止
フィルム

ストッパー

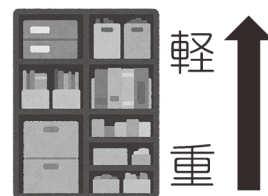
食器棚の扉は揺れて開かないようにストッパーをつけ、ガラスには飛散防止フィルムを貼ると効果的

③ 収納方法を工夫しよう

お皿は下から「中・大・小」の順で重ねると揺れに強い！



重い物を下に軽い物を上に収納すると、棚などが倒れにくくなります



部屋を片付けるだけでも立派な防災！

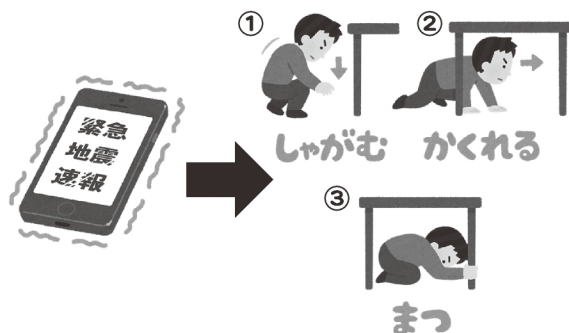
～ 地震発生時の初動 ～

いつ起こるかわからない災害に対して、一人ひとりが意識を持ち準備を行うことが一番の減災になります。

まずは！ 地震から身を守るための安全行動 を！

たとえば室内にいる場合であれば、テーブルの下に入って頭を守る。そして、揺れが収まるまで動かずじっとする。地震発生時は、激しい揺れに襲われたり、何かが落下してきたりするので、**自分の身を守るための行動**が必要です。

地震発生から安全行動を取るまでの猶予は数秒しかないかもしれない。だから、いざというときに素早く反応するために頻繁に練習を積んでおくことが大切です。



次に！ 自分の身を守る避難行動 を！

① すばやく火の始末を！

揺れが収まってから火元を確認し、出火していたら初期消火をします



② 逃げ道を確保する！

ドアや窓を開けて逃げ道を確保してください



③ 非常用持ち出し袋を用意！

地震がいつ起きても持ち出せるように、非常用持ち出し袋（現金や常備薬、マスク等）を用意しておきましょう。



④ 室内でも靴を履いて行動を！

地震のあとは、ガラスの破片などが散らばっていて、素足のままスリッパ履きでは危険です。



いつ地震が起きてもいいように準備を！

情報収集力の強化も大切な災害対策です！！

中札内村公式LINEとメール配信にご登録ください

どこにいても情報を知れる！
災害時の情報も提供！

LINE



メール



令和
6年度

～「地震発生時に取るべき行動」を踏まえて～

中札内総合防災訓練にご参加ください

9/20(金)
10:00～

訓練内容

①シェイクアウト訓練（午前10時に放送されます）

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資機材の展示

【講演】北海道から講師を招いて実施 10時45分～12時20分
「避難所運営ゲーム（Doはぐ）を用いた防災意識の向上」
（グループになって避難所運営をシミュレーションします）

【防災資機材の展示】災害時に活躍する車両や装備品など



DROP!



COVER!



HOLD ON!

訓練に参加された方には
非常食を
プレゼント！

● お問い合わせ 総務課総務グループ TEL (67) 2311

「なかさつないサマーカレッジ事業」

今年も北見で

『協力・挑戦・思いやり』の夏！

「なかさつないサマーカレッジ事業」に村内の小学5・6年生18名が参加し、7月30日（火）からの3泊4日の日程で北見市（ネイパル北見）で活動しました。

1日目は、ワッカ原生花園でサイクリングを行いました。色とりどりの花を眺めたり、間近で見るオジロワシに驚いたりしながら、全力で自転車をこぎました。

2日目は、フォトラリーでネイパル北見の周辺を散策した後、創作活動として勾玉づくりに挑戦しました。野外炊飯では、班で協力して作ったカレーライスを美味しくいただきました。

3日目は、ダンボールベッド作りやペットボトルとロープを使った救助など、お題をクリアしながらゴールを目指すすごろくゲーム形式の防災体験を行いました。午後は、フロアカーリングで盛り上がった後、活動を振り返り、壁新聞を作成しました。壁新聞は、村民文化祭の会場で展示しますので、ぜひご覧ください。

4日目は、サロマ湖でカヌーといかだに乗りました。ネイパル北見の職員さんから教わったパドルの持ち方や動かし方を実践することができました。

活動の目当てである「協力・挑戦・思いやり」のもと、初めての活動にも積極的に取り組み、仲間と一緒に楽しむ姿がたくさん見られた4日間となりました。



「ジュニアアウトドアスクール事業」

村の自然体験で、ふるさと再発見！

8月21日（水）から1泊2日の日程で、自然体験事業「ジュニアアウトドアスクール」が行われ、村内の小学3・4年生が参加しました。

今回は、国立公園の一部となった札内川園地を皮切りに、村内で様々な体験学習を行い、ふるさと中札内村を再発見。

1日目は、札内川園地でワイルドウォークやモルック体験を行いました。夜には、4名の高校生ボランティアのサポートのもと、各班で協力しながらカレーライスを作りました。

2日目は、ネイチャーゲームを通して上札内地域を散策しました。その後、まちなかキッチンスタジオでクッキーとアイスクリームを作りました。

村内ながら、親元を離れて過ごした2日間。参加者たちは、ふるさとでの体験活動を通して、一回り成長し、夏の思い出となりました。



お問い合わせは 教育委員会 TEL (67) 2929

令和6年度 中札内村部活動地域移行 中間報告と意見交換の取組

～村民みんなで支える部活動～

7月22日、中札内文化創造センターで部活動地域移行の中間報告と意見交換を行いました。本年度は、剣道少年団とバドミントン協会からの活動紹介と外部指導者の試行と検証を実施しています。



中間報告と意見交換での主な内容

●中間報告

- ・剣道少年団は、本年度より少年団9年制としてスタート。地域移行するまでの経過と中学校との情報交換の重要性について報告がありました。
- ・バドミントン協会は、設立の背景から活動状況の方向がありました。今後9年制に対応するための課題（中体連に参加する場合での、引率や事務手続きなど）が出されました。

●情報提供

全十勝中学校体育連盟の櫻井知克士会長をお招きし、地域クラブ活動に向けた各競技の細則について情報提供がありました。

●意見交換

バドミントン協会の中間報告から、今後「地域」でどんな取組や活動ができるかについて、参加者から多くの意見が出されました。

●お問い合わせ 教育委員会 TEL (67) 2929

中札内村・ 川越市交流事業



夏満喫

川越市交流事業「少年の翼」

8月19日から21日までの3日間、友好都市の埼玉県川越市から同市内中学校の代表47名が中札内村を訪れました。

滞在期間中は、パークゴルフ体験や村内中学生との交流、六花亭美術村にある相原求一朗美術館を訪れたほか、農業体験としてジャガイモ掘りを行いました。

川越市の中学生は目を輝かせながら、夏の中札内村でのひと時を堪能していました。

【中札内村と川越市との交流事業の歴史】

中札内村と川越市の縁は、川越市の名誉市民である相原求一朗画伯の美術館が、中札内美術村に建てられたことから始まりました。

その後、平成14年11月には、両市村の友好を更に発展させ、相互理解と親睦を図ることを目的に、姉妹友好都市盟約を結んでおり、様々な分野で交流を行っています。



令和6年10月より 児童手当制度が改正(対象拡充)されます

	拡充前（令和6年9月分まで）	拡充後（令和6年10月分以降）
支給対象児童	15歳の年度末 （中学校卒業程度）まで	18歳の年度末 （高校卒業程度）まで
手当額	・3歳未満：15,000円 ・3歳～小学校終了まで 第1子、第2子：10,000円 ・第3子以降：15,000円 ・中学生：10,000円 ・所得制限限度額以上、 所得上限限度額未満の場合 特例給付：5,000円	・3歳未満 第1子、第2子：15,000円 第3子以降：30,000円 ・3歳～18歳到達後の年度末 第1子、第2子：10,000円 第3子以降：30,000円
所得制限	所得制限、上限限度額あり	所得制限なし
第3子以降加算 カウント方法	18歳の年度末 （高校卒業程度）まで	22歳の年度末 （4年制大学卒業程度まで） ※進学・就職問わず、お子様を 養育していればカウント対象
支払月	4か月ごとに支給 （2・6・10月）	2か月ごとに支給（偶数月） ※初回支給は令和6年12月です

◇現在児童手当を受給していない方は、対象拡充に伴う申請手続きが必要となります。

対象世帯には申請書をご自宅へ郵送しますので、ご記入の上保健センター（福祉課福祉グループ）までご提出をお願いします。

【対象世帯】

- ・中学生以下のお子様を養育しておらず、高校生のお子様を養育している方
- ・令和4年6月制度改正以降に、所得上限を超過したことにより児童手当の受給資格を喪失している方

◇現在児童手当を受給中の方は、拡充に伴うお手続きは原則不要です。

ただし、18歳年度末を経過してから22歳年度末までの間にあるお子様（平成14年4月2日～平成18年4月1日までのお子様を養育している場合は、そのお子様を第3子以降の加算カウントに含める為申請が必要です。

- ・0歳から22歳の年度末までのお子様が2人以下で、第3子以降加算の対象にならない場合は申請不要です。
- ・お子様の進学・就職を問わず、養育している場合はカウント対象に含むことができます。

●児童手当に関するお問い合わせ 福祉課福祉グループ TEL (67) 2321

子どもに関する手当のこと 児童扶養手当・特別児童扶養手当

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）

支給額 月額10,740円～45,500円

特別児童扶養手当とは

精神または身体に障がいをもつ20歳未満の子どもを監護、養育している父母に対し、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。（支給には所得制限があります）
※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。

支給額 1級 55,350円
支給額 2級 36,860円

9月21日は世界アルツハイマーデー

～ 共に生き ともに歩もう 認知症 ～

公益社団法人 認知症の人と家族の会 2024年世界アルツハイマーデー標語



世界アルツハイマーデーは、認知症への理解を進め、認知症になった人やその家族への施策を充実させることを目的に制定されました。

現在、9月を世界アルツハイマー月間として、世界各国で啓発活動が行われています。この機会に、ぜひ皆さんも認知症について考えてみてください。

・ 認知症とは ・

認知症は、「病気」ではなく、何らかの原因で記憶や認識、判断などの認知機能が低下し、生活に支障をきたしている状態のことです。

65歳未満で発症した場合は、「若年性認知症」といいます。例えば、「穏やかだったはずなのに、まるで別人のようなふるまいをする」、「料理が得意だった母が料理を作らなくなる」などの変化もみられます。

現役世代の人が発症するため、経済的・心理的に本人や家族の生活が困難な状況に陥る可能性があります。気になったら早めに相談してみましょう。

認知症の相談先

- ・ 中札内村地域包括支援センター TEL (67) 2321
- ・ 認知症疾患医療センター（大江病院）TEL (58) 2690
- ・ かかりつけ医

【認知症初期集中支援チーム】

専門医療機関と福祉専門職とで認知症の人やその家族を訪問し、アドバイスを行います。利用については、地域包括支援センターにご相談ください。

【村の取り組み】

・ 認知症ケアパス

認知症の進行に合わせた様々な支援をまとめた冊子を配布しています。
○配布場所：保健センター（村ホームページからも印刷できます。）

・ 介護カフェ

認知症の方を介護されている方やこれからの介護について心配な方を対象としたカフェを隔月で開催しています。開催日は、下記へお問い合わせください。

・ 認知症関連書籍の展示

中札内村図書館では、世界アルツハイマー月間（9月）に合わせて認知症に関する書籍を展示します。

・ 認知症サポーター養成講座

学校、地域・企業等各種団体で、認知症サポーター養成講座を開催します。認知症に関わる活動をしたい人は、下記へお問い合わせください。

●お問い合わせ先 中札内村地域包括支援センター TEL (67) 2321

10/6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! 秋の味覚市、とれたて野菜の詰め放題、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い時間を過ごしましょう!



日時	10月6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 北側
内容	秋の味覚市(村内飲食店などの出店ブース)、キッチンカー、とれたて野菜の詰め放題、ポニー馬車体験、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	中札内村観光協会 TEL (68) 3390 観光協会ホームページ https://kankou-nakasatsunai.com



※詳細は10月1日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。

※駐車場は、道の駅第1・第2、中札内小学校、中札内文化創造センター南側、すいすいの駐車場をご利用ください。近隣商業施設への駐車はご遠慮ください。

☆村内事業者の出店者を募集しています☆

申込みは、9月8日(日)までに観光協会 Tel または右記の申込 Web フォームから →



令和6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、昨年と同様の形式で9月15日に、敬老会を開催します。

敬老会招待者

- ・白寿を迎える方(大正15年生まれの方)
- ・米寿を迎える方(昭和12年生まれの方)
- ・喜寿を迎える方(昭和23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布について

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、同意をいただいた方で希望者に対して交付しております。

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

・令和6年度の名簿の配布予定日: 令和6年9月17日以降

配布を希望される方は配布予定日以降に、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



教えて!

マイナ保険証 ～ 利用編 ～



国から示されたマイナンバーカードと健康保険証の原則一体化の方針に基づき、従来の保険証は令和6年12月2日以降廃止となります。

令和6年12月1日時点で手元にある保険証は有効期限まで使えますが、転職等で保険者が変わったり、氏名や住所が変わったりすると使えなくなります。

有効期限は、保険者ごとに異なります。マイナンバーカードを持っていない方や保険証利用の登録をしていない方は、早めに手続きをしましょう。

マイナ保険証を使うメリットは?

転職や転居をしても 保険証の切り替えが不要

同じカードを使えるので、切り替えの手間が省けます。
※保険者（国保や健保組合など）への手続きは必要です。

医療機関での限度額以上の 支払いが免除に

医療費が高額になったとき、「限度額適用認定証」などを提示しなくても、自己負担限度額以上の支払いが免除されます。

より良い医療を 受けることが可能に

過去の服薬・健診情報が医師や薬剤師と共有されるため、データに基づいた適切な医療が受けられます。
※マイナポータルでご自身の健康管理にも役立てることができます

マイナ保険証の不安にお答えします

マイナンバーを見られるのが不安です

医療機関や薬局窓口の職員がマイナンバーを取り扱うことはありません。
また、マイナンバーを使って手続きなどをする場合は、暗証番号の入力が必要となるため、カードのみで他人が不正利用できないようになっています。



マイナンバーカードを持ち歩いても大丈夫?

マイナンバーカードのICチップ自体に保険証情報や医療情報などのプライバシー性の高い情報が入るわけではありません。
紛失、盗難の場合も24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。

マイナンバーカードはどんなことに使えるの?

今後も
利用できることが
増える予定です!

本人確認書類
村では「書かない窓口」
にも使えます!

オンライン転出
転出届の窓口来庁が
不要に!

年金記録や
個人住民税情報の
確認

行政機関間で
やり取りされた
履歴情報の確認

民間の
オンライン取引
(対象事業者のみ)

マイナンバーカードを持っていない方は、この機会に作りませんか?

○役場 または 中札内・上札内郵便局で申請 写真撮影や申請書作成など、職員がサポートします。

○インターネットで申請

QRコード付き
交付申請書または
申請者IDは
お手元にありますか?

ある

右のQRコードから申請サイトにアクセスし、画面指示に従って入力し、申請してください。

ない

役場にご連絡ください



オンライン申請サイト

●お問い合わせ 住民課住民グループ TEL (67) 2493



「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



登録用紙ダウンロード用
村ホームページ

お早めに申請と予約を

除雪機購入費補助金 あります!

村では、冬期間の除排雪の負担を軽減するため、除雪機購入費の一部を補助します。ぜひ、この機会に検討してみたいはいかがですか？



●補助対象除雪機

新品の除雪機(小型除雪機、除雪車、農業機械等に装着する除雪用アタッチメント等)

●補助額

1世帯(住宅)につき購入費の2分の1以内(千円未満切り捨て)※上限100万円

●対象者

近隣の除雪困難者住宅等の除雪を行う方

除雪機を購入前に申請し、3月末までに納品を完了する必要があります。

※詳しくは、中札内村ホームページ
または施設課へお問い合わせください。



お問い合わせ

施設課 TEL (67) 2496

中札内村 HP

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	上札内東団地 ※ H26~28 改修済住宅有	9,000 ~ 26,400	3DK ~ 3LDK	S51 ~60	世帯向け (単身可)

※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





くるくる号に乗って 十勝エアポーツパそらを体験!

無料で



今年6月に、村は(株)そらと連携協定を締結したことから、共同事業として「くるくる号&エアポーツパ体験会」を実施します。

村民であれば誰でも無料で、参加・入浴できますので、この機会にぜひご利用ください。(各回定員10名 事前申込が必要です)

1回目
10/15
(火)

集合	バスタッチ 14:10		
行き	バスタッチ 14:21発	→	ス パ 14:39着
帰り	ス パ 15:39発	→	バスタッチ 15:57着

※くるくる号の路線上であれば他の場所から乗り降り可能です。お申込み時にご相談ください。

■ 申込締切:10月7日 (月)

エアポーツパ線の継続利用を
考えている方、平日午後でも参加
できる方におすすめです!

平日はなかなか時間がとれない方、
スパをゆっくりと楽しみたい方に
おすすめです!

今回特別に運行します!

2回目
10/20
(日)

集合	バスタッチ 9:50		
行き	バスタッチ 10:00発	→	ス パ 10:15着
帰り	ス パ 11:45発	→	バスタッチ 12:00着

■ 申込締切:10月11日 (金)

申込方法 電話又は右のQRコードからお申込みください。

申込・問合せ 総務課企画財政グループ TEL (67) 2491



10/15申込用



10/20申込用

参加者全員に
ミネラルウォーター
1本 プレゼント!

第5回

美しい村を、美しいままに。

日本で最も美しい村 ビューティフルデー開催のお知らせ

「日本で最も美しい村」連合の設立日である10月4日の前後1週間に、「ビューティフルデー」と称して、全国の連合加盟村が地域の美化活動を行います。

5回目の今年、中札内村では9月28日(土)に歩道の草取りを実施します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。



日時:	9月28日(土) 午前9時30分~11時00分(作業時間は1時間程度)
集合:	午前9時20分までに文化創造センター南側の芝生へ集合してください。
内容:	鉄道記念公園通、道の駅付近の草取り
持ち物:	草取り鎌やほうき、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、雨天中止です。中止の場合は前日までに情報無線でお知らせします。



健康ポイント50Pが
付与されます。

●お問い合わせ 総務課企画財政グループ TEL (67) 2491



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

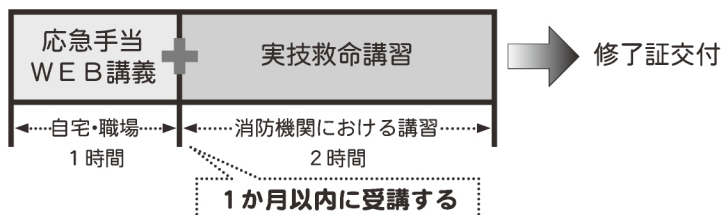
1. 期 間 令和6年9月9日（月）～令和6年9月30日（月）
2. 場 所 とかち広域消防局 中札内消防署 2階研修室
3. 内 容 普通救命講習Ⅰ 【2時間程度】
4. その他 ・上記の期間内でご都合の良い日をお選びいただけますが、時間は調整させていただきます。
・講習日の前日までに WEB 講習を受講していただく必要があります。
(WEB 講習をネット環境などにより受けられない方はご相談ください。)

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

消防フェスティバル2024を開催しました！！

8月24日（土）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。
当日は約200名の方にご来場いただき、放水体験やこどもロープレスキュー、救助訓練展示など様々な体験や展示を行い、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。これからも様々な機会を通じて、消防への理解を深めていただき、火災予防に対する意識の向上に努めてまいります。

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.30

センター薬局 薬剤師 田中 綾香

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



お薬で困っていることはございませんか？

今月は中札内村立診療所の門前薬局である、センター薬局中札内店の田中薬剤師からのお便りです。
家に余っているお薬がある、家族の方が家にお薬が残っているのを見つけたという経験はありませんか。
また、最近薬の管理が大変になってきたと感じたことはありませんか。そういった困りごとのお手伝いのため、今回は残薬調整と一包化について、薬局で行っている取組を紹介させていただきます。

●残薬調整って何をするの？

病院から処方されたお薬で、飲み忘れ等により余ってきたお薬(=残薬)を薬局・病院に持参いただき、数を差し引きして(=処方日数を調節して)お渡しすることです。この「残薬調整」により、お渡しする薬の日数が減ることで、お薬代が安くなります。

薬局では、患者さんに残薬をお持ちいただいた際、以下の3点を確認しています。

① <どこの病院から出されたものか>

今まで他の病院でもらっていたお薬でも、お持ちいただいて構いません。

② <いつ処方されたものか、期限は大丈夫か>

患者さんから、いつ処方してもらったものかなどをお聞きし、期限が切れていないかを確認します。

③ <品質は大丈夫か(薬の変色、破損がないか等)>

包装が破けていないか、変色はないか等、一つ一つ確認しています。

尚、お薬手帳や薬情(お薬の説明書)、薬袋(お薬の袋)からの情報を基に確認しますので、持参していただけるとよりスムーズに行うことができます。



持参いただいた残薬



残薬を一包化した後

●お薬の管理で困っていませんか？

① 包装からお薬を取り出しにくい、取り出すときに転がってしまう

② お薬の数が多く、それぞれ用意して飲むのが大変

これらの「困った」を解決して、お薬を飲みやすくする方法として、「一包化」があります。この一包化とは、服用するタイミングが同じお薬を一つの袋にまとめることです。

多少の手間賃をいただくことにはなりますが、一包化することで断然管理がしやすくなります。

この他にも、普段の食生活とお薬を飲むタイミングが中々合わせられない、お薬が大きくて飲みにくいといったお困りごと等ございましたら、薬局にて是非、お気軽にご相談ください。よろしくお願いします。



中札内村立診療所
公式HP

図書館だより

土曜日おはなし会

9月14日・28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
- ▶参加 無料・申込不要



9月のベビー&キッズタイムはお休みです

中札内村図書館の最新情報は
こちらからチェック！



図書館の本を、 ご自宅へお届けします

村内在住の方で高齢や障がい等の理由で
来館が困難な方を対象に、「高齢者等
図書宅配サービス」を試験的に実施して
います。利用ご希望の方は図書館へ
お申し込みください。

- ▶貸出冊数 5冊まで（または専用の貸出袋に入る冊数）
- ▶貸出期間 2週間
- ▶利用料金 無料

詳しくは図書館へ
お問い合わせください！

試験運用期間

令和7年

3月15日 まで

郷土資料を集めています

図書館には“地域の郷土資料を収集する”という役割が
あり、中札内村図書館でも、大きく分けて「中札内村」
「十勝」「北海道」「アイヌ」に関連するものを、郷土資料
として集めています。地図・パンフレット・CD・ビデオ
テープ等、本以外の資料も郷土資料に入ります。

もし家に眠っている郷土資料がありまし
たら、図書館に所蔵のない貴重なもので
あることもありますので、ぜひ図書館に
お声がけください。



- 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
- @ nakasatsu_lib

中札内村図書館

蔵書検索は
こちら



おすすめ新着本

「あなたを待つ いくつもの部屋」

角田 光代／著

請求記号：913.6 力

窓から射しこむ朝の光、錆び
た流し台にしたたる水滴の音。
ホテルで眠る夜、どこかで出
会った部屋たちの夢をみる…。表題作をはじめ、
3つの帝国ホテルを舞台にした42編を収録。



「ジブリの食卓 となりのトトロ」

スタジオジブリ／監修

請求記号：596 シ

「となりのトトロ」から生ま
れた、子ども向けの料理本。
「引っ越しの日のキャラメル」
「サツキが作ったおべんとう」など、物語に出て
くる食べもののレシピが紹介されています。



今月の展示

▶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、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？

▶書庫本セレクション

書庫に保管している本の中から、10年間、
誰も借りていない本の特集です。



商 ～中札内村の夏を感じ賑わう会場～ 工 会七夕まつりを開催

7月26日、中札内文化創造センターで『第33回商工会七夕まつり』が開催され、約800人の村民らが訪れました。会場の特設ステージでは、小学生によるヨサコイやポロシリ太鼓、ダンスやバンド演奏などが披露され、会場全体が盛り上がりを見せていました。また、出店や子ども縁日などは長蛇の列ができるほど大盛況で、子どもから大人まで大勢の来場者が暑い夏を楽しみ、賑わいのある中札内らしいお祭となっていました。

中 ～実際に見て触れて、福祉の仕事体験～ 高生の福祉の仕事見学会

8月1日、福祉の仕事への理解を深めることを目的に、村内の中学生と高校生を対象とした『福祉の仕事見学会』を実施しました。今回、ポロシリ福祉会の協力のもと、特別養護老人ホームで介護ロボットの見学や車いすの体験、デイサービスを利用されている方々との交流をしました。

参加した生徒からは、「高齢者と関わる上で大切なことは？」等の質問があり、高齢者の暮らしを支える仕事の大切さや魅力を感じる機会となっていました。



平 ～平和への願いを込めた語りと音色～ 和のおはなし会を開催

8月3日、中札内文化創造センターで『平和のおはなし会』を開催しました。おはなし会では、平和にちなんだ絵本の読み語りや詩の朗読、ピアノや篠笛を使った演奏など、様々な形で平和について伝えていました。

朗読では、戦争時の上野動物園のできごとを描いた物語など、子どもから大人まで幅広い世代の方々が聞き入り、これからも平和な世界であってほしいと願い、平和について考えるひと時となりました。



上 ～胸を打つ歌と花火に大きな歓声～ 札内 de 花火に大勢の人が来場

8月14日、上札内交流館前で『上札内 de 花火』が開催されました。この事業は、村のふるさとづくり事業補助金を活用したもので、第10回目となった今回も会場は来場者でいっぱいとなっていました。

特設ステージでのバンド演奏には、一緒に口ずさんだり手拍子する様子、キッチンカーなどの各種出店には列ができるなど会場は大盛り上がり。フィナーレの盛大な花火には大歓声上がるなど、大満足するひと時となりました。



文化賞候補者の推薦
を受付中です

中札内村文化賞規則に基づく令和6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13日（金）

●お問い合わせ

教育委員会

TEL（67）2929

一定面積以上の
土地取引には
届出が必要です

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

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

・土地及びその付近の状況を明らかにした縮尺5千分の1以上の図面

・土地の形状を明らかにした縮尺5百分の1から2千分の1程度の図面

・委任状（代理人が届出する場合）

【様式のダウンロードはこちら】

村公式ホームページ

村公式
ホームページ

【提出先】

総務課企画財政グループ

TEL（67）2491

『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 10月15日（火）

午後1時～午後4時

◎場所 役場会議室3

◎予約受付

釧路弁護士会帯広会館

【電話】

0155（66）4877

令和6年度 自衛官募集

◆採用職種・応募資格

①自衛官候補生

18歳以上33歳未満の者

②防衛医科大学校学生（一般）

③防衛医科大学校看護学科学生

④防衛医科大学校看護学科学生

（自衛官候補看護学生）

②③④ 18歳以上21歳未満の者

◆受付期間・試験日

①自衛官候補生

9月4日（水）～11月5日（火）

試験日 11月10日（日）

②防衛医科大学校学生（一般）

～10月17日（木）

試験日 1次：11月2日（土）

2次：11月30日（土）～12月

4日（水）のうち指定する日

③防衛医科大学校看護学科学生

～10月9日（水）

試験日 1次：10月19日（土）

2次：12月11日（水）～13日（金）

のうち指定する1日

④防衛医科大学校看護学科学生

～10月2日（水）

試験日 1次：10月12日（土）

2次：11月23日（土）または

24日（日）のうち指定する1日

◆問い合わせ先

・自衛隊帯広地方協力本部

帯広募集案内所

TEL（23）8718

スマホ教室開催します！

スマホをお持ちの方も、まだの方も楽しく学べます

日程	（全て同じ内容です）
	1回目 10月2日（水） 2回目 10月23日（水） 3回目 11月27日（水）
時間	10：00～15：00
会場	文化創造センター視聴覚室
定員	各日20名
学習内容	・貸し出しスマホもあります！ ・実際にスマホを操作しながら、どんな便利な使い方ができるのかを体験します！（例：防災や健康増進に役立てる使い方など） ・なんだかスマホって不安…を少しでも解消する相談会も予定しています！
参加料	無料（参加予約申し込みが必要です）

参加
無料

申し込み：総務課総務グループ ☎（67）2311

クマに注意を！

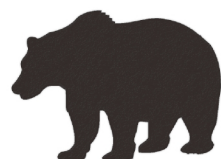
今年もクマが活発に活動しています。

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。



健康ポイント事業

令和6年度 第2回バーチャル歩数イベント

三町村歩数大決戦!!

抽選で
東神楽町と京極町の
特産品プレゼント

開催期間：令和6年9月7日（土）～10月6日（日）

コース：グアム編

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16日（水）

※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

第31回 ファミリーマラソン大会

★日 程：10月14日（月）受付：午前8時～（開会式：午前8時30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】 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20日（金）

★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）





タンリレー用



申込QRコード

かけがえのない“いのち”を大切に

9月10日から16日は、自殺予防週間です。

自殺予防週間を機に、
自身や周囲の人のこころの健康について
考えてみませんか。

自殺（自死）は、健康・生活・家庭・仕事など、さまざまな問題が複雑に絡み合い、「一人で悩みを抱え込み、心理的に追い込まれた末の死」であることが少なくありません。

かけがえのない大切な命を守るために大切なことは、心の不調に**気づく**こと、専門的な機関へ**つなぐ**こと、そして優しく**見守る**ことです。

●お問い合わせ
福祉課保健グループ（67）2321

～ 困ったときの相談窓口 ～

※ご本人でなくても相談できます。

- ・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
- ・常広保健所：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





《“学問”のすすめ》

「何」かを始めることは易しいが、それを継続することは難しい。成功することはなお難しい。新5千円札の顔となった津田梅子の言葉です。津田は明治維新期の1871年、日本の使節団の一員として弱冠6歳で渡米。そこで学んだ経験から女性の地位向上の必要性を痛感し、私立学校（現在の津田塾大学）を創設するなど女子高等教育の充実に生涯を捧げました。

封建的な家父長制度がしかれた時代であり、その苦勞がしのばれます。

しかし「そもそも何かを始めることが大変」という人もおられるでしょう。実は、

日本人には学習嫌いの傾向があります。パーソル総合研究所「APAC就業実態・成長意識調査」によると、勤務先以外での学習や自己啓発活動を全くしていない人の割合は日本人労働者で46%にも達し、アジア太平洋地域14カ国で断トツのワースト1位でした（※ワースト2位のオーストラリアでも21%）。

なぜ日本人の学習意欲は低いのか。同研究所は「地頭が悪い」などと思いつく硬直的な思考傾向を要因に挙げます。

この改善には教育の果たす役割が大だと言え、中札内村ではスポーツ・文化大会への参加費や英検をはじめとする各種検定受検料の助成、学習への自信を失いやすい算数教育の充実を図るなど、多面的に自己肯定感の育成を図っています。スポーツ等

の大舞台で活躍する子どもが増え、2024年度全国学力テストでは全ての都道府県と政令指定都市を平均正答率で大幅に上回るなど、着実な成果を感じています。

人生100年時代を少しでも豊かに生きるため、

自分の可能性を信じるしなやかさを取り入れたいものです。まずは何かを始めるところから。先述の各種教育関連の助成は大人も対象（検定受検は条件有り）。充実した学びの秋に役立ててください。



人は誰しも、いつからでも学習による成長が可能です

ご出生おめでとう

重松 大晴（たいせい）
和希（ときわ）
瞳（とま）
（ときわ野）

ご寄附ありがとうございます

- ・興農区 西村 祐輔 様
父（和正）が生前お世話になったお礼として
- ・2区 小野ユキエ 様
夫（登）が生前お世話になったお礼として
- ・共栄 大谷トミ子 様
夫（力造）が生前お世話になったお礼として
- ・元更別 松島 秀一 様
父（菊雄）が生前お世話になったお礼として

民間賃貸住宅 家賃助成制度について



村ホームページ
民間賃貸住宅
家賃助成ページ

村内に転入し、民間賃貸住宅（アパートや貸家）に入居する方へ、家賃の一部を助成しています。

助成対象要件や助成額等の詳細は、右上のQRコードから村ホームページをご覧ください。お電話でもお問い合わせください。

お問い合わせ 施設課施設グループ TEL (67) 2496

世帯と人口

世帯数	1,920戸（+4）
人口	3,825人（+1）
男	1,847人（+7）
女	1,978人（-6）

うち外国人 73人（-2）

令和6年8月15日現在
（ ）内は前月比です。

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！

川田 楓翔くん
（新 生）

パパ 紘嗣
ママ 志帆

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。