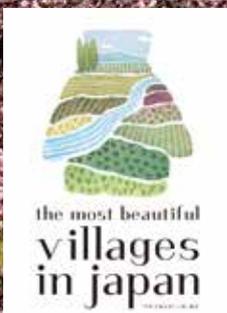


広報 なかさつない



中札内村公式LINE



特集 定住・移住サポート大特集!

表紙 桜六花公園

6

2025 NO.830
令和7年6月1日発行

発行/中札内村役場総務課

移住サポート大特集！

いつまでも住み続けたい村を目指している中札内村では、「住みよく心地よい村」を実現するために、村民の皆さんの暮らしや住まいへの期待、ご要望に応じて様々な事業メニューを用意しています。今回は村自慢の定住・移住施策の一部をご紹介します。

定住の方には、 将来にわたり住みやすい中札内村の実現に向けて、全力でサポートします！

移住の方には、 中札内村の魅力を積極的に発信中！先輩移住者の皆さんとも連携し、中札内ライフをサポートします！

掲載しきれなかった詳細は、村ホームページや窓口でご確認ください。ご相談お待ちしております！

不明な点はお気軽に
施設課までお問い合わせ
ください！

施設課 高橋技師

2

住宅購入を検討されている方必見！ 定住促進住宅取得奨励金！



- 村内に住宅新築および中古住宅を購入した方を対象に助成を行っています。
- 今回は、住宅新築時の助成金をご紹介します！（中古住宅購入についてはホームページをご覧ください）
- 申請は、住宅を登記した日または工事契約完了日のいずれか遅い日から1年以内となりますので、お早目に申請をお願いします！

基本額（新築住宅建設の場合）		50万円
加算額	18歳到達年度末日までの子ども一人につき	50万円
	移住5年以内の世帯主または配偶者が50歳未満の方	50万円
	移住5年以内の世帯主または配偶者が50歳以上の方	10～30万円※

※前住所が道外の場合：30万円、道内の場合：15万円、十勝管内の場合10万円

4

住宅の固定資産税相当額が実質5年間無料に！ 定住促進奨励金！！



- 住宅の新築または購入（中古住宅および建売住宅を含む）し、その住宅に居住している方を対象に住宅分の固定資産税相当額を5年間助成します！
※毎年度固定資産税の完納後に相当額を助成

6

民間アパート等へ入居されている方必見！ 民間賃貸住宅家賃助成金！



- 村内の民間アパート等に入居されている方を対象に家賃の一部を助成しています。
- 助成額は月の家賃額が25,000円を超える額の2分の1以内（上限10,000円）です。
- 対象となる方や除外要件などの申請要件等があります。詳細は、窓口や村ホームページでご確認ください。

中札内村 定住・



掲載事業一覧ホームページはこちら！→

●お問い合わせ 施設課 TEL (67) 2496

1

好評につき今年度も継続！住宅リフォーム支援金！

●村内に住宅を所有している皆さまがこれからも快適な生活が送れるよう、住宅リフォームに対する支援金を交付しています。

★対象となるリフォーム内容は村ホームページをチェック！



対象者	・村内に居住する方で、工事金額30万円（税抜）以上のリフォームを行う方
基本額	・リフォーム費用の20%以内（上限20万円） ・以下のいずれかの要件に該当する場合は、リフォーム費用の30%以内（上限30万円） ①本人または同居親族が65歳以上 ②18歳到達年度末日までの同居親族がいる場合
加算額	・村内業者の工事割合が50%以上の場合、基本額に10%以内（上限10万円）を加算

※住宅リフォーム支援金は、国が行う省エネ改修事業との併用が可能となります。

※工事着手前の申請が必要となります！

3

中札内らしい個性ある街並みを！ 中札内スタイル住宅建設奨励金！！

●村が定めた独自の建築基準に適合する住宅を新築または購入した方に奨励金を交付しています。

●建築基準の詳細は村ホームページをチェック！

区分		助成額
①	建築基準に適合	500,000円
②	①かつ北方型住宅に登録	300,000円※

※①に適合し②に登録された場合には①+②=800,000円となります。

5

今年度から既存住宅も対象に！ 合併処理浄化槽設置整備事業！

●村では、合併処理浄化槽の整備を促進しており、新たに設置される方に対して補助を行っています。

●昨年度まで、新築住宅への設置のみが補助の対象となっていました。今年度から合併処理浄化槽が設置されていない既存住宅への設置も補助の対象となりました！

補助限度額	
5人槽	770,000円
7人槽	910,000円
10人槽	1,120,000円

7

空き地・空き家バンクへの登録にご協力を!

売買実績あり!



- 「空き地・空き家バンク」は、村内の空き地や空き家を登録して利用希望者へ紹介することで、定住および商業活動の促進による地域の活性化を図る制度です。
- 実際に登録していただいた空き地・空き家は、売買契約や賃貸借契約に繋がっています!
- 「空き地・空き家」の管理にお困りの方は、お気軽にご相談ください。

8+

東京圏から移住される方を全力サポート! UIJターンの新規就業支援事業!



- 村では北海道と共同で東京圏からの移住による新規就業を促進するため、UIJターンの新規就業支援事業を実施しています。
- 中札内村に移住、かつ各種対象要件を満たす場合に移住支援金を給付しています。
- 対象要件等の詳細は村HP^{ホームページ}をチェック!

区分	移住支援金の額
単身での移住の場合	600,000円
世帯での移住の場合	1,000,000円



+ 地元企業と就職希望者をマッチング!

中札内無料職業紹介所を開設しています。詳しくはホームページで!



●お問い合わせ 施設課 施設グループ TEL (67) 2496



まちなか キッチンスタジオが

1周年

みなさん、ご利用ありがとうございます!

まちなかで、みんなで作ったり食べたり飲んだり、食を通して集まる場所『まちなかキッチンスタジオ』。

昨年5月に中札内村のまちなかのにぎわいの拠点として待望のオープンをしてから、親子での調理体験や団体によるご利用、各種イベントを開催するなど、多くの『つながり』を作りながら、この度1周年を迎えました。秋には、隣接する改善センターのフリースペースもリニューアルし、4月からは加工調理室の営利目的利用など、多様なニーズに合わせた利用が可能です。これからも、『みんなで村の食を楽しむキッチンスペース』となるように、みなさんのご利用をお待ちしています!



6/21(土) 1周年記念 無料! 午後2時~8時 イベント開催!

会場 まちなかキッチンスタジオ及び施設前駐車場

この1年のご利用に感謝をこめて、食を楽しむイベントを開催します。

子どもたちの笑顔がうれしいアイスクリーム作りや、2月に中札内村産食材で「作って・食べて」楽しむ地酒の会を開催し、好評を得た上川大雪酒造(株)「碧雲蔵」^{へきうんくら}とのタイアップで実現した、酒かすを使ったスイーツなどを無料で提供予定です。

同時開催「第1回美しい村マルシェ」

詳細は、今号折込チラシをご覧ください。

★ キッチンスタジオでは、スタッフを募集中です。(調理等の未経験者も歓迎)

●お問い合わせ:

農村環境改善センター・キッチンスタジオ TEL (67) 2250 (水曜休館)



↑ キッチンスタジオの空き状況等の確認はこちら

「求め、続ける」ことがもたらす変化。



広報4月号の美しい村通信で、美しい村の審査基準に「住民参加」や「独自性のある良質な行事」があるということをお伝えしました。それをまさに体現するイベント「美しい村マルシェ」が、この6月に初開催されます。企画や運営は全て村民有志によるもの。行政主導ではない住民の自由な発想が光ります。このようなイベントは地域活性化になるだけでなく、地域愛を育て、住む人の心を豊かにし、村の価値を高めてくれます。そして注目したいのはイベント名の「美しい村」の文字。これまで村が繰り返し言い続けてきたこの言葉が住民の方から発せられるのは、非常に喜ばしいことです。

話は少し変わりますが、昨年行われた中学生による模擬議会でも「美しい村」に関する質問がありました。10代半ばの若者が村の美しさを守るためにどうすべきかを考えてくれたことに感動するとともに、美しい村の認識が徐々に広まってきていることを実感しました。9年前に連合へ加盟した当初は、「日本で最も美しい村」と宣

言したところで、ただのスローガンに過ぎなかつたかもしれません。しかし、それを言い続けること、活動し続けることで、少しずつ村全体に浸透し、良い変化をもたらしていくのではないのでしょうか。

ところで、皆さんにとって村の「美しさ」とはどんなものですか。本来、人によって異なるものではありますが、連合では「美」について一定の方向性を示しています。次回はそのことについて、詳しく述べさせていただきます。

なかさつない 美しい村連合通信 vol.24

美しい村マルシェ

日時：6月21日(土)
午後2時～8時
会場：まちなか
キッチンスタジオ周辺

詳細はこちら ⇒

★今号折込みのリーフレットもご覧ください。



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

第52回

ピョウタンの滝 やまべ放流祭

7月6日(日)は
全員集合!!
日高山脈の大自然とやまべを
思いっきり体感しよう!

今年も待望のあの季節がやって来た!!
第52回ピョウタンの滝「やまべ放流祭」開催です!

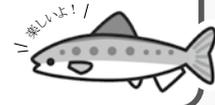
★日時 7月6日(日) 午前10時～午後2時
★場所 札内川園地

※雨天の場合は会場を中札内文化創造センターに変更し縮小開催となります。

午前10時にやまべ稚魚を放流し、会場内でのさまざまな体験プログラム、飲食コーナー、つかみ取り、溪流釣りなど、家族で楽しめる内容が盛りだくさん! 7月6日はみんなで札内川園地へ! 詳しい内容は観光協会ホームページ、各SNSをご覧ください。

楽しい!
おいしい!
★イベント★
盛りだくさん!

- ・体験プログラム(モルック、木育、ツリーイング)・昆虫展示
- ・移動動物園・中札内飲食店グルメ・キッチンカー集結
- ・枝豆まき・お菓子まき など



観光協会ホームページ

●主催・お問い合わせ 中札内村観光協会 TEL (68) 3390

ご存じですか？

成年後見制度

判断能力が不十分な方々を支援するための制度です。これにより、財産管理や生活支援を行う後見人が選任され、本人が安心して生活できる環境を提供します。

後見制度には2種類あります。

法定後見制度

既に判断能力が不十分な方を支援する制度

法定後見の手続き

釧路家庭裁判所帯広支部 電話 (23) 5141

任意後見制度

認知症など将来の不安に備えて、あらかじめ支援内容を決めておく制度

任意後見の手続き

帯広公証人合同役場 電話 (22) 6789

成年後見 利用支援事業

判断能力が不十分でありながらも、身寄りがなく親族等が法定後見を申し立てられない方について、村長が代わりに申し立てを行い、費用の負担が困難な方に助成する事業です。

成年後見利用支援事業手続き・成年後見相談窓口

中札内村福祉課福祉グループ TEL (67) 2321

【65歳以上の方、ご家族】中札内村地域包括支援センター

【障害のある方、ご家族】中札内村基幹相談支援センター

～ 高齢者の穏やかな暮らしを応援します ～

生活支援ハウス「いちげ荘」の改修 及び 利用基準緩和のお知らせ



いちげ荘（西2条南4丁目）は、平成13年に開設され25年が経過することから、今年度において居室内の改修を実施し、利用される方の生活環境を整えていきます。

改修後は現在の利用基準を一部見直し、利用希望される方が中札内村での暮らしを続けられるよう支援します。

1. 工事期間：6月中旬～9月中旬を予定
2. 利用対象者

現在
中札内村に居住する概ね60歳以上の方で、日常生活が自立している方、又は「要支援1・2」の判定の方まで。



変更後（10月以降予定）
中札内村に居住する概ね60歳以上の方で、日常生活が自立している方、又は介護保険サービスを利用しながら、いちげ荘での生活が可能である方。（目安として、着替え、トイレ、食事、入浴、薬の管理が可能）

*これまでどおり対象者の現状や生活状態などを踏まえ入所決定します。

※完成後はいちげ荘の内覧会を予定しています。今後入居を考えている方や関心のある方などぜひお越しください。日程などの詳細は近くなりましたらお知らせします。
※入居については随時相談を受けておりますので、福祉課までご連絡ください。

●お問い合わせ 福祉課福祉グループ TEL (67) 2321

児童手当のお知らせ

児童手当は、高校卒業まで（18歳の年度末まで）の児童を養育している方に対して支給される手当です。

児童の年齢		手当額 (1人あたり月額)
3歳未満	第1子・第2子	15,000円
	第3子	30,000円
3歳から 高校生まで	第1子・第2子	10,000円
	第3子	30,000円

●大学生相当年齢（18～22歳）のお子さまを含め、3人以上養育している方

昨年10月の制度改正により、第3子の加算対象が「22歳年度末までの子」に延長しました。平成15年4月2日～平成19年4月1日までの子を養育している場合、そのお子さまを第1子目とカウントするためには、申請が必要です。

※養育している場合とは、進学・就学問わず、児童手当受給者が生活費など経済的に負担している場合は人数にカウントできます。

●現況届について

毎年、6月1日現在の受給者及び児童の状況を住民基本台帳などで確認します。児童の養育状況に変更がなければ現況届の提出は原則不要です。ただし、下記に該当する場合は提出が必要です。

- ・村外に居住する配偶者や児童の住所が変わったとき
- ・離婚協議中で配偶者と別居されている方
- ・配偶者からの暴力等により、住民票の所在地と異なる市町村で受給している方
- ・その他、中札内村から提出の案内があった方

●お問い合わせ
福祉課福祉グループ
TEL (67) 2321



小学校の選択制度(区域外通学)について

本村では、登下校における安全性と負担を考え、通学区域を決めておりますが、学校規模・教育環境に対する保護者の希望を尊重し、希望する学校に入学できる小学校選択制度（区域外通学）を導入しています。

- ◆小学校を選ぶことができるのは、原則新1年生の入学時のみです。
※各校とも基本的に6年間を通じた教育の推進に取り組んでいます。
- ◆新1年生になる児童に小学生の兄姉（新2～6年生まで）がいる場合は、同じ学校に通学できるよう、兄姉も対象となります。
- ◆通学区域以外の小学校への登下校については、原則保護者が対応することになりますが、スクールバスの運行ルート・停留所であれば余席利用することができます。
- ◆PTA活動やその他の学校行事等へのご協力をお願いいたします。

令和8年度から区域外通学を希望する新1年生は、**令和7年10月31日(金)まで**に教育委員会へ申請してください。詳しくは教育委員会までお問合せください！

※通学区域の小学校を希望する方（区域外通学を希望しない方）は、申請不要です。

<小学校入学時以外で区域外通学を希望する場合>

学年問わず、特別な事情があり、区域外通学を希望する場合は随時協議いたしますので、まずはお相談ください。

●お問い合わせ 中札内村教育委員会 TEL (67) 2929

6月23日から29日は

男女共同参画週間

■ アンケート調査結果 ■

今年度は男女共同参画推進計画を改訂する年です。そこで、昨年7月に500人を対象に男女共同参画に関するアンケート調査を行いましたので、その結果の一部をお知らせします。

- ・調査対象 村内に在住する18歳以上の男女500人（無作為抽出により選出）
- ・回答数 139人（女性82人、男性50人、性別無回答7人、回答率27.8%）

◎ 家庭について

① 「男女共同参画の意識やその取組が進んでいないと思うもの」について、最も多かった回答が「家事」51.1%、次いで「子育て」48.9%、「介護」46.8%という結果になりました。

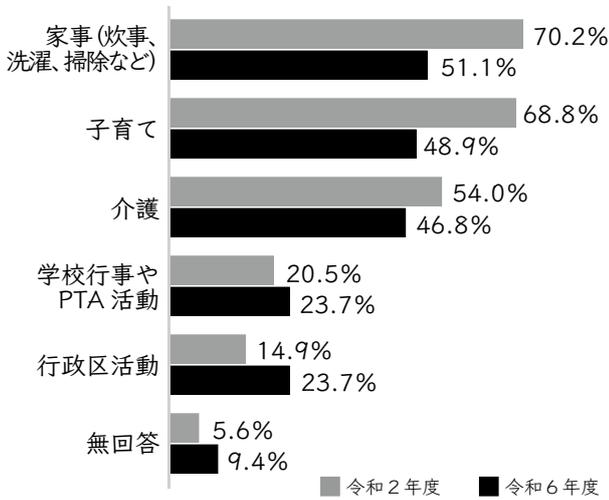
前回（令和2年度）の調査結果と比べると、「家事」「子育て」の数値は20%近く減少しており、意識が変わってきている（取組が進んでいる）ことがわかります。

② 「家庭で男女平等だと思うか」を尋ねた項目でも、「男性優遇」だと思ふ人の割合が減り、「平等」と回答した人が増加しました。

とはいえ、「平等」と答えた人の割合は全体の半数以下の40.3%に留まっており、まだまだ取組を進める必要があります。

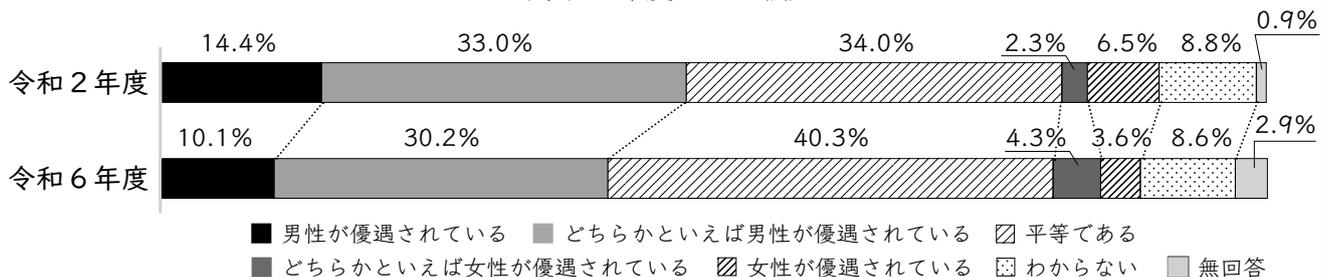
① 男女共同の意識や取組が進んでいないと思うもの

（令和2年度との比較）



② 「家庭生活」の中で男女平等だと思うか

（令和2年度との比較）



～ ご存じですか？中札内村の取組～

村では主に男女共同参画週間に合わせて様々な取組を行っています。

- ・図書館に「男女共同参画のコーナー」や掲示板を設置
- ・毎年、男女共同参画に関する図書を寄贈
- ・村内の中学生を対象とした作文コンクールの実施、受賞作品の公表
- ・小学校での関連絵本の読み聞かせ

今後も公式 SNS で取組の紹介を行っていきますので、「いいね♡」を押しただけだと励みになります！



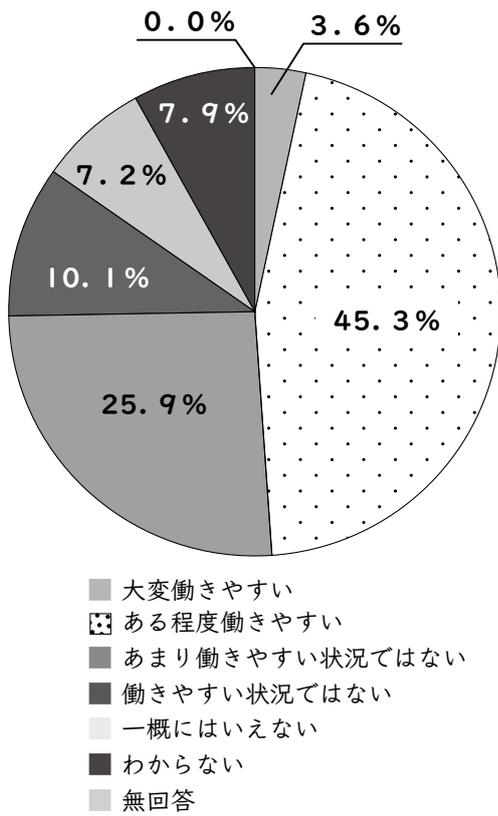
令和6年度 寄贈図書

③【女性が働きやすい状況か】を尋ねた項目では、半数近い48.9%の人が「働きやすい状況にある」と回答し、「役職に就く女性が増えた」や「産休・育休の制度が使いやすくなった」という意見が挙げられました。

一方、「働きやすい状況にあると思わない」と回答した人の中には、「子どもが病気の時に母親が休むことが多く、負担になっている」との意見もありました。

④【男女共同参画社会を実現する

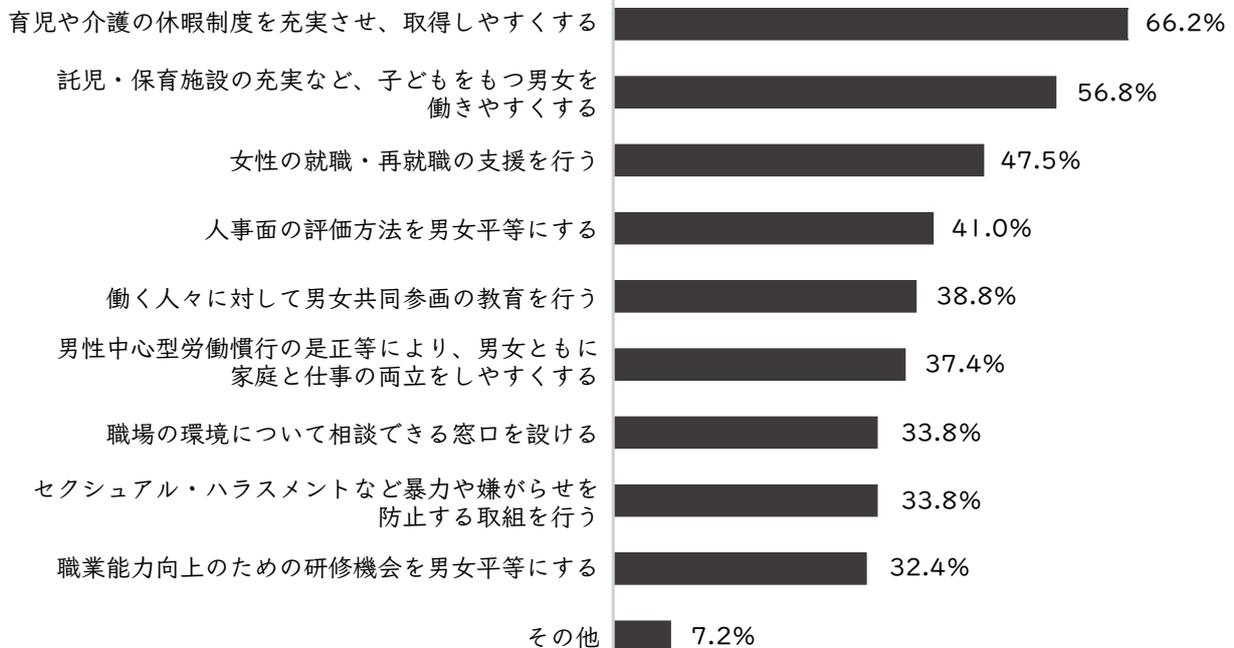
③ 現在の社会は女性が働きやすい状況か



ために職場で必要だと思う取組】を尋ねた項目では、「育児や介護の休暇制度を充実させ、取得しやすくする」という意見が最も多く、66.2%となりました。育児や介護で休暇を取得した人がいる場合、代替の人員配置を求める声も複数あり、雇用の取組が求められています。

いただいた意見は、今後、男女共同参画推進計画などに反映していきます。回答にご協力いただきありがとうございます。

④男女共同参画社会を実現するために職場で必要だと思う取組



アンケート結果の全容は村ホームページに公開していますので是非ご覧ください。

●お問い合わせ
総務課企画財政グループ
TEL (67) 2491



『熱中症』を予防しましょう!

熱中症とは?

熱中症とは、「高温多湿な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態」を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、重症化すると命に関わる危険もあります。体調の変化に気を配り、周囲にも注意を払いましょう。特に、暑さに慣れていない時期は注意が必要です。

全国では毎年5～9月に熱中症による救急搬送が多発しています。十勝管内でも、昨年は159人が熱中症（疑い含む）により救急搬送されました。

1 こまめに水分補給をしましょう

屋外だけでなく室内でも、こまめな水分補給を心がけましょう。経口補水液などを補給し、水だけでなく塩分を摂取することも大切です。

こまめに水分補給をしよう



2 暑さを避けましょう

暑い日は、炎天下での激しい運動は控えましょう。日陰などの風通しの良い涼しい場所で過ごしましょう。室内では、エアコンを活用するなどして室温を適切に調整しましょう。

暑さを避けよう



3 暑熱順化（しょねつじゅんか）

夏本番を迎える前に、適度な運動をして汗をかきやすい体づくりをしましょう。汗をかきやすくすることで体温を下げる効果が期待できます。

暑さに負けない体力をつけよう



熱中症対策リーフレットを見てね!



とちか広域消防局 熱中症情報サイト

<http://fire-tokachi.hokkaido.jp/necchusho.html>



中札内村消防団消防演習と特別訓練についてのお知らせ

ご理解とご協力、よろしくお願いします。

中札内村消防団の特別訓練のため、文化創造センター南側駐車場及び上札内交流館駐車場の一部をお借りします。また、消防演習を文化創造センター南側駐車場にて行います。

近隣施設をご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

【特別訓練（中札内文化創造センター及び上札内交流館の駐車場）】

●期 間	令和7年5月29日（木）～6月4日（水）※期間中の土日を除く
●時 間	午後5時30分～午後8時頃

【消防演習】

●日 時	令和7年6月6日（金）午後1時30分から
●場 所	中札内文化創造センター南側駐車場

●お問い合わせ 中札内消防署 警防係 TEL（67）2111



図書館だより

■開館時間 10:00～18:00 ■TEL 0155-67-2261
■休 館 火曜日(祝日の場合は次の平日)／特別図書整理期間(5月中旬の5日間)／年末年始



6/14、28(土)

10:30～11:00

土曜日おはなし会

- ▶会場 中札内村図書館
おはなしルーム
- ▶無料・申込不要



はじめてみませんか

図書館ボランティア

ただいま募集中

絵本の読み聞かせや、子どもと触れ合うのが好きな方、ぜひ一緒に活動しませんか？
現在、9名で村内の保育園・学校・学童での読み聞かせや、土曜日おはなし会など様々な図書館行事のサポートなどを行っています。
興味のある方は、図書館職員へお知らせください。



新着本

蔵書検索は
こちら



WEB用パスワードを
図書館で発行すると、
ご自身の端末から
予約や延長ができます。

【一般書】

珈琲怪談／恩田陸
それいけ！平安部／宮島未菜
潮音 第4巻／宮本輝
団地メシ！／藤野千夜
また団地のふたり／藤野千夜
対馬の海に沈む／窪田新之助
事件記者、保育士になる／緒方健二

【児童書】

もりのあさ／出久根育
きつねの木／石川えりこ
Q世代塾の問題児たち／石川宏千花
ノラネコぐんだんうみのたび／工藤ノリコ

今月の特集

【一般書】 男女共同参画

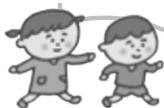
性別に関係なくすべての人が活躍できる社会の実現のためには、ひとりひとりの取組が必要です。6月23～29日の「男女共同参画週間」にあわせて、中札内村男女共同参画推進委員会から寄贈された本を中心に関連本を展示します。

【児童書】 モリモリ食べて明日も元気！

食べることは生きること。いっぱい食べて体と心を元気にし、バランスのよい食事やフードロス削減など学ぼう。毎年6月は食育月間です。

図書館利用

こんなこともできます編



1 DVDを見る

- 図書館にあるDVDを見ることができます。視聴覚コーナー利用申込書を記入し、利用者カードと一緒に職員にお渡しください。

邦画 83作品
洋画 136作品
アニメ 277作品
あります

2 WEB 検索

【図書館のパソコンを利用する場合】

- 調査・学習の目的で情報検索ができます。パソコン利用申込書を記入し、利用者カードと一緒に職員にお渡しください。
- 利用時間は、1日1回30分です。次の利用予約がない場合は、利用時間を30分延長できます。

- 【自分の端末を利用する場合】
- Free Wi-fi を使用できます。

ID nakasatsuWiFi1
PW bunka2017

3 コピーサービス

- 図書館内の資料に限り、著作権法の許す範囲内でコピーができます。複写申込書を記入し、コピーをする資料と一緒に職員にお渡しください。
- 料金は1枚10円(白黒)です。

蔵書点検が終了しました

蔵書点検は、図書館の本や雑誌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、破れたり壊れたりしているものや、内容が古すぎて蔵書とするにはふさわしくないものがないかなど、現況を確かめる作業のことです。今年は5月12～16日に実施し、点検対象58,675冊すべての確認ができました。

図書館では今後も蔵書管理に一層努めていきますので、利用者の皆様もご協力をお願いいたします。



道 ～花の環境整備に温かい応援～ 道の駅に宝くじプランターが登場！

(公財)都市緑化機構が実施した、『花・みどりによる環境づくり・賑わいづくり支援事業』に応募した結果、プランターと花苗をご提供いただきました。4月15日、花づくりの会で植栽を行い、提供元である(一財)日本宝くじ協会の表示が付いたプランターを道の駅に設置しました。

村では、花のまちづくりの活動を推進しており、花苗等の購入費を助成する、花苗等購入補助金もあります。ぜひこの機会に皆さんで花づくりを楽しんでみませんか？

幼 ～みんなで守ろう、火の用心～ 幼年消防クラブの入団式を開催

5月9日、中札内きらきら保育園で、幼年消防クラブへの入団式が行われました。この日はおそろいの防火法被を着て「火の用心」の歌を元気よく歌い、「火遊びは絶対しません」と誓いの言葉を発表しました。

今後、園児たちは消防車見学や放水体験、防火お絵かき会など火災予防に関する取組を通して、火遊びの危険性や防火について学んでいきます。ぜひ、皆さんも身の回りの火の取扱いに注意し、火災予防に努めましょう。



ク ～年々きれいになる美しい村～ クリーンなかさつない2025を開催

5月10日、クリーンなかさつない2025を開催しました。当日は、早朝から雨模様でしたが約150名の参加者が集まり、村内のゴミ拾いを行いました。毎年、たくさんの方々にご参加いただき、年々ゴミが減り、着実に「美しい村」として環境美化への意識と成果が上がっているように思います。

本村が加盟している美しい村連合は、発足してから今年で20年を迎えます。これからもゴミゼロを目指して、美しい村を守り続けていきましょう。

中 ～広がる森の輪、広がる村への愛着～ 札内村産！森の輪(わっこ)を贈呈

5月14日、ドーナツ型のおもちゃ『森の輪(わっこ)』を赤ちゃん3名にお届けしました。この『森の輪』は、中札内村で育ったカシワの木から中札内高等養護学校木工科の生徒が1つ1つ丁寧に作り上げ、Tomboyさんに作成していただいたピータン柄のオリジナル巾着と一緒にお渡ししています。

村で育った木が、村の学校で加工され、村で育つ赤ちゃんの手に取ってもらい、これからも村への愛着を育みながら、豊かな自然環境で元気に育ててほしいですね。





申札内村立診療所^{だよ}便り No.39

看護師 川原 真紀

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



～ 熱中症について ～

こんにちは。看護師の川原です。6月に入り中札内村にもいよいよ夏がやってきます。皆さんはどう過ごされますか？ 今回は熱中症についてお話しします。

熱中症というと、「自分は大丈夫」と思われる方も多いと思われませんが、食欲不振やだるさ、頭痛、めまい、筋肉のつり（こむら返り）など、軽い症状を含めれば皆さんも経験したことがあるのではないのでしょうか？

令和5年度、全国の熱中症で亡くなった方は1,651名でした。そのうち、65歳以上の占める割合は83.3%を占めています。地域別にみると、北海道は105名の方が亡くなっています。北海道だから大丈夫とは言えませんね。

特に高齢者の方は暑いと感じていなくても、下記の理由により熱中症になりやすい条件がそろっています。けれども、熱中症は予防法を知り、しっかり対策すれば防止、軽症で済ますことができます。国で出している熱中症の対策を載せますので参考にしてくださいね。

高齢者が熱中症になりやすい理由

- ☆暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。
- ☆汗をかきにくくなっています。
- ☆体温を下げるための体の反応が弱くなっています。
- ☆もともと体に水分が少ないです。

熱中症になりやすい条件がそろっています

- 一般的な熱中症の症状⇒めまい・立ち眩み・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・脱力感・筋肉のこわばり

- 高齢者の場合これらの症状が現れにくいことがあります。以下のような見逃しやすい兆候に注意しましょう

- ⇒いつもと違う様子
(元気がない・ぼんやりしている)
会話の受け答えがおかしい
歩き方がふらつく、動作がいつもより鈍い
顔色が悪い・皮膚が乾燥している
尿量が少ない、または濃い色をしている



中札内村立診療所
公式ホームページ ▶



のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に
コップ
約6杯

1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は
忘れずに!

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅静養

厚生労働省 熱中症予防のホームページより

特設人権相談所の開設について

法務省の人権擁護機関では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、全国各地で人権尊重思想の啓発活動を展開しております。活動の一環として特設人権相談所を開設し、人権擁護委員が地域の皆様からの相談に応じます。

相談は無料、秘密厳守です。で、人権に関する悩みごとがある方は、お気軽に相談下さい。

●開設場所

農村環境改善センター
1階 会議室

●日時

6月5日(木)

午後1時30分～3時30分

●お問い合わせ

住民課住民グループ
TEL(67)2493

廃食用油回収の終了について

回収事業者みのり園の石鹼づくり事業の終了に伴い、市街地区(中札内・上札内市街地)のごみステーション及びリサイクルセンターで無料回収を行って

いた廃食用油について、4月30日付けで回収を終了しました。これまでのご協力、ありがとうございました。うございました。

●お問い合わせ

住民課住民グループ
TEL(67)2493

部活動地域展開研修会のお知らせ

部活動地域移行推進協議会・教育委員会では、左記のとおり研修会を開催します。

どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

●日時

7月7日(月)

午後7時～8時30分

●場所

文化創造センター
ハーモニーホール

●テーマ

部活動の地域展開の実施と持続可能な活動の環境整備

●内容

△情報提供▽

「中札内村における部活動の方向性について」他

●申込期間

7月3日(木)まで

●申込・お問い合わせ

教育委員会
TEL(67)2929

令和7年度

教科書の展示について

中札内文化創造センターにて、村内の小・中学校で現在使用されている教科書の見本を展示します。

●展示期間 6月10日(火)～24日(火)

お問い合わせ

教育委員会
TEL(67)2929

令和7年度

国勢調査調査員を募集します

令和7年は5年に1回の国勢調査が実施される年で、村では調査員を募集します。

調査員は、村長が推薦し総務大臣が任命する非常勤の国家公務員で、各戸を訪問し調査票(オンライン回答可)を配布・回収して村に提出する役割を担います。

●応募要件

- ①20歳以上で責任をもって調査区において調査活動を行い、調査の秘密を保持できる方
- ②税務や警察、選挙に直接関係のない方
- ③暴力団員でない方、暴力団・暴力団員と密接な関係のない方

●募集期間 6月2日(月)～30日(月)

●募集人数 30名程度

●調査期間 9月中旬～10月下旬

●報酬 1調査区 4万円程度
2調査区 9万円程度

●お問い合わせ 総務課企画財政グループ
TEL(67)2491

令和8年 はたち
中札内村「20歳を祝う会」

●日時	令和8年1月11日(日) 午後1時30分～3時(予定)
●場所	中札内文化創造センターハーモニーホール
●内容	式典、祝賀パーティ、記念撮影など(予定)
●対象	平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた村民及び村外に転出された方で希望する方(案内状は10月下旬に発送予定)

※進学などで住民票を村外に異動されている方や、過去に村内の学校に在学していた方も出席できますので、9月末までに教育委員会へご連絡ください。

●お問い合わせ 教育委員会 TEL(67)2929

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)のお知らせ



村では、**熱中症特別警戒アラート**及び**熱中症警戒アラート**が発表された日に、熱中症による健康被害を減らすため、気候変動適応法に基づき、一時的に暑熱から避難し涼める場所である「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」を開設しています。外出時、危険な暑さに見舞われた際はクーリングシェルターを活用して一時休憩するなど、熱中症対策としてお役立てください。

施設名	開放スペース	人数	開所時間
まちなかキッチンスタジオ	食事(フリー)スペース	30人	午前9時～午後5時(水曜日を除く)
農村環境改善センター	1階フリースペース	30人	午前9時～午後5時(水曜日を除く)
文化創造センター	図書館	55人	午前10時～午後6時(火曜日を除く)
中札内村役場庁舎	ロビー	20人	午前8時30分～午後5時15分(土日、祝日を除く)
中札内村カントリープラザ	展示室	20人	午前9時～午後5時(無休)
上札内交流館	児童活動室	20人	午前8時30分～午後6時(月曜日を除く)

各施設、受入可能人数には限りがありますので、満員の際は近くの施設をご利用ください。

※文化創造センター(図書館)については、飲み物を飲めるスペースに制限があり、食事は禁止となっています。

●お問い合わせ 総務課総務グループ TEL (67) 2311

中札内村『美しいふるさとづくり事業』補助対象 参加費無料

日時	令和7年6月22日(日) 午前9時20分～11時30分 (雨天中止)
集合	西札内桜公園 駐車場 9時20分 (道の駅 駐車場・トイレ前 9時)
場所	西札内桜公園 ダム川(トイレ無し)
内容	特定在来生物のウチダザリガニを煮沸後、体重、体長等を測定。持ち帰り不可。
定員	20名程度 小学4年生までは保護者(中学生以上)同伴をお願いします。移動手段がない場合は道の駅駐車場から送迎可能。
準備	長袖、長ズボン、帽子、タオル、水筒、軍手などの手袋
申込	中札内の自然を愛する会 保坂(080-5354-1864ショートメールで) 詳細は申込時に説明します。
締切	6月15日(日)まで

ウチダザリガニが暮らす自然と生態を楽しく学び、駆除しましょう。



ウチダザリガニ
釣り体験会

環境省許可
第2411191号

公営住宅の入居者を随時募集中!

以下の公営住宅に空室があります!(令和7年5月16日時点)

申込を希望される方は、お気軽に施設課施設グループへご相談ください。

中札内市街地	あけぼの団地	1戸	世帯向け※単身入居可
	中札内団地	7戸	世帯向け※単身入居可
	すずらん団地	2戸	世帯向け
上札内市街地	上札内東団地	2戸	世帯向け※単身入居可
	あすなる団地	1戸	単身向け



●お問い合わせ 施設課施設グループ TEL (67) 2496



《困難を愛せよ》

劣 等感に苛まれていた私
が、古里の活性化を願

い村長を目指すことになり、今日に至るまでの日々は、人間がどれほど可能性を秘めた存在かを実感させてくれる貴重なものでした。この歩みを皆さんと共有し、現任期最後のコラムとします。

私 の本質を明かします。実は、波風を立てたくない事なかれ主義者。極度の

あがり症でもあります。大学友人の結婚披露宴のスピーチで、原稿を持つ手が緊張で震えて読めなかった苦い経験があります。

転 機は、元の勤務先で広報業務を担当していた40代前半。赤字続きの雑誌を立て直す特命を受けたことです。しかし、自分の取り柄といえは生真面目さだけ。部下を持った経験

もなし。編集長として個性的な同僚と衝突しつつ、毎朝の朝礼で前向きな言葉をかけ続け、自ら機嫌よく、全力で仕事に向き合うことを心掛けました。やがて編集部内に笑い声が響くことが増えてきました。全員の気持ち

が一つになると不思議と売り上げも伸び、1年余りで赤字体質を脱しました。

困 難や障害に見えるものは成長の種です。肯定的に受け止めてください。何より自分の可能性を信じてください。皆さんが未来に希望を持ち、優しく穏やかに人生を楽しまれることを願っています。

編 集長が板に着いてきたころ、縁あって村長選挙に挑戦。住民協働や情報発信の推進に自分の経験が生かされると考えたのです。落選しましたが、その後には得たものは大でした。コンビニでの勤務は視野を広げ、議員活動では行政課題を深く学べました。50歳で村長に就任後

は、下手でも思いを込めて話すことに意識を向けるとスピーチにも慣れました。政策決定のための情報収集を通じて、若い時以上に記憶力と思考力がきたえられました。人は何歳からでも成長できる、不得手は単なる不慣れなのだと思えました。

極度のあがり症でも村長の務めを果たせました。人間の可能性は無限です（就任1年目の敬老会式辞）



極度のあがり症でも村長の務めを果たせました。人間の可能性は無限です（就任1年目の敬老会式辞）

宝くじ 公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

Quick One
クイックワン

宝くじの確率とは私たちが知る公共事業等に還元されています。

宝くじの確率は私たちが知る公共事業等に還元されています。

宝くじ公式サイトで発売中！
宝くじ公式サイトで発売中！
宝くじ公式サイトで発売中！

宝くじ公式サイト

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。

お忘れではありませんか？

バースディセットのお申し込み

★ 村では、満1歳から満15歳のお子さまを対象に、誕生日のお料理オードブル(3,000円分)をプレゼントしています。詳細は村ホームページをご覧ください。

★ お申し込み・お問い合わせ [受付時間] 平日 8:30~17:15

中札内村商工会 TEL (67) 2204 / FAX (68) 3646

バースディセット ホームページ

世帯と人口

世帯数	1,920戸 (±0)
人口	3,820人 (-4)
男	1,856人 (-4)
女	1,964人 (±0)
うち外国人	83人 (+1)

令和7年5月15日現在
()内は前月比です。

つたお礼として
・西札内 中村 政市 様
妻(貞子)が生前お世話にな

つたお礼として
・2区 大石 洋子 様
夫(眞二)が生前お世話にな

つたお礼として
・4区 吉倉 孝尚 様
母(文子)が生前お世話にな

つたお礼として
お悔み申しあげます
水崎 哲子さん (北1区)
上田 定雄さん (興農区)

つたお礼として
ご出生おめでとう
ホアン ニヤット ロン ドン (6区)
笹子 美琴 未来 (ひばりヶ丘)