広報 なかさつない

中札内村公式 LINE

the most beautiful villages in japan

特集　私たちの防災と災害時行動計画

表 紙　10周年記念 村民盆踊り花火大会

9
2025 NO.833
令和7年9月1日発行
発行／中札内村役場総務課

私たちの防災と災害時行動計画

～イザという時、慌てないために～

9月は「防災」について考える季節です。１９２３年９月１日に発生し、甚大な被害をもたらした関東大震災を記憶にとどめ、防災意識を高めるために各地で関連イベントや避難訓練が行われます。

村でも例年、災害を想定した防災訓練を実施していますが、防災備蓄や訓練、避難所体験などの内容の他に近年関心が高まっているのが災害時の行動計画。今回は、それぞれの家庭や職場、グループなどで検討し作成する災害時行動計画について概略を紹介します。

災害時行動計画とは？

災害時行動計画は、災害発生時の行動指針や手順をあらかじめ想定し準備しておくものです。計画を作っておくことで、まさかという事態が起きた時、それぞれが慌てて行動するのを避け、より安全に適切な行動をすることができます。

緊迫した状態でパニックになる

誰が・いつ・何を・どうするか、適切な行動を取れる

パニックにならないように　これが重要！

災害時行動計画には、５つの重要項目があります。

① **発生した災害の初期対応手順**
② **避難方法**（避難所、移動手段・経路や集合場所など）
③ **役割分担と支援体制**
④ **収集する情報と手段**
⑤ **緊急連絡先**

地震と風・水害では発生状況が異なりますので、例えば水害の場合は下図の警戒レベルの時系列に沿った行動を決めると分かりやすいでしょう。

避難方法を検討する際には手段やかかる時間も考慮し、支援を必要とする人や、乳幼児、高齢者など、個別の対応を準備しましょう。

また、離れた職場や学校など発生時間によって連絡や移動、現地避難が必要になります。道路や橋、公共交通機関、電話・ネット回線など、ライフラインが止まっている事態を想定し、現地避難所の確認や、行先メモの残し方、非常時の連絡手段・ルールなどを決めておくことも重要です。

警戒レベル		避難情報等	住民がとるべき行動
5	災害発生または切迫	緊急安全確保（きんきゅうあんぜんかくほ） ※1	命の危険。状況を甘く考えず、直ちに身の安全を最大限確保しましょう。
	〜〜〜〜〈 警戒レベル４までに必ず避難！〉〜〜〜〜		
4	災害のおそれ高い	避難指示（ひなんしじ）	警戒レベル４までに全員必ず避難しましょう。
3	災害のおそれあり	高齢者等避難（こうれいしゃとうひなん） ※2	危険な場所から、支援の必要な人や幼児、高齢者などの避難を開始。
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	避難の準備をしておきましょう。それぞれの役割・行動などの確認を。
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報（気象庁）	各メディアやスマホ等で気象情報を確認し、心構えをしましょう。

※１ 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、**警戒レベル５は必ず発令される情報ではありません。**
また、警戒レベル相当情報（氾濫発生情報、土砂災害警戒情報など）が発表されたとしても、必ずしも同時刻に同じレベルの避難情報が発令されるものではありません。

※２ 警戒レベル３は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に非難するタイミングです。

《災害用伝言サービスの一例》
・ＮＴＴ東　災害用伝言ダイヤル（１７１）
・ｗｅｂ１７１　https://www.web171.jp/
・ドコモ　災害用伝言版アプリ
《公衆電話設置場所》
・道の駅　・まちなかキッチンスタジオ前
・興農区会館前
ご家庭の場合は、ペットの避難もお忘れなく。

まずは、相談・共有から

職場や団体などで導入の進むこの計画策定とマニュアルを、行政区やご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。みんなで相談し、共有し、メモを取って見える場所に掲示しておくだけでも、イザという時、役にたつのではないかと思われます。

内閣府の防災情報ページに、風・水害の災害避難カードの事例がアップロードされています。携帯できる名刺サイズのカードや、時系列に記入できるタイプのものがありますので、ぜひ参考にして下さい。

避難行動要支援者名簿について

村では災害等が発生したときに、ご自身の力で避難が難しく、安全な避難のために支援が特に必要と思われる方を把握することを目的に「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

【対象者】
①要介護認定３以上の認定を受けている方
②身体障害者手帳１・２級の交付を受けている方
③療育手帳Ａ判定の交付を受けている方
④精神障害者保健福祉手帳１・２を受けている単身世帯の方
⑤生活支援を受けている難病の方
⑥①～⑤に該当しないが、１人で避難することが困難な在宅の方

※右記に該当し登録をご希望の方は、福祉課福祉グループ（保健センター内）までご相談ください。

すでに名簿に登録されている方につきましては、８月にご案内をお送りしていますので内容をご確認いただき、変更のある方は福祉課までお知らせください。

●避難行動要支援者名簿についてのお問い合わせ
福祉課福祉グループ
℡（６７）２３２１

令和７年度

～「災害への備え」を忘れずに！～

中札内総合防災訓練を実施します

9/19(金)
10：00～

大雨により札内川が氾濫する恐れのある水位になった状況を想定し、防災訓練を行います。

訓練内容

①警戒レベル４避難指示放送訓練（午前10時00分に放送されます）
情報無線にて、避難指示を発令します。この機会に、災害時の初期対応、避難手段や経路、持ち出し品などを確認しませんか？

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】冬期間の防災対策　11時00分～12時20分
【防災資機材の展示】災害時に活躍する車両や装備品など

備蓄食品の試食も予定しています！

●　お問い合わせ　総務課総務グループ　℡（６７）２３１１

こんにちは！中札内村地域包括支援センターです

地域包括支援センターは、高齢者のみなさまが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、保健師、社会福祉士などの専門職がチームとなって、関係機関と協力・調整しながら様々な取り組みを行っています。

疑問や不安なこと、もっと知りたいことなど、まずは、早めにご相談ください。

介護・健康・生活に関する相談

例）介護保険を利用したい
　　家族の認知症が心配…
　　自分が使える交通サービスや利用の
　　仕方を教えてほしい　等

権利を守ること（権利擁護）

・高齢者虐待の防止、対応に関すること
・成年後見制度に関すること
・消費者被害の相談
・講演会の開催

介護予防に関すること

・要支援と認定された方への支援
・まる元運動教室（詳しくは５ページ参照）
・お元気度測定会　等

安心して暮らせる地域づくり

・認知症サポーター養成講座（下記参照）
・介護カフェの開催（介護者等の茶話会）
・高齢者等ＳＯＳネットワーク事業
（行方不明の高齢者を地域ぐるみで捜索する仕組み）

９月21日は世界アルツハイマーデー
～ あなたの地域で　認知症とともに　いきいきと暮らす ～

2025年の『認知症の日』（世界アルツハイマーデー）キャッチフレーズ

2024年「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症の人が尊厳を持ち、希望を持って暮らせる社会の実現に向けて取り組むための法律です。

皆さんが認知症の正しい知識を持つことで、認知症になっても安心して暮らせる地域をめざしましょう。

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りたがらない」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

【村の取り組み】

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。
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。 〇配布場所：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。各団体で講座開催を希望される場合は、下記へお問い合わせください。
認知症関連書籍展示	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。

中札内村地域包括支援センター　（福祉課福祉グループ）
中札内村西２条南２丁目２番地　保健センター内　TEL（６７）２３２１

中札内村地域包括支援センターからのお知らせ

令和７年度お元気度測定会 参加者募集

今年もお元気度測定会を開催します。

65歳以上で、ご自身の若さ・体力・持久力を知りたい方、興味本位で OK です。あなたの「お元気度」を測定してみませんか？ まる元に参加されていない方も参加できます。ぜひお気軽にご参加ください。

対象者： 65歳以上で要介護認定を受けてない方

場　所： 上札内交流館、保健センター

持ち物： 上靴、運動しやすい服装、飲み物

内　容： ① 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）
② 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19日（金）までにお申し込みください。（１グループ15名程度）

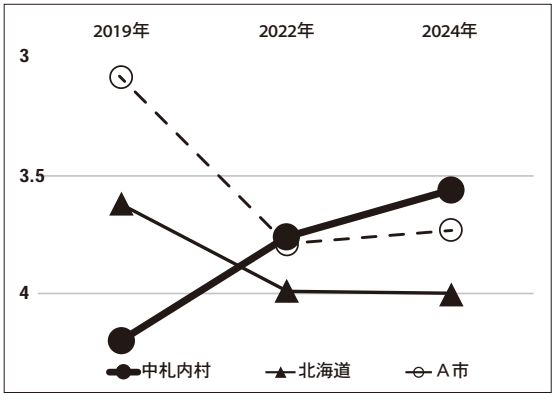
日　程：

９月30日（火）	**上札内交流館** **Ａグループ**　10時30分～12時00分	**10月１日（水）**	**保健センター** **Ｄグループ**　９時00分～10時30分
	保健センター **Ｂグループ**　14時00分～15時30分		**Ｅグループ**　10時30分～12時00分
	Ｃグループ　15時30分～17時00分		**Ｆグループ**　13時00分～14時30分 **Ｇグループ**　14時30分～16時00分

継続は力（ちから）なり　お元気度測定会の結果から見える、まる元の効果について

まる元では、参加者の皆様の体力の変化を把握して、より効果的な運動教室になるよう工夫しています。右のグラフは握力と歩行力、立ち座りの力を数値化して、2019年と2022年、2024年の間、全ての年に体力測定をできた人の変化を示したものです。（中札内村：黒丸・太線、北海道：三角、A市：白丸点線）北海道全体の傾向としてコロナ禍の時は運動教室の休講や自粛が続き、2019年から2022年の間で体力が低下していることがわかりました。一方で、**中札内村の運動教室は教室再開が早く多くの参加者が継続して参加したことにより、体力が向上していることがわかりました。**A市でコロナ禍の時に大きな低下となっているのは、１年以上の期間で毎週の開催ができなかったことが考えられます。

「継続は力なり」が証明された結果と言えます。



まる元を継続している人の経年変化のグラフ

参加者募集中！

まるげん

どのクラスも若干の余裕があります。ご興味のある方は、見学からお申込みください。

まるげん の 空き状況 の お知らせ

初　級		中　級		プラス
上札内	まちなか	火曜日	水曜日	－
12 名	2 名	2 名	5 名	6 名

● 申し込み・お問い合わせ　中札内村地域包括支援センター　TEL（６７）２３２１

入居者募集のお知らせ

生活支援ハウス「いちげ荘」

村では、これまで『生活支援ハウス いちげ壮』の利用基準を「要支援1・2までの方」としていましたが、下記のとおり利用基準を緩和し入居希望者を募集します。

【利用基準】 ①中札内村に在住する６０歳以上の方で、日常的に家族の支援を受けることが困難な方
②自立した日常生活が営める方、または介護保険サービスや高齢者福祉サービスを利用しながら自立した日常生活が営める方
※①②いずれも該当する方
※申し込みされた方の現状や生活状態を踏まえ入居判定します。

【申込期限】 随時募集中

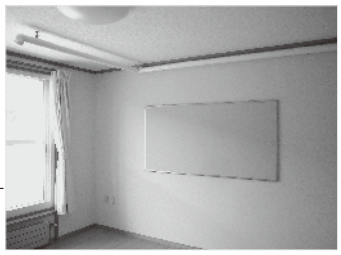
【費　　用】

利　用　料	：所得に応じて、0円～50,000円
共有施設の光熱水費	：15,000円　（単身者用居室） ：20,000円　（夫婦用居室）
居室の電気料・食費・介護保険サービス費等	：自己負担

【居　　室】 ８畳間、押入、台所、洗面台、トイレ付

共用スペース

個室ごとに付帯する洗面台など



改装し個室には掲示板も設置

★内覧会のご案内　（※申込が必要です！）

日時
９月９日（火）①10:00~11:00 ②14:00~15:00
９月16日（火）③10:00~11:00 ④14:00~15:00

【申 込 先】福祉課福祉グループ（老人保健福祉センター内）
TEL（６７）２３２１

後期高齢者医療制度（高額療養費）のお知らせ

～窓口負担割合が２割となる方への配慮措置の終了～

窓口負担割合が２割となる方に対して、令和４年10月１日から実施しておりました配慮措置が、令和７年９月診療分をもって終了となりますのでお知らせいたします。

【終了となる配慮措置の概要】

令和４年10月１日の施行後３年間（令和７年９月診療分まで）は、２割負担となる方について窓口負担割合の引き上げに伴い、１か月の外来医療の負担増加額を3,000円までに抑えています（入院の医療費は対象外です）。

お問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062
札幌市中央区南２条西14丁目　国保会館６階
電話　０１１（２９０）５６０１

住民課　住民グループ
電話（６７）２４９３

高齢者等温泉利用助成制度の手続き・利用方法について

６５歳以上の方と障がいのある方の温泉施設利用助成について、手続き・利用方法の詳細をお知らせします。

■対象者

村内に住所を有し、居住されている方で次のいずれかに該当する方

・６５歳以上の方	・障がい者手帳をお持ちの方

■手続き・利用方法

１．対象者であることを証明できるもの（健康保険証や障がい者手帳など生年月日・住所の記載のあるもの）を持参して、保健センターで申込みしてください。

２．その場で利用助成の決定を受けた方は、入浴券を年間最大２セット（１セットあたり１２枚、２セットで２４枚）まで購入できます。
２セット購入する場合は以下の①～③のいずれかになります。

購入例 ①	**更別村福祉の里温泉１セットと十勝エアポートスパそら１セット**
購入例 ②	**十勝エアポートスパそら２セット** **※この場合は更別村福祉の里温泉の助成は受けられません。**
購入例 ③	**更別村福祉の里温泉２セット** **※この場合は十勝エアポートスパそらの助成は受けられません。**

３．購入した入浴券に氏名を記入し、温泉施設の受付に渡してください。温泉施設で本人確認を行う場合があります。
※購入した本人以外のご利用はできません。

■助成内容

対象温泉施設	十勝エアポートスパそら	更別村福祉の里温泉
助成内容	１セット（12枚）の入浴券を3,600円で提供	１セット（12枚）の入浴券を2,700円で提供

●お問い合わせ　保健センター（福祉課福祉グループ）　TEL（６７）２３２１

第６回　ビューティフルデー

ゴミ拾いウォーキングラリー

健康ポイント 最大50pt（ポイント）

開 催 日 ： 10月11日（土）　※小雨決行、荒天時中止

受　　付 ： ９時30分～　（開会　10時）

集合場所 ： 道の駅なかさつない　芝生（開拓記念館の向かい）

ゴミを拾いながら市街地の景観スポットをめぐって健康ポイントをゲット！
軍手やごみ袋は受付時に配付しますのでお気軽にご参加ください。

●お問合せ先　総務課企画財政グループ　TEL（６７）２４９１

健康ポイント事業のおしらせ

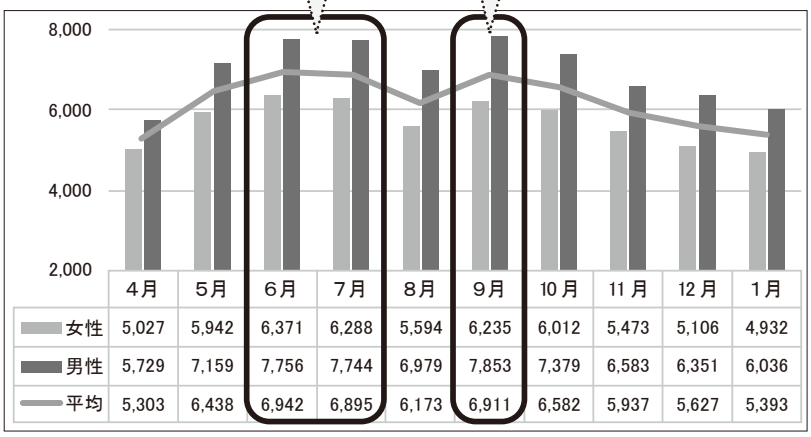
第２回 バーチャル歩数イベント ５市町村対抗 ウォーキングラリー!!

達成者に 200Pt 付与！

■ 開催期間･･･ 令和７年９月10日（水）～10月26日（日）
■ コース　･･･ 東海道五十三次編　１日平均 6,002歩（ゴール想定歩数282,112歩）
■ 参加条件･･･ ９月21日（日）までに基本コースもしくはチャレンジコースに申し込みした方
■ 最終データ送信･･･ 11月５日（水）

2024年の平均歩数

バーチャル歩数イベントの実施期間中には、歩数が増加する傾向があります。昨年は歩数イベントがない時に比べて**平均1,000歩以上多く**歩いています！



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
女性	5,027	5,942	6,371	6,288	5,594	6,235	6,012	5,473	5,106	4,932
男性	5,729	7,159	7,756	7,744	6,979	7,853	7,379	6,583	6,351	6,036
平均	5,303	6,438	6,942	6,895	6,173	6,911	6,582	5,937	5,627	5,393

今年度は中札内チームで上位を目指しましょう!!

参加自治体
中札内村・京極町・
岩手県**矢巾町・**
福島県**白河市**・福島県**棚倉町**

抽選で各自治体の特産品プレゼント

※期間中1,000歩以上歩いた方が対象

国の令和14年 平均歩数目標
1日 7,100 歩
20～64歳…8,000歩
65歳以上 …6,000歩

歩くことは、自分の体調や生活リズムに合わせて歩く速さや距離を自由に調整できる身近な運動です。歩くことで、①体力の向上　②肥満や生活習慣病（高血圧など）の予防や改善　③メンタルヘルスの向上などの効果が期待できます。目安は、10分歩くことでおおよそ1,000歩になります。
まずは、自分がどれくらい歩いているのかを把握し、今よりも10分多く歩いてみませんか。無理をせず、継続することが大切です。

令和７年度 健康ポイント事業 健康づくり講演会

日程　令和７年10月25日（土）10：00～12：00
場所　中札内文化創造センター ハーモニーホール

イベント内容

９：３０～	開場・受付
１０：００～１２：００	健康づくり講演会 演題　「笑う体操セミナー～歩いてココロのセルフケア～」 講師　ウェルネスサポート　代表　佐藤　昌久　氏

体を動かしますので動きやすい服装でお越しください！

参加申し込み　インターネット 申し込みフォーム→
または　電話（６７）２３２１
（福祉課保健グループ）

この事業はサマージャンボ宝くじの収益金を活用して実施しています。

「ジュニアアウトドアスクール事業」

めいっぱいの体験!ひと夏の成長!

８月６日、７日の日程で、自然体験事業「ジュニアアウトドアスクール」が開催され、村内の小学３・４年生17名が参加しました。

１日目は、札内川園地でネイチャーゲームを楽しみました。その後、宿泊先の上札内交流館で仲間と協力し合いながらカレーライスを作り、夜には花火をしました。

２日目は、昼食に焼きそばを作りました。午後からは文化創造センターでフロアカーリングなどのレクリエーションを行い、盛り上がりました。

子どもたちは２日間で「協力・挑戦・思いやり」のミッションを成し遂げ、ひと回り成長した姿を見せてくれました。

「なかさつないサマーカレッジ事業」

＼日高の夏を体験！／

合言葉は『協力・挑戦・思いやり』！

「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25名が参加し、７月29日（火）からの３泊４日の日程で日高町（ネイパル国立日高青少年自然の家）で活動しました。

１日目は、野外炊事を行いました。カレー担当とお米担当、火起こし担当に分かれ、それぞれがしっかりと役割を果たし、美味しいカレーライスを作ることができました。

２日目は、午前中にひだかちハンター（ウォークラリー）を行い、多くの問題に解答できるよう班でルートを考えながら、日高町内を散策しました。午後は、フライングディスクゴルフを行いました。ほとんどの児童が未経験のスポーツでしたが、暑さに負けずに取り組みました。

３日目は、午前中に焼き板クラフトを行い、ドアプレートを作りました。不慣れなガスバーナーの操作もケガなくやり遂げ、素敵な作品ができました。午後は、沢のぼりを行いました。ドジョウを見つけたり友達同士で水をかけあったりと楽しむ姿が見られました。

４日目は、活動を振り返りながら、壁新聞を作成しました。壁新聞は、村民文化祭で展示しますので、ぜひご覧ください。その後、道の駅樹海ロード日高で買い物や軽食を楽しみ、中札内村に戻りました。

活動の目当てである「協力・挑戦・思いやり」のもと、仲間と声をかけ合いながら行動し、どのプログラムにも積極的に挑戦する姿がたくさん見られた４日間となりました。また、学生ボランティアの高校生３名も参加し、児童への声掛けや活動のサポートを行ってくれました。

お問い合わせは　教育委員会　TEL（６７）２９２９

ようこそ! 夏の十勝へ!

中札内村・川越市交流事業

川越市交流事業「少年の翼」

８月17日から20日までの４日間、友好都市の埼玉県川越市から同市内中学校の代表48名が中札内村を訪れました。

滞在期間中は、六花亭アートヴィレッジ美術村にある相原求一朗美術館などを訪れたほか、農業体験としてジャガイモ掘りや村内中学生との交流、パークゴルフ体験を行いました。

また、少年の翼に合わせて森田初恵川越市長ら４名が来村し、２日間、村内を視察しました。皆さん、カラッとした十勝の気候に驚きつつ、夏のなかさつないを満喫した様子でした。

【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。

まちなかキッチンスタジオからのお知らせ

ご予約・お問い合わせ
改善センター TEL（６７）２２５０

改善センター１階フリースペースの利用について

フリースペースは出入り自由で、フリーWi-Fi、エアコン、ＵＳＥＮ（有線）音楽放送を完備しており飲食も可能です。学習スペース、お茶会、涼み処としてなど、ぜひご利用ください！

〇利用時間：９時～19時　※水曜休館
※靴を脱いでご利用ください。

キッチンスタジオの利用状況について

昨年５月のオープンから１年が経過し、料理講習会やお菓子作り、地域食堂など約3,000人以上の方にご利用いただいています。調理器具も多数揃っておりますので、お気軽にご利用ください♪

まちなかキッチンスタジオを利用してみませんか？

キッチンの空き状況等の確認はこちら

キッチンスタジオ ホームページ

キッチンスタジオ LINE

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７年９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。

北海道移住相談会（東京）へ参加

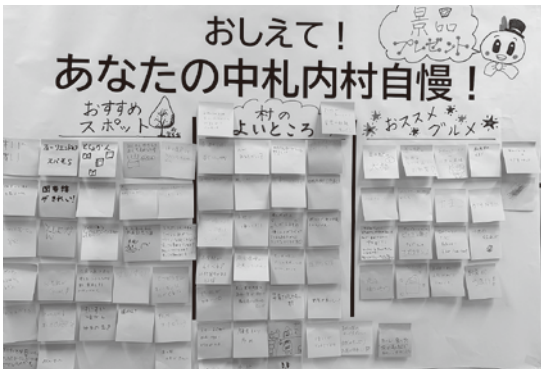
7月5日

７月５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名と上札内山村留学推進協議会メンバー１名が参加し、中札内村の魅力をアピールしてきました。本村の相談ブースには20組の方が来訪され、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。

美しい村マルシェへ出展

6月21日

６月21日（土)にまちなかキッチンスタジオ･改善センターで開催された美しい村マルシェへ中札内村移住促進協議会ブースを出展しました。「おしえて！あなたの中札内村自慢！」と題して、来場者の方から中札内村のおすすめスポットなどについてコメントをいただきました。ご協力いただいた皆さんありがとうございました！



移住者交流会「移住交流カフェ」を開催

5月24日

５月24日（土）に改善センターで移住交流カフェを開催しました。地域食堂と同日開催だったことから、食後にお茶やコーヒーを飲みながら参加者同士の交流を深めていました。

今後の事業予定など

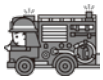
- ９月６日（土）北海道移住・交流フェア福岡会場へ出展！
- ９月23日（火・祝）移住者交流会「ピザ作りパーティー」を開催！（詳細は広報８月号折込チラシまたは村ＳＮＳをご確認ください。※定員になり次第受付終了）
- ９月26日（金）～27日（土）北海道移住・交流フェア大阪会場へ出展！
- 10月17日（金）～18日（土）北海道移住・交流フェア東京会場へ出展！

なかさつサポーターズの Instagram アカウントを開設しています！
ぜひ「フォロー」、「いいね」よろしくお願いします！

なかさつサポーターズ Instagram

●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

マイナ救急実証実験を開始します。



～ 中札内消防署からのお知らせ ～

本事業は総務省消防庁が全国の消防本部と連携して実施するものです。住民のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

とかち広域消防局では、救急現場で活動する救急隊が傷病者のマイナ保険証を活用して、医療機関の選定に必要な傷病者の診療情報などを閲覧することにより、救急業務の迅速化や円滑化を図ることを目的とした実証事業を実施します。

1　実証事業の概要

○期間：令和７年10月１日（水）～令和８年３月31日（火）
○実施救急隊：十勝管内の全救急隊

2　期待される効果

○傷病者の負担軽減
○正確な医療情報が伝わる
○医療機関の早期選定に繋がる

●お問い合わせ先

とかち広域消防局救急企画課

住　所：帯広市西６条南６丁目３番地１
電　話：(26) 9123　FAX：(26) 9120

総務省消防庁
マイナ救急
ホームページ

マイナ救急についての
詳細な動画も見れます。

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７年９月９日（火）～令和７年９月30日（火）
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【２時間程度】
4. その他　・上記の期間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。）
・WEB 講習、受講までの流れは下記の URL をご参照してください。
【http://fire-tokachi.hokkaido.jp/oukyuteateweb.html】

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50p が付与されます。

応急手当 WEB 講座（e-ラーニング）
ホームページ

興味のある方はご気軽にご連絡ください！

●申し込み・お問合せ　中札内消防署　警防係　TEL（６７）２１１１

中札内村立診療所便り No.42

センター薬局薬剤師　宮﨑 満帆

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

「かかりつけ薬剤師」って知っていますか？

みなさんは「かかりつけ薬剤師」という言葉をご存じでしょうか。

「かかりつけ薬局」という言葉は目にしたり、聞いたりしたことがある方もいらっしゃると思いますが「かかりつけ薬剤師」はあまり聞きなじみがないかもしれません。

実は「かかりつけ薬局」と「かかりつけ薬剤師」はそれぞれの言葉として存在していて、「かかりつけ薬局」はいつも利用していて、気軽に相談などもできる薬局自体を指しています。そして、「かかりつけ薬剤師」は一人の専任薬剤師が一人の患者さんを担当し、より良い医療を受けられる制度の事を指しています。

「かかりつけ薬剤師」の出来ることは大きく分けて３つあり、これらの内容を専任薬剤師が切れ目なく継続することで、患者さんにとってより良い医療が受けられるようサポートします。

① 複数の医療機関に受診している場合でもお薬の情報をまとめて１か所で管理する。

複数の医療機関から薬を貰っていて、それぞれの飲み合わせ等が不安な場合など、かかりつけ薬剤師が一元管理した情報をしっかりと確認し、薬の重複や副作用などの問題が無いかをチェックします。

また、どの医療機関からの処方箋も受付可能ですのでお薬自体をかかりつけ薬局にまとめることも可能です。

※処方箋には有効期限もございますので、処方日含め４日以内にお持ち下さい。また、薬の在庫がすぐにご用意出来ない場合もございますので、事前に FAX や電話等で一度問い合わせ頂けますとよりスムーズにお渡しすることができます。

② 薬の使い方や副作用、健康についての不安や疑問、在宅での療養といった相談にも処方箋が無くとも夜間・休日問わずサポートをする。

※写真はイメージです。

『新しく薬が始まったけれど、使い方に不安な部分があって…。』など、薬や健康についての相談もお受けします。

また、『自宅で薬の整理が大変になってきた。』といった悩みなどについてもかかりつけ薬剤師がお手伝い致します。

③ 処方医や医療機関との連携を行い、必要に応じて医師への問い合わせ・提案・相談などを実施してチームで患者さんを支える。

複数の医療機関からの薬によって効果が落ちてしまう組み合わせがある場合や、薬が大きく飲みにくい、薬で不安な部分があるといった相談内容などから、必要に応じてそれぞれの医療機関へ「かかりつけ薬剤師」が連絡し、お薬の調整・提案・相談などを行います。また、その他健康相談などについても地域の医療機関と連携してサポートします。

※「かかりつけ薬剤師」はどうやって探せば良い？

まずはかかりつけ薬局を決めてみて下さい。もしかかりつけ薬局が既にありましたら、その薬局でこの人に担当してもらいたいという人に、「かかりつけ薬剤師」になってもらいたいとお話してみて下さい。

その後、説明や少しだけ手続きなどがあります。

※通常の服薬管理指導料に代わり、かかりつけ薬剤師指導料という負担が発生します。
３割負担で５０~９０円程度です。

ぜひ、ご自身の「かかりつけ薬局」と「かかりつけ薬剤師」を決めて、ご活用ください。

中札内村立診療所
公式ホームページ

図書館だより

図書館の最新情報

■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

9/13・27（土）10:30 ～ 11:00
土曜日おはなし会

▶会場　中札内村図書館
▶無料・申込不要

今月の特集

【一般書】読む 知る **認知症**

９月は認知症月間です。認知症に関連する本やリーフレットを手に取って、認知症についての理解を深めてみませんか？

【児童書】いのちを守る **防犯・防災**

自然災害、けがや事故、犯罪、身の回りの危険…。生きていると、いろいろなことに遭遇します。そんな危険を回避する知識や方法についての本の特集です。

おすすめ新着本

新着本は他にも多数あります。蔵書検索はこちらから

「エンドロール」
今野敏／著

警察庁FC室（フィルムコレクション）を舞台にした人気シリーズ第３弾。若き警察官が直面する仕事とは？警察官とは？警察官 × 映画人が繰り広げる、新時代の警察仕事小説。

「まきさんのソフトクリーム」
くどうれいん／文・柴田ケイコ／絵

あたらしいソフトクリームやさんができました。自由気ままな店主のまきさんは、ぐるんぐるんと大サービス。個性的なお客さんの状況や気持ちに合わせて、ソフトクリームをぐるんぐるんちょん！と作ります。このリズム感が物語に軽快さと楽しさを生み出す絵本です。

10cmの笑える偉人ワールド
高山美香さんの ちまちま人形展＆トークショー

夏目漱石　（7.0ｃｍ）

ちまちま人形展

「へぇ～、そうだったの…！」誰もが知ってる偉人たちの意外な素顔をミニチュア粘土人形とイラストエッセイで紹介する、渾身の偉人ワールド。期間半ばにすべて入替し、総勢 70 名以上の偉人に会える！どれも見逃せないおもしろさ！

第１弾　**9/23（火）－10/6（月）**
第２弾　**10/8（水）－10/24（金）**

▶会場　中札内村図書館　　▶入場　無料

高山美香さん トークショー

詳細は 10 月広報でお知らせします

10/18（土）開演 14:00（開場 13:30）

▶会場　中札内文化創造センター視聴覚室

第34回商工会七夕まつりを開催
～中札内の夏の風物詩～

中札内村商工会は７月25日、毎年恒例の商工会七夕まつりをまちなかキッチンスタジオ特設野外会場で開催しました。天候にも恵まれ、約1,000人の来場者でにぎわいました。ステージではバンド演奏やダンス、殺陣演舞などの披露。会場周囲には飲食店や子ども縁日が並び、子どもから大人までワイワイと中札内の夏を満喫しました。

抽選会では、抽選券を手に、「まだか、まだか」と番号を見つめ、会場は一層熱気に包まれ、地域のお祭りとして大賑わいの七夕まつりとなりました。

輝望閃詩ダクシオンがやってきた
～本を愛するヒーロー参上！～

中札内村図書館に７月26日、絵本の世界から飛び出したようなヒーロー「輝望閃詩（きぼうせんし）ダクシオン」がやってきました。

ダクシオンは、本の魅力と知る楽しさを広める正義の味方。読み聞かせや手遊び、そして“読書の楽しさを奪おうとする悪者”との迫力あるバトルが繰り広げられました。本と出会うきっかけとして、そしてヒーローとの楽しい夏の思い出として、心に残る一日となりました。

羽田空港「なかさつない村フェア」を開催
～JALの協力で東京・羽田空港で村発信～

村や日高山脈襟裳十勝国立公園の魅力をPRするイベントを日本航空（JAL）の協力の下8月２日から３日の２日間、東京・羽田空港で開催しました。枝豆やチーズなど村の特産品を販売したほか、日高山脈の臨場感ある映像をVR（仮想現実）で体験いただきました。

当日、東京・中札内ふるさと会の春日敏宏会長をはじめ、多くの村出身者の方にも来場いただき、日高山脈の国立公園指定１周年と合わせて、日本全国から訪れた方へ村をPRする場となりました。

国立公園化を祝う「山の日」音楽祭を開催
～日高山脈の麓に響く音の贈り物～

８月11日、「山の日」に合わせて、中札内文化創造センターで『中札内村「山の日」音楽祭』が開催されました。日高山脈襟裳十勝国立公園の１周年を記念した事業の一環として実施されたもので、山と音楽を通じて日高山脈の雄大な自然を体感できるイベントとなりました。

また、山の日に合わせて、札内川ヒュッテ（登山休憩場所）において、登山者を対象に安全な登山の心構えや装備の大切さといった安全啓発活動も行われました。日高山脈の恵みとその大切さをあらためて感じる一日となりました。

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7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12日（金）

●お問い合わせ
教育委員会
TEL（67）2929

釧路弁護士会『お悩み事相談』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21日（火）
午後1時～午後4時

◎場　所　役場会議室3

◎予約受付期間
10月6日（月）～10日（金）

◎予約受付
釧路弁護士会帯広会館
TEL（66）4877

議会モニター募集のお知らせ

議会では、議会運営等に関し村民からの要望、提言を広く聴取し、議会運営等に反映させるため議会モニターを募集します。

●募集人員　8人以内

●応募資格
・村内在住の18歳以上の方
・各種行政委員でないこと

●職　務
①議会の傍聴
②議会だより・ホームページ内の村議会に関する意見のレポート提出
③モニター会議への出席

●任　期　2年間

●応募締切
令和7年9月22日（月）

●お申し込み・お問い合わせ
中札内村議会事務局
TEL（67）2497

『無料調停相談会』が開催されます

困っているけれど、どうしていいかわからない。そんなことはありませんか。
あなたのトラブルや悩みを話し合いにより解決する調停手続・利用方法について無料でご相談に応じます。

◆日　時
9月28日（日）
午前10時～午後4時

◆会　場
とかちプラザ1階
大集会室
（帯広市西4条南13丁目）

◆相談内容
夫婦関係・親子関係・相続・金銭・交通事故・土地建物等（ただし、裁判所で係争中の事件の相談を除きます。）

◆申し込み
予約は要りません。当日、直接会場においでください。

◆費　用　無料

◆相談担当者
当協会家事・民事各調停委員

◆お問い合わせ
釧路地方・家庭裁判所帯広支部庶務課　帯広調停協会
TEL（23）5141

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

参加無料

日程	（全て同じ内容です） 1回目　10月17日（金） 2回目　11月21日（金）
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）

申し込み：総務課総務グループ　☎（67）2311

令和7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、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（昭和2年生まれの方）
・米寿を迎える方（昭和13年生まれの方）
・喜寿を迎える方（昭和24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。

●お問い合わせ先　福祉課福祉グループ　TEL（67）2321

子どもも大人も大集合!!

10/5 日曜日

道の駅フェア開催！

今年も秋の大人気イベント「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いプログラムがいっぱいです。秋のいち日、食べたり飲んだり遊んだり、お買い物がてら、散歩やトレーニングの途中にも、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５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　芝生エリア
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★
申し込みは、９月12日（金）までに観光協会 Tel または右の申し込み Web フォームから →

十勝中札内 Gourmet Ride 2025

日高山脈を眺む 絶景サイクリング
グルメライド
TOKACHI NAKASATSUNAI

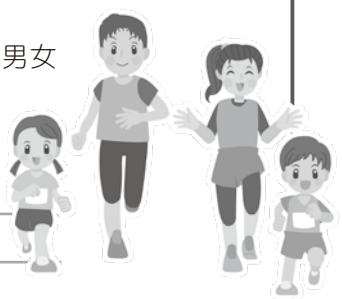
9.21日 午前９時 中札内村役場前スタート

自分で進路を決めながら、村の観光スポットを巡り、特産品を味わうサイクリングイベントです。

詳細はこちら↑

第32回 ファミリーマラソン大会

★日　　程：10月13日（月・祝）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
【１km】幼児男女（年中・年長児）、小学１・２年生男女、一般男女
【２km】小学３・４年生男女、一般男女
【３km】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19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　TEL（６７）２９２９



ピータンリレー用　　申込ＱＲコード

イチ推しパーソン!?

村イチ推しの話題の人を紹介
NAKASATSUNAI

―囲碁で全国大会出場！―

中中２年 **佐藤 拓磨** さん

令和7年7月29日・30日、東京都の日本棋院東京本院で「第46回文部科学大臣杯少年少女囲碁大会（全国大会）」が開催されました。全国各地の予選を勝ち抜いた96名の中学生が出場し、その中に北海道代表として、本村からも佐藤さんが出場を果たしました。

全国の舞台に集まったのは四段以上の実力者ばかり。プロ棋士を目指すような選手も多く、対局が始まってわずか十手で「これは勝てないな」と感じるほどの強さを肌で味わったといいます。一方で「意外に打ちやすい相手もいて、打っていて楽しかった」「全国はレベルが高いけれど、また挑戦したい」と笑顔で振り返るなど、全国の厳しさと同時に大きな手応えも得ることができたようです。初戦のリーグ戦では1勝2敗という結果でしたが、敗戦を糧に「次はどうしようか」とすぐに振り返る姿は、確かな成長の証です。

囲碁を始めたのは小学1年生の頃。学童での囲碁体験教室をきっかけに夢中になり、大会に向けて厳しい練習にも真剣に取り組んできました。「考えるのが好き」「一手一手に意味があって面白い」と話すように、囲碁そのものを楽しむ気持ちが成長を支えています。

指導にあたる吉田武吉先生も「大会を終えた顔が、とても良い目をしていた。伸び盛りの今が本当に楽しみ」と、その活躍に期待を寄せています。

今回の経験を経て、次の目標は来年2月と3月に行われる全国につながる大会。全国で戦ったことは村にとって大きな誇りであり、本人にとってもかけがえのない財産になりました。これからもみなさんで、挑戦を続ける姿を応援していきましょう。

防災にも役立つ! 中札内村公式ＳＮＳアカウントと村メール配信登録用ＱＲコード

公式ＬＩＮＥ友だち登録用	公式X（エックス）アカウント	公式フェイスブック	公式インスタグラム	メール配信登録用QRコード

村提携の小型家電リサイクル法認定事業者で

家庭で不要になったパソコン・小型家電を無料回収します。

ホームページ **http://www.rennet.jp**（「リネットジャパン」と検索）

電話 リネットジャパンお問い合わせ専用窓口 **0570-085-800**（10時~17時）

わが家のアイドル

神山 睦葉（むつは）くん

ママ桃果 パパ大知（興農区）

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。

ご出生おめでとう

山口 しいな（ゆう果）ちゃん 晴樹（南1区）
平島 奏（かな）ちゃん 誠一（興農区）
安希子（興農区）

お悔み申しあげます

埜田 忠夫さん（共栄）
佐藤 幸雄さん（泉区）
渡部 勝敏さん（新札内）

世帯と人口

世帯数	1,939戸（+10）
人口	3,829人（+9）
男	1,858人（+1）
女	1,971人（+8）
うち外国人	91人（+8）

令和7年8月15日現在
（ ）内は前月比です。

『まちづくりにあなたの声を』

ネットで送れる ホットメールの送信フォームができました。

こちらの二次元バーコードからフォームをご活用ください→

※ご利用の際には、連絡先のお名前と連絡先の入力が必須となっています。