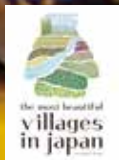


広報 なかさつない



中札内村公式LINE



特集 健康ポイント事業

～歩くことは健康への1歩～

表紙

上札内小学校での石見神楽披露

12

2025 NO.836
令和7年12月1日発行

発行/中札内村役場総務課



【特集】

七色献立プロジェクト
健康ポイント事業

「歩くことは健康への1歩」

自分のペースでできる健康づくりの実践

村の健康増進事業「七色献立プロジェクト」は、今年で10周年を迎えました。平成30年度、メイン事業として始められた健康ポイント事業は、身体活動量や運動量の見える化と促進を目的として、多くの皆さんに参加いただき8年目を迎えています。

この特集では、健康ポイント事業の現在と、見えてきた効果をお知らせします。村では、今後も皆さんの健康づくり施策について、参加者の方の声をよりしっかりと取り入れていきたいと思っています。

インタビュー

中札内村議会議長 中井康雄さんの

「歩きながら、 思うこと」

歩くことで、四季の移ろいにより強く感じられてうれしいです。美しい景色を見ると、中札内村に住んでいて良かったと思いますね。

親戚に、修了セミナーで上位に受賞されている人がいたり、ご近所の方の中には、私が先を歩いていても追い抜いてサクサク歩かれています

もいます。健康ポイント事業に参加することで、参加者の皆さんのごさを実感しております。

健康ポイント事業で積極的にウォーキングされ始めてから何年目ですか？

今年の3月から始めたので、まだ1年も経っていません。

最近どのくらい歩かれていますか？

仕事で忙しいときや体調が悪いときは歩けないこともあるけれど、1日6000歩〜8000歩は歩くようにしています。おかげで、第2回歩数イベントはゴールすることができました！

一緒に歩いたり、歩くことを共有している人はいますか？

妻と歩くことが多いです。仕事で都合が合わないとき以外は、基本的に一緒に歩いています。飼っている犬と歩きたいのですが、高齢なのであまり歩けないのが残念です。

歩こうと思ったきっかけは何ですか？

福祉課の職員から勧められたり、当時の村長にも「参列する行事の会場まで歩いてみられては？」と促されたことがきっかけです。それから積極的に歩くようになりました。

目指している姿などありますか？

まずは、もっと体重を落としたいですね。小さい孫がいるので、数年後に一緒に公園に行ったり、遊ぶことを楽しみに頑張りたいです。

歩くことで身体の変化の実感は何ですか？

体重が少しだけ落ちました。周囲の人から「痩せた？」と言われると、もっと頑張ろうと思えます。

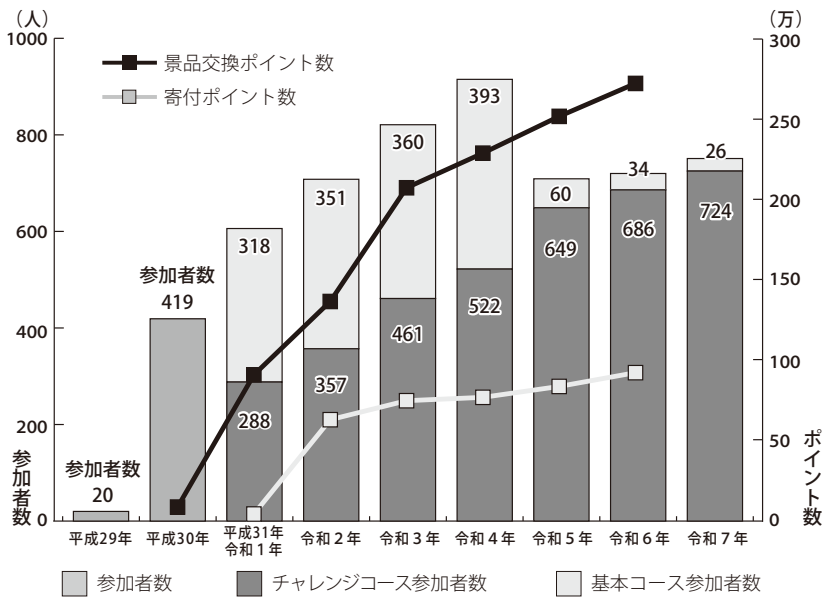
はじめは、大変に感じていましたが、最近は歩くことを辛いと思わなくなりました。ウォーキングをする中で知り合いが増えたり、小学生に元気に挨拶されるとうれしく感じます。



健康ポイント事業 歩くことは健康への1歩

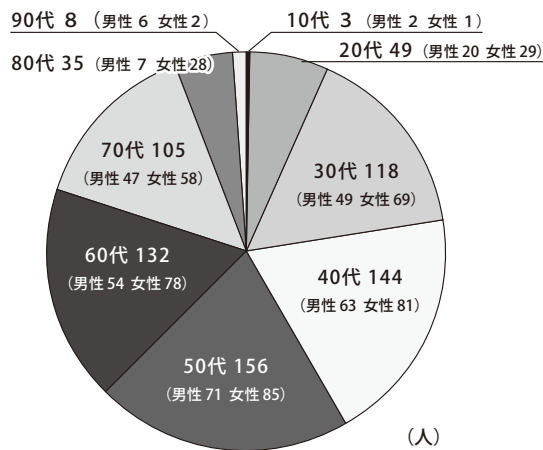
健康ポイント事業 参加者とポイント数の推移

からだカルテ会員データより
(令和7年10月末時点)



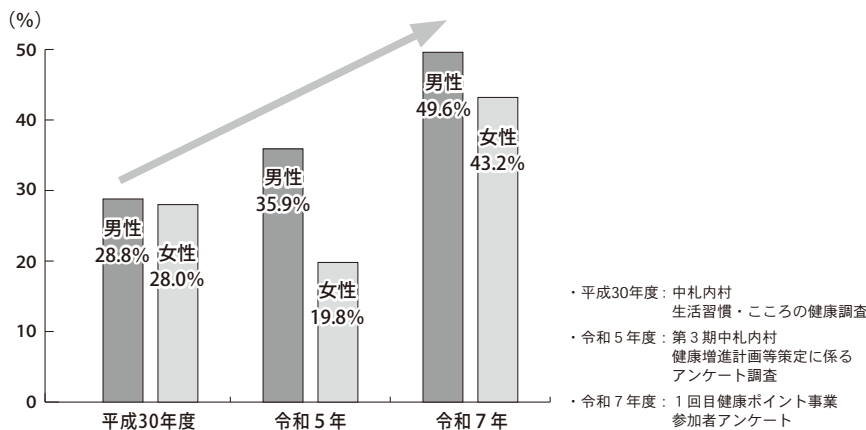
参加者の
年齢・男女別割合

からだカルテ会員データより
(令和7年10月末時点)



余暇における中程度の身体活動がある人の割合

※ウォーキングなど



参加者の平均歩数の推移

	全体歩数	男性	女性
令和5年	6,109	6,816	5,619
令和6年	6,273	7,028	5,738

株式会社タニタ ヘルスリンク提供資料

①健康ポイント事業の参加者の推移

この事業は、平成30年度から徐々に会員数をのばしています。しかし、令和5年度より自動継続であった事業参加が申請制に変わったことで、総参加者数は減少しました。

一方、チャレンジコースの申込者と景品交換ポイント数が増加していることから、能動的に健康づくりに取り組む人が増えていることがうかがえます。

②運動に関する変化

運動習慣がある方の割合は、増加傾向です。今年の健康ポイント事業のアンケートでは、事業に参加している方のうち運動習慣がある方は、約半数となっています。

また、事業に参加している人の平均歩数は、過去2年を見ると徐々に上昇していることがわかります。

「継続することで見えてきた効果」

③ 基礎疾患の医療費の割合

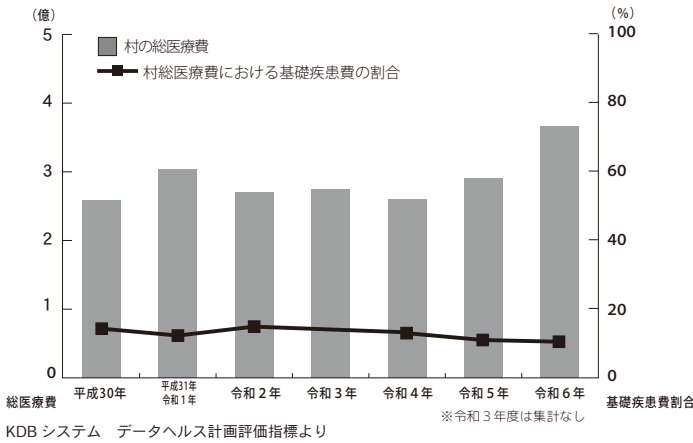
平成30年度から令和6年度までの国民健康保険の総医療費の推移をみると、令和4年度以降は、緩やかに上昇しています。

平成30年度と令和6年度の医療費の比較でも、総医療費は増加しています。しかし、生活習慣病に関わる基礎疾患の総医療費に対する割合は下がっていることが分かります。

項目別では、基礎疾患では糖尿病に関する医療費は年々増加しており、それ以外の高血圧症、脂質異常症、

高尿酸血症に関わる医療費は低下しています。

■ 中札内村の総医療費と基礎疾患比率の推移



■ 中札内村における医療費（平成30年度と令和6年度の比較）

KDB システム
データヘルス計画評価指標より

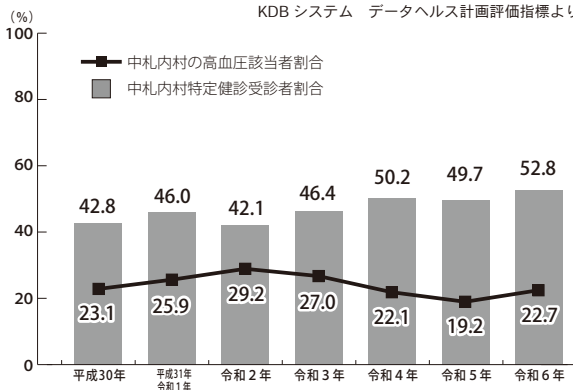
疾病名			中札内村			
			平成 30 年度		令和 6 年度	
			医療費（円）	割合	医療費（円）	割合
生活習慣病医療費			54,500,060	20.8%	61,212,260	16.7%
	基礎疾患	糖尿病	16,066,530	14.1%	19,655,030	10.3%
		高血圧症	13,823,940		13,141,340	
		脂質異常症	6,720,920		4,926,670	
		高尿酸血症	338,620		103,450	
総医療費			262,449,590		366,583,880	

④ 高血圧症発症抑制に寄与している？

令和6年度の北海道大学との共同研究では、村の国民健康保険および後期高齢者医療保険に加入している方の内、健康ポイント事業を始めた平成30年からのデータを比較しました。すると、統計的有意差は認められなかったものの、健康ポイント事業への参加が高血圧の発症抑制に寄与している可能性が示唆されました。また、左記の国民健康保険加入者の健診受診率と高血圧該当者の割合を見ると、受診率は増加していますが、高血圧の方の割合は少しずつ低下していることが分かります。

■ 特定健診受診者割合と受診者中の高血圧該当者の割合

KDB システム データヘルス計画評価指標より



⑤ 参加し続けることでの身体やこころの変化

健康ポイント事業のアンケートや令和4年度の北海道大学との共同研究でのアンケートによって、「活動が増えて減量に成功した」「歩数計を見て、あんまり歩いていなかったら、もうちょっと歩こうと思うようになった」など、自身の活動量を知り、活動するための動機付けのひとつになっていると考えます。

参加のきっかけは、知り合いの方の紹介や、広報等で事業を知って参加するなど、様々です。事業に参加していくうちに、参加者同士で顔見知りになったり、村のイベントを知るきっかけになったという声もありました。また、直接交流はなくても、歩いている人を見かけることにより動機付けになるなど、村内での人のつながりを作るきっかけになっています。

歩く（運動する）ことの継続は、村と村民全体の健康につながる

健康ポイント事業のこれから

健康ポイント事業は、開始から今年で8年目を迎え、村内外でたくさんの方々に参加してもらえるようになりました。

今年で、各学校への寄附の2巡目が終了することもあり、今後のポイントの付与や運用の考え方などについて、村民の皆さんと意見交換を行うなかで次年度以降の事業の在り方を検討します。

歩数	早歩き時間	予防が期待できる病気・病態
4,000歩	5分	うつ病
⇩ 5,000歩以上は医療費抑制効果があります！		
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	サルコペニア（筋肉減少症）、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
1万歩	30分	メタボ（75歳未満）

青柳幸利：中之条研究より

国の目標

20～64歳：8,000歩/日 65歳以上：6,000歩/日

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

今後、住民の皆さん一人ひとりが自身の健康に価値を見出し、より楽しくで自発的に健康づくりに取り組めるよう事業の再構築をしていきます。

まだ参加をしていない方は、ぜひご参加ください。



これから
陽が沈む時間が
早くなります。
雪や車に気を付けて、
一緒に
がんばりましょう！



健康ポイント事業

令和6年度分寄附ポイントの活用

昨年度の健康ポイント事業では、合計918,500ポイントを上札内小学校と中札内高等養護学校へ寄附させていただきました。寄附していただいた皆様ありがとうございました。

- ① 上札内小学校では、デジタルカメラや野外活動用のクイックシェード、給食配膳台、

フットホッケーの道具などの購入に充てられ、児童の教育活動や学校生活に活用いただいています。



- ② 中札内高等養護学校では、デジタル教材や温度湿度計、インフォメーション環境の整備などの購入に充てられ、

生徒の教育活動や学校生活、学校情報の発信に活用いただいています。



●お問い合わせ 福祉課保健グループ TEL (67) 2321



第70回 なかさつない 村民文化祭

令和7年度
10/24 ~ 11/3

“文化で繋がるみんなの輪”をテーマに、70回目を迎える「村民文化祭」が開催されました。

10月24日から11月3日までの期間は同実行委員会主催の作品展示を行い、3日（文化の日）には、「なかさつないオンステージ」が行われ、昭和31年11月の第1回開催から、村民一人ひとりの思いと力で繋いできた歴史的70年目のイベントに思いを馳せていました。

村の文化・芸術の発展に貢献

令和7年度 文化賞・文化連盟賞等 受賞者

十勝文化団体協議会文化功労賞

道見 榮一 さん 黄土会

《主な功績》 平成27年度中札内村文化賞

黄土会に永年所属し、北の大地ビエンナーレ展には毎回出品し、審査委員から表現力、技術力の向上が高く評価されている。また、文化連盟では、平成26年から27年まで理事、平成28年から令和3年までは副会長、令和4年からは会長を務められており、永年にわたる村の文化向上に寄与した功績は大きい。

中札内村文化賞

建部 弘次 さん

ポロシリ大学
ダンススポーツクラブ

60歳からダンススポーツを始め、ポロシリ大学ダンススポーツクラブでの活動を通じて、ダンススポーツの研鑽に努めている。

また、現在も自ら実践者として後進の育成に貢献されており、永年にわたり村の文化振興に寄与した功績は大きい。

小林 哲雄 さん

元更別大國神社
石見神楽保存会

中札内村無形文化財元更別大國神社石見神楽保存会の事務局長や会長として伝承継続に尽力され、道内でも稀有な民間伝承伝統神楽としての存在を広く周知し、道内にとどまらず各地の神楽との連携の地盤を強める役割を果たした。

また、石見神楽のルーツを突き止め、地域間交流の継続発展に貢献されており、永年にわたり村の文化振興に寄与した功績は大きい。

中札内村文化連盟賞

鷲北 洋子 さん

中札内一吟会

19年にわたり、中札内一吟会の会員として、北海道地区の地区講座・村内外の行事に積極的に参加されており、詩吟を通して文化を継承している。

また、令和6年まで会の会計を務めており、文化連盟の一員として、文化連盟の発展および向上に寄与した功績は大きい。



文化・芸術活動の発展に貢献された皆さんの功績を讃える「中札内村文化賞」などの受賞者が決定し、11月3日文化創造センターにて各賞授与式が行われました。令和7年度は9名の方が受賞となりました。



横山眞弓さん 糸あそびクラブ

24年にわたり、糸あそびクラブの会長として、会の運営を担うとともに、ジュニアクラブでは、子どもたちの創造力を育む指導を行っている。
村内の子どもたちを中心に、ものづくりを通じて楽しさと心の豊かさを育んでおり、文化連盟の一員として、文化連盟の発展および向上に寄与した功績は大きい。

中札内村文化連盟奨励賞



齊藤 毅さん つちの会

陶芸サークルつちの会に所属し、平成28年から会長として、会の運営や会員同士の技術研鑽の一助を担っている。村民文化祭や文化連盟展示会において、数多くの作品を出品している。
また、令和6年度から文化連盟で理事を務めており、連盟の発展および向上に今後も活躍が期待される。



木村 優子さん 中札内村ポロシリ太鼓 振興保存会

10年にわたり、中札内村ポロシリ太鼓振興保存会で活動され、日々、自身の演奏技術の研鑽に努め、各種イベントで見事なパチさばきを披露されている。
また、平成30年度からは会の事務局次長を務め、会の運営や後継者の育成にご尽力されており、文化連盟の一員として、今後ますますの活躍が期待される。



木村 晃之さん 中札内村ポロシリ太鼓 振興保存会

10年にわたり、中札内村ポロシリ太鼓振興保存会で活動されている。現在は、大太鼓の奏者として演奏の中心的存在となっており、各種イベントでは見事なパチさばきを披露している。文化連盟と会の発展を担う次代の人材として今後も活躍が期待される。



木村 初瀬さん 中札内村ポロシリ太鼓 振興保存会

10年にわたり、中札内村ポロシリ太鼓振興保存会で活動されている。現在は、中宮太鼓の奏者として演奏の中心を担っており、各種イベントでは見事なパチさばきを披露している。文化連盟と会の発展を担う次代の人材として今後も活躍が期待される。

安心して

— 雪の季節 —

冬を過ぎずために

冬将軍が猛威を振るう季節が近づいてきました。

皆さんが利用する道路の交通を確保するための除雪作業は重要なものです。除雪作業を安全に素早く行うために、皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

路上駐車はやめましょう

路上駐車は、除雪作業の最大の障害となります。

除雪車は、駐車車両を傷つけないように除雪を行うため、除雪作業に余分な時間がかかってしまいます。また、駐車車両を避けて除雪をするため、道路に雪が残り、再度除雪作業を行わなければなりません。

路上駐車は、自分だけでなく近所の方にも迷惑をかけることになりますので、絶対にやめましょう。

家庭用除雪機の使用に注意

近年、家庭用除雪機の事故やトラブルが多くなっています。特に、雪詰まりを取り除く際にエンジンを停止せず回転部分に触れた結果、挟まれて手や

足にけがを負ってしまう事故や、雪に混じって砂利などを投雪し、人や車、家に当たってしまうトラブルが発生しています。除雪機を使用する際は正しい取り扱い方法を十分理解し、注意をしながら除雪作業を行うことが必要です。また、周囲の安全確認を行いながら除雪作業をしましょう。

除雪車に近寄らない！

除雪車は、大きいため運転席からの視界がよくありません。特に除雪車は、近いほどよく見えません。

また、作業中の除雪車は、何度も前後へ移動することがあります。

除雪車の直前を横切ったり、通り過ぎたからといってすぐに道路を渡らないようにしましょう。

道路に雪を出さない！

道路や歩道への雪出しは、道路法や道路交通法の禁止行為となっています。

道路が凸凹になり交通事故や交通障害の原因となり危険ですので雪出しはやめましょう。



村の除雪体制について

村では、おおむね10センチメートル以上の雪が降った場合に除雪車が出動しますが、雪が降り続けている時などは除雪作業を効率的に行うため、除雪車が出動しない場合もあります。

また、降雪中に出動した場合、作業開始から終了まで6時間程度かかることから、はじめに除雪を行った路線では、再度降り積もる場合があります。

玄関間口の除雪について

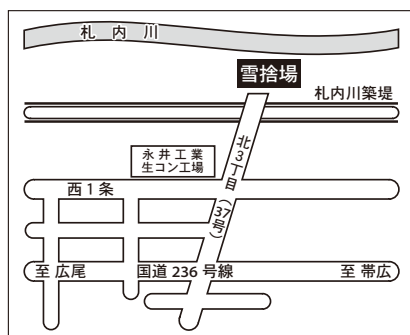
村の除雪は、緊急車両等の走路を確保するために道路を優先的に除雪していきます。

そのため、住宅間口に雪を残してしまうことがあります。皆様のご理解をお願いします。

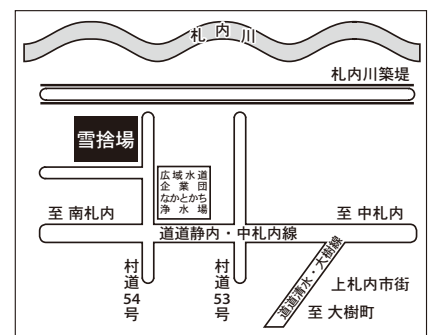
雪捨て場のご案内

- ①水質汚染を発生させる恐れのある雪は、搬入しないでください。
- ②ごみなどの混入物を含む雪は、搬入しないでください。
- ③できるだけ奥の方から捨ててください。

村には中札内・上札内の2箇所に雪捨て場があります。下記の点に注意し正しく利用してください。



中札内地区雪捨て場



上札内地区雪捨て場

国民健康保険税・

後期高齢者医療保険料・

介護保険料の納付額確認について

年末調整や確定申告の際、1月から12月までに納付された保険料（税）は社会保険料控除の対象となります。各保険料（税）の年間納付額を確認したい方に対し、納付額証明書を無料で発行します。

個人情報保護や情報の正確性を確保するため、電話で納付額をお知らせすることはできませんので、ご了承くださいますようお願いいたします。

【発行場所】

- ・住民課税務出納グループ（役場）
- ・福祉課福祉グループ（保健センター）

【ご持参いただくもの】

- ・来庁者の身分証明書（運転免許証、マイナンバーカード等。顔写真が付いていない保険証等の場合は2点ご用意ください）
 - ・代理人が来庁される際は、納税義務者直筆による委任状が必要です。
- ※来庁するのが難しい方は

下記お問い合わせ先へご連絡ください。納税義務者様あてに郵送いたします。

【お問い合わせ】

- 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料関係
住民課税務出納グループ
TEL (67) 2492
- 介護保険料関係
福祉課福祉グループ（保健センター内）
TEL (67) 2321



税金等の納期限はきちんと守りましょう

村税等は村づくりに欠かせない大切な資源です。

滞納してしまうと…

1 督促状や催告書が送付されます

納期限までに税金を完納しないと、法律の定めにより、督促状が送付されます。村では、督促状を送付しても納付がない場合、催告書の送付や電話・訪問による催促を行うこともあります。



3 滞納処分を受けることがあります

滞納処分とは、納期限内に税金を納付した方との公平性を保つため、納期限を過ぎても納付しない場合、滞納されている方の財産から強制的に税金を徴収するための法的手続きです。

※督促状を発した日から起算して10日を経過した日までに完納しないときは、財産を差し押さえなければならないと法で定められています。



2 財産調査が行われます

催告などに応じず納付がされない場合は、官公署・金融機関・勤務先・取引先・滞納者の財産を占有する第三者等に対して調査を行います。

4 換価して税金にあてます

差し押さえた不動産、自動車などの動産等は「公売」、金銭債権は「取立て」により換価（＝換金）し、税金に充てます。



※納期限までに納入できないときは早めに担当課にご相談ください。

- 納税相談により、納税の猶予、分割納付などが認められる場合があります。
- 事前に連絡をいただければ、夜間や休日の対応も可能です。

●お問い合わせ 住民課税務出納グループ TEL (67) 2492

国民健康保険・

後期高齢者医療制度に加入の方

医療機関等を受診する場合は

マイナ保険証 又は 資格確認書 を ご使用ください

令和7年12月2日からは、

皆さんの状況に応じて「マイナ保険証（健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード）」
又は「資格確認書」を使用して、医療機関等を受診していただくことになります。

※国保健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方には、

令和7年7月に、医療機関を受診する際に必要な「資格情報のお知らせ」又は「資格確認書」を、
村から郵送しています。また、年度途中に加入された方は、随時、窓口交付又は郵送しています
ので、そちらをご使用ください。

お手元にない方は、役場住民課で手続きすることで再発行可能です。

皆さんの状況に応じて、下記のものを医療機関などに持っていきましょう

マイナ保険証の方

持ち物

（マイナンバーカード
＋
国保の方は
資格情報のお知らせ
後期の方は
資格確認書）

対象者

マイナンバーカードの保険証利用登録をしている方

医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合

○マイナ保険証の方には「国保：資格情報のお知らせ／後期：資格確認書」
を交付しています。マイナンバーカードと一緒に提示することで、保険医療
を受けられますので、あわせて持参することをお勧めします。

マイナ保険証では ない方

持ち物

（資格確認書）

対象者

○マイナンバーカードを持っていない方
○マイナンバーカードの健康保険証利用登録を
していない方

資格確認書とは？

従来の保険証とほぼ同じもので、「資格確認書」のみを
医療機関等に提示することで保険診療を受けられます。

いつでもマイナ保険証に切り替えられます！

「マイナンバーカードを作りたい」「マイナ保険証利用登録をしたい」場合は、
まずは住民課住民グループまでお問い合わせください。

注意事項

- 職場を辞めて国民健康保険に加入したり、新たに就職し国民健康保険から脱退する場合などの手続きは、マイナ保険証の有無に関わらず、これまでどおり住民課窓口で届出をする必要があります。手続きをされていない方は、至急役場住民課へご連絡ください。
- 社会保険に加入している方で、ご不明な点などがある場合は、加入している健康保険又は職場などにお問合せください。

●お問い合わせ 住民課住民グループ TEL（67）2493

中札内村 景観計画を策定中です

「景観計画」とは、地域の良好な景観を保全・形成するための計画で、景観法（平成16年法律第110号）に基づいて定められます。中札内村でも村の貴重な景観資源を守り育てていくため、景観計画を策定中であり、令和9年度から施行する予定です。

中札内村の景観計画（案）より

【理 念】 人と大地が育み伝える 美しい村 なかさつない

目標 1 日本一美しい農村をつくる

日高山脈等の恵まれた自然、広大な畑や牧場風景、アートや花に溢れる街並みといった中札内村らしい風景を保全します。

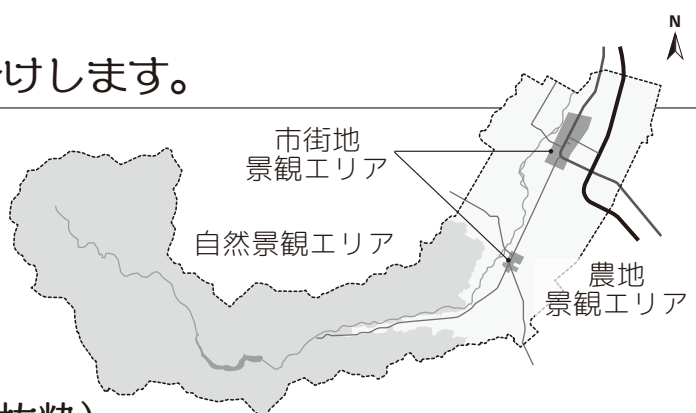
目標 2 みんなで取り組む

行政だけでなく村民や事業者がともに景観まちづくりに取り組みます。



村内を景観の特徴ごとにエリア分けします。

村を景観の特性ごとに3つのエリアに分け、それぞれに合った基本方針や基準を設けることで、効果的な景観まちづくりを推進します。



届出が必要となる基準（案）（一部抜粋）

建築物等の新築・増改築の際には届出が必要となります。

届出を確認後に、村では必要に応じて周辺景観との調和や色彩等について指導・勧告を行います。

行為の種類		自然景観・農地景観エリア	市街地景観エリア
		規 模	
建築物	新築又は移転	延床面積1,000㎡又は高さ10m以上又は地上3階建て以上のもの	延床面積50㎡を超えるもの
	増築又は改築	増築又は改築後の延床面積1,000㎡又は高さ10m以上又は地上3階建て以上のもの	増築又は改築後の延床面積が50㎡を超えるもの
	外観を変更する修繕、模様替、色彩の変更	延床面積1,000㎡又は高さ10m以上又は地上3階建て以上の建築物で、かつ外観の変更が過半を超えるもの	延床面積が50㎡を超える建築物の外観の変更が過半を超えるもの
工作物	さく、塀等の新設又は移転	高さ3mを超えるもの	
	製造施設貯蔵・処理施設の新設又は移転	高さ10m 又は築造面積2,000㎡を超えるもの	
	太陽電池発電設備	全てのもの ※居住用建築物に設備を設置するものは除く	
屋外広告物		1箇所の表示面積が5㎡を超えるもの	

この他、計画において重要な**樹木**や**公共施設**を指定して保護していくことも可能です。

今後は素案をもとに住民説明を行い、皆様からご意見をいただきながら計画を策定していきます。

●お問い合わせ 総務課企画財政グループ TEL (67) 2491



中札内村 景観計画ホームページ



中札内村小学生による 『消防川柳』の会が開催されました。



中札内消防署では、村内の小学生を対象に消防川柳を募集しました。災害・火災・救急のお題で川柳を作成し、優秀作品の表彰を行いました。

自然災害や火災等について考える機会を提供し、災害への意識向上や火災予防につながる事業となりました。中札内小学校、上札内小学校それぞれ3名の児童が表彰されました。

最優秀の村長賞には、

中札内小学校から「備えよう 家ぞくでじゅんぴ 日ごろから」と、

上札内小学校から「気をつける たばこばい捨て 火事の元」の、2首が選ばれました。



中札内小学校での優秀作品表彰



上札内小学校での優秀作品表彰



令和七年度

商工永年勤続優良従業員表彰

各表彰の受賞者（敬称略）

●全国商工会連合会長表彰

（勤続30年）

石渡喜美子 【かちまい中札内】
田中 成幸 【永井工業(株)】
櫻田 勝彦 【永井工業(株)】
清水 直樹 【永井工業(株)】

●十勝管内商工会連合会長表彰

（勤続15年）

長澤 晴美 【(株)あんていー】
榎 正廣 【作田新聞販売店】

●中札内村商工会長表彰

（勤続10年）

笠松三枝子 【作田新聞販売店】
丹波 睦子 【(株)あんていー】

●中札内村商工会長表彰

（勤続5年）

河瀬 健一 【(株)道東産業運輸】
鹿取 卓洋 【(株)道東産業運輸】
沼田 寿 【(有)山悠総業】
菅野 栞 【(有)双栄電気工業】

中札内村商工会主催による商工永年勤続優良従業員表彰式が、11月21日（金）に商工会館で行われました。
永年にわたり商工業の発展にご尽力された方が表彰され、吉倉孝尚商工会長から表彰状と記念品が贈られました。



中札内村立診療所^{だよ}便り No.45

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



インフルエンザ感染対策について

看護師の川原です。今年は過去20年間で2番目に早くインフルエンザが流行しています。

流行を防ぐためには原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。「かからない」、「うつさない」対策を実践しましょう。

どうやって感染するの？

飛沫感染・・・感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫を口や鼻から吸い込み感染します。
学校や職場、繁華街など人が多く集まる場所は要注意です。マスクを着用する、
咳エチケットを心掛ける、人込みを避けるなど気を付けましょう。

接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえたその手で周りの物に触れ、別の人がその物に
触ってウイルスが手につく。その手で口や鼻を触って粘膜より感染します。ドアノ
ブやスイッチ、手すりなど触れるものはどこでも感染の恐れがあります。

インフルエンザから身を守るためには

☆外出時のマスク着用

☆正しい手洗い…ウイルスは石鹸に弱いので石鹸を使用し正しく手洗いをしましょう。

☆アルコール消毒…ウイルスはアルコール消毒にも弱いですが、
外出時にはこまめなアルコール消毒を心がけましょう。

☆ワクチン接種…ワクチンを打つことで発病の可能性を減らすことや、重症化を予防することが期待
できます。

12月以降も診療所ではインフルエンザの予防接種を実施しています。

インフルエンザワクチン接種日

12/ 1 (月) 12/ 2 (火) 12/ 8 (月) 12/ 9 (火) 12/15 (月) 12/22 (月) 12/23 (火)

受付時間は**16:30**～17:15までと11月より1時間遅い開始となりますのでご注意ください。

☆十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

☆適度な湿度を保つ…空気が乾燥するとその粘膜の防御機能が低下します。
湿度は50～60%を保ちましょう。

インフルエンザかな？と思ったら

●安静・十分に睡眠をとる

●十分な栄養・水分補給

●医療機関へ…インフルエンザの検査は診療所で行うことができます。

**★重要：発熱して間もない(12時間未満)状態で検査を行った場合には、陽性にならない(偽陰性)
ことがあります。発熱して12時間以上経過してから受診されることをおすすめします。**

呼吸が苦しいなど具合が悪い場合は中札内村診療所にご相談ください。

今年最後の診療所便りとなりました。

みなさま、感染症に気を付けて良いお年をお迎えください。



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

12月13日(土)
10:30~11:00

- ▶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



土曜日おはなし会 冬のスペシャル

12月20日(土)
10:30~11:15

ハンドベルの音を聴きながら始まる、いつもより少し特別なおはなし会。大きな絵本や紙芝居、影絵などを楽しんだあとには、サンタさんにも会えるかも！

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



ふゆやすみ工作会

1月7日(水)
13:30~15:30

無限ぶにぶにお絵描きスマホを作ろう！

- ▶会場 中札内文化創造センター 視聴覚室
- ▶定員 先着 16 名
- ▶対象 幼児～小学生（未就学児は保護者同伴）
- ▶申込 図書館カウンター

電話(TEL.67-2261) 1月5日(月) 締切



年末年始休館

12月29日(月)～1月3日(土)

休館中は、東側玄関に返却箱を設置します。
どうぞご利用ください。

▶返却時間 9:00～16:00

おすすめ新着本

「私たちの暮らしに生かせる南極レシピ」
渡貫淳子／著 家の光協会

食料価格の高騰が続くこの時代に、
救世主のようなレシピ本！
南極という厳しい環境での食事作
り。その工夫やアイディアは、日
本に暮らす私たちにも役立つこと
ばかりです。



「シマちゃんモモちゃん
もりのなか」

松田奈那子／作 世界文化社

のんびりと巣で過ごしていたシマ
エナガのシマちゃん。そこにエゾ
モモンガのモモちゃんが思いがけ
ず飛び込んできます。仲良くなったふたりが、森で
遊んでいると…。かわいいうふたりが本当に冬の森の
どこかで一緒に遊んでいるのかも？と夢がふくらむ
お話です。



今月の展示

- ▶一般書「年末の大掃除」
- ▶児童書「メリークリスマス」

健康ポイント事業のお知らせ

● おたのしみ抽選のお知らせ

例年好評いただいているデジタルサイネージを活用し
たお楽しみ抽選を今年も行います。昨年同様、はずれな
しで、1～100ポイントが当たります！

保健センターまたは文化創造センター、ローソンの
Loppi で1日1回抽選できます。(スマホアプリの方は
参加できません)

イベント期間

令和7年12月15日(月)～令和8年1月17日(土)

● ポイント獲得と提出物の期限について

今年度の健康ポイント事業もいよいよ終わりが近づい
ています。提出が必要な物は期限までにご提出を！

歩数やデータ送信の
ポイント獲得

令和8年

1月17日(土) まで

未送信のデータや
提出物が必要なポイント

令和8年

1月31日(土) まで

提出先

サツドラ中札内店の提出ボックス
または、保健センターまで

● 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)



日 ～神楽交流・大元神楽鑑賞を機会として～ 和大元神楽団（島根県）を訪問

神楽の習得と交流を目的として、10月15日から17日の日程で島根県邑南町日和を訪問しました。訪問した石見神楽保存会の5名は、3年に一度奉納される大元神楽を鑑賞。そして、実際に演目に参加するなど貴重な体験や交流を図ることができました。大元神楽の鑑賞だけではなく、公民館での楽器や舞の練習、神社での神楽の準備にも参加するなど、実りの多い訪問となりました。訪問した会員からは、「つながりがより深まった」「今後も交流を続けていきたい」とお互いの絆の深さを感じる素晴らしい機会となりました。

健 ～笑い歩き方でセルフケア～ 健康づくりで笑う体操セミナーを実施

10月25日、心理カウンセラーで笑いヨガティーチャーの佐藤昌久先生を講師にセミナーを開催しました。笑いを交えながら正しい歩き方と心のセルフケアについて、歩き方のポイントや小さな幸せの積み重ねが幸福につながるなど、心のセルフケアについて学びました。

笑う体操から講演会まで、会場全体が笑いに包まれ、「運動もお話も楽しかった！」という声がたくさん聞かれ、心が晴れて前向きになれるセミナーとなりました。



か ～川越市で、村とつながる2日間～ かわごえ産業フェスタで村をPR

11月15日と16日に、友好都市である埼玉県川越市で開催された「かわごえ産業フェスタ」に中札内村が出展しました。今年も村内の3つの事業者と共に、村の農産物を中心に販売し、完売する商品が出るなど大盛況でした。

今年は、東京・中札内ふるさと会の方々の他にも、昨年度地域おこし協力隊インターンとして村に来てくれた方が手伝いに駆けつけてくれました。イベントでは、多くの方に村の特産品をPRし、川越市の皆様との交流を楽しむ機会となりました。

ま ～地域の課題を話して聞いて解決へ～ まちづくりトークを上札内で開催

村民の皆さんと意見交換を行う「まちづくりトーク」を11月21日、上札内交流館で開催しました。今回は、総務課からの景観計画の説明や行政区の要望やご意見などについて意見交換をしました。

最近話題となっている熊などの野生動物に対する緊急銃猟の現況確認や上札内地区の課題についての話題がありました。参加者からは「行政と対話できる場は大事」「地域の状況を伝えられる良い機会」と課題や要望について共通しあう貴重な機会となっていました。



特設人権相談所の開設について

法務省では、毎年12月4日から10日までの期間を「人権週間」と定め、全国各地で人権尊重思想の啓発活動を展開しています。活動の一環として特設人権相談所を開設し、地域の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、秘密厳守ですので、人権に関しての悩みごとがある方はお気軽に相談ください。

◆開設場所

農村環境改善センター
会議室

◆日時

12月5日（金）
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

商工会力レンダーを無料配布します

中札内村商工会で発行する令和8年版の「商工会力レンダー」を部数限定で無料配布します。

■日時

12月3日（水）
午前10時～午後5時

■場所

中札内村商工会

■配布部数 250部

※なくなり次第終了します。

※配布は1世帯につき1部です。

（代理人の受け取り可）

■その他

商工会備え付けの申込用紙に必要事項を記入して力レンダーをお受け取りください。

■お問い合わせ

中札内村商工会
Tel（67）2204

一定面積以上の土地取引には届け出が必要です

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。

【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】

- ・データもしくは紙で各1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1～2千分の1程度の図面
- ・委任状（代理人が届出する場合）

【提出先】

総務課企画財政グループ
Tel（67）2491

中札内高等養護学校 展示即売会

日時 令和7年12月6日（土）
9:30～11:30（9時開場）

場所 北海道
中札内高等養護学校校舎

くるくる号の冬季の運行について



くるくる号の冬季運行は、天候や交通事情等により予定の時刻より5分～10分程度遅延する可能性があります。安全な運行を優先させていただきますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※大幅な遅延や運行休止となった場合には、情報無線やメール配信にてお知らせします。

くるくる号についてのお問い合わせは 総務課企画財政グループ Tel（67）2491

献血のご協力をお願いします！

日時 12月10日（水）
時間 〈午前〉 9:30～11:00 〈午後〉 15:15～16:30

※200mlの献血は、人数に限りがあるため、北海道赤十字血液センターにお電話で（0120-245-125）ご確認の上、ご予約をお願いいたします。

※400mlの献血は、体重が50kg以上であること、基準となりますので、事前にご確認をお願いいたします。



要介護認定者の障害者控除をご存じですか？

介護保険の要介護認定者で65歳以上の人が、身体障害者手帳、療育手帳および精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていない場合に、村の認定を受けることで所得税法（地方税法）上の障害者控除に該当する場合があります。

■手続きの流れ

1. 福祉課に「障害者控除対象者認定申請書」を提出
2. 要介護認定資料（主治医意見書、認定調査票）の内容により、税法上の障害者控除対象者に準ずる場合に「認定書」を交付

→ 確定申告や年末調整の際に提出すると控除が受けられます。

※「すでに身体障害者手帳等で控除を受けている人」や「ご本人及び扶養しているご家族が所得税や村・道民税の申告をしなくても非課税の人」は、申請の必要はありません。

● 申請・お問い合わせ先 福祉課福祉グループ TEL (67) 2321



コミュニティ助成事業に採択
西戸蔦行政区の会館が、令和7年度コミュニティ助成事業による助成金を受けて建て替えられました。
この事業は宝くじの社会貢献広報事業として地域のコミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するために実施されるもので、これまで村では、ときわ野会館、栄公会堂、共栄会館、新札内会館、興農区会館、興和公会堂に続いての助成承認となりました。

**西戸蔦会館が
新しくなりました。**



中札内消防署からのお知らせ

中札内消防署
TEL (67) 2111

寒くなってきました…「ヒートショック」に注意しましょう！

ヒートショックとは、急に温度が変わることで血圧が大きく上下し、体に負担がかかることです。血圧が「急に上がって→急に下がる」ため、気を失ったり、心臓や脳の病気を起こすことがあります。

予防方法

- ・脱衣所や浴室を暖める。
- ・湯温は41℃以下に設定する。
- ・急に肩まで浸からない。
- ・入浴前後に水分補給をする。
- ・家族に入浴時間を伝えておく。

特に注意が必要な人

- ・高血圧、心臓病、糖尿病のある人
- ・65歳以上の高齢者
- ・一人暮らしの方



それでもなってしまったら…

浴槽の中で意識を失っている場合は**119番で救急車を呼び**つつ、浴槽のお湯を抜いてください。可能であれば浴槽から出して心肺蘇生など必要な処置をしてください。

中札内高等養護学校教諭

彫刻家

藤原千也さん 中原悌二郎賞を 受賞

受賞の言葉

中札内村に来て15年になります
が、ここで得たものはあまりにも
大きく、本当に中札内村に来てよ
かったと感じています。

制作にあたり、木の扱いについ
ては、村の中西幸一さんに一から
教えていただきました。村内のア
トリエで制作していると、いつの
間にか私の後ろに腰掛けて、この
大木の扱い方や木の種類、どんな
場所に生えていた木なのかを、ぼ
つりぼつりと話してくださる――
その一つひとつが大きな刺激とな
りました。今回の受賞をご本人に
直接お伝えできないのは大変残念



撮影：INOUE Koji



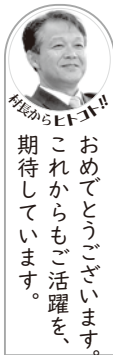
撮影：MINOURA Nobuo

村イチ推しP!!
パーソン
NAKATSUNAI
村イチ推しの話題の人を紹介

ですが、今もなお、中西さんの木
との向き合い方を思い出しながら
制作を続けています。

大きな転機となったのは、広菱
鉄工の井馬也寸志さんに、作品の
構造についてご相談したこととし
た。作り方や強度の持たせ方、設
置方法などについて、本物の視点
から一つひとつご指導とご助言を
賜り、そのご協力のもとで、現在
札幌芸術の森美術館に2027年
まで設置されている受賞作「太陽
のふね」の構造が形作られていき
ました。

体調を崩したとき、集中したい
とき：隣近所の方々との何気ない
会話や挨拶――そのどれもが大き
な力となり、励みになっています。
この美しい村の多くの皆様のご
理解とご協力によって、私の制作
活動は支えられています。



※道出身の彫刻家中原悌二郎の名を冠した賞で、
国内で発表された日本人作家の優れた作品
の中から選ばれます。藤原千也さんは、初
の道内出身作家の受賞となります。

令和8年度 会計年度任用職員を 募集中です。

各求人の詳細
は村ホームページ
をご覧ください。



- ・学校特別支援員
教育委員会ℓ(67) 2929
- ・保育士
中札内きらきら保育園
ℓ(67) 2357

- ・社会福祉士(介護支援専門員の
資格があればなお可)
中札内村役場福祉課
ℓ(67) 2321

議会アンケートを 実施しています！

中札内村議会
では、議会運営
に関するアンケ
ートを実施して
いますので、ご協力をお願いし
ます。



中札内無料職業紹介所

地元企業と就
職希望者をマッ
チング！
お気軽にご利
用ください。



ご出生おめでとう

後藤 松渚さん(友太
零 (興農区))

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。



パパ 彰 ママ 裕己
(ときわ野)

久保田 凌紀翔くん

...わが家の...
アイドル

お悔み申しあげます

清水 幸枝さん (3区)
須賀カヲルさん (南1区)
田中 桂子さん (南1区)
藤田 郁子さん (3区)
澤田まゆみさん (上札内)

ご寄附ありがとうございます

・3区 藤田 博重 様
妻(郁子)が生前お世話にな
ったお礼として

お詫びと訂正について

広報11月のお悔みと寄附の
掲載記事に誤りがありました。
訂正して、関係者の皆様に
お詫び申し上げます。

(誤) 佐藤キク(2区)
(正) 佐藤キヨ(2区)

世帯と人口

世帯数	1,937戸 (-4)
人口	3,828人 (-3)
男	1,863人 (-1)
女	1,965人 (-2)
うち外国人	94人 (-2)

令和7年11月15日現在
()内は前月比です。