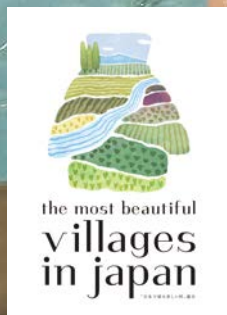


広報

ながさつない



特集

今年も食べて元気に！
七色野菜 彩りプラス

8

2020 NO.772
令和2年8月1日発行

食べて元気に!
七色こんだて

開催期間・令和2年
8/1~9/30
(土) (水)

七色野菜



ー七色献立プロジェクトー

彩りプラス

村のお店のヘルシーメニューをモリモリ食べて元気で健康に!

「七色野菜 彩りプラス」とは、地元野菜の栄養面の特徴や栄養バランスの良い野菜料理の普及により、地域全体の食生活改善を図ることを目的とした七色献立プロジェクトの取り組みの一つです。

昨年に引き続き、今年も村内の直売所や飲食店と連携した期間限定の事業として実施します。

村民に不足している 野菜100g 以上を 1食で美味しく摂取できるメニューの提供を行います。また、健康ポイント事業と連動したスタンプラリーも開催します。

中札内産野菜を必ず 1種類以上使用! 七色野菜 彩りプラス対象メニュー

【野菜100g 以上を使用したメニュー】

野菜の目標摂取量は350g 以上! 健康のためにはプラス100g が必要。

◇村民の野菜摂取量 (平成27年 6~8月現在) 男性231g / 女性283.4g (平均257.2g)

【果物100g 以上を使用したメニュー】

健康のためには、100g 未満にならないことを推奨。

◇村民の果物摂取量 (平成27年 6~8月現在) 男性77.8g / 女性80.1g (平均81.3g)

提供している村内の野菜直売所と飲食店を紹介します

鳥ふじ



ピータンサラダ

住) 大通南4丁目50
☎ 68-3833
営) 17:00~22:00
休) 日曜日、祝日(予約対応)

畑のキッチン あんでいー



8種類の彩りサラダ ※ 8月限定

住) 道の駅なかさつない
☎ 67-2277
営) 9:00~17:00

鳥せい中札内店



ざんぎ野菜サラダ ※ 平日のみ

住) 東1条南3丁目7
☎ 67-2201
営) 16:00~22:00
休) 不定休

野島さんち



週替わりプレート (写真)

※ サラダセット注文に限る
ポテトグラタン・和風パスタ
手づくりピザ
【単品】オムキーマカレー

住) 新生東1線
☎ 67-2880
営) 11:00~14:00 (ランチ)
休) 木曜日 (不定休有り)

焼肉 開拓村



焼肉屋さんがつくる カレーライス 中札内村彩り焼き野菜

住) 元大正基線180
☎ 67-2223
営) 11:30~14:00
17:00~
休) 月曜日 (予約対応)

千サルバトーレ 12



地元の朝どりサラダ

※ 平日10食限定で、中札内ファミリー
井・ピータン井にセットのみで提供
(8月13~16日は、メニューをお休み)

住) 道の駅なかさつない
営) 10:00~17:00
休) 木曜日

七色献立プロジェクト健康ポイント事業

◎健康ポイント申込者数 **691人** (7月27日現在)

◎計測スポットが充実しました・サッポロドラッグストア中札内店

◎健康ポイントがもらえるタイアップ事業もスタートします！(1回50Pt)

詳細については、広報等でのお知らせをご確認ください。

**申込は
随時受付中！**

◎お問い合わせ 福祉課保健グループ TEL (67) 2321

健康ポイント
事業と連動した
スタンプラリー
を実施！

「七色野菜 彩りプラス」の協力店で対象メニューを注文すると、1回の来店ごとにスタンプを1個捺印します。(一部店舗ではシールを貼付、スタンプカードは協力店で配布しています。)

スタンプ3つで、
300ポイント進呈！
(1回のみ)

貯まった
ポイントは、
商品券と交換！

この「のぼり」が
“七色野菜彩りプラス”
協力店の目印！



レストラン チュブ

牛豚そぼろ丼

(テイクアウトのみ前日予約)

住) 大通南1丁目17
☎ 67-6766
営) 11:30~14:00 (LO.)
17:30~21:00 (LO.)
休) 水曜日



muguet (ミユグ)

中札内 いちごスムージー

※ 1日5食限定

住) 大通南3丁目42
☎ 67-0021
営) 10:00~16:30 (LO.)
休) 火曜日



ウェザーヨックカフェ

彩りヤサイの
チキンソテー

住) 道の駅なかさつない
(カントリープラザ内)
☎ 67-2289
営) 11:00~16:30
休) 月曜日 (月曜祝日の場合火曜日)



居酒屋 紅や

ラーメンサラダ
冷やしトマト

住) 大通南4丁目33
☎ 68-3662
営) 17:00~23:00
休) 日曜日・祝日



蕎麦花*はな

夏野菜の肉しゃぶ蕎麦
毎週水曜日限定、1日10食
(8月12日除く)

住) 道の駅なかさつない
☎ 68-3898
営) 11:00~14:30まで
お蕎麦が無くなった場合、時
間より早く閉める場合あり
休) 月曜日 (月曜日が祝日の場合翌日)



そば処 四季

四季天そば(写真)、
四季そば御膳、天ぷら盛合せ
ミニトマトをサービス

住) 共栄東3線144
☎ 63-1511
営) 11:00~そばなくなり次第終了
休) 日曜日、第4週月・火



かぜのなかにわ
はなもえぎ

サラサラサラダ

住) 大通南3丁目42
☎ 67-0021
営) 11:30~14:00 (LO13:30)
17:30~21:00 (LO20:30)
休) 火曜日



寶龍 中札内店

野菜たっぷり塩タンメン

住) 大通北5丁目21
☎ 68-3575
営) 11:00~19:00
※ 火曜日~15:00
休) 水曜日

70歳以上の皆様へ

高齢者民間バス 助成事業が 始まりました

年齢を重ねていくと、運転に不安を持たれる方もおられると思います。しかし、買い物や通院などで車を利用する機会は頻繁にあることでしょう。

8月1日から高齢者が広尾線を利用する際の運賃を助成する事業が始まりました。自家用車の運転を控え、バスにより帯広などへ無料で出掛けることができます。

広報7月号で申請方法についてお知らせしましたが、今回は利用方法やQ&Aについてご紹介します。

また、運転が不安な方には免許自主返納サポート制度がありますので、併せてお知らせします。



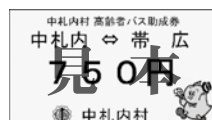
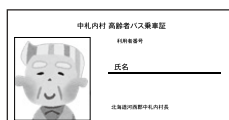
高齢者民間バス運賃助成事業って？

高齢者の日常生活や社会活動を支援するため、村内で唯一の公共交通機関である路線バスの運賃を助成する制度です。

◆利用方法をご紹介します◆

①利用申請

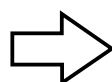
保健センターに利用申請します。



②バスに乗る

「整理券」を取って乗車します。

※①で申請した乗車証とバス助成券を忘れずにお持ちください。



③降車する

乗務員に乗車証を確認してもらい、運賃箱に「整理券」と「バス乗車券」を入れて降車します。



7月14日に乗車体験会が行われ、3名の参加者が実際に十勝バスに乗り、中札内帯広間を往復しました。参加者からは「乗車方法は簡単」「今後はぜひ利用したい」といった声が聞かれました。

★バス運賃助成事業に関する Q&A

Q 帯広市内だけの利用や乗り換え後の区間では利用できないの？

A 村外へのお出かけの機会を増やすことを目的としているため、中札内で乗降した場合のみ利用できます。

帯広市内での乗り降りや、乗り換え後のバスでは利用できません。

Q いくらまで助成してくれるの？自己負担は発生するの？

A バス運賃の全額を助成します。基本的には自己負担は発生しませんが、普段利用されるバス停以外から乗車した場合など、バス助成券に記載された金額以上の料金となった場合は、差額分は現金で負担となります。

Q 年間や日ごとの利用回数に制限はあるの？

A 利用回数に制限はありません。

Q 毎年申請する必要はあるの？

A バス助成券がなくなりそうになった場合は再度申請が必要となりますが、バス助成券に有効期限は設けないため、お手元にバス助成券がある限り引き続きご利用いただくことができます。なお、助成券は一度の申請で要望に応じた枚数を発行できます。

Q 乗車証をなくしてしまったら？

A 福祉課で再発行できますので、身分証明書と印鑑をお持ちください。

Q 転出等で中札内の住民でなくなったときは？

A 乗車証と未使用のバス券は回収いたします。

Q 事業の対象となる十勝バス広尾線って？

A 中札内村のバス停を通る十勝バスの路線名です。帯広方面だとイトーヨーカドーや帯広駅前バスターミナル（終点）まで行くことができます。また、広尾方面だと更別村や大樹町を経由し広尾町まで行くことができます。



■お問い合わせ 福祉課福祉グループ TEL (67) 2321

■運転が不安になった方へ

北海道高齢者運転免許自主返納サポート制度があります

近年、高齢者による交通事故が増えてきています。シニアドライバーの方で、最近自動車の運転に不安を感じることはありませんか？

「左右のウインカーを間違えて出したり、ウインカーの出し忘れがある」

「歩行者や障害物、他の車に注意が向かないことがある」などと思い始めている場合は、免許の自主返納について考えてみませんか。

事故を起こしてしまうと被害に遭われた方やご家族はもちろんですが、事故を起こした側のご家族にも不幸な出来事になるため、自分の運転について振り返り運転を続けるか否かの判断基準にしてみてもいいかもしれません。

●自主返納サポート制度

65歳以上の道民で、運転免許証を自主返納した場合は、申請により（有料）過去5年間の運転経歴を証明する「運転経歴証明書」の交付を受けることができ、運転免許証と同様に公的な本人確認書類として使用できるほか、協賛店の割引制度等があります。

自家用車がないと不便なこともあります。村ではくるくる号の運行や十勝バスの運賃助成事業もありますので、検討してみてもいいかもしれません。

自宅でできるまる元通信

～第3号～



運動をする前に

- ・体調がすぐれない時や血圧が高いときは、(160/100以上や普段よりも高い) 運動を中止しましょう。
- ・痛みがある時は、無理せずできる範囲で実施してください。
- ・安定した安全な場所で実施しましょう。
- ・呼吸を止めずに取り組み、無理をせず、5回～10回程度を目安に実施してください。

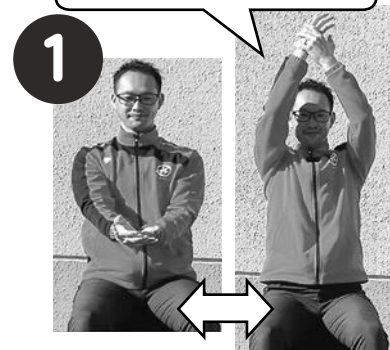
頭の体操 ～指折り～



親指から順番に1～10指を数えましょう！
→できた方は、小指から順番に折ってみてください♪

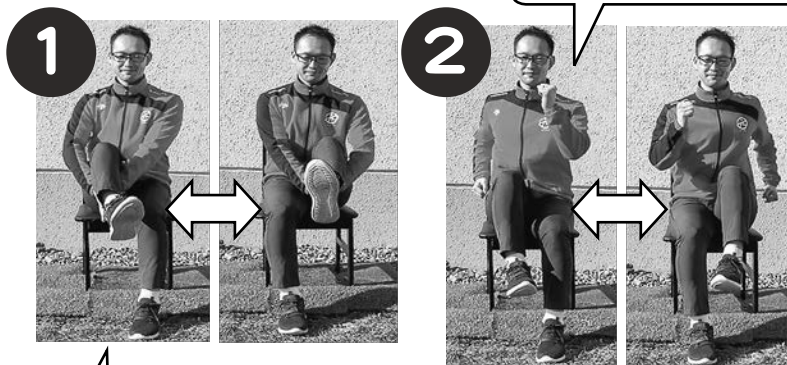
肩の運動

左手で右手を持ち、上下に動かします！

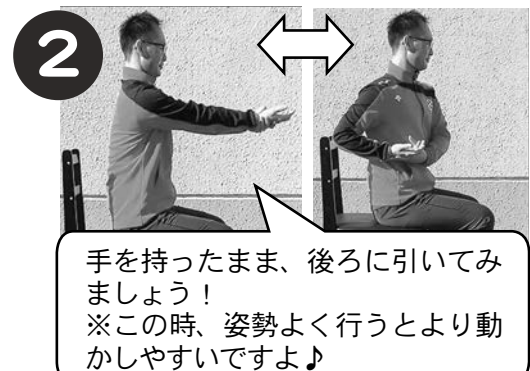


その場で足踏み運動

その場で足踏みをします！



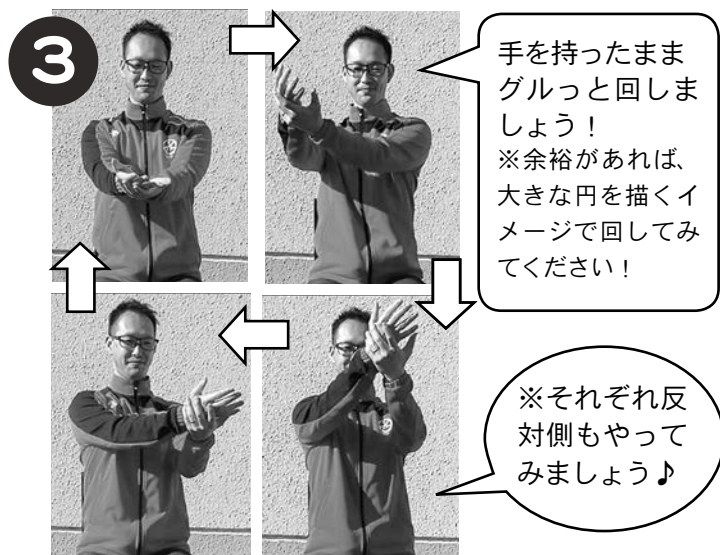
足の下で手拍子をしてみましょう！



手を持ったまま、後ろに引いてみましょう！
※この時、姿勢よく行くとより動かしやすいですよ♪

熱中症に注意！

- ①マスクの着用により、喉の渇きに気づきにくい！
⇒こまめに水分補給を！
- ②運動量の低下により、脱水症状になりやすい！
⇒適度な運動を！



手を持ったままグルッと回しましょう！
※余裕があれば、大きな円を描くイメージで回してみてください！

※それぞれ反対側もやってみましょう♪

《お問い合わせ》

地域包括支援センター TEL (67) 2321

『中札内村子育て世代包括支援センター』 保健センター内に 8月OPEN！



子育て世代包括支援センターとは？

妊娠期から子育て期まで切れ目なくサポートする専門相談窓口です。

保健師・助産師・管理栄養士が妊娠中から子育てに関する不安、悩み、心配事の相談に対応します。必要に応じて、様々な関係機関と連携しながら皆さんの子育てをサポートいたします。

主に対象となるのは、妊産婦、乳幼児から18歳までのお子さんとその保護者の方です。

プライバシーに配慮し、
相談しやすい雰囲気が出るよう
相談室を改装しました！



日頃からこんな悩み抱えていませんか？

例えば…

初めての妊娠で不安が
いっぱい・・・

出産・育児のイメージが
できない・・・

子育ての悩みを聞いて
ほしい・・・



保健センターへご相談ください

村の保健師（母子担当）、助産師、管理栄養士がご相談をお受けいたします。

助産師週2日、管理栄養士週1日、子育て世代包括支援センターの拠点となる

保健センター内の相談室にて勤務しております。

勤務日に合わせて随時、個別の相談を実施しています。（事前にご連絡ください）



子育て世代包括支援センターの主な事業

妊 娠 期

妊婦訪問（新規事業）、妊婦栄養相談、随時の妊婦相談

妊産婦教室（プレママ・ベビーケア教室、骨盤ケア・マタニティヨガ教室）

出 産 後

産婦訪問（新規事業）、新生児訪問

子 育 て 期

乳幼児健診（3～4ヶ月、7～8ヶ月、12～13ヶ月、1歳6ヶ月、3歳）

北大歯科健診（今年度については9月、12月予定）

すくすく相談（今年度については1歳未満の親子とその家族が対象）

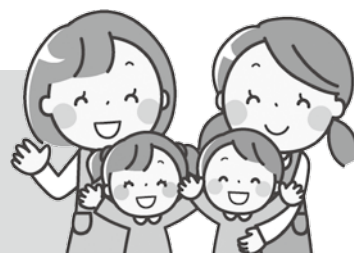
離乳食講習会（もぐもぐクッキング）

【お問い合わせ】

ご不明な点がございましたら、下記へご連絡ください。

福祉課保健グループ（保健センター内）

TEL（67）2321



新農業委員会がスタート

7月19日に任期満了となった農業委員の改選が行われ、委員定数13人に対し、同数の応募（地区推薦10人、団体推薦3人）があり、6月9日に開会した議会定例会において候補者全員が同意されました。

7月20日には森田村長から辞令交付が行われ、第一回総会において会長に出羽義幸さん、会長職務代理者に島次孝至さんが選任されました。

今後3年間、農業を守り農地を有効活用するため、農家の相談役として力を注いでいただく13人の農業委員を紹介します。（敬称略）

【会長】



出羽 義幸
【現】元札内

【会長職務代理者】



島次 孝至
【現】新札内

【委員】（五十音順）



眞野 盛昭
【現】栄



小山 秀樹
【現】東戸蔭2



鎌田 正則
【現】協和



阿部 敏博
【現】常盤



李 啓熙
【現】常盤
（商工会推薦）



柚原 洋子
【現】ひばりヶ丘
（商工会推薦）



水崎 保好
【現】西札内



松島 孝幸
【現】興農区
（農協推薦）



八田 富雄
【現】元大正



西野 松男
【現】南常盤



埴田 隆志
【新】共栄

安全な地域づくりに向けて

地域安全ニュース

中札内村地域安全推進協議会
帯広警察署中札内駐在所

交通安全指導員を委嘱しました

2年間よろしくお願いします

村では、7月1日に交通安全運動期間中や各種イベントに街頭啓発や誘導をしていただいている交通安全指導員を委嘱しました。（全員再任）

指導員は計10名で、任期は令和4年6月30日までの2年間です。指導員の皆さんには村の交通安全活動への活躍を期待しています。

渡部 正俊さん（指導長）

大谷 邦子さん

森 優さん

河尻 敏さん

小関 靖さん

鳥谷部 照美さん

藤尾 眞弓さん

小丹枝 きよゑさん

三澤 敏枝さん

渡邊 環さん



中小青空交通安全教室の様子

中札内消防署からお知らせ

はしごクレーン 救助訓練を実施しました

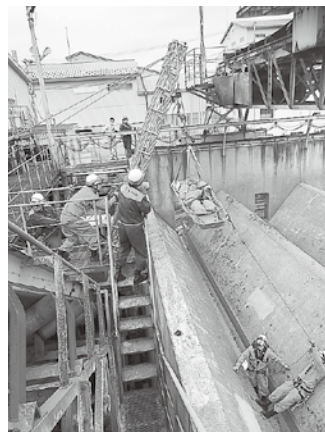
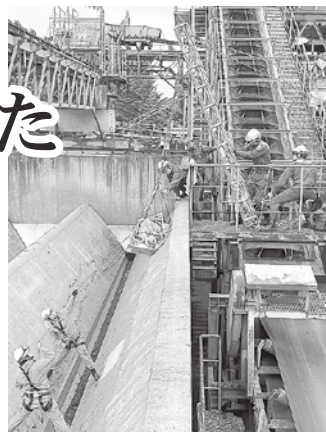
中札内消防署では、いつ、どこで発生するか分からない災害に備え、常日頃から訓練を行っています。

はしごクレーン救助は、低所にいる救助者を3連はしごやロープなどの資器材を使い、安全な場所へ引き上げる救助方法です。

6月24日、25日の2日間、南十勝農産加工農業協同組合連合会の工場をお借りし、資器材搬送の段階から困難な作業環境を想定し、災害現場をイメージした訓練を行いました。

今後も継続的に訓練を実施し、災害に備えていきたいと思ひます。

南十勝農産加工農業協同組合連合会の皆様、訓練場所をご提供していただきありがとうございました。



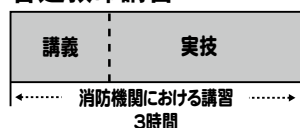
普通救命講習を受講してみませんか？

- ① 普通救命講習とは基礎的な応急手当の知識と技術に関する講習です。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 本年度より救命講習に参加していただいた方には、七色献立プロジェクトの健康ポイント50ptが付与されます。(ポイント付与期間 6月1日～令和3年1月31日に受講された方)



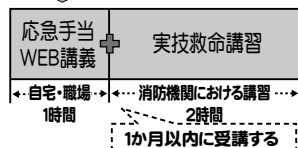
受 講
イ メ ージ

普通救命講習



→ 修了証交付

e-ラーニングを活用した講習



→ 修了証交付

普通救命講習・実技救命講習の開催について

開催日	9月7日(月)から15日(火)の間で希望の日
開催場所	農村環境改善センター
開催時間	① 9時00分～12時00分【3時間】 普通救命講習 ② 10時00分～12時00分【2時間】 実技救命講習 ※WEB講習必須 ③ 17時30分～20時30分【3時間】 普通救命講習 ④ 17時30分～19時30分【2時間】 実技救命講習 ※WEB講習必須 ①～④のうちどれか1つを希望してください。
定 員	20名/回(新型コロナウイルス感染症の状況により、定員が変更となる場合があります) ※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

少しでも興味を持った方はお気軽にご連絡ください!

●お問い合わせ 中札内消防署 ☎(67)2111

土砂災害警戒区域が指定されました

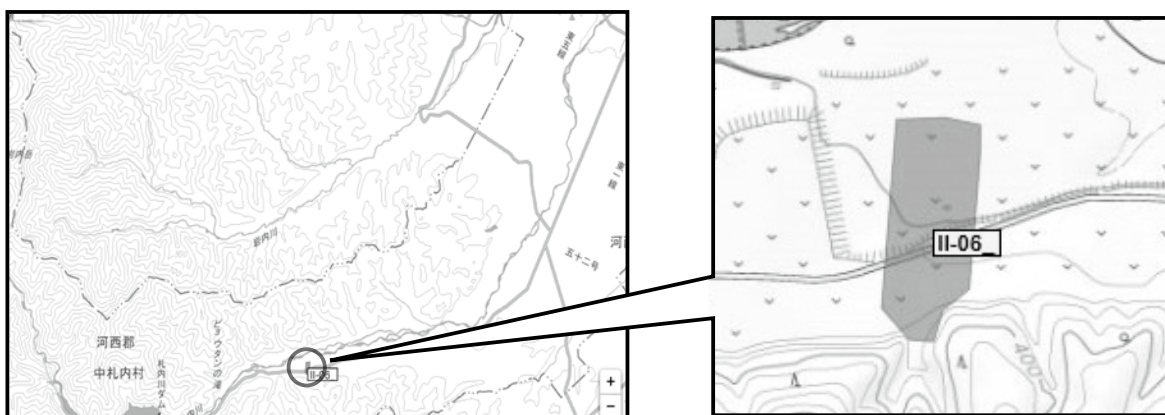
近年、全国各地で局地的な集中豪雨などにより土砂災害が発生しています。

このような土砂災害（がけ崩れ、土石流、地すべり）から住民の生命・身体を守るため、平成13年4月に「土砂災害法」が施行されています。

このたび、村内において「土砂災害警戒区域」が指定されましたのでお知らせします。

◆土砂災害警戒区域

指定日	指定区域名	所在地	自然現象の種類
令和2年6月19日 (北海道広報第115号)	牧場の沢川	中札内村南札内、西札内	土石流 ※イエローゾーン



◆北海道土砂災害警戒情報システムのホームページ

<http://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/others/displayDesignatedDetail.do?municipalityCode=01638>

◆土砂災害警戒区域とは

土砂災害が発生した場合に、住民等の生命または身体に危険が生じる恐れがあると求められる地区で、“イエローゾーン”と呼ばれています。

また、著しく、住民等の生命または身体に危険が生じる場合は“レッドゾーン”と呼ばれ、土砂災害特別警戒区域となります。

■防災豆知識

家庭でできる浸水対策

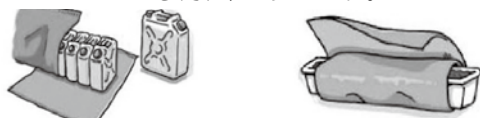
台風や局地的な集中豪雨などによる浸水被害を最小限に抑えるため、普段からの備えが大切です。今回は家庭でもできる対策を紹介します。

◆家屋内への浸水対策

浸水発生時には“土のう”を設置することで、道路から家屋内への浸水を抑えることができます。土のうはホームセンターで購入することができますが、身近な物でも浸水対策ができます。

★参考例：レジャーシートなどを使った方法

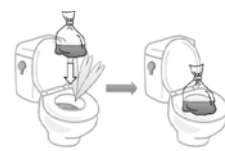
水の入ったポリタンクや土を入れたプランターをレジャーシートなどに包み、出入口などに隙間ができないように並べる方法もあります。



◆トイレや洗面器具のトラブルに対する応急処置

集中豪雨の影響で污水管が短時間で満水になることがあります。その際、排水が流れにくくなったり、トイレや洗面器具からボコボコ音がしたり、封水（ふうすい）を跳ね上げてしまうことがあります。応急処置として、便器の蓋を閉じておくことや、ビニール袋に水を入れて結んだものを便器内に設置することで、封水が飛び出すことを防ぎます。

※ 詰まりの原因となるため、ビニール袋はトイレに流さないでください。



ウィズコロナの災害対策心得

新型コロナウイルス感染症が収束しない状況ですが、災害時には危険な場所にいる人は避難するのが原則です。しかし、ひと言で「避難」といっても、その方法は状況に応じて様々です。村では感染症対策を整えた上で避難所を開設しますが、避難する際には他にも選択肢があることを頭に留めておいてください。

◆避難に関する知っておくべき「5つのポイント」

- 避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、村が指定した避難所だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することもあります。
- マスク・消毒液・体温計が不足しているので、できるだけ自ら携行してください。
- 村が指定する避難所や避難場所が変更・増設する可能性があります。災害時には、防災メールや村ホームページ等で確認してください。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。

◆避難所における新型コロナウイルス感染症対策

避難所では、「3つの密（密閉・密集・密接）」が重なりやすく、新型コロナウイルスの感染リスクが高くなると考えられます。

本村では、避難所の開設数を増やすとともに、密集・密接を避けるためのスペースの確保、換気や衛生対策の徹底などに努めていきますので、もしものときには安心して避難所へ行きましょう。

★皆さんにお願いします

感染症予防のために引き続きご協力ください

ご家庭はもちろん、公共施設等でもトイレ等を利用されることがあると思います。いつどこで感染するかわかりませんので、皆さんで予防に努めていきましょう。

◇トイレについて

- ・トイレはきれいに使いましょう
- ・トイレを汚した場合には職員にお知らせください
- ・使用前後は便座を拭きましょう



◇手洗いについて

- ・トイレの後や食事の前には手を洗いましょう
- 水が出ない場合には、アルコール消毒剤を多めに手に取り、手拭用の紙で拭き取りましょう



◇食べ物について

- ・袋入りの食べ物は、手でちぎったりせず直接食べましょう
- ・おにぎりを握るときは、使い捨て手袋やラップを利用して作りましょう



※ 嘔吐・下痢・発熱などの症状のある方は、すぐに職員または管理者等にお知らせください

ペットは責任を持って飼いましょう！

動物の遺棄や虐待の防止、動物の適切な取り扱いを定める法律である動物愛護管理法は、令和元年度に改正されました。（改正内容は、令和4年までに順次施行）

改正内容のうち、住民の皆さんに影響のある主な点についてお知らせします。

- ★飼っているペットが繁殖し過ぎて飼いきれなくなる（適正な飼養が困難となる）恐れがある場合、飼い主は繁殖防止の手術を行うことが義務化されました。
- ★一般の飼い主においても、犬猫マイクロチップの装着、登録が努力義務となりました。
- ★不適切な飼養や無責任な餌やりによって、糞尿や悪臭などにより周辺の生活環境が損なわれているときは、原因となっている者に対して行政が立ち入り検査や指導、命令などを実施できるようになりました。
- ★動物虐待に対する罰則が引き上げられ、違反者に最大で懲役5年、罰金500万円が課せられることになりました。



無責任な餌やりはやめましょう！

野良犬や野良猫を飼うわけでもなく、ただ餌をやるだけの行為は、餌の食べ残しや糞尿による地域環境悪化を招くばかりか、かわいそうな野良犬・野良猫を増やすことに繋がります。

面倒を見る場合はペットとして飼うつもりで行い、周辺の清掃や不妊手術まで責任をもって行いましょう。

■お問い合わせ 住民課住民グループ TEL (67) 2493

悪臭防止にご協力をお願いします！

工場から発生する悪臭や、村内の農家による土づくりを目的とする堆肥やスラリー（液状の家畜糞尿）の製造・散布が地域住民の生活環境に不快感をもたらしています。

▲農家の皆様へ

農産物（小麦等）の収穫後に堆肥等を散布する場合には、できるだけ完熟堆肥を使用し、臭気の飛散を最小限にするため、できるだけ早く耕起してください。（堆肥を土と混ぜることで、悪臭の飛散を抑制できます）

▲事業所の皆様へ

農業以外の事業施設から放出される臭いに関する苦情等も寄せられています。

脱臭装置を設置するなど、事業所において放出される臭いの軽減化に向けた対応をお願いします。

▲住民の皆様へ

安全・安心な農産物を生産するためには堆肥等の散布は必要不可欠なため、住民の皆さんには一定のご理解をくださいますようよろしくお願いします。

●お問い合わせ 住民課住民グループ TEL (67) 2493

中札内商工会工業部会が公共駐車場の白線補修!!

7月3日に中札内村商工会工業部会（清水貴之部会長）が中札内中学校駐車場の白線補修を行いました。

毎年実施している地域貢献事業の一環で、駐車場の白線が薄くなっている箇所を補修しています。まごころ塗装の五十嵐真也さんの指導の下、15名の会員が手際よくペンキで白線を引いていき、ラインがはっきりとわかりやすく見えるようになりました。



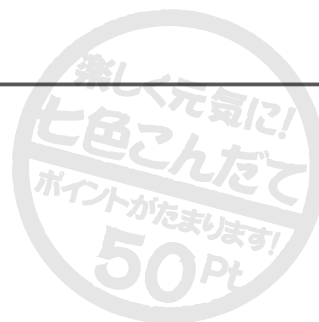
第36回村民スポーツ大会 & 第65回村民文化祭

第36回
村民スポーツ
大会

パークゴルフ 8/30 (日)

爽やかな夏空の下でパークゴルフをしませんか！
初心者の方のご参加也大歓迎です！（道具の貸出もあります）

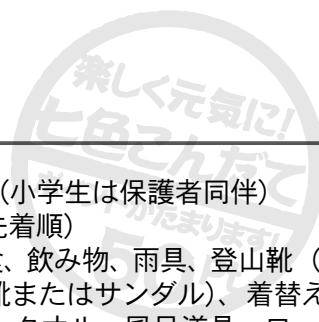
- 日 時／8月30日（日）開会式9：00～
- 場 所／札内川総合運動公園パークゴルフ場
- 競技方法／ストロークプレイ（36ホール）
個人戦（男子2部制・女子1部制）
優勝のみサドンデスプレイオフ、以下高年齢順（同スコアの場合）
- 申込期限／8月19日（水）行政区担当者まで
- その他／参加者には七色献立プロジェクト・健康ポイントを50pt付与します。
- 感染予防対策／新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください。
①当日のご自宅での検温
②マスク着用（暑いときや競技中は着用不要）をお願いします。



第36回
村民スポーツ
大会

村民登山 9/5 (土)

- 場 所／大雪山黒岳（上川町）
- 日 程／9月5日（土）※雨天中止
5：45 集合
6：00 役場前バス出発
9：00 層雲峡到着、ロープウェイ、リフト搭乗
10：00 登山開始
11：00 山頂到着（60分休憩）
12：00 下山開始
12：30 ロープウェイ、リフト搭乗
13：30 層雲峡到着、黒岳の湯入浴
14：30 バス出発
17：30 役場前到着
- 参加対象／小学生以上（小学生は保護者同伴）
定員20名（先着順）
- 持ち物／昼食、行動食、飲み物、雨具、登山靴（ほか車内用の靴またはサンダル）、着替え、帽子、手袋、タオル、風呂道具、ロープウェイ・リフト代 2,700円（小学生1,500円）、入浴料 600円（小学生300円）
- お申込み／8月28日（金）までに教育委員会へ
TEL（67）2929
- その他／参加者には七色献立プロジェクト・健康ポイントを50pt付与します
- 感染予防対策／新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください。
①当日のご自宅での検温
②マスク着用（暑いときは着用不要）をお願いします。



第65回
村民
文化祭

村民文化祭出演者・出品者募集中

第65回村民文化祭の参加者を募集します。

- なかさつないオンステージ
【日 時】11月3日（火・祝）
【演 目】自由
【出演時間】15分以内
 - 作品展示
【展示日時】10月29日から11月5日まで
（展示準備10月28日、展示撤去11月5日）
※今年度は展示準備、撤去時間等、方法を例年と変更して行います。
 - 申し込み／8月31日（月）まで
【ジャンル】自由 【出品点数】一人3点以内
 - その他／参加者は村民文化祭の運営・準備・撤収にご協力ください。
 - お問い合わせ／村民文化祭実行委員会事務局（教育委員会）TEL（67）2929
- *新型コロナウイルス感染症の影響により、開催内容等に変更が生じる場合がありますことを、ご了承ください。

詳しくは、
折り込みチラシを
ご覧ください。

村では、平成30年度から音楽を中心とした芸術をもっと身近に感じてもらうため「伝える・つながる・育てる」をキーワードに、生涯学習へのつながりや仲間づくり、村のファンづくりを進めています。

今年は新型コロナウイルス感染症対策を図りながら、「今できること!!」を合言葉に音楽をとおした「アート村づくり」を展開中です。

MOVIE <ファツィオリ・ピアノ> お披露目コンサート



YouTube
特設ページ
QRコード



中札内村ホームページ
からバナーをクリック
してご覧ください



社会科見学 中小3年生



おはなし音楽会



ファツィオリピアノ試弾会

今できること!!

村のファンづくり、 音楽をとおしての生涯学習へ

なかさつ **音** まちプロジェクト Nakasatsugu Music Village project



6月28日(日)
ピアノ&フルートのミニコンサート

7月1日(水)からYouTubeによりWebコンサートが配信される直前企画として、6月28日(日)文化創造センターにおいて、15時からと17時からの2回ミニコンサートを開催しました。

ピアニスト 伊藤夢里子さんと、村内在住のフルート奏者 赤部里美さん、特別出演のピアニスト三谷 温氏による演奏があり、来場した約70名は「ファツィオリ」ピアノとフルートの音色に聴き入りました。



7月1日(水)
YouTube Web コンサート 配信

今年購入した「ファツィオリ」ピアノの初お披露目コンサートを5月17日(日)に予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため「延期」としたことから、企画を変更し7月1日(水)からYouTubeによるWebコンサートとしました。



7月2日(木)
中小3年生 社会科見学でピアノに触れて

中札内小学校3年生45名が7月2日(木)、文化創造センターに社会科見学にきました。普段入ることがない茶室やボイラー室、書庫などを見て、驚きの声が上がっていました。

また、「ファツィオリ」ピアノによる演奏や鍵盤に触る体験もあり、子どもたちに親しみを持ってもらうことができました。



7月11日(土)
おはなし会の中で演奏会

毎月2回開催している土曜日おはなし会が7月11日(土)、いつもの図書館おはなしの一むからハーモニーホールに会場を移し、「おはなしおんがくかい」が開催されました。

前半は絵本の読み聞かせ、後半はオーボエやフルート、「ファツィオリ」ピアノによる三重奏で、子どもたちは楽しい音楽に体を動かし喜んでいました。



■ 7月19日(日)
「ファツィオリ」ピアノを弾いてみよう!!

「ファツィオリ ピアノを弾いてみよう!!」と題し、7月19日(日)中札内文化創造センターで試弾会が開催されました。

当初予定していた12組を大きく上回る20組の申し込みがあり、参加者は持ち時間の30分間、自由に贅沢な音の響きを楽しんでいました。

音まち コラム

『音楽と健康』

音楽を聴いて楽しい気持ちになったり、ゆったりした気持ちになったり、気持ちが落ち着いたり、古代から音楽は「魂の薬」と呼ばれ、不思議な力を持っていると言われています。

また、耳から入る音楽は体中のリズムと影響がありストレス解消にもつながります。楽しい気分になれば健康や美肌効果もあります。

図書館だより

① 土曜日おはなし会

絵本の読み聞かせと音楽の楽しいひととき

8月8・22日(土) 10:30 ~ 11:00 **無料**

- ▶ 会場 中札内図書館 おはなしるーむ
- ▶ 対象 どなたでも

② 子ども工作会 なみのりゆらゆら

液体の比重の違いを利用して、小瓶の中の海にゆらゆら揺れるヨットを作ります。

8月13日(木) 14:00 ~ 15:00 **無料**

- ▶ 会場 中札内文化創造センター
西側入口前(中学校側入口)
- ▶ 対象 幼児以上(未就学児は保護者同伴)
- ▶ 定員 先着18名
- ▶ 申込 8月10日(月)までに図書館へ



③ ベビー&キッズタイム

あかちゃん向けの絵本を読んだり、手遊びをして、図書館でのんびりすごしませんか？

8月19日(水) 10:30 ~ 11:00 **無料**

- ▶ 会場 中札内図書館 おはなしるーむ
- ▶ 対象 乳幼児と保護者

■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
@nakasatsunai.lib

中札内村図書館

蔵書検索はこちら



おすすめ新着本

「五十音」

北原白秋 / 詩
高島 純 / 絵
請求記号 Eタ



「あめんぼあかいな あいうえお」で有名な『五十音』という詩が絵本になりました！ぜひ声に出して読んでみてください。

「画家とモデル

宿命の出会い」

中野 京子 / 著
請求記号 723.3 ナ



名画に刻まれた画家とモデルの驚愕の関係を、涙と同情なしには読めないエピソードと共に読み解く美術エンターテインメント本。なかなか美術館に足を運べない今、本で名画を味わいませんか。

土曜日おはなし会 昔遊び編



桃太郎の紙芝居、ヤギさんゆうびんのパペットを歌いながら楽しみ、絵かき歌コーナーでは参加者にも挑戦してもらいました。最後に缶ぽっくりでも遊びました！

7月に村内小学校の1・2年生が図書館見学に来ました。本の並び方や検索機の使い方、図書館利用時のルールなどを勉強しましたよ！



ソト読書のススメ



ハンモックとレジャーシートの貸出を始めました。晴れた日は、図書館前芝生でソト読書しませんか？

(貸出の際は図書館利用登録が必要です)

ご存知ですか？ 雑誌スポンサー制度

Q. どんな制度？

A. 図書館の雑誌コーナーの充実を図るため雑誌の提供スポンサーになっていただき、その雑誌の最新号カバーと棚に広告を掲示し、図書館利用者へPRできる制度です。

Q. スポンサーのメリットは？

A. 雑誌は定期的に発売され、その分野に関心のある方は継続して利用される図書館資料です。利用回転率が高く、多くの来館者の手に取ってもらえるため、高い広告効果が期待されます。また、企業・団体等の地域貢献活動としても受け入れてもらえるなどのメリットもあると考えられます。

スポンサー企業・団体募集中

詳細は図書館へお問い合わせください

準要保護児童生徒就学援助・
通学費等助成事業

児童・生徒の就学に係る費用を助成しています。

認定にあたっては、当該世帯の収入額等に基づいて認定されます。本年度より村ホームページ【教育・文化・スポーツ 各種助成】に対象世帯となりえるか試算するための仮算定シミュレーションを掲載していますので、ご確認ください。

年度途中からの追加認定も受けることができますので、随時、ご相談ください。

■お問い合わせ

教育委員会

TEL (67) 2929

※申請様式などは、村ホームページからダウンロードできます。

男女共同参画推進委員を
募集します

村の男女共同参画に関する取組を推進するため、委員を募集します。

■応募資格 村内に住所を有するか、村内で勤務されている方で18歳以上の方

■任期 2年間

■活動内容 会議を年4回程度開催し、村の各種啓発活動や推進計画の進捗状況などについてご意見をいただきます。※特別な知識は必要ありません。

■応募締切 8月20日(木)

■申し込み・お問合せ

総務課企画財政グループ

TEL (67) 2491

『ヒロシマ・ナガサキ
原爆写真ポスター展』

広島平和記念資料館の協力のもと、広島・長崎の原爆写真ポスターを展示します。

この機会に平和について考えてみませんか。

■日時 8月7日(金)～16日(日)

■場所 文化創造センター エントランス

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用及び館内設置の消毒液にて手指の消毒にご協力ください。



北方領土
返還要求署名のお願い

8月は「北方領土返還要求運動強化月間」です。

役場住民課窓口にて8月31日までの期間、返還要求の署名活動を行いますので、ご協力をお願いします。

季刊 日本で最も美しい
村2020夏号配布中!

「日本で最も美しい村」連合では、年に4回季刊誌を発行しており、この度2020夏号が到着しました。

夏号では、本村の保阪祥子さんが企画していた「キルトフェスティバル in 中札内」(新型コロナウイルス感染拡大により中止)の応募作品が表紙を飾っております。季刊誌は、図書館で配布していますので、この機会にぜひ、お手にとってご覧ください。



固定資産税のお知らせ

建物の実地調査のご協力をお願いいたします。

税務出納グループでは、固定資産税の適正な課税に向けて、建物などの状況を把握するため、8月～10月頃に全村の実地調査を行います。

調査では、建物の状況に変化がないか、家屋台帳と照合しながら車で巡回、または、上空からドローンで撮影し、調査します。必要に応じて敷地内への立ち入り調査や家屋調査をさせていただく場合がありますので、調査へのご理解とご協力をお願いします。

建物を取り壊したとき、名義
が変わったときには届出を!

住宅、倉庫などを取り壊したときや所有者が変わったときは、届出が必要です。登記してあるものは法務局、未登記のものは役場への届出になります。

固定資産税は1月1日を基準日として課税しますので、届出が遅れると建物が存在するものとして課税されたり、

旧所有者へ納付書が送付される場合があります。建物の取り壊しや名義変更の際は、速やかに届出をお願いします。

●届出には印鑑が必要です。(名義変更の場合は新旧所有者の印鑑が必要です。)

新築・増改築をしたときはご
連絡ください!

建物(住宅・倉庫・車庫等)を新築または増・改築したときは、新たに固定資産税の課税対象となり、家屋評価に何うこととなりますのでご連絡ください。

※二台分の車庫または20㎡以上の建物(物置等)は固定資産税の課税対象となります。

■お問い合わせ

住民課税務出納グループ

TEL (67) 2492





石澤 海人^{あいつ}ちゃん

パパ 隼人 ママ 千絵
(興農区)

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、総務課企画財政グループへお問い合わせください。



片岡 碧人^{あおと}ちゃん

パパ 彰人 ママ 結花
(2区)



寺岡 真悠^{まはる}ちゃん

パパ 泰紀 ママ 満輝英
(4区)

「子どもの人権110番」 強化週間のお知らせ

法務局では、子供の人権についての専用相談電話「子どもの人権110番」を設置しています。いじめや虐待など子どもの人権に関する悩みをご相談ください。

また、8月28日(金)から9月3日(木)までは、「全国一斉『子どもの人権110番』強化週間」です。期間中は、平日の受付時間を延長して、土日に対応します。

■受付時間

平日：午前8時15分～午後5時15分

■強化収監中の受付時間

平日：午前8時30分～午後7時

土日：午前10時～午後5時

全国
共通

子どもの人権110番
0120-007-110

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。



献血のご協力をお願いします



日時 8月19日(水)

9:30～10:50 役場前

14:30～16:00 役場前

※200mlの献血は都合により、ご協力いただけない場合もございますので、ご理解願います。



小松菜チャーハン

エネルギー

塩分

【材料】2人分

ごはん

小松菜

桜海老

ごま油

塩・こしょう

中華スープの素

【作り方】

小松菜は細かめのみじん切りにする。フライパンを温めごま油を入れて小松菜と桜海老を炒め、ごはんを加えて塩・こしょう・中華スープの素を入れて混ぜ、皿に盛り付ける。
※小松菜と桜海老はカルシウムが豊富な食材です。葉や骨を作るカルシウムは、ビタミン

茶碗2杯分

50g

大さじ1

小さじ2

少々

小さじ1

303 Kcal

0.9g

フレッシュミントティー

【用意するもの】

フレッシュミント

お湯

ポット

カップ

【作り方】

①摘み取ったミントの葉をよく洗って、ポットに入れます。
②ポットにお湯を注ぎ入れて数分おきます。
③カップに注ぎ入れて、上にミントの葉を載せて出来上がり。

からだにやさしい

ヘルシークッキング

中札内村食育サポーター





《我が身を武器に》

最 先端の研究をもとに体の驚くべき仕組みを紹介するテレビの人気シリーズ「NHKスペシャル『人体』」。先月、その特別編として「人体×ウイルス」と題した最新作が放送されました。地球上に生命が誕生して以来、40億年にわたってウイルスとの闘いが続いていること、その結果として生み出された優れた防御ネットワークシステムが「免疫」であることなど、とても興味深い内容でした。

免

疫システムは、体内にウイルスや細菌などの異物が入り込むと、それを知りて退治する機能。日常生活においては、新型コロナウイルスを含めて目に見えぬ小さな外敵が常に体内への侵入を試みてきたりするほか、健康な人でも毎日数千個のガン細胞が体内で生み出されています。これらが悪さをしないよう縁の下で奮闘しているのが免疫であり、健康維持には自らの持つ「武器」である免疫にしっかりと働いてもらわねばなりません。

番

組に出演した山中伸弥教授（iPS細胞を開発したノーベル賞受賞者）によると、免疫力を高める方法はまだ分かっていないものの、低下させずに維持する方法はあるそうです。それは「十分な睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動」だと言います。

中

札幌市が進める健康施策「七色献立プロジェクト」も、良質な食と運動を通して市民皆さんに健やかな生活を送ってもらうことが目的。8月は、ウォーキング企画「健康ポイント事業」と連動し、野菜豊富なメニューを村内飲食店に提供してもらうイベント「七色野菜彩りプラス」(※2・3ページ参照)が始まります。地域経済を元気にしながら、自らも健康に。もちろん、提供メニューは健康ポイント事業に参加していなくても味わうことができます。ご興味ください。



写真説明＝「NHKスペシャル 人体」はNHKオンデマンド(※有料、要会員登録)でパソコン、スマートフォン、タブレットなどから視聴できます。上記のQRコードからアクセスが可能です。

ご出生おめでとう

板澤 慶亮(けいすけ)くん

寛

(6区)

ご結婚おめでとう

有幾

井尻 雄也さん (4区)
木村 百花さん (4区)
高橋 涼也さん (興農区)
橋爪 友梨花さん (帯広市)

ご寄附ありがとうございます

・2区 香田 久美子 様
夫(實) が生前お世話になったお礼に
・北1区 田中 智世 様
夫(英樹) が生前お世話になったお礼に

新型コロナウイルス感染症拡大防止！

各種事業の中止情報

- 商工会子供盆踊り
- 村民盆踊り・花火大会



世帯と人口

世帯数	1,912戸(－1)
人口	3,926人(－4)
男	1,898人(－4)
女	2,028人(±0)
うち外国人	77人(+4)

令和2年7月15日現在
()内は前月比です。

道路の通行規制情報について

北海道内の国道、道道及び北海道開発局が管理する高速道路での通行止めなどについてインターネットで情報を提供しています。



【URL】<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/>

お悔み申しあげます

香田 實さん (2区)
前田 豊秋さん (2区)
丸子 勇さん (恵津美ハイッ
澤田 正佳さん (協和区)
木村 靖弘さん (北1区)