

# 広報 なかとんべ



## 敏音知岳山開きで利尻富士を望む

毎年6月に行われる敏音知岳山開き、山頂では360度のパノラマが楽しめます。

午前中は雲が邪魔をして肌寒い山頂でしたが、午後からは徐々に雲がなくなり、日本海とオホーツク海を見渡せる快晴になりました。

利尻富士がくっきりとその姿を現してくれました。



いなか  
一流の、中頓別づくり  
-ほとんどの豊かさを分かち合うために-

# ～ふるさと納税（寄附金）制度創設～

## “小さくてもキラリと光るふるさと中頼別”

を応援してください！！

平成20年度の税制改正の中で地方公共団体への寄附金の取り扱いについて大幅に改正されました。

### ふるさと納税制度の導入

この制度は、生まれ故郷やある一定期間育った町、ご両親等が居住する町などに対して、その町のまちづくりに貢献したい又は応援したいという思いを実現する観点から、従来からの地方公共団体（都道府県・市区町村）に対する寄附金の制度が見直されました。

#### ◇どんな内容

貢献したい又は応援したいと思う地方公共団体に対して寄附を行った場合、5千円を超えた部分について、翌年の所得税と住民税などから税額の控除を受けることができるというものです。

#### ◇対象となる寄附金とは

平成20年1月1日以後の寄附金で、翌年の所得税と住民税から控除されます。

#### ◇税額控除額の計算方法とは

①特例控除分 地方公共団体への寄附金から5千円を差し引いた額に90%から所得に適用される税率を差し引いた割合を乗じた額。（ただし、この額は住民税所得割額の10%を限度とします。）

②基礎控除分 地方公共団体への寄附金から5千円を差し引いた額の10%

※①と②の合計額が「ふるさと納税」における住民税の税額控除額となります。

#### ◇具体例 【給与収入700万円の家族（夫婦子供2人）が4万円を寄附するケース】

- ・所得税の限界税率10%
- ・寄附金控除がなかった場合の住民税額294,000円（均等割4,000円、所得割290,000円）



区分	寄附金控除額	備考
所得税の軽減分	3,500円	寄附をした年に納めた所得税から控除又は還付
住民税の特例控除分	28,000円	寄附をした年の翌年の住民税から控除
住民税の基本控除分	3,500円	
寄附金控除額の合計	35,000円	—

(注意)

1. 住民税の特例控除分では、〔寄附金控除対象額×(90%－所得税の限界税率)〕で算出した額が、住民税所得割額から税額控除されます。（特例控除分の上限は、税額控除前の住民税所得割額の10%です。）
2. 住民税の基本控除分では、〔寄附金控除対象額×10%〕で算出した額が、住民税所得割額から税額控除されます。（基本控除分の上限は、〔所得金額の合計の30%－5,000円〕の10%です。）

## ◇寄附金をお寄せいただく方法

現在、町では寄附金を受け入れる準備を行っています。今後、早期にふるさと納税寄附用パンフレットを作成し、町民の方々に広く提供し、町外の方々に周知願えればと考えています。

## ◇寄附から税額控除までの流れ

### ①寄附申出の受付

寄附申出方法は、役場窓口・電話・ファックス又はメール等でできます。

### ②寄付申出書の送付

寄附申出をいただいた方に町から「寄附申出書」を送付します。

### ③寄付申出書の提出

寄附申出書を町に提出します。

### ④寄附金の収納

寄附金は、窓口納付・現金書留・郵便振替等の方法でできます。

### ⑤納付書発行（町から寄附者へ）

寄附金が納入された後、領収書（寄附金受領証明書）をお送りします。

### ⑥翌年の確定申告で寄附金控除の申告手続きの実施

所得税控除・住民税額控除の適用を受けることができます。

## 寄附金控除制度の拡充

今回の制度改正に伴い、ふるさと納税のほかに寄附金控除が拡充されています。

従来の住民税の寄附金控除対象（自治体、共同募金会や日本赤十字社支部）に、学校法人や社会福祉法人、NPO法人等に対する寄附金の中から、地方公共団体が条例で追加することができるというものです。

## ◇どんな団体が追加されましたか

- ① 社会福祉法人 中頓別町社会福祉協議会
- ② 社会福祉法人 南宗谷福祉会

## ◇対象となる寄附金とは

平成20年1月1日以後の寄附金で、翌年度の住民税から控除されます。

## ◇税額控除額の計算方法とは

一般の寄附金から5千円を差し引いた額の10%

## ◇控除対象外

寄附された方が居住する自治体において、条例で指定されていなければ控除対象となりません。

寄附金による住民税の控除を受けるには、確定申告あるいは居住地の市区町村への届出が必要となります。

本町は、「一流の中頓別づくり」を進めています。私たちは、これまで積み重ねてきたまちづくりに誇りと自信を持って、これからも“自主・自律の精神”を高く掲げ、“小さくてもキラリと光る自治”をめざしています。

本町としても、大変厳しい財政状況にあることから、町外に住む多くの方々に応援していただけるよう「ふるさと中頓別応援寄附」を創設しました。本町にゆかりのある方々にこの制度を知っていただき、ふるさと中頓別町に寄附をしていただけるよう町民の方々のご協力をお願いします。

ふるさと納税を語る寄附金の募集や詐欺行為に十分注意してください。

詳しくは、まちづくり推進課・総務課にお問い合わせください。(TEL 01634 6-1111)

# 町の医療を知り考える

町立病院で実施できる検査について・・・



中頓別町国民健康保険病院では、町民みなさんの健康と安心して暮らせる生活を守るために、より良い医療・保健福祉のあり方をいつも考えています。また、当病院では、病気の早期発見、早期治療に力を入れて欲しいという町民の要望にお応えして、診療の際に各種の生理機能検査や内視鏡等による検査を行っています。

慣が発症要因として深く関わる糖尿病、心疾患、脳血管疾患など、いわゆる生活習慣病が増加しています。

これらの病気を予防するために、日頃の生活習慣を見直しつつ、気になる身体の不調などがある方は、遠慮なく医師にご相談ください。

また、病気の早期発見、早期治療のためにも、積極的に検査、検診等を受けて、皆様ご自身の身体の理解と健康づくりにお役立ててください。

## 口生理機能検査について

### ①心電図検査

胸、両手・両足首に電極を付け、寝て検査します。不整脈、心筋梗塞、狭心症、心肥大のほか心臓の中の電気的な異常を見つめます。

### ②ホルター心電図検査（長時間心電図記録装置）

胸に電極を付けて普通に生活します。24時間記録し、異常がないか解析します。不整

脈、狭心症の有無やその頻度、不整脈の薬の効果などを調べます。

### ③負荷心電図

小さな階段を上り下りしてもらいその前後で心電図検査をします。動くとき胸が苦しくなる狭心症（労作性の狭心症）を調べます。運動時間はおよそ2分以内、全体で10分程度。

### ④血圧脈波及び足趾血圧検査（血圧脈波検査装置）

両腕、くるぶし、足の親指に自動血圧計を巻いて各部分の血圧を測ります。血管年齢や大腿から足の指先の血のめぐりをみます（動脈硬化性の下肢の閉塞など）。検査時間は5〜10分程度で、検査当日は禁煙です。

### ⑤呼吸機能検査（電子スパイロメーター）

息を吹き込む管を咥えて、息を吸ったり、吐いたりします。肺活量や肺の機能を診ます（喘息、慢性閉塞性肺疾患など）。検査時間は15分程度。

### ⑥簡易睡眠時無呼吸検査（スターダスト）

就寝前に鼻や指先、お腹回りにセンサーを付けて一晩就寝します。睡眠時無呼吸症候群の有無をみます。簡単に検査できます。見つければ機械（C-PAP）で継続的な治療を要します。

### ⑦聴力検査（オージオメーター）

ヘッドフォンを付け、音を流し、聞こえたらボタンを押します。耳の聞き具合をみます。

### ⑧眼底検査（眼底カメラ）

暗い部屋で眼の中を覗き込み写真を撮るため強いフラッシュを焚きます。眼底出血、動脈硬化の様子を主にみます。撮影後は、しばらく目に強い光が残ります。

### ⑨超音波検査

検査部位にゼリーをつけて、心臓、腹部、血管、表在などを超音波で観察します。

◆心臓・心臓の部屋の大きさ



# 医心伝心

中頓別町国民健康保険病院だより

□最近聞いてきたアレルギーの話について

6月25日、札幌で産業衛生学会が開催されました。この学会にはアレルギー免疫毒性研究会というアレルギーと職業病を研究する部会があり、そこで森林療法についてお話する機会をいただきました。で、中頓別で展開されている森林と健康の話題提供を行ってきました。私のほかに北海道大学免疫学講座西村教授もご招待されており、スギ花粉症に対する上土幌イムノリゾート計画のお話がありました。アレルギーは、免疫を司るTh1とTh2という2種類のTリンパ球のバランスの崩れで起こると言われています。

い)とアレルギーが起き易く、赤ん坊はこの状態で生まれてくるそうです。生後、ばい菌を含めたいろいろな物質(食べ物、身の回りの物質)にさらされることでTh1の量が増えて5歳までにTh1とTh2の割合がほぼ同じになり、免疫機能が正常に働くようになるそうです。

ところが、衛生的な環境が一般的な今の環境では、「ばい菌」を含めたいろいろな物質にさらされる機会が減り、Th1の割合が増えにくくなり、アレルギー体質(アレルギーを発症していない子も含む)のお子さんが増える原因になっているそうです。Th1という細胞は癌免疫にも関係しており、若者の癌免疫を調べる

と低下傾向にあり、アレルギー

↑体質増加と同じ病理学的背景があるのではないかと指摘されています。

健康な免疫力を保つには、「ばい菌も含めた自然環境との共存」が必要なようです。先生の講演の中で、「おふくろの味」から、「お」を取って、「ふくろ(袋)の味」に変わったこと、すなわち、コンビニの普及も栄養面のバランスの崩れや化学物質使用の面で見直しが必要ではないかと言われていました。家庭の味を大切にしたら環境や食事が必要な時代になってきているようです。皆さんのご家庭は如何でしょうか？

西村教授のお話は免疫の話でしたが、スギ花粉疎開のために東京から上土幌に花粉症の患者様を3月に連れてきます。数日間の上土幌の山歩きを行ってアレルギー免疫を一端リセットすることで、再び東京で生活できるようにしています。森林という点で共通

項があり、全く違う分野からのアプローチでありながら、森で結ばれる点に面白さを感じた研究会でした。



□7月のお知らせ

7月の整形外科診療日は、7月24日となっています。予約制ですので、詳しくは病院事務にお尋ねください。

外来リハビリをご希望の方は、7月11日が理学療法、25日が作業療法の日となっています。午前中は数名程度の枠ですので、ご予約をお願いいたします。

看護師(保健師)の募集

をしています。中頓別町、近隣町村出身の方で、地元でキャリアを活かしたいという方のご応募をお待ちしております。

# まちの話題

身近な森づくりや緑豊かな町づくりに緑の募金を役立てます

この度、児童生徒が学校内で募金活動をして集められた「緑の募金」を役場に届けられました。

募金箱を受け取った野邑町長からは、「みなさんの善意を森づくりや緑豊かな町づくりに役立てます。」と感謝の意を表しました。

また、平成19年度に多額の浄財を寄附して、北海道の森林・みどりづくりに貢献された中頓別建設協会に社団法人北海道森



中頓別小学校の児童 (20. 05. 23)

と緑の会（堀達也理事長）からの感謝状が野邑町長から伝達されました。



中頓別中学校の生徒 (20. 06. 09)



中頓別建設協会へ感謝状の伝達 (20. 06. 02)

## 第2回森林ウォーキング

6月13日、今年2回目の森林ウォーキングが中頓別鍾乳洞自然ふれあい公園内のすこやかロードで行われました。

ドリーネコースから湿地コースを散策する中で、参加されたみなさんは、百花繚乱ひゃっかろうらんとなった初夏の野草を見ながら、森林ウォーキングを楽しんでいました。メデイカルチェックを受けた後、管理棟「ぬく森館」内では、住友院長から「メタボをなくそう！」を今年のメインテーマとし、今月のテーマ「からだを動かそう！」と題して、身体に溜



まっけてしまった過剰なカロリーをいかに減らすかを考える講話がありました。



## 地域生活安全協会設立

6月3日、防犯協会と交通安全協会が発展的に解散をして、2つの機能を合わせ持った組織として、中頓別町地域生活安全協会が新たに誕生しました。

新組織では、犯罪のない明るい社会をつくるための防犯活動や悲惨な交通事故を防止するための交通安全予防活動を主な目的として、各種の事業が展開されます。

会長には峰友武さん、副会長には、防犯担当の村山義明さん、交通安全担当の十倉孝夫さんが選出されました。



## みんなでも中頓別町の自治を考えよう！

「市町村合併をめぐる動きと道内の状況」と題して、北海道企画振興部地域主権局市町村合併グループ主幹清水敬二氏を講師に、第1回目の勉強会が6月6日に開催されました。

参加した町民の方からは、財政状況が悪い町村が合併しても良くならないのでは？、広域化することで、地域のつながりが崩壊するのでは？の質問・意見が出されるなど、熱心に講師の話に耳を傾け、中頓別の自治を考える機会となりました。



## 中頓別鍾乳洞まつりが開催

6月8日、軍艦岩を取り囲むピンクの絨毯じゅうたんをバックに中頓別鍾乳洞まつりが開催されました。

中頓別鍾乳洞自然ふれあい公園内の特設会場では、中頓別中学校の生徒によるよさこいソーラン踊りや公園内を利用したスタンプリーゲーム、歌謡ショーが催され、会場に詰め掛けた町内外の方々は、焼肉を食べながら、初夏の楽しいひと時を過ごしていました。

よさこいソーラン踊りは、アソビの音が掛かるほどの盛況ぶりでした。



# まちの話題

## 公共施設に花樽設置

町民の皆さんに利用されている公共施設を花で飾ろうと町からの呼びかけで集まった多くの町民ボランティアの協力によって、郷土資料館や町民センターなどに設置された花樽に花苗が寄せ植えされました。

また、こども館でも、老人ホーム長寿園の利用者の方が協力して、こどもたちと一緒に花樽に花苗の寄せ植えを行いました。こどもたちは、お年寄りの作業を見ながら、花苗の植え方や水のやり方を教わっていました。



## NPO法人中頓別森林療法研究会による第1回目のシンポジウムの開催

『森林浴を「かがく」する!』をテーマに第1回目のシンポジウムが、6月7日、そうや自然学校(旧敏音知小学校)を会場に開催されました。

午前中は、敏音知岳の登山道を「千本シナ」まで森林ウォーキングをし、その後、ランチョーン・ミニフォーラム(町まちづくり推進課 野田繁美)、基調提起(研究会 住友和弘)、「森林療法による健康づくり」として、①保健行政からみた森林療法(町保健福祉課 磯木多紀江)、

②血圧と森林療法(研究会 猪苧冬樹)、③メタボリックシンドロームへの応用の可能性(研究会 住友和弘)、④認知症対



策としての可能性(特別養護老人ホーム長寿園 秋葉正子)の報告、先進事例報告として、NPO法人「森の生活」奈須健一

代表から「下川町の取り組みについて」の報告がありました。特別講演では、山口大学理学部の青島均教授から「森林揮発性物質の癒しのメカニズム」について講演がありました。

研究会の住友理事長から、シンポジウムの結びに、近隣地域でも森林を活用した取組が行われているので、今後、相互の連携を図っていききたいと述べられています。

研究会の住友理事長から、シンポジウムの結びに、近隣地域でも森林を活用した取組が行われているので、今後、相互の連携を図っていききたいと述べられています。



NPO法人森の生活 奈須健一郎代表による報告

青島均教授による特別講演

## 国民年金からのお知らせ

# 保険料を免除する制度があります

国民年金は、日本国内にお住まいの、20歳以上60歳未満のすべての方が加入する制度です。

保険料の納付を続けることで、老後の生活保障である老齢基礎年金だけでなく、万が一のときに障害基礎年金や、遺族基礎年金が受け取れる制度です。

経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除となる保険料免除制度をご利用ください。

国民年金の保険料免除制度には「法定免除」と「申請免除」の二つの種類があります。

法定免除は、障害基礎年金や生活保護法の生活扶助を受給している方などが届出を行うと保険料の納付が免除されるものです。

一方の申請免除（学生の方は、申請することはできません）は、本人・配偶者・世帯主の各々の前年の所得に応じて四段階の基準額があり、全額免除のほか、保険料の4分の3、2分の1、4分の1を納付すると残りの保

険料の納付が免除となる一部納付（一部免除）があります。

保険料免除が承認された期間は、将来の老齢基礎年金の年金額の計算のときに国庫負担に相当する額（年金額の3分の1（将来は2分の1）、一部納付した期間は、国庫負担分はその保険料分も加算）が算入されます。また、万が一のときの障害基礎年金、遺族基礎年金を受けるために必要な受給資格期間にも算入されます。

このほか、30歳未満の方には、世帯主の所得の多寡にかかわらず、本人と配偶者の所得審査で保険料納付が猶予される「若年者納付猶予制度」、学生の方には、本人の所得審査で保険料納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

この猶予制度の承認を受けた期間は、老齢基礎年金の年金額には算入されませんが、老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給するための資格期間には算入されます。

また、将来受け取る年金額が

少なくならないように、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間は、10年以内であれば後から保険料を納付することができます。追納制度があります。免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に経過した期間に応じて加算額が上乘せされますので、早めの追納をお勧めします。

なお、免除等には、退職（失業）の特例があります。免除等は、原則としてご本人・配偶者・世帯主の方の前年の所得で審査されますが、これらの方の中で申請する年度又は前年度に退職した方は、雇用保険の受給資格者証や離職票等の公的機関の証明を添付していただくことで、その方の所得審査が不要となります。

免除等の申請の窓口は、お住まいの町村役場や市区役所の国民年金担当窓口です。原則として、毎年度手続きが必要ですが、

【総務課住民グループ】

# ホットな情報通信

~Learning for life~

## 活動の広場へ集いを通して

### ☆第2回中頓別町長杯争奪宗谷陸地町村ゲートボール大会が開催されました。



6月10日、天北線メモリアパークゲートボール場を会場に、ゲートボール大会が開催されました。この日は、12チーム総勢70名が管内の陸地町村から参加しました。ゲートボールの試合は、第1ゲートから第3ゲートを通り過ぎながら、自分たちのチームに有利な試合展開になるように、ゲートに寄せたり、相手チームのボールに当ててコートの外に出したり、お互



いに駆け引きを行いながら試合展開をし、最後にゴールポストに当てて上がり、得点を争うゲームです。本大会は、各チームともに4試合行い、4試合の勝敗数と得失点数によつて順位が決まりました。中頓別から参加したチームは見事大健闘し、中頓別鍾乳洞チームが優勝、中頓別知駒チームが準優勝という結果を残すことができました。

### ☆ゲートボール大会の結果（敬称略）

- 優勝 中頓別鍾乳洞チーム  
主将～佐々木哲二  
選手～桜田昭一、十亀忠雄、吉田君雄、赤川慶一、野邑雅子
- 準優勝 中頓別知駒チーム  
主将～佐々木至郎  
選手～藤井 正、吉田貞雄、千葉信夫、小松準治、水口瑛子
- 第3位 猿払寿チーム
- 敢闘賞 豊富サロベツチーム

### ☆上駒女性学級へ中頓別町議会を傍聴しました。

6月19日、上駒女性学級では中頓別町議会第2回定例会を傍聴しました。

今回の学習会での議会傍聴は、今年度の上駒女性学級の学習内容を話し合った時、「なかなか一人では議会に足向けることができない。」との学級生の声に「それでは、女性学級の皆で議事を傍聴しましょう。」と担



当者が声かけしたことがきっかけです。一般質問1番、本多議員の質問、一般質問2番の柳沢議員の質問を聴くことができ、後期高齢者医療制度や国民健康保険税の年金天引きの実施についての質問に学級生は皆、真剣に耳を傾けていました。



Every State is a little different but this is how it is for most folks growing up in Washington State.

Like many other countries, the most prevalent form of employment for all people in the U.S. used to be farming. It helped shaped many aspects of American culture, including driving. In the old days, kids were expected to help out on the farm during the growing season. That's why there is a three-month vacation from school in the summer. That's also why you can get your drivers license as early as 16 years old.

America has a lot of wide open spaces and it was essential to have a car for most people. Whether it was to get groceries, farm supplies or transport goods, if you were big enough to drive a vehicle, you did so to help your family. Eventually, a law was made to only allow those older than 16 to drive. But even today, out in farm country, kids younger than 16 drive.

Now days, city kids do not work on farms, but we can still get our license at 16. It is a very important rite of passage for a teenager. Many who get licenses also get their own car. I started driving when I was 10 or so, out on dirt roads. Then I got a learners permit at 15 and a half. Then I got my license and my own car.

I drove everywhere in my car. I drove to school, to school sporting events, to the store, to my friend's houses, and to the big city. I also went on long camping and hiking adventures into the mountains and to the ocean. The most important place I drove though, was to work. Gas wasn't free and I worked to pay for it, as well as for anything else I wanted to buy or do.

After all that driving, I'm so happy to live in Nakaton because I almost never need to drive. I can find almost everything I need right here in town! So now I walk, run or ride my bike. I think it's absolutely fantastic.

Jared F. Boasen

### ワシントン州でのドライブ

どの州も少しずつ違いがありますが、今回は、ワシントン州で人々がどのように育ってきたのかという内容です。

他の国々でも同じように、アメリカで見られる一般的な職業といえば、かつては農業でした。農業は、アメリカ文化（車の運転に関することも含まれます）の形成に大きな影響をもたらしました。昔、収穫時期になると子どもたちは畑仕事の手伝いをするものだと考えられていました。夏に学校が3ヶ月間休みになるのは、そのためです。また、16歳で運転免許を取ることができるのもそのためなのです。

アメリカには広い敷地があり、大部分の人にとって車は必要不可欠なものです。食料品を買いに行くときも、畑から作物を運ぶときも、子どもたちは運転操作ができるくらい大きければ、家族を手伝うために運転をしていました。結局、16歳以上の人は車の運転を認められるという法律が作られました。しかし今でも、農業地帯以外で16歳未満の子どもたちが運転をしているという現状があります。

最近とはいうと、都市の子どもたちには畑仕事の手伝いというものはありませんが、運転免許は16歳で取得することができます。これはティーンエイジャーにとっては大変重要な慣習なのです。免許を取得すると自分の車を持つことができますからね。わたしが車に乗り始めたのは10歳くらいのときで、でこぼこな道以外ですが、自分で運転していました。

そして、15歳半で自動車教習を受ける許可があり、免許を取得後、自分の車を持ちました。

わたしは、自分の車で学校や学校のスポーツイベント、買い物、友達の家、大きな都市など、色々な場所へ行きました。また、自分の車を使って山や海へキャンプやハイキングに行ったこともあります。でも、わたしにとって車で出かけるのに一番大切だった場所は、仕事場でした。ガソリンは無料ではありません。ガソリン代を払うため、もちろん他にも自分の欲しいものを買ったり、したいことをするためにも働いていました。

日常的に車を使う生活を後にしてみて、今わたしは中頓に住んでいてとても幸せだと感じています。なぜなら、ほとんど車を運転する必要がないからです。必要なものはほぼすべて町の身近なところにあるのですから！今は歩いたり、ランニングをしたり、自転車に乗って用事をすませています。それは本当に素晴らしいことだと思うのです。

ボーンセン・ジェレッド

## この本 だいすき!



☆山岸真子さん 中頓別小学校5年生

『オバケちゃん』

著・松谷 みよ子 絵 いたうひろし(講談社)

オバケなのにかわいいところが好きです。  
オバケちゃんのシリーズがあるので、たくさん借りて読みたいです。

## 注目の新着本!

### (一般書)



『阪急電車』 有川 浩(幻冬舎)

・電車は、人数分の人生を乗せて、どこまでもは続かない線路を走っていく一片道わずか15分。

そのとき、物語が動き出す。

### (児童書)



『地球SOS図鑑』 地球環境研究センター(PHP研究所)

・人類で初めて宇宙から地球を見た宇宙飛行士ガガーリンは「地球は青かった」という名言を残しました。

あれからわずか半世紀あまり、その地球がおかしくなっています。熱波・大雨・干ばつ・台風…。

近年、世界各地で起こっている異常気象は、地球が人類に発信しているSOSなのかもしれません。

## ・・・今月の新着図書・・・

### □一般向け図書

- 『魔女の笑窪』……………大沢在昌(光文社)
- 『田村はまだか』……………朝倉かすみ(光文社)
- 『日月めぐる』……………諸田玲子(講談社)
- 『三世相』……………松井今朝子(角川春樹事務所)
- 『虹色の約束』……………結芽(角川春樹事務所)
- 『沈黙のアイドル』……………赤川次郎(角川書店)
- 『ダーリンは外国人 THE BABY』……………小栗左多里(メディアアクトリー)

### □児童向け図書

- 『おとうさんがおとうさんになった日』……………長野ヒデ子(童心社)
- 『まじよりのこまじよちゃん』……………越水利江子(ポプラ社)
- 『頭がよくなるなぞなぞ』……………このみひかる(童心社)
- 『これがほんとの大きさ!』……………ステイブ・ジェンキンズ(評論社)
- 『るきちちゃんのえてがみ』……………かたくるみ(集英社)
- 『しずくちゃんワクワクまちがいがし』……………三木浩也(学習研究社)

他にも多数の新着図書がありますので、ご来室ください。

# お口は齒つらつ元氣ですか？

いつまでも美味しく食べるために

歯やお口の中を健康に保つという事は、単に食べ物を飲み込むということだけでなく、「食べる」「話す」「味わう」という豊かな人生を送るための大切な役割を果たしています。今回は中頓別町で取り組まれている高齢者の歯の健康について、お話しします。

## ◆中頓別町では

平成4年から生涯を通じて歯科保健対策を実施してきているところですが、平成18年の介護保険法の改正により、口腔機能向上のための取組が新たに介護予防事業として導入されることになりました。

平成19年度に65歳以上を対象とした口腔機能のアンケート調査を実施しました。166名の方が答えていただいたのですが、口腔機能の低下を疑われた方が12名でした。さらに、食事の時のむせや飲み込みにくさを訴えた方が5名でした。

## ◆Nさんの場合は？

Nさんは、お口の渴きとむせを訴えるその一人だったのですが、入れ歯を入れて嚙むときの痛さと口の渴きを訴えていました。9月に歯科衛生士さんから口の状態に合わせたアドバイスを受け、目標を立てて自宅で実行してもらいました。その結果、2月には改善されていきました。「ものをゆっくり嚙むこと、右ばかりでなく両側でものを嚙むようになりました。」と話しています。

口腔機能向上のために健康教育へ参加していただき、一緒に学習してもらったり、歯科受診を案内しています。

## ◆口腔機能向上のために

口腔機能の低下は、お口の中を見なくても日常のちよつ

とした観察で状況がわかることがあります。

例えば、口臭が強い（細菌や食残渣により汚れている。）や食べ物、飲み物でむせやすくなつた（摂食・嚥下機能が低下してきている。）よく熱を出すようになった（口腔内が汚れていることにより誤嚥性肺炎の可能性がある。）風邪を引きやすく治りづらい（体力の低下。）一人ひとり症状は異なりますが、日常の変化や気づきの中に病気が隠されていることもあります。

## ◆平成20年度の事業は

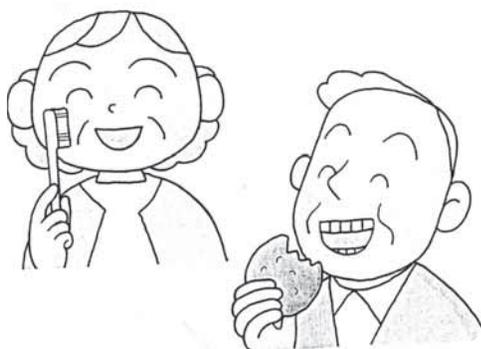
平成20年度では、口腔機能向上事業として7月、10月、



健師さんの  
保 FileNo.189  
健康宅配便  
今月の  
担当は  
神田 節子

1月、3月の年4回計画し、歯周病などの口腔疾患の学習や食後の歯磨き指導、舌や口腔周囲筋の筋力増強訓練などを歯科衛生士さんの協力を得て進めていこうと考えています。

口から始まる老いを予防し、一生美味しく、楽しく、安全な食生活をしていきたいです。



☆わたしの

「健康なかとんべつ21宣言」

角川 光雄さん

山形のさくらんぼ農家の次男として生まれ、23歳の時に中頓別町に入植しました。戦争経験があり戦後の混乱期を酪農業で生き抜いてきました。

今、楽しみにしているのは、年に一度、山形で兄弟が集まる「兄弟会」です。日々の暮らしの中では、身体を動かさなければと思い、畑仕事に精を出しています。家庭でも自分の役割をしっかりと持って、「今、自分にできることをする」をモットーに毎日の生活を楽しんでいます。この度、町の歯科事業に参加し、自己目標を「口腔内を清潔に保ち食事を美味しく食べられる」ことを掲げ、食後の歯間ブラシを継続させています。残っている自分の歯を大事にして、食事を楽しんでいきたいと思えます。



「今月のおすすめ料理」のコーナーに載せてみませんか？  
お家で簡単に作れる一品を皆さんに紹介したいと思っています。

情報をお持ちの方は、保健福祉課保健福祉グループ

管理栄養士まで一報ください。

今月のおすすめ料理

ブロッコリーのガーリック炒めの作り方

あかね 小倉満恵さん

□作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき斜め切りにし、固めにゆでる。
- ② 豚肉は2～3cm程に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油とニンニクを入れ火にかけ、肉を加えて炒める。  
さらに①を加えて炒め、こしょうとオイスターソースで味を整える。

□材料（4人分）

- ブロッコリー・・・・・・・・ 1株
- 豚ロース薄切り・・・・ 4～5枚
- ニンニク・・・・・・・・ 1片
- こしょう・・・・・・・・ 適量
- オイスターソース・・・・ 適量
- ゴマ油・・・・・・・・ 適量

□栄養価（1人分）

- 熱量・・・・・・・・ 約125kcal
- たんぱく質・・・・・・・・ 約 8.4g
- 脂質・・・・・・・・ 約 8.6g
- 炭水化物・・・・・・・・ 約 3.9mg
- 食物繊維・・・・・・・・ 約 2.3mg



サラダで食べることが多いブロッコリーを、炒め物にして紹介していただきました。ポイントは、子どもにも食べやすいようにブロッコリーをさつと下ゆでするところ。オイスターソースで仕上げ、好みに醤油を加えても美味しい。シャキツとした食感には、ブロッコリーを生から炒めると良いようです。

ブロッコリーの花蕾のビタミンCはレモンの2倍、茎は花蕾よりも豊富で皮を剥いて利用します。長くゆでるとせつかくのビタミンCが壊れてしまうので、少し歯ごたえがある程度に固めにゆでると良いでしょう。にんにくには、体内の栄養素を燃焼させてエネルギーに変える働きがあり、特にビタミンB1と結びついたときの働きが有能で威力を発揮します。豚肉・豆類・豆腐などのビタミンB1が多いものと一緒に食べると効果的です。ニンニクの香りが引き立つ炒め物。調味料も控えめに素材の良さを味わってみませんか？

管理栄養士 八木千晶

ご寄附ありがとうございます  
高井 英和 様 (字中頓別)  
◇郷土資料館の資料展示などとして  
① シンガーミシン 一台  
② ビクターラジオ 一台  
③ 雛人形 一式

やまなみ吟社 六月例会  
朝まだき森の蔭より初郭公 武田 雄峰  
郭公の声にせかされ鉄早め 東海林海峯  
郭公の確かに声の明けて来る 菅原 貞子  
郭公の間合に足を止めけり 平田 栄珠  
遠郭公集落ありて黙魂祭 高橋 恵翠

～北海道苦情審査委員制度のお知らせ～

『北海道苦情審査委員制度』のご利用を！

道の仕事に関して、皆さん自身の利害にかかわる苦情は、「苦情審査委員」に申し立ててください。

苦情の解決に向けて、簡易な手続きで、苦情審査委員が中立的な立場から、道の業務や制度の内容を調査するなど、迅速に処理します。なお、個人情報保護には十分配慮します。

○ 苦情の窓口は、道庁の「道政相談センター」のほか、各支庁の「道政相談室」です。

○ 制度の概要と苦情申立書をセットにしたリーフレットを用意しております。苦情の窓口へ連絡してください。

○ 道のホームページでも苦情審査委員制度をお知らせしています。トップページの相談窓口→道政一般からご覧ください。

(<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/>)

○ 苦情の申立て方法は、所定の「苦情申立書」により、郵送、ファックス、メールでも申立てができます。

○ 連絡先

- 北海道知事政策部知事室道政相談センター  
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目  
TEL 011-204-5022 (直通) FAX 011-241-8181  
E-mail : kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp
- 各支庁地域振興部総務課道政相談室

編集後記

7月から8月までの2ヶ月間、クールビズということで、ノーネクタイ勤務でも構わないことになりました。

役場庁舎内は、鍾乳洞の洞窟内のように意外と涼しいです。

先日の敏音知岳山開きの取材で、山頂まで登山をしてきました。森林浴でメタボリック対策のつもりでしたが、2日後の身体の痛みが身に染みる今日この頃です。(ふじ)

戸籍だより

6月1日～6月30日受付分

うぶごえ

字中頓別 北村 幸樹くん  
(正樹さんの子) 5月28日

えんぐみ

字中頓別 (6月1日) 字中頓別  
田村 健さん 渡辺由美子さん

おくやみ

字中頓別 山口 つきよさん  
(89歳) 6月12日

字中頓別 深田 重行さん  
(82歳) 6月13日

字中頓別 加藤 信彦さん  
(77歳) 6月15日

字中頓別 石川 ヒサさん  
(83歳) 6月16日

字中頓別 長谷川 澄雄さん  
(67歳) 6月19日

人のうごき

(平成20年6月30日現在)

世帯	955	( -2)
人口	2,125	( -7)
男	1,036	( -4)
女	1,089	( -3)

( ) 内は前月対比

広報誌なかとんべつ 7月号 Vol.593

【発行】 2008年7月10日

【編集】 中頓別町総務課住民グループ 〒098-5595 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別172-6 TEL 01634-6-1111 FAX 01634-6-1155  
HP <http://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp> e-mail : [info@town.nakatombetsu.lg.jp](mailto:info@town.nakatombetsu.lg.jp)

【印刷】 有限会社 天北印刷工業

この広報誌は再生紙を使用しています。