



広報 なかとんべ



鍾乳洞祭で中学生が乱舞

寒い中行われた鍾乳洞まつりでの、中学生のよさこいです。この日は朝から寒く、雨は降らなかったものの、私の吐く息が白くなるほどの天候でした。その寒さを吹き飛ばすくらいの力強い息の合った踊りを見せてくれました。



平成二十三年度町政執行方針



私は、先の統一地方選挙で町民の皆さんのご支援をいただき、無投票で4回目の当選をさせていただき、今後4年間の町政を担うことになりました。

あらためて為政者としての責任の重さと課せられた責務の大きさを痛感しているところでありますが、住民の尊い信託に応えるために、何ものにもくじけない強い決意を持って、町の発展と町民の幸福のために全ての町民が安心して暮らしていただく中頃別町を目指し精魂を傾けたいと考

えております。

本年度は、「一流の中頃別づくり」を掲げて取り組んできた「第6期総合計画」の最終年度に当たりますが、この10年間は、国による三位一体改革で地方交付税の大幅削減や市町村合併の促進などにより大変厳しい町村運営を余儀なくされてきました。

一方、平成24年度からスタートする第7期の総合計画の策定の年であり、3月議会で成立した「自治基本条例」に盛り込まれた規定や「定住自立圏」による宗谷管内や上川北部管内の市町村との相互連携を「層強化するなどの新しい総合計画を策定してまいります。

以下、重点的な施策について申し述べます。

1 自然と共生する地域づくり

＜自然環境の保全＞

長年の懸案だった環境基本計画を、今年3月に策定しました。

本町の環境政策は、森林と河川環境の保全、豊かな自然環境と共生する農林業の振興、うるおいのある生活環境づくり、環境にやさしい暮らしづくり、自然とのふれあい活動の推進が大きな柱となっております。



今年度は、基本条例・基本計画に基づき環境の保全の創造に取り組む最初の年となることから、町民や町外への発信に力を注いでまいります。また、行動計画を策定し、町民、事業者、行政、旅行者等がそれぞれの立場で、より身近で取り組めることから着実に実践していけるよう取り組んでまいります。

四年目を迎えるそうや自然学校では、地域おこし協力隊の制度を活用し、自然体験活動を通じて子どもたちの教育、体験型ツールの振興、人材育成やネットワーキング形成、地域情報の発信、環境保全活動に取り組み、利用者の増進に努めてまいります。

＜農林業を基本に据えた活力ある産業の創造＞

本町の基幹産業である酪農は、ＴＰＰ（環太平洋経済連携協定）への参加検討をはじめとした農畜産物の国際化・自由化などによる価格競争等により農業経営者の不安をあおっており、北海道や農業関係団体とも協力しながら、断固反対の



姿勢を示し、各方面にはたらきかけを行います。

また、近年の異常気象による粗飼料収穫への不安、東日本大震災の影響による燃油、配合飼料の高騰への懸念、後継者不足や高齢化

の進行といった酪農地帯存続への危機にも直面している状況にあります。

そのような中で、コントラクター組織やＴＭＲセンター、堆肥センターといった共同作業により酪農経営の省力化や合理化が進んできており、それらの経営体への施設整備や運営に対する支援を行い、経営の安定化と足腰の強い経営構造を促進していくことに努めます。

また、担い手育成対策として新規就農希望者への支援を行っていくとともに、第三者継承としての酪農経営の継承のあり方を、酪農経営者や関係機関と連携を図りながら模索してまいります。

本町の面積の約８４％を森林が占めており、そのうち２７％が町有林を含む民有林であります。森林は、木材

供給や豊かな水の供給、地球温暖化防止をはじめとした二酸化炭素の吸収源として多様な役割を担っており、無立木地の解消や育林、間伐を適正な時期に実施して森林の機能を高める必要があり。しかし、木材価格の低迷や林業生産経費の高騰のため採算に合わない、林業経営が強いられ、森林所有者の投資意識の減退を招いております。

このことから、林道の整備や森林作業道の計画的な整備を行い林業生産経費の抑制を図るとともに、小規模伐採や撤出間伐を主体とした新たな国や北海道の森林施策に則した森林整備を推進していくことに努めます。

また、町の「環境基本条例」を遵守した森林環境を構築するため、森林組合との連携を強化し森林所有者

への意識啓蒙にも努めてまいります。

ここ数年、エゾシカの急増により交通事故や農林業被害も増加しており、エゾシカの国有林内も含めた広域捕獲体制の強化を図るとともに、南宗谷地域における残滓処分施設整備の検討を行ってまいります。また、住民個々の有害防止意識が高まっている中、くくり罠の購入に対し支援を行い、



さらなる有害防止に努めてまいります。

地域経済、雇用の見直し

では、国による景気対策のための地域活性化交付金事業もほぼ終わることに加え、3月に起きた東日本大震災が大きな影響を与えることが予想されます。本町にとっても益々厳しい状況になっていきますが、必要な公共事業を確保し、起業化支援、雇用創出に最大限努めてまいります。

このほか商工業では、商工会の運営費補助、中小企業振興資金融資事業を継続してまいります。

景気の低迷からここ数年入り込み数の減少が続く観光ですが、東日本大震災がさらに大きな影響を与えるものと予想されます。かつてない厳しい状況を乗り越えていくため、観光関係者の連携を密にして入り込み数、交流人口の拡大に努めてまいります。

昨年から着手した鍾乳洞

ジオ・ツーリズム創出事業では、鍾乳洞だけでなくさまざまな魅力ある地域資源を洗い出し、それを活かした新たな観光振興の可能性を探ってまいります。また、地域おこし協力隊制度を活用し、今年度から新たに鍾乳洞のガイドを配置して来訪者の案内、町内外への情報発信などに取り組んでまいります。

移住定住促進事業では、Uターンを含めた移住や二地域居住の実現のため、関係団体などと連携して取り組んでまいります。

＜快適に暮らすことができる生活環境の整備＞

町民が安全に快適で潤いのある生活ができる環境をつくるため、交通安全対策の推進や生活基盤の向上が求められていることから、本年度も町道の整備をはじめ

め、老朽化した町営住宅などの解体、持ち家制度や合併処理浄化槽に対する助成を継続してまいります。

＜安全な町民生活を支える体制、対策の確立＞

本町は、町民の高い意識と関係団体の連携協力に支えられ、交通事故、犯罪、火災などの発生が極めて少ない安全、安心なまちづくりが進められてきています。特に交通安全では、昨年8月7日に交通事故死ゼロ

2500日が達成され、それが今日まで続いています。今後も交通事故を起こさないための啓発活動を続け、町民の皆さんとともに12月20日に到達する交通事故死ゼロ3000日達成に向けて交通安全運動を行ってまいります。

近年、近隣市町村でも子どもやお年寄りなどを狙った犯罪が起こっており、防犯活動がより重要となっています。警察など関係機関としっかりと連携し、お年寄りなどが振り込め詐欺や催眠商法等による消費者被害に遭わないための啓発事業にも継続して取り組んでまいります。

火災の早期発見、焼死事故防止対策として有効な住宅用火災報知器の町内設置率を現在の94%から全世帯で設置されるよう普及に努め、地域住民への火災予防



思想の高揚となお一層の火災発生のため未然防止を図ってまいります。

近年の複雑多様化する火災や交通事故、高齢化による疾病構造も様々であり、昨今の救急救助活動においては、高度な知識と技術が求められております。このようなことから、救急隊員の現場での対応や搬送中における応急救護が救命率を左右することから、救急救命士を北海道消防学校に派遣し、心臓機能が停止した傷病者に必要となる薬剤投与の資格を習得させ救命率の向上に努めます。

更に、救急ドクターヘリが、平成21年度から道北で運航されていますが、旭川市の基地病院から当地域への出動の際、豊富町での給油を余儀なくされています。このことを踏まえドクターヘリ専用の燃料貯蔵施設を

南宗谷に整備し、町内はもとより猿払村を含めた南宗谷全域から高次医療機関へ



の搬送がスムーズとなるよう努めてまいります。

2 豊かな自然を育むくらしづくり

へ誰もが健康で安心して暮らすことができる保健・福祉の充実

障害者自立支援法に基づき、知的障害者更生施設天

北厚生園が、平成24年度から新体系に移行するための最終年度となりました。

現在の天北厚生園の施設は、築65年の歳月が経過しており老朽化が激しく、狭隘であります。

このため、旧中頓別農業高等学校跡施設を利活用する増改修整備に対し、協力支援をまいります。

平成20年度から実施している特定健康診査の中頓別町の受診率は40%と管内では高い受診率を保っておりますが、国の目標とする65%にはまだ届かないため、今後一層の受診率の向上を図るため、健診を受ける機会のない30歳代の町民に対し、健診料金を助成し、健康診査の機会を確保してまいります。

また、各種がん検診を引き続き実施し、平成20年度から実施している女性特有

のがん検診推進事業に加え、大腸がん検診についても一定年齢の方に無料クーポン券を活用した個別勧奨に取り組み、疾病の早期発見と早期治療を促進し、町民の健康と福祉の増進に努めてまいります。

任意の予防接種事業であります、子どもに対する、子宮頸がん、インフルエンザ菌b型、小児用肺炎球菌や成人などに対するインフルエンザ予防接種、肺炎球菌予防接種などの感染予防対策として本年度も助成を継続するとともに、インフルエンザ予防接種と肺炎球菌予防接種については、本年度より個人負担料金の軽減を図ってまいります。

また、75歳以上の後期高齢者に対し、医療費に対する経費の一部をお見舞い金として助成することにより、医療費の負担を軽減し地域

で安心して暮らすことが出来るよう、支援してまいります。

年々高齢化率が高くなり、老人世帯が増加しておりますが、平成23年度は「第5期老人保健福祉・介護保険事業計画」、「第3期障害福祉計画」策定の年であり、これまで推進してまいりました、高齢者無料バス乗車券の交付、除雪サービス、福祉ハイヤー、温泉入浴に対する補助や、独居高齢者が安心して町内で暮らせるよう緊急通報システムの設置などを引き続き実施してまいります。

町民の皆さんがこの地域で安心して暮らし続けられるための医療の継続については、当病院としての機能を維持して参ります。医師をはじめ、看護師など医療スタッフの確保は大変厳しい地域であります。昨

年の9月以降、医師1名体制が続いており、関係機関などの協力をいただいて、院長の下で勤務していただける医師確保に努力してまいります。

子育て環境づくり

人口の減少とともに、少子化・核家族化などの急激な変化を受けて、価値観や生活様式の多様化、地域社会の教育力の低下や子育て不安を抱える保護者の増加など、子どもや子育て家庭を取り巻く環境は大きく変化しています。

子供たちが安心して地域で学習や健全な生活ができるよう教育委員会と密接に連携を図るとともに、町内外からの「ふるさと応援寄附」を財源とする「未来を担うこどもの健全育成と教育の基金」を創設し、教育

委員会が独自に政策を立案し実現できる環境を整備してまいります。

3 新しい自治のしくみづくり

懸案となっております「中頓別町自治基本条例」は、町民各位のご協力により3月定例会において制定されました。今後は、本条例を行政運営の最高規範と位置付け、町民、議会そして行政がそれぞれ果たす役割や責任を明確にし、互いに連携しながら町民主体の自治運営や地域主権の確立を目指してまいります。

財政健全化判断基準の一つである「実質公債費比率」は、平成22年度決算において早期健全化基準の25%を確実に下回ることとなりますが、まだまだ「実質公債費比率」が高い状況が続きます。また、東日本大震災等により国における財政状

況も今までの以上に大変厳しい状況が想定され、地方交付税の推移も不透明といわざるを得ない状況であります。今後も「中長期行財政運営計画」などを基に「最小の経費で最大の効果」を上げ、一年でも早く健全財政となるよう努力をしてまいります。

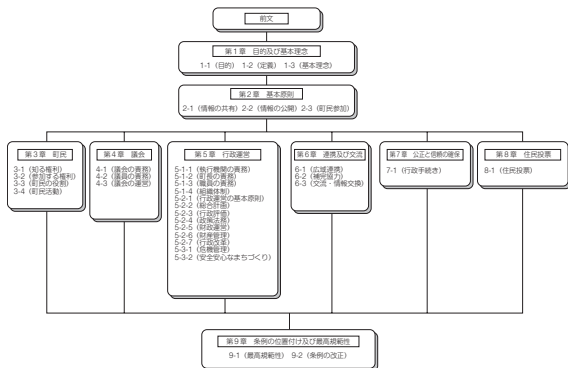
本年度策定の第7期総合計画に合わせ、新たに行政評価システムを導入し、総合計画を基本に据えた計画的、効果的な行政運営のしくみの確立に取り組んでまいります。

以上、平成23年度の町政執行にあたり基本的、重点的な考えを申し上げます。町民の皆さん並びに関係各位のなご一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。平成23年度の町政執行方針といたします。

シリーズ

「自治基本条例を考える」

中額町自治基本条例の体系



自治基本条例とは何を定めたもののなか？

自治基本条例制定の背景には、地方分権一括法の施行や平成の大合併があり、特に、国と地方自治体の関係が従前と異なり「対等・平等」なものとなり、今まで以上に自己責任による判断が求められることが大きな要素となりました。

自治基本条例は何を定めたもののなか。自治基本条例は「自治体を運営していくためのルール」を定めたものです。自治体で何かを決める場合、こうした手続きで事前説明をしてくださいとか、住民の意向や考え方を確認して下さいとか、重要施策を決める場合は「住民投票」によって決めてください。などのルールをあらかじめ決めておくものなのです。

今後数回に分けて条文の内容を確認していきましょう。

今回は、前文と第1章について確認していきます。



中頓別町自治基本条例

(前文)

私たちの中頓別町は、明治の末期に一片の砂金が発見されたことをきっかけに町がつくられました。

先人たちは、道北の厳しい自然条件にもめげず荒野を切り拓き、自給自足と助け合いによって互いの絆を強め、共生の道を歩んできました。

その開拓の労苦から一世紀を経て、深い緑の森と豊かな清流に抱かれた町には、農林業を基本産業に、平和とやすらぎに満ちた地域社会が築かれています

21世紀を迎え、町を取り巻く社会情勢が大きく変わろうとしている今、まちの良さを最大限に生かし、町民一人ひとりが主体となってまちづくりを進めていくことが求められています。

私たちは、先人から受け継いだ豊かな自然環境と伝統文化を守り育て、未来を担う子ども達に引継ぐとともに、町民福祉の増進と自主自律の自治を実践していくまちを目指します。

町民一人ひとりの幸せの追求が、そのまま町民全体の幸せ「住んでよかった、いつまでも住み続けることのできる」まちづくりにつながることを願い、ここに町の憲法として中頓別町自治基本条例を制定します。

解 説

・前文は、全ての条例におかれるものではありませんが、この条例は、中頓別町の自治の基本を定める最高規範として、自治の基本理念や基本原則等を定める重要な条例であり、それらを明確にするためにおくことといたしました。

我が町が砂金の発見により誕生し、厳しい自然環境の中で開拓を続けてきた先人の労苦、そして、緑豊かな自然環境の中で平和で安らぎのある町が築かれてきたことを、次代へ確実に引継ぐために、町民みんながそれぞれの役割と責任を果たしていくことが重要であり、そのことを推進していく上で大切なまちづくりを進める仕組み（ルール）をみんなで共有することにより、町民が将来にわたり「住んでよかった、いつまでも住み続けることのできる」町となるよう強い願いを込めこの自治基本条例を制定することを記述しています。

第1章 目的及び基本理念

(目的)

第1条 この条例は、地方自治の本旨に基づき、町政運営の基本理念及び基本原則を定めるとともに、町民、議会及び行政が互いに連携し、町民が主役となる新しい公共社会の実現・自治の確立を目指していくための仕組みを定めることを目的とします。

解 説

- ・地方自治の本旨とは、「住民自治」と「団体自治」を言います。この「住民自治」とは、地方公共団体の運営は原則として住民自身の責任において自ら行なうということであり、「団体自治」とは、地方の行政を国から独立した団体が自らの意思と責任の下で自主的に処理することを言います。
- ・この条例では、中頓別町における自治の基本理念と基本原則を明確に示すとともに、自治の主体である町民、町議会そして行政がそれぞれ果たす役割や責任を明確にし、互いに連携することにより、より町民主体の自治運営を目指していくことを規定したものです。

(定義)

第2条 この条例が適切に運用され続けるために必要な基本的な用語を次のとおり定義します。

- (1) 町民 町内に住所を有する人をいいます。
- (2) 町 町長をはじめとする執行機関並びに町議会で構成される地方公共団体（以下「自治体」という。）としての中頓別町をいいます。
- (3) 執行機関 町長、教育委員会、農業委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員及び固定資産評価審査委員会をいいます。

解 説

- ・ この条例を解釈する上での共通認識を持つため、重要な用語の意義を定めます。
- ・ 第1号の町民とは、中頓別町内に住所を有する人をさします。町内において事務所又は事業所を有する個人及び法人をはじめ、町内で活動する自治会やボランティア団体、非営利活動を行なう団体等は含まれておりません。
- ・ 第2号の町とは、基礎的自治体としての中頓別町を言います。基礎的自治体とは、基礎的な地方自治を意味するもので、住民にとって最も身近な行政主体をいう。
- ・ 第3号の執行機関とは、独自の執行権を有し、担任する事務について自治体としての意思決定を自ら行い、外部に表示することができる機関を言います。町の代表者である町長と、町長から独立して専門的な立場に立って仕事を分担する6つの行政委員会及び委員を指します。
- ・ 町が設置する公営企業（水道事業等）は、執行機関である町長に含まれます。

（基本理念）

第3条 町は、情報公開及び住民参加を基本に町政を運営します。

- 2 町は、自己決定及び自己責任で住民自治を確立し、まちづくりを進めます。
- 3 町民、議会及び行政は、ともに学び、ともに支え合うまちづくりを推進し、自治の発展を目指します。

解 説

- ・ ここでは、町政を推進するに当たっての目指すべき方向性や町政の根幹となる考え方を、基本理念として明らかにするものです。
- ・ 第1項では、何と言っても今後のまちづくりの基本は「情報公開」と「住民参加」でなければならないこと。町や町議会が持っているあらゆる情報をわかりやすく町民に提供しなければ町政への住民参加はないことを定めています。
- ・ 第2項では、地方分権改革により取り分け市町村には、住民に最も身近な行政主体である基礎自治体として、自己決定、自己責任による自治体運営を行なうことが重要となっていること鑑み、定めています。
- ・ 第3項では、まちづくりには、主権者としてまちづくりの主体である町民の意思を反映させて推進することが求められます。その推進にあたっては町民、町議会そして執行機関が共通目的を持って相互理解のもとで進めていくことを定めています。

以下次号につづく

後期高齢者医療制度のお知らせ

～平成23年度の保険料のお支払いについて～

後期高齢者医療制度は、被保険者（加入者）の皆様にご負担いただいている保険料によって成り立っています。皆様が将来にわたって安心して医療を受けるための貴重な財源となりますので、今後とも保険料をお支払いいただきますようお願いいたします。

平成23年度の保険料額につきましては、6月に個別にお知らせしますのでご確認ください

■平成23年度保険料の計算方法（保険料率は、平成22年度と変わりません）

均等割 【1人あたりの額】 44,192円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (平成22年中の所得－33万円)× 10.28%	=	1年間の保険料 (100円未満切り捨て)
---	---	--	---	--------------------------------

- ☐ 1年間の保険料の上限額は、50万円です。
- ☐ 年度の途中で加入した時は、加入した月からの月割で計算します。

■保険料の軽減

① 均等割の軽減（年額）

- ☐ 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- ☐ 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

《所得に応じて、均等割44,192円が以下のとおり軽減されます。》

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	均等割の年額
33万円かつ被保険者全員が所得0円 (年金収入のみの場合、受給額80万円以下)	9割軽減	【年額】 4,419円 (39,773円軽減)
33万円	8.5割軽減	【年額】 6,628円 (37,564円軽減)
33万円+(24万5千円×世帯主以外の被保険者数) ※ 単身世帯の方は該当しません	5割軽減	【年額】 22,096円 (22,096円軽減)
33万円+(35万円×世帯の被保険者数)	2割軽減	【年額】 35,353円 (8,839円軽減)

② 所得割の軽減

- ☐ 被保険者個人の所得で計算します。

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	5割軽減

③ 被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- ☐ この制度に加入したときに被保険の被扶養者だった方については、所得割はからず、均等割が9割軽減となります。

※被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

■保険料のお支払い方法

保険料のお支払いは、
「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。

□「口座振替」を希望される方は、中頓別町介護福祉センター内保健福祉課へお申し出ください。

【お申し出の際に必要なもの】～ご本人の保険証、預金通帳とお届け印～

□「年金からのお支払い」の場合は、**手続きの必要はありません。**

ただし、次のいずれかに当てはまる方は、「年金からのお支払い」ができないため、「納入通知書」や「口座振替」によりお支払いいただきます。

■年金額が18万円未満の方(介護保険料が年金から引かれていない方)

■介護保険と後期高齢者医療制度の保険料の合計が、介護保険料が引かれている年金額の半分以上の方

なお、この制度に加入してからおよそ半年間は、「年金からのお支払い」ができません。「納入通知書」や「口座振替」でお支払いください。

※ 保険料は、所得税や個人住民税の社会保険料の控除の対象となります。

■保険料の減免

■保険料のお支払いが困難な場合は、介護福祉センター内保健福祉課へご相談ください。

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免を受けられる場合があります。

東日本大震災に被災された後期高齢者医療保険の被保険者の皆様へ

東日本大震災に被災された被保険者につきましては、下記の通り対応しております。

■保険証について

現在、保険証を紛失あるいは家庭に残したまま避難していることにより、保証書をお持ちでない場合、氏名・生年月日・住所を医療機関にお申し出いただくことで受診できる取扱いとなっていますが、平成23年7月1日からは、通常どおり、保険証の提示が必要になります。保険証の再交付を希望される方は保健福祉課保健福祉グループに問合せください。

■保険料や医療機関へのお支払いが困難な方について

住宅、家財またはその他の財産について著しい損害を受けたことにより、保険料や医療機関へのお支払い（一部負担金）が困難となった方については、申請により、減額、免除または徴収猶予が受けられる場合があります。また、年金から保険料をお支払いすることが困難な方については、「口座振替」や「納入通知書」によるお支払いに変更することもできます。

お問い合わせ先

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

中頓別町介護保険センター内
保健福祉課保健福祉グループ
電話 01634-6-1995

まちづくり・生涯学習だより



まちづくり・生涯学習推進チームでは、様々な事業を取り組むとともに、各団体等の情報を収集し広報活動を行い、「みんなの学びをつなげ」「みんなの学びをつくる」ために情報発信します。

今月号からは、生涯学習団体を紹介させていただきます。

口高齢者教室「寿大学」

高齢者の学びの場を推進するため、4つの方針を掲げ、一年を通して様々な取り組みを行っている高齢者教室「寿大学」を紹介致します。

1. 学習

大学1年から研究生までの約150名が集うこの大学は、年間6回開催させる教養講座や、2月に開催される健康づくり講座で学習しています。特に教養講座



2. 研修

では、町民講座「なかとんべつ」へ参加し、中頓別町の歴史や文化についてあらためて学び、今まで培ってきた知恵や経験等を次の世代に伝えることを再認識する学びの場となっています。

り、知識や見聞を高め交流を深める機会とするため、1日町外研修、修学旅行を実施しています。

1日町外研修は、近隣市町村の歴史等を学ぶとともに、学生間の交流を深める機会となっています。昨年度からはものづくり体験も行っています。

修学旅行では、その時期



にあった体験や、1日町外研修同様、その地域の取り組み等を学び、夜は温泉で英気を養い、交流会を開催し学生間の交流を深めています。

3. サークル活動

趣味などのサークル活動を通じて自ら活動することを目指す。寿大学サークルの活動が行われています。毎週火土曜日を定期的な活動日とし、25名のメンバーが力オクを楽しみながら



毎年開催されている町民文化祭で、その練習の成果を発表しています。

平成23年度からは、よりサークル活動を活性化するため、月1回パソコンと大正琴の2つのミニサークル活動を始めました。

寿大学生以外でも参加できますので、参加希望の方は、広報なかとんへお知らせ版にて日時等をご確認ください。

その他にも、健康づくりとしてラジオ体操への参加などもしています。

また、今年度の入学式では、津軽三味線委の木村善幸さんを招き、津軽三味線ミニ公演を開催し、伝統文化に学ぶ取り組みも行っています。

活動については、学生以外の方でも参加できるようにしています。詳しい内容は広報なかとんへお知らせ版にて周知しますので、興味のある方は、是非参加していただければと思います。

【中頓別町まちづくり・生涯学習推進チーム】

ホッとな情報通信

活動の広場

～集いをおして～

■平成23年度スポーツ少年団結団式及び体力テスト

平成23年度スポーツ少年団結団式及び体力テストが5月7日42名の参加で開催されました。結団式では、野球・剣道・柔道・卓球といった4つのスポーツ少年団員から今年度の豊富や活動内容が話されました。その後毎年恒例となっている体力テストが行われ、腹筋腕立て伏せなど4種目を行



い、団員それぞれの測定内容を確認しました。

スポーツ少年団登録数

- ・野球スポーツ少年団 8名
- ・剣道スポーツ少年団 8名
- ・柔道スポーツ少年団 10名
- ・卓球スポーツ少年団 21名

■第10回町長杯争奪パークゴルフ大会

町民の健康増進と親睦を図ることを目的に、第10回目となる町長杯争奪パークゴルフ大会が47名の参加で盛大に開催されました。当日は、小雨で気温も低くあいにくのコンディションでしたが、今年度最初の大会に白熱した戦いが繰り上げられていました。



大会結果

- 総合優勝、山口喜美子
- 一般男子
- 優勝、石神忠信
- 準優勝、矢部守世
- 第三位、赤川慶一
- 一般女子
- 優勝、山口喜美子
- 準優勝、杉本良子
- 第三位、石神フミ子

図書室だより

■カウターからの風景

新中学1年生は小学生の頃から本を読む生徒が多く、中学生になっても少しの時間があれば図書室に来てくれます。

時には、世間話に花が咲き色々お喋りしてくれます。学校の事、両親の事、本の事等等、世代が違っても話題が豊富なのは嬉しいです。

■雑誌が入りました！

図書室の利用を高めるため、今年度から、女性誌、子育て誌、北海道誌等の雑誌を購入しました。最新号から貸し出しをします。貸し出しの期限は1週間です。

■としよかんまつり

ハンドベルサークル「すずの音」による演奏にはじまり、読み聞かせ、こいのほり作りを行いました。ホー

ルにこいのほりを飾り、来館者に喜ばれました。



■注目の新着本

(一) 一般書

『北海道ルール』北海道なんもなんも！ライフを楽しむための48のルール』都会生活研究プロジェクト
郷土料理、知名度など地域プラン

ドカ一位

の北海道
そんな北



海道&北海道人の生活風習を48のルールにまとめ徹底解説。

(二) 児童書

『新訂版 総合百科辞典ポプラディア』(全12巻) ポプラ社

全国35000校で採用されている百科事典。「総合百科事典ポプラディア」が新しく変わりました。新収録項目には、地球環境問題や最新の科学技術、情報通信関連などを豊富に掲載。

また、スポーツや文化など、子どもたちに身近な情報も掲載し、意外な発見もある見もあるユニークな内容になっています。



■今月の新着図書

(5月25日現在)

一般向け図書

- 『葉中の花』 浮城あめ
- 『原子炉時辰帳』 広瀬隆
- 『これからの「正義」の話をしよう』 マイケル サンデル
- 『八日目の蝉』 角田光代
- 『花の語』 湊かなづ
- 『心を繋ぐ』 長谷川裕見
- 『ちよちよ』 中田あや
- 『空也上人がいた』 山田太一
- 児童向け図書
- 『本物の大きな絵本 原寸大昆虫図鑑』 小沢啓一
- 『はながたばをさがせ！』 あきやまだし
- 『せきとりしごと』 サトシシ
- 『百年の家』 ロベルト・インツェンティ
- 『ちよちよミツクアン・ボロ』 とみぞほ
- 『シン・マルソロ』 岡田好弘
- 『あたらしいかんのむきかた』 岡田好弘

※図書室休館日について

休館日は毎週月曜日です。月曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります。祝日・祭日も開館していますので、ご活用ください。



AET (Assistant English Teacher)



ボーセンさんの徒然日記

Some fun differences between America and Japan:

In Nakaton, garbage trucks play music box style music during collection. In America, garbage trucks don't play any music at all. However, ice-cream trucks do. They play very similar music as they drive through the community to entice people to come out and buy something. So, imagine my surprise when I first came to Nakaton and heard the music-box music and rushed outside to buy ice-cream, only to find a garbage truck driving by instead!

In Japan, bakeries usually open around 9am or sometimes even later. This is probably because Japanese people traditionally do not eat bread for breakfast. However, in America (and Europe too), bakeries often open around 4am because people come early to buy bread for breakfast (and lunch and dinner too). Moreover, we love the taste of baked goods still warm and fresh from the oven, so before sunrise is often the best time to enjoy a bakery.

In Japan, restaurant service only comes when you call them. However, in America, the service staff continuously comes to your table to pour you more water, ask if you need anything, offer you more drinks, and try and entice you to buy more food from the menu. Before I came to Japan, I was accustomed to this style and wasn't bothered by it. But two summers ago when I visited the States, I found it downright obnoxious. Plus, I was expected to tip!

Truly, the best thing about experiencing a foreign culture, or even just living in a new place, is the perspective it gives you to see things anew. You're suddenly able to see not only negative things which you wish to improve, but you also realize there are many, many wonderful things that you had taken for granted.

日本とアメリカの違い～面白い豆知識

中頓別ではごみ収集車は音楽を流して走っていますが、アメリカでは音楽を流しながら走るものといえば、何だか知っていますか？ごみ収集車ではなく、アイスクリーム屋さんなのです。アメリカでは、聴いた人が買いに行きたくするような楽しい音楽を流しながら、街中をアイスクリーム屋さんの車が走っているのです。私が中頓別に来たばかりのころ、ある日楽しげな音楽を耳にしたので、アイスクリームを買うべく急いで外に走り出しました。すると、やってきたのはアイスクリーム屋さんではなくごみ収集車ではありませんか！私の驚きが想像できるでしょうか？

次はパン屋さんに関する違い。日本にも大きめの町にはパン屋さんというものがありますが、大抵は他のお店同様、朝9時以降に開店するようです。しかし、アメリカやヨーロッパでは、パン屋さんというのは、朝4時ごろに開店するのです。これは、その日食べるためのパンを朝食の前に買いに行く人が少なくないからです。これらの地域の人々は、焼き立てのパンが大好き。そして、パン屋さんの品揃えが多い、一番良い時間は日の出前なのです。

そして最後はレストランに関する違い。日本ではレストランのウェイターは、食事が運ばれてきた後は、通常は呼ばない限り来ません。しかしアメリカでは、食事が始まってからも、グラスの水を足しにきたり、他に何か必要かを聞きにきたり、メニュー上の他の物を勧めてきたりと、何度も何度もテーブルにやってくるのです。アメリカに住んでいたときは、私はこのスタイルに慣れていたので、それを何とも思いませんでした。しかし、2年前の夏に一度アメリカに帰ったとき、私はすでに日本式のサービスに慣れていたので、このしつこいアメリカ式サービスには閉口してしまいました。しかも、そのしつこいウェイターにチップまで払わなければならないのです！

外国の文化を体験する、また外国でなくとも新しい場所に住んでみる良さというのは、まさにこのような今まで気づかなかったことに気がつくこと、つまり新たな視点を持つことにあると私は思います。自分の国の文化の良くない点にも、そして何よりも、今まで気づかなかったたくさんの良さに気づくことができるのです。

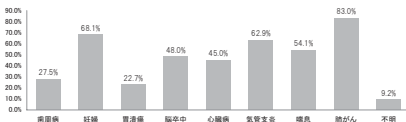
たばこが健康に及ぼす影響

健康日本21「21世紀における国民健康づくり運動」ではたばこ対策において、目標のひとつに、「喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及」を掲げています。

健康づくりに関する調査

中頓別町では平成12年および、平成22年に健診などの機会を活用して「健康づくりに関する調査」を行いました。その中の項目のひとつに「たばこが健康に及ぼす影響について知っているものをお答えください」という設問があります。平成22年度の調査結果は表1のとおりです。

表1：設問「たばこが健康に及ぼす影響について知っているものをお答えください(いくつでも)」
※平成22年度 健康づくりに関する調査(中頓別町)より



たばこが健康に及ぼす影響

たばこは肺がんをはじめとして喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がん、腎盂・尿管がん、脾がんなど多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患など多くの疾患、低出生体重児や流産・早産など妊娠に関連した異常の危険因子です。

未成年者に喫煙を開始した者では、成人になってから喫煙を開始した者に比べて、これらの疾患の危険性はより大きいという実態があります。

ニコチンの依存性作用

たばこに含まれる有害物質の一つ、ニコチンは麻薬と同じような仕組みで「依存」を引き起こす薬物です。

師 さんの
健康 保 健康宅配便
File No. 215
今月の担当は
山田美緒子

人間の脳の情報伝達は、神経細胞と神経細胞との間で、ドーパミン、アセチルコリンなどの神経伝達物質が担っています。

ニコチンはこの脳内に広く分布するアセチルコリン受容体に結合して、神経系から放出されるドーパミンの濃度を調節し、脳内の快楽物質(報酬回路)に働きかけるようになります。

ニコチンが一度体内に取り込まれると、ニコチンが切れたときの様々な生理的反応(離脱症状)をストレスと感じるようになっていきます。

こうしたニコチンによる脳内のメカニズムが常態化すると、喫煙を一日中続けるという悪循環に陥ることになり、やがてたばこ病と呼ばれる一連の疾患を引き起こすことになるわけです。

たばこ病ってなに?

たばこ病とは、喫煙によって引き起こされる様々な疾患のことです。たばこ病は全身病でもあ

り、様々な疾患が複合し、より重大なダメージを体にもたらし、寿命を短縮させます。

たばこの煙の通り道である口腔、咽喉、喉頭は直接強いタバコ煙にさらされ続けることで、高いリスクを示します。

呼吸によって肺に発がん物質が付着していきます。さらに発がん物質や有害物質は肺や消化管から血液中に取り込まれ、全身をくまなく巡ります。血管を通じてニコチンは肝臓、膀胱に届き、また口に含まれた発がん物質は直接食道、胃へと運ばれ消化器系の疾患を引き起こす要因ともなります。

またニコチンは動脈硬化を促進する物質でもあり、血管の収縮を繰り返すことで血流を悪くさせ、動脈硬化による様々な循環器系の疾患を引き起こす要因ともなります。

禁煙はたばこ病のリスクを確実に下げ、寿命短縮を逸回する唯一の方法です。

今月のおすすめ料理

～4町内 長谷川 志津香さん～

湯のみで作るプリンの作り方

- ① ボウルに卵・砂糖を入れて混ぜ合わせ、牛乳をゆっくり入れます。バニラエッセンスも混ぜて、湯のみ4コに注ぎ入れます。(この時、泡が立つまで泡立っていない)
 - ② 鍋に湯のみ1/3程度の水を張り沸騰させ一度火を止めます。
 - ③ ②の鍋に、①の湯のみを入れて蓋をして弱火で8分加熱し、火を止めて約10分放置します。出来たら冷やします。
- ※ カラメルソースはお好みで、小鍋に、砂糖60g、水大さじ1を入れて中火にかけ、時々ゆする。キツネ色になったら火を止めて湯大さじ2を加えて混ぜる。

材 料

□たまご	2個
□牛乳	250ml
□砂糖	大さじ3
□バニラエッセンス	2～3滴

栄養価 (1コ分)

□熱量	約106kcal
□たんぱく質	約5.2g
□炭水化物	約9.8g
□脂質	約5.0g



子供のおやつにもピッタリ、調理時間30分でできる「湯のみプリン」の紹介です。

プリンを蒸す火加減は弱火がポイント。火が強いとフツフツとすぐ立ち、泡のような穴が開いてなめらかに仕上がらず、バニラエッセンスを加えないとプリンというよりミルクセーキのような味に近くなるそうです。

卵にはさまざまな栄養素がバランスよく含まれています。魚介や肉に比べてひちますること、火が通りやすく、あらゆる料理に応用できることもポイントです。

ゆで卵、卵焼き、茶碗蒸し、手作り菓子など、色々な料理で1日1個、食べたい食品です。

管理栄養士 八木 千晶

母の日の無事を探す子のメール 高橋 恵翠	水芭蕉雨後の光を集めおり 山崎 静女	残る雪今日も変わる顔の顔 平田 崇珠	沢埋めし水芭蕉白人も白 高橋 妙子	下校の子弾むスキップ若葉風 菅原 貞子	走り茶も見えぬ哭い農哀し 東海林 海峯	毛蟹食ふ娘婿孫十一人 武田 雄峰
-------------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------	------------------------	------------------------	---------------------

やまなみ吟社

五月例会

おくやみ

字豊泉 佐藤 明さん
(79歳 5月19日)

字豊泉 桑原 妙子さん
(74歳 5月21日)

うぶごえ

字中頓別 金澤 ^{ゆづ}優太ちゃん
(友幹さんの子) 4月30日

字中頓別 田中 ^{れいら}巫空ちゃん
(勝彦さんの子) 5月11日

総務省テレビ受信者支援センター(デジサポ道北) から『地デジ』に関する重要なお知らせです。

現在のアナログ放送は7月24日で放送は終了いたします。
デジサポ道北では、6月15日から8月26日まで『地デジ』に関するご相談・
お問い合わせについてご要望があれば、ご自宅にお伺いして無料の『地デジ』
相談を実施致します。

【開催日時】 6月15日～8月26日 午前 10時～午後 5時

【休日】 6月と8月は(土、日曜日)

7月は7日(木)、13日(水)、20日(水)、27日(水)が休日です。

※7月のみ土日・祝日も巡回致します。

詳しいお問い合わせ先

総務省テレビ受信者支援センター または 中頓別町役場

電話 0166-30-0101

電話 6-1111

(平日 9:00～21:00、土日・祝日 9:00～18:00)

便乗詐欺にご注意!
国や放送局が地デジ対応で、
料金を請求することはありません。

編集後記

雪も解け暖かくなる季節ですが、なかなか暖かくなりませんね。本日鍾乳洞まっ
りに行ってきましたが鍾乳洞も寒かったです。次の行事はピンネシリ山開きです。
天気が良いことを願いましょう。ちなみにデジカメを持って皆さんの写真を写して
いる人がおそらくTadyです。声でも掛けてください。

(Tady)

人のうぶごき

(平成23年5月31日現在)

世帯 947 (2)

人口 1,992 (2)

男 983 (0)

女 1,009 (2)

() 内は前月対比

広報誌なかとんべつ 6月号 Vol.621

【発行】 2011年6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

【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。