

2017. 10 October

中頓別酪農祭

白熱のデイリーテクニカルリレー

9月2日にメモリアルパークで北緯45度酪農祭が開催されました。

牛乳早飲み競走や爆走トラクターレースも行われ、参加者はそれぞれの種目で上位入賞を目指して競い合いました。

他にも、中頓別産の牛肉などの物販や、なかとんべつ牛乳の無料配布もあり、会場は大いににぎわいました。

今月のPickUp

バイオマス利用可能性調査……	2
まちの話題……	6
インフォメーション……	8
ダリンの徒然日記……	9
保健師だより……	10
図書室だより……	11
戸籍だより・編集後記など……	12



バイオマス利用可能性調査開始

〜エネルギーの地産地消を目指して〜

国が平成28年に策定した地球温暖化対策計画では、温室効果ガスの排出量を26%減らすことを目指しており、再生可能エネルギーの利用促進が進められています。

現在、中頓別町での再生可能エネルギーの供給率は0ですが、豊富な森林資源や、酪農を基幹産業としているこの町では、バイオマスによってそれぞれの資源を利用したエネルギーを生み出せる可能性ががあります。

そこで、中頓別町第7期総合計画においても、新エネルギーの導入を目指した活動に取り組みることとしており、エネルギー自給率0からの脱却を図るため、木質バイオマス、畜産バイオマスの活用可能性について検討を行います。そ

のために検討会議の設置や開催、先進事例調査や住民の方への説明・学習会の開催などを順次行っていきます。

そして、中頓別町で生み出されるエネルギーを無駄にしないよう転換し、町内で有効利用できるようにシステムを作ることでエネルギーの地産地消を目指していきます。

熱エネルギー利用

他の地域でのバイオマスによる熱エネルギー利用の取り組みとして、発電だけでなくバイオマスボイラーからの住宅への温風・温水の供給の取り組みや、施設園芸での冷暖房に活用するといった利用法も行っております。中頓別町としても、バイオマスによる熱エネルギーの有効利用につ

いても進めていく方針です。すでに町内でもバイオマスによる熱エネルギーの活用は始まっており、その例として、公衆浴場のボイラーや個人用の薪ストーブがあります。こ

カーボンニュートラル

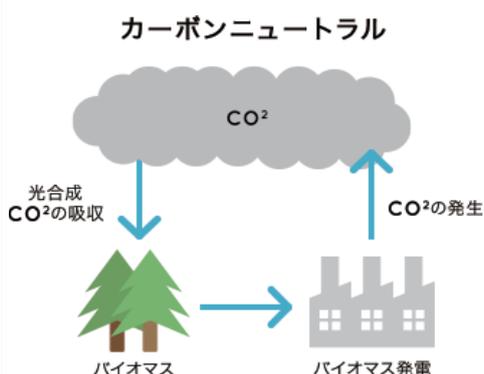
という考え方

バイオマスエネルギーとは、再生可能な生物由来の資源（木材、家畜ふん尿など）から作られるエネルギーを指します。

その中で主に木材を燃やしたとき二酸化炭素が出ますが、その二酸化炭素は植物が成長するときに吸い取ったものなので、全体の二酸化炭素量に変化が起きないという考え方（カーボンニュートラル）が植物を利用したバイオマスにあ

ういった取り組みをさらに普及・促進をしていくために、公共施設などへの薪ストーブ導入や林地残材の利用促進を行っていく予定です。

ります。この考え方が二酸化炭素の排出量削減につながるため、地球温暖化防止や循環型社会の構築に向けて新たなエネルギーとして注目されています。



畜産バイオマス

本町の基幹産業である酪農業では、近年、酪農家一戸当たりの飼育する乳用牛は増加傾向にあり、ふん尿処理対策として、これまでの個別の処理だけでなく、集合型の堆肥処理施設を建設し、処理を行っていきませんが、今後のさらなる増加に伴う家畜ふん尿処理への対策が懸念されているところでは、町内におけるバイオマス資源の有効活用を検討するとともに臭気低減など環境保全型農業の推進と、快適な農村社会の形成に努めるため、中頓別町農業協同組合や宗谷農業改良普及センターと共に中頓別町バイオマス事業推進協議会を設置し、家畜ふん尿対策の選択肢の一つとして挙げられる畜産バイオ

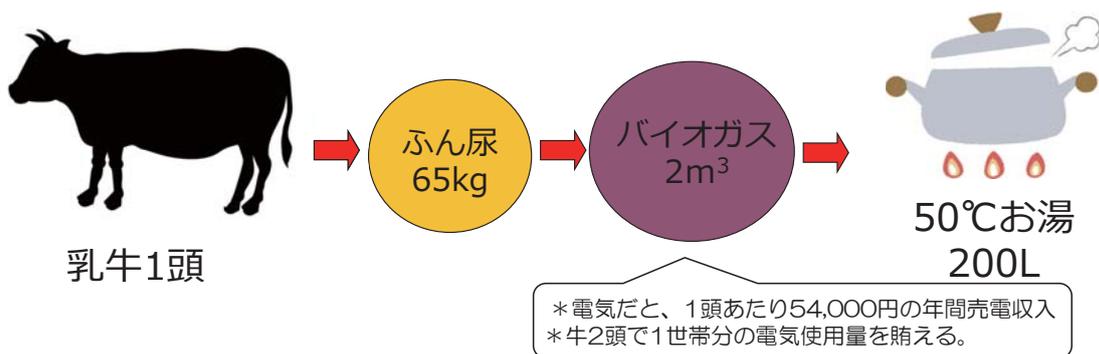
オマスを活用したバイオガスプラントの導入を視野に入れた可能性調査を行っていきます。

今後の取組み

7月に酪農家を対象とした、現在の家畜ふん尿処理の状況や、原料となるふん尿の確保について基本調査を行っており、この調査結果に基づき、バイオガスプラントを導入する場合の検討項目や課題について取りまとめを行っていきます。

このほか、他の地域での取り組みの事例として、道内で稼働しているバイオガスプラントの稼働状況や運営方法などについての勉強会を行うなど、来年の2月を目標にバイオマス活用推進計画の策定を行っていきます。

バイオガスの発生量 = 1頭あたりカセットボンベ3本分



バイオガス : $0.03\text{m}^3/\text{kg} \times 65\text{kg}/\text{日} = 2\text{m}^3/\text{日}$
 熱量 : $2\text{m}^3 \times 5.5\text{M Cal}/\text{m}^3 = 10\text{M Cal}/\text{日}$



→ 3M cal/本・カセットガスボンベ
 → 乳牛1頭あたりカセットボンベ3本分

カセットガス : 使用ガス LPG(液化ブタン)250g

木質バイオマス

今後の取組み

中頓別町は、森林面積が33千haで、町の総面積の84%を占めています。そのため、町では豊富な森林資源を持続可能な地域資源として、林業を機軸とする町の活性化に取り組んでおり、「第2次中頓別町地球温暖化対策実行計画」を策定して低炭素社会の実現を目指しています。中頓別町としても木質バイオマスの積極的な導入・普及拡大をはかり、地球温暖化対策として再生可能エネルギーの地域内循環、並びに地域の基幹産業である森林・林業の再生と、資源の新たな供給網の展開に伴う新規就労者が期待され、移住・定住も含めた山間地域の経済の活性化をはかることを期待しております。

現在、木質バイオマスを進めるための森林資源についての把握や、採算性の面から検証を行うための調査を行っていくこととしております。これからの具体的な動きとして、熱需要者（施設管理者）および森林・林業関係者、商工会、まちづくり団体などによる再生可能エネルギー導入検討委員会を設置します。また、ヒアリング調査と素材生産現場の踏査から、製材用の原木、小径の合板用、曲がり材などのチップ用木材、林地残材の4つの素材について分類・把握を行い、現状での枝葉などの林地残材・未利用材の発生状況を取りまとめます。そこから熱エネルギーを利用するために、中頓別町にとつ

て有効である使用木材の選定を行うほか、技術革新が進んだボイラー情報や、木くず燃料の生産実態など、先進的成功事例の共有と、取り組みに伴う課題の抽出やその解決策を協議していきます。

来年度以降でいくつかの町有施設のボイラーの修理・取り換えを行うことを検討中であり、その際に木質バイオマスに対応したボイラーへの転換も考えられます。そのため、町内施設のボイラーの転換可能性の検証調査と導入した場合のシミュレーションを行うなどして、利用可能性について検討していく予定です。

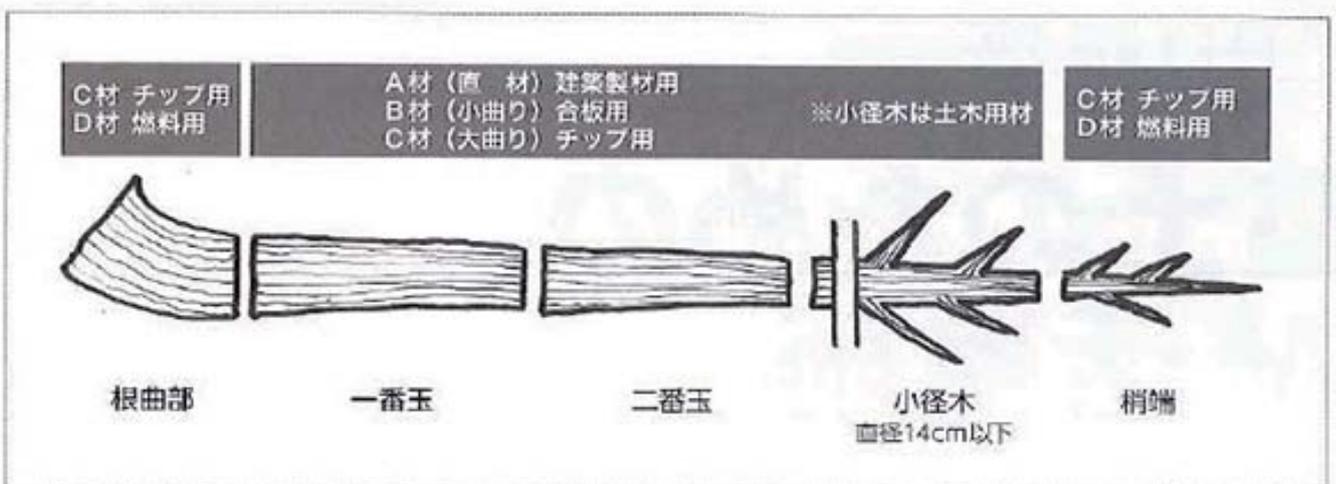


図2 立木の用途と品質区分の例

今後の展望

バイオマスでエネルギーを生み出すことが可能であるが、現状では利用されずに無駄になっているものは少なくありません。中頓別として、木質・畜産ともに未利用でエネルギー化することが可能なものが多くあると思われるため、その実現化に向けた具体的な方策を検討していきます。

畜産バイオマス活用においては、バイオガスプラントによるエネルギーの供給だけでなく、地域環境の臭気低減による、観光客をはじめとする交流人口の増加や子どもたちへの環境教育、さらにはプラントで副次的に生産される消化液は有機肥料として利用でき、化学肥料や農薬の削減による費用の削減効果などが見

込まれます。

このようなバイオマス資源を活用した地域産業の循環モデルを作ることで地域の魅力を向上させ、様々な分野への波及、価値の連鎖を生み、新たな産業や雇用を創出することに繋がります。

木質バイオマスについては、町内にある未利用の端材や林地残材を各種調査で把握し、中頓別で作られる資源を無駄にしない活用方法の検討を進め、様々な事業を通じて、町内での薪ストーブやバイオマスボイラーを普及させることで温室効果ガスの削減や森林資源の有効活用につなげることを目指します。



▲左：バイオガスプラントで作られる消化液と再生敷料 右：再生敷料



▶ 9月11日に行われた第1回中頓別町バイオマス事業推進協議会の様子

4人でつなぐ15km 町民駅伝大会

9月3日、町民駅伝大会が開催されました。
参加したのは、小学生の部から一般の部までの11組で、晴天の中4人1チームで敏音知から役場前までの15kmあまりを力走しました。
それぞれのチームのアンカーは、手を広げたり、喜びの表情を浮かべるなど思い思いのゴールを迎えました。



近隣町村の名物集合 道の駅幸せFESTIVAL

9月3日、道の駅ピンネシリで、道の駅幸せFESTIVALが開催されました。
4回目となる今回は、中川町、枝幸町、音威子府村の3町村と合同で行われ、炎天下の中たくさんの方が集まりました。
それぞれの地域のゆるキャラや特産品がずらりと並び、訪れた人を楽しませていました。



今年もたくさん獲れました とうきび・トマト収穫

天北厚生園でとうもろこしとトマトの収穫が行われました。
とうきびは9月6日、トマトは9月12日に職員の方や子ども園の園児と一緒にそれぞれ収穫されました。
トマトは糖度計で7度を記録しましたが、「今年はやまり甘くない」と千葉施設長から一言。一番甘く育ったものをぜひ食べてみたいですね。



見て・聴いて・触って学ぶ こども園中頓別探検

9月13日、こども園あそびの広場で、郷土資料館と村田牧場の見学を行いました。
見学は希望した親子で行い、郷土資料館では、昔の中頓別の生活の様子やおもちやなどを見て歴史を学び、村田牧場では、飼っている牛や鶏を見たり触れたりする機会もあり、見学が終わってから牧場でとれた卵を貰いました。



長寿の祝いに楽しい時を 長寿園敬老会

9月20日、長寿園で敬老会が行われました。

会場である集会室にはたくさんの方が集まり、おいしい料理や飲み物を口にしながら楽しいひとときを過ごしました。

余興として、カラオケも行われ、来賓の方も飛び入りで参加しながら、次々と名曲を歌い上げました。



握るクラブに熱気がこもる パークゴルフ大会

9月10日、寿パークゴルフ場で町民パークゴルフ大会が開催されました。

当日はたくさんの方が参加し、途中から雨が降りだす悪天候ながら、ホールインワンも飛び出し、白熱した大会となりました。



救急の日記念 ゲートボール大会

9月28日、天北線メモリアルパークゲートボール場で第31回救急の日記念・第10回地域生活安全協会長杯ゲートボール大会が開催されました。

大会には全部で4チームが出場しました。

それぞれの試合で好プレーが続出する大熱戦が繰り広げられ、観客も大いに盛り上がる大会となりました。



秋の味覚を楽しむ 自然めぐみフェア

10月1日、道の駅ピンネシリで自然めぐみフェアが開催されました。

フェアでは、きのこ汁や焼き鳥のほか、ミニクレープやホットドックなど様々なものが並び訪れた人を楽しませていました。

また、なかとんソフトの販売や会場でのライドシェア利用者へのTシャツ配布なども行われました。



▶▶▶ 税務からのお知らせ

各種税金の納付はお済みですか？

納入は便利な口座振替もできます。手続きは、町の指定金融機関（稚内信金中頓別支店・中頓別町農協）・最寄りの郵便局（ゆうちょ銀行）でお願いいたします。

税目	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期
軽自動車税	5月31日				
道町民税	6月30日	8月31日	10月31日		
固定資産税	5月31日	8月31日	11月30日		
国民健康保険税	6月30日	8月1日	10月2日	11月30日	12月26日

家屋の取得・滅失や増改築について

平成29年中に**新築または増改築**をして、評価を受けていない家屋がありましたら、総務課住民グループ固定資産税担当までご連絡ください。また、売買などの譲渡で**所有者が変更**した場合や、**取り壊しなどで家屋が滅失**した場合もご連絡ください。

※ 連絡がなかった場合、来年度以降も課税される場合があります。

軽自動車税について

原動機付き自転車や小型特殊自動車を廃車・譲渡などで所有しなくなった時や、町外に転出される時は、総務課住民グループで手続きが必要です。手続きの際、ナンバープレートを返還していただきますが、盗難などで無くしてしまった場合は、理由を記入していただきます。

軽自動車税は4月1日現在に所有者として登録されている方に課税されていますので4月2日以降に廃車・譲渡などをして全額納付していただくことになります。年度途中(4月2日以降)に取得した場合は、その年度は課税されません。

※ 二輪小型・軽自動車の手続きは、所轄陸運局の担当機関やディーラー・代行業者で行ってください。

わんわんパトロール隊再編成記念・発会式のお知らせ

中頓別町の安心安全な生活を守るためにこの度地域安全協会主催のもと、中頓別町わんわんパトロール隊の再編が行われました。

わんわんパトロール隊とは、町内を犬と一緒に散歩する際に、不審物や不審者がいないかの見回りをしていただき、町内の平和を守るための組織になります。この度、複数の町民の皆様が隊員に名乗り出てくれたことを記念しまして、わんわんパトロール隊の発会式を右記の日程で実施いたします。隊員の皆様はもちろんのこと、まだ隊員になっていないが、隊員になって協力してもいいという方は是非ともご参加ください。

□日 時：平成29年10月16日(月)
午後4時30分より

□場 所：役場正面入り口前

□その他：当日は、わんわんパトロール隊参加の申し込みも受け付けております。申し込みをされた方には啓発品を進呈しています。

◆ お問い合わせ 総務課住民グループ (01634-6-1111)



ダリンさんの徒然日記

Aloha Nakatombetsu!

Happy Autumn! The weather has been warm for a while, so let's enjoy it while it lasts! I will share with you a recipe for "Shoyu Ginger Glazed Kabocha" - a different take on the classic "Kabocha Nimono." Please try this delicious Japanese Hawaiian-style recipe.

- 1 6-8 cm piece ginger, peeled and minced
- 2 cloves garlic • 1 stalk green onion • 1 tsp. yuzu juice
- 3 tbsp. shoyu • 1 tbsp. mirin • 1 tbsp. (brown) sugar
- 1/4 cup dashi or chicken broth
- 1/2 medium kabocha pumpkin, peeled, seeded and cut into 3 cm slices

1. Heat a frying pan over medium-high heat. Combine all ingredients except green onion and kabocha and bring to a simmer.

2. Add kabocha and half the green onions and cook 4 minutes, turn the pieces and cook 4 more minutes. Continue to simmer until the kabocha is tender and the sauce has reduced to a glaze.

3. Serve on a platter, drizzle the remaining sauce over the kabocha. Finish with the remaining half of the green onions and drizzle with the yuzu juice.

If you are curious and want to practice your English skills, please feel free to join our Eikawa sessions this month, on Friday, October 20 at the Chomin Center at 11:00, and Tuesday, October 24 at the Yakuba at 19:30!

アロハ、中頓別の皆さん！

ハッピー・オータム！しばらく暖かい日が続いているので、もう少し暖かさを楽しみましょう！「醤油と生姜のグレースかぼちゃ」のレシピを皆さんに紹介したいと思います。伝統的なかぼちゃの煮物とは少し異なります。ぜひこの美味しいハワイ版日本料理を試してみてください！

- 6-8 cm のショウガ (皮をむき、みじん切りにする)
- ニンニク 2片 • 長ネギ 1本 • ゆず果汁 小さじ1
- 醤油 大さじ3 • みりん 大さじ1 • 砂糖 (又はきび砂糖) 大さじ1
- だし汁またはブイヨン 1/4 カップ
- かぼちゃ (中) 1/2 (皮をむき、種を取り、3 cmの厚さに切る)

1. フライパンを中火で熱する。長ネギとかぼちゃ以外の材料を混ぜ合わせ、煮る
2. かぼちゃと長ネギの半分を加え、4分加熱する。かき混ぜて、さらに4分加熱する。かぼちゃが柔らかくなり、水分が減ってつやが出るまで煮る
3. 皿に盛りつけ、残った煮汁をかぼちゃにかける。残りの半分の長ネギを盛りつけ、ゆず果汁をかければできあがり

もし英語の練習をしたい方がいたら、気軽に英会話教室にご参加ください！20日(金) 11:00～町民センター、24日(火) 19:30～役場で行います！

認知症にならないために

8月29日夜に行われた健康づくりセミナーは、たくさんの方に参加していただき、本当にありがとうございました。今回のテーマは健康づくりセミナーのテーマでもあった「認知症」です。

□認知症とは

認知症とは何らかの原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害がおこり、日常生活を送るうえで問題が起こる状態を言います。最も多いのは、脳の細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれるもので、代表的なものとしてはアルツハイマー型認知症、前頭・側頭型認知症、レビー小体型認知症などがこれに当たります。

□認知症と似ている症状

認知症と似ているものとしては「老人性のうつ病」と「物忘れ」があります。「老人性のうつ病」は意欲の減退などを伴うために、認知症になったのではないかと間違われることがありますが、大きな違いは症状の出現の仕方です。認知症はゆっくりと進んでいくのに対して、老人性うつ病は配偶者の死などのストレスが原因となるのでそれを境に急に出てくるという特徴があります。

多くの皆さんが気にされているのが「物忘れ」です。「最近物忘れが多くなってきて…認知症かな」など言う話を聞くことが多いです。「物忘れ」には大きく分けて2つあり、1つは「普通の物忘れ」もう1つは「病的物忘れ」です。

「昨日の朝、何を食べたか」とか「今ここに何をしに来たかな」「人の名前が最近出てこないな」などと言って、しばらくすると「あ、そうだった」と思い出したりします。こういった物忘れは「普通の物忘れ」で年齢とともに多くなってくるもので、心配する必要がないものです。

それに対して「病的物忘れ」は、食べたこと自体を忘れてしまうので「ご飯を食べていない」という事になります。人と会っても過去にあったこと自体を忘れてしまうので「初めまして」という事になります。こういったことがある場合には認知症が強く疑われます。

「老人性のうつ病」は精神科や神経内科といった専門医を受診して適切な治療を受ければ改善するものです。また「認知症」に関しても早い段階で適切な治療を受ければ、進行を遅らせ

たり、悪化しないようにすることが出来ます。いずれにしても早い段階での対処が必要になってきます。

□認知症の予防は…

最近の研究では、認知症の予防に、効果があるであろうというものがわかってきています。表にまとめてみましたので参考にしてください。

□終わりに

認知症の予防法は食事習慣や運動習慣に関することが多く、認知症に限らず体の健康にも通ずるところがあります。健康のためにぜひ取り入れていきたいですね。

認知症予防に効果があること

- 毎日1時間以上手芸や工芸、読書をする事が認知症を予防する
- クロスワードパズルが認知機能の維持に役立つ
- 体を動かすことが認知症を予防する
- ① 適度なウォーキングが認知症を予防する
- ② エアロビクス、サイクリングといった活発な身体活動を週3回以上するところが、認知症を予防していることが認知症を予防する
- ③ 中年期に運動習慣を持っていることが認知症を予防する
- 毎日の野菜や果物の摂取が認知症を予防する
- 外交的で活発、常にリラックスしていることが認知症を予防する



『影裏(えいり)』

著：沼田 真佑 文藝春秋

一般書

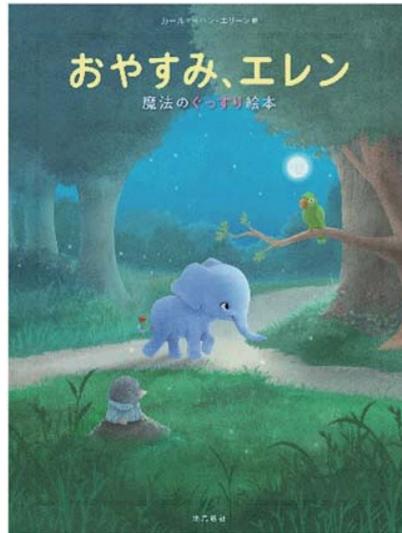


第157回芥川賞受賞作品
大きな崩壊を前に、目に映るものは何か。交差する追憶と現実。
東日本大震災6年目だからこそ生まれた、繊細な喪失の物語。

『おやすみ、エレン』

著：カール＝ヨハン＝エリーゼン 飛鳥新社

児童書



85万部のベストセラー『おやすみ、ロジャー』待望の第2弾！
心理学的効果にもとづく眠りの手法が「ロジャーで寝ない子」向けにパワーアップ！

今月の新着図書(9月20日現在)

一般向け図書

『塩の街』

有川 浩

『あるかしら書店』 ヨシタケ シンスケ

『母ではなくて、親になる』

山崎 ナオコーラ

『勝間式 超ロジカル家事』 勝間 和代

『ネメシスの使者』 中山 七里

『日本遺産からの死の便り』 西村 京太郎

『会話もメールも英語は3語で伝わります』

中山 裕木子

『正論一人には守るべき真っ当なルールがある』

梅沢 富美男

児童向け図書

『うんこちゃん けっこんする』

のぶみ

『トイレとんとんとん』 板橋 淳子

『はなくそにんじゃ』 よしむら あきこ

『かいけつゾロリのかいていたんけん』

原 ゆたか

『おふろでなんでやねん』

鈴木 翼

『そらの100かいだてのいえ』

いわい としお

『せつない動物図鑑』 ブルック・バーカー

『きのこのふしぎえほん』 山本 亜貴子

※その他、多数の新着図書が入りました。

一覧表を掲示していますので、是非ご活用下さい。

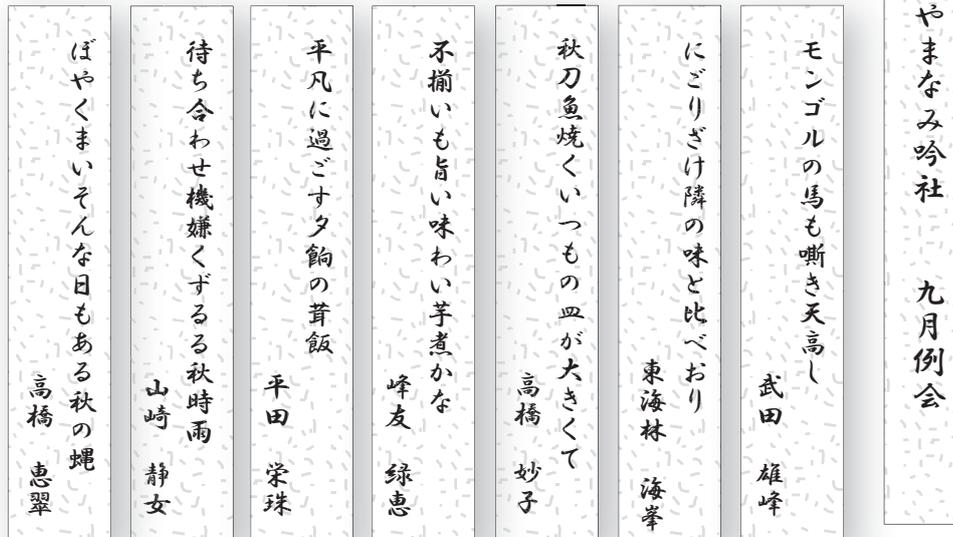
※ 読みたい本はありませんか。 図書室にあるリクエスト用紙に記入し担当者にお出してください。

【お願い】 図書室から借りたままになっている本はありませんか？

貸し出し期限は2週間(雑誌は1週間)です。できるだけ返却期日までに返すよう、お願いします。

It is good that we have lived in Nakatombetsu and we would like to live there for long.

— 住んでいてよかった これからも住んでいたい —



小頓別防災訓練

9月20日、小頓別多目的集会施設で小頓別地区の防災訓練が行われました。

訓練内容として、土砂災害が発生した想定で、小頓別多目的集会施設に現地対策本部を設置し、地域住民の方に避難してもらうものでした。

避難終了後、地域住民の方は健康チェックを受診し、宗谷総合振興局、枝幸警察署の方から講話をいただき、災害に対する理解と対策を深めました。



戸籍だより

9月1日～9月30日受付分
(公開にご了承いただいた方のみ掲載しています)

おくやみ

字中頓別 岩田 正美さん
(85歳 9月4日)
字中頓別 石黒 フミさん
(86歳 9月21日)

えんぐみ

字中頓別 (9月23日)
渡邊 洋平さん
田湯 亜里沙さん

うぶごえ

字中頓別 齋藤 夢倅ちゃん
(友和さんの子 8月31日)

人のうごき

(平成29年9月30日現在)

世帯 893(-5)
人口 1,772(+1)
男 877(-1)
女 895(+2)
()内は前月対比

編集後記

□最近、急に肌寒くなったり長い雨が続きたりと、だんだん秋らしい天気になってきました。夏が終わったんだなあと思うと少しさみしいですが、これから食欲、読書などなど新しくやってくる秋を楽しみましょう！

□今月号から特集の部分に「今月のPickUP」のロゴを入れました。町民の皆さんに注目してほしいことを厳選してお届けできればと思い、新たにつけさせてもらいました。これからも楽しく見やすい広報を目指して作っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

【広報担当Aのナイスなネーミングも募集中です】

広報なかとんべつ 10月号 Vol. 695

【発行】 2017年10月10日

【編集】 中頓別町総務課政策経営室 〒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。