

冬を楽しむ！ 町民スノーフェスティバル

3月3日、寿スキー場で町民スノーフェスティバルが行われました。

当日は、好天に恵まれた雪遊び日和で、多くの町民が来場。スキー・スノーボードの大会、バナナボートやスノーモービルの試乗体験、的当てゲームなど様々なイベントが用意され、会場は大いに賑わいました。

スキー・スノーボードの大会では、小学生から大人まで多くの町民が参加し、最速のタイムを目指して勢い良くゲレンデを滑走しました。

広報

なかとんべ

No.711

2019. 3 March

ミルクプラント事業	2
まちの話題	6
地域おこし協力隊通信	8
ダリン&ジャクレンのALT通信	9
保健師さんの健康宅配便	10
図書室だより	11
戸籍だより・編集後記など	12



中頓別町小規模多機能型

ミルクプラント拠点づくり事業

「なかとん」の牛乳を「なかとん」で飲めるように

平成 30 年度 販売実績 (2月末時点)

- ・ 200ml ボトル : 5,947 本
- ・ 900ml ボトル : 2,680 本
- ・ なかとんアイス : 910 個

平成28年、地方創生加速化交付金を活用して農業交流体験施設「食彩工房もうもう」内に小規模多機能型ミルクプラントを整備。同年9月には北緯45度酪農祭で「なかとん牛乳」をお披露目。そこから2年半の間、町内での販売を中心に普及に向けた取り組みを進めるとともに、なかとん牛乳を使った加工品の開発に取り組みできました。

こだわりは 牛乳本来の味

1. 低温殺菌

市販の牛乳では超高温で瞬間的に殺菌する方法が一般的ですが、なかとん牛乳は、低温で30分の殺菌を行うことでビタミン類の変化を防ぎ、牛乳本来の風味を味わうことができます。

2. 処理方法

高温殺菌では乳脂肪球の焦げ付きを防ぐため、細かく砕く処理を行います。なかとん牛乳はこの処理を行わず、牛乳特有の味わいを残しています。このため、クリームが浮き上がることもありますが、これが濃厚な牛乳である証です。

3. 酪農家ごとの味

1年の間、特に乳質の優れた酪農家を複数戸選定し、リレー方式で集乳。酪農家ごと、季節ごとに味の違いを楽しむことができ、町内で搾られた牛乳をより身近に感じることができます。

なかとん牛乳の製造風景





ミルクプラントスタッフの思い

現在は、基本的に中頓別町内できしか飲むことのできない「なかとん牛乳」を、札幌など広く全国でみなさんに愛され、親しみのある牛乳になるよう、真心こめて一本一本丁寧に製造し、町を代表する特産品として、ひとつのPRツールとして育ててい

きたいです。また、なかとん牛乳を活用した商品は、アイスクリームやソフトクリームの定番化だけでなく、時間はかかるかもしれませんが、素材や製法にこだわり、中頓別町でしか味わうことができない商品開発を進めていきます。

関係機関との連携

なかとん牛乳の最大の特徴である、質の高い生乳を安定的に生産できるよう、宗谷農業改良普及センターから指導や助言を受け、酪農家の良質乳生産に対する意識も高まりを見せています。

なかとん牛乳を使用した特産品開発のため、基礎知識や開発・製造手法などについて、地方独立行政法人北海道立総合研究機構食品加工研究センターのアドバイザーによる技術指導を受けることにより、牛乳本来の味や風味を楽しめるアイスやソフト



陳列されるなかとんアイス

クリームの開発に繋げることができました。

地域への波及効果

牛乳を購入した方からは「市販の牛乳より飲みやすい」、「町内になかとん牛乳が並ぶようになって嬉しい」といった声があり、酪農家からは「営農の励みになる」との声も聞かれます。

なかとん牛乳は、町内販売だけでなく、学校給食や認定こども園への提供のほか、町内イベントでのPRも行っています。

イベントでは、牛乳パンやピザなども販売しており、将来的には通年で提供できるメニューを目指します。

こうした取り組みの中、平成30年11月には、農林水産省が選定する地域活性化や所得向上に取組む北海道独自の特徴ある優れた取り組みとして、第5回北海道地区「デイスカパー農山漁村（むら）の宝」に選ばれました。こういった取り組みを継続して、地域に根づく「なかとん牛乳」を目指していきます。

「なかとん牛乳」を全国へ！

町外でのPR活動

なかとん牛乳など、町内での消費拡大を進めつつ、都市部での知名度向上を目指してPR活動にも取り組んでいます。都市部での活動では、商品を通じた中頓別町のファンの獲得、都市部でのニーズ把握などの意味合いもあり、商品の販売だけでなく、都市部の方と中頓別町とのつながりづくりとしての効果が期待されます。



丸井今井札幌本店
道産食品セレクトショップ
「きたキッチン」での販売

札幌市内での取り組みとしては、道産食品セレクトショップ「きたキッチン」や「どさんこプラザ札幌店」などの店舗、札幌駅前地下歩行空間で行われた「ノウフクマルシェ」といったイベントでの試験販売に取り組んできており、テレビ放送などでも取り上げられるなど、道内での存在感を強めてきております。



ノウフクマルシェでの販売

路拡大の足がかりとなることを期待されます。
なかとん牛乳は、ふるさと納税の返礼品としても取り扱っており、消費期限が5日と短いながらも一番人気となっております。

テレビ番組で紹介されました！

札幌駅西口「どさんこプラザ札幌店」で平成31年1月からなかとん牛乳の試験販売を実施しています。

1月と2月の北海道土産新商品部門で「なかとん牛乳」が売り上げ第1位となり、HTBのテレビ番組「イチオシ！」で紹介されました。



カムリッチフーズ
(株) K.A.M rich foods や東京都港区での取り組み

宗谷町村会と東京都港区が包括連携協定を締結していることから、都市部でのイベント物販を通して「なかとんアイス」などのモニター調査を行っております。首都圏での北海道産牛乳は、価値あるものとして認識されていますが、その中でも「なかとん牛乳」、「なかとんアイス」のファンとなってもらえるよう、商品の改良に取り組んでまいります。

炭焼きイタリアン酒場「炭リッチ」では、これまで東京都港区でのイベントにあわせて宗谷フェアなどのキャンペーンを実施してきています。屋外イベントの際には、保管用冷凍ストッカーの用意と無償レンタルといったことで協力いただいております。平成30年3月19日、同店舗を運営する(株) K.A.M rich foods と宗谷町村会との包括連携協定が締結されました。今後、乳製品などの特産品開発や販路の確保などが期待されます。

ラジオ番組キャンペーン

Let's GO!! 炭リッチ
 レッパコ-炭リッチ No.120
 なかとん パン

**北海道中頓別町
 なかとんアイス**

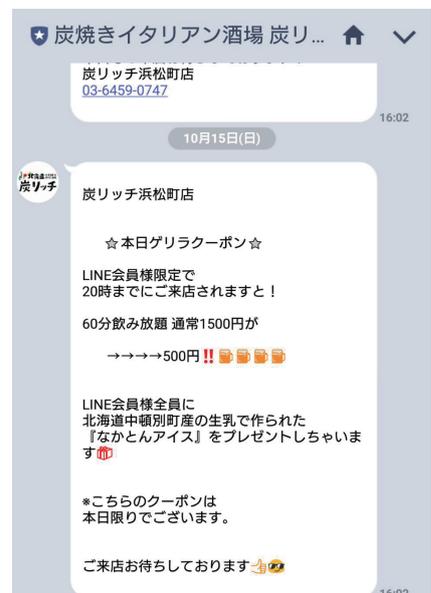
「中頓別のこだわりアイス」
 「なかとんアイス」は中頓別町で生産されている「なかとん牛乳」を材料として作られています。町内の酪農家や搾乳した生乳をミルクファクトリーで殺菌。新鮮な生乳をその日のうちに加工することで搾りたての風味が満載なアイスです！可能な限り素材の良さを残した中頓別町のこだわりのアイスです。

〈中頓別町〉
なかとんアイス
 ¥250

10月15日、東京都港区でのイベントに合わせて、炭リッチ浜松町店のLINE会員限定のクーポンを配信。来店した方へ「なかとんアイス」をプレゼントしました。

11月11日と18日、AIR-Gのラジオ番組「Let's go! 炭リッチ」へ町長が出演。これに合わせて道内8店舗で「なかとんアイス」を限定販売しました。

LINE クーポンの配信



今後の取り組み

地域内での消費を向上させながら、「なかとん牛乳」や「なかとんアイス」などの乳製品が町を代表する特産品として認知されていくため、より多くの酪農家から質の高い生乳を集められるよう、町内全ての酪農家のさらなる乳質向上を目指しています。

なかとん牛乳の販路拡大に向けた取り組みとして、札幌市内で試験販売を実施したところ、大好評であったこともあり、今後も積極的に町外でのPR活動を行っていきます。

平成31年4月より、ミルクプラント事業は一般社団法人なかとんべつ観光まちづくりビューローへと業務委託されます。町としては、必要なサポートを行いつつ、なかとん牛乳を普及させるための機会や場を創出していけるよう取り組みを進めていきます。

今後も乳製品の製造・開発を進め、雇用創出や酪農家の後継者・新規就農者の確保に繋げ、町民の方々に愛される製品づくりを目指して取り組みを進めます。

資源の有効活用

シラカバクラフト

2月15日と21日の2日間、旭台コミュニティセンターでまちづくり協議会主催のシラカバクラフト体験が行われました。

講師に美深町在住のシラカバ樹皮作家である茶谷つぐ美さんを招きました。

樹皮は昨年夏に町内で採ったもの。参加者は樹皮を円形に丸めた小物入れなどを作って楽しみました。



なかとんカフェでの実施

編み物教室

2月18日、なかとんカフェの編み物講座が開かれ、主婦ら15人が思い思いの小物作りを楽しみました。

イスの靴下や室内の装飾小物などを極細の毛糸で手作り。編み物初心者には、敏音知地区の松田キヨコさんが優しく教えました。参加者は、温かい飲み物を飲みながら楽しそうに手を動かしていました。



地震が起きたらダンゴムシ

こども園 地震避難訓練

2月19日、認定こども園で地震避難訓練が行われました。

地震発生時の動きや揺れが収まった際の避難方法を町消防署員がわかりやすく指導。

テーブルの下など身を守るものがない場所では、体を伏せて小さく丸め、両手で頭を覆って守る「ダンゴムシポーズ」が有効であるため、何度も練習しました。



地域貢献活動

こども園へ焼砂の提供

地域貢献活動として、丹羽建設株式会社より認定こども園へ

2月27日に融雪用の焼砂（20kg入）3袋、28日に融雪剤3袋が寄贈されました。

雪解けが始まり、駐車場はじめ玄関周辺は凍結することが多く、とくに朝の登園時には日陰部分が大変危険な状態です。寄贈された焼砂などは、園児の安全確保のため使用されます。



思いやりの心を学ぶ こども園 人権教室

2月20日、認定こども園で中
頓別町人権擁護委員の井野順子
さん、石井英正さんによる人権
教室が行われました。

今回は、言われて嬉しい言葉
や悲しい言葉、悪いことをした
ときにすぐに謝る大切さを人形
劇や紙芝居を通して伝えました。
園児たちは、最後まで集中を
切らさずにしっかりと話を聞いて
いました。



伝統文化を体験 こども園 お茶会

2月26日、町民センター和室
で子ども園年長児お茶会が行わ
れました。

お茶会には8名の園児が参加
し、茶道サークルの方がお菓子
とお茶をふるまいました。
園児たちは慣れない作法に戸
惑いの表情を浮かべていました
が、少しずつ笑顔を見せるよう
になり、茶道の世界を楽しく美
味しく体験しました。



楽しく健やかな身体づくり こども園 健康支援運動

2月27日、講師に健幸サポー
トhappy moon代表の門間奈月さ
んをお招きし、健康支援体操講
習会が行われました。

当日は、園児と保護者、放課
後子どもプランの児童も参加。
講習会では、会場全体を使っ
て自由に動き回ったり風呂敷を
使ったりと様々な運動が用意さ
れており、参加者は終始笑顔で
全身運動を楽しみました。



電源立地交付金事業の紹介

電源立地地域対策交付金とは、発電用施設などの周辺地域での公共用施設の整備や、住民福祉の向上に資する事業に対して交付金を交付することで、電源開発事業の理解促進を図ることを目的としています。

当町では、幌延深地層研究センターが交付金の対象施設となったことで平成15年度から交付を受けており、平成30年度は9,916,584円が交付され、「中頓別町国民健康保険病院運営事業」の一部に充てられています。

地域おし協力隊通信

第12号

北緯45度しばれまつりに参加しました！

1月26日(土)第36回北緯45度しばれまつりが開催され、私たち地域おし協力隊もお手伝いなどに参加させていただきました。

昨年に引き続き、今年も中雪像の制作に挑戦。スノーキャンドルをハート型に設置して写真映えするスポットづくりを行いました。当日は皆さんが雪像の前で記念撮影をしている姿を何度も見るのができ、とても嬉しい気持ちになりました。

協力隊2年目の山下・加藤隊員は、今年でしばれまつりの参加も2回目。昨年は協力隊の仲間と準備作業を経てまつりを満喫して過ごした記憶があるのですが、今年はお祭りの準備の合間に町内の子どもたちと雪遊びなどをして遊ぶこともありました。

加藤隊員の勤めるそうや自然学校では、「森のこども園」「ピンネシリこどもキャンプ」を主に担当させて頂いていることもあって、今年度は沢山のお子さんや保護者の皆さんに声を掛けて頂けて、一年かけて培ってきたものを感じ感謝の念でいっぱいになりました。

協力隊2ヶ月目の李隊員は、初めてのしばれまつり。本部でのビンゴカードの販売や、花火大会の際のプログラムのアナウンスなどの仕事に奔走しました。日本語でのアナウンスには何度も練習して臨みました。さらに、町民の方とペアを組んで果敢にかんじき二人三脚競争に挑戦。女子の部優勝を果たしました。



火を灯して記念撮影♪

「なかとん生活エッセイ」第5弾！

協力隊員月替わりのリレーエッセイ第5弾。今回は道の駅に務める李隊員がお送りいたします！

【新しい中頓別の生活】

去年の11月20日に中頓別へ着いて、新しい生活を始めました。新しい生活では変化したことがたくさんあります。例えば、気候の違いや自分で料理することとか。台湾の気温より寒く、雪もたくさん降っているので、景色が全然違います。最初は体が慣れるか心配でしたが今は慣れてきました。多分しばれまつりのおかげだと思います。

私は今までの人生でこんなに大量な雪を中頓別で初めて見ました。最初にびっくりしたのは、雪景色が絵はがきのように、すごくきれいなことです。樹木もたくさんで空気も澄んでおり、きれいな自然の環境で生活が出来ることはとても気持ちが良いと感じました。

それから、毎日の料理を作ることが大変です。台湾では価格が安いし便利だったので、大体の人が三食とも外食をしていたため、私の家でも日常的にあまり料理をしていませんでした。現在では生活のために、毎日しっかりとごはんを料理しています。多分これは私が日本に来て一番大きく変わったことだと思います。

また、中頓別での仕事のために初めて運転免許を取得しました。でも今は町の住宅地以外の場所はまだ運転はしたことがありません。理由は中頓別へ来てからすぐに雪が降り道路が凍ってしまったので、慣れていない私にとって、とても危ないためです。そのため、現在道の駅へ勤務している間は道の駅のスタッフさんをお願いして皆さんに助けてもらっています。本当に感謝しています。

私のプライベートでは町の皆さんに本当にお世話になっています。時々誰かのお宅にお邪魔したりして、一緒にご飯を食べて、話して、とても楽しく、私は本当に幸せです。中頓別に来て私にホームシックが来なかったのは皆さんのおかげだと思います。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



これからよろしくお願いします！

「中頓別町地域おし協力隊」では、日々の活動や生活の様子を発信するブログとFacebookページを開設しています。是非ご覧ください。

「地域おし協力隊ブログ」は、役場ホームページからもアクセスできます。

ブログ - Facebook



ダリン&ジャクレンのALT通信



This article written by Mr. Darin

今月の担当はジャクレン先生

Hello everyone! This month I would like to share a recipe with you that my Grandmother used to make in spring. She would particularly make it for the Easter Holiday in April.

This is a recipe for Perogies. Perogies are from Slovenia and Poland, like my family. Please enjoy!

みなさん、こんにちは！今月、春におばあさんが作っていたレシピを紹介したいと思います。イースターで「ピエロギス」というものを作っていました。「ピエロギス」はポーランドとスロベニアの料理です。私の家族はポーランドとスロベニアにルーツがあります。ぜひ作ってみてください！

Ingredients (材料) :

- ・ 2 cups all-purpose flour 薄力粉 2 カップ
- ・ 1 egg, beaten 溶き卵 1 個分
- ・ 2/3 cup cold water 水 2/3 カップ
- ・ 400 grams bacon ベーコン 400g
- ・ 1 teaspoon salt 塩 小さじ 1
- ・ 2 kg baking potatoes ジャガイモ 2kg
- ・ 1 teaspoon salt 塩 小さじ 1
- ・ 1 cup shredded Cheddar cheese 溶けるチーズ 1 カップ

1.To Make Dough 生地の作り方 : In a medium bowl combine the flour, salt, egg and water. Mix all together to form dough; cover bowl and set aside.

ボウルに薄力粉、塩、卵、水を生地になるまで、よく混ぜる。ラップをかける。

2.To Make Potato Filling: 中身の作り方 : Place peeled potatoes in a large pot. Add water to cover, bring to a boil, and boil for 25 to 35 minutes or until tender. Remove potatoes from water and mash. Place bacon in a large, deep skillet. Cook over medium high heat until evenly brown. Drain, crumble and stir into mashed potatoes. Stir in cheese and season with salt and pepper.

皮を剥いたジャガイモを大きい鍋で、25-35 分くらい茹でる。水を切って、つぶす。フライパンで、中火でベーコンを炒める。炒めたベーコンをつぶしたジャガイモに加え、混ぜる。チーズ、塩、コショウを加え、よく混ぜる。

3.Roll reserved dough out on a floured surface. Cut circles out of dough, using a small round container. Place a spoonful of potato filling in the center of each circle and fold over, pinching edges together to seal. Bring a large pot of lightly salted water to a boil; drop perogies in boiling water and cook for 4 to 5 minutes, or until they float.

小麦粉を引いたまな板に生地を広げて、小さい丸に切る。ジャガイモを餃子のように生地に入れて、端をつまむ。大きい鍋に水を茹でて、「ピエロギス」を入れて、4-5 分くらい、または、浮かぶまでに茹でる。

4.Fry perogies in a pan with oil until golden brown.

フライパンで、きつね色までに焼く。

5.Serve with melted butter.

溶かしたバターと一緒に召し上がってください。

みなさんの健康を守るための取り組み

今回の「保健師さんの健康宅配便」では、平成30年度に策定したデータヘルス計画（第2期保健事業実施計画・第3期中頓別町国民健康保険特定健診実施計画）についてお話しします。

行います。

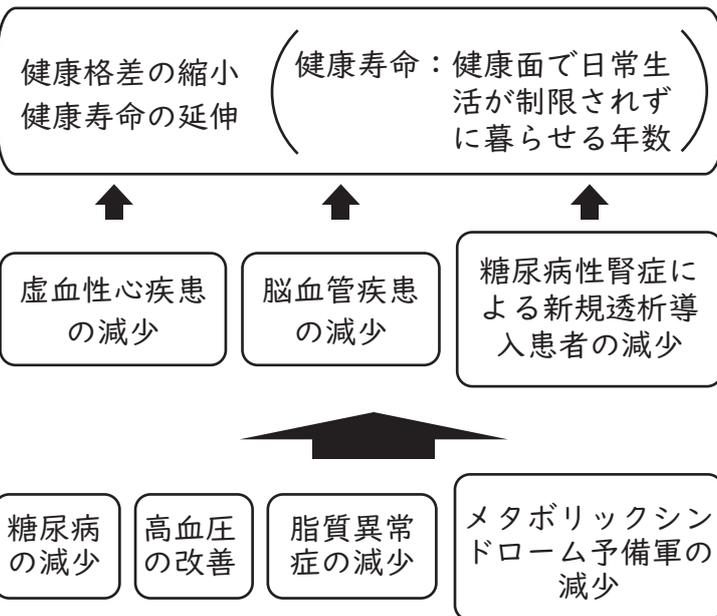
データヘルス計画では健康格差の縮小をはかり、健康寿命を延ばす戦略を考え、推進していきます。

中頓別町での取り組みは？

中頓別町では第1期計画の時から町民のみなさんと健康課題の解決に向けた取り組みを進めてきています。

これまでのみなさんの日常生活などでの取組みの結果、心筋梗塞、脳血管疾患、腎臓病、ほか予防可能な疾患の医療費に占める割合は減少してきています。

中頓別町では更に多くの方の健康を実現するために、平成30年度からは、健診の対象年齢を20歳に引き下げや、腎臓病の早期発見をめざしたアルブミン尿の検査の導入など



平成31年度 特定健診・健康審査日程
 ○巡回ドック（農協組合員・准組合員対象）
 5月13日（月）・5月14日（火）
 ○対がん協会
 5月19日（日）・9月11日（水）
 □お問い合わせ
 保健福祉課保健師まで（01634-6-1995）

を行っています。

みなさんの健康を守るために
 私たち保健師がみなさんに定期的な健診を受けることをお勧めしたり、健診結果に基づいてお話ししたりするのには理由があります。

生活習慣病は殆どの場合自身が受ける健診データにはたらくさんの意味が含まれていない

で、自覚症状がなくてもかす。健康データを読み取ることは、みなさんの命を守り、健康を支えることにつながります。

例えば、血糖やコレステロールが高い場合、生まれつきや体質的に高い人もいますが、その原因に食生活や運動・休養などが影響している場合もあります。また、食生活や運動、生活リズムの変化がデータを改善させることもよく見られます。

「健診は健康の第一歩」健診を受けることからみなさんご自身の健康について考えてみませんか？お問い合わせは保健師まで、お気軽にご連絡ください。

図書室だより

一般書

『冥界からの電話』



著：佐藤 愛子 新潮社

死んだはずの少女から掛かってくる電話。一体これは何なのだろう…。著者が実体験から伝える渾身のメッセージ。

児童書

『クセがつよい妖怪事典』



著：荒俣 宏 小学館

きつとあなたのそばにもいる。笑える80体が大集合。個性豊かな妖怪たちがオールカラーのイラストとともに登場します。

新着図書(2月16日現在)

一般向け図書

- 『フランス座』 ビートたけし
- 『ぼくは朝日』 朝倉 かずみ
- 『すみれ屋敷の罪人』 降田 天
- 『世界に一軒だけのパン屋』 野地 秩嘉
- 『昨日がなければ明日もない』 宮部 みゆき

児童向け図書

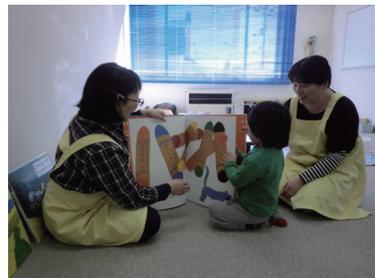
- 『さるのてぶくろ』 花岡 大学
- 『ほんやのポンチョ』 西野 亮廣
- 『じゃんけん必勝法』 稲葉 茂勝
- 『めいたんていワンムズ』 のはな はるか
- 『ちゅんたろうのしょうがっこうたんけん』 田島 かおり

※ その他、多数の本が順次入荷しています。土日・祝日も開館しておりますので、ぜひ、ご来室ください。

読み聞かせボランティア「このゆびと～まれ♪」の活動



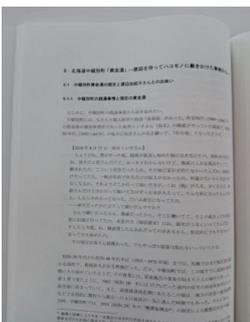
2月7日
小学校図書室のディスプレイ飾りつけ



2月21日
ブックスタート・絵本読み聞かせ

寄贈本のご案内

この機会にご来館して手に取ってみませんか



①北海道大学生の植村友貴さんが、卒業論文のテーマに黄金湯を扱った1冊を寄贈いただきました。

②中頓別・浜頓別町森林組合に勤務される高田誠さんより、アメリカウエストバージニア州で撮影した写真集を寄贈いただきました。中頓別と似た風景を見ることができます。



【お願い】

図書室から借りたままの本はごさいませんか？予約などもありますので、早めの返却をお願いいたします。休館日などの場合は返却ポストをご利用ください。

【利用案内】

開館時間 10時～17時

休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始

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 —

春寒や園児を囲む紙芝居 高橋 恵翠	野良猫の鳴くに目覚めし寒波来る 山崎 静女	寄せ鍋の湯気立ちこめて迷ふ箸 平田 栄珠	朝日得て霧氷儂く枝離る 峰友 緑恵	石鮫のまあるくなりて春浅し 高橋 妙子	流水をめぐがけて分け入る観光船 東海林 海峯	寒夜明け蠢き始む牛の村 武田 雄峰
----------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	----------------------

やまなみ吟社
二月例会

戸籍だより

12月15日～2月28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)

うぶごえ

いしい たいよう
字中頓別 石井 大遥くん
(敏之さんの子2月6日)

おくやみ

字中頓別 村山 ミネさん
(101歳12月18日)
字中頓別 大久保 ひで子さん
(94歳12月18日)
字中頓別 逆井 律子さん
(92歳12月20日)
字松音知 十倉 實さん
(91歳12月21日)
字中頓別 藤川 ミツエさん
(99歳2月8日)

人のうごき

(平成31年2月28日現在)
世帯 891(±0)
人口 1,725(-1)
男 860(+1)
女 865(-2)
()内は前月対比

新しい職員を紹介します

(2月16日付)

中頓別町国民健康保険病院
管理栄養士 関口 映梨



編集後記

■2年半前、なかとん牛乳がお披露目された当時から広報紙の作成を担当しており、今回もなかとん牛乳についての記事を作成させていただきました。この間、様々な取り組みが行われており、手探りながらも一歩ずつ前に進んできている印象を受けました。

今年度は他の事業の中で、いくつかの酪農家の方に話を伺う機会があり、日々どのような作業があって、どういった悩みがあるのか、そして、酪農に対してどういった考えを持っているのかを知ることができました。酪農家の方々が、毎日欠かさず世話をし、丁寧に搾った牛乳は、まぎれもなく「中頓別町の宝」であります。なかとん牛乳を飲むときには、酪農家の熱意と、日々の努力に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。きっと、いつもよりさらに美味しくなりますよ。

【スリッパカメラマン☆】

広報なかとんべつ 3月号 Vol.711

【発行】2019年3月11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 koho@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。