



一流の、中頓別づくり

—ほんとうの豊かさを分かち合うために—



春から小学一年生

今年4月から小学校に入学するこども達15名が2月9日、中頓別小学校で行われた体験入学に父母らとともに参加しました。授業見学や学校給食体験など、普段は元気に走り回っているこども達も、このときばかりはちょっぴり緊張ぎみ。
春の入学に向けて期待に胸をふくらませた一日になりました。

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—

何かも普段のままだに女正月	武田 雄峰
初場所の弓取式で宴始め	東海林海峯
神様も銭が呟くどどの火	菅原 貞子
松すぎて二人暮らしの深眠り	山崎 静女
寒の水手の温もりを奪いけり	高橋 妙子
幸せは心の丸き雑煮餅	高橋 恵翠
頬被り浜の女の男声	大山 不死人

やまなみ吟社 一月句会

商業・法人登記事務が コンピュータ処理になります

旭川地方法務局名寄支局の管轄する下記の商業・法人登記事務は、平成17年3月22日から順次コンピュータにより処理します。

これにより、登記簿謄本・抄本に替えて「登記事項証明書」を、登記簿の閲覧に替えて「登記事項要約書」として、それぞれ発行します。

また、登記申請方式も一部変更されますが、詳しくは法務局にお問い合わせ下さい。

□問い合わせ先

旭川地方法務局名寄支局 (01654) 2-2349

旭川地方法務局総務課 (0166) 53-2311

記

名寄市、士別市、上川郡のうち下川町・風連町・剣淵町・朝日町・和寒町、中川郡のうち美深町・音威子府村・中川町、枝幸郡のうち枝幸町・歌登町・浜頓別町・中頓別町に本店・支店・主たる事務所・従たる事務所を置く会社・法人等

法廷通訳に興味がある方へ

語学に堪能で法廷通訳をやってみたいという意欲のある方は、最寄りの地方裁判所の刑事訴訟事務室庶務係又は最高裁判所刑事局第二課(03-3264-8111内線4223)にご連絡下さい。

編集後記

▼今月の表紙を飾ったのは春から小学一年生になる子どもたちが授業見学している場面。写真ではわかりづらいが授業を受けていたのは一年生で、去年体験入学した子どもたち。真剣に授業

を受ける姿を見て、一年間の成長にとっても驚きました。私には2才の子がいますが、大人のスピードで物事を考えていると、何もしてあげられないと気づかされました。(ナガ)

戸籍だより

12月1日～1月31日受付分

うぶごえ

字 寿 森川 澪太くん
良浩さんの子(12月24日)

えんぐみ

字中頓別(12月24日) 枝幸町
玉置 恵さん 阿部 あずささん
字上頓別(1月31日) 豊泉
石橋 巧さん 長田 美代子さん

おくやみ

字中頓別 遠藤 貞子さん
(77歳) 12月21日
字秋 田 星川 マサ子さん
(76歳) 1月12日
字中頓別 大江 光さん
(93歳) 1月31日

人のうごき

(平成17年1月31日現在)

世帯 1,047 (- 2)

人口 2,387 (- 4)

男 1,171 (- 2)

女 1,216 (- 2)

()内は前々月対比



広報誌なかとんべつ 2月号

Vol.558

発行 2005年 2月10日

編集 中頓別町総務課総務グループ

〒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

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。

町財政の 非常事態宣言

町独自の収入が少ない本町として、今まで住民の皆さんの協力をいただき、行財政改革を最重要課題と位置づけ、「特別職・一般職の給与等の見直し」「補助金・負担金の見直し」「公共事業の削減」「公共施設の運営に関する見直し」「使用料・手数料の見直し」等について取り組みを進めてまいりました。

しかしながら、平成16年度は前年度比較をいたしますと、本町の一年間の町税総額よりも大幅な地方交付税等の削減（2億377万円）がなされました。

このことから平成16年度の収支不足額は最終的には2億円前

後となる見込みであります。

このような状況が2、3年も続くと「赤字再建団体」に転落することになり、公共事業や各種サービス等のほとんどができなくなるだけでなく、住民に多大な迷惑をかけることになることも考えられます。

私どもは、このような状況にならないように各種事務事業の総点検による見直し、行政経費の削減等も含め、あらゆる改革・見直しを実施し、不足額（赤字額）を最小限に抑えるよう取り組みをしているところであります。

町民の皆さんのご協力とご理解を賜りますようお願い申し上げます。

平成17年2月

中頓別町長 野 邑 智 雄



	15年度	16年度	比 較
普通交付税	1,839,792	1,745,658	94,134
特別交付税	213,332	149,332	64,000
臨時財政対策債	263,700	177,700	86,000
	2,316,824	2,072,690	244,134

防災の決意新たに

毎年恒例の消防出初式が1月5日行われました。団員たちは今年一年の防災の決意を新たにしていました。



平成17年 表彰該当者（敬省略）

北海道知事表彰

10年勤続 団員 細谷陽一
団員 佐藤卓哉
団員 鈴木義博

北海道消防協会表彰

20年勤続 班長 田辺 毅
団員 矢部 優
10年勤続 団員 細谷陽一
団員 佐藤卓哉
団員 鈴木義博

消防功勞表彰

元中頓別消防後援会副会長
矢上芳夫

北海道消防協会 宗谷地方支部定例表彰

35年特別功績章 部長 安川裕一
団員 大場 章
25年優功績章 団員 青木 彰
松田恵裕
石井広幸
三上光政

南宗谷消防組合定例表彰

25年勤続 団員 青木 彰
松田恵裕
石井広幸
三上光政
20年勤続 班長 田辺 毅
団員 矢部 優

厳しいしばれの美しさ

冷え込みが進んだ1月8日の早朝、太陽の横に少し離れて輝く光の固まりがカメラに納められました。これは幻日（げんじつ）と呼ばれる現象で、放射冷却によって空気中の水分が凍った時に発生するダイヤモンドダストに太陽の光が氷の結晶で屈折して一定の場所に集まって、太陽と同じ高さの左右に虹色のように光の固まりが見える現象です。寒冷地ならではの神秘的な風景ですね。

（写真中央左側が幻日、右が太陽の光）



第22回しばれまつり

冬の恒例行事しばれまつりが1月29日メモリアルパークで開催されました。

今年は比較的暖かい気温でしたが、断続的に降る冷たい雪の中、朝から子どもたちがすべり台やスノーモービル乗車に遊び回っていました。

また、かんじき二人三脚競走では、途中でかんじきがはずれてしまう組が続出。見物していたおばあちゃん思わず「しばってやる」と言った場面も。夜には徐々に人が増え始め、もちまきや、小学校太鼓クラブによる太鼓演奏、ビンゴゲームに会場は盛り上がりました。



ようこそ中頓別町へ

姉妹町縁組を結んでいる大崎上島町から1月28日、31日の日程で徳森助役を団長に総勢17名の交流団が来町しました。

一行は28日に稚内空港に到着し、敏音知小学校での歓迎会に出席。敏音知婦人会の手料理や児童のよさこい旅の疲れも癒されました。

翌29日は十倉農場を視察し、しほりたての牛乳を堪能。浜頓別町クツチャ口湖で白鳥の見物の後、しばれまつり会場でミニ雪像の製作などを楽しみました。また、会場に集まった町民にみかんを手渡しで振る舞うなど交流を深めました。



作文コンクールに入選

法務省等主催「第54回社会を明るく運動作文コンテスト」小学生の部に中小から二人が入選。中小体育館で1月19日表彰状の伝達式がおこなわれました。

2年生の加藤瞳さんは全国からの応募総数31、206点の中から優秀賞を受賞。伝達式のあと、全校生徒の前で受賞作「えがお いっぱい」を朗読しました。また、6年生の神成美咲さんは、3日間の保育士体験を通じて自分の中で起こった気持ちの変化を綴った「小さい子から学んだこと」で旭川地方実行委員会委員長賞を受賞しました。



「えがお いっぱい」

2年かとう ひとみ
しゃ会をあかるくするために、まずしぜんがたいせつだと思えます。

しぜんには、気もちのいい空気ややさしいかげがあります。

気もちのいい空気ややさしいかげは、心をあたたくしてくれくれます。きれいな花は、心をやさしくしてくれます。

それに、みどりは目にいいから、目がわるい人もすこしずつよくなっていくと思います。

みどりは生きている木や草、花です。

それを町の人ひとで力を合わせふやしていけばいいと思います。わたしたちは春に花だん作りをしました。

土をたがやして、草や石をひろって、ひりょうを入れて、なえを一つ一つ

「大きくたってね。」

「きれいにさいてね。」

と、心をこめてうえました。はたけもそうです。とうもろこしのたねを一つぶ一つぶまきました。

なつ休み中も水やりとうばんをきめて水をあげにきました。そのときに草があつたら草とりもしました。

「ねっこまでとるんだよ。」

と言う先生の言葉を思い出して、ていねいにとりました。

みんながそついう気もちで水やりや草とりをしたので、とってもきれいな花だんになりました。

とうもろこしもぐんぐんそだっています。すこくうれしいです。

わたしたち一人一人の力は小さいけど、力を合わせたらみどりをふやすことができるんだと思いました。



町をきれいにすることも大せつです。

中小ではクリーン作せんをしました。

みちばたに空カンやタバコのすいがらがたくさんおちていました。小さなこみ見のがさずにひろうことでとてもきれいにできました。

あせをかいだぶん気もちもきれいになった気がします。

町にはごみがおちています。それをひろうことは大せつだけど、

すてないことはもっと大せつだと思えます。

つぎにしゃ会をあかるくするために大せつなことは、あいさつだと思えます。

朝会つたら元気に「おはようございます。」を言います。

すると言われた人もえがおで「おはよう。」と、かえしてくれます。

言つたぶんもいい気もちになつて、元氣が出てきます。

知つている人だけでなく町の人にもあいさつをします。

町をたんけんした時やクリーン作せんの時に

「こんにちば。」

と、大きな声であいさつすると、

「こんにちば。」や「がんばつてね。」と、声をかけられました。

たつた一かいあいさつしただけなのに、なかよしになつたような気もちになります。

あいさつは、心と心をむすぶ大せつな言ばなんだと思います。

しぜんもあいさつもまい日じぶんのまわりにあります。

この二つのことをつづけていつて、みんなもつと元氣になつて、えがおいっぱいひのしゃ会になるようにしていきます。

年金制度改正等のお知らせについて

社会保険庁

国民年金などの年金制度の改正が順次実施されることとなっています。平成17年4月からの主な変更点は、次のとおりですので、留意下さい。

平成17年4月から平成18年3月までの国民年金保険料は、月額13、580円で

す
国民年金の保険料は、平成17年度から平成29年度まで毎年280円引き上げられる予定となっています。（引き上げ額は、今後の賃金上昇率によって変化します。）

国民年金保険料の口座振替割引制度が拡充されます
保険料の前納を口座振替にすると割引額が増えます

平成17年度分の保険料を一括して前納すると、現金払いでは2、890円の割引、口座振替では3、420円（530円増）の割引となります。（6ヶ月前納も

口座振替が有利です。）

現金払いでの前納は、4月に郵送されてくる納付書で4月30日（今年は4月末日が休日のため5月2日）までに金融機関等の窓口での支払が可能です。

口座振替での前納は、平成17年3月31日までに社会保険事務所での登録が完了している必要がありますので、ご希望の方はお早めにお申し込み下さい。（3月末日近くのお申し込みは登録が間に合わない場合があります。特に金融機関を経由してお申込みする場合は、お早めに申込み下さい。）

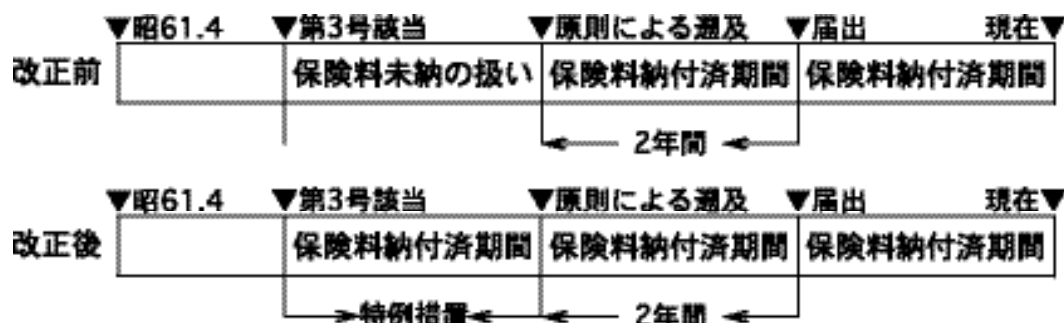
口座振替日は4月30日（今年は4月末日が休日のため5月2日）です。なお、既に口座振替で前納されて

いる方は、届出の必要はありません。

第3号被保険者の特例が実施されます

第3号被保険者（厚生年金等）に加入する方の被扶養配偶者）の届出の特例が認められます。

第3号被保険者の届出が遅れたときには、2年前まではさかのぼって第3号被保険者の期間となりますが、それ以前の期間は、「保険料未払いの取り扱い」となっていました。今回の改正では、特例の届出をしていただけでなく、2年以上の期間も第3号被保険者期間として取り扱い、将来その分の年金を受け取ることができるようになります。



こうなります！預金保険制度

金融庁・預金保険機構

平成17年4月以降は、全額保護される決済用預金を除き、預金者一人当たり、元本1千万円までとその利息が保護されます。

「決済用預金」とは、「無利息、要求払い、決済サービスを提供できる」という条件を満たした預金で当座預金や利息の付かない普通預金が該当します。利息が付く普通預金や定期預金等については、預金者一人当たり、元本1千万円までとその利息が保護されます。詳細は金融機関の窓口等にお問い合わせ下さい。

預金保険制度に加入している金融機関は？

銀行（国内に本店があるもの）

信用金庫 信用組合 労働金庫

信用中央金庫

全国信用協同組合連合会

労働金庫連合会

農協、漁協、水産加工協等は別途、農水産業協同組合貯金保険制度に加入しています。

預金保険対象商品と保護の範囲は？

預金保険の対象商品	当座預金 普通預金 別段預金	平成17年3月末まで	平成17年4月から
		全額保護	決済用預金に該当する預金（当座預金や利息の付かない普通預金）は全額保護 決済用預金以外の預金（利息の付く普通預金、定期預金等）は、合算して元本1千万円（※1）までとその利息等（※2）を保護【1千万円を超える部分は金融機関の財産の状況に応じて支払われます（一部カットされることがあります）。】
対象外商品	定期預金 定期積金 ビック ワイド等	合算して元本1千万円（※1）までとその利息（※2）を保護【1千万円を超える部分は金融機関の財産の状況に応じて支払われます（一部カットされることがあります）。】	決済用預金以外の預金（利息の付く普通預金、定期預金等）は、合算して元本1千万円（※1）までとその利息等（※2）を保護【1千万円を超える部分は金融機関の財産の状況に応じて支払われます（一部カットされることがあります）。】
	外貨預金 譲渡性預金 ヒット等	保護対象外【金融機関の財産の状況に応じて支払われます（一部カットされることがあります）。】	

（※1）金融機関が平成15年4月以降に合併を行ったり、営業（事業）のすべてを譲り受けた場合は、その最終年度に限り、無担保預金金額が1千万円の変わりに「1千万×合併等に関わる金融機関の数」による金額になります（例えば、2行合併の場合は2千万円）。

（※2）定期預金の給付権で年金、金融債権における収益の分配等も利息等と同様に保護されます。

もっと詳しく知りたい方は？

預金保険機構 （03）3212-6029、財務局または金融機関の窓口にお問い合わせください。

【問い合わせ】
お近くの社会保険事務所
まで

活動の広場

〜集いをおして〜

少年少女スキー教室を開催しました。

1月11日(火)から13日(木)までの3日間、寿スキー場を会場に、少年少女スキー教室を開催しました。浜頓別町、中頓別町から86名の児童が参加しました。

初心者の子供は、スノーモービルによって、何度もグレンデをすべることから始めました。3日目には、全員の児童がリフトに乗るまでに上達しました。



カルタ大会に真剣勝負!

1月15日(土)町内こどもカルタ大会を開催しました。各チームはそれぞれ1月12日から14日までの3日間、カルタ教室で練習を積み、全9チーム28名の児童が参加しました。

町内会や分団では下の句カルタの取り組みが、年々難しくなってきたようです。その中で、今回、教室や大会を開催するにあたって、指導者として敏音知小学校の今野登司先生、地域ボランティアとして黒田栄治さん、高橋スミ子さんには、大変お世話になりました。ありがとうございました。

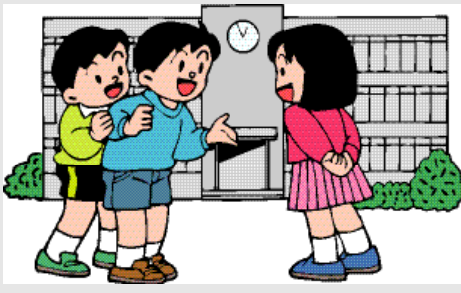


平成17年度

新入学予定者名簿

今春の町内各小学校の新生一年生は平成10年4月2日から翌年4月1日までに生まれた20名です

この名簿は2月1日現在の住民基本台帳を基に作成してありますので、名前が漏れていたり、氏名等に誤字脱字がありましたら、町教育委員会学校教育係(1321)までご連絡下さい。



中頓別小学校

中川	山田	喜多	大野	高橋	近内	青木	小西	相馬	安達	横峰	中嶋	高橋	渡邊	炭谷	北村	菅原	嶋田	相馬	塚田
すずか	海	星	保	美	竜	理	光	耕	綾	佐	舞	里	俊	祐	莉	佳	加	明	千
(克彦)	(和志)	(光則)	(和彦)	(真奈美)	(真奈美)	(誠一)	(和浩)	(耕宗)	(秀人)	(正雄)	(万利子)	(稔幸)	(祥行)	(貴博)	(哲也)	(尚紀)	(大輔)	(知幸)	(英志)

敬称略・生年月日順
カッコ内は保護者名

北北海道実践発表大会

1月24日、25日に町民センターを会場として、北北海道実績発表大会が行われました。私たち中頓別農業高校生は、今大会の当番校として大会の運営に携わることができ、貴重な経験をすることができました。また、私たち自身も自分達の発表を行うために、毎日遅くまで、準備・練習を重ね発表することができました。二日間にわたり大変緊張しましたが、大会が無事に終

了し、他校のクラブ員の方々に「ありがとう。お疲れ様でした。」等の言葉をいただき、とても嬉しく達成感が得られました。惜しくも大会で入賞することはできませんでしたが、来年に向けてさらに良いものができるように、努力していきたいと思えます。

農生会会長 澤田 久美



中頓別中学校だより

今年度の教育活動より

- 基礎学力の向上と定着**
選択教科では5教科について補充・発展的な学習を展開しています。同時に一部教科では複数教師による指導も行い、効果を高めています。英語ではALT(英語指導助手)を活用し、会話力(聞く力、話す力)の向上を図っています。
- 感動行事の創造**
1学期の運動会、2学期の学校祭、3学期の卒業式(取り組み中)と三大行事を生徒会が中心となって進めてきました。目標・企画・運営と生徒自らがを行い、取り組み過程を大切にしながら指導で、大きな達成感・成就感を体得しています。
- 気軽に来校できる学校づくり**
参観日の工夫や魅力ある学年・学級行事など、保護者の皆様が来校し易い取り組みを進めています。数多くの機会で、生徒の活動の様子や学習成果をご覧いただきました。
- 職場体験学習の実施**
2年生が進路学習の一環として町内各所の職場を訪問し、体験学習を行いました。この学習を通して、各自が将来の職業や生き方について一人一人が視野を広め、卒業後の進路選択に生かしています。
- その他**
ロシア・ノビコボ村との国際交流が隔年おきの相互訪問の形で実施されています。今年度はノビコボ村からの訪問で7月末に1年生を中心にミニバレーでスポーツ交流を行いました。以上、項目をかいつまんでのお知らせとなりましたが、この他にも全校生徒が加入し、活躍している部活動(男子・運動部2、女子・運動部3、男女・文化部1)もあります。さまざまな教育活動において町民の皆様には大変お世話になりました。今年もどうか、中学生をよろしくお願い申し上げます。

Helping After Disaster

On December 26, 2004, I was on the Thai island of Ko Jam, in the Andaman Sea. For some reason that I will never know, I was lucky that day. I was lucky because I am still alive. I think about the people that were killed by the tsunami every day. Some of those people were relatives of my friends on the island. After the wave came, I stayed and helped my friends clean up their Bungalow resort. The amount of garbage and destruction was terrible. It seemed like we would never be able to make things clean and working again. But, before returning to Japan, I was really amazed at how much we had done. The electrician and water were working again and we were able to reopen the restaurant, though no tourists were around to come. I have faith that Thailand will recover from this disaster. The government and the people who were affected are working together to bring things back to where they were before. However, I do not have the same faith about Indonesia. I feel that the province of Aceh will continue to need assistance from the rest of the world for many years to come. Therefore, wealthy countries such as Japan and the United States can show their compassion by giving what they can to the people of Indonesia. We can show the world that we really do care about the lives of all people on this earth. I feel that this is important because the earth is a community of human beings and not just individual nations.

災害後の援助

2004年12月26日、私はタイのアンダマン海にあるジャム島にいました。多くの人々が亡くなったにもかかわらず、私が生きている理由はわかりませんが、ただ、今現在、生きているということは、運が良かったのだと思います。毎日、津波で亡くなった人々のことを思っています。津波が押し寄せた後も、私はそこに滞在して、友人のバンガローリゾートの後片付けを手伝いました。大量のゴミと建物の損壊がひどく、元通りきれいにして、働くことなど絶対にできないように思いました。しかし、日本に帰国する前、私たちがどれだけたくさんのをやってきたかということに本当に驚きました。電気や水も再び使えるようになり、観光客はいないけれども、レストランも再開できたのです。私は、タイがこの災害から復興してくれると確信しています。政府と被害を受けた人々が一緒になって働き、元通りにしようとしています。しかし、インドネシアはそうはいかないと思います。アチェという地域では、何年間も他の国々から援助を必要とし続けると思います。それゆえ、日本やアメリカ合衆国のような裕福な国は、自分達ができることをインドネシアの人々に示すことによって、思いやりを見せることができます。私たちは世界に対して、地球上の人間すべての生命に本当に関心を持っているということを示すことができます。このことは大切だと思います。なぜなら、地球は人類の共同体であり、個々の国家の共同体ではないからです。

*フォレストさんは、マレーシア方面への海外研修中(平成16年12月18日から平成17年1月19日まで)災害に遭いました。

新たな大人の仲間入り

平成17年新成人式

平成17年新成人式が1月9日(日)町民センターで挙行され、該当者27名中19名の新成人が出席し大人の仲間入りを祝福されました。式典では野邑智雄町長、石神忠信議長、石井英正教育委員長がお祝いの言葉を述べ門出を祝福。新成人は成田健二さんが誓いの言葉、常本絢子さんが町民憲章を朗読して新成人としての決意を新たにしました。



石井 友法さん



川崎 美紀さん



石井 智香子さん



赤川 典子さん



松浦 幸太さん



細谷 いづみさん



西淵 崇さん



成田 健二さん



常本 絢子さん



高田 真吾さん



米屋 裕輔さん



内田 憲司さん



角川 雄太さん



柳澤 美奈さん



佐藤 春二さん



矢部 佳奈さん



市橋 太地さん



高橋 広司さん



石黒 大和さん

今月のおすすめ図書

『和』の食 おいしいご飯が炊けました。(オレンジページ)



炊き込む、混ぜる、季節のレシビが満載。

『ちよつと気になる刑務所ライフ!』坂本敏夫元刑務官(光人社)



健康食、ダイエット食にも最適の刑務所ごはんを大公開! 思わず試してみたくなるシンプルライフとは? 「堀の中」の食事情

『ザ・歴史トリビア 明治・大正・昭和のへえ』100連発 西沢教夫 (廣済堂出版)



明治時代後半「お爛したビールが売られていた!」「トンネルの入り口にはカーテンがかかっていた!」「人力で走る鉄道があった!」。時代時代の驚きがぎっしりつまった一冊。

内山節氏講演決定! 三月上旬

哲学者 内山節氏が三月上旬に来町します。内山節(うちやまたかし)氏プロフィール 1950年東京生まれ。哲学者。自然と労働についての著作のほか、森林問題にも造詣が深い。東京と群馬県上野村に拠点を置く。現在、立教大学大学院教授として教鞭を執るほか「文化遺産を未来につなぐ森づくりのための有識者会議」の共同代表を務める。

『里の在処(あrika)』

内山節(新潮社)



「山里の村からの、哲学者の便り」群馬県の神流川上流にある上野村。山深い里の古い農家にひとり、居を構え、畑を耕し、薪を割り、餅をつき、村人と語り合う哲学者・内山節の日々。自然の営みを凝視しながら、人間の根源を深く見つめる長編エッセイ。

『江戸の女の底力』

氏家幹人(世界文化社)



男尊女卑、女は耐え忍ぶだけ。そんなことはありません。富、権力、恋愛、性。大奥キャリアを目指す女性あり、はたまた再婚、再々婚だって珍しくない。活発に行動し、自己主張した女性たちの世界を、気鋭の歴史家が豊富な史料からあぶり出す。

『震災列島』石黒耀(講談社)



東海地震に東南海地震が連動、名古屋に大津波が。そして日本は?!



お知らせ

「北海道立図書館の新刊本の貸し出しを終了します」
「好評いただいた新刊重点貸し出しですが、今月末の貸し出しをもって終了させていただきます。お読みになりたい本はお早めにお借りください。また、返却期限を過ぎた図書がございましたら、お持ちくださいますよう、ご協力お願いいたします。」

～こども館子育て支援よちよち広場から～



写真向かって左が羽菜(はな)ちゃん、右が成実(なるみ)ちゃん

吉田成実(よしだなるみ)ちゃんのお気に入り。
『すいかのたね ばばあちゃんのおはなし』
さとうわきこ(福音館書店)



この本
だいすき!

吉田羽菜(よしだはな)ちゃん

『ふわふわのおはなし』

ひろかわさえこ作 (あかね書房)

「どうぶつの絵本がすごく好きで喜んで見えています。寝る前に読んであげたり、昼間もナル(成実ちゃん)と一緒に見えています。『ふわふわのおはなし』は、寒い日、外であそんでいたうさぎのこども達がコチコチになって家に帰ってくると、お母さんがスープをつくってくれていて、それを飲んでみんなであったかいおふとんで眠るという、今の季節にぴったりのお話です。大好きでよく見えています。」

新着図書

「北海道立図書館重点協力貸出図書」

- 『鷹姫さま お鳥見女房』諸田玲子(新潮社)
- 『他殺の効用』内田康夫(実業之日本社)
- 『間宮兄弟』江國香織(小学館)
- 『そのときは彼によろしく』市川拓司(小学館)
- 『中国美人伝』陳舜臣(新潮社)
- 『それからどうなる我が老後』佐藤愛子(文藝春秋)
- 『私が愛した金正日』落合信彦(光文社)
- 『赤まんま』北原亜以子(新潮社)
- 『追伸』森雅之(バジリコ)
- 『貧乏力』伊達一啓(河出書房新社)
- 『命いつばいに、恋 車いすのラブソング』朝霧裕(水曜社)
- 『昭和テレビつ子クイズ500』12チャンネル倶楽部編 (主婦と生活社)
- 『チヨイ使える「本格風水」55の秘伝』鎌崎拓洋(講談社)
- 『京のきもの語り』市田ひろみ(草思社)
- 『狭さをいかす庭づくり』(日本放送出版協会)
- 『腰痛、肩こり、手足のしびれ』伊藤達雄(日本放送出版協会)
- 『本当の秘湯めぐり』大黒敬太(雄出版)
- 『まんがNHKスペシャル地球大進化』1～5巻 小林たつよし (小学館)
- 『こころの介助天天ちゃん』林優子(ハート出版)
- 『しろいやみのはてで』きむらゆういち作 あべ弘士絵(講談社)

このほかに時代小説・推理小説・料理・園芸・絵本など新刊本多数。毎月、毎月たくさんの本が入ります。

「まちのひとたち一人ひとりが一年に一冊「この本を読んで良かった」と思える本と出会える、そんなまちでありたい。」

豊かで明るい生活をささえる健康づくり

皆さんと一緒に育んで30年 健康づくり講座を振り返る

昭和50年度から始まった健康づくり講座は、今年度で30回目をむかえます。

当時、毎月15日を健康の日と定めて保健師による健康相談等を行っていました。農作業も一段落する冬期間の2月15日は、健康についての学習の日として講座が開かれました。

第1回は町公民館に86人が集まり、健康相談や調理実習、映画などが行われました。その後徐々に参加者が増えていきました。

第3回には、遠くの人も参加できるように、車で送迎も行われました。



第4回には、会場を公民館から町民センターに移し、参加者も2倍になりました。今も大好評の中頓別農業高校の鉢花販売がこのころから始まりました。講演は国保病院の瀬尾院長が担当しました。

その後、保健師の不在の時期もありましたが、稚内保健所の援助があり、住民課の事業として継続されました。

第10回では、保健推進員さんの協力もあり試食コーナーやパネル展示など、多彩な催しがありました。

第11回には、テレビの美容体操で売れっ子だった竹腰美代子



さんの講演があり、以来道外から著名人を招いて健康談議を聞くことが出来るようになりました。また、町内の各職場の栄養士さんの協力もあり初めて健康弁当に取り組みました。このころから、たくさんの方の関係者の協力もあり、町民センターいっぴきに学習コーナーを開くことが出来ました。

最近では、JA女性部の美味しい試食や、町内で生産されている食品、各家庭で自慢の一品が紹介されたり、町民みんなで町のいいところ探しが出来ているように思います。

健康を考える1日として、こ

第10回以降の講師

第10回	千葉真二
第11回	竹腰美代子
第12回	布上恭子
第13回	俵 萌子
第14回	鳴戸親方
第15回	春風亭柳
第16回	神田陽子
第17回	庄司歌江
第18回	小林亜星
第19回	村上允俊
第20回	黒沢年男
第21回	天地総子
第22回	アントニオ古賀
第23回	松原英多
第24回	中沢正夫
第25回	泉アキ
第26回	輪島直幸
第27回	小川宏
第28回	江戸家子猫
第29回	小林完吾
第30回	三浦雄一郎

わたしの
健康なかとんべつ21「宣言



武田静子さん

春から秋まで、加工場で仕事を始めて6年になります。加工場の仕事は、立ち仕事が多いため疲れ予防にひと工夫があります。つま先立ちをしたり、足等にぎゅっと力を入れたり、ゆるめたり、ちょっとした筋力トレーニングになっています。

秋に仕事が終わって春になるまでは、自分のしたいことをたっぷりしています。卓球、エアロビクス、絵手紙など一週間計画的に楽しんでいます。

「それぞれのところに、それぞれの仲間がいて、たくさんの人と会えることが一番いいみたい。とても楽しい。」

いつも、季節にあった絵手紙を子供たちやお友達に送って、楽しんでいます。

病院だより

皆様の健康が今年も健やかでありますようにと願っております。

さて、最近ノロウイルスによる急性胃腸炎の報道を良く目にするようになりました。これは「お腹に来る風邪」の事で、下痢、吐き気、発熱などの症状があります。ウイルスを口から取り込む事で感染しますから、予防するには手洗いの徹底、吐物や下痢などの感染物処理にはゴム手を使い直接接しないようにして下さい。

もう一つこの時期になると気になるのがインフルエンザの流行です。今年に入り中頓別でもインフルエンザA型、B型が検出されて

います。ワクチンを接種した人にも感染が拡大していますのでご注意ください。ワクチンを接種した人は高熱が出にくいので普通の風邪かと思いがちなのですが関節痛、筋肉痛があればインフルエンザを疑って受診下さいますようお願い致します。受診して頂ければ迅速診断キットを用いて15分で結果が判明します。罹患してしまつた人は他の人への感染拡大を防ぐために家にいる時もきちんとマスクをし、熱が下がるまで多くの人との接触を控えてください。高齢者の方は重症化しやすいので特に注意し、風邪の症状が出たら直ぐに病院を受診しましょう。うがい、手



中頓別国民健康保険病院
院長 住友和弘