

# 広報 なかとんべつ

No.633  
2012  
北緯45度癒しの里  
中頓別町



## 六本足のむかでがゴールめざします！！

8月5日、天北線メモリアルパークで開かれた町内対抗スポーツフェスティバルのひとつ。選手達も応援団も雨に負けじと闘志を燃やしていました。

### Contents・目次

北のてっぺん・そうや自然学校で夏休み！……	2.3
災害に備えて……	4.5
まちの話題……	6.7
オンリーワン ～なかとんべつの宝物～……	8
図書室だよ！……	9
information ～お知らせ～……	10.11
健康宅配便・おすすめ料理……	12.13

ロマン息づく大自然の町ー中頓別



# 北のてっぺん

## そうや自然学校で夏休み！

～ようこそ福島の子ども達～

東日本大震災で被災した福島県内の小学1年生から中学2年生までの子どもたち15名が、27日夜、そうや自然学校に到着しました。今回が2回目の参加となる子どももおり、ホームステイ先では、1年ぶりの再会を喜ぶ光景も。

中頓別の子どもたちも参加した「森もりキャンプ」では、下水道処理センター裏の頓別川から寿橋の河川敷まで、カヌーで川下り。全身びしょ濡れになりながら川遊びを楽しみました。



初めての砂金掘り



ヤマベ塩焼き最高！  
ワイルドでしょ～



その夜宿泊した敏音知オートキャンプ場では、テント設営から食事の準備まで自分達で行い、夕食のカレーライスづくりにも挑戦。昼間の遊びでお腹がすいたせいか、皿いっぱい盛られたご飯をお替りする子どもも続出。

キャンプ2日目は、釣り体験。初めてヤマメを釣り上げた子どもたちの目は輝やいていました。釣果を塩焼きにして食べるころには、すっかりたくましい野生児に変身していました。ペーチャン川で砂金掘りを体



陶芸では悪戦苦闘





## 北のてっぺん

### そうや自然学校で夏休み！

～ようこそ福島の子ども達～

験。大場豊（砂金の会会長）さんから砂金掘りの歴史や実技指導を受けながら川底の黄金を追い求めています。  
 全員が初チャレンジの陶芸では悪戦苦闘。思うようにならない粘土の成形に手を焼きながらも中頓別の思い出を一人ひとりが形に残しました。  
 8月5日、13日間に及ぶ滞在最終日に行われた町内対抗スポーツフェスティバルでは、敏音知地区の一員として競技に参



ネパール語を学びました。  
 ナマステー（ありがとう）



加。  
 また、今年初めて行われた「全日本水風船選手権」では、賞金ゲットを目指して頑張りましたが、惜しくも入賞ならず。  
 町民のやさしさと大自然に抱かれた子どもたちは、原発事故の影響や避難先での窮屈な生活から解放され、のびのびとした夏休みを謳歌できたようです。  
 大人になってもこの体験を忘れずにいて欲しいものです。  
 町民一同心からみなさんを応援しています。



そうや自然学校の沢尻副校長（福島県出身）と楽しい朝食づくり

# 災害

は忘れた頃にやってくる…

自らの命は自ら守る備えを！

平成18年10月に起きた放牧地への浸水（藤井地区）

M4以上の地震は80年ぶり

7月15日23時08分頃、宗谷地方南部を震源地とするM（マグニチュード）4.1の地震が発生し、隣接する上川管内中川町で最大震度4を観測しました。翌16日から18日にかけて同4クラスの地震が発生し、本町でも、この間、震度1の地震が4回観測されました。

長年「地震の空白地帯」とされてきた本町ですが、平成18年3月に地震計が設置され正確なデータが得られるようになってから、震度2が1回（平成18年8月18日）、震度1の有感地震が3回（平成19年1月9日及び11月21日、平成23年3月11日）観測されています。

また、M4以上の地震を観測したのは、今から80年前の昭和7年2月1日に発生した留萌地方北部の地震以来と言われています。

過去の水害では死者も

ここ数年、短時間でスコ

ルのように雨が降る「ゲリラ豪雨」と呼ばれる現象が全国各地で発生するようになりました。

ゲリラ豪雨は、10km四方程度のきわめて狭い範囲で1時間あたり100mmを超えるような猛烈な雨が降り、雨は1時間程度しか続かないという特徴があります。

本町の過去の降水量を調べてみると、平成3年の年間降水量に比べ平成18年の年間降水量は36パーセントも増加しています。

1時間当たりの最大降水量では、年間降水量の少なかつた平成23年に35.5mm（平成13年の約2倍）を記録。気象庁が予報用語で使う激しい雨（30mm〜50mm）が、少雨の年に記録されており、降雨予想の難しさを物語っています。

本町の水害について、町史を紐解けば、昭和8年8月の「農地400ヘクタールが水没」を初出として、平成9年までに7回の河川氾濫が年表に記されています。

いまから77年前（昭和10年）には、頓別川、兵安川が氾濫し、小頓別で幼児、児童3名が水死するという痛ましい犠牲を出しています。

地震や水害は、「想定外」の災害として忘れたところにやっ

# ランドセルより命 とにかく逃げた

～雪解け水害体験談～

高橋一六子さん  
(藤井)



いまから 60 年前、小学校に入学する年の春、家の前の川が増水し、夜中に家族全員逃げ出したことをいまでも鮮明に覚えています。

父は出稼ぎで不在。心細い一夜でした。

雪解けで増水した川の水が頭を濡らしたとき、はじめは弟のおねしょかと思いました。母親の切羽詰った声に起こされ、訳がわからないまま妹をおぶり真っ暗な家の外に出ました。後ろから、母親の「四つん這いでいけ！」と叫ぶ声が聞こえ、とっさに私はそれに従いました。

いま思えば、二本足では足元をすくわれ流されると、母親の冷静な判断があったのかも知れません。

二人の弟を抱きかかえた母と高みの道路に出るまで無我夢中で、とても長い時間を感じました。寝巻き姿の私と母はびしょ濡れのまま隣家に助けを求めました。

祖母から贈られた真新しいランドセルは、兄妹たちにいたずらされるのが嫌で家の神棚に上げて置いたので、幸いにも命同様無事でした。

年間降水量と 1 時間当たりの最大降水量

年	年間降水量	1 時間当たり最大降水量
平成 23 年	1127.5mm	35.5mm
平成 18 年	1531.0mm	22.0mm
平成 13 年	1495.0mm	18.0mm
平成 8 年	1310.0mm	23.0mm
平成 3 年	1125.0mm	24.0mm

てきます。過去の災害に学び、被害を皆無にすることは難しくても、住民一人ひとりの心構えによって被害を最小限に抑える「減災」への努力が重要です。

## 「てんでんこ」の教え

日本では、世界でも自然災害の多い国と言われ、毎年のように貴重な人命と財産が失われています。

一昨年の東日本大震災では、人命について明暗を分けた伝承があります。三陸地方に昔から伝わっている「津波でんでんこ」。「てんでんこ」とは「てんでんばらばらに自分の責任で早く高台に逃げろ」との意味があり、この言い伝えを守った岩手県釜石市の児童生徒の命が救われました。これとは逆に、宮城県石巻市ではいったん校庭に集まった児童生徒の多くが犠牲となりました。

「てんでんこ」は、本当の意味での自助、つまり「自分の命は自分が守る」に通じるものです。過去の災害を知る大人たちから子どもたちへ伝えるべき教えが本町でも求められています。

## 自主防災力を高めよう

古くから、災害が発生した

ときは、地域住民による「自助」と「共助」だけが人の手当や復旧作業が行われてきました。災害時の助け合いは自治のひとつで今日の自主防災組織につながっています。

阪神・淡路大震災や東日本大震災の発生時には、公共機関の施設も被害を受け、政府や行政による「公助」はごくわずしか機能しませんでした。隣近所の独居のお年寄りや体の不自由な方を助けたのは、動ける住民たちでした。

緊急時の衣食を確保し、公助の支援が得られるまで持ちこたえる自治の備えが必要です。

すでに町内では、三自治会（1町内、2町内、あかね）で自主防災組織が作られています。自主防災組織は、日頃から防災意識の浸透を図り、いざというときには頼りになる

隣保協同体です。

自発的な自主防災組織の取り組みは、行政と連携・協力して地域の防災力を高めることに役立つものです。

## いざという時のために

○家族で避難場所の確認をしておきましょう。

○食料 3 日分、水、着替え、給水用携帯タンク、救急箱、懐中電灯、ラジオ、乾電池、身を守るための毛布、貴重品、貯金通帳・印鑑などを普段から準備しておく、いざという時の短時間避難につながります。

○夏の短時間豪雨や局地的な集中豪雨時は、気象庁の情報に耳を傾け、浸水被害や土砂災害、河川の急な増水で危険を感じたときは躊躇せず避難しましょう。

○地震に備え、室内のタンス、冷蔵庫、食器棚など、倒れて怪我をする家具は固定しておきましょう。

○地震のときは火を止めましょう。

○海の近くにいる時は、津波に襲われる危険があるので、揺れが収まり次第、高い所に避難しましょう。



知らない人には注意して

中小不審者対応実地訓練

登下校途中に不審者に声を掛けられた際に、正しい避難行動ができるようにと中頓別小学校では7月13日、町生活安全協会や枝幸警察署等の協力を得て、小学1・2年生を対象に不審者対応実地訓練を行いました。

不審者に扮した枝幸警察署員が声を掛けると、子どもたちは「防犯ブザーを鳴らし、「たすけてー」と大声を出しながら全力疾走。近くにいたパトロール隊に不審者の服装や状況を正確に伝えており訓練は大きな成果をあげたようです。

「ナマステー」楽しく会話

ネパールを知る講座



「チャイを飲みながらネパールを知る講座」が7月28日、町民センターレク室で開催されました。

2回目となる今回は、ネパール人講師を招き、あまり聞くことのないネパール語を楽しく学びました。

休憩には、ネパールで定番のチャイ（香辛料の入ったミルクティー）を飲みながら交流を深め、終了間際に参加者一人ひとりの名前をネパール語で書いた修了証書が手渡されると、会場から喜びの声が溢れました。

交通安全願い草刈り奉仕

丹羽建設(株)地域貢献活動

丹羽建設株式会社（浜頓別町）が地域貢献活動の一環として7月4日、寿地藏尊周辺と北緯45度通過点の草刈り作業を行いました。

これによって交通安全を祈願する地藏尊、北緯45度通過を示す看板が見やすくなり、スピードダウンをはじめとするドライバーへの宣伝効果向上に大きく役立つことでしょう。



社会を明るくする運動

中頓別保護司会

犯罪や非行の無い明るい社会を目指す「社会を明るくする運動」強調月間の一環として7月2日、中頓別保護司会（太田一穂代表）は、中頓別小学校前と中頓別郵便局前で、街頭啓発を行いました。

米屋教育長も参加し、登校する児童たちに、啓発用のポケットティッシュを配り「友達と仲良くしてくださいね」と呼びかけを行いました。

この運動は全国的な運動で、今年で62回目を迎えました。



“黄金湯”が舞台！

感動の毎日を過ごしています

渡辺由起子さん

黄金湯経営

株式会社自由起画 代表取締役



中頓別町に住むことにな  
ったきっかけは？

4年前に中頓別町で開催されたソーシャルファーム（障害者の就労を推進する社会的企業）の講演会を聴きに来たことがきっかけです。中頓別のように小規模な町が、障害者の力を借りて地域づくりができるなら素晴らしいことだと思いました。

その後、黄金湯が売りに出されていることを知り、見に

きました。

以前から考えていた社会的企業を、黄金湯を舞台にやってみたくなって、2年前の秋に札幌市から移住しました。

なぜ、「株式会社自由起画」となったのですか？

起業時に助言をいただいた方たちの意見も参考に決めました。

スタートは渡辺個人の想いでも、個人的な夢に終わらせるのではなく、法人格を持つ会社に取り組む事業に育てていきたい、と思っています。

銭湯の燃料を現在の灯油から薪に変える用意をしています。すでに多くの皆さんのご協力をいただいています。私のような「よそ者」に厚い信頼を寄せ、熱く応援をしてくださるご好意を裏切らないよう、価値のある事業に育てなくては、という責任を感じています。

保健師として働いてきた経験から、「働く場」を社

会が保障するのは、丈夫な社会をつくる上でも大切なことだと感じていたので、障害者を雇用する上でも知名度の高い「株式会社」を選びました。

中頓別町民になってからは？

たくさん素晴らしい人達に出会うことができました。

本当に感動の毎日を過ごしています。近所の人達から「無理するんじゃないよ」などといった優しい言葉掛けをいただくことも、とても嬉しいです。

最後に一言：

「こんな過疎の町に来て：こんな仕事を始めて：えらいね」と時々言われます。

廃業する銭湯の多い昨今、再開業したことで注目されている気がしますが、黄金湯が地域の本物の宝となるように末永く力を尽くしたい、と思っています。

**乳児の救命法知っていますか**

こども館で救命講習

こども館では7月21日、中頓別消防署の救急救命士を招き、救命処置講習会を開催しました。

講習会では、成人と乳児の場合に分けて心肺蘇生とAEDの使い方を教わり、「乳児の場合、中指と薬指を使い1分間に少なくとも100回の速いテンポで30回連続して絶えず間なく圧迫を」との指導に、出席した保護者たちは真剣な面持ちで実習を繰り返していました。



**火災避難も冷静に**

長寿園避難訓練

老人ホーム長寿園では7月3日、火災を想定した避難訓練を行いました。

サイレンが鳴るやいなや、駆けつけたボランティアが入所者の避難誘導や足の不自由な人への手貸したり、車椅子を補助するなど、救助訓練にあたっていました。

職員も冷静な判断を働かせ、避難誘導したあと、素早く安否確認をとるなど、本番さながらの訓練でした。



**暑さに負けずハッスルプレー**

高齢者及び障がい者等スポーツレク

町保健福祉課は7月31日、町民体育館で高齢者及び障がい者等スポーツレクリエーション大会を開催しました。

参加した町民95名は、赤組、白組に別れ、全6種目を行い汗を流しました。競技は白熱し体育館は熱気でムンムン。圧倒的な強さで白組が優勝しました。

参加者は、日常生活を忘れ、楽しい時を過ごしました。



**中頓別を代表する牛が決定!**

乳牛共進会

56回目を迎える乳牛共進会が、8月2日、上駒共進会場で行われました。

農家戸数の減少で年々出陳牛が少なくなりましたが、ジュニアショーでは、たくさんのこども達と子牛が参加して大変盛り上がりました。

審査の結果、上道義裕さん所有の、「トップロード チャンピオンビースター号」がグラントチャンピオンに輝き、豊富町で開催される道北共進会に中頓別代表として出陳されます。



# 図書室だより

## 『カウンターからの風景』

としよしつまつりで七夕飾りをしました。

参加してくれた子どもたちのお願い事を書いた短冊をみると、「○○になれますように・・・」「○○ができるようになりますように・・・」と願いが叶えば良いねと応援したい気持ちになりました。柳の枝に吊り下げた短冊や飾りが、来室者を和ませてくれました。



## 『この本大好き』

山口 真一（やまぐち しんいち）くん（3歳）  
「ポケモンをさがせ！」 小学館

・新しいポケモンも以前のポケモンも、名前はほとんど言えるようになりました。（お母さん談）



## 『うしよしつまつり』

7月24日に、としよしつまつりを行いました。

影絵、紙芝居、絵本の読み聞かせの後、折り紙で星を作り、たんざくをお願いごとを書いて、七夕の飾りつけをしました。



## 『このゆびとつまれ』の活動』

※小学校での読み聞かせ

6月28日

「給食番長」

「はなかつぱのだいぼうけん」

小学生のみなさんは、絵本の聞き方も静かに、時には反応があり、ボランティアも大変楽しく小学校訪問しています。



**「炭酸ナトリウム過酸化水素付加物」が、消防法上の第一類の危険物に追加されました**

★新しく危険物が追加されました。  
(平成23年12月21日公布 平成24年7月1日施行)

「危険物の規制に関する政令」及び「危険物の規制に関する規則」の一部が改正されました。これまで非危険物として消防法令等の規制対象外であった「炭酸ナトリウム過酸化水素付加物」が、消防法上の第一類の危険物に追加されました。これにより、貯蔵又は取扱う数量によっては、消防法に基づく市町村長等の許可又は南宗谷消防組合火災予防条例に基づく少量危険物貯蔵の届出が必要となります。

・炭酸ナトリウム過酸化水素付加物とは？  
一般的には「漂白剤」、「除草剤」、「消臭剤」等の生活必需品として使われている商品に含まれています。

※同じ用途の商品であっても、炭酸ナトリウム過酸化水素付加物を主成分とするものとしな

いものがあります。  
このように、今回の法令改正で第一類の危険物に追加される「過酸化ナトリウム過酸化水素付加物」は、生活必需品として多方面に使われています。

詳しくは、南宗谷消防組合ホームページ又は南宗谷消防組合消防本部、中頓別支署へお問合せください。

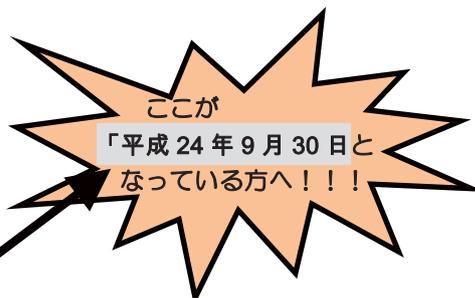
◎南宗谷消防組合 消防本部 警防グループ  
TEL:01634-6211421  
URL:http://www4.ocn.ne.jp/~nan\_soufd/  
◎南宗谷消防組合 中頓別支署 予防グループ  
TEL:01634-612119

**特定疾患医療受給者証、ウイルス性肝炎医療受給者証の更新申請手続きはお済みですか？**

特定疾患医療受給者証  
ウイルス性肝炎医療受給者証

}の更新申請手続きはお済みですか？

特	医療受給者証	
公費負担番号		
受給者番号		
住所		
氏名		
生年月日		性別
保険区分		
疾患名		
有効期間	～平成24年9月30日	
月額自己負担限度額	一医療機関につき 入院 円 外来等 円	
北海道知事		
交付年月日		



8月20日(月)までに申請書類を提出すれば、9月中に新しい受給者証がお手元に届きます。

なお、特定疾患医療受給者証の更新受付は9月30日までですのでご注意ください。

ウイルス性肝炎医療受給者証(水色)をお持ちの方!!

書類を道庁(札幌)に送付して審査を行いますので、新しい受給者証がお手元に届くまでに時間がかかります。

申請に必要な書類など、御不明な点はお気軽にお問い合わせください。

稚内保健所 浜頓別地域保健支所  
電話：01634-2-0190  
住所：浜頓別町中央北3番地

# 平成24年10月から後納制度が始まります

過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間のある方は、お申込みにより、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、国民年金保険料を納めることができる期間が過去2年から10年に延長（「後納制度」といいます）されます。

## ○後納制度のメリット

- 2年以上前の保険料を納めることにより
  - ①将来受け取れる年金額が増加します！
  - ②不足していた期間を納めることにより年金受給資格のない方も受給資格が得られる可能性があります。

1カ月の後納保険料を納めることにより老齢基礎年金が増額される目安としては、

786,500円（平成24年度満額の年金額）／480カ月（40年×12か月）＝1,638円（年額）増額されます。

延長される10年とは、納めようとする月前10年以内の期間です。

施行日が平成24年10月1日ですので、納付可能期間で最も古いものは平成14年10月分となり、当該月分は平成24年10月末までに納付

する必要があります。

## ○ご利用いただける方

- ・20歳以上60歳未満の方  
10年以内に納め忘れの期間（納付・免除以外）や未加入期間をお持ちの方
- ・60歳以上65歳未満の方  
アの期間のほか任意加入中に納め忘れの期間をお持ちの方
- ・65歳以上の方  
年金受給資格がなく任意加入中の方など

〈老齢基礎年金を受給している方はお申込みできません〉

## ○お申し込みから納めていただくまでの手順

1. 申込書の送付依頼（お客様↓年金事務所）

2. 年金事務所から申込書が送付されます。（年金事務所↓お客様）
3. 申込書に必要事項を記入の上、年金事務所へ提出します。（お客様↓年金事務所）
4. 年金事務所において申込書の審査・承認などを行います。（年金事務所↓お客様）承認通知書、納付書、リフレットを送付
5. 納付書により金融機関・コンビニ等で納めてください。（お客様↓金融機関等）役場・年金事務所では納められません。

## 国民年金保険料後納制度に係るお問い合わせ先

「国民年金保険料専用ダイヤル」  
057010111050  
「稚内年金事務所」 国民年金課  
016213211941  
お客様相談室  
016217411002

# 「閉じこもり予防」

健康宅配便の介護予防

④

中頓別町地域包括支援センターでは高齢者が生き生きとして生活を続けられるために、各教室を展開しています。

## 介護予防事業と参加者

平成23年度は毎日無理なく続けられる手組体操や腰痛体操などを中心に「リハビリ教室」(86回開催・延べ542人参加)、友人との交流や食事内容の再確認を目的に「ふれあい料理教室」(2回・22人)、歯科相談とお口の体操などを中心に「健口サロン・健口訪問」(4回・29人)などを実施してきました。

その他の介護予防プログラムとして転倒予防に講師を呼んで実技を交えて講演して頂いた「寝たきり知らずの転倒予防教室」(3回・42人)等多くの高

齢者に参加して頂き心身機能の向上のための教室を展開してきました。

これらの事業の重点的な対象者を抽出するために今年も民生委員さんのご協力による基本チェックリストを予定しています。

## 外へ出る？出たくない？

平成23年度を振り返ってみますと基本チェックリストの中で「週に1回も外出していない」と答えた方は90人(調査対象者の20%)、「外出の回数が減ってきた」と答えた方は137人(調査対象者の30%)でした。

その方達に訪問や郵送で事業への参加を促してきたのですが現実には参加したことのない方が多いのが現状です。

事業へ参加しなくとも有意義

な自分の時間を過ごし心身機能が活発で過ごされている方もいると思います。しかし中には閉じこもって外に出ないことにより人との交流が薄れ歩行などの運動器の低下につながっていると考えられる方もいます。

## 閉じこもりは生活不活発病？

事業対象者が参加したくなる魅力ある事業展開は私たちの課題ですが、高齢者の閉じこもりは精神心理面でも鬱傾向や認知機能の低下を引き起こし、生活不活発病を招くと言われてい

ます。訪問などでお話を聞くと出ていきたくない理由の中に「家族に迷惑をかけずに静かに暮らしたい」「自分の身の回りだけやっつけてこのまま暮らしていけたら

いいです」等の話が多く聞かれます。

しかし、一方通行ではない直接的な人との会話によるコミュニケーションがストレスを発散し、人との良い交流によってその緊張から解消されると言われています。

## 笑顔で会話を

さらに直接的に相手の言葉を受け取り表情を読み取り、時には相手に触れるなどして感じる事が大切です。自分が相手から認められ、相手も認めるといふ相互の関係が気持ちを高めます。心と心と時間をしてくれると思

います。コミュニケーションで大事なことに笑顔があります。最近その笑顔が免疫機能を高めることがわかって来ました。心の通う会話をたくさんすることで免疫力や生命力を高めていきたいと思

健康宅配便の健康師さん  
File No.226  
健康宅配便  
今月の担当は  
  
神田 節子

平成16年に大病を患い、自分の健康を見直す機会になったと笑いながら話してくれる10人の孫さんの若いおじいさまです。



石川久雄さん  
(寿地区)

この度、歯科衛生士が自宅に訪問して口腔機能を一緒に確認する事業に参加して頂きました。下顎に2本の部分入れ歯が、ありますが後の26本はすべて自分の歯で朝晩と寝る前の10分間はブラッシングをしています。歯質が良く、とても艶のあるきれいな歯をしていました。

量はあまり食べられないのですが甘い物は好きで、少量を数回に分けて早食いに注意しながら時間をかけて食べるようにしています。生真面目な石川さんですが、今回の訪問を快く受け入れてくれ「なるほどよくわかった。これからやってみる」と話してくださいました。

ご夫婦で互いの健康を気遣いながら仲良く野菜作りを楽しんでいます。

## 今月のおすすめ料理

～寺島 晴代さん(宮下)～

### 小あげの包み焼きの作り方

- ① 小あげは一箇所に切り目を入れ、袋状にします。
- ② 納豆に醤油を加え混ぜ合わせておきます。
- ③ ねぎはみじん切りにし、②に加え混ぜ合わせます。
- ④ ③を小あげの中に詰め、口を楊枝でとめグリルで焼きます。
- ⑤ 楊枝をはずし、食べやすい大きさに切って盛りつけ出来上がりです。

### 材 料 (2人分)

- 小あげ・・・・・・・・・・2枚
- 納豆(ひきわり)・・1パック
- ねぎ・・・・・・・・・・適量
- 醤油・・・・・・・・・・少々



今回は、「畑の肉」と言われる大豆でできた食品を使った一品をご紹介します。

ポイントとして、納豆はつぶの大きなものより、ひきわり納豆の方が食べやすい様です。食べる時にお好みで醤油を少量かけて食べてもよいようです。

納豆は、大豆を納豆菌により発酵させた食品で、発酵によって消化吸収がよくなり独特のねばりと風味が生まれます。ビタミンK、ビタミンB2、カルシウムが豊富に含まれています。食卓のおかずにはもちろん、お酒のおつまみにもってこいの一品さっそく、試してみませんか？

栄養士 市本美由紀

今月のおすすめ料理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をさせていただきますので、保健福祉課(電話 6-1995)にお知らせください。

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—

眠りから覚めたる村の夏祭 高橋 恵翠	少女らのおしゃべりつづく夏まつり 山崎 静女	編笠に袴祭の男伊達 平田 栄珠	田舎には田舎の良さの祭来る 高橋 妙子	はしゃぐ子も見へずに過疎の祭来る 菅原 貞子	早朝の神酒と拍手夏まつり 東海林 海峯	草ロール積んで牧夫に祭来る 武田 雄峰	やまなみ吟社 七月例会
-----------------------	---------------------------	--------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	------------------------	----------------

## 戸籍だより

7月1日～7月31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

字旭台 (82歳)	本多 幸雄さん 7月11日
字中頓別 (69歳)	山本 敬子さん 7月13日
字中頓別 (81歳)	早坂 梅子さん 7月24日

## 人のうごき

(平成24年7月31日現在)

世帯	940(-3)
人口	1,943(0)
男	959(1)
女	984(-1)

( )内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には、外国人も含まれます。

## 多重債務・金融サービス無料巡回相談(旭川会場)の実施について

北海道財務局では、消費者金融やクレジットの利用により、高額な借金を抱え、お悩みの方々からの相談を受け付け、解決方法をご案内しています。

また、金融商品・サービスに係わるご相談や、ヤミ金融、未公開株等の存在の情報、不正利用口座の情報提供もお受けしております。

今般、下記の日程で多重債務及び金融サービスについての巡回相談を実施致しますので、一人で悩まず専門相談員にお話をお聴かせください。

日時 9月26日(水) 9時～17時

会場 旭川地方合同庁舎西館1階 第1共用会議室(住所 旭川市宮前通東4155番31)

電話 北海道財務局 直通 多重債務者相談窓口 011-807-5144

金融ほっとライン 011-807-5145

予約受付 平日 9時～17時(ご相談予約、お問合せは開催日前日までお願いします)

主催 北海道財務局・旭川財務事務所

## 今月の裏表紙

## 編集後記

8月はイベント月、町内対抗スポーツフェスティバルから始まり、砂金まつりや盆踊り大会と目白押し。

盆踊り大会ではまた、昨年のマツコデラックスの様な仮装がみられるか楽しみです。

9月1日は防災の日です。今回特集を組みましたが、日頃から自らの命は自ら守る事ということを町民一人ひとりに考えていただけたら幸いです。(tady)

今回、はじめて「なかとんべつの宝物」を担当させていただきました。

次は“あなた”のところへ行くかもしれません。その時は、よろしくお祈りします。

第1号を快く引き受けてくださった渡辺さん、ありがとうございました。(KT)



今回商工会青年部による初開催の全日本水風船選手権。こどもから大人まで楽しめる競技として北緯45度夏まつり会場で行われました。中頓別で新しいスポーツの歴史が始まりました。

広報誌なかとんべつ 8月号 Vol.633

【発行】 2012年8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。