



町の福祉を学びました

中頓別中学校（榎校長）では10月23日、総合的な学習として1年生14人が町役場を訪れ、野邑町長や担当者の講話を受け、町の福祉について学びました。

Contents・目次

エソシカ特集	2.3
まちの話題	4.5
オンリーワン ~なかとんべつの宝物~	6
図書室だより	7
information ~お知らせ~	8.9
健康宅配便・おすすめ料理	10.11



エゾシカ被害を考える

個体調整は可能か？



牧草地に群がるシカたち

ドライバーの皆さん車を運転していて、シカが急に道路に飛び出し「ヒヤリ」としたことは、ありませんか？

特に今時期は日没が早くなりシカも毛変わりです。黒っぽい色になることから、発見が遅れます。

エゾシカは、シカ科の中でも一番大きく、頭胴長140～180cm、尾長約13cm、体重は雄で90～140kg、雌で70～100kg、最も重いもので170kgに達するものもあります。

被害は甚大

近年、北海道には推定で65万頭のエゾシカが生息していると言われていました。

エゾシカは、明治初期の大雪山と狩猟による乱獲で、阿寒、日高、大雪の一部地域で生き残るのみで、一時は絶滅寸前まで個体数が減少しました。その後の保護政策や生息環境の変化などにより、分布域を拡大しながら生息数を増加させてきました。



エゾシカの生息数の増加によって、北海道ではエゾシカと車両との事故や、農業被害が大きな問題となっています。

1955年には2000万円だった農業被害額は、1976年に1億円を突破してから急速に増加し、1996年に50億円に到達。その後一時は減少しましたが2010年に再び50億円を超え、特に北海道西部の被害が増加傾向にあります。

本町も、毎年10月にエゾシカの個体調査（ライトセンサス）を行っています。

以前は1日のみの調査でしたが、平成12年度から3日間調査を行うようになりました。平成12年度では、1日当り26頭でしたが、平成23年度では177頭のエゾシカが確認され、牧草の被害額約594万円、被害面積約53haと推計されます。増え続けるシカに歯止めをかけるため、個体調整が必要となり今年は、春と秋に一斉捕獲を行い年間75頭を捕獲しました。

増加率年間16%以上 死亡率2%

エゾシカの繁殖率は非常に高く、妊娠率は1歳で90%程度、2歳以上になるとほぼ100%に達するといわれています。発情期は10〜11月で、1頭の雄が交尾できる期間は10日ほどで、1日数十回交尾します。平均妊娠期間は約230日で、翌年の6月初めから7月にかけて出産します。生まれただけの子ジカの体重は約6kgほどですが、生後4か月で50kgまで成長します。そのため、個体群増加率も高く、年に16〜20%の勢いで増加し、4〜5年で個体数は倍になります。

死亡要因を見てみると、狩猟・捕獲、自動車事故といったものが主であり、自然死亡はわずか2%に過ぎません。

町の取り組み

町のエゾシカ捕獲の取り組みとしてハンター数を増

やすため、狩猟免許の取得に係る経費の一部を助成する制度の創設をしました。

また、シカ捕獲に対する報償費を平成23年度より増額し、ハンターへの支援を強化しています。

人間社会の脅威に

体格が大きいエゾシカは一日に2〜5kgもの植物を食べます。食性は季節によって変化があり、夏期には草本や牧草、餌が不足する冬期にはササ類や樹皮など、幅が広く、農作物や道路法面の植物を食べることもあります。個体数の爆発的増加にともない、農業被害や交通事故といった人間経済への被害、そして採食活動による森林や高山植物などの生態系破壊が深刻化しています。もはやエゾシカの問題は、人間社会の脅威となっています。

例年のこの時期は草が枯れ始めていきますが、今年はやや暖かいせい、草はまだ青々としていました。そのため、牛たちはなかなか家畜車に乗ろうとせず職員は汗だくになって追い込み作

わたし太った？

神崎牧場下牧



おいしい草をたくさん食べて大きくなった牛たち。我が家へ帰って行きまして。

災害は忘れた頃にやってくる

あかね地区で防災訓練

町では防災意識を高めようと10月11日、防災訓練を行いました。

10年ぶりとされるこの防災訓練は近年の異常気象により短時間豪雨が発生し頓別川の氾濫を想定して行われたもので、あかね自主防災組織、稚内気象台、枝幸警察署、建設協会の協力を得て、避難勧告による避難訓練、土のう作りと設置など実践的な訓練となりました。

避難所となった町民センターでは気象台の職員による講話を受け、災害に対する知識を学びました。

業にあたりました。おいしい草をたくさん食べて大きくなった牛たち。我が家へ帰って行きまして。



みんなでハロウィン準備 ジャック・オー・ランタン作り

図書ボランティア(代表犬飼教子さん)は10月24日、町図書室でジャック・オー・ランタン作りを行いました。ジャック・オー・ランタンとは、かぼちゃをくり抜いて作るランタンのこと、10月31日のハロウィンには欠かせないアイテム。ランタン作りに参加した皆さんは慣れた手つきでいくつも作り上げました。

このランタンは2日程図書室に展示され、その後黄金湯で電飾され、ハロウィン気分を盛り上げてくれました。



中学校

練習の成果を披露

中学校校祭 小学校学芸会

秋の恒例行事である中学校校祭が10月14日、小学校学芸会が10月21日に行われました。

中学校校祭では、高レベルなダンスの披露がとても多く、「さすがは中学生！」と思わせるほど完成度の高いものでした。

小学校学芸会では可愛い我が子、孫を一目見ようと広い体育館が観客でいっぱい埋めつくされ、子どもたちは緊張しながらも、劇や合唱など元気いっぱい演じていました。



小学校

町は宗谷森林管理署の協力を得て10月13日鍾乳洞の森散策体験を行い、町民18名が参加しました。管理歩道を歩きながら、同署の職員から樹木等の説明を受け、どんぐりやきのこ狩を行い自然に親しみました。

また、森林学習としてパネルを用いて森林整備の概要などの説明を受けながら森林の必要性など参加者は木の大切さを学んだ1日となりました。

空気がおいしかったです

鍾乳洞散策



**無農薬野菜をみんなで作くり
給食プロジェクト**

昨年からはじめられた中頓別町・給食プロジェクトとは10月14日を「中頓別野菜の日」と定め、地元で生産した無農薬野菜を、町内の施設給食で食べてもらうことを目指して取り組んでいるプロジェクトです。

このプロジェクトは、町、農業委員会、農協、厚生園、



動物病院、農業改良普及センターで構成されています。

10月12日、馬鈴薯と玉ねぎを使用し、学校給食センター、厚生園、子ども園、国保病院ではカレーが調理されました。2回目となる10月26日には学校給食センター、長寿園では肉じゃが、厚生園、子ども園ではコロッケ、国保病院ではポテトサラダを調理しました。この2日間で使用した馬鈴薯は62・5キロ、玉ねぎ35・6キロを使用しました。当初は人参も使用する予定でしたが、成長しすぎて割れてしまい今回は断念。

このプロジェクトにより今後、町内で野菜の安定的な生産と流通の仕組みづくりにつながることが期待されています。



**自慢の作品がズラリ
町民文化祭**

町民文化祭が11月2日〜4日の間、町民センターを会場に開かれました。小学生から中学生までの習字・絵・版画など力作が勢ぞろい。そのほか一般の方の丹精込めた凧や盆栽などが飾られていました。

和室では図書ボランティアによる人形劇が行われ、子ども達がたくさん観劇。大ホールでは人形劇団「ひよっこ」による人形劇が行われ小さな子どもから、お年寄りまで一緒になつて観ていました。

「最北そば畑の会」が主催して販売した手打ちそばは、あつという間に完売になり、ロビーではたくさんの方が地元産のそばに舌つづみを打っていました。

野菜の販売コーナーでは、たくさんの方が両手に持ちきれない程の野菜を入れた袋を持って帰っていきました。

また来年の文化祭も期待したいですね。



「十勝チーズサミット」で「カマンベール・ド・ノルマンディー」（ルーシュ製法）を口にしたことがきっかけで、独学により独自のチーズを作り出すことに成功。
「森のキッチンHARU」では、奥様と共に新メニューの試作に取り組んでいる。

同じ物じゃない物を作りたい… (ルーシュ製法)

高橋 憲一 さん 「高橋牧場チーズ工房」
きみえさん 「森のキッチンHARU」
経営

チーズ作りをするようになったきっかけは、何ですか？
20歳頃から実家の酪農業を手伝うようになったんですけれど、27、28歳の頃だと思えます、今はもう無くなったのですが、ホクレンのチーズ研究所が訓子府にあり、研修生を募集していたんです。中頓別にも割当てがあつて、誰も行く人がいなかったもので仕方なく私が行きました。そこで初めてカマンベールチーズを食べたのがきっかけです。
その時期はちょうど新しい牛舎も完成し、次の目標を探していた時でした。そ

れと共に、酪農の酪はバターという意味があり、酪農家はバターやチーズを作るのが仕事なのに自分は搾乳しかしていません、つまらないという気持ちがあつたんです。
チーズを作る上で、こだわりはありますか？
しばらくは、酪農をしながら独学でチーズ作りをしていたので、今のチーズを作るきっかけとなつたのは、知人の薦めで十勝で行われた勉強会にチーズを持参した事でした。
その時、講師だった雪印のチーズ職人さんに、持参したチーズを食べてもらつてから、周囲に自分のチーズが知られるようになりました。
「商売にしてみたら？」と周りから言われるようになった頃、カマンベールチ

森のキッチンHARU

- ・営業時間 10時～17時
※時間外でも可(要予約)
- ・定休日 水・木曜日
- ・電話 8-3883

10月16日に3周年を迎えました「森のキッチンHARU」では月に2～3回、チェロの生演奏が開かれています。また、急に休業することもありますので、あらかじめ確認、予約のお電話があると大変助かります。

※ピザは予約制で、宅配もしています。
(お届けは夜になります。)
道の駅でも HARU 特製の「HARU 鹿バーガー」、「スコーン」、「石窯丸パン」などが売られています。

ズの流通が盛んになってきていたので、同じ物じゃない物を作りたいという思いから、カマンベールの大元を作ってみよう…と決心しました。(ルーシュ製法)
「森のキッチンHARU」を開店したきっかけは？
自分はチーズ屋なので、チーズを使った何かを提供できればいいなと思い、仲間と協力して店内を改装し、開店しました。
新メニューは考えていますか？
中頓別産のライ麦を使ったパンを試作中です。
「HARU 鹿バーガー」のバンズ(パン)も実は手作りで、大変手間がかかっているんですよ。だから「バンズがおいしい」って言われると、とてもうれしいです。

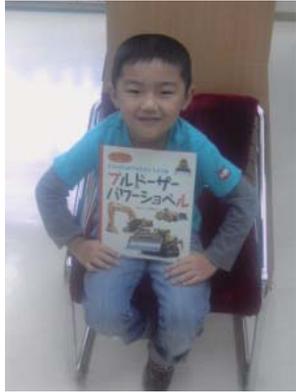
カウンターからの風景

会館前に飾られていた花樽が、先日、片付けられました。春に花を植えてくださった方々、雑草を摘んでくださった方々のお陰で、今年も秋まで綺麗に咲かせることが出来ました。ありがとうございました。

この本大好き

ふくしま あける
福島 朱流 くん
(6歳)

「こうじげんばではたらくじどう車ブルドーザー・パワーショベル」
小賀野 実
ポプラ社



「はたらくくるまがだいすきです。うんてんしゅさんになりたいです」

「このゆびと～まれ♪」の活動

・こども園での読み聞かせ (10月3日)

「へんしんトンネル」他3冊の絵本を読みました。初めにかんたんな手遊びをしました。子ども達は、楽しそうに反応してくれました。



注目の一冊

(一般書) 『くちびるに歌を』 著：中田 永一 小学館



私へ。十五年後の中学合唱コンクールを目指す彼らの手紙には、誰にも話せない秘密が書かれていた。読後、かつてない幸福感が訪れる切ないピュアな青春小説。

(児童書) 『このホネなあに？ 3D動物ふしぎ図鑑』 監修：富田 京一 日本図書センター



3Dメガネで骨がとびだす！メガネをとると動物のくらしがわかる、おもしろ図鑑。

・小学校での読み聞かせ (10月24日)

1年生から3年生が静かにきいてくれました。楽しいお話しには、自然と笑いがおこりました。



・10月24日に「ジャック・オー・ランタン」を作りました！
大小様々なカボチャに思いのままの絵柄を描き、完成しました。
26日から31日まで、黄金湯さん前日に飾りました。



後期高齢者医療制度

広域計画に関する住民意見募集

第2次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（原案） に関する住民意見募集について

北海道後期高齢者医療広域連合は、道内179市町村との連携のもと、後期高齢者医療制度を運営している特別地方公共団体です。

この度、広域連合では、広域連合と市町村が連携しながら処理する事務について定めた「広域計画」が平成24年度末で期間満了を迎えることから、平成25年度からの新たな広域計画（第2次域計画）を策定します。

この第2次広域計画の策定にあたり、次のとおり広く住民のみなさまからご意見を募集します。

◆ 募集案件について

【募集案件】 『第2次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（原案）』について

【募集期間】 平成24年12月7日～平成25年1月7日（必着）

◆ 公表する資料について

『第2次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（原案）』

◆ 資料及び募集要領の入手方法について

意見募集の開始日から、北海道後期高齢者医療広域連合ホームページ
(<http://iryokouiki-hokkaido.jp>) に掲載するとともに次の場所で配布しています。

北海道後期高齢者医療広域連合（住所については、下記お問合せ先参照）

お 問 合 せ 先

北海道後期高齢者医療広域連合
住所 〒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
保健福祉課保健福祉グループ
電話 6-1995

国民年金保険料免除や猶予を受けたい時は

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」があります。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金、遺族基礎年金が受けられない場合があります。

手続きは、住民登録をしている市区役所・町村役場の国民年金担当窓口へ申請することになります。申請書は、年金事務所または市区役所・町村役場の国民年金担当窓口へ備え付けてあります。

平成24年度の免除等の受付は平成24年7月1日から開始され、平成24年7月から平成25年6月までの期間を対象として審査します。また、申請は原則として毎年度必要です。

ただし、平成24年7月に申請する場合は、平成23年7月から平成24年6月分までの期間（前一年間分）についても申請することができます。7月に前一年間分の免除等も申請される場合は、申請書を2枚提出されるようお願いいたします。

総務課住民グループ

11月

労働時間適正化キャンペーン

期間です

厚生労働省では、キャンペーン期間中に各事業場における長時間労働の抑制等の労働時間適正化を図るため、労使をはじめとする関係者に周知啓発等を行います。

キャンペーンの詳細は、厚生労働省及び北海道労働局のホームページでご確認いただくか、最寄りの労働基準監督署にお問合せください。

キャンペーン期間 11月1日（木）～30日（金）

詳しくは…

厚生労働省ホームページ

<http://www.whlw.go.jp/bunya/roudoukijun/campaign.html>

北海道労働局ホームページ

<http://hokkaido-roudoukyoku.jsite.whlw.go.jp/>

（新着情報からご覧いただけます。）

名寄労働基準監督署

電話 01654-2-3186

保健師さんの

健康宅配便

File No.229

今月の担当は

神田 節子

「うつ」はなにから？

憂鬱ゆううつな気分や不眠、食欲がないといった経験は誰にでもあります。ところが高齢者の場合その症状に「うつ」と言った病気が潜んでいることがあります。今回は高齢者のうつ予防についてお話しします。

中頓別のうつ傾向は？

平成23年度の基本チェックリストの中で21番から25番が精神心理的な落ち込みをたずねた質問でしたが「以前は楽にできたことが今ではおっくうだ」と答えた方が65歳以上の女性の中では75歳から79歳の女性に多く、30%を占めていました。

高齢者のうつ予防

『うつ予防』

⑤

高齢者のうつの要因は？

介護予防の対象者になる場合、失業とか借金苦とかいった要因は考えずらく、むしろ精神心理的な落ち込みと体力の低下から日常生活活動がうまくいかず自信をなくしていくほうが多いと言われています。

精神心理的な落ち込みとは？

高齢者の精神的落ち込みで一番多いのは配偶者との死別です。家族との共通な思い出を語り合ったり、人生の苦勞を慰めあったり深い心の絆を確認しあえる人を失うことで「うつ」傾向につながっていくと考えられます。また仕事が生きていけるような人生を送ってきた人には、定年後に町内会や友人グループの中でも役割を喪失し、自分はどう役に立たない人間として空しさでうつのようになる人もいます。

す。

しかし精神心理的な落ち込みはなかなか把握されにくく、支援の手が届きにくいものですが、誰にでも起こりえるものとして日頃から地域のひととのネットワークを築いていくことも大切な「うつ」予防につながります。

高齢者のうつ病は気づかれにくい！

高齢者のうつ病は「疲れやすい」「あちこちが痛い」などからだの症状が出やすく認知症と共通の症状も出やすいため、うつ病を疑われにくいのです。

膝や腰の痛みを訴え出歩かなくなり、加齢性不器用や運動機能の低下でどうしても生活行為が上手くできなくなり、外に出て人と交流することがおっくうになり体力も低下してきて、閉じこもり状態となり「うつ」傾向になっていくのだと考えられています。

心と体の健康生活

「うつ」と疑われそうな人の心のケアは専門職へつなぐことが大事ですが、多くの場合健康面での不調を次々と訴えることからすでに「うつ」が始まっているようです。

「うつ」を予防するためには、まず疲労感を取って生活のリズムを整えることです。

さらに高齢者自らが積極的に衰えを先送りにして、家庭内や地域でこれならできるといったささやかな役割を持ち続ける努力が大切です。

同じ世代の人との交流を図る意味でデイサービスを利用している人もたくさんいます。安心して話を聞いてもらおうだけで気持ち晴れやかになると思います。

まずは町の介護予防事業や地区の保健師の健康相談日を利用して対人交流を始めましょう。

天気の良い日、リュックを背負って杖を持ってゆっくり柔剣道場まで歩くサダ子さん。その後姿はお年を感じさせません。今日は仲間と温泉に向かう日です。「皆とおしゃべりしてお風呂に入ってくるのが楽しみです」と話しています。

健康の秘訣は、春から秋は花作り、畑作り。冬は毛糸で小物や、靴下編みをしていきます。編んだものを入れておく箱を孫たちは「ばあちゃん箱」と言っていて、中から好きなものを選んでいきます。「腰が曲がり長くは歩けなくなつた」との事ですが、まだベッドを利用せず床に布団を敷いて生活し上げ下ろしも自分でしているそうです。筋肉や関節、骨などの障害で要介護の状態になると言われますが上手に付き合っ介護予防している山田さんです。



山田サダ子さん
(宮下)

今月のおすすめ料理
太田 和子さん (6町内)
 ～トマトジャムの作り方～

- ① 鍋にミニトマトを入れ、火にかけます。この時、トマトから水分が出るので水は入れません。
- ② 軟らかく煮えたら一度、火からおろし、トマトの皮や種を取り除くため漉します。
- ③ 漉したものを再び火にかけ、そこにグラニュー糖、レモンの絞り汁を加えへらからとろりと落ちるくらいの固さまで、煮詰めて出来上がりです。

材 料 (作りやすい分量)

- ミニトマト・・・1～2kg程度
- グラニュー糖・・・500g
- レモン・・・1個



今回は、ミニトマトを使ったトマトジャムをご紹介します。

ポイントとして、トマトジャムは煮詰め過ぎると固くなり過ぎてしまうので、時々様子を見ながら煮る様にします。また、トマト臭さを取るために加えるレモンのしぼり汁は生のレモンがなければ、市販のレモン汁でもよいそうです。

トマトジャムは、青いトマトでも同じように作ることも出来るそうです。

トマトの皮の赤い色素に含まれるリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化などの予防にも効果があるとされています。

その他、栄養成分もたっぷりでクエン酸などの働きで血糖値の上昇を抑えてくれる健康野菜です。また、特徴的な風味などによって魚や肉の臭みを消しつつ、うまみを増してくれるので調味料としても活躍してくれる野菜です。

さっそく、トマトを使って試してみませんか？

栄養士 市本美由紀

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—

戸籍だより

10月1日～10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

字中頓別 福地 満子さん
(80歳 10月5日)

字旭台 長野 鐵男さん
(86歳 10月11日)

字中頓別 菊地 キヨさん
(85歳 10月18日)

字中頓別 鈴木 やゑさん
(86歳 10月20日)

やまなみ吟社

十月例会

なるよふになると思ひし草紅葉 高橋 恵翠	検診終へたどる家路に秋時雨 山崎 静女	ななかまど山の色とて競い合ひ 平田 栄珠	そつと手に握る葎や獣道 高橋 妙子	山の端を染めつつ釣瓶落としの陽 菅原 貞子	落葉舞ひ踊る輪の中作務衣の僧 東海林 海峯	これやおかかお握り今年米 武田 雄峰
-------------------------	------------------------	-------------------------	----------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------

今月の裏表紙



平成24年度地域懇談会団体編「町長がおじゃまします」を10月24日に建設協会と商工会の2団体とで、第7期中頓別町総合計画重点事業等の説明をし各団体より意見をいただきました。

うぶごえ

字中頓別 御家瀬 順喜ちゃん
(典文さんの子 10月14日)

字中頓別 菅原 采土ちゃん
(あやと)

湊土ちゃん
(みなと)
(健さんの子 10月24日)

編集後記

そうや自然学校の行事の一環として、森のキッチンHARUで石窯で焼いたピザをごちそうしてもらいました。数種類のチーズが混ざり合っただけでもコクのあるチーズで、ピザ生地ももちもちしていてとても美味しかったです。皆さんも一度ご賞味あれ。忘れてはいけないことは、予約制ですので、気をつけてください。

本場のチーズは、美味しいですよ！ (tady)

森のキッチンHARU…

敏音知までは、意外と遠くてなかなか行くこともないでしょうけれど、たまには石窯で焼くピザを予約して、チェロを聴きながら食べるのも、寒くなってきたこの季節には良いのかもしれませんね。(KT)

人のうごき
(平成24年10月31日現在)
世帯 936(-3)
人口 1,936(-5)
男 959(1)
女 977(-6)
()内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には、外国人も含まれます。