

広報 なかとんぼ

1

No.638

2013

北緯45度癒しの里
中頓別町

賀正



みんなで餅つきペッタンコ

こども館では、12月20日、幼児消防クラブの防火餅つき会が行われました。

重たいきねと格闘するこども達に消防署員がやさしく相の手を入れ、おいしいお餅ができました。

Contents・目次

町長・議長 新年のあいさつ	2, 3
私たち巳年生まれ	4, 5
まちの話題	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
衆院選挙・あとかき	12

ロマン息づく大自然の町ー中頓別



新年のごあいさつ

中頓別町長

野邑 智雄



新年あけましておめでとうございます。

希望に満ちた輝かしい平成25年の新春を、町民の皆様方には健やかにお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、町民の皆様方には、日頃より私どもの町政運営

全般に対し、ご理解とご協力を賜っており厚くお礼申し上げます。

さて、昨年をふりかえってみますと、1月には念願でありました知的障がい者施設「天北厚生園」を、上駒地区の旧中頓別農業高校の学生寮を増改築し移転させることが出来ました。

このことにより、利用者の皆さんの生活環境が改善され、かつ、地域住民の方々との交流も一層深まるものと思っております。

また、昨年は町づくりの最上位計画である第7期総合計画が議会で議決をいただき、いよいよ本年度から

4つのプロジェクトの重点課題等の解決に向け取り組みを強化し、「住んでよかった・いつまでも住み続けることのできる」まちをめざして努力をしてまいります。

一昨年の東日本大震災を教訓に本町でも10年ぶりに、集中豪雨により頓別川が氾濫したという想定で、あかね地区を対象に係関係の協力を得て避難訓練を実施いたしました。

今後とも、町民の生命、財産を保護するという観点から防災訓練や交通事故防止等の運動を続けてまいりたいと考えておりますので、町民の皆様方のさらなるご



協力をお願い申し上げます。

12月には、国会が解散し総選挙が実施され、「TTP協定」が一つの大きな選択肢となりました。当町の基幹産業である酪農業や畜産業にとつては「TTP協定」の締結は死活問題であることから、本年度も「TTP協定」に係関係との連携を図り、断固反対の姿勢を示してまいります。

終わりに、町民の皆様方のご健勝、ご多幸を心からお祈り申し上げます。年頭のごあいさつといたします。

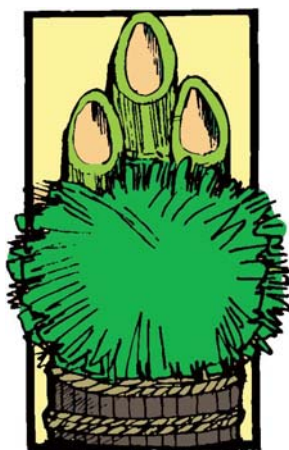
中頓別町議会議長

村山 義明



町民の皆様、新年明けましておめでとうございます。輝かしい平成25年の新春を町民の皆様と共に迎えられることを心よりお慶び申し上げます。

また、平素より町民の皆様



様から議会に寄せられますご支援、ご協力に心から感謝申し上げます。

さて、昨年の政治社会情勢を振り返ってみますと、政権交代から3年4カ月、衆議院の解散総選挙が実施されました。結果はともあれ、第三極といわれる政党の乱立、TPPや税と社会保険の一体改革、原子力発電所の是非を含むエネルギー政策、消費税増税など、政党としての政権公約(マニフエスト)と候補者の主義主張が微妙に乖離していることから、何を判断材料としてよいのか、私たち有権者にとつては非常に難しい選択を迫られました。

「被災地の復興なくして日本の発展はあり得ない」と言われ、思い出すたびに胸が痛む東日本大震災の遅々として進まぬ復興の状況を見ると、選挙後の国政には与・野党を問わぬ復興政策の加速を強く望むもので

す。

一方、地方自治を取り巻く環境では、国の第30次地方制度調査会の意見が盛り込まれた地方自治法が昨年9月5日に公布されました。このことにより、定例会・臨時会の区分を設けず通常の会期とすることを条例で定めて選択することや、鹿児島県阿久根市長のように、議長等の臨時会招集請求に對して長が招集しないときは、議長が臨時会を招集することができるよう、暴走首長に對する議会権限の拡大が盛り込まれました。

わが町に目を移せば、平成22年度に早期健全化団体から脱却して2年、着実に財政の健全化が進んでいきます。しかし、来年4月から消費税増税による景気の低迷、税収の落ち込みが懸念される中、本町の財政を大きく左右する地方交付税の行方は決して樂觀視できないものではなく、財政健全

化の取り組みを緩めることはできません。

本町議会も皆様の意思を的確に町政に反映する議会運営のあり方を検討しつつ、負託に応え、信頼される意思決定機関として、今後ともその使命を果たしてゆく所存ですので、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

今年も皆様にとつてより良い年でありますようご祈念申し上げ、年頭にあたつてのご挨拶といたします。





私たち 巳年 生まれ

小学生の年男・年女そろいぶみ



上段右から

長田 えみりさん

小山 今花さん

宮田 圭悟くん

四條 旬葉くん

西村 優月くん

矢作 亮くん

小泉 信昭くん

石橋 悠雅くん

下段右から

布施 彩音さん

佐々木 華蓮さん

宮田 祈さん

石川 楓さん

犬飼 つづるさん

相馬 乃愛さん



已年の方に抱負を語ってもらいました



中頓別町内に住んでいる方で、已年生まれの方は、男性74名、女性83名、計157名の方がいます。その中で7名の方に今年の抱負を話していただきました。



滝川市出身

中頓別町出身

矢部 優さん
久枝さん

前回36歳の時に昔のまるや食堂のれんの前で取材を受けたのを覚えています。変わったことは、店を新しくした事、人口が減り2千人を切ったこと。今年の抱負は、一生懸命仕事をしていき店を継続していくこと。しばらく遠ざかっていた、趣味である絵を描くことを再開したいと思っています。

黒田 梢さん



札幌市出身

仕事に対してだけでなく、子育ても家庭の事も一生懸命頑張っていきたいと思います。また、家族や大切な友人も元気に過ごせたらいいなと思います。毎日を淡々と過ごすのではなく、充実した日を過ごしたいと思っています。

米津 英男さん



中頓別町出身

体調を崩し体力が落ちていたので、健康のために山歩き、趣味の山菜採りや溪流釣りを始めようと思っています。人前に出るのは苦手ですが、歩き隊に参加し町民との交流を深めていきたいです。また、妻と2人で旅行をしたいと思っています。

普及センターの年男たち

山口 一也さん



豊頃町出身

仕事上では、給食プロジェクトが定着できたら良いと思います。あと2年プロジェクト期間を残しているので、期間が終ったとき中頓別産の野菜が商店で取り扱い給食で使ってもらえたらうれしいと思います。趣味の面では、コンサドレーがJ1昇格を期待しています。機会があれば、

谷口 英晃さん



旭川市出身

一昨年より小頓別郵便局に勤務していて、お年寄りの方との関わりが多くなり大事にしていきたいと思っています。

小泉 俊明さん



旭川市出身

応援に行きたいと思っています。また、せっかく宗谷に赴任したので、礼文島に家族旅行をしたいと思っています。

今年は敏音知岳の登山を考えています。ネパール講座を3回くらい開催したいと思っています。また、チャンスがあれば、ネパールに行きたいと思っています。

仕事については、責任を持つてこなすこと。お客様の気持ちになって接することを心がけていきたいと思っています。また、ミスなく信頼される職員となり、お客さんに対応して良かったよと言われるようになりたいと思います。

安心して暮らせるように 中頓別町地域見守り支援ネット トワーク



民間と町が連携して地域を見守ろうと、12月10日役場会議室で「中頓別町地域

研究の成果を発表 中小総合発表会

小学3～6年生による総合発表会が12月12日～14日の3日間、町民センター大ホールで行われました。
3・4年生は鍾乳洞について、5・6年生は中頓別をどのようにアピールしていけばいいかなど、それぞれ何ヶ月もかけて調べてきたこと、考えてきたことを絵や文でまとめました。

見守り支援ネットトワーク事業「調印式が行われました。今回初めての試みとなるこの取り組みは保健福祉課が事務局となり、高齢者や障がい者等が安全・安心に暮らすために、個人宅に配達・訪問をすることを業務として行っている事業所と連携して取り組んでいくものです。調印式にはホクレン中頓別給油所、北碓石油㈱、宮崎商会(有)、米田石油㈱、コープさっぽろ(トドック)の5事業の各代表の方々が出席しました。
当日欠席されましたが、齊藤新聞店もこの事業に参加しています。

聞きにきてくれた生活職人さん、お友達、お母さんの前で、緊張しながらもみんなできちんと発表することができました。



みんなで社会を明るく

作文コンテスト入賞

旭川地方推進委員会による、第62回「社会を明るくする運動」作文コンテストで、宮田祈さん、布施彩音さんが小学校の部で優秀賞を受賞しました。また、中学校の部では、岡崎碧里さんが佳作に選ばれました。
小学生の部では応募総数174作品、優秀賞3名の内、中小から2名が受賞するという快挙です。優秀賞の2名は「社会を明るくする運動」中央推進委員会に推薦されました。
宮田さん、布施さん、岡崎さん受賞おめでとうございます。



子ぶたが舞台でダンス マスクプレイオペレッタ劇団バク

劇団バクによる演劇が12月8日、こども館で行われ、親子54名が参加しました。
ダンスあり歌ありの楽しい「三匹の子ぶた」が演じられました。子ども達の目は舞台にくぎづけ。子ぶたたちが躍動するたび、大きな歓声があがりました。



カウンターからの風景

今年もボランティアをはじめとする多くの方々のご理解とご協力に支えられ年末を迎えます。1月は5日から開館いたしますので、どうぞよろしくお願いたします。

この本大好き

いしかわ あかね
石川 茜ちゃん
(3歳)

「アンパンマンと
そらとぶうめのみ」
作やなせ たかし
フレール館

アンパンマンの絵本が大好きで、いつもお姉ちゃんに読んでもらっています。
(お母さん談)



中頓別故郷会(東京)様からの寄附金を活用して図書を購入しました

平成24年4月23日に中頓別故郷会(東京)様より寄附を受け有効活用を検討を行い、図書室に青少年の健全育成を目的として文庫コーナーを新設しました。選書については、財団法人北海道青少年育成協会が選書する「北海道青少年のための200冊」を基に、その中でも今年度新たに選定された図書41冊の購入費用に充てられました。今後は、文庫の蔵書200冊に向けて、随時図書を整備していく予定です。また、今回新設する文庫の名称は、公募により選定していきます。

(仮称) 青少年ふるさと文庫



図書文庫の名称を募集します

中頓別故郷会(東京)様からの寄附金を活用して設置する文庫の名称を募集します。

名称が採用された方には粗品を贈呈いたしますので、皆様のご応募をお待ちしています。

□応募期日 平成25年1月11日(金)

□応募方法 任意の様式に次の事項を記載の上、FAXまたは郵送等でお知らせください。

◎文庫の名称、応募者の住所、氏名、連絡先、職業

□提出先 中頓別町教育委員会
住所 中頓別町字中頓別17番地

電話 6-11111

FAX 6-11155

□名称の決定 採用された名称は、広報なかとんべつでお知らせします。

「このゆびと～まれ♪」の活動

・こども園にて読み聞かせ
(12月5日)

読み聞かせのほかに、芸術祭で好評だった「うらしまたろ」の人形劇を行いました。



・こども園「遊びの広場」参加(12月12日)

バルーンで楽しく遊びました。

・小学校にて読み聞かせ
(12月13日)

「バムとケロのさむいあさ」「いじわるなないしょオバケ」子ども達は、いつも楽しそうに集中して聞いてくれます。

後期高齢者医療制度

高額介護合算療養費及び医療費通知について

高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要となります。

○後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。

○支給額が500円未満の場合は支給されません。

自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者		67万円
1割	一 般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税であるかた。

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その支給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

医療費通知の送付を希望される方へ

北海道後期高齢者医療広域連合では、発行をご希望される方を対象に、医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を送付しています。次の発行は平成25年3月（平成24年7～12月）に行います。

新たに発行をご希望の方はご連絡ください

新たに発行をご希望の方は、お手数ですが、北海道後期高齢者医療広域連合または中頓別町保健福祉課保健福祉グループへご連絡ください（電話でのご連絡だけで手続きできます）。

○すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方につきましては、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。

○この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。

※この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

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

新成人のみなさん

おめでとうございます

20歳になったら国民年金

国内の居住する20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金に加入し、国民年金の保険料を納めることになります。

国民年金（基礎年金）3つのメリット

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1、老後を支えます | 老齢基礎年金 |
| 2、病気やけがで障害の状態になったときに支えます | 障害基礎年金 |
| 3、加入者が亡くなったとき、子のある配偶者、子を支えます | 遺族基礎年金 |

世代と世代の支え合いの仲間入り

公的年金制度は、現役世代が納める保険料で高齢者の方の年金を負担するという「世代と世代の支え合い」が基本です。

「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

収入等がなく保険料の支払いが困難な場合は、「学生納付特例制度」（学生のみ）、「若年者納付猶予制度」（30歳未満）などの保険料納付猶予制度があります。

★「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（就業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

★「若年者納付猶予制度」

学生でない30歳未満の方で、本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

どちらの制度も、承認された期間は老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。収入を得られるようになり保険料の納付が可能となった時に「追納制度」をご利用いただければ、将来受け取る年金を増額することができます。

20歳になった時の国民年金の手続き等については中頓別町または、稚内年金事務所までお問合せください。

保健師さんの

健康宅配便

File No.231

今月の担当は

磯木由紀江

年末年始にかけて、何かとお酒を飲む機会が増えるこの時期に：～と思われる方もいらっしゃると思います。が、末永くお酒を楽しむために：～ということでお酒についてのお話です。

●お酒は身体に悪いもの？

お酒は「百薬の長」と言われ、適量であれば、食欲を増し、睡眠を促すなどの作用があります。心の抑制が取れるので、なによりも精神的なストレス解消になり、コミュニケーションの手段にもなります。けれど、その反対に「酒は百毒の長」という言葉もあり、お酒は

飲みあきに注意！

末永くお酒を 楽しむために

飲み方を誤ると、心や身体
の健康に害をもたらすのも
お酒です。

●口から入ったアルコール
は身体の中でどうなっ
ていくのでしょうか。

口から入ったアルコール
は胃から20%、小腸から80%
吸収され、血液と一緒に全
身をまわり、「肝臓」で分解
されます。

肝臓は「口から食べた物
(栄養)をエネルギーに換え
る」「胆汁を作る」「エネル
ギーの貯蔵」「有害物質を無
毒化する」仕事をしていま
す。

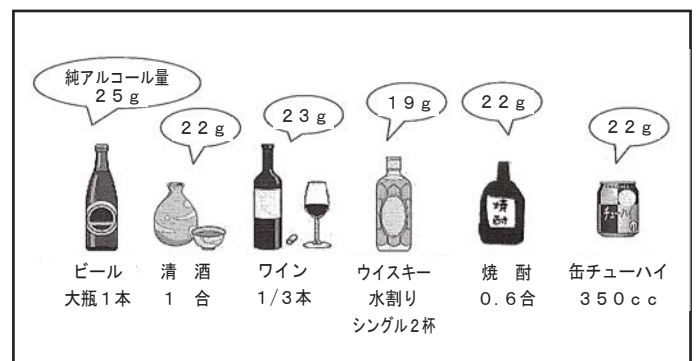
アルコールの分解はこの
「有毒物質の無毒化」にあた
ります。アルコールは身体
にとって毒物なので、肝臓
は最優先でアルコールを処
理します。まず肝臓の中で
酵素の力を使って「アセト

アルデヒド」という物質に
分解されます。この物質は
毒性の強い物質で、顔面紅
潮や動悸・吐き気・頭痛や
悪酔い、二日酔いの原因と
なるものです。さらにアセ
トアルデヒドは他の酵素の
力で無害な酢酸へと分解さ
れ、血液により全身をめぐ
り最終的には汗や尿、呼吸
となって身体の外へ排出さ
れます。飲酒後に息や尿が
アルコール臭くなるのはこ
のためです。

●どのくらいのアлко ールを肝臓は分解できるの？

どんな肝臓でアルコー
ルが分解されればよいので
すが、肝臓のアルコール処
理能力には限界があります。
アルコールの量は飲むア
ルコールの種類と飲む量に
より「純アルコール量」と
して計算することができま

す。国は肝臓の処理能力か
ら見て、一日の純アルコー
ル摂取基準量を「20g」と
しています。おおよその目
安としては別表のような量
です。一般的に日本酒1合
を分解するのに4時間かか
ると言われています。みな
さんはどのくらいの純アル
コールを身体に入れていま
すか？
もちろん、この処理能力
は人によって違います。し
かし、アルコールに強い（酔
わない）！と処理能力は関
係ありませんので誤解しま
せんように。



たくさんのアルコールを身体に入れると、処理待ちのアルコールは血液と一緒に全身を回り、肝臓に戻ってくる：を処理されるまで繰り返します。また、アルコールの処理が最優先となるため、その時に食べたものは処理できずに血液中に出て、アルコールの処理が終わるまでぐるぐる身体を回わりながら待たされています。

●肝臓は我慢強い臓器です

肝臓は約70%が壊れていても、自覚症状の現れない沈黙の臓器と言われています。栄養の分解や貯蔵、毒素の無毒化など身体を維持していく上でとても大事な働きをしてくれています。お酒にだっていいことがたくさんあります。できれば末永くお酒を楽しめる身体であって欲しい：そのためには、肝臓に無理をかけること！飲む機会の多いこの時期だからこそ、考えていただきたいと思います。



今月のおすすめ料理

長澤 奈緒美さん (4町内)

～たらちのポン酢ソテーの作り方～



- ①たらに塩をしてしばらく脱水させて、水洗いをしてペーパーで水気をふきます。
- ②軽く塩コショウをして小麦粉をまぶしてソテーし、皿に取り出しておきます。
- ③鍋にポン酢を加えて温め、バターを少しずつ加えて良く混ぜ合わせます。
- ④ソテーした、たらに③をかけて刻んだねぎを散らして出来上がりです。

材 料 (3切れ分)

- | | |
|-------------|--------------|
| □たら・・・3切れ | □サラダ油・・・小さじ1 |
| □ポン酢・・・大さじ1 | □長ねぎ・・・適量 |
| □塩・・・少々 | □バター・・・5g |
| □塩コショウ・・・少々 | |
| □小麦粉・・・適量 | |



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。

栄養士 市本美由紀

今回は、これからの季節においしくなるたらを使つた、たらちのポン酢ソテーをご紹介します。ポイントとして、バターが分離しやすいのでポン酢に加える時は、少しずつ加え、混ぜ合わせるのがいいようです。たらといえば「まだら」や「すけとうだら」がありますが、すけとうだらはでんぷりやたらちを採るときに使われるのが多く、一般的にたらちという「まだら」を指します。たらは、高たんぱく、低脂肪の代表的な白身魚です。タウリンも豊富に含まれていますので、余計なコレステロールが排泄され、高血圧や生活習慣病の予防には大きな効果を発揮します。さつそく、たらを使つて試してみませんか？

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

12月1日～12月15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 石井 ミネさん
(88歳 11月30日)

※12月の人口動態については、広報なかとんべつ2月号にて掲載いたします。

やまなみ吟社

十二月例会

章駟天の駈け行く様に年暮れる

武田 雄峰

低い陽が見る間に沈み冬至なり

東海林 海峯

申し訳ほどの夕映へ冬至の陽

菅原 貞子

捲り跡残りしページ古暦

高橋 妙子

福助の耳たぶさする年の暮れ

平田 栄珠

一年の書き込み薄れ古暦

山崎 静女

着ぶくれて用心深き人となる

高橋 恵翠

あなたの一票はどこへ

第46回衆議院議員総選挙及び第22回最高裁判所裁判官国民審査が12月16日に行われました。

当日の有権者数(在外選挙人を含む)1,680人中、投票者数1,258人、棄権者数442人で小選挙区、比例代表ともに74.88%となり、前回との比較では小選挙区△7.9ポイント、比例代表△7.95ポイントと前を下回りました。

また国民審査の投票率は73.4%で、前回よりも7.83ポイントを下回りました。



今月の裏表紙



編集後記

今回発行した広報1月号で、已年生まれの方に抱負を伺いにいきました。突然の訪問に皆さん嫌な顔もせず、快く引き受けてくださりありがとうございました。

ちなみに私の抱負は、1年間怪我や病気にかからないことと、充実した日を過ごすことです。皆さん今年もよろしくお願いします。(tady)

昨年は慣れないことだらけで大変でしたが、取材等でたくさんの方々にお世話になり感謝の気持ちでいっぱいです。

今年も頑張りますので、よろしくお願いします。(KT)

町民センターで12月15日、オセロ大会が開催されました。

この大会は、私が小学校6年生の時に初めて行われた大会です。今も続いているこの歴史のあるオセロ大会。これからも続けていってもらいたいと思います。

広報誌なかとんべつ 1月号 Vol.638

【発行】 2012年12月25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

【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。