

水源を守ろ

兵知安川の水質調



25年度から頓別川の水質 2回(夏・秋)9地点で行 2回(夏・秋)9地点で行 2回(夏・秋)9地点で行 7年度から頓別川の水質 7月21日にそれぞれ行いま 7月21日にそれぞれぞれ行いま 7月21日にそれぞれぞれ行いま 7月21日にそれぞれぞれ行いま 7月21日にそれぞれぞれ行いま 7月21日にそれぞれぞれ行いま 7月21日にそれぞれぞれ行いま 7月21日にそれぞれぞれで川の水質 7月21日にそれぞれぞれで川の水質 7月21日にそれぞれぞれで川の水質 7月21日にそれぞれぞれで川の水質 7月21日にそれぞれぞれ行いま 7月21日にそれぞれぞれ行いま 7月21日にそれぞれぞれ行いま 7月21日にそれぞれぞれ行いま 7月21日にそれぞれぞれ行いま 7月21日にそれぞれぞれ行いま 7月21日によりでは、7月21日に 7月21日によりでは、7月21日に 7月21日によりでは、7月21日に 7月21日によりでは、7月21日に 7月21日によりでは、7月21日によりでは、7月21日に 7月21日によりでは、7月21日に 7月21日によりでは、7月21日に 7月21日によりでは 7月21日によりに 7月21日に 水質調が町民と、 こいました。質調査を年民と、平成は、環境保

> 第 1 目 夏 の 頓 莂 川水質調

1回目の水質調査では、北電総合設計株式会社から齋藤講師を招き、きながら水質調査を行いました。
1回目の水質は全体的にアルカリ性であることが分かりました。
これは中頓別の水質は全体的にアルカリ性であることが分かりました。
これは中頓別の地質が石灰質なこと、川底に発生していた藻の光合成によると考えられます。
また、CODが基準値表の光合成によると考えられます。
すいが何らかの有機物が原因ではないか」とのことでした。
素、硝酸態窒素は主に生活排水やし尿に含まれる成分です。
今回の調査で、主要な成分は基準値を大きく下回っていました。また、当町では農山村地域の特性として自然界から流入の機会も多く、問題はみられないとのことでした。

、ます。 、まを測して いひとつ いひとつ 水定で、 と がし 水が汚れている可能定します。この数値で、水中に含まれるりとは代表的な水気 能値る質 性が有の が大機指 あき物標

りいのの

| 【表1】 | | | | | | | | | 6月30日調 | 査 |
|----------|----------------------|------|----------|-------|-------|-------------|----------|------|------------|-------|
| 地点番号 | | 1 | ② | 3 | 4 | (5) | ® | Ŷ | 8 | 9 |
| 地区 | | 秋田 | 小頓別 | 豊平 | 上駒 | 寿 | 弥生 | 兵安 | 兵安 | 中頓別 |
| 場所 | | 源流部 | 昇光橋 | 共栄橋 | 上駒橋 | 平賀内川 合流点 | 高橋宅先 | | 砂金堀体 験場 | ふじとん橋 |
| | 河川 | 頓別川 | 頓別川 | 頓別川 | 頓別川 | 頓別川 | 頓別川 | 兵知安川 | 兵知安川 | 兵知安川 |
| 検 | COD | 6 | 6 | 8 | 8以上 | 6 | 6 | 8以上 | 5 | 8以上 |
| 查項目 単位 唿 | アンモニウム態窒素 (NH4-N) | 0.5 | 0.5 | 0.2 | 0.2 | 0.5 | 0.2 | 0.5 | 1 | 0.5 |
| | 亜硝酸態窒素 (NO2-N) | 0.5 | 0.01 | 0.005 | 0 | 0.005 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 硝酸態窒素 (NO3-N) | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.2以下 | 0.2以下 | 0.2以下 | 0 | 0 | 0 |
| | りん酸態りん (P04-P) | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.05 | 0.02 |

質の 調頓 查別 は川 水 晴期

日 しの ま水秋 L の査 日 が 続 1 た 10 月

21

基りアにまのあル調準んン比す量つ力査値酸チベッがたりと 量つ力査調に22 値酸モ ベ 値を大きく下回るものです。酸が河川全体から少量検出さモニウム態窒素、亜硝酸態窒素べて上流のほうが高い数値に、CODの値は比較的高いまっ。CODの値は比較的高いまっ ODの値は比 Montal Mont (2)、頓別川の水質が1回目の2、頓別川の水質が1回目の 「一般態窒素、硝酸態窒素、酸的高いままで、 亜硝酸態窒素、

ま

低高 数で年め 他の の水 が項目に水質調 に 查 つい \mathcal{O} いては、 全 C 体O 的 D にが

は域み物がまいめ今と た数 見の地の で更因 て成の で 因」と思われ、よて川に流れるなどの変化などが、雨での変化などの「香の変化などの「香の変化などの「香の変化などの「香の変化などの「香の変化などの「香の変化などの「香の変化などのでは地点ごとに変いては地点ごとに変いている。 れ、水質な るなどの 「季節な この「季節な この「季節な 自 一面的は

題地込生す

私たちにできること ります。しかし、本事 ります。しかし、本事 ります。しかし、本事 がにも、釣りやカヌー

に一頓来活

川び境た関

のををち係

た通守のが

めじつ生薄

行川いにつ

動ってた近の

てて活れ

遊環私の

ることが大切

で

【表2】 10月21日調査

| | 地点番号 | 1 | 2 | 3 | 4 | (5) | ® | Ŷ | 8 | 9 |
|---------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 地区 | 秋田 | 小頓別 | 豊平 | 上駒 | 寿 | 弥生 | 兵安 | 兵安 | 中頓別 |
| 場所 | | 源流部 | 昇光橋 | 共栄橋 | 上駒橋 | 平賀内川 | 高橋宅先 | 白岩1号橋 | | ふじとん橋 |
| | | | | | | 合流点 | | | 験場 | |
| | 河川 | 頓別川 | 頓別川 | 頓別川 | 頓別川 | 頓別川 | 頓別川 | 兵知安川 | 兵知安川 | 兵知安川 |
| 検 | COD | 8 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 |
| 査項 | アンモニウム態窒素 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 |
| 目 | (NH4-N) | | | | | | | | | |
| 単 | 亜硝酸態窒素 | 0.005 | 0.005 | 0.005 | 0.005 | 0.005 | 0.005 | 0.005 | 0.005 | 0.005 |
| 位 mg | (NO2-N) | 0.005 | 0.005 | 0.005 | 0.005 | 0.005 | 0.005 | 0.005 | 0.005 | 0.005 |
| | 硝酸態窒素 | 0.2 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.3 | 0.4 | 0.3 | 0.3 | 0.4 |
| | (NO3-N) | 0.2 | 0.1 | 0.4 | 0.7 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| | りん酸態りん | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.05 | 0.05 | 0.02 | 0.02 |
| | (PO4-P) | | 0.02 | 0.02 | | | 0.00 | | 0.02 | 0.02 |

「耒っ]

| <u>【</u> 衣び】 | | | | | |
|--------------|---------------|-----------------------------|--|--|--|
| 項目 | 参考 | 川の水質基準 | | | |
| COD | 水中の有機物の量 | 川としては0~5が望ましい | | | |
| アンモニウム態窒素 | 糞尿や堆肥に含まれる | 0.2未満はきれい。0.5以上は少し汚れている | | | |
| 亜硝酸態窒素 | アンモニウムが変化したもの | olはぎれい。通常は0.02以下 | | | |
| 硝酸態窒素 | 同上 | 1未満はきれい。通常は1~2前後となる | | | |
| りん酸態りん | 家庭用洗剤に含まれる | 0.05未満はきれい。0.05~0.2は少し汚れている | | | |

た 上要で情 り防谷察住名の手 象た練川局がちにし民報午総団消署民、ほがこ地にをの地町、な迅たセの前勢員防、が女か必の区第あ氾的でバみ速時ン発998、組中参性、要訓に1か濫集は スにに間々令時名町合頓加11一な練10自ねを中昨 で昨避は一か30体職中別。名般要で月治自想豪年の年難25移ら分制員頓派こ、避援は日の会したり移はきかのにな別出れ合難護、にの会したり 移動21を表示を表示を表示できました。 訓練終了の避難準備 ば別出れ合難護 にの会しに引き ど支所に計者者避に一全たより が署、枝34男役難施を以り頓 加や南幸名性6 わ消宗警の17名人 対新訓別

まり不日 ŧ のとよたてん 、明本一行土排しうめ避ど 足りたる数、特年事したまい浸ににめか町た未者大昨わの水てく、だ大十台別8でさもしう水、達からで。曾が震年れう訓消す身ち雨年風警月しをのた大8中しら9も 有2災3まの練防こをにがにや報末た思の。き戸頃、の日、 の万は月し作を車上完命子一集のかった。 で時難で 曾が震年れう訓消す間し 有2災3まの練防。がた今 の方は月し作を車まか人回 みでは 大実防訓 がで 実防訓 がで 練た たい

善を合とりさ庁 出恐らら戸床中ミり8 まをと、な、れの本来ろれしと上心り始日本し とに・し なの行た りぼ方東

知集い被床巾か量か成 知果い機体である。 中人害を浸けて年 れ雨はも水でを0降月

い、幸な、別あ雨に平

の参のの告雨 が も加翌人やで先は の者日命指は般じ でののが示`のま しま防失が伊台り たな災わ出豆風ま ざ訓れさ大26 し練まれ島号^た。 はだしずでに 真にた、避よ剣に、多難る 剣に、多知しそく都大

まれのかにら34者 である。 あり取1な車分され、加

かに過回6夕ら ま方よ無切 アンケート結果から によるかった(17名)と4間 が一方がりやすいまでした。 が一方がりである町に が一方がりである町に が一方がりやすいである町に が一方がりやすいである町に が一方がりやすいである町に が一方がりやすいである町に が一方がりやすいである町に である町に です。 です。 です。 です。 のごです。 のごがは、 のです。 のです。 のです。 のです。 のです。 のですい。 のですい。 のです。 のです。 のです。 のです。 のでが、 のがでが、 のがでがが、 のがが、 のがが り、のてけ が導今ほは、 あの後、流

と守命予一集のか

のるを想度中運ら

呼た守さの豪用は

びめるれ降雨が、

かに行る雨に開気

け最動場量よ始象

でが助受 公防 `け大**助災** か共た規一 0 つ助公模 基 てに助災 本 いよが害 は るり機で 自 こ多能は 助 とくせ ものず被 `害 事人 助 実命自を

り風え本間段、を中水食す。確頃 頃りが近のり。出つ警害 ま雪る番避か貯守電用糧 認か か切い所避を普はて察現 。害スを難ら金る灯携3 。をよりに進通た、帯日 15 らる `に難持段難のや場 て家 心行助声準ちかし誘消で お庭 が動け掛備 `らい導防は く内こで けを合けがわ隣場や職 しの停がて印毛オク水 ま取っやでが近合バ員訓



うかがいました。 でいる宮崎泰宗さんにお話を 少年団。こども達の指導をし 設されたフットサルスポーツ 設されたフットサルスポーツ 、各スポーツ少年団を紹介今月号から数回にわたっ

では、 で練習に励んでいます。 で練習に励んでいます。 で練習に励んでいます。 で神団)に代わり主流になり が必要なサッカー(スポーツ が必要なサッカー(スポーツ であるフットサルは、試合に11人 でのつあります。 サルスポーツ少年団」には、 今年度創設された「フット

うです。 つくれることもフットサル少年で5人以上いればチームが見童数が減った現在、一学 年団創設の追い風になったよ

少年団はありませんが、来年れました。管内には中頓別町にしかフットサルのスポーツに高く、三浦カズ(知良)がに高く、三浦カズ(知良)が

頑張っている最中です。 初試合をすることを目

今年の5月に始まってから、子どもたちのレベルもら、子どもたちのレベルもが、練習時間が少ないのができましたが、練習時間が少ないのがなってきましたが、練習時間が少ないのがなっています。 少子化で地方の子どもたちが、スポーツに親しむ機会が、スポーツに親しむ機会が、スポーツに親しむ機会が、スポーツに親しむ機会が、スポーツに親しいとといる。

試合をすることで、他の町 村の子どもたちが、どのく らいうまいのか分ってもら いとだいと考えています。 まだ中学校には、フット サルクラブがないため、本 サルクラブがないため、本 学にやりたい子どもたちが と願っています。 を願っています。 を願っています。



秋を感じて

自然のめぐみフェア



て狭新両た悪 み場いい鮮手がくあフにピま会野で、、いェ10ン 会野で、 活いれケ心の行 「自道 気求なの配目わ 気取ないほどれました。自然のはだれました。といいはだれました。かれました。からでいるがいいののができない。

まデのひ劇披果たン 行学校 · 中小学芸会

校児しオ姿たや露をめス中わ校の秋 、童たカをむ合。全にや学れの学の 童た力をむ合 メ映き唱小校日合校ま学校恒 ラ像に、学生夜唱のし芸祭例 小生 学徒 校は の減 体つ て 育 質能 は中

Belleve - ADEU

あ保 ふ護 れ岩 1 で 満 日となりま 員 とな り、 さした。

地元の野菜を食べよう

まジ物月 業を をを地平へ全培域 施結域成提な技特 しぶ内22供食術性 てプ農年す材をを い口産9るを確活

をあ253し野組 、11提か日年で菜み「す。 11を11により、11ででです。 病 11 症かロースをは、下院長日供ねに目提をいて、の供答の供答ので表にし、、の供答のである。 へ産」 食さの ス館、厚 ウルフ) (さわり、 (さやと の取り り、とたり 提国生



い池ム野地

す。取立の源も

目ど通活堆 指、シ用肥

し地スし等

て産テたの

ししとれい験菜のしでいど日ラケどと供 がが、に中別っはて供しボはて、に中別っな大美したテコロをで、だ膳や穫別学い喜味た。トロッ 配じ収頓小て大美したテコが校 い夫「暦々復加子い音味に 「ロ ま味」さが体野校まびしこ25サッこ



6

まちの話題

わわ

事今がり72わつ神 放年家大頭れて崎

放牧期間が終わり、 でいる下牧が10月24 にいる下牧が10月24 はした。 では、ひになって、久 はました。 にいる下牧が10月24

久ひ

々と

り

É

行な

笑いの渦に包まれた町民寄席

専念寺落慶記念

笑な らき福た ひ約夜事た こ福ど恭・よ亭高真と80、の専95 の亭で瓶ぶう恭座新時人町 環毒等 を表別に本堂を建替え を表示し、本堂を建替え を表示し、 一環として、10月25日 一環として、10月25日 一環として、10月25日 一環として、10月25日 一環として、10月25日 が上方落語で楽しい をに上がったのは、笑 がに上がったのは、笑 がに上がったのは、笑 がにとがったのは、笑 がにとがったのは、笑 がになるの師匠はテレビ がになるが がったのは、笑 を開催し、 で幅広く活躍している で幅広く活躍している では、 もんの師匠はテレビ がったのは、 を開催し、 でによがったのは、 を開催し、 でにようふくてい・ さん。 でにようふくてい・ さん。 でにようふくてい・ さん。 でになるでいるでは、 を規能している でになるが、 さん。 では、 を規能している でによりる。 では、 を規能し、 でによりる。 でいる。 でい

来る上ぶと座のて茶んんそ川文を『質り世に書いたので 再いは気」高なけみな揉しがる

半頓別町文化スポーツ発展に貢献 ツ表彰

回育長し崎 さの別 ル月化 れ指町スの成きてし文で2ス平

月と のま

24 例

平度25年皇 中頓別町文化スポーツ賞授賞式

るようでは、 を受えて、 を受えて、 を受えて、 を受えて、 を受えて、 を受えて、 ののでは、 ののでは、

ご寄附ありがとうございました。

一般寄附 中頓別中学校卒業生 第10期生一同 33,000円

宮田登さん森川弘孝さん千葉悟さん細谷義信さん石川久雄さん大場敬さん小松紀久子さん(若山)天野宣子さん(菊池)斉藤トモ子さん(吉田)日浅雅子さん(藤川)

鎌田 繁子さん (高土居) () 内旧姓

一般寄附 旭川市南 6 条 22 丁目 竹細工雪かき用具(ジョンバ) 10 本 小林 勝行さん

~社会に広げよう被害者支援の輪~

・ 犯罪や交通事故、あるいは家庭内暴力の被害者は、犯罪等による直接的被害だけでなく被害後生じる様々な問題に苦しめられています。

今、犯罪被害者が抱える問題について社会的関心が高まり、警察も被害者の様々な要望に応えるために、関係機関・団体や地域の皆さんと連携して問題解決に努めています。

・ 警察では事件や事故による心の傷が癒されず悩んでいる方のために、民間被害者 相談窓口のカウンセラーがあなたの話しをお聞きします。

事件や事故でお悩みのあなた、勇気を出してダイヤルを。

【警察相談電話】

性犯罪・少年犯罪110番(フリーダイヤル)0120-677-110

【一般相談】

専用電話 #9110

【枝幸警察署】

 $0\ 1\ 6\ 3 - 6\ 2 - 0\ 1\ 1\ 0$

【民間被害者相談】

北・ほっかいどう被害者相談室 0166-24-1900

・ 犯罪被害者給付制度は、故意の犯罪行為により不慮の死を遂げた被害者の遺族の 方や傷害が残ったり、一定の要件に該当する重傷病を負った家族の方に対して、国 が給付金を支給する制度です。

詳しい内容については警察本部又は警察署に問い合わせて下さい。

【枝幸警察署】



老齢基礎年金は、20歳から60歳までの40年間、保険料をすべて納付した場合、満額になります。

国民年金に加入していなかった期間・未納期間・免除期間・学生納付特例期間・若年者納付猶予期間など

があるため、満額の年金を受給できない人は、 下記の方法で年金額を増額することができます。

1. 納め忘れ (未納) 期間の保険料を納付(後納) する) 申込は、年金事務所へ

過去10年以内に納め忘れ(未納)期間があれば、後納申込みをすると古い期間から納付できます。 平成27年9月30日までの時限措置です。後納金額は、当時の保険料に一定金額が加算されます。

2.免除・猶予期間の保険料を納付(追納)する

申込は、年金事務所へ

免除・猶予期間のうち、10年以内であれば、追納申込みをすると古い期間から納付できます。 追納金額は、免除・猶予期間の翌年から起算して2年度目までは、当時の保険料と同額、3年度目以降は当時の保険料に一定金額 が加算されます。

3.60歳になってから任意加入をする

申出は、役場へ

月額 15,040 円(平成25年度)

ご本人の申出により、保険料を納付して老齢基礎年金額を増やすことができます。 次の①から③のすべての条件を満たす方が対象となります。

①60歳以上65歳未満の方

(昭和40年4月1日以前に生まれた方は、70歳までの間で年金受給資格期間を満たすまで加入できます。)

- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③20歳から60歳までの年金保険料の納付月数が480月未満の方
- ※任意加入は、申出月からの加入となります。さかのぼって任意加入することは、できません。



4. 付加保険料の納付申出をする

申出は、役場へ

月額 400円(平成25年度)

国民年金第1号被保険者(任意加入者を含む)の場合、月額15,040円(平成25年度)の定額保険料に付加保険料400円をプラスして納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

付加年金の受給額(年額)=200円×付加保険料を納付した月数

- ※付加年金を2年間受給すると、納付した付加保険料総額と同額となります。
- ※申出月からの納付となります。さかのぼって納付することは、できません。
- ※納期限まで納付されない場合は、該当する月分から付加保険料が取り消され、再度申出書の提出が必要です。

こんなときは忘れずに届出しましょう。

厚生年金や共済組合 の加入者でなくなっ たとき

第2号被保険者から第1号被保 険者に変わります。 配偶者が厚生年金や共済組合の加入者でなくなったとき、配偶者の扶養からはずれたとき第3号被保険者から第1号被保険者に変わります。

厚生年金や共済組合 の加入者になるとき 第2号被保険者に変わります。 厚生年金や共済組合に加入している配偶者の <u>扶養</u>になるとき 第3号被保険者に変わります。

第1号被保険者になるには、 加入手続きが必要です。

役場総務課住民グループへ届出を してください。

必要な ◎資格喪失日(扶養からはずれた日)のわかる 書類(資格喪失連絡票、離職票など)

◎年金手帳 ◎印鑑

勤務先へ届出

配偶者の勤務先へ 届出

国民年金保険料は、第2号被保険者または 第3号被保険者になった月の分からご自身 での納付が不要となります。

国民年金に関するお問い合わせは… 中頓別町役場 総務課住民グループ(電話 6-1111)



こども館 ※10月2日 手あそび・ 読み聞かせ



※10月24日 ランタン作り(10/24 ~ 10/31 玄関前に飾りました)







(一般書)『脳からストレスを消す技術』著: 有田 秀穂 サンマーク出版



ストレス耐性をつくる「セロトニン生活」と、たまったストレスを一瞬でリセットする「号泣生活」で、心も身体も脳も、すべてが健康になる! 脳生理学者が考案した1日5分で効果が出る驚きのストレス解消法。

(児童書)『山のとしょかん』文:肥田美代子 絵:小泉るみ子 文研出版



た子。にお る、心あたたまるおはなえほんをよんでもらいたすると…。 えば ほあ んをよ んふ でし あぎ げな ま男 しの

「北海道立図書館の市町村支援事業により、 400冊の図書を借り受けましたので、どう ぞご利用ください」



『職場体験を終えて』 10月29日、中頓別中学 校2年生の長尾優花さんが図書室の業務を体験し ました。

長尾優花さんの感想 「1冊の本が利用者さんの 手にわたるまで、たくさんの仕事があることがわ かりました」

の目い少の等 に病さま後率年と病 健減標ます対実国上院んし受は度し者糖 る象施は昇ののた診40のて・ 55 町度に。の平を慣 る別にで保健 た。40町掲10健康 6国はあそ受成目病 が %でげ%指診 %保皆りの診20標有 もはて減導査 健

た糖

め尿

に病

0

有

病

者

を

減

ら

す

保健師さんの File No.237 今月の担当は 山田美緒子

特定健 !診と特定保健 指

てのに必康 人すら頓てがあをしい発よ要な すや 重多療 症くに を 化のつ が方な心 予々がが 防のる た さ病 れ気と

とはで糖別い全る見かま症りな生 考悪に尿のる道子でし え化糖病皆現平 b み ます。となっています。なっています。 つい高今く高の所 とて、血後上め指見 がいま糖は回の標状

重るたか中つ方で況

きが糖有 くにみ だ保取自ま糖

尿 病 治 療 中 **ന** 方

く糖なが出病 に値さす目新ん尿運、来は日ごのれ。標しで病動健る予本 を活そる て自個図ン 療 で 宣との こは は分別のト に 言適根と糖 主のに通口 と し、度幹が尿 V)

きてけす健糖また。診状 さ健つ分し尿自まを態 発体1るつ 症の回こけ を状のとる 防態健がた いを診必め で知を要に

い師たのよ病分ず受を ・ら健うのの年け見 栄よ診 養い結 士か果 になど 相気う 談軽読 いっ受では

血糖コントロール目標

治血設りし

な自い分糖は

早り覚なが尿自糖

い進症い糖病覚尿

段行状と尿の症病

がい病3次は

いわれています。か出てくるのはかいわれています。例だと気がついては、自人が、自状はありません。

医糖定でル

階でして

尿

病

高

血

からです

日本糖尿病学会ホームページより引用

| | コントロール目標値 ^{注4)} | | | | | | |
|-----------|--------------------------|-----------------|------------------|--|--|--|--|
| 目標 | 血糖正常化を 目指す際の目標 | 合併症予防 のための目標 | 治療強化が 困難な際の目標 | | | | |
| HbA1c (%) | 6.0未満 | 7.0未満 | 8.0未満 | | | | |

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別 に設定する.

- 注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合,または薬物療法中でも低血糖など の副作用なく達成可能な場合の目標とする。
- 注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする.対応する血糖値としては、空 腹時血糖値130mg/dL未満, 食後2時間血糖値180 mg/dL未満をおおよその目安とする.
- 注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする.
- 注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする.

It is good that we have lived in Nakatombetsu and we would like to live there for long.

一 住んでいてよかった これからも住んでいたい 一

平成 26 年 1 月から、記帳・帳簿等の保存制度の 対象者が拡大されます

平成26年1月からは、事業所得、不動産所得または 山林所得を生ずべき業務を行う全ての方について、記 帳と帳簿書類の保存が必要となります。

なお、この記帳と帳簿の保存制度につきましては、 所得税及び復興特別所得税の申告が必要ない方も対象 となります。

詳細は、国税庁ホームページ (http://www.nta.go.jp) をご覧いただくか、稚内税務署 (電話 0162-33-1155) までお問合せください。

お電話でお問合せの場合は、自動音声に従って「2」 を選択後、個人課税担当にお問合せください。

編集發記

1 日ごとに寒さが増す今日この頃。ピンネシリ岳を見てみると雪で白くなっていた日もありました。濡れているように見える路面やトンネル内、橋の上など凍って滑りやすくなる時期です。皆さん注意して車の運転をしましょう。

冬タイヤに履き替えたからと言って油断は禁物!

冬といえば、先日旭川の小林さんが、ジョンバを 10 本寄贈 されました。懐かしく感じる方もおられるかもしれません。

各公共施設で使用していますので、興味のある方はご覧ください。 (tady)

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 川崎 フサエさん (91歳 10月12日)

字中頓別 岩本 ミツエさん (88歳 10月29日)

うぶごえ

人のうごき

(平成 25 年 10 月 31 日現在) 世 帯 939(-1) 人 口 1,913(-5) 男 948(0) 女 965(-5) ()内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には、 外国人も含みます。

今月の裏表紙



町民文化祭には、陶芸サークルを はじめとした文化団体が日頃の活動 成果を発表。力作ぞろいの作品群に 思わず立ち止まる親子の姿も。

広報誌なかとんべつ 11 月号 Vol. 648

【発 行】 2013年11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

【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。