



## 中頓別故郷会東京懇親会開かれる

中頓別故郷会が今年も4月21日に東京グリーンパレスホテルで開催され、町長と議長が出席し、懇親を深めました。

川村会長は「故郷を思い出しながら、親交を深められ楽しい1日にしてください」と挨拶。

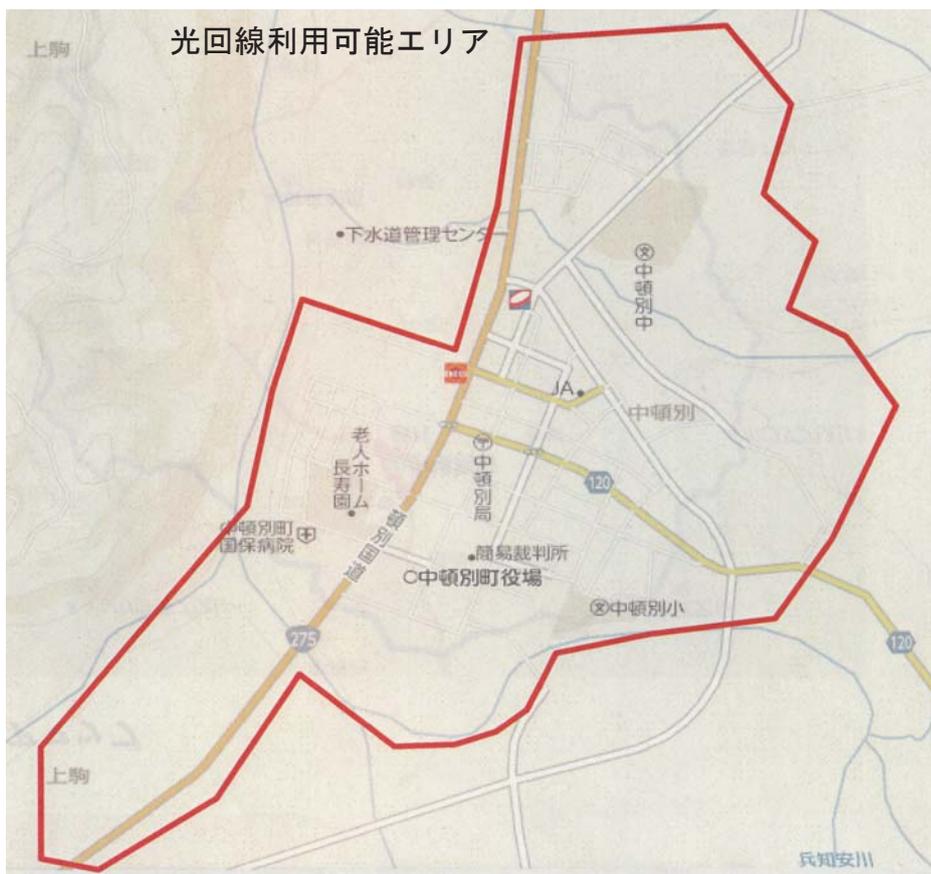
最後に出席者からの寄附を受けた野呂町長から「故郷文庫の充実に活用させていただきます」と謝辞がのべられました。

**Contents・目次**

- 光回線誘致の取組み ..... 2.3
- まちの話題 ..... 4.5
- 図書室だより ..... 6
- 健康宅配便 ..... 7
- information ~お知らせ~ ..... 8.9
- 交通事故死ゼロ3,500日達成・あとがき ... 10

# 高速光インターネットサービス

## 誘致へ向けての取組み



中頓別町の市街地における光高速インターネット接続サービスのエリアを拡大をしてもらうために、町商工会と役場まちづくり推進課が中心となり町民とともに誘致活動を行って来ました。その結果、必要である220戸以上のサービス提供の希望者が集まりました。ご協力いただいた皆さんありがとうございました。

今後、この結果をNTTに伝え、中頓別町市街地の高速光インターネット接続の誘致を図ります。

現在私達の周りを取りまく状況は、動画や大容量の画像など、インターネットやメール等で大量のデータを取扱う事が多くなってきた現在、特にADSL(非対応デジタル加入者線)で送受信する場合限界があります。

### 光回線とADSLの違い

光回線にすることで、今までのADSL回線に比べ高速データ通信が可能となります。動画や画像を取込む場合は、今までに比較し、時間が短縮されるというメリットが生まれます。また、電波による影響を受けにくく、通信が安定し

ているためインターネットゲームを楽しめる方にも良い環境が実現します。

光回線は光ファイバー専用回線を使用するため、距離や外的要因による影響は受けず、安定した速度を確保できます。光回線は光を使って信号を伝送することで、ノイズなどによる信号の影響を受けないため高速通信が可能なのです。

### 光回線のメリット

現在使用されているADSL回線は電気信号で伝送します。そのため「伝送損失」という現象によって、自宅や会社の場所(インターネット接続を行う場所)がNT

T 基地局から遠ければ遠いほど通信速度が遅くなり、通話によるノイズやその他家電製品によるノイズなどにも影響を受けやすく、時間帯や使用状況によっては速度が大きく変化することがあります。

光回線の場合については、NTT 基地局の設置距離に左右されず通信速度が保たれます。

ADSL は、受信時（ダウンロード）の速度を優先して速くする仕組みを採用している代わりに、送信時（アップロード）の通信速度が遅くなります。

しかし、光ファイバーの場合は、下の表のとおり通信速度ですので大きく変化することはありません。（上り 100Mbps 前後、下り 200Mbps 前後の速度を出すことができますが、全ての場合が同じ速度ではありません。）ADSL より光回線は安定していて、送受信速度が高速です。

### 光回線と ADSL の月額料金（参考）

※ 利用内容により、料金は異なります。

※ 初期費用は、3,990円から

フレッツ ADSL モア II 月額 4,662円～	フレッツ光ネクスト 月額 5,250円～
加入電話基本料 1207.5円	ひかり電話基本料 525円
モア II (モデムレンタル料含む) 3454.5円	フレッツ光ネクスト ファミリーハイスピード にねん割利用時 4,725円

### 光回線と ADSL の送受信速度の比較（参考）

フレッツ光	データ送信時	最大 100Mbps
	データ受信時	最大 200Mbps
フレッツ ADSL モア II 40M	データ送信時	最大 1Mbps
	データ受信時	最大 40Mbps

光回線にして、ひかり電話に加入することで、基本料金を半分以下に抑えることができ通話料も安くすみす。インターネットは、ADSL に比較して、光回線は多少高額ですが、ひかり電話を利用することで、月額料金を抑えることができます。

### 光回線のデメリット

ここまで、光回線のメリットを述べてきましたが、デメリットもあります。光回線は ADSL 回線に比較して、月額料金が安いという点です。もちろんプロバイダによって、色々な料金設定があります。また、一戸建てやマンションによっても、工事代金等が変化してきます。ADSL 回線は、電話回線を使用しますが、

光回線は、新たに光ケーブルを引くことにより工事代金にも差が発生してきます。参考までですが、通常初期費用に無料サービスというところもありますが、3万円前後経費がかかるというところもあるようです。

ところもあるようです。

解約時ですが ADSL の場合については、無料かモデムの返却送料程度の経費です。光回線についても無料のようですが、場合によっては、回線の撤去費用がかかる場合もあります。

ADSL 回線は、工事の必要は無く数週間でインターネットが使用できますが、光回線は家に回線を通す工事が必要のため、インターネットが使用できるまで、通常申込みしてから回線が接続されるまで 1〜3ヶ月程度かかります。

その他に、複数人で高速通信を利用することで、通信速度が低下することがあります。これは、1本の光回線を利用できる人数は 32人までとなっています。仮に全員がインターネット経由で映画を観たり、大容量のファイルを交換するなどすると、極端に通信速度が遅くなってしまう場合もあります。

以上のことを考えても、光回線のメリットの方が多いと考えられます。

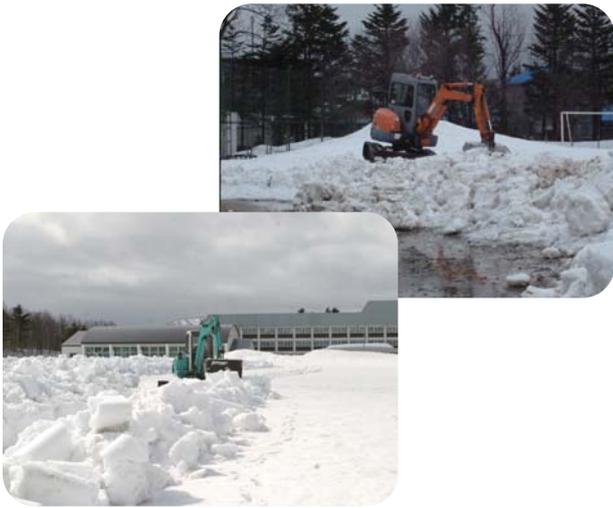
**希望に胸ふくらませる春。  
中小・中中・寿大学入学式**

中小と中中の入学式が4月8日、寿大学の入学式が18日に行われました。ランドセル姿がまぶしい新入児童ははつらつとしています。新しい教科が増えた中学生は少し気が重そう。新たな発見につながる修学旅行が楽しみなのは寿大学の生徒たち。いくつになっても学ぶことは大切ですね。生涯教育で豊かな人生を過ごしましょう。



**子ども達のために  
中小・中中グラウンド雪割り**

この冬は例年にならない大雪で、街中には今もたくさん雪が残っています。一日も早く子どもたちがグラウンドを使えるように細谷建設さんに中中グラウンド、細建さんには中小グラウンドの雪割りをしていただきました。春の陽気が戻れば、一気に雪解けが進み、グラウンドで遊ぶ子どもたちの歓声が聞こえることでしょう。細谷建設さん、細建さん、ありがとうございました。



今年3月31日をもって定年退職された前南宗谷消防組合中頓別支署長・丸山博光さんの永年の功績をたたえ、4月17日、消防長官賞が伝達されました。丸山さんは、昭和48年4月に南宗谷消防組合に配属されて以来、40年にわたり、町民の生命と財産を守ってきました。長い間職務を全うされた丸山さんお疲れ様でした。受賞おめでとうございます。

**永年の功勞に表彰  
丸山さん消防長官賞受賞**



**緑の山をみんなで守ろう  
林野火災予防対策協議会**

林野火災をなくし、貴重な山の緑を守ろうと、中頓別地区林野火災予防対策協議会が4月17日、役場で開催されました。宗谷森林管理署、南宗谷消防組合、枝幸警察署、森林組合など、関係機関から29名が出席し、山火事の予防と、山火事が発生した時の対処方法話し合いました。山での一本のタバコの始末が取り返しのつかない事態を招きません。山菜採りでは、火の元に十分注意しましょう。



**いっぱいお友達をつくらう**  
こども館入館式

こども館の入館式が4月2日行われ、新たに3名が入館しました。こどもたちは、緊張した様子でお母さんを探したり、泣いていたりしていました。が、記念撮影写真を撮るころには、すっかり笑顔になりました。お友達や先生たちと楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。

**事故のない一年を願い**  
鍾乳洞安全祈願祭

中頓別鍾乳洞では、5月1日、野邑町長をはじめ、施設を管理する振興公社職員、観光協会関係者らが集まり、安全祈願祭が行われました。今年、例年に比べ雪解けが遅くオープンが心配されていましたが、本格的な観光シーズンの幕開けとなる大型連休に間に合い、無事故と千客万来を願っての祈願祭となりました。



**大崎上島町合併10周年**  
合併記念式典

大崎上島3町（大崎町、東野町及び木江町）は、平成13年7月1日に法定合併協議会を設置し、同年11月26日に広島県の合併重点支援地域に指定され、「平成の新設合併第1号」として平成15年4月1日に誕生しました。合併から節目の10年を記念し、大崎上島文化センター



ホール神峰で4月20日、大崎上島町合併10周年記念式典が開催され、姉妹町である本町から野邑町長、村山議長が出席しました。平成2年に旧東野町と姉妹町の縁組をしてから二十年以上が過ぎました。町の名前は変わっても、本町との交流はこれからも続きます。大崎上島町のさらなる躍進を期待しましょう。



# 「このゆびと～まれ♪」 の活動



4月15日・25日 小  
学校にて読み聞かせを  
行いました。



4月10日 こども園  
にて大型絵本の読み聞  
かせを行いました。



## 図書室だより

### 今月の新着図書

(4月26日現在)

#### 一般向け図書

- 『紙の月』 角田 光代
- 『空中都市』 小手鞠 るい
- 『伝え方が9割』 佐々木 圭一
- 『漂流老人ホームレス社会』 森川 すいめい
- 『消えたなでしこ』 西村 京太郎
- 『どんぐり姉妹』 よしもと ばなな
- 『僕の明日を照らして』 瀬尾 まいこ
- 『日本人のための世界史入門』 小谷野 敦
- 『慟哭の家』 江上 剛
- 『歴史を変えた外交交渉』 フレドリック・スタントン

#### 児童向け図書

- 『いのちつぐ「みとりびと」』 國森 康弘
- 『まわるおすし』 長谷川 義史
- 『左手がなくてもぼくは負けな  
い!』 高橋 うらら
- 『おしりをしりたい』 鈴木 のりたけ
- 『「ねんせいになつたら」』 まじど みちお
- 『メガネをかけたら』 くすのき しげのり
- 『うまれてきてくれてありがとう』 にしもと よう
- 『月の満ちかけ絵本』 大枝 史郎
- 『あててえなせんせい』 木戸内 福美
- 『ぼく、仮面ライダーになる!』  
ウィザード編』 のぶみ

※ その他、多数の新着図書が入りました。  
どうぞ、ご来室下さい。

### 注目の新着本

(一般書) 『烈風のレクイエム』  
著：熊谷 達也 新潮社



函館―わずか二十年で三度も  
悲劇に見舞われた町。昭和9年  
春・函館大火災、昭和20年夏・  
函館大空襲、昭和29年秋・青函  
連絡船「洞爺丸」沈没。そのす  
べてに遭遇してしまった男―泊  
敬介。運命はこの男を何度突き  
落とせば気が済むのか。海の  
男の生還と鎮魂のドラマ。再生  
と矜持の感動巨編。

(児童書) 『ぐりとぐらとすみれちゃん』  
著：なかがわ えりこ 福音館書店



野ねずみのぐりとぐらのとこ  
ろにすみれちゃんが持ってきた  
のは、とびきり大きくてとつて  
も固いかぼちゃ。  
すみれちゃんのお母さん秘伝  
のダイナミックな方法で見事に  
割ると、かぼちゃのお料理のは  
じまりです…。



# 健診に行こう！

特定健診をあなたの健康づくりのスタートに

糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防をめざしてはじまった特定健診と保健指導。5年が経過し、中頓別でもその成果が町民一人当たりの医療費など現れてきています。でもその一方で、糖尿病予備軍は増加。今まで以上に町全体で特定健診に取り組んでいかなければなりません。健康で長寿のまちづくり、みなさんもぜひ健診を受けることから参加してくださいませんか？

## 特定健診と医療費の変化

特定健診では皆さんの健康が維持され健康寿命が延びることを目指しています。また予防対策をすすめ、生活習慣病に起因する医療費を抑えることで医療費全体の伸びを抑制し、国民皆保険制度の堅持も期待されています。

中頓別町の国保加入の方の医療費（5月診療分）を平成20年と平成24年とで比較してみました。国保加入の方のうち生活習慣病の治療者は平成20年は42%なの

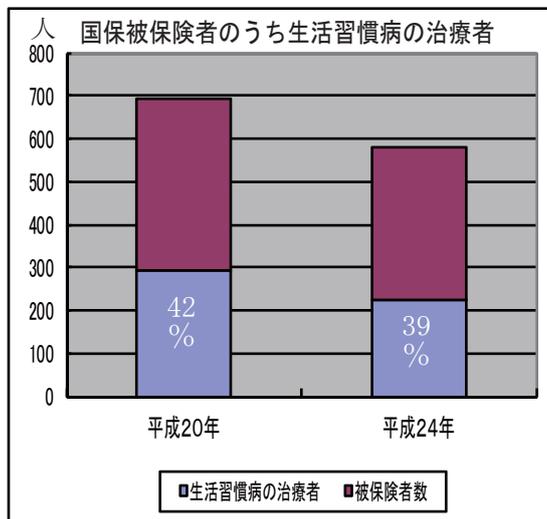
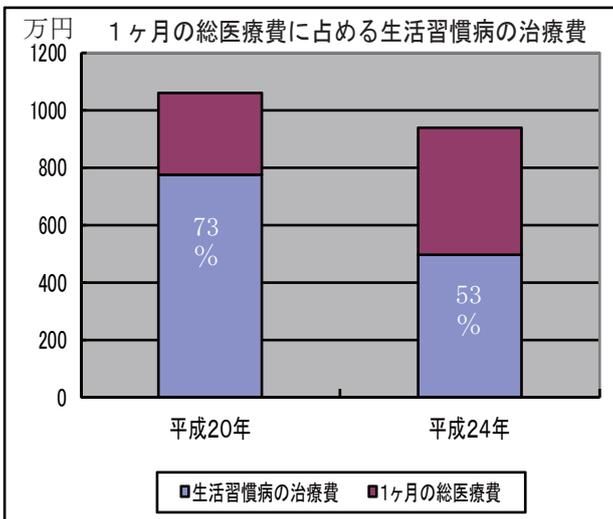
に対し平成24年は39%と減少。生活習慣病の治療費は平成20年は774万円、平成24年は495万円と減少しており、総医療費に占める割合も73.1%から52.8%と下がっていました。

## 糖尿病予備軍が多い中頓別

平成20年の糖尿病治療者は97人に対して平成24年は89人と減少しているようですが、生活習慣病治療者に占める糖尿病の割合は33.3%から39.3%と増加しています。

平成23年度の特定健康診査結果から特定健診の各検査値における有所見をみたところ、糖尿病の指標であるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の有所見率は76.5%で全道平均の52.2%と比べても大幅に高い現状です。

皆さんは自分の健診結果のHbA1cの値をご存じでしょうか。体の中で起きている異変に早めに気づき、生活を振り返ることが糖尿病予防につながり、ひいては脳梗塞、心筋梗塞、透析などの重篤な合併症の予防



にもつながります。特定健診を受けて、さっそく明日からの健康づくりをスタートさせてみませんか。

後期高齢者医療保険の被保険者の皆さまへ

# 健康診査のご案内

## ■ 後期高齢者健診を実施します

後期高齢者医療保険に加入している方（75歳以上の方など）の健康診査（健診）を実施します。

病気の予防、病気を悪化させないためには、定期的な健診が重要です。いくつになっても元気でいきいきと過ごすために、健診を受けて健康管理に努めましょう。

### ■ 対象者

後期高齢者医療保険に加入している方（75歳以上の方など）

### ■ 健診日時

5月19日（日曜日） 9時30分～10時30分

### ■ 健診会場

中頓別町保健センター

### ■ 健診料

500円

### ■ 持参するもの

被保険者証、健診料

### ■ 健診内容

問診、身体計測、血圧測定、血液検査（血糖・肝機能・血中脂質）、尿検査

## ■ 年に1回は健診を受けましょう

健康診査を受けることで

- 自分が健康であることを、確かめることができます。
- 自覚症状が出る前に、病気のきざしを知ることができます。
- 病気を予防したり、病気の悪化を防いだりするための生活の工夫を知るきっかけになります。

すでに病院に受診されている方も、現在のからだの状態を知ること、自分の健康管理に役立たせることができますので、健康診査を受けることをお勧めしています。

お問合せ先

中頓別町介護福祉センター内  
保健福祉課保健福祉グループ

電話 6-1995

## 歩道設置工事に

ご協力をお願いします

かねてから町で要望してきた、一般国道275号線、中頓別橋付近の歩道設置について、平成25年3月27日から平成26年3月25日（予定）までの間、工事が行われます。

期間中、中頓別橋歩道設置及び排水整備施工のため、片側交互通行等、車や歩行者にご不便とご迷惑をおかけします。また、夜間等通行時には細心の注意をお願いします。

なお、お気付きの点がございましたら、次までご連絡願います。

受注者  
石塚建設興業株式会社

電話  
016213314956

発注者  
稚内開発建設部

浜頓別道路事務所  
電話 212173



## ヒグマの行動活発化！ 野山に行くときは細心の注意を

ヒグマが冬眠から目覚め活動を始める季節となり、ヒグマによる被害の発生が懸念されます。

そして、ここ数日道内各地で熊の目撃情報や被害がニュースで放送されています。

これから山菜採りや、レジャー等で野山に出かけることが多くなりますが、入林時には、役場や森林管理事務所などでヒグマの情報を確認し、鈴やラジオ等を携帯してヒグマに自分の存在を知らせましょう。

また、野山にゴミなどを不法投棄することは、ヒグマを誘引し、居着かせてしまう原因となるので絶対にやめましょう。

ヒグマの姿や足跡などを発見したときは、直ちに引き返して役場又は警察に連絡をしてください。

ヒグマの出没情報として、猟友会中頓別部会から、今年度については、野山でヒグマの足跡を目撃した数は、例年になく増えており、ヒグマと遭遇する確率が非常に高いと言う情報提供があり、特に知駒から松音知方面へ向けての沢（土方ノ沢付近）に大量のヒグマの足跡を確認したという情報が寄せられています。

### ヒグマ出沒状況

上駒パーキング近くの坂の頂上付近で足跡を発見。

（4月12日）

浄水場から数百メートル奥で鹿を捕獲して引きずった痕跡を発見。

（4月18日）

天北峠の音威子府側で道路を横断した熊を目撃。

（4月23日）

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—

ぶらんこに引き寄せられし秘密基地  
高橋 恵翠

ひと握りアサリの味噌汁匂ひ立ち  
山崎 静女

漫画読むヒゲの若者春うらら  
平田 栄珠

西東南北四囲の山笑う  
高橋 妙子

春うらら湯呑みの嬰兒あくびして  
菅原 貞子

囲い木をはずせとばかり木の芽時  
東海林 海峯

毛蟹買ひ民族移動待ち詫びる  
武田 雄峰

やまなみ吟社  
四月例会

## 戸籍だより

4月1日～4月30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 千葉 千鶴子さん  
(75歳 3月31日)

字中頓別 佐藤 トヨさん  
(93歳 4月28日)

### 人のうごき

(平成25年4月30日現在)

世帯 946(5)  
人口 1,928(1)  
男 955(1)  
女 973(0)  
( )内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には、外国人も含まれます。

## 今月の裏表紙

めざそう 4,000日

交通事故死ゼロ 3,500日達成!

## 編集後記

役場等には通報等は少ないのですが、山には複数の熊の足跡があり今年は今までに多くあります。道内でも、山菜採りで熊に襲われたというニュースも聞きます。中頓別では幸い人的被害は出ていませんが、雪解けが進み山菜の採れるシーズンとなることから、山に入る方は十分に注意をしてください。

また、携帯電話、鈴、笛、ラジオなど音の出る物を持参し、自分の存在をアピールしてください。

私も数年前、音威子府で親子熊が道路を横断しているところを、車に乗って見ていましたが恐怖感でいっぱいでした。特に子熊を連れている親熊は凶暴と聞きますので注意してください。(tady)



平成15年10月3日以来、交通事故死ゼロ 3,500日 が5月3日達成されました。

これは、町民が日頃から交通安全に心がけてきた成果でしょう。

3,500日は通過点に過ぎなく今後も交通事故死ゼロを継続し、記録を伸ばしていきましょう。

広報誌なかとんべつ 5月号 Vol. 642

【発行】 2013年5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。