



Contents・目次

防災訓練より.....	2～3
平成26年度敬老会について.....	4
まちの話題.....	5～7
高齢者事業のお知らせ.....	8
インフォメーション.....	9
図書室だより.....	10
健康宅配便.....	11

10月5日、道の駅「ピンネシリ」で、自然のめぐみフェアが行われ、採りたて野菜・きのこ御飯などが販売されました。旬な特産品を求めて、町内外からたくさんのお客さんが集まり、賑わいをみせました。

ロマン息づく大自然の町ー中頓別



いつ来るか分からない災害に備えて

今年の防災訓練から



避難の様子

左：あかね会館前 上：専念寺前

町では昨年に引き続き、局的集中豪雨により頓別川の氾濫を想定した防災訓練をあかね・第1自治会の一部地区に加え、今年は、新たに第2自治会の一部地区まで対象を拡大し実施されました。

この訓練では、避難に支援が必要な要援護者役3名のほか、一般避難者男性19名、女性19名、合計41名の住民が参加。これに枝幸警察署、中頓別派出所、南宗谷消防組合中頓別支署や消防団員、災害対策本部員である町職員などが加わり総勢126名に。午前9時30分の避難準備情報の発令から、訓練終了（町民センター移動）までに要した時間は20分と想定以上に迅速な避難ができました。

また、今回は、稚内・旭川両開発建設部の協力で、災害対策用機械を用いた実働訓練のほか、衛星通信車を活用した災害現場からの実況中継などが行われました。

	第1回	第2回	第3回
実施年月日	平成23年10月11日	平成25年10月17日	平成26年10月2日
対象地区	あかね	あかね、第1の一部	あかね、第1、第2の一部
全体参加人数	109名	98名	126名
避難訓練参加住民	38名	34名	41名
災害対策本部員等参加者	71名	64名	85名
避難所要時間	32分	25分	20分



役場に設置された災害対策本部

訓練終了後、避難所となった町民センターでは、中頓別支署消防職員による救命演習や稚内開発建設部による災害支援の紹介などが行われました。

アンケート結果から

防災訓練では、参加者アンケートが実施され、41名から、「災害のない町に慣れっこになっているため、日頃の準備や訓練が必要だと改めて思った」、「防災用品の備えをしておくようにしたい」等の感想が寄せられました。

また、避難については、自宅から避難所である町民センターまでに要する時間は、8割以上の方が10分以内と回答。

街頭放送がよく分らない、広報車による放送がよく聞こえない、との回答も約半数の方からありました。

昨年の反省から周知を強化しましたが、今後も引き続き検討していかなければならない課題の一つです。

協力してくれた開発建設部の災害対策本部車
(写真奥：照明車)



防災の基本は 「自助・共助・公助」

実際の災害現場では、訓練のように警察や消防職員が歩道に立っての誘導やバスによる救出は難しい場合もあります。普段から隣近所との関わりを持ち、わが家、わが身の避難準備ができたなら、隣近所に声掛けや様子をうかがい、助け合っ

て危機を乗り切る行動を取れるよう心がけましょう。

また、日頃から家庭内で非常持ち出し品を確認しておくことが大切です。例えば、食糧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ことで、短時間避難につながります。

冬本番を迎え、停電時でも使えるストーブの用意なども風雪害を想定した備えも必要となります。

防災訓練に先駆け 救急救命講習会

9月9日、救急の日になんで、中頓別支署職員による救急救命講習会が役場会議室で行われ、主に心肺蘇生とAEDの使用方法を学びました。また、翌日9月10日には、こども館で乳幼児のための心肺蘇生や救命処置を学びました。救命救急講習は中頓別支署で、随時受講できますので、お申し込みください。



訓練用人形（赤ちゃん）を使い、気道異物除去の方法を学ぶ保護者たち



訓練用人形を使い、心肺蘇生と同時にAEDの使用方法を学ぶ町職員

祝長寿 中頓別町敬老会

9月12日、中頓別町民センターでは、平成26年度中頓別町敬老会が行われました。敬老会の該当者は、昭和15年12月31日以前に出生された方（75歳以上）です。

本町では、9月1日現在で363名の方が対象に。当日は123名の方が出席され、そのうち、喜寿（77歳）を迎えられた方は25名（8名出席）でした。式典では、野邑町長から、一人ひとりにお祝いの言葉とともに、祝品が贈呈されました。



こども館園児によるソーラン節



喜寿の方へ祝品を贈呈



保健福祉課職員による寸劇

今年は祝宴の際に、例年行われている民舞やカラオケのほかに、こども館園児10名によるソーラン節、保健福祉課職員による詐欺注意を促す寸劇などが披露され、敬老会に出席された方々を楽しませました。

長寿園敬老会

9月10日、長寿園で9月誕生会を兼ねた敬老会が行われ、喜寿、米寿（88歳）の方へ野邑町長から祝品が贈呈されました。また、100歳になられた渋谷いしさん、近山シンさん、岩井カ子さんの3名には、内閣総理大臣からお祝い状と記念品が贈られ、野邑町長が伝達しました。

みなさん、おめでとうございます！
いつまでも、お元気でいてください。



渋谷いしさん（写真中央）

競い、励まし合い、全員完走！

9月7日、敏音知コミュニティセンターから役場前の4区間15.4kmとなるコースで、町民駅伝競技大会が行われました。小学生4年生から一般を含む20チームが参加、10時にスタート。その1時間後には、一時豪雨となりましたが、無事に全員が完走し、タスキを最後まで繋ぐことができました。大会結果は以下のとおりです。

(1位のみ掲載、走者名、区間タイムは省略)

- | | | |
|------|----|----------|
| 一般の組 | 1位 | 五十嵐ファミリー |
| 中学男子 | 1位 | カラーソニア |
| 中学女子 | 1位 | 女子バスケB |
| 小学の組 | 1位 | クローバー |



〈大会結果〉

- | | | |
|-----|----|--------|
| ・団体 | 1位 | 宮下地区 |
| | 2位 | 旭台地区 |
| | 3位 | 第2自治会 |
| ・個人 | 1位 | 赤川知子さん |
| | 2位 | 矢部守世さん |
| | 3位 | 権城宣之さん |
- (スコア省略)

9月14日、寿公園パークゴルフ場で第16回町民親睦交流パークゴルフ大会が開催されました。12地区79名の参加者は、団体戦・個人の戦とでスコアを競い合い、また、自然を感じながら親睦・交流を深めました。

秋晴れの下 パークゴルフで親睦・交流

実りの秋を満喫

9月11日、子育て支援事業の一環として、体験農園「オガル」で幼児らが、とうきび(ピュアホワイト)の収穫を行いました。5月28日に種まきをし、待ちに待った収穫。

品種は、生でも甘い、ピュアホワイト。なかには、その場で食べてしまう幼児も…。本当に甘かったんですね。

また、こども館では9月16日に、ふれあい農園協力のもと、とうきび・馬鈴薯の収穫を体験しました。コスモス組10名、さくら組4名は自分の背以上に伸びたとうきび畑を、迷路のようにくぐり抜けていました。



9月16日



9月11日

戦略練りゲート通過

9月17日、救急の日記念 地域生活安全協会長杯ゲートボール大会が行われました。小雨のため、はじめは、町民体育館で行われていましたが、雨があがり、メモリアルパークゲートボール場へ移動。晴天の中、気持ちの良いプレイができました。

□大会結果 優勝 野邑チーム
 準優勝 赤川チーム



熱弁する藤井講師
(北海道まちづくりボランティア会議)

9月19日、高齢者教室・寿大学との共催による講演会が開かれました。旭川で居場所づくりサロンを運営し、道内を講演活動で回る藤井英規講師は、「仕事や地域活動で出会った人との関わりの中で、住み慣れた町で、少しでも長く生きていきたいという思い、できることをしていく大事さが地域を支える力になる」と唱え、参加者23名を前に住んでいて良かったと思えるまちづくりを目指し頑張ってくださいと、エールを送りました。

住み慣れた町で長生きを

豊かな自然は大切な財産

『エゾホトケドジョウが生きるために 私たちができること』

9月21日、そうや自然学校主催による環境学習会が開催されました。講師はエゾホトケドジョウを研究している桑原禎知氏（北海道酪農学園大学非常勤講師）。北海道固有種であり、絶滅危惧種に指定されているエゾホトケドジョウ。桑原講師は、参加した町内の児童、保護者とともに、河川環境のあり方や変化を学習し、弥生地区頓別川支流付近の沼地でタモ網による捕獲調査を行いました。道内に生息しているエゾホトケドジョウは、夜行性で沼地や湿地といった、あまり人の立ち入らない場所に生息していることから、その存在をあまり知られず、沼地の埋め立て等によって、人知れず数を減らしてきました。

中頓別町には、エゾホトケドジョウ以外にも様々な貴重な生物が生息しています。自然との共生を意識し、私たち自身が保護していかなければ、これらの種は絶滅してしまう可能性があります。今回の調査では、町内でエゾホトケドジョウを発見することができませんでしたが、本町の自然の豊かさや、自然との共生の大切さを知るきっかけとなりました。

(町ホームページでは、さらに詳しく紹介しています。)



「炭焼き」の 素晴らしさを伝えたい

この春から、炭窯づくりを進めてきた「じんぺい炭

窯クラブ」(安藤綱会長・正会員5名)の新しい拠点
が完成。9月28日、落慶祝
賀会が開催されました。昔、
藤井地区で炭焼きをしてい
た故小沼甚平さん直伝の炭
窯を有志が再現したのが、
いまから9年前(平成17年)
の夏。開拓期の生活文化を
残そうと誕生した旧「じん
ぺい窯」でしたが、傷みは
年々ひどくなり、納得でき
る炭が焼けなくなってきた
ことから、再び有志が集ま
り「じんぺい炭窯クラブ」
を結成。新たな窯づくりを
スタートさせました。旧炭
小屋の隣接地で基礎工事が
はじまったのが5月中旬。
夏の暑さに喘ぎながら作
業に汗を流す会員たちを応
援しようと、同地区出身者

を中心に自然発生的に多く
の協力者が集まり、手弁当
で完成にこぎつけました。

新たな炭窯は、町の「地
域づくり活動支援補助金」
を受け、これまで生焼けの
原因だった山からの差し水
が窯に入らないよう排水を
工夫。窯本体もコンクリー
ト製で温度管理がしやすく、
良質な炭が生産できるもの
と期待されています。

祝賀会に駆け付けた野邑
町長はじめ30名あまりの関
係者を前に、安藤会長が、
「炭焼き文化を後世に伝え
るため、炭焼き体験を積極
的に呼びかけるとともに、
民有林の間伐材や雑木を利
用するなど、これまで無価
値とされてきた山の恵みを
見直す視座、視点を大切に
活動していきたい」と挨拶。

初火入れを前に、本町の
豊かな自然や田舎暮らしを
愛する人々と完成の喜びを
分かち合おうと、旧窯で生
産した炭火で焼き肉がふる
まわれ、出席者は「じんぺ
い炭窯」の新たな門出を祝
いました。



じんぺい窯完成と、今後の
活動の安全を祈る安藤会長

安心して過ごせるまちに

9月25日、介護福祉センターで稚内消費者セン
ターから講師を招き、振り込め詐欺などに関する
消費生活の講演を行いました。増加を続ける詐欺
行為を未然に防ぐためどのように行動すべきかな
どを学びました。

また、9月29日には、全国秋の交通安全運動の一
環として、町・交通安全協会・中頓別駐在所によ
る高齢者宅訪問が行われ、交通安全を呼びかけ
るとともに、詐欺への注意を呼びかけました。



9月29日、高齢者宅訪問の様子

高齢者サービスの紹介

中頓別町及び社会福祉協議会では、次の高齢者に対する支援制度を行っています。

◆お見舞金助成制度◆

後期高齢者医療対象者に、医療費のうち月額2,000円まで助成します。

対象者	後期高齢者
助成内容	医療費、薬剤費等のうち月額2,000円
手続きの方法	印鑑、医療機関から発行された領収書、金融機関の口座番号が分かる書類を持参ください。 ※領収書の発行日から1年以上を経過した場合は対象になりません。

◆給食サービス事業

町内に居住するお年寄りで、一人暮らしの方等を対象に夕食を配食します。

対象者	一人暮らしの高齢者等
利用料金	1食 500円(1週間で3回を限度)

◆除雪サービス事業◆

老人世帯及び心身障害者世帯に対し、冬季における除雪作業を支援します。

対象者	一人暮らしのお年寄りやお年寄りだけの世帯等
助成内容	住宅の玄関先、ベランダ等の除雪作業
申し込み方法	担当グループあるいは民生委員に申し出て、申請書、課税状況等調査同意書を提出してください。

◆高齢者乗合自動車無料乗車券交付事業◆

町内のバス路線区間に限り利用することができる無料乗車券を交付します。

対象者	町内に居住する75歳以上の方
申請方法	対象者に担当グループより通知します。

◆ハイヤー乗車券交付事業◆

高齢者や重度肢体不自由者の通院などが容易にできるよう、ハイヤーチケットを交付します。

対象者	自家用車を持たない70歳以上の方
交付内容	チケット(1枚500円)を48枚(車を所有している方の配偶者にも24枚交付します。)
申込方法	申請用紙は担当グループにありますので必要事項を記入の上、提出してください。

◆中頓別町ピンネシリ温泉入館料助成事業◆

高齢者に対し、中頓別町ピンネシリ温泉入館料の一部を助成します。

対象者	満70歳以上の方
交付内容	1回の入館につき220円の助成をする
申込方法	申請用紙は担当グループにありますので必要事項を記入の上、提出してください。

お問い合わせ先

・保健福祉課保健福祉グループ

☎ 6-1995

・中頓別町社会福祉協議会

☎ 6-1717

「必ずチェック 最低賃金！
使用者も、労働者も」

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働く全ての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

北海道最低賃金

最低賃金額

時給額 748円

効力発生年月日

平成26年10月8日

厚生労働省 北海道労働局
労働基準監督署（支署）

【町道2条通り線の工事概要】

- ・総事業費 44,726千円
うち起債額 34,800千円
- ・事業年度 平成26年度
- ・工期 9月2日～
12月10日
- ・工事区間 旧森永入口～
中頓別駅前線
- ・工事内容 舗装工事
- ・請負業者 細谷建設（株）
正田建設（株）



町道2条通り線の
工事が行われています
9月上旬から、旧森永入口から中頓別駅前線までの舗装工事が行われています。舗装工事は12月上旬頃までとなっており、その間通行規制が行われますので、ご協力をお願いいたします。

TVhテレビ北海道が10月10日開局！

テレビ北海道放送エリア拡大に伴う、知駒中継局整備については、7月から工事が進められ、8月29日から試験電波が発射され、各家庭では地デジ7チャンネルでTVh（テレビ北海道）が視聴できます。視聴には、テレビ本体のチャンネルの再設定が必要になりますが、皆さんお済みでしょうか？

再設定については、取扱説明書、メーカーサポートセンター、購入した電器店などでご確認ください。また、お問い合わせは、テレビ北海道視聴者センター（☎011-218-1507、平日9時30分～17時30分）となります。

TVhは7ch

お詫びと訂正

広報なかとんべつ9月号10ページの戸籍だよりのおくやみの中に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

（正） 字中頓別 川口 秋男さん
(74歳 8月8日)

（誤） 字中頓別 川口 秋夫さん
(74歳 8月8日)

法人町民税の一部改正

地方税法などの改正に伴い、中頓別町税条例の一部を改正しましたので、お知らせいたします。

平成26年10月1日以後に開始する事業年度分から、【法人税率】が次のとおり引き下げられます。

改正前：14.7% 改正後：12.1%

「このゆびと〜まれ♪」 の活動

図書室だより



9月3日、こども館で読み聞かせ



9月4日、小学校で読み聞かせ

9月11日、小学校で学級文庫入れ替えと
ディスプレイ作成



注目の新着本

(児童書)

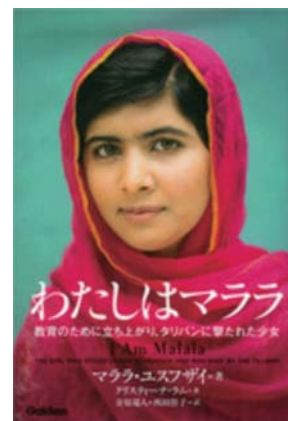
『うどんのうーやん』
著：岡田 よしたか
ブロンズ新社



人手が足りないうどん屋さん。
うどんのうーやんは、自分で
出前に出掛けます。出前の途中
で、からのメザシやふにやふ
にやの絹ごし豆腐と出会います。
優しくて、太っ腹なうーやん
は、どんどん自分の井に乗っ
けて、川を渡り、山を越え…。さて、
無事に出前を届けることができ
るのでしょうか。

(一般書)

『わたしはマララ』
原作：マララ・ユスフザイ
学研パブリッシング



女性が教育を受ける権利を訴
えて、イスラム武装勢力に銃撃さ
れた16歳の少女の手記。

※ その他、多数の新着図書が入りました。どうぞ、ご来室ください。

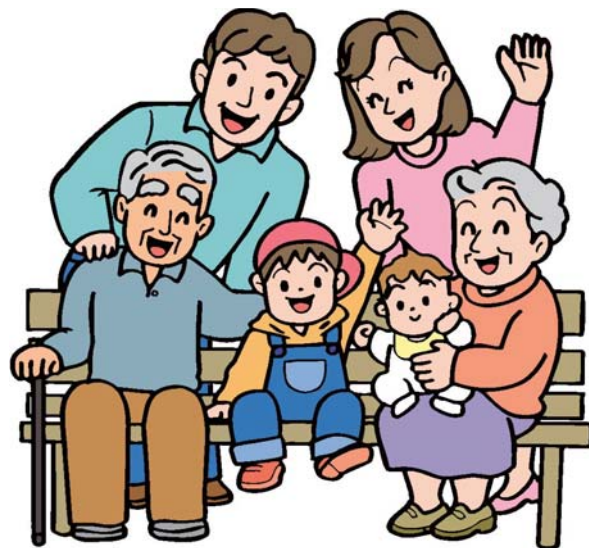
今年も芸術祭会場の和室で、図書室まつりを開催します。
絵本の読み聞かせのほか、毎年好評の人形劇も行います。
たくさんのご参加をお待ちしております。

中頓別町の介護認定者と認知症の実態

今日、平均寿命が男女とも 80 歳を超える超高齢社会を迎えようとしています。同時に認知症の増加も叫ばれるようになりました。今回は、その認知症について、脳の血管の老化という面からお話したいと思います。中頓別町では、平成 25 年度要介護認定を受けた方が 145 名おり、その中の主治医の意見書から認知症があると認められた方は、111 名いました。認定者の 76.5%に認知症があるという結果となりました。

◆脳を理解する

脳は体重の 2 ～ 3 % の重さで、成人では 1, 200 g ～ 1, 500 g の重量です。心臓から送り出された血液の 15 % が脳に送られ、血管の魂とも言わべき多くの血管が張り巡らされた臓器と言えます。全身の血液の体循環の約 20 % は脳が使い、さらに身体全体で使われる酸素の約 20 % を脳が使っていると言われていきます。脳は酸素とブドウ糖だけをエネルギー源として生きている臓器なのです。



「認知症を理解する」原因はアミロイド蛋白蓄積と血流障害

◆認知症の原因

認知症の原因として、アルツハイマー病が一番多く、二番目は血管性認知症となっていますが、実はこれらの混合型が殆どを占めています。また、両方があると、相乗的にどんどん加速していくと言われています。認知症は、神経細胞に老廃物が溜まり（アミロイド蛋白が沈着）、脳血管の血流が障害されることで認知症を進行させます。

脳は心臓の拍動を駆動力として、不要な物質であるこのアミロイド蛋白という老廃物を押し出します。しかし、血管が狭搾きょうさくされていますと末梢の方の血流は弱まり、血管壁にどんどんアミロイド蛋白が溜まることになります。糖尿病などでインスリンホルモンの働きが低下すると、アミロイド蛋白を分解する酵素の働きが鈍くなり、さらに蓄積してしまします。いかに心臓の拍動を正常に保ち、血管の流れをスムーズにするかが重要になってきます。

◆認知症を遅らせる

認知症は発症を 5 歳遅らせることができれば、全体の発症予測を、半分に減らすことができます。生活習慣病を上手にコントロールする鍵は、血管を健やかに保つことだと言われますが、認知症も同じことが言えます。さらには、絶えず、心を動かし、身体を動かすことが進行を遅らせることに繋がるのです。

「トランプやカードゲームを週に 3 ～ 4 回楽しむ」「いつもと違う道を散策してみる」など頭も使って、身体も使っている人が認知症を遅らせている人と考えられます。

お知らせ

【認知症の人と共に暮らす
まちづくり研修会】

□日時 10 月 20 日（月）
12 時 30 分～ 16 時
□場所 中頓別町介護福祉センター

*みなさん、お誘い合わせ
のうえ、ご参加ください。

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 —

馬肥ゆる旅の支度のかかりけり 高橋 恵翠	雨の日も風強き日も馬肥ゆる 山崎 静女	馬肥ゆる吾も食欲旺盛に 平田 栄珠	テレビ塔望む大地や馬肥ゆる 高橋 妙子	武者の乗る野馬追い祭の馬肥ゆる 菅原 貞子	牛群に離れて一頭馬肥ゆる 東海林 海峯	羊蹄山の名水甘し馬肥ゆる 武田 雄峰
-------------------------	------------------------	----------------------	------------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------

やまなみ吟社

九月例会

戸籍電算化 開始

9月29日、中頓別町・浜頓別町・豊富町の宗谷3町で共同運用する戸籍電算化システムが稼働しました。従来、戸籍は手書きまたはタイプライターで作成、管理されていましたが、今後はデータ化されたことで、迅速な処理、プライバシー保護、記載内容の明確化、そして災害などで被害を受けても復元可能となります。



戸籍電算化発行第1号は
野邑町長からの手渡しで

戸籍だより

9月1日～9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。)

うぶごえ

はく
字中頓別 佐藤 羽玖 くん
(浩二さんの子 8月22日)

えんぐみ

字中頓別 (9月26日) 字中頓別
湯田 秀伸さん 横山 さなえさん

おくやみ

字中頓別 朝田 文子 さん
(72歳 9月2日)

字中頓別 齋藤 ヨシ さん
(94歳 9月25日)

人のうごき

(平成26年9月30日現在)

世帯 937(+1)

人口 1,882(-2)

男 938(+3)

女 944(-5)

()内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には
外国人も含まれます。

人事のお知らせ

国保病院(看護師長) 辞職

若杉 太香子

平成26年9月30日付け

編集後記

■今年度の防災訓練、町民や各関係機関の協力のもと、昨年度より広範囲で参加者が多いのに、避難所要時間が短縮されていました。素晴らしい成果だと思います。
■いつ、どんな災害が起きるかわかりません。みなさん、もう一度、いつでも避難できる備えの確認をしてみましょう。(akki)

広報誌なかとんべつ 10月号 Vol.659

【発行】 2014年10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。