



Contents・目次

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第32回 しばれまつり 開催 ..... | 2～3 |
| 平成27年 成人式 .....      | 4～5 |
| まちの話題 .....          | 6   |
| インフォメーション .....      | 7   |
| 大崎上島町 町民研修交流事業 ..... | 8   |
| 年金のお知らせ .....        | 9   |
| 図書室だより .....         | 10  |
| 健康宅配便 .....          | 11  |
| 戸籍だより・編集後記など .....   | 12  |

2月3日、こども館大ホールで節分会を行いました。  
可愛らしい鬼（園児たち）には、豆をぶつけず、  
年の数以上に渡してしまいます。



# 第32回北緯45度しばれまつり

冬の一大イベント、「第32回北緯45度しばれまつり」が1月24日、天北線メモリアルパークを会場に、盛大に開催されました。

今年も、日中気温は平年よりも高く、氷点下5度前後。まつりのイメージが壊れないかと心配されましたが、夕方からは気温も下がり氷点下10度を下回るしばれがやってきました。

大滑り台や雪像は、子どもたちにとつて、数少ない厳寒の遊び場の一つ。スノーモービルに引かれたバナナボートはスリル満点で、エンジン音と雪煙に混じり、子どもたちの大きな喚声が上がりました。



大崎上島町特産品は、毎年人気

午後1時30分、開会宣言及び雪像引き渡し式の後、いよいよしばれまつりがスタート。  
会場入口（駐車場側）に設置された大崎上島町特産品売り場には、開店前から長い列ができ、箱買いしたミカンをソリに乗せて自宅へ運ぶ町民の姿が目立ちました。



おいしい砂金ようかんを…

特設ステージでは、中頓別町の銘菓をPRしようと、商工会青年部主催の「うまいもん大食い競争」が行われました。予選では、焼き菓子6枚、モナカ3個をたいたらなくてはならず、さらに決勝では羊羹を丸ごと1本食べるという甘くて過酷なレースに悲鳴を上げる参加者も。

## 白熱した各種競技



会場内一周しタイムを競い合う「かんじき二人三脚競走」では、結び目が外れたり、足並みが合わなかったりして倒れるペアが続出。笑いと歓声にあふれた屋の部でした。

雪中に立てられた旗を奪い合う「スノーフラッグ」競技では、大人も子どもも膝まで埋まる雪の中を疾走し、最後は旗目掛けて果敢にダイビング。全身真っ白になった選手に喝采の拍手が送られました。  
2リットルの空ペットボトル10本をピンに見立てサッカーボールで倒す「サッカーゲーム」は冬のポウリングとして人気急上昇。



フラッグヘダイブ！



午後3時から、ステージで中頓別小学校5・6年生が「まとい太鼓」の力強い演奏を披露し、夕方の開会式のお膳立てをしました。



## 日が沈むとやっぱりしばれました～

夜のステージでは、「ボーセン・ジエレットとその仲間によるライブ演奏」が披露され、お楽しみ「ビンゴ大会」を経て、最後を締めくくったのは、色鮮やかな大輪の花を咲かせた「花火ファンタジア」でした。



午後5時過ぎ、ステージ前に続々と集まる来場者を前に開会が宣言された後、ロータリークラブ・中頓別町地域生活安全協会・大崎上島町交流団による「もちまき・みかんまき」が行われました。

大勢の町民が昼夜を問わず雪の降りしきる中、雪像づくりや会場準備に参加して行われた「北緯45度しばれまつり」。

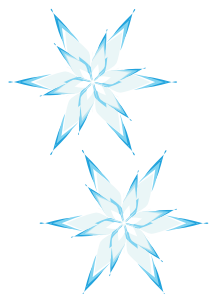
一日限りののまつりを名残り惜しむとともに、早くも来年のまつりに期待する声も聞かれました。



日中から遊び通しの子どもたち



雪の降り積もる中、たくさんのミニ雪像が並んだしばれまつり会場。特等席を見つけましたね。



# 平成27年 成人式

## 未来を担う10名の新成人が出席

1月11日、あでやかな着物と真新しい背広に身を包み、一生に一度の成人式に参加された10名（該当者は15名）の新成人。ほとんどが地元出身で顔見知りのため、厳粛な中にも和やかな雰囲気に入れ、大人の仲間入りを果たしました。



ご成人 おめでとうございます！

新成人氏名

（上段右側から）

森川 敬太 さん

佐藤 柊斗 さん

鈴木 雄登 さん

斎藤 至 さん

（下段右側から）

平中 花梨 さん

菅原 知佳 さん

阿保 直美 さん

佐藤 芹菜 さん

横山 美沙 さん

三浦 祐里菜 さん

第1部として、役場大会議室で午後4時から式典が行われ、野邑智雄町長から新成人に、「私どもの時代は、人間は人様に迷惑をかけなければ一人前と言われましたが、皆様方には、もう一歩進んで、更に人様に喜んでもらえて、世の中の役に立つ人間として、努力を続けていただきたいと願っています。」と激励の言葉が贈られました。

引き続き、村山義明町議会議長が、「成人は、人生の節目です。皆さんが、そのことを自覚し、これからの人生に誇りと責任を持つて、自由で明るい公正な社会を実現してくれることを願っています。」と挨拶。

その後、石井英正教育委員長、なかとんべつ放課後子ども教室から代表として、太田凜香さんと北村小麦さんから、新成人一人ひとりに図書カードと、気持ちのこもった手作りの絵手紙としおりの記念品が贈られました。

新成人代表  
平中花梨さん（中央）、菅原知佳さん（右）



続いて、新成人を代表して、平中花梨さんと菅原知佳さんから「私たちは成人し、大人と呼ばれる年になりましたが、まだ、社会に出たばかりです。これから先もたくさんの人たちの力を必要とするでしょう。感謝の気持ちを忘れることなく、大人としての自覚を持ち、それぞれの選んだ道を歩んで行きたい」と誓いの言葉を述べ、最後に鈴木雄登さんが中頓別町民憲章を朗読し、式典を終えました。

#### 中頓別町民憲章

私たちは、道北のきびしい自然環境の中にきたえられ強く生き抜く中頓別の町民です。神秘的な鍾乳洞をもち、緑したたる山林と酪農郷建設のためこの憲章を定めました。

1. 私たちは、みんなで話し合い、教養と善意にみちた町にしましょう。
2. 私たちは、健康でよく働き明るい町にしましょう。
3. 私たちは、みんなでできまりを守り住みよい町にしましょう。
4. 私たちは、自然を愛し文化をそだて豊かな町にしましょう。
5. 私たちは、若者に希望を、おとしよりにやすらぎを与える町にしましょう。



場所を町民ホールにうつし午後5時から第2部が始まり、ミニライブコンサートが行われました。ホールには新成人のほか来賓や関係者、駆けつけた地元町

小学校卒業時に埋めたタイムカプセル。未来の自分にどんな思いを込めていたのでしょうか。



民など約50人を前に、石黒大和さん（ギター）、石井友法さん（チェロ）、加藤愛さん（ボーカル）が初めてコラボを組み演奏。およそ1時間弱ではありましたが三人は美しい音色を奏で、二十歳の門出を祝いました。



町民ホールで行われたミニライブの様子。新成人もやっと緊張がとけたのでしょうか。

## 冬のキャンプで雪遊びを体験

昨年12月26日～27日、そうや自然学校で1泊2日の冬キャンプが行われました。

ゆうち自然学校（稚内市）の伊藤輝之さんが講師となり、昼間は木登りや雪洞作りなどの雪遊びを体験。夜間は自然学校校庭で氷点下15度のテント泊に挑戦！

参加された6名の町内小学生は、「夜は寒くて何度か目が覚めてしまったけど、テル（伊藤輝之）さんと遊べて楽しかった」と嬉しそうに話していました。



### 北海道知事表彰

|        |    |         |
|--------|----|---------|
| 20年勤続章 | 部長 | 細谷 陽一さん |
| 同      | 団員 | 鈴木 義博さん |
| 10年勤続章 | 班長 | 石神 信祐さん |
| 同      | 団員 | 野田 繁実さん |

式典では、団長訓辞、表彰状授与（左記に知事表彰のみ掲載）、管理者挨拶に続き、来賓からの祝辞を受け、今年も大きな火災や災害のない一年であるよう祈念しました。



知事表彰を受ける4名の団員

## 木札ぶつかる真剣勝負

1月11、青少年柔剣道場では、中頓別町カルタ大会運営委員会主催の町内カルタ大会が開催されました。大会には、小学校低学年から一般まで9チーム29名が参加。

選手たちは、読み手の第一声を聞き漏らさないかと前屈みで木札に集中。手に汗握る瞬間勝負が終わるごとに、喚声とため息が漏れました。

みなさん、練習の成果はどうでしたか。  
来年も頑張ってください！



## なんにでもデコレーション！

小物入れ（スライドケース縦：4cm横：6cm）をデコレーションし、自分だけのオリジナルケースを作成しようと、1月16日、こどもセンター地域交流スペースで、デコ講座が開催されました。

浜頓別町でデコ教室や販売などを行っている、本間佳代さんを講師に招いて本講座には、11名が参加。

小物入れだけではなく、手鏡やキーホルダーにも可愛らしくデコレーション。こだわり過ぎて、時間の経過を忘れてしまう参加者が続出していました。



完成したデコケース



1月21日、任期満了となり人権擁護委員を退任された大場玲子さんに、法務大臣より感謝状が贈られ、野邑町長から伝達されました。大場さんは、平成18年1月1日から平成26年12月31日までの期間、町民の人権の擁護と人権思想の普及高揚に尽くされました。長年、人権擁護委員としての活動お疲れさまでした。

## 8年間の功績を称え



野邑町長より補助指令交付を受ける澤里夫妻  
（中央：澤里優さん、右：澤里尚弘さん）

## 補助金を交付

昨年8月に松音知地区に新規就農を果たした澤里尚弘さんに12月29日、本町独自の制度である「新規就農者誘致特別措置条例」に基づき、「経営自立安定補助金」を交付しました。

これからも、本町の基幹産業である酪農業を盛り上げてくれるよう頑張ってください。

【この記事に関連する記事は「広報なかとんべつ No.658（平成26年9月号）」に掲載しています。】

## 退職のお知らせ

保健福祉課 課長

小林 生 吉

平成27年1月31日付け



2月1日付け、薬剤師として国保病院に採用されました、佐藤忠夫（さとう・ただお）です。  
どうぞよろしくお願いたします。

## 新採用職員の紹介

# 旧東野町との姉妹縁組から四半世紀 大崎上島町へ引き継がれる交流事業

瀬戸内海芸予諸島にある大崎上島町から、信谷俊樹さんを団長とする交流団 15 名が、1 月 23 日から 1 月 25 日まで来町されました。我が町開拓の始祖、樽原民之助氏の出身地が縁で平成 2 年 10 月 3 日、姉妹町の縁組を交わした旧東野町との交流は、大崎上島町（東野町・木江町・大崎町が平成 15 年 4 月 1 日に合併）との交流に引継がれ、発展・継続されています。



一行は、悪天候の中、23 日正午過ぎに稚内空港に降り立ちました。北防波堤ドームや宗谷岬に立ち寄った後、ピンネシリ温泉ホテル望岳荘に到着。遠方からやってきた姉町の交流団員を妹町の 17 名の実行委員が温かく出迎えました。午後 6 時からの歓迎交流会では、桜田守実行委員長、野邑智雄町長が歓迎の言葉を述べ、大崎上島町からは信谷交流団長が返礼の挨拶。村山義明町議会議長の乾杯の音頭で歓談がはじまりました。

今回、来町された交流団のみなさんは、昨年当町から訪問した時の実行委員だった方がほとんどで、2ヶ月振りの再会となりました。

樽原民之助記念碑前での記念撮影



二日目の朝は、樽原民之助氏の記念碑（専念寺）へ。今年は、一昨年の猛吹雪とは違い、天候に恵まれ碑の前で記念撮影ができました。撮影後はススキ場へと場所を移し、町民でも滅多に乗ることのできない圧雪車に試乗。中頓別町の雪質を確かめたのち、保健センターで蕎麦打ちを体験し昼食。打った蕎麦と合わせ、地元食材を使った料理（牛乳豆腐や竹の子の味噌煮など）がふるまわれ、午後からは大崎上島町交流団としては、4 年ぶりとなるしばれまつり会場へ。

ミニ雪像を短時間で 2 基作り上げた後、スノーフラッグ



息の合った!!かんじき二人三脚

やかんじき二人三脚競争にも参加。スノーフラッグ競技では、一位を目指していたはずが、あえなく惨敗。雪に慣れた妹町の強さを見せつけた結果となりました。

郷土資料館見学を経て、午後 5 時過ぎいよいよしばれまつりの開会式に参加。メインステージには交流団全員が登場



けずり棒を使用しての、雪像製作

壇し、一人ひとりが自己紹介を行い、交流事業に対する個々の思いを語りました。過去に何度か来町され、一昨年の猛吹雪を体験した交流団員からは、今回は暖かいという強気な発言もありましたが、あくまでご愛嬌。この日、しばれまつり会場で半日を過ごした交流団一行の身体は冷え切っていました。十数年ぶりの再会を果たした喜びと差し入れのカイロのぬくもりも手伝って、忘れがたい一夜となったようです。

開会式には交流団全員が登場



別れの朝となった三日目は、最後にホテル望岳荘前で記念撮影。桜田実行委員長、事務局員らが見守る中、交流団一行は当町をあとにしました。

# 国民年金の手続きはお済みですか？

## 国民年金の届出が必要です！

■20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職されたときは、厚生年金（または共済年金）から国民年金への変更の届出が必要です。

※会社を退職された方に扶養されている配偶者の方も、国民年金への変更の届出が必要です。

☐手続きについて

お住いの市（区）役所・町村役場の国民年金担当窓口で手続きしてください。

☐手続きに必要なもの

年金手帳

☐保険料額

国民年金の保険料（定額）は、月額15,250円（平成26年度）です。

※退職と同時に会社員（または公務員）の配偶者に扶養される場合は、配偶者の勤務している会社（または共済組合）への届出が必要です。

## 保険料の免除制度があります！

■保険料を納めることが困難な場合、全額または一部（4分の1免除、半額免除、4分の3免除）の保険料が免除になる制度があります。

メリット1 退職（失業）の場合は、退職された方の所得を除外して審査！

通常の免除申請は、申請者本人、配偶者及び世帯主の所得が審査の対象になりますが、退職（失業）時の免除申請は、退職された方の所得が審査の対象から除かれます。

メリット2 保険料を一部納付したのと同じ！

全額免除になった期間の年金額の計算は

メリット3 万が一の際にも確かな保障

病気や事故で障害が残ったときの障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金などの保障もあります。国民年金の保険料（定額）は、月額15,250円（平成26年度）です。

☐手続きについて

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」をお住いの市（区）役所・町村役場の国民年金担当窓口へ提出してください（郵送も可能です）。

申請が遅れても最大2年1カ月前までの免除申請をすることができますが、申請が遅れると万一の歳に障害年金などを受け取れない場合や退職（失業）時の免除審査の特例（退職された方の所得を除外して審査）が受けられない場合がありますので、すみやかに申請してください。

☐手続きに必要なもの

①国民年金保険料免除・納付猶予申請書（申請書は手続き先の窓口、ホームページにあります。）

②年金手帳

③雇用保険受給資格者証の写しなど、失業していることを確認できる公的機関の証明の写し

# 「このゆびと〜まれ」 の活動

図書室だより

1月29日、小学校にて読み聞かせ



## 今月の新刊 (1月22日現在)

(一般書)

『銀翼のイカロス』  
『虚ろな十字架』  
『物語のおわり』  
『荒神』  
『フォルトゥナの瞳』  
『微唾みの海』  
『風』  
『ただいまが、聞こえない』  
『キャロリング』  
『復活祭』  
『たぶんねこ』  
『一人っ子同盟』  
『屋根裏』

池井戸 潤  
東野 圭吾  
湊 かなえ  
宮部 みゆき  
百田 尚樹  
熊谷 達也  
青山 七恵  
坂井 希久子  
有川 浩  
馳 星周  
畠中 恵  
重松 清  
村田 喜代子

(児童書)

『おはなしきょうしつ』  
『ほうれんそうはないてます』  
『かいけつゾロリのクイズ王』  
『りんごかもしれない』  
『ぼくはうみがみとなりました』  
『漢字だいぼうけん』  
『ダンダンこうじはじまります』  
『妖怪ウォッチ クイズ&パズル』  
『極寒のサバイバル』  
『西郷隆盛は名探偵!!』  
『サルくんとバナナのゆうえんち』  
『だいすきなおばあちゃん』  
『動物の迷路』

さいとう しのぶ  
長谷川 義史  
原 ゆたか  
ヨシタケ シンスケ  
山下 久仁明  
宮下 すずか  
くにすえ たくし  
あさだ みほ  
洪 在徹  
楠木 誠一郎  
谷口 智則  
日野原 重明  
香川 元太郎

## 注目の新着本

(一般書)

『7つの習慣』 著: スティーブン・R・コヴィー  
キングベアー出版



全世界3,000万部、国内180万部を超え、今も読み続けられるビジネス書のベストセラー『7つの習慣』は、人生哲学の定番として親しまれてきました。わかりやすく解説された『まんがわかる7つの習慣』もご利用ください。

(児童書)

『鹿の王 上・下』 著: 上橋 菜穂子 角川書店



強大な帝国から故郷を守るため、死兵となった戦士団(独角)。その頭であったヴァンは、岩塩鉱に囚われていた。ある夜、犬たちが岩塩鉱を襲い、謎の病が発生する。その隙に逃げ出したヴァンは、幼い少女を拾うが…。

※ 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。

## 「ピンクリボン」を知っていますか？

みなさんは、ピンクリボン運動をご存じでしょうか？1980年代にアメリカの乳がんで亡くなられた患者さんのご家族が「このような悲劇が繰り返されないように」と、願いを込めて作ったリボンからスタートした乳がんの啓発運動です。

乳がんについての正しい知識を多くの方に知っていただき、その結果、乳がんから引き起こされる悲しみから、一人でも多くの人を守る活動です。



保健師さんの

健康宅配便

File No.244

今月の担当は

磯木由紀江

# 「乳がん検診」はお済みですか？

本町では、保健センターを会場に、年2回の乳がん検診、年1回の子宮がん検診を行っています。

国は、2つのがん検診の受診率を50%としていますが、中頓別町の平成25年度の受診状況は、乳がん検診が25・8%、子宮がん検診が17・6%となっています。

## ●乳がんとはどんな病気？

乳がんは、乳房にある乳腺（母乳を作る器官と母乳を運ぶ管）に発生します。初期には痛みや体調の悪化などの症状はほとんどありません。

しかし、気付かずに放っておくと、周囲の組織に広がり、リンパ管を通して脇の下やリンパ節や鎖骨の上のリンパ節、あるいは血液を通して骨、肺、肝臓などの臓器へ転移することがあります。

このような事態を未然に、あるいは可能な限り防ぐために、できるだけ早く治療を開始しなければなりません。手術や化学療法、ホルモン療法などを組み合わせて治療効果を高めることが可能になってきています。乳がんは早期発見であるほど治療率が高い病気です。しかし、全国的に、乳がんは増えています。女性ホルモンが関与しているので特に、40歳代後半から50歳代に多くなっています。

## ●検診では、どんなことをするのか？

国は40歳以上の女性を対象としています。問診・マンモグラフィ検査・乳房X線検査・外科医による視触診を行います。マンモグラフィ検査は、50歳以上について「一定の集団の乳がんによる死亡率を減少させる」効果があると科学的に証明されています。40代もそれに準じた根拠があるとされています。これらの検査で所見があると、乳腺を専門とする病院で詳しい検査をしていただくことになります。

1cm未満の小さなしこりはマンモグラフィ検査で見えるので、早期に発見される可能性が高く、その段階で適切な治療をすれば、良好な経過が期待できます。

## ●自分で見つけることのできる可能性が高いがんです！

定期的に検診を受けるのと併せてお勧めしたいのが、「自己触診（セルフチェック）」です。

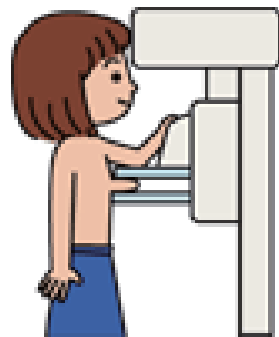
1cm以上のしこりなら、自己触診で見つけることができると言われていています。セルフチェックは毎月、月経が終わって一週間前後に行ないましょう。月経前は乳房に痛みや張りがあり、正確な判断がしづらいためです。閉経後の方は、月に一度、日

にちを決めて行いましょう。

「触ってもわからない」という声を聞きますが、触っていることで、変化に気づきやすくなります。ただし、しこりが見つかった場合でも落ち込んでしまふのは早計です。しこりの原因は人によって様々です。

乳がん以外の原因も多く考えられます。「いつもとちよつと違うな…」と感じましたら、ためらわずに乳腺を見てくれる専門病院（外科あるいは乳腺外科）を受診しましょう。

自己触診の方法については、保健師までお問い合わせください。



## 「乳がん検診」「子宮がん検診」のご案内

□日時 2月22日（日）

①8時30分～9時

②13時～13時30分

□場所 中頓別町保健センター

\*今年度、最後の検診です。まだ、受診されたい方は、この機会をご利用ください。

\*詳しくは、中頓別町介護福祉センター保健師までお問い合わせください。（☎6-1995）

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 —

|                       |                         |                        |                     |                        |                         |                         |                 |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|---------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|
| 歳時記の付箋色どる初句会<br>高橋 恵翠 | 賀状来るまずは眼鏡の曇り拭く<br>山崎 静女 | 従来のあいさつ交わし松の内<br>平田 栄珠 | 年女九十六の屠蘇祝ふ<br>高橋 妙子 | 年賀状書く時優しい女となり<br>菅原 貞子 | なにかも違いの不思議初景色<br>東海林 海峯 | ゆくりなく初日北緯四五度の里<br>武田 雄峰 | やまなみ吟社<br>新年俳句会 |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|---------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|

## 平成26年度電源立地交付金事業の報告

電源立地地域対策交付金とは、発電用施設などの周辺地域での公共  
用施設の整備や、住民福祉の向上に資する事業に対して交付金を交付  
することで、電源開発事業の理解促進を図ることを目的としています。



当町では、幌延深地層研究  
センターが交付金の対象施設  
となったことで平成15年度か  
ら交付を受けています。

平成26年度は10,570,284  
円が交付され、「中頓別町国  
民健康保険病院運営事業」  
の一部に充てられています。

## 編集後記

■寿スキー場では、連日スキーヤーやスノーボーダーで賑わいを見せて  
います。私はというと、かれこれ5年ほどともに冬季スポーツを行っ  
ていません…。今年こそはと思いつつ、除雪が終わると暖房の前から、  
離れることができない身体になってしまいました。それでも、暖かい室  
内競技は好きなんですよ。

■みなさんは、ウインターシーズンをどのように過ごしていますか？  
メタボ化しないよう心掛けてくださいね。 【akki】

## 戸籍だより

12月16日～1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 菊地 貞夫 さん  
(79歳 12月14日)

字兵安 門野 清 さん  
(93歳 12月16日)

字小頓別 坂本 登喜美 さん  
(78歳 12月22日)

## 人のうごき

(平成26年12月31日現在)

世帯 933(-2)  
人口 1,863(-6)  
男 927(-5)  
女 936(-1)

( )内は前月対比

1月1日～1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 堀 正 さん  
(74歳 1月10日)

字旭台 近内 秀雄 さん  
(75歳 1月13日)

字中頓別 阿部 節 さん  
(84歳 1月17日)

## 人のうごき

(平成27年1月31日現在)

世帯 935(+2)  
人口 1,862(-1)  
男 927(±0)  
女 935(-1)

( )内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には  
外国人も含まれます。

## 広報誌なかとんべつ 2月号 Vol.663

【発行】 2015年2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。