

広報

なかとんぼ

9

No.658
2014

北緯45度癒しの里
中頓別町



Contents・目次

新規就農者の誕生.....	2～3
防災訓練のお知らせ.....	4
年金加入のお知らせ.....	5
まちの話題.....	6～7
図書室だより.....	8
食生活調査結果報告.....	9
戸籍だより・編集後記など.....	10

9月3日、2番草収穫作業を行う
松音知地区の澤里尚広さん。
(新規就農者として、2項～3項
で詳しく紹介しています)

ロマン息づく大自然の町ー中頓別



酪農経営主として 新たなスタート！

平成 25 年 8 月から、町内松音知地区で酪農研修を行っていた澤里尚広（28 歳）さんが、本年 8 月から農場経営をスタート。家族が夢見た酪農経営の一步を踏み出しました。

中頓別町に移り住んで早一年が経ち、今年 8 月に研修先の牧場に新規就農することが出来ました。就農の話が本格化すると共に、夢や希望が少しずつ不安や心配に変わっていききました。でも、研修先の角川さんをはじめ、周りの農家さんや農協、役場の方が親身に悩み事を聞いてくれたり、相談にのってくれたり、皆さんに支えられ今があり、とても感謝しています。



8 月に入り、家族みんなで夢に見た牧場経営が始まりました。

しかし、就農早々機械トラブルから始まり、2 度の水害に見舞われ自分たちではなす術もなく落ち込んでみると、周りの農家さんの方々が、同じ状況にも関わらず、すぐに助けに来てくれ、とても頼もしく感じました。いつか自分も助ける側になれるよう努力が必要と感じました。

8 月下旬には 2 番草もスタートしました。機械作業に不安もありますすが自分たちが、今できるベストを尽くし頑張っていきたいと思っています。最後に、新規就農するにあたり、関係機関の方々に感謝し、いち早く経営を安定させることで恩返しが出来ればと思います。また、早く中頓別町の先輩酪農家の方々の仲間入りが出来るように、精一杯頑張りを認めてもらえるよう努力していきます。

まだ皆さまには、ご迷惑をお掛けすることがあると思いますが、これから末永くよろしくお願いいたします。

（澤里尚広）

澤里さんは札幌市出身。母方の祖父が豊富町で酪農経営。幼い頃から酪農に興味があり、札幌市内の高校を卒業後、江別市の酪農学園大学に進学し、本格的に酪農の勉強を始めました。

大学在学中に、優（28 歳）さんと知り合い結婚。札幌近郊の酪農家での研修後、優さんの実家である静岡県で、浜名酪農業協同組合に勤務。農協の仕事に従事する傍ら、酪農経営も手伝っていました。北海道で放牧を中心とした酪農経営をしたいという夢を実現するため、北海道農業担い手育成センターの紹介により、本町で酪農研修を行うことになりました。澤里さんは長女の亜琉（あこ）ちゃん（3 歳）と長男の奈槻（なつき）くん（2 歳）と、まだ幼い子どもを抱えての新規就農となりましたが、持ち前の明るさと、何よりも酪農経営に対する強い意欲を持っていることから、この中頓別町の大自然の中で、立派な農業者として成長されることを期待しています。

本町の基幹産業である酪農業は、後継者不在・高齢化による離農者が増加し続け、生乳出荷農家数も40戸を切るなど、地域経済へ与える影響はもとより、地域コミュニティの崩壊をも招きかねない危機的な状況になってきています。このような状況の中、平成23年度に上駒地区で新規就農を果たした村田克明さんに続き、澤里さんが経営を開始したことは、農業関係者とはもとより、地域としても非常に大きな出来事であると思います。



「あんこ」です(5ヶ月、女の子)

家庭も仕事も支える優さん



酪農経営を新規に行うには、農地の取得や乳用牛の導入、搾乳施設や作業機械の導入など初期投資の額が大きく、非常に難しいとされます。今回も、澤里さんが経営を開始する際においても、およそ4千万円程度の事業費が必要となります。そのため本町では、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、1千2百万円を上限とした『経営自立安定補助金』で、澤里さんを支援するよう準備を進めているところです。

新規就農者をはじめとする移住定住者の受入は、人口減少に歯止めをかけるだけでなく、地域に新たな風を吹き込み、活力が生まれる源になるとともに、町の魅力を再発見することにも繋がります。「町農業担い手育成センター」(会長 野邑智雄)では、関係機関等の協力を仰ぎながら、今後も新規就農希望者の研修受入の実施や、第三者への農業経営委譲希望者の掘り起こしを進め、農家戸数の維持とともに地域に活力が生まれるよう活動を強化していきます。



亜琉ちゃんと奈楓くんは毎日元気にこども園へ

◆将来は中頓別町で◆

さらに、当町には新規就農を目指している若者がいます！

(やまき ともみ)

八巻 智美 さん 21歳

神奈川県横浜市出身

地元の高校を卒業後、酪農業に憧れ単身で中頓別町に。現在は中頓別町農業協同組合でヘルパーとして酪農に携わっています。酪農研修に入るには、まだ条件が整っていないのですが、「将来は中頓別町で新規就農を目指しています」とのこと。村田さん、澤里さんについて、新規就農を果たせるよう頑張ってください。



今年で3回目となる防災訓練では、局地的豪雨による頓別川の氾濫を想定して行うものです。先月の雨では、局地的豪雨が多発し牧草地の冠水、床下浸水、路肩崩壊など本町でも被害が相次いで起きました。



8月11日の豪雨による状況
(字敏音知 藤山橋)



8月25日の豪雨による被害
(町道兵安松音知線の路肩崩壊)

復興には相当な時間と経費がかかる見込みとなっています。また、札文町では、船舶高山の裏山土砂崩れにより、2名の死亡者が出るなど、多きな被害も起きていますが、唯一の救いは本町では人命被害がなかったことです。その人命被害を今後も、「0」にしていくためにも、常に自主防災意識を高めていく必要があります。

□8月における局地的豪雨の被害状況

- ・町道路肩崩壊(2ヶ所) ・牧草地冠水(70ha)
- ・D型ハウス浸水 ・牧草ロール流出
- ・床下浸水(1戸)

*報告分のみを掲載



平成 26 年度中頓別町防災訓練をあかね・第1・第2自治会自主防災組織と協力し次のとおり防災訓練を実施します。訓練は、局地的集中豪雨により頓別川が氾濫し、一部住民に避難勧告が発令されたことを想定したものです。また、水防訓練として、頓別川河川敷(運動公園)の樋門から稚内開発建設部災害対策車両による排水訓練及び車両展示を実施します。当日、町内街頭放送・広報車両等による住民周知を行いますので、防災訓練の趣旨をご理解いただき、ご協力願います。

- 実施日 10月2日(木)
- 実施時間 9時から11時30分まで
- 避難地区 あかね・第1、第2自治会の一部地区
- 避難場所 中頓別町民センター(災害対策本部～役場)

*当日、大雨や特別警報などが発令された場合は、町内街頭放送・広報車両等により、防災訓練中止の案内をいたします。

国民年金加入のご案内

日本国内にお住いの 20 歳以上 60 歳未満の全ての方に、国民年金への加入が法律で義務付けられています。

20 歳を迎えたら、国民年金の第 1 号被保険者になるための手続きをご自身で行ってください（ただし、第 2 号、第 3 号被保険者に該当する場合を除きます）。国民年金第 1 号被保険者及び任意加入被保険者の 1 ヶ月当たりの保険料は 15,040 円です（平成 25 年度）。まとめて前払いすると、割引きが適用されるのでお得です。公的年金制度には、老齢年金のほか障害死亡に対する保障もありますが、未納期間中に事故等にあった場合、これらの保障が受けられないおそれがあります。

保険料の納付方法

●口座振替

口座振替で納めると手間がかからず納め忘れを防ぐこともできます。口座振替の手続きはお近くの年金事務所または金融機関の窓口で受け付けています。

●クレジットカード納付(継続納付)

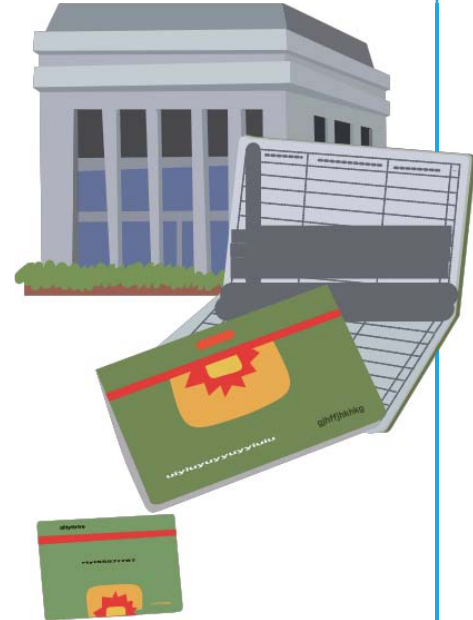
クレジットカードにより定期的に納付する方法です。申込み手続きは年金事務所で受け付けています。詳しくは、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

●金融機関郵便局、コンビニの窓口、ATMでの納付

日本年金機構からお送りしている納付書を使って各窓口で納めていただく方法です。お手元に納付書がないときはお近くの年金事務所までご連絡ください。

●電子納付(インターネットバンキング、モバイルバンキング、テレフォンバンキング)

ご利用いただく場合はあらかじめ利用される金融機関と契約を結ぶ必要があります。契約方法についてはご利用になる金融機関にお問い合わせください。



平成 25 年度 国民年金保険料 納入額早見表(現金納付・口座振替比較)

平成 25 年度		1 か月分		6 か月分		1 年分	
		保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付（納付書による現金納付 および 翌月末振替の口座振替）		15,040 円	—	90,240 円	—	180,480 円	—
前納 (前払い)	口座振替(当月末の口座振替)	14,990 円	50 円	89,940 円	300 円	179,880 円	600 円
	6 か月前納(現金納付)	—	—	89,510 円	730 円	179,020 円	1,460 円
	6 か月前納(口座振替)	—	—	89,210 円	1,030 円	178,420 円	2,060 円
	1 年前納(現金納付)	—	—	—	—	177,280 円	3,200 円
	1 年前納(口座振替)	—	—	—	—	176,700 円	3,780 円

* これらの保険料に、毎月 400 円多く付加保険料を納めることによって、将来の年金額に 200 円 × 付加保険料納付月数が上乗せされます。

* 被保険者の世帯主及び配偶者は保険料を連帯して納付することができます。

* 一定の所得があるにもかかわらず、保険料を納付しなかった場合には、強制徴収（滞納処分・差押え）などが行われることがあります。

「国民年金保険料」と「税の申告」

●国民年金保険料全額が「社会保険料控除」の対象です

年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告するための「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が毎年 11 月上旬に送付されます（10 月以降に、その年初めて国民年金保険料を納付された方は翌年 2 月上旬に送付されます）。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の再発行や、「準確定申告」が必要な場合は、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

* お問い合わせ：総務課住民グループ 年金担当 (☎6-1111)

ゆく夏を惜しむ仮装盆踊り

8月14日～15日、柔剣道場前駐車場で盆踊り大会が行われました。15日は仮装盆踊り大会が行われました。今年から賞金が上がり、上位入賞チームには高額賞金がもらえることから、仮装の参加者は様々な衣装に身を纏い、観客をおおいに楽しませてくれました。来年はさらに参加チームが増える予感がしますね。



優勝賞金 50,000 円を獲得した
「しらゆき姫と小人たち」



こども館でも盆踊り

8月20日、こども館のホールでも盆踊りが開かれ、園児が今夏最後の踊りを楽しみました。参加した園児と児童の保護者は、踊りだけではなく、PTA役員が用意したクジ引きで景品（ヨーヨー、風船など）をもらい、楽しいひとときを過ごしました。

砂金の魅力にとりつかれ

8月15日、ペーチャン川砂金掘体験場で「第27回砂金まつり」が行われました。

町内外から集まった50名余りの参加者は、ゴールドパン（砂金採取用道具）を持ち一斉に川岸へ。衣服が濡れていることも忘れ参加者たちは、大粒の砂金が出ないか、ひたすらゴールドパンを回し続けていました。





ねきら
思い込めて！酪農祭
 8月30日、第25回酪農祭が天北線メモリアルパークで行われました。会場内では、町内酪農家さんや一般市民の方々と焼き肉を堪能。また、ミニ運動会では、「牛乳早飲み競争」が行われ、各地区の酪農家代表者と町内の飛び入り参加者が競い合いました。ストローでの一気飲み、吹き出してしまう人も…

近隣4町村の合同イベント

8月31日、道の駅「ピンネシリ」で中頓別町・枝幸町・猿払村・音威子府村の特産品を持ち寄り、『幸せフェスタ』が開催されました。

今年はじめて開催されたこのイベントでは、各町村の道の駅特産品を販売。ばふん焼き（中頓別町）、カニ汁（枝幸町）、ホタテ貝焼き（猿払村）、そば（音威子府村）などが、飛ぶように売れていました。



ねきら
寝たきり知らずの健康講座
 9月3日、介護福祉センターでは理学療法士の佐美靖講師を招き、「自分のからだをつくる」をテーマに今年度第2回目となる健康講座が開催されました。
 講義・実技を交え4時間に及ぶ講座でしたが、23名の参加者からは、熱心に佐美講師のお話を聞いていました。

◆新ALT（英語指導助手）ダリン先生を紹介します◆

8月4日から新しい外国語指導助手として、ハワイのマウイ島から、ダリン先生が来られました。ブレアー先生に引き継ぎ、小・中学校やこども館で英語を教えてください。

Aloha everyone !
 はじめまして！

My name is Darin Hideo Pasion and I am the new ALT for Nakatonbetsu Town.

僕はハワイのマウイ島から来ました。中頓別町のみなさんはとても優しく、そして、自然がいっぱいの町です。こんな素敵な町に来て、本当に良かったと思います。中頓別町の冬をとても楽しみにしています！町の中で僕を見かけましたら、気軽に声をおかけください。どうぞよろしくお願いします。



パシオン・ダリン・ヒデオ
 1991年（平成3年）
 2月11日生まれ 23歳です。

写真提供：中頓別町観光協会、中頓別町教育委員会、中頓別町健康福祉センター

「このゆびと〜まれ♪」 の活動

図書室だより

8月21日保健センターでの
読み聞かせ



読み聞かせボランティアさん、募集中！現在は7人で読み聞かせを行っています。わたしたちと一緒に活動に参加しませんか？

興味のある方は、図書室または、ボランティアメンバーに声をおかけください。
(犬飼教子さん、小泉美智子さん、太田美千代さん、鴻上和美さん、長谷川志津香さん、小林美千代さん、石井由香里さん)

注目の新着本

(児童書)

『13歳からの家事のきほん』

著：アントラム栢木利美

海竜社



誰も教えてくれなかった、本当に必要な生活の知恵。こどもがきちんと自活できるように、あらゆる基本が詰まっている一冊。

(一般書)

『コミック版 永遠のゼロ』

原作：百田 尚樹

講談社



小説を読むのは難しいという方にお勧めの漫画版です。全5巻。

※ 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。



中頓別町における食生活調査結果報告



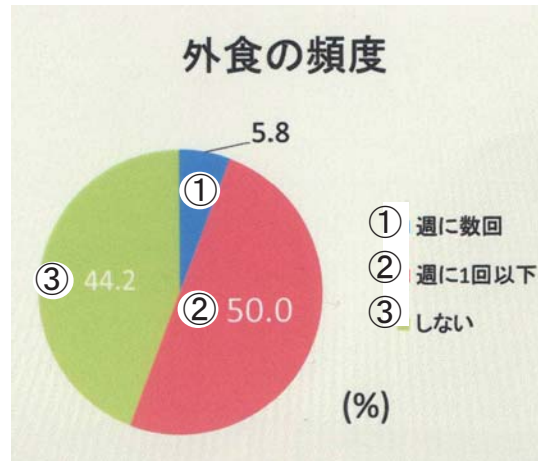
5月から2ヶ月間かけ、名寄市立大学栄養学科の学生39名により行われた、中頓別町民の食生活調査について、学生がまとめた調査の結果報告会が6月14日に保健センターで開かれました。調査方法は調査に協力してくださった20～80歳の男女52名（子どもがいる保護者、成人、高齢者のグループに分け）の方たちから普段の食生活について、学生が聞き取りという形でお話を伺うというものでした。

●満足度の高い食生活

中頓別では自炊する方の割合が多く、外食する頻度は少ない様です。地元で採れる野菜や山菜など利用しながら、満足度の高い食生活を送っている方が多いことが伺えました。

●必要な野菜の量

一日に必要な野菜の量は350gといわれています。たくさん野菜を摂取することが大事であることは多くの方々に理解されていました。中頓別では自家製野菜を作られている方も多いのですが、作っている種類をみると大根やじゃがいも、トマトやきゅうり等が多く、ビタミンAや食物繊維といった栄養素が少なめのものが目立ちまし



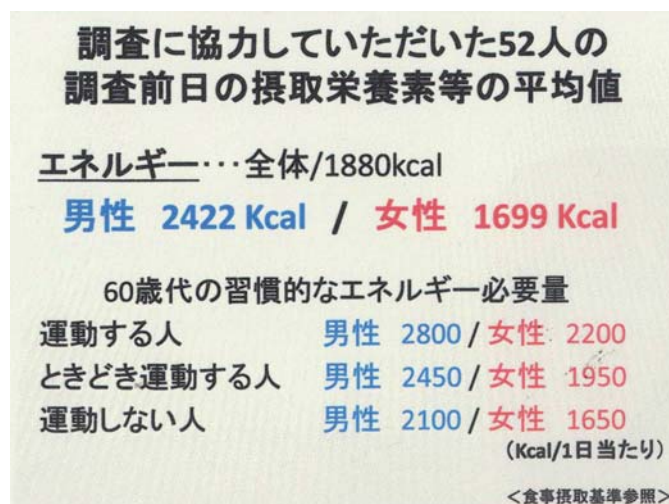
●不足が心配される栄養素

調査の結果より不足が心配される栄養素として、カルシウム、鉄もあげられていました。カルシウムは骨粗鬆症の予防のためにも大事な栄養素で、不足しないためにもカルシウムの吸収率が最も高い牛乳を飲んだり、小魚、海藻類等の摂取が大事です。鉄は不足すると貧血や、運動機能、認知機能などの低下を招く恐れがあります。肉、魚、海藻、大豆、緑黄色野菜といった鉄分の豊富な食品を摂りましょう。

●摂り過ぎが心配な栄養素

逆に摂り過ぎが心配される栄養素として、塩分（ナトリウム）があげられていました。普段の料理の味付けの程度は、お店のおかずやお弁当と比べて同じか濃いと答えている方が半数以上となっていました。実際に日々の食生活の中で塩分の摂り過ぎを感じている方もいました。塩分は摂り過ぎると、高血圧や胃がん、脳卒中などの様々な生活習慣病を引き起こす恐れがあります。減塩醤油を使ってみる、かけ醤油やソースなど調味料の

量を控える、麺類の汁を飲み干さない、少しずつ漬物の食べる量を減らしてみるなど塩分を摂り過ぎない工夫が大切です。



最後に、今回の食生活調査では住民の皆さんの食生活の様子はもちろん、中頓別の食べ物や生活などたくさんの方の事を学ぶことができました。この結果の詳細は冊子として保健福祉センターに保存していますので、閲覧希望の方はご連絡（☎6-1195）ください。

栄養士 市本 美由紀

*次回(10月号)は、通常どおり「おすすめ料理」を掲載いたします。

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

ー 住んでいてよかった これからも住んでいたい ー

ふる里のちはは眠る金の月 高橋 恵翠	胸ったふ汗ふきふきの大ジョッキ 山崎 静女	万緑や一筋道の一軒家 平田 栄珠	夏の果て空弁買いて旅終へし 高橋 妙子	読経後の手術の語金の僧 菅原 貞子	麦どろろ昔話となりにつけり 東海林 海峯	慟哭の少年老いぬ敗戦忌 武田 雄峰
-----------------------	--------------------------	---------------------	------------------------	----------------------	-------------------------	----------------------

やまなみ吟社

八月例会

戸籍だより

8月1日～8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。)

うぶごえ

字中頓別 遠藤 功裕 くん
(優太さんの子 8月6日)

おくやみ

字中頓別 三浦 義一さん
(71歳 8月1日)

字中頓別 加藤 キヨノさん
(81歳 8月5日)

字中頓別 渡邊 ナツさん
(87歳 8月7日)

字中頓別 川口 秋夫さん
(74歳 8月8日)

人のうごき

(平成26年8月31日現在)

世帯 936(±0)

人口 1,884(-6)

男 935(-2)

女 949(-4)

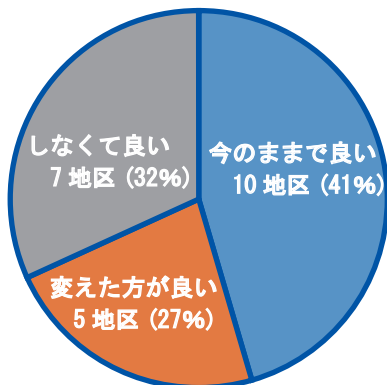
()内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には
外国人も含まれます。

地域懇談会の見直しについて 全自治会に聞きました

アンケート回答期間

6月中旬～8月中旬
全22自治会を対象



例年開催しております地域懇談会「町長がおじゃまします」について、出席者の皆様から「出席率が低下し、集まり具合が悪い」等の意見がありました。人口減少・高齢化に伴い、例年通りの手法では参加増が見込まれないことから、各自治会へアンケート調査を行いました。

今回のアンケート結果では、地域懇談会を行った方が良いという自治会が7割となり、その中で、「開催時の地区を統合すべきでは」という意見(6地区)が多くありました。このアンケート結果を参考に、地域懇談会の手法について町で検討し、10月下旬を目途に開催していきたいと思えます。

編集後記

■8月23日にプールフェスタに参加。子どもらの泳ぎを見つつ、涼んでいると、突然豪雨が来襲!!10分程度の豪雨が2,3度続き、その勢いで天井ビニールから雫が…。

■次の日も、朝から豪雨があり心配でテレビを見てみると礼文町での被害状況が報道されました。「まさか」と思って見ていました。この油断が今後、大惨事を招くかもしれません。

もう一度気を引き締めて、自主防災意識を高めていきましょう。
(akki)

広報誌なかとんべつ 9月号 Vol.658

【発行】 2014年9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。