

観て  
聴いて  
感じる  
伝統芸能



広報

なかとんべ

No.671

2015. 10 October



|                    |    |
|--------------------|----|
| 町の話題 .....         | 2  |
| ダリンさんの徒然日記 .....   | 5  |
| インフォメーション .....    | 6  |
| 今月のおすすめ料理 .....    | 8  |
| 図書室だより .....       | 9  |
| 戸籍だより・編集後記など ..... | 10 |

落語鑑賞会



9月15日、町民センターで北海道出身の三遊亭道楽さんをお招きして、おもしろ落語鑑賞会が行われました。

鑑賞会では、小中学生の仕草・小噺体験があり、子どもたちは道楽さんの「うどんをすする仕草」などの見本をもとに、照れながらも再現できるよう頑張っていました。

その後、道楽さんによる落語「寿限無」が披露され、会場は笑いに包まれました。

北緯45度癒しの里

— ロマン息づく大自然の町 —



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

### 長寿園敬老会



9月9日、長寿園で9月の誕生会を兼ねて敬老会が行われ、喜寿を迎えた高橋アサ子さんには小林町長から祝品が贈呈されました。また、100歳になられた荒田シズノさんには内閣総理大臣からお祝い状と記念品が贈られ、小林町長により手渡されました。

会場では、おいしいオードルや歌謡ショーがあり、楽しい敬老会となりました。

### 中頓別町敬老会



9月11日、中頓別町民センターで平成27年度敬老会が行われました。敬老会式典には、およそ150人の方が出席し、喜寿の方へ小林町長から祝いの言葉とともに祝品が手渡されました。

祝宴では、こども館園児による踊りや、町保健福祉課職員による寸劇が披露され、会場は笑顔と笑い声に包まれました。



## 人形劇団えりっこ

9月5日、こども館で人形劇団「えりっこ」の公演が行われました。公演された「一さつのおくりもの」くまの子クマタの宝もの」は、くまの子クマタが一番好きな絵本を悩みながらも雨で水浸しになった山向この小学校に送り、すてきな出来事が起こるという内容でした。

子どもたちは、音楽に合わせて展開するお話しに夢中になり、劇の後にはクマタと握手をしました。



## ビアフェスタ

9月5日、夏の終わりを感じさせる肌寒さの中、町民センター前駐車場で中頓別町商工会によるビアフェスタが行われました。

会場では、ビールなどの飲み物、焼きそばや焼き鳥などのおつまみが用意され、じゃんけん大会やビンゴ大会、抽選会などのイベントを楽しみました。

ビールを飲み、おつまみを食べながら、過ぎゆく夏を惜しみました。



## 交通事故死ゼロの町を目指して

当町の交通事故死ゼロの継続日数は、昨年5月12日に松音知地区で発生した高齢者2名の死亡事故から数え、9月24日で交通事故死ゼロ500日を経過しました。

10月を迎え、日照時間も短くなつてきており、道路横断やウォーキングの際にはドライバーから見えにく

い時期になります。歩行者は夜光反射材の活用、ドライバーはスピードダウンと危険の予測に努め、事故の予防を心がけましょう。

町地域生活安全協会員の方から匿名により交通事故死ゼロ1000日を目指して千羽鶴が贈呈され、9月25日に峰友会長から中頓別町長に引き渡されました。





9月20日  
町民ソフトボール大会



9月27日  
体育の日記念 町民卓球大会

## スポーツの秋



10月1日  
救急の日ゲートボール大会



9月13日  
第17回中頓別町自治会連合会  
町民親睦交流パークゴルフ大会

## 健康づくりセミナー

### 認知症講習会



9月25日、認知症講習会が行われました。認知症とは、老いにともなう病気の一つで、記憶や判断力の障害により生活に支障をきたす状態のことです。早期の症状としては、食事のメニューがいつも同じ、味付けが変わった、買い物で昨日と同じものを買ってくるなどがあります。予防のためには、生活習慣を見直し、色々な人と話し、読書やテレビなどから広く情報を得るなど脳を活発に動かすことが大切です。

また早期発見によって認知症の進行を遅らせることや症状を改善することが可能です。自分自身や周りの人で「もしかして」と思うことがあれば専門家に相談しましょう。



## ダリンさんの徒然日記

Aloha Nakatombetsu! Fall has quickly come and the weather is getting colder, day-by-day. Around this time last year, I was wearing long sleeve shirts and a sweater, but this year, I have become accustomed to the coldness. Are you keeping yourself warm? Don't catch a cold! October is here and the year is almost coming to an end. Soon it will be Halloween! Do you know what Halloween is? What do you do for Halloween? In Hawaii, on October 31, children and parents dress up in costumes and go trick-or-treating in the neighborhood and even in the shopping malls. We also visit very scary haunted houses. Costumes can be scary, such as longhaired Japanese ghosts to Frankenstein and vampires. People dress up in cute costumes, too, such as Disney and Anime characters. During Halloween, the spirits of the dead are believed to come back and destroy the harvest saved for the winter. That's why we also carve pumpkins to make Jack-o-lanterns and put them in front of our homes to scare away the evil spirits. When I was young, we sang a song when we went trick-or-treating. It went like this. "Trick or treat, smell my feet! Give me something good to eat! If you don't, I don't care...I'll pull down your underwear!"

アロハ、中頓別の皆さん！

急速に秋がやってきました。そして、日々寒くなってきました。昨年の今頃、僕は長袖のワイシャツとセーターを着始めていましたが、今年はこの寒さに慣れてきました。皆さん、風邪をひかないように、お大事にしてください！10月になりました。もう少しで今年が終わっちゃいますね。そして、ハローウィンがやってきます！ハローウィンとはなにか知っていますか？また、ハローウィンになにかをしますか？ハワイでは10月31日に親子たちはコスチュームを着て、近所やショッピング・モールにも「トリック・オア・トリート」と言って歩き回ります。すごく怖いお化け屋敷も訪ねます。そうすると、子供たちにはお菓子がもらえます。コスチュームには怖いものがあります。例えば、長い黒髪の日本のお化けやフランケンシュタインや吸血鬼です。また、可愛いコスチュームも着ます。例えば、ディズニーやアニメのキャラクターです。ハローウィンの時、死んだ人の魂が戻ってきて、冬のために蓄えておいた収穫物をめっちゃうちゃにすると信じられています。だから、大きいカボチャでジャック・オー・ランタンを作ります。そして、家の前に置いておき、悪い魂を脅かします。子供の時にトリック・オア・トリートをする時、歌を歌っていました。こんな感じです。「トリック・オア・トリート、足を嗅いで！おいしい食べ物ちょうだい！くれないなら、気にしない…あなたの下着を下ろしちゃおうよ！」



中頓別町

## 地方創生総合戦略の策定に向けて



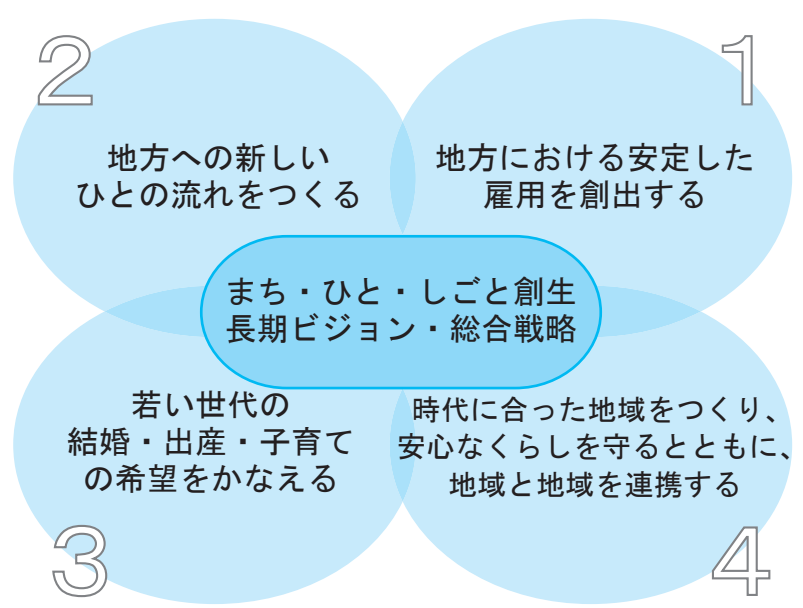
昨年来、新聞やテレビで「人口減少」や「地方創生」といった言葉を耳にする機会も多いかと思いますが、日本は2008年から人口減少がはじまっており、今後これが加速度的に進行していくとされています。この人口減少がもたらす影響は、消費や経済の低下を招き、日本の経済社会に大きな影響を及ぼすことが懸念されています。このことから国は、昨年12月に「まち・ひと・しごと創生長期ビジョン・総合戦略」を策定し、様々な人口対策を講じることを目指しています。

これを踏まえて、都道府県と市町村においても、各地域の実情に応じた地方版の長期ビジョンと総合戦略を策定することが求められています。

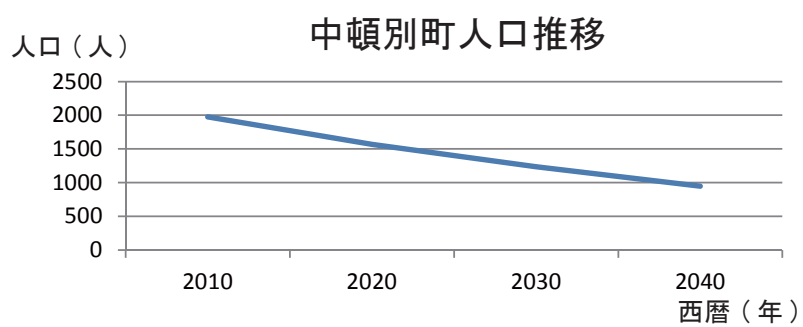
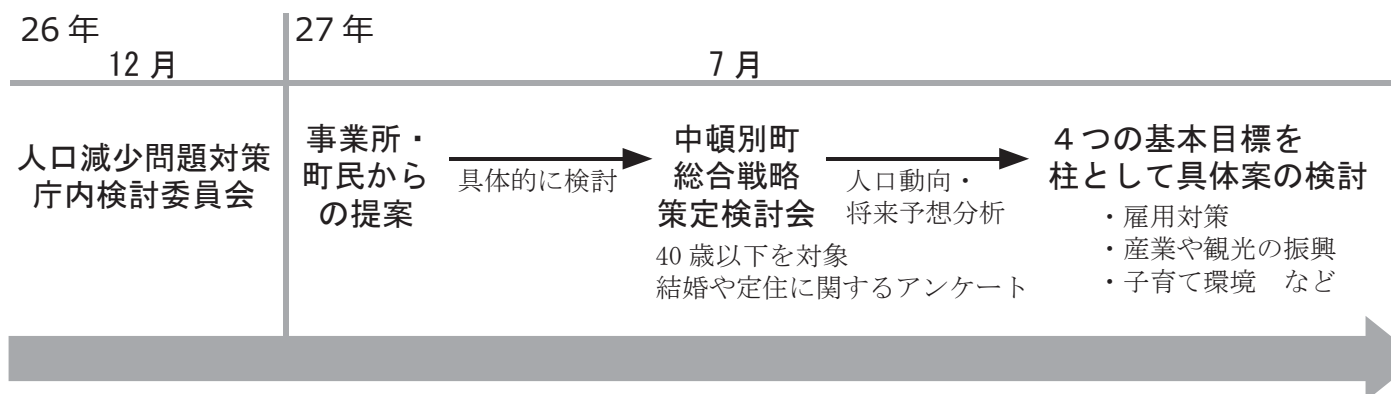
### ◆国が定めた「まち・ひと・しごと創生長期ビジョン・総合戦略」

国の長期ビジョンでは2060年を中長期展望として、人口減少問題の克服、成長力の確保として、それぞれ2060年に1億人程度の人口を確保、GDP成長率1.5～2.0%程度の維持ということを目標に掲げています。この中長期展望の実現に向けた取り組みとして取りまとめられたものが、総合戦略となります。これは、2015年から2019年までの5ヶ年の計画として定められています。

### 国が掲げる4つの基本目標



### ◆中頓別町人口ビジョン・総合戦略の策定に向けたこれまでの取り組み



### ◆今後の動き

このあとも引き続き、庁内検討委員会や総合戦略策定検討会、議会、さらに広く町民の方々にもご意見をいただく機会を設けながら、中頓別町版人口ビジョン・総合戦略を年末に向けて取りまとめていくことを目指しています。



# 天北線代替バス再編

中頓別～音威子府間の路線バスを乗合タクシーへ

## 現在の状況

現在の路線バス天北線は、平成元年の JR 天北線の廃止に伴い、その代替輸送として運行が開始されました。しかしながら路線バスの利用者は減少傾向にあり、運営当初から赤字であったため、各市町村では転換交付金をもとに積んだ基金を取り崩している状況にあります。厳しい財政状況の中、生活交通サービスを維持するためには抜本的な見直しが必要となります。

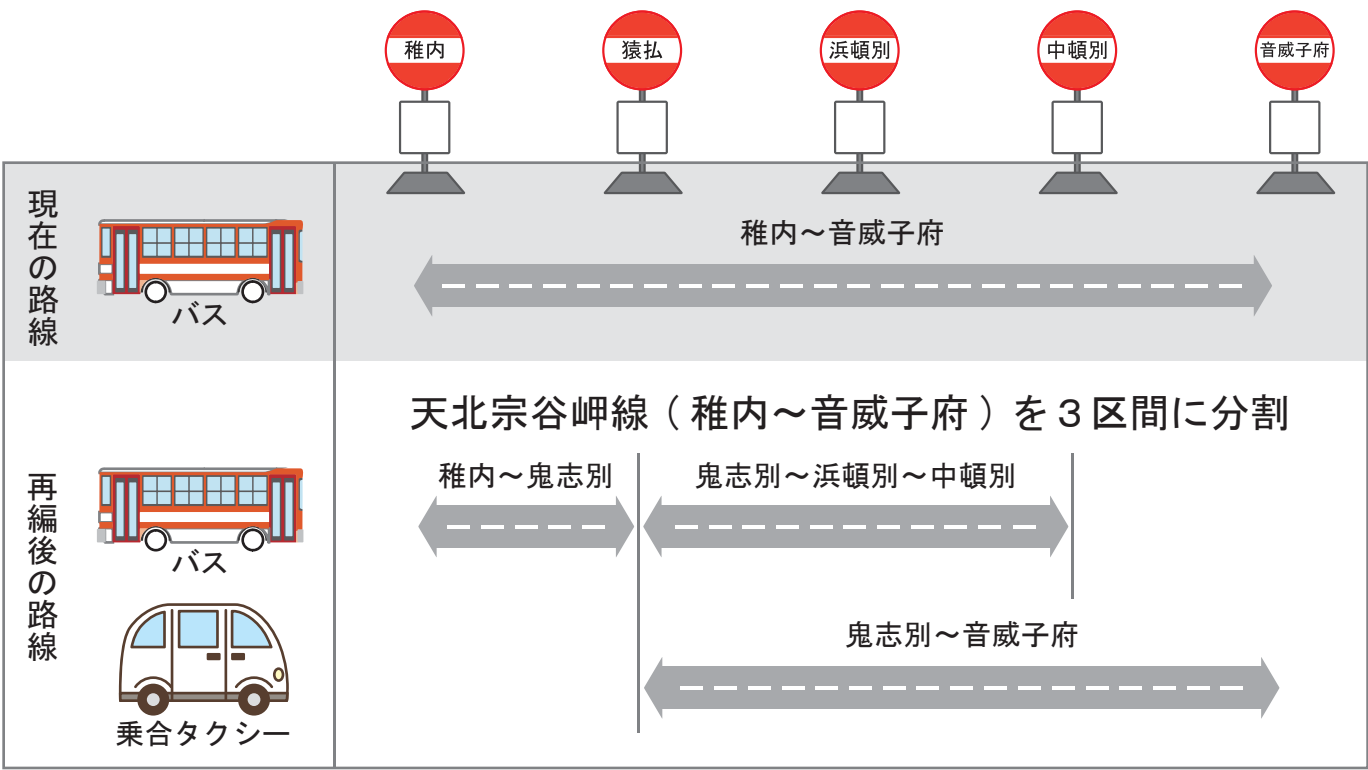
## 持続可能な生活交通ネットワークの検討

利用者のニーズに即した公共交通サービスとするため、住民や乗客へアンケートなどの調査を行い、その結果を踏まえ区間を細分化し路線を再編します。長大路線の制約が解かれるため、ダイヤを柔軟に設定することができます。

## 実現に向けて

路線再編実現のため、住民への説明や周知を徹底し、必要に応じて計画の見直しを行います。運行体制を準備し、国や道への手続きを行ったのちに実施するため、運行の実施は平成 28 年 10 月以降を予定しています。

### 路線再編の提案図



| 区間               | 稚内<br>～鬼志別                     | 鬼志別<br>～浜頓別                       | 浜頓別<br>～中頓別       | 中頓別<br>～音威子府              |
|------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------|---------------------------|
| 路線バスの<br>運用本数（案） | 7 往復→6.5 往復<br>早朝 1 減          | 8 往復→5 往復<br>同時刻帯統合、<br>早朝・最終 1 減 | 4 往復→5 往復<br>日中増便 | 路線バスから<br>市町村運営<br>有償運送対応 |
| 走行距離             | 約 2,100km → 約 1,500km (約 3 割減) |                                   |                   |                           |



## 今月のおすすめ料理

### ～上駒地区健康相談より～

栄養士  
市本美由紀さん

#### へサケの昆布巻きの作り方

- ① サケはざるに並べて熱湯をかけ、6個に切ります。
- ② かんぴょうは塩もみ（分量外）をして戻し、水洗いして6等分に切っておきます。
- ③ 昆布はカップ2の水で戻し（戻し汁はAで使用）、6等分に切ります。
- ④ サケの水気を拭いて戻した昆布で巻き、かんぴょうで縛ります。
- ⑤ 炊飯器に並べてAを入れ、40分程炊いて出来上がり。

#### 〔サケの昆布巻き〕

材料（2人分）

□甘塩サケハラス

（切り身）・・・・・・・・200g

□かんぴょう・・・・・・・・10g

□早煮昆布・・・・・・・・20g

日本酒・・・・・・・・大さじ2

A 昆布の戻し汁・・・・・・・・カップ2

砂糖、しょうゆ・・各大さじ3



今回は上駒地区の健康相談で調理した「サケの昆布巻き」をご紹介します。調理するポイントとして、昆布は軟らかい煮ものの物が巻きやすいでしょう。

サケは高たんぱくで低カロリーの食品と言われています。ビタミン類も豊富でカルシウムやリンの吸収を助けるビタミンDや赤血球の合成を助けるビタミンB12が多く含まれています。

昆布には健康を保つのに欠かせないヨウ素、カリウム、鉄、ナトリウムなどのミネラルやビタミン類が豊富に含まれています。さらに低カロリーで食物繊維をたっぷりと含むことから「海の野菜」と呼ばれることもあります。

炊飯器を使って、簡単にできる昆布巻、みなさんさっそく試してみませんか？

栄養士 市本美由紀

今月のおすすめ！  
サケの  
昆布巻き

# 「このゆびと〜まれ」の活動

9月 2日 こども館にて読み聞かせ  
9月 10日 小学校にて読み聞かせ・ディスプレイ作成



図書室だよー

## 今月の新刊 (8月22日現在)

### 注目の新着本

東大の入試問題や近年の歴史教育の現場で、今、最も重視されているのは「歴史の大きな流れをつかむ」こと。歴史の流れがおもしろいほどよく分かる最強学習まんがが誕生！

児童書：『角川まんが学習シリーズ 本の歴史（全15巻）』  
監修：山本 博文 出版：KADOKAWA



一般書：『酢タマネギでやせる！病気が治る！』  
編集・出版：マキノ出版

家庭で作れる最強の血液サラサラ食として大人気の「酢タマネギ」。毎日食べている人からは「高い血圧が下がった」「血糖値が薬なしで正常値になった」「ダイエットに成功した」などの驚きの声が寄せられています。長年愛食している医師は、耳鳴りが大改善したとのこと。本書は基本の酢タマネギの作り方と簡単レシピを紹介。

### 一般向け図書

『砂の街路図』  
『あなたが消えた夜に』  
『ごんたくれ』  
『冷たい手』  
『抱く女』  
『幽霊塔』  
『21世紀の資本』  
『スクラップ・アンド・ビルド』  
『職場を襲う「新型うつ」』

佐々木 譲  
中村 文則  
西條 奈加  
水生 大海  
桐野 夏生  
江戸川 乱歩  
トマ・ピケティ  
羽田 圭介

NHK取材班 編

### 児童向け図書

『ないしょのおともだち』  
『うんこちゃん』  
『生き物のふえかた大研究』  
『あしによきによき』  
『かあさんのしっぽっぽ』  
『あしたあさってしあさって』  
『チャレンジ ミック お〜いシーモア』  
『しげちゃん』  
『ふしぎなにじ』

バーバラ・マクリントックのぶみ  
長谷川 真理子  
深見 春夫  
村中 李衣  
もりやま みやこ  
ウォルター・ウィック  
室井 滋  
わたなべ ちなつ

※ 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。

【お願い】 図書室から借りたままになっている本はありませんか？

休館日に本を返却される方は、玄関横の返却ポストをご利用ください。

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 —

|                      |                        |                      |                     |                        |                     |                        |                         |
|----------------------|------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|---------------------|------------------------|-------------------------|
| 幼子のひとり遊びや秋扇<br>高橋 恵翠 | 折り返すことも出来ぬや秋扇<br>山崎 静女 | 秋扇黄ばみ始めた遊歩道<br>平田 栄珠 | 寝る姉妹は必死に秋扇<br>峰友 緑恵 | 思い出もなごれとなりし秋扇<br>高橋 妙子 | 視線向く隣の女の秋扇<br>菅原 貞子 | 聞き役の欠伸しのばす秋扇<br>東海林 海峯 | しなやかに差す手に引く手秋扇<br>武田 雄峰 |
|----------------------|------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|---------------------|------------------------|-------------------------|

やまなみ吟社

九月例会

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)

おくやみ

字中頓別 齋藤 ヨリさん  
(88歳 9月2日)

人のうごき

(平成27年9月30日現在)

世帯 918(-6)

人口 1,817(-10)

男 898(-5)

女 919(-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。

## 中頓別町機構改革

◆ 4課から3課へ

10月1日より行政機構組織が変わります

9月30日まで

総務課

- ・総務グループ
- ・住民グループ

まちづくり推進課

- ・まちづくり  
推進グループ

産業建設課

- ・産業グループ
- ・建設グループ

保健福祉課

- ・保健福祉グループ

業務担当の変更

・財政

・環境保全

・町民活動支援

・企画環境政策

・商工観光労働

・環境衛生

10月1日以降

総務課

- ・総務グループ
- ・住民グループ

・政策経営室 **NEW!**

産業建設課

- ・産業グループ
- ・建設グループ

保健福祉課

- ・保健福祉グループ

## 編集後記

■4月から中頓別町役場に入っ  
て半年が経ちました。振り返  
るとあっという間ですね。ま  
だ3ヶ月くらいの感覚です。

中頓別町での生活にも慣れ  
て、気が緩んできたのか私の  
部屋が汚くなってきています。  
ビシッとしていた4月を忘れ  
ず、もう一度気合を入れて頑  
張ります。

【半年で初心を忘れ t-singo】

■10月より広報の副担当に  
なった佐藤6号です。業務内  
容が変わりまだ困惑していま  
すが一日でも早く仕事に馴れ  
t-singoさんと一緒に広報を  
盛り上げていきたいと思っ  
ていますのでよろしくお願い  
します。

【佐藤6号】

広報なかとんべつ 10月号 Vol.671

【発行】 2015年10月9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。