広報 なかとんべ

No.672

2015. 11 November

町民文化祭 …… 2
町の話題 …… 4
インフォメーション …… 6
ダリンさんの徒然日記 …… 9
保健師さんの健康宅配便 …… 10
図書室だより …… 11
戸籍だより・編集後記など …… 12

「タンポポふー」
高山 紗華 さん 作

北緯45度癒しの里
－ロマン息づく大自然の町－

中頓別町民文化祭

中頓別町民センター
10 月 30 日
～11 月 1 日

大賑わいの町民文化祭

10月30日から3日間、町民センターで今年も町民文化祭が開催されました。

会場では、町内のサークルや児童生徒による作品展示や舞台発表があり、中でも2日目に行われた、脚本家 倉本 聰 氏の特別公演会、3日目に行われた中頓別中学校・浜頓別高校・稚内高校合同吹奏楽演奏会では、観客が大ホールを覆い尽くすほどの大盛況となりました。

テーマ「当たり前の暮らしを求めて」を語る倉本 聰 氏

日頃の練習の成果を発揮！
ピアノ教室の子どもたちによる
ミニコンサート

その場で実食
そば打ち実演

茶道の世界に夢中
茶道サークルによる茶席

大正琴サークルによる演奏体験

　みなさん大正琴は知っていますか。大正琴とはギターとピアノを合わせたような楽器です。楽譜には数字がふってあり、初心者でも簡単に楽しく演奏できます。興味のある方は是非サークルに足を運んでみてください。

▼合同吹奏楽演奏会で会場は大盛り上がり！

受賞したみなさんおめでとうございます

文化スポーツ表彰授与式

文化奨励賞特別表彰
・近山　基さん

文化優良賞
・木内　梨奈さん
・高田　玲奈さん
・布施　彩音さん

スポーツ功労賞
・奥村　新一さん

スポーツ奨励賞
・中原　章子さん
・吉田　美和さん
・十亀　忠雄さん（特別賞）
・佐々木　哲二さん（特別賞）

スポーツ優良賞
・野田　悠莉さん
・吉田　皓晴さん
・太田　凛香さん
中学校男子バスケットボール部
・藤田　徹哉さん
・西村　優月さん
・森川　伊吹さん
・喜多　悠月さん
・宮田　悠生さん
・四條　旬葉さん
・宮田　圭悟さん
・星　隼斗さん

道の駅で味わう自然のめぐみ

10月4日、時折小雨の降る不安定な天候の中、道の駅「ピンネシリ」で自然のめぐみフェアが開催されました。会場では、きのこのほだ木や蜂蜜などの特産品、きのこ御飯・きのこ汁、ばふん焼きなどの屋台が立ち並び、町内外から足を運ぶ人たちでにぎわいました。

同日、道の駅正面にあるピンネシリ温泉で、そば祭りが開催されました。全麺協、最北そば畑の会の共催で、有段者によるそば打ち実演が行われ、打ったそばをその場で味わうことができました。

なかとんべつハイヤー 車両が変わりました

なかとんべつハイヤーの車両が更新されました。新しい車両は4輪駆動となっており、より安全にご利用いただけます。

青年交流事業第1回 あなたは何色？ －色彩学講座－

10月23日、中頓別町民センターで色彩学講座が開講されました。講師として、カラーサロンナナイロ 小貫恵 氏、色彩ひろばクルール 山岸 ひとみ 氏をお招きして、パーソナルカラーの診断を行っていただきました。

パーソナルカラーとは、自分の肌・髪・瞳の色と調和がとれる色で、参加者は講師からの診断によって、自然体の自分に似合う色の系統を教えてもらいました。

次回、11月に青年交流事業第2回「メイクの基本と美しい爪づくり」を予定しております。

まちづくりフォーラム

10月30日、役場会議室でまちづくりフォーラムが開催されました。講師として北海道宝島旅行社代表取締役社長 鈴木 宏一郎 氏をお招きして、これからの中頓別町での観光による地域づくりについてお話しいただきました。

講話では、みんなで楽しみながら外貨を稼ぎだせる、滞在・交流人口の拡大が必要とのことでした。愛する中頓別を見てもらい、知ってもらい、楽しんでお金を使ってもらうために、中頓別の良さを総合的に計画しなければなりません。

講話の後に参加者による意見交流がありました。中頓別町が観光に取り組む目的などについて、意見や思いを出し合い、とても有意義な時間となりました。

幼児からの火の用心

10月19日、こども園幼児消防クラブとして、こども館の年長3名が、役場や長寿園など町内の事業所を回り、火の用心を呼びかけました。

中頓別中学校 職場体験

10月28日、中頓別中学校の生徒が職場体験として中頓別町役場に来ました。

こども館でのイベントを取材し、記事を書いてくれたので掲載します。

中頓別中学校2年
岡崎 星瑠（しりゅう）

10月28日、こども館でかぼちゃだんご作りに行ってきました。

かぼちゃだんご作りでは、親子が協力して生地をこねていて形も人それぞれで楽しそうに作っていました。

その後、食べていたときは一口食べたら笑顔があふれていました。

これは、手軽に作れるので家でも作りたいと言っていました。

（岡崎 星瑠）

明日に備えた災害対策

中頓別町防災訓練

10月15日、今年で4回目となる中頓別町防災訓練が行われました。今年の防災訓練は、台風の影響による頓別川の氾濫を想定した訓練であり、避難対象地区を例年よりも大幅に拡大して行いました。

町民の参加人数は年々増加していますが、それでも多いとは言えません。参加人数を増やし、防災意識を高めていくことが今後の課題となります。

	第1回	第2回	第3回	第4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	平成27年10月15日
対象地区	あかね	あかね、第1一部	あかね、第1・2一部	あかね 第1・2・3・5・6・8
全体参加人数	109人	98人	126人	105人
訓練参加住民	38人	34人	41人	55人
対策本部員等	71人	64人	85人	50人
避難所要時間	32分	25分	20分	26分

◆記録的な暴風雨

10月1日の深夜から2日にかけて断続的に続いた暴風雨。建物の屋根や窓の破損、牛舎での停電による搾乳一時停止などの被害があり、また8日には豪雨により一部道路が冠水するなど、交通への影響もありました。

これを機会に、もう一度防災について考えてみませんか。

▼旧中頓別町役場跡地　木碑倒壊

非常持ち出し品：避難するときにまず持ち出すもの
※　多くの量を持っていこうとせず、逃げることができる量にしましょう

非常持ち出し品

- □現金
- □預金通帳
- □印鑑
- □保険証
- □免許証
- □懐中電灯
- □携帯ラジオ
- □予備の乾電池
- □ヘルメット・防災ずきん
- □厚手の手袋
- □毛布
- □缶切り
- □ライター・マッチ
- □ナイフ
- □携帯用トイレ
- □救急箱
- □処方箋の控え
- □胃腸薬・便秘薬・持病の薬
- □生理用品
- □乾パン
- □缶詰
- □栄養補助食品
- □アメ・チョコレート
- □飲料水
- □下着・靴下
- □長袖・長ズボン
- □防寒用ジャケット・雨具
- □携帯用カイロ

備蓄品：災害直後から混乱が収まるまでの数日間自足するためのもの

備蓄品

- □レトルト食品（ごはん・おかゆなど）・アルファ米
- □インスタントラーメン・カップ麺
- □飲料水
- □給水用ポリタンク
- □カセットコンロ
- □ティッシュペーパー・ウエットティッシュ
- □ラップフィルム
- □紙皿・紙コップ・割箸
- □簡易トイレ
- □水のいらないシャンプー
- □ビニール袋
- □ロープ
- □工具セット
- □ほうき・ちりとり
- □ランタン
- □長靴

頓別川水系の水質調査を実施しました

町環境基本計画行動で定める環境保全活動の一環として平成 25 年度から頓別川水系の水質調査（パックテスト）を実施しており、今年は 10 月 22 日（木）に頓別川および兵知安川の 9 地点で河川水を採取し調査しました。

調査結果

今年度のパックテストの結果は、全体的に昨年以下の数値となっており、中でも COD※が昨年に比べて低下しており、3 ～ 5mg/L と基準内の範囲に収まっていました。

しかし、秋田（上流域）、小頓別（昇光橋）、豊平入口（共栄橋）ではアンモニウム態窒素（NH4-N）の値が基準値を超えていました。アンモニウム態窒素とは主に、し尿や家庭下水中の有機物の分解や工場排水に起因するものです。今回この数値が高く表れた要因として、連日の雨により動物の糞尿や肥料の成分などが地面に染み込み地下水を経由して川に流れる「農山村地域の特性」が考えられます。

それ以外の項目に関しては数値が基準内となっており水質には問題は見られませんでした。

※ COD とは代表的な水質の指標のひとつで、水中に含まれる有機物の量を測定します。
この数値が大きいほど水が汚れている可能性があります。

わたしたちにできること

当町を取り囲む豊かな自然も、わたしたちの生活も水の循環によって支えられています。山々に降った雨が頓別川に集まり、浜頓別町域へ流れます。それがオホーツク海へと注ぎ込まれ、雨雲となりまた雨となります。この水の循環には、豊かな森林と生活や産業から出る廃棄物や汚水の適正処理が不可欠となっています。

しかし、現在では河川と生活との繋がりが薄くなりつつあり、わたしたちは河川の環境まで考えることができていないのかもしれません。

わたしたち一人ひとりが、河川と生活の繋がりを学び、中頓別町の豊かな自然を守るために何ができるかを考え、身近な事から行動していく必要があります。

◆平成 27 年度　パックテスト結果

河川名		場所	実施日	時間	水温	COD	アンモニウム態窒素(NH4-N)	亜硝酸態窒素(NO2-N)	硝酸態窒素(NO3-N)	リン酸態リン(PO4-P)
頓別川	1	秋田(上流域)	10月22日	10:45	5.7	3	0.5	0	0.4	0.02
	2	小頓別(昇光橋)	10月22日	11:09	5.5	5	0.5	0	0.2	0.02
	3	豊平入口(共栄橋)	10月22日	11:26	5.6	5	0.5	0.05	0.2	0.02
	4	上駒(上駒橋)	10月22日	11:50	5.3	4	0.2	0	0.2	0.02
	5	町内(平賀内川)	10月22日	13:25	6.4	5	0.2	0	0.2	0.02
	6	弥生(弥生河川敷)	10月22日	13:56	6.7	5	0.2	0	0.2	0
兵知安川	7	白石1号橋(上流域)	10月22日	10:05	4.3	4	0.2	0	0.2	0
	8	砂金堀体験場	10月22日	9:30	4.5	5	0.2	0	0.2	0.02
	9	プール裏(藤頓橋)	10月22日	14:25	6.6	5	0.2	0	0.2	0

◆数値の目安

項　　目	内　　容	基準数値
ＣＯＤ	水中に含まれる有機物の含有量	0～5が望ましい
アンモニウム態窒素	糞尿や堆肥に含まれる成分	0.2未満はきれい　0.5以上は少し汚れている
亜硝酸態窒素	アンモニウムが変化したもの	0はきれい　通常は0.02以下
硝酸態窒素	同上	1未満はきれい　通常は1～2前後
リン酸態リン	家庭用洗剤などに含まれる成分	0.05未満はきれい　0.05～0.2は少し汚れている
水素イオン（ph）	酸性・アルカリ性の量	0 酸性　← 7 中性→ 14 アルカリ性

もうすぐ始まる！

マイナンバー制度について

－ いよいよ皆さんに番号が通知されます －

1 通知カードの受け取り

左記の封筒がご自宅に届きますので、内容を確認いただき、絶対に無くさないよう保管してください。各世帯には 11 月上旬から通知が届く予定です。

こちらの封書が届きます

封筒の中に入っているもの

①通知カード

あなたのマイナンバーが記載されています。ミシン目に沿って切り離し、大切に保管してください。「個人番号カード」の取得にも必要です。

②個人番号カード交付申請書

必要事項を記入し、写真を貼れば簡単に申請できます！
詳しくは同封されている説明用パンフレットをご覧ください。

③説明用パンフレット

④返信用封筒

個人番号カードの交付申請を郵送で行う場合に必要となります。

2 個人番号カードの申請・交付について

申請の手順

①郵送

上記の通知カードについている交付申請書を切り離し、必要事項を記入の上、写真を貼り付けて郵送します。

②インターネット

スマートフォンで申請書の QR コードを読み込むか、パソコンで申請用ウブサイトを開き、必要事項を入力の上、スマートフォンやデジタルカメラで撮影した顔写真を添付して送信します。

通知カードを受け取れなかった方は
各市町村窓口までお問い合わせください

file.8

ダリンさんの徒然日記

Aloha Nakatombetsu! I hope you are keeping warm as winter is approaching once again. I have been using my heater since the middle of last month.
In Hawaiian, the word for "whale" is "kohola." During the winter, usually in late December, humpback whales migrate from the frigid Alaskan ocean to the warm Hawaiian waters to give birth to new offspring. They spend about 5 months, until about early May, playing and nursing their young, before heading back to the northern Pacific Ocean.
This year, in my hometown of Maui, there have already been sightings of kohola since October! During the time when kohola are in Hawaiian waters, you can go whale watching. Whale watching is when you go out on the ocean in a boat and look for whales. Sometimes they can be seen jumping out of the water. This is called breaching. Most of the time, you can see them waving "Aloha!" to you with their tails. When I was in the third grade, I went on a whale watching field trip. We were lucky to see a few whales, but not lucky enough to see any whales breaching.
The next time you go to Hawaii, to escape from Nakatombetsu's freezing temperatures, take the opportunity to look for kohola while whale watching. It's definitely a great experience! Until next time!

アロハ、中頓別の皆さん！

冬がやって来ますが、皆さんが暖かくお過ごしになることを望みます。僕は先月の半ばから、暖房を使っています。

今回はクジラの話をしたいと思います。ハワイ語で、「クジラ」は「コホラ」と言います。冬の間、たいてい12月の終わり頃から、ザトウクジラ（コホラ）は冷たいアラスカの海から暖かいハワイの海に移動して、出産します。５月の始めまでの５ヶ月間ほど、海で遊んだり子供を育てたりしてから、北太平洋の海に帰ります。

しかし、今年は、僕の地元のマウイ島では、10月からもうすでにコホラが見られているそうです！コホラがハワイの海にいる時、ホエールウオッチングができます。ホエールウオッチングとは船で海に行って、コホラを見つけることです。時々、海からジャンプしているのを見ることができます。これはブリーチングと言います。コホラがしっぽを振って「アロハ（こんにちは）！」とする姿はよく見られます。僕は小学校３年生の時にホエールウオッチングの遠足に行きました。ラッキーなことに２・３匹を見ることができましたが、残念ながら、ブリーチングは見ることができませんでした。

あなたが今後、中頓別のしばれる寒さから気晴らしのために、ハワイに行く機会があれば、ホエールウオッチングをぜひやってみてください。それはきっと素晴らしい経験になります！それでは、またね！

保健師さんの
健康宅配便

中頓別町の高齢者の健康
「ロコモ予防とロコモ25」
介護予防事業「寝たきり知らずの健康講座から」

File №247
今月の担当は
神田節子さん

寝たきり知らずの健康講座

中頓別町では、平成15年から一般の高齢者が運動について学習する機会として「寝たきり知らずの健康講座」を毎年続けて開催しています。圏域ニーズ調査を行い、運動機能の維持が必要な方にも参加を呼びかけました。

9月9日に行われた講座では、講師として北海道文教大学大学院健康栄養科学研究科の佗美靖（たくみ）教授をお招きして開講しました。

佗美教授は、13年間継続して中頓別町でご講演をいただいており、全国で講演会の依頼があるたびに中頓別町の運動教室を写真入りでご紹介していただいています。今回はその内容の一部を紹介します。

講演会テーマと内容

「寝たきり知らずの自分を作る」というテーマで大学院生が作った楽しい体操をビデオを見ながら一緒にやりました。

問診後に体力テスト、ロコモ2ステップテスト、ロコモ立ち上がりテスト、10m全力歩行、10m障害歩行などの運動の能力テストをして、自分の健康度や体力、下肢筋力バランス能力、柔軟性を知っていただきました。さらに新企画として「ロコモ25」というアンケート調査を実施しました。

ロコモ25とロコモティブシンドロームとは？

高齢とともに筋肉が衰えて寝たきりになる状況をロコモティブシンドロームと言います。「ロコモ25」は最近1ヶ月に身体の痛みや日常生活に困難なことはなかったかを25の質問の中で答え、今の自分のロコモ度を調べるテストです。

年代が高くなるとともに「ロコモ25」の点数が高くなり、運動器に関する身体状況と生活状況に不自由が生じる可能性が高くなります。このテストは、その可能性に少しでも早く気がついて予防していこうというものです。

中頓別の高齢者の成績は？

講座では69歳から89歳までの26名の方が参加し、その中の22名の方にテストの回答をしていただきました。70歳代における、運動器疾患を持たない方の年代別平均値が12．8に対して中頓別町の70歳代の11名の参加者の平均値が8．4という好成績でした。

佗美教授より今回の体力測定の結果についてコメントをいただいたところ、「平成26年9月の同じ参加者同士で今回の成績を比較したところ、どのテストでも運動を継続している人たちは歳を取っていても体力が衰えていないことがわかりました。握力テストと2歩分の歩幅を測るテスト（2ステップテスト）で1年前より優位に向上していると言えます」との評価をいただきました。

80歳代は評価すべき対象年齢では有りませんが9名も参加していただき、その方々は日々の生活の中で欠かさず運動を継続している方がたくさんおられました。今回のテーマ同様自分で「寝たきり知らず」の身体作りを初めていきましょう。

図書室だより

「このゆびと～まれ♪」の活動

10月　7日　こども館にて読み聞かせ
10月22日　小学校にて読み聞かせ

今月の新刊（10月20日現在）

注目の新着本

一般書…『人間の分際』
著：曽野綾子　出版：幻冬舎

「やればできる」というのは、とんでもない思い上がり。ほとんどすべてのことに努力でなしうる限度があり、人間はその分際（身の程）を心得ない限り、到底幸福には暮らせない。ベストセラー『人間にとって成熟とは何か』の著者の知恵を凝縮した一冊！

児童書…『ありがとう実験動物たち』
著：太田京子　出版：岩崎書店

実験動物のお世話をしているひとりの女性の物語。私達の毎日の生活に「実験動物」たちが深くかかわっていることをぜひ知ってほしい。動物実験施設で働くテルの姿を追う。

一般向け図書

『東京が壊滅する日』	広瀬　隆
『潮流』	今野　敏
『長いお別れ』	中島知子
『霧（ウラル）』	桜木紫乃
『葬送の仕事師たち』	井上理津子
『日本最後の帰還兵』	深谷敏雄
『我が家のヒミツ』	奥田英朗
『やせるおかず作りおき』	柳沢英子
『よみがえり』	ｼﾞｪｲｿﾝ･ﾓｯﾄ

児童向け図書

『まじょのルマニオさん』	谷口智則
『おばけだじょ』	tupera tupera
『学研の図鑑　人体』	阿部和真
『およげないさかな』	せな けいこ
『飛行士と星の王子さま』	ﾋﾟｰﾀｰ･ｼｽ
『はっけんずかん　どうぶつ』	西片拓史
『シニガミさん２』	宮西達也
『角川文庫　バケモノの子』	細田　守
『お金のこと』	旺文社 編

※ 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.

ー 住んでいてよかった　これからも住んでいたい ー

やまなみ吟社　十月例会

退牧のミスホルスタインに超恋慕　武田　雄峰

老夫婦牛にこだわり秋の暮れ　東海林　海峯

空の碧赤の溢るるナナカマド　菅原　貞子

絵手紙の子等の絵秋に包まれし　高橋　妙子

虫の声耳とこころに満ち溢れ　峰友　緑恵

指揮棒に音の集まる秋深し　平田　栄珠

老眼鏡選ぶ二人に秋しぐれ　山崎　静女

賢母とは無縁なるかな熟柿吸ふ　高橋　恵翠

タイヤ交換はお済みですか？

夜間に走行する方や山間部を走行する方はもちろん、突然の降雪で事故を起こさないためにも早めに交換しましょう。

冬の交通安全運動

11 月 11 日～ 11 月 20 日

高齢者の交通事故防止

高齢者の道路横断に対応できる安全な速度で、思いやりのある運転をしましょう

高齢者を見かけたら、ひと声かけるとともに、安全に道路横断ができるよう手助けしましょう

路面凍結などによる交通事故防止

路面状況が刻々と変化することを認識し、スピードを控えた運転をしましょう

冬道の危険な場所や交通量の多い交差点などで、スピードダウンやスリップ事故防止を呼びかけましょう

飲酒運転の根絶

飲酒運転は悪質な犯罪であるとの認識を持ち、二日酔い運転を含めた飲酒運転の根絶を目指しましょう

町内会の会合や回覧で飲酒運転の根絶を呼びかけましょう

戸籍だより

10 月 1 日～ 10 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

字小頓別　土屋　紫音（しおん） くん
（真澄さんの子　10 月 9 日）

字中頓別　松岡　晃希（こうき） くん
（仁輝さんの子　10 月 19 日）

字中頓別　西原　千晴（ちはる） ちゃん
（央騎さんの子　10 月 18 日）

おくやみ

字中頓別　武田　一男 さん
（65 歳　10 月 22 日）

人のうごき

（平成 27 年 10 月 31 日現在）

世　帯	916(-2)
人　口	1,812(-5)
男	894(-4)
女	918(-1)

（　）内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には外国人も含みます。

編集後記

■さて 11 月に入り、だんだんと寒くなってきましたね。寒い時期といえば鍋料理。世の中には多くの鍋料理があります。私が好きな鍋はと言えば、キムチ鍋や水炊きも捨てがたいですが、もつ鍋が好きです。寒いこの時期ですと味噌がいいですね。みなさんは何鍋が好きでしょうか。

【t-singo】

広報なかとんべつ　11 月号　Vol. 672

【発　行】 2015 年 11 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。