

広報

なかとんべ

No.673

2015. 12 December



年末掃除で正しく分別	2
町の話	4
インフォメーション	6
ダリンさんの徒然日記	9
今月の料理	10
図書室だより	11
戸籍だより・編集後記など ..	12

もうすぐクリスマス！！

北緯45度癒しの里
—ロマン息づく大自然の町—





12月は年末掃除のシーズン 出てきたゴミは正しく分別

年末掃除も正しく分別

12月ということので、今年も残すところあと1カ月弱となりました。「今年の汚れは今年のうちに」と言うように、年末といえは大掃除。1年間のよごとともに出てくるのは、いろいろな雑誌や壊れた家電。いろいろなものは全て同じ袋に入れてゴミステーションに出していませんか。ゴミの区分と収集日を確認し、適切な分別を心掛けましょう。

	月	火	水	木	金
生ゴミ		○			○
燃やせるゴミ		○			○
燃やせないゴミ				○	
リサイクル ※1			○		
リサイクル ※2				○	
粗大ゴミ	第1				

※1 ビン・缶・ペットボトル・紙類・有害ゴミ（電球・蛍光灯・電池水銀体温計）

※2 白色トレイ・発泡スチロール・廃てんぷら油・プラスチック製容器包装

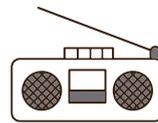
分別の例

◇たまりにたまった新聞・雑誌



ビニールなどをはずし、針止め・糊止めをわけて十文字にしばり、リサイクルゴミとして出す

◇倉庫に眠っていたラジカセ



青色指定袋に入れて
燃やせないゴミとして出す

◇使わなくなったテーブル



袋不要

ゴミステーションそばに出す、または
一般廃棄物処理施設に直接搬入する

◇忘年会で出たビン・缶・ペットボトル



ラベルやフタをはずして中を洗い、種類ごとに分け、透明な袋に入れてリサイクルゴミとして出す

※ 粗大ゴミについて、1月の回収はありません
年明け最初の回収は2月1日(月)からとなります

野焼きは危険です

家の掃除をしているときに出た不用品、使用しなくなった家具：外で燃やしていませんか。「自分は大丈夫」と思っているでも不意な突風などで飛び火し、火災につながる事があります。

昨今、全国的に野外焼却による火災が発生しており、ここ中頓別町でも、野焼きの早期発見により、大きな火災とならずに済んだ事例が多くあります。一歩間違えると大きな火災になってい

たかもしれません。火災のみならず、ゴミの焼却は、環境汚染にもつながります。

野焼きは犯罪

・廃棄物の焼却禁止違反
・5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金、またはその併科に処されます。

分別などでわからないことがあれば、下記までご連絡ください

- ・総務課住民グループ環境衛生担当 (01634-6-1111)
- ・中頓別町一般廃棄物処理施設 (01634-6-1453)

	現在	来年度以降
紙製容器包装 ・紙箱・紙袋 ・アルミ付き紙容器 ・紙コップ・フタ ・包装紙など	 燃やせるゴミ 赤色指定袋	リサイクル 
小型家電 ・ラジカセ ・デジカメ ・ゲーム機 など	 燃やせないゴミ 青色指定袋	リサイクル 

中頓別町における
リサイクルの推進

今後、中頓別町は、新たに紙製容器包装と小型家電のリサイクルを推進していきます。特に小型家電については「都市鉱山」と呼ばれるほど貴重な資源が使用されています。

住民みんなでゴミを減らし、キレイでエコロジーな中頓別町を目指していきましょう。

3 Rからはじめよう！

1, Reduce

リデュース
ゴミを減らす



- ・マイバッグ・マイ箸を使う
- ・賞味期限を意識して無駄に捨てない
- ・詰め替え用を買う



2, Reuse

リユース
繰り返し使う

- ・自分で使わないものは他人へ譲る
- ・ビンなどは洗浄して繰り返し使う
- ・壊れても修理して使う

3, Recycle

リサイクル
資源として再利用

- ・新聞やペットボトルなどは分別する
- ・再生して作られたものを利用する

ゴミを減らす意識

「ゴミは燃やさず3R」

3Rという言葉を知っているでしょうか。これはゴミを減らすための具体的な方針である、

- ・リデュース (Reduce)
 - ・リユース (Reuse)
 - ・リサイクル (Recycle)
- の頭文字をとったものです。リデュースはゴミを減ら

すという意味です。例えば、洗剤などが無くなったとき、詰め替え用の商品を活用するように、一人ひとりがゴミを減らす意識をすることが大切です。

リユースは形を変えずに、もう一度利用することです。酒屋など中には、ビール瓶

をよく洗浄してもう一度使うところもあります。

リサイクルは、再利用という意味ですが、資源を再利用するという点でリユースと区別しています。一般家庭で行っている分別は、このリサイクルのお手伝いということになります。

朗読劇「いのちのいろえんぴつ」

11月12日、水溜りが凍る寒さの中、中頓別中学校体育館で公開授業として朗読塾「チームいちばん星」による朗読劇が行われました。題材の「いのちのいろえんぴつ」は、脳腫瘍と闘う少女が、懸命に綴った詩と



中学生の感想

小学生のときに図書室でこの「いのちのいろえんぴつ」の本を読みました。本でしか読んだことがなかったので今回の朗読劇をみてすごく感動して涙がでました。
私も身近にいる大切な人たちに今伝えたいことを今伝えようと思いました。改めていのちの大切を感じることができました。
最後の「おそすぎないうちに」という歌は私もとても感動しました。
本日はお忙しい中本当にありがとうございました。
機会があれば、もう一度いちばん星さんの朗読劇がみたいです。

描いた絵による絵本です。半身麻痺によって身体の一部が制限され、不慣れな左手で文字を書く練習をしながら懸命に綴った詩からは、重度の病気と闘いながらも明るく生きようとする姿が想像できます。

青年交流事業第2回

・好感度アップのメイク術&ヘアアレンジ・

11月27日、中頓別町役場会議室で「好感度アップのメイク術&ヘアアレンジ」が開催されました。講師としてヘアサロン Bissy の水留 早苗さん、山本麻衣さんを招き、メイクとヘアアレンジについて講話と実技を行っていただきました。

次回、12月17日に第3回「好感度をアップさせる、プロフィール写真の作り方」を予定しております。



長年の功績を称えて

11月27日、中頓別町役場会議室で受勳式が行われ、斉藤 敏さんが瑞宝単光章を受章されました。

斉藤さんは、昭和31年に中頓別町中頓別消防団に入団し、平成17年に退団するまで49年もの間、消防の発展に尽力されてきました。



劇団バク「いたずらペーター」

11月30日、こども館で「劇団バク」の公演が行われました。観劇の前に、司会のおにいさんといっしょに手遊びをして、子どもたちは大興奮。その盛り上がった空気の中、ぬいぐるみ人形劇「いたずらペーター」が始まりました。

劇では、音楽や効果音に合わせて、ぬいぐるみをかぶった人がコミカルな演技を見せており、子どもたちにも笑い感動を提供しました。

劇の後には子どもたちから「また来てねー」と声があがっていました。



日本・ポーランド美術展

11月27日、中頓別町国民健康保険病院

で日本・ポーランド美術展がお披露目されました。展示されている絵画は、すべて岩隈勉医師によつて寄贈されたものです。岩隈医師は、平成16年10月に、熟練ドクターバンク派遣の第1号として中頓別町に派遣され、それ以来、長きにわたつて中頓別町の地

域医療に貢献していただきました。

岩隈医師は、ご自身で絵を描くほか、ポーランドにも多くの友人がおり、その交流によつていただいた絵画や気に入つて購入した絵画も今回併せて寄贈していただいています。

中頓別町国民健康保険病院へ足を運ぶ機会があれば、ぜひ鑑賞ください。



栄養講座 おいしく栄養満点

11月25日、中頓別町保健センターでこども館の親子を対象に栄養講座が開催されました。

最初に、大人と子どもが1日に摂るべき野菜の量を比較。その後、参加した方々で「チーズとじゃこのお焼き」と「さつまいもの揚げ物」を作つて味わいました。



日本年金機構からのお知らせ

老齢基礎年金・老齢厚生年金を受け取るためには、年金の請求手続きが必要です。

■年金受給の手続き

「老齢年金のお知らせ」や「年金請求書」などが
日本年金機構または共済組合などからご自宅に届きます

- 基礎年金番号をお持ちの方には、60歳または65歳の誕生月の約3カ月前に、日本年金機構または共済組合などから「老齢年金のお知らせ」や「年金に関するお知らせ」が届きます。
- 老齢年金の受給権が発生する年の誕生月の約3カ月前に、日本年金機構または共済組合などから「年金請求書」が届きます。



「年金請求書」を年金事務所や市(区)役所または町村役場に提出します

- 必要事項を記入し、受給開始年齢の誕生日の前日以降に提出します。
- 提出先は、以下のとおりです。
 - ・年金加入期間が国民年金(第1号被保険者)のみの方・・・お住まいの市(区)役所、または町村役場
 - ・それ以外の方……………お近くの年金事務所
- *年金請求書には、戸籍抄本や住民票などの添付書類が必要です。添付書類は配偶者の有無や年金加入状況により変わりますので、年金請求書に同封されているパンフレットや、年金事務所・ねんきんダイヤルなどでご確認ください。
- *共済組合などの加入期間がある方についても、年金事務所に年金請求書を提出することで、加入していた期間の年金を請求することが可能です。



「年金証書」「年金決定通知書」「年金を受給される皆様へ(パンフレット)」が
日本年金機構からご自宅に届きます

- パンフレットには、年金を受け取っている間に必要な届出などを掲載しています。
- ご自宅に届くのは年金請求書の提出から約1カ月後(加入記録の整備が必要な場合は約2カ月)です。
- パンフレットには、年金を受け取っている間に必要な届出などを掲載しています。
年金証書といっしょに大切に保管し、必要なときに読み返してお役立てください。
- 共済組合などの期間にかかる年金証書といったものについては、各共済組合などから送付されます。



年金証書が届いてから約1～2カ月後に、年金の受け取りが始まります。

- 年金請求時に指定された口座に振り込まれます。
- その後、偶数月に2カ月分が振り込まれます。
- 共済組合などの期間にかかる年金については、各共済組合などから振り込まれます。

お問い合わせは「ねんきんダイヤル」へ
0570-05-1165

マイナンバー制度について

- 町民の方からのよくある質問に答えます -

マイナンバー制度Q&A

・カードを無くした・落とした場合どうするの？

→役場に届け出をして再発行しなければならない。再発行には手数料が発生し、通知カードは500円、個人番号カードは800円（再発行時、ICチップが入っていないものを選択可能で、その場合、追加で200円必要）かかる。番号が変わる可能性もある。また、申請後にその場で発行はできないのでしばらく時間が必要。

・番号は何桁なの？

→個人は12ケタ、法人には税務局から13ケタの数字がくる。

・個人番号カードは更新があるの？

→通知カードは現在の段階では無期限であり、個人番号カードは10年ごとの更新となる。その際、原則として番号は変わらない。

・マイナンバーの写真の大きさはどれくらいなの？

→申請はパスポートサイズ（縦4.5cm×横3.5cm）である。

・個人番号が漏れると個人情報も漏れるの？

→番号だけでは個人情報はわからない。

・個人番号カードは作らなければならないの？

→現段階では強制ではないので作らなくてもよいが、その場合通知カードを大切に保管しなければならない。

・所得証明など、申請時に番号だけを伝えることで発行できないの？

→番号だけではできない。個人番号カード（または通知カードと免許証などの身分証明書）を提示する必要がある。また、個人番号カードを用いることで、所得証明などが必要な申請で証明書を発行する必要がなくなる。

・個人番号カードで印鑑証明を発行することはできるの？

→現在、手帳の代わりにはできない。手帳の代わりをするためには条例の変更が必要。

・保険証のかわりになるの？

→現段階では保険証として使用することはできない。将来的には保険証の機能が追加される可能性はある。

・個人番号は何歳からはじまるの？

→生まれたときから始まる。

・マイナンバーは役場で作ることができるの？

→申請は役場で可能。



ご家庭における節電のお願い

中頓別も雪が降り、寒くなってきました。この時期、暖房器具の使用や日照時間の減少による照明などの電力消費が増えていきます。

北海道は、他電力からの電力融通に制約があること、発電所1機のトラブル停止が予備率に与える影響が大きいこと、厳寒であるため、万が一の電力需給のひっ迫が住民の生命・安全を脅かす可能性があります。このような冬季の特殊性を踏まえ、住民・事業者ともに無理のない範囲で節電を心がけましょう。

ご家庭で節電をお願いしたい 期間・時間帯

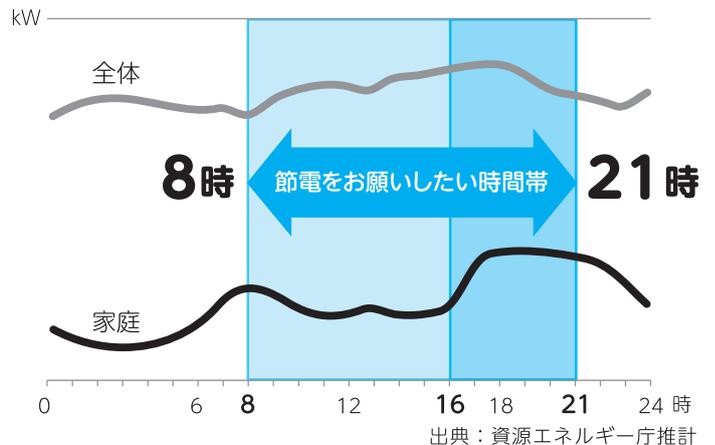
12月1日(火)～3月31日(木)

※12月29日(火)から31日(木)までを除く。

平日8時～21時

- 特にご家庭においては、電気のご使用が増える夕方以降(16時～21時)の時間帯の節電にご協力をお願いします。
- なお、この冬の需要として見込んでいる定着節電量の水準(2010年度最大電力比:▲5.9%)を目安に節電をお願いします。
- 冬季の北海道は夜間も電力需要が高い水準にあるため、上記以外の時間帯についても、可能な範囲での節電をお願いします。

冬の北海道における平日のご家庭での電気の使われ方(イメージ)

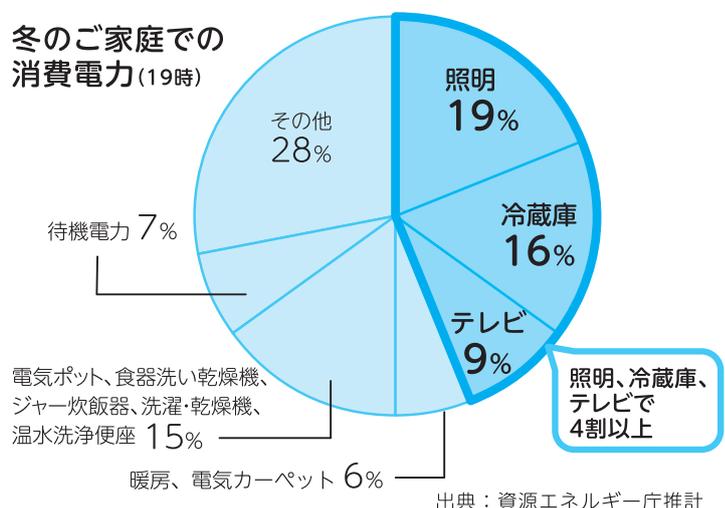


節電にご協力いただきたい 電気製品

照明、冷蔵庫、テレビ等を中心に、普段お使いの電気製品について節電のご協力をお願いします。また、外出の際には待機電力等の削減もお願いします。

ご家庭では冬の19時に平均で約1,000Wの電力を消費しており、**照明、冷蔵庫、テレビで4割以上**を占めています。外出中の場合でも、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力等により、平均で約250Wの電力を消費しています。

冬のご家庭での消費電力(19時)





ダリンさんの徒然日記

Aloha Nakatombetsu! “Mele Kalikimaka” is how we say Merry Christmas in Hawaii. At the end of November, soon after celebrating Thanksgiving, we start decorating our homes with Christmas decorations and lights to welcome the merry holiday season. Unlike in Japan, Christmas is the busiest holiday in America. We make a list of family and friends of who we shall give presents to, as well as sending Christmas cards to loved ones, near and far. I would compare the American Christmas customs to the Japanese New Year’s custom of sending gifts and postcards.

In Hawaii, there are many events celebrating Christmas. For example, local middle schools and high schools put on band concerts in shopping malls, performing soothing instrumentals and well-known Christmas music. When I was in middle and high school, I belonged to concert, symphonic and jazz bands, and performed at many concerts. In high school, I also played in the marching band and marched in the Honolulu City Lights Christmas Parades in Oahu. Enjoying listening to band concerts is one way to celebrate the joyous holiday season in Hawaii. How do you celebrate the most wonderful time of the year? See you again, next year! Mele Kalikimaka me ka Hauoli Makahiki Hou! (Merry Christmas and a Happy New Year!)

アロハ、中頓別の皆さん！

ハワイ語で「メリー・クリスマス」は「メレ・カリキマカ」と言います。11月末、サンクスギビング（感謝祭）を祝った後、クリスマスのデコレーションやイルミネーションで家を飾り、幸せなホリデー・シーズンを祝います。日本と違い、アメリカではクリスマスが最も忙しいホリデーです。僕たちはプレゼントを贈りたい家族や友人をリストに書き上げて、プレゼントを贈ったり、近くや遠くにいる家族、親戚、友人にクリスマス・カードを贈ったりします。アメリカのクリスマスの習慣は日本のお正月にギフトや年賀状を送る習慣と似ていると思います。

ハワイでは、この時期、いろいろなクリスマスのイベントが行われています。例えば、地元の中学校や高校の吹奏楽のグループはショッピング・モールで美しい曲や有名なクリスマスの曲のメドレーを演奏しています。僕は中高生の時に、交響曲やジャズのバンドに所属していて、たくさんのコンサートを演奏していました。また、高校の時には、オアフ島の「ホノルル・シティー・ライツ・パレード」のクリスマス・パレードにマーチングバンドで参加していました。バンドのコンサートで音楽を聴くことを楽しむのは、ハワイの喜ばしいホリデー・シーズンを祝う一つの方法です。みなさんはどうやって最も素晴らしいこのシーズンを祝いますか？それでは、また来年！メレ・カリキマカ・メ・カ・ハウオリ・マカヒキ・ハウ！「メリー・クリスマス、そして、あけましておめでとうございます！」



今月のおすすめ料理

～ふれあい料理教室より～

栄養士
市本美由紀さん

へ切り干し大根のあえ物の作り方

- ① 切り干し大根は約15分間水につけて戻し、食べやすく切ってざっとゆでます。
- ② 人参、きゅうりは千切りにします。
- ③ 生しいたけは、石づきを除いて焼き、薄切りにします。
- ④ Aのいりごまをすって他の調味料と合わせておきます。
- ⑤ ①②③をAであえます。

〔切り干し大根のあえ物〕

材料（2人分）

□切り干し大根	16g
□人参	20g
□きゅうり	30g
□生しいたけ	1枚
砂糖	4.4g
A しょうゆ	12g
酢	10g
いりごま白	6g



今回は、ふれあい料理教室で調理した「切り干し大根のあえ物」をご紹介します。

ポイントとして、切り干し大根を購入する時は色の薄い物を選ぶとよいでしょう。また、調理をする際は歯触りを残すために、切り干し大根はゆで過ぎないことです。

切り干し大根は天日で

干されることにより栄養素が濃縮され、栄養価も高くなるのがわかっています。特にカルシウムやビタミンB1・B2、鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。栄養豊富な切り干し大根を使って、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!
切り干し大根のあえ物

「このゆびと〜まれ」の活動

- 10月31日 としょまつり
- 11月5日 小学校にて読み聞かせ
- 11月19日 ブックスタート読み聞かせ



図書室だよー

「職場体験を終えて」

10月29日、中頓別中学校2年生の小泉信明くんが図書室業務の体験学習を行いました。



小泉くんの感想
 新しい本の情報をパソコンに打ち込む体験をして、一つ一つ確認しなければ間違ってしまうことがわかりました。しっかり確認するという考え方を普段の生活でも大切にしたいと思います。
 大変貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。

今月の新刊 (11月20日現在)

注目の新着本

児童書：『学校では教えてくれない大切なこと』と『整理整頓』
 編…旺文社 出版…旺文社
 整理整頓を習慣化すると、ただ部屋がきれいになるだけでなく、重要な能力を自然に身につけることができます。ものごとを順序立てて考える力、計画的に行う力、重要なものと無駄なものを判断する力、などなど。
 その力は皆さんに「時間」という宝物を誰よりも多く与えてくれるのです。



一般書：『大人の発達障害』
 著…中山 和彦 小野 和哉 出版…ナツメ社
 なぜか仕事や対人関係で失敗を繰り返してしまふ…発達障害の特徴「自分と他人とのズレ」に気づいて、生きにくさを解消しよう。ソーシャルスキルを身につけ、スムーズな人間関係をつくるヒントを紹介。
 仕事に就いて自立するためのアドバイス、周囲の支援のポイントを解説。

一般向け図書

- 『我が名は秀秋』
- 『プロフェッション』
- 『ゆるめる力 骨ストレッチ』
- 『1食の塩分2g以下! 500kcal 減塩弁当』
- 『山怪—山人が語る不思議な話』
- 『富士山噴火』
- 『空海』
- 『聖母』

- 矢野 隆
- 今野 敏
- 松村 卓
- 村上 祥子
- 田中 康弘
- 高嶋 哲夫
- 高村 薫
- 秋吉 理香子

児童向け図書

- 『大気汚染のサバイバル』
- 『ふまんがあります』
- 『オビとタネ』
- 『めざせ! 動物のお医者さん』
- 『はっけんずかん のりもの』
- 『おしりたんてい』
- 『きょうのおやつは』
- 『消えた少女は知っている』

- スイート・ファクトリー
- ヨシタケ シンスケ
- ひだの かな代
- きむら ゆういち
- 小賀野 実
- トロール
- わたなべ ちなつ
- 藤本 ひとみ

※ 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 —

木の葉生誕に泣き思子 武田 雄峰	露天風呂浮かぶ紅葉は水車 東海林 海峯	初雪や一夜泊りて消え失せり 菅原 貞子	小春日や猫の背中への及り返り 高橋 妙子	吹き流し手弱くなびく小春かな 峰友 緑恵	小春日や雲のんのんと浮かれ行く 平田 栄珠	雪マーク介護気ずかう姉の文 山崎 静女	木枯の車庫の扉は八分目 高橋 恵翠
---------------------	------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------

やまなみ吟社
十一月例会

戸籍だより

11月1日～11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

はやて
字旭台 鈴木 颯くん
(喬也さんの子 11月16日)

人のうごき

(平成27年11月30日現在)

世帯	916(±0)
人口	1,807(-5)
男	891(-3)
女	916(-2)

()内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には
外国人も含まれます。

— 新しい職員を紹介します —



三浦 毅
産業建設課 産業グループ 主任
(10月1日付)



西野 邦昭
総務課 政策経営室 主任
(11月16日付)

よろしくお祈いします！

表紙のウラ話



表紙のクリスマスツリーは、
正田建設(株)と先生たちが協力し
て準備しました。

編集後記

■先月、23歳になりました。去年の今頃は何をやっていたかなーと考えてみましたが、まったく覚えていません。とりあえず、今は目の前の仕事に向かってひたむきにやるだけです。あれこれ考えて検討しても、結局は行動が無ければ意味がないのです。23歳からは、「とにかく行動」を肝に銘じて頑張っていきます。最後に私が敬愛する人物の言葉を紹介します。

「やるしかないのに、そんな簡単なことのわからない人間が多すぎる」

【Joe Strummer に憧れた t-singo】

広報なかとんべつ 12月号 Vol.673

【発行】 2015年12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。