

THE STATE OF THE PARTY OF THE P

2015. 5 May

義員選挙 2	町長·議会談
3	町長挨拶.
4	まちの話題
メーション 7	インフォー
然日記 9	A L T の徒
の健康宅配便・・・・・10	保健師さん
<i>l</i>)	図書室だよ
・編集後記など・・・ 12	戸籍だより

町長および 会議員選挙

投票結果

区分	男		男 女		計	
有権者数	780	人	810	人	1590	人
投票者数	687	人	718	人	1405	人
棄権者数	93	人	92	人	185	人
投票率	88.08	%	88.64	%	88.36	%



町長選挙

開票内訳	
有効投票数	1393
無効投票数	12
投票総数	1405

議会議員選挙

開票内訳	
有効投票数	1394
無効投票数	11
投票総数	1405

中頓別町長選挙 開票結果

候補者指名	得票数
当 小林 生吉	1010
柳沢 雅宏	383

▼開票作業とそれを見守



中頓別町議会議員選挙開票結果(定数8名)

	候補者指名	所属	得票数
当	宮崎 泰宗	無所属	252
当	西浦 岩雄	無所属	224
当	細谷 久雄	無所属	200
当	長谷川 克弘	無所属	196
当	星川 三喜男	無所属	153
当	村山 義明	無所属	143
当	東海林 繁幸	無所属	91
当	佐藤 奈緒	日本共産党	77
次	山本 得惠	無所属	58





表紙

退

任

御

挨

拶

4 月 30

日をもっ

7

任期満了により、

中

別

町

'長を退

就任・退任のあいさつ

中頓別町長

中頓別町長

生吉 小林

がんばらせていただきた た野 いたしました。 月 1 日、 民のみなさまの負託に応えられるよう4 大変厳 前町 誰より 長の L 後 もこの を 時 引き 代を担 いと思います。 を想う強い気持ちを 頓 別町

任

間

境の整備」

等について、

定の成果を上げること の人口を大幅

来ました。

一方で、

就任当時

が悔やまれるところでもあります。

過疎化や少子高齢化に拍車をかけてしまったこと

今後は、

第り期総合計画や総合戦

略

0

取

組 みに

ご支援とご協力により、

「財政支援

の強

活

平成11年5月から4

期

16

年間に

町

民

必ず結果が見えてくると思 に町民みんなでまちづくり これから、できるだけ 人口減少という大きな課 未来につながる可 これからのご支援 その声を大切 町 能性を信じ、 っています。 題を抱え厳し 民 15 に町政の運営にあたって のみなさんとお話 取り組むことができれば ご協力をよろしくお 状況 品しでき

議員・ より、 をしていただきたいと思っております。 職員各位にお礼を申し上げ、 人口対策も含めて住みやす 本当にありがとうございました。 ご協力をいただきまし 退任の 町 を 目 挨拶と 指して努力

智雄 野邑

入館入学おめでとう



こども館入館式

見せていました。

「見せていました。

「いから始まる新しい生活にワクワクな

「いがのが、館しました。

「の幼児が入館しました。

「はの最中は

「はの場所ではません。

「はの場所ではません。

「は、こども館に新しく7人

も童心に返るひと時でした。た。いたいけな表情を眺め、こちらぞれの部屋で無邪気に遊び始めましまると、入館したこどもたちはそれまが終わり、父母と先生の会が始式が終わり、父母と先生の会が始



中頓別小学校入学式

トの上を堂々と入場。れました。9人の新入生は、レッドカーペッ4月7日、中頓別小学校で入学式が行わ

こ。 く手を挙げ返事をしていたのが印象的でし新入生紹介では、名前を呼ばれて元気よ

た。



と思うと成長が楽しみになってきます。いずれ先輩たちのように大人びていくのだも、まだ小学生の面影が残っていますが、れました。セーラー服や詰襟に身を包んで4月7日、中頓別中学校で入学式が行わ



12/00

新入学児童宅訪問

呼びかけを行うため、野邑町長が児童 カバー等を手渡しました。 宅を訪問し、メトロ帽子とランドセル 4月3日、新入学児童に交通安全の

域全体で注意していきましょう。 けでなく、交差点での飛び出しなど地 児童の交通安全は、本人や保護者だ

青空教室

車の乗り方、横断歩道のマナーなどの交通ルー ルを学ぶ青空教室が行われました。 4月20日、中頓別小学校では、正しい自転

じめスピードを落とすことが大切です。 当たりにして悲鳴を上げる児童もいました。 キと音を立て原形を失っていく自転車を目の に巻き込まれる実験を行った際には、バキバ 自動車を運転する側も危険を予測しあらか 人形を乗せた自転車が、左折するトラック



春の防火パレード

して、家や家族、地域のこどもたちを守って も館までを行進しました。 員に先導され、中頓別ターミナルからこど 火気を扱うときにはしっかりと後始末を 4月30日、こども館の幼児たちが消防職

いけるよう気を付けていきましょう。



予防対策協議会 林野火災

財産を守ることを目的に本年度も役場大 協議会が開催されました。 会議室で中頓別地区林野火災予消防対策 4月16日、 林野火災をなくし、 貴重な

件の林野火災が発生しています。 末やゴミ焼きなどによる人為的なもので 因のほとんどが、たばこ・マッチの不始 は0件でしたが、近隣の市町村では16 いけるように注意しましょう。 幸い、昨年度の中頓別町での火災件数 私たちの財産を私たち自身で守って その原



いいとこ探し隊 そうや自然学校

滑りなどを体験しました。 樹液を使って天ぷらやゼリー作り、 行われました。今回の活動では、採取した山菜・ 4月18日、そうや自然学校でいいとこ探し隊 薪割りやソリ が

ウの天ぷらが非常に苦く、こどもたちも先生たち また楽しい体験になったのではないでしょうか。 も苦い苦いと大騒ぎでした。苦いけれど、これも 美味しくいただくことが出来ましたが、エゾニュ ブルに並びました。フキノトウはふきみそにして 昼食では、自分たちで採った山菜の料理がテー



頃の感謝を込めて

も磨いて活躍することを楽しみにしています。 護者らが柔剣道場のワックスがけをしました。 子どもたちは「すごーい」と歓声を上げました。 ワックスをかけて磨くと床がピカピカになり、 ぶほど重い畳を小学生が2人で持ち運ぶ姿を見 ました。その後、 て、普段からしっかりと鍛えているのだと感じ 4 月 17 畳を持ち上げ運ぶ際には、大人でも2人で運 床磨きは心磨きと言いますが、磨いた床で技 月 剣道少年団の子どもたちとその保 1列に並んで雑巾がけをし、





・国民年金保険料のお知らせ

保険料を納めるなら、まとめて払う「前納」がお得!

国民年金の保険料は、毎月納める必要があります。コンビニや銀行、郵便局で払うことができます。また、インターネットを利用したオンライン納付や預金口座からの自動引き落としも利用できます。

保険料を早めに納めることにより、割引される「前納」制度があります。ぜひ、ご利用ください。

◆「前納」制度の割引額

(平成27年度保険料額)

	納付方法	1 カ月分	6 カ月分※1	1年分*2	2年分*3
,	月々支払い	15,590 円	93,540 円	187,080 円	382,200 円*4
前	現金で支払い (割引額)		92,780 円 (760円)	183,760 円 (3,320 円)	
納	口座振替 (割引額)	15,540 円 (50円)	92,480 円 (1,060 円)	183,160 円 (3,920 円)	366,840 円 (15,360 円)

- ※1 4月~9月分までの保険料 ⇒ 4月末までに納付10月~翌年3月分までの保険料 ⇒ 10月末までに納付(口座振替の場合は、4月末と10月末に引き落とされます)
- ※2 4月~翌年3月分までの保険料 ⇒ 4月末までに納付 (口座振替の場合は、4月末に引き落とされます)
- ※3 4月~翌々年3月分までの保険料 ⇒ 4月末までに引き落とされます。
- ※4 平成27年度保険料15,590円の12カ月分と平成28年度保険料16,260円の12カ月分の合計です。

便利なインターネットサービス「ねんきんネット」

「ねんきんネット」は、年金についての情報をインターネットを使って確認できるサービスです。24時間いつでもパソコンで確認できます。ぜひ、ご利用ください。

- ●「ねんきんネット」でできること
 - ・自宅のパソコンで、24時間いつでも、 最新の年金記録が確認できます。
 - 将来の年金額を試算できます。
 - ・郵送でお届けしている「ねんきん定期便」が パソコンで確認できす。

「ねんきんネット」の 登録者が 300万人を突破! (平成26年6月現在)

◆ご利用には、申し込みが必要です。日本年金機構のホームページで申し込みができます。 年金手帳をご用意の上、お申し込みください。

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット





・民生委員の紹介



後列右から 高島 民生委員 担当 小頓別 岩手 秋田 悪林 民生委員 担当 上頓別 敏音知 豊平 上 民生委員 担当 上朝 松音知 三下 豊泉 兵安 神崎 京下 豊泉 兵安 神崎 京下 豊泉 兵安 神崎 京下 豊泉 兵安 神崎 京下 豊泉 兵安 神崎

担飯 当田 担田当村 担石 当井 担荒当木 担門 当野 前列 担当 第1生委員 全主副域任会 第民2生 ^第副 3会 あ会り 主任児童委員 · 4 委 員 児長 長

民生委員は、地域の人々の生活状況を把握し、必要な方に必要な援助を行うことや 地域の方々の生活の向上、地域福祉の向上を目指して関係行政機関と協力して様々な 社会福祉活動を行います。また、児童福祉に関する問題を専門に扱う主任児童委員が 配置されています。

日頃お困りになっていることなどの相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

※ 民生委員・児童委員に関する問い合わせ、相談等は 民生委員協議会事務局:保健福祉課 6-1995 まで

平成 27 年度納期一覧表

税目	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期
軽自動車税	6月 1日				
道町民税	6月30日	8月31日	11月 2日		
固定資産税	6月 1日	8月31日	11月30日		
国民健康保険税	6月30日	7月31日	9月30日	11月30日	12月25日



ダリンさんの徒然日記

Aloha, Nakatombetsu! Golden Week is the most anticipated Holiday for Japanese people; I'm sure, as everyone plans trips to Hawaii for a week long vacation. During Golden Week, Hawaii also has events in correlation the Japanese holidays.

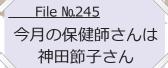
Did you know that Hawaii also celebrates Kodomo No Hi? In Hawaii, Kodomo No Hi is Boy's Day. Families with sons hang flying carp in front of their homes to celebrate the special day. When I was in elementary school, boys were able to eat lunch in the classroom. Unlike Japan, students in Hawaii and the US, eat in the cafeteria, and not in the classroom. It was a special occasion and a privilege to eat in the classroom. (Don't worry; girls have the same privilege on Girl's Day, as well!) The teacher also gave out Mochi Crunch for us to eat during recess. It was one of the best days of the school year!

Every year, May first is May Day, and in Hawaii, it's called Lei day. On this day, people celebrate by giving gifts of leis to one another. The lei represents aloha which has many meanings. For example, it can mean farewell, greeting, love, happiness, and appreciation. Schools also have performances to showcase hula. If you happen to stop by Mitsugu for a drink while I am there, feel free to ask me to dance hula for you!

アロハ! 中頓別の皆さん。 ゴールデンウィークは日本人にとって最も楽しみにしている休日だと思います。(例えばこの時にハワイ旅行に行く計画を立てることもあるでしょう!)そんな日本の休日のために(日本から来る人々のために)ハワイでは、このゴールデンウィークの間にいろいろなイベントが行われています。

あなたは、ハワイでも「こどもの日」を祝うということを知っていましたか?ハワイでは「こどもの日」は "Boy's Day"(ボーイズ・デイ)と呼ばれています。 男の子のいる家庭では、 家の前にこいのぼりを揚げます。 また、アメリカやハワイでは日本と違い、昼食は皆で食堂で食べるのですが、私が小学生の頃、「こどもの日」に男の子たちだけが教室で昼食を食べることができました。(女の子たち! 心配しないで!「ひなまつり」 "Girl's Day"(ガールズ・デイ)では同じように女の子たちだけが教室で食べることができましたよ!)また、 休み時間には先生方から「モチ・クランチ」と呼ばれている、 あられのお菓子をもらうことができました。 この日は学校生活の中でも最高の日と呼べるうちのひとつでした!

毎年5月1日は "May Day"(メーデー)ですが、ハワイではこの日を "Lei Day"(レイ・デイ)と呼んでいます。この日を祝うために、皆はお互いにレイ(花のネックレス)をあげたりもらったりします。レイはアロハの心を表現します。 アロハはいろいろな意味を表す言葉です。 例えば、お別れ、挨拶、愛、幸せ、 感謝などです。また、この日は学校でフラダンスの発表も行います。 もし、 あなたが「みつぐ」に飲みに行って私を見かけたら、 遠慮せず「フラ・ダンスを見せてもらってもいい?」と尋ねてみてくださいね!







「認定疾患から見る予防活動」 ~介護認定の主治医の意見書から~

中頓別町の介護認定率

中頓別町では平成 25 年度に要介護認定を受けた者が 153 名で、1 号保険者(65 歳以上)の 21.9%になっています。これは全道(20.9%)全国(20.0%)と比較しても高い認定率となっています。

今後はさらに高齢化の進展に伴い、より高い年齢層の高齢者が増加することから要介護認定率も上昇すると推測されます。今回は介護認定の原因疾患についてご紹介し、予防活動を考えてみましょう。

介護認定原因疾患

図1にあるように介護認定の原因疾患を見ると、高血圧症が全体の3割近くいて突出しています。血圧の影響を大きく受ける脳血管疾患が2番目に多く、心疾患も4番目に多い疾患となりました。血管障害を起こす因子の予防、生活習慣病の発症予防並びに重症化予防が中頓別町の喫緊の課題であり、取り組みが必要になっています。

今回は、介護予防として認定疾患のうちで3番目に多いと言われている骨関節疾患について説明します。

図 1

	1	2	3	4	5	6
	高血圧症	脳血管疾患	骨・関節疾患	心疾患	糖尿病	その他
人	45	22	16	14	10	47
%	29. 2	14. 2	10. 4	9	6. 5	69. 4

骨 · 関節疾患

骨関節などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し介護が必要になったり、寝たきりになったりします。国保連合会の KDB システムの調査では、中頓別町の介護認定者の 70%に骨・関節疾患を持っている人がいて、生活の質に大きく影響していると思われる状況です。

関節疾患の主な病名は変形性腰椎症や変形性膝関節症など、関節軟骨がすり減り関節に炎症や変形、そして痛みをもたらす疾患の方が最も多い状況でした。

関節を守るためにできること

一度すり減ってしまった関節軟骨は、もとの完全な形には修復することはありませんが関節 を守るためにできることがあります。

①生活習慣の改善

介護保険認定者の原因疾患である高血圧・脳血管疾患など、血管障害を起こす因子を若い時から予防し要介護状態となる時期を遅らせる事です。

②運動療法

骨、関節、筋肉の運動器の働きが衰え、要介護状態になる危険性が高い状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群)といいます。そのトレーニング方法は、その人のレベルによって違います。変形性膝関節の進行を防ぐための運動、関節周囲の筋肉の鍛錬など自分に合った方法をリハビリ専門職・医師などに相談してみましょう。その際には保健師にご相談ください。

③温熱療法

暖めることにより患部の毛細血管が拡張し、血流が良くなり炎症物質のヒスタミンなどを除去します。運動器の疾患は、早い段階からの取り組みやメンテナンスがとても大切になっています。



と図書を発だより

今月の新刊(4月22日現在)

(一般書)

『九年前の祈り』 小野 正嗣 『夜また夜の深い夜』 桐生 夏生 『おとなの教養』 池上 彰 『波の音が消えるまで』 沢木 耕太郎 『徘徊タクシー』 坂口 恭平 『放射線を浴びた×年後』 伊東 英朗 『波止場浪漫』 諸田 玲子 『神様のカルテ〇』 夏川 草介 『大人のひきこもり』 池上 正樹 『ひとり親の子育て』 諸冨 祥彦

(児童書)

『どうぶつたいじゅうそくてい』 聞かせ屋。けいたろう 『いきものとこや』 塚本 やすし 『キッズペディア科学館』 日本科学未来館 『クラスメイツ』 森 絵都 『そいつの名前はエメラルド』 竹下 文子 『きみは知らないほうがいい』 岩瀬 成子 『どうぶつたちのびっくり事件簿』 宮崎 学 『ふしぎなかいだん』 永井 秀幸

『ウルトラマンをつくったひとたち』 いいづか さだお

注目の新着本

『今日も嫌がらせ弁当―反抗期ムス メに向けたキャラ弁ママの逆襲』

著:ttkk(Kaori) 三才ブックス



笑いお弁当エッセイ。 反抗期女子高生親子の泣き を高校3年間作り続け、食 いま話題の「仕返し弁当」 般

『世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ』**児**編:〈さば よしみ 絵:中川 学 汐文社 **童**



はいないようでした。しはいないようでしたと関心を領なのです。会場の人たかれは世界でいちばん貧いれは世界でいちばん貧いがたでいる。質素な背広国際会議で演説の壇上に国際会議で演説の増上に

※ 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.

一 住んでいてよかった これからも住んでいたい -



野邑町長退任式



中頓別町長として町の発展に尽力してきた16年間

お疲れさまでした

広報なかとんべつ 5月号 Vol. 666

【発 行】 2015年5月11日

庁舎を後にする野邑

町

長

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 *この広報誌は再生紙を使用しています。

【印 刷】 有限会社 天北印刷工業

戸籍だより

4月1日~4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。)

えんぐみ

字旭台 (4月16日) 諒佑さん 林 華純さん 佐藤

字上駒 (4月27日) 鈴木 優貴さん 庄司 愛さん

おくやみ

字中頓別 富士原 菊江さん

(94歳 4月9日)

字上駒 渡邊 正博さん (59歳 4月10日)

字敏音知 高橋 正一さん (84歳 4月20日)

字中頓別 増田 久義さん (74歳 4月24日)

人のうごき

(平成 27 年 4 月 30 日現在)

世帯 930(+1)

人口 1,835(-3)

男 911(-4)女 924(+1)

()内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には 外国人も含みます。

■役場に入り、広報の仕事を 始めてから早くも1ヵ月が経 ちますが、毎日失敗と反省を 繰り返しています。

私のまわりにいる先輩たち は、一人ひとりがものすごい 仕事量をこなしています。大 学を出てすぐの新米ピヨピヨ ひよっ子の私もいつかはそれ だけの仕事ができるようにな りたいと思っています。その ために、まずは広報の仕事を 精一杯頑張っていきます。

[t-singo]