

広報 なかとんぼ



■ 中頓別中学校運動会

6月1日、中頓別中学校運動会が行われました。

平日にも関わらず、多くの保護者の方が応援に駆け付け、頑張る生徒たちに力強いエールを送っていました。

最後の競技である全員リレーでは、勝負がついた後に、競い合ったアンカー同士で握手する場面があり、生徒たちの絆の強さを感じました。

クリーン作戦	2
不法投棄	3
まちの話題	4
A L Tの徒然日記	7
インフォメーション	8
今月のおすすめ料理	10
図書室だより	11
戸籍だより・編集後記など	12

2015. 6 June

ロマン息づく大自然の町ー中頓別



まちをキレイに！

クリーン作戦

中頓別町クリーン作戦

5月10日、中頓別町クリーン作戦が実施されました。

当日は、26団体320名もの参加者が集まり、町内を歩き回りながらゴミを拾いました。この活動によって、まちがキレイに



なるだけではなく、ポイ捨てをしてはいけないということを確認する良い機会になったのではないのでしょうか。

当日参加された皆さん、ご協力ありがとうございました。

小中学校クリーン作戦



中頓別町クリーン作戦に先立ち、4月30日に中学校、5月7日には小学校が、それぞれクリーン作戦を実施しました。

子どもたちは、積極的にゴミを探し回り、遠くにあるゴミも見逃さずに拾っていました。

ゴミの中には、衣類・携帯電話などもあり、子どもたちからは、どうしてこんなものを捨てるのかという声がありました。

これをきっかけにポイ捨てをしない・させない意識を持つてもらえたと思います。

表紙のウラ話

5月31日に予定されていた中頓別中学校の運動会が、雨で翌日に延期になりました。当日である6月1日には、テントがおおられるほどの強風という天候での開催となりました。

その中でも生徒たちは自分たちの全力を尽くし、最後には楽しかったと言って終わることが出来ました。競技ごとに勝って負けて、お互いに喜びと悔しい思いを味わったと思います。その中で楽しかったと言えることはとても素晴らしいことではないでしょうか。

生徒の頑張っている様子を見てみると、これから続く学校生活でも協力して乗り越えていけると思います。



ゴミの不法投棄

ペットボトルは
リサイクルされています

平成 26 年度に本町で収集されたペットボトルの量は 7,860 kg です。このペットボトルはリサイクル業者に引き取られ、化学繊維などに生まれ変わります。

ペットボトルは資源ごみとしてゴミステーションに出しましょう。

山中の谷底で大量不法投棄が発見されました。広い範囲にばらまかれたそのゴミは誰によって捨てられたのでしょうか。中頓別町の大切な自然を傷つける不法投棄を見逃さないように我々も日頃から目を光らせ、注意していきましょう。

また不法投棄があった場合、土地の管理者も責任が問われることがあります。

手入れが行き届いていない土地は不法投棄されやすいので、自分の土地をしっかりと管理していくことが大切です。

異常な数のペットボトル



— ゴミの不法投棄は — 犯罪です。

不法投棄された廃棄物を発見した場合には、中頓別町役場保健福祉課または警察へ連絡してください。

なお、不法投棄の現場を目撃した場合、危険ですので投棄者及び廃棄物への接触は避け、自身の安全確保を優先しましょう。

保健福祉課 (6-1995)

《不法投棄と罰則》

〔廃棄物の処理及び清掃に関する法律〕

第一六条 (投棄禁止)

何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない。

第二五条 第一項 第八号 (罰則)

第一六条の規定に違反し、廃棄物を捨てた者は、五年以下の懲役若しくは一千万円以下の罰金に処し、又はこれを併科する。

(第三十二条により法人の場合一億円以下の罰金)

そうや自然学校

5月15日 森のこども園
5月27～29日 笹かご作り
5月31日 カワヤツメウナギ学習会



森のこども園

5月15日、そうや自然学校と認定こども園の連携事業「森のこども園」が行われ、園児4名が春のふるさとの森を探検しました。

この時期のふるさとの森には色鮮やかな花が咲いています。虫眼鏡を使って注意深く観察すると、「花の中に虫が隠れていた!」と新しい発見に目を丸くしていました。

その後は湿地に移動してカエルの卵を探しました。

今年は水量が少なかったためか卵がほとんど見られませんでした。一か所だけ孵化寸前の卵を見つけたことができました。卵は少しだけ観察用に持ち帰り、しばらくの間園内で飼育して成長を見届ける予定です。

笹かご作り

5月27日～29日まで自然学校で笹かご作り体験が行われました。

まずは材料の確保というところで、自然学校付近で採れる根曲がり竹を切り出しました。

この切り出した竹を編み込めるように加工していきます。その際、竹の表面をリングゴの皮のように薄く割るのですが、これが非常

に難しく、綺麗にできるまで3年はかかるそうです。

編み込み作業では、3本の竹をうまく噛み合わせて6角形を作るように編みます。竹を通す場所を間違えたり、上下逆になるなどの少しのミスでやり直さなければならぬので集中力が求められるな作業でした。



カワヤツメウナギ学習会

5月31日、自然学校にてカワヤツメウナギの学習会が行われました。

最初に、自然学校の中でヤツメウナギとはどういう生き物であるのか説明を受けました。

一般的なウナギと違い、ヤツメウナギにはアゴがなく、ストローで吸うように呼吸します。名前からウナギの種類かと

思われがちですが、生物学的にも大きくかけ離れた動物だそうです。

説明の後、近くの川でカワヤツメウナギや、その卵を探しました。

子どもたちは、長靴に水が入ろうが、川で転んで濡れようが構いなしで、川の中を縦横無尽に探し回っていました。



アウトドアシーズン到来！

パークゴルフ大会

5月9日、寿パークゴルフ場にて町民パークゴルフ大会が行われました。あいにくの曇り空でしたが、総勢39名の参加者は4コース36ホールで快音を響かせ、1打を争う熱戦を繰り広げました。

一般男子			一般女子		
赤川	慶一さん	104 打	杉本	良子さん	103 打
鈴木	貞さん	105 打	赤川	知子さん	107 打
内田	冒治さん	105 打	山口	喜美子さん	110 打
石神	忠信さん	106 打	石神	フヨ子さん	110 打
齊藤	基仁さん	109 打	野邑	雅子さん	110 打
総 合 優 勝			ホールインワン賞		
杉本 良子			赤川 慶一		



ゲートボール大会



5月28日、中頓別町メモリアルパークゲートボール場にて宗谷陸地町村ゲートボール大会が行われました。宗谷管内から10チーム54人が参加し、それぞれ戦略を練って白熱の試合を繰り広げました。

ゲートボールは、他のスポーツと違い、筋力は重要ではないスポーツですが、高度な戦略性が求められ、子どもから年配の方まで楽しめるスポーツとなっています。

- 1 位 枝幸町枝幸チーム
- 2 位 枝幸町歌登チーム
- 3 位 豊富町チーム

狂犬病予防注射はお済みですか？

現在、日本での狂犬病発生件数は、犬などを含めて0件ですが、全世界ほとんどの地域において依然として発生し、年間5万人が発症し死亡しています。狂犬病は発病すると有効な治療法がないため、致死率はほぼ100%です。まだ狂犬病予防注射及び登録がお済みでない方は必ず行ってください

問合せ先 介護福祉センター (6-1995)

指導林家認定証交付式

5月14日、中頓別町役場会議室にて北海道指導林家認定証交付式が行われました。

今回認定された近内誠一さんは、農業を営む一方、除間伐・枝打ち等計画的な森林整備を行い、地域森林所有者の模範となる森林づくりを実践するとともに間伐材等の搬出・販売を積極的に行い、農林複合経営を進めています。また、作業具の改良など独自の工夫をしており、地域の森林づくりにおいて先導的な役割を果たしています。



平成27年度南宗谷消防組合

中頓別消防団春季消防演習

5月17日、中頓別支署前にて中頓別消防団春季消防演習が行われました。ポンプ操法では、ホースをつなぐ動きから放水まで無駄の無い動きでした。

模擬演習では、放水車1台では鎮火することができず、応援を呼ぶという想定のもと、各分団が機敏に対応し消火活動が行われました。3方向7人による放水は圧巻の一言で、非常に頼もしい限りです。

買物実態調査に関する報告会

5月23日、札幌国際大学教授である吉岡宏高氏をお迎えして、買物実態調査に関する報告会が開催されました。

町民からのアンケートをもとに、現在の買物環境・将来の買物環境予測の報告が行われ、購買行動から今後の中頓別町のとるべき指針を示していただきました。

購買意欲の低下・買い物難民などの深刻な問題に対して、対策を打つ必要があり、商工会や役場だけでなく、町が一体となり動くには今がチャンスではないかとの報告がありました。





ダリンさんの徒然日記

Aloha Nakatombetsu! Golden Week came and went in a blink of an eye. As most Japanese people would head to Hawaii, I went somewhere where the atmosphere is close to home, without spending one month's worth of salary; somewhere where the weather is nice and the beaches are beautiful. Where is that, you ask? Aloha Gozaimasu! Menso-re! For Golden Week, I went to Okinawa with a friend from Tokyo. We visited the Churaumi Aquarium and made Shisa in Nago city, hiked to the top of Ishikawa-dake in Uruma city, and roamed Kokusai Dori in Naha. We also enjoyed delicious Ryukuan cuisine, such as Okinawan Soba and, my favorite – Ashitibichi (Pig Feet Soup)! Okinawa's Awa Mori is so refreshing! If only I had the chance to try Snake Wine... Maybe the next time I go to Okinawa; that will be one of my top priorities.

When telling my friends that I was going to go to Okinawa for Golden Week, many were appalled and questioned why. "You're from Hawaii... Okinawa is quite the same, isn't it?" It's true about having nice summer weather, beautiful blue beaches, among a lush green paradise. However, as for me, I wanted to visit Okinawa for its unique culture. Even though I may only be one-eighth Uchinanchu, I wanted to experience the land of which my great-grandfather came. Although I never met my great-grandfather, stories from the past are my only memories I have of my Uchinanchu heritage. Thus, I decided to fully immerse myself in my cultural background. It was a great learning experience, and a wonderful vacation. I hope my next trip back to Okinawa will be very soon! Ato kara ya! Until next time!

アロハ！中頓別の皆さん。

ゴールデンウィークはあっという間に過ぎ去ってしまいました。多くの日本人はハワイに行ったと思いますが、僕は一か月分の給料を使わずに行ける、実家と同じ雰囲気の天気が高く海が綺麗なところに行ってきました。さて、どこでしょう？アロハゴザイマス！メンソーレ！ゴールデンウィークに東京の友人と沖縄に行ってきました。名護市で沖縄美ら海水族館に訪れたり、シーサー作りを体験したりしてきました。そして、うるま市で石川岳を登ったり、那覇市の国際通りの周りをブラブラしたりしてきました。イッパマサ〜ン（とても美味しい）琉球料理、たとえば、沖縄そばや僕の一番好きなアシティビチ（豚足）もいただきました。沖縄の泡盛は爽やかな味でした。ワオ！ハブ酒を飲めばよかった…今度、沖縄に行ったら、ハブ酒を飲むことを最優先にしたいと思います。

友人にゴールデンウィークに沖縄に行くつもりだと話した時、だいたいの人が驚いて、「なぜ沖縄に行くの？実家はハワイだろう…沖縄はほとんど同じじゃないか？」と言いました。確かにハワイと同じく常夏の気候や美しく青い海や青々とした緑の楽園があります。でも、僕はそれを味わうためではなく、沖縄のユニークな文化を体験するために、訪れたかったのです。僕はウチナンチュ（沖縄人）が八分の一しか入っていないけれど（僕のひいおじいさんは沖縄出身です。）ぜひ、この目で、ひいおじいさんの出身地を見たかったのです。僕はひいおじいさんに会ったことがありません。僕の中にあるのは幼い頃から知り得た沖縄についての話（ウチナンチュの遺産）だけでした。だから、僕は自分自身のバックグラウンドを知ろうと決め、沖縄行きを決めたのです。この旅で多くのことを学び経験できました。素晴らしい連休でした。もうすぐまた沖縄に戻りたいなー。アトカラヤ！また今度ね！

知っていますか？ 保険料の免除制度

国民年金保険料は毎月納めていただきますが、収入の減少や失業等により保険料を納めることができなくなることがあります。

しかし、保険料を未納のままにしておくと、将来の年金（老齢年金）や、障害や死亡といった不測の事態が生じたときに「障害年金」や「遺族年金」を受け取ることができない場合があります。

そのような状況を防ぐため、本人からの申請により、保険料が「**全額免除**」または「**一部免除**」される制度があります。

▶ **全額免除**… 保険料の全額※を免除 ※平成 27 年度は月額 15,590 円

▶ **一部免除**… 保険料の一部を免除（4 分の 3 免除・半額免除・4 分の 1 免除）

＜免除が承認された場合の保険料額＞

【平成 27 年度】

	全額免除	4 分の 3 免除	半額免除	4 分の 1 免除
保険料額（月額）	0 円	3,900 円	7,800 円	11,690 円

※ 減額された保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますのでご注意ください。

免除を受けるための条件

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が、下の計算式の金額以下であれば、免除を受けることができます。

全額免除 ▶ $(\text{扶養親族等の数} + 1) \times 35 \text{ 万円} + 22 \text{ 万円}$

<table border="1"> <tr> <td>4 分の 3 免除</td> <td>▶ 78 万円</td> </tr> <tr> <td>半額免除</td> <td>▶ 118 万円</td> </tr> <tr> <td>4 分の 1 免除</td> <td>▶ 158 万円</td> </tr> </table>	4 分の 3 免除	▶ 78 万円	半額免除	▶ 118 万円	4 分の 1 免除	▶ 158 万円	} + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
4 分の 3 免除	▶ 78 万円						
半額免除	▶ 118 万円						
4 分の 1 免除	▶ 158 万円						

※ 申請者本人のほか、配偶者および世帯主のいずれの方も、前年所得が上の計算式のコロ以下である必要があります。

※ 平成 26 年 7 月～平成 27 年 6 月分の申請については、平成 25 年中の所得で審査を行います。

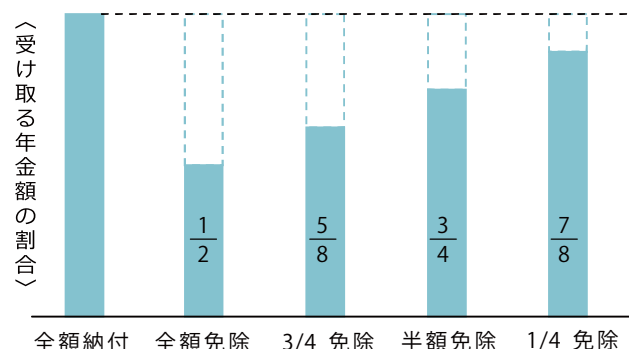
⚠ 将来の年金への影響

免除が承認された期間は、全額納付した場合と比べ保険料負担が軽減されているため、右図のとおり受け取る老齢基礎年金額が少なくなります。

※ 免除が承認された期間は、年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）に含まれます。

※ 平成 21 年 3 月以前の免除期間は、以下のとおり右図の割合とは異なります。

- 全額免除… 1/3 ● 4 分の 3 免除… 1/2
- 半額免除… 2/3 ● 4 分の 1 免除… 5/6



⚠ 付加年金・国民年金基金に加入している方はご注意ください

全額免除または一部免除が承認されると、付加年金および国民年金基金はご利用できません。
また、付加年金および国民年金基金は、さかのぼっての加入ができません。

免除を受けるには、申請が必要です

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を、お住まいの市（区）役所・町村役場の国民年金担当窓口または年金事務所にご提出ください。（郵送も可能です）

この申請書は各窓口にご用意しているほか、日本年金機構ホームページからも印刷できます。

※納付猶予…30歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料納付が猶予される制度（若年者納付猶予制度）のことです。

ご希望により、毎年の申請が不要になります

全額免除または納付猶予の承認を受けた方が、翌年度以降も引き続き、全額免除または納付猶予の承認を希望する場合には、申請が不要になります。ただし、失業等を理由とした特例による免除承認であった場合には、翌年度も申請書の提出が必要です。

申込方法

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」にある継続希望区分欄の「1. する 2. しない」の『1. する』に○をつけてご提出ください。

*審査は、住民税の申告内容をもとに行いますので、所得の申告を忘れずに行ってください。

過去2年までさかのぼって免除申請ができます

平成26年4月より、過去2年（申請月の2年1カ月前の月分）まで免除を申請できるようになりました。過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方は、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

免除期間の保険料は、あとから納めることができます

保険料の全額免除や一部免除等の承認を受けた期間がある場合には、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。

これを補うために、10年以内（例：平成26年7月分→平成36年7月まで）であれば、あとから保険料を納めることができ、納めると年金額は減少しません。この制度を「追納制度」といいます。

*免除等の承認を受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納をする場合は、当時の保険料額に一定額が加算されます。

*老齢基礎年金を受け取っている方は追納できません。

「免除」や「追納」に関する詳しい内容は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索



今月のおすすめ料理

～中頓別で採れる山菜を使ったレシピ～

栄養士

市本美由紀さん

〔うどのピクルス〕

材料（うど2本分）

□うど・・・2本

水・・・100cc

酢・・・100cc

A 砂糖・・・大さじ3

塩・・・小さじ1/3

ローリエ・・・1枚

- ①小鍋にAの材料を入れ一煮立ちさせ、冷ましておく。
- ②うどの茎は5cmに切り、皮を縦にむいて水に2〜3分ほど漬けてアク抜きをする。
- ③鍋に湯を沸かし、アク抜きしたうどを入れ、10秒ほど火を通してすぐに引き上げ、保存ビンに入れて①の甘酢に漬けこむ。（2〜3時間つけただけで食べられるが、一晩置くと味がなじみさらにおいしくなる）

へうどのピクルスの作り方



〔うどの生ハム巻き〕

材料（4人分）

□うど・・・1本

□生ハム・・・8枚

□塩昆布・・・適量

□酢・・・少々

- へうどの生ハム巻きの作り方
- ①うどは皮をむいて、3〜4cmの長さの拍子木切りにし、酢を少々入れた水に浸してアク抜きをし、さっと洗って水気をきる。
- ②生ハムの上に塩昆布（適量）と、うどをのせて巻く。

今回は中頓別で採れるお馴染みの山菜「うど」を使ったレシピ2品をご紹介します。

うどのピクルスを作るポイントとして、うどはシャキシャキした歯触りを残すためにあまり長い時間火を通さない方がいいようです。

うどの生ハム巻きは、生ハムにも塩分がしっかりとあるので、塩昆布は入れすぎないことがポイントです。

うどは日本各地の山野に自生する多年草で、その新芽を食します。ほとんどが水分でカリウム以外目立った成分はありませんが、抗酸化作用をもつクロロゲン酸が緑色の葉に多く含まれています。

身近で採れる山菜を使ってみなさん、さっそく試してみませんか？

今月のおススメ！
うどのピクルス
うどの生ハム巻き

「このゆびと〜まれ♪」 の活動

- 5月 9日 としょしつまつり
大型絵本や紙芝居の後、お絵かき
5月 13日 こども館にて読み聞かせ
5月 14日 小学校にて読み聞かせ
5月 21日 小学校にて読み聞かせ



図書室だよー

注目の新着本

(一般)



『男の子の本当に響く叱り方ほめ方』
著：小崎恭弘 すばる舎
どんな言葉をかければ、男の子が言うことを聞くのか。どんなふうに関われば、男の子が変わるのか。3人の息子を持ち、自身も3兄弟の長男で、元保育士の著者がその方法をみっちり伝授します！

(児童)



『東京ティーズ・リゾートキャストの仕事』
編：講談社
東京ティーズ・リゾートにはどんな仕事があるのか、働いてみてどうか、リアルな写真と情報が満載！
東京ティーズ・リゾート初の、これまでにない、公式キャスト本です。

今月の新刊 (5月22日現在)

(一般書)

- | | |
|-------------|--------|
| 『まるまるの毬』 | 西條加奈 |
| 『小説 創業社長死す』 | 高杉 良 |
| 『透明カメレオン』 | 道尾秀介 |
| 『波の音が消えるまで』 | 沢木 耕太郎 |
| 『狗賓童子の島』 | 飯嶋和一 |
| 『信玄の首』 | 矢野 隆 |
| 『ラスト・ワルツ』 | 柳 広司 |

(児童書)

- | | |
|---------------|-------------|
| 『じつはよるのほんだなは』 | 澤野秋文 |
| 『開運えほん』 | かんべあやこ |
| 『テーブルマナーの絵本』 | 高野紀子 |
| 『みんなの心霊新聞』 | みんなの心霊新聞編集部 |
| 『のりものつみき』 | よねづゆうすけ |
| 『ないしょにがんばり！』 | 宮下ひろ |
| 『からあげ』 | あおきひろえ |

※ 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 —

花曇り道路変更予期もせず 高橋 恵翠	花曇り簾立てかけ読む便り 山崎 静女	嵐急じつと堪えてるさくらかな 平田 栄珠	花冷えや濡れたる君に傘差しかけ 高橋 妙子	花の宴三代の輪のバーベキュー 菅原 貞子	通学路千島桜を見等評す 東海林 海峯	悠久の北の大地に散るさくら 武田 雄峰	やまなみ吟社 五月例会
-----------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------	------------------------	----------------



4月19日に東京で開催された中頓別町故郷会には、野邑前町長、村山議長が参加し、昔話に花を咲かせました。

編集後記

■6月に入り、ようやく初夏の陽射しが降り注ぐようになりました。ついこの間まで寒い日が続いていたことを考えると本当に夏がやって来るのか不安になります。中頓別町民1年生の私は中頓別の夏を知りません。中頓別の夏はどのようなもののでしょうか。暑いのか涼しいのかおっかなびっくり楽しみにしています。

【t-singo】

戸籍だより

5月1日～5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 湯田 梨々香ちゃん
(秀伸さんの子 5月18日)

おくやみ

字兵安 桑原 政雄さん
(82歳 4月30日)

字豊泉 成田 稔さん
(59歳 5月1日)

字中頓別 川東 晃さん
(78歳 5月3日)

字中頓別 石井 コトさん
(91歳 5月11日)

字中頓別 側 貢さん
(72歳 5月24日)

字中頓別 石井 國好さん
(95歳 5月29日)

人のうごき

(平成27年5月31日現在)

世帯 926(－4)

人口 1,826(－9)

男 905(－6)

女 921(－3)

()内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には外国人も含まれます。

広報なかとんべつ5月号訂正

6ページ上段林野火災予防対策協議会の文中にある、近隣市町村の林野火災発生件数は「16件」ではなく「1」件の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

広報なかとんべつ 6月号 Vol.667

【発行】 2015年6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。