



広報

なかとんべ
No.669

2015. 8 August

全日本 水風船キャッチ選手権大会

◆北緯 45 度夏まつりのイベントとして、
2015 全日本水風船キャッチ選手権大会が
開催されました。照りつける日差しの中、
全道各地から集まった参加者たちは賞金
目指して水風船をキャッチ！

まちの話題	2
教育長就任	5
インフォメーション	6
A L T の徒然日記	9
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

北緯 45 度癒しの里
ーロマン息づく大自然の町ー





北緯45度夏まつり

8月1日から2日間、北緯45度夏まつりが開催されました。会場では、かき氷などの出店が並び、祭りらしい雰囲気を楽しむことができました。

1日目は、水風船キャッチ選手権が行われ、中頓別町の中学生チームが優勝し、賞金を手にしました。夕方には、ふるさと音頭踊りやフラダンスがあり、祭りに花を添えました。



その後、ビンゴ大会や歌謡ショーが行われ、訪れた方々はビールを片手に焼き肉を楽しみ盛り上がりました。最後に花火ファンタジアが行われ、夏の夜空に大きな花火が打ち上がりました。2日目は町民対抗スポーツフェスティバルが行われました。多くの町民が参加し、三輪車ムカデ競争や綱引きなどで競い合い、交流を深めました。

中頓別神社例大祭

7月22日から7月24日まで中頓別神社例大祭が開催されました。

会場では、焼き鳥や焼きそばなどの出店、お化け屋敷実行委員会による出し物、歌謡ショーなど子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんでした。

7月23日には神輿渡御が行われ、小学生が手作りの神輿やよつちやれ、まとい太鼓を披露しました。



神社祭に併せて開催

スポーツ少年団柔剣道大会

7月21日
剣道大会



7月23日
柔道大会



長寿園夏祭り

7月11日、過ごしやすい天候の中、長寿園夏祭りが開催されました。

同園内の駐車場には、焼き鳥、おでんなど数多くの屋台が立ち、ステージでは中頓別中学校文化部の演奏やアロハ・ピリカの歌謡ショーが行われ、利用者や一般の方も楽しんだ一日となりました。



▼アロハ・ピリカのお二人による演奏の様子

中学校保育実習

7月2日、こども館で中頓別中学校家庭科保育実習が行われました。

中学生たちは、こども園の園長からの話を聞き、保育のつらさ、やりがいなどを質問。実践的な答えをもらい、保育に対する心構えを学びました。

その後、実際に子どもたちと触れ合い、子育てを肌で感じる体験となりました。



こぐまクラブ交通安全運動

7月16日、肌寒い空の下、中頓別町、生活安全協会、交通安全指導員会、警察署、こども園「こぐまクラブ」

が協力し、交通安全の啓発運動を行いました。子どもたちは、通りにかかるドライバ―に手作りの「ハーブの

香りを包んだお守り」を手渡し、「交通安全お願いします!」と元気いっぱいに呼びかけました。

このお守りには、ハーブの香りでリラックスしながら安全運転してほしいという願いが込められています。



健康づくりセミナー

誤嚥性肺炎の予防

7月7日、講師として稚

内楨心会病院で勤める美田恵美子さんを招いて講演が行われました。講演では、誤嚥性肺炎とその予防についてお話しいただきました。

食べ物や飲み込み、食べ物をうまく飲み込まず、気管へ食べ物や唾液が入ってしまうことで肺炎を引き起こすことがあります。これを誤嚥性肺炎と呼びます。

誤嚥性肺炎を予防するには、歯磨きなどの口腔ケアや飲み込みやすい食事にする



る、食事のときの姿勢などに気を付けなければなりません。

高齢の方にとって肺炎は非常に危険な病気です。いつまでも元気で暮らすために気を付けていきましょう。

有酸素運動を取り入れたロコモ予防

7月27日、健幸サポート

happy moon 代表、門間奈月さんを招いて「有酸素運動を取り入れたロコモ予防」が行われました。ロコモとは「ロコモティブシンドローム」のことで、筋力低下、介護が必要な状態、寝たきりになる危険の高い状態のことです。

有酸素運動ということですが、運動自体は身体を触る・揺らすなど軽い運動でした。門間さんによると、身体を触ることで身体からのサインを感じ取ることが大切だそうです。

名寄私立大学 食生活調査報告会

7月29日、名寄市立大学の学生による食生活調査結果報告会が開催されました。

5月27日に実施された中頓別町民を対象としたアンケートの結果をもとに、食生活などの健康状態や運動の有無などの報告がありました。

報告会の中で、食生活に関するゲームや中頓別町の



食材を使ったレシピ集の紹介があり、学生の工夫と努力を実感しました。

グループで意見交換した時には町民と学生が楽しそうに話していたのが印象的でした。

調査対象は44名なので、この結果が全てではありませんが、中頓別町の傾向をつかむという意味で有意義な報告会となりました。



新教育長 就任

6月30日をもって柴田前教育長が一身上の都合により辞任しました。このことにより新しい教育長が任命されました。

就任の御挨拶

6月25日に開催された第2回中頓別町議会定例会において、教育長としてご同意をいただきました。縁あって中頓別町に参りましたことを大変光栄に存じ上げますとともに、教育長の重責に身の引き締まる思いでございます。微力ではございますが、北海道公立学校長や道の教育行政職員として培った経験を「北緯45度癒しの里・ロマン息づく大自然の町」の学校教育や社会教育等の充実と発展に誠心誠意努める決意でございます。

何卒、町民の皆様のご指導ご協力を賜りますようお願い申し上げ、就任のご挨拶とさせていただきます。



教育長

たなべ

あきひろ

田邊 彰宏 60歳

教育委員会体制が変更されました

◇新たな中頓別町教育委員会体制について

職名	氏名	最初の就任年月日
		今期の任期年月日
教育長	田邊 彰宏	平成27年 7月 1日(1期目)
		自 平成27年 7月 1日 至 平成30年 6月30日
教育長 職務代理	石井 英正	平成 8年10月 1日(5期目)
		自 平成24年10月 1日 至 平成28年 9月30日
教育委員	木内 彰	平成21年11月 1日(2期目)
		自 平成25年11月 1日 至 平成29年10月31日
教育委員	村田 華奈子	平成26年12月22日(1期目)
		自 平成26年12月22日 至 平成30年12月21日

より安心できる安全な水道水の供給をめざして

～水道事業、8月から維持管理業務を民間委託～

本町の水道事業は、これまで簡易水道事業として、検針業務や漏水修理などの一部の業務を除き、直営で管理運営を行ってきました。

安全で安定した飲み水を供給するためには、水道担当職員に専門的な技術が求められますが、技術力の継承の難しさなどから、今後の維持管理業務体制に不安があります。

7月17日に招集された第4回中頓別町議会臨時会で民間委託のための補正予算が可決され、8月1日から浄水場をはじめとする水道施設の維持管理業務を専門的な知識と技術力を有した民間に委託し、より充実した維持管理体制のもとで事業の安定性を図っていくことになりました。

賦課徴収業務などは従来通りに行い、技術的な維持管理業務を委託することになりますので、町民の皆さまのご理解をいただきますようよろしくお願いいたします。

敏音知おためし暮らし住宅改修工事の様子



公共工事
始まっています

町政執行方針公開以降に行われた公共事業入札(7/7, 7/9)によって、公共工事の業者と契約金額が決定し、工事が始まっています。

業務名	落札業者	契約金額	落札率
国保病院リハビリ施設増設工事設計業務委託	(有)アーキシップアソシエイツ	2,808,000	93.86%
看護師住宅新築工事設計業務委託	(有)アーキシップアソシエイツ	3,348,000	95.98%
中頓別中学校校舎耐力度調査業務委託	(株)岡田設計	1,890,000	53.03%
おためし暮らし受入住宅改修工事(建設主体工事)	(株)細建	1,328,400	95.35%
おためし暮らし受入住宅改修工事(機械設備工事)	(株)ダイシン工業	2,052,000	97.44%
教員住宅浴室改修工事(建設主体工事)	(株)細建	2,376,000	97.78%
教員住宅浴室改修工事(機械設備工事)	北砥石油(株)	1,641,600	95.60%
町道あかね2号線交付金工事の内実測線調査設計業務委託	(株)ダイシン設計	3,542,400	92.65%
中頓別町橋梁長寿化修繕設計業務委託	(株)ダイシン設計	9,342,000	93.72%
町営牧場草地更新工事	(公)北海道農業公社	2,116,800	98.00%

もうすぐ始まる！

マイナンバー制度について

10月から住民票を有する全ての方に12ケタのマイナンバーが通知されます

1 マイナンバーの通知について

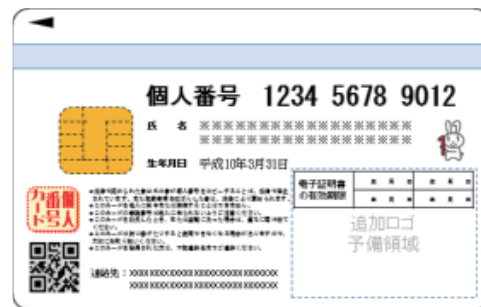
住民票の住所にマイナンバーをお知らせする「通知カード」が送付されます。
※外国籍でも住民票のある方は対象となります。
※住民票の住所と異なるところにお住まいの方は、現在お住まいの市町村に住民票を移してください。

通知カード案

通知カード	
個人番号	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
氏名	番号 花子
住所	△県〇市□町1-1-1
平成〇年□月△日生	性別 女
発行 平成〇年〇月〇日	〇〇市長

2 個人番号カードについて

マイナンバーの通知後、申請すると個人番号カードが平成28年1月以降順次交付されます。個人番号カードは、公的機関が発行する本人確認書類として、また、e-Taxなどの電子申請で利用できます。



3 個人番号カードの申請・交付について

1. 通知カードとあわせて「個人番号カード交付申請書」が送付されます。
2. 申請書に署名または捺印し、写真を添付して申請（返信）していただきます。
（申請書には、氏名・住所などがあらかじめ印刷された状態となっています）
（スマートフォンなどで写真を撮り、オンライン申請も可能となる見込みです）
3. 町から、交付準備ができた旨の通知書が送付されましたら、町の窓口に来庁していただき、顔写真確認など本人確認のうえ、カードを交付します。
（通知カードと引き換えになりますので、通知カードをお持ちください）
4. 初回のカード発行手数料は無料です。
5. カードの有効期限は発行日から申請者の10回目の誕生日までです。ただし、未成年は発行日から5回目の誕生日までです。

国民の皆さまへ

日本年金機構への不正アクセス事案では、皆さまの年金情報が流出し、ご迷惑、ご心配をおかけしております。申し訳ありません。

政府は、皆さまの年金を守ることを最優先に取り組んでいます。
あわせて、皆さまにお気を付けいただきたいことがあります。



「年金情報流出」を口実にした 犯罪にご注意ください！

日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報削除してあげる」と持ちかけてくる者が現れています。

- 日本年金機構から、この件でお客さまに電話やメールで連絡することは、一切ありません。なお、流出が確認された方への新しい基礎年金番号は、郵送でお知らせします。
- 日本年金機構が、この件でお客さまにお金やキャッシュカードを要求することは、一切ありません。
- 日本年金機構が、この件でお客さまにA T Mの操作をお願いすることは、一切ありません。

ご自分の情報が流出しているのでは？など、ご心配の方は、
下記専用電話窓口またはお近くの年金事務所へご相談ください。

日本年金機構 専用電話窓口（通話料はかかりません）

0120-818211

受付時間8:30～21:00（平日及び土日）



厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare



ダリンさんの徒然日記

Aloha Nakatombetsu! Boy, does time fly so quickly! August 6th made my stay here in Nakatombetsu a full year. It has been a great first year living in the coldest town in Hokkaido. Even during the summer months, there were just a few days of nice, warm weather. However, I can't complain. I'd rather be cool than suffering in the summer heat elsewhere. During this time of the year in Hawaii, it is summer vacation. In the summer, there are many things to do in my hometown of Maui, and one of those things include Maui's Bon Dances. The ending of June marks the beginning of the Hawaii Bon Dance season, which lasts until the beginning of September. Every weekend, each Buddhist temple on Maui celebrates Obon with a Bon Dance Festival. It's like a summer festival. People of all ages and backgrounds come together to celebrate the lives of our ancestors. We wear yukatas and happi coats and dance around the yagura to the rhythm of the taiko drums. We also eat Hawaii local foods from century-old family recipes like Chow Fun, Miyako's Cone Sushi, Nishime, as well as desserts such as Chi Chi Dango, and Andagi. When I was a child, my grandmother was a part of a Japanese Minyo Dance Club on Maui, called Nakayama Minyo Kai. Every summer, she would take my sister and me to the bon dance. We danced alongside her and followed her motions. The first bon dance I learned was Tanko Bushi. The first dance many people in Hawaii learn is Tanko Bushi. The movements are very simple – dig with a shovel, throw the dirt over your shoulder, wipe your sweat from your face, and push the coal-filled cart. Even you can dance it the first time you learn it.

There are many bon dances I have learned over the years. After attending many summer festivals this year, I want to go back home and go to the bon dances. It's my favorite summer pastime. Until next time!

アロハ！中頓別の皆さん。

時が経つのはあっという間ですね。8月6日で中頓別に来て1年間が経ちました。北海道の一番寒い町に住むことができて、すごく良かったと思っています。夏の期間なのに、天気はあまり良くありませんでした。しかし、不満はありません。僕は暑さに苦しむより、涼しいところにいる方が良いからです。ハワイはただ今夏休み中です。僕の故郷のマウイ島では夏の間に様々なことができるのですが、その中のひとつに盆踊りがあります。6月末からハワイの盆踊りシーズンが始まり、それが9月の初めまで続きます。毎週末、マウイ島でそれぞれの仏教のお寺は盆踊り祭りでお盆を祝います。それは夏祭りみたいです。すべての世代の同じ民族が集まって、祖先の生命を祝います。僕たちは浴衣や法被を着て、太鼓のリズムで櫓（やぐら）の周りを踊ります。そして、ハワイの百年前のレシピのソウルフードを食べたりします。例えば、「チャウファン」という麺料理やマウイ島しか食べられない「ミヤコ・コーン・スシ」というなり寿司や煮しめです。あとはチチダンゴやアンダギのデザートです。

僕が子供の時、祖母はナカヤマ民謡会という日本民謡の踊りのサークルに入っていました。毎年夏になると、祖母は盆踊りの祭りにお姉さんと私を連れて行きました。祖母のそばで身振り手振りを真似して踊りました。最初に踊ったのは炭坑節でした。ハワイの人が最初に覚える踊りは炭坑節です。振り付けはとても簡単です。最初、スコップで穴を掘って、次、肩の上の土を投げて、それで、顔から汗を拭い取り、最後は石炭が入った荷車を押す。初めて踊ってもすぐ踊れますよ。

今まで、たくさん盆踊りを習ってきました。今年の夏、たくさんの祭りに行き、後に故郷の盆踊りの祭りに行きたいです。それは私が一番好きな夏の趣味です。それじゃあ、またね！



今月のおすすめ料理

～介護予防事業「ふれあい料理教室」より～

栄養士
市本美由紀さん

へささ身のくずたたきの作り方

- ① ささ身は包丁をねかせてそぎ切りにし、塩、酒をまぶしてしばらくおき、片栗粉をつけて粉が落ちつくまでそのままおく。
- ② 平鍋にたっぷり湯をわかし、①をへららせて氷水にとり冷やす。
- ③ レタス、大葉はそれぞれ千切りにし、きゅうりは輪切りにして混ぜ合わせる。
- ④ 梅干しは種を取り、果肉をつぶしてしょうゆ、酒でのばす。マヨネーズは水少々でのばす。
- ⑤ ②の水けをよく切って③と盛り、あられに切ったトマトを飾って、②には梅肉のソースを③にはマヨネーズをかける。



「ささ身のくずたたき」

材料（2人分）

□ ささ身・140g	□ きゅうり・・・80g
□ 塩・・・0.8g	□ マヨネーズ・20g
□ 酒・・・8g	□ 梅肉・・・4g
□ 片栗粉・10g	□ しょうゆ・・・10g
□ レタス・40g	□ 酒・・・・・・4g
□ 大葉・・・2枚	□ トマト・・・10g

今回は「ふれあい料理教室」で調理した「ささ身のくずたたき」をご紹介します。調理するポイントとして、ささ身はあまり厚くならないようにそぎ切りにします。ささ身どうしがくっつかないようにお湯はたっぷりめに沸かすとよいでしょう。片栗粉をつけて湯通しし、氷水にとることで表面がツルツと仕上がりが、食感がよくなります。

ささ身の肉は形が笹の葉に似ているところから、この名がありますが鶏肉の中でも、たんぱく質が豊富で脂肪がほとんどなく、淡泊でやわらかいお肉です。梅肉のソースの他にわさびしょうゆ、ぼん酢しょうゆ、ごまみそ、からし酢みそなどでもおいしくいただけます。夏の暑い時期には、さっぱりと食べられるメニューではないでしょうか？

みなさん、さっそく試してみませんか。

今月のおススメ！
ささ身のくずたたき

「このゆびと〜まれ♪」 の活動

7月 1日 こども館にて読み聞かせ
7月 2日 小学校にて読み聞かせ
7月 17日 としよしつまつり



図書室だよー

今月の新刊 (7月22日現在)

児童向け図書

『しずくちゃん すてきな日曜日』
『ニンニンジャーかぞく』
『バムとケロのおいしい絵本』
『赤いペン』
『ねっけつ! 怪談部』
『それぞれの名前』
『女王の七つの鏡』
『ま、いっか!』
『いのちをいただく』

ぎぼりつこ
のぶみ
島田ゆか
澤井美穂
林家彦いち
春間美幸
斉藤 洋
サトシン
内田美智子

一般向け図書

『ラプラスの魔女』
『過ぎ去りし王国の城』
『トットひとり』
『若冲』
『魔法の豆腐クリームレシピ』
『火花』
『天下一家康伝 上下』
『ミツハの一族』
『一〇三歳になってわかったこと』

東野 圭吾
宮部 みゆき
黒柳 徹子
澤田 瞳子
井出 杏海
又吉 直樹
火坂 雅志
乾 ルカ
篠田 桃紅

注目の新着本



『とけろこくんがね...』
編・とよた かずひこ 童心社
ふーふーしてめしあがれ! こは
んの時間がたのしくなる!
人気シリーズ10さつめ。



『おかんメール (1〜3)』
編・「おかんメール」制作委員会
かわいい娘へ。いとしい息子へ。
母の愛と破壊力に満ちた爆メッ
セージ集!

児童書

一般書

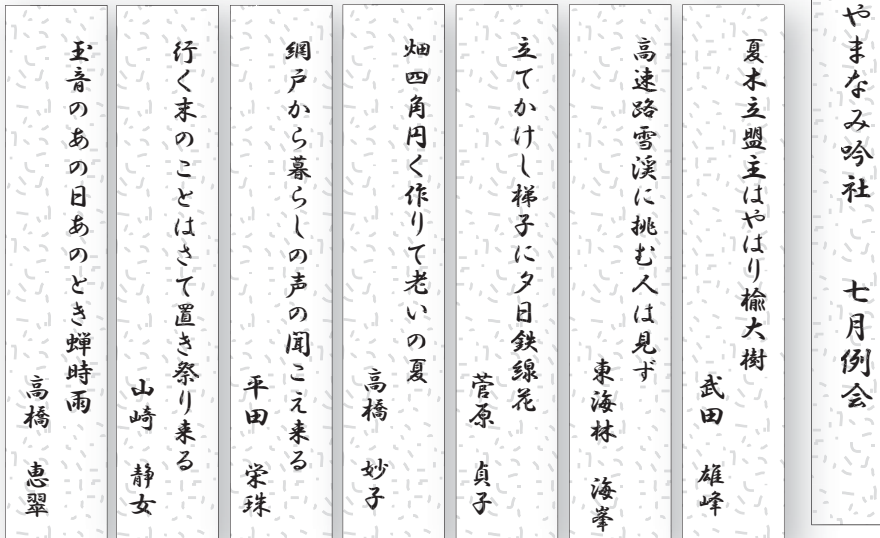
※ その他、多数の新着図書が入りました。どうぞ、ご来室ください。

【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 —



結婚祝金 新婚さん第一号

広報7月号でお知らせした
結婚祝金30万円を交付する制
度により、町長から記念すべ
き一組目へと祝い金が手渡さ
れました。



戸籍だより

7月1日～7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)

えんぐみ

字中頓別 (7月27日)

井上 光生さん 鈴木 ひとみさん

おくやみ

字中頓別 下山 昂さん
(87歳 7月3日)

字中頓別 太田 小市さん
(70歳 7月6日)

字中頓別 吉田 滋春さん
(81歳 7月20日)

字中頓別 藤井 正さん
(96歳 7月24日)

人のうごき

(平成27年7月31日現在)

世帯 925(+1)

人口 1,825(+3)

男 902(±0)

女 923(+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。

編集後記

■7月から facebook をはじめました。広報に掲載しきれなかった写真などもたくさん載っています。登録せずとも見ることは可能ですので、是非ご覧になってください。下記のアドレスから見ることもできますが、中頓別町ホームページ右側に facebook のバナーがありますので、そこから見ることも可能です。

アカウントを持っている人は「いいね！」やシェアをしていただけると助かります。1記事100いいね！を目標に頑張りますのでよろしくお願いします！

【いいね！が仕事のモチベーションになりつつある t-singo】

中頓別町 facebook ページ <https://www.facebook.com/nakatombetsu>

広報なかとんべつ 8月号 Vol.669

【発行】 2015年8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。