

広報

なかとんべ

No.685

2016. 12 December

11月19日、寿スキー場でリフトの
取り付けが行われました。12月17日
にオープンを予定しております。

いよいよジースー到来！

観光振興計画策定へ	2
まちの話題	4
インフォメーション	6
ダリンさんの徒然日記	7
今月の料理	8
図書室だより	9
戸籍だより・編集後記など	10

北緯45度癒しの里
— ロマン息づく大自然の町 —



観光振興計画策定へ



クロスバイクを用いた実地検証の様子
ハイジの丘にて

観光振興計画の策定

中頓別町では、来年度以降に向けて、観光振興計画を策定します。この計画は平成27年度からの2か年で策定するもので、今年度末にはまとめることとしています。

平成27年度は、観光まちづくりフォーラムを通して参加者に声をかけ、参画していただける方を募り、フォーラムの回数を重ね、観光に対する機運を高めました。

今年度の活動は、町意思統一を目指し、5月23日にはキックオフフォーラムとして東京農工大学大学院 福井 隆さんを招き、これからの中頓別についてお話しいただきました。

このフォーラムを踏まえて、次世代を担う若い世代で構成されたワーキンググループ、各団体の代表者に外部有識者を加えた検討委員会を立ち上げ、中頓別町の資源を検討。この計画を通して、観光の担い手の育成、組織の強化を目指し、観光関連施設との連携、研修機会の創出に取り組んでまいりました。

実施内容

7月15日から3日間、両検討会

参加者が先進地視察として信州いやま観光局での研修を実施。26日には、その報告会を開催し、中頓別でもできること、できないことを発表しました。

8月には、プロサイクリングガイド 上田 浩朗さんを招き、クロスバイクで中頓別町内を巡り、実地検証を行いました。

9月には、町内の観光関連施設を、外側から見た現状確認のため、一級建築士事務所 伊達研究所 伊達 昌広さんに改修・建て替えの必要性や可能性を検証していただきました。

体験プログラムを具体的にするため、ネイチャーガイドであるガイド オフィス 風 鳥羽 晃一さんを招き、中頓別に来訪してもらう目的となるような体験プログラム案を作成。宿泊・滞在型で時間をかけて町民と交流し、最後は移住に結びつくような「一流のいなか暮らし」の楽しみ方を検討。

そしてこれから

この間もワーキンググループや検討委員会を開き、継続して検討を進めてきました。これまでの議論を踏まえ、産業振興の核となる計画を策定してまいります。

地域による中頓別経営

町民一人ひとりのやる気をカタチに

「一流のいなか暮らし」を見せる

町民が、「一流のいなか暮らし」を楽しむ、やる気がカタチになるよう、町をあげて目指していきます。町民が作り上げた成功体験をひとつひとつ積み重ねていき、本気で町を盛り上げていく機運を醸成することが重要となります。

中頓別町ならではの食や遊びをおすすめして稼ぐことのできる仕組みを検討します。



広大な雪原でのスノートレッキング

「地元愛のおすそわけ」による

「あの人、あの場所、もう一度」

ファンやリピーターとなる深い関係を作り上げていくため、観光客に「一流のいなか暮らし」を体験してもらい、最終的には移住を検討してもらうことを目指します。そのために、どのような方を対象に、何を目的として訪れてもらうか、的を絞って検討していきます。

中頓別町ならではの滞在プログラムを作り込み、毎年参加してもらえるような、移住してもっと楽しみたいと思えるような「一流のいなか暮らし」体験を目指します。そのために、快適な宿泊滞在環境やレンタサイクルといった整備を含め検討していきます。

稼ぐ力を引き出す

観光地域づくりの舵取り役

以上のコンセプトを力強く推進していくために、実行団体の組織を検討します。単純に、経営がばらけている観光施設や観光協会を統合するというわけではなく、町全体で観光に向けて取り組むことが重要となります。仕組みづくり

とその過程において、宿泊施設や飲食店だけではなく、農林業、商業、建設業など多様な関係者との連携がポイントとなります。そのために、町全体として観光の意識を根付かせていくことを目指します。

DMO という仕組みの検討

観光地域づくりの実行組織として、DMO という仕組みを検討します。DMO (Destination: 観光の目的となる地域 Management: 経営の最適化 / Marketing: 市場活動・販売戦略 Organization: 組織・法人) とは、観光物件、自然、食、芸術・芸能、風習、風俗など当該地域にある観光資源に精通し、地域と協同して観光地域作りを行う法人のことで、観光庁でも日本版DMOを規定しています。

中頓別町で考えた場合、観光施設を法人による一括管理のもと運用し、多様な関係者との連携により、一元的な情報発信やプロモーションにより観光地域づくりを進めていくという形を想定しております。この形態においても、町や一部の方で進めていくのではなく、町民全員が応援できる、すべての働く人が納得する、そのような仕組みを作り上げていきます。

一講演会 中頓別町が目指す観光の方向性(仮)一

来年の1月17日、北海道大学特任教授 木村 宏 さん(元信州いいやま観光局事務局長)を招き、DMOの形や飯山市の事例についてお話しいただく講演を予定しております。日程など詳しくは左記担当までお問い合わせください。

おなかの中でどう育つ？

子育て講演会 誕生学

11月19日、こども園で子育て講演会が行われました。親子で聞く誕生学と題し、講師として稚内市立稚内南小学校養護教諭 本間 智恵子さんをお招きし、命の始まりについてお話しいただきました。

講演では、最初は米粒ほどの赤ちゃんがどれくらいの期間で大きくなるのかなど、子どもたちにもわかるように説明していただきました。

生命の神秘をあらためて実感する講演会となりました。



乾物を用いたお手軽料理

子育て支援 栄養講座

11月30日、保健センターで子育て支援による栄養講座が行われました。今回は、切り干し大根のしのだ煮、みぞれ汁、ひじきごはんの3品を調理しました。

ひじきごはんには使用したひじきの煮物は、スーパーやコンビニで販売しているものを混ぜ合わせています。お手軽な料理ですので、育児に忙しいお母さんたちからは大変好評。おいしい料理に子どもたちからも笑顔がこぼれました。



今度はピザと蜜蝋づくり

青年交流事業

11月13日、青年交流事業として町内の若者が集まり、森のキッチンHARUでピザ作りと蜜蝋作りを行いました。

ピザ作りは生地づくりから始まり、粉を分量通りに混ぜてこねる作業。一通りこね終えた後、石窯の前で生地を寝かせます。その間に蜜蝋作り体験を行いました。

地域おこし協力隊としてそうや自然学校を担当している上杉さんを講師に招き、蜜蝋の作り方を説明していただきました。

蜜蝋は蜂の巣を原料としたロウソクで、温めると簡単に形が変わるので、子どもたちでも楽しめます。つくしや梅干しといった個性的な作品が数多く出来上がりました。

その後、寝かせたピザ生



地に具材を自由にトッピング、それを火の灯る石窯へ。そのままでは火に近い部分しか焼けないので、均等に火があたるように少しずつ回していきます。

焼き上がったピザは、シンプルながら本格的な出来栄。お店の横で手摘みしたハーブのハーブティーと共に優雅なひとときを過ごしました。

こころの健康を考える

健康づくりセミナー

11月15日、保健センターで健康づくりセミナーが行われました。こころの健康を保つためにと題し、講師としてあべクリニック 阿部 恵一郎先生をお招きし、自己のこころの健康についてお話しいただきました。

今回は、講演の後にワークショップということでグループコラージュ療法を行いました。これは、一枚の大きな紙に雑誌の切り抜きを貼り付けていくというもので、今回は、中頓別町の地図の上に貼り付けていきました。

参加者は、海が無いので海の写真、おいしいものが好きだから料理の写真というように自由に貼り付けていきました。治療として用いる場合は、この結果を分析して自己を理解し、自己の内面を自ら振り返ることができるので、自らの癒し効果も期待できます。

エゾシカの可能性

中頓別町まちづくりゼミナール

11月10日、役場会議室で中頓別町まちづくり協議会が主催のまちづくりゼミナールが行われました。講師として一般社団法人エゾシカ協会 専務理事 井田 宏之さんをお招きし、エゾシカの歴史と現状、活用の考え方などをお話しいただきました。

家畜動物と異なり、野生のエゾシカを捕獲するため、性



◆ グループコラージュの様子

別や年齢、時期や地域などをふまえて、肉の状態により調理方法を決めることが望ましく、味としては、癖が無く低脂肪で、トマトとの相性が良いとのこと。

海外では、シカ肉は高級な肉として知られており、高級ペットフードとしての活用も考えられるなど方向性を示していただきました。



しらんぷりは、いじめっ子

土曜授業 人権教室

11月5日、中頓別小学校で、人権教室が行われました。この授業では「しらんぷり」というビデオを通して、いじめについて考えました。

いじめを見て知らんぷりするのはいじめであること、勇気を持って行動すること、家族や先生、人権擁護委員に相談することを学びました。

最後に、人権擁護委員の井野 順子さんから、鉛筆などの記念品が代表児童に手渡されました。





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春季と秋季の二回水質調査を行っています。秋季は川水系の水質調査（パックテスト）とサケの遡上調査を頓別川・兵知安川で実施しました。

- 調査結果

今回実施した秋の水質調査では河川の水質に異常は見当たりませんでした。特に、COD やアンモニウム態窒素の値は昨年計測時よりも低下しており、全ての項目で正常できれいな川であるという結果が出ています。

COD とは元々河川に流れだした糞尿や肥料といった有機物が水中にどのくらい含まれているのかといった項目であります。今回数値が低下していた理由として、前後の天候により川が増水し、濃度が薄くなった事が一因であると考えられます。

◆平成 28 年度 パックテスト結果

河川名	場所	実施日	採取時間	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)	水素イオン(ph)
頓別川	1 秋田 (上流域)	11/4	9:35	1.3	4	0.2	0	0.2	0.02以下	7
		7/25	14:21	17.6	6	0.2	0.005	0.2	0.02以下	
	2 小頓別 (昇光橋)	11/4	9:21	1.2	4	0.2	0	0.5	0.02以下	6.5
		7/25	14:41	19.4	6	0.2	0.01	0.2	0.02以下	
	3 豊平入口 (共栄橋)	11/4	9:07	1.3	2	0.2	0	0.5	0.02以下	6.5
		7/25	14:57	20.4	4	0.2	0.01	0.2	0.02以下	
	4 上駒 (上駒橋)	11/4	9:09	3.1	2	0.2	0	0.2	0.02以下	6.5
		7/25	15:20	23.1	6	0.2	0.005	0.2	0.02以下	
	5 町内 (平賀内川)	11/4	9:24	3.4	4	0.2	0	0.2	0.02以下	6.5
		7/25	15:35	23.5	4	0.2	0.005	0.3	0.02以下	
	6 弥生 (弥生河川敷)	11/4	9:54	3.3	4	0.2	0	0.2	0.02以下	7
		7/25	15:52	23.4	4	0.2	0.005	0.2	0.02以下	
兵知安川	7 白石1号橋 (上流域)	11/4	10:07	0.9	2	0.2	0	0.2	0.02以下	7
		7/25	13:54	20.6	4	0.2	0.005	0.2	0.02以下	
	8 砂金堀体験場	11/4	10:16	1	4	0.2	0	0.2	0.02以下	7
		7/25	13:35	20.6	4	0.2	0.005	0.2	0.02以下	
	9 プール裏 (藤頓橋)	11/4	10:25	3.8	4	0.2	0	0.2	0.02以下	7
		7/25	16:20	21.6	4	0.2	0.005	0.2	0.02以下	

◆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

◆平成 28 年度 サケの遡上調査

サケの遡上調査では、今年は 10 月下旬から 11 月上旬にかけて複数のサケの遡上を確認できています。

例年この時期に同様の数のサケが遡上しているので、水質調査と合わせて中頓別町の河川は正常できれいな川であると推測できます。

日付	時間	場所	天気	遡上状況	川の状態
10/21	9:50	一己内川	晴れ	0匹	増水
10/21	9:59	平賀内川	晴れ	0匹	増水
10/23	11:30	一己内川	曇り	15匹	平常
10/23	11:40	平賀内川	曇り	0匹	平常
10/25	15:10	一己内川	曇り	18匹	平常
10/25	15:20	平賀内川	曇り	0匹	平常
10/28	13:50	一己内川	晴れ	16匹	平常
10/28	13:50	平賀内川	晴れ	0匹	平常
11/4	15:00	一己内川	雪	2匹	増水
11/4	15:10	平賀内川	雪	0匹	増水
11/11	14:30	一己内川	晴れ	2匹	平常
11/18	15:20	一己内川	雪	0匹	平常
11/18	15:30	平賀内川	雪	0匹	平常



ダインさんの徒然日記

Aloha Nakatombetsu!

In November, I was able to visit our sister-city Osakikamijima in Hiroshima. The trip was not just a normal trip, but a reunion. Why a reunion you may ask? When I came to Nakatombetsu about 2 years ago, I came to Japan with about 40 other ALTs. One of them was my classmate from Maui, Tara Yamashiro, who went to Osakikamijima. At first, we didn't know that Nakatombetsu and Osakikamijima were sister-city towns. We later found out after reading each other's town "Kouhou" newsletters. This is such an unbelievable coincidence! When will there ever be a moment when two classmates from Hawaii come to Japan the same year to assist with English education, in two "sister-city" towns in the countryside of Japan? The possibilities are zero to none.

After a full day of sightseeing the beautiful island of Osakikamijima, many townspeople and government workers celebrated our arrival with a Welcome Party at the hotel. I finally met with Tara and we were very excited to see each other after 2 years! We talked about our lives in our separate towns and reminisced about the things we missed about Hawaii. Since I was able to visit my classmate, Tara and see the beautiful island of Osakikamijima, hopefully Tara can come and experience the coldness of Nakatombetsu during the Shibare Matsuri in January, and meet all the kind and wonderful people of Nakatombetsu! I hope you can meet my classmate, Tara!

アロハ、中頓別の皆さん！

11月に、私は中頓別の姉妹都市、広島県の大崎上島へ行くことができました。それは普通の旅行ではなく、再会の旅でした。なぜ再会か？私がマウイから中頓別へ来た時、40人のALTの仲間と一緒に日本へ来ました。その中の1人が、私のマウイでの同級生で、大崎上島へ行ったタラ・ヤマシロでした。最初、私たちは中頓別と大崎上島が姉妹都市だということを知りませんでした。お互いの町の広報を見て、知りました。何という信じられない偶然でしょう！ハワイから日本へ、同じ年に英語の教育のために行った2人の同級生が、日本の田舎の、姉妹都市に行くなんていうことがあるのでしょうか？可能性はゼロに近いでしょう。

大崎上島の美しい島を一日中観光した後、たくさんの町民の方々や役場の方がホテルで私たちの歓迎会を開いてくださいました。ついにタラと会い、2年ぶりの再会にとっても興奮しました！私たちは、別々の町での生活を話したり、ハワイの懐かしいことの思い出を話したりしました。同級生のタラと会うことができ、また大崎上島の美しい島を見ることができたので、タラに1月の中頓別のしばれまつり の時の寒さを経験して、中頓別の優しく素晴らしい人々に会って欲しいです！みなさんがタラに出会えることを願っています！

テレビなどで有名人や芸能人の方の病気のニュースが流れると、がん検診の受診者が増えるようです。他人事と思っていたことが、身近に感じられるためでしょうか。

統計的には、一生のうちに2人に1人は何らかのがんに罹患すると言われています。

がんはどんな病気？

人体には、遺伝子の異変を防ぎ、修復する機能が備わっていますが、ある遺伝子に突然変異が起こり、無限に細胞分裂を繰り返して、増殖していくことがあります。それが「がん」です。たったひとつのがん細胞が、時間をかけ何度も細胞分裂を繰り返して、検診で発見できる大きさになります。

がんは予防できるの？

がんは遺伝子の変異を起こすもので、原因が多岐にわたり予防が難しいと言われてきましたが、生活習慣の中にがん発症の原因が潜んでいるこ

とが明らかになりました。また、細胞であればどこでもがん化する可能性はありますが、刺激を受けやすいなど、がん化しやすい場所も明らかになりつつあります。

がんのリスクを高める要因としては、がんに関連するウイルス（B・C型肝炎ウイルスや子宮頸がんの原因とされるヒトパピローマウイルスなど）や細菌（ヘリコバクター・ピロリ菌）への感染、および喫煙、過剰飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜や果物の摂取不足、塩分・塩蔵食品の過剰摂取などがあります。

もちろん、これらの生活習慣があるからと言って、がんになるわけではありません。遺伝子の部分に突然変異が起こり、そこにリスクを高める生活習慣が重なると、がんにかかる率が高くなるのです。がんのリスクを高める要因は、高血圧や心筋梗塞、糖尿病などの危険因子と同じです。循環器疾患や糖尿病予防に取

り組むことが、がん予防にも繋がります。

がん検診は受けた方がいいの？

がんの特徴は、他の臓器にしみ込むように広がりながら増殖する浸潤・転移することです。

腫瘍の大きさや転移の有無などのがんの進行度が、がんが治るかどうかの境界線で、早期とは5年生存率が8〜9割のことをいいます。進行がんの罹患率を減少させ、がんによる死亡を防ぐために最も重要なのは、がんの早期発見です。

早期発見には、自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けることが大切です。がん検診は受けない方がよいと話題になったことがありました。が、肺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診は、早期発見の有効性が確立しています。

今後のがん検診の予定

		生活習慣 68%					肥満
		タバコ 30%	食事30%		運動 5%	飲酒 3%	
			高脂肪	塩分			
科学的 根拠のある がん検診	胃	◎	○	○		○	○
	肺	◎					
	大腸	△	○		○	○	○
	子宮頸部	◎					
	乳	△			△	○	○※

2月12日（日）
乳がん・子宮がん検診
2月21日（火）
胃・肺・大腸検診
今年度、まだ検診を受けていない方は、ぜひ、この機会をご利用下さい。詳細は旬報などお知らせします。

生活習慣の改善によりがん発症を予防することができる ※ 閉経後の肥満
◎ 確実 ○ ほぼ確実 △ 可能性あり

「このゆびと〜まれ♪」 の活動

- 11月10日 小学校にて読み聞かせ
- 11月17日 乳幼児健診時の読み聞かせ
- 11月24日 小学校にて読み聞かせ・文庫入れ替え



図書室だよー

今月の新刊

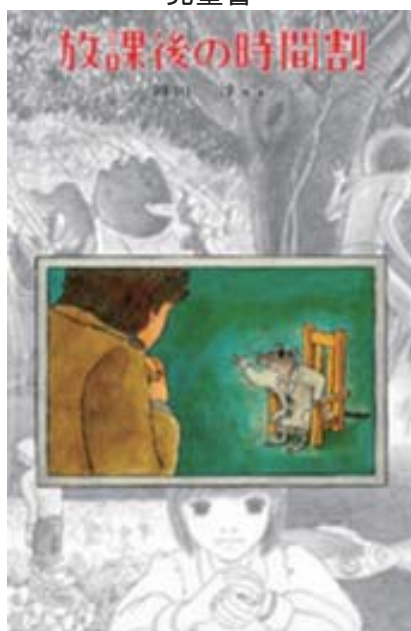
注目の新着本

一般書



『老いも病も受け入れよう』著：瀬戸内寂聴
出版：新潮社
死の淵から生還した94歳。はじめての闘病記。病
になつてわかつた元気と長寿の秘訣とは？

児童書



『放課後の時間割』著：岡田 淳 出版：偕成社
きみは〈学校ネズミ〉を知っているかな？ただの
ネズミじゃない。2本足で歩き、人間のことは話
すんだ。それに、おもしろい話をたくさん知ってる。
コトツ。ーほら、天じようで音がしただろ？日本児
童文学者協会新人賞受賞。小学中級から。

※ 読みたい本はありませんか。 図書室にあるリクエスト用紙に記入し担当者にお出してください。

【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 —

冬ざれの重機一台残さるる 高橋 恵翠	枕元積んどくまの秋の夜 山崎 静女	ロボットの膝のくの字よ冬来る 平田 栄珠	故郷へ磁石狂はす渡り鳥 峰友 緑恵	置き去りし野菜片手に冬めきぬ 高橋 妙子	初雪のいのち崩れて軒霽く 菅原 貞子	熱燗の程度は手より舌で知る 東海林 海峯	木枯に見得を切ることを無き人生 武田 雄峰	やまなみ吟社 十一月例会
-----------------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------

大崎上島交流事業

11月3日から3日間、中頓別町交流団が大崎上島町を訪問しました。
大崎上島町は、中頓別の始祖である榎原民之助翁の出身地という縁から
中頓別町と姉妹都市として交流を深めています。



編集後記

■みなさんは、中頓別に訪れた観光客にどこの何を案内しますか。中頓別に行ってみ
たいという方に何を提案しますか。現在、町では観光振興計画の策定へと動いていますが、
私も含め、中頓別に住むみんなが観光に対して興味を持って考えていきたいですね。

【スリッパカメラマン☆】

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)

えんぐみ

字中頓別 (11月22日)
蓮尾 純一さん 中川 愛さん

おくやみ

字中頓別 山岸 康右さん
(81歳 11月2日)

人のうごき

(平成28年11月30日現在)

世帯 899(-1)

人口 1,773(+1)

男 881(-2)

女 892(+3)

()内は前月対比

「スリッパカメラマン」は
facebook もやっています

中頓別町
Facebook



広報なかとんべつ 12月号 Vol. 685

【発行】 2016年12月9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。