



広報

なかとんべ

No.679

2016. 6 June



◆ 春季消防演習 ポンプ操法の様子

消防組織発足 100 周年記念特集	2
まちの話題	4
インフォメーション	7
ダリンさんの徒然日記	9
保健師だより	10
図書室だより	11
戸籍だより・編集後記など	12



消防組織発足100周年記念

春季消防演習・記念式典

5月15日、消防組合中頓別支署前で春季消防演習が行われ、機械点検やポンプ操法のほか、放水演習がありました。演習と言えど、団員の姿は勇壮そのもの。空へ放つ8本のカラー放水は見物に訪れた人々を圧倒しました。



〈100年の節目を祝う〉

午後からは町民センターで100周年記念式典が行われました。式典では、安川団長から式辞、小林町長から告辞が述べられ、来賓の方々からお祝いの言葉が送られました。また、消防組織の発展に尽力された方や組織に対して



◆安川団長より感謝状を受け取る元団長 住友 松男 氏

感謝状と記念品が贈られ、長年の功績をたたえました。

式典の後には、団員と関係者で祝賀会が行われ、オープニングとして、中頓別小学校生徒が「まとい太鼓」を披露。桜田副団長の挨拶の後、住友元団長の音頭で乾杯。懐かしき時代に思いを馳せ、昔話に花を咲かせました。

思い出フォトギャラリー

◆昭和31年頃敏音知消防団



◆小頓別分団
小型動力ポンプ付積載車



◆昭和53年 北海道消防操法訓練大会

大切なまち

大切な人を守る。

中頓別消防団

消防団は、消火活動だけでなく、これからのシーズン、山菜採りによる行方不明者の捜索など、地域にとつてなくてはならない存在となつていきます。そこで今回、消防団とその活動を紹介します。

【消防団とは】

消防団は、消防組織法に基づいて設置されている消防機関です。地域の消防・防災組織として、平常時・緊急時を問わず、地域の安全と安心を守るという重要な役割を担っています。

現在の組織は、3分団で構成されており、50人の団員が在籍し活躍しています。

【消防団員の身分】

法律に基づいた非常勤特別職の地方公務員です。

【消防団員の処遇】

報酬・手当や退職報償金、公務災害補償が適用され、表彰制度や服装の貸与があります。

【消防団の活動】

消防団員は、普段それぞれの職

業に就いています。災害時は消防活動を行い、平常時は火災予防活動などを行っています。

・災害時の主な活動

火災発生時には、消火活動や残火処理を行い、地震や風水害などの大規模災害発生時には救助・救出活動、警戒巡視、避難誘導、災害防ぎよ活動、行方不明者の捜索などを行います。

・平常時の主な活動

消火・水防訓練、応急手当の普及指導、住宅への防火指導を行います。

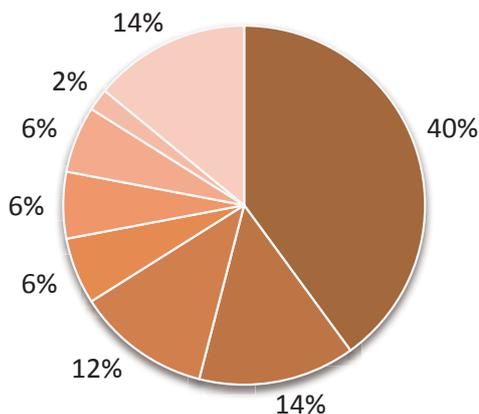


◆ 消防演習 ポンプ操作の様子

消防団年間の主な活動内容

- 5月 訓練および春季消防演習
- 8月 北海道消防大会
消防組合教育訓練
- 9月 訓練および秋季消防演習（第1分団）
- 10月 訓練および秋季消防演習（第2・第3分団）
町防災訓練
- 12月 歳末警戒
- 1月 出初式
- 2月 教育訓練

職業構成



職業構成	人数
農業	20人
地方公務員	7人
サービス業	6人
建設業	3人
団体職員	3人
製造業	3人
林業	1人
その他	7人

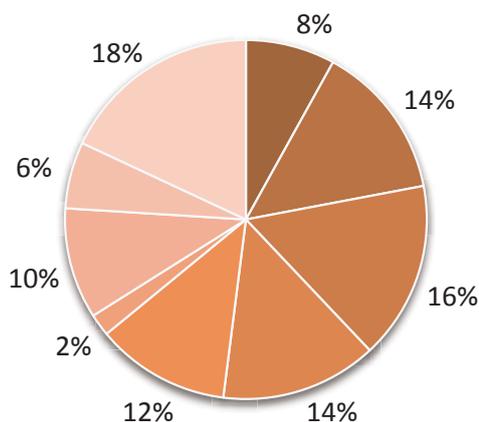
～ 消防団に入りませんか？ ～

地域の安全と安心を守るために消防団で力を発揮しませんか。会社員や酪農家、自営業の方など職業を問わず参加できます。

- ◇入団資格
- ・中頓別町区域内に居住
 - ・年齢 18 歳以上
 - ・心身ともに健康

◇問合せ 南宗谷消防組合
中頓別支署 (01634-6-2119)

年齢構成



年齢構成	人数
20～24歳	4人
25～29歳	7人
30～34歳	8人
35～39歳	7人
40～44歳	6人
45～49歳	1人
50～54歳	5人
55～59歳	3人
60歳以上	9人

決意を胸に！

少年団結団式

5月7日、町民体育館で少年団の結団式と体力測定が行われました。

結団式では、指導者の紹介と児童たちの決意が述べられ、これからの活動への意欲に燃えていました。

体力測定では、腕立て伏せ、上体起こし、立ち幅跳び、時間往復走などが行われました。以前から少年団に参加している児童は、前年のデータと比較し、自分自身の成長を実感しました。



青空の下、白熱のゲーム

町長杯争奪 宗谷陸地町村ゲートボール大会

5月23日、町長杯争奪宗谷陸地町村ゲートボール大会が開催されました。

朝の天気は曇り模様でしたが、9時を過ぎた頃から、青空が見えはじめ、日差しが照りつけてきました。

ゲートボールのゲーム展開



も、気温が上がるようにヒートアップ。白熱した試合が繰り広げられました。

試合中、素晴らしいプレーが起きたときには、チームの仲間だけでなく、対戦相手のチームや観客からも感嘆の声が上がりました。

仲間と団結

中頓別中学校運動会

5月28日、中頓別中学校運動会が行われました。前日までは嵐のように風が強く、実施できるか危ぶまれましたが、朝方から風が和らぎ、晴れわたる好天に恵まれました。

生徒たちは、勝ちにこだわりながらも互いのチームを称え合い、最後には生徒全員が笑顔で運動会を終えることができました。



北海道で一番を目指して

観光振興フォーラム

5月23日、役場会議室で観光振興フォーラムが行われました。

講師として、東京農工大学大学院客員教授福井隆氏をお招きし、「新しい観光市場の創造への挑戦」をテーマに観光振興について講演いただきました。

講師からは、中頓別に行きたい・住みたいと思える魅力を自分たちで再編集し、自分たちでやることが重要であり、やるからには北海道を代表するブランド地域になってほしいとのお話がありました。



◆ 観光のあり方を語る福井 隆氏

楽しいマジックに笑顔

高齢者いきいき教室 開講式

5月11日、町民センターで高齢者いきいき教室の開講式とマジックショーが行われました。

開講式では、田邊教育長からの挨拶があり、人生をより豊かに過ごせるような企画を実施していくとのお話がありました。活動予定としては、札幌交響楽団定期演奏会やリフレッシュ研修旅行など様々な企画が予定されています。

開講式を終えると、お待ちかねのマジックショー。開講式に出席した参加者だけでなく、小学生も観覧に集まりました。マジックを披露していただいたのは、旭川市在住の西垣良克氏。平成19年まで警察官として務め、退職後は自宅にマジック教室を開いて活動しています。

マジックショーでは、ハンカチがステイックに変わるものから、筒状の大きなサイコロから人が出てくるマジックなどバラエティ豊かな内容で、

子どもたちだけでなく、大人も楽しむことができました。今回はマジックショーだけではなく、交通事故予防や振り込め詐欺の対策などについてもユーモアを交えてお話いただきました。西垣さんの柔らかい話し方とクスツとなるようなお話に、笑顔の絶えない楽しい時間となりました。



◆ マジックを披露する西垣 良克氏

地域を守るのは地域のチカラ

地域生活安全運動 街頭啓発

小雨の降る5月11日、地域生活安全協会、中頓別駐在所、枝幸警察署が共同して、中頓別町内の金融機関3店舗の前で街頭啓発活動が行われました。

この活動では、地域安全運動として振り込め詐欺やマイナンバーを利用した詐欺に遭わないよう、チラシとポケットティッシュを配布し呼びかけました。

地域での被害を減らすため

にも、自分自身だけではなく、家族や周りの高齢者の方にも声をかけることが重要です。



追悼の意を込めて

中頓別町戦没者慰霊祭

6月1日、町民センターで戦没者慰霊祭がしめやかに執り行われました。

戦没された54柱には、ご遺族、町内関係者らが黙祷を捧げ、追悼の意を込めて献花を行いました。

我々は今、戦後の安寧を享受していますが、これが多くの犠牲のもとにあることを忘れぬよう、同じような惨禍を繰り返さぬよう、後世へ語り継いでいかなければなりません。



子どもも大人も大興奮！

絵本パフォーマンス

5月20日、こども園で、道内唯一の絵本パフォーマンスである岸田 典大氏をお招きし、絵本と音楽を融合させたパフォーマンスを披露していただきました。「おばけの日」や「ウシバス」といった絵本を、音楽に合わせて歌うように読み上げ、子どもたちを魅了しました。

その後、披露した絵本の販売が行われたのですが、一部の絵本が完売するほどの大人気。参加した子どもたちにとって楽しい思い出となりました。



シリアについてどこまで知っていますか？

シリアを知る学習会

5月20日、町民センターで、講師として中頓別町出身である、田邑 恵子氏をお招きし「今日、誰とご飯を食べた？」というテーマでシリアの様子を語っていただきました。

シリアという国は、私たちの想像を越えるほど発展した国で、街並みは札幌や東京のように近代的であり、国民はおもてなしの心と勤勉な民族性を持っています。

しかし、平成23年の3月15日、日本での東日本大震災の4日後にシリアで紛争が始まりました。それからは、大きな収容所でプライバシーもなく集団生活を送っています。家や街が壊れ、避難生活を余儀なくされている様子は日本と通ずるものがあります。

このような国や人に対して、まず必要なことは、お金や物資の援助ではなく、国を人を出来事を知ることが重要です。

— 2階廊下で展示されたシリアの写真 —



展示されていた写真は、シリアの状況や人々の表情、地域の料理といったものが中心で、暮らしがよくなります。

写真は布の素材に印刷されており、保存や掲示に適したものになっていました。



◆ シリアの食事を語る田邑 恵子 氏



ダリンさんの徒然日記

Aloha Nakatombetsu!

Did you know that in Hawaii, we eat a lot of pickled vegetables, just like people in Japan? One delicious variety of pickles in Hawaii is Hawaiian Pickled Onions. This island favorite was brought to Hawaii by the Portuguese. Why don't you try making these pickles at home, yourself? If you love Tsukemono or Sunomono, you'll love these Hawaiian Pickled Onions!

- Hawaiian Pickled Onions -

- ・ 3 medium-sized onions, peeled
- ・ 2 green bell pepper, cut into strips
- ・ 2 chili peppers, chopped (include the seeds for heat)
- ・ 3/4 cup vinegar
- ・ 1 tablespoon salt
- ・ 2 tablespoons sugar
- ・ 3/4 cup boiling water

Cut both ends of the onions. Slice in half, and then slice into quarters. Keeping the quarters intact, alternately layer and pack the onions, bell pepper and chili peppers into a jar. Add the vinegar, salt and sugar. Add the boiling water to the top and seal with the cover. Shake to dissolve the sugar and salt. Set on the kitchen counter for 24 hours. (Do not refrigerate.) Refrigerate after it has set for 1 day.

アロハ中頓別のみなさん!

みなさんは、ハワイでも日本と同じように漬物をたくさん食べることを知っていますか? ハワイのおいしい漬物の中の一つに、ハワイ風オニオンピクルスがあります。この人気の漬物は、ポルトガル人がハワイに持ち込んだものです。みなさん、ピクルスを自分で作ってみませんか? もし漬物や酢の物が好きなら、きっとハワイ風オニオンピクルスも好きになりますよ!

- ハワイ風オニオンピクルス -

- ・ 玉ねぎ 中3個
- ・ ピーマン 3個 細切り
- ・ 唐がらし 2本 粗みじん切り(種も含む)
- ・ 酢 3/4 カップ
- ・ 塩 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ お湯 3/4 カップ

玉ねぎの両端を切り落とします。まず半分にしてから、1/4にします。

1/4はそのままにしておきます。玉ねぎ、ピーマン、唐辛子を交互に重ねて瓶に詰めます。瓶の上までお湯を入れて、密閉します。

塩と砂糖を溶かすために、瓶を振ります。

常温で1日おきます。(冷蔵庫には入れない)

1日おいたら、冷蔵庫で保管します。

平成 27 年度 中山間地域等直接支払交付金の取り組みについて

◇制度の概要

耕作放棄地の増加等により水源かん養機能・洪水防止機能等、農業農村の有する多面的機能の低下が懸念されている中山間地域等において、担い手の育成等による農業生産の維持を通じて、多面的機能を確保する観点から、農業生産条件の不利を補正する目的で中山間地域等直接支払交付金を交付する制度です。平成 27 年度から 5 年間の第 4 期対策が取り組まれています。

◇集落協定の概要

- ①集落名：中頓別集落（代表者 姉齒義宣）
- ②協定参加者数：43 経営体（農業者 42 人、農業生産法人 1 組織）
- ③協定農用地面積：26,332,540 m²
- ④農業生産活動等に要する経費：31,599,048 円
- ⑤共同取組活動の概要

平成 27 年度は、酪農宿泊研修施設整備への助成及び酪農研修生への支援、アライグマ捕獲用箱ワナ購入、マスコットキャラクター（愛称：なかうしみるえ）制作助成、各集会施設の草刈り・プランター設置などの活動が実施されました。



◆ 酪農宿泊研修施設の外観

取り組み内容・交付金使途	金額
1. 集落の管理体制（集落役員などへの報酬、事務委託費など）	725,770 円
2. 農業生産活動など	
（1）農用地に関する事項（対象農地の測量経費、アライグマ捕獲対策経費）	2,016,000 円
（2）多面的機能を増進する活動（農村の環境整備）	6,134 円
3. 農業生産活動の体制整備	
（1）農業生産活動などの継続に向けた活動 （新規就農者の確保、防疫体制の強化、食育活動）	10,900,510 円
4. その他（事務費等）	120,900 円
計	13,769,314 円

なかうしみるえ



◇協定農用地の基準別面積及び交付額

草地比率の高い草地の基礎単価（1,200 円 / 10 アール当たり）で算定されています。

交付対象面積：26,332,540 m²

交付額：31,599,048 円

（財源内訳）国費（1/2）15,799,524 円、道費（1/4）7,899,762 円、町費（1/4）7,899,762 円

○交付金の使用方法

共同取組活動に充当（40%）12,639,619 円

農地の耕作者へ配分（60%）18,959,429 円

これだけは知ってほしい

国民年金の免除制度

年金は、日本を支えている皆さんの生活を守る大切な制度です。日本の社会や経済が変化しても制度がきちんと保たれるように、様々な仕組みがあります。その中の一つに、低所得などの一定条件を満たす方々への救済処置として保険料の「免除制度」「納付猶予制度」があります。

- 全額免除制度 -

保険料を納めなくても、年金受給資格と 1/2 の年金額が保障されます。

※ 平成 21 年 3 月までは 1/3 の年金額を保障

- 退職特例制度 -

失業を理由として「免除制度」「納付猶予制度」の申請ができます。

※ 配偶者・世帯主も離職していた場合、配偶者・世帯主の所得も除外できます。

※ 配偶者・世帯主に一定以上の所得がある場合は、適用されないこともあります。

- 一部免除制度 -

保険料の一部納付で、年金受給資格とそれに応じた年金額が保障されます。

- 若年者納付猶予制度 -

30 歳未満（学生以外）で前年所得が一定以下の場合、年金受給資格が保障されます。

※ 配偶者がいる場合は配偶者の所得も審査対象

- 学生納付特例制度 -

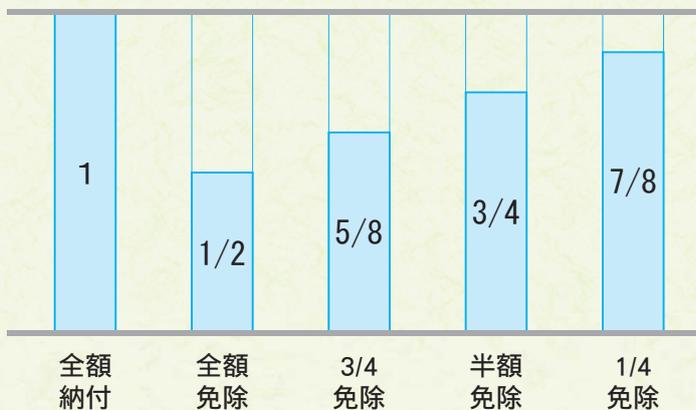
在学中で前年所得が一定以下の場合、年金受給資格が保障されます。

「納付」「免除」「猶予」「未納」はこんなに違います！

免除の期間は、全額納付した場合と比べ、下図のとおり受け取る老齢基礎年金額が少なくなります。

- ・ 納付猶予の期間は老齢基礎年金額に反映されません。
- ・ 3/4、半額、1/4 免除は、減額された保険料を納めなければ、年金額に反映されません。

年金受給額割合



免除を受けた期間は 10 年以内であれば追納が可能です。追納することで、老齢基礎年金の減額がなくなります。（追納時は加算金が上乘せされます）

各制度には申請が必要となります。まずはご相談ください。



免除制度について、詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

国民年金

検索

先月号に引き続き、今月はこの計画の中の栄養と食生活についてお話しします。

● 栄養と食生活

栄養・食生活は生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康な生活を送るために欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病の予防の観点からも重要です。

● 町民の食べ方として：

食べ方として、朝昼兼用であったり、夕方小腹を満たす間食や、夜はしっかりと食べてしまうなどのお話を健康相談や家庭訪問の際にお聞きします。

夜は短時間で調理することが多くなるため、肉などを焼く、炒めるというような選択がされています。また、仕事

内容によっては、持ち運びやすく簡単に食べることのできるおにぎりなどを昼食にする方も多いなど「手軽で簡単に」が優先されることもあるようです。

じゃがいもやかぼちゃの収穫時期になると塩煮にしたり、でんぷんを入れて団子を作ってお昼に食べるといった話も聞きます。

炭水化物の摂取が多いことで高血糖が引き起こされるため、食品に含まれる糖質の量や自分の基準量を知り、適正量を摂取することが必要です。

● 野菜の必要性

私たちの身体が元気で生き続けているのは、身体のひとつひとつの細胞が順調に新しく生まれ変わっているからです。そのひとつひとつの細胞に必要な材料(栄養素・水分・酸素)を入れるためには、特にビタミンAやC、葉酸が必

要であり、それらが効率よく含まれているのが野菜です。合わせて食物繊維を必要量摂るために「一日350g以上の野菜を食べましょう」という目標につながっています。

健康相談、栄養相談また学生の聞き取り調査からも一日350g以上の野菜を食べている人は少なく、なかなか摂れていないことがわかります。「夏は旬の野菜や山菜を食べる」や「夏は野菜を食べるが冬はあまり食べない」「夏は旬のものを使うが冬は野菜が高値のため控える」などといった方も多いようです。また、中頓別町では家庭菜園や広い畑で作物を作っている家庭も多くみられます。学生の聞き取り調査ではとうきびやトマト、じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、にんにくなど野菜の中でも糖質が多い作物が多く作られていることもわかりました。

野菜に含まれている糖分の

量と食べ方を上手く選択していくことも大切なことです。

● 毎日の食生活の中に：

冬期間の緑黄色野菜不足は、ビタミンAが不足し、細胞の入れ替えに必要な栄養素が摂れないこととなります。

さらに、食事に野菜が加わることで噛む機会が増え、満腹中枢が刺激されることにより胃袋の満足感にもつながり食べ過ぎが抑えられます。また、腸では油や糖の吸収を抑える働きもあり、がん予防の視点や胎児、子どもの成長にも必要で大変重要な食材なのです。

このように、私たちが元気で生きていくために大切な役割を果たす野菜を、みなさんの毎日の食生活の中に上手くとり入れていって頂けたらと思います。

「このゆびと〜まれ♪」 の活動

5月12・19日 小学校にて読み聞かせ・文庫入れ替え
5月19日 としよまつり
読み聞かせ後、新聞紙を使ったゲーム



◆ 図書まつりの様子

図書室だよー

今月の新刊 (5月23日現在)

注目の新着本

『いちねんせい』の1年間 はしれ、ゴールのむこうまで!』
著…くすのき しげのり 講談社
運動会シーズンにぴったり!走るのが苦手な主人公の男の子をエネルギーシユな校長先生が奮闘し、ゴールを走り抜ける爽快感を伝えます。



児童書

一般書



『思春期の子』が話したくなるお母さんの接し方』 著…内田 玲子 P H P 研究所
思春期の子どもは、親に心を閉ざしてしまいがち。しかし一方で親の愛を欲しています。本書は、人生を左右する繊細な時期に子どもをよい方向に導くための方法を紹介します。

一般向け図書

『いつまでもショパン』
『マナーの正体』
『一九四四年の大震災』
『幹事のアッコちゃん』
『ムーンナイト・ダイバー』
『匣の中の失楽』

中山七里
逢坂 剛 他
西村京太郎
柚木麻子
天童荒太
竹本健治

児童向け図書

『ねこいぬちゃん』
『テオの「ありがとう」ノート』
『しましまぐるぐる』
『鳥のサバイバル』
『父さんはドラゴン・パティエ』
『きみがしらないひみつの三人』

のぶみ
クティエ・ヌル・グイック
柏原晃夫
ゴムドリ co.
柏葉幸子
ヘルメ・ハイネ

※ 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 —

リラ冷に身体気づかふ大丈夫 高橋 恵翠	ときおりの雨寄せつけざリラの花 山崎 静女	街なかの騒音供にリラの花 平田 栄珠	リラ冷の雨と語らふ旅初日 峰友 緑恵	リラ冷のふる里森の中にあり 高橋 妙子	ライラック咲くやよさこい踊りかな 菅原 貞子	リラ冷の街路にひびくハイヒール 東海林 海峯	リラの冷挽歌の街も乙女子も 武田 雄峰
------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------

やまなみ吟社 五月例会

戸籍だより

4月26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)

おくやみ

字中頓別 平 貞子さん
(92歳 4月29日)

字中頓別 佐藤 信明さん
(79歳 4月30日)

人のうごき

(平成28年4月30日現在)

世帯 915(±0)

人口 1,798(+8)

男 887(+3)

女 911(+5)

()内は前月対比

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)

えんぐみ

字中頓別 (5月20日)
堀田 博貴さん 伊藤 美結さん

字中頓別 (5月23日)
齋藤 翔太さん 井口 元美さん

おくやみ

字松音知 十倉 トミさん
(86歳 5月28日)

人のうごき

(平成28年5月31日現在)

世帯 914(-1)

人口 1,797(-1)

男 886(-1)

女 911(±0)

()内は前月対比

人権擁護啓発活動の一環として
人権擁護委員会から小学校へ花の苗が贈られました。



編集後記

■私が小学校や小学生と関わる取材に行くと、さすがに顔は覚えてもらえたのか「あっ！」と手を振ってくれたり笑顔を見せてくれます。しかし、まだ名前は覚えてもらえない様子。そのため取材に行くと適当な名前と呼ばれます。中でも定着してきたのが「スリッパカメラマン☆」。町民センターや体育館でスリッパを履いていることが多いので名づけられました。これを機に「スリッパカメラマン☆」というキャラクターでも作ってみようかと思います。

【t-singo 改め「スリッパカメラマン☆」】

「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 6月号 Vol. 679

【発行】 2016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。