

小学校入学式

4月7日、中頓別小学校で入学式が行われました。新入生7人の点呼が行われ、自分の名前が呼ばれた子どもたちは手を挙げ、大きな声で返事をしました。

新型コロナウイルスについて	2
まちの話題	4
インフォメーション	6
ダリン&マギーのALT通信	7
保健師さんの健康宅配便	8
図書室だより	9
戸籍だより・編集後記など	10



新型コロナウイルスに 関するお知らせ

止まらない新型コロナウイルスの感染。
その予防方法について、町の取り組みと
合わせてお知らせします。



新型コロナウイルスの経過

新型コロナウイルスの感染が広がり、4月16日には2度目の緊急事態宣言が発令され、北海道は「特別警戒都道府県」とされました。あらためて新型コロナウイルスの予防についてお知らせします。

新型コロナウイルスとは

新型コロナウイルス感染症は、発熱やのどの痛み、せきが1週間前後長引くことが多く、強いだるさを訴える人が多いことが特徴です。持病を持つ方や高齢の方は重症化しやすく、重症化した結果、肺炎による死亡例もあります。

新型コロナウイルス感染症の流行を受け、厚生労働省では「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」を発表。不要不急の外出を自粛し、人との接触を可能な限り避けることが重要であると示

しました。

新型コロナウイルス感染症は、一人ひとりが予防を意識することで集団感染を抑えられます。「正しい手洗い」、「せきエチケットの徹底」、「三密の回避」を心がけ、しっかり予防を行いましょう。

中頓別町での取り組み

中頓別町では北海道の緊急事態宣言を受け、新型コロナウイルス対策本部を2月28日に設置。広報なかとんべつお知らせ版に折り込む形で最新情報を発信しています。

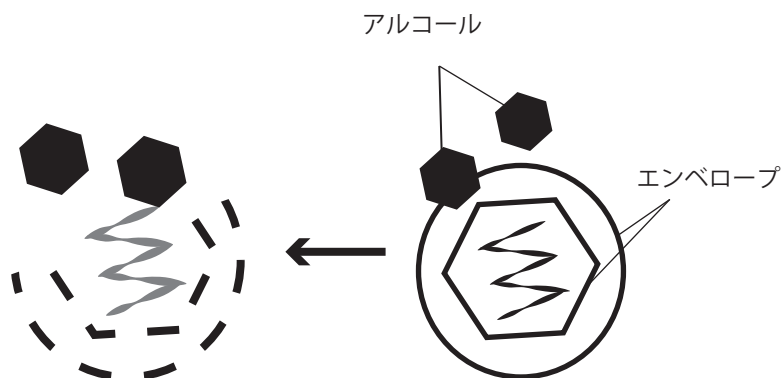
また、町ホームページでは、町からのお知らせのほか、国や道の情報を紹介しています。4月27日より役場職員は時差出勤し、集団感染の防止に努めています。

要援護者や生活に不安のある高齢者には、保健師による電話や自宅訪問による安否確認も行われ、町民の感染防止に細心の注意を払っています。

豆知識コーナー

どうして手洗いが効果的な予防になるのか

新型コロナウイルスの菌の表面は「エンベロープ」という脂質からできた二重の膜を持っています。手洗いの際に使う石けんや手指消毒用アルコールは、この脂肪の膜を破壊し、感染力を失わせます。



新型コロナウイルス予防の三要素

正しい手洗い



①石けんをつけ手のひらを合わせてよく洗う



④指の間を洗う



②手の甲をのばすように擦る



⑤親指と手のひらをねじり洗いします



③指先と爪の間を念入りに擦る



⑥両手首を洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします

せきエチケットの徹底



マスクを着用する



ハンカチで口と鼻を覆う



上着の袖などで口と鼻を覆う

三密の回避



①換気の悪い**密**閉空間



②多人数で集まる**密**集場所



③手の届く範囲で会話などをする**密**接場面



新しいお友達 こども園入園式

4月2日、認定こども園で入園式が行われました。

年少組から年長組まで全ての学年がマスクを付けて集まり、相座園長からお祝いの言葉が述べられました。

慣れない場所所以我慢できず、今にも泣きだしそうな顔や、近くの子とも同士で楽しそうに遊ぶ笑顔など様々なこどもたちの表情が見られました。



新たな一歩 中学校入学式

4月6日、中頓別中学校で入学式が行われました。

新入生は新しい学生服に身を包み堂々と入場。式では、新入生より新たな学生生活への意気込みが述べられました。

新型コロナウイルスの感染予防のため、今年は在校生の欠席やマスク着用、式次第の省略など例年と大きく異なる入学式となりました。



詐欺に注意 振込詐欺街頭啓発運動

4月15日、稚内信用金庫中頓別支店で枝幸警察署と中頓別町地域生活安全協会の共同で振り込め詐欺啓発活動が行われました。

この日は年金の支給日で、多くの高齢者が金融機関を訪れると見込んで実施されました。詐欺の手口は多様であり、今も増加しております。皆様も注意しましょう。



緊急事態宣言を受けて 要望書提出

4月23日、中頓別町商工会より小林町長へ要望書が提出されました。

緊急事態宣言を受け、町内の各事業所が経営に大きな打撃を受けていること、このまま自粛が長引くことで、町内の事業所が激減する可能性があることを示しました。それを踏まえ、町に対し最悪の事態を避けるため各種支援の要請がありました。



手作り布マスクの作り方

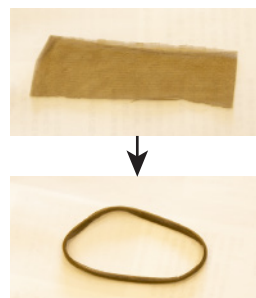
マスクが手に入らない方必見！お家にあるもので作る布マスクの作り方を紹介します。

必要なもの

- ・布（ハンカチなど）
縦 17cm×横 20cm 1枚
縦 17cm×横 15cm 1枚
- ・マスクひも（ストッキングで代用可）
- ・裁縫道具

ストッキングでひもを作る場合

ストッキングの太もも部分を 3 cm 幅にカットします。
横に引っ張り伸ばすとマスクひもになります。



① 布 2 枚を縦を合わせて重ねます。



② 重ねた部分を縫います。



③ 布を表に返し 2cm 幅で山折り。
最上部と最下部は 2.5 cm 幅で折ります。



④ 折り目を縫います。



⑤ マスクひもを両端に折り込み縫います。折り込む際は二回折ります。



／ 手作りマスクの完成！ ／



町内の事業者や町民の皆さまを 支援する条例を紹介します

平成30年4月より、奨学金の償還支援や障がい者などの就労を促進する条例が制定されております。この条例について、広く町民の皆様にご覧いただき、利用していただけるよう制度をお知らせいたします。

中頓別町奨学金等償還支援条例

☐対象者

- (1) 町内に住所があり、町内事業所などに就業中で奨学金などの貸与を受け償還中である方
- (2) 町内に定住の見込みがあり、町内事業所などに就業を希望し奨学金などの償還を予定している方

☐助成金の額

貸与を受けている奨学金などの1年間の償還相当額で、年間24万円を限度とする

☐申 込 9月末日までに下記問合せにて申請書様式を受け取り申請する

☐問合せ 〒098-5595 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別172番地6

中頓別町役場 総務課総務グループ

中頓別町障がい者等就労促進助成条例

☐対象事業者

- (1) 中頓別町に事業所を有しており、国、地方公共団体およびこれに準ずる事業所でないもの
- (2) 暴力団または暴力団員が実質的に経営を支配する事業所そのほか暴力団または暴力団員と密接な関係を有する事業所でないもの
- (3) 町税そのほか町に対する債務の履行を遅滞していない事業者
- (4) 労働基準法、雇用保険法、健康保険法などの労働関係法令を遵守している事業者

☐助成金の額

障がい者などを雇用した事業者が障がい者などに支払った賃金の額の半額を限度とする

※ 時給は最低賃金で換算

☐申 込 下記問合せにて申請書様式を受け取り申請する

☐問合せ 〒098-5551 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別175番地

中頓別町介護福祉センター 保健福祉課福祉グループ

ダリン&マギーの ALT通信

file.27



This article written by Ms.Maggie
今月の担当はマギー先生

Hello Nakatombetsu!

We've all had to make a lot of changes in the past couple months because of Corona Virus, but I hope everyone is staying happy and healthy! Even though I can't go out and do much, I'm still excited because it looks like spring is finally here. I hate snow, so I'm very happy it's all finally starting to melt. So, this month, I thought I would share some spring-related vocabulary and phrases with you all.

こんにちは中頓別のみなさん！

最近は新型コロナウイルスの影響で、日常生活に様々な変化がありましたが、皆さんが幸せに健康であることを願っています。室内にいないではならないけれど、春の訪れにワクワクしています。雪が嫌いなので、溶け始めてとても嬉しいです。今月は、春の英単語と表現について皆さんに教えます。

Spring Chicken: 若い

例文) She's no spring chicken, but she's still quite healthy.

彼女は若くないけど、結構元気だね。

Spring fever: 春の気持ちの高ぶり

例文) It's hard to stay focused in class, especially when everyone has a bad case of spring fever.

春の温かさが感じられるから、授業に集中するのが難しいです。

Raining cats and dogs: 雨が激しく降っている

例文) Did you hear the storm last night? It was raining cats and dogs!

昨夜の雨すごくなかった？ひどい嵐だったよね！

Spring in your step: 元気な足取り・幸せ

例文) Something good must have happened today. You have a spring in your step.

今日、何かいいことがあったのかい？すごく機嫌良さそうに見えるよ。

A good egg: いい人

例文) He's always helping other people. He's a good egg.

彼は人のお手伝いをしています。彼はいい人です。

Spring has sprung! 春が来た！

例文) Looks like spring has sprung in Nakatombetsu.

中頓別にも春が来たみたいですね。

健診受診率で 保険料が安く なります！

方がいましたら、ぜひお知らせください！その他、保健師が受診結果を伺いに訪問することもありますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

○国保病院や他の病院で検査をされている方の協力も必要です！

今年は雪解けが早く、お散歩や畑仕事を始める時間が多くなりました。広報5月号が皆さんの手元に届く頃には新型コロナウイルスが終息し始めていればいいなと思うばかりです。

5月号では健診と保険料の関係についてお話しします。現在別の保険に加入している方も退職後などに将来加入の可能性があるので、一読していただければ幸いです。

○受診率で保険料が決まる！

受診率にかかわるのは国民健康保険に加入している40〜74歳の方です。中頓別町の加入者のうち、何パーセントの人が健診を受診しているかが保険料に反映されます。受診率が高ければ高いほど保険料は安くなる仕組みです。昨年度の受診率は約50%でした。保険料のことのみならず、皆様の健康を守るうえで今年はそれ以上を目指したいと考えています。

○国保病院や他の病院で検査をされている方の協力も必要です！

「健診」という名目で受診していなくても、病院で血液検査・尿検査を行っている方は、健診と同等の結果としてデータを受領できる場合があります。健診や検査を受ける医療機関に決まりはありませんので、何かの機会に検査を実施した場合は保健師にご連絡ください。これまでも多くの方がそのようにして受診率の向上に協力しております。また、中頓別町国保病院で健診に相当する検査を受けられている方は「特定健診情報提供承諾書」にサインいただくことでデータが提供され、受診率に反映されます。例年サインをいただいている方は、今年度もご協力をお願いします。

また、昨年度（平成31年4月2日〜令和2年3月31日まで）の健診や検査の結果を手元にお持ちで、まだ町にデータを提供していない

○健診日はご存知ですか？

今年は5月24日（日）と9月16日（水）に行います（巡回ドック対象の方は5月14・15日）。待ち時間が極力少なくなるよう、時間予約制にしておりますので、受診希望の方はお電話ください。健診費用は町から補助が出ており、受けやすい金額になっていますので、これまで受診したことのない方もこの機会に一度受けてみませんか？予約をお待ちしております。

○75歳以上の方の受診もおすすめしています。

受診率について、40〜74歳の方が対象とお伝えしていますが、健診は何歳の方でも受けることができます。

現在は平均寿命と共に健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）も伸びており、高齢になっても健康でいることが重要になっていま

す。中頓別町では高齢者の介護が必要になる原因として認知症が1位です。認知症の原因の一つに、メタボリックシンドロームや糖尿病など生活習慣病から血管が傷つくことで発症するものもあります。健診を受けることで生活習慣病などの病気を防ぐポイントを見つけることができ、さらには認知症予防につながる効果が期待できます。75歳以上の方もぜひ健診を受診してください！

○最後に：

今回は健診を受けることで保険料が安くなるというお話が中心でした。しかし、健診は自分自身の健康状態を確認し、病気の発症・進行を予防することが本当の目的です！保健師は健診結果を基に、一人ひとりに具体的な支援内容をお伝えできますので、今年もぜひ健診を受けてください！

健診の予約やデータ提供についてお問い合わせがありましたら、保健センターまでお電話ください（01634161995）

図書室だより

一般書

『熱源』

著：川越 宗一（文芸春秋）



第162回直木賞受賞作
樺太アイヌの闘いと冒険を描く
前代未聞の傑作巨編

児童書

『小学生なら知っておきたい教養366』

著：齋藤 孝（小学館）



クイズで楽しい、親子で夢中！
自分で考える力を育む1日たった
2分の教養習慣

新着図書（4月20日現在）

一般向け図書

『終の盟約』…………… 楡 周平
『イマジン？』…………… 有川 ひろ
『気がつけば、終着駅』…………… 佐藤 愛子
『本当は怖い漢字』…………… 火田 博文
『紙鑑定士の事件ファイル』…………… 歌田 年
『山岳捜査』…………… 笹本 稜平

児童向け図書

『こども六法』…………… 山崎 聡一郎
『へいわってどんなこと？』…………… 浜田 桂子
『もしものせかい』…………… ヨシタケ シンスケ
『でかいケツで解決デカ』…………… 小室 尚子
『おいかけっこのひみつ』…………… いう ひろし
『そらいろのてがみ』…………… ながしま ひろみ

※その他、多数の本が入荷しています。
図書室に一覧表を掲示していますので、ぜひご覧ください。
また、読みたい本が貸出中の場合は予約を受け付けております。

お知らせ

文部科学省から一般の方々にも読んで頂きたいとのことで、小学校社会科補助教材が閲覧用として配布されました。

4年生で学習する「自然災害からくらしを守る」が載った冊子です。ぜひご覧ください。

お願い

ご自宅に図書室から借りたままの本はごさいませ
んか？
玄関横の返却ポストをご利用のうえ早めの返却を
お願いいたします。

利用案内

5月1日現在、図書室は開館しておりません。緊
急事態宣言が解除されるまでは、図書の貸出のみ
予約制で行っています。

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 —

生きてればやきもありぬ海雲食ふ 高橋 恵翠	福寿草呼び合ふように咲きにけり 山崎 静女	雪解風頬を叩いてやわらかし 平田 栄珠	春泥やあとさきになり吾子通す 峰友 緑恵	老いて尚故郷愛し朧月 高橋 妙子	一万羽湖上ゆるがし鳥帰る 東海林 海峯	春の宵流れ来るエリーゼのために 武田 雄峰	やまなみ吟社 四月例会
--------------------------	--------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------	------------------------	--------------------------	----------------

北海道中頓別町防災メールの配信！

中頓別町では、町外にいても中頓別町の防災災害に関する情報や町からのお知らせを皆さんの携帯電話やスマートフォンへメールでお届けする「中頓別町防災メール」を運用しています。

受信には右記 QR コードからメールの受信先を事前に登録する必要があります。

運用の開始は6月1日からを予定しており、それまではテスト受信も行っていますので、ご了承ください。



編集後記

■外出の自粛で家にいる時間が多くなりました。最近は料理にもバリエーションが出てきて、オニオンリングなどの揚げ物を作ることが増えました。おかげで体重が・・・

自粛期間で家にいることが多かった今だからこそ、運動が大切です。ラジオ体操や簡単なストレッチなどで、少しでも体を動かすことが重要だとゴム体操でいらした石川先生も仰っていました。この機会に、家トレで柔軟な身体を手に入れましょう！

【@ガンちゃん】

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)

おくやみ

字旭台 西浦 眞喜子さん
(66歳3月30日)

字兵安 門野 モモ子さん
(94歳3月31日)

人のうごき

(令和2年4月30日現在)

世帯 877(+2)

人口 1,666(+3)

男 828(-3)

女 838(+6)

()内は前月対比

広報なかとんべつ 5月号 Vol. 725

【発行】 2020年5月11日

【編集】 中頓別町総務課政策経営室 TEL 01634-6-1111 FAX 01634-6-1155

〒098-5595 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別 172-6

HP <http://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp> e-mail koho@town.nakatombetsu.lg.jp

【印刷】 有限会社 天北印刷工業