

# 敏音知岳登山マラソン

6月23日、道の駅ピンネシリで敏音知岳山開きが行われました。当日は、前日からの雨雲によって曇天の空模様でしたが、昼頃を前に雲が流れて天候が回復し、過ごしやすい気温となりました。

敏音知岳登山マラソンが併催され、9時から一斉にスタートし、上位選手は30分台で登頂しました。

会場では、焼き鳥や豚汁などを販売され、町内外から多くの方が足を運びました。

広報

なかとんべ

No.715

2019. 7 July

なかとんべつライドシェア	2
まちの話題	6
檜原民之助翁墓移設等整備事業	8
檜原民之助の生涯	10
ダリン&ジャクレンのALT通信	11
保健師だより	12
図書室だより	13
戸籍だより・編集後記など	14



北緯45度癒しの里  
— ロマン息づく大自然の町 —



# なかとんべつライドシェア実証実験

— 持続的な交通体系の確立に向けて —



なかとんべつライドシェア  
実証実験は、平成28年度から  
取組みを開始し、これまで地  
域交通のあり方や仕組みづく  
りなどの議論を深め、検証し  
てきたところであります。  
今後は、実証実験の名称を  
外し、本格的に町の交通イン  
フラとして位置付けて取組み  
を進めていきます。この3か  
年の総括、今後の取組みにつ  
いてお知らせします。

## これまでの経緯と取組み

平成28年6月20日、1回目の中  
頓別町シェアリング研究協議会を  
開催し、交通グループ会議のボラ  
ンティアドライバーを募集。各種  
手続きや安全運転講習などを行  
い、8月24日に実証実験開始とな  
りました。

当初は利用料のわからない仕組  
みでスタートしましたが、実証実  
験を進める中で、無料では遠慮し  
て利用しにくいとの声から料金収  
受の検討を重ね、平成29年4月20  
日からガソリン代等実費相当分の  
收受を行ってきております。

## 移動総量の増加に向けて

実証実験を活用して、外出する  
機会を創出し、使いやすさを実感  
していただくため、町内のイベン  
トに併せてライドシェアブースの  
展開、オリジナルTシャツのプレ  
ゼントといった周知活動を行って  
きました。

移動の総量を増やすということ  
は、単になかとんべつライドシェ  
ア実証実験の利用者を増やすとい

## これまでの利用実績

集計期間：H28/8/24～

H31/3/14 (31 か月、933 日)

利用人数：145 名以上

利用回数：887 回

電話	： 498 回
代理配車	： 71 回
アプリ	： 318 回

稼働日数：563 日 (稼働日平均：1.6 回)







## 地域交通の課題と

# ライドシェアが果たす役割とは

### 町内交通体系の課題

長距離を担う路線バスや都市間バスは、路線が限定的であり、今後も減便の可能性ががあります。また、長距離については、中頓別ハイヤーや介護タクシーなどでも対応可能ですが、それぞれ1台のみであり、町外にハイヤーなどが出た間は町内の交通資源が家用車以外には無くなる場合があります。町内での移動に関しても同様で、中頓別ハイヤーや介護タクシーなどぐりが稼働中は、その他の対応ができません。一方、そうした隙間を埋め、長距離にも比較的対応できるのはライドシェアの利点であると言えます。ただ、現時点での利用者数を見る限り、誰もが気軽に利用しているとは思われず、利用拡大の余地があると思われず。

スクールバスについては朝2系統、夕方3系統ありますが、乗車人員は少なく、乗車人員の割に大きいバスを活用しています。また、小頓別と学校との距離が長距離のため、迎車が早朝であり、小頓別まで空の状態で回送していること

や、高校生の通学は路線バスに依存している状況であり、部活動や学校の行事に柔軟に対応できていない状況にあります。

### 町全体の交通のあり方

第7期総合計画では、地域住民の移動手段を確保するため、既存の病院送迎や福祉ハイヤーなどの移送サービス、町民の家用車の活用も含めた総合的な検討を行うこととしており、中頓別町総合戦略では地域交通の確保をはじめとした施策を示しています。

そういった上位計画の一環として実証実験を進めてきた経緯があり、平成30年10月からは、天北宗谷岬線の路線バスが1日4便から3便に減便しており、今年の10月以降も減便を見込んでいる状況にあることから、ライドシェアだけに限らず、町民の生活交通確保のため、持続的な交通体系の確立を目指します。

### 交通体系整理の考え方

町が目指すべき方向性を実現し

## 安全対策 - ヒヤリハットマップの更新

運転に注意が必要な場所をドライバーと町民が共有し、安心安全な移動を心掛けることを目的に、中頓別町ヒヤリハットマップを作成し、ウェブサイトなどで公開しています。

夏季と冬季では路面状況などが大きく変わることから、ウェブサイト上では夏と冬の状況をひと目でわかるよう作成しております。



## 平成 30 年度の成果

- ・無事故で着実な利用実績  
→ 新たな交通インフラの可能性
- ・新たな外出機会の創出
- ・来訪者の足の確保
- ・町内経済循環の促進
- ・ソーシャル・キャピタル醸成 等

## 平成 28 年度～平成 30 年度の課題

- ・ドライバーの拡充
  - ・他自治体での展開
  - ・さらなる安全性の確保と周知
  - ・予約制へのニーズ
  - ・ドライバーアプリの使用感
  - ・電話対応・オペレーション
  - ・ドライバーの負担感
- 持続的な運営形態構築の必要性

なかとんべつライドシェア実証実験は、一定程度の成果を得ることができたと考えます。中頓別町において、ライドシェアが町民にとって新たな交通インフラとして機能する可能性がある一方、持続

### ライドシェアの役割とこれからの取組み

た、町民への影響や町全体としての費用負担だけでなく経済的循環を総合的に判断して検討していきます。

ていくためには、ライドシェア以外の交通資源の検討も不可欠であります。特に、町内を通過する路線バスの動向は現時点では流動的であることから、町内の交通資源を活用した相互補完の仕組みづくりを検討していきます。

的な運営体制や運営方法についての課題も明らかになりました。このことを踏まえ、今年度からは実証実験の名称を外し、継続して町の交通体系の一部として位置づけ、既存の交通体系がフォローできないところをライドシェアが補完していくこととします。また、交通グループ会議を継続的に運営し、万が一の際の保険のあり方や安全運転への投資といったドライバーの負担軽減策への取組みを継続して検討するとともに、これらをドライバー拡充へつなげていきます。ライドシェア運営体制は、これまで通り中頓別町が事務局として担うこととし、各種課題解決も目指していきます。

なお、ライドシェアを町の交通インフラとして展開していくことは、既存の交通事業者を否定することではなく、引き続き、相互補完的に連携していくことを目指していきます。加えて、路線バス事業の再編問題や交通事業者以外の交通手段も含めた交通体系全体を総合的に鑑みながら、町全体の交通体系についても継続して検討していきます。

バス路線再編の動向を注視しつつ、ライドシェアで補完できる役割を検討し、再編に伴いさらに便数が減少しても都市部へのアクセスを確保するため、ドライバーから提案のあった小頓別での都市間バス特急えさし号との接続を意識した仕組みづくりを行います。また、町民への影響や町全体としての費用負担だけでなく経済的循環を総合的に判断して検討していきます。

## 電話で「なかとんべつライドシェア」を使ってみよう！

- 手順 1** ライドシェア専用ダイヤルへ電話 (080-2867-4112)  
ドライバーを探すため少々お待ちいただく場合があります
- 手順 2** お名前、迎車場所、行先、片道・往復を伝える  
ドライバーがお迎えにあがります
- 手順 3** 到着した際に現金で支払い

- ・料金目安：役場 → 病院・保健センター 170 円ほど
- 役場 → ピンネシリ温泉 770 円ほど

※ 実際の運行状況により料金は変わります



080 - 2867 - 4112

(9 : 00 - 21 : 00)

※ 年末年始を除く



## 初夏の熱戦 中学校運動会

5月25日、中頓別中学校のグランドで運動会が行われました。

当日は、5月とは思えないほどの好天に恵まれ、生徒たちは練習の成果を發揮すべく、全力疾走。

生徒たちの全力で競い合う姿に、応援している保護者や地域の方からも熱いエールが送られていました。



## 全力疾走！ 小学校運動会

6月9日、中頓別小学校のグランドで運動会が行われました。

天候は、柔らかな日差しと心地よい風の吹く絶好の運動会日和。開会式では児童たちが堂々と行進し、集まった地域の方々にその勇姿を見せました。

保護者らは、カメラを片手に子どもたちの活躍を見届け、大きな声援を送りました。



## 懸命な姿に感動 こども園運動会

6月22日、認定こども園の園庭で運動会が行われました。

この日は朝からどんよりとした空模様で、天気の影響が心配される中ではありますが、保護者の協力もあり、スムーズに進行。

ダンスや障害物競走など、園児たちが見せる懸命な姿に、見守っていた地域の方々や保護者たちの頬も緩みました。



## 緑づくりへの寄付 中学校緑の募金

6月6日、役場町長室で中頓別中学校で集めた緑の募金が生徒から小林町長へ手渡されました。

5月7日から5月31日までの期間で募金活動が行われ、合計で6,295円の寄付が集まりました。集められた募金は、公園への記念植樹事業など、町さまざまに「緑づくり」に活用されます。





## 13年間の功績 交通指導員感謝状

5月29日、役場町長室で鈴木貞さんの交通指導員退任に際して、長年の功績をたたえ、小林町長から感謝状が手渡されました。

鈴木さんは、平成17年5月2日から平成31年3月31日までの13年間に、中頓別町交通指導員として、交通安全運動や交通指導など、交通安全の普及と交通事故の防止に尽力されました。



## 晴天に映える芝桜 鍾乳洞まつり

6月2日、中頓別鍾乳洞自然ふれあい公園で中頓別鍾乳洞芝桜まつりが行われました。

当日は温かい光が差し好天に恵まれ、会場では、ジンギスカンなどの食事、ビンゴ大会、砂金掘り体験といったプログラムがあり、ステージでは中頓別中学校による南中ソーランが披露され、会場は大いに盛り上がりました。



## 平和への祈りを込めて 令和元年度平和祈念式

6月13日、中頓別町民センターで中頓別町戦没者追悼平和祈念式が執り行われました。

開式に先立ち、中頓別小学校の鼓笛隊が演奏を披露。式典では、遺族や町内関係者から戦没された方々へ黙祷を捧げ、追悼の意を込めて献花を行い、令和の時代も戦争の無い時代となるよう平和への誓いと祈りを捧げました。



## 花の植え方を教わる こども園花植え

6月24日、長寿園の協力のもと、こども園で花植えが行われました。

園児たちは、長寿園利用者の方から教わりながら、園庭にある花壇に花の苗を植え、丁寧に水やりを行いました。花植え後、園児たちから長寿園利用者の方々へ「ありがとうございます」と大きな声で感謝の言葉が述べられました。



# 榑原民之助翁 墓移設等整備事業 — 完成記念式典 —



## 榑原民之助翁のお墓が移設、記念碑も設置

— 大崎上島町と姉妹町縁組からもうすぐ30年

大崎上島町合併前、旧東野町と中頓別町が姉妹町縁組をしてから来年で30年を迎えます。これまでの交流の絆をいつまでも残そうと、東野地区の皆さんを中心に大崎上島町の町民有志7名が世話人会（代表・浜田明利前議長）を作って呼びかけ、山の急斜面にあった榑原民之助翁のお墓を榑原家先祖代々が眠る墓苑に移設し、あわせて大崎上島町役場前に榑原民之助翁の功績などを記した記念碑が建立されました。

6月22日に行われた記念式典に小林町長が招待されました。式典の様子と大崎上島町の皆さまの温かい思いを小林町長から報告いたします。

6月22日、大崎上島町東野保健福祉センターにて榑原民之助翁墓移設等整備事業完成記念式典が開催されました。

この式典は、墓移設等整備事業を実施した世話人会が企画し、高田幸典大崎上島町長、民之助翁の姪孫（甥の子）にあたる榑原利秀さん、世話人のみなさん、趣旨賛同者ら30名以上の方々が出席し、私もお招待いただきました。



◆式典の様子

お墓移転のきっかけとなったのは、昨年11月に本町から訪問した交流団が、榑原民之助翁のお墓参りをした際、雨が降った後ということもありとても難儀したことでした。両町の交流が始まった当初から関わっていただいている元役場職員の福本正人さんがこれを聞き、何とかしようと呼びかけ世話人会が動き出しました。



◆移設後の墓所の様子

## 姉妹縁組に関する協定書

1. 青少年、生徒、児童の交流
1. 各種団体、住民の相互の交流
1. 地域間の生活文化の情報交換
1. 観光、産業振興に関する相互協力
1. その他友好促進に必要な事項

## 平成 30 年度の交流



平成 30 年 11 月 8 日～ 10 日  
中頓別町交流団 大崎上島町訪問



平成 31 年 1 月 25 日～ 27 日  
大崎上島町交流団 中頓別町来町

## ▼役場前に設置された記念碑 除幕の様子



## ▼檜原民之助翁の生涯を 記した説明看板



お墓を守ってきた檜原利秀さんと協議して、檜原家先祖代々の墓が集まる墓苑に移設することが決まりました。趣旨に賛同して集まった寄付は64件で80万円近くになり、さらに取り組みを知った中頓別町民からの20件も合わせ寄付総額は100万円を超えました。これによりお墓の移設と墓参道舗装、説明看板の設置のほか檜原民之助翁の生涯を記した記念碑の設置も行われることになっています。

旧東野町との交流がはじまり姉妹町縁組を結んだのが平成2年の10月、来年には30周年を迎えます。その後、平成15年に東野町が島内の2町と合併し大崎上島町となったことから交流の内容も変わらざるを得ませんでした。旧東野町住民の中には、この状況に寂しさを感じる人も多くいました。今回の事業が実現した裏には、中頓別町で開拓の祖として功績を讃えられ尊敬されている民之助翁のお墓の問題を、両町の交流が始まった当初のことをよく知り中頓別の町民とも深いつながりを持っている人が元気づけにやらないければとの強い思いがあります。世話人会のみならずからその思いを伝えられたとき、とても感動するとも

に、積み上げてきた交流の重さ、深さを実感しました。22日の式典では、高田幸典大崎上島町長ともじっくりお話しでき、これからも両町の交流を長く続けていける期待を大きくしました。また、檜原利秀さんとも親しくお話しすることができました。民之助翁が中頓別を離れたところから長く途切れた檜原家と中頓別町のご縁は、利秀さんのご両親である正明さん、操さんを30年前の開拓80年・町制施行40周年の記念式典や翌年の姉妹町調印式にお招きして以来続いてきています。

式典の前日に大崎上島町に到着すると、世話人会のみならずに出迎えていただき、そのひとり福本正人さんのご自宅でお話しさせていただきました。みなさんは口々に両町交流への熱い思いを語り、東野出身の檜原民之助翁が中頓別で尊敬され大切に讃えられていることを誇り、大崎上島町でもそのことが忘れられないようにしたいと話していました。代表の浜田さん、福本さん以外の世話人は、長谷川尚道元東野町助役、亀山英治前大崎上島町副町長、元東野町職員の有田卓也さん、藤原保弘さん、池本義典さんです。心から感謝を申し上げたいと思います。

今回のお墓移設と記念碑の設置などに取り組んでいたことがある檜原民之助翁の足跡からこの町の歴史を振り返るとともに、本町でも両町の交流をさらに深めていけるよう取り組んでいかなければならないと強く感じております。今秋に開催する開拓100年・町制施行70周年の記念式典には高田町長と檜原利秀さんをお招きする予定です。また、姉妹町縁組30周年にあたる来年は両町相互の交流団派遣の年でもあり、特別な体制で臨めたいと思っています。町民の皆様の一層のご理解とご協力をお願いいたします。

中頓別町長 小林 生吉

# 檜原民之助の生涯

原野を切り開き、多くの困難を乗り越え、中  
頓別の基礎を築き上げた偉大な開祖の生涯を  
ご紹介します。



檜原民之助  
中頓別町史より

民之助は1865年、大崎上島の東野村で次男として生まれた。民之助は船乗りを目指し、和船に乗り組み、船乗りとして腕を磨いた。

民之助が23歳のとき、乗船していた和船が遭難し、沈没。これを契機に民之助は帆船に乗り込んだが、またしても遭難し、命拾いをする。二度の遭難により民之助は船乗りを断念し、オホーツク沿岸で漁業を始めるが明治30年に入るとニシン漁が不漁になった。

そんなときに起きたのが、頓別川支流での砂金ブームである。不漁に苦しんだ漁師たちは砂金場を目指した。明治32年、民之助も砂金事務所

の支配人として仕事をしていった。明治34年には砂金の産出量が落ち、事務所は閉鎖、民之助は新たな職を探すことになり、この頃から頓別原野の開拓を思い立つ。

明治35年、ペーチャン川支流から上流にある頓別原野の調査を始める。民之助は、身の丈を超す笹やぶ

に足元をとられ、生い茂る巨木で昼でも暗い原始林のなか、ヤブ蚊やブヨの襲撃に悩まされながら、頓別川の本流にたどり着いた。翌年夏、頓別原野4万5千坪の貸付を申請。期間は6年、この間に成功しなければ土地を返還しなければならない。

明治37年、民之助は道具一式を買い替え、頓別原野へ向かった。休む間もなく仮小屋の建設を行い、周辺の樹木の伐採に取りかかった。種をまく土地を確保するために小木を倒し、笹やぶを切り開いた。来る日も来る日もその連続だった。

翌年には、切り開いたわずかな畑に、麦やソバ、カボチャ、豆、馬鈴薯などをまくことが出来た。驚いたことに収穫はどれも大豊作。これは頓別川が生み出した沃土の産物だった。

明治40年、最初の隣人として桑原弥一がやってきた。ここから移住者が増え、小さな集落ができ、人口が増えるにつれ教育が問題になる。明

治42年、村人たちは草ぶき小屋の教育所を作った。民之助はこのとき開拓した所有地の3アールを学校の敷地として寄附している。

このころ民之助は、移住してきた後藤竹蔵の妹セイと結婚し、翌年には長女の静江が誕生している。民之助にとって、やっと手にした家庭の幸せである。教育所設置の際、生まれてくる我が子のためによるこんで自分の土地を提供したのだろう。だが、静江がわずか生後1週間で死亡してしまふ。44年には次女、小菊が生まれたが、今度は1週間後に妻のセイが死亡するという悲運に見舞われてしまふ。妻を失い、生まれたばかりの赤ん坊と二人取り残された。

その中でも大正2年、教育所を木造校舎に新築する際も大金を寄付している。セイの忘れ形見、小菊の入学を心待ちにしていたのかもしれないが、その小菊も大正3年、わずか3歳でこの世を去ってしまった。この頃の民之助は多額の負債を抱

えていた。民之助が土地の無償付与の成功検査を受けるため、人夫を雇い、小作人に土地の一部を分け与えて開墾を急いだためである。この結果、民之助は返済のために多くの土地を手放し、最後は3アールの畑だけが残った。そんな民之助に同情した部落民たちが5ヘクタールの払い下げを求めようとしたが、たった一人で原野を伐り開いた男の誇りが許さなかったのだろうか。民之助はこうした動きを拒否するかのよう

に大正7年3月、住み慣れた頓別原野を後にして故郷の東野村に戻った。生家では両親や兄はすでに亡くなっていったが、義姉のカメの世話になり、昭和7年、68歳で亡くなるまで自適に生涯を過ごした。幼い頃、晩年の民之助と一緒に暮らしていた甥の正明は「伯父は大変もの静かな人でした。釣りが好きで、釣竿をさげてよく海にでかけていく姿が記憶に残っています」と話している。

# ダリン&ジャクレンの ALT通信

file.17



This article written by Ms. Jacqueline  
今月の担当はジャクレン先生

## I love Nakatombetsu!

In August, I will be leaving Nakatombetsu and returning to America. I am excited, but I will miss Nakatombetsu very much. I have really enjoyed my time here. One of my favorite things to do in Nakatombetsu has been exploring in nature. I really enjoyed climbing Mt. Pinneshiri and seeing the Limestone Caves, both in summer and winter. I have also enjoyed eating all of the wonderful food here! Ton Ton and Jumbo are two of my favorite places to eat in town. I'm going to miss the food so much!

More than the food, I'm going to miss all of the people I have met. I have made many friends through my job, community band, Hamatonbetsu Taiko Group, and baking for various events. Everyone here is so kind, helpful, and interesting. I am going to miss the people of Nakatombetsu so much!

## 中頓別が大好き！

8月に中頓別を離れて、アメリカに帰ります。故郷へ帰ることにはわくわくしていますが、中頓別を出ることは、本当に寂しいです。中頓別をすごく楽しんでいました。中頓別で自然を体験するのが一番好きなことでした。ピンネシリ山に登ると夏と冬の鍾乳洞を尋ねることが楽しかったです。とてもきれいでした。それから、中頓別のレストランや食べ物がとても美味しかったです。コミレス・かふえトントンと焼肉ジャンボが一番好きな飲食店です。中頓別の美味しい料理を食べられなくなるのが本当に悲しいです！

中頓別の食べ物よりも中頓別で出会った人たちが好きです。寂しいです。ALTとして中頓別に来て、いろいろな人と仲良くなりました。中頓別吹奏楽団、浜頓別の太鼓団「響」に入っていて、たくさん友達になりました。町のイベントでも、クッキーやデザートを作っていました。この体験でも、いろんな人たちに知り合えて、良かったです。中頓別の皆さんはとても優しくて面倒見がよくて、おもしろいです。中頓別の人たちを思い出したら、とても懐かしくなると思います。



File No.273  
今月の担当は  
小野保健師

## たばこ受動喫煙

### ○受動喫煙対策が始まっています。

2018年1月から健康増進法の改正により、受動喫煙対策が始まっています。今月からは学校や病院、児童福祉施設、行政機関などで原則として敷地内禁煙となり、来年4月からは飲食店や会社、事業所でも原則屋内禁煙となります。

### ○副流煙のリスク

副流煙にはニコチン、一酸化炭素、発がん性物質などの有害物質が、主流煙の数倍も含まれています。たばこを吸っている人のそばで同じ時間を過ごすだけで、本人と同じ、もしくはそれ以上のリスクを受けることとなります。副流煙はアルカリ性のため刺激が強く、くしゃみや鼻水、咳が誘発されます。さらに受動喫煙が続くと、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中になるリスクが高くなると言われています。また症状が早くから出やすい疾患として、気管支や肺の炎症、喘息などが挙げられ、特に子どもや高齢者は影響を受けやすいと言われています。

自分の家族や友人、同僚が、望まない受動喫煙を続けることは、喫煙者のみなさんが何気なく考えているより有害である可能性があります。

### ○たばこの依存性

喫煙者の方は、周りにたばこを吸う人がいたから何気なく、軽い気持ちで吸い始め、それがいつしか習慣となり、コミュニケーションの手段となり、手放せないものとなった方も多いのではないかと思います。しかし、それはニコチンの中毒性によって知らず知らずのうちに体が依存してしまっていることが大きな要因です。ニコチンは脳から幸福感をもたらすドーパミンを放出させるため、それが欠乏すると、ドーパミンによる快感を回復させようと、再びニコチンを切望するようになります。

### ○禁煙の段階とメリット

身体的な依存であるため、禁煙を考えていても継続することは難しい場合が多いです。禁煙を始めると、ばーっとする、身体がだるい、集中できないといった禁断症状をおこし、禁煙後3日目くらいが最もつらく感じますが、長くても2〜3週間で消失します。そのような禁断症状は、健康回復のサインのため心配することはありません。禁煙して4、5日目には身体が少しすっきりしてきます。禁煙を3週間から3か月頃まで続けられれば、「吸いたい」という

気持ちがおこる回数も減っていきます。この時期を乗り越えれば、禁煙の成功も近づきます。段階をおった身体の変化について表を載せています。

このほかにも禁煙することのメリットとして、血管への負担が減り、胃腸の血流が良くなることで食欲が正常に戻ったり、麻痺した味覚と嗅覚が元に戻ることで食事が美味しく感じられるようになります。

### ◆禁煙外来があります。

自分一人での禁煙が難しい方には、医療機関で治療する方法があります。中頓別町国保病院では禁煙外来を行っており、禁煙直後の禁断症状を緩和しながら、必要に応じて医師が「ニコチン代替療法」を行ったり、禁煙に際しての専門的なアドバイスをしたりします。禁煙外来は一定の基準を満たせば保険適用となりますので、詳しくはお問い合わせください。(0163416113)

### ◆受動喫煙のない社会を

今回の取り組みは受動喫煙のない社会をつくるためのものです。喫煙者

禁煙による体の変化

20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。 手足の温度が上がる。
8時間	血中の一酸化炭素濃度が下がる。 血中の酸素濃度が上がる。
24時間	心臓発作の可能性が少なくなる。
数日後	味覚や嗅覚が改善する。 歩行が楽になる。
2週間 〜3ヶ月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1ヶ月 〜9ヶ月後	せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。 気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
1年後	肺機能の改善がみられる。
2〜4年後	虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
5〜9年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
10〜15年後	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

の方がマナーとルールを守ってたばこの健康を守ることもつながります。みなさんのご協力をお願いします。



# 図書室だより

## 一般書

『がいなもん 松浦武四郎一代』

著：河治 和香（小学館）



北海道の名付け親を描いた決定版小説！  
涙と笑いのエピソードが盛り込まれ、しみみりと心に響く長編小説です。

## 児童書

『ほんとうにあった！物語と魔法ワールド』

著：石崎 洋司（講談社）



魔法や魔術はほんとうにあるのか？物語の中だけに存在するのかわかるか？  
そう思っているみんな！この本を読むとわかります。

## 新着図書（6月20日現在）

### 一般向け図書

『死生論』…………… 曾野 綾子  
『救いの森』…………… 小林 由香  
『獺の耳たぶ』…………… 芦沢 央  
『誰もいない街』…………… 高橋 徹郎  
『妻のトリセツ』…………… 黒川 伊保子

### 児童向け図書

『おしりれじいさん』…………… 尾崎 玄一郎  
『お、しりませんでした』…………… あわた のぶこ  
『水木しげるの妖怪えほん』…………… 水木 しげる  
『おんぶおんぶのももんちゃん』… とよた かずひこ  
『もったいばあさんかわをゆく』… 真珠 まりこ

※その他、多数の本が入荷しています。  
一覧表も掲示していますので、貸出予約等お気軽にお申し出ください。

### 寄贈本 のご紹介

『王の名は、あまのジャック』 作・絵：あさの まさえ

総務課の塩田育美様から、知人の方が自費出版された絵本をご寄贈頂きました。  
2010年に「第11回創作童話コンテスト」で金の星社賞を受賞されています。  
平和をテーマにした内容で、大人も楽しめるユニークな絵本です。

## 読み聞かせボランティア 「このゆびと〜まれ〜」の活動

6月15日 図書室和室にて  
「おはなし会」を開催しました。



### お願い

図書室から借りたままの本はございませんか？  
玄関横に返却ポストがありますので、早めのご返却をお願いします。

### 利用案内

開館時間 … 午前10時～午後5時  
休館日 … 毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、  
年末年始

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 —

梅雨寒になにをか言わん地蔵様 高橋 恵翠	水責めのごとくにあふる大夕立 山崎 静女	奥座敷開けて南風の通りみち 平田 栄珠	ほうの葉に雲座すかたち釈迦のごと 峰友 緑恵	理髪店出て南風擦り抜けし 高橋 妙子	南吹く水水水の鉢の声 東海林 海峯	手を振れば振り返す手に夏帽子 武田 雄峰	やまなみ吟社 六月例会
-------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------------	-----------------------	----------------------	-------------------------	----------------

## 戸籍だより

6月1日～6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)

### うぶごえ

字中頓別 成田 蒼良くん  
(健二さんの子 5月25日)

### おくやみ

字小頓別 藤田 泰子さん  
(72歳 6月13日)

### 人のうごき

(令和元年6月30日現在)

世帯 884(+1)

人口 1,688(-1)

男 846(+1)

女 842(-2)

( )内は前月対比

## あすなろ道路株式会社 社会貢献

5月29日、あすなろ道路株式会社道北営業所によって、町道中頓別弥生線の除草とゴミ拾いが行われました。



## 編集後記

■敏音知岳登山マラソンの写真を撮った後、私も山頂を目指して登りました。前日までの雨の影響で足場が悪い中でしたが、気温が低かったため、とても登りやすかったです。

他の登山者から利尻富士が見えると聞き、期待しながら頂上へ。スタートから1時間20分ほどかかり、そのころには天候も回復しておりましたが、空には雲がかかっており、はっきりと姿が見えません。雲が移動するのを待ちましたが、良い写真を撮ることはできませんでした。また挑戦しようと思います。

【スリッパカメラマン☆】

広報なかとんべつ 7月号 Vol. 715

【発行】 2019年7月10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](mailto:koho@town.nakatombetsu.lg.jp)

【印刷】 有限会社 天北印刷工業