

北海道札幌国際情報高等学校 記念事業でダンプレ披露！

11月4日、中頓別小学校で北海道札幌国際情報高等学校によるコンサートが行われました。

同校は道内で最多の吹奏学部員数を誇り、様々な演奏法を駆使してパフォーマンスや演奏を行っています。

今回は、ダンシング&プレイング(ダンプレ)と呼ばれる躍動感のある演奏を披露。演奏の合間に中頓別町出身の長尾彩花さんが紹介され、彼女がソロを演奏したときには会場は大変盛り上がりしました。

広報

なかとんべ

No.720

2019. 12 November

中頓別町開拓 110 年 町制施行 70 周年記念事業	 2
まちの話題	 8
インフォメーション	 10
ALT 通信	 13
保健師だより	 14
図書室だより	 15
戸籍だより・編集後記など	 16



中頓別町開拓110年・町制施行70周年記念式典

中頓別町開拓110年・町制施行70周年！ ～これまでの記念事業を振り返る～

記念式典で節目を祝う

中頓別町は今年で開拓110年・町制施行70周年を迎え、11月4日に記念式典が挙行されました。式典には姉妹町縁組を結んでいる大崎上島町の高田町長をはじめとした多くの方々が参列し、中頓別町の発展を祝福しました。

式典の中では町政に長きにわたって貢献された方々へ表彰が行われました（表彰者は左記一覧）。式典後には祝賀会が行われ、この10年の中で誕生したなかとん牛乳による乾杯が行われました。



今年度実施の記念事業一覧

- ・ほくでんファミリーコンサート
- ・防災ラジオ全戸配布事業
- ・夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会
- ・全日本水風船キャッチ選手権大会
- ・町民スポーツフェスティバル
- ・「北海道コンサドーレ札幌」応援ツアー
- ・「レバンガ北海道」応援ツアー
- ・映画「そらのレストラン」上映会及び森崎博之氏講演会
- ・北海道国際情報高等学校コンサート
- ・北海道日本ハムファイターズ応援事業
- ・交通事故死ゼロ啓発看板整備事業
- ・町内スポーツ大会助成事業
- ・町内文化事業助成事業
- ・キッズボールパーク



レバンガ北海道応援ツアーの様子

表彰者及び功績一覧（敬称略）

特別自治功労賞

石神 忠信

町議会議員8期、議長4期にわたる功績

菅原 智子

交通指導員41年にわたる功績

野邑 智雄

町長4期にわたる功績

和田 義行

町自治会連合会役員30年にわたる功績

特別産業経済功労賞

安川 裕一

町商工会役員45年にわたる功績

矢部 優

町商工会役員30年にわたる功績

特別消防防災功労賞

姉齒 義宣

消防団員42年にわたる功績

星川 三喜男

消防団員43年にわたる功績

自治功労賞

新井 豊

交通指導員31年にわたる功績

佐藤 美昭

町選挙管理委員24年にわたる功績

東海林 繁幸

町自治会連合会等役員、町議会議員4期にわたる功績

星川 三喜男

町議会議員5期にわたる功績

峰友 武

町生活安全協会等役員23年にわたる功績

社会福祉功労賞

安藤 悦子

民生委員児童委員等17年にわたる功績

川上 朔雄

民生委員児童委員等24年にわたる功績

高橋 恵美子

民生委員児童委員等25年にわたる功績

田村 禮子

民生委員児童委員等15年にわたる功績

門野 レイ子

民生委員児童委員等17年にわたる功績

産業経済功労賞

石井 広幸

農業委員会委員21年にわたる功績

細谷 陽一

町商工会役員20年にわたる功績

教育文化功労賞

石井 英正

町教育委員23年にわたる功績

眞鍋 勝司

町文化財保護委員22年にわたる功績

水澤 清二

町社会教育委員22年にわたる功績

体育功労賞

小原 利春

町スポーツ推進委員26年にわたる功績

櫻田 教昭

町スポーツ推進委員28年にわたる功績

福島 靖弘

町スポーツ推進委員20年にわたる功績

消防防災功労賞

石井 広幸

消防団員40年にわたる功績

代藏 恵三

消防団員37年にわたる功績

高橋 真一

消防団員38年にわたる功績

松田 恵裕

消防団員40年にわたる功績

開拓記念感謝状

代藏家（代藏恵三）

明治末期入植以来4代にわたり継承

十倉家（十倉 仁）

大正2年入植以来5代にわたり継承

橋本家（橋本正蔵）

明治45年入植以来3代にわたり継承

宗像家（宗像宏史）

明治44年入植以来4代にわたり継承

井野置店

大正7年創業以来3代にわたり継承

福地理容院

大正13年創業以来3代にわたり継承

（有）宮崎商会

大正7年創業以来3代にわたり継承

（有）松屋呉服店

大正5年創業以来4代にわたり継承

高額寄附者感謝状

富桑工業（株）

この10年間に100万円以上の寄附

中川傳一・つや子

この10年間に100万円以上の寄附

山崎徹・ひろみ

この10年間に100万円以上の寄附

町おこし団体

POS

各種イベントでの音響等提供支援活動

スピン会

手作り羊毛での作品制作活動

中頓別町砂金の会

砂金観光の取組み

ほくでん ファミリーコンサート

6月16日、中頓別小学校体育館
でほくでんファミリーコンサート
が実施されました。

指揮者の佐藤俊太郎さんを筆頭
とした札幌交響楽団が中頓別町に
来町されました。曲目はモーツァ



ルトの交響曲第41番より「ジューピ
ター」、チャイコフスキーが手が
けた「白鳥の湖」、「くるみ割り人
形」、「眠りの森の美女」の計4曲
が演奏されました。

老若男女問わず多くの方がコン
サート会場へ足を運び、会場には
総勢225名もの観客が集いまし
た。

NHK夏期巡回ラジオ体操 みんなの体操会

7月27日、中頓別小学校体育館
で夏期巡回ラジオ体操・みんなの
体操会が行われました。

前日から雨が降りつづき、屋外
で行うことはできませんでした
が、298名の参加者が体育館に



集い、体操を行いました。

NHKラジオの公開生録音を
行うにあたり、体操指導者の鈴
木大輔さんや、ピアノ演奏者の
幅しげみさんよりレクチャーが
ありました。録音本番では大き
な声で体操が行われ、中頓別町
には朝早くから元気な声が響き
ました。

森崎博之さんをお招きして 「地域づくり講演会」を開催！



森崎 博之さん

演劇ユニット「TEAM NACS」リーダー。
「あぐり王国NEXT」(HBC) など様々な番組で活躍しながら、各地で農業や食育に関する講演を実施。お米が大好きで、日本炊飯協会よりごはんソムリエの資格を所有。

講演で伝えられたこと

講演では食品の水分含有量や北海道の食料自給率などの食育に関する話題をクイズを交えながら紹介しました。美瑛町の雪ム口馬鈴薯といった雪国でしか作れない農作物の紹介もありました。

森崎さんは、地域ブランドの商品は地域の人々が情報を発信することが重要であると強く述べました。都内の食料品店で地域ブランド品と徳用品を見たときに、地域ブランド品の方が美味しく、満足度が高いことを消費者に知ってもらうことが前提であり、そのために地元の人々が地元のブランド品をよく理解し、域外の人へ自慢したり語ったりすることで発信していくことが重要だと述べました。

北海道に住む人は、土地柄から謙虚な性格で自慢することに抵抗があるが、地域に住む住民の一人ひとりが故郷に誇りを持ち、「うちの町にはこんないいもんがあるんだ！」という自信を持つことが大切だと伝えました。

村田さんと再会

中頓別町で現在酪農を営む村田克明さんは、2012年に中頓別町へ新規就農した際とその4年後に「あぐり王国NEXT」で森崎さんと一緒に番組に出演していました。番組ではサラリーマンを辞めて新規就農した際の苦労などについて取り上げられました。

講演の中でも番組取材当時の村田さんの酪農の様子や生活の話題を触れられ、酪農従事者ならではの話題で会場を盛り上げました。





北海道日本ハムファイターズ 2019 中頓別町応援大使 黒羽根利規選手と白村明弘選手が来町！

子どもたちと触れ合う

11月19日、中頓別町の応援大使である黒羽根選手、白村選手が来町し、多くの方が両選手を歓迎しました。役場会議室で行われた懇談会では、両選手から中頓別町へサイン色紙と記念品が贈呈され、中頓別町及び後援会からは町の銘菓を贈呈しました。

その後、両選手は小学校へ訪問。小学校ではキャッチボールと質疑応答が行われ、児童からの「試合で緊張しないですか？」という質問に対して、「緊張はするけれど、プレッシャーも大事。普段の反復練習を試合の時に出来るように心がけている。」と両選手は回答しました。

次は認定こども園へ訪問。認定こども園では、こどもたちとのドッジボールなどが行われました。無邪気な笑顔を向けるこどもたちへ、選手たちも満面の笑みを返しました。こどもたちに見送られながら、選手たちはトークショー会場である中頓別町民センターへ向かいました。

大盛況のトークショー

トークショーには、翌日に健康づくり講座の講師を控えていた岩本勉さんも出演。岩本さんは二人をリードし、怒涛の勢いでトークを繰り広げました。トークの中では両選手がシーズンオフに行っていることや、普段から仲の良い選手などのお話がありました。

黒羽根選手、白村選手はトークショーの中で、「この町を応援するために僕たちはやって来ましたが、逆に中頓別町へ来てこどもたちやたくさんの方と触れ合ってたくさん元気をいただき応援されました。今年はあまり良い成績を残せなかったが、来シーズンでは結果を残せるよう自分ができることを着実にこなしていきたい。」と決意を述べました。

トークショーが終わった後には抽選会が行われ、両選手のサインボールとユニフォームのプレゼントが行われました。他にも黒羽根選手がプライベートで使用している手袋のプレゼントといったサプライズも行われました。



トークショー後の抽選会でサインボールをもらい、握手もしました！



こどもたちと一緒に遊ぶ黒羽根選手



選手から小学生へサインの受け渡し



小学生と選手のキャッチボールの様子



中頓別町民センターでのトークショーの様子



災害時の行動を考える 気象台ワークショップ

10月29日、役場会議室で稚内気象台による講話とワークショップが行われました。

午前の部では注意報や警報の段階、未明などの時刻の表現、ハザードマップの見方などについて解説し、午後の部では実際に災害を想定したシミュレーションを行い、ワークショップ形式で各々の取るべき行動を考えました。



焦らず安全に避難 天北厚生園防災訓練

10月31日、天北厚生園で防災訓練が行われました。

兵知安川の氾濫を想定して多機能事業所から厚生園上階へ避難しました。

現在厚生園に來ている実習生も防災訓練に参加し、緊急時の現場を体験しました。

昼食の時間には非常食の実食も行われ、アルファ米を用いた炊飯などが実演されました。



様々な出し物で賑わう 町民文化祭

11月3日、中頓別町民センターで町民文化祭が行われました。

当日は部活動の表彰や園児による演劇などが行われたほか、各町内サークルや事業所による物販や展示、体験会が行われました。

最後は中学校吹奏楽部と中頓別吹奏楽団とのセッションで締めくくられました。



こどもも大人も一緒に こども園親子ヨガ

11月6日、認定こども園で親子ヨガが実施されました。

豊富町から來町されたまなみんインストラクターによるバランスボールを活用したヨガで身体の筋肉をほぐしました。

こどもを交えた運動では、親子でハイハイして全身の筋肉を動かす運動と、こどもを抱き上げるための筋肉を鍛える運動を行いました。





なかとんネウボラとは まちづくりセミナー

11月14日、中頓別町保健センターでまちづくりセミナーが実施されました。

社会福祉法人麦の子会と西巻保健師よりフィンランド視察の報告となかとんネウボラについての解説が行われました。その後、町内の親世代と麦の子会、保健師の間でなかとんネウボラについて様々な議論が行われました。



いじめの心理を知る 人権教室

11月15日、中学校で人権教室が実施されました。

教室では、人権についての解説と、いじめにおける加害者側の心理とその対策を学習しました。いじめは、周囲の人間が傍観者から被害者の味方となることが重要であり、そのために自分自身が傍観者とならない意識が大切であるということが教えられました。



夢を持つこと 健康づくり講座

11月20日、中頓別町民センターで健康づくり講座が実施されました。

前半では石川朋美さんによる座ったままでできる健康運動が紹介され、会場の全員で頭と身体を使った運動を行いました。

後半では岩本勉さんによる講演が行われました。解説者として、これからの日本ハムファイターズに対する思いが述べられ

るとともに、自分がプロ野球選手になるうえで最も大事だったことは自分がプロ野球選手になったイメージを崩すことなく日々練習に努めたからであると述べました。

いくつになっても夢を実現しようとするエネルギーが重要であること、朝食をしっかり食べて日々活力を生み出すことが重要であると伝えました。



年 | 金 | 辞 | 典

第4回 年金加入・請求の手続き

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は国民年金の被保険者となります。今回は第1号被保険者の加入手続きや年金が支給されときの請求手続きについてです。

① 20歳になったとき

20歳になった方には日本年金機構から国民年金に加入したお知らせが届きます。

※令和元年10月までに20歳になった方には国民年金加入の案内が送られていましたが現在は加入のお知らせとパンフレット、免除申請の申請書、返信用封筒が届きます。

※すでに厚生年金または共済年金に加入している方にはお知らせも届きません。

20歳になって2週間ほど経ってもお知らせが届かない場合は加入のお手続きが必要になります。お手続きは年金事務所や役場で行ってください。

年金手帳はお知らせとは別に後日自宅に届きます。

20歳になったときに厚生年金や共済年金に加入している配偶者の扶養となっている場合は、配偶者の勤務先が手続きを行います。

② 第1号被保険者の加入の手続き

20歳以上60歳未満の方で厚生年金に加入していない方はすべて国民年金の第1号被保険者になります。お仕事を退職する等で新たに第1号被保険者になるときは加入のお手続きが必要になります。退職日の翌日から14日以内に年金事務所または役場窓口にて加入のお手続きを行ってください。その際基礎年金番号のわかるものが必要です。

国民年金保険料の納付が難しい場合は加入手続きと一緒に免除の申請を行うことができます。

③ 年金の請求について

年金の支給開始年齢に到達する3か月前に「基礎年金番号」「氏名」「生年月日」「性別」「住所」「年金加入記録」があらかじめ印字されている「年金請求書（事前送付用）」が自宅に届きます。お手元に届きましたら内容に間違いがないか確認をして必要な部分に記入してください。

提出できるのは受給権発生日となる支給開始年齢に到達した日（誕生日）の前日以降になるのでそれまで大切に保管をしてください。年金請求書を紛失した場合は年金事務所や役場窓口にて白紙のものを備え付けているのでご利用ください。

請求書を提出するときは年金を受け取る通帳の写しや戸籍、住民票が必要です。戸籍や住民票は受給権発生日以降に発行されている必要があります。受給される方の世帯状況等によって添付書類が違いますので提出前に確認が必要です。

詳しく知りたいときや、わからないことがあったときは
稚内年金事務所 お客様相談室（0162-74-1000）
または日本年金機構ホームページをご覧ください。

次回は、「国民年金保険料の納付方法」についてです。





頓別川水系の水質調査を実施しました

環境保全活動の一環として平成25年度から頓別川水系の水質調査（パックテスト）を実施しております。令和元年度は10月1日（火）に頓別川および兵知安川の8地点で河川水を採取し調査しました。今年度の結果は、全体的に昨年と同様の数値となり、基準内の数値となっていました。河川周辺にごみ等の散乱は見当たらず、きれいな川の状態を維持していることが今回の調査でも確認できました。

パックテスト結果一覧表

河川名	場 所	実 施 日	採取時間	水温	COD	アンモニウム 態窒素 (NH ₄ -N)	亜硝酸態窒素 (NO ₂ -N)	硝酸態窒素 (NO ₃ -N)	リン酸態リン (PO ₄ -P)	水素イオン (ph)
頓別川	1 秋田 (上流部)	平成29年度 7月21日	14:55	18.1	3	0.2	0	0.2	0.02以下	7
		平成29年度 10月31日	9:28	5.3	3	0.2	0.005	0.5	0.02以下	7
		平成30年度 6月26日	14:56	12.7	4	0.2	0	0.1	0.02以下	6.5
		令和元年度 10月1日	10:30	14.1	3	0.2以下	0.005以下	0.2	0.02以下	6.5
	2 小頓別 (昇光橋)	平成29年度 7月21日	14:25	18.2	3	0.2	0.005	0.2	0.02以下	7
		平成29年度 10月31日	9:28	5.3	3	0.2	0.005	0.2	0.02以下	7
		平成30年度 6月26日	14:45	13.8	4	0.2	0.000	0.1	0.02以下	6.5
		令和元年度 10月1日	10:45	14.2	3	0.2以下	0.005以下	0.2	0.02以下	6.5
	3 豊平入口 (共栄橋)	平成29年度 7月21日	15:35	17.7	3	0.2	0.005	0.5	0.02以下	7
		平成29年度 10月31日	10:11	5.7	3	0.2	0.005	0.2	0.02以下	7
		平成30年度 6月26日	14:30	17.7	3	0.2	0.000	0.1	0.02以下	6.5
		令和元年度 10月1日	11:10	15.9	3	0.2以下	0.05以下	0.2	0.02以下	7
	4 寿 (平賀内川)	平成29年度 7月21日	13:53	19.4	2	0.2	0.1	0.5	0.02以下	7
		平成29年度 10月31日	10:44	6.0	3	0.2	0.005	0.5	0.02以下	7
		平成30年度 6月26日	13:27	12.1	3	0.2	0	0.1	0.02以下	6.5
		令和元年度 10月1日	14:05	17.8	3	0.2以下	0.005以下	0.2	0.002以下	6.5
	5 弥生 (弥生河川敷)	平成29年度 7月21日	14:05	20.8	3	0.2	0.005	0.5	0.02以下	7
		平成29年度 10月31日	11:30	6.0	3	0.2	0.005	0.2	0.02以下	7
		平成30年度 6月26日	13:19	12.0	3	0.2	0	0.1	0.02以下	6.5
		令和元年度 10月1日	13:50	17.0	3	0.2以下	0.005以下	0.2	0.02以下	6.5
	6 白石1号橋 (上流域)	平成29年度 7月21日	13:46	17.4	2	0.2	0	0.2	0.02以下	7
		平成29年度 10月31日	9:04	4.3	3	0.2	0.005	0.2	0.02以下	7
		平成30年度 6月26日	8:24	12.2	3	0.2	0	0.1	0.02以下	6.5
		令和元年度 10月1日	10:00	14.4	2	0.2以下	0.005以下	0.2	0.02以下	6.5
兵知安川	7 砂金堀体験場	平成29年度 7月21日	13:27	18.3	2	0.2	0	0.5	0.02以下	7
		平成29年度 10月31日	8:40	5.5	3	0.2	0.01	0.2	0.02以下	7
		平成30年度 6月26日	13:48	12.0	2	0.2	0	0.1	0.02以下	6.5
		令和元年度 10月1日	14:30	16.2	2	0.2以下	0.005以下	0.2	0.02以下	7
	8 小学校裏 (藤頓橋)	平成29年度 7月21日	14:35	18.8	2	0.2	0	0.5	0.02以下	7
		平成29年度 10月31日	11:45	6.1	3	0.2	0.005	0.2	0.02以下	7
		平成30年度 6月26日	13:35	12	3	0.2	0	0.1	0.02以下	6.5
		令和元年度 10月1日	14:45	16.6	2	0.2以下	0.005以下	0.2	0.02以下	7

■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



納付を忘れていませんか？

納入は便利な口座振替もできます。手続きは、町の指定金融機関(稚内信金中頓別支店・中頓別町農協)・最寄りの郵便局(ゆうちょ銀行)でお願いいたします。

税目	第 1 期	第 2 期	第 3 期	第 4 期	第 5 期
軽自動車税	5 月 31 日				
道町民税	7 月 1 日	9 月 2 日	10 月 31 日		
固定資産税	5 月 31 日	9 月 2 日	12 月 2 日		
国民健康保険税	7 月 1 日	7 月 31 日	9 月 30 日	12 月 2 日	12 月 25 日

家屋の取得・滅失や増改築について

令和元年中に**新築または増改築**をして、評価を受けていない家屋がありましたら、総務課住民グループ固定資産税担当までご連絡ください。また、売買などの譲渡で**所有者が変更**した場合や、**取り壊しなどで家屋が滅失**した場合もご連絡ください。

※ 連絡がなかった場合、来年度以降も課税される場合があります。

軽自動車税について

原動機付自転車や小型特殊自動車を廃車・譲渡などで所有しなくなったときや、町外に転出されるときは、総務課住民グループで手続きが必要です。手続きの際、ナンバープレートを返還していただきますが、盗難などで無くしてしまった場合は、理由を記入していただきます。

軽自動車税は4月1日現在に所有者として登録されている方に課税されていますので4月2日以降に廃車・譲渡などをして全額納付していただくことになります。年度途中(4月2日以降)に取得した場合は、その年度は課税されません。

※ 二輪小型・軽自動車の手続きは、各所轄陸運局の担当機関やディーラー・代行業者で行ってください

個人住民税は特別徴収で納めましょう

個人住民税の特別徴収とは、事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引き去り(給与天引きし)、納入していただく制度です。事業主は(給与支払者)は特別徴収義務者として、法人・個人を問わず全ての従業員について、個人住民税を特別徴収していただく必要があります。具体的な手続きに関するお問い合わせは下記までお願いします。

繊維類(衣類・古着)リサイクル回収について

平成29年度からはじめています繊維類リサイクル(衣類・古着)回収について、回収不能なものが役場や介護福祉センターの回収ボックスに入っています。回収不能なものは下記のとおりとなりますので、ご参考ください。また、当町では繊維・衣類リサイクルによるごみの軽減や自然環境保護の推進に取り組んでいますので、ご協力願います。

回収できない衣類(全て燃やせるゴミ)

- 肌着(パンツ・シャツ・靴下・ももひき・タイツなど)
- 帽子
- 手袋
- 着物
- ポリエステル製品(スキーウェア・ジャンパーなど)
- 汚れ、シミが付いている衣類・古着

ダリン&マギーの ALT通信

file.22



This article written by Mr. Darin
今月の担当はダリン先生

Mele Kalikimaka, Nakatombetsu! When Santa goes to Hawaii for Christmas, does he wear a bright red suit and big black boots? It seems a little too warm for that in Hawaii, doesn't it? Here is a song that describes Santa Claus when he visits the tropical islands of Hawaii. This song is called "Hawaiian Santa!" Enjoy!

メレ・カリキマカ（メリークリスマス）、中頓別の皆さん！クリスマスにサンタさんがハワイに行っても、明るく真っ赤なスーツを着て黒いブーツを履いてると思いますか？とてもハワイの気候には合いませんよね。以下の歌はハワイアンなサンタの姿を表現しています。「ハワイアン・サンタ」と呼ばれる曲です！どうぞ！

Hawaiian Santa is a sight to see
ハワイアン・サンタは見ものだよ
When he comes surfing into Waikiki
彼がサーフィンでワイキキへやって来る時は
He wears a malo 'round his big Opu
丸いオプ（お腹）にマロ（ハワイのふんどし）を巻いていて
Singing a Merry Christmas and waving to you.
メリークリスマスを歌いながら、手を振っている

Hawaiian Santa with a great big sack
大きな袋を抱えたハワイアン・サンタが
'Climb the window into your grass shack
窓を登って家に入ってくる
He dance the hula 'round the Christmas tree
クリスマスツリーの周りでフラを踊って
Bringing lots of presents for you and for me.
あなたと私にたくさんプレゼントをくれるんだ。

Have a safe and happy holidays!
よい冬休みを！

Soft guitars are playing
柔らかいギター之音が奏でられ
Christmas songs will fill the tropic skies
クリスマスの歌が常夏の空に響く
Coco palms are swaying
ヤシの木が揺れて
Santa's here again in paradise.
サンタがまたパラダイスへやってきた

Hawaiian Santa goes around the isle
ハワイアン・サンタは島をめぐって
And does the hula with a great big smile
満面の笑みでフラを踊る
He waves Aloha with a Christmas cheer
クリスマスの気分でさよならと手を振る
Mele Kalikimaka and Happy New Year.
メレ・カリキマカ！よいお年を、と。

なかとんネウボラを 始めています

○なかとんネウボラの取組み

いよいよ雪が積もり始め、今年も中頓別の冬が始まりました。みなさん体調の変化に気をつけて、お身体を大事なお過ごしください。

今回の保健師さんの健康宅配便では、なかとんネウボラについてお話します。

○なかとんネウボラって？

なかとんネウボラは、平成29年4月より開設した、子育て世代包括支援センターの通称です。

ネウボラとはそもそも、フィンランド語で「相談の場」を意味する言葉です。フィンランドでは子育てをする家族に対して、担当保健師が妊娠期から育児期に至るまで、切れ目のないワンストップの支援を行っています。長期間にわたる関わりの中で、そこには確かな信頼関係が生まれ、家族の安心感へつながっています。

今年の7月より、中頓別町でもその考え方を取り入れ、中頓別町らしい「なかとんネウボラ」を始めました。

なかとんネウボラの具体的な取り組みとして、新たなことをいくつか始めています。

一つ目は、担当保健師制の強化です。これまで以上に同じ保健師や助産師が継続して関わらせていただき、みなさんと、より気楽な気持ちで話してできるよう関係を目指しています。

また先月の広報でお知らせしたように、表助産師が9月より赴任しました。常勤の助産師を配置し、より専門的な知識を踏まえた、細やかな支援を行うことができるように努めています。

さらに、出生数の少なさや、妊娠時期の違いから、これまで行っていたなかった両親学級を、一組一組の家族に対して行っています。母親だけでなく、父親も参加できる日時を設定し、妊娠期から父親にも子育てに参加し、その役割について自覚していただけるように支援していきます。また、昼間だけでなく、24時間対応で相談を受け付けています。(〇ー

634-612003)さらに、今後は専用のスマートフォンを使って、電話だけでなく、SNSでも気楽に連絡できる体制を取り入れる準備を進めています。

そして、これらの取組みを、10月に高知県で行われた日本公衆衛生学会総会にて、西巻保健師が発表しました。

なかとんネウボラでは、わたしたちが、子どもの健康を家族の健康とともに支援していく、より深いつながりと信頼関係が基盤となっていていきます。これらの取り組みをきっかけに、専門職が、みなさんにとってより身近で、頼れる存在であることを目指しています。

○中頓別町の子育て

フィンランドは日本より少し小さな国ですが、「子どもたちは国の未来」として、国全体でネウボラの知名度がとても高く、社会全体で子どもの誕生を歓迎し、子育て支援に尽力している国です。

中頓別町でも、町づくりの基盤となる第7期総合計画では、「子どもが夢を、子育て世代が希望をもてる町を目指しています。」と示されています。

近年、中頓別町の1年間に生まれる子どもの数は10人程です。町全体の人口は11月現在で1700人を切

り、少子高齢化が進むなかで、子どもたちはわたしたちの町にとっても未来へとつながっていく大切な存在です。わたしたちは将来、子育てを家族だけで行うのではなく、「中頓別町は子育てがしやすい町だ」と、地域のみなさんが当たり前に思える、そんな町を目指したいと考えています。その一歩として、なかとんネウボラに取組んでいきます。同時に町民のみなさんにも、なかとんネウボラの取組みを広く知ってもらえるよう努めていきます。

質問などがありましたら、中頓別町保健センターまで(01634-61995) お問い合わせください。



図書室だより

一般書

『途中下車はできません』

著：山本 巧次（小学館）



北海道の五つの駅（美馬牛・北浜・音威子府・落石・札幌）をめぐる、出会いと別れと謎解き。
現役鉄道マンで北海道フリークの著者が紡ぎ出す、人生大逆転ミステリー！

児童書

『グリドングリドン』

作・絵：宮西 達也（ひかりのくに）



魔法のドングリを持ってグリドングリドンと呪文をとなえると、願い事が何でもかなう！

新着図書（11月20日現在）

一般向け図書

『決断の刻』…………… 堂場 瞬一
『楽園の真下』…………… 萩原 浩
『漫画映画漂流記』…………… 小田部 洋一
『トリガー（上）（下）』…………… 真山 仁
『ムゲンのi（上）（下）』…………… 知念 実希人

児童向け図書

『おやすみのえほん』…………… いしかわ こうじ
『おしっこもらスター』…………… 田中 六大
『パンのふわふわちゃん』…………… かとう ようこ
『そらめくんのやすみなさい』… なかや みわ
『こんなときみならどうする？』… 五味 太郎

※新着図書は抜粋して掲載しています。

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、貸出予約やリクエスト等、お気軽にどうぞ！

お 願 い

本の返却は、期日厳守で早めの返却をお願いします。
玄関横に返却ポストがあります。ぜひご活用ください。

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
貸出期間 … 2週間（但し、雑誌は1週間）

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 —

人の世の煩惱数多初時雨 高橋 恵翠	辞書引きてすぐに忘れる冬の夜 山崎 静女	星冴ゆる赤提灯の色滲む 平田 栄珠	サックスの音の彼方の冬銀河 峰友 緑恵	絵手紙に太き大根描き送る 高橋 妙子	ひとり鍋湯気と一緒に鯉汁 東海林 海峯	冬銀河の涯の小さな星に生き 武田 雄峰
----------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

やまなみ吟社

十一月例会

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

字松音知 常本 一寿 さん
字中頓別 東口 緑 さん

字中頓別 大場 修将 さん
字中頓別 上道 ねね さん

人のうごき

(令和元年11月30日現在)

世帯 884(+1)

人口 1,685(+1)

男 841(-1)

女 844(+2)

()内は前月対比

町営牧場で下牧実施

10月24日、神崎の町営牧場で下牧が行われました。



散歩は目立つ服装で

雪が降り始め、足元が滑りやすくなる季節になってきました。日照時間も短くなり空が暗くなるのが早いです。ウォーキングやジョギングを行う際は、交通事故や転倒に十分注意し、暗くても対向車から見えるような目立つ服装を心がけましょう。

編集後記

■皆さん応援大使のトークショーや健康づくり講座は行かれましたか？本物のガンちゃんの中頓別町へ来ていました。はっきりとした大きな声、饒舌さ、緩急のつけ方など話に必要な要素が整った素晴らしい講演でした。私も本物に近づけるような大きな声だけでも出していきたいですね。

【@ガンちゃん】

広報なかとんべつ 12月号 Vol. 720

【発行】 2019年12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

【印刷】 有限会社 天北印刷工業