

寿スキー場オープン！

12月14日、寿スキー場がオープンしました。朝9時の営業に合わせて、シーズン券の購入や家族連れ、少年団の活動などで賑わいました。

今年は降雪量が少なく、営業開始が危ぶまれておりましたが、前日からの降雪により、無事オープンする運びとなりました。

食堂も営業を開始しており、お昼の時間帯には、食堂の人気メニューであるラーメンを求めて大盛況となりました。

広報

なかとんべ

No.721

2020. 1 January

新年のあいさつ	2
ねずみ年インタビュー	4
スキー場改装	5
まちの話題	6
インフォメーション	8
ALT 通信	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



北緯45度癒しの里
— ロマン息づく大自然の町 —



新年あけましておめでとうございます



中頓別町長
小林 生吉

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆さまとともに新年を迎えられますことを心から慶び、謹んでお祝い申し上げます。また昨年中につきましては、町政へのご理解、ご協力を賜りましたことに深く感謝を申し上げます。

元号が平成から令和に変わり、新しい時代、平和で豊かな未来への期待が膨らみました。本町も開拓110年・町制施行70周年の年にあたって多くの事業を実施し、町民の皆さまのご参加のおかげで記念の年を祝福できました。

中頓別の歴史を振り返り、あらためて先人たちへの敬意と感謝の気持ちを確かめるとともに、未来に向かって歩みを進めた一年にできたと考えています。

昨年のラグビーワールドカップの盛り上がり引き続き、今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。全国で大きな盛り上がりが期待されており、本町としてもこの勢いを頂いて前向きに挑戦する一年となることを期待しています。

さて、人口減少という大きな課題と向き合うために策定した総合戦略も5年が経過しました。今年は新たに戦略を策定し、第2期の地方創生の段階に進みます。中頓別町に住むすべての人が安心して住み続けられるとともに、この町で就職、結婚、出産、子育てを希

望する若い世代の期待に応えなければなりません。「町民の暮らしが第一」を基本に、一人ひとりの悩み、課題、困難に寄り添い、支えるまちづくりを進めていきたいと考えています。

町を取り巻く状況は、いっそう厳しくなっています。国全体として人口減少局面に入り、非婚化や少子化が進行しています。労働人口が減少し、多くの分野で人材の確保が難しい状況も生まれています。そのような状況にあっても、私たちが担っている、「中頓別を未来の子どもたちに引き継いでいく」という使命を忘れるわけにはいきません。これからの中頓別を考える上では、定住人口だけでなく、観光リピーターなどの関係人口にも着眼します。中頓別に必要な人材の確保と育成を図り、今年

においても、持続可能な地域の姿を描き実現することを目指します。

私が思う中頓別の誇りは、豊かな自然とその中で暮らす町民の方々のたくましさ、やさしさ、そしてこの町を愛する心です。地域懇談会などの場を通じ、少しでも町民の皆さまと心をつなげることができるように努めます。そして、この町に住む人々が中頓別の暮らしに誇りを感じるまちづくりを目指し、精一杯の力で今年も頑張っていきます。今後もさらなるご支援、ご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。

町民の皆さまの健康をご祈念申し上げますとともに、新しい一年が皆さまにとって穏やかで幸福な一年となることを心から願い、年頭のご挨拶といたします。



中頓別町議会議長
村山 義明

町民の皆さま、新年明けまして
おめでとございます。

平成から令和へと元号が変わ
り、輝かしい令和2年の新春を町
民の皆さまとともに迎えられる
ことを心よりお慶び申し上げま
す。

また、平素より町民の皆さまか
ら議会に寄せられますご支援、ご
協力に心から感謝申し上げます。

昨年4月30日には天皇陛下が退
位され、翌5月1日には皇太子さ
まが皇位を継承され、平成から新
しい時代へと移り変わりました。
10月22日に即位礼正殿の儀が行わ

れ、台風19号による被害の配慮か
ら、祝賀御列の儀は11月10日に延
期となりました。延期されたにも
関わらず、多くの国民が祝福し、
新しい時代にふさわしい儀式とな
りました。

近年は、記録的な豪雨、大型台
風などの異常気象や地震による災
害が頻発し、特に東日本では台風
大雨被害が相次ぎ、土砂崩れ、大
規模停電及び河川氾濫などが発生
し、全国各地で避難所生活を余儀
なくされ、平穏な日常生活を脅か
す状況となりました。自然の猛威
と人間の無力さ、備えの大切さを
痛感いたしました。

さらには、北海道から遠く離れ
た沖縄県では10月31日に世界文化
遺産である首里城で火災が発生し
ました。首里城は日本にある貴重
な文化遺産の一つであり、正殿な

ど主要部分が焼失したことは、誠
に残念でなりません。

昨年10月1日から消費税が8%
から10%に引き上げられ、外食と
酒類を除く飲食料品などの税率を
8%に据え置く軽減税率制度が導
入され、国民生活に大きな影響を
与えています。

本年7月には、東京オリンピッ
クが開催される予定となっていま
す。一昨年、中頓別町では北海道
日本ハムファイターズ中頓別後援
会が発足し、北海道179市町村
応援大使に選出され、町全体が大
いに盛り上がりました。北海道日
本ハムファイターズの選手をはじ
め日本人選手の活躍を期待するこ
ろです。

また、競歩およびマラソンにつ
いては、東京では開催時期に猛暑
が予想されることから、札幌市で

競技が行われます。オリンピック
が札幌で行われることで、北海道
全体が大いに盛り上がりと考えら
れます。

昨年は地方統一選挙の年であり
ました。4月には町長と議員の直
接選挙が行われ、町長とともに議
員も町民の直接選挙で選ばれまし
た。人口減少対策に向けた地方創
生の取り組みを町長とともに推し
進める役割を担います。

町民の負託に応え、信頼される
意思決定機関として、今後ともそ
の使命を果たしてゆく所存です。
町民の皆さまには、これまで同様
のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い
申し上げます。

今年もみなさまにとってより良
い年でありますようご祈念申し上
げ、年頭に当たってのご挨拶とい
たします。

ねずみ年のみんな集まれ！！

ねずみ年の町民にインタビューしました！



ねずみ年の小学5、6年生に集まってもらいました！

今年頑張ることは？
健康であり続けることです。野菜中心の食生活の継続や、芝桜を見に行くなどの道楽もすることです。心身共に活力を失わないようにしたいです。背中や腰も弱っているので労わっていききたいですね。

去年頑張ったことは？
散歩で月に100km歩きました。天気の良い日は、相棒のカメラで写真も撮ってました。

江川さんは、除雪や運動などを自力でこなす小頓別でも元気なおじいちゃんの人です。除雪を行うほか、北見市常呂町まで運転するなど、小頓別でたくましく生活する江川さん取材しました！



江川 伊與吉さん
今年でなんと96歳！

今年頑張ることは？
3月に出産を終えたら、次は子育てが待っています。今年の11月までは仕事もお休みして子育てに集中します。こども園に預けられる時期が来るまで、夫婦で子育てを頑張っていきたいです。

結婚して変わったことは？
特に変わりなく、二人で仲良く過ごしています。漢字はまだ悩んでいます。子どもの名前を決めました。

昨年ご結婚された大場さん。今年3月には女の子のご出産を予定しているそうです。現在勤めている職場を退職し、出産と育児に専念すると伺っています。将来、親子でねずみ年となる大場さんにも取材しました！



大場 ねねさん
今年で24歳！

寿スキー場がオープン！ 今年も様々な設備が増えました！！

12月14日に寿スキー場がオープンしました。今年は降雪量が少ないものの、新たな圧雪車で整備されたコースは綺麗に雪面が広げられていました。

昨年のペアリフト化・トイレ水洗化の整備に引き続き、今年もロッジ全体の設備が拡充されました。床が滑りにくい材質に変更されたこと、窓サッシの取り換え、外壁の塗装、入口における階段差の緩和が行われました。ロッジ内にはキッズスペースも設けられスキー場に幼児や児童と一緒に訪れやすくなり、親子での気軽な利用が可能となりました。

また、薪ストーブも新たに設置されました。ロッジ内は常に暖かく、外気で冷えた身体を芯から温めることができます。



ロッジの外観



新設の薪ストーブ



新設のキッズスペース



新しい圧雪車による作業の様子



緊急時に備えて 厚生園応急処置講座

11月26日、天北厚生園で応急救置講座が行われ、南宗谷消防組合中頓別支署の職員が講師を務めました。

今年度、天北厚生園ではAEDが新たに導入されたため講座が実施されました。

講座は一般の方も参加し、協力者への指示内容やAEDの使用方法、心臓マッサージの方法について解説されました。



老後を幸せに生きるには 地域づくりセミナー

12月2日、中頓別町保健センターで地域づくりセミナーが実施されました。

講師には、総合計画に携わっている㈱スタジオエルから西上ありささんが招かれました。

セミナーでは、長く健康でいるためには食事や運動のほかに、社会参加が必要であること、年の差のある友人を持つことだと強く述べました。



火の用心 防火もちつき

12月4日、認定こども園で防火もちつきが実施されました。

園児たちのもちつき体験があり、園児たちも消防職員とともに元気良くもちをつきました。もちをつく際には園児たちから火の用心の掛け声がありました。

最後には皆でついたもちを美味しく頂きました。



安全安心な金融機関とは 防犯・交通安全講話

12月5日、稚内信金中頓別支店で金融機関防犯・交通安全講話が実施されました。

町内の金融機関を対象に講話は行われ、枝幸警察署より河端刑事が講師を務めました。

講話では、実例を用いて詐欺の手口や銀行強盗についての解説が行われ、規模の小さい町でも油断はできないことを確認しました。





親子で一緒に しめ縄づくり

12月7日、認定こども園でしめ縄づくりが実施されました。参加者の中には毎年参加している方なども多く見られ、慣れた手つきで縄を編み上げていました。

出来上がったしめ縄は個性が溢れるものばかりで、シンプルなものから、花などでオシャレに飾りつけされたもので様々でした。



厚生園を華やかに彩る クリスマスパーティー

12月14日、天北厚生園でクリスマスパーティーが実施されました。

オードブルだけでなく、焼き鳥や寿司、ケーキなど豪華な料理が振る舞われました。

また、余興ではバンド演奏や新人職員のダンスが披露されたほか、数人で協力するゲームなども催され、会場は大いに盛り上がりしました。

民生委員・児童委員が改選されました

12月1日付けで、新しく民生委員・児童委員が委嘱されました。日頃お困りのことなどについて相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。

民生委員・児童委員 担当区域

あかね自治会	不在
第1自治会	飯田 真理子
第2・第4自治会	高橋 恵美子
第3自治会	石井 佳美
第5・第6自治会	丸山 博光
第8・藤井自治会	安藤 悦子
宮下・豊泉・兵安・神崎自治会	門野 レイ子
旭台・弥生・寿自治会	齋藤 伸司
上駒・松音知自治会	川上 朔雄
敏音知・豊平・上頓別自治会	石井 孝則
小頓別・岩手・秋田自治会	高島 若子

主任児童委員 担当区域

中頓別全域	小倉 満恵
	高口 智子



飯田 真理子さん



高橋 恵美子さん



石井 佳美さん



丸山 博光さん



安藤 悦子さん



門野 レイ子さん



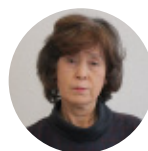
齋藤 伸司さん



川上 朔雄さん



石井 孝則さん



高島 若子さん



小倉 満恵さん



高口 智子さん

問い合わせ・ご相談 民生委員協議会事務局(介護福祉センター内)(01634-6-1995)



年 | 金 | 辞 | 典

第5回 年金保険料の納付方法

今回は、国民年金保険料の納付方法についてご紹介します。

納付期限は法令で「納付対象月の翌月末日」と定められています。自分に合った納付方法で忘れずに納付しましょう。

① 納付書での納付

納付期限または使用期限までに金融機関や郵便局、コンビニエンスストア、電子納付にて納める方法です。

納付書を紛失した場合は年金事務所にて再発行ができます。

Pay-easy（ペイジー）を利用するとスマートフォンやパソコンで自宅や外出先から夜間や休日でも納付できます。また、Pay-easy（ペイジー）に対応しているATMからも手軽に納付ができます。Pay-easy（ペイジー）は領収書が発行されないの領収書が必要な場合は金融機関等の窓口で納付することになります。

納付書は4月初旬に1年度分の納付書が届きます。（免除申請をしている人は7月初旬に7月から3月までの納付書が届きます）

「20歳になった」「会社を辞めた」などの理由により1号被保険者となった方には届書を提出した後や20歳になった後、約2週間ほどで納付書が届きます。

② 口座振替での納付

口座振替での納付は、納付に出かける手間がかからず納付忘れを防ぐことができます。

保険料は月の末日に振替されます。末日が金融機関の休業日の場合は翌営業日に振替されます。

お手続きは使用したい口座をお持ちの金融機関窓口または年金事務所にて行います。

口座振替開始月は申し込みをした翌月以降になり、振替の開始月については年金事務所からはがき（口座振替開始のお知らせ）が届きます。

③ クレジットカードでの納付

クレジットカードを利用して継続的に納付する方法で前納も可能です。

利用を開始するには申請書の提出が必要で、申請後1か月ほど手続きに時間がかかります。納付開始月は年金事務所からはがき（クレジットカード納付のお知らせ）が届きます。クレジットカードの限度額や有効期限に注意が必要です。

※国民年金保険料は全額「社会保険料控除」

国民年金保険料は全額「社会保険料控除」の対象となり、年末調整や国民年金保険料を申告するのに必要な「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が毎年11月上旬頃に送付されます。

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、「年金Q&A」についてです。



ダリン&マギーの ALT通信

file.23



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

Hello Nakaton!

Christmas is almost here, so I wanted to share a little about how people in Iowa celebrate Christmas! Most people have a family get together, so a lot of people spend the days leading up to Christmas travelling. On Christmas day, a lot of people open presents with their family and share a large meal. Every year, my mom and her friend bake lots of cookies and other desserts to share with neighbors and friends.

Most people go home for the holidays, but once I moved for college, I never did because my family doesn't really celebrate Christmas. In America, the only two places that are usually open on Christmas are Chinese restaurants and movie theaters, so during college my friends and I would always go see a movie and get Chinese food for dinner. When I do celebrate Christmas with my family, we wake up early and make cinnamon rolls for breakfast. After breakfast, we open presents and watch movies for the rest of the day.

This year, I'm looking forward to spending Christmas in Japan. I'm especially looking forward to celebrating the New Year in Nakaton!

Merry Christmas!

なかとんの皆さん、こんにちは！

もう少しでクリスマスですね！そこで、アイオワ州でのクリスマスの過ごし方を紹介します。多くの家では家族が集まるので、クリスマスの前に旅行したり、実家に帰省したりします。クリスマス当日には家族みんなでプレゼントを開けたりごちそうを食べたりします。毎年、お母さんは友達と一緒にたくさんクッキーやデザートをつくって、近所の人と分け合います。

だいたいみんなは実家に帰るのですが、私は大学に行っていたとき、実家にはあまり帰省していませんでした。私の家族はあまりクリスマスを祝いません。アメリカでは、クリスマスには中華料理のレストランと映画館しか開いていません。なので、大学の時にはよく友達と映画を観た後に中華料理を食べに行っていました。家族でクリスマスを祝う時は、朝早く起きて、朝食にシナモンロールを作っていました。朝食を食べた後は、みんなでプレゼントを開けて、一日中映画を見ていました。

今年は日本でクリスマスを過ごすのを楽しみにしています。なかとんでお正月を過ごすことは特に楽しみです！

メリークリスマス！

スマートフォンとの 付き合い方

新年あけましておめでとうござい
ます！昨年はどんな一年でしたか？
私は中頓別町に来て2年目になりま
したが、皆様から声をかけてもらっ
ことが増え、とても嬉しい一年でし
た。今年も皆様にとって素敵な一年
でありますようにご祈念申し上げます。

○乳幼児とスマホ

子どもの視力は6歳頃までに大人
と同じレベルに到達します。視力だ
けでなく、見たいものに視線を合わ
せて見続ける力、近くや遠くを見る
ピント調節の力、見たい方向に目を
動かす力などが育ちます。

しかし、スマホの使用は小さい画
面の中で動くものを、一定の距離で
ピント調節の力も固定されたまま見
続けることになります。そのため、
毎日スマホを使うことは目の十分な

成長を妨げる可能性があります。

また、人間は朝に太陽の光を浴び
て1日をスタートさせ、日が沈み太
陽の光が消えることで睡眠をつかさ
どるホルモン分泌が盛んになり眠た
くなりやすくなります。しかし、スマホの強い
光を浴びると体が太陽と勘違いし、
眠気が来なくなりやすくなります。そこから生
活のリズムが崩れてしまう可能性も
あります。これは、スマホの光だけ
ではなく、ゲーム機やテレビからの
光も同様です。

目の成長と生活リズム確立のため
に、5歳頃までの電子媒体の使用時
間は1日1時間に収めること、寝る
2時間前からは画面を見せないよう
に意識してみてください。

○小中高生とスマホ

内閣府が平成30年度に実施した
「青少年のインターネット利用環境
実態調査」によると、全国の小学生
の約46%、中学生の約71%、高校生
の約98%がスマホでインターネット
を利用していることがわかりました。

スマホの光が生活リズムに与える影
響は乳幼児と同じです。皆さんのご
家庭では使用時間に決まりを設けて
いますか？過度なスマホ利用によっ
て失っていくものは、睡眠時間、学
力、体力、視力、脳機能、コミュニ
ケーション能力と多岐にわたります。
この時期は適度な使用を身に着ける
訓練期間として、家族みんなで環境
づくりに取り組んでみるのはいかが
でしょうか。

○大人とスマホ

「スマホ老眼」という言葉があり
ます。老眼はピントを調節するため
に働く毛様体筋が弱くなるなどで、
近くにピントが合わせにくくなる状
態を言います。

しかし、最近では20代・30代から
の「スマホ老眼」が増えていきます。
普段スマホを見る時には、小さい画
面の文字を一定の近さで見えています。
この状態は毛様体筋が緊張したまま
凝り固まってしまっています、長時間見
続けることで、目を酷使し、ピント
調節が一時的にできなくなることを
「スマホ老眼」と言います。

目と画面の距離を40cm以上離す、
疲れを感じたら目の周りを温めて血
行を良くする、毛様体筋の緊張をほ
ぐす、1時間使用したら10分の休憩
を取るなど、目を労わるケアを生

に取り入れてみてください。

また、スマホからの膨大な情報が
絶えず脳に流入し続け、前頭葉の血
流が減少することで起こる「スマホ
認知症（脳過労とも呼ばれます）」
も話題に挙がっています。最近では
高齢者のスマホ利用も増えているの
で、全ての世代の人に注意が必要な
病気と言えます。

○最後に

スマホと健康の関係について、昨
今ではテレビや雑誌・書籍など様々
なところで取り上げられています。
今回お伝えしたスマホによる影響は
ほんの一部で、身体面・精神面・社
会生活などで多くの影響が報告され
ています。手軽で楽しく、便利なの
で使いすぎてしまいがちですが、ス
マホとの付き合い方を今一度見直す
機会となれば幸いです。



図書室だより

一般書

『時間(とき)の花束』

著：三浦 百恵（日本ヴォーグ社）



引退後の30数年間、時間を丁寧に紡ぎながら、日記のように綴ったキルトの数々。
人を感じる愛に満ちあふれたそれらの作品が、今、美しい花束のような1冊に。

児童書

『TT兄弟のきえたTをさがそう!!』

作：チョコレートプラネット（ワニブックス）



大人気!!あのTT兄弟がついに絵本に!
親子で読んだら笑いが起きる!

新着図書（12月10日現在）

一般向け図書

『人間』……………又吉 直樹
『1の悲劇』……………米澤 穂信
『巡礼の家』……………天童 荒太
『すごい90歳』……………奥村 正子
『いのちは輝く』……………松永 正訓
『ウニヒピリのおしゃべり』……吉本 ばなな

児童向け図書

『ぽっちゃりマン』……………のぶみ
『こぎつねチロリンの星ごよみ』……………日下 熊三
『おでんのおうさま』……………山本 裕司
『絵本はらぺこカマキリ』……………カマキリ先生
『おしりふりふりだーれ?』……………わだ ことみ
『絵と写真でわかる警察のクイズ100』…黒岩 勇一

※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!

お知らせ

年末年始は12/30～1/6まで休館させていただきます。
本を返却される方は、早めのご利用をお願い致します。

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
貸出期間 … 2週間（但し、雑誌は1週間）

s good that we have lived in Nakatombetsu 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 —

ふる吹きのまるやかなるも月日かな 高橋 恵翠	年の暮れ待ったなき日々急かされる 山崎 静女	地吹雪に背を向け息をととのえる 平田 栄珠	何言わん吊るさるる乾鮭の口 峰友 緑恵	クリスマス幾千マイル友思ふ 高橋 妙子	湯豆腐の湯気の向こうに妻の顔 東海林 海峯	牛飼いは牛を寝かせてクリスマス 武田 雄峰	やまなみ吟社 十二月例会
---------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------

北方領土返還要求署名のお願い

北方領土問題の解決のためには、領土返還に向けた外交交渉の展開を強く要望する道民世論の結集が何よりも必要です。

皆様からいただいた署名は、国会法第79条の規定による請願書として衆議院および参議院に提出します。

1月21日から2月20日は「北方領土の日」特別啓発期間です。

2月7日は「北方領土の日」です。

一人ひとりの返還に向けた思いを結集し、北方領土の返還を実現しましょう。

- 署名にあたってのお願い -

- ・署名簿には、住所・氏名を記入してください
署名簿は期間中、総務課窓口を設置します。
- ・署名の意思がある方であれば、年齢は制限しておりません

戸籍だより

12月1日～12月15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

字上駒 斎藤 ^{あおと}碧人くん
(裕太さんの子 12月11日)

人のうごき

(令和元年12月15日現在)

世帯 884(0)
人口 1,683(-2)
男 842(+1)
女 841(-3)
()内は前月対比

※ 12月15日以降の人のうごきについては、1月分と併せて2月号に掲載します。

※ 12月号のえんぐみ欄について、「東口 縁」さんのお名前について表記誤りがありましたことをお詫び申し上げます。

石井医長退任のお知らせ

10月16日に着任されました石井学医長について、12月13日をもって一身上の都合により退任されたことを報告します。

交通事故死ゼロ500日達成

令和元年12月11日、中頓別町は交通事故死ゼロ500日の記録を達成しました。この記録は町民の皆さまが交通安全を意識し、様々な取り組みにご協力いただいた結果であります。二度と悲惨な交通事故を起こさないために、より一層交通安全意識を高める必要があります。これからもご協力をお願いいたします。

広報なかとんべつ 1月号 Vol. 721

【発行】 2019年12月26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