

認定こども園卒園式

3月28日、認定こども園で卒園式が行われました。卒園する園児11人へ向けて相座園長から証書の授与が行われました。退場するときには園児や先生が涙を流しながらお別れのハイタッチをしました。

行政執行方針	2
教育行政執行方針	8
まちの話題	14
インフォメーション	16
ダリン&マギーのALT通信	19
保健師さんの健康宅配便	20
図書室だより	21
戸籍だより・編集後記など	22



令和2年度中頓別町政執行方針



中頓別町長
小林 生吉

昨年、「元号が「平成」から「令和」へと変わり新しい天皇陛下が即位され国中が祝賀で盛り上がるなか、中頓別町でも開拓110年、町制施行70周年を迎え、さまざまな記念事業を執り行うことができました。今後、明るく前向きな姿勢で未来を切り開く挑戦を続けていかなければならないと考えています。

町民本位、町民の暮らしが一番大切という基本姿勢を堅持し、町民の悩み、課題、困難に寄り添う「やさしさ」をまちづくりの心として、町政にあたってまいります。

人口減少問題・地方創生につきま

しては、令和2年度開始の中頓別町人口ビジョン（令和2年改訂版）・第2期中頓別町総合戦略に基づき、地方創生推進交付金を活用した事業をはじめとする各種取り組みを進めます。この交付金を活用した展開として、昨年度から働き方改革をテーマとした取り組みを推進しております。

また、町の最上位計画である総合計画についても令和4年度から開始する第8期計画の策定に向け、町民主体、町民参加のもと昨年に引き続き取り組みを推進してまいります。次期計画においても、「豊かな自然を守り、環境と共生するまちづくり」は基本理念として引き継がれるべきと考えています。SDGs（※）への取り組みについても町として進めていかなければならないと考えています。

また、昨年度に厚生労働省から地域医療構想に基づく「再編統合」で再検証要請対象医療機関が公表され、中頓別町国民健康保険病院もその対

象病院に含まれていました。当町としては公表される以前より今後に向けた医療提供体制のあり方を検討していたところですが、より一層、町民の皆さんがこの町で最後まで安心して暮らし続けられるよう、持続可能な地域医療提供体制を考えると、介護、福祉、保健各分野が連携した今まで以上の体制を構築するよう取り組んでまいります。

防災体制強化、子ども・子育て支援および教育のさらなる充実、酪農振興と6次産業化の展開、森林・林業の再生、観光まちづくりの推進、商工業振興と社会資本整備、地域公共交通ネットワークの再構築を重点に据えて政策を推進してまいります。今後の施策を、総合計画における5つの基本計画に即して説明します。

1 環境の保全と創造

総合計画の根幹である自然との共

生、自然を生かした地域づくりを原点に、環境基本条例、環境基本計画に沿ってこれからもまちづくりを進めてまいります。

地球温暖化防止対策として公共施設のLED化や公用車のハイブリット車導入促進、再生可能エネルギーの導入についても検討を進めてまいります。外来生物対策として、昨年度に引き続き特定外来生物の防除を進めるとともに、淡水魚の生息調査を実施し生態系の保全に努めてまいります。

エゾシカ、アライグマなどの有害鳥獣対策の推進と捕獲従事者の確保・育成を図ります。また、年々目撃情報が増加しているヒグマの被害を防止するため、ヒグマ用罠の導入を進めてまいります。

2 産業振興・地域経済の活性化と社会資本の整備

（※） SDGs(Sustainable Development Goals)・・・持続可能な開発目標の意。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標とされている。

地域経済を持続可能で豊かなもの

にしていくため、引き続き本町の基幹産業である酪農をはじめ、林業、商工業、観光各分野の振興を力強く進め地域経済の活性化に取り組まします。地域の様々な分野における担い手不足に対応するため、昨年度から地方創生推進交付金を活用した「過疎地域における働き方改革プロジェクト」に取り組んでおり、人材確保や担い手創出、さらには首都圏企業との連携による関係人口の拡大に向けた取り組みを継続してまいります。

当町の基幹産業である酪農業の振興を図るため、昨年より草地畜産基盤整備事業を実施し、農地の基盤整備の推進と哺育育成預託施設の整備を進めてまいります。また、酪農振興支援事業や今年度から第5期対策が開始する中山間地域等直接支払交付金交付事業、多面的機能支払交付金事業、農業担い手育成事業、なかとん牛乳などを活用した6次産業化推進事業も継続して取り組んでまい

ります。

林業では、森林環境譲与税を活用し、森林所有者への意向調査を実施するとともに、新たな町独自事業を創設し、私有林における森林整備をより一層進めるほか、公共施設などでの地場産木材の活用方法の検討や町民を対象とした木育活動などによる森林づくりへの理解・機運醸成に努めてまいります。また、森林環境保全事業や民有林森林整備振興事業、森林整備担い手対策推進事業も継続して取り組むとともに、計画的な路網整備を進めてまいります。

商工業では、商工会マスタープランの推進やプレミアム商品券発行事業、商工業振興支援事業、中小企業振興金融融資事業を継続して取り組みとともに、事業承継を含めた商工業の振興について関係機関との検討協議を進めてまいります。

観光では、一般社団法人なかとんべつ観光まちづくりビューローが本町の観光施設・資源を横断的に有効

活用し、観光を核とした地域づくりの基盤固めを進めていけるよう支援してまいります。また、観光協会などの関係組織との連携、インバウンド観光推進のため、台湾中華大学とのインターシップ交流に取り組んでまいります。

次に、地域交通や社会資本の整備についてです。将来にわたり安心して暮らし続けるため、持続可能で利便性が高い地域公共交通のあり方を検討してまいります。沿線市町村と連携し天北宗谷岬線バスの維持に向けた関係機関との協議を進めるとともに、地域の交通資源の一つと位置付けている「ライドシェア」についても継続した取り組みを進めてまいります。

町内全域的な高速ブロードバンド環境の確立に向けた調査設計を行い、通信基盤の整備を推進することで通信環境の向上はもとより、インターネットを活用した様々な技術導入への可能性を広げてまいります。

社会資本の整備については、これ

まで同様、町道整備をはじめ老朽化が進んでいる橋梁、町営住宅、上下水道の修繕や改築、除雪車の更新を計画的に進めていきます。令和元年度に策定した公営住宅長寿命化計画、住生活基本計画に基づき住環境整備に努めるとともに、空き家等対策計画の策定を進めてまいります。上下水道については、それぞれの計画に基づき、計画的に整備事業を進めてまいります。

3 保健医療福祉の充実と

安全安心な暮らしの保障

本町の高齢化率は、平成30年度末において40%を超え、令和元年度末においては39.5%が見込まれます。今後、介護や医療の需要はさらに増加し、高齢者の生活を支える仕組みづくりが重要課題であります。

地域共生社会の実現を具体的に進めていくため、保健、医療、介護、福

社の連携を強化し地域包括ケアシステムを構築しなければなりません。

各計画の位置づけを踏まえ、相互の連携を基本に総合的な視点で町民のニーズにきめ細かく対応できる施策を進めてまいります。

地域医療では、早期の医師2名体制の実現を最重点課題に位置付けるとともに、病院経営の健全化を図り、地域包括ケアの核として町民の安心をしつかり支える医療体制を堅持してまいります。

医療スタッフの確保とスキルアップを図るとともに、再検や要治療となった方への指導の強化、未受診や症状悪化の防止などに積極的に努め、質の高い地域医療の提供に努めてまいります。

往診や訪問看護など在宅医療の確保に努め、通所リハビリテーションのより一層の充実、関係機関・他職種との連携強化、看護師や療法士、栄養士による退院時支援を実施し、居宅における質の高い生活を維持す

るための支援を行ってまいります。

また、病院経営の効率化や安定化に努め、計画的な医療機器の更新や、施設修繕を確実に取り組んでまいります。

地域福祉では、「地域支え合い、安心・安全・福祉のまちづくり活動」の推進とともに、要援護者システムの有効活用や、成年後見制度の推進、地域見守り体制の充実、サロン活動の推進などに取り組んでまいります。

また、平成30年度に策定した「いのちを支える自殺対策行動計画」を基本に、いのちを支える取り組みとして、様々な悩みを抱えた人への支援のための相談窓口の周知や、ゲートキーパー研修を行うなど、生きるこ

との包括的な支援として、関連施策との有機的な連携を図り総合的な福祉のまちづくりを推進してまいります。

全国的に介護福祉職員の人手不足が深刻化している中、南宗谷福祉会においても、老人福祉施設長寿園お

よび障がい者福祉施設天北厚生園とともに求人募集をしていますが、なかなか介護福祉職員を確保することができず、大変苦慮している状況にあります。町としても、介護福祉職員の確保のためにも東川町の北工学園旭川福祉専門学校で介護福祉を学ぶ外国人留学生を、介護福祉士の資格を取得後、南宗谷福祉会で働いてもらいたいという思いから、当該協議会に正会員として加入し、福祉人材の確保に努めてまいります。

高齢者福祉では、後期高齢者見舞金、福祉ハイヤー、病院患者輸送、入浴助成、除雪サービスなどの事業についても、継続して取り組んでまいります。

障がい福祉では、南宗谷福祉会の新たなグループホーム開設を支援し、地域生活支援拠点の整備を進めるとともに、難病患者などの交通費の助成など、障がい福祉サービスの充実に図ってまいります。

地域包括支援センターでは、専門

職を充足することで、要支援者に対して自立支援を目指したサービスが包括的、効率的に提供されるように適切なサービスをマネジメントしてまいります。

介護保険では、後期高齢者の人口が引き続き増加傾向であることから認知症や筋骨格系疾患の割合が増え、認定者も増加することが見込まれるため、その前の介護予防が重要と考え、介護予防事業への取り組みを推進してまいります。

認知症地域支援推進員や生活支援コーディネーターとともに、認知症を理解し身近な支援者としてのボランティアを育成し、地域の中にある暮らしの課題を解決に導く担い手として共に活動してまいります。

令和2年4月から、中頓別町国民健康保険病院内に「居宅介護支援事業所」を開設し、在宅介護、医療の連携により、相談から申請、介護認定調査からケアプラン作成、介護保険サービスの提供に至る一連の流れ

を一体的に切れ目なく支援してまいります。

保健予防では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小をめざし、生活習慣病の予防、栄養・食生活、運動、歯・口腔の健康・心の健康などを推進します。また、保健師体制の強化を図り、個別の課題解決のために家庭訪問、個別相談、がん検診を含む各種検診事業の充実、健康づくりセミナー、健康運動推進事業など町民が健康を学ぶ機会の確保に取り組み、町民の健康づくりを支援してまいります。



地域づくりセミナーの様子

本年度より高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を推進し、「健康

なかとん100（イチマルマル）——めざせ！健やか100歳——」をスローガンにフレイル（※）対策など高齢者の特性を踏まえた保健事業（家庭訪問、健康診査、保健指導、糖尿病性腎症重症化予防、歯科健診、医療受診者訪問など）を推進してまいります。

国民健康保険では、平成30年度から都道府県を単位とする新たな制度が開始しています。制度の円滑な運営に努め、医療費の伸びを抑え安定的で持続可能な国民健康保険の事業運営を進めてまいります。

保健事業では、特定健診・保健指導など被保険者の健康増進、糖尿病などの発症や重症化予防に取り組み、脳血管疾患・虚血性心疾患・糖尿病性腎症の発症を減らすことを目指してまいります。

次に、防災体制の強化、消防および救急・救命についてです。あらゆる災害に備え、経済や産業、行政機能の確保など、平時からの包括的な

対応策について、地域防災計画と連携した「中頓別町強靱化計画」を策定してまいります。

防災対策の強化としては、地域防災計画の見直し、新たな基準による全町的な洪水ハザードマップの作成を行うとともに、昨年度導入した防災行政無線の運用と自主防災組織の

設立を促進し、それらと連携した防災訓練の実施や計画的な防災備品の備蓄を進めてまいります。また、防災拠点である役場庁舎に再生可能エネルギーである太陽光発電システムを導入し地球温暖化対策と合わせて

停電災害の対策の強化を図ってまいります。

犯罪の予防の側面から計画的な防犯カメラの設置を検討し、当年度は小学生の通学路を主体に設置していくこととします。また、近年、ドライブレコーダーの画像が犯罪の防止や抑止、事実確認に有効とされていることから、公用車へ計画的に設置を行うてまいります。

安全で安心な町民生活を支えるための消防・救急体制の強化は不可欠であります。

救急活動を実施するにあたり、救急救命士などの各種資格の取得や研修も継続し、質の保障と強化を図ってまいります。

高齢者世帯など要配慮者が年々増加している実態を考慮し、年間を通じて、全町全戸を対象に一般家庭の住宅防火訪問を実施し、併せて住宅用火災警報器の100%設置を目指し促進活動を実施してまいります。

災害時における指揮隊運用の重要性が高まる中、現指揮車は車内が狭いことから、指揮運用に支障をきたしているとともに、消防組合署隊との連携や広域応援指揮本部の運営などを考慮すると、現車両では指揮機能が果たせないことから、車内が広く走破性に優れたオフロード系ミニバン型の指揮車を購入し現指令車を一般公用車へ用途変更して業務に対応してまいります。

（※）フレイル・・・加齢とともに心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態のこと。

昨年に引き続き、市街地に設置されている消火栓3ヶ所に内部の劣化による機能低下が見られることから、更新整備をまいります。

また、各種自然災害時における対応として、基本的な状況予測型図上訓練を始めとした各種図上訓練など防災講習を開催していきます。

4 子育て支援、教育の充実

教育は未来への投資でもあります。

無限の可能性を秘めた中頓別の子どもたちは、郷土の明日を担うかけがえのない存在であり、地域やふるさとを元気にするには、子ども・子育て支援に力を注ぎ、中頓別らしい教育活動の充実が不可欠と考えています。子どもたちが存分に自己の個性を磨き、発揮できる環境づくりのため、ぶれることなく、重点課題と位置づけ取り組んでまいります。

まず、子ども・子育て支援では、子育て世代包括支援センターを核に、

妊産婦、乳幼児期からの切れ目のない支援を行ってききましたが、フィンランドのネウボラの考え方を取り入れ、さらに一歩進んだ母子保健システム「なかとんネウボラ」を開始しました。地区担当の保健師・助産師がいつでも相談に乗ることができ体制をとり、さらにはいつでも必ず保健師、助産師などの専門職に相談できるよう、24時間対応相談専用回線「なかとんネウボラホットライン」を設置しました。

保健福祉課、教育委員会、学校、認定こども園と連携を強化し、質の高い教育の総合的な提供、保育の量的拡大・確保、ファミリー・サポート・センター事業などに取り組んでまいります。また、要保護児童対策地域協議会の機能を拡充・発展させた「子ども・若者ケア会議」により、児童虐待防止対策の強化を図るとともに、子どもや若者が抱える課題に対応する体制を強化してまいります。Society5.0 時代（※）を生きる子ども

たちには、教育におけるICTを基盤とした先端技術などの効果的な活用が求められています。今後、「GIGAスクール構想の実現」に向けた取り組みが推進されます。このことに併せて、小中学校の校内通信ネットワークの整備、児童生徒1人1台のPC端末の整備（タブレットなど）を図ってまいります。

小中学校で基礎的読解力を診断するために考案されたRST（リーディングスキルテスト）を実施します。テストの結果を活用し主体的・対話的で深い学びの授業改善や研究授業を行い、児童生徒の読解力や学力向上を目指してまいります。

全国規模の研究会や道外先進校の教員による視察研修を実施します。「二人の百歩より、百人の一步」を目指すべく、研修報告会を実施して、視察で研鑽したことが教員一人ひとりに還元され、子どもたちの成長や授業の質の向上につながることを期待しています。

小学校の新学習指導要領が今年度から実施されることに伴い、小学校3・4年生は年間35時間の外国語活動、5・6年生は年間70時間の教科外国語（英語）が実施されます。小学校1・2年生は年間25時間程度、外国語活動を実施し、認定こども園の年長組の「英語であそぼう」で培われた「英語の耳」を小学校でも継続してまいります。

認定こども園の「森のこども園」を通じた遊びや活動は、自然に触れ、「きれい」や「不思議」に出会います。友だちとぶつかり合いながらも一緒に遊ぶ心地良さを感じる体験は知力や体力の向上につながります。令和2年度も継続してまいります。

令和元年9月に、学校における防災教育の普及を図るべく、小学校で1日防災学校を実施しました。令和2年度は中学校で実施する予定です。可能であるなら、総務課で実施する町の防災訓練と合同で実施し、地域全体の防災意識の高まりや学校と地

（※） Society5.0・・・内閣府が提唱する未来社会の姿。人工知能やロボットなどを活用し、社会課題の解決と経済発展を両立するとされる。

域の連携・協働が深まることを目指しております。

教職員が健康でやりがいを持って教育活動に臨めるよう、校務支援システム導入による業務改善や勤務時間を把握するとともに、ストレスチェックの実施、勤務時間外の電話対応（留守番電話の設置）、定時退勤日・部活動休養日・学校閉庁日の設定、変形労働時間制の活用など、時間外勤務縮減を実施、学校における働き方改革を推進してまいります。

町民の皆さん一人ひとりが生きがいとゆとりをもち、潤いのある生活を送るためには、社会教育の推進は重要です。各文化団体やスポーツ団体への支援や協力、スポーツ大会の実施、昨年度から開催した有識者による中頓別文化塾、主体的な創作活動や日常的な文化艺术活動の支援、それらの成果を発表する町民文化祭などを実施します。

昨年、公演した和心ブラザースの津軽三味線や和太鼓、札幌国際情報

高校吹奏学部のダンプレ（※）は、町民の皆様にも迫力と臨場感を与え大盛況でした。令和2年度も町民の皆様への期待に応えてまいります。

子どもたちの豊かな成長を祈念するとともに、総合教育会議を開催して、教育委員会と連携を図ります。



ダンプレに盛り上がる観客

5 町民主役の町政運営

行政情報をできるだけ多くの町民と共有し、住民参加を推進することが自治、まちづくりの基本です。ホームページについて、掲載情報の更新を積極的に行うとともに、魅力ある町を発信できるよう工夫を行いなが

ら最大限の活用を図ってまいります。

地域における様々な分野の求人や資格取得など町独自の支援策、住宅情報などを集約化して効率的な情報発信と対応窓口の一本化を図り、町内での就職や移住に向けた仕組みづくりを行います。また、北海道との協働事業となるU・J・ターン新規就業者支援事業に取り組み、東京圏からの移住に対する支援を強化します。

町民からの負託に信頼して応えられる組織づくりを進めるため、働き方改革の取り組みや人事評価の充実、職員の資質向上のため各種研修や北海道などへの職員派遣に取り組みます。また、当年度から導入されます会計年度任用職員制度を活用し、さらなる住民サービスの向上に努めてまいります。

自治体財政の健全度を示す財政健全化判断基準の一つである実質公債費比率（3カ年平均）は、平成30年度決算において前年度の0.3%からマイナス0.8%まで引き下げる

ことができました。

平成31年度比率ではマイナス1.2%（単年度比率 マイナス0.4%）となる見通しで、より一層の健全化をめざし、身の丈に合った財政運営を進めてまいります。

また、国、地方とも今後の財政運営が厳しくなってくることが予想されることから、将来的な財政規模の縮小を想定し、最小の経費で最大の効果が得られるよう予算の執行に努めてまいります。

公共施設などの老朽化問題については、今後予想される人口減少や財政規模の縮減に対応できるよう「公共施設等総合管理計画」「公共施設長寿命化計画」に沿った計画的な施設の修繕、長寿命化、統合を行ってまいります。

以上、令和2年度の執行方針いたします。町民の皆様の付託に応え、誠心誠意職務に取り組みますので、町民の皆様の尚一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

（※）ダンプレ・・・ダンシング&プレイ。踊って演奏する吹奏楽。

令和2年度中頓別町教育行政執行方針



中頓別町教育委員会
教育長
田邊 彰宏

1 「かしこく」

子どもたちが、様々な社会的変化を乗り越え、豊かな人生を切り拓いていくために必要な資質や能力を身につけることができるよう、小学校

や中学校では、新学習指導要領を意識した授業改善を進めるとともに教育効果を高める「カリキュラム・マネジメント」を実践していくことが重要です。

小学校や中学校は、全国学力・学習状況調査やチャレンジテストなどの結果を分析し、教育課程の検証改善（PDCA）サイクル確立の取り組みを推進するとともに、学校力向上に向けた教職員の共通理解に基づく学校全体での取り組みが求められます。

そのためには、児童生徒の指導に直接あたる教員一人ひとりの資質や授業力の向上は不可欠です。教員は、授業のはじめに課題を提示し、終わりにまとめを行うなど、日々の授業

展開の確立はもちろん、主体的・対話的で深い学びの授業を展開して、児童生徒の学力向上に努めるとともに、管理職は日常的に授業を参観して適切なアドバイスなどを教員に行えるよう指導助言してまいります。

また、小中学校では、基礎的読解力を診断するために考案されたRST※を実施します。文章全体の読解のプロセスは、①文字・単語、②文、③談話の3つの処理レベルに大別されます。このテストは、文レベルの正確な読解ができるかどうかを最先端のテスト理論を用いて診断する画期的なものです。

このテストから児童生徒の読解力の現状について、客観的に調査し成果と課題を明らかにするとともに、その検証を踏まえた取り組みを行い読解力の向上を図ります。主体的・対話的で深い学びに基づく授業改善や研究授業を実施して、教員の資質向上を図るとともに児童生徒の読解

力や学力の向上を目指してまいります。

Society5.0時代を生きる子どもたちには、教育におけるICTを基盤とした先端技術などの効果的な活用が求められています。今後、「GIGAスクール構想の実現」に向けた取り組みが推進されるため、小学校や中学校の校内通信ネットワークの整備、児童生徒1人1台のPC端末（タブレットなど）の整備を図ります。

プログラミング教育を指導する教員には、授業リテラシーを高めるとともに、実践事例を参考にするなど積極的な取り組みを期待しています。

子どもたちには、「早寝・早起き・朝ご飯」など、望ましい生活習慣の確立、それぞれの学年プラス10分を目処とした家庭学習の定着、適切なメディアとの関わり方、遊びや体験活動の重要性を啓発してまいります。また、家族で電子メディア利用のルールを定め、適切な管理のもとに安全

万葉集に「銀（しろかね）も金（くがね）も玉もなにせむに勝（まさ）れる宝子に及（し）かめやも」という「山上憶良」の和歌があります。子に過ぎたる宝なし。子どもは宝であり、希望です。この思いは変わりません。

より良い学校教育、家庭教育、社会教育はどうあるべきなのか、教育への投資は如何に大切なのか、知恵を絞り、汗を流し、教育委員会は一生懸命取り組んでいく所存です。

令和元年9月に改定した中頓別町教育大綱の項目「かしこく、やさしく、たくましく」に沿って今年度の教育行政執行方針を申し上げます。

※ RST(Reading Skill Test)・・・システム研究機構国立情報学研究所「新井紀子氏を中心とした研究グループ」が考案。

文章に書かれている意味を正確にとらえる力を測定、診断するツール。

に利用するなど、保護者の理解と協力を得るとともに、アウトメディア（タブレットやスマホなどの電子機器に触れない時間をつくること）の重要性について啓発してまいります。

教職員は、道立教育研究所などが実施するそれぞれのキャリアステージに応じた体系的かつ効果的な各種研修会に参加するなど、積極的に自らの資質向上に取り組むことが求められます。

全国規模の研究会や道外先進校の教員による視察研修を実施します。「二人の百歩より、百人の一步」を目指すべく、研修報告会を実施します。この研修で研鑽したことが教員一人ひとりに還元され、子どもたちの成長や授業の質の向上につながることを強く期待しています。

土曜授業について、令和2年度は小学校で5回、中学校で8回実施します。土曜授業は通常の授業のほか、に補充的な学習や学校行事などを行っており、年間指導計画に余裕を

もたらししていると認識しています。

特別支援教育は、共生社会の形成に向けて、障がいのある子どもと障がいのない子どもが共に学ぶインクルーシブ教育システムの理念を踏まえることが大切です。小学校や中学校では、特別支援コーディネーターや校内委員会、中頓別町特別支援教育連携協議会や児童相談所など外部機関との連携が組織的に機能し、支援を必要とする子どもたちに、切れ目のない一貫した教育を実施することが求められます。教員の配置、教育環境の整備に努め、子どもたち一人ひとりの教育的ニーズに応じた指導や支援に努めてまいります。

小学校は、現在の児童数では5年生と6年生で複式学級になります。令和2年度も町費負担の教員（時間講師）を配置して、2学年一緒に授業参加する時間を減らし、単学年による授業の実施や学校運営の充実を図ってまいります。

昨年の8月にダリン先生はA・L・T

から教育委員会職員となりました。併せて、新A・L・Tのマギー先生が着任しました。本町の外国語教育に対する想いは熱く、平成29年からA・L・Tを2名配置して、認定こども園や小中学校それぞれの発達段階に応じた英語の指導を行ってきました。A・L・T1名が教育委員会職員となっても、こども園や小中学校、町民への英語指導2名体制は継続していきます。

小学校の新学習指導要領が今年度から実施されることに伴い、小学校3・4年生は年間35時間（週1コマ）の外国語活動、5・6年生は年間70時間（週2コマ）の教科外国語（英語）が実施されます。

小学校1・2年生は、昨年度、外国語活動を年間15時間実施し3年生から学ば外国語活動を先行実施する授業を行っていました。今年度からは、年間25時間程度実施し、3年生からの外国語活動の円滑な移行を目指すとともに、認定こども園年長組で実施している「英語であそぼう」

で培われた「英語の耳」を小学校に継続させる所存です。

この授業は教員とA・L・TがTT※で実施しており、授業前に打ち合わせを行い、それぞれが持ち味を活かした丁寧な指導を心がけ、子どもたちの「英語は楽しい！もっと学びたい」という気持ちを育てています。併せて、教員が授業を通して資質の向上を図り、その姿勢が子どもたちに伝わることで、子どもたちがストリートに「Nice English」となることを期待しています。

また、放課後子どもプランの子どもたちを対象にした隔週1回のA・L・Tの「英語教室」も継続します。

認定こども園年長組でもA・L・Tによる英語教育（英語であそぼう）を週2回実施しています。2月の生活発表会で実施された年長児の英語劇（シマリスのスープ）は3回目となりました。英語で歌う子どもたちの本物の発音は、保護者の皆様にもその成果を受け止めていただいたものと

※ TT(Team Teaching)・・・複数の教員でチームをつくり役割を分担、協力し合いながら指導を行う方式。生徒の習熟度に合わせた授業や、創造性のある授業を行う上で効果があるとされる。

思います。

子どもたちが認定こども園で耳から学んだ英語は、その後も頭に記憶され小学校や中学校、さらに上級学校に進んでも大きな財産となります。本町の英語教育の実践が他の町の手本となることを目指しています。

また、平成30年度からは英語の学びの集大成となる取り組み（未来への挑戦「中学生ハワイ英語研修」）を実施しています。令和2年度も、昨年希望しなかった新3年生1名、新2年生10名を対象に参加希望を募り、オアフ島で夏休み中に実施の予定です。中学生や引率者を含めて最大15名程度となることを想定しています。

小中学生に漢字検定や英語検定の受検料を全額補助する取り組みも続きます。この取り組みは、本町の児童生徒一人ひとりの基礎学力や可能性を伸長させ、励みとなるものであり自己肯定感の向上につながるものと認識しています。漢検や英検の準2級受検者もいます。検定の受検

者や合格者がさらに増加することを期待しています。

認定こども園は、「四季を通して中頓別町の自然に親しむなかで、豊かな感性と自ら考える力を育む」ことを年間目標に、自然の中で子どもを育てる（活動させる）「森のこども園」を実践しています。

3～5歳児を対象に、鍾乳洞やふるさとの森などで、そうや自然学校の協力で行う「森のこども園」の体験は、「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿」の実践そのものです。

子どもたちが遊びの中で何を学び、心に刻んでいくのか日々考えていくことも大切です。「森のこども園」は、子どもたちの知育育成の基礎となり、園内での積極的な言動や工夫して遊ぶ姿に表れています。このことが、小中学校の「主体的・対話的で深い学び」につながることを期待し、令和2年度も継続してまいります。

平成30年7月に開始した「なかとん学習塾」について、小学校4年生

以上を対象に週2回（火曜日は算数、金曜日は隔週で国語と英語）、町民センターで実施しています。参加人数は数名ですが、今年度も学力の向上を目指して認定こども園園長による地道な指導を継続してまいります。

小学校と中学校の校舎や学校の在り方についてです。これまでに「学校のあり方検討準備委員会」を4回（平成31年2月、3月、4月、令和元年5月）開催しました。準備委員会は、①日当たりを考慮して、必要な中学校施設を小学校敷地に併設する②小学校の特別教室などの既存施設を中学校と共有できるようにする③給食センターを中学校施設に組み込む④町民センターを校舎の一部として活用するなど多機能な空間としたいとする4点の方向性をまとめました。

この方向性を「学校施設改修計画推進委員会」に諮るべく準備を進めていましたが、その後発生した台風19号などによる大きな災害が全国各地で発生したことにより、新しいハ

ザードマップの作成を待ち、災害が発生した時の対策を検討しながら、次の作業を進めることとしました。現在の本町ハザードマップでは小学校は浸水域となつています。頓別川の河川改修は進んでいます。予断は許されません。

地球温暖化の影響が懸念される中、本町でも経験したことのない大雨が降り、災害が発生することもありえます。安全で安心できる教育環境を整備するため慎重に作業を進めてまいります。

2 「やさしく」

子どもたちが心身ともに健やかに成長していくためには、豊かな情操や道徳心、正義感、責任感、規範意識、他者への思いやりや自己肯定感などを育むことが重要です。

認定こども園では、「森のこども園」で自然の美しさや恐怖、命やもの、資源に対する感覚、環境をめぐる倫

理観などの基盤を育んでいます。

小学校や中学校では、道徳の授業が実施されています。教員一人ひとりが、多様な道徳的価値について、指導方法などを研鑽するとともに、子どもたちが議論し、心を耕しあい、豊かな人間性を育成する道徳の授業となることを期待しています。

いじめの防止について、「中頓別町いじめ防止基本方針」を年度初めの職員会議で確認するなど、教職員への周知徹底を図るとともに、望ましい人間関係の醸成はもとより、いじめなどの未然防止と実態把握による早期発見を基本として、組織的かつ迅速な対応について、定例校長会教頭会で指導助言してまいります。

また、子どもたちがネットトラブルの被害者や加害者にならないよう、保護者や児童生徒向けの各種啓発資料を通して、家庭でのルールづくりやフィルタリングの設定を進めるなど、適切なインターネットの利用とトラブルなどに対応する相談窓口を

周知してまいります。

子どもたちが、様々な経験を重ねながら新しい時代を生き抜いていく力を身に付けるためには、学校はもとより、家庭や地域社会が、教育の場として十分な機能を発揮することが大切です。このため、子育てや家庭教育について、認定こども園や小学校、中学校、関係機関が相互の情報連携を図りながら、保護者の日常的な相談窓口となることを指導助言してまいります。

P T Aや学校運営協議会、子ども安全パトロール隊と協働し、「あいさつ運動」や「早寝・早起き・朝・ご飯運動」など、望ましい生活習慣の定着に向けた取り組みの啓発など、家庭や地域の教育力の向上に取り組みます。

また、学校を核として、地域全体で子どもたちの学びや成長を支える学校運営協議会（コミュニティスクール）の役割の伸長、学校の教育活動を支援する地域支援コーディネーターや教育支援員の皆様の協力など、

学校と地域が連携・協働する取り組みの充実を図ります。

子どもの安全確保に大きな力となっている「子ども安全パトロール隊」の皆様に敬意を表しますとともに、春夏秋冬、日々の変わらぬ取り組みに深く感謝申し上げます。下校時の子どもたちへの温かな声かけや通学路の安全など、隊員の皆様に元気な活動の継続をお願いします。

昨年の9月に、学校における防災教育の普及を図るべく、小学校で1日防災学校を実施しました。令和2年度は中学校で実施する予定です。可能であるなら、総務課で実施する町の防災訓練と合同で実施し、地域全体の防災意識の高まりや学校と地域の連携・協働が深まることを目指したいと考えています。

教職員の不祥事の根絶に向け、服務規律を徹底します。児童生徒の教育活動に直接携わる教職員には、高い倫理観が求められます。服務に関する通知や資料などを活用しながら、

管理職による職場研修や個人面談の充実を図るとともに、定例の校長会教頭会で繰り返し、指導助言を継続します。

中頓別町民が潤いのある生活と活力ある地域づくりを推進するためには、生涯を通じて積極的に学び、その成果を活かせる環境をつくることが重要です。

そのためには、社会教育の充実が必要です。教育委員会は、各文化団体やスポーツ団体をはじめ、自主的・自発的な文化やスポーツ活動へ支援を行うとともに、子ども未来塾・中頓別チャレンジ教室「夏・冬」や高齢者いきいき教室「リフレッシュ研修旅行」、芸術文化公演事業を継続してまいります。

町民文化祭は、各文化団体や個人で創作や練習に励んでいる文化的な取り組みの成果を発表する場であるとともに、訪れた皆さんの心に良質な栄養を与えるものです。昨年の札幌国際情報高校のダンプレ公演は、

高校生とは思えないほどの迫力と臨場感を与え、大盛況でした。

また、継続されている文化団体やサークル、学校や事業所、町民の方々による作品展示、各団体による各種の体験や販売、バザーをはじめ、認定こども園の劇、ピアノ教室のミニコンサート、中学校吹奏学部と中頓別吹奏楽団との合同演奏、詩吟やカラオケは絶好の発表の機会であり、来訪者の憩いのひとときとなったと認識しています。令和2年度も町民の皆様の期待に応えてまいります。



合同演奏の様子

昨年は、町外の有識者による講演会「中頓別文化塾」を6回町民センターや役場会議室で実施しました。

案内文書を広報や旬報に折り込みをして周知しましたが、教育委員会職員も含めて数名、30名程の参加がありました。講演終了後のアンケートは、肯定的な評価でありましたが、参加者を増やすことが課題と認識し、令和2年度も継続してまいります。

近年、様々な情報メディアの普及や生活環境の変化、さらには幼児期から読書週間の未形成などによる「読書離れ」が指摘されていますが、読書活動は子どもたちが言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、想像力を豊かなものにし、人生を深く生きる力を身に付けていく上で欠くことのできないものです。

本町では、絵本との出会いを通じて母子の触れ合いを深める「ブックスタート事業」、成人式での新成人に対する希望図書の贈呈、小中学校で実施されている朝読書、認定こども

園や小学校でのボランティアサークルの方々などによる読み聞かせが行われています。

令和2年度も、読書が大好きな子どもたちの育成を目指して、これらの取り組みを継続するとともに、広報の図書室だよりで新着図書を紹介してまいります。子どもたちや町民の皆様の図書室の利用が増加することを期待しています。

3 「たくましく」

体力は、あらゆる活動の源として、健康の保持増進や、意欲や気力の充実に大きく関わるものであり、生涯にわたって心身とも健やかに生きるための基盤となるものです。子どもたちの体力の向上を目指して、全国体力・運動能力、運動習慣など調査を活用するとともに、体育の授業改善、教員の指導力に寄与する資料の提示や研修に取り組むことを指導

助言してまいります。

日常的な生活習慣やバランスのとれた生活を振り返る機会となる、小学校4年生と中学校1年生の生活習慣病予防検診（血液検査）、むし歯ゼロを目指す認定こども園・小学校・中学校のフッ化物洗口は、継続してまいります。これらの取り組みは子どもたちの元気と体力の向上に貢献していると認識しています。

学校給食について、各種食材は値上がり傾向ですが、町費による児童生徒の給食費補助を継続します。季節や旬を意識した食材の利用拡大、新たなメニューを加えるなど、児童生徒に栄養バランスのとれた安心・安全でおいしい給食の提供に努めてまいります。

また、食に関する正しい知識と望ましい食習慣の定着に向けて、栄養教諭による生きていく上で大切な教育の一つである食育の授業を継続してまいります。

「幼児期は環境とかがわりながら発達する時期である」と言われています。

す。そして、幼児期の体験は「生涯その人に影響するような原体験となる」ことも知られています。認定こ

ども園の「森のこども園」は、遊びや活動の中で自然に触れ、「きれい」や「不思議」に出合うこと。遊びに必要なものは自分で考えて作ること、友だちと時にはぶつかり合いながらも一緒に遊ぶ心地良さを感じることに、いろいろな個性の友だちがいて互いに認め合うことなど、これらの原体験は大きな力となります。

そうや自然学校を活用しながら自信と誇りをもって、この取り組みを進め子どもたちの体力の向上やたくましさ育てていただくことも期待しています。

学校が保護者や地域住民の期待に応え、子どもたち一人ひとりの力を最大限に伸ばすためには、認定こども園・小学校・中学校それぞれが円滑な連携や接続を図りながら、管理職がリーダーシップを発揮して園や学校の運営にあたるとともに、教職

員が健康で、それぞれの力量や持ち味を発揮できる職場環境をつくることが重要です。

このため、教職員が健康でやりがいをもって教育活動に臨めるよう、学校における働き方改革に向けた校務支援システム導入による業務改善や勤務時間の把握を小中学校で推進します。

また、ストレスチェックの実施、勤務時間外の電話対応（留守番電話の設置）、定時退勤日・部活動休養日・学校閉庁日の設定、変形労働時間制の活用など、時間外勤務縮減に向けた取り組みを実施してまいります。

そもそも学校における働き方改革の本質は何かというと、「教員が子どもたちと真正面から向き合う時間や授業を準備する時間を確保する」とことです。これらの本来業務の時間のために教員の働き方や学校の運営の仕方、教育課程についても見直すことです。教員の本来業務に余裕が生まれることを期待しています。

心身ともに健康で豊かな生活を送ることは、全ての町民の願いです。スポーツの振興は、体力の維持向上や子どもたちの健全育成など、明るく健康で活力のある地域社会づくりにつながるものです。令和2年度も、スポーツ推進委員会と連携して、ソフボール、パークゴルフ、ゲートボール、ミニバレー、駅伝大会など屋内外の町民大会を開催します。

また、各スポーツ団体などが主催する大会へのサポートを実施してまいります。教育委員会として各大会の情報発信を行うとともに、それぞれの大会に多くの町民の皆さんの参加を期待しています。

寿スキー場は、令和元年12月にロτζジが改修され、薪ストーブやキッズスペースが整備されるなど、以前よりも雰囲気が柔らぎ、温かくなったという声を聞いています。平成30リニユールしたペアリフトは好評で、令和元年度も輸送人員が5万人を超えることを期待しています。

「夢と希望を！感動体験事業」は、子どもたちに本物の感動を伝えるとともに、学習上の動機付けにもつながるものです。ミュージカルやラフティングなどを体験する取り組みを継続してまいります。なお、この事業を活用して、子どもたちにプロスポーツの感動を与える機会を創出する所存です。日ハム、コンサドーレ、レバンガの観戦ツアーを企画します。

この先の未来を担っていくのは、無限の可能性を秘めた子どもたちです。中頓別町の子どもたちには、社会に出て活躍できる総合力を備えた人になってほしい。そして、ふるさとを大切にする気持ち、町外に出て「中頓別に帰ってきたい」、そんな思いを持った子どもたちを育てていきたい。これは私の強い願いであり想いです。

町民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げ、令和2年度の教育行政執行方針といたします。



一生懸命取り組みました！ 天北厚生園工作展示

3月3日から3月31日まで、多機能型事業所D.O.利用者の作品が稚内信金で展示されました。

この創作活動は多機能型事業所で今年から行われた活動です。

丁寧につくられたストラップやエコバッグなどを見て、綺麗だねとの感想が窓口を訪れた親子からあがっていました。



両親への感謝を忘れずに 中学校卒業式

3月13日、中頓別中学校で卒業式が行われ、3年生10名が卒業証書を受け取りました。

校長先生の式辞では、子どもたちに向けて応援の言葉、保護者に向けてこれまでの支援への労いの言葉が送られました。

最後に、卒業生から保護者へ向けて、これまでの自分たちへの支援に対する感謝の言葉が述べられました。



夢に向かって 小学校卒業式

3月20日、中頓別小学校で卒業式が行われ、11名の卒業生が証書を受け取りました。

証書授与では、卒業証書を受け取った後、卒業生から中学校で頑張りたいことや将来の夢など今後の意気込みが述べられました。

式の最後には卒業生から先生へこれまでの感謝の意を込めて花束が贈られました。



総合計画策定に向けて 町民インタビュー上映会

3月25日、役場会議室で町民インタビュー上映会が行われました。

総合計画策定に向け、役場職員が町内各所へ赴き、町民へ向けてインタビューを実施。その様子を約20分の映像で上映しました。

会場ではポップコーンや飲み物を用意され、映画館のような雰囲気映像を鑑賞しました。





東京でのWEB配信の様子

町民主体のまちづくり ローカルデザインスクール

3月15日から16日にかけて、商工会や役場など町内各所でローカルデザインスクールの発表が行われました。

ローカルデザインスクールは経済産業省が実施する事業であり、町内の有志が集まってワークショップなどを行い、町民が主体となってまちづくりについて考える事業です。

町内から幅広い世代が集まり

中頓別町の暮らしについて、議論を重ねました。議論の中で出た発想をもとに、町内在住の高校生である小倉麗央君が都市部の企業やエンジニアとともに発想を実現するべく開発を行い、発表者も務めました。

発表は「積雪地域で高齢者が楽しく暮らす」をテーマに行われ、高齢者の生活に馴染んだものを使う、面倒な設定は避けるという2つを念頭に置いた発想で、テレビを活用したアイデアが発表され、リモコンひとつでライドシェアを利用できる仕組みなどが発表されました。

3月18日には企業や投資家に向けて、東京でWEB配信での発表も行いました。小倉君が東京へ向かうための資金は町内の有志から応援の気持ちで集まったお金でした。中頓別町民の思いを背負い、東京でも立派に発表者を務めました。

新しいゴミ収集車が納車されました！

2月14日に中頓別町に新たなゴミ収集車が納車されました。

これまで使われていたゴミ収集車は平成14年から使用され、経年による劣化が大きく故障を繰り返していたため更新が行われました。

車体には町内の園児や小学生、中学生から募集した標語が記載されていますので、街で見かけた際にはぜひご覧ください。



- ・ゴミを減らし自然を守ろう
- ・分別を守ってステキな町に

- ・みんなが求めるきれいな街
- ・分別で町も心もきれいにしよう

中頓別町地域づくり活動支援事業を募集します！

地域特性や地域資源を活かした地域づくりを推進する活動に対して補助金を交付します。
申請を希望される方は、次の事項を確認の上、事業実施計画書および予算書などの必要書類をご提出ください。

☐ 補助対象 中頓別町内に住所を有する個人および団体

☐ 対象事業

- (1) 保健、福祉、医療に関する事業
- (2) 教育、文化、スポーツに関する事業
- (3) 農林水産業、商工業、観光の振興に関する事業
- (4) 環境保全及び創造、景観に関する事業
- (5) 移住・交流の推進に関する事業
- (6) 前各号に係る新たな事業を開始するための調査、研究、研修に関する事業
- (7) その他、地域振興に関する事業

☐ 対象経費

補助対象事業に要する経費のうち、人件費、食糧費、土地の取得に関する経費を除いた経費となります。
なお、国または北海道の補助金もしくは他の事業団体から助成金などを受けている場合は、当該補助金などの額を補助対象経費から除くこととします。

補助対象経費	補助金の額			交付率
	上限額	下限額	単 位	
(6)を除く(1)～(7)	1,000 万円	5 万円	1 万円	補助対象経費の 1/2 以内
(6)	1,000 万円	2 万円	1 万円	補助対象経費の 2/3 以内

いきいきふるさと推進条例をご存知ですか？

移住定住促進事業

- ・転入支援 生活情報誌、なかとん牛乳引換券配布 900ml×4本分
- ・就職祝金 商品券5万円

就学支援事業

- ・通学用バス定期運賃補助事業 バス定期運賃5割12か月（上限）
- ・高等学校等通学家庭補助事業 商品券10万円分（町外通学の場合も対象）

子育て支援事業

- ・出生祝 第一子・第二子：10万円（商品券5万円含む）
第三子以降：30万円（商品券5万円含む）
- ・絵本プレゼント

結婚支援事業

- ・結婚祝 一組30万円

※ 詳細につきましてはお問い合わせください。

☐ お問い合わせ 総務課政策経営室（01634-6-1111）



新規職員の紹介



中頓別町
国民健康保険病院
主任 ほんだ かずきよ
本多 和澄



保健福祉課
福祉グループ
主事 たべや ふさお
田邊谷 房雄

退職者

- ・吉田 智一
(保健福祉課長)
- ・大場 政憲
(建設課主査)
- ・飯田 伸子
(認定こども園保育士)



教育委員会
教育グループ
主事 あらい こうた
荒井 宏太



産業課
観光まちづくり推進室
主事 いいた あかり
飯田 明莉



中頓別町
認定こども園
保育士 いなば あきこ
因幡 亜紀子

北海道町村会へ出向

- ・白井 青空
(総務課主事)

農林水産省より帰任

- ・鈴木 優貴
(産業課主査)

地域おこし協力隊 山下隊員退任のお知らせ



地域おこし協力隊
有害鳥獣担当 やました とおる
山下 徹

こんにちは、地域おこし協力隊の山下です。私がこの町に来た平成29年はとんでもない積雪で、道外から来た私には驚きの光景でした。在任中は主にアライグマなどの有害鳥獣に関することをやってきました。

退任にあたり役場を離れることにはなりますが、今後も中頓別町に残り、引き続き有害鳥獣の駆除など行っていきます。町内で見かけることもありますが、今後もよろしくお願いします。

中頓別町国民健康保険病院の医師体制について

令和2年3月27日から新院長として川埜芳照医師が着任しました。川埜医師はこれまで非常勤医師として当院のサポートしていただいております、この度、病院の現状を踏まえ院長の就任を快諾していただきました。

また、医師2名体制の確立を目指し医師確保に向けた取り組みを行ってきたところでありますが、令和2年4月1日から新たに中西仙太郎医師が着任しました。

今後におきましては、川埜院長と中西医長の医師2名体制により、更なる医療の充実を図るために取り組んでまいります。

新しい院長・医長の紹介



かわの よしてる
院長 川埜 芳照
年齢 68 歳
専門科目 内科



なかにし せんたろう
医長 中西 仙太郎
年齢 38 歳
専門科目 救急科、総合診療科
心臓血管外科

伊藤斉前院長を悼んで

3月26日に逝去されました、中頓別町国民健康保険病院院長の伊藤斉医師に謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈りいたします。

伊藤前院長は平成22年から平成25年の3年間と、平成28年8月から中頓別町国民健康保険病院院長として勤務していただきました。

伊藤院長は地域の高齢化が進む中、患者やその家族に寄り添う医療と、スタッフや関係者とのコミュニケーションを第一に地域医療に大きく貢献していただきました。「本当に必要な医療とは何か」を考え、患者が納得する医療を診療方針としており、多くの町民から慕われておりました。

昨年の1月に病気が発覚されてからも、病氣と闘いながら町民の健康を第一に考えて診療にあたってくださいました。令和2年に入り2月より入院、自宅療養のため診療からは離れておりましたが、入院患者を気遣い病床から診療の指示を行っていました。3月に入り病状が少しずつ悪化し、令和2年3月26日15時3分に息を引き取りました。



最後の最後まで中頓別町民の事を考えて診療にあたってくださいました伊藤院長。非常に残念ですが、伊藤前院長のご功労と中頓別町に対する多大な貢献に感謝の誠を捧げさせていただきます。

中頓別町長 小林 生 吉

ダリン&マギーの ALT通信

file.26



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

Aloha Nakatombetsu!

With the Coronavirus situation happening all around, March was a very interesting month. School was temporarily closed, then ended up being cancelled until the beginning of the new school year. I was also unable to attend my students' graduation ceremonies.

I would like to wish the Nakatombetsu Junior High School 3rd year students congratulations on their graduation and good luck in high school. I look forward to seeing you grow into brilliant young adults. Pursue your dreams and never give up no matter how hard the obstacle may be! Also, congratulations to my Nakatombetsu Elementary School 6th graders. Continue to study hard in junior high school!

With the new school year beginning, I'm looking forward to having more fun classes and communication at the elementary school and Kodomoen! Let's work hard and achieve more in 2020!

アロハ、中頓別の皆さん！

コロナウイルスの影響で、3月はいつもと違う一か月でした。学校が臨時休校になって、結局来年度までの休校になってしまいました。生徒たちの卒業式にも参加できませんでした。

中頓別小・中学校の卒業生の皆さんへお祝いの言葉を披露したいと思います。まず、中頓別中学校の卒業生の皆さん、卒業おめでとう。高校に行っても、頑張ってくださいね。皆の成長を楽しみにしています。夢を追い続け、難しい時にも諦めないでね！そして、中頓別小学校の卒業生の皆さん、卒業おめでとう。中学生になっても、勉強頑張ってくださいね。

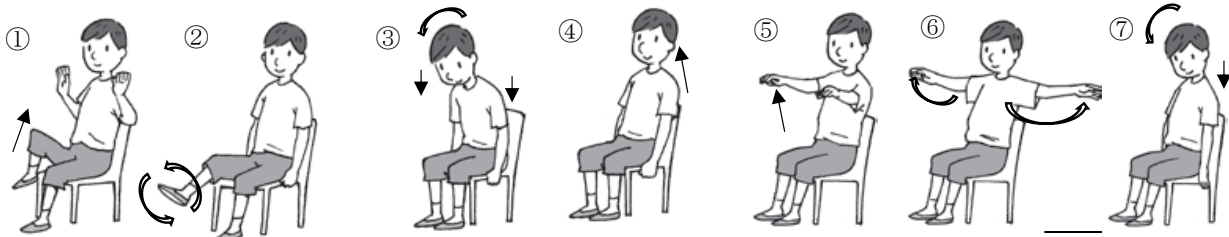
今月から、新年度が始まります。小学校やこども園で、より楽しい授業とコミュニケーションができることを楽しみにしています！2020年も頑張りましょう！

日々の中で できる運動を！

もうすぐ4月となり、雪解けとともに暖かな春が始まります。新型コロナウイルスの流行に伴い、最近友人や仲間と集まったり、体を動かしたりする機会が減ってしまった方も多いのではないかと思います。

今回は、高齢者の方でも、家で座りながら簡単にできる運動について紹介します。

この体操は座る姿勢を保ち、立ち上がりやすくスムーズにできるようにする運動です。「運動機能の維持・回復・増進を目的とし、吐く息を重視した無理のない動きによって、身体や脳の血流を促す」体操として紹介されています。体操の中には日常生活の基本となる動きが取り入れられており、続けていくことで、日々の動きが楽に感じられます。毎日の生活の中で、テレビを見ている時、お仕事の間など、ふとした時にぜひ、取り入れてみてください。



1：拍手と足踏み、足首を回す運動

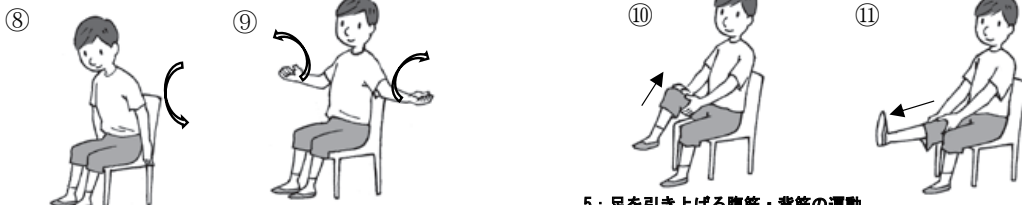
- ①ふっふっといきながら足踏みをし、手をたたいて調子をとる。
- ②座面を下からつかみ、自然に呼吸しながら片足ずつ交互に足首を外回し、内回しする。

2：リラックスと背伸ばしの運動

- ①腰をいすの背につけたまま、上体の力を抜き、息を吐く。
- ②座面を押して上体を起こし、息を吸いながら背を伸ばす。

3：腕を前に上げ、胸を開く運動

- ①息を吸いながら、両腕を前方肩の高さに上げる。
- ②ゆっくり息を吐きながら両腕を開き、息を吸いながら両腕を前に戻す。
- ③息を吐きながら腕を下ろして脱力する。

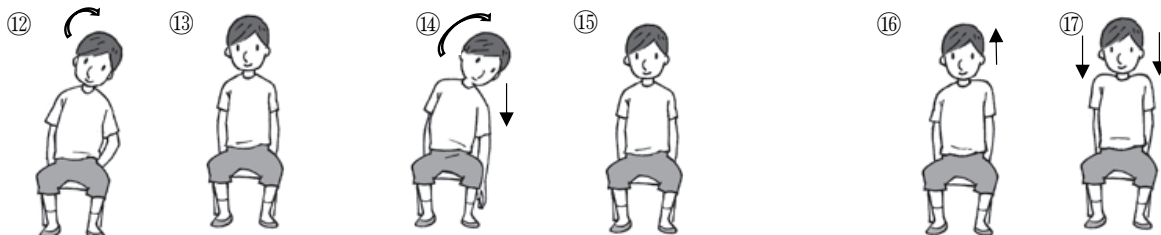


4：腕を内と外にひねる運動

- ①息を吐きながら両腕を内側にひねって下ろし、胸と腹をつぼめる。
- ②息を吸いながら上体を起こし、胸を張って腕を外にひねる。

5：足を引き上げる腹筋・背筋の運動

- ①片膝を折って上げ、膝を両手で持つ。
- ②息を吐きながら、いすの背に上体を押しつけて足を伸ばす。次に、息を吸いながら膝を折り、息を吐きながら足を床に。他方の足も同様に行う。



6：首を横に曲げる運動

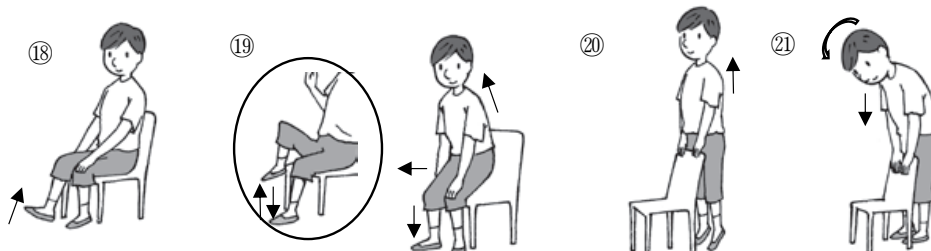
- ①背を伸ばして肩を脱力させ、息を吐きながら首を横に曲げ、反対側の筋肉を伸ばす。
- ②息を吸いながら、元に戻す。他方も同様に行う。

7：上体を横に曲げる運動

- ①一方の手で座面を下からつかみ、息を吐きながら他方の肩と腕を脱力させるように上体を横に曲げる。
- ②息を吸いながら上体を元に戻す。他方も同様に行う。

8：肩の上げ下ろし運動

- ①一方の肩を上げながら息を吸う。
- ②強く息を吐きながら脱力して下ろす。他方の肩も同様に行う。両肩を同時に行う。



9：片足かかとから立ち上がる運動

- ①一方の足先を上げ、同じ側の手は座面の前方、反対側は膝に当てる。
- ②座面、膝を手で押ししながら、足先を下ろして立ち上がる。
- ③軽く足踏みをし、指先で座面をとらえてから腰を下ろして息を吐く。他方の足も同様に行う。

10：かかとの上げ下ろし運動

- ①いすの背上部を押すようにして、息を吸いながら両かかとを上げる。
- ②下ろして息を強く吐く。

出典：
健康・体力づくり事業財団
健康づくり 2019 年 12 月号より
健康運動指導士柴田栄宜氏紹介
「歩行がやや困難な方への運動」

図書室だより

一般書

『サイレント・ブルー』

著：樋口 明雄（光文社）



環境保護への意識が高まる昨今、社会問題化しつつある過剰採水問題に真っ向から切り込む、骨太の社会派ミステリー!!

児童書

『パンダ星』

作・絵：そら（学研プラス）



少年宇宙飛行士が到着したのは、パンダが暮らす星だった。読むだけであたたかな気持ちになり、最後には少し切なくなる絵本。

新着図書（3月20日現在）

一般向け図書

『幸せな習慣』……………内田 彩仍

『夫のトリセツ』……………黒川 伊保子

『変半身（かわりみ）』…村田 沙耶香

児童向け図書

『への本 おなら大百科』……………オナラファクトリー

『だいずさんちはだいかぞく』……………国分 牧衛

『かいけつゾロリ スターたんじょう』…原 ゆたか

※臨時休館中は皆様にご不便をお掛けしましたが、今月より通常どおり再開しております。
新着図書は順次入荷予定、雑誌も最新号が入荷していますので、ぜひご利用ください。

お願い

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）

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 —

久しぶり夫の声色春の風邪 高橋 恵翠	ここの鳥孫に舞ひ降り春隣 山崎 静女	雲裏にのこる茜や春隣 平田 栄珠	人中に入り春愁忘れけり 峰友 緑恵	雛のよう若くなりたし納めたり 高橋 妙子	緋衣へ香立ち昇り彼岸荒れ 東海林 海峯	真東に彼岸の朝日澁刺と 武田 雄峰	やまなみ吟社 三月の俳句
-----------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	-------------------------	------------------------	----------------------	-----------------

戸籍だより

3月1日～3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)

おくやみ

字小頓別 佐藤 榮子さん
(90歳 3月12日)

うぶごえ

ゆうの
字中頓別 大場 夕乃さん
(修将さんの子 3月13日)

ひまれ
字中頓別 中野 日稀さん
(巧都さんの子 3月13日)

人のうごき

(令和2年3月31日現在)

世帯 875(-5)

人口 1,663(-9)

男 831(-5)

女 832(-4)

()内は前月対比

3月31日、有限会社和光測量より空撮写真が寄附されました。



編集後記

■「春来れど コロナウイルス 過ぎ去らぬ」

やまなみ吟社の方々には遠く及ばぬ稚拙な句ですね。「春隣」や「彼岸」など素敵な季語を選ぶ語彙力のすばらしさ、広報担当として見習いたいと思うばかりです。

先月に続き、またもコロナウイルスに関する編集後記で申し訳ないですが、猛威は未だ衰えていません。油断せずに手洗いうがいなど予防を行いましょう。

【@ガンちゃん】

広報なかとんべつ 4月号 Vol.724

【発行】 2020年4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