

広報

なかとんべ

No.728

2020 8 August

## なかとんプールフェスタ

7月19日、中頓別町山村水泳プールでなかとんプールフェスタが行われました。

全 8 人が参加し、25mの部、50mの部に分かれて競いました。それぞれの種目を終えた後には皆で仲良く水遊びを楽しんでいました。

|                |    |
|----------------|----|
| 特集：林業の成長産業化    | 2  |
| まちの話題          | 6  |
| インフォメーション      | 8  |
| ダリン&マギーのALT通信  | 10 |
| 中西先生の明日使える医学知識 | 11 |
| 保健師さんの健康宅配便    | 12 |
| 図書室だより         | 13 |
| 戸籍だより・編集後記など   | 14 |







## 林業の成長産業化を目指して

中頓別町の基幹産業である林業。森林資源の適切な管理と循環型の林業を行い、将来的に成長する産業となることを目指します。

中頓別町として林業を発展させる必要性、中頓別の森林とはどんな特徴なのか、新たな財源となる森林環境譲与税とともにお知らせします。

### 林業を産業の核へ

林業は中頓別町のこれまでの発展を支え、現在も基幹産業として位置付けられています。林業を産業の核として振興し、森林の整備を進めることで、森林が持つ様々な機能の維持を図ります。

これからの林業では「切って、利用し、新たに植える」森林資源の循環をより一層進める必要があります。

間伐などで森林を適正に管理し、伐期を迎えた森林資源を有効活用することで、山林所有者へ利益を還元。そして、新たな木を植え、森林資源を次世代へとつなぐという長期的な視点で林業の発展を目指します。

### 中頓別町の森林の特徴

中頓別町全体の森林面積を見てみると、その面積は約3万3千ヘクタールで中頓別町の総土地面積の84%が森林です。

町や個人、民間事業者が管理する民有林の内38%は人工林であり、この人工林の98%はアカエゾマツやトドマツなどの針葉樹です。

### 中頓別町の林業の課題

民有林における人工林のうち、トドマツの7割以上が伐採の時期を迎えており、有効活用する方法を考えなければいけません。

林業に関係する企業では、新規就業者の確保が難しい状況となっており、担い手の確保も大きな課題です。

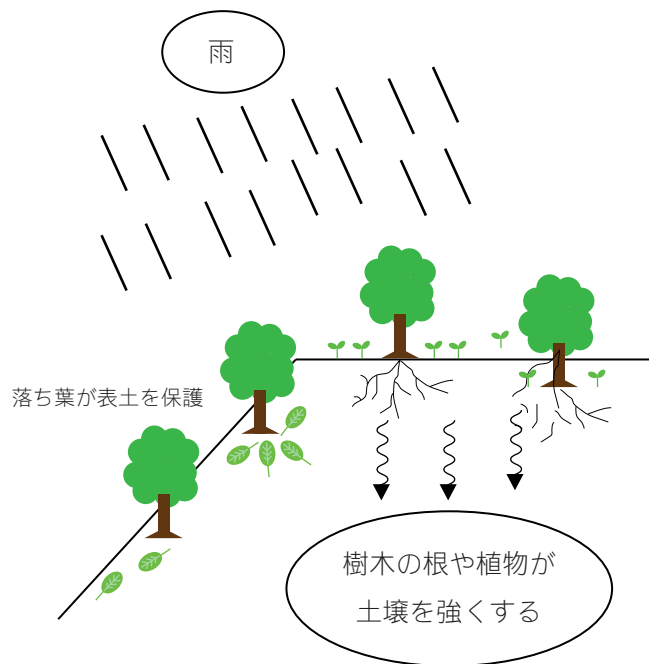
また、木材価格の低下による林業の低迷、森林所有者の高齢化や世代交代で森林への関心の低下や未整備の森林の増加が懸念されています。

## 森林の整備が土砂災害を防ぐ？

健全な森林は表土が落ちた枝や葉に覆われ、森林の地面が直接雨に打たれにくくなります。これにより、土壌が流出しにくくなります。

さらに、樹木の根は森林の幹下に生える植物と一緒に深く広く発達します。こうして成長した樹木の根は岩石や土を固定するので、森林のない土地に比べ、強固な土壌を形成します。土壌が強くなればなるほど、地滑りや土砂崩れの起きにくい、土地となるのです。

こうした災害を防ぐ機能を生かすために、森林整備が今、重要視されています。



## ピックアップ！林業用語集

国有林…国が管理する森林。日本全体の約3割が国有林に該当する。

民有林…都道府県や市町村が管理する公有林と、個人や企業が所有する私有林からなる森林。

人工林…主に木材の生産を目的として苗木を植栽したり、人の手で種をまいて育てている森林。

間伐…樹木は伸びすぎると日光を遮り、森林の成長に影響があるため、定期的に伐採し間引く必要がある。この定期的な伐採を間伐という。

製材…伐採した木を角材や板材に加工すること、もしくは加工された木材を指す。

植林…新しい苗木を植えること。

### トドマツの伐採時期

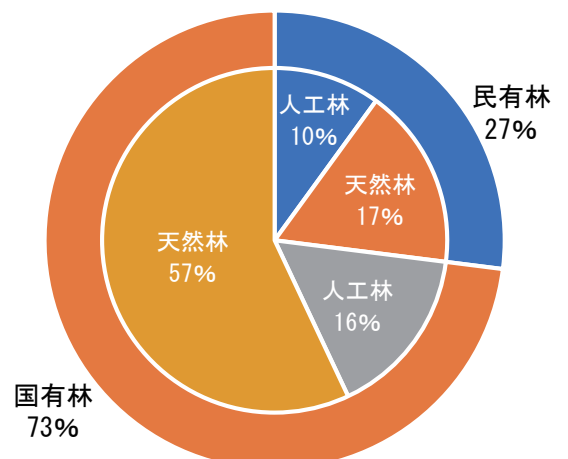
トドマツは植林を行ってから40年以上が伐採の時期と言われています。

町内の民有林のうち、人工林におけるトドマツは7割以上が45年を経過しており、10年後には9割が伐採の時期を迎えます。



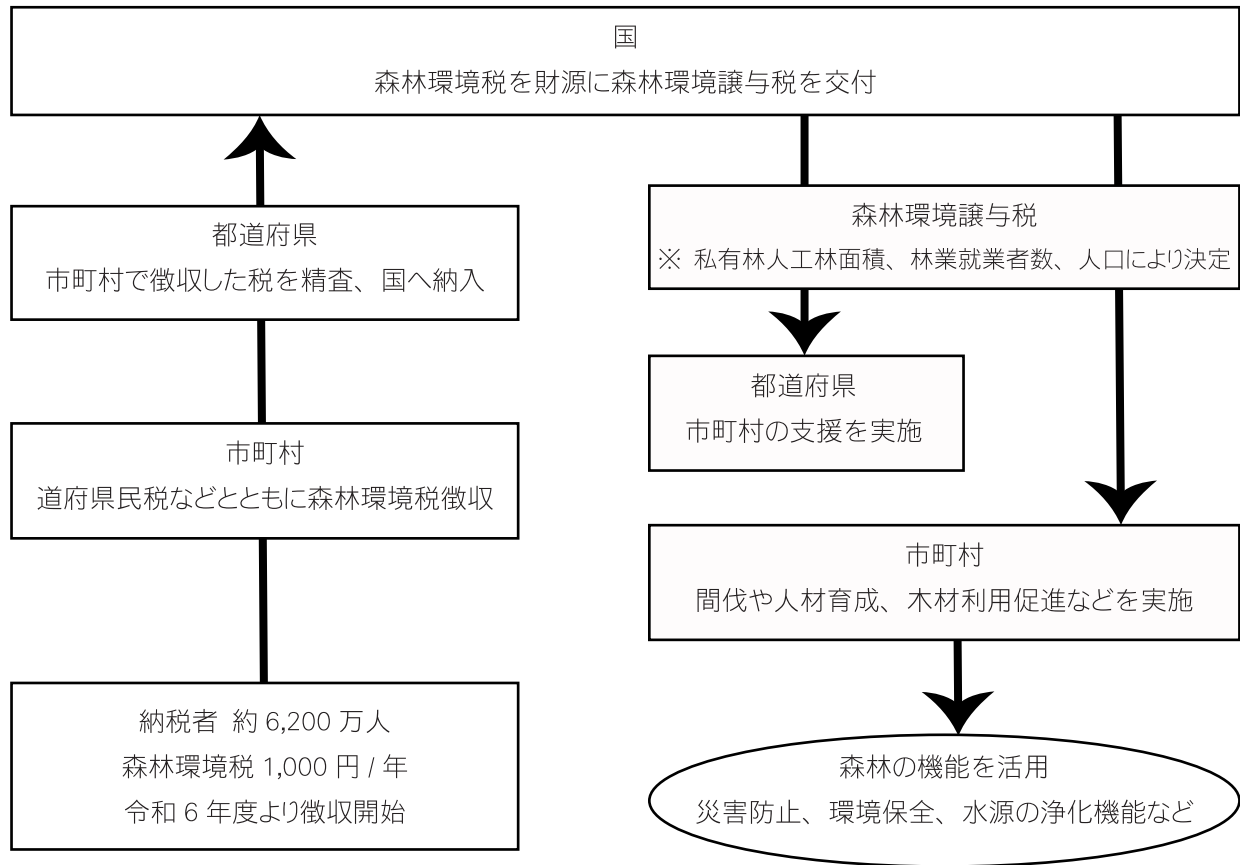
トドマツの木

### 中頓別町の森林内訳





## 森林環境（譲与）税の創設と関係性



### 課題の解決に向けて

中頓別町が森林・林業において抱える様々な課題を解決するにあたり、令和元年度より交付が開始された森林環境譲与税を活用します。

### 森林環境譲与税

森林環境譲与税とは令和元年度より国から都道府県や市町村に交付されることとなった交付金の一つです。間伐や人材育成、林業の担い手の確保、木材利用の促進や普及啓発などの森林整備およびその促進に関する費用に充てることを目的として交付されます。

### 森林環境税

令和6年度より全国民に森林環境税と呼ばれる国税が義務付けられます。国は国民から徴収した森林環境税を財源として、森林環境譲与税を地方自治体へ交付します。財源となる森林環境税が課税されるより先に森林

### 森林環境（譲与）税の創設

森林環境（譲与）税創設の背景にはパリ協定があります。パリ協定とは、2020年以降の地球温暖化対策のために決定された国際的枠組みです。この中で、日本は温室効果ガスの排出を2030年までに2013年度比で26%削減することが目標として定められました。

日本が林業に関して抱える全国共通の課題として、森林整備があります。担い手不足や森林所有者の経営意欲低下による未整備森林の増加とそれによる森林の機能の低下は中頓別町だけでなく全国の課題です。

そこで、パリ協定の目標の達成、災害防止を図るための森林整備などの地方財源を確保すること、各市町村で新たな森林管理を行う仕組みをつくることを目的に、森林環境（譲与）税は創設されました。

## 森林環境譲与税を活用した中頓別町の4つの施策

### 森林整備促進対策

森林施業の低コスト化を図りつつ森林整備を計画的に推進することにより、森林の有する多面的機能の維持・増進を図る。

北海道林業・木材産業人材育成支援協議会に賛助会員として活動を支援し、担い手の確保につとめる。

### 林業・木材産業成長産業化促進対策

本格的な利用期を迎える人工林資源を循環利用し、サプライチェーン（※）の構築や地域材の利用促進など木材需要の拡大などの取り組みを実施。

※ 製品の原材料、部品の調達から製造、在庫管理、配送、販売、消費までの全体の一連の流れのこと。

### 森林経営管理推進対策

平成30年に成立した森林経営管理制度による森林の経営管理を確保するため、地域森林計画の対象森林の中で経営管理が行われていない森林所有者に対して経営管理の意向確認を行い、所有者による経営管理への支援や経営管理権集積計画の設定などを行う。

### 木育・木づかい推進対策

教育機関やまちづくり団体などとの連携による森林や木材とふれあう機会を創出することで、次世代を担う青少年や父母などの森林林業への関心を深めるとともに、その活動状況などを広報し、森林づくりを町民全体で支える理解・意識づくりを図る。

環境譲与税が交付されている理由は、国が災害防止などの観点から森林整備を緊急の課題とし、より一層の整備を自治体に求めているためです。

### 森林環境譲与税の活用

中頓別町では森林環境譲与税を主に森林整備、林業・木材産業を成長産業とすること、町産木材の利用促進に活用します。

### 薪ストーブの設置

譲与税を活用した取り組みの一つとして、役場町民ホールへ薪ストーブを設置します。森林整備に伴い発生する間伐材などを木質バイオマスエネルギー（薪）として利用し、地域内での木材利用を推進します。

### 町民理解を深めるために

中頓別町の林業の活性化に向けて、森林整備や地域材の利用に関心を持っていただく取り組み

を進めます。

中学生が使用している机の天板を町産のトドマツを使ったものに交換する「中頓別町天板交換プロジェクト」、赤ちゃんが遊ぶ積み木をお母さんが製作する「ぬくもりのハンドメイド積み木教室」、毎年行っている町民文化祭会場に道産材を用いた遊具を設置し、子どもたちに木に関心を持ってもらう「木育ひろば」、森林の意義と木の活用を学ぶ町民ワークショップを開する「役場庁舎町民ホール木質化プロジェクト」を企画しています。

### 町の森林、林業の必要性

中頓別町では森林環境譲与税を活用し、間伐や植林などの森林整備をより一層進めます。

また、木材を積極的に利用し、町民全体で森林づくりを支える意識を向上する取り組みを行います。



## 練習の成果を発揮 中学校卓球部交流試合

7月23日、町民体育館で中頓別中学校卓球部と中頓別町卓球協会の交流試合がありました。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響によって中体連が中止したことを受け、卓球協会の主催で実施。

部活動を引退する3年生からはこれまでの成果を発揮する場を設けられたこと、これまでの指導に感謝が述べられました。



## 助ける側の視点 一日防災学校

7月20日、中頓別中学校で一日防災学校が実施されました。

中頓別町役場、南宗谷消防組合中頓別支署、中頓別中学校の同で行われ、非常食の試食や救急蘇生講座などを体験。

避難所運営のシミュレーションでは、先生含む参加者全員で避難所対応を体験。災害時は自分に何ができるか考えることが重要であると学びました。

## 7月20日付で農業委員が改選されました

7月20日付けで、新しく農業委員が委嘱されました。委嘱期間は令和5年6月末までとなります。よろしくお願いいたします。

### 役職一覧（敬称略）

|         |        |
|---------|--------|
| 会長      | 森川 健一  |
| 会長職務代理者 | 石黒 和浩  |
| 委員      | 佐藤 秀樹  |
|         | 西 一彦   |
|         | 石井 進   |
|         | 石橋 美代子 |
|         | 藤田 健一  |

□問い合わせ

農業委員会事務局 (01634-6-1111)



森川 健一さん



石井 進さん



石黒 和浩さん



石橋 美代子さん



藤田 健一さん



佐藤 秀樹さん



西 一彦さん

## 町で処分できないごみがあります

ごみは大きく分けて一般廃棄物と産業廃棄物の2つに分類されます。中頓別町のごみ処理場は一般廃棄物を処分する施設であり、産業廃棄物の受け入れはできません。

住宅などの解体資材は個人・業者問わず一般廃棄物埋立処理施設への持ち込みは禁止されています。専門業者に処理を依頼してください。

### 住宅の解体をする場合の取り扱い

#### 個人が解体する場合

費用捻出が出来ず、やむなく  
個人で解体する場合に限る

#### まず役場へ連絡を

#### 分別・搬入方法等を説明します

※お名前・ご住所・連絡先を  
お知らせ願います。

#### 業者に依頼した場合

#### 全て産業廃棄物

※個人から依頼され町内業者が  
解体した場合であっても事業  
活動とみなされ、産業廃棄物  
扱いとされますので注意して  
ください。

#### その他対象となる事項

- \* 倉庫・納屋・車庫の解体資材
- \* リフォームや修繕で排出され  
た資材など

これらも産業廃棄物です

### 下表のごみは町では回収できません

| ごみの種類                      | 持ち込み先（連絡先）              | 取扱い                                          | その他                  |
|----------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|----------------------|
| 冷蔵庫(冷凍庫)・洗濯機(乾燥機)・テレビ・エアコン | 販売店へ連絡                  | 家電リサイクル法<br>対象品                              | 費用は全て自己負担            |
| パソコン                       | 販売店へ相談                  | 資源有効利用<br>促進法等対象品                            |                      |
| タイヤ                        |                         | 中頓別廃棄物の処<br>理及び環境美化に<br>関する条例・条例<br>施行規則にて規定 |                      |
| ガスボンベ・灯油・ガソリン・塗料           |                         |                                              |                      |
| 消火器                        |                         |                                              |                      |
| その他有毒性・感染性・危険性・引火性のあるもの    |                         |                                              |                      |
| 畳                          | 個人処分…粗大ごみ<br>業者処分…産業廃棄物 |                                              | 家屋解体の場合はすべて<br>産業廃棄物 |

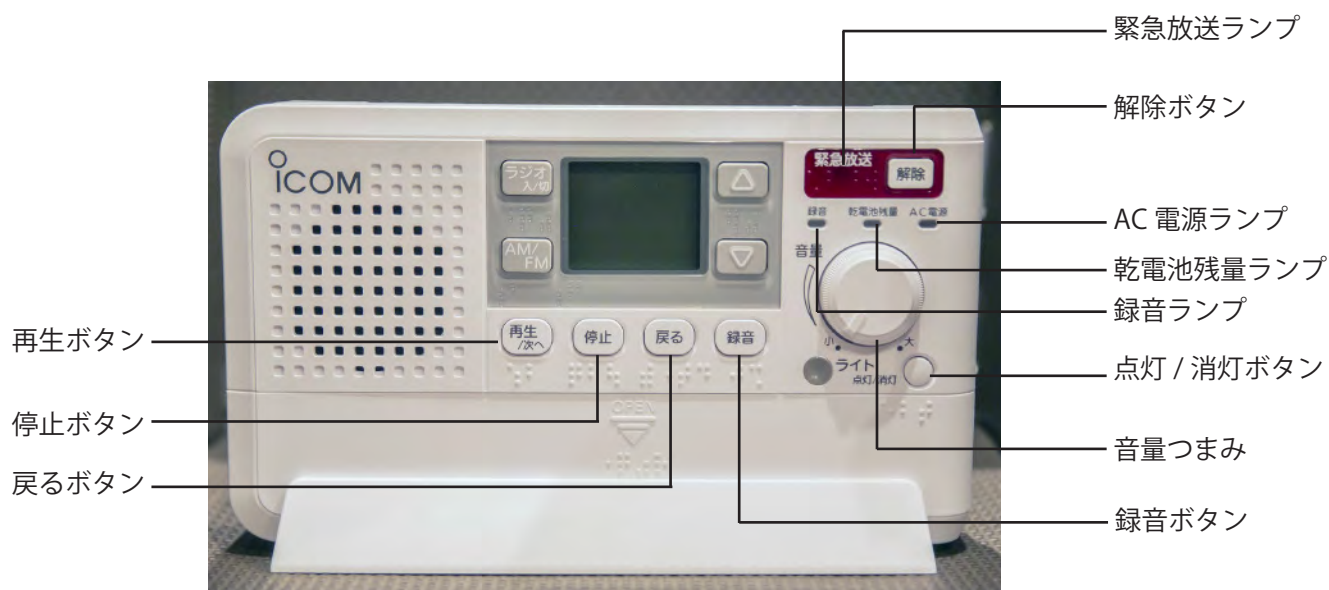
ごみに関する  
お問い合わせ

- ▶ 中頓別町役場総務課住民グループ (01634-6-1111)
- ▶ 一般廃棄物埋立処理施設 (01634-6-1453)





## 防災無線戸別受信機使用マニュアル



| ボタン名  | 機能                                          |
|-------|---------------------------------------------|
| 再生    | 押すと、録音された放送の内容を最新のものから順に再生。再生中に押すと、次の放送を再生。 |
| 停止    | 再生中に押すと、再生を停止。                              |
| 戻る    | 停止中に押すと、ひとつ前の内容で停止。再生中に押すとその内容の先頭に巻き戻し。     |
| 録音    | 放送受信時に押すと、録音を開始。押すごとに留守録音の設定、解除をします。        |
| 解除    | 緊急放送受信中に押すと、緊急放送ランプとライトを消灯し、通常の音量に戻ります。     |
| 点灯/消灯 | 押すごとにライトを点灯、消灯します。                          |
| 音量つまみ | つまみを右に回すと音量が上がります。緊急放送時は自動で最大音量になります。       |

| ランプ名称    | 色  | 動作 | 状態                                 |
|----------|----|----|------------------------------------|
| 緊急放送ランプ  | 赤  | 点滅 | 緊急放送を受信している時に点滅。解除を押さない場合、5秒ごとに点滅。 |
| 録音ランプ    | 橙  | 点灯 | 放送を録音中。                            |
|          | 緑  | 点灯 | 留守録音設定中。                           |
|          | 緑  | 点滅 | 未再生の内容があります。                       |
| 乾電池残量ランプ | なし | 消灯 | 外部電源で動作中。                          |
|          | 緑  | 点灯 | 乾電池で動作中に残量が十分な場合。                  |
|          | 赤  | 点滅 | 乾電池で動作中、電池交換が必要な場合。                |
| AC電源ランプ  | 緑  | 点灯 | 外部電源で動作中。                          |
|          | 緑  | 点滅 | 放送の受信電波が弱い場合。                      |
|          | なし | 消灯 | 乾電池で動作している場合。                      |

### お願い

#### ・販売・譲渡の禁止

戸別受信機は町内でしか使用できず、住民票に基づいた個人情報のデータが登録されております。決して他人へ販売や譲渡をしないようお願いいたします。

#### ・町外へ転出、町内で転居する場合

戸別受信機には住民票に基づいたデータが登録されております。転出のお手続きをされる際に、役場総務グループまでご返却願います。転居のお手続きの際にも、個別受信機を合わせて役場総務グループまで持参願います。

#### ・電源について

コンセントは常に接続し、外すことのないようお願いいたします。停電時に備えて常に乾電池をセットしておく必要がありますが、あくまで非常用の電源です。普段はコンセントから電源を確保するようにお願いいたします。

#### ・費用の負担について

戸別受信機の設置により発生する電気料金や乾電池の購入費用、故意で発生した機器交換や修繕の費用はご負担をお願いいたします。設置によってかかる電気料金は年間100～200円程度の想定です。



# ダリン&マギーの ALT通信

file.30



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

Aloha Nakatombetsu!

Since coming to Hokkaido, I have grown an interest in the indigenous people of Hokkaido. The first thing that caught my eye was the designs and motifs found on Ainu kimono, which have similar shapes and patterns to those in Hawaiian and other Polynesian textiles.

I have learned that the Ainu belief system resembles the traditions of Hawaiian spiritual beliefs too. Nature plays a huge role in both Ainu and Hawaiian beliefs. The indigenous Hawaiian people believe there are spirits and gods in all forms of life – in animals, in the land, and in the sea. The Ainu also believed that all living things were spiritual and must be treated with respect. Hawaiians believed in the spirits of deified ancestors, which took the form of different animals such as owls, sharks, and even turtles. These family gods are called Aumakua, in Hawaiian. I am still learning about the Ainu culture and looking forward to visiting Upopoy National Museum and Park! There are a lot more to learn about the Ainu people and how similar and different they are to the indigenous people of Hawaii.

アロハ、中頓別の皆さん！

北海道に来てから、北海道の先住民に興味を持つようになりました。最初に目に留まったのは、アイヌの着物に見られるデザインやモチーフで、ハワイやポリネシアの織物と形や柄が似ています。

アイヌの信仰体系はハワイの宗教の伝統に似ていることを知りました。自然はアイヌ信仰とハワイ信仰の両方で大きな役割を果たしています。ハワイの先住民は、動物や土地、海などあらゆる生命に魂や神が宿っていると信じています。アイヌ人も同じように、全ての生物は霊的であり、敬意をもって取り扱わなければならないと信じています。ハワイの人々は、フクロウやサメ、さらにはウミガメなどさまざまな動物の姿をした、先祖の霊を信じていました。こうした様々な姿をした先祖は、ハワイ語でアウマクアと呼ばれています。私はアイヌ文化について学んでいる最中なので、ウポポイを訪れるのを楽しみにしています！アイヌ民族のことや、アイヌ民族がハワイの先住民族とどれほど似ていて異なるかなど学ぶべきことはたくさんあります。

4月から国保病院に赴任しました中西仙太郎と申します。今号から広報に継続連載を持つこととなりました。日常生活に役立つ医学情報を発信していきます。初回は自己紹介と先日のセミナーについてお話しします。

## ☆自己紹介

出身 長野県松本市

略歴 学生時代 テニスやバスケ、野球に打ち込む

平成 14 年 旭川医科大学に入学、平成 20 年に卒業

平成 20 年 2 年間札幌で研修

平成 22 年 心臓血管外科を専門に旭川医科大学第一外科へ

平成 23 年 製鉄記念室蘭病院で 2 年半勤務

平成 25 年 ドイツで 2 年の研究・臨床留学

平成 27 年 大学病院で心臓外科・救急・集中治療科を兼任

令和 2 年 中頓別へ来町



現在まで地域医療に従事した経験はなく、病院設備不足、医療者不足、専門治療を受けられる病院までの搬送距離などといった大きな問題をたくさん抱えている地域医療に従事してみたいと考えるようになりました。赴任から 3 か月程度たっておりますが、現在までの経験を生かしてさらに引き出しを増やし、町民の皆様が安心して暮らしていただけるように日々精進しております。

## ☆コロナウイルス共存社会における感染症基礎知識

7 月 15 日、第 1 回健康づくりセミナーの講師を務めました。今回はセミナーの概要をお話しします。

セミナーでは感染経路ごとに予防のポイントを説明しました。感染経路は、主に「飛沫感染」、「空気感染」、「接触感染」の 3 種類です。

飛沫感染を防ぐにはソーシャルディスタンス＋マスクになります。マスクにはウイルスの侵入を防ぐ効果はありません。マスクの利点は、自分から出される飛沫の捕捉、顔を触らなくなる、口周囲の湿潤環境を保つ点の 3 つです。

空気感染の予防に必要なことは換気と湿度管理です。換気は少なくとも部屋の 2 か所を開放しましょう。ウイルスは乾燥・低温に強いので、湿度 50% 前後、気温 22 度前後に保つことが予防に効果的です。

接触感染には消毒です。アルコールは 70% 以上のものを使用し、濡れていない対象物にすり込んでしっかりと乾かすことが大切です。

ウイルスは 2 ～ 14 日ほどの潜伏期間を経て、発熱や咳だけでなく嗅覚や味覚の異常、結膜炎などを引き起こします。高齢者や持病持ち、喫煙者は重症化しやすいといわれています。

検査に関しては PCR 検査、抗体検査、抗原検査があります。いずれも当院では施行不能であり、抗原検査に関しては普及後に導入を検討します。治療する上で特効薬はなく、対症療法になります。原則陽性者は感染症指定病院（名寄市立総合病院など）への入院となります。ワクチンは現在開発中で、治験が始まっていますが使用開始時期は不透明です。

以上がセミナーの概要です。自分や周りの人に感染しないように最新の知識をつけて気を付けていきたいものです。





## 新人介護支援専門員（ケアマネジャー）を紹介します！

### □ 本多 和澄 主任介護支援専門員

中頓別町の皆さん、こんにちは。本年度より介護支援専門員として中頓別町国民健康保険病院で勤務している本多 和澄（かずきよ）と申します。こちらに来るまでは大阪府で働いておりましたが、ご縁あり中頓別町で働いております。

当初は大きく生活環境が変わり慣れていない部分もありましたが、移住から数か月経過してやっと落ち着いてきたかなと思います。元々、大阪でも緑の多い地域に住んでいました。中頓別町はその地域よりも、自然の豊かで、草や土のにおいが感じられます。町民の方々にご挨拶する際、にこやかに返してくれることが移住に対する不安をやわらげてくれました。

自分の仕事（介護支援専門員）は地域に根差し、皆様の意向を把握しながら介護保険法のもと、日常生活の中にある負担を減らしつつ、可能な限り住み慣れた自宅（居宅）で過ごせるようにしていくことだと考えています。より良い介護支援を行うには中頓別町という町の特長を理解し、住民の皆さんのニーズを聞き取るために訪問活動を継続していくことが重要です。今後も皆さんのお宅に訪問させていただき、色々なお話をきかせていただければと思いますので、よろしくお願いします。



### □ 田邊谷 房雄 介護支援専門員

中頓別町の皆さん、こんにちは。今年の4月から介護支援専門員として介護福祉センターで働いています。田邊谷 房雄（たべやふさお）です。出身は毎年どちらが寒いか争うライバルの歌登です。約20年ぶりに南宗谷に戻ってきましたが少し戸惑う事がありますが、徐々に馴染めてきてるかなと思います。3月まで旭川でグループホームの介護員や認知症サポーター養成講座の事務局員として働いておりました。介護する事や講座を担当する事は慣れていますが、介護支援専門員としての仕事はほぼ初めてなので、日々先輩方に指導してもらいながら勉強しております。

仕事を覚えると共に、町の皆様に顔を覚えていただくため、ご自宅に訪問し中頓別の昔のことなどのお話を伺っています。訪問して3か月経っての感想は、町の皆様は温かい人が多いなと思いました。訪問できていないお宅がまだたくさんありますので、訪問した際はよろしくお願いいたします。休日は趣味の自転車に乗り町内を走っていますので、もしよろしければ声をかけてください。



## 注目の新着本

### 一般書

『アイヌ文化で読み解く「ゴールデンカムイ」』

著：中川 裕（集英社）



アイヌとはいかなる人々なのか？  
大人気漫画を題材に解説した、決  
定的入門書！

### 児童書

『ポリぶくろ、1まい、すてた』

文：ミランダ・ポール（さ・え・ら書房）



便利で使いやすいポリ袋ですが、  
捨てるのがゴミになる。  
いま、世界に広がっているプラス  
チックごみ問題について考えるノ  
ンフィクション。

## 新着図書（7月20日現在）

### 一般向け図書

『家族じまい』……………桜木 紫乃  
『カケラ』……………湊 かなえ  
『猫を棄てる』……………村上 春樹  
『迷子のままで』……………天童 荒太  
『魔女たちは眠りを守る』……………村山 早紀  
『流人道中記（上・下）』……………浅田 次郎

### 児童向け図書

『ぱぱんがパン！』……………柴田 ケイコ  
『オニのふろめぐり』……………岡田 よしたか  
『レッツはおなか』……………ひこ・田中  
『あいちゃんのひみつ』……………竹山 美奈子  
『つまさきもじもじ』……………あんの くるみ  
『キャーッ！みんなの怪談』……………怪談クラブ

※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、中頓別故郷会様からの寄附金を活用して購入している「ふるさと文庫コーナー」の本も今年の分が入荷しました。

### 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）

### お願い

ご自宅に図書室から借りたままの本はございませんか？

本に付いている返却期日票をご確認のうえ、早めの返却をお願い致します。

休館日などの場合は、玄関横の返却ポストをご利用ください。

貸出予約・リクエスト等、お気軽にお問合せください。（TEL/FAX：01634-6-1170）

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 —



戸籍だより

7月1日～7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

字旭台 橋本 有二さん  
(79歳 7月7日)

字中頓別 多田 清雄さん  
(92歳 7月16日)

字中頓別 石田 幹雄さん  
(86歳 7月18日)

## 人のうごき

(令和2年7月31日現在)

世帯 878(+1)

人口 1,665(-5)

男 827(-6)

女 838(+1)

( )内は前月対比

## 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。

7月に配布された防災行政無線とあわせて、どんな状況にあっても情報を得られるように対策しましょう。



## 大崎上島町交流事業を 1年延期します

今年度予定しておりました広島県大崎上島町との町民相互の訪問交流事業は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から1年延期することとなりました。

## 編集後記

■健康診断の時期がやってきました。僕は BMI だけは最悪で、28 もある超肥満体。結果を見るたびに保健師さんから指導をいただいています (笑)。それでも指導のおかげでこの町に来た時よりも 20kg 落ちました。リバウンドに気を付けたいですね。

8月23日と9月16日は特定健診があります。自分の健康状態を客観的に見つめなおす良い機会ですのでぜひ受けてみてください。

【@ガンちゃん】

広報なかとんべつ 8月号 Vol. 728

【発行】 2020年8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](mailto:koho@town.nakatombetsu.lg.jp)

【印刷】 有限会社 天北印刷工業