

特集

- ・旧丹波屋旅館の保護と活用に向けて
- ・第8期総合計画策定状況のお知らせ

広報



2020 10 October



認定こども園運動会





旧丹波屋旅館の保護と活用に向けて

9月5日、小頓別多目的集会施設にて、中頓別町地域づくりセミナーを開催。
セミナーでは、講演と施設見学、ワークショップが行われました。

旧丹波屋旅館の歴史

旧丹波屋旅館は小頓別地区にある国の登録有形文化財です。

大正3年に天北線小頓別駅と同時に「松尾旅館小頓別支店」として開業。昭和3年に洋館が増築され、昭和43年に経営者の変更に際して「丹波屋旅館」となりました。その後しばらく営業されていましたが、平成元年にJR天北線が廃止されたことに伴い、旅館の営業は終了。以降は所有者であった故岡崎敏雄さんが維持管理を行ってきました。平成12年には「旧丹波屋旅館和館・洋館」として国登録有形文化財に登録されました。

セミナーでは

講演は「歴史的・地域資産の保護と活用」をテーマに行われ、講師である札幌市NPO法人歴史的・地域資産研究機構代表理事の角さんは、「建物は維持するだけではどうあっても朽ちていく。

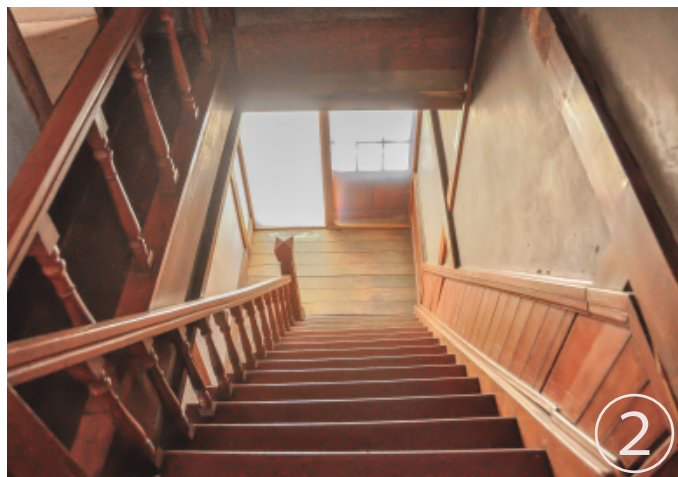
人が利用し、活用することが老朽化を防ぐ。その活用の中で、歴史や思い出が伝承されていくことが大事」と伝えました。

建物の見学では、1階から3階までの全フロアを講師とともに見学しました。

札幌市NPO法人歴史的・地域資産研究機構理事の東田さんが進行を行ったワークショップでは、参加者各人の思いとして、「もったいないから活用してほしい」「天北線や小頓別地区にまつわる歴史や思い出を残したい」といった意見が出ました。

NPO法人旧丹波屋旅館保護活用プロジェクト代表の星川三喜男さんは、「旧丹波屋旅館は小頓別のシンボル。これから募集を始める寄附などを活用し、全力で保護し、活用方法を模索していきたい」と話しました。

小頓別が誇る資産である旧丹波屋旅館、皆さんはどのような活用法を考えますか。



- ①和館の中の一部屋。窓からは小頓別の風景が一望できる。
- ②洋館の2階へと続く階段。木造ながら朽ちることなく綺麗な状態で残っている。
- ③洋館の中の一部屋。洋風の縦窓は今もその姿を残す。
- ④旧丹波屋旅館の外観。歴史のある立派な外観は小頓別のシンボル。

第8期総合計画の 策定状況をお知らせします



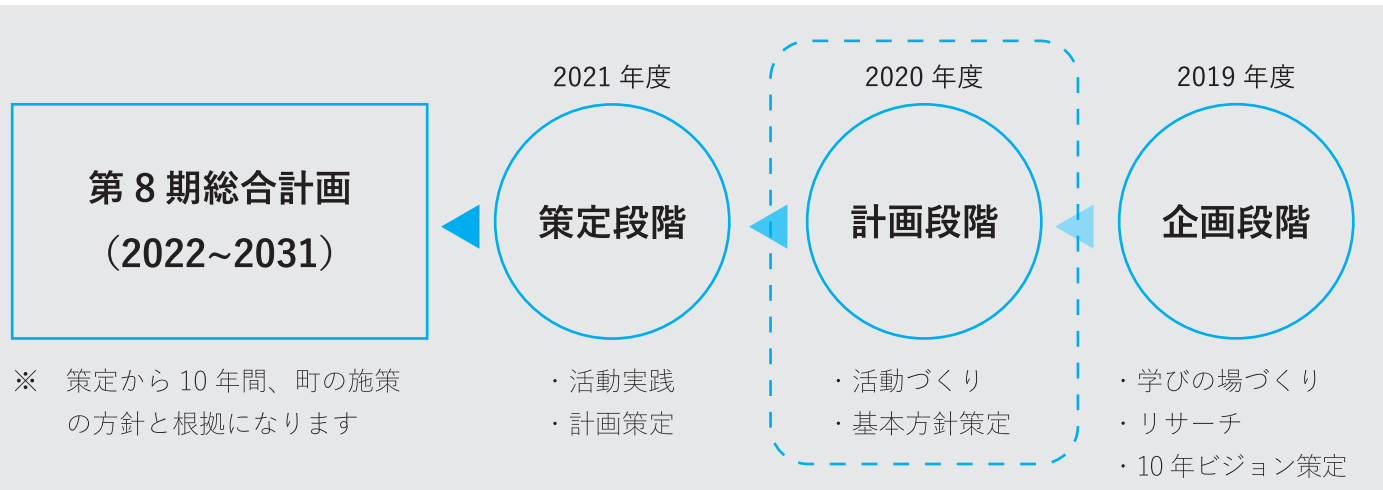
2022年度より開始する第8期総合計画。2019年度策定に向けた取り組みが始まり、2020年度は方針の策定に向けた取り組みを行っています。

総合計画とは何か

総合計画は、中頓別町の10年後の将来像を決め、その実現に向けた施策を定める計画です。現在策定中の第8期総合計画では、2031年の中頓別がどうあるべきか、どうやってその姿に近づけるかを決めます。

町はこの計画に基づき今後10年間の施策を進めるため、町だけでなく、町民の皆さんにとっても大変重要な計画となります。

2020年度は計画段階として、町民一人ひとりが主体となって計画策定に携わっていただけるように、「ワークショップ」という話し合いや今年7月に依頼した町民アンケートにより聞き取りを行ってきました。



アンケート調査

15歳以上の町民を対象に全世界帯へ向けて2種類のアンケート調査を実施しました。アンケート調査には現行の第7期総合計画で2022年の町の将来像とした「住んで良かった、いつまでも住み続けることのできるまちづくり」の町民の評価を把握することと、第8期総合計画策定にむけた町民からの意見聴取という2つの目的がありました。

アンケート結果については項目が多岐に渡ることから、分野ごとに、今月号からインフォメーションのページにて公開します。

おしゃべりキャラバン隊の訪問

8月19～23日の期間で町内の各地区を訪問し、計画策定に向けたキーワードや意見などの訪れた人々から聞き取りました。

対象者の自分史についてお聞きし、対象者が中頓別で生活すると決めた分岐点について知る



◆キャラバンの様子

ことができました。

計50人の町民にこのキャラバンでお会いできました。ここで得たキーワードを基に今後のワークショップを展開します。

ワークショップの実施

本来は町民の方々が一堂に会しまちづくりについて話し合う場を設ける予定でした。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響から三密を避ける必要があるため、ZOOMにより議論する場を設けます。

ワークショップでは町民の皆さん一人ひとりに自分の10年後の理想の暮らしについて考えていただきます。

全6回の開催を予定しており、第1回が9月29日、9月30日、10月1日に行われ、出身地ごとにチーム編成し、中頓別での暮らしやこれまでの人生で中頓別に住むことを決めた分岐点などをヒントにして話し合いをしました。10月から月1回のペースで実施し、11月で中間報告とともにその後のワークショップでのテーマを決めます。その後チームを再編成し、理想の暮らしやその実現に向けて必要なことについて議論します。そして、最後となる第6回でそれまでのワークショップの振り返りと今後の内容について話し合います。

皆さんの一声が10年後の中頓別の姿を決めます。この機会に中頓別の未来について話しあってみませんか。

ワークショップの参加者を募集しています

ワークショップではテーマごとに分かれて議論を行います。仕事づくりや教育など、自身が興味のあるテーマを選択して議論をしていただきます。

お申込みいただいた方に、各回の前日までにZOOMのURLをお送りします。ZOOMへ参加するための端末やWi-Fiルーターの貸し出しを行っています。ZOOMを使ったことがない、パソコンが苦手という方は職員が補助しますので、興味のある方はぜひお問い合わせください。

※ 機器の個数に限りがありますので、参加の際はお問い合わせください。

□応募条件 中頓別町内に在住、勤務、通学する方(中学生以上)

□お問合せ 中頓別町役場政策経営室(01634-6-1111)



外国人材の確保 施設見学の受け入れ

9月4日、旭川福祉専門学校
の学生が天北厚生園、老人ホー
ム長寿園の見学を行いました。

学生は、中頓別町が加入して
いる外国人介護福祉士人材育成
支援協議会を介して中頓別町を
訪れました。

見学では中頓別町や各施設の
歴史が説明されたのち、各施設
の設備について説明がされまし
た。



辛い時こそ笑顔で 第3回文化塾

9月17日、中頓別町民センタ
ーで第3回文化塾が実施されま
した。

札幌オリンピックミュージア
ム名誉館長の阿部雅司さんをお
招きし、「オリンピック出場か
ら見た景色」つらい時こそ笑
顔で！」と題して講演を行
いました。チャレンジ精神や思い
やりの重要性について自身の体
験から伝えました。



敬老会の代わりに 記念品贈呈

9月18日から25日にかけて、
75歳以上の高齢者を対象に敬老
の記念品贈呈が行われました。

今年は新型コロナウイルス感
染症が流行したため、大規模な
三密を避ける必要があることか
ら令和2年度敬老会は中止とな
りました。

敬老会の代わりに75歳以上の
全世帯へ訪問し、記念品を直接
贈呈しました。



森の整備とは 森林ワークショップ

9月26日、中頓別町役場で森
林ワークショップが実施されま
した。

講師は株式会社ポットラック
代表取締役の前田あやのさん。
「未来のための森の授業」と題
し、税金の基本的な話から森林
環境税について学習しました。
幅広い年代が参加し、役場町
民ホールの木質化について意見
を交換しました。





産前産後期間の国民年金保険料免除について

免除の内容

- ・産前産後期間の免除制度は「保険料免除された期間」も保険料を納めたものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。
- ・産前産後期間は付加保険料が納付できます。
- ・産前産後期間の保険料を前納している場合は全額還付（返金）されます。

年金受給額

国民年金納付者

※現在まで全額納付の方

国庫負担分

保険料分

全額免除の方

国庫負担分

なし

免除期間の保険料分がなくなる

産前産後期間の免除制度

国庫負担分

保険料分

全額納付の方と同額

保険料納付が免除される期間

- ・出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
- ・多胎妊娠（2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から最大6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。

（死産、流産、早産された方を含みます）

手続きに必要なもの

- ・国民年金被保険者関係届書（申出書）
年金事務所や役場窓口へ備え付けています。
- ・母子健康手帳など
出産前に手続きする場合に必要になります。（出産後は市区町村で確認できるため不要です）
別世帯の子の場合は出生証明書などの出生日及び親子関係の明らかにする書類が必要になります。



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。



総合計画町民アンケート結果速報について

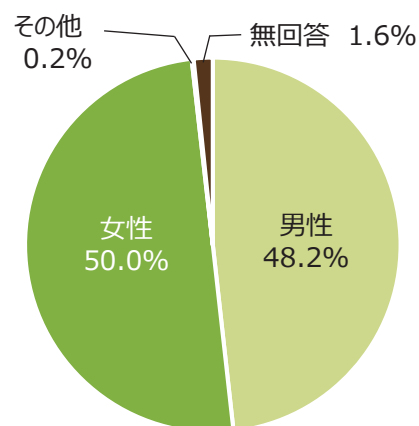
今年7月に記入を依頼しました町民アンケートについて、集計結果の公表を行います。調査項目が多岐にわたるため、公表については分野ごとに分けて各号でお知らせします。今月号では「アンケートに回答いただいた方々」の集計データと「まちづくりの取り組みに対する満足度」の集計データについて公表します。

アンケートに答えていただいた方々のデータを集計することで、どんな人々が今回のアンケートに回答したのかを求めます。

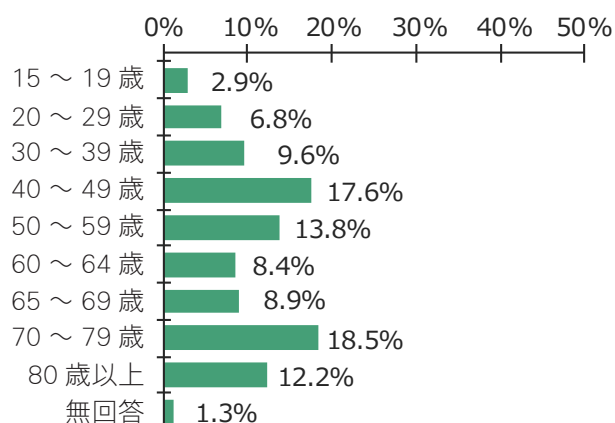
アンケート回収状況

	件数	回収率
配布数	1,455	
回収数	1,253	86.1%
うち有効回答	1,219	83.8%
無効票(白票)	34	

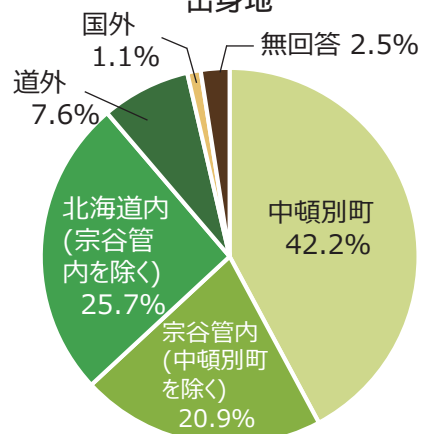
有効回答の男女比率



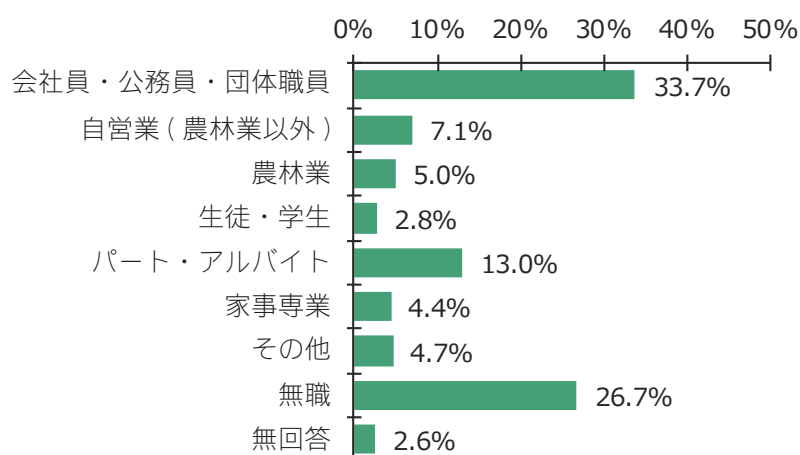
回答者の年齢層



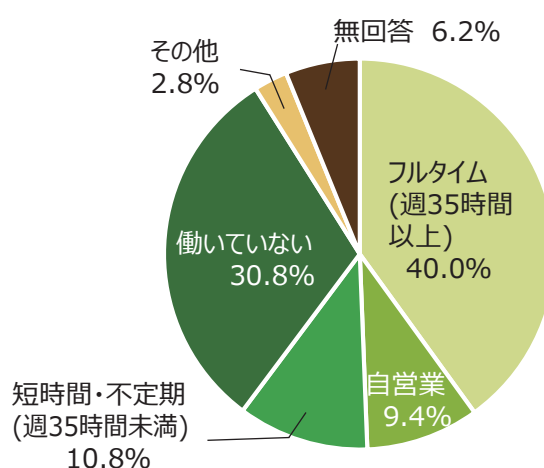
出身地



回答者の職業割合

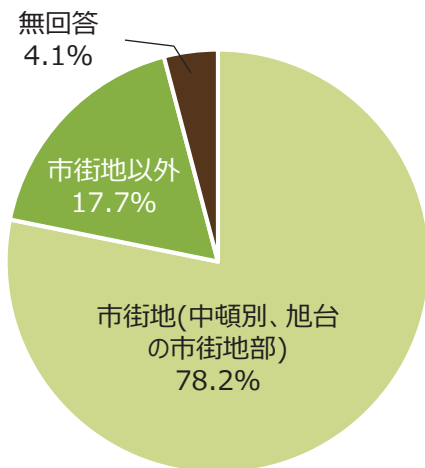


勤務状態

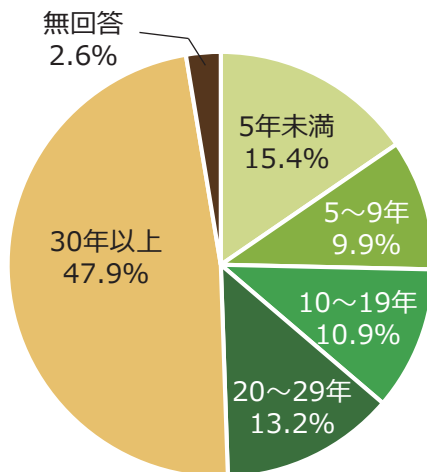




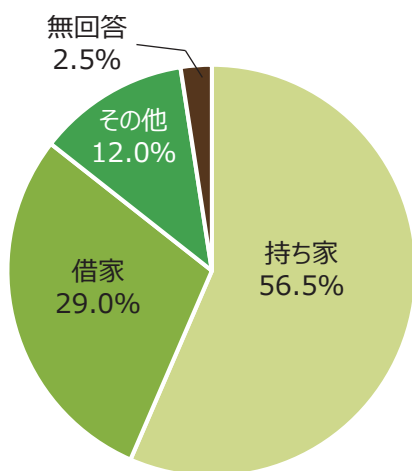
居住地



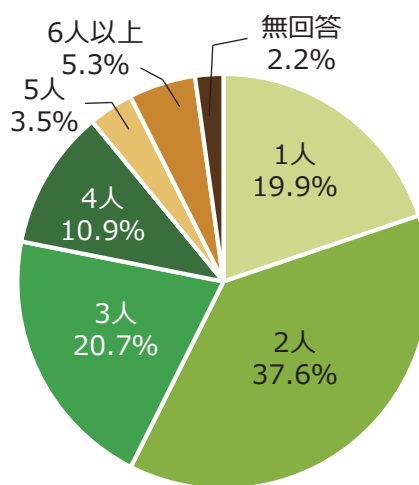
居住年数



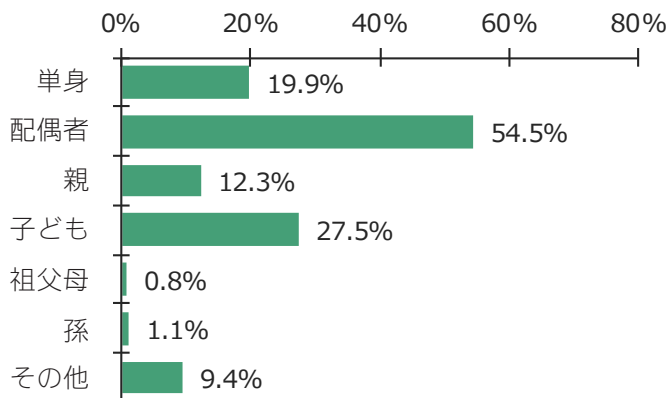
居住形態



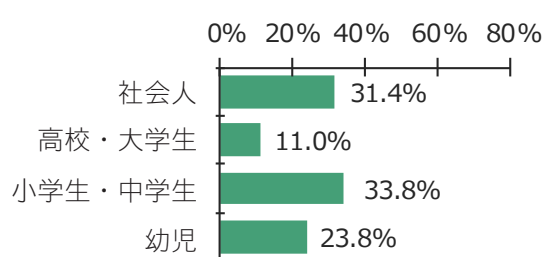
同居人数



回答者の同居者状況



同居する子どもの内訳



※ 同居者に子どもを選択した人のうち、子どもの年齢を記載している件数の合計

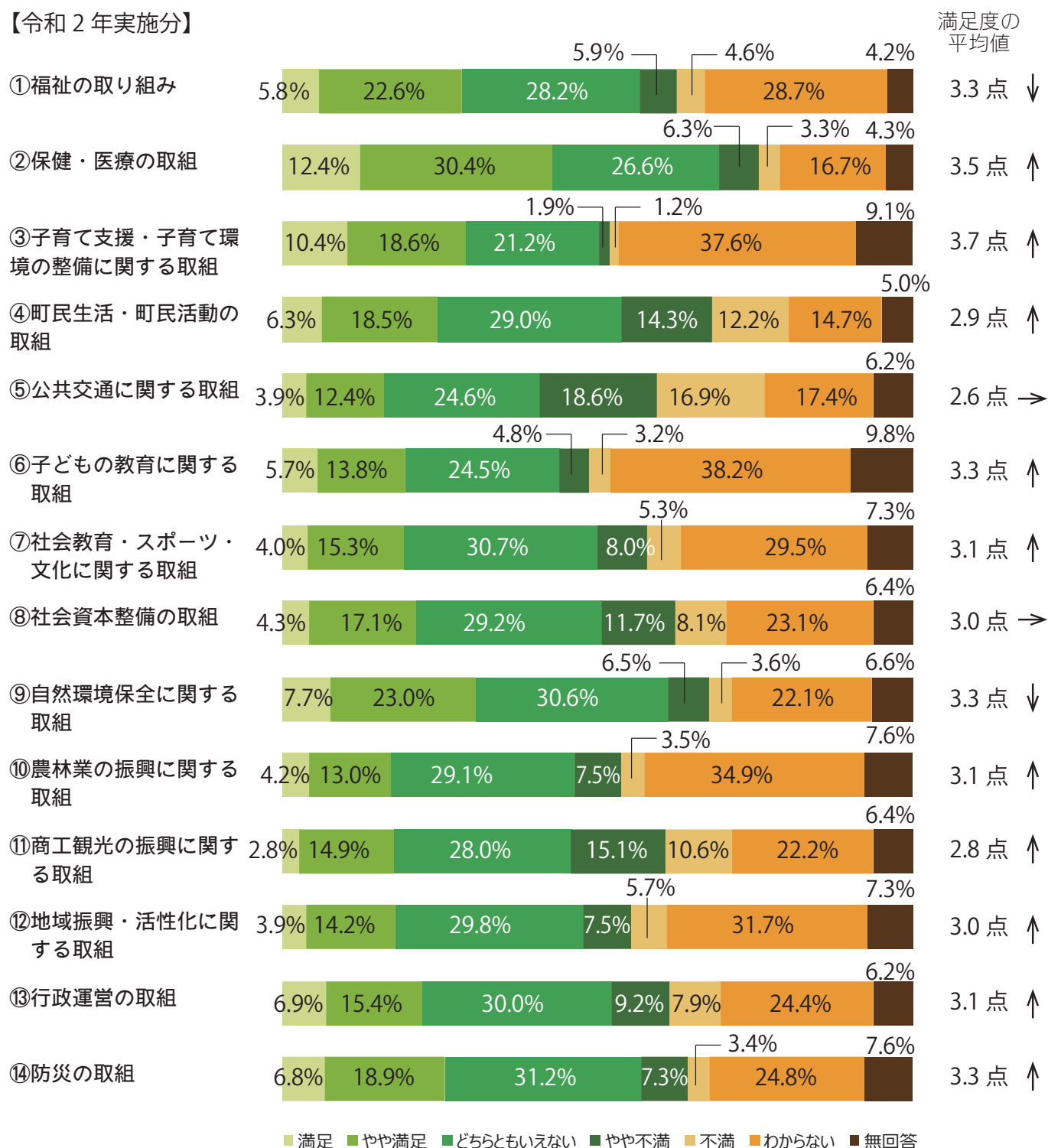


まちづくりの取り組みに対する満足度

この設問は 20 年前から継続して町民アンケート調査時に用意している項目です。今回のアンケート結果公表では 5 年前に総合計画後期実施計画作成時に行ったアンケート結果と合わせ、その推移を見ます。

アンケート時とは提出された世帯数が異なることから適正な比較を行うため、各項目を数値化し、収集した世帯数に当てはめて満足度の平均を算出しています。（算出にあたり「わからない」「無回答」の項目は除外）

【令和 2 年実施分】



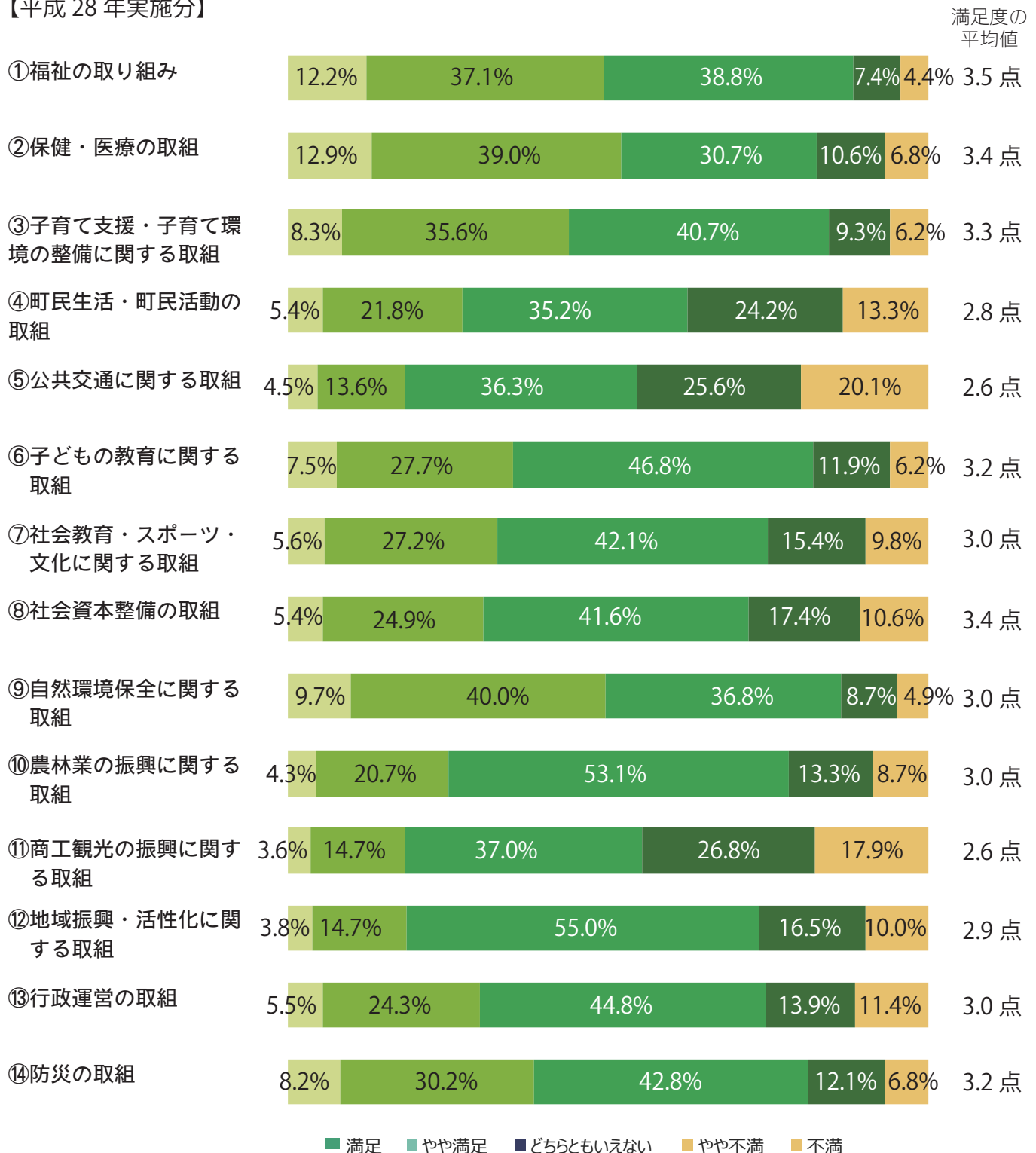


町民アンケートの自由記述欄など他の設問や、他にも実施しました「町民幸福度アンケート」「子どもまちづくりアンケート」の結果については次号以降の広報で順次公表します。

アンケートに関するお問い合わせ

中頓別町役場総務課政策経営室 (01634-6-1111)

【平成 28 年実施分】



ダリン&マギーの ALT通信

file.32



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

Aloha Nakatombetsu!

October is one of my favorite months of the year because the change of colors in the foliage is a beautiful sight to see! There are lots of delicious foods like pumpkin pie, apple turnovers, and sweet potato casserole to eat, too. And most of all, Halloween! Halloween can be lots of fun and also scary!

紅葉の見晴らしがいいので、10月は1年で一番好きな月の一つです！10月はカボチャ・タルトやリンゴ・パイ、サツマイモ・グラタンなどおいしいものもたくさんあります。そして何よりもハロウィーン！ハロウィーンはとても楽しいけど、怖いこともあるかもしれませんね！

Let's learn some new words that mean "scary!"
「怖い！」という意味の新しい言葉を覚えましょう。

- Spooky (スプーキー)
That's a spooky house.
まるで幽霊屋敷だね。
- Creepy (クリーピー)
Everytime I walk past that creepy old statue, I feel like its eyes are following me.
あの不気味で古い像のそばを通ったら、その目が追っているような気がする。
- Eerie (イーリー)
When I went to the cemetery, I had an eerie feeling that I was being watched.
墓地に行ったとき、監視されているような不気味な気持ちになった。
- Frightening (フライテニング)
I was frightened when a deer jumped in front of my car late last night.
昨夜遅く鹿が車の前に飛び込んできて怖かった。
- Chilling (チリング)
While camping this weekend, I heard chilling shrieks deep in the forest.
先週のキャンプ中、森の奥深くで不気味な悲鳴が聞こえた。
- Terrifying (テリファイニング)
It was terrifying to come home and see my neighbor staring blankly out his window.
家に帰ってきて、隣人がぼんやりと窓の外を見ているのを見るのは恐ろしかった。

All these words have the same meaning as scary. Next time you want to describe something as scary, try using one of these new words!

これらの言葉はどれもscaryと同じく「怖い」という意味です。今度何か怖いものを表現したい時に、これらの新しい言葉を使ってみよう！

中西先生の

今日から使える 医学知識

寒くなってきましたね。ウイルスというのは暑さと湿気に弱いために、冬に流行することが多いです。今回も引き続きコロナウイルスに関連し、ウイルスに侵されるとなぜ体が調子悪くなり、どう直すのか？ということについてです。

ウイルスの感染経路は複数ありますが、主に「接触感染」「空気感染」「飛沫感染」の3種類。いずれかの経路によって口からウイルスが体内に侵入します。第2回でお話したように、ウイルスは単体では生きられません。そのため、ウイルスはエネルギーを作り出すために人間の細胞に取り付き、その細胞を利用します。細胞の中で自己を増幅して、取り付いた人間の細胞を破壊してウイルスが飛び出します。

増殖したウイルスを退治するため免疫機能を担う細胞が働きます。その際、ウイルス自体を攻撃すると同時に、人間の正常な組織まで同時に攻撃します。戦場を焼け野原にするくらいの広範囲の戦いが繰り広げられ、人間の正常な組織もダメージを負うことになるのです。

また、生体の防御機能として症状が出ることもあります。咳や鼻水などはとりついたウイルスを外に出そうとする反応



の役割もあり、熱に弱いウイルスに対して体温を上げることで対抗しているのです。ウイルスによって出てくる症状は異なることが多いのですが、コロナウイルスに関しては上記症状のほかに味覚異常や結膜炎なども報告されています。

それではこの症状に対してどのように治療をしていくのでしょうか。ウイルス量を減少させる抗ウイルス薬が出ているものもありますが（インフルエンザや帯状疱疹など）、コロナウイルスに関しては現在開発中で、現時点で利用できるものはありません。出てきた症状を対策する対症療法でウイルスが体外に出ていくのを待つしかないのです。

ウイルス量が多い人や持病を持っている人は、その期間に耐えられず状態が悪くなります。人工呼吸器が必要になり、さらに悪くなると人工心肺の併用が必要になってくるのですが、乗り切ることができれば自然と改善します。インフルエンザなどは約3日で症状が良くなることが多いですが、コロナウイルスのピークは1週間前後で、その後もダラダラと症状が続くとされています。

次回はワクチンについてお話をします。

健康なかとん100 (イチマルマル)

— めざせ！健やか100歳 —



File No.285
今月の担当は
西巻保健師

フレイル・ オーラルフレイルとは

○フレイルとは

人は年を取るとだんだんと体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になるまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の動きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。

2014年に日本老年医学会から虚弱（fragility）のことを『フレイル』と呼ぶことが提唱されました。このフレイルには次なる3つの要素が含まれています。

①【中間の時期】健康な状態と要介護状態の中間地点である。
②【可逆性】しかるべき適切な介入により機能（予備能力・残存機能）を戻すことができる時期である。

③【多面性】骨格筋を中心とした身体的な虚弱だけではなく、精神心理／認知の虚弱、及び社会的な虚弱が存在しています。そして、それらの複数の要因が

絡み合い、負の連鎖を起こしながら自立度が低下していくとされています。



○オーラルフレイルとは

オーラルフレイルは、口腔機能における軽微な虚弱として提言された新しい概念です。具体的には、滑舌の低下、食べこぼ

し、わずかのむせ、噛めない食品が増える等の口腔機能の低下を意味しています。早期の対応が、要介護状態を遅らせ、健康寿命の延伸に関わることが報告されています。

○フレイルとオーラルフレイルの予防

フレイルの予防には、慢性疾患の管理、運動療法、栄養療法、感染症の予防などが重要です。一方、歯周病、糖尿病、虚血性心疾患、動脈硬化疾患、認知症などに関連していることが、明らかになっていきます。歯や義歯の状態、口の機能と栄養との関連も明らかになってきています。噛めない高齢者は食事のバランスが悪く、特に栄養素ではたんぱく質、脂質、鉄、ビタミン類が、食品群別では、イモ類、緑黄色野菜、その他の野菜、海藻類、豆類、魚介類、肉類、種子類の摂取量が少なくなります。反対に炭水化物や調味料、香辛料類、穀類、砂糖類、菓子類の摂取率が多くなる傾向にあります。つまり噛めないことで、やわらかい食事を摂取すると、砂糖や塩を摂取する割合が高くな

後期高齢者歯科健診のお知らせ

中頓別町では、健康長寿の地域づくりの一環として、後期高齢者の歯科健診事業を実施しています。

- 実施期間 令和2年8月1日～令和3年3月31日
- 実施場所 中頓別町立歯科診療所
- 料金 無料
- 対象者 町内在住の満75歳以上の方
- 問合わせ 介護福祉センター ☎01634-6-1995

り、糖尿病や高血圧症などが悪化してしまう可能性が高くなるだけでなく、たんぱく質やビタミン類の摂取が減少し、筋肉や身体機能を維持できなくなる可能性があります。中頓別町で行っている健康診査・歯科健診でフレイルの状態に着目した質問項目を取り入れています。年に一度、健診等で自分のからだや口腔の状態を確認してフレイル予防に役立てていただければと思います。

図書室だより

注目の新着本

一般書

『破局』

著：遠野 遥（河出書房新社）



第163回芥川賞受賞作
私を阻むものは、私自身にほかならない。
28歳の鬼才が放つ、新時代の虚無。

児童書

『なぜ僕らは働くのか』

監修：池上 彰（学研プラス）



君に伝えたいことがたくさんある。
この本は一生で何度も読み返す大切な一冊になる。

新着図書（9月20日現在）

一般向け図書

- ◆『老いのたしなみ』石川 恭三/著
84歳・現役医師による日常の心がけ28篇
- ◆『一人称単数』村上 春樹/著
6年ぶりに放たれる、8作からなる短篇小说
- ◆『カレンの台所』滝沢 カレン/著
読んだら作ってみたいくなる！新感覚レシピ
- ◆『消えたママ友』野原 広子/著
雑誌「レタスクラブ」連載で大反響を読んだ話題作
- ◆『たそがれてゆく子さん』伊藤 比呂美/著
親の介護と子育て後に夫の介護が待っていた

児童向け図書

- ◆『おならしたのだから？』加納 徳博/著
子どもが笑えばなしになる楽しい絵本
- ◆『意味がわかると怖い4コマ』湖西 晶/著
マンガ+文章で怖さも2倍！
- ◆『ねぐせのしくみ』ヨシタケシンスケ/作
寝ている間に何がおきている!?
- ◆『かしたつもり×もらったつもり』かさい まり/作
誰にでもある勘違いからケンカが始まった
- ◆『きみにありがとうのおくりもの』宮野 聡子/作・絵
感謝の思いを伝えあう、すてきなお話

※その他、多数の本が順次入荷しています。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。

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？
玄関横に返却ポストを設置していますので、ご利用ください。
また、返却時は葉などの挟み忘れがないか確認をお願い致します。

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）

貸出予約・リクエスト等、お気軽にお問い合わせください。（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 —

秋蝶の三つ巴より外れゆく 高橋 恵翠	おたやかに老いの二人に秋扇 山崎 静女	母追いて子牛鳴く野にあかまんま 峰友 緑恵	ホットコーヒーが懐かし今朝の秋 高橋 妙子	坪庭の小さき木々にも秋の声 東海林 海峯	退牧の天晴れ初妊牛となり 武田 雄峰	やまなみ吟社 九月例会
-----------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------

半てんが寄贈されました

9月28日、浜頓別町にお住いの鈴木俊治様より一度も着用されず保管されていた旧中頓別木材株式会社の半てんが寄贈されました。



編集後記

■初めて旧丹波屋旅館の中を見学しました。中には木工品の作り方が書かれた教科書が置いてあって、岡崎さんは本当に木を彫るのが好きだったのだと感じました。木の香りもとても心地良かったです。

【@ガンちゃん】

戸籍日より

9月1日～9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

字中頓別 石井 友法 さん
字中頓別 森 沙耶香 さん

おくやみ

字中頓別 福地 正則さん
(61歳 9月3日)
字中頓別 三浦 涼子さん
(72歳 9月7日)
字中頓別 川原 てる子さん
(95歳 9月14日)

人のうごき

(令和2年9月31日現在)

世帯 874(-4)

人口 1,663(-5)

男 829(-2)

女 834(-3)

()内は前月対比

新規職員を紹介します



(10月1日付)
地域おこし協力隊

さいとう たつや
齊藤 達也

広報なかとんべつ 10月号 Vol.730

【発行】 2020年10月9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