特集

・小林町長と村山議長より 年頭のあいさつ



2021 | January



○役場町民ホールに設置された薪ストーブ

新年あけましておめでとうございます



中頓別町長 生吉

小林

います。 新年あけましておめでとうござ

福祉、 新型コロナウイルス感染症の広が 後もよろしくお願いいたします。 うかくれぐれもご自愛のうえ、今 でも相当の制限を強いられ、 分野で働いてこられた皆様に心か の状況は続くと思われますが、ど 本当に大変だと思います。まだこ 症予防に心を配りながらの仕事は ら感謝を申し上げます。 町民の皆様におかれましては、 まず、コロナ禍のなか、 保育、 教育、 消防などの各 日常生活 医療、 感染

> 上げます。 られていることと思います。 ちた一年となることをご祈念申し ますが、少しでも明るく希望に満 な思いの中で迎える新年とはなり

万全を期していきます。町民の皆 難ですが、これからも予防の徹底 たりといった状況となりました。 きました。楽しみにしてきた多く 抱え、長い期間にわたってこれま 申し上げます。 るなど予防の徹底を重ねてお願い り、規模や内容を縮小して実施し のイベントや行事が中止になった でとは違う日常生活を強いられて ようマスク、手洗い、三密を避け 様には感染を最小限に抑え込める を図るとともに発生後の対応にも 感染を完全に抑え込むことは至 昨年中は、コロナ感染の不安を

さて、コロナ禍の状況で町の仕

りで、

いつもとは違う新年を迎え

様々 うお願いいたします。 いますが、ご容赦くださいますよ んにご不便をおかけしたことと思 事も少なからず影響を受けてきま した。窓口などでも町民のみなさ

すようお願いいたします。 す。町民が主役のまちづくりを基 リスクを避け工夫しながら第8期 策定への参加、ご協力いただきま きますので、これからも総合計画 本に据えて今後の作業を進めてい 反映していきたいと考えておりま 内容、ご意見などを適切に計画に げるとともに、ご回答いただいた 総合計画の策定作業を進めてきま 力いただいたことへ感謝を申し上 した。アンケート調査などにご協 そんな中ではありますが、感染

おります。 みに力をいれていきたいと考えて 令和3年は、 次の5つの取り組

②小中学校を中心に教育関係の施 ①地域医療の提供体制と地域包括 ケアシステムの構築

④コロナで打撃を受けている農林 ⑤働き方改革、移住・定住対策、 ③ 令和 4 年度運用開始に向けた町 支援、教育など各施策の充実 地域公共交通、子ども・子育て 業、 内全域光ファイバー網の整備 商工業、観光など経済政策

す。 ことができるよう、未来志向のま 年寄りまで豊かに安心して暮らす ちづくりを進めたいと考えていま 今後についても、子どもからお

からお祈りいたします。 町民の皆様のご健勝、ご多幸を心 の向こうへ。明るい未来を信じ 今こそ力をあわせて「コロナ」



中頓別町議会議長 村山 義明

急事態宣言が発令され、

観光地や

町民の皆様、

新年明けましてお

めでとうございます。

心よりお慶び申し上げます。 の皆様と共に迎えられますことを 輝かしい令和3年の新春を町民

がることで、 1) ウイルスが世界各地で猛威を振る 力に心から感謝申し上げます。 議会に寄せられますご支援、 また、 昨年2月に発生した新型コロナ 日本国内においても感染が広 平素より町民の皆様から 多くのイベントなど · ご協

> 療にご尽力されている多くの医療 型コロナウイルス感染症の患者治 けるクラスターは大きな衝撃を受 海道でも多くのクラスターが発生 延期、 従事者に対し、 立っておりませんが、日々この新 けました。まだまだ終息の目途は 再び感染が広がり始めました。北 夏場には、終息の兆しが見え始め 京オリンピックが本年7月23日に 言が全面解除となりましたが、 されました。 5月には緊急事態宣 ましたが、気温が下がるにつれて 会が戦後初の中止となりました。 飲食店などは臨時休業を余儀なく 中でも旭川市の医療機関にお 夏の風物詩である甲子園大 心から感謝と敬意 東

8月28日に安倍首相が辞任を表

を表します。

が中止となりました。

4月には緊

あります。 明し、9月16日に菅内閣が発足し が、新内閣に期待をするところで な問題が山積みとなっています 対策と経済活動の両立など、様々 ました。新型コロナウイルス感染

まなければなりません。 道、市町村が一体となって取り組 コロナウイルスの終息に向け、国、 クが開催予定ですが、まずは新型 本経済にどのような影響があるの らバイデン政権となり、今後の日 となっています。トランプ政権か 統領選ではバイデン氏が勝利確実 か注視していきたいと思います。 本年7月には、東京オリンピッ また、昨年11月に行われた米大

一人ひとりができることを実践 は、 医療環境が脆弱な中頓別町で 町長をはじめ議員および町民

生活が戻ることを願います。 ん。1日でも早い終息と、平穏な 感染対策に努めなければなりませ また、議員一人ひとりが、 マスク着用や手の消毒など、

町民の直接選挙で選ばれる者とし 組みを推し進める最前線に立ち、 なりません。 ての役割を果たしていかなければ 減少対策に向けた地方創生の取り 人口

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

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

消防団長としての功績を称えて 住友松男さん 瑞宝単光賞受賞

ら授与される賞です。 績をあげた方へ内閣総理大臣か 度を評価し、職務を果たして成 務の複雑度、困難度、責任の程 宝単光賞が授与されました。 瑞宝単光賞とは、公共的な職 11月25日、住友松男さんへ瑞

枝幸消防署長が同席し、瑞宝単 した。授与式には現消防団長、 務め、その責務を全うしてきま 住友さんは過去に消防団長を

を述べました。 消防団が一丸となって活動を続 賞は、自分一人の力で受賞した 対する思いと、消防団への激励 行われることを願う」と受賞に が今後も末永く、活発な活動が されたことを誇りとし、消防団 けてきたからこそのもの。表彰 ものではない。長きにわたって 住友さんは、「この瑞宝単光

光章の授与に立ち会いました。

スキーシーズン到来 スキー場オープン

した。 別町寿スキー場がオープンしま 12月12日、午前9時から中頓

が行われました。 害が起こらないように、町長を 職が祈願を勤めました。今年の はじめとした関係者により祈願 オープンの間、大きな事故や災 祭が行われ、日炤寺の石井副住 オープンの前日には安全祈願

初日は積雪が少なく、ゲレン

術力ごとにグループ分けされて 名で活動を開始し、スキーの技プン。今年のスキー少年団は26 デの一部を滑走禁止にしてオー 練習に取り組んでいます。

どが行われています。 クリーンの設置、可能な限り口 席数の削減、向かい合う席にス ロナウイルスの感染対策として、 ッジの外にいるよう注意喚起な 今年のスキー場では、新型コ







国保病院に新しい院長が着任しました!

12月から新たに中頓別町国民健康保険病院の院長を務めていただいている長島院長に来歴や医療方針について伺いました。

☆自己紹介

名前 長島 弘

出身 神奈川県横須賀市

趣味 多趣味で、スキーやサックスなど色々やってます。

前任の焼尻島ではクルーザーを購入し、プライベートで扱うだけでなく患者の搬送にも使用していました。中頓別でも色んな趣味を見つけられたらいいなと思っています。

略歴 平成11年に医師免許を取得し、北海道には平成20年に移住 しました。その後は自分の経験を積むため様々な現場を経て、 直近で務めていた焼尻島には6年勤務。そして、この中頓別 町へ着任となりました。



Q 中頓別町へ来ようと思った理由は何ですか?

A 自分の思いとして、あえて医師不足となっている地域へ行くというものがあります。私は、教師を8年ほど務めたのちに医師の道を目指しました。当時 40 歳、自分が医学部にいたころの先生から、「君は医師として頑張るには遅すぎる。人のいない場所での医療を受け持つのは無理だろう。」と言われたことにあります。私はそんなことはない、とある意味反骨精神のようなものがありました。年だから厳しいっていうことになんとか逆らいたいんです。

色々やっていく中で、人手不足で困っている地域医療へ貢献したい、きっとわざわざ外の病院 を受けなくても何とかなる、とそんな思いを今は持っています。

Q 医療方針について聞かせてください。

A 「根拠にもとづいた投薬」ですね。検査を受けずに薬だけもらって帰る人がいます。私として は検査をきっちり行い、結果に基づいた処方をしたいと思っています。そうすれば、変えたほう がいい薬が分かるかもしれないし、仮に他の病院へ紹介する際にもスムーズにできます。皆さん 待ち時間が長くて早く帰りたいという思いもあると思いますが、診察・検査は受けてもらいたい ですね。

もうひとつは「患者様への理解」です。患者様が症状や身の上について私へ話しやすいと感じられるように心がけています。皆さんと仲良くなることで、自分もこの町に溶け込むということを大事にしています。実はこうやって広報で取り上げられるのも初めてです。広報で紹介されると住民の皆さんが私に対して壁を感じてしまうんじゃないかと不安です。どうかそんなことは感じず気軽に接してください。よろしくお願いします!

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。今月号では「幸福度アンケート」の結果について公表します。

この幸福度アンケートについては、今年から初めて 調査を行いました。このアンケートは「パネル調査」 とよばれる、同じ回答者が複数年度にわたり同じ設問 に回答することでその変化を追跡して分析する、とい う手法を用いた調査です。

1回目となる今回の調査では、幸福度の平均点は6.71点となりました。幸福の判断基準は上から3つを見てみると、「健康状況」「家族関係」「家計状況」といった結果が見られました。

今回の結果をベースとして、今回の平均点からどう 変わるのか、幸福の判断基準の割合にどのような変化 が生じるかを見ていきます。

次回の調査は令和5年度を予定しています。今回ご 回答いただいた方には同じ用紙が届きますので、引き 続き調査へのご協力をお願いいたします。

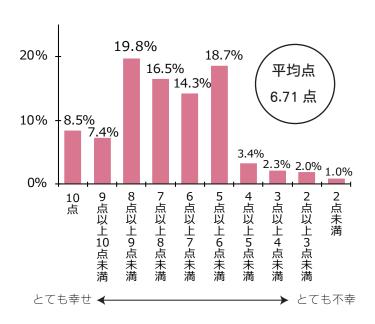
回答数について

	件数	回収率
調査数	1,455	
回収数	795	54.6%
うち有効回答	707	48.6%
無効票(白票)	88	

回答者の性別について

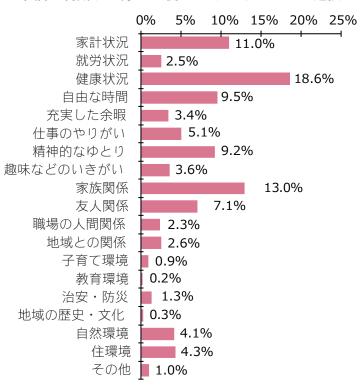
	件数	割合
男性	259	36.6%
女性	262	37.1%
無回答	186	26.3%
合計	707	100.0%

現在どの程度幸福か、10点満点で記入



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)

幸福と判断する際に重視したものを3つまで選択



老齢年金の手続きについて



老齢基礎年金は、10年以上の受給資格期間がある方が65歳から受給できます。

老齢厚生年金は、老齢基礎年金の受給資格期間があり、厚生年金保険の被保険者期間がある方が 65歳から受給できます。厚生年金保険の被保険者期間が1年以上ある場合は、65歳になるまで 特別支給の老齢厚生年金が受給できます(生年月日に応じて受給開始年齢が異なります)。

年金は受け取る権利(受給権)ができたときに自動的に始まるものではなく、年金の請求手続き が必要になります。

年金請求書の送付

・受給開始年齢に達し老齢年金の受給権が発生する方には受給開始年齢に到達する3か月前に年金 を受け取るために必要な年金請求書が届きます。

年金請求書には年金の加入履歴が記録されているので記録を確認して「もれ」や「誤り」がある 場合は事前に年金事務所までお問い合わせください。

年金請求書の提出

- ・年金請求書に必要事項を記入し、受給開始年齢の誕生日の前日以降に添付書類とともに年金事務 所または役場窓口に提出してください。
- ・年金を請求せず年金を受けられるようになったときから5年を過ぎると法律に基づき5年を過ぎ た分の年金については受け取れなくなる場合があります。

年金の受け取りについて

・年金請求書の提出から約1~2か月後に「年金証書・年金決定通知書」が届きます。 「年金証書・年金決定通知書」が届いてから1~2か月後に年金のお支払いのご案内が届き、年 金の受け取りが始まります。

年金の繰り上げ受給について

- ・老齢基礎年金は原則として65歳から受け取ることが できますが、希望すれば60歳から65歳になるまで の間でも繰り上げて受けることができます。
- ・繰上げ受給の請求をした時点に応じて年金が減額され、 その減額率は一生変わりません。



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。

ダリン&マギーの ALT通信

file.35



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

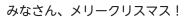
Merry Christmas everyone!

I hope you all get to enjoy your Christmas this year! In America, people like to spend Christmas with their families, so I wanted to share a simple recipe that is very popular for family get-togethers.

Deviled Eggs

- 6 Eggs
- ¼ cup Mayonnaise
- 1 tsp. White Vinegar
- 1 tsp. Yellow Mustard
- Salt
- Black pepper
- Paprika
- 1. Hard boil eggs.
- 2. Carefully peel eggs under running water, and dry with paper towels. Cut eggs in half, length-wise. Remove yolks into a mixing bowl, and set aside egg whites. Mash the yolks into crumbs with a fork, and mix in mayonnaise, vinegar, mustard, salt, and pepper.
- 3. Scoop the yolks back into the egg whites, sprinkle with paprika, and serve.

I hope you enjoy this recipe!



みなさんにも今年のクリスマスを楽しんでほしいと思います。

アメリカでは皆、クリスマスに家族と過ごすのを好みます。なので、今回は家族の集まりに合う、簡単でとても人気のあるレシピを紹介します。

デビルドエッグ

- 卵6個
- マヨネーズ 1/4カップ
- ホワイトビネガー 1小さじ
- イエローマスタード 1 小さじ
- 塩 少々
- ブラックペッパー 少々
- パプリカ 少々
- 1. 卵を固くなるまで茹でる。
- 2. 流水で卵の殻を丁寧にむき、キッチンペーパーで乾かす。卵を縦半分に切る。ボウルに黄身を取り出し、白身を分ける。フォークで黄身を細かくつぶし、マヨネーズ、酢、マスタード、塩、コショウを混ぜる。
- 3. 白身に黄身を戻し、パプリカをまぶして盛り付ける。

ぜひつくってみてください!



中西先生の

今日から使える 医学知識

あけましておめでとうございます。今年も町民のみなさんの健康維持のために少しでもお役に立てる話をしていこうと思っておりますので、よろしくお願いします。今回は実際に血圧が高いことの弊害と治療に関してお話をします。

高血圧がダメな理由

例えば、血圧が200近くまで上がってくると頭痛や倦怠感などを訴えることもありますが、一般的には症状が出ることは少ないです。この症状が出ないというものが曲者。血圧が高い状態で放置しておくと血管に負担がかかってきます。心臓・脳へのダメージは顕著で、血圧が I 80を超えて放置すると脳心血管病(脳出血や脳梗塞、心筋梗塞など)になる可能性があります。若年者で I 0倍程度、高齢者で 4 - 6倍程度上昇するといわれます。それ以外にも腎臓病や血管性認知症などの症状も悪化します。症状がないため、自分の血圧値をまず認識するところから始め、早期治療介入が重要なのです。

血圧を下げるには

血圧が上がる原因は、「塩分・脂質摂取過剰」「運動不足」「喫煙」「肥満」「飲酒習慣」などが主であり、それ以外には「寒冷」「ストレス」「睡眠不足」「便秘」などです。ならば、全て逆のことを行けばいいわけです。塩分に関して、日本人は諸外国に比べて摂取過剰の傾向があります。 | 日平均 | 0 g程度とっているとされていますが、それを6 g程度に抑えることが有効と言われています。結構薄味です。それ以外にも、野菜や果物を食べて、コレステロールの摂取を控えるようにします。その他運動習慣・禁煙・減量・機会飲酒・禁煙(特に重要)となるわけですね。各々の項目を調節すると、「上の血圧」が個人差はありますが3 - 8程度下げると言われています。チリも積もれば、ですね。

それでも血圧の下がらない人が、内服薬を併用するわけです。降圧薬は様々な種類があるため、患者の状態に合わせたものを選択します。一旦内服をしたからといって、生涯内服し続けなければいけないというわけではありません。あくまで生活習慣の改善による血圧低下を目指し、それが達成されれば内服薬を中止・減量することができるのです。

寒くなってくるこの季節、血圧が少し上がってくる傾向にありますので、これを機に血圧に対する知識を深めましょう。次回は糖尿に関してお話します。



こどものおやつ&大人のおやつ 上手に楽しみましょう!



冬は、室内で過ごす時間も長く、ついつい「おやつ」に手が伸びる季節です。 コロナによる外出自粛やクリスマス・お正月で食べる機会も増え、冬太りも気に なる今日この頃。せっかく食べるなら楽しく!健康的に!おやつと付き合いたい ものです。そこで、ミニ知識と、ちょっとした工夫をご紹介しますので、ご自身 の「おやつ」を振り返ってみましょう。 File No.287 今月の担当は 細川保健師

《子どものおやつ・大人のおやつの違い》

	子どものおやつは第4の食事(捕食)	大人のおやつ	
目	・消化器官が未熟で、胃も小さく一度に沢山食べられないため、3度の食事で不十分なエネルギーや栄養	・気分転換や息抜きの要素など、精神面での意味が大 きい。	
的	素を補うのが「おやつ(捕食)」。	※リフレッシュタイムとして、おやつタイムを上手 に活用しましょう。	
目安	・1日のエネルギー消費量の10~15%が目安。※1~2歳は100~150kal、3~5歳は150~200kalほど。	・せいぜい200㎞ほどが良い。 ※生活習慣病予防のため、食べる時間帯や内容にも 注意が必要。	
選び方	・食事だけでは不足する鉄分とカルシウムを意識して! ・果物やごはん等"炭水化物"に偏ってもOK! ・脂肪・糖・塩分が控えめで「薄味」な物が良い。	・糖質が少ないもの(ナッツ・野菜・果物類) ・タンパク質が豊富なもの(牛乳・ヨーグルト、大豆、 ゆで卵等) ・満腹感が得られる様よく噛むもの(煎り大豆、 ナッツ類)	
共	①基本は、3度の食事 {主食 (ご飯)・主菜 (魚・肉)、副菜 (野菜) 等} を栄養バランス良く、しっかり食べること。 ビタミン・ミネラル豊富なナッツ類・果物・野菜等がお勧め。子どもは顎の成長の為、大人は満腹感を得る為 にも噛みごたえがあるものを!		
通	☆塩分の少ないものを。塩分のとりすぎは腎臓に負担をかけ、生活習慣病を招きます。子どもの塩分過多にも要注意!		
点	☆食べた後に水・お茶を飲むだけでも、口腔内を清潔に保ち、口臭予防・虫歯予防や風邪予防・免疫力向上に効果的です。		

《こまめな水分補給を!》

冬は、空気が乾燥し湿度も下がるため体から水分が奪われやすく、「のどの渇き」を感じないまま、 知らず知らずに脱水症になっている場合もあります。特に乳幼児や高齢者は、こまめな水分補給が必要 です。

お勧めの一つは緑茶。「ビタミンC」「カテキン」「ポリフェノール」等の多くの成分が含まれ、 ①動脈硬化・高血圧・糖尿病・認知症・がん等の生活習慣病の予防、②殺菌作用による感染症・食中毒・ 虫歯予防、③「タンニン」による脂肪分解(ダイエット)効果や便秘改善、その他、利尿作用、判断・ 記憶力の増強、美肌効果やアレルギー改善等の様々な効果が研究で証明されています。また、「水だし 緑茶」ならカフェインが含まれていないので、お子様や就寝前にも安心して飲用できます。水や麦茶、 ココア、甘酒、大人は紅茶やコーヒー等、楽しみながら水分補給しましょう。

《腸内環境を整えるおすすめのおやつ》

ョーグルト・漬物・みそ等の発酵食品に含まれる「乳酸菌」は腸内で良い働きをする善玉菌です。バナナ、甘酒、はちみつ等に含まれる「オリゴ糖」や、野菜や果物等に多く含まれる「食物繊維」は、腸内で善玉菌のエサとなって善玉菌を増やし腸内環境を整えます。腸内環境が整うと快便になり老廃物を排出でき、肌荒れの改善や、ポッコリお腹の解消に役立ちます。また、免疫細胞の6~7割が腸にあるため細菌やウイルス等から体を守ってくれます。さらに、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンは腸でもつくられるため、心身の安定にもつながります。

令和3年は腸内環境を整えて、コロナに負けない心身をつくり、健康な1年を過ごしましょう!

図書室だより

注目の新着本

一般書

『同姓同名』

著:下村 敦史(幻冬舎)



聞のノンストップミステリー。登場人物全員が同姓同名の前代未なってしまった男たち。女児惨殺事件の犯人と同姓同名に

児童書

『きみは どこから やってきた?』

著:フィリップバンティング (KADOKAWA)



疑問をもったら、この本の出番でが5分でわかる! と、「どうやって生まれたの?」と、が5分でわかる!

新着図書(12月10日現在)

一般向け図書

- ◆『語感力事典』 山口謡司/著 あなたの好感度は語感で決まる
- ◆『娘のトリセツ』 黒川伊保子/著 娘を持つ父親なら読んでおくべき必読の一冊
- ◆『老活のすすめ』 坂東眞理子/著 人生後半戦をもっと豊かに、老活の新しい教科書
- ◆ 『ハッピーライフ』 北大路公子/著 朝、夫は見知らぬ人になっていた。心揺さぶる連作短編
- ◆『足腰は1分で強くなる!』 高子大樹/著 おうちでできる7つの体操で、一生歩ける体をつくる

児童向け図書

- ◆『宇宙人がいた』 やまだともこ/作 オンボロUFOでやってきた宇宙人との友情物語
- ◆『じごくわらしがくるぞ!』 塚本やすし/作 うそが大好きで、毎日うそばかりついていると…
- ◆『てあらいまんとうがいひめ』 たあ先生/作 子供達をコロナから守るヒーローとヒロイン登場!
- ◆『やっこさんのけんか』 殿内真帆/作・絵 折り紙をモチーフにした、発想の転換を楽しむ絵本
- ◆『ねむねむさんがやってくる』 ユ・ヒジン/作・絵 自然と眠りにつく習慣づけができる絵本

※その他、最新の新着図書情報は、図書室に一覧表を掲示しております。 また、借りたい本が貸出中の場合は、ご予約いただければ順次ご連絡いたします。

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、ご活 用ください。

また、返却時は栞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)

冊数制限はありませんが、節度を守

りご利用ください。

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.

一 住んでいてよかった これからも住んでいたい 一

風 風 花 花 + や 苦 75 楽をと 0 ŧ 事 を 110 29 決 + 8 か 年 山 ね 崎 橋 静 女

冬茜湖面を燃やす強さかな

独り占めせし雪原の白さかな

ちゃんちゃんこほころび直す老いの針

牛の瞳に優しく光るは風花

やまなみ吟社・十二月例会

中頓別ロータリークラブ社会貢献事業

12月7日、中頓別ロータリークラブ桜田守会長から社会貢献事業として、中頓別小学校、中頓別中学校へ各5万円が寄付されました。



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)

おくやみ

字中頓別 伊藤 章さん (97歳 12月8日) 字弥生 髙橋 義明さん (99歳 12月10日)

人のうごき

(令和2年12月15日現在)

世 帯 870(0)

人 口 1,656(-3)

男 827(-2)

女 829(-1)

()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。



編集移記

■皆さんあけましておめでとうございます。一年が過ぎるのもあっという間、今年で僕もついに アラサーの仲間入りか…なんて思うこの頃です。

皆さんは長島院長とお話しましたか?話すときは常に笑顔で、こちらもつい顔が緩んでしまいます。お昼時にはよく町内の飲食店へ行かれているそうですよ。

■【@ガンちゃん】—

広報なかとんべつ 1月号 Vol. 733

【発 行】 2020年12月25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