



## 宗谷を代表する銘菓やソウルフードの開発を目指して

中野 巧都

平成27年4月に地域おこし協力隊として着任し、観光振興や移住定住促進業務に従事していました。

まず初めに中頓別町を知ろうと思い、人と会うことに力を入れて活動をしていました。この活動を通じ、猟友会の方と話すきっかけもあり、狩猟免許も取得しました。また、「なかとん牛乳」の立ち上げのお手伝いや6次産業化の取り組みとして、カットチーズの商品開発に携わりました。チョコを使ったお菓子、鮭やホタテを練りこんだ珍味として商品開発を行い、商談会での評価も高く、正式なオフアーもいただけていましたが、量産体制が整わなかった折に、「とらや菓子舗」を事業継承しないかという話がありました。量産体制を整えられるのではと考え、お菓子屋さんを引き継ぎな

から「中野商店」として、お菓子作りとカットチーズの両方を実践する計画で、リニューアルオープンしました。設備の観点から、まずは、お菓子屋さんとして始めようと考え、現在に至ります。「中野商店」として、焼き菓子だけではなく、新たな試みとして、パンや洋菓子作りにも取り組んでいます。昨年には、宗谷地域を中心にキッチンカーで、カレーの販売も始めました。町内からも4人雇用し、地域内での雇用創出にも積極的に取り組んでいます。

今後は、「宗谷を代表する銘菓を作ること」、「宗谷のソウルフードを作ること」が目標です。まずは、キッチンカーで宗谷地域でカレーを販売し、中頓別町の中野商店を売り込み、町外からもお菓子屋さんに足を運んでもらい目標を達成していきたいです。





## 「そつや自然学校」で学んだ自然体験の役割と展望

加藤 志保美

私は、平成29年の夏に「そつや自然学校」へ地域おこし協力隊として着任しました。卒業後も仕事を続け、移住から5年目の冬を迎えます。着任中は、学校の宿泊研修や子ども向けの自然体験などに取り組んでいました。現在、「森のこども園」と「ピンネっこクラブ」の2つに注力しています。「森のこども園」は、認定こども園の事業で、平成30年度から年間25回実施しています。今年度から、小中学生向けの「ピンネっこクラブ」を教育委員会事務局より受託しています。初めは、「教育分野」は門外漢で、自身の至らなさに直面しましたが、多くのの方の支えがあり、中頓別町の大切な子どもたちに関わる仕事を任せて頂いています。仕事を続けるなかで自然体験の意義を痛感しました。現在は、スマートフォンなどが普及し、

多くの情報にアクセスできる時代です。私も様々なインターネット上の評価に影響を受け生活をしてきました。しかし、自然体験には、評価がありません。森や川で誰かに咎められることなく、自分が面白い・楽しいと感じたことに没頭できます。子どもたちが思う存分、遊び回ることで豊かな学びの場です。この経験は、子どもたちが自分という軸をもって生きていく力になると信じています。

今後、担当している事業を磨き、宗谷の子どもたちも対象とした自然体験を提供していきたいです。足掛かりとして、うち自然学校との合同キャンプを今夏行いました。新型コロナウイルス感染症の状況にもありますが、春にも実施を予定していますので、皆さんご参加をお待ちしています。





## 中頓別町の豊かな自然資源を活かし新しい自然体験を

北川 直樹

地域おこし協力隊としては、

平成29年6月にそうや自然学校の

スタッフとして着任しまし

た。着任中は、体験観光と自然

体験に力を入れ取り組み、特

に、頓別川や猿払村にあるカム

イト沼でのカヌーガイドやペー

チャン川での砂金掘り体験に注

力していました。お客様の多く

が、初めてカヌーを体験する方

で、まっすぐに川を下ることが

できません。このため、一緒に

カヌーに乗りながら、漕ぎ方を

教えたり、中頓別町の発展の歴

史を伝えたり、頓別川で見るこ

とのできる動植物など中頓別町

の魅力を伝えながら、ガイドを

しています。また、砂金掘り体

験では、「地元の人しか知らない

穴場のスポットで砂金掘りを

行う」というコンセプトであ

り、砂金掘り体験場とは違う場

所を町民の方や地域おこし協力

隊の方と一緒に探しに行きまし  
た。

令和2年3月に隊員を卒業

し、その後1年間は、なかとん

べつ観光まちづくりビューロー

のスタッフとして、キャニオニ

ングツアーなど新しい自然体験

を作りました。そして、令和3

年4月から、フリーランスと

して、町内では、自然体験や敏

音知岳の登山道整備などを受託

しています。また、町外では、

ラフティングガイドの勉強や黒

岳の山小屋の管理人を行い、山

についても学んでいます。

中頓別町には、豊かな自然資

源が豊富にあります。今後は、

現在学んでいる知識や経験を活

かし、新しい自然体験を作りた

いと考えています。夏のカヌー

ガイドなども継続していくとと

もに冬はバックカントリーのガ

イドを行っていききたいです。





## 伝統のよさこいを披露 学校祭の開催

11月3日、中頓別中学校で学校祭が開催されました。

令和3年度のテーマは、「彩る Keep smiling」でした。吹奏楽部の発表や校内意見発表会、よさこい、舞台発表などを全校生徒27名で行いました。最後は「変わらないもの」、「空も飛べるはず」を全校生徒で合唱し、参加した保護者などへ披露していました。



## 基本的人権を学ぶ 人権教室の開催

11月11日、12日に中頓別中学校で人権教室が開催されました。

「いじめと戦おう」や「スマホの安全な使い方」などDVDを通じて、中頓別町人権擁護委員から話しを受けました。井野順子委員からは、内言や想像力を働かせ、命を中心に考えて欲しいと話されました。また、生徒たちへ「100歳まで生きて欲しい」とも話されました。



## およそ2か月で製作 松ぼっくりゴジラが完成

11月12日、中頓別町民センターで松ぼっくりゴジラが完成しました。

放課後子どもプランへ通う生徒たち40人で、2か月ほどかけて作り上げました。身近な自然を使って工作を始めたのがきっかけ。製作途中に、松ぼっくりが足りなくなりましたが、中頓別・浜頓別町森林組合などから協力を受け、完成させました。



## 有事に備えて 防災訓練の開催

11月12日、南宗谷福祉会天北厚生園で、防災訓練が行われました。

兵知安川が氾濫危険水位に達したと想定し、訓練を行いました。天北厚生園や多機能型事業所DOの利用者をスムーズに避難させるため、施設職員が避難情報伝達や避難行動を実施し、施設職員と利用者あわせて、95人が訓練に参加しました。







## 全国町村監査功労者 代蔵恵三さんへ監査功労者表彰状の伝達式開催

11月18日に中頓別町役場で  
全国町村監査功労者表彰状の  
伝達式が開催されました。

全国町村監査委員協議会よ  
り、多年にわたり町村監査委員  
として職務に従事し、地方自治  
の振興発展に貢献された功績が  
表彰されました。

代蔵恵三さんは、平成26年7  
月から7年以上にわたり、中頓  
別町監査委員として、選任さ



れ務めています。監査委員は、例  
月監査や定期監査、決算審査な  
どを行い、事業の進捗状況や予  
算の適正な執行などを確認して  
います。代蔵さんは、「執行権や  
人事権、決定権はないことを頭  
の隅に置きながらもお金の流れ  
だけではなく、職員の立場を考  
えながら監査を行っています」と  
話してくれました。

## 特定地域づくり事業協同組合 創立総会の開催

11月19日、中頓別町役場で、中  
頓別町特定地域づくり事業協同組  
合の創立総会が開催されました。

繁忙期の労働力不足の解消を目  
指し、人材派遣を行う事業の趣旨  
説明や定款、役員選出など全10議  
案が原案通り承認されました。現  
在は、町内の13事業者が出資し、  
組合員となっています。特定地域  
づくり事業としては、道内で2例  
目として認可される予定です。



## コロナ禍での心とからだの健康 子育て講演会の開催

11月20日、中頓別町立認定こと  
も園で、子育て講演会・PTA研  
修会が開催されました。

「コロナ禍での心とからだの健  
康」と題して、健康サポート  
happy moon代表 門間  
奈月講師を招き、36人の親子が参  
加しました。講師から、自分の現  
在や未来など変えられることを考  
えて欲しいと話され、講演後は、  
親子でできる運動を行いました。







## 中頓別町国民健康保険病院に新しい副院長が着任しました！

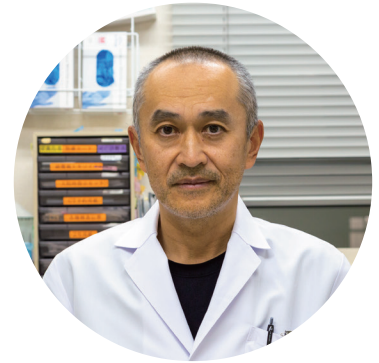
11月から新たに中頓別町国民健康保険病院の副院長に就任した、中澤副院長に来歴や医療方針について、お話をうかがいました。

名前 中澤 秀嘉

出身 富山県高岡市

趣味 アルペンスキーや自転車が趣味で、中頓別町に来てからは、エサヌカ線を走りに行きました。夏や冬に北海道の大自然を満喫したいと考えています。

略歴 愛知県で医師免許を取得し、30年以上勤めています。主に内科や神経内科の診療に20年ぐらい携わり、神経系の遺伝子にかかわる研究も10年ほど行っていました。また、愛知県の自動車系の会社では、産業医も務めていました。



国民健康保険病院

なかざわ ひ で か

副院長 中澤 秀嘉

### Q 中頓別町へ来ようと思った理由は何ですか？

A 以前から、北海道で働くことに興味がありました。インターネットでたまたま中頓別町の病院を知りました。特に、町のホームページや働き方などを調べていくなかで興味を募らせていき、家族会議を開いて、単身赴任を承諾してもらいました。

### Q 医療方針や総合診療について聞かせてください。

A 町民などの患者の方達の状況に応じて、診察を行いたいと考えています。医療だけではなく、健康についても考え方は、1人ひとり違うので、その人に合わせて柔軟に対応していきたいと考えています。特に、中頓別町では、医療資源が限られているので、チームとして地域医療を考え、中頓別町に貢献していきたいと考えています。様々な業務があり、地域医療という面では、まだまだ学ぶべきことが多く、限りないと考えています。

### Q 町民の皆さんに一言お願いします。

A 都会とは違って、限られた貴重な医療資源のなか医療がとても微妙なバランスで成り立っていると感じました。中頓別町の皆さんの健康や医療を支えるサポートをしていきたいと考えています。早く、この体制に慣れて、お役に立てるよう頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。休日には、スキーや自転車に乗っていますので、見かけたらお気軽にお声かけください。





## 芸術家派遣事業を開催

文化庁主催の芸術家派遣事業が11月15日に中学校、16日に小学校で開催されました。この事業は、芸術家を各学校に派遣し、質の高い芸術に児童・生徒が直接触れ、鑑賞・体験することで豊かな心の醸成と、コミュニケーション能力、表現能力の向上、舞台芸術に対する理解と関心の向上を図ることを目的としています。当日は、稚内出身のクラリネット奏者・郡尚恵さんが所属する管楽五重奏団「Hana-Emi」のみなさんによる演奏の鑑賞や楽器の説明、そして、子どもたちとハンドベルの体験授業が行われました。演奏では、町の17時に聞こえる「野バラ」をはじめとしたクラシック曲や「紅蓮華」などの流行曲も披露してくれました。また、ハンドベルの体験授業では、プロとの共演に児童・生徒たちは緊張しながらも楽しく演奏に参加しました。



## 水道管の凍結に注意してください！

これからの時期、室内は暖かくても床下は氷点下になることが多く、水道管の水を抜かずにいると凍結してしまいます。水道管の凍結を防止するためには給水栓・配管などの水抜きが基本です。また、床下換気口が開いていると冷たい風が入り、水道管凍結の可能性が高まります。雪が積もる前に床下換気口の点検・対策をしましょう。水の抜け方が悪い、水が抜けないといった場合、給水栓から音がする、水道管を凍結させてしまった場合などは町の指定業者に修理を依頼してください。

指定業者 有限会社宮崎商会…………… (01634-6-1103)

北砒石油株式会社…………… (01634-6-1116)

ヒラマツ鉄工所…………… (01634-6-1465)

株式会社ダイシン工業…………… (01634-6-1480)

※天気予報やテレビ等で水道管凍結注意のお知らせが出た場合、寝る前に必ず給水栓・配管などの水抜きをしてください。家を長期間留守にする場合も必ず水道管の水抜きをしてください。水道・下水道の使用をやめる時は休止届の提出が必要です。

お問い合わせ 建設グループ (01634-6-1111)



## 歳末見舞金の申請について

「歳末たすけあい募金」では、歳末見舞金の配分に当たり、個人情報より厳密に取り扱うため、申請をしていただき、そのうえで、協議をして対象者を決定します。申請書は担当民生委員および社会福祉協議会に備え付けてありますので、12月14日（火）までに社会福祉協議会へお持ちください。

お問い合わせ 中頓別町社会福祉協議会 (01634-6-1717)



## 頓別川水系の水質調査を実施しました

中頓別町環境基本計画行動で定める環境保全活動の一環として、平成25年度から頓別川水系の水質調査（パックテスト）を実施しており、令和3年度も、中頓別観光まちづくりビューローに委託し、頓別川本流・支流9地点で2回目の調査を行いました。

今回の調査では、すべての調査地点で基準値以下でした。河川の状態がきれいに保たれている結果でした。11月中旬の調査でしたが、調査前の15日間の平均気温も5.5℃程度であり、全調査地点で水温がおおむね9℃以下だったことや降水量が前年同時期に比べるとわずかに多く、川の水位も平均以上だったことから、水中物質の状態が安定し、各数値が平均値より良好な状態になったと考えられます。

### □調査結果

#### 1. 測定結果

【第2回】令和3年11月5日

| 調査地点名   | 水温  | COD | アンモニウム | 亜硝酸   | 硝酸  | リン酸  | ph  |
|---------|-----|-----|--------|-------|-----|------|-----|
| 秋田      | 8.5 | 2   | 0.2    | 0.005 | 0.2 | 0.02 | 6.5 |
| 小頓別     | 7.9 | 2   | 0.2    | 0.005 | 0.2 | 0.02 | 6.5 |
| 豊平      | 8.4 | 2   | 0.2    | 0.005 | 0.2 | 0.02 | 6.5 |
| 上駒      | 8.8 | 2   | 0.2    | 0.005 | 0.2 | 0.02 | 6.5 |
| 寿       | 9.0 | 2   | 0.2    | 0.005 | 0.2 | 0.02 | 6.5 |
| 弥生      | 9.0 | 2   | 0.2    | 0.005 | 0.2 | 0.02 | 6.5 |
| 白岩一号橋   | 8.5 | 2   | 0.2    | 0.005 | 0.2 | 0.02 | 6.5 |
| 砂金掘り体験場 | 8.6 | 2   | 0.2    | 0.005 | 0.2 | 0.02 | 6.5 |
| 中頓別     | 9.0 | 2   | 0.2    | 0.005 | 0.2 | 0.02 | 6.5 |

### ◆数値の目安

| 項目        | 内容             | 基準数値                       |
|-----------|----------------|----------------------------|
| COD       | 水中に含まれる有機物の含有量 | 0～5が望ましい                   |
| アンモニウム態窒素 | 糞尿や堆肥に含まれる成分   | 0.2未満はきれい。0.5以上は少し汚れている    |
| 亜硝酸態窒素    | アンモニウムが変化したもの  | 0はきれい。通常は、0.02以下           |
| 硝酸態窒素     | 同上             | 1未満はきれい。通常は1～2前後           |
| リン酸態リン    | 家庭用洗剤などに含まれる成分 | 0.05未満はきれい。0.05～0.2少し汚れている |

### □わたしたちにできること

中頓別町を取り囲む豊かな自然やわたしたちの生活も水の循環によって支えられています。周囲の山々に降った雨は頓別川に集まり、浜頓別町域へ流れ、オホーツク海へと注ぎ込まれます。それが雨雲となり、また雨となります。この水の循環には、豊かな森林と生活や廃棄物、汚水の適正処理が不可欠となっています。しかし、現在では、河川と生活の繋がりが薄くなり、わたしたちは河川の環境まで考えられていないのかもしれないかもしれません。

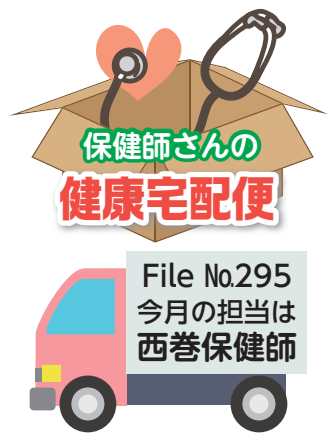
美しい河川を維持するためにも、わたしたち一人ひとりが河川と生活の繋がりを学び、中頓別町の豊かな自然を守るため、何ができるのかを考えていく必要があります。秋の調査では町民の皆さんと町の水系について、一緒に考えていく機会を設けたいと考えておりますので、ご協力をお願いいたします。詳細につきましては、改めてお知らせいたします。



## 46







## 新型コロナウイルス 感染症について

今回の「保健師の健康宅配便」は新型コロナウイルス感染症についてです。

### ○新型コロナウイルス感染症の罹 患状況について

11月1日現在、17万8417人が新型コロナウイルス感染症と診断されており、全人口の約1・4%に相当します。そのうち、重症化する人が約1・6%、死に至る人は1・0%となっています。

### ○重症化しやすい人は？

新型コロナウイルス感染症と診断されて、重症化しやすい人は、高齢者の方と、基礎疾患を持つ方、

一部の妊娠後期の方です。重症化のリスクとなる基礎疾患などには、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙があります。

### ○拡大防止について

新型コロナウイルス感染症の感染リスクが高まるのは次の「5つの場面」と言われています。

#### ① 飲酒を伴う懇親会など

飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下したり、聴覚が鈍化したりし、大きな声になりやすいことがあります。また、狭い空間に大人数が滞在すると感染リスクが高まります。

#### ② 大人数や長時間におよぶ飲食

長時間におよぶ飲食や深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて感染リスクが高まります。5人以上の飲食では大声になり、飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高くなります。

#### ③ マスクなしでの会話

昼間のカラオケや車、バスでの移動の際にもマスクなしで行うと、飛沫感染での感染リスクが高まります。

#### ④ 狭い空間での共同生活

長時間にわたり、閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まります。共同生活での部屋やトイレなど、共有部分での感染が疑われる事例の報告もあります。

#### ⑤ 居場所の入れ替わり

仕事場などでの休暇時間や休息時間に入った時など居場所が切り替わると、気のゆるみや環境の変化により、感染リスクが高まることがあります。

### ○新型コロナウイルス感染症の治 療について

新型コロナウイルス感染症に感染しても軽症の場合は経過観察のみで、自然に軽快することが多く、必要な場合に解熱剤などの対症療法を行います。呼吸不全を伴う場合には、酸素療法や抗ウイルス薬やステロイド剤、免疫調整薬や中和抗体薬の投与を行い、改善が見られない場合には人工呼吸器による集中治療を行うことがあります。このような治療法の確立により新型コロナウイルス感染症での死亡率も低くなっています。

### ○ワクチンについて

現在、中頓別町の集団接種ではファイザー社のワクチンを使用していますが、発症予防効果は95%と言われています。

接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛などの症状を起こす人が50%、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱などが10%以上みられると報告されています。こうした症状の大半は数日以内に回復しています。

### ○終わりに

中頓別町では、2回目のワクチン接種後、8か月が経過した方から3回目のワクチンを開始することとなります。1回目、2回目のワクチンがまだ済んでいない方は、1回目・2回目のワクチン接種をすることもできます。

新型コロナウイルスについてお申込み・お問い合わせは左記のとおりです。

新型コロナウイルス予約相談専用ダイヤル  
01634-612020  
介護福祉センター  
01634-611995



# 図書室だより

## 注目の新着本

### 一般書

#### 『ブルースRed』

著：桜木 紫乃（文藝春秋）



死に場所を求め、生きる女が、裏切りの果てに辿り着いた終焉の地とは。  
デビュー20年目の著者が放つ最高傑作！

### 児童書

#### 『あそんでまなぶ はじめてのおかねえほん』

監修：泉 美智子（西東社）



お金の大切さから経済のしくみまでわかる！  
クイズ・めいろ・パズルも盛りだくさんの「お金教育」えほん。

## 新着図書（11月20日現在）

### 一般向け図書

- ◆『変な家』 雨穴/著  
ごくありふれた物件に思えたが、奇妙な違和感が存在する。
- ◆『N』 道尾 秀介/著  
全六章。読む順番で世界が変わる。720通りの物語。
- ◆『ひとりじめ』 浅田 美代子/著  
故・樹木希林との思い出と青春の日々。
- ◆『ミカエルの鼓動』 柚月 裕子/著  
気鋭の著者が医療の在り方を問う感動巨編。
- ◆『北緯43度のコールドケース』 伏尾 美紀/著  
組織に翻弄される女性刑事の葛藤と成長の物語。

### 児童向け図書

- ◆『でんにゃ』 大塚 健太/作  
自由気ままな猫の電車、出発進行！
- ◆『りすのおふろやさん』 たなか しん/作・絵  
思わずお風呂に入りたくなっちゃう絵本。
- ◆『れいとうこのそこのおく』 うえだ しげこ/作・絵  
「れいぞうこあるある」シリーズ第三弾。
- ◆『ごつつあん！うまいもんずもう』 岩田 明子/作  
食べ物たちの相撲大会は愉快な決まり手がいっぱい！
- ◆『サンタクロースの冬やすみ』 マウリ・サンクス/作  
サンタクロースと小人たちのクリスマス後の楽しい冬やすみ。

※その他、多数の本が入荷しています。

最新情報は、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、所蔵してほしい本のリクエストや情報もお待ちしています。

### お 願 い

ご自宅に図書室から借りたままの本は、ごさいませんか？  
表に返却ポストを設置していますので、休館日などにご活用ください。  
また、返却の際は、葉などの挟み忘れがないか確認をお願い致します。

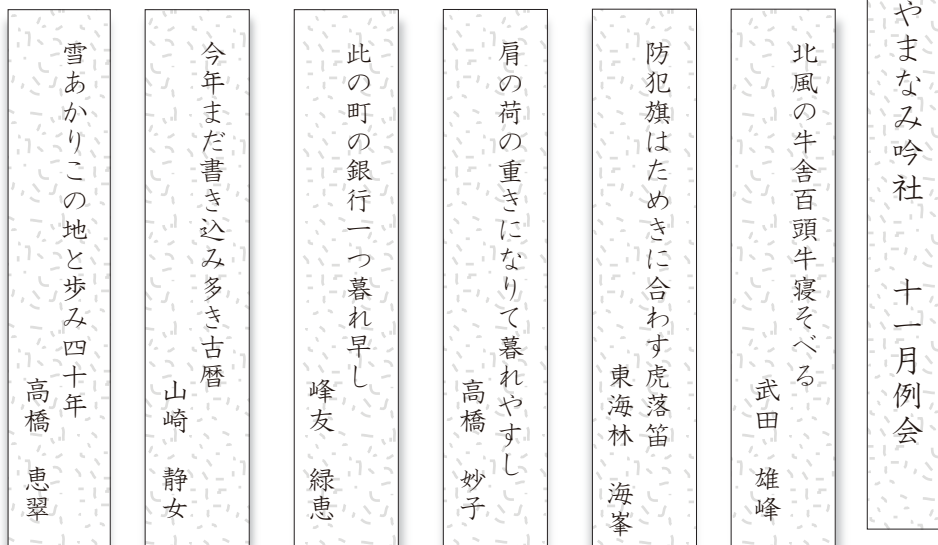
### 利 用 案 内

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）  
冊数制限はありませんが、節度を守りご利用ください。  
※土日・祝日も開館しています。

貸出予約・リクエスト等、お気軽にお申し付けください。（TEL/FAX：01634-6-1170）

It is good that we have lived in Nakatombetsu  
and we would like to live there for long.

ー 住んでいてよかった これからも住んでいたい ー



### 宗谷ブロック青年部研修会の開催

11月20日(土)に中頓別町民センターで北海道宗谷管内商工会青年部連合会主催で令和3年度の研修会が開催されました。研修会のテーマは、「商工業における地域活性化の取組みについて」でした。地域の商工業者と行政が得意なことを整理し、協力していくことが必要であると話されました。



## 編集後記

■ 今年も残すところあと少しとなりました。いろいろなところへ取材にうかがい、今までにないぐらい行事に参加させて頂きました。ありがとうございます。突然ですが、干支の順番は、元日に神様のもとに挨拶に来た順番となっているそうです。来年の干支は、寅ですが、3番目に到着したそうです。足の速さが自慢でしたが、前の日から準備をしていた牛やネズミにはかないませんでした。何事も準備が大切なのですね。

【さこん】

広報なかつんべつ 12月号 Vol.744

【発行】 2021年12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 <https://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

戸籍だより

11月1日～11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)

婚姻・出生に係る人口の異  
動はありませんでした。

おくやみ

字中頓別 川口 二郎さん

(94歳 11月3日)

人のうごき

(令和3年11月30日現在)

世帯 873(+3)

人口 1,639(-1)

男 815(0)

女 824(-1)

( )内は前月対比