特集

・中頓別町の医療提供体制について 〈小規模多機能支援事業所・介護医療院とは?〉



2022 2 February



○令和4年中頓別町成人式 詳細は、P5「まちの話題」をご覧ください。



介護 いきます。 後の体制につい 能支援事業所や介護医療院、 提供体制に着目 組んでいます。 療提供体制の見直しなどに取り 直しを行ってきており、 令 和3 福 祉・ 年度より、 保健 今号では、 Ţ の — ご紹介し 小規模多 地 体 域 地域 的 医 な見 医 療 今 機 療 医

なぜ見直しが必要か?

人 ホ ー 毎年、 行き来は、 あります。 に離れ、 調を崩した際は、 況です。 多額の赤字補填を行っている状 町の財布でもある一般会計から、 で推移していることなどから、 病床使用率は、およそ3割程度 ということです。 病院を将来にわたって、 ていくことが難しい状況にある つ目は、 中頓 Ţ 不採算経営が続いており、 課題があります。 別町の医療提供体 ム長寿園の利用者が、 2つ目に、 現在の入院機能を持つ 病院へ入院する場合が この 施設と利用者の負担 病院と施設 現在、 施設を一時 特別養護 維持 病院 まず1 制 に \bigcirc 的 老 お 体

となっています。

ています。 が叶えられる仕組みが求めら や自身の最期を迎える際に希望 末永く暮らし続けられる仕組 地域の中で、この課題を解消 医療、 介護を残したうえで、

場を作り、 しています。 して機能させてい 事する職員がやり 要とされるサービスなどの構築 業所などへ再分配し、 減少から生まれる財源を介護事 具体的な解消策として、 充てること、 医 療 ・ 医療・ がい 介護チー くことを検討 介護に従 新たに のある職 ムと 病 必 床

に

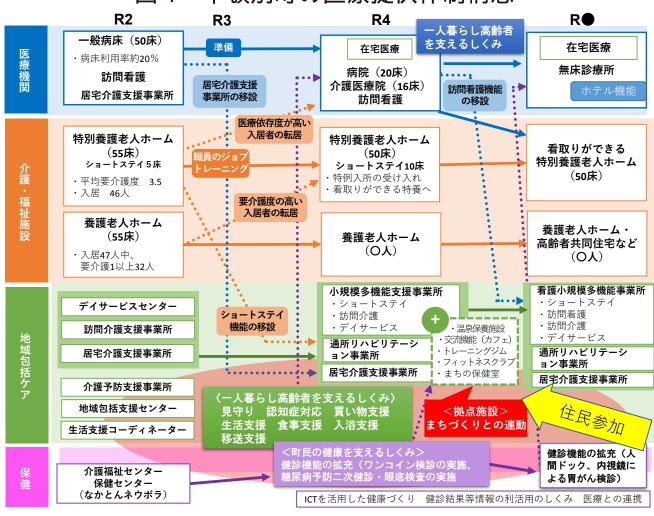
小規模多機能 医療院とは? 支援事 業所 介 護

定しています。 事業所と介護医療院の展開を予 図1のように小規模多機能支援 中頓別町では、 令 和 4 年度に

支援や機能訓練を行う施設です。 施設への通いを中心とし、 を組み合わ \bigcirc 小規模多機能支援事業所とは、 宿泊や利用者の自宅へ ť 日常生活上 、 の 訪 短期 \bigcirc

間

図 1 中頓別町の医療提供体制構想



後の医療提供体制につい

時

間

3

 \Box

サ

供

T

1)

る

た 6

め 5

急

なー

病ビ

状 ス

変を

化 提

1

韦

対応すること

が

C

きま

護 診 療 来 小 所 的 規 to 模 1 看 多 は 取 機 1) 义 能 \bigcirc 1 事 業 \bigcirc きる ように 所 な 特

な 泊 で う 用 لے 11 \bigcirc きま 多 + ١J 者 施 様 1 が つ 設 す な 自 C \forall は を 在 1 包 宅 た ズ 诵 括 生 1 介 所 活 的 護 応 え を 1 訪 提 営営 る 欠 問 供 か 8 t 宿

支え 1) な 能 で 保 活 が す。 身 で 看 \bigcirc 設 る ま 支 病 応 取 C で 安 護 援 院 1) 身 る で 護 す $\overline{}$ す き 心 10 体 سل 医 最 る (\mathcal{D}) 事 东 Ŧ る 階 <" 的 期 U \bigcirc 夕 充 業 改 デ を 療 $\overline{}$ 住 仕 7 的 1 よう 介 \bigcirc 実 修 لے 1 前 院 所 ま 助 組 暮 ミナ な 転 場 が 提 を 10 1 」 は、 2 5 せ 実 換 所 义 IĆ C 介 g 医 を き 施 を選 実 を ル 3 護 生 ز ك 目 义 小 長 を 施 ケ こと 矢 T 活 た 指 的 択 予 規 既 7 期 3 療 す を が 定 Ź する 模 \Box \bigcirc で 存 な 矢 護 療 C ま 多 予 C \bigcirc 療 保 養 き ð 町 訪 定 玉 が 険 を

> とっ スです。 す。 で、 護 用 援 場 設 療 展 も こと 組 経 \bigcirc 1 えだ 1 で 15 者 事 4 努 渦 を 所 開 療 合 病 通 ま が 業 覾 併 基 き 7 ま め で 院 1 L 養 す。 所 け そ ま は 護 で も た 察 は 所 設 7 を र्ने 訪 < 10 き 訪 \bigcirc で \bigcirc は 矢 が す 行 問 は 無 介 看 問 矢 車 家 宿 ま 師 で 院 る 朩 < う 看 護 床 門 護 き 子 療 ま 泊 せ 族 在 医 を テ C 利 護 点 診 を 宅 療 行 が 職 h を 小 維 لے 定 き 用 支え 休 療 て、 機 為 C \bigcirc C C 療 規 な 持 仕 で な 者 矢 す。 息 # 目 養 模 で 所 組 能 も 1, 問 1) \bigcirc 師 す ま か る を 多 1 لح 7 す を \bigcirc き 含 た 介 場 る 家 支 + 行 機 も る な \bigcirc 届 無 め d が 護 合 族 え 指 能 1 つ 1 取 ょ + つ 床 所 る 利 24 在 看 支 1) ま 他 施 診 示 1

どの 者 \Rightarrow が لح 細 実 後、 検 決 (施を予定 か 討 ま 令 1) な を 和 部 次 進 4 第 め 分 年 7 てお 町 \supset 10 行 月 民 1) き 1) 説 を て ま ま 明 Ħ す す 会 関 途 係

クリスマスお楽しみ会 英語絵本で読み聞かせ

せを嬉しそうに聞いていました。 きれいな音色と楽しい読み聞か れました。参加した子どもたちは、 語絵本の読み聞かせなどが行わ 奏やALTのダリン先生による、 母さんたちによるハンドベル演 ども園で、クリスマスお楽しみ 会が開催されました。 「Fa La La」といった英 当日は9人の親子が参加。お 12月15日、中頓別町立認定こ

人権作文表彰 人権について考える

賞が授与されました。 ということから、それぞれ優良 権の重要性をよく理解している に」と題して作文し、基本的人 境界線を越えて」、黒田さんは、 た。高山さんは、 生の黒田楓さんが表彰されまし 権作文の表彰が行われました。 「誹謗中傷や差別をなくすため 3年生の高山聖加さん、2年 12月23日、中頓別中学校で、人 「性別による

紅蓮華で大盛り上がり クリスマスコンサート

部によるクリスマスコンサート が行われました。 ども園で、中頓別中学校吹奏楽 12月24日、中頓別町立認定こ

後に園児たちへ3年生が作った、 がるほど盛り上がりました。最 5曲を演奏し、園児たちを湧か パズルがプレゼントされました。 の演奏では、園児たちが立ち上 せていました。特に、「紅蓮華」 「アンパンマンマーチ」など

手作りケーキが大人気 クリスマス会の開催

マス会が開催されました。 で放課後子どもプランでクリス 12月2日、中頓別町民センター

が作成しました。 類のケーキを嬉しそうに受け取 ブドウの枝を活用し、 のリースは、試験栽培している ゼントされました。また、今年 森林組合からは、お菓子がプレ ていました。中頓別・浜頓別町 子ども達は、手作りした2種









中頓別消防団出初式 雪の中でも士気高く

として従事されている団員には、 副管理者から新年の挨拶がされ 会場では、星川消防団長や小林 両で防火パレードをしました。 の出初式が開催されました。 で南宗谷消防組合中頓別消防団 表彰状が贈られました。 ました。その他、永く消防団員 員などが参加し、町内を消防車 当日は、およそ30人の消防団 1月5日、中頓別町民センター

中頓別町成人式 祝 新成人

出席しました。 人式が行われ、 1月9日、中頓別町役場で成 11名の新成人が

た、 長からお祝いの言葉が贈られま などが贈られました。 後子どもプランで作成した絵手紙 歳の決意が述べられました。ま 悠雅さん、布施彩音さんから20 した。新成人を代表して、石橋 式典では、小林町長と村山議 記念品として、図書や放課

- 天北線軌道跡を活用したロン 1月22日、中頓別町役場で、 天北線軌道跡を活用したロングトレイルシンポジウム

グトレイルの実現可能性に向け

およそ60人が参加しました。 教授などが講師として招かれ、 観光学高等研究センター木村 が開催されました。北海道大学 て」と題して、シンポジウムが

トレイルの取り組みについて、 の潮流や奥津軽や摩周・屈斜路 第1部では、ロングトレイル

講演されました。

ロングトレイルの実現可能性に向けて考える

話されました。 説明会などを行い、 民の方に参加してもらうため、 ルートの検討を始め、今後、住 について、敏音知から小頓別の まちづくりビューロー蓮尾統括 話した後に、なかとんべつ観光 本部長より、仮称天北トレイル んが、天北線稼働時の思い出を 第2部では、元酪農家の西さ 進めたいと









牛乳・乳製品などの消費を応援します

長引く新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、牛乳・乳製品の消費量が全国的に落ち込んでいます。中頓別町の 基幹産業である酪農業を応援するため、牛乳・乳製品を活用したレシピを広報なかとんべつ2月号と3月号に分けて 紹介します。地域おこし協力隊の矢島響隊員が取材してきました。矢島隊員が感じたワンポイントとあわせて紹 介していきます。材料は町内で購入できますので、紹介するレシピを活用し、牛乳生産者を応援しましょう。





牛乳チゲ

材料 (4 人分)

豚ばら肉(薄切り)・・・・200g ほたて貝柱・・・・・・・4個

白菜キムチ · · · · · · · 300 ~ 400 g

ながねぎ・・・・・・・・ 1 本 にら・・・・・・・・ 1/2 束

しめじ · · · · · · · · 1 パック まいたけ · · · · · · · · 1 パック

しいたけ・・・・・・・1 パック しょうが・・・・・・ 大 1 かけ

コチュジャン・・・・・・大さじ1 洒・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ 1/2

ごま油 ・・・・・・・・大さじ 1

塩・こしょう・・・・・・少々

作り方

- ●豚肉は 5cm、ほたては 2 等分、キムチは 1cm、にらは 3cm、ながねぎは斜め切り、しょうがはせん切りする。
- **②**しめじとまいたけは食べやすい大きさにほぐし、 しいたけは 2~4等分する。
- ③にら以外の材料を鍋に入れ、牛乳と調味料を 加えて火にかける
- ④豚肉に火が通ったらにらを入れ、塩こしょうで味を調える。

矢島隊員ワンポイント

材料を切って入れるだけのお手軽料理です。牛乳が苦手な方でも食べやすいレシピです。お好みで、キムチの量を減らしたり最後にチーズを入れるのもおすすめです。しょうゆの量はキムチの塩加減で調節したり、煮立てると牛乳が分離するので、火加減は弱火で。材料もお家に余っている野菜を入れてみるなどお好きな材料でアレンジもできます。

マスカルポーネタイプチーズから作るティラミス

●マスカルポーネを作ります





2スポンジケーキを作ります

В





30と2でティラミスを作ります

 \mathcal{C}



マスカルポーネタイプチーズ (A)



材料(約300g分)

牛乳・・・・・・・・・・・ 1 ℓ 生クリーム(動物性)・・・・・200cc レモン汁・・・・・・・・・40cc

作り方

- ●牛乳と生クリームを鍋に入れクリームを作る。
- 2クリームを85℃~90℃まで加熱しながら混ぜる。
- ❸火を止め、ゆっくりと撹拌しながら、レモン汁を加え、 凝固させる。
- ④その上にカードをすくい取って入れ、ザルの上に さらしまたはキッチンペーパーを敷き2~3時間置き、 水分を切る。
 - ※ 水分の抜け方で出来上がりの硬さや重さが変わります。
- ⑤表面がなめらかになるまで練る。

スポンジケーキ (B)



材料 (天板 『縦 30 cm × 横 30 cm × 高さ 2 cm』 1 枚分)

99・・・・・・ 3 個 砂糖・・・・・ 60g 薄力粉・・・・ 60g

作り方

- ●オーブンを 200℃に温め、天板にクッキングシートを敷く。
- ②ボールに卵、砂糖を加え、白っぽくなるまで泡立てる。
- 3薄力粉をふるい、さっくりと混ぜる。 この時、泡をつぶさないように切るように混ぜる。
- ④天板に3を流し入れ、200℃のオーブン上段で約10分 焼く。
- ⑤焼けたら裏返し、クッキングシートをはがし冷ます。



ティラミス(C)

材料

マスカルポーネ・・・・・・全量 (A)

スポンジケーキ・・・・・全量 (B)

卵黄 •••••2 個分

砂糖 ・・・・・大さじ3

ココア ・・・・・・・・・少々

D - コーヒー・・・・・300cc(濃い目に作ると美味しいです)

⁻ ブランデー・・・・・大さじ2

E ─ 卵白 · · · · · · 2 個分

砂糖・・・・・・・ 大さじ3

- ※ ブランデーは、お好みのリキュールを代用しても OK です。
- ※ 子どもが食べる時はブランデーは入れないでください。
- ※ コーヒーが苦手な方は、スポンジの上に**4**のクリーム をのせて食べても美味しいです。

作り方

- ●濃い目のコーヒー液を作る。
- ②スポンジケーキを切り、型の底に敷き詰める。 材料 D のコーヒー(濃い目)とブランデーを混ぜ、 スポンジケーキの表面にかける。
- ❸ボールに卵黄と砂糖を加え、白っぽくなるまですり混ぜる。マスカルポーネとブランデーを加え、さらによく混ぜる。
- ④ボールに材料 E の卵白と砂糖を加え、角が立つまで 泡立て、メレンゲを作る。
 ③にメレンゲを加え、泡を 消さないように混ぜ合わせる。
- **54**を**2**のスポンジケーキの上に流し入れ、冷蔵庫で 冷やし、最後に茶こしでココアを振りかけて出来上がり。

矢島隊員ワンポイント

今回、マスカルポーネタイプのチーズから作りましたが、簡単に作れるとは知らなかったので驚きました。ティラミスはブランデーが効いていて、さっぱり甘さ控えめな大人の味です。お子様が食べる場合や疲れていて甘いものが食べたい時など砂糖を多めに入れて、自分好みの味にしてみてください。ポイントはハンドミキサーや泡だて器を使用して、しっかりと泡立たせることです。特にスポンジは、泡が弱いと膨らまなくなってしまうので、しっかりと泡立てることをおすすめします。

協力:東宗谷農業協同組合中頓別支所・北海道宗谷農業改良普及センター

ダリン&マギーの ALT通信

file. 48



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

Hi Nakaton!

After a long break, we're back to school! This week, in 2nd year English, we talked about winter break in America. We started by talking about how the school year is different in Japan and America. Usually, in America, we have about a week of classes after the winter break before the new term starts. In that week, we take final tests and do final projects, like speeches, essays, and other large assignments. In middle school, American students choose their classes, so when the new term starts, students' schedules change as well.

We also compared holiday traditions. In America, Christmas is usually spent with family. We often go caroling, open presents on Christmas morning, and many families go to church. For New Year's, we have parties with friends to count down to the New Year.

There are other holidays in the winter as well. Jewish people celebrate Hanukkah, and

some African-Americans celebrate Kwanzaa instead of Christmas. Each of these holidays have their own traditions.

After we talked about holidays, we played White Elephant. White Elephant is a popular game for exchanging Christmas presents between friends. Each person brings a present and each person steals a present from someone else, or chooses to open a new present. Usually, the presents people bring are cheap gag gifts or presents people don't want, but in class, we used expensive gifts, like laptops and game consoles. We had lots of fun picking and stealing presents!



こんにちは中頓別の皆さん!

長い休みの後、学校に戻っています。今週、中学2年生の英語では、アメリカの冬休みについて話しました。まず、日本とアメリカの学年の違いについてです。通常、アメリカでは冬休みの後、新学期が始まる前にⅠ週間ほど授業があります。その週に、最終テストを受け、スピーチ、エッセイ、その他の大きな宿題などの最終課題を受けます。アメリカの中学では、学生が授業を選ぶので、新学期が始まると学生の時間割も変わります。

また、祝日の習慣も比較しました。アメリカではクリスマスは、たいてい家族と過ごします。私たちはよく聖歌を歌いに行ったり、クリスマスの朝にプレゼントを開いたりし、多くの家族が教会に行ったりします。新年のカウントダウンをするために友人とパーティーをします。

冬には他にも休日があります。ユダヤ人はハヌカーを祝いますし、アフリカ系アメリカ人の中にはクリスマスの代わりにクワンザを祝う人もいます。これらの休日にはそれぞれ独自の伝統があります。

休日の話をした後、私たちはWhite Elephantをしました。White Elephantとは友人同士でクリスマスプレゼントを交換する人気のゲームです。それぞれがプレゼントを持ってきて、それぞれが他人からプレゼントを盗んだり、新しいプレゼントを開けたりします。通常、人々が持ってくるプレゼントは安いギャグギフトや欲しくないプレゼントですが、授業中はノートパソコンやゲーム機などの高価なプレゼントを使いました。私たちはプレゼントを拾ったり盗んだりしてとても楽しかったです!

がんは現在、すべての人にとって身近な病気です。乳がん・子宮頸がん はどちらも若い世代の方に注意が必要です。これまで受診されたことが ない方もぜひ、お申込みください。

子宮頸がん検診・HPV検査について

子宮頸がんは30~40代に多い一方、20代でも増加傾向が懸念されています。増殖スピードが遅いため、検診でがん化する前の段階で発見できます。原因としてHPV(ヒトパピローマウイルス)への感染、エストロゲンの増加、喫煙などがあげられます。今年度より子宮頸がん検診(細胞診)の際に、希望される方はHPV検査を受けることができます。(子宮頸がん検診受診者のみ)。細胞診の残りの細胞で検査できるため、簡単に受けていただくことができます。





※HPVワクチンは小学校6年生から高校 | 年生の女性を対象とした定期接種となっており、 公費で受けることができます。一般の方も自費負担で接種可能です。

子宮頸がん検診 20歳から74歳 1,700円 75歳以上 500円 HPV検査 20歳以上60歳以下の方 4,980円 (※町の助成・クーポン券利用対象外となります)

HPV(ヒトパピローマウイルス)って?

HPVは子宮頸がん患者の約9割から検出されるウイルスです。このウイルスは主に性行為で感染し、増殖目的で人に感染するため、細胞分裂がさかんな若い人ほど感染率が高い特徴があります。感染した段階で自覚症状は無く、感染しても多くは自然に排除されますが、一部で感染が持続し、がんになることがわかっています。HPV検査を受けることで、将来がんを発症するリスクを予想できます。



乳がん検診・乳房超音波検査について

乳がんは、40~50代の女性の罹患率が高く、進行すると転移しやすいという特徴があります。一方、自分で異変に気が付きやすく、早期発見で比較的治りやすい病気です。女性のがんの中で罹患率が最も高く、死亡数では、5位となっています。乳がんの原因として女性ホルモンの1つであるエストロゲンの増加が大きく関わっており、閉経後の肥満、妊娠・出産経験がないこと、ホルモン剤使用歴があること、喫煙などがリスクとなります。

今年度より、乳がん検診(マンモグラフィー)の際に、希望される方は乳房超音波検査を受けることができます。(マンモグラフィー受診者のみ)マンモグラフィー・乳房超音波検査にはそれぞれの利点があり、併用して受診することで小さな早期がんの発見率が高まります。

マンモグラフィー 1方向(50歳以上) 1,700円 2方向(30~49歳)2,000円



- ・乳房専用のレントゲン検査
- しこりとして触れない細かな 石灰化像を見つけることができる。
- ・撮影方法が決められており、過去の写真と比較しやすい。

乳房超音波 30歳以上の方 5,360円 (※町の助成・クーポン券利用対象外)

- ・マンモグラフィーでは見 つけにくい小さなしこり を見つけることができる。
- ・乳腺が豊富な若い方でも 腫瘍を見つけやすい。
- ・痛みがなく検査できる。



※1名につき15分程度かかるため、受診人数に制限があります。

2月20日(日)乳がん・子宮頸がん検診の申し込みを受付中です。

例年、乳がん検診は2・9月、子宮頸がん検診は2月頃に実施しています。 お問い合わせ 保健グループ (01634-6-1995)

図 書 室 だ よ り

注目の新着本

一般書

『100万回死んだねこ 覚え違いタイトル集』

編:福井県立図書館



クイズ感覚でも楽しめます。司書さんの検索能力に驚嘆!利用者さんの覚え違いに爆笑_

児童書

『サチコさんのドレス』

作: 桜木 紫乃



ちょっと泣ける絵本です。実話をもとにした、あったかくて作り。「車椅子でもドレスが着たい!」

新着図書(1月20日現在)

一般向け図書

- ◆『タキミカ体操』 瀧島 未香/著 「ずっと動ける体でいたい」。その奇跡、かないます!
- ◆『李王家の縁談』 林 真理子/著 宮宅の妃が娘のために奔走した縁談の内幕とは…
- ◆『私が見た未来』 たつき 諒/著 東日本大震災を予言した漫画として話題沸騰
- ◆『アカンヒトズカン』 野々村 友紀子/著 さまざまな人間関係改善に役立つ一冊
- ◆『ママがもうこの世界にいなくても』 遠藤 和/著 21歳で大腸がんを宣告された著者が遺した「愛」の記録

児童向け図書

- ◆『おにのパンツ』 長谷川 義史/絵 くり返しが楽しい、うた絵本
- ◆『かめれおんせん』 林 木林/作 楽しい言葉遊びが散りばめられた温泉絵本
- ◆ 『うさぎじかん』 刀根 里衣/著 うさぎファミリーが主人公の詩集のような癒し絵本
- ◆ 『ふしぎなカバかばん』 はまだ みわ/著 パパがピクニックに行こうと用意したかばんは…
- ◆『泣ける!鬼のおはなし図鑑』 こざき ゆう/著 人間味あふれる鬼たちの泣けるお話

※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、ございませんか?

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、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。

※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.

一 住んでいてよかった これからも住んでいたい 一

産 気 る 7 づ Ż 牛 0 が お 1.1 雑 る 煮 友 ま 去 ね 年今 7 白 年 味 橋 静

女正月こころ大の字新湯かな

初夢に合いたき人の多かりし

郵便をとりに眺むる初明かり

初日の出ばっちりスマホ孫娘

やまなみ吟社 一月例会

細谷建設㈱が民有林林道工事コンクールを受賞

町内の建設事業者である細谷建設㈱が路床や路盤工の施工 誤差が少なく、厚さや幅など仕上がりが非常に良好であった ことや周辺環境への配慮などから、北海道民有林治山・林道 工事等コンクールで北海道知事賞を受賞しました。また、民 有林林道工事コンクールにおいては、日本林道協会長賞を受 賞されました。





戸籍だより

12月10日~1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

字中頓別 正田 正信さん (76歳 1月18日)

婚姻・出生に係る人口の異動はありませんでした。

人のうごき

(令和4年1月31日現在)

世帯 871(0)

人 口 1,633(-4)

男 812(-3)

女 821(-1)

()内は前月対比

職員の懲戒処分の公表について

職員の懲戒処分を行いましたので、「中頓別町職員懲戒処分等の基準要綱」に基づき、次のとおり公表します。減給10%1か月(令和4年1月28日付)保健福祉課主任福祉事務等における長期間の遅延及び虚偽報告地方公務員法における義務違反等による処分です。

編集參記

■ 中頓別町フォトコンテスト「シマエナガ-山と森の町に棲む妖精-」が 2 月 28 日まで実施されています。中頓別町内で撮影されたシマエナガが対象となっていますが、全然見つけられません。ちなみに、入賞商品は、「キャンピングボックス賞」、「4 人用コテージ賞」、「6 人用コテージ賞」です。シマエナガを見つけた方は、お問い合わせ先に出してみてはいかがでしょうか。

お問い合わせ:〒098-5113 枝幸郡中頓別町字敏音知 72-7

道の駅ピンネシリ「フォトコンテスト係」(01634-7-8510) メール info@nakatom.com

-【さこん】-

広報なかとんべつ 2月号 Vol. 746

【発 行】 2022年2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

【印 刷】 有限会社 天北印刷工業