



将来はワインになるかも 醸造用ぶどう実証栽培ほ場見学会を開催

10月2日に松音知地区の醸造用ぶどう実証栽培ほ場見学会、ジャムへの加工体験会が行われました。松音知地区で、ぶどうの収穫体験が行われました。収穫体験にはおよそ40名の方が参加し、松音知地区と上駒地区で、21.6kgのぶどうを収穫することが出来ました。



10月2日に松音知地区の醸造用ぶどうの平均糖度は19%で、平均酸度は、1.58でした。アルコール発酵させるためには、20%必要となります。午後は、食彩工房もうもうでぶどうをジャムに加工する体験会が開催されました。参加された方は、さらにブドウをつぶす際に「結構果汁が出やすく、ふにゃふにゃしている」と話されました。



有事に備えて 秋季消防演習開催

10月2日、中頓別消防庁舎前で、南宗谷消防組合中頓別消防団第1分団秋季消防演習が開催されました。

当日は、20人の消防団員が参加し、日ごろの訓練の成果をそれぞれ発揮していました。通常点検や機械点検、ポンプ操法、放水訓練などを行うと沿道から歓声があがっていました。



自然学校NPOの挑戦 中頓文化塾の開催

10月5日に中頓別町役場で第2回中頓文化塾が開催されました。

講師には、NPO法人グリーンウッド自然学校 辻 英之 代表理事が招かれました。「逆境の今こそ、教育立村への挑戦」と題し、泰阜村での実践について講演されました。山村留学など受け入れられないこともあったが、懇談会を通じて理解を深めていったなどと話されました。





高齢者などの模擬体験 福祉の職場体験

10月6日に中頓別町保健センターで中頓別中学校の福祉の職場体験が行われました。

中頓別町社会福祉協議会が受け入れを行い、2年生の生徒が参加しました。体におもりを着けるなど、身体の不自由な人や高齢者の模擬体験を通じ、理解を深めました。白内障を体験するゴーグルを着けた生徒は、「全然見えない」などと話しました。



すや・わく広場 野菜スタンプで楽しもう

10月19日、認定こども園で、野菜スタンプ遊びを行いました。

当日は、4組の親子が参加しました。初めに、松ぼっくりや木の枝などを使い紙粘土に飾りつけを行った後、ジャガイモやニンジン、レンコンなどを使って、野菜スタンプを楽しみました。参加者は、ニンジンが上手く押せるなどと楽しんでいました。



暴力団のいない町づくりに尽力 暴力追放功労者表彰

10月26日、枝幸警察署中頓別駐在所で暴力追放功労者表彰の伝達式が執り行われました。

北海道警察本部長・北海道暴力追放センター会長の連名により、村山義明さんが表彰を受けました。村山さんは、平成10年から中頓別町暴力追放運動推進協議会で幹事を務め、平成13年から枝幸地区暴力追放運動推進協議会常任理事、中頓別町暴力



追放運動推進協議会副会長を兼務しており、就任から現在に至るまで、永きにわたり、暴力団のいない町民が安心して暮らせる町づくりに尽力しました。また、地域住民の暴力追放の意識向上や醸成に大きく貢献したことから、表彰を受けました。今後、あいさつから始まる暴力追放活動の啓発を行うと話されました。



家屋の取得・滅失や増改築についてのお知らせ

令和4年中に**新築または増改築**をして、まだ評価を受けていない家屋がありましたら、総務課住民グループ固定資産税担当までご連絡をお願いします。また、売買などの譲渡で**所有者が変更**した場合や、**取り壊しなどで家屋が滅失**した場合についても届出をお願いします。

※届出などが無かった場合、来年度以降も課税される場合があります。

町税の納付を忘れていませんか？

町税の納め忘れはありませんか？町への納入は、便利な口座振替をご利用ください。手続きは、町の指定金融機関(稚内信用金庫・農協)・最寄りの郵便局(ゆうちょ銀行)でお願いします。

税目	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期
軽自動車税	5月31日				
道町民税	6月30日	8月31日	10月31日		
固定資産税	5月31日	8月31日	11月30日		
国民健康保険税	6月30日	8月1日	9月30日	11月30日	12月26日

軽自動車税についてのお知らせ

原動機付自転車や小型特殊自動車を廃車・譲渡などで所有しなくなった時や、町外に転出される時は、総務課住民グループで手続きが必要です。手続きの際、ナンバープレートを返還していただきますが、盗難などで無くしてしまった場合は、理由を記入していただきます。

軽自動車税は4月1日現在に所有者として登録されている方に課税されますので、4月2日以降に廃車・譲渡などをされても全額納付していただくことになります。

年度途中(4月2日以降)に取得した場合は、その年度は課税されません。

※軽自動車・二輪小型自動車の手続きは、各所轄陸運局の担当機関やディーラー・代行業者にて行ってください。



お問い合わせ 住民グループ (01634-8-7660)

事業主のみなさん!!
個人住民税は
特別徴収で
納めましょう!!

- 個人住民税の特別徴収とは、事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引き去り(給与天引きし)、納入していただく制度です。
- 事業主(給与支払者)は特別徴収義務者として、法人・個人を問わず、全ての従業員について、個人住民税を特別徴収していただく必要があります。(根拠法令-地方税法第321条の4)

【掲載内容に関するお問い合わせ先】

〒097-8558 稚内市末広4丁目2-27
 北海道宗谷総合振興局 税務課
 電話 (0162) 33-2519

【「特別徴収」の手続きに関するお問い合わせ先】

〒098-5551
 中頓別町総務課住民グループ
 電話 (01634) 8-7660

未支給年金の手続きについて

年金を受けている方が亡くなられたときにまだ受け取っていない年金や、亡くなった日より後に振込まれた年金のうち亡くなられた月分までの年金については、未支給年金としてその方と生計を同じくしていた遺族が受け取ることができます。

未支給年金を受け取れる遺族

- ・年金を受けていた方が亡くなられた当時、その方と生計を同じくしていた3親等以内の親族。
- ・未支給年金を受け取ることができる順位
 - ①配偶者
 - ②子
 - ③父母
 - ④孫
 - ⑤祖父母
 - ⑥兄弟姉妹
 - ⑦その他①～⑥以外の3親等内の親族

提出方法

- ・「未支給年金・未支払給付金請求書」に記入し添付書類と一緒に年金事務所に提出します。
- ・添付書類
(添付書類は人によって異なり添付しなくてよいものもあるので、提出前に年金事務所に確認すると安心です。)
 - ①亡くなられた方の年金証書
 - ②受け取りを希望する金融機関の通帳の写し
(金融機関から証明を受けた場合は不要)
 - ③亡くなられた方と請求する方の続柄が確認できる書類
(戸籍謄本など)
 - ④亡くなられた方と請求する方が生計を同じくしていた事がわかる書類
 - ⑤生計同一についての別紙の様式
(亡くなられた方と請求する方が別世帯の場合)



注意点

- ・提出が遅れると、年金を多く受け取れることとなり後で返さなければならない場合があります。
- ・未支給年金は支給を受け取った人の一時所得に該当するため、支給金を含む一時所得の合計額が50万円以上になると確定申告が必要になる場合があります。

詳しく知りたい時や、わからないことがあった時は、
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。

お問い合わせ 住民グループ (01634-8-7660)

第8期総合計画

町民アイデア 「7つのアクション」 活動便り

アイデア実現のために各チームが取り組んできた内容をお知らせします。今回は、9月に実践した町営塾づくりチーム、いつラボチーム、サバイバルの達人チーム、エプロンツーリズムチームの活動をご報告します。



Instagramを始めました！
ぜひチェックしてください。

@nakatombetsu.kurashi.idea

9月15日
(木)

小倉麗央先生からの挑戦状 謎解き体験授業

大人も子どもも一緒に生きる力や将来のキャリアについて考える町営塾づくりチーム



町営塾チームは、町民センターのホールで小学生向けの謎解き体験授業を実施しました。町営塾づくりチームのメンバーであり、中頓別町出身の大学生小倉麗央さんが先生として謎解きを用意しました。全学年混合のチームを編成し、制限時間内に謎を解こうと小学生のみんなが大奮闘するようすが見られました！

地元を離れていても、定期的に帰省される方を含めた活動に取り組んでいます。

9月23日
(金)

木製スマホスタンドづくり& 焼き干しヤマメのおいしさ発信

いつラボチーム
サバイバルの達人チーム
エプロンツーリズムチーム



いつラボチームでは、天北厚生園で加工した木材を使った木工ワークショップを開催しました。参加した子どもたちの創造力の豊かさに、大人もびっくり！

またサバイバルの達人チームが釣って焼き干ししていたヤマメを、エプロンツーリズムチームがおいしくマリネに調理しました。魚が苦手な子がおかわりしてしまうほどのおいしさ！

またこのような企画をしてほしいという声を多くいただきました。



各チームで、
仲間を募集しています！

お問合せ

中頓別町役場 政策経営室 (担当 野田・虎井)

電話：01634-6-1111 FAX：01634-6-1155

メール：kikaku@town.nakatombetsu.lg.jp

今月は先月に引き続いてメタボリック症候群について考えていきたいと思
います。
日本産婦人科学会が今年の3月に約
20年ぶりに妊娠中の体重増加推奨値を
引き上げました。
メタボリック症候群と妊婦さんの体
重増加の話が何の繋がりがあるのか驚
く方が多いかもしれません。
「妊娠中はあまり体重を増やすとよ
くありません。なるべく増やさないと
下さいね。」と言われた妊婦さんも
多いのではないのでしょうか？しかし、
それにより日本では、2,500グラ
ム以下の低出生体重児の割合が40年間
で他の先進国の1・8倍と先進国の中
では異例の事態が続いています。そし
て、低出生体重児はメタボリック症候
群リスクが高いことが研究で明らか
になっています。リスクを本物の病気に
つなげないために幼いころからの生活
習慣を整えることが重要であることが
わかります。



メタボリック症候群予防は小児期・乳幼児期そして妊娠期から



自分の健康を守るとは家族の健康を守ること

$$BMI (体格指数) = \text{体重} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



妊娠期の体重増加目安が変更されました

妊娠前の体格		体重増加の目安
低体重 (やせ)	BMI 18.5 未満	12 ~ 15 kg
ふつう	BMI 18.5 以上 25.0 未満	10 ~ 13 kg
肥満 (1度)	BMI 25.0 以上 30.0 未満	7 ~ 10 kg
肥満 (2度以上)	BMI 30.0 以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

厚生労働省「母子健康手帳の任意記載事項様式について (令和3年12月)」より作成

生活習慣は幼い頃からの家族の習慣が引き継がれます

おとなの健康を
守ることが
子どもの健康に
つながります!



まず健康診断を受けて自分の身体チェックをしましょう

図書室だより

注目の新着本

一般書

『両手にトカレフ』

著：ブレイディみかこ（ポプラ社）



「ぼくはイエローでホワイトで、
ちよっとブルー」では書けなかつ
たことを、14歳の少女の視点で描
く長編小説。

児童書

『なんで勉強するんだろう？』

著：齋藤 孝（幻冬舎）



齋藤先生から10歳の子供たちへの
メッセージ！
小学生のうちに、学ぶ理由がわか
ると勉強することが100倍楽しくな
る。

新着図書（10月20日現在）

一般向け図書

- ◆『70年分の夏を君に捧ぐ』 櫻井千姫/著
ある朝目覚めると、そこは戦時中の広島だった…
- ◆『嘘つきジェンガ』 辻村深月/著
騙す側、騙される側、巧みに描く心理小説集。
- ◆『ハヤブサ消防団』 池井戸潤/著
地方の小さな町を舞台にした、著者初の田園小説。
- ◆『その本は』 又吉直樹・ヨシタケシンスケ
抱腹絶倒・感涙必至の本にまつわる物語。
- ◆『掬えば手には』 瀬尾まいこ/著
ちょっぴりつらい今日の向こうは、光と音があふれている。

児童向け図書

- ◆『ねえ！おかあさん』 藤本ともひこ/作
声に出して読みながら、かけあいを楽しむ絵本です。
- ◆『ぼくのトリセツ』 のぶみ/作
男の子がわからない“ママ”必見の絵本！
- ◆『パンしろくま』 柴田ケイコ/作
シリーズ第8弾！くいしんぼうのしろくまの妄想力に感服
- ◆『もうじきたべられるぼく』 はせがわゆうじ/作
食育にもおすすめの泣けるお話。
- ◆『けなげな野菜図鑑』 稲垣栄洋/監修
涙なしでは読めない野菜たちの生きざま

※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。

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。

お願い

図書室から借りたままの本は、ごさいませんか？
場合によっては、ご連絡をさせて頂いておりますので、早めのご返却を
お願い致します。
玄関横に返却ポストを設置していますので、早めの返却をお願い致します。

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.

— 住んでいてよかった これからも住んでいたい —

綾子忌の綿虫と合う写生会
高橋 恵翠

長電話友も一人や秋の暮れ
山崎 静女

冷まじや算盤塾の弾く音
峰友 緑恵

団栗の虫食い一つ拾いけり
高橋 妙子

田の隅に鹿除け案山子立ったまま
東海林 海峯

紅葉濃し君住むあたりことさらに
武田 雄峰

やまなみ吟社
十月例会

戸籍日より

10月1日～10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)

うぶごえ

字秋田 星川 瑠焯くん
(賢吾さんの子 9月27日生)

おくやみ

字中頓別 小山 清 さん
(87歳 10月21日)

字中頓別 黒田 ミワ さん
(94歳 10月24日)

えんぐみ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10月31日現在)

世帯 860(-5)

人口 1,575(-9)

男 784(-5)

女 791(-4)

()内は前月対比

新規職員の紹介 (令和4年10月1日付)



中頓別町役場 建設課

建設グループ

主事 ほんだ じんだい
本田 仁大

編集後記

- 11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」で和食の日です。和食は平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。この機会に普段は洋食派の方も和食を食べて日本の食文化を楽しみましょう！(えーくら)
- 11月に入り、雪虫がもう少しで飛ぶ季節となりました。雪虫が飛び始めるとおよそ1週間から10日ぐらいで初雪となる俗説があるみたいです。(さこん)

広報なかとんべつ 11月号 Vol.755

【発行】 2022年11月10日

【編集】 中頓別町総務課政策経営室 TEL 01634-8-7671 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