



インフラが止まっても生活できるような「コミュニティをつくりたい

矢島 響

「インフラが止まっても最低限生活できるようなコミュニティをつくりたい」と思い移住しました。ひとりでは難しくても、コミュニティをつくることによって、実現していきたいと考えています。中頓別町のこと、リクルートサイトの求人を見つけて、初めて知りました。調べてみると鍾乳洞があったり、自然学校があったりと自然豊かで良さそうな場所だと思い移住を決めました。

協力隊としての主な活動は、「特定地域づくり事業協同組合」の立ち上げです。ご存じない方も多いかもしれませんが、町内の仕事を組み合わせることで通年、働いてもらう仕組みをつくる事業です。町内の働き手不足を解消し、移住者に来てもらいやすい環境づくりができればと思っています。それ以外に、移

住前に中頓別町を調べていてPRが不足していると感じたこともあり、SNSやインターネットを活用することで移住を検討している人に中頓別町を知ってもらおうと準備を進めています。具体的には、インスタグラムの開設や移住専門サイトへの掲載を予定しています。

成し遂げたいことは、コミュニティの人が生きられる分の食料を自給自足できたり、将来、エネルギーも賄える様な仕組みをつくることです。地域おこし協力隊としての目標は、「移住しやすい環境づくり」です。都会で生活していたとき、「都会の人がもっと地方に分散すれば地方も盛り上がるし、良いことも多いのでは」という思いがあります。中頓別町を盛り上げてくれる人が来てくれるようPRや環境づくりをしていきたいです。



歩き回って空回り、それもまた学びのうち

植村 友貴

私は中頓別町に来るまで、札幌で自立生活を送る障がい者の方の介助者として、働いていました。介助者として、「個」への

支援だけでなく、「地域」にもアプローチできる仕事がしたいと考えていた折に、大学時代に訪れたことのある中頓別町で、「地域共生社会の実現に向けた業務」という内容で協力隊を募集していることを知り、応募しました。

着任後は、訪問活動や地域行事への参加を通じて、地域の方々の生活や課題を知り、「地域共生社会の実現」に繋がるピースを見つけることを目標に活動してきました。現在は、高齢者の方の地域生活を住民ボランティアで支えていく仕組みづくりや多機能型事業所D.Oの利用者の方と一緒に農園作業などをする他、一時休業中の銭湯黄金湯を住民

有志ボランティアによる協同運営の銭湯として再開するためのお手伝いをしています。

今後は、高齢者の方の地域生活支援ボランティアなどに関わっていただける人を増やすとともに、様々な状況にある人達が、それぞれの「できること」や「できないこと」を持ち寄って、お互いに助け合える拠点を地域のなかに作っていきたいです。

「共生ってなんだろう」、「自分に何ができるのだろう」と悩み込む日もあれば、「リヤカーで野菜の引売販売や紙芝居屋をやるう」、「豆腐屋もやりたい」など、楽しい案が次々と頭に浮かんでくる日もあり、若干、空回り状態の私ですが、これからも地域を歩き、たくさん空回りしながら、少しずつ夢を形にしていければと思っています。



北海道郵便局長会が寄付 中頓別町に50万円

10月6日、一般財団法人北海道郵便局長協会から中頓別町に50万円の寄付が行われました。

北海道郵便局長協会は、一般財団法人に移行した際に、公営目的財産額を毎年公営支出計画により支出することとしています。この一環として、2021年度は、6市町村および北海道に50万円を寄付することになっています。



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。生徒たちは、「普通の声でも聞き間違えることがあるかも」と話しました。



特定地域づくり事業協同組合 制度説明会を開催

10月18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制度説明会が開催されました。

本年度は、町内の労働力不足の解消を目指したものであり、当日は、10名の方が参加し、制度や運用方針、今後のスケジュールについて説明が行われました。11月19日に創立総会が行われる予定です。



防災の意識向上 1日防災学校を開催

10月21日、防災意識の向上を目的として、中頓別小学校で、全学年を対象に1日防災学校が行われました。

南宗谷消防組合中頓別支署の職員が解説を行い、1年生、2年生は、カルタを用いて災害に対する知識を学びました。3年生から6年生学年では、ハザードマップの作成や台風に対する知識を学びました。





10月17日に上駒地区と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が行われました。

午前中は、上駒、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23名の方が参加し、およそ23kgのぶどうを収穫しました。ぶどうを潰し、糖度計をのぞいて見るのが大人気でした。上駒地区で収穫され

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



たぶどうの平均糖度は21%で、松音知地区で収穫されたぶどうの平均糖度は19%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が行われました。参加された村上翔哉さんは、「ぶどうのジャムづくりは初めてで、すごく力が要りました」と話しました。



10月26日に中頓別町民センターで、高齢者叙勲の伝達式が行われました。

石黒武さんは、昭和62年5月に中頓別町議会議員として初当選し、4期16年間在職し、産業、教育、福祉の向上に貢献をしました。議会運営委員会委員長としては、常に議会の中心的存在であり、広く認められ、円滑な議会運営に尽力されました。

永年の功績を称えて 石黒 武さん 高齢者叙勲伝達式の開催



また、産業建設委員会委員長としては、平成3年5月から、通算で、6年間勤めました。林業から酪農業への産業構造の転換期に酪農家や関係機関との連絡調整を行い、説得力や指導力を発揮しました。平成7年5月からは、総務文教常任委員長として、今日の子ども教育の礎を築き上げるなど、中頓別町に多大な貢献をしました。



醸造用ぶどう実証栽培ほ場見学会で作られた ジャムの加工の様子をご紹介します

10月17日に開催された、醸造用ぶどう実証栽培ほ場見学会で収穫されたぶどうをジャムに加工したので、その際の様子をご紹介します。

1 ぶどうを洗いボウルへ入れる



2 鍋にぶどうを入れて火にかける



4 潰れたら果汁をしっかりとる



3 火にかけているぶどうを潰す



5 果汁を鍋に戻し砂糖を入れて煮詰める



6 とろみがついたら完成





社会保険料（国民年金保険料）控除証明書について

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和3年中（令和3年1月1日から令和3年12月31日）に納められた保険料の全額です（令和3年中に納められたものであれば過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。また、家族（配偶者や子）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自分の保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要になります。

日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されますので大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

送付スケジュール

発送時期は国民年金保険料を納付した時期によって異なります。

	発 送 時 期	対 象 者
①	令和3年10月下旬から令和3年11月上旬にかけて順次発送	令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方
②	令和4年2月上旬	令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に国民年金保険料を納付した方 (①の対象者は除きます)

注 意 事 項

- ・控除証明書をなくした場合はねんきんネットや年金加入者ダイヤル、年金事務所にて再発行の手続きができます。
- ・被用者年金（厚生年金保険、共済組合等）に加入している場合でも、令和3年中に国民年金保険料を1度でも納付した場合は日本年金機構から国民年金保険料についての控除証明書が届きます。なお、被用者年金（厚生年金保険、共済組合等）の保険料については、勤め先で控除額を算出の上、市町村や税務署に届出するため、日本年金機構から被用者年金についての控除証明書を作成し送付することはありません。

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。



高濃度ポリ塩化ビフェニル(PCB)廃棄物の期限内処理について

古いビルや工場をお持ちの方へ

古い建物にはP C Bを使用した機器が残っている場合があります。

PCBとは？

主に業務用の電気機器や照明器具（安定器）に使用されていました。
その後、有害性が判明したため、1977年に製造中止されましたが、今もなお多くの機器が残っていると思われます。

PCBは法律で処分期限が定められています！

変圧器・コンデンサー等（高濃度）	令和4年（2022年）3月31日まで
安定器・汚染物等（高濃度）	令和5年（2023年）3月31日まで
低濃度（濃度が一定以下のもの）	令和9年（2027年）3月31日まで

※これらの期限までに処理委託を行わない場合には、命令・罰則の対象となります。

処分期限は確実に近づいてきています

P C Bが使用された変圧器・コンデンサー等の処分期限まで令和3年（2021年）11月で残り半年を切りました。

早めに準備をお願いします

現在使用中の機器も廃棄して処分を委託する必要があるため、計画的に廃棄・処分してください。

対象機器の調査方法や処理方法等は？

環境省のホームページをご覧ください。

⇒【P C B早期処理情報サイト】<http://pcb-soukishori.env.go.jp>



【問い合わせ先】

北海道環境生活部環境局循環型社会推進課大気環境係
TEL：011-204-5192（直通）（内線 24 325）

〈総務課住民グループ環境衛生担当〉TEL：01634-6-1111

ダリン&マギーの ALT通信

file. 45



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

Aloha Nakatombetsu!

Culture makes countries and its people unique about each other. It comes in many forms - such as music, dance, dress, stories, and food. Japan is a country with many customs and traditions. One of my favorite aspects about Japanese culture is its music and instruments.

In university, I played in a Japanese taiko group called "Ahiru Daiko." My university's mascot was a duck. When I studied abroad at Akita International University, I joined the "Yatose Club." "Yatose" is yosakoi in the Akita dialect. After coming to Hokkaido, I wanted to join either a taiko club or a yosakoi team. 3 years ago, I joined "Hibiki," the taiko group in Hamatombetsu. I have performed in various events, including the "Kosui Matsuri" in Hamaton and the "First Annual Nakatombetsu Music Fest." Japanese Taiko is a powerful art that turns beating a drum into an energetic piece of music that lifts one spirits.

In the past year, all performances and events have been cancelled due to COVID-19. However, as we all continue to help bring back a sense of normalcy, "Hibiki" will have a taiko viewing event held on November 14 at 10 am, at the Multi Purpose Arena in Hamaton. Feel free to come listen to a few pieces which will later be uploaded to YouTube! Music has always been a hobby and a culture I live to perpetuate. What cultures in Nakatombetsu are you proud of?



アロハ、中頓別の皆さん！

文化は国とその国民の両方を個性的にします。音楽、踊り、衣類、物語、食べ物など、様々な形で登場します。日本は多くの習慣と伝統を持つ国です。私が日本の文化で好きなものの一つに音楽と楽器があります。

大学生の時に、和太鼓クラブ「あひる太鼓」で演奏していました。僕の大学のマスコットはアヒルでした。秋田の国際教養大学に留学していた時、「ヤートセ部」に入っていました。「ヤートセ」は秋田弁でよさこいという意味です。北海道に来てから、太鼓クラブやよさこいチームに入りたいと思いました。3年前、僕は浜頓別の太鼓クラブの「響」に入りました。はまどんの湖水祭りや第1回中頓別音楽フェスなど、様々なイベントに出演しています。和太鼓は、太鼓を叩くことで、元気を出させる強力な芸術です。

この1年間、新型コロナウイルスで、すべての演奏やイベントが中止になっていましたが、僕たち皆が日常を取り戻すため、浜頓別太鼓クラブの響は11月14日（日）に午前10時より、浜頓別町の多目的アリーナで太鼓鑑賞イベントを行う予定です。後で、YouTubeにアップロードされることになります。もし、時間があれば、聞きに来てください。音楽は常に僕の趣味で文化で、僕の中に永遠に生き続けます。あなたは中頓別のどんな文化を誇りに思いますか？



ウイルスに負けない 身体づくり

だんだんと寒さが厳しくなってきました。気温が下がり、空気が乾燥してくると、咳やくしゃみ、鼻水などの症状を伴う風邪をひく人が増えます。風邪予防には、ウイルスの侵入を防ぐこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。新型コロナウイルス感染症予防の徹底によって、ウイルスの侵入を防ぐ対策は、皆さん十分に行われているかと思います。この冬は、さらに、ウイルスに負けない身体づくりをしていきましょう。大切なのは睡眠・運動・栄養です！

○睡眠

コロナ禍で外出の機会が減り、運

動量が低下したことによって、体が疲れず、睡眠につながらない。もしくは、やるべきことがないので昼寝をする時間が増え、夜に眠れなくなったなど睡眠に関するお話を聞きます。運動については、この後の記事を参照ください。就寝前のスマートフォン利用は、脳を活性化させてしまい睡眠の質を悪くしてしまいますが、皆さんはいかがでしょうか。また、就寝前の飲酒は深い眠りの妨げになるので、注意が必要です。お昼寝も15〜30分に留めましょう。ちょっとしたことですが、日々の行動の積み重ねが身体を作ります。思い当たる方は早速、今日の夜から意識してみてください！

○栄養

免疫力を高めるためには十分な栄養が必要となります。特に、免疫物質に欠かせない「タンパク質」、皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須で細胞の保護を行い、免疫力を高める「ビタミンC」、目・鼻・のどの粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」を意識して食事に取り入れましょう。この時大切なのは、「特定の食材に偏らず、幅広い食材を食べる」ことです。先ほど

挙げた栄養素だけがそろっていても健康的な身体にはなりません。幅広い食材を食べることで栄養バランスを整え、ウイルスに負けない丈夫な身体を作りましょう！

○運動

緊急事態宣言の解除後、中止となっていた集まりが再開され、少しずつ運動する機会が増えていく方もいます。一方で、外出頻度は低下したまま、さらに雪が降るので、これから先も運動量の増加は見込めないという方も多いかと思っています。

● 普段の生活にプラス10

普段の生活の中で、今よりも10分多く体を動かすように心がけてみましょう！

例えば、「お皿を洗ったり、歯を磨いたり、ドライヤーで髪を乾かす時につま先立ちをしてみる」「テレビを見ながら筋トレやストレッチをする」「家事の合間に体操」「掃除や洗濯はきびきびと行う」「歩幅を広くして、速く歩く」「いつもより遠くのスーパーまで買い物に行く」「掃除はいつもより長めに行う」など、普段の生活の中で少し意識を変えただけでも運動効果が違います。お仕事をしている方は、「いつも

使うトイレより遠くのトイレを使う」「昼休みに5〜10分ウォーキングをする」「なるべく立って作業をする」などできます。

健康運動指導士の石川朋美先生の運動DVDも配布しています。家でできる運動が収録されていますので、この冬は皆さんもチャレンジしてみてくださいませんか？希望者にお配りしていますので、気になった方は保健師までご連絡ください。

(016341611995)

たんぱく質	肉類、魚類、大豆製品、卵、乳製品など
ビタミンC	ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー、菜の花、いちご、キウイフルーツ、柑橘類など
ビタミンA	レバー、うなぎ、卵、牛乳、ニンジン、かぼちゃ、春菊など

図書室だより

注目の新着本

一般書

『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー 2』

著：ブレディみかこ（新潮社）



変わりゆく時代の中で、大切なことは何か。13歳になった「ぼく」の日常…。
80万人が読んだ「一生モノの課題図書」ついに完結

児童書

『もしも動物と話せたら？』

文：ジェイソン・ビッテル（化学同人）



言葉を話すのは人間だけと思っていませんか？
実は人間に分らないだけで、動物もコミュニケーションをとっています。
いったいどうやって？

新着図書（10月20日現在）※近日入荷予定

一般向け図書

- ◆『みとりねこ』 有川ひろ/著
稀代のストーリーテラーが綴る7編、猫とあなたの7つの物語
- ◆『オーラの発表会』 綿矢りさ/著
他人の気持ちを読めない女子の不器用で愛おしい恋愛未満小説
- ◆『邪教の子』 澤村伊智/著
平凡なニュータウンを舞台に描く、戦慄のホラーサスペンス
- ◆『子のない夫婦とネコ』 群ようこ/著
老いとペットをテーマに描く連作小説
- ◆『さよならも言えないうちに』 川口俊和/著
『コーヒーが冷めないうちに』シリーズ第4作

児童向け図書

- ◆『ごしごしきゅっきゅっ』 ひろたか/作
絵を擦って楽しむ幼児向け絵本
- ◆『洞窟少年と犬のシロ』 祓川 学/作
戦後間もない日本にあった感動の実話
- ◆『だんごむしコーロコロ』 海野あした/作
だんごむしはどこへゆく？ピピットな色彩で赤ちゃんの目を引く絵本
- ◆『もーもーたろう』 ワダアスカ/作・絵
もうひとつの桃太郎話？第6回絵本出版賞優秀賞受賞
- ◆『おかあさんごめんなさい』 みやにしたつや/作・絵
親子で一緒に楽しめる子育て応援絵本

※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、図書室にない本は、購入リクエストや道立図書館等からの取り寄せも可能です。

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。

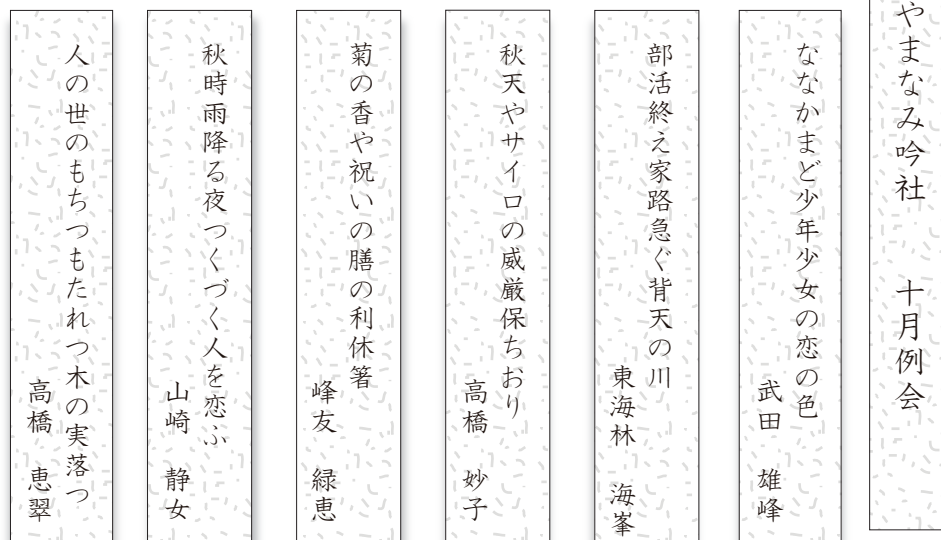
利用案内

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.

— 住んでいてよかった これからも住んでいたい —



神崎町営牧場で下牧が行われました

10月23日(土)に神崎町営牧場で下牧が行われました。
町内の酪農家から預けられていた、103頭の牛たちは、東宗
谷農業協同組合の職員などの方々に誘導され、各牧場へ戻っ
て行きました。6月3日(木)に入牧が行われ、4か月ほど大
切に飼育されていました。



編集後記

■ いよいよ年末に近づいてきました。11月28日は、「太平洋記念日」です。ポルトガルの航海者であるフェルディナンド・マゼランが南米大陸南端の海峡を通過して、太平洋に出たことが由来となっているそうです。この海峡は、マゼラン海峡として知られています。マゼランは、航海の途中で亡くなりますが、マゼランが率いた艦隊は、人類で初めて航海で世界一周を成し遂げ、地球が丸いことを証明したのです。

【さこん】

広報なかとんべつ 11月号 Vol.743

【発行】 2021年11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

戸籍だより

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)

婚姻に係る人口の異動はあ
りませんでした。

うぶごえ

字中頓別 高橋 遼燈くん
(良介さんの子 9月27日生)

おくやみ

字松音知 藤田 征子さん
(81歳 10月7日)

人のうごき

(令和3年10月31日現在)

世帯 870(-2)

人口 1,640(-4)

男 815(-3)

女 825(-1)

()内は前月対比