



飛び出しに気を付けて 交通安全教室

4月20日、中頓別小学校で交通安全教室が行われました。

当日は、全学年の児童が参加しました。暖かくなり、これから自転車に乗る機会が増えて行くことから、自転車に乗る際に道路の横断の仕方など気を付けることを学び、実践していました。実際に、中頓別町内を自転車で移動し、確認もしていました。



寄付をいただきました 藤建設株式会社さん

4月26日、中頓別町役場で藤建設株式会社が 藤田隆明 代表取締役より、100万円の寄付をいただきました。

藤建設株式会社は、今年の2月で70周年を向かえることができ、これは地域のおかげであるとのこと、宗谷管内市町村へ寄付を行っていると話されました。中頓別町では、あかね団地を手がけたとのことでした。



火の用心を呼びかけ 防火パレードの開催

4月28日、幼児消防クラブによる防火パレードが開催されました。

認定こども園の園児と保護者は、消防署職員に先導され、中頓別バスターミナルから認定こども園までを行進し、火の用心を呼びかけました。沿道からは、パレードの音を聞いた住民の方達が顔を出し、元気に歩く園児を温かく見守っていました。



ゴミを拾い街をきれいに クリーン作戦の開催

5月14日、中頓別町クリーン作戦が行われました。

当日は小雨が降っていましたが、多くの町民の方の参加があり、それぞれの担当区域毎にごみを拾い、掃除をしました。落ちているごみも年々減ってきています。ごみのポイ捨てや不法投棄は町の景観を損ねるだけでなく、自然環境に影響を与えるので、絶対に止めましょう。





親子で木のぬくもりを感じる ぬくもりのハンドメイド積み木教室の開催

5月15日、中頓別町役場町民ホールで、ハンドメイド積み木教室が行われました。

当日は、親子3組で、全体では、9人が参加しました。トドマツの木を使った積み木にやすりを掛けたり、半田ごてを使い、それぞれ好きな文字や絵柄を焼き付けていました。仕上げには、蜜蝋のワックスを掛けて、綺麗に仕上げていました。



最後には、薪ストーブを使い、ピザを焼き、美味しく食べました。

木育とは、子どもをはじめとする全ての人が木と触れ合い、木に学び、木と生きるという取り組みです。子どもの頃から木を身近に使っていくことを通じて、人と木や森との関わりを主体的に考えられる豊かな心を育むことを目的とした事業です。



中頓別町ブドウ研究準備会 架線張りを実施

5月15日、中頓別町のブドウ栽培試験は場で、架線張りが行われました。

およそ20名のブドウ研究準備会のメンバーが参加しました。初めての架線張りでしたが、参加した方たちは、「皆で作業ができて楽しかった」や「力作業だったので、大変だった」などと話されています。



気を付けて渡ろう 幼児交通安全教室

5月26日、中頓別町立自動車学校で、交通安全教室が開催されました。

認定こども園の3歳児クラスから5歳児クラスの園児たちが参加しました。認定こども園でこぐまクラブの発会式を開催後、自動車学校で横断歩道を安全に渡る方法をクラス担任と確認しながら横断歩道を渡り、運転手の方へお辞儀をしていました。



町民の皆さんを支援する条例を紹介します

平成30年4月より、奨学金の償還支援に関する条例が制定されています。この条例について、広く町民の皆さんに知っていただき、利用していただけるように制度をお知らせします。

中頓別町奨学金等償還支援条例

対 象 者

- (1)町内に住所があり、町内事業所などに就業中で奨学金などの貸与を受け償還中である方
- (2)町内に定住の見込みがあり、町内事業所などに就業を希望し、奨学金などの償還を予定している方

助 成 金 の 額

貸与を受けている奨学金などの1年間の償還相当額で、年間24万円を限度とする。

申 し 込 み

9月末日まで下記問合せにて、申請書様式を受け取り申請が必要です。

お問い合わせ

〒098-5595 枝幸郡中頓別町字中頓別172番地6
中頓別町役場 総務課 総務グループ (01634-6-1111)

光ファイバー網が整備されました

これまで、中頓別町では、高速で大容量のデータ通信が可能な光回線サービスの提供地域は、市街地に限られていましたが、中頓別町では、ICTの活用などが地域の課題を解決する手段のひとつと考え、国の「高度無線環境整備推進事業」を活用し、電気通信事業者と協力しながら未整備エリアにおける光ファイバー網の整備を進めてきました。インターネット環境が普及することで、暮らしの充実だけでなく、酪農家の省力化といった、産業分野での活用も見込まれます。

令和4年5月より、光回線サービスの提供が開始され、一般家庭での各電気通信事業者と回線契約が可能となっております。また、今までインターネット環境が使えなかった、観光施設などでも利用ができるように整備中です。

令和2年に「光ブロードバンド事前加入申込書」を提出していただいた方には、フレッツ光職員が戸別訪問やダイレクトメールなどが送付されていますので、ご確認ください。

☐ フレッツ光に関するお問い合わせ・お申し込み (0120-116-116)



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。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 軽自動車税担当 (01634-8-7660)

家屋の取得・滅失や増改築についてのお知らせ

令和3～4年中に新築または増改築をして、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ください。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ご連絡ください。

※ 届出が無かった場合、来年度以降も課税される場合があります。

お問い合わせ 住民グループ 固定資産税担当 (01634-8-7660)



令和4年度 町税の納期について

6月30日（木）は、国民健康保険税、道町民税の第1期納期限となっています。また、「軽自動車税」、「固定資産税（第1期）」が未納の方は、早急に納付をお願いします。町税、使用料等納付金は納期内に完納しましょう。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。

お問い合わせ 住民グループ 税務担当 (01634-8-7660)

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



一定面積以上の土地取引には届出が必要です

限られた資源であり国民にとって日常生活の基盤となる土地（国土）の総合的・計画的な利用を図ることを目的として、昭和49年に国土利用計画法（国土法）が制定されました。国土法では、国土の適切・効率的な利用の妨げとなる土地取引や地価の上昇を招く恐れのある土地取引について、様々な規制（届出・許可制度）が定められています。現在は「事後届出制」として、一定規模以上の土地の権利取得者（譲受人）に対して土地売買などの契約後の届出を義務付けています。この届出がされるとその土地の利用目的を審査し、必要があれば届出者に対して助言や勧告をするなど適切な土地利用を図るための措置を行います。

土地売買などの届出について

・届出対象となる土地の所有権売買などを行ったときは、土地の権利取得者（譲受人）は国土法第23条に基づいて、契約を締結した日から2週間以内（契約締結日を含む）にその旨を下記のお問合せまで、届出しなければなりません。

届出対象となる土地

- ・市街化区域内の土地（2,000㎡以上）
- ・市街化調整域区域内の土地（5,000㎡以上）
- ・上記以外の土地（10,000㎡以上）
 - ※ 取引1件あたりの土地が上記に該当する場合は届出が必要です。また、一体利用が可能なひとまとまりの土地を取得する予定があり、それら土地全体（買いの一団）で上記に該当する場合は、すべての取引ごとに届出が必要です。
 - ※ 買いの一団とは、一連の計画の下で所有権等の権利を取得する予定または可能性のある、「現に一体の土地を構成しているか、または一体として利用することが可能なひとまとまりの土地（一団の土地）」のことです。

届出期限

- ・契約締結日から2週間以内（提出期限を過ぎた場合でも届出書の提出にご協力願います。）

提出書類（各3部）

- ・土地売買等届出書
- ・土地の位置を明らかにした縮尺5万分の1以上の地形図
- ・土地及びその付近を明らかにした縮尺5千分の1以上の図面
- ・土地売買等契約書の写し（1部）
- ・委任状（代理人が届出する場合）
 - ※ 提出様式などは問合せ窓口に備え付けてあります。

罰則

- ・届出をしないと法律で罰せられることがあります。

□お問い合わせ 総務課政策経営室（01634-8-7671）



52



皆さんこんにちは。中頓別にもいよいよ夏がやってきました！短い夏ですが、今年はどうに過ごしますか？

さて、「健康なかとんべつ21」作成の傍ら、広報では1年をかけて中頓別の健康に関する様々な現状をお伝えしています。

4月号でご紹介した「中頓別町民のがん事情」いかがでしたか。4月・5月のがん検診では多くの方が受診されていました。広報お知らせ版（旬報）でも案内しましたが、がん検診は保険の種類にかかわらず、ワンコイン（年齢によってはワンコイン以下）で受けることができます。ですので、年に1回は非受診してください。今回のがん検診は9月13日（火）小頓別、9月14日（水）中頓別町保健センターでの実施となっています。

今月号は中頓別町民の「血圧」事情についてお伝えしていきたいと思っています。皆さんは普段から血圧を気にかけて生活していますか？自分はまだ大丈夫と思わず、この機会に是非確認してみてください。



6月号では「中頓別町民の血圧事情」についてご紹介します！

高血圧の分類と高血圧の基準（2019）		
	上の血圧	下の血圧
正 常 血 圧	120 未満	80 未満
正常高値血圧	120-129	80 未満
高 値 血 圧	130-139	80-89
I 度 高 血 圧	140-159	90-99
II 度 高 血 圧	160-179	100-109
III 度 高 血 圧	180 以上	110 以上

中頓別町民（40歳以上）のうち
高血圧の治療をしている人の割合

69.1%

（令和3年5月診療分／国保・後期高齢医療保険の方）

特定健診受診者で高値血圧以上だった
町民の割合

130／80以上 **53%**

（令和2年度特定健診40～74歳）

高血圧の要因

- ・喫煙
- ・運動不足
- ・塩分の取りすぎ
- ・ストレス
- ・肥満
- ・疲れ など

中頓別町で介護認定を受けている人のうち
高血圧症を有病している人の割合

73.2%

（令和3年度国保データベース）



中頓別では介護が必要になる人の多くが
高血圧をもっているんだね

高血圧が続くと体はどうなるの？

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管を押す力（圧力）のことを言います。高血圧はその圧力が強いので、長期間続くと血管が障害され、動脈硬化が進み、最終的に脳卒中や心筋梗塞などをおこすことがあります。早期から高血圧を治療すると、若々しい血管を維持することができます。

家庭血圧を測ろう!!

家では高くないのに、医者や看護師の前では血圧が上がってしまう…という方を多く見かけます。測定時の緊張などにより、一時的に血圧が高くなる場合があります。高血圧の診断には、診察室血圧よりも**家庭血圧による診断が優先されます**。家庭での血圧を記録しておくための血圧手帳の無料配布を行っていますので、保健師までお声かけください。また、血圧計の選び方や正しい測定方法など、お気軽にお声かけください♪

7月号では栄養士による
減塩レシピを紹介します！

図書室だより

注目の新着本

一般書

『プリズン・サークル』

著：坂上 香（岩波書店）



受刑者が互いの体験に耳を傾け、本音で語りあう。そのとき何が始まるのか。
日本初となる「塙の中」の長期撮影、10年超の取材による庄巻のノンフィクション。

児童書

『「はやく」と「ゆっくり」』

文：張 輝誠（チャン ホイチョン）（光村教育図書）



パパとママは「はやくはやく」っていう。おじいちゃんとおばあちゃんは「ゆっくり ゆっくり」っていう。
ぼくは、どうすればいいの？
台湾から届いた心あたたまる絵本。

新着図書（5月20日現在）

一般向け図書

- ◆『45cmの距離感』 小林 久乃/著
ややこしい他人との適切な距離とは？
- ◆『アルツ村』 南 杏子/著
高齢者だけが暮らす村。そこは楽園か、遺棄の地か。
- ◆『幸村を討て』 今村 翔吾/著
誰も知らない真田幸村、神秘のバールに包まれた武将の謎
- ◆『マスカレード・ゲーム』 東野 圭吾/著
シリーズ最新作。刑事・新田、再びホテル・コンテシアへ…
- ◆『ある日、僕がしにました』 イ・ギョンヘ/著
涙が止まらなくなると話題の韓国発のベストセラー

児童向け図書

- ◆『ありんこトロッコ』 おおい じゅんこ/作
ありんこの巣を探検しながら、探し絵を楽しもう！
- ◆『パンダのんびりたいそう』 いりやま さとし/作
体も心もリラックス！人気シリーズ最新作
- ◆『やっぱりざんねないきもの事典』 今泉 忠明/監修
また見つかった！人気爆発第7弾
- ◆『たんぽぽのちいさいたねこちゃん』 なかや みわ/作
泣いて、笑って、心が暖くなる楽しいお話
- ◆『かみはこんなにくちゃくちゃだけど』 ヨシタケ シンスケ/著
しあわせが、見つけにくい日も、あるけれど。

※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？
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。
また、雑誌に別冊付録がある場合は紛失にご注意の上、合わせてご返却ください。

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 —

乳母車時折り声や五月晴れ 高橋 恵翠	老木にからまる藤の花咲けり 山崎 静女	わだかまり解けて切り分け水ようかん 峰友 緑恵	在りし日の父の姿や露を採る 高橋 妙子	水田照り脇に陽をあび麦の秋 東海林 海峯	名残惜し北の大地に散るさくら 武田 雄峰	やまなみ吟社 五月例会
-----------------------	------------------------	----------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------

中頓別町でも桜が咲きました



5 月に中頓別町内にも、桜前線が到着し、桜が咲きました。中頓別町には、チシマザクラやエゾヤマザクラなど多様な桜があることに気が付きました。芝桜も開花が楽しみです。

編集後記

- あっという間に6月がやってきました。6月は様々なイベントがありますが、私の一大イベントは父の日です。感謝の気持ちを伝えられる機会を大切にしたいと思いプレゼントを用意しているのですが、母の日のプレゼントはすぐに決まるのに父の日のプレゼントはなかなか決められず、毎年とても悩みます。皆さんは父の日や母の日をどのようにお祝いしていますか？（えーくら）
- 6月は、食中毒の原因となる細菌が梅時期から夏にかけて増殖が活発となるようです。手洗いや食材を低温で保存すること、しっかりと加熱・殺菌処理をすることが大切です。（さこん）

広報なかとんべつ 6月号 Vol. 750

【発行】 2022年6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

戸籍日より

5月1日～5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

字中頓別 中嶋 柚衣ちゃん
（翔太さんの子 4月27日生）

おくやみ

字上駒 石黒 栄子さん
（58歳 5月16日）

婚姻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5月31日現在）

世帯 874(+3)

人口 1,598(-1)

男 797(+1)

女 801(-2)

（ ）内は前月対比