

広報

なかとんべり



鍾乳洞まつりでよさこいの乱舞

中学生 37 名が鍾乳洞まつりで、よさこいを披露。躍動感のある踊りに、食事をしていた人々も、箸を置き見入っていました。

ロマン息づく大自然の町ー中頓別



月が太陽を食べた！

金環食に歓声



2012年5月21日、日本の南端から北端を帯状に縦断した金環日食。

中頓別小学校の校庭では、始業前から、全児童と先生が、太陽めがねや鏡による反射光を使い、欠けていく太陽に歓声をあげました。内村校長先生が操作する大きなピンホールカメラに透写された太陽は刻々と変化し、日差しがさえぎられた校庭は肌寒く感じられました。

76年前にあった天体ショー

いまから76年前、宗谷地方、北見地方を中心に皆既日食が起こり、当時の中頓別村は中心的な観測基地として国内外の観測隊が訪れ、村始まって以来の歓迎と興奮の渦に包まれたそうです。現在小学校の中庭に建つ皆既日食観測記念碑のプレートには、「1936年（昭和11年）6月19日、本町で皆既日食が観測された。当日は快晴にめぐまれ国内国外の学者をはじめ、一般観測者も600人を超え、観測や実験は大成功をおさめた。尚、



本町で観測したピーク時の日食
(午前7時50分頃)



観測はこのグラウンドの敷地内で行われた」と刻まれています。

「金環」と「皆既」どこが違う？

金環日食、皆既日食との違いはあるものの、月が太陽を蝕(むしば)む天文現象(日蝕)は、太古の時代から続いています。

金環日食は太陽が月に隠されてリング状に見える天文現象です。これは太陽の見かけの大きさよりも月の方が小さいため、月が太陽を完全に隠し切れなかった時に起こる現象です。金環日食は金環食と呼ばれることもあります。

金環日食も皆既日食と同様に、細い帯状の地域でしか観測することができません。この帯状の地域を金環帯、または金環日食帯と呼んでいます。金環帯は地球全体の表面積から考えると非常に狭いものです。このため金環日食は、西暦元年から3千年間に、札幌で20回、東京で8回、大阪で7回、福岡では10回しか起こらないそうです。

一方、皆既日食では太陽の光

が完全に届かなくなり、空は夕暮れのように暗くなります。新聞の文字が読めなくらいまで暗くなることもあります。その程度は毎回異なります。

皆既日食でしか見られない現象として、太陽が月によって完全に隠されると、太陽を取り巻く美しいコロナや、太陽表面から炎が舞い上がったように見えるプロミネンス(紅炎)を見ることが出来ます。

また皆既となる前後には、月の谷間から太陽の光が漏れてダイヤモンドリングが輝きます。これらは、金環日食との大きな違いになります。

金環日食次はいつ？

日本で129年ぶりに観察された金環日食。

次に日本で金環日食が見られるのはいつでしょうか。それは18年後の2030年6月1日。



道内では、渡島半島、知床半島などを除いた大半が金環帯に入るそうです。

金環日食になる直前や直後には、ベイリービーズ(数珠)と呼ばれる現象が見られることがあります。これは、イギリスの天文学者フランシス・ベイリーが、1836年に起きた金環日食を観測した際、欠け際ギリギリに月のクレーターから光がとぎれとぎれに漏れているのを見つけた。そして、「輝くビーズの列のようだ」と表現したことに由来します。

観測に参加した中頓別小学校の子どもたちが、18年後、再び空を見上げて、「ベイリーの数珠」を目撃できるよう祈りたいものです。

ジオツリーズムの展開にむけて

ジオパークを巡る動き

昨年9月の広報で、ジオパークに関する、町における取組について紹介したところです。

国内では、昨年度に新たに6地域がジオパーク認定を受け、20地域となり、さらに、今年度に審査を受けている地域が5地域となっています。

道内では、現在「洞爺湖有珠山」「白滝」「アポイ岳」の3つのジオパークがあるほか、然別湖を中心に「地球学」に取り組んでいる鹿追町や、石炭層やアンモナイト化石を中心としたツアーに取り組んでいる三笠市など、道内においても、各地でジオパークへの取組が進められています。

このように、全国各地において、ジオパーク認定を足がかりに地域振興を図ろうという動きが広がっています。

そして、この5月には、長崎県

島原市において、国内で初めて世界ジオパークの大会である「ジオパーク国際ユネスコ会議」が開催され、日本を初め世界各国のジオパークに取り組む地域が参加し、取組発表や情報交換が行われたところ（当町もポスターの展示発表を行いました。）であり、日本においても、今後ますますジオパークの取組に脚光が集まることが予想されています。

「ジオパーク構想」の策定

中頓別町では、平成22年度に「中頓別鍾乳洞ジオパーク構想検討協議会」を立ち上げ、これまでに町内における資源調査などを通して、鍾乳洞を核としたジオパーク構想の検討を行ってきました。

そして、今年3月に、これまでの検討結果を「中頓別鍾乳洞ジオパーク構想」として取りまとめ、





5月12～15日 第5回ジオパーク国際ユネスコ会議の様子
(長崎県島原市内)



町民の皆様には配布させていただいたところですが、

本町では、産業の衰退やJR天北線の廃止などの影響で過疎化が続く、今なお若年層の流出が続いており、地域の持続的発展のための活性化が必要とされているところです。

そこで、町では、農業、林業に続く第3の柱である観光振興の一環として、平成20年に整備が完了した中頓別鍾乳洞をはじめとした地域資源を最大限活用したジオツーリズムの展開に取り組むこととなりました。

「ジオパーク」とは、簡単に言うと、地質や地形を見どころとする大地の公園であり、地質や地形を含めた自然遺産を保全するとともに、ジオツーリズムを通じて地球科学の普及や環境教育などを行い、さらにこれらの遺産を観光資源として活用して地域社会の活性化を目指すものです。

中頓別町は、道指定天然記念物

「中頓別鍾乳洞」をはじめ「砂金堀体験場」として残っているゴールドラッシュの歴史や様々な時代における化石などの地質資源、ピネシリ岳、頓別川などの豊かな自然環境に恵まれています。これらを舞台に「そうや自然学校」における子供達への自然体験活動や体験ツーリズムを実施しており、ジオパークとなる素地を十分にもっている地域と言えます。

今後の取組み

これらの地域資源や活動実績を活かし、ジオツーリズムの展開に向けて、運営組織の構築やジオパークを案内できるガイドの養成、コース設定やガイドブックの作成などまだまだやらなければならぬことが山積みです。

しかし、ジオパークでは、大きな施設整備は不要であり、来られたお客様が楽しくジオサイトを回遊できるしくみづくりができれば、

ば、可能な取組です。

これまで認定されてきた日本の「ジオパーク」が既に観光地である地域が多かったこともあり、当町には大げさに聞こえるかもしれませんが、そもそも、当町で年間何万人もの宿泊客に泊まってもらうことは不可能です。

ジオパーク認定にあたっては、その地域の規模は問われていません。

当町には当町の規模にあったやり方があると思います。

観光地域づくりのキーワードに「住んで良し、訪れて良し」というものがあります。

当町におけるジオパークの展開にあたっては、まずは、町民の皆様が楽しめるような取組みを行っていきたくて考えていますので、興味を持たれた方は是非ご参加いただきたいと思います。

小さな探検隊発進！

小学校総合学習

中頓別小学校の3年生から6年生までの児童が5月16日と18日の2日にわたり、総合学習の一環として鍾乳洞についての学習を行いました。生活職人の高橋清さんが鍾乳洞に咲いている花や樹木の名前、どのような花が咲くか説明し、小学生は興味津々に話を聞いたり質問をしたり。鍾乳洞の成り立ちの説明を受けた後、洞内に入り、中頓別にしかないホラトゲトビムシをルーペを使い探しました。小学生は、小さな白色のトビムシを見つけ歓声をあげていました。



皆さんの命と財産を守る消防団

中頓別消防団春季演習

中頓別消防団春季消防演習が消防庁舎前で5月20日に実施されました。各分団が機械器具点検やポンプ操法のほか、無駄の無い機敏な動きで放水を行うと、見学に来ていた人から拍手がおこりました。最後に防火スーツに着替えた団員が消火訓練を行いました。私達は、この頼もしい消防士や消防団員に守られており、安心して暮らしていけると思いました。火災ゼロのまちを目指して皆さんの火の取扱いに注意しましょう。

平和な日本になりますように

戦没者慰霊祭

平成24年度中頓別町戦没者慰霊祭が、5月31日町民センターにおいて行われました。

我が国の平和と発展のため、尊い身命を礎として戦没された町内54柱にご遺族、町民の方々が黙祷を捧げ、「このような惨事が二度と起こらぬよう、私たちが話し、後生へと語り継がれていかなければならない。」とのご遺族からの追悼の言葉を胸に、出席者一人ひとりが献花を行い、ふるさと中頓別への想いと、平和への誓いを新たにしました。



仲間と共に川をくだれ！

中学校運動会

中頓別中学校の運動会が5月27日に行われました。

小雨が降る寒空の下での運動会となりましたが、3年生をリーダーとして全校生徒が2チームに分かれ、それぞれ高得点を目指しました。

なかでも伝統的な団体競技である「長縄跳び」や「頓別川くだり」では接戦になるなど、見どころもたくさんあり、我が子の頑張りに応援をしていた親たちの歓声が、グラウンドいっぱい響きわたっていました。



ポイ捨てやめて！きれいな町へ
中頓別町クリーン作戦

中頓別町クリーン作戦が5月13日、27団体310名が参加して実施されました。この日は早朝に雨がぼつぼつと降っていましたが、作戦時には雨もやみ舗装も乾いていました。小さな子どもから大人まで一緒にゴミ拾いを行いました。空き缶、ペットボトル、ビニール、紙類等、4トトラック2台分になるくらいのゴミの量でした。これからを担う子ども達のために環境美化運動を続け、きれいな中頓別町にしましょう。当日参加された皆さん、ありがとうございます。



秋には大きくなって帰ります

神崎牧場入牧

神崎牧場の入牧が5月30日に行われました。
この日入牧した授精対象牛は116頭。なかなか家畜車から降りてこない牛を押したり引いたり、苦労しながらパドックへ。
興奮した牛が落ち着くのを待ってから、青々と伸びた牧草のじゅうたんの中に放牧されました。
今はまだ小さい牛たちですが、牧草を食べ下牧の頃には一回り大きくくなって牛舎に戻ることでしょう。

良質な地元の木を使って！

峰友武氏 北海道指導林家に認定

中頓別・浜頓別町森林組合代表理事組合長の峰友武氏が北海道指導林家に認定されました。同組合役員として本町及び浜頓別町民有林の森林整備の推進、指導を行っており、自らの所有森林の保育管理は地域の森林所有者の模範となっています。また、地材地消の促進を地域一体となつて図ることが必要なことから、自己山林内の住宅用材等に利用可能なカラマツ林を「登録林分」として指定し、工務店等へ情報発信するなど地域材利用促進の取組みを行ってきたことが認められたものです。



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。

戒告（5月14日付） まちづくり推進課長（戸籍事務での管理監督責任）
（前総務課長）

戒告（6月4日付） 産業建設課主任（業務の不適切な処理及び勤務態度不良）
いずれも地方公務員法の義務違反等による処分です。

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 平成 24 年度の保険料等について ～

■ 7 月に保険料額をお知らせします

平成 24 年度の保険料につきましては、7 月に個別にお知らせします。

《保険料の計算方法》

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{均等割} \\ \hline \text{【1人当たりの額】} \\ \hline 47,709 \text{ 円} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割} \\ \hline \text{【本人の所得に応じた額】} \\ \hline (\text{平成 23 年中の所得} - 33 \text{ 万円}) \times \\ \hline 10.61\% \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{1 年間の保険料} \\ \hline (100 \text{ 円未満切り捨て)} \\ \hline \end{array}$$

- 1 年間の保険料の上限額は 55 万円です。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

◆ 保険料の軽減

① 均等割の軽減（年額）

- 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

所得が次の金額以下の世帯		軽減割合	均等割の年額
33 万円かつ被保険者全員が所得 0 円 (年金収入のみの場合、受給額 80 万円以下)	⇒	9 割軽減	【年額】 4,770 円
33 万円	⇒	8.5 割軽減	【年額】 7,156 円
33 万円 + (24 万 5 千円 × 世帯主以外の被保険者数) ※単身世帯の方は該当しません	⇒	5 割軽減	【年額】 23,854 円
33 万円 + (35 万円 × 世帯の被保険者数)	⇒	2 割軽減	【年額】 38,167 円

② 所得割の軽減

- 被保険者個人の所得で計算します。

所得が次の金額以下の方	5 割軽減
所得から 33 万円を引いた額が 58 万円以下の方	軽減割合

③ 被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- この制度に加入したときに被用者保険の被扶養者だった方については、所得割はかからず、均等割が 9 割軽減となります。

※ 被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

◆ 保険料の減免

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

◆ 保険料のお支払い方法

保険料のお支払いは、「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。

「口座振替」を希望される方は、介護福祉センターへお申し出ください。
(お申込みに必要なもの：ご本人の保険証・お支払いする口座の預金通帳とお届け印)

- 「年金からのお支払い」から「口座振替」への切り替えには、2～3か月程度お時間が必要です。
- 税申告の際の「社会保険料控除」は、お支払いする方に適用されます。
(年金からのお支払いの場合、お支払いいただくご本人の社会保険料控除の対象になります)

■ ジェネリック医薬品の利用について

- 医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。
- ジェネリック医薬品の処方をご希望される方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の受付窓口に「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。

効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬です。

※ ただし、ご希望の際は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

■ 病院にかかるときはこんな点に気をつけましょう

自分自身のからだの状態に関心と責任を持ち、お医者さんとの対話を大切にしながら、病気に向き合っていくようにしましょう。

- かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら、まずは相談しましょう。
- 具合が悪いときには早めに受診し早めに対処しましょう。
- 同じ病気でいくつもの医療機関を受診することは控えましょう。
- 休日や夜間に救急医療機関を受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。

お問合せ先

北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目

国保会館6階

電話 011-290-5601

保健福祉課保健福祉グループ

中頓別町介護福祉センター内

電話 6-1995

教育委員会 社会教育だより

活動の広場へ集いをおして

☆スポーツ少年団活動開始！

中頓別町スポーツ少年団本部が5月12日、町体育館を会場に結団式を開催し、各団員から活動の抱負が発表されました。今年度は、町内の小中学生44名が、野球、剣道、柔道、卓球に所属して活動を行うことになりました。

結団式終了後、体力テスト会に参加した39名の児童は、4種目（腹筋、立幅跳、腕立て、時間往復走）の記録を測定し、屋外での5分間走の活動は、気温が低いため、体育館の中で、これからの活動の基礎体力作りを行いました。

なお、当日、体力テスト会の運営にご協力をいただきました各団の指導者や保護者の皆様に心からお礼を申し上げます。



☆第1弾パークゴルフ大会開催！

寿パークゴルフ場を会場に5月12日、第11回町長杯争奪町民パークゴルフ大会を開催しました。42名の参加者は、みぞれも降る寒空の中、芝生やコースの状況を確かめながら、思い思いのプレーで上位入賞を目指していました。

小学生でも楽しむことが出来る



スポーツです。寿公園事務所で、道具の貸出も行っていますので、ぜひ、ご家族で楽しんでみてはいかがでしょうか。

☆大会結果

総合優勝 赤川慶一さん

一般男子

第1位 赤川慶一さん、第2位

坂本丈夫さん、第3位 山口二千男さん

一般女子

第1位 山口喜美子さん、第2

位 赤川知子さん、第3位 石神フヨ子さん

☆放課後子ども教室がはじまりました

放課後子ども教室が町民センターを会場に5月11日から、開催しています。この教室の主催は、中頓別町学校・家庭・地域の連携による教育支援活動運営委員会により、長期休業期間中を除き、毎週金曜日と最終の火曜日の活動になります。学校からの宿題や予習、復習の取り組みが活動の中心になり、体験活動もあります。現在、中頓別小学校の児童23名の希望があり、宿題や課題、体育館でキックベースなどのスポーツを行っています。

これからの活動は、子どもたちの意見も取り入れながら、森の散策、縄跳び、百人一首など様々な取組を計画しています。その中で、地域の皆様のご支援や協力をいただく場面が多くありますが、何卒ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

図書室だより

『カウンターからの風景』

子どもは絵本の細かいところまで、よく見えています。

作家が同じ絵本には、ところどころに共通した人物や動物がちよっとだけ登場していたりなど、子どもに教わる人が多い絵本の世界です。

『この本大好き』

鴻上 武蔵（こうがみ むさし）くん（5歳）

「ゴンガらがっち」著・ユーフラテス 小学館

・迷路を進むところが好きで、何回も同じ本を借りて、読んでいます。（お母さん談）



■注目の新着本

（一般書）

『PK』

著：伊坂 幸太郎 講談社

その決断が未来を変える。連鎖して、三つの世界を変動させる。

こだわりとたくらみに満ちた三中篇を貫く、伊坂幸太郎が見ている未来とは――。未来三部作。



（児童書）

『きせつの手づくり図鑑 夏』

著：峯村 良子 偕成社

七夕かざり、植物図鑑、サマードレス、ビーズアクセサリー、樹脂ねんどの小物、フェルトの小物入れ、手紙の折り方、リサイクル工作、ミサンガなどなど。この本の中で、きつと自分が好きな手づくりと出会えるよ。さあ、これから作る？



『このゆびと〜まれ〜』の活動』

※5月17日、小学校で「どろぼうがっこう」「はしれ！やきくん」の読み聞かせを行いました。

子どもたちは、とても静かに真剣に聞いてくれます。

※5月24日、乳幼児健診での読み聞かせを行いました。

■今月の新着図書（5月24日現在）

一般向け図書

『刑事雪平夏見 愛娘にさよならを』 秦 建日子

『犬も食わない』 上沼 恵美子

『ここに死体を捨てないでください！』 東川 篤哉

『造花の蜜』 連城 三紀彦

『天使の報酬』 真保 裕一

『救命』 海堂 尊

『はげまして はげまされて』 竹浪 正造

児童向け図書

『コードモザウルス』 土屋 富士夫

『国をたがやした金次郎』 漆原 智良

『おしゃべりさん』 さいとう しのが

『あんちゃんが行く』 丘 修三

『母さんのじん臓をあげる！』 馬場 錬成

『ハンカチの上の花畑』 安房 直子

『デモナータ10 地獄の英雄たち』

ダレン・シヤン

※CD付き落語（全26巻）を寄贈していただきました。

どうぞ、ご利用下さい。

※「舞姫」「坊ちゃん」「放浪記」「二十四の瞳」等、日本の名作をCDで聞いてみませんか？

※その他、多数の新着図書があります。どうぞ、ご来室下さい。

検診結果からわかること

慢性腎臓病(CKD)のほな

8人に1人が慢性腎臓病！

皆さんは慢性腎臓病という言葉
を聞いたことがありますか？
慢性的に腎臓に何らかの障害が
ある状態を「慢性腎臓病（CKD）」と言います。「蛋白尿などの腎疾患の存在を示す所見」あるいは「腎機能低下（糸球体ろ過量が60未満）」のどちらか、または両方が3カ月以上続く場合を慢性腎臓病（CKD）と定義します。

慢性腎臓病は成人の8人に1人と推測されています。糸球体ろ過量（GFR）が正常の10％程度まで低下すると、自分の腎臓では生きていくことができなくなるため透析療法が必要になります。この病気はかなり進行してしまうまで症状が殆どないのが特徴です。そのため自覚症状が出て初めて病院へ行ったところ、すぐ透析開始になってし

まうということもあります。

慢性腎臓病は透析だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞になる可能性も高いのですが、早期に診断することで治すことや進行を抑制することが可能です。また、生活習慣に注意することで予防や悪化を防止することが可能な疾患でもあります。

健診結果からわかる腎臓の働き

腎臓の働き具合は尿検査や血液検査でわかります。健康診査の尿検査の結果を見てください。尿からは体に必要なタンパクは出ないようにしているのに、もし出ているなら腎臓が悪くなっているサインです。血液の中をきれいにするのも腎臓の役割です。血液の中に老廃物が多いと腎臓が悪い証拠です。クレアチニンも尿酸も老廃物の一種。基準値よりも多くなかったです

先生の
健康
保
File No.224
健康宅配便
今月の
担当は

山田美緒子

か？年齢によって腎臓も弱ってきますから、クレアチニンを使つて、年齢性別を考慮して、腎臓の機能を計算したのがeGFR（推定糸球体ろ過量）という指標です。

中頓別で国保の方を対象に行っている特定健診では全員にクレアチニン検査、尿酸検査を行っていますし、検査結果にはeGFRの値が記入されています。自分の腎臓の働きについて心配がないかどうか確認してみてください。

自分の腎臓の働きがどの程度かを知りたい方は、かかりつけ医や保健師にお問合せください。

腎臓をいたわるポイントは

薬やサプリメントの中には、慢性腎臓病の原因となったり、

腎機能を低下させるものが少なくありません。必要な薬以外は飲まない・使わないように意識したいですね。

内臓脂肪の蓄積はメタボリックシンドロームを招き、腎障害をすすめます。若いうちから体重や腹囲をチェックして肥満予防に努めたいものです。

高血圧・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症といった生活習慣病は適切な治療や食事療法、運動療法などでコントロール可能です。

減塩に努める、禁煙やアルコールの適正摂取に努める、排尿を我慢しない、適切な水分摂取に努める、十分な睡眠、休養をとる、ストレスをためないといったことも腎臓をいたわる大事なポイントです。

慢性腎臓病といわれたら蛋白質の摂取制限が必要となります。詳しくは栄養士に相談してみてください。

以前介護福祉士として働いていましたので職場の健診を毎年受けていました。仕事を辞めてから健康診査の機会がなくなっただけで健康診査を受けられることを知りました。体調の変化を感じるようになったこともあり、自分の健康状態を確認したいとの思いから健診の申込をしました。

仕事を辞めて専業主婦でいますが、運動の機会が減ったことを実感するようになり最近歩き始めました。歩く場所を変えて、風景の変化を感じたり、他の歩いている方と挨拶を交わすなど心地よさを感じています。

旅行が好きなので、夫婦で健康でいたいと考えています。健診結果をうまく活用しながら、健康管理をしていきたいと思っています。



今月のおすすめ料理 ～あかね 清野 とし子さん～

そうめんジャージャーの作り方

- ① そうめんをゆで、水で洗います。
- ② ゴマ油を熱し、豚ひき肉を炒めます。
- ③ ②に酒、砂糖、醤油、化学調味料、豆板醤を入れ味付けします。
- ④ 水溶き片栗粉を加えとろみをつけます。
- ⑤ ④をゆでたそうめんにかけて出来上がりです。

材 料

☐ そうめん・・・	一把
☐ 豚ひき肉・・・	80 g
☐ ゴマ油・・・	適量
☐ 酒・・・	適量
☐ 砂糖・・・	適量
☐ 醤油・・・	適量
☐ 豆板醤・・・	適量
☐ 化学調味料・・・	適量
☐ 片栗粉・・・	少量



今回は、そうめんを使ったジャージャーめんをご紹介します。

これから迎える夏の季節にもさっぱりいただけるのではないのでしょうか？

めんはそうめんの他にひやむぎでもいいそうです。

ひき肉は、鶏肉を使っても美味しく出来るようです。

豆板醤の量を調節することでお好みの辛さに仕上げる事が出来ます。

水溶き片栗粉で少々とろみをつけることで、具がめんからみやすくなり食べやすいでしょう。

めんがたくさん残ってしまった時や、いつもとちょっと違った食べ方と思った時などいかがでしょうか。さつそく、試してみませんか。

栄養士 市本美由紀

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

聞く耳を絶へず持ちつつ黄水仙 高橋 恵翠	空青し狭庭の牡丹の芽のいとし 山崎 静女	つくしんぼ幼き文に類寄せて 平田 栄珠	主なし黄水仙のみ誇らしげ 高橋 妙子	再検査花冷の朝と共に発ち 菅原 貞子	雪溪のゴジラいつしか狐型 東海林 海峯	薯を蒔く五升穫れよと母念に 武田 雄峰	やまなみ吟社 五月例会
-------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	------------------------	----------------

節電のお願い

お客さまには大変なご不便とご迷惑をおかけすることとなりますが、お盆期間（8月13日から8月15日）を除いた次の期間の平日について、一昨年と比較して 7%以上の節電にご協力くださいますようお願いいたします。

節電をお願いする期間	節電をお願いする時間帯
7月23日から9月7日まで	9時から20時
9月10日から9月14日まで	17時から20時

北海道においては、残暑の影響と日没が早くなる影響等が重なるためと考えられるピーク需要が、9月10日以降夕方に発生することから、この時間も節電へのご協力くださいますようお願いいたします。

また、土日祝日は需要が低く推移するため、平日に限定しての節電のお願いとしています。

火力発電所の計画外停止など不測の事態が発生し、さらなる節電をお願いしなければならない状況となった場合は、改めてお知らせいたします。

【北海道電力株式会社】

編集後記

鍾乳洞まつりも晴天のうちに無事終わり、実行委員の方々前日の準備から当日の運営片付けご苦労様でした。

私も鍾乳洞へ取材へ行きましたが、町外からの人が多く見学に来ており驚きました。昼も会場がいっぱいになるほど人がいて、会場には焼肉のいいにおいがしていました。わたしも、焼肉を食べようかとしていましたが、よさこいが始まったり、砂金掘り体験が始まったりして、そちらの写真を写しに行き食べ損ねました。来年こそは食べようと思っているしだいです。（tady）

戸籍だより

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。）

おくやみ

字上駒 佐々木 清治さん
(88歳 5月11日)

人のうごき
(平成24年5月31日現在)
世帯 944(1)
人口 1,943(-1)
男 957(1)
女 986(-2)
()内は前月対比

ご寄附

ありがとうございました。

(中頓別町ふるさと応援寄附)
茨城県つくば市 杉山 忠 様
10,000 円
埼玉県所沢市 外山 寿男 様
40,000 円
(その他の寄附)
千葉県松戸市 平岡 豊 様
10,000 円
千葉県千葉市 寺下 正雄 様
170,000 円
中頓別町字寿 湯畑 泰幸 様
森川 寿政 様
宅地 327.38 m²
中頓別町字寿 寿自治会長
石川 久雄 様
建物 68.00 m²
神奈川県横浜市 石原 好雄 様
1,500 円
中頓別町 細谷建設(株)
代表取締役 細谷 武昭 様
エゾヤマザクラ 10 本 外一式
中頓別町 細谷建設(株)
代表取締役 細谷 武昭 様
墓地・火葬場入口案内用看板
東京都
中頓別町故郷会東京一同様
図書購入 42,500 円

広報誌なかとんべつ 6月号 Vol.631

【発行】 2012年6月10日

【編集】 中頓別町総務課住民グループ 〒098-5595 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別 172-6 TEL 01634-6-1111 FAX 01634-6-1155
HP <http://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp> e-mail : info@town.nakatombetsu.lg.jp

【印刷】 有限会社 天北印刷工業

この広報誌は再生紙を使用しています。