

広報 なかとんべつ

9

No.634

2012

北緯45度癒しの里
中頓別町



イ〜モン採ったど〜

実りの秋をおかえ、こども館の子育て支援事業「わくわく広場」では8月22日、ふれあい農園でいも掘りをしました。

猛暑の一日でしたが、流れる汗も気にもせず、こども達は夢中でまるまると太ったジャガイモを掘りおこしていました。

Contents・目次

高齢者を狙う悪質な犯罪の数々にご注意！	2, 3
高齢者サービスの紹介	4, 5
まちの話題	6, 7
オンリーワン ～なかとんべつの宝物～	8
図書室だより	9
information ～お知らせ～	10, 11
健康宅配便・おすすめ料理	12, 13

ロマン息づく大自然の町ー中頓別



高齢者を狙う悪質な犯罪の数々に注意！

知らない所で、あなたは狙われています！

最近では、「おれおれ詐欺」や「振り込め詐欺」「訪問販売によるリフォーム工事」に関するトラブルなど高齢者のような社会的弱者を狙った悪徳商法が目立ちます。

これらの悪徳商法や詐欺的行為にあわない為には消費者自身が悪徳商法や詐欺的行為を見抜く目を持つことが大切です。

万一、悪徳商法にあつてしまったら即座に法的手段をとることで素早い対応が必要となります。

架空請求

身に覚えのない請求書が届いた場合

突然、メールやはがき、封書などで請求書が届き、身に覚えの無い金銭を要求されるのが架空請求や不当

請求と呼ばれるものです。

注文していない商品が送りつけられ代金を請求された場合については、荷物は受け取らないようにしましょう。万が一受け取ってしまった場合については、代金を支払う義務は無く、荷物を受け取ってから14日間保管義務はありますが、14日間を過ぎたら自由に処分しても大丈夫です。

騙されないためには、「利用していないければ支払わない。自分からは絶対に連絡はしない。」など架空請求は無視するのが鉄則です。

悪質な場合には、消費生活センターや警察に連絡してください。また、最近では「少額訴訟」を悪用した手口が見受けられます。「少額訴訟の呼出状」や「裁判

振り込め詐欺

所からの支払督促」と思われる場合は放置せずに、すぐに消費生活センターや弁護士会などに相談してください。

家族や公的機関などを装った電話がかかってきた場合

家族や警察、弁護士などを装って電話をかけてき、家族が借金や交通事故などのトラブルに巻き込まれたと嘘を伝え、架空のトラブル解決のためのお金を要求します。

また、役所や税務署の職員などを装い税金の還付手続きと思わせてお金を騙し取る還付金詐欺も近頃増えています。

被害にあった後、頻繁にあやしい電話が増えた場合

(次々商法) 被害のあった人のデータが悪質業者の間に回り、何度も狙われる二次被害が増えていますので、あやしい電話がかかってきても、あいまいな返事をせず、きっぱりと断りましょう。

また、送金方法の新たな手段が見受けられ、従来はATMでの振込みでしたが、インターネットバンキングを使った自宅での振込みを指定する詐欺も増えてきています。また、現金書留や小包などでお金を送らせる手段がありますので注意しましょう。

点検商法

自宅にやって来て、いくつか商品売り込まれた場合

突然、業者が自宅を訪れ「無料点検サービス中です」などと言って家に上がりこみ、点検の結果「このままでは危険」などと不安をおおぎ、高額な商品やサービス売りつけます。

災害後「補助金が出るから」と家屋の修理を勧められる便乗商法があります。台風や地震などで被害を受けた住宅を訪問して、家屋の修理をすると言いつて修理契約を出ると言いつて修理契約をさせます。しかし、実際は補助金も出ず高額な修理代だけが残ります。

かたり商法の場合

消防署の職員や公的機関の職員を装い訪問し、「法律が変わりました」、「義務になりました」、「今後は使え

なくなります」と巧みな言葉で惑わし商品やサービスを販売します。

騙されないためには、服装を信用してはいけません。服装を見て信じ込み、家にながらせたりしないようにしましょう。また、義務や法律の言葉に注意しましょう。そして、身分証の提示を求めましょう。

クーリングオフを活用しましょう。

いったん契約をしてしまっても、法律で定められ

た期間内であれば無条件で解約できる制度です。特定商取引法の規制対象となっている取引方法で契約した商品やサービスは、原則すべてクーリングオフの適用対象です。ただし、乗用車などの一部商品・サービスは対象から除外されます。詳しくは消費生活センターなどに問合せてください。

詐欺に遭わないために

玄関の鍵をかけることをお勧めします。また、チェー

ンが家に来ても、チェーロック越しに話しをすることで、家にながられないで済みますので安心です。

電話などの詐欺については、少しでも身に覚えが無い場合には、自分や家族に関係のある事は一切話さず電話を切りましょう。どうしても、心配な場合については、相手の情報を聞きこちら側より電話をすると言いつつ一旦電話を切つてから、こちらから電話をかける方が良いでしょう。その時に名前、住所、電話番号等聞き本当に実在するか調べ、冷静になってから電話で確認してください。

消費生活相談担当

役場まちづくり推進課

電話 6-1111

稚内市消費者センター

電話

016212314133



実際に携帯電話に届いた不正請求のメール

—敬老特集②—

高齢者サービスの紹介

町及び社会福祉協議会では次の高齢者に対する助成制度を行っています。

お見舞金助成制度

後期高齢者医療の対象者に医療費から月額2,000円を上限に助成します。

対象者

後期高齢者

手続きの方法

印鑑と医療機関から発行された領収書、金融機関の口座番号が分かる書類を持参してください。

※領収書の発行日から12ヶ月以上を経過した場合は対象になりません。

手続き場所

介護福祉センター

担当グループ

保健福祉課保健福祉グループ

高齢者乗合自動車無料乗車券交付事業

町内のバス路線区間に限り利用することができ、無料乗車券を交付します。

対象者

町内に居住する75歳以上の方

申請方法

対象者に保健福祉グループより通知します。

担当グループ

保健福祉課保健福祉グループ

ハイヤー乗車券交付事業

高齢者や重度肢体不自由者の通院などが容易にできるよう、ハイヤーチケットを交付します。

交付内容

チケット（1枚500円）

を24枚（車を所有している配偶者にも12枚交付します。）

※公共交通機関のない地域に住んでいる方は48枚交付します。

申込み方法

申請用紙は保健福祉グループにありますので、必要事項を記入の上、提出してください。

担当グループ

保健福祉課保健福祉グループ

中頓別町ピンネシリ温泉入館料助成事業

高齢者に対し、中頓別町ピンネシリ温泉入館料の一部を助成します。

対象者

満70歳以上の方

交付内容

1回の入館につき220円の助成をします。

申込み方法

申請用紙は保健福祉グループ

ープにありますので、必要事項を記入の上、提出してください。

担当グループ

保健福祉課保健福祉グループ

病院患者送迎サービス事業

中頓別町国保病院に通院される方を対象とした患者の送迎を行っています。

月曜日 午前

秋田・小頓別・岩手・上頓別・敏音知・松音知・上駒

火曜日 午前

神埼・兵安・豊泉・藤井・弥生・寿・旭台（市街地は除きます。）

木曜日 午前

秋田・小頓別・岩手・上頓別・敏音知・松音知・上駒

木曜日 午後

神埼・兵安・豊泉・藤井・弥生・寿・旭台（市街地は除きます。）

給食サービス事業

町内に居住するお年寄り
で、一人暮らしの方を対象
に夕食を配食します。

対象者

一人暮らしの高齢者

利用料金 1食 500円

(1週間で3回を限度)

手続き先 社会福祉協議会

(介護福祉センター内)

除雪サービス事業

除雪に関する相談に応じ
たり、除雪のためのボラン
ティアや業者を紹介します。

対象者

一人暮らしのお年寄りや
お年寄りだけの世帯等

個人負担 目安として1時

間 1,000円)

手続き先 社会福祉協議会

(介護福祉センター内)

電話 6-11717

減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証） が新しくなりました

- 平成24年8月1日からは、今回交付した減額認定証をお使いください。
減額認定証を提示することで、入院及び外来で自己負担限度額以上の支払をする必要
がなくなり、医療を受ける際の自己負担額を軽減することができます。
(入院の際は食事代も減額されます。)
- 保険証と一緒に医療機関等の窓口で渡してください。
- ※ 減額認定証は、住民税非課税世帯（区分Ⅰ及び区分Ⅱ）に交付されます。
- ※ 外来で自己負担限度額以上の支払いをする必要がなくなったのは、平成24年4月か
ら制度が改正されたためです。

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

交付年月日 平成24年 8月 1日

被保険者番号 01234567

住所 札幌市中央区南2条西14丁目

氏名 後期 太郎 男

生年月日 昭和 7年 7月 7日

発効期日 平成24年 8月 1日

有効期限 平成25年 7月31日

適用区分 区分Ⅱ

長期入院 平成24年 8月 1日 保険者印

保険者番号 39011000

並びに保険者の名称及び印 北海道後期高齢者医療広域連合

- ・「発効期日」及び「有効期限」を
お確かめのうえ、ご使用ください。
- ・有効期限内であっても、所得や世帯
状況等により、適用区分が変わる
場合があります。
その場合は、お住まいの市区町村
からお知らせいたします。
- ・有効期限の切れた減額認定証は、
お手数ですが破棄してください。



◎ 医療機関等でお支払いいただく医療
費の自己負担限度額について月ごと
の負担の限度額

区 分		自己負担限度額	
		外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）
一 般		12,000円	44,400円
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ		15,000円

※複数の医療機関等に受診された方は、各医療機関等で自己負担限度額までご負担いただきます。その際、1ヶ月の自己負担額が、自己負担限度額を超えたとき、超えた額が高額療養費として支給されます。

お問合せ先 中頓別町介護福祉センター内 保健福祉課保健福祉グループ 電話 6-1995

気分は消防士

こども館避難訓練

認定こども園では8月10日、火災を想定した避難訓練を行いました。
火災警報器が鳴ると子ども達は話をやめ、先生の指示に従い、口に手を当て低い姿勢で避難場所まで速やかに移動しました。
その後、子ども達は一人ひとり消防士になった気分です。ホースを手にし、放水訓練を楽しそうに体験していました。



一攫千金を狙って

砂金まつり

好天に恵まれた8月15日、ペーチャン川砂金掘り体験



場では、砂金まつりが行われました。
このイベントはお盆に帰省されている方に砂金掘りを楽しんでもらおうと「砂金の会」(大場豊会長)を中心に観光協会が主催しているもので、今年で25回目。
愛知県や宮城県など道外や道内各地から約150名が参加し、川底に眠る黄金色の輝きを探していました。
この日の最高気温は26.5度。ひんやりとした川の水が心地よく、砂金掘りの側では水着姿の子どもの水遊びをする姿もあるなど楽しいひとときを過ごしていました。

暑さに負けずゴール目指して

町民駅伝大会
小学生マラソン大会

第33回町民駅伝大会・第4回小学生マラソン大会が9月2日、開催されました。
猛暑の中、小学生は、汗をかきながら一生懸命に走っていました。この日は、走者にとっては過酷なものとなりましたが、コースに出た選手は全員、無事に走りきることができました。
結果は、次のとおりとなりました。

第33回町民駅伝競技大会結果

(小学生の組)
1位 「スピードスター」



(中学男子の組)
1位 「中卓球部男子」

(中学女子の組)
1位 「中女子バスケットボール部」

(一般男子の組)
1位 「五十嵐ファミリ」

相馬光那さん
鴻上大和くん
四條旬葉くん
野田悠莉さん
山田 海くん
石黒悠也くん
菅原佳紀くん
森川亮太くん
北村莉歩さん
塚田千春さん
星 沙紀さん
伊藤七海さん
五十嵐龍彦さん
五十嵐由美さん
石神忠信さん
石神信祐さん

第4回小学生マラソン大会
(1年生)
1位 四條甫高くん
(2年生)
1位 花田聖也くん

サイン会で子ども達大喜び

B・B中頓別町を訪問

北海道を拠点とする日本ハムファイターズのマスコットB・Bが8月11日、全道の市町村を訪問するプロジェクト『212物語』の撮影で、中頓別町を訪れました。

日中は町の見どころなどを撮影。突然の訪問者に、町民は多少驚きを隠せない状況でしたが、B・Bの明るさで緊張感もほぐれ、中頓別町をPRしていました。

夕方からは町民センターに場所を移動し、握手会や記念撮影、サイン会を行いました。小さな子供から大人まで集まり町民センター大ホールはたくさんの日ハムファンでいっぱいになりました。B・Bもたくさんの人にサインを書いていました。子ども達も、良い思い出になったのではないのでしょうか。

日中撮影された町の見どころなどについては、日本ハムファイターズの試合の一時前、札幌ドームの大型ビジョンで放映されます。



牛肉食べて運動会

北緯45度酪農祭

酪農を地域住民に理解してもらおうと毎年開催している北緯45度酪農祭（主催酪農祭実行委員会姉齒義宣会長）が9月1日、メモリアルパークで行われました。今年で23回目を数えるこの祭に酪農者家族の外、町民や関係者など約300人が参加しました。100食限定で無償配布された牛肉のサーロインス

観客に大好評

セロ弾きのゴーシュ公演

劇団わらび座による、北海道巡回小劇場ミュージカル「セロ弾きのゴーシュ」が8月30日、中頓別小学校体育館で公演されました。女性2人、男性1人とという少ない出演者によるミュージカルでしたが、歌も踊りもとても迫力があり、時には笑いを誘う場面もあり、役者さんの熱演に、観客も暑さを忘れて魅了されていました。



テーキには長蛇の列が並び、ホルスタイン柄のオーバーオールに身を包んだモウ娘？がビールを販売するなど会場は終始和やかな雰囲気でも包まれました。

時折日が射す曇天の天気の中、訪れた人たちは、ビールと焼肉を頬張りながら、ジャグリングショーや歌謡ショーを楽しみ、地域対抗の玉入れ競技や混成縄跳び競技など楽しい一日を過ごしました。



音楽には
とてもこだわります！

ボーセン・ジェレッドさん
(アメリカ・ワシントン州出身)

デザインには
とてもこだわります！

ボーセン・仁美さん
(神奈川県出身)



アメリカ、ワシントン州シアトルで 2006 年に出会い、翌年 7 月に結婚。2007 年 8 月から、ジェレッドさんが ALT として勤務するため夫婦で中頼別町へ移住。4 年間 ALT を務めた後、現在はそれぞれ得意な分野で活躍中。

中頼別町の好きなところは？

ジェレッドさん

車を使わなくても、家を出てすぐスキーのできる場所があり、近くには山もたくさんあって、川遊びや釣りなど、自然の中での遊びがたくさんできるところです。

仁美さん

自然が豊かなことに加え、町の人の心が温かいことです。野菜を頂いたり、食事に招いてもらったりすることも多いですし、お祭りなどを大切にしていて地域のつながりが強いのも好きです。

最近の活動は？

ジェレッドさん

6 月末に初めての CD を発売しました。

タイトルの「The Road to Hallelujah」は、

人生の道のりという意味が込められています。曲のイメージから、真つすぐ山へと続いている道がある、「ハイジの丘」をジャケットの写真に選びました。

今は、興部や下川、枝幸など中頼別町以外の町

でもライブ活動をしています。今後は、名寄、東川でのライブも控えています。また他町の地元を拠点に活動するミュージシャンとも、一緒にライブをしたり、活動の手助けができればと思っています。

仁美さん

この CD は自宅での録音だったので、マイクが外の雑音を拾ってしまったりして、録音にはかなり苦労していました。さらに録音したものを何百回と聴きなおして、彼の音へのこだわりが見て取れました。

ジャケットの写真は仁美さんが撮ったんですよ。

仁美さん

昨年 5 月に写真を撮りました。まだ山に雪が残る寒い日の撮影となりましたが、「ハイジの丘」はもちろん、近所の牧草地など、町内の自然の中で良い写真が撮れたと思います。

ジェレッドさんが、音にすごくこだわりのあるように、私は視覚的な部分や

デザインにこだわりのあります。

次に挑戦してみたいことは？

ジェレッドさん

音楽活動に加えて、空を飛ぶ楽しさをもっと知ってもらえるよう、パラグライダーの活動の幅も広めていきたいです。また、中頼別は山が近くパラグライダーに適しているのも、そういう面からも中頼別の魅力を発信できたらいいですね。

仁美さん

これまで翻訳やグラフィックデザイン等の仕事をしてきましたが、これからはもう少し、町のお店や特産品をデザインのお力で PR したり、何か地域のお役に立てる仕事ができると思っています。

夫婦円満の秘訣は？

ご夫妻

お互いに夢があり、応援でき、良き理解者であることだと思います。

図書室だより

『カウンターからの風景』

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。
夏休み期間、子ども達がたくさん本を借りにきてくれました。
なかでも、自由研究の参考にと、図鑑や工作の本を借りる児童が多かったです。そして、図書室には5歳の男の子がペットボトルで「ゆらゆらモビール」を作って飾ってくれました。
天井に吊り下げた鳥がゆらゆら揺れて、とてもかわいいです。



『この本大好き』

太田 尚子 (おおた しょうこ)ちゃん (3歳)
「アンパンマン マグネット えほん おかいものへいこう！」原作・やなせ たかし フレーベル館
・「どれにしようかな」と楽しく遊んでいます。
(お母さん談)



■注目の一冊 (一般書)

『坂の上の坂』
著：藤原 和博 ポプラ社
司馬遼太郎の名著『坂の上の雲』の舞台となった明治維新直後の日本は、平均寿命が今の約半分でした。



ひと仕事終えた後は自然に枯れていき、隠居生活の後に奇麗に死ぬことができました。でも、多くの人が80代まで生き延びる現代では、50代から70代くらいまでの30年間は、単純な「老後」ではなくなりました。
坂の上にあるのは「雲」ではなく、「坂の上の坂」なのです。この事実を、いたいどれほどの人が本当に理解して人生設計しているのでしょうか？
この本では、上り調子に坂を上る人生を歩むために50代までに何を準備しておけばいいのか、本当に必要なことを提案します。

(児童書)

『うえきばちです』
著：川端 誠 B1出版
うえきばちがありました。土を入れて、好きなものを植えてみました。さて、いったい何が出てくるで



しようか？
ゆつくりと、そしておおまじめに、みんなで、この絵本を開き読んでみてください。
笑いがこみ上げてくる絵本です。

『このゆびとくまれ』の活動

8月23日、乳幼児健診での読み聞かせを行いました。



宗谷地方における津波

1938年1月1日に稚内地方気象台（旧稚内測候所）が設置されてから、今年で75年を数えます。

この間、宗谷地方で津波が観測された地震は22回あり、34年に一度は津波に襲われていることになりました。中でも次の3例では被害も発生しています。

○1940年8月2日 北海道北西沖の地震 マグニチュード7.5

現地調査によると利尻島杓形で3m、礼文島香深で1.5mの津波を観測しました。天塩川河口付近で死者10名を数えた他、稚内では漁船・漁具の流出が発生しました。

○1947年11月4日 北海道西方沖の地震 マグニチュード6.7

津波の高さは利尻島杓形で約2mとなり、小舟の破

損や漁具に損害がありました。

○1993年7月12日 「平成5年（1993年）北海道南西沖地震」マグニチュード7.8

現地調査によると豊富町稚咲内で1.6m、利尻島駕泊で1.2mを観測しました。稚咲内では、津波が岸壁を超えて押し寄せ、小型漁船1隻が港内で転覆破損しました。

このように、宗谷地方では幾度も津波が来襲し、被害も発生しており、決して油断できません。津波の特徴を知って、津波災害に対して備えることが大切です。

◎津波は猛スピードで、急に高くなりながら来襲します！

津波の速度は海岸付近でオリンピック短距離の選手

並です。津波が見えてから避難をはじめても間に合いません。

また、陸地に近づくにつれて後から来る波が前の津波に追いつき高くなるほか、入江や湾の奥、岬などでは波が集まり、特に高くなります。

◎津波は繰り返し襲ってきます！

津波は何度も繰り返し襲って来襲し、長い場合は1日以上も続きます。

また、第1波よりも、その後の波の方が高くなることがあります。

◎津波は膨大なエネルギーを持ってきます！

海の表面から深い海底までの海水全てが動いてやってくる。

波長が長いので、数分から数十分もかけてさまざまに破壊力とともに流れ込み、引いていきます。50cmの津波でも大人でさえ耐えられず倒されて流されます。

◎引き波から始まるとは限りません！揺れがなくても津波がくることがあります！

津波は最初に海水が引くとは限りません。また、海外など遠い場所の地震によっても津波を感じなくても津波が時間をかけて襲ってくる場合があります。

津波から命を守るためには「迅速な避難」しか方法はありません。海辺で地震の揺れを感じたら、津波警報・注意報を待たずにただちに避難を始めて下さい。

地震の揺れを感じなくても、津波警報・注意報が発表されたらただちに、より高い場所、より海から遠くへ避難して下さい。

また、津波警報・注意報が解除されるまで、決して、海岸に近づいてはいけません。

仕事や用事、レジャーなどで海岸に近付くときは、携帯電話やラジオなどで津波警報・注意報が入りできるようにして、津波災害から身を守って下さい。

稚内地方気象台

調停制度説明会及び裁判所見学会を開催します

今年は裁判所における調停制度が発足して90周年に当たります。

これを機会により多くの方に裁判所や調停手続きを知っていただくために、次のとおり調停制度説明会及び裁判所見学会を行います。参加を希望される方は、気軽に申し込みください。

○日時 10月16日 火曜日

13時30分から1時間程度

○場所 中頓別町字中頓別

166番地の5

旭川家庭裁判所

中頓別出張所・中

頓別簡易裁判所

○内容 調停制度の説明と

裁判所の施設見学

(法廷・調停室)

○説明担当者 裁判所職員

○申込み先 庶務係

担当 福迫ふくさく

○電話 6-1626

悪質な貸金業者にご注意ください

貸金業を営む者は、財務局長または知事の登録を受けなければなりません。無登録で貸金業を行っている業者を「ヤミ金」といい、無登録営業は貸金業法違反です。

容易に借りられるなどの広告を出したりダイレクトメールを送る業者の中には、違法なヤミ金業者も多いことから不安がある場合には、宗谷総合振興局環境生活課(電話0162-33-2527)または、道庁環境生活部消費者安全課(電話011-231-4111(内線24-527))までお問合せください。



鍾乳洞の案内は私におまかせ！

中頓別町地域おこし協力隊員(鍾乳洞来訪者を対象にしたガイド活動、ジオサイトなどの調査活動、ホームページ等による情報の発信、そうやや自然学校との連携事業における業務、地域おこしに資する活動などを行います。)が決定しましたので、お知らせします。



三浦 毅さん

横浜市から来ました三浦です。

鍾乳洞の魅力を全国に発信できたらと思っています。現在、鍾乳洞の案内を行っています。みなさん、よろしくお願いします。

保健師さんの

健康宅配便

File No.227

今月の担当は

山田美緒子

脳卒中ゼロを目指して

皆さんの脳はお元気ですか？

今年7月中村記念病院脳神経外科主任医長野呂秀策医師による講演会「皆さんの脳はお元気ですか？突然やってくる脳の病気」が保健センターで開催され、脳卒中等についての学習を深めました。

脳卒中は脳梗塞、脳出血、くも膜下出血に分類されます。脳梗塞には、脳の血管の動脈硬化が原因でおこるものと、心臓や他の血管の病気が原因でおこるものがあります。脳の内部に出血するのが脳出血、脳の表面に出血するのがくも膜下出血です。

脳梗塞の症状は麻痺、言語障害、しびれ、めまい、ときに頭痛など。脳出血は頭痛、嘔吐、麻痺、言語障害、意識障害。クモ膜下出血は嘔吐を伴う突然の激しい頭痛、ときに意識障害をおこします。

一過性脳虚血発作は、一過性に麻痺、感覚障害、言語障害などの症状が出現しすぐに消失するものです。繰り返し返すことで脳梗塞へと移行し後遺症を残しますが、この段階で治療すれば脳梗塞への移行を防止できます。

生活習慣と脳卒中

中頓別で平成22年度介護保険の認定を受けた人の原因疾患のうち、脳血管疾患は25%を占めていました。特に麻痺等の影響で脳卒中を発症した人は介護度が重度

になる傾向にあります。

同年の医療状況を見ても、中頓別の国保加入者（40～74歳）で生活習慣病を持つ人は271名で割合は43%、そのうち脳血管疾患で治療している人は62名でした。

脳卒中の主要危険因子は高血圧、糖尿病、不整脈（心房細動）、喫煙、過度の飲酒、脂質異常症などです。睡眠時無呼吸症候群やメタボリックシンドローム、慢性腎臓病にも注意が必要です。

これらはいずれも自覚症状に乏しく日常生活に大きな支障はないけど基本となる生活習慣の改善がなされない、脳卒中などの合併症に進展する可能性が高まります。年に1回特定健診などで自分の健康状態を確認し生活習慣を振り返る、生活習慣病の発症・重症化予防に努めたいものです。

脳卒中は一刻を争う緊急事態！
あなたの119コールが必要です！

脳卒中の中でも脳梗塞の治療は「血栓溶解療法」という治療法によつて著しい進歩を遂げています。早期（検査の時間も含めて3時間以内）にこの治療を開始することで殆ど症状がないままに回復する人も増えていきます。一刻も早い受診が、生命を守るとともに麻痺などの後遺症も最小限にとどめることができ、以後の生活の質を確保することにつながります。

次に書かれている顔・腕・言葉など脳卒中の兆候に気づいた方はすぐに救急車を呼んでください。あなたの「脳卒中かもしれない」という判断とすぐに救急車を要請する行動が、迅速な脳卒中治療に結びつきます。すべての人が脳卒中に襲われた人を助ける行動ができること。それが脳卒中ゼロへ

ACT-F.A.S.T(急いで行動せよ) 脳卒中は緊急疾患です!

脳卒中の兆候は 顔・腕・言葉でわかります		⇒	脳卒中? 「顔」「腕」「言葉」で“119番”
FACE: 顔	ニコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ		
ARMS: 腕	手のひらを上にして両手を前方にあげ5つ数える間に、片方の腕が下がる		
SPEECH: 言葉	「太郎が花子にリンゴをあげた」とうまく言えない		
TIME: 時間	これらの3つの兆候のどれかを示しているのなら時間の確認 すぐに119番または専門病院へ		

今月のおすすめ料理

～赤川 サツ子さん(あかね)～

ぎょうざ鍋の作り方

- ① ぎょうざを油で揚げておきます。
- ② 春雨を高温の油で揚げます。(ふわっとになったら油から取り出す)
- ③ 白菜は2cm幅に切っておきます。
- ④ 水1リットルを沸騰させ、そこに塩こしょう、だしの素を加え白菜を入れます。
- ⑤ 白菜が柔らかくなったら、②の春雨を加え、その後揚げたぎょうざを加えます。
2分程煮立てて出来上がりです。

材 料 (3人分)

- 春雨・・・75g
- ぎょうざ(市販のもの)・・・15個
- 白菜・・・150g
- 水・・・1リットル
- 塩・こしょう・・・少々
- だしの素・・・少々
- 揚げ油・・・適量



今回は、夏バテしがちなこの季節にも、また冬の寒い季節にももってこいのぎょうざ鍋をご紹介します。

春雨は、細く長い形が春雨を思わせることからこの名があります。

ポイントとして、春雨は低温の油ではうまく揚がらないので、油の温度を高くしてから春雨を入れるといい様です。

また、揚げたぎょうざは早めに鍋に入れてしまつと、とけて中の具が飛び出してしまつので食べる直前に入れるといい様です。

焼いて食べるぎょうざとはまた違った感覚で食べられるぎょうざ鍋、さっそく試してみませんか?

栄養士 市本美由紀

今月のおすすめ料理コーナーに載せてみませんか? お家で簡単に作れる一品を皆さんに紹介をさせていただきますので、保健福祉課(電話6・1995)にお知らせください。

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

戸籍だより

8月1日～8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 米屋 愛子さん
(83歳 8月1日)

字中頓別 佐々木 至郎さん
(75歳 8月11日)

字中頓別 細川 英雄さん
(78歳 8月25日)

人のうごき

(平成24年8月31日現在)
世帯 940(0)
人口 1,940(-3)
男 958(-1)
女 982(-2)
()内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には、
外国人も含まれます。

やまなみ吟社

八月例会

吾が家にも民族移動の盆が来し

武田 雄峰

夕まぐれ老女とこども盆おどり

東海林 海峯

故郷は消えて他郷の盆踊り

菅原 貞子

家族また一人増へての墓参り

高橋 妙子

墓掃除想ひで話いつまでも

平田 栄珠

年重ね想ひ募らす盆用意

山崎 静女

束の間の座敷占めたる盆の客

高橋 恵翠

自動車点検整備推進運動実施中

(強化実施期間 9月・10月の2ヶ月間)
「とっても大事、車の点検。家族を守る、クルマの点検」
～安全確保と環境保全は、点検・整備から～
北海道運輸局 旭川運輸支局
(<http://www.tenken-seibi.com>)

編集後記

今回の特集で、悪徳商法を取上げてみました。皆さんの家にも電話などかかってきませんでしたか？実は、私の家に電話がかかってきました。内容は、「〇〇〇〇さんにお金を貸しているが、返ってこない。保証人の〇〇さんに貸したお金を戻して欲しい」というような電話がありました。話し口調は、けんかごしに話していました。身に覚えもないし、聞いたことの無い人だったので、その場で電話を切りました。今考えると詐欺の手口だったのかも知れません。

物音がしたと思ったら、玄関に腰掛けている女の人が出て、占ってあげますという人も家にきました。それから、なるべく玄関のカギをかけるようにしていますが、皆さんも注意してください。美味しい話には、絶対わながあると思ってください。(tady)

ボーセンさんのCDを聴きました。
仁美さんが撮った写真のポストカードを黄金湯で
もらいました。
本当にスゴイなあ…と思います。
私も頑張ります！ (K・T)

今月の裏表紙



寿大学修学旅行で知床方面に行きました。
天候も良く眺めは最高！皆さんおおいに
楽しんだ修学旅行でした。

広報誌なかとんべつ 9月号 Vol.634

【発行】 2012年9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。