



高得点めざして、せ～の！

第30回を迎える宗谷管内身体障害者スポーツ大会が9月25日、町民体育館で行われました。8市町村から166人が参加し5種目の競技を行い、汗を流しました。

Contents・目次

体育の日特集	2.3
中頓別町人事行政の運営等の状況	4.5
information ～お知らせ～	6.7
まちの話題	8.9
オンリーワン ～なかとんべつの宝物～	10
図書室だより	11
健康宅配便・おすすめ料理	12.13



スポーツの秋

汗を流して健康体

体育の日とは

体育の日は、「国民の祝日に関する法律」で、「スポーツにしたしみ、健康な心身をつちかう」ことを趣旨として制定された祝日です。

1964年（昭和39年）の東京オリンピックの開会式が行われた10月10日は秋には珍しく晴れ渡り、スポーツに適した日と判断されたのでしようか。1966年（昭和41年）から国民の祝日となりました。

なお、2000年（平成12年）からは「ハッピーマナー制度」の適用により、10月の第2月曜日となっております。

体育の日を期にみなさん心地よい汗を流してはいかがでしょうか。本町のスポー

ツ団体の現状と課題、健康との関係を考えてみましょう。

現在活動している、スポーツ少年団やスポーツ団体について、直面している問題点や課題点を一部の団体の代表に伺ってみました。

会員数の多い団体については、指導者の数が少なく、まんべんなく指導することが困難であったり、一方会員数が少ないところについては、人数が少ないため指導しやすい反面、大会に出られないなど苦労しているという声が聞かれました。そのため、近隣町村と連携を図りチームを編成して試合に参加しているところもあるそうです。

指導者についても、仕事が忙しくなかなか参加でき



なかつたり、指導者の高齢化も進み団体の運営に支障が出てきているようです。左ページの表は、町で活動しているスポーツ団体です。スポーツに興味のある方、健康のためにスポーツを始めようと考えている方は、各団体連絡者に連絡してはいかがでしょうか。

体育館は誰でも使用できません

スポーツ団体未加入の方でも、町の体育館及び小学校の体育館の空いている時間は、教育委員会に備えてある体育館使用申請書で申請することで体育館を使用することが出来ます。申請書に使用目的、使用日、使用時間、人数等を記入の上、教育委員会に提出してください。

スポーツ団体に入ろう！

	団体名 / 代表者	団体連絡者	活動場所	活動時間	活動日
体 育 連 盟	サッカー協会 三浦 陽一	桜田 正考	中頓別ふれあい スポーツ広場 中頓別小学校 体育館	19:00～21:00	毎週日・月曜日
	バスケット協会 古谷 裕一	福島 靖弘	中頓別小学校 体育館	19:00～21:00	毎週火曜日
	バレーボール協会 寺島 寛	恵良田元子 高口 智子	中頓別町 体育館	19:00～21:00	毎週月・木曜日
		横山 容子 北村 美香	中頓別町 体育館	19:00～21:00	毎週月・木曜日
	スキー協会 奥村 新一	長谷川克弘	寿スキー場	随時	シーズン中
	走友会 西 一彦	権城 宣之		随時	随時
	パークゴルフ協会 石神 忠信	山口二千男	寿公園パーク ゴルフ場	5:00～12:00	随時
				13:00～19:00	
	ゲートボール協会 十亀 忠雄		メモリアルパーク 町民体育館	8:30～11:30	随時
	野球連盟	上道 勝幸	中頓別ふれあい スポーツ広場	18:00～20:00	シーズン中
剣道連盟 田中 勇夫	中原 章子	柔剣道場	18:00～20:00	毎週火・木曜日	
柔道協会 後藤 敏直	丸山 博光	柔剣道場	18:00～20:00	毎週火・木曜日	
ス ポ ー ツ 少 年 団	剣道スポーツ 少年団	中原 章子	柔剣道場	18:00～20:00	毎週火・木曜日
	柔道スポーツ 少年団	古谷 裕一	柔剣道場	18:00～20:00	毎週火・木曜日
	野球スポーツ 少年団	山内 功	小学校 グラウンド	15:00～17:30	毎週水・金曜日
	卓球スポーツ 少年団	山田美緒子	中頓別小学校 体育館	10:00～12:00	毎月1～2回 土曜日
愛 好 団 体	サッカークラブ ジュニア	桜田 正考	中頓別小学校 体育館	18:00～19:00	毎週日・月曜日
	卓球愛好会	武田 静子	中頓別町 体育館	13:00～15:00	毎週月・火・木 曜日
	ミニバレーを 楽しむ会	吉田 智一	中頓別町 体育館	19:00～21:00	毎週金曜日
	バドミントン 愛好会	秋庭 裕子	中頓別町 体育館	19:00～21:00	毎週火曜日
	ミニバレーボール 愛好会	小原 利春	中頓別町 体育館	19:00～21:00	毎週水曜日
	育児婦人運動部	四條 佳理	中頓別町 体育館	9:30～12:00	毎週火・金曜日
	スポーツしない 会？	福島 靖弘	中頓別小学校 体育館	19:00～21:00	毎週土曜日
	カンフー教室 藤田 健一	藤井 富子	柔剣道場	19:00～21:00	毎週水曜日

さい。
使用料については、1人
1回1000円、1ヶ月50
0円、6ヶ月2,000円、
年間3,000円かかり、
冬期間（11月～4月）は、
暖房料として3割加算され
ます。
スポーツをされる場合は、
怪我のことを考えスポーツ
傷害保険に加入することを
お勧めします。
保険料は1人あたり、1,

850円です。加入手続き
については、教育委員会で
できます。
健康とスポーツ
スポーツの継続で悪玉コ
レステロールが減り、善玉
コレステロールが増えること
が証明されています。もう
ひとつの脂質である中性脂
肪は脂肪細胞の中に貯蔵さ
れていますが、スポーツの

継続により脂肪細胞内の中
性脂肪が分解され、エネル
ギーに回って燃焼されるの
で脂肪量が減少されます。
脂肪細胞から動脈硬化を引
き起こし血液をドロドロに
する因子が放出されず。
また、血管の老化を防ぐ効
果もあります。
スポーツをすることによ
り、心拍数を上げた状態を
維持することにより、心肺
機能が高まります。



「老化は足から」という
ように、身体の土台である
下半身の筋肉が低下すると
行動に支障をきたします。
スポーツを継続すること
で、適度な筋肉がキープさ
れます。
どうしても、スポーツは
苦手という方、ウォーキン
グはいかがですか？
自分のペースで歩き、歩
く時間も自分で決められるた
め、一つの方法かもしれま
せん。
今日、高齢化社会を迎え、
私達が健康で生きがいのある
生活を送るために、ス
ポーツ活動の果たす役割
は、大きくなってきている
と思われれます。中・高齢者
にとって健康を保つこと
は、共通の大きな願いでは
ないでしょうか。
涼しい季節になりまし
た。スポーツで汗をかいて
健康づくりを始めませんか。

平成23年度 中頓別町人事行政の運営等の状況

●お問合せ 役場総務課総務グループ：人事担当 電話 6-1111

地方公務員法の一部改正に伴い、平成17年度より人事行政の公平性・透明性確保を目的として、各地方公共団体における人事行政の運営等の状況を一般に公表することが義務づけられました。

中頓別町においても「中頓別町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」（平成17年条例第7号）に基づき、次のとおり公表します。

1 職員数の任免及び職員数に関する状況（特別職を除く）

(1) 職員数

区 分	H23.4.1 現在 職員数	H23.4.2～H24.4.1		H24.4.1 現在 職員数
		採用者数	退職者数	
職員数	81人	3人	5人	79人

(2) 部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

区 分	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
一般行政部門	48人	42人	42人	41人
特別行政部門（教育）	7人	7人	6人	6人
公営企画等会計部門	35人	36人	33人	32人
合 計	90人	85人	81人	79人
職員1人当たりの住民数	23.1人	23.7人	23.9人	24.6人

2 職員の給与の状況

(1) 1人当たりの支給額（平成23年4月1日現在）

区 分	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
一般行政職	335,385円	354,310円	44.3歳

(2) 初任給基準（平成23年4月1日現在）

区 分	中頓別町		国家公務員
	一般行政職	大 学 卒	172,200円
	高 校 卒	140,100円	140,100円

注）「一般行政職」とは、医師、保健師、看護師、福祉職（保育所）などの特殊な職種を除いた一般事務や一般技術職をいいます。

(3) 手当制度の状況（平成23年4月1日現在）

手当名	支 給 金 額 等	手当名	支 給 金 額 等
期末手当 及び 勤勉手当	6月期 1.225月分 0.675月分 1.90月分 12月期 1.375月分 0.675月分 2.05月分 計 2.600月分 1.350月分 3.95月分 職務上の段階、職務の等級による加算措置：無	住居手当	自己所有 10,000円（10年間のみ） 借家・借間 最高 27,000円 （12,000円を超える家賃が対象）
扶養手当	配偶者 13,000円 配偶者以外の扶養親族 1人につき 6,500円 特定期間の加算 5,000円 配偶者のいない職員 11,000円	通勤手当	自家用車使用 最高 24,500円 交通機関利用 最高 50,000円 （いずれも通勤距離が2km以上）
		その他	管理職手当、時間外勤務手当、 特殊勤務手当、寒冷地手当など

3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間

区 分	勤 務 時 間 等
勤務を要する曜日	毎週月曜日から金曜日までの5日間 （国民の祝日及び12月30日から1月4日を除く）
1日当たりの勤務時間	午前8時30分から午後5時15分まで
1週間当たりの勤務時間	38時間45分勤務（7.75時間×5日間）

(2) 休暇制度（一般行政職）

休暇の種類		休暇制度の内容	使用実績
年次有給休暇		全職員に対し、1年につき最大20日間付与（前年に未使用日数がある場合は最大20日を翌年に繰越）	平均日数 11.35日
病気休暇		職員が負傷又は疾病のため療養する必要があり、そのため勤務しないことをやむを得ないと認められる場合に対し、必要最低限の期間として最大90日	10件
特別 休暇	生理休暇	3日を超えない範囲において、必要と認める期間	0件
	妊娠通院の休暇	妊娠した職員に対し、保健指導・健診の休暇を付与	0件
	妊娠障害の休暇	妊娠に伴うつわり等の障害により勤務が困難な職員に対し、2週間以内	0件
	産前産後休暇	分娩予定日前6週間から出産の日の翌日から8週間を経過するまでの期間	0件
	育児休暇	生後1年に達しない子を有する職員に対し、1日2回それぞれ30分以内	0件
	配偶者出産の休暇	配偶者の出産に際し、3日以内	0件
	法要の休暇	配偶者及び1親等の血族に限り1日	2件
	忌引の休暇	親族の喪に遇った職員に対し、続柄及び死亡時の生計関係に応じ1日から10日	7件
	夏季休暇	夏季における盆等の諸行事、心身の健康維持・増進等により、7月から9月までの間において3日以内	平均日数 2.2日
	その他の特別休暇	結婚休暇、ドナー休暇、ボランティア休暇、子の看護休暇など	0件
無給 休暇	介護休暇	負傷疾病又は老齢により親族等を介護しなければならない職員に対し、6月を限度として必要と認められる期間	0件
	組合休暇	職員組合活動に従事する場合に必要と認められる期間	0件

4 職員の分限及び懲戒処分の状況

区分	内 容	平成23年度の状況
分限	分限処分とは、勤務実績が良くない場合、心身の故障のため職務の遂行に支障がある場合や長期の休養を要する場合など、公務能率を維持するために問題が生じた際、任命権者の権限で降任、免職、休職、降給させることができるものです	休職 0件
懲戒	懲戒処分とは、法律又は条例、規則、規程に違反した場合、職務上の義務に違反し又は職務を怠った場合、全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合、免職、停職、減給、戒告となるものです	停職 1件（一般非行関係違反） 減給 0件 戒告 0件

5 職員の服務の状況

地方公務員法第30条の規定により、すべての職員は、全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、且つ職務の遂行に当っては、全力を挙げてこれに専念しなければならないとされています。

区 分	内 容	違反者数
命 令 に 従 う 義 務	職員は、法令に従い、且つ上司の職務命令に従わなければならない	0人
信用失墜行為の禁止	職員は、職の信用を傷つけ、又は職の不名誉になるような行為をしてはならない	0人
秘密を守る義務	職員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も同様とする	0人
職務に専念する義務	職員は、勤務時間中、職務に注意力の全てを用い、職務のみに専念しなければならない	0人
政治行為の制限	職員は、政治活動等をしてはならない	0人
争議行為等の禁止	職員は、ストライキ等をしてはならない	0人
営利企業従事制限	職員は、営利を目的とする私企業を営み、又は報酬を得ていかなる事業にも従事してはならない	0人

6 職員の研修の状況

研修区分	受講者数	研修内容等
北海道自治研修所	4人	税務実務研修、法令実務研修など
宗谷町村会研修	11人	法務研修、新規採用基礎研修など
各種専門研修	15人	専門知識及び技術等の習得研修など
その他の研修	2人	
合計	32人	

7 職員の福祉及び利益の保護の状況

(1) 福利厚生制度に関する状況

区分	受診者数	内容等
総合検診	74人	人間ドック
職員検診	39人	上記対象外等の職員の健康診断
腰椎検査	9人	保育所職員等
合計	122人	

(2) 公務災害補償制度

加入団体	災害件数	災害の概要
地方公務員災害補償基金 北海道支部	0件	

8 公平委員会に係る業務の状況

- (1) 勤務条件に関する措置の要求の状況 該当なし
 (2) 不利益処分に関する不服申立ての状況 該当なし

11月から

information
～お知らせ～

旅券（パスポート）手続きの窓口を変更します

～浜頓別町の総務課（庁舎2階）から住民課（庁舎1階）に変わります～

中頓別町民の旅券（パスポート）の申請・受取りの手続きは浜頓別町役場に事務委託しているところですが、11月1日より、窓口がこれまでの総務課（庁舎2階）から、住民課住民係（庁舎1階）に変更となります。10月末までは、従前どおり総務課での手続きとなりますので、お間違えのないようお願いいたします。

旅券手続きは、申請から受け取りまで、約2週間かかりますので、申請を予定されている方は、日数に余裕をもってお早めにご手続きをお願いいたします。

必要書類や申請方法等、詳しくは中頓別町役場総務課住民グループにお問合せください。



7月～9月の入札結果



入札結果 （平成24年7月18日執行）	中頓別地区農業体質強化基盤整備工事	農地保全 法面保護工一式 フトン籠 178m	細谷建設株式会社	8,673,000円	98・70%
工事概要	町道中頓別弥生線舗装新設工事	車道 L 205・66m W 5・5m			
工事名	歩道 L 488・50m W 3・5m				
契約者名	あすなろ道路株式会社				
契約金額	16,905,000円				
落札率	96・75%				
工事名	敏音知ポンプ室送水管及び配水管補強工事				
工事概要	施工延長 102m 離脱防止金具 φ250×24個、φ100×29個				
契約者名	株式会社 ダイシン工業				
契約金額	4,000,500円				
落札率	97・00%				
工事名	小頓別団地公営住宅解体工事				
工事概要	2棟（1棟199・52㎡）8戸解体				
契約者名	有限会社 赤川産業				
契約金額	6,720,000円				
落札率	98・16%				
工事名	旭団地公営住宅屋根葺替工事				
工事概要	昭和47年度公営住宅2棟8戸屋根葺替				
契約者名	飯田板金店				
契約金額	3,108,000円				
落札率	98・01%				
入札結果 （平成24年8月9日執行）	町職員住宅水洗化その1工事	3棟3戸水洗化	北砥石油株式会社	2,068,500円	96・57%
工事概要	町職員住宅水洗化その2工事	1棟2戸水洗化	有限会社 宮崎商会	1,417,500円	96・43%
工事名	中頓別小学校教員住宅新築工事	木造平家建64・80㎡×2棟	株式会社 細建	23,100,000円	97・95%
契約者名	林業専用道敏音知1号線開設工事				
契約金額	9,712,500円				
落札率	97・90%				
工事概要	林業専用道の開設				
契約者名	L 480m W 3・5m				
契約金額	7,665,000円				
落札率	97・70%				
入札結果 （平成24年9月14日執行）	△取替 一部C鋼母屋材取替	細谷建設株式会社	4,882,500円	96・90%	
工事概要	町道敏音知原野線交付金工事	1工区			
工事名	道路改良 L 160m				
契約者名	中頓別建設株式会社				
契約金額	17,850,000円				
落札率	97・76%				
工事概要	町道敏音知原野線交付金工事	2工区			
工事名	道路改良 L 180m				
契約者名	正田建設株式会社				
契約金額	21,525,000円				
落札率	96・11%				
工事概要	神崎地区町有林造林工事				
工事名	中頓別・浜頓別町森林組合				
契約者名	1,365,000円				
契約金額	94・61%				
落札率	岩手地区町有林造林工事				
工事名	中頓別・浜頓別町森林組合				
契約者名	1,942,500円				
契約金額	95・31%				
落札率	鍾乳洞地区町有林造林工事				
工事名	中頓別・浜頓別町森林組合				
契約者名	4,042,500円				
契約金額	95・99%				
落札率					

百歳、おめでとー！

長寿園敬老会

老人ホーム長寿園の敬老会兼お誕生日会が9月12日、長寿園の食堂で行われ、入園者は昼食を兼ねながら民謡などの余興を楽しみました。

今回は内閣総理大臣から今年度中に百歳を迎えられる方に贈られる祝状と記念品が、野邑町長から高橋忠重さんと吉田ミヨさんに伝達されました。

4月に百歳になった高橋さんはとてもお元気で、「元気の秘訣は、何事にも無理せず、おいしい物をほどほどこに食べること。」と笑顔で話してくれました。これからもお元気で長寿の記録を更新してほしいですね。



泣き声は赤ちゃんが送るサイン

子育て講演会

こども館では9月29日、宗谷総合振興局こども・保健推進課の青木亜砂子氏を迎え、「こどもとの心の関わり」をテーマに講演会が行われました。

約30人の保護者が参加し、真剣に話に聞き入っていました。

「泣き声」は、赤ちゃんが有する唯一のコミュニケーションの手段で、泣くことは、赤ちゃんの肺や呼吸器系にとって発達に欠かせない運動とのこと。

赤ちゃんが泣いたときに、親や保育士が赤ちゃんのニーズに適切に反応し、あやしてなだめることはとても大切。赤ちゃんの眠りのメカニズムや上手な叱り方やほめ方など、講師からの教えは目からうろこが落ちることばかり。

わずか1時間の講演でしたが、参加した保護者にとっては子育ての視野を広げる貴重なひと時となったようです。

実りの秋、食欲の秋

放課後子ども教室

「放課後子ども教室」が9月14日、給食プロジェクト推進協議会の農園（旧中農高跡地）で開かれ、参加した子どもたちは枝豆の収穫を体験しました。

宗谷農業改良普及センター職員の手伝いのもと、大きな枝から一つひとつもぎとった（たまには葉の裏に虫の卵を見つけて作業の手も止まったりしましたが…）枝豆は、茹でられて子どもたちのおなかの中へ。

天高く馬肥ゆる秋の一コマでした。



自動車学校では9月25日、高齢者を対象にした安全運転教室を行いました。講話では、夜光反射板の使用などこれから暗くなる時期にドライバーに確認されやすい服装をするなど、事故予防対策を教わりました。また、車庫を使用し暗い中で、夜道を想定した実験なども行われました。コース内での制動距離の比較実演では、時速30kmと40kmのわずかなスピードの違いが制動距離を大きく左右する事に驚きの声があがっていました。

夜道は目立つ服装で！

高齢者教室



規則正しい生活で学力向上
小学生通学合宿

中頓別小学校児童4〜6年生を対象とした通学合宿が23日夜から4泊5日の日程で行われました。

これは道教委と町教委の共同事業で町民センターを生活の拠点として、家族と離れ、仲間と協力して学習や炊事などに取り組みむというものです。日頃、自分ではなかなかやろうとしなかつた事や、できなかつた事がこの合宿に参加したことによって、できるようになった子ども達もたくさんいました。次回は11月、「自立のための合宿」でさらなる成長が楽しみです。



平穏に暮らせる町へ

暴力団排除条例

暴力団の排除を推進し、地域経済の健全な発展に寄与し町民が安全で平穏な生活の確保を目的とするため、町では暴力団排除条例を制定しました。

これに伴い9月18日、枝幸警察署と中頓別町との間で暴力団等の排除に関する合意書を取り交わされ、平穏に暮らせる町づくりのため、相互協力し合うことを確認しました。

交通事故に気をつけて！

老人クラブ街頭啓発

「秋の全国交通安全運動」

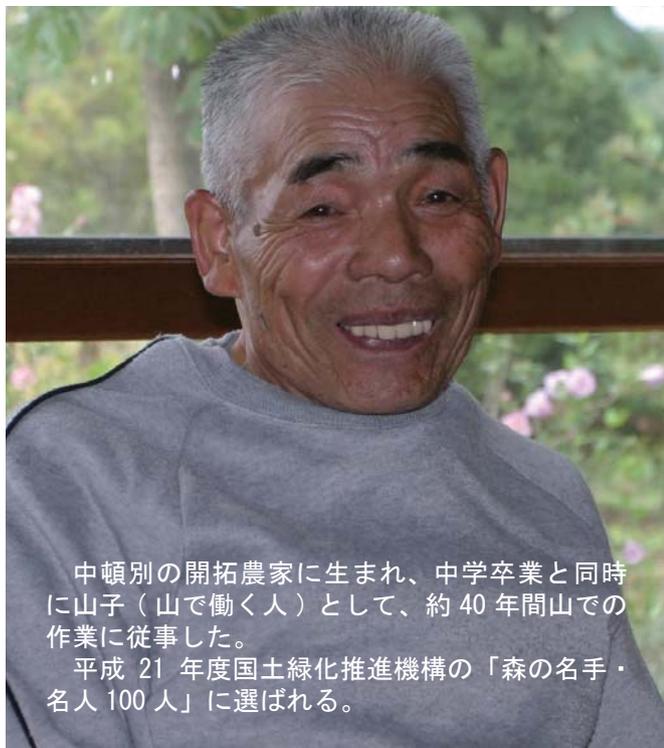


暴力団等の排除に関する合意書調印式



に伴い、高齢者を交通事故から守ろうと9月21日、老人クラブ連合会とJA中頓別町青年部が共同で街頭啓発を行いました。

前段、保健センターで枝幸警察署・寺田地域交通課長からは、「高齢者の事故が多発していること、交通事故に遭わないためには夜光反射材着用がとても重要であること」など、映像を交えながらわかりやすい講演を受け、その後参加者は国道脇の旧開発跡地へと移動し、黄色い旗を振って、全運転を呼びかけました。



中頓別の開拓農家に生まれ、中学卒業と同時に山子（山で働く人）として、約40年間山の作業に従事した。
平成21年度国土緑化推進機構の「森の名手・名人100人」に選ばれる。

山へ行けば、必ず何かを得て帰ってくる事ができる！

高橋 清さん

今はどのような活動をされていますか？

要請があると、小中学生に山の草花などの説明をしに鍾乳洞へ行ったり、趣味で炭焼きやでんぷん加工などをやっています。

特に炭焼きは、材料集めに苦労しながらも、どんぐりをどんぐりらしく（帽子をかぶせて）見せる方法を研究したりしています。

中頓別の森の魅力は？
すばらしい自然だと思っ

なあ：

その場所によって草花の咲き方、山にあった木の育ち方、そういうのがあるから、暇さえあれば山へ行っています。

新鮮な空気を吸い、動物と触れあえることのすばらしさなど、行けば必ず、何かを得て帰ってくる事ができるんです。

でも、未だかつて熊には遭遇したことがないです。

大きなことを言ったりしているけれど、実際、突然目の前に熊が現われたら、自分でもどうするかはわからないですね。逃げるかもしれないし、威嚇するかもしれないし、（笑）

子ども達にはどういうことを教えているのですか？



高橋さん作の炭
クルミ、ホオノキなど

草花の種類、花の名前や咲き方、色のつき具合、木に咲く花のことなどを教えています。

楽しい反面、とても難しいですね。短い時間だと説明不足になるし、長い時間だと飽きてくるし、子ども達が興味を持って楽しめるように、工夫しながら案内をしています。

残念に思うのは、今回全員にナカトンベツホラトゲトビムシを鍾乳洞の中で見せてあげられなかったことです。サンプルで採取したもののしか見せることができませんでした。

子ども達に受け継いでもらいたいことはありますか？

今まで自分も、こういう生活をしてやっていたんだし、もっと植物を知ってもらって中頓別で生まれ育った子に中頓別の自然、鍾乳洞を守ってもらいたいですね。

他所から来てもらうのが決して悪いというわけではないが、地元の人が地元を

図書室だより

『カウンターの風景』

今年もハロウィンのかぼちゃ「ジャック・オー・ランタン」を作りました。昨年のかぼちゃのタネを春に植えたら、見事、大きなかぼちゃがなりました。読み聞かせボランティアサークル「このゆびと〜まれ♪」のメンバーで作成し、玄関前に飾っておりますので、ご観賞下さい。

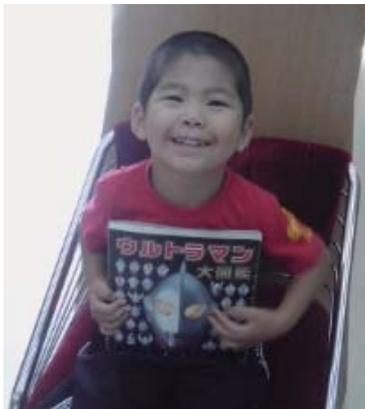


『この本大好き』

長谷川 海斗 (はせがわ かいと) くん (4歳)

「ウルトラマン大図鑑」
ポプラ社

・「ウルトラマンの本を毎回借りています。図書館に来るのが大好きなので、いつもウキウキしながら遊びに来ています。」
(お母さん談)



■注目の一冊 (一般書)

『はげまして はげまされて』
著：竹浪 正造 廣済堂出版

93歳のおじいちゃんの手が絵日記です。生きることは、嬉しいこと、楽しいこと、悲しいこと、辛いこと、さまざま出来事があり、それを乗り越えていくのに、おじいちゃんはおじいちゃんに励まされてきた。

そしておじいちゃんもたくさんの人を励ましてきた。今この世の中にあつて家族の絆を確かめられる一冊です。



(児童書) 『キャベツがたべたいのです』

キャベツが食べたいチヨウチヨ達が八百屋のおじいさんに頼んで、おじいさんに変身して食べられるようになお話。

たくさんのお話。おじいさんに変身する姿はやや気持ち悪いですが、幼児から小学校低学年まで笑える内容の一冊です。



『このゆびと〜まれ♪』の活動』

・「こども園での読み聞かせ」
(9月5日)
おふろマナーの紙芝居や大型絵本を、楽しそうに聴いていました。

・「小学校にて読み聞かせ」
(9月13日と9月20日)
1年生から3年生が楽しそうに聞いてくれました。

・「中学校の図書室のディスプレイ」
(9月13日)
生徒の皆さんが、少しでも本に興味を持ってもらえるようにと願いを込めて毎月、作成しています。



※お知らせ

11月の「としよしつまつり」は、町民センターで開催される文化祭にて予定しています。
このゆびと〜まれ♪では、そこで人形劇を披露しようとして、日々練習しています。どうぞ、ご期待ください。

保健師さんの

健康宅配便

File No.228

今月の担当は

磯木由紀江

糖尿病の診断基準が

変わりました！

●「糖尿病」とは

どんな病気でしょうか。

「糖尿病」は血糖値の高い状態が続く病気です。

食事などで摂った糖質は身体の中でブドウ糖に分解されて吸収され、血液中のブドウ糖である血糖が増えると、すい臓から「インスリン」というホルモンが分泌されます。インスリンの働きでブドウ糖は肝臓や筋肉に取り込まれ、エネルギーとして使われることで、血糖値は正常範囲に維持されます。しかし、インスリンの分泌が減ったり、インスリンの働きが低下したりすると、血液中のブドウ糖が使われず、血糖値の高い状態が続くようになります。

●改定された診断基準血糖値だけでなく、

Hb(ヘモグロビン)A1cも重要になりました

これまででは、別の日に測った2回の血糖値(空腹時・

ブドウ糖負荷試験2時間値・

随時血糖のいずれか)で診断をしていました。血糖値

は変動しやすいため、1回の測定だけでは慢性的に血糖値が高いかどうかわからないからです。

今回、改訂された診断基準では、血糖値だけでなく、過去1〜2ヶ月間の血糖の状態がわかる「HbA1c」も使われるようになりました。

このHbA1cは検査前の食事や運動などの影響を受けないため、今まで検査時にたまたま血糖値が低く見逃されていた方の普段の血糖を知ることができ、糖尿病を予防・発見するためにとっても大切な検査と言えます。

「空腹時・ブドウ糖負荷試験2時間値・随時血糖のいずれか」の血糖値が基準値に当てはまり、かつHbA1cがJDS値6.1(現

在国際標準値に移行してお

3つの血糖値のいずれかとHbA1cの値から確定診断されるようになりました

診断基準

血糖値		
<input type="checkbox"/> 空腹時血糖値	<input type="checkbox"/> ブドウ糖負荷後2時間値空腹時血糖値	<input type="checkbox"/> 随時血糖値
126mg/dl以上	200mg/dl以上	200mg/dl以上
10時間以上絶食してから測った値	10時間以上の絶食後、75gのブドウ糖液を飲み、その2時間後に測った値	食事をしたかどうかに関係なく測った値

上記のいずれかに当てはまる



り、その場合はNGSP
値6・5となります。表
示にご注意ください。以
上の場合に糖尿病と診断
されます。1回の検査で
も糖尿病と診断できるよ
うになりました。

●「糖尿病」は早期発見・
治療により十分な改善
が望めるようになって
きました。

診断基準が改訂され、
軽症の糖尿病も見逃さず
に発見できるようになり
ました。また、新しく薬
も開発されています。こ
の薬にはすい臓を保護す
る働きがあり、早期から
積極的に使うことですい
臓の機能を回復させる効
果があるとも言われてい
ます。
早めに気づき、対処す
ることが大事なようで
す。お手元の検査結果は
どうなっていますか？

今月のおすすめ料理

～疲労回復メニュー～

豚ロースのガレットの作り方

- ①豚ロースに塩、コショウをし、豚ロース1枚をまな板に広げ、スライスチーズ・豚ロース・スライスハム・豚ロース・スライスチーズ・豚ロースの順に重ねます。
- ②じゃがいもを千切りにして、塩を少々まぶします。(ここで水分が出るので、水分を軽く切ります)
- ③まな板にサランラップをひき、②のじゃがいもの半分をサランラップに広げ①に小麦粉を付けのせてから、残りのじゃがいもをのせ①を包み、さらにサランラップで巻いて整えます。
- ④フライパンにサラダオイルを多めに入れ、③のじゃがいもの千切りで包んだ豚ロースを中火で、片面がきれいな焼き色がつくまで焼き、裏返しにして火を通します。
- ⑤ソースはマヨネーズとケチャップを合わせ、好みでレモン汁またはタバスコを入れます。
- ⑥皿にレタスをひき、豚肉を食べやすくカットして上にのせ、ソースをかけて出来上がりです。

材 料(4人分)

- 豚ローススライス・・・20g×16枚
- スライスチーズ・・・8枚
- スライスハム・・・4枚
- じゃがいも・・・4個
- マヨネーズ・・・大さじ8
- トマトケチャップ・・・大さじ4
- レモン汁・タバスコ・・・適量
- 塩・コショウ・・・少々
- レタス・・・適量



今回は、昔からスタミナ料理の定番といわれている豚肉を使った、豚ロースのガレットをご紹介します。

ポイントとして、千切りにしたじゃがいもは水にさらさない方がいいようです。また、ハム・チーズは豚ロースからはみ出さないようにしましょう。

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、不足するとイライラや集中力の低下、疲れなどが起こりやすくなります。暑かった夏に疲労した身体を回復させるのに抜群的効力を発揮する豚肉を使ってみませんか？

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61995)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.

—住んでいてよかった これからも住んでいたい—

戸籍だより

9月1日～9月30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

字松音知 畠山 イツ子さん
(86歳 9月6日)

字中頓別 池田 廣治さん
(89歳 9月15日)

字中頓別 中村 勝春さん
(90歳 9月18日)

字松音知 常本 ウメさん
(89歳 9月26日)

うぶごえ

字中頓別 ^{えいすけ}遠藤 永裕ちゃん
(優太さんの子 9月13日)

人のうごき

(平成24年9月30日現在)
世帯 939(-1)
人口 1,941(1)
男 958(0)
女 983(1)
()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

九月例会

読みすすむ赤壁の巻虫の夜

武田 雄峰

マネキンの余生は田圃の葉山子かな

東海林 海峯

バーベキュー覗く巨きな鰯雲

菅原 貞子

長き夜家族の絆深め合ひ

高橋 妙子

千竿になにを想ふか鬼やんま

平田 栄珠

風に乗り風に消へ行く秋の声

山崎 静女

ふるさとの母に寄り添ふ秋の声

高橋 惠翠

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

旭川市 山本 亘さん 50,000円

編集後記

暑さもひと段落つき、ホットしている今日この頃です。しかし、うっかりもしてられません。冬将軍がやってくる時期が一刻と近づいてきます。暑すぎるのも嫌ですが、寒すぎるのも嫌ですね。寒さを吹き飛ばすためにも、何かスポーツを始めないととは思いますが、なかなか実行には至っていません。何か楽しいスポーツがあれば、教えてください。(tady)

高橋さんには鍾乳洞にいた頃、お世話になりました。お話しすると、いつも冗談が混じっていて本当に楽しませてくれます。今回も熊の話が出ましたが、動物の話は特におもしろいですよ。子ども達にも、まだまだたくさん話を聞かせてあげてくださいね。(KT)

今月の裏表紙



おしりで風船を割って
レッツゴー！
高得点の入った封筒
を見つけるぞ～

広報誌なかとんべつ 10月号 Vol.635

【発行】 2012年10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。