

広報

なかとんべつ

12

No.637
2012

北緯45度癒しの里
中頓別町



上手にブックスタンドができました

中頓別小学校では11月18日、親子ふれあい広場が開催されました。約100名の親子が参加し、ブックスタンド、リース、バルーンアートづくりを楽しみました。

Contents・目次

特集 除排雪にご協力を！	2, 3
まちの話題	4, 5
オンリーワン ～なかとんべつの宝物～	6
図書室だより	7
information ～お知らせ～	8, 9
健康宅配便・おすすめ料理	10, 11



冬将軍到来！



本格的な降雪シーズンを向え、今年も、11月23日、初めて除雪車が出動しました。

本町は降雪の多い年で積雪2メートル近くに達する豪雪地帯にあり、除雪は住民生活に欠かせないものとなっています。

町の除雪計画

町では、毎年、除雪路線や除雪の順番などを定めた「除雪計画」をつくっています。今年の「除雪計画」では、町道64・4km、歩道1・8km、公共施設の駐車場35ヶ所のほか、農家の集乳道などが除雪対象となっています。

除雪車が出動する目安は、概ね降雪10cm以上を基準にしており、除雪開始予定時間は午前5時。夜間除雪は原則として行いません。

除雪はロータリー車、ショベルローダー、ダンプ車等計11台を使用して行われています。

**除雪予算は町民一人
当たり約1万6千円**

平成24年度の除排雪予算は、29,676千円を計上しています。予算の内容は、人件費、修繕費、燃料費だけで予算全体の80%以上を占めています。

予算を人口と除雪路線の距離で割り返せば、町民1人当たり占める負担額は年間15,340円。また、1km当たり費用は約460千円となります。

降雪の少ない年であれば除雪車の出動が少ないため、除雪経費は抑えられますが、大雪になればそれだけ除雪車の燃料費が増えます。

車輛の老朽化も加わり、除雪作業に係る経費を削減することは大変難しくなっています。

昨年の排雪の様子



気象庁の予報から見る 降雪量の予想

気象庁が発表した向こう3カ月の予報では、12月、1月は、日本海側、オホーツク海側で、平年に比べ曇りや雪の日が多いそうです。2月は、平年と同様に晴れる日が多いようですが、除排雪予算（税金）の節約は、気まぐれな冬將軍の意向次第といったところででしょうか。

地域懇談会での要望から

昨年度と今年度の地域懇談会で町民から要望が出されていた交差点のきめ細かな除雪については、できるだけ丁寧に除排雪をするよう努めます。

しかし、限られた人数で数多くの交差点等を除雪をしていることから、降雪が続けば除雪体制が追いつかない場合もありますので、

歩行者や運転手のみなさんは、一旦停止を励行し前後左右の確認等を行うなど、安全確保に努めていただきたいと思います。

通学路の歩道の除雪については、安全に児童、生徒が通学できるように、できる限り迅速な除雪に努めますのでご理解とご協力をお願いします。

また、「以前は年末に必ず排雪を行っていたが、今年は年を越し道路は車一台がやっと通る幅しかなくなり危険。高齢化も進んでおり、快適性を高めるためにも排雪をお願いしたい」という意見も出されていました。

排雪については、降雪の状況に応じ雪があまりたまらないうちに排雪に着手することで作業の効率化と作業時間の短縮につなげたいと考えています。

町民の皆さんへお願い

除雪作業を円滑に行うためには、町民のご協力が必要となります。

除雪の邪魔になる路上駐車、公共施設等の駐車場への長期駐車はやめましょう。

除雪時間内のウォーキングは、除雪車から発見されやすい目立つ服装や反射板などを着用し、歩行者の存在を知らせてください。除雪車からは視界が見ずらくなるため、作業車輛に近づくことは絶対にしないでください。

また、除雪車には、道を譲るようにお願いします。

除雪が終わった後に道路や歩道に雪を出せば道路幅が狭くなり、歩行者が危険な状態になりますので、絶対にやめましょう。

効率的で質の高い除排雪は、除雪をする側と町民のみなさんのご協力により実現されるものです。

中頓別小学校快挙！

三行詩・いじめ根絶！メッセージ
コンクール

夏休みの宿題として取り組んだ「三行詩コンクール」で、中頓別小学校（内村校長）から4名の児童が全道優秀賞受賞となりました。

このうち1年の石橋瑠愛ちゃんの作品は全国審査へ推薦されました。

また「いじめ根絶！メッセージコンクール」（標語部門）では、宗谷管内審査の結果、小学生の部で2年生の若山禅くんが優秀作品に選ばれました。おめでとう。



三行詩

1年 石橋 瑠愛ちゃん

おこめとき ほかほか
ごはんでみんな、えが
あたたかい おてつだい。

4年 布施 琴音ちゃん

朝は笑顔で、「いってきます。」
いえない日もあるけど、お母さんは、
笑顔で「いってらっしゃい」と言ってくれる。
その一言で一日がんばれる気がする。

5年 長田 えみりちゃん

まだしゃべれない弟が
ぺこりと頭を下げる
「ごめんね」と「ありがとう」

6年 相馬 乃愛ちゃん

お母さんとけんかをした。
本当はすなおに「ごめんなさい」って
言いたいけど なかなか言えなかった。
作ってくれたおにぎりを食べて、小さな声で
「ごめんなさい」 ってやっと言えた。



いじめ根絶！
メッセージ

2年 若山 禅くん

ともだちは
とても大じな
たからもの



振り込め詐欺を未然防止 金融機関歳末防犯講話

「金融機関歳末防犯講話」が、稚内信用金庫中頓別支店で11月28日に行われました。町内の金融機関やコンビニの関係者が集まり、枝幸警察署職員による講話では、映像を観ながら、振り込め詐欺や今流行りのインターネット詐欺について、見破り方や対処法を教わることでできました。



朝から元氣モリモリ！ こども館栄養講座

「朝からパワーアップ！元氣☆メニュー」と題して、簡単で朝食のバランスを考えた栄養講座が11月29日、保健センターで開催されました。

当日は託児もあり、小さなお子さまを連れたいお母さん、7名が参加。栄養士の指導のもと、『コーン蒸しパン』『じゃがいものお好み焼き風』『ワニタンスープ』の3品を手際よく、あつという間に完成させることができました。

子育てで朝が忙しいお母さんたちには、大変喜ばれる3品になりました。



手作りが一番

生活を豊かにする会（北作楽）

いろんな事に挑戦したい！と結成されたサークル「北作楽（きたさくら）」。
6回目となった11月14日は、漬け物作りに挑戦しました。

このサークルのメンバーは、小さな子どもを連れのお母さんや、そのまたお母さんにあたる世代の方など年齢層は幅広いですが、それぞれ得意な事を教えあい、毎回自分達で何を作るか、何をするかを考えて活動しています。

今回参加した9人の方たちもわからない事は、お互

い聞いたり、話し合ったりして大根のサワー漬けと浅ワール漬けは食べられるようになるまでには2〜3日かかりますが、浅漬けは持参したおにぎりと一緒にお昼においしくいただきました。



長年の功績を称え

旭日単光章授与



本年9月18日に亡くなられた故 谷口雅二氏に旭日単光章が授与されました。

4期16年にわたり町議会議員に在職し、昭和40年から6年間議長として公平かつ的確な判断をもって円滑な議会運営に尽力すると共

に、産業構造の変革期にあつて強い説得力と指導性を発揮し、本町発展の基礎を築きました。

また、昭和22年4月から、民生委員として地域における福祉の推進に尽力したほか、昭和36年4月から森林組合組合長として、林業の振興に多大な功績を残されました。

証書と勲章は、11月30日にご遺族である谷口仁氏（札幌市在住）に伝達されました。

お正月の準備は抜かりなし

こども館

「しめ縄講習会」が11月17日、こども館で行われました。

4回目の講習会には、おじいちゃんおばあちゃんから小さな子どもまで、31名の受講者が集まり、講師の藤田功氏の指導のもと、土台となる「スゲ」編みに挑戦。好みの飾りつけをし、それぞれ日本で一つだけのしめ縄を完成させることができました。

今回が3回目の参加になるという受講者は「自分好みのしめ縄を毎年飾ること



みんなと一緒に思い出作り 小学生卒業記念植樹

卒業記念植樹が11月7日、中小裏庭で行われ、6年生16名がヤマグワを植樹しました。
イチゴ状の甘い実のなるこの木は、卒業生とともに成長し、小学校生活の思い出となるでしょう。

ができます」と満面の笑みを浮かべていました。

和風作りはおもしろい...

石田 勇 さん



1999年11月から旭川市で行われている「道新文化センター」の“和風手づくり教室”に通い始め、81歳となった今でも自家用車を運転して通い続けている。
手習いは14年目。芸術作品の呼び声も。

和風作りを始めたきっかけは何ですか？
約40年間務めていた役場を退職した後、老人ホームで園長として3年間勤務しました。
それから少しの間、のんびりしていたのですが、ある時、北海道新聞に載っていた「文化センター」の広告の中に、和風の教室があるのを見つけ、子供の頃に和風あげで遊んでいた事を思い出して、「やってみよう！」と旭川市で開かれています教室に通うようになりました。



今では200点以上にもなった、石田さんの作品の中の一つ（愛知県の田原和風）

和風の絵は自分で描くんですか？
講師の先生に題材となる絵をいただいて、その上に和紙を置いて下絵を描いています。

一つの作品を完成させるのにかかる日数は？

毎月、第2・第4水曜日が和風の教室の日なので、行った時に完成させた和風を提出し、次の題材となる新しい絵をもらってくる...ということになっています。
だから、だいたい2週間くらいで完成させるようにしています。
習い始めた頃は毎回休ま

ず通っていました。が、今では毎年11月に町民センターで行われる文化祭の展示に、間に合うように調整しながら教室へ通っています。

完成した和風をあげてみたことはありますか？

毎年猿払村で観光まつりの時に、和風あげのイベントがあるので毎回参加しています。今年も参加をして自分の和風をあげてきました。

今後、挑戦したいことはありますか？

和風教室の生徒の中で、私みたいに10年以上通っている生徒もなく、和風作りは、一度やり出してみたらおもしろくて、それ以外のことをやるうとは思っていません。今では、私の作品を「譲って欲しい。」と言われたり、「作って欲しい。」と注文を受けてから、作ったりすることもあります。
これからは、もっとたくさんの人たちに観てもらえる様に、できるだけ綺麗な作品が作れたら良いと思っています。

職場体験

11月2日、中頓別中学校2年生の青木光樹くんが職場体験で図書室の仕事を手伝ってくれました。

カウンターからの風景

感想…
「新しい本を登録するのが大変でした。本一冊も、作業がたかさんあることを知りました。」



この本大好き

柳澤 花音 (3歳) ちゃん
「なつとうさんがね…」
著とよた かずひこ 童心社
「しんぱいごむよう!」
というフレーズが好きで他のシリーズもよく読んでいます。
(お母さん談)



「このゆびと～まれ♪」の活動

『としょつまつり』
今回は芸術祭の会場の町民センタ一の一室で「としょまつり」を行いました。このゆびと「このゆびと」では人形劇を初披露し、手製の小道具も含まれ、大変好評でした。



注目の一冊

(一般書) 『がばいばあちゃんの口ぐせ 本当の幸せは目の前にある』
著：島田 洋七 日本文芸社



がばいばあちゃんの大爆笑講演会が1冊に!!
知恵がつまんだ島田洋七の人生について、仕事について、お金について、老いについて…
心が軽くなるユニークな人生学。

(児童書) 『はつゆき』
著：西片 拓史 岩崎書店

ある静かな夜のことで、一年ぶりに、船を湖に浮かべました。湖面に映る星くずをすくうと、樽は金色の光でいっぱい。もうすぐ初雪のさあ、あがりです。
ふる初雪が
をふる瞬間
タエジツア
に美しい
絵本。
はつゆき



・こども園での読み聞かせ
(11月7日)

・大型絵本など5冊の読み聞かせを行いました。

・小学校での読み聞かせ
(11月8日・22日)

「地球をほる」という絵本に、先生方も楽しそうに聞いてくれました。



・中学校の図書室には、毎回工夫をしたディスプレイが飾られています。

平成26年1月から、 記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます。

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得又は山林所得の合計額が 300 万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方（所得税の申告の必要がない方を含みます。）について、平成 26 年 1 月から同様に必要となります。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、

国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>)

に記載されていますので、ご覧ください。

詳しくは、**稚内税務署**（0162-33-1155 自動音声にて案内していますので案内番号 2 をお選びください）にお問合せください。

～ 行政機関等の年末年始休業日程 ～

□行政機関 12月29日(土)～1月6日(日)
役場・教育委員会・介護福祉センター・
自動車学校・国保病院（急患・急病は
受付します）・こども館（子どもの受
入れは7日(月)からとなります）

□教育期間 12月29日(土)～1月6日(日)
町民センター・町民体育館・小頓別多
目的集会施設・中頓別小学校体育館・
郷土資料館・図書室

□その他
歯科診療所 12月30日(日)～1月3日(木)
食彩工房もうもう 12月29日(土)～1月5日(土)

ピンネシリ温泉ホテル望岳荘

12月30日(日)～1月4日(金) 休館

冬期営業 12月1日～3月末日

営業時間 11時30分～20時

レストラン 18時ラストオーダー
18時30分 閉店

公衆浴場 黄金湯

12月30日(日) 16時～21時

31日(月) 13時～18時

1月1日(火)～2日(水) 9時～14時

3日(木) 休み

4日(金)～通常営業 16時～21時

いよいよスキーシーズン

寿スキー場

12月22日(土) 9時

オープン予定

寿スキー場は初心者から上級者まで楽しめるスキー場として評判で雪質も最高です。
長い冬は家にこもりがち。
家族そろってスキー場へ出かけましょう！

■リフト運賃が改正されました

【新リフト運賃】

区分	大人	小人 (高校生以下)	60歳以上
1回券	130円		80円
回数券 (11回券)	1,300円		800円
1日券	1,950円		1,200円
シーズン券	13,000円		7,000円



営業時間

平日 10時～15時
土・日・祭日 9時～15時

寿スキー場連絡先 電話 6-1890

<町教育委員会・(有)中頓別振興公社>

スキー用品リサイクル事業 不要なスキー用品がありましたらお譲りください

就学前の幼児から高校生、その保護者にかかるスキー用品への負担軽減と、寿スキー場を活用した冬季スポーツの普及と冬期間の体力づくり推進に向けて、家庭に眠っている不要なスキー用具を提供していただき希望者へマッチングする、スキーリサイクル事業の取り組みを始めました。

現在、スキー用品を収集していますので、ご家庭にある不要なスキー用品がありましたらお譲りください。

◇スキー用品引き取りの受付

- 受付用品** スキー・ブーツ・ストック・ウェア等のスキー用品
幼児から大人までのサイズを募集します。
※連絡をいただければ、取りに伺うこともできます。
- 受付窓口** 中頓別町教育委員会事務局（役場庁舎内）（※土日祝祭日は閉庁）
中頓別町民センター（※月曜日は休館日）
中頓別町青少年柔剣道場図書室（※月曜日は休館日）
- 連絡先** 中頓別町教育委員会事務局
（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）
担当：永田・萬代・高口 電話 6-1111（代表）

保健師さんの

健康字配便

File No.230

今月の担当は

山田美緒子

糖尿病を防ぐために

ヘモグロビン(Hb)A1c

のはなし

A1cは1〜3カ月の糖の平均がわかる指標です。

HbA1cが変わります。

HbA1cとは？

糖尿病有病者の増加に伴い、心血管疾患や糖尿病性腎症による人工透析など増加している現状があります。

糖尿病の発症予防や重症化予防をすすめるうえで、血液検査のHbA1cが重視されています。

赤血球の中の色素をヘモグロビンといいます。ヘモグロビンはたんぱく質と鉄でできていて、糖がくっついて糖化ヘモグロビンに変化します。この反応はゆっくりと一度起こるともとに戻りません。

血糖値(血液の中のブドウ糖量)は食事など時間単位で変化するのに対し、Hb

尿病手帳、年1回の特定健診等受けられている方は健康手帳等に過去のデータが記入されていて、比較すること、今の自分の体の状態を把握できる方も増えてきています。

HbA1c(NGSP)とHbA1c(JDS)の対応表

HbA1c(NGSP) (%)	6.2	6.5	6.9	7.4	8.4
HbA1c(JDS) (%)	5.8	6.1	6.5	7.0	8.0

+0.4%シフト

※新しいHbA1c(NGSP値)が6.5%以上の場合は、糖尿病が強く疑われます。

血糖管理の指標と評価

コントロールの評価とその範囲

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c(NGSP) (%)	6.2未満	6.2〜6.9未満	6.9〜7.4未満	7.4〜8.4未満	8.4以上
HbA1c(JDS) (%)	5.8未満	5.8〜6.5未満	6.5〜7.0未満	7.0〜8.0未満	8.0以上
空腹時血糖値 (mg/dL)	80〜110未満	110〜130未満	130〜160未満		160以上
食後2時間血糖値 (mg/dL)	80〜140未満	140〜180未満	180〜220未満		220以上

+0.4%シフト

日本糖尿病学会編：糖尿病治療ガイド2010より引用改変

糖尿病は悪化するまで自覚症状のない病気です。今回の基準の変更を正しく受け止めて、自分の検査値を理解することで、糖尿病や糖尿病合併症の予防につなげたいですね。

貴方の主治医はあなたです



東海林繁幸さん

30数年前、糖尿病と診断され、それ以来食事療法、運動療法を心がけてきましたが、3年後には薬物療法も加わりました。

以後30年間朝晩血糖値を計り、その日の体調を考え食事、運動、薬を調節してきました。

糖尿病の3大合併症、糖尿性網膜症、心臓疾患、えそ、にならぬよう配慮してきたつもりです。

その基になったのは私の主治医である糖尿病指導医の先生から言われた言葉「貴方の主治医はあなたです」糖尿病を治すのは医者ではなく患者自身の自己管理と実践であるとの教えでした。

この先もこの教えを守り長生きしたいものと考えています。



今月のおすすめ料理

ふれあい料理教室より

～大根の和風サラダの作り方～



- ① 大根は7cm長さのせん切りにします。
- ② わかめは水で戻し、一口大に切り、サッと熱湯を通し、水にとったあと水気を切ります。
- ③ 油揚げはフライパンに並べてサッと焼き、2cm角くらいに切ります。
- ④ 貝割り菜は根をとり、種をとりながら洗い、長さを2つに切ります。
- ⑤ 大葉は1cm長さのせん切りにします。
- ⑥ 材料の水気をよく切り、全部均等に混ぜ合わせます。
- ⑦ 酢、みりん、しょうゆ、サラダ油を混ぜ、食べる前にあえます。

材 料 (1人分)

☐ 大根・・・70g	☐ 酢・・・7g
☐ 干しわかめ・・・2g	☐ みりん・・・2g
☐ 油揚げ・・・10g	☐ しょうゆ・・・6g
☐ 貝割り菜・・・5g	☐ サラダ油・・・8g
☐ 大葉・・・1g	



今回は、先日のふれあい料理教室で調理した大根の和風サラダをご紹介します。ポイントとして、材料の水気はよく切り、ドレッシングは食べる直前に和えるといいでしょう。大根は消化酵素やビタミンCが豊富な野菜です。消化酵素は胃腸の働きを整え、活性化させ、食欲をアップさせてくれます。

大根には、聖護院大根、辛味大根、赤大根、黒大根、桜島大根、二十日大根など様々な品種があります。大根は首の方が甘く、しつぽの方が辛いので、上部はおろし、中ほどは煮物、しつぽの方は炒め物や汁の実、漬け物が合います。また、葉はゆでて冷凍しておくとも便利です。さつそく、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 6-11995）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

約束の事が決まりて冬に入る 高橋 恵翠	首筋に感ずる齡冬たちね 山崎 静女	立冬や何故か無心に土掘る子 平田 栄珠	沸々と沸き立つ薬缶冬に入る 高橋 妙子	冬に入り落葉松の葉の黄金こぼす 菅原 貞子	大根に土を被せて冬に入る 東海林 海峯	殷々と叡山の鐘冬に入る 武田 雄峰	やまなみ吟社 十一月例会
------------------------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------	-----------------

今月の裏表紙



少し早いですが、クリスマスの準備は万全。
世界に一つしかない自分だけのリースを作りました。

編集後記

吉田貞雄さん(89歳・第3自治会)から、屋根の上に掛けたハシゴを落下防止に使う安全な雪下ろし方法の提言をいただきました。紙面の都合上、詳しくご紹介できず申し訳ありません。屋根の雪下ろしに難儀されている方、一度「吉田式」をお尋ねになつては。(tady)

今年の夏頃、娘が学校で作ってきた凧をあげてみようとしたのですが、なかなか上手くあげることができませんでした。

今回、石田さんに凧あげのコツを教わってきたので、また来年挑戦してみたいと思います。(KT)

戸籍だより

11月1日～11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

字中頓別 小林 昭二さん
(78歳 11月20日)

字中頓別 古谷 久夫さん
(76歳 11月25日)

うぶごえ

もあな
字中頓別 原岡 真愛ちゃん
(将史さんの子 11月1日)

えんぐみ

字松音知(11月4日)字中頓別
西原央騎さん 酒井千尋さん

字中頓別(11月28日)字中頓別
石井敏之さん 新妻未果さん

字中頓別(11月28日)字中頓別
長澤真二さん 金井奈緒美さん

人のうごき

(平成24年11月30日現在)

世帯 935(-1)

人口 1,935(-1)

男 956(-3)

女 979(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。