

No.639 2013



#### 静寂の中、緊迫の攻防戦

教育委員会主催のカルタ大会が、 1月12日、柔剣道場にて行われ、 小学生低学年から中学生まで参加し ました。

選手たちは読み手の声に素早く反応し、緊迫の攻防戦に。

会場内は静寂の中、札と札のぶつかり合う音が鳴り響いていました。

#### Contents · 目次

しばれまつり・大崎上島町訪問団来町 ・・・・・ 2, 3 平成 25 年成人式 ・・・・・・・・・・・ 4
十成 23 年成へ丸・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
オンリーワン ~なかとんべつの宝物~ ・・・・・ 6
図書室だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
information 〜 お知らせ〜・・・・・・・・ 8 〜 11 健康宅配便・おすすめ料理 ・・・・・・・12,13
あとがき・・・・・・・・・・14





い先洗いし屋

記と受内日に 録瞬けを未開こパ月北記 襲明催の 1 27 緯念 9る猛が最大 一のから子で、 一の子で、 一の子で、 一の子で、 一、 で低 26 定 し、 吹雪に見 風 速 21 ・程のかた1れメま目 ませつを 8の影けが月 レリカ迎 わ m 降響て、26 た。かがえ を雪を道25日

日つ

ま 0 7 以

初

7

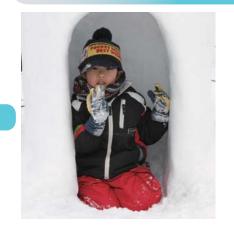
日 実行委員は朝から今 除雪作業に追われま」 会し、目玉イベントで商工会青年部主催のい競争」や「スノーフラなど大人やこどもも楽る競技で熱戦が繰り広れました。 でないのでは、一次ファンタジアでは、一次ファンタジアでは、一次で楽しもうと始まった。 が響き渡っていました。 が響を渡っていました。 が響を渡っていました。 がいるを魅了しました。 がいるを対しました。 がいるを受けましたが、この回、50回と続いてほし アジュ。 そ雪行が翌 も 40 礼 う ば 外 厳 ※、前日の猛吹雪は止みで素に追われました。 作業に追われました。 の甲斐あって無事に開 の甲斐あって無事に開 の甲斐あって無事に開 で素に追われました。 、」や「スノーフラッグ」 人やこどもも楽しめ で熱戦が繰り広げら の回を歴れでし 27 延り 員前日期始



中頓別小学校児童によるまとい太鼓



厚生園の利用者が作成したミニ雪像



雪像で遊ぶこども

## 大崎上島町訪問団のみなさん

交 11 訪 て 流名問い中 のが団る頓 た1二広別 め月行島町 飛 25 \_\_\_\_\_ 県と 飛行機で来道L (松原茂団長 (松原茂団長 ボ大崎上島町の 坦と長<u></u>のし

楢原民之助氏記念碑での記念撮影

てかた内ク いら後のロこ たオ、海バの 流ホ中産ス後 氷 | 頓市で一 をツ別場移行

ま人で

を思の 噛い厳

「し、宿泊を上げて 交流 会が行ってい 行われた われました。 の敏音知温・ は中頓別に した。 泉到

を念祖 が定笠収 見碑、そ大さ日ま昨2 しのの開見碑 しのの開発解析になる。 佐生拓学を楢れにでず、 大活当。参原で変形 さにず、表別で変形が、 さにず、表別で変形が、 さにず、表別で変形が、 さにず、表別で変形が、 ない期、、 郷土資料 郷土資料 郷土資料 郷土資料 郷土資料 料拓のたり雪館記始。ル予はが

みをし し馳い めせ環 て、境 い先下 おり

5



路れきまイ1 すい界に で分冬 いでするのを 札なず、りイ27 はにが な体厳 を心むれ。 へら一定べり かの い験し 向中行参ン いマ かしい カン 交イ とてと か頓は加ト 思いい 流ナ い別後すで

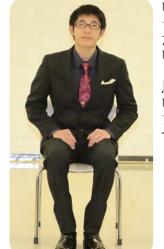
# 平成25年 中頓別町成人式

明元25年成人式が1月13 日町民センターで行われ、 日町民センターで行われ、 間入りをしました。 これないたされました。 にも重要な国家の一員とした。 が人生に誇りをしました。 のことば」を被として成長していた日本のたけ山町議会議長が「野邑町長からのまたけの言葉がおくられませた。これからの長います。」とは、一個を製機として成長していたのであれるが「新成人を代表して、佐藤のことば」を述べ、佐々大いにのでは、「町民憲章」をでは、「町民憲章」をできない。」

## 新成人に抱負を伺ってみました







# 阿

# 、行動したいと思います。これから社会人として責任を持

佐々木 新夏さん

たいと思います。して、責任のある行動をとっているれから社会人として社会に貢 き献

いきたいと思います。人を災害から救えるように頑張って自衛隊員になるので、いろいろな



# 張りたいです。 明るい看護師さんになれるよう頑

# まちの 話題 心

# 森の写真館

# 「道徳教育」講演会

育講会 館師が でに写 開1真

ま育副0は家林北の 分読 0 北で風海ち小さ29 ` 、景道の寺れ日小徳 野本冊海 でにや道著をを繋氏ま、寺教高採小青作撮はがはしい卓育 さる生たいい各テ息 れど道でない れど道でない れてい教徳 2 点森にい

をで 語の講す。 こ演とで 後やは 半森写 はの真 自生家 身命に ののな 著尊る 書さま

> だ参 がンで 見加写行にあ 入し真わ映る 人っていました。 した児童も保護者もた真のあまりの美しさにわれました。 映し出して読み聞かせいと出して読み聞かせ たに せー



# 3

石橋牧場で社会見学がに質問攻め

18日、石橋牧場を見り、前路の主な仕事の主な仕事の主な仕事の主な仕事のがいりました。この日は、牛を変さを教わりました。 要答を教わりました。 とをして、充実したのとを見学の一環とした。 をもの主な仕事の流たり、草をあげたり、草をあげたり、草をあげたりました。 

# 心が和む世界に 一つの

生花にな しようと1月にふれ、心をリ S 心をリラッ**フラワー講座** 17



ラ ワ ]

所行われました。 「無頓別町の生花店「花の 大された花)を使用し、大 できるように加 できるように加 できるように加 できるように加 できるように加 できるように加 をそれぞれのアレンジも加 をそれぞれのアレンジも加 をそれぞれのアレンジも加 をそれぞれのアレンジも加 をそれぞれのアレンジも加 ことができました。 ことができました。 招の別れ館

上手になったでしょ

小学生スキー教室

月9日から11日の3日間、 月9日から11日の3日間、 月9日から11日の3日間、 月9日から11日の3日間、 大生や町教育委員会の職 長合った指導を行いました。 中には、今回が始めてリ フトに乗る小学生もおり、 きたのではないでしょうか。 きたのではないでしょうか。 きたのではないでしょうか。

# Gnly One 、 オンリーワン ~なかとんべつの宝物~

ですからを始めた

か?

か

け

剣道の 正しく、 美しい姿は芸術 中原 章子 さん

剣道スポーツ少年団代表 たイは森テ イ男田レ小 イ!」と思い、始めま男だ!」を観て「カッ田健作さん主演の「おレビドラマでやっていいがり5年生の時に、当 は剣道 は剣

まッおい当

しコれた時

#### ? 道 ഗ し 1) ح ت ろ

選手でいられる期間も長同じ場所で楽しむことがでりまで、みんな同じ競技、りまで、みんな同じ競技、



# 小学5年生から剣道を習い始め、その後インターハイや国体など全国レベルの大会に多数出場。 最近では、昨年行われた「全日本都道府県対抗女子剣道大会」に北海道代表として出場。 現在、錬士六段。

### 剣道スポーツ少年団 での様子





# 聞今 か後 なせてください後の目標や夢 目標や夢などを

まがにでいも できればいたも達をこれからもできたいという。現地でおりません。 挑 戦は 中七 です。

「段を取得すること い指てうらの 導い事も夢 をする人、なる人、なる人、なる人、なる人、なる人、なる人、なる人、なるのでは、ア てるた外し子 い事ち国て

てできます。いですし、い 場いく ,ることだ. 、つになって

### て 何歳まで続けたいと思 い ますか?

タリ…というのが思っています。動ける限りは っます。 が理想 続 道 け た で で バ 11 す لح

大学2年生とても感動しまれる。大学2年生の前が とても感動しました。とても感動しました。とても感動しました。として世界で通用を持っていて欲しいと思いを持っていて欲しいと思いを持っていて欲しいと思いを指し活躍しても夏の暑さ、とても感動しました。 ・2年生の時に大・ 四高校教員の古 (剣道教士八段) い姿が芸術に思い姿が芸術に思いと思いをが芸術に思いなが芸術に思いました。 で世界で通用で世界で通用で世界で通用で世界で通用

### と中は原 さん にとっ て 剣

かを考えていどうすればりというなればいる。 は良い面が打てるいいか常に考え、筋肉をどのように生活の一部です。 ます。

#### 「このゆびと~まれ♪」 の活動



1月24日に中学 校図書室のディ スプレイを作成 しました。



1月31日に小学校にて読 み聞かせを行いました。

### - この本だいすき

著:いのうえ こーいち たらくじどう車図鑑 (5歳)

です。
と、車の本を好んで借りと、車の本を好んで借りと、車の本を好んで借り

、お母さん談



#### 花なだ 田だ 瑠る 催い

ù

#### 今月の新着図書●

\_\_\_ (1月31日現在)

安武

幸信喜吾

もののはかりかた大研究』

美奈子

長谷川

"お母ちゃんがつくったる"

般向け図書

児童向け図

『清洲会議 はなちゃんのみそ汁』

『政宗遺訓―酔いば『空より高く』 『ナミヤ雑貨店の奇蹟』 様のカルテ3 東野

圭吾

説子で学ぶ数学図鑑』

いどれ小籐次留 重松 清 重 繋室 | 麟 佐伯

『ベンジーのもうふ』 ムカシのちょっといい未来』 期一会 真友だから。』

「サイエンスコナン マイラー・ベリー 田部 ム 1 5 1 E 磁石の不

> ※ その他、多数の新着図書が入りました。 どうぞ、ご来室下さい。

魔夜

『うわさの怪談リアル』

#### 注目の新着本

#### (一般書) 『精神医療過疎の町から』 惠一郎



少人数学級と子どもの発達 暮らしの高齢者の多さ、超する自殺、過疎による一人膨大なうつ病患者、頻発 かな怒りに満ちたエッセイ。いは、どこまで届くのか。静供したい―一人の医師の想「あたりまえの医療」を提 障害…。 神科クリニックからみた、北海道名寄市。最北の 疎を懸命に生きる人々の姿。 過精

(児童書)『かいけつゾロリのメカメカ 大さくせん』 著:原 ゆたか ポプラ社



とになったゾロリたち。 て、土俵にのりこみますが…。 最強の力士メカをつくっ メカずもう対決をするこんルル社長のわなにはま

# information ~ anote~



交に交層 交辺と電利は付よ付研中付市い源益、電 交運「中0付営幅1 す交に交層。仕上は研 1,平成 頓 事別 金り金究頓さ町う開を発源 8 24 業町 の平のセ別れ村も発還電立 6 年 交成対ン町るがのを元所地付15象タでも行で円し立地 玉 民 0 度 を年としはのう発滑 健円は 受度なが、で 部康が 事電にそに対 ました。 けかつ電幌す。業用進れよ策 保交 1 険付 0 らた源延 に施めにる交 病さり いここ三深 対設よよ開付 まのと法地 し周うり発金 の院れ5

は地域に役立っています電源立地地域対策交付金

新入学予定者名簿 平成25年度

で目一

にか年

りいし在 生ら生 またて住こま平は今 しりい民のれ成 6 た、ま基名た19平の 1 5氏す本簿11年成町1 名。台は名418内 台は、名418内に 1 町等名帳 月年小 1 教に前を1ず14学 育誤が基月 日月校 ま委り漏に10 ま 2 新

がれ作日 がれた日 ご会あて成現

#### 所得税の確定申告書はできるだけご自分で作成してお早めに

保生

護年

语 子 日 日

称力

ッ

 $\Box$ 

内

は

敬順、

平成 24 年分の所得税の確定申告期間は平成 25 年 2 月 18 日 (月) から平成 25 年 3 月 15 日 (金) までです。還付申告は、平成 25 年 2 月 18 日 (月) 以前でも行うことができます。

なお、<u>税務署の閉庁日(土・日曜日・祝日等)は、税務署での相談及び申告書の受付は行って</u>おりません。

また、申告書は e-Tax による送信(電子申告)、郵便や信書便による送付又は税務署の時間外収受箱への投函により提出することができます。詳しくは、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)で確認されるか、最寄りの税務署にお尋ねください。

#### 所得税の確定申告とは

所得税の確定申告は、毎年1月1日から12月31日までの1年間に生じた全ての所得の金額と それに対する所得税の額を計算し、申告期限までに確定申告書を提出して、源泉徴収された税金 や予定納税で納めた税金などとの過不足を精算する手続です。

期限間近になりますと、税務署は大変混雑し、長時間お待ちいただくことが予想されます。申告書はできるだけご自分で作成して、お早めに提出してください。

※ 日本国内に住所を持っている又は現在まで引き続いて1年以上居所がある方は、所得が生じた場所が 国の内外を問わず、その全ての所得について所得税を納める義務があります。

#### 申告書を作成するときは

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額等を入力することにより、所得税、消費税の申告書や青色申告決算書などを作成できます。作成したデータは、e-Tax(電子申告)を利用して提出することができる他、印刷するとそのまま税務署に提出することもできます。

また、「所得税の確定申告の手引き」や申告書用紙等は、国税庁ホームページからダウンロードできますので、ご活用ください。

#### information ~お知らせ~

#### 申告書の税務署への送付について

確定申告書はお早めに提出いただくとともに、税務署に送付する場合には、「郵便物」(第一種 郵便物)又は「信書便物」により、住所地等の所轄の税務署に送付してください。

確定申告書は「信書」に該当しますので、郵便物・信書便物以外の荷物扱いで送付することはできません。詳しくは、総務省ホームページをご覧ください。

※ ゆうパック、EXPACK500、ゆうメール、ポスパケットでは、信書を送付することができません。 詳しくは、日本郵便株式会社ホームページをご覧ください。

#### 納期限と振替納税の利用について

確定申告による所得税の納期限は平成25年3月15日(金)です。申告書の提出後に、納付書の送付や納税通知書等による納税のお知らせはありません。納付には便利な振替納税を、ぜひご利用ください。

振替納税を利用	振替日(平成25年4月22日(月))に指定の金融機関の預貯金口座から自動的に引き落とされます。事前に口座の残高をご確認ください。 ※ 振替納税をお申込みの場合は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を平成25年3月15日(金)までに提出してください。 ※ 振替納税は申告期限までに申告書を提出された場合に限り利用できます。 ※ 転居等により所轄の税務署が変わった場合や、既に振替納税で指定している金融機関や口座を変更する場合には、新たに振替納税(変更)の手続が必要となります。 ※ インターネット専用銀行等の一部金融機関及びインターネット支店等の一部店舗では、振替納税が利用できませんので、利用の可否については取引先の金融機関にご確認ください。
現金で納付	現金に納付書を添えて、納期限(平成25年3月15日(金))までに金融機関(歳入代理店)又は所轄の税務署で納付してください。納付書をお持ちでない方は、税務署又は所轄の税務署管内の金融機関に用意してある納付書を使用してください。 ※ 金融機関に納付書がない場合には、所轄の税務署にご連絡ください。
電子納税を利用	自宅やオフィス等からインターネット等を利用して納付できます。 詳しくは、e-Tax ホームページ (www.e-Tax.nta.go.jp) をご覧ください。

#### 還付される税金がある場合の受取方法について

還付金の受取りに振込みを希望する場合は、確定申告書の「還付される税金の受取場所」欄に、振込先金融機関名、預金の種類及び口座番号(ゆうちょ銀行の貯金口座の場合は、記号・番号のみ。)を正確に書いてください。

※ インターネット専用銀行については、特定の銀行を除いて、還付金の振込みができません ので、振込みの可否については、取引先のインターネット専用銀行にお問合せください。

#### 確定申告は正しく

所得税は、納税者自ら税法に従い、所得金額と税額を正しく計算して申告し、納税するという「申告納税制度」を採用しています。確定申告をしなければならないのに期限までに申告をしなかったり、誤った申告をしたりすると、納税額の他に加算税が賦課される場合がある他、延滞税を併せて納付しなければならない場合がありますので、ご注意ください。

一年間の所得金額と税額を正しく計算し、申告と納税を行ってください。

#### 国民年金種別変更

国民年金制度では、国内に居住する 20 歳以上 60 歳未満までのすべての方に、加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は、次の3種類に分かれており、届出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

種別変更の届出を忘れると、年金が受け取れないこともあります。手続きは、 年金手帳を添えて、その都度忘れずに行いましょう。

#### ○国民年金の加入種別

#### · 第1号被保険者

自営業や農業・漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生、フリーターの方等が対象となり、加入や種別変更の手続きは、市区役所・町村役場の国民年金担当窓口で行います。

#### · 第2号被保険者

会社や官公庁にお勤めの方など、厚生年金や共済組合に加入している方が対象となります。加入手続きは、会社や官公庁が行います。

#### • 第3号被保険者

国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者の方が対象となり、届出は、 配偶者の勤務先を通じて行います。

#### ○種別変更となるケース

#### ・第1号被保険者となるケース

第2号被保険者が退職されると第1号被保険者(第3号被保険者になる場合は除く。)となります。また、その方に扶養されていた第3号被保険者がいる場合、その方も第1号被保険者になります。

#### ・第2号被保険者となるケース

第1号被保険者又は第3号被保険者が就職して厚生年金等に加入すると第2号 被保険者になります。

#### ・第3号被保険者となるケース

会社等を退職して厚生年金等に加入されている方の被扶養配偶者になる方など が第3号被保険者になります。

※ 詳しくはお近くの年金事務所へお問合せください。

#### 退職(失業)時の特例免除制度

免除申請する年度またはその前年度に退職(失業)した人は、特例免除制度を利用することができます。この特例免除では、通常は審査の対象となる本人の所得の状況を除外して審査が行われます。ただし、配偶者、世帯主に一定以上の所得があるときは免除が認められないことがあります。

※ この場合、全額免除のほか、申請者の任意で、4分の1免除、半額免除ま たは4分の3免除も選択できることになっています。

#### 10月~12月の入机結果をお知らせします

落契契 工工 礼約約 村 本 率 教 者 名 事概正 1 金額名 要名

務概 務

落契契業 札約約務 務 礼 金 者 概 者 要 額 名 要

落契契業 格 札 率 約金額 率 額 要

落契契業 礼約約務 務 金者概 率額名要

入札結果 務

平

成

24

年 10

月15日

執

行

9 4 ㈱ 2 1 旧7 ,成階階消 29 別コンクリー解体工事 0

8

9

m²

解造り

0

44アロ除託科 診 療 所 増改 00円ソ 1 修 1 工 事設 増 工 イツ 築 計

88 侑ス風委歯

1か道変町 た路化道 3 生 0 0 道 km 路台

帳

2協用用町 立地地道 4 · 5 7 2 , 5 9 % 5 7 2 , 5 0 0 円 3 金 4 km  $\mathcal{O}$ 

9 2 ダ道実町6 , イ路施道 0 託 0 0 金 工 2 事

3 0 km

個人である債務者が、借り入れ等により債務が増えたり、収入が減ったりして、 約束どおり支払うことが困難になることがあります。

このような場合に、債務を整理するための裁判所の手続として、特定調停、個 人再生、破産の手続などがあります。

今後も支払いを続けられるか、話合いで解決できそうかなどの事情により手続 きを選択することができます。

#### 話合いによる解決



#### 特定調停手続

債権者との話合いによ り、返済方法を見直す手続 です。

調停委員会が手続に関 与し、合意に向けた調整を 図ります。

#### 法律に定められた手順による債務の整理



#### 個人再生手続

債務者が、法律で定め られた一定額以上の支払 計画を立てる手続です。

その計画を裁判所が認 めれば、計画に従った支払 いをすることができます。



#### 破産手続

債務者の財産をお金に 換えて債権者に分配する 手続です。

併せて、支払義務を免 除する免責手続を利用す ることもできます。

※特定調停、個人再生及び破産の各手続に関する説明は、裁判所ウェブサイト (http://www.courts.go.jp/) で見ることができます。

# 保健師さんの File No.232 今月の担当は 節子 神田

## どうし て 起こる **ത**

でた口はあり。ににいい めに骨り尿 のに起こる腹圧性にというない。そのに対している筋というなりますが、そのにがまれば様々なのは、 性が膀ほな 

まいませただけっ とっ した蛇 り、口 で戻力 が 咳 緩 尿が外に漏れがお腹になるしたり、は緩んでいる。 れかちの てかよで つつ笑

#### どん な人が な りや す Ü **ത** ?

肥す

介護保険で認定調査時の 申請者の状態像を理解する 際に排尿の介助について聞 でよく聞くのが尿失禁の さたときに我慢できなくな って」「お腹にちょっと力が って」「お腹にちょっと力が った拍子に」「尿漏れシー トは頻回に交換しているの ですが、臭いが・・・」等様々 ですが、臭いが・・・」等様々 な悩みを聞く機会がありま した。今回は性別に関わら お話します。

担時状骨まり道固が る負便症がりた尿がン

> ことで す。筋 を緩 wませる E 原圧 因迫 にな骨 ŋ 盤 ま底

# できる骨盤底筋

とる体

特を試して見ましょう。 操を試して見ましょう。 る尿道、膀胱、子宮、膣、 を鍛えることで下半身の筋 を鍛えることで下半身の筋 を鍛えることができます。 しめ、緩めるを5回ほど繰 しめ、緩めるを5回ほど繰 すがけてゆっくり緩めて行 がすることができます。 な動作を5回繰り返します。 がかけてゆっくり緩めて行 がかけてゆっくり緩めて行 がかけてもたら10回くらいに 増やして1日に3セット行 うと良いでしょう。 コツはおしっこやおなら を我慢する時のような気持 をで肛門や膣を上にぎゅく ・上にぎゅっこやおケ

> っと引き上 げ す Œ 8 る

にどこでも続けましょう。 11 無理なく思い出したとき、る時でも手軽にできます。朝起きたときや車に乗って



# で ボ

膀胱は腎臓から送られてくる尿を一時的にためておら600 mでその8量はおよそ300 mでその8量はおよそ300 mで表を目安としてある程度はで我慢をして尿をとしてある程度をして水分を控えてしまう。さらに規則的な排便を心がけます。 取失禁を気にして水分を控えてしまうことがまた、体操で改善されるないよう十分に取りましい場合は病気の可能性もあい場合は病気の可能性もあいます。 いずのではある程度までがけます。 いまでは しょう で は しょう で は た 、 体操で 改善されない また 、 体操で 改善されない 場合は 病気の可能性もあいましょう。

たなもしを理い日の、交解物 でを侵と返間惑たかとうめいで なやい換 当て しめ・感からなす非い紙のし尿 起入 常に頻換 じられいが常方おでてかてか、にがむす こし尿同 で を 7 て漏 を過ごれてきる。 す膀道 じたい周 可胱口もままり き切り 7 まり理 Ù ます。 ごし交易がない した換利がす 能炎をのま 交中にいを て健し便シる 一気 しはる手 い康て性 たで周をト持 シ人軽 だ快り活だち が一がに き適のかけは と症がこり時困いのうまがた題 らト多交



# 今月のおすすめ料理

智子さん (あかわ)

#### ~塩昆布パスタの作り方~



いった塩!

昆

布市

をご紹品を

今回

は

販 スタ

0

塩

- ① 材料を適当な大きさ(一口大程度)に切ります。
- ② 塩を入れたお湯でスパゲティを茹で始めます。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを炒めます。
- ④ ③の中にしめじ、玉ねぎ、ベーコンを加え炒めます。
- ⑤ スパゲティが茹であがる1分くらい前にキャベツを加え、一緒に茹でます。
- ⑥ スパゲティとキャベツが茹であがったら湯をきり(この時ゆで汁は捨てない)材料を炒めて あるフライパンに加え、軽く炒めます。
- ⑦ 材料がざっと混ざったところで、塩昆布とゆで汁をお玉 1/2 杯程度加え混ぜ合わせ、味を見 ながら足りないようであれば塩コショウで味を調え、出来上がりです。

真昆布、

日

高昆 な

利尻昆

種

類 布、

が

あ

りま

品です。

5布には

長昆

低カロリーのヘルシーなハシウムや食物繊維も多

#### 材 料 (2 人分)

□スパゲティ・・200 g □キャベツ・・・100 g

□しめじ···1/2 株 □ベーコン・・・3枚

□玉ねぎ・・・100 g □塩昆布・・・大さじ2

□にんにく・・・1かけ

□オリーブオイル・・大さじ2

□塩コショウ・・・・少々



ただきます を皆さんに紹介をさせて お宅で簡単に作 載 0 おす せてみ 6 1 9 9 5) ので、 す ź Ó 保健 させている一品の ん理 かコ?ー

そく試してみません 手軽な塩昆布を使ってさ

か?

美

由

えたらフライパンの 固くなってしまうの しまうので にします。 くを炒める時 かないように炒め 類を多く含みます。また、 ポイントとし 海藻類は無機質とビタミ また、 焦がさ いふちに います。 いがに で、 昆 ようて 布 加

# 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

年 格 新 初 元 -始 D ッ 蘇 計 に 当 ゃ カ 庭 め 背筋 ぎ 羽 ツ 俳 テ 拍 て表 句 レ 纖 ح 伸 が E 礼 袴 バ 1 ₹ 面 ば 0 0 麥 獲 句 神 Ł 2 7 1 校 カ 初 頼 1 偲 樂 初 E 今 2 ル 3: 暦 晴 Į. 0 記 11 音 め 海 高 平 着 高 菅 初 武 di 崎 原 林 言日 橋 田 K 橋 Đ 7 で 栄 貞 海 雄 静 妙 翠 峰 珠 峯 子 子 女

やまなみ吟社新年俳句会

#### 戸籍だより

12月16日~1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 悦家 フヨノさん (96歳 1月23日)

> 人のうごき (平成 24年 12月 31日現在) 世帯 936(1) 人口 1,940(5) 男 959(3) 女 981(2) ()内は前月対比

(平成 25 年 1 月 31 日現在) 世帯 937(1) 人口 1,937(-3) 男 958(-1) 女 979(-2) ()内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には、 外国人も含みます。

#### 今月の裏表紙



小学校低学年の組優勝

吉田 羽菜さん

太田 凛香さん

犬飼 こよりさん



小学校高学年の組優勝

野田 悠莉さん

高田 怜奈さん

犬飼 つづるさん



中学生の組優勝

松浦 亜美さん

安達 佐奈美さん

長尾 優花さん

### 編集を記

今年のしばれ祭りは、30回を迎える記念すべき祭りでしたが、今までにない吹雪で当日は中止、翌日開催となってしまいました。大崎上島の皆さんにぜひともイベントに参加してもらいたかったのですが、大変残念でした。次に来町するときは、中頓別の冬ならではのイベントに参加してください。お待ちしております。(tady)

今月の「オンリーワン」は中原さんです。剣道や教えている生徒さん 達に対する熱い想いが、お話を聞いていて大変よく伝わってきました。 夢を叶えるためにこれからも頑張ってください。(KT) 町内こどもカルタ大会が1月12日、柔剣道場で開催されました。 皆さん優勝を目指し日夜練習 をしてきました。

小学生低学年、小学生高学年、 中学生の組の優勝チームは上記の 写真のとおりです。皆さんおめで とうございます。来年も頑張って ください。

#### 広報誌なかとんべつ 2月号 Vol.639

【発 行】 2013年2月8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。