

学校給食が新しくなります

8月18日からの小学校・中学校での2学期スタートに合わせて学校給食の制度が新しくなりました。

品数の増加や必要栄養素の充実に合わせた給食費の変更、給食費補助などの改正がありました。

人財塾特集	2
開拓110年・町制施行70周年 記念行事募集	4
学校給食費変更	6
ALT二名体制について	7
まちの話題	8
インフォメーション	10
ダリンの徒然日記	13
保健師だより	14
図書室だより	15
戸籍だより・編集後記など	16



まちづくりのためのひとづくり「人財塾」

地域創生で先頭に立てる人財を育てるために

中頓別町では、平成29年度より職員研修の一環として人財塾を実施しております。人財塾の目的として、「自ら地域の活性化を推進できる職員の育成」を掲げ、20代から30代の職員を対象とし、地域を交えた対話・討論から活力の発掘・再発見、今後の地域創生方策を見出ししていくこととしています。

人財塾では、講師として、東京農業大学教授・内閣官房シテイマネージャーである木村俊昭氏を招き、年度内に全5回の実施を予定しております。すでに6月28日～29日に第1回、8月3日～4日に第2回を実施しており、職員研修だけでなく、事業所訪問や民間研修などを行ってきました。

今後は、庁内での事業所構想発表会やシンポジウムを通じた

町民へのフィードバックに向け、研修や現地ヒヤリングを通して職員育成の取り組みを進めます。

地域づくりの理念

講師である木村俊昭氏の地域づくりの理念として、「地域が変わっていく過程に、その地域の人のモチベーションが変わっていく瞬間がある。前向きに頑張るスイッチが入る瞬間がある」と言います。それは、仕事や活動は「難しい」ではなく「楽しい」を作り出しているからと言えます。その要素として「経済的に安定したい」「仲間と共感したい」「正しく評価されたい」「理想に近づきたい」があり、この4つを実現することによって満たされなかった思いが成熟します。これらを通じて「できない」とあきらめていたことを「できる」に変えられると気持ち、その楽しさを感じたとき、人とは活性化していきます。それを実践していくことが重要となります。

五感六育という考え方

木村氏が提唱する取り組みに「五感六育」のまちづくりがあります。これは、人体の五臓六腑が最も重要であるように、まちづくりには「五感六育」が重要であるという考え方です。「五感」とは「見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触る」ことを言い、この五感をまちづくりに生かすことがオリジナリティにつながります。さらに「六育」とは木村氏の造語で「木育・食育・遊育・知育・健育・職育」のことを言います。木育は地域の木を活用した森林保全、子どもたちの環境学習、また、木のぬくもりを教えるもの。食育は「甘い・苦い・酸っぱい・しょっぱい・旨

人財塾講師

木村俊昭氏
きむらとしあき

まちづくり、ひとづくりをライフワークとして年間120箇所程で講演・現地アドバイスをを行っている。小樽市役所在職中、同市で、全国初の歴史的建造物を活用したライトアップや、老舗ガラス工房誘致などによって観光都市として生まれ変わらせた。その手腕を買われ、内閣官房・内閣府企画官や農林水産省大臣官房企画官を歴任し、現在は東京農業大学教授・内閣官房シテイマネージャーを兼任する、人呼んで「スーパー公務員」である。



い」といった感覚を、小さな頃から何度も食べ、体験すること
で良好な人格の形成を図り、地元の食材を地元で消費する地産地消の取り組みを推進するもの。
知育は自らから知り気付く機会を作ることに、自ら行動に移すようにするもの。健育はお互いの絆を大切に、コミュニケーション形成を図るもの。職育とは健常者や障害者の働く場づくりなどの創出や働きやすい環境づくりを実践するものです。こういった概念を地域づくりの基本に据え、計画や活動を組み立てていくことが重要であります。

職員が行う取り組み

人財塾の取り組みとして、中頓別町の1700人の分析活動をしています。何人が農業で生活していて、何人が年金で生活しているのか、車いすで生活している人が何人いるのか、こういったことを知る事が大切で

あり、これを実学現場主義と言います。さらに、飲食店は、どうして中頓別町でやるのか、どういう思いでどういった理由でやっているのか、町民は、どうして定住しているのかということを聞くことにより、まず、現状を知ることができず、それを分析することによって、弱みを知り強みに変える取り組みが生まれ、さらに、異業種でのマッチングや管内近隣町村とのマッチングによる新たな取り組みを生み、実践していくことが可能となります。そういった活動を続けていくことで地域の元気が生まれ、地域の活性化が計られます。

これまで、2回の塾を開催し、今後3回の塾、さらには、先進地視察を実施する予定としております。そのなかで、人と人のつながりや地域の大切な物への気づき、取り組みの形成、実践方法を学んでいき、さらに、そ

れらをマッチングするための技法の修得を行っていきます。こういった活動を繰り返すことにより、人財（人材ではなく、人は財産という考え方）の育成、地域のプロデューサーとしての育成を図っていきます。最終の11月には今年度の集大成として取り組みの報告や今後の政策の提言や来年度の実施に向けた予算化への提言を行う町民向けのフォーラムを予定しております。皆様の参加をお待ちしております。

今後のスケジュール

- 9月21日～22日
視察研修
- 9月28日
現地調査に基づいて
グループ協議
- 9月29日
連携町村
現地ヒヤリング
- 10月19日
職員・民間研修
- 10月20日
地場産業・地域活動
団体との意見交換
- 11月16日
事業構想報告会
- 11月17日
地場産業・地域活動
団体との意見交換



中頓別農業協同組合での事業所訪問の様子

開拓110年、町制施行70周年記念事業（行事）を募集します。

平成31年度で中頓別町は「開拓110年・町制施行70周年」の記念の年を迎えます。町では、この記念の年にふさわしい記念事業（行事）を広く町民の方々から募集するため、町内各事業所や各種団体に対し直接案内するとともに、それ以外の方々にも「広報なかとんべつ」や旬報で周知させていただき、多くのアイデアを募集することとしています。

検討組織体制

募集する事業について

「開拓110年・町制施行70周年記念事業等検討会議」は町長、議長をはじめ町自治会連合会、町商工会、町農協、社会福祉協議会、町体育連盟や文化協会などの代表者11名で構成され、「記念事業庁内検討会議」に設置される部会は、「教育福祉部会」「産業建設部会」「行政まちづくり部会」の3部会が設置されます。各部会は町内25団体（予定）から出される検討委員で構成され、皆様から提案していただいた事業については、初めに対応するいずれかの部会で審議されることとなります。

募集する対象事業とは、①記念行事・宗谷管内俳句大会などの管内的な行事に冠をつけて行うもの
②単年度事業・NHKラジオ体操会・のど自慢・記念植樹・芸能祭・スポーツ大会など
③継続事業・既存の事業をパワーアップして行うもの
④形として残す事業・記念誌作成、記念看板設置など
これらの例を参考に記念事業としてふさわしい事業（行事）を応募（提案）していただければと思います。

「開拓110年・町制施行70周年記念事業等検討会議」で慎重に審議され、最終的な事業（行事）内容などを決定することとしております。

ちなみに、開拓100年では単年度事業として、NHKラジオ体操会を行い、町民500名以上が参加するという一大イベントとなりました。

記念事業応募方法

1. 応募期間 平成30年2月28日（水）まで
2. 対象事業 平成31年度中に実施される事業
※平成31年度以前から取り組まなければならないものも可とします。
3. 応募方法 8月25日旬報と同時に配布しました「記念事業計画書」に必要事項を記入の上、役場窓口またはFAX(6-1155)などにより提出願います。

10年前は
こんな事業が
選ばれました

開拓 100 年、町制 60 周年

記念事業一覧

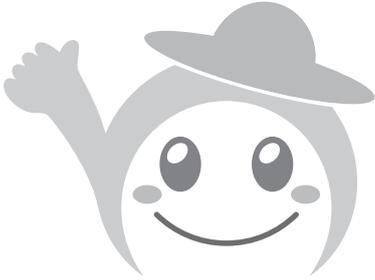
事業名	
行政事業	開拓100年記念 町シンボルマーク作成事業
	中頓別学創出事業
	絵本子育てプロジェクト事業
	中頓別自然ガイドブック 作成事業
	夏季巡回ラジオ体操 みんなの体操会
	開拓100年記念事業 芸術文化鑑賞事業
	健康づくり講座
公募事業	町民植樹祭
	宗谷陸地町村兼中頓別町 長杯争奪ゲートボール大会
	開拓100年記念 バスケットボール大会
	開拓100年記念 町民バレーボール大会
	開拓100年記念柔道大会
	開拓100年記念 近隣町村剣道交流大会
	開拓100年記念 記念植樹(パークゴルフ場)
	開拓100年記念 宗谷管内俳句大会
	開拓100年記念 ピンネシリ岳山開き
	開拓100年記念 砂金まつり
開拓100年記念 しばれまつり	
協賛事業	町民憩いの広場整備事業

中頓別町のシンボルマーク

開拓100年の記念すべき年にあたり、町内外に中頓別の魅力を発信していくために、町のシンボルマークとキャッチフレーズの公募を行いました。道内外からの126名の応募の中から3次にわたる厳正な審査が行われ、結果広報なかとんべつやお知らせ版に登場するキャラクターが生まれました。

「北緯45度 癒しの里」

ロマン息づく大自然の町—中頓別



広い空間でのびのび休む

町民センター前に開拓100年を記念して整備された町民憩いの広場は、旧役場庁舎跡地にできたもので、天気の良い日は開放的な気分で休憩ができ、日陰になるスペースも確保されているため、町民同士のお茶会なども開かれ、名前のとおり町民のための憩いの場として今も機能し続けています。



町民憩いの広場

子どもたちの成長のために ～学校給食新体制スタート～

8月18日から、小学校、中学校は2学期を迎えました。それと同時に中頓別町は2学期から学校給食内容の改善を図ることになりました。

現在、中頓別町では工夫を凝らした給食の提供を行っています。8月の改正により、旬の食材、彩に配慮した特徴あるメニューの採用や一品増加、栄養面においては、ヨー

グルトやチーズをより積極的に取り入れることで、成長期に必要なたんぱく質・カルシウムや鉄分を多くし、中頓別町が掲げる平均栄養所要量のより一層の充実を図ります。

それに伴い、学校給食費の金額変更も行われます。具体的には、一食当たりの単価を、小学生270円、中学生310円とし、従来の料金から29円の引き上

げとなっております。

また、8月から新たに保護者への給食費の負担を減らすため、小・中学校の児童生徒を対象に、これまでの給食費の半額と1食単価の引き上げ分29円について町費により補助が行われます。これにより、8月以降保護者が支払う負担額は1食当り小学生121円、中学生141円となります。

おいしいを作る現場に聞いた！

給食センター調理員さんにインタビュー

Q…今後増える品目はなんですか？

A…平均栄養素を考慮して足りていない項目について補強できるチーズやフルーツを追加する予定です。

Q…1品増えると調理の手間は増えませんか？

A…前とそれほど変わらない。なにより子どもたちに喜んでもらえるなら気にならないです。

Q…栄養士さんから給食を食べる児童・生徒に向けて一言お願いします。

A…今までは金額的な問題で季節のフルーツなど出したくても出せないものがありました

が、これから徐々に出していけるようになると思います。成長期の大事な時期です。こちらの工夫でしっかり食べて栄養を取ってもらえるように一生懸命作りたいと思います。



1食あたり単価				
	現在	改正後	補助額	保護者負担額
小学生	241円	270円	149円	121円
中学生	281円	310円	169円	141円

英語力向上に向けて新体制

文部科学省は7月に学習指導要領改訂に伴う移行措置について、関係省令などを公布・告示しました。

来年から小学校3・4年生は新たに15時間の外国語活動、5・6年生は35時間の外国語活動に15時間を加え、50時間を確保し、外国語活動と外国語科（英語）の内容を扱うことになりました。

このことにより、8月から新たにALTとしてジリアン先生が赴任し、ALTが2名体制となりました。

この増員は、新たに加わる授業に対応するだけでなく、より多くの園児児童生徒の英語に触れる機会を増やし、外国語力の向上に繋がるものと期待しています。

新しいALTのジリアン先生は、2学期末までは環境に

なじむため、ダリン先生と一緒に授業などに参加しますが、3学期からはそれぞれで活動し、こども園と小学校をダリン先生が、中学校をジリアン先生がメインで担当することになりました。

また、9月から小学校1・2年生の希望者を対象に放課後を利用して、英語に慣れ親しむ機会として英語教室を開いていきます。



ケンタッキー州の位置

Self Introduce by Ms.Jilian ジリアン先生の自己紹介



Hello everyone!

My name is Jillian Madden, and I am a new ALT here in Nakatonbetsu. I am from a small city called Lexington, Kentucky, in America. I was interested in coming to Japan because in college I studied international relations and politics, as well as Japanese culture, including history, folklore, and literature. I recently graduated from the University of Kentucky with a degree in International Studies, and Japan studies. This is only my second time in Japan, and I'm excited to be in Nakatonbetsu! My hobbies include photography, reading, and hiking, and most recently, studying Japanese. I'm still learning, but please don't hesitate to speak to me ! I'm very excited to be here and to be working with all of you!

みなさんこんにちは！

私はジリアン・マデンです。新しいALTとして中頓別に来ました。アメリカのケンタッキー州のレキシントンという小さい市から来ました。私は日本に来ることにとっても興味がありました。なぜなら、大学で歴史、民話、文学などの日本文化だけでなく、国際関係や政治を勉強していたからです。私は最近ケンタッキー大学を卒業し、国際学と日本学の学位を取得しました。今回は2度目の来日で、中頓別に住むことをとても嬉しく思っています。私の趣味は、写真、読書、ハイキング、そして最近では専ら日本語の勉強です。まだ日本語を勉強中ですが、遠慮をせずに私に話しかけてくださいね。私はここに住むこと、みなさんと共に働けることにわくわくしています！

なかとん夏の風物詩 北緯45度夏まつり

8月5日、メモリアルパークで北緯45度夏まつりが開催されました。

激しい日差しが肌に突き刺さる中、午前中には全日本水風船キャッチ選手権大会が行われ、たくさんのチームが優勝を目指して白熱した試合を繰り広げました。中でも敗者復活決勝戦では、残った2チームが同点を取り続け3回戦を行うという激しい展開で、すべて20個以上取り続け、優勝を決める決勝戦では30個近い記録が出る盛り上がる大会となりました。



8月6日は同じくメモリアルパークで町民スポーツフェスティバルが行われ、町民が町内会ごとに集合し、さまざまな種目で競い合いました。中でも、町内会の代表15名同士による綱引きでは参加していない人も指示やサポート、応援に回り、まさにチーム一丸での戦いに。暑い日差しの中さらに熱い試合が繰り広げられました。

今年も仮装に気合が入る 盆踊り大会

8月15日、郷土資料館前で盆踊り大会が開催されました。

本来は2日間で行われる行事ですが、前日はあいにくの雨天で中止になり、1日のみの開催となりました。当日は子ども盆踊りと仮装盆踊りが行われ、仮装盆踊りでは大人から子どもまでさまざまな衣装で輪に加わり、和太鼓と笛の生演奏が響く中全員で楽しく踊りました。

まだまだ暑い中頓別の夏の一夜を過ごしました。



踊って遊んで楽しもう こども園盆踊り

8月18日、こども園盆踊りが開催されました。

参加した園児は、可愛い浴衣に身を包み、太鼓は父兄の方が交代で叩きながら、みんなで輪になって踊りました。踊りの他にクジなどの縁日に出てくるものも用意されており、景品として風船をはじめとする様々なものが園児たちに配られました。



紙と写真で理想を作る 「カラージュブクリ」

8月22日、大法寺でおためしなかとんカフェが行われました。

名寄市のあべクリニックから阿部敬一郎先生をお招きし、3つのテーマに分れ雑誌を切り抜いてカラージュクリを作りました。テーマは「我が家の食卓」「春夏秋冬」「みんないつも元気で」でした。参加者は他のグループの作品を見ながら、1人1人様々な考えがあり、自分では考えつかない作品が生まれることに感心していました。



町民の大切な歯を守る 歯科診療所3ヶ月

中頓別歯科診療所に木村先生が新たに着任してから3ヶ月が経過しました。

現在、診療所のスタッフは先生を含め3人で、午前と午後で受付を交代して運営しています。月の平均で100件ほど診察しており、1歳半、3歳検診やフッ化物洗口のほか往診などにも随時対応していく体制としています。



芸術文化公演 オズの魔法使い

8月23日、町民センターで劇団トマト座による公演「オズの魔法使い」がありました。

劇が始まると音楽や照明、そして見事な演技に、見に来ていた全員が引き込まれ夢中になっていました。

公演の最後では、劇中で使われた知恵、勇気、優しい心を持つて学校生活を送ってほしいと団員から児童・生徒に向けてのメッセージがありました。



町道管理で地域貢献 あすなる道路

あすなる道路は地域貢献事業の一環として、町道の除草や清掃作業を行っています。

例年行っている弥生線全域の除草作業では丁寧な除草により、町道をきれいに保つだけでなく、鍾乳洞まつりなどの町内行事の際に除草を行うことで開催にご協力いただいています。



中華大学の留学生インターンシップ事業 ～一カ月におよぶ研修を終えて～

7月4日～8月10日の期間で台湾中華大学観光学科の学生が中頓別町でのインターンシップ事業のために来日しました。中頓別町では観光客の受け入れをより積極的に行い、観光推進や国際交流を活発にするために昨年7月から台湾中華大学と協定を結んでおり、4名の学生を受け入れました。

今回のインターンシップは、中頓別町での外国人観光客受け入れのための多言語化や、中華大学の学生に観光関連施設で研修を行ってもらうことで観光客が何を求めているかを把握し、よりよい環境整備を行うことを目的としています。

主な研修内容

観光資源調査

町内各施設や飲食店、商店、菓子店、金融機関の見学、太子講や浜頓別町の湖水まつりにも参加し、施設および観光の現状を把握しました。また、広域観光研修として、猿払村や枝幸町を訪問しました。

様々な観光体験

7月11日～19日ではホテル望岳荘での職場体験や、観光プログラム体験として食彩工房もうもうでなかとん牛乳を使ったドリアやジェラートづくり、そうや自然学校でのカヌーや釣り、砂金掘りを体験しました。

地域との交流

7月には、浴衣を着て神社祭に参加し、日本流のお祭りを堪能したほか、研修に来ていた名寄大学の学生と交流もあり、日本について見聞を深める機会となりました。

8月初めに参加した北緯45度夏まつりでは、チーム「小龍包小龍包」として水風船キャッチ選手権大会出場したほか、夕方からの本祭りにも参加し、商工会青年部と一緒にダンスをするなど、地域との交流や中頓別でしかできないイベントを楽しみました。



水風船キャッチ出場



名寄大学の学生との交流



作ったアイスを実食

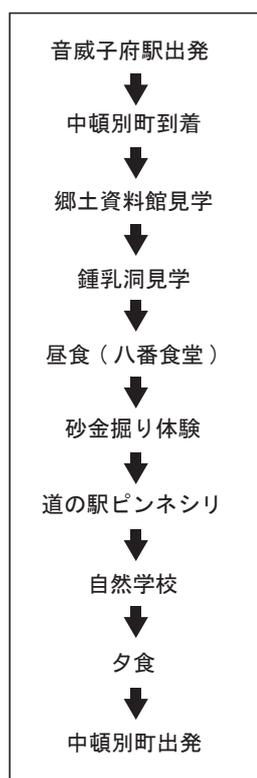
インターンシップ成果物発表会

8月9日に行われたインターンシップ事業報告会には、町民の方が多数参加し、1ヵ月間で研修を行ったことについての感想、改善点などを発表しました。改善案としてはホテル望岳荘の朝食のメニューについてや、食彩工房もうもうでのパン作りに関してなどが挙げられました。また、外国人観光客のための観光プランのモデルケースを3パターン作成し発表しました。

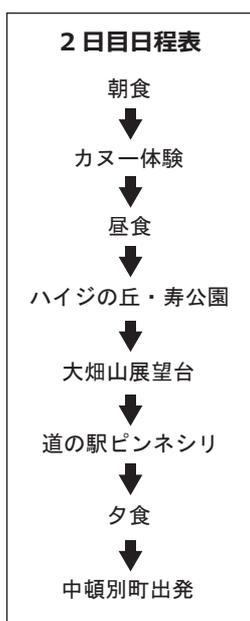
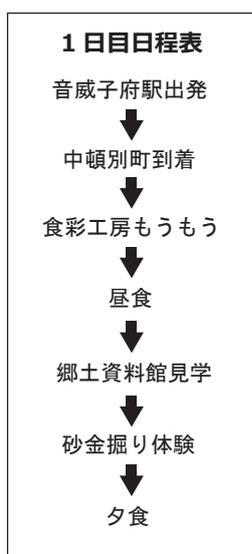
最後に学生が作った研修全日程をまとめたビデオの発表では、1ヵ月間どんな研修をしてどんな思いだったかが良く伝わるものになっており、終了後は会場全体が拍手に包まれました。

インターンシップ成果物 観光プランモデルケース

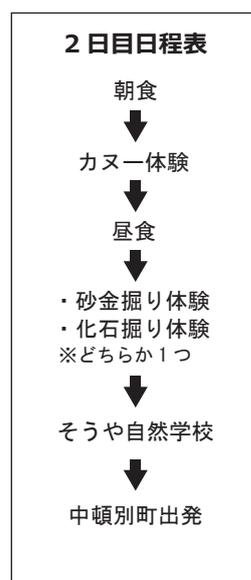
日帰り日程



1泊2日家族観光日程



1泊2日自然体験観光日程



成果物発表を終えて



夏まつりでジンギスカン



もうもうでのドリアづくり

これだけは知ってほしい

国民年金は“想定外のリスク”に対応できる「国の保険」です

65歳になったとき

老 齢 基 礎 年 金

国民年金を10年以上納付した方が65歳から受け取る老後のための年金です。

病気やケガで障害が残った時

障 害 基 礎 年 金

国民年金に加入中に、病気やケガが原因で障害が残ったときのための年金です。
※20歳前に発生した障害も支給対象になります。

一家の大黒柱が亡くなったとき

遺 族 基 礎 年 金

国民年金に加入中の方が亡くなったときの遺族のための年金です。
原則、「18歳未満の子のある配偶者」と「18歳未満の子」が支給対象となります。

メリット

- 生涯にわたって受け取れます。
- 物価変動などの経済変化に対応しています。
- 国民年金保険料の納付免除・猶予制度があります。
※所得などの一定条件を満たす必要があります。

年金の疑問にお答えします！

- Q1 将来、年金は本当に受け取ることができるの？
- A はい、もらえます。将来にわたって、持続的で安心できる制度とするための年金財政の仕組みが導入されています。
- Q2 年金は、年をとってからの保障だけなの？
- A 障がいや遺族に対する補償もあります。国民年金加入中に病気やケガで障がいを負うなど、一定の障がいの状態にある間は「障害基礎年金」が、また、万が一ご本人が亡くなったときは、残された子や子のある配偶者に「遺族年金」が支払われます。
- Q3 保険料を払う余裕がないときでも必ず払わないとだめなの？
- A 20歳以上60歳未満の方（注）は納付する必要があります。ただし、経済的に納付が困難な方は、納付免除、納付猶予、学生納付特例制度などがあります。
（注）厚生年金保険などに加入されている方、その方に扶養されている配偶者の方は、国民年金保険料を払う必要はありません。

詳しくは中頓別町役場(6-1111)または、稚内年金事務所(0162-74-1000)までお問い合わせください。

日本年金機構

検索 



ダリンさんの徒然日記

Aloha Nakatombetsu!

Do you still remember some Hawaiian words I have taught you? This time, let's go over colors! When you were a young child, how did you learn to remember colors? Did you sing a song, play a game, or recite a poem? When I was in preschool, I learned the colors in Hawaiian by singing a song with hand motions. In English, we remember the colors by remembering the name "Roy G. Biv" - red, orange, yellow, green, blue, indigo, and violet. Let me teach you the song about colors I learned as a preschooler!

'Ula 'ula (red)	Melemele (yellow)	Poni (purple)
Polu (blue)	'Ele 'ele (black)	'Akala (pink)
'Alani (orange)	Ke 'oke 'o (white)	Ahinahina (grey)
'Oma 'oma 'o (green)	Maku 'e (brown)	

(I wish I could teach you the hand motions, too!)

If you are curious and want to practice your English skills, please feel free to join our Eikawa sessions this month, on Friday, September 22 at the Chomin Center at 11:00, and Tuesdays, September 12 and 26 at the Yakuba at 19:30!

アロハ、中頓別の皆さん！

みなさんは、私が教えたハワイ語をまだ覚えていますか？今回は色を覚えましょう！みなさんは子供の頃、どうやって色の名前を覚えましたか？歌を歌ったり、ゲームをしたり、詩を暗唱したりして覚えましたか？私は幼稚園の頃、歌と手の動きでハワイ語の色の名前を覚えました。英語では、私たちは“Roy G. Biv”で色の名前を覚えました - 赤、橙色、黄色、緑、青、藍色、紫。みなさんに、私が幼稚園の頃覚えたように、色についての歌を教えましょう！

ウラウラ（赤）	メレメレ（黄色）	ポニ（紫）
ポル（青）	エレエレ（黒）	アカラ（桃色）
アラニ（橙色）	ケッオケッオ（白）	アヒナヒナ（灰色）
オマッオマッオ（緑）	マクッエ（茶色）	

(手の動きも、教えられたらいいのですが。)

もし英語に関心があったり、勉強をしたかったら、僕たちの英会話教室に参加してみてください！9月22日（金）11:00から町民センターで、12日と26日（火）19:30から町役場で行われます！

みなさんは身体の状態を

どう判断していますか？

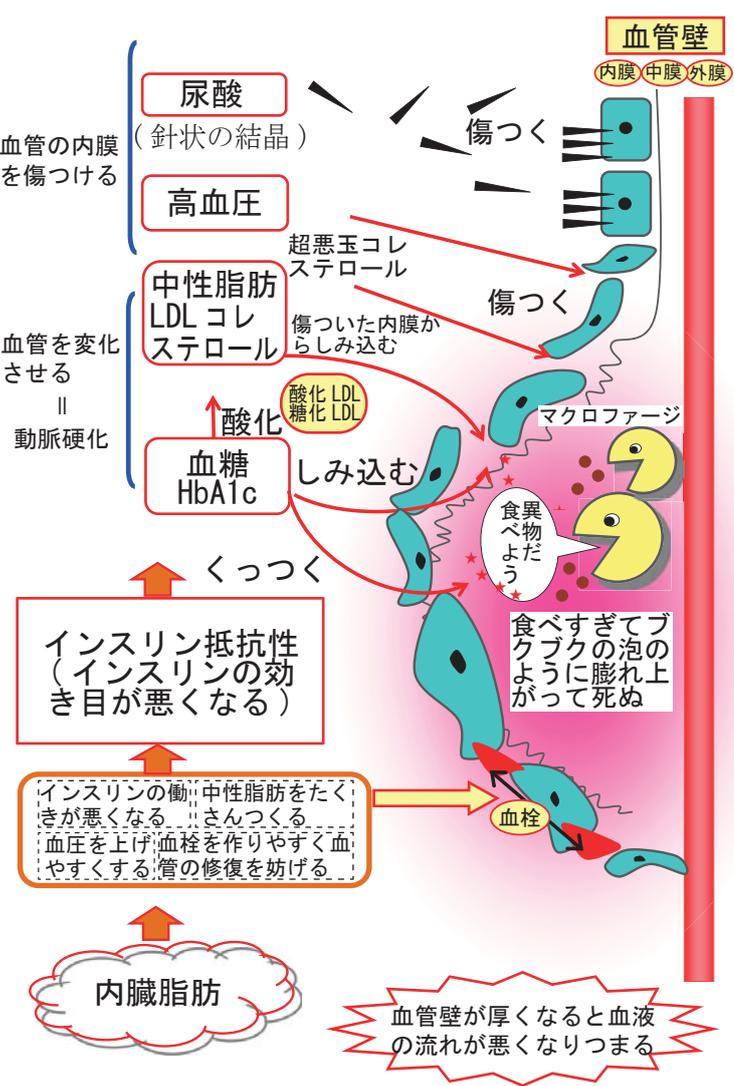
この夏は夏らしくありませんでしたが、みなさん、体調はいかがですか？

さて、みなさんは体調を何で判断しているのでしょうか。

□人によって違う!?

身体の状態を知る方法はいろいろあります。朝すっきり起きられた、ぐっすり眠れた、美味しく食べられる、すっきり便が出た等、普段みなさんが感じているのもひとつです。これらはご自身にしかわからないものでとても大事なことです。でも感じ方はそれぞれですね。さらに、血圧や貧血など少しずつ変わっていった場合その変化は気づきにくいことがあります。また中性脂肪や血糖値などはなかなか症状として出てこない

メタボリックシンドロームと動脈硬化



□自覚症状がないのだから!!

ので、見逃してしまうことがあります。しかしこれらは血管を少しずつ傷めつけています。血管の変化(症状)が出るまでに10年ぐらい期間があるとされています。なんと、その間は自覚症状がない!というのです。

自覚症状がないのなら、放っておいてもいいのでは?と思われる方も多いのではないのでしょうか。痛みは取り除きたいけれど、痛くないならいいか...と。でも、図のように、血圧や尿酸などが少しずつ血管の内側を傷つけていくとど

うなるのでしょうか? 傷ついた血管に血糖や中性脂肪が入り込んで、血管壁が厚くなり、盛り上がり「動脈硬化」といいます。動脈硬化になると、血液の流れが悪くなり、詰まってしまう。心臓に栄養を送っている血管が動脈硬化を起こすと「狭心症」や「心筋梗塞」

□血管の状態を客観的に見る方法が血液検査です。

血管の状態を簡単に調べる方法が血液検査です。町では年に1回、健診で血液検査を受けていただくことをお勧めしています。すでに生活習慣病の治療中という方は、病院で定期的に血液検査をし、血管の状態を見ていると思います。自分らしい生活を続けていくために、貴重な血液検査の結果と身体の状態を結び付けていただきたいと思います。ご自分の身体がどうなっているのか...保健師・栄養士と一緒に考えてみませんか。いつでもご連絡ください!

図書室だより

『満月の泥枕』

著：道尾 秀介 毎日新聞出版

一般書



娘を失った男、母に捨てられた少女。どん底人生から這い出せるのか!? 人の優しさ、人生の悲哀を描く人情ミステリー

『恐竜キャラクター超大百科』

監修：平山 廉 カンゼン

児童書



羽毛が生えたふさふさ恐竜、大紹介！ 117種類の恐竜超集合!!

今月の新着図書 (8月20日現在)

一般向け図書

- | | |
|---------------------|--------|
| 『星の子』 | 今村 夏子 |
| 『宿命と真実の炎』 | 貫井 徳郎 |
| 『万次郎茶屋』 | 中嶋 たい子 |
| 『ばあば92年目の隠し味』 | 鈴木 登紀子 |
| 『悩まず作れる! おべんとうの手引き』 | 野上 優佳子 |

児童向け図書

- | | |
|-------------------|----------|
| 『寿命図鑑』 | やまぐち かおり |
| 『みんながおしえてくれたこと』 | かたの しょう |
| 『うんこちゃん ようちえんへいく』 | のぶみ |

※その他、順次新着予定です。

リクエストも随時受付中ですので、お気軽にお申し出ください。

読み聞かせボランティア「このゆびと〜まれ♪」の活動

8月17日保健センターにて乳幼児健診読み聞かせ



※ 読みたい本はありませんか。 図書室にあるリクエスト用紙に記入し担当者にお出してください。
 【お願い】 図書室から借りたままになっている本はありませんか?
 休館日に本を返却される方は、玄関横の返却ポストをご利用ください。

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 —

故郷につづく緑の金の月 高橋 恵翠	犬の尾のせわしく動く油照り 山崎 静女	籬農あとサイロが守る夏木立 平田 栄珠	籬すほど踊子の手のしなるなり 峰友 緑恵	野良生えの南瓜の花のからみおり 高橋 妙子	北国や酷暑いとわず薪を割る 東海林 海峯	夏の蝶天井の恋儂くて 武田 雄峰	やまなみ吟社 八月例会
----------------------	------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------	----------------

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 平 正孝さん
(97歳 7月30日)
字中頓別 古川 トミエさん
(94歳 8月7日)

えんぐみ

字中頓別 (8月29日)
佐藤 将司さん 本間 唯さん

人のうごき

(平成29年8月31日現在)
世帯 898(-3)
人口 1,771(-4)
男 878(-5)
女 893(+1)
()内は前月対比

小型家電回収を行っています

中頓別町では不要になった小型家電の回収を行っています。回収できるのは電話、デジタルカメラ、ラジオなどの通信・映像・音楽機器と、家庭用ゲーム機などです。回収BOXは庁舎内トイレ向かいに設置しておりますので、ぜひご利用ください。



この表示が目印！

編集後記

■学校で2学期が始まった日、取材で小学校に行った際給食を1年生と一緒に食べさせてもらいました。美味しいのはもちろんなんですが、1番驚いたのは献立のメニューが豊富なこと。私が最初に給食を食べた15年以上前と比べると、今の子どもたちって美味しいもの食べてるんですね。「久しぶりの給食おいしー！」という声が教室から聞こえて、なんだか懐かしい気持ちになりました。これからメニューの改善や品数が増える事で栄養価も上がりますから、いっぱい食べてどんどん大きくなってほしいと思います。

【おかわりじゃんけんは無敵だった広報担当A】

広報なかとんべつ 9月号 Vol.694

【発行】 2017年9月11日

【編集】 中頓別町総務課政策経営室 〒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。