

春季消防演習 放水体験

5月19日に行われた春季消防演習後、子どもたちを対象に消防車両試乗体験、ポンプ放水体験が行われました。

放水体験では、ホースから水が飛び出すと子どもたちからも笑顔がこぼれ、普段は見ることのない機材に触れることで、消防隊員、消防団員の仕事を楽しく学びました。

小林町政の二期目がスタート	2
町政執行方針	4
まちの話題	8
インフォメーション	10
ダリン&ジャクレンのALT通信	11
今月の料理	12
図書室だより	13
戸籍だより・編集後記など	14



小林町政の二期目が始動！



初登庁の様子

任期満了に伴う町長選挙および町議会議員選挙が4月16日に告示され、選挙の結果、中頓別町長選挙では無投票で現職の小林町長が再選し、中頓別町議会議員選挙についても無投票により8名の議員が当選しました。4月22日には中頓別町選挙管理委員会から当選証書の交付が行われました。

5月7日、小林町長が町政2期目の初登庁。朝礼の後には訓示を行い、職員を鼓舞。町民が主役をテーマに2期目の決意を職員と共有しました。

5月10日には、選挙後初となる第2回臨時会が行われ、議長、副議長、各委員長など議会構成が決定しました。

中頓別町議会議員の紹介



細谷 久雄 (61)

東海林 繁幸 (80)

高橋 憲一 (67)

宮崎 泰宗 (35)

西浦 岩雄 (69)

長谷川 克弘 (51)

村山 義明 (73)

星川 三喜男 (64)

※敬称略

中頓別町長 小林生吉



— 所信表明 —

先の中頓別町長選挙において再選させていただき、引き続きこれから4年間、町長の重責を担うことになりました。期せずして元号が「平成」から「令和」へと変わる日がスタートとなりました。新しい時代とともに、未来の夢や希望を語る中頓別町を創っていかれたらと思います。町民の皆様の負託に応え、誠心誠意職務を全うす

る覚悟です。よろしくお願い申し上げます。

ここに、私がこれからの町政を担うにあたっての所信を申し上げます。

4年前、町民の悩みや課題、困難に寄り添い、それに共感できる「やさしさ」をまちづくりの心とするとともに、公正・公平な判断、政策を実現する実行力を基本姿勢として堅持すること、「子ども・子育てを全力応援！高齢者、障がい者にやさしい福祉のまちづくり」「地元で頑張る人を徹底支援、雇用創出、若者の移住・定住でなかとんべつを元気に！」という考え方を基本において施策に取り組みむことを表明しました。

この4年間、この基本姿勢、基本的考え方を貫き、常に前向きな気持ちで、新しい取り組みも重ねてきたつもりです。今回の選挙にあたって、こうした姿勢と取り組みが多く町の皆様に評価頂けたと理解していますし、この間の取り組みを礎として、さらなる努力を積み重ね、そして中頓別町の未来を少しでも明るく豊かなものに

していくことが町民から私に負託された使命であり、責任であると考えています。

これからの中頓別町を取り巻く状況については、今まで以上に厳しいものとなっていくことを想定しなければならぬと考えています。

すでに国全体が人口減少の局面に入っていて、とりわけ農山漁村の自治体における人口減少問題が深刻さを増す状況が続いております。地方創生などこの課題への対策が取り組まれています。これを打開できる兆しは未だ見えていません。長く続いてきたとされる景気の回復も、地方では実感の伴わないまま、いよいよ後退との判断がなされるようになってきました。少子化や高齢化に伴う諸課題など地域が決しなければならぬ課題が増え続けるなか、その対策のための財源確保が困難になるとの見通しを持たざるを得ないのが現状です。また、地方自治をめぐる問題としても、昨年、国において「自治体戦略2040構想」に関する報告がまとめられ、スマート自治体への転換、圏域マネジメ

ントと二層制の柔軟化など今後の自治体行政に関する基本的な考え方が示されました。現在、地方制度調査会が制度化に向けた検討を行っていますが、平成の大合併後の自治体行政をめぐる議論として注視していかねばならないと感じています。

中頓別町の人口は、今年4月末で1700人を下回り、人口減少が続いています。今後は、これまでの取り組みの検証を踏まえ、対策の充実を図っていくとともに、人口減少に伴って新たに生じる課題をしっかりと捉えた上でこれに向き合っていくことが必要になると考えています。

行政には、町民の暮らしを第一に考え、町民の悩み、課題、困難に寄り添う姿勢が不可欠であり、「町民が主役、やさしさのあふれる町に！」という思いを強くもって臨んでいきます。町民の皆様にはそれぞれが持っている力を発揮して頂き、分かち合いと支え合いの輪を広げ、笑顔と笑顔がつながるまちを創っていききたいと思っております。

令和元年度町政執行方針

令和元年第2回中頓別町議会定例会の開会にあたり、小林町長から町政の主要な方針が述べられました。

今年度は、新天皇が即位され元号が平成から令和へと変わりましたが、本町にとっても、開拓110年・町制施行70周年という節目の年にあたります。記念事業としては、ほくでんファミリコンサートや札幌国際情報高校のダンス、NHK朝のラジオ体操などの楽しみなイベントも多く組まれています。また、北海道日本ハムファイターズの3選手に当町の応援大使を務めていただき、応援を通じて地域の活性化や町のPRに繋がる取り組みを進めることにもなっています。こうした明るい話題を活かし、これからのまちづくりの機運が盛り上がっていくのを願っています。

中頓別町の最大の課題である人口減少問題・地方創生につきまし

ては、平成27年に策定した「人口ビジョン」と「中頓別町総合戦略」に基づき、地方創生推進交付金を活用した事業をはじめとする各種取組みを進めてきています。この交付金を活用した新たな展開として、過疎地域ならではの働き方改革に向けた取組みを進めていきます。総合戦略については今年度が最終年となることから、これまでの取組みを踏まえ、次期戦略に繋がられるような展開を講じていきます。また、町の最上位計画である総合計画についても令和4年度からスタートする第8期計画の策定に向けて、コミュニティデザインに取り組み、町民主体、町民参加のもと今年度から取組みに着手してまいります。

1 環境の保全と創造

自然との共生、自然を生かした地域づくりは、現総合計画の根幹であるとともに、未来に続く本町のまちづくりの原点だと考えてい

ます。すべての取組みが総合計画の理念と環境基本条例、環境基本計画に沿ったものになるよう今後のまちづくりを進めていきたいと思えます。

地球温暖化防止対策に努め、畜産バイオマス、木質バイオマスなどの再生可能エネルギーの導入についても引き続き検討していきます。リサイクルとごみの減量化を積極的に推進し、有害鳥獣対策では、捕獲体制の充実と強化、捕獲個体の適切な処理に努め、生態系保全を推進します。また、教育活動や観光まちづくりの取組みのなかでも豊かな自然環境を活かした体験活動を創出していききたいと思えます。

2 産業振興・地域経済の活性化と社会資本の整備

地域経済を持続可能で豊かなものにするため、これまで以上に酪農業をはじめ林業、商工業、観光各分野の振興を図り、地域経済の

活性化を進めていきます。

本町の基幹産業である酪農業の振興では、青年農業者や農業後継者の増加と新規参入希望者の受け入れなど、新たな世代への継承を進めるほか、草地の整備改良、酪農家の労働力や機械力不足の低減と良質粗飼料の確保対策などに取組みます。農地の基盤整備と哺育・育成部門の省力化を進めるため、草地畜産基盤整備事業に着手し、酪農振興支援事業、中山間地域等直接支払交付金交付事業、多面的機能支払交付金事業、農業担い手育成事業、6次産業化推進事業にも継続して取り組んでいきます。

森林・林業では、本町の林業振興の中長期的なビジョンの確立を進め、本年度より交付される森林環境税を有効に活用する方法を関係機関と協議していきます。また、森林環境保全事業や民有林森林整備振興事業、森林整備担い手対策推進事業とともに、計画的な路網整備を進めていきます。

商工業では、商工会マスタープランの推進やプレミアム商品券発行事業、商工業振興支援事業、中小企業振興資金融資事業を継続して取り組むとともに、事業承継を含めた商工業の振興について関係機関との検討協議を進めていきます。

観光では、これまでに主要な施設管理の一元化を図ってきましたが、今後は中頓別町ならではの特色ある観光体験を推進し、移住交流人口の増加を通じた地域産業の活性化を図っていくため、DMO組織と行政が一体となって観光地域づくりを進めていきます。また、観光施設の再整備についても、地域ブランドを高め観光施設・資源を横断的に有効活用していけるよう取り組んでいきます。中長期的な視点に立ち、インバウンド観光推進に向けてインターンシップ交流に取り組んでいきます。

地域交通では、誰もが将来にわたり安心して暮らし続けられるよう利便性の高い移動手段の確保に努めていきます。沿線市町村と連携し天北宗谷峠線バスの見直しを進めていくとともに、3年間の実

証実験を経て地域の交通資源の一つと位置付けている「ライドシェア」についても継続した取り組みを進めていきます。また、これらを含めた地域にある交通資源を最大限活用した、より持続的な地域公共交通の在り方を検討していきます。

社会資本の整備については、これまで同様、町道整備をはじめ老朽化が進んでいる橋梁、町営住宅、上下水道の修繕や改築、除雪車の更新を計画的に進めていきます。公営住宅長寿命化計画の更新と住生活基本計画の策定を行うとともに、賃貸住宅、戸建住宅それぞれの助成制度を活用していただき住環境整備に努めていきます。水道事業では、永続的に事業の安定を図っていくための対策を検討するとともに、下水道ではストックマネジメント計画に基づく整備事業に着手していきます。

3 保健医療福祉の充実と 安全安心な暮らしの保障

中頓別町民が、いつまでもこの町に住み続けたいと願う希望を叶

えていくことは、とても重要な責務です。病院や福祉サービスに関して将来への不安を与えるようなことがないためにも、今後の人口減少と少子高齢化を見据え、地域医療、介護、福祉を持続可能なものとしていくための議論をはじめの必要があると考えています。現状の把握と分析、将来予測を明らかにするところからはじめ、数年をかけた丁寧な議論ができる環境づくりを進めていきたいと思えます。

地域共生社会の実現への取り組みは急務であり、医療、介護、福祉の連携を強化し地域包括ケアの構築を進めていくとともに、各分野の施策の充実を図り町民のニーズにきめ細かく対応できる施策を進めていきます。

地域医療では、医師2名体制の早期実現を最重点課題に位置づけるとともに、病院経営の健全化を図り、地域包括ケアの核として町民の安心をしっかりと支える医療体制を堅持していきます。また、医療スタッフの確保とスキルアップを図るとともに、再検査や要治療となった方への指導強化、未受診

や症状悪化の防止などに積極的に努め、質の高い地域医療の提供を努めていきます。初期臨床研修医等の受入を継続し、地域医療を担う総合診療医の育成に力を注いでいきます。

往診や訪問看護など在宅医療の確保にも努め、通所リハビリテーションのより一層の充実、関係機関・多職種との連携強化、看護師や療法士、栄養士による退院時支援を実施し、居宅における質の高い生活を維持する支援を行っていきます。

病院経営の効率化や安定化に努め、計画的な医療機器の更新、施設修繕に取り組むこととし、今年度は職員等住宅として管理人および研修医、出張医用の住宅整備を行っていきます。

地域福祉では、「地域支え合い、安心・安全・福祉のまちづくり活動」を推進していきます。成年後見制度の推進、地域見守り体制の充実、サロン活動推進などの取組みとともに、新たに策定した「自殺対策行動計画」のもと、誰ひとり自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、総合的な福

社のまちづくりを推進していきま
す。

高齢者福祉、介護保険事業では、
各種サービスを継続して実施し、
今後の充実に向けた検討を行って
いきます。地域包括支援センター
機能の強化、介護予防・日常生活
支援総合事業の充実を図るとも
に、認知症地域支援推進員および
生活支援コーディネーターの活動
を高め、認知症の方にもやさしく
高齢者がいつまでも住み続けられ
る町となるよう努めていきます。

障がい福祉では、障害のある人
も普通に暮らし、地域の一員とし
て共に生きる地域づくりに取り組
んでいきます。南宗谷福祉会の新
たなグループホーム開設および多
機能型事業所整備等の事業に支援
を行うとともに、相談支援体制の
拡充、就労促進、難病患者などの
交通費の助成などといった障がい
福祉サービスの充実を図っていき
ます。

保健予防では、健康寿命の延伸
と健康格差の縮小を目指し、生活
習慣病予防、栄養・食生活、運動、
歯・口腔の健康、心の健康などを
推進するとともに、「健康なかと

んべつ21」の中間評価と計画の見
直しに向け調査研究を重ね、さら
なる保健活動の充実に向けて取り
組んでいきます。また、保健師体
制の強化を図り、個別の課題解決
のための家庭訪問や個別相談、各
種検診事業の充実、健康づくりセ
ミナーなど町民が健康を学ぶ機会
の確保、保健事業として、特定健
診・保健指導などに取り組んでい
きます。本年度より、新たに後期
高齢者保健事業として、糖尿病な
どの生活習慣病の重症化予防と心
身の機能の低下予防のため、高齢
者の特性を踏まえた保健事業（健
康診査、保健指導、歯科検診、重
複多受診訪問）に取り組みます。

国民健康保険では、新たな制度
のスタートに伴い医療費の伸びを
抑え安定的で持続可能な事業運営
を目指します。

防災体制の強化では、想定外の
激しい自然災害に備えるため、新
たなハザードマップの作成、地域
防災計画の見直し、関連マニユア
ル整備を進めるとともに、防災行
政無線を整備して、全町民に確実
に緊急通報できる体制を構築しま
す。昨年度は胆振東部地震による

影響で実施出来なかった防災訓練
の実施を避難所運営訓練と合わせ
て行うとともに、自主防災組織の
設立について各自治会に働きかけ
ていきます。また、防災備品の計
画的整備などを継続し、今年度は
特に停電災害による対策の強化を
図っていきます。

救急・救命体制の整備では、高
規格救急車2台体制のもと、重複
出動、多数の傷病者発生などへの
備え、妊産婦のためのサポート救
急体制を構築していきます。救急
救命士や救急隊員の資質向上、救
急活動の質向上に努め、各種資格
取得や研修強化にも取り組んでい
きます。

火災の未然防止のための啓発に
努めるとともに、消防施設や機材
などの計画的な整備を進めていき
ます。救急講習や防火・防災講習
などを実施するなど、安全な町民
生活を支えるための防災や救急消
防体制の強化を図っていきます。

4 子育て支援、教育の充実

子どもたちは宝であり、未来か
らの留学生です。子どもたちの躍

動する姿や子どもの成長は、地域
の人に元氣と勇気を与えるもので
す。健やかで心豊かな子どもたち
を育てる環境づくりに努めていき
ます。

かけがえのない中頓別町の子ど
もたちのため、子ども・子育て支
援に力を注ぎ、中頓別らしい教育
活動の充実が不可欠と考えていま
す。子どもたちが存分に自己の個
性を磨き、発揮できる環境づくりに
努めていきます。あらゆる相談
と支援機能を高めていくため、保
健福祉課、教育委員会、学校、認
定こども園などの関係機関が連携
した体制を構築していきます。

子ども・子育て支援では、子育
て世代包括支援センターを核とし
て、子どもを産み育てる希望を育
むとともに、結婚から妊娠、出産、
子育てへと切れ目のない支援を行
い、すべての子どもの誕生から成
長までを応援します。また今年2
月から始まった「子ども食堂事業」
を含め子どもの居場所づくり、多
世代との交流を進めていきます。

高校卒業までを対象とした子ど
も医療費の無料化、疾病の早期診
断と治療の促進、子どもの生活習

慣病予防対策などのほか、妊産婦健康診査、不妊や不育症の治療に対して医療費のほか交通費・宿泊費の一部助成を継続します。出産施設がない不安を解消し、安心して子どもを産み育てることができ、る仕組みとして「安心出産サポートシステム」「産後ケア事業」をはじめ、今後はその周知や利用を広げていきます。また、「子ども・若者ケア会議」を機能させ、児童虐待防止対策の強化を図るとともに、子どもや若者が抱える課題に対応する体制を強化していきます。

教育については、英語教育の充実に取り組みます。新たに小学校低学年の授業も開始し、ALT2名体制のもと認定こども園から中学校まで切れ目のない英語教育の実践に努めていきます。平成30年度から実施した未来への挑戦「中学生英語研修」を継続します。認定こども園では、そうや自然学校などと連携し、自然の中で子どもを育てる「森のこども園」を継続するほか、幼児教育の充実を図っていきます。

小中学生では、地域、学校、教

育委員会が一体となった教育活動を支援するとともに、漢字検定や英語検定への補助、生活習慣病検診、フッ化物洗口、給食費補助を継続します。

小学校と中学校の校舎や学校の在り方についてですが、「学校施設改修計画推進委員会」が設置され、年末を用途に方向性を示される予定です。ここでの答申を踏まえ、校舎建設に向けた準備を進めていきます。

スキ場は、ペアリフトにリニューアルオープンしたことで利用者が増加。今年度は昨年できなかったロッジの改修を行い、地域に誇れるスキ場として、さらに利用者が増加することを期待したいと考えています。

町民の生きがいとゆとり、潤いのある生活を支える社会教育は重要であり、4月からは社会教育主要の配置を強化しています。多様な企画や立案、運営などに専門性の発揮を期待し、町民のさまざまな活動を支援するとともに、社会教育の充実を図っていきます。

5 町民主役の町政運営

行政の情報をできるだけ多くの町民と共有し、住民参加を推進することが自治、まちづくりの基本です。まちづくりのさまざまな分野で積極的に住民参加を進めるとともに、地方創生総合戦略や総合計画で新たな展開を切り拓いていきたいと考えています。

町民からの負託に応え信頼される役場づくりに努め、組織体制の強化、人事評価の充実、各種研修による人材育成、業務のマニユアル化を推進し、内部統制マネジメントの構築に取り組みます。行政システムや職員端末の更新に合わせ、一層の事務の効率化、セキュリティ対策の万全を期してまいります。

平成29年度決算で実質公債費比率（3か年平均）は0.3%（前年度2.6%）まで引き下がりました。単年度では、29年度にマイナス1.6%、平成30年度にマイナス0.2%で3か年平均ではマイナス0.3%となる見通しですが、今後の財政運営が一層厳しくなることを想定した行政財政運営

にあたっていききたいと考えています。

学校施設や観光施設などの施設整備が課題となっていますが、中長期的な計画をもって健全な財政運営を持続し、最小の経費で最大の効果が得られるよう予算の執行に努めていきます。また、公共施設については、今後予想される人口減少や財政規模の縮減に対応できるよう「公共施設等総合管理計画」「公共施設長寿命化計画」に沿った計画的な施設の修繕、長寿命化、統合を行ってまいります。

ふるさと納税については、今年から行われる制度改正の趣旨に沿って、寄附者の増加を目指すとともに、地場産品による返礼品目の増加に向けて特産品の開発や掘り起し、さらには宣伝、周知の強化を図ってまいります。

以上、今年度の主な施策についての考え方を申し上げます。町民の皆様並びに町議会議員各位の尚一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。町政執行方針といたします。



火の用心を呼びかけ 防火パレード

4月26日、幼児消防クラブによる防火パレードが行われました。

園児と保護者たちは、消防職員に先導され、中頓別ターミナルからこども園までを行進、火の用心を呼びかけました。

沿道の建物からは、パレードの音を聞いた住民たちが顔を出し、元気に歩く園児を温かく見守りました。



日ハム応援！ パブリックビューイング

4月27日、役場町民ホールで日本ハムファイターズの試合を応援するためパブリックビューイングが行われました。

会場では、日ハムとのコラボメニューであるランチボックスが販売され、食事を楽しみながら観戦することができました。試合が始まると、ゲーム展開に一喜一憂。日ハム選手の活躍に沸き上がりました。



北海道ツアー かねあいよかライブ

5月2日、小学生の天才ドラマーとして世界中から注目されている「よよかちゃん」が道内ツアーで各地を巡り、そのファインナルとして町民センターでライブが行われました。

小学生とは思えないパワフルな演奏で会場を魅了。町民とのコラボやミニドラム講座なども行われ、会場は大いに盛り上がりました。



体力の限界に挑戦 町民体力テスト

5月11日、小学校体育館でスポーツ少年団結団式と町民体力テストが行われました。

結団式では、指導者紹介と児童からの決意が述べられ、体力テストでは、腕立て伏せ、上体起こし、時間往復走などの6種目を測定。

参加者は、前年のデータと比較しながら、自分自身の成長を実感しました。





虫歯の原因から考える こども園歯磨き講座

5月16日、認定こども園で歯磨き講座が行われました。

講師として、歯科衛生士の城山裕美江さんをお招きし、乳幼児の虫歯の原因や虫歯になりやすい食品、予防のための生活習慣などについてお話いただきました。

講義のあとには、子どもの歯磨きの方法を直接指導していただき、理解を深めました。



まちをキレイに クリーン作戦

5月18日、中頓別町クリーン作戦が行われました。

当日は、柔らかな光の差す好天に恵まれ、150人の方が参加しました。

今回は、不法投棄が発見されず、回収されたごみの量も例年に比べて減少傾向にあり、環境意識の向上や、町民の方々による継続的な取り組みの成果が見える結果となりました。



有事に備え 春季消防演習

5月19日、南宗谷消防組合中頓別支署開拓110年、町制施行70周年記念春季消防演習が行われました。

演習では、通常点検、機械点検が行われ、ポンプ操法の後は、防火作業服を着用し、中頓別ターミナルからの出火を想定した模擬演習を実施。一糸乱れぬ放水作業では、日頃の訓練の成果が発揮されていました。



悪意から子どもを守る 不審者対応訓練

5月22日、中頓別小学校で不審者対応訓練が行われました。

事前指導として不審者に接触された際の対応を学び、実際に通学路で声をかけられた場合を想定して訓練を行いました。

訓練では、集団で行動し、不審者を外見で判断しないなど、意識しながら、走って逃げたあと、不審者の特徴などをこどもパトロール隊に伝えました。



平成 30 年度中山間地域等直接支払交付金の取組みについて

◇制度の概要

耕作放棄地の増加などにより水源かん養機能・洪水防止機能など、農業農村の有する多面的機能の低下が懸念されている中山間地域などにおいて、担い手の育成などによる農業生産の維持を通じて、多面的機能を確保する観点から、農業生産条件の不利を補正する目的で中山間地域等直接支払交付金を交付する制度です。平成 27 年度から 5 年間の第 4 期対策が取組まれています。

◇集落協定の概要

- ① 集落名：中頓別集落（代表者 姉齒義宣）
- ② 協定参加者数：43 経営体（農業者 42 人、農地所有適格法人 1 組織）
- ③ 協定農用地面積：2,630.02 ha
- ④ 農業生産活動等に要する経費：31,569 千円
- ⑤ 共同取組活動の概要

平成 30 年度は、防疫体制の強化を図るため、消石灰の配布や牛ウイルス性下痢ウイルス感染症 (BVD) 検査の実施。食育活動の推進を目的として、学校給食（なかとん牛乳）への助成や、巨大カボチャの種を配布。また、農地の生産性向上・維持を図るため、草地更新への助成等といった活動が実施されました。

◇協定農用地の基準別面積及び交付額

- ・ 草地比率の高い草地の基準単価で算定されています。
(1,200 円 × 10 アール)
- ・ 交付対象面積：2,630.02 ha
- ・ 交付額：31,560 千円
財源内訳－国費 (1/2)15,780 千円、
道費 (1/4)7,890 千円、町費 (1/4)7,890 千円



巨大カボチャコンテストの様子

◇交付金の使用方法

- ・ 共同取組活動に充当 (40%)122,624 千円
- ・ 協定参加者へ配分 (60%)18,936 千円

取組み内容・交付金使途	金額
1. 集落管理体制（集落役員などへの報酬、事務委託費など）	728 千円
2. 農業生産活動 (1) 農用地に関する事項（対象農地の圃場データ管理経費）	799 千円
3. 農業生産活動の体制整備 (1) 農業生産活動などの継続に向けた活動 (防疫体制の強化、食育活動、農地の生産性向上維持)	8,398 千円
4. その他（事務費、繰越金等）	2,883 千円
計	12,808 千円

ダリン&ジャクレンの ALT通信

file.16



This article written by Mr. Darin
今月の担当はダリン先生

Mother's Day/Father's Day

In Hawaii, Mother's Day and Father's Day are special days to spend time with our parents and grandparents to show our gratitude and love for their support. We usually go out to lunch or dinner at a nice restaurant or have a BBQ at home. As a child, we would write cards at school to give to our parents on Mother's/Father's Day to thank them for all they have done for us. We would even make coupon books with special services, including back and foot massages, breakfast in bed, and even coupons to have a break from washing the dishes or cleaning the house. Sometimes our parents need to take a break from all the hard work they do so helping out with house chores on their special day let's them have a day of fun and relaxation.

This year, Mother's Day was on May 12, and Father's Day is on June 16. What are some things you do for Mother's Day and Father's Day? Please come to Eikaiwa and tell Jacqueline and me about your culture. We look forward to hear your thoughts!

母の日・父の日

ハワイでは、母の日と父の日は両親と祖父母の特別な日です。普段は立派なレストランに行ったり、家でバーベキューをしたりしています。子供の頃、学校で感謝の気持ちを込めてカードを書いて、母の日・父の日にあげます。サービス券も作ってプレゼントをしていました。例えば、「背中と足のマッサージ券」や「ベッドで朝食する券」、または、「皿洗い券」や「部屋の掃除券」。親たちは毎日一生懸命働いてくれるので、時々休ませてあげた方がリラックスできる・楽しめる日を過ごせてあげられます。

今年は母の日は5月12日で、父の日は6月16日です。母の日・父の日はどう過ごしていますか？「英会話教室」に教えに来てください。いろんな話を聞くのを楽しみにしています！

今月のおすすめ料理

市本栄養士

～ふれあい料理教室より～

<豚肉のジンギスカン風の作り方>

作り方

- ① 豚肉は40g位の切り身を用意し、軽くたたいて筋を切ります。
- ② りんご、しょうが、にんにくはすりおろし、レモン汁、酒、砂糖と合わせます。
- ③ ①の豚肉に②を混ぜて30分程おき、焼く直前に醤油を振り込みます。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、両面を焼きます。
- ⑤ ③の漬け汁は水少々を加えて火にかけ、ソース状に煮つめて焼き上がった肉にかけます。

(つけ合わせ)

- ① キャベツと人参はせん切りにします。
- ② もやしは洗って水けをきっておきます。
- ③ フライパンに油を入れ①②をサッと炒め、塩こしょうで味付けします。



【豚肉のジンギスカン風】

材料 (1人分)

- 豚肉……………40g × 3枚
- りんご……………30g
- しょうが……………3g
- にんにく……………0.2g
- レモン汁……………少々
- 酒……………3g
- 砂糖……………1.5g
- 醤油……………1.3g
- 油……………4g

(つけ合わせ)

- キャベツ……………40g
- もやし……………30g
- 人参……………10g
- 塩こしょう……………少々

今回は先日行なわれたふれあい料理教室のメニューの中から、豚肉をジンギスカン風のたれに漬けて焼いた「豚肉のジンギスカン風」をご紹介します。調理する際のポイントとして、豚肉は食べやすい様に軽くたたいて筋を切っておくと良いでしょう。

豚肉には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル等健康に生活をしていくために必要な栄養素が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や皮膚、臓器、爪、毛髪等、体のあらゆる器官をつくるのに欠かせない栄養素です。脂質は健康維持や脳の情報伝達を促す働きがあるため適量に摂取する必要があります。ビタミン、ミネラルは体の機能を維持するために必要な栄養素で、免疫機能や神経、代謝、筋肉、骨等あらゆる器官を正常に動かすための潤滑油的な働きをする栄養素です。中でも体内で糖質の代謝を促進し、体に溜まった疲労を取り除く働きがあるビタミンB1の含有量が多く、夏バテ防止や疲労回復にも役立ちます。また、漬け汁に使用しているにんにくにはビタミンB1のエネルギー代謝を助ける栄養素が含まれており、食べ合わせることでスタミナ回復に効果を発揮すると言われています。これから迎える暑い夏に向けての一品、みなさん試してみませんか？

図書室だより

一般書

『日本のことわざを心に刻む』

著：岩男 忠幸（東邦出版）



日本に古くから伝わる「ことわざ」の由来、用例、類句、関連した話題、私見などを「読み物」形式で紹介しています。

児童書

『みえた！きょうりゅうのせかい』

著：サラ・ハースト（くもん出版）



恐竜のいた世界って想像できる？光を使って、恐竜の世界をのぞいてみよう！新感覚の知識絵本です。

新着図書（5月20日現在）

一般向け図書

- 『とまり木』…………… 周防 柳
- 『だから殺せなかった』…………… 一本木 透
- 『足腰が20歳若返る足指のばし』…………… 今井 一彰
- 『昭和キッズ物語－宝物だったあそこ』 藤 あきら
- 『子どもの「困った」が才能に変わる本』 田嶋 英子

児童向け図書

- 『絵本 すみっこぐらし』…………… よこみぞ ゆり
- 『ちょっとだけ ちょっとだけ』… きむら ゆういち
- 『でこぼこホットケーキ』…………… よしだ あつこ
- 『もぐらのいえ』…………… 松尾 真由子
- 『山のペンキぬり』…………… 石垣 美里

※その他、多数の本が入荷していますので、是非ご来室ください。
また、貸出予約や購入リクエストも順次受付けております。

寄贈本 のご紹介

『秘密主－南無普賢菩薩摩訶薩』 著：安富 妙果（文芸社）

佐藤正様から貴重な本をご寄贈頂きました。

「秘密主」と呼ばれる普賢菩薩を軸に個人の生き方、世界のあり方を考える仏教解説書です。
貸し出し可能なので、興味のある方は是非ご利用ください。

お 願 い

図書室から借りたままの本はございませんか？
できるだけ返却期日を守り、早めの返却をお願い致します。

利 用 案 内

開館時間 … 午前10時～午後5時
休 館 日 … 毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、
年末年始

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 —

モノクロに映える母子像リラの花 高橋 恵翠	ライラック良きことのみを念じおり 山崎 静女	ライラック香り放ちて風に舞ふ 平田 栄珠	リラ濡れて花房こぼる逢いたき夜 峰友 緑恵	春耕の準備はよしと若農夫 高橋 妙子	のどかさまぶたとじるや乳母車 東海林 海峯	先頭の磁石は北へ鳥帰る 武田 雄峰
--------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------

やまなみ吟社
五月例会

戸籍だより

5月1日～5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)

出生・死亡・婚姻に係る人口
の異動はありませんでした。

人のうごき

(令和元年5月31日現在)

世帯 883(-1)

人口 1,689(-3)

男 845(-5)

女 844(+2)

()内は前月対比

開拓 110 年・町制施行 70 周年記念事業

今年度予定されている主な記念事業についてお知らせします。

- 6/15(土) ◎ 夢と希望を！感動体験事業
「北海道日本ハムファイターズ」応援ツアー 18名
- 6/16(日) ◎ ほくでんファミリーコンサート 350名予定
会場：中頓別小学校 体育館 13:30 開場 14:30 開演
- 7/27(土) ◎ NHK 夏季巡回ラジオ体操会
会場：中頓別小学校 グラウンド(雨天時体育館)
- 8/3(土) ◎ 2019 全日本水風船キャッチ選手権大会支援
- 8/4(日) ◎ 町民スポーツフェスティバル支援
- 9/14(土) ◎ 夢と希望を！感動体験事業
「北海道コンサドーレ札幌」応援ツアー 45名
- 10/5(土) ◎ 夢と希望を！感動体験事業
「レバンガ北海道」応援ツアー 45名
- 11/4(月/祝) ◎ 町民文化祭 北海道札幌国際情報高校吹奏楽部
目と耳と心で楽しむ演奏会 300名
- ◎ 開拓 110 年・町制施行 70 周年記念式典
- 時期未定 ◎ 保育講演会開催事業
- ◎ 北海道日本ハムファイターズ
キッズボールパーク開催事業 30名
- ◎ 町民文化塾
- ◎ 交通事故死ゼロ啓発看板整備事業
- ◎ 映画「そののレストラン」鑑賞会および講演会

新しい職員を紹介します

(6月1日付)



産業課(道派遣職員)

わたなべ まさと
参事 渡邊 誠人

編集後記

■まちの話題で紹介しましたとおり「かねあいよか」のライブが行われました。

有名な洋楽のドラム演奏も行われていたのですが、本当に小学生が叩いているのか疑うほど圧巻の演奏でした。

同じ道民として、この縁を大切にしながら、応援していきたいですね。

【スリッパカメラマン☆】

広報なかとんべつ 6月号 Vol.714

【発行】 2019年6月10日

【編集】 中頓別町総務課政策経営室 TEL 01634-6-1111 FAX 01634-6-1155

〒098-5595 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別 172-6

HP <http://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp> e-mail koho@town.nakatombetsu.lg.jp

【印刷】 有限会社 天北印刷工業