

マイはし&ふえ作り！

1月10日、冬休み木工教室が実施されました。箸には道産材、笛には町有林伐採時の残材が活用されました。

子どもたちはのこぎりの使い方を学びながら加工に挑戦しました。苦勞して完成した笛を嬉しそうに吹きならす子どもの姿が多く見られました。

広報

なかとんべ

No.722

2020. 2 February

放課後こどもプラン	2
中頓別文化塾	4
まちの話題	6
インフォメーション	8
ダリン&マギーのALT 通信	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



放課後子どもプランで いろいろな体験をしています！



平成28年4月から、放課後児童クラブと放課後子ども教室を統合し、新たに「放課後子どもプラン」として活動を開始。

放課後や長期休みの時間を活用し、様々な体験交流を通して異学年の子どもや地域の大人との交流を深め、子どもたちの豊かな人間性を養うことを目的としています。

この特集では、最も近い場所で子どもたちと接してきた支援員の方々からお話を伺いました。

地域との交流を大切に

支援員として、子どもたちが地域の方たちとの交流の中で学ぶことや、友達と遊ぶことによって学ぶことを考え取り組んできました。例えば、地域の方々と接する中で礼節を磨き、昔を知る方からは中頓町町の歴史や文化を教えていただきました。また、友達と遊ぶことでコミュニケーションの取り方や、友達と協力して成し遂げる信頼関係の築き方を学習しました。

地域の方が笑顔で一緒に過ごす時間は、子どもたちにとって大切なものになっていると思います。

今後に向けて

放課後子どもプランの活動では、学校・家庭・地域支援員と連携し、町内で活動しているサークルや団体の方たちとの交流を行います。制作活動では作品展示のほか、教え

放課後こどもプランは1年生から6年生までの子どもを対象に行なっていますが、現在低学年の子どもが多いため、高学年を対象とした学びの場を作りたいと考えています。



- 1：小学校のテストに向けて教育長と算数のお勉強！
- 2：宿題で分からないところは先生に聞いてみよう！
- 3：宿題の後はおやつタイム！
- 4：遊ぶ時もオセロで頭を使うよ



- 5：細谷建設さんに植樹を体験させていただきました
- 6：南宗谷消防組合中頓別支署で消防車を見学
- 7：囲碁愛好会の高橋さんから囲碁のルールを教えてもらっています！



町民に学びの場を！～文化塾事業～

町民の生涯学習活動の充実を目的に行われている文化塾。

今年度の6月から行ってきた活動内容についてお知らせします。



文化塾事業とは

文化塾事業は教育関係者を招いて中頓別町民に講義や体験会を行ってもらう事業です。

講義が終わった後にはグループに分かれ集団討議を行います。その後、講師への質問や、逆に講師から来場者への質問が行われます。

来場者が講義を受けて得た知識をもとに集団討議や意見交換といった形で主体的な取り組みを行うことで、「まちづくり」への興味や関心を持つってもらうことが文化塾の狙いです。

文化の違いを学ぶ

第1回の講師は浜頓別町で教育長を務める久保俊博さん。

海外にいる日本人学生を対象に教育を行う海外日本人学校での経験を基に、海外の文化と教育について講義が行われました。

講義終了後のワークショップでは、「各国の文化や考え方

の違いを知り、あらためて人の温かさといった中頓別らしさを認識することができた」といった意見がありました。異文化を知ることがまちづくりを考える上での貴重な体験であることを学びました。

コミュニケーションを育てる音楽のありかた

第2回では北海道教育大学旭川校より、音楽教育を専門とする芳賀均さんが講師を務めました。

講義では、音楽を使った遊びを会場の全員で行い、和気あいあいとした雰囲気で講義は展開されました。音やリズムを使った遊びを通じ、音で行うコミュニケーションを実践しました。

来場者からは、「幼少期から音を使ったコミュニケーションを身に着けることで、より良い人材育成ができるのではないか」といった考察がされました。

笑いは智から

第3回では北海道高等学校長協会事務局より、村田政孝さんが講師を務めました。

講義では、笑いをテーマに落語が披露されました。

人間は、話を聞く時より自身の話をするときのほうがよく笑うこと、笑いには脳を休ませる機能があることを説明し、人と話をする事で、生活に笑いをもたらすことが重要だと伝えました。会場にいた全員が、笑いを通じて思いを言葉に変える重要性を感じました。



◆落語を披露する村田さん

自分の人生を生かす キャリアデザインとは

第4回では北海学園大学経営学部より後藤哲さんが講師を務めました。

キャリアデザインとは、人生設計のうち、仕事に関する部分について考えることを指します。キャリアデザインを行う上では、自分にできること、自分がやりたいこと、自分がすべきことの3つのポイントを満たす仕事を選ぶことが大事だと述べました。講義後には、自分の人生をまちづくりを生かせないかなど活発な議論が行われました。講師への質問の中には、今が一番幸せと思うコツについてという質問がありました。講師からは、「年齢を理由に学習を諦めるのではなく、年齢を重ねたからこそ学習を楽しんでやるといった思いが大事。様々なイベントや事業に出て社会参加することで、生涯学習することが今を幸せにする要素。」だと伝えました。

スポーツ指導から学ぶ 教育とまちづくり

第5回では星槎道都大学より高井雅一さんが講師を務めました。

指導者に求められるものは、叱ったり怒ったりすることではなく褒めることであり、指導する相手の意欲を引き出すことが重要であると述べました。

意欲や向上心を生み出し、持続させるためには、指導者側、指導される側ともに感動体験を共有し、一体感を持つことが必要不可欠であることを解説しました。

高井さんは、「まちづくりに住民の興味を引くものと、住民のまちづくりへの意欲を引き出すことが重要。スポーツは誰しも経験するものであり、最も多くの人の興味を引くことができます。プロスポーツ観戦などを通じて運動への意識づけを行うこともまちづくりに必要なこと。」と来場者に伝えました。

2月も文化塾を実施！

2月19日(水)の18時から第6回文化塾を開催します。浜頓別高等学校で校長を務める楡木伸司さんをお招きし、「数字の持つ不思議さ」をテーマに役場会議室で講演会を行います。皆様のご来場をお待ちしております。参加の申し込みは2月17日までに教育グループ(01634-6-1111)へご連絡ください。



◆第5回文化塾の様子



一年の安全を願って 出初式

1月5日、令和2年南宗谷消防組合中頓別消防団出初式が中頓別町民センターで挙行されました。

式典前に、町民センター駐車場で星川団長を先頭に閲団が行われました。

式典では団長訓示、表彰状授与、管理者挨拶、来賓からの祝辞があり、火災などの災害が起らないよう祈念されました。



大人への第一歩 成人式

1月12日、役場会議室で成人式が実施され、8名の新成人が出席しました。

式典では小林町長と村山議長から祝福のことが述べられました。続いて新成人代表より感謝の気持ちが述べられました。

式の中では、町からオリジナルの選書、放課後子どもプランから手作りのコースターとしおりが贈呈されました。



豆まきならぬお菓子まき あそびの広場

1月17日、認定こども園であそびの広場が行われました。

節分が近いことにちなんで、鬼の顔を模したお菓子入れを作成。節分の豆まきに見立ててお菓子まきが行われ、子どもたちは箱いっぱいにお菓子を詰め込みました。

終了後には子どもの体重や身長測定が行われ、保護者は子どもの成長を実感しました。



日常の中に価値がある デザインスクール

1月21日、役場会議室でデザインスクールが行われました。

この事業は次期総合計画策定の活動の一環であり、(株)スタジオエルの進行で行われました。

シェアリングエコノミーについて学習し、参加者は自身の生活の中で一番充実している時間について考えました。日常の中の楽しみにどんな価値があるかをグループで共有しました。





おかえりなさい！ ブレアーさん来町

1月21日、平成25年8月から一年間、中頓別町で外国語指導助手を務めたブレアー・フィオナさんが家族で来町しました。当時の教え子たちが一堂に集まりパーティーが催され、皆でおやつを食べるなどして大いに盛り上がりました。

翌日には、役場にも家族4人で訪れ、小林町長と歓談しました。



一緒に運動しましょう エクササイズ講座

1月22日、中頓別町保健センターで「お晩です！エクササイズ講座」が実施されました。この講座は働く世代も参加できるよう19時から行っております。

講座はウォーミングアップから始まり、柔軟運動、もも上げなどの筋トレ、風船を使ったりフティングなど若者から高齢者まで実践可能な運動が行われました。



しばれに立ち向かう 北緯45度しばれまつり

1月25日、天北線メモリアルパークで第37回北緯45度しばれまつりが開催されました。

13時の開会宣言をもって昼の部が始まりました。会場では、肥料の袋をソリにして滑るコーナーやバナナボートがあり、行列をなした子どもたちで活気にあふれていました。

イベントコーナーやステージでは人間カーリング競技、かん

じき二人三脚競争、雪上ミニバレーボール大会が行われ、多くの人たちでにぎわいました。

雪が降り、一段としばれてきたところで夜の部が始まりました。ステージでもちまきやビンゴが行われ会場は大盛況。

イベントの最後は毎年恒例の花火ファンタジア。色とりどりの花火が夜空を明るく照らしました。



年 | 金 | 辞 | 典

第6回 年金Q & A

今回は、ご相談の多い年金を受給するための手続きをQ & A形式でご紹介します。
年金は年金請求の手続きを行うことで受給することができます。忘れずにお手続きをしましょう。

Q 年金事務所から封筒が来たけどどうすればいいの？

- A. 年金の請求書は受給権の発生する日（誕生日の前日）の約3か月前にご自宅に届きます。提出できるのは受給権の発生する日からなので誕生日の前日以降になります。ご自宅に届く請求書は基礎年金番号や住所、年金記録などがすでに印字されているので、中身をご確認の上ご自宅で大切に保管をお願いします。書類をなくした場合は役場に備え付けの請求書があるのでご連絡ください。

Q 提出するときに必要なものは？

- A. 人によって必要な書類が異なります。役場で手続きをするときに必ず全員が必要なものは
- ①住所がわかる書類（戸籍や住民票）
→マイナンバー制度によって、マイナンバーが登録されている方は不要になります。
 - ②年金を受け取る通帳のコピー
→銀行から請求書に証明をしてもらった場合は不要です。コピーは役場でとれるので通帳をお持ちください。
 - ③印鑑
→請求書に押印が必要になることがあります。
 - ④年金手帳
→請求書に基礎年金番号等を記入するときに使用します。
- この4点です。この他に人によって「雇用保険被保険者証」や「戸籍謄本」、「年金加入期間確認通知書」などが必要になります。戸籍や住民票などは受給権の発生する日（誕生日の前日）以降に発行されている必要があるので注意が必要です。

Q 年金生活者支援給付金って？

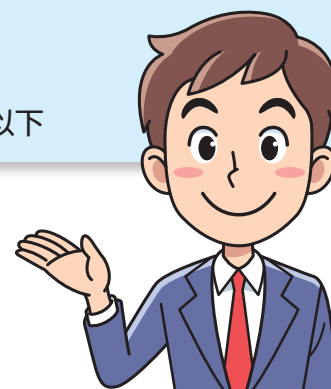
- A. 年金請求書と一緒に年金生活者支援給付金の請求書が同封されています。年金生活者支援給付金は、支給要件（※）を満たしている場合に年金とは別で受給することができます。金額は月額5,000円を基準に保険料納付済み期間等に応じて算出されます。請求書を提出すると後日自宅に審査結果の通知が届きます。

※支給要件

- ①65歳以上で老齢基礎年金を受給している
- ②請求する方の世帯全員が非課税となっている
- ③前年の年金収入額とその他の所得額の合計が879,300円以下

詳しく知りたいときや、わからないことがあったときは
稚内年金事務所 お客様相談室（0162-74-1000）
または日本年金機構ホームページをご覧ください。

次回は、「年金生活者支援給付金」についてです。





次期総合計画策定に向けて

8月の広報なかとんべつでお知らせのとおり、現在中頓別町では令和4年の第8期総合計画策定に向けて準備を行っています。令和元年度は総合計画の企画段階として、(株)studio-Lのスタッフが役場各部署および50名以上の町民と面会し、中頓別町を知るためのヒアリングや統計資料などのデータ分析を行いました。また、来年度行う予定である、「多くの町民の参加を想定したワークショップの開催」をイメージして活動を展開してきました。総合計画策定は行政と町民の情報共有が必須ですので、この誌面で皆様に総合計画策定に向けての進捗状況をお伝えします。

☆職員研修を通じて

来年度に予定している町民の方々とのワークショップでは、役場の若手職員がファシリテーターを務めます。

ワークショップとは、いわば「まちづくりについて様々な意見を交換し議論をする場」です。

ファシリテーターとは、ワークショップなど議論の場において進行を担うだけでなく、意見をまとめる、異なる視点から考えることを促すなど中立の立場で議論へ参加する者を指します。ファシリテーターには相手の意見を理解しまとめる能力、議題に対する知識が必要です。

これらを養う目的で各課から集めた若手職員は4つの班に分かれ、福祉や経済など4分野について各班で訪問する方を決めて、1月17日～19日、2月4日～9日にかけて14名の町民へインタビューを行いました。インタビューでは、日常の活動で「楽しいこと」や「やりがい」、今後の展望などについて伺いました。

このインタビューを通じ、ファシリテーターに必要な聞く力を伸ばすとともに、町内で活躍する人が行っていることや中頓別に感じている魅力について知ることができました。



インタビューに向けた練習の様子



米田秀實さんへのインタビューの様子

今後の取り組み予定

3月3日(火)に今回行ったインタビューの内容を編集して上映会を行います。また、(株)studio-L代表の山崎亮さんより来年度における総合計画策定までの取り組みについてお話をさせていただきます。開催方法は後日改めてお知らせしますので、多くの方のご参加をお待ちしております。



令和元年度

地域懇談会

「町長がおじゃまします」

実施報告

令和元年度の地域懇談会「町長がおじゃまします」が11月1日から11月21日にかけて行われました。

今年度は16の自治会から54名、9団体から58名が参加し、延べ112名の住民が参加しました。

今回の町側からのテーマとして、「消費税増税に伴う使用料などの改定」「地域医療の確保に向けて」について説明。設備や病院の将来について意見交換が行われました。

その他にも自然環境や各種設備に関わる議論も行われました。

その他個別の内容については2月10日広報なかとんべつお知らせ版で掲載します。

懇談内容

消費税増税に伴う使用料などの改定

改定により水道会計は改善されるのか。

るのか。

水道会計の改善にはならないが、消費税増税分を賄うことができる。水道会計は平成30年度決算では、1,800万円の赤字である。収支均衡を図るためには現在の料金を25%から30%程度引き上げないといけないが、今のところ町の一般会計から繰出しを行ない、町民の負担を抑えている。水道料金のベースを抑え、消費税増税分だけ町民に負担していただきたいと考えている。

設備を整備してから50年近くが経ち、限界に近い。多少お金がかかっても水だけは確保してほしい。

浄水場設備を更新し、その後水道管の方もやっていきたいと考えている。水は大事であることを認識してやっていきたい。

地域医療の確保に向けて

もし病床数を減らせば診療所になるのか。

病院と診療所との違いは、基準として診療所が19床以下、病院が20床以上である。現状では診療所としての病床数を超える入院患者はいないため、診療所になっても現在と変わらない医療が提供できる。また、これまでは診療所になると普通交付税が減ることになるため、病床を維持してきたが、今後に向けて医師をしっかりと配置した上で診療所の方が合理的な面もあると考えられる。

近隣市町村と合併はあるのか。病院がなくなってしまうと中頓別町から出ることを考えなければならぬ。

国としては合併も含めて検討すべきということだと思うが、現実的ではない。今後、病床数を減らす可能性はあるが、提供する医療が大きく変わることは考えていない。人口が減っても病院や介護、福祉のサービスは残していきたいと考えている。

どのくらい時間をかけて検討し

ていくのか。現状では方針が決まっていないことが。

ここ数年間や10年後といった長期的なことも含めての方針を1年で決定していきたい。さらに、それに向けてどうしていくのかということはその後の議論になると考えている。方針決定に向けて、調査・検討を行ない、町民へ説明した上で意見をいただき、町民が納得できる着地点を考える必要があると考えている。

全てを町外の医療機関へということにはならず、投薬のみが必要となる場合もあるため医療を受けられる場所を残してほしい。必要最低限の医療を提供してほしいと考えている。

当院の診療科は内科と外科であるため、国の基準としている9領域での診療実績が少なくないというのはやむを得ない状況と考えている。また、病院としては患者に必要な医療、患者が希望する医療を提供していく考えである。



団体編での懇談内容

オオハンゴンソウの処分方法について、米の袋や肥料の袋など、ごみになる袋をボランティア袋として有効利用すると環境にも優しい。ボランティアシールを貼っている袋は無料で回収してもらえそうなシステムがあると思う。また、ニセアカシアの生息も確認しているため、少ない時期に対策をとるべき。

オオハンゴンソウの処分方法については、南宗谷衛生施設組合との協議を必要とするが、実現できるように検討していく。ニセアカシアについては、広がるという認識がなかった。

頓別川水系には外来種と言われるニジマスなどが多い。外来種は在来種と同様にキャッチ&リリースされがちだが、外来種は駆除の必要がある。副産物ではあるが食べられるという事実があることから、中頓別町の溪流で釣れる特産物になる可能性もある。外来種を根絶やしにするのではなく、在来種を確保できるように調整していくことができる最善策だと思う。

釣った命は大切にいただく考え方で、鹿の頭数調整のように量を一定に抑えていったらよいということと理解した。

ピンネシリ温泉を町内に移転してほしい。

町内に移転してほしいという意見は多い。宿泊客の9割が工事関係者だが、彼らも町内にあった方がよいはず。移転場所については意見をいただきながら決めていきたい。ただ、温泉の廊下に掛けてある寄附してくれた方々の名前を見ると、丁寧にやらなければいけないと考えている。

再生可能エネルギーの導入についてどのような検討がされているのか。また、体制づくりはどう考えているのか。

木質バイオマスについては、平成29年度の森林全体の基本計画を策定するための基礎的な調査で止まっているが、令和元年度から北海道派遣職員に來てもらっているため、木質バイオマスを視野に入れた林業に取り組んでいきたい。今年度、寿スキ―場に薪ストーブを導入した。

これから公共施設の再整備を行なっていく必要がある、その中でも木質バイオマスの活用を検討していきたい。

あかね団地に畳が沈む場所がある。また、4年ほど前に屋根のトタンを塗り直したが滑らなくなり、雪が落ちなくなっている。令和2年度の予算でトタンを張り替えてほしい。

畳および屋根の状況を確認し、対応を検討する。

町道の歩道について、車が通るために下げている部分を大型車が通れるように拡張してほしい。

詳細な場所を確認し、対応を検討する。

古くなった廃屋の解体について、助成などは今でも行なっているのか。また、令和2年度以降も継続の見込みはあるのか。

現在も解体に係る費用の半額を上限50万円で補助しており、令和2年度以降も継続の予定。足りないという声もあるが、これまで利用している方に対して不公平であるため、当面はこのままの補助を予定している。

寿公園付近の横断歩道の設置およびバスターミナルの駐車場のラインについて、平成30年度地域懇談会で質問していたが、その後どうなっているのか。

寿公園付近の横断歩道の設置については、地域からの要望事項として稚内開発建設部に伝えていく。バスターミナル駐車場のラインについては、令和2年度に実施する予定で考えている。

町が所有する車両（バス）について、町民が組織する団体であれば柔軟に使わせてほしい。

研修やレクリエーション、地域活動やその他福祉増進のための行事・事業が目的の場合には貸し出している。

学校の建て替え計画についてはどうなっているのか。

できるだけ早く進めたいが、作業が進んでいないのが現状。学校だけではなく、幼小中や社会教育、児童福祉を含めた多機能な空間を作っていきたい。



公共サービスの料金が変わります

広報なかとんべつ 11月号および地域懇談会でお知らせしておりました消費税率改定に伴う各種公共サービスの料金改定について、4月より下表のとおり改定されます。

上下水道使用料

単位：円

用途別		基本水量	現行		改定後	
			基本料金	超過料金	基本料金	超過料金
水道	家事用	10m ³	2,150	215	2,250	225
	営業用・団体用	15m ³	3,240	215	3,390	225
	臨時給水	30m ³	6,500	215	6,810	225
	浴場用・工業用	150m ³	16,200	115	16,970	120
	酪農用	30m ³	4,300	115	4,500	120
下水道	家事用	10m ³	2,000	250	2,100	260
	営業用・団体用	15m ³	2,310	250	2,420	260
	病院・給食センター・老人福祉施設・障がい者支援施設	200m ³	20,000	107	20,950	112
	公衆浴場	200m ³	10,000	107	10,480	112

自動車学校各種料金

単位：円

区分		金額	
		現行	改定後
入校料		30,000	31,420
学科授業料		2,520	2,640
実科授業料	普通車	5,250	5,500
	大特	10,170	10,650
運転学科教本		3,360	3,520
修了検定料		3,990	4,180
卒業検定料		3,990	4,180
冬季割増料	普通車	5,670	5,940
	大特	2,100	2,200
	仮免許所持者	2,730	2,860
暖房料	普通車	1,050	1,100
	大特	630	660
	仮免許所持者	630	660
普通車技能補習料	M T 車	5,250	5,500
	A T 車	5,250	5,500
大型特殊技能補習料		10,170	10,650
運転適性検査料		3,360	3,520
問題集		4,620	1,570
運転記録証明書申請料		700	700
運転免許申請手数料	普通車	1,050	1,100
	大特	630	660
	免許所持者	630	660
減免基準額	M T 車	309,000	323,000
	A T 車	299,000	313,000

病院各種使用料

単位：円

区分			金額	
			現行	改定後
使用料	患者外給食費		450	470
	貸出寝具料		420	440
	死体検案料		10,500	11,000
	病衣		80	90
	電気器具	冷蔵ロッカー	110	120
		電気洗濯機	160	170
		その他	50	50
手数料	文書料	診断書各種証明書	2,200	2,300
		上記のもので複雑なもの	5,500	5,700
		死亡診断書	3,300	3,500
		死体検案書	5,500	5,800

各種料金についての問い合わせは下記まで

- ・ 上下水道について
建設グループ (01634-6-1111)
- ・ 自動車学校について
自動車学校 (01634-6-1667)
- ・ 病院について
中頓別町国保病院 (01634-6-1131)

ダリン&マギーの ALT通信

file.24



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

Aloha Nakatombetsu!

In Hawaii, we also celebrate Chinese New Year. As you know, this year is the year of the rat, which was celebrated on January 25th. My favorite part of Chinese New Year is watching the Chinese Lion Dance. Chinese Lion Dances are performed at Chinese New Year Celebrations held at shopping malls in the community. These good luck dance performances help stores and businesses prosper for the following year. The Chinese Lion Dance is a dance performed by two kung fu artists dressed underneath a lion costume. They use kung fu stances and acrobatic techniques to show the lion's strength and swiftness. The lion dancers are accompanied by the drumming of a huge Chinese drum and small Chinese cymbals. Sometimes they even dance around a string of bursting red fire crackers. You can also feed the Chinese Lion money put into small lucky red envelopes called Laisee, for good luck.

Kung Hee Fat Choy! Happy Chinese New Year!

アロハ、中頓別の皆さん！

ハワイには春節も祝っています。今年は「鼠年」で、春節が1月25日に行われました。僕は春節で一番好きなことの一つにチャイニーズ・ライオン・ダンス（獅子舞）があります。チャイニーズ・ライオン・ダンスは町のショッピング・モールで発表されています。ダンスは幸運と金運をもたらします。ダンスは二人のカンフー演者が、ライオンのコスチュームに入って披露されます。カンフーの構えやいろいろなアクロバティックな技を使って、ライオンの力強い神速の動きを表現します。大きな太鼓と小さなシンバルを鳴らしながら、ライオンが踊ります。時々、南京花火を周囲で爆発させながら踊っていることもあります。幸運の効果を期待して、お金が入った「ライスイ」という小さな赤い封筒をチャイニーズ・ライオンに食べさせることもできます。

カン・ヒー・ファー・チョイ！
ハッピー・チャイニーズ・ニューイヤー！



今月のおすすめ料理



～免疫力向上、脳の老化予防メニュー～

<しいたけとベーコンのマヨネーズ焼きの作り方>

作り方

- ①石づきを取ったしいたけと、ひと口大に切ったベーコンを耐熱皿に並べます。
- ②マヨネーズと牛乳を合わせてよく混ぜます。
- ③塩とこしょうで味を調え①にかけます。
- ④オーブントースターで約10分程度焼き、ほどよい色が付いたらできあがり。

【しいたけとベーコンの マヨネーズ焼き】

材料（2人分）

- しいたけ・・・・・・・・・・6個
- ベーコン・・・・・・・・・・50g
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
- 牛乳・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩こしょう・・・・・・・・少々



今回は、1年を通して出回っているしいたけを使った「しいたけとベーコンのマヨネーズ焼き」をご紹介します。しいたけを選ぶときのポイントは、かさは八分咲きで丸みがあり、巻き込みが強く、表面にキズがない、軸は太くて短いものを選ぶと良いでしょう。しいたけは低カロリーでミネラルや食物繊維が豊富、ビタミンDやビタミンB1、B2なども多く含まれています。特にビタミンDはカルシウムの吸収に欠かせない成分で骨粗鬆症の緩和と予防に有効で、生しいたけを30分ほど日光にあてることでビタミンDが増えます。また脳の老化予防に効果のあるグルタミン酸を含んでいるのも特徴です。さらにうまみ成分でアミノ酸の一種のグルタミン酸が含まれているため複雑なうまさもあります。このうまみ成分は加熱することで増えるので上手く利用したいものです。みなさん、今晚の食卓の一品としてさっそく試してみませんか？

図書室だより

一般書

『生命式』

著：村田 沙耶香（河出書房新社）



死んだ人間を食べる新たな葬儀を描く表題作のほか、著者自身がセレクトした脳そのものを揺さぶる12篇。
文学史上、最も危険な短編集。

児童書

『アレにもコレにも!モノのなまえ事典』

作：杉村 善光（ポプラ社）



ふだん見ている「アレ」、使っている「コレ」のなまえがクイズでわかる！
モノの名前を集めた雑学本です。

新着図書（1月20日現在）

一般向け図書

『星と龍』…………… 葉室 麟
『夜はおいしい』…………… 島本 理生
『背中の蜘蛛』…………… 菅田 哲也
『ライオンのおやつ』…………… 小川 糸
『ツナグ 想い人の心得』…………… 辻村 深月
『迷いながら生きていく』…………… 五木 寛之

児童向け図書

『ピンチ!! それはチャンスだ!』…………… 大野 正人
『おうさまのこどもたち』…………… 三浦 太郎
『ないしょのオリンピック』…………… もとした いづみ
『ふとんがふっとんだ』…………… 新井 洋行
『わたしのわごむはわたさない』…………… ヨシタケ シンスケ
『ノラネコぐんだんカレーライス』…………… 工藤 ノリコ

※新着図書は抜粋して掲載しています。

図書室に一覧表を掲示していますので、ぜひご覧ください。

また、貸出予約やリクエスト等、お気軽にどうぞ！

お願い

借りたままの本はごさいませんか？

玄関横の返却ポストをご利用のうえ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

貸出期間 … 2週間（但し、雑誌は1週間）

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 —

平和とは何と危うし初御空 高橋 恵翠	この人にこの芸ありて新年会 山崎 静女	今日あるを幸と思いつ初御空 平田 栄珠	おでん湯気耳たぶつまむ愚かさよ 峰友 緑恵	一筆のわくわくとせし初日記 高橋 妙子	松過ぎやみんな帰りてひとりなり 東海林 海峯	少子化は無し千支頭嫁が君 武田 雄峰
-----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------	---------------------------	-----------------------

やまなみ吟社

一月例会

中頓別中学校吹奏楽部 アンサンブル部門で金賞を獲得！

中頓別中学校吹奏楽部が稚内で行われた第42回稚内地区管楽器個人コンクール・第43回アンサンブルコンクールに出場し、アンサンブル部門で金賞を獲得しました。

個人コンクールには青木大樹くん、村田宙音さんが出場し練習の成果を発揮しました。その結果、村田さんは全道大会進出を決め、創部以来初の快挙となりました。



広報なかとんべつ 2月号 Vol. 722

【発行】 2020年2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

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)

うぶごえ

字中頓別 吉田 栄永さん
(稜さんの子 12月30日)

えんぐみ

字中頓別 喜多見 健二さん
字中頓別 佐藤 あかねさん

おくやみ

字中頓別 吉田 繁男さん
(90歳 12月27日)

字中頓別 千葉 稔さん
(75歳 1月1日)

字上頓別 近内 三夫さん
(89歳 1月15日)

字小頓別 金山 陽子さん
(65歳 1月21日)

人のうごき

(令和2年1月31日現在)

世帯 884(0)

人口 1,677(-6)

男 838(-4)

女 839(-2)

()内は前月対比

編集後記

■皆さんしばれまつりには行かれたか？私も童心に帰ってバナナボートに乗ろうかと思いましたが、仕事で忙しな上にひとりぼっちだったので乗れず……。次回は友達を作ってリベンジですね。

【@ガンちゃん】