



居心地の良い空間をめざして

～町民センターは、誰もが気軽に訪れられる場所でありたい～

『まちかどピアノ』企画

いつでも弾けるように準備中です
廃校になった上頓別小学校から譲り受けたピアノを、
誰もが自由に演奏できるよう復活させます。
調律を行い10月中旬には弾けるよう準備を進めて
います。

『まちかどピアノお披露目会』
11月18日（金）16時30分～17時



『北海道農業高等学校・北海道中頓別高等学校』

2階視聴覚室に記念資料室が移転
移転の際に、農業高校の書物、当時のスライドや
写真・ビデオ・CDがみつかりました。それらを
町民の皆様によりよく鑑賞していただけるよう
閲覧コーナーを設けました。
卒業生の皆様、青春をもう一度取り戻してみませんか？

『スライドショー』
令和4年10月29日（土）町民文化祭時上映

『レコード盤募集』

中頓別農業高校記念資料室にてレコード鑑賞がで
きるようになりました。
おうちに眠っている古いレコード盤や、プレーヤー
がなくて聞けないレコード盤をお持ちであれば、
町民センターで引き取らせていただければ幸いです。
より多くの皆様に楽しんでいただけるような空間
作りを行っていきます。





北海道卓球選手権大会(カデットの部)兼全日本予選会の報告



9月3日(土)から4日(日)の2日間で帯広市にあるよつ葉アリーナ十勝で北海道卓球選手権大会(カデットの部)兼全日本予選会が開催されました。

中頓別中学校からは、2年生の村田地広さんが出場していました。

村田さんは、1セット目は、相手に6点先取されてしまいますが、9点まで巻き返しました。しかしながら、1セット目を9-11と相手に取られてしまいます。その後も調子が奮わず、2セット目は4-11、3セット目を6-11と落としてしまい、惜しくも1回戦で敗退となりましたが、大きな舞台で健闘することができました。

写真提供 中頓別中学校

北海道高等学校新人陸上協議大会の報告

9月21日(水)から23日(金)の3日間で札幌市にある厚別公園競技場で北海道高等学校新人陸上競技大会が開催されました。

中頓別町出身で、4月から滝川西高等学校へ進学した、五十嵐歩武さんが1500mで出場していました。

五十嵐さんは、空知高等学校新人陸上競技大会(1500m)で、第1位となり、今大会へ出場となりました。予選では、4分17秒25で自己ベストを更新し、決勝へと進出しました。決勝でも4分16秒32とさらに、自己ベストを更新しましたが、結果は第12位でした。五十嵐さんは、ラストスパートの課題が見つかるなど収穫が大きく、10月9日(日)に行われる北海道高等学校駅伝大会(網走市)でこの経験を活かし、結果を残したいと話してくれました。

写真提供 五十嵐龍彦さん



未来を作る子育て #3

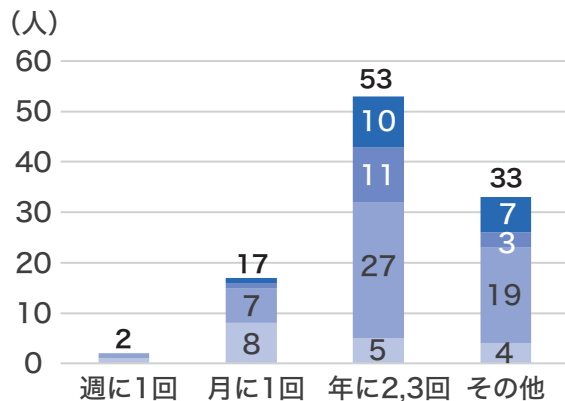
第8期総合計画

町民アイデア 「7つのアクション」 活動便り

「育児と仕事の両立チーム」が令和3年10月、子育て世代と町内の事業所を対象に実施したアンケート調査の結果を数回に分けてご報告します。

保護者向けアンケート 回答者は女性 73 名、男性 48 名でした。

Q 休日以外に育児で仕事を休むことがありますか？



- 高校生以上の子どもがいる
- 子どもが全員中学生以下
- 子どもが全員小学生以下
- 子どもが全員こども園児以下



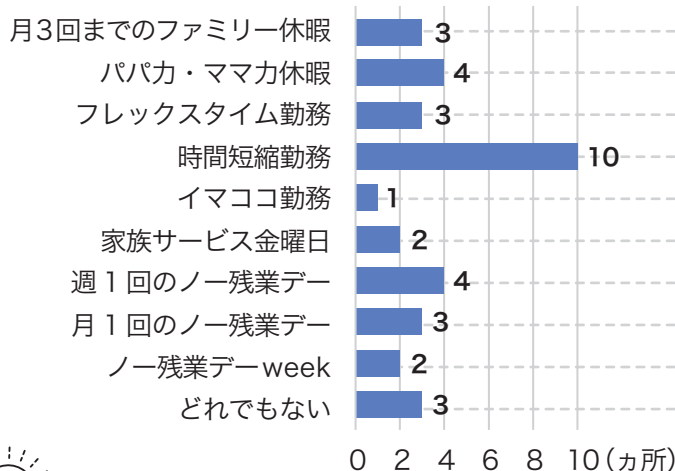
家族からサポートが得られずに困ったこととして
こんな意見があったよ！

- ・仕事などで子どもを預ける場所がない
- ・パートナーの仕事の事情で協力が得られにくい
- ・買い出しなどの簡単な家事をしてほしい

事業所向けアンケート

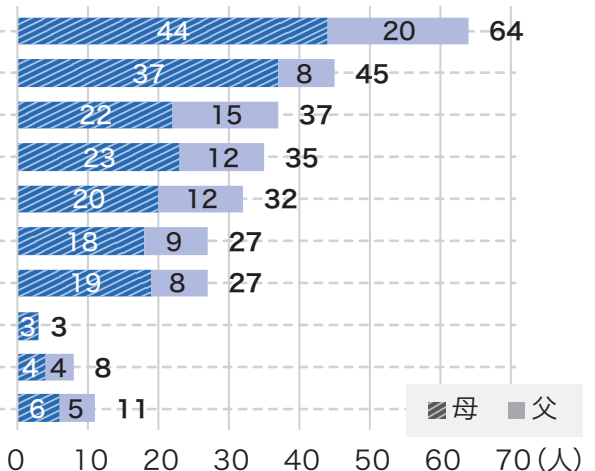
17の事業所から回答がありました。

Q 従業員や家族が子育てしやすい企業につなげるために、どんな制度が取り入れやすいですか？



保護者向けアンケート

Q どんな制度ががあると子育てしやすいですか？



月に3回までのファミリー休暇

子どもが学校やこども園に行けない場合などに子どものケアのために欠勤の扱いを緩和する取り組み

パパカ・ママカ休暇

子どもの参観日や妊婦検診の付き添いなど、パパ、ママ、子どもをサポートするための休暇

イマココ勤務

風邪で家族が寝ている場合など、欠勤に出来ないときにテレワークを活かした勤務体制

家族サービス金曜日

例えば、毎月第3金曜日は16時まで勤務となるなどの取り組み

ダリン&マギーの ALT通信

file. 56



This article written by Ms. Maggie

今月の担当はマギー先生

Hello Nakaton!

I hope everyone is staying dry in this rainy weather.

At PLAN, we have started learning numbers! Right now, we' re starting with 1-10, and after that, we' ll move onto 11-20. To practice numbers, we play lots of games, like bingo and card games. I taught the students a popular card game in America, called "Go Fish," and I want to teach it to everyone else as well.

First, you start with a deck of cards with no Joker. Each person playing gets 7 cards (or 5 if there are more than 5 people playing) that they can look at, but should not show the other players. The rest of the cards get spread in a pile, called "the pond" , in the center of the players. Before you start playing, every person can discard any pairs they have in their hand into a different pile. After deciding the order, you choose any player, and ask them in English for a card (for example, "2 please!"). If the player you ask has the card, they give it to you and you can throw it away. If they don' t have the card, you have to draw from "the pond." The winner is the first person to throw all their cards away.

Even though it' s similar to Old Maid, it can be more challenging since you can take cards from any player, but that also makes it more fun! I hope you can enjoy playing Go Fish!



ハロー中頓別の皆さん！

皆さん、雨に濡れないように過ごしてください。

放課後子どもプランでは、数字の学習を開始しました！今は1-10から始めて、その後、11-20に進みます。数字を練習するために、ビンゴやカードゲームなどたくさんのゲームをします。アメリカで人気のカードゲーム「Go Fish」を生徒たちに教えたのですが、皆さんにも教えたいと思っています。

まず、ジョーカーのないカードから始めます。1人がプレイすると、7枚のカード（5人以上の場合は5枚）が表示されますが、他のプレイヤーには見せないで下さい。残りのカードは、プレイヤーの中央に山のように散らばっていて、「池」と呼ばれています。遊び始める前に、皆が自分の手に持っているペアを別の山に捨てることができます。順番を決めた後、任意のプレイヤーを選び、英語でカードを要求します(例:「Maggie, 2, please!」)。お願いしたプレイヤーがカードを持っていれば、カードを渡してくれるので、捨てることもできます。カードを持っていない場合は、「池」からカードを引かなくてはなりません。勝者は、最初に全てのカードを捨てた人です。

ババ抜きに似ていますが、どのプレイヤーからもカードを引くことができるので、よりやりがいがあるかもしれませんが、その方が楽しくなります！

皆さんも楽しくGo Fishをプレイして下さい。



いづれも健康について

日に日に寒さが厳しくなってきましたね。来たるべき冬に向けて、睡眠と栄養をしっかりとって、コロナやインフルエンザや風邪に負けない、健康な身体づくりをしていきましょう。

さて、今月の「保健師さんの健康宅配便」ですが、助産師から「こどもの健康について」、中頓別町で行われている小児の生活習慣病予防健診についてお伝えします。

○小児生活習慣病予防健診

中頓別町では、平成二十九年から同意を得られた小学4年生と中学1年生を対象に、「小児生活習慣病予防健診」を行っています。この健診では、身長・体重の計測、

肥満度の判定、血圧測定のほか、血液検査（LDLコレステロール・HDLコレステロール・総コレステロール・中性脂肪・AST・ALT・γ-GT・血糖値・HbA1c・赤血球・血色素・ヘマトクリット）を実施し、また、アンケートによる生活習慣調査から、生活習慣病のリスクを持つ子どもとそのご家族へ、早期から保健指導などのアプローチをおこなっています。

○小児期のメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、脂質代謝異常、高血圧、高血糖のうち、2つ以上当てはまる状態のことをいいます。そう聞くと40歳以上の大人の話というイメージを持たれるかもしれませんが、近年では小児肥満が深刻化し、メタボリックシンドロームとの関連が問題視されています。小児期でも、肥満度が高いと血圧、血糖、中性脂肪などの上昇や、HDLコレステロール値の低下がみられ、メタボリックシンドロームを発症している可能性がわかってきました。そして、小児のメタボリックシンドローム

を促進させる要因として、「朝食を食べない」、「夕食時間が遅い」、「就寝時間が遅い」ということが言われています。

○中頓別町のこどもたちの状況

過去5年分の小児生活習慣病予防健診のデータを見ると、中頓別町では小学4年生で男女とも22%強が肥満と判定されており、中学1年生でも男女20%前後の率となっています。このうちの4.5%が下表にあるようなメタボリックシンドロームの診断基準に当てはまっていることがわかりました。また生活習慣調査のアンケートを見ると小学4年生に比べ、中学1年生の中に、朝食を食べない日があるという子が増えています。メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防は、生活習慣が身につく学齢期からの取り組みが重要で、さらには生まれた時から、生まれる前からの影響があることもわかってきています。近年では低出生体重児で生まれた子が将来的に生活習慣病に罹患する率が高いこともわかってきています。このことから、次号では妊娠中の母体の体重増加についての新たな基準をお伝えしていきます。

小児メタボリックシンドロームの診断基準（6～15歳）

1	腹 囲	小学生75cm 中学生80cm以上 または 腹囲÷身長=0.5以上
2	脂 質	中性脂肪120mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
3	血 圧	収縮期125mmHg以上 または 拡張期70mmHg以上
4	空腹時血糖	100mg/dl以上

※ 1があり、かつ2～4のうち2項目を満たす場合にメタボリックシンドロームと診断される

図書室だより

注目の新着本

一般書

『夜に星を放つ』

著：窪美澄（文藝春秋）



第167回 直木賞受賞！
かけがえのない人間関係を失い傷
ついた者たちが、
再び誰かと心を通わせることがで
きるのかを問いかける短編集。

児童書

『こどもSDGs大図鑑365』

著：齋藤 孝（実務教育出版）



一生モノの教養と生き抜く力が身
につく365のミッション！
総ルビ付きで親子で読める。日々
の学習や受験対策にも使える！

新着図書（9月20日現在）

一般向け図書

- ◆『紙の梟』 貫井徳郎/著
これは、人ひとりを殺したら死刑になる世界の物語である。
- ◆『星屑』 村山由佳/著
昭和の芸能界が舞台。ド・エンタメのスター誕生物語
- ◆『禁断の中国史』 百田尚樹/著
衝撃的な史実満載！中国4000年のタブーを全て暴く！
- ◆『腹を割ったら血が出るだけさ』 住野よる/著
いくつもの人生が交差して響きあう、青春群像劇！
- ◆『呑み込まれた男』 エドワード・ケアリー/著
もうひとつのピノッキオの物語！

児童向け図書

- ◆『ピカッゴロゴロニャー！』 広瀬克也/作・絵
おばけ忍者を相手に猫のタマが大活躍！
- ◆『おおきくなったら、なんになる？』 刀根里衣/著
うさぎのモカが、みんなの憧れの職業を紹介するよ！
- ◆『みんなのためいき図鑑』 村上しいこ/作
ためいきをつくのには、いろんな理由があるんだ。
- ◆『小学生からのわくわく！おうち実験室』 市岡元気/著
「なぜ？」「どうして？」を科学の視点で解説。
- ◆『法律がわかる！桃太郎こども裁判』 岩貞るみこ/文
桃太郎は犯罪者？ 昔話で学ぶ、法律入門！

※その他、多数の本が入荷しています。最新情報は、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、所蔵してほしい本のリクエストや情報もお待ちしています。

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）
冊数制限はありませんが、節度を守りご利用ください。
※土日・祝日も開館しています。

お願い

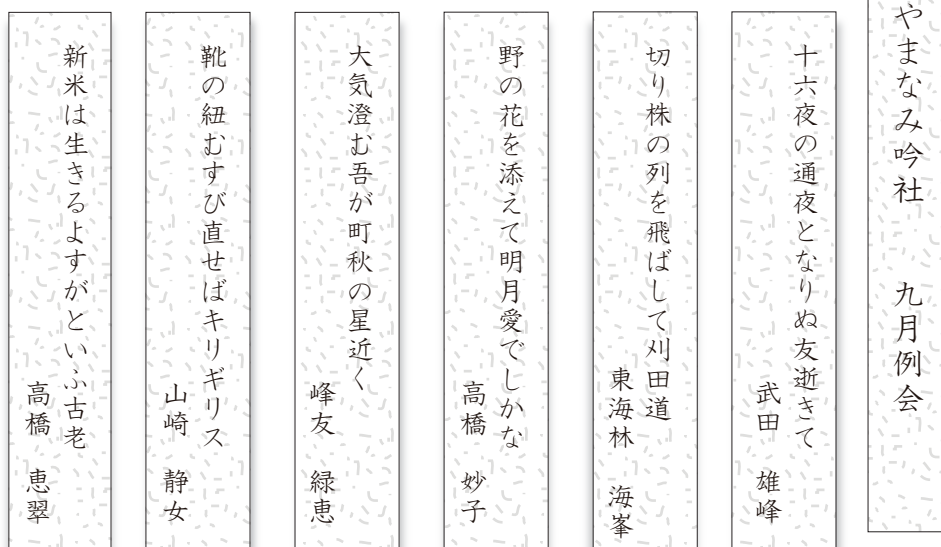
図書室から借りたままの本は、ごさいませんか？
玄関横に返却ポストを設置していますので、早めの返却をお願い致します。

貸出予約・
リクエスト等、
お気軽にお申し付け
ください。

TEL/FAX : 01634-6-1170

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 —



パーティーが寄贈されました



9月5日、中頓別町民センターで、豊成・三洋・大建草地経常建設共同企業体様より地域貢献活動の一環としてパーティー 2 台の寄贈がありました。感謝状の贈呈式に出席された株式会社大建産業の千葉社長は「地域の皆さんの新型コロナウイルス感染症対策の力になれば」と話されました。パーティーは、今後町民センターで会議やイベントを行う際に活用されます。

編集後記

- 先日ぶどうの収穫取材しました。(詳しくは来月号の「まちの話題」をご覧ください！) ぶどうは目の疲れを取ってくれるアントシアニンを多く含んでいます。10月10日は「目の愛護デー」です。ぶどうを食べて目を労わってみませんか？(えーくら)
- 10月に入り、今年も残すところ3か月となりました。1年を振り返るのは少し早いですが、ゆっくりと今年1年を振り返ってみましょう。(さこん)

広報なかとんべつ 10月号 Vol.754

【発行】 2022年10月7日

【編集】 中頓別町総務課政策経営室 TEL 01634-8-7671 FAX 01634-6-1155

〒098-5595 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別 172-6

HP <https://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

9月1日～9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)

うぶごえ

字旭台 芳賀 千良子ちゃん
(均さんの子 9月2日生)

おくやみ

字中頓別 藤井 次郎 さん
(87歳 9月3日)

字旭台 十亀 澄子 さん
(93歳 9月10日)

字中頓別 住友 初子 さん
(96歳 9月30日)

えんぐみに係る人口の異動は
ありませんでした。

人のうごき

(令和4年9月30日現在)

世帯 865(-4)

人口 1,584(-5)

男 789(-2)

女 795(-3)

()内は前月対比