

未来を作る子育て #4

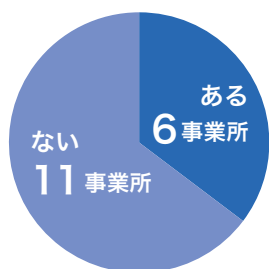
第8期総合計画

町民アイデア 「7つのアクション」 活動便り

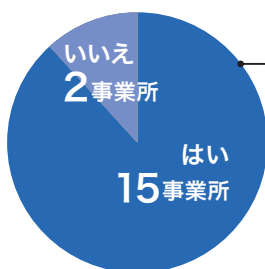
「育児と仕事の両立チーム」が令和3年10月、子育て世代と町内の事業所を対象にアンケート調査を実施しました。今回は、事業所に実施したアンケート結果を中心に報告します！

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 過去に、従業員が育児休暇や時短勤務を取得したことはありますか？



Q 国や町から育児休暇取得のための補助金や給付金のサポートがあれば取得したいですか？



「はい」と回答した理由

- ・雇用維持のため
- ・助かる人が大勢いると思われるため

「いいえ」と回答した理由

- ・該当者がいないから

Q 2025年までに男性の育児休暇取得率30%引き上げを目標に法改正されましたが、勤務制度の導入や変更をしていきたいですか？

はい 8事業所

いいえ 8事業所

→ 「はい」と答えた事業所に聞きました。

Q 制度導入にあたり支援システムがあれば受けてみたいですか？

はい 4事業所

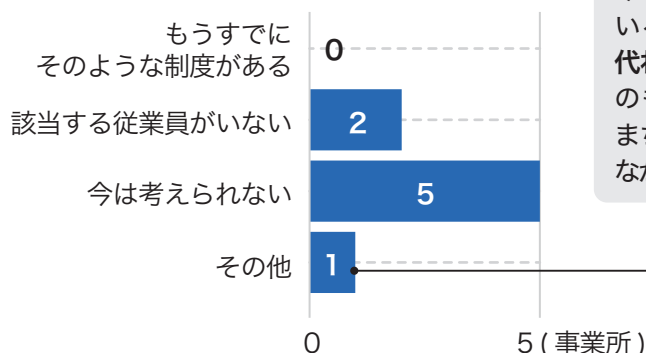
いいえ 4事業所

「いいえ」と回答した理由

- ・本部が対応しているため
- ・進める速度が遅そうだから

→ 「いいえ」と答えた事業所に聞きました。

Q 勤務制度を変更したいと考えない理由は何ですか？



「その他」と回答した理由

- ・申請があれば都度対応しているから

国や町からのサポートがあれば取得したいと15事業所が答えた一方で、男性まで対象を広げた勤務制度の導入・変更を希望する事業所数は8事業所と、約半数になるんだね。



【あだな】かます

今は考えられない理由に、「慢性的な人材不足」を挙げている事業所もあったよ。農業や建設業など、なかなか代わりがきかない専門的なスキルを持っている人が多いのも中頓別の特徴といえるね。まちで取り組む「中頓別町版ハローワーク」などと連携しながら勤務制度の導入・変更を検討していけるといいね！

ダリン&マギーの ALT通信

file. 58



This article written by Ms. Maggie
今月の担当はマギー先生

Hello Nakaton!

Just a little longer until winter break!

Students at the middle school studied hard for their midterm tests. 2nd years spent some time learning how to give directions for taking trains. Even though there are no trains in Nakatonbetsu, knowing how to give and ask for directions can always be handy, so I'll share some key phrases!



こんにちは中頓別の皆さん！

冬休みまで後もう少し！

中学校の生徒達は中間テストのために一生懸命勉強しました。2年生は、電車の乗りかえと道案内を勉強しました。中頓別町には、電車がありませんが、道の教え方やたずね方を知っているといつでも便利なので、いくつかキーワードを紹介します！

たずねる側の言い方	たずねられた側の言い方
Could you tell me how to get to... ○○への行き方を教えてくださいませんか。	I'm sorry, I don't know. すみません、分かりません。
How long does it take? どのくらい時間がかかりますか？	It will take about ○○ minutes. だいたい○○分くらいです。
How many stops away is it? ここからいくつめの駅ですか？	You should take the ○○ Line (bus). ○○線（バス）に乗ってください。
Could you tell me which train(bus) to take? どの電車（バス）に乗れば良いか教えてくださいませんか？	



保健師さんの
健康宅配便



File No.305
今月の担当は
山村保健師

12月号では 「中頓別町民のメタボ事情」 についてご紹介します！

皆さんこんにちは。今年も寒さの厳しい季節がやってきましたね。体を温めて免疫力をアップさせ、新型コロナウイルスやインフルエンザに負けない体づくりをしていきましょう！空気が乾燥していますので、お部屋の加湿も忘れずに。

さて、10・11月号では「ご自分の健康」「妊娠期の体重増加量」について、メタボリックシンドロームとの関わりをお伝えしてきました。そこで、今回は「大人のメタボ」について、お話をしたいと思います。

「またメタボか」「メタボメタボうるさいな」「はいはいメタボね」そんな心の声が聞こえてくることを想像しながら書いています。

私達の生活の中に「メタボ」という言葉がすっかり浸透している証拠だと思っています。余談ですが「メタボ」が流行語大賞のベストテンに選ばれたのは2006年のこと。「メタボ」という言葉が登場してから、16年が経過しています。あまりにも一般的になってしまったために、本来の意味から外れて使われる場面が多くなってきたと感

まずは簡単メタボチェック!!

おへその周りは何cmありますか？



男性 85cm
女性 90cm

以上

未満

あなたはメタボではありません

以下のうち2つ以上にあてはまりますか？

脂質異常	高血圧	高血糖
中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満	収縮期130mmHg以上 または(かつ) 拡張期85mmHg以上	空腹時血糖110mg/dl以上 または HbA1c6.0%以上

あてはまる

あてはまらない

1つ該当でメタボ予備軍です

あなたはメタボリックシンドロームです

メタボリックシンドロームは腸の周囲に脂肪が過剰に蓄積する内臓脂肪型肥満で、内臓脂肪の蓄積によって、糖や脂肪の代謝異常が起こります。そして、自覚がないうちに動脈硬化を急速に進行させ、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる循環器病を引き起こす原因となります。

一方で、BMI25以上が「肥満」と判定され、そのうち肥満をもとに健康を害している状況を「肥満症」と呼びます。

肥満症は病気ですが、メタボは必ずしも病気というわけではなく、「病気の予備軍」という意味合いが強い状態になります。メタボとわかった、今がチャンスです。食事や運動など生活習慣を見直して内臓脂肪の減少を目指しましょう！

じています。「肥満」や「太っている」の代わりの言葉として「メタボ」を使用している人を見かけたことはありませんか。実際に、肥満の人がメタボに該当するケースが多いのは事実ですが、「メタボ」単なる肥満ではありません。

自分は本当に「メタボ」なのか、そもそも「メタボ」とは何か？一緒に再確認してみましょう。



中頓別町でメタボに該当している人の割合

(40~74歳国保: R3年度)
特定健診受診者のうち

14% 男性 14.6%
女性 13.6%

国保以外も合わせると
もっと多くなるかも…

メタボ予備軍に該当している人の割合

(40~74歳国保: R3年度)
特定健診受診者のうち

15% 男性 29.3%
女性 5.1%

予備軍は男性の割合が
すごく高いね

図書室だより

注目の新着本

一般書

『リバー』

著：奥田英朗（集英社）



同一犯か？ 模倣犯か？
警察、10年前、真実河川敷で
 「アコエ」 相次いで発見された若い女性の死体。
 容疑者、そして今、未解決連続殺人事件の悪夢が
 容疑者連続……再び幕を開ける…… 集英社
 人間の業と情を抉る 緊迫感溢れる
 無上の群像劇 圧巻の犯罪小説！

同一犯か？ 模倣犯か？
 十年前の未解決連続殺人事件と酷
 似した手口が、街を凍らせていく。

児童書

『地球をまもるってどんなこと？』

作：ジョン Y ハリソン（KADOKAWA）



国連食糧農業機関（FAO）が注
 目する、10歳の少年が書いた絵本。
 子どもたちと同じ目線で教えてく
 れるから親しみやすくして理解しや
 すい、親子で学べるSDGs。

新着図書（11月20日現在）

一般向け図書

- ◆『イオカステの揺籃』 遠田潤子/著
平穏だった“家族”の崩壊が、いま始まる。
- ◆『マル暴ディーヴァ』 今野 敏/著
笑って泣ける〈マル暴〉シリーズ、待望の新作！
- ◆『小さな星だけど輝いている』 ソヨン/著
静かな夜、ひとりで読みたいくなる珠玉のエッセイ
- ◆『老いを楽しく手なづけよう』 吉永みち子/著
そこそこ元気を目指に、楽しく暮らすヒント満載。
- ◆『最期まで在宅おひとりさまで機嫌よく』 上野千鶴子/著
女性10人と語り合った「おひとりさまの生き方」

児童向け図書

- ◆『ちいさいおねえちゃん』 いたう みく/作
弟ができた女の子と、ママのおはなし
- ◆『ふしぎなひきだし』 荻田澄子/作
引き出しの中に階段!? そこをぬけると…
- ◆『すごいゴミのはなし』 滝沢秀一/文
ゴミ清掃員の芸人と考えるSDGs
- ◆『ひみつのえんそく』 かわしまえつこ/作
楽しみにしていた遠足なのに熱が出て…
- ◆『ぱっかーん！』 砂糖ゆき/作
食べ物に興味があわく赤ちゃん絵本

※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？
 場合によっては、ご連絡をさせて頂いておりますので、早めのご返却を
 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 —



戸籍日より
11月1日～11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)

えんぐみ

字中頓別 粕谷 紘生 さん
字中頓別 酒向 未紗 さん

うぶごえ、おくやみに係る人
□の異動はありませんでした。

10月1日より再任となっています 人権擁護委員のご紹介(敬称略)



中頓別町人権擁護委員

いしい ひでまさ
石井 英正



中頓別町人権擁護委員

ふじた あつまる
藤田 淳磨

人のうごき

(令和4年11月30日現在)

世帯 856(-4)
人口 1,573(-2)
男 781(-3)
女 792(+1)

()内は前月対比

編集後記

- 12月22日は1年で1番お昼の時間が短い「冬至」です。私は給食のかぼちゃを使った限定デザートが大好きで、毎年冬至を楽しみにしていました。みなさんのかぼちゃ料理で冬至を楽しみましょう!(えーくら)
- いよいよ今年も終わりとなります。12月30日は「晦日」です。「晦日」はもともと「三十日」と書いていました。31日は、1年の最後なので「大」が付けられました。(さこん)

広報なかつんべつ 12月号 Vol.756

【発行】 2022年12月9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