

## 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

今回は、豊かな自然のなかで遊ぶ知恵を地域の達人から学ぶサバイバルの達人と、中頓別ならではの食材を使った調理体験の機会をつくるエプロンツーリズムの紹介です。日本最北端の窯での炭づくり、色鮮やかなハスカップをつかったごはんなど、中頓別での自然の上手な遊び方を教えてもらいました。

### サバイバルの達人

#### じんぺい窯で炭づくり体験



日本最北の窯「じんぺい窯」で、昨年末に実施された炭焼きの窯出しを体験しました！前は教科書通りの理想的な温度変化で生産量 404kg、炭化の純度が高い A 品率 58%でしたが、今回は温度変化が不安定だったにもかかわらず、生産量 392kg、A 品率はほぼ 100% でした。じんぺい窯は、実は一部ひび割れを起こしているのですが、今年はひびを補修した上でお盆明けに再度炭づくりをする予定です。



岩田さん



窯出した炭の仕分けのコツを岩田さんに教えていただきました！ありがとうございました！

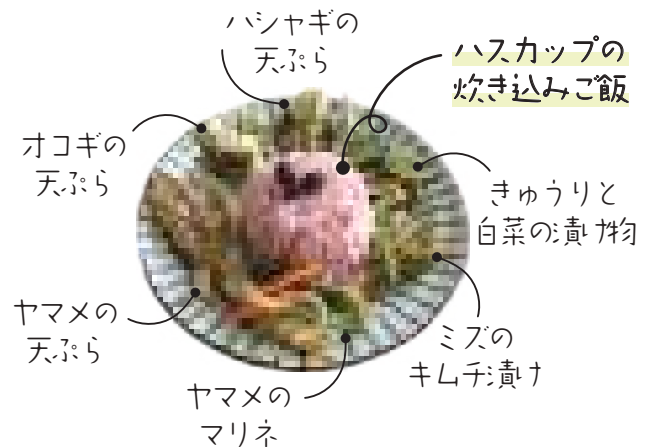
じんぺい炭でご飯づくりができたらしら楽しそうだな～♪



あだな  
かます

### エプロンツーリズム

#### ハスカップの炊き込みご飯



松音知の農家・渡辺さんと一緒に、ハスカップの塩漬けを使った炊き込みご飯を作りました。できあがったご飯は色鮮やかで食欲をそそり、塩気があるためそのままでも十分おいしく、さっぱりした味わいでした。そのほか、山菜のミズのキムチ漬けやオコギとハシヤギの天ぷらなども振る舞っていただきました。今後も、中頓別で秋冬に採れる食材を活かしたワンプレート料理を考えて行く予定です。(オコギは“ウコギ”、ハシヤギは“ハシギ”とも呼ぶそうです)



#### ハスカップご飯の つくり方

といだお米に対し、1mmほど少ない水をセット。ハスカップの塩漬けと汁(少々)を入れ、通常モードで炊く。

#### ご案内



Instagramを始めました！ぜひチェックしてください。





## ブドウ栽培の秘密 —夏の手入れが甘さの秘訣!?!—

今月は、試験栽培ほ場の6月～7月の栽培作業および、生育状況をご報告します。

こんにちは。地域おこし協力隊・ブドウ栽培担当の山口です。

いよいよ8月。夏真っ盛りですね。中頓別での初めての夏を楽しもうと思いきや、中頓別の夏はもうあと少しで終わってしまうのですね。埼玉県出身の私としては信じられない気持ちです。

そして夏も終わるとあと2ヶ月ほどで**ブドウの収穫**となります。こちらも初めてなのでちゃんとブドウが採れるのか、楽しみもありつつドキドキもしています。

6月～7月にかけては、甘みが豊富でワイン造りに適したブドウをとるための作業をしました。夏季管理と呼ばれるもので、しんしょうせいり新梢整理、てきしん摘心、ふくしょうせいり副梢整理、てきぼう摘房…と何やら小難しい単語が並びますね。私も最初はさっぱり理解できませんでした。全部説明するには紙面が足りないのでざっくり説明すると、要はブドウの樹をさっぱりさせるのが目的です。

写真を見ていただいた方が早いですね。左側のように生い茂ったブドウの枝を、右側のようにスッキリさせます。こうすることで実にも葉っぱにも日光がよく当たるようになり、甘くて熟したブドウに近づきます



このような作業を経て甘み豊かなブドウが造られ、美味しいワインへと生まれ変わります。

来月は、もう間もなく収穫ということで、大きく膨らんだブドウの様子をお見せできるかと思えます。お楽しみに！



←大きく膨らんできました

お問い合わせ  
産業課 産業グループ (01634-8-7662)

# 病院だより

皆さん、こんにちは。病院の古武（ふるたけ）です。夏の季節は登山やキャンプ、釣りなどをされる方も多いのではないのでしょうか？その他にも野外作業、農作業で草むらや野山に入られる方もおられるでしょう。病院におりますとマダニに咬まれて受診される方がちよくちよくいらっしやいます。そこで今回はマダニに咬まれてかかる病気についてのおはなしです。

## マダニに咬まれてかかる病気について

マダニがウイルスや細菌などをもっている場合、そのマダニに咬まれた人が病気を発症することがあります。具体的にはライム病・回帰熱・ダニ媒介脳炎・エゾウイルス熱などの病気の原因となる病原体を保有していることがあり、咬まれることでこれらの病気に感染することがあります。北海道内で過去に患者が確認されている主な病気の概要は下表の通りです。

病名	病原体	潜伏期間 (あくまで目安)	症状
ライム病	細菌	12-15日程度	発熱（微熱）、倦怠感、皮疹等
回帰熱	細菌	7-10日程度	発熱（高熱）、筋肉痛、関節痛、倦怠感等
ダニ媒介脳炎	ウイルス	7-14日程度	発熱、筋肉痛、意識障害、けいれん、麻痺等
エゾウイルス熱 (2021年発見)	ウイルス	数日-2週間程度	発熱、筋肉痛等

これらの病気にかからないようにするには、とにかくマダニに咬まれないようにすることが大事です。特にマダニの活動が盛んな春から秋にかけては、マダニに咬まれる危険性が高まります。草むらや藪など、マダニが多く生息する場所に入る場合には、長袖・長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等、肌の露出を少なくすることが大切です。

屋外で活動した後は早めに入浴し、マダニに咬まれていないかよく確認して下さい。特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などがポイントです。マダニは皮膚の柔らかい部位を好んで咬みます。

マダニ類の多くは、数日から、長いものは10日間以上吸血しますが、咬まれたことに気がつかない場合も多いと言われています。吸血中のマダニに気がついたら、無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残って化膿したり、マダニの体液を逆流させてしまったりするおそれがあるので、早めに病院で処置を受けるようにしてください。

また、マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、上の表に書いてあるような症状が出てくる場合は病院で診察を受けて下さい。受診の際は、いつ、どこを咬まれたか、山などに行ったかを教えてもらえると助かります。

最後まで読んでいただいております。ではまた。



# ダリン&マギーの ALT通信

file. 66



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

Hello Nakaton!

It's hot out, so I hope everyone is staying cool.

Summer break in America lasts about three months, usually from early June to late August. During this time, students do lots of different activities.

Lots of families take time to go on vacation. It is especially popular to go on vacation in early July, around the 4th of July, since it's a public holiday in America. Families can take trips to visit other family members that live far away, go on cruises, or just go somewhere they have always wanted to go.

Lots of schools do not give summer homework to students, so they have lots of free time. Many students choose to get a part time job during the summer. Common part time jobs for students are working at grocery stores, fast food restaurants, or working as a clerk in retail shops. When I was a student, I worked in a clothing store called TJ Maxx. Some students chose to make money by working for neighbors doing things like mowing the lawn or helping around gardens. In my homestate, Iowa, lots of students work on corn farms detasseling corn.



If Japan had summer breaks like America, what would you do?



こんにちは中頓別の皆さん！

外は暑いので皆さん涼しく過ごしてください。

アメリカの夏休みは通常6月上旬から8月下旬まで約3カ月間続きます。この時期、学生達はさまざまな活動に参加します。

多くの家族が休暇を取ります。特に7月初旬、アメリカでは祝日なので、4日頃に休暇を取ることが一般的です。家族は遠くに住んでいる他の家族を訪問したり、クルーズに行ったり、ずっと行きたかった場所に行くことができます。

多くの学校は夏休みの宿題を生徒出さないの、自由時間がたくさんあります。多くの学生が夏にアルバイトをします。学生の一般的なアルバイトは食料品店やファーストフード店、小売店で店員として働いています。学生時代、TJ Maxxという衣料品店で働いていました。近所の人達のために芝生を刈ったり、庭の手伝いをしたりしてお金を稼ぐ学生もいます。アイオワ州では、多くの学生がトウモロコシ畑で働いています。

もし日本にアメリカのような夏休みがあったら、どうしますか？



## ～夏バテ対策に有効なメニュー～ ＜ししとうがらしの当座煮の作り方＞

### 作り方

- ①ししとうがらしは、さっと水で洗います。
- ②鍋にししとうがらしとちりめんじゃこ、水、酒、みりん、醤油を入れて火にかけます。  
時々かき混ぜながら中火で約10分程煮ます。  
ししとうがらしが柔らかくなり、煮汁がなくなったら出来上がり。

#### 【ししとうがらしの当座煮】

材料（5～6人分）

- ししとうがらし・・・100g
- ちりめんじゃこ・・・30g
- 水、酒・・・各大さじ2～3
- みりん・・・大さじ1
- 醤油・・・大さじ1と1/3



今回は、夏バテ対策に有効なメニュー「ししとうがらしの当座煮」をご紹介します。ししとうがらしは、免疫機能を高め、疲労回復に効果のある、ビタミンCなどのビタミン類とβ-カロテンを豊富に含んでいます。ビタミンCはストレスや細菌に対する抵抗力を高め、疲労回復の効果があり、β-カロテンは粘膜の強化や感染症予防の働き、ガンや老化を招く物質を抑える働きなどがあるとされています。

ビタミンCがたっぷりなので、たんぱく質の多い肉、魚、チーズ、油揚げなどと食べ合わせると体力アップにもつながります。ししとうがらしをおいしく食べられるこの時期にみなさん、さっそく試してみませんか。

# 図書室だより

## 注目の新着本

### 一般書

#### 『鈍色幻視行』

著：恩田 陸 (集英社)



謎と秘密を乗せて、今、長い航海が始まる。  
呪われた小説「夜果つるところ」をめぐり、旅の最後に辿り着いた真実とは…

### 児童書

#### 『メメンとモリ』

著：ヨシタケシンスケ (KADOKAWA)



姉のメメンは冷静で、弟のモリは情熱家。  
身も蓋もない言葉の中にだけ、希望を見出せるときもある。  
「人は何のために生きてるの？」の話

## 新着図書 (7月20日現在)

### 一般向け図書

- ◆『月と散文』 又吉 直樹/著  
センチメンタルが生み出す爆発力、ナイーブがもたらす激情
- ◆『くもをさがす』 西 加奈子/著  
カナダで、がんになった。著者初のノンフィクション
- ◆『物語の種』 有川 ひろ/著  
読者からの投稿を元に生まれた、心がほっこりする小説
- ◆『ヨモツイクサ』 /著  
その森には何かいる。戦慄のバイオ・ホラー
- ◆『黄色い家』 川上 未映子/著  
居場所をなくした少女たちの共同生活。やがて悪に手を染めていく…

### 児童向け図書

- ◆『ききみみトーマス』 桂 雀喜/原作  
動物の話していることがわかったら… 落語が楽しい絵童話に！
- ◆『ねこのすしやさん』 KORIRI/作・絵  
「世にも不思議な猫世界」の絵本 第3弾！
- ◆『おじいちゃんのくしゃみ』 阿部 結/作  
大迷惑だけど、世界一のくしゃみって本当かな？
- ◆『ひとりのできるよ！』 齋藤 孝/監修  
一生役立つ「生活力」が身につく絵本
- ◆『へんしんようかい』 あきやま ただし/作・絵  
何度も繰り返して読むと言葉がへんしんする絵本

※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、是非ご覧ください。また、所蔵してほしい本についてのご相談や情報もお待ちしています。

### 利用案内

開館時間…10:00~12:30 / 13:30~17:00

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。

※12:30~お昼休憩のため、一旦閉館させていただいております。

ご不便をお掛けしていますが、ご理解とご協力をお願い致します。

### お願い

図書室から借りたままの本は、ごさいませんか？

他の方の利用もごさいますので、早めのご返却をお願い致します。

また、雑誌に別冊付録がある場合は、本誌に貼り付け等をしてありますが、

紛失にご注意のうえ、合わせてご返却ください。(剥ぎ取り等の悪質行為禁止！)

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 —

じゃがいもの花を表紙の農日記  
高橋 恵翠

野暮用に走り廻れば雷雨来る  
山崎 静女

冷酒呑む沖縄古謡聞きながら  
峰友 緑恵

積み上げし奥座敷には夏布団  
高橋 妙子

仕事終え鉢巻はずし冷やし酒  
東海林 海峯

万緑の底に沈んで吾れひとり  
武田 雄峰

やまなみ吟社  
七月例会

戸籍日より

7月1日～7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

字小頓別 小野寺 和子 さん

(91歳 7月12日)

うぶごえ、えんぐみに係る  
人口の異動はありませんで  
した。

## 新消防団長の就任

7月3日、中頓別町役場で中頓別消防団長の辞令交付が行われました。  
6月30日に星川三喜男消防団長が退任されたことに伴い、新たに細谷  
陽一さんが、中頓別消防団長となりました。



人のうごき

(令和5年7月31日現在)

世帯 852(-5)

人口 1,538(-11)

男 768(-4)

女 770(-7)

( )内は前月対比

## 編集後記

- 暑い日が続きますが夏バテしていませんか？暑い日は冷たい飲み物をたくさん飲みがちですが、冷えた飲み物で内臓が急激に冷やされると消化器官の機能が低下し食欲不振の原因になることもあります。食欲が出ないときは飲み物の温度にも気を付けてみてください。(えーくら)
- 8月30日は冒険家の日です。1970年、植村直己さんがマッキンリー単独登頂に成功した日などが8月30日に成し遂げられたからだそうです。(さこん)

広報なかとんべつ 8月号 Vol.764

【発行】 2023年8月10日

【編集】 中頓別町政策経営課 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](mailto:koho@town.nakatombetsu.lg.jp)

【印刷】 有限会社 天北印刷工業