



「北見は焼肉がとても美味しいまち。この焼肉をキーワードに北見から情報を発信し、焼肉まつりが道東の冬の観光の目玉になればいいですね」と話すのは、2月10日に開催される厳寒の焼き肉まつりの実行委員長・主藤隆臣さんです。

このイベントは、市内に支店や営業所などがある企業の転勤族で構成される「出先会（現・ぼらんち会）」が、「北見といえば焼き肉と寒さが特長なので、この二つを合わせて地域の活性化につなげようとした」のが始まり。当初は、1回きりのイベントを予定していましたが、予想を超える強い市民要望により、やめることができなくなりましたと言います。

寒さが最も厳しい2月、ダウンジャケットやスキューエアなどをしっかりと着こんで、家族連れや仲間同士で七輪を囲みながらの焼き肉は格別で、今では、北見の冬の行事の代表格。

主藤さんは、第6回から実行委員長を

## 寒さと自慢の焼肉で北見から情報発信 道東の冬の観光の目玉を目指します



2011北見厳寒の焼き肉まつり

実行委員長 しゅ どう たか とみ 主藤 隆臣さん(46)

担っており、「大雪で会場が使えなくなったり」、「BSE騒動で牛肉が手に入らなくなったり」と数々の困難もありましたが、根強いファンに支えられて今年12回目を迎えます。

「毎年、ボランティアの方々には、頭が下がります」と話す一方、地元の方々の協力のもとより、焼肉店が多く出店できる環境づくりや市外から参加する方々にとって、焦げ目がつくようしっかりとした思い出になるよう、大学生など若い人達の斬新なアイデアをイベントに取り入れたいと話します。

今年は、会場レイアウトを見直し、肉を焼くための七輪を約70増やすとともに、席を例年の1.5倍にして盛り上がりを図ります。

結びは、気象環境と地域特有の食文化が織り成すイベントを地域の宝として残せるよう、飲酒運転だけは絶対にしないですと締めくくりました。

留辺蘂自治区



栄町1自治会

森 幸男 会長

森さんは、平成11年から栄町1自治会の会長を務めています。また、平成20年からは北見市留辺蘂町自治会協議会の会長も務めています。

栄町1自治会は約200戸で、留辺蘂では大きな自治会です。「地域のつながりを大切にしたい」と近隣の自治会と合同での地域ふれあい夏祭りや、地域会館を拠点とした高齢者クラブ活動など、日ごろから交流が図られるような活動を中心に進めています。

自治会協議会会長としても、安心安全な地域づくりのため、病気やけがなどの緊急時に素早く対応できるように、かかりつけ医や病歴、緊急連絡先、服用薬などを記した「安心カード」の設置を自治区全体で取り組むなど、積極的な活動を進めています。

広めよう  
町内会の和  
第32回

とん田西町いちい町内会

尾崎 和彦 顧問

(とん田西町あかしや町内会 吉田会計の紹介)



いちい町内会では、親睦会を年2回、廃品回収を年6回実施しています。地域内の「どんぐり公園」は3町内会(いちい町内会・どんぐり町内会・親交町内会)が隣接しているので、毎年回り番で草刈りを実施しています。

町内会の周辺は早朝から深夜まで人や車の往来が多く、交通量が増えてさまざまな危険が増加したので、防犯面により一層気を遣うようになりました。

尾崎さんは町内会長を3期6年務め、今年から顧問になりました。「月に1回でも皆で防犯の見回りを続けたい。これから高齢者が増えていくので、役員を担う若い人を育成して、新しいことはみんなで話し合い、改革すべきところは改革していこうという気持ちで協力していきたい」と話す尾崎さんでした。



## ヘルコバクター・ピロリ菌と胃がんのお話

ヘルコバクター・ピロリ菌（ピロリ菌）は日本では約6,000万人に感染していて、特に50～60代の約80%が感染しているといわれています。また、感染している人の多くは無症状ですので注意が必要です。

生まれた時には誰もピロリ菌に感染していません。「口」から感染すると考えられています。井戸水にピロリ菌が含まれていることもあります。衛生状態が悪くなかった昔には多くの人が感染したと考えられます。

赤ちゃんの時に、ピロリ菌に感染している親が噛んだ食べ物を口移しで与えるとピロリ菌に感染すると考えられます。

免疫力の弱い5歳くらいまでの子ども時代に感染するとピロリ菌は胃の中に住み着いてしまいます。お父さん・お母さんがピロリ菌に感染しているかもしれないので、赤ちゃんに口移しで食事を与えるのは控えたほうがよいでしょう。

ピロリ菌が感染して年数がたつと、「慢性胃炎」になって「胃がん」になる危険が高まることがわかっています。自覚症状の有無は関係がありません。ピロリ菌に感染しているかどうかは重要です。

「胃がん」は、内視鏡検査をうけて早期に発見することができれば、治る時代になってきています。いかに早期に発見するかが重要です。

特に、身内に「胃がん」や「慢性胃炎」と診断された方がおられる人は、同じ環境で生活されてきたわけですので、ピロリ菌に感染している可能性があります。

50～60代以上の方はもちろんのこと、若い方もぜひ「検診」を受けられることをお勧めします。

北見医師会



## 噛むことで健康になろう2

昔から、食事はよく噛んで食べなさいと言われますが、皆さんは一日の食事で何回噛みますか？

例えば、プリンを食べた時は顔の温度はほとんど変わりませんが、スルメを食べた時は明らかに顔の温度が上昇します。これは噛むことで顔中の筋肉が使われた事を表します。

車の運転中にガムを噛むと目が覚めるのは顎を動かす事がポンプ作用となり頭の血のめぐりが良くなり脳が活性化するためだという説があります。また、体の各所と脳の各部分の関係ですが、口などの食べる部分の割合は手指の部分より脳の占める割合が大きく、噛む事でさらに脳の血のめぐりが良くなり脳の活性化につながるという説もあります。

煎餅などを噛むと上アゴや下アゴの骨に響

く事がありますが、これは脳が噛む音を聞いているのです。

自分の声は、耳から聞こえるだけでなく頭の骨にも響くため、両方の音が混ざって聞こえるので、録音された自分の声を聞くと違和感があるのです。これらのことから歯が抜ける度に脳に噛む音が伝わりずらくなり脳への刺激が減り、認知症等の症状が悪化するという説もあります。

野生動物は、生きるため最低限の栄養を得る食べ方ですので『おいしい』という感覚はありませんが、人間は家族、友人達と楽しく語らいながら食べるのが本来の姿です。おいしいような物を見ると以下のように脳が働きます。

脳の見える部分が働く

手を動かす部分が働く（はしを使う）

香りで匂いを感じる部分が働く

語らいながら食べることで言葉を感じる部分が刺激され脳がフルに働く

以上が食べるという事になるのです。一生噛める歯を大切にしましょう。

北見歯科医師団