

# 広報 なんぼろ



特集

## 7月1日は「治水感謝の日」

南幌小学校大運動会の伝統競技「鯉の滝のぼり」  
子どもたちが滝となって大きな鯉を力強く運びます。  
一生懸命競技に打ち込む子どもたちの姿に、観客も力  
強い声援を送っていました。

2014

7

No. 620

南幌町の開拓の歴史、それは同時に水との戦いの歴史でもあった

# 7月1日は「治水感謝の日」

南幌町では、夕張川の治水工事で犠牲になった方々の供養と治水工事の成功に感謝するため、毎年7月1日を「治水感謝の日」としています。

## ～南幌町の発祥～

蝦夷地（現北海道）探検の第1人者、松浦武四郎氏が千歳川と夕張川を調査したことにより南幌町に初めて光があてられることになりました。

明治19年（1886年）に新潟県から10戸が入植し、幌向原野に越後村を開きました。その後入植団体が相次ぎ、明治26年（1893年）に宮城県から石川邦光氏が77戸250人余りを引き連れて入植し、石川部落をつくりました。

この年、岩見沢村・幌向村（現南幌町）・栗沢村（現岩見沢市）が戸長役場となり、南幌町開拓の年となりました。明治42年には二級村制が実施されています。氾濫を繰り返す夕張川の治水にあたったのは、当時北海道庁札幌治水事務所の保原元二技師で明治43年から工事が完成するまでの27年間に夕張川治水事業に尽くしました。

## ～開拓後何度も氾濫して水害となった夕張川（現旧夕張川）～



夕張川は、本町開拓の初期、明治30年ごろまでは往時そのままの流路で川の中には倒木、流木等多くの障害物があり、川上より流れて来た土砂は川底を浅くしてどこが本流かわからないくらいでした。そのため、少しでも降雨が続けば氾濫して、下流一体は水湿地帯となりました。その水害は移住民たちに多大な損害を与えていたことから、対策が強く要請されました。

夕張川治水事業の根本的対策として新川切換え工事は大正11年から着手されましたが、豪雨による氾濫は常に絶えることなく、その対策は常に怠ることができませんでした。

堤防の延長や補強を繰り返しながら、昭和11年に町民待望の新夕張川切換え工事が完成すると、旧川はわずかに排水の用をなすにすぎず、長年苦心を重ねた堤防も無用の長物となりました。

ここまで至るには開拓者の苦闘の歴史が秘められ、今日の南幌町を思い、その基礎をつくった先人の不撓（ふたう）の努力と偉業に感謝し、これからも忘れず、後世にも伝えていかなければならないと思います。



## ～南幌町更生の恩人：保原元二氏～

夕張川は、もとは千歳川に合流しており、合流後は江別川と称されていました。江別川は川幅が狭いなど夕張川の洪水を受けることができず溢れさせ、一帯は常に水害となっていました。くわえて北国特有の泥炭地なため、水はけが悪く、水が引くまで10日ほどかかり農作物をだめにしました。そして明治31年に洪水が発生。同年、北海道庁に「北海道治水調査会」が設置され、いよいよ石狩川の本格的な治水が動き出しました。明治43年からの第1期拓殖計画で石狩川と支川の調査が始まり、夕張川調査には道庁から保原元二技師が派遣されました。これは運命でした。保原技師は調査と測量を進めつつ、この年に夕張川治水の大方針を決断します。

石狩低平湿地を蛇行していた夕張川を、南西へと流路を変える地点から11kmの新水路を引いて石狩川に直接流す、夕張川新水路計画を立案設計するに至りました。しかし新水路工事は、国の経済状況等の影響を受け、ようやく大正11年に着工したが進まず、その間住民は工事推進を訴え、保原氏自らも国に陳情するなど必死の運動がつけられました。昭和11年8月、人々の歓呼のなか夕張川新水路は通水しました。保原氏はこの後、北海道庁を退官します。技師としての生涯を夕張川新水路に捧げました。その成果は治水史上画期的な成功を収め、この工事を終始担当し、完成させた保原元二石狩川治水事務所長は、現在も更生の恩人として語り継がれています。



## ～7月1日を治水感謝の日に～

南幌町を水害常襲地帯から穀倉地帯へと変貌させたこの歴史的偉業は、夕張川洪水の禍根を断とうと、挑みつづけた人々の英知と情熱で成し遂げられたものです。

夕張川の開発事業に従事する方は、その事業のできる喜びと信仰による安心感を浴するものと言われ、多くは開発の進行につれ、これら心のよりどころとなる施設を設置するが、夕張川治水工事でも先導者はこのことを心して、開拓の神と言われている源義経を祀ってある日高の平取神社からその分霊を請い、旧清幌橋に接続して堤防と同じ高さの台場をつくり義経神社を建立しました。その後労働者の慰労祭とともに夕張川治水工事殉職者の慰霊祭を行いました。

長年にわたる工事は地質の関係から非常に難工事であり、事故が起こることも多く、15年間に10名の尊い犠牲者を出しました。



犠牲となった方の供養と治水工事の成功に感謝するため、町では、毎年7月1日を治水感謝の日として、全町公休日（現在は公休日ではありません）として、町民は生業を休んで義経神社（現在は南幌神社に合祀）に詣で、感謝祭を行いました。現在も7月1日に三重緑地公園内に移転された保原元二氏像と彰徳碑前で治水感謝式が執り行われています。

# 節電アクション

北海道電力によると、今夏の電力供給量は516万kWを確保できる見通しであり、電力需給の見通しが472万kWとなっていることから、電力を安定供給するうえで最低限必要な供給予備力を確保できるとしています。

しかしながら、需給見通しについては各家庭や事業所において節電が行われていると見越して算定されています。引き続き皆さんには生活に支障をきたさない範囲での節電のご協力をお願いします。みんなで協力し、安心して電力が供給される社会を継続させましょう。

## 家庭での節電方法

### テレビ



- 省エネモードに設定しましょう
- 画面の輝度をさげましょう
- 見ていないときは電源を切りましょう

### パソコン



- 日中短時間の作業であれば電源を抜いて使いましょう
- 省電力設定を活用しましょう

### 冷蔵庫



- 設定を「強」から「中」にしましょう
- 必要以上に扉を開けないようにしましょう
- 壁との間に間隔をあけましょう

### 待機電力



- リモコンの電源ではなく本体電源を切りましょう
- 長時間使わない場合はコンセントからプラグを抜きましょう

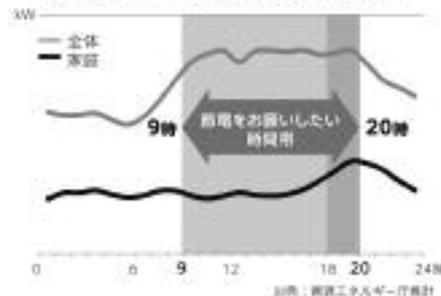
### 温水洗浄便座



- 温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用しましょう
- 長時間使わない場合はコンセントからプラグを抜きましょう

## 節電の期間・時間帯・量

夏の平日のご家庭での電気の使われ方(イメージ)



- 7月1日(火)～9月30日(火) ■ 平日 9時～20時
- ※お盆(8月13日～15日)期間を除く
- 最低限の供給予備力が確保できる見通しのため、節電量は設定していません。

## 節電をお願いする電気製品

照明、冷蔵庫、テレビ等を中心に普段お使いの電気製品について節電のご協力をお願いします。また、外出時には待機電力等の削減もお願いします。

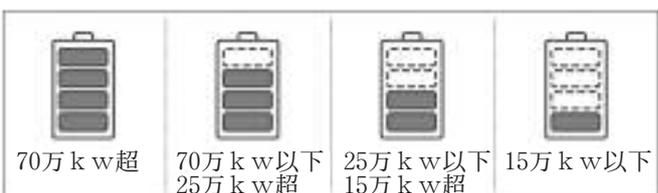
夏のご家庭での消費電力(12時、有電状態)



ご家庭では、夏の20時頃に在宅世帯で平均約700Wの電力を消費していて、照明、冷蔵庫、テレビで7割以上を占めています。外出中の場合でも、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力等により、平均で約200Wの電力を消費しています。

## 「でんき予報」の案内

ほくでんホームページの「でんき予報」では、ピーク時供給力や予想最大電力等の需給状況をお知らせしています。参考としてご活用ください。



# 旧夕張太小学校の民間公募 を実施

まちづくり課企画情報G



本町では、平成25年5月に「町立小学校跡利用実施計画」を策定し、旧小学校跡利用の方向性をまとめました。旧夕張太小学校は、できる限り早い時期に跡利用方策を実行に移す必要があるため、これまでも公募を行ってきましたが、新たな誘導策として奨励措置を設けたうえで、再度民間公募を実施します。お知らせします。

なお、皆さんから企業等のご紹介やご不明な点等がありましたらお問い合わせください。

## ●旧夕張太小学校の民間公募（平成26年）

- ・公募方法 公募型プロポーザル方式（応募者から提案を募集し総合評価により決定）
- ・応募者 単独の法人又は複数の法人で構成される共同事業者
- ・譲渡内容 建物（校舎・体育館）～無償譲渡、土地～有償譲渡  
最低譲渡価格 6,750,000円

### ◆奨励措置◆

1. 増築及び改修助成金の交付
  2. 固定資産税の課税免除及び減免
- ・募集要項公表 7月1日
  - ・応募書類受付 7月29日～9月5日
- ※募集要項や奨励措置など、詳しくは情報コーナーやホームページをご覧ください。

ずいほうたんこうしょう  
たまき たけお  
玉木 武雄さん 瑞宝単光章 を受章

6月11日、玉木武雄さん（青葉）の叙勲受章伝達式が役場町長室で行われました。玉木さんは、昭和42年5月に南幌町消防団に入団、平成18年4月からは南幌町消防組南幌消防団団長を務め、平成22年3月に退団されるまでの42年間の永きにわたり、南幌町の防災に寄与された功績が認められ今回の受章となりました。

玉木さんから受章に際して、本町の発展に役立ててくださいと、ご寄付をいただきました。




広告

### 土地建物の名義変更はお済みですか？

相続登記、親から子への生前贈与、離婚の際の財産分与など  
不動産の名義変更を怠っていると、面倒な手続き(裁判など)が必要になってしまうことがあります。まずは一度ご相談ください。

**相談・お見積りは無料です！** ご自宅へのお出張相談も承っております。

Suzukaze Shihō-shoshi Office  
**司法書士すずかぜ合同事務所**  
司法書士 大桃 涼輔 司法書士 落合 亮

江別育ちの私が親身に対応！  
代表司法書士 大桃 涼輔

無料相談予約専用ダイヤル ☎ **0120-380-255**

江別市東野幌本町3番地10TSビル2F ◆受付時間 9:00~18:00(土・日・祝定休)  
JR野幌駅南口から鉄東線を札幌方向へ徒歩3分

あなたの回答が、  
日本経済の  
力になる！

平成27年  
7月1日(木)

平成27年度  
経済センサス-基礎調査  
商業統計調査

経済省・経済産業省・国土交通省・内閣府からのお知らせ

町では、行政と町民が情報を共有し、行政活動の一層の透明化と開かれた行政の推進を目的とする「南幌町情報公開条例」と、その情報公開に伴う町民のプライバシーの保護や自己に関する個人情報の開示・訂正・削除の権利を保障する「南幌町個人情報保護条例」を施行しています。

これらの条例では、毎年1回、それぞれの制度の運用状況を町民のみなさんに公表することを定めていることから、平成25年度の運用状況についてお知らせします。

なお、情報公開については、平成25年度の公文書の公開請求はありませんでした。

■個人情報保護 取扱事務件数の状況

実施機関の名称	H25年 3月31日 現在届出件数	H25年度 届出件数	H26年 3月31日 現在届出件数
町長	151	4	155
教育委員会	13	0	13
農業委員会	3	0	3
選挙管理委員会	2	0	2
合計	169	4	173

※平成25年度において個人情報の開示請求等はありませんでした。

選挙人名簿の閲覧状況

南幌町選挙管理委員会（総務課総務G）

平成25年4月1日から平成26年3月31日の間に、公職選挙法第28条の4第7項、公職選挙法施行規則第3条の4の規定に基づく、南幌町選挙人名簿の抄本及び在外選挙人名簿の抄本の閲覧申出はありませんでした。

住民基本台帳の一部閲覧状況

住民課戸籍年金G

住民基本台帳法第11条第3項及び第11条の2第12項、住民基本台帳の一部の閲覧及び住民票の写し等の交付に関する省令第3条の規定に基づき、下記のとおり公表します。

【対象期間】平成25年6月1日～平成26年5月31日

閲覧者氏名	閲覧理由（利用目的）の概要	閲覧年月日	閲覧した住民の範囲
防衛省 自衛隊 札幌地方協力本部	自衛官募集 (根拠法令：自衛隊法第29条第1項、 同法第35条)	平成25年10月1日	全町域の平成10年4月2日から平成11年4月1日生まれの男性44名
株式会社ビデオリサーチ	全国たばこ喫煙者率調査	平成26年1月10日	全町域の大正13年5月1日から平成6年4月30日生まれの男性と女性20名
防衛省 自衛隊 札幌地方協力本部	自衛官募集 (根拠法令：自衛隊法第29条第1項、 同法第35条)	平成26年4月22日	全町域の平成8年4月2日から平成9年4月1日生まれの男性40名 全町域の平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれの男性46名
株式会社ドーコン	石狩川下流幌向地区の自然再生に関する調査	平成26年5月13日	全町域の20歳以上の男性と女性50名

また、先月は南幌消防団の春季消防演習がありました。団員のみならず、仕事をしながらの活動ですが、演習の内容はすばらしく、まさに南幌を守る、わが町の消防団だと感じました。

それから、行政区・町内会・各団体のみなさんには、街路・空き地・花壇などへ、花の苗や種子を植えるなど環境美化に協力いただき感謝しております。きれいな花を咲かせ、通る人の心を和ませたり、さわやかな気持ちにさせてくれることと思います。協働のまちづくりに協力いただいているみなさんに心よりお礼申し上げます。

町長ふるさと通信



南幌町長 三好 富士夫

町民一人ひとりに感謝です

## 夏の交通安全運動

# ストップ・ザ・交通事故！

7月11日～20日

住民課環境交通G



7月11日から20日まで「夏の交通安全運動」が実施されます。これからの季節は、観光や夏型レジャー等に伴う交通事故の多発が懸念されます。悲惨な交通事故を無くすために、家庭・地域・職場などで交通ルールやマナーについて確認し交通安全意識の高揚を図りましょう。



### ～運転の重点～

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 速度の出し過ぎ、居眠りなど観光・レジャー型の交通事故防止
- 自転車・二輪車の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用

### 7月11日は、旗の波 セーフティコール！

キャベッチくんと一緒に国道337号線（南15線）を往来する車両に対してスピードダウン・安全運転を呼びかけます。皆さんの参加ご協力をお願いします。

- 日 時 7月11日（金）8時30分～（30分程度）
- 場 所 中央公園前（国道337号 中央公園側歩道）



## educational works

### 中学生国際留学プログラム事業

New!



今年度から新たな事業として、8月9日から22日までの14日間、カナダ・バンクーバーに留学する「中学生国際留学プログラム事業」の参加に向けて、派遣が決定された南幌中学校の生徒4名に対して、1回目のオリエンテーションが行われました。

生徒たちは、初めてのカナダ留学に向けて意気込みを語り、海外での注意事項やマナーなどの説明を真剣に聞き入っていました。出発までに2回のオリエンテーションと3回の特別英語レッスンを受けて、カナダに出発します。



### 熊本県多良木町との児童交流

Exchange!



今年度で5回目となる多良木町との児童交流について、南幌町訪問団（児童10名・引率者5名）が、7月25日から28日の日程で多良木町を訪問します。多良木町の児童宅への民泊、球磨川でのラフティング体験、学習会など、多良木町の歴史や文化、自然を体験し、両町児童の交流を深めます。

### 姉妹町交流研修補助金制度をご活用ください！

町では、より多くの方に姉妹町熊本県多良木町を身近に感じていただけるよう、家族、会社やグループで実施する研修旅行に要する費用への補助金を交付しています。詳しくはお問い合わせください。

まちづくり課企画情報G



topics

01

**臨時福祉・子育て世帯臨時特例給付金の申請受付開始**

あいくる保健福祉課  
福祉障がいG

■申請書の送付

7月上旬に給付金の対象となる可能性のある方に申請書を郵送します。

※申請書が届いた方でも、給付金の対象とならない場合があります。

※申請書は、住民票上の住所に郵送します。引っ越し等で申請書が届かなかった場合や、申請書を紛失した場合は、お問い合わせください。

※子育て世帯臨時特例給付金の対象となる公務員の方には、勤務先から申請書等が配布されます。

■申請期間 7月7日～10月7日 平日8時30分～17時

■ご持参いただくもの

□申請書 □印鑑 □免許証等、本人確認書類の写し（臨時福祉給付金は世帯全員分）

□通帳の写し（金融機関及び支店名、口座番号、口座名義人（カナ）がわかるもの）

※子育て世帯臨時特例給付金で、児童手当の受取口座を指定する場合は不要です。

■その他 詳しい内容は広報6月号の折込チラシをご覧ください。

topics

02

**南幌マルシェ（農産物即売市）が開催されます！**

商工会  
☎378～2728

中央通り商店会の会員が多くの町民の方々との交流の場を設け、にぎわいのある商店街や地産地消を目的として「南幌マルシェ」を開催します。新鮮で安全・安心な野菜が町アグリビジネス推進会議会員の協力によりたくさん提供されます。さらに町観光協会による特産品の販売も行いますので、多数のご来場をお待ちしています。

■開催日 7月10日～10月23日 毎週木曜日 ■時 間 16時から1時間程度

■場 所 旧南幌ハイヤー車庫（中央3丁目1-18）

topics

03

**国民年金保険料免除制度の申請手続き**

住民課  
戸籍年金G

経済的理由または失業などで国民年金保険料の納付が困難な場合、保険料の免除または猶予される制度があります。

■国民年金保険料免除制度

本人、世帯主、配偶者の前年所得がそれぞれ一定額以下または失業などで収入が少なく、保険料の納付が困難な方が申請することによって、保険料が全額免除または一部納付（免除）となる制度です。平成26年度の免除等の受付は7月1日から開始され、7月から平成27年6月までの期間を対象として審査します。

■若年者納付猶予制度

30歳未満の方で、本人及び配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより保険料の納付が猶予されます。免除等の受付は7月1日から開始され、7月から平成27年6月までの期間を対象として審査します。

■学生納付特例制度

学生の方で本人の所得が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより保険料の納付が免除されます。免除等の受付は4月から開始されており、平成27年3月までの期間を対象として審査します。

■保険料の免除申請が出来る対象期間が拡大されました

今年4月から、申請時点の2年1ヵ月前までの期間まで、さかのぼって免除等の申請ができるようになりました。

【平成26年7月時点で免除等の申請が可能な期間】

	免除などの申請が可能な期間	審査の対象となる前年所得
平成23年度分	平成24年6月	平成23年度所得証明書（平成22年分所得）
平成24年度分	平成24年7月～平成25年6月	平成24年度所得証明書（平成23年分所得）
平成25年度分	平成25年7月～平成26年6月	平成25年度所得証明書（平成24年分所得）
平成26年度分	平成26年7月～平成27年6月	平成26年度所得証明書（平成25年分所得）

**topics 04 健康いちばん！特定健診を受けましょう** 住民課  
医療介護G

特定健康診査は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。年に一度、ご自身の健康状態を確かめるために特定健診を受診しましょう。

■対象者 南幌町国民健康保険加入者で35歳から74歳の方及び後期高齢者医療制度に加入している方

日程	場所	申込期限	申込先	料金
8月10日（日）	あいくる	7月10日（木）	あいくる ☎378～5888	1,000円

□次の医療機関でも受診できます。受診する日を決めたら、まず申込みをしましょう。

- ・町立南幌病院（月～土曜日） ☎378～2111
- ・みどり野医院（月～金曜日） ☎378～2648
- ・長沼内科消化器科（月～金曜日） ☎0123～82～5333

■南幌町国民健康保険加入者以外の40歳から74歳のみなさんは、各医療保険者の案内に基づいて受診してください。

**topics 05 南空知再発見バスツアー「大地の声を聴く夏休み親子体験」** まちづくり課  
企画情報G

南空知ふるさと市町村圏組合では、南空知9市町の施設見学や温泉入浴などを盛り込んだバスツアーを行います。ぜひこの機会に、意外と知らなかった身近なまちの魅力を再発見してみませんか。

- 開催日 8月5日（火）※雨天決行
- 見学場所 雨煙別コカコーラ環境ハウス（栗山町）、三笠ジオパーク（三笠市）
- 参加時間 9時～17時
- 料金 大人2,070円 小人150円（入場料・木の表札作成料含む）  
※小人1人増毎に、小人料金150円に加え木の表札作成料1,620円追加。
- 定員 5名（子ども含む） ■申込期間 7月16日～23日
- 参加対象 親子での参加とし、子どもは小学生とします。 ■その他 昼食はご持参ください。

**topics 06 商工会ふれあいまつり・姉妹町熊本県多良木町物産展** 産業振興課  
まちづくり課

昨年好評だった「商工会ふれあいまつり」を今年も開催します！

ステージショーや各種売店、町観光協会と姉妹町多良木町の特産品の販売等もあり、更にまつりの後半には大抽選会や花火大会も予定しています。楽しい夏のイベントに、ぜひお越しください。

- 日時 7月26日（土） 12時～20時
- 場所 中央公園（雨天の場合は順延となります）
- 内容 □商工会：売店、ステージイベント、花火大会  
□物産展：球磨焼酎、多良木町特産品の販売、町観光協会特産品の販売

**あの「くまモン」が  
南幌にやってくる！！**

- 期日 7月26日（土）
- 時間 16時～16時30分
- 場所 商工会ふれあいまつり  
会場（中央公園）

※商工会ふれあいまつりが雨天順延の場合は、場所がスポーツセンターになります。（期日、時間は同じです）

©熊本県2010くまモン  
協力 銀座熊本館

「癒しのかで心と体もUP!!」

**はあとキラキラマーケット** vol.13

夏休み企画！今月は親子で楽しめるワークショップが出演します♪

【出店内容】＊バスボム作り講座＊美容鍼＊酵素ジュース作り講座＊アクセサリー作り講座＊ハンドメイド雑貨販売＊足もみ＊リンパケア＊カードリーディング＊ネイル＊まつげエクステ＊フェイシャル＊ハンドマッサージ＊ボディジュエリー＊クリスタルヒーリング＊カラーセラピー＊耳つぼジュエリーなどなど♪15のキラキラなお店が集合☆ 事前予約承り中（各メニュー¥500～）

日時 7月27日（日） 10：00～16：00 月に一度の癒しday  
好評開催中♪

会場 「あいくる」1F あいくるホール

☆詳細は、町内の公共施設等でポスターをご覧ください  
または、<http://iroiro-orange.jimdo.com/>から。

お問合せ・ご予約は  
いろ色サロン 嘉津山 ☎080-5583-7220 ✉kirama.2011@gmail.com

■平成26年度の保険料の計算方法

均等割 【1人あたりの額】 51,472円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (所得-33万円) × 10.52%	=	1年間の保険料 (100円未満切捨て) 《上限額：57万円》
-----------------------------	---	---	---	--------------------------------------

- 今年度の保険料額は、現金（または口座振替）で納付の方には7月に、年金から天引きの方には10月に個別にお知らせします。
- ・年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

■保険料の軽減

□均等割の軽減（年額）

- ・軽減は、被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- ・被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	軽減前（年額）		軽減後（年額）
33万円かつ被保険者全員が所得0円 (年金収入のみの場合、受給額80万円以下)	9割軽減	51,472円	→	5,147円
33万円	8.5割軽減		→	7,720円
33万円+ (24万5千円×世帯の被保険者数)	5割軽減		→	25,736円
33万円+ (45万円×世帯の被保険者数)	2割軽減		→	41,177円

□所得割の軽減

- ・被保険者個人の所得で判定します。

所得が次の金額以下の方	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下	5割軽減

□被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- ・この制度に加入したとき、サラリーマンなどの健康保険の被扶養者だった方は、所得割はかからず、均等割が9割軽減（年額5,147円）となります。市町村国保や国民健康保険組合は除きます。

■医療費通知の発行

健康や医療に対する理解を深めていただくために、医療費を半年ごとにまとめた医療費通知書を送付しています。新たに発行を希望される方はご連絡ください。

■新しい保険証に変わります（ピンク色から黄緑色に変わります!）

現在ご使用の保険証の有効期限が7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたらお持ちの保険証を破棄し、新しいものをご使用ください。

- ・新しい保険証の有効期限は1年間で、平成27年7月31日までです。
- ・紛失したときや汚れたときは再交付しますので、お申し出ください。

■減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）も新しくなります（水色から黄色に変わります!）

現在ご使用の減額認定証の有効期限が7月31日をもって満了となります。下記の交付対象に該当する方には6月に更新についてご案内しています。

区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税である方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	・世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方)
	・老齢福祉年金を受給されている方

北海道医療給付事業とは、重度心身障がい者、ひとり親家庭等の母または父及び児童並びに乳幼児等の健康の保持及び福祉の増進を図るため、道と町が医療費に係る自己負担の一部を助成する事業です。

次の要件に該当すると思われる方は、必要書類を持参のうえ、申請手続きを行ってください。各受給者証の更新は、前年の所得等をもとに8月からの受給資格を判定し、更新できる方には7月末までに新しい受給者証を郵送します。

なお、申請が必要な方については個別に通知します。

**【対象範囲等】**

事業内容		自己負担額	申請必要書類
重度心身障がい者	身障1級、2級及び3級の内部障がい	医療費の1割負担 月額上限 入院 44,400円 通院 12,000円  (住民税非課税世帯、3歳未満児は初診時一部負担金のみ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・障害者手帳または療育手帳</li> <li>・精神障害者保健福祉手帳</li> <li>・健康保険証</li> <li>・印鑑</li> </ul>
	重度知的障がい者 (IQおおむね35以下、身体障がい者にあつてはおおむね50以下)		
	精神障害者保健福祉手帳1級(入院除く)		
ひとり親家庭等	母子家庭の母または父子家庭の父の入院		<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康保険証</li> <li>・印鑑</li> <li>・在学証明書 (18歳以上20歳未満の扶養されている者)</li> </ul>
	母子家庭または父子家庭の子の入院・通院 (18歳未満の児童及び20歳未満の扶養されている者)		
乳幼児	入院：小学校6年生まで 通院：小学校就学前まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康保険証</li> <li>・印鑑</li> </ul>	
児童生徒等	入院：中学生～高校生等 通院：小学生～高校生等		

※各事業とも「所得制限」が定められています。

自宅で手軽に買い物ができるテレビショッピングは、返品可否など重要な事項の表示時間が短く分かりにくいことがあります。テレビショッピングなどの通信販売では、事業者が返品可否や返品期限に関する特約を設けている場合、それに従うことになります。

**■事例(国民生活センターより)**

母がテレビショッピングで真珠のネックレスを購入した。通常価格10万円のもの半額だったので注文したが、届いたものはテレビで見栄えが違い価格ほどの価値はないように見える。返品を申し出たが断られた。(当事者：60歳代 女性)

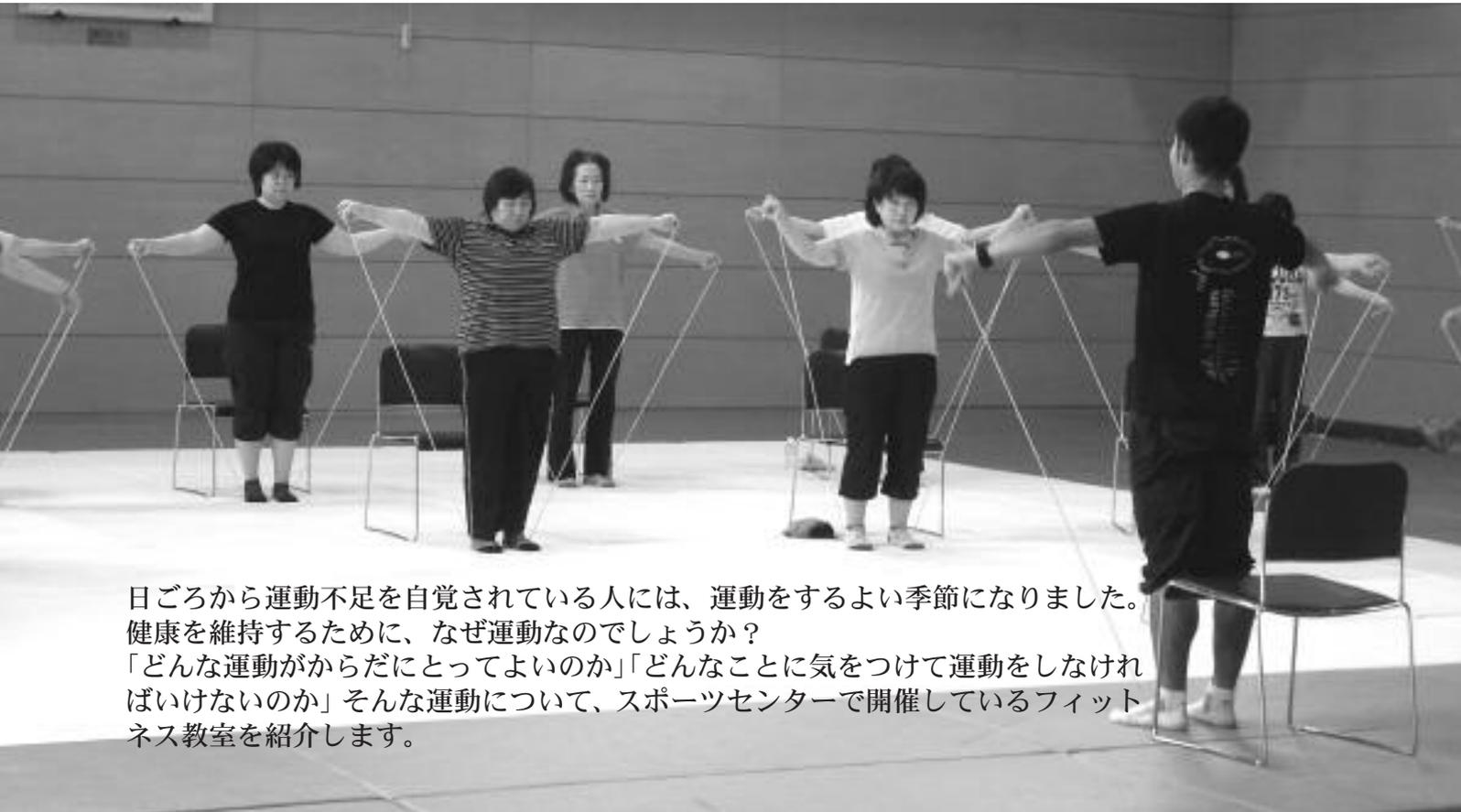
**■消費者へのアドバイス**

印象だけにとらわれず、「商品の使い方」「使用上の制限」「返品できるか」などを確認してから注文しましょう。お困りのときは、下記にご相談ください。

**■問合せ**

- 南空知消費者相談室 ☎0123～72～3581 (毎週月・木曜日 13時～16時)
- 南幌町役場産業振興課商工観光G (消費生活窓口)

## いきいき健康づくり！



日ごろから運動不足を自覚されている人には、運動をするよい季節になりました。健康を維持するために、なぜ運動なのでしょう？「どんな運動がからだにとってよいのか」「どんなことに気をつけて運動をしなければいけないのか」そんな運動について、スポーツセンターで開催しているフィットネス教室を紹介します。

**健康のために  
運動をしましょう！**

健康づくりにより運動とは、どんな運動でしょうか？それは「より速く・より高く・より遠くへ」と、今ある能力をさらに伸ばす運動ではありません。血管や筋肉の老化を予防し、心肺機能や筋力を維持する運動です。つまり、今ある能力を最大限にいかす運動が、健康づくりに適した運動なのです。

健康になる上で重要なポイントに、食事、運動、休養の三要素があります。これらを上手にコントロールすることによって、健康な身体を維持できます。しかし、年を重ねるごとに身体の機能や能力は落ちていきます。そうなれば当然、体に疲れがたまり、体力が低下し病気にもつながります。

病気に負けない体力をつけるためにも、定期的に運動をすることが非常に大切です。

運動を長く続けるためには、年齢や体力、目的などを考え、自分に合った内容とペースで行う事が大切です。

### フィットネス教室を 知っていますか？

スポーツセンターでは、年齢や目的に合った内容を選択できるように、いくつかのフィットネス教室を実施しています。未経験の方でも大丈夫。インストラクターの指導のもと、無理なく運動できます。内容や時間に合ったフィットネス教室に参加してみませんか？

- 開催日** 広報の生涯学習カレンダーやホームページ等でご確認ください。
- 場所** スポーツセンター格技場
- 持ち物** 運動靴、飲み物、タオル等
- ※チューブ・ヨガマットは用意しています。
- 入館料** 町民は無料(町外の方は1時間の入場券を購入してください)
- 申し込み** 不要 開始時間までにお越しください。
- 問い合わせ** スポーツセンター

## ◇ 健康のための運動レシピ ◇

### 女性に人気のメニュー！

#### チューブストレッチ&ヨガ

【月曜日 14時〜14時45分】

チューブストレッチは、細いゴムチューブを伸ばしたりする事で、筋肉をつける運動です。骨粗しょう症の予防や血行を良くし、肩こりの予防や解消にも効果的です。

ヨガは、ヨガマットを使用しリラックスしてゆっくりと呼吸することで血流の循環が良くなり、肩こり解消、冷え性の改善、若返り効果等があります。



### レッスンでスッキリ爽快！

#### ソフトエアロ&ストレッチ

【水曜日 10時〜11時10分】

音楽にあわせた適度な強度のエアロビクスでさわやかに汗を流せるので、ストレス解消にも最適です。最後は時間をかけてゆっくりストレッチ。午前中のレッスンで、スッキリした気持ちで1日を過ごせます。



### 一日の疲れもスッキリ！

#### エアロ&ストレッチ

【月曜日 19時20分〜20時30分】

軽快な音楽に合わせた色々なステップのエアロビクスとストレッチの運動です。脂肪を燃やす有酸素運動でシェイプアップに効果満点！遅い時間のレッスンなので、夕食後や仕事帰りの方も参加しています。



# 生涯学習 Information

日 日 時 所 場所 内 内容 費 費用 申 申し込み 問 お問い合わせ

**夕友スポーツクラブ  
パークゴルフ大会**  
稲穂公園パークゴルフ場  
大 会

**「パークゴルフ愛好者集まれ！」**  
7月20日(日)

※小雨決行、荒天時中止  
9時開始(受付8時15分から)  
稲穂公園パークゴルフ場  
36ホールストロークプレー  
女性のみハンデイ5  
夕友クラブ会員/100円  
一般/500円(プレー代込、  
当日徴収します)

**問 申**  
7月16日(木)までにスポーツセン  
ターにお電話ください。  
夕友スポーツクラブ会長 竹内  
(☎090-8907-4388)

**高橋幸子 絵画展**  
改善センター  
作品展

**問 内 所 日**  
7月1日(火)~7月31日(木)  
9時~21時 月曜日休館  
改善センター1階ロビー  
全道美術協会が主催する全道展  
の絵画部門で、3年連続入選さ  
れている町内在住の高橋幸子氏  
の絵画作品を展示しますので  
是非ご覧ください。  
公民館

## 公共施設の利用制限について 問合せ先：公民館

◆生涯学習センター(旧南幌小学校)  
7月から耐震改修工事が実施されますので体育館を利用するの学校開放事業が利用制限されます。

**期間：平成27年1月31日まで**

◆三重レークハウス  
合併浄化槽等の設置工事により宿泊等の利用が制限されます。キャンプ場をご利用の際は、外に設置されている炊事場・トイレをご使用ください。

**期間：7月18日まで**

## ふるさと南幌みらい塾 講座案内 【なんぼろ学コース】

### 南幌の歴史

～南幌の地形を学ぶ～

**日 時** 7月12日(土) 9時~12時  
**参加料** 登録受講生：無料 一般：300円  
**講 師** 南幌町郷土史研究会長 小野塚 大蔵 氏  
**申込み** 7月10日までに公民館へ



## 夏休み 子どもシアター

場 所 公民館 2階視聴覚室  
上映時刻 10時30分～  
入 場 料 無料(申込みは必要ありません)  
お問合せ 公民館 (☎378-2001)

大きなスクリーンと迫力のサウンドで映画を鑑賞しませんか?

<b>7月24日(木)</b> 上映時間33分	上映作品：はらぺこあおむし
<b>7月25日(金)</b> 上映時間71分	上映作品：もったいなしばあさんと 考えよう世界のこど
<b>8月8日(金)</b> 上映時間90分	上映作品：尖垂るの墓

## さ〜くる 紹介

### クラシックバレエ ポアントクラブ

平成18年に結成され、現在5名のメンバーで活動しています。

主にクラシックバレエの大人向けの簡単な「バレエスン」や「ストレッチ」などを行っています。

現在のメンバーはバレエ初心者ばかりでしたが、綺麗な姿勢や柔軟性が徐々に身につけてきました。

ピアノの曲に合わせてのレッスンは、心身ともにリラックスできる時間を過ごすことができます。

少しでも興味・関心がある方、一度体験レッスンに参加してみませんか!

(問合せ) 清水 るい子  
☎378-0420



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

## 子育て支援センター

場所：南幌いちい保育園 ☎378-2734  
月曜日～金曜日  
8：30～11：30  
15：30～17：30  
予約は必要ありません。  
お気軽にお越しください。  
午前には曜日ごとに色々なメニューがあります！時間は全て10：00～11：00です。  
☆水遊びの日は天候によっては支援室で好きな遊びを楽しみます。

1  
あくあく広場  
あいくる  
バス遠足  
10：00～13：00

2

3  
あそびの達人教室  
南幌小学校  
14：40～16：30

4  
あそびの達人教室  
ふれあい館  
15：20～16：30

5

### 子育て支援センター

ふわふわランド  
支援室で好きな遊び  
0歳～就学前

赤ちゃんサロン  
ふれあい遊び  
3ヵ月～1歳6ヵ月

ふわふわランド  
支援室で好きな遊び  
0歳～就学前

ミニ遠足  
【中央公園へ！】  
0歳～就学前

6

7

8  
あくあく広場  
あいくる  
読み聞かせ&お誕生会  
10：00～11：30

9

10  
あそびの達人教室  
南幌小学校  
14：40～16：30

11  
あそびの達人教室  
ふれあい館  
15：20～16：30

12  
テニス教室  
9：30～11：30

ふるさと南幌みらい塾  
「南幌の地形を学ぶ」

公民館  
9：00～12：00

### 子育て支援センター

ふわふわランド  
ボール遊び  
0歳～就学前

ふわふわランド  
支援室で好きな遊び  
0歳～就学前

赤ちゃんサロン  
コーナー遊び  
3ヵ月～1歳6ヵ月

ふわふわランド  
水遊び  
0歳～就学前

ママのリフレッシュタイム  
ピンゴゲーム  
0歳～就学前

13

14

ママさんスポーツスクール  
10：00～12：00

チューブストレッチ  
14：00～14：45

エアロ&ストレッチ  
19：20～20：30

15  
あくあく広場  
あいくる  
水遊び  
10：00～11：30

16  
ソフトエアロ&ストレッチ  
10：00～11：10  
キッズスポーツ  
15：30～16：30

17  
あそびの達人教室  
南幌小学校  
14：40～16：30

18  
あそびの達人教室  
ふれあい館  
15：20～16：30

19

### 子育て支援センター

ふわふわランド  
水遊び  
0歳～就学前

ふわふわランド  
支援室で好きな遊び  
0歳～就学前

赤ちゃんサロン  
おしゃべりタイム  
3ヵ月～1歳6ヵ月

ふわふわランド  
水遊び  
0歳～就学前

ふわふわランド  
手作りおもちゃ  
0歳～就学前

★内容★  
くらげすくい作り

20

21

22  
ブックスタート  
あいくる  
9：30～11：30

23  
さわやかカレッジ  
～社会見学～  
ソフトエアロ&ストレッチ  
10：00～11：10  
キッズスポーツ  
15：30～16：30

24 25  
あそびの達人特別教室  
南幌小学校 24日・25日・28日  
8：30～12：00

夏休みの子どもシアター 24日・25日  
公民館視聴覚室 10：30～

詳しくは  
右のページへ

### 子育て支援センター

ふわふわランド  
支援室で好きな遊び  
0歳～就学前

赤ちゃんサロン  
水とふれあおう  
3ヵ月～1歳6ヵ月

スマイルランド  
【夕張太ふれあい館】  
0歳～就学前

ママのリフレッシュタイム  
小物作り  
0歳～就学前

★内容★  
・羊毛フェルトで  
作ります！  
・託児あります。

27

28

ヨガ運動  
14：00～14：45

エアロ&ストレッチ  
19：20～20：30

29  
あくあく広場  
スポーツセンター  
七夕作り・読み聞かせ  
10：00～11：30

30  
ソフトエアロ&ストレッチ  
10：00～11：10

31

小学生水泳教室 前期 町営プール  
7月29日～8月1日 13：30～15：00

### 子育て支援センター

ふわふわランド  
水遊び  
0歳～就学前

ふわふわランド  
支援室で好きな遊び  
0歳～就学前

赤ちゃんサロン  
水とふれあおう  
3ヵ月～1歳6ヵ月

ふわふわランド  
水遊び  
0歳～就学前

平成26年 5月25日 (日)

### 「花市」が開催されました ～花仙人～



毎年恒例の「花市」が、今年もビューロー駐車場で行われました。各種花苗のほか、寄せ植えの販売が実施され、多くの来場者で賑わいました。



### 厚生労働大臣特別表彰を受賞 ～大見義一さん、川村孝平さん、蔵喜久夫さん～

昨年11月に定年退任されるまでの5期15年にわたり民生委員児童委員を務め、本町の福祉向上に寄与された大見義一さん（稲穂）、川村孝平さん（8区）、蔵喜久夫さん（緑町）の厚生労働大臣特別表彰伝達式が役場町長室で行われ、町長から表彰状並びに記念品が贈られました。



平成26年 5月26日 (月)

### 人権の花運動を実施しました ～南幌小学校3年生～

南幌小学校で「人権の花運動」を実施しました。この運動は、児童たちが花を育てることで協力すること、感謝することの大切さを学び、思いやりの心を持つことで情操を豊かにすることを目的に法務局、地域の人権擁護委員の協力のもと実施している取り組みです。当日は、札幌法務局の白井岩見沢支局長、人権擁護委員の佐藤正幸さん（14区）、花農家の松本豊美さん（三重）、山田京子さん（青葉）、さわやかカレッジのボランティアの協力もあり、みんなできれいに花を植えることが出来ました。今後は、児童だけで水やりなどを協力して行き、秋まで大事に育てていきます。



平成26年 5月27日 (火)

平成26年 6月1日 (日)

開設30周年記念式が行われました ～南幌みどり苑～

特別養護老人ホーム南幌みどり苑開設30周年記念式が、みどり苑デイサービスセンターで開催されました。南幌町及び近隣に住む多様な人々が安心して生活できるよう支援するという南幌福祉会の理念のもと南幌みどり苑は開設され、30年にわたり地域の福祉を担ってきました。当日は86名が出席し、町内の福祉、医療関係者などに表彰状・感謝状が贈られました。



スピードダウン 安全運転の呼びかけ！ ～初夏の行楽期の交通安全運動～

初夏の行楽期の交通安全運動が6月6日から15日までの期間で実施されました。初日の6日には、南幌町シルバードライバークラブ（長沼正昭会長）、女性ドライバー友の会（高松弘子会長）、交通安全指導員会（伊藤直喜会長）の3団体と観光協会キャベッチくんも参加し国道337号線（西8号）沿いにて、セーフティコール（旗の波）や啓発紙等の配布による通過車両へのスピードダウン、交通安全の呼びかけを行いました。

平成26年 6月6日 (金)



本ものの音を聞いてみよう！ ～あそびの達人教室～

「あそびの達人教室 すてきな12分 シリーズ 本ものにふれてみよう！」のコーナーで、今回は「野球のシュートって音をきいてみよう！」と題され、役場野球部のバッテリーが登場しピッチングを披露しました。間近でみる迫力ある球に子どもたちは興奮のご様子。最後はみんなで記念の集合写真を撮りました。

平成26年 6月12日 (木)



南幌消防団春季消防演習 ～南幌消防団～

平成26年 6月15日 (日)

南幌消防団による春季消防演習が行われました。分列行進、小隊訓練、消防ポンプ操法を行った後、永年消防団員として功績のあった方々に表彰状が贈られました。表彰者は次のとおりです。



◎管理者表彰

退団者感謝状 長谷川洋

功績章 濱田昌治

精績章 北瀬善浩 織田 章

山崎勝美 加藤巳次

勤労章 阿部義弘

精勤章

勤続25年 境 憲明 高橋利次

背尾裕典 立川久彦

勤続20年 穴戸雅利 段坂敏昭

青柳 勝 小林暢徳

勤続15年 高松雅人 岡部陽助

◎日本消防協会長表彰

・勤続30年 北瀬善浩

◎団長表彰

・功績章 河合美智彦

加藤巳次

・精勤章

勤続10年 堺 利徳

・優秀章 江郷優也 大串栄治

坂井 隆 山本雅文

瀬川 徹

声援がグラウンド一帯に響き渡りました！ ～南幌小運動会・南幌中体育祭～



平成26年 5月31日・6月7日



**広報なんぼろ  
特派員募集!**

日頃考えていることや、人に知ってほしいことなど、広報を通じて掲載してみませんか。

- ◆特派員になれる方 町内に住んでいる18歳以上の方
- ◆特派員の仕事 広報なんぼろに掲載する取材及び原稿執筆(年数回)
- ◆申込方法 7月14日(月)までに、①住所 ②氏名 ③年齢 ④取材・執筆したいことを任意の用紙に記入して申込みください。

【応募先・お問い合わせ】まちづくり課企画情報G

6月1日現在

人	口	8,185人	(-2)	[-19]
男		3,884人	(2)	[-114]
女		4,301人	(-4)	[-77]
世帯数		3,448戸	(5)	[6]

( ) は前月比、[ ] は前年比

**人のうごき**



**募 集**

**平成27年度空知総合振興局  
管内町職員採用資格試験**

試験(一般事務職)については管内14町合同で実施します。技術職、福祉専門職、消防職等の採用については各町の対応となります。

**試験区分** 上級、初級

受験資格 誕生日が■上級：昭和62年4月2日～平成5年4月1日までの方 ■初級：平成5年4月2日～平成9年4月1日までの方

**内** ■上級：教養試験、論文

■初級：教養試験、作文

**日** 9月21日(日)

所 ホテルサンプラザ(岩見沢市4条東1丁目6番1号)

**申** 7月14日～8月8日

総務課総務G

**問** 7月14日～8月8日

**ペレット・太陽光発電補助**

住宅等に太陽光発電システムを設置する場合やペレットストーブを購入する場合にその費用の一部を補助します。

補助対象者や補助額等詳細については、町ホームページをご覧ください。なお、応募

募件数が多数の場合は抽選としていましたが、今回の募集から先着順として件数に達した時点で募集を終了します。

**募集件数** ■太陽光発電システム設置費用6件 ■ペレットストーブ購入費用4件

7月15日(火)まで

まちづくり課企画情報G

**暮 ら し**

**南幌町戦没者追悼式**

各戦役における町関係戦没者に対し、全町民で冥福を祈り、追悼の誠を捧げ、平和への誓いを新たにするため、次のとおり南幌町戦没者追悼式を実施いたします。

町民皆様方の多数のご参加をお待ちしております。

7月15日(火) 10時～

スポーツセンター格技場

住民課戸籍年金G

**畜犬登録・狂犬病予防注射済票交付の受付について**

畜犬登録並びに狂犬病予防注射済票交付の手続きを、時間外及び土日・祝日においても受付します。

平日の8時30分から17時までの間に、事前にご連絡を頂ければ対応いたしますのでご相談ください。

**住民課環境交通G**

**スズメバチ等の駆除について**

これからの季節はハチの活動が活発になってきます。巣を見つけた場合は早めの駆除が大切です。

個人の敷地内でスズメバチ等の巣を駆除される場合は、駆除業者を紹介いたしますのでご相談ください。駆除にかかる処理費用は個人の負担となります。

**住民課環境交通G**

**食中毒に注意!**

夏は食中毒が多くなる季節です。次のことに注意して食中毒を予防しましょう。

①手洗いは・基本の基本・よく洗おう：調理前と生ものをさわった後は必ず手を洗いまししょう。

②調理器具・用途別に・使い分け：包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえ使い分けましょう。

③食べ物は・食べないときは・冷蔵庫：ただし冷蔵庫の

過信は禁物、早めに食べましょう。

④細菌を・しっかりと加熱で・やっつけよう：食材の中心部まで火が十分通るように加熱しましょう。

南幌町では食中毒警報が発令されると無線放送で周知しますが、警報が出なくても日ごろから注意し、楽しい夏をお過ごしください。

あいくる保健福祉課健康づくりG

～来てハッケン!知ってナットク!食と農～  
**中央農試公開デー**

日 時：8月1日(金)9時30分～15時  
 場 所：中央農業試験場(長沼町東6線北15号 ☎0123-89-2001)

今年も、中央農業試験場で公開デーを開催します。農業試験場内容に対する理解の促進を目的とし、小中学生や一般市民及び農業関係者を対象に、体験学習の場として場内施設や試験研究などを紹介するイベントです。ご参加をお待ちしています。

- 夏休み公開実験 ●体験・展示コーナー ●なんでも相談 ●試食コーナー
- どん菓子の製造実演 ●試験ほ場バス見学 ●スタンプラリー

主催：中央農業試験場 <http://www.agri.hro.or.jp/chuo/>



**東日本大震災義援金** 6月15日現在

日本赤十字社北海道支部  
 南幌町分区  
 5,479,456円

平成27年3月末まで義援金を受付けています

**今月の納期限**  
**7月31日(木)**

4月からコンビニエンス  
 ストアでも納付できるよ  
 うになりました。

固定資産税 2期  
 国民健康保険税 2期  
 介護保険料 1期  
 後期高齢者医療保険料 1期

お問い合わせ  
 税務課・住民課医療介護G



**住民手帳**

**元気に育って(敬称略)**

(氏名)	住所	月日	父母名
平尾 奏騎	和昭・美緒	11区 5・7	
村上 楓	稲穂・揚子	5・10	
吉本 麗乃	法行・真紀	5・15	
垂水 智駿	治正・理恵	10区 5・22	
大館香々奈	武史・ゆかり	8区 5・23	
辻本 尚矢	西町・芳江	5・26	
大槻和加奈	美園・麻美	5・28	
山田 伊織	隆之・春奈	14区 5・29	

**おくやみ申し上げます(敬称略)**

(氏名)	年齢	死亡月日	住所
熊木小春	89歳	5・18	青葉
高松和幸	58歳	5・27	15区
岡 薫	77歳	6・9	14区
佐藤榮子	89歳	6・9	北町

**寄付金ありがとうございました**

- 社会福祉協議会へ (5月)
- (13区) 清水義雄様
- (14区) 成田由男様
- 木村修治様



**行事・催し**

(町内) ミュージックフェスタ  
 夕なんぼろ実行委員会様

**まちの行事(7月)**

- ・ 1日(火) 10時〜
- 治水感謝式(三重緑地公園)
- ・ 16日(水) 9時〜12時
- 行政相談(あいくる)
- ・ 17日(木) 9時〜
- 教育委員会(役場)
- ・ 24日(木) (8月17日まで)
- 小中学校夏季休業
- ・ 27日(日) 9時〜15時
- 休日収納窓口(役場)
- ・ 28日(月) 17時〜20時
- 夜間収納窓口(役場)

**北恵庭駐屯地記念行事**

- 北恵庭駐屯地創立64周年記念行事が開かれます。
- 日 7月13日(日) 8時30分
- 所 北恵庭駐屯地(恵庭市柏木町531)
- ※無料シャトルバス運行
- 北恵庭↓島松駅・恵み野駅↓北恵庭
- 恵庭駅東口↓黄金経由↓北恵庭
- 北恵庭↓美咲野・恵庭駅西口↓北恵庭



**相談**

内 戦車体験搭乗、装備品展示、ちびっこ広場、模擬売店  
 問 北恵庭駐屯地広報室(☎0123-32-2101 内線204・205)

**高次脳機能障がい者と家族のつどい**

日 奇数月の第3金曜日  
 13時〜15時

所 岩見沢保健所1階会議室  
 及び多目的室

内 交通事故や脳の病気などで脳に損傷を受けた後、「物覚えが悪くなった」「注意力、集中力が低下した」などの症状により、日常生活や社会生活に支障をきたすなど高次脳機能障がいでお困りのご本人及びご家族同士の交流を目的に、つどいを開催します。また、ご相談も受けています。

対 高次脳機能障がい者及び家族

問 岩見沢保健所健康推進課健康支援係(☎0126-20-0122)参加を希望される方は、事前にご連絡ください。



**その他**

**危険物取扱者・消防設備士試験**

試験日 8月31日(日)

申 7月22日〜29日(書面)

■ 7月19日〜26日(電子)

種類 ■ 危険物取扱者：甲種、乙種、丙種 ■ 消防設備士：甲種、乙種

問 消防南幌支署

**全国安全週間**

「みんなでつなぎ 高まる意識 達成しようゼロ災害」  
 厚生労働省と中央労働災害防止協会の主催により、本年度も全国安全週間が展開されます。

日 7月1日〜7日

問 岩見沢労働基準監督署第二方面(岩見沢市5条15丁目7番地 ☎0126-22-4490)

**広告**

あなたの悩みに  
 コタエを出します  
**すべての相談の相談料が無料になりました。**  
 相談予約ダイヤル  
**0126-33-8373**  
 平日 10:00〜16:00(12:00〜13:00を除く)  
 札幌弁護士会 南空知法律相談センター

Health News

## 「夏バテかな？」と思ったら、熱中症に注意！



町立南幌病院  
山内医師

～こんな経験、あなたにもありませんか？～

農業を営む50代の男性Bさん。その日は二日酔い・寝不足でした。ムシムシしたある日の昼下がり、朝から農作業をしていたBさんはだるさ・吐き気・頭痛に襲われました。二日酔いのせいかな？と思いそのまま作業を続けましたが、とうとう畑にへたり込んでしまい、フラフラになり病院へ行きました。医師は「帽子をかぶらず屋外で仕事をすると、熱中症になりやすいんですよ。水分をあまり摂っていなかったのではないですか？具合が悪くなる前に、汗が少なかったり、オシッコの量が少なく濃いなどの前触れはありませんでしたか？」と言われ、思い当たることばかりだ、と点滴を受けながらBさんは思いました。

### 【熱中症ってどんな病気？】

「熱が体の中に溜まってしまう」病気で、吐き気、頭痛、めまい、筋肉痛、だるさなどが症状です。

### 【どんな人がなりやすい？】

- 高齢者 ■ 乳幼児 ■ 屋外で仕事をする人
- 屋外で部活動をする中高生

### 【熱中症になってしまったらどうする？】

- 水分・塩分を取る ■ 涼しい場所へ
- 体を冷やす
- もちろん、辛い時はすぐに病院へ



### 【熱中症の予防は？】

- 外出の際は帽子をかぶる
- 屋外にいるときは木陰を選ぶ
- こまめに水分・塩分補給をする
- 体調管理をしっかりとる
- 単なる「夏バテ」ではなく、熱中症かもしれない、と注意しましょう！



**これから夏本番です。熱中症・夏バテに  
負けずによい夏をお過ごしください！**

## 弁護士による無料法律相談会(7月)

相談時間 13時～16時(1回30分程度) ※要予約

- 4日 長沼町社会福祉協議会 ☎0123~82~5040  
11日 由仁町社会福祉協議会 ☎0123~82~2167  
18日 栗山町社会福祉協議会 ☎0123~72~1322  
25日 南幌町社会福祉協議会 ☎378~2088



## ひだまりサロン

### 7月17日(木)

- 10時～12時 ミニ脳トレ・カラオケ  
13時～15時 健康体操・カラオケ

### 7月29日(火)

- 10時～12時 七夕飾り作り  
13時～15時 カラオケ

### 場所

あいくる教養娯楽室

### 問合せ

社会福祉協議会



参加費  
午前・午後  
各100円

## 7月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
母親・両親学級	7日(月)・14日(月)	あいくる	個別通知あり
乳児健診	22日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	14日(月) ※11日(金) までに予約 28日(月) ※25日(金) までに予約 【接種時間】 13:30～16:30	町立病院	定期予防接種、 みずぼうそう、 おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	毎週金曜日	町立病院	料金：1,000円
快足シャキット倶楽部	1日(火)・8日(火)・11日(金) 15日(火)・18日(金)・29日(火) 10:30～11:30	あいくる	
	3日(木)・10日(木)・17日(木) 31日(木) 10:30～11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	17日(木) 13:00～15:00	岩見沢保健所	要予約 ☎0126~20~0121
	28日(月) 10:00～12:00	あいくる	要予約



4人分の材料

[具材]

なす	300g(中3本)	砂糖	大さじ1
にんじん	50g(1/3本)	料理酒	大さじ2
豚肉	300g	しょう油	大さじ2
小ねぎ	10g(2本)	サラダ油	適量

なすと豚肉の甘辛炒めの作り方



①なすは拍子切りにし水にさらしておく。にんじんは短冊切りにする。豚肉は一口大に切る。



②なすとにんじんを軽く茹でる。沸騰してきたらざるにあけ、しっかり水切りをする。



③フライパンに油を引き、豚肉を炒める。火が通って色がついてきたら料理酒を入れる。



④なす、にんじんを加え砂糖、しょう油を絡ませ味をしみ込ませる。

⑤小口切りにした小ねぎを入れ、軽く炒める。



なすと豚肉の甘辛炒め

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 27



今 桜彩ちゃん(中1)【北町】  
采夏ちゃん(小4)  
菜白ちゃん(小3)  
葵月ちゃん(小1) 姉妹

これからは旬のなすを使いました。なすが苦手な子どもたちでも、砂糖醤油の甘辛さがしみ込むと気にせずおいしく食べられます。今回はお母さんが指導し、4人姉妹が力を合わせて作りました。

【アレルギーー特になし】  
【1人分194キロカロリー 塩分1.4g】



栄養ナビ

樋口真美 栄養士

なすは低カロリーで食物繊維が多い野菜です。皮に含まれる「アントシアニン」には体の老化を防いだり動脈硬化の予防、がんの発生、進行を抑える作用があります。また体を冷やす効果があるのでこれから夏にむけてぴったりの野菜です。是非作ってみてください。

*nanporo club* からポイント!

なすは下茹ですること、程よくやわらかくなり味がしみやすくなります!



広報なんぽろ

平成26年7月号  
(通巻620号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121  
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)組合印刷  
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>  
南幌町Eメールアドレス [nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)