

広報

なんぼろ

特集

なんぼろの魅力を伝えよう！

みどり野幼稚園で行われた少し早目のお餅つき。
大きな杵で先生と力を合わせてぺったんぺったん。
美味しいお餅できたかな～？

2015

12

No. 637

なんぼろの魅力を伝えよう!

キッズJOB TOWN



お手伝いしてくれる子どもを募集します!

- 対象** 年少から小学校6年生まで
定員 1月9日(土)10名
 10日(日)10名
 ※定員を超えた場合は抽選となります
募集期間 12月1日(火)~10日(日)まで
参加費 無料
内容 ・南幌町のブースで行う特産品販売のお仕事体験
 ・サッポロファクトリーのお店でのお仕事体験
申込 右記のQRコードからお申し込みください。

南幌町も出展します!

1月9日(土)から10日(日)にサッポロファクトリーで開催される「キッズJOB TOWN」に、南幌町のブースを出展し、特産品の販売を行い、南幌の「食」をPRをします。

そこで、開催期間の2日間で南幌町ブースでのお仕事の手伝いをしてくれる子どもを募集します。



なんぼろのおいしい
特産品をいっぱい伝えよう!



※詳細は、eminaホームページまたは、役場まちづくり課窓口に設置しているemina(フリーペーパー)でご確認ください。



キッズJOB TOWNって?

子ども達が実際に店舗等においていろいろなお仕事を体験できるイベントです。「楽しみながら責任感と達成感を経験」させて子どもの成長を感じることができます。



Speciality Girls



地元アイドルが出演します!

8月に結成された地元アイドル「南幌町特産品少女Speciality Girls」が12月13日(日)に小樽ウイングベイにて開催されるライブイベントに出演します。

北海道のご当地アイドル「フルティー」などとコラボして誕生した南幌町の地元アイドルが、小樽にまで進出します!

地元出身のるるかとすずなも出演予定ですので、ぜひ応援に来てください。

詳細については、株式会社ライブプロのホームページなどをご覧ください。

お詫び

11月よりロイトン札幌にて予定しておりました「南幌町の食材を使ったランチフェア」については、諸事情により開催を延期しております。

楽しみにして下さった皆様には大変申し訳ありませんが、日程が決まり次第、町ホームページや広報等でお知らせいたします。

なんぽろスマイル フォトコンテスト2015



スマイル大賞

「新米！嬉しいます！」
清水香渚子さん（中央）

稲刈りのお手伝い。まだ、カマの扱いが難しく、切れたと同時に尻もちをついては爆笑です。そんな1枚です。



スマイル準大賞

「いやされる笑顔」
西川麗佳さん（西町）

いつも笑顔が素敵な好誠！たくさん元気ももらっています。

その笑顔... 幸せを感じる瞬間です。ありがとう！！



「焼肉バンザイ！」
笹川舞子さん（東町）

美味しい笑顔de賞



「美味しい 楽しい 大好き」
鈴木亜沙美さん（6区）

楽しい笑顔de賞



「美味しいよ！」
高橋健治さん（西町）



「お姉ちゃんの
読み聞かせ」
高橋明奈さん（6区）

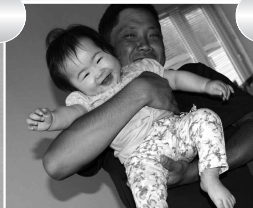
特別賞



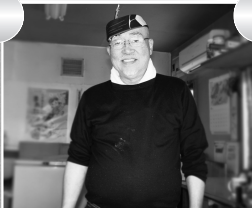
スナック向日葵賞
「とうきびに夢中」
久保正彦さん（9区）



サウストップ賞
「久々の再会」
竹内一葉さん（稲穂）



地鶏亭賞
「ニコニコっ！！」
伊藤可南子さん（北町）



すしはん賞
「いらっしゃい」
藤原渡さん（青葉）



スナックstay賞
「南幌に吹く風に元気に泳ぐ
鯉のぼりのように育って！」
永峰末江子さん（中央）

平成27年度

南幌町教育文化奨励賞

11月3日(祝)、農村環境改善センターで本年度の教育文化奨励賞の表彰式が行われ、7名が受賞されました。



三浦しのぶさん

[後列左から]

若杉健さん、小林遵さん、櫻井博幸さん

[前列左から]

武田優理子さん、宮川日和さん、宮川冬維さん(代理)

【受賞者の功績】

みうら
三浦 しのぶさん

第31回北海道バウンドテニス選手権大会兼第33回全日本バウンドテニス選手権大会北海道予選会シングルスフリーの部で優勝と活躍。

たけだ ゆりこ
武田 優理子さん

現代俳句協会主催の第33回現代俳句新人賞を、道内在住者では21年ぶりに受賞し、俳句文化の発展に貢献。現代俳句協会会員。北海道俳句協会会員。

みやかわ とうい
宮川 冬維さん(吉田学園専門学校北海道体育大学校1年)

みやかわ ひより
宮川 日和さん(岩見沢農業高等学校2年)

栗山町のNPO法人「サンクススポーツクラブ」が運営する「サンクスFCくりやまU-18」チームの一員として、第26回全道ユース(U-18)フットサル選手権大会で優勝と活躍。

さくらい ひろゆき
櫻井 博幸さん(南幌中学校3年)

レーシングカートの競技大会であるRMC(ROTAX MOJO MAX CHALLENGE JAPAN)2015北海道シリーズで全道年間2位と活躍。

わかすぎ けん
若杉 健さん(南幌中学校3年)

こばやし じゆん
小林 遵さん(南幌中学校3年)

岩見沢バレーボールクラブ員として、全道中学生選抜バレーボールフェスティバル大会で優勝、北海道U14チャンピオンシップバレーボール大会で準優勝と活躍。

広告

生活に密着した地元紙

北海道新聞 道新スポーツ

日本経済新聞
朝日・日刊スポーツ

朝刊配達スタッフ募集

- ・職種 朝刊配達
- ・年齢 高校生以上
- ・休日 週1回
- ・給与 月28,000円~80,000円
(配達区域によって変動あり)



北海道新聞松田販売所 ☎378-2755 FAX378-3310

除雪作業にご理解ご協力を

都市整備課土木G

除雪の目安と時間

概ね15cmの積雪を目安に、交通量の少ない午前2時に出動し、午前7時の完了を目標に進めます。
また、団地内道路（生活道路）の除雪作業は、特別な状況にならない限り、翌日の深夜より実施します。騒音などによりご迷惑をおかけしますがご理解をお願いします。

除雪を安全・効果的に行うために

- ◆ 車庫の出入り口等に設置している段差解消プレートは取り外してください。
- ◆ 路上駐車は絶対にしないでください。
- ◆ ゴミは除雪後、当日8時30分までに出示してください。
- ◆ 除雪に伴い間口に雪が残ってしまいますが、各自で処理をしていただきますようお願いいたします。
- ◆ 雪捨て場に砂利など雪以外のものを捨てないでください。



新たな除雪車を導入！

地域援助排雪事業のご利用を

地域援助排雪事業は、住宅団地内生活道路の排雪を地域の皆さんと町が一体となり排雪を実施する事業です。

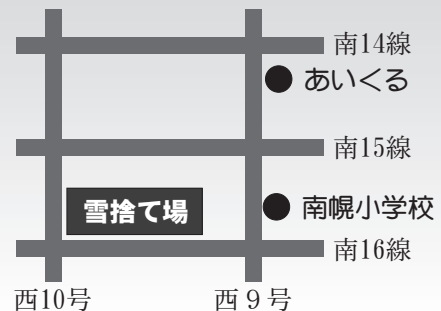
排雪実施にあたり費用の2分の1を町が援助します。（残りは地域の負担）

なお、申請については、町内会や班など地域ごとの申請になりますので、町内会や近所の方と相談し、この制度をご利用ください。

排雪実施日については、気象状況等を考慮し、申請者と都市整備課で話し合い日程を決めさせていただきます。

雪捨て場のご案内

- ◆ 期間 ◆ 12月23日～平成28年3月10日
(12月31日～1月4日までは閉鎖)
- ◆ 時間 ◆ 8時30分～16時30分



お問い合わせ

【町道】

- 除雪センター ☎090～6265～7093
- 都市整備課土木G ☎378～2121
- 道路維持事業協同組合 ☎378～3571

【道道】

- 札幌建設管理部長沼出張所 ☎0123～88～2346

【国道】

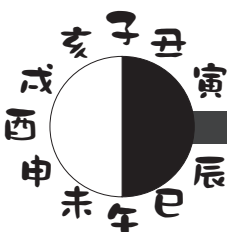
- 千歳道路事務所 ☎0123～23～2191

※民有地の雪処理については、道路維持事業協同組合にご連絡ください。



広告

うらみきとし



来年は昭和50年卯年生まれの男の大厄の年です。その大厄を乗り切るため、発起人会を結成し過去の先輩の例にならない厄祓い式及び懇親会を開催しますので、多くの方のご参加をお待ちしています。

卯年会厄祓い

- 開催日時 1月16日(土)午後4時30分(南幌神社集合)
- 会費 10,000円(玉串料・お守り・懇親会)お祓いのみの方は5,000円
※当日集めます

【申込期限】12月25日(金)迄

【申込先】小林貴寿(☎080-1884-1252)・佐藤将(☎090-2876-9488)



～昭和50年卯年会発起人～
阿部友輝・伊藤文敏
伊藤祐介・小野島直彦
小林和寛・小林貴寿
斉藤毅彦・佐藤将
時田厚・成田武史
三田和志・光永晋
武差功年

topics

01 空き家・空き地情報バンク新規登録

まちづくり課
企業誘致G

町では、町内の空き家や空き地の有効活用と定住人口の促進を図ることを目的に「空き家・空き地情報バンク」を開設しています。このたび1件の物件が登録されたのでお知らせします。なお、この登録は随時受付していますので、空き家・空き地を所有されている方は、ご活用ください。

■新規登録物件情報

種類	形態	所在地	構造
家	賃貸	南7線西12番地	木造2階建
築年数		延床面積	金額(月額)
昭和59年		144.18㎡ (43.69坪)	住宅：55,000円 事業用：70,000円



※住宅をカフェ等で利用していただける方歓迎。リフォーム後お渡しします。
 ※この物件に関するお問い合わせ先 (☎080~3233~2091または✉garigari5@mail.goo.ne.jp)
 ※あくまでも情報提供であり、町では仲介や交渉・契約等に関するトラブルは一切受け付けません。

topics

02 なんぼろ温泉ハート&ハート「日帰り入浴及び宿泊」の休館について

なんぼろ温泉
☎378~1126

12月14日(月)から23日(水)までの10日間、ボイラー室内配管更新工事のため、日帰り入浴(本館大浴場・和風露天風呂・新館岩露天風呂)及び宿泊については、利用できません。

なお、日帰り宴会については、通常営業しておりますが、利用される方は予約が必要となりますので、なんぼろ温泉までお問い合わせください。

※日帰り宴会をご利用される方に限り、新館浴場ラドン泉の利用は可能です。

2015 2016	年末年始休業			休業		一部営業		
	12月			1月				
	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)
役場 (☎378~2121)								
あいくる (☎378~5888)								
あいくる浴場			13時~18時 まで営業				13時~18時まで営業	
ぼろろ (☎378~6620)								
スポーツセンター (☎378~3190)								
改善センター (☎378~2001)								
ふれあい館 (☎378~1855)								
町立病院 (☎378~2111)	午前診療						午前診療	
ビューロー (☎378~7010)								
ビューロー販売所・軽食コーナー								
長幌上水道企業団 (☎0123~82~5700)								
南空知公衆衛生組合直接搬入 (☎0123~88~3900)								
ごみの収集	—		—	—		—	特別収集	—
	※特別収集は、「生ごみ(黄色袋)」と「可燃ごみ(赤色袋)」のみ収集。							
し尿処理申込み受付 協業組合エクセル三和 (☎372~2011)								
	※年内収集を希望する場合は12月19日(土)までに申込みが必要。 年明けの収集は1月6日(水)から行います。							

topics

03 町有大型バスの売払いについて

総務課
財務G

- 町有財産大型バスを一般競争入札により売払いします。
- 現物確認公開日 12月14日(月) 14時から16時まで
 - 入札受付期間 12月15日(火)から12月29日(火)まで
 - 入札執行日 平成28年1月13日(水)
- ※詳細は、総務課財務Gまでお問い合わせいただくか、町ホームページをご覧ください。



topics

04 臨時職員を募集します！

あいくる保健福祉課
健康づくりG

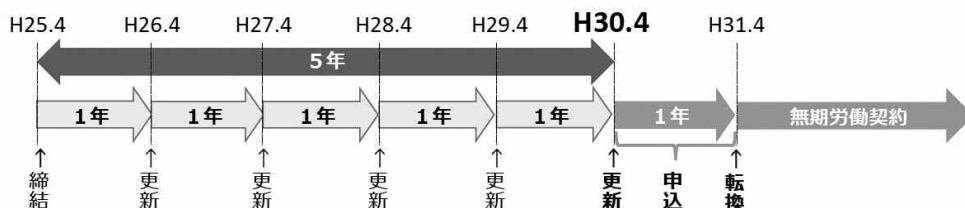
- 町内にお住まいで、簡単なパソコン操作（ワード・エクセル）ができる方を1名募集します。
- 勤務時間 8時30分から17時まで
 - 勤務日 平日 週3日程度
 - 賃金 日当 5,930円（交通費は支給しません）
 - 雇用期間 平成28年1月から3ヵ月程度
 - 申込期間 12月1日(火)から11日(金)までに、履歴書（写真付き）をあいくるまで持参してください。
 - その他 採用は、書類選考と面接で決定します。
 - お問い合わせ 保健福祉課健康づくりG（☎378～5888）

topics

05 ご存知ですか？「無期転換ルール」

北海道労働局
☎709～2311

- 無期転換ルールとは
有期労働契約が反復更新されて通算5年を超えたときは、労働者の申込みにより、期間の定めのない労働契約（無期労働契約）に転換できるルールです。
【例：平成25年4月開始で契約期間が1年の場合】



- ※無期労働契約の労働条件（職務、勤務地、賃金、労働時間など）は、別段の定めがない限り、直前の有期労働契約と同一となります。別段の定めをすることにより、変更可能です。
- お問い合わせ 北海道労働局労働基準部監督課（☎709～2311）

広告

市民斎場総合ホール

北野華苑

野幌 江別
江別市 野幌末広町31-2 江別市 一番町4-2

「セレモニーきたの会」会員募集中!!
3,000円のみで、永久会員に! 積立てではありません。
多数の特典が受けられます。

有限会社 北野葬儀社
長谷川 090-3117-6260
山本 090-2692-2790
江別市2条5丁目6-1 TEL 011-382-2332

広告

北広島市営駐車場のご案内

はじめよう、エコ通勤
JR北広島駅に車を置いて、バスや電車に乗り換えるエコ通勤を始めませんか？

利用料金	カード式駐車券1ヵ月当たり	
	全日利用券	平日利用券
東駐車場	10,000円	7,000円
西駐車場	6,000円	

※西駐車場（屋外）/ 東駐車場（屋内/駅直結）
※東駐車場は屋内のため積雪の心配もありません。

●カード式駐車券は、防災センターで購入できます。（午前6時～午後10時）

☎011(373)0835 北広島市中央6丁目3番地1
（マンションリブウェル北広島 1F 防災センター内）

<http://www.kitahiro-parking.com>

南空知PTA連合会母親研修会

兼 南幌町PTA連合会研究大会
 兼 南幌町青少年健全育成を考える集い

11月14日(土) 農村環境改善センター

～夢を抱いて心豊かに
 未来を生きる子どもを育てる～

南空知PTA連合会母親研修会が農村環境改善センター行われました。
 研修会では、近隣市町から約150名が集まり、空知教育局による親学講座や中学生の発表会、基調講演などが行われました。

「夢をいだいて～まんがと私～」 いがらし ゆみこ 氏

「キャンディ・キャンディ」の作者として有名な漫画家のいがらしゆみこ氏を迎えて基調講演会を行いました。

基調講演では、「夢をいだいて～まんがと私～」と題して、幼少期から漫画家「いがらしゆみこ」となるまでの当時の喜びなどを明るい笑顔と気さくな口調で語りました。

親元を離れ、夢を追いかけた青春時代や在学中にデビューし、仕事が忙しく学校から遠のいていた時も、「学校だけは卒業しろ、と先生が心配してくれた。それが、漫画家になっても思い出に残っている」と語られていました。

講演会終了後には、サイン会が行われ、ファンとの交流も行われました。



●プロフィール●

いがらし ゆみこ 氏

旭川出身。現在は札幌市在住。
 1968年北海道札幌旭丘高校3年生の時に「白い鯨のいる島」でデビュー。

その後、講談社少女漫画雑誌「なかよし」の専属漫画家として活動。
 1975年「キャンディ・キャンディ」が大ヒット。2000年5月岡山県倉敷市にいがらしゆみこ美術館が設立される。

「少年の主張」～自分の思いを熱く伝えてくれました～

「恩返し」(空知大会優秀賞受賞)

南幌中学校3年 谷川 愛梨 さん

「幼少期に培った「自信」は成長していく段階で幾度となく揺さぶられるものでしょうか。」との言葉で始まった少年の主張は、7月に開催された「少年の主張」空知大会で見事優秀賞に輝いた南幌中学校の谷川愛梨さんの発表でした。

自分の失いかけた「自信」を保育園での職場体験で、出会った小さな恩人のおかげで「保育士になる！」という目標を手に入れることができた発表に会場は大きな拍手が沸きました。



「国際留学プログラム事業」に参加して

南幌中学校3年 松島 雄之介 さん 益子 竜駆 さん
 阿部 凧紗 さん 伊藤 那菜 さん
 稲元 菜月 さん 川平 彩夏 さん



8月に2週間の日程で、語学留学を目的にカナダへ派遣された、南幌中学校3年生の6人が現地の様子や貴重な体験をスライドを使って発表しました。

スライドでは、ホームステイ先や大学での語学研修の様子をまとめ、6人がそれぞれ自分の思いを発表し、全員が今回の経験を今後活かしていきたいと語っていました。



場 所⇒ぼろろ3階視聴覚室
入 場 料⇒無料(申込みは必要ありません)
お問合せ⇒ぼろろ

子ども達の冬休み期間中にアニメ映画を上映します。ぜひお越しください。

12月25日(金)
13:30~
上映時間53分

上映作品: ウッディ
・ウッドベッカー

1月8日(金)
10:30~
上映時間48分

上映作品: 宮西達也劇場
おまえらまそらだな

1月15日(金)
10:30~
上映時間53分

上映作品: チップとデール

商工会青年部より 図書への寄贈

11月11日(水)設立50周年を迎えた南幌町商工会青年部(加藤真悟青年部長)より、子ども達の読書活動の充実に役立てていただきたいと図書の寄贈を頂きました。

生涯学習センター図書室で活用させていただきます。

南幌町商工会青年部設立50周年記念式



学校 掲示板

School bulletin board

今月は養護学校です!

学習活動を紹介します!

本校は昭和60年4月1日に開校し、今年で開校31年目を迎えました。この間、地域の皆様の温かな御支援と御協力を受けながら児童生徒の教育を進めることができましたことに改めて感謝申し上げます。



今年度は南幌町をはじめ、江別、千歳、恵庭、北広島、夕張などに居住している児童生徒109名が小学部、中学部、高等部で学んでいます。

6月の運動会や11月の南養祭などの行事をはじめ、南幌小学校や南幌中学校、南幌高校との交流及び共同学習、作業学習や現場実習など児童生徒の成長に向けて地域の方々のお力添えをいただいております。

今後とも地域とともに歩む学校として邁進していきたいと考えております。どうぞよろしくお願いたします。

南幌養護学校 (☎378~2313)

ふるさと南幌みらい塾 MENU

生活・環境コース

廃油を使ったECO石けん作り

ご家庭の使用済み油を石けんにリサイクル。

汚れもよく落ちて泡立ちもよい。肌にも環境にも優しい廃油石けん作りに挑戦してみませんか。

日 時 平成28年1月19日(火)
9時30分~12時

場 所 ぼろろ調理室

参加料 登録塾生/100円 一般/400円

講 師 ふるさと南幌みらい塾運営委員
高田 栄子 氏
新井 ヨシ子 氏

定 員 15名程度

持ち物 泡立て器、ボールなど

※持ち物等の詳細については申込者に別途ご案内いたします。

【申込み】 12月22日(火)までにぼろろへ

第41回新春書初め大会

期日 平成28年1月7日(木)

場所 農村環境改善センター

対象 幼児から成人まで (幼児・小学1～3年生は保護者同伴)

課題 南幌町民憲章より

幼児く「まち」小学1・2年生く「みどり」小学3・4年生く「先人」小学5・6年生く「夢を育て」中学・高校生く「開拓精神」一般く自由課題

持物 習字用具は参加者各自で持参ください。また、筆については書き初め用の太筆とします。

審査 幼児の部、小学1・2年生、小学3・4年生、小学5・6年生、中学・高校生の部門毎に金賞・銀賞・銅賞を選出します。表彰式は1月24日(日)

作品 スポーツセンターロビーにて作品展を開催します。

申込 開催日 1月15日(金)～24日(日)
12月3日(木)～18日(金) 9時～17時

ほろろに提出または、FAXで申し込みください。(電話不可) また、申込み期間以降の参加希望者は、オープン参加として審査の対象外とします。
※申込用紙はほろろ窓口にあります。



あくあく広場 クリスマス会

みんなで楽しいクリスマスをごしませんか？
サンタさんも来るよ！

日時：12月14日(月) 10時～11時30分
場所：あいくるホール
対象：1歳4か月から就学前のお子さんと保護者 ※予約はいりません
問合せ：ほろろ

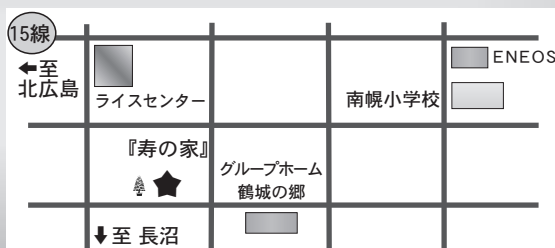


青年団体協議会からのお知らせ

夜空を彩る イルミネーション

期間 12月から約1カ月間
場所 鶴城寿の家(南17西21)
※地図を確認ください。
製作 青年団体協議会
(会長 奈良岡凌平)

南幌の夜空を幻想的なイルミネーションが彩ります。ぜひ、ご覧ください。



第11回定例教育委員会 開催結果 11月19日(木)

- ❖南幌町スポーツセンター条例の一部を改正する条例制定について
- ❖南幌町スポーツセンター管理規則の一部を改正する規則制定について
- ❖南幌町営プール設置条例の一部を改正する条例制定について
提案し、承認されました。
- ❖上半期における社会教育施設の利用状況について報告しています。

クロスカントリースキーの貸出

スポーツセンターでは、冬期間の運動不足解消を目的にクロスカントリースキーを貸出ししています。この機会に雪に親しみ、北海道の冬を満喫しませんか？



貸出期間 最長1週間
料金 無料
申し込み スポーツセンター

生涯学習カレンダー

㊦ ぼろろ ㊧ ｽｰﾂﾀﾞﾝｽ ㊨ 改善ﾾﾀｰ
 ㊩ ﾋﾞｰﾂ ㊪ あいくる ㊫ 町営ｸﾞﾙ
 ㊬ 町営球場 ㊭ 南幌小学校 ㊮ 南幌中学校
 ㊯ 子育て支援ﾾﾀｰ ㊺ 夕張太ふれあい館

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
子育て支援センター 【南幌いちい保育園】 ☎378~2734 予約の必要はありません。お気軽にお越しください。 月曜日～金曜日 8:30～11:30 15:30～17:30 午前のメニューの時間は全て10:00～11:30です		1 ㊦ ふわふわランド ㊮ サーキット遊び ㊩ すくすく広場 ㊭ 【人形劇】 10:00～11:30 ㊯ なんぼろMANABI家 ㊮ 15:45～16:30 ㊯ さき織展 ㊭ 12月27日まで ぼろろ図書室夜間開館	2 ㊦ 赤ちゃんサロン ㊮ パルーン遊び ㊩ ﾗｲﾌﾞｱｯﾌﾟ&ｽﾄﾚｯﾁ ㊮ 10:00～11:10 ㊯ ﾗｲﾌﾞｽﾎﾞｰｰ ㊮ 15:30～16:30	3 ㊦ ふわふわランド ㊮ サーキット遊び ㊩ あそびの達人教室 ㊭ 14:40～16:30	4 ㊦ ママのリフレッシュタイム ㊮ クリスマス飾り作り ぼろろ図書室夜間開館	5 ㊩ テニス教室 ㊮ 9:30～11:30 ㊯ 芸術・文化教室 ㊮ 【由仁町】 16:30～20:00
6 ㊩ 全町女性バレーボール大会 ㊮ 9:00～16:00	7 ㊦ ふわふわランド ㊮ 支援室で好きな遊び	8 ㊦ ふわふわランド ㊮ ボール遊び ㊩ すくすく広場 ㊭ 【絵本セラピー】 10:00～11:30 ぼろろ図書室夜間開館	9 ㊦ 赤ちゃんサロン ㊮ 運動遊び ㊩ ﾗｲﾌﾞｱｯﾌﾟ&ｽﾄﾚｯﾁ ㊮ 10:00～11:10 ㊯ ﾗｲﾌﾞｽﾎﾞｰｰ ㊮ 15:30～16:30	10 ㊦ ふわふわランド ㊮ 支援室で好きな遊び ㊩ あそびの達人教室 ㊭ 14:40～16:30	11 ㊦ ママのリフレッシュタイム ㊮ カレンダー作り 【託児あります】 ぼろろ図書室夜間開館	12
13 ㊩ 子ども会バレーボール大会 ㊮ 10:00～14:30	14 ㊦ ふわふわランド ㊮ 支援室で好きな遊び ㊩ すくすく広場 ㊭ 【クリスマス会】 10:00～11:30 ㊯ ﾗｲﾌﾞｽﾎﾞｰｰ ㊮ 10:00～12:00 ㊯ ﾖｸ 運動 ㊮ 14:00～14:45 ㊯ ﾗｲﾌﾞ&ｽﾄﾚｯﾁ ㊮ 19:20～20:30 ぼろろ図書室夜間開館	15 ㊦ ふわふわランド ㊮ 車遊び ぼろろ図書室夜間開館	16 ㊦ 赤ちゃんサロン ㊮ クリスマス会 【0歳～1歳5か月】 ㊩ さわやかカレッジ ㊮ 10:00～13:00 ㊩ ﾗｲﾌﾞｱｯﾌﾟ&ｽﾄﾚｯﾁ ㊮ 10:00～11:10 ㊯ ﾗｲﾌﾞｽﾎﾞｰｰ ㊮ 15:30～16:30	17 ㊦ ふわふわランド ㊮ クリスマス会 【0歳～1歳5か月】 【クリスマス会】 定員15名（先着順） ※12月1日より申込受付します。 ㊩ あそびの達人教室 ㊭ 14:40～16:30	18 ㊦ ふわふわランド ㊮ 支援室で好きな遊び ㊯ ふるさと南幌みらい塾 ㊮ 9:30～12:00 ぼろろ図書室夜間開館	19 ㊩ テニス教室 ㊮ 9:30～11:30 ㊯ あそびの達人特別教室 ㊮ 9:30～12:00
20	21 ㊦ ふわふわランド ㊮ 支援室で好きな遊び ㊯ ﾗｲﾌﾞｽﾎﾞｰｰ ㊮ 10:00～12:00 ㊯ ﾑｰﾌﾞ ﾗｽﾄﾚｯﾁ ㊮ 14:00～14:45 ㊯ ﾗｲﾌﾞ&ｽﾄﾚｯﾁ ㊮ 19:20～20:30 ぼろろ図書室夜間開館	22 ㊦ ふわふわランド ㊮ 切り紙遊び ㊯ ﾑｯｸｽﾀｰﾄ・子育てﾾｯｯﾄ ㊮ 9:30～11:30 ㊯ なんぼろMANABI家 ㊮ 15:45～16:30 ぼろろ図書室夜間開館	23	24 ㊦ スマイルランド ㊮ ㊦ ふわふわランド ㊮ 手作りおもちゃ ㊯ あそびの達人特別教室 ㊮ 8:30～12:00 ㊯ 冬休みこどもﾌﾞﾗｰ ㊮ 13:30～15:00 ぼろろ図書室夜間開館	25 ㊦ ふわふわランド ㊮ 支援室で好きな遊び ㊯ あそびの達人特別教室 ㊮ 8:30～12:00 ㊯ 冬休みこどもﾌﾞﾗｰ ㊮ 13:30～15:00 ぼろろ図書室夜間開館	26 ㊯ あそびの達人特別教室 ㊮ 8:30～12:00
27	28 ㊦ ふわふわランド ㊮ 支援室で好きな遊び ㊯ ﾗｲﾌﾞｽﾎﾞｰｰ ㊮ 10:00～12:00	29 ㊦ ふわふわランド ㊮ 支援室で好きな遊び ぼろろ図書室夜間開館	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">今月の7>3ポイント</p>  <p style="text-align: center;">なんぼろMANABI家 ㊮ 10月27日(火)</p> </div>	

平成27年10月14日 (水)

防火リングで「火の用心」 ～第15区女性防火クラブ～



第15区女性防火クラブが第15区内の各家庭を訪問し、「火の用心」の文字がかたどられた防火リングを配布するとともに防火を呼びかけました。

まちかど
フォトアルバム
NANPORO Machikado Photo Album

今年も学校給食へ南幌産新米と野菜の提供 ～JAなんぼろ～

JAなんぼろ（荒明稔代表理事組合長）より、学校給食への食材の提供を通じて、子どもたちに南幌町の基幹産業である農業に対する理解と食生活の重要性についての理解を深めてもらうために、南幌産ななつぼし（新米1,000kg）、南幌産野菜（キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも）が提供されました。当日は、清水農協専務理事、三好町長も南幌小学校2年生と一緒に、提供いただいた新米と野菜を使用した「カレーライス」と「キャベツとツナのごま醤油和え」をおいしそうに食べていました。



平成27年10月9日・28日

地域の福祉を語ろう会 ～第6区・西町町内会～

地域の福祉を語ろう会を10月18日(日)に第6区で、11月16日(月)に西町町内会で開催しました。各地域の良いところや課題などの意見を出し、高齢化が進む中で地域で取り組みそうなことを話し合いました。「日頃交流のない人とかかわるにはどうしたらよいだろう」、「声をかけあうって大事だよ」など日頃感じていることを話していました。



西町町内会



第6区

平成27年10月18日・11月16日

平成27年10月19日 (月)

卵配布で献血を呼びかけ ～南幌ライオンズクラブ～

南幌ライオンズクラブは、あいくる・役場・なんぼろ温泉で献血の呼びかけを行い、400ml献血をしていただいた方に卵1パックをプレゼントしました。

医療機関に安定的に血液を供給するためには、年間を通じての献血が不可欠です。献血は身近にあるボランティアです。今後も献血へのご理解・ご協力をお願いします。



火災予防絵画コンクールで入賞 ～白鳥珠理さん(稲穂)～



南空知消防組合では毎年、火災予防の普及、啓発を目的として小学1年生から3年生までを対象に火災予防絵画コンクールを実施しています。今年度は、南空知消防組合管内の各小学校から37点の応募があり8点が入賞、南幌町からは白鳥珠理さん(南幌小学校1年)が入賞され、10月23日南幌小学校にて表彰式が行われました。

平成27年10月23日 (金)

平成27年10月23日 (金)

あいくるで新たな事業がスタート ～高齢者イキイキ健康マージャン～

マージャンを高齢者の仲間、生きがいづくり、認知症予防に役立ててもらおうと「高齢者イキイキ健康マージャン」があいくるで開催され、マージャンになじみのなかった女性の参加もあり、この日は38人中21名が女性。

上級者・中級者・初心者のレベルに分かれ、講師の指導を受けながら、ルールや戦法を学んでいました。今後は毎週1回開催される。お問い合わせは、あいくる保健福祉課健康づくりGまで。(☎378～5888)



南幌町の特産品を作りました ～キャベツキムチづくり体験～



農産物加工センター「ぼけっとハウス」において、小学生の参加児童がキャベツキムチづくりを体験しました。自分の好きな辛さに調整したキャベツキムチと、通常の辛さのキャベツキムチをつくりました。

参加した子ども達からは「お父さんとお母さんに食べさせてあげたい」、「自分でつくったキャベツキムチを真空パックにしてもらってお店で売ってるみたいで嬉しかった」などの声があがっていました。

平成27年10月24日 (土)

平成27年10月24日～31日

役場とぼろろの通用路にスロープが完成 ～地域貢献活動～

㈱南幌土建、但野三興・勝井・花本経常建設共同企業体、富樫・西村経常建設共同企業体、こぶし建設㈱、及川・小谷経常建設共同企業体より南幌町内でのボランティアを目的として、南幌町役場庁舎敷地内でのスロープの造成（役場庁舎と車庫の間のぼろろへの通用路）の申し出をいただき、役場施設の維持向上へ多大な地域貢献活動が行われました。



地域材の魅力を発信 ～木造公共施設構造見学会～



地域材の魅力発信と需要拡大を図ることを目的にした見学会が町民プール工事現場で行われました。見学会は南幌町と空知総合振興局の主催で開催され、空知管内の森林組合や建設業者、自治体担当者など72名が参加し、柱や梁に地域材がふんだんに使用されている様子を見学していました。

平成27年10月26日（月）

リアル野球盤を体験 ～北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミーグループ～

あいくる「ふれあいホール」において、北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミーグループが高齢者いきいきプロジェクトとして実施している「リアル野球盤」を体験しました。今後の老人クラブの活動利用に向けた試行として、各老人クラブから2名参加していただき、日本ハムファイターズで活躍していた市川卓さんと浅沼寿紀さんの指導のもと、本物の野球さながらの雰囲気皆さん楽しくプレイしていました。



平成27年10月29日（木）

交通安全施設設置要望書の提出 ～南幌町交通安全指導員会～



悲惨な交通事故を未然に防ぐための交通安全施設の早期設置要望書を南幌町交通安全指導員会より南幌駐在所（齋藤淳郎所長）に提出しました。



平成27年11月2日（月）

一夜限りのディスコを開催 ～ディスコparty in なんぼろ～

平成27年11月7日・16日

町内の有志で企画している「ディスコparty in なんぼろ」が農村環境改善センターで行われました。今年で3回目となる、一夜限りのディスコ会場には300名以上の方が訪れ、ノリノリな夜を過ごしていました。

後日、実行委員会より、売り上げの一部を町へ寄付していただきました。



結成30周年を迎えました ～南幌町赤十字奉仕団～



南幌町赤十字奉仕団結成30周年記念式典があいくるにて開催されました。当日は、日本赤十字社北海道支部より長年の功績に対して奉仕団に日本赤十字社長感謝状及び各団員に金色有功章や銀色有功章が贈られていました。

平成27年11月11日(水)

「ごみに関する標語」の表彰式 ～南幌町環境衛生組合～

平成27年11月13日(金)

南幌町環境衛生組合(佐藤秀雄組合長)では、ごみの分別、リサイクル等の推進や減量化について広く町民に啓蒙啓発を図ることを目的として、社会見学で衛生施設見学に参加した南幌小学校4年生を対象として「ごみに関する標語」の募集を実施し、10名の入選者に対し表彰を行いました。



「小学生の税についての標語コンクール」 ～南幌町租税教育推進協議会～



南幌町租税教育推進協議会では、租税教育推進の一環として南幌小学校5・6年生を対象とした「小学生の税についての標語コンクール」を実施しています。本年度は、106名・155作品の応募があり、審査の結果、最優秀賞に6年生の斉藤早咲さんの作品の他、優秀賞2点、佳作3点を選出しました。

- 最優秀賞 斉藤早咲さん
- 優秀賞 菱木晴大さん・石川千夏さん
- 佳作 池畑希祐さん・西田悠人さん
榊原愛加さん

平成27年11月13日(金)



人のうごき

11月1日現在
 人口 7,977人 (-17) [-184]
 男 3,792人 (-11) [-83]
 女 4,185人 (-6) [-101]
 世帯数 3,460戸 (1) [3]
 () は前月比、[] は前年比



行事・催し

新年交礼会

町民の皆さんと新年の挨拶を交わすことを目的として新年交礼会を開催します。参加は自由ですので皆さんの参加をお待ちしています。

日 平成28年1月8日(金)
 16時〜(1時間程度)

所 農村環境改善センター

¥ 1,500円

申 12月24日(木)まで

問 総務課総務G

まちの行事(12月)

- ・ 10日(木) 9時30分〜 議会定例会(議場)
- ・ 16日(水) 9時〜12時 行政相談(あいくる)
- ・ 21日(月) 15時30分〜 定例教育委員会(ぼろろ)
- ・ 21日(月) 17時〜20時 夜間収納窓口(役場)

住民手帳

元気に育て(敬称略)

(氏名) 住所 月日 父母名
 東 やまご 大和 稲穂 10・7
 大輔・侑紀

おくやみ申し上げます(敬称略)

(氏名) 年齢 死亡月日 住所
 小林 勇 93歳 10・8 青葉
 中川 幸作 86歳 10・15 9区
 荒木 建悦 90歳 10・23 14区
 後藤 喜與視 80歳 10・28 6区

寄付金ありがとうございました

□ 社会福祉協議会へ(10月)
 (青葉) 小林ハギノ様
 (6区) 松田弘子様
 (9区) 中川和芳様
 (14区) 木村修治様
 (北町) 渡邊英俊様
 (町内) 南幌みどり苑様・たんぽぽの会様・南幌町婦人会様・南幌町宝島の会様・南幌手話サークル「きらら」様・あとキラキラマーケット様・南幌町ボランティア活動登録者連絡会様・南空知4町カラオケ交流会実行委員会様

消費生活相談室

「株式会社ミサワケアホーム」に気をつけて!

ミサワケアホームから「くつろぎの里」ご案内資料」という会員制介護付老人ホームのパンフレットが届いた場合、または勧誘資料に

ついて電話で依頼などを受けた場合は決して応じず、すぐに電話を切ってください。

また、見知らぬ人や事業者から「老人ホームへ入居する権利を譲ってほしい」、「名前を貸してもらいたい」などといった依頼は詐欺です。このような電話がきたらすぐに電話を切りましょう。応じてしまい、後から「犯罪になる。あなたは逮捕される」などと言われ、金銭の支払いを求められても決して支払ってはいけません。心配なことがありましたら、ご相談ください。

問 ■ 消費者ホットライン (☎188) ■ 警察相談専用電話 (☎#9110) ■ 南空知消費生活相談室 (☎0123-7233581) ■ 役場産業振興課商工観光G

臨時福祉給付金を装った振り込め詐欺に気をつけて!

厚生労働省をかたる者から、給付金の支給が決まったので、「050331554199」に連絡するように告げられ、一方的に電話が切られ、その番号に電話をするとテープによりアナウンスが流れる。内容は給付対象

者へガイドランス案内を行っている、ガイドランスに沿って対応できないときは、臨時給付金は失効するという内容です。このような電話がきたら、すぐに電話を切ってください。心配なことがありましたら、ご相談ください。

問 ■ 南空知消費生活相談室 (☎012337233581) ■ 役場産業振興課商工観光G

還付金等詐欺多発中! ATMで医療費は返ってきません!

「携帯電話を持ってATMへ」や「複数のカードを持ってATMへ」こんな言葉を言われたら「詐欺」です。冷静になって家族や知人・警察に相談しましょう
 問 南幌町生活安全推進協議会(事務局:住民環境交通G)

「ご要望に合わせて...」
 「ご葬儀を...」
 「ご相談ください」
 せしめー丸田
 ☎090-1642-9995



今月の納期限

12月25日(金)

町道民税	4期
国民健康保険税	7期
介護保険料	6期
後期高齢者医療保険料	6期

お問い合わせ 税務課・住民課医療介護G

募 集

まちづくり活動支援事業補助金

町では、協働のまちづくりを推進するため、地域の課題解決などに取り組み活動を積極的に応援します。この事業は、町内の団体（5名以上）が自主的に取り組む公益的・非営利かつ特色ある活動に対して助成します。

なお、団体が円滑な事業推進のために町でサポートすることもできます。また、既存の団体活動事業であっても、この補助金を活用して新たな工夫が加えられる事業も対象となります。

ただし、本町から団体運営に関する補助金を受けている団体は除きます。

実施事業期限 平成28年2月15日(月)までに完了する事業

申 12月15日(火)まで

補助メニュー

- ① 協働のまちづくり事業(補助率10分の8以内・補助上限額50万円)
- ② 地域コミュニティ活性化事業(補助率10分の7以内・補助上限額30万円)
- ③ 地域交流推進事業(補助率

10分の5以内・補助上限額30万円)

※申請をお考えの団体は、必ず事前にご相談ください。

問 まちづくり課企画情報G

姉妹町交流研修補助金

姉妹町である熊本県多良木町への研修旅行などの経費の一部を助成します。

対 ■ 各種団体及びグループ並びに家族の場合は、構成する方のうち南幌町の住民

■ 法人及び会社などの場合は南幌町の住民である社員

補助額 1人につき1回を限度に2万円(12歳未満については1万円)

申 研修旅行などを実施する日の30日前までに次の書類を持参してください。

- 研修計画書
- 研修参加者名簿

問 まちづくり課企画情報G

自衛官募集

◎ 自衛官候補生(男子)

受付 通年

対 18歳以上、27歳未満

◎ 高等工科学校生徒(男子)

受付 平成28年1月8日(金)まで

対 中学校卒業(見込) 17歳未満

問 自衛隊札幌地方協力本部 恵庭地域事務所(☎0123-345438)

指定管理者を募集します

町では、なんぼろ温泉ハート&ハートの平成29年度(平成29年4月1日)からの指定管理者を募集します。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

募集公告 12月10日(木)(予定)
受付 平成28年1月13日(水)
問 産業振興課商工観光G

太陽光発電システム設置
 ペレットストーブ購入補助

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。

なお募集については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5件 ■ ペレットストーブ購入費用4件

申 12月18日(金)まで

問 まちづくり課企画情報G

暮 ら し

パスポートの申請・交付手続

南幌町に住民登録がある方のパスポートの申請・交付は役場住民課で行います。

受付時間 ■ 申請：9時～16時30分 ■ 交付：9時～17時

※土・日曜日、祝日、年末年始を除きます。※申請から交付まで約2週間(閉庁日を除く)かかります。

問 住民課戸籍年金G

広 告

すべての相談の
 相談料が
無料に
 なりました。

あなたの
 悩みに
 コタエを
 出します

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

広 告

冬期講習のご案内
 ～伸学予備校フォース～

私立中学・高校、大学への
 受験対策/中間・期末
 テスト対策など

送迎します!

☎378-2000
 ☎080-4046-0200(鈴木)
 住所：南幌町南16線西5番地



東日本大震災義援金 11月5日現在

日本赤十字社北海道支部
南幌町分区

5,490,005円

平成28年3月末まで義援金を受付けています

平成28年度償却資産申告書の提出について

1月31日を期日として、固定資産税における償却資産(事業用資産)の申告書を提出していただいているところですが、マイナンバー法の施行に伴い、提出の際にご本人確認が定められておりますのでご理解とご協力をお願いいたします。

【本人が提出される場合】

通知カード(個人番号カード)と身分証明書(顔写真付のもの)で確認

【本人が郵送により提出される場合】

通知カード(個人番号カード)の写しの添付により確認
 【本人以外の方が提出される場合(郵送も同様)】

委任状と、代理人の身分証明書(顔写真付のもの)、申告者の通知カード(個人番号カード)の写しにより確認
問 税務課課税G

忘れていませんか?

「高校生通学費補助申請」

子どもの教育に係る経済的負担を軽減するため、高校生の通学費を一部補助しています。忘れずに申請して

ください。

対 南幌町に住所を有し、自宅から高校に通学する生徒の保護者(町税等の滞納がないこと)

補助額 公共交通機関の定期購入額の2分の1(月額上限1万円) ※公共交通機関にはバス事業者が営む有償スクールバスを含みます。

申 申請書に、学生証・通学定期券のコピーをつけて、定期券の有効期間内または購入日から3カ月以内に教育委員会へ提出してください。申請書は教育委員会にあります。 ※南幌町ホームページからもダウンロードできます。

注意事項 通学定期券を更新する前に必ずコピーを取ってください。(更新時に古い定期券が回収されるため)
問 教育委員会生涯学習課学校教育G

年末年始の火災予防

師走を迎え何かとあわただしい時期となりました。

この時期は、火に対する注意がおろそかになり、多くの火災が発生しています。火災の多くはちょっとした「気の緩み」や「不注意」から発

生します。タバコの不始末やストーブ、コンロの消し忘れには十分注意しましょう。また、年末の大掃除に合わせ、避難口、消火設備、火気設備の点検を行うなど、忙しいときこそ「火の用心」を心掛け、火災のないお正月を迎えましょう。

問 消防南幌支署



その他

危険物取扱者・消防設備士試験

試験日 平成28年1月31日(日)
申 12月8日(火)～16日(水)(書面) ■ 12月5日(土)～13日(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

消防設備士講習

申 12月11日(金)まで
日 平成28年1月13日(水)～3月11日(金)
¥ 講習区分ごとに7,000円(北海道収入証紙)
所 札幌市他
問 消防南幌支署

弁護士による無料法律相談会(12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

飲酒運転は犯罪です!!

《酒酔い運転》

言語動作が正常でない酩酊状態で運転する行為
違反点35点免許取消し・100万円以下の罰金

《酒気帯び運転》

吸気1ℓ中アルコール濃度0.15mg以上0.25mg未満の場合
違反点13点免許停止90日・50万円以下の罰金

◆南幌町交通安全運動推進協議会◆

Health News

歯科医師通信 喫煙とお口の健康の関係

南幌みどり野歯科 院長 武田忠孝

喫煙は私たちの身体にとって「百害あって一利なし」。もちろん、お口の健康にとっても望ましくない影響を及ぼします。歯周病・虫歯・口腔がんなどのリスクを高めることです。順に説明していきましょう。

非喫煙者に比べて、喫煙者の罹患率が5~7倍も高いと言われるのが歯周病です。歯周病は単なる歯茎の炎症ではありません。初期症状は歯肉の炎症ですが、進行するにつれ歯を支えるあごの骨が溶けて歯がぐらつき、最終的には歯がポロリと抜け落ちてしまうこともあります。



なぜ、喫煙が歯周病を引き起こすのか？その要因は、タバコに含まれるニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質で、体内に取り込むと歯肉の毛細血管が収縮し、血行不良を起こします。その結果、歯肉の組織が破壊され、歯周病を進行させます。

ちなみに、喫煙しながら歯周病の治療をしたとしても、歯肉の血液循環が悪い状態の中では免疫機能が弱まるため、治癒力が低下してしまいます。海外の歯科医師の間では、「喫煙者の歯周病治療は無駄」という意見もあるほどです。

また、喫煙の習慣を続けることによる免疫力の低下は、口内の病原菌への抵抗力が弱くなるため虫歯の発生にもつながりやすくなります。もっと深刻になると、口腔内のがん(舌がん等)になる確率も、非喫煙者に比べて約4倍になっているというデータもあり、喫煙は明らかに口のお健康を損ねるリスクの高い行為です。



それでも、まだタバコを吸いますか？

最後に 親が喫煙している子どもの虫歯のなりやすさは、タバコを吸わない両親の子に比べて約2倍とされています。自分の健康だけではなく、大切な家族にも影響を及ぼす「受動喫煙」。タバコの害は、自分自身の問題だけではないことを知って、「続ける・やめる」を選択して欲しいと思います。

ひだまりサロン

12月3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

12月15日(火)
10時~12時 クリスマス会(要予約:12月3日まで)
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

忘れず接種！高齢者肺炎球菌予防注射

■対象者■
平成28年3月31日現在で、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方

※平成28年4月からは、**町からの助成を受けて接種することができなくなります**ので、忘れずに接種しましょう。

12月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食講習会	8日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診 歯科検診・フッ素塗付	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、 あたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	月曜日~土曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金：1,000円
快足シャキット倶楽部	1日(火)・4日(金)・8日(火) 11日(金)・15日(火)・18日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	3日(木)・10日(木)・17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) 10:00~12:00	岩見沢保健所	要予約(☎0126~20~0122)
	21日(月) 13:00~15:00	あいくる	要予約



4人分の材料

[具 材]

鶏ひき肉	320g	ナンプラー	大さじ2
ピーマン	4個	オイスターソース	小さじ2/3
玉ねぎ	2/3個	バジル(乾)	小さじ1強
にんにく	1片	卵	4個
オリーブオイル	大さじ1	サラダ油	適量
塩	小さじ1/5	ご飯	適量

簡単おいしい♪ガパオライスの作り方



①ピーマンを1口大、玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。



②フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくと玉ねぎ、鶏ひき肉を炒める。火が通ってきたらピーマンを入れさらに炒める。



③ナンプラー、オイスターソース、塩で味つけをし、乾燥バジルを加えて火を止める。



④フライパンにサラダ油を引き、半熟の目玉焼きを作っておく。

⑤ご飯に具材をのせる。その上に作っておいた目玉焼きをのせて完成。



簡単おいしい♪ガパオライス

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 44



辻野^{ちはる}千春さん 【中央】
 健^{たける}くん (4歳)
 彩樹^{あやき}ちゃん (2歳) 親子

家でもよく作る辛くないガパオライスです。本来は唐辛子も入って辛いのですが、子どもも食べるので食べやすくしています。作り方もとても簡単ですし、その時ある野菜やキノコを入れて作ってみてください。

【アレルギー卵】

【1人分540キロカロリー 塩分2.6g】
 ※ご飯を150gとして計算

栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

にんにくの香り成分「アリシン」は、殺菌作用があり、切ったり、つぶしたりすることで発生します。香りのある食材には、しょうが、しそ、唐辛子やバジルなどの香辛料があります。これらは料理に入ると味が深まり、塩分の高い調味料(しょうゆ・味噌・塩など)も少なくなるため、血圧が高めの方におすすめです。

nanporo club からポイント!

目玉焼きの硬さはお好みですが、半熟にして全体を混ぜて食べるのがお勧めです。



広報なんぽろ

平成27年12月号
 (通巻637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 山東印刷(株)
 南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
 南幌町Facebookページ <https://www.facebook.com/nanporotown>
 南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp