

広報

なんぽろ



元気で健康な一年となりますように

みどり野幼稚園で行われた毎年恒例の「お餅つき。」
先生や家族と迫力のある大きな杵でお餅をぺったん
ぺったん。美味しくできたかな～？

2017

1

No. 650

平成28年度 南幌町功労表彰



自治・産業・福祉・教育の分野にわたって町政振興に寄与された方を表彰する南幌町功労表彰が12月9日(金)に役場議場で行われ、町長から表彰状並びに功労章が贈られました。

皆さんの主な功績は次のとおりです。

写真左から
木戸正行さん、伊藤直喜さん、岩崎正雪さん

きど まさゆき
木戸 正行さん 67歳(8区)
消防団員
昭和48年4月～平成28年3月(43年)

いとう なおき
伊藤 直喜さん 72歳(西町)
交通安全指導員
昭和60年4月～平成28年3月(31年)

いわさき しょうせつ
岩崎 正雪さん 76歳(青葉)
交通安全指導員
昭和61年4月～平成28年3月(30年)



北海道社会貢献賞（自治功労者）を受賞

さとう しょういち
～佐藤 正一さん（三重）～

元町議会議員の佐藤正一さん(67歳)が「北海道社会貢献賞」を受賞されました。

この表彰は、北海道が多年にわたり地方自治の進展に貢献された方々に感謝し、その功績を末永く顕彰するために贈られる賞で、11月30日(水)札幌市京王プラザホテルにおいて、高橋はるみ北海道知事から、表彰状と記念品が授与されました。

佐藤さんは、平成7年から町議会議員として、5期20年にわたり、地方自治の推進と南幌町発展のために尽力されました。



皆さんのご意見をお聞かせください

～パブリック・コメントの募集～

町では、次の計画策定に向けた検討を進めており、その計画案について町民の皆さんからのご意見を募集します。

■意見を募集する計画

(1)第6期南幌町総合計画（素案）【計画期間：平成29年度～平成38年度】

《担当課：まちづくり課企画情報G》

時代の変化や新たな課題に柔軟かつ適正に対応し、また、町民と行政による協働のまちづくりを推進するため、まちの将来像やまちづくりの方向性・目標などを定めた新しい総合計画を策定します。

(2)南幌町公共施設等総合管理計画（案）【計画期間：平成29年度～平成38年度】

《担当課：総務課財務G》

様々な社会情勢を踏まえ、公共施設等の全体像を明らかにし、長期的な視点を持って、公共施設等の総合的かつ計画的な管理を推進するため、適正管理に関する基本的な方針などを定めた総合管理計画を策定します。

(3)第3期南幌町社会教育中期推進計画（案）【計画期間：平成29年度～平成33年度】

(4)南幌町子どもの読書活動推進計画（案）【計画期間：平成29年度～平成33年度】

《担当課：教育委員会生涯学習課社会教育G》

時代の変化や様々な地域の課題に対応した町民の主体的な社会教育活動の推進と、子ども達の豊かな読書活動の環境整備を進めるため、目標や方向性などを定めた社会教育中期推進計画と子どもの読書活動推進計画を策定します。

■計画案の閲覧場所

ホームページ、各担当課及び情報コーナー（役場、あいくる、夕張太ふれあい館）でご覧ください。

■意見の募集期間

1月1日(日)～1月27日(金)

■意見の提出方法

意見等提出用紙は、閲覧場所に配置しておりますので、ご意見のある計画名、住所、氏名または団体名、連絡先などを必ず記入してください。これらの記入がない場合は無効となります。

なお、電話や口頭でのご意見はお受けできません。

▷電 子 メール p-nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp

▷F A X ○意見を募集する計画（1）・（2） 378～2131
○意見を募集する計画（3）・（4） 378～6630

▷持参または郵送 ○意見を募集する計画（1）
〒069-0292 南幌町栄町3丁目2番1号
南幌町役場 まちづくり課企画情報G
○意見を募集する計画（2）
〒069-0292 南幌町栄町3丁目2番1号
南幌町役場 総務課財務G
○意見を募集する計画（3）・（4）
〒069-0237 南幌町栄町3丁目3番1号
ぽろろ 生涯学習課社会教育G

■意見募集結果の公表

提出いただいたご意見は、募集期間終了後に内容ごとに整理・検討した結果を、ホームページや広報で公表し、情報コーナーや各担当課においても公表資料を配置する予定です。

なお、個々のご意見等には直接回答はしませんのでご了承願います。

これからの時期は暴風雪に万全の備えを！

【総務課総務G】

例年、暴風雪による交通障害、屋根の雪下ろし中の転倒が多数発生しています。

自分は大丈夫と思われがちですが、冬期間の気象状況は、特に変化が著しく、出かけるときは大丈夫でも、外出先では暴風雪による視界不良など、「あわや」と思われた方も多いと思います。

冬本番を迎え、日頃から気象情報に注意して、暴風雪が予想されるときは、家の中で過ごすなど外出は避けて常に「正しい知識と心構え」を持つことで、「雪害」に対する意識を高め、慌てずに冷静な判断に努めましょう！

「警報」とは？

向こう3時間の予想により発令されています。

暴風雪（大雪）警報発令の場合は【無理な外出を避ける】判断も必要となります。

【車で出かける際の心得】

- ※出発前…スコップ、けん引ロープ、長靴、防寒服、手袋などを車に準備、飲み物や非常食、燃料が十分あるか確認を！
- ※走行中…ラジオなどで道路・気象情報の確認、吹雪が激しい時は近くの店舗など駐車スペースのある場所で休憩を！
- ※吹雪で動けなくなったら…マフラーが雪に埋まると危険、J A Fなど救助を呼ぶ、車から出る時は後続車に注意を！

【屋根の雪下ろし】

- ※複数で行う…ハシゴを支えたり、安全を確認したり、万一の際は救助のために！
- ※命綱をつけて…万一滑った場合や雪の急落に備えて！
- ※周囲も確認…通行人や子どもなどに十分注意を！

広告

**葬儀のご相談は
お気軽に**

厚生労働省認定
(一級葬祭ディレクター)

セレモニー丸田

☎090-1642-9995

広告

あなたの
悩みに

すべての相談の
相談料が
**無料に
なりました。**

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

冬の積雪寒冷期交通安全運動

運動期間：1月6日(金)～1月15日(日)

❄冬道の安全運転のポイント❄

- ▷スピードを抑えて安全運転を！
- ▷車間距離は広めに確保！
- ▷急ハンドル、急加速、急ブレーキは禁物！
- ▷早め合図ブレーキで後続車への気配り！

南幌町交通安全運動推進協議会

広告

イタニ塗装工業

— こんな症状、ございませんか？ —

- 外壁や窓廻りのコーキングがヒビ割れてきた
- 外壁をさわると手に白い粉がつく
- 屋根などの鉄部がサビてきた
- 外壁や屋根にツヤが無く汚れてきた

その他なんでもご相談ください！
↓お問い合わせはコチラ↓

見積り無料

☎090-5076-8476

〒069-0231
南幌町北町6丁目6-5
FAX.011-802-5404

塗装の事なら
イタニ塗装に
お任せ下さい！



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 TEL011-382-2332

「仕事のため子どもの迎えに間に合わない…」、「上の子の参観日だけど、下の子、誰かみていてくれないかしら…」、「たまには1人で外出したい…」など、こういった悩みは子育て中の家庭なら誰もが経験しているのではないのでしょうか？

ファミリー・サポート・センターは、こうした方々を地域ぐるみで応援し、子育てしやすい環境づくりをお手伝いする仕組みになっています。いざというときのために、会員登録しておきませんか？

会員の種類	条件
子育てのサポートをしてほしい会員【依頼会員】	0歳から小学校6年生までのお子さんをお持ちの方
子育て中の家庭をサポートしたい会員【提供会員】	・心身ともに健康な20歳以上の方 ・町主催の講習会を全日程受けた方
子育てをサポートしてほしいし、サポートもしたい会員【両方会員】	依頼会員と提供会員の条件を満たす方

- サポートの内容
- ・保育園や小学校等の開始前、終了後の預かりや送迎
 - ・参観日などの園や学校行事の際の預かり（場所は園や学校でもOK）
 - ・保護者の病気や急用、買い物等外出、リフレッシュの際の預かり
 - ・その他、会員の育児に関して必要な援助等

※事前に会員同士の顔合わせを行い、お子さんの情報や預かる場所等、打合せをします。

■援助時間 7時～21時（原則） 土曜・日曜・祝祭日も利用可

■利用料金 ・月曜日～金曜日（7時～21時まで）・・・30分につき300円
・土曜日、日曜日、祝祭日並びに上記以外の時間・・・30分につき350円

※交通費、食事代、おやつ代、おむつ代等は依頼会員が負担

※依頼会員に登録された方に無料利用助成券（お子さん1人につき30分券6枚）を交付。

～『提供会員』講習会の受講者募集!!～

日程	講習時間	内容	場所
2月20日(月)	9時～12時	事業説明・保育の心と子どもの世話・子どもの遊び	保健福祉総合センター あいくる
2月21日(火)		子どもの身体の発育と健康・栄養と食生活	
2月23日(木)		子どもの事故と安全・心の発達過程と障がい	

■持ち物 筆記用具

■申込締切 2月10日(金)

■受講料 無料

※託児が必要な場合は、事前にご相談ください。

■申込み・お問い合わせ 保健福祉課健康子育てG（☎378～5888・FAX378～5255）

電波の安全性に関する総務省施策の説明と、医療機関における適正な電波利用環境の実現及び無線LAN利用における情報セキュリティ上の脅威と対策について専門家を招き、説明会を開催します。

■開催日時 2月16日(木) 14時～17時（開場13時30分）

■場 所 北農健保会館 大会議室（札幌市中央区北4条西7丁目1-4）

■参加料 無料

■申込期限 2月6日(月)

■定 員 100名 ※定員になり次第締め切りとなります。

■申込み・お問い合わせ ファックス又は電子メールにより、「電波の安全性に関する説明会（札幌）」と記入し、氏名、連絡先電話番号等を明記の上、お申し込みください。

株式会社ペスコ 「電波の安全性に関する説明会（札幌）」係

FAX03～3435～9586

✉denpa-sapporo@pesco.co.jp

1ヵ月の医療費の一部負担金（食事代や差額ベッド代などは除く。）が、所得や年齢に応じて定められている自己負担限度額を超えた場合、超えた額が加入している健康保険から支給されます。高額療養費は申請することによって支給されますので、支給対象と思われる方は忘れずに申請してください。

ただし、南幌町国保以外の健康保険に加入されている方は、申請方法が違いますので加入されている健康保険に直接お問い合わせください。（南幌町国保に加入の方は支給申請についてお知らせする通知はがきを送付します。）

また、診療月の翌月1日から2年で時効となり申請できなくなりますので、ご注意ください。

■医療費の計算方法

以下の方法で計算した個人ごとの一部負担金が、所得や年齢に応じた自己負担限度額を超えた場合は、高額療養費の対象となります。

□同じ診療月の医療機関ごと（外来・入院・歯科に分けて）に、一部負担金（3割）が21,000円以上のものを合算。（70歳以上の方は金額、歯科・調剤の区別なく全て合算）

■70歳未満の方の自己負担限度額（月額）

所得要件（区分）	月額
旧ただし書き所得※1901万円超（ア）	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1 % (過去12ヵ月の間で4回目以降限度額140,100円)
旧ただし書き所得※1600万円超～901万円以下（イ）	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1 % (過去12ヵ月の間で4回目以降限度額93,000円)
旧ただし書き所得※1210万円超～600万円以下（ウ）	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1 % (過去12ヵ月の間で4回目以降限度額44,400円)
旧ただし書き所得※1210万円以下（エ）	57,600円 (過去12ヵ月の間で4回目以降限度額44,400円)
住民税非課税世帯（オ）	35,400円 (過去12ヵ月の間で4回目以降限度額24,600円)

※1 旧ただし書き所得とは、総所得総額から基礎控除（33万円）を引いた所得をいいます。

※2 所得の確認ができない方がいる場合は、区分（ア）になります。

※3 所得要件の（ア）～（オ）は「認定証」に記載される区分を示しています。

■70歳以上の方の自己負担限度額（月額）

区分	外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）
現役並み所得者	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1 % (過去12ヵ月の間で4回目以降限度額44,400円)
一 般	12,000円	44,400円
低 所 得 II	8,000円	24,600円
低 所 得 I		15,000円

■申請には領収証（原本）と印鑑・世帯主及び該当者の個人番号通知カード・本人確認の書類（免許証等）・振込先の通帳が必要です。領収証は、再発行されませんので大切に保管してください。

入院するとき・外来で高額な診療を受けるときは

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額認定証」の交付を受けてください。

75歳未満（後期高齢者医療制度の対象となる一定の障害があると認定された人は除く）の方が入院するとき、「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、医療機関窓口で提示した場合、ひとつの医療機関窓口での同月中の支払いが自己負担限度額までとなります。

保険が適用される高額な診療を受ける方は、一時的な負担を減らすことができる場合がありますので、ご利用ください。ただし、70歳以上の方の場合は住民税非課税世帯であることが交付対象となります。

※国民健康保険税に滞納のある世帯には認定証は交付できません。

■申請に必要なもの…国民健康保険証、印鑑、世帯主及び該当者の個人番号通知カード、本人確認の書類（免許証等）

■高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、申請は住民課医療介護 G で申請してください。

□ 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが 0 円の場合は対象となりません。

□ 支給額が 500 円以下の場合は支給されません。

■ 自己負担限度額表 【1 年分の自己負担額の計算期間：8 月 1 日～翌年 7 月 31 日】

負担割合	区分		自己負担額の合計の基準額
3 割	現役並み所得者		67万円
1 割	一 般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ※1	31万円
		区分Ⅰ※2	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が 0 円（公的年金収入のみの場合、その受給額が 80 万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

■医療費通知を全受診者へ送付します

これまでは希望者にお送りしていましたが、平成 28 年 9 月送付分より全受診者（平成 28 年 1 月～6 月に受診された方）にお送りします。なお、発行時期は従来の 9 月と翌年 3 月に変更ありません。

■医療費通知の活用について

□ 医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。

□ インフルエンザ予防や健康診査など、皆さんの健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。

□ 診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

※確定申告（医療費控除）の際の添付資料としては使用できません。

※この通知は皆さんの受診状況についてお知らせするもので請求書ではありません。

■お問い合わせ 住民課医療介護 G または北海道後期高齢者医療広域連合（☎290～5601）

南幌町、長沼町、栗山町、由仁町の 4 町では、近年増加傾向にあるサイクリストを南空知エリアへ誘客するため、広域マップや P R 動画の制作、WEB サイト構築、案内・誘導板の設置などの事業を展開するにあたり、本事業への協賛店を募集しますので積極的な参加をお願いします。

■対象者 4 町内に所在する観光施設、飲食店、商店等

■協賛内容 マップの設置、アンケート（依頼・回収）、グッズの配布

■特典 マップ掲載、WEB での告知、協賛店表示板の貸与

■申込方法 申込用紙に必要事項を記入し提出願います。

※申込用紙は産業振興課商工観光 G に設置しております。

■申込期限 1 月 13 日（金）

■申込み・お問い合わせ 産業振興課商工観光 G

警察官や銀行職員を名乗り、「押収した証拠にあなた名義の口座があったので、預金を守るためお金をおろしてほしい」、「お札を調べるのでお金を取りに行く」などと言い、現金を用意させ自宅に受け取りに来るものです。警察官や銀行職員が現金を用意してほしいなどお願いすることは絶対にありません。そのような電話がかかってきた時は、すぐに警察に通報しましょう！

topics

07

臨時職員を募集します

あいくる保健福祉課
福祉障がい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～17時まで
- 勤務日 平日の週3日程度
- 賃金 日当6,100円（交通費は支給しません）※雇用保険加入
- 雇用期間 2月末から6ヵ月程度（予定）
- 申込期間 1月10日（火）～23日（月）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 保健福祉課福祉障がいG（☎378～5888）

topics

08

介護支援専門員の資格を持った社会福祉士を募集します

あいくる保健福祉課
高齢者包括G

- 資格 社会福祉士かつ介護支援専門員の資格があり普通自動車運転免許を持つ方
昭和52年4月2日以降に生まれた方
- 募集人数 1名
- 採用期間 平成29年4月1日から平成30年3月31日まで
- 業務内容 地域包括支援センターでの業務
 - ・高齢者の生活支援コーディネーター
 - ・認知症支援や介護予防事業
- 身分・待遇 町の嘱託職員として、非常勤の職員に対する給与その他の給付に対する条例等による。
※社会保険加入、有給休暇有り、通勤旅費有り
- 勤務日・時間 月曜日～金曜日（土・日曜日、祝日は休み）
8時30分～17時（うち休憩時間45分）
- 勤務場所 保健福祉総合センターあいくる（南幌町中央3丁目4番26号）
- 応募方法 履歴書（写真付き）、社会福祉士免許と介護支援専門員証の写しを添付提出
- 募集期限 1月20日（金）まで
- 申込み・お問い合わせ 保健福祉課高齢者包括G（☎378～5888）

topics

09

働いている調理師の皆さんへ！

岩見沢保健所
☎0126～20～0116

調理師法では、調理業務に従事している調理師の方は、2年ごとに、12月31日現在の調理従事場所等を届け出なければならないと定められており、今年は届出の必要な年となっています。

- 届出が必要な方とは、次の施設、店舗で調理の業務に従事している調理師の方です。
 - ・寄宿舍、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多人数に飲食物を調理して供与している施設
 - ・飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業
- 届出は、あなたが働いている地域を担当区域としている一般社団法人北海道全調理師会各支部に1月15日までに行ってください。
- 届出用紙は、地域の一般社団法人北海道全調理師会各支部、北海道岩見沢保健所（北海道空知総合振興局保健環境部保健行政室）、由仁支所（由仁地域保健支所）に備えてあります。
また、インターネットでの届出も可能です。次のアドレスもしくはQRコードからアクセスしてください。

<https://www.harp.lg.jp/SksJuminweb/EntryForm?id=A0Vie6SV>

- お問い合わせ
 - ・岩見沢保健所（☎0126～20～0116）
 - ・岩見沢保健所由仁支所（☎0123～83～2221）
 - ・北海道全調理師会由仁支部
馬追温泉 新納和則（☎0123～88～3737）



今年度最後の集団健診です。まだ健診を受けていない方は、ぜひ、この機会に受診しましょう。

- 健診対象者 ・南幌町国民健康保険に加入している30歳から74歳までの方
・住所が南幌町で後期高齢者医療に加入している方

※平成28年4月1日から健康診査または人間ドックを受けていないこと。

- 健診料金 1,000円
■健診日 2月26日(日)
■健診場所 保健福祉総合センターあいくる
■申込期限 2月6日(月)

【特定健診と一緒にがん検診を受けませんか？】

40歳以上の方は加入する保険に関係なくがん検診を受診することができます。

なお、特定健診と一緒に希望するがん検診を受けることもできますので、ご希望の方は特定健診を申し込みする際にお問い合わせください。

■特定健診に追加できるがん検査と料金

検査項目	料金	検査方法	対象者・条件
胃がん	1,000円	バリウム検査	40歳以上
肺がん	400円	レントゲン検査	40歳以上
大腸がん	500円	便検査	40歳以上
前立腺がん	500円	血液検査	50歳以上・男性

- 申込み・お問い合わせ 保健福祉課健康子育てG (☎378～5888)

～忘れていませんか？健康ポイント～

国保特定健診及びがん検診を受診すると受けた検査に応じたポイントがもらえます。

このポイントは、健診結果と一緒に健康チケットとしてお渡ししています。

まだ、利用していない健康チケットがお手元にありましたら、有効期限をお確かめのうえお早めにご利用ください。

携帯電話に身に覚えのないアダルトサイト動画料金の請求メールが届いた。インターネットで「消費者センター」を検索し「無料相談窓口」のフリーダイヤルに電話をしたら「解決するには3万円かかる」といわれた。この場合は、契約していなければ解決するのにお金はかかりません。

しかし、ワンクリック請求の被害を救済すると言って、費用を請求させる「二次被害」が多発しています。公的機関等を名乗って「無料の相談窓口」と思わせているケースもあるので注意が必要です。

不安なときは消費生活相談室にご相談ください。

- お問い合わせ ・南空知消費生活相談室(栗山町勤労者福祉センター ☎0123～72～3581)
毎週月・木曜日 13時～16時
・産業振興課商工観光G(消費生活相談窓口)

まちづくり職員出前講座のアンケート調査について

まちづくり課企画情報 G

町では、町民の皆さんが「知りたい、聞きたい、学びたい」内容を職員が地域へ出向いて話をする「まちづくり職員出前講座」を行っており、現在は58種類のメニューがあります。

アンケートは、「こんな講座があったら参加してみたい」「こんな講座を受けてみたい」等ご意見をお聞きし今後においてメニュー作りの参考とさせていただきますのでご協力ください。

- アンケート用紙及び講座メニュー一覧表 今月号に折り込みしています。
■提出方法 役場への持参、郵送、FAX、町民意見箱への投函 ■提出期限 1月31日(火)

NEW

参加者募集!!

冬のエクササイズ教室

あたり一面雪に覆われ、どうしても外に出るのが億劫になるこの時期。せっかく夏の間続けてきた運動をやめてしまう人もいるのではないのでしょうか。スポーツセンターでは、年間を通して実施しているフィットネス教室の他に、新たに「冬のエクササイズ教室」を開催します。冬の運動不足解消にぜひ参加ください。

無料

冬も楽しく運動を！

- 日時** 毎週木曜日 10:00~11:30
 (1月19日から3月23日までの期間)
- 場所** スポーツセンター
- 指導** スポーツ指導員
- 内容** ウォーキングをメインとし、ストレッチ、軽負荷のトレーニングや姿勢矯正の指導をその方に合わせた強度で行います。
- 申込み** 不要(時間までにお越しください)
- 参加費** 無料(町外の方は利用券の購入が必要です)
- 持ち物** 動きやすい服装、上靴、飲み物など
- 問合せ** スポーツセンター

スポーツ指導員
竹居田太一郎



初めての人でも安心です。気軽に楽しく、一緒に汗を流しましょう！

フィットネス教室の紹介

専門のインストラクターが楽しく安全に指導します。自分に合ったプログラムで心も体もリフレッシュしましょう！

- 場所** スポーツセンター格技場
- 申込み** 不要 **参加料** 無料
- 持ち物** 動きやすい服装、上靴、飲み物など

チューブストレッチ&ヨガ



月曜日
14:00~14:45

ゴムチューブのトレーニングで筋力UP！骨粗しょう症の予防にも効果的。月に1回のヨガもあります。

エアロ&ストレッチ

月曜日
19:20~20:30

軽快な音楽に合わせて体を動かしストレス発散。最後はゆったりとストレッチでリラックス。1日の疲れもこれでスッキリ解消！

ソフトエアロ&ストレッチ



水曜日
10:00~11:10

音楽に合わせて楽しく体を動かした後は、ゆっくりとしたストレッチで体をほぐしましょう。

1/29開催!

全町ミニバレーボール大会

～出場者募集!!～

全町ミニバレーボール大会では、行政区（町内会）毎にチームを作り大会に出場しています。

規定の選手が集まらない行政区や行政区のない地域の方でも合同チームとして大会に出場することができますので、お気軽にスポーツセンターまでご連絡ください。



スポーツセンター室内パークゴルフ場開設



冬期間の運動不足解消に室内パークゴルフで楽しく汗を流しましょう!!

日時 1月18日～3月29日 13時～15時

毎週水曜日（全11回）

場所 スポーツセンターアリーナ

内容 9ホールのコースを設定し、自由にプレーすることができます。

※クラブとボールは貸出します。

※ご自分のクラブを使用する場合は、床に傷がつかないように布テープなどで下部を覆ってください。

料金 町民無料 **問合せ** スポーツセンター



第63回全空知バドミントン選手権大会結果 （小学生の部）

大会日 11月20日（日）

場所 岩見沢スポーツセンター

結果 ◆女子シングルス（5・6年）
渡辺真歩 1位 砂田杏珠 3位
◆女子ダブルス（5・6年）
渡辺真歩・砂田杏珠組 2位

第12回定例教育委員会 開催結果

12月21日（水）

◆平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の公表について

提案し、承認されました。

◆第4回議会定例会一般質問について
報告しています。

社 教 委 員 っ り ん (4)

社会教育審議会の新委員さん4名をシリーズで紹介します。

「学校で受ける教育以外全てが社会教育」と先輩委員の皆さんが口を揃えて言います。普段私たちがスポーツや芸術、学習活動をしているほとんどの事が当ではまり、社会教育係ではまだ皆さんへのより良いサポートが出来ないかと日々尽力されていますので、皆さんのご要望をぜひ社会教育へ届けていただきたいと思います。

私も、町民と社会教育の懸け橋となれるよう、また、より良い事業展開が出来よう頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

このたびご縁がありまして2年間の社会教育審議会委員を務めさせて頂くことになりました。

まったくの無知の状態でお引き受けしまして、先輩委員さんや教育委員会の職員の方々に教えていただきながら社会教育について色々と勉強させて頂いています。

まだほんの少しか活動していませんが、社会教育というものの範囲の広さ、教育委員会で受け持つ事業の多さに驚いています。

委員 角 尚史



ふるさと南幌みらい塾

～誰でも簡単にできる！～ 南幌産大豆を使った豆腐作り

地元で採れた大豆を使った豆腐作りに挑戦します。

日時 2月24日(金) 9:30～11:30

場所 ほろろ調理室

講師 田中 玲子 氏
(ふるさと南幌みらい塾運営委員)

内容 型枠・ざる豆腐を1丁ずつ作ります。

参加費 塾生: 100円 一般: 400円

定員 12名(先着順)

持ち物 エプロン、三角きん、タッパ

申込み 1月6日(金) から31日(火)



～本物をプロから学ぶ～ 本格ソーセージ作り教室

自宅ではなかなかできない本格ソーセージ作りをプロから教わります。

日時 1月28日(土) 9:00～12:00

場所 ほろろ調理室

講師 坂本 健 氏
(燻製工房 ハントヴェルク)

内容 500g程度のソーセージを作ります。

参加費 塾生: 1,000円 一般: 1,300円

定員 16名(先着順)

持ち物 エプロン、三角きん、タッパ

申込み 1月6日(金) から20日(金)

～春の作付けに向けてプロに学ぶ～ 農家に学ぶ家庭菜園

上手に野菜を育てるにはどうしたらいいの? そんな疑問に専門家がお答えします。

日時 2月8日(水) 9:30～11:30

場所 ほろろ視聴覚室

講師 竹井 伸 氏
(空知農業改良普及センター)
穴戸 厚志 氏
(ふるさと南幌みらい塾運営委員)

参加費 塾生: 無料 一般: 300円

定員 20名程度(先着順)

申込み 1月31日(火) まで

第42回新春書き初め大会 作品展

期 日 1月17日(火)～1月29日(日)

場 所 ほろろ1階ロビー

※最終日には、ほろろにて表彰式を開催します。



図書の宅配サービス

利用対象 身体障害者手帳及び療育手帳をお持ちの方。

利用手続 (※郵送、FAX、メール可)

メールアドレス: g-syakai@town.nanporo.hokkaido.jp

【利用登録】

登録書と障害者手帳等の写しを添付して提出してください。

【宅配利用】

利用時に申込書を提出してください。

貸出期間 1回につき5冊以内で2週間とします。

配 達 無料で本をお届けし、返却時は自宅へ回収に伺います。

そ の 他 宅配する図書は、図書室の蔵書とします。
但し、禁帯出資料、雑誌、A V (視聴覚) 資料、大型絵本は除きます。

問 合 せ ほろろ

生涯学習カレンダー

① ぼろろ ② スポーツセンター ③ 改善センター
 ④ ビューロー ⑤ あいくる ⑥ 町民プール
 ⑦ 町営球場 ⑧ 南幌小学校 ⑨ 南幌中学校
 ⑩ 子育て支援センター ⑪ 夕張太ふれあい館

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 元日	2 振替休日	3	4	5	6 ふわふわランド ⑩ 支援室で好きな遊び	7
8 成人式 ⑩ 13:30~16:00	9 成人の日	10 ふわふわランド ⑩ 小麦粉粘土遊び 新春書き初め大会 ⑩ 9:30~12:00	11 赤ちゃんサロン ⑩ 雪に触れよう 小学生スキー教室 【長沼町】 9:30~11:30 なんぼろMANABI家 ⑩ 10:00~11:30 ソフIPD&ストレッチ ⑩ 10:00~11:10	12 ふわふわランド ⑩ 支援室で好きな遊び 小学生スキー教室 【長沼町】 9:30~11:30 なんぼろMANABI家 ⑩ 10:00~11:30	13 ママのリレックタイム ⑩ 壁面作り 【託児あります】 小学生スキー教室 【長沼町】 9:30~11:30 なんぼろMANABI家 ⑩ 10:00~11:30	14 テニス教室 ⑩ 9:30~11:30 子ども会かるた祭り ⑩ 9:30~14:30
15	16 ふわふわランド ⑩ 雪遊び アイススケート ⑩ 10:00~12:00 30 運動 ⑩ 14:00~14:45 IPD&ストレッチ ⑩ 19:20~20:30	17 ふわふわランド ⑩ ぬりえ遊び すくすく広場 【ミニクッキング・運動】 ⑩ 10:00~11:30	18 赤ちゃんサロン ⑩ 雪に触れよう ソフIPD&ストレッチ ⑩ 10:00~11:10 室内バレーボール ⑩ 13:00~15:00 キッズスポーツ ⑩ 15:30~16:30	19 ふわふわランド ⑩ 支援室で好きな遊び 冬のエクササイズ教室 ⑩ 10:30~11:30 あそびの達人教室 ⑩ 14:40~16:10	20 ママのリレックタイム ⑩ 折り紙遊び	21 あそびの達人特別教室 【親子スキー大会】 ⑩ 9:30~12:00
22	23 ふわふわランド ⑩ 雪遊び アイススケート ⑩ 10:00~12:00 フープストレッチ ⑩ 14:00~14:45 IPD&ストレッチ ⑩ 19:20~20:30	24 ふわふわランド ⑩ サーキット遊び ブックスタート・子育てネット ⑩ 9:30~11:30 親学講座 【あどり野幼稚園】 10:30~11:10 なんぼろMANABI家 ⑩ 15:45~16:30	25 赤ちゃんサロン ⑩ 節分製作（鬼のお面作り） ソフIPD&ストレッチ ⑩ 10:00~11:10 室内バレーボール ⑩ 13:00~15:00 キッズスポーツ ⑩ 15:30~16:30	26 スマイルランド ⑩ ふるさと南幌みらい塾 ⑩ 9:30~11:30 冬のエクササイズ教室 ⑩ 10:30~11:30 あそびの達人教室 ⑩ 13:55~15:45	27 ママのリレックタイム ⑩ ティータイム&ビンゴ 【託児あります】	28 ふるさと南幌みらい塾 ⑩ 9:00~12:00 テニス教室 ⑩ 9:30~11:30
29 全町いばり大会 ⑩ 9:15~15:00	30 ふわふわランド ⑩ 雪遊び アイススケート ⑩ 10:00~12:00 30 運動 ⑩ 14:00~14:45 IPD&ストレッチ ⑩ 19:20~20:30	31 ふわふわランド ⑩ 折り紙遊び すくすく広場 【雪遊び・読み聞かせ】 ⑩ 10:00~11:30	今月のワンショット  「人形けきのつどい」 11月26日（土）  「さわやかカレッジ」 12月14日（水）			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 ふわふわランドなどは 10:00～11:30

全道大会出場！ ～ミニバスケットボール少年団～



夕張市で行われた第42回北海道ミニバスケットボール選手権南空知地区予選会で、南幌ミニバスケットボール少年団男子チームが見事予選会を突破し、全道大会出場を決めました。全道大会は、1月12日から江別市などで開催されます。



まちかど

フォトアルバム

NANPORO Machikado Photo Album

福祉車両を整備 ～南幌めぐみ学園～



障がい者支援施設南幌めぐみ学園（栗林和史総合施設長）に、福祉車両が納入されました。財団法人JKAからの助成で実現したもので、シルバーのボディにオートレースのマークの入ったワゴン車（日産セレナ）は付属品などを含め総額3,880,000円、財団法人JKAからの助成金1,500,000円。学園では、施設入所・短期入所・日中一時支援等の事業を行っており、利用者の日常の送迎、買い物、通院、旅行等活動範囲が拡大し、利用者や地域のニーズに応えるべくサービスを行ないます。

北海道中学校新人団体優勝大会で第3位入賞 ～南幌柔道クラブ～

北海きたえーるで開催された「横井七之助杯争奪北海道中学校新人団体優勝大会」で、南幌柔道クラブが男子団体で第3位に入賞しました。中学校単位でチーム編成されるこの大会は、全道から男子31チーム、女子15チームが参加。南幌柔道クラブは、予選3試合を全勝で勝ち進み、決勝トーナメントでは、札幌の強豪新川西中学校を3勝2敗で下し準決勝に進出。準決勝では札幌西野中学校に2勝2敗の接戦となりましたが、3勝目に届かず、惜しくも決勝進出を逃しました。小柄な選手が多い中での全道ベスト4の成績に関係者からは、多くの称賛の声をいただきました。



平成28年11月26日 (土)

親子で豆腐づくり ～親子農業体験塾～

あいくるで、親子6組(13名)が町内で収穫された大豆「トヨムスメ」を使用した豆腐づくりを体験しました。講師には町内の農家グループ「ゆきん娘」のメンバーである田中玲子さん(6区)と鈴木きみさん(13区)をお招きして、木綿豆腐作りを行いました。最後には、講師の方と町の職員が作った豆腐の食べ比べを行い、参加者からは「どちらも美味しかった。早く自分で作った豆腐をみんなで食べたい。」などの声もあり、楽しい豆腐づくり体験となったようです。



農業青年との婚活イベントを開催しました ～想いを繋げる婚活ツアー in南幌町～

町内の農業青年9名と町外在住の女性5名による参加し「想いを繋げる婚活ツアー in南幌町」を開催しました。

このイベントは役場と農協の共同主催により、今回で4回目の開催となります。札幌市内でボウリングをしたあと、南幌温泉で交流会を行い、〇×クイズなどで盛り上がりました。最後に男性陣から「また南幌町に遊びに来てください。その時は是非案内します」との力強いお言葉がありました。今後の発展に期待しています。



平成28年11月26日 (土)

運動能力を伸ばすために大切なこと ～指導者講習会・リーダー研修会～

スポーツ少年団本部主催による、指導者や保護者を対象とした「指導者講習会」と少年団員を対象とした「リーダー研修会」がスポーツセンターで合同開催されました。35名が参加した「指導者講習会」ではスポーツトレーナーの大菅貴広氏を講師に招き、具体的な事例や映像を基に「子ども達の運動能力を伸ばすために、いろいろな運動やスポーツをさせることがとても重要」とのお話がありました。また、大菅氏が監督を務める札幌学院大学硬式野球部員10名がリーダー研修会の講師となり、参加した128名の少年団員に対し、楽しくトレーニングの指導をしていただきました。



平成28年11月26日 (土)

熱い戦いが繰り広げられました ～全町女性ミニバレーボール大会～

第17回全町女性ミニバレーボール大会が9チーム67名の参加のもとスポーツセンターで開催されました。今大会は子ども会育成連絡協議会のミニバレーボール大会と同日開催となり、子ども達からの声援も多く、今まで以上の盛り上がりとなりました。

稲穂チーム、西町Aチーム、緑町Aチームが決勝リーグに勝ち残り、白熱した大会は、稲穂チームの3連覇で幕を閉じました。



- ・優勝：稲穂
- ・準優勝：西町A
- ・3位：緑町A
- ・最優秀選手賞
銅谷夏美さん（稲穂）
- ・優秀選手賞
柴田沙奈恵さん（緑町A）

大人顔負けのプレー ～子ども会対抗ミニバレーボール大会～

第36回子ども会対抗ミニバレーボール大会がスポーツセンターで開催され、17チーム121名が参加し熱戦が繰り広げられました。真剣にボールを追う子ども達や声をからして応援する保護者の姿が見られ、会場は熱気に包まれていました。



【低学年の部】

- ・優勝：合同チーム
- ・準優勝：稲穂ドラゴンズ
- ・3位：東町

【高学年の部】

- ・優勝：西町
- ・準優勝：北町
- ・3位：合同チーム

【中学生の部】

- ・優勝：チームイケイケ2
- ・準優勝：my story
- ・3位：ちくわ大明神。

地域の福祉を語ろう会 ～第8区～

鶴城寿の家で地域の福祉を語ろう会を開催しました。第8区から27名の方に参加していただき、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも健康で自分らしい生活を送るにはどうしたらよいかを語り合いました。「昔からのつながりで結束力がある」「仲が良いので集まると楽しい」「歳鶴会（老人会）に行くと元気がもらえる」等たくさんの意見が出され、楽しい話し合いの場となりました。



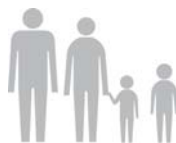


人のうごき

12月1日現在

人 □ 7,790人 (−18) [−175]
 男 3,699人 (−7) [−86]
 女 4,091人 (−11) [−89]
 世帯数 3,431戸 (−3) [−32]

() は前月比、[] は前年比



住民手帳

元気に育って(敬称略)

(氏名) 住所 月日 父母名
 才崎 莉奈 西町 11・24
 洋斗・知美

おくやみ申し上げます(敬称略)

(氏名) 年齢 死亡月日 住所
 高梨そる 93歳 11・7 15区
 佐々木美和子 80歳 11・10 緑町
 佐々木あき 90歳 11・11 6区
 高松フサ 91歳 11・12 15区
 河合幸枝 81歳 11・13 13区
 一戸春己 73歳 11・18 西町
 平尾 夫 85歳 11・21 11区
 中川 博 87歳 11・28 青葉
 一條年子 73歳 11・28 西町
 林 睦子 74歳 12・1 8区

寄付金ありがとうございます

□社会福祉協議会へ(11月)

(青葉) 青葉みどり会様
 (6区) 星潤子様
 (14区) 木村修治様
 (15区) 高松佳子様
 (西町) 河合美智彦様
 (北町) 磯野薫様
 佐藤員嘉様
 (町内) はあとキラキラマ
 ーケット様・南幌町手をつな
 ぐ育成会様

受付・手続き

平成29・30年度競争入札参加資格審査申請

平成29・30年度に南幌町の全ての機関の発注業務に係る入札、見積合せ等に参加される方について、あらかじめ資格の有無を審査するものです。

申請の種類 土木、建築、舗装、管等の建設工事、物品の購入、賃貸借、人材派遣等
 申 1月19日(木)〜2月6日(月)
 9時〜17時

問 総務課財務G

募集

町営住宅入居者

募集住宅 ■町営栄町団地3階建2LDK:1戸 ■町営栄町団地3階建3LDK:2戸 ■町営夕張太団地3階建3LDK:1戸

入居資格 ■住宅にお困りの方 ■低所得者の方 ■その他、入居条件有

申 1月6日(金)〜13日(金)
 入居可能日 2月中旬予定

問 都市整備課都市施設G

道営住宅(柳陽団地)入居者

募集住宅 ■道営住宅シルバーハウジング平屋建2DK(単身世帯) : 2戸 ■道営住宅一般棟平屋建3LDK(3人以上の世帯) : 1戸

入居資格 ■住宅にお困りの方 ■低所得者の方 ■60歳以上の単身世帯で介護及び社会的支援を部分的に必要とする状態にある方(シルバーハウジング) ■その他、入居条件有

申 1月6日(金)〜13日(金)
 入居可能日 ■シルバーハウジング: 3月上旬予定 ■一般棟: 2月中旬予定

問 都市整備課都市施設G

平成29年度公共職業訓練生

この訓練は、北海道立札幌高等技術専門学院が一般社団法人中空知地域職業訓練センター協会に委託して実施する職業能力開発促進法に基づく公共職業訓練です。

募集科目 板金科・電気工事科
 訓練期間 4月20日〜翌年3月14日まで

応募資格 平成29年3月に中学以上を卒業の方(見込みを含む) または一般求職者

定 各科10名

訓練場所 スキルアップセンター空知(滝川市)

授業料 無料
 入学経費 55,000円(予定)

申 2月21日(火)まで
 問 ■ハローワーク岩見沢(☎0126-223450) ■スキルアップセンター空知(☎0125-241880)

相談・ついでい

介護者のついでい

家族を介護されている方が日頃一人で抱えている悩みや不安を、同じ立場の人同士で一緒に話してみませんか。お茶を飲みながらゆったりと話せる場となります。今回はハンドマッサージ体験もできます。気軽に参加してみてください。

対 現在介護中の方
 日 1月20日(金)
 13時30分〜15時

所 シルバーハウジング集会所
 内 介護者同士の情報交換、ハンドマッサージ体験

問 保健福祉課高齢者包括G



今月の納期限 1月31日(火)

国民健康保険税 8期
 介護保険料 7期
 後期高齢者医療保険料 7期

税務課・住民課医療介護G

税の標語コンクール受賞作品

「税金で つながる未来 守ろうよ」
 南小6年 桂 百花さん

「税金は みんなの暮らし ささえてる」
 南小6年 白倉輝彦さん

暮らし

出初式サイレンの吹鳴

南幌消防団では、新年恒例の出初式を1月6日(金)10時から消防庁舎前で実施します。

当日は9時にサイレンを吹鳴しますので、火災とお間違えのないようお願いいたします。

問 消防南幌支署

平成29年度償却資産申告書の提出について

毎年、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法で定められておりますのでご理解とご協力をお願いします。

【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

確定申告会場開設のお知らせ

岩見沢税務署では所得税及び復興所得税の確定申告会場を開設します。

日 2月16日(木)～3月15日(水)
 9時～17時

※申告書の作成には時間がかかりますので、16時頃までにお越しください。

※会場が混雑している場合には、受付を早めに締め切ることがあります。

所・問 岩見沢税務署(岩見沢市2条東4丁目5-1) ☎0126-222-0810

20歳になったら「国民年金」

国民年金は、日本に住んでいる20歳から60歳までの方が加入することになっており、学生であっても20歳以上であれば加入して保険料を納めることになります。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病

気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。ただし、加入の届出や保険料を未納のまま放置すると年金が受けられないこともあります。「あの時に…」と後悔する前に、国民年金に加入しましょう！

学生の方や学生でない方で、国民年金保険料の納付が困難な場合は、「学生納付特例制度」や「納付猶予制度」などの国民年金保険料の納付が猶予される制度がありますので、国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

問 住民課戸籍年金G

行事・催し

まちの行事(1月)

- ・ 6日(金) 10時～ 消防団出初式(消防庁舎前)
- ・ 8日(日) 13時30分～ 南幌町成人式 (改善センター)
- ・ 12日(木) 16時～ 新年交礼会(改善センター)
- ・ 18日(水) 9時～12時 行政相談(あいくる)

弁護士による無料法律相談会(1月)

相談時間 13時～16時(1回30分程度) ※要予約

6日	長沼町社会福祉協議会	☎0123～82～5040
13日	由仁町社会福祉協議会	☎0123～82～2167
20日	栗山町社会福祉協議会	☎0123～72～1322
27日	南幌町社会福祉協議会	☎378～2088

・ 19日(木) 13時30分～ 定例教育委員会(ぼろろ)
ふるさと物産館ビューロー 作品展示の開催

パッチワークサークルの会員6名の方が心を込めて作った作品を展示します。ぜひ、一度ご覧ください。

日 1月20日(金)～2月17日(金)
 6時30分～21時
 所 ビューロー1階フロア
 展示団体 パッチワークサークル(代表 石川とし子)

変形性関節症(膝関節を中心に) について

町立南幌病院整形外科出張医師 岸本隆史

変形性関節症とは教科書的な定義では『関節軟骨の変性と軟骨下骨の骨改変に始まり、進行するとそれらの破壊・変形をきたす現象』と記載されています。簡単に説明すると、年齢と共に関節軟骨が硬化、関節液の粘性も低下それに加え関節への負担が長年継続的にかかり軟骨がすり減って来ることです。ほとんどは原因になる疾患の無い一次性です。現在、軟骨再生医療が盛んに取り上げられていますが、未だに軟骨を修復する為の治療は確立されていません。小さい関節だと手指の関節、大きな関節だと肩関節、股関節など全身種々の関節にこの変化は生じます。一般的には荷重関節(体重を支えて動く関節)に多い傾向があります。症状とレントゲン写真で診断しますが、外来診療で多いのが膝関節の変性による痛みで歩行困難となり受診されるケースです。

膝関節は頻度が多いため比較的治疗の方法が確立されており、私の外来診療の中心的な疾患でもあります。歩行後の膝の鈍痛や熱感、正座が困難、階段の昇降が不自由、膝が腫れる等の症状を訴えて来院

される方の多くは、程度の差はありますが変形性関節症による症状であることが多いです。女性に多く60歳以上の方の半数以上が何らかの症状を持っていると一般的には言われています。治療は症状とレントゲン写真の進行の程度に応じ、日常生活指導のみから、関節内へのヒアルロン酸の注射、内視鏡による手術、人工関節置換など様々ですが、すり減った軟骨を再生する治療法は現在でも確立されていません。軟骨を修復するお薬も魔法の治療も存在しないのです。

歩行時の膝関節の痛みは日常生活の著しい障害になります。私は普段江別市立病院で診療をしていますが月に数回町立南幌病院でも診療していますので膝に限らず整形外科疾患でお困りの方は是非相談にいらしてください。



ひだまりサロン

1月12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

参加費
午前・午後
各100円

1月24日(火)

10時～12時 書初め
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

忘れず接種！高齢者肺炎球菌予防注射

■対象者■

平成29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29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。

1月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 4・5歳児健康相談	24日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	16日(月) ※13日(金) までに予約 30日(月) ※27日(金) までに予約 【受付時間】 13:30～16:15	町立病院	定期予防接種、 おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス検診	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
快足シャキッと倶楽部	10日(火)、13日(金)、17日(火)、 20日(金)、27日(金) 31日(火) 10:30～11:30	あいくる	
	12日(木)、19日(木)、26日(木) 10:30～11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	23日(月) 10:00～12:00	あいくる	要予約



4人分の材料

[具 材]

豚肉	250 g	酒	大さじ 3
長ねぎ	3 枚	砂糖	大さじ 3
みりん	大さじ 3	しょうゆ	大さじ 2

ココウマねぎの豚肉巻



①ねぎを水洗いし、豚肉を巻く。

②食べやすい大きさに切る。

③みりん、酒、砂糖、しょうゆを合わせておく。



④フライパンに油をひき、強火で転がしながら焦げ目が付くまで焼く。

⑤火が通ったら、③を入れる。

⑥蓋をして弱火で約7分蒸せば完成。



ココウマねぎの豚肉巻

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きます。

今月の紹介者

member 57



堀米 佑子さん 【北町】
凜ちゃん (2歳) 親子

ご飯のお供にピッタリなココウマねぎの豚肉巻をご紹介します。豚肉とねぎの相性は抜群で、食べ盛りの子どもにも大人気です。水溶き片栗粉を入れてとろみをつけたり、調味料の量を調整してお好みの味にアレンジしてもおいしいですよ。

【1個分186キロカロリー
塩分1.5g】
【アレルギーなし】



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

豚肉はビタミンB1の多い食品です。ビタミンB1はエネルギーを作り出すのに欠かせない栄養素で、長ねぎの香り成分の硫化アリルによって吸収が高まります。ビタミンB1は水溶性ビタミン(水に溶けやすいビタミン)なので、切ったものは水にさらさないようにしましょう。

nanporo club からポイント!

豚肉はねぎを切る前に巻いた方が綺麗に巻くことが出来ます。



広報なんぽろ

平成29年1月号
(通巻650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)総北海

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