

# 広報 なんぼろ



笑顔あふれる一年でありますように。

今年の干支は「戌」！

犬の訓練士である佐藤さん(北町)のご協力で、愛犬のラミーを撮影。

今年は飛躍の一年となりますように！

2018

1

No. 662



南幌町議会  
議長  
側瀬 敏彦

### 新年を迎えて

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
町民の皆様には希望に満ちた輝かしい新春をお迎  
えのことと心からお慶びを申し上げます。  
日頃より町政と議会に深いご理解とご協力を賜り、  
心から厚く感謝と御礼を申し上げます。  
昨年は自然災害や大きな事故もなく、農作物は順  
調な生育を保ち品質も良く多収穫であったことは、基  
幹産業が農業である本町にとっては喜びにたえない  
ところです。一方、日本各地では自然災害が多く発生  
しており、長年災害のない本町でも防災への意識を  
日常的に高めていかななくてはならないと感じています。  
町内では競技ダンスの世界大会で優勝した山岸  
さんをはじめ各分野で活躍された数多くの町民の方  
がおり、農業青年組織「農猿」が2回目の「野祭」を開  
催するなど町の知名度アップに大いに貢献されたこ  
とに敬意と感謝を表します。  
昨年、地方自治法施行70年の節目の年を迎え、国  
の「地方創生」に沿って、各自治体では地方版総合  
戦略事業が展開されており、取り組み如何では少子  
高齢化などの分野で各自治体に格差が生じることが  
予想され、町の将来を見据えた施策を盛り込むことが  
必要と考えます。加えて、住民サービスの多様化や  
行政経費の増加など財政面は一層厳しさを増す中、  
国の税制改正や交付税等の削減など地方を取り巻く  
状況の悪化が懸念されます。  
これらのことから、議会の役割は予算案などの議決  
だけではなく、行政へのけん制や監視、政策の提言と  
ともに議員自ら条例案を立案するなど、町民の声をよ  
り行政に反映させなければなりません。常に改革意識  
を持ち、諸処の課題を正しく審議し開かれた議会を  
目指して議員一同、執行機関と切磋琢磨しながら、ま  
ちづくりの主役は町民であることを「第一」に、住んで  
よかったと思える町、若い世代に未来を託せる「まち  
づくり」に向けて努力していきます。  
結びに、新しい年が町民一人一人にとりまして、一  
年を通してご健勝で実り多い素晴らしい飛躍の年にな  
りますよう、ご祈念申し上げ年頭のご挨拶といたし  
ます。

## 年頭のあいさつ



南幌町長  
三好 富士夫

### 新しい年を迎えて

新年明けましておめでとうございます。  
町民の皆様におかれましては、健やかに新春をお  
迎えることと、心からお慶び申し上げます。  
また、町政各般にわたり町民の皆様の格別のご支  
援ご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。  
昨年は、全国的に台風や大雨による被害が発生し、  
北九州北部では河川の氾濫、土砂崩れなどにより甚  
大な被害が発生いたしました。被災されました皆様  
に対し、改めて衷心より哀悼の意を表するとともにお見  
舞い申し上げます。  
幸いにして、本町は大雨警報等が数回発令されま  
したが、大きな被害もなく農作物も順調な作柄となっ  
たところです。町民の皆様には地元で収穫した安全安  
心な農産物をぜひ食べて頂きたいと考えております。  
本町では、全国様々な地域で発生している急激な  
天候の変化による災害、地震などに対応するため、治  
水対策はもとより、災害時に早急な対応ができるよう  
防災対策をさらに強化してまいります。  
また、本町の子どもたちが各種スポーツや芸術文化  
において全道大会や全国大会、さらには国際大会で  
活躍されたことも大変嬉しく思っております。今後も、  
我が町の子どもたちが各方面で活躍できる環境づく  
りを進めていかなければと強く感じているところです。  
今年の春には、南幌ニュータウンみどり野において  
北海道、北海道住宅供給公社、また、住宅事業者との  
プロジェクトとして住宅展示場「みどり野きた住まいる  
ヴィレッジ」の公開が予定されております。新たな事業  
展開として地域の活性化に繋がることを期待してい  
るところです。  
今後も経済状況や人口減少、少子高齢化の社会環  
境などの変化に対応していけるよう、効率的かつ計画  
的な財政運営に努め、誰もが笑顔で活躍できるまち  
づくりを目指し、第6期総合計画に掲げた施策を中心  
に町政を推進すべく全力を挙げ取り組んでまいりたい  
と決意を新たにしております。  
どうか、町民の皆様におかれましては、町政発展の  
ため、より一層のご支援ご協力をお寄せいただきたい  
と存じます。  
最後になりましたが、ご家族ともども、ご健康で幸多  
い年でありますことを心よりお祈り申し上げ、年頭のご  
挨拶といたします。

# 南幌町まちづくり活動支援事業

北海道日本ハムファイターズ南幌後援会が、「南幌町まちづくり活動支援事業」を活用し、12月5日（火）に「白村明弘選手交流会」を実施しました！

## 北海道日本ハムファイターズ南幌後援会

# 白村明弘選手 交流会



この交流会では、北海道日本ハムファイターズがオフシーズンに全後援会を対象に行っている「選手派遣事業」を活用し、現役選手の小学校訪問、町内観光施設訪問を行いました。現役選手と児童との交流を通じて、子供たちが夢や希望を持つ足がかりとしてもらおうと、町内観光施設訪問の様子を町フェイスタックなどに掲載することで、本町の魅力を広く知ってもらおうことを目的に実施しました。

- 【南幌小学校訪問】
- 質問コーナー
  - 児童とのキャッチボール
  - サインプレゼント
  - 記念撮影
  - お別れのあいさつ
  - 児童からの歌プレゼント

- 【町内観光施設訪問】
- 農産物加工センターでキム子作り体験
  - なんぼろ温泉でキャベツ天丼試食



## 冬の積雪寒冷期交通安全運動

運動期間：1月6日（土）～1月15日（月）

### ◆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も！

南幌町交通安全運動推進協議会

広告

町では、国（河川管理者）が平成29年3月に公表した5河川の浸水想定区域図により洪水ハザードマップを改正しました。これにより新たに南幌小学校が洪水時の避難場所となり、また、福祉避難所（あいくる）の機能強化を図るため一部行政区の避難先を見直しています。

新たな洪水ハザードマップ・避難場所パンフレットについては、広報1月号に折込みしていますので、自宅や自宅周辺でどの程度の浸水の危険があるのか、また、どこに避難するのかを家族や地域で確認してみましょう。

■ハザードマップに記載されている事項

- 想定される浸水範囲
- 早期の立ち退き避難が必要な区域
- 避難情報
- 避難所、避難場所
- 洪水予報発表の目安 等

■避難場所一覧

施設名	洪水時	洪水以外（地震・火災等）
スポーツセンター	三重、11区、12区、稲穂、 <u>15区</u>	三重、緑町
南幌養護学校	青葉	青葉
生涯学習センター	6区、14区、中樹林	14区、15区
南幌小学校	<u>7区、8区、9区、10区、北町、東町、美園</u>	7区、8区、11区、12区、稲穂、東町、美園
南幌中学校		北町
南幌高等学校		6区、9区、10区、中樹林
ふるさと物産館	13区	<u>13区</u> 、中央
農村環境改善センター	西町	西町
保健福祉総合センター	要配慮者及びその介護者	

※下線部分が、避難場所が変更となった行政区・町内会等となります。

■お問い合わせ 総務課総務 G

■募集人数 1名

■資格等

- 保健師、介護支援専門員、社会福祉士、介護福祉士いずれかの資格を有し、介護職員及び要介護認定業務に従事した経験のある方
- 普通自動車運転免許を有する方
- パソコンの入力、編集（ワード、エクセル等）ができる方

■任用期間 平成30年4月1日から9月30日まで

■業務内容 要介護認定業務、高齢者等に対する介護相談や訪問など

■賃金 日額7,910円から8,260円（資格により決定）※通勤手当、有給休暇有り

■社会保険 健康保険、厚生年金及び雇用保険に加入

■勤務日等 月曜日から金曜日（祝日を除く）、平日8時30分から17時まで（休憩時間45分含む）

■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 写真付きの履歴書（市販のもので可）、資格等を確認できる免状等の写しを持参または郵送してください。

■応募期間 平成30年1月9日（火）～26日（金）の土日、祝日を除く8時30分から17時まで  
※郵送の場合は1月26日（金）必着。

■選考方法 履歴書と面接（日程は本人に通知）

■申込み・お問い合わせ 保健福祉課高齢者包括 G（☎378～5888）

町内で新築住宅を建築する場合に、町民の方に最大で100万円の住宅建築費を助成します。

また、北海道住宅供給公社が販売を行っている「南幌ニュータウンみどり野」の宅地を購入される方がこの助成制度を利用する場合は、平均400万円台の宅地価格が定価から50%割引となるタイアップキャンペーンも同時に実施しています。

平成29年度のみどり野団地分譲申込受付期間は、平成30年2月28日(水)までとなっておりますので、年度内の宅地購入をお考えの方はお早めにお申し込みください。

**■助成対象者**

中学生以下のお子様がいる世帯または夫婦ともに年齢が40歳未満の世帯

**■助成要件**

- 南幌町に5年以上定住する意思を持って住民登録すること
- 助成金の認定申請書の提出後1年以内に住宅を新築すること など

**■事業期間**

平成28年度から32年度まで ※各年度の事業予算額に達した時点で受付は終了となります。

**■助成金額**

区 分		助成額
町民	みどり野団地限定区画（美園4丁目）	100万円
	限定区画以外のみどり野団地	50万円
	上記以外	25万円

※みどり野団地とは、北海道住宅供給公社が保有する分譲宅地をいいます。

**■お問い合わせ** まちづくり課企業誘致G

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となります。

国民年金は、老後の生活保障だけではなく、万が一、病気や事故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！

国民年金保険料の納付が困難な場合、学生の方は「学生納付特例制度」、学生ではない方は「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、住民課戸籍年金Gで国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

**町立南幌病院の臨時職員募集**

- 職 種 看護補助者 1名
- 資 格 等 資格不要、経験不問
- 業 務 内 容 入院患者の介護等
- 勤 務 形 態 シフト制（夜勤月3～4回）
- 賃 金 ・時給1,040円以上  
・夜勤1回18,460円以上
- 応 募 締 切 1月15日(月)（履歴書を提出）
- 提 出 書 類 履歴書（写真貼付）
- 選 考 方 法 面接（後日、本人に通知）
- 採 用 予 定 日 随時
- 申 込 み ・ お 問 い 合 せ 町立南幌病院事務  
(☎378～2111)

**路線バス（訂正版）の  
配布について**

町広報12月号折込みで配布した12月1日改正の路線バス時刻表につきまして、誤りがありましたので、訂正してお詫びします。

訂正版の路線バス時刻表を折込みしてありますのでお間違えのないようご注意ください。

まちづくり課企画情報G

南幌町国保特定健診とがん検診を実施します。

平成29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方は、この機会に受診しましょう。

- 実施日 2月25日(日)
- 健診会場 保健福祉総合センターあいくる
- 申込期限 1月29日(月)
- 健診料金

種類	対象	料金
南幌町国保特定健診	40～74歳の南幌町国保加入者	1,000円
後期高齢者健康診査	●75歳以上 ●65歳以上で後期高齢者医療に加入している方	1,000円
若年者健康診査	30～39歳の南幌町国保加入者	1,000円
胃がん	40歳以上 ※バリウム検査です。	1,000円
肺がん	40歳以上	400円
大腸がん	40歳以上	500円
前立腺がん	50歳以上男性	500円
ピロリ菌	40歳以上	2,160円

- 申込み先 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、若年者健康診査を受診すると受けた検査に応じてポイントがもらえます。

このポイントは、結果と一緒に健康チケットとしてお渡ししています。

利用していない健康チケットがまだ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。

毎年、1月31日は、固定資産税における償却資産（事業用資産）申告書の提出期日です。

マイナンバー法の施行に伴い、申告の際にマイナンバーの記載及び本人確認が必要となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 本人が窓口で提出する場合 個人番号カード（通知カード）と身分証明書（顔写真付き）を提示
- 本人が郵送する場合 個人番号カード（通知カード）の写しを添付
- 本人以外の方が提出する場合（郵送も同様）
  - 委任状の提出 ●申告者の個人番号カード（通知カード）の写し
  - 代理人の身分証明書（顔写真付きのもの）を提示（郵送の場合は写しを添付）
- お問い合わせ 税務課課税G

受動喫煙による健康への影響を考慮し、2月1日(木)から農村環境改善センターの建物内を全面禁煙とします。正面入口前に喫煙スペースを設置しますので、ご理解とご協力をお願いします。

### ■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。申請先は住民課医療介護Gとなります。

- 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円以下の場合には支給されません。

### ■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の方

※2 世帯全員が住民税非課税で、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。

広域連合では被保険者の皆さんの医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間中に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆さんへ送付します。

発送月は、9月と3月の年2回です。

### ■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。
- 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。

### ■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）

要介護認定を受けられている方で、交付要件に該当する方に「障害者控除対象者認定証」を交付します。所得税・住民税の申告をするときに認定証を提示すると、本人または扶養者が、障害者控除・特別障害者控除を受けることができます。

### ■交付要件

- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳が交付されていない方
- 65歳以上の方 ● 平成29年12月31日現在で要介護認定（要介護認定1～5）を受けている方

※既に交付した方で、要介護度が変わっている方は、障害者控除対象者または特別障害者控除対象者の区分が変わる場合がありますので、保健福祉課高齢者包括Gまでご連絡ください。

### ■申請方法

介護保険被保険者証と印鑑を持参の上、保健福祉課高齢者包括Gまでお越しください。

広報12月号でお知らせしましたが、なんぼろ温泉ハート&ハートでは、1月下旬より本館棟浴室（日帰り温泉）の改修工事に入ります。工事に伴う使用休止は下記のとおりとなりますので、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いします。

【本館棟浴室使用休止期間】 1月29日(月)～4月8日(日)

※日帰り入浴（宿泊棟浴室）、宿泊、日帰り宴会、レストランは通常どおり使用できます。

◆生涯学習講座◆

## ふるさと南幌 みらい塾



みらい塾 × あそびの達人教室 連携講座

# 冬の星空観察会

〜ぼろろから眺めるオリオン大星雲〜

農家に学ぶ家庭菜園

〜春の作付けに向け

プロジェクト〜

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(木)

9時30分〜11時30分

場所 ぼろろ 視聴覚室

講師 穴戸 厚志 氏

(みらい塾運営委員)

長船 健雄 氏

(JANAなんぼろ技師)

参加料 塾生/無料

一般/300円

定員 20名(先着順)

申込み 1月10日(水)〜31日(水)

廃油で作るエコ石けん

〜エコな暮らしを实践!〜

ご家庭の使用済み油を  
 石けんにリサイクル。  
 泡立ちがよく  
 汚れもよく落ちる  
 肌にも環境にも優しい  
 廃油石けん作りに挑戦!

日時 2月27日(火)

9時30分〜11時30分

場所 ぼろろ 調理室

講師 高田 栄子 氏

(みらい塾運営委員)

参加料 塾生/100円

一般/400円

定員 15名(先着順)

持ち物 泡だて器、マスク、

薄手のゴム手袋など

申込み 1月10日(水)〜31日(水)



好評につき、第2弾!  
 冬の澄んだ夜空を観察します。

日時 2月24日(土) 18時〜19時40分

※悪天候時は、3月3日(土)に延期

場所 ぼろろ ロビー、駐車場

対象 小・中・高生、一般

講師 天文愛好会

「みんなの星空☆えべつ」の皆さん

屋外での天体観察をメインとした天文講座

参加料 無料

定員 60名(先着順)

申込み 1月10日(水)〜2月9日(金)

温かい飲み物も  
用意しています。

スポーツセンター  
室内パークゴルフ開設  
スポーツセンター  
スポーツ

月に1回、室内パークで楽しく汗を流しましょう！

日 1月22日(月)、2月19日(月)、3月19日(月) 13時～15時

内 9ホールのコースを、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。

町民無料

歩くスキー貸出し  
スポーツセンター  
スポーツ

冬期間の運動不足解消を目的に歩くスキーを貸出します。

無料  
貸出 最長1週間

第43回新春書初め大会  
作品展  
ぼろろ1階ロビー  
展示会

日 1月16日(火)～1月28日(日)

表彰式は1月20日(土)ぼろろで行います。

## ココトシ ～coco kara training～

## 第2クール 参加者募集!!

日時 1月30日～3月20日(毎週火曜日) 19時～20時  
場所 スポーツセンター2階  
対象 18歳以上(高校生不可) 定員 15名程度(先着順) 指導 スポーツ指導員  
内容 ランニングや筋力トレーニング、バランスボールなどを使った体幹トレーニング  
参加料 傷害保険料…65歳まで1,850円、65歳以上1,200円(第1クール参加者無料) ※入館料無料  
申込み 1月10日(水)～19日(金)の平日に、参加料を添えてスポーツセンター窓口へお越しください

# 学校給食米が「きたくりん」になりました!

新米が始める時期に合わせて、南幌産学校給食米の品種を「ななつぼし」から「きたくりん」に変更しました。

きたくりんは、病気に強い品種で、栽培時に使う農薬の量を減らすことができますので、体にとつて安全で安心なお米です。

子どもたちがおいしいお米をたくさん食べて、健康やかに成長していくことを願っています。



●給食費の負担軽減  
給食費のうち、米や麺、パンといった主食分の費用を町が負担し、保護者の負担を軽減しています。

また、学校給食では、米や小麦だけでなく、キヤベツなどの野菜についても南幌産のものも多く使われています。

皆さんのご家庭でも、南幌産の食材を話題に、自然の恵みにより手に入る食材や生産農家への感謝の気持ちを持つこと、毎日の食事の大切さについて考えてみましょう。

使っています。

## 給食Pick up!

12月のこんだてから



- ごはん(きたくりん)
- かぼちゃ団子汁
- 鶏肉の粒マスタードやき
- 切干大根のごま酢和え
- 牛乳

冬至の時季に合わせた献立です。風邪をひかずに冬を過ごすために、栄養たっぷりの「かぼちゃ」を使った団子汁にしました。ごはんは、今月から新米「きたくりん」を炊いています。

## 1月のあそび広場

- ★16日(火) ミニクッキング
  - ★30日(火) 雪遊び
- 集合：ぼろろ 2階交流室 10時～11時30分

第12回定例教育委員会 開催結果 12月21日(木)

◆第4回議会定例会一般質問について報告しています。

# 特集展示コーナー

今月は「犬」特集！

平成30年最初の特集は、今年の干支「戌年」にちなんで「犬」に関する本を集めてみました。



## プチ特集コーナー

### 【児童図書コーナー】

- ◆冬休み自由研究特集
- ◆1月8日は成人の日  
⇒大人になったらやりたい仕事

### 【一般図書コーナー】

- ◆天皇陛下の生前退位にちなんで  
⇒「平成」を振り返って

# ぼろろ 図書室 information

開館時間 10時～17時  
※火・金曜は20時まで

休館日 毎週月曜日

■閉館時の返却はブックポストへ。  
■夕張太ふれあい館でも返却することができます。

■映画やアニメなどのDVDの視聴もできます。

■パソコンで本の検索や予約ができます。

[http://opac-nanporo.lib-wa.net/web\\_opac/](http://opac-nanporo.lib-wa.net/web_opac/)

## オススメ新着図書

掲載以外にも多数の新着図書がありますので  
ぼろろ図書室でご確認ください。



**こんなとき、どうする？  
子どものぎもん事典**  
監修 諸富祥彦 ほか  
子どもの日常生活の悩みや疑問をスバツと解決。「こころ・からだ編」「友だち・学校編」など状況別の対応の仕方を絵と文でやさしく解説します。



**みつけて！アート探偵**  
ブルック・D・Iヴァス 著  
西洋の有名絵画21枚に隠れている小物や生き物などをじっくり観察しながら探し出していく、今までになかった画期的絵本。子ども達の集中力や探究心が養える1冊です。



**青空トランペット**  
吉野万里子 著  
宮尾和孝 絵  
小6の広記は野球の応援が一番の楽しみ。でも応援仲間の建太郎が引退宣言…。2016年の横浜ベイスターズと交錯する、熱い“応援”ストーリー。



**ばんばんばんつ**  
高木さんご 著  
しましまばんつ、だれのばんつ？ながいばんつ、だれのばんつ？子どもたちの大好きな「いない、いない、ばあ」が楽しめる絵本。トイレトレーニングにもぴったりの1冊。



**スターウォーズ  
フォースの覚醒**  
伊藤菜摘子 訳  
遠い昔、遙か彼方の銀河系で…。新共和国のもとと平和がもたらされてから30年。ルークは姿を消し、帝国の残党が力を増していた。劇場版第7作を小説で。



**へんな浮世絵**  
日野原健司 著  
太田記念美術館 監修  
江戸っ子のハプニングとユーモアに満ちた日常を描いた謎の浮世絵師「歌川広景」。代表作「江戸名所道戯尽」全50点を掲載。笑いと馬鹿馬鹿しさ満載の1冊！



**のらもじ**  
著者 下浜臨太郎 ほか  
街中にひっそりと佇む昔ながらの喫茶店や理容室などにある愛嬌のある看板文字を収集、それをもとに五十音の「字体」を創作する。これが「のらもじ発見プロジェクト」である！



**西郷の首**  
著者 伊東潤  
西南戦争で西郷隆盛の首を発見した陸軍軍人千田文次郎と大久保利通を暗殺した島田一郎異なる道を歩んだ元加賀藩士の友情と生き様から「維新」と「武士の世の終わり」を描く。



**十津川警部  
山手線の恋人**  
著者 西村京太郎  
新駅で発生する不可解な事件。編集者が憧れ「山手線の恋人」と呼ぶ美女。捜査にあたる十津川警部を嘲笑うように次々と起こる事件、美女の正体とは？



**はじめての贈り物  
幸せ名前事典**  
漢字研究の第一人者「阿辻哲次」語感研究のパイオニア「黒川伊保子」監修のもと「音・ひびき」「イメージ・願い」「漢字」「開運」など、様々な名付のヒントを紹介します。

# 生涯学習カレンダー

- ㊦ ぼろろ ㊧ スポ-ランド ㊨ 改善センター
- ㊩ ビューロ ㊪ あいくる ㊫ 町民ホール
- ㊬ 町営球場 ㊭ 南幌小学校 ㊮ 南幌中学校
- ㊯ 子育て支援センター ㊰ 夕張太ふれあい館

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT				
<p><b>子育て支援センター</b> 【南幌いちい保育園】 ☎378~2734</p> <p>予約の必要はありません。お気軽にお越しください。</p> <p>月曜日～金曜日 8:30～11:30 15:30～17:30</p> <p>ふわふわランドとは 10:00～11:30</p>	<p><b>1 元日</b></p>	<p><b>お正月の風物詩「百人一首」で遊ぼう【かるた祭り】</b></p> <p>千年もの昔から受け継がれてきた日本の伝統文化「百人一首」。その中でも、木の札を使い、突き、中堅、守り、の三人組で下の句だけを読む「下の句かるた」は北海道独特の文化です。世代を超えて百人一首を楽しもうと、毎年「かるた祭り」が子ども会育成連絡協議会主催で開催されています。初心者やかるたは久しぶりという方も大歓迎！ぜひ、会場に足を運んでみてください！ 日 時：1月13日(土) 9時30分～14時30分 場 所：スポーツセンター格技場 内 容：3人1組による試合形式で行います。(チームは当日作ります) ※途中参加も可能です。 ※お昼以降も参加の方は、昼食をご持参ください。 【申し込み】不要 【問い合わせ】ぼろろ</p>				<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>
<p><b>7 成人式</b> ㊦ 13:30～16:00</p>	<p><b>8 成人の日</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>㊦ ふわふわランド ㊧ 雪遊び</p> <p>㊨ 新春書初め大会 ㊦ 13:00～14:30</p>	<p><b>10</b></p> <p>㊩ 赤ちゃんサロン ㊪ コーナー遊び</p> <p>㊫ リトIP0&amp;ストレッチ ㊦ 10:00～11:10</p> <p>㊬ 小学生スキー教室 【長沼町】 10:00～12:00</p>	<p><b>11</b></p> <p>㊦ ふわふわランド ㊧ 支援室で好きな遊び</p> <p>㊨ 小学生スキー教室 【長沼町】 10:00～12:00</p>	<p><b>12</b></p> <p>㊦ ふわふわランド ㊧ 親子で作ろう！ コマを作って遊ぼう！</p> <p>㊨ 小学生スキー教室 【長沼町】 10:00～12:00</p>	<p><b>13</b></p> <p>㊦ 子ども会かるた祭り ㊦ 9:30～14:30</p>				
<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>㊦ ふわふわランド ㊧ シール遊び</p> <p>㊨ チューブストレッチ ㊦ 14:00～14:45</p> <p>㊩ エアロ&amp;ストレッチ ㊦ 19:20～20:30</p>	<p><b>16</b></p> <p>㊦ ふわふわランド ㊧ 雪遊び</p> <p>㊨ すくすく広場 【ミニキック読み聞かせ】 ㊦ 10:00～11:30</p> <p>㊩ ふるさと南幌みらい塾 ㊦ 10:00～12:00</p> <p>㊪ 冬休みこどもシアター ㊦ 10:30～12:00</p> <p>㊫ キッズスポーツ ㊦ 15:30～16:30</p> <p>㊬ 新春書初め大会作品展 ㊦ 1月28日まで</p>	<p><b>17</b></p> <p>㊩ 赤ちゃんサロン ㊪ 雪に触れよう</p> <p>㊫ リトIP0&amp;ストレッチ ㊦ 10:00～11:10</p> <p>㊬ ジュニア・アスリートクラブ ㊦ 16:00～17:00</p>	<p><b>18</b></p> <p>㊦ ふわふわランド ㊧ 支援室で好きな遊び</p> <p>㊨ 冬のウォーキング教室 ㊦ 10:30～11:30</p>	<p><b>19</b></p> <p>㊦ ママのリラクゼーション ㊧ ぬり絵を楽しみましょう</p> <p>㊨ パトカーリレーパーク ㊦ 10:00～11:30</p>	<p><b>20</b></p> <p>㊦ テニス教室 ㊦ 9:30～11:30</p> <p>㊧ あそびの達人特別教室 【親子スキー大会】 ㊦ 9:30～12:00</p> <p>㊨ 新春書初め大会表彰式 ㊦ 10:00～11:00</p>				
<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>㊦ ふわふわランド ㊧ 小麦粉粘土で作って遊ぼう！</p> <p>㊨ 室内バレーボール ㊦ 13:00～15:00</p> <p>㊩ ヨガ運動 ㊦ 14:00～14:45</p> <p>㊪ エアロ&amp;ストレッチ ㊦ 19:20～20:30</p>	<p><b>23</b></p> <p>㊦ ふわふわランド ㊧ 雪遊び</p> <p>㊨ プラスチック・子育てメイト ㊦ 9:30～11:30</p> <p>㊩ なんぼろMANABI家 ㊦ 15:45～16:30</p>	<p><b>24</b></p> <p>㊩ 赤ちゃんサロン ㊪ 雪に触れよう</p> <p>㊫ リトIP0&amp;ストレッチ ㊦ 10:00～11:10</p> <p>㊬ ジュニア・アスリートクラブ ㊦ 16:00～17:00</p>	<p><b>25</b></p> <p>㊦ スマイルランド ㊧</p> <p>㊨ 親学講座 【みどり野幼稚園】 10:30～11:10</p> <p>㊩ 冬のウォーキング教室 ㊦ 10:30～11:30</p> <p>㊪ あそびの達人教室 ㊦ 14:40～16:10</p>	<p><b>26</b></p> <p>㊦ ママのリラクゼーション ㊧ ファーナム&amp;ピンゴ大会【託児あります】</p> <p>㊨ ふるさと南幌みらい塾 ㊦ 10:00～12:00</p>	<p><b>27</b></p> <p>㊦ テニス教室 ㊦ 9:30～11:30</p> <p>㊧ ジュニア・アスリートクラブ 特別教室 ㊦ 10:00～11:30</p>				
<p><b>28</b></p> <p>㊦ 全町バレーボール大会 ㊦ 9:15～16:00</p>	<p><b>29</b></p> <p>㊦ ふわふわランド ㊧ 新聞紙遊び</p> <p>㊨ チューブストレッチ ㊦ 14:00～14:45</p> <p>㊩ エアロ&amp;ストレッチ ㊦ 19:20～20:30</p>	<p><b>30</b></p> <p>㊦ ふわふわランド ㊧ 雪遊び</p> <p>㊨ すくすく広場 【雪遊び】 ㊦ 10:00～11:30</p> <p>㊩ キッズスポーツ ㊦ 15:30～16:30</p> <p>㊪ ココトレ ㊦ 19:00～20:00</p>	<p><b>31</b></p> <p>㊩ 赤ちゃんサロン ㊪ 節分制作</p> <p>㊫ リトIP0&amp;ストレッチ ㊦ 10:00～11:10</p> <p>㊬ ジュニア・アスリートクラブ ㊦ 16:00～17:00</p>	<p><b>今日のOnちゃんレポート</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>「さわやかカレッジ」レク&amp;交流会 12月6日(水)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>「あそびの達人教室」かるた祭り 12月7日(木)</p> </div> </div> <p>※この様子はHTB「巻のOnちゃん」(毎週木曜20時54分～)で2～3月頃に放送予定です。</p>						

## 普通救命講習を実施しました ～南幌消防団員～



南幌支署 2階で、女性消防団員 2名が講師となり普通救命講習会を開催しました。受講者 7名が 2グループに分かれて指導員による心肺蘇生法や A E Dの実技講習を熱心に学んでいました。なお、11月に応急手当普及員の資格を取得した女性消防団員にとって初めての講習会でしたが、笑顔で教えている姿勢は受講者から好感を持たれていました。



## 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～

役場と農協の共同主催による「想いを繋げる婚活ツアー in 南幌町」を町内の農業青年 6名と町外在住の女性 7名参加のもと開催しました。はじめにビューロー展望台から町内を一望したあと、南幌発祥のパットカーリングで盛り上がり、ピザづくりやしいたけ収穫体験も行い、楽しい雰囲気ツアーとなりました。参加した女性からは「楽しい一日を過ごすことができました。また南幌町に遊びに来たいです」という感想がありました。



## 読書の喜びや感動を伝えて ～夏休み読書感想文コンクール表彰式～

今年度初めて実施した読書感想文コンクールで、下記の方々が入賞し、表彰式が行われました。

- 小学校低学年部門
  - 1位：渡辺 夏帆（1年生） 2位：内田 瑛麻（2年生）
  - 3位：小田 葵（1年生）
- 小学校中学年部門
  - 1位：今野 華凜（4年生） 1位：坂本 采嶺（4年生）
  - 2位：鈴木 陽太（3年生） 3位：宮本 彩寧（3年生）
- 小学校高学年部門
  - 1位：吉川 空（5年生） 2位：長山 里乃杏（6年生）
- 中学生部門
  - 1位：石船 ちはる（3年生） 2位：小林 遥（3年生）
  - 3位：竹居田 梓里（2年生） 3位：野呂 夏希（3年生）



親子で豆腐作りを体験しました ～豆腐作り体験教室～

平成29年11月18日 (土)

食育事業の一環として、あいくるの調理実習室において、親子5組16名を対象に町内で収穫された大豆「トヨムスメ」を使った豆腐作り体験教室を開催しました。講師には町内の女性農家グループ「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、大豆をミキサーにかけるところから型枠を使って四角い豆腐ができるまでをご指導いただきました。完成した豆腐を試食した参加者からは「すごく美味しかった。また作りたい」などの感想がありました。



赤い羽根募金を実施しました ～南幌高校生～

平成29年11月21日 (火)

南幌高校の生徒会役員7名が南幌町社会福祉協議会の協力のもと、ボランティア活動の一環として、Aコープなんぼろ店駐車場で赤い羽根募金の協力を呼び掛けました。当日は寒さに負けないよう、みんな元気に声をだし、多くの方に心温まる募金をいただきました。



新しい高校づくりに関する指針(素案)説明会を開催 ～南幌高校振興協議会～

平成29年11月24日 (金)



生涯学習センターぼろろで、南幌高校振興協議会(三好富士夫会長)主催による「新しい高校づくりに関する指針(素案)」の説明会が開かれました。説明会には、関係者ら約40名が参加し、道教育庁新しい高校づくり推進室から、今後、示される指針(素案)について説明がありました。

指針(素案)では、これからの公立高校の配置に関する基本的な考え方や中学校卒業者の状況、小規模校、地域連携特例校の考え方、南幌高校の入学状況などが説明されました。指針は、今年3月にはまとめられ、道教育委員会に提案、5月頃には新しい指針に基づいて平成33年度以降の公立高校配置計画(案)が示される予定です。

## 優良読書グループ全国表彰を受賞 ～南幌町読み聞かせサークル～

町内で子どもへの読み聞かせ活動を行っている「南幌町読み聞かせサークル」が、公益社団法人読書推進運動協議会による平成29年度優良読書グループ全国表彰を受賞されました。同サークルは平成3年に設立し、人形げきのつどいや保育園・幼稚園での出張読み聞かせ、小学校の朝読書などの活動を行い、地域や学校と連携して読書の楽しさを伝えてきた功績が認められ、今回の受賞となりました。



## 小学生が命の誕生について学びました ～いのちの誕生についての学習会～

南幌小学校6年生が、赤ちゃんの成り立ちや命の尊さなどを学びました。助産師の「いのちの輝き」というテーマの講演に真剣に向き合う子ども達。授業の中では、検査器具を用いて自分の心臓の音を確認したり、胎児や赤ちゃん人形を抱いて、命の重さを実感しました。子ども達からは、「赤ちゃんが生まれてくることが奇跡」「命はとても大切なもの」「いじめや仲間外れは『命さんに失礼』『僕も誰かに必要とされていることがうれしい』『産んでくれたお母さんに感謝したい』」などと話していました。



## 町民料理教室を開催しました ～南幌産クッキング倶楽部～

あいくるの調理実習室で、町民参加者14名を対象に、町内の女性農家により構成された「南幌産クッキング倶楽部」会員が南幌産の農産物を使った料理教室を開催しました。今回のレシピで使用している野菜は全て「クッキング倶楽部」の方々から提供されたもので、地元の野菜で作れる南幌らしい料理が4品できました。参加者からは「赤いピーマンや黄色いズッキーニなど、他の食材との色合いを考えながら使われていて、とてもきれいでした。野菜を買うときは参考にしたい」などの感想がありました。



元気いっぱい練習の成果を披露！ ～南幌みどり野幼稚園～

平成29年12月2日(土)

農村環境改善センターで、南幌みどり野幼稚園発表会が開催されました。園児たちは練習の成果を元気いっぱいの笑顔で披露し、来場されたご家族をはじめ、多くの方から惜しみない拍手と歓声が送られました。



子ども達の真剣勝負に応援団も大興奮 ～子ども会対抗ミニバレーボール大会～

第37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、18チーム138名が熱戦を繰り広げました。必死でボールを追いかける子ども達と、それ以上に盛り上がる保護者の声援で会場は大いに賑わいました。

- 低学年の部 優勝：15稲穂ファイヤー 準優勝：西町A 3位：緑町B
- 高学年の部 優勝：稲中8ボンバー 準優勝：6区7区15区北町 3位：西町
- 中学生の部 優勝：キチ団 準優勝：ブレイブスピリット 3位：タートルヘッダーズ



平成29年12月3日(日)

白熱したプレーが繰り広げられました ～全町女性ミニバレーボール大会～

平成29年12月3日(日)

第18回全町女性ミニバレーボール大会が9行政区・10チーム77名の参加のもとスポーツセンターで開催され、声援が飛び交う中、非常に白熱した大会となりました。

稲穂チーム、西町Aチーム、東町チーム、緑町Bチームが決勝トーナメントに勝ち残り、激闘の末、西町Aチームの優勝という形で幕を閉じました。

- 大会結果 優勝：西町Aチーム 準優勝：緑町Bチーム 3位：稲穂チーム・東町チーム
- 個人賞 最優秀選手賞：西尾樹莉さん(西町Aチーム) 優秀選手賞：村上美里さん(緑町Bチーム)



奥かおるさんを講師にヨガレッスン ～スポーツOneFestaなんぼろ～

ヨガインストラクターとして全道的に広く活躍されているラジオパーソナリティの奥かおるさんと、キッズヨガを中心に札幌で活動されているM I K Uさんを講師に招き、スポーツ少年団本部主催の「スポーツOneFestaなんぼろ」がスポーツセンター及び農村環境改善センターで開催されました。初心者向けのOneDayヨガレッスンとして、キッズから高齢者まで約100名の参加者がヨガを体験。ヨガを通じて心を落ち着かせ、自分と向き合うことのできる贅沢な時間を参加者全員で共有しました。



善行表彰を贈呈 ～袴田利雄さん (12区) ～



町の地域振興に役立ててほしいと百万円の寄付をされた12区の袴田利雄さんへ、南幌町表彰条例に基づき三好町長から表彰状と記念品が手渡されました。この寄付金は、今後の地域振興に役立てるべく大切に使用させていただきます。

広告

広告



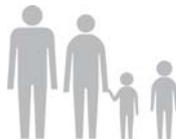
日 = 日時 所 = 場所 内 = 内容 対 = 対象 定 = 定員  
 必 = 必要な物 ￥ = 費用 申 = 申し込み 問 = お問い合わせ

## 平成30年度からの三重湖公園及び南幌町三重レークハウスの指定管理者が決定

- 指定管理者  
三重湖公園管理組合（南幌町南13線西5番地）
- 指定期間  
平成30年4月1日から平成35年3月31日まで
- 指定管理を行う施設  
三重湖公園、南幌町三重レークハウス

12月1日現在  
 人 □ 7,689人 (4) [-101]  
 男 3,645人 (-1) [-54]  
 女 4,044人 (5) [-47]  
 世帯数 3,451戸 (4) [20]

## 人のうごき



( ) は前月比、[ ] は前年比

## 募 集

### 町営住宅(栄町団地)入居者

### 募集住宅

■ 栄町団地 3階建  
 2LDK:1戸 ■ 栄町団地  
 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9日(火)〜16日(火)

入居可能日 2月下旬予定

問 都市整備課都市施設G

### 平成30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30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(滝川市)

授業料 無料 ※電気工事士等の資格試験受験料は別途必要です。

### 入学経費 55,000円(予定)

申 2月21日(水)まで

問 ■ ハローワーク岩見沢 (☎0126-222-3450) ■ スキルアップセンター(☎0125-24-1880)

### 平成30年度障害者職業能力開発校入校生

国立北海道障害者職業能力開発校では、求職中の障がい者の入校生(訓練期間1年または2年間)の追加募集をしています。詳しくは、当校または公共職業安定所(岩見沢市)までお問い合わせください。

申 1月20日(土)まで

問 国立北海道障害者職業能力開発校 (☎0125-52-2774)

### 住民手帳

#### 元気に育て(敬称略)

(氏名) 住所 月日 父母名  
 岸本 渉 西町 11・9

宍戸 暹馬 青葉 11・18  
 祐介・千尋

川島 拓真 青葉 11・26  
 辰徳・朋子

### おくやみ申し上げます(敬称略)

(氏名) 年齢 死亡月日 住所  
 星 豊義 74歳 11・18 13区

### 寄付金ありがとうございました

□ 社会福祉協議会へ(11月)

(青) 葉長尾まゆみ様

(7) 区 高橋勝治様

(9) 区 瀬川サダ子様

(11) 区 山下政吉様

(12) 区 立川京子様

(14) 区 木村修治様

(15) 区 杉下玲子様

(西) 町 舛館克己様

(北) 町 山下孝二様

(緑) 町 梅基友子様

### 相談・しごと

#### 介護者のつどい

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、同じ立場の人同士と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。気軽に参加してみてください。

対 現在介護中の方

日 1月15日(月) 13時〜15時  
 所 あいくる

内 介護者同士の情報交換

問 保健福祉課高齢者包括G

### 行事・催し

#### まちの行事(1月)

・ 7日(日) 13時30分〜

南幌町成人式 (改善センター)

・ 9日(火) 10時〜

消防団出初式(消防庁舎前)

・ 11日(木) 16時〜

新年交礼会(改善センター)

・ 17日(水) 9時〜12時

行政相談(あいくる)

・ 18日(木) 13時30分〜

定例教育委員会(ぼろろ)

広告



**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(金)～3月15日(木) 9時～16時

所・問 岩見沢税務署  
(岩見沢市2条東4丁目5-1)

☎0126～22～0810

**今月の納期限**  
**1月31日(水)**

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**

「税金は いつもだれかを ささえてる」  
 南小5年 北川 暖大さん

「支えてる みんなの税が この町を」  
 南小5年 吉川 空さん

**消費生活相談室**

**クレジットカードの利用明細書は必ず確認しましょう**

**【事例】**

クレジットカード会社から「口座残高不足」の案内が届いた。利用明細書を確認したところ、20万円以上の請求があり、ほとんど心当たりがない請求だった。改めて以前届いた明細書も見直してみると、1年間で合計60万円ほどの利用した覚えのない請求があった。不正利用ではないかと思う。明細書を確認しなかった非は認められ、どうにかならないか。

**【注意事項】**

● クレジットカード会社から送られてくる利用明細書に、利用した覚えのない請求が含まれていたという相談が寄せられています。  
 ● クレジットカード会社の調査等により、第三者による不正利用だったことが分かる場合もあります。  
 ● 利用明細書は必ず定期的に確認することが大切です。利用した覚えのない請求があったら、早急にクレジットカード会社にその旨を連絡

しましょう。

困ったときは消費生活相談室にご相談ください。

問 ■ 南空知消費生活相談室  
 (☎01233723581)

■ 役場産業振興課商工観光G

**その他**

**母子父子寡婦福祉資金貸付金**

北海道では、母子家庭、父子家庭及び寡婦の経済的自立を助け、扶養している児童(子)の福祉の増進を目的として、無利子または低金利で貸付を行っています。

対 母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦等

種類 12種類の貸付制度があります。(町では、相談、申請窓口を行っています。)

- ① 事業開始資金 ② 事業継続資金 ③ 修学資金 ④ 技能習得資金 ⑤ 終業資金 ⑥ 就職支度資金 ⑦ 医療介護資金 ⑧ 生活資金 ⑨ 住宅資金 ⑩ 転宅資金
- ⑪ 就学支度資金 ⑫ 結婚資金

申 保健福祉課福祉障がいG  
 または、空知総合振興局社会福祉課子ども子育て支援係  
 (☎012632030120) にご相談ください。

問 保健福祉課福祉障がいG

**北海道小児救急電話相談事業**

北海道では、夜間における子どもの急な病気やけがなどの際に、看護師や小児科医師が保護者等からの相談に対し、電話で助言を行います。

受付時間 19時～翌朝8時  
 電話番号 「#8000」

※IP電話、ひかり電話及びPHSの場合は(☎23231599)に電話してください。

注意事項 医師が直接診察して治療を行うものではなく、あくまで電話による家庭での一般的対処などに関する助言を行うものです。緊急性のある子どものための電話相談ですので、育児相談はご遠慮ください。

問 ■ 北海道保健福祉部地域医療推進局地域医療課(☎23234111※内線25326) ■ 北海道空知総合振興局保健環境部保健行政室企画総務課(☎012632030102)

**特殊詐欺にご注意!**

警察官や銀行員を名乗り、「押収した証拠にあな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」などと言い、現金を用意させ自宅に受け取りに来る詐欺が発生しています。

警察官や銀行員が現金を用意してほしいなどとお願ひ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!

南幌町生活安全推進協議会 (住民課環境交通G)

広告

広告

Health News

## インフルエンザの疑問

こんにちは。江別市立病院から月に1回出張させていただいている串間と申します。

今回は、毎年話題になるインフルエンザに関してのお話です。

### Q. インフルエンザは検査で100%わかりますよね？

迅速検査(鼻に刺す痛い検査)の検出率は5~6割程度。発熱から12~24時間が最も検出率が高い時期ですが、それでも8割に満たない程度です。つまり、本当はインフルエンザであっても2~5割は検査での見逃しがあります。最も重要なのは症状と周囲の流行状況です。

### Q. 抗インフルエンザ薬はどのような薬ですか？

インフルエンザに対するお薬は、「タミフル(飲み薬)」「イナビル(吸入薬)」「リレンザ(吸入薬)」「ラピアクタ(点滴)」の4種類です。ウイルスを殺すのではなく増殖を止める働きに過ぎないので、元々健康な人なら半日程度早く解熱するかも、という程度です。

### Q. インフルエンザは薬を飲まないで治りませんか？

インフルエンザウイルスは、約200種類ほどいる風邪ウイルスの1つにすぎません。風邪と区別がつかない人も結構います。風邪と同じで自然に治癒する人がほ

とんどです。

### Q. では、どのような人に抗インフルエンザ薬が必要ですか？

下のどれかに当てはまる人は必要とされています。皆さん、自分や家族が当てはまるかチェックしてみてください。当てはまらない人は必ずしも飲まなくても良いのです。

□5歳未満(特に2歳未満) □65歳以上

□妊婦さん、産後2週間以内の方

□喘息、慢性肺疾患(COPDなど)、心臓病、癌治療中、糖尿病、慢性腎臓病、肝臓病、神経疾患をお持ちの方

□免疫を下げるようなお薬を飲まれている方(ステロイドやリウマチの薬など)

□高度肥満(BMI>40) □入院が必要なほど重症の方

### ☆最後に

- 大事な事は手洗い、うがい、マスク、ワクチンです。
- 抗インフルエンザ薬を飲んでも飲まなくても、2~3日間で熱が下がらない場合や、呼吸が苦しい時、どんな具合が悪くなっていく時などには再診をお願いします。

## 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

5日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
12日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
19日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
26日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088



## ひだまりサロン

### 1月18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

### 1月30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



## 1月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳児健診 4・5歳児相談	23日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	15日(月) ※11日(木) までに予約 29日(月) ※25日(木) までに予約 2月5日(月) ※2月1日(木) 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~金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	12日(金)・16日(火)・19日(金) 26日(金)・30日(火) 10:30~11:30	あいくる	
	11日(木)・18日(木)・25日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	22日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約



各9個ずつ4人分の材料

[具材]			
しいたけ	27個	B	砂糖 大さじ2
合いびき肉	160g		しょうゆ 大さじ1
たけのこ	50g		みりん 大さじ2
卵	1個	C	コチュジャン 少々
塩こしょう	少々		ツナ缶 140g
長ねぎ	少々		ゆずこしょう 大さじ1
A 山わさび	お好みで		マヨネーズ 大さじ2
しょうゆ	小さじ1		とろけるチーズ 2枚

しいたけの肉詰めつめ合わせ



①しいたけをかさと軸に分け、軸と水洗いしたたけのこを細かく切る。



②合いびき肉とたけのこを合わせ、切ったしいたけと長ねぎ、卵、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。



【A 山わさび】しいたけのかさに②を詰め込む。フライパンに油大さじ1を入れ、内側から焼き、焦げ目が付いたら裏返し両面を焼く。山わさびをお好みで乗せ、しょうゆをかけ完成。



【B タレ】Bの調味料を混ぜ合わせておく。A同様しいたけのかさに②を詰め、両面を焼き、焦げ目が付いたらタレを入れてしばらく蒸し焼きにして完成。



【C ツナマヨ】ツナ缶、ゆずこしょう、マヨネーズを混ぜ合わせ、しいたけのかさに詰め込み、上にチーズを乗せてトースターで約10分焼いたら完成。



しいたけの肉詰めつめ合わせ

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 66



橋本壮吉さん【北町】

山田悠介さん【6区】

NOAHで栽培している、しいたけを使った料理を紹介します。今回はなんと3種類の味を作りました。さっぱりした山わさび、こってりしたタレ、濃厚なツナマヨチーズで、違った味を作ることによって飽きることなく家族みんなで楽しめますので、ぜひ試してみてください。



【1人分(各2個ずつ) 197キロカロリー 塩分1.8g】  
【アレルギー 卵、乳】

栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

しいたけは食物繊維が豊富で低カロリーです。1個約4kcalなので、同じボリュームのお肉だけのハンバーグで焼くよりもカロリーを抑え、ダイエットしている方におすすめです。また、しいたけのうま味(グアニル酸)は昆布や加熱したトマトのうま味(グルタミン酸)と合わせると相乗効果があります。

nanporo club からポイント!

ツナマヨをトースターで焼く際、チーズが溶けて垂れないよう注意しましょう。



広報なんぽろ

平成30年1月号  
(通巻662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](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)