

広
報

ぬまた

6

2009.6.11 NO.529



笑顔満開！桜満開！田島公園にて

特集

がんばるパパ・ママの

子育て応援します！

1人で悩んでいませんか？

がんばるパパ・ママの

子育て応援します！



子育てするパパ・ママにとって一つや二つの悩みがあるのは当然です。子どもが育っていく上でどうしたら良いか迷ったり困ったりする事もあります。そんな時はひとりで抱え込まないで、相談したり、親子で一緒に遊びませんか？

今月号では、子育てするパパ・ママを支援する活動を紹介しますので、是非活用してください！



子育て支援グループ
沼田町地域子育て支援センター

子育てに悩んでいませんか？
イライラしがちでないですか？

子育て仲間の輪を作りましょう！

たくさんの親子の利用をお待ちしております。

同支援センターは沼田保育園の協力をいただき
て運営している団体です。

沼田町地域子育て支援センターでは、家庭で
子育てする保護者が安心して子育てできるよ
うに、様々な子育て支援を行っています。

主な活動

育児相談

ファミリーサポート

ぴよぴよクラブ

保育園開放



※活動内容は次ページ以降でご紹介します。

子育てを援助してほしいときに活用してください！
ファミリーサポートセンター

ファミリーサポートセンターって？

子どもを育てながら働きたい。たまには夫婦のための時間をもちたい。保育所が開いている時間外に子どもを預けたい。また自分の子育ても一段落したし、今度は地域で何か役立つことをしてみたいと思っている方もいるでしょう。

ファミリーサポートセンターでは援助を受けたい方（おねがい会員）、援助を行いたい方（まかせて会員）に会員として登録していただき、育児を相互に援助活動する仕組みです。



子育てを応援してほしい
おねがい会員

子育てを応援していただける
まかせて会員

まずは会員になってください！

会員がお手伝いできる内容

- ・保育園登園前の預かり及び保育園までの送りをします。
- ・保育園までのお迎え及び帰宅後子どもを預かります。
- ・学童保育修了後及び学校の放課後に子どもを預かります。
- ・子どもが軽い病気の場合などに、臨時的、突発的に終日子どもを預かります。
- ・日曜日や祝祭日などの保育園がお休みの時に子どもを預かります。

援助が必要な場合

援助を依頼したい日、時間、内容が決まったらセンターへ電話でお申込ください。

センターでは依頼を受けてくれるまかせて会員を見つけて調整させていただきます。

子どもを預かる場合は原則としてまかせて会員の家庭において行います。

【申し込み・お問合せ先】

■地域子育て支援センター
(沼田保育園内) 36-2077

■住民生活課健康福祉グループ
35-2120 (直通)

子どもを預けたい
一時保育 (沼田保育園)

保護者の入院や事故、育児に伴うストレス解消等により緊急・一時的に保育が必要な場合半日・1日単位でお子さんを預けることができます。

利用期間 原則として、月14日以内（週平均3日以内）
保育時間 午前8時から午後4時まで
費用 世帯の収入、預けるお子さんの年齢によって変わります

【申し込み・お問合せ先】 住民生活課健康福祉グループ
35-2120 (直通)

沼田保育園 土肥芳子園長

家庭で子育てするお母さんが安心して子育て出来るように、保育園保育の経験をいかして子育て支援を行っています。親子との出会い、子育て仲間作り、気軽に子育ての悩み相談にいらして下さい。



キッズクラブ

1歳から4歳（今年度中に5歳になる）のお子さんを
持つ保護者の皆さんに案内してます。

子どもも親も友だちづくりの場として、また情報交
換の場として利用して
ください。



毎月1回程度、親子
で一緒に楽しむ内容
を考えています。

【7月案内】 7月9日（木） 「バス遠足」
【問い合わせ先】 教育委員会 TEL 3 5 - 2 1 3 2

親子で 一緒に 参 加 しませんか？



すくすく教室

お子さんが産まれて日々の成長が楽しみな一方、不安になったり、イライラしたり、自
信がなくなったりすることもあると思います。でも、一人で悩まないでください。

沼田町では年間平均20～30名のお子さんが産まれていま
す。

すくすく教室は、小さいお子さんを持つママ同士、ママ
友を作るチャンスですので是非遊びに来てください。



【対象】 2ヶ月～1歳のお子さんと保護者
【時間】 10：00～12：00
【内容】 親子遊び、歯の手入れ、
育児フリートーキングなど

【7月案内】 7月24日（金）
【問い合わせ先】 住民生活課保健指導班 TEL 3 5 - 2 1 2 0

ぴよぴよクラブ

親子のふれあいを大切に楽しい
遊びを広めます。また、親子のサ
ークル活動作りを支援します。

【対象】 就学前の保育園や幼稚園
に通っていないお子さんと保護者
【時間】 10：00～

【7月案内】 7月23日（木）
【問い合わせ先】
地域子育て支援センター
（沼田保育園内）
TEL 3 6 - 2 0 7 7

広げよう！子育ての輪

沼田町地域子育て支援センター
職員 三國豊子さん

お家に引きこもりがちのお
母さん、たくさんの行事に参
加して子どもと一緒に遊びま
せんか？

子どもと触れ合って楽しん
でみませんか？

皆さんが誰でも参加しやす
い環境づくりにこれからも努
めていきたいです。



沼田保育園開放

保育園内または外の開放をしています。親子で伸び伸びと元気に遊びにきませんか？

【対象】 就学前の保育園や幼稚園に通っていないお子さんと保護者

【時間】 10:00～

【7月案内】 7月16日（木）

【問い合わせ先】 地域子育て支援センター
（沼田保育園内）TEL 36-2077

施設を 活用しよう！



ゆめっくる「こども館」開放

普段は学童保育の場として主に利用している「こども館」を午前中開放しますので、遊びに来てください。

※入口に開放日表示してあります。

【問い合わせ先】 教育委員会 TEL 35-2132

ひとりで 悩まず 相談を！



育児相談

お子さんの身の回りのこと、困っていること、どんなことでもお気軽に相談ください。

※入口に開放日表示してあります。

【相談先】 地域子育て支援センター（沼田保育園内）
TEL 36-2076

お気軽に保健師へ

予防接種の受け方、離乳食や生活・発達に関することなど、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

【相談先】 住民生活課保健指導班
保健師・管理栄養士 TEL 35-2120

一歩前へ 前進 しませんか？

町内には、子育てするパパ・ママが気軽に利用出来る教室や施設、または相談場所など今回ご紹介した以外にも数多くあります。

子育ては一人で悩んでも解決できないことがたくさんあると思います。

そのようなときは是非今回ご紹介したものをご利用ください。同じ環境で子育てをしている保護者と一緒に気軽に子育ての話をするなどして楽しく利用してください。

地デジの準備をお願いします。2011年7月24日までにアナログ放送は終了します。

新しい時代のテレビ放送を
体験しに来ませんか？

地上デジタル放送を楽しむための総務省による説明会（無料）を開催します。

ぜひご参加ください！

説明会では、

- 実際に「地上デジタル放送」の便利さを体験してもらいます。
- 地デジに関する疑問・質問にお答えします。

主催：総務省テレビ受信者支援センター
(デジサポ道北)

地デジ説明会

6月27日(土)

会場：観光情報プラザ

① 13時00分～

② 15時00分～

※参加無料です

6月27日(土) 駅前広場リニューアルオープンイベント開催！
16時00分～ 場所：駅前広場 (とむとむひろば)

姉妹都市
カナダから

ポートハーディ訪問団 受入家庭を募集！

町と姉妹都市であるカナダ・ポートハーディの訪問団が夜高あんどん祭りの時期にやってきます。町民の皆さんにも友好親善を深めていただくため、ホストファミリーを募集します。国際交流に興味のある方はどなたでも受入可能ですので是非ご応募ください。

★受入れ期間

平成21年8月26日～平成21年9月3日までの8日間（予定）

★受入れ募集家庭

若干名

★応募資格

沼田町の国際交流事業に積極的に参加、協力する意思のある家庭はどなたでもOK！

★応募方法

受入れ家庭希望者は、沼田ポートハーディ事務局（沼田町役場総務課又は沼田町商工会）へ申請書をお求めください。

★費用の負担

受入れ期間中の家庭内でかかる費用（食事等）と受入れ家庭から当日の集合場所までの送迎は、受入れ家庭で手配し負担願います。

★応募締切

平成21年6月30日（火）

★お問い合わせ先

役場総務課広報情報グループ 電話 35-2111

**貴重な体験をして
みませんか？**



PHOTO

沼田中学校体育大会

5月30日

第42回沼田中学校体育大会が開催されました。「Nevergiveup!戦うのは1人じゃない」をテーマに紅白に分かれた生徒85名が玉入れ、綱引き、リレーなどで熱戦を繰り広げました。



沼田小学校 春の遠足

PHOTO



5月8日、桜満開の田島公園で新1年生が楽しく遠足！

沼高3年生 利雪学習 雪の科学館など見学

沼田高校（上原主美校長）の3年生11名が町生涯学習総合センターゆめっくるで利雪学習を行いました。

同学習は、環境学習の一環として沼田町が進めている「雪と共生するまちづくり」の取り組みについて学習しようと始められて今年で8年目となります。

第1回目となる今回は、町利雪技術開発センターの伊藤 勲主任研究員から同町が行っている雪の取り組みや雪冷房の仕組みについての講義を受け、その後雪の科学館など施設内の雪利用設備を見学し、生徒は雪の取り組みや施設の説明に熱心に聞き入っていました。

学習を終えて、同高の村井美咲さんは「沼田に住んでいても知らないことがたくさんあることを知った。雪を利用していることは沼田ならではの、とても良い事だと思う。」と話していました。



旭寿園で民謡 5月27日

旭寿園とデイ・サービスセンターにおいて沼田民謡保存会（林恵美子会長）4名と旭川から同保存会の指導にあたっている4名の計8名により民謡が披露されました。



和風園で園児が餅つき！

5月19日

和風園で幼稚園児20名と「お餅つき」をしました。

毎年、ヨモギが芽吹くこの時期に実施しており、使用したヨモギは利用者が町内で採取した新鮮なものです。

園児らも杵と臼での本格的な餅つきの機会は少ないため興味津々で、代わるがわる杵を手利用者と一緒に一所懸命にお餅つきをしました。つき上がったお餅は利用者があんこを入れ、それを園児らが綺麗に形を整えたりしました。

また、園児らは空き時間には利用者の方々と会話したり握手したりして楽しく過ごしていました。



指先を美しく・魅力的に ネイルアート教室

5月12日

ゆめっくるで趣味の講座「ネイルアート教室」が開かれ町内の中学生や主婦ら計12名が参加しました。

ネイルアートとは手足の爪に施す化粧や装飾のことで今回は、NPO法人日本ネイリスト協会本部認定講師で滝川市でネイルサロンを営む柴崎里奈さんを講師に招き、マニキュアや付け爪などの基本や、ラメやストーンを使ったアートなど、実際に付け爪を使いながらネイルアートの基本を学びました。



参加者は「むずかしい」と細かい作業に苦労しながらも真剣なまなざしで取り組んでいました。



趣味・余暇を楽しく！

肌寒いが体はあったか！ 萌の丘ハイキング 4月25日

健康の一環として歩くことによって人と触れ合い、楽しむことを目的に「萌の丘ハイキング（事務局 石脇敏彦）」の会の人たち39名が25日、快晴の中萌の丘まで歩きました。

毎月5の付く日を歩く日として町内の知人、友人から情報が伝わり年々参加する愛好者が増えており、歩くことにより健康管理に努め、また沼田町の四季折々、特に萌の丘の景色の変化を楽しんでいます。今回が本年1回目のハイキングで、萌の丘には所々雪が残っている中で「まだ肌寒いが、歩くことによって体が温くなりました」と会員らは萌の丘のふもとで互いに会話が弾んでいました。



雪が残っている中で「まだ肌寒いが、歩くことによって体が温くなりました」と会員らは萌の丘のふもとで互いに会話が弾んでいました。

「安全運転を！」

沼高生と沼小児童が街頭PR

5月1日

沼田高校の3年生11名と沼田小学校の4年生から6年生13名が町内の国道275号沿いで交通安全の街頭PRを行いました。



全の街頭PRを行いました。

ドライバーへの啓発を通じて交通安全への意識を高めるために沼田警察署（野口博二署長）などの協力を得て実施しました。

生徒らは、交通安全のたすきを身につけて沿道に立ち、停止させた車のドライバーに「安全運転ありがとうございます」と呼びかけ交通安全標語の書かれた短冊とあめを手渡しました。



安全第一！

沼田幼稚園・小学校 沼田自動車学校で交通安全教室

町立沼田自動車学校（山岸博美校長）で、沼田幼稚園の園児と沼田小学校の全校生徒を対象にそれぞれ交通安全教室が開かれました。

教室では、実際に教習所の道路や人形を使って車と車の間からの飛び出しなどの実演や児童が実際に教習車に乗りサイドミラーなどを見て運転手の視野を確認したり、車と車の間からの飛び出しがどれほど危険なのか人形を使って実演するなど

交通事故の恐ろしさを再確認しました。



幼稚園

5月12日・
20日



小学校

札幌市の中学生在が椎茸収穫など 沼田町で自然体験学習 5月20日

札幌市立伏見中学校2年生の生徒200名が5月20日から21日までの2日間、沼田町で田植えやシイタケの収穫、化石発掘など体験学習を行いました。



化石発掘体験

伏見中学では学年ごとに産業別に体験学習を実施しており、2年生は1次産業を中心とした学習を学び「今回の体験学習が生徒たちにとって貴重な体験となれば」と期待を寄せていました。



椎茸収穫



田植え



ほたる学習

体験学習

大きく育ってね！ 萌の丘で桜植樹 5月20日

萌の丘で総合学習の一環として小学6年生30名による桜90本（植栽面積約5,000㎡）を植樹しました。

桜は家具インテリアチェーン「ニトリ」からニトリ北海道応援基金より苗木を寄贈されました。

今回植樹したチシマザクラは高さ約1mの樹齢3年ほどで、生徒たちはスコップを手に取り、協力して植えつけました。

昨年よりニトリの提供によりエゾヤマザクラとチシマザクラが萌の丘に植栽され今年5月には早くも開花状況が確認でき、「生徒たちが大きくなって自分が植えた花を見に来てほしい」と役場建設課担当者は期待を寄せています。



自分たちでまちをきれいに！ クリーン沼田空き缶拾い 5月10日

沼田町・同社会福祉協議会・同衛生組合、町内会の連合組織である沼田町自治振興協議会共催による「クリーン沼田空き缶拾い（北海道クリーン作戦／みんなでスッキリ・そらちクリーンアクション併催）」が、町民210人が参加して道道恵比島旭町線など約23kmの道道沿線10ヵ所（23km）と桜づつみの河川敷などのコースに分かれて行われ、空き缶やゴミなど一斉回収しました。

開会式で西田町長は「町では環境美化条例を早くに制定しきれいなまちづくりに取り組んでいる。引き続き町民の皆様のご協力をいただきたい」と話しました。参加者らは交通安全のPRも兼ねた、たすきをして「天気もよく散歩をしながら、街がきれいになれば」と道路沿線のごみを拾っていました。

また、空き缶拾い改修後、自治振興協議会のメンバーによりごみポイ捨て看板とのぼりを設置しました。



きれいなまちへ

和風園利用者と地元長生クラブで 奉仕活動 5月11日

和風園の利用者の皆さん10名と長生クラブの旭町地区の皆さん4人とで地域奉仕活動をしました。

この奉仕作業は園の地域交流事業の一環として行っているもので、例年は、空き缶拾い作業も行っていますが、今年は日程の関係で清掃等の作業のみとなりました。空知バスの旭町バス停留所の清掃、ガラス拭きと旭町コミュニティーセンターの外回りの草取りなどに約1時間ほど汗を流しました。

作業にあたった皆さんは「なんでバス停の外に吸い殻あるのかね。でも皆できれいに掃除して良かったね」と話し、笑顔を見せていました。



**役場でも職員がガラス清掃を実施しました！
経費の削減効果約60万円！**



三角巾やパンスト使った救急法を学ぶ 町赤十字奉仕団が講習会

5月25日 場所：ふれあい

町内で環境美化運動など様々な活動を行っている町赤十字奉仕団（藤村富子委員長 49名）が総会と合わせて講習会を開き団員14名が参加しました。

講習会では救急法指導員の佐々木新一さんを講師に招き、肩を脱臼したときや足を骨折したときの三角巾やパンストを使った固定法などを学びました。三角巾を4つ折や8つ折にして患部を巻いたり縛ったりする作業に参加者は「難しい」と苦労しながらも真剣なまなざしで取り組んでいました。佐々木さんは「あるものをどううまく利用するかが大切」と話し、三角巾の代わりにパンストをはさみで切るなどして患部を固定する方法も披露しました。

講習を終えて、藤村会長は「すごく勉強になった。パンストが怪我をしたときに使えるとは。」と驚いた様子で話していました。



日赤奉仕団員を募集しています！

●日赤奉仕団ってなに？

■日赤奉仕団とは…

「人間の生命を守り、一人一人を大切にしたい」という願いのもとに、"赤十字のボランティア活動を通じて地域社会を住みよくしよう"とする人々が集まって結成されたボランティア組織です。

●どんなことをしているの？

■日赤奉仕団の主な活動

町に密着した奉仕活動を行います。例年参加している空き缶拾い、花壇の整備など環境美化に取り組んでいます。

また、「こころのすきま」を埋めるような活動（ひとこえ運動や話し相手など）や、独居老人宅への配食サービスなどの活動や献血への呼びかけ、普及活動、災害時に備えた炊き出しの訓練（けがをした時のための応急手当の修得・普及）などの活動も行います。

活動に興味がある方、意欲のある方であればどなたでも参加できますので、下記お問合せ窓口へお問合せ下さい。

沼田町役場 住民生活課 健康福祉グループ TEL35-2120

商工会長に吉住淳男氏就任

5月20日、観光情報プラザにて、第49回沼田町商工会通常総会が開催されました。役員改選により小泉会長の後任とし吉住 淳男新会長が選任されました。また中川商店（中川恵子氏）に西田町長より沼田町優良産業表彰が授与されました。中川商店は明治33年より荒物屋として創業し、以来一世紀以上地域の商店として3世代にわたり継承され、町内唯一の地域商店として経営努力され地域の振興発展に貢献されたことが表彰されました。高田 勲氏に北海道空知管内商工会連合会表彰が伝達されました。平成5年より2年間、青年部長として商工会理事を務め、平成11年5月から現在まで商工会理事として、商工会活動に多大に貢献されたことにより表彰されました。



新会長に就任した吉住淳男氏

ダブル受賞

■全国商工連合会 「優良青年部表彰」

■北海道商工会青年部連合 「会長表彰」

沼田町商工会青年部（墓田正則部長）が、ゲコゲコ運動（飲酒運転根絶運動）や町民いこいの広場など地域に根ざした青年部活動が評価され、「優良青年部表彰」と「会長表彰」をそれぞれ受賞し、受賞の祝賀会が開催され、関係者より祝福を受けました。

また、西田町長より商工青年部へ感謝状が贈呈されました。



新エネ百選に沼田町の雪の取り組みが選定

地域の特性などを考慮した全国の新エネルギー等利用などの取り組みを評価し、全国から選ばれる百選の中に沼田町の雪の取り組みが選定され、このほど表彰を受けました。

経済産業省と新エネルギー・産業技術総合開発機構（NEDO）の主催によるもので、沼田町は「雪氷エネルギー」部門で、やっかいものの雪を地域の資源エネルギーとして活用していることが評価されました。

道内では十事例が今回表彰されました。



まもなく見頃！ 萌の丘のルピナス

萌の丘一面に色とりどりのルピナスが開花する時期となりました。6月中旬以降に開花する予定ですので、是非足を運んでみてください！（開花情報については「沼田町ホームページにて紹介していきます」）。



恒例の ほろしん温泉 ビールパーティ



日 時 6月19日（金）
18時30分～
場 所 ほたる館源氏の宿2階
前売券 2,000円
当日券 2,500円
送迎バス 役場発 18:00
ほたる館発 20:20
※券はほたる館でお求めください。

チューリップの 球根いただけませんか？



花一杯プロジェクトも今年で4年目となりました。町民の皆様から寄贈いただいたチューリップはほたる館裏やほたる鑑賞ドーム周辺に植栽し、きれいに咲きました。今年も自宅の周りに眠るチューリップの球根を寄贈いただける方を募集しています。

どうか、たくさんの方々のご協力をお待ちしております。

ほろしん温泉 ほたる館情報

TEL 35-1188
FAX 35-1144

恒例の ほろしん温泉 ゴルフ大会

優勝者には、なんとほろしん温泉ペア宿泊券贈呈！

日 時 6月28日（日） プレー代 4,800円
スタート 8時00分～ 参加費 2,000円（昼食付）
（7時00分受付開始）
場 所 グリーンコーレカントリー倶楽部 締め切り 6月20日（土）まで

6月21日（日） 「父の日」に

入館者（男性限定）
先着百名様に
「靴下二足」
プレゼント！

まもなく上陸！ ほたる

ほたるの幼虫です→

現在幼虫のほたるが7月4日・5日の「ほたる祭り」に向けて？活動的になっております。幼虫保護のため園内は立入禁止です。観賞希望の方はほたる館まで



寄贈

ありがとうございます

沼田ライオンズクラブ が駐輪台を寄贈

沼田ライオンズクラブ（渡辺健三会長）より、駅前に駐輪台が寄贈されました。自転車が煩雑する中で、同クラブではまちの顔である駅前を何とかきれいに整備しようと昨年よりいただいています。



旭川地方道新会が 旭寿園へ車椅子を寄贈

旭川地方道新会と旭川支社、北見支社が読者より集めたリングブル（六百六十キ）を車椅子と交換し、旭寿園へ寄贈されました。

旭町の加葉田さんが造 花を寄贈

旭町東の加葉田心花さんより、綺麗な造花をいただきました。今回寄贈されたのは、沼田分屯地と沼田警察署の二施設で、「施設内が明るくなれば」と願いを込めて寄贈されました。



野口署長に造花を手渡す加葉田さん



感謝状

北央道路工業㈱へ 感謝状

㈱北央道路工業 空知営業所（竹内所長）へ西田町長から感謝状が手渡されました。毎年、春・秋の交通安全運動実施期間中、同会社の社員が毎日四～五名、市街地沿道で交通安全を呼びかけており、今年で三年目を迎えました。事故の無いように町の安全にご協力いただいたことに対し功績を称え表彰されました。



写真左から新田常務、澤口代表取締役、竹内所長

ボランティア

中村建設が用排水清掃 ボランティア

五月三十日に中村建設㈱（中村幹夫代表取締役）職員十九名が朝早くより町内の農業用排水路の清掃作業を行いました。

中村建設では、「町の基幹産業である農業に、少しでも何かお力になれば」と社員一丸となり、春の雪解けとともに用排水に溜まった泥やゴミ等を取り除いてきれいにしました。

ボランティア活動は今年で五年目となり、町の自然景観を守ろう社員一同で取り組んでいます。



予想以上のゴミが...

ききます、とどけます、あなたの声を行政に

行政相談委員交代のお知らせ

石脇相談委員から
野々宮 宏相談委員へ

保険・年金、道路、社会福祉など身近な苦情や要望の相談をお聞かせください！



ぼうさい コラム

~emergency column~
自主防災組織をつくろう！

NO.6

町民みんなで
考えよう

災害への対応
について

■災害に対する心構え

何事も「備えあれば憂いなし」と言います。特に災害に対しては非常に大切な言葉です。日頃の備えが、あなたの命や財産を災害から守ってくれます。次のことを心がけ、きたる災害に備えましょう。

- 一、気象予警報などをよく聞いて、その内容に応じた対策をたてておきましょう。
 - 二、停電に備え、懐中電灯、ローソク、携帯ラジオ、予備の電池等を用意しておきましょう。
 - 三、いざという時の「自分の避難所」を確認しておきましょう。
 - 四、ご近所同士助け合える体制や連絡方法を決めておきましょう。
 - 五、家の中や周辺の安全を確認しておきましょう。
- 常に災害に対して「来ないだろう」ではなく、「来るかもしれない」という意識を持ち、いざという時に迅速に対応できるようにしておきましょう。

非常備蓄品

- ・大型懐中電灯、ローソク
- ・飲料水と食料 3 日分
- ・簡易ガスコンロ、固形燃料
- ・ポリ容器、マッチ、ライター、ビニール類
- ・その他災害後に必要と思われる物



非常持出品

- ・貴重品
(現金・通帳・印鑑 等)
- ・飲料水 (1 日 1 人 3 日分)・食料 (乾パン 等)
- ・懐中電灯、予備電池
- ・携帯ラジオ
- ・マッチ、ライター、ローソク
- ・救急セット
- ・衣類 (下着、防寒着)
- ・缶切、ポリ袋、トイレットペーパー、雨具

備えあれば憂いなし

■災害時の非常持出品と非常備蓄品

非常持出品は平常時から家族構成を考えて必要な分だけ用意し、リュックなどの背負い式バックに入れて保管しておきましょう。また、災害発生から復旧までの数日間を支える非常備蓄品も別に用意しておきましょう。

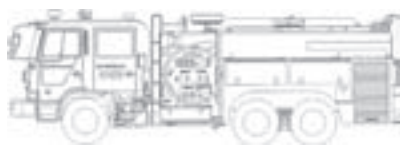
知っていますか？避難場所。今一度ご確認ください！

あなたの行政区	あなたの避難所	電話番号
市内 1 東、市内 1 北、旭町西、旭町東、高穂 1	① 健康福祉総合センター	35-2120 (35-2111)
市内 1 南、市内 2、市内 3、市内 4、南町、沼田 1、仲町東	② 生涯学習センター	35-2132 (35-2111)
仲町西、市内 5、市内 6、市内 7、緑ヶ丘、西町	③ 沼田高校	35-2353
沼田 3、沼田 4、北竜 3	④ 柔剣道場	35-2709
中央	⑤ 中央地区コミュニティセンター	35-1558
高穂 2	⑥ 高穂地区コミュニティセンター	35-1774
共成	⑦ 共成地区コミュニティセンター	35-3185
東予	⑧ 東予地区コミュニティセンター	35-3273
	⑨ 共成地区活性化センター(水害時)	35-1027
更新	⑩ 更新会館	35-1789
北竜 1、北竜 2	⑪ 北竜地区活性化センター	35-1020
恵比島、幌比里	⑫ 恵比島地区活性化センター	35-1021



■あなたの避難所を確認！

役場から避難勧告及び避難指示が出された場合は、速やかに定められた避難所へ避難してください。看板が目印となっています。



消 報

深山地区消防組合
深山消防署
沼田支署予防担当
TEL 35-2050

皆様の事業所でも「避難訓練」をぜひ行って下さい。

訓練の目的（訓練の目的は、次の3点に集約されます）

火災等の災害が発生した場合の

① 確実な119番通報

そして、消防隊が到着するまでの間に、消防用設備（消火器や消火栓）を使用して、迅速かつ的確に

② 建物内の人命保護と

③ 災害の拡大防止の措置をあわせて出来るようになることです。

そのためには、日頃から防災訓練を繰り返し行い、活動要領を身につけることが大切です。

① 通報訓練

119番への通報要領や放送設備の取扱要領を修得します。



5月29日、和風園での通報訓練

② 避難訓練

- ・ 避難用設備の設置場所、使用方法の確認
- ・ 訓練想定に基づき避難誘導員を配置
- ・ 放送設備を使用して避難者を秩序正しく迅速に誘導
- ・ 自力避難が困難な方を適切な方法での安全な場所への搬送



5月26日、幼稚園での避難訓練

③ 消火訓練

建物に設置してある消防用設備（消火器や消火栓）の設置場所、性能、使用方法を修得します。



5月28日、日本パッケージでの消火器を使用した訓練



5月28日、日本パッケージでの屋内消火栓を使用した訓練

④ 煙体験

火災時の煙の中での避難方法を修得します。
（住宅用火災警報器の試験も行います）



5月26日、幼稚園での訓練
（煙は無毒です）

⑤ 総合訓練

通報・避難・消火煙体験の要素を含めた総合的な訓練です。訓練想定に基づき、火災発生から到着した消防隊へ情報を提供するまでの一連の活動を行います。

⑥ 訓練後の「検討会」の実施

- ・ 訓練後に検討会を実施します。
- ・ これは、訓練内容や訓練方法で、修正の必要はないかを検討するために開くものです。
- ・ 修正する必要があった場合には、次回の訓練に生かしたり、消防計画を変更したりします。
- ・ 消防計画を変更した場合には、消防署への届出が必要となります。

沼田支署ではいろいろな訓練のお手伝いをしております。大きな事業所もそうですが、商店一軒からでも受け付けております。

訓練の相談は沼田支署予防担当（吾子・河原）（35-2050）まで連絡ください。



沼田警察署あんぜん広場電話よりお知らせ

TEL 3 5 - 3 1 1 0

夏季の山岳遭難事故防止

～ 山登り 体力・技量を考えて ～

注意しましょう！

- ◆登山は十分な装備とゆとりのある計画を立て、自分の体力や技量に合わせた登山に心掛けましょう。
- ◆経験のあるリーダーのもと、複数での登山に努め、単独での登山は控えましょう。
- ◆入山前に必ず気象状況を確認し、天候が悪化しそうな場合は、無理をせず、安全に下山できる範囲で楽しみましょう。
- ◆ヒグマ出没情報に気をつけるとともに、熊との遭遇を避けるために、入山の際にはラジオや鈴などの音を鳴らしましょう。
- ◆登山計画書はあなたの生命を守るザイルです。入山前に最寄の警察署や交番、駐在所に提出しましょう。また、家族や職場にも登山計画書の写しを渡しておきましょう。

北空知広域水道企業団からのお知らせ

北空知広域水道企業団は、深川市、沼田町、秩父別町、北竜町、妹背牛町に水道用水を供給する一部事務組合です。企業団では毎年、条例の定めるところによって財政の状況を公表しております。今回は、平成20年度の事業及び経理の内容並びに平成21年度の事業計画及び予算の概要についてをお知らせいたします。

平成20年度の事業及び経理の概要、平成21年度の事業計画及び予算の概要について

平成20年度の年間水道用水供給実績は3,727,858㎥（1日平均10,213㎥）となり、前年度と比較して354,631㎥（1日平均941㎥）減少しました。

平成20年度

北空知広域水道企業団水道用水供給事業会計試算表

借 方		貸 方	
勘定科目	金額	勘定科目	金額
固定資産	93億5,376万2千円	固定負債	4,940万7千円
流動資産	5億3,939万2千円	流動負債	1,125万6千円
		資本金	54億583万9千円
		剰余金	44億2,665万2千円
計	98億9,315万4千円	計	98億9,315万4千円
営業費用	3億6,451万7千円	営業収益	4億2,746万3千円
うち減価償却費	(1億7,137万5千円)	営業外収益	2,225万9千円
営業外費用	6,457万9千円		
当年度純利益	2,062万6千円		
合 計	103億4,287万6千円	合 計	103億4,287万6千円

平成21年度

北空知広域水道企業団 水道用水供給事業会計予算表

区 分 科 目	収益的収支	資本的収支
収 入	4億6,695万9千円	3億8,788万5千円
支 出	4億5,318万1千円	6億9,180万円
差 引	1,377万8千円	▲3億391万5千円

資本的収支の収入額が支出額に不足する額3億391万5千円は、過年度分損益勘定留保資金などで補てんいたします。

【問い合わせ先】 北空知広域水道企業団 （電話.35-1878／Fax.35-2782）
ホームページをご覧ください <http://www.kitasorasui.or.jp/>

Let's enjoy! 外に出て！スポーツをしよう！

暖かくなり、体を動かすのに気持ちの良い季節になりました。
肥満や老化を防ぎ、健康づくり・生活改善のために運動を
しましょう！



体育施設がオープンしています！ぜひご利用下さい！

■主な体育施設の利用期間

町民パークゴルフ場
野球場
テニスコート
体育館パークゴルフ場
町民ゲートボール場

利用期間：

10月31日まで



B & G海洋センター 利用期間： 8月31日まで

おはようラジオ体操会のお知らせ

10月12日までの期間中、毎朝6時30分に、役場前駐車場において「おはようラジオ体操会」を開催していますので、ぜひご参加下さい。

また、最終日には、「明日萌ウォーク」が開催され、ゴール地点のほろしん温泉では「紅葉まつり」も開催されますので、合わせてご参加下さい。



町民体育祭のお知らせ

今年の町民体育祭は**7月5日（日）**に開催します。「親睦・交流・健康増進」を目的に開催される一大イベントですので、皆さんでご参加下さい。

※体育祭の開催に伴い生涯学習総合センター「ゆめつくる」は休館します。本の返却は正面玄関横の返却ポストへお願いします。



6・7月の行事予定

《6月》

13日（土） 行事と工作③
15日（月） ナイターソフトボール大会（～26日まで）
16日（火） キッズクラブ③
17日（水） いきいき大学開講式
22日（月） わんぱく水泳教室（～26日まで）
24日（水） おはなしキラキラ③
25日（木） おはなしフワフワ③
29日（月） チャレンジ水泳教室（～7月3日まで）

《7月》

5日（日） 町民体育祭
9日（木） 町長杯パークゴルフ大会
13日（月） いきいき大学②
18日（土） 化石特別展（～8月30日まで）
19日（日） 化石体験館1周年記念講演会
25日（土） 行事と工作④
29日（水） おはなしキラキラ④
30日（木） おはなしフワフワ④

生涯
学習

ゆめ
つくる

只今、子育て奮闘中!!

今月は市内5の馬狩良光さん・ミカさんのお子さんをご紹介します!

子育て相談電話
35-1912

かんた
貫太くん 8歳

Q.最近はまっていることは?
プレステ

Q.好きな食べ物・飲み物は?
お寿司・ラーメン

Q.嫌いな食べ物は?
ピーマン・トマト・なすび

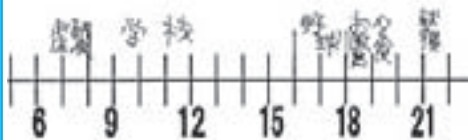
Q.ここがこだわり!
食事の後は口をふく

Q.今チャレンジしていることは?
野球

Q.最近こんな事困ってます。
1人で遊べない

Q.これだけは守らせてる家のルール
あいさつ

1日の簡単なスケジュール



お母さんのひとり言・・・
7つも年が離れた弟をととても可愛がってくれる貫太兄ちゃん。柊斗もにいにの事が大好きだよ。やんちゃでわんぱく坊主の2人だけど、ママはいつもたくさん元気をもらっています。これからもお友達を大切に、元気に明るく、そしていつもニコニコ笑顔で輝いていてね。

しゅうと
柊斗くん 1歳

Q.最近はまっていることは?
お散歩・そうじ

Q.好きな食べ物・飲み物は?
炊き込みご飯・めん類・牛乳

Q.嫌いな食べ物は?
お腹がすいていれば何でも食べます

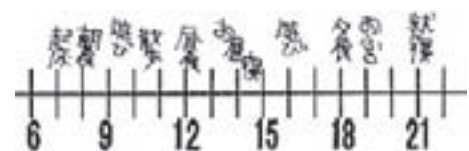
Q.ここがこだわり!
食事の後はクイックルワイパー

Q.今チャレンジしていることは?
手遊び

Q.最近こんな事困ってます。
イスを持ってきて高い所にのぼる

Q.これだけは守らせてる家のルール
あいさつ

1日の簡単なスケジュール



新刊図書

《一般書》

図書館の女王を探して ステップ 新井 千裕
重松 清
さよならの扉 平 安寿子
前科あります。 津流木 詞朗
商人 ねじめ 正一
「悩みグセ」をやめる9つの習慣 和田 秀樹
夜30秒ゆがみ直しダイエット 大庭 史榔
きぐるみのほん。 イカロス出版
絵本の国のぬいぐるみ 原 優子

《児童書》

忍たま乱太郎 ざっとこんなものの段 尼子 騷兵衛
プロ野球なんでもナンバー1 近藤 隆夫
13の理由 ジェイ・アッシャー
あやかし探偵団事件ファイル1〜3 藤 ダリオ

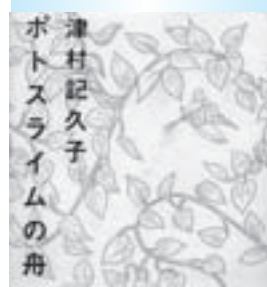
新刊図書 これがおすすめ!!

『こいしり』 島中 恵



「あのね、この子猫達、化けるんですって」お気楽跡取り息子・麻之助に託された3匹の子猫。巷に流れる化け猫の噂は、じつは怪しい江戸の錬金術へとつながっていた!?「まんまこと」ワールド第2段。
※第1段の「まんまこと」は図書館に置いています。

『ポトスライムの舟』 津村 記久子



お金がなくても、思いっきり無理をしなくても、夢は毎日育ててゆける。契約社員ナガセの目標は、自分の年収と同じ世界一周旅行の費用を貯めること。その総額、163万円。執拗なまでに節約を試みるナガセだったが・・・
芥川賞受賞作品。

『アンパンマンとふたごのほし』 やなせ たかし



ふたごの妹キララをさがしていた、ほしのこキラリ。そこへ、黒いほしのつえをふりまわすギラリがあらわれて・・・!? やなせたかし描きおろしシリーズ第2段。

65

歳以上の方へ

生活機能評価



介護予防健診『介護予防』

昨年度から介護保険法により、65歳以上（介護認定者を除く）の方を対象として、介護予防健診（生活機能評価）を実施しています。

これは、日常生活を送るための心身の能力が低下していないかを、問診・検査等で介護予防を必要とする人を把握するために実施するものです。

5月までに提出していただいた「基本チェックリスト」の結果から、生活機能の低下が見られ、介護予防が必要だと認められた人には、介護予防事業などへの参加を勧め、生活機能の向上を図ります。

介護予防健診の内容

◆健診の流れ

生活機能チェック

生活機能の状態を確認するために「基本チェックリスト」で判定

5月にお渡ししたものです。



判定結果さらに検査が必要な方は、介護予防健診受診を確認！

対象者へは6月より電話連絡します。

介護予防健診受診

医師による生活機能に関する検査（身長・体重・血圧・血液検査・心電図・口腔内診察等）

8月より受診してもらいます。

◆実施場所

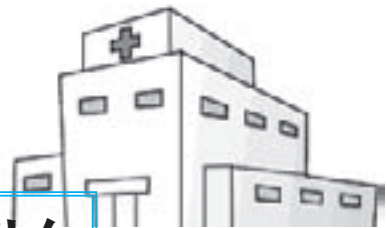


沼田厚生病院

◆自己負担



自己負担金はありません



介護予防事業とは？

高齢者の皆さんが、いきいきと自立した生活ができるよう支援するもので、運動器や栄養など必要な介護予防の項目に応じて、介護予防事業のご案内をします。

お問い合わせ、ご相談は・・・

役場 住民生活課 健康福祉グループ（電話35-2120）

～平成21年度 食生活改善協議会の事業を紹介します～

沼田町食生活改善協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに"食"を通じての、地域社会に密着した健康づくりを進める結成28年目を迎えた地域組織です。様々な分野で構成された30時間以上にわたる養成講座によって学びを深めた24名の会員で今年度も活動を展開していきますので、地域の皆様も是非活動に注目し、"食"を通じた健康づくりへのきっかけとして下さい。

私たちこんな活動しています！

★親子料理教室

- 【時期】 1月下旬～2月上旬
- 【対象】 沼田小学校1～6年生の親子
- 【概要】 会員による栄養講話、調理実習、簡単ゲームなどを組合わせた栄養・料理教室



食

★独り暮らし高齢者の食事会

- 【時期】 9月～10月上旬
- 【対象】 町内在住の70才以上独り暮らし高齢者
- 【概要】 音楽鑑賞やゲームをしながら、町内産食材をふんだんに使用した会員手作りの食事を楽しむ昼食会



★小学校との連携による食育活動

- 【時期】 6・7・2月頃
- 【対象】 沼田小学校5・6年生
- 【概要】 小学5・6年生の家庭科授業において食育活動の一環として調理指導を行う。

★沼田町女性フェスタ'09への参加

- 【時期】 11月15日(日)
- 【対象】 全町民
- 【概要】 活動PRや一品メニューの試食提案等を予定 (※主管は沼田町教育委員会)

★男性の料理教室

- 【時期】 10～11月頃
- 【対象】 地域の40歳以上の男性
- 【概要】 日頃料理経験の少ない男性が、調理を行う環境になった際に慌てる事のないよう、会員による栄養講話、基本調理を含む調理実習等を組合わせた栄養料理・教室で調理体験の場を提供する。



健康

★各時期講習会

- 【時期】 通年(3～4回)
- 【対象】 食生活改善協議会会員
- 【概要】 旬な話題をテーマとして会員の資質向上を目指します。今年度はメタボリックシンドローム予防活動に向け、摂取量が少ないと言われている野菜を沢山食べる方法や、日常的に口にする料理にどのくらいの量の野菜が使われているか等を調理実習を含めた実践の中で学び、住民に情報発信していく予定。



★各地区伝達講習会

- 【時期】 通年
- 【対象】 全町民
- 【概要】 会員が各講習会(過去も含む)にて実習したメニュー等につき、自ら講師となって伝達講習する。

町内会婦人部や各サークルで、「沼田の食材を使用したバランス献立を学んでみたい」等の希望がありましたら下記までご連絡下さい。

【お問い合わせは】

食生活改善協議会会長 池内 幸枝

(Tel 35-1377) 又は
住民生活課保健指導班 管理栄養士 渋谷
(Tel 35-2120) まで

65

歳以上の年金受給者で、
住民税を納税されている方へ

平成21年10月より

住民税の年金からの 引き落としが始まります。



現在、年金を受給されており住民税を納税する義務のある方には、年4回役場や金融機関などで、住民税を納めていただいています。この制度の導入により、年金を支給する年金保険者が住民税を年金から引き落とし、町へ直接納入することとなるため、納税の手間が省かれるとともに、町の事務の効率化が図られるものと見込まれます。

これまで



年金保険者
(社会保険庁など)

年金の支給



年金受給者

住民税
納付



役場の窓口、
金融機関などの窓口

沼田町

平成21年
10月から



年金保険者
(社会保険庁など)

住民税を引いた
年金額

年金の支給



年金受給者

年金受給者には住民税を引いた
年金額が支給されます。

※年金から引かれる住民税額は次ページ参照

住民税

沼田町へ直接納入

沼田町

新たな税負担が生じるものではありません。

住民税の年金からの引き落とし（特別徴収制度）の導入は、納税方法を変更するものであり、この制度により新たな税負担が生じるものではありません。

4月1日現在65歳以上の年金受給者のうち 住民税の納税義務のある方が対象です。

65歳以上の方の年金所得に係る住民税の納税方法が変わります。

この制度の対象となるのは、「4月1日現在65歳以上の年金受給者で、前年中の年金所得に係る住民税の納税義務のある方」です。

ただし、以下の方については、対象となりません。



【対象とならない方】

◆介護保険料が年金から引き落としされていない方

◆引き落とされる住民税額が老齢基礎年金等の額を超える方 など

引き落としの 対象となる年金とは…

老齢基礎年金又は昭和60年以前の制度による老齢年金、退職年金等を言います。障害年金及び遺族年金などの非課税の年金からは、住民税の引き落としはされません。

引き落としされる 住民税額は…

引き落としされるのは、年金所得の金額から計算した住民税額のみです。給与所得や事業所得などの金額から計算した住民税額は、これまでどおり給与からの引き落とし、または納付書で納めていただくことになります。

引き落としが 中止となる場合は…

引き落とし開始後、市区町村外への転出、税額の変更、年金の支給停止などが発生した場合は、引き落としが中止となり、普通徴収（納付書により役所（場）や金融機関などで納める方法）により納めていただくことになります。

平成21年度10月支給分の年金から引き落としが始まります。

（例）住民税の年税額が 6万円(年金所得のみの場合)

■これまでの納め方

	納付書で納める (普通徴収)			
月	6月	8月	10月	12月
税 額	1万5千円	1万5千円	1万5千円	1万5千円
算出方法	1/4	1/4	1/4	1/4

年税額の1/4ずつ納付書で納めていただいていた。

■平成21年度の納め方

	納付書で納める (普通徴収)		年金から引き落とし (特別徴収)		
月	6月	8月	10月	12月	2月
税 額	1万5千円	1万5千円	1万円	1万円	1万円
算出方法	1/4	1/4	1/6	1/6	1/6

6月と8月は年税額の1/4ずつをこれまでどおり納付書で納めていただきます。10月・12月・2月は年税額の1/6ずつを引き落とします。

引き落としの開始は、平成21年10月支給分の年金からとなります。そのため、平成21年度の住民税額のうち半分については、平成21年6月と8月に、これまでどおり納付書で納めていただくことになります。

■平成22年度以降の納め方

	年金から引き落とし (特別徴収)					
月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税 額	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円
算出方法	前年度2月と同じ額			22年度の年税額の残りの1/3ずつ		

4月・6月・8月は、前年度の2月の税額と同額を引き落とします。10月・12月・2月は、年税額から4月・6月・8月の税額を差し引いた残りの税額を引き落とします。

【問合せ先】 財政課税務グループ TEL35-2113

平成20年4月から始まりました長寿医療制度（後期高齢者医療制度）に加入されている方のうち、保険料を年金から支払われている方で、本年4月又は6月に「仮徴収額決定通知書」により通知のあった方は、6月が本年度2期目のお支払い月となっています。



長寿医療制度

後期高齢者医療制度
平成二十一年度の保険料のお支払と

軽減の一部変更について

■年間保険料の計算方法（平成21年度）

○保険料率は、平成20年度と変わりません。（軽減措置の一部を除く。）

均等割 【一人当たりの額】 43,143円	+	所得割 【所得※1に応じた金額】 （平成20年中の所得）－33万円×9.63%	=	1年間の保険料 【限度額】 50万円
--	---	--	---	---

注）1年間の保険料について

＊月の途中で加入した場合は加入月からの月割になります。

例）8月15日に加入した場合

1年間の保険料÷12ヶ月×8ヶ月（8月～翌年3月）＝長寿医療制度の保険料

＊100円未満の端数は切り捨てます。（※所得割がある場合は計算の最後に切り捨てます。）

※1 所得とは、前年の収入から必要経費（公的年金等控除額や給与所得控除額など）を差し引いた額であり、社会保険料控除、医療費控除、配偶者控除などの「所得控除」を差し引く前の額です。
なお、遺族年金や障害年金は、収入に含みません。

■保険料の軽減の一部変更について

政府は、保険料の軽減について、次のとおり一部見直しを決め、**均等割の「7割軽減」対象の方は昨年度に引き続き「8.5割軽減」へと変更になりましたので、お知らせします。**

なお、対象になる方には見直し後の保険料額で「保険料額決定通知書」を通知いたしますので、改めて手続きをいただく必要はありません。

均等割が8.5割軽減に該当する方
加入者と世帯主の軽減判定の所得の合計額が33万円以下の方



変更前	
7割軽減	軽減後保険料
12,942円	



変更後	
8.5割軽減	軽減後保険料
6,300円	



POINT
「保険料額決定通知書」は7月中に被保険者全員へ発送します。

※8.5割軽減に該当する方で、世帯の加入者全員が年金収入80万円以下で他の所得がない場合は、9割軽減の該当となります。

※今回の変更で、均等割の7割軽減を受けられる方が8.5割軽減となるのは、平成21年度の保険料のみです。

■保険料の軽減について>

①均等割の軽減

所得に応じて、均等割り43,143円が以下のとおり軽減となります。(軽減は、加入者と世帯主の所得の合計で判定します。加入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	平成20年度の均等割		平成21年度の均等割	
	軽減割合	均等割額	軽減割合	均等割額
33万円かつ加入者全員が年金収入80万円以下で他の所得がない	8.5割軽減	6,300円	9割軽減	4,300円
33万円	8.5割軽減	6,300円	8.5割軽減	6,300円
33万円+(24万5千円×世帯主以外の加入者数) ●単身世帯の方は、該当しません	5割軽減	21,571円	5割軽減	21,571円
33万円+(35万円×世帯の加入者数)	2割軽減	34,514円	2割軽減	34,514円

例) 年金収入168万円の1人世帯の軽減判定の所得の求め方

168万円 (年金収入)	－	120万円 (公的年金等控除額)	－	15万円 (特別控除額)	=	33万円 (軽減判定の所得)	➡	8.5割軽減該当
-----------------	---	---------------------	---	-----------------	---	-------------------	---	----------

特 別 控 除 額 65歳以上の方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を差し引いた額で判定します。

②所得割の軽減 ～ 加入者個人の所得で判定します。

前年度の所得から33万円を引いた額が58万円以下の方は、所得割が5割軽減となります。

例) 年金収入180万円の場合

*軽減判定⇒180万円－120万円(公的年金等控除額)－33万円(基礎控除)＝27万円<軽減に該当>

*所得割⇒27万円×9.63%×5割＝13,000円<年間保険料のうち所得割額分>

③被用者保険の被扶養者であった方の保険料の軽減

長寿医療制度に加入したときに、被用者保険の被扶養者だった方は、加入したときから2年間、所得割がかからず均等割が軽減されます。平成21年度は、均等割が9割軽減され、年間の保険料額は4,300円となります。

被用者保険の被扶養者 であった方の保険料	➡	平成20年度保険料 2,100円	➡	平成21年度保険料 4,300円
-------------------------	---	---------------------	---	---------------------

※被用者保険の被扶養者であった方の保険料については、平成20年4月～9月の保険料を半年間凍結し、平成20年10月～平成21年3月の半年間は、均等割を9割軽減としていたため、平成20年度と平成21年度の保険料額が変わります。

■被用者保険とは…

全国健康保険協会管掌健康保険や組合管掌健康保険、共済組合など、いわゆるサラリーマンの健康保険のことです。市町村の国民健康保険組合や国民健康保険組合は、含みません。

■保険料の軽減について

災害などで重大な被害を受けたときやその他の特別な事情で、生活が著しく困窮し、保険料を納めることが困難な方については、保険料が減免となる場合があります。

また、離職により、保険料を納めることが困難になった場合なども保険料が減免となる場合がありますので、詳しくは、住民生活課総合窓口へお問い合わせください。

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に係る問い合わせ先

住民生活課総合窓口 電話 35-2115

今月のレシピ

広報ぬまた 第五二九号

フルーツラッシー



【材料】
 コップ4杯分
 ★ヨーグルト …250g
 ★牛乳 ……………100cc
 ★水 ……………100cc
 ★はちみつ ……大さじ2
 フルーツ缶 ……150g
 (桃、パイナップル各1切れ、みかん10粒)

これからの季節にgood!

【作り方】

- ①★をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ②フルーツを細かく刻んでコップに入れる。ここに①の牛乳液を加える。

ビストロ
Bistro

NO. 15

栄養価	コップ1杯分
エネルギー	117kcal
タンパク質	3.3g
脂質	2.9g
カルシウム	105mg
鉄分	0.2mg
塩分	0.1g

★ワンポイント★

フルーツ缶は出来るだけ細かく刻んだ方が牛乳液とうまからまります。

今月号の赤ちゃんです。

4月 齋藤 留可ちゃん(長女)
 11日生まれ
 お父さん 実
 お母さん 由美子
 (旭町西)



3月 森田 妃花梨ちゃん(長女)
 31日生まれ
 お父さん 康弘
 お母さん 弘美
 (仲町西)



すくすく育ってね

4月 片桐 怜ちゃん(二女)
 22日生まれ
 お父さん 圭一
 お母さん 美友貴
 (仲町東)



4月 川田 日真莉ちゃん(長女)
 14日生まれ
 お父さん 和也
 お母さん 章子
 (旭町東)



おくやみ

氏名	月日	年齢	住所
奈良 光子さん	4月29日	79歳	仲町東
中村栄治郎さん	5月8日	98歳	東 予
佐藤 富義さん	5月30日	79歳	更 新

次回の広報7月号は、7月9日発行予定です。

人の動き

人口3,784人 (前月比+4人)

(男 1,781人・女 2,003人)

65歳以上1,310人 (高齢者率34.6%)

世帯 1,645戸 (前月比+3世帯)

○総人口増減内訳 (5月の人口の動き)

増加…転入: 7人 出生: 2人

減少…転出: 4人 死亡: 1人

(平成21年5月31日現在)

交通事故死ゼロ

3624日

(平成21年5月31日現在)

この広報誌は再生紙と大豆インクを利用しています。

町内の医療機関を守るため 沼田厚生病院を利用しましょう