# 広報ぬまた 11月号

2013.10.24 No.573

10 月 6 日（日）稲刈りの様子（矢野和政さん）

## 今月の主な内容

★健康づくり、はじめてますか？・・・・ 2
★３人目の地域おこし協力隊員が誕生他・ 4
★まちのニュース・・・・・・・・・・・・ 6
★ふれあいＩＮＦＯ・・・・・・・・・・・11
★沼田消防から（消報）・・・・・・・・・12
★沼田警察署から・・・・・・・・・・・・13
★生涯学習ゆめっくる・・・・・・・・・・14
★図書館から・・・・・・・・・・・・・・15

町の公式ホームページにおいて、まちのニュースが随時更新されており、いち早くご覧になれます！
また、フェイスブックの公式ページも公開されていますので、町ホームページにある右記のボタンをクリックしてご覧ください。

北海道沼田町
フェイスブック公式ページ
facebook

私の健康が創る「沼田の未来」

# 健康づくり、はじめてますか？

～今年度から健康イチバン！大作戦を実施。各種教室を毎月開催中！！～

本町において三人に一人以上が65歳以上となり、今後益々超高齢化社会を迎えようとしています。

高齢化が進むと医療や介護サービスを利用する機会が増えることが予想され、その結果医療費・介護給付費の増加につながり、保険料（税）への負担増となることが懸念されます。

今後は、早期発見、早期治療という二次予防だけでなく、疾病の発生を防ぐ一次予防に重点が置かれる時代になり、町としても、今年度から「健康イチバン！大作戦」と名付け、65歳以上の高齢者や働き盛り世代、若年層など三つのライフステージごとに健康に関する事業を展開しています。

今月号では「健康イチバン！大作戦」の内容と65才以上を対象にした介護予防教室をご紹介します。

## 健康イチバン！大作戦（第1弾）を展開中！

回を重ねるごとに参加者の皆さんは若返っています！

健康イチバン！大作戦第一弾として、65歳以上を対象に「高齢者元気一〇〇倍！教室」を開催しています。健康に関する講演や実技教室を月二回ほど開催し10月までに計9回実施しました（参加者実35名）。

残すところあと2回の開催となりましたが、若干名ですが、これから参加することも可能です。

「高齢者元気１００倍！教室」　今後の日程

１１月　８日（金）「脳トレ」

１２月１３日（金）「手をきれいに洗おう」

＆閉講式

## 「若い頃から食改善！」第２弾「食」をテーマ！

健康イチバン！大作戦第二弾として、次代を担う20、30代の若年期に主眼を置き、子どもや孫世代にも伝えたい「昔ながらの行事食・おふくろの味　料理講習会」を2回コースで開催しています。

9月に行われた一回目には23名の方が参加し、おはぎや太巻き等の計七品を講習しました。十月に行う2回目には作り置きおかずを新しい料理に生まれ変わらせるリメイク料理を講習予定です。講習会を通して食文化の伝承や、家庭での食生活を振り返るきっかけづくりとして開催します。

食の大切さを学んだ１日となりました。

# 始めるなら、今でしょ！

## ６５歳以上の方 必見

# 一緒に体を動かしましょう！

もちろん、既存の事業もあります。今からでも参加可能ですので、ぜひ参加して今年の冬を元気に過ごしませんか？

地域包括支援ｾﾝﾀｰ相談員

**上林（かんばやし） 早苗（さなえ）**

「個人の身体状況を把握し、それぞれにあった教室をご案内しますので、お気軽にご相談ください！」

## 「元気はつらつ教室」パワリハ　２次予防

高齢者の方が家で元気に自立した生活を送ることができるように、ふれあいで専用のトレーニングマシンを使用した介護予防の教室です。

マシンの使用方法も親切丁寧に教えます！

## 「介護予防教室」１次予防

各活性化センター３か所で保健師がおじゃまして実施。その他不定期に教室を開催しています。
※１１月１９日（火）開催します。
詳しくは別紙チラシ参照下さい！

保健師による介護予防教室を開催！

## 「生きがいディサービス」

毎週木曜ふれあいで開催。現在１７名が参加し、日常動作訓練、健康運動、利用者同士の会話など実施。

主に和室で活動しています！

## 「まだまだあります！」(町民主体活動)

「のぞみ会」　毎月第１月曜日に開催。会話や趣味を気軽に楽しむ会。

「ウォーキングの日」　５の付く日に萌の丘を中心にウォーキングを開催。（冬期間は活動休止）

## 「働き盛り世代」第３弾予告！

### 自分の体、見直しませんか？

健康イチバン！大作戦第三弾として働き盛り世代を対象に、自分の活動量（一日の総消費エネルギー）を活動量計で測定し、日々の健康に役立てます。カラダに着けているだけで活動量がわかります！

活動量を知り、健康運動指導士による運動の処方箋を受けませんか？

※十一月以降開始の事業です。詳しくは後日ご案内いたします！

【この記事に関する参加申込み・お問い合わせ窓口】
役場保健福祉課
TEL 35-2120　e-mail : hoken@town.numata.hokkaido.jp

# 3人目の地域おこし協力隊員が誕生！
# 関元千恵さん（大阪府出身）が委嘱状の交付を受けました

地域おこし協力隊の委嘱状の交付が、9月17日（火）に町長室で行われました。

地域おこし協力隊とは、平成21年に総務省で制度化され、地方自治体が公募を行い、地域おこしや地域などに興味のある都市部の住民を受け入れて、委嘱した隊員のことを指します。

委嘱された隊員は、地域おこし活動の支援や農林漁業の応援、住民の生活支援など「地域協力活動」に従事し、併せてその定住・定着を図る活動を通じて地域活性化を目指します。

渡辺直樹さんと黒田知子さんに続く、沼田町で3人目となる、今回委嘱された関元千恵さんは、大阪府藤井寺市出身で、食品製造や接客、料理教室の講師の仕事を経験されており、料理やお菓子作りに自信を持っています。

昔から周りの人に『私は北海道に住むから』と言い続け、北海道に旅行してその思いを強くしました。

将来は、自分で育てた野菜を使ったスイーツなどを提供できる農場レストランを造るのが目標です。

関元さんの抱負は、元気さと今までの経験を活かして、高齢者の方達、子ども達と一緒に何かを造り上げ、みんなが楽しめるようなイベントを考えて、実行する事です。

# 教育委員に筒井由美氏が再任

10月1日付で、筒井由美氏（南町）が、教育委員に再任されました。

筒井氏は、保護者の視点に立ちながら、豊かな見識と指導経験、穏やかな人柄と優れた語学力を持ち合わせ国際交流等、幅広く地域の為に活躍され、平成22年から教育委員となっています。

今後とも引き継きよろしくお願いします。

# 明日萌・ほたるの里ウォーキング

明日萌・ほたるの里ウォーキングが、10月6日（日）に行われました。

スタート地点には、約２００人の参加者が町内外から集まりました。

当日は、天候も良く各団体や仲間同士での参加者が多く、毎年参加している北広島市と妹背牛町等の町外からの愛好者も元気に汗をかいていました。

明日萌・ほたるの里ウォーキングは、昭和62年度に「町民歩け歩け大会」として始まり、平成17年度に萌の丘を通過するコースがある事から「明日萌ウォーク」と行事名を変更し、平成21年度から現在の「明日萌・ほたるの里ウォーキング」となりました。体育の日関連事業として長い間、町民の健康・体力そして仲間づくりを目的に実施されているものです。

平成13年度からは紅葉まつりと同日開催、ゴール地点をほろしん温泉ほたる館として、ゴール後は紅葉まつりにも参加し、町民に運動と休養と栄養と親睦のバランスがとれた秋の健康的な一日を過ごしてもらえるように企画しています。

平成24年度からは、ぬまたエンジョイスポーツクラブの協力で、最近普及しているノルディックウォーキング用ポールの貸出やほろしん温泉周辺のウォークラリーコースを設置して、親子連れの町民にも参加出来る幅広い内容となっています。

参加者は、交通安全のタスキをかけ、体力に合ったコース（15km・6.5km・3.5kmウォークラリー）を選び、準備体操をしてスタートに備えました。

15kmコースでは約50人がエントリーし、小学生バレーボールクラブ「リトルポプラ」等の仲間同士で景色や会話を楽しみながら歩いている参加者の笑顔と汗が輝いていました。

6.5kmコースは約１２０人が役場前からバスで明日萌駅まで移動し、ノルディックウォーキングでの参加や、小学生野球少年団「ヤングイーグルス」の団員もユニホーム姿で参加していました。

3.5kmコースは、主に親子連れの約30名の参加者が、ぬまたエンジョイスポーツクラブのスタッフの指導で楽しく交流をしていました。

給水地点では、ライオンズクラブや横山農園から提供いただいた飲み物やスイカ、とうもろこし等が用意され、参加者はおいしそうに食べていました。

## 紅葉まつりに約８００人

ほろしん温泉ほたる館特設ステージで、10月6日（日）に第18回紅葉まつりが開催されました。

会場では、朝のラッキー抽選会やゲーム大会、お楽しみステージショーや屋台の出店で盛り上がりました。

来場者は、ジンギスカンや飲み物、入浴を楽しんでいました。

## 小学４年生が議会の事前見学会

沼田小学校４年生が９月20日（金）に、町議会を傍聴しました。

小学４年生は、沼田町では初めて実施される11月の「こども議会」の事前学習として、議事の進め方や議会の雰囲気等について学ぶ為、議場を訪れました。

子ども達は、真剣な眼差しで、議員の質問と、町長や教育長の答弁内容をメモしていました。

# まちのニュース
Numatatown News

地域間の交流が図られました

## 第 13 回明日萌の里ミニバレーボール大会

沼田町体育協会主催の第１３回明日萌の里ミニバレーボール大会が９月８日（日）に町民体育館で行われました。

明日萌の里ミニバレーボール大会は、ミニバレーボールを通じて、他市町の愛好者同士の交流と沼田町の魅力を PR する事を目的に平成 13 年度から実施されております。今年度は、町内外から女子の部の６チーム４４名が参加しました。

ミニバレーボールは、バレーボールに比べてコートが狭く、ボールも大きく、初心者でも気軽に親しみやすい種目で、会場では、子ども連れの愛好者たちがチームメイトと声を掛け合いながら元気にボールを追っていました。

なお、結果は下記のとおりです。

女子の部　優　勝：NEW FACE（秩父別町）
　　準優勝：ハミング♪（秩父別町）
　　第３位：ホワイト（沼田町）・スプラッシュスター（沼田町）

採れたての野菜がたくさん

## 夕市が開催されました

まちなか賑わい夕市事業として、夕市が、９月１０日（火）にとむとむ広場で開催されました。

まちなか賑わい事業は、商店街への集客をより一層向上させ、売上増加と商業者同士の連携強化を図り、買い物客への支援を目的として実施されています。

会場では、商工会女性部による出店と農業生産者による野菜の直販売や沼田町土地改良区（水土里ネットぬまた）によるパネル展示がされていました。

来場者は、抽選や新鮮な野菜等の買い物を楽しみながら、交流をしていました。

沼田産のお土産が増えました

## 「とまとせんべい」の販売が始まりました

沼田３のシルキーファーム（上野敏夫代表）が、このほど、沼田産の焼菓子「とまとせんべい」の販売を始めました。

代表の上野さんが、空港のお土産コーナー等で視察をして、手ごろで持ち運び易い「せんべい」に着眼し、旭川の菓子製造業者に打診し、サポートを受け、何度も相談を繰り返しながら、沼田の米とトマトを活用した製品開発をすすめました。

「とまとせんべい」は、１枚のサイズが直径約８センチの１５枚入（３枚×５袋入）で販売しております。価格は１個３５０円（税込）、３個セットで１，０００円（税込）です。現在、ほろしん温泉ほたる館と産直農園（旧作田薬局）で販売しています。

農作物の鮮度が保たれます

## 一般住宅で雪入れ作業が行われました

旭町東の宮越貞幸さんが、９月１１日（水）に沼田式雪山センターから５トンの雪を、自宅の雪室に入れました。

宮越さんは、平成１４年に、自宅の地下に雪室を設置し、毎年、年３回程度の雪入れをしており「雪室に雪を入れることで、室温と共に、特に湿度が高く保たれるので、昨年産のジャガイモの品質も落ちていません。」とお話しをされていました。

# まちのニュース Numatatown News

除雪車は大きい

## 小学生が除雪センターで写生会

沼田小学校１・２年生が、９月１２日（木）に、西町にある除雪センターで除雪車の写生会を行いました。

子ども達は、小学校から除雪センターまで歩いて移動し、日頃は近寄れない除雪車を間近に見ながら、先生から「最初に、タイヤを大きく描くように」と指導を受けていました。

作品は、１１月の町民芸術祭の会場で展示される予定です。

教育委員会と子育て支援センターが連携

## 親子クッキングが行われました

教育委員会「キッズクラブ」と子育て支援センター「ぴよぴよクラブ」合同による「親子クッキング」が、９月１３日（金）に、健康福祉総合センター（ふれあい）で行われました。

６組の参加者は、保護者は、調理室で沼田保育園栄養士からレシピの説明を受け、子ども達は、すこやかホールで保育士と学童保育指導員と遊び、調理終了後、和室に集合し、ポテトピザ、ひじきサラダとスープの試食をしながら、参加者同士の交流を深めていました。

これからもお元気で

## 百歳高齢者へお祝い状及び記念品の伝達

百歳高齢者に対するお祝い状及び記念品の伝達が、９月１７日（火）に旭寿園で行われました。

この贈呈は、国が平成１１年に９月１５日を「老人の日」と定め、その長寿を祝い、社会の発展に寄与してきたことを感謝し、ひろく国民が高齢者の福祉についての関心と理解を深め、高齢者自らが生活の向上に努める意欲を高めることを目的に実施されています。

今年は２名の対象者がおり、旭寿園では宮崎キヨエさんが、金平町長からお祝い状と記念品を元気に受け取りました。

## 沼田町と少年矯正及び更生保護機関との意見交換会

沼田町と少年矯正及び更生保護機関との意見交換会が、９月１９日（木）に健康福祉総合センター（ふれあい）で行われました。

会議には、道内の少年矯正９機関と更生保護官署５機関と沼田町から金平町長・神副町長他担当職員が出席し、沼田町就農支援実習農場や月形学園の運営状況や地域と少年たちの関わりや現状の課題についての情報提供や意見交換が行われました。

腰・膝の予防に

## 高齢者元気100倍！教室

高齢者元気１００倍！教室が、９月２０日（金）に健康福祉総合センター（ふれあい）で行われました。
８回目の講座は、町健康運動指導士を講師に、テーマを「腰、膝を予防しよう！」と題して行われました。
参加者は、講師の指導のもと、日頃はあまり動かさない膝や腰の運動に汗を流しながら、楽しく交流を行っていました。

秋分の日に

## プラネタリウム上映会が開催されました

９月２３日の秋分の日に、町民会館でプラネタリウム上映会が開催されました。
プラネタリウム上映会は、毎年、昼と夜の長さが同じになる秋分の日に実施しており、今年は、初めて参加した親子を含めて５名の参加がありました。
当日は、秋の夜空に登場する古代エチオピア王家にまつわる神話をDVDで鑑賞したあと、プラネタリウムの夜空でその星座を確認しました。
親子で参加していたお父さんは、沼田のプラネタリウムは中学生以来と感慨深げな様子でした。

## 保健師が中学校で健康教育授業

沼田中学校３年生が９月２５日（水）に町保健師から健康教育の授業を受けました。
保健体育の授業の一環として、「健康とは何か」「生活習慣病とはどんな疾病か」を学ぶことを通し、自分の身体・心・生活に関心を持ち、自分を大切にすることや自分らしい生活を送ることについて考えてもらおうと、保健師が「生活習慣病とその予防」をテーマに学習をすすめました。
９月１９日に続く、保健師による２回目の授業で、生徒達は「生活習慣病とは、体の負担になるような生活習慣を続けることによって、引き起こされる病気の総称」と学び、三大死因（がん、心疾患、脳卒中）は生活習慣病が原因と教わっていました。
また、生活習慣病を予防する為には、「食事」「運動」「睡眠」「禁煙」そして最後の手段として「薬」が必要と学び、最後にグループに分かれて生活習慣病予防の為に“今”生活をどのように変えたら良いかを考えていました。

入所者の為に

## 沼田すずらんの会が収穫祭を実施

沼田すずらんの会が、９月２７日（金）に就業支援センターで例年恒例の収穫祭を行いました。
沼田すずらんの会は、平成１９年に、主に沼田町就業支援センターに入所する少年たちの自立更生のために奉仕活動を行うことを目的に設立されています。
会員は、焼肉や野菜を焼きながら、おいしそうに食べる入所者と交流を図っていました。

まちのニュース
Numatatown News

地域の学習

## 中学生が壁新聞の取材

沼田中学校２年生が９月２７日（金）に壁新聞の取材の為、役場を訪れました。

生徒達は、１０月５日（土）開催の中学校文化祭の会場に壁新聞を出展する為、事前にグループで記事のテーマを相談していました。

各グループの代表者は、役場を訪れて、記事のテーマ「ＴＰＰ」、「合宿所（夢未来）」、「落雷時の対応」、「沼田町の高齢化問題」に沿って、テーマ毎に役場の各担当課へ取材をしました。

取材を終えた生徒は『ＴＰＰは農業だけでなく、地域に様々な影響がある事を学びました』、『老人ホームに入所待機者がいるとは思いませんでした』と話してくれました。

「生きる力」の基礎を育む為に

## 沼田幼稚園自主公開研究会

沼田幼稚園が９月２７日（金）に自主公開研究会を行いました。

自主公開研究会は、遊びを楽しみながら生き生き生活する沼田っ子を支える教師の役割を考え、園児の「生きる力」の基礎を育てる事を目的に、沼田幼稚園が、空知教育局指導主事、町教育長、小学校長や保育園の保育士等を招いて、保育参観と研究協議を行うものです。

園児達は、砂遊びやブランコ等で、遊び道具や遊び方を相談しながら決めて、元気に遊んでいました。

## 中村旅館でミニライブが行われました

ミュージシャンで農業の和気優さんが、９月３０日（月）に「北海道・農民カフェ（中村旅館）」を訪れ、ミニライブ「青空とカレーライスツアー」を行いました。

東京を拠点に活動する和気さんは、東日本大震災で苦しんでいる東北の農家仲間を助けようと「青空とカレーライスツアー」を企画し、９月１７日にキッチンカーで東京都をスタートし千葉県や福島県、青森県と北上し、２年前に就業支援センターを訪問した縁で、「北海道・農民カフェ（中村旅館）」をツアー先に選びました。

約５０名の来場者を前に店内で、フォークギターを手にして自らの歌を披露した後、キッチンカーで沼田産のお米やジャガイモ、玉ねぎなどで作ったスパイスの効いたカレーライスを販売していました。

今年も大きく育ちました。

## 田村忠行さん（市内４）がジャンボカボチャを役場前に設置

９月３０日（月）に市内４在住の田村忠行さんが重さ５０kgを超えるジャンボカボチャを役場の玄関前に設置しました。

田村さんが持って来たのはアトランティックジャイアントという品種の大きく育つカボチャで、田村さんは「今年も立派に大きくなりました。多くの人に楽しんでもらいたいです」と笑顔で語っていました。

まちのニュース
Numatatown News

遊びや技術を伝えたい

## 橋田賢吾さん（市内1南）が児童と遊び道具作り

市内１南の橋田賢吾さんが、１０月２日（水）に学童保育所（こどもっくる）を訪れ、児童に竹馬の作り方や遊び方を伝えました。

教育委員会主催事業「こども交流ひろば」の一環で、高齢者を中心とした地域の方々との体験活動を通じて、昔ながらの幅広い体験機会の確保や人とのコミュニケーション能力を育む事で、生きる力の基礎を培う目的で実施されました。

橋田さんは、大工として町内建設会社に勤務した豊富な経験とその親しみやすい人柄で、教育委員会から「こども交流ひろば」への協力を依頼されていました。

小学１～３年生の児童約４０人は、竹馬作りを通じて、橋田さんの指導を受け、釘の持ち方や金槌の叩き方を教わり、完成した竹馬乗りに挑戦して、交流を楽しんでいました。

お腹の赤ちゃんの為に！

## マタニティークラブに5名が参加

１０月４日（金）にマタニティークラブが健康福祉総合センター（ふれあい）で行われました。

マタニティークラブは、妊婦が妊娠や出産のイメージを持ち、食生活を含む日常生活に対する理解を深め、妊婦同士の交流を図る事を目的に実施しています。

参加者は、役場保健師から健康相談、図書館司書からは妊娠に関する本の紹介を受け、出産予定日や心配な事など自己紹介をした後、役場管理栄養士から母乳育児の利点等を学びました。

また、試食会では、管理栄養士が「味が濃厚でどんなメニューにでも使える」とおすすめの沼田産のトマトソース等を試食しながら、参加者同士の交流を図っていました。

ゆっくりのんびりと沼田を散策

## 沼田町や炭鉱を学ぶ「ぷらぷら沼田」が開催されました

爽やかな秋晴れの中、ＮＰＯ法人炭鉱の記憶推進事業団が主催し、ＮＰＯ法人北海道冒険芸術出版の堀直人編集長がガイド役の「ぷらぷら沼田」が、１０月５日（土）沼田町内で初めて行われました。

これは、かつて炭鉱のあった町をぷらぷらと歩き、そのことによってしか感じることのできないまちの空気をみんなで楽しむイベントで、今年８回目の今回は、札幌などから 11 名の方々が参加しました。

石狩沼田駅に集合した参加者は、駅周辺を散策。物静かな街並みにも「夜高あんどん祭りの時は多くの人が来てるよね」と語り合いながら、途中立ち寄った呉服店では、沼田町を切り拓いた沼田喜三郎の話を思いがけなく聞くことができ、参加者は満足げでした。その後、ほろしん温泉ほたる館に移動した参加者は、炭鉱資料館を訪れ、かつて栄えていた炭鉱の写真や資料を見ながら、当時の様子を想像し、札幌市東区から参加した佐藤友哉さん (37) は､「炭鉱の跡地などに興味があり参加した。いろいろな話を聞けて楽しかった。今度は沼田町のイベントにも来てみたい。」と感想を述べていました。

# 冬の訪れとともにインフルエンザが近づいています！
# ～ 予防が肝心 ～

## 1. インフルエンザと風邪は違います！

| インフルエンザ | | 風邪 |
|---|---|---|
| インフルエンザウイルス | 原　　因 | コロナウイルス |
| １～３日 | 潜伏期間 | ２～５日 |
| 突然現れ、急速に進行しやすい。 | 進　　行 | 比較的ゆっくりと進行する。 |
| 高熱、頭痛、関節痛など全身症状が強く、肺炎や脳炎など重症化することがある。 | 症　　状 | 鼻水、咳、微熱 |
| 乳幼児から高齢者まで多くの人を巻込み、強い感染力を持つ。 | 感 染 力 | さほど強くない。 |

## 2. しっかりと予防しましょう！

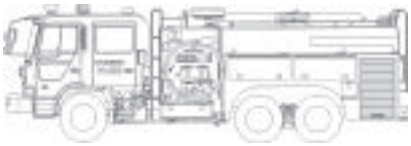
（１）バランス良い食事、0 時前に眠る良質な睡眠、運動習慣など、抵抗力を高めましょう。
（２）人ごみを避ける。
（３）ウイルスは低温と乾燥を好みます。適度な湿度（50 ～ 60%）を保ちましょう。
（４）外出後の手洗いとうがいの励行。
（５）自分の感染予防と、他人に感染させないために、マスクを活用しましょう。

## 3. 重症化予防のためにワクチン接種

全町民にインフルエンザワクチン予防接種費用を助成しています。広報ぬまたお知らせ版（10 月 10 日発行）をご覧ください。

今月は、肩こりの予防・解消に効果的な
**★肩すっきりのストレッチ★**
を紹介します。

肩関節はからだの中でも可動域（動く範囲）が広い関節の１つです。
それゆえ、トラブルが多い関節の１つに挙げられます。
すべての運動は大きく呼吸をしながらゆっくり行います。
肩に痛みがある場合は無理しないようにしましょう。

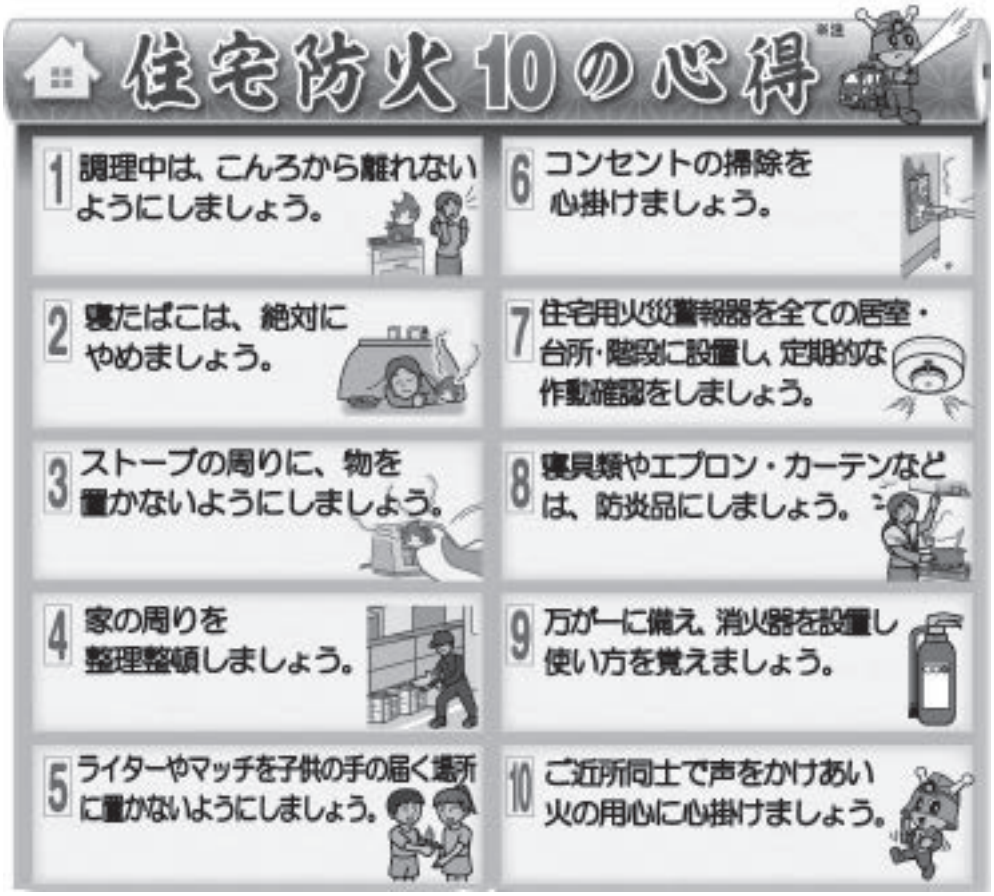


# 消報

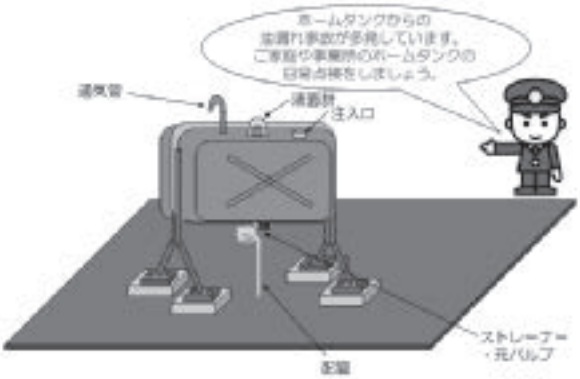
深川地区消防組合
深川消防署
沼田支署予防担当
TEL 35-2050

## 備えて安心！我が家の防火対策！

火災から身を守るためには、火を出さないための日頃の備えと心がけ、そして実際に火災が起きたときの早期発見や初期消火が大切です。火災に対する日頃の備えを「住宅火災１０の心得」により今一度確認し、家族みんなで火災予防に努めましょう！！




## ホームタンクからの漏えいにご注意を！




毎年、ご家庭や事業所等に設置されているホームタンク等からの漏えい事故が発生しています。漏れた灯油等が土壌や河川を汚染すると、火災危険はもちろん河川の生態系に深刻な影響を及ぼしかねません。事故を未然に防ぐには日常の点検が非常に大切です。

**大切な家族や財産を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。**
**『警報器　あなたの危険　知らせます』**

# 沼田警察署あんぜん広場

## NumataPolice

TEL 35- 3110

## 犯罪被害者への理解を深めるために
## ～ 社会に広げよう 被害者支援の輪 ～

○犯罪被害者が抱える様々な問題

犯罪や交通事故、あるいは家庭内暴力の被害者は、犯罪などによる直接的被害（けがをする、お金を盗まれる）だけでなく、被害後生じる様々な問題に苦しめられています。

このような問題は「二次的被害」といわれ、例えば

●精神的ショックを受けたり、身体の具合が悪くなる
●医療費の負担や働けなくなることにより経済的に苦しくなる
●近隣の無責任なうわさ話やマスコミの取材、報道などによるストレス
●捜査や裁判などの過程での精神的、時間的負担などがあります。

今、犯罪被害者が抱えるこのような問題について社会的関心が高まり、警察も被害者の様々な要望に応えるために、関係機関・団体や地域の皆さんと連携して問題解決に努めています。

○犯罪被害者の心理

犯罪被害者が抱える問題の中で、最も深刻なものが精神的被害です。犯罪被害者は、事件・事故の直後に一種のショック状態が続くことがあり、身にも心にも変調をきたすことが多いのです。

●心理的反応 ･･･ 恐怖感、自責感、不安感、怒り、無力感、絶望感、孤独感、疎外感
●身体的反応 ･･･ 緊張、動悸、下痢、吐き気、不眠、悪夢、食欲不振、イライラ
●感覚的反応 ･･･ 感覚・感情のマヒ、自分が自分でないと感じる、記憶・判断能力の低下

しかし、これは異常なことではなく突然受けたショックで誰にでも起こり得ることです。
また、見た目には正常のようでも、感情がマヒし、現実感を失っていることもあります。
したがって、周囲の皆さんは、犯罪被害者の心理状態を理解した上で接することが大切です。

## 女性に対する暴力対策について
## ～ ストーカー・配偶者暴力から あなたを守るために ～

ストーカーによる被害や配偶者からの暴力で悩んでいませんか？
ひとりで悩まず、被害が深刻になる前に相談してください。相談は、警察署の相談窓口又は相談ダイヤル「＃９１１０」へお電話してください。
被害者保護のための住民基本台帳閲覧制限等の支援措置が実施されています。
この支援措置は、ストーカーや配偶者暴力を受けている被害者などの居所を加害者に知られないようにするため、住民基本台帳の閲覧の制限等を行うものです。
詳しくは、沼田警察署、各駐在所、各市区町村にお尋ねください。

## 沼田町の事件・事故の発生状況

### 犯罪の発生状況

（９月末現在）

| | | 車上ねらい | 倉庫荒し | 忍び込み | 万引き | 置引き | タイヤ盗 | オートバイ盗 | 自転車盗 | 鉄板盗 | その他 | 合計 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 沼田町 | Ｈ２５ | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | １１ |
| | Ｈ２４ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | 1 | 2 | 0 | 9 |

### 交通事故の発生状況

町内における交通事故件数　（９月末現在）

| 人身事故 | | 物損事故 | |
|---|---|---|---|
| 平成 25 年 | 5 | 平成 25 年 | ６６ |
| 平成 24 年 | 6 | 平成 24 年 | ７６ |

町民が町外で第１当事者となった人身事故件数（９月末現在）

| | |
|---|---|
| 平成 25 年 | 1 |
| 平成 24 年 | 5 |

物損事故の主な原因のワースト３は、前方不注視、後方不注視、ブレーキ操作の不適です。
朝晩の冷え込みが厳しくなり、路面凍結のおそれがあります。運転の際は十分ご注意下さい。

生涯学習

ゆめっくる

# 小中学生が活躍している ボランティア活動を紹介！

町民体育祭のために草むしりをするリトルポプラの子ども達

今月は、地域でボランティア活動している姿や教育事業のお手伝いをしてくれている小中学生の姿をご紹介します。

上と右の写真は、町民体育祭のために子ども達が自主的に草むしりを手伝ってくれた様子です。子ども達の中には、「おじいちゃんおばあちゃんとか家族みんなで出れる運動会だから、きれいなグラウンドでやりたい。」という嬉しい声を聞くことが出来ました！

## 野球少年団は和風園の窓拭きを実施

野球少年団「ヤングイーグルス」が20名の団員と指導者で和風園の窓拭きのボランティアを実施しました。ヤングイーグルスは、町内の清掃活動にも取り組んでおり、指導者は、「野球の練習だけではなく、子ども達も地域の一員として、地域貢献活動にも取り組んでいきたい」と話していました。

## 中学生は多様なボランティアで活躍！自分達で未来の町を守る！

中学生は、学校をあげてボランティア活動に積極的に参画していただいています。全町事業となっているクリーン作戦に参加し、自分達で学校の周りのゴミ拾いをしています。また、公共施設でのボランティア活動「図書館ボランティア」では、選書や書架整理、蔵書点検などのお手伝いをしてくれています。例年実施している「除雪ボランティア」では、独居老人宅の屋根雪や周辺の除雪を行い、雪国ならではのボランティア活動を行っています。

中学生の活動で特に注目したいのが、自然体験キャンプでの「運営ボランティア」です。自分達が小学生のころお世話になった中学生の背中を見て、中学生になった自分達が小学生へ技術と優しさを伝えています。この地域コミュニティーが、未来の沼田の大きな糧になってくれると願ってやみません。

クリーン作戦への参加

キャンプのリーダー役

除雪ボランティア（昨年の様子）

花壇整備

# 司書のイチオシ!

## 『フライパンでつくるお菓子・パン』

秋はおいしい食べ物がいっぱいの季節ですね。既製品もいいですが、やっぱり手づくりが一番です。手づくりというと、お菓子やパンは趣味でつくっている方もいると思います。お菓子やパンはオーブンを使うイメージがありますが、実はフライパンでも簡単につくれるんです。

今月は、フライパンでつくることができるお菓子について書いてある『フライパンで作れるお菓子』を紹介します。

紹介する本のレシピには、甘いスフレオムケーキや、ショートケーキなどが載っています。ショートケーキのスポンジは普通ならオーブンで焼きますが、こちらは蒸してスポンジを作ります。粉はホットケーキミックスを使うからとても簡単です。

この他にも、お麩（ふ）を使ったお菓子やパイ生地の代わりに春巻きの皮をつかったパイなど、材料も家にあるものだけで簡単においしいお菓子がつくれます。また、『フライパンでおうちパンを焼こう！』という本には、フライパンで焼ける惣菜や菓子パンが紹介されています。パンの材料はオーブンで作るときのパンと変わらないのですが、フライパンで手軽に焼くことができるのは、とても嬉しいですね。

フライパンで簡単につくることができるお菓子やパンの本は図書館に揃っていますので、図書館に来館された際は、ぜひ手に取ってみてください。

## 新刊図書

≪一般書≫

| | |
|---|---|
| 正義のセ　１～３ | 阿川　佐和子 |
| ほんとのこと言えば？ | 佐野　洋子 |
| 夢を売る男 | 百田　尚樹 |
| 明治・妖モダン | 畠中　恵 |
| 人生讃歌 | 小檜山　博 |
| 祈りの幕が下りる時 | 東野　圭吾 |
| 七つの会議 | 池井戸　潤 |
| 真夜中のパン屋さん３巻 | 大沼　紀子 |
| 丸の内タニタ食堂 | タニタ |
| 魔法科高校の劣等生１１巻 | 佐島　勤 |
| 家政婦さんっ！５巻 | きたこ |
| 今やる人になる４０の習慣 | 林　修 |

≪児童書≫

| | |
|---|---|
| へんしんレストラン | あきやまただし |
| きょうもひつじぱん | あきやまただし |
| 妖怪遊園地 | 広瀬　克也 |
| オムレツ屋へようこそ！ | 西村　友里 |
| からすのてんぷらやさん | かこ　さとし |
| 新島八重（集英社版・学習漫画） | 柊　ゆたか |

## 新刊図書これがおすすめ!!

**『ランチのアッコちゃん』　柚木　麻子**

「アッコ女史」こと黒川部長の１週間のランチと手作りお弁当を交換することになった三智子。彼女のルーティンに従って外でランチをするうちに元気が湧いてきて…。

**『いつやるか？今でしょ！』　林　修**

ちょっと考え方を変えると、人生が大きく変わる！「今すぐやるべき基本の習慣」「今すぐやめるべき無駄な行動」など、より楽しく、より充実した人生に向かって“行進”していくための自分改造術をアドバイス。

**『はなかっぱがりぞーのひみつ』**
**あきやま　ただし**

がりぞーは、なぜちょうべえの家で暮らしているのでしょうか？
がりぞーの正体とは…。アニメでは放送されていないナイショのはなし。

広報ぬまた 第五七三号
二〇一三年十月二十四日発行 発行者 北海道雨竜郡沼田町長 金平嘉則
◆まちのどんな情報でも構いませんので、ぜひお聞かせください。編集 総務課広報情報グループ 沼本 電話〇一六四―三五―二一一一

地域と保護者と学校が一体に

## 「のびのびと自分たちを表現」沼田中学校文化祭

１０月５日（土）に沼田中学校文化祭が同校体育館で開催されました。

今年のテーマは、「気分上々 Perfect Festival ～己の若さと力を信じて」で、全校生徒は、「壁新聞」、「貼り絵」、「演劇」の３つから自分の希望する表現方法や創作活動を１つ選び、各リーダーを中心に協力し合い、手を取り合って本番の成功を目標に努力を積み重ねてきました。

会場では、長野校長から『ご家庭・地域の皆様方には、生徒一人一人の頑張り、創りあげた発表や作品にあたたかいご声援をしてほしいです』と挨拶がありました。

当日は、各教科で創作した「書道」や「料理レポート」や「あんどん絵」などの作品も出展され、さらには、生徒会役員による『今流行の エア☆バンド』や合唱、吹奏楽部の発表など小規模校ならではの全校が一体となった企画で生徒同士の絆を深めていました。

体育館にいた保護者は、ビデオカメラやデジタルカメラを片手に子ども達の晴れ姿を撮影し、調理室でバザーの準備をしていた保護者は、会場の様子を知らせる映像を見ながら、保護者同士の交流を楽しんでいました。

自分の役割を果たした生徒達の顔は、誇らしげで、若者らしく健やかでした。その元気でたくましく成長した沼田っ子の姿を見ていた保護者や教職員も感慨深い様子でした。

## 今月号の赤ちゃんです。すくすく育ってね！

**藤村美衣奈（みいな）ちゃん（長女）**
９月16日生まれ
お父さん 健一
お母さん 真美
（高穂２）

**松尾 彩花（あやか）ちゃん（三女）**
９月３日生まれ
お父さん 敦史
お母さん 美香
（市内２）

## おくやみ

| 氏 名 | 月 日 | 年齢 | 住所 |
|---|---|---|---|
| 中川 一郎さん | ９月19日 | 82歳 | 高穂１ |
| 木村 マツさん | ９月22日 | 92歳 | 更 新 |
| 春木 砌さん | ９月28日 | 66歳 | 旭町東 |
| 堀田 繁男さん | 10月10日 | 85歳 | 旭町東 |

訂正とお詫び

広報ぬまた10月号４ページで『最後は、恒例の吉住敏夫夜高あんどん保存会名誉会長のご発声により』となっていたのを『最後は、恒例の渡部稔夜高あんどん保存会会長のご発声により』と訂正させていただき、お詫び申し上げます。

## 人の動き

**人口 3,459人（前月比 －１人）**
**（男性 1,639人 女性 1,820人）**
**65歳以上 1,309人（高齢化率37.8％）**
**世帯数 1,600戸（前月比 ±０戸）**

**○総人口増減内訳**
**増加…転入：８人 出生：２人**
**減少…転出：４人 死亡：７人**
**（平成25年９月30日現在）**

## 交通事故死ゼロ

**450日**
**継続中！**
**（平成25年10月１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。