

広報 ぬまた

12

月号

2011.11.24 No.554



町民芸術祭 沼田中学校吹奏楽演奏（平成 23 年 11 月 3 日）

今月号の話題

- ★芸術の秋「町民芸術祭」
- ★明日萌の里フォトコンテスト
- ★順調です 沼田小学校改築工事

平成二十三年度

町民芸術祭

ステージに延べ約百八十名が参加

十一月三日（祝）の文化の日、町内の文化系サークルなどが一同に会した町民芸術祭（実行委員会主催）が開催されました。

会場には、サークルなどが作成した陶器や書道、写真などのほか木工細工で作成されたクラウス十五号蒸気機関車なども展示され多くの町民の目を楽しませてくれました。

ステージでは、延べ約百八十人が参加した芸能発表が行われ、秋も深まる中、会場からは、大きな拍手が湧き上がっていました。



沼小スクールバンド



沼中吹奏楽



沼田詩吟道場



歌声サークル



大正琴琴友会



和翔会



菅原音楽教室



創作舞踊研究会



民謡保存会



沼田箏秀会



沼田大正琴サークル



おわら踊り同好会

八重樫音楽教室



ドレミサークル



沼田民謡会



沼田夜高太鼓



飯田音楽教室



第 13 回明日萌の里

フォトコンテスト

本年春から募集をしていた「第13回明日萌の里フォトコンテスト」の審査が行われました。審査は、自然写真家岡本洋典氏を委員長に厳正に行われ、応募総数234点の作品の中から最優秀賞ほか各賞が選ばれました。選ばれた作品は、今後、ほたる館に展示されるほか町のPRなどに活用させていただきます。



最優秀賞 初体験 西村公孝〔苫小牧市〕



優秀賞 大喧嘩
若林祐治〔沼田町〕



優秀賞 早春
野 佳昭〔沼田町〕



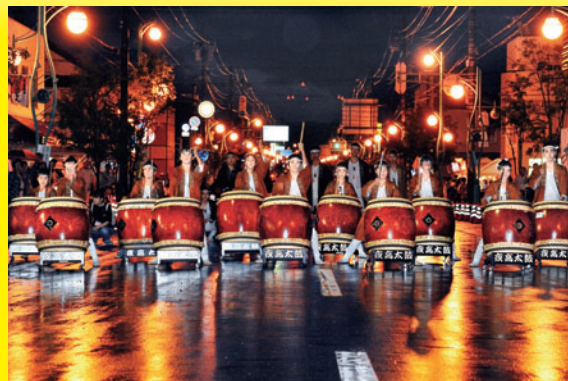
入選 まつりはじまる
古平 文男〔三笠市〕



入選 花咲く萌の丘
桶川 久子〔赤平市〕



入選 実りの萌の丘
佐藤 圭〔留萌市〕



入選 夜高に舞う蛍火と鼓動
沼田 信廣〔美唄市〕

13回目の開催となった「明日萌の里フォトコンテスト」ですが、今年は応募数で僅かに昨年を上回り、引き続き本コンテストの認知度の高さを示す結果となりました。

応募作品全体を見渡すと、例年同様夜高あんどん祭りの作品が多数ですが、これまで以上に沼田の田園や景勝地の風景、人物を絡めたスナップなど、多様な視点から表現された優れた作品が多数集まりました。

最優秀賞に選ばれた西村公孝氏の作品「初体験」は、町内の親水公園で初めて魚釣りを体験した子供達のスナップショットです。釣り上げた魚に駆け寄る瞬間なのか、3人の幼子の興奮と歓声が伝わる臨場感あふれる作品です。見下ろす男性の視線や放置された捕虫網等も、夏の休暇を楽しむ家族の幸福なひとときを演出しています。沼田の魅力を新鮮な視点とロケーションで表現した1枚です。

優秀賞の2作品も完成度の高い作品です。若林祐治氏の作品「大喧嘩」は、夜高あんどんのぶつかり合う様子を巧みに動感表現しています。スローシンクロにより、大きく揺らいたあんどんと対照的に動かないあんどんを見事にフレーミングしました。野佳昭氏の「早春」は、雪解けの水田に降り立った旅鳥と残雪を抱く暑寒別岳を配した作品です。午後の逆光時を選び、ハイコントラストな画面に仕上げることで、早春の輝くような陽射しを印象的に表現しています。

入選5作品、奨励賞10作品も秀作揃いです。原田敬裕氏の入選作品「仲睦まじく」は、祭りを見るペアーの後ろ姿のスナップですが、粋な浴衣姿が華やかな祭りの雰囲気を感じさせます。同じく古平文男氏の作品「まつりはじまる」は、まつりに加わる小学生のスナップですが、楽しげな会話が聞こえるような作品です。沼田信廣氏の奨励賞作品「人力の融雪跡」は、人力で散布された融雪剤が残雪上に描いた独特の紋様を絵画的に表現しています。

本コンテストは今年で13回を数え、北海道内では質実共に他の模範となる実績を残しています。今後も、この「明日萌の里フォトコンテスト」が沼田町の観光振興に繋がる取組みとして発展することを期待します。

最後に、主催者と関係者の皆様のご努力に敬意を表すと共に、受賞者の皆様に心よりお祝い申し上げます。

「明日萌の里フォトコンテスト」審査員代表
(公益社団法人) 日本写真家協会会員 岡本洋典



入選 仲睦まじく
原田 敬裕〔札幌市〕

奨励賞

田を舞うアオサギ	佐藤 圭さん (留萌市)
明日に架ける橋	藤本 武行さん (沼田町)
ダルマを潰せ!	齋藤 修成さん (苫小牧市)
冬の幌新太刀別川	越智 保さん (沼田町)
人力の融雪跡	沼田 信廣さん (美唄市)
残照の氷湖	野 佳昭さん (沼田町)
ホロピリ湖紅葉	東海林一昭さん (札幌市)
優しい音色	桑原 吉行さん (札幌市)
破壊	深江 博紀さん (旭川市)
炭山(ヤマ)の造形	鈴木 英樹さん (札幌市)

沼田小学校 2011年度学習発表会 輝かせ!!～沼小魂148の心とともに～

10月16日(日)、沼田小学校において2011年度 学習発表会が催されました。1年生の元気な「はじまりのあいさつ」の後、それぞれの学年が劇や合唱など練習の成果を父兄に発表しました。

低学年は今人気の「まるまるモリモリ」の踊りやかわいい劇と合唱を発表し、上級生は3部合唱、「西遊記」といった劇を発表しました。

各学年趣向を凝らした出し物で会場を大いに盛り上げました。



生命の大切さを知ってもらう

沼田町芸術文化鑑賞事業「渡部陽一講演会」

10月16日(日)、町民会館において「沼田町芸術文化鑑賞事業『渡部陽一講演会』」が町教育委員会の主催で開催されました。

渡部陽一さんは、戦場カメラマンとして様々な場所を取材した経験から、講演テーマを「生命の大切さ。」と題し、貴重な取材写真をスライドで紹介し、ステージを動き回って大きなアクションを交えながら、テレビ番組でお馴染みとなっているゆっくりとした口調で、会場に集まった500名を超える来場者に対して、一言一言大切にメッセージを伝えていました。

また、講演会の最後の方には、質疑応答のコーナーも設けられ、「色々な国の学校を見てきたと思うが、日本の学校はどうなったら良くなりますか?」「どうして喋り方がゆっくりなんですか?」「沼田町の事をどう思いますか?」など、様々な質問に丁寧に答えており、約90分の講演はあっという間に過ぎていきました。



生涯現役!元気に芸能発表!

平成23年度 沼田町いきいき大学祭

10月17日(月)、町民会館において町いきいき大学(生沼篤司学長)の大学祭が開催されました。

開会の挨拶で生沼学長は「仲間みなさんと練習の成果を発揮して、他のみなさんが何かを始めるきっかけになってほしい。楽しく有意義な時間を過ごして下さい。」と話し、カラオケや創作舞踊などの個人発表、大正琴や民謡などの団体発表などが疲労されたほか、5～86歳と幅広い年齢の団員が所属し、深川を拠点に活動している「浪漫劇団(渡辺貞之代表)」のお楽しみステージ芝居が行われ、会場に集まった120名ほどの高齢者は楽しそうに過ごしていた。



沼田の基幹産業を守りたい！ 北いぶき農協前でTPP反対キャラバンが集会

環太平洋連携協定（TPP）交渉参加について政府の議論が加速する中、10月18日（火）、JA北いぶき沼田支所前で空知キャラバン隊が集会を行いました。

集会には80名以上の町民が集まり、渡会寿男JA北いぶき代表理事組合長は「TPPは農業だけでなく広い分野に影響が及ぶ。TPP交渉参加に強く反対することが必要」と述べ、金平嘉則町長も「農業を基幹産業とする沼田町にとって大きな問題。交渉参加阻止に向け町をあげて取り組みたい」とTPP反対の意を述べていました。生産者を代表して前川智基JA北いぶき青年部沼田支部長が「農業者は農地を守り、安定した農業経営の継続を目指している。キャラバン行動がTPP交渉参加阻止に向け、国への働きかけになることを期待する」と農業を営む立場として集会参加者に呼びかけていました。



沼田大橋の工事請負業者が地域貢献活動 （株）誠塗装店が公園の遊具を塗装

沼田大橋の塗装業務を請け負っている、（株）誠塗装店（大和友幸代表取締役）の作業員3名ほどによって、弁天公園の遊具やベンチなどに塗装が行われました。

今回の遊具などへの塗装は地域貢献活動の一環として行われ、作業にあたっては「お子さんが遊ぶ公園が綺麗になって、地域の皆さんに喜んでいただければ」と話していました。

作業は10月18日から19日の2日間で行われ、遊具は見る見る内に綺麗になっていきました。



交通事故死ゼロ 4500日達成に貢献！ 沼田ライオンズクラブが交通安全旗の波運動

10月20日（木）、沼田ライオンズクラブ（中澤弘幸会長）が国道275号線の本通4丁目交差点で「交通安全旗の波運動」を行いました。

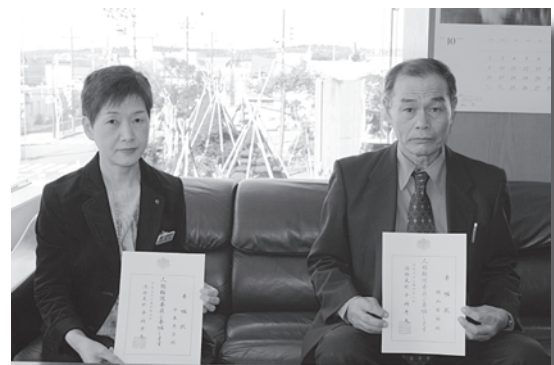
今回の旗の波運動は、10月23日に達成した交通事故死ゼロ4500日を目前にした20日に実施することによって、達成に向けての一助になればと企画され、沼田警察署の協力を得て国道を通行する車両を停止させ、交通安全の啓発資材と沼田町の特産トマトジュースを搭乗者全員に配布し、交通事故防止を呼びかけました。



人権尊重思想の普及を図るため… 2名が人権擁護委員に再任

平成23年6月町議会で承認をいただいている平木恵子さんと横山哲夫さんが、このほど人権擁護委員に法務大臣から再任されました。

人権擁護委員は、国民の日常生活の中で人権尊重思想の普及高揚を図るとともに、人権侵害による被害者を救済し、人権を擁護していくという考えから設けられたもので、沼田町内には3人の人権擁護委員おり、今回再任された2名の方は、任期中の吉岡宥二さん（幌比里）と共に町内を中心に活動していきます。



雨の中でも景観保存！ 明日萌街道景観保存ボランティア

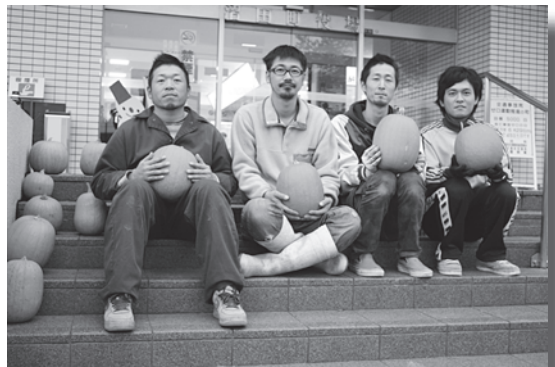
恵比島地区とほろしん温泉を結ぶ道道達布石狩沼田停車場線の沿線に植樹された、約 900 本のナナカマドとカエデ並木の剪定作業ボランティアを、10 月 23 日（日）に明日萌街道景観保存会（横山忠男会長）の主催で行われました。

当日は雨模様ながら 70 名以上の参加者が集まり、道路管理者である札幌建設管理部深川出張所の協力のもと、ずぶ濡れになりながら作業を行い、沼田の厳しい冬に備えた身支度を整えました。



今年のハロウィンも町を彩る 「ゆきものがかり」がハロウィンかぼちゃを配布

ハロウィンも近い 10 月 24 日（月）、様々なまちづくりを展開している団体「ゆきものがかり」が町内約 40 カ所の事業所などにハロウィンかぼちゃ（オータムゴールド）約 200 個を配布しました。この取組みは、メンバーの青年が 4 年前からはじめた試みで、ハロウィンかぼちゃ生産量日本一のこの地域で町内を盛り上げようと企画しているものです。今回配布を担当したメンバーからは「町が少しでも元気で新年を迎えられるよう、また新たな取り組みを検討する」といった決意表明も聞かれ、「ゆきものがかり」の今後の展開が楽しみです。



目指せ！交通事故死ゼロ 5000 日！ 平成 23 年度 沼田町交通安全町民大会

10 月 23 日（日）に交通事故死ゼロ 4500 日を達成した沼田町。目標としている 5000 日達成を目指し、町民一丸となってさらなる交通安全の意識向上を図るため、町や町交通安全運動推進委員会、町交通安全協会が主催となり「平成 23 年度沼田町交通安全町民大会」を 27 日（木）、町民会館で開催しました。

会場に集まった約 220 名の参加者を前に、木谷克巳交通安全協会会長は日頃の交通安全運動へのお礼と 5000 日に向けての決意を表明。交通安全運動推進委員会の会長でもある金平町長も、全道では 4 番目、空知管内では断トツの記録を絶やさぬようと、決意も新たに話していました。

主催者、来賓の挨拶の後に、交通安全功労者表彰や各団体からの感謝状の贈呈、標語やポスター、作文、川柳などの表彰が行われ、受賞した皆さんに賞状や記念品が手渡されました。

引き続いて行われた天野正輝沼田警察署長の講話では、旭川方面管内での交通事故情勢について話し、実際のデータなどを交えながら丁寧に交通安全を呼びかけていました。

平成 25 年 3 月 6 日に到達予定の交通事故死ゼロ 5000 日に向け、町民の交通安全に対する意識がより一層強くなる大会となりました。



全国大会へ出場！ 並木健さんが壮行コンサート

9月3日（土）に札幌で行われた全国童謡コンクール北海道大会において最優秀賞を受賞した並木健さんが、10月28日（金）に町民会館で壮行コンサートを行いました。

11月3日（木）に東京都で行われる全国グランプリ大会に向け、自身の声楽の先生に勧められて壮行コンサートを開催した並木さんは、アンコールを含め童謡7曲と叙情歌6曲を披露。マイクを通さないで歌声を町民会館に響かせ、会場に集まった100名におよぶ観客を魅了しました。

グランプリ大会の様子は、12月3日（土）の午後1時00分から午後2時55分のBS朝日で放送される予定です。



沼田小学校スクールバンドが参加！ 第41回空知スクールバンド交歓演奏会

11月5日（土）に岩見沢市民会館で開催された「第41回空知スクールバンド交歓演奏会」に沼田小学校のスクールバンドが出演しました。管内などから17の小学校が出演し、北空知からは2校のみの参加です。

スクールバンドのメンバーは、工藤知子先生の指揮のもと緊張の面持ちの中、宮崎駿メドレーなど2曲を力強く演奏しました。



沼田小学校新校舎の工事現場に潜入

グラウンドだったあの場所は

どうなっている？

今年の七月二十二日から平成二十四年十二月十日までの工期で進んでいる「沼田小学校校舎改築工事」。工事現場は高い仕切りに区切られていて、一般の方はなかなか見ることができません。現在、小学校の工事はどのような状況になっているのか？工事現場に潜入し、取材してきました。

五十名以上の作業員が入り、現在はAからDの四つの区画に分け、新しい小学校の土台となる「基礎」を作る工事が行われています。元々小学校のグラウンドだった場所は、土が掘り返され、基礎となるコンクリートがひかれ、無数の鉄筋が組まれています。

基礎で組まれた鉄筋のさらに上には足場が組まれていて、実際の作業現場の上を歩く遊歩道のような形になっています。

工事現場の中でも大きなクレーン車は一際目をひきました。長く伸びたアームを駆使してとても重たい資材を丁寧に運んでいます。

また、「事故を起こさない」という徹底した意識が現場には行き届いており、現場の安全当番が決められていたり、「今月の安全スローガン」の設定、無災害記録表の掲示など、工事を安全に進める取り組みが盛んに行われていました。

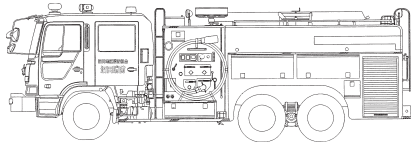
来年の完成まではまだ時間はかかりますが、工事は順調に行われていました。



現在の校舎から見える工事現場全景。巨大クレーン車が目立ちます。



工事現場内部の足場から撮影。



消防報

深川地区消防組合
深川消防署
沼田支署予防担当
TEL 35-2050

沼田消防支署職員が家庭の「防火診断」をおこなっています！

暖房機器の使用が増える時期となりました。この時期は暖房の使用から住宅火災が夏よりも増加します。住宅火災での死傷者の割合は、高齢者が非常に高くなっています。そこで沼田消防では、10月15日から12月中旬までの予定で、65歳以上で一人暮らしのお宅の火の回りの点検を行い、「防火診断書」を作成し、お渡ししております。

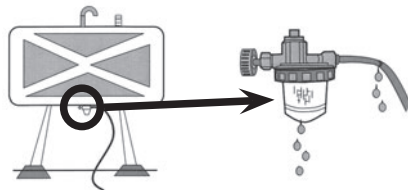
点検時に確認しているのは以下の部分などです。

- ・ガスホースが古くなっていないか？
- ・電気コードが家具やじゅうたんの下敷きになっていないか？
- ・ストーブの上に洗濯物を干していないか？
- ・灯油のゴム配管が古くなっていないか？
- ・灯油タンクの配管等が緩んで灯油が滲んでいないか？
- ・住宅用火災警報器は寝室等必要な場所に設置されているか？
- ・防災無線の電池切れや聞こえにくいことはないか？

ガスホースをさわって“ひび割れ”がありませんか？

ゴム配管をさわってみて、灯油の“にじみ”やゴムの“ひび割れ”がありませんか？

皆様の家庭でも、一年に1回以上の点検をお願いします。



これらの項目のなかでも特に、**屋外の灯油タンク配管等からの灯油の漏れ**が意外に多く確認されています。

“やけど”にご注意！

これからの時期、お湯を沸かししたり、加湿器を使用したり、“やけど”に注意しなければならない時期です。“やけど”は、一生のうち誰もが一度は経験するほど、頻度の高いけがです。受傷部位には、発赤、水ぶくれ、痛みの症状があらわれます。火傷の面積が広い場合、血圧低下、尿量の減少、頻脈（ひんみゃく）、感染症などの全身症状があらわれます。



● “やけど”の原因

火傷の原因としては、熱湯がもっとも頻度が多いです。次に暖房器具、バイクの排気などが続きます。そのほかにも、お茶やコーヒーをこぼす、ポットのお湯がかかる、アイロンに触る、炊飯器の立ち上る蒸気に手を出す、熱湯の浴槽に入る、火遊びして衣服に引火するなどがあります。**家庭内では、10歳未満の小児・子供に多く、とくに2歳未満の乳幼児が受傷する割合が多いです。**

● “やけど”の治療法

初期治療でもっとも大切なことは、**冷やすこと**です。受傷後、すぐに冷やすことが重要です。

痛みの緩和、炎症の抑制、感染の防止に効果的です。原因や程度を問わず、熱いと感じたらすぐに冷やすようにしましょう。

流水で30分以上冷やすのが効果的です。四肢では直接勢い良く水をかけるのではなく、受傷部の周囲から水を流すようにしたり、清潔な洗面器などに入れた水道水で冷やします。顔面や体幹部では、清潔なタオルに水を含ませて冷やします。

小児、子供、高齢者では、冷やした時の体温の低下には気をつけましょう。また、患部を過度に冷やすことで凍傷（とうしょう）をまねく可能性もあります。氷嚢やアイスノンなどを使う場合、患部に直接触れないように清潔なタオルなどで包んで使いましょう。



『警報器 あなたの危険 知らせます』

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。





被害者支援活動への参加と 犯罪被害給付制度について

～社会に広げよう犯罪被害者支援の輪～

【被害者の皆さん方のための各種相談窓口の積極的利用を】

警察では事件や事故の被害に遭った方や家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問題で悩んでいる方などの相談を受け付けています。

また、事件や事故による心の傷が癒されず悩んでいる方のために、民間被害者相談窓口のプロのカウンセラーがあなたのお話をお聞きします。

事件や事故でお悩みのあなた、勇気を出して今すぐダイヤルを。

<警察相談電話>

- 被害者相談
 - ◇旭川方面
性犯罪・少年相談 110番（フリーダイヤル）0120-677-110
- 一般相談
 - ◇専用電話 #9110
 - ◇旭川 0166-34-9110

<民間被害者相談電話>

- ◇北海道被害者相談室 011-232-8740
- ◇北・ほっかいどう被害者相談室 0166-24-1900
- ◇（財）北海道暴力追放センター 011-271-5982
- ◇北海道交通安全活動推進センター 011-233-2543
- ◇日本司法支援センター
（トラブル解決関係） 0570-078374
（犯罪被害関係） 0570-079714



【地域社会における被害者支援活動への積極的な参加をお願いします】

警察や民間支援団体などは、犯罪被害者の方や遺族の方などの求めに応じて様々な支援を実施していますが、その方々の心の傷は私たちの想像以上に深く、いまだ支援が十分とはいえない状況にあります。

より充実した支援には地域社会が一丸となった取組みが必要です。

皆様で、被害者の方を支える取組みを広げ、被害者の心情を知り、地域における各種被害者支援活動への積極的な参加をお願いします。



【犯罪被害給付制度をご存じですか？】

犯罪被害給付制度は、不慮の犯罪行為によって亡くなられた被害者の遺族の方や、障害が残ったり一定の要件に該当する重傷病を負った被害者の方に対して国が給付金を支給し、その精神的・経済的打撃の緩和を図ろうとする制度です。

詳しい内容については、警察本部又は最寄りの警察署にお問合せください。



写真：沼田町総合教育計画策定専門部会「第1回ワールドカフェ」

町では現在、新たな教育課題に対応した、沼田町の教育の目指すべき方向性や実現のための施策を推進するため「沼田町総合教育計画」を策定しています。策定にあたり町民の皆さまの声を計画に活かしていきたいと考えており、その進め方の一つとして沼田町総合教育計画検討委員会専門部の会合において《沼田町の教育について考えよう》と題し、「第1回ワールドカフェ」を開催いたしました。（※ワールドカフェとは、お茶を飲みながら心地よいBGMの中、リラックスした雰囲気です。「自由に」「楽しく」語り合うための手法です）

「沼田町の教育がこうなってほしい！」 をカタチにしていきます！

ワールドカフェで出た意見の中では「少数教育なのでライバルを持つことを教えて」「沼田に住んでいるのに、収穫や栽培をしていない。農業体験を！」「個性を引き出すように。教育現場に工夫を」「沼田っ子が他の地域で輝けるように、沼田をブランド化する」「父親をもっと学校に集わせる」「教育とは、先生・親・地域のコミュニケーション」・・・など様々な意見が出されました！今後も、検討委員会や専門部会はもちろん、子どもからお年寄まで町民の皆さまに「沼田町教育の未来」を語っていただく場をつくっていく予定です。

みんなで話せば、きっと新たな発想が生まれるはずです！教育委員会は「沼田町の教育がこうなってほしい！」をカタチにしていきます！



他のグループが出した意見を、熱い眼差しで見えています。



厳しい意見も沢山出ました・・・。

司書のイチカン!

『鍋の本』



寒くなったら食べたくなるものの1つに鍋料理があります。

鍋料理といえば、みなさんは何を思い浮かべますか。すき焼き・水炊き・キムチ鍋などなど。鍋には色々な種類や作り方がありますよね。

そこで、今回おすすめするのは鍋の本。今回は、作りやすく本の中身も見やすい鍋の本を御紹介します。

1冊目は『ケンタロウ鍋』。料理家のケンタロウさんの鍋の本です。

定番のすき焼き・キムチ鍋などの他に、ポトフやブイヤベースなども紹介され、さらに鍋の具が余ったときの調理法や鍋の残りのアレンジ法なども紹介されています。また、鍋の付け合せにぴったりの副菜やデザートまで紹介されています。

2冊目は『男子厨房に入る 鍋奉行になる』。

鶏のちゃんこ鍋や豚バラ鍋など家庭で簡単にできる鍋が紹介されています。また、鍋のタレも和風や中華など様々な味を紹介していて、鍋を飽きずに食べる工夫が散りばめられています。

紹介した本以外にも、図書館には鍋料理が載った本が置いてあります。

この冬はぜひ鍋料理を食べて温まりませんか。

図書館に来館された時は、ぜひ手に取ってみてください。

新刊図書

《一般書》

- | | |
|---------------|-------------|
| 「父を売る子」 | 作者：山口 良臣 |
| 「東京バラード、それから」 | 作者：谷川 俊太郎 |
| 「岩下志麻のきもの語り」 | 作者：岩下 志麻 |
| 「日野原重明 100歳」 | 作者：日野原 重明 |
| 「こいわすれ」 | 作者：畠中 恵 |
| 「猫は忘れない」 | 作者：東 直己 |
| 「金平糖の降るところ」 | 作者：江國 香織 |
| 「レアメタル レアアース」 | 作者：ニュートンプレス |

「下町ロケット」

作者：池井戸 潤

「小樽さんぽ」

作者：田口 智子

《児童書》

「だいじなだいじなぼくのはこ」

作者：平澤 一平

「どんぐりきょうだい」

作者：かべやふよう

「ともだちまねきねこ」

作者：松本 聡美

「教室一消えない虹」

作者：真田 コジマ

「ウルトラマン大図鑑」

作者：ポプラ社

「ひとりぼっちのガブ」

作者：あべ 弘士

「ガンジーさん」

作者：長谷川 義史

新刊図書おすすめ!!

『7千菜園生活のすすめ』 中村 純子



自分で育てて食べるって、しあわせ！プランター栽培や市民農園のイロハ、夏野菜と冬野菜の楽しみなど、超マイペースな「初心者素人菜園生活」をマンガで描く。

『ニセ夫婦漫才』 高田 文夫、清水 ミチコ



毎週木曜日に放送された、高田文夫と清水ミチコの打ち合わせなしの爆笑フリートーク、怒涛の46連発。ニッポン放送『高田文夫のラジオビバリー昼ズ』2010年1月～12月分を加筆、再構成して書籍化。

『驚くべき雲の科学』 リチャード・ハンズリン



宇宙から見た雷雲、ハリケーン「カトリナ」の内側、マッキンリー山上のレンズ雲…。世界中から集めた雲写真を一挙掲載。なぜこんな雲ができたのかも科学的に解説する。

Touch information

ふれあい Info

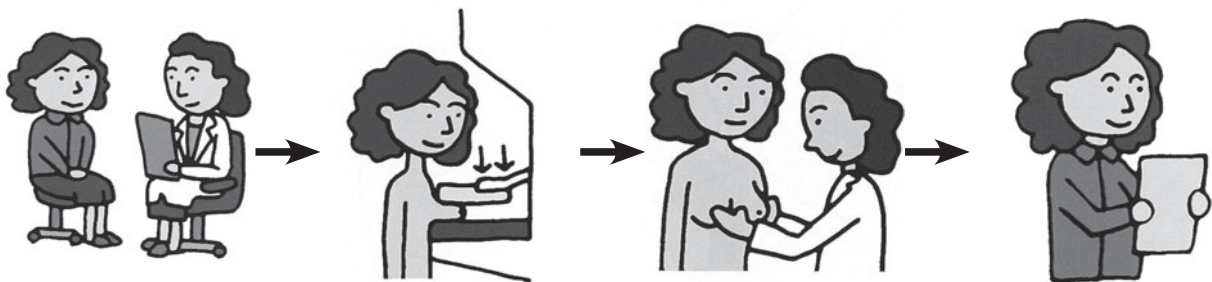


女性と健康 ～乳がんと子宮がん～

最近、「女性の健康力アップ」が注目されています。女性は、性ホルモンの影響を受け、思春期、成人期、更年期といったライフステージ毎に体の変調を受けることも多いでしょう。中でも、女性特有の二つのがん「乳がん・子宮がん」に今回は注目し、まずはご自身の体を知ることから始め、自ら健康力アップにつなげてみましょう。

乳がん マンモグラフィによる検査を受けましょう！

乳がんとは、ご存知の通り乳房内にできる悪性腫瘍のことです。**40～50歳代**に多いといわれ、この年代の発生率はこの20年間で約2倍に増加しています。乳がんの死亡率を減らすという意味で、乳がん検診いわゆるマンモグラフィ検査を**2年に1回**受けることが有効手段であることがわかっています。



問 診 → マンモグラフィ → 視 触 診 → 検 査 終 了

Q&Aで確認してみましょう！

Q1. なぜ40歳以上となったのですか？

A1. マンモグラフィによる乳がん検診は、平成12年度から50歳以上の女性を対象に実施されてきましたが、40歳代の患者数が増加していること、40歳代においても検診の有効性が確認されていることから、対象が40歳以上の女性にまで拡大されることになりました。

Q2. マンモグラフィを受ける頻度は、なぜ2年に1度となったのですか？

A2. 専門家で構成される「がん検診に関する検討会」において、2年に1度とすることが適切であることが報告されたためです。ただし、しこりが触れるなどの自覚症状を認めるときは、検診の機会を待つことなく、速やかに乳房疾患の診療を専門とする乳腺外科等の医師を受診するようにしてください。

Q3. どんな人が乳がんにかかりやすいですか？

A3. 出産をしていない方、高齢初産の方、初潮が早く始まった方、閉経が遅かった方、閉経後に肥満となった方、血縁者に乳がんの人がいる方などに、乳がんが多い傾向があります。

まだ間に合う検診があります！

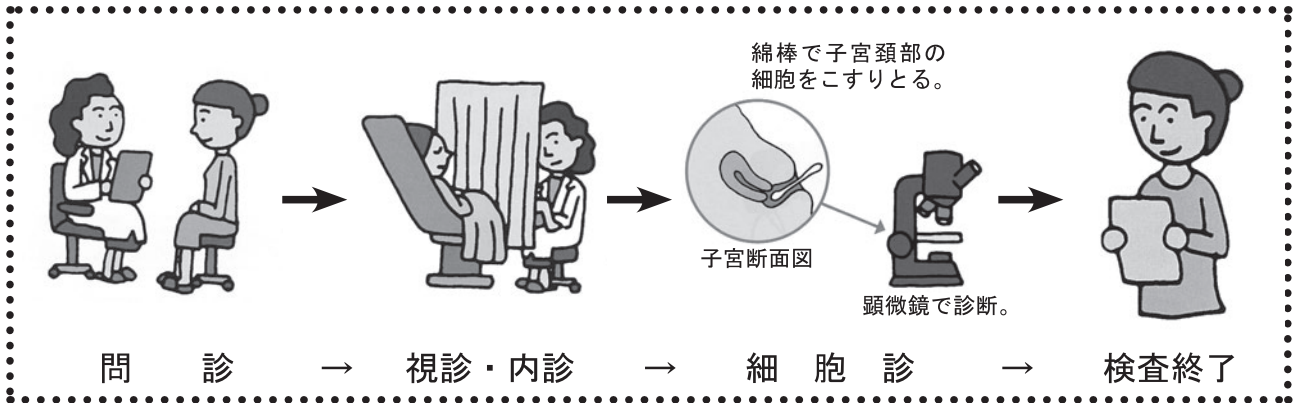
●がん総合検診（乳がん検診）希望日 於：旭川がんセンター（自家車移動）

※他のがん検診も同日に受けられます

※12月16日（金）ふれあいで実施する乳がん検診にも、若干の空きがありますのでご相談下さい

子宮がん 20歳になったら受けましょう！

子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんの二種類があります。子宮頸がんの原因は、**ウイルス感染**で、特に若い人に増えています。普通のがんは年齢とともに増えますが、子宮頸がんは、**20歳代で急激に増え**そのピークが**30歳代後半**です。早期がんでは症状はないため、検診が必要なのです。



Q&Aで確認してみましょう！

Q1. 妊婦が受けてもよいのですか？

A1. 妊娠して初めて産婦人科を受診するということも多いことから、妊婦健診時に子宮頸がん検診が含まれています。しかし、晩婚化で妊婦健診自体を受ける時期が遅くなっていることから、やはり20歳から子宮がん検診を受けることが大切です。

Q2. 妊婦に見つかったとき子宮は残せますか？

A2. 検診で見つかる子宮頸がんは大半が早期のがんで、とくにがんが粘膜表面だけにとどまる上皮内がんが主体です。子宮を残すことが可能な場合が多いです。

Q3. 症状がある場合はどうすればよいですか？

A3. 検診を待たずに、医療機関での診察を受けてください。月経時以外の出血、茶褐色・黒褐色のおりものが増える、下腹部および腰の痛み、性交中の痛みなどの症状が1つでもある場合は要注意です。

Q4. 予防方法は何かありますか？

A4. 性交渉で感染するヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が、子宮頸がんの原因といわれており、子宮頸がん予防ワクチンを接種することで子宮頸がんから多く見つかる発ガン性 HPV の感染を防ぐことができます。しかし、ワクチンで全ての発ガン性 HPV を防ぐことはできないので、防ぎきれなかった病変を早く見つけるためには、子宮がん検診が必要になるわけです。

まだ間に合う検診があります！

- がん総合検診（子宮がん検診）希望日 於：旭川がんセンター（自家車移動）
※他のがん検診も同日に受けられます
- 子宮がん検診 12月16日（金）於：ふれあい

がん検診などこのページに関するお問い合わせは…

役場保健福祉課【電話35-2120】までお問い合わせください。

今月のレシピ

南瓜のマリネ



・・・必要な材料・・・

- 4人分
 南瓜……………200g
 ハム……………4枚
 玉ねぎ………1/2個
 ピーマン………2個
 ★酢……………80cc
 ★サラダ油…大さじ3
 ★塩……………小さじ1/2
 ★コショウ………少々

栄養価 (1人分)	
エネルギー	171kcal
タンパク質	4.2g
脂質	10.6g
カルシウム	16mg
鉄分	0.5mg
塩分	0.9mg



【作り方】

- ①耐熱皿に5mmに切った南瓜を並べてラップをかけ、レンジで約4分くらい加熱し粗熱をとる。
- ②ハムは放射状に8つ切り、玉ねぎはスライスして水につけ、ピーマンは薄い輪切りにしておく。
- ③ボウルに★のマリネ液を入れて混ぜ合わせ、全ての食材を加えて全体にからめたら冷蔵庫で冷し、味をなじませる。

★ ポイント ★

- ・酢は好みで調整して下さい。
- ・赤ピーマンなどを加えると彩りも鮮やかになります。

二〇二一年十一月二十四日発行 発行者 北海道雨竜郡沼田町長 金平嘉則
 ◆まちなかの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 亀谷・小川 電話〇一六四―三五一―二二二

今月号の赤ちゃんです。

すくすく育ってね！

9月27日生まれ
吉本 胡桃ちゃん (次女)
 お父さん 祐司
 お母さん 絢美
 (仲町東)



9月27日生まれ
野田 笑美菜ちゃん (次女)
 お父さん 真実
 お母さん 明枝
 (仲町西)



お気軽に声をかけてください！

広報情報グループでは、皆さんからの情報をお待ちしております！
 「ぜひ取材してほしい！」と思うことなど、小さな事で構いません。カメラ片手に取材にお伺いしたいと思います。
 電話番号0164-35-2111、担当の亀谷、小川までご連絡ください。
 たくさんの情報お待ちしております！

人の動き

人口 **3,606**人 (前月比±0人)
 (男性1,688人 女性1,918人)
 65歳以上 1,296人 (高齢化率35.9%)
 世帯数 1,624戸 (前月比 ±0戸)
 ○総人口増減内訳
 増加…転入：5人 出生：2人
 減少…転出：5人 死亡：2人

交通事故死ゼロ

4509日

継続中！

(平成23年11月1日現在)