

広
報

ぬまた

11

2010.10.28 NO.543



「明日萌・ほたるの里ウォーキング」

関連ページP14

特 集

はじまります！

沼田訪問看護ステーション

いよいよはじまる！

沼田訪問看護ステーション

あなたのもとにあたかな看護と安心をお届けします！



「あなたの在宅医療・ 介護を支えます！」

10月25日に沼田町健康福祉総合センター「ふれあい」内に、「深川地区訪問看護ステーション」が開設されました。「訪問看護？」という言葉が聞かれてもピンと来ない方も多いはずです。

今月号では、「訪問看護」の概要についてお伝えします。



訪問看護ってどんなことするの？

- ◆「住み慣れた自宅で療養したい」と思っている方のお宅に伺い、医療処置や看護、リハビリ等の日常の支援を行います。
- ◆介護保険・医療保険などの各種制度を適用します。
- ◆利用者のかかりつけ医から指示を受けながら訪問します。
- ◆安心して在宅療養が続けられるように、さまざまな不安や療養上のご相談に応じます。



このような方が利用できます！

- ◆介護度に関わらず、病状観察や療養生活に不安のある方
- ◆病気や症状の悪化を予防するために専門的な看護やリハビリテーションなどが必要な方
- ◆病状にあった日常生活の過ごし方や病状観察がひとりで十分できない方
- ◆病気や障がいなどによって寝たきりになる恐れのある方や寝たきりの状態、またはこれに準じた生活を送っている方
- ◆尿カテーテルや人工肛門、酸素療法、点滴、がん末期の痛みの緩和などの医療処置が必要な方。
- ◆介護にお困りの方や不安のある方
- ◆脳卒中の後遺症・難病・ケガによる障がい・糖尿病・心臓病・物忘れなど老化に伴う症状・心の病気など





おもな看護サービスの内容は？

- ◆健康状態の観察…血圧・体温・脈拍の測定、病状や障がいの観察と看護
- ◆日常生活の看護…食事・水分・栄養摂取の管理・排泄のケアなど
- ◆リハビリテーション…日常生活動作の訓練／呼吸リハビリなど
- ◆清潔の看護…清拭・入浴介助・洗髪・足浴など
- ◆床ずれの予防と看護…創傷の処置など
- ◆ご家族への健康相談・介護相談
- ◆心の病気や物忘れなど老化に伴う症状へのケア
- ◆その他医師の指示による診療の補助



訪問にあたる者は、看護師の資格を持った者ですので、血圧の測定やリハビリのお手伝いなど身の回りのことなら何でもお手伝いします！

もちろん主治医の所在地は問いません。どこの医療機関をかかりつけにしても利用できます！



利用するにはいくらの費用がかかるの？

介護保険または医療保険により金額が異なりますので、まずはご相談ください。

1回の訪問に要する費用を考えると…

- ◆介護保険であれば…利用者1割負担で（1割負担が基本です）

【例】60分未満の訪問の場合 1回961円が利用者負担となります。

- ◆医療保険であれば…1割負担の方は（1割～3割負担）

【例】月の初回は1回1,285円 月の2回目以上は1回850円

※別途交通費 1回200円～600円かかります。

- ◆特定疾患医療受給者証又は、重度心身障がい者医療費給付事業の対象の方は適用されます。





訪問看護Q & A

Q 週に何回自宅に訪問してくれるの？

A 《介護保険の場合》

ケアプランに基づき、必要に応じて何回でも訪問できます。

《医療保険の場合》

原則として週3回までですが、末期がんや厚生労働大臣が定める疾病等の方は、毎日訪問できます。

またかかりつけ医の特別指示があれば、その日から14日間は毎日訪問できます。

Q 交通費は？

A 医療保険の場合は、住民税非課税世帯の方は、交通費は町で全額助成します。

介護保険では交通費も訪問看護費（保険）に含まれています。

Q プライバシーは？

A 安心して訪問看護をご利用いただけるよう、利用者やご家族の人権とプライバシーを尊重し看護上で知り得た秘密は、決して口外しないことをお約束します。



ご不明な点がある方や詳しく知りたい方は、お伺いしますので、お気軽にご連絡ください

【お申込み・お問い合わせ窓口】

社団法人北海道総合在宅ケア事業団
深川地域

沼田訪問看護ステーション

沼田町健康福祉総合センター「ふれあい」内
電話 36-2022

※役場保健福祉課 電話35-2120（直通）にも
お気軽にご相談ください。

営 業 時 間

平 日 午前9時00分～午後5時15分まで
休業日 毎週土・日、祝祭日、年末年始

私たちが沼田町で
皆さんをサポートします！



宮崎満里（看護師）・原田順子（看護師）

よろしくお願いします！

地デジ

アナログ放送終了まで300日を切る！
の準備はお早めに！

2011年7月24日までに
アナログ放送は終了します。



新しくテレビを買いかえる人は

「地上デジタルテレビ」と指定して買うようにしましょう。
地上デジタルテレビは、いろいろな製品が売られています。家電量販店などで買うことができます。
地デジを見ることができるテレビには、このマークがついています。このマークを参考にして、販売店などに相談して買うようにしましょう。



今のテレビを引き続き使いたい人は

お手持ちのテレビに「地上デジタルチューナー」をつけましょう。
地上デジタル放送に対応していないテレビでも、「地上デジタルチューナー」をつなげれば地デジの番組を見ることができます。地上デジタルチューナーは販売店などで購入できます。
※お持ちのアナログテレビの種類によって画質やデジタル機能が違います。チューナーも製品によって機能が異なりますので、事前に販売店にご確認ください。

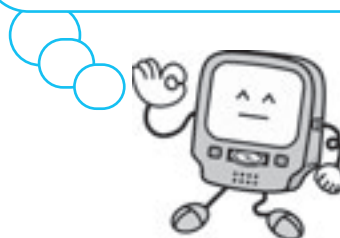


地上デジタルチューナー
内蔵録画機器



デジタルチューナー専用機

アナログ放送からデジタル放送に変わると、今まで使っていたテレビが使えなくなるのでは？と不安な方もいると思いますが、チューナーさえあれば基本的に見ることができます。



テレビチューナーを無償で給付します！

【支援の対象となる方】

生活保護世帯や、障がい者非課税世帯などの**NHK放送受信料が全額免除**となっている世帯です。

【支援の内容】

総務省では、地上デジタル放送受信のための「簡易なチューナー1台」の無償給付を行っています。
※申込み・お問い合わせは下記までご連絡ください。

「テレビを購入したが映らない」、「一部の放送チャンネルが見られない」などお困りの方いませんか？
購入した販売店または下記連絡先までお問い合わせください。

◆地デジに関する総合窓口のご案内

困ったら
相談を

地デジに関してのご質問・お問い合わせはお電話でも詳しく確認できますのでお問い合わせください。

「**デジサポ道北**」 TEL0166-30-0101

「**役場総務課広報情報グループ**」 TEL0164-35-2111

元気いっぱい！

『沼田小学校学習発表会』

10月17日、沼田小学校（長野時敏校長）で「沼田小学校学習発表会」が開催されました。今年で開校110周年を迎える同校。生徒たちはこの日のために一生懸命練習してきた成果を「楽しく協力し合う、学習発表会」の児童会テーマをもとに劇・ダンス・音楽などの全15テーマを保護者らが見守る中、どの学年も元気いっぱいに発表してくれました。



最後の学び舎で…

『沼田中学校文化祭』

10月9日、沼田中学校（瀬川明廣校長）において、第43回沼田中学校文化祭が開催されました。

沼田中学校は今学期を持って、旧沼田高校への移転が決まっており、現在の校舎で行う文化祭としては今回が最後のものとなり、文化祭テーマである「Thank you all with my heart ～私たちが輝けたこの校舎に感謝を込めて～」も、校舎への感謝の気持ちが現れたものです。



キッズクラブ

『お店屋さんごっこ』

乳幼児を対象にしているキッズクラブに参加しませんか？

【次回開催日】

11月24日（水）ゆめっくる



親の有りがたさを実感！

『小学生による合宿通学』

10月4日から9日の6日間、町民体育館で生活をしながら通学する「合宿通学」が行われ、沼田小学校の4年生～5年生の児童10名が参加しました。

北翔大学（江別市）の大学院生ら5名をリーダーに、沼田産和牛を使った料理など毎日自炊しながら勉強や各種活動に取り組み、日頃の生活では気付かない親のありがたさなどを実感していました。



沼田越中獅子舞保存会（山田英次会長）は、沼田神社例大祭（毎年9月10日）に町民の皆さんの繁栄安全祈願を込め、市街地を中心に練り歩き獅子舞を披露しました。

沼田の獅子舞は「大獅子」で、獅子頭を振って踊る人のほか、大人4人が「カヤ」と呼ばれる胴体部分に入って踊ります。その大獅子を小学生を中心とした踊り子たちは、勇ましく刀や剣で切りつけて退治します。

踊りを見物していた皆さんは、子どもたちのかわいくも勇ましい姿に拍手を送っていました。

獅子舞



色づき始める紅葉の中

『紅葉まつり』開催

10月3日、ほろしん温泉ほたる館（唯木 勉支配人）屋外特設会場において今年で15回目となる「紅葉まつり」が開催され、大勢の観客で賑わいました。

会場では、多数の出店が並び、参加した人たちは豪華景品が当たる大抽選会や歌声サークルによる熱唱などで盛り上がり、紅葉が色づき始めようとする山々を眺めながら休日を楽しみました。



秋の気配を感じながら…

『秋の玄武岩トレッキング』



9月23日、町内幌新地区の玄武岩登山コースにおいて、「秋の玄武岩トレッキング」が開催されました。

今年、玄武岩登山コースには急勾配で危険な箇所には階段や手すりなどが設置され、初級者から上級者まで気軽に登山が楽しめるようにコースが整備され、そのリニューアルに伴い開催されました。

町内からは約30名ほどの登山愛好家が集まり、整備されたコースをそれぞれのペースで登り、各々が秋の訪れを肌で感じ取っていました。



急勾配の箇所に設置された階段・手すり

ほたる館前にお引越し！ クラウド15号機関車

これまでふるさと資料館横に格納・展示されていた町指定文化財である「クラウド15号」がほたる館（字幌新）へ移転されました。

クラウド15号は、現存する日本最古の小型蒸気機関車として名が知られ、昭和44年4月炭鉱閉山に伴い町に寄贈され、昭和45年に町文化財に指定されました。

ほたる館前の展示場には新たに格納庫を建設し、また、隣接するほたる学習館内に炭鉱資料館を設け、当時の石炭運搬の状況を再現した鉄道模型や写真パネル等を展示しています。

クラウド15号がほたる館に移転したことを記念し、9月23日には関係者により記念式典が行われ、冒頭西田町長より「議会をはじめ、多くの町民の皆様のご理解をいただき、移転が実現した。クラウドも昭和炭鉱に近いふるさとに帰ってこられてよかったと思う。ここを自然体験の拠点として多くの皆様が訪れることを期待したい。」と述べました。



①高架クレーン車により重さ約18トンのクラウドを吊り上げ、トレーラーに乗せる作業風景



クラウド15号蒸気機関車は1889年（明治22年）にドイツミュンヘン市のクラウド機関車製造所で製造されて九州鉄道に輸入され、その後日本国有鉄道、東京横浜電鉄を経て昭和6年に北海道留萌鉄道（沼田町）で石炭運搬等に活躍し、更に明治昭和鉱業所（沼田町）の貨物専用線で石炭貨車運搬用として昭和42年12月まで現役として活躍していたもので、現在日本に現存する小型蒸気機関車の中ではもっとも古いものである。



②減多にお目にかかれないうクラウドが宙に浮いている風景



③街中を駆け抜け、ほたる館に運ばれてきました。

地域に貢献、これからも。

『沼田分屯地創立20周年記念式典』

9月25日、町民会館において「沼田分屯地創立20周年記念式典」が開催され、関係者ら約200名が参加しました。

犬塚智朗司令は、「夜高あんどん祭りなど数多くの地域との連携はかせない。任務達成を高め、信頼される自衛隊としてあり続けたい」と挨拶しました。

会場では、音楽隊による演奏、吊りあんどんが出演される中で自衛隊あんどん連による歌と跳ね踊りなど来場者を沸かせ、また自衛隊戦闘車両の展示やミニSL試乗など子どもたちに人気がありました。



20年間、地域に根ざした様々な活動有難うございます！



利用者と家族らで賑わう

『旭寿園ふれあい祭り』



9月5日、特別養護老人ホーム旭寿園（浅野信行園長）において、第12回旭寿園ふれあい祭りが開催され家族含め250名ほどが集まりました。

園内にはグループホームなごみ、和風園、役場青年女性部からのボランティアスタッフなどの協力により多数の模擬店が並び、祭りを後押ししました。

また、今回の行事に合わせて、白寿を迎えられた方2名と、米寿を迎えられた方6名のお祝いが行われ、町長から記念品が贈呈されました。

祭りのクライマックスには、「椿れい子ショー」が行われ、利用者と一緒に歌を歌うなどして、会場を大いに盛り上げていました。

いつまでもお元気で！

『第37回沼田町敬老会』



9月12日、町と社会福祉協議会主催による第37回目の敬老会が開催され、対象となる75歳以上の町内高齢者231名が参加しました。

祝宴では沼田保育園児による太鼓演奏が披露されました。



NHKテレビ番組で全国生中継！

NHKテレビ番組内で北竜3の荒木勉さん宅が9月27日に全国生放送されました。

番組では本町を含む北空知広域で組織する「元気村おもちゃ南瓜研究会」の会の人たちと番組司会者らによる収穫体験・らんたん作りなどの様子が放映されました。



女優奥山好恵さんと一緒に記念撮影！

実は観賞用かぼちゃ生産量が日本一の北空知。ハロウィン用にディズニーランドにも出荷されるそうです。

丹精込めて育てました！

『支援センター少年が稲刈り実習』

沼田町就業センターの少年が保護司である絵内勝己さん宅と木谷克己さん宅で稲刈りの実習をしました。

少年は実習としてじゃがいも、有機トマト、スイートコーンなど自らが育てる実習課程を通じて、農業の大切さを学びました。



『真っ赤なこぶしの実』



北竜2の和泉祥悦さん宅で真っ赤な「こぶしの実」がなり、近所の人たちを驚かせました。

和泉さん宅のこぶしの木は、100年以上は経つと想定される大きさ20m以上の大木で、春には真っ白できれいな花、秋には真っ赤な実がなり「季節変わりに観るのが楽しみ」と話してくれました。

見事？な包丁さばき！

『男の料理教室』

10月5日に男性による料理教室が開催され、18名が参加しました。沼田町食生活改善推進協議会会員8名による（池内幸枝会長）指導のもと、ドライカレーやスープなど品目を料理しました。参加した男性は会員さんの指導のもと楽しく、おいしく料理を食べました。



地域の安全を自ら守る！

『全国秋の交通安全運動』

9月21日から30日までの10日間、「全国秋の交通安全運動」が実施されました。

期間中、各関係団体・町内会・老人クラブ・事業所など多くの町民の皆様により朝の街頭啓発や旗の波運動が実施され、町内の通行車両に交通安全を呼びかけていただきました。ご協力有難うございました。



沼田ライオンズクラブ



共成老人クラブ

実施日	実施内容	実施団体
21日～30日	朝の街頭啓発	長生老人クラブ 北いぶき農協沼田支所 旭町町内会 北央道路工業㈱ 交通安全指導員 町職員
21日	交通安全資材配布	地域交通安全推進員
24日	旗の波運動・交通安全教室	共成老人クラブ
	旗の波運動・交通安全資材配布	沼田ライオンズクラブ
27日	旗の波運動・交通安全資材配布	沼田長生クラブ 沼田幼稚園児
30日	赤色回転灯街頭啓発	交通安全指導員



沼田長生クラブ



沼田幼稚園

第7回スリーリンクロード3町交流パークゴルフ大会

小平（おびらしべ湖）・幌加内（朱鞠内湖）・沼田（ホロピリ湖）を核として、3町が協力して広域的な観光や地域づくりを進めている「小平・幌加内・沼田3町広域振興協議会」によるパークゴルフ大会が本町パークゴルフ場で開催されました。3町から57名が参加し、いつもとは違うメンバーで楽しくプレーしました。結果は右記のとおりです。

【男子の部】

・優勝 佐伯 勝一《沼田》（スコア106）
準優勝 三口 哲夫《小平》（スコア107）
3位 古林 武夫《幌加内》（スコア108）

【女子の部】

・優勝 筒井 照子《沼田》（スコア113）
準優勝 数村 泰子《沼田》（スコア114）
3位 阿部真由美《小平》（スコア115）

※写真中央より優勝～3位

競技は男女とも4コース36ホール（PAR132）のストロークプレーにより実施されました。



自ら学ぼう！転倒予防

『高齢者健康教室』



9月30日にほろしん温泉ほたる館（町主催：参加者50名）、10月5日にゆめつくるホール（長生老人クラブ主催：参加者100名）において、「高齢者健康教室」が開催されました。

今回の高齢者健康教室は、「転倒予防について」と題され、講師として深川市立病院診療技術部の理学療法士である原田裕子先生を招きました。

講演では、実際に体を動かしながら、原田先生の転倒予防運動などの話に参加者は熱心に耳を傾けていました。

ふるさと話に花咲かす

『第22回東京沼田会』



首都圏の沼田町出身者でつくる「東京沼田会」（久保政彦会長）の第22回総会と懇親会が10月9日、東京・港区のホテルで開かれ、68人が旧交を温めました。

席上、久保会長はあいさつで、「沼田は人口4千人復活キャンペーン中だが、過疎になってもなにかキラッとしたものがある」と強調、「ぜひ来夏の夜高あんどん祭りを会として訪問したい」と述べました。西田篤正町長もマチの近況を報告しました。

会には、沼田と交流の深い埼玉県川島町の関係者らも出席。参加者は故郷の話に花を咲かせていました。

祝状

細川権蔵さんに
内閣総理大臣より祝状

本年度で満百歳を迎える細川権蔵さん（旭寿園）に祝状が贈呈されました。祝状は、本年度で満百歳を迎える高齢者に対し、内閣総理大臣より記念品とともに贈呈されるもので、本町では細川さんのみが対象です。本町での百歳以上の高齢者は、細川さんを含め四名となります。



受賞

村井正樹さんが
北海道社会貢献賞受賞

地方自治の育成・発展に貢献し、その功績が顕著であるとして、村井正樹さんが、北海道知事より北海道社会貢献賞（国民健康保険事業功労者）を受賞されました。村井さんは昭和五十六年四月から国民健康保険組合会議員、昭和六十二年八月から現在まで理事として二十九年にわたり、組合の健全な運営と発展にご尽力されました。



過去に、平成3年に社会貢献賞（薬事）
平成15年に薬事功労者厚生労働大臣表彰を受賞

寄贈

J A 共済連北海道より沼田町へ
交通安全指導車寄贈

十月十三日、交通安全指導車の寄贈式が行なわれ、J A 共済連北海道から沼田町に対し、「スバル インプレッサ」一台が寄贈されました。

J A 共済は、農村地域などの交通事故対策に積極的に取り組んでおり、社会貢献活動として

全国の自治体等に交通安全資材を寄贈しています。

J A 北いぶき代表理事組合長の渡会 寿男様より西田町長へ目録が手渡され、西田町長は、「本年、交通事故死ゼロ四〇〇〇日を達成したが、五〇〇〇〇日に向けてこの車を活用して努力していきたい。」と謝辞を述べました。



ハーレーで
道内一円を
交通安全運動！

道内をハーレーダビッドソンのバイクに乗って交通パトロール活動を行っている「北海道ハーレー警察隊」六名が沼田警察署を訪れました。西脇貞幸署長の激励の後、西田町長宛に交通安全へのメッセージが手渡されました。



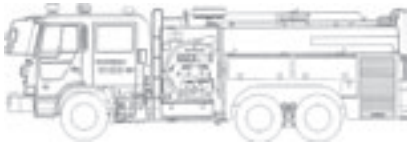
ボランティア

歩行者が歩きやすいように：
野 道夫さんが草刈り作業

沼田長生クラブ会長である野 道夫さんが、道道沼田妹背牛線の歩道沿いの草刈り作業をしました。

本線は、夏場はウォーキング、また野球場やテニスコートなどへ行く道路として歩行者がよく歩くことから「少しでも高齢者や子どもたちに気持ちよく歩いてもらいたい」という野さんの思いから、一日かけて雑草の草払いをしてくれました。





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

突然ですが、質問です。

42%

この数値は、何を表すでしょうか？
(答えは右下です)

「ちびっこ広場」開催しました！

9月11日、役場庁舎前で「ちびっこ広場」を開催しました。消防自動車に乗ってのミニドライブ、大型水槽車を使っの放水体験などをしながら、大勢の子どもたちで消防職員とともに楽しいひとときを過ごしました。



万が一に備え…避難訓練を実施しました！

9月から消防職員立会いのものと、各公共施設など総勢約250名による避難訓練訓練を行いました。

訓練は、非難訓練、消火訓練など真剣に取り組み、参加した人たちは「万が一」に備えた実践さながらの訓練をしました。



日本パッケージシステム(株)での消火訓練の様子



なごみでの避難訓練の様子



沼田保育園での避難訓練の様子



和風園で消防職員から講評を受けている様子

正解は、沼田町における住宅用火災警報器の設置割合です。

(平成22年10月18日現在)

火災警報器の設置義務は、平成23年5月31日までです。「万が一」に備えて、まだ設置していないご家庭は、早めに設置しましょう。

また、設置した際には必ず沼田消防署へご連絡ください！



被害者支援活動

～社会に広げよう 犯罪被害者支援の輪～

【被害者等のための各種相談窓口の積極的利用】

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など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。

相談してください！

<警察相談電話>

- 被害者相談
 - ・ 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 | 0120-210-490 |
| ◇ 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 |
| ◇ 日本司法支援センター
(犯罪被害関係) | 0570-079714 |

★ 社会に広げよう ★



被害者支援の輪

虐待防止対策

～見逃さないで 小さな子のSOS～



児童虐待により、尊い子どもの命が奪われるなど、重大な事件が後を絶ちません。「しつけのつもりは、親の言い訳です。」児童虐待防止には、子どもの立場に立って考える必要があります。

子どものこんなサインを見落としていませんか？

- ・ 不自然な傷や、あざがある
- ・ 着衣や髪の毛がいつも汚れている
- ・ 表情が乏しい
- ・ おどおどしている
- ・ 落ち着きがなく、乱暴になる
- ・ 親を避けようとする
- ・ 夜遅くまで一人で遊んでいる



「聞こえるよ、耳をすませば心のさけび」ちょっとした「目くばり」「気くばり」で、子どもを虐待から救えます。

「おかしい」と感じたら、迷わず警察や児童相談所、役場保健福祉課に連絡してください。

笑顔満開！！

生涯
学習

ゆめ
つくる



明日萌・ほたるの里ウォーキング

町内外から350人を超える参加者！

10月3日（日）に「平成22年度 明日萌の里・ほたるの里ウォーキング」が町内各所にて行われました。今年は去年の参加者（280人）を上回る350人を超える参加をいただきました。数年前から積極的に行ってきた町外へのPRの成果が少しずつ実を結び始めています。

本来の目的の通り、紅葉を楽しみ秋の風に吹かれながらウォーキングを楽しんでいる方もいれば、元気いっぱいの子どもたちは15kmコースを走って完走するなど、参加者が自分自身の体力に合わせてエンタリーされ、それぞれの楽しみ方をしていました。

また、昨年から新コースとして登場した「玄武岩登山コース」は、今年の初めに大幅に改良・整備され登りやすく、かつ安全に登山を楽しめるコース生まれ変わっており、参加者は大満足の様子でした。特に今年は安全に整備されたこともあってか、幼児や小中学生等の参加も多くみられ、普段見ることの少ない沼田の名所に感動していました。

給水所では、中学生ボランティアや沼田ライオンズクラブの方々ご協力をいただきました。色々な方々の参加とご協力で大盛況で終了したウォーキング事業。来年の開催に乞うご期待ください！！



紅葉を眺めながらのウォーキング



ボランティアでお手伝い頂いた
沼田ライオンズクラブの皆さん



登山コース最年少参加者（4歳）
見事完歩！素晴らしいです。



キレイに整備された玄武岩
登山コースで記念撮影！



本大好きっ子、図書館司書の菊池です。

最近寒くなってきましたね。こんな季節になると、こたつにみかんが恋しくなってきますね。私の家にはいつもみかんが欠かせません。

さて本題ですが、今回紹介する本は、茨木のり子さんの詩集『落ちこぼれ』です。

茨木のり子さんは、戦後詩を牽引した日本を代表する女性詩人のひとりです。彼女の詩の中で一番有名な詩が『落ちこぼれ』の中にも収録されている“わたしが一番きれいだったとき”です。この詩は国語の教科書にも取り上げられるほど有名な作品なので、知っている方も多いと思います。

詩の一連を紹介します。「わたしが一番きれいだったとき 街々はがらと崩れていって とんでもないところから 青空なんかが見えたりした」この詩のように、茨木のり子さんの詩はまっすぐに訴えてくるような力を持っています。

解釈を加えないとわからないような詩を書かないと言うくらい、どの視もわかりやすくそして力強いのです。

また、茨木のり子さんの著作の中には、沼田に関係する詩もあります。中国で日本軍により強制連行され沼田の炭鉱で労働炭鉱者として送り込まれた劉連仁のことを綴った詩です。“りゅりえんれんの物語”と題して書かれた詩は、とても長い詩ですが、読んでみると自然と涙が溢れてきます。

詩集と言うととっつきにくい印象がありますが、茨木のり子さんの詩は、はじめて詩を読む人でも難しいと感じることがないくらいストレートな詩が多いのでとても読みやすいと思います。“りゅりえんれんの物語”は郷土のコーナーに置いてありますが、それ以外は詩集の棚にありますので、図書館に来館されたときはぜひ手にとって見てください。

新刊図書

【一般書】

御不浄バトル
ズルい言葉
スリーブ
バイバイ、ブラックバード
ひとり暮らしの日々
炎天の雪 上・下
原稿零枚日記
イベント校長の学校再生!
サライのiPhone
さようなら、ゴジラたち

羽田 圭介
酒井 順子
乾 くるみ
伊坂 幸太郎
たかぎ なおこ
諸田 玲子
小川 洋子
島田 清
小学館
加藤 典洋

【児童書】

あいつはトラだ!
さすらい猫ノアの伝説
ちいさなボタン、プッチ
ぼくんちのティラノサウルス
へんしんマンザイ
イソボカムイ
なみだめネズミイクナートの冒険

ガエタン・ドムス
重松 清
荒井 良二
のぶみ
あきやま ただし
手島 圭三郎
乙一

新刊図書おすすめ!!

『だから、ひとりだけって言ったのに』

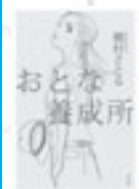
クレール・カスティヨン



夫がどうしても欲しがるので、あたしは娘を産んだんだけど…。ブラックユーモア際立つ表題作ほか、失敗だらけの母親模様を描く極彩色の全19篇を収録した、気鋭のフランス人女流作家による短篇集

『おとな養成所』

槇村 さとる



実も心も真の「おとな」になるためのエッセンスが詰まったライフスタイルブック。コスメ、美容、恋愛、健康といった身近なテーマを、漫画家の槇村さとるがイラストとともに綴る。

『ストラヴァガンザ 上・下』

メアリ・ホフマン



ロンドンから時空を超えて、異次元の世界ベレッツァへとやってきたルシアン。そこで待っていたのは、美少女アリアナと彼女をめぐる陰謀の渦だった! パラレルワールド・ファンタジー。

Healthy improvement plan

健康増進計画 Series



5

今回のテーマは『アルコール』

お酒がおいしくて、ついつい飲みすぎてしまう・・・ということはありませんか？適度な飲酒は、血行をよくしたり、ストレスを軽減するなどの効果があるとされています。しかし、度を越すと身体にさまざまな悪影響を及ぼします。あなたの飲酒習慣を一度振り返ってみましょう。



【沼田町の現状】

妊婦



- 妊婦の6割はもともと飲酒習慣がない
 - 妊娠がわかった後も飲酒している（1～2名/年）
- 【H16～21年度母子手帳交付時面接より】

成人

- 30～70代の男性「毎日飲む」：2割
 - 「時々飲む」：男性は全体の7割、女性は全体の3割
 - 女性は若年であるほど飲酒習慣者が多い
- 【H16～20年度総合健診（特定健診）問診票より】

高齢者

- 介護相談等の場面では、男性のアルコールに関連した認知症状や低栄養などの問題が把握されている。

【適正飲酒】とは
1日の飲酒量が次のいずれか1種類であることを意味します
ビール：中ビン1本強（540ml）
日本酒：1合弱（160ml）
焼酎：半合弱（70ml）
ワイン：グラス2杯弱（220ml）
ウイスキー：ダブル（60ml）

妊婦 妊娠中のアルコール摂取は禁物です!!

妊娠中に摂取したアルコールは、胎盤を通して、直接胎児に運ばれ発育障害・知能障害などの影響があります。



成人 飲みすぎは身体のにに影に及ぼします!!

特にアルコールの9割を分解する肝臓は大きなダメージを受け、肝臓障害を引き起こすことがあります。



【目標】

- ①飲酒を継続する妊婦の減少
- ②20～30代男性のうち、適正飲酒を「意識している」人の割合の増加

◆取り組み◆

- ①若年女性に対する普及啓蒙
- ②町民全体への知識の普及啓蒙

町内歯科医院利用で、就学前まで無料！
歯科健診・フッ素塗布をお勧めします！

11月8日は「1（い）・1（い）・8（は）」の日です！

対象 町で実施する9～10ヵ月児健診受診日から、小学校就学前までのお子さん
料金 無料で受けられます
受診時期 前期（4月～9月末日）と後期（10月～翌年3月末日）に分けて、各期1人1回ずつ



役立つ情報！①
高齢者の方へ

フッ素の効果とは？

- ★むし歯になりかけた歯を戻す
- ★むし歯に強い丈夫な歯を作る
- ★むし歯菌の活動を抑える！

歯科検診
フッ素塗布
歯科指導
※あらかじめ電話で予約が必要です

近藤歯科医院

沼田町本通3丁目4番3号 開院時間：火・木・土 8:00～15:00
TEL 35-2538

中神歯科医院

沼田町南1条2丁目5番8号 開院時間：月～金 9:00～18:00
TEL 35-2456

【お問い合わせ・ご相談は】 保健福祉課 TEL 35-2120

介護・高齢者
✓子育て

Series

3



インフルエンザ最新情報

去年は、猛威を振るった新型インフルエンザ（A/H1N1）でしたが、世界的にも今後は季節性インフルエンザと同様の動向になりつつあるといわれています。

そこで、今年のワクチンは右記のワクチンが作られ、昨年より受けやすくなっております。



【ここが違う！今年のインフルエンザワクチン！】

1回の接種で2種類のワクチン効果！

季節性
ワクチン
(2株)



新 型
ワクチン
(1株)

3株が混合
された3価
ワクチンで
接種します。



【接種料金】

【医療機関】

【接種回数】

1歳～中学生

無料

2回

高校生～64歳まで

1,000円

1回

65歳～69歳まで

1,000円

1回

70歳以上

無料

1回

沼田厚生病院

沼田厚生病院
を含む主に北
空知管内の医
療機関※くわし
くは区長発送折込
ちらし参照

※高校生～69歳のうち、非課税世帯または生活保護世帯の方は、事前申請により、自己負担が免除になります。

【その他の予防方法と対策】

昨年同様、ワクチン接種以外にも予防方法がありますので、一人ひとりの心掛けで感染拡大を防ぎましょう。

★感染を予防するために・・・こまめな手洗い・うがいを徹底しましょう

★感染をひろげないために・・・咳エチケットを守ってください

★感染をひろげないために・・・突然の高熱や咳、喉の痛みなどの症状がでたら早期に受診し、外出を控えましょう。



役立つ情報！②
高齢者の方へ

住宅用火災警報器を交付しています！

火災警報器 1 住宅に対し最大 2 個交付します！

【対象の方】 ①～③全てを満たすものが対象です。

①現に沼田町に居住している方

②町民税非課税世帯又は町民税均等割課税の方

③申請年度末（平成22年3月31日）時点において下記に該当する世帯

- 世帯主70歳以上、同居の親族が65歳以上で構成されている世帯
- 70歳以上の独居世帯
- 現に火災警報器を設置していない世帯 など

【お問い合わせ・ご相談は】 保健福祉課 TEL35-2120

深川市の休日・夜間の救急医療体制が変更されました

十月より、日曜日の他、祝日などの休日にも当番医で対応となりました

深川市の休日・夜間の初期救急医療体制は、深川医師会の協力で、内科系と外科系の日曜当番医制などにより救急患者が受け入れられていました。

しかし、深川市立病院では常勤医師数が減少するなど救急患者の受け入れなどが厳しい状況になっており、10月から休日の診療体制が変更されることとなりましたので、その内容をお知らせします。



休日・祝日も当番医で対応します

これまで日曜日の救急患者は、深川医師会に委託し、在宅当番医制（日曜当番医）による対応をしていましたが、10月からは対象日を拡大し、日曜日のほかに祝日などの休日にも内科系と外科系の2カ所に対応します。これからの休日は必ず当番医で受診してください。当番医は、広報おしらせ版や沼田町ホームページなどでお知らせします。受診時間は、各当番医の診療時間内になりますので、各当番医に確認してください。

これまでは、

日曜日のみ当番医が診療

毎月の日曜・休日当番医は、広報おしらせ版や沼田町ホームページでお知らせしますので、ご確認ください。

これからは、

Check!

日曜日と休日も当番医が診療

※開業の医師が深川市立病院で診療に当たる場合があります



夜間の診療体制…必ずテレホンセンターへ電話を

夜間の救急医療体制は、テレホンセンターによる病院・医院の紹介で対応していますが、近年はテレホンセンターを利用しないで、直接、深川市立病院に出向いて受診する方が多くなっています。

本来、深川市立病院は、入院を必要とするような重症患者の医療を確保するために夜間の受診体制を整えていますので、重症患者が速やかに受診できるよう、症状が軽い方は受診を控えるか、どうしても夜間に受診しなければならない場合は、必ずテレホンセンターに電話をして、対応する病院・医院の紹介を受けてから受診してください。

夜間は、夜間急病テレホンセンターへ（電話番号22-4100）

受付時間 毎日午後6時～翌日の午前6時

Check!

なお、沼田厚生病院の救急医療体制については、変更がありませんのでお知らせします。

【お問い合わせ先】 沼田町役場保健福祉課

TEL35-2120

財政健全化法に基づく沼田町の「健全化判断比率等」について公表します

都道府県や市町村の財政を適正に運営することを目的として、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律（財政健全化法）」が平成19年6月公布されました。これにより全ての地方公共団体において平成19年度決算から財政健全化にかかる各指標の公表が義務付けられました。また、平成20年度決算からは基準を超える団体は早期健全化計画あるいは財政再生計画を策定し、早急に改善に取り組まなければなりません。

■財政の健全度を判断するには？

【4つの指標で判断します。】

- ①実質赤字比率【一般会計等の実質赤字が標準財政規模に占める割合】
- ②連結実質赤字比率【全会計の実質赤字が標準財政規模に占める割合】
- ③実質公債費比率

【一般会計等が負担する公債費が標準財政規模に占める割合】

- ④将来負担比率【一般会計等が将来負担すべき債務が標準財政規模に占める割合】

また、公営企業は次の指標で判断します。

- ⑤資金不足比率【資金不足額が事業規模に占める割合】

■標準財政規模とは

地方公共団体が自由に使える財源の標準的な規模を表します。

沼田町の場合

2,722,838千円を分母とします

■沼田町の算定結果は？

平成21年度決算に基づき健全化判断比率を算定したところ、下表のとおり、いずれの指標についても早期健全化基準を下回る結果となりました。

1 沼田町の健全化判断比率

指 標		沼田町	早期健全化基準	財政再生基準
健全化判断比率	①実質赤字比率	—	15.00%	20.00%
	②連結実質赤字比率	—	20.00%	40.00%
	③実質公債費比率	11.3%	25.00%	35.00%
	④将来負担比率	—	350.00%	

注) ①②④については、赤字額がないため、「—（該当なし）」で表示しています。

2 沼田町の資金不足比率（公営企業会計）

公営企業会計	資金不足比率	早期健全化基準
上水道事業会計	—	20.00%
公共下水道特別会計	—	20.00%

注) 1 いずれの会計も、資金不足額がないため「—（該当なし）」で表示しています。

2 早期健全化基準は、公営企業ごとに判断します。

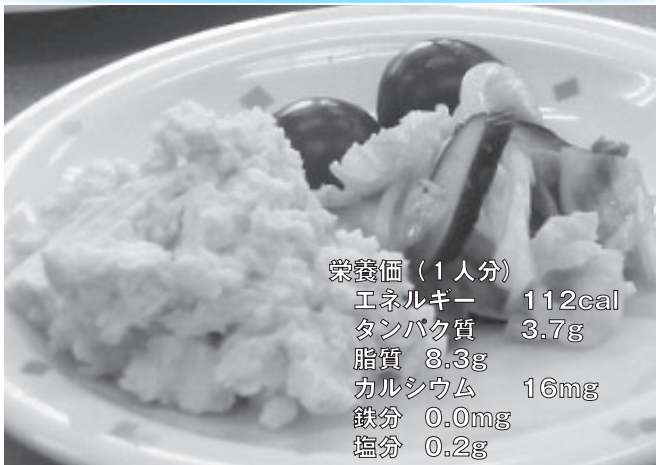
沼田町は健全な財政状況を維持してます！



【お問い合わせ先】 沼田町財政課

TEL35-2113

玉子とお芋の簡単サラダ



栄養価（1人分）
エネルギー 112cal
タンパク質 3.7g
脂質 8.3g
カルシウム 16mg
鉄分 0.0mg
塩分 0.2g

…必要な材料（4人分）…

ゆで卵 …… 2個
じゃが芋 …… 1個
玉ねぎ …… 1/6個
塩コショウ …… 少々
酢 …… 小さじ2
マヨネーズ …… 30g
ミニトマト …… 8個

【作り方】

- ①玉子はゆでておく
- ②じゃが芋は皮をむいてから小さく切って茹で、温かいうちにつぶしておく。
- ③玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ④ゆで卵をつぶし、芋、玉ねぎを加えて塩コショウし、マヨネーズ、酢で和える。

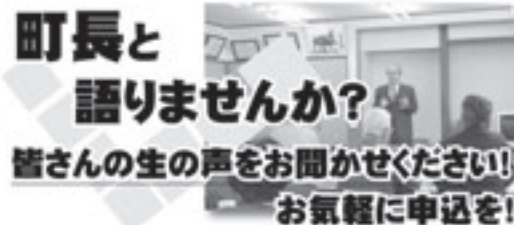
★ワンポイント★（調理者から）
玉ねぎはよく水にさらして辛味を除きます！

すくすく
育ってね

今月号の 赤ちゃんです。

9月1日 伊藤 李紗ちゃん（長女）
お父さん 敏一
お母さん ひとみ

（市内5）



「町長と膝を交えて話しませんか？」。町では町内で希望する団体へ町長が自ら伺い、皆様からの意見や要望をお聞きます。
是非みなさんお気軽にお申込みください！

- 【申込対象】 町内会及び町内において活動する各種団体など。
【会場】 原則申込者で用意願います。
【日程】 希望する日時をお聞きし、町が調整し決定します。
【主催等】 申込者が主催となります。
【申込方法】 代表者の名前、連絡先を記入し、次のいずれかでお申込ください。
■電話の場合 35-2111
■FAXの場合 35-2393
■メールの場合 soumu@townnumata.hokkaido.jp
■郵送の場合 〒078-2202 沼田町南1条3丁目
【担当窓口】 役場総務課

おくやみ

氏名	月日	年齢	住所
松本 キヨさん	9月 9日	92歳	幌比里
善方 藤枝さん	9月23日	95歳	市1東
吉井ヒサ子さん	9月30日	74歳	市1東
千葉 孝さん	10月 6日	83歳	緑ヶ丘
千葉 進さん	10月19日	52歳	緑ヶ丘

人の動き

人口3,682人（前月比▲4人）
（男 1,733人・女 1,949人）
65歳以上1,289人（高齢者率35.0%）
世帯 1,630戸（前月比▲1世帯）
○総人口増減内訳（9月の人口の動き）
増加…転入： 6人 出生： 2人
減少…転出： 7人 死亡： 5人
（平成22年10月1日現在）

交通事故死ゼロ

4113日

継続中！

（平成22年10月1日現在）

次回の広報12月号は、11月25日発行予定です。

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