

広
報

ぬまた

2

2010.2.12 NO.536



1月10日成人式にて 8ページに関連記事掲載

特集1

雪に関する情報

特集2

スポーツの町宣言「沼田町」

みんなでスポーツしませんか？

雪

に関する情報

今月号では、「雪」をテーマに沼田町で実施される行事やボランティア活動などをご紹介します。

2/19 輝け雪のまちフェスタ2010

19日 (金) 午後 4 時 30 分～

20日 (土) 午前 10 時 30 分～

会場：駅前とむとむ広場

ジャンボすべり台登場！

雪上花火大会

お宝まきなど多数イベントあり！

PS3などが当たるイベントあり！

※詳しくは、後日新聞折込されるチラシをご覧ください。



雪

シンポジウム

北国の底力 雪から未来を考える2010

「新エネ百選」記念セミナー in 沼田

日本全国で開催の、あの新エネ百選記念セミナーが遂に沼田で開催！

参加無料！

時間：午前9時から午後5時30分まで予定

3/8 月

【午前の部】雪山シンポジウム

【午後の部】記念講演会

★太陽光発電などご検討の方も必聴！

会場：ほろしん温泉ほたる館

講師 媚山政良氏

(室蘭工業大学教授)

長岡忠正氏

((社) 北海道太陽光発電普及協会会長) 他

【お申込・お問い合わせ先】

役場地域開発課 TEL35-2112まで



沼田町 明日萌の里・ほたるの里歩くスキーの集い

みんなで一緒に今年最後の歩くスキーをしませんか？

3/28 日

午前 10 時 00 分スタート (午前 9 時 00 分より受付開始)

ほろしん温泉ほたる館前よりスタート！

■白樺コース 2km

■ほたるコース 7km

■明日萌コース 16km

3月27日 (土) は、前夜祭もあります！

豪華抽選会あり！

申込期限は、3月5日 (金) まで

【お申込・お問い合わせ先】

事務局 (役場地域開発課 TEL35-2112) まで

沼田町HPでも

確認できます



雪に関する情報

吉井さんが子どもたちのために雪のすべり台作成

町内の吉井昭一さん（76歳 本通1）が自宅横に雪のすべり台を作り、近所の子どもたちを楽しませています。

雪のすべり台づくりは今年で5年目、「冬の間は子どもたちの遊ぶところがないから」と作り始めました。

すべり台は、高さ2メートルほどに積んだ雪を正方形に固め、そこから大小の様々なのみを使って雪を削っていき、形を整えていく。毎年、干支の動物をテーマとして、去年は「ねずみ」や「牛」、今年は「寅」をテーマに子どもたちからの要望に応じて「ピカチュウ」などの雪像も加えた、にぎやかなすべり台を作製しました。

すべり台で遊び、おおはしゃぎの子どもたちの姿を見て、吉井さんは「（すべり台で）遊んでいる子どもたちを見るのが楽しみ。登校前や下校中に滑っていく子どももいる。」と笑顔で話してくれました。



地域に貢献

雪像づくり

(有)松尾住設が雪像作成

(有)松尾住設では会社横に干支の寅にちなんで人気キャラクター「しまじろう」の雪像を作成しました。

雪像には、すべり台や雪穴が設置され、子どもが利用できるようになってます。

今年で7年目となる雪像づくりは、まちの入り口となる道路沿いに作り、車で運転する方の目に留まり好評です。

作成には社員とともに3日間ほどで仕上げたという松尾さんは「どなたでも利用出来ますので、遊びに来て下さい」と話してくれました。



1月17日

長生クラブ
「活動広がってほしい」

65歳以上のお年寄りで行く「沼田長生クラブ」（野 道夫会長）の役員ら5名により除雪ボランティアが行われました。

同クラブは健康で豊かな生活を送ってもらおうと様々な活動を展開していて、今回、市街地で空き家となった納屋の屋根雪下ろしを役員らがスコップや除雪機などを使って1時間ほど行われました。



1月25日

沼田建設技能協会
町のために…

沼田技能協会（岩村辰美会長）の役員10名による除雪ボランティアが旭町高齢者住宅及び高大寺の太子堂の2箇所で行われました。

除雪ボランティアは、今年でなんと10回目を数えるほど。この日も朝早くから高齢者住宅の屋根及び窓際の除雪を行われました。



1月23日

宮脇大木建設
地域貢献・沼田町のためになれば

宮脇大木建設（齋藤祐一 代表取締役社長）の職員による除雪ボランティアが町内3カ所で行われました。

毎年、同社職員の厚意により町内のバス停や個人住宅、融雪溝沿線の空き家住宅などの除雪ボランティアが行われていて、今年で6年目。今年は、社長・副社長を含め、札幌市や岩見沢市などから職員19名がボランティアに駆けつけ、町内恵比島の明日萌荘や旭町バス停などの除雪を行われました。

気になる沼田町の降雪量 **686cm** (2月1日現在)昨年2月1日の降雪量 **474cm**気になる沼田町の積雪量 **138cm** (2月1日現在)昨年2月1日の積雪量 **68cm**

高穂スキー場は2月28日(日)まで営業！

地域に貢献

除雪ボランティア

スポーツで明るく元気な毎日を送ろう！

みんなでスポーツ しませんか？



皆さん、体を動かしていますか？
「体を動かしたいが一人では…」、「スポーツは苦手なのでちょっと…」という方も多いはずです。
皆さんが楽しく、気軽にみんなで運動できる場がいよいよ誕生します。この機会に是非参加してみませんか？

平成22年3月23日、

沼田町に**総合型スポーツクラブ**が誕生します！

**総合型
スポーツ
クラブ
って何？**

みんなの願い

- ①「健康のためスポーツを続けたい。」
- ②「自分にあったスポーツを楽しみたい。」
- ③「スポーツをする仲間が欲しい。」
- ④「休日には家族みんなでスポーツをしたい。」
- ⑤「長期にわたり計画的に指導を受けたい。」

総合型スポーツクラブでは、スポーツ文化活動を通じ「明るく豊かで活力あるまちづくり」を目指します！

そんな**願い**をかなえてくれるのが、

総合型スポーツクラブです。

子どもから高齢者まで地域住民の誰もが、それぞれの興味や目的に応じて、気軽にスポーツに親しめる環境を整えた住民の自主運営による総合的なスポーツクラブのことです。

「行政主導」「補助金依存」によるスポーツ振興でなく、住民が主体となって創るクラブです。



**クラブ
理 念**

- ①地域資源を生かした明るいまちづくり
- ②生涯スポーツでいつまでも健康づくり
- ③多世代で子どもを育てる未来づくり

**いつでも どこでも
だれでも いろんな
スポーツが楽しめる環境が
ここにあります。**

沼田の スポーツ 事情

「体を動かす」機会が減少

沼田町では、体育協会に加盟する競技団体が13団体、スポーツ少年団が4団体あり、約400名が活動しています。また、加盟していない愛好会も5団体あり、これを含めると約500名以上が日頃、スポーツや健康運動に関わっていると考えられます。

しかし近年、各競技団体がメンバーの固定化と高齢化により弱体化しつつあり、定期的・習慣的なスポーツ活動日数が減少傾向にあります。

また、スポーツ少年団や中学校部活動についても、少子化の影響により児童生徒数が激減し、希望する種目が選択できない状況や、専門指導者が不在で顧問教師の異動も常にあることから、学校スポーツにも限界がきており、地域におけるスポーツ指導者の育成が急務となっています。



そのような中で、平成19年度末に、北海道体育協会から「総合型地域スポーツクラブ育成（文部科学省）」の話を受け、体育指導委員や体育協会加盟団体等の了承を得て、平成20年度に育成指定クラブとして事業を試行的に実施してきました。

事業の試行や先進地視察により、本町においてもクラブ設立が可能であることがわかり、2年目の平成21年度は、創設支援クラブとしてtoto（スポーツ振興くじ助成事業）の支援を受けながら現在3月の総合型スポーツクラブの設立に向けて、「沼田総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会（高田 勲委員長）」を中心に協議を進めているところです。



設立 準備 委員会

公認 指導者

町教育委員会が平成十九年度より「スポーツ指導者養成事業」を実施し、平成二十年度までの二年間で十六名が日体協などの公認資格を取得しています。



沼田総合型地域
スポーツクラブ設立準備委員会

設立準備委員長 高田 勲
Isao Takada

現在子どもものの体力が年々低下してきており、また少子化により学校内で出来るスポーツに限られています。

総合型スポーツクラブは、健康づくりのために何かやりましょうというスタイルです。決して競技スポーツではありません。今までスポーツをあまりしたことがない方も気軽に楽しんでいただける場です。「私たちはこんなスポーツをしたい、活動をしたい」という意見があれば是非アイデアを出してください。

町民のニーズに合わせたスポーツが出来ればと考えています。町民の皆さん、一緒に汗を流しませんか。

実際にどんな活動するの？

活動内容は、ウォーキング、ジョギング、卓球、バドミントン、ゴルフ、水泳、登山、健康体操などの体を動かすこと、または野球観戦など様々なメニューを考えています。自分にあった教室が選べ、楽しむことができる理由がここにあります。

■既に準備委員会で各種教室を開催！



こどもスポーツクラブ



ジョギング&ケア教室



サークル体験教室（太極拳）

クラブの 事業計画

今後5年間で次の基本事業を実施し、ニーズを把握しながら見直しと新規入れ替えを図っていきます。

本クラブの事業計画の一部をご紹介します。

※各種教室の参加は、クラブ非会員も参加できます。

キッズ・ジュニア部門

- ①子どもスポーツ塾 ②子どもスポーツ交流フェスタ（秋・冬）
③日本ハムファイターズ野球教室 ④Vリーグバレーボール教室
⑤子ども水泳教室 ⑥子ども体力測定会 など

レディース・シニア部門

- ①子育てママさん♪リフレッシュスポーツクラブ ②シニア体力アップステーション ③からだぽかぽか温泉♪びんぴん体操 など

スポーツ教室・健康部門

- ①パークゴルフ教室 ②ジョギング教室 ③ウォーキング教室
④サークル体験教室（太極拳・生命の貯蓄体操・ハーフトニス）
⑤ヨガ教室 ⑥ゴルフ教室 ⑦水泳教室 ⑧エンジョイ♪スノーボード教室 ⑨定例活動（卓球・バドミントン）など

イベント・大会部門

- ①玄武岩ネイチャーハイキング&温泉 ②小学生マラソン・親子駅伝大会
③登山ツアー「大雪高原沼めぐり」 ④スノーボード技術選手権大会
⑤ほろしんスノートレッキング&温泉 ⑥見るスポーツ!札幌ドームツアー
⑦ナイターソフトボール大会 ⑧おはようラジオ体操会 など



会費は？

会費は入会時に年会費として納めていただくことになります。

金額については、まだ決定しておりませんが、皆さんが入会しやすい金額を考えています。（2,000円～3,000円程度の予定）

会員の 特典

入会された方の特典として、

- ①各教室の参加料金が安い！
②クラブ会報誌を定期的に配布します！
③スタンプカードの発行など

総合型 スポーツクラブ 「名称」と「愛称」 募集します！

3月23日に総合型スポーツクラブの設立にあたり、クラブの「名称」と「愛称」を一般公募します。

このクラブに皆が笑顔で集い、楽しく汗を流し、そして多くの人がふれあえる場として、地域に愛されるよう素敵な名称をつけてください！どうぞ多くの方々の応募をお待ちしています。

例えば、名称は「ぬまた健康スポーツクラブ」で、
愛称は「スポルト♪ぬまた」など

★自由な発想で考えてください。

★愛称は、名称を略称したものなどでも結構です。



■応募資格 町民ならどなたでも（年齢は問いません）

■応募締切 平成22年3月5日（金）※当日消印有効

■賞品 入選 1点（※名称・愛称セットで1点となります）

10,000円分の商品券

※高校生以下は同等の図書券

（名称・愛称それぞれ違う方の作品を合作入選とした場合は、5,000円分の商品券となります）

■応募先・問合せ 〒078-2202 沼田町南1条4丁目6番5号 ゆめっくる内
「沼田総合型スポーツクラブ名称・愛称募集」係
TEL 35-2132 FAX 35-1210 担当：赤井・一戸

※詳しい応募方法は、2月12日にて区長発送しました募集チラシにてご確認ください。

一緒に体を 動かしませんか？

子どもから大人まで どなたでも気軽に 入会出来ます！



総合型スポーツクラブについてご紹介しましたが、いつでも どこでも だれでも いろんなスポーツが楽しめる場がいよいよ誕生しますので是非皆さんで入会しませんか？

3月から募集を開始予定です。

【お問い合わせ先】

沼田総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会事務局
（教育委員会内）

TEL 35-2132 FAX 35-1210
E-mail:kyouiku@town.numata.hokkaido.jp



2010 新成人おめでとう！

「ゆめっくる」で26人（男8・女18）が晴れて大人の仲間入り！

力強く抱負を宣言しました。

平成二十二年成人者

※成人式出席者名簿です（敬称略）

男性

横山 村中 長澤 土田 谷口 高橋 菅原 石田
茂治 翔太 伸文 翔平 拓也 優哉 秀太 洸太

女性

神 白 栗 木 川 加 葛 影 石
峰 栖 村 田 藤 西 山 川
佳 未 杏 綾 雅 早 望 祥 葉
奈 来 奈 佳 美 紀 子 月
子 彩 奈 佳 美 紀 子 月
山口 村 三 堀 廣 戸 辻 多 菅
口 井 船 田 塚 塚 田 原
香 亜 絵 明 美 ひ み 妃
織 也 美 香 里 と の 利 純
子 美 里 美 み の 実



キッズクラブで餅つき

1月19日、教育委員会主催のキッズクラブが開催され、1歳から5歳までの子どもと保護者の計32名が参加しました。

今回は町内の幼稚園から借りてきた臼と杵で餅をつきました。杵を力いっぱい持ち上げ「ヨイショ！ヨイショ！」と掛け声をかけながら餅をつく子ども達の顔は真剣そのもの。できあがった餅は納豆餅やきなこ餅などにし、子ども達は自分でついた餅を嬉しそうに食べていました。



小学校バレーリトルポプラ 新チームで快進撃！

沼田リトルポプラが快進撃を続けています！

現在小学3年～5年の12名の部員で6年生が抜けた後、日々「優勝」の2文字を合言葉に練習を重ねています。がんばれ！

「沼田町教育長杯バレーボール大会」 準優勝
「北空知小学生バレーボール大会」 3位



札幌から沼田間

歩きました。



札幌から沼田間約108kmの道のりを雪道の中、3名が今年も歩きました。

毎年恒例的なものとなってきた通称「歩き隊」。札幌の北海道神宮より御神火を賜り、沼田へ無事届けることが目的であるが、「まちが明るくなるように」と歩く人の願いが込められています。

今回志願したのは役場職員の高



儀和明さん、森田秀幸さん、高橋光一さんの3名で、このほか3名の命を守る「サポート隊」らが彼らをアシストしてくれました。

30日午後より出発し、31日の夜に沼田へ着くスケジュールで歩くのですが、車で運転するのとは話が別で、予定どおりにはなかなかいきません。

足腰が痛くなり、心が折れそうになるときもあったそうですが、そんな彼らを支えてくれたもの、



それは「皆さんからの声援でした」と口を揃えて言ってくれました。

応援にかけつけてくれた沼田の人以外にも、月形町のレストラン「北喜常」ではいつも夜中にこの日のためにお店を開けていただいています。

皆さんの声援をエネルギーとして、「歩き隊」は無事沼田神社へ御神火を届けることが出来ました。

沼田神社で祝福を受けた3人から安堵の表情が伺えました。



写真で見る！ 年末年始のまちのニュース

12月23日

ほたる館リニューアル3周年
巨大プリン登場！



朝早くからほたる館料理人が作った巨大プリンは、あっという間に皆さんのお腹の中へ！



12月25日

安心・安全のまちづくりを！
歳末警戒激励



町内5ヶ所を野口警察署長と西田町長が廻り、激励しました。

2009年

2010年



1月2日

商工会で新年恒例みかん撒きと抽選会



町内5ヶ所で行われたみかん撒き。観プラでは抽選会が行われ新年恒例の運試し！

1月8日

災害のない穏やかな1年となるように



消防団「ラッパ隊」を先頭に105名が町内を行進。

「鬼は外、福は内！」

沼田保育園

沼田幼稚園

豆

ま

き

沼田保育園（土肥芳子園長）でも、2月2日に豆まきが行われました。

園児ら約60名が参加し、自分たちで作成したお面をかぶり、園児ら同志で豆をぶつけ合うゲームや赤と白の2組に別れて鬼のカゴに玉を入れ、競い合うゲーム、最後に本物？の赤鬼が登場した際には、泣きじゃくる園児もいましたが、無事に鬼を退治することが出来ました。



2月3日の節分に先立って2月1日、沼田幼稚園（本庄 修 園長）において豆まきが行われました。

園児らは、自分たちで作成した鬼のお面をかぶり、園長先生による節分を題材にした紙芝居を聞いた後、保護者から園児に好き嫌いや寝坊など自分たちの悪い所を「悪い鬼」として豆が投げられ、自分の中



の「悪い鬼」を追い出しました。



その後、職員が扮する鬼が現れ、驚いた園児は慌てて逃げ回りながら、持っている豆を「おには一そと、ふくはうち」と必死に投げて鬼を追い払い、思い出に残る節分となりました。



大盛況！親子料理教室

沼田町食生活改善協議会（会長：池内幸枝）主催の親子料理教室が町健康福祉センターふれあいにおいて開催され、小学生以下の子どもと保護者、計37名が料理を通して"食"を学びました。

食改会員の指導のもと、親子で一緒にオムライスやラーメンサラダなど4品を作りました。

成長期における食事の重要性を理解し、正しい食習慣を親子で身につけることで健康増進を図り、調理を通じて親子のコミュニケーションを図ることを目的に開催されました今回の料理教室は定員オーバーという反響があり「食」への関心の高さが伺えました。



地酒まつり

平成22年2月26日

会場：ほたる館

時間：18時30分から
20時15分

送迎バス

沼田町役場前 18時00分
ほたる館 20時30分

前売券 2,500円

各銘酒飲み放題！
おつまみ色々13品
温泉入浴券付き

【申込・お問合せ先】
ほろしん温泉ほたる館
TEL35-1188まで

ほたる館の岩盤浴はここが違う！

ほたる館の岩盤浴「健康殿（けんこうでん）」は、国内では玉川温泉でのみ特異的に生成する世界でも非常に希少な温泉沈殿鉱物である「北投石」を使った岩盤浴です。

北投石を利用した岩盤浴で、更なる効果を生み出す仕組みの「温熱療法薬石ミストの健康殿システム」は、一般の岩盤浴とは違う効果をもたらせてくれます。

北海道で初めて導入された「健康殿」を是非一度ご体験下さい。



温泉と一緒に利用することで、飛躍的な温熱療法の効果が！

■岩盤浴利用者の声
「今日は娘が札幌から帰って来たので一緒に来ました。娘が帰ってくる度に利用しています。普段は年に十回以上利用しています。仕事により足腰が痛い日々が続いていたのですが、岩盤浴に入り良くなりました。温泉に入った後の岩盤浴は、汗をかいてスッキリとストレス発散になります。」



【深川市】
石本サダエさん（66歳）

岩盤浴に入りませんか？

寒い季節になりました。体温めませんか？

ほろしん温泉
ほたる館情報

TEL 35-1188
FAX 35-2244

表彰

橋場 守議員が
全国町村議会表彰



町議会橋場 守議員は、永年にわたり町議会議員として地域社会の発展及び住民福祉の向上に尽くされた功績が評価され、全国町村議会表彰を受け、杉本議長より手渡されました。
橋場議員は昭和四十二年に町議会議員として初当選し、以来九期目を向かえ、町の発展のために寄与されています。

寄贈



J A北いぶき女性部沼田支部（大西雅子支部長）より雑巾約八十枚が西田町長へ寄贈されました。女性部ではこの時期毎年寄贈していただいております。西田町長は「和風園や旭寿園で大切に利用させていただきます。」と話しました。



写真左から、大西晴彦さん、横山佳幸さん、橋本 寛さん

固定資産評価委員二名の任期満了に伴い、昨年十二月二十五日より、横山佳幸さんと大西晴彦さんが任命され、橋本 寛さんを委員長とする新体制となりました。

横山佳幸さん、大西晴彦さんが固定資産評価委員



民生・児童委員として担当地区仲町東・西の中村幸雄さんに代わり、吉田由比巳さんが新たな地域の相談役となり、西田町長から委嘱状が伝達されました。

吉田由比巳さんが新たに仲町東・西の民生委員

平成22年次 臨時総会開催新役員決定！ ～これまでとは違う新しい組織へ～

去る一月二〇日、沼田町自治振興協議会臨時総会が開催されました。
その中で新役員が決定され、本年次の事業計画と予算につきましても審議し承認をいただきました。本年次の活動の柱として「地域の育成」を掲げ、町民の意識の向上を図るため、まちづくりに関する講習会や研修事業を行ってまいります。
また、かねてからの検討事項でありました、組織形態の変更につきましては、昨年一年をかけ検討し、本

地域の
育成を
第一に

自治振興
委員制度

年次より新たに「自治振興委員制度」の導入及び役員と部会の見直しを行いました。
まず、当協議会の構成員を町内会長等の兼務ではなく、専門的に当協議会の運営に当たっていただく方（自治振興委員）とし、各地域からの選出された方により組織いたします。そしてこれまで町職員が担っていた「事務局長」を構成員の中より選出し、本当の意味での町から自立を目指します。

組織の
浸透

まだ組織変更の初年次であり、手探りの状態ですが、徐々にでも町民の皆様浸透していけるようにしていきたいと思っておりますので、ご理解とご協力よろしく願います。（事務局）

まちづくり 通信

沼田町自治振興協議会
協働によるまちづくり



平成22年次役員

役 職	氏 名	町内会名
会 長	宮越 貞 幸	旭町東
副会長	野々宮 宏	仲町
	吉岡 宥二	幌比里
事務局長	郷古 一	旭町西
事務局次長	山岡 禎 弘	高穂2
部 会 長	地域育成 (野々宮 宏)	仲町
	地域環境 保科 武夫	南町
	安全安心 吉川 健一	北竜2

一緒に道を探しましょう。



沼田町自治振興協議会
会長 宮越 貞幸（旭町東）

今度、沼田町自治振興協議会の会長をお受けすることとなりました。

これまででは、各町内会長さんや行政区長の皆さんで組織していた会でしたが、今回から地域より選出いただいた自治振興委員により、自主的に活動する組織としてスタートしましたが、各町内会・行政区の連合組織であることには違いありません

ともに行政との連携を密にし、「みんなでなんとかしよう」を合言葉に、町民の皆さんの理解を得られるよう汗を出していきたいと考えておりますので、ご協力をお願いします。

あるとき、行き止まりに直面し、絶対に到達点にたどり着けないならば、それは失敗と認め、別の道を探さなければなりません。一方本当は道は到達点へ続いているのに、途中で諦めるなら永遠に到達できません。困難でも到達できる道と一緒に探そうではありませんか。

宮越会長のもと、新体制で協働のまちづくりを推進してまいります。町民の皆さん一人ひとりがまちづくりの主役です。共に協力し合い、より良い沼田町にしていきたいと思います。

確定申告

自分で書いてお早めに！

2月16日から

START



平成21年分の所得税の確定申告の相談及び申告書の受付は2月16日（火）から始まります。（還付申告の受付は1月から始まっています。）

所得税の確定申告の相談及び申告書の提出期限は、3月15日（月）、消費税及び地方消費税（個人事業者）の確定申告の相談及び申告書の提出期限は3月31日（水）となっております。

申告書は、前年の「確定申告書の控え」や「確定申告書の手引き」などを参考にご自分で作成し、お早めに提出してください。

また、自宅やオフィスから、インターネット申告や納税できる「e-Tax（国税電子申告・納税システム）」も是非ご利用ください。

e-Tax

ネットで「ラクラク」、はじめよう！

e-Taxについては、平成21年分の所得税の確定申告期における納税者の利便性向上を図るために、次のような改善を行いました。

1 ホームページからかんたん申告

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から直接電子申告ができます。

2 最高5,000円の税額控除

本人の電子署名及び電子証明書を付して所得税の確定申告をe-Taxで行うと、最高5000円の所得税の税額控除を受けることができます。※提出期限までに行わなければ税額控除は受けられません。

3 添付書類が提出不要

所得税の確定申告をe-Taxで行う場合、医療費の領収書や源泉徴収票^{げんせんちやうしやうひやう}は、提出に代えて、記載内容を入力して送信できるようになりました。

（確定申告期限から3年間、添付書類の提出又は提示を求められることがあります）

4 還付金がスピーディー

e-Taxで申告された還付申告は早期処理しています。（3週間程度に短縮）

※e-Taxを利用する際には、電子証明書付き住基カード（役場申請）やカードリーダーなど事前に必要なものがありますのでご注意ください！

《詳しい情報》

【住基カード】 http://www.soumu.go.jp/c-gyousei/daityo/juki_card.html

【電子証明書（公的個人認証サービス）】 <http://www.jpki.go.jp/index.html>

【ICカードリーダーライター】 <http://www.jpki-rw.jp/>

【国税庁ホームページアドレス】 <http://www.nta.go.jp>

《お問い合わせ先》

■確定申告に関すること

深川税務署 〒074-0004 深川市4条15番3号 TEL0164-23-2191

■住基カード、電子証明書の取得方法について

役場住民生活課総合窓口 TEL0164-35-2115（内線223）

※興味のある方は窓口パンフレットを置いてあります。

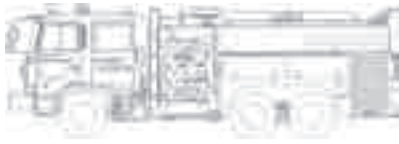


役場でも申告出来ます！

確定申告につきましては、役場財政課税務グループでも申告・ご相談を受け付けておりますので、確定申告に必要な書類（源泉徴収票など）、印鑑、口座番号や金融機関のわかるもの（還付先）を持参の上、お気軽にお越しください。【役場財政課税務グループ TEL0164-35-2113（内線233・234）】

【e-Taxコーナー登場！】

役場財政課窓口にe-Tax専用コーナーを設置しますので、是非ご利用ください。



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

■平成21年の火災について

管内の火災件数が18件で、2件の減少、沼田町では、2件の増加。
管内の火災損害額にあつては、約3,400万円が灰となりました。

平成21年中の深川地区消防組合（※1）管内の火災概況をお知らせします。

管内の火災発生件数は、平成21年は18件、平成20年が20件で2件の減少となりました。しかし、沼田町においては、平成21年は3件、平成20年が1件で2件の増加となっていました。



1. 沼田町の火災の出火率（※2）が、全国平均の2倍に近い状態！

沼田町が8.0件、管内平均が4.7件、平成20年の全道平均が4.6件、全国平均が4.1件で、それぞれを大きく上回る結果となりました。

2. 管内の火災の種類は？

建物火災10件、林野火災2件、車両火災4件、その他の火災2件でした。

3. 管内の火災の出火原因は？

「放火」「電気配線」「ゴミ焼きの拡大」「不明・調査中」「こんろ」「たばこ」などです。

4. 管内の火災の死傷者数は？

建物火災で死者2名、車両火災で負傷者1名を出しています。

※1 深川地区消防組合（管内）とは、昭和47年に沼田・深川・妹背牛・秩父別・北竜・幌加内の1市5町で設立された一部事務組合です。

※2 出火率とは、人口1万人に対する出火件数の割合です。

■貴重な文化財を火災から守ろう！

1月26日は、法隆寺金堂壁画が焼損した日（昭和24年）に当たるので、この日を「文化財防火デー」と定め全国的に文化財防火運動を展開しています。

沼田町でも1月28日に、本願寺駅通（北海道指定文化財）の防火査察を実施しました。

本願寺駅通は、もと旅館で約116年前の明治27年（1894年）の建築だといわれています。明治33年から駅通として使われ、昭和43年に沼田町文化財第1号として指定されるまで使用されていたとのことです。

この建物は、道内に現存する旧駅通の中で、昔の姿をよくとどめている数少ない文化財の一つであつて、沼田町開拓の記念碑的な建築物であるとのことです。（沼田町史より）



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電話よりお知らせ

TEL 3 5 - 3 1 1 0

振り込め 詐欺 等の 被害防止



～ 大丈夫？ 振り込む前に再確認 ～

～ 振り込めば あなたがその時 被害者に ～

◆振り込む前に、落ち着いて事実確認

振り込め詐欺は、被害者の弱みや肉親を心配する気持ちにつけ込み、さまざまな手口で被害者をだまして、現金を振り込ませる悪質な犯罪です。

不審な電話が掛かってきたり、身に覚えのない郵便物などが届いたら、まずは事実の確認をしましょう。

息子や身内を名乗って現金の振り込みを依頼されたときは、冷静になってすぐに振り込まず、本人や家族に確認、相談しましょう。

◆大切なのは、一人だけで判断しないこと

少しでも不審だと思ったり、どうして良いかわからない場合などには、家族はもちろん、気軽に警察に相談してください。

もし、現金を振り込んだ後で被害に遭ったことに気付いたときは、一人で解決しようとせず、速やかに警察と振込先の金融機関に連絡しましょう。

落水雪 による事故防止

～ 落ちる前 下ろして安心 屋根の雪～

例年2月は、気温の寒暖の差が大きくなり、氷のようになった屋根の雪が落ちて下敷きとなったり、雪下ろし作業中に屋根からの転落、除雪機に巻き込まれるなど、尊い命を落とすなどの事故が発生しております。

このような事故を防ぐため、次のことに注意しましょう。



- ◆屋根の雪や氷柱を早めに下ろしましょう。
- ◆危険な軒下は歩かないようにしましょう。
- ◆子ども達を落水雪の危険がある場所で遊ばせないようにしましょう。
- ◆雪下ろしは転落防止用のロープ等を装着しましょう。
- ◆除雪機による除雪は周囲の安全を確かめながら行いましょう。

・今一度ご確認ください・ご注意ください

A P E C 警備への理解と協力の確保

～ 警戒警備にご理解とご協力を ～

北海道警察から、平成22年6月に開催される「2010年A P E C 貿易担当大臣会合」に関するお願いがあります。

北海道警察では、「安全で安心な北海道」を世界に発信できるよう「国内外要人等の安全」と「道民生活の安全と安心」を、ともに実現するため最善を尽くしてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、2010年A P E C 貿易担当大臣会合警備に伴い、札幌市内では交通混雑が予想されます。期間中は、公共交通機関のご利用や業務用車両の運行調整に、ご協力をお願いいたします。

★沼田事件ファイル (H22.1.17～H22.1.23)

沼田警察署HPより

■ファイル①

1月17日午前、沼田町の道道で、凍結路面によりスリップした普通乗用自動車がガードローブに衝突する物損事故がありました。

■ファイル②

1月18日午前、沼田町の道道で、凍結路面によりスリップした中型乗用自動車が右折のため停止していた普通貨物自動車に衝突する物損事故がありました。

■ファイル③

1月20日午後、沼田町の町道で、前方不注意により普通乗用自動車が路外逸脱して雪山に衝突する物損事故がありました。

車によるスリップ事故が多発しています。冬道の運転は特に気をつけてください。

平成21年度 沼田町芸術文化鑑賞事業

沼田町民会館リニューアルオープン記念

エキサイティング！ものまねショー

平成22年3月22日(月) 午後2時～ 沼田町民会館

前売り券発売中（全席自由）

沼田町民 500円（当日券1,000円、高校生以下 無料）
町外の方 1,000円（当日券1,500円、高校生以下 500円）

※高校生以下（町民）の方には、無料整理券を発行します
（沼田高校通学生徒含む）

前売券販売所

ゆめつくる・役場総合窓口
商工会・町民会館
JA北いぶき沼田支所

生涯
学習

ゆめ
つくる

ホンモノ以上!の歌唱力ってか!!



歌真呂

レポーター

吉幾三、ASKA、桑田佳祐、
沢田研二、西城秀樹、小林旭、
和田アキ子、郷ひろみ、森進一、
五木ひろし、美川憲一、他

テレビ出演

日本テレビ「ものまねバトル大賞」「とんねるず輝けそっくり大賞」、TBS「スターそっくりさん50人スペシャル」、
テレビ朝日「究極！歌まね声まね超そっくり人間決定版」、
テレビ東京「全日本そっくり大賞」

ヒロ青山

レポーター

TOSHI (X JAPAN)、井上陽水、
B'z、ケミストリー、クリスタルキング、
松山千春、山下達郎、氷川きよし、エルビス
プレスリー、田中星児、他

島田敦史

レポーター

ベ・ヨンジュン、福山雅治、長渕剛、
Mr.Children、笑うセールスマン、鈴木雅之、
和田アキ子、ジーコ監督、織田裕二、YOSHIOKI (X JAPAN)、レイザーラ
モンHG、加山雄三、氣志團、他

平成22年 2・3月の行事予定

《2月》

- 11日(木) 高穂スキー場まつり
- 13日(土) 楽しい行事と工作
おもしろ科学教室⑪
- 16日(火) キッズクラブ⑪
- 24日(水) おはなしキラキラ⑪
- 25日(木) おはなしフワフワ⑪
キッズクラブ⑫
- 28日(日) 高穂スキー場クローズ

《3月》

- 11日(木) キッズクラブ⑬
- 13日(土) 中学校卒業式
楽しい行事と工作⑫
- 14日(日) こども映画会②
- 18日(木) 幼稚園卒園式
- 20日(土) 小学校卒業式
- 22日(月) 芸術文化鑑賞事業
- 24日(水) おはなしキラキラ⑫
- 25日(木) おはなしフワフワ⑫



只今、子育て奮闘中!!

今月は仲町西の林哲也さん・里美さんのお子さんをご紹介します!

子育て相談電話
35-1912

かずき 和樹くん 11歳

Q.最近ハマっていることは?

DS (ドラベース2)

Q.好きな食べ物・飲み物は?

基本、なんでもいける

Q.嫌いな食べ物は?

加熱調理したえび、チーズ

Q.ここがこだわり!

好きなように自分の部屋の模様替え

Q.今チャレンジしていることは?

漢字と割り算と体を動かすこと

Q.最近こんな事困ってます。

暴飲暴食!

Q.これだけは守らせてる家のルール

あいさつ、食べ過ぎない!

1日の簡単なスケジュール



お母さんのひとり言...
いつのまにか2人とも大きくなっちゃいました。和樹は見た目どおりどっしりして落ちついた感じ。駿汰は神経質のわがままで性格の違う2人。ケンカはたえずしているけれど、どっちかがいないとやっぱりさみしいらしいです。これからも、2人仲良く元気に成長していつかくれたらいいなと思います。

しゅんた 駿汰くん 8歳

Q.最近ハマっていることは?

ペイブレード、PSP (モンスターハンター)

Q.好きな食べ物・飲み物は?

ラーメン、リンゴ

Q.嫌いな食べ物は?

牛乳、きゅうり以外の野菜

Q.ここがこだわり!

毎日着ていく服を決めること

Q.今チャレンジしていることは?

漢字と九九とおとなしくすること

Q.最近こんな事困ってます。

学校に行く10分前まで寝ていること!

Q.これだけは守らせてる家のルール

あいさつ、ウソをつかない!

1日の簡単なスケジュール



新刊図書

《一般書》

寺山修司著作集 1~5 寺山 修司
楊令伝 11 北方 謙三
幸せをつむぐ花色キルト 松山 敦子
パパになったあなたへの25章
ロバート・シアーズ
マイケル・ジャクソン—総特集—
河出書房新社
介護うつ 清水 良子
SOSの猿 浅田 次郎
ハッピー・リタイアメント 浅田 次郎
隆慶一郎全集 隆 慶一郎
ムーミン画集 トーヴェ・ヤンソン
月の桂離宮 三好 和義
図説世界の「最悪」兵器大全
マーティン・J.ドアティ

《児童書》

高校時代にしておく50のこと 中谷 彰宏
おねえちゃん、どこ?
スヴェン・ノルドクヴィスト
クローバー 中西 翠
くぎのスープ 菱木 晃子
ホットケーキ 東京子ども図書館
ドラゴン学入門—21課のドラゴン学講義—
ドウガルド・A.スティール
赤川次郎ショートショートシリーズ1
赤川 次郎

新刊図書 これがおすすめ!!

『ただいま乳房再建中!』『大地の神話』

川野 すみれ

『隆慶一郎全集 1』

金光 仁三郎

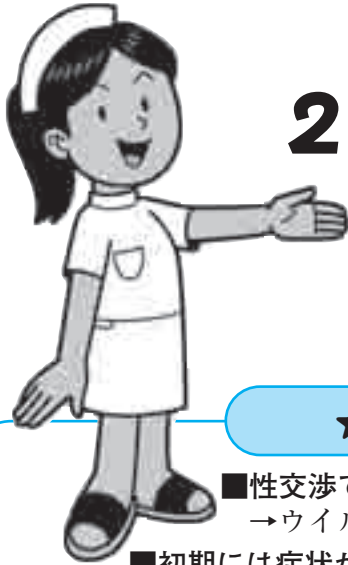
隆 慶一郎



乳がん患者が、診断・手術・乳房再建など、自らの治療の過程をイラストに描きとめた、現在進行中の闘病絵日記。治療を担当した医師の解説も掲載する。

ユーラシア大陸各地に伝わる神話には、多くの共通話素が見られるが、それらはどこで生まれ、どのように伝播したのか。古代メソポタミアの地母神を源にした植物神話、竜退治など、ユーラシア各地の大地の伝承を検証する。

歴史の常識を覆した伝説の作家・隆慶一郎の全集。1は「吉原御免状」を収録。育ての親、宮本武蔵の遺言に従い吉原を訪れた青年剣士・松永誠一郎。めくるめく官能の秘儀のなかで密書「神君御免状」の謎と吉原の真実が明らかに。



20歳からはじめる

子宮がん検診

大切な自分のからだを守りましょう！

★20歳から子宮頸がん検診が必要です★

■性交渉でのウイルス感染が原因で誰でもなる可能性のあるがんです。
→ウイルス感染自体は珍しいことではなく、多くの女性が感染します。

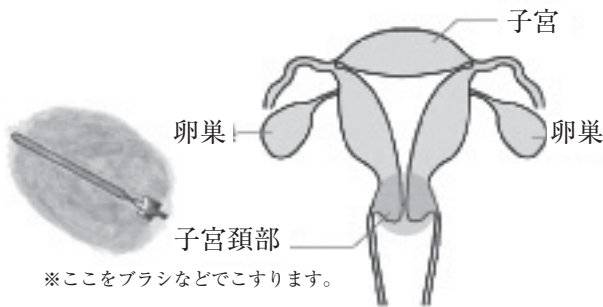
■初期には症状がないため、自分ではがんであることには気づきません。
→不正出血など気になる症状があれば他の病気の可能性もあるので、婦人科で診察を受けましょう。

■「まだ若いから」といって安心できません。

→以前は40代以上が大半でしたが、今では40代は減少し、むしろ20～30代の方に増えています。

★検査内容は？★

■検診で細胞を採るだけで早期発見できます。
→子宮頸部の細胞をブラシなどで少し採る
簡単で痛みの少ない検査です。前がん病
変（がんの一步手前）で見つけることが
可能です。



★子宮がん検診を受けるには★

■毎年4月：対象者に検診申込書を送付します。



■毎年5月末まで：希望の検診の申込を受付けています。



■希望検診の1ヶ月前に受診券・問診票を送ります。

《平成22年度検診（予定）》

町では、次年度もみなさまが受けやすい検診をご用意する予定です。くわしい検診日程は、4月頃に送付します検診申込書とあわせてご案内します。また、職場で受けられる場合もございますので、いずれかの方法で受けることをお勧めします。



★子宮頸がんの予防方法★

■予防接種（ワクチン）があります

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を防ぐワクチンが、昨年10月日本でも認可され12月発売されました。

接種時期は、性交渉の経験がない12歳前後の予定です。子宮頸がんの原因の6割を占める型で作られています。100%予防できるとは限らないため、ワクチンを接種していても子宮頸がん検診を受けることは欠かせません。





あなたは正しく理解できていますか？

うつ病

昨年10月30日に「身近なこころの健康を考えてみよう」講演会を開催しました

■「うつ病は、日本人の15人に1人がかかり、誰にでも起こりうる」と吉本病院院長松本三樹氏の講演会がありました。

講演会では、「うつ病の言葉だけが一人歩きをしているため、正しく理解し・正しく対処すること」に触れられ、とても参考になる内容でしたので概要をご紹介します。



■うつ病とは

「気持ちの持ちよう」ではなく、脳内神経伝達物質のバランス乱れによって生じる疾患です。

⇒実は、体の病気でもあるようです。



■うつ病の早期発見

右記の症状に思い当たるものがあれば、できるだけ早めに精神科など専門医を受診しましょう。周囲が「あれっ??」と気づいた場合も同じです。

⇒初期症状を放置するとうつ病は悪化します。

単なる疲れではない……



■うつ病の治療

基本は、休養と薬物療法です。抗うつ薬は、昔より副作用が減って使用しやすい薬剤になりました。

⇒職場や家庭環境において、周囲の理解も必要ですね。



見逃さないで！うつ病のサイン

ちょっとした変化を見逃していませんか？

■こんな症状ありませんか？

(うつ病の症状)

朝：目覚ましよりも早く起きる
体がだるい
新聞を見る気になれない

昼：やる気がでない、続かない
夕方になると気分が良くなり残業してしまう

夜：テレビを見てもつまらない
眠りが浅い、寝付けない
ごはんを食べる気がしない

～うつ病の自己チェック～

①憂うつな気分または沈んだ気持ちがする

②何事にも興味がわかない、いつも楽しめていたことが楽しめない

↓

③a食欲の増減または体重の増減

b睡眠に問題ある

c話し方や動作が鈍くなり、いらいらして落ち着かない

d疲れを感じ気力がないと感じる

e自分に価値がないと感じたり、罪の意識を感じる

f集中したり決断することが難しい

g生きていたくないと思う

①か②のどちらかが当てはまり、かつ③に当てはまる項目がいくつかある。

それらが1ヵ月以上・毎日のように続く場合は「うつ病」の疑いがあります。

今月のレシピ

豆腐のぐるぐるチョコケーキ



…必要な材料…

バウンド中型 1 本分
 (小丸缶 × 2 個分)

玉子 …… 1 個
 砂糖 …… 35 g
 植物油 …… 20 g
 木綿豆腐 …… 75 g
 ★小麦粉 …… 70 g
 ★ココア …… 20 g
 ★B.P …… 小さじ 1
 チョコレート …… 25 g
 B.P…ベーキングパウダー

ビストロ
Bistro

NO. 22

栄養価 (バウンド 1 本分)

エネルギー 903kcal
 タンパク質 22.9g
 脂質 42.3g
 カルシウム 292mg
 鉄分 5.4mg
 塩分 0.8g

【作り方】

- ① 溶き卵に砂糖、油、木綿豆腐の順に加え混ぜ、豆腐をすりつぶす感じでよく混ぜ合わせる。
- ② ①に★の粉類と刻みチョコを加え混ぜ、180℃のオーブンで30分程度焼く。

★ワンポイント★

・ココアを使用する事でコクがグンと増し、さらに木綿豆腐がしっとり感を高めてくれるケーキです。



今月号の赤ちゃんです。

12月 正木 翔くん(長男)
 17日 誕生
 お父さん 健
 お母さん 衣子
 麻衣子
 (旭町西)



すくすく育ってね



2010年の幕開けは沼田夜高太鼓による力強い太鼓の演奏で始まりました！

年越しイベント
 温故知新
 新年を祝う

おくやみ

氏名	月	日	年齢	住所
酒井 恵雲さん	1月	14日	88歳	北竜1
山岸 正志さん	1月	16日	78歳	市内4
森谷 喜一さん	1月	30日	88歳	沼田1
富田 進さん	2月	2日	58歳	市内5

【訂正とお詫び】 ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。
 故 嶋貫 玉子さんの住所【誤】 仲町東 → 【正】 恵比島1

人の動き

人口3,760人 (前月比▲7)
 (男 1,778人・女 1,982人)
 65歳以上1,299人 (高齢者率34.5%)
 世帯 1,648戸 (前月比▲1世帯)
 ○総人口増減内訳 (1月の人口の動き)
 増加…転入: 3人 出生: 1人
 減少…転出: 7人 死亡: 4人
 (平成22年1月31日現在)

交通事故死ゼロ

3869日

(平成22年1月31日現在)

次回の広報3月号は、3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