

広
報

ぬまた

7

2009.7. 9 NO.530



6月22日 わんぱく水泳教室にて（関連記事P4で紹介）

特集

沼

高

最後の夏



沼 高

校訓
自律実践

最後の夏

Last summer in Numata Highschool

来春閉校となる沼田高校が最後の夏を迎えます。
今月号では、現在全校生徒11名（3年生）で教員と一緒に夜高あんどん祭りや学校祭など少人数の中で様々な活動をしている状況を紹介します。

第59回沼田高等学校祭

～二年振りに一般開放～

テーマ「Last runner 結束・達成・感謝」

今年度は陸上自衛隊第二音楽隊による（旭川市）音楽会が実施されることもあり、その時間に合わせ学校祭が一般開放されます。
校内には日頃見ることが出来ない卒業生の作品や沼田高校秘蔵品が展示されます。
また、当日生徒たちは教員と野外炊事や学校グラウンドでテントを張り宿泊体験など実施します。

■沼高祭音楽会（一般開放）
時間：13時30～（13時00開場）

※詳しくは広報おしらせ版第815号をご覧ください！

利雪学習

～新型雪冷房機開発中～

総合学習の一環として雪の活用方法について学習している沼田高校では、新たな雪冷房機を開発中です。現在までの雪冷房機では、冷房期間が短いことや雪解け水が利用できないなど課題があったが、その点を新型雪冷房機では改良するという。今後も活用できる実用性のあるものとして期待されます。



Interview



沼田高校生徒会長
渡邊沙斗子さん

「私たちは普段から仲が良く、行事などある際には結束力が強いです！」

「生徒会行事として最大の行事であり、プレッシャーも感じますが、高校生活最後の学校祭なので十一名が楽しめるように企画・運営したいです。」

環境美化活動

～雪んこレンジャー登場～



沼高生と沼田在住の高校生6名
（会長 大浦成美）

グリーンルールでゆめつくる前の花壇にマリーゴールドなど3種類の花の苗百八十本を植えました。

沼高最後のあんどん祭り

〜作業は大詰め〜

今年の夜高あんどん祭りの参加で最後となる沼高では、あんどん作業が大詰めを迎えています。

作成には、生徒や教員の他にも西町町内会の方のご協力をいただいております。六月末現在で紙貼りや一部の色塗りを終えたところで、七月中に完成を目指しています。

生徒と教員・町内の人と協力作業

今年も金賞目指し、がんばってます！

同窓生の皆様へ

沼高あんどんにご協力を

全校生徒十一名と少人数のため、当日参加していただける同窓生を募集しています。最後の沼高あんどんの連行を是非一緒に体験しませんか？

【連絡先】
沼田高等学校 TEL35-2353
担当：大澤・山岡まで

Interview

三年前に現在の中型あんどんを新調した際に、基礎の作成に携わった山岡先生は思い入れも強く「少人数で大変であるが、最後まで全力でがんばっていきたいです。」と意気込みを語ってくれました。

沼高あんどん作成責任者
山岡景寛先生

【学校の歴史】

沼田高等学校は、昭和23年に普通科、農業科、被服科の3学級を有する町立沼田高等学校定時制として開校し、昭和29年道立に移管され、最大時（昭和40年）には1学年5学級がありました。

しかし、生徒減少と高校入試の学区制の影響を受けて平成19年に町やPTAを中心とした高校存続活動もむなしく平成20年度からの生徒募集停止が決定しました。



※沼田高校のこれまでの歴史については「沼高だより」にて掲載しておりますのでご覧ください。

「私が校長に赴任し一年以上経ちましたが、改めて沼高の歴史の深さを感じ、保護者や地域の方々、同窓生の皆様からの長年にわたるご支援・ご協力に対し、感謝以上の「深謝」の気持ちを持ちながら、学校運営にあたっています。

閉校まで限られた時間の中で、生徒たちに「沼高に来てよかった」と思ってもらえればと思います。最後まで沼高も一生懸命取り組みたいので、最後の生徒のために皆様のご支援・ご協力をお願いします。」



沼田高等学校
上原 主美校長

【学校経営方針】

生徒一人一人の「よさや可能性」を見つけ最大限に伸ばし、「やる気と自信」を育み、社会人としての基礎を培う

6/7 沼田小学校運動会

沼田小学校で運動会が開催されました。今年の運動会のテーマは「運動会 最後まで仲間と心を合わせて戦おう！」。

当日はあいにくの天候でしたが雨にも負けず練習の成果を発揮しました。



沼田幼稚園で大運動会が開催され、保護者の前で元気な姿を見せました。

あいにく天候が悪く、中学校体育館で開催されましたが、子どもたちは練習の成果を存分に発揮していました。

6/14 沼田幼稚園運動会



6/28 沼田保育園運動会

沼田保育園児とぴよぴよクラブのメンバーが参加し、踊りやリレー玉入れなど元気いっぱいに楽しみました！



水泳教室

6/22-26 わんぱく
6/29 ~ 7/3 チャレンジ



4歳児から小学4年生までを対象とした水泳教室が10日間開催され、それぞれのレベル毎に合わせて水泳の専門スタッフから指導を受けました。子どもたちは保護者が見守る中、元気に水泳の練習をしていました。

沼田に新しい風

町事業「北海道沼田町で社長になりませんか？」認定第1号

札幌在住の山田雅幸さんが沼田町で新会社設立へ



「エバークリーン」

代表 山田雅幸さん (38)

■沼田町で会社設立へ

「もともと農業に関心があり、思い切って沼田町で起業することを決意しました」―。強い思いを持ち、札幌市在住の山田雅幸さん（38歳）が近く町内に移住し、農家の仕事の手伝いを請け負う合資会社「エバークリーン」を設立します。

山田さんは町内で新たに会社を設立する起業家を対象に最高100万円を助成する町の事業「北海道沼田町で社長になりませんか？」の認定第1号となり、6月11日に西田町長より交付書を受け取りました。

■農家の皆さんの手助けをしたい

もともと農業分野に興味があった山田さんは、3年前より仕事の傍ら週末などを利用して、由仁町で実際に農作業のお手伝いをしていました。昨年4月に会社を退職し、その後知人の紹介で町の事業を知り「沼田町の農家の方々のお手伝いをしたい」という気持ちを持ち、決意しました。

新会社は、秋の繁忙期の時期の事業開始を目指し、当面4人体制で運営していきます。将来的には農業生産法人化、そして営農も視野に入れてます。

「この日を待ち望んでいました。今は不安もありますがこれからの希望でいっぱいです。」



6月27日

駅前新たなシンボル登場！
駅前リニューアルイベント

駅前（とむとむ広場前）に観光案内看板や照明が設置され、このほどリニューアルイベントが開催（町観光協会主催）されました。この日は、ステージイベントや町商工会を中心とした多数の出店が並び、暑い中で看板を見ながら多くの町民がとむとむ広場に集まり、新看板に目を向けていました。

看板は表面は沼田町夜高あんどん祭りが、裏面には町の総合的な案内の役目を果たしており、観光協会会長である吉住敦男氏は「あんどんが無い日でもあんどんの雰囲気を楽しめるので、是非この広場を活用して楽しんでもらいたい」と話しました。



表



裏

6月21日

ひのき屋沼田公演 沼田夜高太鼓・北竜太鼓も共演

函館を拠点に世界を旅するトラベリングバンド「ひのき屋」の沼田公演が町民会館で開かれ、町内外の子どもからお年寄り計170名ほどが来場しました。



始めに町内外でのイベント参加など様々な活動をしている「沼田夜高太鼓」や隣町北竜町の「北竜太鼓」が共演し太鼓演奏で会場を盛り上げました。

ひのき屋は98年デビューしたソガ直人、しまだめぐみ、雨宮牧子、ワタナベヒロシの4人グループ。



この日は代表曲である「プラタナスの樹」や「足踏みダンス」など計10曲以上を演奏。篠笛や太鼓、ギター等様々な楽器を使って旅人としての心象風景を表現した音楽に会場からは拍手が鳴り止みませんでした。

6月17日

明るくいきいきとした学習を！ 平成21年度いきいき大学開講式

町内の60歳以上の方を対象としたいきいき大学（学長：松田剛教育長 全130名）の開講式がゆめっくるで行われました。

松田学長（教育長）は、「健康に留意し、色々なことにチャレンジして楽しくいきいきとした大学生活を送ってほしい。」と挨拶しました。

学生代表の野道夫さんは、「明るくいきいきと活動し趣味を広げ、12月にみんな一緒に元気な姿で卒業証書を受け取りたい」と述べました。

講義は全7回開かれ様々な講座や大学祭、和風園の利用者との各種クラブ活動や幼稚園園児との交流などの活動を行う予定です。



消防第一分団で 小型動力ポンプ機



消防第一分団（渡辺健三分団長）では、老朽化した小型動力ポンプ機をこのほど新調しました。

この機械は、消防車が自然災害などの影響を受け進入できない箇所などで活躍するもので、第一分団の団員は消防職員より詳しく説明を受け、実際に放水し、操作手順など確認しました。

「グリーンルーラルぬまた21」の実施 町内を花でいっぱいにする運動

本年も沼田町内の各団体のご協力のもと、「グリーンルーラルぬまた21」の花の苗の供給を6月5日・6日に実施しました。



本年は27の町内会や各種団体の皆様により、沼田町内のいたるところにプランターを設置していただきました。

花の供給日の天気はあいにくの雨模様でしたが、皆さん一生懸命に作業を行っていただき、大変スムーズに事業を実施することができました。

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

【お詫び】

本年、本会において事業計画していました「住宅用火災警報器共同購入事業」は諸般の事情により見送ることとなりました。

表彰

沼田町議会が北海道議会

広報コンクールで特選

沼田町議会が第二十九回北海道町村議会広報コンクールにおいて最高賞となる「特選」に入賞し、北海道町村議会より表彰を受けました。

町議会では、広報特別委員会で「みんなの議会」を作成しており、今回表彰されたものは第三十六号二〇〇九年二月発刊のものです。



広報特別委員会メンバー（４名）
渡邊議員・高田議員
橋場議員・中村議員



町HPで閲覧
できます！

小西義光さんが 春の藍綬褒章を受章

更新の小西義光さんが永年にわたる保護司活動に尽力した功績に対し、麻生内閣総理大臣より受章されました。

小西さんは昭和五十九年より深川地区保護司会沼田分区分保護司を務めてから二十年以上も保護司活動に従事してきました。



渡邊正夫さんが 知事から感謝状

旭町東の渡邊正夫さんが多年にわたって戦没者遺族の援護事業に携わり、社会福祉の増進に寄与し、その功績に対し、高橋知事より感謝状が贈られました。

渡邊さんは平成六年より遺族会理事として務めて、現在は会長として会の運営に努めています。



虫歯がなく、噛み合わせも正常な子と、その保護者を対象に実施している

「親と子のよい歯のコンクール」に
岩井郁恵さん・櫻空君が優秀賞
を受章しました。

ボランティア

加葉田心花さんが 創作舞踊を披露

六月二十五日、旭町東の加葉田心花さんが旭寿園を訪れボランティアで創作舞踊を披露しました。

加葉田さんはこれまで町の敬老会や芸術文化祭や施設などで踊りを披露し、今回は、「女の花道」他一曲を艶やかな衣装を纏い、華麗な舞いで、利用者の一人一人の手を握りながら踊りました。



ルピナス開花！

今年も6月中旬頃から萌の丘のルピナスが開花され、道内外からも、多くの観光客で賑わいました。



本を読もうよキャンペーン 実施中!

12月6日までの期間中「本をよもうよキャンペーン」を実施しています！
図書館カウンターで配布しているスタンプカードにスタンプをおして、50ポイントをためよう！

目指せ **50**ポイント！ 抽選で30名の方に記念品が当たります



カードは50ポイントで満点です。

- ◆マンガ・雑誌は…………… 1ポイント
- ◆それ以外の図書…………… 2ポイント
- ◆図書館の行事に参加……… 3ポイントもらえます

図書館フェスティバル当日や図書館の行事の時は
スタンプカードを忘れずに！

生涯
学習

ゆめ
つくる

「白亜紀の海の怪物 ～よみがえるクビナガリュウ～」化石特別展のお知らせ
化石体験館のオープン1周年を記念した特別展と記念講演会が開催されますので、ぜひご来場下さい！

化石特別展

- 期間 7月18日（土）～8月30日（日）
- 会場 ほろしん温泉ほたる館ロビー
- 内容 クビナガリュウの骨格模型やパネルを展示し、実際に沼田町で発見されたクビナガリュウやモササウルスの化石も展示します。期間中の展示となっていますので、ほたる館をご利用の際には、ぜひご覧下さい。

化石体験館開館1周年記念講演会

- 期日 7月19日（日）午後1時～午後3時
- 会場 ほろしん温泉ほたる館 クリスタルホール
- 講師 徳川広和氏（恐竜模型作家）
- 演題 「恐竜はこうしてよみがえる」
- 内容 恐竜復元模型の製作過程や作品紹介など、小学生を対象にした恐竜復元のワークショップも開催します。参加者には記念グッズを配布します。

「さとり」チームが三連覇 ～ナイターソフトボール大会終了～

6月15日から25日の期間中、町営球場でナイターソフトボールが開催され、14チームが優勝を目指す中、「さとり」チームが見事三連覇を達成しました。
上位の成績は次のとおりです。

■優勝：さとり ■準優勝：商工青年 ■3位：旭寿園



7・8月の行事予定

《7月》

- 13日（月） いきいき大学②
「少年の主張」空知支庁地区大会
- 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

《8月》

- 1日（土） 化石採取会（2日・4日・6日まで）
- 8日（土） 化石探検ツアー（～9日まで）
- 10日（月） いきいき大学③修学旅行
キッズクラブ⑤
- 11日（火） おもしろ科学教室①
- 15日（土） 行事と工作
- 22日（土） ジュニア化石クラブ
- 26日（水） おはなしキラキラ⑤
- 27日（木） おはなしフワフワ⑤

8月28日（金）・29日（土） 夜高あんどん祭りのため「ゆめつくる」は休館します。

只今、子育て奮闘中!!

今月は市内5の岡部昌幸さん・和美さん
のお子さんをご紹介します!

子育て相談電話
35-1912

のあ 乃彩ちゃん 7歳

- Q.最近ハマっていることは?
かわいいシールを集める事
- Q.好きな食べ物・飲み物は?
お寿司・カレーライス
- Q.嫌いな食べ物は?
トマト
- Q.ここがこだわり!
気に入らない服は着ない
- Q.今チャレンジしていることは?
水泳
- Q.最近こんな事困ってます。
夜中に寝ぼける
- 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

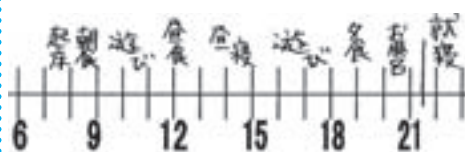


お母さんのひとり言...
乃彩が3歳の時、お店で赤ちゃん買って!と言ってから3年、念願の妹が生まれ大喜びしながら、たくさんのお世話を手伝ってくれる優しいお姉さんになりました。瑠珈も乃彩が大好きで、学校を見るたび「ねーちゃん!」と大声で叫んでいます。いつまでも仲良し姉妹でいてほしいです。

るか 瑠珈ちゃん 1歳

- Q.最近ハマっていることは?
外で遊ぶこと
- Q.好きな食べ物・飲み物は?
トマト・めん類・ヨーグルト
- Q.嫌いな食べ物は?
特になし
- Q.ここがこだわり!
何か食べると「うーん、うまい」と言う
- Q.今チャレンジしていることは?
おもちゃの片付け
- Q.最近こんな事困ってます。
テーブルの上にのぼる
- 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》

浮き草デイズ2	たかぎ なおこ
英雄の書 上・下	宮部 みゆき
不正な処理	吉原 清隆
暴雪圏	佐々木 譲
幕末明治の肖像写真	石黒 敬章
君が悪い	新堂 冬樹
富子すきすき	宇江佐 真理
女も、不況?	酒井 順子
高野優の我輩ハ母デアル	高野 優
くまちゃん	角田 光代
千秋のラララ幼稚園おべんと日記千秋	

《児童書》

すやすやタヌキがねていたら渡辺 有一	
おひめさまようちえん	のぶみ
いま、なんさい?	ひがし ちから
うさこちゃんときやらめる	
	ディック・ブルーナ
ハルのふえ	やなせ たかし
でんしゃはうたう	みねお みつ

新刊図書 これがおすすめ!!

『極北クレイマー』
海堂 尊



財政破綻にあえぐ極北市。赤字5つ星の極北市民病院に、非常勤外科医の今中がやってきた。はたして今中は桃色眼鏡の派遣女医・姫宮と手を組んで、医療崩壊の現場を再生できるのか。『週刊朝日』連載を単行本化。

『k.m.p.の、南の島ぐるぐる。』
ムラマツ エリコ、
なかがわ みどり



楽園をさがして、バリ島、ロンボク島、トラワンガン島、メノ島、アイル島を旅した女2人が、イラストやマンガ、写真でつづる道中記。南の島で出会った植物やごはん、みやげなどに関するコラムも収録。

『パパニティ』
金子 貴俊



パパ+マタニティ=パパニティ!? 初めての妊娠・出産は誰もが不安。そしてママの不安を少なからず解消してあげるのがパパの愛。金子貴俊が奥ちゃんとの楽しいパパニティライフを紹介。

防災・危機管理シリーズ（第4号）

救急車が必要な状態とは？



熱中症の応急措置

消 報

熱中症とは、熱射病、熱痙攣（ねつけいれん）、熱失神、熱疲労（ねつひはい）といった種類があります。子供やお年寄りといった体力が少なめの人は、普通よりもなりやすいので要注意です！

どんなに気をつけていても、家族みんなで楽しんでいた、スポーツ等をしていると、そんなことも忘れて激しい運動をしてしまったりします。おおはしゃぎをしながら全速力で走ったり、強い日差しの中、ビーチバレーやスイカ割りをしてみたり・・・などなど。

①熱失神、熱疲労

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。顔面そう白となって、脈は弱くなります。

涼しい場所に移してあげて、衣服が汗ではりついていたら、カラダを圧迫するのでダボダボにして風通しを良くしてあげます。そして水分を補給してあげたら大体、回復します。

足のほうを高くして手足から中心部にむけてかるいマッサージをしてあげるのも良いです。

頭痛からの吐き気などが止まらなくて水分補給が出来ない場合は、病院で点滴を受けて下さい。

生理食塩水（0.9%）を補給すれば通常は回復します。

②熱疲労（熱ひはい）

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

③熱けいれん

大量に汗をかいた時に水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをとまった"けいれん"がおこります。

かなり危険な状態であり緊急事態です。カラダを冷やして、急いで救急車を呼びましょう。そして早めに体温を下げてあげることが非常に重要になってきます！！

水にぬらしたタオルを頭だけではなく、わきの下、足の付け根の部分といった場所にあてる。氷を詰めた袋やアイスパックなどは、より効果的になってきます。

クチの中に水や飲料水を含み、霧状にして全身にかけるというのも有効な方法です。（これらの液体は冷たい必要はありません）

④熱射病

体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり、死亡率が高いです。



■失った水と塩分を取り戻そう

汗は体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補給しなければ脱水になってしまいます。また、汗からは水と同時に塩分も失われます。水分の補給には0.1～0.2%程度の食塩水が適当です。



■体調不良は事故のもと

体調が悪いと、体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪い時には無理に運動しないようにしましょう。

注意！暑さに弱いのはこんな人

- ・体力がない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・熱中症をおこしたことがある人
- ・持久力の低い人
- ・肥満の人

市販の飲料を選ぶ時成分表示を見ていますか？

0.1～0.2%の塩分とは、ナトリウムの量40～80mg（100ml中）が目安です。



問い合わせ先：沼田支署各担当係まで

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

ー夏休みにおける少年の非行・犯罪被害防止と有害環境の浄化ー
～ 皆で守ろう子ども達 まっすぐ育つ環境を ～

【少年向け】

1 出会い系サイトは、見ない・会わない・書き込まない！

- ・出会い系サイトには、あなたの心のスキを狙った恐ろしい罠が潜んでいます。絶対に利用しないようにしましょう。
- ・少年でも出会い系サイトを利用して援助交際を誘うと、法律に触れ処罰の対象となります。

2 家出は非行を誘発！

家出をすると、生活費ほしさに万引きなどの非行を犯したり、暴力団や素行不良者に引き込まれ、犯罪の被害者になる可能性が高く非常に危険です。

3 ことわる勇気！ストップ薬物

覚せい剤を一度使用すると、襲ってくる無気力感や憂うつ感から逃れるため、また使いたいという欲求が起こり、自分の意志でやめることができなくなります。誘われても「薬物には絶対に手を出さない」という断る勇気を持ちましょう。

4 万引きは犯罪！

自ら万引きをすることはもちろん、万引きの見張りや命令をする、盗品をもらったり買うことは、自分が万引きをしていなくても罪になります。



【保護者向け】

1 子どもの携帯電話にフィルタリングサービスを！

子どもが犯罪被害に遭わないために、子どもの携帯電話に有害サイトへのアクセスを制限できるフィルタリングサービスを利用しましょう。

2 非行防止はあなたの家庭から！

- ・親子の会話や家族の団らんを心がけ、子どもが安らぐことのできる家庭をつくりましょう。
- ・家庭は最も身近な社会です。社会のルールやマナーを守らせ、善悪のけじめをつけさせましょう。

3 こんな兆候は要注意！

- ・行き先を言わずに外出したり、帰宅時間が不規則になり、夜遊びや外泊が多くなった。
- ・ささいなことで怒るようになり、落ち着きがなく、嘘をついたり、家族との会話を避けるようになった。



【 少年 相 談 110 番 】

フリーダイヤル 0120-677-110

- 少年非行、いじめ、犯罪被害、児童虐待などの相談を受けています。
- 沼田警察署（35-3110）、各駐在所でも相談に応じています。
- 悩んだり、困っていることがあれば、気軽に相談してください。

みんなで
考えよう

栄養素

葉酸(ようさん)について



スポーツや農作業等、汗をかく場面も多くなるこの時期ですが、かいた汗の量に見合った水分を適切に補給しなければ生命にもかかわる脱水症を招きかねません。皆さん、これからの時期、特に水分摂取を意識して下さいね。

さて、そんな今回は葉酸(ようさん)という栄養素に注目します。

葉酸って何？

葉酸は貧血予防因子として1944年に発見されたビタミンB群の水溶性ビタミンで、造血に作用するとされています。細胞の新生や赤血球の形成に欠かせないことから、不足すると赤血球が正常に作られず貧血を生じる事があり、体内の蓄積性が低い事から毎日摂取する必要があるといわれています。

神経管閉鎖障害との関係

疫学研究等から、葉酸は神経管閉鎖障害のリスク低減と関連のある事が示唆されています(栄養補助食品使用)。このため、妊婦のみでなく妊娠を計画している女性、又は妊娠の可能性のある女性は摂取がすすめられています。

●神経管閉鎖障害とは…●

主に先天性の脳や脊椎の癒合不全のことで、脊椎の癒合不全のことを二分脊椎といい、生まれた時に腰部の中央に腫瘤があるものが最も多いとされています。日本における発症率は1998年で1万人対6.0(うち二分脊椎は3.2程度)とされています。

※発症は遺伝要因等を含めた多因子による複合的なものであり、葉酸摂取のみにより予防できるものではありません。

①調理による損失

葉酸は熱に弱く、調理によって50%が分解し、水溶性のためゆで汁に溶け出してしまうため調理によって失われやすいとされています。

②利用効率について

・食品中の葉酸の利用効率=50%程度・栄養補助食品の利用効率=85%程度

※食品中の葉酸の利用率が低いのは、摂取後の代謝過程に様々な段階がある事が関係していると考えられています。

③摂取方法について

基本的には葉酸が多く含まれる野菜類の摂取を定着させる事が進められています。また、上記のように栄養補助食品を使用して行われた研究から示唆されている神経管閉鎖障害のリスク低減等の観点からは、妊娠を計画している女性の方々は食生活を含めた日頃の健康管理が重要であると同時に、栄養補助食品の活用もすすめられています。

どんな食べ物に含まれているの??

ブロッコリーやほうれん草等の緑の葉野菜に豊富に含まれています。

分類	食品名	1回に摂取する目安量	葉酸含有量
野菜	ほうれん草	2株(70g)	150
	ブロッコリー	3~4房(70g)	150
	アスパラ	3~4本(70g)	135
	南瓜	4cm角2切(70g)	30
豆類	納豆	中1パック(40g)	50
果物	いちご	中5粒(100g)	90
	オレンジ	中1個(120g)	45



葉酸はどれくらいとればいいの？

厚生労働省策定の日本人の食事摂取基準(2005年版)では1日の推奨量を年齢別に下表のように定めています。

1~2歳	90
3~5歳	110
6~7歳	140
8~9歳	160
10~11歳	200
12歳以上	240

単位=μg
(マイクログラム)

上限量=1000μg

※妊娠を計画している女性、又は妊娠の可能性のある女性は神経管閉鎖障害のリスク低減のため、400μg/日の摂取が望まれています。



今号をきっかけに、今一度日々の食生活を振り返ってみましょう!!

妊 娠 育 児 地 域 で 支 え る 出 産



「妊娠したかな？」と思った時

昨年度の広報では「地域で支える妊娠・出産・育児」と題して全5回、育児情報を発信してきました。

今年度も「妊娠・出産・子育て等」についての情報をお伝えしていく予定です。育児中の方だけでなく、近所に子どもが住んでいる方、育児がひと段落した方、これから孫やひ孫ができる方、さまざまな年代の方に読んで頂ければと考えています。

ここ数年、かかりつけ医を持たない妊婦の「かけこみ出産」の救急搬送を受け入れられず母子ともに危険な状態になった、というニュースを耳にすることが少なくありません。産婦人科医の減少や出産を取り扱う医療機関の減少といった社会的な背景もありますが、このような事態を防ぐために、妊婦さんやそのご家族で取り組めることがあります。

●かけこみ出産が問題になるのは…

本来であれば、数ヶ月かけて行う検査をまったく行っていない状態となります。

妊娠週数や注意しなければならない病気があるのか、赤ちゃんが順調に育っているのか分からないと言うことは、妊婦さん・赤ちゃんにとって危険な出産になります。

妊娠11週までの届出率
H18年度全道 82.3%
H20年度町内 77.0%
沼田町では全道に比べて届出時期が遅れる傾向にあります。

妊娠していない時は

妊娠を自覚する時期は人によって異なりますが、月経のリズムが概ね決まっていますが、毎月の月経をチェックしている人であれば妊娠5～6週の早期にその可能性に気が付くことができます。

早期に妊娠に気が付くことで、タバコやアルコール、感染症、薬などの胎児へ影響を与えるものを避けることができます。

妊娠に気付いたら

早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。

妊娠中の健康管理のために不可欠なもので「次の受診までに受け取ればよい」のではなく、妊娠が確定した時点で早めに町ではなく、妊娠が確定した時点で早めに町ではなく、妊娠が確定した時点で早めに町へ届け出てください。妊娠11週（妊娠3ヶ月）以下の妊娠初期に届け出ることが望ましいです。

出産まで

安全な出産を迎えるためにかかりつけ医（又は助産所）を決めて、妊婦健診を定期的に受けましょう。



マタニティマークを見かけたら、妊婦さんに配慮をお願いします

町では妊婦さんにこんな支援をしています！

（詳しくは町ホームページ「健康福祉information」をご覧ください）

その1 妊婦健診にかかる費用及び交通費を助成しています

→標準的な受診時期に合わせて妊娠8週～39週までの全14回、総額約12万円分について、母子健康手帳と合わせて受診票を発行しています。交通費については通院した回数と医療機関の所在地から算出した額を助成しています。

その2 マタニティクラブを開催しています

→2ヶ月に1度開催しており、9月と3月は両親学級として行います。ママ友を作って、マタニティライフを楽しみましょう。

その3 マタニティマークをお渡ししています

→妊娠初期で周りから気付かれにくい場合などにご使用下さい。

次回は広報8月号「虐待予防の取り組み」について掲載予定です。

【お問い合わせ・ご相談は】 記事担当：保健指導班 渋谷・加藤

住民生活課健康福祉グループ 35-2120まで



今月号では、みなさんから納めていただく税金や国・道からの補助金がどのように使われているかをお知らせします。

今回は、一般会計ほか特別会計の平成20年度下半期の財政運営の状況や町税の負担状況、基金及び借入金（町の借金）の状況、また、公営企業の経理状況についてその概要をお知らせします。

なお、今回掲載しました町の財政状況については、役場財政課で12月29日まで閲覧することができます。

平成20年度下半期（10月～3月）

一般会計

財政安定化のために

平成20年度下半期（10月～3月）における主な補正としては、国の2次補正に関連して、緑町コミュニティセンター建設事業、省エネルギー設備整備事業、定額給付金給付事業、新規奨励作物栽培施設整備事業、駅前多目的広場整備事業等を計上しました。（大部分が平成21年度に実施する「繰越明許」となります。）

また、公債費の繰上償還を実施し、将来の町民負担軽減を図りました。

期間中総額3億5,620万円の予算補正を行い、3月末における予算額は46億271万円となりました。



歳入

下半期における歳入の予算補正の状況は、地方交付税等一般財源の増、国の1次・2次補正に伴う国庫支出金の増、また、歳出の補正に伴う特定財源の充当整理が主な内容です。

（単位：万円）

区 分	当初予算額	上半期における補正額	下半期における補正額	予 算 額	構成比 (%)
町 税	3億3,871	—	△ 1,279	3億2,592	7.1
地 方 譲 与 税	7,100	—	650	7,750	1.7
利 子 割 交 付 金	100	—	46	146	0.0
配 当 割 交 付 金	20	—	9	29	0.0
株 式 等 譲 渡 所 得 割 交 付 金	10	—	11	21	0.0
地 方 消 費 税 交 付 金	4,100	—	△ 192	3,908	0.8
ゴ ル フ 場 利 用 税 交 付 金	200	—	△ 62	138	0.0
自 動 車 取 得 税 交 付 金	2,000	—	△ 95	1,905	0.4
国 有 提 供 施 設 等 所 在 市 町 村 助 成 交 付 金	1,700	—	16	1,716	0.4
地 方 特 例 交 付 金	110	—	211	321	0.1
地 方 交 付 税	19億 147	1億2,679	3億2,785	23億5,611	51.2
交 通 安 全 対 策 特 別 交 付 金	100	—	—	100	0.0
分 担 金 及 び 負 担 金	6,584	—	△ 670	5,914	1.3
使 用 料 及 び 手 数 料	1億 613	—	△ 912	9,701	2.1
国 庫 支 出 金	9,930	114	2億3,162	3億3,206	7.2
道 支 出 金	2億2,769	1,056	△ 2,178	2億1,647	4.7
財 産 収 入 金	2億3,293	706	△ 6,450	1億7,549	3.8
寄 附 金	4,020	498	28	4,546	1.0
繰 入 金	3億2,291	△92	△ 7,027	2億5,172	5.5
繰 越 収 入 金	500	7,426	—	7,926	1.7
諸 収 入 金	1億7,622	264	△ 973	1億6,913	3.7
町 債	3億4,920	—	△ 1,460	3億3,460	7.3
計	40億2,000	2億2,651	3億5,620	46億 271	100.0

歳 出

歳入の増加による公債の繰上償還、 基金積立等を実施



(単位：万円)

区 分			当初予算額	上半期における補正額	下半期における補正額	予 算 額	構成比 (%)	
議 総 民 衛 労 農 商 土 消 教 公 諸 職 災 予	林 水 支 害	会	費	3,835	—	—	3,835	0.8
		務	費	3億2,959	823	1億3,537	4億7,319	10.3
		生	費	4億9,964	1,007	△ 6,967	4億4,004	9.6
		生	費	2億2,962	1億4,602	△ 2,517	3億5,047	7.6
		働	費	—	—	—	—	0.0
		業	費	7億3,652	3,009	△ 3,493	7億3,168	15.9
		産	費	7,263	125	3,113	1億 501	2.3
		業	費	3億7,938	1,332	△ 2,889	3億6,381	7.9
		出	費	1億4,147	38	△ 715	1億3,470	2.9
		債	費	2億 426	1,287	△ 476	2億1,237	4.6
		支	費	6億9,357	—	3億0,000	9億9,357	21.6
		出	金	8,116	428	6,646	1億5,190	3.3
		員	費	6億1,080	—	△ 619	6億 461	13.1
		復	費	101	—	—	101	0.0
備	費	200	—	—	200	0.1		
計			40億2,000	2億2,651	3億5,620	46億 271	100.0	

下半期における予算補正の主な内容

(単位：万円)

区 分			補 正 額	補 正 額 の 主 な 内 容
総 務 費		1億3,537	・バス運行負担金の増、緑町コミュニティセンター建設事業費の増、省エネルギー設備整備事業費の増、定額給付金給付事業費の増、自動車学校指定管理委託料の増、総務経費の増	
民 生 費		△ 6,967	・子育て応援特別手当給付金給付事業費の増、妊婦健康診査費用助成事業費の増、国民健康保険特別会計繰出金の減、老人福祉施設設置費の減、グループホーム：スプリンクラー設置経費の増、民生経費の減	
衛 生 費		△ 2,517	・上水道事業会計繰出金の減、上水道事業補助金等の減、衛生経費の減	
農 林 水 産 業 費		△ 3,493	・米穀低温貯留乾燥調製施設糶摺機整備工事等の減、五力山牧場運営経費の増、就農支援実習農場運営費の減、農産加工場製造設備導入事業費の増、農産加工場製造費の減、新規奨励作物栽培施設整備事業費の増、農業経費の減	
商 工 費		3,113	・中小企業特別融資貸付金の増、中小企業緊急対策利子補給等の増、駅前多目的広場整備事業費の増、商工経費の減	
土 木 費		△ 2,889	・公共下水道特別会計繰出金の減、土木経費の減	
消 防 費		△ 715	・救急機器整備事業費、深川地区消防組合負担金の減	
教 育 費		△ 476	・町民会館電気設備等改修工事の増、教育経費の減	
公 債 費		3億0,000	・長期債繰上償還元金の増	
諸 支 出 金		6,646	・地域活性化・生活対策臨時基金の増、振興基金指定寄附積立金の増 各種基金利子の増減に伴う積立金補正	
職 員 費		△ 619	・職員給与費の減	
計		3億5,620	※それぞれの予算の不用となった額を減額補正しております。	

特別会計と公営企業会計は、税、使用料、負担金、国、道支出金のほか一般会計からの繰入金等で運営がなされ、効率的運用に努めています。

特別会計

特定の事業に使われる経費を一般の歳入歳出と区分して経理する会計です。

(単位：万円)

会 計 別	当初予算額	上半期における補正額	下半期における補正額	予 算 額
養 護 老 人 一 木	2億1,855	1,158	228	2億3,241
特 別 養 護 老 人 一 木	3億1,688	202	△ 1,300	3億 590
国 民 健 康 保 険	5億2,798	678	△ 1,726	5億1,750
介 護 保 険 険	3億4,378	1,670	△ 4,850	3億1,198
老 人 保 険 健 康	6,762	663	△ 2,027	5,398
後 期 高 齢 者 医 療	4,800	36	△ 389	4,447
公 共 下 水 道	4億8,729	2,201	△ 3,058	4億7,872
合 計	20億1,010	6,608	△ 13,122	19億4,496

公営企業会計

地方公営企業とは、地方公共団体が地域住民の福祉の増進を目的として経営する企業です。

(単位：万円)

会 計 名 区 分	当初予算額	上半期における補正額	下半期における補正額	予 算 額	
水 道 事 業 会 計	収 益 的 収 入	1億7,045	－	△ 603	1億6,442
	支 出	1億7,045	－	△ 1,098	1億5,947
	資 本 的 収 入	1,051	－	△ 786	265
	支 出	9,325	－	△ 1,783	7,542



特別会計と公営企業会計は、税、使用料、負担金、国、道支出金のほか一般会計からの繰入金等で運営がなされ、効率的運用に努めています。

町税の負担状況

人口 3,757 人

(平成20年3月末)

税 区 分	予 算 額 (万円)	構成比 (%)	町 民 1 人 あ たり (円)
町 民 税	1億5,014	46.1	39,963
固 定 資 産 税	1億3,446	41.3	35,788
軽 自 動 車 税	717	2.2	1,909
た ば こ 税	1,964	6.0	5,229
入 湯 税	1,451	4.4	3,862
合 計	3億2,592	100.0	86,751

借入金の状況

(単位：万円)

平成19年度末 現 在 高	平成20年度中 償 還 元 金 見 込 額	平成20年度末 新 規 借 入 現 在 高 見 込 額	平成20年度末 現 在 高 見 込 額
57億1,406	8億8,348	3億3,460	51億6,518

基金の状況

(平成20年度末現在高見込額)

基金(一般会計)	22億9,067万円
・財政調整基金	3億1,598万円
・減債基金	8億6,746万円
・振興基金	5億3,323万円
・ふるさとづくり基金	778万円
・みどりの景観等保全基金	1,419万円
・自動車学校基金	46万円
・移住定住促進基金	2,401万円
・社会福祉基金	1億 918万円
・農業振興基金	8,063万円
・農地流動化基金	5,866万円
・企業等誘致推進基金	6,721万円
・商工観光振興基金	4,776万円
・スコーレ基金	3,996万円
・青少年スポーツ文化振興基金	100万円
・消防施設整備基金	145万円
・地域活性化・生活対策臨時基金	1,500万円
・地域医療確保安定化基金	5,000万円
・土地開発基金	5,080万円
・奨学資金貸付基金	591万円

平成21年度 国民健康保険税

税率が決まりました

納税通知書で確認を！

平成21年度の国民健康保険税の税率が次のとおり決定しました。

国民健康保険税は、1年間に予想される医療費などから国や町などの負担分を差し引いた額を国保加入者が負担するもので、国民健康保険税率は医療費の状況や国民健康保険の加入者の所得状況により変わります。

今年度の国民健康保険税率は、昨年度に比べ医療給付費分所得割が昨年より△0.45%、均等割、平等割がそれぞれ+2,000円となりました。また、後期高齢者支援金分として均等割、平等割それぞれ+1,000円となりましたのでご理解願います。

皆さんが納められた国民健康保険税は、国などの補助金と合わせて、病気やけがをしたときの医療費をはじめ高額療養費、出産育児一時金、葬祭費などの給付にあてられ 皆さんが納められた国民健康保険税は、国などの補助金と合わせて、病気やけがをしたときの医療費をはじめ高額療養費、出産育児一時金、葬祭費などの給付にあてられる重要な財源でありますので、国民健康保険税は必ず納期までに納めましょう。

【平成21年度国民健康保険税率（昨年との比較）】

区分	医療給付費分		介護納付金分		後期支援金分		内 容
	H21	H20	H21	H20	H21	H20	
所得割	3.00%	3.45%	0.90%	0.90%	0.85%	0.85%	世帯の所得に応じて計算
資産割	50.00%	50.00%					世帯の土地・家屋の固定資産税額に応じて計算
均等割	26,000円	24,000円	13,000円	13,000円	5,000円	4,000円	世帯の加入者数に応じて計算（一人当り）
平等割	18,000円	16,000円			5,000円	4,000円	世帯にかかる額（一世帯当り）
限度額	470,000円	470,000円	100,000円	90,000円	120,000円	120,000円	一世帯当りの保険税限度額

口座振替便利です！

「忙しくてつい遅れがち」「うっかり忘れてしまう」という人も多いのではないのでしょうか。そこでおすすめなのが口座振替。一度手続きをすれば指定の口座より自動的に振替になるので納め忘れがありません。※以前に口座振替依頼書を提出したことがある方でも、「国民健康保険税」の欄に○印がついていないと引取りできません。

口座振替希望の方は財政課税務グループ又は町内各金融機関へ。

【手続きに必要なもの】

- 印鑑（通帳の届出印）
- 預金通帳（口座名義人・口座番号のわかるもの）

【不明な点があればお気軽に連絡ください！】

沼田町役場 財政課 税務グループ 電話 35-2113（内線233・234）

■8月から「高額医療・高額介護合算療養費制度」が始まります

長寿医療制度（後期高齢者医療保険制度）に加入されている方へ

この制度は、通常は、毎年8月からその翌年の7月末までの医療保険と介護保険の自己負担をもとに支給額を計算しますが、平成20年4月から開始されたため、平成21年度は、次のように支給額を計算します。

世帯内の長寿医療制度の加入者の方全員が、平成20年8月～21年7月末にお支払いされた医療保険・介護保険の自己負担額が(2)の基準額を超える場合に、その超えた金額を支給します。(平成20年4月～平成21年7月末の16ヶ月間の自己負担額が、(1)の基準額を超える場合には、その超えた額を比べ、大きい額を支給します。)

【75歳以上の方（長寿医療被保険者）】

区 分		医療保険と介護保険の自己負担額の合計の基準額	
		H20.4～H21.7の支払い額 (1)	H20.8～H21.7の支払い額 (2)
現役並み所得者		89万円	(67万円)
一 般		75万円	(56万円)
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	41万円	(31万円)
	区分Ⅰ	25万円	(19万円)

☐申請受付の開始時期については、
申請開始日が決定後、広報等でお知らせいたします。



国民健康保険に加入されている方へ

世帯内の国民健康保険の被保険者の方全員が、平成20年8月～21年7月末にお支払された医療保険・介護保険の自己負担額が(2)の基準額を超える場合に、その超えた金額を支給します。(平成20年4月～平成21年7月末の16ヶ月間の自己負担額が、(1)の基準額を超える場合には、その超えた額を比べ、大きい額を支給します。)

【70歳未満の方】

区 分		医療保険と介護保険の自己負担額の合計の基準額	
		H20.4～H21.7の支払い額 (1)	H20.8～H21.7の支払い額 (2)
上位所得者		168万円	(126万円)
一 般		89万円	(67万円)
住民税非課税世帯		45万円	(34万円)

【70～74歳未満の方】

区 分		医療保険と介護保険の自己負担額の合計の基準額	
		H20.4～H21.7の支払い額 (1)	H20.8～H21.7の支払い額 (2)
現役並み所得者		89万円	(67万円)
一 般		75万円	(56万円)
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	41万円	(31万円)
	区分Ⅰ	25万円	(19万円)



高額医療・高額介護合算療養費制度

高額医療・高額介護合算療養費制度に係る問い合わせ先

住民生活課総合窓口 電話 0164-35-2115
住民生活課健康福祉グループ 電話 0164-35-2120

■保険証等の更新について

現在ご使用いただいています保険証は、平成21年7月31日をもって有効期限が満了となりますので、8月以降はご使用が出来なくなります。7月23日から各地区を回り新しい保険証の更新を行いますので、今まで使っていた保険証（被保険者証）及び減額認定証をご持参の上更新手続きにお越し下さい。

なお、新しい保険証は有効期限が平成23年7月31日までの2年間となり、用紙の色も青色から黄色に変わります。

～7月23日から各地区を回ります～

日程	9:30～11:00	13:30～15:00	15:30～17:00
7月23日(木)	旭町コミュニティセンター	高穂コミュニティセンター	共成地区活性化センター
7月24日(金)	恵比島地区活性化センター	北竜地区活性化センター	
7月27日(月)～	役場住民生活課総合窓口		

注意

1. 7月23日（木）及び7月24日（金）は上記の場所で更新となりますので役場では更新できません。
2. 更新の手続きを行わなかった場合医療機関で10割請求される場合があります。

■新しい保険証（被保険者証）について

今まで使っていた保険証（青色）

新しい保険証（黄色）

有効期限：7月31日まで

8月1日から

■減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）について

減額認定証は、住民税非課税世帯の方が入院した際の医療費や食事代などの自己負担限度額を軽減するために必要なものです。

現在ご使用いただいています減額認定証は、平成21年7月31日をもって有効期限が満了となりますので、8月以降はご使用が出来なくなります。

現在、減額認定証をお持ちの方は、保険証の更新時に一緒に新しい減額認定証をお渡ししますので、8月1日からはそちらをご使用ください。

また、新たに減額認定証が必要な場合は、印鑑をご持参の上、役場住民生活課総合窓口にて手続きをしていただく必要があります。

今まで使っていた保険証（緑色）

新しい保険証（橙色）

有効期限：7月31日まで

8月1日から

長寿医療制度

後期高齢者医療制度

■被保険者証の更新についてお知らせします。
■減額認定証の更新についてお知らせします。

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 0164-35-2115

今月のレシピ

ゴマ香る♪きゅうり



…必要な材料（4人分）…

きゅうり 3本分
きゅうり……………3本
ごま油……………大さじ1
食塩……………小さじ1

栄養価（1本分）

エネルギー	82 kcal
タンパク質	3.6 g
脂質	4.6 g
カルシウム	78 mg
鉄分	0.9 mg
塩分	3.3 g

【作り方】

- ①きゅうりは洗ってから麺棒等でたたき、乱切りにする
- ②①に塩とゴマ油を混ぜてポリ袋に入れ、冷蔵庫で冷やす。

★ワンポイント★（調理者から）

きゅうりをたたいてから使う事で、味をしみ込みやすくします。

沼田の夏が来る！

第33回沼田町夜高あんどん祭り



今年は

8月**28**日（金）
29日（土）
開催！

青木 悠利くん（長男）
5月14日生まれ
お父さん 将史
お母さん 知香



（市1北）

おくやみ

氏名	月日	年齢	住所
山田 秀子さん	6月 9日	69歳	市内4
大友 秀夫さん	6月18日	87歳	旭町西

次回の広報8月号は、8月6日発行予定です。

今月号の 赤ちゃんです。

すくすく
育ってね

人の動き

人口**3,784人**（前月比▲9人）
（男 1,780人・女 2,004人）
65歳以上**1,306人**（高齢者率34.5%）
世帯**1,645戸**（前月比0世帯）

○総人口増減内訳（6月の人口の動き）
増加…転入：11人 出生：0人
減少…転出：8人 死亡：3人
（平成21年7月1日現在）

ほたる祭り2009

時間：午後5時00分～午後9時00分
場所：ほたる館裏 野外特設会場

●前夜祭

…7月11日（土）・12日（日）

●本祭り

…7月18日（土）～20日（月）

●後祭り

…7月25日（土）～26日（日）

●フィナーレ

…7月31日（金）～8月2日（日）



町内の交通事故死ゼロ
が6月29日で10年となり、
町交通安全協会は記念セ
レモニーと街頭啓発を行
いました。

交通事故死ゼロ

H21.6.29で **10年**

3654日

（平成21年7月1日現在）

ごみ収集カレンダー

平成21年8月～9月

8月 ◎旭町・市内1. 2. 3地区

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7 燃えるごみ 生ごみ	8
9	10	11	12	13	14 燃えないごみ 資源ごみ	15 お盆休み
16	17	18	19	20	21 燃えるごみ 生ごみ	22
23	24	25	26	27	28 燃えないごみ 資源ごみ	29
30	31					

9月 ◎旭町・市内1. 2. 3地区

日	月	火	水	木	金	土
		1 燃えるごみ・生ごみ	2	3	4 燃えるごみ 生ごみ	5
6	7	8	9	10	11 燃えないごみ 資源ごみ	12
13	14	15	16	17	18 燃えるごみ 生ごみ	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25 燃えないごみ 資源ごみ	26
27	28	29 燃えるごみ 生ごみ	30			

8月 ◎市内4. 5. 6. 7・緑ヶ丘・仲町・南町・西町地区

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 燃えるごみ 生ごみ	4	5	6	7	8
9	10 燃えないごみ 資源ごみ	11	12	13	14	15 お盆休み
16	17 燃えるごみ 生ごみ	18	19	20	21	22
23	24 燃えないごみ 資源ごみ	25	26	27	28	29
30	31 燃えるごみ 生ごみ					

9月 ◎市内4. 5. 6. 7・緑ヶ丘・仲町・南町・西町地区

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 燃えるごみ 生ごみ	8	9	10	11	12
13	14 燃えないごみ 資源ごみ	15	16	17	18	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26
27	28 燃えないごみ 資源ごみ	29	30			

8月 ◎農村地区

日	月	火	水	木	金	土
						1 燃えるごみ 生ごみ
2	3	4	5 燃えるごみ 生ごみ	6	7	8 燃えるごみ 生ごみ
9	10	11	12 燃えないごみ 資源ごみ	13	14	15 お盆休み
16	17	18	19 燃えるごみ 生ごみ	20	21	22 燃えるごみ 生ごみ
23	24	25	26 燃えないごみ	27	28	29 燃えるごみ 生ごみ
30	31					

☆ごみの出し方の注意☆

◎お住まいの地区の収集日の確認し、収集日の午前8時までに自宅前（収集車通過道路）に出して下さい。

※農村地区の資源ごみについては会館（地区集会所）又は指定された場所に出すようお願いいたします。

◎「ごみ分別事典」を参考に正しい分別にご協力下さい。

※「ごみ分別事典」で変更となっているもの

毛布・布団 ⇒ 50cm以下に切り、燃えるごみ（切らなければ粗大ごみ）

木の枝 ⇒ 長さ50cm以下、太さ2cm以下は燃えるごみ

蛍光灯 ⇒ 長さ50cm以上、太さ2cm以上は、袋に入れば燃えないごみ・入らなければ粗大ごみ

パソコン ⇒ 購入時についていた保護筒（箱）に入れ、資源ごみ（保護筒がない場合は、新聞紙に包んで「蛍光灯」と書く）

冷蔵庫 ⇒ パソコンメーカーへ（PCリサイクル）

冷凍庫 ⇒ 販売店へ（家電リサイクル）

◎燃えるごみ・燃えないごみ・生ごみは、必ず指定の有料袋を使用して下さい。（有料袋は町内のお店で購入できます。）

★資源ごみの専用袋（ペットボトルとビン用のオレシジ袋・缶用の透明袋）がなくなった場合は市販の透明袋で今までどおりの分別

で。

★紙パック、乾電池の資源ごみは、北いぶき農協沼田支所店舗・生涯学習センター内にある回収ボックスへ。

◎商店や事業所から出るごみは、町では収集しませんが、直接処理施設へ搬入して下さい。

白目の分別にご協力ください

ごみの分別に関するお問い合わせは 沼田清掃 Tel 35-1136

又は 住民生活課総合窓口 Tel 35-2115

9月 ◎農村地区

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 燃えるごみ 生ごみ	3	4	5
6	7	8	9 燃えないごみ 資源ごみ	10	11	12
13	14	15	16 燃えるごみ 生ごみ	17	18	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29	30 燃えないごみ			

燃えるごみ・生ごみ

■ 個人投棄する場合 ■

燃えるごみ・生ごみ

○北空知衛生センター組合【10kgごとに100円】

【深川市】Tel 23-3584

受付時間 平日 9:00~17:00

土曜日 同じ

祝祭日 同じ

日曜日 休み

燃えないごみ・粗大ごみ・資源ごみ

○北空知衛生施設組合【10kgごとに100円】

【妹背牛町】Tel 32-2282

受付時間 平日 9:00~16:30

土曜日 9:00~11:30

祝祭日 その曜日と同じ扱い

日曜日 毎月第1日曜日のみ受付

9:00~16:30

受入できないもの

家電リサイクル品目（洗濯機・冷蔵庫・冷凍

庫・テレビ・エアコン）、パソコン、オイル

類、バッテリー、タイヤ、農機具、消火器、

ガスボンベ、エンジン付草刈機、バイク

分別の種類 ごみ分別事典参照