

広
報

ぬまた

3

2009.3.12 NO.527



さくら組

【特集】まちの動き

【農業編】イチゴ栽培へ

【教育編】教育施設検討へ



すみれ組

3月3日幼稚園ひな祭り

2月19日に沼田町議会臨時会が開会され、国の2次補正予算がらみに対応した平成20年度一般会計補正予算が審議され、原案可決されました。
今月号では、臨時会にて決定しましたイチゴ栽培における概要についてご紹介します。



栽培の目的

イチゴの栽培は就農支援実習農場で実施されます。農場の新たな基幹作物として実習生の実習プログラムに取り組み、また農業経営の改善を図ることを目的に試験栽培に取り組むこととしています。

農場では、今春からイチゴの栽培に取り組み、早ければ4月から定植を行い6月末をめどに初出荷する予定です。



市場ニーズの高い時期に出荷

国内のイチゴ生産のそのほとんどは11月～6月に生産され、7月から10月までの生産量は5%にすぎません。よって、7月から10月の秋にかけて収穫されるイチゴは、市場のニーズが非常に高く、冷涼な北海道の気候に適しているため、生産拡大が期待されます。

**新 規
作 物**

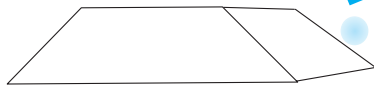
**4月
START**

新たな 特産品へ 雪冷房を利用 苺



雪冷房の活用

イチゴ栽培の難点は、夏季の高温が収量減に影響していますが、本町がもつ雪冷房技術により適温に保つことが可能となり、収量の維持が可能となります。



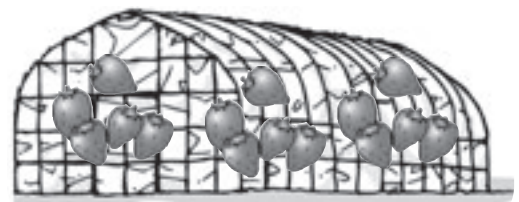
雪山 約650トン

地域特性を
活かした
栽培法による
ブランド化

雪冷房

他の作物への
雪利用発展に向けて
検討・調査

夏の暑い時期でも雪冷房により収量・品質OK！
→高品質なイチゴを安定的に供給！



ハウス1棟(50m)を建設
品種「さがほのか」を2,500株定植



新たな栽培作物として期待

従来の高設栽培設備より低コストでの設置が可能であることから、今後は新たに高設イチゴ栽培を取り組む農業者への推進にもつながることを期待しています。



イチゴハウス配置箇所



教育施設

ゆとりある教育を！

施設検討委員会の
最終答申を町長へ提出



6月には町として一定の方向性を

■学校施設を中心に盛り込まれた答申内容

教育委員会（植木和美委員長）は、2月10日に諮問機関である「沼田町教育施設検討委員会」でまとめた答申書を西田町長へ提出しました。

検討委は松田眞一郎さんを委員長として町の有識者6名により構成され、昨年5月から計8回にわたり、緊急に取り組むべき学校施設の整備、特に来春閉校となる沼高跡地の問題を中心に検討を重ねてきました。

少子高齢化が進む社会の中でいかに子どもたちが将来にわたりゆとりある教育を、そして「沼田らしさ」を持つことが出来るか、委員さんの間で考えました。

答申内容は、現在の課題と問題点を踏まえた中で、幼小中一体型の地域総合教育センターの新設案や社会教育施設、体育施設の整備など将来の子どものために考えられた内容となりました。



■答申内容を踏まえ町で協議

答申書を受けた町では、庁舎内において「教育施設再編検討委員会」を設立し、今後答申書の内容をもとに、来春閉校となる沼高の跡地の問題や老朽化が進む学校施設の問題を中心に、社会教育施設、体育施設などのあり方も絡めて早急に検討していきます。

検討にあたっては、少子高齢化や財政的な問題、そして既存施設のあり方も考慮しながら、より現実的な方策を見出して行くこととしています。

今後の予定としては、町では早急に一定の方向性を見出し、6月までに議会へ説明、そして町民の皆さんへ住民説明会などで説明する予定です。

■いままで、これからの動き…

H20.12 施設検討委の答申書を教育委員会へ提出

H21.2 教育委員会より町長へ意見書付して答申書を提出

【今後の予定】

H21.3- 役場内で教育施設再編検討委員会を設置し検討

H21.6

議会へ説明

町民へ説明

方向性を決定



幼稚園・小中高校の生徒数

幼稚園 園児数22人
(H21.3.2現在)

小学校 児童数164人
(H21.3.2現在)

中学校 生徒数93人
(H21.3.2現在)

高校 生徒数11人
(H21.3.2現在)



ミニあんどんを作
成していただいた
皆さん、有難うご
ざいました！

冬のほたる～雪と炎～

2月20日～2月22日

雪の壁にろうそくの明かりを灯した「スノーウォール」や、子供たちに大人気だった長さ10mほどのライトアップされた「ファンタジースノースライダー」、町民手作りのミニあんどん約150個が飾られた「雪の回廊」、夏の夜に舞い飛ぶほたるを電飾で表現するなど、会場は幻想的な明かりに包まれました。

のほたる

吉井さんが子どもたちのために雪のすべり台制作

町内の吉井昭一さん（75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4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メートルほどで今年は「ねずみ」と「牛」をモチーフにして作り、近所の子どもたちからの要望で急遽「ピカチュウ」のキャラクターも制作したといひます。

「たのしい」、「おもしろいからママもすべろう」とおおはしゃぎの子どもたちの姿を見て、吉井さんは「子どもたちからの要望があるかぎり作り続けていきたい。」と笑顔で話してくれました。



(有)松尾住設が雪像制作

(有)松尾住設では会社横にうさぎのキャラクター「ミッフィー」の雪像を作りました。

今年で6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。

制作には社員とともに3日間ほどで仕上げたという松尾さんは「まちが少しでも明るくなるように、また沼田は雪のまちなので自分たちが（雪をPRするのに）何か出来ることはないかと始めました」と話してくれました。



2月24日

体力向上そして転倒しないこと 高齢者健康教室

高齢者を対象に医学療法士である阿部 善宏氏（北都保健福祉専門学校）を招き、ほたる館で高齢者健康教室を開き、歩き方や転倒予防について49名が学びました。

阿部氏は「健康と運動」をテーマとして運動はスポーツ以外でも普段の座る、立つ、歩くなど寝ているとき以外は全て運動に結びつくと話し、実際に正しいストレッチやバランス運動、効率の良い歩き方を指導しました。参加した高齢者からは自分の歩き方やバランスが悪い点について相談し直接指導を受けました。

阿部氏は「高齢者をお願いしたいことは"体力向上"そして"転倒しないこと"。とにかくベッドに寝込まないで歩いてほしい」と話しました。



2月3日

キッズクラブ⑪ 「キッズエアロビと豆まき」

ゆめっくるで親子ふれあい事業の一環として教育委員会主催のキッズクラブが開催され、2歳～5歳児と保護者の計41名が参加しました。

音楽にあわせて走ったり、体をひねる運動やマットを使った運動に親子で楽しく取り組み子どもたちの笑顔は絶えませんでした。

また、2月3日は節分の日ということで、用意された鬼の



的に「おにはーそと！おにはーそと！」と元気な掛け声で紙で作った豆を投げ、力いっぱい鬼退治をしていました。



岩盤浴 20,000人突破！

ほろしん温泉ほたる館の岩盤浴の利用者が2月5日に2万人を突破しました。

唯木支配人は「おかげ様でたくさんのお客さんに利用していただき、予想以上に早く二万人を突破できました。玉川温泉を利用出来ない方は是非ご利用してください」とほっとした様子でした。

陶芸教室

1月30・31日 2月27・28日



日頃出来ない体験をし、趣味を広げていただくために実施している陶芸教室。

第1回目に「しがらき粘土」を使って作品のかたちを作り、第2回目は講師に素焼きして頂いた作品に色付けを行いました。

参加した30名の中には親子の参加者も多く見られ、皆さん思い思いの作品を楽しく作成しました。

中には、晩酌用の徳利やお銚子・アロマキャンドル用の器・愛犬の置物等、個性的な作品を作る方もいました。



空知支庁の宮地地域振興部長より伝達された加賀谷嘉照さん

元町議会議員の加賀谷嘉照氏（現在札幌市在住）が高齢者叙勲の旭日単光章を授与され、このほど沼田町で伝達式がありました。加賀谷氏は昭和三十四年に町議会議員に当選し、以来昭和五十年までに四期十六年在職し、沼田町議会総務常任委員長等を歴任するなど、卓越した識見をもって議会活動に臨み、本町の健全財政の運営に大きく貢献されました。

元町議の加賀谷嘉照さんが
高齢者叙勲の旭日単光章

旭日単光章

叙勲

表彰

商工青年部が 全国商工会連合会会長 表彰受賞

沼田町商工会青年部が、地域に根ざした活動が顕著であるとして、全国商工会連合会より会長表彰を受賞されました。

商工会青年部は昨年、ビールパーティや盆踊り、ゲコゲコ運動など部員が十八名と少人数の中で、様々な活動をしてきました。

表彰を受け馬狩部長は「これからも地域貢献のためにがんばっていききたい。次の部長に思いを託していきたい」と話してくれました。



鶴野範之氏が北海道指導農業者として認定

沼田一の鶴野範之さんが経営改善や地域農業の振興等に積極的に参加する意欲旺盛な農業者として北海道指導農業者の認定を受け、

西田町長へ報告しました。鶴野さんは、地域に先駆けて農業生産法人(有)ウイングを設立して複合農業形態の確立を目指し、また農業体験を希望する実習生の受入など地域間交流にも積極的に進めてきました。

西田町長は「若い農業後継者が増えていくのは是非指導していただきたい。」「精一杯まちのために頑張っていく」と抱負を述べました。

認定を受けた鶴野さんは「精一杯まちのために頑張っていく」と抱負を述べました。



除雪ボランティア

地域に貢献

宮脇大木建設㈱が町内二箇所を除雪



二月七日、宮脇大木建設㈱(齋藤祐一代表取締役社長)の社長・副社長を含め、札幌市や岩見沢市などから駆けつけた職員二十三名による除雪ボランティアが明日萌荘や一人暮らしの老人宅の軒下などで行われました。

沼田技能協会が町内二箇所を除雪



二月十七日、沼田技能協会(岩村辰美会長)の役員九名による除雪ボランティアが、旭町高齢者住宅の屋根の雪下ろし及び高台寺の太子堂など二箇所で行われました。

積雪・降雪情報

沼田町の降雪量 **731cm** (3月1日現在)
昨年3月1日の降雪量 **922cm**



沼田町の積雪量 **130cm** (3月1日現在)
昨年3月1日の積雪量 **111cm**

沼田町長生クラブの
新会長に野 道夫氏が就任
高齢者の皆さん、どんなことでも
お気軽にお声をかけてください！



J A 北いぶき女性部沼田支部(下口美枝支部長)より手作りの雑巾約100枚が寄贈されました。和風園や旭寿園で大切に利用させていただきます。

寄贈

有難うございました



農村の地域 振興施策

「とんぼの未来・北の里づくり対策」実施中！

「とんぼの未来・北の里づくり対策」とは？

我が国の農地・農業用水等の資源の適切な保全管理が、高齢化や過疎化等により困難になってきていること、ゆとりや安らぎといった国民の価値観の変化への対応が必要となつています。また、我が国農業生産全体の在り方を環境保全を重視したものに転換していくことが求められています。

そこで、平成十九年度から、地域ぐるみでの効果の高い共同活動と、農業者ぐるみでの先進的な営農活動を支援する「農地・水・環境保全向上対策」が本格的に実施されています。

北海道内で行うこの対策の愛称が「とんぼの未来・北の里づくり対策」なのです。

◆ 田んぼダム活動

【落し口設置風景】



東部地区



西部地区

「田んぼダム」って どんなダム？

大雨の時に河川の急な増水を防ぐため、田んぼの排水口に板を取り付けるなど、「ダムのように水を貯める田んぼ」のことを言います。

平成二十一年一月に深川市と美唄市で行われた空知ブロック活動組織報告会で東部地区井上保代表が沼田町の二地区を代表して活動報告を行いました。



●お問い合わせ 役場農業振興課

電話35-2114
東部・西部地区
活動組織事務局
電話35-2118

■ 期間：平成19年度から平成23年度までの5年間

■ 沼田町での取り組み

● 概要

沼田町を東西二つの地区に設定し、農地・農業用水等の資源や環境の保全と質的向上を図る活動を円滑に実施する活動組織が構成されています。

● 対策の実施方針

■ 地域テーマ

田んぼダムによる洪水被害防止と、農用地を活用した農村景観向上活動の定着を目指します。

■ 農業の持続的発展に関すること

施設の定期的な点検・機能診断の実施や地域ぐるみでの保全活動の実施による省力化を目指します。

■ 農業・農村の多面的機能の発揮に関すること

施設等の清掃や田んぼダムによる洪水防止機能により多面的機能の発揮を目指します。

■ 地域の活性化に関すること

農村地域が持つ多面的機能を発揮させるための活動と、環境保全活動を通じて非農業者への理解と交流を深めます。

■ 広域的な活動に関すること

農村景観向上のため施設等の清掃を行い、広域的な効果発現と地区全体で取り組む田貯留機能推進活動を目指します。以上の実施方針に基づき活動を進めています。

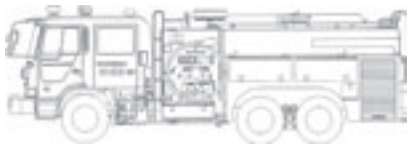
■ 農地・水・環境保全対策のうち共同活動を実施！

東部地区活動組織の概要

協定農用地面積	水田(ha)	畑(ha)	計(ha)		地域の主な資源
	1,490.0	330.4	1,820.4		農用地 1,820.4ha
中山間直接支払協定農用地面積	水田(ha)	畑(ha)	計(ha)	重複率	用水路 394条147.5km
	760.8	0.0	760.8	41.7%	排水路 432条100.3km
交付金算定対象農用地面積	水田(ha)	畑(ha)	計(ha)	拡大割合	農道 431条181.3km
	1,490.0	330.4	1,820.4	100.0%	交付金額 54,624千円
地区設定(考え方)	沼田町の東部に存する水田区域とその区域内の畑を取り組み地区と設定した。(5農事組合がそれぞれ班として活動している。)				

西部地区活動組織の概要

協定農用地面積	水田(ha)	畑(ha)	計(ha)		地域の主な資源
	1,382.6	510.9	1,893.5		農用地 1,893.5ha
中山間直接支払協定農用地面積	水田(ha)	畑(ha)	計(ha)	重複率	用水路 308条128.0km
	489.9	0.0	489.9	25.9%	排水路 586条142.8km
交付金算定対象農用地面積	水田(ha)	畑(ha)	計(ha)	拡大割合	農道 350条163.5km
	1,382.6	510.9	1,893.5	100.0%	交付金額 53,140千円
地区設定(考え方)	沼田町の西部に存する水田区域とその区域内の畑を取り組み地区と設定した。(5農事組合がそれぞれ班として活動している。)				



消防報

深山地区消防組合
深山消防署
沼田支署予防担当
TEL 35-2050

住宅火災から高齢者を守る！

半数以上の割合で高齢者が火災の犠牲に…



年末から年始にかけて、全国で住宅火災が相次ぎ多くの犠牲者がでました。元旦には、富山県で6人が亡くなり4人が重軽傷を負い、7日には、東京で4人が死亡し4人が重軽傷を負う火災がありました。

暮れの27日から1月7日までの年末年始の期間中に、死者の出た火災は63件あって、81人が亡くなりました。亡くなった人の62%が65歳以上の高齢者でありました。

共通した3つの特徴

そこで、住宅火災から高齢者を守るためにはどうしたら良いのかを考えます。

火災全体の死者は、もともと女性よりも男性のほうが多い傾向にあります。

消防研究センターの分析から、55歳以上の男性の犠牲者には、三つの特徴があることがわかりました。

①無職の人

亡くなった男性の60%が無職でした。

②一人暮らしの人

亡くなった男性の50%は一人暮らしでした。

③タバコによる原因

亡くなった男性の60%がタバコが原因でした。タバコが原因の火災は全体では19%しかありませんから、これも目立って多い数字です。さらに、火災に気づけば逃げられる方々だけに、酒を飲んで寝込んでしまったケースも多いとみられます。



共通した3つの特徴犠牲者を出さない＝地域住民が支えあう！

では、どうしたら住宅火災の犠牲者を減らすことができるのでしょうか。消防白書によると、火災の死因の56.7%が逃げ遅れによるものです。つまり『発見が遅れて、気づいたときには、すでに逃げ道がなくなっていたと思われる』ケースが最も多い。どんな火災も最初から大きいわけではないので、早く気づいて、初期消火をしたり逃げたりすることが重要です。

そこで、住宅用火災警報器です。しかし、一人暮らしの高齢者が、自らの住まいの環境を積極的に変えるのは難しいうえに、最近訪問販売による被害も報告されたりして、なかなか設置できずにいるのではないかと思います。

そのような中で、消防後援会や行政区などが、警報器を一括購入して設置して回った事例があります。また、活動を通して、ストーブの周りを片付けたり、寝具やカーテンなどを燃えにくい防災用品に変えてもらうように呼びかけたりしているところもあるそうです。

そうした活動を聞くと、増える傾向にある住宅火災の死者を減らすためには、**一人暮らしの人たちを、地域で孤立させないことが大切**だと思われます。



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



新学期における少年の非行・ 犯罪被害の防止と有害環境の浄化

～ 暖かい 手のぬくもりを どの子にも ～

少年向け



出会い系サイトから自分を守る！

「見ない・書き込まない・絶対に会わない」

- ◆出会い系サイトは、18歳未満の少年の利用が禁止されています。
- ◆少年であっても、援助交際の相手を探す書き込みをすると、処罰の対象とします。

ことわる勇気！ストップ薬物

- ◆大麻などの薬物は一度乱用すると依存症になる危険性があり、自分の意志ではやめられなくなります。
- ◆薬物には、絶対に手を出さないという強い意志を持ち、誘いには、きっぱり「いやだ！」と断りましょう。



不良行為で補導された少年が増加

- ◆飲酒や喫煙、夜遊びで補導された少年の約7割は、中・高生です。
- ◆未成年者の飲酒・喫煙は、法律で禁じられており、勧めた者は処罰されます。
- ◆罪を犯してしまった少年の中には、不良行為を繰り返した少年がいます。



保護者向け



子どもの携帯電話には フィルタリングを！

- ◆出会い系サイトによる犯罪被害は、中・高校生の女子がほとんどで、9割以上が携帯電話からアクセスしています。
- ◆出会い系サイトの利用を防ぐため、子どもが使用する携帯電話には、有害サイトへのアクセスを制御するフィルタリングを設定してください。

見えますか？少年からのシグナル！

- ◆飲酒や喫煙、夜遊び等の不良行為は、犯罪に走ろうとしている「少年からのシグナル」です。
- ◆自分の子も他人の子も同じように関心を持ち、問題行動に目をそらさず、必要なときは、勇気を出して警察や学校に相談しましょう。

少年相談 110 番 フリーダイヤル 0120-677-110

高穂スキー場まつり

体育協会主催による「高穂スキー場まつり」が2月11日（水）、町営高穂スキー場で開催されました。大人から子どもまで、多くの町民や町外の方も参加し、リフト待ちの列が途切れることのないほどの参加者が集まりました。



生涯
学習

ゆめ
つくる

競技種目はスキーの大回転とタイム差を競う親子の部が行われ、今年から参加したスノーボードも滑りの技術を競いました。お昼には無料の豚汁が配られ、午後からはスキー連盟による無料レッスンや、肥料袋を使ったちびっこおしり滑り大会も行われました。また、競技種目とは別に歩くスキー参加者も集まり、この日は最後まで多くの人で賑わっていました。



リフト待ちで長蛇の列が！



大回転でスピードを競いました



ちびっこおしり滑り大会



ちびっこも楽しそうに滑っています



歩くスキーの参加者の皆さん



スキー連盟による無料レッスン

◆郷古一さんの寄贈本を展示しています

図書館では、旭町西の郷古一さんより寄贈していただいた本を、3月31日までの期間で展示しています。

内田康夫や横溝正史など約250冊の本が寄贈され、図書館の他にも、ほろしん温泉で展示を行っています。図書館展示分は貸出も行っていますので、ぜひご覧下さい。



3月の行事予定

《3月》

- 14日(土) 楽しい行事と工作
- 18日(水) 幼稚園卒園式
- 19日(木) 小学校卒業式
- 25日(水) おはなしキラキラ⑫
- 26日(木) 家庭教育講座⑤
「読み聞かせ教室」
おはなしフワフワ⑫
- 27日(金) おもしろ科学教室
- 28日(土) 明日萌の里・ほたるの里
歩くスキーの集い前夜祭
- 29日(日) 明日萌の里・
ほたるの里歩くスキーの集い



新刊図書

《一般書》

お子様おけいこと事情

- | | |
|------------|--------|
| ぬかるみに注意 | 杉山 由美子 |
| 千世と与一郎の関が原 | 生田 紗代 |
| 別れのあと | 佐藤 雅美 |
| 架空の球を追う | 小手鞠 るい |
| 鬼の登音 | 森 絵都 |
| 女優仕掛人 | 道尾 秀介 |
| 三悪人 | 新堂 冬樹 |
| 仲達 | 田牧 大和 |
| | 塚本 青史 |
- はじめての服作りレッスンノート

- | | |
|-------------|--------|
| すぐ使える手話 最新版 | 百目鬼 尚子 |
| 希望ヶ丘の人びと | 深海 久美子 |
| | 重松 清 |

《児童書》

- たんじょうびはきのうで
- きむら ゆういち
- しかめつつらあかちゃん
- ジョージ・バーケット
- かけまーすどん
- 五味 太郎
- おそとがきえた!
- 市川 里美
- おばけ屋のおばけてぶくろ
- あわた のぶこ
- かりんちゃんと十五人のおひなさま
- なががわ ちひろ

只今、奮闘中!!

今月は共成の込山英毅さん・綾乃さんのお子さんをご紹介します!

ななせ
七聖ちゃん 3歳

- Q.最近ハマっていることは?
- ままごと
(本物の料理もしたりします)
- Q.好きな食べ物・飲み物は?
- 卵かけごはん
- Q.嫌いな食べ物は?
- キャベツ
- Q.ここがこだわり!
- おはしを使いたがる
- Q.今チャレンジしていることは?
- 紙パンツがとれるまであと少し!

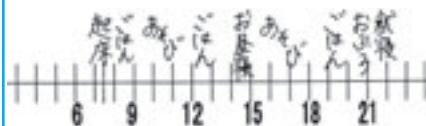
Q.最近こんな事困ってます。

友達の持っている物を欲しが

Q.これだけは守らせてる家のルール

おはよう・おやすみ・おかえり・
ただいまなどのあいさつと、くつを
そろえる

1日の簡単なスケジュール



子育て相談電話
35-1912



お母さんのひとり言・・・

七聖は歌が大好き踊りも大好きなおもしろい女の子です。ふざけんぼがひどいのがたまにキズ…。3歳でわがまま盛り。親育てしてもらってます。友達が大好きな元気な子なので、これからもいっぱい遊んで元気に育ってほしいです。

新刊図書これがおすすめ!!

『たんじょうびはきのう』『蝶番』
えで

『ブラザー・サン シス
ター・ムーン』

きむら ゆういち

中島 桃子

恩田 陸



大好きなモリリンのたんじょうびの日、サルのモンタはとびきりおしゃべりして、プレゼントを抱えて、お祝いに出かけました。ところが、プレゼントは落とし、服は汚れ、オオカミには襲われ、特別なはずの1日が最悪に…?

東京に今年3度目の雪が降った夜、長女の艶子は出て行った。意味不明の小さなメモを残して。4姉妹の語りと日記から浮かび上がる、それぞれの息苦しさ生きにくさ…。ひとりでは生きていけないうっとうしさと愛おしさを描き出す。

ねえ、覚えてる? 空から蛇が落ちてきたあの夏の日のことを。本と映画と音楽、それさえあれば幸せだった奇蹟のような時間…。恩田陸が描く、青春小説の新たなスタンダードナンバー。



食 物

アレルギーについて

春の訪れを感じる季節となりました。テレビ等では花粉症に関する特集も多く取り上げられていますが、今月号では食物アレルギーに注目してみたいと思います。

★食物アレルギーについて★

私たちの身体には、ウイルスや細菌が入ってくると、それを異物として撃退しようとするシステム（免疫機能）が備わっています。

免疫は身体を守る働きをしていますが、時に過剰反応を起こして食物を異物と認識し、私たちにとって不利益な症状を起こすことがあります。1歳未満の乳児に最も多く発症しますが成人まで幅広く認められています。



★なぜ食べ物でアレルギーを起こすの？★

主な原因となるもの（アレルゲン）の大部分は食物に含まれているたんぱく質で、それに反応する免疫グロブリンE（Ige抗体）を作りやすい体質の人に起こりやすいと言われています。



★原因食物は年齢とともに変化する★

日本で最も多いアレルゲンは、鶏卵、乳製品、小麦で、0歳の場合は大半がこの3つに集約されます。1歳になるとこれに魚卵（イクラ等）、魚類が加わります。その後、年齢が進むにつれて鶏卵や乳製品の割合が低下し、甲殻類（えび等）やピーナッツなどのいわゆる大人のアレルゲンが混じってきます。このように、原因食物は変化し多様化していくのです。

近年増加！

【口腔アレルギー症候群】

果物や野菜などによる口腔内の症状を主体とするタイプで、若年成人に多いと言われています。加熱により抗原性が減弱し症状が出なくなる事が多いです。しかし、キウイフルーツやモモ等では、消化に対して抵抗性の抗原のため注意が必要です。花粉症に伴ってこの症状を起こすケースが多く、花粉のアレルゲンと果物のアレルゲンが互に関連し合っていると考えられます。



「食物」＋「運動」でおこるアレルギー！ 【アナフィラキシー】

特定の食べ物（小麦、エビ・イカ類）等を食べて2時間以内（最大で4時間）に激しい運動をした場合、じんましんやショック症状が現れる事があります。これを「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」と呼びます。

食べ物と運動が組み合わさる事で激しい症状が出ます。

【アレルギーマーチ】

年齢を重ねるにつれて、アレルギーによる違った症状が現れる状態です。例えば皮膚症状が良くなると何年かして気管支喘息が現れたり、食物アレルギーの様々なパターンがあります。なお、食物アレルギーはアレルギーマーチのうち最初に認められ、アトピー性皮膚炎を伴って発症するケースが多いようです。

今回はこの10～20年間で増加の一途をたどる食物アレルギーに注目してみました。食物アレルギーの治療は「正しい診断に基づいた必要最小限の食品除去」と考えられています。気になる症状がある場合は自己診断せず、受診してみる事が大切です。今月号をきっかけに、「聞いた事があるような無いよな・・・」の食物アレルギーについて知識を深めてみましょう。

子どもの予防接種

のおはなし



こどもは病気にかかりやすく、かかると重くなることがあります。

今回は感染予防、症状の軽減、病気のまん延防止などを目的に行われている予防接種について取り上げます。町で実施している予防接種のうち、定期予防接種の対象となる病気は、感染力が強く、一度発症すると有効な治療法がなかったり、後遺症を残す頻度が高いなど重篤な疾患が多く含まれています。

予防接種に対する正しい理解の下で、健康にお役立て下さい。

予防接種には、予防接種法によって対象疾病、対象者および接種期間などが定められた定期予防接種と、それ以外の任意予防接種があります。

定期予防接種は右の表のとおりです。



肺炎球菌予防接種助成

右の定期予防接種とは別に任意予防接種として、町では肺炎球菌予防接種助成を行っています。平成20年度は接種日に69歳以上の方を対象に、沼田厚生病院での接種に限り、費用の助成（自己負担2,000円）を実施しています。詳しくは下記へお問い合わせ下さい。

受け忘れありませんか？

平成21年2月末現在

	ワクチン	対象年齢	標準的な接種年齢	回数	
定期予防接種	DPT (ジフテリア・百日せき・破傷風)	1期初回 生後3～90月未満	生後3～12月 3～8週の間隔において 初回接種を行う	3回	
		1期追加 生後3～90月未満 (1期初回接種3回終了後 6月以上の間隔をおく)	1期初回接種(3回)後 12～18月	1回	
	DT二種混合 ワクチン	2期	11歳	1回	
	ポリオ	経口生ポリオ ワクチン	生後3～90月未満	生後3～18月	2回
	麻しん 風しん	麻しん 風しん (MR)混合ワクチン※1	1期 生後12～24月未満		1回
		2期 5～7歳未満 ※小学校就学前1年間			1回
		3期 中学1年生に相当する年齢			1回
		4期 高校3年生に相当する年齢			1回
BCG	BCGワクチン	生後6月未満		1回	
インフル エンザ	インフルエンザ HAワクチン	65歳以上 60歳以上65歳未満で一定の障害を有する者		(毎年度) 1回	

※1 麻しん単抗原ワクチン、風しん単抗原ワクチンは特に希望される場合のみ可能

予防接種はなぜするの？

こどもたち、そして地域みなさんを感染症から守るために行います。

予防接種をすれば その病気にかからないの？

予防接種をすれば、接種した多くの人がその病気に対する免疫を獲得しますが、100%に達するものではありません。



副反応は大丈夫？

現在、日本で使用されているワクチンの種類によっても異なりますが、予防接種を受けた後、極めてまれ（百万から数百万人に1人程度）に重い副反応が生じることもあります。

その場合、定期・任意それぞれに健康被害救済制度があります。

2月28日(土)～3月8日(日)は、 子ども予防接種週間でした

厚生労働省では、予防接種に関する正しい知識の普及と予防接種率の向上を図るために、上記の期間を「子ども予防接種週間」としています。

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を未然に防ごうということで実施されています。

受け忘れている予防接種がないかなど、確認してみましょう。



【お問い合わせ・ご相談は】 記事担当：保健指導班 渋谷・室田
住民生活課健康福祉グループ 35-2120まで

平成21年度の保険料 計算方法と軽減の仕組み

平成21年度の保険料は、平成20年の所得を基に計算します。
 ただし、4月分、6月分および8月分の年金から差し引く保険料は、暫定的に平成19年の所得を基に計算しています。
 正式な保険料は、支払方法とともに7月中旬頃にお知らせします。



■年間保険料の計算方法（平成21年度）

均等割 【一人当たりの額】 43,143円	+	所得割 【所得※1に応じた金額】 (平成20年の所得) - 33万円 × 9.63%	=	1年間の保険料 【限度額】 50万円
--	---	--	---	---

注) 1年間の保険料について

* 月の途中で加入した場合は加入月からの月割になります。

例) 8月15日に加入した場合

1年間の保険料 ÷ 12ヶ月 × 8ヶ月 (8月～翌年3月) = 長寿医療制度の保険料

* 100円未満の端数は切り捨てます。(※所得割がある場合は計算の最後に切り捨てます。)

※1 所得とは、前年の収入から必要経費（公的年金等控除額や給与所得控除額など）を差し引いた額であり、社会保険料控除、医療費控除、配偶者控除などの「所得控除」を差し引く前の額です。
 なお、遺族年金や生涯年金は、収入に含みません。

■所得の低い方は保険料が軽減されます。

①均等割の軽減

所得の低い方は、均等割43,143円が次の例のとおり軽減されます。

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合及び軽減額			
	平成 2 0 年度		(変更)	平成 2 1 年度
3 3 万円	8.5割軽減後：6, 3 0 0 円			7 割軽減後
上記のうち世帯に属する被保険者全員の、年金収入がそれぞれ80万円以下で所得が0円			9 割軽減後	4, 3 0 0 円
3 3 万円＋2 4 万 5 千円×世帯に属する被保険者数（被保険者である世帯主を除く）	5割軽減後 2 1, 5 7 1 円			
3 3 万円＋3 5 万円×世帯に属する被保険者数	2割軽減後 3 4, 5 1 4 円			

②所得割の軽減

前年の所得から33万円を引いた額が58万円以下の方は、所得割が5割軽減されます。

例) 年金収入180万円の場合

* 軽減判定 ⇒ 180万円 - 120万円 (公的年金等控除) - 33万円 (基礎控除)
 = 27万円 < 軽減に該当>

* 所得割 ⇒ 27万円 × 9.63% × 5割 = 13,000円

□被用者保険の被扶養者だった方は保険料が軽減されます。

長寿医療制度に加入する前、被用者保険の被扶養者だった方は、加入してから2年間、保険料が軽減されます。

平成21年度は、均等割が9割、所得割が全額軽減されます。

⇒ 1年間の保険料4,300円

※被用者保険とは社会保険や共済組合等です。(国保組合は含みません)

長寿医療制度

後期高齢者医療制度

4月からの保険料の軽減をお知らせします。
 4月の年金から保険料が差し引かれる方についてお知らせします。

□ 4月の年金から保険料が差し引かれる方は次のとおりです。

（年金から保険料が引かれる方）

- ① 2月の年金から保険料が差し引かれている方
- ② 昨年4月2日から10月1日までに加入した方で③・④に該当しない方
- ③ 年金の受給額が年額18万円未満の方
- ④ 介護保険と長寿医療制度の保険料の合計が、介護保険料が引かれている年金額の半分以上を超える方

（年金から保険料が引かれない方）

※上記①～④に該当しない場合は、**H21年7月から保険料を納付書で指定の金融機関にお支払いいただきます。**

例）・平成20年度分の年間保険料額が6,300円の方
・H20年8月に納付書が送付されている方等

＊H21年1月末までに口座振替の申出をされた方は、4月の年金からは差し引かれませんが、

＊H21年2月以降に口座振替の申出をされた方は、年金差し引きの中止は6月以降になります。



国民健康保険からのお知らせ

高齢受給者証の変更及び第三者行為について

□ 70歳以上75歳未満の人の自己負担割が

平成22年3月31日まで1割（現役並み所得者は3割）に据え置かれます。

70歳以上75歳未満の方が病院にかかるときの自己負担割合は、平成21年4月から2割（現役並み所得者は3割のまま）に変更することになっていましたが、さらに1年間延長され、平成22年3月31日まで1割に据え置かれ、平成22年4月から2割（現役並み所得者は3割のまま）に変更することとなりました。

沼田町国民健康保険に加入されている方々については、**新しい国民健康保険高齢受給者証を3月下旬に送付させていただきます。**

なお、4月中に以前まで使用していた高齢受給者証を住民生活課総合窓口へ返却してください。

【変更点】

(旧) 一部負担金の割合 2割（平成21年3月31日までは1割）
↓
(新) 一部負担金の割合 2割（平成22年3月31日までは1割）

軽減が **1年間延長**されました

□ 交通事故などの被害者になったとき（第三者行為）

交通事故などの被害により治療を受けた場合には、住民生活課総合窓口に出頭が必要です。

1. 交通事故にあった場合、すみやかに警察に届け出てください。
2. 「第三者の行為による傷病届け」を国民健康保険の窓口に出頭してください。



（示談の前に必ずご相談下さい）

交通事故に限らず、第三者から傷害を受けた場合、医療費は加害者が負担するのが原則です。

したがって、国民健康保険で治療を受けたときの医療費は、後日国民健康保険が被害者になって加害者に請求することになります。

加害者から治療用費用を受け取ったり、示談が成立してしまうと国民健康保険が立て替えた医療費を被害者に返還していただくことがあります。

簡単手作りピザ



★ワンポイント★

・天板に直接生地を伸ばすので、作業がとても楽な所がポイントです。

天板1枚分

…必要な材料…

- ★薄力粉 ……170g
- ★強力粉 ……75g
- ★ドライイースト ……小さじ1
- 湯(40℃) ……130cc
- 植物油 ……大さじ1
- 玉ねぎ ……1個
- ピーマン ……2個
- ベーコン ……3枚
- チーズ ……120g
- ケチャップ ……大さじ5

【作り方】

- ①★の粉類をボウルに入れてよく混ぜ、ぬるま湯を少しずつ加えてよくこねる。ある程度まとまってきたら油を入れてさらにこねたら、ラップをかけて10分程度休ませる。
- ②玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切り、ベーコンは小さく切っておく。
- ③サッと油をひいた天板全体に生地を伸ばし、ケチャップを塗る。ここに④の食材とチーズを散らして180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

ビストロ
Bistro

NO. 13

栄養価(1/8切れ分)

エネルギー	207kcal
タンパク質	8.0g
脂質	5.7g
カルシウム	112mg
植物繊維	2.0mg
塩分	0.9g

沼田高等学校卒業式

沼高魂いつまでも！

11名巣立ち在校生徒11名に



昨年創立60周年を迎えた道立沼田高等学校(上原 主美 校長 全22名)の第56回卒業証書授与式が3月1日に行われ、卒業生11名が学び舎を後にしました。

すくすく育ってね

今月号の赤ちゃんです。

1月 南茂
29日 柊哉くん(長男)
お父さん 好孝
お母さん 織枝



(旭町西)

1月 深瀬
23日 希羅斗くん(二男)
お父さん 利洋
お母さん 千裕



(南 町)

1月 中西
6日 優斗くん(二男)
お父さん 範行
お母さん めぐみ



(高穂2)

おくやみ

氏 名	月 日	年齢	住 所
岡村 敬三さん	2月3日	62歳	旭町東
川邊 幸吉さん	2月6日	94歳	共 成

次回の広報4月号は、4月23日発行予定です。

4月号では、平成21年度の町執行方針、予算概要を中心にご紹介します。

人の動き

人口3,815人(前月比±0人)

(男 1,807人・女 2,008人)

65歳以上1,295人(高齢者率33.9%)

世帯 1,651戸(前月比▲1世帯)

○総人口増減内訳(2月の人口の動き)

増加…転入: 3人 出生: 3人

減少…転出: 3人 死亡: 3人

(平成21年2月28日現在)

交通事故死ゼロ

3532日

(平成21年2月28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。

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