

# 広報 なんぽろ



## 特集

平成27年度

## 決算に見る町の財政

町内の若手農業後継者8名で今年結成した「農猿」による初のイベント「野祭～YASAI～」が9月3日に開催され、会場は多くの方で賑わいました。若い力で町を盛り上げていきましょう！

2016

10

No. 647

# 平成27年度 決算に見る 町の財政

平成27年度の各会計の決算がまとまりました。緑豊かな田園文化のまちを将来像とした「夢のある故郷づくり」の実現に向けて各施策を実施しました。皆さんが納めた税金や国、道から交付された補助金等がどのように使われたのかをお知らせします。

## 一般会計

平成27年度一般会計の決算状況

歳入総額 63億1,917万円  
歳出総額 62億 174万円  
差引き額 1億1,743万円

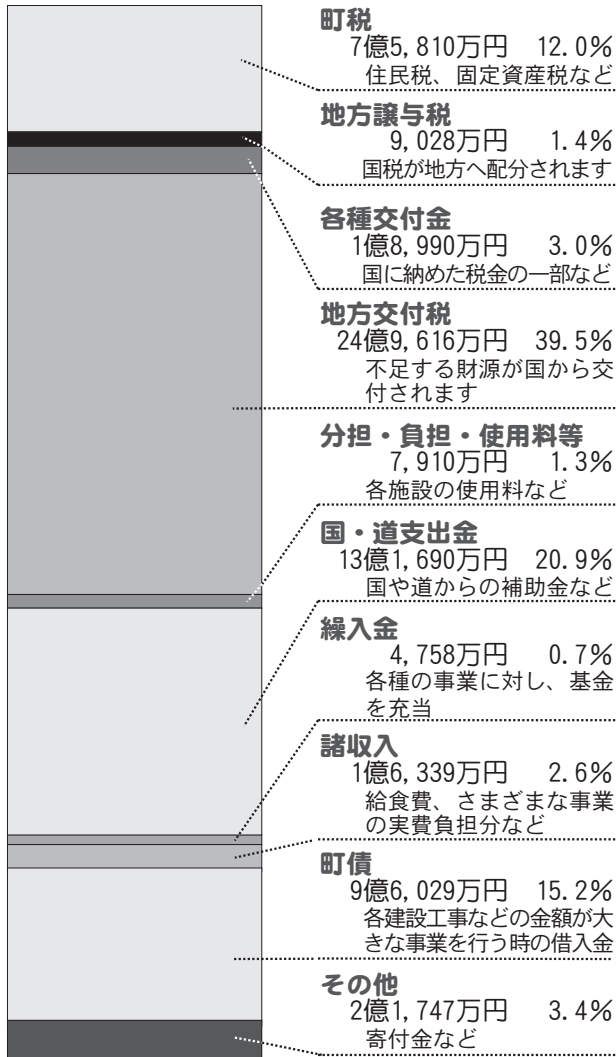
## 収納状況

税目等	調定額	収入済額	不納欠損額	収入未済額 (滞納額)
町 税	7億8,654万円	7億5,810万円	55万円	2,789万円
個人町民税	3億1,763万円	3億 221万円	6万円	1,536万円
法人町民税	5,011万円	4,982万円	—	29万円
固定資産税	3億2,485万円	3億1,213万円	49万円	1,223万円
軽自動車税	1,945万円	1,944万円	—	1万円
町たばこ税	5,638万円	5,638万円	—	—
入湯税	1,812万円	1,812万円	—	—
保険税(料)	5億1,335万円	4億3,467万円	67万円	7,801万円
国民健康保険	3億2,137万円	2億4,386万円	65万円	7,686万円
介護保険	1億3,176万円	1億3,084万円	2万円	90万円
後期高齢者医療	6,022万円	5,997万円	—	25万円
使用料・負担金	1億7,106万円	1億6,682万円	1万円	423万円
下水道	1億1,827万円	1億1,667万円	1万円	159万円
農業集落排水	681万円	675万円	—	6万円
公営住宅	3,016万円	2,758万円	—	258万円
排水路	1,582万円	1,582万円	—	—
保育・学童保育料	2,308万円	2,152万円	140万円	16万円
学校給食費	3,281万円	2,812万円	—	469万円
全 体	15億2,684万円	14億 923万円	263万円	1億1,498万円

## 歳入

歳入は、町独自で調達できる町税や使用料・手数料などの「自主財源」と地方交付税や国・道支出金、町債などの「依存財源」に分けることができます。歳入全体の80%を「依存財源」が占めており、皆さんが納めた町民税や固定

資産税などの町税は歳入全体の12%となっています。歳入総額は、国・道支出金及び町債などの増加により、前年度に比べて7億7,354万円の増額となりました。



# 歳出の主な使い道

## 1. 町民協働に支えられる自立したまちづくり

・ 広報誌発行事業	236万円
・ 南幌町総合戦略策定事業	773万円
・ 知名度高揚対策事業	500万円

## 2. 地域ぐるみで支え育てる活力ある産業経済のまちづくり

・ 食育活動推進事業	46万円
・ 多面的機能支払事業	1億9,713万円
・ 環境保全型農業直接支援対策事業	688万円
・ 地産地消・都市交流販路拡大事業	49万円
・ 農業制度資金利子補給事業	609万円
・ 中小企業特別融資事業	221万円

## 3. 地域に根ざした教育と文化の高いまちづくり

・ 私立幼稚園就園奨励事業	928万円
・ 特別支援教育事業	321万円
・ 高校生通学費補助事業	1,312万円
・ 中学生国際留学プログラム事業	435万円
・ 通学バス運営事業	1,707万円
・ 子育て支援交流事業	41万円
・ 放課後子どもプラン推進事業	115万円
・ 町民プール整備事業	6億2,667万円

## 4. 健康的で自立した暮らしを支える保健福祉と医療の整ったまちづくり

・ 自立支援給付事業	2億3,900万円
・ 乳幼児等医療費助成事業	669万円
・ 児童生徒医療費助成事業	827万円
・ 学童保育事業	766万円
・ 児童手当支給事業	8,532万円
・ 成人保健事業	902万円
・ 感染症予防事業	1,159万円

## 5. 安心して楽しく暮らせる快適な生活環境のまちづくり

・ 生活路線等交通対策事業	119万円
・ 移住・みどり野団地販売管理事業	1,528万円
・ 地域新エネルギー推進事業	274万円
・ 姉妹町交流事業	225万円
・ 防災対策事業	956万円
・ 町道除排雪事業	8,351万円
・ 町道管理事業	2,735万円

**議会費**  
5,796万円 0.9%  
議会運営、議会だよりなど

**総務費**  
14億1,621万円 22.8%  
役場庁舎管理、人件費、  
広報誌など

**民生費**  
8億4,300万円 13.6%  
福祉事業、保育所運営など

**衛生費**  
5億1,582万円 8.3%  
健康づくり、ごみ処理など

**農林水産業費**  
6億2,515万円 10.1%  
農地・農道整備、改善セ  
ンター管理など

**商工費**  
5,709万円 0.9%  
商工・観光活動など

**土木費**  
3億4,448万円 5.6%  
除雪、道路維持管理、住  
宅管理など

**消防費**  
2億3,466万円 3.8%  
消防活動など

**教育費**  
13億9,691万円 22.5%  
各学校の維持管理、社会  
教育活動など

**公債費**  
7億1,046万円 11.5%  
町債（借金）の返済

# 歳出

歳出は、ふるさと応援寄附者への謝礼品、南空知4町知名度向上推進事業、プレミアム付商品券発行事業、南幌町総合戦略策定事業、知名度高揚対策事業、臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金支給事業、住宅リフォーム等の助成、なんぼろ温泉本館ボイラー室内配管の更新工事、サイレン遠隔制御装置の更新、町民プールの整備を行いました。

歳出総額は、教育費の増加などにより、前年度に比べて7億7,890万円増額となりました。



町民プールの整備

## 国民健康保険特別会計

・加入世帯数(年平均)	1,202世帯
・被保険者数(年平均)	2,166人
・保険給付費	7億5,917万円
受診延件数	3万5,092件
1件当りの医療費	2万5,486円
1人当りの医療費	41万2,907円
・後期高齢者支援金等	1億2,177万円
・前期高齢者支援金等	8万円
・老人保健拠出金	1万円
・介護納付金	5,242万円

## 下水道事業特別会計

・水洗化戸数	2,493戸
・水洗化人口	5,629人
・水洗化率	99.73%

## 農業集落排水事業特別会計

・水洗化戸数	194戸
・水洗化人口	448人
・水洗化率	98.89%

## 介護保険特別会計

・1号被保険者数(月平均)	2,311人
・要介護支援認定者数(月平均)	440人
・保険給付費	6億2,700万円
サービス等延件数	1万1,738件
1件当りの介護サービス費	5万8,846円
1人当りの介護サービス費	29万8,891円

## 後期高齢者医療特別会計

・後期高齢者医療広域連合納付金	8,925万円
-----------------	---------

## 特別会計

区分	歳入	歳出	差引額
国民健康保険	12億9,205万円	12億4,890万円	4,315万円
下水道事業	2億7,857万円	2億7,115万円	742万円
農業集落排水事業	1,430万円	1,348万円	82万円
介護保険	6億6,974万円	6億6,413万円	561万円
後期高齢者医療	9,120万円	9,062万円	58万円

## 病院事業会計

区分	収入	支出	差引額
収益的収支	5億7,274万円	5億6,779万円	△495万円
資本的収支	3,548万円	4,667万円	△1,119万円

## 病院事業会計

・外来患者数(1日平均)	61.0人	17,998人
・入院患者数(1日平均)	33.6人	12,292人
・病床利用率		42.0%
・病院事業債年度末残高		4,882万円



あいくる



なんぼろ温泉ハート&ハート

## 町有財産の状況

区分	26年度末現在	27年度中増減	27年度末現在
土地	5,575,687.97㎡	△21,498.41㎡	5,554,189.56㎡
建物	84,633.45㎡	△4,211.64㎡	80,421.81㎡
有価証券	1億3,515万円	—	1億3,515万円
出資による権利	4億8,000万円	221万円	4億8,221万円
債権	3,333万円	△266万円	3,067万円
基金	14億7,610万円	1億4,519万円	16億2,129万円
財政調整基金	9億5,838万円	1億1,085万円	10億6,923万円
減債基金	3億2,946万円	10万円	3億2,956万円
その他基金	1億8,826万円	3,424万円	2億2,250万円

## 借 金 の 状 況

区 分	26年度末現在	27年度借入額	27年度償還額	27年度末現在
一 般 会 計	59億7,892万円	9億6,029万円	6億5,094万円	62億8,827万円
下 水 道 事 業	8億9,492万円	5,350万円	1億 70万円	8億4,772万円
農 業 集 落 排 水 事 業	4,178万円	—	382万円	3,796万円
合 計	69億1,562万円	10億1,379万円	7億5,546万円	71億7,395万円

## 財政健全化法の健全化判断比率について

国が財政判定指標をもとに自治体の財政状況を判定し、早い段階から健全化を促す財政健全化法の健全化判断比率について、南幌町の平成27年度決算をもとに算定しましたので、お知らせします。

なお、この指標が早期健全化基準を超えると「財政健全化団体」となり自主的な改善努力が義務付けられ、財政再生基準を超えると「財政再生団体」となり国などの関与による確実な財政の再生を図ることになります。

### 南幌町財政健全化判断基準

町財政の健全化判断比率	南幌町	早期健全化基準	財政再生基準	説 明
<b>実質赤字比率</b> 一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率	—	15%	20%	黒字か赤字かを判断する指標で、家計で言えば、年収に占める年間の赤字の割合を示したものです。
<b>連結実質赤字比率</b> 全会計を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率	—	20%	30%	実質赤字比率を特別会計・企業会計を含めた全会計に適用したもので、赤字の合計額が年収に占める割合を示したものです。
<b>実質公債費比率</b> 一般会計等が負担する元利償還金及び準元利償還金の標準財政規模に対する比率	14%	25%	35%	年収に占める年間の借金返済額の割合を示したものです。
<b>将来負担比率</b> 一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率	67.6%	350%		将来見込まれる負債が年収の何年分に相当するかを示した割合です。

※実質赤字比率及び連結実質赤字比率は黒字のため「—」で表示しています。

※標準財政規模：市町村において標準的に収入される一般財源の規模を示すもので、概ね地方税、地方譲与税、普通地方交付税の合算額です。

公営企業の経営健全化比率	会 計	南幌町	経営健全化基準	説 明
<b>資金不足比率</b> 各公営企業ごとの資金不足額の事業の規模に対する比率	病 院 事 業	—	20%	一般会計等の実質赤字に相当するものです。
	下 水 道 事 業	—		
	農 業 集 落 排 水 事 業	—		

※資金不足比率は各会計とも該当がないため「—」で表示しています。

※事業の規模：料金収入など主たる営業活動から生じる収益等に相当する額です。

# 中学生国際留学プログラム事業

~the third~



## 南幌中学校生徒9名の 帰国報告

英語検定3級を取得した南幌中学校生徒9名が、8月7日から20日までの2週間、カナダ・バンクーバー地域において、現地のトリニティ・ウエスタン大学での語学研修やホームステイによる生活体験、保育所で子どもたちと交流するなど、貴重な体験をしました。

## カナダへ出発、ホームステイ

8月7日、生涯学習センター「ぼろろ」において、出発式を行い、派遣生徒を代表してリーダーの菊池春治君が「英語だけでなく、日本との文化の違いを学びたい」と決意表明を述べ、南幌町を出発しました。



9時間の長いフライトでバンクーバー空港に到着した生徒たちは、聞こえるもの見るもの全て英語という感覚に戸惑いながらも、ホストファミリーの待つトリニティ・ウエスタン大学へ向かいました。

どのようなファミリーなのだろうかと生徒たちは全員緊張した面持ちでしたが、温かく迎えてくれるホストファミリーと挨拶を交わすと、途端に笑顔になりました。間もなくそれぞれ各家庭へ向かい、ホームステイがスタートしました。

どの家庭も、生徒のことを本家の家族のように思ってくれ、特に食事については好き嫌いを教えて欲しいなどとても気を使ってくれます。

## 語学レッスン

平日の午前中は、大学内にあるESLI(英語を母国語としない人向けの英語教育プログラム)による語学研修を行います。今回はESLI専門のリズ先生と2人のTA(アシスタントの先生)エイミーとメーギャンが留学期間中、優しく丁寧に英語を教えてくださいました。



授業初日は、ロールプレイをとおして英会話の表現を学習しましたが、リズ先生は話すのが早く、はじめは何を言っているかわからなかったようですが、日にちが経つにつれ耳が慣れ、それぞれ聞き取れるようになりました。

授業では、カナダの国歌や州、お金の勉強、キャンプ用語やキャンプで何を使うか、食べるかなどさまざまです。新しい言葉や表現、知らなかった文化の違いが出てきたりと日々新鮮さを感じたようです。

## アクティビティ

平日の午後からは、観光地や保育所訪問、バンクーバー観光などアクティビティの時間となります。

「フォートラングレー」カナダ西部開発の起点となった博物館を見学し、砂金採りなどを体験。



「クッキー・ケーキ作り」先生と2名のTAとクッキー、ブラウニー、カップケーキを作り、合間にゲームやピアノで楽しみました。



「チャイルドケアセンター訪問」  
2〜4歳の子どもたちと紙飛行機や折り紙で交流しました。お互い英語が上手ではないので、子どもとのコミュニケーションが一番難しいようです。



「ホワイトロック」  
アメリカとの国境をまたいだり、近くの海岸を散策。大きな「白い岩」に登って記念写真を撮りました。



8月18日、12日目の午後からはパーティーの準備に取りかかり、出し物の練習と確認を行いました。ホストファミリー全員が大学に集り、19時20分からさよならパーティーがスタート。

さよならパーティー、帰国

「バンクーバー市内観光」  
有名なスタンレーパーク、ギヤスタウンの蒸気時計、バンクーバーオリンピックク聖火台、カナダ・プレイスなどを散策。カナダ上空を4Dで遊覧飛行するフライオーバーカナダ、観光とショッピングを楽しみました。



なかばやし ふみ  
中林 文さん

おおよその英語を英語としてとらえられるようになった



かなねこ ももか  
金籠 桃佳さん

これからももっと勉強していつかまた必ずカナダに行きたい



たけやま あひ  
竹居田 彩希さん

東京オリンピックでたくさんの外国人がいるなかで、少しでも役に立ちたい

ダンス、ギター、書道、空手、全員での合唱と、一生懸命に感謝の気持ちを伝えました。  
合唱の時には涙する生徒もいましたが、みんな自分の言葉でできることを精一杯やりとげました。最後に修了証をもらいパーティーは無事終了しました。



やねう ゆい  
矢内 由希菜さん

また、カナダに行ってホストマザーと猫に会いたいです



いしかわ りなの  
石川 綾乃さん

あっという間の14日間で、今思い出すと夢のようでした



きくち はるや  
菊池 春治君

英語に耳が慣れたことは、不思議な経験でした

帰国の日、日系移民ゆかりの地でもある港町ステイブストンに立ち寄り、100年ほど歴史のある缶詰工場を見学。通訳は必要なくみんな聞き取りできるようになりました。  
先生とTAとの別れを惜しみながらもカナダを後にし、帰国しました。



ほしな ゆずき  
徳山 陽菜さん

この体験や学んだ文化・英語を生かしていろいろな事に挑戦していきたいです



なかがわ ちやうりゆう  
中川 朝陽君

今回学んだ英語を無駄にせず、これからも積極的に使っていきたいと思います



わかばやし あい  
若杉 一愛さん

カナダでお世話になった人との別れはつらく、カナダにいたと感じました

「事前にデイビット先生ともう少し話しておけば…、単語をもっと覚えておけば更に充実した」など帰国後に反省はありましたが、この貴重な経験を友達や後輩へ伝え、少しでも国際社会への興味・関心が高まればと思います。

プログラムを終えて

# 老人クラブ対抗リアル野球盤大会開催！

8月29日から9月1日に老人クラブ対抗『リアル野球盤』大会を開催しました。『リアル野球盤』は、高齢者や障がい者でも気軽に遊べることを目的とした新しいレクリエーションです。

ハッスルプレーや得点した時に笑顔でハイタッチして喜ぶなど大いに盛り上がりました。地域交流の一環としてやってみたい・見てみたいと考えている方はあいくるにご相談ください。

◆第1回大会結果  
 優勝 緑南会  
 準優勝 緑町大地の会  
 第3位 西町みどり会



優勝を喜ぶ、緑南会の皆さん



打球の行方は・・・



ホームランが飛び出し大喜び！



今年度からスタートした“介護支援ボランティアポイント事業”において、趣味や特技を活かし、町内のグループホームや介護保険施設で活躍されているボランティアさんを紹介します！

井上 スミ子さん

介護保険施設で絵手紙教室を開催。絵が苦手な方にも丁寧に指導し、完成した絵手紙を手にとった皆さんは笑顔に。



谷内 勝さん

アコーディオン演奏でグループホームの皆さんを楽しませてくれます。「みんなの喜ぶ顔が嬉しい」と話す谷内さん。



加藤 由利子さん (右)

山村 美千代さん (下)



アロマオイルを使ったハンドトリートメントを実施しています。いい香りに包まれて、「気持ちいい〜」と、皆さんうっとり。



柴田 修さん

紙芝居を披露する柴田さん。子どもの頃を思い出し、「懐かしい〜」と目を細めて喜ばれています。



ボランティアをすることは自分自身の健康や喜びにもつながります。あなたもボランティアを始めませんか？お問い合わせは、あいくる保健福祉課高齢者包括Gまで (☎378〜5888)



# 『なんぼろカフェサロン』 を開催しています



町では、高齢者を中心に誰でも気軽に立ち寄ることのできる「なんぼろカフェサロン」の取り組みを推進しています。ちょっと立ち寄って、おしゃべりを楽しんだり、友達の輪を広げたりしてみませんか。



## 「なんぼろカフェサロン」ってどんなところ？

誰でも気軽に立ち寄り、おしゃべりなどをして交流を楽しむところです。参加者の皆さんはそれぞれ自由に時間を過ごしています。サロンによっては、オセロやトランプなどを楽しんでいるところもあります。



## 「高齢者」だけが利用できるの？

まずは高齢者の皆さんの利用を想定していますが、誰でも利用できます。



## 「お金はかかるの？」

主催者の皆さんは「ボランティア」の気持ちでサロンを運営されていますが、サロンの維持や活動にも費用がかかりますので、若干の料金をいただくことにしています。



## ボランティアとして参加したいのですが？

皆さんのできる範囲で結構ですので、ぜひともご協力ください。各サロンの主催者やあいくるにご相談ください。

## ★「地域づくりサロン事業費補助金」を活用して運営されているサロンの紹介

### カフェサロンゆい

実施日 第2・第4水曜日 13時～15時



利用料 100円

所在地 栄町2-1-11  
シルバーハウジング集会所

代表者 藤田 由紀子  
山田 洋子

電話 378～1019 (藤田)

### なんぼろカフェサロンひまわり

実施日 第2・第4月曜日 13時～15時



利用料 100円

所在地 北町6-2-4  
北町コミュニティセンター

代表者 北村 静江

電話 378～1280 (武良)

### なんぼろカフェサロン桜

実施日 第1・第3木曜日 13時～15時



利用料 100円

所在地 稲穂1-9-1  
夕張太ふれあい館

代表者 政氏 七百子

電話 378～0838



地域づくりサロン事業費補助金を活用する方を募集しています。サロンの取り組みに興味がある方はあいくるにご相談ください。

「なんぼろカフェサロン」のお問い合わせは  
あいくる保健福祉課高齢者包括G（地域包括支援センター）まで（☎378～5888）

# 野祭 ～YASAI～



まちづくり活動支援事業



来場者からは「ぜひ、来年も開催してもらいたい。」など農猿に期待する声が多く聞かれました。

町内の農業後継者の青年8名(30歳～33歳)が、農産物の対面販売により消費者との交流を行うことによる安心安全のPRや、イベントを行うことを目的として今年4月「農猿」(米田昌樹代表)が結成されました。その「農猿」の初イベント「野祭～YASAI～」が町のまちづくり活動支援事業の協働のまちづくり事業による助成を受け、9月3日(土)に役場駐車場において開催されました。

当日は、野菜還元販売、天恵の糸に南幌産野菜を使った素麺やピザの販売などのブースのほか、トラクター綱引き、イベントの最後には特賞として米1俵(60kg)が当たる大抽選会が行われるなど、多くの方が来場し、南幌での初イベントを満喫していました。



農猿代表 米田昌樹さん

今回「野祭」を開催するために「農猿」メンバーがむしゃらに準備をしてきました。全てが初めてで、どうしたら良いか迷うこともありましたが、当日もいろいろとありましたが何とか無事に初の「野祭」を終えることができました。

僕たちに賛同していただき出展や物品提供していただいた方々や、運営など協力いただいた方々のおかげで開催できたと感謝するばかりです。

正直、準備から最後まで大変でした。でも、それ以上メンバードみんな楽しんでやってきましたし、人の輪も広がりました。メンバー全員の気持ちは既に来年の開催に向かっていきます。最後にお願ひがあります。

「農猿」は新しいメンバーの加入を待っています。僕たちと楽しく南幌町を盛り上げていきましょう。

## まちづくり活動支援事業の実施団体を募集しています！

今回のイベント「野祭～YASAI～」にも「まちづくり活動支援事業」が活用されています。全町的なイベントだけでなく、町内会や行政区などによる新たな地域行事や、団体による発表会などでも活用することができます。

また、現在既に実施している行事などの場合には新たな内容を追加するなど、まちづくり活動支援事業に該当すれば助成対象となりますので、お気軽にご相談ください。

なお、現在は第3次募集(10月21日申請期限)を行っています。

◆お問い合わせ：まちづくり課企画情報G◆

# 防災行政無線 「戸別受信機」の設置

防災行政無線の「戸別受信機」を設置基準に基づき、各世帯・事業所（店舗）に11月より随時設置します。

災害時の緊急放送や平常時の行政情報など、情報伝達の確立を行うために「戸別受信機」の設置にご協力をお願いします。

## ※設置基準※

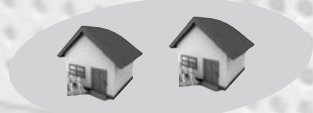
①一般世帯、住民票1世帯  
⇒ 戸別受信機 1台設置



④公営住宅、民間集合住宅は、各世帯からの設置申請により戸別受信機を設置



②同一敷地、住民票1世帯（※実際には別住居）  
⇒ それぞれに戸別受信機 1台設置



⑤事業所は、事業所からの設置申請により戸別受信機を設置



③同一住居、住民票2世帯（※二世帯住宅）  
⇒ 居住スペース毎に戸別受信機 1台設置  
※申請書の提出後に聞き取りを行います。



⑥事業所（店舗）で2つ以上の建物がある場合は、主たる建物のみ戸別受信機を設置



⑦住居兼用の事業所は、一般世帯同様、居住スペースに戸別受信機を設置



## ※注意事項※

### ◎外部アンテナの設置について

戸別受信機を設置するにあたって、電波の受信状況が悪い場合には外部アンテナの設置が必要となり、外部アンテナの設置は建物に「穴」をあけることが必要となりますのでご理解ください。

また、借家・民間集合住宅で外部アンテナ設置が必要な場合には、持ち主（所有者）の承諾書が必要となります。

### ◎戸別受信機について

戸別受信機は南幌町の備品ですので、各世帯（事業所）への設置は無償貸与となります。

災害などの緊急時の放送は、自動的に最大音量として放送されますが、これは、居住スペース内のどこにいても聞き取れるようにするための措置ですのでご理解ください。

## ～町防災担当（総務課総務G）より～

8月に入り、北海道に3つの台風が上陸しました。（9月23日現在）

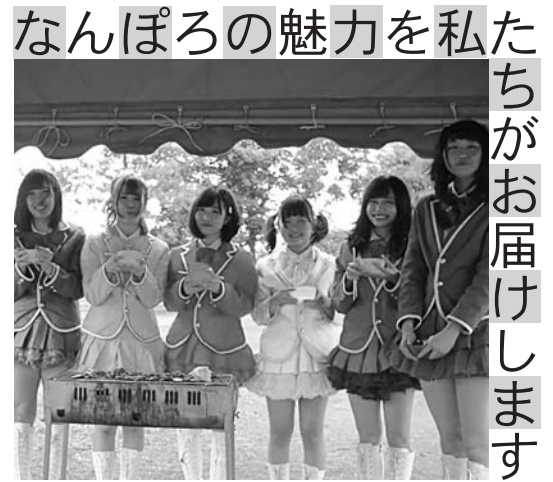
幸いにして、南幌町は大きな被害がありませんでしたが、全道各地で農作物や道路などに大きな被害がありました。

台風や地震などは「自然現象」ですが、毎年、全国的に大きな災害が発生している状況を考えると、防災体制の確立が急務です。

そのためには、各世帯（事業所）に戸別受信機を設置し、災害時などの緊急情報の共有が必要であり、いざというときに備えるためにも「戸別受信機」の設置にご理解とご協力をお願いします。

# 知名度向上事業

主に札幌圏内に居住する方々に対し、知名度の向上及びイメージアップを図り、移住または地域誘客の促進を目的とする「知名度向上事業」に取り組んでいます。



## 新作の「イメージ映像」と「イメージポスター」が完成

なんぼろをPRするため、現在You Tubeにて公開している「イメージ映像」と、「イメージポスター」を新たに各2作品を製作しました。

映像は、町内の25団体約150名のご協力をいただき、「南幌町特産品少女Speciality Girls」と一緒に踊るミュージックビデオとして撮影が行われました。

また、ポスターも映像と同様に、町内の多くの方にご協力いただき撮影しました。メインポスターについては使用しやすいようにアルミフレームのパネルとし、イベント等で使用します。



「住もうよ！なんぼろ」



「大好き！なんぼろ」



## なんぼろの「食」をPRする食レポ動画

なんぼろの「食」をPRする食レポ動画をYou Tubeにて公開しています。この動画は「南幌町特産品少女Speciality Girls」が南幌町内の飲食店等全7カ所を巡ってレポートし、それぞれのお店の魅力を発信する番組です。

《撮影にご協力いただいた飲食店等》

- なんぼろ温泉ハート&ハート
- アイスクリーム工房アイキャロル
- 有限会社潤屋
- Vegepanna (ベジパンナ)
- すしはんGARDEN
- 和食・洋食創作料理レストラン南風原
- カントリーパブ「サウストップ」

動画はYou Tube内「なんと！なんぼろチャンネル」よりご覧ください。  
右記のQRコードから視聴できます。



【まちづくり課企画情報G】

# 防犯カメラを設置しました

【住民課環境交通G】



役場正面玄関



役場職員玄関



南幌消防バス停前

町では、役場庁舎及び南幌消防バス停前に防犯カメラを設置し、9月1日より運用を開始しました。南幌町生活安全条例に基づき、安全で住みよいまちづくりの実現を目的に、これからも各公共施設等に防犯カメラの設置を行っていく予定です。

この防犯カメラは24時間稼働し、撮影された映像については、プライバシー保護のため、法律に基づく場合等の例外を除いては第三者への閲覧・提供は禁止し、南幌町個人情報保護条例等により、町民の皆さんのプライバシーの保護に努めます。

また、防犯カメラに対する不安感の解消を図るために、本年4月1日付で「防犯カメラの設置・運用に関するガイドライン」を策定しました。ガイドラインについては町ホームページに掲載していますのでご覧ください。

## ほっとある暖かい温もいをあなたへ

【まちづくり課企画情報G】

### ～ペレットストーブ利用者の声～

町の補助金を活用してペレットストーブを購入 ～佐藤さん～

町内に住む佐藤さんは昨年10月に町の補助金を活用してペレットストーブを購入しました。購入は、夫婦でなんぼろ温泉へ行った際に設置してあったペレットストーブを見たのがきっかけ。すぐに情報収集をし、町に購入補助を申請しました。集中暖房の補助として使用しているとのこと



使用時間は夕方から就寝までの間。昨冬に、ペレットストーブを使用し始めてからは部屋の暖かさが大違いのようで、設置している居間から2階部屋まで暖かい空気が伝わるそうです。他の暖房と比べて、実際に火が見えるのでより温かみを感じるのがこのストーブの良い所とのこと。はじめは手探り状態の使用でちゃんと使えるか不安だったそうですが、慣れれば着火や手入れも簡単で使い勝手が良いとのこと。「補助金も出るし、使い心地も大満足。お勧めです。」とのことでした。



#### 第4次募集開始～ペレットストーブ購入補助～

◆募集件数：5件 ◆補助額：上限10万円 ◆募集期間：10月21日(金)まで

### 長幌上水道企業団企業長の任命について

10月1日付けで、南幌及び長沼の両町長より、次の者が長幌上水道企業団企業長に任命されました。

南幌町西町6丁目2番1号  
伊藤 勉 氏 (58歳)

■日程

- 10月3日(月) 6区の一部(市街地区)、7区の一部(市街地区)、14区、15区、西町
- 10月4日(火) 北町、中央(旧HKハイム)、緑町、東町、美園
- 10月7日(金) 三重、6区の一部(市街地区を除く)、7区の一部(市街地区を除く)、8区、9区、10区、11区、12区、13区、中樹林、稲穂、晩翠工業団地居住地区

■収集されないもの

- 車輛部品(タイヤ、バッテリー、バンパー等)
- 家電製品(テレビ、洗濯機、冷蔵(凍)庫、エアコン、パソコン)
- 建物等の解体廃材(ドア、窓枠、ふすま、障子等)
- 消火器、ドラム缶、スプリング入りのマットレス、がれき類(ブロック、レンガ等)

■粗大ごみの時に多い間違い

- スキー靴、掃除機、炊飯器、傘、便座など指定袋に入るごみは収集されません。通常のごみ収集日に、指定袋に入れて出してください。
- 粗大ごみをダンボール、発砲スチロールやビニール袋などに入れたものは収集されません。箱などに入れずにそのまま出してください。
- 野菜の茎・草花の茎をひもでしばって出しても収集されません。袋に入る大きさに切り、可燃ごみ指定袋(赤色袋)に入れて、通常のごみ収集日に出してください。
- 畳は粗大ごみで収集されません。直接搬入のみ受入可能で、1日10枚まで可能です。(全て天然素材の場合)天然素材以外の物は、それぞれ分別し指定袋に入れて直接搬入してください。
- 家電製品(テレビ、洗濯機、冷蔵(凍)庫等)を分解しても収集されません。家電リサイクル対象品ですので、分解せず業者に依頼し、適正に処理をしてください。

■出し方の注意

- 収集日の当日朝8時30分までに指定のステーションに出しましょう。
- 回収されずに残されたごみは、出した方が責任を持って、持ち帰りましょう。

■お問い合わせ 南空知公衆衛生組合(☎0123~88~3900)または役場住民課環境交通G

■補助台数

- 生ごみ堆肥化容器 16個
- 電動生ごみ処理機 7台

■受付期間

10月31日(月)まで ※補助個数及び台数に達し次第締め切りとなります。

■受付場所

住民課環境交通G

■取扱店

- 生ごみ堆肥化容器～南幌町農業協同組合(☎378~2231)  
ホームマックニコット南幌店(☎380~4000)
- 電動生ごみ処理機～株高松商店(☎378~2421)  
ホームマックニコット南幌店

■申込み

住民課環境交通Gにある申請書に必要事項を記入、押印のうえ提出してください。後日、南空知公衆衛生組合から「交付決定通知書」、「受領書」、「委任状」が送付されますので、送付された書類を持参のうえ、取扱店で1ヵ月以内に購入してください。

■お問い合わせ

役場住民課環境交通Gまたは南空知公衆衛生組合(☎0123~88~3900)

町では、平成29年度から平成38年度までの10年間のまちづくりの指針となる『第6期南幌町総合計画』の策定にあたり、まちづくりワークショップを開催しますので、皆様のご参加を募集します。詳しくは、今月号の折込チラシをご覧ください。

町内で住宅を新築する場合に、転入者は最大200万円、既に南幌町民の方には最大100万円の住宅建築費を助成します。

また、北海道住宅供給公社が販売を行っている「南幌ニュータウンみどり野」の宅地を購入される方がこの助成制度を利用する場合は、宅地価格が定価から50%割引となるタイアップキャンペーンも同時に実施しています。詳しくは、町ホームページの「いな暮らしナビ」をご覧ください。

**■助成対象者**

中学生以下のお子様がいる世帯または夫婦ともに年齢が40歳未満の世帯

**■助成要件**

- 南幌町に5年以上定住する意思を持って住民登録すること
- 助成金の認定申請書の提出後1年以内に住宅の建築工事が完了すること など

**■事業期間**

平成28年度から32年度まで ※各年度の事業予算額に達した時点で受付は終了となります。

**■助成金額**

区分		助成額
転入者	みどり野団地限定区画（美園4丁目）	200万円
	限定区画以外のみどり野団地	100万円
	上記以外	50万円
既町民	みどり野団地限定区画（美園4丁目）	100万円
	限定区画以外のみどり野団地	50万円
	上記以外	25万円

※転入者とは、転入日前に1年以上南幌町外に居住していた方のことをいいます。

※みどり野団地とは、北海道住宅供給公社が保有する分譲宅地をいいます

**■お問い合わせ まちづくり課企業誘致G**

平成28年度行政相談週間（10月17日～23日）の実施に合わせ、「一日合同行政相談所」を開設します。行政などの仕事で納得ができないこと、手続きや制度について教えてほしい、暮らしの中で困っていること、悩んでいることはありませんか？行政相談委員と民生委員児童委員が要望・苦情などお聞きします。

行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受けた民間有識者で、皆さんの相談相手として、国などの仕事に関する苦情や要望を受け、その解決を図る行政相談業務を行っています。相談は無料で秘密は固く守られます。

■日時 10月19日（水） 9時～12時

■場所 保健福祉総合センターあいくる

※毎月第3水曜日（9時～12時、あいくる）が行政相談日です。

■職 種 嘱託管理栄養士 1名

■業務内容 管理栄養士業務：栄養給食管理・栄養指導（入院・外来）  
その他一般業務

■業務経験 管理栄養士業務経験者

■勤務形態 月・火・木・金曜日：8時30分～17時15分

水曜日：8時30分～12時30分

土曜日：8時30分～12時15分

■給 与 月額195,500円（交通費別途支給）

■応募締切 10月28日（金） ※履歴書と管理栄養士免許証（写）を提出

## ■支給対象者

- 平成28年度分の住民税非課税の方【臨時福祉給付金】
  - 臨時福祉給付金の対象者で、障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方【障害・遺族基礎年金受給者向け給付金】
- ※障害基礎年金は障害等級1・2級の方、遺族基礎年金は18歳未満の子（障害ある場合は20歳未満）のある配偶者または子が該当となります。
- ※高齢者向け給付金を受給されている方は障害・遺族基礎年金受給者向け給付金の対象外となります。
- ※非課税の方でも、課税者の扶養に入っている場合は給付金の対象外となります。

## ■支給額

- 臨時福祉給付金 3,000円
- 障害・遺族基礎年金受給者向け給付金 30,000円

## ■申請方法

平成28年1月1日時点で住民票がある市町村へ申請してください。（8月下旬に対象と思われる方に申請書を郵送しています。）

※申請書が届いた方でも給付金の対象とならない場合があります。

※引越し等で申請書が届かなかった場合や紛失した場合はご連絡ください。

## ■申請期間 11月30日（水） ※土・日曜日、祝日を除く

## ■ご持参いただくもの

- 申請書 ●印鑑
- 対象と思われる方全員の本人確認書類の写し（保険証・免許証等）  
※代理で申請される方は、代理人の本人確認書類の写しと印鑑  
※マイナンバー通知カード（紙状のもの）は使用できません。
- 預金通帳の写し  
（金融機関及び支店名、口座番号、口座名義人（カナ）がわかるもの）  
※前回と同じ場合は不要です
- 障害・遺族基礎年金受給者向け給付金に該当する方は、障害・遺族基礎年金の受給が確認できる書類（申請書の障害・遺族基礎年金受給者向け欄に○がついている方は不要です。）

## ■給付を装った詐欺にご注意ください！

A T M（現金自動預払機）の操作をお願いしたり、給付金を支給するために手数料を求めることは絶対にありません。また、A T Mを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。

## ■お問い合わせ 保健福祉課福祉障がいG（☎378～5888）

申請じゃ！



確認じゃ！

新成人を祝う「成人式」を次のとおり実施します。住民登録をしている該当者には、はがきでご案内します。

## ■該当者 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの方

## ■日時 平成29年1月8日（日） 13時30分から

## ■会場 農村環境改善センター

※親元が南幌町で学校や勤務先等の都合で住民登録がなく、式典への参加を希望される方はご連絡ください。

## 成人式を皆さんの手で！ ～成人式実行委員を募集します～

教育委員会では、成人該当者による成人式の実行委員を募集します。

実行委員会では、成人式の運営や交流会の企画を自分たちのアイディアで実施していただきます。実行委員を希望される方はご連絡ください。

## ■お問い合わせ 教育委員会生涯学習課社会教育G（☎378～6620）



高齢者を対象とし、インフルエンザ予防接種の費用を助成します。

- 対象者
  - 65歳以上の方
  - 60歳以上65歳未満で、心臓や呼吸器等の障がいのある方
- 接種費用 接種費用の2分の1程度（町内の病院で接種した場合の今年度自己負担額1,800円）
- 接種期間 10月17日（月）～平成29年3月31日（金）
- 接種場所
  - 町立南幌病院（☎378～2111）
  - みどり野医院（☎378～2648）

※町立南幌病院、みどり野医院が主治医でない場合は、主治医の許可を得てから接種してください。

- 必要なもの
  - 健康保険証
  - 予診票（各病院、あいくるにあります）
  - お薬手帳または健康手帳

※予診票は必ず記入してから病院へお持ちください。

※町外で接種を希望の方は、町が発行する依頼書が必要です。

事前に保健福祉課健康子育てG（☎378～5888）にお問い合わせください。

なお、この場合の助成金は、一旦接種費用を医療機関に支払ったあと、助成金の申請をすることによりお支払いします。

- 応募要件
  - 下記のいずれかの要件に該当し、住宅に困窮している方
    - 農業生産法人を含む先進農家で農業研修を受けようとする方またはすでに受けている方
    - 新たに農業を始めようとする方または農業生産法人等で農業に従事しようとする方
    - すでに農業を営んでいる方または農業生産法人等で農業に従事している方
- 募集期間 10月3日（月）～17日（月）
- 募集戸数 2戸（コンクリートブロック造平屋建 67.48㎡ 2LDK）
- 住所 栄町4丁目2番5号（消防南幌支署裏）
- 家賃 月額17,000円（敷金：家賃3ヵ月分）
- 申込方法 印鑑を持参の上、産業振興課農政Gまでお越しください。
- 入居可能日 11月上旬予定
- 最大入居年数 2年間
- その他 応募者多数の場合は、募集期間終了後に抽選とさせていただきます。
- お問い合わせ 住宅の詳細や、ご不明な点については産業振興課農政Gまでご連絡ください。

北海道労働委員会では、突然の解雇や賃金未払いなど、労働者個人と使用者間の労働問題に関するトラブルの解決を支援する「個別的労使紛争あっせん」を行っています。

労働問題に精通した公・労・使の各委員三人一組のあっせん員が、当事者から事情を聴き、問題点に応じた助言等を行って双方の歩み寄りによる解決を図ります。

申請は簡単・無料で、秘密厳守の上、迅速に対応します。札幌近郊以外の方には現地に出向いて申請受付やあっせんを行います。お気軽にご相談ください。

詳しくはホームページ（<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/rd/sms/>）をご覧ください。

- 一般の労働相談は道の「労働相談ホットライン」をご利用ください
  - ☎0120～81～6105 月～金曜日 17時～20時
  - 土曜日 13時～16時（祝日、年末年始を除く）※社会保険労務士が対応します
- 「あっせん」窓口（相談・申請）：北海道労働委員会事務局調整課
  - ☎204～5667（直通） 月～金曜日 8時45分～17時30分（祝日、年末年始を除く）
  - 住所 〒060-8588 札幌市中央区北3条西7丁目 道庁別館10階

平成29年4月からの入園申込みを11月1日(火)から受け付けます。

- 入所基準 家族が日中次のような状況により家庭で幼児を保育できない場合
    - 就労 ●妊娠、出産 ●保護者の疾病、障がい ●災害復旧 ●求職活動 ●就学
    - 同居や長期入院中などの親族の介護、看護 ●虐待やDVのおそれがある
    - 育児休業中、既に保育を利用している子どもがいて継続利用が必要なとき
  - 定員 70名
  - 受入年齢 0歳児(生後6週間を過ぎた乳児)から就学前児童
  - 保育時間
    - 保育標準時間(保護者の就労時間が月120時間以上)  
7時30分～18時30分(日曜日・祝日・年末年始を除く)
    - 保育短時間(保護者の就労時間が月48時間以上)  
8時30分～16時30分(日曜日・祝日・年末年始を除く)
 ※延長保育有(有料)
  - 保育料 4月～8月分は平成28年度、9月～3月分は平成29年度の住民税額により算定します。  
保育標準時間と保育短時間では保育料が異なります。
  - 給食 完全給食を実施
  - 必要書類
    - 支給認定申請書兼施設利用申込書
    - 同意書
    - 保育状況調査票
    - 就労証明書、自営業証明書、診断書、求職活動申立書など保育の必要性を証明するいずれかの書類
- ※必要書類については、10月17日(月)から「あいくる」で配布します。(ホームページからも入手可)
- 受付期間 11月1日(火)～22日(火) ※土・日曜日、祝日は除く  
※前年度より引き続き入園する場合も手続きが必要です。
  - その他
    - 申込状況によっては、待機していただく場合があります。
    - 現在保育園に入園している児童については、10月中旬ごろ保育園を通じて配布します。
  - 申込・お問い合わせ 保健福祉課健康子育てG (☎378～5888)

スイーツのまち「すながわ」を舞台に、楽しいゲームやティータイムで素敵なひとときをすごしませんか。

- 開催日時 11月13日(日) 12時～15時40分(11時受付開始)
- 募集人数 20代～40代の独身男女各24名
- 参加条件 結婚に向けた出会いを真剣に考える独身の方  
※男性は、空知管内在住の方(女性は不問)
- 会場 砂川市地域交流センターゆう ミニホール(砂川市東3条北2丁目3-3)
- 参加費 1,500円
- 申込方法
  - Web <https://questant.jp/q/sorachi20161113>
  - メール [yoideai.konkatsu@gmail.com](mailto:yoideai.konkatsu@gmail.com)
  - 郵送 〒060-0052 札幌市中央区南2条東3丁目10-24  
株式会社ノヴェロ内「スイーツ婚活in空知」係
- 締切 10月13日(木)  
※申込多数の場合は抽選となります。結果は、10月19日(水)までにご連絡します。
- 主催 北海道空知総合振興局
- 共催 空知管内結婚支援協議会
- お問い合わせ 株式会社ノヴェロまで ☎281～6631(スイーツ婚活係)
- 詳細は、空知総合振興局のホームページをご覧ください。  
<http://www.sorachi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/syf/kodomo/kekkonkyougikai.htm>

topics

## 14 女性消防団員を募集します

南空知消防組合南幌支署  
☎378~2619

南幌消防団では、平成29年4月から消防の活性化や火災予防啓発・広報活動、応急手当普及活動など、安心安全なまちづくりに向けてソフト面の活動の充実強化を図るため女性消防団員を募集します。

- 活動内容
  - 平常時 火災予防啓発・広報活動、消防団行事への参加、応急手当普及活動
  - 災害時 火災等の災害現場へは出動しません。
- 応募資格 南幌町に住む18歳以上45歳未満の健康な女性
- 募集期間 12月10日(土)まで
- 採用予定日 平成29年4月1日(土)
- 採用後の処遇
  - 非常勤特別職の地方公務員です。
  - 条例に基づき年報酬、出動手当が支給されます。
  - 活動に必要な被服等を貸与します。
  - 公務員災害補償制度、共済制度、各種表彰制度があります。

topics

## 15 特殊詐欺に要注意！

南幌町生活安全推進協議会  
事務局：住民課環境交通G

「架空請求詐欺」や「還付金詐欺」などを始めとする特殊詐欺の被害が依然として後を絶ちません。少しでもおかしいなと感じたり、下記のキーワードが1つでも出たら、念のためご家族や警察に相談してみてください！

【危険なキーワード】

- 「今日中にお金が必要」
- 「直接お金を取りに行く」
- 「お金を宅配便で送って」
- 「今すぐATMへ」

topics

## 16 ポイントカードのつもりがクレジットカードの申込み

産業振興課  
商工観光G

■国民生活センター相談事例

家電量販店で買い物をした際に、「特典が付くから」などとポイントカードを作るよう熱心に勧められ、断りきれずに申し込んだ。数日後クレジットカード会社から連絡があり、クレジットカード機能が付いたものだとわかった。先日は年会費の請求書も届いた。クレジットカードはいらない。解約したい。

■消費者へのアドバイス

クレジットカード機能つきポイントカードは、特典が優遇される半面、年会費が発生したり、決済機能があるため保管等に注意が必要になったりする場合があります。勧誘をされても詳しい説明を求め、納得できなければきっぱり断りましょう。困ったときは消費生活相談室にご相談ください。

- お問い合わせ
  - 南空知消費生活相談室（栗山町勤労者福祉センター）☎0123~72~3581  
毎週月・木曜日 13時~16時
  - 役場産業振興課商工観光G（消費生活相談窓口）

広告

市民斎場総合ホール

### 北野華苑

江別市  
野幌末広町31-2

### 野幌

江別市  
野幌末広町31-2

### 江別

江別市  
一番町4-2

**「セレモニーきたの会」会員募集中!!**

3,000円のみで、永久会員に！積立てではありません。  
多数の特典が受けられます。



**有限会社 北野葬儀社**

江別市2条5丁目6-1 TEL 011-382-2332

長谷川  
090-3117-6260  
山本  
090-2692-2790

「必ずチェック 最低賃金！ 使用者も、労働者も」

## 北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されます。

最低賃金額 時間額 **786** 円

効力発生日 平成**28**年10月 1日

厚生労働省・北海道労働局・労働基準監督署

- 南幌町生涯学習センターほろろ 378-6620
- 南幌町スポーツセンター 378-3190
- 南幌町子育て支援センター 378-2734

# 生涯学習通信

## 南幌町さわやかカレッジ



さまざまな学びや体験・交流を通して、仲間づくりや生きがいづくりを目指して活動しています。クラブ活動は「折り紙」と「歌唱」の2つ、学生51名、年間11回の講座が組まれています。

随時入学できますので、参加ご希望の方は、ほろろ内さわやかカレッジ事務局までお問い合わせください。

今回は昨年度の講座も含め、活動の様子を紹介します。



Pick up! H28.8.31~9.1



全道大会  
出場報告



金賞受賞の  
吹奏学部

今月は南幌中学校と南幌養護学校です！

学校  
掲示板

school bulletin board

### 「最後の夏」

#### ～南幌中学校部活動紹介～

南幌中学校の部活動が生徒数減に伴い、受け持てる部活動の数が限られ、募集停止が進んでいます。この現状をはね返し、他校との合同を組む部活動やクラブも中体連にて大活躍をしました。例えば、①栗沢中学校と合同を組み、強豪を打ち破った野球部。②管内準優勝の男子バレー部。③見事な選手宣誓を行った男女バスケットボール部。④南空知を勝ち抜き全空知に出場したサッカー部とバドミントン部。



南幌中学校  
(0378・2429)

部。3年生は最後の夏を熱く燃やしました。これも、皆様方からの温かいご支援のおかげです。ありがとうございました。今後とも決して勝利至上主義に陥ること無く、心豊かな人間形成を目指します。これからもよろしくお祈りします。

⑤光陵中学校と合同を組み、管内優勝(全道出場)したソフトボール部。⑥男女とも全道出場を果たした柔道クラブ。⑦空知管内コンクールC編成金賞の吹奏楽部。

「南養祭」  
昨年の様子



### 「環境、施設を活かした学習を」

#### ～南幌養護学校学習活動紹介～

小学部から高学部まで110名の児童生徒が在籍し、一人一人の目標にもとづいた学習活動を行っています。体力の向上を目指したウォーキングや日常生活の力を高める買い物学習、社会体験を深める社会生活実習、また、小学校、中学校、高等学校との交流及び共同学習など、町内の様々な環境、施設を利用した学習を行うなかで、南幌町の皆様のご協力のもと学校目標「一人一人が力と個性を發揮し喜びを感じあう教育を」の具体化を図っています。

南幌養護学校  
(0378・2313)

高等部工芸展、福祉施設の即売もありです。ぜひ多くの皆様にお越しいただき、学習の様子、成果をご覧いただけますようお願いいたします。



## ふるさと南幌みらい塾



### MENU

～アイヌ文化を学ぶ～  
アイヌ伝統料理に挑戦！

～冬の運動不足を解消！～  
自宅でできる軽運動

大地の恵みに感謝し、自然とともに生きるアイヌ民族の伝統的な食文化は、スローフードの先駆けとして注目を集めています。アイヌの食文化を学ぶため、アイヌ料理教室を開催します。

日時 10月27日(木) 9:30～13:00

場所 ほろろ

講師 アイヌ文化活動アドバイザー

参加料 塾生/500円 一般/800円

定員 15名(先着順)

申込み 10月14日(金)までにほろろ

※本事業はアイヌ文化活動アドバイザー派遣事業により実施します。



これから冬に向けて気温も下がり、外での運動はちょっと…、となりがちです。雪が降ってくると、なおさら外での活動量が減ってしまいます。「いつでも」「どこでも」手軽にできる軽運動教室を開催します。

日時 11月16日(水) 13:30～15:00

場所 ほろろ

講師 医療法人深仁会 深仁会円山クリニック  
健康運動指導士

参加料 塾生/無料 一般/300円

定員 20名

持ち物 飲み物、タオル

申込み 10月28日(金)までにほろろ



## 第5回 町民新体力テスト会

体力年齢・運動レベルを測定しましょう！

日時 10月16日(日) 10時～(受付: 9時30分～)

場所 スポーツセンター

対象 20歳以上 ※参加無料

共通: 血圧、握力、上体起こし、長座体前屈

64歳まで: 反復横跳び、立ち幅跳び、急歩

65歳以上: 片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

持ち物 運動靴、タオル、飲み物など  
その他 お子さんが遊べる場所を用意します。

参加者全員にスポーツセンター、町民プールの「無料お試し券」(各2枚)をプレゼントします。

申込み 10月14日(金)までに、スポーツセンターの電話か窓口にてお申し込みください。





# 生涯学習カレンダー

① ぼろろ ② スポーツセンター ③ 改善センター  
 ④ ビューロー ⑤ あいくる ⑥ 町民ホール  
 ⑦ 町営球場 ⑧ 南幌小学校 ⑨ 南幌中学校  
 ⑩ 子育て支援センター ⑪ 夕張ふれあい館

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
<b>子育て支援センター</b> 【南幌いちい保育園】 ☎378~2734  月曜日～金曜日 8:30～11:30 15:30～17:30	予約の必要はありません。お気軽にお越しください。  ふわふわランドなどは 10:00～11:30					<b>1</b> テニス教室 ☎9:30～11:30
<b>2</b> たくみ祭り ☎10:00～13:30	<b>3</b> ふわふわランド ☎ 支援室で好きな遊び	<b>4</b> ふわふわランド ☎ ハサミ遊び  <b>すくすく広場</b> 【消防車見学】 ☎10:00～11:30  <b>なんぼろMANABI家</b> ☎15:45～16:30  <b>スイミングスクール (小学生)</b> ☎16:00～17:00  <b>スイミングスクール (一般)</b> ☎19:00～20:00  <b>ぼろろ図書室夜間開館</b>	<b>5</b> <b>赤ちゃんサロン ☎</b> 赤ちゃんの運動遊び 【町作業療法士】  <b>ソフトIPD&amp;ストレッチ</b> ☎10:00～11:10  <b>キッズスポーツ</b> ☎15:30～16:30	<b>6</b> ふわふわランド ☎ 支援室で好きな遊び  <b>アキアキアキ</b> ☎19:00～20:00	<b>7</b> <b>赤ちゃんサロン ☎</b> ティータイム 【託児あります】	<b>8</b> <b>キャッチボール ☎</b> 8:30～12:00
<b>9</b>	<b>10 体育の日</b> <b>町民歩こう会</b> ☎9:15～15:30 【支笏湖】	<b>11</b> ふわふわランド ☎ めりえ遊び  <b>スイミングスクール (小学生)</b> ☎16:00～17:00  <b>スイミングスクール (一般)</b> ☎19:00～20:00  <b>ぼろろ図書室夜間開館</b>	<b>12</b> <b>赤ちゃんサロン ☎</b> ふれあい遊び  <b>ふるさと南幌みらい塾</b> ☎9:30～12:00  <b>ソフトIPD&amp;ストレッチ</b> ☎10:00～11:10  <b>キッズ水泳教室</b> ☎15:30～16:30	<b>13</b> ふわふわランド ☎ 手作りおもちゃ  <b>アキアキアキ</b> ☎19:00～20:00	<b>14</b> ふわふわランド ☎ 給食試食会  <b>【給食試食会】</b> 定員：10組(先着順) 費用：470円(1組) 申込み：代金を添えて 支援センターまで  <b>おやつ</b> ☎13:30～15:00  <b>ぼろろ図書室夜間開館</b>	<b>15</b>
<b>16</b> <b>新体力テスト会</b> ☎9:30～12:00	<b>17</b> ふわふわランド ☎ 支援室で好きな遊び  <b>レイスボール</b> ☎10:00～12:00  <b>ヨガ運動</b> ☎14:00～14:45  <b>IPD&amp;ストレッチ</b> ☎19:20～20:30	<b>18</b> ふわふわランド ☎ 粘土遊び  <b>すくすく広場</b> 【学びカフェ、ミニキッズ】 ☎10:00～11:30  <b>スイミングスクール (小学生)</b> ☎16:00～17:00  <b>スイミングスクール (一般)</b> ☎19:00～20:00  <b>ぼろろ図書室夜間開館</b>	<b>19</b> <b>赤ちゃんサロン ☎</b> コーナー遊び  <b>さわやかカレッジ</b> ☎9:30～11:30  <b>ふるさと南幌みらい塾</b> ☎9:30～12:00  <b>ソフトIPD&amp;ストレッチ</b> ☎10:00～11:10  <b>キッズスポーツ</b> ☎15:30～16:30	<b>20</b> ふわふわランド ☎ 折り紙遊び  <b>あそびの達人教室</b> ☎13:55～15:45  <b>アキアキアキ</b> ☎19:00～20:00	<b>21</b> ふわふわランド ☎ 支援室で好きな遊び  <b>ぼろろ図書室夜間開館</b>	<b>22</b> テニス教室 ☎9:30～11:30
<b>23</b>	<b>24</b> ふわふわランド ☎ 支援室で好きな遊び  <b>レイスボール</b> ☎10:00～12:00  <b>チューブストレッチ</b> ☎14:00～14:45  <b>IPD&amp;ストレッチ</b> ☎19:20～20:30	<b>25</b> ふわふわランド ☎ ボール遊び  <b>ブックスタート・子育てメイト</b> ☎9:30～11:30  <b>なんぼろMANABI家</b> ☎15:45～16:30  <b>スイミングスクール (小学生)</b> ☎16:00～17:00  <b>スイミングスクール (一般)</b> ☎19:00～20:00  <b>ぼろろ図書室夜間開館</b>	<b>26</b> <b>赤ちゃんサロン ☎</b> 秋の製作  <b>ソフトIPD&amp;ストレッチ</b> ☎10:00～11:10  <b>キッズ水泳教室</b> ☎15:30～16:30	<b>27</b> <b>スマイルランド ☎</b>  <b>ふるさと南幌みらい塾</b> ☎9:30～13:30  <b>あそびの達人教室</b> ☎14:40～16:30  <b>アキアキアキ</b> ☎19:00～20:00	<b>28</b> ふわふわランド ☎ 楽器遊び 【松川敦子氏】  <b>ぼろろ図書室夜間開館</b>	<b>29</b>
<b>30</b> <b>リサイクルカフェ</b> ☎10:00～15:00	<b>31</b> ふわふわランド ☎ 支援室で好きな遊び  <b>レイスボール</b> ☎10:00～12:00  <b>ヨガ運動</b> ☎14:00～14:45  <b>あそびの達人教室</b> ☎14:40～16:30  <b>IPD&amp;ストレッチ</b> ☎19:20～20:30	<div style="text-align: center;"> <b>今月のイベント</b> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">   <b>「さわやかカレッジ」</b>            8月31日(水)～            9月1日(木)         </div> <div style="text-align: center;">   <b>「キッズスポーツ」</b>            9月7日(水)         </div> <div style="text-align: center;">   <b>「ふるさと南幌みらい塾」</b>            9月7日(水)         </div> </div>				

ごみボックス塗装を行いました！ ～北町町内会～



北町町内会において、まちづくり活動支援事業補助金を活用した、ごみボックスの塗装が行われました。子どもから大人まで地域住民が集まり、親交を深めながら自分たちが使っているごみボックスをきれいに塗装しました。



災害への備えや心構えを学びました ～南幌町防災フェスタ～

南幌町防災フェスタを生涯学習センター「ぼろろ」にて開催しました。当日は、災害想定をもとに防災に関する知識、技術の向上並びに関係機関との訓練による連携強化を図りながら、防災資機材の展示・体験、防災備蓄品の啓発、非常食の試食体験などを行いました。あわせて、ぼろろ3階研修室にて防災講演会が行われ、参加者は、災害への備えや心構えについて学びました。



施設的环境整備が行われました ～地域貢献活動～

南幌町内でのボランティアを目的として、「伊藤組土建株式会社・共立道路株式会社」より保健福祉総合センターあいくるの入口及び駐車場の舗装補修、「株式会社玉川組」より生涯学習センターぼろろ野球場の暗渠排水工事、「恵庭建設株式会社・荒井建設株式会社」より南幌中学校玄関前の旗掲揚ポール塗装及びグラウンド内サッカーゴール塗装の申し出をそれぞれいただき、施設的环境整備へ多大な地域貢献活動が行われました。





平成28年9月3日(土)

**掘り出せダイヤモンド ～第49回南幌中学校祭～**

南幌中学校一大イベントである学校祭がメインテーマ「掘り出せダイヤモンド」サブテーマ「2016年新たな歴史の1ページを」として開催されました。当日は、ダンスコンテストや合唱コンクール、新メニューを加えたバザーなどが行われ、熱い熱気に包まれた1日となりました。



**熱く！楽しく！真剣勝負 ～全町ソフトボール大会～**

地域間の親睦を目的とした、第32回全町ソフトボール大会が12チーム181名の参加で開催されました。当日は「スポーツの秋」らしい涼しい気候の中で、チームの勝敗をかけた真剣勝負に会場は大いに盛り上がりました。また、今回初めてホームランダービーが開催され、各チームの打撃自慢が技術とパワーを競い合いました。

- ◆優勝：西町チーム ◆準優勝：青葉チーム ◆第3位：稲穂チーム
- ◆最優秀選手賞：久松佑希さん（西町） ◆優秀選手賞：川島辰徳さん（青葉）
- ◆ホームラン賞：中川将史さん（9区）



平成28年9月4日(日)

**自慢の歌を披露！ ～中央通り商店会カラオケ大会～**

中央通り商店会（竹居田栄二会長）の秋の恒例行事「第11回カラオケ大会」が商工会駐車場特設会場で開催されました。当日は総勢23名の参加となり、会場は大勢の観客と歌声で大いに盛り上がりました。

- ◆優勝：小山内恵美さん ◆準優勝：鈴木千里さん ◆第3位：本間彩子さん
- ◆審査員特別賞：森昇さん・石築紀美さん・新藤利幸さん



平成28年9月11日(日)

**選抜チームの一員として日韓交流サッカー大会に出場！ ～サッカー少年団～**

北海道の各地区から選出された選手と韓国ソウル市選抜チームが対戦する「2016日韓交流U-12サッカー大会」が札幌市で開催され、南幌サッカー少年団の草間陽翔君が北海道選抜チーム、山本直矢君が道央ブロック選抜チームの選手として出場しました。日頃の練習の成果を発揮し、各地区の厳しいセレクションをくぐり抜けた両選手。自らの努力でつかんだ大舞台に全力プレーで挑みました。



**祝100歳！ おめでとうございます ～長尾シヅエさん（青葉）～**



今年度100歳を迎える長尾シヅエさん（青葉）に、三好町長より内閣総理大臣からのご祝状と記念品をお届けしました。現在、町外に入院されている長尾さんは、訪れた家族とともに長寿を祝いました。

なお、町内にお住まいの100歳を超えるお年寄りには長尾さんを含め、現在5人いらっしゃいます。

**第71回国民体育大会柔道競技に出場 ～アンドレス・ジョー・ケーシーさん（緑町）～**

岩手県で開催される第71回国民体育大会柔道競技に、北海道代表としてアンドレス・ジョー・ケーシーさん（緑町）が出場の報告のため役場を訪れました。現在札幌山の手高等学校の3年生で、千歳市で行われた同大会北海道予選の少年男子個人-100kg級に出場し、トーナメントを勝ち上がり、決勝戦でも見事一本勝し代表を勝ち取りました。中学時代は南幌町柔道少年団で練習を行い、高校に入ってからその頭角をあらわし、北海道高等学校柔道大会や全日本ジュニア柔道体重別選手権大会予選でも入賞するなど優秀な成績を収めています。「今後は大学に進学し、将来はオリンピックに出るのが夢」と話してくれました。





### 夜はひときわ危険です！

夕暮れ時から夜間に外出する時は・・・

- ・歩行者は、夜光反射材を身に付け明るい服装で！
- ・自転車は、早めにライトを点灯し明るい服装で！
- ・自動車は、早めにライトを点灯しスピードダウンで！

◆南幌町交通安全運動推進協議会◆

### 9月1日現在 人のうごき

人	□	7,836人	(-21)	[ -162]
男		3,715人	(-9)	[ -91]
女		4,121人	(-12)	[ -71]
世帯数		3,447戸	(-11)	[ -11]

( ) は前月比、[ ] は前年比

□ 社会福祉協議会へ (8月)

(稲穂) 井上康子様  
 (13区) 山形義文様  
 武田隆様  
 (14区) 木村修治様  
 (中樹林) 中村悟様  
 (町内) 南幌町農業協同組合代表理事組合長 清水義雄様

### おぐやみ申し上げます (敬称略)

(氏名)	年齢	死亡月日	住所
谷本キミ子	83歳	8・10	6区
山形悦子	83歳	8・12	13区
中川シカ	91歳	8・13	稲穂
一林英世	88歳	8・18	西町
久保富江	85歳	8・21	青葉
笹美左子	93歳	8・25	6区
武田欣二	84歳	8・27	13区
小松アイ	89歳	8・27	西町
佐藤正幸	72歳	8・31	14区

### 住民手帳

#### 元気に育って (敬称略)

(氏名) 住所 月日 父母名

山本羅希音 12区 8・11 翔恵・夏奈  
 本間 應介 西町 8・22 雄斗・春香  
 岡部 朔玖 11区 8・23 陽介・美玖

### 移動献血車「ひまわり号」が来町

当日献血された方には、南幌ライオンズクラブより卵1パックが贈呈されます。なお、場合により献血される方、輸血される方の安全のために献血をご遠慮いただくことがありますのでご理解、ご協力をお願いします。

### 秋の火災予防運動

平成28年度全国統一防火標語「消しましよう その火その時 その場所です」  
 10月15日から31日の間、全道一斉に秋の火災予防運動が実施されます。この時期は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなっています。小さな火種からでも大きな火災になることがありますので、火気の取り扱いには十分注意してください。また、これからは暖房器具の使用が増えてきます。使用する前に、必ず点検・整備等を行い安全を確認した上で使用しましょう。

問 消防南幌支署

### 暮らし

10月19日(水)

- あいくる駐機場：10時～11時30分
- 役場駐機場：13時～15時
- なんぼろ温泉駐機場：15時30分～16時30分

問 保健福祉課福祉障がいG

### 岩見沢年金事務所では、年金相談の予約制を開始しています。

岩見沢年金事務所では、年金相談の予約制を開始しています。

申込方法 相談希望日の1ヵ月前から前日までに、電話または年金相談窓口で予約してください。その際に「相談者及び配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容について確認します。」

相談時間 火曜日～金曜日

### 岩見沢税務署からのお願い

資産課税(相続税・贈与税・譲渡所得)に関する「個別相談」については、相談日を設けて「事前予約」を受け付けていますので、電話による予約をお願いします。

申 岩見沢税務署 (☎0126-22-0810 音声案内「2」)

### 相談・ついで

岩見沢年金事務所 (☎0126-38-8000 音声案内「2」)

### 第12回ボランティアフェスタを開催します！

日 10月9日(日)  
 10時～14時30分

所 保健福祉総合センター「あいくる」

問 第12回ボランティアフェスタなんぼろ実行委員会事務局(南幌町社会福祉協議会 ☎378-2088)

### まちな行事 (10月)

- ・ 13日(木) 9時30分～ 定例教育委員会 (ぼろろ)
- ・ 19日(水) 9時～12時 合同行政相談 (あいくる)

### 行事・催し

- 午前：9時～10時
- 10時～11時
- 午後：14時～15時
- 15時～16時

※各時間帯1人まで  
 ※本人確認ができる書類を持参ください。代理の方が来所される場合は、本人の委任状と代理人の本人確認書類が必要です。

申 岩見沢年金事務所 (☎0126-38-8000 音声案内「2」)



**夕鉄バスのダイヤが変更されます**

10月1日から夕鉄バスのダイヤが一部変更となります。  
 詳しくは折り込みの時刻表をご確認ください。

まちづくり課企画情報G

**今月の納期限**

**10月31日(月)**

町道民税	3期
国民健康保険税	5期
介護保険料	4期
後期高齢者医療保険料	4期

お問い合わせ 税務課・住民課医療介護G

**募 集**

**町営住宅入居者**

**募集住宅** ■ 町営栄町団地3階建3LDK：1戸 ■ 町営夕張太団地3階建3LDK：1戸

**入居資格** ■ 住宅にお困りの方 ■ 低所得者の方 ■ 町内に居住・勤務されている方 ■ その他、入居条件有

**申** 10月3日(月)～11日(火)  
**入居可能日** 11月上旬予定  
**問** 都市整備課都市施設G

**オンラインストア掲載情報**

北海道空知地域創生協議会では、ウェブサイト内コンテンツ「オンラインストア情報」に掲載する情報を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

**問** 無料  
 まちづくり課企画情報G

**臨時寄宿舎指導員の募集**

**勤務場所** 北海道南幌養護学校寄宿舎

**募集人数** 3名程度

**勤務時間** 19時45分～翌日9時15分(うち休憩120分)

**勤務内容** 本校寄宿舎生徒の日常生活上の介助(食事・洗面・着替・排泄等の指導・支援)及びその付随業務

**報酬額** 勤務1回につき1,200円(深夜割増分を含む)

**通勤手当** 通勤距離片道2km以上の場合に規程により支給

**勤務日** 週に1～2回程度

**任用期間** 10月1日より学期毎の契約(契約更新あり)

**社会保険等** ■ 健康保険・厚生年金・雇用保険は非加入

■ 労災保険は加入  
 希望される方、詳しく知りたい方はお問い合わせください。

**問** 南幌養護学校事務長  
 (☎3782313)

**後期技能検定受検者**

経験年数及び受験手数料など詳しいことはお問い合わせください。

**受付** 10月3日(月)～14日(金)  
**資格** 特級、1級、単一等級、2級、3級

**職種** 機械保全、配管、鉄筋施工、建築大工など

**申・問** 空知地方技能訓練協会  
 (☎01252241880)

**赤十字救急法基礎講習会・救急員養成講習会**

急病人やけが人に、正しく応急手当ができる知識と技術を身につけ、日常に役立つ講習会を開催します。詳しくはお問い合わせください。

**◎基礎講習会**  
**日** 10月16日(日) 12時30分～16時30分

**◎救急員養成講習会**  
**日** 10月30日(日) 8時45分～16時30分  
 11月6日(日) 8時45分～16時30分

**◎救急法基礎講習会**  
**日** 10月30日(日) 8時45分～16時30分  
 11月6日(日) 8時45分～16時30分

**◎共通**  
**日** 10月30日(日) 8時45分～16時30分

**所** 栗山町総合福祉センター「じゃるる」

**定** 各20人

**申** 日赤栗山町分区事務局  
 (☎0123373222)

**その他**

**サイレンの吹鳴について**

南幌消防団では、10月23日(日)役場駐車場で火災想定訓練を実施します。

広告

あなたの悩みに  
**すべての相談の相談料が無料になりました。**  
 コタエを出します  
 相談予約ダイヤル  
**0126-33-8373**  
 平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)  
 札幌弁護士会 南空知法律相談センター

広告

ご要望に合わせた御葬儀をまごころこめて...  
 ーご相談くださいー  
**セレモニー丸田**  
**☎090-1642-9995**

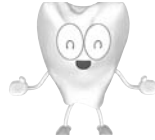
広告

栗山教室 南幌教室  
 (中塚 4-178-3) (東町 1-10-6)  
**永岡真佐子ピアノ教室**  
 TEL 090-9510-9650  
 体験レッスン受付中!  
 栗山教室 南幌教室  
 もっと見る...【永岡真佐子ピアノ】検索Click!

当日は、消防団員を招集するため、8時にサイレンを吹鳴しますので、火災と間違いないようご注意ください。  
**問** 消防南幌支署

Health News

## 歯科医師通信



藤井歯科医院 院長 藤井廣厚

### 芸能人はフッ素が苦手かも？ アパタイトとフッ素の関係

たくさん出回っている歯磨剤。どれにしようか迷うところです。どれも似たり寄ったりという時代もありましたが、最近では、虫歯、歯周病、知覚過敏、ホワイトニングなど目的に応じて研究開発されてきています。

今回はアパタイト(ハイドロキシアパタイト)とフッ素の意外な関係について説明したいと思います。アパタイトは骨や歯を作っている成分で、アパタイト入り歯磨剤は、歯を補修しツルツルにしてくれます。当時、流行語にもなった「芸能人は歯が命」のキャッチコピーで有名になりました。その後、改良が加えられ、歯面清掃剤や一般の歯磨剤の成分として重宝されています。

一方フッ素は歯の表面構造を変え丈夫にしてくれる働きがあります。ところが両者を同時に使うことは、ある特殊な場合以外、不可能なのです。

もともと歯を形成しているアパタイトがフッ素と反応して、フルオロアパタイトという丈夫な構造に変化することで虫歯を予防してくれます。ところが歯磨剤のアパタイトもフッ素と同じように、反応し、それも歯に届く前に素早く反応するため、フッ素、アパタイト両方とも激減します。

そのような理由からアパタイト配合の歯磨剤には通常、フッ素は入っていません。フッ素が苦手な方は、ぜひ参考にしてください。

逆に、アパタイト歯磨剤を使用した場合、フッ素の使用は時間を空けたほうが良いかもしれません。

ただこの点に関し10年ほど前から、フッ素とアパタイトを同時に使う研究が進み、最近、フッ素で歯を丈夫にしアパタイトでツルツルにするという欲張りな歯磨剤も出てきました。

詳しくは、歯科医院でお尋ねください。



### ひだまりサロン

10月13日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ  
13時~15時 健康体操・カラオケ

10月25日(火)

10時~12時 おやつ作り(お団子)  
13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



### 弁護士による無料法律相談会(10月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

7日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
14日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
21日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
28日	南幌町社会福祉協議会	☎378~2088

### 10月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食講習会	4日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診 幼児歯科検診	25日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	3日(月) ※9月30日(金) までに 予約 24日(月) ※21日(金) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、 あたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス検診	月曜日~土曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	7日(金)、11日(火)、14日(金)、 18日(火)、21日(金) 10:30~11:30 6日(木)、13日(木)、20日(木) 10:30~11:30	あいくる 夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	17日(月) 10:00~12:00 20日(木) 13:00~15:00	あいくる 岩見沢保健所	要予約 要予約(☎0126~20~0122)



4人分の材料

【具材】

キャベツ	1/4個	しょうゆ 小さじ1 酢 小さじ1/2 ★マヨネーズ 大さじ2 ごまドレッシング 白ごま 大さじ1
きゅうり	1本	
とうもろこし(茹)	50g	
かに風味かまぼこ	5本	
ミニトマト	4個	

和風コールスローサラダの作り方



①キャベツときゅうりをみじん切りにし、かまぼこを裂く。



②キャベツ、きゅうりを水洗いし、水分をしぼる。

③★を混ぜ合わせておく。



④切った具材と、とうもろこし、③で混ぜ合わせたドレッシングを入れ和える。

⑤食器に盛り付けて、白ごま、ミニトマトを載せたら完成



和風コールスローサラダ

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していきます。



今月の紹介者

member 54



島山<sup>きょう</sup>さん 【東町】  
華南<sup>みなん</sup>ちゃん (3歳) 親子

和風コールスローを紹介します。東町の祭りに参加した際、大量のキャベツをもらったことがきっかけで作り始めました。普段は子どもと一緒に作っているとのこと。彩りがいいので、付け合せにもピッタリです。



【アレルギー】かに、卵、小麦  
【1人分142キロカロリー 塩分0.7g】



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

とうもろこしは、米や小麦と同じ分類の穀類で、体を動かすエネルギー源になる食材です。とうもろこし(中)1本、ご飯茶碗1杯(100g)、食パン1枚(6枚切り)は同じカロリーです。旬のおいしいとうもろこしを食べる時は、同じ主食で調整して食べ過ぎに注意しましょう。

*nanporo club* からポイント!

野菜の水分が残っていると水気が出てしまうので、しっかり絞りましょう。



広報なんぼろ

平成28年10月号  
(通巻647号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121  
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)総北海  
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>  
南幌町Facebookページ <https://www.facebook.com/nanporotown>  
南幌町Eメールアドレス [nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)