

広報
サロマ
7 2009
July
No. 621



お知らせ
まちの話題
セーフティロード☆サロマ
さろまげんき王国
あいあい通信
トゥモローライフさろま

佐呂間産がぼちや と道産はちみつ の 大学芋風

1人分▶65Kcal
塩分▶0.1g

陶器/陶遊子代表 岸 みどり 作

材料 | 8人分

南瓜 1/4 個
揚げ油 適量
はちみつ 大さじ 3
醤油 小さじ 1
酢 小さじ 1
ごま油 少々
白ごま 少々

※大さじ = 15cc のサジ
小さじ = 5cc のサジ

平成20年度の食生活改善指導教室ヘルシー弁当協働店のメニューから、今月は「すみやかっぱ」土本副さんの南瓜を活用した料理をご紹介します。お弁当のおかずにも、子どものおやつにも、食卓の一品料理に良しの万能メニューです。砂糖を使わずに、南瓜の自然の美味しさとはちみつの優しい甘さで仕上げました。かぼちゃは素揚げにより吸油率が低いため、エネルギーも控えめです。

作り方

- 1 南瓜は種をとり、3cm角のさいの目に切り分けます。(皮は所々をむいておいても良いでしょう)
- 2 揚げ油を熱し、中温で切り分けた南瓜をこんがり素揚げにします。二度揚げしても良いでしょう。
- 3 別鍋に、はちみつ、しょうゆ、酢を入れて弱火にかけて、焦がさないようにしっかりと混ぜ合わせます。
- 4 揚げた南瓜が熱いうちに③のたれを絡ませ、ごま油少々で風味をつけます。
- 5 器に盛りつけて、上から白ゴマをふります。

POINT
南瓜をいきなり高温で揚げてしまうとすぐに表面が焦げてしまいます。あせらずに最初はじっくりと揚げましょう。酢を使う理由として、はちみつがアメ状になりやすいため南瓜と絡みやすくなります。



広報サロマ7月号 No. 621

発行/佐呂間町 〒093-0592

常呂郡佐呂間町字永代町3番地の1

編集/町民課住民活動係 TEL 01587・2・1213

佐呂間町 URL <http://www.town.saroma.hokkaido.jp>

◆広報に対するご意見・ご質問やまちであった出来事、話題がございましたらお待ちしております。

今月の表紙

佐呂間小学校運動会の様子

babyface



本間 爽弓 ちゃん
平成20年7月17日生まれ
(若里 本間 満・貴子さん)

ぼんま さゆ です。
伝い歩き真っ最中です。お兄ちゃんやいとこのにょに達が大好き♡
早く歩けるようになって、いつばい一緒に遊びたいナ♪



小林 史佳 ちゃん
平成20年7月30日生まれ
(西富 小林 正典・博美さん)

はじめまして、ごばやし ふみかです。わたしはハイハイができるようになった頃から毎晩テレビに近くいて、次の日のお天気をチェックしているの。★の日はお散歩しているのを見かけたら声をかけてね!!

※「baby face」では掲載するお子さんを募集しています。掲載を希望される方は、誕生月の前月10日までに保健福祉課保健師までご連絡ください。なお、希望者多数の場合はこちらで抽選させていただきますことをご了承ください。

★お誕生おめでとうございます

平成21年5月生まれの赤ちゃん

橋本 悠磨(ゆうま)くん ★5月27日生まれ
宮前町 橋本典幸・留美子 さん

八木 俊亮(しゅんすけ)くん★5月27日生まれ
仁倉 八木崇・佳寿子 さん

夏の交通安全運動

7月17日(金)～7月26日(日)



ストップ・ザ・交通事故死
めざせ安全で安心な北海道

運動の重点

- 子どもの交通事故防止
- 二輪車・自転車の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用
- 交差点の交通事故防止

野生大麻の撲滅にご協力ください！

町民課 生活環境係 Tel.2・1213

■大麻とは？

大麻とは、クワ科の一年草で、草丈が1.5 m～3 mにも成長し、古代から繊維用として栽培されてきました。現在では「大麻取締法」によって、栽培や所持することが禁止されている植物です。

■大麻摂取による影響は？

精神的な影響により普通の社会生活が送れなくなるばかりか、摂取を止めても後遺症が長期にわたって残ってしまいます。

身体的な影響としては、免疫・生殖等に異常がおこりますので、軽い気持ちで始めたことが一生の問題となってしまう。

■大麻取締法について

この法律により、大麻は免許を受けなければ「栽培」や「所持」することができず、これらの行為をすることで、懲役や罰金に処されます。

■野生大麻撲滅の必要性

大麻とは、社会的に大きな影響をもたらす植物であることから、国の方針を受け北海道でも、野生大麻が自生している土地所有者（使用者）自らが除去することを推進しています。

野生大麻による犯罪防止のためにも、野生大麻の撲滅には、皆さんの地道な活動が不可欠となりますので、ご協力をお願いします。

また、佐呂間町は、管内や全道から見ても野生大麻の自生数が多い地域となっており、野生大麻の除去を地道に行わなければ、年々その数は増える一方となり、犯罪の原因ともなります。

■除去するときの注意

野生大麻を発見した場合は、保健所、警察又は役場に連絡のうえ、指示に従って除去してください。

安易に野生大麻を除去した場合、誤解を招くことがありますので慎重に行うようにしてください。

後期高齢者医療被保険者証及び限度額適用・標準負担額減額認定証の更新について

保健福祉課 医療保険係
Tel.2・1212

北海道後期高齢者医療広域連合から交付されている「保険者証」の有効期限は「平成21年7月31日」となっています。

新しい受給者証を交付いたします。

国民健康保険 高齢受給者証の更新について

保健福祉課 医療保険係
Tel.2・1212

国民健康保険に加入している70歳から74歳の方に交付されている「国民健康保険高齢受給者証」の有効期限が平成21年7月31日で期間満了になります。

毎年8月1日現在の世帯状

日直による勤務時間が、午前9時から午後5時までとなります。（平日の勤務時間と異なります。）

役場の勤務時間が変わります

平成21年8月1日から役場の勤務時間が変わります。

役場本庁舎、若佐支所、浜佐呂間出張所の勤務時間が午前8時30分から午後5時15分までとなります。（終業時間が15分早くなります。）

図書館の開館時間が午前10時から午後6時15分までとなります。（終業時間が15分早くなります。）

また、土日祝祭日等の休日には、日直を置いています。

佐呂間町議会議員選挙の選挙期日が決まりました

佐呂間町選挙管理委員会
Tel.2・1292

告示日 9月 8日（火）
投票日 9月13日（日）

9月29日で任期満了となります。佐呂間町議会議員選挙が、9月13日（日）に行われます。町民にとっては最も身近で大切な選挙です。有権者の方は棄権することなく必ず投票しましょう。



国民健康保険 入院時限度額及び食事代減額の認定証について

保健福祉課 医療保険係
Tel.2・1212

医療機関に入院された場合、診療に係る自己負担額とは別に食事代（標準負担額）を医療機関に支払うこととなります。

国民健康保険加入の方で、町民税が非課税世帯の方は、申請により食事代の自己負担額の減額と入院時の一部負担

況、前年の収入に応じて負担割合の再判定を行い、判定の結果「2割（平成22年3月31日までは1割）または「3割」の負担割合が記載された新たな「国民健康保険高齢受給者証」が交付されることとなります。

また、町民税が課税世帯の方は、入院時の一部負担金を限度額のみを支払いとすることが出来る「国民健康保険限度額適用認定証」の交付を受けることができます。

重度医療・ひとり親家庭等医療・乳幼児医療受給者証の更新について

保健福祉課 医療保険係
Tel.2・1212

北海道医療給付事業の各受給者証の更新手続きについては、申請手続きの緩和を図るため、平成19年度から制度対象期間終了までの所得状況の確認について同意を得ていますので、医療保険係にて所得状況を確認、判定の上、該当となった方に対して7月中に

幌岩山登山道の一部通行止めについて

網走中部森林管理署（Tel.0157・52・3011）では、幌岩山登山道沿いにある枯れ木のうち、登山道上に倒れるおそれのあるものの除去作業を7月7日から8月31日にかけて行ないます。

除去作業に当たっては、一時的に登山道の一部を通行止めにししますので、ご理解ご協力をお願いします。



国民年金保険料の納付が困難なときは

町民課 戸籍年金係
Tel 2・1213

経済的理由または失業などで国民年金保険料の納付が困難な場合、保険料が免除、または猶予される制度があります。

若年者納付猶予制度 (30歳未満の方)

30歳未満の方で本人、配偶者(世帯主の所得審査はありません)の前年所得がそれぞれ一定額以下または失業などにより保険料の納付が困難な方が申請することによって、納付が猶予される制度です。(前年所得のめやす額は全額免除と同じです。)

学生納付特例制度

(学生の方)

大学、短大、高等学校、専修学校、各種学校等の学校に在学する方が申請することで保険料の納付が猶予される制度です。(前年所得の審査は本人のみです。)

国民年金保険料免除制度

本人、世帯主、配偶者の前年所得がそれぞれ一定額以下または失業などで収入が少なく、保険料の納付が困難な方が申請することによって、保険料が全額免除または一部納付(免除)となる制度です。

● 免除の対象となる所得のめやす、承認された場合の納付額

区 分	所得のめやす			保険料額 (月額)	年金額への 反映割合
	単身世帯	2人世帯 (夫婦のみ)	4人世帯 (夫婦・子2人)		
全額免除	57万円	92万円	162万円	納付なし	1 / 3 ※国庫負担 引上以降 1/2
4分の1納付 (4分の3免除)	93万円	142万円	230万円	3,670円	1 / 2 ※国庫負担 引上以降 5/8
半額納付 (半額免除)	141万円	195万円	282万円	7,330円	2 / 3 ※国庫負担 引上以降 6/8
4分の3納付 (4分の1免除)	189万円	247万円	335万円	11,000円	5 / 6 ※国庫負担 引上以降 7/8

※2人世帯、4人世帯のご夫婦は、夫または妻のどちらかにのみ所得がある世帯、お子さんは16歳未満のめやすです。
※社会保険料控除等がある方につきましては、めやすが異なる場合があります。
※一部納付のめやすは社会保険料等を一定額納付していると仮定しています。
※一部納付制度は納付すべき一部の保険料を納付されない場合、将来の年金額に反映されず、また死亡や障害といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなることがあります。
※国民年金保険料の免除にかかる国庫負担割合は、平成21年度分から引き上げられるよう進められています。

(前年所得のめやす額は半額納付と同じです。)

特別免除について 失業された方の所得審査が除外されます。

特例免除は、保険料免除、納付猶予及び学生納付特例申

所得があるときは免除(猶予)が認められない場合があります。

※配偶者・世帯主が退職(失業)された場合は、配偶者・世帯主の所得審査も審査対象から除外します。

申請手続きに必要なもの

- ①年金手帳または基礎年金番号のわかるもの
- ②印鑑
- ③他の市(区)町村から転入された方は、前年の所得を

証明するもの
④学生納付特例の申請については、在学証明書または学生証の写し。

⑤失業などを理由にする場合は「雇用保険受給資格者証」、「離職票」等

次年度以降の手続きが簡素化されます!

保険料全額免除または若年者納付猶予(一部納付を除く)が承認された方が、申請時に翌年度以降も申請を行うこと

をあらかじめ希望(申請書の申請者記入欄の「はい」に○を付けてください)された場合は、翌年度以降は、あらかじめ申請を行わなくても、継続して申請があったものとして自動的に審査を行います。ただし、所得審査のため、佐呂間町に所得の申告等をしている必要があります。

また、学生納付特例を承認された方については、翌年度も引き続き同じ学校に在学する予定であることが確認でき

ている場合、次年度4月に送付されるハガキにて申請手続きができます。

※失業もしくは震災、風水害または火災による損害を受けたことを理由とした全額免除申請及び若年者猶予申請、もしくは一部納付申請の場合は、毎年の申請が必要となります。

※学生納付特例を承認され、翌年度にハガキが送付された方であっても、在学する学校に変更のある方は、従来どおり申請書の提出が必要です。

裁判員候補者に質問票が届きます!



5月21日から裁判員制度が始まりました

裁判員裁判の対象となる事件が起訴され、裁判の日程が決まった段階で、地方裁判所は、昨年の秋に作成した裁判員候補者名簿の中から、その事件の裁判員候補者をくじで選びます。くじで選ばれた裁判員候補者の方々には、裁判員を選ぶ手続(選任手続)の日に裁判所にお越しいただくためのお知らせを選任手続の日の6週間前までにお送りします。裁判員候補者の方々にはあわせて、質問票をお送りします。

質問票では辞退を申し出てください

広く国民の参加を得てその良識を裁判に反映させるという裁判員制度の趣旨から法律上、裁判員になることは義務とされています。ただし、国民の皆さんの負担が著しく大きなものにならないよう、法律や政令では辞退を申し出ることができる事由を定めています。

質問票では、裁判が行われる日程を前提に、裁判員となることを辞退する申し出の有無及びその事情などをお尋ねします。質問票に記載された内容から、辞退事由に当ることが明らかになれば、裁判所は、事前に辞退を認め、選任手続のためにわざわざ裁判所までお越しいただかなくてもよいようにします。ですから、辞退を希望される場合には、その理由となる事情をできるだけ具体的にご記入ください。

事前に辞退が認められた裁判員候補者以外の方は選任手続の日に裁判所にお越しいただき、その方々の中から最終的にくじで6人の裁判員が選ばれます。

ご理解とご協力をお願いします

これからも裁判員制度ウェブサイトなどで様々な情報をお伝えしていきますので、ぜひとも裁判員制度にご理解、ご協力をお願いします。

裁判員制度ウェブサイト

<http://www.saibanin.courts.go.jp/>

釧路地方裁判所(釧路市柏木町4番7号)

Tel 0154・41・4171

<http://www.courts.go.jp/kushiro/>



旧公用車を売却します

- 車 両
ホンダトゥデイ 軽自動車（バン）
- 年式規格
平成 8 年 4 月登録、656cc、2WD（FF）、4 速マニュアル
- 走行距離 約 131,100km
- 売却金額 44,000 円（税込み）
- 売却条件
①町内在住の個人、または町内に事業所がある法人。
②売買契約日から 20 日以内に名義変更または登録抹消を完了する。
③車体にある「佐呂間町」の文字は必ず消すこと。
④修理・消耗品等の車両に係る費用は全て自己負担とする。
- 申込期限
平成 21 年 7 月 31 日（金）までに総務課管財係へ申込書を提出願います。（申込用紙は総務課管財係に用意しています。）
※ 申込者が多数の場合には抽選を予定しています。
- その他
平成 22 年 4 月 17 日までの車検付です。
車両を見たい場合には連絡願います。
- お問い合わせ
役場 総務課 管財係 TEL 2・1211
※ 6 月号に掲載した車両とは別の車両です。

- 募集種目
男女 2 等陸・海・空士、一般曹候補生、航空学生
- 身分
特別職国家公務員
- 応募資格
○ 2 等陸・海・空士、一般曹候補生
○ 航空学生
18 歳以上 27 歳未満
18 歳以上 21 歳未満で高等学校

- 校卒業者、高等専門学校 3 年次修了者、高等学校卒業と同等以上の学力があると認められる者（平成 22 年 3 月卒業見込みの者を含む）
- 待遇
○ 初任給 159,500 円
○ 賞 与 4・5 か月分
○ 休 日 完全週休 2 日制
○ 有給休暇 年 24 日、その他
年 末 年 始、夏 季 休 暇
- 受付期間
平成 21 年 8 月 1 日～9 月 11 日

- 試験 日
○ 男子 2 士 9 月 18 日
○ 女子 2 士 9 月 28 日
○ 一般曹候補生 9 月 19 日
○ 航空学生 9 月 23 日
- 入隊時期
平成 22 年 3 月下旬～4 月上旬
- お問い合わせ
○ 自衛隊旭川地方協力本部
遠軽地域事務所
TEL 0158・42・6616
○ 役場 町民課 住民活動係
TEL 2・1213

町営住宅空家状況

- 6 月 20 日現在の町営住宅の空家状況をお知らせします。
入居申込等については、建設課管理係（TEL 2・1210）までお問い合わせください。
- 宮前団地
2 階 2 LDK（1 階）1 戸 21,600 円
2 階 2 LDK（2 階）1 戸 14,500 円
2 階 3 LDK（2 階）1 戸 16,600 円
2 階 3 LDK（1 階）1 戸 15,600 円
2 階 3 LDK（1 階）1 戸 15,800 円
- 西富団地
2 階 2 LDK（2 階）1 戸 14,500 円
2 階 3 LDK（2 階）1 戸 16,600 円
2 階 3 LDK（1 階）1 戸 15,600 円
2 階 3 LDK（1 階）1 戸 15,800 円
- 若佐団地
1 階 2 DK 2 戸 5,200 円
1 階 3 DK 1 戸 9,100 円
2 階 3 LDK（1 階）2 戸 15,300 円
※印は、60 歳未満でも単身入居可能な住宅です。
- 栄団地
2 階 3 LDK（1 階）2 戸 15,300 円
※

- 北海道においては、海外における新型インフルエンザの発生に伴い、4 月 26 日に、道庁健康安全教室と道立保健所に相談窓口を設置し、その後 28 日に保健所の相談窓口を「発熱相談センター」に移行したところですが、設置から 1 か月以上が経過し、相談件数が減少していることや国の相談窓口の対応時間が 6 月 6 日から変更されたことなどを踏まえ、同センターの対応を次のとおり変更することとなりました。
- なお、道庁健康安全室につきましては、これまでどおり 24 時間の相談体制を継続することとしています。
- 紋別保健所発熱相談センター
TEL 0158・23・3108

- 変更前
平成 21 年 6 月 12 日（金）まで
受付時間 9 時～21 時
受付日 毎日
- 変更後
平成 21 年 6 月 13 日（土）以降
受付時間 8 時 45 分～17 時 30 分
受付日 平日
- 道庁健康安全室相談窓口
TEL 011・204・5253
変更なし（24 時間対応）

- 変更前
平成 21 年 6 月 12 日（金）まで
受付時間 9 時～21 時
受付日 毎日
- 変更後
平成 21 年 6 月 13 日（土）以降
受付時間 8 時 45 分～17 時 30 分
受付日 平日
- 道庁健康安全室相談窓口
TEL 011・204・5253
変更なし（24 時間対応）

- 雄武町からサロマ湖、網走を経由し斜里町までのオホーツク海沿岸 21.2 km の道のりを 2 日間にかけて走行するオホーツクサイクリングは、順位を争うものでなく風景や参加者との交流などを楽しみながら完走することが目的の大会です。
- コース概要
オホーツク海沿岸横断コース 21.2 km（3 市 7 町）
雄武町↓興部町↓紋別市↓湧別町↓上湧別町↓佐呂間町↓北見市↓網走市↓小清水町↓斜里町
- 参加人数 848 名

10 月 1 日から
若佐での乗降が可能に
札幌・知床間都市間高速バス
「イーグルライナー」



- 国道 333 号線を運行ルートとし若佐市街を通過している札幌・知床間都市間高速バス「イーグルライナー」（斜里バス（株）、北海道中央バス（株）共同運行）が、10 月 1 日から札幌方面に限り若佐から乗車できることとなります。若佐から所要 4 時間 15 分の札幌直行便の誕生によって交通手段の選択肢が広がることとなりました。
- 現在、「イーグルライナー」は昼行便と夜行便の 2 往復が運行されていますが、当面若佐で乗降できる便は、昼行便（上り若佐 12：40 発→札幌 16：55 着・下り札幌 9：00 発→若佐 13：05 着 ※時間は変更あり）のみで、また札幌方面の利用に限られます。（夜行便や知床方面への利用は出来ません。）
- 「イーグルライナー」は完全予約制で、チケット料金、販売先等は次のとおり予定されています。
- 料 金
○一般 片道 4,500 円 往復 8,400 円 4 枚綴 16,200 円
○学生割引 片道 4,200 円 往復 7,900 円
- 町内でのチケット販売（予約）先
若佐 坂口商店
セブンイレブン佐呂間宮前店（インターネットによる予約）
- 乗降場所
若佐警察官駐在所前（ゴミストックヤード敷地内に設置）
詳しくは運行前に改めてお知らせいたします。

オホーツクサイクリング 2009

- 第 28 回インターナショナルオホーツクサイクリング
7 月 10 日（金）～12 日（日）
●佐呂間町通過日時
11 日（土）15 時～17 時 30 分
若里↓富武士↓浜佐呂間
チェックポイント：キムアネップ岬

- 雄武町からサロマ湖、網走を経由し斜里町までのオホーツク海沿岸 21.2 km の道のりを 2 日間にかけて走行するオホーツクサイクリングは、順位を争うものでなく風景や参加者との交流などを楽しみながら完走することが目的の大会です。

網走地方気象台施設
見学会のご案内

網走地方気象台では、毎年、気象知識の普及・啓発を目的に一般の方々を対象に施設見学会を開催しています。

今年も次のおり開催しますので、皆さんのお越しをお待ちしています。

■日時

8月1日(土) 10時～15時

■場所

網走地方気象台(網走市台町2丁目1・6)

※入場無料、事前申し込み不要、駐車場あり

■内容

施設見学、観測機器展示、パネル展示、地上気象観測、航空気象観測地磁気観測などについての説明、実験教室
※雨天でも行いますが、重大な災害の起こる恐れのある場合は中止することもありますのでご了承願います。

■お問い合わせ

網走地方気象台総務課
Tel 0152・44・6891
http://www.sapporo.jma.go.jp/abashiri.html

北海道苦情審査制度
のご利用を！

道の仕事に関して、皆さん自身の利害にかかわる苦情は、「苦情審査委員」に申し立ててください。

苦情の解決に向けて、簡易な手続きで、苦情審査委員が中立的な立場から、道の業務や制度の内容を調査するなど、迅速に処理します。なお、個人情報保護には十分配慮します。

●苦情の窓口は、道庁の「道政相談センター」のほか、

各支庁の「道政相談室」です。

●制度の概要と苦情申立書をセットにしたリーフレットを用意しています。苦情の窓口へ連絡してください。

●道のホームページでも苦情審査委員制度をお知らせしています。トップページの相談窓口↓道政一般からご覧ください。(http://www.pref.hokkaido.lg.jp/)

●苦情の申立て方法は、所定

の「苦情申立書」により、郵送、ファックス、メールでも申立てができます。

■お問い合わせ

○北海道総合政策部知事室道政相談センター

〒060・8588

札幌市中央区北3条西6丁目

Tel 011・204・5022

Fax 011・241・8181

E-mail: kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

○各支庁地域振興部総務課道政相談室



農林水産省から有機農産物を販売する皆さまへ
有機農産物の表示

有機JASの認定を受けずに

「有機農産物」と表示していませんか？

●「有機JASマーク」がない農産物に「有機○○」、「オーガニック△△」などの表示やこれと紛らわしい表示をすることは法律で禁止されています。

●有機JASマークがないのに、有機の表示やこれと紛らわしい表示をして販売した者に対しては、農林水産大臣がその表示の除去・抹消を命じることができます。

●農林水産大臣の命令に違反した場合は、50万円以下の罰金が課せられます。

有機JASマークがなければ有機表示はできません



【お問い合わせ】

北海道農政事務所 表示・規格課 Tel 011・642・5490

北海道農政事務所 地域第7課 Tel 0157・23・4171

海上保安学校学生募集！

海上保安庁では、次のとおり海上保安学校学生採用試験を実施します。

■受験資格

平成22年4月1日現在で24歳未満の方(高等学校卒業程度)

■申込受付期間

7月21日(火)～8月4日(火) 当日消印有効

■第一次試験 9月27日(日)

教養試験・学科試験等(受験課程により異なります。)

■第一次試験地(道内)

札幌市、函館市、小樽市、旭川市、釧路市

■第一次試験合格発表

10月14日(水)

■第二次試験

10月19日(月)～10月25日(日) 人物試験・身体検査・体力検査等

■第二次試験地(道内)

小樽市(航空課程受験者は異なります。)

■採用(入学)日

平成22年4月

■採用課程及び予定者数

○船舶運航システム課程(航海・機関・主計コース) 約100名

○情報システム課程 約40名

○海洋科学課程 約10名

○航空課程 約10名

▼採用されると、平成22年4月上旬に海上保安学校(京都府舞鶴市)に入学し、1年間(情報システム課程は2年間)、海上保安官として

必要な教育を受けます。卒業後は各管区の巡視船艇等に配属され、海上保安官として各種業務に従事することとなります。

▼試験の詳細、受付案内をご希望の方は、紋別海上保安部までお尋ねください。

○紋別海上保安部管理課

紋別市港町5・3・10

Tel 0158・23・0118

http://www.kaiho.mlit.go.jp/

「かかりつけ薬局」を持ちましょう

その3 「かかりつけ薬局」は
どのように選べばいいの？

◎保険薬局、保険調剤、基準薬局、処方せん調剤、処方せん受付などの表示のある薬局では処方せんによる調剤を行っています。

次の4項目を満たしてくれる薬局をおすすめします。

- ①薬についてきちんと説明してくれる。
- ②わからないことを気軽に相談できる。
- ③必要に応じてお薬手帳や文書で情報が受けられる。
- ④信頼できる薬剤師がいる。

※薬剤師も医師と同様、患者さんの病気や服用薬などプライベートな事項は守秘義務がありますのでプライバシーを侵害されることはありません。

■「おくすり手帳」を持ちましょう。(お薬手帳は薬局でもらえます。)

おくすり手帳には自分の飲んでいる薬等が記録され重複投与や飲み合わせによる副作用を未然に防止でき、また、ふだん持ち歩くことで、自分の使っている薬を正確に伝えることができます。

■わからないことについては、紋別保健所(Tel 0158・23・3108)に電話等でお気軽にお尋ねください。

北海道

サマージャンボ宝くじの賞金は
1等前後賞合わせて3億円



- 1等2億円
- 前後賞各5千万円
- 2等1億円

【発売期間】

7月13日～7月31日

【抽選日】8月11日

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

話題・出来事など皆さんからの
情報をお待ちしています。
町民課住民活動係 Tel 2・1213

6/4 永年の功績を称えて ▼為広紀義氏 旭日双光章受章

平成21年4月29日付で、元佐呂間町議会議員 為広紀義氏が旭日双光章を受章されました。

為広氏は、昭和48年9月から平成13年9月まで、佐呂間町議会議員として7期28年の永きに亘り在職し、その職務を全うし議会の円滑な運営に尽力され、永年にわたり地方自治の育成発展に貢献されたことが認められたものです。

叙勲は、6月4日、特別養護老人ホーム愛の園において、網走支庁地域振興部長より為広氏に伝達されました。



5/29 自立したまちづくり ▼町総合計画「まちづくり講演会」

新しい総合計画の策定にあたり、町民センターで、前山口県柳井市長の河内山哲郎氏を講師に迎え、「まちづくり講演会」が開催されました。

河内山氏は34才という若さで全国最年少市長（就任当時）となり、財政支出を抑えながら創意工夫に富んだ市政運営に取り組まれた経験を持たれており、今回の講演では『自立したまちづくり』と題して、自立する地域のあり方について自らの経験談を交えて講演いただき、90名を超える参加者の方々は、その話に聞き入っていました。

講演会終了後には、総合計画策定審議会委員との交流会が開催され、今後の計画づくりに対するアドバイスなど多くの話題提供を頂き、有意義なひと時を過ごしました。



5/30 きれいな花で彩る ▼商店街美化事業

佐呂間町商工会の商店街美化事業として、道道留辺蘂浜佐呂間線沿いの花壇の花植えが行われました。商工会、網走土木現業所で用意された、サルビア、マリーゴールド1万550本を、佐呂間、若佐、栄地域の商店街、自治会の皆さんが植えられ、商店街をきれいな花で彩りました。植え終わった花に、水をあげるお子さんの姿も見られました。

6/11 豊かな木々で豊かなまちへ ▼平成21年度 植樹祭

富武士牧場跡地で植樹祭が行われました。40回を数えたこの植樹祭は、㈱ニトリの「北海道応援基金」の助成を受け、未流木地に植樹すること、河川、湖などの資源を守り、森と湖のまちづくりを目指し、町民参



加のもと実施されてきています。今年、あいにくの小雨の中、参加された70名の方が、なれない斜面での作業に汗を流し、ミズナラなど約1000本を植樹。作業後は、佐呂間漁協婦人部特性のホタテ稚貝汁で疲れを癒されました。

6/20 美しい自然をいつまでも ▼サロマ湖ゴミ運動

サロマ湖周辺の3漁協が中心となり、常呂・佐呂間・湧別で一斉に「サロマ湖ゴミ運動」が行われました。この運動は、サロマ湖の美しい自然、大切な自然を末永く子孫に伝えようと、湖岸周辺の環境保全を目的に毎年実施されています。

12回目の今年は、佐呂間町では漁業者や関係団体など約220名が参加し、空き缶やペットボトルなど湖岸沿いの漂着物を拾い集めました。

第24回
サロマ湖100km
ウルトラマラソン
2009.6.28



24回目を迎えたサロマ湖100km
ウルトラマラソン。今年は、過去最
多3,900名を越すランナーが雄
大なサロマ湖畔を駆け抜けました。
駆け抜けたその先に必ず見えるものがある





Town Topics



5/31 佐呂間中学校 6/7 若佐保育所 若佐小学校 佐呂間小学校 6/20 浜佐呂間保育所 浜佐呂間小学校

運動会



Town Topics

セーフティーロード★サロマ

毎月1日は佐呂間交通安全の日、15日は道民交通安全の日



70～74歳の方

高齢者講習

3時間 5,800円

- ビデオなどで、交通ルールを再確認します。
- 機械を使って、動体視力や夜間視力などを測ります。
- 車を運転して、指導員から助言を受けます。
- 危なかった点などを話し合います。

75歳以上の方

講習予備検査

30分 650円

検査の結果を講習に役立てます。

例えば・・・

Q：今日の年月日、曜日、時刻は？

Q：〇時〇分を時計に書いてください。

Q：描かれていた動物は何でしたか？

といった検査をします。

免許証の更新

記憶力・判断力を確かめましょう！

講習予備検査の結果に基づいて講習を行い、皆さんの安全運転を支援します。

▼交通死亡事故ゼロ運動
190日（6月21日現在）

発生件数は人身事故の件数
（内は前年比）

発生 8件（+4件）
死亡 0人（±0人）
傷者 11人（+6人）

▼交通事故発生状況
（平成21年5月末）

よく見てね 人やどうぶつ 出てくるよ
佐呂間小学校3年 河端 彩海



デイルイト運動通年展開中
昼間点灯で交通事故減少の効果！
皆さんもぜひ参加してください。

高齢者講習

2時間 30分 5,350円

- ビデオなどで、交通ルールを再確認します。
- 機械を使って、動体視力や夜間視力などを測ります。
- 車を運転して、指導員から助言を受けます。検査の結果に基づいて助言をします。

★記憶力・判断力が低くなくても免許証の更新はできますが、信号無視、一時不停止、踏切不停止といった交通違反を更新の前（更新期間満了日の1年前の日から更新申請日の前日まで）に行っていた場合、または更新の後に行った場合は、警察から連絡があり、専門医の診断を受けるか主治医の診断書を提出することになります。認知症と判断された場合は、免許が取り消されます。

75歳以上のドライバーは、免許証の更新時に講習予備検査が必要です。

忘れずに!!

7月は、固定資産税【第2期】、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料【第1期】の納期です。

完納豊明町

人のうごき 5月末現在

人口 6,023人（△ 2）
男 2,869人（△ 2）
女 3,154人（± 0）
世帯数 2,499戸（+ 4）
（ ）内は前月比です。

▼武士老人クラブ
香典返しを廃して
武士 横 畠 芳 夫 さん

▼福祉事業に対して
宮前町 江戸っ子 様

浪速 三 菅 チエ子 さん
富丘 久 保 勝雄 さん
武士 横 畠 芳 夫 さん
宮前町 杉 鶴 吉 さん

▼香典返しを廃して
社会福祉協議会

ご寄附ありがとうございます

●平成20年度から特定健診、特定保健指導が始まりましたが、皆さんは去年健診を受けられましたか？今まで町で実施していた基本健診に比べ、特定健診になった事により、健診を受ける目的がよりわかりやすくなりました。生活習慣病の予防、特に内臓脂肪症候群がないかどうかを確認し、そのリスクがあれば生活習慣を修正し、生活習慣病にならないよう予防する事に重点がおかれたのです。

佐呂間町でも昨年度より特定健診を実施し、健診の結果から必要な方には特定保健指導として関わらせていただきました。初年度ということもありスタッフも悪戦苦闘しましたが、その結果について報告いたします!!

特定保健指導で こんな効果がありました。

生活習慣病は予測できる！

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、長年の生活習慣が原因で起こります。それでは、生活習慣病は発病するまで気づく事ができないのでしょうか。そうではありません。実際は病気の発症前に健診結果に現れている事が多いのです。はじめはちよつとした肥満、ちよつとした肝機能の異常、血圧がちよつと高い、ちよつと血糖値が高い等…、一つ一つはちよつとした数値の変化なのですが、それが積み重なり、長い年月を経た結

果、心臓疾患等の重大な病気を引き起こす事が多いのです。

特定保健指導を受けるのは？

特定保健指導では、お腹周り又は体型（BMI）が基準値以上で、血液検査で血糖値・脂質・血圧が基準値をちよつと上回り、数値の高い所が重なり合った人を主に指導しています。「正常値をちよつとしか超えてないのに、なんで呼び出されるんだ？」と思った方も多いかもしれませんが、この「ちよつと」が、まだまだ改善でき

る状態であり、生活見直すためには大事な時期なのです。特定保健指導に選ばれた方は「生活習慣を変えるだけで病気を予防できる状態なんだ!!」と意識していただき、生活を見直すきっかけにしてみると良いかと思ひます。

生活改善を支援！

特定保健指導には2種類あり、「動機付け支援」「積極的支援」があります。どちらも生活改善をするために本人が「なりたいたい自分」をイメージし、目標を設定、その目標に向けて6か月間実行できるプランをスタッフから提案し、それにあわせて本人が日々の生活を送ります。具体的には、「6か月間で体重を6kg減らす!」という目

の人が、中性脂肪や空腹時血糖値、HbA1cが改善されていきました。

指導を受けた方の声としては「普段の生活の中でどこを注意すると体型等が改善するのか、ポイントがなんとなくかめた!」と指導内容と生活が上手く結びついた感想が聞かれていました。

最後に…

「健診を受けると、保健師や栄養士から健診の結果について、後で色々と言われるかもしれないので受けたくない!」という方もいるかもしれませんが、特定保健指導は決して受けたくないという方に無理強いするものではありません。

赤ちゃん相談

身長・体重の計測と子育てに関する相談が出来ます。保健師・栄養士・助産師が来所しますので、お気軽にご相談ください。

■日程 8月6日（木）

10時00分～11時30分
*支援センターは自由開放日です。計測・相談のない方も遊びに来てください。

は、遠軽町母子通園センター職員による講話と、親子で楽しめる触れ合いあそびを行います。年齢制限はありません。みなさんの参加をお待ちしています。

■日程 7月23日（木）

10時30分～11時30分
*参加される方は20日（月）までに申し込みをお願いします。
*当日は10時20分までに「あいあい」に来てください。

お知らせ

パパママたまご教室

2回目の『パパママたまご教室』は、妊婦さんが対象です。【妊娠中の過ごし方】について、参加者同士の体験談や悩み・不安について意見交換を行います。



6月は雨が降ったり、寒い日が続いたり…なかなか外あそびが出来ませんでしたね。この寒さに風邪をひいてしまったお子さんや、お母さんが多かったようです。今月こそは、ポカポカ暖かい日が続きますように!!

『あそびの広場』では、暖かい日はお散歩や園庭の遊具あそび・シャボン玉あそび等、外の活動を楽しみます。

お話 あいあい

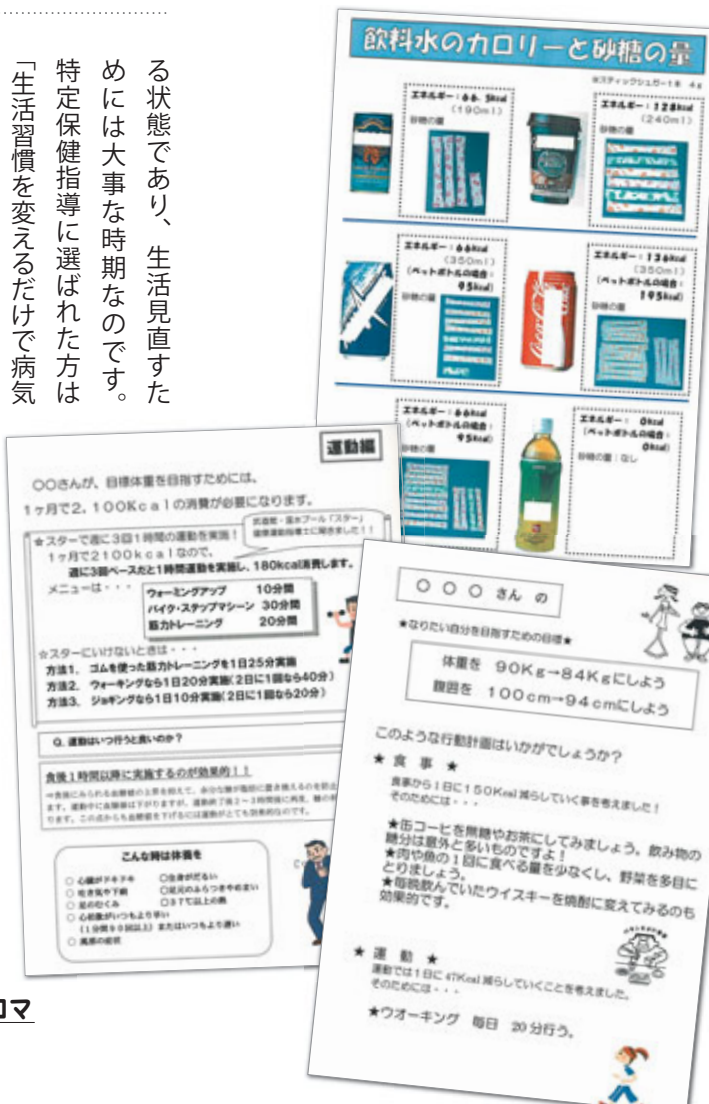
4回目の『お話 あいあい』は、【ことばを育むかわりかた】です。

乳幼児期は“ことば”を身につける大切な時期です。親や周りの大人たちのかかわりで“ことば”が育ち、コミュニケーションの力が身につきます。今回



「てをつなごう」は、子育てを通して親子の輪を広げていくことはもちろん、お母さん達同士の交流を深め、子育てについての話をしたり親子での活動を楽しむサークルです。

子育て中のお母さんが、誰でも気軽に参加できるサークルです。みなさんの参加をお待ちしています。



標を立てた場合、本人の希望を聞きながら、食事と運動でどれくらいカロリーを減らせるのかお伝えします。できるだけ長く続けられ、無理のない内容で、本人からの要望があればいつでも変更できるようお願いしています。

4割の方が改善！

特定保健指導を受ける方は、指導を受ける前と後に身体計測、血液検査等を行い、どれだけ効果があったのか確認します。去年8月特定健診後の指導対象者は「動機付け支援」が19名、「積極的支援」が8名でそのうちの18名が特定保

健診を受けた方の希望を重視した関わりをしています。健診は町民の皆さんが自分の体の状況を確認するためにとても大事な場です。「自分の健康は自分で守る!」そのために、年に1回は健診を受け、生活習慣病予防のために役立ててください。

さるまげんき王国