

広報
サロマ
11 2009
November
No. 625

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



食生活改善委員会
トウモロコシ
ライフサロマ

レンコンとツナの スープ炒め煮

1人分▶61Kcal
塩分▶0.5g

陶器 / 陶遊子代表 岸 みどり 作

材料 | 4人分

レンコン150g
酢少々
ツナ缶の油小さじ1
たかのつめ少々
白ワイン大さじ1
ツナ缶 (可食部)40g
ブイヨンスープ
(市販)1/2 カップ強
塩小さじ1/5
粗びき黒こしょう少々
パセリのみじん少々
※大さじ= 15cc のサジ
小さじ= 5cc のサジ

和風の煮物料理で使うことが多いレンコンですが、洋風だして味を煮含ませた料理方法でもあさつりと美味しくいただくことができます。砂糖を使わないためエネルギーも控えめですから、副菜の一品として活用いただけます。

作り方

①レンコンは皮をむいてから乱切りにし、あらかじめ酢少々を使用して軽く下茹でしておきます。



②フライパンに分量のツナ缶の油を弱火で熱してたかのつめのみじん切りを炒め、①のレンコンと白ワインを加えて炒めあわせませます。



③白ワインのアルコールがとんだら、ツナ缶 (可食部) とブイヨンスープ (固形ブイヨン溶解したもの) を加えて、煮汁が少なくなるまで炒め煮します。



④最後に塩と黒こしょうで味をととのえ、器に盛りつけてからパセリのみじんをふります。



POINT レンコンは最初の下茹でしてから使用するほうが、変色せずに色よく仕上がります。洋風だしは、ブイヨンのほか、市販のコンソメなどでも美味しくできあがります。

babyface



小笠原 遥菜 ちゃん
平成20年11月4日生まれ
(西富 小笠原 岐一・絵美さん)

はじめまして アンパンマンがだいすきな はるな です。いま、話すことはぜんぶ「アパ」❤️家族からアパ星人と呼ばれたりしてるのよ。早くいろんなことばおぼえて話したいな。



山内 朱羅 ちゃん
平成20年11月26日生まれ
(西富 山内 昭典・春菜さん)

はじめまして やまうち しゅらです。何よりもマンマが大好き❤️高速ハイハイ、伝い歩き、たっちが得意だよ！父ちゃんが帰ってくるのにニコニコでお出迎えするよ❤️みんな ヨロシクね

※「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

名雪 吏 (つかさ) くん
富富士 名雪彰・容子 さん
★9月8日生まれ
金田 陽生 (はるき) くん
宮前町 金田利明・菜都美 さん
★9月23日生まれ
土本 杏哩 (あんり) ちゃん
宮前町 土本学・副 さん
★9月25日生まれ
鈴木 遙 (はるか) ちゃん
西富 鈴木憲治・友美 さん
★9月29日生まれ

ご寄附

ありがとうございます
ございます

■社会福祉協議会
▼香典返しを廃して
西富 青野 喜一 さん
宮前町 杉本 磐 さん
▼離町に際して
幌岩 本田 義一 さん

広報サロマ 11月号 No. 625

今月の表紙

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。

「佐呂間町子育て講座」
森林教室の様子

人の
うごき
9月末現在

人口 6,029人 (+1)
男 2,872人 (+1)
女 3,157人 (±0)
世帯数 2,492戸 (-4)
() 内は前月比です。

10/1 若佐での乗降が可能に ▼「イーグルライナー」若佐 停留所開設

10月1日、札幌知床線高速バス「イーグルライナー」の停留所が若佐に開設しました。この「イーグルライナー」は、若佐から所要4時間10分の札幌直行便で、昨年から運行事業者への要請を重ね実現したものです。開設初日は7名の方が乗車し、多数の見送りを受けながら札幌へと向かわれました。

10/1 植樹や伐採で木育体験 ▼「佐呂間町子育て講座」森 林教室 森へ行こう！

小学生親子15人と高校生ボランティアの皆さんが、佐呂間森林事務所、常呂川森林環境保全ふれあいセンター、網走中部森林管理署の職員の指導の下、幌岩山で植樹や伐採などの林業体験を行いました。この催しは、町家庭教育推進会議・町教育委員会の主催で、子育て支援を目的に、3年目の今年は、漁業体験、酪農体験につづき木育体験を行いました。子ども達は、カネツコンと呼ばれる段ボールの植栽用ポットを作成し名前と日付を入れて植樹。その後は、木

の伐採を見学し、丸太切りにも挑戦。慣れない手つきながらも楽しそうに作業を進め、貴重な体験となったようでした。

10/4 年に一度の大感謝！ ▼サロマ大収穫祭

サロマの特産品一色となる「サロマ大収穫祭」が今年もトヨوتاイサロマテストコースを会場に開催されました。ステージ上では、五十嵐浩晃さん、庄野真代さんのライブや、大抽選会など様々な催しで会場を盛り上げ、恒例のホタテの特売やサロマ牛のバーベキューなど、町内外から訪れた大勢の皆さんに、サロマの秋のみのりを存分に楽しんでもらいました。

10/16 暮らしと安全を守るため ▼暴力団員による町営住宅等 の使用の制限に関する協定

住民の暮らしと安全を守るため、暴力団員による町営住宅の使用を制限する目的で、町と遠軽警察署が連携して取り組むこととなりました。平成20年2月に、町条例を改正し、暴力団員による公営住宅の入居の制限・排除について明確化していましたが、この度の協定

により、双方の情報提供や訴訟に発展した場合などに、お互い立証の義務を負うなど緊密な協力体制が整いました。町民の皆さんから

の声も貴重な情報になりますので、不審と思われるときは、役場建設課（TEL2・1210）にお電話いただきますようお願いします。



②	①
④	③

- ①イーグルライナー
- ②佐呂間町子育て講座
- ③サロマ大収穫祭
- ④町営住宅協定



嘱託職員募集 特別養護老人ホーム

総務課 総務係
Tel 2・1211

町では、次のとおり特別養護老人ホームの嘱託職員を募集します。

■募集職種及び人員

○介護職員 5人

○看護職員 1人

■応募資格

○介護職員 介護福祉士またはホームヘルパー2級

以上の資格を有する方及び資格取得予定者。

○看護職員 准看護師以上の資格取得者

■申込方法

持参または郵送により、

履歴書、介護福祉士証（ホームヘルパー証明書）、看護師免許証または卒業見込証明書、成績証明書、推薦書を提出。

■採用予定年月日

平成22年4月1日または8日

■申込期限

平成21年11月20日（金）

■申込及びお問い合わせ役場 総務課 総務係

家は異動があった時は届出を忘れずに

固定資産税は、毎年1月1日現在に土地、家屋、償却資産を所有している方に課税される町税です。

家屋（住宅・倉庫等の建物）に異動（新築・売買・贈与・相続・取り壊し等）があつても、届出がなければ固定資産課税台帳を更新することができず、そのまま元の所有者に課税されたり、課税漏れの原因となります。

家屋に異動があつた時には、早めに役場企画財政課

若佐中継局（民放） 地上デジタルテレビ放送開始

10月28日から、試験電波を発射。11月中旬頃（予定）に本放送を迎えます。

デジタルテレビ放送対応のため改修工事を行ってきた「若佐中継局（民放）」の地上デジタルテレビ放送が始まります。

なお、試験電波が発射されると、地上デジタル放送を視聴できますが、放送機器調整のため電波を停止することがあり、地上デジタルテレビ放送を受信できない場合があります。

企画財政課 企画係 Tel 2・1214

受信チャンネルはどうなるの？ ■若佐中継局

受信チャンネル	教育	STV	NHK	HTB	HBC	UHB
アナログ	46	34	44	32	36	30
デジタル	13	16	18	20	22	24

アナログテレビ放送が終了する平成23年7月までは、アナログ放送とデジタル放送の両方を放送することから、どちらも視聴することができます。

資産税係（Tel 2・1214）まで届出ください。

介護保険運営協議会 委員募集

保健福祉課 福祉係
Tel 2・1212

佐呂間町では、介護保険事業の点検や苦情等の対応協議のため、更には高齢者に対する保健福祉全般にわ

たる総合的な施策の企画、立案、実施等について協議する介護保険運営協議会を平成12年度より設置しています。

本年度は、委員改選の年にあたるため、次のとおり委員を公募いたします。

町民の皆さんの積極的なご応募をお待ちしています。

■公募対象者

佐呂間町にお住まいの40歳以上の方

■公募人数 2人（委員全体の人数は13人です。）

■任期 3年間

■応募方法

応募申込書（役場保健福祉課・若佐支所・浜佐呂間出張所においてあります。）に必要事項を記入のうえ、役場保健福祉課・若佐支所・浜佐呂間出張所に提出してください。

■応募締切 12月21日



「社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書」が送付されます

国民年金保険料について社会保険料控除の適用を受ける場合には、「領収書」または「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が義務付けられています。

平成 21 年中に国民年金保険料を納付された方には、控除証明書が 11 月または翌年 2 月に送付されます。年末調整や確定申告の際には、控除証明書や領収書が必要となりますので、大切に保管してください。

○ 11 月に送付される方

平成 21 年 1 月 1 日から平成 21 年 9 月 30 日までの間に国民年金の保険料を納付された方。

○ 翌年 2 月に送付される方

平成 21 年 10 月 1 日から平成 21 年 12 月 31 日までの間に今年初めて国民年金の保険料を納付された方。

※ 11 月に送付された場合は、翌年 2 月には送付されません。

■ 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を 12 月 31 日までの間に納付した場合、今年分として申告ができます。「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告してください。

なお、後から納付した保険料分の「領収書」も添付する必要があります。

■ 世帯主または配偶者としてご家族の国民年金保険料を納付された場合は、納付した方がその保険料を申告することができます。

控除証明書についての専用ダイヤル

0570・070・117（平成 22 年 3 月 13 日まで）

※ I P 電話等の方は「03・6700・1130」

● 月～金曜日：午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
ただし、月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）は午後 7 時 00 分まで受付。

● 第 2 土曜日：午前 9 時 30 分～午後 4 時 00 分
※ 毎年 11 月の第 2・4 土曜日と翌日曜日は午前 9 時 30 分～午後 4 時 00 分。

※ 祝日はご利用いただけません。



「小学生の税の書 道展」のお知らせ

徴収対策室

TEL 2・1214

今年も「税を考える週間」

の期間中、町内各小学校の児童から出品された税の書道作品全点を展示しますの
で、皆様のご来観をお待ちしています。

■ 展示期間

11 月 11 日（水）～ 11 月 17 日（火）

■ 展示場所



地域精神保健福祉 講演会のお知らせ

遠紋地域は、平成 19 年には自殺死亡率が全道 1 位と

町民センターロビー

なお、書道展の表彰式は、

11 月 11 日（水）午後 4 時 15 分から佐呂間コミュニティセンターで行います。当日は、「中学生の税についての作文」の表彰式も行われます。

なり、毎年 30 名前後の方が

自ら命を絶つています。

自ら命を絶つ方をこれ以上増やさないために、私たちができることを一緒に考えてみませんか？

■ 講演内容

○ 報告

「遠紋地域の自殺の現状について」

○ 講演

「見逃さないで！こころのメッセージ・自殺を予防するために」

○ 講師

札幌医科大学 保健医療学

部 吉野 淳一教授

■ 日時 11 月 12 日（木）

午後 6 時 30 分～（受付午後 6 時）

■ 場所 紋別市市民会館（紋別市幸町 3 丁目）

■ 参加費 無料（参加申し込みは不要です。）

■ お問い合わせ

紋別保健所健康推進課 精神保健福祉係

TEL 0158・23・3108



「労働時間適正化 キャンペーン」無料 相談ダイヤル

過重労働と賃金不払残業
解消のために。

【全国一斉無料相談ダイヤル】

11 月 21 日（土）

午前 9 時～午後 5 時

0120・794・7113
なくしましょう 長い残業

■ 北海道労働局ホームページ

<http://www.hokkaido-labor.go.jp/>

北海道地球温暖化 防止活動推進員を 活用ください

北海道では、道民の皆さんに、地球温暖化の現状やその対策について理解を深めていただき、地球温暖化防止対策を促進するため、各地域で活動する「北海道地球温暖化防止活動推進員制度」を設けています。

地球温暖化防止活動推進員は、「地球温暖化対策の推進に関する法律」に基づいて北海道知事の委嘱を受け、町内会や企業、各種団体からの依頼により、研修・セミナー等の講師として活動しています。

■網走支庁管内の推進員

○青田昌秋（温暖化の科学、温暖化の現状や対策）

○辻 悦郎（地域・家庭で

取り組む温暖化対策、森林保全・吸収源対策）

○鳥井啓一（地域・家庭で取り組む温暖化対策、自然保護、廃棄物・リサイクル）

※管内での活動の場合、講師謝金、旅費については、北海道が負担します。

■派遣申請

網走支庁地域振興部環境生活課主査（地域環境）

Tel 0152・41・0628

町議会議員選挙における 選挙運動費用の収支について

平成21年9月13日に執行されました佐呂間町議会議員選挙における選挙運動費用の収支状況は次のとおりです。

支出制限額（法定費用） 1,467,400 円

候補者氏名（立候補届出順）	収入総額	支出総額
長 屋 和 敏	250,362 円	250,362 円
小 林 正 樹	155,665 円	155,665 円
三 田 真 美	159,440 円	159,440 円
高 瀬 トシエ	408,844 円	408,844 円
小 松 正 義	364,814 円	364,814 円
土 田 剛	341,193 円	341,193 円
船 木 司	502,246 円	502,246 円
本 見 研 介	620,805 円	620,805 円
吉 野 正 剛	266,706 円	266,706 円
安 田 一 彦	428,556 円	428,556 円
但 木 早 苗	183,000 円	163,726 円
加賀屋 修	360,241 円	360,241 円
佐 藤 昭 男	346,379 円	346,379 円

以上、公職選挙法第192条の規定により公表します。

佐呂間町選挙管理委員会

日本公庫のセーフ ティネット貸付

日本政策金融公庫農林水産事業は、農林漁業や食品産業を営む方に、長期・低利資金を融資する政策金融機関として、経営改善を支援しています。

同公庫の「農林漁業セーフティネット資金」は、生産物の価格下落や自然災害等に見舞われた農林漁業者に対する制度資金（長期運転資金）です。

■お問い合わせ

日本政策金融公庫 北見支店 農林水産事業

Tel 0120・926474

（フリーダイヤル）

道立オホーツク流氷 公園開園のお知らせ

現在、紋別市のオホーツク海沿岸で整備が進められている「道立オホーツク流氷公園」は、遠軽・紋別地区の広域公園として整備され、今年11月15日に一部開

園いたします。今年度開園する「あおぞら交流館」内には、天候を気にせずに遊べる室内遊具をはじめ、「ものづくりハウス」、「キッチンハウス」等、楽しい施設がたくさんあります。また、子ども専用トイレや授乳室等も整備され、小さなお子さま連れの方でも安心して利用できるよう配慮されています。ぜひご家族そろってお越しください。

開園する「あおぞら交流館」は、11月15日の開園記念式典（13時）終了後に一般開放を予定しています。

■お問い合わせ

網走土木現業所 紋別出張所

Tel 0158・24・2196





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（地域別）最低賃金が次のとおり改正されています。

- 最低賃金額 時間額 **678円**
- 効力発生效年月日 平成21年10月10日

※最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金、及び時間外等割増賃金は算入されません。

※最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は最低賃金法違反として処罰されることがあります。

※特定の産業（「処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」、「舟艇製造・修理業」）で働く方には北海道の産業別最低賃金が適用されます。

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署（支署）



全国一斉 女性の人権ホットライン

暴力（ドメスティック・バイオレンス）、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為、その他、親子関係・離婚問題などでお悩みではありませんか？1人で悩まないで気軽に電話してください。

「女性の人権ホットライン」

0570・070・810（全国共通）

- 期間 11月15日（日）～21日（土）
 - ・16日～20日 8時30分～19時00分
 - ・15日及び21日 10時00分～17時00分
- 相談担当者

釧路人権擁護委員男女共同参画社会推進委員

■お問い合わせ／釧路地方法務局
人権擁護課 TEL 0154・31・5014



経営セーフティ共済のご案内

経営セーフティ共済は、取引先の突然の倒産が原因で、経営悪化の危機に直面してしまったときに資金を借入れることができる制度で、中小企業を守るために国がつくった共済制度です。詳しい内容のお問い合わせと加入申し込みは、商工会、商工会議所、金融機関の窓口で取扱いしています。制

度の運営は、独立行政法人中小企業基盤整備機構が行っています。

●共済相談室

TEL 050・5541・7171

URL <http://www.smj.go.jp/kyosai/index.html>

go.jp/kyosai/index.html



小規模企業共済制 度のご案内

小規模企業共済制度は、個人事業主または会社等の

役員の方が事業をやめられたり退職された場合に、生活の安定や事業の再建を図るための資金をあらかじめ準備しておく国がつくった共済制度で、いわば「小規模企業の経営者のための退職金制度」といえます。詳しい内容のお問い合わせと加入申し込みは、商工会、商工会議所、青色申告会、金融機関の窓口で取扱いしています。制度の運営は、独立行政法人中小企業基盤

整備機構が行っています。

●共済相談室

TEL 050・5541・7171

URL <http://www.smj.go.jp/kyosai/index.html>

go.jp/kyosai/index.html



11月は、労働保険 適用促進月間です

事業主の皆さん、労働保険の加入はお済ですか？

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働

者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、政府が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を1人でも雇用する事業について、法人・個人を問わず加入が義務づけられています。

■お問い合わせ

北海道労働局総務部労働保険適用室（TEL 011・709・2311）または最寄りの労働基準監督署・公共職業安定所

**トヨヨー
スタッドレスタイヤ**



**町民限定キャンペーン
を実施しています**

▼特 典

1本の購入金額（税込み）により
「ふるさと商品券」がもらえます。

7,500 円未満	→ 1,500 円分
7,500 円以上 10,000 円未満	→ 2,000 円分
10,000 円以上 15,000 円未満	→ 2,500 円分
15,000 円以上 20,000 円未満	→ 3,000 円分
20,000 円以上	→ 3,500 円分

トヨヨースタッドレスタ
イヤは、佐呂間町のテスト
コースで研究・開発が行な
われています。
今年度から5年間の予定
で、町内のトヨヨータイヤ
取扱店で「トヨヨースタッ
ドレスタイヤ」を購入する
と、タイヤの購入金額に応
じて「ふるさと商品券」が
もらえます。

■キャンペーン期間

平成21年10月1日から
平成22年1月31日まで

■対 象

佐呂間町民で個人使用車
両のタイヤを町内で購入
したもの。

■引換え

（乗用車又は最大積載量2
トン以下の貨物車に限り
ます。）

販売店備え付けの購入書・
引換証に証明をいただき、
佐呂間町商工会へ提出し
てください。

引換え期間は、平成22年
2月10日までです。

■お問い合わせ

佐呂間町商工会
Tel 2・3448

このキャンペーンは、町
と東洋ゴム工業の協力・支
援により実施するものです。

「自衛隊高等工科
学校生徒」採用試
験のお知らせ

■受付期間

平成21年11月1日から
平成22年1月8日まで

■試験期日

平成22年1月23日

■試験会場

遠軽町福祉センターを予
定しています。

■応募資格

平成22年4月1日現在15
歳以上17歳未満の男子で
中学校卒業（平成22年
3月に中学校卒業見込み
を含む。）

■待 遇

採用とともに「特別職国
家公務員（生徒）」

※自衛官ではありません。

○生徒手当

月額94、900円

○期末手当

年2回（6月・12月）

○休日・休暇

週休2日制、祝日、年末
年始及び夏季休暇、年次
休暇

■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

建設課 Tel 2・1210

10月19日現在の町営住宅の
空家状況をお知らせします。

■宮前団地

2階2LDK（1階）1戸

21、600円

■西富団地

2階2LDK（2階、1階）

各1戸

14、500円

2階3LDK（1階）1戸

15、600円

2階3LDK（1階）1戸

15、800円

■若里団地

1階3DK 1戸

9、100円

■栄団地

2階3LDK（1階）2戸

15、300円

※印は、60歳未満でも単身入居が
可能な住宅です。

職場でのトラブルで
お困りのみなさんへ

総合労働相談コーナー
がお手伝いします。

職場でのトラブル（解雇、
配置転換、賃下げ、いじめ
など）でお困りではありませんか。

北海道労働局の各総合労
働相談コーナーでは、こう
した労働相談に応じて各種
情報をご提供するとともに、
無料・簡易・迅速な紛争解
決システムとして、「あつせ
ん」などのサービスをご用
意しています。お気軽にこ
相談ください。

なお、北海道労働局のホ
ームページ (<http://www.hokkaido-labor.go.jp/>) でも
制度に関する概要を揭示し
ています。

●北見総合労働相談コーナー

（北見労働基準監督署内）

北見市青葉町6・8

Tel 0157・23・7406

相談時間は、午前9時か
ら午後4時30分まで。

土日祝日、年末年始を除
きます。



あなたの 119番は 大丈夫ですか？

遠軽地区広域組合では、平成20年4月1日から組合構成4町村のNTT固定119番を消防署通信司令室に集約し、その後1年が経過しています。平成20年中の緊急通報総受信件数は1,547件、1日当たり約4.2件ありました。また、緊急通報以外の「いたずら」「問い合わせ」「間違い」電話は、総件数の1割を占めている状況です。

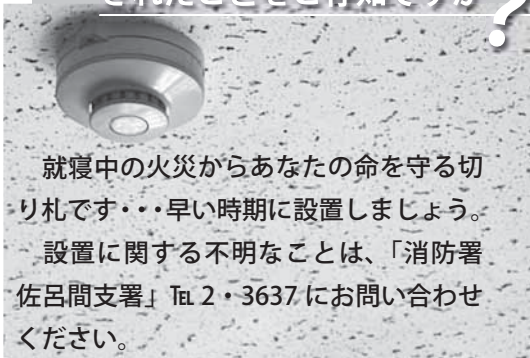
そこで、次のことを踏まえ、119番通報の適正な利用を心掛けてください。



- 「119番」は緊急通報専用ダイヤルです。問い合わせ等に利用した場合、本当に消防車や救急車の必要な方の通報の妨げになるだけではなく、消防業務に支障を及ぼす可能性があります。
- 火災、救急車等の緊急通報には「119番」を利用してください。消防機関の一般電話へ緊急通報した場合、出動体制に遅れが生じる可能性があります。
- 4町の「119番」通報は、遠軽町の遠軽地区広域組合消防署内の通信指令室で一括して受付しています。通報の際には、「住所（町名から）」、「世帯主名」または「目標となる建物等の名称」を、慌てず電話に出た職員にお伝えください。



住宅用火災警報器の設置が義務化されたことをご存知ですか？



就寝中の火災からあなたの命を守る切り札です・・・早い時期に設置しましょう。

設置に関する不明なことは、「消防署 佐呂間支署」TEL 2・3637 にお問い合わせください。



「サロマ木育ランド」 のお知らせ

■内 容

木製遊具で子ども達に自由に遊んでもらい、木工体験コーナー（ルームプレートづくり）では木材に触れることで木の温かみを感じてもらいます。

■日 時

12月12日（土）、13日（日）
12日午前10時～午後5時
13日午前10時～午後4時

■場 所 佐呂間町民センター※入場無料

■お問い合わせ

役場経済課林務係
TEL 2・1200



「特設なんでも相談所」を開設します

次の日程で「特設なんでも相談所」を開設し、人権擁護委員がご相談をお受けします。

費用は無料で、秘密は固く守られますので、日頃悩んでいることや困っていることをこの機会にお気軽にご相談ください。なお、普段でも人権擁護委員及び法務局では、常時相談をお受けしていますので、お気軽にお尋ねください。

【特設なんでも相談所】

■日 時 12月8日（火）

午後1時～4時

■場 所

佐呂間コミュニティセンター

■人権擁護委員

内藤学峰 桐山三津代

■お問い合わせ

釧路地方法務局北見支局
TEL 0157・23・6616



貸金業苦情相談専用フリーダイヤル

北海道では、フリーダイヤルを設置し、貸金業者を利用していただく方の苦情相談を専門相談員が受け付けています。

●フリーダイヤル

電話 1本 ナヤミナニ
0120・1178372

▼受付日 毎週月・金曜日

▼受付時間

午前10時～12時
午後1時～4時

▼受付内容

貸金業に関する苦情の申立て・相談

また、その他の時間帯にも、次の番号で相談を受け付けています。（通話料有料）

○道庁経済部商工局商工金融課
TEL 011・204・5345

楽しかったね、バス遠足!!

10月14日、3回目『あいあいランド』を行いました。

今回は、バス遠足です。16組の親子の参加があり、みんなでバスに乗って「オホーック木のプラザ」へ。木のプラザでは、大型滑り台や汽車・パズルやままごと…たくさん木のおもちゃで遊ぶ存分楽しんできました。

遊んだ後は、お母さんの手作りのお弁当を食べて、体も心もいっぱいになった1日でした。



たくさん遊んだよ

お知らせ

あいあいランド

秋と言えば「食欲の秋」
今回の『あいあいランド』は、2歳児以上を対象に調理実習を行います。食生活改善推進委員さんの力を借りて、親子一緒に調理実習を楽しみましょう。

昔ながらの「じゅう団子」作り等を予定しています。

■日 程 11月18日（水）
10時00分～11時30分

■場 所 町民センター

■持ち物
エプロン・おしぼり

■費用
材料費（300円程度）

■申し込み
11月10日（火）までに申し込んでください。

※当日は、9時50分までに来てください。欠席する場合は連絡をお願いします。

12月はクリスマス会を行います。クリスマス会では、歌ったり踊ったり…ワクワクドキドキすることが一杯!! サンタさんに会えるかな? ご期待ください。

■日 程 12月16日（水）
10時00分～11時30分

■場 所 町民センター

■申し込み
12月8日（火）までに申し込んでください。

※当日は、9時50分までに来てください。欠席する場合は連絡をお願いします。

赤ちゃん相談

お子さんの身長・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、お気軽にご相談してください。

■日 程 12月3日（木）
10時00分～11時30分

※計測される方は、母子手帳をご持参ください。

※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。

お話 あいあい

8回目の『お話 あいあい』は、2歳児以上を対象に【親子リズム体操】を行います。

日程変更について

11月30日（月）の『あそびの広場』（0・1歳児クラス）と『午後の自由開放』は、12月2日（水）に変更になります。お間違えのないように...

寒くなると室内での活動が多くなり、テレビやビデオにむかう時間が増えてしまいますね。そんな時、テレビのスイッチを消し親子一緒にリズム体操を... お子さんとのコミュニケーションをはかったり、気分転換になりますよ。

武道館・温水プール職員が指導してくれます。ぜひ、参加してください。

■日 程 12月9日（水）
10時30分～11時30分

※12月4日（金）までに申し込みをお願いします。

※お子さんもお母さんも活動しやすい服装で来ててください。

※当日は、10時20分までに来てください。欠席する場合は連絡をお願いします。

冬の交通安全運動

11月12日～11月21日

ストップ・ザ・交通事故死
めざせ 安全で安心な 車社会 北海道

高齢者の交通事故防止

運転者は...高齢者への思いやりをもった安全な運転をし、特に右からの横断に注意しよう。

高齢者は...自分の身体機能の変化を認識するとともに交通安全意識を高め、安全な行動を実践しよう。

夕暮れ時と夜間の歩行者と自転車の交通事故防止

運転者は...夕暮れ時と夜間は、特に歩行者などの発見がしにくくなるので、スピードを控え、交差点では徐行してしっかり安全確認しよう。

家庭では...夕暮れ時や夜間に外出するときは、明るい服装と夜光反射材を着用しよう。

凍結路面等のスリップ事故の防止

運転者は...路面状況が刻々と変化することを認識し、スピードを控えた運転をしよう。

家庭では...冬道の危険性や特徴について話し合うとともに、早めにタイヤ交換をしよう。

交差点の交通事故防止

運転者は...交差点やその付近は、事故多発地帯であることを認識し、特に注意して運転しよう。

飲酒運転の根絶

運転者は...飲酒運転の危険性や責任の重大さをしっかり認識し、飲酒運転を根絶しよう。

地域では...酒類を提供する飲食店等での運転者への酒類提供禁止を呼びかけよう。

▼STOP ザ 交通事故 歩行者も 心のブレーキ 忘れずに

佐呂間中学校3年 長谷川 翔也

▼交通事故発生状況 (平成21年8月末)

発生 10件 (+2件)
死亡 0人 (±0人)
傷者 14人 (+4人)
()内は前年比

発生件数は人身事故の件数

▼交通事故ゼロ運動 315日 (10/24現在)

デイトラ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。

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



冬期間の踏切事故防止のために

● 踏切に近づいたら路面状況に応じ、確実に一旦停止できるスピードに落としましょう。

● 冬期間の踏切事故は、夏期間の約3倍強も発生しています。

● 特に、12月から2月の積雪・寒冷期間に年間発生件数の約半数の踏切事故が発生しています。

● もし、踏切の中で立ち往生したら、あわてずにはまず列車を止めてください。

☆非常ボタンがあるときは、警報機が鳴っていないとともすぐにボタンを押してください。

☆非常ボタンがないときは、自動車に備え付けの発炎筒や赤旗などで列車に合図してください。

☆警報機が鳴り始めてから約30秒後に列車が来ます。

● もし、踏切内に閉じ込められたら、遮断ポールを自動車等で押し出して脱出してください。ポールは、斜めに上がります。

「佐呂間悠友クラブ」交通安全を呼びかけ

9月28日に佐呂間悠友クラブ35名の皆さんが、交通安全街頭啓発を実施しました。西富交通検問所前で、ドライバーに手製のキーホルダーを手渡し、スピードダウンやシートベルト着用などを呼びかけました。



佐呂間町の

特定健診に密着

ぜひ初健診に挑戦を

特定健診リポート

特定健診を受けるためには

特定健診が始まり2年目を迎え、8月の健診には226名もの受診がありました。「特定健診って何？」という方もまだ多いと思います。そんな中、特定健診とは、生活習慣病を予防するための健診で、名前の通り「健康であるかどうかを診る。」そして、「健康に影響を与える要因があれば、それを改善し病気を予防する。」というのが大きな目的で、各医療保険者が実施する事を義務づけられています。

今月号は、町の特定健診では、実際にどのような事を行っているのかに焦点を当て、お伝えしていきます。

町の特健健診は、毎年8月と1月に実施します。

1か月前に町内回覧板にて申し込みを行います。（直接役場に申し込みをしても構いません。）

申し込みをすると、後日、案内文、問診表、尿検査の容器等、検査に必要なものが送られてきます。

※各種保健事業で、すでに特定健診の申し込み予約をされている方については、回覧板での申し込みをしなくても特定健診の時期が来ましたら自動的に必要書類が送られてくる形をとっています。

健診当日は

前日の夜8時以降は飲食をしないて来ます。

会場は、若佐コミュニティセンター、浜佐呂間活性化センター、町民センターで実施しています。

① 受付

各会場7時～9時まで受付をしています。番号札を取り、番号が呼ばれたら、検査項目の確認、料金の支払い等を済ませます。（料金は40歳～74歳：1,500円、75歳以上300円、39歳以下3,500円）

② 計測

自動計測器で身長、体重を計ります。台に乗るだけで自動的に測定します。

③ 血圧測定

自動血圧計で測定します。なお、血圧の治療をしておらず最高血圧130以上、最低血圧85以上の方にっては、水銀血圧計で再測定を行います。

④ 問診

事前に記入してきた問診内容を確認します。血圧の再測定が必要な方は、ここで実施します。

⑤ 血液採取

血液を採ります。ベテラン看護師なのであまり痛くないと評判です！

⑥ 眼底検査

片眼を眼底撮影器にて撮影を行います。一瞬まぶしくなりますが、アツという間に終了します。

⑦ 心電図検査

⑧ 医師診察
診察、自覚症状の確認等を行います。

以上で特定健診は終了です。当日の申し込み人数にもよりますが、受付が終わってから一通りの検査が終わるまでの時間は30分～60分位です。なお、がん検診を希望されている方は、この後に検査を実施します。

は同時に実施しており、すでに血管が痛み始めている方がいないかどうか早期にわかるように取り入れています。

健診の結果は

特定健診の結果は、1か月ほどで皆さんのお手元に届きます。「もっと早く知りたい！」と思われる方もいると思いますが、集団健診

という形式をとっているため、全員の検査結果が揃うまでには1か月はかかってしまうのです。しかし、大至急病院での検査が必要と判断された方については、結果が出次第連絡が来るようになっていきます。

なお、検査の結果、特定保健指導対象の方、あるいは医師の説明が必要な方には、結果説明会をご案内しています。

「自分の健康に自信をもって仕事ができるように、年に1回は健診を受けています。転ばぬ先の杖ですね。何かあってからでは遅いので、早め早めに対応できるように自分の責任で健診を受けています！」
女性 68歳

特定健診を受けている方からは、このような声が聞かれています。



「自分のために欠かさず健診は受けています。自分のため、しいてはそれは家族を守るためでもある。健診を受けることで健康を意識し、健診結果を知ること食事内容を改善する等、健康でいられるよう対応できる。」 男性 60歳

「40歳の節目だったので、自分の健康を確認しようと思い、初めて健診を受けました。初めてだったので、ああ、こんな感じなんだ。思ったよりも時間が掛からなかったです。」 女性 40歳

まだ、受けていない方は
今回は、健診の流れについてお伝えしましたが、一人ひとりが健診等を活用し、自分の健康に関心を持つ事で、ゆくゆくは医療費を抑えたり、町民の皆さんが元気で過ごせる町づくりにつながっていきます。

町の特定健診は、1月にも予定しています。まだ、受けていない方、毎年冬に受けている方、忘れずに受けてくださいね。
健診は健康であるかどうかを診るためのものです。1年に1回は自分の健康を確認してみましょう！