

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

saroma

北海道佐呂間高等学校

2022 No.778 Town Magazine Saroma August 8





町内小中学校で人権啓発

人権啓発活動の一環として町内小中学校に人権に関する図書と花が配布され、若佐小学校では人権擁護委員の池田弥奈氏による人権に関する図書の読み聞かせが実施されました。

この事業は、読書を通して人権について考えることと、花を植栽し育てる経験を通して、生命の尊さと思いやりの心を育むことを目的として実施されました。



サロマ湖をきれいに

7月1日、佐呂間漁業協同組合青年部と女性部により、サロマ湖岸沿いのゴミ拾いが行われました。

ロープや浮きなどの漁業資材が多かったほか、空き缶やペットボトル、ビニールごみも目立っていました。1時間半ほどで1.5トントラック1台、軽トラック2台分のゴミが集まりました。

ポイ捨て等は絶対にしないようにし、自然を大切にしましょう！

北海道町内会連合会功労者表彰を受賞

浜佐呂間住の村岡竹雄氏(現浜佐呂間自治会長)が平成17年1月から現在に至るまで浜佐呂間自治会の自治会長として、永年にわたり地域の発展に大きく貢献された功績を称し、北海道町内会連合会功労者表彰を受賞され、7月11日に武田町長から表彰状の伝達が行われました。



有料広告

カーライフプラン

金利割引実施中

お申し込みに際しては事前の審査をさせていただきます。結果によっては、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。
詳しくは当金庫ホームページをご覧いただくか、窓口へお問い合わせください。



ふれあい さわやか
遠軽信用金庫



<https://www.shinkin.co.jp/engaru/>
佐呂間支店
常呂郡佐呂間町字永代町 99 番地の 1
TEL : 01587 - 2 - 3021

Town Information

サロマ暮らしの情報掲示板

◎詳しい内容は直接お問い合わせください。

◎記事中の記号は次のとおりです。

問：お問い合わせ先 会：電話 FAX：ファックス 申：申込先
HPホームページ 电：メールアドレス FB：フェイスブック

- 人口：4,855人 (+13人)
【内外国人：200人】
- 男♂：2,279人 (+4人)
【内外国人：29人】
- 女♀：2,576人 (+9人)
【内外国人：171人】
- 世帯：2,432戸 (+15戸)
【内外国人：189戸】
- ※ ()内数字は前月比

人のうどき

6月末

町税・保険料の納期をお知らせします。忘れてはなりません。忘れてはなりません。

町税・保険料 納期のお知らせ

税金

個人事業税納期のお知らせ

個人事業税は、道内に事務所(事業所)のある個人が、地方税法等で定められた事業を営む場合に、その事業の所得を基礎として課税される税金です。

事業の所得から各種控除額を差し引いた金額に次の税率を乗じて算出します。

◆町道民税(2期)
問企画財政課町民税係・徴収対策室
☎ 2・1214

◆国民健康保険税(2期)
問企画財政課町民税係・徴収対策室
☎ 2・1214

◆介護保険料(2期)
問保健福祉課介護保険係
☎ 2・1212

◆後期高齢者保険料(2期)
問町民課医療保険係
☎ 2・1213

◆第一種事業..税率5%
物品販売業、不動産賃貸業、飲食店業など

◆第二種事業..税率4%
畜産業、水産業など

◆第三種事業..税率5%
医業、理・美容業、クリーニング業など

※第三種事業の内、あん摩・はり・きゅう業などは税率3%。

◆第1期納期..8月31日(水)

◆第2期納期..11月30日(水)

年税額が1万円以下の場合は、第1期の納期までに全額を納めてください。

※納税通知書は第1期分と第2期分を合わせて送付しますので、第2期分の納税通知書はなくさないようにお気を付けてください。

コンビニエンスストアまたはス

マートフォンアプリでも納税できますが、1枚の納付書に記載されてい

ください。

北見市桜町2丁目9-1

☎ 0157・23・7151
〒090・0804

【仮庁舎所在地】

8月29日(月)から仮庁舎において執務を行います。なお、現庁舎での執務は、8月26日(金)まで行います。

※現庁舎改修に伴う移転であり、改修後、現庁舎へ再移転します。再移転時期については、令和5年12月頃を予定しておりますが、詳細が決まり次第お知らせします。

北見税務署からのお知らせ

【課税について】課税課事業税課間税係
☎ 0157・25・8681
【納税について】納税課納税第一係
☎ 0157・25・8686
http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/tax/kozin_z01.html(個人事業税)

る金額が30万円以上の場合は、バーコードがあつてもコンビニエンスストアで読み取りができないものは納税できませんのでご注意ください。また、手続が簡単で便利な口座振替もご利用できます。

※来庁の際は公共交通機関をご利用ください。

3 saroma R4.8



8月は「粗大ごみ」収集月です

粗大ごみは決められた収集日にごみステーションに出してください。粗大ごみに貼って出してください。粗大ごみシールが貼られていないものは回収しません。

粗大ごみ収集日に一部誤りがあります。正しくは左記の通りです。お詫びして訂正いたします。大変申し訳ありませんでした。

収集日	地区名
6日(土)	若佐地区・若里
10日(水)	栄地区・富武士
20日(土)	知来・仁倉・浪速 幌岩・浜佐呂間
24日(水)	宮前町・永代町・幸町
26日(金)	西富・北・東

◆粗大ごみの出し方

粗大ごみの処理は有料です。必ず粗大ごみシールを購入の上、粗大ごみに貼って出してください。粗大ごみシールが貼られていないものは回収しません。

※粗大ごみシールは、有料ごみ袋を販売している町内のお店で購入できます。

粗大ごみ処理料金	
1辺の長さ	価格
1m未満 	200円
1m以上 2.5m未満 	400円

◆ごみステーションに 出せない粗大ごみ

▽「ごみ分別の手引き」で町が処理できないとしているもの

▽長さが2.5mを超えるもの
▽重さが60kgを超えるもの

「知来・仁倉・浪速・幌岩・浜佐呂間」の9日(火)の収集は行いませんので、お間違いのないようご注意ください。

▽産業廃棄物に該当するもの
▽家電製品

◆お願い

粗大ごみは一般のごみステーションに出すため、必ず収集日に朝8時までに出してください。粗大ごみを出すステーションは、町内会や自治会で決められているものを使用してください。

問 町民課生活環境係
☎ 2・1213

知来最終処分場・ごみ収集 休業日のお知らせ

一般廃棄物最終処分場とごみ収集業務はお盆休業となります。
みなさまのご理解とご協力をお願ひいたします。

◆休業日：8月14日(日)・15日(月)



職員募集のお知らせ

町では、特別養護老人ホームの介護職員(正職員)を若干名募集いたします。

◆応募資格
介護の資格(介護福祉士等)を有するまたは資格取得見込みの方

◆申込方法

履歴書(写真添付)、資格証の写し(資格取得見込み証明書)を提出(新卒者は、成績証明書および推薦書を合わせて提出のこと)

◆勤務形態
シフト制(夜勤あり)1週間の勤務時間：38時間45分

◆採用予定日：令和5年4月1日

◆給与および手当
・給与：月額163,100円(短大卒・資格ありの場合)
(勤務時間38時間45分)

※採用前の職務経歴により加算あり
・手当：期末勤勉手当・通勤手当・住宅手当・夜間勤務手当など

※介護職のみの手当として待遇改善手当・特定待遇改善手当、さらに今年から待遇改善支援手当が支給されます。

◆申込期限

9月30日(金)までに郵送または持参(郵送の場合は当日消印有効)

◆試験内容

1次選考(書類審査)
2次選考(面接)

◆試験日

10月中旬予定

申・圓 佐呂間町役場総務課総務係
☎ 2・1211

ふるさと会との交流、特產品のPRをしてみませんか？

町では、東京都の「江東区民まつり」にて、東京サロマ会の皆さんと一緒に、特產品のPR活動を行い、その活動を通じて会員の皆さんとの交流を進めています。

参加を希望される方には、「佐呂間町ふるさとまちづくり振興事業」から参加費用の助成がありますので、左記の内容をご確認のうえ、お問い合わせください。

◆開催場所 東京都江東区 都立木場公園

◆期間 10月14日(金)～17日(月)(3泊4日)

区民まつり開催期間
10月15日(土)～16日(日)

◆募集対象者

町内在住者(学生を除く)

※過去に助成を受けた方は対象外

◆募集中人数

3名以内

◆補助金

参加に要する交通費、宿泊費の2分の1

※自己負担額は、5～6万円程度(予定)

※宿泊先等は、申込後に町で手配

◆募集締切

8月19日(金)

問 企画財政課企画係
☎ 2・1214



◆社会福祉協議会へ
▼香典返しを廃して
浜佐呂間 山内 澄子 さん
若佐 湯本 吉夫 さん

(6月16日～7月11日受付分)

◆「O 157」とは
8月は『食品衛生月間』です
～O(オー)157の予防～

◆その他



◆「O 157」とは
大腸菌は動物や人の腸の中に住んでいますが、ほとんどの場合は害はありません。しかし、中には下痢や腹痛など人に害を及ぼすものもあります。これを病原性大腸菌と呼んでいます。

中でも、ベロ毒素という毒を作り出し、出血を伴う下痢の原因となる

ものは、腸管出血性大腸菌と呼ばれています。その代表的なものが『O 157』で、そのほかに「O 26」や「O 111」などがあります。患者「O 111」などがあります。患者からの感染のほかに、肉を加熱不十分な状態で食べたことによる感染もよく見られます。

◆食中毒予防三原則
1 菌をつけない
2 菌をふやさない
3 菌をやつつける

◆石鹼で手を洗いましょう

□家に帰ったとき

□食事の前
□トイレの後
□調理の前



◆特徴

1 強い感染力

O 157はごくわずかな菌量

でも感染します。特に、乳児や高齢者には注意が必要です。

2 強い毒性

O 157は増えるときに、ベロ毒素を产生します。これにより合併症などを引き起こし、重症化する場合もあります。

3 潜伏期間

O 157の潜伏期間は平均3～5日と長く、食中毒の原因とわかりにくいため、感染が広まる危険があります。

新庁舎建設検討審議会委員 を募集します

役場庁舎は、平成元年からの3カ年で実施した大規模改修をはじめ、外壁補修など、様々な修繕を行いながら現在の姿となっています。

また、5年前に耐震診断調査を実施した結果、「大きな地震が発生した際に倒壊する危険性が高い」と診断されましたが、地震の発生が少ない地域性を考慮するとともに町民のみなさんの生活に直結する事業を最優先し、役場庁舎の耐震補強・建替などについては見送ってきたところです。

しかし、昭和40年の建設から57年が経過しているため経年劣化も著しく、先の耐震診断調査では、現庁舎の使用年限の目安として「15年（現段階で残り10年）」と診断されていることから、第2回定例会の町長行政報告において、「庁舎の改築を優先的に考え、町民の皆様からもご意見を求めた上で構想を練ってまいりたい。」と報告したところであります。

そこで町では、新しい庁舎の建設に向けた準備として、これからの中の庁舎のあり方などについて検討・審議する「新庁舎建設検討審議会」を設置しましたので、下記のとおり審議会委員を募集いたします。

- ◆応募期間：8月8日(月)から8月22日(月)まで
- ◆応募資格：18歳以上で佐呂間町にお住まいの方
- ◆応募方法：所定の応募用紙に必要事項を記入の上、総務課総務係までご提出願います。
- ◆応募用紙：応募用紙は、町ホームページから出力または総務課、若佐支所、浜佐呂間出張所、町民センター、武道館・温水プールに備え付けてあります。
- ◆公募予定者数：3名程度
- ◆選考方法：新庁舎建設検討審議会設置要綱の規定に基づき、町長が任命します。

佐呂間町役場

□総務課総務係 ☎2・1211

国民年金便り

国民年金保険料は口座振替がお得！ 納付書での支払いなら Pay-easy(ペイジー)が便利！

◆国民年金保険料は口座振替がお得です！

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になります。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6か月前納」、「1年前納」、「2年前納」もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または基礎年金番号通知書(年金手帳等の基礎年金番号がわかる書類)、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または北見年金事務所へお申し込みください。

◆納付書でのお支払いなら

Pay-easy(ペイジー)が便利です！

Pay-easy(ペイジー)なら、自宅や外出先から、夜間や休日でも納付ができ便利です。

納付書の左側に記載されている「収納機関番号」「納付番号」「確認番号をPay-easy(ペイジー)対応のATM、インターネットバンキングまたはモバイルバンキングの画面に入力するだけで納付できます。

ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているATMでは利用できませんのでご注意ください。

北見年金事務所 ☎ 0157・33・6007

町民課戸籍年金係 ☎ 2・1213

令和4年度 自衛官採用試験

7/1(金)から各種試験種目受付開始！

自衛官候補生

【試験日】
9/22(木)
9/5 申込締切

※上記試験日程以外の受験も可能です。
細部、担当広報官にご確認ください。

【資格】
18~33歳未満

任期制で
任期満了後に
進路が選べる！

一般曹候補生

【試験日】
9/16(金)
9/5 申込締切

【資格】
18~33歳未満

陸・海・空の各
部隊の中核となる
「幹」を目指す！

航空学生

【試験日】
9/19(月)
9/8 申込締切

【資格】
・海上自衛隊
18~23歳未満

・航空自衛隊
18~21歳未満

パイロット等に
なりたい男女へ
平等な採用枠！



※新型コロナウイルスの影響により延期または中止となる場合があります。



自衛隊旭川地方協力本部 \ 詳細・お問い合わせはこちらまで/
遠軽地域事務所 0158-42-6616

町営住宅の空き状況

団地名	居住階	間取り	戸数	家賃
西富	1階	3LDK	1戸	15,500円~
	2階	3LDK	3戸	15,100円~
宮前	2階	3LDK	2戸	23,200円~
若佐第2	1階	3LDK	1戸	15,700円~
	2階	3LDK	2戸	15,700円~
若里	平屋	3DK	1戸	9,200円~

7月21日現在

建設課建築管理係 ☎ 2・1210



Information

Topics

リチウムイオン電池内蔵製品 に要注意 !!

リチウムイオン電池内蔵製品 の取扱いに注意

近年では、スマートフォンやモバイルバッテリーをはじめ、小型家電製品にも内蔵されたものが多くの流通していますが、利用方法や取扱い次第では火災の発生、またはケガを負うことになりますので、十分に注意して使用しましょう。

リチウムイオン電池は 「暑さ」と「衝撃」に弱い

「暑さ」による発火のケース

夏季の暑い日に、家の窓際や車内にモバイルバッテリーを放置し発火に至る。

【対策】

- 窓際や室内温度が高い場所は避けて保管する。
- 古くなり使わない製品がある場合は廃棄する。



- 形が変わった程の強い衝撃があれば使用せず、すぐに廃棄する。
- 形状に変化はなくとも内部が破損していることもあるので、異音や普段と違うことがあれば使用をやめる。

※廃棄については、分別方法を誤るとごみ収集車の荷台内で発火することがあるので、町で配布されている「ごみ分別の手引き」に準じて処分してください。

◆分別方法

▼バッテリーが取り外せるもの
バッテリーは「有害ごみの電池類」、

家電本体は「小型家電類」に該当します。

▼バッテリーが内蔵されていて取り外せないもの
「小型家電類」に該当します。
例：携帯用扇風機

◆試験内容

【1次】日程：9月18日(日)
場所：遠軽町芸術文化交流プラザ
【2次】日程：10月中旬予定
場所：1次試験合格者に通知

【1次】筆記試験(教養)、職場適応性検査、論文

◆申込み方法

8月31日(水)までに試験申込書と受験票を持参または郵送(郵送の場合は当日消印有効)
※詳細はお問い合わせください。

■申込 ■問
遠軽地区広域組合消防本部総務課
☎ 0158・42・7600
■<http://www.engarukouiki.jp/>

令和5年度遠軽地区広域組合 消防職員採用試験のご案内

◆採用職種および採用予定人数
消防職員(大卒・高卒) 若干名

◆受験資格・要件

・平成10年4月2日以降に生まれた方
・大学、高校を卒業もしくは令和5年3月までに卒業見込みの方
・準中型自動車運転免許(AT限定を除く)を有するか採用までに取得見込みの方
・組合管内(遠軽・湧別・佐呂間)に居住可能の方
・その他身体条件等あり

地域おこし協力隊 サローマ活動日記

- ▶佐呂間に移住して3か月！暑かったり、寒かったり、雷だったりすごい雨だったり！！そして熊にきつねにへび！！自然を満喫しております。道の駅に植えた朝顔も順調に育っております。虫と闘いながら、草取りに励んでおります。もう少しでツルがのびたりするのでしょうか？楽しみです！（鈴木）
- ▶佐呂間に来て3か月が経ち、自然豊かな暮らしをしています。最近は専ら動画編集とドローン撮影を頑張っています！（住田）

「サローマのしんじつさん」がサロマ地域おこし協力隊の話をするよというTwitterがあります。佐呂間のことや協力隊の日常をつぶやいておりますので、フォローよろしくお願いします！



給食センターの大城栄養教諭と協力隊住田が行く！ 佐呂間町お菓子屋さん巡り！！

佐呂間の食材をこよなく愛する大城栄養教諭が、お店の歴史や美味しさの秘密まで掘り下げるインタビュー♪
こちらの様子は、youtubeでご覧いただけます！チャンネル登録もよろしくお願いいたします。

栃木の多門寺を訪ねて

貴重な仏像や資料があり、ご住職に案内していただきました。悩みを聞いてくれて、それを頭の上にある大きな口から食べてくださるという仏像が祀られていたり、子育てや女性の味方の仏様がいたり。いつの世も、子育ての悩みは尽きないし、出産は命がけ！帰りには、心なしかすっきりした気持ちになっておりました。私のもちゃもちゃを食べてくださったのかな？ありがとうございます！



協力隊 鈴木のやったことない事やってみるシリーズ！

サロマ湖100kmウルトラマラソン オンライン2週間で50キロコースに挑戦しました！

いつものコースがクマ出没注意となったり、きちんと記録されていなかつたりとアクシデント満載！たくさん走ったり歩いたりした2週間でした。



赤ちゃん相談



子育て支援センター『あいあい』

☎ 2・1255

暑中お見舞い申し上げます！
夏も本番を迎えました。この季節
にしか体験できない遊びを楽しみま
しょう。

夏は暑さで食欲が減ったり、寝る
のがついつい遅くなってしまうこと
もあるようですが、バランスの良い
食事や充分な休息を心がけ元気に過
ごしてください。また、外出の際は、
汗の始末や水分補給など、健康面に
も気を付けて下さいね。

▽日程：8月4日(木)10時～11時半
今回は、保健師、栄養士、歯科衛
生士が来所し、子どもの食事や離乳
食、成長発育等の相談に応じます。
また、この機会に歯についての相談
をしてみてはいかがでしょうか。身
長・体重の計測もできます。
支援センターは自由開放日です。
相談・計測のない方も遊びに来てく
ださい。

お話し

▽日程：8月25日(木)10時半～11時半
▽申込期限：8月22日(月)

今回は、遠軽町母子通園センター
職員による『言葉を育む関わり方』
についての「講話」と親子で楽しめる
「ふれあいあそび」を行います。

佐呂間町の子育て支援事業
は、保健福祉課内子育て世代包
括支援センター・教育委員会社
会教育課・子育て支援センター
が連携して行っています。

子育てに関する事業は、健康
カレンダーに記載しています。
また、佐呂間町のホームページ
でも確認することができます。

パパママたまご教室

▽日程：8月31日(水)10時半～11時半
▽申込期限：8月22日(月)

今回は、妊婦と0歳児の保護者
を対象に保育士による「手作りおも
ちゃく心を育む関わり」を行いま
す。この機会におさんそのための「お
もちゃ」を手作りしてみませんか？
対象者には案内ハガキを送付します。

休所のお知らせ

8月29日(月)は保育所休所の
ため、支援センター事業はお休
みになります。

9月の事業紹介

☆子育て自由相談日

▽日程：9月1日(木)10時～11時半

助産師相談日です。身長・体重の
計測などお気軽にご利用ください。

☆あいあいらんど(親子行事)

乳幼児期は「言葉」を身につける大
切な時期です。親や周りの大人たち
の関わり方で「言葉」が育ち、コミュニケ
ーションの力も身につきます。

ぜひ、ご参加ください。対象者には
案内ハガキを送付します。

▽日程：9月7日(水)

9時30分出発・14時帰着(予定)
▽申込期限：8月22日(月)

3回目の『あいあいらんど』(親子
行事)はバス遠足です。
みんなで「オホーツク流氷公園」
にお弁当を持って出かけませんか！



※「あいあいらんど」は案内ハガキの
送付はありませんので申し込みは忘
れずにお願いします。

☆避難訓練に参加しませんか

▽日程：9月8日(木)10時～

保育所と合同の避難訓練を行いま
す。参加される方は9時50分に支援
センターにお集まりください。参加
の申し込みは不要です。

この日は通常通り「自由開放」を
行っていますので避難訓練に参加し
ない方もご利用ください。

☆お話し

▽日程：9月14日(水)10時半～11時半
2歳以上児の保護者を対象に、消
防署職員による『救急処置法』につい
てのお話しです。対象者には案内ハ
ガキを送付します。

セーフティーロード★サロマ Traffic Safety

◆交通事故発生状況(6月30日現在)
発生 0件(±0件) 死亡 0人(±0人)
傷者 0人(±0人) ()内は前年同月比
発生件数は人身事故の件数
◆交通死亡事故ゼロ運動(7月21日現在) 1655日

STOP あおり運転

罰則 + 免許取消!!

あおり運転をした場合

①妨害運転
(交通の危険のおそれ)

通行妨害目的で交通の危険のおそれのある方法により【一定の違反行為】(下記参照)をした場合

3年以下の懲役または50万円以下の罰金
違反点数25点 免許取消(次格期間2年)
※前歴や累積点数がある場合には**最大5年**

あおり運転が原因で危険が生じた場合

②妨害運転
(著しい交通の危険)

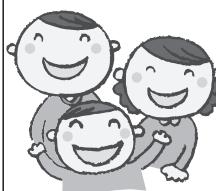
①の行為に加えて、著しい危険(高速道路での停車など)を生じさせた場合

5年以下の懲役または100万円以下の罰金
違反点数35点 免許取消(次格期間3年)
※前歴や累積点数がある場合には**最大10年**

【一定の違反行為】妨害(あおり)運転の対象となる10類型の違反



記事・イラスト引用元：警察庁ホームページ(下記URL参照)
https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/img/aori/R2doukouhoukaisei_leafletB.pdf



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎2・1212

佐呂間町健康栄養基礎調査の結果 ～栄養・食生活編～

町では10年に1度、町民の皆様が健康づくりに取り組みやすい環境を整えるための基礎資料として「佐呂間町健康栄養基礎調査」を実施しています。令和3年度にこの調査を実施し、佐呂間町民の皆様の食生活や生活習慣の傾向と課題が明らかになりました。げんき王国では今月号から3か月に渡って、調査の結果をお伝えいたします。今月号では「栄養・食生活の状況」についてお伝えします。

※国の平均値は「令和元年度国民健康・栄養調査」を参考としています。

◆「佐呂間町健康栄養調査」について

【実施期間】 令和3年6～8月

【回収結果】 ①身体状況調査・生活習慣病等健康意識調査：調査対象 6歳以上

⇒配布：202名 回収：125名（回収率 61.9%）

②食習慣調査：調査対象 15歳以上

⇒配布：215名 回収：130名（回収率 60.5%）

③歩数調査：調査対象 20歳以上

⇒配布：190名 回収：98名（回収率 51.6%）



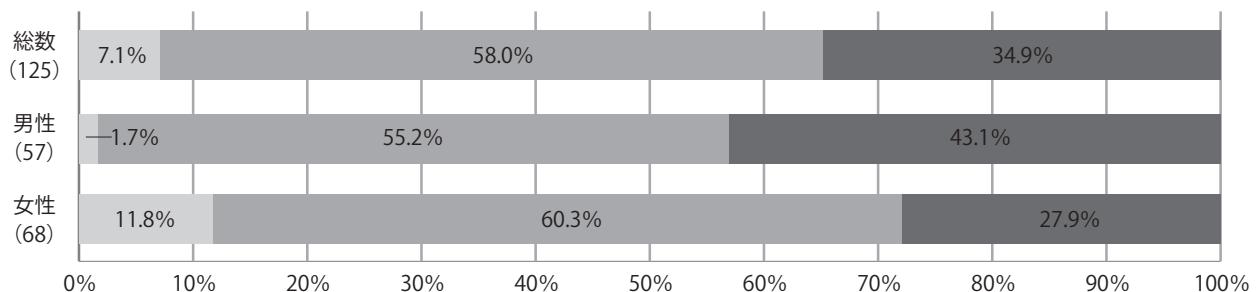
ご協力いただいた
ご家庭の皆さんに
感謝申し上げます。

1. 男女ともに「肥満者」の割合が高い

身長と体重を用いた体格指数(BMI)では、男性の43.1%、女性の27.9%が「肥満」であり男性の方が肥満者の割合が高いことがわかりました。また、肥満者の全国平均値は男性33.0%、女性22.3%であり、男女ともに肥満者の割合が高い傾向が認められました。

図1 BMIの状況（性別）

■ やせ ■ 普通 ■ 肥満

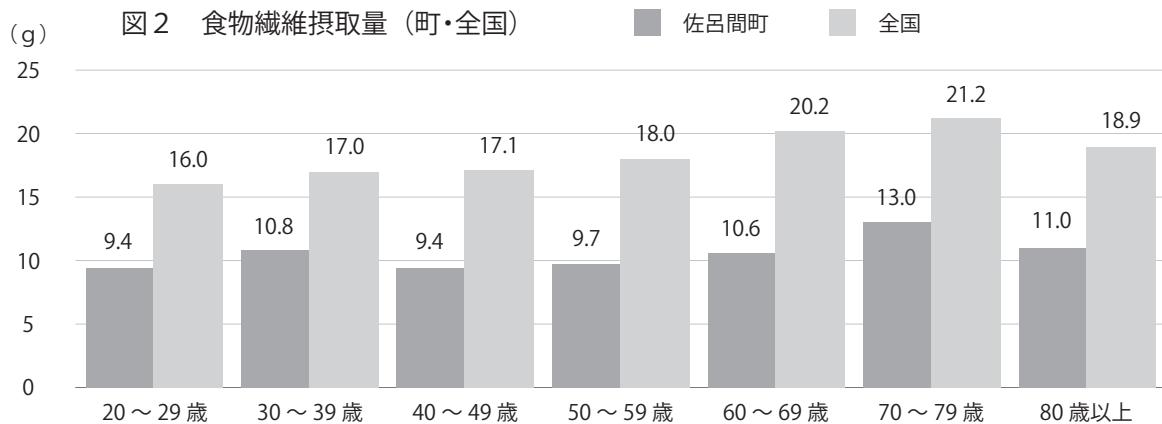


2. 食物繊維が不足している

1日あたりの食物繊維摂取量の平均値は男性11.4g、女性10.2gであり、男女ともに目標量（表1）を満たしていないことがわかりました。また、国の平均値と比較（図2）しても全体的に食物繊維摂取量が少ない傾向が認められました。

○食物繊維の目標量（表1）

区分	男性	女性
18～64歳	21g以上	18g以上
65歳以上	20g以上	17g以上



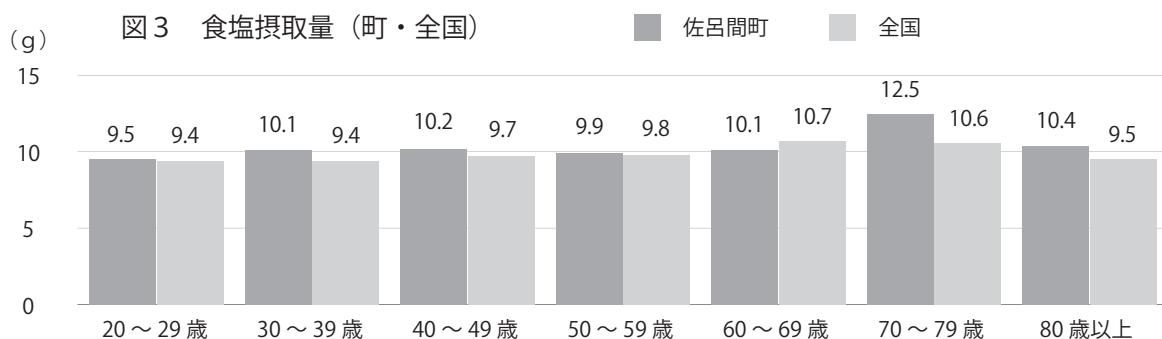
◆食物繊維の働き

- ・便通をよくしてくれる
- ・善玉菌のエサとなって腸内細菌を整える働きがある
- ・糖の吸収を遅らせて食後の血糖上昇をゆるやかにする
- ・コレステロールとくつついで体外に出してくれる

食物繊維が多くふくまれる食品は野菜、きのこ類、海藻類などです。白菜やキャベツなどの葉物野菜は加熱するとカサが減るため、無理なく必要な量を摂取できます。茹でる・蒸すなどして今より多く食べられるように心掛けましょう。

3. 塩分をとりすぎている

1日あたりの食塩摂取量の平均値は男性 11.7 g、女性 9.6 g であり、男女ともに目標量(男性：7.5 g 未満、女性：6.5 g 未満、高血圧 6.0 g 未満)より大幅にとりすぎていることがわかりました。また、国の平均値は男性 10.9 g、女性 9.3 g であり、全体的に食塩摂取量が多い傾向が認められました。



塩分のとりすぎは高血圧や胃がんのリスクとなります。また、血圧が高い状態が続くと心臓、脳、腎臓に負担がかかり、命にかかわる合併症につながることもあります。

「汁物は1日1回までにする」「麺類の汁を飲まない」「減塩の商品を活用する」などの工夫で塩分摂取量を減らしていきましょう。



佐呂間町健康栄養基礎調査で得られた結果は町民の皆様が健康に生活できることを目指した「第2次佐呂間町健康づくり行動計画」の評価と見直し、そして「第3次佐呂間町健康づくり行動計画」の策定、保健事業の企画などに利用させていただきます。

9月号では「心の健康状態と課題」、10月号では「お口の健康の現状と課題」についてお伝えいたします。

8月に1歳を迎えるBabyをご紹介!

Baby Face



いしかわ 石川 かほ ちゃん

(宮前町 石川 勝義さん・智佳子さん)

こんにちは

いしかわ かほ でございます

毎日大好きなお姉ちゃんお兄ちゃんと楽しく遊んで過ごしています♪早く歩ける様になってお姉ちゃんお兄ちゃんと走って遊びたいです♪皆さんよろしくね♪



ふじた 藤田 かほ ちゃん

(北 藤田 雄貴・真紀さん)

ふじたかほです

いつもニコニコ、おかあさんといっしょを見ながら元気に踊ってるよ♪

パパもじいじもばあばも大好き♥

これからも元気いっぱいがんばるぞー♪

お誕生★

★おめでとうございます



6月15日生まれ

前田 朝陽（あさひ）くん

(西富 前田 剛志さん・ゆりかさん)

令和4年度生まれ(6/30現在)

男の子: 3人

女の子: 1人

計 4人

『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、誕生日の前月5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。



今月のひとりごと

みなさんはお気づきでしたか?先月発行の広報サロマ7月号が777号だったことを。7月に777号を迎えるという、7が4つも並ぶなんとも珍しい号でしたが、先月号でそこに全く触れなかつたところ職場で何名かに指摘をされましたので今月号で紹介しました。

ちなみに先月号に書きました軟式野球の全道大会の結果ですが、残念ながら初戦敗退でした。私自身では3塁打を打った際、かなり必死に走っていましたが、誰もが行くなと止めるほど遅かったと言われ、後から動画を見返すと自分でも笑えるほど遅かったです。まだまだ頑張らないとと思う大会でした。(室井)