



わたしとまちの情報紙

サロマ

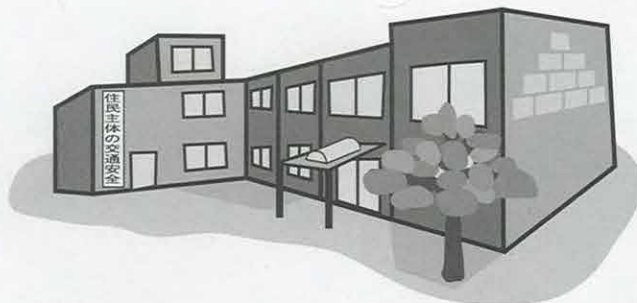
2004.10
No. 564

佐呂間町職員 給与と職員数の現況

佐呂間町職員給与と職員数の現況

町職員の給与及び職員数について、町民のみなさんに理解していただくために、そのあらましをお知らせします。

町職員の給料は、国や他市町村の職員の給与との均衡などを考慮したうえで、町議会の審議を経て条例で定められています。



◆人件費の状況（一般会計 16 年度予算）

歳出額	58億1,296万7千円
人件費	9億4,512万6千円
比率	16.3%
人口	6,523人 (H16.3.31 現在)

※上記人件費には、正職員、臨時職員に係る給与手当のほか、共済費負担金・退職手当・組合費負担金等、町が負担する額を含む。

◆給与費の状況（一般会計 16 年度予算）

職員給与費	7億3,678万3千円
給料	4億7,787万9千円
職員手当	2億5,890万4千円
1人当り給与費	629万7千円

※1 職員手当には、退職手当は含まれません。
2 給与費は、当初予算に計上された額です。

◆初任給と平均給料月額及び平均年齢の状況 (H16.4.1 現在)

一 般 行 政 職				技 能 労 務 職				
高 校 卒	初任給	138,800 円	大 学 卒	初任給	170,700 円	高 校 卒	初任給	138,800 円
	平均月額	337,500 円		平均月額	330,500 円		平均月額	350,900 円
	平均年齢	40.6 歳		平均年齢	39.2 歳		平均年齢	49.1 歳

◆経験年齢別・学歴平均給料月額の状況 (H16.4.1 現在)

一 般 行 政 職			技 能 労 務 職					
高 校 卒	10 年以上 15 年未満	238,900 円	大 学 卒	10 年以上 15 年未満	277,000 円	高 校 卒	10 年以上 15 年未満	308,600 円
	15 年以上 20 年未満	282,500 円		15 年以上 20 年未満	357,200 円		15 年以上 20 年未満	—円
	20 年以上 25 年未満	357,300 円		20 年以上 25 年未満	396,600 円		20 年以上 25 年未満	—円

◆退職手当の状況 (H16.4.1 現在)

自 己 都 合	勤続 20 年	21.00 月分	定 年 退 職	勤続 20 年	28.875 月分
	勤続 25 年	33.75 月分		勤続 25 年	44.550 月分
	勤続 35 年	47.50 月分		勤続 35 年	60.990 月分
	最高限度	60.00 月分		最高限度	60.990 月分

◆職員手当の状況 (H16.4.1 現在)

○期末勤勉手当

期末手当

6月期 1.40月分 (前年比▲0.15月)
12月期 1.60月分 (前年比▲0.10月)
計 3.00月分 (前年比▲0.25月)

勤勉手当

6月期 0.70月分 (前年同)
12月期 0.70月分 (前年同)
計 1.40月分 (前年同)

○寒冷地手当

・世帯主で扶養親族が 3人以上いる職員 230,200円
・世帯主で扶養親族が 1人以上2人以下の職員 203,000円
・世帯主で扶養親族の いない職員 127,200円
・その他の職員 81,400円

○住宅手当

・持ち家の場合 5,000円
(前年比▲3,000円)
・借家、借間等の場合
家賃の額に応じて
27,000円を限度に支給
(家賃12,000円を超え
る者に限る)

○扶養手当

・配偶者 13,500円
(前年比 ▲500円)
・扶養親族2人まで1人につき 6,000円
・配偶者が扶養親族でない場合 6,500円
・3人目から1人につき 5,000円
・配偶者のいない扶養親族 11,000円
のうち1人まで
・満16歳の年度始めから満22 5,000円
歳の年度末までの子1人
(前年同額)

○通勤手当

・交通機関等を利用する場合、運賃額40,000円ま
で全額支給(最高支給限度額 45,000円)
・交通用具使用者の場合(自動車等)
5km未満 2,000円
5km～10km未満 4,100円
10km～15km未満 6,500円
15km～20km未満 8,900円
20km～25km未満 11,300円
25km～30km未満 13,700円
30km～35km未満 16,100円
35km～40km未満 18,500円
40km～45km未満 20,900円
45km～50km未満 21,800円
50km～55km未満 22,700円
55km～60km未満 23,600円
60km以上 24,500円
(通勤距離が2km以上の者に限る)

◆部門別職員数職員数の状況 (H16.4.1 現在)

区 分	定 数	職 員 数		
		H15	H16	増 減
議会事務局	3	3	3	0
総 務 課	103	14	14	0
企画財政課		16	17	1
保健福祉課		21	19	△2
町 民 課		9	8	△1
農 務 課		9	8	△1
経 済 課		6	6	0
建 設 課		13	12	△1
保 育 所		8	8	0
老人ホーム	23	21	17	△4
デイ・サービスセンター	5	3	3	0
農業委員会	3	3	3	0
教育委員会	25	19	19	0
水 道 課	8	6	6	0
合 計	170	151	143	△8

◆特別職の報酬額等の状況 (H16.4.1 現在)

○給与月額

町 長 800,000円
助 役 645,000円
教育長 575,000円
議 長 290,000円
副議長 235,000円
常任委員長 215,000円
議 員 195,000円

○期末手当

6月期 2.10月分
(前年比▲0.15月)
12月分 2.30月分
(前年比▲0.10月)
計 4.40月分
(前年比▲0.25月)

◆級別職員数の状況
(H16.4.1 現在 143人)

区 分	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	計
標準的な 職務内容	一般職 課長	課長補佐	課長補佐 係長等	係長等 主査	係長等 主査主事	主 事	主 事	主事補	
	労務職		係長等	係長等 主査	係長等 主査技師	技 師	技 師	技師補	
職員数(人)	15	13	37	25	21	22	10	0	143
構成比(%)	10.5	9.1	25.9	17.5	14.7	15.3	7.0	0.0	100



長年にわたり地域発展やご家族のためにご尽力された方々の労に感謝の意を込め、町内各地域で敬老会が行われました。敬老会の会場では、地域の子供たちの踊りなど様々な余興が行われ、参加された方々は思い思いに敬老の日の和やかなひと時を楽しんでいました。

ご長寿おめでとろございます

今回の敬老該当者は次のとおりです。

西富自治会	103名	白寿	1名	米寿	1名	金婚	2名
西中央自治会	77名	白寿	0名	米寿	1名	金婚	0名
富士自治会	62名	白寿	0名	米寿	2名	金婚	1名
若里自治会	58名	白寿	0名	米寿	3名	金婚	1名
浜佐呂間自治会	71名	白寿	0名	米寿	2名	金婚	1名
佐呂間自治会	265名	白寿	0名	米寿	5名	金婚	6名
合 計	636名	白寿	1名	米寿	14名	金婚	11名

「おれおれ詐欺」に注意!!

手口ますます巧妙に!

子や孫を装って高齢者宅に電話をかけ、現金をだまし取る「おれおれ詐欺」の手口がますます巧妙になっており、被害者も高齢者ばかりではなくなっています。(30代の方も被害に!)

【犯行の手口】

- ・「おれだよ、おれ」「私だけど、誰だかわかる？」などと言い、自分から名乗らない。但し、事前に名前を調べて「〇〇だけど」と名乗る場合もありますのでご注意ください!
 - ・交通事故、物の弁償、借金返済、家賃の支払い、妊娠させたなどの理由でお金が必要と言って銀行、信用金庫などの口座に振り込ませる。
 - ・子、孫役と脅し役など役割分担して電話してくる場合もある。(中には被害者や弁護士、警察官役も)
 - ・「酒を飲んでいたので警察には言えない」「親には言わないで」と泣きつく。
 - ・銀行等の閉店間際に振込を要求し、至急振り込むように言う。
- ※今後も上記以外の新しい手口で電話がかかってくると思われます。

【電話を受けた場合は】

- ①まずは落ち着く(毅然とした態度で、おどおどしない)
 - ②名前を確認する
「おれ」って誰ですか?」「どなたでした?」と聞き直し、名前を確認する。
 - ③本人が名前を名乗ったときには、家族しか分からない質問をする
(例) 本人の生年月日、親の誕生日、血液型、正確な住所、親の出身地・勤務先など
- 電話を切った後、お金を振り込む前に
- ④事実を確認する
必ず息子や娘、お孫さんなど、本人または家族、関係者と連絡を取り、事実かどうかを確認する。事実が確認できない場合は、お金を振り込まない! お金を振り込む前に家族、親戚または警察に相談する。

～少しでも変だと思ったら直ぐに警察に通報してください。～



シンデレラ夢 2004

9月4・5日の両日、今年もシンデレラ夢 2004 が開催されました。4日の仮装パレードは833名が参加し、団体の部では、「J A サロマ」がドリフの仮装で観客の皆さんを盛り上げ、優勝しました。

2日目の「ジャンボかぼちゃ重量コンテスト」では、

今年の好天に恵まれ、大きく育ったかぼちゃが出品され、中でも優勝したかぼちゃは、前代未聞のコンテスト記録 280.3kg をマークし、話題をさらいました。他にも、ものまねショーやよそこいソーラン、恒例の大ビンゴ抽選会など開催され、今年も盛況に行われました。



保育所運動会

9月12日、佐呂間保育所の運動会が開催されました。

今年は、保育所の改築があるためサロマホワイトドームが会場となりましたが、園児の皆さんは、普段の練習の成果を存分に発揮し活躍していました。

topics まちの話題

話題・出来事などみな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



佐呂間野球少年団「佐呂間ライオンズ」 北海道読売こども野球大会 “第3位”

9月18～20日札幌市「つどーむ」で開催された北海道読売こども野球大会に、「佐呂間ライオンズ」が網走管内代表として出場しました。道内の予選を勝ち進んだ管内代表14チームと札幌市代表の2チームの計16チームが参加、1・2回戦を見事勝ち進み、準決勝で惜しくも釧路市清明野球少年団に1-3で敗れはしたものの、堂々の全道大会“3位”の栄冠に輝きました。



年金

町民課
TEL 2・1213国民年金
相談コーナーを
ご利用ください

国民年金のしくみを、皆さんにより一層理解していただくため10月1日から11月12日までを「国民年金制度推進運動期間」として、普及推進運動を展開することになっています。

保険料を未納のままにしている方、また保険料を納めているが「どのようなときにど

国民年金の請求手続きについて

10月中旬に65歳になられる方は老齢基礎年金の裁定請求手続きができますので、誕生日後に町民課戸籍年金係で手続きを行ってください。（※国民年金第一号期間のみの方）

持参するもの

印鑑、本人及び配偶者の年金証書（年金受給者）、本人及び配偶者の基礎年金番号通知書、戸籍謄本交付手数料、預金通帳（自動振込を希望の場合）

んな年金が受けられるか」など疑問を持っている方も大勢いると思います。

そこで、国民年金制度に対する理解を深めていただくため役場戸籍年金係では国民年金相談コーナーを開設し皆さんからの相談をお待ちしています。

日頃、年金のことかわからないことや疑問に思っていることを、お気軽に相談してください。

成引
助割 保健福祉課
TEL 2・1212

通院交通費の助成

特定疾患及び精神障害のために治療を必要とする方に対して、治療を受ける医療機関までの交通費を助成します。助成は前分（4月～9月までの診療分）を10月に、後分（10月～3月までの診療分）は4月支給されます。この制度を利用される方は事前に申請が必要です。また、公的制による交通費の支給や割り引きを受けている方はその金額が除かれますのでご注意ください。

支給方法

難病者治療通院交通費

▼対象者 「北海道特定疾患治療研究実施要綱」に定める治療研究対象疾患により通院を必要とする人及び人工透析により通院を必要とする人

▼支給額

・公的交通機関利用の場合
医療機関までの往復の交通費実費

・自家用車利用の場合
公的交通機関を利用した場合の半額

▼手続き 特定疾患医療受給者証、身体障害者手帳、印鑑をお持ち下さい。

▼対象者 精神保健法に基づき、医療費に対し公費負担を受ける医療機関までの往復交通費実費

▼支給額
・公的交通機関利用の場合
医療機関までの往復の交通費実費

・自家用車利用の場合
公的交通機関を利用した場合の半額

▼申請の手続き 印鑑をお持ち下さい。

▼申請の手続き 印鑑をお持ち下さい。

▼申請の手続き 印鑑をお持ち下さい。

有料道路通行料金割引

身体障害者が自ら運転し（又は重度の身体障害者、重度の知的障害者を乗せて介護者が運転し）有料道路を通行する場合、通行料の割引サービス（50%割引・端数切り上げ）を受けることができます。

▼申請の手続き あらかじめ、手帳に証明印を受ける必要があります。次の書類を持参の上、役場保健福祉課福祉係までお越しください。

▼必要書類

・身体障害者手帳又は療育手帳

・車検証

※登録した車以外で有料道路を利用した場合、割引サービスを受けることができません。

北海道最低賃金

最低賃金額 時間額 638円
効力発生日 平成16年10月1日
※日額は廃止され、時間額のみとなっております。
■お問い合わせ
北見労働基準監督署第1課監督係
TEL 0157-23-7406

■児童館まつり

10月16日（土）13時～15時 児童館
対象：幼児・小学生
内容：スピードくじ、サイコロゲーム、熱帯魚すくい（人形すくい）、輪投げ、おみくじ 他

■ちびっこ縁日

10月20日（水）10時～11時30分 児童館
対象：乳幼児
内容：スピードくじ、サイコロゲーム、他

町長選挙運動費用の収支報告

8月29日に執行された町長選挙（無投票）における、選挙運動費用の収支状況をお知らせします。

支出制限額 189万6千円

候補者 堀 次郎

収入額 607,292円

支出額 607,292円

以上公職選挙法第192条の規定により公表いたします。
（佐呂間町選挙管理委員会）

募集
総務課
TEL 2・1211

**特別養護老人ホーム
嘱託職員を募集**

■募集職種・人員
介護職員 2名

■応募資格

介護福祉士の資格を有する者
及び資格取得見込みの者

■申込方法

持参又は郵送により、履歴書、
健康診断書、介護福祉士証の
写し又は卒業見込み証明書、
成績証明書、推薦書を提出

■提出先

佐呂間町役場総務課

■採用予定年月日

平成17年4月1日又は8日

■申込期限

平成16年11月5日(金)

成人式
社会教育課
TEL 2・1295

**成人式対象者の確認
について**

佐呂間町では、平成17年1
月9日(日)に成人式の開催
を予定しています。

平成17年の成人式対象者
を、各自治会を通して取りま
とめますので、ご協力をお願
いいたします。

■成人式対象者

昭和59年4月2日～昭和60年
4月1日までに生まれた方
※現在、町内に居住していな
い(住民票が本町にない)
が、本町での成人式に出席
を希望する新成人がいる場
合も併せてご記入願いま
す。

防習 消防署佐呂間支署
消演 TEL 2・3637

**佐呂間町消防団秋季
連合消防演習**

佐呂間町消防団秋季連合消
防演習が10月17日13時より
若佐(農村公園駐車場)で行
われます。

それに伴いサイレン吹鳴と
一部道路の交通規制があり
ますのでお知らせします。

■サイレン吹鳴

10月17日(日)8時半

佐呂間、若佐、栄、浜佐呂間

■道路交通規制

①若佐坂口商店前から若佐
コミセン前までの道々留辺

薬浜佐呂間線が12時55分か
ら13時15分まで、分列行進
のため片側通行

②若佐農村公園駐車場付近の
町道若佐39号と町道若佐9
線が13時35分から13時55分
まで、火災防衛訓練のため
全面通行止め
規制の間は警察官等の指示に
従い通行するよう願います。

納入 徴収対策室
納納 TEL 2・1214

夜間納入窓口の開設

町税(町道民税・固定資産
税・軽自動車税)をはじめ国
民健康保険税、各種使用料(住
宅使用料・水道料等)などの
納税、納入の相談で、仕事な
どの都合により平日利用でき
ない方は、夜間納入窓口を開
設いたしますので是非ご利用
下さい。

また、特別な事情により、
一度に納入することが困難な
方についてもこの機会にご相
談下さい。

■夜間窓口開設日

10月15日、11月15日

■夜間窓口開設時間

午後5時～午後8時まで

公営住宅
建設課
TEL 2・1210

公営住宅の空家状況

平成16年9月27日現在の町
営住宅の空家状況をお知らせ
します。
入居申し込み、家賃・敷金、
入居資格等については、建設
課にお問い合わせください。

緑園団地	1階 2DK	5戸	※	4,800円～
若佐第1団地	1階 2DK	2戸	※	4,800円～
	1階 3DK	1戸	※	8,800円～
富武共和団地	1階 2DK	9戸	※	4,800円～
	1階 3DK	4戸	※	5,500円～
	1階 3DK	1戸	※	7,000円～
若里団地	1階 3DK	2戸	※	8,200円～
栄団地	2階 3LDK	1戸		15,300円～
浜佐呂間第3団地	1階 3LDK	1戸		15,500円～
	2階 3LDK	1戸		16,800円～

※印は、50歳未満でも単身入居が可能な住宅です。

**ー コミュニティ助成事業ー
「フワフワおやこパンダ」購入**

このほど財団法人自治総合センターのコミュニティ助成
事業の助成を受け、町では「フワフワおやこパンダ」を購入
いたしました。

この事業は、同センターが全国自治宝くじ普及広報事業
として受け入れる宝くじ受託事業収入を財源として、住民
の行うコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図る
とともに、宝くじの普及広報を目的として行われているもの
です。

今回購入した「フワフワおやこパンダ」は、各地域で開
催されますお祭りやコミュニ
ティ行事、各種イベント
に貸し出すこととしており
ますので、皆様の地域の活
動にお役立てください。

■お問い合わせ

役場経済課 TEL 2-1200



併槽 水道課
TEL 2・1215

合併処理浄化槽設置
予定調査

町では生活雑排水による公共用水域の水質汚濁の防止と生活環境の保全、公衆衛生の向上のため、平成9年度から合併処理浄化槽の設置に対して補助を行っているところですが、来年度の補助予定事業数を把握するため、各自治会を通じて「平成17年度合併処理浄化槽設置推進事業補助金申請予定調査」を行います。

公共下水道及び漁業集落排水の供用又は供用予定区域以外で、平成17年度中に合併処理浄化槽を設置するにあたり、補助金の交付を希望している方は、自治会を通じて回覧される調査表に必要事項を記入願います。この調査で補助金交付の希望が示されていない場合、補助金の交付が来ない場合があります。

なお、ご不明な点等については、役場水道課業務係までお気軽にお問い合わせください。

その他

恩給欠格者、引揚者の皆様へ

旧軍人等で、恩給等を受けていない恩給欠格者の方（該当する方の遺族を含む）、終戦に伴い本邦以外の地域から引き揚げてこられた方に内閣総理大臣名の書状等を贈呈しています。

引揚者の請求期限は平成17年3月31日となっています。既に請求された方は、再度請求される必要はありません。請求書類は役場保健福祉課福祉係に用意してあります。■資格要件等のお問い合わせ独立行政法人平和祈念事業特別基金（0120-234-933）ホームページ
<http://www.heiwa.go.jp/>

日本赤十字社佐呂間
分区分より平成16年度
社費のお礼

皆さんにご協力いただいております平成16年度日本赤十字社北海道支部への社費送納金額が、1,256,800

円となりました。本町は近隣市町村に比べると収納率が高くひとえに皆さんのご協力によるものと深く感謝をしております。

皆様から頂いた社費は今後日本赤十字社北海道支部を通じて、国際活動（他国への飲料水供給・衛生環境の改善などの救援・開発協力等）災害救助（地震・台風などにより被災した方々を救助するための、石・看護師の派遣、毛布・日用品セットなどの救済物資の確保等）病院・看護学校等の管理指導・献血推進などに役立てていきますので、今後とも赤十字活動にご理解とご協力をお願いいたします。

保健福祉課福祉係

網走地区矯正展

矯正行政に対する地域住民の方々のご理解とご協力を得るため矯正展を開催します。

- 日時 11月3日（水）9時～15時
- 場所 網走刑務所内
- 内容
 - ・所内見学
 - ・被収容者作品展示
 - ・刑務所作業製品の展示販売

■お問い合わせ
網走刑務所企画部門
TEL (0152)43-3167 内線 160・161

平成17年度学生募集
北海道立北見高等技術専門学院・網走高等技術専門学院

■一般入学

- 北見高等技術専門学院
 - 電気工学科 20名
 - 自動車整備科 20名
 - 造形デザイン科 20名
 - 建築デザイン科 20名
 - 電子機械科 20名
- 網走高等技術専門学院
 - 住宅サービス科 20名
 - 観光ビジネス科 30名
 - 土木施工管理科 20名

■願書受付期間

平成16年11月1日～11月20日

■選考日

平成16年12月6日

■選考方法

学力試験（国語・数学）、職業適性検査及び面接。

■授業料等

年額 約12万円（免除規定があります）
（教科書・工具等は別途個人負担となります）

■その他

推薦入学も実施しておりますので、詳しくは次にお問い合わせください。

北海道立北見高等技術専門学院
〒093-0826 北見市市末広町365番1
TEL (0157) 24-8024 Fax (0157) 23-1053

北海道立網走高等技術専門学院
〒093-0045 網走市大曲1丁目6番2号
電話 (0152) 43-4371 Fax (0152) 44-1647

被害者相談窓口のご利用を

警察では、事件や事故の被害にあった方や家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問題などで悩んでいる方などの相談を受け付けています。

また、事件や事故による心の傷が癒されず悩んでいる方のために、民間被害者相談窓口のカウンセラーがあなたの話をお聞きします。

事件や事故でお悩みのあなた、勇気を出してダイヤルを。

警察相談電話

被災者相談

北見方面性犯罪・少年相談

一一〇番 フリーダイヤル

0120・677・110

一般相談（北見）

0157・24・9110

民間被害者相談電話

オホーツク被害者相談室

0157・25・1137



日本全国どこの現場でも 建退共制度!!

建設現場で働く方々の退職金は
安全・確実・有利な「建退共制度」をおすすめ

■建設事業主にみなさまへ

- ・申込手続きは簡単です！（加入時に経費はかかりません）
- ・経営事項審査で加点されます！
- ・掛金は全額非課税で国が一部を補助します！

■建設現場で働くみなさまへ

- ・建退共の手帳を持っていますか？
- ・事業主が変わっても退職金は通算して計算されます！
- ・加入者還元のための宿泊割引・レンタカー割引等の提携サービス事業も行っております。

■お問い合わせ

勤労者退職金共済機構 建退共北海道支部
〒060-0004

札幌市中央区北4条西3丁目北海道建設会館内

Tel (011)261-6186

URL: <http://www.kentaikyotaisyokukin.go.jp/>

新規高卒者就職面接会

—将来の担い手をこの機会に—

企業と高校生の合同面接会を開催いたします。
事業主の皆様方 ぜひご参加を！

- と き 平成16年11月11日（木）
13:30～16:00（受付13:00）
- ところ ホテルベルクラシック北見3F
北見市北6条西1丁目
- 主 催 北見・網走・紋別公共職業安定所
- 共 催 北海道網走支庁・北見市
- お問い合わせ 北見公共職業安定所 専門援助
部門 Tel (0157)23-6251 内線40

思わぬ労災 予期せぬ失業 しっかりサポート 労働保険

▼10月は「労働保険適用促進月間」です。

▼労働者を1人でも雇用する事業主は、農林水産業の一部を除き必ず労働保険に加入しなければなりません。

▼いまだ加入手続きをしていない事業所は、労働保険料の公平な負担と労働保険制度の健全な運営のためにも、すみやかに加入の手続きをしてください。

▼誰もが避けたい「けが」や「失業」は、絶対に遭遇しないという保証はありません。そこで、労働者が安心して働ける職場とするためにも、全事業所の加入が重要です。

▼加入手続きは、事業主自らが行う方法のほかに、事業主に代わってこれらの事務を行う労働保険事務組合への委託や社会保険労務士へ依頼する方法があります。

▼事業主が故意または重大な過失により労災保険の加入手続きをしないで、労働災害により労災給付を行った場合は遡及して労働保険料を徴収する

ほか、労災給付に要した費用の一部を徴収することになります（費用徴収制度）。
▼詳しくは、最寄りの「労働基準監督署」または「ハローワーク（公共職業安定所）」にお問い合わせ下さい。

〒090-0018 北見市青葉町 6-8
・北見労働基準監督署第3課適用徴収係 Tel 0157-23-7406
・北見公共職業安定所雇用保険課適用係 Tel 0157-23-6251

自動車の点検整備推進運動実施中

気づいてね、点検整備の大切さ。

～トラブルが起きてからでは、遅いのよ～

人と車の環境のために、「日常点検」「定期点検整備」をしっかり行いましょう。

国土交通省ホームページをご覧ください。
<http://www.tenken-seibi.com>
北海道運輸局北見運輸支局



お問い合わせ

保健福祉課保健推進係 TEL 2-1212

今月の元気王国人

今回は健康づくりに運動を取り入れて、はつらつと過ごしている片平洋子さんをご紹介します。片平さんが運動をはじめたのは今から4年前にさかのぼります。



【運動を始める前】

それまで多少足腰が痛くても仕事は人一倍頑張ってきたのですが、その仕事を辞めた頃から急に太りだし体重は72kg、血圧は170/120と上昇、コレス

テロール・中性脂肪は標準の2〜3倍あったと言います。

主治医からも運動と食事に注意をするよう指導を受け、薬を8種類も処方されました。

太っていると動きづらい、人前に出るのはおっくう、洋服も合うのを探するのが大変。本人も体調の変化を気にしたり、周囲に病気で倒れる方の話を聞いたりしていましたが、何かに取り組もうという気持ちになるまでには時間がかかりました。

それでも、片膝が悪かったのですが、歩くことを少しずつはじめていました。そんなとき、「冬でもスターなら歩けるよ」と何度か誘われたことがあって、それまで運動なんてしたことがなかった片平さんは「恐るおそる、トレーニングルームのドアを開いたの」と語ります。おそろくずいぶん勇気が必要だったのでしょう。

しかし、次に返ってきた言葉は、「血圧がとても高いため、ここで指導することは無理です」という内容でした。いったんひるんだ片平さんですが持前の頑張り屋の精神がムクムクとわき起こり、病院とも連絡を取りながらトレーニングするのでやってみたいと相談し、そこからスター通いが始まるこ

とになったのです。60才過ぎでのチャレンジでした。

【運動を始めて】

最初はストレッチなど軽い運動から始めました。このときはまず続けることが目標でした。1週間、1ヶ月、3ヶ月と続くと習慣になります。4ヶ月ほどで2kg体重が減りました。体重の減り方は少なかったのですが、この間に筋肉が付き、次の3ヶ月で5kg減り、効果が目に見えてくると「私にでもできる」という自信と励みになりました。

3年ほど経った時に体重は52kg、なんと20kgも減量していました。今はその体重を維持する内容で続けています。

一番お世話になったのが、スターの指導員さんです。その時々体の状態、その人の希望に合わせて運動メニューを作ってくれます。減量したい、筋力を付けたい、持久力を付けるなど相談しながら出来ます。今は膝が悪いのでリハビリ的な内容も入れてもらい、とてもたよりになる存在です。

運動をすると食欲が増します。つい食べ過ぎると運動の効果をなくしてしまいうこともあり、食事や栄養のことに気をするようにになりました。スターでは運動のことばかりでなく食生活の

情報も教えてくれます。

【運動を始めて良かったこと】

体重が減ったことが一番。体の動きが軽くなり、膝の痛みが消えて階段の昇降が楽になりました。コレステロール・中性脂肪・血圧値も正常になり、今では半年前から薬を止め、定期検査で経過を見るところまでできました。

食事にも関心を持ち、カロリーや塩分の事など、自分に合った食事を考えるようになりました。

スターに通っている人や若い人ともおしゃべりを楽しみ人の輪が増えたことも良かったといえます。

【一緒に運動をしませんか！】

運動を始めて良かったことばかりという片平さん。無理をしない、焦らない事が続ける秘訣だといいます。佐呂間にはいい施設と有能な指導員さんがいるのもっとたくさんの方が利用して、みなさんが健康になって欲しい。年齢を重ねていくと、何かしたいと思ったときに健康であることが一番の財産です。体も、気持ちも明るくなるので一緒に運動をやりませんかと呼びかけています。

baby face

10月生まれのアイドルです!!

右側

山内 瑞瑠 浩
平内 姫美 さん
平成15年10月11日生まれ



左側

西岡 真理 俊
菜恵 和 さん
平成15年10月28日生まれ

はじめまして!
「やまうち みずき」です。
とっても食いしん坊なわたし。食べ物を見ると「マンマー」ってこうふんしちゃうの!
はやくアンヨしたくてウズウズしてるの。みなさんよろしくね

こんにちは。「にしおか まな」です。
わたしは、お兄ちゃんとお姉ちゃんにはやくおいつきたくって、毎日ごはんをもりもり食べています。3人の中でいちばん食べるんだよ。
はやくおおきくなりたいな〜。

※「baby face」では掲載するお子さんを募集いたします。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。

たまご教室のご案内

たまご教室では、お母さんやお子さんが、いきいきと安心して暮らせるように相談や情報交換を行っています。

今回は、妊娠した時の「運動したいけどどれくらいしたらいいの?」「体重を制限するようにいわれたけど、食事はどう気をつけるの?」など日頃の不安や疑問にお答えします。この機会に不安を解消して出産に向けて準備をしましょう!!

日時 10月27日(水曜日) 10:00~

場所 町民センター
内容 妊娠中の乳房ケアや体調管理、呼吸法について

対象者 興味のある方はどなたでも参加できます。

申込 役場保健師 Tel.2-1212

ベテラン助産師が分かり易く説明します。たくさんの方の参加をお待ちしております。



今月の禁煙標語



そのヤニが
あなたの肺を
闇にする



道路交通法一部改正

平成16年6月9日に公布された道路交通法の一部改正は、最近の交通情勢を踏まえ交通事故防止対策の一層の推進を図り、安全・快適な交通環境の整備するためのものです。

今回は、公布された交通法の中から11月1日から施行される事項について解説します。

①携帯電話等の使用等に関する罰則の見直し

自動車や原動機付自転車の走行中の携帯電話の使用等は禁止されていますが、罰則の対象は走行中の使用により「道路における交通の危険を生じさせた」場合に限られていました。

◇改正後

自動車や原動機付自転車の走行中に、携帯電話等を手で持って通話したり、メールの送信等のために画像を注視した者は、罰則の対象になります。

罰 則：5万円以下の罰金

反則金：大型7,000円

普通・二輪6,000円

原付5,000円

違反点：1点



②飲酒運転対策

平成13年の改正では酒気帯びと酒酔い運転の罰則は引き上げられましたが呼気検査拒否は引き上げられませんでした。

◇改正後

呼気検査拒否・妨害に対する罰金が引き上げられます。

罰 則：30万円以下の罰金（改正前5万円以下）

③暴走族対策

集団暴走行為で迷惑や危険にあった人がいなければ、罰則の対象とならず、検挙にあたっては迷惑や危険にあった人の協力により、それを立証することが必要でした。

◇改正後

▼集団暴走行為については、迷惑や危険にあった人がいなくても検挙され、罰則の対象となります。

罰 則：2年以下の懲役又は50万円以下の罰金

違反点：25点

▼騒音運転（他人に迷惑およぼす騒音を生じさせる「急加速」「空ぶかし」など）に対する罰則と反則金が新設

罰 則：5万円以下の罰金

反則金：大型7,000円 普通・二輪6,000円 原付5,000円

違反点：2点

▼消音器不備車（消音器（マフラー）を備えてないか、違法な消音器を備えた自動車・原付）を運転した者に対する罰則の強化

罰 則：5万円以下の罰金

反則金：大型7,000円

普通・二輪6,000円

原付5,000円

違反点：2点



輸送繁忙期における交通事故の防止

毎年、この時期は農作物の収穫等に伴い貨物自動車の交通量が増え、これらの自動車による交通事故も増加します。

交通事故発生状況 （平成16年8月末現在）

発生	14件（+ 6件）
死亡	0人（± 0件）
傷者	20人（+11件）

※（ ）内は、前年同期比

※発生件数は人身事故のみの件数です。

交通死亡事故0運動 10日

（平成16年9月28日末現在）

秋の輸送繁忙期の交通安全運動

◆10月19日～10月28日

◆年間スローガン

“STOP ザ 交通事故!!” ～めざせワーストワン返上～

◆重点目標

●過労・過積載・過密な運転の防止

●スピードの出し過ぎなど無謀運転の防止

●シートベルトとチャイルドシートの正しい着用徹底

▼過積載状態での運行は、カーブなどでバランスを崩したり制動距離が延びるなど、思わぬ事故の原因となりますので絶対にやめましょう。

▼スピードの出し過ぎは大変危険ですから、速度を控えて安全運転しましょう。

▼過労や睡眠不足のまま運転することは重大な事故につながりますので、運転の前には十分な睡眠をとり体調を整えるとともに、過労が蓄積しているときは運転を控えましょう。

▼業務量の増大により、ドライバーに過度の負担をかけることは事故の原因となるので絶対にやめましょう。

▼荷主の要望があっても、ドライバーに過積載をさせることは、事故の原因となるばかりでなく、会社の責任も取られますのでやめましょう。

▼余裕のある運行計画を立て、ドライバーがスピードを出さなくてもよい勤務環境をつくりましょう。

「STOP ザ 交通事故!!」

つかれたら ゆうきをもって やすみましょう 若里小学校2年 木村 亮太

なすとひき肉の辛み炒め

【料理の豆知識】

初夢に見るとめでたいことがあると言われる「一富士、二鷹、三なすび」。なすは「成す」で大願成就につながるという意味がありますが、それだけ昔から庶民に親しまれてきた野菜だということでしょう。さて、なすは料理にくぎや鉄鍋を用いるときれいな青紫色を維持することができます。これはなすに含まれるナスニンという色素が金属と結合して起こる反応です。なすの見分け方は、色とつやがよく、へたの切り口が新しいものを選ぶと良いでしょう。



●材料 4人分

なす 320g、豚ひき肉 60g、小ねぎ 20g、しょうがみじん切り小さじ1、赤唐辛子 1本、にんにくみじん切り小さじ1、油大さじ2、しょうゆ大さじ1杯半、砂糖 小さじ1、酒大さじ1弱

●作り方

- ①なすはへたをとり、長めの乱切りにし水であくを抜いて水気をふき取る。
- ②小ねぎは小口切り、しょうが、にんにくは細かくみじん切りに、赤とうがらしは種を取り小口切りにする。
- ③厚手のなべを熱し、油の2/3量を入れ、ナスを強火で十分に炒め焼きし、取り出す。
- ④鍋に残りの油を入れて、②を入れ、こがさないよう炒めて香りをだし、ひき肉を加えていため、色が変わったら③と調味料を入れて炒め合わせる。



なすは油を吸いやすいので、鍋を十分に熱し、強火で手早く炒めます。調味料はあらかじめ合わせておき、最後に一気に入れて味を合ませます。



ご寄附ありがとうございます。

■社会福祉協議会

▼香典返しを廃して

(亡夫) 好孝 恵美子さん

(亡妻) タミ 一正さん

(亡妻) 鴻池 今部 富一さん

(亡妻) キク 俊男さん

(亡妻) シモ 片平 俊男さん

(亡妻) ツルヨ 渡部 定義さん

(亡妻) ハツ 瀬戸 竹安さん

(亡妻) 直子 加藤 秀敏さん

(亡妻) 大成 若佐 孝司さん

(亡妻) 桂 大澤 孝司さん

(亡妻) 若佐 老人クラブ

▼香典返しを廃して

(亡父) 桂 大澤 孝司さん

(亡父) 若佐 老人クラブ

▼香典返しを廃して

(亡母) ツルヨ 渡部 定義さん

(亡母) 若佐 老人クラブ

▼香典返しを廃して

(亡母) ツルヨ 渡部 定義さん

(亡母) 若佐 老人クラブ

▼香典返しを廃して

(亡母) ツルヨ 渡部 定義さん

(亡母) 若佐 老人クラブ

▼香典返しを廃して

(亡母) ツルヨ 渡部 定義さん

(亡母) 若佐 老人クラブ

▼香典返しを廃して

(亡母) ツルヨ 渡部 定義さん

(亡母) 若佐 老人クラブ

▼香典返しを廃して

(亡母) ツルヨ 渡部 定義さん

(亡母) 若佐 老人クラブ

■浜佐呂間はまなすクラブ

▼快気祝いを廃して

浜佐呂間 類家 侑 さん

■サンガーデンさるま

▼ケアハウス運営費として

故 為広 ハツエ さん

■西中央自治会

▼香典返しを廃して

(亡妻) タミ 一正 さん

大成 鴻池 一正 さん

■輝きの会

永代町 小池 忠雄 さん

忘れずに!!

10月

町道民税、固定資産税

【第3期】の納期です。

完納豊明町

でがなるいづくり

人のうごき

－8月末現在－

人口	6,500人(－13)
男	3,113人(－7)
女	3,387人(－6)
世帯数	2,500戸(－1)

()内は前月比です。

◆ あとがき ◆

▼今回も、野球の話になりますが申し訳ありません。まず、佐呂間野球少年団。7月に全道大会に出場し、1回戦で敗れたという報告をしました。9月には読売新聞少年野球大会で、堂々の3位になりました。プロ野球では、北海道日本ハムファイターズがパリーグ3位となり、今年から導入されたルールで、プレーオフに進出しました。北海道の初めてのプロ野球チームが、初めての年にリーグ優勝、はたまた日本一になりえることも考えられます。もう1つ、イチロー。凄い記録に迫っています。夏が過ぎて、野球シーズンも終わりますが、野球からは、もう少し目が離せないようです。

◆ 表紙 ◆

「シンデレラ夢 2004 ～仮装パレード」

◆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。

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

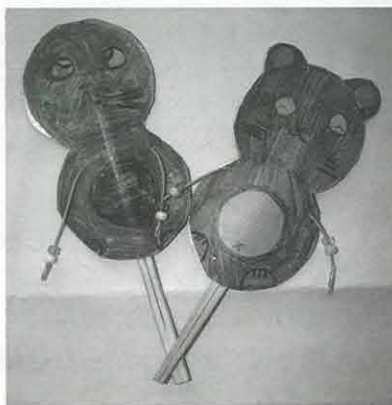
佐呂間町 URL

<http://www.town.saroma.hokkaido.jp>

◆この広報紙は再生紙を利用しています。

今月は、「幌岩小学校」の児童のみ
なさんの作品をご紹介します。

タウン ギャラリー



1年生

内田 結菜 さん

◆おんがくのきょうかしょにのつ
ていた「でんでんだいこ」です。
ビーズがたぬきのおなかにあた
って、トントンとおとがでます。

3年生

宮島 涼 くん

◆ぼくはサロマ湖
ではたらく人た
ちの様子を絵に
あらわしました。
はたらいてる漁
師の人たちがいきいきと活動
し、魚をとっている様子をあら
わしたかったです。



5年生

斉藤 倫幸 さん

◆かぼちゃの色ぬりでうすくした
り、こくしたり、色を変えてぬ
るのが大変でした。



6年生

内田 奈那 さん

◆「竹笛」の笛を特に、注意して書
きました。はねやはらうところ
にも気をつけて書けました。

