



わたしとまちの情報紙

サロマ

2004.11
No.565

国民健康保険の医療費がまとまりました



平成 15 年度 国民健康保険の医療費が まとまりました!!

国民健康保険総医療費は 14 億 4748 万円
内、老人医療費は 8 億 5042 万円

国 保加入者（年間平均 3635 人）の総体の医療費は 14 億 4748 万円で前年と比較し 1441 万円の増となりました。

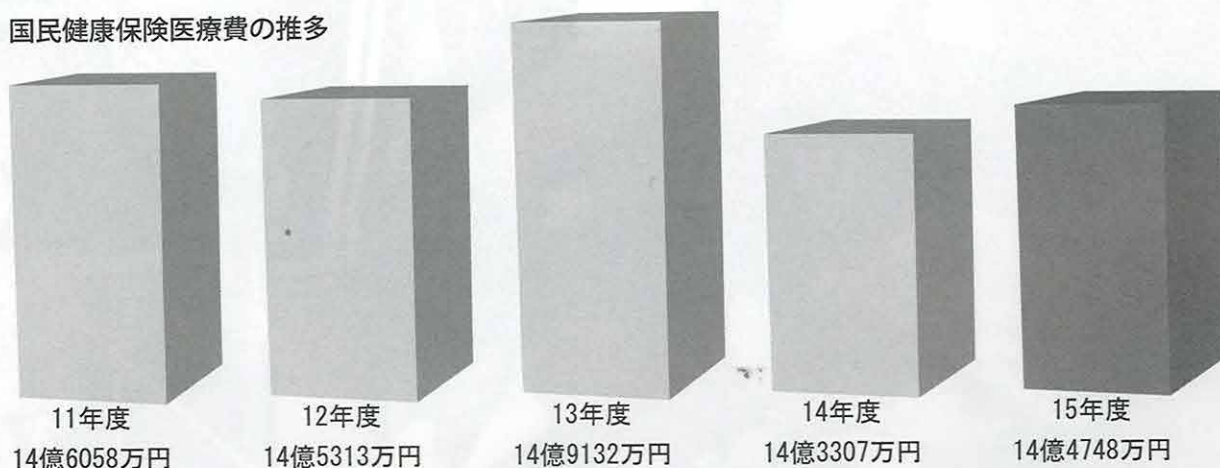
このうち老人保健医療受給者（年間平均 1063 人）の医療費が 8 億 5042 万円、前年と比較し 4500 万円の減となっています。

また、国保加入者一人平均の医療費は 36 万 2300 円、昨年より 1500 円減少、老人保健医療受給者の一人平均の医療費は 73 万 500 円で、前年より 2 万 6100 円増加しています。

延べ入院件数は、1907 件で、一ヶ月平均 159 件、入院日数は 35396 日、一件平均の日数は 19 日となり、毎月 159 人が 19 日間入院したことになります。内訳では、老人保健医療受給者が 102 人で 20 日間、その他が 57 人で 15 日間となっています。

また、外来の延べ件数は 28220 件で、一ヶ月平均の件数は 2352 件、外来日数は 58153 日で、一件平均の日数は 2 日となり、毎月

国民健康保険医療費の推多



2352 人が 2 日間通院したことになります。内訳では老人保健医療受給者が 1086 人で 3 日間、その他が 1266 人で 2 日間となっています。

一人当たり受診件数を年齢階層別に見ると、70 歳以上の加入者の受診件数は 13.2 件、60 歳から 69 歳が 10.6 件、50 歳から 59 歳が 5.9 件、40 歳から 49 歳が 4.4 件となっており、年を重ねるごとに受診件数が伸びる傾向にあります。

【問合わせ】

役場保健福祉課医療保険係

TEL 2-1212

1人平均医療費の推多



36.27万円
11年度



36.66万円
12年度



37.81万円
13年度



36.07万円
14年度



36.23万円
15年度

疾病

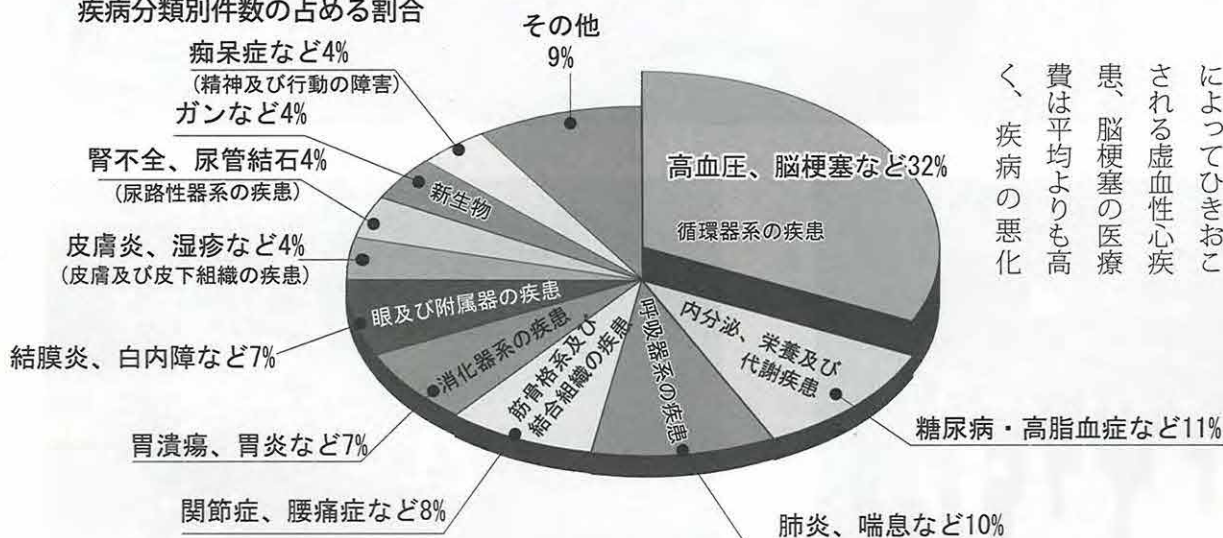
分類別の受診件数をみると、循環器系の疾患が32%と最も多く、次いで内分泌・栄養および代謝疾患が11%、呼吸器系の疾患が10%となっています。

循環器系疾患では、高血圧が61.7%と半数以上を占め、次いでその他心疾患、脳梗塞、虚血性心疾患が多く、これらの疾患で循環器系疾患の9割を占めています。

疾病分類をさらにこまかく見ると、高血圧・糖尿病・その他内分泌疾患（主に高脂血症が多い）が上位となっています。高血圧・糖尿病・高脂血症は『生活習慣病』とよばれ、食生活や運動習慣、休養、アルコール、喫煙などの生活習慣が病気の発生や進行に大きく影響しています。特に、高血圧、糖尿病、高脂血症は併発する人も多く、これに肥満を加えた4つは『死の四重奏』と呼ばれ、動脈硬化をまねき、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患、脳卒中（脳梗塞や脳出血）、腎臓病などの重大な合併症をひきおこします。

疾病別の一件当たり医療費では、高

疾病分類別件数の占める割合



血圧、高脂血症、糖尿病については、全体の一件当たり医療費と差はありませんが、これらの疾病の悪化によってひきおこされる虚血性心疾患、脳梗塞の医療費は平均よりも高く、疾病の悪化

は医療費増大の要因にもなっています。また、脳梗塞、脳出血などは1件あたりの入院日数も多く、本人・家族の身体的・精神的負担の増大にもつながっています。

さらに、これらの疾病を年代別にみると、50歳代から急激に増加しており、若年期からの生活習慣の影響が壮年期に疾病として現れているとみることができま

す。平成14年に実施した佐呂間町栄養基礎調査では、壮年期である働き盛りの世代に肥満が増えており、塩分の摂りすぎ、健康を意識した運動の不足がみられました。（佐呂間町健康づくり計画 すばい町さるま21参考）

糖尿病、高脂血症、高血圧はそれ自体ではほとんど症状がなく、検診等でみつかることが多い疾病です。健康的な生活習慣を確立することにより、疾病の発症そのものを予防していくとともに、早期に発見、治療、生活の改善をすることで、疾病の悪化を予防することが大切です。



サロマ大収穫祭

10月3日、トーヨータイヤサロマテストコースで「サロマ大収穫祭」が行われました。当日は、肌寒い中、町内外から大勢の人が集まり、約7,500人の人出で会場は埋め尽くされていました。会場はサロマの特産品一色で、訪れた皆さんは収穫の秋を楽しみました。



高齢者スポーツ大会

10月19日、町総合体育館で高齢者スポーツ大会が開催されました。

参加者は340名で、午前中は講演が開かれ、午後から競技を行い、参加者は一生懸命汗を流していました。



役場野球部、全国大会で惜敗

高松宮賜杯第48回全日本軟式野球大会の北日本代表として町役場野球部が、10月9日、四国・香川県で試合をしました。全国から強豪32チームのトーナメントで行われ、野球部は福井県代表のブレーブスと対戦しました。

試合は台風が直撃した後で、グラウンドは最悪のコンディション。役場野球部に4回の攻撃でホームランが飛び出すも、8対3と残念ながら1回戦敗退となりました。



北見道路安全連絡協議会、交通安全啓発と寄付

北見道路連絡協議会が9月27日、国道333号栃木地区パーキングエリアで交通安全啓発を行いました。この啓発は、最近多発している交通事故を防ぐため、北見道路連絡協議会が管内主要道5ヶ所において同時に実施したもので、交通量の多い国道333号を走行するドライバーに、シートベルトの着用と安全運転を訴え、交通安全資材を配布しました。

10月1日には、遠軽地区交通安全協会佐呂間支部に「交通安全に役立ててください」と寄付があり、安協支部長に手渡されました。



3つの小学校で安全運転を呼びかけ

幌岩小学校、仁倉小学校、若里小学校の児童が、それぞれ交通安全の啓発を行いました。

自分たちで育てた野菜や花の種と一緒に、交通安全の願いを込めたメッセージを手渡し、ドライバー1人ひとりに、「これからも事故を起こさないように安全運転をお願いします。」と呼びかけました。

(写真：仁倉小学校の交通ボランティアの様子)



富美橋、完成

老朽化が進み通行にも支障があった富美橋。平成15年から富美橋の架け替え工事が実施されていましたが、この度完成となり、10月1日に開通しました。この日の開通式でこの地区に住む佐野さん家族の親子三代渡り初めが行われました。新しい富美橋は、全幅が8mとなり、大型車両などもスムーズに通行でき、これから大いに利用されると思われます。

自転車防犯診断

10月19日、防犯協会佐呂間支部・遠軽警察署・関係自治会による自転車防犯診断が行われました。この防犯診断は、「全国地域安全運動」の一環として計画され、自転車の盗難を未然に防ぐことを目的として行われたものです。学校の自転車置き場などを巡回し、171台の自転車防犯登録や施錠状況を調査しました。



営宅 建設課
TEL 2・1210

宮前団地に建設中の
新規住宅の入居者を
募集いたします。

【宮前団地8号棟】

1階2LDK 2戸

・住戸専用面積 68.11㎡

・家賃 2万2,400円

・3万7,200円

2階3LDK 2戸

・住戸専用面積 79.88㎡

・家賃 2万6,300円

・4万3,600円

構造 耐火二階建

設備 水洗トイレ、ユニット

バス、給湯設備、換

気システム

家賃・敷金 家賃は

収入に応じて毎年度

計算されます。また、

家賃2カ月分を敷金

として入居時に納入

していただきます。

入居者資格

①同居親族がいるこ

と。(50歳以上は単

身でも可)

②世帯全体の年間所

得の平均月額が20万

円以下、もしくは高

齢者・障害者世帯等で平均

月額が26万8千円以下であ
ること。

③国税・町税・水道料・保育
料等に滞納がないこと。

④現に住宅に困窮しているこ
と。

募集期間 11月15～26日

入居可能日

12月下旬予定

町営住宅から転居できる方

特別の理由がある場合に限り、転居が可能です。

入居者の選定方法

入居希望者数が公募戸数を
超えた場合、入居者選考委
員会にて入居者を決定いた
します。



その他団地の空家状況

H16.10.31 現在

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～
若佐第2団地	2階3LDK	1戸		14,500円～
富富士共和団地	1階2DK	10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。

申込に際して必要な書類等がありますので、詳しくは建設課管理係までお問い合わせ願います。

貸金業苦情相談専用フリーダイヤル —お悩みの方は気軽に相談ください—

北海道では、フリーダイヤルを設置し、貸金業利用者からの苦情相談を受け付けています。通話料は無料です。

電話番号 フリーダイヤル0120-1-78372
受付日 毎週月・金曜日(祝・祭日、12/29～1/3を除く)
受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00
受付内容 貸金業に関する苦情の申立て又は相談

フリーダイヤルの設置場所は、道庁経済部金融課(TEL 011-231-4111 内線 26-367)です。

国民年金の請求手続きについて

11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簿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)

年金

町民課
TEL 2・1213

土日・夜間の年金相談を開催

「いい老後」にちなんで毎年11月6日から12日まで『年金週間』です。

社会保険事務所では、皆さんにご自分の将来や年金のことを見つめ直していただく機会となるように、11月6・7日(土・日)午前9時から午後4時まで年金相談窓口を開

いております。

また、日頃年金相談窓口が混雑し、ご利用いただいている皆様に多大なるご迷惑をおかけしていることや日中に時間がとれず年金相談窓口をご利用できない皆様の利便性を考え、11月8日(月)から12日(金)は、年金相談時間を延長して午後7時まで年金相談窓口を開いておりますので、お気軽にお越しください。

■お問い合わせ

北見社会保険事務所
TEL (0157) 25・9631

届出

資産税係
TEL 2・1214

家屋の異動があった時には、届け出を忘れない!

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ます。

家屋の異動(売買・贈与・相続・取り壊し)があつても、届け出がなければ課税台帳を修正することができず、そのまま元の所有者に課税されることとなります。

れることとなります。

家屋の異動があつたときには、早めに企画財政課資産税係まで届け出をしてください。

なお、年内に登記が完了するものについては、法務局から役場に通知が来ますので、届け出の必要がありません。

税入

徴収対策室
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

11月15日(月)

■夜間窓口開設時間

午後5時～午後8時まで

自衛隊生徒採用試験

自衛隊生徒とは、自衛官として陸・海・空自衛隊の各学校で一般の高校生と同じ程度の授業を受け、高校卒業の資格を授与されるとともに、自衛隊のハイテク装備品等の専門的技術教育や訓練を受けます。

■高校卒業資格は

陸上自衛隊生徒 神奈川県立湘南高校
海上自衛隊生徒 広島県立西高校
航空自衛隊生徒 私立科学技術学園高校

■受付期間

平成16年11月1日(月)～平成17年1月11日(火)

■試験期日 平成17年1月15日(土)

■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17年4月1日現在15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業者(平成17年3月卒業見込みを含む。)

■待遇

採用とともに「特別職国家公務員」
給与：入学時から給与152,300円
賞与：期末・勤勉手当は年2回4.4月分が支給されます。
休暇：夏・冬・春季に各2週間程度の連続した休暇があります。祝祭日は休みで完全週休2日制です。

■お問い合わせ

自衛隊旭川地方連絡部遠軽募集事務所
TEL (01584)2-6616
役場町民課住民活動係

予防接種 保健福祉課
TEL 2・12・12

インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています！

インフルエンザの流行が心配な時期になりました。

インフルエンザの予防には予防接種が効果的で、町内の医療機関で予防接種を受けることができます。また、次の方に対しては予防接種費用の一部を助成しています。

■助成対象者

- ① 65歳以上の高齢者
- ② 60歳～64歳で心臓、腎臓、呼吸器疾患で身体障害者手帳1級の方
- ③ 生後6カ月以上の乳幼児及び小学生

■助成金額

60歳以上の方は、一回を限度に、乳幼児・小学生は二回を限度に一回1,000円を助成します。医療機関の窓口で1,000円を差し引いた金額をお支払いください。

■申込先

予防接種を希望される方は、次の医療機関の窓口にお申し込みください。

小田医院 TEL ②3045
佐呂間医院 TEL ②3408
厚生病院 TEL ②3221

※町外の施設に入所されている方及び町外の病院に長期入院されている高齢者は助成対象になりますので役場に申し出てください。

※予防接種を受けられるときは、母子手帳及び健康手帳をご持参ください。

その他

スパイクタイヤの使用規制について

■規制内容について

スパイクタイヤ粉じんの発生を防止し、健康の保護と生活環境の保全を目的として、スパイクタイヤの使用が規制されています。

道内では、116市町村が「スパイクタイヤ粉じんの発生の防止に関する法律」に基づいた「指定地域」となっており、緊急自動車・身体障害者の使用する車両等を除き、「指定地域」内では、積雪・凍結のない舗装道路の部分において、スパイクタイヤの使用が禁止されています。

また、指定地域以外の区域についても「北海道脱スパイクタイヤ推進条例」により、スパイクタイヤを装着した車両を運行させないよう努めることを求めています。

■道民のみなさんへ

①スパイクタイヤの使用は積雪・凍結路面に限られますので、法律による規制内容を十分ご理解の上、適切に履き替えるなどの対応をお願いします。

②スパイクタイヤ類似品については、環境省によって取扱いが明確にされ、今年の冬からは、金属類をタイヤの溝に装着した場合は、スパイクタイヤに該当することとなりますので、特に注意をお願いします。

網走管内指定地域

北見市・網走市・紋別市・女満別町
美幌町・端野町・留辺蘂町・遠軽町
上湧別町・興部町

※上記の地区は、スパイクタイヤの使用が規制されています。

お問い合わせ

北海道環境生活部環境環境保全課
TEL (011)231-4111(内線 24-263)

ストーカー・DVからあなたを守るために 女性に対する暴力の防止

ストーカー被害や配偶者からの暴力、いわゆるDV事案で悩んでいませんか？一人で悩んでいても何の解決にもならないばかりか、これらの行為がやがて他の凶悪犯罪にも発展しかねません。

7月1日から被害者保護のための住民基本台帳閲覧制限がスタートしました。これは、ストーカーや配偶者暴力を受けている被害者、又は同居する方の居所も加害者に知られないように、住民基本台帳の閲覧制限を行う支援制度です。

詳しくは、お近くの警察署、交番、駐在所、町村にお尋ねください。

プライバシーは守られます。一人で悩まず、被害が深刻になる前に相談してください。相談は、警察署の相談窓口又は相談ダイヤル「#9110」へ。

ピンときたら110番 指名手配被疑者の検挙と捜査活動にご協力を

11月は全国の警察が総力を挙げて指名手配犯人の追跡捜査を行います。一人でも多くの指名手配犯人を検挙するためには、皆さんのご協力が必要です。逃走中のオウム真理教関連事件の犯人を含め、指名手配犯人に関する情報は、どんな些細なことでも警察に通報するようお願いいたします。

最近、背景や動機が判然としない凶悪犯罪、金融機関・コンビニ等に対する強盗事件、暴力団や来日外国人等による組織的な窃盗事件等が多発しています。

犯人を検挙し事件を解決するためには、捜査に対するみなさんのご理解とご協力が欠かせません。皆さんからの不審者、不審車両等の通報により、事件の解決を見た例がたくさんあります。事件に関する通報は、ためらわず、どんな些細なことでも、是非通報をお願いいたします。

こうなります！ 預金保険制度

預金保険制度に加入している金融機関

・銀行

(日本国内に本店があるもの)

・信用金庫

・信用組合

・労働金庫

・信金中央金庫

・全国信用協同組合連合会

・労働金庫連合会

※農協、漁協、水産加工協等は、別途、農水産業協同組合貯金保険制度に加入しています。

平成17年4月以降は、当座預金等の利息のつかない預金は「決済用預金」として全額保護され、定期預金や利息のつく普通預金などは、預金者一人当たり、元本1千万円までとその利息が最低保障されます。具体的にその預金が「決済用預金」に該当するか等の詳細は、金融機関の窓口等にお問い合わせください。

		平成17年3月まで	平成17年4月から
預金保険の対象商品	当座預金 普通預金 別段預金	全額保護	決済用預金として 全額保護 (利息の付かないもの)
	定期預金 定期積金 ビック ワイド等	合算して元本1千万円まで と、その利息の最低保障(注)	合算して元本1千万円まで と、その利息の最低保障(注)
対象外商品	外貨預金 譲渡性預金 ヒット等	金融機関の財産の状況に応じて支払い (一部カットされることがあります)	

(注) 最低保障を超える部分は、金融機関の財産状況に応じて支払われます。

★もっと詳しく知りたい方は？

預金保険機構 Tel (03)3212-6029、財務局又は金融機関の窓口にお問い合わせください。

NHK学園

平成17年度通信制高等学校生徒、通信制福祉教育学生を募集します。

名称	目的・特徴	履修年数	募集対象	申込方法	願書受付
広域通信制高等学校	普通科	3年(ただし転編入あり)	中学校を卒業した方、または2003年3月に卒業見込みの方。高等学校中退者他。	ご請求により入学案内書と願書をお届け。願書提出後、面接などと合わせて合否を通知。	<4月入学> 2005年2月1日 ～ 4月20日 ※10月入学も有
	選科	1年	中学校を卒業した方、または2003年3月に卒業見込みの方。高等学校中退者他。		2005年2月1日 ～ 4月20日
高等学校専攻科 社会福祉コース ※教育訓練給付制度対象	地域社会を創るコミュニティ・ボランティアの育成と介護の専門職である介護福祉士の養成を目指しています。	2年	高等学校を卒業した方、または2003年3月に卒業見込みの方。	ご請求により案内書と願書をお届け。願書、課題作文等により入学選考。	2005年2月1日 ～ 3月1日
社会福祉養成課程	高齢者や障害者に対して福祉に関する相談援助を専門的に行う国家資格・社会福祉士を目指します。	2年	①4年生大学卒業生。②短大、高校卒業後福祉施設で2～4年以上の相談援助業務の経験のある方。	ご請求により案内書と願書をお届け。願書、小論文により選考。	2004年12月21日 ～ 2005年3月1日
生涯学習	趣味や教養、資格から実用まで、目的に合わせて269の講座・コースがあります。これまでに429万人の方が受講されています。	講座により3か月から1年あります。他に延長期間あり。	一般	ご請求により案内書をお届け。電話・FAX・ホームページから申込受付	通年申込受付(時期により教材お届けに3週間ほど係ることがあります)

※年齢はどの講座についても制限はありません。

※案内書・願書の請求、各課程・講座についての詳細についてもお気軽にお尋ねください。

NHK学園広報部 〒186-8001 東京都国立市富士見台2-36

Tel (042)572-3151 Fax(042)574-1006 ホームページ: <http://www.n-gaku.jp>



お問い合わせ
保健福祉課保健推進係 TEL 2-1212

身体を動かして

検診結果値を改善しよう!!

中高年ともなれば、体のあちこちからSOSが発せられます。そのSOSをどう受け止めるかでその後の人生が大きく左右されます。

8月の総合健診の結果説明会を9月末にさせていただきましたが、血圧が高くなった、血糖値が上がった、中性脂肪やコレステロールが下がらない、体重は増える一方という方が多く、運動を勧められた方も少なくないのではないのでしょうか？

血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪等は生活習慣が大きく関係しています。美味しいものは食べたいけれど身体を動かすのは苦手、運動は続かないという声も聞こえますが、「ニコニコ運動」を始めることで検査値がグーンとよくなります。

ニコニコ運動とは、1人でもよし、仲間と一緒にでもよし、ニコニコペースがとりやすく簡単手軽な有酸素運動（体内にたくさんの酸素を取り入れて行う運動）です。また、体への負担が少ない全身運動でもあります。



是非トライしてほしい「ニコニコ運動」

※ニコニコペースとは、隣の人とニコニコ話しながらできる強さの運動のことです。マラソン等の激しい運動は効果が高いと考えられがちですが、激し過ぎると運動中に心拍数や血圧が上がって危険ですし、すぐバテてしまいます。一方、ニコニコペースは、血圧、血糖、コレステロール改善の効果が長く続きやすい運動です。

ニコニコペースは副作用のない特効薬

血圧を例にとると、血圧が上がるのは、血管が収縮したり、血液量が増加したりするためです。この逆に、血管の緊張をゆるめ、血液量が減少すれば血圧は下がります。一般に、血圧を下げる降圧剤は「血管を広げる」あるいは「血液量を減らす」効果のある薬を投与して血圧を下げますが、ニコニコペースの運動は、この2つの効果を同時に得ることができると特効薬です。つまり、薬を飲まなくても、ニコニコペースの運動を続けると、体内でタウリンやプロスタグランジンEなどの降圧物質が増加して、その一方、カテコラミンなどの昇圧物質が減少して血圧が下がるのです。また、運動によって、少しずつ肥満も解消できるほか、利尿作用も高まって塩分が排泄されやすくなりますし、体力がついて、心臓のポンプが力強く働くほか、毛細血管の枝分かれが発達して血管の抵抗が低下するため血圧が下がります。血糖値や善玉コレステロール値を改善する効果も同じように高まります。

8週間の運動継続で血圧、血糖が下がったSさん

検診で高血圧、糖尿病と診断されたSさん（女性 60歳）。2年ほど前か

ら疲れやすく、肩こりや頭痛等の症状が見られました。更年期障害だろうと自己判断して気にもしていませんでした。今年の6月、町から節目人間ドックの案内をいただき、ふつと検診を受けてみる気になりました。その結果、血圧170/90、血糖132、コレステロール242で高血圧、糖尿病、高コレステロール血症で治療を勧められました。普段元気いっばいのSさんにとって信じられない結果です。病人になつてしまいうで薬を飲むことにも抵抗があります。そんなSさんの気持ちを含め、医師は「それでは、食事と運動で経過を見てみましょう。」と言ってくれました。毎朝30分間のウォーキングが始まりました。8週間後、体重2kg減、血圧134/80、血糖102、コレステロール218と驚くほど改善していました。肩こりや疲れも消えて身体が軽く感じられます。先生も驚くほどの成果でした。考えてみれば運動らしきものは、ここ30年したことがありません。健康を過信せず自分の身体を省みる大切さを実感したSさんでした。

baby face

11月生まれのアイドルであ!!

右側

西富 中道 寛昭 さん
美由里 さん
平成15年11月7日生まれ
咲ちゃん



左側

知来 青野 誠 さん
ルビリン さん
平成15年11月13日生まれ
友紀ちゃん

みなさん、はじめまして
わたしは“あおの ゆき”です。
いつも、おねえちゃんと元気に遊んで
います。
ごはんをいっぱい食べて、すこしあ
んよができるようになりました。
あたたかくなったらおそとで遊びた
いです。みなさんよろしくね!



こんにちは! なかみち さきです。
夕方、ただいま! が聞こえると遠く
からでもハイハイでお父さん目がけ
てまっしぐら。でも たどりついて
もその時にはお姉ちゃんがお父さん
を一人じめ……。
もうすぐあんよでお迎えに行くわ。
早く帰ってきてね、お父さん♥

※「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。

こんにちは!! 赤ちゃん



〇〇〇 9月に生まれた赤ちゃん 〇〇〇

★鈴木 日菜(ひな)ちゃん
由菜(ゆな)ちゃん

★鎌田 優来(ゆら)ちゃん

平成16年9月10日生まれ

西富 鎌田 徹さん 亜希子さんのお子さん

富武士 鈴木 智高さん 久美子さんのお子さん

★庭田 悠朱葉(ゆずは)ちゃん

平成16年9月14日生まれ

★田中 遥陽(はるひ)くん

平成16年9月27日生まれ

富武士 庭田善一郎さん 江利奈さんのお子さん

西富 田中 裕二さん めぐみさんのお子さん

★岡松 想(そう)くん

平成16年9月25日生まれ

★石田 楓雅(ふうが)くん

平成16年9月28日生まれ

宮前町 岡松 弘之さん 直子さんのお子さん

北 石田 純さん 百合子さんのお子さん

今月の禁煙標語



子にしめす
吸わない環境
家庭から

冬道

安全運転の基本

セーフティ

ロード

サロマ

例年、初冬期は雪道に不慣れなこともあり、スリップなどによる冬型事故が多発していることから、次のことに注意し、冬道の安全運転に心がけて下さい。

- ① 正しい運転姿勢で、シートベルトを必ず着用して運転する



- ② ブレーキはジワ〜ッと踏み込み、タイヤを最後まで転がして止める

- ブレーキの踏みしろ全体の半分ぐらいで踏みとどめる。
- タイヤがロックし、滑走したら、ブレーキを少し戻す。

- ③ アクセルは徐々に踏み込みタイヤを空回りさせない

- AT車は…クリープ現象を使って発進する。
- MT車は…エンジン回転を1000回転程度にして静かに発進する。

- ④ ブレーキとハンドル、アクセルの同時操作はしない

- 急ブレーキを踏むときは、絶対にハンドル操作をしない。

- ⑤ 漫然と追従せず、先々の状況を確認しながら追従する

- 追突事故の大半は、ブレーキの遅れによるもので、ブレーキの遅れは前車の動向の見込み違いや漫然運転が原因となる。

- ⑥ 交差点には、必ず減速して接近し、自分の目で安全確認する

- ⑦ 日照や道路形状をよく観察し路面状態の変化を先取りする

- ⑧ 対向車が接近したときはアクセルを緩めて速度を落とす



以上の8つのチェックポイントを守り、事故を防ぎましょう!!

冬の交通安全運動

◆11月11日～11月20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

- 薄暮時における高齢者の交通事故防止
- 路面状況に応じたスピードの抑制等スリップ事故防止
- シートベルトとチャイルドシートの正しい着用徹底



デイ・ライト運動通年展開中

交通事故発生状況

(平成16年9月末現在)

発生 16件(+ 6件)
死亡 1人(+ 1件)
傷者 25人(+ 14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

40日

(平成16年10月26日末現在)

「STOP ザ 交通事故!!」

あぶないよ きゅうなとびだし きけんだよ 佐呂間小学校1年 梨木 こみち

簡単チーズ蒸しパン

【料理の豆知識】

時間に余裕のある時におやつを作ってみませんか？今回は小学生のお子さんから一緒に作れる簡単な手作りおやつをご紹介します。小さい頃から台所に入る機会を設けることは、お子さんの料理や食べることへの興味を育てるきっかけになりますよ。楽しみながら食生活を考えられると良いですね。



●材料 4人分

クリームチーズ 40g、白ワイン（又はクッキングワイン）大さじ 1/2

- 材料 A -

生クリーム大さじ 1、サラダ油大さじ 1、バニラエッセンス少々、卵（M）2個、グラニュー糖 50g

- 材料 B -

薄力粉 50g、ベーキングパウダー 小さじ 1/2

●作り方

- ①小鉢にクリームチーズと白ワインを入れて、電子レンジで20秒加熱し、材料Aを加えて、クリーム状になるまでよく混ぜ合わせます。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を加えてもったりとなるまで泡立てます。材料Bをふるいにかけて入れながら入れます。全体にさっくりと混ぜ合わせ、①も加えて混ぜ合わせます。



生地を混ぜ合わせるときは、空気を含ませるように、ゴムべら等で切るように大きく混ぜ合わせましょう。



生地にラップをかけて電子レンジに入れる時、ラップはぴったりとかけないで、空気が入るようにフワッとかけることです。生地がなめらかに仕上がります。

- ③直径7cm程度の器（耐熱）に15cm四方のクッキングシートを敷き、②の生地を流し入れ、全体にふわっとラップをかけます。
- ④電子レンジに③を入れて、電子レンジの弱で6分加熱し、さらに、電子レンジの強で1分30秒加熱します。熱いうちにクッキングシートをはがし、あら熱をとります。

注意：計量スプーンの大さじとは表示が15、小さじとは表示が5です。

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

（亡母）きみ

若里 日沼 直美さん

（亡夫）幸一

富丘 湯浅 文子さん

（亡母）マサ子

西富 安藤 喜佐雄さん

（亡母）なつ

永代町 岸 柳太郎さん

■若佐老人クラブ

若佐 高崎 紀代子さん

■朝富老人クラブ

▼香典返しを廃して

（亡夫）幸一

富丘 湯浅 文子さん

■佐呂間悠友クラブ

宮前町 高木 寿満子さん

宮前町 金田 忠男さん

宮前町 植田 章さん

宮前町 片平 岩男さん

宮前町 結城 喜美子さん

西富 小林 チヨ子さん

西富 香川 芳幸さん

■若里老人クラブ

若里 日沼 直美さん

■朝富自治会

▼香典返しを廃して

（亡夫）幸一

富丘 湯浅 文子さん

■富丘婦人部

▼香典返しを廃して

（亡夫）幸一

富丘 湯浅 文子さん

■遠軽地区交通安全協会

佐呂間支部

■交通安全事業に對して

北見道路安全連絡協議会

篤志寸志 一金 貳十万円

この度、岸 柳太郎さん（永代町）・岸 巖さん（宮前町）

より福祉事業基金として役

立たせてくださいと篤志寄

附がありました。

大変ありがとうございます。

忘れずに!!

11月、
国民健康保険税、介護保険税
【第3期】の納期です。

完納豊明町
でかなるいづくり

人のうごき

ー9月末現在ー

人口	6,496人(ー4)
男	3,108人(ー5)
女	3,388人(+1)
世帯数	2,502戸(+2)

() 内は前月比です。

◆ あとがき ◆

▼先日、新潟の方で地震が起きました。震度6の地震が続けて3回も起き、かなりの被害が出ていますが、日に日に悲惨さは増し、現地の方々の一日も早い復興を願います。今年は、台風も観測史上最も多く上陸し、各地で被害が発生し、農作物への被害は深刻なものとなりました。幸い、佐呂間町では、大きな被害は出ませんでしたが、最近、続いている異常気象、災害はいつ襲ってくるかわかりません。突然の事態への備えに心掛けたいものです。

◆ 表紙 ◆

「サロマ大収穫祭 2004」

◆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。

広報サロマ 11月号 No.565

今月は、「富武士小学校」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

堀川 涼 さん

◆この作品の題名
は「山のしろ」で
す。秋らしく、枯

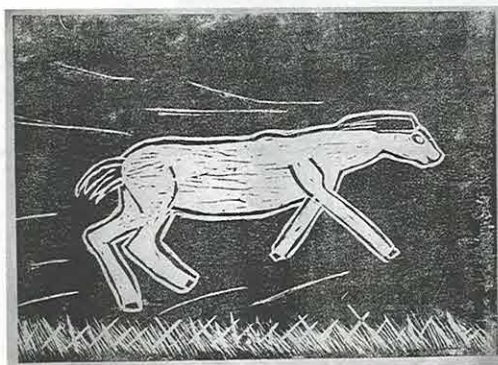
葉や木の枝をつかって作りました。葉をはるのが大変でした。



3年生

室井 柊人 さん

◆たいへん苦労してかきました。
とくに船の色をぬるところがた
いへんでした



5年生

伊藤 奨悟 さん

◆馬の形や筋肉のかき方がむずか
しかったです。



6年生

八島 壮史郎 さん

◆「挑」の字が大きくなり「戦」の字
が小さくなってしまいました。字の
バランスをとるのに苦労しました

