



わたしとまちの情報紙

サロマ

2005. 6  
No. 572

シリーズ行政改革



# 行政改革

## 行政改革の視点

### 厳しい社会情勢の中で

新たな時代を迎え、厳しい社会情勢が続く中で地方公共団体を取り巻く環境は大きく変化しています。日本経済全体が低迷する中、国の三位一体改革などの影響を受け、地方の行財政は極めて厳しい状況にあり、多くの地方自治体では自らが行政の簡素・効率化を図るため、自主的・主体的に行政運営全般にわたる抜本的な改革を行うなど、深刻な財政難への対応が急務となっています。また、今日の分権型社会システムにおいて、国・道との受け身の行政から、地域のことは自らの責任と判断により地域の個性を活かしたまちづくりを進めて行くことへの転換が求めら

れています。

こうした中、「自立したまちづくりを進めるには、住民と行政がそれぞれの役割を明確にして、自治体財政の全般的な見直しを住民と行政の『協働』によりいかに実践できるかどうか重要なポイントとなります。行政が積極的に情報公開を進め、説明責任を果たしながら、住民参加のもと、「最小の経費で最大の効果」を基本とした行政改革に取り組んで行かなければなりません。

## 行政主体のまちづくりから

### 住民と行政との『協働』によるまちづくりへ

本格的な少子高齢社会の到来、情報社会、国際社会の進展、生活の質的豊かさや心の豊かさを求める価値観の多様化など社会情勢の大きな変化により、住民が行政に求めるサービスの内容は多様化しています。

地方の行財政が極めて厳しい状況の中、それら全ての行政需要に対応することが困難となり、住民活力の導入や行政経費に対する住民の応分の負担が必要となっています。

#### 協働によるまちづくりの必要性

##### ① 効率的な行政サービスの提供

これまでのまちづくりは、どちらかというと行政が主体となって計画策定や事業実施に取り組んできましたが、今後は、住民が求める行政サービスがますます多様化する中で、いかに効率的に行政サービスを提供できるかが重要になります。

##### ② 住民自治への参画

効率的な行政サービスの提供するためには、住民の皆さんが行政運営に積極的に参画できるような方策の

### 『協働』によるまちづくりへ

拡充や転換を図るとともに、住民あるいは地域が自ら行い解決すべき課題について住民が主体的に取り組む、従来、行政が行ってきた事業についても住民自治の観点や効率性の観点から住民と行政が連携し、役割分担と住民自治への参加により進めていかなければなりません。

住民と行政が共通の目標（情報）を持ち、「協働によるまちづくり」を視点とした身近でわかりやすい町政へと転換を図る必要があります。

◇協働によるまちづくりとは、住民と行政が連携しそれぞれの役割分担により行政運営に取り組んでいくことです。

## 協働

### 行政

- 町政への住民参加の促進
- 行政情報の共有化、広報広聴活動の充実
- 住民の取り組みへの支援や補完

### 住民

- 積極的なまちづくりへの参画
- 個人でできるものは個人で、地域が解決する課題は住民が協力する。



## 役割分担による行政サービスの見直し

住民・地域・民間・行政による役割分担

現在、町では、役割分担の観点から、『住民・地域』、『民間』、『行政』の分類により、全ての行政サービスの分類について、平成17年度当初予算からの見直しを行っています。住民ニーズを的確に把握し、限られた財源を有効に活用するため、住民の皆さんの協力を得ながら行政改革を推進し、佐呂間町の将来に向けたまちづくりを一層積極的に進めていきます。

見直しに当たって・・・

①従来、町が行ってきたものについて、住民の皆さんが個人や地域で行えるもの、民間企業等への委託や指定管理者制度へ移行すべきものへの検討を行っています。

②町が行う場合にも、近隣市町村との広域的な連携が望ましいものや、国・道の補完を要するものなどを検討し、これまでどおり町単独で行うものについては、住民

ニーズを把握した中で、事業そのものの必要性や、経費削減への工夫の余地、事業の拡充や積極的に推進していくべきものなどについて検討を行っています。

さらに、水道料金や保育料などの各種使用料・手数料の見直しや現在ある様々な公共施設についても今後の施設の必要性も含め、施設の有料化、現行使用料の見直しについての検討も行っていきます。

これらの事務事業の見直しの他にも、行政組織・機構の簡素合理化や町職員の定員管理及び給与の適正化、さらには職員の能力開発等の推進など、行政内部に関する改革・見直しを進めていきます。佐呂間町における行政改革の検討内容や取り組み状況について、今後とも町広報紙を通じて住民の皆さんにお知らせしてまいります。

「行政改革に関するお問い合わせ」  
行政改革推進室

TEL 2・1211

☆これからの行政サービスは、役割分担の観点から、次のように分類することができます。

### ①住民・地域・団体が行うべきもの

- 住民・地域自らが活動主体となるべきもの
- 住民・地域自らが維持管理すべきもの
- 受益者負担とするもの

### ②民間企業へ委託すべきもの

### ③行政が行うべきもの

- 近隣自治体との広域行政によって行うべきもの
- 国・道の補完を要するもの、返上すべきもの
- 町が独自に行うべきもの  
(行政サービスの方向性)
  - 1) 廃止の方向で検討するもの
  - 2) 縮小の方向で検討するもの
  - 3) 現状維持の方向で検討するもの
  - 4) 拡充・推進の方向で検討するもの

### 行政改革推進委員会を設置

本町の行政改革の推進を図るため、町民15名による「行政改革推進委員会」が設置され、5月23日に開催された第1回推進委員会において、行政改革の推進に関する重要事項の調査審議について町長より諮問されました。推進委員会では、今後、諮問事項について調査審議し、審議内容が町長に答申されます。

### ■諮問事項（大分類）

1 事務・事業の再編・整理、統合・廃止

2 組織・機構の見直し

3 定員管理及び給与の適正化

4 職員の能力開発等の推進

5 行政の情報化推進等による行政サービスの向上

※推進委員会の内容等については、次号でお知らせいたします。





# サロマ湖エリアスタンプラリー

湧別、佐呂間、常呂の施設各3箇所、計9箇所に設置してあるスタンプを集めて応募すると、抽選でサロマ湖の素敵なプレゼントが当たります。また、スタンプは設置場所番号と台紙の番号を合わせながら9個全て押すとイラストが完成、もれなく完走賞がもらえるお楽しみもあります。

## ■各賞とスタンプの集め方

**A賞** (スタンプ4個で 15名) サロマ湖海産物詰め合わせ

**B賞** (スタンプ2個で 150名) サロマ湖3町特産品

**完走賞** (スタンプ9個で もれなく) 特製キーホルダー

※投函箱設置場所で景品と交換できます。

## ■応募方法

応募台紙(応募はがき)にスタンプを押し、住所氏名等を記入の上、郵送かスタンプ設置施設の投函箱に投函してください。(10月4日消印有効)

▼送付先: 〒093-0592 常呂郡佐呂間町字永代町 3-1

佐呂間町役場経済課観光係

## ■抽選発表と商品のお届け

当選者の発表は商品の発送をもって替えさせていただきます。

※11月中旬のお届け予定。

## ■スタンプ設置施設

※●番号は投函箱設置施設です。

【湧別町】1. 龍宮台 ●2. 道の駅愛ランド湧別 (Family 愛 LandYou)

3. 計呂地交通公園

【佐呂間町】5. ピラオロ展望台 ●6. 道の駅サロマ湖 (物産館みのり)

9. サロマ湖展望台

【常呂町】4. ワッカネイチャーセンター 7. ところ遺跡の館

8. 常呂町100年記念塔



▶ ~ 9/30まで

サロマ湖の  
素敵をゲット!

# サロマ湖フォトコンテスト Vol.8

テーマ「サロマの魅力」(サロマの何気ないひとコマ)

2005.10.31 必着

■応募作品 サロマ町内の自然や風景、人物、イベントなどのひとコマを撮った思い出となる作品

■応募資格 特にありません

■応募期間 平成17年10月31日必着のもの

## ■応募規定

1. 作品は、応募者本人が直接撮影した未発表のものに限ります。
2. 応募作品は、カラー又はモノクロで、四つ切りか四つ切りワイドとし、プリントしたものに限りします。組写真による応募は不可といたします。
3. 入賞した場合、ネガ又はポジフィルムを提出していただきます。APSフィルムは不可。デジタルカメラによる撮影・プリントは審査の対象外となります。
4. 応募作品の裏面に、タイトル、撮影年月日、撮影場所、応募者の住所・氏名・連絡先の電話番号・年齢を明記した用紙をお貼りください。
5. 応募作品は、平成16年10月以降に撮影したものとします。

## ■表彰

グランプリ1点: 賞金10万円

準グランプリ1点: 賞金5万円

入賞3点: 賞金3万円

佳作10点: 賞金1万円

参加賞: 応募者全員に記念品(応募作品集)

## ■その他

※受賞については、直接応募者本人にご連絡いたします。入賞作品の著作権は主催者に帰属します。

※すべての応募作品及び提出物については、返却いたしません。

## ■応募・お問い合わせ

佐呂間町観光協会(佐呂間町商工会)

〒093-0502 常呂郡佐呂間町字永代町3番地

Tel (01587)2-3448





# 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おります。

町民課 住民活動係 Tel 2-1213



若里小学校の様子



佐呂間高校の様子

## 仁倉小学校、若里小学校、佐呂間高校がボランティア清掃を実施

5月13日仁倉小学校、5月13日若里小学校で毎年、雪解けと共に出てくるごみを、学校周辺や自分たちが通っている通学路を中心に拾い、自分が学ぶ環境をきれいにしました。

5月26日には、佐呂間高校が冬期間雪捨て場となっていた河川敷の清掃を行いました。



## 道警交通教育隊が交通安全教室

5月9日・10日、道警交通教育隊が本町で交通安全教室を開きました。9日は交通安全指導員の講習会の講師として交通安全の教育の考え方などを、10日には寿大学と佐呂間小学校でそれぞれ教室を開き、簡単な動作で反射神経を鍛える体操や腹話術を使った夜光反射材の説明、ゲームをやりながら自転車の点検法など、楽しく、わかりやすく交通ルールの大切さを学びました。



## 佐呂間悠友クラブ街頭啓発

5月23日、「春の行楽期の交通安全運動」で、国道238号線で街頭啓発を実施しました。クラブの皆さんは、通行するドライバーに、シートベルト・チャイルドシート着用を呼びかけ、交通事故防止のため旗の波作戦と物産館みのりで啓発資材の配布を行いました。



年金

町民課  
Tel 2・1213

年金保険料のお得な支払い方

口座振替の早割制度

口座振替の早割制度が平成17年4月から導入されました。通常の口座振替ではその月の保険料は翌月末に引き落としされますが、早割制度ではその月の保険料が同月末に引き落とされます。

お申し込みいただきますと、初回に2ヶ月分の保険料(割引無し+40円割引)の口座振替を行い、以後、毎月の保険料が40円割引となります。

▼申込先

社会保険事務所または預(貯)金口座のある金融機関

▼手続きに必要なもの

1 国民年金保険料納付案内書  
か年金手帳

2 預(貯)金通帳

3 金融機関届出印

※引き落としは、手続きをした翌月または翌々月となります。後日郵送される「口

座振替のお知らせ(ハガキ)で開始月を確認してください。

前納制度

年金保険料を前納すると、月々納めるより保険料が割引されますので、是非ご利用下さい。

前納制度はいつでも利用できますので、ご希望の方は社会保険事務所へ前納の申し込みをしてください。

申し込みのあった月から平成18年3月分までの前納納付書が送られてきますので、コンビニエンスストア、各金融機関、社会保険事務所でお求めください。

児童手当

保健福祉課  
Tel 2・1212

児童手当現況届を提出しましょう!

6月13日から6月24日までの間に「児童手当現況届」を提出して下さい。

この届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手

当の支給を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するための大切な届です。

必ず期限までに次の関係書類等をご持参のうえ提出して下さい。

■対象者

現在、小学校3年生までの児童がいる世帯(H17年5月に申請をして認定になった世帯を含む)

■持参する物

・印鑑

・保険証(国民年金以外に加入している方のみ)

・平成17年1月1日以降に佐呂間町に転入された方は、

前住所地より平成17年度所得証明(児童手当用)を取り寄せて下さい。

■提出先

・若佐支所

・浜佐呂間出張所

・役場 保健福祉課福祉係

この届を提出されない場合、受給資格があっても児童手当を受けることができなくなります。

なお、郵政公社職員を除く、公務員、公共企業体の職員の方は勤め先に届け出て下さい。

農業委員会委員選挙

投票日は7月10日

選挙管理委員会事務局 Tel 2-1292

本年7月19日で任期満了となります農業委員会委員の選挙が、7月10日に行われます。有権者及び立候補予定者並びにその関係者は、次の事項を十分留意願います。

■選挙期日

投票日: 7月10日(日) 午前7時~午後6時

選挙の告示: 7月5日(火)

開票: 7月10日(日) 午後7時から 佐呂間コミュニティセンター集会室

選挙する委員 15名

■有権者について

この選挙は、平成17年1月1日現在により調整し、縦覧のうえ3月31日に確定した農業委員会委員選挙人名簿を用いて行います。選挙権のある方は、この名簿に登録されていて現に本町に居住し農業に従事している方です。

■立候補届出について

・立候補の届出は7月5日午前8時30分から午後5時まで、選挙管理委員会事務局(役場内)へお願いします。

・郵便による届出は一切認められません。

・立候補予定者説明会を次のとおり行います。

6月22日(水) 午後1時30分から

佐呂間コミュニティセンター集会室

■期日前投票について

・投票日の当日、投票所へ行けない方は次の期間期日前投票ができます。

・期日前投票を行える期間

7月6~9日(土) 午前8時30分~午後8時

・期日前投票を行える場所

選挙管理委員会事務局(役場内)

■投票所入場券について

有権者に送付する入場券は7月7日頃到着するよう郵送いたしますが、選挙権があっても到着しない方は、選挙管理委員会事務局へお問い合わせ下さい。



|              |             |
|--------------|-------------|
| 山内商店前        | 9:00～9:10   |
| 若佐コミセン前      | 9:40～9:50   |
| 知来公民館前       | 10:30～10:40 |
| 農協仁倉事業所前     | 10:50～11:00 |
| 浜佐呂間活性化センター前 | 11:20～11:30 |
| 幌岩公民館前       | 11:40～11:50 |
| 富富士消防車庫前     | 13:30～13:40 |
| 若里浜児童公園前     | 14:10～14:20 |
| 町民センター前      | 15:10～15:40 |
| 旧農業共済組合前     | 16:00～16:30 |

**犬射**  
町民課  
Tel 2・1213

## 狂犬病予防注射を受けてください

4月に全町で狂犬病予防注射を実施しましたが、まだ飼犬に注射をされていない方は必ず受けてください。(※4月に注射を受けた犬については必要ありません)

### ■料金

・狂犬病注射料3,040円  
※往診を希望される方はご連絡ください。(往診料500円が別途かかります)

**介護保険**  
保健福祉課  
Tel 2・1212

## 介護保険料について

平成17年度の介護保険料につきましては、7月上旬にお知らせいたします。

安心して介護サービスが利用できるよう保険料の納付にご理解、ご協力をお願いいたします。

### ■普通徴収の方は

納付書を送付しますので、納期(7・9・11・12月)にしたがって役場窓口などで納付していただくこととなります。年度途中で65歳になられた方や佐呂間町へ転入された方も普通徴収となります。

### ■特別徴収の方は

4・6・8月(仮徴収)に年金から引き去りました保険料額を除いた金額を10・12月・翌年2月で徴収させていただきます。

### ■介護保険料の減額について

町では、保険料段階の第1段階及び第2段階の高齢者世帯(世帯全員が65歳以上)のうち、低所得者の方を対象に

保険料の減額を行っております。

### 減額の対象となられる方

- ・第1段階：老齢福祉年金受給の方のうち、低所得と認められる方
- ・第2段階：町民税非課税世帯の方のうち、低所得者と認められる方
- ・第3段階、第4段階、第5段階の方は減額の対象となります。

**相談**  
教育委員会管理課  
Tel 2・1294

## 巡回教育相談

毎年、就学前児の保護者及び教育の場の変更に関する相談を希望する保護者、特別な事情があり相談を希望される方がいる場合は、道立特殊教育センターによる巡回教育相談を実施しておりますので、相談を希望される方は、教育委員会管理課学校教育係までご連絡願います。

### ■申込期限

平成17年7月13日(水)

## 道路工事にご協力ください

昨年に引き続き、町道佐呂間29号道路(林友町道路含む)の工事を佐呂間宮前南1号道路交差点付近から佐呂間7線道路まで、6月上旬から9月頃の間に行います。大変ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。



## 結婚祝い金10万円進呈!

### 「結婚祝賀会等町内開催支援事業」

近年、結婚式・祝賀会を近隣都市で行なうことが多くなり、1組でも多く地元で開催していただけるよう、コミュニティーサポート(冠婚葬祭支援グループ)の発足、町民センターの使用料免除など、地元での祝賀会開催の体制が整ってまいりました。

商工会としてもこのような状況から、地域経済の活性化を図ることを目的に、商工会会員である料理・飲物・印刷物等の関連業者を利用した祝賀会等を実施した夫妻に、お祝い金10万円を進呈する支援事業を本年度も計画いたしました。

対象者は町内外を問いません。開催規模等に多少の規制はありますが、今年度内に開催計画のある方は、是非お問い合わせ、お申込ください。

### ■お問い合わせ

佐呂間町商工会 Tel (01587) 2-3448



## 講習

消防佐呂間支署  
Tel 2・3637

## 普通救命講習会

消防佐呂間支署では、平成9年より応急手当に関する『普通救命講習会』を実施しています。

突然、家族や職場の人が倒れた時、救急車が現場に到着するまでの間に行なう応急処置（止血法・人工呼吸・心臓マッサージ・AED）を身につけてみませんか。職場や地域、団体、個人等での開催をお待ちしています。以前にも受講され、3年以上経過されている方も再受講されることをお勧めします。

※AED（自動体外式除細動器）心室細動（心臓が細かく震えている状態）を起こした心臓に、電気ショックを与えることで心臓の震えを取り除く機器。

■とき 受講者の希望する日時で受け付けます（希望日に

添えない場合もあります）

■ところ 佐呂間支署2階研

修室（受講者の希望する場所でも受け付けます）

■対象者 中学生以上

■受講人員 1回の受講者を2名から20名程度（個人、団体問わず）

■講習時間 3時間程度

■持ち物 動きやすい服装、筆記用具

■その他 必要な知識・技術を習得された方には、「普通救命講習修了証」を交付いたします。

## むし歯予防デー『歯科検診・歯科相談等』のお知らせ

- 日時 6月18日（土）正午～午後3時30分  
■場所 遠軽町保健福祉総合センター「げんき21」  
■内容 1. 歯科検診及び歯科相談  
2. 歯科ドック  
3. フッ素塗布  
4. 「歯・口」に関する絵の展示  
5. その他

## ■お問い合わせ

網走保健福祉事務所紋別地域保健部 Tel (01582) 3-3108

## 税務職員募集

札幌国税局では、税務職員を募集しています。人事院が実施する国家公務員採用Ⅲ種（税務）試験の最終合格者の中から採用されます。

## ■受験資格

昭和60年4月2日～

昭和63年4月1日生まれの者

■試験の程度 高等学校卒業程度

■受験申込期間 6月21日（火）～6月28日（火）

## ■受験申込先

〒060-0042 札幌市中央区大通西12丁目  
人事院北海道事務局 TEL 011-241-1248

## ■試験日

第1次試験：9月4日（日）

教養試験、適性試験、作文試験

第2次試験：10月13～20日までの指定する  
1日 人物試験、身体検査

## ■合格発表日

第1次試験合格：10月7日（金）

最終合格：11月10日（木）

## ■申込用紙の請求など詳しいことは

・札幌国税局人事第二課人事専門官（採用担当）

Tel 011-231-5011 内線 2315

・北見税務署総務課 Tel 0157-23-7151

平成17年7月1日より

## 『石綿障害予防規則』が施行されます！

石綿を含んだ建築物等の解体等の作業における石綿ばく露防止対策の充実等を目的として、平成17年2月24日「石綿障害予防規則」が制定され、石綿による健康障害予防対策の一層の推進を図ることとなりました。

## ■詳細及びお問い合わせ

北見労働基準監督署 Tel (0157)23-7406

北見市青葉町6番8号 北見地方合同庁舎

## 公営住宅の空家状況

H17.5.27 現在

|          |        |      |          |
|----------|--------|------|----------|
| 緑園団地     | 1階3DK  | 1戸 ※ | 8,100円～  |
|          | 1階2DK  | 1戸 ※ | 5,300円～  |
|          | 1階3DK  | 1戸 ※ | 5,100円～  |
| 若佐第2団地   | 2階3LDK | 1戸   | 14,500円～ |
| 富武共和団地   | 1階2DK  | 2戸 ※ | 4,800円～  |
| 若里団地     | 1階3DK  | 2戸 ※ | 8,600円～  |
| 栄団地      | 2階3LDK | 2戸   | 15,300円～ |
| 浜佐呂間第2団地 | 1階3DK  | 1戸 ※ | 7,000円～  |
| 浜佐呂間第3団地 | 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。



2005

国勢調査

平成17年10月1日（土）  
ご協力をお願いします。





【問合わせ】  
保健福祉課 保健推進係  
Tel 2-1213

## 『貯筋』してありますか？

先月号では、高齢者実態調査の結果を踏まえ、介護を必要としないために

### ①認知症を防ぐ

### ②生活習慣病を防ぐ

### ③筋力をアップする

### ④健康観・社交性を高める

以上の4つのポイントを紹介しました。どれも大事なポイントですが、その中でも『筋力アップ』については健康観や社交性との関連もあり、筋力アップする事で意欲向上にもつながることから、今回は『筋力アップ』に焦点を当ててみました。

## ①筋肉の役割とは？

筋肉は単に身体を動かすだけではなく、体温の調節、血液循環のポンプの役割、脂肪を燃焼させたり、骨を丈夫にするなど、とても幅広い役割を果たしています。筋肉のピークは20歳代と言われており、その後は筋肉を鍛えない

いと徐々に筋肉が減ったり、細くなったりします。特に60歳を過ぎると極端に足の筋力が衰え、疲れやすく長時間歩くのが辛くなります。

## ②筋力低下の兆候

「長距離を歩くのが大変」「ジュータンのちよつとした段差にもつまずく」「バランスがうまく保てない」「転びやすい」など、足の動きに関する事で支障が出てくる方が多く見られます。それがさらに進むと「転んで骨折した」「誰かの介助がないと移動できない」「どこにも出たくない」と悪循環に陥り、介護が必要になる場合もあります。佐呂間町における介護保険申請理由をみても4人に1人が「足腰の衰え」により日常生活に支障をきたしているという状況です。

## ③筋力低下を防ぐポイント

ウォーキングについては運動効果としても幅広く知られており、取り組んでいる方もおられると思います。最近では筋力トレーニングを合わせて行う事で、さらに衰えた筋肉を回復させると言われています。筋肉には2種類あり、歩行などのゆっくりした運動や全身の持久力に必要な「赤い筋肉」と呼ばれている遅筋繊維と、速さや瞬発力に必要な「白い筋肉」と呼ばれる速筋繊維があります。ウォーキングのような有

酸素運動は主に赤い筋肉を、筋力トレーニングのように無酸素運動は白い筋肉を使います。両方の筋肉をまんべんなく使うことで筋力低下を防げるというわけです。

## ④筋力トレーニングをやってみよう!!

筋力トレーニングには上半身を鍛える方法と下半身を鍛える方法があります。介護予防という点では特に下半身の筋力を高める事が重要ですので、今回は下半身を鍛えるための運動「つま先立ち運動」と「ひざ伸ばし運動」を紹介いたします(図参照)。

運動は自分にあつたやり方であれば体力増強、筋力アップにつながりますが、無理をすると筋肉や関節を痛める事につながります。運動を始める前には、自分の体調を確認し、運動中は自分の体力に合わせて回数を加減しましょう。また、けがなどを未然に防ぐためには体の柔軟性を高めておくことが必要ですので、運動の前後にはストレッチをし、血圧の上昇を避けるため、運動中は呼吸を止めない事が必要不可欠です。さらに筋力トレーニングはやりすぎると筋肉が疲れすぎて逆効果となりますので、週に2〜3回、休養を入れながら行うのが安全で効果的です。

最後に、保健推進係では筋力アップ・

## 自宅でできる足の運動

介護予防を目指して定期的に運動指導を行う事業を企画しています。ぜひ、町内の老人クラブで取り組んでいたが、筋力トレーニングでたくさん「貯筋」し、寝たきり知らずを目指しましょう！

- ①立っているイスにつかまる
- ②3秒かけゆっくりつま先で立つ
- ③1秒間そのままの姿勢
- ④3秒かけゆっくり脚を元の位置に
- ⑤3秒かけゆっくり力カトを降ろす
- ⑥この運動を8〜15回ずつ。1分間休んで繰り返す



①つま先立ち運動



②ひざ伸ばし運動

- ①椅子に深々と座る
- ②3秒かけゆっくり一方の足を伸ばす
- ③顔につま先を向けるようにしたまま1〜2秒
- ④3秒かけゆっくり足を元の位置に
- ⑤反対の足で繰り返す
- ⑥この運動を8〜15回ずつ。少し休んで繰り返す



# ◆ 人のうごき ◆

ー 4月未現在ー

人 口 6,411人 (+19)  
男 3,068人 (+13)  
女 3,343人 (+6)  
世帯数 2,507戸 (+26)  
( ) 内は前月比です。

# ◆ 交通事故発生状況 ◆

ー 4月未現在ー

発 生 4件 (ー 5件)  
死 亡 0人 ( 0件)  
傷 者 5人 (ー 9件)  
※ ( ) 内は、前年同期比  
※発生件数は人身事故の件数

交通死亡事故0運動  
250日  
ー 5月27日現在ー

# ◆ あ と が き ◆

▼寒い日が続きます。5月は、北海道でも花見の季節ですが、こんな天気では、そんな気分にもなりません。せめて、太陽が出てくれれば・・・こんな日が続くと、やはり、農業や漁業など自然を相手に仕事をしている方への影響が心配されます。昨年は豊作でした。これから夏に向けて、天候が回復し、昨年以上の収穫を願っています。

◆ 表 紙 ◆  
『虫歯スクール』

◆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/町民課住民生活動係  
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。



本間 優椰くん  
平成16年7月6日生まれ  
(西 富 本間 篤史・由己子さん)



鍋下 竜輝 くん  
平成16年7月1日生  
(若 里 鍋下 明生・まゆみさん)

僕「ほんま ゆうや」です。僕の一番好きな物教えるよ。それはね『ママのおっぱい』。寝ても覚めても感じてこれだけはやめられないんだ。あと、いつも遊んでくれる もえお姉ちゃんも大好きだな。晴れた日はお散歩しているから見かけたら声をかけてね。とっておきの笑顔をプレゼントするよ！

僕の名前は「なべした りゅうき」です。  
少し甘えん坊の僕だけど早く歩けるようになってお姉ちゃんとお外で遊びたいです。

※「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。

|                                            |                                         |                                                        |                                       |              |            |                        |                        |                        |                     |                        |                          |                          |                               |                        |                       |                       |                      |                      |                     |                        |                               |                        |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 永代町 朝日 永代町 宮前町 若 佐 仁 倉 仁 倉 幌 岩 若 里 宮前町 北 富 | 西 富 西 堀 紗弥 ちゃん 平成17年4月29日生 (西堀 孝司・真弓さん) | お誕生おめでとうございます<br>西 富 安達 陸翔 くん 平成17年4月7日生 (安達 光弘・友香子さん) | 北 渡邊 花珠 ちゃん 平成17年4月17日生 (渡邊 良一・まゆみさん) | 上湧別町 杉本 孝 さん | 北 國枝 政吉 さん | ▼福祉事業に<br>佐呂間厚生企業組合 さん | ▼武士老人クラブ<br>武 永井 良次 さん | ▼武士老人クラブ<br>朝 鈴木 久子 さん | ▼東若寿会<br>朝 鈴木 久子 さん | ▼香典返しを<br>永代町 本田 義雄 さん | ▼仁倉老人クラブ<br>仁 倉 松井 忠子 さん | ▼仁倉老人クラブ<br>仁 倉 佐藤 ハルエさん | ▼老人クラブ役員退任により<br>仁 倉 寺畑 政彦 さん | ▼香典返しを<br>幌 岩 本田 貞子 さん | ▼東若寿会<br>永代町 本田 義雄 さん | ▼香典返しを<br>若 里 西 雅樹 さん | ▼朝富自治会<br>朝 鈴木 久子 さん | ▼香典返しを<br>朝 鈴木 久子 さん | ▼東自治会<br>朝 鈴木 久子 さん | ▼香典返しを<br>永代町 本田 義雄 さん | ▼浜佐呂間はまなすクラブ<br>浜佐呂間 部田 傳美雄さん | ▼快気祝を<br>浜佐呂間 住吉 純子 さん |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------|

忘れずに!!

6月は、

町道民税【第1期】

の納期です。

完納豊明町