



わたしとまちの情報紙

サロマ

2005. 9
No. 575

シリーズ行政改革



【行政改革に関するお問い合わせ】
行財政改革推進室 Tel 2-1211



委員会より、厳しい行政改革の内容であるが、各項目を着実に実行され、逼迫した財政状況の中においても、明るいまちづくりを実現し、住民福祉の向上に努められるよう切望し、答申されました。

佐呂間町の行政改革推進について、町民15名で組織する「佐呂間町行政改革推進委員会」に諮問していましたが、8月29日、委員会より諮問事項について答申がありました。

住民が主役の

「住民と行政の協働の自治」の確立を

佐呂間町行政改革推進委員会 答申（要旨）

はじめに

佐呂間町行政改革推進委員会は、平成17年5月23日に「佐呂間町行政改革推進に関する諮問」を受け、即日より審議を開始し、8月26日までに9回の会議を開催し、集中的かつ慎重に審議を進め、一定の結論に達したので本日答申を行うものである。

財政の健全化に向けて、町においては数次にわたる行政改革答申に基づく見直しのほか、独自に行政内部で課題解決の方策として、事務事業の見直しをはじめ、特別職および一般職員給与の削減による人件費の見直し等を図り、行政改革に積極的に取り組んできている。

しかし、国が進める三位一体の改革により、平成16年度から地方交付税等が大幅に減額となり、かつてない財政危機を迎える中、地方分権の受け皿であり住民に一番身近な基礎自治体である市町村のあるべき姿を求めて、平成15年12月に上湧別町・湧別町との3町による法定合併協議会を設立し、合併協議を行ってきた

が、平成17年2月に佐呂間町、湧別町において行われた合併の可否を問う住民投票の結果、湧別町では合併反対票が過半数を占めたことから、法定協議会からの離脱を表明し、3町による合併協議は破綻となった。

このような状況のなか、当委員会では、単独による自立の道を歩むためには、不断の行政改革が必要であるとの認識から、行政の事務事業全般にわたり、精力的に議論を進めてきたところである。

行政改革を推進するためには、職員はもとより町民も改革の意識、必要性を自覚しなければ、いかなる行動も起こし得ないことも事実である。

改革は、厳しいものとなるが、決して行政の「縮小」のみに傾斜して考えるべきではなく、新たな活力を引き出す原動力として位置付けられるべきものである。

これらを踏まえた審議の結果、政策的に明るい展望が見えない今日的状況の中、本格的な超少子高齢社会に対応する行政サービスのあり方について、各般にわたる事務事業等を見直すことで、町民並びに関係団体

にとつては新たな負担を求めることとはなるが、社会の変化に対応した簡素で効率的な行政の確立に向けた取り組みについて、一定の方向性を示すものである。

基本方針

■住民自治の充実

自治体の自己決定権が拡大される中で、個性的かつ魅力的なまちづくりを進めていくためには、住民と行政の連携強化の必要性がますます高くなってきている。

本町がめざす自治は、自助・共助・公助の3つの要素であり、公助は行政において行われ、それ以外の自助・共助は住民の手により行われるものである。

町の財政が一層厳しさを増していることから、これからは、過度に手厚い行政サービスをを行うのではなく、公助組織としてより厳選された行政サービスをやっていかなければならない。

このことは、補完性の原則に基づくものであり、さらに、自分のことを他人まかせにしないという自己責任の原則でもある。加えて、住民が積極的にまちづくりに参加できるよ

うな仕組みづくりやまちづくりを自ら行うという意識改革への取り組みも重要となっている。

これからは、自助・共助・公助がバランスよく成り立ち、住民と行政が対等に意見を述べ合い、住民が主役のまちづくりとなる「住民と行政の協働の自治」の確立をめざす必要がある。

■効率性の追求

町が行う業務には、最小の経費で最大の効果を挙げるという「効率性」が求められている。

自治体は、町民からの負託を受けて様々な行政活動を行っているが、町民はその地域において自治体を選択することができない。このことから、町は町民に対する重大な責任を有しているといえる。

自治体は倒産しないという危機感の欠如によりもたらされる「官体質」からの脱却を図るため、自治体運営に効率性を追及していくべきである

■改革の推進期間

改革の推進期間は、平成17年度から平成21年度までの5カ年とする。

また、平成19年度までの3カ年間で集中改革期間として、取り組むことを望む。

改革事項

事務・事業の再編・整理、廃止・統合

限られた財源の中で、新たな行政課題や社会経済情勢の変化に対応していくためには、絶えず事務事業についての見直しを行い、事業の優先度を明確にし、効率的な事業執行を図るとともに、事務手続の簡素、効率化を図られるよう常に見直しを行う必要がある。

また、計画(Plan)・実施(Do)・評価(Check)・改善(Action)といったPDCAサイクルを導入し、計画から改善までのプロセスを継続することにより、事前評価はもとより、事後評価システムの確立が必要である。

さらに、厳しい財政状況の下、財源の効率的・効果的活用を図るため、行政コストを極限まで抑える等、財政の健全化に努めるとともに、将来を見据えた財源の確保を図るとともに、経費全般の見直しによる節約と合理化を図る必要がある。

■補助金・負担金の見直し

補助金の見直しにあたっては、補助金の原点(普通地方公共団体は、

その公益上必要がある場合においては、寄付又は補助をすることができ「地方自治法第232条の2」に立ち戻るとともに、町がおかれている厳しい財政状況を踏まえ、「補助金交付基準」を設定し、これまでの実績・既得権・しがらみ等を完全に払拭するため、ゼロベースからのスタートとすべきである。

▼公益性・公平性と自立を基調とした補助金、負担金の見直し

◇補助金交付基準の設定

◇一定の役割を終えたものや事業効果の低いものの廃止、統合、縮小

◇公益性の認められるものについては、団体補助から事業費補助への移行

◇義務外負担金の縮小

◇広域事務事業負担金の見直し

■各種扶助制度の見直し

社会保障制度として各種法令に基づくもの以外で、高齢者、心身障がい者、児童などを援助するため、町が独自に負担をしている経費のうち、真に必要としているものかどうか、制度そのもののあり方を含め見直すべきである。

■各種使用料・手数料等の見直し

使用料・手数料の見直しと適正化については、行政サービスの受益と負担のあり方について、公平性・平等性の確保を原則とし、受益の対価としての実費負担のあり方について見直しを行うべきである。また、公共施設の運営にあたっては、徹底したコスト削減に努めるべきである。

▼受益者負担を原則とした使用料・手数料の見直し

◇受益者負担の原則に基づく新たな使用料・手数料の導入

◇原価計算等に基づく使用料・手数料の改定

◇全額減免規定運用の見直し

◇事業参加費等の実費負担の検討

■特別養護老人ホーム民間委託等の検討

特別養護老人ホームの管理運営については、法人等への移譲、または指定管理者制度による委託など、民間委託を前提に検討を進めるべきである。さらに、特別養護老人ホームに併設されたデイサービスセンターについては、社会福祉法人及び民間事業所による開設がなされているこ

改革事項の主な項目別審議内容

とから、廃止に向け検討を行うべきである。

■大型車両等（除雪センター）の民間委託等の推進

町有の大型車両等による維持業務（除雪業務を含む。）については、経済効率や住民サービスの向上に留意しつつ、経費の節減を図るため、適正な管理監督、指示のもと、民間の技術や能力を十分に活用する民間委託に向け、取り進めるべきである。

■各種業務委託の見直し

事務事業を効果的に推進していくためには、経済効率や住民サービスの観点からも、民間の技術や能力などを十分に活用していくことが必要であることから、行政責任を十分考慮しながら、適正な管理監督のもとに業務委託を推進すべきである。

また、地域住民がボランティアとして実施できる業務も存在することから、協働を進める観点からも検討を進めるべきである。

■公共施設の民間委託管理

行政運営の効率化と住民サービスの向上を図るため、民間に委託することが適当な業務については、行政責任の確保、住民サービスの維持向上等に留意し、積極的に民間委託を

推進するとともに、公共施設の管理運営にあたっては、管理手法の見直しや民間活力の活用などにより効率化と経費節減を図るべきである。

▼指定管理者制度の導入

■佐呂間町公共施設管理公社が行う委託業務の民間他事業者への移行

町が公共施設管理公社に委託しているすべての業務内容を精査し、見直しを行った上で、今後は管理公社の解散を前提に、それら業務を他の民間事業者へ移行すべきである。

■有償ボランティア制度の検討

福祉、社会教育、観光など、幅広い分野で住民との協働を推進し、互いに信頼し合える協働型行政を確立するとともに、ボランティアやNPOの発掘、育成を推進し、協働型社会に向けた官民パートナーシップの構築を図るべきである。

▼有償ボランティア制度の導入検討

■町有財産等の効率の運用

町が所有する土地・建物などの財産のうち、将来ともに利用予定がなく、保有する必要のないものについては、売却、賃貸、他用途での有効活用を図るべきである。さらに、適正な賃貸料金の見直しを検討すべきである。

公共施設の維持管理コストの削減
公共施設の運営にあたっては、徹底したコストの削減を図るとともに、「開館日・開館時間の再検討」は住民サービスの向上を図る上からも検討が必要であり、併せて、効率的な施設運営によるコストダウンに努めるべきである。

▼開館日・開館時間の検討

施設の必要性の検証による廃止・統合・用途変更などの検討

▼光熱水費等の経費節約の徹底

■公共事業のあり方の検討

効率性を追求するため、大型公共事業の実施にあたっては、その内容により、事業費の削減等をめざし、民間の資金や技術的・経営ノウハウの活用のある方を検討すべきである。また、競争入札における「客観性」「透明性」「競争性」確保の観点から、入札・契約手続きの透明性と公平性の一層の確保を図るべきである。

▼PFI方式等の検討

▼入札予定価格事前公表制度の検討

■公用車の配置見直し

公用車については、集中管理方式を採用しているが、今後とも一層の効率化と経費節減を図るため、配置

について見直しを行い、台数の削減に努めるべきである。

■税財源のあり方の検討

税財源の確保を図る観点から、標準税率を上回る課税の導入の検討、さらに新たな財源確保のための、新税の導入について調査、研究を進めるべきである。

■税等滞納者に対する公表制度の検討

住民負担の公平性を確保するため、税をはじめ各種使用料等の滞納が生じないよう徴収業務を強化する一方、支払う能力がありながら納入の意思を示さない「特定の滞納者」に対しては、強行な体制で臨むとともに、町広報紙に氏名や滞納額を公表する制度などについても検討すべきである。

▼特定の滞納者に対する強制徴収の実施

滞納者に対する行政サービスの停止条例等の検討

▼滞納者公表制度の導入検討

【用語説明】

「指定管理者制度」
自治体が指定する民間企業や公益法人、特定非営利活動法人（NPO法人）などが、公共施設の管理運営を代行する制度。

「PFI（プライベート・ファイナンス・イニシアチブ）」

公共施設的设计・建設・維持管理・運営に民間の資金やノウハウ等を活用し行政サービスの提供を民間主導で行う手法。

組織・機構の見直し

社会経済情勢の変化に対応し、新たな行政課題や複雑化・多様化する住民ニーズに的確に応えていくためには、常に時代に即応した組織・機構の見直しを行い、簡素で効率的な組織の構築に努める必要がある。

また、見直しにあたっては、既存の形態にとらわれず、スクラップ・アンド・ビルドの徹底と、「新しい行政課題への対応」と「スリム化・効率化・フラット化」の両立を図りながら、施策を総合的・機能的に展開できる簡素にして効率的な組織・機構の見直しを行うべきである。

行政組織の改革

◇各種委員会・審議会委員定数及び報酬等の見直し、類似団体の統合・再編

◇職員降任制度の導入

◇時間差出勤制度の導入検討

◇市町村合併問題の調査研究

◇住民参加型の行政運営手法の検討

定員管理及び給与の適正化

厳しい財政状況の中で住民サービスの見直しが進んでおり、今まで以上に職員に対する町民の評価が厳しくなってきた。

適正な定員管理を推進するために

も、行政需要の動向や定員の現状分析等を勘案し、定員適正化計画を策定するとともに、職員数の抑制に努め、新たな行政需要に対しては職員の配置転換等により対応を図るべきである。

また、給与については、社会経済情勢と、本町の厳しい財政状況を踏まえ、給与制度とその運用、給与水準、手当等の見直しを行い適正化に努める必要がある。

さらに、職員給与や職員数の状況については、町民の理解が得られるよう広報紙等を通じ、広く町民に情報提供していくなど、透明性の一層の向上を図る必要がある。

◇定員管理適正化計画の策定

◇嘱託職員の雇用適正化

◇早期退職制度導入の検討

◇給料・手当等の削減見直し

◇時間外勤務手当の削減

職員の能力開発等の推進

地方分権が推進される中、新たな行政課題に柔軟に対応できる職員の育成と政策を立案できる職員の意識改革を進めるため、職員に対する各種研修の強化や、持てる能力を最大

限に引き出せるような人材育成等を行うとともに、職員の資質向上を図るべきである。

また、職員の職務遂行に当たっての公平さや、公務に対する町民の信頼を得るため、公務員倫理の確立に努めるべきである。

◇職員研修の計画的推進

◇人事評価システム導入の推進

行政の情報化推進等による行政サービスの向上

行政内部のより一層の透明性を図るため、予算や決算に関する資料、事業評価等に関する資料等の公表など、行政情報の発信による説明責任と行政の透明化を推進すべきである。

また、住民のニーズをリアルタイムで把握するため、インターネット等を活用し、誰もが町政に参加できる環境づくりや行政サービスの向上に努めるべきである。

◇電子自治体の推進

【用語説明】

「スクラップ・アンド・ビルド」

機構を新設する場合には、既存の機構を改廃し、全体として機構の増大を防ぐという方式。

今般、行政改革推進委員会より、諮問した各項目について、「住民自治の充実」と「効率性の追求」を柱とした一定の方向性が示されました。推進委員会におかれては、5月の諮問以来、短期間の中、9回におよぶ会議が開催され、集中的かつ慎重な審議をいただきました。

今後、町では、行政改革推進委員会の答申内容に沿って、庁内組織であります「行政改革推進本部会議」において、簡素で効率的な行政の確立に向けた協議を行うとともに、各審議会等からの意見を頂きながら、12月を目途に、行政改革の具体的な取り組みを示した「行政改革推進計画」を策定することとしています。

「自立したまちづくり」を進めるため、答申内容にありますように、自助・共助・公助がバランスよく成り立ち、住民が主役のまちづくりとなる「住民と行政の協働の自治」の確立をめざしていきます。

推進計画の内容など、行政改革の取り組みについては、今後とも住民の皆さんにお知らせしてまいります。

年金

町民課
TEL 2・1213

将来のため、万が一の場合ため、国民年金保険料を納めましょう。

国民年金は、日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の全ての方が加入し、基礎年金の給付に必要な費用を公平に負担することにより成り立っている制度です。

現役世代が納める保険料が今の高齢者など年金を受けている世代の生活を支え、現役世代が年金を受ける世代になったときには、次の世代の納める保険料が生活を支えてくれるのです。

しかし、国民年金に加入していても年金保険料をきちんと納めていないと、その分将来受ける年金が減額されたり、まったく年金が受けられなくなる場合もあります。

また、病気やケガなどで障害の状態になった場合に支給される障害基礎年金や、一家の働き手が亡くなった場合に残された遺族に支給される遺族基礎年金も、受給するには

一定の保険料納付要件を満たしていることが条件となっています。

将来、安心して老後を迎えられるように、また、万が一の事故や病気に備えるためにも毎月きちんと国民年金保険料を納めましょう。

国保
保健福祉課
TEL 2・1212

国民健康保険被保険者証の更新を

佐呂間町国民健康保険に加入されている皆さんがご持ちの被保険者証は、9月30日が有効期限となっています。10月1日以降は使用できませんので次のとおり更新手続きを行ってください。

また、既に学校を卒業され他市町村に居住されている場合や事業所等の健康保険の資格を有した場合は、国保の喪失の届出が必要になります。届出を忘れているとそのまま国保税が課税されたり、保険の給付を受けることができませんので、手続きがお済みでない場合は、忘れずに喪失の届出を行ってください。

い。

■更新日程

9月1日～30日

役場保健福祉課医療保険係

役場若佐支所

役場浜佐呂間出張所

その他各公民館等

※日程の詳細については、該当世帯へ個別に通知いたします。

■持参するもの

- ・現在お持ちの被保険者証
- ・印鑑
- ・在学証明書（佐呂間町から他市町村へ転出の手続きをし、通学のために被保険者証の交付を受ける方。なお、4月以降在学証明書を提出されている方は不要です。）
- ・在園証明書等（佐呂間町から他市町村へ転出の手続きをし、施設等に入所している被保険者証の交付を受ける方。）

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



2005 **国勢調査**

17年10月1日(土)
あなたの調査票には日本の大切な未来がつまっています。

あなたとこのまちの21世紀のために10月1日、国勢調査を実施します。5年に一度、日本に住んでいるすべての人を対象に行なう大規模な統計調査です。

調査票の配布

9月下旬から、国勢調査員が皆さんのお宅に調査票を配りにおうかがいます。

調査票に記入してください

調査票がお手元に届いたら、10月1日現在の皆さんの状況を記入してください。記入していただく項目は、男女の別、出生の年月、就業状況、通勤・通学地、住居の種類などの17項目です。記入していただいた内容は、統計を作成するためだけに使い、調査票は集計後溶かします。調査票に書かれたことが他にもれることは絶対にありませんので、ご安心ください。

回収

10月上旬までに、再び国勢調査員が調査票を受け取りにおうかがいます。

集計・公表

調査の結果は、今年の12月から公表します。まず、人口や世帯数の速報値を、その後「高齢者世帯の状況」や「労働力状態、産業別構成」などを順次集計・公表します。

まちづくりなどの資料として活用します

調査結果は、まちづくりを進める貴重な資料として役立てていきます。

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。

請求書類は役場保健福祉課福祉係に用意してあります。

既に請求された方は、再度請求される必要はありません。

■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/>

heiwago.jp/

募集

総務課
TEL 2・1211

特別養護老人ホーム
嘱託職員を募集します。

■募集職種及び人員

介護職員 2名

■応募資格

介護福祉士又はホームヘルパー2級以上の資格有する者

■申込方法

持参又は郵送により履歴書、健康診断書、介護福祉士証又はホームヘルパー証明書を提出

■採用予定月日 11月1日
■申込期限 9月22日(木)

町民課
TEL 2・1213

町営バスの時刻が冬ダイヤに変わります

10月1日から町営バス運行ダイヤが冬時間に変更になります。冬ダイヤで変更になるのは、第4便のみです。

第4便 佐呂間発

18時20分→17時45分

教育委員会
TEL 2・1294

学校評議員制度を導入します

平成18年4月から学校再編成に合わせ学校評議員制度をスタートさせることとしました。

この制度は、学校が保護者や地域住民の信頼に応え、家庭や地域と一体となって子どもの健やかな成長を図っていくために、校長の責任と権限に基づき学

校運営方針、活動状況、学校が抱える課題などに対し保護者や地域住民の皆さんの意見を幅広く求め、開かれた特色ある学校づくりを推進していく制度です。佐呂間、浜佐呂間、若佐の各小学校、佐呂間中学校の4校全てにこの制度を導入する予定です。

評議員は、基本的には児童生徒が通学する区域内から校長先生の推薦に基づき教育委員会が委嘱することになります。職務上知り得た個人情報に他には漏らすことはできません。

保護者や地域住民の皆さんには、この学校評議員制度の趣旨をご理解いただき、開かれた学校づくりの推進にご協力をいただきますようお願い致します。

公営住宅の空家状況

H17.8.22 現在

◆緑園団地

1階3DK 1戸 ※ 5,100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。

新佐呂間トンネル

インフォメーションセンターがオープンしました。

7月11日にオープンしたインフォメーションセンターは、新佐呂間トンネルの紹介やトンネル工事の紹介を中心に展示しています。日々展示物を充実させ、無料配布パンフレットなども用意しています。また、アンケートにご協力いただいた方には、鹿くんのついたボールペンを差し上げています。遠慮なくお越しください。

新佐呂間トンネルの概要

佐呂間防災事業：延長 5,700m

内トンネル工事：延長 4,110m

工事完了(開通)：平成20年3月予定

展示品を募集しています。

インフォメーションセンター内に、“わかさギャラリー”を開設します。皆さんの作られた作品を展示したいと考えていますので、是非お持ちください。

鹿島・地崎・宮坂特定建設工事共同企業体

新佐呂間トンネルJV工事事務所 字若佐 TEL 5-5360



自衛官募集

～可能性はあなた次第で無限大に！～

■種 目

看護学生、防衛大学校学生、防衛医科大学校学生

■身 分 特別職国家公務員

■応募資格

- ・看護学生：日本国籍を有し、平成 18 年 4 月 1 日現在、18 歳以上 24 歳未満の男子・女子で高等学校卒業者（平成 18 年 3 月卒業見込みの者を含む）
- ・防衛大学校・防衛医科大学校学生：日本国籍を有し、平成 18 年 4 月 1 日現在、18 歳以上 21 歳未満で高等学校卒業者（平成 18 年 3 月卒業見込みの者を含む）

■待 遇

- ・看護学生：初任給 159,600 円
陸上自衛隊において看護業務が中心となる看護師を養成する制度です。自衛隊高等看護学院において 3 年間修学し、看護師国家試験に合格した後、全国の自衛隊病院で勤務します。修学間の授業料は不要です。
- ・防衛大学校学生：
学生手当 1～4 年生 106,700 円
陸・海・空自衛隊の幹部を養成する制度です。

大学校での授業料は不要で、在学中は学生手当が支給されます。4 年間修学後、約 1 年で 3 等陸・海・空尉に昇任して幹部となり、各部隊・学校・機関で活躍します。

■防衛医科大学校学生：

学生手当 1～6 年生 106,700 円
陸・海・空自衛隊の医師である「幹部」を養成する制度です。医科大学校での授業料は不用で在学中は学生手当が支給されます。6 年間修学し、医師国家試験合格後、各自衛隊病院等で医師として活躍します。

■受付期間 9 月 9～30 日

■試験日

- ・看護学生平成 10 月 16 日（日）
- ・防衛大学校学生 11 月 12～13 日（土・日）
- ・防衛医科大学校学生 11 月 5～6 日（土・日）

■入隊時期 平成 18 年 3 月下旬～4 月上旬

お問い合わせ

- ・自衛隊旭川地方連絡部遠軽募集事務所
遠軽町岩見通南 3 丁目 TEL (01584)2-6616
- ・役場町民課住民活動係 TEL 2-1213

2005 年 新市町村振興宝くじ

オータムジャンボ宝くじ

1 等・前後賞合わせて

2 億円 1 等 1 億 5,000 万円 / 前後賞各 2,500 万円
2 等 1,000 万円 3 等 100 万円

▼発売期間 平成 17 年 9 月 26 日～10 月 11 日 ※売り切れしだい発売終了

▼抽選日 平成 17 年 10 月 14 日

▼この宝くじの収益金は、市町村の明るい街づくりや環境対策、高齢化対策など、地域住民の福祉向上のために使われています。

▼昨年のオータムジャンボ宝くじの時効（H17.10.19）が迫っています。



絵本コーナー



おもちゃコーナー

楽しい子育て応援します!!

あいあい通信

8 月 1 日に開設した子育て支援センター『あいあい』です。

『あいあい』は佐呂間保育所に併設しています。玄関を入り、左手の奥が『あいあい』です。可愛いにわたりのマークが目印です。ワンフロアの室内を遊びの種類によりコーナーで分け、絵本や手作りのおもちゃも用意し十分遊び込めると考えています。

保育所周辺の駐車場整備などが終了次第、利用していただきますので、もうしばらくお待ちください。それまでは、育児相談（月曜日～金曜日 13:00～16:00）を行っています。お子さんの事で悩んだり、困ったときはお気軽にご相談ください。

また、いきいき親子ひろば・たまご教室・赤ちゃん相談等の事業にも職員が参加していますので、お気軽に声をかけてください。



～子育て支援センター『あいあい』 TEL 2-1255～

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



サンガーデン祭り

8月6日、サンガーデンまつりが開催されました。ケアハウス前の駐車場を会場に、露店などが出店され、大勢で賑わいました。晴天の中、ボウリングゲーム、カラオケ大会やよさこいソーランなどのアトラクションを楽しみ、真夏の日を過ごしました。



町老連パークゴルフ大会

町老人クラブ連合会主催の「第10回パークゴルフ大会」が8月9日に開催されました。

参加者は92名で、男女別個人戦、36ホールのストロークプレイで競技されました。

男子の部では、3名が同スコアとなり、プレーオフを行う熱戦となりました。今大会は遠軽ブロック大会の選考も兼ねており、上位男子15名、女子5名が出場することとなりました。



J Aサロマ・J Aバンクが社会福祉協議会へ車椅子を寄贈

8月26日、J Aサロマ・J Aバンクが地域社会との共生をテーマとした地域貢献活動の一環として、社会福祉協議会に車椅子寄贈を行う贈呈式が行われました。

J Aバンクのこの取り組みは、今年で5年目となり、本年は道内21社会福祉協議会に61台贈呈、うち3台が本町の社会福祉協議会に寄贈されることになりました。

サロマ げんき 王国

【問合わせ】
保健福祉課 保健推進係
Tel 2-1213

ピンピン・コロリを目指して③
西中央長寿会が筋力トレーニングにチャレンジ!!

広報5月号では、高齢者実態調査の結果、介護状態になることを予防するためには、①認知症を防ぐ。②生活習慣病を防ぐ。③筋力をアップさせる。④健康観・社交性を高める。の4つのポイントが重要であることをお伝えしました。広報6月号では、その中でも、筋力をアップさせることで、健康観や社交性も高まることが明らかになり、「筋力アップ」の重要性和実際の「筋力のトレーニング方法」についてお伝えしました。

筋力トレーニングというのと、とても辛く苛酷な運動というイメージがありますが、最近は、楽しく無理のない、一人ひとりの体力と機能にあったトレーニング法があり、健康運動指導士

や理学療法士、保健師等のスタッフが指導しますので、誰でも簡単に取り組むことができます。各老人クラブにも出向き、介護予防に向けてのポイントや筋力トレーニングの重要性を説明させていただきます。

今回は、その中で西中央長寿会の皆さんが、週1回、3カ月間の筋力トレーニングコースにチャレンジしてくれることになりました。

8月22日からスタートし、第1回目が終了しましたのでその様子についてご紹介いたします。

西中央長寿会はとても元気の良いクラブです。「俺達をそんなに長生きさせて大丈夫か!」「ピンピンコロリ



真剣にアンケートにお答えいただいているところです。

食生活改善委員会 トゥモローライフさるま

1人分→約170Kcal

1人分→約130円

じゃがいものニョッキとなすのグラタン

【料理の豆知識】

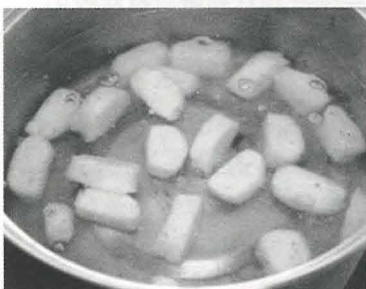
じゃがいもはジャワ島のジャカトラからオランダ船によって日本に運ばれました。当時はジャガタラいもと呼ばれていましたが、のちにじゃがいもに縮まったといわれます。新じゃがはビタミンCなど栄養価が高いので、旬の採れたてのじゃがいもを堪能したいですね。

●材料4人分

じゃがいも2個、小麦粉（強力粉）1カップ、塩少々、にんにくみじんぎり1片、オリーブ油大さじ1、トマトピューレ50g、トマト中1個、なす2本、固形ブイヨン1/2個、塩・こしょう少々、とろけるチーズ50g、粉チーズ適宜バジル（粉）、小さじ1/4

●作り方

①じゃがいもは塩ゆでしてから、水をきり、マッシャーでつぶします。



ニョッキは熱湯に入れて浮かんできたら取り出します。

②強力粉と塩少々を加え、よくこねて耳たぶくらいの固さに練ります。固さは水で調節します。

③生地は長細く形を整え、包丁でひと口大に切り分けます。沸騰した湯で茹でます。

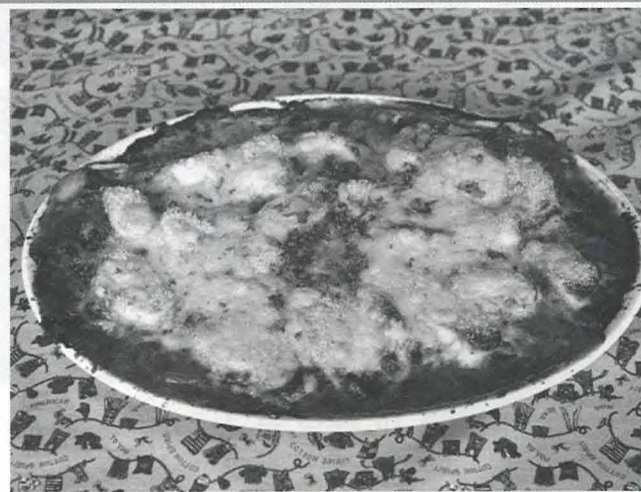
騰した湯で茹でます。

④なすはへたをとり、縦に薄く切り分け、水にさらしておきます。

⑤フライパンにオリーブ油をしき、弱火でにんにくのみじん切りとバジル粉を炒め、香りが出てきたら、トマトの角切りとトマトピューレを入れ、固形ブイヨンを加えます。

⑥汁気が2/3程度になったら、塩・こしょうで味を調えます。

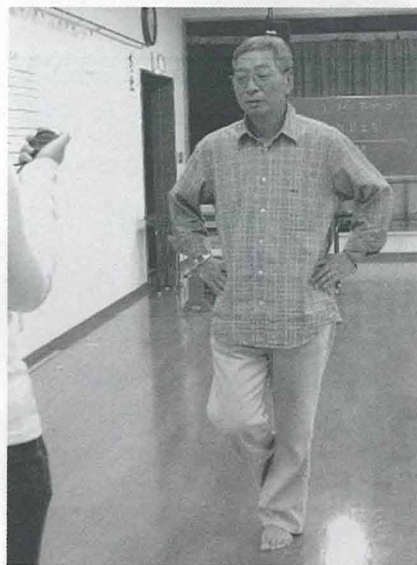
⑦グラタン皿に、④のなすを並べ、⑥を上からかけ、③のニョッキをまんべんなく並べ、とろけるチーズと粉チーズを上のにのせ、オーブンで15分程度焼きます。





ストレッチで心と身体の緊張を解きほぐします。

と逝く方法も教えてくれよ！」などの冗談も飛び交う和やかな雰囲気のおかげで、日頃の生活能力に関するアンケートにお答えいただいた後、ストレッチで筋肉と緊張をほぐし、握力や前屈、歩行能力等の6種類の体力テストに挑みました。隣の人よりも数値が高かった、低かったと少し気にしながらも、自分の体力はどの位なのかと真剣に取り組んでいました。



さあ、あなたの片足立ちバランス能力はいかがですか。

身体を動かすことは大切だと感じている人は多く、ウォーキング等を始める人もたくさんいますが、「今日は雨が降ってしまったから……」「今日はお客さんがきてしまったから……」とお休みするうちに三日坊主で終わってしまつたという話をよく聞きます。

個人ではなく、団体で取り組んでいただいた背景には、「皆さんであればさばれない。」と「皆さんですればつらくない。」という参加者同士で励ましたり、声を掛け合ったりすることで、少々嫌なときも、少々辛いときも、「頑張ろう！」という気持ちにさせてくれることと、その気持が「健康観や社交性」を高める事につながり更に良い効果を生んでいくことが明らかになっているからです。

実際の筋力トレーニングは次回からですが、西中央長寿会の皆さん、ピンピン・コロリを目指して、心地よい汗を流しましょう。3カ月後の成果を楽しみにしています。

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

セフティロード☆サロマ



「バイクの日」に交通安全啓発

「バイクの日」の8月19日に、物産館みのもりで、自動二輪車の交通安全啓発が行われました。「バイクの日」は、1989年に二輪車の事故防止を図るため「バ(8)イ(1)く(9)」の語呂合わせから制定されました。佐呂間町でも、交通安全協会佐呂間支部、(株)岸組、高橋土建(株)が協力し、物産館みのもりで、休憩に立ち寄ったライダー達に、啓発資料を手渡し、事故を起こさないよう呼びかけました。

デイ・ライト(昼間点灯)

運動通年展開中



昼間点灯で交通事故減少の効果! 皆さんも是非参加してください。

秋

の全国交通安全運動

◆9月21日～9月30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
○スピードの出し過ぎと飲酒運転の防止
○高齢者の事故防止
○夕暮れ時の歩行中と自転車乗用中の交通事故防止
◎シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

「STOP ザ 交通事故!!」

ヘルメット ちゃんとかぶれば 命安全 富武士小学校4年 小林 隆司

◆ 人のうごき ◆

ー 7 月末現在 ー

人 口 6,392人 (-3)
 男 3,062人 (-1)
 女 3,330人 (-2)
 世帯数 2,502戸 (+1)
 () 内は前月比です。

◆ 交通事故発生状況 ◆

ー 7 月末現在 ー

発 生 4件 (- 7件)
 死 亡 0人 (0件)
 傷 者 5人 (-12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

340日

ー 8 月 25 日現在 ー

◆ あとがき ◆

▼空もだんだん高くなり、すっかり秋の気配になってきました。と、同時に台風の季節でもあります。昨年は風台風と呼ばれるものが、北海道を襲いましたが、各地に大きな被害を与えましたが、佐呂間町は大きな被害が無かったものの、我が家の車庫は見事に飛ばされ全壊、個人的には大打撃を受けました。「備えあれば憂いなし」というように、近年多い自然災害で被害が発生する前に、身の回りをもう一度点検して、災害に備えたいと思います。

◆ 表 紙 ◆

『いきいき親子広場
 ～野外活動の様子～』

◆ 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。



岡松 想 くん

平成 16 年 9 月 25 日生まれ
 (宮前町 岡松 弘之・直子さん)

こんにちは「おかまつ そう」です。
 毎日、朝起きてから夜寝るまで、
 元気いっぱい、ニコニコ、ノリノリです。
 天気の良い日には、お外に出ておじちゃん、おばちゃん、お兄ちゃん、お姉ちゃん達にいっぱい遊んでもらうのが大好きです。
 最近、いろんな芸もできるようになりました。こんなボクですが、みなさんよろしくネ!!



石田 楓雅 くん

平成 16 年 9 月 28 日生
 (永代町 石田 純・百合子さん)

みなさん こんにちは!!
 僕の名前は「いしだ ふうが」です。
 仕事に行くパパを玄関までハイハイしてお見送り。早く歩けるようになってお迎えするからね。歩けるようになったら、大好きなお姉ちゃんやお兄ちゃんと一緒にいっぱいあそびたいなあ。早く歩けるように頑張るからみんな待っててね!

※「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。

お誕生おめでとうございます

西 富 歳永 琉晟 くん 平成 17 年 7 月 21 日生 (歳永 泰宏・ゆかりさん)	富士 坂上 優羅 ちゃん 平成 17 年 7 月 23 日生 (坂上 隆一・久美子さん)	西 富 今部 双葉 ちゃん 平成 17 年 7 月 23 日生 (今部 幸則・範子さん)	西 富 石村 琉夏 ちゃん 平成 17 年 7 月 27 日生 (石村 健二・和美さん)	西 富 阿部 伶晟 くん 平成 17 年 7 月 27 日生 (阿部 利彦・郁美さん)
--	--	--	--	---

「ホルプ子ども図書館
 こりすコース」 43 冊
 この度、坂本 早枝子さん
 (北見市) より幼稚園の閉
 園にあたって、図書の寄附
 がありました。
 大変ありがとうございました。

ご寄付ありがとうございます

■ 社会福祉協議会
 ▼ 福祉事業に対して
 佐呂間厚生企業組合
 佐呂間社交ダンス同好会
 佐呂間町商工会青年部

■ 仁倉老人クラブ
 仁 倉 松井 重義 さん
 仁 倉 室井 ツル さん

忘れずに!!

9 月は、
 国民健康保険税【第 2 期】
 介護保険税【第 2 期】
 の納期です。

完納豊明町

で かなる い づくり