



わたしとまちの情報紙

サロマ

2006.5
No.583

ストップ・ザ・滞納
ちびっ子探検学校 「ヨロン島体験記」

滞納

町税は毎日の生活を支え、
住みよい町づくりに役立っています。

町税の納付を忘れてはいませんか？

5月は平成17年度分の未納町税を解消する推進月間です。
納税通知書をお確かめになり、お忘れの場合は

5月末日までに必ず納めてください！

地方交付税が年々減少する中で、町の財政運営は自主財源に委ねざるを得ない状況下にあります。

本年度から、使用料・手数料等の値上げにより、町民の皆さんの負担は増加いたしますが、これらは全て町の基幹産業の振興、生活環境の整備、福祉、教育の充実等、住みよい町づくりと町民の生活を維持するために使われます。

●納税と滞納について

1. 納税は、憲法に定められているとおり、国民そして町民の義務です。定められた納期限までに納めないことを「滞納」といいます。
2. 税負担の公平を保つためにも、滞納を放置することはできません。

3. 平成17年度分の町税（町道民税・固定資産税・国民健康保険税・軽自動車税、公営住宅料、水道・下水道料は、5月末日までにお支払いがない場合、滞納扱いとなっております。）
再度、納付書を確認してください。

●滞納者への強制手段等の実施

納税・納入の住民負担の公平性を維持する面から、納税

に対する誠意が見られず、特別な理由もなく納税・納入の指導に応じない滞納者に対しましては、今までの以上の厳しい対応を実施します。

- ①事業所（会社）に対しての個人調査や金融機関に対しての預貯金調査を実施（給与・預貯金の差押、その他財産等の差押を実施）
- ②給水停止・住宅退去処分
- ③補助金の交付・貸付などの行政サービスに対する制限

●国民健康保険税の滞納処置

保険税が納期限後に一定期間以上未納状態の場合は、保険証の有効期限が短い「短期被保険者証」に切り替わることでとなり、さらに納期限から1年以上滞納が続きますと、いったん医療費を全額自己負担していただく「被保険者資

格証明証」となりますので、ご注意ください。

●納税相談

滞納者の中には、災害や病気等の特別な事情があり、納期限内に納めることができない場合は、納入猶予措置として分納の方法もありますので、1日でも早く納入相談を行ってください。
各町税の担当係又は徴収対策室が窓口です。

【町税は納期限内に納入】

（計画的に最良の方法で納付を）

町民一人ひとりの心がけをお願いします。

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



小学校開校式挙行

3月末で小学校9校が一端閉校となり、新たに佐呂間小学校、若佐小学校、浜佐呂間小学校の3校となったことに伴い、4月6日、各小学校において、開校式が挙行されました。

当日は、町からの校旗授与並びに校歌が披露され、新たな小学校としてスタートを切りました。



佐呂間町消防団春季連合消防演習

4月16日、町総合体育館駐車場にて消防演習が実施されました。消防精神の高揚を図り、技術の練磨を行う目的で実施された演習は、火災が起きたときを想定した模擬火災訓練を行い、団員の皆さんは真剣な表情で訓練に望んでいました。



佐呂間水難救難所訓練大会

4月12日、佐呂間漁業協同組合前にて水難救難所訓練が実施されました。様々な事態を想定しての救助訓練が行われ、水難事故防止に対する決意が再確認されました。

特別養護老人ホームへ「おともだち観音」が寄贈されました

この度、特別養護老人ホームへ旭川市の株式会社伊藤家石材から、入園者のみなさんが心穏やかに過ごせるようにと、「おともだち観音」が寄贈されました。



春の全国交通安全運動啓発活動を実施

4月6日～4月15日まで、「春の全国交通安全運動」が実施されました。この交通安全運動は、新入学(園)児が多くなるこの季節に、飛び出しなどの事故を防ぎ、悲しい交通事故をなくすよう呼びかけられました。

期間中、朝富老人クラブ、佐呂間自治会婦人部等が西富検問所前で「旗の波」作戦を実施。また、ボーイスカウトや自治会、事業所等の皆さんが登校時間に街頭に立ち、交通安全を呼びかけました。



ヨロン島 体験記

自然に親しみ、その恵みを学び、団体生活の規律と仲間と助け合う大切さや、外国の子どもたちと交流を通じ国際感覚を学ぶことを目的とした「ちびっこ探検学校ヨロン島」が、今年も鹿児島県与論島で3月28日から4月4日の7泊8日で開催され、本町から14名の小学生が参加しました。

参加者を代表して、4名の体験記を紹介します。

「楽しかったヨロン島の思い出」

佐呂間小6年 馬場 早希

3月28日にヨロン島へ出発しました。待ちに待ったヨロン島でした。お姉ちゃん、お兄ちゃんから「早希も絶対行ってこい」と言われていたのでやっと願いが叶いました。

ワクワク、ドキドキでバスに乗り、次は飛行機に乗ってその次は船に乗ってと忙しく、酔ったりしてけっこ辛かったです。でも、そんなことはすぐ忘れていろいろな友達次々にできてとても嬉しかったです。

日本人でも言葉にあちらこちらの方言があったり、移ったり、外国人

の友達とは、なかなか言葉が通じなくて身振り手振りで頑張って話をしました。そんなことをしていると言葉が通じなくても心が通じて何を言っているのか解るようになり、とても嬉しかったです。

私は、船に乗ったのは初めてでしたが、船の中ではみんないろいろな踊りをリーダーが教えてくれて踊りました。歌もたくさん教えてくれて歌いました。

私が一番心に残っているのは、民宿のバーベキューでした。その時は、日本人も外国人も関係なく、バレーボールやドッチボールやボール遊びやゲームなどをしてみんなで大声で笑いこけていました。とっても楽しい楽しい時間でした。楽しく過ごした後、みんなとお別れでとても悲しかったけど、全国や外国のいろいろなところに私を知っている友達がいると思ったら悲しさも消えました。

仲良くなった友達と文通などの約束もしました。

いっぱい思い出をくれ、いっぱい勉強になったヨロン島へ本当に来て良かったです。また必ず行ってみたいと思います。

今度はリーダで行きたいです。

「初めてのヨロン島」

佐呂間小6年 中村 果歩

私がヨロン島に行って一番ビックリしたことは、エメラルドグリーンのとて綺麗な海です。想像以上に綺麗な海でとても感動しました。

そして、私がヨロン島に行って一番の思い出は、友達ができただけです。初めは、友達ができるのが不安だったけれど、歩いている時に声をかけてくれたお友達もいてとてもうれしかったです。それから、何人も友達ができました。友達が増えるごとにどんどん楽しくなっていきました。

2番目の思い出は、海で遊んだことです。その日は、すごく寒い日だったけど、友達と海で遊びました。水を掛け合ったりしてとても楽しかったです。

いろいろな活動の中で、星砂探しがありました。白い砂浜の中にはいろいろな形の星砂があります。本当に星の形をした星砂や工場のマークをしたような星砂もありました。それから、イカダ作りもしました。イカダ作りはとても大変なので、みんな協力し合って作りました。一生懸命みんなで作ったけれど、雨が降

りハーレー船を行うことができずとも残念でした。

最後に、1週間共に過ごした友達と別れるときは、一番寂しかったです。いつかまた会えたらいいなと思いました。

ヨロン島で過ごした1週間は、本当にいろいろなことがありました。ヨロン島に行ったことは、私の中でも良い経験になりました。ヨロン島で学んだこと、思い出は絶対に忘れません。

「とっても楽しかったヨロン島」

佐呂間小6年 宮田 晏朱

私は、ヨロン島にいった感動したことがあります。それは海です。こんな綺麗な海は見たことがありませんでした。

次に、一番思い出に残ったことが3つあります。まず1つ目は、フェリーの中でいろいろなダンスやゲームをしたことです。ダンスは、いろんなダンスがあったけど、その中でも「タイワンバナナ」がおもしろかったです。ゲームもいろいろなのがあったけど、「タケノコ」によっき

2つ目は、いろいろな外人さんと

友達になったことです。最初は、友達になれるのか不安だったけど、とても明るく声をかけてくれたので嬉しかったです。

3つ目は、南海荘のみんなでプライベートビーチにいったバーベキューをしたことです。初めて食べた沖縄牛はとてもおいしかったです。それにたくさんの人と一緒に食べたのでさらにおいしかったです。

最後に一番辛かったことがあります。それは、ヨロンに来ていたお友達やリーダーとお別れです。船の中で友達と出会った時、ヨロン島の思い出を話したりしてとても悲しくなりました。

でも、いろいろな思い出ができて私はうれしかったです。また、ヨロン島にみんなで行けたらいいな。

「思い出に残ったヨロン島」

佐呂間小6年 井田 翔太

最初は、友達ができるのか心配していました。だけど、会話をするとつれ親しくなりました。船の中では5人くらい友達ができました。嬉しかったです。

船の中では、ロープワークやゲームなどをして盛り上がりしました。そ

して、ヨロン島に到着しました。まずは、青海荘という民宿に行って荷物を置きました。それから、百合ヶ浜でイカダ作りをしました。2時間くらいで完成しました。とても大きかったです。次に、民宿に戻って夜ご飯を食べました。刺身などがあつても美味しかったです。

次の日、鍾乳洞探検をしました。中は暗かったのでワクワクしました。次にサトウキビ絞りをしました。みんなで絞ったサトウキビは、とても美味しかったです。

次の日はイカダを漕ぎました。下半身全部水につかったのと、とても寒かったです。20分くらいイカダを漕ぎ続けました。疲れしました。その後、星砂を探しました。あまり見つけることはできませんでした。その後、海中ウォッチングをしました。ナマコが沢山いてビックリしました。

また次の日、民宿の自分達が泊まった部屋を綺麗にして、荷物を整理整頓しました。そして、船で那覇まで4時間位で行きました。この日は、ホテルに泊まりました。部屋は広くてビックリしました。大浴場もありました。

そして、最終日。那覇空港でお土産を買いました。飛行機にて1

時間半位で羽田空港に着きました。それから女満別空港まで行きました。その時は夜でした。

そして、お父さん、お母さんに会いました。その時は嬉しかったです。またヨロン島に行きたいです。そして、友達にも会いたいです。3月28日から4月4日のとても楽しく、思い出に残るちびっ子探検学校でした。



福祉

保健福祉課
Tel 2・1212

高齢者バス運賃助成制度が変わります

乗車券1枚あたり「100円」を負担いただきます

現在、町内にお住まいの70歳以上(満70歳の誕生日以降)の方に、バス無料乗車券を交付していますが、平成18年7月1日のバス利用から、乗車券1枚あたり「100円」を負担していただきます。交付枚数は今までどおり、年間50枚まで交付します。手続き方法につきましては、5月中旬に個別にご連絡いたします。



※現在使用している乗車券は、6月まで交付し、6月30日で使用できなくなります。

治療通院交通費の助成

特定疾患及び精神障害のため治療を必要とする患者に対して、治療を受ける医療機関までの交通費を前期(4月～9月分)、後期(10月～3月分)に支給します。ただし、公的制度による交通費の支給及び割引をうけた額を除きます。

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患者、北海道ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策対象者で、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

ださい。

精神障害者治療通院交通費

■対象者

精神保健法に基づき、医療機関に通院されている人

■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

印鑑をお持ち下さい。

児童手当制度が変わります

平成18年4月1日から支給対象年齢が、これまでの小学校3年生修了までから小学校6年生修了までに拡大され、併せて所得制限が引き上げられました。

■手当額 第1子・第2子 5千円(月額)

第3子以降 1万円(月額)

■支払時期 毎年2月、6月、10月にそれぞれの前月分までが支給されます。

■所得制限限度額 老人扶養親族がいる場合は、限度額に加算があります。

扶養親族等の数	国民年金加入者	厚生年金等加入者
0人	460万円	532万円
1人	498万円	570万円
2人	536万円	608万円
3人	574万円	646万円
4人	612万円	684万円
5人	650万円	722万円

※小学校5・6年生の子供さんのいるご家庭、所得制限で却下になっているご家庭につきまして、9月29日までに手続きを行ってください。(現在受給中で、4年生のみの子供さんのいるご家庭は、手続きの必要はありません。)

休館

図書館
Tel 2・2215

図書室臨時休館のお知らせ

図書館・役場若佐支所と浜佐呂間出張所の図書室は、図書等の点検を行うため、5月23日から27日まで臨時休館いたします。休館中はご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

年金

町民課
Tel 2・1213

国民年金の請求手続き

5月中に65歳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)

成度 助制
企画財政課
Tel 2・1214

ふるさとまちづくり振興事業をご存知ですか？

「ふるさとまちづくり振興事業」とは、町民の皆さんが個人や団体で取り組まれる、地域のもつ「自然や文化・歴史」を活かした諸活動を行うために必要な備品等の購入や地域の特色ある景観の保存と創造を目的とした維持管理費用、さらには地域間交流・国際交流をはじめとする人材育成のために国内・国外の研修事業への参加等に対して、町が助成を行う制度です。

「ちびっこ探検学校ヨロシ島参加事業」をはじめとし、これまでに33件の事業に助成しています。

本事業の詳しい内容や、助成を希望される個人・団体の方は、企画財政課企画係までお問い合わせください。

対象経費・補助率

■ 地域のもつ「自然や文化・歴史」を活かした事業を行う上で必要と認める備品等の購入事業。ただし、更新については、耐用年数が経過したものとし、特に必要と認めるものとする。

・ 助成事業者 個人・団体
(文化連盟などの上部団体は除く)

・ 補助率 2分の1以内

■ 地域の特色ある景観の保存と創造を目的とした事業を行う上で必要と認める維持管理費用

・ 助成事業者 個人・団体

・ 補助率 2分の1以内

■ 地域間交流・国際交流をはじめとする人材育成のための研修に伴う旅費、宿泊費及び交流・研修に要する費用

・ 助成事業者 個人・団体
(国内研修・国外研修それぞれ1回限り)

・ 補助率
学生 2分の1以内
大人 3分の1以内

公営住宅 建設課
Tel 2・1210

公営住宅の空家情報

平成18年4月24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、建設課までお問い合わせください。

◆緑園団地			
1階2DK	1戸		5,300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		16,300円～

※印は、60歳未満でも単身入居が可能な住宅です。



クマに注意!!

山菜取りや登山、溪流釣りなどを楽しむ季節がやってきましたが、佐呂間町はクマの出没地域になっており、昨年も佐呂間町全域で熊が目撃されています。不幸な事故を防ぐために、次のことに注意しましょう。

クマに出会わないことが一番大切なことです。

▼クマの出没状況に気をつけましょう。

山に入る前には、役場や地元の人にきくなど、出没状況に気をつけ、子供だけの行動は止めましょう。

▼音を出しながら歩きましょう。

山に単独で入らない。しゃべりながら歩く。鈴をつける。手をたたく。大声で声を掛け合う。(クマの聴覚、嗅覚は人よりもはるかに鋭いものです。)

森林沿いの農地も熊の行動半径なので、農作業の際にも音を欠かさないようにしましょう。

▼クマのフンや足跡、食べ跡を見つけたら、すぐに引き返しましょう。

それでもクマに出会ってしまったら・・・

▼遠くにクマを見つけたら。

クマがこちらに気づいていないなら、その場を静かに立ち去りましょう。

▼クマがこちらに気づいたら。

落ち着いて状況を判断し、クマの移動する方向を見定めながら静かに立ち去りましょう。あわてるとは事故につながります。

▼それでも近づいてきたら。

クマの目を睨み続けて下さい。そしてクマの動きを見ながらゆっくりと後退して下さい。この時リュックや服などの持ち物をそっと置くとクマの気を引いて時間をかせげます。

■お問い合わせ 経済課林務係 Tel 2-1200

その他

法務局において筆界特定制度が施行されています

全国の法務局において、本年1月20日から筆界特定制度が施行されています。

筆界特定とは、一筆の土地及びこれに隣接する他の土地について、筆界の現地における位置を特定することをいいます。

筆界特定の申請ができるのは、筆界の位置が不明である、あるいは筆界について隣接地の所有者との間で争いがある場合などであり、申請人となるのは、その土地を所有する皆様(登記上の所有者)となります。

申請における経費は、申請の際に納付する手数料と、筆界を特定するために測量する場合の測量経費となります。

なお、詳細については、最寄りの法務局までご相談ください。

【相談窓口】

・釧路法務局登記部門
表示登記専門官

釧路市幸町10丁目3番地
釧路地方合同庁舎1階

TEL 0154・31・5000
(内線2174、2175)

【佐呂間町の土地については】

・釧路法務局北見支局

北見市高砂町14番地14号
TEL 0157・23・6160

6月は「外国人労働者問題啓発月間」です

近年、経済社会の国際化の進展に伴い、我が国に入国、在留する外国人は増加傾向にあり、我が国の労働市場に及ぼす影響も大きくなっています。

このため、国においては、毎年6月を「外国人労働者問題啓発月間」と定め、各種の啓発活動に取り組むこととしています。

また、外国人労働者の失業の予防や再就職の促進などに役立てるため「外国人雇用状況報告制度」を実施しています。

平成18年6月1日現在、①

外国人労働者を雇用している、②請負、派遣により外国人労働者を事業所内で就労させている、のいずれか該当する事業主の方は、平成18年6月1日以降に、管轄のハローワークに報告書をご提出くださいますようお願いいたします。

ご不明な点につきまして、ハローワーク又は、北海道労働局職業安定部職業対策課(TEL 011・709・2311)にお問い合わせください。

石綿健康被害救済に係る認定申請等の受付業務について

石綿(アスベスト)による健康被害の救済に関する法律(平成18年法律第4号)は2月10日に公布され3月27日に施行されたところです。

平成18年4月3日から道内の保険福祉事務所(道立)保健所においても、同法に基づく認定申請等の受付業務を開始しますのでお知らせいたします。

ます。

■保健所が受け付ける申請業務

◎石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく救済給付に係る申請

労災保険法等で補償されない石綿による中皮腫や肺がんを発症している方及びこの法律の施行前にこれらの疾病を発症し死亡した方のご遺族に対し、医療費、療養手当、葬祭費、特別遺族弔慰金等の救済給付が支給されます。

■保健所が行う業務
申請書等の受付業務及び申請に係る相談業務

■保健所の担当窓口
各道立保健所 保健予防係

調理師試験の実施

■試験願書の配布・提出先

紋別保健所・遠軽支所・最寄りの保健所

■願書の受付期間

5月29日～6月2日

■試験の日時

8月24日(受付時間 午後0時30分～午後1時10分)

■試験地 北見市

■お問い合わせ

紋別保健所健康推進課健康増進係(TEL 0158・23・3108)

平成18年度

農業労働者年金

佐呂間町農業労働者受入協議会決定

■作業時間

午前7時～午後5時

■休息・休憩

午前・午後各15分、昼休み60分

■昼食

本人持参 1日2回

■交通費 実費支給

■賃金

・ビート移植6千円

(畑収穫、ビート間引き、機械移植、畑除草、ビート育苗、農作業準備)

・パートタイム労務賃金

650円(1時間当たり)

・時間外

700円(1時間当たり)

自衛官募集

- 募集種目 二等陸・海・空士
- 身分 特別職国家公務員
- 応募資格 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在 18歳以上 27歳未満の男子
- 待遇
 - 初任給 157,500円
 - 賞与 年2回 4.45ヶ月分
 - 休日 完全週休二日制
 - 有給休暇 年24日、その他年末年始、夏季の長期休暇
- 試験期日 平成18年6月16日(金)・17日(土)

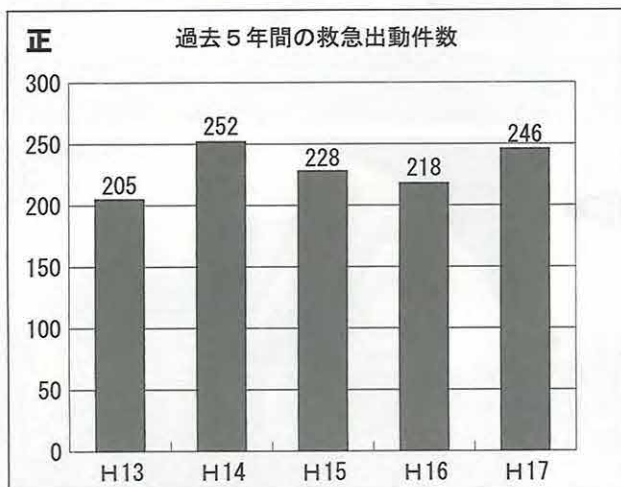
職域多彩、あなたの可能性を発掘します！

- 受付期間 年間を通じて行っています。
- 試験種目 筆記試験(国語・数学・社会・作文)、口述試験・適性検査・身体検査
- 合格発表 試験後、概ね1ヶ月後
- 入隊期日 平成18年7月以降
- 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 (0158)42-6616
 - ・役場町民課住民活動係 TEL 2-1213

「消防広報FIRE」掲載記事訂正とお詫び

4月発行の「消防広報FIRE」に掲載したグラフに誤りがありました。本来、「過去5年間の救急出動件数」を掲載するべきところに、「過去5年間の火災出動件数」を二重に掲載していました。ここに訂正し、お詫び申し上げます。

(消防署佐呂間支署)



オホーツク「木」のフェスティバル

今年で21回目を迎えるオホーツク「木」のフェスティバル。今年度は木育をキャッチフレーズに取り組み、オホーツク圏において生産された木材・木製品をはじめとする「木」に関わる商品一堂を集めて展示・販売等を行います。



- と き 5月19・20日(金・土) 10時～17時
5月21日(日) 10時～16時
- 開催場所
サンライフ北見、北見市地域職業訓練センター、
サンドーム北見、北見市工業技術センター
- お問い合わせ 経済課林務係 TEL 2-1200

5月31日は自動車税の納期限です

- 自動車税は、毎年4月1日現在の運輸支局の登録に基づいて課税される道税です。必ず5月31日までに納めましょう。
- お問い合わせ
網走支庁北見道税事務所 TEL (0157)25-8681

楽しい子育て応援します!!

なかなか気温が上がらず、春が足踏みしているような毎日です。

子ども達、お母さんはお元気ですか？

今年度から、『あいあいランド』(親子行事)や、『お話し あいあい』(講座・講演会)、『赤ちゃん相談』の事業も始まります。

親子で楽しく遊びながら、子育ての様々な情報を提供していきたいと考えています。詳しい日程・内容については、随時、センター便り・町広報紙を通じてお知らせします。是非、ご利用ください。

子育て支援センター『あいあい』 TEL 2-1255



あいあい通信



第1回『赤ちゃん相談』の様子

お知らせ 第1回『お話し あいあい』

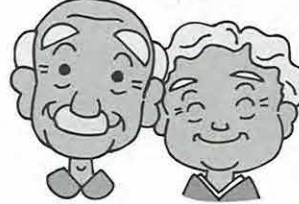
- ・5月29日(月) 10:30～11:30
- ・救急処置方について(0歳・1歳時対象)

サロマ げんき 王国

【問合わせ】
保健福祉課 保健推進係
Tel 2-1212

長寿の秘訣

日本人の平均寿命は、男性78歳、女性86歳。世界一の長寿国です。ところが日本人がこのような長寿になったのは



最近のことです。昭和の初めまでは、人生わずか50年の短い寿命でした。それが戦後の復興や、生活水準の向上、医療の発展で、乳幼児死亡や感染症死亡が激減し長寿を手に入れることができました。今は自分の心がけ次第で健康で長生きできることが可能な時代になりました。長寿の秘訣についてお話ししたいと思います。

秘訣① よく歩いて足腰を鍛えること

歳をとることによって起こる不自由さの中で最も多いのは、足腰の衰えや故障です。足腰さえ丈夫なら、大抵のことはなんとかなり、人のお世話にならず、ひとりで生活することが可能で

す。

足腰を鍛えるためには、規則的に歩くことが第一です。人間は走るよりも歩くほうが得意な体の構造になっています。人類が2足歩行を始めたときから歩くことが移動手段となり、その機能はどんどん進化してきました。

ところが、近年、車の普及でその機能が奪われつつあります。また、家にいながらにして娯楽や買い物ができる（テレビやゲーム、インターネット）環境も足の衰えに拍車をかけています。足腰の衰えは脳の衰えと比例し、人間の気力や体力を確実に衰えさせていきます。1日最低15分、背筋を伸ばし、両手を振ってさつそうと歩き、からの隅々まで血液を流してあげましょう。

秘訣② 高血圧と糖尿病対策をしかりすること

65歳以上の2人に1人は高血圧、10人に1人は糖尿病といわれています。

高血圧が長く続くと心筋梗塞や脳卒中、脳血管性痴呆（認知症）の発生の原因となります。特に心筋梗塞や脳卒中は、佐呂間町の主要死亡原因の上位にランクされ、介護保険申請者の主疾患の上位を占めています。また、糖尿病が長く続くと失明の危険や腎障害で人工透析が必要になったり、動脈閉塞で足を切断しなければならぬ等の事態が起り、不自由な生活を強いられることとなります。高血圧や糖尿病は自覚症状が少ないことから発見が遅れ

食生活改善委員会 トゥモローライフさろま

1人分→約198Kcal

1人分→約180円

豚薄切り肉の辛味ソースかけ

【料理の豆知識】

豚肉の場合はビタミンB1が豊富ですが、この栄養素は水に溶けやすい性質がありますので長時間茹でると残存率は低くなります。でも、B1は1日3食をしっかりとっている方なら極端に不足する栄養素ではありませんので心配いりませんので、油分の摂り方を気をつけたい方には、茹でたり蒸したりする調理法はやはりお勧めです。

●材料（4人分）

豚肉（ロース又は3枚肉かたまり）400g、ねぎ適宜、しょうが適宜、水適宜、きゅうり1本、きくらげ8～10個

【たれの材料】

しょうゆ大さじ2、酢小さじ2、ごま油小さじ1と1/3、ラー油少々、んにくすりおろし小さじ1/2、すりごま小さじ1、砂糖小さじ1、みりん小さじ1

●作り方

①豚肉はブロック（かたまり）で用意し、水洗いして血液などを取り除き、大きさを揃えます。

②ねぎ、しょうがは叩いてつぶします。

③圧力鍋に、①の肉とつぶしたねぎ、しょうがを入れ、ひたひたになるくらいの水を加えて火にかけます。蒸気がでてから10分加熱後、火を止めて圧が抜けるまで



置いておきます。

④茹であがった肉を冷ましてから繊維に直角に薄く切り分けます。

⑤きゅうりは半分に切り縦に薄く切ります。きくらげは熱湯で戻してから食べやすい大きさに切り分けます。

⑥たれの材料を合わせてかけ汁を作ります。皿に薄切りした豚肉を並べ、きゅうりときくらげを盛り付け、たれを上からかけます。



がちです。また、発見されても治療を放置されがちです。甘く見ていると取り返しのつかない事態に陥ってしまいます。

長年の歪んだ生活習慣が発生の引き金になりますので、毎日の生活を正すと共に、40歳を過ぎたら定期的に血圧測定、血液検査を受けて早期発見に努めることが大切です。

秘訣③ 酒はほどほど、タバコはスバツとやめること

嫌煙権が盛んになり、喫煙家にとっては肩身の狭いこの頃です。喫煙者の半数以上の人が、禁煙や節煙に挑戦したことがあると言いますから、タバコがからだに良くないということは、多くの人が承知しているわけです。

タバコには30〜40の発ガン物質を含み肺ガンを初めとする多くのガンの発症の誘因となります。また、タバコのなかで最も毒性の強いのがニコチンと一酸化炭素です。ニコチンは、アルコールや麻薬と同様、習慣性があるだけでなく、血管を収縮させ血圧を上げたり、血液中のコレステロールを増加させたりします。また、一酸化炭素は血液中の赤血球中のヘモグロビンと結合して、酸素を運び働きを阻害したり、血液を粘らせ脳梗塞や心筋梗塞の発生の誘因となります。タバコは吸い込む煙よりも立ちのぼる煙に多くの有害物質が含まれますので、喫煙者よりも周囲の人のほうがタバコの害を被っているのです。

お酒は適量なら、気分を開放的にし

で、善玉コレステロールを増やし動脈硬化を抑える働きがあります。ところが、過度の飲酒は、肝障害だけでなく、高血圧や脳卒中、肺炎や胃炎、痛風発作等の病気を引き起こし、エスカレーターすべし、飲まずにはいられないアルコール中毒に行き着き、生活も家庭も崩壊させてしまう危険性を持っています。

酒はほどほど、タバコはやめる努力も長寿の秘訣です。

秘訣④ メモ帳の予定欄に予定をどんどん入れて動くこと

やりたいことや楽しみのある人は、気持ちだけではなく、からだも元気で、第一線から退き、自分の生活を自分でコントロールするということはなかなか難しいものです。どんな小さなことでも、どんな些細なことでも毎日予定を埋めていくことが大切です。外に出る、人と話す、からだを動かすことは意識して予定に入れてください。やること、やりたいことがある毎日、元気で長生きの絶対条件です。

新任保健師です

4月から保健師として働くことになりました今井里美です。社会人1年目、保健師1年目なので、分からないことだらけですが、町民の皆さんとふれあい、佐呂間のことを知っていききたいと思います。佐呂間でやってみたいことは、サロマ湖で釣りをすることと、新鮮な魚介を食べてみたいです。どうぞよろしくお願いします。



セフティロード☆サロマ

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

■新任お巡りさん紹介

4月1日付で、若佐駐在所へ新任の警察官が着任されました。

若佐駐在所

巡查部長 清水 和彦 (53歳)

清水さんは、美幌町で生まれ訓子府町で育ち、高校、大学を卒業後に北海道警察官を拝命し、札幌北警察署、旭川中央警察署等、交番勤務や駐在所勤務された後、この度の移動で遠軽警察署若佐駐在所勤務となりました。

清水さんは、管内出身でもあり北見での勤務経験もあることから、地元の方に「この辺りは詳しいのでは」とよく言われるそうですが、地理は知っていても地域は知らないと答えるそうです。「地域の人や歴史を知って初めてその地域を知る」を信念としているそうで、既に佐呂間町史等を借りて目を通して居るそうです。そんな清水さんの趣味はパークゴルフやマンガ本を読むこと、カラオケも好きですと終始笑顔で語ってくれました。



遠軽警察署 若佐駐在所

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。

春の行楽期の交通安全運動

◆5月11日～5月20日

◆年間スローガン“STOP ザ 交通事故!!”
～めざせ 安全で安心な車社会 北海道～

◆重点

- 自転車の安全利用の推進と歩行者(特に子供と高齢者)の交通事故防止
- 観光・行楽に伴う交通事故防止
- 飲酒運転等悪質・危険な運転追放
- 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!!」

大事な命を守るため 安全運転 日々努力 佐呂間中学校2年 青野 さやか

◆ 人のうごき ◆

— 3月末現在 —

人口	6,258人 (−104)
男	3,012人 (−44)
女	3,246人 (−60)
世帯数	2,467戸 (−37)
	() 内は前月比です。

◆ 交通事故発生状況 ◆

— 平成18年3月末 —

発生	2件 (−2件)
死亡	0人 (±0人)
傷者	3人 (−2人)

※ () 内は、前年比

※ 発生件数は人身事故の件数

交通死亡事故0運動

125日

— 4月21日現在 —

◆ あとがき ◆

▼この春の人事異動により広報を担当することとなりました。皆さんにご愛読いただけるように、読みやすく分かりやすい紙面づくりを心掛けていきたいと思っています。

今年も4月6日から春の全国交通安全運動が実施され、朝の街頭啓発には多くの方に参加いただきました。気温が上がらず寒い日が続いた中、交通安全を呼びかけていただき、本当にありがとうございました。皆さんも、交通ルールを守り、ゆとりある運転を心掛けましょう。

◆ 表紙 ◆

「若佐小学校交通安全教室の様子」

◆ 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。



橋本 明佳 ちゃん

平成17年5月4日生

(宮前町 橋本 典幸・留美子さん)

はじめまして、はしもとめいかです。うちは、私をいれて7人家族です。いつも色んな人が遊んでくれて楽しい毎日です。暖かくなったら、公園やプールにいきたいな。みんな、めいかと仲良くしてね。



広瀬 修三 くん

平成17年5月31日生まれ

(北 広瀬 泰洋・知子さん)

はじめまして ひろせしゅうぞうです。ちょっとおとなしい僕だけど、歩行器に乗ってパパやママの後を追いかけている甘えん坊です。みなさんよろしくね。

※「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承ください。

西 永代町 幸町 知来 仁倉 幌岩 若里		▼香典返しを廃して		▼社会福祉協議会		▼寄付ありがとうございます		(西富 浅野 龍・幸恵さん)		★浅野 友樹 くん		(若里 本間 満・貴子さん)		★本間 湊達 くん		お誕生おめでとうございます	
星	橘	島澤	海老名郁夫	柴田 マツ子	亀井 芳位	下村 サダエ		平成18年3月25日生	友樹 くん	満・貴子	湊達 くん	平成18年3月18日生					
清一	吾市	清子	さん	さん	さん	さん											
さん	さん	さん	さん	さん	さん	さん											
▼香典返しを廃して		▼朝富婦人部へ		▼朝富自治会へ		▼今部秀雄離町に際して		宮前町 小池 栄 さん		カラオケ生涯学習 若佐教室		▼福祉事業に対して		札幌市 面 敏子 さん		西富 惣田 幸江 さん	
朝日	福田 ノブ さん	朝日	福田 ノブ さん	朝日	福田 ノブ さん	朝日	福田 ノブ さん	幸町 田岡 ユキ さん	若佐 門崎 友一 さん	教室	あすなろ	カラオケ生涯学習	朝日 福田 ノブ さん	朝日 福田 ノブ さん	朝日 福田 ノブ さん	朝日 福田 ノブ さん	朝日 福田 ノブ さん
▼快気祝を廃して		▼わかさクラブへ		▼快気祝を廃して		若佐 門崎 友一 さん											

忘れずに!!

5月は、
固定資産税【第1期】
軽自動車税

の納期です。

完納豊明町

で かなるい うくり