



わたしとまちの情報紙

サロマ

2006.8
No.586

交通事故防止についてのお願い
医療制度改正のお知らせ

町民の皆さんへ

交通事故防止についてのお願い

悲惨な交通事故をなくし、安全で住みやすいまちづくりのため、これまで多くの町民の皆さんとともに、交通安全運動に取り組んできましたが、残念ながら昨年12月の交通死亡事故からわずか217日目の7月22日にも同じく発生し、極めて深刻な事態となっています。

尊い生命が失われたことは、誠に残念なことであり、痛ましい限りです。

これからの季節、本格的な観光、行楽シーズン、また、輸送繁忙期を迎え、交通量が増加し事故の発生が懸念されます。

交通事故防止は、何よりも町民の皆さん一人ひとりに交通安全の意識を強く持っていただくことが大切ですので、特に下記のことにご注意をお願いいたします。

町としても、交通事故の撲滅に向けて、警察や関係機関等との連携を深め、交通安全運動の取り組みを強力に進めてまいります。

どうか、町民の皆さんも家庭や地域、職場などで交通事故に十分に留意されますよう心からお願いいたします。

平成18年7月31日

佐呂間町長 堀 次郎

◎運転手、同乗者の皆さん

車に乗るときは、スピードダウンを心がけ、シートベルトを必ず着用してください。

また、乳幼児、児童にはチャイルドシートを使用してください。

◎歩行者や自転車を利用される皆さん

道路を横断するときは、必ず左右の安全を確認し、特に夜間には明るい色の服装や夜光反射材を着用してください。

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

佐高祭パフォーマンス



7月22日から3日間

「one peace～全てを1つに」をテーマに「第57回佐高祭」が開催され、役場庁舎前では恒例のパフォーマンスが行われました。裸足で演技するクラスもあり、訪れた観客の皆さんに、趣向を凝らしたパフォーマンスを披露してくれました。

「トラックの森づくり事業」記念植樹



7月1日

(社)北見地区トラック協会から寄贈されたミズナラ約40本を町下水道管理センター前に植樹しました。協会では、エコドライブ、アイドリングストップ、低公害車の導入の促進など地球環境を守る対策に取り組んでおり、その対策の1つとして「トラックの森づくり事業」が展開されています。

交通安全旗、防犯旗を取り替え

7月8日

佐呂間バレーボール少年団、野球少年団が古くなった交通安全旗や防犯旗の取り替えを行いました。総合グラウンドや交通公園、役場前などの約100枚の旗を1枚1枚新しい旗に交換しました。



バレーボール少年団

オホーツクサイクリング



7月8・9日

雄武町を出発しゴールの斜里町を目差すオホーツクサイクリングが開催され、佐呂間町からは38名、全体では869名の方がエントリーされました。佐呂間町には8日14:30頃に入り、キムアネップ岬に設置された休憩所で一息入れ、1日目のゴールである北見市常呂町を目差しました。

さくらんぼ狩り体験



7月14日

若佐保育所の児童22名が、町内武士の林哲夫さんのご好意により、林さん宅の庭でさくらんぼ狩りを体験しました。児童たちはもぎたてのさくらんぼをおいしそうに頬ばっていました。



野球少年団

「医療制度改革関連法案」10月から段階的に施行

日頃から、医療保険行政にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、新聞報道やニュース等でご存じのとおり、去る6月14日、生活習慣病予防の徹底や高齢者の患者負担、食事・居住費の負担の見直し、高額療養費の自己負担限度額の引き上げ等、医療費の抑制を図るための『医療制度改革関連法案』が、先に開催された通常国会において可決・成立され、本年10月から段階的に施行されることになりましたので、今回改正された内容についてお知らせいたします。



平成18年10月改正の主な内容

70歳以上の現役並み所得者の食費と負担割合が変わります

70歳以上（国民健康保険高齢受給者及び老人保健該当の方）で現役並みの所得がある方（夫婦2人世帯で年収520万円以上）の窓口負担が「2割」から「3割」へ引き上げられます。

70歳以上の療養病床に入院する場合の食費と居住費が変わります

療養病床に入院中の70歳以上の方は、介護保険同様、食費と居住費（52,000円）が全額自己負担となります。ただし、所得の低い方は負担が軽減され、住民税非課税世帯の方は30,000円、年金受給額80万円以下の方は22,000円となります。

医療費の1か月の自己負担限度額が変わります

・70歳未満の方の場合

区 分	現行（9月30日まで）	改正（10月1日から）
一 般	72,300円 （医療費が241,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算）	80,100円 （医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算）
上位所得者 ※	139,800円 （医療費が466,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算）	150,000円 （医療費が500,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算）
住民税非課税世帯	35,400円	

・70歳未満の方で過去12か月間に一世帯で高額療養費の支給が4回以上ある場合

区 分	現行（9月30日まで）	改正（10月1日から）
一 般	40,200円	44,400円
上位所得者 ※	77,700円	83,400円
住民税非課税世帯	24,600円	

※印は、国民健康保険税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得が670万円を超える世帯

・70歳以上の方の場合

区 分	外来（個人単位）		外来＋入院（世帯単位）	
	現行 (9月30日まで)	改正 (10月1日から)	現行 (9月30日まで)	改正 (10月1日から)
一 般	12,000円	12,000円	40,200円	44,400円
上位所得者 ※1	40,200円	44,400円	72,300円 (医療費が361,500円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算) 【4回目以降の場合は40,200円】	80,100円 (医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算) 【4回目以降の場合は44,400円】
低所得者Ⅱ ※2	8,000円		24,600円	
低所得者Ⅰ ※3	8,000円		15,000円	

※1 同一世帯に一定の所得（課税所得145万円）以上の70歳以上の国保被保険者又は老人保健で医療を受ける国保被保険者がいる方。ただし、70歳以上の国保被保険者及び老人保健で医療を受ける国保被保険者の収入の合計が、2人以上の場合は520万円未満、1人の場合は383万円未満であると申請した場合は、「一般」の区分と同様となります。

※2 同一世帯の世帯主及び国保被保険者が住民税非課税の方。（低所得Ⅰ以外の方）

※3 同一世帯の世帯主及び国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いたときに0円となる方。

出産育児一時金の支給額が変わります

出産したとき申請により支給される額が、300,000円から350,000円に引き上げられます。

「特定疾病療養受領証」をお持ちの一部の方の自己負担額が変わります

慢性腎不全で人工透析を要する70歳未満の上位所得者の方は、10,000円から20,000円に引き上げられます。

平成20年4月改正の概要

平成20年4月からは、

○現役並み所得を下回る一般的な所得の70歳から74歳の方の窓口負担が「1割」から「2割」へ引き上げとなります。

○現行の老人保健制度が廃止され、75歳以上の方を対象とする「後期高齢者医療制度」と65歳から74歳までの方を対象とした「前期高齢者医療制度」に再編されます。

○子育て支援策の一環として、小学校入学前の3歳以上のお子さんの窓口負担は、「3割」から「2割」へ引き下げとなります。

患者の自己負担

区 分	現行	平成18年10月	平成20年4月
75歳以上	一般所得者	1割	
	現役並み所得者	2割	3割
70歳～74歳	一般所得者	1割	2割
	現役並み所得者	2割	3割
小学生から69歳		3割	
未就学児 ※	3歳以上	3割	2割
	3歳未満	2割	

※印は、北海道医療給付事業（重度・ひとり親・乳幼児医療）対象者は、受給者証の負担割合となります。

年金

町民課
Tel 2・1213

年金受給者が死亡したときはすみやかに届け出をしましょう

国民年金や厚生年金を受けている方が死亡したときは、遺族の方が「年金受給権者死亡届」を提出しなければなりません。

届け出が遅れると、その後も年金が支払われてしまうため、その分の年金を返納していただくことになります。

なお、年金は死亡した月の分までを受け取ることができますので、死亡した受給者の方がまだ受け取っていない年金がある場合は、「年金受給権者死亡届」と併せて「未支給請求書」を提出していただくことにより遺族の方が代わりに「未支給年金」として受け取ることができます。

ただし、未支給を請求できる遺族の方は、死亡した受給権者と生計を同じくしていた遺族の方（死亡者の配偶者・

子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹のいずれかであり、同一の世帯である方が別世帯であっても死亡者の食事等の面倒をみていたことを証明できる方）に限られています。

各届け出は、北見社会保険事務所へ速やかに届け出てくださいます。提出書類には、死亡した方の年金証書・戸籍謄本・住民票謄本・除票などが必要となります。

■お問い合わせ

・北見社会保険事務所

Tel 0157・25・9632

・町民課戸籍年金係

Tel 2・1213

環境

町民課
Tel 2・1213

野生大麻を撲滅しましょう！

大麻とは？

大麻とは、クワ科の一年草で、草丈が1.5m〜3mにも成長し、古代から繊維用として栽培されてきました。現在では「大麻取締法」によっ

て、栽培や所持することが規制されている植物です。

大麻摂取による影響は？

精神的な影響により普通の社会生活が送れなくなるばかりか、乱用を止めても後遺症が長期にわたって残ってしまいます。

身体的な影響により免疫力・生殖力等に影響力が強いため、軽い気持ちで始めたつもりが一生の問題となってしまう。

大麻取締法について

この法律により、大麻は免許を受けなければ「栽培」や「所持」することができず、これらの行為をすることで、懲役刑などの罰則が適用されます。



野生大麻撲滅の必要性

大麻は、社会的に大きな影響をもたらす植物であることから、国の方針を受け北海道としても、野生大麻が自生している土地所有者（使用者）自らが除去することを推進しています。

野生大麻による犯罪防止のためにも、野生大麻の撲滅には皆様の地道な活動が不可欠となりますので、ご協力をお願いします。

また、佐呂間町は、管内や全道から見ても野生大麻の自生数が多い地域となっており、野生大麻の除去を地道に行わなければ、年々その数は増える一方となり、犯罪の原因ともなります。

除去するときの注意

野生大麻を発見した場合は、保健所、警察又は役場に連絡のうえ指示に従って除去してください。

安易に野生大麻を除去した場合、誤解を招くことがありますので慎重に行うようにしてください。

浜佐呂間出張所の業務委託者が変わりました

7月18日から、浜佐呂間出張所の業務委託者が変わりました。

それに伴い、地方自治法施行令及び佐呂間町財務規則の規定により、浜佐呂間出張所で取り扱う公金（町税を除く）の徴収・収納事務等を委託しましたのでお知らせします。

委託者の住所・氏名

佐呂間町字浜佐呂間 136 番地 原田恭則さん

大み
粗ごみ
町民課
TEL 2・1 2 1 3

8月は、粗大ごみの 収集月です！

今月は、粗大ごみの収集月
となっていますので、粗大ご
みは、忘れずに決められた収
集日に、ごみステーションへ
出してください。

■各地区の収集日

8日(火)若佐地区・栃木・若里
9日(水)知来・仁倉・浜佐呂間・
幌岩・浪速
17日(木)栄・富武士
23日(水)宮前町・永代町・幸町
28日(月)北・東・西富・高校団
地

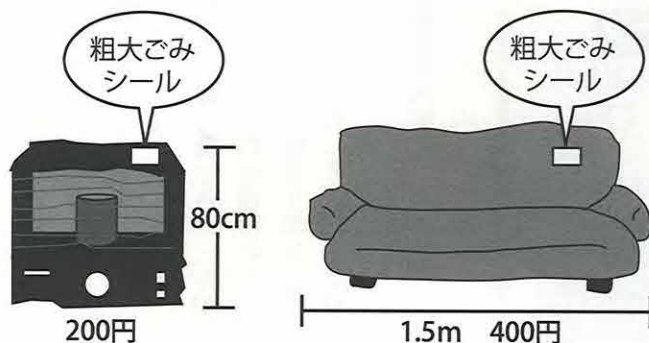
■粗大ごみの出し方

粗大ごみは、有料となつて
いますので、必ず**粗大ごみシ
ール**を購入のうえ、粗大ごみ
に貼って出してください。**粗
大ごみシール**が貼られていな
いものについては回収できま
せん。

※粗大ごみシールは、有料ご
み袋を販売している町内のお
店で販売しています。

■処理料金

『1m未満のもの』
200円の粗大ごみシール
『1m以上2.5m以下のもの』
400円の粗大ごみシール



■ステーションに出せない粗 大ごみ

次のものは、ごみステーシ
ョンに出されても回収しませ
ん。

▼分別収集マニュアルで町が 処理できないものとしてい るもの

- ▼長さ2.5mを超えるもの
- ▼重さ60kgを超えるもの
- ▼テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、
洗濯機、エアコン、パソコ
ン
- ▼産業廃棄物に該当するもの

■お願い

粗大ごみは、ごみステーシ
ョンを占有してしまいます
ので、必ず収集日の朝に出
してください。
・粗大ごみを出すステーショ
ンは、決められている(町
内会や自治会)ところを利
用してください。

8月13日・14日は、『ごみ収集』
及び『ごみ処理場』が休みと
なりますのでお忘れなく！

産業廃棄物処理施設使用料が改定されます

平成18年10月1日から北海道では産業廃棄物に関する税制度(循環資源利用促進税)がスタートします。
この税金は、産業廃棄物の最終処分場への搬入に対して課税されるもので、税収は、産業廃棄物の排出抑制や
リサイクルの推進などに充てられます。

このことにより佐呂間町においても知来の産業廃棄物処理施設(廃プラスチック、木くず)の使用料を下記の
とおり改定いたします。

産業廃棄物の種類	車 種	1台当たりの使用料		
		平成18年 10月1日から	平成19年 4月1日から	平成20年 4月1日から
廃プラスチック類	1トン未満車	600円	700円	700円
	1～2トン未満車	1,200円	1,400円	1,600円
	2～4トン未満車	2,400円	2,700円	3,100円
	4～8トン未満車	3,700円	4,400円	5,100円
	8トン以上車	6,000円	6,900円	7,800円
木くず	1トン未満車	1,100円	1,200円	1,300円
	1～2トン未満車	2,300円	2,600円	2,900円
	2～4トン未満車	4,600円	5,100円	5,700円
	4～8トン未満車	11,100円	12,200円	13,300円
	8トン以上車	16,500円	18,000円	19,400円

その他

戦没者のご遺族の皆様へ

平成17年4月から、戦没者等の遺族に対する特別弔慰金（第八回特別弔慰金）の請求を受け付けております。

申請のお済みでない方は、期日までに手続きしていただきますようお願いいたします。既に請求手続きされた方は、再度請求される必要はありません。

■支給の対象者

平成17年4月1日において、恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に特別弔慰金が支給されます。戦没者等の死亡当時のご遺族で

1 平成17年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

2 戦没者等の子

3 戦没者等と生計関係を有していた①父母、②孫、③祖父母、④兄弟姉妹（戦没者等と生計関係を有していない方、平成17年4月1日において婚姻により姓が変わっている方又は遺族以外の方と養子縁組をしている方は除かれます。）

4 前記3以外の①父母、②孫、③祖父母、④兄弟姉妹

5 前記1～4以外の三等親内の親族（戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方に限られます。）

■支給内容
額面40万円

町営住宅空家状況

平成18年7月25日現在の町営住宅の空家状況をお知らせします。入居申込み、家賃・敷金、入居資格等については、建設課にお問い合わせ下さい。（Tel 2-1210）

◆緑園団地			
1階2DK	1戸	※	4,800円～
1階2DK	1戸	※	5,300円～
1階3DK	1戸	※	7,600円～
◆若佐団地			
1階2DK	1戸	※	5,200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。

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。

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
Tel 0120・234・933
ホームページ <http://www.heiwa.go.jp/>

お売りいたします

昨年解体した旧若佐プールの床に使用していましたコンクリートブロックを売却します。古い物（角が欠けてる物が多少あり）ですが、まだまだ使えます。

- ①品目規格 コンクリートブロック 縦30cm×横30cm×厚6cm
 - ②売却金額 1枚：100円
 - ③売却条件 町内在住の個人
 - ④申込 平成18年8月14日～25日 電話にて受付けます。
 - ⑤引渡手順 申込後に日時・場所を通知しますので、その場で現金と引換えになります。
 - ⑥その他 数に限りがあります（約800枚）ので、申込枚数が多い場合は、先着順となります。
- ※引渡し場所からは各自で運んで下さい。



お問い合わせ 役場総務課管財係 Tel 2-1211

戦後海外から引き揚げて来られた方々へ

税関では、戦後、海外から引き揚げて来られた方々からお預かりしました約87万件余りの未返還の保管証券類をお返ししています。

・終戦後、海外から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券。

・帰国前に樺太(真岡、大迫、豊栄、留多加など)、満州(瀋陽、吉林、撫順、鞍山など)にあった在外交官、日本人自治会に預けられた通貨・証券のうち日本に返還されたもの。

■保管証券類とは：

税関が保管している通貨・証券類には、携帯輸入が禁止された一定額を超えたものについて上陸港で引揚者から税関が預かった『上陸港扱いの保管物件』。外地からの引き揚げの際、在外交官又は日本人自治会へ寄託され、最終的に税関に移管された『外地扱いの保管物件』がありま

す。

■返還のご請求は

返還の請求はご本人だけでなくご家族の方々でも構いません。『もしかしたら家にも』とお気付きの方は、お気軽に最寄りの税関までお問い合わせください。

■お問い合わせ

・函館税関釧路税関支署網走出張所
〒093-0032

網走市港町5番8号網走港

港湾管理事務所内
TEL 0152-435811

・函館税関監視部統括監視官部門
〒040-8561

函館市海岸町24番4号函館

港湾合同庁舎
TEL 0138-404244

登記のオンライン申請に関する取扱いが開始されます

■インターネットを利用して、不動産及び商業・法人登記申請や登記事項証明書及び印鑑証明書の交付請求を行う

ことができます。証明書の請求手数料はネットバンキングにて納付していただき、交付は郵送にて行われます。

なお、従来どおり書面による申請(交付請求)も可能です。

■登記済証(権利書)の制度は廃止され、「登記識別情報通知」及び「登記完了証」が交付されます。「登記識別情報通知」は、新たに登記名義人となる申請人へのみ交付され、その受領に当たっては、運転免許証等の公的身分証明書の提示が必要となります。また、代理人が受領する場合には、受領にかかる委任状が必要です。

なお、これまでの登記済証(権利証)についても、引き続き書面申請時の添付書面として使用できます。

■詳細については、ホームページをご覧ください。左記にお尋ねください。

http://shinsei.moj.go.jp/
・釧路地方方法務局北見支局
TEL 0157-236160

若佐歯科診療所休診のお知らせ

お盆休みのため休診いたします。
平成18年8月12日(土)から15日(火)
町民の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますがよろしく願います。

平成18年度『緑の募金』期間が終了しました

緑の募金を活用し、佐呂間町が緑の多い町になるように植樹祭を通して緑化推進を図っています。
募金にご協力いただき、ありがとうございました。

収入額 133,180円
家庭(各町内会)やその他企業等からの募金額
支出額 46,600円
社団法人『北海道森と緑の会』へ送金(募金総額の35%)
差引額 86,580円
植樹祭ミズナラ苗木400本を購入
一般会計予算購入分と合わせ、1,000本を旧富士第1牧野跡地に植樹しました。

障害者就職面接会

障がい者雇用促進フェア 2006のお知らせ

障害者と事業主が一堂に会した集団お見合い方式による「障害者就職面接会」を開催しますので、多数の事業主の方々に参加していただきたくご案内いたします。

■開催日時 9月26日(火)
午後1時30分～4時30分
受付：午後1時～

■開催場所 ホテル黒部
北見市北7条西1丁目

■お問い合わせ
ハローワーク北見 職業相談部門
Tel 0157-23-6251 内線8番
Fax 0157-23-1860

石綿による疾病の認定基準

石綿ばく露作業に従事しているか又は従事したことのある労働者（「石綿ばく露労働者」といいます。）が発症した疾病について、平成18年2月9日に労災保険に係る認定基準が改正されました。

主な改正点

- ①中皮腫については、胸膜プラーク、石綿小体又は石綿繊維が認められるとの医学的所見を認定の要件としていましたが、中皮腫の確定診断等がなされていれば医学的所見は求めないこととしました。
- ②肺がんについては、胸膜プラーク、石綿小体又は石綿繊維が認められるとの医学的所見が得られ、かつ、石綿ばく露作業への従事期間が10年以上あることを認定の要件としていましたが、石綿小体又は石綿繊維が一定量以上認められたものは、石綿ばく露作業への従事期間が10年に満たなくても認定することとしました。
- ③びまん性胸膜肥厚については、新たに業務上と認定するための基準を示しました。

石綿による疾病

石綿との関連が明らかな疾病として、次の5疾病があります。

石綿肺、肺がん、中皮腫、良性石綿胸水、びまん性胸膜肥厚

障害者職業能力開発校からのお知らせ

（入校前適性相談のご案内）

■相談申込先及び相談場所

北海道障害者職業能力開発校

〒073-0115 砂川市焼山60番地

Tel 0125-52-2774

Fax 0125-52-9177

※相談を希望される方は、事前に電話かFaxで申し込みください。

■相談期間

平成19年2月22日（木）まで

午前9時30分～午後3時00分まで

（土・日曜日・祝日及び夏期休暇・冬期休暇を除く。）

※午前は9時30分、午後は1時30分から行います。

■持参する書類

相談を受けられる方は、障害者手帳、療育手帳又は障害を確認できる書類を持参してください。

■訓練科目

情報ビジネス科 プログラム設計科 プリントメディア科 CAD機械科 建築設計科 ショップマネジメント科 被服縫製科 被服縫製科作業実務コース

■その他

交通費及び参加手当の支給はありません。

遠方の方で宿泊を希望される方は、寄宿舎を利用できます（実費負担）。

詳しくは、北海道障害者職業能力開発校又は最寄りの公共職業安定所へお問い合わせください。

自衛官募集

For the public ～職域多彩、夢があるなら！～

高等学校卒業者等

■募集種目

男女2等陸・海・空士、曹候補士、一般曹候補学生、航空学生

■身分 特別職国家公務員

■応募資格

- ・2等陸・海・空士、曹候補士（18歳以上27歳未満）
- ・一般曹候補学生（18歳以上24歳未満）
- ・航空学生（18歳以上21歳未満で高等学校卒業者、高等専門学校3年次修了者、高等学校卒業と同等以上の学力があると認められる方）

※平成19年3月卒業見込みの方を含む。

■待遇

初任給 157,500円

賞与 年2回 4.45ヶ月分

休日 完全週休2日制

有給休暇 年24日、その他年末年始、夏季の長期休暇

■受付期間 平成18年8月1日から同年9月8日

※2等陸・海・空士（男子）は、年間を通じて行っています。

■試験日

男子2士	9月18日（月）
女子2士	9月24日（日）・25日（月）
曹候補士	9月16日（土）
一般曹候補学生	9月16日（土）
航空学生	9月23日（土）

■入隊時期 平成19年3月下旬～4月上旬

2等陸・海・空士（男子）を募集します。

■受付期間 年間を通じて行っています。

■試験日 9月3日（日）・4日（月）

■合格発表 9月下旬

■入隊時期 平成19年3月下旬～4月上旬

お問い合わせ

- ・自衛隊旭川地方協力本部遠軽地域事務所
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

暑中 お見舞い 申し上げます

暑い日が続いています。
夏本番です!



夏は、ついつい夜更かしをしたり、食生活がおろそかになりがちです。暑い夏を乗りきるためにも、十分な休息とバランスのとれた栄養に気を配り、元氣いっぱい北海道の短い夏を楽しみましょう!

7月12日、2回目の『あいあいランド』を行いました。夏ならではの風物詩『流しそうめん』に、たくさんのお母さんと子どもたちが参加してくれました。

当日はあいにくの小雨模様でしたが、手遊びや体操、親子ゲームの後、町民センター裏にテントを張り、流しそうめんを楽しみました。子どもたちは、流れてくるそうめんやトマト・いちご・ゼリーに大喜び! 一口一杯に頬ばっていました。ジメジメしたお天気の中、ち

よっとした清涼感を味わったひとときでした。



お母さんと元気に体操

おいしいね!!

第3回『あいあいランド』のお知らせ -バス遠足-

普段、なかなかバスに乗る機会がないですね。今回の『あいあいランド』は、みんなでバスに乗って出かけます。お楽しみに...

■日程 9月20日(水) 10:00出発

*バス移動のため必ず時間までに集まって下さい。

*解散は14:00頃の予定です。

■集合場所 町民センター玄関前

■行き先 ちゃちゃワールド(遠軽町生田原)

■持ち物

弁当・飲み物・オムツ・着替え等

入場料金 大人800円(但し15名以上にれば600円、乳幼児は無料)

*入場料は出発前に徴収します。

■申し込み

8月31日までに、子育て支援センターに申し込んでください。

(バスの必要台数を把握したいので、期日厳守をお願いします)

第3回『お話 あいあい』のお知らせ

-離乳食について(0・1歳児対象)-

栄養士から離乳食の大切さ、調理方法などのお話を聞きます。離乳食についての悩みや不安がありましたら相談してくださいね。

■日程 9月11日(月) 10:30~11:20

■場所 子育て支援センター『あいあい』

*あそびの広場(0・1歳児クラス)は、10時から行っています。

*事業の中で【離乳食について】のお話を聞きます。

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



悠友クラブ



寿大学

「STOP ザ 交通事故!!」

ちょっとした
ゆだんとすきが
事故のもと

佐呂間小学校6年 井田 翔太



はまなすクラブ

交通安全街頭啓発を実施

6月28日、寿大学の学生が社会に役立つ活動として、町内2ヶ所で行った横断幕を掲げ、交通安全街頭啓発を実施しました。

また、7月14日からは「夏の交通安全運動」が始まり、浜佐呂間はまなすクラブ、佐呂間悠友クラブの皆さんが、それぞれ「旗の波作戦」を展開。シートベルト着用やスピードダウンなど、ドライバに安全運転を呼びかけました。



【お問い合わせ】

保健福祉課 保健推進係

TEL 2-1212

最近、「メタボリックシンドローム」という言葉を耳にする方も多いのではないかと思います。皆さん、「メタボリックシンドローム」をご存知ですか？生活習慣病と呼ばれている主な疾患に「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪蓄積が犯人であると考えられています。内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム」とよび、注目されています。

なぜ、内臓脂肪の蓄積が問題なの？

タバコや血圧、血糖値の上昇、血中脂質などによって痛めつけられている血管を修復してくれる（＝動脈硬化を防止してくれる）「アディポネクチン」という物質が、標準的な体格の人の血液中に比べ、内臓脂肪が増加している肥満の人は少ないからです。つまり、内臓脂肪が増加している肥満の人は、動脈硬化の危険性が高く、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞などの循環器疾患の発症につながってしまいます。

メタボリックシンドロームってどうやって決まるの？

メタボリックシンドロームを構成する危険因子には、次の4つがあります。

- ①肥満
(ウエスト周り男性 85cm 以上、女性 90cm 以上。へその高さで測ります。)
- ②血圧高値
(最高血圧 130mmHg 以上又は最小血圧 85mmHg 以上)
- ③高脂血症
(中性脂肪 150mg/dl 以上又はHDL コレステロール 40mg/dl 未満)
- ④高血糖
(空腹時血糖 110mg/dl 以上)

メタボリックシンドロームは、①に加え、②③④のうちの2つ以上を満たしていると診断されます。例えば、男性でウエスト周りが85cm以上であり、血圧も高く、中性脂肪も高い人はメタボリックシンドロームと診断されます。

メタボリックシンドロームの危険性!!

「メタボリックシンドローム」の人は、動脈硬化の危険因子である「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」を重複して発症していることがあります。これらの危険因子の重複により、動脈硬化のリスクが高くなること

がわかっています。ある調査によると、たとえ軽症であっても、「肥満」(※BMI 25以上)、「高血圧」(※最高血圧 130mmHg以上)、「高血糖」(※空腹時血糖 110mg/dl以上)の危険因子を2つ持つ人はまったく持たない人に比べ、心臓病の発症リスクが10倍近くに、そして、3〜4つ併せ持つ人では、な、な、なんと31倍にもなるということがわかったそうです!!

わが町、佐呂間町は…?

佐呂間町の昨年の健診受診者の結果をみると、昨年は40歳以上の方が629名受診されました。そのうち、肥満(BMI 25以上)の方が30.4%で約3人に1人、血圧高値の方が54.1%で2人に1人、コレステロールも51.8%で2人に1人、血糖検査では16.9%の方が要指導、要医療と診断されました。一般的に健診は、健康に関心がある方が受診していることが多いので、このことを考えると、佐呂間町

血圧高値 最高血圧 130mmHg ↑ 又は最小血圧 85mmHg ↑	総コレステロール 220mg/dl ↑	HDL コレステロール 40mg/dl ↓	血糖検査 空腹時血糖 110mg/dl ↑
143名 58.1%	121名 49.2%	29名 11.8%	49名 19.9%
197名 51.4%	205名 53.5%	11名 2.9%	57名 14.9%
340名 54.1%	326名 51.8%	40名 6.4%	106名 16.9%

女性に比べ、男性の方が血糖値の高い人が多い!!
5人に1人の割合!!



には、メタボリックシンドロームの方が潜在していると考えられます。特に佐呂間町では、50歳以上の男性の半数は肥満傾向ですので要注意です!!

※BMIとは…

【肥満の程度を表すものさし】

体重 (kg)

身長 (m)²

で表されます

血圧は2人に1人は高め…

男性に比べ、コレステロールの高い女性が多い!!
2人に1人の割合!!

作り方

1 豚ヒレ肉は細く切り分け、下味調味料の材料を肉と混ぜ合わせ、下味をつけておきます。



POINT

片栗粉を混ぜることで、肉の食感がなめらかになります

2 ほうれん草は、ゆでてから水けを絞り、3cm長さに切り分けず。トマトは湯むきしてからくし型に切り分けず。

3 合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておきます。

4 フライパンを熱し、サラダ油をひいて、1の豚肉を炒めます。



5 器に、2のほうれん草とトマト、4の豚肉を盛りつけ、3の合わせ調味料を上から全体にかけます。

豚ヒレ肉と野菜の夏サラダ

1人分
約 103Kcal
費用約 120円

暑くなると食欲も減退しやすく体調を崩しやすい時期でもあります。日頃から朝夕の3回の食事をしっかりとることが夏バテの予防につながりますが、献立の1品にも野菜類と肉類を組み合わせるなど配慮できると良いですね。さて、今回はビタミンB群の豊富な豚肉と体調を整えるカロチンやビタミンCなどを含む野菜を組み合わせた夏サラダをご紹介します。食欲のない時は、酸味を利かせるために酢の使用量を増やしたり、香りの強いニンニクをプラスしてもよいでしょう。

材料 (2人分)

豚ヒレ肉……40g
ほうれん草……1/2束
トマト……中 1/2個

肉の下味調味料

酒……小さじ1
しょうゆ……小さじ1
片栗粉……小さじ2
サラダ油……大さじ1/2 弱

合わせ調味料

しょうゆ……小さじ2
しょうが絞り汁……小さじ1
酢……小さじ1強
ごま油……小さじ2/3
七味とうがらし……少々



あなたは、メタボリックシンドロームではありませんか？今年度から、ウエスト周りの測定「腹囲測定」が健診に盛り込まれましたので、メタボリックシンドロームの判定ができるようになりました。メタボリックシンドロームの中核である内臓脂肪は、「普通貯金」に例えられます。それは、いざというときに蓄える定期預金Ⅱ皮下脂肪とするなら、内臓脂肪は比較的容易にたまり、容易に燃焼することができると、日々の食事や運動を心がければ減らすことは十分に可能なのです。健診は、病気を早期に発見し、早期に治療に結びつけるものだけではなく、自分の健康状態を知って、生活を振り返る良いきっかけになります。まずは、健診会場に足を運んでみませんか？医師、保健師、栄養士があなたの健康状態に合った生活を送る工夫と一緒に考えます！！

自分の健康状態を確認する機会です……健診です

総合健診のお知らせ

8月は総合健診があります。

8月24日(若佐コミュニティセンター)、25日(浜佐呂間活性化センター)、26・27日(町民センター)、総合健診が実施されます。町内回覧により、8月4日までのとりまとめを行っていましたが、申し込みを忘れた方については、随時、健診の受診に関するご相談に応じておりますので、役場保健推進係にご連絡ください!!お待ちしております!!

お問い合わせ 保健福祉課保健推進係
TEL 2-1212 FAX 2-3368

平成17年度健診状況

検診項目	肥満 BMI 25以上
男性 (40歳以上) 受診者: 246人	90名 36.6%
女性 (40歳以上) 受診者: 383人	101名 26.4%
計 受診者: 629人	191名 30.4%

女性に比べ、男性の方が肥満が多い!!なんと3人に1人は肥満!!

◆ 人のうごき ◆

—6月末現在—

人口 6,239人(－7)
 男 3,003人(－2)
 女 3,236人(－5)
 世帯数 2,467戸(±0)
 ()内は前月比です。

◆ 交通事故発生状況 ◆

—平成18年6月末—

発生 3件(－1件)
 死亡 0人(±0人)
 傷者 4人(－1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

5日

—7月27日現在—

◆ あとがき ◆

▼本編にも掲載しましたが、先日痛ましい死亡事故がありました。自動車を運転していれば、いかに自分が気を付けていても事故に巻き込まれる場合もあります。交通事故のない社会を実現させるには、ドライバーや歩行者など、1人ひとりの心がけ以外にありません。

夏休みに入り、ご家族で旅行する機会が増えると思いますが、交通事故に遭わぬよう楽しい夏休みをお過ごしください。

◆ 表紙 ◆

「佐高祭パフォーマンス」

◆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 8月号 No.586



川村 悠羽 ちゃん

平成17年8月24日生

(宮前町 川村 征樹・知寿子さん)

はじめまして「かわむらゆうわ」です。暑い日はちよきんぎよのバケツにおもちゃを浮かべて水遊びしているの。涼しくなるととても楽しんだよ。みなさんよろしくね。



辻岡 虎太郎 くん

平成17年8月16日生まれ

(北 辻岡 竜太郎・眞由美さん)

はじめまして「つじおかこうたろう」です。歯が生えてきたから歯磨きを始めたよ。早く歩けるようになってハナ(犬)と散歩に行きたいなあ。

※「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。



子ども映画祭

上映日 8月26日(土)

時間 午前10時～11時

場所 佐呂間町児童館

上映作品(予定)

「カワウソ親子の冒険」

「森のはずれ シャックリのぼうけん」

幼児から小学生を対象にした作品です。

みなさんのご来場をお待ちしています！

(幸町 平川利臣・靖子さん)

★平川 聖也 くん

そんや 颯也 くん

平成18年6月15日生

お誕生おめでとうございます

■社会福祉協議会

▼香典返しを廃して

若里 齊藤 勉 さん

宮前町 脇本 光男 さん

啓生 佐々木エイ子さん

千葉県 林 宣次 さん

■若里老人クラブへ

▼香典返しを廃して

若里 齊藤 勉 さん

■浜佐呂間はまなすクラブへ

▼香典返しを廃して

浜佐呂間 齊藤 ミツ さん

■仁倉老人クラブへ

▼香典返しを廃して

仁倉 渡辺 渡 さん

ご寄付ありがとうございます

忘れずに!!

8月は、

町道民税【第2期】

固定資産税【第2期】の納期です。

完納豊明町

で かなるい づくり