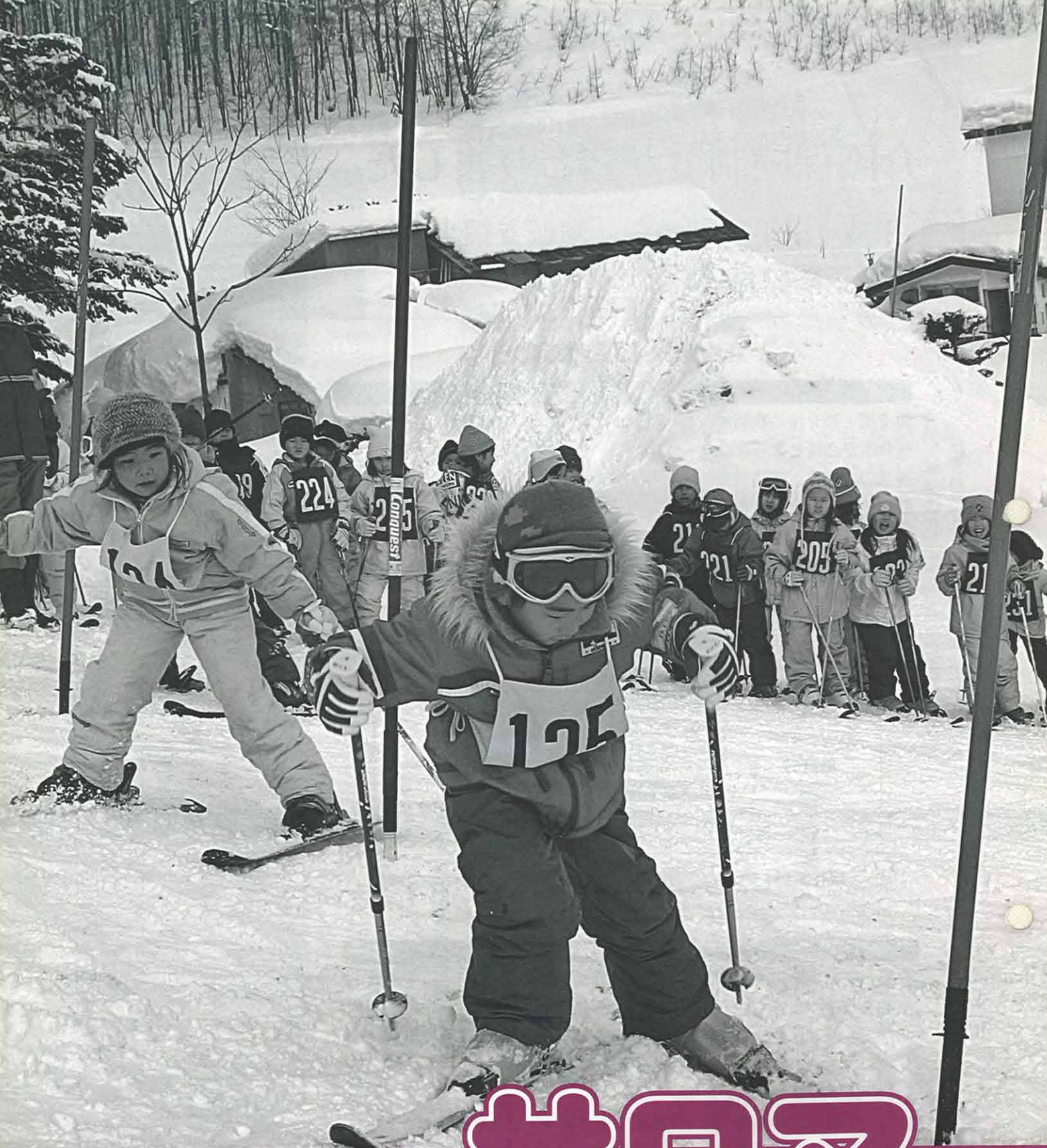




わたしとまちの情報紙

サロマ

2007.3
No.593

今月の主な内容

- | | |
|----------------|--------------|
| ■介護保険制度が変わりました | ■あいあい通信 |
| ■お知らせ | ■サロマげんき王国 |
| ■まちの話題 | ■セフティロード☆サロマ |
| ■トゥモローライフさろま | |

介護保険

保健福祉課介護保険係
Tel 2・1212

介護保険制度が変わりました

平成19年4月から「地域支援事業」
「新予防給付」が始まります

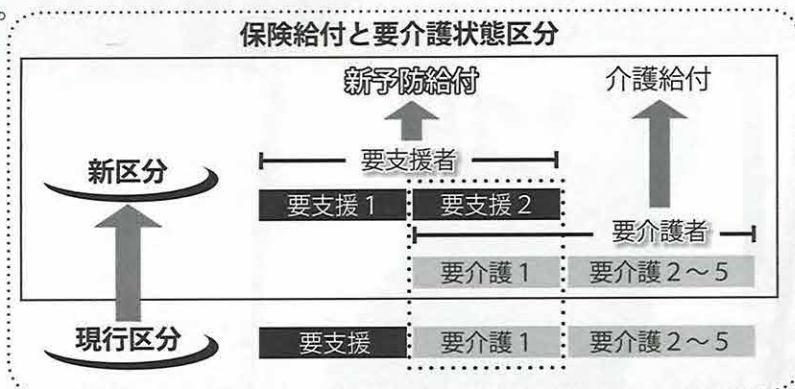
新しい介護保険制度の内容

地域支援事業の実施

要支援・要介護の状態になる可能性がある高齢者の方に対し、できる限り介護が必要とならないように予防サービスを提供していきます。
事業の内容は、運動機能の向上や栄養改善、口腔機能の向上、閉じこもり防止を目的とした事業を、各種教室を開催したり保健師などの訪問活動により実施します。

新予防給付の実施

要介護認定の区分を細分化し、要介護状態が軽度な方（要支援1・2）については、生活機能の回復につながるような予防サービスを提供します。



地域包括支援センターの設置

介護予防事業を円滑に推進するため、「地域包括支援センター」を設置し、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生活できるよう様々な支援を行います。

地域包括支援センターの役割

介護予防マネジメント

介護予防対象者（要介護認定で要支援1・2と判断された人、支援や介護が必要となるおそれの高い人）の選定や介護予防プランの策定、評価などを行います。

地域の総合相談支援

介護保険だけでなく、健康や福祉など様々な問題に対する支援を行います。

権利擁護、虐待の早期発見・防止

高齢者の人権や財産を守る権利擁護事業、成年後見制度の活用、虐待の早期発見・防止を進めます。

介 護保険制度は、平成12年度から高齢者を支える制度の1つとして始まりました。
制度開始後、要介護認定を受ける方は年々増加しましたが、特に軽度者（要支援・要介護1）が大幅に増加し、認定者の半数を占めています。このため、できる限り要支援・要介

町

では、平成19年4月からこの「介護予防」を重視したサービスと

護状態にならない、あるいは重度化しないよう「介護予防」に重点をおいた介護保険法の見直し（介護予防重視型システムへの転換）が昨年4月に行われました。

して、「地域支援事業」及び「新予防給付」を実施しますが、これらの事業を円滑に実施するため、新たに「地域包括支援センター」を保健福祉課内に設置し、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生活できるよう様々な支援を行っていきます。

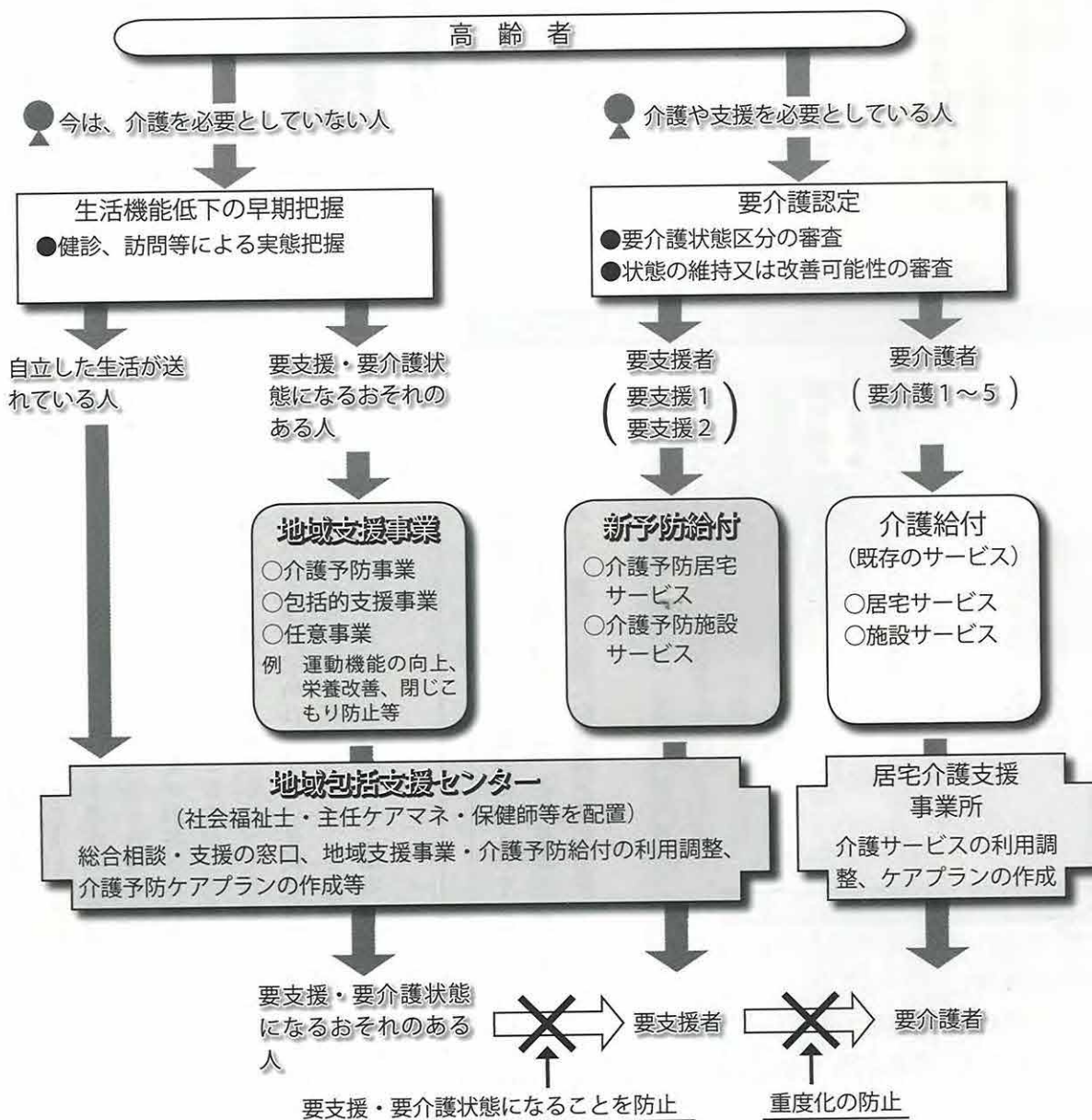


介護予防を重視したサービスに変わります

介護予防重視型サービスの概要

これまでの介護保険のサービスは、要介護状態が軽度な方の介護状態の改善や悪化防止に必ずしもつながっていないとの指摘がされてきました。

このため、将来的に介護が必要になるおそれのある高齢者には「地域支援事業」で、これからも元気で介護が必要とならないよう支援し、もし介護が必要になったとしても今よりも状態が悪くならないよう軽度のうちに予防していく「新予防給付」サービスを提供していきます。



お知らせ

環境

町民課
Tel 2・1213「使用済み蛍光灯」の
リサイクルについて

「使用済み蛍光灯」

のリサイクルを実施
しています。蛍光灯

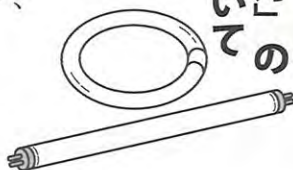
(蛍光管類)は、ガラス、

金属、蛍光水銀などで構成されてい

て、特に水銀を再利用することで、

大気、土壌の汚染を防ぐことができ

ます。

回収方法については、次の施設に
回収箱(ダンボール)を設置してい
ますので、最寄の場所までお持ちく
ださい。なお、蛍光灯は、イトム力鉱業所(北
見市)に搬入し、再資源化として水
銀やガラスのリサイクルとして使用されます。皆さんのご協力をお願い
します。■対象 環形、直管形、ボール型、コ
ンパクト型などの蛍光灯、裸電球

■処理料金 無料

■保管場所 役場、若佐支所、浜佐
呂間出張所、若佐ストックヤード

年金

町民課
Tel 2・1213国民年金の保険料は
納めましたか？国民年金には、老後に受ける老齢
基礎年金、不慮の事故や病気などで
障害が残ったときに受ける障害基礎
年金、一家の大黒柱に先立たれたと
きに子のある妻や子が受ける遺族基
礎年金などの種類があります。しかしながら、国民年金に加入し
ていても、保険料を未納にしてい
てはこれらの年金が受けられないこと
もあります。社会保険事務所から送付されたお
手元の納付書をもう一度確認して納
め忘れないように気をつけましょ
う。(保険料の納付には、納め忘れを
防ぐためにも便利な口座振替の利用
をお勧めいたします。)

国民年金の請求手続きについて

3月中に65歳になられる方で過去に加入していた年金が国民年金
期間のみの方(1号被保険者)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。厚生年金加入歴のある方(2号被保険者)
や、厚生年金加入者に扶養されている配偶
者(3号被保険者)であった方は、社会保
険事務所において手続となります。

■役場へ持参するもの

・印鑑

・本人及び配偶者の年金証書(年金受給者)

・本人及び配偶者の年金手帳又は基礎年金
番号通知書

・戸籍謄本及び住民票交付手数料

・預金通帳(年金振込先確認のため)

・社会保険業務センターより送付される

「裁定請求書」

老人デイサービスセンターを廃止します

特別養護老人ホーム「愛の園」に併設している老人デイサービス
センターは、平成3年1月、住宅の高齢者が、通所により自立的生
活の助長、社会的孤立感の解消、心身機能の維持向上とともに、家
族の負担軽減を図るため設置し、16年を経過したところです。平成12年4月には、介護保険制度が創設され、指定通所介護施設
として皆さんに利用していただきましたが、現在2か所の民間事業
所もでき、効率的で多様なサービスを行っており、町が目指した高
齢者の在宅介護の充実の目的は、十分に達成されたと思われますの
で、平成19年3月でデイサービスセンターを廃止します。長年、デイサービスセンターの運営にご協力いただきありがとうございます。
ございました。

国民年金保険料が改定されます

平成19年4月から国民年金保険料
が改定されます。

平成19年度額

月額14,100円

(年間納付額169,200円)

申告書の提出及び納税の期限はもう間近です！

所得税・贈与税・住民税の確定申告書の提出及び納税の期限は3月15日、消費税及び地方消費税（個人事業者）の確定申告書の提出及び納税の期限は4月2日です。

平成16年分の課税売上高が1,000万円を超えている個人事業者の方は、平成18年分の消費税の申告義務があります。

消費税の申告義務のある方は、平成18年分の課税売上高が1,000万円以下でも申告は必要ですのでご注意ください。

期限間近になりますと、税務署は大変混雑しますので、申告書は、前年の「申告書の控」や「確定申告の手引き」を参考に自分で作成し、お早めに提出してください。

申告書は、国税庁ホームページ【<http://www.nta.go.jp>】の「確定申告書等作成コーナー」（所得税・消費税対応）で簡単に作成することができます。

作成した申告書は、郵送などにより提出できます。

■お問い合わせ

・税務相談室北見分室

TEL 0157・31・2700

・北見税務署個人課税第一部門

TEL 0157・23・7124

※税務署の閉庁日（土・日曜日・祝日等）は、通常、税務署での相談及び申告書の受付は行っておりませんので、ご注意ください。

少年非行・犯罪被害の防止と有害環境の浄化

子どもと向きあっていますか

・子どもの飲酒・喫煙から目を背けたり、大したことはないと許したりせず、きちんと注意し、法律で禁止されていること、身体に害があることを子どもが納得するようによく話し合いましょう。

見えますか、子どものサイン

・子どもが発する非行のサインを見逃さず、気づいたときには、子どもと会話を交わす糸口を見つける努力をしましょう。

・子どもの問題行動に目をそらさず、必要なときには、勇気を出して各種相談機関や学校等に相談しましょう。

少年相談一〇番

フリーダイヤル

0120・677・110

遠軽警察署

畜犬登録及び狂犬病予防注射のお知らせ

町民課生活環境係 TEL 2-1213

4月13日（金）

山内商店前（栄）	9:30 ~ 9:45
栃木公民館前	10:00 ~ 10:10
若佐コミセン前	10:30 ~ 10:45
朝富公民館前	11:00 ~ 11:10
知来公民館前	13:30 ~ 13:40
津田商店前（仁倉）	13:55 ~ 14:05
浜佐呂間活性化センター前	14:25 ~ 14:35
常呂漁協佐呂間研修所前	14:45 ~ 15:00
幌岩公民館前	15:15 ~ 15:25

4月14日（土）

若里活性化センター前	9:30 ~ 9:40
若里浜児童公園前	10:00 ~ 10:10
富武消防車庫前	10:30 ~ 10:40
藤崎商店前（富武）	10:50 ~ 11:00
町民センター前	13:00 ~ 13:30
武道館温水プール駐車場	13:40 ~ 14:10
旧農業共済組合前	14:20 ~ 14:50

狂犬病予防法に基づき、左記日程により畜犬登録及び狂犬病予防注射を行いますので、所定の手続きを済まされますようお知らせいたします。

■狂犬病予防注射は、毎年1回 注射料 3,040 円
（注射料 2,490 円、注射済証交付手数料 550 円）

※往診を希望される方は前日までにご連絡ください。（往診料 500 円別料金）

■飼い犬は必ず登録 生涯一度 登録料 3,000 円
・飼い犬の登録は義務です。犬を飼っている方は必ず登録してください。

・新たに生後 91 日以上の犬を取得した場合は、30 日以内に役場で登録をしてください。

※途中往診も行っているため
若干開始時間が遅れる場合がありますのでご了承ください。



奨学金制度を ご利用ください

平成19年度佐呂間町奨学金の貸付を希望される方の受付を次により行います。

■奨学生の条件

- ① 本町住民の子弟である方
- ② 高校、高等専門学校又は専修学校、大学に就学する方又は在学している方
- ③ 身体健康、学業優秀、性行善良である方
- ④ 学資の支弁が困難な方

■奨学生の人数

10名程度（高校等3名、大学等7名）

■奨学金の貸付額

- ① 高校生、高等専門学校生等
月額 10,000円以内
- ② 大学生、専修学校生等
月額 22,000円以内

■奨学金の返還

- ① 奨学金は無利子です。但し、期日までに納入されない時は、延滞利息がかかる場合があります。
- ② 奨学金の返還は、最終の学校を卒業後1年間据置き、その後6か年で償還していただきます。

■貸付の申請

貸付を希望される方は、4月1日から4月20日までに教育委員会へお申し込みください。

申請用紙は、教育委員会で用意しています。

助成

保健福祉課
Tel 2・1212

治療通院交通費の 助成について

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受けた額を除きます。支給方法は次のとおりです。

■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

・「橋本病重症患者対策、ウイルス性肝炎進行防止対策」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

定年引上げ等の義務年齢が 63 歳に

平成19年度から定年引上げ等の義務年齢が63歳に上げられます。「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」により、65歳未満の定年を定めている事業主は

①定年の引上げ ②継続雇用制度の導入 ③定年の定め廃止のいずれかにより、平成19年度からは、少なくとも63歳までの雇用確保措置を実施することが義務付けられています。

■お問合せ

ハローワーク北見 Tel (0157)23-6251

北海道労働局職業安定部職業対策課 Tel (011)709-2311

労働保険年度更新の手続きは正しくお早めに

平成18年度確定保険料、「平成19年度概算保険料」の申告・納付は5月21日までに

事業主の皆様、今年も労働保険（労災保険・雇用保険）の年度更新の手続きを行う時期になりました。この申告・納付の期限は、4月1日から5月21日までとなります。期限までに銀行・郵便局等、最寄りの金融機関又は労働基準監督署を通じて申告・納付してください。

北見労働基準監督署

町営住宅空家状況

平成19年2月20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ください。（Tel 2-1210）

◆緑園団地				
1階2DK	1戸	※	5,300円～	
1階3DK	2戸	※	7,600円～	
◆若佐団地				
1階2DK	1戸	※	5,200円～	
◆若里団地				
1階3DK	1戸	※	8,600円～	
◆栄団地				
2階3LDK	2戸	※	15,300円～	
1階3LDK	1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。

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、印鑑をお持ちください。

■精神障害者治療通院交通費

▼対象者

・障害者自立支援法に基づき、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

印鑑をお持ちください。

自車 企画財政課
Tel 2・1214

軽自動車の異動届をお忘れなく!

軽自動車税は、毎年4月1日現在の使用者に課税されることになっています。

軽自動車を他の人に譲ったり、廃車した等の異動があった場合、4月

1日までに届出がなければそのまま課税することになってしまいますので十分にご注意ください。

■届出先

▼役場企画財政課資産税係では…

・50cc～125ccまでのバイク

・小型特殊自動車（農耕用も含む）

▼北見地区軽自動車協会では…

・125ccを超えるバイク

・軽4輪自動車

Tel 0157・24・6130

縦覧 企画財政課
Tel 2・1214

土地・家屋の評価額が縦覧できます

土地・家屋の縦覧帳簿を次の期間中に縦覧することができます。

■縦覧できる方

・所有者本人（納税管理人を含む）

・家屋又は土地を他の人から借りている方（ご自分に関わる固定資産のみ）

■期間

4月1日～5月31日

■場所

午前8時30分～午後5時30分

※土・日・祝日は除きます。

■場所

役場企画財政課資産税係

国民健康保険からのお知らせ

保険税の納付にご協力をお願いします



国民健康保険料(税)は忘れずに納めましょう。

市町村(広域連合)国民健康保険・国民健康保険協会・北海道国民健康保険協会連合会

心身障害者総合相談所巡回相談

下記のとおり、北海道立心身障害者総合相談所による巡回相談が実施されます。

身体障害及び知的障害を持つ方々の医学的・心理学的判定、補装具の処方及び適判定、その他専門的相談などを承ります。

■巡回相談日程

平成19年5月29日・30日 北見市保健センター
平成19年8月29日 紋別市総合福祉センター
平成19年9月11日・12日 網走市総合福祉センター
平成20年1月29日 北見市保健センター
平成20年1月30日 網走市総合福祉センター

※開始時間については相談対象者の決定後にお知らせいたします。

■申し込み

各相談を希望される場合、開始時間の調整のために、事前予約が必要になります。役場保健福祉課福祉係又は保健師までお申し込みください。(Tel 2-1212)

予備自衛官補募集

～「人々のために尽くす自分へ」 今始まる新たな選択～

自衛官未経験者を対象に、広く自衛隊に接する機会を設け、自衛隊をよりよく知っていただく制度です。希望者は所定の教育訓練終了後に予備自衛官として活躍できる機会を得ることが出来ます。

予備自衛官とは、普段は社会人として仕事をしながら、定期的に自衛隊の訓練を受け、有事の際には防衛招集に応じて、後方の警備や後方支援等の任務を行うものです。

■募集種目 一般公募・技術公募

■身分 非常勤の特別職国家公務員

■応募資格

一般公募：18歳以上34歳未満の方

技術公募：

18歳以上で次の国家免許資格等を有する方

医師、薬剤師等衛生技術者、語学技術者、車両整備技術者、情報処理技術者、通信技術者、電気技術者、建設技術（経験年数により、53歳未満から55歳未満）

■処遇 教育訓練招集手当 日額7,900円

■受付期間 平成19年4月9日まで

■試験日 4月14日、15日、16日いずれか1日を指定されます。

■試験場 一般公募（旭川）、技術公募（札幌）

■合格発表 平成19年5月23日

■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

楽しい子育て応援します!!

あいあい通信



子育て支援センター『あいあい』
TEL 2-1255

まだまだ雪はたくさん残っていますが、少しずつ春の風を感じます。3月です。
18年度、大勢の皆さんに『あいあい』を利用していただきありがとうございました。
これからも、良き親子の出会いがあるよう、触れ合いの場・遊びの場として利用していただければと思っています。

運営委員を募集します!

子育て支援センターを利用するお母さん達に、19年度の運営委員をお願いします。

保健師・保育士・センター職員と一緒に意見交換をしながら、支援センターをより良いものにする為にお貸しください。

運営委員の任期は1年間（19年4月1日から20年3月31日）です。

年間3回程度の運営委員会を行います。

運営委員をお願いできる方は、3月20日までに支援センターにご連絡ください。

写真を掲示します。

18年度の事業、『あいあいランド』や『お話あいあい』で撮った写真を支援センターに掲示します。

写真を希望する方は注文書に記入し、

佐々木写真館に持って行き注文してください。

（1枚30円）

写真の掲示期間は3月8日から23日までとさせていただきます。



お☆し☆ら☆せ

☆3月28日～4月2日まで、子育て支援センターはお休みです。

☆19年度は4月3日から始まります。

4月1週目（3日・5日・6日）は自由開放（10時～12時 13時30分～16時）

☆4月5日は赤ちゃん相談日です。体重・身長の計測、育児相談がありますのでご利用ください。

☆年齢別『あそびの広場』は2週目（4月9日）から行います。

第5回『お話 あいあい』終了

2月6日に、読み聞かせサークル『じゃんけんぼん』の真如智子さんによるこれまでの経験に基いた『読み聞かせについて』のお話を聞かせていただきました。

また、講話の前に行われた読み聞かせでは、お母さん達も

子ども達も絵本に

ひきつけられ、楽

しい時間を過ごす

ことが出来ました。

家庭でも絵本を

通して、親子一緒

に楽しい時間を過

ごせると良いです



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 2-1213

冬道の安全運転講習会を実施

1.28

冬型事故を防止するため、冬道を安全に運転するために必要な知識、技術の習得や、交通安全意識の向上を図ることを目的とした安全運転講習会がトーヨータイヤサロマテストコースを会場に実施されました。

講習会には12名の方が参加され、東洋ゴム工業㈱の現地スタッフの皆さんによる指導のもと、スタッドレスタイヤの構造と性能について学んだ後、アイスバーンや圧雪路での急ブレーキ、急ハンドル、急加速等の実技講習を受け、路面状況によって、車がどのような制動を起こし、どう対処していけば良いかを体験し、冬道の危険性が再確認されました。



ブルームボールリンクジャパンカップ

2.3→4

佐呂間町が北海道発祥の地である「ブルームボール」。そのジャパンカップが町ブルームボールリンクで開催されました。今回で17回目となるこの大会には、道内各地から約200名の選手が参加し、メンズカテゴリー8チーム、ミックスカテゴリー6チームが、予選リーグ、決勝トーナメントを戦いました。

途中、吹雪にも見舞われましたが、選手たちは、2日間に渡り白熱したゲームを展開。佐呂間町からは3チームが参加し、ミックスカテゴリーに出場したチームは、準優勝と健闘されました。

2.10

フットサル交流大会

町体育館で町サッカー協会主催によるフットサル交流大会が行われました。今年で9回目を迎えるこの大会は年々参加者が増え、今年は23チーム、157名の参加のもと、白熱した試合が繰り広げられました。

今年から小学校入学前の幼児を対象にしたキッズフェスティバルも同時開催され、息を切らしながら一生懸命ボールを追いかける子どもたちの姿に、会場からも大きな声援が送られていました。一般の部では、迫力あるボールの奪い合いや、華麗なシュートに会場から拍手が沸いたり、昔の一流選手や、この日のために練習してきた選手が足を絡ませながらボールを追いかける姿に笑いが起きたりと、珍プレー好プレー続出で大いに盛り上がりました。



若佐保育所雪中大運動会

2.22

若佐保育所前にて雪中大運動会が行われました。父兄の皆さんの手作りによる雪山やボブスレーコースを使用して行われた運動会。たくさんの楽しいゲームが用意され、子どもたちは、ボブスレーに乗り途中転倒しながらもお父さん・お母さんに勢いよく引っ張ってもらったり、宝探しゲームでは、雪中に隠されたお菓子の「宝」を探し当てたりと、とても嬉しそうでした。そんな子どもたち以上にお父さん・お母さんが、楽しまれている場面もあったりと、親子揃って元気一杯に雪と遊んだ1日でした。



サロマ げんき 王国

【お問い合わせ】

保健福祉課 保健推進係

TEL 2-1212

すっきり快便『便秘解消法』

トイレに座った途端、太くたくましい排泄物がストンと落ちて、便槽でとぐろを巻く姿を目にすると、朝から一仕事を終えたような、何とも言えない爽快感と満足感に浸ってしまいます。たかが便で大げさな失笑を買つかもしれませんが、排便の良し悪しは「健康のバロメーター」であり、日頃の生活を指し示す「体調管理のバロメーター」でもあります。この原稿を書いている私も、恥ずかしながら、満足感のある排便を経験することは数えるほどしかない一人であり悩んでいます。

あるお宅を訪ねた時のことです。奥さんの便秘がひどく「浣腸をかけて指で掻き出す生活が3年近く続いています。」とのことでした。便通に良いと聞くと高額な健康食品も迷わず購入し、運動不足は便秘につながると聞くと運動器具を購入して試してみたりしたのですが、一向に効果を実感するに至らなかったそうです。たかが便秘と簡単に片付けられない深刻な問題がその後の奥さんの言葉に続いていました。「3人の子どもを一人前にして、主人の退職後はのんびりと旅行をしたい、趣味を生かして第2の人生を大いに楽しもうと夢見ていたのですが、便秘を考えると旅行も趣味もやる気になりません」と訴えられました。ここまで深刻な人は少ないかもしれませんが、便秘で悩んでいる人は多い筈、便秘は生活習慣病であり、便秘解消は健康生活の原点です。



便秘解消のための10箇条

1 朝食をしっかりとる

朝起きたら水(牛乳)を飲む

朝食をきちんとすると胃が刺激を受け大腸の蠕動運動が活発になり便意につながります。朝、起きがけに水(牛乳)を飲んで同じ効果があります。

2 トイレを我慢しない

トイレを我慢すると、排便サインが脳に伝わりにくくなります。朝食後、からだの自然な排便リズムに合わせてトイレに座る習慣も大切です。

3 軽い運動をする

ウォーキングや体操などの軽い運動をすると、自律神経の調整が活発になり腸の働きも高まります。腹筋運動やからだの上下運動も腸の刺激に効果的です。

4 おなかのマッサージをする

手のひらでおなかをゆつくり「の」の字にマッサージします。腸の蠕動運動を促し便を出やすくします。

5 食物繊維を多めにとる

食物繊維は消化されずに腸まで達し、水分を吸収して便のかさを増やします。また、腸内の善玉菌を増やして、便秘や下痢を防ぎます。

6 水分を十分にとる

便の70%〜85%は水分です。水分が

不足すると便が硬くなります。お茶やコーヒーは利尿作用が働いて尿になつてしまつので水や牛乳がおすすめです。

7 適量の油をとる

油は腸内で潤滑油の役目をしますので便の出を良くします。とりすぎは肥満につながりますが、適量の油は便秘に欠かせません。

8 乳酸菌をとる

腸内には100兆個もの腸内細菌がすんでいます。乳酸菌(ヨーグルト)と乳酸菌の栄養になるオリゴ糖(きな粉、ごぼう、たまねぎ等)をとると、腸内の環境が良くなり便秘解消に役立ちます。

9 ストレスを発散する

ストレスがあると自律神経系の働きが乱れ、腸の蠕動運動が低下します。趣味や運動でストレスを発散させたり、腹式呼吸を心がけるだけでも、神経がリラックスし便秘に効果があります。

10 規則正しい食生活を

1日3回、規則正しい食事をとること、いつも同じ時間に胃腸が刺激され便秘を起こす効果をもたらします。逆に、不規則な生活は排便サイクルを狂わすだけでなく、ストレスの原因にもなります。

作り方

- 1 きゅうりとたけのこは短冊切りにします。たけのこは軽くゆでてあくを抜きます。



- 2 ホタテは薄いそぎ切りにし、万能ねぎは4〜5cm長さに切ります。

- 3 ドレッシングを作ります。材料をよく混ぜ合わせます。

- 4 下準備した1と2を3のドレッシングで和えて、最後にごま油を加えて軽く混ぜ合わせます。



きゅうりと たけのこの辛味サラダ



1人分
約104Kcal
塩分約1.3g



材料(2人分)

きゅうり	1/2本
ゆでたけのこ	1/2本
ホタテ剥き身貝柱	2〜3個
万能ねぎ	3本
ごま油	小さじ1
ドレッシング	
コチュジャン	大さじ1
酢・砂糖	各小さじ1
しょうゆ	小さじ1
にんにくすりおろし	小さじ1/2
いりごま	小さじ1
※大さじ=15ccのサジ	
小さじ=5ccのサジ	

最近様々なピリ辛調味料が出ていますが、年配の方では使い方がよく分からないという話を耳にします。コチュジャンは辛味の強い調味料で、減塩を意識するのなら辛味のある調味料を用いて薄味をごまかすのも良い方法です。サラダのドレッシングや和え物の味付けとして活用できるでしょう。

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

乗るのなら みんなで止めよう その1杯

3月は、送別会などで飲酒の機会が増えることから、飲酒運転による交通事故の増加が心配されます。

飲酒して運転すると、気が大きくなりスピードを出し過ぎたり、また、注意力が低下するため信号や歩行者などを見落とし易くなり、事故の危険性が高まります。

「ちよつとしか飲んでないから」、「すぐ近くだから」と安易に飲酒運転すると厳罰となり、一生後悔することになります。地域、職場、家庭で「飲酒したら運転しない」、「運転する人には飲ませない」を徹底しましょう。

二日酔いも「飲酒運転」です!

前夜の酒が抜けず、「二日酔い」で車を運転し事故を起こす例が後を絶ちません。翌日、車の運転予定がある場合は、『前夜、深酒をしない』、『朝起きて自覚があるときは、絶対にハンドルを握らない』ようにしましょう。

飲酒運転の根絶にご協力を!

■守ろう 飲酒運転追放3箇条

第1条 乗らない!

飲酒した方は絶対に運転をしないこと。

飲酒したら代行運転などのご利用をお願いします。

第2条 飲ませない!

運転する方に酒類の提供はしません。

第3条 同乗しない!

飲酒運転の車に同乗しないようお願いいたします。

(社)日本損害保険協会 北海道支部

札幌自動車保険請求相談センター

相談日 月曜日～金曜日(祝日を除く)

9:00～12:00・13:00～17:00

弁護士相談日 毎月第2・4木曜日 13:00～16:00

(予約制・相談無料・要面談)

相談無料

どうしようって思ったら、まずはご相談ください。

専門の相談員がご相談に応じます。Tel 011-290-1881
損害保険一般の相談も受付します。http://www.sonpo.or.jp

「STOP ザ 交通事故!!」 ハンドルを握った時から 責任を 佐呂間中学校3年 渡部未来

◆ 人のうごき ◆

ー1月末現在ー

人口	6,232人(ー3)
男	3,006人(ー4)
女	3,226人(+1)
世帯数	2,476戸(+5)
()内は前月比です。	

◆ 交通事故発生状況 ◆

ー平成19年1月末ー

発生	2件(+2件)
死亡	0人(±0人)
傷者	2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

155日

ー2月20日現在ー

◆ あとがき ◆

▼今月号の表紙は、佐呂間小学校のスキー大会の様子を撮影したものです。私が子どもの頃の滑りとは比べものにならないほどの見事な滑りで、感心してしまいました。そもそも私の時代とは、スキー板や滑り方も全く違っていました。スキー板の裏に口を塗って滑っていたことを思い出しました。

春も間近ですが、まだまだ雪解けとはいかないようです。屋根からの落氷や朝晩の凍結路面など、軒下を歩くとき、車を運転するときは十分注意してください。

◆ 表紙 ◆

「佐呂間小学校スキー大会の様子」

◆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。

本間 湊達 くん
平成18年3月18日生まれ
(若里 本間 満・貴子さん)

こんにちは「ほんま そうたつ」
です。父さんに似て、今でもすっ
ごい大きいけど、もっと大きくなっ
て、早く父さんと一緒にバスケット
がしたいです。



※「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。

お誕生おめでとうございます
★木間 美結ちゃん
平成19年1月1日生

(西 富 木間 章・ひとみさん)
★田中 凛くん
平成19年1月15日生

(永代町 田中 恵・舞さん)
ご寄付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

若里 齊藤 一治さん

仁倉 岡田 フクエさん

若佐 加賀屋 一二三さん

■西中央自治会へ

▼香典返しを廃して

宮前町 形部 寛幸さん

■若里老人クラブへ

▼香典返しを廃して

若里 齊藤 一治さん

■佐呂間あやめ会へ

▼会運営に対して

若佐コスモス会



お願い

ペットは マナーを守り
正しい飼い方をしましょう

町民課生活環境係 TEL 2・1213

散歩はマナーを守って

犬を散歩させることは、犬にとってストレスの発散になり、また、適度な運動をすることで、犬の健康にも、人の健康にも良いことです。しかし、気持ちよく犬と散歩していても犬のフンがあちこちにあつては、せっかくの散歩も不愉快になってしまいます。犬を散歩させるときは、必ずビニール袋等を持参し、フンの始末をしてください。

また、犬を放して散歩をしている方もいますが、繁殖期などには普段と違う行動をとったりもします。通行人や他の犬の迷惑にならないよう必ず繋いで散歩させてください。



放し飼いはダメ
飼い犬は必ず係留(鎖等で繋ぎとめる)するか、檻の中で飼うなど、犬が放れないようにして飼うことが義務付けられています。街から離れているから、人になついているから、おとなしいから大丈夫という理由で、放し飼いにしている方がいますが、これは認められません。
町では、野犬の捕獲を行っています。放し飼いをしている場合、飼い犬との区別がつかず捕獲することもあり、本来の業務の妨げになることもあります。犬の放し飼いは絶対に止めてください。