

平成 19 年度 町政執行方針概要・教育行政推進方針概要

- | | |
|--------------|--------------|
| ■お知らせ | ■まちの話題 |
| ■さろまげんき王国 | ■あいあい通信 |
| ■セフティロード☆サロマ | ■トゥモローライフさるま |



平成19年度 町政執行方針概要

3月12日、平成19年度の予算案などを審議する「第1回町議会定例会」が開催され、堀町長が今年度のまちづくりの指針である町政執行方針を発表しました。執行方針の概要についてお知らせします。

はじめに

本町の第三期総合計画が平成22年を以って最終年になることから、これら後半における主要事業の見直しと同時に、第四期総合計画構想にも着手していかなければなりません。また、本年度は合併新法5か年の折り返しの年となっており、周辺市町村の動向等を見守りながら、当面は自主・自立の体制を継続することを見直し、一層の行財政改革に取り組んでまいります。

一連の行財政改革には、これまでも多くの町民の皆様にご協力をいただき、年次計画を持つて進めてきたところであり、その成果は確実に数字に現れております。しかし、本年度においても可能な限り町民の皆様にご協力をいただきながら、出来る限り生活不安の解消と公共料金の負担軽減に努めてまいります。

具体的には、公共施設の指定管理者制度等の有効活用、サービス事業の民間活用など、民間の力を十分に発揮してもらえような施策にも、積極的に取り組んでまいります。

また、経常経費の節減はもとより補助金・負担金等の見直しを行い、町民一人ひとりが自助・互助・公助の理念のもと、健全財政の維持・継続に努めながら、一方では政策にメリハリを持たせ、何が必要か、何が我慢できるのかを、しっかりと判断してまいります。

現下の厳しい財政現状を踏まえ財政の健全化に留意しつつ、地域経済の活性化と地域雇用の創出を図り創意と工夫に満ちた地域の形成、循環型社会の構築、安全で安心な少子・高齢化社会等地域の課題に積極的に取り組んでまいります。

町民とともに、 真に住民自治の原点に立った 行政の遂行を

住民参加の行政運営

住民の意向や要望を的確に把握し行政活動に反映させると同時に、施策の内容についての情報を常に提供し、公開していくことが必要であり、行政運営のシステムに組み込まれていくことが重要なことから、職員全体が住民と意思疎通のパイプ役となり住民自治に基づいた行政運営を進めていきます。このため、市町村合併問題や行財政に関する情報を積極的に提供するため、町政懇談会や各種懇談会、各種団体等との協議の場での情報提供や、広報・広聴活動を積極的にを行い、住民参加の行政運営を充実させ住民との協働による町政の推進を図っていきます。

市町村合併については、昨年7月に北海道が策定した市町村合併構想内容等を今後も引き続き充分検討し、市町村合併問題について住民の適切な判断を得るため、合併に関する情報や内容を広報やホームページ等様々な媒体を通じて速やかに周知し、関心と理解を喚起し住民との合意形成に努めます。

財政運営

地方自治体の多くは必要な財源を地方税で確保することが困難な状況にあり、歳入の多くを地方交付税に依存する脆弱な財政構造となっています。平成16年度から始まった「三位一体改革」では、国庫補助金の廃止・削減、税源の移譲、地方交付税の見直しを一体で進め、「第2期改革」では、地方分権と財政再建を目的に交付税の見直しをするとしています。方向性次第では今後の行財政運営に大きな影響が生じることが懸念されます。

このため、一昨年8月29日に第3次行政改革推進委員会答申の基本方針を受けて、徹底した歳出削減、定員管理・給与の適正化、組織機構の簡素効率化、民間委託等の推進など行財政運営全般にわたる改革を引き続き積極的に推進していきます。

産業の振興

本町農業の持続的な発展を図るため、土づくりを基本とした農業生産基

盤の維持に努め、家畜ふん尿処理施設の有効活用、営農用水施設の整備、農業経営基盤の強化を図り、自然や環境に配慮した農業生産環境の改善のため農業環境規範の遵守等に積極的に取り組むとともに、品目横断的経営安定対策に対応した生産体制の確立に向けて取り組んでいきます。

水産業については、水産資源や漁場環境の維持保全に努め、増養殖技術の向上を図るため、漁場などの基盤整備を促進するとともに、計画的な栽培漁業と安定した水産物の供給に努めるよう各種事業に対して支援を行っていきます。

地域雇用創業の核となる産業雇用創業を支援するため、昨年、国の事業として「地域創業支援事業」が創設されています。これを受け、本町において「雇用創業促進協議会」を設置し、重点分野を定めていますので、本年度も雇用開発協会と連携を図り、雇用環境整備に努めていきます。

高齢者の健康づくり対策については、本年4月から介護保険法に基づく「地域包括支援センター」を保健福祉課内に設置し、介護・保健・医療との連携のもと介護予防や相談支援事業等

福祉医療の充実

を総合的に実施し、高齢者の健康保持と医療や介護費用の抑制に努めます。

地域生活支援事業については、障害者がそれぞれの能力や適正に応じ、自立した日常生活や社会生活ができるよう相談支援や日常生活用具の給付、移動支援等の事業を効果的に実施してまいります。

児童福祉については、次世代育成支援行動計画に基づき、町の将来を担う子ども達の健やかな成長を願い社会教育や保健推進、子育て支援センター等と連携し、児童館事業や要保護児童対策事業の充実を図っていきます。

保健・医療については、町の「健康づくり計画」に基づく栄養や食生活の改善、運動習慣の励行、休養・心の健康など、それぞれの年代に応じた行動目標を達成すべく計画的に事業を実施するとともに、支援対象者へのきめ細かな訪問・指導を行い、町民の健康保持・増進に努めていきます。

佐呂間厚生病院の整備については、昨年度の執行方針では全面改築整備を行な方針でしたが、医療制度改正等の影響により、今後多額の運営損失金が見込まれることから、これを見直し、当面は最低限必要部分の改修に止め現在の診療体制を維持しながら、将来的な病院形態の在り方を検討してまいります。

近年におけるリサイクルの適用種類は、複雑多岐になっていますが、国の施策である環境への負荷の少ない、持続的発展が可能な循環型社会の形成に向けて、ごみの発生・排出の抑制に取り組む、安全で確実なごみ処理体制の確立に努めていきます。

生活環境の整備

災害対策については、消防力の充実強化をはじめ災害に対する対応力を向上させるため、地域担当員制度による地域住民との連携強化や社会的弱者に対するきめ細やかな対応、更に地域防災計画の見直しや各種防災施策の対応など、地域住民の安全・安心の確保、災害発生時における住民の救援・避難等各種災害の対処についての取り組みを進めていきます。

交通網については、スクールバスと路線バスの併用も視野に入れた中で、住民の利便性に配慮した合理的な運行方法に加え、新たな路線の必要性についても検討し、町内に与える経済的効果や影響を考慮した中で、総体的な町内交通体系の再構築を図るべく、路線バス構成市町や関係機関との協議を進めていきます。また、町営バス路線についても、児童生徒の通学を最優先とした中で、地域住民の利用にも配慮した運行形態を検討してまいります。

全国的にいじめや自殺などが大きな社会問題となっていますが、関係者一丸となって未然防止に努め、児童生徒が安心して学習活動に取り組める環境の整備に努めてまいります。

教育環境の充実

学校給食については、本年度いよいよ実現の運びとなり、子ども達に美味しい給食を食してもらうため、栄養職員を中心に各学校で食教育の推進に力を注いでいきます。

社会教育については、第5次佐呂間町社会教育中期計画に基づき、町民のニーズや地域課題を把握し、学習活動の充実を図り、文化活動やスポーツ活動を通して豊かな人間性や生きる力を育む魅力ある事業を推進してまいります。

社会教育については、第5次佐呂間町社会教育中期計画に基づき、町民のニーズや地域課題を把握し、学習活動の充実を図り、文化活動やスポーツ活動を通して豊かな人間性や生きる力を育む魅力ある事業を推進してまいります。

平成 19 年度予算額

一般会計	42 億 9,628 万円
簡易水道特別会計	5 億 396 万円
国民健康保険特別会計	10 億 502 万円
老人保健特別会計	8 億 2,860 万円
公共下水道特別会計	2 億 6,537 万円
介護保険特別会計	4 億 4,962 万円
介護サービス特別会計	2 億 2,080 万円

19年度予算の内容については、「まちのしごと2007」をご覧ください。

はじめに

今、時代の変化は、教育基本法改革の 60 年に限ってみても極めて顕著・急激であります。激変する社会の変化に対応する、活力ある社会基盤としての教育の役割は一層重さを増し、その責任の大きさを強く受け止め、これらの課題に挑まなければならない重要な時機となりました。

しかし、時代がどう変わろうと、社会がいかに変化しようと人間社会の存立基礎は教育にあります。このため、子ども一人ひとりが充実した学校生活を送り、自ら夢と希望をもち、充実した人生を送るために必要な力を身につける学校教育とともに、家庭教育や生きがいづくりの社会教育を融合させ、「倫理観や規範意識」を子ども達が確実に身に付け、幅広い「人間性と創造性」を目指す教育を指針に努力したいと考えております。こうした考えに立って、本町の教育行政の推進にあたりましては、佐呂間町教育目標『自ら学び ともに磨き合い 広い心と 生きがいをもち ふるさとを愛する たくましいサロマン』を基本に据えて、国・道の教育改革の動向を的確に把握するとともに、厳しい財政状況を十分踏まえ、創意工夫を凝らしながら、新しい時代に即した教育を進めてまいります。

平成 19 年度教育行政推進重点項目

- 一、「21 世紀教育新生プラン」に基づき学校を再生し「確かな学力の向上」と「豊かな心の充実」「健やかでたくましい心身の育成」を図る学校教育の推進とための基盤整備
- 一、一人ひとりが生涯を通して生きがいのある充実した生活と自己実現を実感できる生涯学習社会の推進とための基盤整備
- 一、人々の生活に潤いや生きがいをもたらす文化活動や心身ともに健康で充実した生活を目指すスポーツ活動の推進とための基盤整備

学

校教育の充実

人格の完成を目指すという教育の目的に向けて、「確かな学力」「豊かな心」及び「健やかでたくましい心身」の調和のとれた育成に重点的に取り組むとともに、その基盤となる教育環境づくりに努めていきます。

学校は、学校長を中心とする教職員の創意工夫のもと学校課題や重点を明らかにし、学校評議員の意見を尊重しながら、地域に開かれ、信頼される学校づくりに努めるとともに、教育目標達成のため、学校評価（内部評価・外部評価）の工夫・改善に努めるとともに、その結果の公表など学校評価システムの充実を図っていきます。

また、教育をとりまく環境が大きく変革している中で、網走管内の多くの市町村で導入、又は検討が進められている 2 学期制について、教職員を主体に組織する 2 学期制検討委員会等で慎重に審議を行い、児童生徒をはじめ、教職員、保護者の共通理解のもと取り進めていきます。

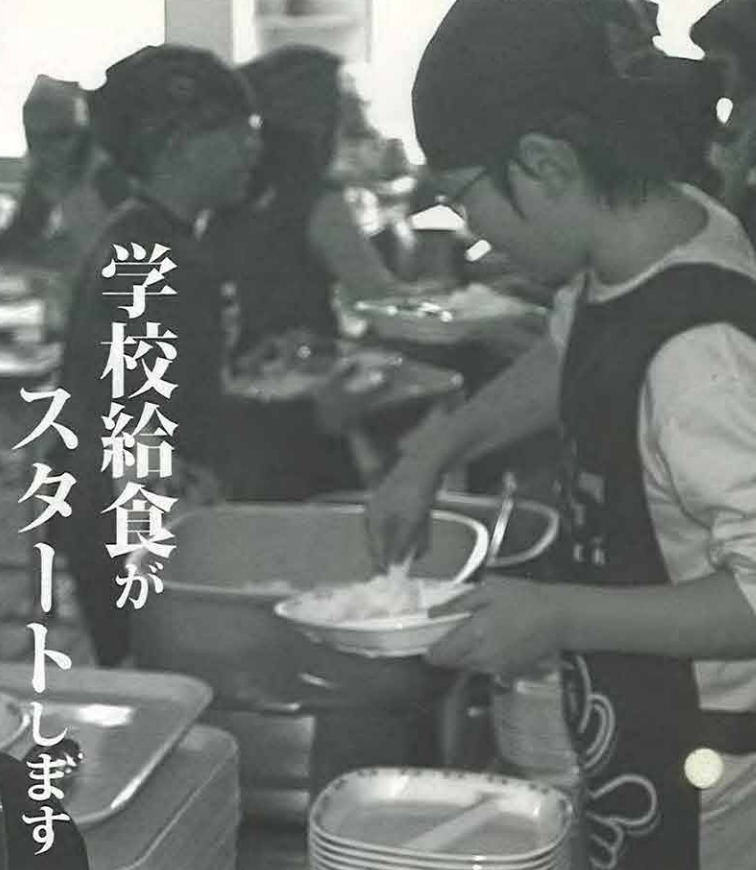
学校教育の成果は、教職員の資質能力に負うところが大きく、豊かな人間性をもち児童生徒から尊敬され、父母からも信頼される教師像を求めて専門的識見や実践的指導力の向上のため校内研修の充実、各種研究会、研修会への参加を促すとともに、町内研究組織への助成を継続し、小・中学校の教育充実に努めていきます。

社

社会教育の充実

すべての社会教育活動は生涯学習活動を創るための人づくりであり、「いつでも、どこでも、だれでも」楽しく学ぶことができ、生きる喜びを実感できる環境づくりが大切です。佐呂間町社会教育目標『人々を 地域を 夢を育む サロマンの未来』を基底とした第 5 次社会教育中期計画も 2 年目を迎え、この計画に基づき町民の自主的・主体的な学習意欲を喚起し、多様化する町民ニーズに応える事業の展開に努め、町民への学習情報の提供、参加奨励を推進するとともに、社会教育関係団体への支援に努めていきます。

芸術文化活動の推進については、生活水準の向上や余暇の拡大等により、人々が心の豊かさや潤いのある充実した生活を求めています。そのために、年齢にあつた芸術鑑賞事業や発表機会の充実、町内外の情報提供の強化を図っていきます。



学校給食が スタートします

昨 年7月から建設を進めてきました
学校給食センターが2月20日完成
し、4月9日から学校給食がスタートし
ます。

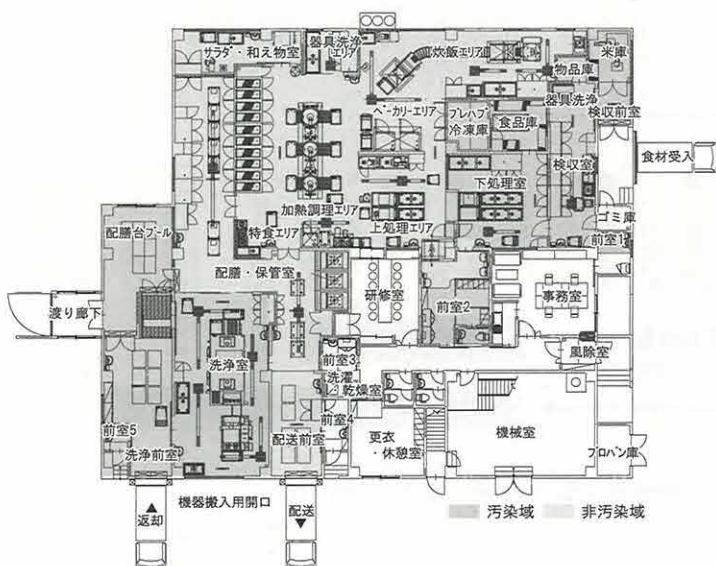
学校給食実施のねらいは、単に栄養バ
ランスをとるといふことのみでなく、児
童生徒が正しい食生活を身につけること
により、生活習慣病の予防や、地場産品
を利用することであるとの産業を理解
すること、生産者の皆さんに感謝する心
を養うなど食教育としての多くの役割を
持っています。

また、目的の一つである地産地消につ
いては、農業、漁業の関係団体や生産者
と話し合いをしており、今後も細部につ
いての話し合いを続けながら食材の供給
体制の確立を目指していきます。

この学校給食センターの運営について
は、調理配送業務を民間に委託しますが、
本町の目指す学校給食の理念をしっかり
引き継ぎ、給食センターに配置する栄養
士の指導の下、アレルギーへの対応も含
め、安全で安心できる給食の提供に努め
ていきます。

学校給食センターの主な特徴

- ・調理食数 600食
- ・給食内容
米飯：週3回、麺類：週1回、パン食：週1回
副食：週5回、牛乳：週5回
- ・食物アレルギーに対する除去食、代替食の対応。
- ・環境ホルモンの心配のない「強化磁器食器」の
使用。
- ・郷土を学び、郷土愛を育むための地場産品の有
効活用。
- ・学校、栄養士、センターの連携を蜜にした効果
的な食の教育。



70歳未満の方の入院等にかかる 高額療養費について

高額療養費の対象となった場合、認定証の提示により、限度額を超えた部分は、現物支給ができるようになります。

これまで70歳未満の方の高額療養費は、一旦全額を医療機関等へ支払い、後から申請者へ償還される『現金支給』と自己負担限度額のみを医療機関へ支払い、残りを国保から医療機関へ直接支払う『受領委任払い』により行われてきましたが、受領委任払いについては、受診された方の世帯の所得区分や医療機関によっては取扱いができないなどの状況にありました。

このような中、本年度「医療制度改革関連法」の制定により、平成19年4月1日からは70歳以上の方同様、高額療養費の対象となった場合は「認定証」の提示により限度額のみを支払い、限度額を超えた部分については、国保から直接医療機関へ支払うこと（現物支給）ができるようになります。

● 自己負担限度額（月額）

自己負担限度額は、世帯の所得区分により異なります。

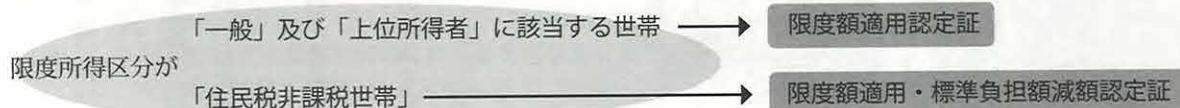
※過去12か月の間に、一つの世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額

区 分	3回目まで	4回目以降
一 般	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	44,400円
上位所得者	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	83,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※基礎控除後の総所得金額が600万円を超える世帯

● 限度額適用認定の申請

■現物支給を受けるためには、『認定証』の提示が必要になります。



■認定を受けようとする方は「国民健康保険 限度額適用申請書」を国保へ提出して申請を行います。

ただし、申請日時点において、国民健康保険税の滞納が確認された場合は、認定証の交付はできません。

限度額適用認定証の交付要件

申請書の提出を受け、国保税の滞納がないことが確認された場合交付されます。

ただし、限度額認定証交付後に滞納が生じた場合は、限度額認定証をすみやかに国保へ返還しなければなりません。

【住民税非課税世帯の方のみ】

「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方の世帯に滞納が生じた場合は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を返還いただき、従来の入院時の食事代減額のみに適用される「標準負担額減額認定証」が交付されます。

申請の手続きについて

■申請受付開始日

平成19年4月から随時行います。

■申請場所

保健福祉課医療保険係・若佐支所・浜佐呂間出張所

■申請に必要なもの

印鑑・被保険者証

※入院中などの理由により、ご本人が申請に来ることができない場合は、ご家族による代理申請も可能です。

■その他

認定に必要な所得状況の確認については、一度の申請により更新時についても所得確認ができるよう、申請される方の負担を軽減することとします。

認定証の有効期限について

認定証の有効期限は、毎年8月1日から翌年7月31日までとなります。

ただし、平成19年4月から7月に申請、認定証の交付を受けた方の有効期限は、平成20年7月31日までとなります。

その他留意事項

■同じ月内に他の医療機関等を受診し、高額療養費の合算対象が発生した場合

一つの世帯内で、同じ月内に二つ以上の病院にかかったり、入院と外来の両方にかかったなど、それぞれ21,000円以上の自己負担額を支払った場合は、それらを合算して前記「自己負担限度額（月額）」を超えた部分については、これまで同様、診療月からおおむね2ヵ月後に国保から通知が届きますので、領収書を添えて申請すると後日償還払いされます。

■住民税非課税世帯の方で、現在「国民健康保険標準負担額減額認定証」をお持ちの方

国民健康保険標準負担額減額認定証をお持ちの方は、「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」への切り替えが必要となりますので、すでに申請をいただいているところではありますが、再度の申請にご理解賜りますようお願いいたします。

高額療養費（自己負担額）の計算方法

■月の1日から末日までの一ヶ月ごとの受診について計算します。

■一つの病院・診療所ごとに別々に計算します。

■同じ病院・診療所でも、内科と歯科は別々に計算します。

■同じ病院・診療所でも、外来と入院は別々に計算します。外来は診療科ごとに計算する場合があります。

■入院時の食事代や保険適用外治療および差額ベッド料などは、支給対象となりません。

■前記「その他留意事項」のとおり、自己負担額を超える支払いがある場合は、国保から通知いたしますので、領収書を添えて申請願います。

老人保健制度が

廃止され

平成20年度から

後期高齢者医療制度・前期高齢者医療制度が始まります！

平成18年度に施行された「医療制度改革関連法」により、現行の老人保健制度が廃止され、平成20年度から新たに「後期高齢者医療制度」及び「前期高齢者医療制度」（いずれも仮称）がスタートします。本制度の対象となる方はもちろん、若年層の方にも関連する制度ですので、国及び道から制度の詳細について情報が入り次第、随時お知らせします。

後

期高齢者医療制度

後期高齢者→75歳以上の方

現在、75歳以上の方（後期高齢者）及び65歳から74歳の方で一定程度の障害の状態にあると認定を受けている方については、国保や社会保険に加入し、老人保健制度で医療を受けていますが、平成20年度からは、現在加入の国保や社会保険ではなく、新たに独立した後期高齢者医療制度（仮称）により、医療を受けることとなります。

▼運営

都道府県ごとに広域連合を設立（北海道後期高齢者医療広域連合の設立は、平成19年3月1日）して、保険料の決定や医療費の支払いなどを行います。

▼加入者

広域連合内に住んでいる75歳以上の方および65歳から74歳までの一定程度の障害があると認定された方などです。

▼自己負担

（医療機関等で受診した際に支払う負担割合）

○1割（現役並み所得者は3割）

※入院の医療費については、現行の老人保健制度同様、医療機関での支払いを自己負担限度額までとします。

※医療及び介護保険の自己負担合算額が高額となった場合に負担を軽減する仕組みを設けます。

▼費用の負担割合（医療費全体の割合）

○公費（5割）、現役世代からの支援（4割）、保険料（1割）

▼保険料（税）

○都道府県内で統一され、市町村が徴収します。（平成19年11月に広域連合において保険料条例制定の予定）

○保険料（税）は、介護保険と同様、年額18万円以上の年金受給者の方を対象に、年金から保険料（税）の天引き（特別徴収）が行われます。

ただし、介護保険料と合わせた保険料（税）額が、年金額の2分の1を超える場合には特別徴収の対象としません。

前

期高齢者医療制度

前期高齢者→65歳から74歳の方

65歳から74歳の方（前期高齢者）については、会社等の退職者が国保に大量に加入することで生じる保険者間の医療費負担の不均衡を調整する制度が創設されます。現在加入している国保や社会保険等の制度に加入したままで医療を受けることとなります。

▼自己負担

（医療機関等で受診した際に支払う負担割合）

○70歳未満の方…3割

○70歳～74歳の方…2割（現役並み所得者は3割）

※1割負担から2割負担となる70歳～74歳の低所得者については、自己負担限度額が据え置かれます。

▼保険料（税）

国保加入の65歳以上の方については、原則として年金から保険料（税）の天引き（特別徴収）が行われます。

▼退職者医療制度

現行の退職者医療制度は廃止されますが、現行制度からの円滑な以降を図るため、平成26年度までは制度を存続させる経過措置が講じられます。

児童に対する手当制度 をご存じですか？

児童を扶養する人に手当を支給することにより、家族の生活の安定と児童の福祉の増進を図ることを目的としており、状況によって次のような手当制度があります。

児童手当

■支給対象

小学校修了前（12歳到達後最初の年度末）までの児童を養育している人が対象となります。

ただし、所得制限があります。

■手当額

○第1子・第2子 5,000円（月額）

○第3子以降 10,000円（月額）

※3歳未満の児童については第1子、第2子に関係なく10,000円（月額）
（平成19年4月施行）

■支給方法

認定請求をした日の属する月の翌月から開始され、支給事由の消滅した日の属する月分で終わります。

なお、原則として手当は、毎年2月、6月、10月に支給されます。

児童扶養手当

■支給対象

次のいずれかに該当する満18歳未満（一定の障害を有する場合は満20歳未満）の児童を養育している母、又は養育者（所得制限あり）が対象となります。

※遺族年金等を受給されている方は対象外

○父が婚姻を解消し、父以外の人に扶養されている

○父が死亡した

○父に重度の障害がある

○父の生死が不明

○父が1年以上拘束されている

○母の婚姻によらないで生まれ、父がいない

■手当額

○1人目 全額支給 41,720円（月額）

一部支給 41,710円～（月額）

（所得に応じて10円きざみで支給）

○2人目 5,000円加算

○3人目以降 1人につき3,000円を加算

■支給方法

認定請求をした日の属する月の翌月から開始され、支給事由の消滅した日の属する月分で終わります。

なお、原則として手当は、毎年4月、8月、12月にそれぞれの前月分までが支給されます。

特別児童扶養手当

■支給対象

満20歳未満で、精神又は身体に法律に定める障害のある児童を養育する父母、又は養育者（所得制限あり、児童が施設に入所している場合対象外）が対象となります。

■手当額

○1級 50,750円（月額）

○2級 33,800円（月額）

■支給方法

認定請求をした日の属する月の翌月から開始され、支給事由の消滅した日の属する月分で終わります。

なお、原則として手当は、毎年4月、8月、11月にそれぞれの前月分までが支給されます。

平成19年度北見児童相談所移動総合相談室が開設されます

児童に関する相談の内容に応じて、判定・助言を行います。発達、非行、不登校、しつけ、手帳（再）判定など相談種別は問いません。

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申し込みください。

■開設日 7月31日（火）

11月27日（火）

■相談場所 佐呂間町民センター

■開始時間 午前10時（ご都合にあわせて調整いたします）

学生の皆さん、学生納付特例制度を知っていますか？

町民課 戸籍年金係 TEL 2・1213

万一のリスクに備え学生の方は申請を

日本国内に住むすべての人は、20歳になったときから国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられます。しかし学生については、申請によって在学中の保険料納付を猶予する「学生納付特例制度」が設けられています。

国民年金の保険料が未納となっていると、万一、病気やケガで重い障害が残ったときに障害基礎年金が受け取れないことがあります。学生納付特例が承認された期間は障害年金の受給資格要件に含まれます。学

ほとんどの学生が納付特例の対象に

対象となるのは、大学、短期大学、大学院、高等学校、専修学校などのほか、各種学校（1年以上の就学課程に限る）に在学する20歳以上の学生です。また、夜間・定時制・通信課程も含まれるので、ほとんどの学生の方が対象となります。

申請は、役場町民課戸籍年金係窓口提出してください。申請の際に

生であって保険料の納付が困難な場合は、必ず学生納付特例を申請してください。

ただし、学生納付特例の承認を受けた期間は、将来の老齢基礎年金の金額の計算には含まれません。将来の年金額を減らさないために、承認を受けてから10年間のうちに保険料を納付（追納）することができ、仕組みになっています（承認を受けた年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定の加算額が加わります）。

は基礎年金番号が確認できる書類（年金手帳など）と学生証（又は在学証明書）が必要となります。

なお、前年の所得が一定額以上の場合は、申請が承認されない場合があります。また、前年の所得を確認する必要があるため、申請は毎年必要です。

高齢者バス運賃助成制度について

保健福祉課 福祉係 TEL 2・1212

町内にお住まいの70歳以上（満70歳の誕生日以降）の方にバス運賃の助成を行っています。

乗車券の発行には、1枚につき「100円」の負担をしていただいています。

■交付枚数

年間50枚まで（医療機関に通院の場合は制限なし）

■利用区間

佐呂間町内を乗降する区間

■利用交通機関

町営バス、北見バス、網走バス

■申請、交付窓口

役場保健福祉課福祉係、若佐支所、浜佐呂間出張所

■申請時に必要な物

印鑑・本人の写真（2.3cm×3.0cm）1枚



健康カレンダーが完成しました！

保健福祉課 保険推進係 TEL 2・1212

町民課 生活環境係 TEL 2・1213

「平成19年度版佐呂間町健康カレンダー」が完成し、自治会加入世帯には

1世帯1部が各衛生部長（班長又は衛生班長）から配布されます。

新規転入世帯及び自

治会未加入世帯、未配布の世帯等がありましたら役場保健福祉課保健推進係又は町民課生活環境衛生係に直接取りに来ていただきますようお願いいたします。

なお、1世帯2部の配布はご遠慮ください。

■カレンダー掲載内容（H19年4月～H20年3月分）

- ・ごみ収集及びし尿汲み取り日程
- ・各種検診日程
- ・乳幼児予防接種及び健康相談日程



国保の加入と喪失の届出をお忘れなく

保健福祉課 医療保険係 Tel 2・1212

国保の加入者の資格は、職場の健康保険に加入している方や生活保護を受けている方を除いて、その市町村に住所がある方は、その市町村の国保に加入しなければなりません。

(学生など特別な場合は除きます。)

就職して職場の健康保険に加入したときや、退職をしてぬけた場合など国保の資格に異動が生じたときは、14日以内に届出を行ってください。

特に6月までは、土木、建設、水産加工等の事業所で働き始める方や、学校を卒業して就職をされる方が多い。

くいらつしやる時期です。

届出を忘れていたり、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なくなります。届出は、役場保健福祉課医療保険係・若佐支所・浜佐呂間出張所のいずれでも可能ですので、忘れずに届出を行ってください。

また、新たに国民健康保険以外の健康保険に加入された場合は、継続して診療を受けている医療機関の窓口に新しい保険証を提示してください。

さあ困った!こんな時に「一時保育」をご利用ください

佐呂間保育所 Tel 2・3647

「保護者や家族の疾病(通院)、災害や事故、病人の介護」、「学校行事や地域の手伝い」、「不定期に仕事を」、「保護者が肉体的にも精神的にも疲れたとき」など一時的にご家庭で保育が困難となった時にご利用ください。

■対象児童 生後6か月以上、就学前の乳幼児

■利用期間 1か月14日以内

■利用時間 月・金曜日 8時30分～16時 土曜日 8時30分～12時

■利用料 3歳未満児 4時間以上 2,400円

4時間未満 1,200円

3歳以上児 4時間以上 1,440円

4時間未満 720円

※給食を利用した場合1食200円が必要となります。

■申し込み 3日前までに保育所へ予約してください。

町営住宅空家状況

建設課 管理係 Tel 2・1210

平成19年3月25日現在の町営住宅の空家状況をお知らせします。

◆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。

身体障害者ハイヤー料金助成について

保健福祉課 福祉係 Tel 2・1212

身体障害者手帳をお持ちで下記の障害に該当する方(在宅者に限る)に、ハイヤー料金助成券(町内区間利用)の交付を行っております。

■助成対象

- ・下肢、体幹障害を含み、他の障害と合わせて3級以上に該当する方
- ・心臓、腎臓又は呼吸器の機能障害の1級に該当する方
- ・視覚障害者の1級又は2級に該当する方
- ・下肢、体幹障害の1級又は2級に該当する方

■助成券の内容

- ・前述「助成対象」の1・2に該当する方
年間20枚交付(基本料金割引券16枚+助成券(2,000円限度)4枚)
- ・前述「助成対象」の3・4に該当する方
年間40枚交付(基本料金割引券32枚+助成券(2,000円限度)8枚)

※新規に申請を希望される方は、保健福祉課福祉係までお問い合わせ願います。

(印鑑と身体障害者手帳が必要となります)

消防団春季連合消防演習

消防署佐呂間支署 Tel 2・3637
佐呂間町消防団春季連合消防演習に伴いサイレンを吹鳴しますのでお知らせします。

■春季消防演習

日時：4月15日（日）13時～

場所：佐呂間町総合体育館駐車場

■サイレン吹鳴

日時：4月15日（日）8時30分～

場所：佐呂間・若佐・栄・浜佐呂間

若佐支所の業務委託者が変わりました

総務課 総務係 Tel 2・1211

4月2日から、若佐支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、若佐支所で取り扱う公金（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

佐呂間町字若佐 10 番地の 3
宇佐美 久夫さん

有料道路通行料金割引のご案内

保健福祉課 福祉係 Tel 2・1212
身体障害者が自ら運転し（又は重度の身体障害者、重度の知的障害者を乗せて介護者が運転し）有料道路を通行する場合、通行料の割引サービス（50%割引・端数切り上げ）を受けることができます。

■手続き方法

あらかじめ、手帳に証明印を受ける必要があります。必要書類を持参の上、保健福祉課福祉係までお越しください。

■必要書類

- ・身体障害者手帳又は療育手帳
- ・車検証

※登録した車以外で有料道路を利用した場合、割引サービスを受けることができません。

行政相談員に今井經二さん

宮前町 Tel 2・2083



行政相談委員として長年活躍されておりました十亀氏に代わる行政相談委員として今井氏が平成19年4月1日付で総務大臣から委嘱されました。

行政全般について皆さんから苦情、意見、要望をお聞きし、公正・中立の立場から関係行政機関などにあつせんを行い、その解決や改善を図ります。

相談は無料です。お気軽に口頭、電話、手紙などでお申し出ください。

総合公園・交通公園・小公園が5月1日オープンします。

町民課 生活環境係 Tel 2・1213

バーベキューハウス（有料、です）

■使用できる時間

午前10時～午後7時

（照明設備・電源はありませんのでご注意ください。）

■使用料

12人用：1台 2,100円

6人用：1台 1,050円

（12人用9台、6人用2台が使用できます。）

※焼肉用網やプレートは使用料に含まれますが、炭は各自持参ください。

※使用上の注意事項は必ずお守りください。

■申込み

使用する3日前までに町民課へお申込みください。

交通公園鉄道記念館

鉄道記念館は午前9時～午後5時までの開館となります。

展示場見学希望の方は、片平食堂までお申込みください。

※各公園に公衆トイレを設置しています。皆さんが気持ち良く使えるようマナーを守ってお使いください。

国税専門官募集

■受験資格

- ・昭和53年4月2日～昭和61年4月1日生まれの方
- ・昭和61年4月2日以降生まれで次に掲げる方
- ①大学を卒業した方及び平成20年3月までに大学を卒業する見込みの方
- ②人事院が①に掲げる方と同等の資格があると認める方

■申込受付期間

4月2日～4月13日

- ・申込書の提出は、できるだけ郵送（配達記録）にしてください。
- ・持参する場合、受付時間は9時から17時までです。（土・日曜日は除く）

毎月第2火曜日は『製品安全点検日』

最近の開放式小型湯沸器による一酸化炭素中毒死亡事故が発生しています。開放式小型湯沸器を室内で使用する場合には、換気が十分に行わなければならない。換気が不十分な場合、不完全燃焼を起こし一酸化炭素中毒になる場合があります。消費者が製品事故から身を守るためには、リスクを適切に認識し、製品を正しく使用する必要があります。

このため経済産業省では、毎月第

■試験日

- ・第1次試験 6月10日
- ・第2次試験 7月23～26日のうち指定する日

■試験地

道内は札幌市のみ

■申込書提出先

札幌国税局（札幌市で受験する者）

■合格者発表日

第1次試験 7月3日
最終合格 8月28日

■お問い合わせ

- ・札幌国税局人事第2課人事専門官
Tel 011・231・5011
- ・北見税務署総務課
Tel 0157・23・7151
- ・札幌国税局ホームページ
<http://www.sapporo.nta.go.jp>

2火曜日を『製品安全点検日』とし、

製品の安全な使用方法やリコール製品等について情報提供・注意喚起を行うこととしました。第2火曜日は「火に注意」して、一酸化炭素中毒事故や漏電による火災やその他の製品事故を防ぎましょう。

詳しくは、北海道経済産業局のホームページをご覧ください。
http://www.hkd.meti.go.jp/hokin/consumer/anzen_kakuh.htm

自衛官募集

自衛隊幹部として

活躍してみませんか

陸・海・空幹部候補生を募集します。採用後、約1年間の教育を経て、幹部に任官し指揮官、幕僚、職域教育などの学校教官、新装備の研究開発など重要なポジションで活躍することになります。

■身分 特別職国家公務員

■俸給

大卒 210,300円
大学院卒 227,700円
（平成18年3月31日現在）

■期末・勤勉手当、休日・休暇

年2回4.45ヶ月分
週休2日制、祝日、年末年始及び夏季特別休暇、年次休暇などあります。

■有給休暇 年24日

■受付期間 4月1日～5月11日

■試験日 5月19日・20日

（21日は飛行要員のみ）

■受験資格

日本国籍を有し、平成20年4月1日現在、20歳以上26歳未満の方
※22歳未満の方は大卒見込み含む。
大学院修士課程修了者については28歳未満。

職域多彩、

あなたの可能性を発掘します

■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2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

受付時にお知らせします。

■受付期間

年間を通して行っています。

■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

採用予定通知書でお知らせします。

自衛隊旭川地方協力本部遠軽地域事務所 Tel 0158・42・6616

役場町民課住民活動係

Tel 2・1213

食肉等を介するE型肝炎に注意しましょう!!

近年、豚レバー等でE型肝炎ウイルスが検出されており、これらを加熱不十分で食べるとE型肝炎に感染する可能性があると言われています。また、野生のシカやイノシシの肉を生又は不十分な加熱で食べてE型肝炎に感染した事例が報告されています。

E型肝炎の原因であるウイルスは熱に弱いため、通常の加熱調理により感染を防ぐことができます。

豚レバーなどの豚由来の食品や野生動物の肉は、生食や加熱不足のものは避け、十分加熱して食べましょう!!

焼肉店やバーベキュー等で自ら生肉（内臓を含む）を焼いて食べる際は、焼くときはトンガや専用の箸などを使い、焼いた肉を食べる箸と使い分けましょう。

E型肝炎とは・・・

- ・E型肝炎ウイルスの感染によって引き起こされる急性肝炎です。
- ・潜伏期間は平均6週間で、感染しても発症しない場合が多いとされています。発症した場合は、発熱、腹痛、倦怠感等を示し、高率に黄疸を伴います。
- ・大半は安静にすることで治りますが、高齢者、乳幼児、妊婦、病気で免疫力が低下している方等が発症すると、症状が重篤化するおそれがありますので注意が必要です。

詳しくは厚生労働省が作成したE型肝炎に関するQ&Aをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2003/08/h0819-2a.html>



サイクリスト募集

第26回インターナショナルオホーツクサイクリング2007

7/13 FRI ~ 15 SUN

Okhotsk
Cycling

- コース概要 オホーツク沿岸縦断コース 212 キロ (3市6町)
雄武町→興部町→紋別市→湧別町→佐呂間町→北見市→網走市→小清水町→斜里町
- 参加資格
 - ①高校生以上で自己の責任でサイクリングを行える方。但し、健康な身体を有する方。
 - ②父母又は高校生以上の兄弟と共に走行する小学生以上は参加できます。なお、小中学生は父母又は父母と同等の全責任を負える方の承認印を必要とします。
 - ③70歳以上の高齢者は家族の同意書が必要です。
- 参加定員 1,500名
- 参加費 一人15,000円
(13日14日の2泊、及び14日15日の食事代、軽食、飲物、スポーツ保険を含む)
- 申込期間 平成19年5月1日(火)～5月20日(日)の20日間
(当日消印有効、但し定員になり次第締め切ります)
- 申込方法 申込書と参加費等を同時に実行委員会事務局宛て現金書留にて送付してください。
申込書(開催要領付)は4月中旬までに市町村、サイクリング協会等に送付します。
- 参加決定 参加決定者には6月中旬までに参加証を交付します。
- お問い合わせ オホーツクサイクリング実行委員会事務局
〒090-0024 北見市北4条東4丁目 北見市役所第2分庁舎内
TEL (0157)24-3290 Fax(0157)24-7233

まちの話題

Town Topics

話題・出来事など皆さんからの情報をお待ちしています。

町民課 住民活動係 Tel 2・1213



3.11

全町ミニバレー大会

第26回全町ミニバレー大会が総合体育館で開催され、10チーム46名が出場しました。ミニバレーは手軽な軽スポーツとして人気がありますが、近年それぞれのチームの実力がレベルアップしてきており、予選リーグ、決勝トーナメント各試合で白熱した接戦が続いていました。

大会の結果は次のとおりです。

優勝「パママA」、2位「チャレンジ」、3位「RW」



3.16

老人クラブ 冬期レクリエーション

毎年、各地区の老人クラブが集まって開催される冬期レクリエーションが今年も総合体育館で行われました。

この時期は家に閉じこもりがちになることから、身体を動かす機会をつくるために行われています。競技は、正確投げ、ハッピーボウリング、輪投げの3種目が行われ、各チーム熱戦を繰り広げ、運動不足を解消されていました。



3.23

自動車防犯診断

防犯協会では佐呂間市街の自動車防犯診断を行いました。

最近、増加傾向にある車上荒らしなどの犯罪を未然に防ぐため、ドアロック、貴重品の有無、キーのつけっ放しなど数項目のチェックを行い、盗難の被害に遭わないよう注意を呼びかけました。



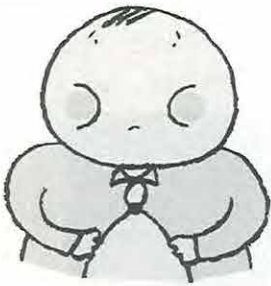
2.20

消防庁長官から 表彰状を授与

この度、佐呂間町消防団が消防庁長官から消防団地域活動表彰として表彰状を授章。2月20日東京「ニッポンホール」において消防庁長官から授与されました。

この表彰は、昨年11月に発生した竜巻災害現場において、人命救助等に多大な貢献のあった地域消防団として贈られたものです。

メタボリックシンドロームを予防しよう！ ～食生活改善指導教室～



毎年1月～3月の冬場にかけて、自治会や婦人部等を対象に行っている食生活改善指導教室。健康づくりのサポートを目的に、病気を予防するための食生活改善や健康づくりの普及を目指し、各地域にいる食生活改善推進員の協力のもと行っている教室です。今年のテーマは「あなたの血管の状態がわかるメタボリックシンドローム」と題して、自分にメタボリックシンドロームの危険因子がないか、メタボリックシンドロームとはどのような状態なのか、予防するためにはどんな食事あるいは生活習慣をすると良いのかをポイントに楽しく教室を開催しました。今回のげんき王国ではその食生活改善教室にスポットを当てお伝えします。

まずは身体チェック！

まず参加者には自分の体の状態をチェックしてもらいました。メタボリックシンドロームの診断基準は右表のとおりで、本来であれば全項目確認できると良いのですが、腕からの採血は医師の指示がなければできないので、中性脂肪、HDL コレステロール以外の項目で基準値以上になっていないかどうかチェックしました。おへそ周りの測定では「えー、やだー！」とちょっとショックを受けている方も。また、今回は血管年齢が分かる脈派計も実施しました。指を入れるだけで心臓から血管に伝わる波形が測定され、波形の状態によって血管の柔軟性が分かるものです。「あなたの血管年齢は48歳」私も試験的に行いましたが30代でこんな結果が出てしまいました。

野菜を食べて食物繊維を！！

脂肪を蓄積させない家庭料理の工夫をテーマに栄養士と食生活改善推進員の指導の下、不足しがちな食物繊維をどうしたら多く接種できるかをポイントに調理実習を行いました。食物繊維というと腸の掃除をしてくれるイメージが強いですが、それだけではなく余分な脂を体につけない役割もあります。メタボリックシンドロームのように内臓脂肪がたくさんついている方には意識して摂ってほしいものなのです。出来上がった料理は皆で試食。薄味ですが、しっかりと素材の風味が出ており、そして何よりもたくさんの野菜をふんだんに使っているのでボリュームがあります。「こうやって野菜を多く摂るといいんだね。」「冬は漬物を多く食べるから塩分摂り過ぎなんだよね。」「これでどれくらいのカロリーなの？」などの声が聞かれます。栄養士は質問に答えながら、食事バランスの重要性、バランスをとるための見方など分かりやすく説明。参加者にとって普段の食事を見直すとても良い機会になっているようでした。

生活改善。まずは食事と運動!!!

食事が一段落した後は、身体チェックの結果から血管の状態、あるいはメタボリックシンドロームの危険因子がないかどうかを確認しました。普段、検診等を受けている方は自分の血液状態など分かっていますが、あまり健診を受けていない方は自分の体の事をあまり知らない方も多く、今回の結果を聞いて驚かされている方もいました。保健師からは、「メタボリックシンドロームと言われた方でも、内臓脂肪を減らす事により絶対生活習慣病を予防できる。」という話がありました。そのためには食事と運動がなんといっても大事で、具体的に何ができるのかを一緒に考えました。「そういえば、運動あまりしてない。」「家にいるとお菓子など甘いものを食べてしまうんだよね。」「できるだけ歩く事を続けるわ。」などの声が聞かれました。

最後に・・・

今回の食生活改善教室では、参加者が自分の生活を振り返る場面がたくさんありました。普段の生活というのは習慣化されており、それが「当たり前」になっています。病気になって初めて自分の食生活、あるいは日常生活を振り返る方もいますが、できれば病気になる前に気づき改善したいものですね。皆さんの食生活、日常生活は大丈夫ですか？！

メタボリックシンドローム診断基準

必須条件 **へその上の周囲径**
男性85cm以上、女性90cm以上の人
(内臓脂肪面積が男女とも100㎡以上に相当)

以下3つのうち2つ以上が当てはまる人は
メタボリックシンドローム

■血圧

収縮期血圧が130mmHg以上
または拡張期血圧が85mmHg以上

■血糖値

空腹時の血糖値が110mg/dl以上

■血中脂質

中性脂肪150mg/dl以上
またはHDLコレステロール40mg/dl未満

ほかほか陽気に誘われて、子育て支援センター『あいあい』まで足を運んでみませんか？
遊びの場や出会いの場、話し合える場や相談の場としてお気軽にご利用ください。
19年度も、みなさんのお越しをお待ちしています。

楽しい子育て応援します!!
子育て支援センター『あいあい』

Tel 2-1255



『あいあい』は

楽しいことが、いっぱい!!

☆あそびの広場（年齢別）

みんなと一緒に歌ったり手遊びをしたり、絵本や体操を楽しみましょう。

子ども同士・お母さん同士の出会いの場でもあります。

沢山のお友達をつくりましょう!!

☆自由開放日

開放中は自由に利用ください。

お昼寝後やお散歩・お買い物ついでに…親子一緒に楽しい時間を過ごしてください。

☆お話 あいあい

離乳食・救急処置法・読み聞かせ等、

子育てに関する情報をお伝えします。

専門の講師からお話を聞き、日頃子育てについて感じていることや困っている事を、共に考える場でもあります。

☆あいあいランド

バス遠足や調理実習等、季節の行事やいつもと違った体験が出来る場です。

親子で楽しい思い出をつくりましょう。

他にも、育児相談や赤ちゃん健康相談、パママたまご教室も行っています。

お問い合わせは、子育て支援センターまで。

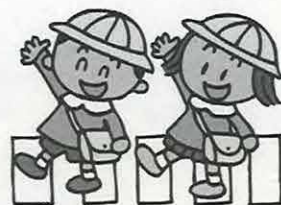
セフティロード☆サロマ

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

新入学（園）児の交通事故防止

新入学の季節になり、学校や保育所に初めて通うことになった子どもがたくさん歩いていきます。次のことを心がけ、みんなで新入学（園）児を交通事故から守りましょう。

●歩くときは・
○道路を渡る時は信号が青色になってもあわてないで、車が止まるのを確かめてから渡り始めさせましょう。
○トラックやダンプカーなどの大きな車には、運転手から見えないところがたくさんあります。近くでは遊ばないように注意しましょう。
○止まっている車の前や後ろからの横断はとても危険です。絶対にやめましょう。
○道路を渡ったり、歩道を歩くときは、新入生のお手本となるようにしっかり行動しましょう。



■運転するときは・

○真新しいランドセルを背負ったり、通園カバンを肩にかけた子どもの姿が目につく季節です。ドライバーの皆さんは、子どもたちを見かけたら、自然にアクセルをゆるめ、学校や公園の近くを通るときは、特に慎重な運転を心がけましょう。



デイ・ライト運動周年展開中

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。

「STOP ザ 交通事故!!」

とっぴんぽん ぼんぽんちゃん あるごっぴん

若佐小学校2年 山前 翔

◆交通事故発生状況◆

—平成19年2月末—

発生	2件(+ 1件)
死亡	0人(± 0人)
傷者	2人(± 0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
190日

—3月27日現在—

◆人のうごき◆

—2月末現在—

人口	6,223人(— 9)
男	3,003人(— 3)
女	3,220人(— 6)
世帯数	2,477戸(+ 1)

()内は前月比です。

▼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
宮前町 安藤 正興 さん
宮前町 金子 裕司 さん
宮前町 中野 アヤ さん
北 郡山 晃 さん
北 土田 シカ さん
啓生 中西 良子 さん
西 富 横田 敏子 さん

春の衛生週間

4月23日(月)から4月29日(日)
雪どけと同時に、埋まっていたゴミも目
立ちはじめています。

町と自治会衛生部では、毎年この時期に
「春の衛生週間」を設定し、『クリーンサ
ロマ』を目指してきました。

佐呂間町をきれいな町・住みよい町にす
るため、道路や側溝等の清掃に皆様のご
協力をお願いいたします。

babyface

中野 瑠音 ちゃん

平成18年4月3日生まれ
(浜佐呂間 中野 義典・ゆかりさん)



はじめまして「なかの るね」です。
とってもおしゃべりが上手な女の子です。
毎日2人のお姉ちゃんが遊んでくれます。
早く歩けるようになったらみんなでお散
歩に行きたいなあ。

※「baby face」では掲載するお子さんを募集
しています。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。



1人分
約135Kcal
塩分約1.3g

大根のから揚げ みたらし風

材料 | 4人分

大根.....500 g
片栗粉.....適宜
ポリ袋.....1袋

タレの材料

しょうゆ.....大さじ2
砂糖.....大さじ2
みりん.....大さじ2
※大さじ=15ccのサジ



作り方

- 1 大根は、長さ4~5cm、5mm角の
棒状に切り分けます。水気はふきと
っておきます。
- 2 タレを作ります。手鍋に分量のしょ
うゆ、砂糖、みりんを入れ、中火
にかけます。とろみがついたら火
を止めて、置いておきます。
- 3 ポリ袋に片栗粉を入れ、切り分けて
おいた大根もポリ袋へ入れます。
ポリ袋を手で振りながら、中の大根
に片栗粉をしっかりとまぶします。
- 4 180度の揚げ油で、片栗粉をまぶし
た大根を揚げます。表面がさく
りと揚がったら、熱いうちにタレ
をからめて出来上がりです。

POINT

揚げた大根をタレにからめるときは、大根の片面につ
ける程度で。タレをからめすぎると、揚げたてのさく
くり感や大根の風味が損なわれます。

今回は簡単で手軽にできる野菜料理をご紹介します。
大根を油で揚げると短時間で熱を通せます。片栗粉をまぶしますので、表
面はカラッと揚がり、中はホックリとした仕上がりです。食材の吸油率も低
いことから、油の摂りすぎも心配ありません。大根がたくさんある時にはぜ
ひお試しください。揚げたてが美味しいので、食べる直前に食卓へ提供しま
しょう。

表面がサッ
クリすれば
OK!



片面につけ
る程度で!

