

- 町税の納付に理解と協力を
- ヨロン島体験記
- お知らせ
- まちの話題
- さるまげんき王国
- 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



町税の納付に理解と協力を

5月は、
成年分
平18度 未納町税の解消推進月間です

町税の徴収対策をより一層強化します
町では、自主財源の基礎となる町税収入の確保や納税の公平性を確保するため、今まで以上の積極的な滞納処分を実施します。

滞納者への事務手続き

法律により、各納期限までに納付されない場合、納期限後20日以内に町が督促状を送付し、督促状を配布した日から起算して10日を経過した日までに督促を受けた税金を完納しない場合は、滞納処分をしなければならない（滞納者の財産を差し押さえなければならない。）と決められています。

滞納処分の方法

▼納付する意思・滞納の自覚がない場合

1 督促状を送付後、猶予期間をおいてから最終通告となる催告書を送付します。

2 催告書を受け取っても何ら連絡のない場合は、納税の意志がないと見なし、即時、財産などの調査をします。
(土地・家屋の登記状況、勤務先の

平成18年度分の未納町税は
今月末日まで!!
納付されない場合は滞納者となります

税金を納めないまま、いろいろな公共サービスを受けることは、納税者と滞納者の間に不公平が生ずることになります。

まじめに納付されている方々には納得されない行為です。

町民一人ひとりの心がけが豊かな町をつくれます



お問い合わせ

- ・町税の課税内容について：企画財政課 Tel 2・1214
(町民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税等)
- ・町税の納付について困った場合：徴収対策室 Tel 2・1214
(納税相談・訪問収納・滞納処分等)

給料の支払い状況、預貯金・自家用車・贅沢品の所持状況など)

納税相談

滞納されている方々の中には、災害や

3 町からこの処分を受けた滞納者は、

処分終了後も記録を残すため、永久

保存書類として管理されます。

▼納税相談・納税の約束をしている場合

1 約束どおりの納入がない場合には、

納税の意志がない場合と同様の手続

となります。

病気等の特別な事情で納期限内に納める
ことができない場合もあり、相談により
分納の方法で納付される方もいます。町
への相談や連絡がない場合、町からの内
容確認をいたしませんので、通告した通
りの滞納処分を実施します。滞納処分さ
れてからでは遅すぎます。1日でも早い
納入の相談を行ってください。

平成19年度の町税について

本年度の一般会計予算の総額は
42億9,600万円の内町税は

6億2,900万円で14.6%を占めてい
ます。

また、特別会計を設置し独立採算によ
り運営している国民健康保険について
は、総額10億500万円の内、34%に当
たる3億4,100万円を占めており、
これらの税金は全て町の貴重な自主財源
として、まちづくりや地域づくり、福祉
サービスや保健・医療、教育などに使わ

れています。

納税は国民の義務であり町民の義務で

もあります。特に町税はみなさんに直接
還元される大切なお金です。町民の中に

決められた税金を納めない人が増えれば

増えるほど、それは直接自分の生活に影

響するばかりでなく、町づくりで計画し

ている事業等の中止やサービスの低下に

つながり、町民のみなさんが困ることに

もつながります。

町税収能率の年度別一覧

現年度課税分（過去5か年分）

区分	町民税	固定資産税	軽自動車税	国民健康保険税
13年度	98.36%	97.75%	100.0%	98.64%
14年度	99.09%	97.64%	99.95%	98.40%
15年度	98.31%	97.92%	99.74%	98.31%
16年度	97.41%	98.82%	99.77%	98.51%
17年度	98.74%	98.89%	99.93%	98.82%

訪問収納のご利用について

会社等の勤務時間の都合により、役場・支所・出張所や金融機関で納付することができない場合や、体調が好ましくなく納付場所までの移動が困難な場合は、役場徴収対策室までご連絡いただければ、担当職員がお伺いして、その場で納付することができます。

お気軽にご利用ください。

なお、その場合の連絡は役場の開庁時間中をお願いいたしますが、訪問を希望される時間は役場の開庁・閉庁や土・日曜日、祝祭日に関係なくお伺いいたしますので、なるべく事前の連絡をお願いいたします。

参加者
菅生 修平
長谷川 翔也
小森 柊太郎
長谷川 桃子
宮田 翔彩
室井 柊人
小西 穂乃果
縄 風馬
安藤 郁美
中村 滉太郎
本間 亮多
室井 あかね
渡井 咲希

ちびっこ探検学校

ヨロン島体験記

自然の恵みや団体生活の中での規律、仲間と助け合う大切さ、更に外国の子どもたちとの交流の中から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27日から4月2日の6泊7日で開催され、本町から13名の小学生が参加しました。
今回は、参加した13名の中から4名の体験記を紹介いたします。

「楽しかったヨロン島」

佐呂間小学校 菅生 修平

僕は、ヨロン島に行く前日とても不安でした。「友達ができるのか?」「いっばい楽しめるのか?」という不安です。飛行機に乗っている時は、同じ学校の友達がいいたので楽しかったのですが、沖縄で船に乗る前は、とても不安でした。他の人に話しかけてみると、不安はすぐになくなりました。船に乗る前から友達ができたとし、とても面白い人ばかりだったからです。船に乗ってから友達ができました。少し酔いましたが、楽しかったです。

船の中で一つ驚いた事があります。それは海がきれいだった事です。あんなにきれいな海は、見た事がなかったのでも驚きました。ヨロン島に着いてからも驚いた事があります。それは、とても暑かったです。暑いのは知っていたけど、あそこまで暑いとは思いませんでした。

ヨロン島に着いて一番最初にしたことはイカダ作りです。イカダ作りは、固く結ぶ事が難しかったのですが、皆で協力したので丈夫なイカダができました。

竹丸荘に着くとお風呂に入り、とても気持ち良かったです。あと、ご飯もとてもおいしかったです。ご飯を食べた後に与論献奉をしました。与論献奉とは、島に来た人達を歓迎してお酒を一杯飲む

というものです。僕たちも飲んだのですが、お酒ではありませんでした。

次の日は、イカダに乗りました。乗り方が想像していたのとは違ったので、びっくりしました。その後、海水浴もしました。海水が冷たかったけれど楽しかったです。その日の夜にメンコとペンダントを作りました。ペンダントはビーズを通すのが難しくてとても苦労しました。

次の日は、島内ハイイクがあり、まず鍾乳洞に行きました。中が涼しくて気持ち良かったです。次に砂糖きびしぼりに行きました。砂糖きびのジュースはとてもおいしかったです。その後、ヨロン島で一番高い所に行つて、昼食を食べました。絶景を見ながら食べたお弁当はとてもおいしかったです。

次の日は、ハーレー船があつたはずだったのですが、インフルエンザが流行つて中止になり、外国の人達が早く帰ってしまうことになりました。とても残念でした。

ヨロン島最後のご飯はバーベキューでした。とてもおいしかったです。またヨロン島に行く機会があつたら行つてみたいです。

「ヨロン島の思い出」

佐呂間小学校 安藤 郁美

私は今年初めてヨロン島に行きまし

た。そして、たくさん楽しい思い出を作ることができました。

一つ目は、イカダ作りです。初めは嫌だったロープワークも皆で協力して作れば、とても楽しく作れました。そしてイカダこぎでは、海の中をのぞいたら、ナマコがいて気持ち悪かったです。

二つ目は、島内ハイイクです。中でも琴平神社と民族村に行った事が思い出です。琴平神社には、とても時間をかけて歩いて行きました。そして、お昼ご飯を食べってから上に登ると、すつごくキレイなヨロンが見えました。民族村までのとても長い道のりを歩くと、やつと念願の砂糖きびしぼりができてうれしかったです。砂糖きびを入れるのも、回してしぼるのもとても大変だったけど、その分とても楽しかったです。味は、とても甘いし、苦くてあまりおいしいものではないかったです。

そして三つ目は、たくさんの方達ができたことです。初めて会ったのに話しかけてくれて、仲良くできてとても楽しかったです。アメリカンとも身振り、手振りや英語で話す事ができてうれしかったです。中でも「ゆつき」という東京から来た子とは、すつごく仲の良い親友になりました。「ゆつき」と「もも」と「さき」と私の4人で、いつも一緒に行動したり、4人でお揃いの物を買ったりして、とても楽しかったです。けど、最後に船で

別れた時は、すつごく悲しかったです。

こんなにいい経験をさせてくれたリーダーやヨロンの人達、仲良くしてくれた友達、ヨロンに行かせてくれた家族に感謝しています。また行く事はできないと思うけど、行く事ができたらあの最高のヨロンに行きたいです。

「ヨロン島に行って」

佐呂間小学校 小森 悠太郎

僕が、ヨロン島に行って一番楽しかった事は、イカダこぎです。今、北海道は海が凍っていて泳げないし、ましてイカダこぎなんてめったにできないことです。オールをこぐことで、ヨロン島の海をゆっくり見られた事が、とても楽しかったです。

イカダは、竹を10本以上使って10人以上乗れる大きさだったので、イカダを作る時はとても大変で、ひもを引っぱる事で指が痛くなり、体力的にも限界でした。



自分達が作ったイカダを解体する時は、とても辛かったです。

一番うれしかった事もあります。それは、たくさん友達ができただけです。優しい友達や笑いを取る友達など色々いました。その友達と一週間過ごしたことで、楽しくヨロン島にいられたと思っています。その友達と別れる時は、今までにない寂しさを感じました。

ヨロン島に行き友達を作る力を身に付け、色々な場所へ行く楽しさを知り、良い思い出になったと思います。また行く機会があれば行きたいと思っています。

「ヨロン島に行って楽しかった思い出」

佐呂間小学校 渡井 咲希

私はヨロン島に行くことが決まって、毎日ワクワクしながら出発の日を待っていました。

出発の日、家族に「行ってきます！」



と言ってバスに乗りました。バスに乗っていると不安な気持ちになりました。「ヨロン島に行ったら友達できるかな？」と思います、そのままだ時間が過ぎてしまい、沖縄空港に着きました。次にフェリーに乗ってヨロン島に向かいました。でも夜だったので、フェリーの中で一泊しました。その時に同じ松園の子と友達になって夜も騒いでいました。フェリーの中での一泊は経験がなくて、すごく楽しかったです。

二日目にヨロン島に着いて、町の皆さんが集まってくれていました。そして、お世話になる民宿に行きました。民宿は初めてだったので、皆ドタバタ色々な場所を走り回ったりしていました。その後、準備をしてから海へ行き、入島式までイカダ作りをしました。力があるからすぐく疲れました。入島式が始まり、三力国の代表者がしゃべり、お話を聞きました。海での一日はすごく心に残りました。



こうして色々なイベントを経験した私達の楽しかった六日間は、すぐに終わってしまいました。でも今思うと全部が楽しい思い出でした。書ききれないほどの良い思い出がありました。

海での活動では、皆で協力してイカダを作ったり、砂浜で星砂を探したりしました。島内ハイイクでは、色々なところに行って色々な物を見て歩きました。ハーレー船はできなかったけれど、やったらすごく楽しかったと思いました。

最後の日、皆とお別れですごく泣いて辛かったけれど、またいつか会えると思ってサヨナラとは言わなかった。

楽しい思い出がたくさんできて嬉しかったです。この思い出は絶対一生忘れません。ヨロン島でできた仲間達、すごく楽しかったです。



下水道の接続、適正利用についてのお願い

建設課 水道・下水道係 Tel 2・1210

下水道接続のお願い

町では平成5年から下水道施設の整備を開始し、平成10年から順次、利用可能地域を広げ、現在では、佐呂間地区、浜佐呂間地区、富武士地区、若里地区の計画区域において下水道が利用可能となっています。

下水道は、悪臭や害虫の発生、排水路の汚損や河川、湖沼の水質悪化を防ぐなど、地域の生活環境や自然環境を改善し保全することを目的に

下水道の適正利用について

各ご家庭の台所やトイレから公共枘までの排水設備は、個人の所有物であり維持管理についても、個人の費用負担で行わなければなりません。

これらの排水設備を問題なく正常に維持管理していただくためには、次のことに注意願います。

・水洗便所では、尿尿及びトイレットペーパー以外の物を流さないでください。

例えば、ティッシュペーパー、生理用品、たばこの吸殻、布、紙おむつや除菌クリーナー等は詰まる原因となります。

・台所では、調理くずや食べ残し、

整備されていますが、現在の下水道加入率は6割程度で止まっており、本来の効果を十分に発揮するまでには至っていません。

快適で、住み良い生活環境を実現するためには、地域全体で下水道利用を進める必要があります。

下水道を利用可能な地域にお住まいの方は、積極的に下水道への接続をお願いします。

天ぷら油やサラダ油を流すと、管の中に付着し最終的には詰まる原因となります。水切りネット等を利用して、調理くずや食べ残しを流さないようにするとともに、天ぷら油やサラダ油は処理剤を使って固形化するか新聞紙等で吸い取って「燃やすごみ」として処理してください。

・ガソリン、シンナー、ペンキ等を流すと、排水設備を損傷する可能性があります。また、発火や爆発の危険性もありますので、絶対に流さないでください。

春季行政相談強調月間

総務省は、国の行政に関する困りごとを受け付け、その解決を促進します。

<無料・秘密厳守>

- どこに相談したらよいか分からない!
- 制度や仕組みが分からない!
- こうしてほしいという要望がある!



■実施期間 平成19年5月21日～27日までの1週間

■電話相談 「行政苦情110番」

0570・090110におかけください。

■行政相談委員が、ご相談に応じています。

(総務大臣から委嘱された民間ボランティア)

行政相談委員 今井経二さん(宮前町 Tel 2・2083)

■お問い合わせ

総務省北海道管区行政評価局

旭川行政評価分室 (Tel 0166・51・9070)

人権擁護委員制度をご存じですか?

町民課 住民活動係 Tel 2・1213

6月1日は、人権擁護委員の日です。人権擁護委員は、いつでも地域住民からの相談に応じています。

相談内容についての秘密は守られます。また、相談は無料。難しい手続きもありません。

人権相談は、離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめごとなど、とても幅広い内容となっています。

気軽に相談できる場所として、人権相談所が法務局で常時開設され、次により本町でも「特設なんでも相談所」が開設されます。

◆日時 6月1日 13時～16時

◆場所 佐呂間コミュニティセンター

◆佐呂間町の人権擁護委員

・西富 山本芳雄さん Tel 2・2351

・仁倉 内藤学峰さん Tel 6・2725

国民健康保険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。

届出を忘れてしまうと、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できますので、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。

年金加入記録提供サービスのお知らせについて

町民課 戸籍年金係 Tel. 2・1213
北見社会保険事務所 Tel. 0157・25・9632

インターネットでご自身の年金加入記録をいつでも閲覧できる「年金個人情報提供サービス」が便利です！

これまでの年金加入期間について、次の記録を確認いただけます。

①これまで加入されている公的年金制度の加入履歴

②国民年金の保険料納付状況

③厚生年金・船員保険の標準報酬月額、標準賞与額など

※提供する年金加入記録は毎月1回更新されます。

社会保険庁ホームページ (http://www.ssg.go.jp) から24時間いつでも確認、お申し込みができます。

申し込みの際は、基礎年金番号が必要となりますので、年金手帳または基礎年金番号通知書をご用意ください。

年金手帳等を紛失してしまった場合は、再発行することができますので、役場又は北見社会保険事務所に相談ください。

町営住宅空家状況

建設課 管理係 Tel. 2・1210

平成19年4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、建設課まで。

◆緑園団地			
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	1戸	※	8,600円～
◆栄団地			
2階3LDK	2戸	※	15,300円～
1階3LDK	1戸	※	15,300円～

※印は、60歳未満でも単身入居が可能な住宅です。

「平成19年能登半島地震義援金」の受付について

保健福祉課 福祉係 Tel. 2・1212

■受付期間 平成19年3月27日～平成19年9月28日

■受付方法

○郵便振替 (振替手数料免除)

口座番号 00780-1-3

口座名義 日本赤十字社石川県支部

※通信欄には「平成19年能登半島地震義援金」と明記願います。

※受領証発行希望の場合は、その旨を通信欄に記載願います。

○振込銀行 (振込手数料無料)

・銀行名 北洋銀行 札幌南支店

口座番号 普通預金 4276053

口座名義 日本赤十字社北海道支部 支部長 伊藤義郎

・銀行名 北海道銀行 本店営業部

口座番号 普通預金 2888580

口座名義 日本赤十字社北海道支部 支部長 伊藤義郎

※上記以外の銀行については手数料が必要です。

○現金窓口持参 佐呂間町役場保健福祉課福祉係

5月31日は、自動車税の納入期限です

■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日の納入期限までに納めましょう。

■納税通知書は5月7日に発送しますが、住所を変更された方や納税通知書が届かない方は、北見道税事務所課税課自動車税係までご連絡ください。

■平成19年度の自動車税納税通知書（バーコードが印字されているもの）は、従来の金融機関のほか、指定のコンビニエンスストアから納税することも出来ます。

平日や日中、お仕事などで納税することが出来ない方は、是非

ご利用ください。

■事情があつて「納期限までに納められない」または、「一度に納められない」などの納税の相談や、自動車税について不明な点がありましたら北見道税事務所納税課までご相談ください。

■ご連絡・お問い合わせ先

網走支庁北見道税事務所納税課
（北見市青葉町6番6号）

TEL 0157・25・8681

ホームページもご利用ください

・道税ホームページ <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim>

・網走支庁税務課のホームページ

<http://www.abashiri.pref.hokkaido.lg.jp/ts/zim>

<http://www.hokkaido.lg.jp/ts/zim>

むし歯予防デーのお知らせ

遠軽歯科医師団と網走保健福祉事務所紋別地域保健部では、歯の衛生に関する正しい知識の普及、歯科疾患の予防処置と早期発見を図るため、次により実施いたします。

■日時 6月9日（土）

午前12時から午後3時30分まで

■場所 遠軽町保健福祉総合センター1・げんき21

■内容

① 歯科健診及び歯科相談

② 歯科ドック

③ フッ素塗布

④ 「歯・口」に関する絵の展示

⑤ その他

■お問い合わせ

網走保健福祉事務所紋別地域保健部健康推進課健康増進係

TEL 0158・23・3108

6月1日～10日は電波利用保護期間です

暮らしを支える電波はルールを守って正しく使いたしましょう！

電波の利用は、携帯電話や人命・財産を保護する防災無線など社会生活に不可欠なものとなつていますが、不法無線局が重要無線通信やテレビ放送に妨害を与えるなど社会的な問題を発生させています。

■電波に関するお問い合わせ

北海道総合通信局

・ 不法無線局、混信・妨害、電波の安全性

TEL 011・737・0099

・ テレビ・ラジオの受信障害

TEL 011・737・0033

・ 電話、インターネットの相談

TEL 011・709・3956

・ その他行政相談

TEL 011・709・3550

電子メールによるお問い合わせ

sodan-hokkaido@rft.soumu.go.jp

ホームページ

<http://www.hokkaido-br.go.jp>

<http://www.hokkaido-br.go.jp>



平成19年度農業労務者賃金

佐呂間町農業労務者受入協議会決定

■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

■間食 1日2回

■交通費 実費支給

■賃金

・ ビート移植6千円

・ 時間外

700円（1時間当り）

・ パートタイム労働賃金

650円（1時間当り）

・ 作業準備

（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）



応急手当（人
工呼吸・心臓
マッサージ・
AEDなど）
を身につけま

佐呂間支署では、平成9年から
応急手当に関する『普通救命講習
会』を開催し、既に560人が受
講され修了証を取得しています。
突然、心臓や呼吸が止まってし
まった人を救うためには、そばに
居合わせた人が救命処置をするこ
とが大事です。
このような時のためにも救急車
が現場に到着するまでの間に行う

しよう。
今回、応急手当における『指針』
が5年振りに見直され、去る4月
から佐呂間支署においても『新応
急手当要領』に基づいて実施して
います。平成19年3月以前に普通
救命講習を受講された方は、新た
に改正された『救命処置』を再度
受講されることをお勧めします。
※AED（自動体外式除細動器）
心臓がけいれんを起こして血液
を送ることができなくなった時
に、電気ショックを与えて心臓
のふるえを取り除く機器。

■普通救命講習会

と き	随時受付けています (希望に添えない場合もあります)
と ころ	消防署佐呂間支署 (受講者の希望する所でも受けけます)
内 容	人工呼吸、心臓マッサージ、AEDの使用 方法など
対 象 者	中学生以上
受講人員	1回の受講につき20名以内 (個人・団体問わず)
講習時間	3時間又はAEDを設置してある事業所の 方は4時間
申込み先	消防署佐呂間支署 TEL 2・3637 担当：警防係
そ の 他	必要な知識、技術を習得された方には「修 了証」を発行いたします

■新しい救命処置での主な変更点

- ①心臓マッサージと人工呼吸の比率を、15：2から30：2に変更。
 - ②人工呼吸の1回の吹き込み時間が、従来の2秒から1秒に短縮。
 - ③口対口の人工呼吸がためられる場合などは人工呼吸を省略して心臓マッサージを行う。
 - ④AEDについて、8歳以上が対象でしたが、1歳以上から使用が認められました。
- この他にも変更となった点がありますので、救命講習を受講され万が一のときに役立てて頂きたいと思ひます。

消防署佐呂間支署からのお知らせ



今年で22回目を迎えるオホツク
『木』のフェスティバル。
今年度は「木で育むオホツク
木の文化」をキャッチフレーズに、
オホツク圏において生産された

オホツク『木』のフェスティバル

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。

■日時

5月19・20日（金・土）

10時～17時

5月21日（日）10時～16時

■会場

サンライフ北見、北見市工業技
術センター、サンドーム北見、
北見地域職業訓練センター
（北見市三輪1番地4）

自衛官を募集します

職域多彩、あなたの可能性を發揮します

■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

■年齢 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 6月1日・2日

■受付期間

年間を通して行っています。

■試験科目

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。

■お問い合わせ

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

山菜採りの心構え5か条



1 行き先地を必ず家族等に知らせましょう！

「自分だけの秘密の場所」では、万一の場合、捜索が大幅に遅れることになります。

『誰とどの山に何を採りに行くのか』『何時ころ帰るのか』等を家族に知らせておきましょう。

2 単独での入山はできるだけやめましょう！

山菜取りに夢中になり、方向を見失い迷うことがあります。同行者とは、常に行動を共にするなど、互いの位置を確認しあうことが大切です。

万一の場合、同行者が救助を求めることができます。

3 目立つ服装等で出かけましょう！

赤や黄色系の服装がよく目立ちます。仲間に自分の位置を知らせたり、万一の場合に発見されやすくなります。

ヘリコプターへの合図は、タオル・手拭いを振ったり、鏡の反射光も有効です。

天候の急変に備え、雨具や防寒衣類等の携行が必要です。

4 通信手段（携帯電話等）や、笛、ラジオ、非常食、テープ、懐中電灯等を携行しましょう！

最近、携帯電話のエリアも広がり、山中でも高い場所では通話可能な場合があります。

笛、ラジオ等の音の出るものは、熊除けや自分の位置を知らせるのに役立ちます。

あめ、チョコレート、ビスケット等は非常食になり

入山コースの要所にテープやリボン等で目印を付けると、いざというときに役立ちます。（山を下る時には環境保全のために必ず回収しましょう）

懐中電灯、ペンライト等は、万一の場合の必需品です。

5 迷ったら落ち着いて行動しましょう！

迷ったときは、まず自分のいる場所がどこなのか冷静に判断してください。無闇に歩き回らず、体力の消耗を抑え、落ち着いて捜索隊を待つなど慎重な行動が必要です。

万一の場合、家族等から捜索願が出されて捜索隊が救出に向かいますので、発見されやすい場所、野宿に適した場所を早めに探すことが大切です。

笛を吹いたり、ラジオのボリュームを上げると捜索隊への合図となります。

平成 19 年度調理師試験の実施

■試験願書の配布場所

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7日から6月1日まで

■願書提出先 最寄りの保健所

■試験の日時 8月29日 午後1時30分～午後4時

■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

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 井田 雅慧子 さん

浜佐呂間 岡島 正輝 さん

浜佐呂間 諸岡 英子 さん

北 水戸 良弘 さん

宮前町 佐々木 恵美 さん

宮前町 坂本 竣一 さん

西富 太知 博 さん

共立 榎原 里子 さん

共立 橋本 静明 さん

福祉事業に対して 横田 敏子 さん

離町に際して 近藤 章 さん

富丘 佐呂間悠友クラブ さん

香典返しを廃して 佐々木 恵美 さん

宮前町 遠軽町 遠軽信用金庫 様

災害対策資金として

佐呂間町

遠軽町

2007.5

10

広報サロマ

佐呂間竜巻災害に係る義援金に対し、
お礼申し上げます。

昨年(2007)の11月7日に、本町若佐地区で発生した竜巻により9名の方々の尊い命が奪われ、さらに多くの方々が負傷され、また、家屋等の被害も多数発生いたしました。

この竜巻災害の発生を受け、全国各地から被災された方々へ多くの義援金が寄せられました。

これらの義援金につきましては、佐呂間町義援金配分委員会を設置し、被災された方々に対しまして配分させていただきました。

ここに、町民の皆さまから寄せられました多くのご好意に対しまして深く感謝申し上げます。

義援金の総額 268,040,797円
うち日本赤十字社北海道支部 108,275,213円

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



3.29

44年の歴史に終止符

▼佐呂間町納税貯蓄組合連合会解散式

去る3月29日に解散式が挙行政され、連合会の永年の功績に対し町より表彰状が授与されました。

連合会は、昭和37年に設立して以降、租税の自主納税体制の確保と納税道義の高揚に向けた活動を通じて、今日まで町財政面で安定的な収納体制の維持に多大な貢献をされました。

今後は、それぞれの単位組合が主体的立場となり、従来同様に納付への意欲・理解・浸透をもって、組合員とともに精力的な活動を実施いただくこととなっています。



4.6→13

交通安全を呼びかけ ▼新入学期の全国交通安全運動

新入学期の交通事故防止を重視とした交通安全運動を実施しました。この運動は、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に、自治会やボイスアウト、各学校等の皆さんが児童への通学路での街頭指導や、ドライバーの皆さんへ交通安全を呼びかけました。



4.15

▼消防団春季連合消防演習 万が一の火災に備えて

例年実施されている、春季連合消防演習が今年も町総合体育館駐車場で実施されました。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では、団員の皆さんが火災が起こった場合を想定した模擬訓練や消防操作を行いました。



4.13

水難ゼロと豊漁を願って ▼佐呂間水難救難訓練大会・大漁祈願祭

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、水難事故の防止に対する決意を再確認されました。引き続き行われた大漁祈願祭では、海上での安全と豊漁を願いました。

こころの ~自分らしく生きるために~ ことばを見つめよう



お問い合わせ
保健福祉課 保健推進係 Tel 2・1212

思ってもいないことを言ってしまう相手と気まずくなって後悔したり、周りに気を遣い自分の気持ちを言えずに我慢ばかりする。こんなことってありませんか？こんなことが一つひとつのストレスになり、「胃がぎりぎりする」「眠れない」など体の変調をきたし、こころの病をもたらしきっかけになったりします。今回は、自分も相手も大切にコミュニケーションのあり方について考えたいと思います。

この質問は、日常の中でよくある場面です。普段の自分に置きかえて考えてみてください。

Q 休日に、家族で動物園に行きました。楽しんで帰ってきた後に待っているのは、夕食を作り、子どもたちをお風呂に入れ、洗濯物を片付けたり、夕食のあと片付けが待っています。そんななか、夫はビールを飲んでゆったりテレビを見ていました。だんだん腹が立ってきたあなたは、夫に対して、どのように話しかけますか？

- A**
- 1 「あなたも少しくらい動いたらどうなの!!」と怒鳴る。
 - 2 文句は言わずに、もくもくと家事をする。
 - 3 「一人だけ休んでいいわね」とイヤミを言う。
 - 4 「いつも仕事で疲れているよね。でもなんだか、たくさんやらなくちゃいけないことが残っているから、次の洗濯が終わったら干してくれると助かるんだけど」

さて、あなたはどのようなタイプでしょう？

- 1 を選んだあなたは「人に食ってかかる攻撃的なタイプ」
- 2 を選んだあなたは「自己犠牲的で踏みにじられても黙っているタイプ」
- 3 を選んだあなたは「攻撃性をかくして相手をコントロールするタイプ」
- 4 を選んだあなたは「相手を傷つけることなく、自分の気持ちや意見を率直に誠実に台頭に表現するタイプ」



イライラはしたけれども、そんな自分の気持ちに気づいて、4を選んだとすると、夫は意外と、「いいよ」と言って手伝ってくれるかもしれません。

私たちのコミュニケーションパターンは、常に攻撃的タイプだけとか、自己犠牲タイプだけではなく、相手や場面によって変わります。相手と気持ちよくコミュニケーションをとるポイントとして、まずは、自分が今どんな気持ちなのかを気づくことが大事です。

次に、自分の気持ちをどんなふうに相手に伝えるかです。佐呂間町にはたくさんのボランティアの方が活躍しており、とてもよい人間関係づくりをしています。人と良い関係をつくるためのコミュニケーションをとる秘訣について聞いてみました。



ボランティア Aさん

「自分の気持ちを話すことは、必ずしも相手とうまく意見が合うとは限らないよね。でも、お互いが思っていることを話すことでお互いの理解につながるし、いい方向に進むかもしれないよね。自分の気持ちを伝えずに自分が我慢していることって、お互いにとって良い関係なのかなと思うよ。」



ボランティア Bさん

「自分の素直な気持ちを相手に伝えればいいと思う。その前に、まず一呼吸し、相手の気持ち・自分の気持ちを考えるようにしています。」

この話を聞いたときに、自分の気持ちを押し込めることが、良い人間関係づくりになるということではなく、「自分にも相手にも正直に、心を込めて向き合うことが大切」なんだと実感しました。

誰かに自分の気持ちを伝えるのに、この言い方は正しくて、あの言い方は間違っている、ということはありません。大切なのは「上手に話す」ことではなく、「相手はどんな気持ちなのか考える」「自分の心は何を言いたいのかを見つける」こと。手探りでいいし、時には失敗することもあるかもしれませんが、自分にも、相手にも、素直になること。それが気持ちのいいコミュニケーションを育てる第一歩です。

夫や家族に何か言いたいことがあったとき、今日から、ちょっとだけコミュニケーションの仕方を変えてみると、何かいいことが起こるかもしれませんよね。

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菊地望です。佐呂間町にきて、早速美味しいものを食べ感激しました。健康と美容のためにこれから

「star」で水泳や筋トレをしたいと思います。皆さんが健康やかに生活できるように本当に頑張りたいと思っています。よろしくお願いします。



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



あそびの広場 2歳児～クラス



あそびの広場 0・1歳児クラス

『お話 あいあい』のお知らせ

今回は町栄養士から【離乳食について】のお話を聞きます。離乳食の大切さや調理方法等のお話です。

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 5月14日(月)
10時～11時20分

■場所 子育て支援センター

*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。

『子育て自由相談日』のお知らせ

今年度から奇数月(5・7・9・11・1・3月)年6回、子育て相談日を実施します。

『あそびの広場』『自由開放日』に、保健師・栄養士・助産師が来所します。

今回は助産師が来所しますので、産後の体調や母乳について等お気軽にご相談ください。

■日程 5月21日(月)

10時30分～11時30分

*あそびの広場(0・1歳児クラス)

で行います。

『パパママたまご教室』のお知らせ

奇数月(5・7・9・11・1・3月)年6回、妊婦さんや1歳未満のお子さんのお父さんとお母さんを対象に『パパママたまご教室』を行います。

お気軽にお子さんを連れて遊びに来ませんか?

1回目は、みんなで玩具作りを楽しみます。

■日程 5月23日(水)

10時～11時30分

■場所 子育て支援センター

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



と覚えたい。と語ってくさいました。

寺町さんは、ご家族で佐呂間町に生まれ、釣りとかパークゴルフが趣味とのことでした。「管内出身であり、網走市や北見市での勤務経験はあるが、地域のことはまだまだ分からない。佐呂間町が初めての駐在所勤務なので、地域の方の協力を得ながら、これから色々

されます。

が長く、交通のベテランであり、佐呂間町の交通事故の減少が期待されます。

遠軽警察署佐呂間駐在所勤務となりました。警察署では交通畑勤務

本別町、北見市、伊達市での交番勤務をされた後、この度の移動で

佐呂間駐在所
警部補 寺町 正雄(57歳)

■新任お巡りさん紹介
4月1日付けで、佐呂間駐在所へ新任の警察官が着任されました。

春の交通安全運動

5月11日～5月20日

年間スローガン

ストップ・ザ・交通事故死
～めざせ 安全で安心な車社会 北海道～
運動の重点

- ・子どもと高齢者の交通事故防止
- ・速度上昇期に伴うスピードの出し過ぎ防止
- ・飲酒運転の根絶
- ・自転車の安全利用の推進
- ・後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

◆交通死亡事故0運動◆

220日

ー4月26日現在ー

◆交通事故発生状況◆

ー平成19年3月末ー

発生 3件(+ 1件)

死亡 0人(± 0人)

傷者 3人(± 0人)

※()内は、前年比

※発生件数は人身事故の件数

「STOP ザ 交通事故!!」

わすれるな 安全運転 家族の笑顔

佐呂間小学校5年 井田 朱香



デイトライト運動
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。

たつぷりキャベツ
 のトマト煮

 1人分
 約153Kcal
 塩分約1.5g

材料 | 4人分

 豚薄切り肉………200 g
 キャベツ………中 1/2 個 (約 500g)
 にんにく………1片
 小麦粉………大さじ 1
 サラダ油………大さじ 1
 バジル………少々
 ホールトマト缶…1缶
 白ワイン………大さじ 1
 固形ブイヨン……1個
 ローリエ………1枚
 塩………少々
 こしょう………少々
 ※大さじ = 15cc のサジ

作り方

- 1 豚薄切り肉は、2～3cm 長さに切り分けます。キャベツは適当な大きさのざく切りにします。にんにくは叩いて潰します。
- 2 厚手の鍋にサラダ油を熱し、にんにくとバジルを入れて香りがでるまで炒めます。豚肉を炒めて、色が変わったら小麦粉を振り入れて更に炒め合わせます。
- 3 ホールトマト、固形ブイヨン、ローリエを加え、切っておいたキャベツを入れて蓋をし、中火で15分～20分程度火にかけます。
- 4 キャベツがしんなりしてきたら、最後に塩、こしょうで味をととのえます。

POINT

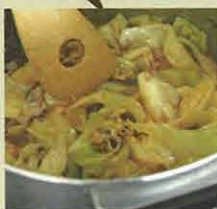
小麦粉を加えたとろみがつきます。粉が豚肉全体に絡まるように炒めます。蓋をして煮込んでいる時は、鍋の底が焦げやすいので、途中で何回か鍋底を返しましょう。

体に取り入れる野菜は1日350g以上は必要と言われています。毎食、野菜料理を1～2品程度用意しないと、取ることができない量です。今回は、キャベツをたくさん使うことができる料理をご紹介します。野菜を上手に食生活に取り入れられると良いですね。

小麦粉を肉全体に絡めます



鍋底を焦がさない様に！


 垂水 楓果ちゃん 垂水 柚果ちゃん
 平成18年5月2日生まれ
 (西富 垂水 大さん・順子さん)

こんにちは。“たるみ ふうか” “たるみ ゆうか”です。最近、2人であんよができるようになって、イタズラ大好きな2人だけど、みんな仲良くしてね。

※「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。

お誕生おめでとうございます

☆3月生まれの赤ちゃん

 黒川 花憐 (かれん) ちゃん
 平成19年3月26日生まれ
 (宮前町 黒川 勝弘・陽香さん)

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

人のうごき

— 3月末現在 —

人口	6,214人 (— 9)
男	2,998人 (— 5)
女	3,216人 (— 4)
世帯数	2,485戸 (+ 8)

() 内は前月比です。

広報サロマ5月号 No.595

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。

今月の表紙

 佐呂間小学校児童
 登校の様子

 あ
 と
 が
 き

▼この時期は、そろそろ学校や会社にもなれてきた頃なのに何となく気が減入って身が入らない。いわゆる「五月病」といわれる症状ですが、これは、新入生や新入社員に限ったことではなく、新しい環境にうまく適応できず、あるいは頑張り過ぎてしまい、まとまった休みをきっかけに氣力を失ってしまう「心のスランプ」だそうです。でも、この時期は自分を見つめなおすよい機会でもあり、ときにはのんびりと過ごしたり、趣味の時間を取ったり、あるいは新たな目標や関心を見つけるなど、生活の活性化を心がけることが大切のようです。私も広報担当2年生。気持ちも新たに取り組んでいきたいです。