

わたしとまちの情報紙

広報サロマ

2007 6
No. 596

佐呂間高等学校の学級減阻止
のための協力のお願い

まちの話題

お知らせ

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



佐呂間高等学校学級数の維持に向けて

町民の皆さまの
ご理解とご協力をお願いいたします

佐呂間高等学校の学級減阻止のためのご協力のお願い

サロマ湖では稚魚放流が行われ、町内の各学校では運動会が行われるなど佐呂間町に本格的な春が訪れました。町民の皆さまにはお忙しい毎日だと思います。

さて、北海道教育委員会では昨年、平成20年度を初年度とする「高校教育に関する指針」を公表し、1学年4学級・8学級を望ましい学校規模として再編する方針を示しました。

これは小規模校には大変厳しい内容となっております。佐呂間高等学校につきましても道立高校としての存続も危惧されることから、昨年8月町民代表で組織する「佐呂間高等学校存続対策協議会」を設置し、各種の存続運動を行ってまいりました。

本年度に入り道教委では指針

に基づき公立高等学校再編の前提となる学区ごとの学級削減についての試案を発表いたしました。

この試案では今後7年間での学校・学級の削減方針が示されており、現在、特例での二間口として2学級を維持している佐呂間高校についてもその存続が心配されるところであります。

このような状況の中、本町といたしまして緊急の協議会を開催し、町長を始め代表者により、5月31日、北海道教育委員会並びに係道協議会議員等関係機関に要請行動を行って参りました。

また、協議会では皆さまの協力添えをいただくために署名活動を行うことを決め、現在、佐呂間高等学校同窓会が中心となって活動を展開しております。

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

5.24/29

ごみのない きれいな町に

▼佐呂間高校清掃活動

雪解けと同時に、埋まっていたゴミが目立ち始めるこの時期に、佐呂間高校では、地域の一員として奉仕する心を育成することを目的として、毎年、生徒の皆さんによる清掃活動を実施しています。

今年も、5月24日に、観光シーズンを控え、きれいな湖畔で観光客を迎えようと、キムアネップ岬周辺のゴミを回収。29日には、校舎周辺と通学路沿いに捨てられた空き缶や吸い殻などのたくさんのゴミを回収し、佐呂間町をきれいな町・住みよい町にするために活動してくれました。



同窓会会員が皆さまのお宅に署名のお願いに伺いますのでご協力をお願いいたします。

今後におきましてもこの厳しい状況は続くと思われましますので、町民の皆さまには現状をご理解いただき佐呂間高校の学級数の維持に向けてご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

平成19年6月
佐呂間町長 堀 次郎

5.11



5.22



4.13



5.15

▲若佐保育所

安全確認 しっかりと
▼各小学校、若佐保育所交通安全教室

交通ルールを身につけると共に、交通事故に注意する意識を高めることを目的に、各小学校、保育所で交通安全教室が行われました。

各小学校では、町内駐在所の警察官、町の担当者が、1、2年生には横断歩道の渡り方を、3年生から6年生には自転車の安全な乗り方を指導し、子どもたちは、先生と一緒に、実際に通学路で交通ルールの勉強をしました。

また、若佐保育所では、保育所前に仮設の交差点を設置し、交通指導員から横断歩道の渡り方を勉強しました。信号が青の間に渡りきれない場面もありましたが、元気いっぱい手にあげて安全に横断歩道を渡る練習をしました。

教室終了後、子どもたちは「学んだことを忘れずに、しっかりと安全確認をし、交通事故にあわないように注意します。」と答えてくれました。

5.12

スピード出し過ぎ 気をつけて

▼野球少年団交通安全旗取り替え

野球少年団の子どもたちが、古くなった交通安全旗の取り替えを行ってくれました。観光、行楽シーズンを控え交通量の増加に伴い事故の発生が多くなってくることから、スピードの出し過ぎなどに十分注意してもらおうと、総合グラウンド前に設置している安全旗を1枚1枚新しい旗に交換してくれました。



国民年金の請求手続きについて

町民課 戸籍年金係 Tel 2・1213

6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きとなります。

▼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若しく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から送付される「裁定請求書」

児童手当現況届を提出しましょう!

保健福祉課 福祉係 Tel 2・1212

■対象者

現在、小学校6年生までの児童がいる世帯(対象者にはご案内の通知をいたします)

▼受付期間

平成19年6月13日(水)～
平成19年6月27日(水)

▼手続き先

この届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当の支給を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するための大切な届です。

- ・若佐支所
- ・浜佐呂間出張所
- ・役場 保健福祉課福祉係
- ・持参する物
- ・印鑑
- ・保険証(国民健康保険以外の方のみ必要となります)

必ず期限までに次の関係書類等をご持参のうえ提出してください。
この届を提出されない場合、受給資格があっても児童手当を受けることができなくなります。

- ・平成19年1月1日以降に佐呂間町に転入された方のみ「平成19年度児童手当所得証明書」が必要

児童館はプログラムがいっぱいです

佐呂間町 児童館 Tel 2・2311

佐呂間町児童館では年間を通して、子どもたちが楽しめるさまざまな行事を計画して、お子さんの来館をお待ちしています。

今年度の行事予定を紹介します。



作って遊ぼう 季節行事で思い出づくり

月	大会	季節行事
6月	テーブルカーリング	体力測定
7月	オセロ	七夕のつどい
8月	ドンジャラ	クイズラリー
9月	卓球	児童館まつり
10月	テーブルカーリング	紙ひこうき大会
11月	オセロ	ドッジボール大会
12月	ドンジャラ	クリスマス会、おもちつき会
1月	卓球	かるた大会
2月	テーブルカーリング	節分豆まき大会
3月	オセロ	ひな祭り

◆検定行事 なわとび・一輪車・けん玉

◆教室行事 百人一首・卓球・将棋

◆クラブ活動 ミュージックベル・手芸サークル

◆月例イベント チャレンジの日・わくわくらんど・ぬりえコンクール

他にも「手作りの日」「工作教室」など盛りだくさんです。

◆児童館開館時間

月・水・金・土曜日 午前10時～午後5時30分

火・木曜日 正午～午後5時30分

※国民の祝日及び年末年始は休館になります。

介護保険料の納付に、ご理解・ご協力を

保健福祉課 介護保険係 Tel 2・1212

平成19年度の介護保険料につきましては、7月上旬にお知らせいたします。

で徴収させていただきます。

■介護保険料の減額について

安心して介護サービスが利用できるような保険料の納付にご理解、ご協力をお願いいたします。

■普通徴収の方は

納付書を送付しますので、納期（7月・9月・11月・12月）にしたがつて役場窓口などで納付していただくことになります。

年度途中で65歳になられた方や佐呂間町へ転入された方も普通徴収となります。

■特別徴収の方は

4月・6月・8月（仮徴収）に年金から引き去りました保険料額を除いた金額を10月・12月・翌年2月

町では、保険料段階の第1段階及び第2段階の高齢者世帯（世帯全員が65歳以上）のうち、低所得者の方を対象に保険料の減額を行っています。

▼減額の対象となられる方

○第1段階：老齢福祉年金受給の方のうち、低所得と認められる方

○第2段階：町民税非課税世帯の方のうち、低所得者と認められる方（課税年金収入額＋合計所得金額≦80万円／年を満たす方）

○第3段階、第4段階、第5段階、第6段階の方は減額の対象となりません。

巡回教育相談の実施について

教育委員会 管理課 学校教育係 Tel 2・1294

毎年、就学前児の保護者及び教育場の変更に關する相談を希望する保護者、特別な事情があり相談を希望される方がいる場合は、北海道立特別支援教育センターによる巡回教育相談を実施しておりますので、相

談を希望される方は、教育委員会管理課までご連絡願います。日程、詳細については直接お知らせいたします。

▼申込期限 平成19年7月2日（水）

町営住宅空家状況

建設課 管理係 Tel 2・1210

平成19年5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。

◆宮前団地（特公賃住宅）			
2階3LDK	1戸		47,700円～
◆緑園団地			
1階2DK	1戸	※	5,300円～
1階3DK	1戸	※	7,600円～
◆若佐第2団地			
2階3LDK	1戸	※	14,500円～
◆若里団地			
1階3DK	1戸	※	8,200円～
◆栄団地			
2階3LDK	1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。

狂犬病予防注射を受けてください

町民課 生活環境係 Tel 2・1213

4月に全町で狂犬病予防接種を実施しましたが、まだ飼い犬に注射をされていない方は必ず受けてください。

※4月に注射を受けた犬については必要ありません。

◆料金 狂犬病予防注射 3,040円

※往診を希望される方はご連絡ください。（往診料500円別料金）

実施日 7月1日（日）

山内商店前（栄）	9:00 ～ 9:10
若佐コミセン前	9:20 ～ 9:30
知来公民館前	9:50 ～ 10:00
津田商店前（仁倉）	10:20 ～ 10:30
浜佐呂間活性化センター前	10:50 ～ 11:00
幌岩公民館前	11:10 ～ 11:20
富武消防車庫前	11:30 ～ 11:40
若里浜児童公園前	11:50 ～ 12:00
町民センター前	13:30 ～ 13:50
旧農業共済組合前	14:00 ～ 14:30

国民年金保険料の免除（多段階）、猶予、学特をご利用ください

●国民年金保険料の免除制度には

免除制度が承認された場合の納付額と年金額への反映割合

▼全額免除

▼4分の3免除（4分の1納付）

▼半額免除（2分の1納付）

▼4分の1免除（4分の3納付）

の4種類があります。

区 分	納付額	年金額への反映割合
全額免除	なし	1/3
4分の3免除（4分の1納付）	3,530円（1か月）	1/2
半額免除	7,050円（1か月）	2/3
4分の1免除（4分の3納付）	10,580円（1か月）	5/6

注意！ 一部免除（納付）制度は、納付すべき一部の保険料を納付されない場合、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

注意！ 申請者ご本人のほか、配偶者及び世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。

●また、30歳未満の方には

若年者納付猶予制度、学生の方には学生納付特例制度があります。

注意！ 若年者納付猶予・学生納付特例を受けた期間は、将来受ける年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。

そこで、これらの期間の保険料は、10年以内（平成19年4月分は平成29年4月まで）であれば後で古い期間から順に納付していただけるようになっています（追納）。

追納する場合の保険料額は、猶予等を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた期間の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

●免除申請は

年金手帳、印鑑を持参のうえ、役場町民課戸籍年金係で手続きとなります。（TEL 2・1213）

網走バスのフリー降車が始まりました

網走バスが運行している郊外線
の全線（町内は運行している全区
間）において5月20日からフリー
降車が始まりました。

フリー降車をご利用される場合
には、事前に乗務員に降車場所を
伝えてください。停車場所は交差
点などの危険箇所には停車できま
せんので、ご了承ください。

■お問い合わせ

・網走バス㈱

TEL 0152・43・4101

・役場企画財政課企画係

TEL 2・1214

税務職員募集のお知らせ

札幌国税局では、税務職員を募
集しています。

人事院が実施する国家公務員採
用Ⅲ種（税務）試験の最終合格者
の中から採用されます。

■受験資格

昭和61年4月2日
平成2年4月1日生まれの方

■試験の程度

高等学校卒業程度

■受験申込期間

6月26日～7月3日

■受験申込先

〒060・0042

札幌市中央区大通西12丁目

人事院北海道事務局

TEL 011・241・1248

■第1次試験

9月9日《教養試験、適性試験、
作文試験》

合格発表日 10月11日

■第2次試験

10月18日～10月25日までの指定
する1日《人物試験、身体検査》

■最終合格者発表日

11月15日

■ご不明な点は

札幌国税局人事第二課採用担当

TEL 011・231・5011

内線 2315

・北見税務署総務課

TEL 0157・23・7151

・北見税務署総務課

TEL 0157・23・7151

TEL 0157・23・7151

ふるさとまちづくり振興事業を存じですか？

「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行う国内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。対象事業の概要は次のとおりですが、「ちびっこ探検学校ヨロン島参加事業」をはじめとし、これまでに34件の事業に助成しています。

本事業の助成を希望される個人・団体の方は、役場企画財政課企画係（TEL 2・1214）までご相談ください。

対象事業の概要	対象経費・補助率
○本町における伝統的かつ継承が必要な文化活動の活発化や掘りおこしをするため、地域がもつ素材を活用し、広く町民の意識を高めるための諸事業	事業を行う上で必要と認める備品等。
○本町がもつ素材をもとに、地域に密着したユニークで新たな文化活動の創造を行い、住民の連帯感やまちづくりの意識高揚につながる日常的な実践活動で、創作、発表、奨励、普及などの諸事業。	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
○街並み、自然等、地域の特色ある景観などの保存及び地域の生活文化に関連した新たな景観づくりなどを進め、ゆとりと潤いのある地域づくりを推進する諸事業。	補助率 2分の1以内
○都市との地域間交流や諸外国との交流などを通じ、本町の将来を考えながらふるさと運動を推進していくための人づくりを推進する諸事業。	事業を行う上で必要と認める維持管理費用
○新たな発想のもとに地域の生活、文化、福祉、スポーツ、産業等の地域振興を目的とした先導的な取り組みなどの調査研究及び指導者等の技術習得をすることにより、ゆとりと潤いのある地域づくりを進める事業。	補助率 2分の1以内
	研修に伴う旅費、宿泊費及び交流・研修に要する費用
	補助率
	学生 2分の1以内
	大人 3分の1以内

旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸海軍看護婦の皆様へ内閣総理大臣名の書状を贈呈します

請求期限が2年間延長され、平成21年3月31日までとなりました。

先の大戦において、外地等（事

変地の区域又は戦地の区域）に派遣され、戦時衛生勤務に従事された旧日本赤十字社救護看護婦及び

旧陸海軍従軍看護婦の方（慰労給付金受給者は除く）に対して、その御苦労に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しております。

■お問い合わせ

〒100・8926

東京都千代田区霞が関2・1・2

総務省大臣官房管理室業務担当

TEL 03・5253・5182

FAX 03・5253・5190

請求用紙は総務省大臣官房管理室に御連絡されるか、北海道保健福祉部福祉局福祉援護課（TEL 011・204・5269）までお問い合わせください。

小型ガス瞬間湯沸器を使用されている皆様へ

必ず換気をして、一酸化炭素中毒による死亡事故を防ぎましょう

■最近、換気不良により、小型ガス瞬間湯沸器での一酸化炭素中毒による死亡事故が発生しています。

■物が燃えるには、新鮮な空気が必要です。十分な換気をしなければ、空気が不足し、一酸化炭素が発生します。

■閉め切った4畳半で小型ガス瞬間湯沸器を燃焼すると、約20分

で致死量の一酸化炭素が部屋に充満することもあります。

■一酸化炭素は無色無臭です。頭痛や吐き気で異変に気づいた時には、手足がしびれて動けず、手遅れになって死に至る場合もあります。

必ず換気をしてください。

経済産業省からのお願いです。

必ず換気をしてください。



大切な子どもの目を守るために

佐呂間町では、最近子どもの視力低下が目立つようになり、3歳児健診では特に所見がなくても、小学校就学時には視力が低下していると考えられる子どもが多く見受けられます。このことは佐呂間町に限らず、全国的にも視力低下が低年齢化している傾向のようです。

今回はお子さんの『目』について考えてみましょう。



お問い合わせ
保健福祉課 保健推進係 Tel 2・1212

1 視力低下で困ること

「はっきり見える」ということは視覚を通して脳に多くの刺激を送ることになり、それを脳の中で関連させることで、様々な理解力を深める手助けをします。見えにくい状態を放っておくことは、伸び伸びと学んでいく力を妨げる事になるということも考えられるため、視力低下を防ぐことや低下した場合には視力を矯正することが大切です。



2 子どもの目はどのように発達するの？

子どもの視力は、はじめから大人のように見えるわけではありません。

生後一歳では、ほんやりと見えている(0.1～0.4ぐらいの視力)といわれ、3歳を過ぎるころが急速な発展時期で3歳～6歳に通常であれば成人とほぼ同じ視力になっているといわれています。

視力を発達させるためには、遠くのものや近いものなどをみることでレンズの調整の訓練をすることが大切なのです。子どもは遊びなど様々な経験を通して自然に視力の訓練を行っています。

3 テレビやテレビゲームとの付き合い方

テレビやテレビゲームに接する時間が多い場合、子どもはレンズを使う訓練ができません。

テレビを薄暗い中で見たり近づいて見るなどの行為は目に負担をかけてしまいます。特にテレビゲームは、画面に近づいて子どもが熱中するため特別目が疲れます。視力の観点からみると、子どものテレビゲーム・テレビ視聴は2時間以内に控えた方がよいでしょう。

ただし、幼児の教育番組には子どもの知的な成長に良い刺激を与えてくれるものもあります。

テレビの見方の提案として

- ①見る番組をあらかじめ決める
- ②時間を決める(朝1時間、夜1時間というように)
- ③授乳中や食事の時間中の「ながら見」はやめる
- ④テレビの前にテーブルなどの障害物を置き、1～2メートル距離をおく
- ⑤部屋はあかるく

などを意識し、テレビやテレビゲームからの目の負担を減らすように心がけると良いでしょう。

おわりに

私は子どもの頃から本を読むことが好きでした。寝そべて顔を本に近づけ毎日2～3時間読みました。中学校の時、「頭痛がする」「肩がこる」という症状が続き、母から「目つきが悪い」と言われ始めました。黒板が見えにくくなり、授業の内容がわかりにくくなりました。目の使い方が悪かったために1.5だった視力が0.2まで落ちていたのです。

生まれつき又は、何らかの原因で視力が低下している場合にも早い段階で気づき、視力を矯正することで視力の発達を促すことは可能です。子どもの目は、視力を矯正することで9～10才までなら低下した視力を回復するなどの可能性を秘めています。子どもの目の状態を時々確認し、「テレビに顔を近づけてみる」「目を細める」などの症状がお子さんに見られた場合には、早めに視力に異常がないか確認することが有効です。

まず視力低下を防ぎ、視力低下があった場合でも視力を矯正することで、大切な子どもの目を守ってあげてください。



お話しを聞いているお母さん みんなで紙芝居を見ている



1回目 お話 あいあい 終了

5月14日(月)に、町栄養士を講師に【離乳食について】の講話を行いました。

これから離乳食を始めるお母さんや離乳食を進めているお母さん、離乳食を終了したお母さんと一緒に参加され、20名のお母さんたちは大西栄養士の話に耳を傾けていました。

【離乳食について】の講話は、11月にも予定していますのでご期待ください。

木々の緑も一段と鮮やかな季節になりました。ポカポカ陽気に誘われて、お散歩に出る機会も多くなりますね。

支援センターでも、戸外での活動を楽しんでいます。

お外に出かける時は、帽子をかぶり足にピッタリあった靴で出かけましょう。

また、気温に応じて上着で調節できるようにすると良いですね。

お知らせ

2回目 お話 あいあい

今回の『お話 あいあい』は、2歳児のクラスを対象に【歯の大切さについて】の講話を行います。町保健師から栄養との関係や歯磨き指導など予防についてのお話を聞きます。

・日程 6月12日(火)

10時30分～11時20分

・場所 子育て支援センター

・講師 今井保健師

*あそびの広場(2歳児くらふ)は10時から行っています。

事業の中で【歯の大切さについて】のお話を聞きます。

あいあいらんど

乳幼児期の親子を対象に、家庭ではなかなか出来ないことや四季折々の行事を体験することで、子ども同士・親同士の交流が生まれる場として、年6回『あいあいらんど』を実施します。

1回目は、暑い夏!!暑さを感じながら、夏ならではの行事『流しそうめん』をみんなで楽しみましょう。

・日程 6月27日(水)

10時30分～12時

・場所 町民センター

・持ち物

おにぎり・飲み物・はし・敷物

・費用

実際にかかった費用を参加者で割ります。

(5000円程度)

・申し込み

6月20日までに支援センターに申し込んでください。(期日厳守をお願いします。)

*雨天時は室内で内容を変更して行いますが、持ち物は同じです。

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

「STOP ザ 交通事故!!」

譲り合い
車も人も
大切だ

佐呂間中学校3年
横畠 光尚

◆交通死亡事故0運動◆
250日

ー5月26日現在ー

◆交通事故発生状況◆

ー平成19年4月末ー

発生 4件(+ 2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

交通安全街頭啓発を実施
5月11日から20日までの、春の全国交通安全運動期間に、交通指導員や事業所の皆さんが、児童の登校時に街頭指導を実施。また、朝富老人クラブ、佐呂間自治会婦人部、交通安全協会の皆さんが、西富検問所前で「旗の波作戦」を展開し交通安全を呼びかけました。



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 小林 壽美雄 さん

若里 小林 タケオ さん

川西 山下 文恵 さん

若佐 石川 美智雄 さん

武士 徳永 房子 さん

網走市 高橋 まり子 さん

▼福祉事業に対して

若佐 野村 ハツエ さん

▼佐呂間町遺族会に対して

埼玉県 武田 清一 さん

フミ子 さん

■共立老人クラブ

▼香典返しを廃して

共立 榎原 里子 さん

【お詫びと訂正】

4月号掲載の寄付者の住所に誤りがありましたので、訂正しお詫び申し上げます。

誤 西富 横田 敏子 さん

正 宮前町 横田 敏子 さん

誤 西富 横田 敏子 さん

正 宮前町 横田 敏子 さん



平川 颯也くん 平川 聖也くん

平成18年6月15日生まれ

(幸町 平川 利臣さん・靖子さん)

こんにちは 僕たちは“ひらかわ そうや”と“ひらかわ せいや”です。毎日大好きなお姉ちゃんと遊ぶのがとっても楽しみ！すご〜く楽しいんだ。まだ歩くことができないけど早く外を歩きたいな。

お誕生おめでとうございます

4月生まれの赤ちゃん

☆鈴木 奏介(そうすけ)くん

平成19年4月10日生まれ

(栃木 鈴木 邦彦・かおるさん)

☆中山 俐偉(りい)くん

平成19年4月29日生まれ

(富武 中山 誠・直美さん)

☆夏川 心櫻(みお)ちゃん

平成19年4月10日生まれ

(浜佐 夏川 和男・藍さん)

☆野田 佳暖(かのん)ちゃん

平成19年4月13日生まれ

(若里 野田 隼人・由理さん)

忘れずに!!

6月は、
町道民税【第1期】
の納期です。

完納書明町

人のうごき

—4月末現在—

人口	6,210人(−4)
男	2,993人(−5)
女	3,217人(+1)
世帯数	2,492戸(+7)

()内は前月比です。

食生活改善委員会
トウモロコシ
ライフサロマ

アスパラと水菜の しゃきしゃきサラダ

1人分
約73Kcal
塩分約1.1g

アスパラは庭先で作っている人も多いのではないだろうか。採ってから時間をおくと硬くなって苦みが増すので、採ってからすぐに調理すると良いでしょう。アスパラは日本の全生産量の半分程度を北海道が占めているそうですから、私たちににとっては地産地消の代表選手といえる野菜です。

材料 | 4人分

アスパラ……10本
水菜………2株
みょうが……1個
フレンチドレッシング
(市販)……大さじ3
梅肉………梅干2個分
こしょう……少々
※大さじ=15ccのサジ



作り方

- 1 アスパラは、斜め薄切りにして、塩ゆでし、水にとって冷まします。
- 2 水菜は流水できれいに洗ってから、2~3cm長さに切り分けます。
- 3 みょうがは、細切りにします。
- 4 種をとった梅干を細かく刻み、フレンチドレッシングとあわせませす。
- 5 アスパラ、水菜を梅ドレッシングで和えて、こしょうで味をととのえます。
- 6 器に盛りつけて、細切りのみょうがを上添えます。

みょうがを加
えると風味が
更に増します



細く切り分け
ると食べやす
くなります



POINT フレンチドレッシングは自分で作ったものでも、市販のものでもかまいません。市販の乳化タイプのものは手軽で使いやすいです。

広報サロマ6月号 No.596

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

ホタテ稚貝放流積込み
作業の様子

あ
と
が
き

▼緑も鮮やかな季節となり、屋外でのスポーツを楽しみ、さわやかな汗を流すのに最適な季節となりますが、季節はずれの雪が降るなど悪天候が多く、稚貝の放流作業も例年にない遅れとなりました。

また、関東地方を中心に麻疹(はしか)が流行し、全国へも感染の拡大を見せています。小児で感染することの多い麻疹ですが、大人で初めてかかった場合には合併症が起きる危険性が高くなるそうです。麻疹は例年5月から6月にピークを迎えます。まずは母子手帳などで確認をして不明であれば検査を受けることで予防策を講じましょう。

6月は運動会などイベントが盛りだくさんです。雲ひとつない空、汗ばむ陽気、元気いっぱいな子どもたち、そんな様子を撮影したいものです。