

わたしとまちの情報紙

広報サロマ

2007

No.601



佐呂間町功労者表彰
各種滞納における行政サービス制限
まちの話題
お知らせ
セフティロード★サロマ
さるまげんき王国
あいあい通信
トゥモローライフさるま



11月3日、佐呂間コミュニティセンターにおいて、佐呂間町功労者表彰式が行われました。この表彰は、佐呂間町褒章条例に基づき行われ、永年に亘り町の発展に顕著な功績があった方を表彰するものです。

自治功労賞

町の公職や本町行政に永年勤続し、自治の振興に寄与し、顕著な功績のあった方に贈られます。



高木政一氏

本町在住53年、この間多年に亘り遠軽地区交通安全協会佐呂間支部副支部長・支部長等を歴任し、その積極的な活動により、本町自治の振興発展に大きく貢献されました。



五味征雄氏

昭和56年から佐呂間町交通指導員として26年勤続され、その間副部長を歴任し、地域住民の交通安全意識の高揚と交通安全指導に尽力され、本町自治の振興発展に大きく貢献されました。



高橋俊道氏

昭和56年から佐呂間町交通指導員として24年間勤続し、地域住民の交通安全意識の高揚と交通安全指導に尽力され、本町自治の振興発展に大きく貢献されました。



杉森一夫氏

昭和60年から佐呂間町交通指導員として20年間勤続し、地域住民の交通安全意識の高揚と交通安全指導に尽力され、本町自治の振興発展に大きく貢献されました。

教育文化功労賞

学校教育並びに社会教育、芸術文化に永年勤続し、教育の振興と文化の発展に寄与し、顕著な功績のあった方に贈られます。



小池 榮氏

本町在住55年、この間多年に亘り佐呂間町文化連盟会長として、また佐呂間町社会教育委員等を歴任し、その積極的な活動により、本町教育文化の振興発展に大きく貢献されました。

産業功労賞

産業開発に永年勤続し、産業振興上顕著な功績のあった方に贈られます。



室井 勝三氏

本町在住84年、この間漁業を営むかたわら、常呂漁業協同組合理事・サロマ湖養殖漁業協同組合理事、また佐呂間町森林組合理事等を歴任し、その積極的な活動により、本町産業の振興発展に大きく貢献されました。

社会福祉功労賞

社会福祉事業に永年勤続し、更正福祉、保健衛生等広く民生の安定に寄与し、顕著な功績のあった方に贈られます。



岸本 勲氏

本町在住81年、この間佐呂間町社会福祉協議会会長・サロマ福祉会理事長等を歴任し、豊富な知識と積極的な活動により、本町社会福祉の向上に大きく貢献されました。



山口 光子氏

多年に亘り、佐呂間町社会福祉協議会副会長・佐呂間町ボランティア連絡協議会副会長・佐呂間自治会婦人部長等多くの要職を歴任し、その積極的な活動により、本町社会福祉の向上と民生安定に大きく貢献されました。

消防功労賞

消防団員として永年勤続し、消防活動に寄与し顕著な功績のあった方に贈られます。



岩 館 武 氏

消防団員として37年勤続し、この間班長・部長・副分団長・分団長・副団長の要職を歴任され、団員の育成指導と消防団の運営管理に尽力され、本町消防の発展と民生安定に大きく貢献されました。



青 野 利 男 氏

消防団員として37年勤続し、この間班長・部長・副分団長・分団長の要職を歴任され、団員の育成指導と消防団の運営管理に尽力され、本町消防の発展と民生安定に大きく貢献されました。



滝 邦 弘 氏

消防団員として37年勤続し、この間班長・部長・副分団長・分団長の要職を歴任され、団員の育成指導と消防団の運営管理に尽力され、本町消防の発展と民生安定に大きく貢献されました。

災害救助功労賞

災害救助活動に寄与し、顕著な功績のあった方に贈られます。

若 佐 自 治 会

平成18年11月7日発生の佐呂間竜巻災害において、協働の精神を発揮し、一丸となって被災住民への物心両面にわたる支援を行い、地域の復興に大きな役割を果たされました。

決められた期日までに納めようと思う心がけが大切です。

表1 行政サービスを制限させていただく
納税・納付の未納調査の内容

町道民税	上下水道料
固定資産税	公営住宅料
軽自動車税	保育料
国民健康保険税	給食費
介護保険料	奨学資金

表2 納税・納付の状況を確認させて
いただく行政サービス

項 目	制限内容	担当課
介護保険	介護保険料滞納者に係る支払方法 の変更＝保険給付の償還払い化 償還払いの対象となる金額の全部 又は一部について、保険給付金支 払いの一時差し止め	保健福祉課
国民健康保険	短期被保険者証の交付 被保険者資格証明書の交付 保険給付金の全額又は一部の支払 いの一時差し止め	
高齢者等住宅設備改造費補助金	補助金未交付	
ふるさとまちづくり振興事業補助	補助金未交付	企画財政課
佐呂間高校姉妹校派遣事業	派遣費補助金未支給	
佐呂間町合併浄化槽設置推進事業補助金	補助金未交付	建設課
佐呂間町水洗便所改造等資金融資斡旋	補助金未交付	
佐呂間町水洗便所改造等補助	補助金未交付	
水道料金3か月未納	完納までの給水停止	経済課
商工振興資金利子補給費補助金	補助金未交付	
水産加工業振興資金利子補給費補助金	補助金未交付	
商工業経営改善資金利子補給費補助金	補助金未交付	
中小企業特別融資保証料利子補給費補助金	補助金未交付	
中小企業特別融資資金利子補給費補助金	補助金未交付	
森林組合事業運営資金利子補給費補助金	補助金未交付	
定住促進団地分譲	分譲なし	
鹿被害防護対策費補助金	補助金未交付	
新規就農者奨励補助金	補助金未交付	
農用地流動化促進対策事業費補助金	補助金未交付	農務課
平成16年度雪害対策資金利子補給費補助金	補助金未交付	
畜産環境整備リース事業補助金	補助金未交付	
堆肥化施設整備奨励補助金	補助金未交付	
優良種豚導入対策事業費補助金	補助金未交付	
無水営農用水給水施設整備費補助金	補助金未交付	
佐呂間中学校姉妹校派遣事業	派遣補助金未交付	管理課
佐呂間町スポーツ振興助成金	助成金未交付	社会教育課

表2の「納税・納付の状況を確認させて
いただく行政サービス」をご利用され
る場合、表1の「行政サービスを制限さ
せていただく納税・納付の未納調査の内
容」にある町税・保険料、使用料等が納
められているかを確認させていただき、
納めていただけない方については、
それらの交付対象から除外されることと
なりますのでご理解願います。

各種滞納における行政サービス制限のお知らせ

佐呂間町では従来から、個人や法人等に対する補助金等を交付する際には、町税等が納付期日までに納め
られているかを確認させていただき、納められていない場合には補助金等を交付できないこととしています。

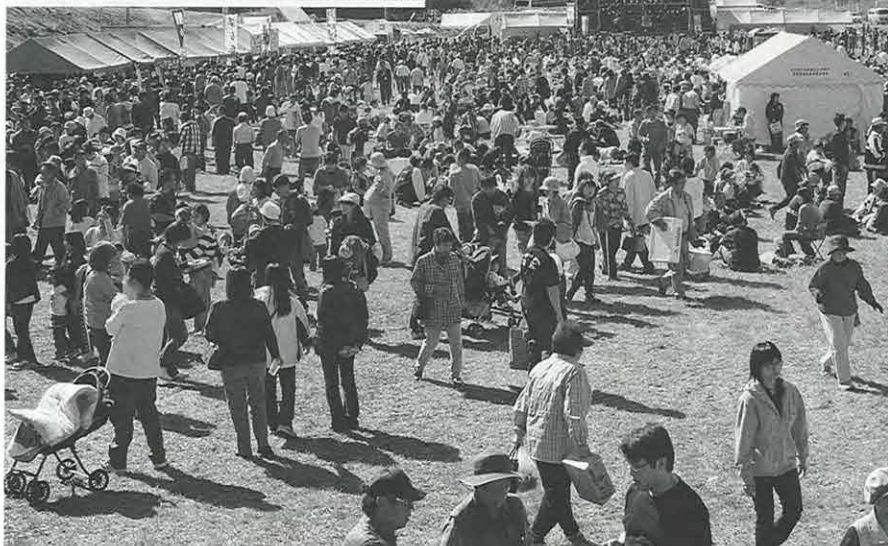
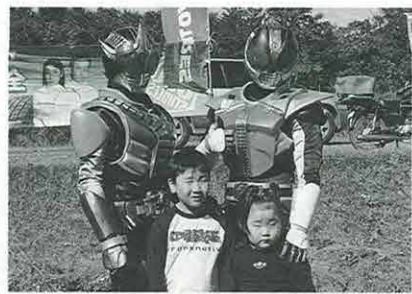
町民総意で
豊かで明るい
まちづくりに
ご協力を!!

話題・出来事など皆さんからの
情報をお待ちしています。

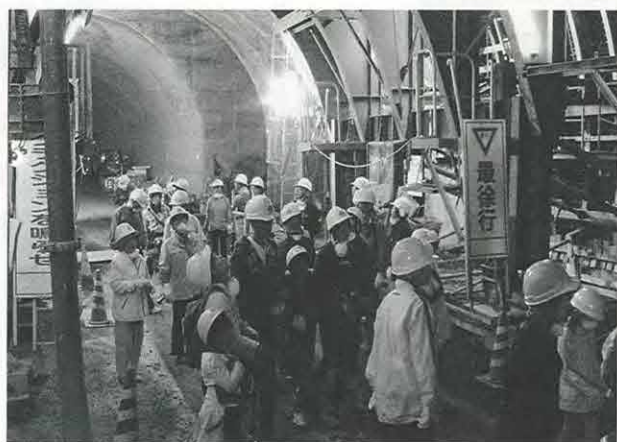
町民課 住民活動係 Tel 2・1213

9/30 年に一度の大感謝祭

▼サロマ大収穫祭



サロマの特産品一色となる「サロマ大収穫祭」が、今年も東洋ゴム㈱サロマテストコースを会場に開催されました。ステージ上では仮面ライダーショーやHBCラジオ公開録音など様々な催しが行われ、また、恒例のホタテの特売やサロマ牛のバーベキューには行列ができるほどの人気で、町内外から訪れた大勢の皆さんは、サロマの秋のみのりを存分に楽しんでいました。



10/7 新佐呂間トンネル貫通を記念して

▼新佐呂間トンネルウォーキング

「新佐呂間トンネル」は、平成21年3月の供用開始に向け現在工事が進められており、9月14日に貫通式が行われたところです。この貫通を記念して町体育協会がトンネルウォーキングを企画。小学生以下のお子さんから大人まで約100名の方が参加されました。参加者は、トンネル内約4kmを、鹿島JV工事担当者からの説明に真剣に耳を傾けながら、1時間30分程度かけて歩ききりました。

10/14 ^{にし} しみ画（墨絵）が寄贈されました
▼墨絵作家 安保 真 作品展



佐呂間町出身の墨絵作家、安保真（あんぼまこと）さんの作品展が10月10日から14日まで町民センターで開かれました。安保さんは、現在関東・関西を中心に活動されていますが、以前からふるさとで個展を開きたいという夢をもっておられ、この度ようやく佐呂間での作品展が実現しました。今回の作品展には、シマフクロウをモチーフにしたしみ画を中心に約60点の墨絵作品が展示され400名もの来場がありました。また、14日には、佐呂間での個展開催を記念して安保さんよりフクロウのしみ画が町に寄贈されました。次に道内で安保さんの作品を鑑賞できるのは、来年1月15日から22日まで札幌三越で開催される「安保真しみ画展」です。今回見逃された方は、足を運ばれてみてはいかがでしょうか。

10/13 初冬期の事故防止へ
▼サッカー少年団 交通安全旗取り替え



サッカー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。冬を控え、雪の降り始めにスリップ事故などの発生が多くなることから、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。

10/14 スポーツを通じて地域間の交流を
▼全町ふれあいパークゴルフ大会



町体育協会主催による「全町ふれあいパークゴルフ大会」が開催されました。この大会は、健康づくりとスポーツを通じて地域間の親睦を図ることを目的に開催されたもので、各自治会より104名のパークゴルフ愛好者が参加されました。大会は、個人・団体戦による36ホールで熱戦が繰り広げられ、参加された皆さんは、シーズンオフを前に交流を深めながらプレーを楽しまれました。

10/21 交通安全を呼びかけ
▼交通安全パレード



交通安全協会佐呂間支部若佐分会が、交通安全パレードを実施しました。交通安全旗をつけた分会員の車が若佐地区を巡回し、交通安全を呼びかけました。

「佐呂間竜巻災害に関する報告会」のお知らせ

総務課 総務係 TEL 2・1211

昨年、若佐地区で発生した竜巻災害後に実施した建物被害調査や住民アンケート調査から、被害の状況や今後の対応策、竜巻の発生特性と予測方法などについての報告会が開催されます。

■日時 11月21日(水)

午後6時30分～8時

■場所 若佐コミュニティセンター

■主催 日本風工学会

道立北方建築総合研究所

日本建築学会北海道支部

佐呂間町

家屋に異動があった時は届出を忘れずに！

企画財政課 資産税係 TEL 2・1214

固定資産税は、毎年1月1日現在に土地、家屋、償却資産を所有している方に課税される町税です。

家屋(住宅・倉庫等の建物)に異動(新築・売買・贈与・相続・取り壊し等)があっても、届出がなければ固定資産課税台帳を更新することができず、そのまま元の所有者に課

税されたり、課税漏れの原因となります。家屋に異動があった時には、早めに企画財政課資産税係まで届出をしてください。

なお、年内に登記が完了するものについては、法務局から異動通知が来ますので、届出の必要はありません。

「小学生の税の書道展」のお知らせ

徴収対策室 TEL 2・1214

今年も、「税を考える週間」の期間中に「小学生の税の書道展」を開催します。

■展示場所 町民センターロビー

■展示期間 11月9日～11月16日

町内各小学校の児童から出展された全作品を展示しますので、皆様のご来観をお待ちしています。

なお、書道展の表彰式は11月12日午後4時15分から佐呂間コミュニティセンターにて開催します。当日は、「中学生の税の作文」の表彰式も挙

行します。

法務局からのお知らせ

平成20年1月1日から帰化、国籍取得などの国籍に関する事務は、釧路地方法務局戸籍課において取り扱うことになりましたので、お知らせします。

・釧路地方法務局戸籍課 TEL 0154・31・5015

11月は「過重労働・賃金不払残業解消キャンペーン月間」です

働きすぎによる健康障害、賃金不払残業の解消のために労使で話し合ひましょう。

全国一斉無料相談ダイヤル

～過重労働と賃金不払解消のために～

11月23日(金) 勤労感謝の日 9:00～17:00

0120-897-283

はやくなくそう 不払残業

厚生労働省・北海道労働局・各労働基準監督署

北海道労働局ホームページ

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

「特設なんでも相談所」を開設します

次の日程で「特設なんでも相談所」を開設し、人権擁護委員がご相談をお受けします。費用は無料で、秘密は固く守られますので、日頃悩んでいることや困っていることをこの機会にお気軽にご相談ください。

なお、普段でも人権擁護委員の自宅及び釧路地方法務局北見支局では、常時相談をお受けしていますので、お気軽にお訪ねください。

■特設なんでも相談所

日時 12月6日(木) 13時～16時

場所 佐呂間コミュニティセンター

■人権擁護委員

内藤学峰 TEL 6・2725

山本芳雄 TEL 2・2351

■お問い合わせ

釧路地方法務局北見支局

TEL 0157・23・6616

犯罪被害者週間 11月25日～12月1日

■犯罪被害給付制度

犯罪被害給付制度は、不慮の犯罪行為によって亡くなられた被害者の遺族の方や障害が残ったり、一定の要件に該当する重症病を負った被害者の方に対して国が給付金を支給し、その精神的・経済的打撃の緩和を図ろうとする制度です。

■地域社会における被害者支援活動への積極的参加促進

犯罪被害者の方や遺族の方々などは、求めに応じた十分な支援を受けられていない状況にあります。被害者の心情などを知ることが、犯罪被害者を少なくすることにも繋がります。

給付金を受けるための条件や手続などは法令で細かく定められていますので、詳しい内容については、警察本部又は最寄りの警察署にお問い合わせください。

地域における各種被害者支援活動への皆さまの積極的参加をお願いしますとともに、被害者等の方で十分な支援を受けられる北海道となるようご協力をお願いします。

■被害者相談窓口

- 警察本部警察相談センター (Tel # 9110 011・241・9110)
- 北見方面本部警察相談センター (Tel # 9110 0157・24・9110)
- オホーツク被害者相談室(北見市) (Tel 0157・25・1137)

小規模企業共済制度のご案内

小規模企業共済制度は、個人事業主又は会社等の役員の方が事業を営められたり退職された場合に、生活の安定や事業の再建を図るための資金をあらかじめ準備しておく国がつくった共済制度で、いわば「小規模企業の経営者のための退職金制度」といえます。

この制度の特徴は、掛金は全額所得控除。受け取る共済金も退職所得

扱い又は公的年金等の雑所得扱いとなります。

詳しい内容のお問い合わせと加入申込みは、商工会、商工会議所、青色申告会、金融機関の本店支店の窓口で取扱っています。制度の運営は、独立行政法人中小企業基盤整備機構が行っています。

(URL <http://www.smj.go.jp/kyosai/index.html>)

町営住宅空家状況

建設課 管理係 Tel 2・1210

10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、建設課まで。

◆西富団地			
2階2LDK	2戸		14,100円～
1階3LDK	1戸		15,600円～
◆若佐団地			
1階2DK	1戸	※	5,200円～
1階3DK	1戸	※	9,400円～
◆若里団地			
1階3DK	2戸	※	8,200円～
◆浜佐呂間第2団地			
1階3DK	1戸	※	6,600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。

ご存知ですか！ 検察審査会 お気軽にご相談ください

交通事故、詐欺、脅しなどの犯罪の被害にあい、警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を起訴してくれない。このような不満をお持ちの方のために検察審査会があります。費用は無料で、秘密は固く守られます。

■お問い合わせ

釧路地方裁判所北見支部内 北見検察審査会事務局
Tel 0157・24・8431 (内線240)

「平成19年度 能登半島地震義援金」募集

■受付期間 平成20年3月31日まで

受付期間延長

■受付方法

○郵便振替 (振替手数料無料)

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「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。

○現金窓口持参 佐呂間町役場保健福祉課福祉係

北海道地域防災マスター募集

台風、地震などの自然災害を防ぐことはできませんが、日ごろから災害に対する対策や心構えを身につけることが被害を最小限に抑えることができます。そのためには、平常時には災害に備え、災害時には身の安全を守るよう行動することが大切です。北海道では防災に対する心構えなどを多くの方に知っていただくため、ボランティアにより地域の防災活動に取り組んでいたたり、災害時の声かけキーマンとなっていた「北海道地域防災マスター」を募集します。

■募集期間

平成19年11月～平成20年1月

■対象

防災経験がある警察、消防、自衛隊、市町村、道、開発局、気象台などのOBをはじめ、防災士など地域で防災活動に取り組んでいる方もご応募いただけます。

■地域防災マスター認定研修会

応募者などを対象に支庁毎に地域防災マスター研修会を開催します。

■地域防災マスター活動

これまでの経験を生かし、積極的に防災活動を行っていただくほか、地域での防災活動に対する指導や防災訓練への参加など防災リーダーとして活動いただきます。(ボランティアとして「できる範囲」で活動をお願いします。)

○平常時の活動例・・・地域の防災訓練、防災研修会等、自主防災組織、町内会災害活動への参加など

○災害時の活動例・・・自主防災組織

や近隣住民と連携協力して行う初期消火、負傷者等の救出・救助、被災情報・被災者ニーズを市町村等へ提供、避難支援、避難所運営支援など

○その他・・・市町村や企業等と連携した活動など

■応募先

電子メール又はFAXでご応募ください。(応募用紙は左記ホームページまたは佐呂間町役場総務課にて入手できます。)

北海道総務部機器対策局防災消防課
 ☐ somu.bosai22@pref.hokkaido.jp
 fax 011・231・4314

■お問い合わせ

北海道総務部機器対策局防災消防課
 TEL 011・204・5008
 (URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/smb/bb/mzser.htm>)

網走支庁地域政策課防災担当(地域防災マスター認定研修会開催支庁)

TEL 0152・41・0625

「自衛隊生徒」採用試験のお知らせ

自衛隊生徒とは？

自衛官として陸上自衛隊の各学校で一般の高校生と同じ程度の授業を受け、高校卒業の資格を取得できるとともに、自衛隊のハイテク装備品等の専門的技術教育や訓練を受けます。

■高校卒業資格は

陸上自衛隊生徒 神奈川県立湘南高校

■受付期間 平成19年11月1日～平成20年1月8日

■試験期日 平成20年1月12日

■試験会場 遠軽町福祉センターを予定しています。

■応募資格

平成20年4月1日現在15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業者(平成20年3月卒業見込みを含む。)

■待遇

採用とともに「特別職国家公務員」

給与：入学時から給与150,200円(H19.4.1現在)

賞与：期末・勤勉手当は年2回4.45月分

休暇：年次休暇(24日/年)、その他に特別休暇などがあります。祝祭日は休みで週休2日制です。

自衛官を募集します

■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 平成19年12月2日・3日

■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。

.....
 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

お誕生おめでとうございます

9月生まれの赤ちゃん

☆堀口 楓乃音 (かのん) ちゃん

平成 19 年 9 月 13 日生まれ

(永代町 堀口大介・真由美さん)

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

仁 倉 大塚 ハツ子さん

西 富 畑尾 勝 さん

宮前町 松井 重義 さん

宮前町 向井 美智子さん

幸 町 相澤 和子 さん

旭川市 山内 まゆみさん

交通事故発生状況

平成 19 年 9 月末

発 生 9 件 (-4 件)

死 亡 0 人 (-3 人)

傷 者 9 人 (-7 人)

※ () 内は、前年比

※発生件数は人身事故の件数

人のうごき

9 月末現在

人 口 6, 2 2 4 人 (+6)

男 3, 0 0 0 人 (+6)

女 3, 2 2 4 人 (±0)

世帯数 2, 5 0 1 戸 (+7)

() 内は前月比です。

経営セーフティ共済 (中小企業倒産防止共済制度) は、取引先の突然の倒産が原因で、経営悪化の危機に直面してしまったときに資金を借入れることができる制度で、中小企業を守るために国がつくった共済制度です。無担保・無保証人で、積み立て掛金の 10 倍の範囲内 (最高 3, 200 万円) で被害額相当の共済金が借入れ可能です。毎月の掛金

も税法上、必要経費または損金に算入できます。詳しい内容のお問い合わせと加入申込みは、商工会、商工会議所、金融機関の本支店の窓口で取扱われています。制度の運営は、独立行政法人中小企業基盤整備機構が行っています。 (URL <http://www.smrj.go.jp/kyosai/index.html>)

経営セーフティ共済のご案内

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

冬の交通安全運動 11月21日~11月30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

○夕暮れ時の歩行者と自転車乗用中の

交通事故防止

○路面状況に応じたスピードダウンと

スリップ事故の防止

○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

○飲酒運転の追放

「STOP ザ 交通事故!!」

みぎひだり よくみてわたる

よいこども

佐呂間小学校 3 年 井田 景子

◆交通死亡事故 0 運動◆

4 0 0 日

- 1 0 月 2 3 日現在 -

初冬期は、遠出や峠越えをするときに、急な寒気に見舞われ雪が降りだしたり、日中は濡れていた路面が、気温が下がる夜間や早期に凍結したりするなど、場所や時間の違いにより、交通状況や路面状態が激変します。ところが、初冬期は、冬道の運転にまだ慣れておらず、積雪・凍結路面でも、夏場の運転感覚のままハンドルやブレーキを不用意に操作し、思わぬスリップを招きがちです。運転感覚を早めに冬型に切り替えることが、何よりもまず大切です。



冬型の運転感覚にチェンジ
早め早めの危険予測と
最良のブレーキング
ブレーキとハンドルの
同時操作をしない

初冬のスリップ事故に要注意!!
佐呂間町内において、交差点における交通事故が増えています。これから冬を迎え、スリップによる事故などがますます増えることが懸念されます。初冬期の事故を防止するために次の事を心がけましょう。

冬は運動が少ない

だんだんと寒くなるこの季節暖房のきいた部屋の中で一日過ごしてしまうことが多くなっていませんか？心なしか、戸外でウォーキングする人の姿もまばらになってきています。夏場に比べ冬の北海道では車の移動も増え、日常的に行う野外活動も少なくなり、運動不足になりがちです。（私も冬場には毎年運動不足から2～3キロ太ってしまい、夏場またもとの体重に戻すサイクルを繰り返し、場合によっては体重が戻らないまま次の冬が来るとさらに太ってしまうのでやっかいです。）体重は変わらなくても、大切な筋肉が脂肪へとなりかわり筋力が落ちてしまうことも冬場の困りごとのひとつなのではないでしょうか。



お問い合わせ
保健福祉課 保健推進係 Tel 2・1212

時間もお金もかけず
家庭の中でできる！
実践！「ながら運動」

「ながら運動」を実践してみましょう！！

そんな寒くなると活動の低下するタイプの私は冬に外に出るのが寒いしおっくうです。ですから今回は、「仕事しながら、家事をしながら」数分のできる簡単な「ながら運動」を一部紹介します。

① 立ったままのかかと上げ下げ（ふくらはぎ）



ア：背筋を伸ばし、お腹をひっこめ、足を広げて立つ。
イ：その姿勢から、両足同時にかかとの上げ下げを繰り返す。

ポイント

終わったら、疲労を残さないようにアキレス腱を伸ばしてください。

② 椅子に座ってひざ上げ運動（下腹部）

ア：両足をそろえ、背中を少し丸めてあごを引き、お腹に力を入れる。

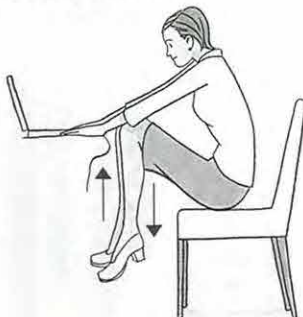
イ：つま先を立て両足を2秒間かけて上げ、2秒間かけて戻す。

（上げ下げができないばあいはつま先を地面につけ、太ももを少し浮かすだけでも良い、もしくは姿勢を正して座だけでも腹筋に効果があるようです）

ポイント

腰を反らすと腰椎に負担になるので、少し背中を丸めて行う。

自分の体力に合わせて足の上げ方は調節してください。



③ 椅子からきれいに立ちあがる空気椅子（太もも・お尻）

椅子から立つとき、座るときは少し腰を浮かせた姿勢で2秒間静止する空気椅子運動を習慣にすると、太ももと腰を少し鍛えることができます。

ア：両足を肩幅に開き、足裏を床につけ、あごを引き、両手を太ももの上に軽くのせます。

イ：椅子から立ち上がるときは、手に体重をかけないようにして、少し腰を浮かせた姿勢で2秒静止してから、ゆっくりと立ち上がる。

ウ：椅子に座るときにも、脱力してストンとお尻を落とさずに、できるだけゆっくりと沈み込み、2秒停止してから座る。

ポイント

膝に力がかかるため、ひざの痛みがある場合はやらない。安定した椅子を使用してください。



①の運動はテレビを見ながら、料理をしながら、さりげなく行えるものです。

②は冬にたるみちな腹部に働きかける運動で、③は体で一番大きい筋肉である大腿筋を鍛えるものです。椅子に座ったとき思い出したら行ってみてください。

運動を、長時間しなければならぬと身構える必要はありません。自分の健康を維持するための小さな運動ですから自分が「してもいいかな」「これならできそう」という気軽に取り組める内容を生活動作の中に取り込んで実践してみたいかがでしようか？

※「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。



須田 大渡 くん

平成 18 年 11 月 21 日生まれ
(宮前町 須田 一寛・琴美さん)

ぼくは“すだ やまと”です。
まわりのお友達には髪の毛多いね〜って言われるんだけど多いかなあ〜？3 回美容室に行っただよ♥まだ立ちできないんだけど、できるようになったらたくさんお散歩歩きたいな。



惣田 健斗 くん

平成 18 年 11 月 25 日生まれ
(仁倉 惣田 譲治・絵理さん)

はじめまして“そうだ けん”です。
ぼくはお外が大好き。お外には動物がいっぱいいて楽しいよ。早く歩けるようになってお外で遊びたいなあ。

忘れずに!!

11 月は、国民健康保険税【第 3 期】
介護保険料【第 3 期】
の納期です。

完納豊明町
そだけん

生活改善委員会
トウモロコシ
ライフサロマ

牡蠣の変わり フライ

1 人分
約 220Kcal
塩分約 1.8g

材料 | 4 人分

牡蠣剥き身……………400g
固焼き醤油せんべい
(大きいもの) ……8 ~ 10 枚
小麦粉(薄力粉) ……適宜
水……………適宜
揚げ油……………適宜

(つけ合せ)
レモン
大葉

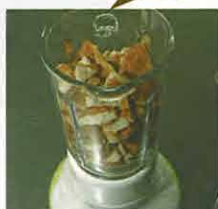


おいしい牡蠣の時期がやってきました。今回は牡蠣フライですが、フライの衣を醤油せんべいにしてみました。通常のパン粉を使うよりは吸油率も低く抑えることができます。また、衣は最初から醤油味がついていますから、そのまま十分に美味しくいただけるため、減塩にもつながります。

作り方

- 1 牡蠣は剥き身を用意し、水気をしっかりと切ります。
- 2 固焼きの醤油せんべいは、軽く砕いたものをミキサーに入れ、粗めの粉になる程度にひきます。
- 3 つなぎは、小麦粉を水で溶いたものを使います。少し固めのつなぎにします。
- 4 牡蠣に、3 のつなぎを全体につけてから、2 のせんべい衣をまぶします。
- 5 180℃の油で、からりとなるまで揚げます。
- 6 レモンや大葉などをつけ合わせて提供します。

粗めの粉になる
程度にひきます



衣に醤油せんべい
を使うことで油の
吸収を抑え、減塩
にもつながります



POINT 牡蠣は揚げたてから水気が出やすいので、食べる直前に揚げたてを食卓に。小さい剥き身が使いやすいでしょう。



広報サロマ 11 月号 No. 601

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/町民課住生活動係 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

浜佐呂間地区

秋祭り子ども神輿

写真提供: 浜佐呂間小学校 PTA 会長
村岡 忠さん

あ
と
が
き

▼早いもので今年も残すところ 2 か月余り、朝晩はめっきり冷え込み冬の足音が聞こえてきました。タイ交換や植栽の雪囲いなど、外廻から家の中までやりたい事が山ほどあるのではないのでしょうか。私はいつも年末になると、あわただしい状況とはうらはらに、1 年のやり残しを考えていえるうちに、「あ〜あの時〇〇をしていれば」と後悔が浮かび上がってきてしまいます。今年こそはそんな気持ちにならないように、残り 2 ヶ月を有意義に過ごしたいと思っています。皆さんもやり残しはありませんか? 風邪やインフルエンザの予防をし体調万全で、やり残したことに挑戦されてはいかがでしょうか。