

広報

うらうす

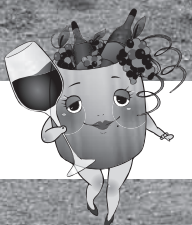
2022
No.694

7

P4・・・札幌市立大学共同研究事業うらうす建物紹介①
P5・・・「うらうすの夏 納涼花火大会」の開催について



こども園なかよし運動会



浦白町公式SNS



まいたうんTOPICS



北海道ベースボールリーグ公式戦始球式

5月29日(日)、北海道ベースボールリーグ公式戦「奈井江・空知ストレーツ」対「すながわりバーズ」の試合に先立ち、川畑町長の始球式が行われました。

今年1月に同リーグに新規参入した「奈井江・空知ストレーツ」がふるさと運動公園野球場をホームグラウンドとして利用することによるもので、今シーズン全40試合中20試合が同球場で開催されます。



浦臼町建設業協会、浦臼技能協会 ボランティア活動

5月21日(土)、浦臼町建設業協会(竹内勝人会長)と浦臼技能協会(横井正男会長)によるボランティア活動が行われました。

新型コロナウイルスの影響により3年ぶりの活動となりましたが、鶴沼公園内バーベキューハウス2棟の鉄骨部分の塗装が行われ、きれいに生まれ変わりました。

この取り組みは地域貢献活動の一環として実施されております。

椋澤清治さん瑞宝単光章受章

4月29日(金)、椋澤清治さんが「令和4年春の叙勲・瑞宝単光章」を受章されました。

椋澤さんは昭和46年より39年間、浦臼町消防団に在籍し、平成18年から4年間消防団副団長を務められ、地域防災に寄与されました。この功績が認められ栄えある勲章を受章されました。

(情報提供 砂川地区広域消防組合奈井江・浦臼支署)



公職歴	期間	
浦臼町消防団 団員	自 昭和46年4月1日 至 昭和47年3月31日	1年
砂川地区広域消防組合 浦臼消防団 団員	自 昭和47年4月1日 至 平成3年3月31日	19年
砂川地区広域消防組合 浦臼消防団 班長	自 平成3年4月1日 至 平成12年3月31日	9年
砂川地区広域消防組合 浦臼消防団 部長	自 平成12年4月1日 至 平成14年3月31日	2年
砂川地区広域消防組合 浦臼消防団 副団長	自 平成14年4月1日 至 平成15年3月31日	1年
砂川地区広域消防組合 浦臼消防団 分団長	自 平成15年4月1日 至 平成18年3月31日	3年
砂川地区広域消防組合 浦臼消防団 副団長	自 平成18年4月1日 至 平成22年3月31日	4年

有料広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について 無料個別相談会

日程・会場

- 7/29 石狩市花川北コミュニティセンター 会議室A
- 7/30 江別市コミュニティセンター 会議室
- 7/31 札幌市厚別区 会場未定

完全予約制 ☎ 0120-013-621
(ご予約受付時間)
平日 9:00~18:00
個別相談なので、他の方と顔を合わせません。

給付金 50万円~ 3,600万円
※お住まいの地域により異なります

着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 栗庭 淳一「あいはこういち」東京弁護士会所属 登録番号35029 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00~18:00
プレシヤス総合法律会計事務所
TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/

無料電話相談も 同時受付中! お気軽にお電話ください

浦臼中学校陸上記録会

5月27日(金)、浦臼中学校において「陸上記録会」が開催されました。ソフトボール投げや走り幅跳びなどの競技が行われ、生徒達は自分の力を出し切り全力で競技に臨んでいました。



浦臼小学校大運動会

6月4日(土)、浦臼小学校において「大運動会」が開催されました。「走りだそう笑顔あふれるゴールに向かって!!」をスローガンに練習を積み重ねてきた児童達は、勝利のために全力でゴールを目指してました。



こども園なかよし運動会

6月11日(土)、こども園なかよしにおいて「運動会」が開催されました。あいにく天候には恵まれませんでしたが、園児達は元気いっぱいグラウンドを駆け回り、練習の成果を存分に発揮することができました。



浦臼町には戦前に建てられた古き良き建物が多く残されています。これらの建物を活かして浦臼町を元気にすることを目的に、今年度から札幌市立大学と浦臼町の共同研究をスタートしました。皆さんにも改めて、町の歴史的建物を知っていただけるよう隔月で紹介していきます。

うらうす建物紹介①

尾花商店・蔵

【構造・規模】
店舗・蔵 石造二階建
【竣工年】
店舗 昭和初期
蔵 大正12年(1923)



大火を生き残った

頑丈な石造の建物

札幌軟石のブロックからできている奇棟屋は、力強い佇まいの建物「尾花商店」は根の石造店舗です。元々蔵が石造で店舗は木造でしたが、大正十二年の大火で店舗だけが焼け残りました。それをきっかけに、周りも石造の店舗を構えるようになり、尾花商店も石造で店舗を建て直したそうです。それにより蔵と店舗の竣工年が違ってしまうようになりました。綺麗な文化財が残っている石造の建物は貴重で国の文化財に指定されてもおかしくない立派な建築物を観察してみてください。

札幌から運ばれてきた石



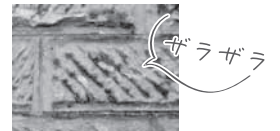
▲豊平川から石狩川を
経由して運ばれた

札幌軟石とは四万年前に火山活動で流れ出た火砕流が冷えて固まった凝灰岩の石材です。これは札幌市南区の石山から切り出され各地に運搬されていました。昔の石切場は現在緑地公園となっていて天気の良い日は人々で賑わっています。大正時代には石切場から豊平川まで馬車鉄道が通り、豊平川から石狩川を船で軟石を運んでいました。そうして札幌から運ばれてきた札幌軟石は尾花商店や蔵などに使用されました。

石材の仕上げ



▲平滑仕上げ(店側)



▲ツル目仕上げ(蔵側)

店舗と蔵をよく見比べると軟石の表面の仕上げが違ってくるのがわかります。店舗側は「平滑仕上げ」という仕上げになっていてツルツルした見た目です。一方蔵側は「ツル目仕上げ」といい斜めのギザギザが刻みこまれています。大正昭和に流行った仕上げで職人が手作業で仕上げていたそうです。その違いをぜひ直接見ていただければと思います！



こんにちは！
私は札幌市立大学の^{みかど}三角^{かざね}颯音と申します。卒業研究の一環で浦臼町の歴史的建築物を調査し広報で紹介することになりました。よろしくお願ひ致します！

夏休み 水辺の事故を防ぐために

夏に向けて、水辺に涼を求め、レジャーを楽しむ機会が増えるとともに、水辺の事故も増えていきます。水辺で楽しく安全に活動するために、次のことに気をつけましょう。

◆水辺の活動を安全に楽しむポイント◆

- 水辺に遊びに行く前に「天気予報を確認する」
- 水辺で遊ぶときは「ライフジャケットを着用する」
- 水辺で遊ぶときは「一人で行かずグループで」
- 溺れている人を見つけたら「飛び込まず助けを呼ぶ」
- 水に落ちてしまったら「あわてず浮いて助けを待つ」



各ご家庭でルールを決め、水辺の活動を安全に楽しみましょう。

教育委員会事務局社会教育係 電話：68-2166

「うらうすの夏 納涼花火大会」の開催について

過去2年開催中止となりました「うらうす夏の味覚まつり」の代替イベントとして、「うらうすの夏 納涼花火大会」を開催いたします。

北海道が公表しているイベント開催に係る感染防止策チェックリストを遵守し、感染防止対策を行いながら時間や規模を縮小したうえでの開催となります。詳細につきましては町公式ホームページやSNS、チラシ等により後日お知らせいたします。町民の皆様のご来場をお待ちしております。

日時 令和4年8月7日(日) 15時～20時30分(花火打上20時)

場所 鶴沼公園イベント広場

内容 ビールパーティー、ステージパフォーマンス、特産品抽選会ほか

主催 浦臼観光協会

お問い合わせ：浦臼観光協会(事務局：役場産業課商工観光係 電話：68-2114)

自衛官募集

募集項目	資格	受付期間	試験日
航空学生 (海上・航空)	・令和5年4月1日現在高卒(見込)または高専3年次修了者(見込) ・航空自衛隊は18歳以上21歳未満の者 ・海上自衛隊は18歳以上23歳未満の者	令和4年7月1日) 令和4年9月8日	1次：令和4年9月19日 2次：令和4年10月15日～20日 のうち指定する1日 3次：(海)令和4年11月18日～12月14日 (空)令和4年11月12日～12月15日
一般曹 候補生	令和5年4月1日現在18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	令和4年7月1日) 令和4年9月5日	1次：令和4年9月15日～17日 のうち指定する1日 (16日は滝川駐屯地で実施) 2次：10月8日～13日のうち指定する1日
自衛官 候補生 (女子)	18歳以上 33歳未満の者 現在32歳の方は生年月日により応募の可否が変わります。 詳しくはお問い合わせください。	年間を通じて行っております。 第2回メ切 令和4年8月19日 第3回メ切 令和4年9月9日	第2回：令和4年8月26日、27日 のうち指定する1日 第3回：令和4年9月24日～29日 のうち指定する1日 (26日は滝川駐屯地で実施)
自衛官 候補生 (男子)			第2回：令和4年8月26日～28日 のうち指定する1日 第3回：令和4年9月23日～29日 のうち指定する1日 (26日は滝川駐屯地で実施)

※新型コロナウイルス感染拡大等の影響により、受付期間及び試験日が変更・延期される場合があります。

詳しくは自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所(電話：22-2140)までお問い合わせください。

自衛隊札幌地方協力本部ホームページ(URL <https://www.mod.go.jp/pco/sapporo>)

だれでも食堂のご案内

浦臼の野菜をできるだけ使用して月に1回町民が開く、町民のための食堂です。

新型コロナウイルス感染症対策により、予約制での開催といたしますので事前にお申し込みをお願いします。マスク着用のうえ、ぜひお越しください!

日時：7月23日(土) 11:30～13:30

※11:30から30分ごとの時間予約制です。

開催場所：ふれあいの家(中央団地敷地内)

申込先：電話090-2811-8196

メニュー：二色丼・あえもの・みそ汁

テイクアウトも出来ます(予約個数限定)。

代表 鎌田真美

料金：大人200円 18歳以下無料

※新型コロナウイルスの感染状況等により、中止となる場合があります。



後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 令和4年度の保険料のお支払いと
保険証（被保険者証）の一斉更新について ～

7月に保険料額をお知らせします

令和4年度の保険料につきましては、7月に個別にお知らせします。

《保険料の計算方法》

均等割 【1人当たりの額】 51,892円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (令和3年中の所得－最大43万円) ×10.98%	=	1年間の保険料 【限度額66万円】 (100円未満切捨)
---	---	---	---	---

○1年間の保険料の上限額は、66万円になります。

○年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。

※前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

◆ 保険料の軽減

① 均等割の軽減（年額）

- 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
- 昭和32年1月1日以前に生まれた方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	均等割の軽減割合
	令和4年度
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円+(28万5千円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数-1)	5割
43万円+(52万円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

※給与所得者等とは、以下のいずれかに該当する方となります。

- ・給与等の収入金額が55万円を超える方
- ・公的年金の収入金額が60万円（65歳未満）、125万円（65歳以上）を超える方

② 被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割がかからず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。
(51,892円→25,946円)

※被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が入入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

■ 保険証が新しくなります

現在、ご使用の黄緑色の保険証の有効期限が令和4年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら黄色の保険証をご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、令和4年9月30日です。
- 窓口負担割合の見直しに伴い、9月中に、**すべての**被保険者の方を対象に新しい保険証を交付します。
(窓口負担割合が変更とならない方も含まれます。)

新しい保険証は黄色です

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	〇〇年 9月 30日
交付年月日	〇〇年 7月 1日
被保険者番号	01234567
住所	広域市連合長1丁目
氏名	広域 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
被保険者年月日	昭和20年 4月 1日
発行期日	昭和20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	29011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(紫)

■ 減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証) 限度証(限度額適用認定証) も新しくなります

現在、ご使用の橙色の減額認定証および限度証の有効期限が、令和4年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。引き続き交付対象に該当する方は7月中に減額認定証および限度証を交付しますので、8月1日からは水色の減額認定証および限度証をご使用ください。新たに必要となる方は、次の交付要件に該当することをご確認の上、役場住民課住民係へ申請してください。

※有効期間は1年間です。

◆減額認定証の交付対象…次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方

区分Ⅱ	○世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	○世帯全員の所得が0円の方 ※公的年金控除は80万円を適用 ※給与所得がある場合、その金額から10万円を控除
	○老齢福祉年金を受給されている方

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
有効期限	〇〇年 7月 31日
交付年月日	〇〇年 8月 1日
被保険者番号	01234567
住所	広域市連合長1丁目
氏名	広域 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発行期日	〇〇年 8月 1日
適用区分	区分Ⅱ
高齢者入院該当年月日	〇〇年 8月 1日 保険者印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	29011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(紫)

◆限度証の交付対象…次の3区分のうち、現役並みⅠまたは現役並みⅡに該当する方

現役並みⅢ	住民税課税所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅡ	現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅠ	現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者の方

新しい減額認定証及び限度証は水色です

後期高齢者医療限度額適用認定証	
有効期限	〇〇年 7月 31日
交付年月日	〇〇年 8月 1日
被保険者番号	01234567
住所	広域市連合長1丁目
氏名	広域 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発行期日	〇〇年 8月 1日
適用区分	現役Ⅱ
保険者番号並びに保険者の名称及び印	29011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(紫)

☆ お問い合わせ ☆

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目

国保会館6階

電話：011-290-5601

役場住民課住民係

電話：68-2112

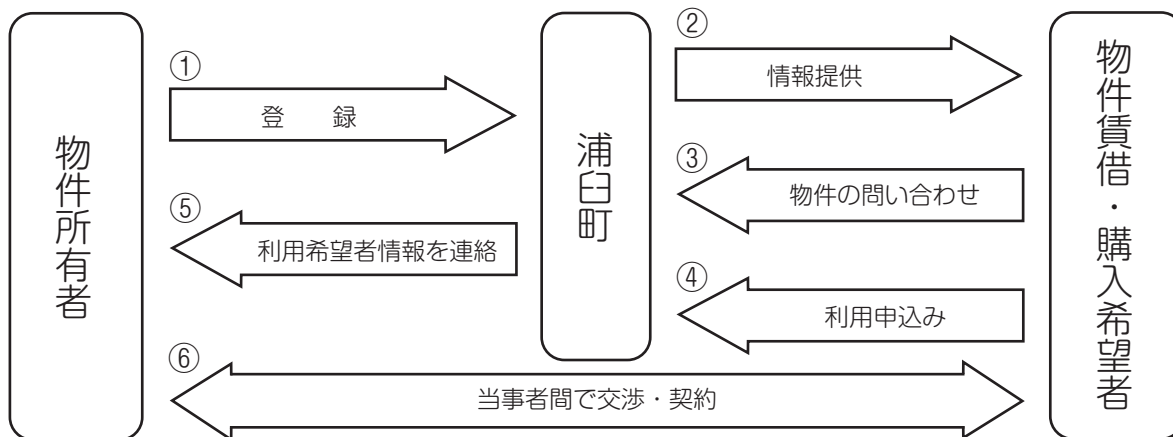
浦臼町空き家・空き地バンク制度

この制度は、浦臼町内における空き家・空き地を有効活用することで、空き家等の課題解決と移住定住の促進を図り、地域の活性化につなげようと創設された制度です。

空き家や空き地を貸したい・売却したい「物件所有者」から登録を募り、空き家や空き地を借りたい・購入したい「賃借・購入希望者」に物件情報を提供します。

登録は、空き家等に関する所有権を持ち、物件の賃貸・売却ができる方ならいつでも登録可能で、町外に住んでいる方でも可能です。

■浦臼町空き家・空き地バンク制度のイメージ



■空き家・空き地を提供していただける方（物件所有者）

①町へ登録申請書を提出

<提出書類>

- ・空き家・空き地バンク登録申請書（様式第1号）
- ・空き家・空き地の位置図、物件の外観を撮影した写真等
- ・同意書（様式第2号）
- ・当該年度分の固定資産税課税明細書または空き家等の固定資産評価証明書
- ・契約書の写し（不動産業者へ委任している場合のみ）
- ・その他町長が必要と認めるもの

②町のホームページや役場窓口にて物件情報を発信

- ・浦臼町内にある居住していない良好な管理状態にある住宅および住宅の建築に適切な面積を有する更地状態の宅地が登録できます。
- ・不動産業者に管理もしくは仲介を委任している場合は、当該委任業者との連名になります。
- ・登録の有効期間は、登録した日より3年間ですが、再度登録することも可能です。



■空き家・空き地の情報提供を希望される方（物件賃借・購入希望者）

①登録された物件を希望する方は、利用申込書を町へ提出

<提出書類>

- ・空き家・空き地バンク利用申込書

②町から所有者へ連絡し、その後は当事者間で交渉・契約を行っていただきます。

※町では情報の公開や連絡調整のみで、物件の仲介・斡旋・交渉・契約は行いません。

お問い合わせ 総務課企画係 電話：68-2111

令和4年度 本山町友好親善交流事業

友好交流町である高知県本山町に行ってみませんか？

町では高知県本山町との親善交流をより深めるため、次の要件等を満たす1組の親善訪問者に助成を行います。

訪問を希望される方は、必要な書類を作成の上、募集期間内に提出をお願い致します。

- 助成の対象者** …… 町内にお住まいの、原則3人以上のグループ
- 助成対象要件** …… 令和4年11月20日（日）開催の「本山町産業文化祭」で浦臼町の特産品を販売して頂ける方。
※特産品は町で用意いたします。
※必ず本山町に1泊し、交流を行うこと。
- 助成の対象となる経費** …… ① 本山町と浦臼町間で直接かかる交通運賃
② 本山町での1泊分を含めた計3泊分の宿泊費
③ 本山町での交流に必要な資材運搬費
- 助成金の限度額** …… 費用総額に対して、上限300,000円
(例①: 費用総額250,000円→助成金250,000円)
(例②: 費用総額383,000円→助成金300,000円)
- 募集期間** …… 令和4年7月11日（月）～8月26日（金）
- 提出書類** …… ① 友好町親善交流事業認定申込書
② 親善訪問計画書
③ 親善訪問予定者名簿
④ その他町長が必要と認める書類等
※ 申込書等の様式は、役場総務課企画係にあります。
- 書類提出先** …… 役場総務課企画係
- その他** …… 新型コロナウイルスの感染状況等により、交付決定後であっても事業を中止する場合がございますので、ご了承ください。

※複数のグループから申請があった場合は、親善訪問計画書等を確認し、最も親善交流の成果をあげ得ると認められるグループに決定します。

お問い合わせ 総務課企画係 電話：68-2111

有料広告

ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%
(固定金利・保証料含む) (平成27年4月1日現在)

※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。
※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。
※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。
※詳しくは当金庫本支店窓口にお問合わせください。

他金融機関、クレジット、消費者金融で

ご利用中のローンの借換もOK

ふれあいを大切にする
 北門信用金庫

<http://www.shinkin.co.jp/hokumon/>

北門信用金庫 浦臼支店 TEL 68-2011

新型コロナウイルスワクチン4回目接種（第2期追加接種） についてのお知らせ

○4回目接種の対象となる方は、3回目接種から5か月以上経過した

- ①60歳以上の方
- ②18歳以上60歳未満で
 - ・基礎疾患を有する方
 - ・新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める方

です。

① 60歳以上の方

7月下旬からの接種に向けて、順次、4回目の接種券付き予診票と接種日時を記載した案内文をお送りしますので、必ず封を開け、接種日など内容の確認をお願いします。

*今回も、接種日時を決めさせていただいているため予約は不要ですが、お送りしている日時に都合が悪い場合は、必ずご連絡ください。

② 18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方、重症化リスクが高いと医師が認める方

- ・1～3回目接種時の予診票に、基礎疾患に該当する病気や状態の記載がある方へは、8月以降順次接種券を送付します。
- ・対象となる方で接種券が届かない場合は、接種券の発行申請が必要です。
役場福祉課保健指導係までご連絡をお願いします。
- *1～2回目、3回目の接種を希望される方については、役場福祉課保健指導係までご相談ください。
- *2回目を接種されてから5か月経過された方へは、3回目の接種案内を郵送しますので、接種を希望される方は、予約をお願いします。

お問い合わせ：福祉課保健指導係（保健センター）
電話：69-2100

有料広告

あなたの
福みに

面談
電話 **完全無料**

相談予約
ダイヤル **0125-22-8373**
平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

コタエを
出します

気軽に
電話で相談 **011-281-8686** 1回15分
相談無料

※掲載の時間や相談方法等は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

人も、会社も、もっと元気に！

中退共済制度

◆掛金の一部を国が助成
◆掛金は全額非課税。手数料も不要
◆外部積立型なので管理が簡単
◆パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
中退共 検索

(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

脂質異常症を予防しよう！～栄養士考案レシピ～

「脂質異常症」とは、LDLコレステロールや中性脂肪が高すぎる状態、またはHDLコレステロールが低すぎる状態のことをいいます。保健センターでは毎年健診を行っていますが、その結果、男女とも「LDLコレステロール」に異常がある方の割合が、どの年代においても高い傾向にあります。値が高くても体調不良や体の痛みなどの自覚症状がないため放っておきがちですが、そのままにしておくと血液がドロドロの状態になり、知らず知らずのうちに動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こします。

「脂質異常症」は食べ過ぎと過度な飲酒、運動不足、喫煙、ストレスなどの生活習慣が主な原因といわれています。

無理なくできる脂質異常を改善する食生活のコツ（例）

- ・ 甘い缶コーヒーをブラックコーヒーにする。
- ・ 休憩中のメロンパンやデニッシュパンをあんパンやクリームパンにする。
- ・ 脂身の多い肉から、赤身の肉にする。
- ・ 青背の魚、野菜のおかずを意識してとる。
- ・ 毎日飲酒をする方は、週2日休肝日をつくる。



今回は忙しい夏にピッタリ。火を使わずあっという間にできるレンジで簡単レシピのご紹介です。

サバのトマト煮（材料2人分）

サバ水煮缶1缶 トマト（くし形切）2個 レタス（手でちぎる）1/2個 玉ねぎ（薄切り）1/2個
おろしニンニク大さじ1 塩コショウ少々 オリーブオイル大さじ1

- ① オリーブオイル以外の材料を耐熱皿に入れ軽くラップをかけ、レンジで3分加熱する。
- ② オリーブオイルをかけて出来上がり。



さっぱりキュウリ（材料2人分）

鶏胸肉（皮は外す）1/2枚 塩コショウ少々 酒大さじ2 キュウリ2本 塩小さじ1/2
塩昆布ひとつまみ 大葉（ちぎる）5、6枚 梅干し（ちぎる）2個 白いりごま小さじ1
ごま油 大さじ1

- ① 鶏胸肉に塩コショウをすりこみ10分おき、耐熱容器に入れ酒を振り、軽くラップをかけ、レンジで3分加熱する。裏返して3分加熱し冷めたら適当にさく。
- ② キュウリは厚手のビニール袋に入れ、麺棒等でたたき割り、塩を振りかけ軽く揉み10分おく。
- ③ ②の水気をしぼり、塩昆布、大葉、種をとった梅干しを加えなじませ①と和え、ごまごま油をかける。

夏の健診を受けられた方は、結果が来たら脂質の項目をチェックしてみましょう！

また、レシピを参考に、食事や生活習慣を見直してみましょう。できることから少しずつ変えていけると良いですね。

福祉課保健指導係（保健センター） 電話：69-2100



今月の

粗大ごみ収集日

は 7月19日(火)

です。

7月12日(火)までに申し込みをされた方の戸別(訪問)収集日です。

※8月の収集日は8月16日(火)です。申込み切日は8月9日(火)です。

短歌

浦白短歌会

通院を終えて食事は札幌の
立ち食い蕎麦に非・日常感

井川 恵美子

廃屋の陰にひっそり咲く椿
ふた枝手折りに在りし日惚ぶ

井下 隼子

亡親父が愛でし牡丹は今年また
紅白大輪・咲きて美し

藤岡 恭萬

みどり濃き庭の大木見あげれば
五月の空にとけこみ青し

本間 マキ子

「美味しいネ」「お替りどう?」と頂きし
夕餉感謝のアスパラ談義

森 一喜

友よりの朝もぎイチゴ食卓に
香り彩りそえて嬉しき

森 小夜子



お知らせします!

最終処分場放流水水質検査結果(5月分)



項目	水素イオン濃度 (pH)	浮遊物質 (SS)	生物化学的酸素要求量 (BOD)	化学的酸素要求量 (COD-Mn)	全窒素 (T-N)
採取日					
5月12日(木)	7.2	1未満	0.6	3.8	1.4
基準値	5.8~8.6	10以下	20以下	90以下	120以下

自動車運転免許更新時講習会

優良運転手のみが受講できる講習会で、ご自宅に「運転免許証更新連絡書」が届きますので、滝川警察署砂川警察庁舎等で更新の手続き(申請等)を済ませ、「優良講習」対象者に該当するかどうか確認の上、受講してください。
更新手続きは、誕生日の前後合わせて2ヶ月間の間に行ってください。

とき 7月21日(木)・午後6時から
ところ 奈井江町文化ホール(JR奈井江駅前)

いつまでもおしあわせに

大平 啓生さん 浦白第3の2
安部 明日香さん 浦白第3の2

ご厚志ありがとうございます 社会福祉協議会へ

故人の生前のお礼として
森 和良さん 鶴沼第2 3万円
(故 森 武雄さん)
武市 秀子さん 浦白第7 3万円
(故 武市政雄さん)

ひとのうごき

男 802人 (-4人)
女 869人 (-2人)
計 1,671人 (-6人)
世帯数 806戸 (-4戸)

()内は前月との比 ■5月末現在

はい!こちら119番

その他の出動	救助出動	救急出動	警戒	火災出動	区分	
					期間	
1 (2)	2 (2)	5 (29)	0 (3)	0 (1)	5月1日 ↓ 5月31日	今月分
3 (15)	4 (12)	24 (148)	2 (11)	1 (2)	1月1日 ↓ 5月31日	累計

浦白町内の出動状況()内は奈井江・浦白支署全出動状況

編集後記

4月から企画係に異動となりました。記事を書くために取材に行くのも、広報用の写真を撮るのも、もっと言えば企画係の仕事すべてが「初めて」です。そんな私の撮った写真はやや右上がりになり加減です。

今はこんな調子ですが、慣れれば写真もまっすぐになるかと思っておりますので、温かく見守っていただければと思います。よろしくお願いします。(伏見)

