

広報

うらうす

2023
No.706

7

第12回うらうす夏の味覚まつり・・・P 1
第5回うらうす友だちマラニック・・・P 2
脂質異常症予防のポイント・・・P11



浦臼中学校陸上記録会



浦臼町公式SNS



第12回

うらうす夏の味覚まつり

浦臼の夏と味覚を楽しむイベントです。浦臼産黒毛和牛をはじめ、地元の野菜、加工品などが味わえます。また、参加型のイベントも多数用意されております。祭りの締めくくりに花火が打ち上げられます。町民のみなさんのご来場をお待ちしております。

8/6日

午前11時～午後8時30分

鶴沼公園イベント広場

ステージイベント、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（産業課商工観光係）電話：68-2114

うらうす夏の味覚まつり花火大会の寄付を募集しています

ご寄付いただける方は、観光協会事務局（産業課商工観光係）までお持ち願います。（個人・団体・事業所等問いません。）

第5回

うらうす友だち マラニック開催

令和2年度より開催を見合わせていました「うらうす友だちマラニック」を4年ぶりに開催いたします。
マラニックとはマラソンとピクニックを合わせたスポーツで、町内各地に設置した「おもてなしポイント」
で浦臼町の農産物等を味わいながら、ショートコースは約1.3km、ロングコースは約3.2kmのコースを巡り
ます。詳細につきましては町公式ホームページやSNS、チラシ等でお知らせいたします。
多くの町民の皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：9月3日(日) 9時50分スタート
参加募集：ロングコース(32km) 50名 ショートコース(1.3km) 50名
参加資格：ロングコース 18歳以上 ショートコース 小学生以上
参加料金：大人3,000円 小中学生1,500円
申込方法：イー・モシコムもしくはFAX(68-2285)
募集締切：7月31日(月)
主 催：うらうす友だちマラニック実行委員会



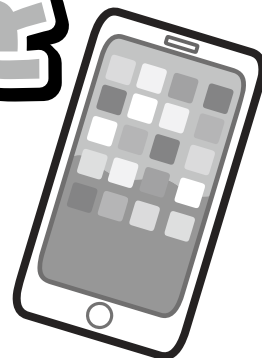
イー・モシコム



お問い合わせ うらうす友だちマラニック実行委員会事務局(産業課商工観光係) 電話：68-2114

第2回

スマホ教室を 開催します!



- ・スマホの電話機能しか使っていない。
- ・スマホでどんなことができるかもっと知りたい。

スマホショップの店員さんから、便利な使い方をレクチャーしていただきます。

日 時：7月28日(金) 13:30~15:30

場 所：役場1階 集会室

定 員：16名(先着順)

参加費：無料

内 容：①インターネットを使おう。
②アプリを楽しもう。

講 師：ドコモショップ滝川店スタッフ

申込方法：7月21日(金)までに下記申込先まで電話にてお申し込みください。

スマホを貸し出しいたしますので、スマホをお持ちでない方も参加できます。
スマホをお持ちの方は、当日ご持参下さい。

参加申込・お問い合わせ 総務課企画係 電話：68-2111

旧宮本新聞店

昭和前期に建てられた 長生きで立派な元新聞店

旧宮本新聞店は国道 275 号沿いにあった建物です。2022 年の秋に解体されたため、現在は実物を見るできません。実は、この建物は歴史的建造物にも匹敵するご長寿さんでした。

詳細な建築年は不明ですが、構造様式から見て戦前の浦臼村時代に建築されたと思われる。したがって、80 年以上前から建てていたことになります。当初は民家でしたが、のちに新聞店として利用されたとのこと。

外壁がただの下見板張りではなく上だけ漆喰塗りになっており、デザイン的に工夫されています。2 階の和室は当時としてはおしゃれな内装で、とても格式の高いお部屋であることがわかります。この建物、立派ですね……！



※居室を車庫に改築する前の状態に復元

【構造・規模】
木造 2 階建て
【竣工年】
昭和前期（戦前と思われる）



▲2 階の和室（畳撤去済）



▲正面玄関の引き戸

上と下で和洋折衷な窓

1 階は引き違いの出窓、2 階は上げ下げ窓と、窓のスタイルが和洋折衷になっています。ただ、お部屋が和室であることから、外観のみ洋風の意匠を取り入れたのかもしれませんがね。また、窓は単純に半紙サイズのガラスを格子状に割りつけたのではなく、このデザインに合わせて切り合わされています。こだわりを感じますね……。



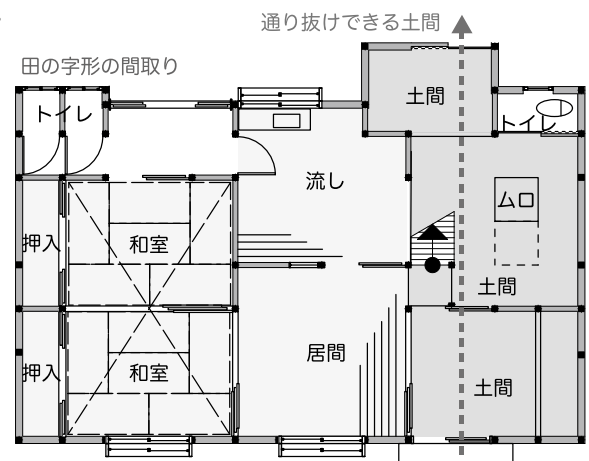
◀1 階の引き違い窓



◀2 階の上げ下げ窓

農家じゃないのに農家の間取り

1 階内部の間取りは田の字形の居室に、玄関から勝手口まで通り抜けできる土間が付いています。外観には洋風のデザインを取り入れているのですが、この間取りは本州方面の典型的な農家住宅と同じです。昭和前期とはいえ、街の中心部で農業を営んでいたとは思えないので、どうしてこのような間取りになったのか不思議です。



▲1 階の間取り

冷蔵庫の前身！「ムロ」

1 階の土間部分にはコンクリート造の「ムロ」があります。冷蔵庫がなかった当時は、温度や湿度の変化が少ない「ムロ」に野菜や漬物、味噌などを貯蔵していたのでしょ。北海道は涼しいので、本州より保存しやすそうですね。



▲ムロ



こんにちは！
札幌市立大学の^{おおてら}大寺^{りか}梨香と申します。昨年の秋、課題の一環でこの旧宮本新聞店を調査させていただいた縁から、今回先輩が連載している浦臼町の建物に関する記事を書かせていただきました。写真は、調査の帰りに館でいただいたオムライスです。館、美味しいメニューがたくさんニューがたくさんあって素敵ですよ！私は千歳に住んでいるので中々浦臼町に赴くことができないのですが、今度友人を誘って浦臼町の魅力的な建物でも見てまわりつつ、館で美味しいご飯を食べて楽しみたいです。



まいたうんTOPICS



▲北伸建設工業株式会社に対する感謝状贈呈式が行われました。同社は鶴沼公園の開園前に倒木処理等、園内の環境整備活動を実施していただきました。代表取締役の増田拓也氏は「お世話になっている浦白町に恩返しができ、とても光栄です」と話していました。
(6月8日/役場)



▲3年ぶりに「だれでも食堂祭り」が開催されました。満席となった会場では焼きそばやザンギ、サンドイッチなどの料理が提供されたほか、お絵かきや物当てゲームも催されました。代表の鎌田眞美さんは「無事開催できて安心しました。お客様が来てくれるか不安でしたが、たくさんの来場があり、とても嬉しいです。」と話していました。
(6月17日/ふれあいの家)



▲浦白町建設業協会（竹内勝人会長）と浦白技能協会（横井正男会長）によるボランティア活動が行われました。鶴沼公園内（日本庭園）、いこいの森公園、小公園の枝拾いや危険木の伐採等、園内の環境美化や安全確保に貢献されました。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。
(5月18日/鶴沼公園)

ご誕生おめでとうございます!



いがらし
五十嵐

なぎ
柳ちゃん

令和5年5月26日生（浦白第2）



保護者 五十嵐 景さん
里菜さん

一言 元気に育ってね!



訂正して、おわび申し上げます。

広報うらうす6月号、15ページ「まいたうんTOPICS」桜の植樹の記事で、「江上亜希」と掲載しましたが、「江上亜樹」さんの誤りでした。

有料広告

あなたの
悩みに

面談 完全無料
電話

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

あなたの
悩みに

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

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 令和5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 ～

■ 保険料額をお知らせします

令和5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4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33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5年度
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円+(29万円×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+(53万5千円×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加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5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6年7月31日です。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、浦臼町役場住民課 住民係までお申し出ください。

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 7月 31日
交付年月日	〇〇年 7月 1日
被保険者番号	01234567
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
発効期日	平成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	89011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

■ 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、ご使用の水色の減額認定証及び限度証の有効期限が、令和5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月中に減額認定証及び限度証を交付しますので、8月1日からは黄緑色の減額認定証及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、浦臼町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 8月 1日
交付年月日	〇〇年 8月 1日
被保険者番号	01234567
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発効期日	〇〇年 8月 1日
適用区分	区分Ⅱ
長期入院認定当年月日	〇〇年 8月 1日 保険者印 <input type="checkbox"/>
保険者番号並びに保険者の名称及び印	89011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

◆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黄緑色です

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	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発効期日	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	89011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

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

住民課住民係
電話：68-2112

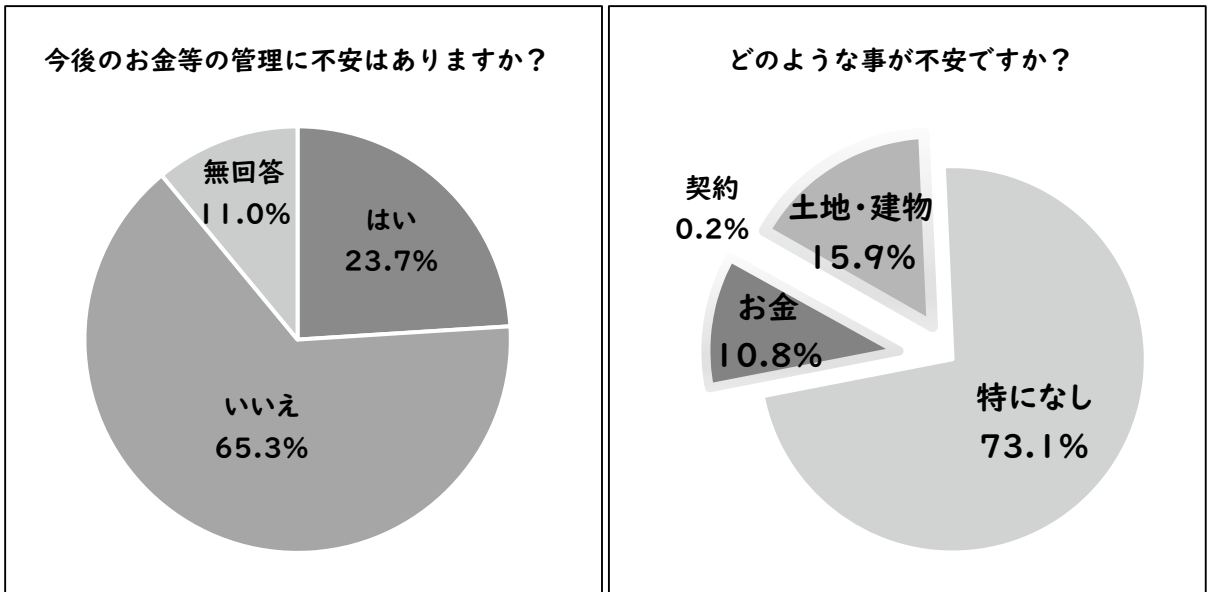
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果報告 ②

令和4年10月から11月にかけて空知中部広域連合と合同で行った「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」にご協力いただき、ありがとうございました。同時に実施した浦臼町独自調査の結果を先月に引き続きお知らせいたします。

アンケート回答の結果

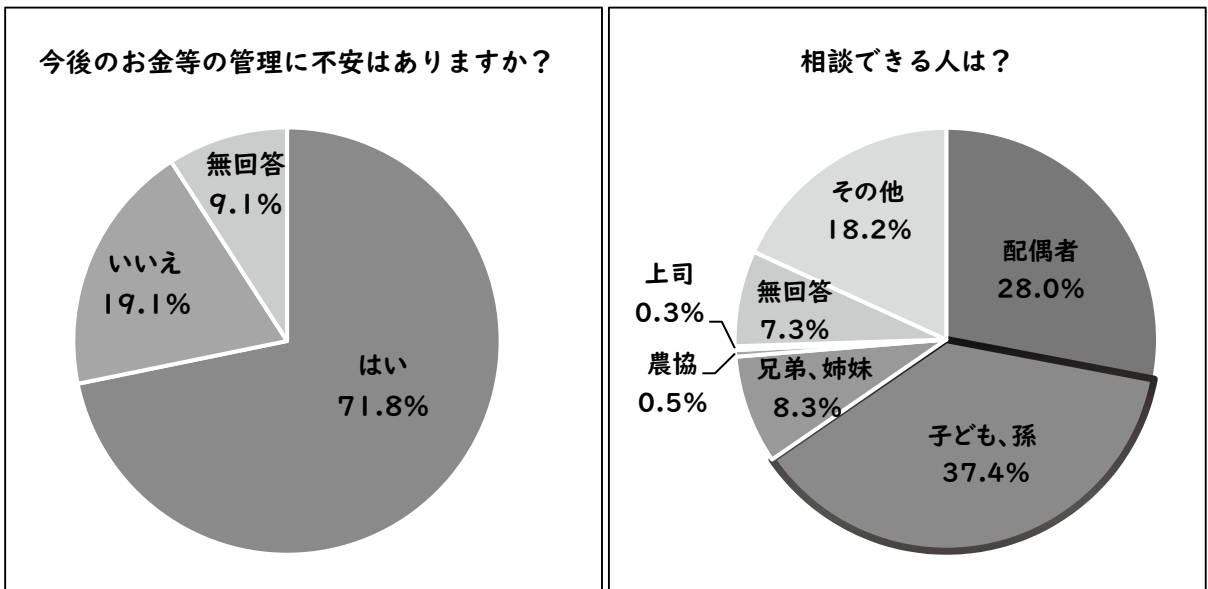
問2 お金の管理等について

(1) 今後のお金等の管理に不安はありますか。



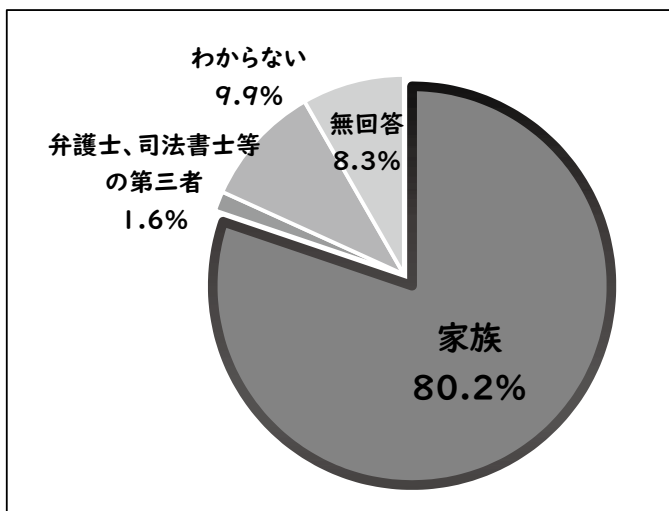
- ・ 70歳～80歳代の約25%、男性の約30%が資産管理に不安を感じています。
- ・ 不安の内容としては、「土地、建物」と回答された方が15.9%と最も多く、次いで「お金」と回答された方が10.8%となっています。また、性別では女性は「お金」、男性は「土地・建物」への不安が強いようです。先月報告しました「現在の困り事、今後の困り事」でも「家屋・車庫・納屋などの建物の後始末」への不安が多い状況があり、離農後に賃貸中の農地や、転出や施設入所後に空き家となる見込みの家屋への不安があると思われます。

(2) お金の管理等について相談できる人はいますか。



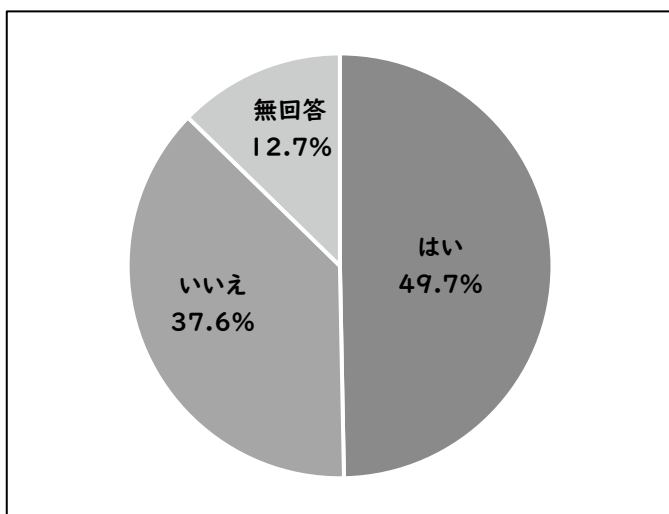
- ・「はい」と回答された方が約7割、「いいえ」と回答された方は約2割いました。
- ・相談相手としては、「子ども、孫」が37.4%と最も多く、「配偶者」28.0%、「兄弟、姉妹」8.3%の順となっており、血縁者に相談される方が多かったです。性別では、女性は「子ども、孫」と回答された方が多かったです。年齢別で見ると、60代は「配偶者」の割合が高く、70代以上となると「子供、孫」「兄弟、姉妹」の割合が高くなっています。

(3) 自分で管理できなくなった場合に誰に管理してもらおうと考えていますか。



- ・「家族」と答えた方が80.2%と最も多く、「わからない」「無回答」を合わせると、約2割近くの方が誰に管理してもらおうかまだ決まっていないようです。

(4) 成年後見制度を知っていますか。



- ・約半数の方が「成年後見制度を知っている」と答えられ、特に60～70歳代が多かったです。一方で、「成年後見制度を知らない」「無回答」の方も半数以上いらっしゃいます。
- ・今後、「成年後見制度とは何か」を皆様に理解していただくために、情報提供をしていきたいと思えます。

お問い合わせ 地域包括支援センター（福祉課介護福祉係） 電話：68-2288

『町民の健康に関する調査』のお願い

町の健康づくりに関する方針を示す「第2次健康うらうす21」に基づいて保健事業を実施しています。今年度は計画最終年度の年にあたり、これまでの取り組みを振り返り、今後の健康課題や健康づくりの参考とさせて頂くため、20～74歳の町民の方々から無作為に抽出した700名の方へアンケート調査をお願いしています。締切は **7/18(火)** となっています。ご自宅に届いている方は、ご協力をよろしくお願い致します。

お問い合わせ 福祉課保健指導係（保健センター） 電話：69-2100

相続登記義務化のお知らせ

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます。

不動産登記簿を見ても土地・建物の所有者が直ちに判明しない、又は判明しても連絡がつかない「所有者不明土地」の発生を予防するための法律が間もなくスタートします。

令和6年4月1日から、相続等により不動産の取得を知ってから3年以内に登記の申請をすることが義務となります。また、正当な理由なく義務に違反した場合は、10万円以下の過料が科される可能性があります。

今のうちから相続した土地・建物の相続登記をしましょう。

★ポイント

令和6年4月1日より前の相続でも、未登記であれば義務化の対象となります。この場合は、法律の施行日から3年以内（令和9年3月31日まで）に登記をする必要があります。

★制度に関する詳細は、**〔法務省 所有者不明〕**で検索してください。

★個別の事案に対するご相談は、札幌司法書士会の「相続登記相談センター」

電話 011-211-6665（平日12時～15時）にお問い合わせください。

★相続登記の申請手続きに関するご案内（ハンドブック）はこちら →



不動産登記推進イメージキャラクター「トウキツネ」



（法務局ホームページ）

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。

混雑をさけるため、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。

たくさんの方のご来場をお待ちしております。

日時：7月15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：豚キャベツ丼

テイクアウトも出来ます。（予約個数限定）

代表 鎌田 眞美

料金：大人200円 18歳以下無料

※会場が使用できない場合は中止となります。



北海道電力からのお知らせ

2023年6月1日から電気料金の値上げを実施させていただくことといたしました。現下の厳しい経済情勢におきまして、お客さまに一層のご負担をおかけすることにつきまして、深くおわび申し上げます。

主な料金メニューの値上げ影響額

■ご家庭のお客さま（規制料金）の例

従量電灯B
（ご契約電流：30A）

ご使用電力量（月間）
230kWh

値上げ前の
お支払額（月間）

8,391円

値上げ影響額（月間）
1,896円
22.6%の値上げ

値上げ後の
お支払額（月間）

10,287円

お問い合わせ：0120-700-689
（受付時間：平日9:00～17:00）

その他見直し（見直し時期：2024年2月）

■使用電力量のお知らせに関する規定の見直し

環境負荷の低減に向けたペーパーレス化推進の取り組みとして、ご請求情報などのご案内は、原則、電磁的方法（ほくでんエネモール）により、お知らせとなります。

■振込票の有料化

振込票（兼請求書）を発行する場合は、発行手数料「220円/1通（税込）」を申し受けます。引き続き振込票によるお支払いをご希望の場合は、2024年2月以降、自動的に有料化となります。

■書面発行請求書の有料化

□座振替・クレジットカード払いのご請求額について、書面でのお知らせをご希望の場合は、発行手数料「110円/1通（税込）」を申し受けます。

□座振替・クレジットカード支払い
への変更はこちら



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)	・R 6年4月1日現在高卒（見込含）または高専3年次修了者（見込含） ・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	R 5年7月1日 ） R 5年9月7日	1次：R 5年9月18日 2次：R 5年10月14日～19日 のうち指定する1日 3次：（海）R 5年11月17日～ 12月13日のうち指定する日 （空）R 5年11月11日～ 12月14日のうち指定する日
一般曹 候補生	R 6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）	R 5年7月1日 ） R 5年9月5日	1次：R 5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18日～22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 R 5年8月18日 第3回メ切 R 5年9月5日	第2回：R 5年8月25日、27日 のうち指定する1日 第3回：R 5年9月23日～28日 のうち指定する1日 （25日は滝川駐屯地で実施）
自衛官 候補生 (男子)			第2回：R 5年8月25日～27日 のうち指定する1日 第3回：R 5年9月22日～28日 のうち指定する1日 （25日は滝川駐屯地で実施）

※各種感染症拡大の影響等により、受付期間および試験日が変更・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>）

「普及指導員（農業）」の受験者募集

北海道では、試験研究機関や農業関係団体などと連携し、農業の生産性向上、農業経営や農村生活の改善などに関する技術や知識を農業者に普及指導する普及職員を募集しています。
詳細は北海道のホームページをご覧ください。

◆募集要件

- ①普及職員（農業）A区分 大学卒業または卒業見込みの方
- ②普及職員（農業）C区分 民間企業等の職務経験者

◆採用予定数

- ①10人 ②13人

◆申込受付

- ①8月14日（月）～ 8月23日（水） ②7月31日（月）～ 8月10日（木）

◆お問い合わせ

北海道農政部生産振興局技術普及課普及推進係 電話：011-204-5379

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

弁護士法人 弁護士 葉庭 幸一「あいばこういち」東京弁護士会所属 登録番号35029

プレシャス総合法律会計事務所

〒100-0001 東京都千代田区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00～18:00

TEL 03-5363-6333 E-mail info@precious-law.jp

FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/

日程・会場

8/4（金）滝川市まちづくりセンターみんくる 会議室A

8/5（土）芦別市青年センター 第3研修室

8/6（日）旭川市民文化会館 第5会議室

対象 昭和16年7月2日～ ※ご遺族の方も給付金請求できます
昭和63年1月27日 生まれ

給付金 50万円～ ※病態に応じて給付金等の内容が異なります
3,600万円

費用 着手金・相談料 無料
成功報酬制
※訴訟実費別途

完全予約制 ☎

☎ 0120-013-621

〈ご予約受付時間〉
平日 9:00～18:00

個別面談なので、他の方と顔を合わせることはありません。

無料電話相談も
同時受付中！お気軽にお電話ください

脂質異常症予防のポイント～栄養士考案レシピ～

夏本番を迎えました。汗をかいた後の冷たい炭酸飲料、甘いコーヒー、アイス、仕事終わりの焼肉、アルコール。美味しいものがたくさんあります。気が付いたら飲み過ぎ、食べ過ぎということも多いのではないのでしょうか。浦臼町では、特定健診を受けた方のうち、約4割の方が「脂質異常症」の治療を行っています。「脂質異常症」は食べ過ぎや過度な飲酒などが原因である生活習慣病のひとつです。治療をしている方もしていない方も、生活習慣の改善により発症や重症化を予防することができます。

～脂質異常症を予防するための食事のポイント～

- よく噛んで腹八分目を心がけることで、食べ過ぎを予防
- チョコレートなどの甘い物、脂肪分を多く含むスナック菓子やアイスを控える
- アルコールは適量を守る
- 脂肪の摂り方をひと工夫する
(例)・バターを植物油(サラダ油やオリーブオイル)に代える
 - ・肉の脂身は切り落とす、豚バラ肉はモモ肉に代える
 - ・鶏モモ肉は皮なしのムネ肉に代える
 - ・調理法は油で揚げるよりも焼く、茹でる、蒸す、レンジで加熱する
 - ・焼肉は鉄板ではなく網焼きにして余分な脂を落とす



今回は、暑い夏にピッタリ、レンジで簡単にできる『蒸し鶏のネギソースかけ』を紹介します。
蒸し鶏(2～3人前)

材料：皮をはずした鶏ムネ肉1枚(200g)、塩小さじ1/2、酒大さじ2、水大さじ2
作り方：鶏ムネ肉に塩をすり込み耐熱容器に入れ、酒、水を振りかけ、軽くラップをして600wのレンジで2分加熱。新しいラップに付け替え、そのまま余熱で30分蒸してから細く裂く。
※鶏ムネ肉の代わりにしゃぶしゃぶ用の豚肉でも美味しいです。(余熱で蒸す必要はありません)

ネギソース

材料：ネギ1/2本、a(酒大さじ1、醤油大さじ1、ゴマ油大さじ1、酢大さじ1、砂糖小さじ1/2)
作り方：aを容器に入れてよく混ぜ、みじん切りのネギを加える。
蒸し鶏にネギソースをかける。
※トマト、きゅうり、大葉、大根おろしなどを添えると彩りも良くなります。

ネギソースの活用方法

- *大皿にキャベツ、レタス、ピーマン等のお好みの野菜にシイタケ、ワカメ、しらすをのせラップをしてレンジで3分加熱したものにかける。
- *トマトのへたをくりぬき深く十字に切れ目を入れ、耐熱容器に入れラップをしてレンジで2分加熱したものにかける。
- *冷奴にも合います。
- *ネギソースに梅干しやタカノツメ、大葉を入れて味を変えても美味しいです。

暑い夏を乗り切るためには、『しっかり食べること』が大切です。普段の食事にちょっとした工夫をすることで、脂質を抑えることができます。ぜひ試してみてください。

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

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い合わせください。

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



今月の

粗大ごみ収集日

は 7月18日(火)

です。

7月18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15日(火)です。申込締切日は8月8日(火)です。

短歌

浦白短歌会

若人の心の短歌を詠むたびに
吾が青春に想いを馳せる

井川 恵美子

靴下を友に習いて編み上げし
幼き頃の母の温もり

井下 隼子

一升餅背負いて歩く誕生日
スマホで届く ひ孫の写真

藤岡 恭萬

鉢植のミニトマト苗 日毎伸び
二粒の実を早もつれたり

本間 マキ子

頂きしアスパラゆでる厨には
食欲そそるほのかな匂い

森 一喜

幼き日祖父のみやげの和人形
優し眼で吾の守護神

森 小夜子



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20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)

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)	浮遊物質量 (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11日(木)	7.8	1未満	1.0	3.9	1.3
基準値	5.8~8.6	10以下	20以下	90以下	120以下

お誕生おめでとうございます

五十嵐 榎ちゃん 景さん 5月26日
里菜さん 浦白第2

石塚 愛菜ちゃん 諒さん 6月19日
千秋さん 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

社会福祉事業へ
匿名 1万円
匿名 1万5千円

故人の生前のお礼として

中川 美代子さん 浦白第2
(故 中川 公王さん) 5万円

ひとのうごき

男 776人 (0人)
女 840人 (-1人)
計 1,616人 (-1人)
世帯数 781戸 (-1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	累計
0 (2)	0 (0)	7 (32)	1 (4)	0 (0)	5月1日 ↓ 5月31日	4月分
0 (6)	0 (4)	37 (178)	1 (8)	0 (1)	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

先日、小学校となかよしこども園の運動会の取材に行きました。一生懸命な姿をカメラに納めようとせず、子どもたちと同じ位グラウンドを駆け回っていました。我が子を撮影していた保護者のカメラには所々で私が写っているかもしれないのでこの場をお借りして謝りたいと思います。

さて話はかわりますが、夏本番の時期が遂にやってきましたね。お祭り、BBQ、キャンプなどイベントや行事がたくさんあるので楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。しかし、私みたいにもものすごく汗かきの人にとっては辛いシーズンの到来です、、、怪我や事故、特に熱中症には十分気をつけて楽しい夏をお過ごしください。(稲部)

こども園・小学校運動会・中学校陸上競技会



中学校にて陸上記録会が開催されました。1000m走やソフトボール投げ等6種目の競技が行われ、1年生は新しい自分の記録をつくるために、2、3年生は自分の記録を更新するために全力で競技に取り組んでいました。



「2023 熱い戦いへ いざ出陣！」をスローガンに小学校大運動会が開催されました。児童は短距離走やリレー、キャノンボールなど白熱した勝負を繰り広げていました。保護者が参加する競技、「なおふみBOMBAYE」では児童と一緒にゴールを目指す姿に会場は大いに盛り上がっていました。



こども園なかよしにて運動会が開催されました。園児たちは遊戯や障害物競走など全12種目を元気いっぱい頑張り、練習の成果を十分に発揮していました。