

～シカ肉料理を紹介します～

ジビエ事業を継承してから、「シカ肉ってどう調理したらいいの?」と、多くの方に質問されるようになりました。

今回はそんな皆さまへ、シカ肉料理をご紹介しますと思います。



簡単に作れてお勧め

エゾシカのしぐれ煮 (佃煮)



①スネ肉をぶつ切りにします。
(300gくらい)



②ショウガを千切りにします
(お好みの量で)



③酒、みりん、しょうゆ各大さじ3杯、砂糖大さじ2杯、ショウガを鍋で煮ます。



④煮立ったらスネ肉を入れて
中火で煮ます。
(時々混ぜてください)



⑤また煮立ったら弱火にして
煮汁が鍋底に残る程度になる
まで煮詰めます。



⑥冷蔵すればある程度保存も
効きます。ショウガを少な
めにして鷹の爪を加えるア
レンジもいいですね。

いろいろな部位を弱火でじっくり

弱火でじっくり、肉の芯までしっかり火を通す。
この基本を守れば簡単に作れる料理がこちら。

※ヴェニソン=シカ肉という意味です

ローストヴェニソン



ロース肉

鹿鍋



モモ肉

シチュー



スネ肉

部位によってお勧め
料理もさまざま。

ぜひ、いろいろなメ
ニューにチャレンジ
してみてください!

令和5年度

むし歯のない子表彰



6月2日（金）文化センターさざ波で令和5年度むし歯のない子表彰式が行われました。

今回受賞されたのは、令和4年度中に行われた3歳児健康診査等で歯科健診を受診した47人のうち、むし歯が1本もなかった34人のお子さんです。

受賞されたお子さんには、表彰状と記念品の歯ブラシを贈呈させて頂きました。

歯は一生使う大切なものです。今後も「食べたらみがく！」を合言葉に、正しい歯みがき方法を習慣づけるよう、ご指導よろしくお祈いします。

むし歯の始まりをチェックしよう

むし歯は、ある日突然できるものではありません。酸の攻撃によって歯のミネラルが溶かされ、むし歯になるまでには、ある程度の時間がかかります。

早めに気付いて、歯の防衛力を高めれば、「再石灰化」の作用で歯は再び硬くなり、むし歯への進行を抑えることができます。

そこで大切なのは、お母さん、お父さんが子どもの歯を観察して、むし歯の始まりを、いち早く見つけるための「見る力」を養うことです。

▼どこを見るの？

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯肉の境目
- ・奥歯の上表面の溝

▼どんなふうに見るの？

- ・歯をみがいて汚れをとる
- ・歯の水分を脱脂綿やティッシュで拭き取り、表面を乾燥させる
- ・明るい場所で、歯の色やツヤなどの変化を観察する

▼なにを見るの？

歯の表面は…

- ・乾燥させてもツヤが保たれているか
- ・歯の色とは違う、白くて取れない汚れはないか
- ・ようじなどで触ると、ザラザラしていないか

奥歯などの溝は…

- ・黄色や茶色になっていないか

むし歯予防

むし歯菌は、砂糖の入った甘いものを食べると活発に働いて「酸」を作り出します。おやつは時間を決めて食べ、食べたら歯をみがきましょう。

小さなお子さんは、自分でみがいた後、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。



～ヘルシースプーン会の副菜レシピ～

まいたけのズッキーニ巻



3個分 *エネルギー：30kcal *塩分：0.5g

材料（6個分）

まいたけ	… 1袋
ズッキーニ	… 1本（15cmほど）
オリーブオイル	… 大さじ1/2杯
塩	… 少々
こしょう	… 少々
タレ	
しょうゆ	… 小さじ2杯
酢	… 小さじ2杯

※チーズやハムなどをはさんでもおいしくいただけます。

作り方

- ①まいたけは2～3房ずつに分けます。ズッキーニは縦に5mmくらいの幅に切ります。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、フライパンに並べられる量のズッキーニとまいたけを並べ、しんなりするまで炒めます。しんなりしたら、フライパンから取り出し、塩・こしょうで味付けをします。
- ③冷めたらズッキーニの端にまいたけをのせてクルクル巻きます。
- ④別皿に用意したタレをつけていただきます。

「ヘルシースプーン会」会員募集

7月中旬に料理講習会を開催します。

興味のある方は気軽にお問い合わせください。事務局：健康子ども課 健康相談グループ



75歳からの

後期高齢者医療制度

75歳以上の方が必ず加入する後期高齢者医療制度。

一人ひとりが加入する制度です。

保険証は毎年8月に新しくなり、保険料も変わります。

【お問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療広域連合 TEL 011 - 290 - 5601

湧別町役場 健康こども課医療グループ TEL 5 - 3765

◆保険料の概要

保険料は毎年変わります。

実際の保険料は7月に郵送でお知らせします。

保険料の計算方法

均等割 1人あたりの額 51,892円	+	所得割 本人の所得に応じた額 (令和4年中の所得－控除額最大43万円) ×10.98%	=	1年間の保険料 限度額最大66万円 100円未満切り捨て
---	---	--	---	--

◆均等割の額

世帯の所得に応じて、均等割額が次のとおり軽減されます。

(同じ世帯の被保険者全員と世帯主の所得の合計)

令和5年度 均等割の額

被保険者と世帯主の所得の合計額	軽減割合	軽減後の年間均等割額
43万円+10万円×(給与所得者等の数－1)以下の世帯	7割	15,567円
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)以下の世帯	5割	25,946円
43万円+(53万5,000円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数－1)以下の世帯	2割	41,513円

- 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定。被保険者でない世帯主の所得も判定の対象になります。
- 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15万円引いた額で判定します。
- 給与所得者等とは、「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」のいずれかに該当する方です。

保険証の一斉更新

現在使用中の保険証、減額認定証・限度証は8月から使用できなくなります。継続の方は新しい証が送付されますので、8月よりそちらを使用ください。



減額認定証の交付対象者

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 (公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方) ●老齢福祉年金を受給されている方

限度証の交付対象者(現役Ⅰ・Ⅱに該当する方)

現役Ⅲ(対象外)	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
現役Ⅱ	現役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、同一世帯にいる被保険者
現役Ⅰ	現役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



海上保安学校学生の募集

◆募集課程

船舶運航システム課程（航海・機関・主計コース）・航空課程・情報システム課程・管制課程・海洋科学課程

◆受験資格

●令和5年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過していない方。

●令和6年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの方。

◆受付期間

インターネット
7月18日（火）～27日（木）

◆試験日

- 第一次試験 9月24日（日）
- 一次合格発表 10月11日（水）
- 第二次試験 10月17日（火）
- 26日（木）の指定する日
- 最終合格発表 11月21日（火）

※航空課程は別日

◆入学時期

令和6年4月

◆お問い合わせ先

紋別海上保安部管理課
TEL 0158・23・0118

採用情報は
コチラ



北海道苦情審査委員制度

北海道苦情審査委員制度とは、北海道が行った業務や制度の内容を審査する制度です。

自身の利害にかかわる苦情であれば「苦情審査委員」に申し立てができ、公平で中立的な立場から北海道の関係機関に是正や改善を求めることができます。

◆申し立て方法

苦情申立書に必要事項を記入し提出郵送、FAX、メールでも申し立てができます。

◆お問い合わせ・申し立て先

●北海道総合政策部知事室道政相談センター（札幌市中央区北3条西6丁目）

TEL 011・204・5523
FAX 011・241・8181
メール kujyou.koueki@pref.hokkaido.jp
●オホーツク総合振興局総務課（網走市北7条西3丁目）
TEL 0152・41・0603
FAX 0152・45・0336

北海道の苦情
審査ページ



広告

上湧別バーサイドゴルフ場

フラットでゆったり
ビギナーでも楽しい
Let's enjoy Golf♪

沢口産業株式会社
湧別町南兵村三区582番地
TEL (01586)2-3486

7月の薬草湯は
レッドクローバー配合
西洋ハーブの湯です

さわやかな香りは五感を包んで
女性ホルモンの動きを助ける効果
があるとされています。

温まり感が違います!!
木曜日は
薬草湯の日

かみゆうべつ温泉 **チューリップの湯**
湧別町中湧別中町 TEL(01586)④-1126 沢口産業株式会社

大正琴 ミニコンサート

ソプラノ、アルト、テナー、ベースの四重奏で大正琴を演奏いたします。
それぞれの大き正琴が織りなす音色をお楽しみください。

と き：7月23日（日）午前11:00～
と ころ：湧別町文化センターさざ波 リハーサル室



主催：琴伝流大正琴 瑠璃の会
問い合わせ先：南 純子 TEL090-9088-0247



大正琴 無料体験教室

と き：7月25日（火）、26日（水）
午後1:00～2:00
と ころ：湧別町文化センターさざ波 リハーサル室
大正琴は用意しています。

令和5年度 高校卒業予定者

自衛官採用試験


7/1から受付開始

	試験日	受付期間
自衛官候補生	9/23 SAT 祝	~9/5
一般曹候補生	1次 9/16 SAT	~9/5
航空学生	1次 9/18 MON 祝	~9/7
防衛大学校学生	一般 1次 10/28 SAT	~10/18
	推薦 9/16-17 SAT SUN	~9/8
	総合選抜 1次 9/16 SAT	~9/8
防衛医科大学校学生 医学科	1次 10/21 SAT	~10/11
防衛医科大学校学生 看護科	1次 10/14 SAT	~10/4

※一般の方は別途受験日を設定しています。詳細はお問い合わせください。

遠軽町岩見通南3丁目 自衛官募集HP
 ☎0158・42・6616
 自衛隊旭川地方協力本部 遠軽地域事務所

不正改造は犯罪です




さまざまな自動車部品が販売されていますが、取り付け方によっては不正改造となり、皆さんの生活の安全・安心を脅かします。

不正改造された車両を走行させることは法律により禁じられています。国土交通省のホームページでは、不正改造となる具体例が確認できますので、不正改造とならないように注意しましょう。

【お問い合わせ先】
 国土交通省北海道運輸局北見運輸支局
 TEL 0157 - 24 - 7633

不正改造の具体例



広告

早期売却に自信あり
 売却物件好評に付き
 (売家・売地)

売り悩んでいる方
 相続査定等
 なんでも
 ご相談下さい

遠軽町の物件なら
 お任せ下さい！
 遠軽町東出身！

大募集!!

お気軽にお問い合わせください。


有限会社 **道東ハウジング** 0120-51-6033
 代表取締役 新田 俊一 TEL 0158-42-5160
 〒099-0416 遠軽町大通南2丁目1番地18 営業時間 平日 9時~18時00分
 北海道知事免許 オホ(5)第326号 土日祝日 9時~17時00分 doutou-housing@sirius.ocn.ne.jp

英検1級 国式子育て経験のある現役通訳者 TOEICスコア970リスニング満点

秋季生募集! 10月~

*0歳~100歳 | *発音~大学入試/資格試験対応 |
 *企業様団体様向け出張講座あり | *少人数制 |
 *回数・時間帯自由設定(予約制) | *対面OK、
 オンラインOK、併用OK | *無料体験レッスンあり (5-2289[ツージャク])

English 4 ALL!な教室



Robin's えいごスクール(湧別町栄町) 詳しくは→

お電話1本、24時間、365日お迎えに伺います

株式会社 えんがる葬祭

☎ 0158-42-9898

遠軽町学田2丁目6-1 FAX 0158-42-9933

24時間受付

式場収容数
 ・大ホール400名
 ・中ホール200名
 ・小ホール100名
 ・法事ホール





保険料を納めることが、難しいときは？

所得が少ないときや失業などにより、保険料を納めることが難しいときは、未納のままにしないで「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行ってください。

※保険料の免除・納付猶予が承認された期間は年金の受給資格期間に算入されます。

◆免除・納付猶予制度の手続き

- 免除（全額免除・一部免除）申請
本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合や失業などの場合に、保険料を全額免除または一部免除します。
- 納付猶予申請
50歳未満の方で、本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、納付を猶予します。
- 学生納付特例申請
学生の方で、本人の前年所得が一定額以下の場合に、納付を猶予します。

◆過去2年まで遡って免除申請が可能

一定の将来期間のほか、過去2年（申請時点から2年1カ月前までの期間）まで遡って免除を申請できます。

※申請が遅れると不利益が生じる場合があります。

◆受給する年金額を増やすには

保険料免除や納付猶予になった保険料を後から納める「追納制度」があります。

10年以内であれば、保険料を遡って納めることができ、老齢基礎年金の受給額を満額に近づけることができます。

◆申請方法

役場（上湧別庁舎・湧別庁舎・中湧別出張所）、または年金事務所に申請してください。

※必要書類など詳しくはお問い合わせください。

叙勲 受章者をご紹介します

瑞宝単光章 片岡 満雄さん（札富美）



昭和49年から令和3年に至るまで永きにわたり消防団員を務め、在職期間中は副団長などの要職につき、誠意と熱意をもって消防団活動に取り組み民生安定に努められました。

7月は「第73回社会を明るくする運動」強調月間です

社会を明るくする運動は、保護司の皆さんが中心となり啓発活動を行っており、6月20日（火）に内閣総理大臣からの本運動に対する支援と協力の要請に関するメッセージを遠軽地区保護司会湧別町分区の高橋直司分区長から刈田町長に伝達しました。



【伝達内容抜粋】

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

犯罪や非行の背景には、望まない孤独や社会的孤立など社会におけるさまざまな“生きづらさ”が存在していることが少なくありません。その生きづらさに寄り添い、人と人がお互いに支え合うコミュニティを築くことが、安全で安心な明るい社会の実現につながっていきます。

「社会を明るくする運動」の社会的意義をご理解いただき、犯罪のない明るい地域社会づくりに取り組む決意のしるしである「幸福（しあわせ）の黄色い羽根」のもと、本運動にご協力をお願いいたします。

広告

カーライフプラン

金利割引実施中

所定の審査がございます。商品内容等、詳しくは当金庫ホームページをご覧ください。



輝け

ゆうべつ人

己と向き合う武道

湧別弓道会

会長

事務局長

小泉

勝男

伊藤

護

ほか8名

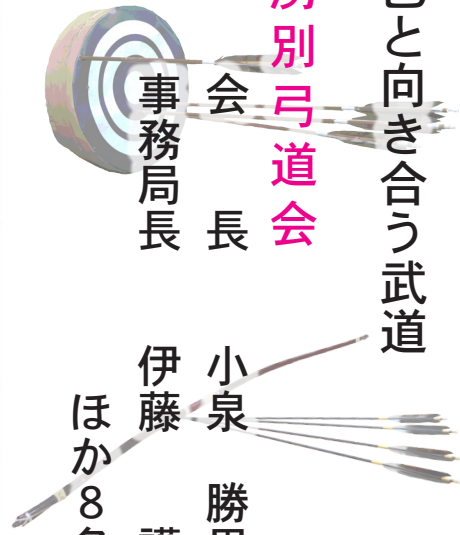


写真 上段左から、佐藤功児さん、小泉勝男さん
下段左から、澤龍一さん、池田博さん、伊藤護さん

バーン、バーンと弦が戻る音と、パ
ンツ、パントと、的に矢が当たる音が
道場に響き渡る。

昭和42年に旧湧別町の清水清一町長
の提唱のもと健康保持の目的で前身と
なる役場弓道部を設立。翌年に湧別弓
道会を設立し55年。現在は毎週2回の
練習と、毎月2回の月例射会を開催し
ている。

年齢や性別に左右されず、一人から
楽しめ、生涯続けることが出来るのが
弓道の魅力の一つ。弓に狙いを定める
照準器は付いていないので、自身の体
感のみでの狙い、当たった本数を競
う競技である。

事務局長を務め段位四段の伊藤護さ
んは高校生の時に弓道の楽しさに魅せ
られ、およそ40年にわたり弓道を持
続している。正しい射法で射られた矢は必
ず当たるといふ「正射必中」という言
葉を体現するため、1本、1本、丁寧
に弓を引き、段位五段を目指し修練を
積んでいる。

たくさんの方と弓道をした

設立当初は30名を超える会員がいた
が現在は10名で活動を続けている。会
長の小泉勝男さんは、作法が厳格で堅
苦しいイメージがある弓道だが、湧別
弓道会は初心者から上級者まで、お互
いに教え・支え合い楽しく活動してい
るので、気軽に見学に来ていただいで
たくさんの方と弓道を通して触れ合え
たらうれしいと話す。



仕事や生活が忙しい、体力的に厳しい
など、スポーツの世界から離れてしま
う方が多くいるが、弓道は、体力的に
も生涯続けられるので、子育てなどが
落ち着いた40・50代から再び始める方
もいると話す伊藤さん。

「湧別弓道会は和気あいあいと活動し
ており、経験者はもちろん、弓具一式
を取り揃えているので、初心者の方で
も大歓迎です。」と話していました。



町の動き 6.1~6.30



人口と世帯(6.30)

人口：(男) 3,858人 (-9)
(女) 4,196人 (-2)
計 8,054人 (-11)
世帯数： 4,053戸 (-8)
() は前月対比



まちへ善意をありがとう

寄付などはありませんでした



お誕生おめでとう

追永 結愛ちゃん (女) 志撫子
(直哉・ますみさん)
井向 衣菜ちゃん (女) 中湧別東町
(謙信・真衣さん)
米本 和弘ちゃん (男) 北兵村三区
(智泉・志真さん)
花田 理緒ちゃん (女) 中湧別北町
(和也・沙由里さん)

(お誕生のつづき)

稲田 来彩ちゃん (女) 中湧別中町
(皓太・東子さん)
菊地 海維翔ちゃん (男) 栄町
(巧桃・愛理さん)



ご結婚おめでとう

山口 智毅さん (上富美)
山根 有理奈さん (遠軽町)
荒川 響さん (中湧別北町)
大平 遥菜さん (遠軽町)

はい 元気です!!

7月生まれ(1歳)

令和4年生まれの1歳になったお子さんを対象に掲載しています。
(写真：保護者提供)



成田 ^{けい}景ちゃん
令和4年7月6日生まれ
「お兄ちゃん大好き、
食べるの大好き！」
丈・千尋



國井 ^{まお}菜乃ちゃん
令和4年7月15日生まれ
「元気に大きくなってね！」
護・笑子



菊地 ^{かずは}和奏ちゃん
令和4年7月20日生まれ
「我が家の犯人は
だいたい僕です♡」
翔太・香奈子



井上 ^{げんりゅう}源隆ちゃん
令和4年7月28日生まれ
「ここにこげんちゃん★」
真源・琴美

町民を笑顔に ホタテとバターを無料配布

6月6日(火)、湧別漁業協同組合様(阿部俊彦組合長)のホタテと、湧別町農業協同組合様(上田範幸組合長)のバターが、ご厚意により無料配布されました。

町民の皆さまに湧別の味覚を楽しみ、元気になっていただきたいと1世帯25枚のホタテと、近年消費が減少している乳製品を味わっていただきたいと、1世帯150gのバター2パックが併せて配布されました。

各配布場所には心待ちにした町民が次々に訪れ、「毎年大きなホタテが食べられてうれしい。バターもあるからどんな料理にしようか楽しみ。」と笑顔で受け取っていました。

