

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

saroma

No.826
August 2026
Town Magazine
Saroma
8



第41回サロマ湖100km

ウルトラマラソン開催



これからも交通安全を願って

6月15日、遠軽町在住の干場恭子さんから交通安全を願って、手作りのマスコットキャラクターとポケットティッシュカバーを寄付していただきました。

頂いたグッズは今後の交通安全に関する活動の際に活用させていただきます。

ご寄付、大変ありがとうございました。



街頭啓発を実施～夏の交通安全運動

7月13日、夏の交通安全運動初日に道道留辺蘂浜佐呂間線総合グラウンド付近において、旗を手に持ち交通安全を呼びかける旗の波運動を実施しました。

佐呂間駐在所、職友会（役場OB）の方々による協力のもと、スピードダウンや飲酒運転の根絶などを訴えました。

この運動は、地域の安全を守るための大切な活動です。地域全体で交通安全意識を高めて交通事故を減らしましょう！

コミセン・出張所に冷房設備が設置されました

7月下旬、佐呂間コミュニティセンター・若佐コミュニティセンター・浜佐呂間活性化センターの3施設に夏の暑さ対策として冷房設備が設置されました。施設をご利用の際にはぜひご活用ください。

また、3施設はクーリングシェルターとして登録されています。詳しくは、P10をご確認ください。



【佐呂間コミセン】



【若佐コミセン】



【浜佐呂間活性化センター】

広報サロマでは、話題や出来事などみなさまからの情報をお待ちしております。ご連絡をいただけたら取材にお伺いします。お気軽にご連絡ください。

▷▷▷ 町民課住民活動係 ◁◁◁

TEL：2・1213 FAX：2・3368

MAIL：chouminka@town.saroma.hokkaido.jp

『ももちゃんタクシー』のすゝめ

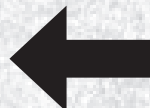
町での暮らしをもっと便利に、もっとお出かけしやすく！

8月から再開する『ももちゃんタクシー(ももタク)』の利用方法などについてお知らせいたします。

①公式LINEまたは電話
で利用予約をします。

③利用予約した人とドライバーの
都合が合えば、予約が成立！

②ドライバーが車を配車で
きる時間を登録します。



ご予約方法！

【その1】公式LINEで予約！

右記QRから友達追加をして、予約ページから予約できます。



【その2】Webで予約！

右記QRからWebにアクセスして、予約できます。



【その3】お電話で予約！

パンフレットや公式LINE、町HPなどに電話番号を記載していますので確認ください。

今年の『ももちゃんタクシー』はここが違う！

昨年度、みなさまからいただいたご意見により、今年は下記のように利用しやすくなります！

①予約した時点で、予約の成立、不成立がわかります。

②移動距離に応じた1人あたりの運賃となります。(右の表)

③LINEから予約ページをご利用できます。

④乗り降りに不安な方について、お電話でのご予約にてご相談いただければ、簡単なお手伝いができる場合があります。

⑤福祉タクシーとの共同運行を行います。福祉タクシーをご利用したい方もお電話にて受付できます。 ※別料金となります。

運賃(片道)

大人 5kmまで 500円

大人 10kmまで 1,000円

大人 10km以上 2,000円

小中高生 町内一律 500円

幼児 無 料

.....

MOMOTAKU
DRIVER 2026.7～
募集。

副業やちょっとしたおこづかい稼ぎとして、ドライバーになってみませんか？自家用車を使って、可能な時間帯に予約が入った方の移動を支援します。

▷雇用条件：研修を受講可能な方(8月下旬予定)

過去3年間で無事故無違反の方

▷報酬：1,000円/回～

▷その他：ドラレコ、iPad貸出

※申し込みは、公式LINEからまたは下記の連絡先までお問い合わせください。

問・申(株)エムリンクホールディングス ☎080・1864・9243



詳しい内容は、今後、チラシや公式LINEなどからお知らせしていきます！

Town Information

サロマ暮らしの情報掲示板

◎詳しい内容は直接お問い合わせください。

◎記事中の記号は次のとおりです。

問：お問い合わせ先 電：電話 ファ：ファックス 申：申込先

HP：ホームページ E：メールアドレス FB：フェイスブック

人のうごき
6月末

○人口：4,522人（+3人）
【内外国人：367人】
○男♂：2,094人（+3人）
【内外国人：82人】
○女♀：2,428人（±0人）
【内外国人：285人】
○世帯：2,472戸（+13戸）
【内外国人：355戸】
※（ ）内数字は前月比



税金

町税・保険料納期のお知らせ

町税・保険料の納期をお知らせします。忘れずに納めましょう。

◆町道民税（2期）

問 企画財政課町民税係・徴収対策室
電 2・1214

◆国民健康保険税（2期）

問 企画財政課町民税係・徴収対策室
電 2・1214

◆介護保険料（2期）

問 保健福祉課介護保険係
電 2・1212

◆後期高齢者保険料（2期）

問 町民課医療保険係
電 2・1213

◆納期…8月31日（月）

◆口座振替…8月25日（火）

※諸事情により「納期限までに納められない」「二度に納められない」などの納税の相談や、不明な点がございましたらご相談ください。

町税のお支払いが
より便利になりました

地方税統一QRコード等を使用し、町税の電子納付ができるようになりました。納付書に印字されている「e-L・QR」（QRコード）や「e-L番号」を使用することで、ご自宅のパソコンやスマートフォン等から、全国の地方税統一QRコード対応の金融機関、各種スマートフォン決済アプリおよび「地方税お支払サイト」での町税の納付ができます。

※領収書は発行されませんので、領収証が必要な方は、金融機関や役場窓口でお支払いください。

「地方税お支払サイト」をご利用の場合、納付方法により、別途手数料が発生する場合があります。

◆対象税目

・町道民税（普通徴収）

・固定資産税

・軽自動車税（種別割）

・国民健康保険税（普通徴収）

▽地方税お支払サイト

HP <https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser>

問 企画財政課町民税係・資産税係・徴収対策室

電 2・1214

消費税および地方消費税（個人事業者）の中間申告と納付

個人事業者の方で、令和7年分の確定消費税額（地方消費税額を除く）が48万円を超える方は、中間申告と納付が必要です。

当期の業績が悪化しているような場合などには、中間申告対象期間を一課税期間とみなして仮決算を行い、これに基づいて計算した消費税額および地方消費税額により中間申告・納付ができます。

詳しくは、左記e-TAXのHPをご覧ください。

【HPはこちら】



◆中間申告と納付期限…8月31日（月）
◆振替納税の振替日…9月29日（火）
問 北見税務署
電 0157・23・7151





暮らし

ごみ収集・町営バス 休業日のお知らせ

お盆期間のごみ収集業務および町営バスの運行は、休業となります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

◆休業日

町営バス…8月14日(金)・15日(土)
ごみ収集…8月15日(土)

水道スマートメーター(自動検針装置)の設置のお知らせ

本町では水道メーターに自動検針装置を導入いたします。

これにより、これまで検針員が各世帯へ戸別訪問をして検針を実施していたものが、戸別訪問をせずに自動で検針することができるようになるほか、異常警報機能を用いて各家庭や事業所での漏水を早期に発見することが可能となります。

つきましては、次のとおり水道メーターに自動検針装置を設置する作業を実施させていただきますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

なお、令和9年4月にはご自身のスマートフォン等で検針結果や料金の確認が出来るポータルサイト、アプリ提供も開始する予定です。詳しくは今後の広報誌等でお知らせいたします。

◆自動検針装置の概要

インターネット通信回線を利用した自動検針装置(通信装置)です。なお、今回の設置作業や装置の通信費用など、水道利用者のみなさまの費用負担は一切ありません。

◆設置後のイメージ

既設の水道メーター表示器に、通信装置を設置します。



▽右の写真のように既存ポールについている隔測表示機にケーブルをつけた通信装置を結束バンド等で設置します。

▽既存ポールが無い箇所は別途、交付器具を用いる場合がございます。

◆設置作業予定期間

令和8年8月中旬～
令和9年1月下旬までの間

▽佐呂間町が工事契約した業者にて作業を実施いたします。

▽土・日・祝日にお伺いすることもございますがご理解とご協力をお願いいたします。

▽作業時間は20分～30分程度で、断水にはなりません。

▽敷地内立ち入りにご協力ください。また、不在の場合でも作業は実施させていただきます。

☎ 建設課業務係、上下水道係
2・1210

8月は「粗大ごみ」収集月です

粗大ごみは決められた収集日にごみステーションに出してください。収集日に出せない場合は、遠軽町のごみ処理施設へ搬入してください。

収集日	地区名
12日(水)	栄地区・富武士
18日(火)	若佐地区・若里
19日(水)	知来・仁倉・浜佐呂間 幌岩・浪速
26日(水)	宮前町・永代町・幸町
28日(金)	西富・北・東

◆粗大ごみの出し方

粗大ごみの処理は有料です。必ず粗大ごみシールを購入のうえ、粗大ごみに貼って出してください。粗大ごみシールが貼られていないものは回収しません。

※粗大ごみシールは、有料ごみ袋を販売している町内のお店で購入できます。

粗大ごみ処理料金	
1辺の長さ	価格
1m未満 	200円
1m以上2m以下 	400円

※シールの2.5m未満の表記は、2m以下と読み替えてください。

◆ごみステーションに出すことができない粗大ごみ

- ・「ごみ分別ガイドブック」で町が処理できないとしているもの
- ・長さが2mを超えるもの
- ・重さが60kgを超えるもの
- ・家電製品
- ・産業廃棄物に該当するもの

☎ 町民課生活環境係
2・1213

不要品を捨てる前にリユース (再利用)しませんか？

製品の繰り返し利用のことを、リユース(再利用)と言います。日用品の詰め替え品の利用や、まだ使えるのに都合により捨てることになった家電製品、家具、衣類などをそのまま捨てずに必要な人に譲ることなどを指します。

リユースにより、ごみの量が減ると最終処分場が長く使えることになり、ごみ処理予算の削減につながります。

◆リユースの方法

リユースには次のような方法があります。

- ・リターナブル容器製品の購入
- ・詰め替え用商品の購入
- また、リユース品の入手には次の方法があります。
- ・リサイクルショップの利用
- ・ネットオークションの利用
- ・フリーマーケット(アプリ)やバザーの利用
- ・個人間で不要品を譲る



◆ジモティーとの連携

佐呂間町は循環型地域社会の形成を目指すため、令和8年2月に(株)ジモティーとリユース啓発についての連携協定を締結しています。ご家庭の不要品を、処分費用を支払って捨てる前に、ジモティーを利用したりリユースを検討してみてください。

▽地元の掲示板「ジモティー」

HP <https://jmy.jp/>

町民課生活環境係

☎ 2・1213

まだ使える粗大ごみはジモティー を活用してリユースしましょう！

登録料・手数料は無料！

5分で投稿完了！

近所でそのまま手渡し
最短当日中に取引完了！



ジモティー

「燃やさないごみ袋」を「燃やすごみ袋」として使用できます

現在、町指定の有料ごみ袋のうち「燃やすごみ袋」の45ℓが不足しており、今後一部販売店在庫がなくなることが想定されています。

各販売店へは8月以降に供給できる見込みですが、代替として9月末まで「燃やすごみ」を「燃やさないごみ袋」に入れて出すことができます。※全てのサイズの「燃やさないごみ袋」が対象となります。



◆対応期間

令和8年9月30日(水)

◆ごみの出し方

・透明袋やレジ袋などは使用できません。

・分別方法や各町内会での収集曜日、収集回数に変更はありません。

・10月以降は、通常のごみ袋での対応に戻りますので、燃やさないごみ袋を購入しすぎないようにご注意ください。

町民課生活環境係

☎ 2・1213



募集

佐呂間町職員募集(介護職員)のお知らせ

町では、次のとおり特別養護老人ホームの介護職員を募集いたします。

◆募集職種・人員

介護職員(正職員) 若干名

◆採用予定年月日

令和9年4月1日

◆応募資格

介護の資格(介護福祉士等)を有する方法または、資格取得見込みの方

◆勤務形態

シフト制(夜勤あり)

1週間の勤務時間…38時間45分

◆給与および手当

▽給与…月額216,500円(短大卒・資格ありの場合)

※採用前の職務経歴により加算あり

▽手当…期末勤勉手当、通勤手当、住宅手当、夜間勤務手当など

※介護職のみの手当として処遇改善手当・特定処遇改善手当、処遇改善支援手当が支給されます。

◆申込方法

【提出書類…郵送または持参】

履歴書(写真添付)、資格証の写し

(資格取得見込み証明書)を提出
※新卒者は、成績証明書および推薦書を合わせて提出

◆提出先

〒093・0592

常呂郡佐呂間町字永代町3番地1

佐呂間町役場 総務課総務係

◆申込期限

令和8年9月30日(水)

◆試験内容・試験日

・1次選考(書類審査)

・2次選考(面接) 10月中旬予定

☎ 総務課総務係

☎ 2・1211

佐呂間町立図書館職員募集のお知らせ

町では、次のとおり佐呂間町立図書館職員を募集いたします。

◆募集職種・人員

町立図書館職員(正職員) 1名

◆採用予定日

令和9年4月1日

◆受験資格

①司書の資格を有する方または、令和9年3月末までに取得見込みの方

②町内に在住する方または、居住することが可能な方

③普通自動車運転免許証を所持している方

④昭和61年4月2日以降に生まれた方

◆業務内容

資料の選択・発注・受入れ・貸出・返却、レファレンス、主催事業の企画・立案・実施など

◆勤務形態

▽勤務日…火曜日～日曜日

9時30分～18時15分

※土曜日、日曜日はローテーションによる交互勤務

▽休日…月曜日、土曜日または日曜日、祝日、年末年始

◆給与および手当

▽給与…月額225,600円

(大学新卒の場合)

▽手当…期末勤勉手当、寒冷地手当、住居手当など

◆申込方法

【提出書類…郵送または持参】

①令和9年度佐呂間町職員(図書館)採用試験申込書

※様式は町HPからダウンロード

②資格証明書または、卒業証明書および単位取得証明書

※新卒者は卒業見込証明書および単位取得見込証明書

◆提出先

〒093・0592

常呂郡佐呂間町字永代町3番地1
佐呂間町役場 総務課総務係

◆申込期限

令和8年8月31日(月)17時15分

◆試験内容・試験日

書類選考および面接試験

☎ 佐呂間町立図書館

☎ 2・2215

※月曜日、祝日は休館です。

海上保安大学校学生採用試験のお知らせ

◆受付期間

令和8年8月20日(木)～9月7日(月)

◆第一次試験

日時…10月24日(土)・25日(日)

場所…札幌市、函館市、小樽市、旭川市、釧路市

※第二次試験は小樽市のみ

※道内のみ抜粋

◆採用時期

令和9年4月1日

◆採用されると

採用と同時に国家公務員の身分となり、給与(月額約20万円)・賞与が支給されます。受験料、入学金、授業料、寄付金等は不要です。

※受験要綱、出題例、申込み等、詳細は左記QRからご確認ください。

【HPはこちら】



☎ 紋別海上保安部管理課
☎ 0158・23・0118



その他

新たな農業委員が任命されました

任期満了により、農業委員会の委員改選が行われ、新たな委員が任命されました。

◆任期

令和8年7月20日～

令和11年7月19日

◆新委員(敬称略)

▽柳原 悟 (共立)

▽青野 英一郎(大成)

▽十亀 正 (啓生)

▽阿部 隆文 (栃木)

▽田村 通啓 (川西)

▽山内 秀仁 (富丘)

▽渡部 洋 (富丘)

▽石田 琢也 (北)

▽田中 裕二 (北)

▽平戸 光宏 (西富)

▽荒田 由紀野(東)

▽青野 誠 (知来)

▽藤澤 公彦 (仁倉)

▽齊藤 隆幸 (浜佐呂間)

▽齊藤 将平 (幌岩)

▽木村 博 (若里)

☎ 農業委員会
☎ 2・1290

佐呂間町役場新庁舎建設工事について

令和8年6月より、本格的に新庁舎の建設工事が始まりました。工事は、令和10年3月末までを予定しており、令和8年度は、主に基礎工事と1階部分の躯体工事が予定されています。

今後の工事の進捗状況などについては、広報誌や左記QRから町HPにて、随時お知らせしていきます。

【進捗状況は
こちらから】



☎ 総務課総務係
2・1211

サロマゲンキマイレージの 対象事業にしませんか？

町内会、自治会、友人同士のグループ、ボランティア活動など地域内の集まりで健康づくりを目的とした活動を定期的に行っている団体を対象に、サロマゲンキマイレージポイントを付与できる仕組みがあります。

◆例えば・・・

▽町内会で集まり、健康づくりを目的として体操を実施している

▽地域のグループで集まり、健康維持や介護予防を目的としてモルックを実施している

▽友人同士で集まり、冬場の運動不足解消および健康づくりを目的としてスノーシューを実施している

みなさまの健康づくり活動に、ぜひサロマゲンキマイレージをご活用ください。

詳しい申請方法については左記の連絡先までお問い合わせください。

☎ 保健福祉課保健推進係
2・1212

「JAサロマ女性部」 使い捨てカイロ回収運動終了

JAサロマ女性部では、令和7年11月から令和8年2月末日まで「使い捨てカイロ回収運動」を実施し、町内8カ所に回収BOXを設置していました。

今回のご協力により集まったカイロは151kg(11箱)となり、水質浄化剤や土壌改良剤を加工製造している愛知県的一般社団法人GoGreen Japanへ送りました。

カイロ回収にご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。



相続登記はお済みですか？

令和6年4月から相続登記義務化制度が施行されたことにより、相続を知った日から3年以内に相続登記をすることが義務化されました。

※経過措置として、令和6年4月より前に相続した場合は、令和9年3月31日までに相続登記する必要があります。

釧路地方事務局では相続登記のお手続き案内を無料で行っていますので、まだお済みでない方はぜひお問い合わせください。

☎ 釧路地方事務局登記部門
0154・31・5020

生活・仕事 困りごと無料出張相談

経済的な不安、就労についての心配、ひきこもり、家族についての悩みなど：様々な理由で生活に困っている方に対し、広く相談を受けます。

◆日時：8月14日(金) 10時～15時

※事前予約制

※前日の12時までに予約がない場合は中止することがあります。

◆相談料：無料

☎ 〇157・25・3110
〇157・25・3110

寄付

(6月1日～7月14日受付分)

◆社会福祉協議会へ

▼香典返しを廃して

栃木	守口	通博	さん
宮前町	五十嵐	智	さん
永代町	筒井	敏雄	さん
北倉	久米	英子	さん
仁倉	中津川	茂	さん
宮城県	佐藤	広子	さん



有料広告

**ビジネス宿泊施設
ワークマンハウス遠軽**

TEL:011-206-1831

全室完全個室
駐車場完備
朝昼夕3食付き
素泊まり5,900円～
3食付き8,600円～

国民年金便り

国民年金保険料は口座振替がお得！ 納付書での支払いなら Pay-easy(ペイジー)が便利！

◆国民年金保険料は口座振替がお得です！

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々60円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6か月前納」、「1年前納」、「2年前納」もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または基礎年金番号通知書(年金手帳等の基礎年金番号がわかる書類)、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または北見年金事務所へお申し込みください。

◆納付書でのお支払いなら

Pay-easy(ペイジー)が便利です！

Pay-easy(ペイジー)なら、自宅や外出先から、夜間や休日でも納付ができるため便利です。

納付書の左側に記載されている「収納機関番号」、「納付番号」、「確認番号」を Pay-easy(ペイジー)対応のATM、インターネットバンキングまたはモバイルバンキングの画面に入力するだけで納付できます。

ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているATMでは利用できませんのでご注意ください。

☎北見年金事務所 ☎0157・25・8703

☎町民課戸籍年金係 ☎2・1213

町営住宅の空き状況

団地名	居住階	間取り	戸数	家賃
西富	1階	2LDK	4戸	13,800円～
	1階	3LDK	5戸	15,100円～
	2階	2LDK	1戸	15,500円～
	2階	3LDK	6戸	15,100円～
宮前	1階	2LDK	2戸	19,500円～
	2階	3LDK	1戸	23,000円～
若佐第1	2階	2LDK	3戸	21,000円～

7月21日現在

☎建設課建築管理係 ☎2・1210

ご存じですか

通年で募集しています。



「2等陸・海・空士」

(任期制自衛官) という制度

(仕組み)

採用

【休日】
年間約150日

特技教育

陸自：2年

部隊勤務

海・空自：3年

【勤務時間】
08:15～17:00
(基準)

1任期満了

衣・食・住・医療
全て提供

進路選択 ① ② ③

① 勤務継続

昇進試験で
キャリアステップ！
「幹部」の道あり。

② 民間企業へ就職へ

再就職に向けて必要な
資格の取得訓練や
企業への就職支援あり。

③ 進学

国内大学に進学した者に
対し進学支援の給付あり。

※1任期終了後は、陸海空ともに2年毎の任期更新

・団体生活を通じて、組織運営に不可欠な「チームワーク」
「自己管理能力」「精神的な強さ」が経験値につながります。



自衛隊旭川地方協力本部

遠軽地域事務所

☎0158-42-6616

クーリングシェルターについて

佐呂間町指定クーリングシェルター募集要項を策定しました。

◆クーリングシェルターとは？

クーリングシェルターとは、気候変動適応法に基づいて、適当な冷房設備を有するなどの要件を満たす施設を、誰もが利用できる暑さをしのげる施設として、市町村が指定した施設の事です。

クーリングシェルターは熱中症特別警戒アラートが発表されたときに、あらかじめ公表している開放可能日等において開放することとなっています。

◆佐呂間町指定クーリングシェルターでは

町の要請により、熱中症警戒アラート発表時に当該施設を町民のみなさまに開放します。

また、開放する際には、防災さろまでお知らせします。



【佐呂間町指定クーリングシェルター一覧】

No.	施設名	開放可能日	開放時間	開放可能人数(程度)	開放場所	特記事項
1	佐呂間町老人福祉センター	月～金曜日	8:30 ～17:15	30名	第2集会室	
2	観光物産交流拠点 さろま～る	火～日曜日	9:00 ～17:00	10名	交流ルーム	【定休日】 月曜日・祝日・年末年始
3	佐呂間町 町民センター	月～日曜日	9:00 ～17:15	30名	1Fロビー	ロビーが使用できない場合は、開放日にエアコン設置済みで未使用の部屋を開放
4	若佐コミュニティ センター	月～金曜日 ※祝日を除く	9:00 ～17:00	40人	和室	【使用不可】 行事で使用しているとき
5	浜佐呂間活性化 センター	月～金曜日 ※祝日を除く	9:00 ～17:00	20人	・和室 ・会議室	【使用不可】 行事で使用しているとき

◆クーリングシェルター協力施設の募集について

佐呂間町において、クーリングシェルターの指定にご協力いただける施設を随時募集しております。

ご協力いただける施設がございましたら、下記QRから町HPを参照し、応募をよろしくお願いします。

【町HPは
こちらから】



☎総務課総務係 ☎2・1211

有料広告

カーライフプラン

金利割引実施中



ふれあい さわやか
遠軽信用金庫



<https://www.shinkin.co.jp/engaru/>

佐呂間支店
常呂郡佐呂間町字永代町95番地
TEL: 01587-2-3021

お申し込みの際は事前の審査をさせていただきます。結果によっては、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。
詳しくは当金庫ホームページをご覧ください。窓口へお問い合わせください。

遠軽厚生病院

在宅療養を支える入院のご案内

土日・祝日の入院や一泊入院も可能です。
在宅療養中の一時的な療養先としてお気軽にご相談ください。
施設入居待ちの方も対象となります。



厚生連イメージキャラクター
「コウセイくん」

在宅療養を支える入院ってなあに？

地域で在宅介護・医療を受けている方やご家族や介護者の休養を目的とした短期入院です。ご本人やご家族の休息目的や、介護者の事情等により一時的に自宅での療養継続が困難となった場合にご利用いただけます。

ご利用対象

ご利用例

注意点

- ◆ 症状は安定しているものの、在宅で医療機器などを利用している方
- ◆ 常時、医療管理・介護が必要な方
- ◆ リハビリが必要な方
- ◆ 施設入居待ちの方
- ◆ 医療ケアが必要で、受け入れてもらえる施設がない
- ◆ 介護者が疲れてしまって、少し休みたい
- ◆ 介護者の通院・入院などにより一時的に介護が難しい
- ◆ 介護者が旅行に出かけたい
- ◆ 介護者が冠婚葬祭のため、家を留守にする
- ◆ 短期間のリハビリを受けたい
- ◆ ご本人が一人暮らしに疲れてしまった
- ◆ 施設入居までの一時的な療養先として利用したい
- ◆ かかりつけ医・ケアマネジャー・訪問看護を通じてお申し込みください。
- ◆ 入院期間は原則14日以内です。延長は要相談となります。
- ◆ その他、詳細は下記「問い合わせ先」までお問合せください。

ご利用の流れ

STEP 1

①【患者さん・ご家族の方】

かかりつけ医・ケアマネジャー・訪問看護ステーションにご相談ください

STEP 2

②【医療機関・ケアマネジャー・訪問看護ステーションの方】

遠軽厚生病院 地域医療連携室 FAX0158-42-4177 に
『在宅療養を支える入院申込書』をFAXでお送りください

在宅療養を支える入院申込書は下記URL(当院ホームページ)よりダウンロード可能です！
(URL)<https://www.dou-kouseiren.com/byouin/engaru/institutions/nmeesc0000003e7i.html>

STEP 3

③【院内で協議し、お申し込み者（医療機関・ケアマネジャー・訪問看護ステーション）へ回答します】



(問い合わせ先)

〒099-0494 紋別郡遠軽町大通北3丁目1-5

J A 北海道厚生連 遠軽厚生病院 地域医療連携室
(☎0158-42-4101)

園遠軽地区広域組合消防署
 佐呂間出張所
 ☎01587・2・3637

6月の出場状況(町内)
 火災出場 2件 救急出場 16件
 令和8年累計(町内)
 火災出場 4件 救急出場 92件

消

防
Information

◆防火管理講習のご案内 ◆住宅用火災警報器の点検について

Topics

防火管理講習のご案内

消防法施行令に基づき、防火管理者(甲種・乙種)の資格を取得するための講習会を行います。

火災を未然に防止し、被害の軽減を図るためには、防火管理者は防火管理の重要性を十分に再確認し、防火管理業務を遂行させていくことが重要です。

みなさんの事業所もぜひ、防火管理者の育成に努めていただきますようお願いいたします。

◆日時

【甲種新規(2日間)】

令和8年11月5日(木) 6日(金)

10時～16時

【甲種再講習(1日間)】

令和8年11月5日(木)

13時～15時

【乙種(1日間)】

令和8年11月5日(木)

10時～16時

◆会場

遠軽町芸術文化交流プラザ

◆受講料

▽甲種・乙種 各3,000円

▽甲種再講習 2,000円

※適格請求書の発行事業者ではないのでインボイス対応の領収書等は発行できません。

◆申込期間

令和8年8月17日(月)

～9月30日(水)

◆申請様式

最寄りの消防署または遠軽地区広域組合HPからお取り寄せください。

◆申込方法

最寄りの消防署に持参いただくか、申込先にメールまたはFAXを送信してください。

園遠軽地区広域組合消防本部予防課

☎0158・42・7600

FAX 0158・42・2184

E yobouka@engarukouki.jp

住宅用火災警報器の点検・交換について

遠軽地区広域組合消防本部では、住宅用火災警報器の設置状況についてHP上でアンケート調査を実施し、組合管内(遠軽町・湧別町・佐呂間町)の59世帯から回答をいただきました。

その結果、95%近い世帯で住宅用火災警報器が設置されていることが確認されましたが、いまだ未設置の世帯もあることが分かりました。

また、設置されてから10年以上経過している世帯は16%にのぼり、機器の交換時期を迎えている世帯も多くあります。

さらに、作動確認をしている世帯

は設置世帯のうち23%にとどまり、多くのご家庭で点検が行われていないことが分かりました。

住宅用火災警報器は、電子部品の劣化や電池切れにより、火災を感知しなくなる恐れがあります。

安心して暮らすためにも、定期的に作動確認を行い10年を目安に本体の交換をお願いします。

誰でも簡単！点検と交換方法

●点検は定期的に

●交換

目安は10年

正常な場合



点検ボタンを押す
又は
点検ひもを引っ張る

音が鳴らない場合

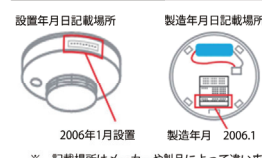


電池切れや機器の故障が考えられます。
また、短い警報音が断続して鳴る場合も異常時のサインですので、交換しましょう。

本体を交換する



設置年月日や製造年月日を確認する



※ 記載場所はメーカーや製品によって違います。

【住宅用火災警報器
アンケート受付中】
 下記QRから調査
にご協力お願いします。



交通安全★サロマ Traffic Safety

STOP あおり運転

◆交通事故発生状況(6月30日現在)
発生0件(－1件) 死亡0人(－1人)
傷者0人(－1人) ()内は前年同月比
発生件数は人身事故の件数
◆交通死亡事故ゼロ運動(7月21日現在) 483日

罰則 + 免許取消!!

あおり運転をした場合

①妨害運転
(交通の危険のおそれ)

通行妨害目的で交通の危険のおそれのある方法により【一定の違反行為】をした場合

3年以下の懲役または**50万円以下の罰金**
違反点数**25点** 免許取消(欠格期間**2年**)
※前歴や累積点数がある場合には**最大5年**

あおり運転が原因で 危険が生じた場合

②妨害運転
(著しい交通の危険)

①の行為に加えて、著しい危険(高速道路での停車など)を生じさせた場合

5年以下の懲役または**100万円以下の罰金**
違反点数**35点** 免許取消(欠格期間**3年**)
※前歴や累積点数がある場合には**最大10年**

佐呂間駐在所からのお知らせです!

生活道路における自動車の 法定速度が引き下げられます!



令和8年9月1日より、生活道路における自動車の法定速度が下記のとおり変更となります。

60 km/h



30 km/h

※道路標識または道路表示による中央線または
車両通行帯が設けられている一般道路などは、
引き続き法定速度は60 km/h となります。

◆生活道路とは?

主に地域住民の日常生活に利用される、中央線や中央分離帯がない比較的狭い道路のことです。



記事・イラスト引用元: 警察庁ホームページ (下記URL 参照)

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/doro/Residential_roads.html

公式 LINE はじめました！



- ✓ イベント情報など社会教育の情報をお届け！
- ✓ 施設予約がスマホから可能に！

夢っうしん

あなたの「まなび」のお手伝い！
生涯学習インフォメーション

イベント情報

寿大学講座 一般公開

社会教育課 ☎2・1295

8月・9月の寿大学では、次の公演・講座を一般公開します。ぜひ、お越しください。

〈双子パフォーマーPluto ミニサーカスショー〉

日 時 8月6日(木)
10時15分～11時45分
場 所 町民センター 集会室

〈栃木の歴史と多聞寺の関わりについて 講師 多聞寺住職 長野 祐順 氏〉

日 時 8月20日(木)
10時15分～11時45分
場 所 町民センター 集会室

〈北海道家庭学校の取り組み〉 講師 社会福祉法人 北海道家庭学校副校長 清水 真人 氏

日 時 9月3日(木)
10時15分～11時45分
場 所 町民センター 集会室

夏休みは図書館へ行こう！

図書館 ☎2・2215

図書館とサタアートの合同イベント「エルマーの日のゾウを作ってみよう」を開催します。

「ぞうのエルマー」に出てくるエルマーの日で仮装したゾウを、エルマーに負けないくらいカラフルに作ってみませんか？みなさんの参加をお待ちしています。

日 時 8月6日(木)
10時30分～12時

場 所 図書館 絵本コーナー

対 象 どなたでも(小学生以下優先)
参加費 一人500円

申込 7月20日(月) 10時～
8月6日(木) 9時

(先着20名)

申込は
こちらから



「エルマーの日」のゾウを作ってみよう！

白にち…8月6日(木)
時間…10:30～12:00
場所…図書館 絵本コーナー
対 象 …どなたでも(小学生以下優先)
参加費…500円
持ち物…筆記用具、参加費
※忘れてもよい連絡をお願いします。
※絵本読み聞かせ 図書館で
申込締切 7/20(月)15時～8/6(木)15時迄

お申込はこちらから

講師・指導 絵本先生(アトリエたねまき代表)
監修者 サタアート会館イベント部(☎2・2215)

マスターズコース

スター ☎2・2261

今年度スターでは、中学生以上を対象に初心者向けのプールレッスンを開催します。水中でのウォーキングやストレッチ等の水中運動に加え、初歩の水泳練習を実施することで、生活習慣病予防・改善、心肺機能の向上、自律神経機能の正常化、泳力向上など様々な効果が期待できます。初心者の方、プール利用から遠ざかっていた方も安心して参加できる内容となっております。この機会にぜひご参加ください。

日 時 8月21日～9月18日まで
の毎週金曜日(全5回)

場 所 18時30分～19時15分
スター競泳プール

定 員 10名(先着順)

対 象 中学生以上

申込締切 8月9日(日)



さろま健康づくり講座

スター 2・2・2261

今年度の講座は昨年度に引き続き、女性を対象にズンバ®を実施します。ラテン音楽のリズムに合わせて、インストラクターの動きを真似ながら体を動かし、まるでパーティーにいるような感覚で楽しめるフィットネスプログラムです。この機会にぜひ体験してください。

日時 ①8月26日(水)

②9月2日(水)

③9月9日(水)

19時～20時

場所 スター武道館

定員 25名(超過の場合抽選)

対象 高校生以上の女性

講師

フィットネスインストラクター

鷲 美幸 氏

申込締切 8月13日(木)

申込は
コチラから



図書館まつり

図書館 2・2・2215

古本市、人形劇やくじなど楽しいことがいっぱいです。友だちや家族といっしょに遊びに来てください。

日時 9月6日(日)

13時～16時30分

場所 図書館

時間 13時00分

14時00分

14時20分

14時50分

15時00分

15時40分

16時00分

16時30分

閉会

ビンゴゲーム

休憩

人形劇公演

休憩

バルーンアート

ショー

休憩

ゲームコーナー

工作教室

古本市 ※エコバッグ等をご持参ください。

千本くじ ※本を借りると1回くじを引くことができます

安保真 ふるさと展

社会教育課 2・1・295

佐呂間町出身の現代墨絵作家安保真さんの作品展と「しみ画教室」を今年も開催します。ぜひ、ご参加ください。

〈ふるさと展〉

期間 9月8日(火)～27日(日)

場所 図書館

※図書館の休館日はお休みになります。

〈しみ画教室〉

日時 9月12日(土) 10時～

場所 町民センター

対象 小学生以上

参加費 無料

申込締切 9月10日(木)

申込は
コチラから



○ニューヨークのタイムズスクエア
大型スクリーンで紹介されました。

お知らせ

図書館プチ情報

図書館 2・2・2215

ロビーと絵本コーナー、カウンターには月替わりの特集コーナーを設けています。

今月は、「こどもたちに読んでほしい200冊」と「こどものともから生まれた絵本」・「おばけ」にまつわる絵本です。

おすすめの本を並べていますので、何を借りようか迷った時にぜひ参考してみてください。



おすすめ本

涼しくなれる本

「変な地図」

うけつ
雨穴



「変な家」「変な絵」など有名な作者の最新作。今回の作者は変な家に登場した栗原。彼が青年時代に遭遇した不思議なマップミステリー、あなたはこの古地図の「謎」を解くことができますか？考察マップつきの大ボリュームで楽しむことのできる一冊です。

「魔法のアイスレシピ」

あらい
シズリーナ荒井



コンビニやスーパーで売られているアイスが極上のスイーツに！市販のお菓子との組み合わせや、ご飯ものと合わせたレシピまで！意外な組み合わせ、でもそれが美味しい！を感じさせてくれる51のアレンジレシピが詰まった一冊。再現のしやすさも嬉しいポイント。

新着本

9冊を紹介！

児童書・絵本

3分後にゾットする話 ご当地怪異談

のみや あさみ
野宮 麻未

スマホを持たない君へ

しみず はるき
清水 晴木

あめのひのおくりもの

アンマサコ

ダイコンコン

キューライス

小説・一般書

ニセコ誕生物語

よみうりしんぶんほっかいどうしや
読売新聞北海道支社

恐竜とぼく

こぼやし よしつぐ
小林 快次

祇園の秘密

やまむら もみじ
山村 紅葉

おはなしの時子

あさひな 朝比奈 あすか

たぶん、恋しい

いちほ 一穂 ミチ

トピックス

6/28

サロマ湖100kmウルトラマラソン



第41回サロマ湖100kmウルトラマラソンが開催され、開催を待ちわびていたランナーがゴールを目指して走り抜けました。マラソン当日は、少し肌寒い気温となりましたが、約4,200名のランナーが参加し、100kmの部では78.1%、50kmの部では89.9%のランナーが完走しました。大会運営およびランナーへのサポートを頂いた多くの町民のみなさまに、心から感謝申し上げます。

2026.8 イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
					1 おはなし広場 図書 14:00～ 写真展 「サロマベツ原野移住と帰郷」 栃公 10:00～17:00	2
3 図書館休館日 スター休館日	4 写真展 サロマベツ原野 移住と帰郷 町セ～30日	5	6 図書館サタアート合同イベント 図書 10:30～ 体育館休館日	7 寿大学 町セ 10:00～	8 おはなし広場 図書 14:00～ ミニシアター 図書 14:20～	9
10 図書館休館日 スター休館日	11 山の日  図書館休館日	12 スター休館日 体育館休館日	13 体育館休館日	14 パーソナル指導 翌月分受付開始 スター 10:00～	15 おはなし広場 図書 14:00～	16
17 図書館休館日 スター休館日	18	19 	20 寿大学 町セ 10:00～ ジュニアスイミング & 体幹トレ A ① スター 16:00～ 体育館休館日	21 ジュニアスイミング & 体幹トレ B ① スター 16:00～ マスターズ コース① スター 18:30～	22 おはなし広場 図書 14:00～	23
24 図書館休館日 スター休館日	25	26 お話あいあい 子セ 10:30～ 健康づくり講座 スター 19:00～	27 ジュニアスイミング & 体幹トレ A ② スター 16:00～ 体育館休館日	28 ジュニアスイミング & 体幹トレ B ② スター 16:00～ マスターズ コース② スター 18:30～	29 おはなし広場 図書 14:00～	30 図書館休館日
31 図書館休館日 スター休館日	町セ…町民センター 図書…図書館 スター…武道館・温水プール「Star」 子セ…子育て支援センター 栃公…栃木公民館					

社会教育施設開館時間

町民センター	体育館	図書館	武道館・温水プール「Star」
9時～22時	月火金 13時～21時 水 13時～21時30分 土日 9時～17時	10時～18時15分	トレーニングルーム・武道館 プール 平日 10時～21時 10時～20時 土日祝 10時～17時 10時～17時



メタボリックシンドロームと健康診断

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム（以下メタボ）とは、内臓肥満に高血糖・高血圧・脂質代謝異常が組み合わさり、心疾患や脳血管疾患などになりやすい状態のことをいいます。町の健診はメタボに着目した健診となっており、結果にはメタボに該当するか判定がつきます。

また、メタボかどうかの基準は下記の図のようになっています。

【メタボの判定基準】

内臓肥満

【腹 囲】

男性 85 cm以上 / 女性 90 cm以上
※内臓脂肪面積 100 cm²以上に相当



高血糖

【空腹時血糖】110mg/dl 以上
かつ / または
【HbA1c】6.0%以上
※空腹時血糖の結果がない場合のみ判定基準に該当

高血圧

【収縮期血圧】130 mm Hg 以上
かつ / または
【拡張期血圧】85 mm Hg 以上

脂質異常

【中性脂肪】150mg/dl 以上
かつ / または
【HDLコレステロール】
40mg/dl 未満

3つのうち2つ以上該当

**メタボリック
シンドローム**

3つのうち1つのみ該当

**メタボリック
シンドローム予備軍**



※腹囲について、女性は皮下脂肪がつきやすいため、内臓脂肪 + 皮下脂肪を含めた腹囲が基準となっており、男性よりも基準が大きくなっています。

特定健診受診者からわかる町の傾向

令和7年度に佐呂間町で特定健診を受けた385名のうち、メタボの基準該当者が74名（約19%）、予備軍該当者は55名（約14%）で該当者と予備軍を合わせると約34%の方が該当しています。予備軍に該当している方は、国（約12%）や北海道（約11%）と比べて高い割合となっています。

【有所見者割合を見てみると…】

- ・ 血糖（HbA1c）は約40%
- ・ 収縮期血圧は約40%
- ・ LDLコレステロール値は約50%

の方に所見が見られました。リスクが重なり大きな病気につながらないように気を付けていく必要があります。

なぜ内臓脂肪の蓄積が
よくないのか？

よくないのか？

内臓脂肪がたまると、内臓の脂肪細胞からアディポサイトカインという悪玉物質を出します。悪玉物質が排出されると、血栓を作りやすくなり、インスリンの効き目を悪くして高血糖状態にしたり、血圧が高くなったりします。そのような状態が続くと、糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こし、血管が硬くなる動脈硬化につながります。この状況では、まだ自覚症状がありません。動脈硬化がさらに進行すると心臓や脳、腎臓などからだにとって大切な臓器の血管が固くなったり、狭くなったりすること、ある日、急に心筋梗塞や脳梗塞、慢性腎不全などの長期間の治療や介護が必要になる病気を発症してしまう場合があります。



メタボにならないために

食事でもった炭水化物や脂質はエネルギーとして使用され、余った分は肝臓に送られて中性脂肪に合成されます。中性脂肪は血液中に流れて全身をめぐる、からだを動かすためのエネルギーとなりますが、肝臓で貯蔵できない余分なものは皮下脂肪や内臓脂肪に蓄えられます。

メタボにならないためには、次の3つのことが大切になります。

① 健診を受けて、体の中の状態をチェックする！

内臓脂肪の蓄積は、目で見てわかるものではありません。また、内臓脂肪の蓄積だけでなく、高血糖、高血圧や脂質異常など複数のリスクが積み重なると、生活習慣病のリスクは高まります。毎年1回は健診を受診し、内臓脂肪の蓄積や大きな病気につながる要因がないかを確認することが大切です。



② 食べ物や飲み物に気を付けて必要以上に摂りすぎない！

▽ごはん、パン、麺類などの主食は適量を食べる

▽肉の脂など動物性の脂肪が多い食品、揚げ物やスナック菓子など人工的な油が多いものに気を付ける
▽ジュースやスポーツドリンク、甘いコーヒーなど甘い飲み物の飲みすぎに気を付ける



③ 体を動かす！

「運動」にこだわらず、毎日取り入れられそうなことを日々取り組んでみましょう。

【例えば…】

- ・家事で体を意識して動かす
- ・通勤などで歩くことを意識する
- ・寝る前にストレッチを取り入れるなど



健診でメタボチェック

内臓脂肪の蓄積と複数のリスクが重なるメタボの状態が続くと、生活習慣病のリスクが高まるため、年に一度は健診を受診して、からだの状態を確認しましょう。

◆39歳以下の方、75歳以上（後期高齢者）の方

↓町の健康診査受診がおすすめ！

◆40歳～74歳の国保の方

↓町の特定健診受診がおすすめ！

※健診内容、申込方法は左記QRから町HPをご参照ください。

【町HPはこちら】



◆35歳～64歳の町民の方

↓クリニックさろまで実施できる

「肺・内臓脂肪CT検診」がおすすめ！

▽体重や身長バランスの指標であるBMIが正常でも、実は内臓脂肪が蓄積している場合があります。この検診では、お腹の輪切りの画像で内臓脂肪の蓄積を確認することができます。検査時間は約10分ほどで服を着たまま検査でき、痛みを伴わない検査です。

◆料金…1,000円
(2年に1度の助成)

◆内容…CT検査

(ドーム状の機械に寝た状態で入ります)



おわりに

内臓脂肪の蓄積と、高血糖や高血圧、脂質異常などリスクが積み重なることで、重大な病気につながる可能性があります。メタボに該当しているかにも着目して、年に一度は健診を受けてからだのチェックを行いましょう！

健診(検診)に関するお問い合わせは保健福祉課保健推進係までお気軽にご連絡ください。



地域おこし協力隊 サローマ活動日記

【藤川 直美】

若里ジャージーミルク工房ARVOで6月20日に開催したイベント「オホーツクグルーヴ2」は、お陰様で大盛況でした。あいにくの天気にもかかわらずたくさんのお客様に来場いただきました。

和太鼓にピアノ&エレクトーンの演奏、DJのかけるレコードの心地よい音楽が会場を満たし、オホーツクの風景を描いた水彩画や佐呂間町のイラストの展示に感性を揺さぶられ、鹿角やレザー、木工、キャンドルにホタテのワークショップでは自分の手で作る楽しさを、そしてキッチンカーやARVOでお腹を満たし、まさに五感で楽しむ素晴らしいイベントとなりました。

どうもありがとうございました！



【福井 敬祐】

あたたかい季節になりみなさんいかがお過ごしですか？

私の仕事のひとつであるかぼちゃの栽培がはじまりました。わからないことだらけですが、みなさんに喜んでいただけるよう立派なかぼちゃ育てていきます。

【天野 こゆき】

今月は一番牧草の収穫を行いました。お天気が続いたので良い牧草が取れたと思います。

暑い日が続いていますので、牛達が少しでも快適に過ごせるように、牛舎では送風機をまわして涼んでもらっています。これからもっと暑くなりますが、牛も人も元気に夏を乗り越えられるよう頑張ります。



イベント情報

～「さろまるしえ」を開催します！～

8月と9月の第3日曜日はお野菜のお裾分けマーケット「さろまるしえ」！

今年はフリーマーケットとキッチンカーも来てさらに楽しく賑やかになります。旬のお野菜で元気に夏を乗り越えましょう！気軽に見に来てね！

◆日時：8月16日(日)10時～12時

9月20日(日)10時～12時

◆場所：観光物産交流拠点さろま～る

◆主催：NPO法人佐呂間町観光協会



問 NPO法人佐呂間町観光協会 ☎ 6・7176

若佐歯科診療所からのお知らせ

◆ 8月の診療休診日 ◆

▶14日(金)、15日(土)、22日(土)、27日(木)

※なお、上記休診日以外で学会等への出席のため、急遽休診とする場合があります。ご迷惑をおかけしますが何卒ご了承願います。



歯痛等、**急遽受診を希望する方**は、

下記の連絡先へ**事前に診療時間内**に

お問い合わせください。

☎若佐歯科診療所 古川 智樹

☎01587・2・8313

診 療 時 間

月～金曜日	午前	9時00分～12時
	午後	13時30分～17時
第1・第2・第5 土曜日 【8月診療のみ】	午前	9時00分～12時
	午後	
日・祝日・年末年始・ 上記診療休診日	1日	休 診

佐呂間町教育委員会通信 令和8年8月号

今月から3ヶ月毎に「佐呂間町教育委員会通信」をご紹介します！
また、これまでに発行した「教育委員会通信」は右記QRからweb版にて確認することができますので、ぜひご覧ください。



web版は
こちらから



参観後には、先生方で授業を振り返り、授業研究を行いました。町内の小中学校の共通研修テーマ「自ら問い、言葉でつながり、しなやかに挑み続ける『そろまつ子』を育てるために」に基づき、各校のこれからのより良い授業に向けた研修を深めました。

研修の最後に、オホーツク教育局の佐藤主任指導主事から、「町内の先生方が集まって研修すること、他の自治体ではなかなかできていない。これからも、佐呂間町でしかできない、特色ある教育活動を続けてほしい。」と、助言をいただきました。



【佐呂間小学校4年生：算数の授業様子】

6月24日(水)、佐呂間小学校4年生の授業を、町内の小中学校の先生方で参観しました。

公開された授業は、算数の学習で、「80枚の折り紙を20人で分けたときの一人分の折り紙の枚数を、計算で求める方法を考える」学習でした。

子どもたちは、デジタル学習端末を使って、「80枚は10のかたまりが8つ、20枚は10のかたまりが2つだから、 $8 \div (2 \times 2)$ と同じように計算して…」など、自分の考えを友だち同士で説明し合いながら学習を深めました。



【先生方による授業研究】



【デジタル学習端末画面】

小中一貫教育授業研究

令和8年 8月

クリニックさろま 診療予定表

日		月	火	水	木	金	土						
	午前	★鵜木理事長診療科：内科・外科・整形外科・小児科・皮膚科						1	内科 石田医師 (腎臓内科・内科)				
	午後	★お盆休み：8月11日（火）～16日（日）※17日（月）より通常診療開始 8/10（月）は鵜木理事長不在となっております。							休診				
2	午前	3	鵜木理事長	4	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	5	鵜木理事長	6	鵜木理事長	7	鵜木理事長	8	内科 渡邊医師 (循環器内科)
	午後		鵜木理事長		内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)		休診		内科 岩田医師 (循環器内科)		内科 岩田医師 (循環器内科)		休診
9	午前	10	内科 武藤医師 (血管内科)	11	休診	12	休診	13	休診	14	休診	15	休診
	午後		内科 武藤医師 (血管内科)										
16	午前	17	鵜木理事長	18	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	19	鵜木理事長	20	鵜木理事長	21	鵜木理事長	22	内科 石田医師 (腎臓内科・内科)
	午後		鵜木理事長		内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)		休診		内科 森 真人医師		内科 森 真人医師		休診
23	午前	24	鵜木理事長	25	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	26	鵜木理事長	27	鵜木理事長	28	鵜木理事長	29	内科 中島医師 (消化器内科)
	午後		鵜木理事長		内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)		休診		内科 森 真人医師		内科 森 真人医師		休診
30	午前	31	鵜木理事長	★ご来院時にはマスクの着用をお願いしております。 風邪症状のある方は受付窓口にてお申し付けください。ご協力お願いいたします。									
	午後		鵜木理事長	★当院ではキャッシュ決済でのお会計が可能となっております。 (JCBはご利用いただけませんのでご了承ください。)									

★健康診断・ワクチンは予約制になります。

令和8年 9月

クリニックさろま 診療予定表

日		月	火	水	木	金	土						
	午前	 Instagram	1	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	2	鵜木理事長	3	鵜木理事長	4	鵜木理事長	5	内科 諫山医師 (脳神経外科)	
	午後			内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)		休診		内科 諫山医師 (脳神経外科)		内科 諫山医師 (脳神経外科)		休診	
6	午前	7	鵜木理事長	8	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	9	鵜木理事長	10	鵜木理事長	11	鵜木理事長	12	内科 森 真人医師 (内科)
	午後		鵜木理事長		内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)		休診		鵜木理事長※		鵜木理事長		休診
13	午前	14	鵜木理事長	15	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	16	鵜木理事長	17	鵜木理事長	18	鵜木理事長	19	内科 平尾医師 (循環器内科)
	午後		鵜木理事長		内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)		休診		鵜木理事長※		鵜木理事長		休診
20	午前	21	休診	22	休診	23	休診	24	鵜木理事長	25	鵜木理事長	26	内科 高本医師 (消化器内科)
	午後									鵜木理事長※		鵜木理事長	
27	午前	28	鵜木理事長	29	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	30	鵜木理事長	★当院では受診の度に保険確認をしております。 マイナンバーカード又は資格確認書・診察券を 受付へご提出ください。					
	午後		鵜木理事長		内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)		休診						

※10日、17日、24日 14:30～15:30 休診（特養回診）

★健康診断・ワクチンは予約制になります。

受付時間	午前 8:30～11:30	診察時間	午前 9:00～
	午後 13:00～17:00		午後 13:30～

【土曜日の非常勤医師は（ ）内の専門医師です。】

◆毎週水曜日と土曜日の午後は休診です

※診療予定は変更となる可能性があります。

電話番号 01587-6-7611



子育て支援センター『あいあい』

☎ 2・1255

暑中お見舞い申し上げます！

夏もついに本番です！暑さに負けず、元氣いっぱい夏の遊びを楽しみましょう。この時期、外に出る機会が多くなります。外出時には帽子をかぶり、水分補給をしつかり行い熱中症には気をつけてください。また、ついつい夜更かしをしたり、食生活がおろそかになりがちです。十分な休息とバランスの良い食事を心がけ夏を乗り切りましょう。

◎町の子育て支援事業は、保健福祉課・教育委員会社会教育課・『あいあい』が連携して行っています。
また、子育てに関する事業は、健康力レンダーおよび町HPにて確認することができます。

【町HPは
こちら】



お話 あいあい

▽日程… 8月26日(水) 10時半～11時半
▽申込期限… 8月21日(金)

今回の『お話あいあい』は、遠軽町母子通園センター職員による『言葉を育む関わり方』についての「講話」と親子で楽しめる「ふれあいあそび」を行います。乳幼児期は「言葉」を身につける大切な時期です。親や周りの大人たちの関わり方で「言葉」が育ち、コミュニケーションの力も身につきます。ぜひ、ご参加ください。対象者には案内ハガキを送付します。



9月の事業紹介

☆赤ちゃん相談

▽日程… 9月10日(木) 10時～11時半
保健師、栄養士、助産師が来所します。お子さんの成長発育について相談に応じます。

当日は身長・体重の計測もできますので母子手帳をお持ちください。また、『あいあい』は自由開放日です。相談・計測されない方もお気軽にご利用ください。

☆避難訓練に参加しませんか？

▽日程… 9月3日(木) 9時50分
保育所と合同の避難訓練を行います。参加の申し込みは不要ですので、参加される方は、時間までに「あいあい」にお越しください。

この日は通常どおり「自由開放」を行っています。避難訓練に参加しない方もご利用ください。

☆お話 あいあい

▽日程… 9月16日(水) 10時半～11時半
▽申込期限… 9月9日(水)

美幌町在住の南出さんを講師に招いてヨガを行います。

毎日お子さんと向き合って子育てを頑張っているお母さん。少しの間ですが、自分と向き合う時間をつくりませんか？ヨガの間はお子さんを和室にてお預かりします。対象者には案内ハガキを送付します。

☆あいあいらんど

▽日程… 9月30日(水)
▽申込期限… 9月18日(水)

第3回目の「あいあいらんど」(親子行事)はバス遠足です！

みなで「オホーツク流水公園」にお弁当を持って出かけませんか！※「あいあいらんど」は案内ハガキの送付はありません。申し込みは忘れずにお願いします。



第41回 サロマ湖100kmウルトラマラソン

6月28日に行われた、「第41回サロマ湖100kmウルトラマラソン」の一部を写真特集にてご紹介します！完走率など詳しくはP16をご覧ください。



お誕生★ ★おめでとうございます



6月2日生まれ
藤田 夏依（かえ）ちゃん
（富丘 藤田 雄貴さん・真紀さん）

6月15日生まれ
室井 寧々（ねね）ちゃん
（富武士 室井 元太さん・綺乃さん）



令和8年度生まれ（6/31 現在）
男の子：1人
女の子：3人 計 4人

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5日
までに保健師へお申し
出ください。