

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

saroma

No.813

Town

Magazine

7

July 2025

Saroma

運動会写真特集



佐呂間中学校

運動会



会

写

真

特

集



佐呂間小学校

若佐小学校・保育所



浜佐呂間小学校・保育所

戸籍に氏名の振り仮名が記載されます

戸籍に氏名の振り仮名を記載する制度が始まりました。本籍が佐呂間町にある方(世帯)には7月中旬以降に通知が送られますので以下の手順でご確認ください。

◆振り仮名の確認手順

【手順1】

本籍地の市区町村長から戸籍に記載される予定の氏名の振り仮名の通知が届きますので、必ず内容をご確認ください。

【手順2】

振り仮名が「正しい」場合は届出の必要はありません。

令和8年5月26日以降にそのまま記載となります。

振り仮名が「誤っている」場合は下記の【手順3】をご確認ください。

【手順3】

振り仮名が「誤っている」場合は必ず届出が必要になります。

窓口、郵送またはマイナポータルを利用してオンラインで行うことができます。

※氏や名の読み方が一般に認められているものではない場合には、現にその読み方を使用していることを証する資料(パスポートや預貯金通帳、健康保険証等)の写しを提出していただく必要があります。

詳しくは下記法務省HPをご確認ください。

HP: <https://www.moj.go.jp/MINJI/furigana/index.html>

【法務省HP】



問町民課戸籍年金係

☎ 2・1213



戸籍に記載する予定の振り仮名の通知が届きます

戸籍に記載される振り仮名の通知書

**誤っている場合は
必ず届出をしてください**

届出をしなくても、令和8年5月26日以降に、この通知に記載された振り仮名がそのまま戸籍に記載されます。

本籍 ○○県○○市○○12345番

【氏の振り仮名】

氏	法 務
振り仮名	ホウム
氏の振り仮名の届出が可能な方	法務 太郎 様のみ

【名の振り仮名】

①	名	太 郎
	振り仮名	タロウ
②	名	京 子
	振り仮名	キョウコ
③	名	正
	振り仮名	タダシ
④	名	ゆり
	振り仮名	ユリ
名の振り仮名の届出が可能な方		①～④の方が個別に届出可能です。 (未成年者については、親権者からの届出も可能です。)

正しい場合は、届出をしなくても通知のとおり戸籍に記載されるから安心だよ！



J A サロマ職員 遠軽警察署から感謝状贈呈

5月28日、遠軽警察署署長室にて「特殊詐欺未然防止の感謝状贈呈式」が行われ、J A サロマ職員の2名が感謝状の贈呈を受けました。

本表彰は、3月7日に20代男性がJ A サロマへ700万円の振り込み手続きに来られた際、職員が不審に思い、警察へ連絡をしたことで被害を未然に防止したことによる表彰です。



土木技術者協会がボランティア活動

5月28日、佐呂間町土木技術者協会によるボランティア活動として、雪捨て場のごみ拾いを実施していただきました。雪捨てとともに混入してしまったごみによる河川の汚れなどを防ぐことを目的に毎年実施していただいています。この活動により河川敷一帯がきれいになり、河川へのごみの流出を防ぐことができます。佐呂間町土木技術者協会の皆さん、大変ありがとうございました。

「サロマ学」でかぼちゃの苗植え体験

6月2日～3日、道の駅サロマ湖の畑にて佐呂間小学校・若佐小学校・浜佐呂間小学校の3年生が「サロマ学」として、かぼちゃの苗植え体験を行いました。

今年から始まった小中一貫教育により、各学校の児童達が学年ごとに決められているテーマに沿ってふるさとを学ぶ授業であり、2日間で合計900株の苗を頑張って植えました。



母子会による墓地花植え

6月3日、佐呂間町母子会(会長：三田真美氏)による社会貢献活動として、社会福祉協議会、役場職員らと共同で、佐呂間墓地の花壇の花植えが行われました。

この活動は毎年行われており、色とりどりの花が墓地を訪れる人々の心を和ませるものとなっています。

母子会の皆さん、大変ありがとうございました。



若佐小児童と佐呂間高生徒が植樹

6月11日、若佐小学校裏学校用地にて、若佐小学校児童と佐呂間高校1年生により植林学習が行われました。身近な自然に関心を持ち、郷土愛を育もうとする木育の一環として平成30年度から行われておりましたが、今年が最後の植林学習となりました。

森林組合の植え付け指導の後、小学生と高校生がグループになり協力しながら、アオダモ150本を頑張って植樹しました。



平和の誓いを新たに～戦没者慰霊祭

6月13日、町民センターにて令和7年度佐呂間町戦没者慰霊祭が執り行われ、過去の国難に殉じた本町戦没者のご冥福をお祈りし、追悼するとともに、平和の誓いを新たにしました。

武田町長は式辞で「二三七柱の英霊に対し哀悼の誠を捧げ、ご遺族の皆様には敬意を表するとともに、戦争がもたらす悲劇を二度と繰り返さないことを願う」と述べました。



佐呂間町消防団春季連合演習を開催

6月15日、町体育館の駐車場にて佐呂間町消防団による春季連合演習が開催されました。

この演習は毎年6月に佐呂間・若佐・浜佐呂間の3分団により行われており、小隊訓練と操法訓練を行っています。日頃から火災や緊急時に備えている消防団員の連携と対応力が発揮されている演習内容でした。

消防団員のみなさま、お疲れさまでした。



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 99 番地の 1
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。

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
5月末

○人口：4,606人（+32人）

【内外国人：343人】

○男♂：2,123人（+2人）

【内外国人：62人】

○女♀：2,483人（+30人）

【内外国人：281人】

○世帯：2,476戸（+32戸）

【内外国人：332戸】

※（ ）内数字は前月比

問 選挙管理委員会
電 2・1292

◎立候補の届出期間は、8月26日（告示日）8時半～17時までです。
※立候補届出受付は役場2階会議室となります。郵便等による届出は認められません。

◆日時：8月1日（金）13時半
◆場所：佐呂間コミセン2階集会所
◆立候補について

説明会を次のとおり行います。

佐呂間町議会議員選挙
立候補予定者の説明会

お知らせ



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。

◆固定資産税（2期）

問 企画財政課資産税係・徴収対策室
電 2・1214

◆国民健康保険税（1期）

問 企画財政課町民税係・徴収対策室
電 2・1214

◆介護保険料（1期）

問 保健福祉課介護保険係
電 2・1212

◆後期高齢者保険料（1期）

問 町民課医療保険係
電 2・1213

◆納期：7月31日（木）

◆口座振替：7月25日（金）

※諸事情により「納期限までに納められない」「一度に納められない」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。

予定納税納期のお知らせ

所得税の予定納税が必要な方には、6月中旬に税務署から「令和7年分所得税及び復興特別所得税の予定納税額の通知書」が送付（電子交付）を希望した方については「Tax」により通知）されています。なお、通知書に記載された「第1期分」の金額が納税する額です。

第1期分の予定納税額の減額申請をする場合は、令和7年7月15日（火）までに「予定納税額の減額申請書」に必要事項を記載し、「Tax」にて北見税務署へ送信、もしくは書面により提出する場合は左記の住所へ郵送してください。

◆所得税（予定納税：1期分）

◆納期限：7月31日（木）

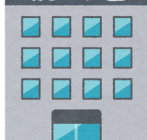
◆令和7年7月10日以降の郵送先

住所：〒078-8507
旭川市宮前1条3丁目3番15号 旭川合同庁舎宛先：札幌国税局業務センター
旭川分室

問 北見税務署

電 0157・23・7151

税務署





暮らし

狂犬病予防注射の追加実施

4月に畜犬登録及び狂犬病予防注射を実施しましたが、受けられなかった方向けに7月6日(日)に追加実施をします。

下記の日程に合わせ会場にお越しください。会場に直接来られない方は、往診対応(要事前申込)も行っておりますのでご連絡ください。※他の予防注射などを受けている場合はかかりつけの動物病院に相談のうえ、受けるようお願いいたします。

※既に飼いがいない方は、必ずご連絡ください。

◆日程…7月6日(日)

◆注射料金…3,240円

◆往診料金…500円

◆登録料(初回のみ)…3,000円

問町民課生活環境係
☎2・1213



【狂犬病予防注射 実施予定時刻】

実施場所	時間
若 佐 コ ミ セ ン 前	9:00～ 9:10
町 民 セ ン タ ー 駐 車 場	9:30～ 9:50
知 来 公 民 館 前	10:00～10:10
浜佐呂間活性化センター前	10:30～10:40
富 武 士 消 防 車 庫 前	11:00～11:10
若 里 浜 児 童 公 園 前	11:20～11:30

農村公園遊具の
利用中止について

◆若佐農村公園

8月中旬まで、遊具更新工事を行っているため、利用ができません。ご迷惑をおかけしますが、工事終了までしばらくお待ちください。

◆浜佐呂間農村公園

遊具の一部が破損により、利用することができません。撤去が完了するまでしばらくお待ちください。

問町民課生活環境係
☎2・1213

ごみの出し方Q&A

ごみの問い合わせの例を一部ご紹介いたします。ごみの分別の参考としていただき、分別へご協力願います。

質問1…缶のスプレーなどで固まって空にして出せないものはどのように出せばよいのか。

回答1…スプレー缶だけを別の小袋に入れてから、燃やさないごみ袋に入れ、注意書きを貼って出してください。

質問2…缶詰などのふたはどのように出せばよいのか。

回答2…缶の中にふたを入れて出してください。ふただけは、燃やさないごみです。

質問3…鉄製の衣装ケースはどのように出せばよいのか。

回答3…袋に入る大きさは燃やさないごみ、入らなければ粗大ごみとして出してください。

質問4…革製の鞆はどのように出せばよいのか。

回答4…燃やすごみで出してください。アクセサリーやボタンなど取り除ける金属部品は取り除いてください。

質問5…歯磨き粉のチューブなど、洗っても完全にきれいにすることが難しい場合はどうしたらよいのか。

回答5…洗って、ある程度きれいならフタを開けて出してください。難しい場合は、燃やすごみで出してください。

質問6…ソーラーパネル付きおもちゃはどのように出せばよいのか。

回答6…小型家電で出してください。

※役場や支所・出張所の入口に回収ボックスがあります。

質問7…ごみステーションに、分別されていないごみ袋が放置されている場合はどうしたらよいのか。

回答7…ごみステーションは町内会での管理ですが、ごみ袋がずっと残っている場合は役場に対応しますのでご連絡願います。



問町民課生活環境係
☎2・1213

**異動届出等の手続きが
簡単・便利になりました！**

7月よりマイナンバーカードや免許証などを利用した新しいシステムを導入したことで、窓口で行う手続きが簡単になります。

対象の手続きは次の通りです。

◆対象の手続き

- ・戸籍
 - ・住民票
 - ・印鑑登録等証明書交付申請書
 - ・異動届(転入、転出、転居など)
 - ・間町民課戸籍年金係
- ☎ 2・1213

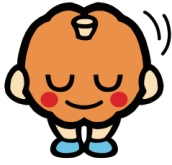


(5月13日～6月13日受付分)

◆社会福祉協議会へ

▼香典返しを廃して

幸町 久米 澄子 さん
共立 田宮 英明 さん



募集

ふるさと会との交流、特産品のPRをしてみませんか？

10月に東京都で開催される「江東区民まつり」に、東京サロマ会の皆さんと一緒に参加し、本町の特産品のPR活動を行い、その活動を通じて会員の皆さんとの交流を深めてみませんか？

参加される方には、「佐呂間町ふるさとまちづくり振興事業」による交通費や宿泊費への助成がありますので、募集要領(15ページ)をご確認いただき、ぜひご参加ください。

なお、職員も参加するため、交通手段や宿泊先などは職員と同じとなり、その予約は町で手配いたしますので、ご了承ください。

◆開催場所

東京都江東区 都立木場公園

◆期間

10月17日(金)～20日(月)(3泊4日)

区民まつり開催期間

10月18日(土)～19日(日)

◆募集対象者

町内在住者(学生を除く)

※過去に助成を受けた方は対象外

◆募集人数 3名以内

◆補助金

参加に要する交通費、宿泊費の2分の1

※自己負担額は、6万円程度(予定)

※宿泊先等は、申込後に町で手配

◆募集締切 8月8日(金)

企画画財政課企画係

☎ 2・1214

**オホーツク管内町村職員
採用資格試験【高校生卒】**

令和8年度採用オホーツク管内町村職員採用資格試験についてお知らせします。

◆試験区分

一般事務職(高校生卒)

◆試験実施日および試験地

令和7年9月21日(日)美幌町

◆受付期間【当日消印有効】

令和7年7月1日(火)～31日(木)

◆試験案内・申込書配布期間

令和7年7月1日(火)～31日(木)

◆試験案内・申込書

▽北海道町村会HP

<https://www.h-chosonkaig.jp>

▽佐呂間町HP

<https://www.town.saroma.hokkaido.jp/>

総務課総務係

☎ 2・1211

その他

漏水調査実施のお知らせ

佐呂間町では、限られた水資源の有効活用や漏水による道路陥没事故などを未然に防止するため、専門業者に委託し、水道配水管から水道を使用している住宅などの水道メーターまでの漏水調査を次の通り実施いたします。

作業を行う委託業者は、「腕章」を着用し佐呂間町が発行した身分証明書を携帯して調査を行います。調査の際に各家庭や企業の敷地内で作業を行うことがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、自家水(井戸水)をご利用の方は、漏水調査の対象となりません。※この漏水調査では、町民の皆様に対する調査費用の請求、物品などの販売は一切ありません。

▼調査期間

令和7年7月28日(月)～10月初旬まで(予定)

※土・日・祝日は実施しません

▼調査時間

昼間…9時頃～17時頃

夜間…23時頃～5時頃

▽夜間調査の留意事項

- ・夜間は、住宅敷地内への立ち入りはありません。
- ・夜間の調査中に数十分程度、一時的に水道の水圧が下がることがあります。また、調査後に水道を使用すると赤サビ等の濁りが発生する場合があります。その場合は濁りがとれるまで水道水を出してから使用してください。
- ・白い水が出る場合もありますが、これは空気が混入しているためで、水道水の利用には特に問題ありません。

▼調査対象地区

- ・佐呂間市街地(1010)
- ・浜佐呂間地区の一部(1060)

水道メーターに記載されている、施設番号(先頭4桁)をご確認ください。



▼調査方法

▽戸別音聴調査

水道メーターボックス内の止水栓に音聴棒をあて、漏水音の有無を調査します。

▽路面音聴調査

漏水探知機などにより、道路などに埋設されている水道管の漏水音を調査します。

☎ 建設課上下水道係
2・1210

姉妹都市・パーム市訪問団が来町します

昭和55年(1980年)10月に、本町とアラソカ州・パーム市が姉妹都市提携を結び、今年で45周年を迎え、7月に21名のパーム市民をお迎えし、本町にて記念式典を開催する運びとなっております。

滞在されている間は、両市町間の交流をより一層深めていただくことを目的として、ホームステイで過ごすこととなりますが、訪問団にお会いした際は是非この機会に交流を深めていただければと思います。

◆訪問団滞在日程…7月9日～15日
※この事業はサマージャンボ宝くじの収益金を活用して実施しています。



7月17日は「北海道みんなの日」

1869年(明治2年)、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道(ほっかいどう)」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日」、愛称「道みんなの日」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として平成29年に制定しました。この日をきっかけに、道民の皆様には北海道に愛着や誇りを持っていただき、北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。

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	2戸	14,300円～
	1階	3LDK	3戸	15,100円～
	2階	3LDK	5戸	15,100円～
宮前	2階	3LDK	5戸	22,900円～
若佐第1	2階	2LDK	3戸	21,200円～

6月20日現在

☎ 建設課建築管理係 2・1210

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：7月11日(金)10時～15時

※事前予約制

※前日の12時までに予約が無い場合は中止することがあります。

◆相談料：無料

☎ オホーツク相談センターふくろう
0157・25・3110

後期高齢者医療制度のお知らせ ～ 保険証および資格確認書の一斉更新について ～

「保険証」または「資格確認書」の有効期限が切れます

現在ご使用の保険証(水色)または資格確認書(黄緑色)は7月31日が有効期限のため、8月以降はご使用できなくなります。

7月中に新しい資格確認書(黄緑色)を交付しますので、お手元に届きましたら有効期限を確認のうえ、8月以降にご使用ください。

※「資格確認書」は、健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカードの保有状況にかかわらず、令和8年7月まで暫定的な運用として一律で全被保険者へ交付します。

新しい資格確認書は

黄緑色

「資格確認書」に限度区分等を記載することができます

8月以降の限度区分等(※1)については、本人の希望に基づいて、申請により資格確認書へ併記することができます。

過去に「限度額適用・標準負担額減額認定証」や「限度額適用認定証」が交付されていた方は、すでに併記されていますが、本人の希望により申請していただくことで資格確認書へ併記しないことも可能です。

1ヶ月の限度額など詳しくは保険料のご案内(7月10日発送予定)の際に同封しておりますパンフレットをご確認ください。

1	限度区分 および発行期日
2	長期入院該当日
3	特定疾病区分 および発行期日

※1 限度額区分等

問 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011・290・5601

問 町民課医療保険係 ☎ 2・1213

重度医療・ひとり親家庭医療・乳幼児医療 ～ 受給者証の更新について ～

各種受給者証の有効期限が切れます

北海道医療給付事業の各受給者証の更新手続きは、申請手続きの緩和を図るため、当初申請時の所得状況確認への同意に基づき、医療保険係にて所得状況を確認し、該当になる方には7月中に受給者証を発送します。

問 町民課医療保険係 ☎ 2・1213

上記の書類等を紛失や破損した際には再交付しますので、町民課医療保険係までお申し出ください。また、古い保険証等は破棄してください。

国民健康保険被保険者証の一齐更新について

現在ご使用の被保険者証は令和7年7月31日が有効期限です。8月以降は「マイナ保険証」か「資格確認書」で医療機関等を受診してください。なお、8月からの新しい資格確認書等は7月25日までに次のとおり順次発送します。

◆マイナンバーカードを持っていない・保険証利用登録を行っていない方

申請することなく、「資格確認書」が交付されますので、医療機関や薬局を利用する際に提示してください。

◆マイナンバーカードを持っていて、保険証利用登録を行っている方

マイナンバーカードを「マイナ保険証」として、医療機関や薬局にて使用してください。

※資格確認書は交付されず、「資格情報のお知らせ」が通知されます。

☎町民課医療保険係 ☎2・1213

国民健康保険税率を改正しました

国民健康保険制度の都道府県化により、各市町村は北海道に国保事業費納付金を納めています。この納付金を納めるためには国民健康保険税が充てられますが、現行の税率では、今後不足することが見込まれるため、次のとおり税率を改正しました。

今回の税率改正では、所得割の税率および限度額を引き上げ、資産税割は廃止に向けて税率を引き下げています。

区分		令和6年度	令和7年度	増減
所得割 ※前年の所得に応じて負担	医療分	6.7%	7.0%	+0.3%
	後期支援分	2.0%	2.1%	+0.1%
	介護分	1.3%	1.4%	+0.1%
資産税割 ※固定資産税額に応じて負担	医療分	3.8%	1.9%	-1.9%
	後期支援分	1.5%	0.7%	-0.8%
	介護分	0.7%	0.4%	-0.3%
均等割 ※加入者1人ごとに負担	医療分	30,000円	30,000円	変更なし
	後期支援分	9,000円	9,000円	
	介護分	9,000円	9,000円	
平等割 ※1世帯ごとに負担	医療分	28,000円	28,000円	変更なし
	後期支援分	7,500円	7,500円	
	介護分	5,500円	5,500円	
賦課限度額 ※1年間の保険税額の上限	医療分	650,000円	660,000円	+10,000円
	後期支援分	240,000円	260,000円	+20,000円
	介護分	170,000円	170,000円	変更なし

保険税の均等割、平等割の5割・2割軽減対象となる所得の基準が改正

保険税の均等割、平等割の5割・2割軽減対象となる所得の基準が次のとおり改正されました。前年所得が次の金額以下の世帯が対象となります。

5割軽減：43万円＋**30万5千円**×被保険者数＋10万円×（給与所得者の数－1）以下の方

2割軽減：43万円＋**56万円**×被保険者数＋10万円×（給与所得者の数－1）以下の方

☎町民課医療保険係 ☎2・1213

65歳以上の方の介護保険料のお知らせ

介護保険制度は、40歳以上の方に納めていただく保険料などを財源として、介護が必要な高齢者とその家族をみんなで支えていく制度です。65歳以上の介護保険料については次の方法により納めることとなります。安心して介護サービスが利用できるよう保険料の納付にご理解、ご協力をお願いします。

令和7年度から第1段階、第4段階の収入基準が80万円以下から80万9千円以下へ拡充となりました。

令和7年度 介護保険料表

※第1～3段階の負担割合が軽減( で囲まれた部分)、第4～13段階は変更なし

区分	基準保険料	負担割合	年額保険料
第1段階 ・老齢福祉年金、生活保護の受給者等 ・町民税非課税世帯で前年の合計所得金額 +課税年金収入額が80万9千円以下の方	【基準月額】 4,500円	0.285	15,400円
第2段階 町民税非課税世帯で前年の合計所得金額 +課税年金収入額が80万9千円を超え 120万円以下の方		0.36	19,400円
第3段階 町民税非課税世帯で第1段階および第2段階 に該当しない方		0.685	37,000円
第4段階 町民税課税世帯で本人は町民税非課税の方 (前年の合計所得金額+課税年金収入額が 80万9千円以下の方)	【基準月額】 4,500円	0.875	47,200円
第5段階 町民税課税世帯で本人は町民税非課税の方 (第4段階に該当しない方)		1.0	54,000円
第6段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 125万円未満の方		1.2	64,800円
第7段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 125万円以上210万円未満の方		1.3	70,200円
第8段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 210万円以上320万円未満の方		1.5	81,000円
第9段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 320万円以上420万円未満の方	【基準年額】 54,000円	1.7	91,800円
第10段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 420万円以上520万円未満の方		1.9	102,600円
第11段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 520万円以上620万円未満の方		2.1	113,400円
第12段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 620万円以上720万円未満の方		2.3	124,200円
第13段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 720万円以上の方		2.4	129,600円

※物価の高騰に伴い、所得の少ない第1～第3段階の保険料を軽減しています。

☎保健福祉課介護保険係 ☎2・1212



サロマゲンキマイレージ 『夏のボーナスポイント企画』

◎町の健診でポイントを貯めよう！

対象事業	ポイント付与対象者	付与要件およびポイント数
特定健康診査※国保加入者	40～74歳の方	受診で5ポイント
39歳以下健康診査	39歳以下の方	
後期高齢者健康診査	75歳以上の方	
ピロリ菌検査 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)	一般男女	どれかひとつでも 受診すると5ポイント
口腔健康度判定	健診受診者(対象者限定)	質問用紙提出で5ポイント

◆申し込みは、電話・窓口・佐呂間町HPにて行うことができます。

【応募フォーム】

HPでの申し込みは右記QRコードから応募フォームへアクセスできます。

問・申 保健福祉課保健推進係 ☎2・1212



◎武道館・温水プール「Star」のサマーキャンペーン

サマーキャンペーンに登録すると、下記の条件でボーナスポイントがもらえます。

登録者はどちらのキャンペーンでもポイントがもらえます。

▶健康運動トライアルキャンペーン【定員 先着30名】

期間中、武道館・温水プール「Star」にて運動(プール・有酸素運動・元気アップ運動ひろば)を実施し、条件をクリアするとポイントを進呈します。

▶水泳&水中運動ステップアップキャンペーン【定員 先着20名】

期間中、「パーソナル指導」にて既定の指導を受けた方にポイントを進呈します。その後、期間中に「Star」で運動を継続し、条件をクリアする毎にポイントを進呈します。

◆申込期間：令和7年7月23日(水)～10月31日(水)

◆実施期間：令和7年7月23日(水)～10月31日(水)

◆その他：参加登録が必要です。「Star」受付にてお申し込みください。



問・申 武道館・温水プール「Star」 ☎2・2261

サロマゲンキマイレージとは、佐呂間町で開催している健康づくり事業に参加すると景品と交換できるポイントがもらえる企画のことで、町の特定健診やがん検診、健康に関する講座や教室の他、乳幼児相談事業などが対象となります。また、武道館・温水プール「Star」で開催しているスイミング教室やパーソナルトレーニングなども対象となっています。

ポイントを貯めると、道の駅サロマ湖で地元の特産品との交換や飲食に利用できたり、抽選で「ふるさと商品券2,000円分」が当たるチャンスがあります。

※景品一覧は佐呂間町HPか町内施設に掲示している景品メニューをご覧ください。

ポイント交換の流れ

①ポイントが集まったら…

保健福祉課窓口または武道館・温水プール「Star」(2～3月のみ)
にポイントカードを提出し、景品交換券をもらいましょう。

【景品メニュー】

②景品交換券をもらったら…

道の駅サロマ湖でスタッフに交換券を渡し、景品を受け取りましょう！

★景品交換でご来場された方には道の駅サロマ湖からのご厚意により、かぼちゃのミニソフトがサービスでいただけます。



国民年金保険料は納付期限までに納めましょう 年金生活者支援給付金制度に便乗した詐欺に注意

国民年金便り

◆国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和7年4月分から令和8年3月分までの国民年金保険料は、月額17,510円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。

また、クレジットカードやインターネット等を利用しての納付や便利でお得な口座振替もあります。毎月の保険料の納付期限は、「翌月の末日」です。保険料の納め忘れがあると、万一障害や死亡といった不慮の事態が発生したときに、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合がありますので、必ず納付期限までに納めてください。

なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度があります。免除される額は、全額・4分の3・半額・4分の1の4種類があります。

◆給付金制度に便乗した詐欺にご注意ください

年金生活者支援給付金制度に便乗し、厚生労働省、日本年金機構または市区町村の職員を名乗る者から「年金生活者支援給付金の振込口座が使えないため、新しい口座番号、暗証番号、マイナンバーを教えてください。」という不審な電話がかかってきた事例が報告されています。

厚生労働省および日本年金機構では、電話でお客様の口座番号、暗証番号、マイナンバーなどをお聞きすることはありません。このような電話があっても、口座番号等の個人情報を答えることのないようにご注意ください。

ご不明な点等ございましたら、北見年金事務所にお問い合わせください。

☎北見年金事務所 ☎0157・25・8703

☎町民課戸籍年金係 ☎2・1213

ご存知ですか？

「任期制」自衛官とは

・自衛官として任官する前に、非自衛官の期間を設けて、約3か月間の教育に専念した後、任期制自衛官に任官する制度です。



任期制を利用して
未来設計

通年募集	➡	思い立った時に！
1任期（2年）毎の更新	➡	先ずはやってみる！
福利厚生充実	➡	衣食住の心配なし！
任期満了毎に特例退職手当	➡	将来への余裕ができる！
指定場所生活調整金の支給	➡	貯蓄が増える！



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



警察 二セケイサツサギ

ニセケイサツサギに ちゅうい



警察庁
National Police Agency



北海道警察

ふるさとまちづくり振興事業 をご活用ください

「ふるさとまちづくり振興事業」とは、町民の皆さんが個人や団体で行う下記の対象事業に対して、町が助成を行う制度で、これまで「ちびっこ探検学校ヨロン島参加事業」など67件の事業に助成を行っています。助成を希望される方はご相談ください。

対象事業の概要	助成対象者	対象経費・補助率
【文化の里づくり】 本町における伝統的かつ継承が必要な文化の活発化や掘りおこしのため、地域がもつ素材を活用し、広く町民の意識を高めるための諸事業 本町がもつ素材をもとに、地域に密着したユニークで新たな文化の創造を行い、住民の連帯感やまちづくりの意識高揚につながる日常的な実践活動で、創作、発表、奨励、普及などの諸事業	個人・団体 ただし、文化連盟などの上部団体は除く	事業を行ううえで必要と認める備品等 ただし、更新については、耐用年数が経過したものとし、特に必要と認めるものとする 【補助率】 個人：1/2以内 団体：8割以内
【ふるさと景観づくり】 街並み、自然等、地域の特色ある景観などの保存および地域の生活文化に関連した新たな景観づくりなどを進め、ゆとりと潤いのある地域づくりを推進する諸事業	個人・団体	事業を行ううえで必要と認める維持管理費用 【補助率】 個人：1/2以内 団体：8割以内
【ふるさと交流ネットワーク】 都市との地域間交流や諸外国との交流などを通じ、本町の将来を考えながらふるさと運動を推進していくための人づくりを推進する諸事業 ※推進委員会の推奨事業については初回のみ回数にカウントしません。	個人・団体 ただし、国内・国外研修それぞれ1回限り ※推進委員会が推奨する事業への参加は回数に含めない	研修に伴う旅費、宿泊費および交流・研修に要する費用 【補助率】 学生：3/4以内 大人：1/2以内
【さるま『360夢おこし』】 新たな発想のもとに地域の生活、文化、福祉、スポーツ、産業等の地域振興を目的とした先導的な取り組みなどの調査研究および指導者などの技術習得をすることにより、ゆとりと潤いのある地域づくりを進める諸事業	個人・団体 ただし、国内・国外研修それぞれ1回限り	学生：3/4以内 大人：1/2以内

問企画財政課企画係 ☎2・1214



サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月11日(金) 2種類同時発売! 発売期間 7/11(金)~8/11(日)
抽せん日 8/21(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円



Information

熱中症・ガス爆発事故について

Topics

熱中症にご注意を

熱中症は、7月から8月にかけて多く発生する傾向にあります。

7月は湿度が高く、暑さに体が慣れていないため、熱中症による救急搬送や死亡事故が増えています。

熱中症とは、暑さによって体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもって起こる障害のことです。

屋内外を問わず発症し、重症になると命に関わることもあります。

特に高齢者や子供は熱中症になりやすいため、十分な注意が必要です。

○症状

めまい、顔のほてり、だるさ、大量の汗、筋肉痛、高温など

○熱中症対策の3ポイント

- ① こまめな水分補給。
- ② 屋外では日陰を活用、屋内ではエアコンや扇風機で室温を調整。
- ③ 体調に気をつけ、寝不足のときは無理せず休憩を。



熱中症かなと思った時の対処法

① 日陰や涼しい部屋へ移動し、安静にして休ませること。

② 衣服をゆるめ、首・脇の下・足の付け根などを冷やして、体にこもった熱を下げる。濡れタオルや保冷剤が効果的。

③ 水やスポーツドリンク、経口補水液などでこまめに水分・塩分を補給。

※意識がない・反応がない・ふらつくなどの症状が出た場合は、すぐに119番通報を。



ガス爆発事故にご注意を

近年、日本中でガスボンベやスプレー缶が原因となっている爆発事故が多数発生しています。いずれも誤った使用をしていたり、換気不十分の状況で火気を使用したことにより発生した事故です。

今回は実際にあった事故事例をご紹介します。

- ① 住宅内で不必要になった消臭スプレー缶を数本噴射した後に、タバコを吸うためにライターを着火させた際に引火して爆発。
- ② ストープ付近に置いていたヘアスプレー缶が爆発し、カーテンが燃え、窓ガラスが割れた。

この2つの事例のほかにも様々な事故事例があります。スプレー缶を処分する際は、屋外など換気の良い場所ですべてのガスを抜き、穴を開けずに不燃ごみで処分してください。万が一、室内でガスの臭いがする、ガスを充満させてしまった場合は、すぐに室内の換気をして、必要であれば119番通報をしてください。

地域おこし協力隊 サローマ活動日記

【藤川直美】

桜が開花したと思ったら、色を失っていた木々も一斉に鮮やかな緑に変わり、一気に夏の空気が押し寄せてきたように感じる今日この頃です。

先日は植樹祭が行われ、100名近い参加者がミズナラを1,000本、エゾ山桜を100本の合計1,100本の苗を山の斜面に植樹しました。自分の手で土を掘り起こし苗を植えることで、豊かな自然を保護し、それがサローマ湖の水産資源までつながることを実感として学びました。

このような活動が続いてるからこそ、今日も美しい風景に癒され、美味しい海産物をいただくことができるのですね。

ずっと続いてほしい大事な行事です。



【市川明】

佐呂間、若佐、浜佐呂間小学校の3年生と、去年一緒に学んだ4年生、サローマのかぼちゃを展示いただいているJAL様、町民の方々、役場職員とみんなで観光畑の定植をしました。

種からポットまでの管理を佐呂間町の農家さんに立派に育ててもらい、小学生のポットには町長オリジナルブレンドの土を使用しました。

大先生方々のご指導のおかげで、みんなで楽しく定植し、あっという間に作業が終わりました。

収穫まで気を抜かず立派に育てたいです。



【天野こゆき】

5月は、暑い日もあれば肌寒い日もあり、気温の変化が大きい月でしたね。ホルスタイン種の乳牛にとって、外の気温がだいたい0～20℃くらいが快適に過ごせる範囲とされています。

22℃を超えると、少しずつ暑さによるストレスを感じ始めるといわれています。5月はちょうどよい気候の日も多く、牛たちにとっても過ごしやすい時期だったのではないかと思います。

もうすぐ夏本番。牛たちにとっても厳しい季節になりますが、暑さに負けず、毎日エサをしっかり食べて、おいしい牛乳を出してくれています。

そんな姿に、私たちも元気をもらっています。





子育て支援センター『あいあい』
☎ 2・1255

太陽の眩しい季節がやってきます。先月は気温の差があり、体調管理に気を使うことが多かったようです。今月は、陽射しあふれる中で外遊びや水遊びを楽しめると良いですね。暑さに負けず、夏ならではのあそびを元気に楽しみましょう。

お話 あいあい

▽日程：7月9日(水)10時半～11時半
▽申込期限：7月7日(月)

今回の『お話 あいあい』は、1歳児以下の保護者を対象に「救急処置法」についてのお話を消防署職員からお聞きします。

寝返りやハイハイ・一人歩きと、行動範囲の広がる中、万が一の時に冷静な判断と適切な処置方法を知っていることがとても大切になってきます。

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：7月10日(木)

9時45分～10時35分

▽場所：佐呂間保育所 おゆうぎ室

函館を拠点に道内で活躍している「ひのき屋」による和太鼓をはじめとする様々な楽器を使ったミニコンサートです。

※申し込みの必要はありませんので時間までに支援センターにお越しください。

※「あいあい」は自由開放日ですので、荷物置き場や授乳・おむつ交換などにご利用ください。

自由開放日



パパ・ママたまご教室

▽日程：7月30日(水)10時半～11時半

▽申込期限：7月25日(金)

今回は、「前向き子育て術」についてのお話しを助産師からお聞きします。対象者には案内ハガキを送付します。

～お話 あいあい～



1・2歳児



妊婦・0歳児

8月の事業紹介

☆赤ちゃん相談

▽日程：8月7日(木)10時～11時半

保健師・栄養士・歯科衛生士が来所します。子どもの食事や歯についてなど、子育て全般についての相談に応じます。

身長・体重の計測もできますので、母子手帳をご持参ください。

「あいあい」は自由開放日です。相談、計測のない方も遊びに来てください。

☆お話 あいあい

▽日程：8月28日(木)10時半～11時半

遠軽町母子通園センター職員を迎えて『言葉を育む関わり方』のお話と親子ふれあい遊びを行います。

対象者には案内ハガキを送付します。

佐呂間町の子育て支援事業は、保健福祉課内子育て世代包括支援センター・教育委員会社会教育課・子育て支援センターが連携して行っています。

子育てに関する事業は、健康力レンダーに記載しています。

また、佐呂間町HPでも確認することができます。

セーフティーロード★サロマ Traffic Safety

- ◆交通事故発生状況(5月31日現在)
発生 1件(±0件) 死亡 1人(+1人)
傷者 1件(±0件) ()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(6月20日現在) 87日

夏の交通安全運動 7月13日(日)～22日(火)

夏の交通安全運動の重点項目

飲酒運転の根絶

- ◆「しない、させない、許さない、そして見逃さない」という意識を道民一人ひとりが強く持ちましょう。
- ◆飲酒運転は悪質犯罪である事をしっかりと認識し、二日酔い運転を含めた飲酒運転を根絶しましょう。

バイク・自転車の交通事故防止

- ◆無理な追い越し・スピードの出しすぎに注意し、適度な休憩を取りましょう。
- ◆自転車も車両として交通ルールを守らなければならないことをよく認識し、ヘルメットも着用しましょう。

スピードダウンと全席シートベルト・チャイルドシート着用

- ◆時間にゆとりをもち、スピードダウンで安全運転をしましょう。
- ◆後部座席を含め、全員がシートベルト・チャイルドシートを正しく着用しているか確認しましょう。

子供と高齢者の交通事故防止

- ◆子供の飛び出しや、高齢者の道路横断にも対応できる安全な速度で運転しましょう。
- ◆歩行者は横断歩道や信号機のある交差点が近くにあるときは、その横断歩道や交差点で横断しましょう。

ハンドルキーパー運動の推進

飲酒運転防止のため、自動車仲間と飲食店などへ行く場合に、お酒を飲まない人(ハンドルキーパー)を決め、その人が仲間を自宅まで送り届ける運動です。

飲酒運転ゼロボックス

北海道警察HP上に、飲酒運転情報専用メールボックス「飲酒運転ゼロボックス」を設置していますので、ぜひ飲酒運転に関する情報をお寄せください。

今月の標語

令和6年度交通安全標語入選作品

大切な 命を守る ヘルメット

このま ゆな
木間 結菜 (佐呂間中学校1年生)

※学年は令和6年度時点



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

「熱中症に要注意」

熱中症の危険度を知る！

熱中症予防に必要な情報の1つに「暑さ指数(WBGT)」という指標があります。これは、私たちが感じる暑さをより正確に測るための数値のことで、「気温・湿度・「ふく射(日差しや地面からの熱)」の3つに着目して算出されています。環境省のHP「熱中症予防情報サイト(※1)」で毎日発表されていますが、環境省公式LINE(※2)のほか、テレビの天気予報、スマホアプリなどで確認できます。暑さ指数が高くなると熱中症になる危険性が高まります。活動前に暑さ指数を確認することで、活動をするかの判断目安になります。



※1 熱中症予防
情報サイト



※2 環境省公式
LINE

【日常生活に関する指針】

気温 (参考)	暑さ指数	熱中症の危険性	注意事項
28℃ 未満	『注意』 指数：25未満	ランニング、サッカーなどあらゆるスポーツでおこる危険性	・一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。
28℃ ～31℃	『警戒』 指数：25～28	庭の草むしりなどやや汗ばむ程度の活動でおこる危険性	・運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取り入れる。
31℃ ～35℃	『嚴重警戒』 指数：28～31	右同	・外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
35℃ 以上	『危険』 指数：31以上	買い物、事務作業など、軽い活動であってもおこる危険性	・高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 ・外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。

参考：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.4



本格的な夏が到来しました。夏祭りや野外イベントなど、家族や友人との出かけを楽しみにされている方も多いと思います。そんな楽しい夏だからこそ気を付けたいのが熱中症です。7月は体がまだ暑さに慣れておらず、熱中症による救急搬送が最も多い傾向にあります。熱中症は、意識障害や腎機能障害など命に関わる重篤な症状を引き起こすこともあります。夏の行事を楽しむためにも、今一度屋外活動時の注意点についてお伝えします。

屋外活動時の注意点

屋外での活動は、暑さ指数を考慮し、無理のない範囲で行うことが重要です。

Point ① 涼しい服装

吸湿性・速乾性に優れた素材の、ゆったりとしたもので、帽子を着用することが望ましいです。

Point ② 活動時間を考慮

1日の中で最も暑い時間帯は、13時から14時頃です。この時間帯では日陰や涼しい場所ですぐ休憩が望ましいです。

Point ③ こまめな水分補給

喉が渇いていなくても、時間を決めて水分をとりましょう。一度に大量に飲むと尿として排泄されてしまうため、こまめに飲むことが大切です。

Point

④冷却グッズの活用

近年はミニ扇風機、首を冷やすリング、冷却ベストなど様々な冷却グッズがあります。正しい使い方を守り効率よく体を冷やしましょう。

Point

⑤日陰で休憩時間をとる

休憩時間が短いと、全身をクールダウンできず、熱中症のリスクが高まります。涼しい場所です十分な時間をとって体を休めましょう。

Point

⑥応急処置と受診

大量の発汗、めまい、立ちくらみ、こむら返りなどは熱中症の初期のサインです。異変を感じたら、涼しい場所に移動し、体を冷やしましょう。嘔吐、頭痛、虚脱感がある場合は医療機関を受診しましょう。また、周囲の方で、問いかけに対する返事が曖昧な方がいた場合は意識障害が疑われます。ためらわずに救急車を呼びましょう。



水分補給について

◆水・麦茶

普段の水分補給に適しています。緑茶、紅茶、コーヒーは利尿作用があるので、水分補給としては適していません。



◆スポーツドリンク

汗をかいた時の水分補給に適しています。血糖値が高めの方は糖分の少ないものを選びましょう。



◆経口補水液

熱中症の初期症状が現れた時の水分補給に適しています。



熱中症のリスクが高い方

◆子ども

大人に比べ、体温調節機能が未熟で地面からの照り返しの影響も受けやすいため、熱中症のリスクが高いです。保護者の方は、お子さんの顔色が悪い、ぐったりして

いる、機嫌が悪いなどの兆候がなければ気がかけましょう。



◆高齢者

ご年配の方は、体内の水分量が成人に比べて少ない、暑さや喉の渇きを感じにくい、体温調整機能が低下している等の特徴があるため、熱中症のリスクが高いです。屋外活動はもちろんのこと、室内でも熱中症になる場合があります。時間を決めて水分補給をすること、エアコンや扇風機を使い、室温を28℃以下に保つことを心がけましょう。また、家族や近所の方同士で気にかけて、異変があればすぐに医療機関の受診を勧めましょう。



◇こんな方も高リスク◇

次に当てはまる方は熱中症のリスクが高いため、活動時には注意が必要です。

- ・脱水になりやすい方
- ※二日酔い、利尿薬を服用している、下痢気味、風邪を引いているなど。
- ・抗精神病薬を服用している方
- ・寝不足の方
- ・肥満の方



最後に

熱中症は、誰もがなりうる危険な病態ですが、正しい知識と予防対策を実践することで、そのリスクを大きく減らすことができます。この夏も、ご自身だけでなく、ご家族や周りの大切な人の命を守るためにも、熱中症予防に努めましょう。

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

安保真 佐呂間ふるさと展

社会教育課 ☎2・1295

佐呂間町出身の現代墨絵作家安保真さんの作品展を開催します。

今回のふるさと展に合わせ、安保真さんによります、しみ画を体験できる「しみ画教室」も開催します。ぜひ、ご参加ください。

〈佐呂間ふるさと展〉

期 間 7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 7月12日(土) 19時～21時
場 所 町民センター

対 象 小学生以上

※小学生は保護者同伴とし、中高生の参加は保護者の同意が必要です。



申込は
こちらから



わんぱく広場

社会教育課 ☎2・1295

今回のわんぱく広場は、1泊2日の日程で火起こし体験やカヌー体験を行います。夏の思い出作りに参加しませんか。詳細については、7月上旬に学校で配布するチラシをご覧ください。

日 時 7月30日(水)～31日(木)

場 所 ネイパル北見

対 象 町内小学4～6年生

定 員 20名

参加費 ※定員超過の場合は抽選
3,000円(予定)

申込締切 7月15日(火)

申込は
こちらから



クラブを本に持ちかえて

図書館 ☎2・2215

「本を読んでファイターズを応援しよう」キャンペーンが小学生を対象に実施されます。小学生のみなさんは、ぜひこのキャンペーンに参加してみてください。

申込方法

ポスター、図書館で配布するチラシに記載するインターネット申込ページにアクセスし、読書通帳をダウンロードしてください。

キャンペーン概要

読書期間中に目標冊数に達する本を読み、読書通帳を図書館に提出すると、後日、ファイターズロゴ入りシャープペンシルがプレゼントされます。さらに、希望者には抽選で、エスコンフィールド北海道で行われるファイターズの試合に招待されます。

申 込 7月31日(木)まで

読書期間 7月26日(土)～8月24日(日)

読書冊数 1・2年生 10冊
3・4年生 8冊
5・6年生 6冊

お知らせ

図書館プチ情報

図書館 ☎2・2215

貸出カウンターの下に「プチ特集コーナー」があるのはお気づきでしょうか？

このスペースには、子どもたちの

目を引きそうなテーマや、季節・記念日にちなんだ絵本・児童書などを展示し、貸出しています。入れ替わりの周期はおおよそ2週間。ぜひ注目ください！

自分に合った健康づくりを

スター ☎2・2261

スターでは、プールやトレーニングルームでの運動をはじめ、武道館でも様々な種類の運動が可能です。自身の目的に合った健康づくりの方法をスターで見つけませんか。

〈実施可能な主な運動〉

①筋力の向上「筋力トレーニングマシン、ダンベル、水中運動」
基礎代謝を向上させ、脂肪がつきにくい体をつくります。

②持久力の向上「ステップマシン、エアロバイク、水泳、水中運動」
心肺機能の向上と脂肪燃焼効果があります。

③柔軟性の向上「ストレッチング、水中運動」
関節可動域を広げるとともに筋肉の弾力性を高め、傷害予防と動きやすい体をつくります。

④メンタルヘルスの向上「武道館開放での卓球やバドミントン」
適度に心拍数を上昇させる有酸素運動は脳から「ドーパミン」や「β

エンドルフィン」という物質を分泌させ、心を安定させる効果があります。

〈トレーニングルーム〉

・筋力トレーニングマシン(10機種)
・有酸素トレーニングマシン(4機種)
・ダンベル(1kg〜10kg)

〈温水プール〉

・競泳用プール(25m×7レーン)
水深120cm〜130cm
・幼児用プール 水深45cm
・小プール 水深75cm

夏はプールで健康づくり

スター ☎2・2261

温水プールは水温が常時30℃前後に保たれており、天候に関わらずいつでも快適に健康づくりが行えます。泳ぎに自信のない方でも、水中での「ウォーキング」や「ストレッチ」「筋力運動」など、生活習慣病予防・改善に向けたエクササイズも可能です。

プール内にはメニュー表も設置し

ており、一人でも効果的な運動実施が可能です。この夏プールで、健康な体をつくりませんか。

プール利用案内

開館期間 10月31日(金)まで

開館時間 平日 10時〜20時

(6月26日〜8月29日)

土日祝日 10時〜17時

料金 大人 1回300円

回数券(6枚綴り)

1,500円

※その他の料金区分につきましてはお問い合わせください。

トレーニングサポート

スター ☎2・2261

パーソナル指導の「トレーニングサポート編」では、トレーニングマシンの基礎的な使い方や効果的な運動方法についての指導を受けることが可能です。トレーニングルームを初めてご利用になる方や久しぶりの利用で不安のある方などにおすすめです。マシンを使用したトレーニングは特別な技術を必要とせず、初心者の方でも安全かつ効果的にトレーニングが行えます。どうぞお気軽にご活用ください。

対象 高校生以上
定員 1〜5名
時間 1回45分
申込 事前にスターへお申込みください。

町民センターからのお知らせ

町民センター ☎2・2255

利用者の皆さんに、より快適にご利用いただくため、集会所やロビーの他、第1研修室、第2研修室、和室1、第3研修室にエアコンを設置しています。

また、社会教育公式LINEから利用状況の確認やお申し込みができますので、こちらもぜひご活用ください。

管理課からのお知らせ

管理課 ☎2・1294

町民の皆さまに学校の取り組みを知っていただくため、ホームページで教育委員会通信を発行しています。ぜひご覧ください。



佐呂間町サポーターバンク

この制度は、町民の皆さんが、持っている知識や技能等を登録していただき、町民の皆さんが自主的に取り組む「学び」を支援する人材バンクです。「こんな事を教えてくれる人はいないかな?」「こんな事に挑戦したい!」などの要望がありましたら社会教育課までお問い合わせください。

また、サポーターの登録を随時募集しております。「こんな事を教えられます」「あんな事のお手伝いができます」と思ったら、ぜひご登録をお願いします。

現登録サポーター

スポーツ・レクリエーション	ブルームボール・サッカー・ソフトボール・ラグビー 水泳・柔道・剣道・スキー・健康運動
芸術・文化	人形劇
家庭生活	一般的家庭料理
町民活動	イベント活動・ボランティア活動
教育	少年団活動、自然観察、石器・化石

お問い合わせ先 社会教育課 ☎ 2・1295

本の紹介

図書館 ☎ 2・2215

おすすめ本

涼を感じて

「怖い怪談」

まつばら 松原 タニシ



“事故物件住みます芸人”として活躍する著者のもとに不思議と集まってきた怪談を100話収録。事故物件、心霊写真、呪われた絵など様々な種類の怪談を楽しめるほか、自分だけの「怖い」を見つけられる一冊。

「体にやさしいひんやりおやつ」 今井 ようこ



簡単においしく作れて、どこか懐かしいひんやりスイーツのレシピ集。栄養豊富な食材を多く取り入れ、冷え性や夏バテ対策にもなるレシピ全39品を紹介。体にやさしいひんやりスイーツで、暑い夏を乗り越えましょう!

新着本

10冊を紹介!

児童書・絵本

パンツのひもゆるぎえもん	もり どう 森くま堂
ぼくへのレファレンス	いわさき 岩崎 まさえ
ひげじいさん	はせがわ よしふみ 長谷川 義史
やなせたかし物語	やなせスタジオ
おばけかいだん	おざき げんいちろう ゆき な 尾崎 玄一郎・由紀奈

小説・一般書

北海道建築まち巡り	さこうのぼる
北海道夜汽車の記憶	ばんしょう かつひさ 番匠 克久
この配信は終了しました	あおもと ゆきひろ 青本 雪平
ぼく、バカじゃないよ	ふじの ちや 藤野 千夜
私の孤独な日曜日	月と文社

2025.7 イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
佐高生フォトコ ン展示会展示中 道駅～7/10	1  スイミングスクール(小学1～3年生対象) スター16:00～	2	3 寿大学 町セ 10:00～	4	5 人形劇公演 & 工 作教室 図書 14:00～	6
			体育館休館日			
7	8 安保真佐呂間 ふるさと展 図書～7/27 スイミングスクール(小学1～3年生対象) スター16:00～	9 お話あいあい 子セ 10:30～	10 ミニ劇場 佐保 9:45～	11	12 おはなし広場 図書 14:00～ 参み画教室 町セ 19:00～	13
図書館休館日 スター休館日			体育館休館日			
14	15 パーソナル指導 翌月分受付開始 スター10:00～	16 スイミングスクール(保育所 年長対象) スター 16:30～	17 寿大学 町セ 10:00～	18	19 おはなし広場 図書 14:00～ ミニシアター 図書 14:30～	20
図書館休館日 スター休館日			体育館休館日			
21	22	23 スイミングスクール(保育所 年長対象) スター 16:30～	24	25	26 おはなし広場 図書 14:00～ 	27
図書館休館日 スター休館日	体育館休館日 図書館休館日 スター休館日		体育館休館日			
28	29	30 わんぱく広場 ネ北 スイミングスクール(保育所 年長対象) スター 16:30～	31 わんぱく広場 ネ北			
図書館休館日 スター休館日			体育館休館日 図書館休館日			

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」 道駅…道の駅「サロマ湖」
佐保…佐呂間保育所 子セ…子育て支援センター ネ北…ネイパル北見

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 (8月29日まで) 土日祝 10時～17時 10時～17時

7月に1歳を迎えるBabyをご紹介！



Birthday
7/6

たみや まり ちゃん
田宮 茉莉

(若佐 田宮 克寿さん・奈々さん)

こんにちは☆まりです♪

「いないいないばあっ！」が大好きで毎日見えます！

いとこのお姉さん達にいっぱい遊んでもらったりして毎日元気に過ごしてます♡
よろしくお願いします☀



Birthday
7/10

みやた りた ちゃん
宮田

(西富 宮田 翔彩さん・なるみさん)

みやたりたです🌷

ただいま人見知り中です🙄

空気清浄機から出てくる風を浴びることが大好きです😄

いたずらもどんどん出来るようになりましたーっ👏



Birthday
7/12

あんどう せな くん
安藤 晴風

(富武士 安藤 智隆さん・瑞希さん)

はじめまして！安藤晴風です🌻

最近は歩けるようになって、さらに目が離せなくなりました🙄

食べることも大好きで、スクスクと逞しく成長中です🌱

お誕生★

★おめでとうございます👏

5月20日生まれ

長屋 和玖(わく)くん

(西富 長屋 昌吾さん・真由さん)

5月22日生まれ

岡崎 政樹(まさき)くん

(共立 岡崎 駿平さん・祐未さん)

5月24日生まれ

山田 陽由里(ひより)ちゃん

(富武士 山田 宙史さん・瑞穂さん)

5月31日生まれ

中原 皐稀(さつき)くん

(宮前町 中原 央人さん・麻希さん)

令和7年度生まれ(5/31現在)

男の子： 3人 女の子： 1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。