

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

No.814
Town Magazine
August 2025
Saroma
8

saroma



第40回サロマ湖100km
ウルトラマラソン開催

ふれあい会によるボランティア活動

6月17日、ふれあい会によるボランティア活動として、若佐コミュニティセンターの花壇へ花植えを実施していただきました。

花壇へはマリーゴールドを600株植え、若佐コミュニティセンターの景観もとても華やかになりましたので機会がありましたらぜひご覧ください。

ふれあい会のみなさん、ありがとうございました。



パーマ市の学生と文化交流

6月6日から6月20日の2週間、アラスカ州パーマ市の姉妹校から10名の短期留学生が訪れ、日本の生活や文化を体験しました。なお、1990年に提携した佐呂間高校とパーマ高校の姉妹校交流も今年で35周年を迎えました。

パーマ市の学生たちは何事にも興味を持ち、とても熱心に取り組む姿が印象的でした。9月には佐呂間町の中高一貫校4人がパーマ市を訪問する予定です。

「トップファーム presents 佐呂間町バスケットボールクリニック」開催

7月5日、町内企業のトップファーム(株)がスポンサー契約をしているプロバスケットチーム「レバンガ北海道」から、湧別町出身である関野選手や坂井コーチを招いて小・高生と交流を行いました。

参加者は、練習やミニゲームなどを交えて関野選手と坂井コーチからの指導を受け、真剣なまなざしで取り組んでいました。また、最後には関野選手への質問タイムやサインをもらえることができ、とても嬉しそうな様子でした。





まちの話題

商工会青年部のビアパーティー開催

7月12日、交通公園にて佐呂間町商工会青年部主催によるチャリティービアパーティーが開催されました。

このイベントは毎年7月に行われており、当日は天気にも恵まれ来場者が700人を越す中でステージイベントや抽選会が行われ会場は大いに盛り上がりを見せていました。

佐呂間町商工会青年部およびご協力されましたみなさん、お疲れさまでした。



ホルスタイン共進会が開催

7月17日、第47回佐呂間町ホルスタイン共進会が開催され、各農場から自慢の牛が出陳され日頃の飼養管理の成果を競いました。

牛の年齢別に部門分けされており、審査では体型・骨格の美しさ、乳房の張り具合、乳房の位置などを審査員が一つずつ細かくチェックし、評価しました。

歴史ある佐呂間町ホルスタイン共進会も残念ながら今回は最後の開催となりました。



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

お申し込み際に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。

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

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。

☎：お問い合わせ先 ☎：電話 FAX：ファックス ㊟：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：4,613人 (+7人)
【内外国人：349人】
○男♂：2,126人 (+3人)
【内外国人：62人】
○女♀：2,487人 (+4人)
【内外国人：287人】
○世帯：2,480戸 (+4戸)
【内外国人：337戸】
※ ()内数字は前月比

佐呂間町議会議員選挙

9月29日で任期満了となります「佐呂間町議会議員」の選挙が8月31日に行われます。町民にとっては最も身近で大切な選挙です。有権者の方は棄権することなく必ず投票しましょう。

選挙投票日

8 / 31
7:00~18:00

開票は同日19時30分から町民センターで実施
告示は8月26日(火)



= 有権者となる人 =

平成19年9月1日までに生まれた方で、令和7年5月25日までに佐呂間町に住民登録し、引き続き3か月以上居住している方。

※上記の方でも、投票日までに転出された方は投票できません。

= 立候補について =

◎町議会議員選挙に立候補できる方は、満25歳以上の方です。

◎立候補の届出期間は8月26日(火)の1日間で、8時30分から17時までです。

◎郵便等による届け出は、認められません。

◎町議会議員選挙の立候補には供託金(15万円)の納入が必要となります。

= 期日前投票および不在者投票について =

投票日当日、用務等のため投票所に行けない方は、次の期間で期日前投票ができます。

◆期 間：8月27日(水)～30日(土)

◆時 間：8時30分～20時

◆場 所：選挙管理委員会事務局(役場1階)

次の方については、不在者投票ができます。

◎選挙人名簿登録地以外の市区町村に滞在している場合

◎指定病院等に入院している場合

◎町内在住で重度の障害がある方(障害の種別によりできない場合あり)

※詳しくは選挙管理委員会までお問い合わせください

☎選挙管理委員会 ☎2・1292



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)

●企画財政課町民税係・徴収対策室
☎2・1214

◆国民健康保険税(2期)

●企画財政課町民税係・徴収対策室
☎2・1214

◆介護保険料(2期)

●保健福祉課介護保険係
☎2・1212

◆後期高齢者保険料(2期)

●町民課医療保険係
☎2・1213

◆納期

●期：9月1日

◆口座振替

●8月25日
※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「eL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「地方税お支払いサイト」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。地方税お支払い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

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

●企画財政課町民税係・資産税係・徴収対策室

☎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6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。

詳しくは、国税庁HPをご覧ください。

- ◆中間申告と納付期限：9月1日(月)
- ◆振替納税の振替日：9月29日(月)
- ◆中間申告の方法等について



▽国税庁

▶ <https://www.nta.go.jp>

●北見税務署

☎0157・23・7151

個人事業税納期のお知らせ

個人事業税は、個人が地方税法等で定められた事業を営む場合に、その事業の所得を基礎にして課税される税金です。

- ◆第1期納期：9月1日(月)
- ◆第2期納期：12月1日(月)

※納税通知書は第1期分と第2期分を合わせて送付しますので、第2期分の納税通知書を紛失しないようにお気を付けください。

e-L・QRやeL番号が記載されている納付書があれば、自宅などから、スマートフォンやパソコン等を利用してキャッシュレスで納税できますので、地方税お支払サイトのご利用・ご確認をお願いします。

※金融機関、コンビニエンスストアでも納税いただけます。

▽地方税お支払サイト

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

個人事業税の詳細については、納税通知書に同封のリーフレットまたは北海道税務課のHPをご確認ください。

▽北海道税務課

▶ http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/tax/kozin_z01.html

●オホーツク総合振興局北見道税事務所

【課税について】課税課事業税間税係

☎0157・25・8681
【納税について】納税課納税第一係

☎0157・25・8686





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：8月14日(木)・15日(金)

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
2日(土)	若佐地区・若里
12日(火)	栄地区・富士
13日(水)	知来・仁倉・浪速 幌岩・浜佐呂間
26日(火)	西富・北・東
27日(水)	宮前町・永代町・幸町

◆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のできない粗大ごみ

- ・「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

◆お願い

粗大ごみは一般のごみステーションに出すため、必ず収集日の朝8時までにしてください。粗大ごみを出すときは、町内会や自治会で決められているごみステーションを使用してください。

町民課生活環境係
☎2・1213

住民票の写しと印鑑登録証明書の様式が変更されます

8月12日に本庁の住民基本台帳を管理するシステムを国が定めた標準仕様に合わせて変更します。それに伴い、次の通り様式が変更となります。

◆住民票の写し

- ・A4横型からA4縦型に変更
- ・「転入前住所」欄の新設
- ※転入する前の自治体の住所が必ず記載されます。

※「前住所」欄の廃止
※改正後の異動履歴については申し出に応じて「統合記載欄」に記載することができます。

◆印鑑登録証明書

- ・A4横型からA4縦型に変更
- 町民課戸籍年金係
☎2・1213



募集

北海道警察官採用試験

令和7年度第2回北海道警察官採用試験についてお知らせします。

◆試験実施日

9月21日(日)

◆受付期間

7月1日(火)～8月15日(金)

北海道北見方面遠軽警察署
☎0158・42・0110

遠軽地区広域組合 消防職員採用試験

令和8年度遠軽地区広域組合消防職員採用試験についてお知らせします。

◆採用職種および採用予定人数

消防職員(大卒・高卒)若干名

◆採用予定日

令和8年4月1日

◆受験資格・要件

- ・平成10年4月2日以降に生まれた方
- ・大学、高校を卒業もしくは令和8年3月までに卒業見込みの方
- ・準中型自動車運転免許(AT限定を除く)を有するか採用までに取得見込みの方

・組合管内(遠軽・湧別・佐呂間)に居住可能な方
 ・その他身体条件等あり

◆試験実施日および試験地

〔1次〕9月21日(日)

遠軽町役場総合庁舎3階

〔2次〕10月下旬予定

試験地は1次試験合格者に通知

◆試験内容

〔1次〕教養試験、職場適応性検査、論文

〔2次〕体力測定、面接試験

◆申込方法

8月15日(金)までに試験申込書と受験票を持参または郵送(郵送の場合は当日消印有効)

※詳細はお問い合わせください。

申・問

遠軽地区広域組合消防本部総務課

☎0158・42・7600

🌐 <https://www.engarukouki.jp/>



! その他

釧路弁護士会

おなやみごと相談の実施

弁護士があなたの町にうかがい、無料で相談をお受けします。相談内容は、相続、隣地、借金、離婚、交通事故、労働、その他暮らしの問題全般で、特に制限を設けていません。秘密も厳守となっています。

◆日時・場所

8月26日(火)13時半〜16時半

佐呂間コミュニティセンター1階第1研修室

◆相談料：無料(お一人様20分程度)

事前予約が必要です。

🌐 釧路弁護士会法律相談センター

☎0154・41・3444



生活・仕事
困りごとと無料出張相談

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15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

🌐 オートック相談センターふくろう

☎0157・25・3110

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	4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〜

7月23日現在

🌐 建設課建築管理係 ☎2・1210

有料広告

ビジネス宿泊施設
ワークマンハウス
 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8,500円〜

～ 児童手当を受給されている方へ ～

令和6年10月1日より下記の通り変更となりました

1. 所得制限の撤廃
2. 支給期間を高校生年代まで延長
3. 第3子以降の支給額を3万円（下記参照）



児童の年齢	支給額（1人当たり月額）
3歳未満	一律 15,000円(第3子以降は30,000円)
3歳～高校生年代	10,000円(第3子以降は30,000円)

4. 支給月を年6回（偶数月）とします。

手続きなどで不明な点は下記へお問い合わせください。

☎保健福祉課社会福祉係 ☎2・1212

サマージャンボ 7億円

1等・前後賞合わせて7億円
1等5億円、前後賞各1億円

当せんのチャンス広がる!

サマージャンボミニ 5,000万円

1等・前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

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 同時発売 各1枚 300円

●発売期間：7月11日(金)～8月11日(月)
●抽せん日：8月21日(木)

PCやスマホでネット購入!

宝くじ公式サイト
<https://www.tokarakaji-official.jp/>

2025年市町村振興宝くじ

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。

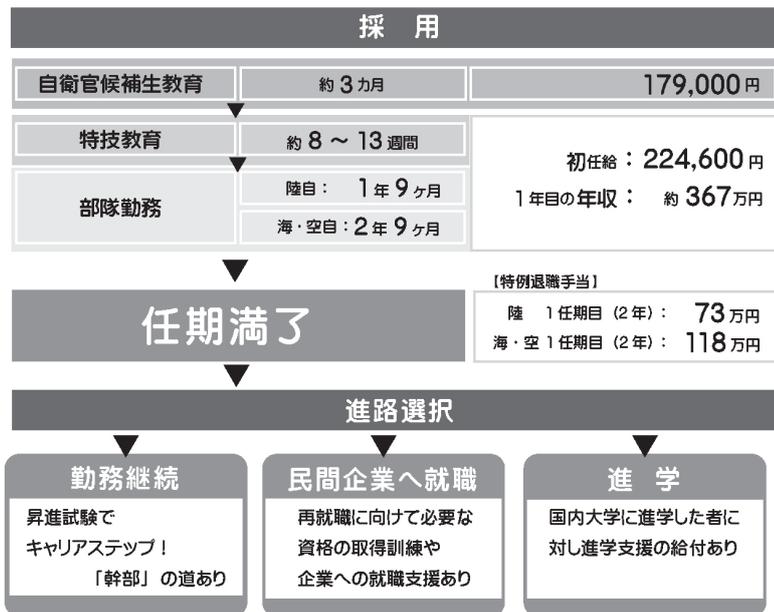
☎北見年金事務所 ☎0157・25・8703 ☎町民課戸籍年金係 ☎2・1213

ご存知ですか？



「任期制」自衛官とは

任期制自衛官の「しくみ」



任期制を利用して
未来設計

- 1：通年募集
- 2：1任期(2年)毎の更新
- 3：福利厚生充実
- 4：任期满了毎に特例退職手当
- 5：指定場所生活調整金の支給

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

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 0件 救急出場 15件
令和7年累計(町内)
火災出場 0件 救急出場 103件

消

◆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

防

Information

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。
皆さんの事業所もぜひ、防火管理者の育成にご協力お願いします。

◆日時

甲種新規

11月6日(木)・7日(金)10時～16時

甲種再講習

11月6日(木)13時～15時

乙種

11月6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

◆申込期間

8月18日(月)～9月30日(火)



◆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。

☎0158・42・7600
FAX 0158・42・2184

✉ yobouka@engarukouki.jp

住宅用火災警報器を 点検・交換しましょう!

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239世帯から回答をいただきました。

その結果、住宅用火災警報器を設置している世帯は85%(佐呂間町77%)でしたが、いまだ未設置の世帯もあることが分かりました。

また、設置してから10年以上経過している世帯は25%(佐呂間町19%)にのぼり、多くの家庭で機器の交換時期を迎えています。

さらに、作動確認をしている世帯は設置世帯のうち29%(佐呂間町

17%)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。

◆住宅用火災警報器のポイント

- ①設置する
未設置世帯はすぐに設置してください。住警器を設置することで、火災発生時の死亡リスクや損害が大幅に減少します。
- ②定期的な作動確認
少なくとも年に2回は作動確認をしましょう。作動確認は点検ボタンを押すまたは点検ひもを引っ張ることで確認できます。反応しない場合はすぐに交換!
- ③10年ごとに交換する
10年経過したら本体ごと交換しましょう!



地域おこし協力隊 サローマ活動日記

【藤川直美】

第40回サロマ湖100kmウルトラマラソンが行われましたが、30℃を超える暑い中、4,200名ものランナーたちの熱い走りがサロマ湖を駆け抜けて行きました。トップランナーの力強い走り、そして時間いっぱいまで諦めずに走り続けるランナーの姿に勇気と感動をもらいました。また、ランナーを支えるボランティアの姿も印象的でした。補給地点では中学生や高校生のボランティアも多く、エネルギーに満ち溢れていました。皆さま大変お疲れ様でした！



【市川明】

近年、鹿が原因の農業被害や土砂崩れ等多大なる被害が起きています。有害駆除として捨てられる鹿を鹿肉として有効活用するため、犬用の鹿肉ジャーキーとして商品化しました。鹿肉は高タンパク、低脂質で低カロリー、鉄分なども豊富で、ビタミンB群も豊富で毛並みや皮膚の健康も保ちます。僕が駆除した鹿も湧別町で解体してもらってます。佐呂間町の鹿と湧別町の鹿を原材料として使わせていただいております。みなさまの愛犬のご褒美にいかがでしょうか。



【天野こゆき】

6月はお天気に恵まれ、1番牧草の収穫を行い、とても良い牧草が取れました！

暑い日が続く、人間でもバテそうな気温ですが、牛は人よりも暑さが苦手だと聞きます。少しでも快適に過ごしてもらえるように、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迎えられるよう頑張ります！



イベント情報

●オホーツクグルーヴ

日時：8月2日(土) 11:00~20:00
場所：若里ジャージーミルク工房ARVO



OKHOTSK_GROOVE

●さるまるしえ

日時：8月17日(日) 10:00~12:00
場所：さろま〜る

●サロマコーヒーブレイクミーティング

日時：8月19日(火) 11:00~
場所：道の駅サロマ湖



@SAROM_ARKET

●さろマーケット (仮想コンテストもあります)

日時：8月24日(日) 10:00~16:00
場所：アイシングクッキー専門店

SORA☆SORA敷地内



子育て支援センター『あひあい』
☎2・1255

暑中お見舞い申し上げます！
夏も本番ですー暑さに負けず、元気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、水分補給をしっかりと行い、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、食生活がよ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て夏を乗り切りましょう。

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、健康カ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。

お話 あひあい

▽日程：8月28日(木)10時半～11時半
▽申込期限：8月25日(月)
今回の『お話 あひあい』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。
※今回の『お話 あひあい』は木曜日に行います。そのため、午前中の『自由開放』はお休みとなります。



あひあいらんど(縁日)

9月の事業紹介

☆あひあいらんど(親子行事)☆
▽日程：9月10日(水)【出発】9時半・【帰着予定】14時
▽申込期限：9月2日(火)
3回目の『あひあいらんど』(親子行事)はバス遠足です！みんなでおホーツク流水公園にお弁当を持って出かけませんか？
※『あひあいらんど』は案内ハガキの送付はありません。申し込みは忘れずお願いします。

☆避難訓練に参加しませんか☆
▽日程：9月4日(木)9時50分
保育所と合同の避難訓練を行います。参加される方は時間までにお越しください。参加の申し込みは不要です。
※この日は通常通り『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。

☆赤ちゃん相談☆
▽日程：9月11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。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。
『あひあい』は自由開放日です。計測されない方もお気軽にご利用ください。

☆お話 あひあい☆
▽日程：9月24日(水)10時半～11時半
▽申込期限：9月22日(月)
美幌在住の講師を迎えて『ヨカ』を行います。対象者には案内ハガキを送付します。
申し込みは忘れずお願いします。
※当日は託児室を用意しているのでご利用ください。

休所のお知らせ
9月1日(月)は保育所休所のため、午前の支援センター事業『あそびの広場(0・1歳児クラス)』と午後からの『自由開放』はお休みになります。



セーフティロード★サロマ
Traffic Safety

◆交通事故発生状況(6月30日現在)
発生1件(±0件) 死亡1人(+1人)
傷者1人(±0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20日現在) 120日

STOP あおり運転

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】(下記参照)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**

【一定の違反行為】妨害(あおり)運転の対象となる10種類の違反



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.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/img/aori/R2doukouhoukaisei_leafletB.pdf



「夏の血圧変動に注意」

家庭や病院などで血圧を測っていると、夏と冬では血圧の数値に違いがあると感じたことはありませんか？今回のげんき王国では、夏に起こる血圧変動の仕組みと、安心して夏を乗り切るための血圧管理のポイントについて紹介します。

血圧は季節で変動します

一般的に、血圧は1年のなかで冬に高くなり、夏は低くなる傾向があります。血圧が高めな人にとっては、「血圧が下がる＝体にとって良い状態」と思いかもしれませんが、夏ならではの生活環境や食生活が血圧に影響する場合があるため、油断は禁物です。特に、血圧が低めの方や高血圧の方、高齢の方は血圧の変動に注意が必要です。

よくある夏の血圧変動に注意

血圧の急激な変動や高すぎ・低すぎは、体の不調へつながる場合があります。夏に起こりやすい血圧変動の原因やリスクについてお伝えします。【下記参照】

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、動脈硬化のリスクが高まります。血管が詰まることで起こる心筋梗塞・脳卒中・腎機能障害など、病気を患うリスクも高くなってしまうます。

血圧が下がりにくくても、体に影響を及ぼすことがあります。血圧が低下すると、脳への血流が不足しやすくなり、めまいや立ちくらみを引き起こします。急激な低下は臓器の機能に影響するリスクもあるため、注意が必要です。



原因	リスク
脱水	体内から熱を逃がすために血管が広がり、汗をかいて体内の水分が減少すると血圧は下がります。しかし、血液の量が減ると濃くドロドロな血液になり、血液の流れが悪くなるため、血圧を維持するために血圧が急に上がることがあります。
冷房での冷えすぎ 温度差	冷房で体が冷えることで血管が縮み、血圧は上がりやすくなります。また、冷房の効いた室内と暑い屋外との温度差で血管が縮み、血圧が急に上がることがあります。
塩分の摂りすぎ	熱中症対策として、塩分補給は大切になります。しかし、塩分補給が必要になるのは、大量に汗をかいている場合や、脱水症状が生じた場合です。平常時に、必要以上に塩分を摂ると、塩分の摂りすぎで血圧が上がることがあります。
薬の作用と発汗	高血圧の治療で降圧薬を服用している場合、薬の作用と暑さや発汗が相まって血圧が下がることがあります。

夏の血圧管理のポイント

安心して夏を乗り切るためには、血圧のコントロールが大切です。今日からでも取り組める血圧管理のポイントをお伝えします。

Point ① こまめな水分補給

汗をかく夏だからこそ、こまめな水分補給を心がけましょう。1日あたり1.2〜1.5ℓ（コップ6〜8杯）を目安に、麦茶や水がおススメです。



Point ② 適度な室温管理

エアコンは冷やしすぎに注意し、26〜28℃を目安に適度な室温を保ちましょう。



Point ③ 毎日の血圧測定

まずは、自分の正確な血圧を知りましょう。朝と夜、できるだけ同じ時間に記録し、少なくとも5〜7日間の平均値を出すことで、血圧の変化がわかりやすくなります。正確な血圧を知るには、次の通り正しい測定方法で血圧を測りましょう。



正しい血圧の測り方

	〈朝〉	〈夜〉
タイミング	<ul style="list-style-type: none"> 起床後1時間以内 トイレに行ったあと 朝食前、薬を飲む前 	<ul style="list-style-type: none"> 寝る直前 入浴や飲酒のあとは避ける
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> 座って1〜2分経ってから測定する 測定部位は心臓と同じ高さで測定する 腕の力を抜き、リラックスしながら測定する 	

Point ④ 野菜や果物をとる

野菜や果物に多く含まれるカリウムは体内のナトリウム（塩分）を排出し、血圧を下げる働きがあります。



Point ⑤ 薬の見直し

夏に血圧が下がりがりすぎるときは、薬を見直した方がよい場合があります。季節ごとの血圧の変動は個人差があるので、自己判断で薬をやめたり飲む量を減らさずに、医師に相談してください。



Point ⑥ 十分な睡眠・休息

睡眠不足は血圧の上昇につながります。十分な休息をとることが大切です。



Point ⑦ 適度な運動

朝や夕方涼しい時間に、軽く体を動かすだけでも血行を促進し、血圧を安定させる効果が期待できます。



最後に

「夏は血圧が下がるから安心」というのは、必ずしも正しくはありません。血圧は、高くても低くてもリスクになります。大切なのは、日頃から自分の体の状態を知り、血圧を測る習慣を持つことです。日々の体調管理、血圧管理を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。

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

描こう。モチモチの木

図書館 ☎2・2215

図書館とサタアートの合同イベントを開催します。

名作絵本「モチモチの木」に出てくる弱虫な男の子・豆太が見た勇氣のある子どもしか見ることができない神さまのお祭りとは…豆太が見た神さまのお祭りを自分だけの勇氣の色で表現しましょう。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 8月7日(木)

10時30分～12時

場所 図書館 絵本コーナー

対象 一般(小中学生以下優先)

参加費 一人500円

(当日お持ちください)

申込締切 8月7日(木)9時

(先着20名)



申込は
こちらから



寿大学講座 一般公開

社会教育課 ☎2・1295

8月の寿大学では、次の2講座を一般公開します。ぜひ、お越しください。

〈歌うことと健康について〉

講師 北見市立北中学校

校長 小野 朋之 氏

※浜佐呂間小中学校に勤務経験があり寿大学校歌の作曲者です

日時 8月7日(木)

10時15分～11時45分

場所 町民センター

〈サーカス・ピエロ・

パントマイムの世界〉

講師

中村太一 パントマイムスタジオ

ピエロのスイッチ

日時 8月21日(木)

10時15分～11時45分

場所 町民センター

さろま健康づくり講座

スター ☎2・2261

今年度の講座は女性を対象に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すズンバ®と動きやすい体をつくるコンディショニングレッスンを実施します。

動きの一瞬一瞬を楽しむプログラムをぜひ、この機会に体験してください。

日程・内容

① 8月29日(金)

19時～ひめトレ®

② 9月5日(金)

19時30分～ズンバ®

③ 9月12日(金)

19時30分～ストレッチポール

19時～ズンバ®

19時30分～ズンバ®

19時～アシスティック®ストレッチ

19時30分～ズンバ®

会場 スター武道館

定員 25名

(定員超過の場合抽選)

対象 成人女性

講師 フィットネスインストラクター

鷺 美幸 氏

申込締切 8月15日(金)



申込は
こちらから



図書館まつり

図書館 ☎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7日(日)

13時〜16時30分

場 所 図書館

時間 内容

13時00分
ゲームコーナー
工作教室

14時00分
休憩

14時10分
人形劇公演

14時40分
休憩

14時50分
絵本パフォーマンス

15時50分
休憩

16時00分
ビンゴゲーム

16時30分
閉会

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

お知らせ

トレーニング動画公開中

スター ☎2・2261

現在「スターYouTubeチャンネル」では、トレーニング動画の使用方法的動画を公開しています。トレーニングルーム内の各マシンに設置してあるQRコードをスマートフォンで読み込むことで、手軽にマシンの正しい使用方法を確認することができます。ぜひご活用ください。

YouTube
チャンネル



図書館プチ情報

図書館 ☎2・2215

本を汚してしまった、破いてしまった時は、ご自分で修理せず、「そのままの状態」で窓口にお持ちください。修理方法を誤ってしまうとかえって本を劣化させてしまう可能性があります。本の状態によっては弁償していただくこともありますので、まずは返却時にご相談ください。

本の紹介

図書館 ☎2・2215

おすすめ本

星と宙の物語

「衛星を使い、私に」

ゆうき みつたか
結城 充考



自動車警邏隊に所属する若き女性警察官クロハ。ライフル競技で国体優勝の経験を持ち、鋭い直観と素早い行動力、強い精神力で手掛かりの少ない事件に挑む。恐るべきものが己の内側にあると気づいたとき、彼女はどう捜査に挑むのか。

「5文字で星座と神話」

すとう けんたろう



夜空に浮かぶ星座と神話をすべて5文字にしてみたら…? 知っておくと自慢できる星座の豆知識や神話を現代風にした一冊。星座の基本情報や相関図など、かわいいネコちゃんがゆる〜く解説。クスツと笑えて学びになること間違いなし!

新着本

8冊を紹介!

児童書・絵本

いやいやももちゃん

にへい たもつ

かきごおりのゆきだるま

やまおか
山岡 ひかる

こわい話の時間です

いのうえ まさひこ
井上 雅彦 他

恐竜トリケラトプスとマイブ

くろかわ
黒川 みつひろ

小説・一般書

お年よりと絵本をひらく

なかむら まさこ
中村 柊子

国籍のゆらぎ、たしかなわたし

線を引くのはだれか?

きのした よしひと
木下 理仁

サイレントシンガー

おがわ ようこ
小川 洋子

しふく弁当ききみみ堂

ふゆもり とも
冬森 灯

トピックス

5/13～ 水泳教室(低学年)



小学1～3年生を対象としたスイミングスクールが4クラス各9回の日程を終了しました。

参加した48名の生徒たちは、水慣れからクロール息継ぎまでのクラスに分かれ、それぞれの目標に向かって練習に励みました。水慣れクラスでは、最初全く顔つけができなかった児童が最終日にはビート板キックで10m進めるようになるなど、各クラスで練習の成果が見られました。

6/21 サタアート



6月のサタアートのテーマは「オモシロお面をつくろう」でした。

「名前」「性格」「特徴」の3つのキーワードが書かれた紙をくじ引きして、それがどんなキャラクターか想像を膨らませながら制作しました。用意されたたくさんの材料を自由に組み合わせて、色んなパーツを付けたり、色を塗ったり、それぞれがアイデア溢れた個性豊かなお面を作る事ができました。

6/29 サロマ湖100kmウルトラマラソン



第40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。強い日差しと激しい暑さのなか約4,200名のランナーが参加し、100kmの部では58.4%、50kmの部では76.9%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皆さまに、心から感謝申し上げます。

2025.8 イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 おはなし広場 図書 14:00～	3
4 図書館休館日 スター休館日	5	6	7 寿大学 町セ 10:00～ サタアート 図書 10:30～ 体育館休館日	8	9 おはなし広場 図書 14:00～ ミニシアター 図書 14:30～	10
11 図書館休館日 スター休館日	12 体育館休館日 図書館休館日 スター休館日	13	14 体育館休館日	15 パーソナル指導 翌月分受付開始 スタ- 10:00～ 	16 おはなし広場 図書 14:00～	17
18 図書館休館日 スター休館日	19	20	21 寿大学 町セ 10:00～ ジュニアスイミング & 体幹トレ① スタ- 16:00～ 体育館休館日	22	23 おはなし広場 図書 14:00～ 	24
25 図書館休館日 スター休館日	26	27 	28 お話あいあい 子セ 10:30～ ジュニアスイミング & 体幹トレ② スタ- 16:00～ 体育館休館日	29 健康づくり講座 スタ- 19:00～	30 おはなし広場 図書 14:00～	31 図書館休館日

町セ…町民センター 図書…図書館 スタ-…武道館・温水プール「Star」 子セ…子育て支援センター

社会教育施設開館時間

町民センター

9時～22時

体育館

月火金 13時～21時
水 13時～21時30分
土日 9時～17時

図書館

10時～18時15分

武道館・温水プール「Star」

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

8月に1歳を迎えるBabyをご紹介！



Birthday
8/6

あべ おみと
阿部 臣音 くん

(宮前町 阿部 楓馬・澪奈さん)

あべおみとです🌻
食べることが大好き🏠❤️
食べ物を目にするとう「まんまーっ!」と叫び大興奮!! いつもお兄ちゃんのおやつを狙ってます👀
もうすぐ保育所デビューです🌈



Birthday
8/22

まつなが もとき
松永 基生 くん

(宮前町 松永 徹也・美奈さん)

好奇心旺盛だけどビビリな甘えん坊😅
毎日お姉ちゃんたちにいたずらして大騒ぎしてるよ😜👶
見かけたら『もっくん』って呼んでね❤️
仲良くしてね🌟

お誕生★

★おめでとうございます👶

6月5日生まれ
橋本 隼弥(しゅんや)くん
(北 橋本 彪さん・巴美さん)

令和7年度生まれ(6/31 現在)
男の子：4人 女の子：1人
計 5人

ご結婚❤️

❤️おめでとうございます👰

浜佐呂間 加藤 陽希 さん
北見市 石川 琴音 さん
宮前町 中嶋 雄樹 さん
宮前町 仲 優祈里 さん

Pick Up Topics

佐呂間バレーボール少年団
管内大会で優勝🏆全道大会出場！



佐呂間バレーボール少年団が5月18日に行われた「スミセイ Vitality カップ」VA第45回全日本小学生バレーボール大会北北海道大会オホーツク地区予選にて見事優勝し、全道大会への出場を決めました。

全道大会は6月28日に名寄市スポーツセンターで行われ、惜しくも初戦敗退となりました。

佐呂間バレーボール少年団のみなさま、お疲れさまでした。