

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

saroma

No.817 Town Magazine
11
Saroma November 2025



・サロマ大収穫祭写真特集



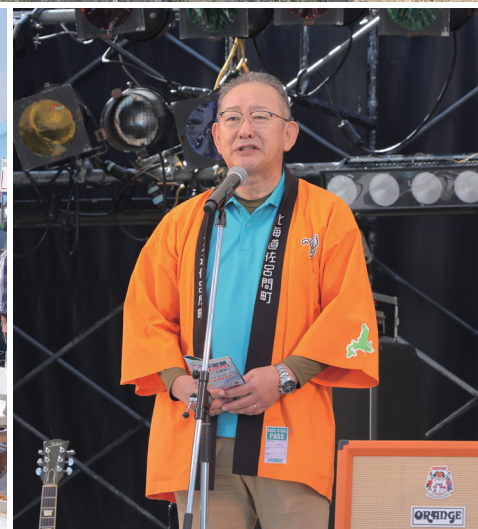
第27回 サロマ大収穫祭 今年も大盛況！

10月5日、第27回目となるサロマ大収穫祭が今年もトーヨータイヤテストコースを会場に開催されました。

当日は天気にも恵まれ、町外からも多くの方が佐蘭の味覚を楽しみに足を運び、各ブースには、長い列が作られていました。

特設ステージではRihwa(リファ)さんやその他アーティストによる楽曲演奏や総額100万円の豪華賞品が当たる大抽選会などが行われ、今年も大いに賑わっていました。

当日の風景を一部で紹介します！



「ゼロカーボン」の実現を目標に掲げ

9月22日、佐呂間コミュニティセンターにて第1回佐呂間町ゼロカーボン推進協議会が開催されました。協議会では、2050年までに二酸化炭素の排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボン」の実現を目標に掲げ、地球温暖化対策実行計画(区域施策編)の策定や地球温暖化対策の推進について協議が行われました。

今後は、広報誌や町HPを通じて検討内容等をお知らせしていきます。



地域の交通安全を願って

9月30日、浜佐呂間バス停前にはまなすクラブのみなさんによる「旗の波運動」が実施されました。

9月21日から始まった、秋の全国交通安全運動期間にあわせ行われたもので、会員のみなさんは啓発のぼりや交通安全旗を持ちドライバーのみなさんに交通安全を呼びかけました。

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！

姉妹都市(パーマ市)派遣事業報告会

10月9日、役場にて佐呂間中学生および佐呂間高校生による姉妹都市(パーマ市)派遣事業報告会が行われました。

今年度は9月4日から20日の約2週間の間、4名の生徒がパーマ市へ短期留学をしており、それぞれ体験したことや文化交流の内容など、貴重な経験について武田町長、玉井副町長、鈴木教育長へ報告されました。



「ももちゃんタクシー」実証運行開始

10月10日、役場前にて公共ライドシェア「ももちゃんタクシー(通称:ももタク)」の実証運行開始を記念し、出発式が行われました。

本事業は一般のドライバーの自家用車を使用し、利用したいときに予約できる新しい交通手段となります。

実施期間は2026年1月末までとなっていますのでぜひご利用ください。(関連記事をP.6に掲載)



令和7年度全国地域安全運動出発式

10月10日、遠軽警察署の職員および佐呂間町、湧別町、遠軽町の3町合同による全国地域安全運動出発式が行われました。

この運動は地域住民や団体と警察が連携して、社会のルールを守ろうとする規範意識を育み、犯罪のない安全で明るく住みよい地域社会の実現を推進する運動です。

本町からは青色回転灯装備車が参加し、啓発運動を行いました。



佐呂間消防と役場による避難訓練

10月17日、役場駐車場で秋の火災予防運動期間に合わせて佐呂間消防と役場による合同防災訓練が行われました。佐呂間消防と役場での合同訓練は初となります。

訓練内容は、消火器の扱い方や役場車庫でスモークマシンを使用した煙体験、建物火災により取り残された要救助者の救出訓練が行われました。

佐呂間自治会主催町政懇談会が開催

10月20日、佐呂間コミュニティセンターにて佐呂間自治会主催の町政懇談会が約20年ぶりに開催されました。

当日は、自治会からは自治会長をはじめ15名の方が参加されており、新庁舎建築、ふるさと納税や小中一貫校教育の推進についてなど多くの質問や意見・要望があり活発な意見交換会となりました。



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

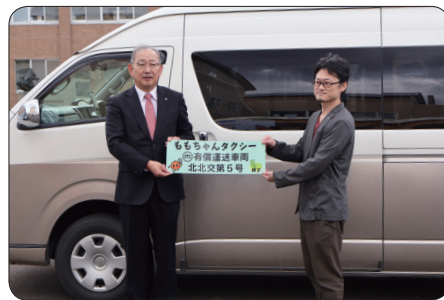
お申し込みの際は事前の審査をさせていただきます。結果によっては、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。
詳しくは当金庫ホームページをご覧ください。窓口へお問い合わせください。

『ももちゃんタクシー』運行開始！

10月10日、佐呂間町役場にて、「ももちゃんタクシー(ももタク)」の出発式を行い、いよいよ運行開始となりました。

来年1月末までの実証実験により、町民のみなさまからのご意見をお聞きし、今後の佐呂間町での導入に向けて検討していきます。

町民のみなさま、たくさんのご利用をお待ちしております！



さるま秋宵まつりで名前を募集した結果、町内にご親戚がいらっしゃる札幌市在住の角谷仁美様にご応募頂いた『ももちゃんタクシー(ももタク)』に決定いたしました。
沢山のご応募を頂き、誠にありがとうございました。



右のQRコードから
HPをご覧ください、
「ももタク」をぜひご利用
ください。



町民のみなさまへのお願い

この実証実験は、町民のみなさまの利用頻度が重要となります。今後、アンケート調査を行いますので、ご協力お願いいたします。

上のQRコードからお友達登録
すると、「ライドシェア」に関する
情報が配信され、お問い合わせ
您也可以。

佐呂間町
ももちゃんタクシー



LINEでお問い合わせ受付中!

@279utiwp



LINE 公式アカウント

～ご利用にあたっての注意点～

- 注1：ご利用者さまとドライバーさんがマッチングすることにより利用できるサービスです。マッチングしなかった場合はご予約が成立しませんので、ご注意願います。
- 注2：WEBからのご予約の場合、予約時間の30分前までに予約の成立状況を必ずご確認ください。
- 注3：事前予約は前日の12時までとなります。それ以降は直前予約となり、他に申請をされた方と一緒に乗ることはできません。ご注意ください。

みなさまのご利用をお待ちしております！

事業主体：特定非営利活動法人ワークフェア

協力：佐呂間町、(株)佐呂間ハイヤー、(株)エムリンクホールディングス
Community Mobility 株式会社

☎080・1864・9243

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 FAX：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

9月末

○人口：4,596人 (-8人)
 【内外国人：354人】
 ○男♂：2,118人 (-5人)
 【内外国人：66人】
 ○女♀：2,478人 (-3人)
 【内外国人：288人】
 ○世帯：2,472戸 (-6戸)
 【内外国人：341戸】
 ※ ()内数字は前月比



税金

町税・保険料の納期について

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(4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(5期)

問 企画財政課町民税係・徴収対策室
 電 2・1214

◆介護保険料(5期)

問 保健福祉課介護保険係
 電 2・1212

◆後期高齢者保険料(5期)

問 町民課医療保険係
 電 2・1213

◆納期…12月1日(月)

◆口座振替…11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。

個人事業税納期について

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2期納期…12月1日(月)

※納税通知書は8月8日に第1期分と合わせて送付しています。忘れずに納めてください。

e L I Q Rやe L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などを利用してキャッシュレスで納税できます。

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。

▽地方税お支払いサイトQRコード



問 才ホーテッ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

電 0157・25・8681

【納税について】納税課納税第一係

電 0157・25・8686

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」が送付されています。「電子交付」を希望した方についてはe Taxにより通知。

なお、通知書に記載された「第2期分」の金額が納税する額です。

◆所得税(予定納税)第2期分

◆納期限…12月1日(月)

問 北見税務署

電 0157・23・7151

「税を考える週間」について

国税庁では、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っています。

特に次の期間については「税を考える週間」として、集中的に様々な広報広聴施策を実施していますので、ぜひご覧ください。

◆期間…11月11日(火)～17日(月)

① 国税庁HPによる情報発信

② SNSによる情報発信

③ 講演会やイベントの開催

④ 公益財団法人日本サッカー協会(JFA)との連携

▽税を考える週間特設ページQRコード



家屋に異動があった時は 届出を忘れずに！

固定資産税は、毎年1月1日現在の「土地」「家屋」「償却資産」の所有者に対して課税される税金です。

家屋(住宅・倉庫・畜舎等の建物)に異動(新築・売買・贈与・相続・取り壊し)があっても届出がなければ、固定資産課税台帳を更新することができず、そのまま元の所有者に課税されたり、課税が漏れたりと誤課税の原因となります。

家屋に異動があった時には、お早めに企画財政課資産税係まで届出をして下さい。

※住宅が建っている土地(宅地)は、固定資産税の減税措置が適用されていますが、住宅を取り壊すと減税措置がなくなるため、税額が上がる場合があります。

☎ 企画財政課資産税係
2・1214



暮らし

ごみの分別にご協力ください！

◆貝殻の分別について

冬は力キの句と言われており、これからの時期は力キの貝殻ごみを出すことが増えることと思います。ご家庭から出た力キ、ホタテ、ツブ、シジミなどの貝殻は「燃やすごみ」として出してください。ごみ減量のため、分別にご理解とご協力をお願いします。

◆回収されないごみについて

ごみステーションに分別されていないごみを出しているケースが報告されています。分別されていないごみは回収されません。

ごみは遠軽町の処理施設へ運びこまれており、正しく分別されていないと設備の故障やトラブルが発生するだけでなく、作業する人にも危険がおよぶ恐れがあります。

「ごみ分別ガイドブック」をお読みいただき、種類ごとに正しく分別して出すようご協力願います。

なお、分別でご不明な点がある場合はお問い合わせください。

☎ 町民課生活環境係
2・1213

福祉

11月は児童虐待防止推進月間

児童相談所の相談対応件数は年々増加しており、令和6年度の件数は21万件を超えています。また、保護者が「しつけ」と称して暴力、虐待を行い、死亡に至るといった重篤な結果につながるものもあります。

もし、「児童虐待かも？」と思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル「189」(いちばやく)までお電話ください。発信した電話の市内局番等から(携帯電話等からの発信はコールセンターを通じて)当該地域を特定し、管轄の児童相談所に電話を転送します。

電話をする際は、「もし違ったらどうしよう」「児童虐待かもしれないけど、確信が持てない…」などためらってしまうかもしれないが、連絡する方が虐待かどうかを判断する必要はありません。連絡がなければ、もし虐待があった場合、こどもはその被害を受け続けます。早期発見できれば、問題が大きくなる前に解決できます。児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。虐待のサインを少しでも感じたら、ためらわず次のお問い合わせ先へご連絡ください。

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～




☎ 保健福祉課社会福祉係
2・1212

☎ 北海道北見児童相談所
0157・24・3498

☎ 児童相談所虐待対応ダイヤル
189 (通話料無料)

※匿名でお電話でき、電話した人の個人情報や電話の内容に関する秘密は守られます。

☎ 児童相談所相談専用ダイヤル
0120・189・783
(通話料無料)



募 集

佐呂間町職員募集(フルタイム 会計年度任用職員)について

令和8年度採用(指導主事)フルタイム会計年度任用職員を募集します。

◆任用予定期間(1会計年度毎の任用)
令和8年4月1日

～令和9年3月31日
※採用後1か月は条件付き採用

◆募集内容等

◆募集職種および人員

指導主事 1名

【勤務場所】

佐呂間町教育委員会

町内各小中学校等

【応募資格】

指導主事として就労可能な方

【勤務条件】

通勤可能な方

◆職務内容

- ・ 学校運営の支援および学校管理職への助言や支援に関すること
- ・ 訪問指導を通じた教員への指導や助言等に関すること
- ・ 学校および児童や生徒並びにその保護者に対する教育相談および就学相談に関すること
- ・ 学力向上に関すること など

◆応募方法等

【応募書類】

履歴書(写真添付)

【提出先】

〒093・0592

佐呂間町字永代町3番地の1

佐呂間町教育委員会管理課総務係

【受付期間】

令和7年11月28日(金)まで

※郵送または持参(当日消印有効)

◆試験内容、試験日

1次選考…書類審査

2次選考…面接試験

※試験日は後日個別案内します。

◆勤務時間、休日等

【勤務時間】

月～金曜日(8時30分～17時15分)

休憩時間…60分

【休日等】

週休日…土・日曜日

休 日…国民の祝日に関する法律

による休日、年末年始の

休日(12月31日～1月5日)

◆給与、保険、補償、休暇等

【給与】

月額…260,000円(固定)

※期末手当、勤勉手当、通勤手当、

時間外手当等あり

【保険制度】

市町村職員共済組合、厚生年金、

雇用保険

【災害補償】

労働者災害補償保険

【年次有給休暇】

採用時に10日を付与

【その他の休暇】

(有給) 官公署出頭休暇、忌引休暇、

産前産後休暇、配偶者出産

休暇、育児参加休暇、病気休

暇、結婚休暇、夏季休暇など

(無給) 介護休暇、介護時間、子の看

護休暇、生理休暇など

【服務について】

地方公務員法の服務に関する規程

が適用されます。(懲戒処分等を含む)

●教育委員会管理課総務係

☎2・1294

佐呂間町職員募集(特別養護老人ホーム「愛の園」介護職員)について

令和8年度採用町職員(特別養護老人ホーム「愛の園」介護職員)を募集します。

◆採用予定年月日

令和8年4月1日(予定)

◆募集内容等

◆募集職種および人員

介護職員(正規職員) 若干名

【勤務場所】

特別養護老人ホーム「愛の園」

【応募資格】

介護の資格(介護福祉士等)を有する方または資格取得見込みの方

◆応募方法等

【応募書類】

・ 履歴書(写真添付)および資格証の写し(資格取得見込み証明書)

※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

佐呂間町字永代町3番地の1

佐呂間町役場総務課総務係

【受付期間】

随時、申し込みを受け付け定員になり次第締め切り

◆試験内容

1次選考…書類審査

2次選考…面接試験

※試験日は後日個別案内します。

◆勤務形態、給与、手当等

【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】

月額…204,400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、

処遇改善支援手当を支給

●総務課総務係

☎2・1211



その他

土地取引後の届出を忘れずに

土地の売買・賃借・交換・営業譲渡など、一定面積以上の土地取引に係る契約をした場合には、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届出が必要です。

【届出の対象となる面積】

佐呂間町内の土地…1万㎡以上

※佐呂間町の場合は右記面積が対象です。他市町村とは対象面積が異なる場合があります。

※複数の土地を取りし、合計が1万㎡以上でも対象となります。

【届出者】

土地の権利取得者(買主等)

【届出期限】

契約締結日から2週間以内
(契約締結日を含む)

※提出期限を過ぎた場合でも、届出書の提出が必要です。

【提出書類】 各1部

- ・土地売買等届出書
- ・土地売買等契約書の写し
- ・土地の位置を明らかにした縮尺5万分の1以上の地形図
- ・土地およびその付近の状況を明らかにした5千分の1以上の図面

- ・土地の形状を明らかにした図面
- ・委任状(代理人が届出する場合)

届出をしないと法律で罰せられることがあります。

企画財政課企画係

☎ 2・1214



寄付

(9月13日～10月13日受付分)

◆佐呂間町役場へ

▼福祉事業に対して

札幌市 横山 律子 さん

◆社会福祉協議会へ

▼香典返しを廃して

宮前町	山本	久美子	さん
浜佐呂間	須藤	順子	さん
永代町	弘内	裕子	さん
湧別町	吉澤	光之進	さん
啓生	十亀	春江	さん
宮前町	小林	大元	さん
幸町	中村	久美子	さん
西富	杉野	冴子	さん
離町に際して			
若里	横山	律子	さん
▼福祉事業に対して			
佐呂間神社祭典委員会			さん

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



防犯アプリがあなたを 特殊詐欺から守る！

おかけの電話番号が
この後使えなくなります。

警察です。
犯人があなたの口座
を盗むと言っている。
お話を聞ける。

**被害を
ブロック**

**全道の警察署が
詐欺の手口を教えてくれる**

アプリを
インストール

犯罪マップ 痴漢対策 防犯ブザー

インストールはこちら！

ほくとボリス

遠軽警察署

国民年金便り

納めた国民年金保険料は
全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法および地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和7年中(令和7年1月1日から12月31日)に納められた保険料の全額です。(令和7年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります。)

令和7年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

発送時期	対象者
11月上旬	令和7年1月1日～9月30日までの間に納付された方
来年2月上旬	令和7年10月1日～12月31日までの間に納付された方

なお、ご家族(配偶者やお子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など万有的时候にも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう！

☎北見年金事務所 ☎0157・25・8703

(自動応答で1→2を選択)

☎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	3戸	14,300円～
	1階	3LDK	4戸	15,100円～
	2階	3LDK	4戸	15,100円～
宮前	1階	2LDK	2戸	19,600円～
	2階	3LDK	4戸	23,000円～
	2階	3LDK	1戸	47,700円～ ※みなし特公賃住宅
若佐第1	2階	2LDK	3戸	21,200円～

10月20日現在

☎建設課建築管理係 ☎2・1210

国民年金便り

いい 未来
11月30日は
『年金の日』

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日を「年金の日」としています。

この機会に、「ねんきんネット」でご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

また、マイナポータルと連携することで、国民年金保険料の口座振替申出等の電子申請や確定申告で利用可能な控除証明書等の電子データの取得ができます。



https://www.nenkin.go.jp/n_net/

特定健診・健康診査 胃・肺・大腸がん検診のお知らせ



サロマゲ*ンキマレーシ*
ポイント対象事業

特定健診・健康診査は、生活習慣病の予防や、悪化による重症な病気の発症を防ぐための健診です。年に1回受診し、ご自身の生活習慣を振り返るきっかけとしましょう。

また、胃・肺・大腸がん検診も同時に実施しています。今や2人に1人ががんにかかると言われています。がんは早期発見・早期治療により半数以上が完治するようになりました。早期発見のためには年に1回、定期的ながん検診を受けることが大切です。

特定健診・健康診査は定期通院中の方も対象です。通院中には検査をしない項目も健康診査には含まれていることがあるため、治療中の病気以外の健康チェックのためにも健診を受けましょう。

◆対象者

- ・特定健診：40～74歳の国保加入者
- ・健康診査：39歳以下および75歳以上の方
- ・胃・肺・大腸がん検診：原則35歳以上の方
- ・前立腺がん検診：50歳以上の男性 ※前立腺疾患で治療中、経過観察中の方は除く
- ・ピロリ菌検査：原則35歳以上の方 ※受診歴、除菌歴のある方は除く

◆日程・会場

日 程	受付時間	会 場
1月30日(金)	6:00～9:30	浜佐呂間活性化センター
1月31日(土)		佐呂間町 町民センター
2月 1日(日)		

◆申込期限：11月28日(金)

◆申込方法：電話・ウェブから申し込みできます。

▼ウェブから申し込むには…

右記QRコードを読み取り、応募フォームへアクセスする。



★特定健診・大腸がん検診無料クーポン券をご活用ください!!

特定健診および大腸がん検診の無料クーポン券をそれぞれ対象となる方に送付します。無料クーポン券が届いた方はぜひクーポン券を活用して受診しましょう。

インフルエンザ・新型コロナワクチン 予防接種助成のお知らせ

遠軽厚生病院分

インフルエンザ・新型コロナウイルスの予防接種は、個人の発病や重症化の予防を主な目的としており、自らの意思で接種するものです。接種を希望される場合は、予防接種の効果と副反応についてご理解された上でお受けください。

1. 対象者

佐呂間町に住所を有する以下の方が対象です。

	インフル	コロナ	対 象 区 分
対象者 1	○	○	65歳以上の方
対象者 2	○	○	60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する方(身体障害者手帳1級の方) ※身体障害者手帳1級以外の方は事前に役場保健福祉課までお問い合わせください。
対象者 3	○		1歳以上の幼児・小学生・中学生・高校生

2. 実施期間

▶インフルエンザ予防接種

11月4日(火)～12月26日(金)

大人 14:00～15:30(火、木、金曜日)

子供 皮下注射 15:00～16:00(火曜日)

点 鼻 15:00～16:00(金曜日)

◆予約は電話または予約カウンターにて受付◆

※電話予約は13:00～17:00にて受付

▶新型コロナウイルス予防接種

11月5日(水)～12月24日(水)

14:00～15:30(水曜日のみ実施)



申 遠軽厚生病院 ☎0158・42・4101

3. 接種費用

▶インフルエンザ予防接種

皮下注射 1回目 2,000円(通常3,700円)

2回目 1,100円(通常2,500円)※13歳未満のみ

点 鼻 1回のみ2,000円(通常7,000円)※2歳以上中学3年生までの小児科予約の方のみ

◆町民税非課税世帯(対象者3)・生活保護世帯については全額免除◆

(役場保健福祉課保健推進係窓口にて事前申請が必要です。)

▶新型コロナウイルス予防接種

3,000円(通常15,000円)

4. 助成の流れ

1. 遠軽厚生病院窓口にて助成対象の確認

対象者1: マイナンバーカード(保険証)または資格確認書

対象者2: マイナンバーカード(保険証)または資格確認書+障害者手帳

対象者3: 町が発行する『乳幼児等医療費受給者証等』

※接種記録をするため『母子手帳』もご持参ください。(対象者3)

※町民税非課税世帯(対象者3)・生活保護世帯の方は上記に加え、「費用免除証明書」が必要です。



2. 上記「接種費用」の支払い

保健福祉課保健推進係 ☎2・1212

圏遠軽地区広域組合消防署
佐呂間出張所
☎01587・2・3637

9月の出場状況(町内)
火災出場 0件 救急出場 17件
令和7年累計(町内)
火災出場 1件 救急出場 161件

消

防

Information

◆11月9日は「119番の日」 ◆津波防災について

Topics

119番通報について

佐呂間町からの119番通報は全て消防署にある「消防指令センター」につながり、管轄する消防署や出張所へ音声・指令書で伝えられます。

【119番通報のかけ方】

- ①まずは、「火事」か「救急」かをはっきり伝える。
- ②場所が正確に、町の名前から番地まで伝える。
- ③「何が燃えている」「誰がどうした」かを伝える。
- ④最後に自分の名前を伝える。

【消防指令センターからのお願い】

◆落ち着いて質問に答えることが早い出勤につながります。通報の途中で出勤準備をしていますので、落ち着いた回答をお願いします。

◆早く出勤するためにも直接119番へ通報してください。直接出張所等に通報すると、内容を確認してから出勤準備をするため、出勤に時間がかかってしまいます。

◆消防車両は緊急走行時に赤色灯の点灯とサイレンの吹鳴が義務付けられています。「サイレンを鳴らさないで」と要望がありますが、消防車や救急車は緊急車両のためサイレンを鳴らさずに緊急走行はできません。ご理解をお願いします。

◆災害の確認は「災害案内ダイヤル」までお問い合わせください。
☎0158・49・2131

◆誤って119番通報を発信された場合は電話を切らず、「間違いです」と伝えてください。

【映像通報システムについて】

通報者が撮影した映像を消防に送る119番通報の新しい仕組みです。

言葉で説明しづらい災害現場の状況を明確に伝えることで、速やかな災害対応に繋がります。応急手当てが必要な方に対して効果的な手当てを補助することができるシステムです。

119番通報時に、火災、交通事故、重症な患者など、通報内容から指令員が必要と判断した際に、映像通報システムによる映像の送信を、ご依頼することがありますので、ご協力をお願いします。

津波防災について

11月5日は「津波防災の日」「世界の津波の日」に制定されています。

日本は、世界有数の地震大国で、これまで多くの地震や津波による災害を経験してきました。

津波は、通常の波とは異なり、大量の海水が塊となって押し寄せてくるため、陸上を襲った場合、人や建物を押し流し、風景を一変させる程の被害をもたらすことがあります。

○津波とは

沿岸に近づき水深が浅くなるにつれ、急激に高くなります。津波の伝播速度は非常に速く、見てから逃げては間に合いません。

津波の力は非常に強く、高さ20cmであっても速い流れに巻き込まれてしまつておそれがあります。

津波は「引き」から始まるとは限りません。潮が引いたら逃げればよいというのは大きな間違いです。潮位変化が始まってから最大波が観測されるまで数時間以上かかることもあり、広い範囲の沿岸に到達し、半日や1日以上継続することもあります。

○津波に備える行動の具体例

津波に襲われるおそれのある場所をハザードマップ等で確認しておきましょう。海から離れていても、川に沿って津波が襲つ場合もあります。避難場所がどこにあるか周りの人と確認し、調べておきましょう。

○安全を確保するための行動

津波は繰返し襲ってきます。到達後も津波警報・注意報解除まで避難をしてください。警報が出ている間は、絶対に戻ってはいけません。渋滞に巻き込まれる可能性があるため、車を使わずに高い所へ早急に逃げてください。テレビやラジオなどを通じて正確な情報入手しましょう。

地域おこし協力隊 サローマ活動日記

【藤川 直美】

かぼちゃの町サローマの季節がやってきました！町中でハロウィンの飾り付けをしたかぼちゃを見かけます。観光協会では、観光農園で育てた大きなアトランティックジャイアントを使ったハロウィンディスプレイを競う「かぼちゃコンテスト2025」を今年も開催しています。

各事業所ごとのディスプレイは細部まで見応えたっぷりで、ユニークで楽しいアイデアに脱帽です！



【天野 こゆき】

今月は、牛の帝王切開の手術に立ち会いました。お産がなかなか進まず様子を見ていたところ、子宮が捻転していたようで、急遽獣医さんに来てもらいました。

初めて間近で見る手術に緊張しましたが、獣医さんの迅速で的確な対応により、無事に子牛も生きて誕生しました！

母牛も落ち着いていて、ほっとしました。

【福井 敬祐】

みなさんこんにちは。

地域おこし協力隊の福井敬祐（ふくいけいすけ）です。

私が佐呂間町にきてから早いもので2か月経ちました。

佐呂間町大収穫祭、ハロウィンナイトなどで利用するかぼちゃの収穫で毎日楽しく過ごしています。

皆さま風邪などひかぬようお身体に気をつけてお過ごしください。



【市川 明】

今年度の観光畑も無事に終わりを迎えようとしています。アトランティックジャイアントかぼちゃは600個超えの収穫、世界のかぼちゃ14種類も実り、大収穫祭で販売してたくさんの方達の元へと渡りました。

残りかぼちゃイベント、前年度からのハロウィンナイトを盛大に盛り上げたいと思います。

イベント情報

11月30日（日）都農町産業まつり（宮崎県）



子育て支援センター『あいあい』
☎ 2・1255

日暮れが一段と早くなりました。秋から冬へと季節の移り変わりを感ずします。

これからは寒くなる一方ですが、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染も心配される時期になりました。手洗いや規則正しい生活、バランスの良い食事で予防に心がけて元気にお過ごしください。



親子で運動会を 楽しみました！

10月15日(水)『あいあいランド』で親子ミニ運動会を町民センターで行いました。

1歳以上の10組の親子が元気に参加し、「徒競走」、「玉入れ」、「障害物競走」他4種類のゲームを楽しみました。



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。

パパママたまご教室

▽日程…11月26日(水)10時半～11時半
今回は、妊婦さんと0歳児の保護者を対象とした管理栄養士による「離乳食」についてのお話です。

食品の保存方法、アレルギーや注意したい食品などについてのお話をします。ベビーフードの食べ比べ体験もできます。

対象者には案内ハガキを送付します。

お話 あいあい

▽日程…11月12日(水)10時半～11時半
▽場所…武道館・温水プール「star」
▽申込期限…11月10日(月)

2歳児以上の親子を対象にインストラクターの山崎亜弥さんによる『親子ふれあい体操』を行います。

親子で一緒に体を動かし、リフレッシュしてみませんか？

対象者には案内ハガキを送付します。



12月の事業紹介

☆赤ちゃん相談

▽日程…12月4日(木)10時～11時半
保健師・栄養士・歯科衛生士が来所し、お子さんの成長や発育、離乳食や食事面の相談に応じます。この機会に歯についての相談をしてみたいかがでしょうか。

また、身長体重の計測もできますので、計測される方は母子手帳を持参ください。

「あいあい」は自由開放日ですのでぜひ遊びに来てください。

☆あいあいランド

▽日程…12月17日(水)10時半～11時半
▽場所…町民センター
▽申込期限…12月9日(火)

クリスマス会を行います。みんなで楽しく過ごしましょう。今年もサントさんは来てくれるかな？

案内はがきの送付はありませんので忘れずにお申し込みください。

休所のお知らせ

12月1日(月)は保育所休所のため、支援センター事業の『あそびの広場(0・1歳児クラス)』および午後からの『自由開放』はお休みになります。

セーフティーロード★サロマ Traffic Safety

- ◆令和7年交通事故発生状況(9月29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(10月20日現在) 209日

冬の交通安全運動 11月13日(木)~22日(土)

冬の交通安全運動の重点項目

子供・高齢者を始めとする 歩行者の安全確保

- ◆運転者は、子供の飛び出しや高齢者の道路横断に対応できる安全な速度で運転しましょう。
- ◆歩行者は、外出するときは明るい服装を心掛け、反射材用品等を身に付けましょう。また、道路を横断するときは、横断歩道や信号機のある交差点を横断しましょう。
- ◆運転者は横断歩道における歩行者優先のルールを徹底しましょう。

スリップ事故防止と 全席シートベルト着用

- ◆早朝、夜間は路面凍結のおそれがあるため、早めにスタッドレスタイヤに交換し、スピードを抑えた安全運転を心掛けましょう。
- ◆運転感覚を、「夏道」から「冬道」に切り替えて、早めのブレーキを心掛け、スリップを防止しましょう。
- ◆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装着しているか確認しましょう。

飲酒運転の根絶

「飲酒運転をしない、させない、許さない」

- ◆飲酒運転は、悪質で重大な犯罪です。二日酔い運転を含め、飲酒運転は絶対にやめましょう。
- ◆飲酒場所に車で行かないことや、帰宅手段の確認など、飲酒運転をさせないため声を掛け合いましょう。
- ◆飲酒運転を根絶するための社会環境づくりに努めましょう。

ハンドルキーパー運動を推進しましょう!!

飲酒運転根絶のため、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ましょう。

今月の標語

令和7年度交通安全標語入選作品

みぎひだり しっかり見てね 交差点

かしま ゆめの
鹿島 夢乃(佐呂間小学校3年生)



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

食物繊維で健康を維持しよう！

病気の予防には食物繊維が大切

皆さんは1日に必要な食物繊維量を知っていますか？

心筋梗塞や脳血管疾患の予防のためには、高血圧や糖尿病などの持病の管理、禁煙、適度な運動、適切な体重管理が大切です。持病の管理や適切な体重管理の一環として、野菜などに多く含まれる食物繊維の摂取が推奨されています。

日本人の食事摂取基準では、食物繊維の目標量を定めています。令和3年度佐呂間町健康栄養基礎調査では目標に達している人は1割未満でした。まだまだ食物繊維の摂取量は町民全体で足りていません。



食物繊維のはたらきと食品

◆食物繊維には…

- ① 糖質の吸収をゆるやかにする
- ② コレステロールを排泄させる
- ③ よく噛むことにつながり食べすぎ防止になる
- ④ 整腸作用がある
- ⑤ 便の力が増え、便秘がよくなるなど、様々な作用があります。

食物繊維は野菜、果物、きのこ、海藻類、穀類などに多く含まれています。また、次の表のとおり食物繊維の目標量を1食あたりに換算した場合、【女性で6g】【男性で7g】を摂取する必要があります。

食物繊維の1日あたり目標量
(日本人の食事摂取基準2025年版)

年齢区分	男性(g)	女性(g)
18～29歳	20～	18～
30～64歳	22～	
65～74歳	21～	
75歳以上	20～	17～

例えば、中くらいのバナナ1本で

100g内の食物繊維量は1.1g、中くらいのごぼう半分100gで5.7gです。食物繊維のためには思いバナナを何本も食べてしまうと糖質のとりすぎになつてしまいますし、ごぼうをたくさん食べてしまうとお腹の調子を崩す方もいます。食物繊維の目標量を達成するには、あらゆる食品からバランスよく摂取する必要があります。ひと工夫が必要になります。



食物繊維を効率よくとる工夫

◆主食からとる

玄米やもち麦は白米に比べて食物繊維量が多いため、白米に混ぜて炊いて食べることがお勧めです。

パンやパスタは、全粒粉やライ麦を使ったものを選ぶと食物繊維の摂取量を増やすことができます。

◆汁物の具材に追加する

とろろ昆布やわかめなどの海藻類、乾燥野菜などを追加することで手間をかけずに食物繊維を追加することができます。

近年、野菜を手軽にとる方法として乾燥野菜がスーパードなどで売られるようになりました。

◆調理の必要がないものからとる

もずく、めかぶなどの海藻類や納豆は調理の手間がかからずそのまま食べられるため、忙しい時にとり入れやすいです。

◆加熱調理してとる

生野菜やきのこを食べるとなると力加があるため、1度にたくさん食べることは難しいです。炒める、蒸す、茹でる、煮るなどの加熱調理によって力加を減らすことでより多くの食物繊維をとることができます。



簡単野菜レシピ

野菜の加熱調理は、材料を切る手間や後片付けの手間もあるため、おつくうに感じることもあります。調理に時間をとれない場合は、カット野菜や電子レンジを使って調理することを勧めます。

また、下記にて管理栄養士考案のレシピを一部ご紹介しますので作ってみてください。



おわりに

食物繊維は日々意識しないと中々とることができません。忙しい中でもひと工夫して少しでも多くの食物繊維をとり、現在の健康を維持しましょう。

管理栄養士考案

豚肉とカット野菜のレンジ蒸し(2人分)

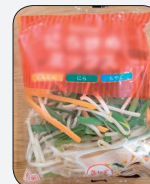


★材料

- ・豚こま切れ肉 100g
- ・料理酒 大さじ1
- ・カット野菜 1袋

～カット野菜(含まれている野菜)～

- ・もやし ・にら
- ・キャベツ ・白菜
- ・にんじん など



★つくり方

- ① 耐熱容器にカット野菜をのせる。
- ② その上に豚肉を並べ、料理酒スプーン1杯(大さじ1)をかける。
- ③ 皿にすきまができないようにしながらふんわりとラップをかける。
- ④ 電子レンジ600Wで5分加熱する。
野菜に火が通るように様子をみながら加熱時間を調整する。
- ⑤ お好みで味付けをする。



★ポイント

- ・豚肉が大きい場合はキッチンバサミで切ると包丁を使わずに調理できます。
- ・豚肉の代わりにツナ缶やサバの水煮缶を使うのもおすすめです。
- ・味付けは焼肉のたれに生姜やにんにくチューブを入れるとパンチが効いた味になります。

★味付けに悩んだ時は…

- ・ポン酢しょうゆ 大さじ2
- ・すりごま 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1/2



を混ぜ合わせるだけで完成。ポン酢がさっぱりして豚肉に合います。

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

11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。

〈笑う健康体操〉

講師 笑いヨガリーダー 鴻巣 知香子 氏

日時 11月19日(水) 10時15分～11時45分

場所 町民センター

〈病気による痛みの緩和ケアについて〉

講師 北見赤十字病院 薬剤部 薬剤師 公平 弘樹 氏

日時 12月3日(水) 10時15分～11時45分

場所 町民センター



文化講演会

社会教育課 ☎2・1295

テレビ朝日「グッド！モーニング」に出演中のお天気キャスター依田司さんを講師に迎え、文化講演会を開催します。

近年社会問題となっている異常気象、地球温暖化について理解を深める機会となっています。ぜひ、お越しください。

日時 11月28日(金) 18時30分(開始19時)

場所 町民センター

講師 気象予報士 依田 司 氏

演題 異常気象と向き合おう ～身近でできる災害対策～

入場料 無料

申込は
コチラから



読書感想画展示会

図書館 ☎2・2215

図書館では、児童生徒が本を読む楽しさを感じ、読書の習慣を身に付けることを目的に、読書感想画を募集しました。本を読んで心に残った場面や感動が絵で表現されていますので、ぜひご覧ください。

期 間 11月1日(土)～29日(土)
場 所 図書館 一般閲覧室

お知らせ

図書館プチ情報

図書館 ☎2・2215

貸出カウンター前に最新の芥川賞、直木賞、本屋大賞の候補作や受賞作を貸出・展示しています。この機会にぜひ手に取ってお楽しみください。

なお、貸出中の場合はご予約いただけません。お気軽に職員へお声がけください。

教育委員会通信

管理課

☎2・1294

教育委員会通信第6号が発行されています。下記QRコードからぜひご覧ください。

詳細は
コチラから



屋外体育施設利用終了

社会教育課

☎2・1295

11月9日(日)をもちまして、屋外体育施設の利用を終了します。ご利用ありがとうございました。来シーズンも皆さまのご利用をお待ちしています。

※降雪等天候により終了日が早まる場合があります。ご了承ください。

〈利用終了施設〉

- ・総合グラウンド
- ・野球場、ソフトボール場
- ・パークゴルフ場
- ・百年広場、若佐、浜佐呂間
- ・ゲートボール場
- ・佐呂間、若佐
- ・多目的広場
- ・テニスコート
- ・佐呂間、若佐、浜佐呂間

元氣アップ運動広場

スター

☎2・2261

朝晩の冷え込みも一段と厳しくなり、冬の足音が近くまで聞こえてきました。スターでは武道館を様々な種目の運動スペースとして開放しており、天候に左右されることなく、快適に健康づくりを行うことができます。冬期間の運動不足解消のため、武道館を活用してみませんか。

期 日	3月31日(火)まで
時 間	火・金 10時～21時 土日祝 10時～17時
対 象	幼児～一般人 (小学生以下保護者同伴)
開放内容	ピクニックボール、バドミントン、卓球、親子での運動遊び、各種トレーニング等
料 金	1回100円 (高校生以下無料)
そ の 他	専用使用時は開放中止となります。 開放スケジュールについてはご利用前にお問い合わせてください。

令和8年度芸術文化支援事業の募集

令和8年度(令和8年4月～令和9年3月)に開催を予定している佐呂間町芸術文化支援事業の対象事業を募集します。

芸術文化支援事業は、町内における芸術文化公演等を鑑賞する機会の充実、また、町民による自主的な芸術文化活動の活性化を目的としています。12月中に対象事業の選考委員会開催を予定していますので、事業の開催を予定されている方は、11月中に事業計画書を社会教育課まで提出してください。なお、申込状況により、期限後も随時受け付けいたしますので、事業の開催を検討される団体は一度社会教育課にご相談ください。

支援内容

経費の補助

公共施設使用料免除

公共施設でのチケットの取り扱い

町民センター優先予約

名義後援

対象事業

下記の条件を満たすもので、選考委員会が認めたもの

芸術、文化等の公演(講演)

町内の団体、実行委員会が主催する事業

広く町民を対象とするもの

おすすめ本

わるいやつ

「宇喜多の捨て嫁」

きのした まさき
木下 昌輝

娘の嫁ぎ先すら容赦なく滅ぼし、権謀術数で乱世を渡り歩いた戦国大名・宇喜多直家。裏切りと謀略を武器にのし上がった男の、衝撃的な真実がここに明かされる。果たして彼は悪人か、それとも時代選ばれた覇者か――。

「世界の悪人・暴君・独裁者」

きりゆう みさお
桐生 操

かつて世界を震撼させた暴君や暗殺者、海賊などの「悪人」たちを一挙紹介。『俺たちに明日はない』や『八つ墓村』といった名作映画、さらには人気コミックの原型となった人物まで登場。歴史と物語の裏側に潜む、人間の欲望と狂気に迫る一冊。

新着本

8冊を紹介！

児童書・絵本

中三・ラプソディ

はなざと まき
花里 真希

捨てられないずかん

こめだ まりな
米田 まりな

のこったのこった

おおなり しゅうじ
おおなり 修司

ドーナツづくりはたいへん！

たねむら ゆきこ
種村 有希子

小説・一般書

羽柴秀長の生涯

くろだ もとき
黒田 基樹

60歳から慕われる人、疎まれる人

かとう たいぞう
加藤 諦三

やさしい雪が降りますように

ももみ るは
桃実 るは

いまだ悪戦苦闘中

かきや みう
垣谷 美海

8/29

女性向けフィットネス教室



スターでは、成人女性を対象としたフィットネス教室を3回に渡って開催しました。

今年度は鷺美幸インストラクターを講師に招き、コンディショニングレッスンとラテン音楽のリズムに合わせて体を動かすフィットネスプログラムを行いました。普段経験することのない、パーティー感覚の楽しいプログラムで参加者は気持ちのいい汗とともに、ストレスも流すことができた様子でした。

10/13

スターまつり



スポーツ推進委員企画のニュースポーツ体験、水中ゲーム、プール開放、幼児向け運動プログラムや、スポーツ少年団本部主催の体力測定会を開催しました。多くの皆さんが参加し、笑顔いっぱいスポーツの日を楽しんでいただきました。

読み聞かせの会の皆様、森永乳業(株)佐呂間工場様には事業運営にご協力いただきましたことに感謝申し上げます。

2025.11 イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
					1 ヨガ教室(男性) ｽﾀｰ 10:30～ おはなし広場 図書 14:00～ 読書感想画展 図書 ～28日	2
3 文化の日  図書 休館日 ｽﾀｰ 休館日	4 体育館 休館日 図書 休館日 ｽﾀｰ 休館日	5 寿大学 町セ 10:15～	6 佐呂間高校 学校開放講座 佐高 18:30～ 体育館 休館日	7	8 おはなし広場 図書 14:00～ 	9
10 図書 休館日 ｽﾀｰ 休館日	11	12 お話あいあい ｽﾀｰ 10:30～	13 体育館 休館日	14 	15 おはなし広場 図書 14:00～ ミニシアター 図書 14:30～ パーソナル指導 翌月分受付開始 ｽﾀｰ 10:00～	16
17 図書 休館日 ｽﾀｰ 休館日	18 	19 寿大学体験入学 町セ 9:20～ 寿大学 町セ 10:15～	20 体育館 休館日	21	22 おはなし広場 図書 14:00～	23 勤労感謝の日  図書 休館日
24 振替休日 体育館 休館日 図書 休館日 ｽﾀｰ 休館日	25 体育館 休館日 ｽﾀｰ 休館日	26	27 体育館 休館日	28 文化講演会 町セ 18:30～	29 おはなし広場 図書 14:00～	30 図書 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 **佐高**…佐呂間高校

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	平日 10時～21時 土日祝 10時～17時

11月に1歳を迎えるBabyをご紹介！



Birthday
11/21

みうら ふたば
三浦 弐葉 くん

(北 三浦 福弘・薪穂さん)

三男のボクは、毎日大好きなお兄ちゃんたちを追いかけては遊ばれ、日々鍛えられながら過ごしてます👉
みんなに愛されてすくすく育つぞー🎵

1歳を迎える赤ちゃんを募集しています！

『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日までに申し込みフォームからお申し込みいただくか、保健師へご連絡ください。申し込みが確認できましたら保健師からご連絡いたしますので送信フォームから写真・メッセージを投稿してください。

掲載申し込みフォーム



写真・メッセージ
送信フォーム



Pick Up Topics

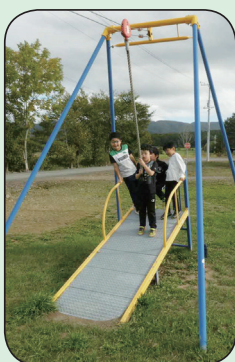
～ 若佐小学校の遊具がリニューアルされました！ ～

【ブランコ】



若佐小学校校庭には、すべり台やシーソーなどの遊具が設置されていますが、年数の経過により特に修繕が必要な「ブランコ」と「スカイロープ」の2基を、今後も安全に利用できるよう、支柱や金具、ワイヤーケーブルの交換を施しました。この事業は、公益財団法人ライフスポーツ財団の「子ども活動支援金」の助成を受け整備したものです。

【スカイロープ】



公益財団法人
ライフスポーツ財団

お誕生★

★おめでとうございます



9月2日生まれ
惣田 晴天（はるたか）くん
（西富 惣田 雄基さん・文美さん）

令和7年度生まれ(9/30 現在)
男の子：5人 女の子：1人
計 6人