

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

saroma

No.818  
December 2025  
Town Magazine  
12  
Saroma



・令和7年度  
・令和7年度

予算執行状況  
佐呂間町功労者表彰



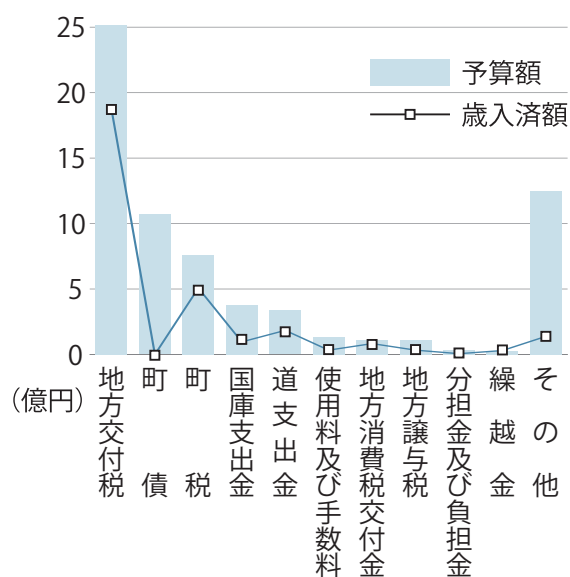
# 予算執行状況

財政事情の公表は、町の財政状況を町民のみなさまに知っていただくため、6月と12月に行っています。今回は9月30日現在の各会計における予算の執行・財産および町債の状況についてお知らせします。

## 1 一般会計予算執行状況

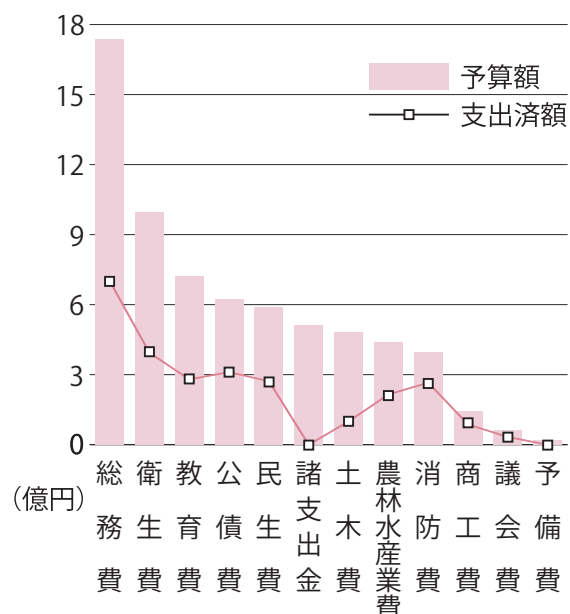
### 【歳入】

科 目	予 算 額	収 入 済 額	執行率
地方交付税	25億1,647万円	18億7,494万円	74.5%
町 債	10億6,940万円	0万円	0.0%
町 税	7億5,745万円	5億 743万円	67.0%
国庫支出金	3億7,586万円	9,624万円	25.6%
道 支 出 金	3億3,623万円	1億8,404万円	54.7%
使用料及び手数料	1億3,045万円	3,394万円	26.0%
地方消費税交付金	1億1,280万円	8,320万円	73.8%
地方譲与税	1億1,090万円	3,307万円	29.8%
分担金及び負担金	3,642万円	640万円	17.6%
繰 越 金	3,008万円	3,008万円	100.0%
そ の 他	12億4,839万円	1億3,850万円	11.1%
合 計	67億2,445万円	29億8,784万円	44.4%



### 【歳出】

科 目	予 算 額	支 出 済 額	執行率
総 務 費	17億3,625万円	7億 266万円	40.5%
衛 生 費	9億9,501万円	3億9,479万円	39.7%
教 育 費	7億2,239万円	2億8,029万円	38.8%
公 債 費	6億2,338万円	3億1,138万円	50.0%
民 生 費	5億8,996万円	2億7,246万円	46.2%
諸 支 出 金	5億1,018万円	0万円	0.0%
土 木 費	4億8,378万円	1億 80万円	20.8%
農林水産業費	4億4,196万円	2億1,531万円	48.7%
消 防 費	3億9,718万円	2億6,650万円	67.1%
商 工 費	1億4,295万円	8,734万円	61.1%
議 会 費	6,144万円	3,324万円	54.1%
予 備 費	1,997万円	0万円	0.0%
合 計	67億2,445万円	26億6,477万円	39.6%



## 2 特別会計・企業会計予算執行状況

※流用額：一般会計から  
各会計へ一時的に融通

### 国民健康保険

予算額 7億7,059万円  
収入済額 3億 469万円  
支出済額 2億7,941万円  
流用額 200万円

### 介護保険

予算額 5億5,081万円  
収入済額 2億3,353万円  
支出済額 2億2,426万円  
流用額 600万円

### 介護サービス事業

予算額 2億8,743万円  
収入済額 1億3,265万円  
支出済額 1億3,225万円  
流用額 4,700万円

### 後期高齢者医療

予算額 1億 486万円  
収入済額 4,195万円  
支出済額 3,828万円  
流用額 200万円

### 簡易水道

収入予算額 5億9,561万円  
支出予算額 6億5,055万円  
収入済額 1億9,672万円  
支出済額 1億9,626万円

### 公共下水道

収入予算額 4億1,195万円  
支出予算額 4億4,253万円  
収入済額 8,995万円  
支出済額 8,936万円

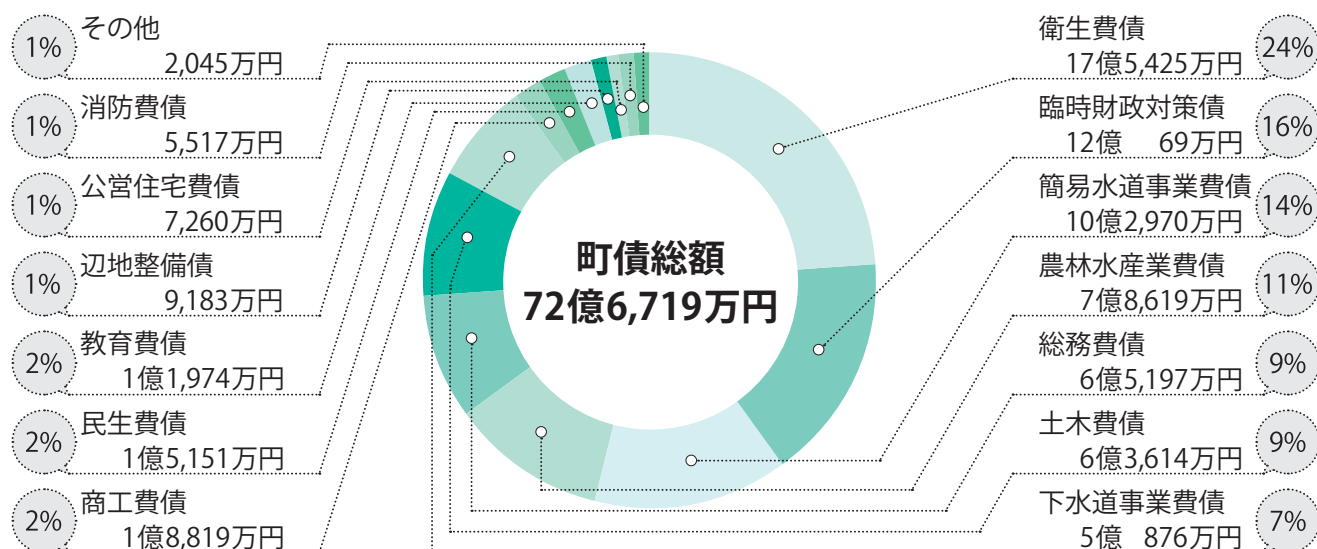
## 3 財産の状況

◆土地	31,702,324㎡
山林	14,450,703㎡
牧野	5,237,658㎡
各種公共施設等	6,816,322㎡
その他	5,197,641㎡

◆建物	95,444㎡
公営住宅	18,379㎡
学校	15,456㎡
教員・職員住宅	4,024㎡
その他	57,585㎡

◆基金(貯金)	61億 681万円
財政調整基金	27億5,117万円
減債基金	2億8,119万円
各公共施設整備基金	20億 334万円
その他	10億7,111万円

## 4 町債(借金)の状況



## 5 一時借入金の状況

<input type="checkbox"/> 一般会計	2 億円	<input type="checkbox"/> 簡易水道事業会計	2,500 万円
<input type="checkbox"/> 国民健康保険特別会計	0 万円	<input type="checkbox"/> 公共下水道事業会計	1,400 万円

令和 7 年度

# 佐呂間町功労者表彰

## 自治功労者



小松 正義 氏

平成17年から5期(20年間)佐呂間町議会議員として勤続され、その間総務福祉常任委員長等を歴任し、卓越した識見と積極的な実践力によって幅広く活躍され、町政の伸展と地方自治発展ならびに議会の活性化に大きく貢献されました。

### 主な経歴

H17.9～R 7.9 佐呂間町議会議員



高橋 俊道 氏

平成11年より永きにわたり佐呂間町商工会理事・副会長・会長を歴任し、その卓越した識見と積極的な実践力によって幅広く活躍され、本町商工業の振興発展に大きく貢献されました。

### 主な経歴

H11.5～H21.5	佐呂間町商工会	理事
H21.5～H24.5	佐呂間町商工会	副会長
H24.5～R 6.5	佐呂間町商工会	会長

## 産業功労者



阿部 與志輝 氏

昭和45年より佐呂間漁業協同組合において勤続され、平成16年からは常務理事・代表理事組合長を歴任し、漁業経営に対して卓越した手腕を発揮され、その積極的な活動により本町漁業の振興発展に大きく貢献されました。

### 主な経歴

H16.3～H22.3	佐呂間漁業協同組合	常務理事
H22.3～R 7.3	佐呂間漁業協同組合	代表理事組合長

## 社会福祉功労者



尾崎 実 氏

昭和54年より佐呂間整骨院を開院され、以来患者一人ひとりに寄り添い、献身的に町民の健康支援にご尽力され、本町の地域医療・福祉の安定に大きく貢献されました。

### 主な経歴

S54.5～現在に至る 佐呂間整骨院 院長



# みんな乗ってみよう！

佐呂間町『公共ライドシェア』  
実証実験（令和8年1月末まで）

## 『ももちゃんタクシー（ももタク）』

10月から、「ももちゃんタクシー」が運行開始し、町民の皆様にご利用をいただいています。

今後の佐呂間町での導入に向けて、**試験運行中にたくさんの皆様にご乗車いただき、ご意見を伺うことが大切です。**引き続き、たくさんのご利用をお待ちしております！

「ももタク」を利用したい！



下記の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、  
お問い合わせもできます。



**モニターキャンペーンは12月26日まで！**

**乗ってみるべさ**  
**モニターキャンペーン中**

**FREE**

**先着20名様限り**

**アンケートにお答えいただくとタダでご乗車！！**

ご乗車の際にモニターキャンペーンとお伝えください。  
本キャンペーンはおひとり様1回限りとなります。  
20名に達した時点で本キャンペーンは終了いたします。

### ももちゃんタクシー ご利用方法



01 **050-2030-5771**

年中無休 9:00~19:00

音声ガイダンスが流れます。  
「お電話ありがとうございます。  
乗り合いライドシェアへの申し込みは1を～」

02 **1番を押す。**

コールセンターにつながりますので**ももち**  
**ちゃんタクシーの予約**ですと伝えます。

03 **お名前と電話番号、  
出発の場所と行先、  
希望の日程を伝えます。**

04 **手続きを完了**

前日の15時以降またはご予約の30分前までに  
電話に**予約の成立・不成立のお電話がかかって**  
**きます。**

◆QRコードからの登録、  
ご予約はこちらから



### アンケートにご協力ください！

この実証実験は、町民のみなさまの利用頻度と  
ご意見がとても重要となります。  
アンケート調査を行いますので、  
右記のQRコードから回答にご協  
力お願いいたします。



## 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

## 佐呂間町出身者の活動紹介！

佐呂間町出身で音楽活動を行っている工藤貴尚さん（音楽活動名：TK SOUL）が佐呂間町を題材にした「SAROMA」という楽曲を発表いたしました。

MV撮影は佐呂間町で今年4月に撮影を行っており、YouTubeにて公開されております。

楽曲は各種サブスクで配信されており、MVは右記のQRコードから視聴できますので、是非お聴きください。



## 酪農部会が牛乳贈答券を寄贈

10月22日、佐呂間町農協酪農部会（川又崇史部会長）から、「牛乳・乳製品を通じて、子どもたちの成長に必要な栄養素を手軽に摂取してもらい、毎日の牛乳習慣に繋がてもらいたい。」と牛乳贈答券30万円分を寄贈していただきました。町長からは「牛乳・乳製品は子どもたちの大切な栄養源であり、食育を通じて大切に活用させてもらおう。牛乳・乳製品の消費拡大についても町として協力をしていきたい。」と感謝の言葉を述べました。

## 街頭啓発を実施～冬の交通安全運動

11月13日、冬の交通安全運動の初日に、若佐地区の国道333号線沿いで、旗を手を持ち交通安全を呼びかける旗の波運動を実施しました。

若佐自治会、若佐老人クラブ、町職員が参加し、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！



## 使い捨てカイロ回収BOXの設置

11月17日、JAサロマ女性部が水や土をキレイにする活動の一環として、役場や道の駅にて使用済み使い捨てカイロ回収BOXの設置を行いました。

回収したカイロは水質浄化剤や土壌改良剤を加工製造している愛知県の（一社）GoGreenJapanへ送り、水や土をキレイにするキューブに生まれ変わります。

回収は令和8年2月末日まで行っていますので、カイロを使用した際には回収BOXまでお持ちください。





# まちの話題

- ◆北見税務署長賞
- |              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 銅賞           | 銅賞           | 銀賞           | 金賞           |
| 澤田 実奈        | 今野 蘭々        | 高橋 勇人        | 杉山 花         |
| (佐呂間小学校 3年生) | (佐呂間小学校 5年生) | (佐呂間小学校 4年生) | (佐呂間小学校 6年生) |

令和7年度

## 「小学生の税の書道展」

入賞者発表！



▶ 11月14日に町民センターで開催された授賞式の様子  
北見税務署長賞金賞を受賞した杉山花さん(左)

**税に関する書道作品を展示しました**

11月11日から17日の「税を考える週間」にあわせ、税の意義や役割について理解を深めていただくこと、町内の小学校に税に関する書道作品を募集し、作品を町民センターに展示しました。同月14日には、町民センターにおいて入賞者の授賞式が開催されました。

- ◆佐呂間町青色申告会長賞
- |               |              |              |               |
|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 銅賞            | 銅賞           | 銀賞           | 金賞            |
| 大河原 いのり       | 後藤 永吉        | 野宮 綾華        | 諸岡 美玲         |
| (浜佐呂間小学校 3年生) | (佐呂間小学校 4年生) | (佐呂間小学校 6年生) | (浜佐呂間小学校 6年生) |

- ◆公益社団法人北見地方人会佐呂間支部長賞
- |              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 銅賞           | 銅賞           | 銀賞           | 金賞           |
| 宮下 太志        | 山内 杏心        | 須佐 歩乃莉       | 河井 柚柊        |
| (佐呂間小学校 4年生) | (佐呂間小学校 5年生) | (佐呂間小学校 3年生) | (佐呂間小学校 6年生) |

- ◆佐呂間町教育委員会教育長賞
- |             |             |              |              |
|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 銅賞          | 銅賞          | 銀賞           | 金賞           |
| 橋高 歩生       | 山越 梨愛       | 高桑 蒼輝        | 惣田 瞬         |
| (若佐小学校 3年生) | (若佐小学校 6年生) | (佐呂間小学校 5年生) | (佐呂間小学校 4年生) |

- ◆オホーツク総合振興局長賞
- |             |              |              |              |
|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 銅賞          | 銅賞           | 銀賞           | 金賞           |
| 松岡 佑飛       | 小林 結彩        | 佐藤 聖来        | 鹿島 彰人        |
| (若佐小学校 1年生) | (佐呂間小学校 5年生) | (佐呂間小学校 3年生) | (佐呂間小学校 5年生) |

- ◆佐呂間町長賞
- |               |              |               |              |
|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 銅賞            | 銅賞           | 銀賞            | 金賞           |
| 齊藤 葵汰         | 井川 輝羅        | 堀米 紬          | 鹿島 夢乃        |
| (浜佐呂間小学校 4年生) | (佐呂間小学校 6年生) | (浜佐呂間小学校 6年生) | (佐呂間小学校 3年生) |

- ◆河井 柚柊 (佐呂間小学校 6年生)  
ありがとう 言葉一つで 笑顔咲く

- ◆齊藤 葵汰 (浜佐呂間小学校 4年生)  
あいさつで みんなつながる 心の輪

法務省の主唱による「社会を明るくする運動」の一環として、町内の児童・生徒を対象に行われた標語の募集に35点の応募があり、次の2作品が入選いたしましたのでご紹介いたします。

## 第75回 「社会を明るくする運動」 標語入選者発表！

- ◆佐呂間町農民同盟執行委員長賞
- |               |             |              |               |
|---------------|-------------|--------------|---------------|
| 銅賞            | 銅賞          | 銀賞           | 金賞            |
| 諸岡 莉帆         | 田宮 璃音       | 三浦 柑菜        | 夏川 碧海         |
| (浜佐呂間小学校 1年生) | (若佐小学校 6年生) | (佐呂間小学校 6年生) | (浜佐呂間小学校 6年生) |

- ◆佐呂間漁業協同組合青色申告会長賞
- |              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 銅賞           | 銅賞           | 銀賞           | 金賞           |
| 佐々木 稟        | 野村 泰己        | 澤田 直樹        | 平谷 優真        |
| (佐呂間小学校 4年生) | (佐呂間小学校 6年生) | (佐呂間小学校 5年生) | (佐呂間小学校 6年生) |

## 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

10月末

○人口：4,599人（+ 3人）

【内外国人：361人】

○男♂：2,122人（+ 4人）

【内外国人：73人】

○女♀：2,477人（- 1人）

【内外国人：288人】

○世帯：2,483戸（+ 11戸）

【内外国人：349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。

## ◆町道民税（4期）

問 企画画財政課町民税係・徴収対策室  
電 2・1214

## ◆国民健康保険税（6期）

問 企画画財政課町民税係・徴収対策室  
電 2・1214

## ◆介護保険料（6期）

問 保健福祉課介護保険係  
電 2・1212

## ◆後期高齢者保険料（6期）

問 町民課医療保険係  
電 2・1213

## ◆納期…12月25日（木）

◆口座振替…12月22日（月）

※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。

## 障害者控除対象者は「所得税」などの控除が受けられます

身体障害者手帳等の交付を受けていない方でも、65歳以上（昭和36年1月1日以前に生まれた方）で身体障がい者等の基準と同程度の障害がある方は、所得税および町道民税における障害者控除を受けられます。

また、認知症が中程度以上の人や準寝たきり以上の状態にある方なども障害者控除の対象になります。

この控除を受けるには、「障がい者に準ずる者」の認定手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

※すでに身体障害者手帳等をお持ちの方は、この認定書の申請は必要ありません。

問 保健福祉課社会福祉係  
電 2・1212

## 12月は道税の滞納整理強化月間

オホーツク総合振興局では、12月を「滞納整理強化月間」として道税の滞納整理の強化に取り組んでいます。

12月は、自動車税種別割、個人事業税および不動産取得税などの道税全てについて滞納整理を進めることとしており、給与や預貯金、生命保険などの財産差押えまたは自宅・事務所・貴金属・自動車等の動産の差押

えを執行します。

まだ納税がお済みでない方は、大至急納税してください。

納税についてのご相談は、北見道税事務所納税課へお願いします。

問 北見道税事務所  
電 0157・25・8686（直通）

## 年末調整に関するご質問・ご相談は国税庁HPまで

年末調整に関するご質問・ご相談がありましたら次の方法をご利用ください。

## ◆チャットボット（ふたば）に質問

年末調整に関する疑問は、チャットボットの税務職員ふたばにお気軽にご相談ください。



チャットボットはこちら

## ◆タックスアンサーを利用

年末調整などのよくある国税の質問に対する一般的な回答を調べることができます。



タックスアンサーはこちら

## ◆国税庁HPで解決しない場合

国税に関するご相談は、「電話相談センター」において、国税局の職員等がお答えしています。

問 国税庁「電話相談センター」  
電 0570・00・5901



# 年末年始のごみ臨時収集について

12月23日(火)から、燃やすごみ・燃やさないごみの臨時収集を下記の通り行います。

## 燃やすごみ・燃やさないごみの臨時収集日

収 集 地 区	分 別 区 分	収 集 日
栄・若佐地区 富富士、若里	燃やすごみ	29日(月)
	燃やさないごみ	23日(火)
若佐市街	燃やすごみ	29日(月)
	燃やさないごみ	23日(火)
佐呂間市街 西富、北、東	燃やすごみ	臨時収集はありません
	燃やさないごみ	26日(金)
知来、仁倉 浜佐呂間、浪速、幌岩	燃やすごみ	29日(月)
	燃やさないごみ	24日(水)

ごみ収集休業期間：12月31日(水)～1月5日(月)

問 町民課生活環境係 ☎ 2・1213



暮らし

ごみ収集・町営バス

休業日のお知らせ

年末年始期間は、ごみ収集業務および町営バスの運行は休業となります。みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

◆ごみ収集休業日

12月31日(水)～1月5日(月)

◆町営バス休業日

12月30日(火)～1月4日(日)

問 町民課生活環境係・住民活動係  
☎ 2・1213

令和7年度佐呂間町合葬墓の  
埋蔵終了のお知らせ

令和7年度の佐呂間町合葬墓への埋蔵は11月30日をもって終了しました。なお、合葬墓使用に関する相談については随時受け付けていますので、お問い合わせください。

※令和8年度の埋蔵開始は、5月1日を予定しています。

問 町民課生活環境係  
☎ 2・1213



その他

「地理空間情報の活用促進のための協力協定」を締結しました

令和7年11月12日、佐呂間町と国土地理院は、「地理空間情報の活用促進のための協力に関する協定」を締結しました。

本協定は、佐呂間町と国土地理院が保有する地理空間情報等の相互活用および情報、技術等の提供に関し、連携・協力を強化することにより、国民の利便性の向上を図るとともに町勢の発展と安全、安心な地域社会づくりに寄与することを目的としており、相互の連絡窓口を明確化し、地理空間情報等の提供や専門的な技術支援を受けることにより、行政コストを削減し事務の効率化を図ります。

なお、本締結は道内の市町村では17番目、オホーツク管内では美幌町、北見市に次ぐ3番目になります。

※「地理空間情報」とは、地図データや空中写真データなどの「空間上の特定の地点又は区域の位置を示す情報」など。(地理空間情報活用推進基本法を参照)

問 経済課林務係  
☎ 2・1200

## 保育所入所児を募集します

令和8年度町立佐呂間保育所およびへき地保育所(若佐・浜佐呂間)の入所児を、下記のとおり募集します。保育所の利用を希望する場合は、保育の必要性の認定を受ける必要があります。

### 佐呂間保育所

◆**入所資格**：令和8年4月2日をもって満6か月以上の乳幼児から就学前の幼児で、主に次のいずれかに該当する場合

- ▷両親が勤めているため保育ができず、同居の方も保育ができない
  - ▷両親が自宅で乳幼児と離れて家事以外の仕事をしているため保育ができず、同居の方も保育ができない
  - ▷母親が出産の前後や病気等で保育ができない
- ※入所は家族構成や家族の状況等により決定されます。

◆**期 間**：令和8年4月1日から翌年3月27日

◆**保育時間**：保育の必要性の認定により、基本的に次の3区分に分けられます。

- ▷区分1(短時間保育認定) 8時00分～16時00分
- ▷区分2(標準時間保育認定) 7時30分～18時00分
- ▷区分3(教育標準時間認定) 8時00分～12時00分

### 若佐・浜佐呂間保育所(へき地保育所)

◆**入所資格**：令和8年4月中に満3歳となる幼児から就学前の幼児

(※5月以降も、満3歳になる誕生月の1日から入所することができます)

◆**期 間**：令和8年4月4日から翌年3月25日

◆**保育時間**：8時00分～16時00分まで

### 共通事項

◆**申込期間**：令和8年1月6日(火)～1月30日(金)

◆**申 込 先**：各保育所に申し込みに必要な書類を用意していますので、必要事項を記入し提出願います。現在入所されている方も申し込みが必要ですのでご注意ください。  
なお、入所説明会は、後日、各保育所毎に実施する予定です。

◆**保 育 料**：保育料の算定は町民税所得割課税額の区分により決定します。(4月～8月までは前年度分、9月以降は当年度の町民税額とし、世帯全員の合算額により決定されます。)

☎ 佐呂間保育所 ☎ 2・3647

☎ 0157・25・3110  
◆**相 談 料**…無料  
◆**オ**ホーツク相談センターふくろう

※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。

◆**日 時**…12月12日(金) 10時～15時  
※事前予約制  
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。

**生活・仕事  
困りごと無料出張相談**

☎ 0154・41・3444  
◆**場 所**…佐呂間コミュニティセン

※事前予約制

ター 第1研修室

◆**場 所**…佐呂間コミュニティセン  
13時30分～16時30分

◆**日 時**…12月23日(火)

◆**相 談 料**…無料(お一人様20分程度)

◆**密 守**…厳守となっています。

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、特に制限は設けません。秘密も厳守となっています。

**「釧路弁護士会おなやみごと相談」  
実施のお知らせ**



## 年末・年始の公共施設の休日期間

公共施設名	休日期間
役場庁舎	12月31日～1月5日
若佐支所・浜佐呂間出張所	12月31日～1月5日
町民センター	12月29日～1月5日
図書館	12月29日～1月5日
町体育館	12月29日～1月5日
屋内ゲートボール場 (ホワイドームさろま)	12月29日～1月5日
武道館・温水プール	12月30日～1月6日
佐呂間・若佐コミュニティセンター 浜佐呂間活性化センター 栄地域交流センター	12月31日～1月5日
若佐歯科診療所	12月30日～1月5日
クリニックさろま	12月29日～1月5日
児童館	12月30日～1月5日
地域包括支援センター	12月31日～1月5日
佐呂間・若佐・浜佐呂間保育所	12月31日～1月5日
地場産品開発研究センター	12月29日～1月5日
老人福祉センター	12月31日～1月5日 ※ただし、以下の日時のみ入浴可能です。 1月 3日 13時～17時
町営スキー場 ※オープンしている場合	12月31日～1月1日
ふれあいバス(町外線・町内線)	12月30日～1月4日

### 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～





◆(10月14日～11月13日受付分)  
◆社会福祉協議会へ  
▼香典返しを廃して

永代町	鈴木 是るみ さん
東	吉野 繁美 さん
栃木	阿部 常子 さん



## 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	3戸	15,100円～
	2階	3LDK	3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～

11月20日現在

問建設課建築管理係 ☎2・1210

佐呂間町民意向調査  
ご協力のお願い

町民の皆様には、日頃から町政に多大なご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、町では、「第3期佐呂間町地域総合戦略」策定のための事務を執り進めております。

この調査は、これから策定する新しい計画のため、皆様のご意見をお聞かせ願いたく実施するものです。お忙しいところ恐縮ですが、今後のまちづくりに少しでも関心を持っていただきたいと思いますので、調査の目的、趣旨をご理解のうえ、率直なご意見をお聞かせください。

◆調査期間：12月30日まで

◆回答方法：右記のQRコードを読み取り、フォームへアクセスする。



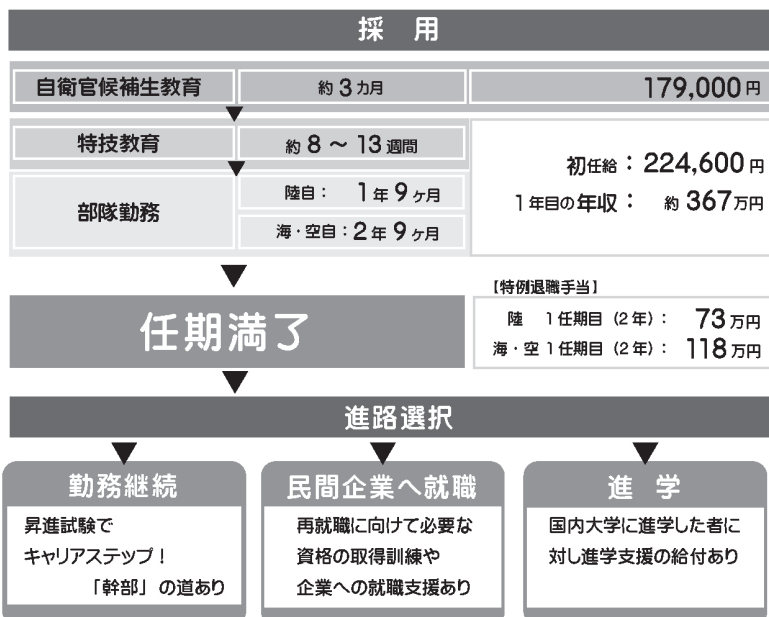
問企画財政課企画係 ☎2・1214

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 of 充実
- 4：任期満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



## 国民年金の任意加入制度と 付加保険料制度について

### 国民年金便り

#### ◆任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望するときは、60歳以降でも任意加入をすることができます。ただし、申出のあった月からの加入となり、さかのぼって加入することはできません。

※以下のすべての条件を満たす方が任意加入をすることができます。

▷日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方

▷老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方

▷20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方

▷厚生年金保険、共済組合等に加入していない方(年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方、外国に居住する日本人で

20歳以上65歳未満の方も加入できます。)

※加入手続きの留意点

任意加入の保険料納付方法は、口座振替が原則となります。

#### ◆付加保険料制度

国民年金の一般保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされる制度です。付加保険料を納めるためには、申し込みが必要であり、申し込みをした月分から付加保険料を納めることになります。

お手続きをご希望の方は、戸籍年金係または北見年金事務所へお申し出ください。

☎北見年金事務所 ☎0157・25・8703

☎町民課戸籍年金係 ☎2・1213



## 水道凍結に注意

12月から3月にかけて水道凍結が多くなります。冬期間に家を留守にする場合や水道凍結の恐れがある場合は、水を落とし凍結を防ぎましょう。

#### 【水道の水抜き方法】

全ての給水栓(蛇口など)のバルブを開放したまま、水抜き栓を閉めます。水抜きの操作後すぐに給水栓に指先をあて、空気を吸っているかを確認します。空気を吸っていれば水抜きができています。

#### 【トイレロータンクの水抜き方法】

トイレの水抜き栓を閉め、ロータンクレバーを回しタンク内の水を全て抜きます。

パネルヒーターなどで保温すると便器内のトラップの凍結防止になります。

#### ◆水道が凍って出ないときは…

給水栓にタオルを巻き、その上からぬるま湯、熱湯の順にかけましょう。床下の水道管にも同じくかけましょう。ドライヤーも効果的です。

水抜き栓のハンドルが固いときは同様の方法で水抜き栓にお湯をかけましょう。

#### ◆凍結がなおらないときは…

町内の給水装置工事指定業者に直接依頼してください。

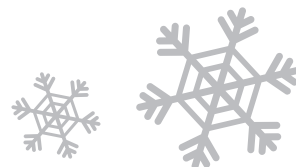
(有)谷口住設 ☎2・2196

垂水設備 ☎2・2287

佐呂間開発工業(株) ☎2・3201

(有)ユモト ☎2・3643

山内住設 ☎2・8644





サロマ“ソキマイルー”  
ポイント対象事業

## 乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ

一部費用を町が  
負担しているので  
お得に受診！

下記の日程で乳がん・子宮頸がん検診を同日に実施します。今年度最後の実施となります。どちらか一方の申し込みも可能ですので、受診を希望される方は、締め切り日までにお申し込みください。自覚症状のある方や病院で経過観察の指示がでている方には、医療機関での受診をお勧めしており、町の検診はご遠慮いただいています。

◆検診日程：令和8年2月16日(月)

◆受付時間：【午前】8時30分～10時00分 【午後】12時30分～14時00分

◆会場：佐呂間町民センター

◆申込期限：12月25日(木) ※定員を超えた場合は抽選となります

### 乳がん検診

乳がんは女性がかかりやすいがんの第1位で、他の女性特有のがんに比べると、5年相対生存率は90%を超えており、定期的に検診を受けて早期に発見・治療を行うことが大切です。

◆検診内容：乳房X線(マンモグラフィ)検査

◆自己負担額：1,000円 ※無料クーポン券対象の方は無料で受診できます。

◆検診対象者：原則40歳以上の女性

※令和6年7月または令和7年2月、7月に町の乳がん検診を受診された方は、今回は受診できません。

### 子宮がん検診

子宮がんは20～40代の若い年代の女性に増えています。定期的に検診を受けることで、がんになる前段階で発見することが出来ると言われています。

◆検診内容：子宮頸部細胞診・エコー検査(希望者のみ)・体部組織診(該当者のみ)

◆自己負担額：1,000円 ※無料クーポン券対象の方は無料で受診できます。

※エコー検査は別途500円、体部組織診は別途700円かかります。

◆検診対象者：原則20歳以上の女性

### ★無料クーポン券を活用しましょう!!

対象者(下記参照)は検診を無料で受診することができます。無料クーポン券を紛失された方は再発行もできますのでお申し出ください。

対象検診	対象者
子宮頸がん	20歳(平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ)の方
	30歳(平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ)の方
乳がん	40歳(昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ)の方

申し込みは、電話・ウェブ(下記参照)からできます。

▼ウェブから申し込むには…

右記のQRコードを読み取り、  
応募フォームへアクセスする。



申・問 保健福祉課保健推進係 ☎ 2・1212

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## ～医療費通知について～

### 医療費通知を全受診者へ送付します

北海道後期高齢者広域連合では、被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付します。

発送予定	診療月
令和8年1月上旬	令和7年 1～ 9月
令和8年2月下旬	令和7年10～12月

### 【医療費通知のイメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和7年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
令和7年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和7年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合計				230,000	23,000		11,490	6,900

### ◆注意事項等

- ・皆様の受診状況についてお知らせするもので、請求書ではありません。
- ・医療費控除の申告手続きの明細書として使用することができます。申告に関することは、企画財政課町民税係または税務署にお問い合わせください。
- ・医療機関等の請求遅れや請求内容を審査中のものなど、一部の受診記録が記載されていない場合があります。
- ・健康管理の重要性を意識していただくことを目的としていますので、亡くなった方へは送付しておりません。送付を希望される場合は、役場町民課医療保険係までお問い合わせください。

### ★医療費通知を活用しましょう！

- ・医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- ・健康診査など、皆様の健康増進に役立つ情報が記載されています。
- ・診療日数等に間違いがないかを確認しましょう。

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

### 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。



## 第1回

教えて!



マイナちゃん!



マイナンバーカードの交付が始まり今年で10年が経過しました。

今年から、マイナンバーカードの更新も始まりその用途も拡大していますが、マイナンバーカードの疑問や利用方法、安全性などをもう一度確認しましょう。

第1回の今回は、よくある疑問にお答えします。

## ～ 教えてマイナちゃんQ&amp;A ～

Q1 マイナンバーカードは必ず作らなければいけないの?

A1 作成は任意です。ただし、健康保険証としての利用や各種行政手続きの簡素化など利便性が拡大しているため取得が推奨されています。

Q2 カードを紛失したらどうすればいいの?

A2 すぐにマイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)へ連絡し利用の一時停止手続きを行います。自宅外で紛失した場合は最寄りの警察署に遺失届を提出し、受理番号を控え、その後再発行申請を行ってください。

Q3 暗証番号を忘れた場合はどうしたらいいの?

A3 役場の窓口で本人確認の書類(運転免許証等)を提示し、暗証番号の再設定が可能です。  
※郵送やオンラインでは暗証番号の再設定はできません。

Q4 マイナンバーカードを保険証として使うにはどうすればいいの?

A4 保険証との紐づけが必要になるため、マイナポータルまたは医療機関の窓口、セブン銀行ATMで「健康保険証利用登録」を行うことで、利用が可能になります。  
※役場の窓口でもサポートしています。

そもそもマイナポータルって何?

マイナンバーカードを使ってログインすることで、本人の様々な情報が確認できるオンライン上の窓口になります。

※スマホやパソコンからログインする必要があります。役場にも個人向けの専用パソコンが設置され、マイナンバーカードを持っていればどなたでも利用できます。

機 能	内 容 (できること)
行政手続き (オンライン申請)	児童手当、介護保険、パスポート、転出などの手続き
医療費の確認	健康保険で受診した医療費の履歴を閲覧可能
年金情報の確認	ねんきん定期便や加入履歴の確認
確定申告・年末調整の補助	控除証明書の取得など連携機能がある
公金受取口座の登録	給付金などの受取口座を事前に登録可能
情報提供履歴の確認	行政機関での情報のやり取り履歴の閲覧

※マイナンバーカードの疑問や便利な機能について来月以降も複数回掲載していきます。

# 農業委員会

## だより

No. 5

農地の賃貸借・売買の仕組みが変わりました

令和7年4月から制度が改正され、農地の賃貸借・売買は、基本的に北海道農業公社を経由することになりました。

### 【農地の賃貸借】

①「農地」の部分しか農業者へ貸すことができません。例えば、賃貸借したい農地の一部に山林化している部分がある場合、山林化している部分を除いて賃貸借契約を行います。

②北海道農業公社を経由して農地の賃貸借契約を行ったものは、賃貸料についても同様に經由する扱いになります。

※農業者のみなさんは、当面の間、賃貸料の二重振込みをしないよう注意してください。

### 【農地の売買】

①農地を売買する際、売り手と買い手双方に手数料が発生します。

※賃貸料について当面の間無料

②所有権移転以外の住所変更登記や地目変更登記は、農地所有者で自身で手続きをしていただくこととなります。

③北海道農業公社では「農用地区域内の農地」しか売買することができません。農用地区域外となっている農地は農地法第3条での売買となります。

④売買の相談から契約まで、これまでよりも時間がかかるようになりました。

### 【農地売買手数料について】

区分	手数料・貸付料
売り手	売買価格の2%
買い手	<b>【即売り】</b> 売買価格の1% <b>【5年・10年貸付後売買】</b> 売買価格の1% （貸付料／毎年支払い）

※貸付期間中は貸付料を毎年公社に対して支払います。農地について、賃貸借・売買のご相談がございましたら、地域の農業委員または農業委員会までお問合せください。

### 視察研修報告

8月21日・22日にかけて、農業委員会8名で、視察研修を行いました。札幌市の(株)アミノアップと、長沼町の雪印種苗(株)長沼研究農場を視察しました。

(株)アミノアップでは、シイタケの菌糸体を独自の技術で製造した「機能性食品原料」の説明を受けました。雪印種苗(株)長沼研究農場では、北海道向け牧草・飼料作物の品種改良などの説明を受けました。



### 農地パトロールの実施

8月27日に農地パトロールを実施し、町内の農地の利用状況などについて巡回確認を行いました。このほかにも、各委員が地域内での個別パトロールを実施し、農地の利用状況等の確認を行っています。

### 農業振興地域について

農業振興地域は、農業の振興を促進することを目的とした地域です。今後おおむね10年以上にわたって農業振興を図るべき地域で、農用地区域(青地)と、その指定を受けない区域(白地)に分かれています。

農用地区域(青地)は生産性の高い農地で、農業上の利用を確保すべきものと指定された区域のため、農地の転用ができない等、開発行為が厳しく制限されています。ただし、他に代わりになる土地がないこと、周辺の農地に影響がないことを判断した上で、やむを得ないと認められた場合は農用地区域から除外することができます。

農用地区域から除外するには、農業振興地域計画を変更する必要がありますが、その前に地域計画(令和7年3月31日策定)の変更や北海道と協議することが義務付けられているため、手続きには時間がかかります。※農業振興地域については、農務課農業振興係にご確認ください。

▼このページに関するお問い合わせ  
 農業委員会  
 ☎2・1290



子育て支援センター『あいあい』

☎ 2・1255

12月を迎え、本格的な冬の到来です。「師走」は何かと忙しさに追われますが、子ども達にとっては「クリスマス、大みそか」と心待ちの楽しいイベントが目白押しです。

これからも感染症の流行が心配されます。体調管理を十分に行い、新しい年を笑顔で迎えましょう。

★ハロウィンお楽しみ会！

クラス別にハロウィンお楽しみ会をしました。帽子を作り、ゲームをして楽しみました。

▽0・1歳児クラス

ゲームをしないお子さんもいましたが、カチューシャを取り換えたりしたり、並んで撮影会をしたり和やかな雰囲気でした。

▽2歳以上児クラス

ゲームが大好きでいつものように張り切って参加してくれました！

ハロウィンお楽しみ会

2歳以上児クラス



0・1歳児クラス



赤ちゃん相談

▽日程：12月4日(木) 10時～11時半

今月は、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が来所し、お子さんの成長発育、食事や離乳食等の相談に応じます。この機会に歯について相談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ご持参ください。

「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)

今年も『クリスマス会』を町民センターで行います。みなでクリスマスのゲームをして楽しみましょう。今年もサンタさんは遊びに来てくれるかな？

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。



1月の事業紹介

☆赤ちゃん相談

▽日程：1月8日(木) 10時～11時半

保健師と栄養士が来所し、離乳食などのお子さんの食事に関する相談に応じます。

身長体重の計測もできますのでお気軽に御利用ください。

☆あいあいランド

▽日程：1月21日(水) 10時半～11時半

▽場所：保育所駐車場

「雪中運動会」を行います。寒さに負けず、冬の遊びを楽しみましょう！！



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。

休所のお知らせ

12月31日(水)から1月5日(月)まではお休みです。支援センターの事業は1月6日(火)の「2歳児クラス」から始まります。



# 交通安全★サロマ Traffic Safety

◆令和7年交通事故発生状況(10月31日現在)  
発生 3件(+2件) 死亡 1人(+1人)  
傷者 3人(+2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(11月20日現在) 233日

## 道民一丸となって北海道から 飲酒運転を根絶しましょう！

### 飲酒運転根絶道民宣言

- 私たちは交通ルールを順守し、飲酒運転をしません。
- 飲酒運転を行うおそれのある人に対し、車両や酒類を提供しません。
- 飲酒運転の車両には同乗しません。
- 飲酒の場に車で行かない、行かせません。
- やむを得ず車でいったときは、公共交通機関や代行運転などを利用します。
- 飲酒運転を発見したときは、警察へ通報します。
- 「飲酒運転をしない、させない、許さない」という強い気持ちを持ち続け、北海道から飲酒運転をなくします。



### 道路交通法の主な内容



酒酔い運転	酒気帯び運転	車両提供の禁止	酒類提供の禁止	同乗の禁止
罰則 5年以下の懲役 または 100万円以下の罰金	罰則 3年以下の懲役 または 50万円以下の罰金	罰則：酒酔い運転 5年以下の懲役 または 100万円以下の罰金	罰則：酒酔い運転 3年以下の懲役 または 50万円以下の罰金	罰則：酒酔い運転 3年以下の懲役 または 50万円以下の罰金
違反点 35点 ↓ 免許取消	違反点 最大で25点 ↓ 免許取消	罰則：酒気帯び運転 3年以下の懲役 または 50万円以下の罰金	罰則：酒気帯び運転 2年以下の懲役 または 30万円以下の罰金	罰則：酒気帯び運転 2年以下の懲役 または 30万円以下の罰金

## 今月の標語

令和7年度交通安全標語入選作品

ヘルメット たすけてくれる 救世主

ほりまい つむぎ  
堀米 紬 (浜佐呂間小学校6年生)

※学年は令和7年度時点

岡遠軽地区広域組合消防署  
佐呂間出張所  
☎01587・2・3637

10月の出場状況(町内)  
火災出場 1件 救急出場 22件  
令和7年累計(町内)  
火災出場 2件 救急出場 183件

# 消

# 防

Information

## ◆歳末特別警戒について ◆実践的な消防訓練を実施

Topics

### 歳末特別警戒を実施します

年末は生活の繁忙に加え季節柄火気を使用する機会が多くなります。

また、冬は空気が乾燥し、火災が発生する可能性が高くなりますので、火の取扱いは細心の注意を払いましょう。

消防署佐呂間出張所では、12月10日(水)から12月31日(水)までの間、火災に対する警戒態勢の強化、住民の皆様の防火意識の高揚を図ることを目的として歳末特別警戒を実施します。

実施内容につきましては、昼夜巡回による広報活動、立入検査等を行います。

安全安心な年末年始を迎えるため、火災に対する意識をより一層高めましょう。



### 実践的な消防訓練を実施

令和7年10月17日(金)、消防署佐呂間出張所と佐呂間町役場合同防災総合訓練を実施しました。

この訓練は「秋の全道火災予防運動」にあわせて実施したもので、役場職員の初期消火・119番通報の確認と消防隊との連携強化を目的としています。訓練では、役場車庫からの出火を想定し、職員が初期消火を行うとともに、消防隊が現場に駆けつけ、救出・消火活動を展開しました。

車庫内に白煙が充満する中での活動や、シャッターが施錠された状態での救出など、実際の火災に近い緊迫した状況を再現した内容となりました。



また、訓練では消火体験装置を用いた消火訓練やスモークマシンによる煙体験も実施し、役場職員が火災発生時の対応手順を体験的に学ぶことができました。

職員からは「煙の怖さを実感できた」「消火器の使い方を改めて確認できた」といった感想も寄せられました。

このような実践的な訓練を通じて、職員一人ひとりの防火意識を高めるとともに、消防と役場が連携して迅速に対応できる体制づくりを進めていきます。

今後も継続的に訓練を重ね、町民の皆様が安心して暮らせる地域社会の実現に努めてまいります。





# 地域おこし協力隊 サローマ活動日記

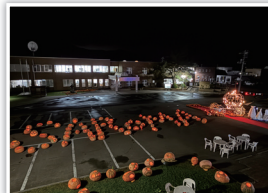
【藤川 直美】

10月は大収穫祭や東京への出張とイベントが盛りだくさんでしたが、中でも印象的だったのはサローマハロウィンナイト2025です。巨大なジャック・オー・ランタンがズラリと並んだ様は圧巻でした！

これだけ大掛かりなカボチャのイベントができるのはカボチャの町サローマならではのですが、それ以上に協力いただいた多くの方のおかげです。カボチャのくりぬきは、小学生をはじめ多くのボランティアさんたちのパワーをお借りして作ることができました。

準備から当日のお手伝いまでしていただいたみなさま、本当にありがとうございました！

寒かったけれど、心はポカポカワクワクする素敵なハロウィンナイトとなりました。



【天野 こゆき】

子牛の部屋の柵に"おしゃぶり用の乳首"を取り付けました。

おしゃぶりを吸うことで唾液がたくさん出てミルクと混ざり、消化がスムーズになり下痢の予防にもつながるそうです。また、「吸いたい」という本能的な欲求を満たしてあげることで、壁を舐めたりする異常行動も減らせるとされています。

小さな工夫ですが、子牛たちが少しでも快適に過ごせるよう、これからも1頭ずつ様子を見ながら、お世話を続けていきたいと思っています。

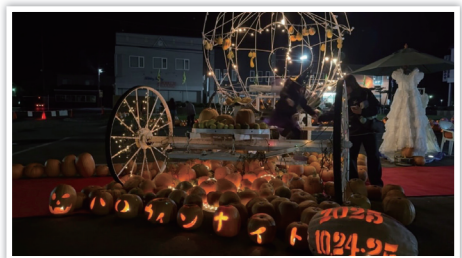
【福井 敬祐】

かぼちゃの収穫やイベントなどが一段落しまして、今は後片付けに追われる日々を過ごしています。

先日、東京新橋SL広場で佐呂間町のホタテを焼いて参りました。

お客さんが喜んで召し上がる姿を見て、こちらも嬉しい気持ちになり楽しく仕事をする事ができました。

ご協力頂いた皆さま、ありがとうございました。



【市川 明】

サローマハロウィンナイト2025は2日間開催し、たくさんの方にご来場いただきました。

カボチャの規模を倍にしたのでランタンもとても綺麗に輝いていました。今年で協力隊最後の任期なので盛り上がってくれて良かったです。





# さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

## 1日350gの野菜、足りていますか？

10月2日に開催された寿大学健康まつりの保健師・管理栄養士コーナーでは「ベジミル」を使った野菜摂取量の測定を行いました。ベジミルの参加者は59名(男性9名、女性50名)で、年齢層は60代〜90代までと幅広くご参加いただきました。

### 「ベジミル」とは？

ベジミルは、皮膚に含まれるカロテノイド(主に緑黄色野菜や果物に多く含まれる色素成分)を測定し、野菜摂取の「見える化」を行う機器です。

判定結果はAからEまでの7段階で表示され、Aに近いほど野菜がしっかりとれていることを示します。(※表1)



【ベジミル】

判定	結果
A	とても良い値
B	良い値
C+	標準的 (350g程度摂取)
C	標準的
C-	標準的 (280g程度摂取)
D	野菜がやや不足している
E	野菜が不足している

※表1



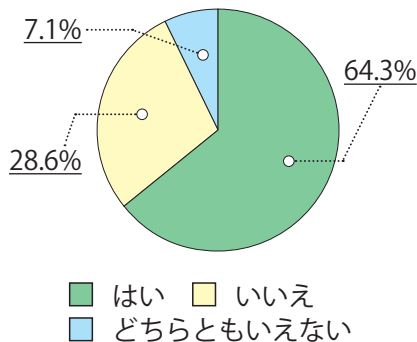
【ベジミルを使って測定している様子】

### 野菜を摂れている自信は・・・？

今回は、「ベジミル」測定の待ち時間にシール投票による野菜摂取の意識調査も行いました。

「普段の食事で、野菜を十分とれていると思いますか？」という質問に「はい」または「いいえ」で回答してもらいました。結果は次のグラフのとおり、「はい」が64.3% (36名)、「いいえ」が28.6% (16名)、「どちらともいえない」が7.1% (4名)でした。この意識調査を踏まえ、ベジミルの測定結果を見ていきましよう。

Q. 普段の食事で、野菜を十分とれていると思いますか？



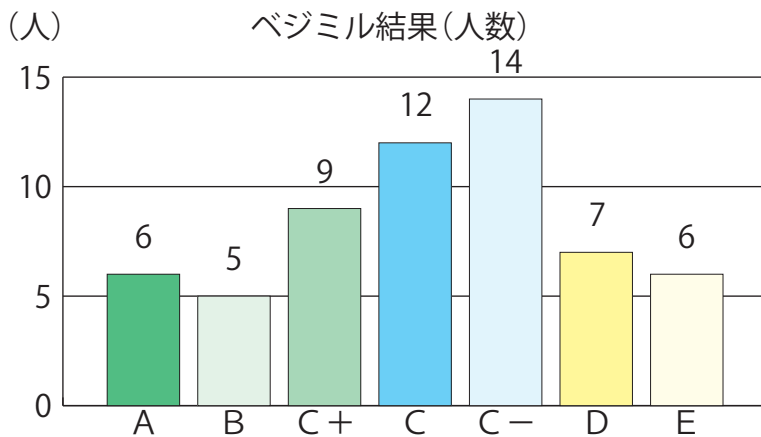
### ベジミルの結果は・・・

参加者で最も多かったのは「C-」の方で、全体の約45%でした。つまり、厚生労働省が野菜の摂取目標量に掲げている1日350gまで「あともう一步」に該当する方が多いという結果になりました。

一方で、A・B判定の方も合わせて11名(約2割)おり、日頃からしっかりと野菜をとっている方が一定数いることがわかりました。判定が高い結果だった方は「毎食サラダを食べている」「持病の管理のために野菜をとるようにしている」といった声があり、意識してとっている様子がみられました。

今回測定に使用したベジミルではカロテノイドを測っているため、カロテノイドがあまり含まれていない淡色野菜(大根、玉ねぎ、キャベツなど)切った断面が白っぽい野菜の摂取が多いと結果に反映されにくい傾向があります。

意識調査では半数以上の方が野菜をとれている自信があると回答し



一方で、実際のベジミルの測定結果を見ると、A・B判定の方は全体の2割ほどでした。自分では摂れているつもりでも、数値で見ると意外な発見があるようです。

今回の調査を通して、「意識」と「実際の摂取量」には少し差があることがわかりました。

## カロテノイドとは？

カロテノイドは自然界で700種類以上あります。有名なところではニンジンやかぼちゃなどに多く含まれるβカロテン、トマトやスイカなどに含まれるリコピンは耳にしたことがあるかもしれません。また、カロテノイドは人の体内でつくることができません。食べ物から摂ることが必要で、種類ごとにそれぞれ機能があります。共通しているのが「抗酸化作用」です。

抗酸化作用とは体が「酸化する（錆びる）」のを防ぐ働きです。人の体内では呼吸などでエネルギーを作るときに「活性酸素（かっせいさんそ）」というものが発生します。活性酸素は、増えすぎると健康な細胞まで攻撃し、体を錆びつかせてしまいます。それにより、老化や生活習慣病などの原因につながると言われています。人の体にはもともと活性酸素を消去する機能が備わっていますが、加齢によって低下していくため、食べ物から抗酸化作用のあるカロテノイドをとることが大切です。

## ～ カロテノイドを含む食品 ～

α-カロテン	βカロテン	リコピン	ルティン
にんじん  かぼちゃ  ピーマン  きゅうり  えだまめ 	にんじん  ほうれん草  ブロッコリー 	トマト  ミニトマト  スイカ  柿 	ほうれん草  レタス  小松菜 
<b>【機能】</b> 体内でビタミンAに変換され、視覚機能の維持、免疫系の正常な維持など		<b>【機能】</b> 抗酸化作用	<b>【機能】</b> 網膜の色素維持

## 野菜をもう1〜2皿増やそう！

野菜の摂取目標量は、1日350gですが、令和3年度に行われた町の健康栄養調査では平均野菜摂取量が約230gでした。今より1〜2皿野菜料理を増やすことで目標量に近づけることができます。

◆野菜を増やす工夫としては

- ・加熱してカサを減らす
- ・汁物にたくさん入れる
- ・カット野菜や冷凍野菜、乾燥野菜を活用するなど

## おわりに…

野菜は色が濃いほどビタミンやカロテノイドが豊富です。冬は淡色野菜の摂取が増え、緑黄色野菜は不足しやすくなります。

お皿の彩りを意識して色の濃い野菜を今より少しでも増やしてみよう。

# 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

### 寿大学講座 一般公開

社会教育課 ☎2・1295

12月の寿大学では、次の2講座を一般公開します。ぜひ、ご観覧ください。

〈痛みとくすりの上手なつきあい方〉  
講師 北見赤十字病院  
薬剤部 調剤課長

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

〈保護司について〉

講師 遠軽地区保護司会  
佐呂間町分区 分区長

永井 常幸 氏

日時 12月16日(火)  
10時15分～11時45分  
場所 町民センター

### ジョイントコンサート

社会教育課 ☎2・1295

佐呂間中学校吹奏楽部と佐呂間高等学校吹奏楽局、町内外のOB・OGなどの賛助出演者が一堂に会し、コンサートを開催します。

吹奏楽の華やかなサウンドで、みなさまと心温まるひとときを共有したいと願っています。出演者一同、心よりお待ちしております。

日時 12月6日(土)

開場 13時30分(開演14時)

場所 町民センター

入場料 無料

### 宮西・玉井投手トークショー

連絡先 ☎090・6269・8071

数々のプロ野球記録を持つ北海道日本ハムファイターズの宮西尚生投手と、本町ふるさと応援大使の玉井大翔投手をお迎えし、トークショーを開催します。

今回のトークショーは、玉井投手から「ふるさとサロマに何か恩返しを」とのお申し出をいただき実現したもので、「佐呂間町民限定」で開催します。

日時 12月13日(土)  
16時30分(開演17時)  
場所 町民センター  
入場料 大人1,000円  
高校生以下無料  
(入場券必要)

券売所 社会教育課、若佐支所、町民センター、浜佐呂間出張所

主催 北海道日本ハムファイターズサロマ後援会  
後援 佐呂間町教育委員会

### 音届けコンサート

社会教育課 ☎2・1295

ゲスト演奏家4名をお迎えし、佐呂間高等学校吹奏楽局との共演でコンサートを開催します。

多彩なプログラムでみなさまに音楽の楽しさや感動を音届けします。熟練された演奏家の技巧と高校生のエネルギーが合わさった音色をぜひお楽しみください。

みなさまのご来場をお待ちしています。

日時 12月19日(金)  
18時(開演18時30分)  
会場 町民センター  
入場料 無料



## 干支の「馬」をつくろう

図書館 ☎2・2215

図書館とサタアートによる合同イベントを開催します。

やわらかな粘土で「自分らしい馬」を形にしてみませんか。手のひから生まれる干支の馬が、新しい一年をやさしく彩ってくれます。

どうぞ気軽にご参加ください。

日 時 1月15日(木)  
13時～15時

場 所 図書館 絵本コーナー

対 象 どなたでも

参加費 1人・600円  
(先着24名・小学生優先)  
(当日お持ちください)

※粘土が付いた手を拭くための濡れタオルをご持参ください。

申込期間 12月9日(火)10時から  
1月15日(木)9時まで



申込は  
こちらから



## ナイタースキー教室

連絡先 ☎090・8706・7925

〈小学1・2年生コース〉(全3回)  
日 程 1月15日(木)、22日(木)  
29日(木)

時 間 19時～20時

〈小学3～6年生コース〉(全3回)

日 程 2月5日(木)、12日(木)  
19日(木)

時 間 19時～20時

〈検定チャレンジコース〉(全3回)

対 者 小学生以上

日 程 2月5日(木)、12日(木)  
19日(木)

時 間 19時～20時30分

※小学生は20時まで

〈各コース共通事項〉

受付開始 18時30分

場 所 佐呂間町営スキー場  
参加費用 各コース1回…500円  
(リフト券は自己負担)

主 催 佐呂間スキー協会

申 込 次のQRコードからお申し込みください。

申込締切 1月9日(金)

申込は  
こちらから



## お知らせ

### パーソナル指導実施中

スター ☎2・22261

スターでは一人一人の目的や体力レベルに応じた各種トレーニングやコンディショニングの個人指導を実施しています。冬期間の体力づくりや高齢者のフレイル予防、減量に向けた運動プログラム作成等幅広く対応しています。効果的な健康づくりに向け、活用してみませんか。

期 日 3月31日(火)まで  
対 象 小学生以上  
(中学生以下は保護者同伴)

料 金 1日…100円(使用料)  
(高校生以下無料)

内 容 各種トレーニング  
コンディショニング  
ストレッチング

申 込 脳活性化プログラム等  
前月の15日から翌月分を

スター受付または、お電話でお申込みください。

## 図書館プチ情報

図書館 ☎2・2215

夜間や休館日に本を返却される場合は、玄関右側の窓の下にある返却ポストをご利用ください。

ポストに入らない大きさの本や他市町村の図書館から借りた本(相互貸借資料)は、ポストを使用せず直接力ウンターへご返却ください。

本の破損を防ぐため、ご協力をお願いいたします。

## 教育委員会通信

管理課 ☎2・12294

教育委員会通信第7号が発行されています。次のQRコードからぜひご覧ください。

詳細は  
こちらから



町では、平成25年から毎年、20歳になる皆様へ、1冊の本を記念品として贈る「20歳の20冊」事業を実施しています。

図書館の職員が選んだ20冊を、ブックリストとともに図書館で展示していますので、ぜひご覧ください。

「20歳の20冊」のブックリストは、こちらからご覧いただけます。



## 20歳の20冊

「日本の絶景パレット」 永岡書店編集部 編



あなたの心が求める風景を探してみませんか？古来より親しまれてきた場所から、SNSで近年話題となった風景など…鮮やかな100色の和の色が、心を満たしてくれる特別な一冊。

「心療内科医が教える本当の休み方」 すずき ゆうすけ 鈴木 裕介



仕事や勉強をしていない時間を「休み」と呼ぶのはやめにしませんか？ほんの数分でもできる、今のあなたにピッタリな心と体の癒し方を見つけられる一冊。

「独断と偏見」

にのみや かずなり 二宮 和也



繊細で鋭い「二ノの頭の中」をそのままの言葉で覗ける一冊。飾らないユーモアと深い洞察が織りなす言葉の数々に、心を掴まれます。

## トピックス

10/11

### 女性対象「ヨガ教室」



美幌町の南出可奈子インストラクターを講師に招き「経絡ヨガ」と伸縮性のある布を用いた「ストレッチーズ」というプログラムの教室を実施しました。

このプログラムは体調の改善と動きやすい体づくりに効果があり、3日間で延べ43名の方にご参加いただきました。参加者は普段出番の少ない筋肉を使うヨガのポーズに、苦戦しながらも心地の良い汗を流すことができました。

10/31

### 日水連認定「泳力検定会」



プールシーズンの最後を締めくくる泳力検定会を開催しました。

本検定会は全国共通の判定基準に基づき、日本水泳連盟公認水泳指導員が判定を行う泳力検定会で、今年度は小学1年生から5年生までの5名が受験し、内4名が合格を果たしました。普段のレッスンにはない独特な緊張感の中、受験者たちの多くがベストタイムを更新しました。

# 2025.12 イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
<b>1</b>  図書館休館日 スター休館日	<b>2</b>	<b>3</b> 寿大学 <b>町セ</b> 10:15～	<b>4</b> 体育館休館日	<b>5</b>	<b>6</b> ジョイント コンサート <b>町セ</b> 14:00～ おはなし広場 <b>図書</b> 14:00～	<b>7</b> 
<b>8</b> 図書館休館日 スター休館日	<b>9</b>	<b>10</b> 	<b>11</b> 体育館休館日	<b>12</b>	<b>13</b> おはなし広場 <b>図書</b> 14:00～ 宮西投手・玉 井投手トーク ショー <b>町セ</b> 17:00～	<b>14</b>
<b>15</b> 図書館休館日 スター休館日	<b>16</b> 寿大学 <b>町セ</b> 10:15～ パーソナル指導 翌月分受付開始 <b>スタ-</b> 10:00～	<b>17</b> あいあいらんど <b>町セ</b> 10:30～	<b>18</b> 体育館休館日	<b>19</b> 音届け コンサート <b>町セ</b> 18:30～ 	<b>20</b> おはなし広場 <b>図書</b> 14:00～ ミニアター <b>図書</b> 14:30～	<b>21</b>
<b>22</b> 図書館休館日 スター休館日	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>  体育館休館日	<b>26</b>	<b>27</b> おはなし広場 <b>図書</b> 14:00～ 	<b>28</b>
<b>29</b> 体育館休館日 図書館休館日 スター休館日 町民センター休館日	<b>30</b> 体育館休館日 図書館休館日 スター休館日 町民センター休館日	<b>31</b> 体育館休館日 図書館休館日 スター休館日 町民センター休館日				

**町セ**…町民センター **図書**…図書館 **スタ-**…武道館・温水プール「Star」

## 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



# ～ 学芸会や文化発表会が開催されました！ ～



## 新人職員をご紹介します！

11月1日付で  
新たに採用した職員を紹介します。

保健師  
保健福祉課



おおせき  
大関 華奈

## ご結婚♥

♥おめでとうございます♥



若里 日沼 昌太 さん  
若里 山本 春奈 さん

## 今月のひとりと

令和7年も残りわずかとなりましたが、みなさんはこの1年間でやり残したことはありませんか？私はダイエットを成功させる予定だったのですが逆に体重増加が止まらない年となってしまいました。これからは忘年会シーズンでもあるため、さらに増えてしまいそうです。（新田）