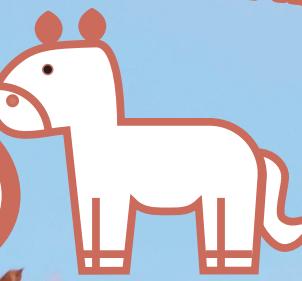


広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

saroma

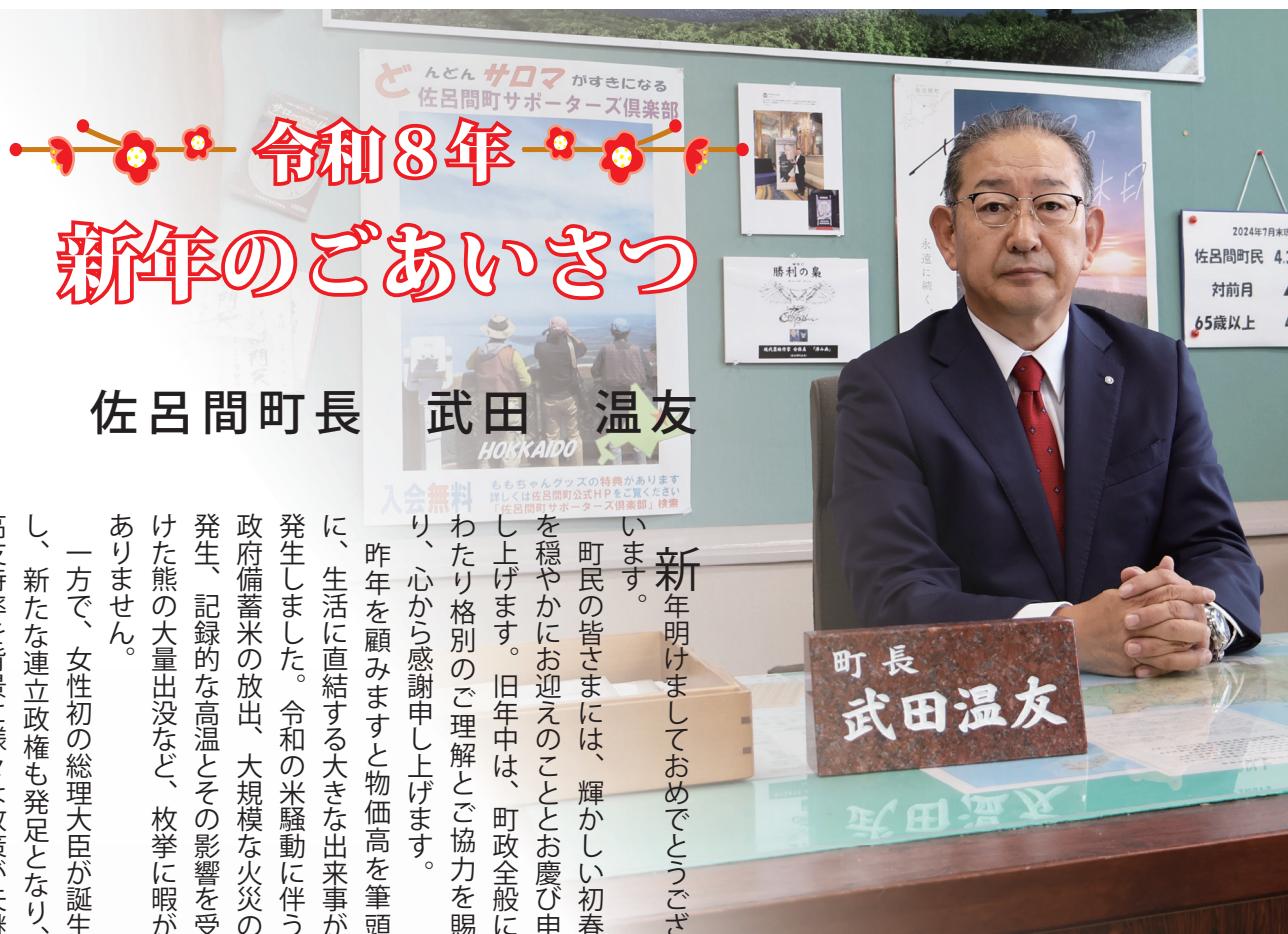


2026 January No.819
Saroma Magazine Town Magazine

1



・新年のごあいさつ



令和8年 新年のごあいさつ

佐呂間町長

武田 温友

新年明けましておめでとうございます。
町民の皆さんには、輝かしい初春
を穏やかにお迎えのこととお慶び申
し上げます。旧年中は、町政全般に
わたり格別のご理解とご協力を賜
り、心から感謝申し上げます。

昨年を顧みますと物価高を筆頭
に、生活に直結する大きな出来事が
発生しました。令和の米騒動に伴う
政府備蓄米の放出、大規模な火災の
発生、記録的な高温とその影響を受
けた熊の大量出没など、枚挙に暇が
ありません。

一方で、女性初の総理大臣が誕生
し、新たな連立政権も発足となり、
高支持率を背景に様々な政策が矢継

ぎ早に進められている状況は、今までの閉塞感から抜け出し、明るい兆しが見えてきているとも感じられ、今後も動静に注視してまいります。

このような中、海外情勢に目を向けますとアメリカ大統領選挙で勝利したトランプ氏が再選を果たし、自国の貿易赤字の解消と産業を保護するためには相互関税を発行し、日本をはじめ多くの国と取引を行い、国別に税率を設け、日本においては自動車産業や鉄鋼・アルミニウム業界に影響が及んでいます。

また、ウクライナのみならず、イ

ンドとパキスタン、タイとカンボジ

アなど、世界的に軍事衝突が発生し、

国際社会の秩序が危ぶまれる事態と

なっており、さらに日本の国会での

討論内容に他国が敏感に反応するな

ど、緊迫する場面が見られるたびに、

自国の優位性を保つためではなく、

お互いに尊敬し合い、尊重すること

により、争いの無い平和な日常が続

くことを心から祈っているところで

あります。

国民の命や生活を守るという強い

言葉を耳にしますが、間に合わない

ことのないよう、早急な対策を期待

するところであります。

さて、昨年の本町を顧みますと、

農産物関連では、播種・定植は低温

と降雨の影響を受け、平年より遅れ

たスタートとなりました。その後は、

まとまつた雨も少なく、7月に入つ

てからは猛暑となり、作物によつて

は大きな影響を受けました。麦類は、

1週間早く刈取り作業が始まり、7

月中に全て収穫を終えるという異例

국내情勢においては、9月に石破
首相が退陣し、新たに高市政権の誕
生となりました。衆議院では過半数
を維持できることとなりましたが、
参議院では少数であり、未だ国会運
営が不安定な状況下にあります。

「責任ある積極財政」のもと、大規模な物価高対策としてコロナ禍以降で最大となる経済対策を打ち出しました。この対策の中では物価高対策や家計支援として、自治体向けの重点支援地方交付金を拡充し、プレミアム商品券や電子クーポンの発行に充当できるようになり、また、子育て世帯には所得制限を設けず、0歳から18歳までの子ども1人当たり2万円を支援することとし、さらに電気・ガス料金への支援も盛り込まれることとなりました。参議院議員選挙前には現金給付が公約となっていましたが、給付が見送られることとなり、物価高の影響を受ける国民にとつて、やっと手元に届く経済対策となりました。

さて、昨年の本町を顧みますと、

農産物関連では、播種・定植は低温

と降雨の影響を受け、平年より遅れ

たスタートとなりました。その後は、

まとまつた雨も少なく、7月に入つてからは猛暑となり、作物によつて

は大きな影響を受けました。麦類は、

1週間早く刈取り作業が始まり、7

月中に全て収穫を終えるという異例

の年となり、細麦傾向で平年反収を大きく下回る収量となり、その中でも秋まき小麦については、春先の低温による「コムギ縞萎縮病」の発生が助長されたことも影響しました。

てん菜は、褐斑病の発生が一部圃場で見られるなど、収量・糖量への影響が懸念され、収量は平年を若干下回る見込みであります。大豆や南瓜については、順調な生育により平年を上回る収量となりました。

酪農畜産関連では、生乳生産量については、前半は前年を大きく上回る状況で推移しましたが、7月以降は猛暑の影響が出来、前年を下回る状況が続いたところですが、関係各所のご努力により、前年並みの乳量となりました。個体販売は、昨年から相場の低調が続いておりましたが、副産物価格の回復などにより、回復の兆しが見えております。

また、養豚では、枝肉価格が夏場にかけて高値で推移し、10月以降は値下げ基調となりましたが、飼料価格をはじめとした生産資材などが高止まり傾向であり、酪農畜産全体では計画を上回り、農産物を合わせた農業販売額全体でも当初計画を上回ることができました。

漁業では、外海ホタテの水揚げが、成長不良の影響により、計画変更を行いました。

余儀なくされましたが、水揚げが減少となる中において、輸出が好調であり、販売価格も高値で推移しました。

また、養殖ホタテは、生産数量の計画をほぼ達成することができますが、サケ定置網漁業においては、漁獲量、漁獲金額ともに前年を下回ることとなり、総水揚げ額においては、前年を下回る結果となりました。

夏場の高水温による「ふるさとサロマ」作業の遅れなど、本年の稚貝放流までの生育が懸念されるところであります。

林業では、造林・下刈事業など、補助制度や森林環境譲与税を活用し

ながら、継続的な森林資源の保全や適切な保護育成に努め、商工業においては、町内での消費拡大を目的としたプレミアム付きふるさと商品券の発行や商工業活性化補助事業、住宅建設促進事業補助金などの継続実施により、町内消費活動の活性化及び商工業への支援を行いました。

観光関連では、「特定非営利活動法人佐呂間町観光協会」が設立され、サロマ大収穫祭をはじめ、東京都港区や宮崎県都農町などにおいて、本町の魅力発信や物産販売などPR活動を行うとともに、特産品である南瓜を用いたハロウィンイベントの開催や本町のゆるキャラ「ももちゃん」

を活用したPR資材の販売など、多種多様な取組が展開され、更なる活動に期待を寄せております。

教育関係では、令和7年度から小中学校の9年間を連続する教育課程

により編成する「併設型小中一貫校」を導入し、9年間を見通したカリキュラムによる教育活動を展開する

とともに、佐呂間高校生に対する応援事業として、進学や就職するお子

さんに対する支援を行い、子育て支援事業としては学校給食費の無償化や

模擬試験・資格取得検定受験料などの支援を引き続き実施し、保護者の負担軽減を図っております。

町民の皆さんにご参画いただき協議してまいりました「役場新庁舎建設事業」は、今年度から躯体の工事に入り、目に見える形となつてまいります。かねてより協議してきた新庁舎建設の基本理念は、すべての町民に開かれた「安心・安全」「協働」「環境」を重視した「すべての人にやさしいまちづくりの拠点」であり、実施設計により具現化された整備計画を推進することで、親しみがあり利用しやすい庁舎の整備を進めて参ります。

最後となりますが、基幹産業の振興や医療・福祉体制の充実、子育て支援や人口減少対策など多くの課題

も山積しており、地方を取り巻く環境は、依然として厳しい現状にあります。町民の皆様の豊かな生活の実現と佐呂間町の発展のため、私の使命である『ふるさとサロマをより良いまちにする』ため、「子どもたちには夢と希望を、働き盛り世代の方には佐呂間町で働く誇りを、高齢者の方にはいつまでも住み慣れた家で暮らせる安心感を』をモットーとし、第5期総合計画の4つの大綱に基づく「自然の恵みに感謝し、人が人を支え、共に創(つくる)、生涯の郷(さと)、サロマ」の実現を目指し、町民福祉の向上と更なる発展に向けた「新しい佐呂間町の創造」に決意と信念を持ち、職員とともに一丸となり邁進してまいります。

結びに、新しい年が皆さんにとって健康で実り多い年となるとともに、益々ご健勝でご活躍されますことを心よりご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

最後となりますが、基幹産業の振興や医療・福祉体制の充実、子育て支援や人口減少対策など多くの課題



佐呂間町議会議長 佐藤 昭男

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、ご健勝にて輝かしい令和8年の新春を迎えて心よりお慶び申し上げます。

昨年はスポーツ界で、日本人選手の活躍が大きな話題となりました。アメリカ大リーグではドジャースが日本人選手3名の活躍によりワールドシリーズ連覇を達成し、私たちに大きな誇りと希望を与えてくれました。北海道では日本ハムファイターズが最後まで粘り強い戦いを見せ、道民に大きな感動を与えてくれました。

国際情勢では、アメリカのトランプ政権による関税政策の動向が世界経済に大きな影響を及ぼしており、ウクライナや中東においても、停戦合意に向けた動きは見られるもの

の、平和の実現にはなお時間を要する状況が続いております。また、台湾有事を巡る首相の国会答弁をきっかけとした中国との外交関係の緊張は、経済や観光分野への影響も懸念されます。

国内においては、物価上昇や米国の関税措置の影響により、家計への圧迫が続き、国民生活への影響が大きくなりました。政府は家計負担の緩和や経済の下支えを図るため各種対策を講じていますが、多くの家庭が厳しい状況に直面しています。

さらに、全国各地でクマが人の生活圏に出現する事案が増えており、人身被害につながる痛ましい事故が相次ぎ報道されており、個々の自治体での対応には限界が来ていることから、国の責任のもとで抜本的な対策が求められています。

その一方で、4月頃に開幕した大

阪・関西万博には、国内外から延べ2,500万人を超える来場者がおり、最新技術や環境への取り組みが世界に発信されました。国民にとって明るい話題となり、多くの関心と期待を集めました。

さて、本町を顧みますと、7月にはパーム市との姉妹都市交流45周年記念式典が開催され訪問団の方々と町民が交流を深めました。

また、基幹産業の農業では、春先の低温と7月の猛暑により作物に大

きな影響がありました。

麦類は収穫が早まり、細麦傾向で平年を大きく下回る収量となり、てん菜も病害虫の影響で平年をやや下回る見込みですが、大豆と南瓜は好天により、平年を大きく上回る収量となりました。

酪農畜産においては、生乳生産は猛暑で減少しつつも前年並みの見込みで、個体販売では相場が回復傾向にあり農業全体の総販売高では計画を若干上回る見込みです。

漁業については、外海ホタテは成長不良の影響もあり当初計画より水揚げ量が下回る見込みですが、輸出が好調であつたことから販売価格は高値で推移しております。

さて漁については、前年度対比42%の水揚げ額となり、佐呂間漁業協同組合総水揚げ額は前年対比93%の見込みであります。

北海道オホーツクの地域経済、雇用環境についても依然として厳しい状況になつておりますが、佐呂間町内では、プレミアム商品券発行などの各種施策により、消費活動の活性化が図られています。

地方創生が叫ばれている昨今、地方を取り巻く環境は大きく変化しており、基幹産業の活性化・後継者対策、人口減少対策、少子高齢化社会に対応する医療・福祉介護政策等の充実が求められています。

このような状況の中、昨年の町議選により議会構成が変わりました。が、本町が自立した町として歩み続けていく上で、将来を見据えた安定的な行政運営が可能となるよう、時代の大きな変革期にあることを踏まえ、的確かつ適正な議会運営に全力を傾注し、町民に開かれた議会を目指して参りたいと存じます。今後とも、一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。今年も、町民の皆さんのが健勝で幸多い年になりますことをご祈念申しあげ、新春のご挨拶といたします。

みんな乗ってみよう！ 『ももちゃんタクシー（ももタク）』

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）

10月から運行開始している「ももちゃんタクシー」が実証実験の期限となり、1月末で一旦終了します。
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。



今後のももちゃんタクシー導入に向けて、みなさまのご意見をお聞かせください！

予約システムがこんな風に改善されたらいいな…



○○の用途や○○の時間帯に利用できたらいいな…

などなど！

ももちゃんタクシー ご利用方法



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～」

01 1番を押す。

コールセンターにつながりますのでももちゃんタクシーの予約ですと伝えます。

02 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る

◆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をお願いいたします。



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



日本最高峰の美の祭典で快挙！！

11月23日、東京都・両国国技館にて開催された、「ベストボディジャパン2025日本大会」に浜佐呂間住の夏川真規子さんが今年も出場し、フィットネスマデル部門にて上位3名に選ばれる快挙を果たされ、見事プロカードの獲得権利が付与されました。

夏川さんは、「応援や支えてくれた方々のおかげで、この最高なステージに立つことができました！感謝してもしきれません！」と語っていました。



▶夏川真規子さん(右端)



佐中3年生から「佐呂間町活性化案」プレゼンテーションが行われました

12月2日、佐呂間中学校の体育館にて、佐中3年生から町長・教育長へ「佐呂間町活性化案」のプレゼンが行われました。

この授業は今年度が初めての取り組みで、佐呂間町の魅力をどのように活かすかを生徒たちの目線で考え提案し、生徒たちの発表に対して町長・教育長が感想や講評を述べられました。



まちの話題

「高校生広報アイデアコンテスト」 で最優秀賞を受賞！！

佐呂間高校生徒(3名)および有志生徒(1名)の4名が「第2回高校生広報アイデアコンテスト」で、応募作品数349点の中、見事最優秀賞を受賞しました。

このコンテストは、未来の【広報クリエイティブ人材】の育成を支援する目的で行われ、「あなたが住んでいる街の良さを伝えよう」をテーマとして全国の高校生を対象にオリジナル作品を募集していました。

今回応募するきっかけとなったのが、「高校生活最後の年なので何かしたい。」との思いからとのことで、受賞については、「応募した時には最優秀賞を受賞出来るのは思っていなかったので嬉しいです。」と語っていました。

また、審査委員長からは、「佐呂間町をテーマとした縦型ショート動画は、町の景色はもちろん素晴らしいものですが、そこに暮らす自分たちにしっかりと焦点を置いており、町の人の温かさや、人と人の距離の近さを強く感じられる作品」との講評をいただいています。

なお、本作品は佐呂間高校のHPで公開していますので、ぜひご視聴ください。

受賞された生徒のみなさん、おめでとうございます。



▶左から阿部羽叶さん、渡辺真由さん、渡辺雅冬さん



～作品名「さあ行こう ろーかるな まちへ」～



前佐呂間町議会議員 小松正義氏が 北海道社会貢献賞(自治功労者)受賞

12月16日、小松正義氏(前佐呂間町議会議員)が北海道社会貢献賞(自治功労者)を受賞(令和7年11月20日付)され、武田町長から表彰状が伝達されました。

小松氏は、平成17年9月から令和7年9月まで、佐呂間町議会議員として連続5期20年の永きに亘り在職し、本町および地方自治の振興発展への貢献が認められ受賞となりました。

有料広告

カーライフプラン 金利割引実施中

お申し込みに際して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いただくか、窓口へお問い合わせください。



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

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

- 人口：4,601人 (+ 2人)
【内外国人：365人】
- 男♂：2,126人 (- 2人)
【内外国人：77人】
- 女♀：2,475人 (+ 4人)
【内外国人：288人】
- 世帯：2,488戸 (+ 5戸)
【内外国人：353戸】
- ※ ()内数字は前月比

人のうごき
11月末

◆**確定申告に関する税務相談は
チャットボットをご利用ください**

「チャットボット(会話)」と「ロボット」を組み合わせた言葉で、利用者の知りたい情報について、メニューから選択するか、自由に文字で入力する、A-Iが自動で回答を表示するウェブサービスです。

チャットボットを利用することにより、税に関する疑問について、電話での相談に比べて気軽に質問したり、国税庁HPに掲載している税の情報に短時間でアクセスすることができます。

◆**確定申告に関する税務相談は
チャットボットをご利用ください**

「チャットボット(会話)」と「ロボット」を組み合わせた言葉で、利用者の知りたい情報について、メニューから選択するか、自由に文字で入力する、A-Iが自動で回答を表示するウェブサービスです。

チャットボットを利用することにより、税に関する疑問について、電話での相談に比べて気軽に質問したり、国税庁HPに掲載している税の情報に短時間でアクセスすることができます。



令和7年分確定申告の相談・申告書の受付期間等について

令和7年分確定申告の相談・申告書の受付は、次の期間となります。また、令和7年分の確定申告は、マイナンバーカードを使って、ご自宅から申告できるe-Taxをぜひご利用ください。

◆令和7年分確定申告受付期間

令和8年2月16日(月)

～3月16日(月)

◆役場受付分還付申告

令和8年1月19日(月)

～3月16日(月)

◆どんなことが相談できるの?

- ・所得税の確定申告では、「医療費控除」や「住宅ローン控除」など各種控除のほか、株式の配当金や副業で得た収入の申告に関する質問など、所得税全般について
- ・e-Taxやスマホ申告を含む確定申告書等作成コーナーの操作方法やよくあるご質問について
- ・消費税の確定申告では、インボイス制度のほか、消費税の計算方法や申告手続などについて
- ・贈与税の申告では、主な制度や特例のほか、贈与税の計算方法や申告手続などについて

話での相談に比べて気軽に質問したり、国税庁HPに掲載している税の情報に短時間でアクセスすることができます。

◆**所得税の確定申告**
令和8年1月上旬

◆**消費税の確定申告**
令和8年2月上旬



チャットボット
はこちら

◆**贈与税の申告**
令和8年2月上旬

国税庁HPにおいて、令和7年分所得税の確定申告、消費税の確定申告および贈与税の申告に関する税務相談チャットボットを次の日程で開始します。

1月は「粗大ごみ」収集月です	
収集日	地区名
7日(水)	若佐地区・若里
13日(火)	宮前町・永代町・幸町
14日(水)	栄地区・富武士
26日(月)	西富・北・東
28日(水)	知来・仁倉・浜佐呂間・幌岩・浪速

粗大ごみは決められた収集日にごみ収集が大幅に遅れることがあり、場合によってはごみ収集を中止することがあります。その場合は、翌日以降に収集することとなります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



悪天候のときの ごみ収集に関するお願い

ごみ収集に関するお願い

- ◆ゴミステーションに
出せない粗大ごみ
- ▽「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

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

※シールの2.5m表記は、2mと読み替えてください。

◆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上、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収集しません。
※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。

◆お願い
粗大ごみは一般の「ゴミステーション」に、必ず収集日の朝8時までに出してください。また、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。
問町民課生活環境係(ごみ関係全般)
☎ 2・1213



◆下校3便の予約制について
ふれあいバス町内線
学校の長期休業にあわせて「ふれあいバス町内線下校3便(17時台)」が予約制になります。
予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。
申・問バスターミナル
☎ 2・3553

**民生委員・児童委員の
担当地区をお知らせします**

○五十嵐 智 .. 上町・夕陽ヶ丘・横上町・進栄町・横町	○伊藤 雅晃 .. 仲町・元町
○公営町・中央町 .. 新旭町・下町・緑町・山内町	○吉野 公啓 .. 二六町・旭町
○藤田 義弘 .. 北自治会全域	○荒田 由紀野 .. 東
○中津川 茂 .. 仁倉	○中原 真智子 .. 知来
○山崎 克子 .. 汐見町・日の出町(旧)	○藤原 一成 .. 南町地区を除く・仲町
○山崎 克子 .. 汐見町・日の出町(旧)	○藤原 一成 .. 南町地区を除く・仲町
○松浦 晃 .. 共立・啓生	○宮島 千秋 .. 桶川・浪速
○藤岡 秋夫 .. 共立・啓生	○小林 律子 .. 若里第1、2・
○山内 富美 .. 大成・栄	○平谷 良子 .. 富武士
○松浦 晃 .. 共立・啓生	○岩城 巖 .. 若里第3・大
○藤岡 秋夫 .. 共立・啓生	○池田 弥奈 .. 町内全域
○山内 富美 .. 大成・栄	○本間 恵奈 .. 町内全域
○大宮 義勝 .. 若佐	(主任児童委員) (主任児童委員)
○月居 顯示 .. 若佐	..
○中道 良雄 .. 武士	..
○大宮 義勝 .. 若佐	..
○森永・緑園団地 .. 朝日・富丘	..
○佐々木 由理佳 .. 西富第1、2・	..
○橋本 俊一 .. 西富第1、2・	..
○室井 公裕 .. 西中央第1、2・	..
○2、5の1、8、9 .. 西中央第1、2・	..
○4、5の2、6、7の1、7の2 .. 西中央第1、2・	..
○式地 勝美 .. 西町1、2・	..
○新興町・宮下町 .. 西町1、2・	..

問保健福祉課社会福祉係
☎ 2・1212

その他

「子ども・子育て支援金制度」が始まります

◆「子供・子育て支援金制度」とは?

全世代や企業のみなさまから支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

◆よくある質問

- Q. いつから始まるのか?
A. 令和8年4月分から医療保険料と合わせて拠出いただきますが、実際に徴収が開始する時期は加入する医療保険によって異なります。
- ※国民健康保険に加入されている方は保険税と合わせて支払うこととなり、被用者保険に加入している方は給与所得から、年金を受給されている方は年金額から天引きになります。
- Q. なぜ独身者や高齢者も負担する必要があるのか?
A. 子育て支援は、子どもたちが健やかに成長していくためのものであり、その子どもたちは将来大人になりこの社会を支える担

い手となるため、子育て支援は全ての方にとつてメリットがあります。そのため、独身者や高齢者を含む全世代や企業のみなさまから拠出いただることとしています。

「子ども・子育て支援金制度」の詳細については、「子ども家庭庁HP」をご覧ください。

HP <https://www.cfa.go.jp/policies/kokoseido/>



生活・仕事 困りごと無料出張相談

◆相談料：無料
問才ホーツ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	4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～

12月26日現在
問建設課建築管理係 ☎ 2・1210

寄付

(11月14日～12月11日受付分)

◆社会福祉協議会へ 香典返しを廃して

佐呂間町自治功労賞・北海道社会貢献賞の受章にあたり
浜佐呂間 正義 さん
北西 栄 富木 富士
西富 小松 番尾 結城
宇野 小西 煙尾
國枝 和子 勝利
利喜生 知恵子
さん さん さん さん
さん さん さん さん

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
朝夕3食付き
素泊まり5,900円～
3食付き8,500円～



新成人のみなさまへ ～20歳になつたら国民年金～

国民年金便り

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなつたときに、働いている世代みんなで支えようという考え方で作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

◆国民年金のポイント

▷将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳未満の方が加入し保険料を納める制度です。国が責任をもつて運営するため安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

▷老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残った時に受け取れます。また、遺族年金は、加入者が死亡し

た場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

◆「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

▷「学生納付特例制度」

学生の方はご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（学校教育法で規定されている修業年限1年以上の課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

▷「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

■北見年金事務所 ☎ 0157・25・8703

■町民課戸籍年金係 ☎ 2・1213

除雪に関するお願い

降雪時に一刻も早く地域の交通を確保するためには、町民のみなさまのご協力が必要です。地域の交通を早期に回復するため、次のことにご注意ください。

◆路上駐車はしない！

放置車両があると、その箇所の除雪ができなくなったり、事故の原因になります。

◆路上や歩道に物を放置しない！

道路に物があると雪に埋まり事故の原因になります。

◆歩道・車道に雪を出さない！

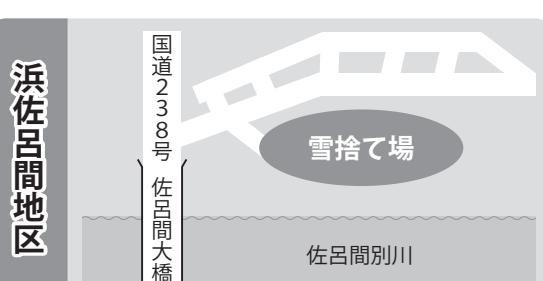
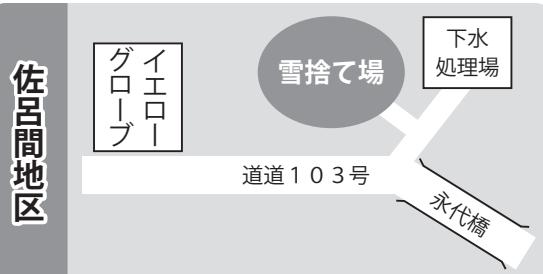
「わだち」ができやすくなり交通の障害や事故の原因になります。

◆玄関前の雪は各家庭で対応を！

道路へ出るまでの間口確保は各家庭でお願いします。

◆ご家庭で排雪する場合の雪捨て場は右図をご確認ください。

■建設課土木係 ☎ 2・1210



第2回

教えて!



マイナちゃん!



今回の教えてマイナちゃんは…

マイナ保険証について確認しましょう！～ 教えてマイナちゃんQ&A ～Q 1 マイナ保険証を使うとメリットがあるの？

- A 1 過去の薬剤情報や特定健診情報などを医師、薬剤師が確認でき、それに基づいた診療や処方が受けられるようになります。
また、限度額認定証が不要になるため、申請する必要が無くなります。

Q 2 保険が変わったらどうなるの？（※国民健康保険から社会保険など）

- A 2 手続き後に自動的にマイナ保険証のデータが変更されるため、マイナ保険証を変更することなく利用できます。

Q 3 マイナ保険証は病院でどのように使うの？

- A 3 医療機関や薬局の受付で、顔認証付きのカードリーダーにかざすことで本人と確認することができます。（4桁の暗証番号または顔認証が毎回必要です）

Q 4 マイナ保険証はいつまでに作らなければいけないの？

- A 4 期限はありませんが、マイナンバーカードをお持ちの方はマイナ保険証への手続きを行ってください。（手続きの方法の参考：令和7年12月号広報掲載 第1回Q 4）
なお、マイナンバーカードをお持ちでない方は、申請し交付を受けてから、マイナ保険証の手続きを行うことになります。
申請は本人確認書類を持参し、役場窓口で行うことができます。

Q 5 マイナ保険証がない場合はどうするの？

- A 5 マイナ保険証がない場合は「資格確認書」を提示することで医療機関の受診が可能になります。
※資格確認書については、加入している保険者（協会けんぽ等）にご確認ください。

Q 6 病院でマイナ保険証が使えない場合はどうするの？

- A 6 システム障害などで一時的にマイナ保険証が使えない場合がありますが、この場合はマイナ保険証と合わせて保険者が発行する「資格情報のお知らせ」をご提示いただくことで保険受診をすることができます。

Q 7 病院で暗証番号がわからなくなったときはどうするの？

- A 7 病院で暗証番号がわからなくなった場合は暗証番号の代わりに顔認証で確認してください。
※番号を忘れたことを病院に伝えてください。暗証番号は3回間違うとロックが掛かり、暗証番号の利用できなくなります。ロックが掛けた場合は、役場までお越しいただき戸籍年金係で暗証番号の変更を行います。

申・問町民課戸籍年金係 ☎ 2・1213

健康づくり事業に参加するとポイントがもらえる

サロマゲンキマイレージ

冬のボーナスポイント企画



サロマゲンキマイレージ
ポイント対象事業

◎健診を受けてポイントを貯めよう！

対象となる健診(検診)	ポイント付与対象 ※受診日当日の年齢	付与要件およびポイント数
特定健康診査	国民健康保険加入者で 40～74歳以下	受診で5ポイント
39歳以下健康診査	39歳以下	
後期高齢者健康診査	75歳以上	
ピロリ菌検査	原則35歳以上	どれかひとつでも 受診で5ポイント
がん検診	胃・肺・大腸	
	前立腺	
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

◆上記健診の実施日

会場	日程	受付時間
浜佐呂間活性化センター	1月30日(金)	午前6時～午前9時30分
佐呂間町市民センター	1月31日(土) 2月1日(日)	

直前のお申し込みは電話または窓口で受け付けていますので、まずはご相談ください。

問・申保健福祉課保健推進係 ☎ 2・1212

さらに5ポイント進呈！
健診会場で来年度の健診
を予約すると…

◎武道館・温水プール「スター」のウインター・キャッシュペーン

① 冬期レッスン参加ボーナスポイントキャンペーン

実施期間：1月7日(水)～3月18日(水)

期間中、下記の事業に1回参加するごとに3ポイント進呈します。さらに事業ごとに設定した条件を達成するとボーナスポイント進呈！

事業名	ボーナスポイントの付与	定員
らくらく健康体操	5回・10回・15回 ※参加ごとに進呈	50名 ※定員超過の場合抽選
トレーニングミニ講座	3回・6回・9回 ※参加ごとに進呈	【第1～3部】12名 【第4部】5名 ※各先着順
パーソナル指導	2回・4回・6回 ※指導ごとに進呈	なし

らくらく健康体操
トレーニングミニ講座
詳細は[こちら](#)



※キャンペーンの申込は不要ですが、各レッスンには申込が必要です。ご注意ください。

② 運動継続ラリー・キャッシュペーン

実施期間：1月7日(水)～3月18日(水)

期間中、スターで下記の回数運動に利用することでポイント進呈！

利用回数	ボーナスポイントの付与	参加方法等
5回	10ポイント	▷対象者：18歳以上の方 ▷登録：事前申込が必要 ▷定員：先着25名
15回	15ポイント	
30回	20ポイント	

問・申武道館・温水プール「スター」 ☎ 2・2261



子育て支援センター『あいあい』

☎ 2・1255



★日程・0・1歳児・2月2日(月)
「鬼は～そと！福は～うち！」と、
「節分お楽しみ会」をそれぞれ年齢別
に行います。鬼のお面作りやゲーム
をします。2歳児～クラスはびっくり
することがあるかも・・・。
ぜひ、遊びに来てくださいね。

一月の事業紹介

対象者には案内ハガキを送付します。

☆日程・1月8日(木)10時～11時半
保健師と栄養士が来所します。離乳食やお子さんの食事など、育児に関する相談に応じます。お気軽にご相談ください。

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ので、相談のない方も遊びに来てください。

あけましておめでとうございます。令和8年、新しい年のはじまりです。今年も、たくさんのみなさんに会えるのを楽しみにしています。お子さんと一緒に、お気軽にご利用ください。

1月の事業は、6日(火)の『2歳～クラス』から始まります。

☆日程・1月21日(水)10時半～11時半
保健師と栄養士が来所します。離乳食やお子さんの食事など、育児に関する相談に応じます。お気軽にご相談ください。

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ので、相談のない方も遊びに来てください。

今年度最後の「あいあいらんど」は佐呂間保育所駐車場で『雪中運動会』を行います。

この時期は、ついつい家の中で過ごすことが多くなってしまいます。が、寒さに負けず、親子一緒に楽しみましょう。

※案内ハガキの送付はありません。参加される方は、申し込みをお願いします。

☆日程・2月5日(木)10時～11時半
保健師・栄養士・助産師が来所します。お母さん自身の産前産後の体調やおっぱいのケア、子どもの食事に関してなどの育児全般の相談に応じますのでお気軽にご利用ください。

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ので、相談のない方も遊びに来てください。

赤ちゃん相談

あいあいらんど

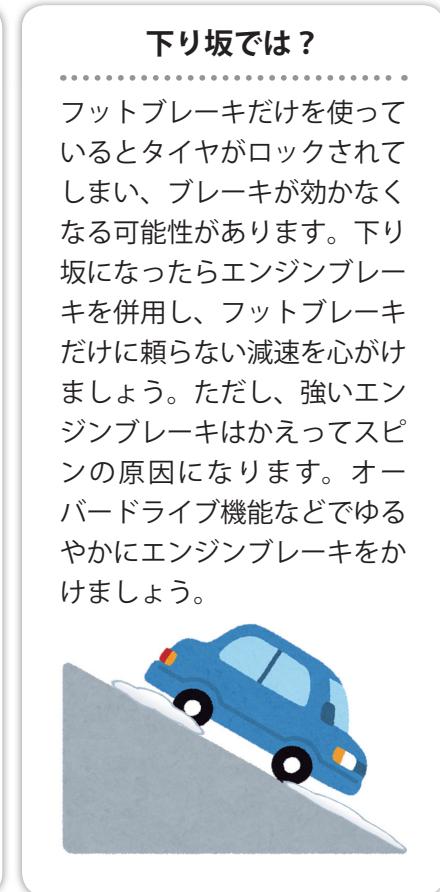
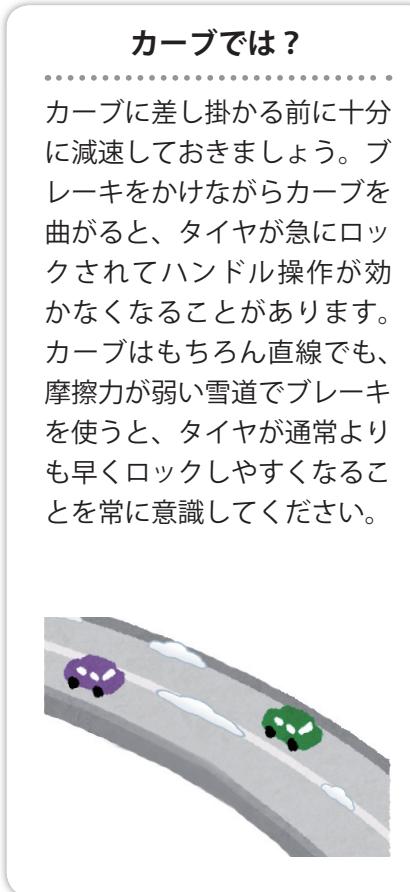
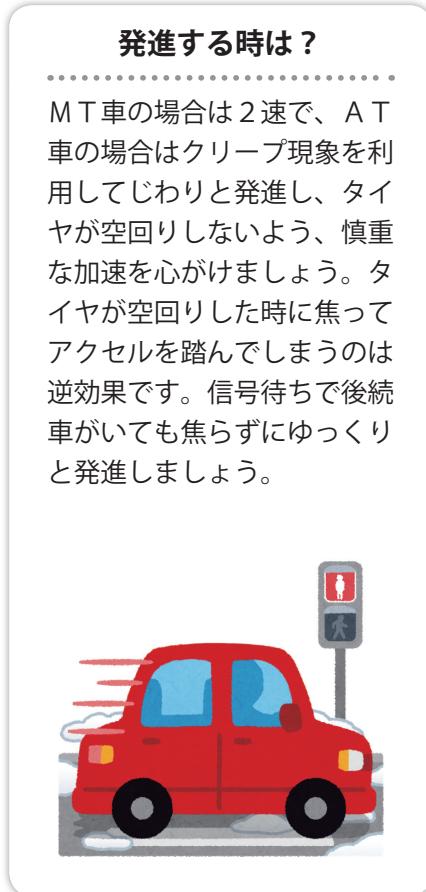
セーフティーロード★サロマ Traffic Safety

できていますか?

冬道運転の心構え

「ゆるやか」「ゆっくり」操作を心がけましょう!!

積雪・凍結した冬道で通常感覚の運転は禁物です。頭の中も冬道モードに切り替えましょう。積雪路や凍結路での急なアクセル・ブレーキの操作は、スピンなどを引き起こし大変危険です。動き始めも加速・減速も「ゆるやか」「ゆっくり」をキーワードに慎重な操作を心がけましょう。そして、普段より車間距離をあけて、余裕を持った運転を心がけましょう。



今月の標語
令和7年度交通安全標語入選作品

冬の道 するするすべる 気をつけて
そがめ のぞみ
十亀 希 (若佐小学校4年生)

※学年は令和7年度時点



Information

Topics

◆新年のごあいさつと火災予防のお願い

令和8年新年のごあいさつ と火災予防のお願い

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆さまには日頃より消防行政へのご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も、消防署・消防団・関係機関が連携し、町の安心・安全を守るために防火・防災に努めてまいります。

冬は力セツトコンロやストーブなど、火を取り扱う機会が増える季節です。住宅や職場など、身近な場所から火災が発生することもあるため、日頃から火の元にはご注意ください。

火災は一度起きると命や財産に大きな被害をもたらしますが、日常の備えと心がけによって防ぐことができます。

消防では、消防水利(消火栓等)の除雪や点検、防火広報、出初式などの取り組みを進めております。

確実な消火活動を行うため、水利周辺の除雪や駐車マナーについても、皆さまのご協力をお願いいたします。

令和8年が、町民の皆さまにとって明るく安全な一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

ヒートショック予防のお願い

ヒートショックとは、急激な温度

変化により血圧が大きく変動し、失神や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こすことのある危険な現象で、誰にでも起こり得る現象ですが、特に高齢の方や基礎疾患のある方は注意が必要となります。

冬の北海道では気温が氷点下まで下がる日が多く、家中でも部屋との温度差が生じやすくなるため、暖房の効いた居間との温度差の大きくなりやすい浴室や脱衣所、トイレなどはヒートショックの発生に注意が必要となります。

(お湯に浸かると、さらに温度差が生じるため、特に注意が必要)

ヒートショック予防の対策

① 室内の温度差を小さくする
補助暖房機を使用したり、居間のドアを開放して暖気を循環させる等の方法で、室温差をできる限り小さくしましよう。浴室ではシャワーでお湯を壁にかけて浴室全体を温める方法もおすすめです。

② お風呂の湯温は42度以下、浴槽に浸かる時間は10分以下
熱すぎる湯温や長時間の入浴は激な血圧変動が生じやすくなりまます。寒い冬ですが、適温で短時間の入浴を心がけましょう。

③ 入浴前後の水分補給
冬は喉の渇きを感じにくいですが、脱水は血圧変動を助長します。

こまめな水分補給を心がめよう。

④ 周りの人への声掛け・見守り
同居者がいる場合には、これから入浴すると一言伝えることにより、家族が入浴時間を気にかけたり、万が一の際にも早期発見に繋げる

ことができます。一人ではなく、周囲の人と協力をしながら対策を進めることが大切になります。

ヒートショックの症状として、急なふらつき、めまい、吐き気、手足がしびれる、意識がぼんやりするなどが挙げられます。これらの症状が現れた場合は入浴を中断し、暖かい場所で安静にするようにしましょう。家族など近くに人がいる場合は助けを求めるよう。

こちらの症状が長時間継続する場合や、動くことができない、胸が痛い、呼吸が苦しいなどの症状が現れた場合は、ためらわずに119番通報してください。

ヒートショックは、少しの工夫で大きく発生リスクを減らせる現象です。北海道の厳しい冬を安心安全に過ごすために、ご家庭でできる予防策を今一度確認してみてください。

地域おこし協力隊 サローマ活動日記

【藤川 直美】

佐呂間町で採れる自然素材を用いたリース制作を行なっています。トド松の葉、葡萄のつる、熊笹、松ぼっくり、ホタテの貝殻や鹿角など、素晴らしい素材が身の周りにあるので利用しない手はありません。

ただ、今年は赤い実をつけるナナカマドがどこにもなく彩りがやや地味です。不作の年らしく、エサとしている鳥たちも困っているだろうと思います。各地で被害が相次いでいる熊も、どんぐりが不作で食べるものが無いから里に降りてきていると聞きます。鹿が増えているのも天敵の狼が絶滅し、バランスが崩れた影響だそうです。そんな自然についても思いをめぐらせながら、今年もリースを作っています。



【天野 こゆき】

今月生まれた子牛が「ナックル」になっていました。

「ナックル」というのは、足首がグニッと前に折れてしまい、蹄の先っちょや足の関節部分で立ってしまう状態のこと、生まれたばかりの子牛にたまに見られるものです。

治し方は粉薬を飲ませたり、ギプスや添え木で足をまっすぐに固定したりするのが一般的だそうです。

今回の子牛も治療が順調で、2週間後には普通に立てるようになり、元気に出荷されていきました！

【市川 明】

オホーツク管内の協力隊等、総勢20名で佐呂間町内で狩猟体験ツアーを行いました。捕獲した鹿をみんなで解体して、それをBBQするという企画でした。

所属している猟友会会長にもご協力いただき、素敵なおイベントになりました。

地域おこし協力隊の任期もあとわずか協力隊としての最後のイベントとなり良い思い出になりました。



【福井 敬祐】

先日、私の先輩が企画した鹿猟ジビエイベントに参加させて頂きました。

オホーツク管内からの参加者20名と一緒に佐呂間町の狩場に向かい、実際の鹿猟を見学し、そこでとれた鹿を解体してBBQする貴重な体験をさせて頂きました。

日に日に寒さも増し、厳しい季節になってきました。みなさんお身体にお気をつけてお過ごし下さい。

さまなび

さろま × まなび

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届け！
- ✓ 施設予約がスマートフォンから可能に！

友だち追加は
こちらから



教育委員会だより

夢つうしん

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

1月の寿大学では、話題の映画を一般公開で上映します。ぜひ、お越しください。

種 場 時
所 間

町 体 育 館
キンボール、フロアカーリング、バブルサッカーボッチャ、ピックルボール、ドッヂビー、タグラグビー（週替わりで体験）

新春としょかんくじ 図書館 ☎ 2-2215

新年、図書館で楽しいイベントを行います。参加は無料です。新しい年の運試しにぜひご参加ください。

期 間 1月6日(火)～11日(日)
※景品がなくなり次第終了です。
内 容 本を借りるとくじを引く
こどができます。
対 象 期間中に本を借りた方と
ご家族(1人1回まで)

場 所 町民センター
日 時 1月20日(火)
10時～12時15分

〈映画上映会『侍タイムスリッパー』
幕末の侍が落雷により現代の時代劇撮影所にタイムスリップし、「斬られ役」として生きていく姿を描いた「メティ作品です。

種 場 時
所 間

申込締切 1月13日(火)
その他の 申込は
対 象 コチラから
持 物 飲み物、上靴
参 加 料 無料
申込締切 1月13日(火)
その他の 傷害保険等は各自で加入
学 生 は 保 護 者 の 同 意 必 要

二十歳の成人式記念公演

社会教育課 ☎ 2-1295

さろまスポーツクラブ

社会教育課 ☎ 2-1295

「二十歳の成人式」式典の後に記念事業を開催します。今年は斜里町出身のボーカルCuka(クカ)とギターキーによる音楽プロジェクト「taufen」による公演です。一般公開しますので、ぜひご来場ください。

日 時 1月11日(日)
15時30分～16時15分
場 所 町民センター

昨年開催し大好評だった『さろまスポーツクラブ』を今年度も開催します。今回のさろまスポーツは昨年より種目を増やしてパワーアップ！

日 程 1月22日(木)
2月19日(木)
毎週木曜日／全5回

佐呂間町スキー協会主催SAJ（全日本スキー連盟）公認の級別テスト・ジュニアバッヂテストを開催します。検定種目や受験料など、詳しくはロッジ内の掲示をご確認ください。事前申込は不要です。

なお、降雪不足・悪天候等により中止の場合は、ロッジ内に掲示しあらせします。

SAJ公認 スキー検定

連絡先 ☎ 090-8706-7925



日 時 2月22日(日)

事前講習 9時30分受付

テス ト 13時受付

対 場 所 町営スキー場

【級別】年齢制限なし
【ジュニア】小学生

その他の
リフト券は各自で購入
傷害保険等は各自で加入

第3部 筋肉の引き締めと強化

【1月20日(火)10時～受付開始】

日 程 ①2月20日(金)

②2月27日(金)

③3月6日(金)

ストレッチングと筋力ト
レーニング(自重負荷)

内 容

日 程

日 程

トレーニングミニ講座開催

スター ☎2・2261

スターではコンディショニング＆
トレーニングミニ講座を今年も開催
します。
この冬、しなやかでキレのあるか
らだをスターでつくりませんか。

お知らせ

文化スポーツ活動促進事業補助金

社会教育課 ☎2・1295

文化・スポーツの指導者資格取得・
更新および技術力、指導力向上のた
めの講習会開催等に係る費用を補助
するものです。
希望される団体は社会教育課まで
お問合せください。

対象団体
構成員の過半数が町民である団体
・スポーツ協会、スポーツ少年団
本部、文化連盟、および加盟団体
・指導者を含め5名以上で構成さ
れ、1年以上活動を継続してい
る団体

スノーシューコース開設

スター ☎2・2261

100年広場を活用した「スノ
シュー」のコースを今年度も開設し
ます。冬期間の健康づくりにぜひ、
お役立てください。

対象員 19時～19時45分
各回12名(先着順)
料金 1日100円(使用料)
申込方法 スター受付または、お電
話でお申込みください。
第2部 動きやすい体をつくる
【参加申込受付中】

期 間 1月27日(火)～
3月15日(日)

※積雪状況等により変更の場合有り
日の出、日没まで

会場 100年広場パークゴルフ場
対象者 高校生以上

リンク造成中止について

社会教育課 ☎2・1295

今シーズンから、諸般の事情によ
り総合グラウンドに設置していたブ
ルームボールリンクの造成を中止す
ることになりました。なお、ブルー
ムボール協会の活動は引き続き継続
しておりますので、競技に関心をお
持ちの方、活動への参加を希望され
る方はお問合せください。

図書館プチ情報

図書館 ☎2・2215

雨や雪が降っている時は、濡れな
いようにビニール袋に入れて、本を
持ち運んでください。また、返却の
際に吹雪などの悪天候の場合は無理
に外出せず、天候が回復してからお
越し下さい。お電話で貸出期間の
延長もできますので、気軽にご相談
ください。

日 程
①1月30日(金)
②2月6日(金)
③2月13日(金)

内 容 簡単コンディショニング
プログラム

用 具 利用申込
申込方法 利用時に利用簿へ必要事
項をご記入ください(ス
ター正面玄関)
り、無料で貸出します。

おすすめ本

新習慣を始めよう

「あなたを動かす片付けの切り札」 ほんだ さおり



「片付けたい気持ちはあるのに動けない…」そんな悩みに効く、あなた専用のスイッチを見つけてくれる一冊。著者が厳選した“すぐ動けるコツ”があなたの家を変えてくれます。

「体力アップ1年生」

たかぎ なおこ



年齢とともに落ちてきた体力を、ゆるく・楽しく・無理せず底上げしてくれるコミックエッセイ。著者の等身大のチャレンジに笑いながら、気づけば自分も動き出したくなる一冊です。

新着本

7冊を紹介！

児童書・絵本

怪盗うみねこの事件簿

あつかわ たつみ
阿津川 辰海

開運えんぎもの図鑑

たかの のりこ
高野 紀子

ほしざらのたからもの

とよふく 豊福 まきこ

おはしうさぎ

くせ さなえ

小説・一般書

一冊であるごとわかる「里山」入門

とみた けいすけ
富田 啓介

ひとり旅日和7 花開く！

あきかわ たきみ
秋川 滉美

ボスボラス死者たちの海峡

かわせ みほ
川瀬 美保

トピックス

11/28

文化講演会



依田司氏による文化講演会『異常気象と向き合う～身近でできる災害対策～』を開催しました。

当日は、約50名の方に参加していただきました。依田氏は、地球温暖化による気候変動や異常気象について具体的なデータ等をもとに解説され、参加者からは「今の気候の現状がわかった」「自分の生活を見直すきっかけになった」などの感想が寄せられました。

12/6

ジョイントコンサート



佐呂間中学校吹奏楽部と佐呂間高等学校吹奏楽部、町内外のOB・OGなどの賛助出演者、総勢約60名が出演しコンサートを開催しました。

幅広い年代の方々約200名が来場し、迫力のある演奏を存分に楽しんでいただきました。演奏を通して、地域の皆さんと心温まるひとときを共有できた一日となりました。

2026.1 イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			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	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	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	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
5	6 新春としょかん くじ 図書～1/11 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	7 スター休館日	8 らくらく健康 体操 スタ - 13:30～ 体育館休館日	9 こども運動塾 (小4～小6) スタ - 16:00～ トレーニング ミニ講座 スタ - 19:00～	10 おはなし広場 図書 14:00～ 	11 わかさげんき屋 台村「図書館映 画上映会」 若コ 13:30～ 二十歳の成人式 記念公演 町セ 15:30～
12 成人の日 	13 体育館休館日 図書館休館日 スター休館日	14 こども運動塾 (小1～小3) スタ - 16:00～ パーソナル指導 翌月分受付開始 スタ - 10:00～	15 サタアート (図書館合同) 図書 13:00～ らくらく健康 体操 スタ - 13:30～ 体育館休館日	16 こども運動塾 (小4～小6) スタ - 16:00～ トレーニング ミニ講座 スタ - 19:00～	17 ちびっこ スキー教室 スキ - 13:30～ おはなし広場 図書 14:00～ ミニシアター 図書 14:30～	18
19	20 寿大学 町セ 10:00～ らくらく健康 体操 スタ - 13:30～ 図書館休館日 スター休館日	21 あいあいらんど 子セ 10:30～ こども運動塾 (小1～小3) スタ - 16:00～	22 らくらく健康 体操 スタ - 13:30～ さろスポ 町体 19:00～ 体育館休館日	23 こども運動塾 (小4～小6) スタ - 16:00～ トレーニング ミニ講座 スタ - 19:00～	24 ちびっこ スキー教室 スキ - 13:30～ おはなし広場 図書 14:00～ 	25
26	27 らくらく健康 体操 スタ - 13:30～ スノーシュ コース開設 スタ - ～3/15 図書館休館日 スター休館日	28 こども運動塾 (小1～小3) スタ - 16:00～	29 らくらく健康 体操 スタ - 13:30～ さろスポ 町体 19:00～ 体育館休館日	30 こども運動塾 (小4～小6) スタ - 16:00～ トレーニング ミニ講座 スタ - 19:00～	31 ちびっこ スキー教室 スキ - 13:30～ 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」 町体…町体育館

若コ…若佐コミュニティセンター スキ…スキー場 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	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



さ
ろ
ま
げ
ん
き
王
国

保健福祉課保健推進係 02・1212

たばこの種類と健康に与える影響について

近年様々な種類のたばこが販売されているのを目にしてします。「なにか違いがあるの?」「健康への影響は?」など疑問も多いかもしれません。今回はたばこの種類と健康への影響についてお伝えします。

たばこの種類について

様々な種類のたばこが販売されていますが、内容や販売方法、コスト面など、次の表のような違いがあります。

喫煙質問票からわかったこと

町のMR一頭の検診の問診場面で喫煙されている方へ、使用しているたばこの種類について質問をし、次の表の結果となりました。紙巻たばこを使用している割合がもっとも多く、続いて加熱式たばこを使用している割合が多いという結果でした。

～たばこの種類～			
種類	人數	割合	
紙巻	17人	68%	
加熱式	9人	36%	
電子	2人	8%	
その他	1人	4%	

※喫煙者25名に対する割合

種類	内容	販売方法	コスト面 ※1日1箱相当 吸う場合
紙巻たばこ	刻んだたばこの葉を紙で巻いたもの	たばこ事業法で製造・販売について規制を定めている。	約15,000円/月
加熱式たばこ	たばこの葉を使用したカートリッジを加熱し、発生する蒸気を吸引する製品	電子機器はたばこ製品として販売することができる。	約15,000円/月 (本体を含まない)
電子たばこ	装置内または専用カートリッジに液体を電気加熱して発生する蒸気を吸い込む製品	たばこ製品として販売はできない。医薬品医療機器等法で販売許可が必要。(個人輸入ではニコチン入りのものもあり)	約990円/月 約15,000円/月 (本体を含まない)
その他	蒸気中の味や香り、カフェインやGABAを吸い込む	直接的には法規制は存在しない。	約4,000円/月

健康への影響

①依存性

紙巻たばこと比べると、加熱式たばこは火を使わず、煙が出ないことから、「からだへの害が少ない」と考えられがちですが、紙巻たばこ同様にニコチンを含むため依存性があります。また、紙巻たばこを使用していた方が加熱式たばこや電子たばこに変更した際に「軽く感じられる」とも多く、喫煙本数が増えたり、無自覚に深く吸い込んでしまうなど「代償性喫煙行動」を伴うことも少なくありません。

その他の製品として、電子たばこのように蒸気中のカフェイン、GABAを吸い込む製品も販売されています。健康への影響はまだわかつてないことが多いですが、依存性が増す可能性はあると考えられています。

②発がん性

喫煙と様々な病気の因果関係について調べた研究の結果、肺がん、胃がんや食道がん、肝臓がんなどさまざまな臓器のがんが科学的根拠があると証明されています。

発がん性物質について、紙巻たばこには含まれない物質が他のたばこに含まれていることもあります。

電子たばこは、ニコチンは含まれていませんが、ホルムアルデヒドやアセトアルデヒドといった発がん性物質を発生させる商品があると報告されています。また、製品によっては、違法な成分や人体に有害な不純物(有機溶剤や重金属)が含まれている場合もあり購入には十分注意が必要です。



③その他の病気への影響

煙が少ないので人前では加熱式たばこや電子たばこを使用していると、いう方もいます。加熱式たばこや電子たばこは「水蒸気」を発生させてそれを吸い込んでいます。喫煙した方が吐き出す息(呼出煙)にも有害物質が含まれるため、妊婦さんやお子さん、呼吸器疾患のある方の前での喫煙は避けましょう。

喫煙によりぜんそくなどの呼吸器疾患だけでなく、血管内皮を傷つけ動脈硬化を進行させ、太い血管のあらゆる臓器、細かい血管が多く集まる脳や心臓、細かい血管が多く集まる腎臓など、生命の維持に大切な臓器の病気につながることが科学的に証明されています。

Point ②タバコを吸いたい気持ちの対処法を考える!

禁煙開始から2～3日をピークに不快な症状(離脱症状)が現れます。10日前後で落ち着くと言われていますが、禁煙開始時はたばこを吸った気持ちは1日に何度も出現することもあります。そういう時にどんな対処をすると、吸わずにいられるかを事前に考えて、次の表を参考に吸いたい気持ちをコントロールできるように準備しましょう。

具体的な場面と代替え行動の例	
たばこを吸いたくなる場面	代わりになる行動
朝起きてすぐ	→ すぐに顔を洗う
食事のあと	→ 歯磨きをする
仕事の休憩時間	→ 飲み物を飲む
車の運転中	→ ガムを噛む

Point ③病院などに相談する!

自分の力だけで禁煙に取り組むことが難しい場合は、誰かと一緒に取り組むというのも一つの方法です。ニコチンパッチやニコチンガムは薬局などで購入が可能です。使用方法等が詳しく知りたい方は、薬剤師に相談してみましょう。病院では、一定の条件で保険診療で禁煙外来を受診できます。10月30日から禁煙補助薬の出荷が再開されています。禁煙外来を実施している医療機関に問い合わせください。

おわりに
禁煙を目指す方法を保健師が一緒に考えることもできますので、ご相談ください。



若佐歯科診療所からのお知らせ

◆1月の診療休診日◆

►1日(木)～5日(月)、17日(土)、24日(土)、26日(月)

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



歯痛等、**急遽受診を希望する方**は、

下記の連絡先へ**事前に診療時間内**に

お問い合わせください。

■若佐歯科診療所 古川 智樹

☎ 01587・2・8313

診療時間		
月～金曜日	午前	9時00分～12時
	午後	13時30分～17時
第1、第3土曜日	午前	9時00分～12時
	午後	
日・祝日・年末年始・ 第2、第4土曜日	1日	休診

ご存知ですか？

「任期制」自衛官とは

任期制自衛官の「しくみ」

採用

自衛官候補生教育	約3ヶ月	179,000円
特技教育	約8～13週間	初任給：224,600円
部隊勤務	陸自：1年9ヶ月 海・空自：2年9ヶ月	1年目の年収：約367万円



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：福利厚生の充実

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

任期満了

進路選択

勤務継続

昇進試験で
キャリアステップ！
「幹部」の道あり

民間企業へ就職

再就職に向けて必要な
資格の取得訓練や
企業への就職支援あり

進学

国内大学に進学した者に
対し進学支援の給付あり

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

令和8年 1月 クリニックさろま 診療予定表

日	月	火	水	木	金	土					
午前	★物忘れ外来、心療内科★ (予約診療のみ) *(金)は14:30迄 専門医による診療となります。 電話か直接来院してご予約下さい。 1/8(木)1/9(金)百町医師／1/22(木)1/23(金)濱本医師 2/12(木)2/13(金)安田医師／2/26(木)2/27(金)濱本医師			1	休診	2					
				休診	休診	休診					
午後	5 鵜木理事長	6 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	7 鵜木理事長	8 鵜木理事長	9 鵜木理事長	10 内科 平尾医師 (循環器内科)					
4	午前 午後	鵜木理事長	休診	鵜木理事長※	鵜木理事長	休診					
11	午前 午後	12 休診	13 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	14 鵜木理事長	15 鵜木理事長	16 鵜木理事長					
18	午前 午後	19 鵜木理事長	20 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	21 鵜木理事長	22 鵜木理事長	23 鵜木理事長					
25	午前 午後	26 鵜木理事長	27 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	28 鵜木理事長	29 鵜木理事長	30 鵜木理事長					
午前	★ご来院時にはマスクの着用をお願いしております。風邪症状のある方は受付窓口にてお申し付けください。ご協力をお願いいたします。										
	★当院では受診の度に保険確認をしております。 マイナンバーカード又は資格確認書・診察券を受付へご提出ください。										
午後	★鵜木理事長診療科：内科・外科・整形外科・小児科・皮膚科										

※8日、15日、29日 14:30~15:30 休診 (特養回診)

★健康診断・ワクチンは予約制になります。

令和8年 2月 クリニックさろま 診療予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	午前 午後	2 鵜木理事長	3 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	4 鵜木理事長	5 鵜木理事長	6 鵜木理事長
8	午前 午後	9 鵜木理事長	10 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	11 休診	12 鵜木理事長	13 鵜木理事長
15	午前 午後	16 鵜木理事長	17 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	18 鵜木理事長	19 鵜木理事長	20 鵜木理事長
22	午前 午後	23 休診	24 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	25 鵜木理事長	26 鵜木理事長	27 鵜木理事長

※5日、26日 14:30~15:30 休診 (特養回診)

★健康診断・ワクチンは予約制になります。

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

【土曜日の非常勤医師は()内の専門医師です。】

◆毎週水曜日と土曜日の午後は休診です

電話番号 01587-6-7611

※診療予定は変更となる可能性があります。

1月に1歳を迎えるBabyをご紹介！

Baby Face

1/22

しんにょ
眞如 志苑くん

(朝日 真如 大貴さん・亜由真さん)
しんにょしおんです!
「おかあさんといっしょ」が大好きで、いつもママパパと踊ってます♪
早くおうたも歌えるようになりたいな♪
もう少しで歩けそう!ワクワク!
よろしくね😊

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け、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

日本ハムファイターズの宮西・玉井投手によるトークショー開催！

12月13日、町民センターにて、北海道日本ハムファイターズの宮西尚生投手と佐呂間町の応援大使でもある玉井大翔投手による町民限定のトークショーが開催されました。

今回のトークショーは玉井投手による「ふるさとサロマに何か恩返しを」との想いにより実現し、当日は約350名の町民が参加され、大盛況でした。



今月のひとりごと

新年、明けましておめでとうございます。

2026年は午年ということで、町内にいる馬の撮影をさせてもらいました。ちなみにみなさんは馬の字で、反転させたような書き方を見たことはありますか?これは左馬と呼ばれていて、「馬」と「舞う」にかけて福を呼び込む縁起物とされています。お正月に見かけることがあるかもしれませんね。

本年も広報サロマにて沢山の情報を発信していくままで、よろしくお願いします。(新田)



お誕生★

★おめでとうございます



1月27日生まれ

佐東 瑞氣(みづき)くん

(幌岩 佐東 拓磨さん・芽依さん)

令和7年度生まれ(12/26現在)

男の子: 8人 女の子: 2人 計10人