

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

No.824

June 2026

Town

Magazine

Saroma

saroma

6



- 令和7年度予算執行状況
- ちびっこ探検学校ヨロン島体験記

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。今回は各会計における3月31日現在の予算の執行・財産および町債の状況についてお知らせします。

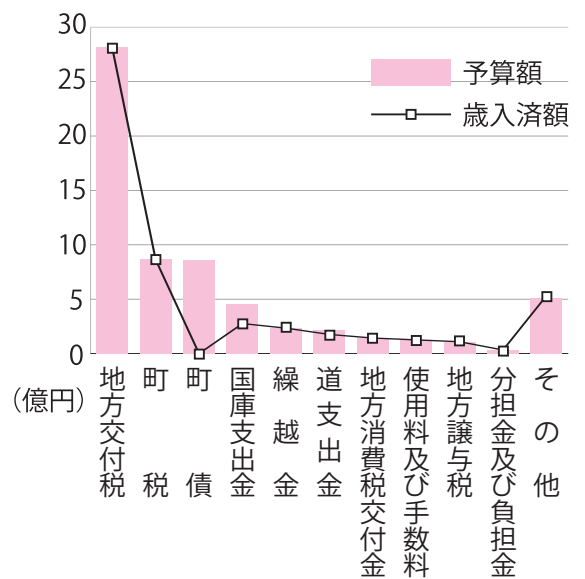
一般会計の最終予算額は、当初予算6億4,763.4万円から年度中の補正予算により、1億4,155万円減の6億3,219万円となりました。予算の執行率は、歳入83.3%、歳出88.5%となっていますが、5月31日までの出納整理期間までに整理され、最終的には歳入100%、歳出97%程度となる見込みです。

また、特別会計における最終予算額は、4会計合わせて1億6,957.5万円で、当初予算と比較して1,339万円の減額、企業会計における最終予算額は、2会計合わせて収入9億3,871万円、支出1億4,384万円で、当初予算と比較して収入5,923万円、支出3,962万円の減額となりました。

□ 一般会計予算執行状況

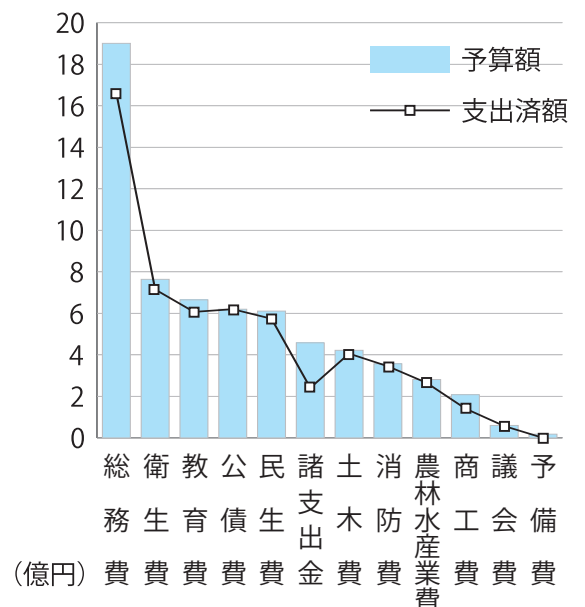
【歳入】

科目	予算額	収入済額	執行率
地方交付税	28億1,362万円	28億1,362万円	100.0%
町税	8億7,335万円	8億6,451万円	99.0%
町債	8億6,060万円	0万円	0.0%
国庫支出金	4億5,507万円	2億7,628万円	60.7%
繰越金	2億3,440万円	2億3,440万円	100.0%
道支出金	2億1,368万円	1億7,643万円	82.6%
地方消費税交付金	1億4,371万円	1億4,371万円	100.0%
使用料及び手数料	1億2,387万円	1億2,681万円	102.4%
地方譲与税	1億 912万円	1億 912万円	100.0%
分担金及び負担金	3,103万円	3,305万円	106.5%
その他	5億1,374万円	5億3,209万円	103.6%
合計	63億7,219万円	53億1,002万円	83.3%



【歳出】

科目	予算額	支出済額	執行率
総務費	19億 164万円	16億6,086万円	87.3%
衛生費	7億6,460万円	7億1,569万円	93.6%
教育費	6億6,536万円	6億 751万円	91.3%
公債費	6億2,065万円	6億2,065万円	99.9%
民生費	6億1,196万円	5億7,474万円	93.9%
諸支出金	4億5,844万円	2億4,132万円	52.6%
土木費	4億2,208万円	4億 639万円	96.3%
消防費	3億5,752万円	3億4,513万円	96.5%
農林水産業費	2億8,158万円	2億6,575万円	94.4%
商工費	2億 883万円	1億4,164万円	67.8%
議会費	6,079万円	5,776万円	95.0%
予備費	1,874万円	0万円	0.0%
合計	63億7,219万円	56億3,744万円	88.5%



□ 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 7億2,709万円
 収入済額 6億3,793万円
 支出済額 6億9,054万円
 流用額 5,300万円

介護保険

予算額 5億5,573万円
 収入済額 4億7,129万円
 支出済額 4億8,799万円
 流用額 3,500万円

介護サービス事業

予算額 3億 18万円
 収入済額 2億 750万円
 支出済額 2億8,494万円
 流用額 7,800万円

後期高齢者医療

予算額 1億1,275万円
 収入済額 8,107万円
 支出済額 1億1,223万円
 流用額 3,200万円

簡易水道

収入予算額 5億8,646万円
 支出予算額 6億5,161万円
 収入済額 4億6,484万円
 支出済額 4億 642万円
 流用額 0万円

公共下水道

収入予算額 3億5,225万円
 支出予算額 3億9,223万円
 収入済額 3億1,892万円
 支出済額 2億6,797万円
 流用額 0万円

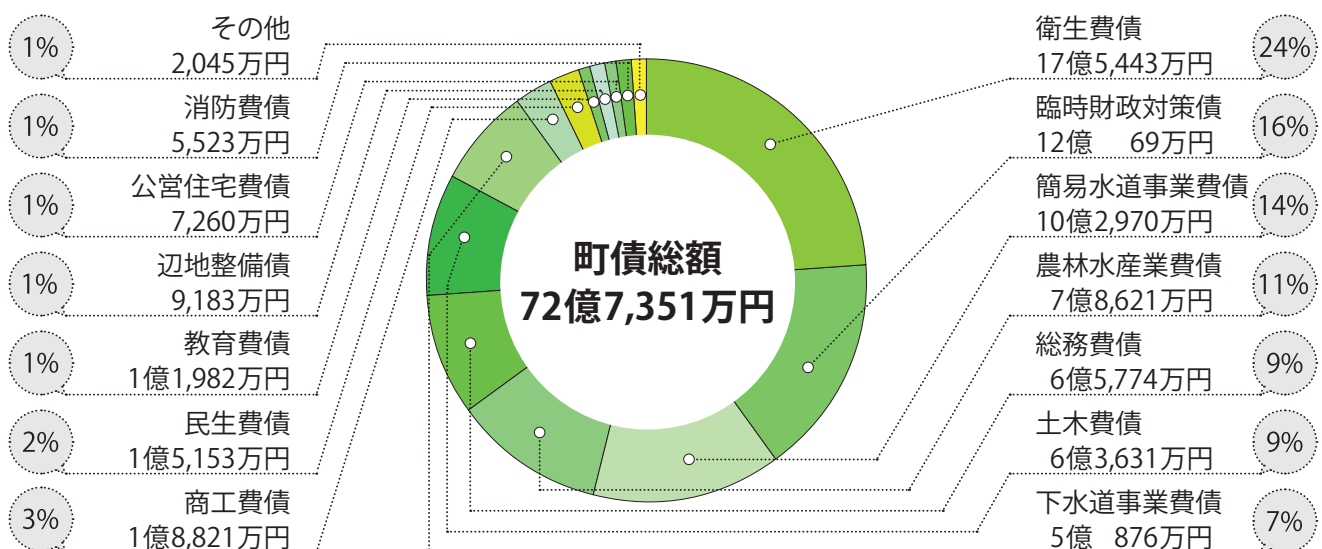
□ 財産の状況

◆土地	31,706,029㎡
山林	14,450,703㎡
牧野	5,237,658㎡
各種公共施設等	6,814,395㎡
その他	5,203,273㎡

◆建物	94,877㎡
公営住宅	18,181㎡
学校	15,456㎡
教員・職員住宅	3,655㎡
その他	57,585㎡

◆基金(貯金)	60億4,694万円
財政調整基金	27億5,783万円
減債基金	2億8,235万円
各公共施設整備基金	19億6,274万円
その他	10億4,402万円

□ 町債(借金)の状況



□ 一時借入金の状況

□一般会計 12億円 □国保会計 0円 □簡水会計 0円 □下水道会計 0円

ちびっこ探検学校 ヨロン島 体験記

『ヨロン島で楽しかったこと』

橋本 留一

楽しかったことは、いっぱいあります。1つ目は、イカダ造りです。みんなで作ると、思ったより早くできました。2つ目は、青海荘です。理由は、さわがしくてみんなでけんかするときもあつたけど仲直りして楽しく遊べたからです。3つ目は、ヨロンピックです。理由は、みんなで力を合わせる事ができたからです。4つ目は、スタンブラリーです。理由は、いろいろな事を経験できたし、どんどんスタンプがたまるのが良いと思つたからです。最後は、キヤッチアンドリリースというバンドのライブです。理由は、みんなで息ぴったりで音楽に乗れたからです。

『楽しかったヨロン島』

佐藤 こと葉

私は、ヨロン島で一番楽しかったことが三つあるので、しようかいします。1つ目は、おみやげを買うときの物は使い道を考えたりするとワクワクします。そのほか、みんなにあげる物を考えて想像するとほっこりします。二つ目は、ヨロンピックです。負けてくやしかったけど思いっきり

走ったり、体を動かせました。「キヤッチ&リリース」の音楽もみんなでジャンプしたり、手をつないだり、心が一つになったのがわかりました。みんなに音楽を届けるっていいことだなと思いました。みんなで食べたごはんもすごくおいしかったです。三つ目は、たくさん友だちができました。みんなで活動したり、遊んだりして、とても楽しかったです。リーダーのみんなとも、仲よくなれて嬉しかったです。だけど、これから会えなくなるのは、さびしいけど、みんなで、手紙を書いてわたいです。これでヨロン島にきよならするのは、悲しいからまた来たいです。

『ヨロン島』

河本 晃佑

ぼくは、自然豊かなヨロン島に来て、楽しかったこと、感じたことがたくさんあります。楽しかったことは、海遊びや夜のハイキングと他の県から来た友だちと話すことです。海遊びは、海の中を泳いで遊ぶことが一番楽しかったです。夜のハイキングは、夜にだけ活動するめずらしい虫が見れたことが一番楽しかったです。感じられたことは、鳥の鳴き声、大きいタイワンツチイナゴの飛ぶときの羽音、風でゆれる葉っぱの

音が感じられました。ぼくは、ヨロン島で学んだことをいかしたいと思いました。

『最高のヨロン』

鹿島 彰人

ぼくは、ヨロンでみんなでごはんを食べたことが一番楽しかったです。なぜかという、みんなでいろいろな話をしたりみそ汁に七味をいれてすごく辛くなったのを食べて笑ったりしてたからです。次にぼくは、ヨロンピックで1位になったことが嬉しかったです。なぜかという、いろいろな作戦を立てて、勝ちとつた1位だったからです。

『ヨロン島の思い出』

澤田 直樹

この体験で様々な思い出ができました。まず、飛行機やフェリーなどの乗り物を初めて乗ることが思い出の1つ目です。理由は、もう少し大きくなったら行くのかなと思つていたので早めに行けたので思い出になりました。次に世界で一番きれいな海を見れ、遊ぶこともできたからです。特に、イカダこぎは海が冷たくて大変だったけどあんまりイカダこぎの機会はないと思うから、いい体験だったと思います。最後に、目標

島での野外活動を通じて自然の恵みを肌で感じ、団体生活の中での規律や仲間と助け合う大切さを学び、また外国の子ども達との交流から国際感覚を養うことを目的とした「ちびっこ探検学校ヨロン島」が、今年も鹿児島県与論島で3月27日〜4月2日の6泊7日で開催され、本町から9名の小学生が参加しました。体験記を紹介いたします。

としていたいろいろな場所です。いろいろな写真をとるといことが予想以上にとれたので一番の思い出になりました。予想では三百枚くらいと思っていたけど五百枚くらいとれたからです。

『ヨロン島で楽しかったこと』

たなか はると
田中 陽大

一つ目のヨロン島で楽しかったことは海で泳ぐことです。最初は海で泳ぐことはできると思っていたけど、海がしょっぱくて泳げませんでした。ただ海はすごくきれいでした。ただ海はすごくきれいでした。二つ目のヨロン島で楽しかったことはおみやげを買うことです。五千元でおみやげを買うことになりました。たくさんのおみやげを買いたいと思いました。買う時はかなり迷いました。ただ、たくさん買えてよかったと思います。三つ目はグラスボートです。乗ってちょっとしたらウミガメがたくさんいてうれしかったです。写真をとるのも楽しかったです。最後に、ヨロン島の人みんな温かかったから、帰っても人に温かく接することを心がけたいと思います。

『楽しかったヨロンでの生活』

すどう けいた
須藤 恵太

今頃は田舎ではできない体験を

しています。例えば自分の町には海がないけどこっちは海があるの、海で泳げたり、大人でヨロンピックの種目のつな引きや借り物競争などの自分の町ではできない体験をしました。全部楽しかったです。その中の3つをあげます。一つ目はイカダごぎです。なぜなら水にふれて寒いけどみんな協力してこいだイカダは最高の思い出になりました。次はハーレー戦です。なぜなら、みんな初心者でどうやればいいのかわからない、みんな協力して力を合わせたけどいろんな方向にいつて勝てなかったけど忘れられない思い出になりました。次はヨロンピックです。おどりの星砂ダイダイとムカデ競争はチームワークの強さがでて1位をとれた。総合では3位だったけどチームワークがすごかった。友達も作れて最高の思い出になりました。

トートウガナシヨロン島！

『ヨロンたんけん学校』

たかむら そうき
高桑 蒼輝

ぼくはヨロン島で楽しかったことが、大きく3つあります。一つ目は、イカダです。イカダでは、まず竹を運び、大きなわでしぼりました。実際にイカダに乗ってみてすごく楽しかったです。解体もすごく大変で

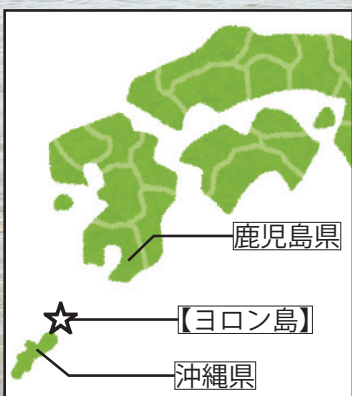
した。2つ目は、ハーレー戦です。ハーレー戦では、動くことが難しかったです。3つ目は、ヨロンピックです。ヨロンピックでは、総合点数は負けただけ、応援のときに、一致団結して応援できたから、1位がとれてうれしかったです。



『ヨロン島で楽しかったこと』

ごとう えいきち
後藤 永吉

ぼくは、3月27日にヨロン島に行きました。最初は、きんちょうしたけれど、途中からみんなと仲良くなりました。船に乗ったりハーレー船で競争をしました。海遊びやイカダ作り、ハイキングをしました。自分たちで、作ったイカダに乗りました。一番に残ったことは、ヨロンピックです。ヨロンピックでは、つな引きや、借り物競争、障害物競争、ムカデ歩きなどを行いました。つな引きでは、全勝しました。借り物競争でも勝ちました。ダンス、ムカデ歩きでは1位はとれませんでした。でも総合結果では優勝しました。





交通安全教室が行われました

4月16日、若佐小学校の全児童を対象とした交通安全教室が行われました。

当日は、若佐駐在所および交通指導員による協力のもと、児童たちは安全な歩行や4月から導入された自転車の違反に関する新しい制度をはじめ、日常生活の中に潜む危険について改めて学ぶ良い機会となりました。



町内企業が地域貢献活動を実施

4月23日、佐呂間開発工業株式会社による百年広場パークゴルフ場および若佐ゲートボール場の転圧作業が実施されました。

この活動により、愛好者の方々がより良い環境で施設を利用することができるようになりました。心から感謝申し上げます。大変ありがとうございました。

ホタテ稚貝放流がスタート

5月15日からホタテ稚貝放流作業が始まりました。

日の出前から作業が始まり、船上ではサロマ湖内に吊るされた養殖かごが次々と揚げられ、稚貝が取り出されます。取り出された稚貝は港で外海放流作業船に積み替えられ、オホーツク海の沖合いで放流されます。放流された稚貝は3年後に水揚げされ、国内だけでなく世界各地に流通します。



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。

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

○人口：4,513人 (+12人)
【内外国人：340人】
○男♂：2,094人 (+ 8人)
【内外国人：74人】
○女♀：2,419人 (+ 4人)
【内外国人：266人】
○世帯：2,449戸 (+15戸)
【内外国人：327戸】
※ ()内数字は前月比

4月末



税金

町税の納期について

◆町道民税(1期)

町企画財政課町民税係・徴収対策室

☎ 2・1214

◆納期：6月30日(火)

◆口座振替：6月25日(木)

※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」などの相談や、不明な点がございましたらご相談ください。

自動車税種別割の

納付はお済みですか？

自動車税種別割は、毎年4月1日現在の運輸支局の登録に基づいて課税される道税で、北海道が5月上旬に納税通知書を送付します。令和8年度の納期限は6月1日(月)です。まだ納付がお済みでない場合は、早急に納付願います。

また、住所を変更した、納税通知書が届いていない、紛失してしまっただという方は、左記の北見道税事務所納税課までお問い合わせください。

北見道税事務所納税課

☎ 0157・25・8686



暮らし

これからの季節はハチに注意

暖かくなるとハチの活動が活発になってきます。

ハチは、巣を刺激するものに対して集団で攻撃してきますので、巣を見つけたらハチを刺激せず、町民課生活環境係までご連絡ください。

また、ハチの中には土の中に巣を作る種類もいますので、山などに入るときは十分に注意してください。

◆ハチの駆除

町民課が実施するハチ駆除(巣の撤去)は無料です。ただし、作業が不可能な場所などは駆除ができない場合があります。ご了承ください。

◆ハチの捕獲方法

ハチが多くて困っているも巣を発見できなければ駆除することができません。こんなときは「ハチとり罠」を作って捕獲することができます。

★用意するもの

▽酒150cc・酢50cc・砂糖60g

▽空のペットボトル

★作り方

①酒、酢、砂糖をよくかき混ぜてペットボトルの中に入れます。

②ペットボトルの口にひもを巻き、枝などに吊るします。これ

【ハチが巣を作りやすい場所】



★ポイント

・ある程度ハチが入ったら中身を新しいものに変えましょう。
・中身を変える際やハチを取り出す際は、注意してください。
・ハチがいなくなったら必ず罠を外しましょう。

※他の場所から集まります。
・ペットボトルはなるべく凹凸の少ないものを使いましょう。

町民課生活環境係
☎ 2・1213

食中毒に気をつけましょう！

これからの時期は、気温が上がるにつれて湿度も上がり、食中毒が起こりやすい季節となります。

また、夏場は菌が繁殖しやすいだけではなく、身体の抵抗力・免疫力も落ち気味となるので、食中毒予防の三原則を確認しておきましょう。

◆食中毒予防の三原則

【①つけない】

食中毒の原因となる細菌やウイルス、有害物質などを食品や調理器具につけないことが大切です。

まず、手や調理器具を清潔に保ちましょう。そして、菌のついた食品から他の食品への二次感染を防ぐため、包丁やまな板は水で流して乾いた布巾で拭き、布巾は頻繁に水洗いするように心掛けましょう。



【②増やさない】

この時期は、屋外だけでなく、屋内も高温多湿になりがちです。食品は室温で放置せずに冷蔵庫で管理しましょう。

しかし、冷蔵庫を過信し過ぎるのも禁物で夏場は冷蔵庫内の温度も上がりやすく、扉の頻繁な開閉、食品

の詰め込み過ぎに注意しましょう。

【③殺菌する】

生ものをできるだけ控え、加熱したものを食べるようにしましょう。

また、調理器具は熱湯消毒してから使用しましょう。

なお、冷凍・冷蔵は殺菌効果が期待できず、保存した食品は早めに再加熱して食べるようにしましょう。

☎ 町民課生活環境係

☎ 2・1213



狂犬病予防注射の追加実施

4月に畜犬登録および狂犬病予防注射を実施しましたが、受けられなかった方向けに7月5日(日)に追加実施をします。

次の日程に合わせ会場におこしください。会場に直接来られない方は、往診対応(要事前申込)も行っておりますのでご連絡ください。

※通知に同封している問診表を確認して当日に持参してください。

※他の予防注射などを受けている場合は、かかりつけの動物病院に相談のうえ、受けるようお願いいたします。

※既に飼っている犬がいない方は、必ずご連絡ください。

【狂犬病予防注射 実施予定時刻】

実施場所	時間
若佐コミセン前	9:00～9:10
町民センター駐車場	9:30～9:50
知来公民館前	10:00～10:10
浜佐呂間活性化センター前	10:30～10:40
富富士消防車庫前	11:00～11:10
若里浜児童公園前	11:20～11:30

- ◆日程…7月5日(日)
 - ◆注射料金…3,240円
 - ◆往診料金…500円
 - ◆登録料(初回のみ)…3,000円
- ☎ 町民課生活環境係
☎ 2・1213



交通公園の整備工事について

現在、交通公園のベンチと街路灯の取替工事を行っているため、次の期間中は公園の一部設備の利用が制限されます。

ご迷惑をおかけしますが、工事終了までしばらくお待ちください。

◆工事期間

▽ベンチ工事…6月上旬まで
▽街路灯工事…9月下旬まで

☎ 町民課生活環境係
☎ 2・1213

佐呂間町ふれあいバス 町外線の料金について

佐呂間町ふれあいバス町外線の乗車は乗車料金が必要となります。

おつりが出ないようお支払いのご協力をお願いします。

◆乗車料金(片道)

- ▽中学生以上…500円
- ▽小学生…200円
- ▽幼児…無料

※障がい者手帳の交付を受けている方および介護人(1人までは200円となります)。

☎ 町民課住民活動係
☎ 2・1213

募集

税務職員の募集

札幌国税局では、国税局や税務署において、税のスペシャリストとして活躍する税務職員を募集しています。採用試験の概要は次のとおりです。

◆受験資格

①令和8年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していないもの

②令和9年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者

◆申込受付期間

6月12日(金)～6月24日(水)

◆申込専用アドレス

<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

◆試験内容

【第1次試験】

日 程：9月6日(日)

内 容：基礎能力・適性・作文

合格発表：10月8日(木)

【第2次試験】

日 程：10月14日(水)～23日(金)

のうち指定する日

内 容：人物・身体検査

合格発表：11月17日(火)

※インターネット申込ができない方やご不明な点がある方は左記にお問い合わせください。

札幌国税局人事第2課採用担当

☎011・231・5011

消防職員の募集

令和9年度遠軽地区広域組合消防職員採用資格試験を次のとおり実施します。

◆採用職種：消防職員

◆予定人数：若干名(大卒・高卒)

◆採用予定日：令和9年4月1日

◆受付期間等

▽期間：6月8日(月)

～7月10日(金)

▽時間：8時45分～17時30分

※閉庁時は受付不可

▽郵送：7月10日の消印有効

◆受験資格

▽平成9年(1997年)4月2日

以降に生まれた方で、大学または高校を卒業(見込含む)した方

は高校を卒業(見込含む)した方

◆試験内容

【第1次試験】

日 程：7月26日(日)

場 所：遠軽町芸術文化交流プラザ「メトロプラザ」

内 容：教養、職場適応性検査、論文

合格発表：8月上旬

【第2次試験】

日 程：8月下旬予定

場 所：第1次合格者へ通知

内 容：体力測定、面接試験

合格発表：試験日から1週間以内に通知予定

に通知予定

◆申込方法

試験申込書、受験票を遠軽地区広域組合消防本部総務課まで提出

【申込書等は
こちらから】



札幌市消防本部総務課
☎0158・42・7600

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	13,800円～
	1階	3LDK	4戸	15,100円～
	2階	3LDK	3戸	15,100円～
宮前	1階	2LDK	2戸	19,500円～
	2階	3LDK	4戸	23,000円～
若佐第1	2階	2LDK	3戸	21,000円～

4月21日現在

問建設課建築管理係 ☎2・1210

和牛の魅力が、牛っと詰まった5日間!

第13回

全国和牛能力
共進会
北海道大会2027

2027 8/26 木～8/30 月

Wa Gyu Ready?





その他

**ポスターコンクール作品
展示のお知らせ**

遠軽歯科医師団と北海道紋別保健所では、歯と口の健康に関する正しい知識の普及、歯科疾患の予防処置と早期発見を図るため、「遠軽地域歯口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入賞作品の展示を行います。

◆期間：令和8年6月3日(水)～6月9日(日)

◆場所：遠軽町芸術文化交流プラザ「メトロプラザ」

☎北海道紋別保健所企画総務課
0158・23・3108

**「女性のためのなんでも相談所」
のお知らせ**

北見人権擁護委員協議会による相談所を次の日程で開設します。

◆相談員：北見人権擁護委員協議会所属の女性人権擁護委員

【網走開設相談所】

日時：6月10日(水) 13時～15時
場所：網走市役所

1階市民相談室

【北見開設相談所】

日時：6月24日(水) 13時～16時
場所：釧路地方事務局北見支局
2階会議室

【美幌開設相談所】

日時：6月24日(水) 13時～15時
場所：美幌町役場
1階第1会議室

☎釧路地方事務局北見支局総務課
人権擁護事務担当

0157・23・6152



生活・仕事

困りごと無料出張相談

経済的な不安、就労についての心配、ひきこもりなどの家族についての悩み等、様々な理由により生活に困っている方に対して広く相談に乗ります。

◆日時：6月12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場合があります。

◆相談料：無料

申・才オホーツク相談センター
ふくろう

0157・25・3110



寄付

(4月10日～5月13日受付分)

◆社会福祉協議会へ
▼香典返しを廃して

西富 川又 隆文 さん
仁倉 津田 稔喜 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
朝昼夕3食付き
素泊まり5,900円～
3食付き8,600円～

ご存じですか
通年で募集しています。

「2等陸・海・空士」
(任期制自衛官) という制度

(仕組み)

採用		【休日】 年間約 150日
特技教育	陸自：2年	【勤務時間】 08:15～17:00 (基準)
部隊勤務	海・空自：3年	

1 任期満了 衣・食・住・医療 全て提供

進路選択 ① ② ③

① 勤務継続 昇進試験でキャリアステップ！「幹部」の道あり。	② 民間企業へ就職へ 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。	③ 進学 国内大学に進学した者に対し進学支援の給付あり。
-----------------------------------	---	---------------------------------

※1任期終了後は、陸海空ともに2年毎の任期更新

・団体生活を通して、組織運営に不可欠な「チームワーク」「自己管理能力」「精神的な強さ」が経験値につながります。

自衛隊旭川地方協力本部
遠軽地域事務所 ☎0158-42-6616

◆国民年金付加保険料制度

定額保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、将来受給する年金額を増やすことができる制度です。

付加保険料を納めることができる方は、国民年金第1号被保険者および任意加入者(65歳以上の方を除く)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。

手続きをご希望される方は、役場戸籍年金係または北見年金事務所へお申し出ください。

★令和8年度保険料の月額

- 定額保険料 17,920円
- 付加保険料 400円

◆便利でお得な納付方法があります

★口座振替(口座からの引き落とし)

口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省けます。さらに、「早割(当月未納付)」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。
※過去の納め忘れの保険料は、口座振替で納めることはできません。

※引き落とし日が土・日・祝日の場合は、翌営業日に引き落としとなります。

★クレジットカード納付

年金事務所に申し込み、継続的にクレジットカード会社から立替納付を行うものです。

さらに、「前納」で納めると、保険料が割引されます。
※過去の納め忘れの保険料および一部免除期間の保険料は、クレジットカードで納めることができません。

◆マイナポータルから国民年金の電子申請ができます

申請については、マイナンバーカードやマイナポータルの利用登録が必要になりますが、マイナンバー等の情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請書等を作成することができるため、紙の申請書より簡単に作成することができます。

★対象手続

- ▶国民年金第1号被保険者加入の申請
(資格取得・退職後の厚生年金からの変更等)
- ▶国民年金加入および免除・納付猶予の申請
- ▶国民年金加入および学生納付特例の申請

Point!

- ◎時間にとらわれず24時間、365日申請ができます！
- ◎スマートフォンから申請できます！
- ◎処理状況も申請結果も確認できます！
- ◎申請する際の移動時間や待ち時間がありません！

※まずはマイナポータルの「利用者登録」が必要です。

手続きにはマイナンバーカードとその受け取り時に設定したパスワードが必要です。

☎北見年金事務所 ☎0157・25・8703 ☎町民課戸籍年金係 ☎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95番地
TEL: 01587 - 2 - 3021

お申し込み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。

農業委員会 だより No.6

令和7年度 オホーツク優良農村青年表彰

オホーツク優良農村青年表彰受賞者が決定となり、佐呂間町からは田宮拓郎さんが受賞されました。

この表彰はオホーツク農業委員会連合会が主催するもので、過去3年以上農業経験を有する農村青年で将来も継続して農業を営むと認められ、農業技術の普及推進およびグループ活動の指導能力を有し、他の模範となる方を対象として毎年実施されています。



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賃貸借できる農地について、使用用途が「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2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。

※賃貸料は、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、農地所有者の方が手続きをしていただくことになります。

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

貸付期間中は貸付料を毎年公社に対して支払います。

農地売買手数料		
買い手	売り手	区分
◆即売り ◆5年・10年貸付後売買 ◆売買価格の1% ※貸付料は毎年支払い	◆即売り ◆5年・10年貸付後売買 ◆売買価格の1% ※貸付料は毎年支払い	手数料・貸付料
	売買価格の2%	

※農地の売買価格が100万円の場合、売り手の手数料は2万円、買い手の手数料は1万円になります。

農地の賃貸料情報

令和7年1月から12月までに締結（公告）された賃貸借における賃貸料（1,000㎡（1反あたり）は、次のとおりです。

▽畑（普通畑）の部
平均額 3,200円

最高額 5,000円
最低額 1,500円
▽畑（牧草畑）の部

平均額 3,700円
最高額 4,500円
最低額 3,000円

※100円未満は四捨五入

※親類間の取引など特殊な取引を除く

令和8年度佐呂間町農業委員会 総会開催日程について

令和8年度の開催日程については次のとおりです。

令和9年	令和8年																						
	総会開催予定日												農地法申請締切日										
3月29日(月)	2月25日(木)	1月28日(木)	12月25日(金)	11月27日(金)	10月29日(木)	9月29日(火)	8月28日(金)	7月21日(火)	6月29日(月)	5月28日(木)	4月28日(火)	3月10日(水)	2月10日(水)	1月8日(金)	12月10日(木)	11月10日(火)	10月9日(金)	9月10日(木)	8月7日(金)	7月10日(金)	6月10日(水)	5月8日(金)	4月10日(金)

▼このページに関するお問い合わせ
農業委員会
☎2・1290

気象の警報などが大きく変わります

令和8年5月下旬から新たな防災気象情報の運用を開始します。(下記参照)

河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮に関する情報等は、これまで警戒レベルとの対応が複雑でわかりにくくなっていましたが、今回の改善により、避難情報の5段階の警戒レベルに対応し、避難の判断をしやすくなります。

◆変更のポイント！

- ▷警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます。
- ▷河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります。(特別警報の新設など)
- ▷「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます。



	河川氾濫	大 雨	土砂災害	高 潮
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル 1	早期注意情報			

佐呂間町「こども家庭センター」を開設しました

佐呂間町では妊娠期から子育て期まで切れ目ない支援を行うための総合相談窓口として、令和8年4月に役場保健福祉課内に「こども家庭センター」を開設いたしました。

児童福祉と母子保健の専門知識を有する職員が連携・協力しながらみなさんを支援します。妊娠、出産、0歳～18歳の子育て期にわたる様々なことについて気軽にご相談ください。

◆例えばこんなお悩みや心配はありませんか？

- ・初めての妊娠、出産で分からないことだらけ…
- ・育児について身近に相談できる人や頼れる人がいなくて不安
- ・子どもの成長・発達には順調か心配
- ・子どもに対してイライラしてつい怒ってしまう…
- ・近所から親の怒鳴り声や子どもの泣き声が頻繁に聞こえる など



→どこに相談したらよいか迷ったら、まずご連絡ください。

◆開設時間

- ▷月曜日～金曜日
- 8時30分～17時15分
- ※祝日、年末年始を除く

◆利用方法

- ▷電話、来所、家庭訪問など
- ▷メールでも受付しております。
- ※下記メールアドレスに、氏名・住所・連絡先・相談内容を入力して送信してください。
- ※状況によってはすぐにご連絡できない場合があります。ご了承ください。

☎ 佐呂間町こども家庭センター(保健福祉課内) ☎ 2・1212 📧 kenkou-saroma@docomo.ne.jp

総合健診のお知らせ



(健康診査・がん検診・エキノコックス症検診等)

町では、年に2回、健康診査とがん検診・エキノコックス症検診等を同時に受診できる、佐呂間町総合健診を実施しています。ご希望の健(検)診・検査項目のみの受診も可能ですので、受診を希望される方は、お申し込みください。

日 程	受付時間	会 場
令和8年8月21日(金)	6:00 ~ 9:30	若佐コミュニティセンター
令和8年8月22日(土)		佐呂間町町民センター
令和8年8月23日(日)		
令和9年1月29日(金)	7:00~10:30 ※冬季のみ受付時間が変更となりました。	浜佐呂間活性化センター
令和9年1月30日(土)		佐呂間町町民センター
令和9年1月31日(日)		

※今年度のエキノコックス症検診は、下地区にお住まいの方が対象です。

※対象者や料金等の詳細については、広報7月号に掲載いたします。

◆申し込み・お問い合わせ：電話・QR(下記)から行えます。

お申し込みはこちらから



総合健診について
(町HP)はこちらから



☎保健福祉課保健推進係 ☎2・1212

肺・内臓脂肪CT検診の助成をしています

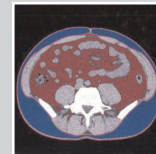


町では、佐呂間町に住所を有する満35歳以上64歳以下の方を対象として、クリニックさろまにて「肺・内臓脂肪CT検査」を受けられた方の検診料金を下記の通り助成しています。

◆予約方法：クリニックさろまへ電話 (☎6・7611)

◆健診料金：通常 11,000円 → 自己負担 1,000円
※助成申請手続き不要
※町の検診費用助成は2年に1度

◆健診結果：後日、クリニックさろま窓口で結果をお伝えします。
※結果がわかるまでは10日ほどかかります。
※平日の非常勤医師診療時は不可となります。



【内臓脂肪】



【肺CT】

☎保健福祉課保健推進係 ☎2・1212

乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ



今年度も乳がん・子宮頸がん検診を同日に実施します。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、お申し込み下さい。(令和9年2月にも実施いたします。)

また、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：7月5日(日) ◆受付時間：【午前】 8：30～10：00
- ◆会場：佐呂間町町民センター 【午後】12：30～14：00

一部費用を町が負担しているのでお得に受診！

乳がん検診

乳がんは女性がかかりやすいがんの第1位です。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線検査(マンモグラフィ)
 - ◆自己負担額：1,000円 ※無料クーポン対象者は無料
 - ◆検診対象者：原則40歳以上の女性
- ※令和7年7月、令和8年2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。

子宮頸がん検診

子宮頸がんは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でき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 ※無料クーポン対象者は無料
- ※エコー検査を希望される方は別途500円、体部組織診が該当となった方は別途700円が必要になります。
- ◆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)へは個別に無料クーポンのご案内を送付します。
無料クーポン券を利用してお得に検診を受けましょう。

対象検診	対象者
乳がん	40歳(昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ)の方
子宮頸がん	20歳(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ)の方
	30歳(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)の方

【申し込み・お問い合わせ方法】

申し込みは、電話・QR(右記)から行えます。

申・問 保健福祉課保健推進係 ☎2・1212



申し込みはこちらから

遠軽地区広域組合消防署
佐呂間出張所
☎01587・2・3637

4月の出場状況(町内)
火災出場 0件 救急出場 16件
令和8年累計(町内)
火災出場 2件 救急出場 58件

消

防

Information

Topics

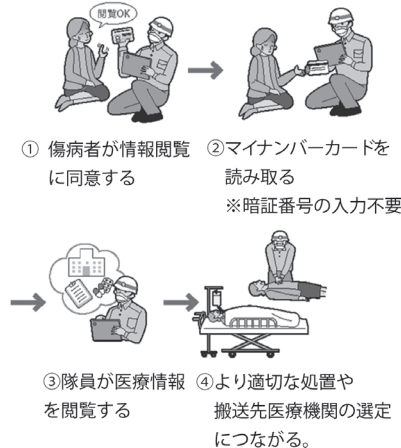
◆マイナ救急について ◆防火ふれあいイベント

あなたの命を守るマイナ救急

◆マイナ救急とは？

救急隊員が傷病者のマイナ保険証(健康保険証として利用登録したマイナンバーカード)を活用し、傷病者の医療情報等を閲覧する仕組みのことです。マイナンバーを見せるだけで、病歴、薬の処方箋、病院の受診歴の情報が伝わるため、症状が重い時には特に負担が軽減されます。さらに、円滑な病院の選定や、適切な処置ができ、搬送先の医療機関でも治療の事前準備ができます。

マイナ救急の流れ



また、マイナ保険証を搭載したスマートフォンでもマイナ救急が実施できますが、傷病者本人による生体認証または暗証番号の入力が必要となるため、意識不明時等は実施できませんのでマイナンバーカードの携帯も引き続き、ご協力お願いします。

遠軽地区広域組合消防本部
消防課 救急救助係
☎0158・42・2050

春の子ども防火ふれあいイベント開催!

4月19日(日)に消防署佐呂間出張所で「佐呂間町 春の子ども防火ふれあいイベント」を開催しました。

本イベントは、春の全道火災予防運動に先立ち実施したもので、防火管理者連絡協議会佐呂間分会の協賛をいただきました。

当日は36名の子どもたちが参加し、煙体験や消防車両乗車体験、火災予防クイズ等により、防火について楽しく学びました。体験中は真剣に取り組む姿が見られる一方で、会



場のあちこちで笑顔や歓声があふれ、子どもたちが楽しみながら学んでいる様子が印象的で、会場は終始にぎやかな雰囲気になりました。今後も消防署佐呂間出張所および防火管理者連絡協議会佐呂間分会では、火災予防の普及啓発を通じて子どもたちの安全を守る取組を継続していきます。

なお、今後のイベント情報については、町防災無線や遠軽地区広域組合公式SNS等によりお知らせしますので、ぜひご参加ください。

交通安全 セーフティーロード★サロマ Traffic Safety

◆令和8年交通事故発生状況(4月30日現在)
発生 0件(-1件) 死亡 0人(-1人)
傷者 0人(-1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(5月20日現在) 421日

「不正改造車を排除する運動」強化月間

不正改造は犯罪です!!



不正改造を実施した者

6か月以下の懲役

または

30万円以下の罰金

窓ガラスに過度に遮光
する着色フィルムの貼付



タイヤ・ホイールの
車体外へのはみ出し



今月の標語

令和7年度交通安全標語入選作品

自転車は ヘルメットをして 運転だ

かじ みのり 梶 美乃梨 (佐呂間小学校4年生)

※学年は令和7年度時点

佐呂間駐在所からのお知らせです!

固定電話の詐欺対策!

～NTT東日本の無料サービスをご活用ください～



高齢者を狙った特殊詐欺対策として、**70歳以上の契約者または70歳以上の方と同居している契約者の回線の方は**、NTT東日本が提供する「ナンバー・ディスプレイ」および「ナンバー・リクエスト」の月額料金・工事費が無料で申し込み出来ます。

◆「ナンバー・ディスプレイ」、「ナンバー・リクエスト」ってなに?

▷ナンバー・ディスプレイ

→かけてきた相手の電話番号が表示されるため、家族等からの着信がわかります。

▷ナンバー・リクエスト

→「番号を通知しておかけ直してください」と自動音声が出るため、非通知の電話はつながらなくなります。詐欺、迷惑電話をブロックするのに役立ちます。



◆申込方法

下記のいずれかでお申し込み出来ます。

①「NTT東日本(特殊詐欺対策ダイヤル)」へ電話

☎0120-722-455

②「NTT東日本」のHPで申し込む

🌐<https://flets.com/sagitaisaku/>

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

6月の寿大学では、次の講座を一般公開します。講話と実技のため、動きやすい靴と服装でお越しください。

〈自分らしく豊かに過ごすために〉

講師 フィットネスインストラクター 鷺 美幸 氏
日時 6月4日(木) 10時15分～11時45分
場所 町民センター 集会室

わんぱく広場

社会教育課 ☎2・1295

今回のわんぱく広場は、町内ツアーを行います。海鮮コースや畜産コースなど4つのコースを予定しています。夏の思い出作りに参加しませんか。

詳細については、6月上旬に学校で配布するチラシをご覧ください。

申し込みは
こちらから



日時 7月29日(水)～30日(木)
集合…9時 解散…16時
場所 町民センター

対象 町内小学4年生～中学生
定員 20名

参加費 3,500円(予定)
※定員超過の場合は抽選
申込締切 7月3日(金)

図書館講演会

図書館 ☎2・2215

美幌町出身の絵本作家山崎由貴さんが図書館にやってきます。

絵本「おすしアイドル」の巡回原画展の開催に合わせて、講演会を開催しますのでぜひ参加してください。

開催日時 7月25日(土)

13時30分～15時30分

開催内容

- ① 新作絵本紹介と読み聞かせ
- ② 絵本の販売とサイン会
- ③ 工作ワークショップ

※事前申込必要…先着20名
申込受付 7月5日(日)10時～

25日(土)9時

開催場所 絵本コーナー
参加費 無料

申し込みは
こちらから



お知らせ

スターで筋力・体力アップ

スター ☎2・2261

スターのトレーニングルームには様々なマシンを取り揃えており、目的に応じた運動が可能です。自身の目的に合わせてぜひ活用ください。

〈筋力トレーニングの実施方法〉

【筋力トレーニングマシン、ダンベル等】

◎筋肥大

8～15回繰り返し返せる重さで3～5セット(最大負荷の70～80%)

↓筋肥大により代謝が向上し、太りにくく痩せやすい体をつくる

◎筋持久力向上

20～30回繰り返し返せる重さで2～3セット(最大負荷の30%)

↓筋肉の持久力が高まり、持続的な力を発揮できる体をつくる

※いずれの場合も、週2～3日を目安に実施しましょう。また、初心者の方は1～2セットからはじめてみましょう。

〈有酸素運動の実施方法〉

【ウォーキング、自転車こぎ等】

◎脂肪燃焼

ややきついと感じる強度(汗がにじむ程度)の負荷で1日30分以上

◎生活習慣病予防

楽であると感じる強度(会話が無理なくできる程度)の負荷で1日30分以上

※いずれの場合も、週3〜4日を目安に実施しましょう。また、初心者の方は途中で休憩を入れながら1日合計30分を目指しましょう。

〈トレーニングルーム〉

【設置器具】

- ・筋力トレーニングマシン(9機種)
- ・ケトルマシン(1機種)
- ・有酸素トレーニングマシン(5機種)
- ・ダンベル(1kg〜10kg)
- ・可変式ベンチ 1台

料 金 大人1回1000円

回数券(6枚綴り)5000円

★各種トレーニング指導、メニュー

作成を希望される方は予約制の「パーソナル指導」に申込みください。 ※受講方法につきましてはスター

へお問い合わせください。

プール開館時間の変更

スター ☎2・2261

中学校の水泳授業開始に合わせて、6月中旬から9月上旬まで平日(火〜金曜日)のプールの開館時間が次のとおり変更となります。

【平日のプール開館時間】

13時〜20時 ↓ 10時〜20時

変更開始日ならびに学校プール授業スケジュールについては館内配布カレンダーをご覧ください。 スターへお問い合わせください。

社会教育課公式LINEでもお知らせいたします。

図書館プチ情報

図書館 ☎2・2215

図書館では雑誌もたくさん取り揃えています！

「すてきにハンドメイド」や「DIME」、「リンネル」、「クローヨン」など、全部で36誌あります。

最新号は貸出制限がありますが、バックナンバーは通常通り貸出ができます。ぜひご利用ください。

本の紹介

図書館 ☎2・2215

おすすめ本

父の日

「そして、バトンは渡された」 瀬尾 まいこ



17年間生きていて父親は3人、母親は2人。血の繋がらない親の間をリレーされ、家族の形態は7回変わり、苗字は4回も変わった。それでも私は全然不幸じゃない。なぜなら私はずっと愛されているから。身近な人が愛おしくなる、温かい物語。

「お父さんがキモい理由を説明するね」 中山 順司



年齢が重なり、関係が途切れがちになった娘と会話を重ねた四十路父さんの90日間に渡る奮闘記。バカバカしいくらいまじめなトークで恋愛観や人生観、さらには死生観などバラエティーに富んだ15テーマを話し合う。娘との接点を失っているお父さんに向けた一冊。

新着本

8冊を紹介！

児童書・絵本

給食のおばちゃん 山口 恵子

新ざんねんないきもの事典

今泉 忠明

いっしょにえんそく 松田 奈那子

おばけのそこちから 内田 麟太郎

小説・一般書

旅をすればするほど子育ては楽になる

尾石 晴

人生のリフォームどき

内山 純

ミント邸で夜の茶会を

斎藤 千輪

ウイルス

真山 仁

第41回サロマ湖100kmウルトラマラソン

初夏のサロマ湖を舞台に「第41回サロマ湖100kmウルトラマラソン」を6月28日(日)に開催します。今大会は、約4,200名のランナーがエントリーしています。地元佐呂間町からも28名の選手が出場予定ですので、沿道からの温かいご声援をよろしくお願いいたします。町内の各ポイントの通過予定時刻は下記のとおりです。

なお、安全確保のため、一部地域で交通規制を行います。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。

◆各ポイント通過予定時刻

100kmの部		
スタート	湧別総合体育館	5:00
50km	トカロチ浜入口	8:00~11:30
55km	ホテルグランティア サロマ湖	8:18~12:20
60km	幌岩手前	8:36~12:48
65km	キムアネップ	8:54~13:25
69.3km	町境駐車帯	9:12~14:02
ゴール	常呂町スポーツ センター	11:00~18:00

50kmの部		
スタート	100年広場	10:00
5km	知来興生沢前	10:18~10:40
10km	知来8線の沢川橋	10:36~11:30
15km	浜佐呂間4号線	10:54~12:30
19.3km	町境駐車帯	11:12~14:02
ゴール	常呂町スポーツ センター	13:00~18:00

◆町内交通規制案内図

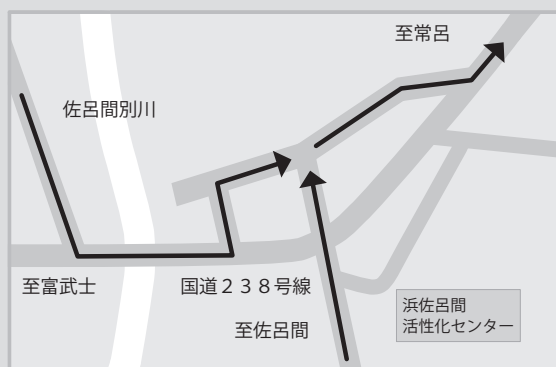
→ 選手走路

...▶ 迂回路

50kmスタート会場周辺



浜佐呂間市街地



第40回大会の様子

2026.6 イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2 佐高生フォトコ ン展示会 若コ～6/14	3	4 寿大学 町セ 10:00～	5	6 おはなし広場 図書 14:00～ ミニシアター 図書 14:20～	7
図書館休館日 スター休館日	スイミングスクール(小学1～3年生対象) ｽﾀｰ 16:00～		体育館休館日			
8	9	10	11	12	13 おはなし広場 図書 14:00～	14
図書館休館日 スター休館日	スイミングスクール(小学1～3年生対象) ｽﾀｰ 16:00～		体育館休館日			
15 パーソナル指導 翌月分受付開始 ｽﾀｰ 10:00～	16 佐高生フォトコ ン展示会 浜セ～6/30	17	18	19	20 おはなし広場 図書 14:00～	21
図書館休館日 スター休館日	スイミングスクール(小学1～3年生対象) ｽﾀｰ 16:00～		体育館休館日			
22	23	24	25	26	27 おはなし広場 図書 14:00～ 	28 第41回サロマ 湖100kmウル トラマラソン 全館開館時間 ｽﾀｰ 13:00～
図書館休館日 スター休館日	スイミングスクール(小学1～3年生対象) ｽﾀｰ 16:00～		体育館休館日			
29	30 スイミングスクール (小学1～3年生対象) ｽﾀｰ 16:00～					
図書館休館日 スター休館日	図書館休館日					

町セ…町民センター 図書…図書館 ｽﾀｰ…武道館・温水プール「Star」

若コ…若佐コミュニティセンター 浜セ…浜佐呂間活性化センター

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	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 土日祝 10時～17時 10時～17時



さるまげんき王国 大腸がんについて

保健福祉課保健推進係
☎ 2・1212

近年、日本人の2人に1人ががんに罹患し、3人に1人ががんで亡くなるといわれており、がんは身近な病気の一つとなっています。その中でも、大腸がんの罹患数は次の表のとおり男性、女性ともに第2位であり、全体では第1位であることから、日本人が罹患するがんの中でも罹患数の多いがんといえます。

罹患数の多い部位(2023年)					
	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	肺	胃	膵臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

参考：厚生労働省「2023年全国がん登録罹患数・率報告」

大腸がんとは？

大腸がんとは、大腸(結腸・直腸)に発生するがんで、日本人ではS状結腸や直腸にできやすい特徴があります。【参考：左ページ図1】

また、大腸がんは40歳頃から増え始め、50〜60歳代が発生のピークになるため、働き盛り世代に多いがんであるといえます。

大腸がんの原因となる危険因子として、運動不足、食物繊維の不足、肥満、飲酒、喫煙などの生活習慣に関連のあるものが挙げられます。また、大腸がんの家族歴がある場合も、発生のリスクとなります。

下記の表は、大腸がんの進行度と5年生存率をまとめたものです。大腸がんはステージ0〜IV期まであり、ステージはがんの大きさではなく、大腸の壁にどのくらいがん細胞が到達(深達度)しているか、周囲の組織への広がり(浸潤)の程度、他の臓器への転移の有無で決まります。5年生存率をみると、早期で発見するほど、高い生存率となることか

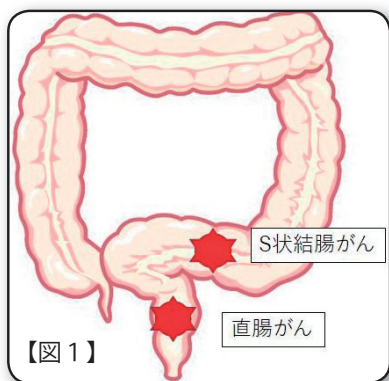
【参考：がんの統計2023】

ステージ	深達度	5年生存率(※1)
早期	0期 がんが粘膜の中にとどまっている	95%以上
	I期 がんが大腸の壁にとどまっている	94.5%
	II期 がんが大腸の壁の外まで浸潤している	88.4%
	III期 リンパ節転移がある	77.3%
進行	IV期 血行性転移(肝転移、肺転移)または腹膜播種(※2)がある	18.7%

(※1)：がんと診断されてから5年経過した時点で生存している人の割合

(※2)：がん細胞が腹膜に散らばり、転移・増殖すること

わかりやすい。早期の場合は、比較的侵襲の少ない内視鏡治療の適応となります。がんの進行度により、化学療法や外科治療(手術)の適応となりますが、治療により根治的な切除を行うことで、長期生存が見込めるとされています。このことから、大腸がんは、早期発見・早期治療により、ほぼ治癒が可能ながんといえます。



大腸がんの症状

大腸がんは早期の場合、無症状のものも多く、進行度によって症状が出現することがあります。代表的な症状としては…

- ◆ 血便(便に血が混じる)
- ◆ 下血(赤・赤黒い便が出る)
- ◆ 下痢と便秘を繰り返す
- ◆ 便が細くなる
- ◆ 腹痛
- ◆ 貧血 などが挙げられます。

大腸がんの予防

大腸がんの発生には、食生活や運動習慣が大きく関連しています。大腸がんの罹患数増加の原因として、「食の欧米化」が指摘されています。

◆「食の欧米化」とは？

高脂肪・高たんぱく・低繊維な食事を指し、このような食文化の変化が健康へ影響を与えていると考えられます。

◆予防のポイント

予防のために、生活習慣の中でできることから始めてみましょう。

Point ① 食生活

- ▽ 高エネルギーの食品をとりすぎず、肥満に注意する。
- ▽ 野菜やきのこ類など、食物繊維を多く含む食材をとる。
- ▽ ハムやソーセージなどの加工肉や、牛・豚などの赤肉をとりすぎない。



Point ② 飲酒とたばこ

- ▽ 過度な飲酒は避け、節酒を心がける。
- ▽ 喫煙は大腸がんの発生リスクを高めるため、禁煙する。

Point ③ 運動

▽ 有酸素運動や、移動で階段を利用するなど、日常生活でできる運動を取り入れる。



Point ④ 検診

▽ 早期発見のために、定期的な検診を受診する。

早期発見が大切！

大腸がんは症状に気が付きにくいがんの一つですが、早い段階で大腸がんを見つけることができれば、治療に要する期間が短くなったり、転移や再発のリスクも低くなると考えられます。大腸がんを早期のうちに発見するために、気になる症状がなくても、年に1回の「便潜血検査」を受けましょう。便潜血検査では、2日分の便を採取し、血液の成分が混じっていないかを調べます。採取した便を提出するだけなので、非常に簡単に受けられます。もし、検査で陽性となった場合は、精密検査を受診しましょう。

佐呂間町の現状では、大腸がんの精密検査受診率が胃がんや肺がんと比べて低い傾向にあります。

精密検査を受けずに放置してしまうと、がんの発見が遅れてしまう可能性があります。また、陽性であっても、必ずしも大腸がんと診断されるわけではありません。潜血の原因を確認するために、必ず精密検査を受診しましょう。

大腸がん検診の申し込み

町では、大腸がん検診の申し込みを受付しています。

検診の詳細は次の通りです。

- ◆ 検査内容…便潜血検査
- ◆ 対象年齢…35歳以上
- ◆ 検診料金…500円
- ※対象の方は大腸がん検診の無料クーポン券も利用することができます
- ◆ 予約方法
左記のQRまたは連絡先からお申し込みください。

【お申し込みはこちらから】



☎ 保健福祉課保健推進係
2・1212

※詳しい日程、実施場所については、14ページの「総合健診のお知らせ」をご覧ください。

地域おこし協力隊 サローマ活動日記

【藤川 直美】

サロマも日々暖かくなり、若葉の緑や鮮やかな色の花々が目を楽しませてくれています。

私は特に若佐神社の桜が好きで、高台にひっそりと佇む神社の周りに桜やレンギョウが咲き乱れている様は桃源郷のようです。撮影に行った日は、大きなアオダイショウが神社の階段で日向ぼっこをしていて、まるで神社を守っているかのように見えました。しかし、春爛漫でも油断ができないのが北海道。5月の連休中になんと雪が降り、数日後に25℃の夏日！

あまりに激しすぎる寒暖差に、北海道に移住して3度目の春を迎えても驚いてしまいます。



【福井 敬祐】

みなさんこんにちは。地域おこし協力隊の福井です。

季節は冬から春に変わりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

つい先日、わたくしは北見で演奏のお誘いがありましたので、お休みの日にソロギターを弾いてきました。聞いてくれた方が喜んでもらったのなら嬉しいです。

イベント情報

～『オホーツクグルーブ2』開催決定！！～

昨年の夏に開催し、好評を得たオホーツクの魅力満載のカルチャーマーケット。

今年はまた新たな魅力で楽しませます！

オホーツク地域で活動しているクリエイターやショップ17組が若里ジャージーミルク工房ARVOに集合！

地域の特色を活かしたアートやクラフト、会場を盛り上げる音楽、楽しいワークショップに美味しいフードを取り揃えています。ぜひ、遊びに来てね！

- ◆日 時：6月20日(土) 11:00～16:00
- ◆場 所：若里ジャージーミルク工房ARVO(入場無料)
- ◆主 催：レコード三昧、地域おこし協力隊・藤川直美
 < Instagram から随時情報発信中！ >



若佐歯科診療所からのお知らせ

◆ 6月の診療休診日 ◆

▶ 6日(土)、19日(金)午後、20日(土)、26日(金)

※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2・第4 土曜日 【6月診療のみ】	午前	9時00分～12時
	午後	休 診
日・祝日・年末年始・ 上記診療休診日	1日	

佐呂間町の 新規採用職員を紹介します！



令和8年 6月

クリニックさろま 診療予定表

日	月	火	水	木	金	土
午前	1	2 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	3	4	5	6 内科 諫山医師 (脳神経外科)
	午後		休診	内科 諫山医師 (脳神経外科)	内科 諫山医師 (脳神経外科)	
午前	8	9 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	10	11	12	13 内科 平尾医師 (循環器内科)
			午後	休診	鵜木理事長※	
午前	15	16 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	17	18	19	20 内科 森 真人医師 (内科)
			午後	休診	内科 森 真人医師	
午前	22	23 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	24	25	26	27 内科 中島医師 (消化器内科)
			午後	休診	鵜木理事長※	
午前	29	30	★鵜木理事長診療科：内科・外科・整形外科・小児科・皮膚科 ★ご来院時にはマスクの着用をお願いしております。			
午後	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)				

※11日、25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 7月

クリニックさろま 診療予定表

日	月	火	水	木	金	土
午前	白玉点滴 (自由診療) は電話・窓口にて 予約可能です。詳細は当院インスタグラム からも確認できます。	1	鵜木理事長	2	3	4 内科 諫山医師 (脳神経外科)
			午後	休診	内科 諫山医師 (脳神経外科)	
午前	6	7 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	8	9	10	11 内科 高本医師 (消化器内科)
			午後	休診	鵜木理事長※	
午前	13	14 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	15	16	17	18 内科 平尾医師 (循環器内科)
			午後	休診	鵜木理事長※	
午前	20	21 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	22	23	24	25 内科 森 真人医師 (内科)
			午後	休診	内科 森 真人医師	
午前	27	28 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	29	30	31	イン스타그램 QRコード 
			午後	休診	鵜木理事長※	

※9日、16日、30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

※診療予定は変更となる可能性があります。

電話番号 01587-6-7611



子育て支援センター『あひあい』
☎2・1255

日ごとに緑が色濃くなりました。お天気の良い日には戸外に出て親子で自然に触れながら、外遊びを存分に楽しむ機会が増えそうです。今月も『あひあい』では、お母さん方への情報提供の場を予定していますので、みなさんの参加をお待ちしています。



こどもの日お楽しみ会

赤ちゃん相談

▽日程：6月4日(水)10時～11時半
今回の赤ちゃん相談は、助産師・保健師・栄養士が来所し、お子さんの成長・発育、食事面等の相談に応じます。

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
ご用意してください。

『あひあい』は自由開放日です。相
談のない方も遊びに来てください。



お話 あひあい

▽日程：6月17日(水)10時半～11時半
▽対象：全年齢の保護者
▽申込期限：6月12日(金)

第3回目の「お話 あひあい」は、
消防署員から「救急処置法」について
のお話を聞きます。子どもが遊んで
いる時は危険な場面が多くあります。
対処の仕方など学び、緊急時のため
に備えてみてはいかがでしょうか。
対象者には案内ハガキを送付します。

7月の事業紹介

☆赤ちゃん相談

▽日程：7月2日(木)10時～11時半
栄養士と保健師が来所します。お
子さんの食事面(離乳食等)や成長発
達について相談してみてはいかがで
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
ご用意してください。

『あひあい』は自由開放日です。相
談のない方も遊びに来てください。

☆あひあいらんど

▽日程：7月15日(水)10時半～11時半
今年最初の「あひあいらんど」は、



「縁日」を行います。参加される方は
『あひあい』までお申し込みください。
『ミニコンサート』

▽日程：7月16日(木)

9時45分～10時35分
▽場所：佐呂間保育所おゆうぎ室
今年も函館を拠点に道内で活躍し
ている「ひのき屋」による和太鼓をは
じめとする様々な楽器を使ってミニ
コンサートが開かれます。

あひあいらんどの案内ハガキの送
付はありませんので、ご注意ください。

☆パパママたまご教室

▽日程：7月29日(水)10時半～11時半
▽対象：妊婦と0・1歳児の保護者
助産師による『前向き子育て術』
についてのお話です。

対象者には案内ハガキを送付します。

◎町の子育て支援事業は、保健
福祉課・教育委員会社会教育
課・『あひあい』が連携して
行っています。
また、子育てに関する事業は、
健康カレンダーおよび町HP
にて確認することができます。

町HPはこちら



6月に1歳を迎えるBabyをご紹介！



Birthday
6/5

はしもと しゅんや
橋本 隼弥 くん

(北：橋本 彪さん・巴美さん)

こんにちは！
はしもとしゅんやです🌟
ハイハイとつかまり立ちで毎日動きまわ
ってます👉
音楽とお風呂が大好きです🎵
早く歩けるようになりたいな～👶
よろしくお願いします！😊

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

猫の出張不妊去勢手術のお知らせ

不幸な猫の増加を防ぐため、獣医師が出張し、不妊去勢手術を実施します。
手術は**完全予約制**となっておりますのでご希望の方は下記QRまたはメールでの申し込みをしてください。
※ネット環境が無い場合は電話での予約が出来ます。下記の連絡先までお問い合わせください。

- ◆日時：令和8年6月13日(土)・14日(日)
- ◆場所：栄地域交流センター
- ◆対象：野良猫(術後に元の場所で適切な管理を行う)
外に出ることがある猫
- ◆費用：1匹 8,000円程度
※町民の方対象の不妊去勢手術費の補助があり
ます。詳しくはお問い合わせください。
- ◆注意事項
▷必ず事前予約をお願いします。
▷捕獲用のわなが必要な場合は貸し出します。
▷術後に耳カットを行います。
- ◆申込方法
▷下記メールまたはQRから申し込み
✉okhotskcatclub.tnr@gmail.com

お誕生★

★おめでとうございます👶

4月27日生まれ
本間 詩(うた)ちゃん
(富武土：本間 翔伍さん・おりえさん)

4月27日生まれ
上釜 湊斗(みなと)くん
(富武土：上釜 智彦さん・あかねさん)

令和8年度生まれ(4/30現在)
男の子： 1人 女の子： 1人
計 2人



※QRからの申し込みは
Google アカウントが必要です。

町民課生活環境係
☎2・1213



この耳のカットが
手術済みの
目印です
🐾