

広報サロマ ~わたしとまちの情報誌~

saroma

No.825
Town Magazine
Saroma
July 2026
7

すくすく育て
~わたしたちの木~

環境価値に関する連携協定を締結

5月26日、佐呂間町・(株)バイウィル・(株)北海道銀行の3者による環境価値に関する連携協定を締結しました。

この協定により、「J-クレジット」の創出・流通に取り組むことで、環境価値と経済価値の循環を起こし、町の地域脱炭素と地域経済の活性化に貢献していきます。

◆「J-クレジット」とは？

温室効果ガスの削減や吸収を国が認証し、企業や自治体はそのクレジットを取引できる仕組みです。

佐呂間町及び株式会社バイウィル並びに株式会社北海道銀行との連携協定締結式



土木技術者協会がボランティア活動

6月3日、佐呂間町土木技術者協会によるボランティア活動として、雪捨て場のごみ拾いを実施していただきました。雪捨てとともに混入してしまったごみによる河川の汚れなどを防ぐことを目的に毎年実施していただいています。この活動により河川敷一帯がきれいになり、河川へのごみの流出を防ぐことができます。佐呂間町土木技術者協会のみなさん、大変ありがとうございました。

母子会による墓地花植え

6月3日、佐呂間町母子会(会長：三田真美氏)による社会貢献活動として、社会福祉協議会、役場職員らと共同で、佐呂間墓地の花壇の花植えが行われました。

この活動は毎年行われており、色とりどりの花が墓地を訪れる人々の心を和ませるものとなっています。

母子会のみなさん、大変ありがとうございました。



未来の森を作る～佐呂間町植樹祭

6月11日、旧大成第2牧野を会場として町民や町内企業、小学校児童ら118人の参加のもと、本年度の植樹祭が開催されました。

今年は晴天の中での開催となり、ミズナラとエゾヤマザクラの合計1,100本を植えることができました。

また、終わりには、参加されていた方々へ共催企業の森永乳業(株)から飲み物が提供されました。

参加されたみなさま、お疲れさまでした。



平和の誓いを新たに～戦没者慰霊祭

6月12日、町民センターにおいて令和8年度佐呂間町戦没者慰霊祭が執り行われ、過去の国難に殉じた本町戦没者のご冥福をお祈りし、追悼するとともに、平和の誓いを新たにしました。

武田町長は式辞で「二三七柱の英霊に対し哀悼の誠を捧げ、ご遺族の皆様に敬意を表するとともに、戦争がもたらす悲劇を二度と繰り返さないことを願う」と述べられ、参列者とともに深い祈りを捧げました。



不幸を防ごう～猫の出張手術を実施

6月13日・14日、栄地域交流センターにおいて一般社団法人オホツクねこの会(北見市)主催による、町内初の猫の不妊去勢手術を実施しました。

この取り組みは不幸な猫の増加を防ぐためのもので、Mobile Vet Office(江別市)の大門みゆき獣医師らにより、野良猫を中心に町内外から持ち込まれた40匹の手術を実施し、無事終了しました。



◎猫問題の解決に向けて

犬・猫などのペットを飼育し、繁殖を望まない場合は、すみやかに避妊去勢手術をすることが必要です。手術をしないで放置すると短期間で繁殖し、飼い主が飼育できる数を超え、経済的にも破綻し、ペットの飼育ができなくなる「多頭飼育崩壊」となります。

多頭飼育の問題は、飼い主だけで解決することが難しい場合があります。身の回りで心配なこと、お気づきの点がありましたら、町民課生活環境係へご相談ください。

※町民の方対象の不妊去勢手術費の補助があります。

☎町民課生活環境係 ☎2・1213

新庁舎工事の無事を願って ～役場新庁舎安全祈願祭

6月15日、役場新庁舎建築予定場所において新庁舎工事が事故なく無事に進むように、町および工事関係者の方々による安全祈願祭が行われました。

新庁舎の工事は令和8年5月下旬より始まっており、完成予定である令和10年3月までの約2年間で実施されます。



Town Information

サロマ暮らしの情報掲示板

◎詳しい内容は直接お問い合わせください。

◎記事中の記号は次のとおりです。

☎：お問い合わせ先 ☎：電話 FAX：ファックス 申：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

5月末

○人口：4,519人 (+2人)
【内外国人：354人】
○男♂：2,091人 (-3人)
【内外国人：73人】
○女♀：2,428人 (+9人)
【内外国人：281人】
○世帯：2,459戸 (+10戸)
【内外国人：341戸】
※ ()内数字は前月比



町税・保険料納期のお知らせ

町税・保険料の納期をお知らせします。忘れずに納めましょう。

◆固定資産税(2期)

☎ 企画画財政課資産税係・徴収対策室
☎ 2・12214

◆国民健康保険税(1期)

☎ 企画画財政課町民税係・徴収対策室
☎ 2・12214

◆介護保険料(1期)

☎ 保健福祉課介護保険係
☎ 2・12212

◆後期高齢者医療保険料(1期)

☎ 町民課医療保険係
☎ 2・12213

◆納期…7月31日(金)

◆口座振替…7月27日(月)

※諸事情により「納期限までに納められない」「一度に納められない」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。

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8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により通知済みなお、通知書に記載された「第1期分の金額が納税する額です」。

第1期分の予定納税額の減額申請をする場合は、令和8年7月15日(水)までに「予定納税額の減額申請書」に必要事項を記載し、書面またはe-Taxにて税務署へ提出してください。

◆所得税(予定納税…第1期分)

◆納期限・口座振替…7月31日(金)
◆郵送先
住所…〒078-8507

旭川市宮前1条3丁目3番

15号 旭川合同庁舎

宛先…札幌国税局業務センター
旭川分室(旭川中税務署)

☎ 0157-23-7151
☎ 旭川中税務署



燃やさないごみの収集日が変わりました

令和6年4月からのごみの分別方法の変更に伴い、燃やさないごみが減ったことなどを踏まえて、本年4月から燃やさないごみ収集日を、これまでの月2回から月1回に変更しています。

ごみの分別にご理解とご協力をお願いします。

※ごみの臨時収集日については、広報サロマや防災行政無線放送で随時お知らせいたします。

☎ 町民課生活環境係
☎ 2・12213

シュレッダーごみについて

シュレッダー(裁断機)で細かくした古紙は、飛散しないように新聞紙などを上にかけて「燃やすごみ」として出してください。町ではリサイクル資源として回収していませんのでご注意ください。

また、若佐ストックヤードへ直接運び込むこともできません。

☎ 町民課生活環境係
☎ 2・12213

**低濃度PCB廃棄物の
処分期限について**

平成5年頃までに製造された電気機器には、PCBが含まれている可能性があります。お手持ちの電気機器の銘板(メーカー名・製造年などの表示)を確認し、PCBが使用されている疑いのある機器がないか、必ずご確認ください。PCB使用製品が見つかった場合は左記のお問合せ先までご連絡の上、処分期限までに適正に処分してください。

◆処分期限：令和9年3月31日

※環境省では中小企業を対象とした助成金事業を実施しています。
(事前申請必須)

☎ 〇才ホーツク総合振興局環境生活課
0152・41・0628

漏水調査実施のお知らせ

町では、限られた水資源の有効活用や漏水による道路陥没事故などを未然に防止するため、専門業者に委託し、水道配水管から水道を使用している住宅などの水道メーターまでの漏水調査を次の通り実施いたします。

作業を行う委託業者は、「腕章」を着用し佐呂間町が発行した身分証明書を携帯して調査を行います。調査の際に各家庭や企業の敷地内で作業

を行うことがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、自家水(井戸水)をご利用の方は、漏水調査の対象となりません。※この漏水調査では、町民のみならず、この漏水調査費用の請求、物品などの販売は一切ありません。

◆調査期間

令和8年7月初旬〜10月初旬(予定)

※土・日・祝日は実施なし

◆調査時間

昼間：9時頃〜17時頃

夜間：23時頃〜5時頃

▽夜間調査の留意事項

・夜間は、住宅敷地内への立ち入りはありません。

・夜間の調査中に数十分程度、一時的に水道の水圧が下がることがあります。また、調査後に水道を使用すると赤サビ等の濁りが発生する場合があります。その場合は濁りがとれるまで水道水を出してから使用してください。

・白い水が出る場合もありますが、これは空気が混入しているためで水道水の利用には特に問題ありません。

◆調査方法

▽戸別音聴調査

水道メーターボックス内の止水栓に音聴棒をあて、漏水音の有無を調査します。

▽路面音聴調査

漏水探知機などにより、道路などに埋設されている水道管の漏水音を調査します。

◆調査対象地区

▽佐呂間市街地(1010)

水道メーターに記載されている、施設番号(先頭4桁)をご確認ください。



☎ 〇建設課上下水道係
2・1210

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	5戸	15,100円〜
	2階	3LDK	6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〜

6月19日現在

☎ 〇建設課建築管理係 2・1210

有料広告

**ビジネス宿泊施設
ワークマンハウス**
TEL:011-206-1831

全室完全個室
駐車場完備
朝昼夕3食付き
素泊まり5,900円〜
3食付き8,600円〜

募集

オホーツク管内町村職員 採用資格試験【初級】

令和9年度採用オホーツク管内町村職員採用資格試験【初級】についてお知らせします。
※令和8年度から試験区分を「高校卒」から「初級」へ変更しました。

◆試験区分

一般事務職(初級)

◆試験実施日および試験地

令和8年9月20日(日) 美幌町

◆受付期間【当日消印有効】

令和8年7月1日(水)～31日(金)

◆試験案内・申込書配布期間

令和8年7月1日(水)～31日(金)

◆試験案内・申込書

▽北海道町村会HP

<https://www.h-chosonkaigi.jp>

▽町HP

町HPはこちらから



☎ 総務課総務係
2・1211

海上保安学校学生採用試験

◆受付期間

7月10日(金)～7月23日(木)

◆第一次試験

9月27日(日)札幌市、函館市、小樽市、旭川市、釧路市

※第二次試験は小樽市のみ

※道内のみ抜粋

◆採用時期

令和9年4月1日

◆採用されると

採用と同時に国家公務員の身分となり、給与(月額約20万円)・賞与が支給されます。受験料、入学金、授業料、寄付金等は不要です。

※受験要綱、出題例、申込み等、詳細は左記QRからご確認ください。

詳細はこちらから



☎ 紋別海上保安部管理課
0158・23・0118

ふるさと会との交流、特産品のPRをしてみませんか？

10月に東京都で開催される「江東区民まつり」に、東京サロマ会のみなさんと一緒に参加し、本町の特産品のPR活動を行い、その活動を通

じて会員のみなさんとの交流を深めてみませんか？

参加される方には、「佐呂間町ふるさとまちづくり振興事業」による交通費や宿泊費への助成がありますので、募集要領(11ページ)をご確認いただき、ぜひご参加ください。

なお、職員も参加するため、交通手段や宿泊先などは職員と同じとなり、その予約は町で手配いたしますので、ご了承ください。

◆開催場所

東京都江東区 都立木場公園

◆滞在期間(3泊4日)

令和8年10月16日(金)～19日(月)

▽区民まつり開催期間

令和8年10月17日(土)～18日(日)

◆募集対象者

町内在住者(学生を除く)

◆募集人数

3名以内

◆補助金

参加に要する交通費、宿泊費の2分の1以内

※自己負担額は、6万円程度(予定)

※宿泊先等は、申込後に町で手配

◆募集締切

令和8年7月31日(金)

☎ 企画財政課企画係
2・1214

その他

家庭学習をお手伝いします！

学習支援員がご自宅に訪問してお子さんの家庭学習をお手伝いします。オンライン学習も可能ですので、学習についてご相談がありましたらお気軽にお問い合わせください。また、不登校の訪問支援も可能です。詳細は左記の公式LINEまたはお電話にてお問合せください。

詳細はこちらから



◆対象：町内在住の「生活保護世帯」および「生活困窮世帯」の小学生・中学生
(高校生はご相談ください)

◆利用料：無料

申・オホーツク学習センター
ふくろう 担当・山内

☎ 090・9081・1100



国民年金便り

◎国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

◎年金生活者支援給付金制度に便乗した詐欺に注意

◆国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和8年4月分から令和9年3月分までの国民年金保険料は、月額17,920円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。

また、クレジットカードやインターネット等を利用しての納付や便利でお得な口座振替もあります。毎月の保険料の納付期限は、「翌月の末日」です。保険料の納め忘れがあると、万一障害や死亡といった不慮の事態が発生したときに、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合がありますので、必ず納付期限までに納めてください。

なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度があります。免除される額は、全額・4分の3・半額・4分の1の4種類があります。

◆給付金制度に便乗した詐欺にご注意ください

年金生活者支援給付金制度に便乗し、厚生労働省、日本年金機構または市区町村の職員を名乗る者から「年金生活者支援給付金の振込口座が使えないため、新しい口座番号、暗証番号、マイナンバーを教えてください。」という不審な電話がかかってきた事例が報告されています。

厚生労働省および日本年金機構では、電話でお客様の口座番号、暗証番号、マイナンバーなどをお聞きすることはありません。このような電話があっても、口座番号等の個人情報を答えることのないようにご注意ください。

ご不明な点等ございましたら、北見年金事務所にお問い合わせください。

☎北見年金事務所 ☎0157・25・8703

☎町民課戸籍年金係 ☎2・1213

「釧路弁護士会おなやみごと相談」を実施します

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

◆日 時…7月14日(火)

13時30分～16時30分

※事前予約制

◆場 所…佐呂間コミュニティセン

ター1階 第1研修室

◆相談料…無料(お一人様20分程度)

☎・☎釧路弁護士会法律相談センター

☎0154・41・3444

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10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・☎オホーツク相談センター
ふくろう
☎0157・25・3110



寄付

(5月14日～5月31日受付分)

◆社会福祉協議会へ

▼香典返しを廃して

若 佐	石川	好子	さん
富 武	今地	時子	さん
西 富	吉野	久男	さん
若 佐	國井	美知子	さん

新しいALTの先生が

着任しました!

ジェシー・ウィルソン
(ジェシー先生)



語学指導助手
(ALT)

旅券の手数料が改定されます

◆旅券法の改正により7月1日申請から旅券の手数料が改定されます

令和8年5月7日、「旅券法の一部を改正する法律」が公布され、続いて5月22日「手数料の額を定めた旅券法施行令」が公布されました。これにより手数料が下記のとおり変更となりました。

区分	手数料		内訳		
			国手数料		北海道手数料
	(改訂前) 電子申請	(改訂前) 窓口申請	収入印紙 電子・窓口申請	収入証紙・オンライン納付 電子申請	窓口申請
10年旅券 (18歳以上)	(15,900円) 8,900円	(16,300円) 9,300円	7,000円	1,900円	2,300円
5年旅券 (18歳未満)	(10,900円) 4,400円	(11,300円) 4,800円	2,500円	1,900円	2,300円
残存期間同一	(5,900円) 5,400円	(6,300円) 5,800円	3,500円	1,900円	2,300円

※手数料改定に伴い、18歳以上の5年旅券は新たに申請することはできません。

☎町民課戸籍年金係 ☎2・1213

サマージャンボプレミアム12億円

(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

6月30日(火)3種類同時発売!

発売期間 6/30(火)~7/31(金)
抽せん日 8/12(土)

プレミアム: 1枚 500円
ジャンボ・ミニ: 1枚 300円

公益財団法人北海道市町村振興協会



クーちゃん

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/>

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。

佐呂間支店
常呂郡佐呂間町字永代町95番地
TEL: 01587 - 2 - 3021

後期高齢者医療制度のお知らせ ～ 令和8年8月以降の資格確認書等について ～

◆7月中に新しい「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を交付します！

現在交付している「資格確認書」は令和8年7月31日で有効期限を迎えます。つきましては、下記の対象者へ令和8年8月以降に使用できる「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を7月中に郵送しますのでご確認ください。

交付物	「資格確認書(はがき型)」の方	「資格情報のお知らせ」の方
対象者	▷ 85歳以上の方 ▷ 84歳以下の方で、マイナ保険証をお持ちでない方	▷ 84歳以下の方でマイナ保険証をお持ちの方
医療機関の受診方法	資格確認書を医療機関等の窓口で提示してください。	マイナ保険証を医療機関等の窓口で提示してください

【資格確認書】

後期高齢者医療資格確認書

有効期限 令和8年7月31日
交付年月日 令和8年8月1日

被保険者番号 18987362

住所 広域連合1丁目

氏名 後期 太郎 性別 男

生年月日 昭和25年2月14日

保険開始年月日 令和7年2月14日

資格区分 1期

発効区分 区II

発効期日 令和7年8月1日

資格情報更新日 令和8年8月1日

資格情報更新期日 令和8年8月1日

資格情報更新日 令和8年4月1日

被保険者番号並びに医療費の負担率 3901

北海道後期高齢者医療広域連合
〒000-0000

【資格情報のお知らせ】

後期高齢者医療資格情報のお知らせ

被保険者番号 18987362

住所 広域連合1丁目

氏名 後期 太郎 性別 男

生年月日 昭和25年2月14日

保険開始年月日 令和7年2月14日

資格区分 1期

発効区分 区II

発効期日 令和7年8月1日

資格情報更新日 令和8年8月1日

資格情報更新期日 令和8年8月1日

資格情報更新日 令和8年4月1日

被保険者番号並びに医療費の負担率 3901

北海道後期高齢者医療広域連合
〒000-0000

※「資格情報のお知らせ」が届いた方でも、なんらかの理由によりマイナ保険証での受診が困難であると届出された方には、資格確認書を交付します。

※「資格情報のお知らせ」は、自身の資格情報を把握するためのものであり、資格情報のお知らせのみで医療機関等の受診はできません。なお、マイナ保険証の読み取りができない場合に、マイナ保険証とともに資格情報のお知らせを提示することで、正しい資格情報で医療機関等を受診することができます。

◆「資格確認書」に限度区分等を記載することができます！

資格確認書の下記①～③の欄については、本人の希望に基づいて、申請により併記することができます。過去に「限度額適用・標準負担額減額認定証」や「限度額適用認定証」が交付されていた方は、すでに①・②が併記されていますが、本人の希望により申請していただくことで資格確認書に併記しないことも可能です。

①限度区分、限度区分の発効期日

→医療費が高額になったときの自己負担限度額や入院した時の食事代などの区分を示しており、前年の所得に応じて決まります。

②長期入院該当日

→直近12ヶ月の入院日数が90日を超える市民税非課税世帯(区II)に該当し、申請により認定を受けている方のみ記載できます。

③特定疾病区分、特定疾病区分の発効期日

→特定疾病療養受療証をお持ちの方で資格確認書に併記を希望する場合は、申請により記載できます。

☎北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011・290・5601

☎町民課医療保険係 ☎2・1213

国民健康保険資格確認書等の一斉更新について

◆マイナンバーカードを持っていない・保険証利用登録を行っていない方

現在ご使用の「資格確認書」は令和8年7月31日が有効期限です。8月からの新しい「資格確認書」は、申請することなく交付されますので、7月中に順次発送します。

◆マイナンバーカードを「マイナ保険証」として利用している方

8月以降もそのまま利用できますので、引き続きマイナ保険証にて医療機関等を受診してください。
※資格確認書は交付されず、国保資格情報が記載された「資格情報のお知らせ」が交付されますが、70歳未満の方のお知らせには原則有効期限がないため、すでにお持ちの方には交付されません。

国民健康保険税率を改正しました

国民健康保険制度の都道府県化により、各市町村は北海道に国保事業費納付金を納めています。この納付金を納めるためには国民健康保険税が充てられますが、現行の税込では、今後不足することが見込まれるため、次のとおり税率を改正しました。

今回の税率改正では、一部の所得割税率および限度額を引き上げ、資産税割は廃止となります。

また、令和8年度から国による「子ども・子育て支援金制度」が新たに創設され、新たな賦課基準税率等が設けられました。

区分		令和7年度	令和8年度	増減
所得割 ※前年の所得に応じて負担	医療分	7.0%	7.4%	+0.4%
	後期支援分	2.1%	2.2%	+0.1%
	介護分	1.4%	1.4%	変更なし
	子ども分	—	0.29%	新規
資産割 ※固定資産税額に応じて負担	医療分	1.9%	廃止	-1.9%
	後期支援分	0.7%		-0.7%
	介護分	0.4%		-0.4%
均等割 ※加入者1人ごとに負担 (「子ども分」について、18歳に達する方までは全額軽減)	医療分	30,000円	30,000円	変更なし
	後期支援分	9,000円	9,000円	
	介護分	9,000円	9,000円	
	子ども分	—	1,100円	
平等割 ※1世帯ごとに負担	医療分	28,000円	28,000円	変更なし
	後期支援分	7,500円	7,500円	
	介護分	5,500円	5,500円	
	子ども分	—	1,000円	
賦課限度額 ※1年間の保険税額の上限	医療分	660,000円	670,000円	+10,000円
	後期支援分	260,000円	260,000円	変更なし
	介護分	170,000円	170,000円	
	子ども分	—	30,000円	

保険税の均等割、平等割の5割・2割軽減対象となる所得の基準が改正

保険税の均等割、平等割の5割・2割軽減対象となる所得の基準が次のとおり改正されました。前年所得が次の金額以下の世帯が対象となります。

▷ 5割軽減：43万円 + **31万** × 被保険者数 + 10万円 × (給与所得者の数 - 1) 以下の方

▷ 2割軽減：43万円 + **57万円** × 被保険者数 + 10万円 × (給与所得者の数 - 1) 以下の方

☎ 町民課医療保険係 ☎ 2・1213

重度医療・ひとり親家庭医療・乳幼児医療 ～ 受給者証の更新について ～

各種受給者証の有効期限が切れます

北海道医療給付事業の各受給者証の更新手続きは、申請手続きの緩和を図るため、当初申請時の所得状況確認への同意に基づき、医療保険係にて所得状況を確認し、該当になる方には7月中に受給者証を発送します。

☎町民課医療保険係 ☎2・1213

ふるさとまちづくり振興事業 をご活用ください

「ふるさとまちづくり振興事業」とは、町民のみなさんが個人や団体で行う下記の対象事業に対して、町が助成を行う制度で、これまで「ちびっこ探検学校ヨロン島参加事業」など70件の事業に助成を行っています。助成を希望される方はご相談ください。

対象事業の概要	助成対象者	対象経費・補助率
【文化の里づくり】 本町における伝統的かつ継承が必要な文化の活発化や掘りおこしのため、地域がもつ素材を活用し、広く町民の意識を高めるための諸事業 本町がもつ素材をもとに、地域に密着したユニークで新たな文化の創造を行い、住民の連帯感やまちづくりの意識高揚につながる日常的な実践活動で、創作、発表、奨励、普及などの諸事業	個人・団体 ※文化連盟などの上部団体は除く	事業を行う上で必要と認める備品等 ただし、更新については、耐用年数が経過したものとし、特に必要と認めるものとする 【補助率】 個人：1/2以内 団体：8割以内
【ふるさと景観づくり】 街並み、自然等、地域の特色ある景観などの保存および地域の生活文化に関連した新たな景観づくりなどを進め、ゆとりと潤いのある地域づくりを推進する諸事業	個人・団体	事業を行う上で必要と認める維持管理費用 【補助率】 個人：1/2以内 団体：8割以内
【ふるさと交流ネットワーク】 都市との地域間交流や諸外国との交流などを通じ、本町の将来を考えながらふるさと運動を推進していくための人づくりを推進する諸事業 ※推進委員会の推奨事業については初回のみ回数にカウントしません。	個人・団体 ※国内・国外研修それぞれ1回限り（推進委員会が推奨する事業への参加は回数に含めない）	研修に伴う旅費、宿泊費および交流・研修に要する費用 【補助率】 学生：3/4以内 大人：1/2以内
【さるま『360夢おこし』】 新たな発想のもとに地域の生活、文化、福祉、スポーツ、産業等の地域振興を目的とした先導的な取り組みなどの調査研究および指導者などの技術習得をすることにより、ゆとりと潤いのある地域づくりを進める諸事業	個人・団体 ※国内・国外研修それぞれ1回限り	学生：3/4以内 大人：1/2以内

☎企画財政課企画係 ☎2・1214

65歳以上の方の介護保険料のお知らせ

介護保険制度は、40歳以上の方に納めていただく保険料などを財源として、介護が必要な高齢者とその家族をみんなで支えていく制度です。65歳以上の介護保険料については次の方法により納めることとなります。安心して介護サービスが利用できるよう保険料の納付にご理解、ご協力をお願いします。

令和8年度から第1段階、第2段階、第4段階の収入基準が809,000円以下から826,500円以下へ拡充となりました。

令和8年度 介護保険料表

区 分	基準保険料	負担割合	年額保険料
第1段階 ・老齢福祉年金、生活保護の受給者等 ・町民税非課税世帯で前年の合計所得金額 +課税年金収入額が 826,500円 以下の方	【基準月額】 4,500円 【基準年額】 4,500円 × 12か月 54,000円	0.285	15,400円
第2段階 町民税非課税世帯で前年の合計所得金額 +課税年金収入額が 826,500円 を超え 1,200,000円以下の方		0.36	19,400円
第3段階 町民税非課税世帯で第1段階および第2段階 に該当しない方		0.685	37,000円
第4段階 町民税課税世帯で本人は町民税非課税の方 (前年の合計所得金額+課税年金収入額が 826,500円 以下の方)		0.875	47,200円
第5段階 町民税課税世帯で本人は町民税非課税の方 (第4段階に該当しない方)		1.0	54,000円
第6段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 1,250,000円未満の方		1.2	64,800円
第7段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 1,250,000円以上2,100,000円未満の方		1.3	70,200円
第8段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 2,100,000円以上3,200,000円未満の方		1.5	81,000円
第9段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 3,200,000円以上4,200,000円未満の方		1.7	91,800円
第10段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 4,200,000円以上5,200,000円未満の方		1.9	102,600円
第11段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 5,200,000円以上6,200,000円未満の方		2.1	113,400円
第12段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 6,200,000円以上7,200,000円未満の方		2.3	124,200円
第13段階 本人が町民税課税で前年の合計所得金額が 7,200,000円以上の方		2.4	129,600円

☎保健福祉課介護保険係 ☎2・1212

総合健診のお知らせ



サロマケンキマレーン
ポイント対象事業

(健康診査・がん検診・エキノコックス症検診等)

特定健診・健康診査は、生活習慣病を予防し、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度健診を受けて、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、佐呂間町では胃・肺・大腸・前立腺がん検診も同時に実施しています。健康診査・がん検診を受けて健康な身体づくりを心がけましょう。

◆令和8年8月の日程・受付時間・会場 ※一週間前までにお申込みください

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)		佐呂間町民センター
令和8年8月23日(日)		

◆健(検)診項目・対象者・料金 ※健(検)診料の一部を町が負担しているため、お得に受けられます！

項目	対象者	料金(自己負担額)※1	健(検)診内容
特定健診 (国保加入者のみ)	40歳~74歳	9,295円(1,500円) 【下記対象者は無料】	問診・身体計測・尿検査・血液検査・診察・心電図検査等
健康診査	39歳以下	9,295円(1,500円)	問診・身体計測・尿検査・血液検査・診察・心電図検査等
	75歳以上	8,745円(300円)	
胃がん検診	原則35歳以上	6,710円(1,000円)	問診・胃バリウム検査
肺がん検診		2,420円(300円)	問診・X線透視撮影
大腸がん検診		2,772円(500円) 【下記対象者は無料】	問診・便潜血検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	2,310円(500円)	問診・血液検査
肝炎ウイルス検査	40歳以上※2	3,520円(700円)	問診・血液検査(B型・C型)
ピロリ菌検査	原則35歳以上※3	2,860円(500円)	血液検査
エキノコックス症検診※4	小学3年生以上	1,650円(無料)	血液検査

※1 生活保護受給者の方は無料

※2 受診履歴のある方は除く

※3 受診歴、除菌歴のある方は除く

※4 仁倉・浜佐呂間・幌岩・浪速地区の方が対象

★無料クーポン券を活用しましょう!!

特定健診および大腸がん検診の無料クーポン券を対象者(下記参照)へ個別に送付します。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(令和8年4月1日時点の年齢)
特定健診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳~65歳、70歳の方
大腸がん検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の方

【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・国保健福祉課保健推進係 ☎2・1212



← 申し込みは
こちらから



サロマゲンキマイレージ 『夏のボーナスポイント企画』

◎町の健診でポイントを貯めよう！

対象事業	ポイント付与対象者	付与要件およびポイント数
特定健康診査(国保加入者)	40～74歳の方	受診で5ポイント
39歳以下健康診査	39歳以下の方	
後期高齢者健康診査	75歳以上の方	
ピロリ菌検査 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)	一般男女	どれかひとつでも 受診すると5ポイント
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

◆総合健診の詳細については(13ページ)をご覧ください。

問・用 保健福祉課保健推進係 ☎2・1212

◎武道館・温水プール「Star」のサマーキャンペーン

サマーキャンペーンに登録すると、下記の条件でボーナスポイントがもらえます。

登録者はどちらのキャンペーンでもポイントがもらえます。

▷健康運動トライアルキャンペーン【定員 先着30名】

期間中、武道館・温水プール「Star」にて運動(プール・有酸素運動・元気アップ運動ひろば)を実施し、条件をクリアするとポイントを進呈します。

▷プールレッスン参加キャンペーン【定員 なし】 ※スイミング教室には定員あり

期間中、「パーソナル指導」、「スイミング教室」へ参加した方に3ポイントを進呈します。さらに、条件を達成するとボーナスポイントを進呈します。

◆申込・実施期間：令和8年7月22日(水)～10月31日(土)

◆その他：参加登録が必要です。「Star」受付にてお申し込みください。

※キャンペーンの詳細は「夢つうしん(18ページ)」に掲載しています。

問・用 武道館・温水プール「Star」 ☎2・2261



◎サロマゲンキマイレージとは？

サロマゲンキマイレージとは、佐呂間町で開催している健康づくり事業に参加すると、景品と交換できるポイントがもらえる企画のことです。ポイントを貯めると、道の駅サロマ湖で地元の特産品との交換や飲食に利用でき、抽選で「ふるさと商品券2,000円分」が当たります。

※景品一覧は町HPか町内施設に掲示している景品メニューをご覧ください。

◆ポイント交換の流れ

①ポイントが集まったら…

保健福祉課窓口または武道館・温水プール「Star」(2～3月のみ)
にポイントカードを提出し、景品交換券をもらいましょう。

【景品メニュー】

②景品交換券をもらったら…

道の駅サロマ湖でスタッフに交換券を渡し、景品を受け取りましょう！

★景品交換でご来場された方には道の駅サロマ湖からのご厚意により、かぼちゃのミニソフトがサービスでいただけます。



『ももタク』が
帰ってくる！

【佐呂間町公共ライドシェア実証実験(2027年1月末まで)】



2026年8月から運行開始予定！

みんな『ももちゃんタクシー』に乗ろう！

2025年10月から実証運行を開始した『ももちゃんタクシー(ももタク)』は、一旦お休みをしていましたが2026年8月頃から再度、運行開始予定です。

正式な運行開始日は、後日改めてお知らせしますので、今後も町民のみなさまのたくさんのご利用をお待ちしております！

◆『ももタク』ではドライバーを募集しています！

運行開始予定に合わせて、『ももタク』のドライバーを募集しています。

詳細につきましては、右記QRまたは下記の連絡先までお電話でお問い合わせください。

- ▷募集職種：ももタク運転手
- ▷雇用条件：研修を受講可能な方、過去3年間で無事故無違反の方
- ▷報酬：1,000円/回～
- ▷その他：ドラレコ、iPad貸出

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

2025年度 町民アンケート結果のお知らせ

2025年12月から2026年1月までの間、『ももちゃんタクシー』に関するアンケート調査を行った結果、町民のみなさまからたくさんのご意見をいただきましたので、ランキングで一部ご紹介します。この結果は、今後の『ももちゃんタクシー』を運営していくための参考とさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

①『ももちゃんタクシー』に期待できる点

- 1位 高齢になった際に安心して暮らせる
- 2位 買い物や通院がしやすくなる
- 3位 飲食店などが利用しやすくなる
- 4位 観光客が移動しやすく、町が活性化する
- 5位 ドライバーが仕事の一つとなる

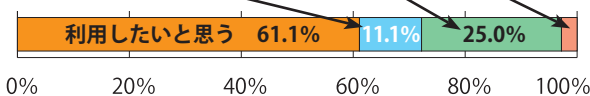
②『ももちゃんタクシー』をどのような目的で利用したいか

- 1位 通院
- 2位 買い物
- 3位 飲食
- 4位 団体などの交流活動
- 5位 友人に会いに



③これからも『ももちゃんタクシー』を利用したいと思うか

▷約6割の方が利用したいという回答でした
利用したいと思わない わからない 未回答2.8%



④普段の移動手段で不安や不満に感じていること

- 1位 運転できなくなったときの不安
- 2位 日中のバスの便が少ない
- 3位 夜間の移動手段がない
- 4位 バス停が近くにない
- 5位 自家用車の運転が負担に感じる



問・申 (株)エムリンクホールディングス

☎080・1864・9243

遠軽地区広域組合消防署
佐呂間出張所
☎01587・2・3637

5月の出場状況(町内)
火災出場 0件 救急出場 18件
令和8年累計(町内)
火災出場 2件 救急出場 76件

消

防
Information

◆夏の事故・熱中症にご注意を

Topics

夏の事故防止 火と水辺の注意ポイント

夏は花火やバーベキューなど火を使う機会が増えたり、海・川・プールなど水辺で活動する機会も多くあります。楽しいレジャーが増える一方で、「火災」「やけど」「水の事故」が発生しやすくなり、重大な事故につながるケースも多くなります。今回は、「火の取り扱い」と「水の事故について」の注意ポイントをまとめましたので、活動する前に確認してみましょう。

◆火の取り扱いの注意ポイント

- ① 消火用の水を準備する！
花火やバーベキューを行う際は、水バケツなどを用意しましょう。火の使用後は完全に消火し、火が残っていないことを確認することが大切です。
- ② 子供だけで火を扱わせない！
花火は必ず大人と一緒にいきましょう。誤った方法で使用するやけどや火災につながる可能性があります。
- ③ 着用する衣服に注意する！
袖口の広がった服、ナイロン素材の燃えやすい服を着用しての火の取り扱いには避けましょう。

◆水の事故の注意ポイント

- ① 子供から目を離さない！
海・川・プールでは、わずかな時間でも事故発生の危険性があります。必ず大人が近くで見守りましょう。
- ② 飲酒後は水に入らない！
判断力が低下し、普段通りに身体をコントロールできなくなる場合がありますので、無理をせず、安全第一を心がけましょう。
- ③ 溺れている人を見つけても、むやみに水に入らない！
助けようとして二次災害につながるケースが多くあります。まずは周囲の大人や消防に助けを求め、浮くものやロープが近くにあれば投げ入れるなど安全な方法で対応しましょう。

熱中症対策、対処法について

熱中症は例年、7～8月にかけて多く発生する傾向にあり、7月は湿度が高く、暑さに体が慣れていないため、熱中症による救急搬送や死亡事故が増えています。

◆熱中症とは？

暑さによって体温調節がうまくで

きなくなり、体に熱がこもって起こる障害のことです。屋内外を問わず発症し、重症になると命に関わることもあります。特に高齢者や子供は熱中症になりやすいため、十分な注意が必要です。

◆熱中症対策に必要なポイント

- ① こまめな水分補給や冷却グッズを利用する。
- ② 日陰を活用し、屋内ではエアコンや扇風機で室温を調整する。
- ③ 体調に気をつけ、寝不足のときは無理せず休憩する。

◆熱中症かなと思った時の対処法

- ① 日陰や涼しい部屋へ移動し、安静にして休ませること。
- ② 衣服をゆるめ、首・脇の下・足の付け根などを冷やし、体にこもった熱を下げる。濡れタオルや保冷剤が効果的。
- ③ 水やスポーツドリンク、経口補水液などでこまめに水分・塩分を補給する。

※意識がない・反応がない・ふらつきなどの症状が出た場合は、すぐに119番通報をしましょう。



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(5月31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(6月19日現在) 451日

夏の交通安全運動

7月13日(月)～7月22日(水)

観光・夏型レジャー等に伴う事故防止、バイクによる事故防止および飲酒運転根絶を図るため、次の重点項目やハンドルキーパー運動を心がけましょう！

◆ハンドルキーパー運動の推進

飲酒運転防止のため、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る運動です。

重点項目

- ◎飲酒運転の根絶
- ◎高齢運転者の交通事故防止とこどもを始めとする歩行者の安全確保
- ◎自転車・バイクの交通事故防止と自転車利用時のヘルメット着用
- ◎スピードダウンと全席シートベルト着用の徹底

今月の標語

令和7年度交通安全標語入選作品

スマホより 右左見て わたろうよ

さえき ぎんじろう
 佐伯 銀侍郎 (佐呂間中学校1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！

不要品回収業者に注意！



町内において、不要品回収業者を名乗るものがアポなし(連絡なし)で家を訪れる事案が発生しています。訪問買取を行う業者がアポなしで突然訪れる場合、「特定商法取引法第58条の6第1項」に抵触し、違法となる場合があります。

- ◆「特定商法取引法第58条の6第1項」とは？
 勧誘の要請をしていないものに対する勧誘の禁止等
 ▷購入業者は、訪問購入に係る売買契約の締結についての勧誘の要請をしていない者に対し、営業所等以外の場所において、当該売買契約の締結について勧誘または勧誘を受ける意思の有無を確認してはならない

～危険な業者に共通する特徴～

- 1 突然家に訪問してくる
- 2 会社の住所・連絡先が確認できない
- 3 担当者の名刺が無い
- 4 見積もりが曖昧・不明瞭
- 5 書類の発行が無い



また、訪問業者を装った闇バイト(強盗の下見、資産調査等)の可能性も否定できませんので、不審な業者が訪問してきた場合は下記のように気をつけてください！

- ◆玄関を開けずに対応 ※家の中に絶対入れない ◆はっきりと断る

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

グラフを本に持ちかえて

図書館 ☎2・22215

「本を読んでファイターズを応援しよう」キャンペーンが実施されます。

キャンペーン概要

読書期間中に目標冊数に達する本を読み、読書通帳を図書館に提出すると、後日、ファイターズロゴ入りシャープペンシルがプレゼントされます。さらに、希望者には抽選で、「エスコンフィールド北海道」で行われるファイターズの試合に招待。

申込方法

ポスター、図書館で配布するチラシに記載するインターネット申し込みページに、パソコン、スマートフォン等からアクセスして申し込み、読書通帳をダウンロードしてください。

申込期限 7月31日(金)

読書期間 7月25日(土)

7月23日(日)

読書冊数

- 1・2年生 10冊
- 3・4年生 8冊
- 5・6年生 6冊

絵本原画巡回展

図書館 ☎2・22215

絵本「おすしアイドル」(山崎由貴作)の原画展を開催します！

13人の悩めるおすしアイドルたち。ライブに向けてがんばるみんなを応援しよう！

また、原作者による「ねりものハウス」のデジタル原画スライドショーも同時に展示します。この機会に貴重な原画を間近でご鑑賞ください。

みなさんの来館をお待ちしています。

開催期間 7月17日(金)

7月30日(木)

開催場所 絵本コーナー



山崎由貴さん 絵本巡回展
期間 7月17日(金)～7月30日(木)

「おすしのハウス」
山崎由貴さんプロフィール紹介
場所:佐呂間町立図書館
お問い合わせ



寿大学講座 一般公開

社会教育課 ☎2・12995

7月の寿大学では、次の2日間で開かれる講座を一般公開します。ぜひ、ご聴講ください。

〈新しくなった防災気象情報

—大雨警報が変わりました—

講師

網走地方気象台

水害対策気象官 古館 敬一氏

〈オーロラについて〉

講師

網走地磁気観測連絡事務所

飯塚 ふうな氏

日時 7月7日(木)

10時15分～11時45分

場所 町民センター 集会室

〈遙かカナダで44歳の挑戦〉

講師

寿大学 博士 上伊澤 洋氏

〈「歌の基本」と「歌と健康」について〉

講師

寿大学 研究生 斉藤 光則氏

日時 7月22日(水)

10時15分～11時45分

場所 町民センター 集会室

町民講座

一日で即上達！スマホ写真教室

社会教育課 ☎2・1295

町内の写真館の佐々木さんより、プロの撮影技術を伝授！誰でもすぐに実践できる、スマホの写真撮影方法を学ぶ町民講座を開催します。講座の最後には、実際に屋外にて撮影体験を行います。写真を撮る楽しさを一緒に体験してみませんか。

日時 8月5日(水)
14時～15時30分

場所 佐呂間高校

参加費 無料

講師 佐々木 理有 氏

(佐々木写真館)

申込締切 7月29日(水)



申込は
コチラから



お知らせ

サマーキャンペーン

スター ☎2・2261

スターでは7月から10月にかけて、ゲンキマイレージ夏のキャンペーンを開催します。この夏、ポイントを集めながら様々な運動やトレーニングを実施し、理想のからだを手に入れませんか。

期間 7月22日(水)
～10月31日(土)

〈健康運動トライアルキャンペーン〉
運動時間や利用回数等の基準をクリアすると所定のゲンキマイレージを進呈！

【ポイント獲得基準一例】

①水中ウォーキングまたは水泳を3,000m実施

↓5ポイント進呈

②有酸素運動を2時間実施

↓5ポイント進呈

③元気アップ運動ひろばを3日(3回)利用

↓5ポイント進呈

対象 施設利用者(18歳以上)

※参加登録が必要です(定員:30名)

〈プールレッスン参加キャンペーン〉
対象事業へ参加1日につき3ポイント進呈、さらに受講回数に応じてボーナスポイント進呈！

【対象プールレッスン】

①水中パーソナル指導

(10月31日まで で開催中)

②元気アップスイミング「マスターズコース」

(8月21日～9月18日開催予定)

③元気アップスイミング「ジュニアコース」

(8月20日～10月22日開催予定)

対象 対象レッスンの参加者

※ポイント獲得基準や申込み方法等については、スター掲示のポスターをご覧ください。

図書館プチ情報

図書館 ☎2・2215

図書館での飲食は禁止と思われることが多いですが、当館では「ふたつきの飲み物(水筒・ペットボトル)」は会議室・一般閲覧室に持ち込むことができます。

また会議室内に限り、お弁当などの食事も可能です。マナーを守ってご利用ください。

新しい語学指導助手紹介

管理課 ☎2・1294

5月に姉妹都市のアラスカ州。パーム市からジェシー先生が来町し、新しい語学指導助手として、町内小・中学生の英語の指導をしています。

「こんにちは！ジェシーと申します。私は22歳です。5月18日に佐呂間町に着きました。佐呂間町の子どもたちに英語を教えるために。パーム市から来ました。趣味は、スキー、読書、山登りです。様々な人と話す事が好きなので、佐呂間町にいる間、日本語が上手になりたいです。よろしくお願いします。」

ジェシー先生は小中学校以外でも、月2回の佐呂間保育所訪問、佐呂間高校でも不定期で英語の授業に参加する予定です。また、町民英会話教室、中高生対象の「佐呂間イングリッシュクラブ(SEC)」でも指導する予定です。SECは7月から毎週水曜、金曜16時～17時30分佐呂間コミュニティセンターで開催しますのでぜひ、お申込みください。

申込は
コチラから



佐呂間町サポーターバンク

この制度は、町民の皆さんが、持っている知識や技能等を登録していただき、町民の皆さんが自主的に取り組む「学び」を支援する人材バンクです。「こんな事を教えてくれる人はいないかな?」「こんな事に挑戦したい!」などの要望がありましたら社会教育課までお問い合わせください。

また、サポーターの登録を随時募集しております。「こんな事を教えられます」「あんな事のお手伝いができます」と思ったら、ぜひご登録をお願いします。

現登録サポーター

スポーツ・レクリエーション	ブルームボール・サッカー・ソフトボール・ラグビー 水泳・柔道・剣道・スキー・健康運動
芸術・文化	人形劇
家庭生活	一般的家庭料理
町民活動	イベント活動・ボランティア活動
教育	少年団活動、自然観察、石器・化石

本の紹介 図書館 ☎2・2215 /

おすすめ本 カフェ

「札幌カフェ時間こだわりのお店案内」



「札幌カフェ時間」編集室
札幌のカフェを本書独自の分類で楽しむことができる一冊。札幌発祥の「メパフェ」を楽しめるようなカフェなど、お店のスタイルも様々です。
豊富な写真とわかりやすい情報で、読むだけで実際にいるかのよう楽しむことができます。

「注文に時間がかかるカフェ」 おおだいら かずえ 大平 一枝



うまく言葉が出ず、つかえたようにしか喋ることができない「吃音」という症状に悩まされ、アルバイトを諦めた若者たちが「自分たちが働きやすいカフェを作ろう」と動き出す。実在するカフェにまつわる温かなノンフィクションストーリー。

新着本 9冊を紹介!

児童書・絵本

- 13人の魔女への扉 はせがわ 長谷川 まりる
- はじめてのメイクBOOK むつき 夢月
- みけねこキャラコ どい かや
- せんせいのなみだ くすのき しげのり
- にぎっちゃだめ! チョーヒカル

小説・一般書

- 薬屋のひとりごと 猫猫の調合書 ひゅうが なつ 日向 夏
- 夜のデザインさん そぶえ しん 祖父江 慎
- ブティック いけいど じゅん 池井戸 潤
- 本屋さんのある街で なぎら 凧良 ゆう 他

2026.7 イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 佐高生フォトコンテスト展示会 道駅～7/8	3	4 おはなし広場 図書 14:00～	5
		スイミングスクール(小学1～3年生対象) スタ- 16:00～		体育館休館日		
6	7 寿大学 町セ 10:00～	8	9	10 	11 おはなし広場 図書 14:00～	12
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- 16:00～		体育館休館日			
13	14 パーソナル指導 翌月分受付開始 スタ- 10:00～	15 スイミングスクール(保育所年長対象) スタ- 16:30～	16 ミニ劇場 佐保 9:45～	17 山崎由貴 絵本巡回原画展 図書～30日	18 おはなし広場 図書 14:00～ ミニシアター 図書 14:30～	19
図書館休館日 スター休館日			体育館休館日			
20 海の日	21	22 寿大学 町セ 10:00～ スイミングスクール(保育所年長対象) スタ- 16:30～	23	24	25 山崎由貴 図書館講演会 図書 13:30～	26
図書館休館日 スター休館日	体育館休館日 図書館休館日 スター休館日		体育館休館日			
27	28	29 わんぱく広場 スイミングスクール(保育所年長対象) スタ- 16:30～	30 わんぱく広場	31	8/1 写真展 「サロマベツ原野移住と帰郷」 栃公 10:00～17:00	2
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-…武道館・温水プール「Star」

栃公…栃木公民館 佐保…佐呂間保育所 道駅…道の駅「サロマ湖」

社会教育施設開館時間

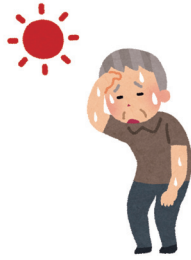
町民センター	体育館	図書館	武道館・温水プール「Star」
9時～22時	月火金 13時～21時 水 13時～21時30分 土日 9時～17時	10時～18時15分	トレーニングルーム・武道館 平日 10時～21時 土日祝 10時～17時 プール 10時～20時 10時～17時



酷暑に備えた熱中症対策

日本の平均気温は年々上昇しており、特に5〜9月頃まで急激な気温上昇が起こったり35℃以上の猛暑日が続いたりすることがあります。暑い日々が続くと気を付けなくてはならないのが「熱中症」ですが、20〜30年前と比べて年代や職業に関係なく発症件数が増加しています。

これから迎える猛暑に備え、熱中症対策について振り返ってみましょう！



熱中症とはどんな状態？

熱中症とは、暑さによって体に何らかの症状が出る健康障害を指します。通常、人の体は暑い環境の中でも一定の体温を保つように仕組みができています。しかし、突然気温が上昇した日や湿度が高く蒸し暑い日が続くと、この体温調節がうまく機能しなくなり、熱中症を引き起こす

と言われていました。

熱中症は気温・湿度の高さ等の環境による要因が大きいと思われていますが、次のように人の年代や体調によってリスクの高さは変わります。健康な成人でも、睡眠不足や疲労、偏った食生活等によって熱中症を引き起こす場合があります。

◆熱中症になりやすい人の特徴

- ▽子ども、高齢者
- ▽暑さに慣れていない人
- ▽肥満傾向にある人
- ▽体調不良の人
- ▽熱中症の既往がある人
- ▽持病や基礎疾患を持つ人
- ▽体力の低い人
- ▽低栄養状態の人 など

また、下記の表のように熱中症には様々な症状があり、症状の程度によっては医療機関へ受診し治療を受ける必要があります。熱中症は短時間で状態が悪化することがあるため、軽度な症状であっても油断は禁物です。

熱中症の症状（重症度）				
重症度	I度(軽度)	II度(中等度)	III度(重度)	IV度(最重度)
症状	めまい、立ち眩み、大量発汗、筋肉痛、こむら返り など	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、判断力の低下 など	意識障害、けいれん発作、肝・腎臓機能障害 など	深部体温が40℃以上で、意思疎通が不可能
対処方法	涼しい場所で休憩・水分や電解質の補給 ※改善しなければ医療機関へ受診	医療機関へ受診	入院治療	アクティブクーリング(※)を含めた集学的治療（集中治療、呼吸・循環器管理等）

【参考】日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン2024より

※アクティブクーリング：氷や冷水、扇風機等を使い、体を物理的・積極的に冷やす救急処置及び治療法。

熱中症予防について

熱中症は急な暑さに体が適応できなかった際に起こることが多いため、予防には日頃からの対策がとて重要となります。気温が上がり暑さを感じてから対策するのではなく、暑くなる前や暑さが厳しくなる前から少しずつ備えることが大切です。熱中症対策の例をご紹介します。

対策①
朝食は抜かず、冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎないようにする！

対策②
屋内では室温・湿度をこまめに確認し、エアコンや扇風機を使用する！

『暑さ指数』
の確認は
こちら



『熱中症特別警戒アラート』
(熱中症警戒アラート)
の確認はこちら



対策⑤

WBGT(暑さ指数)や熱中症
特別警戒アラート(熱中症警
戒アラート)を確認する！



※細かい氷とスポーツ飲料が混ぜた水分量の多いシャーベット状の飲み物のこと。
通常の飲料水に比べて冷却効果が高く、深部体温が効率的に下げられるうえ、体への負担が少ない。

対策④

暑い時期の活動前は、冷たい飲み物やアイスフリー(※)を飲んで、保冷剤等を皮膚表面に当てて体を冷やしておく！

対策③

水分補給は喉が渇いた時だけでなく、食事の際や入浴時等タイミングを決めてこまめに飲む習慣をつける！



～ 熱中症が疑われるときの応急処置フローチャート ～

【チェック①】熱中症を疑う症状があるか？

主な症状：めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、不快感、
大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感など



はい



【チェック②】意識はあるか？

いいえ

【救急車を呼ぶ】
救急車が到着するまでの間に
応急処置を行う。

はい



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

【からだを冷やすポイント】



保冷剤等で両側の首筋やわき、足の付け根等を冷やす。皮膚に水をかけて、うちわ等で仰ぐことも体を冷やすことができる。

【チェック③】
水分を自分で摂取できるか？

はい



いいえ

【水分・塩分を補給する】
大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分と一緒に補給できるイオン飲料等を摂取する。

【チェック④】症状は改善したか？

はい



いいえ

そのまま安静にして十分に休息を取り、回復したら帰宅する。

【医療機関を受診する】

本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添い、発症時の状態を伝える。

対策⑥

気温が高くなる前に体を暑さに慣らそう！(暑熱順化)

暑熱順化とは

推奨期間…5～6月頃

まだ気温が高くなる前に体を暑さに慣らし、汗や皮膚の血流量を増やして十分に放熱できる体をつくること。通常、1～2週間程度(高齢者

や運動習慣のない方は4週間程度)継続することで暑さに耐えられる体づくりができる。

暑熱順化の方法例

- ▽毎日30分の汗ばむ程度のウォーキング
- ▽ぬるめのお風呂で汗ばむまで入浴
- ▽運動や入浴前後の水分・電解質補給など

おわりに

暑い時期が長くなり、熱中症対策への重要度が年々高まってきています。ご自身のできることから少しずつ熱中症対策を取り入れていき、今年の夏も元気に乗り越えていきましょう！

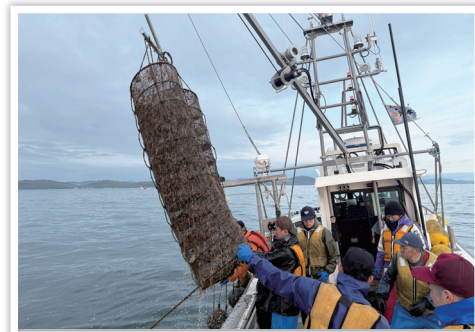
地域おこし協力隊 サローマ活動日記

【藤川 直美】

5月半ばにサロマの春の風物詩であるホタテの稚貝放流が行われました。午前3時から一斉に船が出港し、稚貝の入った丸カゴを引き上げに行きます。稚貝が用意したコンテナ(放流カゴ)いっぱいになったら港に戻り、今度はガンガラ船に稚貝を移し替えてオホーツク海へ放流する工程を1日4回、10日間繰り返します。

私は今年初めてガンガラ船に乗せていただきサロマ湖からオホーツク海に出ました。コンテナに積んだ稚貝をオホーツク海に放流していく船員たちの手際の良さとパワーに圧倒されました。コンテナ1つでもかなりの重さなのに、2箱ほどヒョイと持ち上げてザバ〜と稚貝を撒いていき、数百箱もの稚貝をわずか20分足らずで次々と海へ撒いていくのです。この稚貝放流があるからこそ、身が厚くプリプリとした濃厚なサロマのホタテを味わうことができます。

稚貝放流に関わったみなさま、本当にお疲れ様でした！



【天野 こゆき】

6月は暑い日が続きました。牧場では夏の分娩シーズンが続いていますが、生まれたばかりの子牛は全身が羊水で濡れているため、寒い日には体温を奪われやすくなります。そのため、暖かい日に生まれた子牛は元気に立ち上がり、活発に動いているように見えます。

一方で、これからは牛たちにとって暑さ対策が必要な季節になってきます。特に乳牛は暑さが苦手なため、こまめに様子を観察し、体調管理に気を配っていきたいと思います。

私自身も体調を崩さないように気を付けながら、牛たちと一緒にこれから始まる夏を乗り切っていきたいです。

【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。

先日の話になりますが、佐呂間小学校と若佐小学校の総合学習の授業で、私の地域おこし協力隊としての仕事やこれまでの経緯をお話しさせていただきました。

お忙しい中時間を作って頂きありがとうございました。



若佐歯科診療所からのお知らせ

◆ 7月の診療休診日 ◆

▶ 7日(火)、8日(水)、9日(木)、10日(金)、11日(土)、
25日(土)、27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 【7月診療のみ】	午前	9時00分～12時
	午後	
日・祝日・年末年始・ 上記診療休診日	1日	休 診

「採用候補者」の有効期限の活用とは



・試験に合格したものの、入隊しなかった方が3年以内に入隊を希望する場合は、筆記試験が免除され、口述試験及び身体検査の結果のみにより採否を決定します。



高3
・学びを深め「公務員」として働く目的を明確化できる。



大学生
・学生生活に余裕が持てるので、学業に専念できる。



社会人
・生活設計を崩さずにキャリアチェンジに挑戦できる。

(例) 5月の採用試験を受験した場合

令和8年
5月

採用試験受験 ※①

令和8年
7月
(合格)

採用候補者名簿記載通知書

「一般書候補生」の入隊時期

R8 9月 R9 4月 R9 9月 R10 4月 R10 9月 R11 4月

有効期間 (3年)

・有効期間3年の考え方は、3年間の期間に志願ではなく、入隊しなければなりません。

「2等陸・海・空士 (任期制自衛官)」の入隊時期

R8 9月 R8 11月 R9 4月 R9 9月 R9 11月 R10 4月 R10 9月 R10 11月 R11 4月

・11月の入隊は、募集状況により設定がない場合があります。

入隊完了

詳しくはこちらまで

※①「任期制自衛官の採用試験」は年間を通じて実施しています。



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 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	2	3	4
			鵜木理事長	鵜木理事長	鵜木理事長	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)	休診
	5	6	7	8	9	10
午前	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	鵜木理事長	鵜木理事長	鵜木理事長	11
午後	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	休診	鵜木理事長※	鵜木理事長	休診
12	13	14	15	16	17	18
午前	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	鵜木理事長	鵜木理事長	鵜木理事長	内科 平尾医師 (循環器内科)
午後	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	休診	鵜木理事長※	鵜木理事長	休診
19	20	21	22	23	24	25
午前	休診	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	鵜木理事長	鵜木理事長	鵜木理事長	内科 森 真人医師 (内科)
午後		内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	休診	内科 森 真人医師	内科 森 真人医師	休診
26	27	28	29	30	31	QRコード Instagram
午前	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	鵜木理事長	鵜木理事長	鵜木理事長	
午後	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	休診	鵜木理事長※	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。

令和8年 8月

クリニックさろま 診療予定表

日	月	火	水	木	金	土
午前	★鵜木理事長診療科：内科・外科・整形外科・小児科・皮膚科					1
	★お盆休み：8月11日（火）～16日（日）※17日（月）より通常診療開始					内科 石田医師 (腎臓内科・内科)
午後						休診
	2	3	4	5	6	7
午前	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	鵜木理事長	鵜木理事長	鵜木理事長	8
午後	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	休診	内科 岩田医師 (循環器内科)	内科 岩田医師 (循環器内科)	休診
9	10	11	12	13	14	15
午前	鵜木理事長	休診	休診	休診	休診	休診
午後	鵜木理事長					
16	17	18	19	20	21	22
午前	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	鵜木理事長	鵜木理事長	鵜木理事長	出張医
午後	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	休診	内科 森 真人医師	内科 森 真人医師	休診
23	24	25	26	27	28	29
午前	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	鵜木理事長	鵜木理事長	鵜木理事長	内科 中島医師 (消化器内科)
午後	鵜木理事長	内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	休診	内科 森 真人医師	内科 森 真人医師	休診
30	31	★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。ご協力お願いいたします。 ★当院ではキャッシュ決済でのお会計が可能となっております。 (JCBはご利用いただけませんのでご了承ください。)				

★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『あーあーあー』
☎2・1255

太陽の眩しい季節がやってきます。先月は気温の差があり、体調管理に気を使うことが多かったようです。今月は、陽射しあふれる中で外遊びや水遊びを楽しめると良いですね。暑さに負けず、夏ならではの遊びを元気に楽しみましょう。



あーあーあーらんど

★緑日★

▽日程：7月15日(水)10時半～11時半

▽場所：『あーあーあー』

▽申込期限：7月3日(金)

今年度最初の『あーあーあーらんど』は「縁日」を行います。お子さんと一緒にお祭り気分を味わってはいかがでしょうか？

案内ハガキの送付はありませんので、ご注意ください。



★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

もう一つの『あーあーあーらんど』は、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たミニコンサートです。

※「ミニコンサート」は申し込みの必要がありませんので、時間までに『あーあーあー』にお越しください。

※当日は自由開放日ですので、荷物置き場や、授乳・おむつ交換にご利用ください。

パパ・ママたまご教室

▽日程：7月29日(水)10時半～11時半

▽申込期限：7月24日(金)

今回は、「前向き子育て術」についてのお話を木村助産師からお聞きします。

対象者には案内ハガキを送付します。



8月の事業紹介

☆赤ちゃん相談

▽日程：8月6日(木)10時～11時半

保健師・栄養士・が来所します。お子さんの離乳食等の食事面や成長発達について相談をしてみたいかがでしょうか。

当日は身長・体重の計測も出来ます。計測をされる方は母子手帳をご持参ください。また、『あーあーあー』は自由開放日ですので、相談がない方も遊びに来てください。

☆お話 あーあーあー

▽日程：8月26日(水)10時半～11時半

遠軽町母子通園センター職員を迎えて『言葉を育む関わり方』のお話と、親子ふれあい遊びを行います。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・『あーあーあー』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



5/23

佐呂間中学校



6/6

佐呂間小学校



6/6

若佐小学校



今月のひとりごと

最近、はだかになると暑い日が増え、今年の佐呂間町は道内1位の最高気温に何回なるのだろうかと思う時期になりました。我が家には猫が3匹いるのですが、毎年この時期あたりから廊下やリビングなど少しでも涼しくなれる場所を探して毎日移動しているみたいです。それを見ていると猫が家のあちこちに落ちている季節になったなあと思い、同時に夏を感じています。(新田)