

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

saroma

2026 No.827 Town Magazine
September 9
Saroma



▷佐呂間町の人事行政の運営状況
▷「佐呂間高校の魅力化」について

佐呂間町の人事行政の運営状況

1 職員の任免および職員数に関する状況

①令和7年度における職員の採用および退職の状況

区分	採用(一般行政職)		退職・免職				
	事務職	技術職	定年退職	勸奨退職	普通退職	分限免職	懲戒免職
人数	4人(10人)	4人(0人)	0人	0人	1人	0人	0人

※()内の人数は暫定再任用(フルタイム)の人数

②令和8年4月1日における職員数および職員数の増減の状況

区分	令和8年	令和7年	増減数	増減の理由
一般行政	議会	2(0)	2(0)	—
	総務	26(3)	26(3)	—
	税務	5(1)	5(1)	—
	民生	28(0)	28(0)	—
	衛生	12(0)	11(0)	1(0) 保健推進係の体制強化による増
	農林水産	12(1)	12(2)	0(▲1) 林務係における職員体制の変更による
	商工	2(1)	2(1)	—
	土木	6(0)	6(0)	—
	計	93(6)	92(7)	1(▲1)
特別行政	教育	20(2)	20(2)	—
	計	20(2)	20(2)	—
公営企業等 会計	水道	2(0)	2(0)	—
	下水道	3(0)	3(0)	—
	その他	28(1)	28(1)	—
	計	33(1)	33(1)	—
合計	146(9)	145(10)	1(▲1)	

※()内の人数は暫定再任用(フルタイム)の人数

※職員数は、地方公共団体定員管理調査に基づく職員数

※一般会計職員のうち、国民健康保険事業職員(2人)および介護保険事業職員(1人)は公営企業等会計(その他)の区分に分類

③令和8年4月1日における級別の職員数(一般行政職)(令和8年度地方公務員給与実態調査)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級
標準的な 職務内容	主事 技師	主事 技師	主任	係長・主査 保健師長	課長補佐・主幹 次長・副館長	課長・参事・室長・園長 所長・館長・事務局長
職員数	18人	10人	4人	16人	15人	17人
構成比(%)	22.5%	12.5%	5.0%	20.0%	18.8%	21.2%

2 職員の人事評価の状況

①令和7年度における職員の人事評価の状況(実施権者は町長)

人事評価の基準、方法等に関する規則に基づき、能力評価および業績評価を毎年実施

組織区分	被評価者	評価者	調整者	対象者
町長部局	課長職	副町長	副町長	168人
	課長補佐級・係長級・係員級・暫定再任用・会計年度	課長職	副町長	
教育委員会	課長職	教育長	教育長	
	課長補佐級・係長級・係員級・暫定再任用・会計年度	課長職	教育長	
その他部局	課長職	副町長	副町長	
	課長補佐級・係長級・係員級・暫定再任用・会計年度	課長職	副町長	

※評価期間は、令和7年4月から令和8年3月まで(令和8年3月末在籍者)

3 職員の給与の状況

①令和7年度における人件費の状況(令和7年度一般会計決算)

区分	住民基本台帳人口 (R8.3.31 現在)	歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
佐呂間町	4,501人	6,233,087千円	996,698千円	16.0%

※一般会計決算額のため、特別会計に係る人件費等は含まれていません。

②令和7年度における職員給与の状況(令和7年度一般会計決算)

職員数(A)	職 員 給 与 費				1人当たりの 平均給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
116人	417,340千円	93,883千円	164,873千円	676,096千円	5,828千円

※職員給与とは、人件費のうち、一般職の職員に対して支給される給料および扶養手当、寒冷地手当、管理職手当、夜間勤務手当、通勤手当、時間外勤務手当、住居手当、期末・勤勉手当等の諸手当に要する経費であり、共済費、退職手当に要する経費は含まれていません

③令和8年4月1日における職員の平均給料月額、平均年齢および初任給の状況(令和8年度地方公務員給与実態調査)

区 分	平均給料月額	平均給与月額	平 均 年 齢	初 任 給	
				大学卒	高校卒
一般行政職	326,529円	354,567円	41歳4月	232,000円	200,300円
技能労務職	308,200円	377,704円	53歳4月	232,000円	200,300円
暫定再任用	278,300円	294,353円	63歳1月	—	—

※平均給料月額とは、基本給の平均をいいます

※平均給与月額とは、給料および職員手当(期末・勤勉手当、寒冷地手当、退職手当を除く)の合計額の平均をいいます

※初任給は、一般行政職の試験採用の場合によります

④令和8年4月1日における学歴別および経験年数別の職員の平均給料月額(令和8年度地方公務員給与実態調査)

区 分		経 験 年 数					
		10年以上 15年未満	15年以上 20年未満	20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上 35年未満	35年以上
一般行政職	大学卒	316,800円	341,400円	—	401,500円	415,800円	418,700円
	高校卒	282,900円	315,500円	—	378,900円	401,300円	421,800円
技能労務職	高校卒	—	—	308,200円	—	—	—
暫定再任用	—	—	—	—	—	—	278,300円

⑤令和8年4月1日における職員に対する手当の状況(令和8年度地方公務員給与実態調査)

区 分	支 給 の 内 容	支給 職員数	1人当たり 支 給 額
扶 養 手 当	・配偶者および子以外の扶養親族 月額6,500円 ・満22歳の年度末までの子1人につき月額13,000円 ・満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子がいる場合の加算額1人につき月額5,000円	32人	月額 21,300円
住 居 手 当	・家賃、間代を月額16,000円以上支払っている職員に対し、家賃額に応じ支給する(職員住宅の入居者は除く)支給限度月額28,000円 ・自ら住宅を新築、購入した職員に対し月額5,000円を支給する	75人	月額 9,900円
通 勤 手 当	・交通機関利用者 運賃等の額に応じ支給 最高限度月額150,000円 ・自動車等使用者 通勤距離に応じ 月額2,000円～66,400円	9人	月額 15,200円
管 理 職 手 当	・課長職 給料月額の10% ・課長補佐職 給料月額の8%	39人	月額 36,700円
時 間 外 勤 務 手 当	正規の勤務時間を超えて勤務した場合に支給する	61人	月額 8,200円
日 直 手 当	週休日または休日に日直の勤務を命ぜられた職員に支給する	9人	月額 4,700円
管 理 職 員 特別勤務手当	週休日または休日に勤務した管理職手当の支給を受ける職員に支給する	0人	月額 0円
夜間勤務手当	正規の勤務時間として午後10時から翌日の午前5時までの間に勤務する職員に支給する(1回5,000円)	0人	月額 0円
寒 冷 地 手 当	世帯区分に応じて、11月から翌年の3月までの間に支給する	143人	年額 96,000円
期 末 手 当	・6月期 1.2625月分 ・12月期 1.2625月分	(役職加算) ・3級の職務 100分の5 ・4.5級の職務 100分の10 ・6級の職務 100分の15	144人 年額 806,900円
勤 勉 手 当	・6月期 1.0625月分 ・12月期 1.0625月分		
		142人	年額 677,500円

※給料および各種手当(寒冷地手当、期末手当、勤勉手当を除く)の「支給職員数」の欄には、給料および各種手当を令和8年4月分として、本来支給すべき職員数(ただし、時間外勤務手当、日直手当、管理職員特別勤務手当および夜間勤務手当については、4月実働職員数)としている。

※寒冷地手当、期末手当、勤勉手当の「支給職員数」の欄には、寒冷地手当にあつては、令和8年3月1日に在職する支給実職員数を、期末手当、勤勉手当にあつては、令和7年12月1日に在職する支給実職員数としている。

※「1人当たり支給額」の欄には、令和8年4月分として支給すべき給料および各種手当の支給総額のそれぞれについて、当該支給総額に対応する「支給職員数」の欄に記載されている職員数で除して得た額としている。

※時間外勤務手当、日直手当、管理職員特別勤務手当および夜間勤務手当の支給総額にあつては4月実働分支給総額とし、寒冷地手当、期末手当および勤勉手当の支給総額にあつては、令和7年度実支給年額としている。

⑥令和8年4月1日における職員の給与の状況

区 分		支給月額 現行(H26.4～)	区 分		管理職手当 現行(H26.4～)	住居手当(自己所有) ※特例措置で当分の間減額
給料	町 長	750,000 円	一般職		課長職 10% 課長補佐職 8%	措置後 月額 5,000 円
	副町長	605,000 円				措置前 月額 8,000 円
	教育長	540,000 円				
報酬	議 長	275,000 円				
	副議長	225,000 円				
	常任委員長	205,000 円				
	議会運営委員長					
	議 員	185,000 円				

4 職員の勤務時間その他勤務条件の状況

①令和8年4月1日における職員の勤務時間(標準的なもの)

1週間の勤務時間	開始時間	終了時間	休憩時間
38時間45分	午前8時30分	午後5時15分	正午～午後1時

②令和7年における職員の年次有給休暇の取得状況(令和7年1月1日～令和7年12月31日)

総付与日数(A)	総取得日数(B)	対象職員数(C)	平均取得日数(B/C)	取得率(B/A)
5,457日	1,642日	146人	11.2日	30.1%

③令和7年度における時間外勤務の状況

時間外・休日勤務年間総時間	時間外・休日勤務職員数(延べ人数)	職員1人当たりの年間平均時間
5,680時間	563人	10.1時間

※対象：正職員・再任用職員(一般職)(管理職・特別会計を除く)

5 職員の休業に関する状況

①令和7度における育児休業の取得状況

区分	育児休業対象者	取得者
男性職員	2人	1人
女性職員	3人	3人
計	5人	4人

②令和7年度における介護休暇の取得状況

介護休暇取得者はいません

7 職員の服務の状況

①令和7年度における営利企業等の従事の許可の件数

営利を目的とする会社その他の団体の役員等を兼ねる場合	0件
自ら営利を目的とする私企業を営む場合	0件
報酬を得て事業または事務に従事する場合(統計調査等)	59件

6 職員の分限および懲戒処分状況

①令和7年度における職員の分限の件数

処 分 事 由	降任	免職	休職	降給
勤務実績が良くない場合	0人	0人	0人	0人
心身の故障の場合	0人	0人	0人	0人
職に必要な適格性を欠く場合	0人	0人	0人	0人
職制もしくは定数の改廃または予算の減少により廃職または過員を生じた場合	0人	0人	0人	0人
刑事事件に関し起訴された場合	0人	0人	0人	0人
条例に定める事由による場合	0人	0人	0人	0人
地方公務員法第28条第4項により失職した者	0人	0人	0人	0人

②令和7年度における職員の懲戒の件数

処 分 事 由	戒告	減給	停職	免職
法令に違反した場合	0人	0人	0人	0人
職務上の義務に違反し、または職務を怠った場合	0人	0人	0人	0人
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合	0人	0人	0人	0人

8 職員の退職管理の状況

①令和7年度退職者の状況

定年退職	勲奨退職	普通退職	分限免職	懲戒免職	失職	死亡退職	合計
0人	0人	1人	0人	0人	0人	0人	1人
内 訳	当該団体内で再就職したもの						0人
	当該団体以外に再就職したもの						0人
	再就職しないもの、不明のもの						1人

9 職員の研修の状況

①令和7年度における職員の研修の実施状況

主 催	研 修 名	研修場所	人数	研 修 期 間
オホーツク町村会	町村新規採用職員基礎研修会	遠軽町	4人	11月19日～11月21日
	町村初級職員研修会	遠軽町	5人	10月7日～10月9日
	町村中級職員研修会	遠軽町	5人	8月6日～8月8日
	法務(基礎)研修	遠軽町	5人	6月24日～6月24日
	町村監督者研修	遠軽町	3人	7月23日～7月24日

10 職員の福祉および利益の保護の状況

①令和7年度における職員の厚生制度の状況

1. 職員の保健に関すること(健康診断等の実施状況)

健 康 診 断 の 種 類	実 施 期 間	受診者数
一 般 健 診	令和7年5月～令和8年3月まで	60人
腰 痛 検 査	令和7年5月～令和8年3月まで	40人
総合健診(人間ドック)	令和7年5月～令和8年3月まで	98人
ストレスチェック	令和7年10月～令和8年3月まで	141人

※本表は、地方公務員法第42条の規定に基づく職員の厚生制度の状況

「ストレスチェック」は、労働安全衛生法第66条の10の規定に基づく心理的な負担の程度を把握するための検査

2. 職員の元気回復に関すること 未実施

3. その他職員の厚生に関すること 未実施

②令和7年度における職員互助団体への助成状況

団体名	助成金額	備考
佐呂間町役場職員親睦会	0円	助成無し

③令和7年度における職員公務災害補償の状況

区 分		災害件数
公務災害	職務遂行中の負傷	0 件
	職務に伴う合理的行為または準備・後始末中の負傷	0 件
	出張中の負傷	0 件
	レクリエーション参加中の負傷	0 件
	その他の行為中の負傷	0 件
通勤災害（通勤途中上の負傷）		0 件

11 勤務条件に関する措置の要求の状況(令和7年4月1日～令和8年3月31日)

措置要求件数	0件
--------	----

12 不利益処分についての不服申立ての状況(令和7年4月1日～令和8年3月31日)

不服申立件数	0件
--------	----

13 苦情処理の状況(令和7年4月1日～令和8年3月31日)

苦情処理の件数	0件
---------	----

「佐呂間高校の魅力化」とは？

地域の未来を拓く！

「佐呂間高校の魅力化」プロジェクト始動！

佐呂間町では、佐呂間高校の持続可能な未来と地域の発展を目指し、佐呂間高校の魅力化の取組を推進しています。本号では、取組をスタートした背景やこれまでの経緯、そして全国募集に向けた最新の取り組みをご紹介します。

なぜ今、佐呂間高校の「魅力化」が必要なのか？

①「地元の中学生数と佐呂間高校の生徒数推移」

佐呂間高校は地域連携校として位置づけられており、北海道教育委員会の規定では、1年生の在籍者が20人未満の状態が改善が見込まれない場合や、2年連続で10人未満となった場合には再編整備（統廃合等）の対象となります。

今後も町内の佐呂間中学校3年生の生徒数は減少傾向にあり、それに伴い佐呂間高校への推計入学者数も厳しい状況が続いています。

※左記ページ「魅力ある高校づくりは、この現状認識から」参考

②「佐呂間高校が町に果たす重要な役割」

佐呂間町は地理的要因から公共交通機関による町外通学が難しく、佐呂間高校は町内唯一の高校です。もし高校がなくなれば、中学生は親元を離れて下宿生

活を余儀なくされ、ご家庭の経済的負担増や子育て世代の町外流出・人口減少に拍車がかかる恐れがあります。「佐呂間高校なしに、佐呂間町の未来は語れない」という強い思いのもと、町では高校の魅力化を「地域創生総合戦略」の重要項目として位置づけています。

「存続対策から」選ばれる高校（魅力化）へ

佐呂間町では、単に学校を残す「存続対策」という後ろ向きな発想ではなく、「生徒から選ばれる魅力的な高校づくり（魅力化）」という前向きな視点へと転換しました。

Ⅱ生徒にとっての魅力化Ⅱ

多様な学習ニーズに対応し、個に応じた指導や課外活動、地域の課題解決に係る取組の充実を図ります。

Ⅱ地域にとっての魅力化Ⅱ

地域と学校が一体となり、地域課題を探究する学びや、地域ぐるみで子どもたちを育てる環境をつくります。北海道教育委員会が掲げる考え方と同様に、「大前提は生徒にとって魅力的であること」を軸とし、町と高校、地域が同じ目標に向かって強力に連携しています。

「これまでの経緯と手厚い支援体制」

町と佐呂間高校が連携し、ハード・ソフトの両面から取り組みを加速させています。

①「全国募集（地域みらい留学）」をスタート！

北海道教育委員会の決定を受け、令和9年度入試から「地域みらい留学」を活用し、都道府県の枠を超えて全国から生徒が応募可能な高校となります。

②「町による手厚い支援事業のさらなる充実」

Ⅱ生活・居住環境の整備（ハード）Ⅱ

道外生徒を受け入れるための生徒用宿舎（寮）の改修工事を推進中。また、快適な学習環境づくりのため教室等へのエアコン設置に向けた調査にも着手しています。

Ⅱ給食提供と経済支援（ソフト）Ⅱ

生徒の健康と保護者の負担軽減のため、今年10月からの高校生への給食提供（配食）を開始予定。さらに、進学時の給付型奨学金（大学等進学時に年間50万円給付）や教科書・タブレット購入補助などの経済的支援も継続・強化しています。

③「地域みらい留学」への参画

地域みらい留学とは、都道府県の枠を超え、自分の興味・関心に合った地方の魅力的な公立高校を選択し、3年間をその地域で過ごす国内進学プログラムです。全国に佐呂間高校の魅力を発信するため、町と高校が連携してPR活動を進めています。

「今後に向けて」

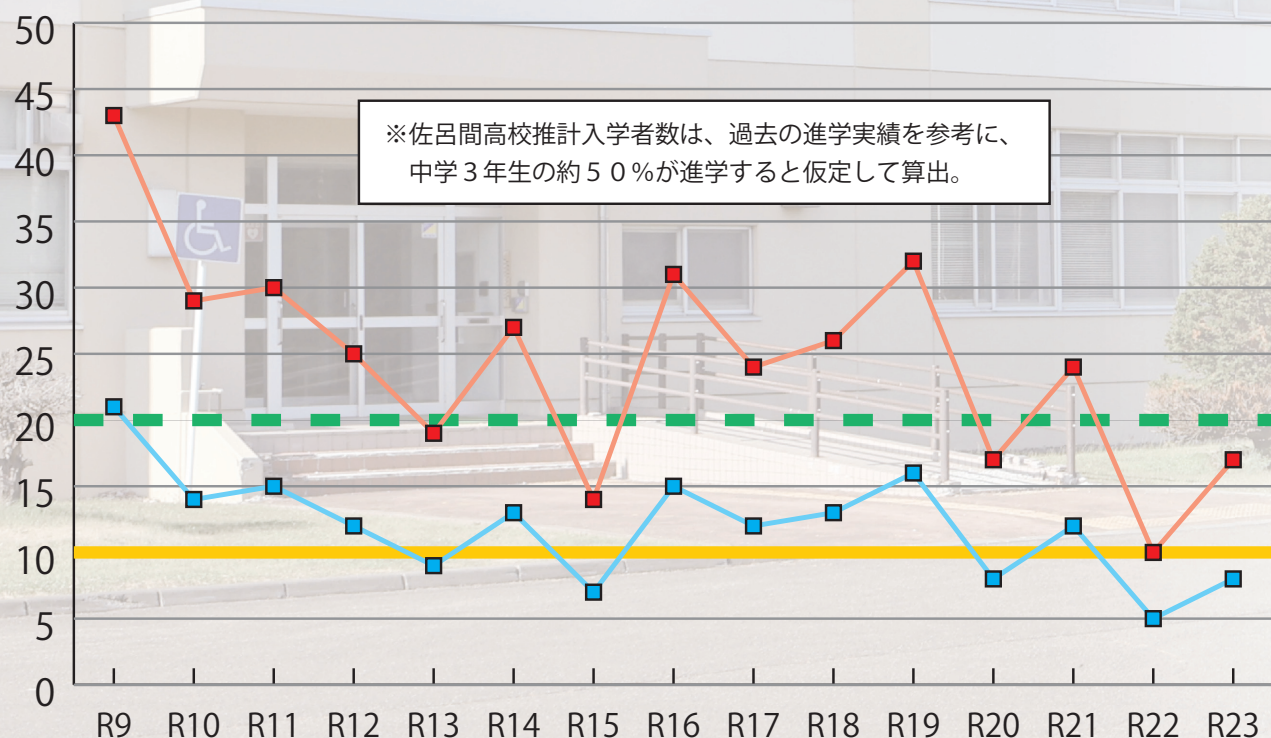
佐呂間高校が全国から、そして地元のみならずから「行きたい」「通わせたい」と選ばれる学校になるよう、町全体で魅力化を進めてまいります。

町民のみならずのご理解と温かいご支援をお願いいたします。

※左記ページに佐呂間高校に関するWebページQRを掲載しています。ぜひご覧ください。

魅力ある高校づくりは、この現状認識から

中学3年生徒数と佐呂間高校推計入学者数の推移



	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18	R19	R20	R21	R22	R23
【前年】 中学3年生徒数	43	29	30	25	19	27	14	31	24	26	32	17	24	10	17
【推計】 高校入学者数	21	14	15	12	9	13	7	15	12	13	16	8	12	5	8

—○— 【前年】中学校3年生人数

—■— 【推計】高校推計入学者数



【佐呂間高校HP】



【佐呂間高校note】



【佐呂間高校
地域みらい留学】

人権擁護委員の退任と委嘱について

～草野宏繁氏の永年のご尽力に感謝状～

草野宏繁氏が任期満了に伴い、人権擁護委員を退任され、7月24日に感謝状が授与されました。

草野氏は、令和5年7月から1期3年にわたり、人権擁護委員として人権相談に積極的に取組まれ、また人権啓発活動を積極的に行うなど、人権尊重思想の普及高揚に尽くされました。

これまでのご尽力に深く感謝申し上げます。

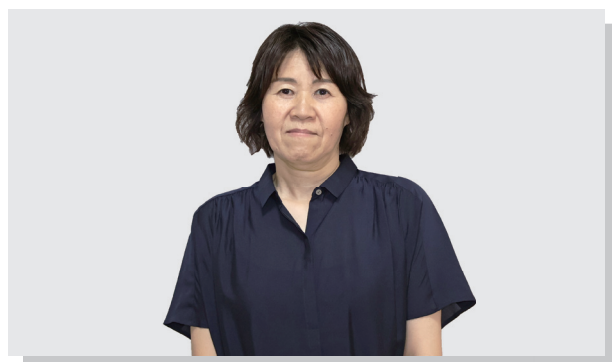


～新しい人権擁護委員が委嘱されました～

7月1日、人権擁護委員に西富在住の安藤奈美氏が法務大臣より委嘱されました。

人権擁護委員は、地域住民からの相談にいつでも応じています。相談内容についての秘密は守られ、また相談は無料で、難しい手続きなどもなく安心して相談することができます。

家庭内や職場内での問題、近所のもめごとなどどのようなことでも遠慮なくご相談ください。



「地域みらい留学高校進学フェス in 東京」に参加しました！

7月25日・26日、東京流通センターにて開催された「地域みらい留学高校進学フェス in 東京」に、佐呂間高校の校長先生および在校生2名、町教育委員会スタッフが参加しました。

【ブース訪問対応件数】

2日間で合計42組の中学生や保護者がブースに訪れ、生徒や校長先生が佐呂間の魅力・学校生活について、熱心に説明を行いました。

【会場での手ごたえと反応】

参加者からは「佐呂間高校で何が学べるか」「住まい(寮)の環境」「卒業後の進学サポート」などについての関心が高く寄せられました。特に保護者からは「豊かな自然環境の中で、親元を離れて3年間大きく成長させたい」と期待する声が多く聞かれました。



今回の東京フェスで得た感触や課題を活かし、今後のオンライン説明会や8月のイベントに向け、佐呂間高校の強みや具体的な学びの魅力をさらに発信していきます。参加されたみなさま、大変お疲れさまでした。



花の寄贈をいただきました

7月31日、宮前町在住の丸子美智子様よりご自宅で栽培されたカサブランカ(ユリ科)を寄贈していただきました。

カサブランカは8月中に花が満開となり、役場玄関入口に飾らせていただきました。

大変ありがとうございました。



「サロマベツ原野移住と帰郷写真展」が開催されました！

8月1日、栃木公民館で「もう一つの栃木」開拓百十五年記念として開催された、佐呂間町栃木地区への入植、その後の帰郷の様子を記録した「サロマベツ原野移住と帰郷写真展」のオープニングセレモニーが行われました。

セレモニーでは武田町長が司会を務めたトークショーの時間もあり、栃木地区を開拓した先人達のたくましい歴史の写真を紹介しながら、写真にゆかりのある方々と当時の様子について語り合いました。

また、8月30日までは、町民センターにも写真を展示していたため、たくさんの方々に栃木地区について学んでもらう素敵な企画となりました。



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 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
7月末

○人口：4,522人（±0人）

【内外国人：375人】

○男♂：2,097人（+3人）

【内外国人：85人】

○女♀：2,425人（-3人）

【内外国人：290人】

○世帯：2,481戸（+9戸）

【内外国人：363戸】

※（ ）内数字は前月比



税金

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（3期）

問 企画画財政課資産税係・徴収対策室
電 2・1214

◆国民健康保険税（3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（3期）

問 保健福祉課介護保険係
電 2・1212

◆後期高齢者保険料（3期）

問 町民課医療保険係
電 2・1213

◆納期…9月30日（水）

◆口座振替…9月25日（金）

※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。

【税務署】総合窓口の受付時間が10月から変わります

国税庁では、納税者利便の向上等の観点からe-Taxやキャッシュレス納付によるオンライン手続きを提供するなど、国税に関する手続きや業務の在り方の抜本的な見直し（税務行政のDX）を進めているところです。こうした各種オンライン手続きの拡充を鑑み、全ての税務署で総合窓口における受付時間を原則として次のとおり変更します。
ご理解とご協力をお願いします。

◆受付時間の変更期日

令和8年10月1日以降

◆総合窓口受付時間（原則）

▽令和8年9月まで…9時～17時
▽令和8年10月以降…9時～15時

※総合窓口の受付時間外であっても開庁時間内（8時30分～17時）に来署された場合は対応いたしますが、可能な限り受付時間内の来署をお願いします。

※税務署に電話で連絡される場合も、お急ぎの場合を除いて受付時間内のご連絡をお願いします。

問 北見税務署総務課
電 0157・51・1309

【地方税お支払サイト】の名称が変わります

令和8年9月24日より、「地方税お支払サイト」は地方税以外の公金も納付できるようになるため、次のとおり名称を変更します。

◆名称変更

▽変更前…「地方税お支払いサイト」
▽変更後…「e-Lお支払いサイト」

都道府県や市区町村から届く、国民健康保険料・介護保険料・道路占用料等の納付書にe-L・QRが付いていれば「e-Lお支払いサイト」やスマホ決裁アプリから、簡単にオンラインでe-Lお支払いが出来ます。ぜひご利用ください。

家屋の異動は届出を忘れずにしましょう

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

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

家屋に異動があった時には、お早めに企画財政課資産税係まで届出をして下さい。

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

企画財政課資産税係
☎ 2・1214



ごみ収集休業のお知らせ

秋季祭典期間は、ごみ収集業務が休業となります。休業期間は健康カレンダー、町HPに掲載されていますので、ご確認ください。みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

◆休業日…令和8年9月26日（土）

その他

行政相談所開設のお知らせ

総務大臣から委嘱された行政相談委員による特設行政相談所を次の日程で開設します。年金、雇用・労働問題など、町の仕事や行政に対しての苦情や意見、要望などお気軽にご相談ください。

◆日程

1回目…令和8年9月17日（木）
2回目…令和8年10月15日（木）

◆時間…13時30分～15時

◆場所…佐呂間コミュニティセン

ター 会議室

◆相談料…無料

◆行政相談委員…湯浅 茂夫 氏

（西富 ☎ 2・2117）

問 総務課総務係

☎ 2・1211



「遠軽地域住民公開講座」の開催について

遠軽医師会では、町民のみなさまの健康づくりと生活習慣病の予防を目的として、住民公開講座を次のとおり開催します。

◆日程…令和8年10月4日（日）

◆会場…遠軽町 メトロプラザ

（大ホール・小ホール）

◆入場料…無料（申込不要）

【住民公開講座】大ホール

元気で長生きのための「生活習慣」について、考えてみましょう！

▽テーマ

「元気で長生きの秘訣

～人生100年時代を迎えて～」

▽座長…遠軽医師会

会長 田中 実 先生

▽時間…（開場）12時30分

（開演）13時30分

【資料展示コーナー】小ホール

高血圧、糖尿病、脂質異常症、認知症、フレイル、食事療法、運動療法等に関する資料を準備しています。お気軽にお寄りください。

▽時間…12時30分～16時

問 遠軽医師会

☎ 0158・42・7710

オホーツク管内教職員（期限付教員）説明会の開催について

オホーツク管内で期限付教員として勤務を希望する方を対象とした説明会を次の日程で開催します。

教員免許をお持ちで現在教職に就いていない、就いたことのない方も大歓迎です。

◆日程

【第3回】令和8年10月9日（金）

16時30分～17時20分

【第4回】令和8年11月25日（水）

17時30分～18時20分

【第5回】令和8年12月21日（月）

14時30分～15時20分

【第6回】令和9年1月13日（水）

17時30分～18時20分

【第7回】令和9年2月2日（火）

17時30分～18時20分

◆参加方法

オンライン（Zoom）での参加

◆申込方法

左記QRから申し込み

【申し込みは
こちらから】



自殺予防週間です！

令和7年に全国で自殺によって亡くなった方は、1万9,188人で、前年から1,132人減少していますが、依然として多くの方が自ら命を絶っており、深刻な状況が続いています。

自殺の背景にはこころの健康だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺はこうした様々な悩みが原因で心理的に追い込まれた末の選択であり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。

自殺の予防には、住民一人一人が自殺を考えるほど追い詰められている人に気づき、支え合うことが重要です。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しましょう。

◆自殺予防週間

令和8年9月10日(木)～16日(水)

◆自殺予防のための行動

3つのポイント

【気づき～周りの人の悩みに

気づき、耳を傾ける】

家族や仲間の変化に敏感になりましょう。じっくりと話を聞く場を持ち、相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

【つなぎ～早めに専門家に相談するよう促す】

心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

【見守り～温かく寄り添いながらじっくりと見守る】

自然に対応するとともに、身体や心の健康状態について配慮し、優しく見守りましょう。

必要に応じ、家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。

問 紋別保健所健康推進課健康支援係
0158・23・3108

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、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。

◆日時：9月11日(金) 10時～15時

※事前予約制

※前日の12時までに予約がない場合は中止することがあります。

◆相談料：無料

問 オホーツク相談センターふくろう
0157・25・3110



寄付

(7月15日～8月7日受付分)

■社会福祉協議会へ

▼香典返しを廃して

宮前町 西村 鏡子 さん

▼福祉事業に対して

佐呂間神社祭典委員会 さん



有料広告

佐呂間町公式LINE導入前アンケート

佐呂間町では現在、町公式LINEの導入を検討しています。

導入にあたって、町民のみなさまがどのような機能を利用したいかなどを把握するため、下記の期間でアンケート調査を実施します。

みなさまの沢山のご意見・ご要望をお待ちしております。

◆アンケート受付期間

令和8年9月23日(水)まで

◆アンケート回答方法

右記QRまたは町HPから回答できます。

【アンケートへの回答はこちらから】



ビジネス宿泊施設
ワークマンハウス遠軽
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～

～国民年金保険料の免除・納付猶予期間がある方へ～ 国民年金保険料の追納をおすすめします！

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。しかし、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間の保険料については、後から納付（追納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。

＜追納に関する注意事項＞

- ・追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。追納申込書を追納期限の直前に提出すると、期限までに追納できなくなる場合がありますので、お早めにご提出ください。
- ・保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の

国民年金便り

保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。
・老齢基礎年金を受給することが出来る方は、追納できません。

※追納のご相談は、北見年金事務所へお問い合わせください。

令和8年（2026年）10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まります！

育児期間中の経済的負担を軽減するため、子を養育する国民年金第1号被保険者（自営業、フリーランス、学生、無職の方など）を対象に、子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料の納付が免除される制度が令和8年（2026年）10月から新たに始まります。

詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。

☎北見年金事務所 ☎0157・25・8703

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	2LDK	1戸	15,500円～
	2階	3LDK	7戸	15,100円～
宮前	1階	2LDK	1戸	19,600円～
	2階	3LDK	1戸	23,000円～
若佐第1	2階	2LDK	2戸	21,000円～

8月18日現在

☎建設課建築管理係 ☎2・1210

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

特技教育	陸自：2年
部隊勤務	海・空自：3年

【休日】
年間約150日

【勤務時間】
08:15～17:00
（基準）

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

・団体生活を通じて、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

インフルエンザ予防接種 助成のお知らせ

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

1. 対象者

佐呂間町に住所を有する以下の方が対象です。

＜＜定期接種助成対象者＞＞

対象者 1	65歳以上の方
対象者 2	60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する方(身体障害者手帳1級の方) ※身体障害者手帳1級以外の方は事前に役場保健福祉課までお問い合わせください

＜＜任意接種助成対象者＞＞

対象者 3	1歳以上の幼児・小学生・中学生・高校生
対象者 4	60歳未満であって、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する方(身体障害者手帳1級相当の方)



中学生以下は
保護者の同伴を
お願いします

2. 町の指定医療機関

▷クリニックさろま

ご予約について：広報折込チラシ「インフルエンザワクチン接種のお知らせ」をご確認ください。

▷遠軽厚生病院

現在調整中の為、改めて広報にてお知らせいたします。

3. 接種費用

▷皮下接種：1回目 2,000円、2回目 1,000円

※通常3,000円～4,000円程度の費用がかかります。定期接種・任意接種、同額です。

▷経鼻接種(2歳～18歳【高校生】)：4,000円

※通常8,000円程度の費用が係ります。

○12歳以下(皮下接種)は2回、その他は1回まで助成可能

○町民税非課税世帯(高校生以下)・生活保護世帯は全額免除

※役場保健福祉課にて事前申請が必要

○助成対象接種期間：令和8年10月1日～令和9年3月31日



4. 助成の流れ

1. 指定医療機関窓口にて助成対象者の確認(右記参照)

本人確認書類	
対象者 1	マイナンバーカード等の住所、年齢がわかるもの
対象者 2	マイナンバーカード等の住所、年齢がわかるもの + 障害者手帳
対象者 3	マイナンバーカード・町が発行する『乳幼児等医療費受給者証』等の住所、年齢がわかるもの ※接種記録をするため『母子手帳』もご持参ください。
対象者 4	指定医療機関窓口での助成は行っておりません。後日償還払いでの助成となります。
町民税非課税世帯(対象者3)・生活保護世帯の方へ	
上記に加えて、『費用免除証明書』が必要となります。 ※役場保健福祉課保健推進係にて事前にご申請ください。	

2. 接種費用(右記参照)の支払い

◎町の指定医療機関以外で接種を受ける場合は、

【佐呂間町HP】

後日、償還払いにて助成可能です。

※定期接種の対象者は任意接種の扱いとなります。定期接種と任意接種では、健康被害が出た場合の補償などが異なります。詳細は右記QRから佐呂間町HPをご確認ください。



ー 施設入所・長期入院をしている方へ ー

- 指定医療機関以外で施設入所・長期入院している方は、町から医療機関等へ依頼書を提出することで定期接種が受けられます。必ず接種前に保健福祉課保健推進係へご連絡ください。
- 後日、償還払いでの助成となります。

5. 償還払い(後払い)について

役場保健福祉課保健推進係で申請手続きをすることで助成が受けられます。

▷助成の流れ

1. 医療機関窓口で全額自己負担
2. 役場保健福祉課保健推進係にて助成申請
3. 後日、ご指定の口座にお振込み

申請期限
令和9年4月30日
まで

▷申請に必要なもの

領収書、接種済証、印鑑、振込先がわかる物(通帳等)



保健福祉課保健推進係 ☎ 2・1212

通院交通費の助成に関するお知らせ

特定疾患および精神障害のため治療を必要とする方に対して、治療を受ける医療機関までの交通費について令和8年度前期分(4～9月分)を支給します。ただし、公的制度の交通費の支給および割引を受けた額を除きます。

難病者治療通院交通費および人工透析患者治療通院交通費の支給

◆対象者

- ▷特定疾患として北海道知事の認定を受け、以下の受給者証の交付を受けている方
 - ・特定疾患医療受給者証
 - ・特定医療費(指定難病)受給者証
 - ・小児慢性特定疾病医療受給者証
 - ・先天性血液凝固因子障害医療受給者証
 - ・ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証
- ▷人工透析により通院を必要とし、身体障害者福祉法の規定により身体障害者手帳の交付を受けている方

◆手続き方法

役場保健福祉課社会福祉係まで特定疾患医療受給者証または身体障害者手帳、該当治療の領収書、印鑑をご持参ください。

精神障害者治療通院交通費の支給

◆対象者

障害者総合支援法に基づき、医療機関に通院されている方

◆手続き方法

役場保健福祉課社会福祉係まで該当治療の領収書、印鑑をご持参ください。

◆支給額(共通事項)

- ▷公的交通機関利用の場合
医療機関までの往復交通費実費
- ▷自家用車利用の場合
自宅から医療機関までの最短距離を
1 km当たり20円で計算した額



問保健福祉課社会福祉係 ☎2・1212

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/>

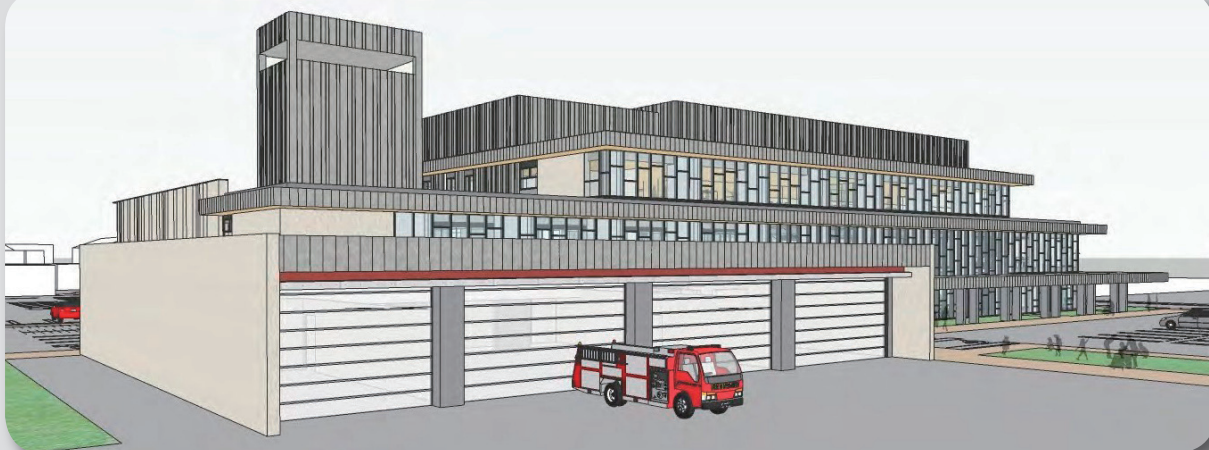
佐呂間支店
常呂郡佐呂間町字永代町95番地
TEL: 01587-2-3021

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。

遠軽地区広域組合新庁舎の 供用開始について

遠軽町役場との一体的な建設を進めておりました新庁舎は、令和8年9月15日(火)より供用を開始します。新庁舎は耐震性が確保されたことで、遠軽地区広域組合管内(遠軽町、湧別町、佐呂間町)の防災活動拠点として、より一層の充実強化が図られました。また、仮眠室の個室化、トレーニング室、女性専用スペースが整備されたことで、働きやすい次世代に繋がる施設となっています。

なお、これまで分庁舎(えんがるクリーンセンター内)であった衛生施設課についても、新庁舎に移転し庁舎を集約化します。



◆電話番号のお知らせ

新庁舎への移転に伴い電話番号の一部が次のとおり変わります。

部 署 名	電 話 番 号	F A X 番 号
消防署	(0158)42・2050	FAX:(0158)42・2184
事務局・消防本部総務課(代表)	(0158)42・7600	【事務局・消防本部・消防署】 ※衛生施設課のFAX番号は 廃止となります 廃止:(0158)42・8326
【事 務 局】衛生施設課	(0158)42・8325	
【消 防 本 部】予防課	(0158)42・7824【新設】	
【消 防 本 部】消防課	(0158)42・7835【新設】	

◆備品等の無償譲渡会(予定)

新庁舎移転に伴い、不要となった机やイスなど什器類を有効活用していただくため、遠軽地区広域組合管内(遠軽町・湧別町・佐呂間町)のみなさまを対象とした無償譲渡会を、令和8年9月27日(日)に行う予定です。

詳細が決まり次第、遠軽地区広域組合HP等にてご案内いたします。

◆新庁舎フロアのご案内

右記のQRから新庁舎の各フロアを確認することができます。
来庁を予定されている方はご確認ください。

各フロアの確認は
こちらから



☎遠軽地区広域組合消防本部 ☎(0158)42・7600

◆9月9日は「救急の日」 ◆緊急自動車の緊急通行について

Topics

9月9日は「救急の日」

毎年9月9日は、「救急の日」とされており、さらにその日を含んだ1週間は「救急医療週間」と設けられています。これらの目的は救急業務や救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図るためです。今回は、日常で起こり得るやけど(熱傷)について紹介します。

◆やけどとは？

皮膚に高温な物が触れることにより発生します。他にも、低温(44℃～50℃程度)が一定時間触れ続けることで起きる低温熱傷や薬品(酸やアルカリ溶液など)による化学熱傷、電流(家庭電源や落雷など)による電撃傷などがあります。

また、やけどは深さによって次のように症状が異なります。

【Ⅰ度熱傷】

表皮のみで、日焼けのように皮膚に赤みが出て痛みが伴う。

【Ⅱ度熱傷】

真皮までで、水ぶくれができる。Ⅱ度熱傷はさらに2つに分けられる。

①「浅達性Ⅱ度熱傷」

薄赤色で強い痛みが伴う。

②「深達性Ⅱ度熱傷」

白っぽくなり、痛みが鈍くなる。



【Ⅲ度熱傷】

蠟色(白)や黒、褐色などに変化し、痛みがない。

◆やけどの応急処置

▽とにかく冷やすことが大事です。一番効果的なのは流水を当て続けることです。溜まった水や濡れたタオルをこまめに交換し、当てることも効果的です。

▽冷やしている時間は10～30分程度が目安です。ただし、広範囲に冷やしている場合は低体温になる恐れもあります。

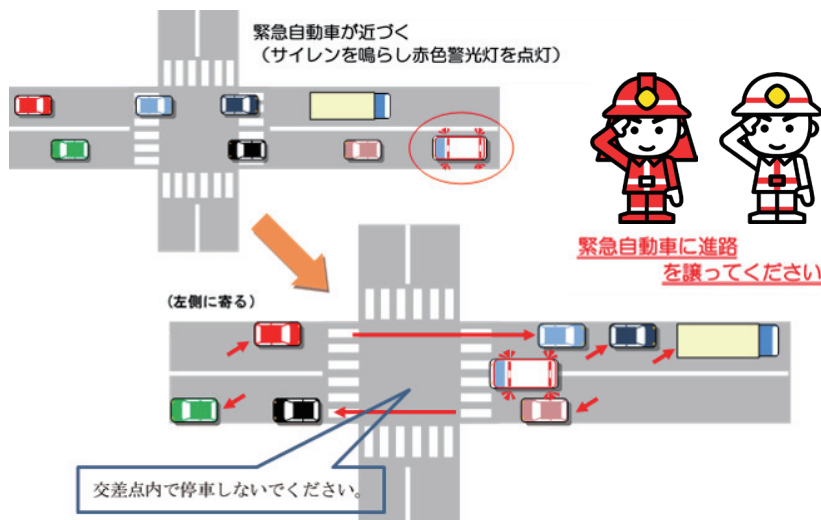
▽服を着た状態の時はそのまま冷やします。無理に脱がせたら水ぶくれが破れたり、皮膚が張り付いて剥がれたりして悪化する恐れがあります。



緊急通行のご理解・ご協力をお願いします

自動車やバイクを運転中に、サイレンを鳴らし赤色の警光灯を点灯した消防自動車や救急自動車が近づいて来たら、進路をスムーズに譲ることができそうですか？

消防自動車や救急自動車などの緊急自動車は、消火活動や傷病者の搬送など、緊急性の高い用務を行うことから、一刻も早く災害現場や医療機関に到着する必要があります。そ



のため、道路交通法においては、道路の右側部分に車体の全部または一部をはみ出して通行することや赤信号の交差点に進入できることなどの特例が認められています。緊急自動車がより安全に通行するためには、一般車両の協力が必要不可欠です。自動車などの運転中に緊急自動車が接近してきた場合は、進路を譲っていただき、スムーズな緊急通行ができるようご協力をお願いします。

セーフティーロード★サロマ Traffic Safety

◆交通事故発生状況(7月18日現在)
発生0件(ー1件) 死亡0人(ー1人)
傷者0人(ー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(8月18日現在) 511日

秋の全国交通安全運動 9月21日(月)～9月30日(水)

秋の全国交通安全運動の重点項目

歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進

□歩行者の交通ルール理解・遵守の徹底

歩行者は横断歩道を渡る、信号機のあるところでは信号機に従う、歩きスマホをしない等の基本的な交通ルールを守り、道路を横断する際は安全を確認してから横断を始めましょう。

□歩行者の交通事故防止対策

外出の際には反射材用品を身に着ける、LEDライトを使用する、明るく目立つ色の衣服を着用する等の視覚効果により、ドライバーが歩行者を発見しやすくなるように心がけましょう。

夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶

□夕暮れ時の交通事故防止対策

夕暮れ時から夜間における死亡事故の特徴は日の入り後1時間における横断中の事故が多いため、ライトを早めに点灯するようにしましょう。

□飲酒運転・「ながらスマホ」の根絶

ハンドルキーパー運動等を徹底し、飲酒運転しない、させないようにしましょう。また、運転中のスマートフォン等の通話や画像注視は絶対にやめましょう。

自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

□ヘルメットの着用促進と安全確保対策

努力義務化となったヘルメットの着用をすることで、交通事故などによる被害を軽減することができます。また、反射用品等を取り付けることで夕暮れ以降の事故を防ぎましょう。

□「自転車安全利用五則」を守る

- ①自転車は車道が原則、歩道は例外
- ②交差点では信号と一時停止を守る
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用

今月の標語

令和7年度交通安全標語入選作品

あぶないよ 歩きスマホは 事故のもと

わたなべ ゆな 渡部 由奈 (佐呂間中学校1年生)

※学年は令和7年度時点

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

9月・10月の寿大学では、次の講座を一般公開します。ぜひ、お越しください。

〈北海道家庭学校の取り組み〉
講師 社会福祉法人
北海道家庭学校副校長
清水 真人氏

日時 9月3日(木)
10時15分～11時45分
場所 町民センター 集会室

〈悪質商法・特殊詐欺に遭わないためにSNS時代の消費者被害〉
講師 北海道消費者協会
教育啓発グループ

主査 岡川 洋平氏
主事 菊池 能章氏
日時 10月2日(金)
10時15分～11時45分
場所 町民センター 集会室

さろま健康づくり講座

スター ☎2・2261

今年度は、スターではじめての「ルーシーダットン」と呼ばれる「タイ式ヨガ」のレッスンをを行います。「ルーシーダットン」は約2,500年前からタイに伝わる「自己整体法」で、深い呼吸とやさしいストレッチで、身体の歪みやこわばりを整え、本来の動きやすい身体へと導きます。ヨガ初心者の方もどうぞお気軽にご参加ください。

①女性のための「ルーシーダットン」教室
日時 9月26日(土)
10月3日(土)
10月10日(土) ※全3回

時間 10時30分～11時30分
対象 成人女性
申込締切 9月13日(日)



②男性のための「ルーシーダットン」教室
日時 10月17日(土)
10時30分～11時30分
対象 成人男性
申込締切 10月4日(日)

講師 lymph&yoga salon kiran
南出 可奈子 インストラクター
場所 スター武道館
定員 各20名
(定員超過の場合抽選)

申込は
コチラから



第57回総合文化祭のお知らせ

連絡先 ☎090・3687・4279

総合文化祭では、文化連盟加盟団体による生け花・手芸、寿大学の書道・お散歩絵手紙クラブの作品展示やカラオケ・大正琴・日舞などの芸能発表が開催されます。ぜひご来場ください。

日時
【生け花展示】 9月26日(土) 9時～27日(日) 13時
【作品展示】 9月26日(土) 9時～28日(月) 13時
【芸能発表】 9月26日(土) 13時～17時
場所 町民センター
主催 佐呂間町文化連盟

文化講演会のお知らせ

社会教育課 ☎2・1295

「ざんねんないきもの事典」など、100冊以上の図鑑の制作にかかわってきた図鑑制作のスペシャリストから、いきものたちの進化や生態の不思議をお話しいただきます。

講師 丸山 貴史 氏
日時 10月7日(水)

○第一部

「本当はざんねんじゃない!」

ざんねんないきものたち」

時間 16時10分～17時00分
場所 図書館

(幼児から小学生向け)

○第二部

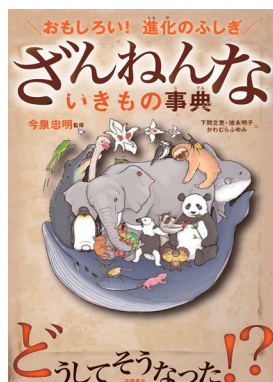
「ざんねんないきものの、

ざんねんない進化

「進化には必ず理由がある」

時間 18時30分～20時00分
場所 町民センター

(小学生から大人向け)



お知らせ

図書館プチ情報

図書館 ☎2・2215

「新聞に載っていた」「テレビで紹介されていた」など、読みたい本が図書館にない時はリクエストをすることが出来ます。購入または他市町村の図書館から借りてご用意いたします。まずはお気軽にご相談ください。

なお、ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。



本の紹介 図書館 ☎2・2215

おすすめ本 月明かりの下で本を開いて

「夜空に浮かぶ欠けた月たち」 くぼ みすみ 窪 美澄



東京の片隅にある小さな二階建ての一軒家。ここは精神科医の夫とカウンセラーの妻で営む「椎木メンタルクリニック」。今日もさまざまな悩みを抱える人たちが訪れ、夫婦は患者に優しく寄り添い、支えていく。だがそんな二人にも悲しい過去があり…。

「幸せを引き寄せる月の満ちかけ物語」 まえだ まゆみ 前田 まゆみ



電気のなかった昔、夜の闇を明るく照らす月はきっと今より特別な存在だったはず。そんな満ちかけする月に古来から世界中の人が思いを馳せ、そこから生まれたエピソードを絵と文で紹介。日めくりカレンダーとして、毎晩眺めたい一冊です。

新着本 9冊を紹介!

児童書・絵本

虫のウラがわ図鑑	やすだ まもる 安田 守
くらげくんの発明	はら まさかず
ねこバスツアー	くさか みなこ
救命救急センターのいちにち	あいはら いくこ

小説・一般書

海のふしぎ図鑑	はたけやま やすふさ 畠山 泰英
身辺整理	かまた みのる 鎌田 實
それはどこでも起こり得る	ブレディみかこ
丹心(まごころ)	にしな れん 仁科 斂
あの日のつづきを生きている	あさくら ひろかげ 朝倉 宏景

トピックス

7/15～ ちびっこスイミング



令和9年度に小学1年生となる未就学児を対象に水泳教室を開催しました。参加した23名は、プール利用時のルールを学ぶとともに、水遊びやビート板キックなど初歩の水泳を3回に渡って学びました。はじめは水が怖くて泣いてしまうお子さんもいましたが練習が進むにつれ徐々にプールに慣れ、最後には思う存分楽しむことができました。

7/16 ひのき屋わいわい音楽会



佐呂間保育所の子どもたちとあいあいらんの参加親子を対象とした音楽会を佐呂間保育所で開催しました。

音楽グループ「ひのき屋」による和太鼓や篠笛、コントラバスなど様々な楽器を使った音楽会で、子どもたちは一緒に歌ったり、手拍子をしたり、飛び跳ねたり、転がったりと、からだ全体で元気いっぱい楽しんでいる様子でした。

7/29・30 わんぱく広場



小学4年生～中学生までを対象に「わんぱく広場～真夏のサロームツアー～」を開催しました。参加した33名の子どもたちは、地元の産業や自然を学ぶ町内ツアーで学んだ内容について、プログラミングを利用してクイズを作成し、クイズ発表会を行いました。子どもたちからは、「普段できないことがたくさん体験できて楽しかった。」などの感想が寄せられました。



2026.9 イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 健康づくり講座 ★タ 19:00～	3 寿大学 町セ 10:00～ ジュニアミング & 体幹トレ A ③ ★タ 16:00～ 体育館休館日	4 ジュニアミング & 体幹トレ B ③ ★タ 16:00～ マスターズ コース③ ★タ 18:30～	5 おはなし広場 図書 14:00～	6 図書館まつり 図書 13:00～ 
7 図書館休館日 スター休館日	8 安保真 ふるさと展 図書 ～ 27 日	9 健康づくり講座 ★タ 19:00～	10 ジュニアミング & 体幹トレ A ④ ★タ 16:00～ 体育館休館日	11 ジュニアミング & 体幹トレ B ④ ★タ 16:00～ マスターズ コース④ ★タ 18:30～	12 参み画教室 町セ 10:00～ おはなし広場 図書 14:00～	13
14 図書館休館日 スター休館日	15 パーソナル指導 翌月分受付開始 ★タ 10:00～	16 寿大学 (宿泊研修) お話あいあい 子セ 10:30～	17 ジュニアミング & 体幹トレ A ⑤ ★タ 16:00～ 体育館休館日	18 ジュニアミング & 体幹トレ B ⑤ ★タ 16:00～ マスターズ コース⑤ ★タ 18:30～	19 おはなし広場 図書 14:00～ ミニシアター 図書 14:20～	20
21 敬老の日 図書館休館日 スター休館日	22 国民の休日 体育館休館日 図書館休館日 スター休館日	23 秋分の日  体育館休館日 図書館休館日 スター休館日	24 体育館休館日 スター休館日	25 ジュニアミング & 体幹トレ B ⑥ ★タ 16:00～	26 総合文化祭 町セ 9:00～ 健康づくり講座 ★タ 10:30～ おはなし広場 図書 14:00～	27 <芸能発表> 町セ 13:00～ <生け花展示> 町セ ～ 9/27 <作品展示> 町セ ～ 9/28
28 図書館休館日 スター休館日	29	30 あいあいらんど (バス遠足) 図書館休館日				

町セ…町民センター

図書…図書館

★タ…武道館・温水プール「Star」

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

9時～22時

体育館

月火金 13時～21時
水 13時～21時30分
土日 9時～17時

図書館

10時～18時15分

武道館・温水プール「Star」

トレーニングルーム・武道館 プール
平日 10時～21時 13時～20時
土日祝 10時～17時 10時～17時



健診結果の見方を知ろう！

みなさんは、病院や町で受診した健診の結果が返ってきたら、「異常なし」などの結果だけを見て終わっていませんか？

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、はじめは自覚症状のないものがほとんどです。結果の数値には、現在の体の状態が現れます。健診は病気を発見するだけでなく、生活習慣病を予防するための健診でもあります。健診結果の見方を知ることによって、生活習慣とのつながりが見えてくるため、今の生活を見直すきっかけとなります。

今月のげんき王国では、主要な検査項目からわかることについてご紹介します。



町の健診で調べている 主な項目

- | | |
|-------|------|
| ①肥 満 | ②血 圧 |
| ③脂質代謝 | ④肝機能 |
| ⑤糖代謝 | ⑥腎機能 |

健診では何を調べているの？

健診は、「自覚症状がない段階で、病気を早期発見することが目的です。先月のげんき王国でもご紹介しましたが、内臓肥満に高血糖・高血圧・脂質代謝異常などが組み合わさると、メタボリックシンドロームと呼ばれる、心疾患や脳血管疾患などになりやすい状態につながります。町の健診では主に左記の項目などを調べ、メタボリックシンドロームや生活習慣病・動脈硬化のリスクを総合的に確認しています。

健診の主な項目

25Pの健診結果の主な項目を見てみましょう。（参照：【表1】主な検査項目と基準範囲一覧）

基準範囲は健康な人たちを検査した場合に全体の95%の人が含まれる範囲のことで、診断基準よりもやや厳しくなっており、健診機関や検査方法によって異なる場合があります。しかし、基準範囲を外れたからといって、必ずしも病気があるわけではありません。

健診結果を受け取ったら まずは確認！

結果を確認し、過去の健診結果と比べて悪化している項目がないかチェックしてみましょう。また、自分の数値がどの判定なのかを確認しましょう。自身の健康づくりに活かすためにも、健診をきっかけにして、生活習慣の改善に取り組んでみるのが大切です。

判 定		対 応
異常 ↑↓ 正常	受診勧奨判定値	医療機関への受診が必要なレベルです。生活習慣を見直し、改善しましょう。
	保健指導判定値	生活習慣の改善が必要です。特定保健指導の対象になったら活用しましょう。
	基準値範囲内	今後も継続して健診を受けましょう。

【表1】主な検査項目と基準範囲一覧

項 目		検査の目的・考え方	判 定			
① 肥満	B M I	体格のバランスを判定する。 B M I＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	やせ	普通	肥満	
			～ 18.4	18.5 ～ 24.9	25.0 ～	
	腹 囲	内臓脂肪蓄積の目安。 内臓脂肪が蓄積すると、血糖値や血圧が上がりやすくなり、生活習慣病リスクが高まる。		適正	内臓脂肪過多	
			男性	～ 84.9	85.0 ～	
			女性	～ 89.9	90.0 ～	
			基準値	保健指導 判定値	受診勧奨 判定値	
② 血圧	収縮期	血管にかかる圧力。	～ 129	130 ～ 159	160 ～	
	拡張期	高血圧と動脈硬化は密接に関係している。	～ 84	85 ～ 99	100 ～	
③ 脂質代謝	L D L コレステロール	脂質は体のエネルギーとして利用される。 利用されずに余った脂が増えると、体内の脂肪や血管壁に溜まってしまい、動脈硬化のリスクが高まる。	～ 119	120 ～ 179	180 ～	
	H D L コレステロール		40 ～	30 ～ 39	～ 29	
	空腹時中性脂肪		～ 149	150 ～ 499	500 ～	
④ 肝機能	A S T	肝臓や心臓、筋肉などの細胞が障害を受けると数値が高くなる。特に A L T は肥満による肝障害、γ-G T P は飲酒による肝障害の場合に増加する。	～ 30	31 ～ 50	51 ～	
	A L T		～ 30	31 ～ 50	51 ～	
	γ-G T P		～ 50	51 ～ 100	101 ～	
⑤ 糖代謝	尿 糖	高値の場合は糖尿病が疑われる。	(－)		(±)以上	
	空腹時血糖	H b A 1 c は過去 1 ～ 2 か月の血糖の状況がわかる。高血糖により血管を傷つけ続けることで、動脈硬化性疾患のリスクが高まる。	～ 99	100 ～ 125	126 ～	
	H b A 1 c		～ 5.5	5.6 ～ 6.4	6.5 ～	
⑥ 腎機能	尿たんぱく	腎臓は血液をろ過して不要なものを排泄、必要なものを再吸収している。 尿たんぱくが陽性の時、クレアチニンが高く e G F R が低い時は腎機能が低下していると考えられる。	(－)	(±)	(+)以上	
	クレアチニン		男性	～ 1.00	1.01 ～ 1.29	1.30 ～
			女性	～ 0.70	0.71 ～ 0.99	1.00 ～
	e G F R		60 ～	45 ～ 59	～ 44	
尿 酸		主に腎臓から排泄され、一定の濃度を保っている。 過剰な状態は痛風や腎疾患の要因となる。	～ 7.0	7.1 ～ 7.9	8.0 ～	

おわりに…

毎年健診を受けることで、わずかな変化に気づくことができ、病気の早期発見にもつながります。自覚症状がなくても、1年に1回は健診を受診しましょう。

健診結果の読み取りや、生活習慣の改善について、何から始めたいのかわからないこともあると思います。そんな時は、町の保健師・管理栄養士がお手伝いしますので、保健福祉課保健推進係までご連絡ください。

【健診の詳細はこちら】



地域おこし協力隊 サローマ活動日記

【藤川 直美】

観光ツアー「サロマ湖ホタテの美味しさの秘密を巡るツアー」のトライアルを始めました。

漁港を散策して漁師さんの作業を見学させていただき、ホタテ養殖について参加者に説明しホタテを剥いて見せ、サロマ湖展望台からサロマ湖を眺め、海と山の豊かな自然についてお話し、北勝水産でホタテバーガーを食すといったツアーです。

今後はこのツアーの商品化を計画していますので、その際はぜひ町内の方もサロマの魅力を再発見できるツアーにご参加ください！



【福井 敬祐】

佐呂間小学校総合学習で子どもたちと、かぼちゃ畑の草抜きを行いました。

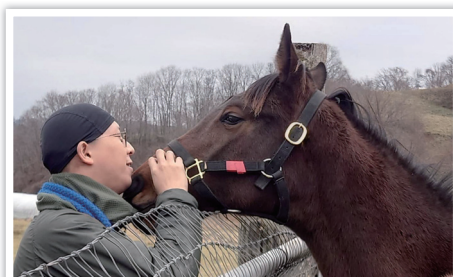
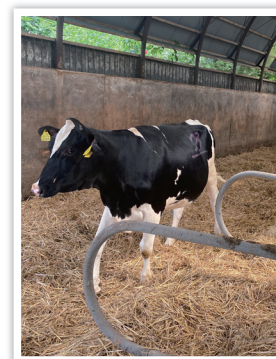
最初はどれが雑草かかぼちゃなのか迷っていましたが、慣れてきてからは瞬時に判断し、草を真剣に抜いていてとても心強かったです。

【天野 こゆき】

乳牛市場で、初めて自分たち名義で所有する初妊牛を購入しました。

愛らしい姿に癒やされる一方で、「これから自分たちが責任を持って育てていくんだ」という実感が湧き、身の引き締まる思いです。いよいよ来月から新規就農が始まります。約2年半の研修で学んだことを活かし、牛たちが健康で快適に過ごせる環境づくりを大切に、焦らず堅実に牧場経営に取り組んでいきたいと思ひます。

これからも初心を忘れず、地域のみなさんに見守っていただきながら、一歩ずつ成長していきます。



【中村 流河】

佐呂間町地域おこし協力隊に入りました、中村流河です。前職では、浦河町で競走馬を生産する牧場で働いていました。

福井県出身で佐呂間町と同じで綺麗な海と自然豊かな良い街です。

土地勘も無く右も左もわかりませんが、精一杯頑張りますのでみなさまどうぞよろしくお願い致します。

イベント情報

○さるまるしえ

今年はフリーマーケットとキッチンカーも来てさらに楽しく賑やかになります。

◆日 時：9月20日(日) 10時～12時

◆場 所：さるま〜る(佐呂間町役場前)

◆主 催：佐呂間町観光協会



若佐歯科診療所からのお知らせ

◆ 9月の診療休診日 ◆

▶19日(土)、25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ください。



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2・第4 土曜日 【9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

町内の移動は…

佐呂間町『公共ライドシェア』実証実験(令和8年8月～令和9年1月)

「ももちゃんタクシー」にお任せ！



8月から、「ももちゃんタクシー」が運行開始し、町民のみなさまにご利用いただいています。

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みなさまにご乗車いただき、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！

コールセンター(予約専用)

☎01587・2・1525

受付時間：9時～17時(年中無休)

～電話予約の流れ～

- ① コールセンターに電話
- ② お名前を伺います。
- ③ ご希望をお聞きます。
利用日時、人数、迎車場所、行き先など
- ④ お身体を確認します。
・1人で乗り降りできるか？
・車いすは必要か？ など
- ⑤ 内容を確認して予約完了！



スマホでご予約の方は…

Web・公式LINEからいつでも簡単に予約！

下記QRからWeb予約！

Web予約画面へアクセス
できます。



公式LINEから予約！

LINEメニューから予約
画面へアクセスできます



ご不明な点はお気軽に
お問い合わせください

お問い合わせ ももちゃんタクシー事務局

☎080-1864-9243

受付時間：8:00～21:00(年中無休)

令和8年 9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	1 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科) 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	2 鵜木理事長 休診	3 鵜木理事長 内科 諫山医師 (脳神経外科)	4 鵜木理事長 内科 諫山医師 (脳神経外科)	5 内科 諫山医師 (脳神経外科) 休診
6	午前 午後	7 鵜木理事長 鵜木理事長	8 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科) 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	9 鵜木理事長 休診	10 鵜木理事長 鵜木理事長※	11 鵜木理事長 鵜木理事長
13	午前 午後	14 鵜木理事長 鵜木理事長	15 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科) 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	16 鵜木理事長 休診	17 鵜木理事長 鵜木理事長※	18 鵜木理事長 鵜木理事長
20	午前 午後	21 休診	22 休診	23 休診	24 鵜木理事長 鵜木理事長※	25 鵜木理事長 鵜木理事長
27	午前 午後	28 鵜木理事長 鵜木理事長	29 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科) 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	30 鵜木理事長 休診	★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。	

※10日、17日、24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 10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 ★ご来院時にはマスクの着用をお願いしております。					1	鵜木理事長	2	鵜木理事長	3	内科 諫山医師 (脳神経外科)	
	午後	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。						内科 諫山医師 (脳神経外科)		内科 諫山医師 (脳神経外科)		休診	
4	午前	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)
	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
11	午前	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	17	出張医
	午後				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
18	午前	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	24	内科 森 真人医師 (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)		内科 森 真人医師 (内科)		休診
25	午前	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	31	内科 高本医師 (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		鵜木理事長※		鵜木理事長		休診

※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。

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』

☎ 2・1255

残暑見舞い申し上げます！

まだ暑い日が続いてますが、ようやく過ぎやすい季節を迎えました。実りの秋、食欲の秋です。いろいろな秋を親子一緒に楽しんでみてはいかがでしょう。

季節の変わり目です。体調を崩しやすいしますので、お子さんの体調には十分に気を付けてください。

◎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』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



赤ちゃん相談

▽日程：9月10日(木) 10時～11時半

今月は保健師・栄養士・助産師が来所します。お子さんの発育状態やお母さんの産前産後の体調、乳房ケアや卒乳についての相談等、育児全般の相談を伺います。

当日は身長・体重の計測もできますので、母子手帳をお持ちください。また、『あーあー』は自由開放日です。相談のない方や計測をされない方も遊びに来てください。



お話 あーあー

▽日程：9月16日(水) 10時半～11時半

▽場所：武道館・温水プール

「Star」

▽申込期限：9月11日(金)

今回の「お話 あーあー」は美幌町の南出可奈子さんを講師に迎えてヨガ教室を行います。

毎日お子さんと向き合って子育てを頑張っているお母さん、自分と向き合う時間をつくりませんか？お子さんの年齢制限はありません。託児室も用意していますので、ご利用ください。

対象者には案内ハガキを送付します。

あーあーらんど

▽日程：9月30日(水) 出発 9時半
帰着 14時

▽申込期限：9月18日(金)

第3回目の「あーあーらんど(親子行事)」はバス遠足です。

みんなで「オホーツク流水公園」にお弁当を持って出かけませんか！

案内ハガキの送付はありませんので、申し込みを忘れずをお願いします。



「あそびの広場」
2歳児～クラス

10月の事業紹介

☆赤ちゃん相談

▽日程：10月1日(木) 10時～11時半

保健師、栄養士が来所します。お子さんの成長や発育、離乳食等の食事面に関する相談を伺います。

当日は身長・体重の計測もできます。

すので母子手帳をお持ちください。また、『あーあー』は自由開放日です。相談・計測されない方もお気軽にご利用ください。

☆あーあーらんど
▽日程：10月14日(水) 10時半～11時半

▽場所：町民センター2階
第3研修室

▽申込期限：10月2日(金)

「親子運動会」を行います。
対象は1歳以上です。

案内ハガキの送付はありませんので、申し込みを忘れずをお願いします。

☆パママたまご教室
▽日程：10月28日(水)

10時15分～11時半
▽申込期限：10月23日(金)

北見市の松崎助産師を迎えて、ベビーマッサージについて教えていただきます。

対象は2カ月から1歳0カ月の乳児と保護者です。

対象者には案内ハガキを送付します。

☆ハロウィンお楽しみ会
▽日程：10月29日(木)

自由開放日に「ハロウィンお楽しみ会」を予定しています。おもちゃの製作をしたり、ゲームをして楽しみましょう。申し込みは不要です。

9月に1歳を迎えるBabyをご紹介！



Birthday
9/2

そうだ はるたか
惣田 晴天 くん

(西富 惣田 雄基さん・文美さん)

こんにちは！

晴天と書いてはるたかです☀️雨男だけどね☔️笑

家の中を探検するのが大好きで、お姉ちゃんが僕の上に乗ってきてもそのまま動き回るんだ👉保育所にも通っていて先生もお友達も大好き❤️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



新人職員をご紹介します！

8月1日付で新たに採用した職員2名をご紹介します。

保健師
保健福祉課



かわもと
河本 優さん

協力隊

地域おこし



なかむら
中村 流河さん

お誕生★

★おめでとうございます



7月23日生まれ

高橋 葉(よう)くん

(西富 高橋 治貴さん・咲さん)

7月24日生まれ

石塚 瑛大(えいた)くん

(浜佐呂間 石塚 大修さん・みなみさん)

令和8年度生まれ(7/31現在)

男の子：3人 女の子：3人

計 6人

今月のひとりと

役場新庁舎の工事現場等を毎週屋上から撮影しているのですが、撮影の度にたった1週間でこんなにも工事は進むんだと驚いている今日この頃です！

工事完了の令和10年4月までは毎週どこまで進んでるか、楽しみながら撮影をしていきたいと思っています。(新田)