

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

saroma 

No.783
January 2023
1
Saroma
Town
Magazine

新年のごあいさつ



佐呂間町長

武田 温友

新年明けましておめでとうござい
ます。

町民の皆様には、輝かしい初春を
穏やかにお迎えのこととお慶び申し
上げます。旧年中は、町政全般にわ
たり格別のご理解とご協力を賜り、
心から厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を顧みますと、北京オ
リンピック・パラリンピックが開催
され、カーリング女子ではロシア
ン・レーレが銀メダルを獲得するなど、
日本中が歓喜に沸いたオリンピック
終了後間もない2月24日、ロシアに
よるウクライナ侵攻が勃発し、今も
なお世界各国における経済情勢に大
きな影響を及ぼしています。

国内では、ウィズコロナのもと経
済活動が正常化し、内需を中心に持
ち直しの傾向にあるものの、ウクラ
イナ情勢による原油価格および物価
の高騰が続ぎ、生産・消費活動に大

きな影を落とす中、7月の参議院選
挙では、自民党が改選過半数を獲得、
第2次岸田内閣が発足し、「物価高
騰・賃上げへの取組」「円安を活かし
た地域の稼ぐ力の回復・強化」「新し
い資本主義の加速」「国民の安全・安
心確保」の4つの柱を基本とした「物
価高克服・経済再生実現のための総
合経済対策」が示されたものの、旧
統一教会問題や相次ぐ閣僚の更迭な
ど、国民の政治への不信感が増すば
かりですが、これらの諸問題をいち
早く解決し、新型コロナウイルスへの感染対
策強化や国民生活を守るための経済
対策を早急に執り進め、国民の目線
に立った安定した政治を望むもので
あります。

痛ましい事件・事故では、7月に
奈良市において安倍元首相が参議院
選挙の街頭応援演説中に凶弾に倒
れ、死亡するという歴史に残る重大
な事件が発生し、多くの聴衆が集ま
る中での銃撃は、国内外に大きな衝
撃を与えました。また道内では、4
月に知床半島沖において乗員乗客26
人が乗船した観光船が遭難し、20人
が亡くなり、未だ6人の方が行方不
明となっている大変痛ましい事故が
発生しました。亡くなられた方、ま
たそのご遺族に対し心からご冥福を
お祈りいたしますとともに行方不明
となっている方々の一日も早い発見
を切に願っております。

さて、昨年の本町を振り返ります
と、農業では、春の雪解けが早く、
農作物の播種作業等が例年よりも早
く進むとともに、気温も高めに推移
したことから、麦類は平年を若干下
回ったものの、南瓜、甜菜は平年以
上の収量、大豆はこれまででない豊
作となり、農産物全体では、農協に
おける販売計画を若干上回る結果と
なりました。酪農畜産では、生乳生
産目標数量の抑制により、当初計画
から下方修正となり緊急的な生産抑
制対策が行われるとともに、個体販
売では、飼養コストの上昇と生乳生
産抑制の影響により相場が急落し、
養豚では、豚肉価格は高水準を維持
しましたが、飼料高騰の影響を大き
く受けた結果、酪農畜産全体では計
画を下回り、農産物、酪農畜産を合
わせた農業販売額全体でも当初計画
を下回ることとなりました。

漁業では、外海ホタテは計画を若
干上回り、養殖ホタテは計画を若干
下回るものの、販売価格は、海外・
国内における需要の拡大により高い
水準となり、さけ定置網でも、漁獲
量、漁獲高とも昨年を大きく上回り、
佐呂間漁協における総水揚げ額は、
前年を上回りました。

林業では、造林・下刈事業など、
各種の補助制度を活用しながら、継
続的な森林資源の保全と適切な保護
育成に努め、商工業においては、コ

ロナ禍における経済対策を継続し、
プレミアム分を増増したふるさと
商品券の発行を行うとともに、宿泊
事業者への支援として、宿泊業活性
化補助事業を実施し、感染防止対策
に対する助成と町内消費の拡大およ
び事業の回復に努めたところであり
ます。

また、原油価格・物価高騰対策と
して、国の補助金を活用し、高齢者
世帯、非課税世帯および子育て世帯
に対して助成を行うほか、飼料高騰
による生産コスト増加に対する支援
として酪農経営者等への給付金、さ
らには簡易水道基本料金の減免を行
うなど、個人および事業者への支援
を行いました。

教育関係では、文部科学省から谷
川敦教育長を迎え、本町の教育行政
に新しい風を起こしてくれることを
期待するところでありますが、佐呂
間高校の存続対策として、引き続き
「佐呂間高校生に対する各種応援事
業」を、子育て支援対策の一環とし
て「学校給食費無償化」を実施し、保
護者の皆様の負担軽減を図ったとこ
ろであります。

町長就任から3年目を迎え、新型
コロナウイルスのまん延や物価高騰
などの影響により生活環境が一変
し、国内はもとより地方を取り巻く
環境はより一層厳しい状況にありま
すが、町民の皆様一人ひとりの豊か

な生活の実現と活気に満ちた佐呂間町の発展のため、「自然の恵みに感謝しながら生きがいのある生活を確立し、希望と自信をもって、ひとりひとりの幸せと未来に延びゆく、豊かで明るいまちをつくる」とした『佐呂間町町民憲章』を念頭に、私に与えられた使命であります『ふるさとサロマをより良いまちにする』ため、「子どもたちには夢と希望を、働き盛り世代の方には佐呂間町で働く誇りを、高齢者の方にはいつまでも住み慣れた家で暮らせる安心を」をモットーに、まちづくりのビジョンを示す、第5期町総合計画の「安全安心で豊かなまち」「自然とともに持続可能な循環型の産業」「絆を深め地域ぐるみで支えあう福祉のまち」「心を豊かにする学び」の4つの施策大綱に基づく、「自然の恵みに感謝し、人が人を支え、共に創（つく）る、生涯の郷（さと）、サロマ」の実現に向け、町民福祉の向上と本町の更なる発展に向けた「新しい佐呂間町の創造」に、私も町職員一丸となって全力で取り組んでまいる所存であります。

結びに、新しい年が皆様にとって実りある最良の年となるとともに、益々ご健勝で活躍されますことを心よりご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



佐呂間町議会議長

佐藤 昭男

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、ご健勝にて輝かしい令和5年の新春を迎えられ心よりお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、2月の北京オリンピック冬季競技大会で日本は、最多となる18個のメダルを獲得、パラリンピックにおいても7個のメダルを獲得し、また、12月にカタールで開かれたサッカーワールドカップでは、サムライブルーがベスト16に進出するなど、大いに盛り上がり、日本国民にも勇氣と誇りを与えてくれました。

国際的には、ロシアによるウクライナ侵攻、円安の長期化、北朝鮮によるミサイル発射など、我が国においても安全の不安と物価高で経済的にも厳しい状況が続いております。

一方、国内においては、新型コロナ

ナワクチン4回、5回目接種される中、一時は感染者数が減り、行動制限もなくなりましたが、11月から第8波のオミクロン株の感染拡大がみられ、引き続きしっかりとした感染防止対策が必要であると思い知らされたところです。

昨年の4月にはオホーツク管内、世界遺産の知床において、観光船「KAZU1」が悪天候における運航により沈没し、未だ行方不明となっている方々がおられますことに対し、一刻も早い発見を願うばかりです。

また、7月の参議院議員選挙演説中に元総理の安倍晋三氏が突然の銃撃に襲われ、帰らぬ人となりましたことは、非常に悔やまれる出来事であり、民主主義の根底を揺るがす事件でありました。

さて、本町をかえりみますと、基幹産業の農業は、春先の天候不順はあったものの、その後気温が高めに推移したことより農作物の販売額は当初計画の5%増の実績となり、また酪農畜産は、生乳生産抑制、飼養コストの上昇等もあり計画より7.4%減、農業全体では計画の5.3%減となりました。漁業については、外海水タテ、養殖ホタテとも価格が上昇し、さけ漁については、価格、漁獲高も上昇し、佐呂間漁協総水揚げ額は前年対比41%増となりました。

地域経済、雇用環境は依然として厳しい状況になっておりますが、商

工業活性化事業や宿泊業活性化事業、通常よりプレミアム率を増した商品券発行などの各種施策により、コロナ禍の中、町内消費活動の活性化が図られておりますが、一日でも早く平穩無事な日常が戻ることを望むものであります。

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

このような状況の中、本町が自立した町として歩み続けていく上で、将来を見据えた安定的で持続可能な行財政運営が可能となるように、時代の大きな変革期にあることを踏まえ、的確かつ適正な議会運営に全力を傾注し、町民に開かれた議会を目指してまいります。

今後とも、一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。今年も、町民の皆さまがご健勝で幸多い年になりますことをご祈念申しあげ、新春のご挨拶といたします。



学校給食にサロマ豚四軒團を寄贈

12月8日、佐呂間町農協の養豚部会(柳原悟部会長)が教育委員会を訪れ、「学校給食を通じて児童・生徒に『サロマ豚四軒團』を広く知ってもらいたい」とサロマ豚四軒團を使用した豚ジンギスカンを寄贈していただきました。

谷川教育長は「地元産の豚肉をおいしく食べることで、子供たちが町内の畜産業について考え学ぶことができる良い機会になると思います」と感謝の言葉を述べました。

大変ありがとうございました。



小林 博氏 厚生労働大臣表彰受賞

佐呂間町の水道施設の管理ならびに水道技術の継承に尽力を頂いた、宮前町 小林 博さんが、生活衛生事業功労者(水道関係功労者)の厚生労働大臣表彰を受賞され、12月6日、佐呂間町長から伝達がおこなわれました。

小林さんは、永年、役場職員として簡易水道事業の普及推進や維持管理に努め、退職後も町内企業に勤務し水道の安定供給に尽力するなど60年以上に渡り水道事業に携わった功績が認められ今回の受賞となりました。

自治会長会議を開催

12月7日、佐呂間コミセンで第2回自治会長会議が開催されました。

当日は、各地区の自治会長16名、町長、副町長、教育長および各課長・施設長が出席し、町内会・自治会から意見の提出があった自治会要望事項や町からの提案など活発な意見交換がおこなわれました。



除雪グレーダーを更新しました!!

老朽化に伴い除雪グレーダーが更新され、除雪シーズンを前に納車されました。

今回納車された除雪グレーダーは、キャタピラー社製で四輪駆動方式から六輪駆動方式となり、旋回半径が小さく、市街地の除雪の効率を高めることが期待できます。



佐呂間保育所 おゆうぎかい

若佐小学校 学芸会



佐呂間小学校6年生 学習発表会



浜佐呂間小学校 学芸会



佐呂間中学校 文化祭



10月から11月の間、各保育所・小学校、中学校で学芸会や文化祭などが開催されました。

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

11月末

○人口：4,781人 (-20人)

【内外国人：184人】

○男♂：2,247人 (-12人)

【内外国人：27人】

○女♀：2,534人 (-8人)

【内外国人：157人】

○世帯：2,402戸 (-7戸)

【内外国人：174戸】

※ ()内数字は前月比



申・問 バスターミナル

※年末年始休業：12月30日～1月3日

ご予約がなければ運行しませんのでご了承ください。

◆予約制期間：1月4日～15日

予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。

予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。

予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。

予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。

予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。

予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。

予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。

予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。

予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。

予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。

予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。

予約の際は、当日の正午までにバス運転手かバスターミナルにお知らせください。



暮らし

ふれあいバス町内線
下校③便の予約制について

◆粗大ごみの出し方

粗大ごみの処理は有料です。必ず粗大ごみシールを購入の上、粗大ごみに貼って出してください。粗大ごみシールが貼られていないものは収集しません。

※粗大ごみシールは、有料ごみ袋を販売している町内のお店で購入できます。

収集日	地区名
14日(土)	知来・仁倉・浪速 幌岩・浜佐呂間
17日(火)	若佐地区・若里
18日(水)	栄地区・富富士
23日(月)	西富・北・東
28日(土)	宮前町・永代町・幸町

粗大ごみは決められた収集日にゴミステーションに出してください。各地区の収集日は左記の通りです。

1月は「粗大ごみ」収集月です

◆ゴミステーションに

出せない粗大ごみ

▽ごみ分別の手引きで町が処理できないとしているもの

▽長さが2.5mを超えるもの

▽重さが60kgを超えるもの

▽家電製品

▽産業廃棄物に該当するもの

◆お願い

粗大ごみは一般のゴミステーションに、必ず収集日当日朝8時までに置いてください。粗大ごみを出すステーションは、町内会や自治会で決められているものを使用してください。

問 町民課生活環境係
☎ 2・1213

粗大ごみ処理料金

1辺の最大の長さ	価格
1m未満 	200円
1m以上2.5m未満 	400円

佐呂間町 サポーターズ倶楽部

会員数(11月末時点)

3,364名

[HP]



『佐呂間町サポーターズ倶楽部』は、佐呂間町への交流人口の増加や消費拡大による地域振興を図ることを目的としており、佐呂間町出身者のみならず、佐呂間町に興味を持っていただいた町外の方に佐呂間町を応援してもらうために開始した事業です。

事業に対する町民の皆さまのご理解と、ご親族ご友人へのご紹介をお願いいたします。

★入会資格：佐呂間町民以外で満18歳以上の方

★入会金：無料(登録期限は無制限)

★特典内容

- ①会員証の贈呈
- ②ももちゃんグッズ(右写真)の贈呈
- ③サロマ四季だよりのお届け
- ④ふるさと特産品をお知らせ
- ⑤特産品抽選会の実施
- ⑥町内に宿泊されたら特産品贈呈

- ⑦町内協賛店でのお買い物5%割引サービス
- ⑧佐呂間町応援イベントへのご案内
- ⑨町内協賛飲食店ワンドリンクサービス
- ⑩サロマ応援マイレージ制度の利用

☎企画財政課企画係 ☎2・1214

【エコバッグ】



【メモ帳】



【クリアファイル】



会員の皆様からの 応援コメント

サロマの自然、牡蠣、ホタテが大好きです！

幌岩山に登りたい、早く工事終わって！

いつも佐呂間町の情報を楽しく見えています。美味しい食べ物が魅力的です。

高校生のインターンシップでサポーターズ倶楽部のお仕事をしたと聞いて、若い人たちの力を感じることができました。

コロナ前に母にサロマ湖に連れて行ってもらったのが懐かしいです。佐呂間町を応援しています。

今年は夏の旅行で佐呂間を訪れることができ良い思い出となりました。

公式SNSの登録よろしくお願いします！



QRコードを読み取るか、「@sarosapoclub」または「佐呂間町サポーターズ倶楽部」で検索

民生委員・児童委員の 担当地区をお知らせします

令和4年12月1日に民生委員・児童委員の一斉改選が実施され、佐呂間町の民生委員・児童委員として次の方が厚生労働大臣から委嘱されました。

民生委員・児童委員は町内の担当地区において、住民の立場に立って生活上の様々な問題や悩みを抱えている人の相談、支援に当たります。何かお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

氏名(敬称略)	担当地区
○櫛部 康博	共立・啓生
○山内 富美	大成・栄
○松浦 晃	栃木
○大宮 義勝	若佐
○月居 顕示	中園・川西
○小笹 初江	武士
○川又 千代子	朝日・富丘
○小林 正典	西富第3、4
○森永・緑園団地・光陽町	
○山崎 亜弥	西富第1、2
○教住団地・南新町・宮前団地	
○新生町	
○橋本 俊一	西中央第1、2・5の1・8・9
○室井 公裕	西中央第3、4、5の2・6・7の1、2

○式地 勝美	西町1、2
○新興町・宮下町	
○五十嵐 智	上町・夕陽ヶ丘・横上町・進栄町・横町
○伊藤 雅晃	仲町・元町・公宮町・中央町
○吉野 公啓	二六町・旭町
○新旭町・下町・緑町・山内町	
○藤田 義弘	北自治会全域
○荒田 由紀野	東
○芹沢 一男	知来
○鳴海 昭義	仁倉
○山崎 克子	汐見町・西町
○南町	
○藤原 一成	日の出町・新町・仲町・川口町
○宮島 千秋	幌岩・浪速
○小林 律子	富武士
○平谷 良子	若里第1、2
○研盟	
○澤井 美喜子	若里第3・大和・中央・中央班
○池田 弥奈	町内全域
○本間 恵奈	町内全域

問 保健福祉課社会福祉係
☎ 2・1212

新成人のみなさまへ ～20歳になったら国民年金～

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

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

◆国民年金のポイント

▷将来の大きな支えになります

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

▷老後のためだけのものではありません

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

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

◆「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

▷「学生納付特例制度」

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

▷「納付猶予制度」

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

問 北見年金事務所 ☎ 0157・33・6007

問 町民課戸籍年金係 ☎ 2・1213

国民年金便り

健康づくり事業に参加するとポイントがもらえる

サロマガンキマイレージ

冬のボーナスポイント企画



◎健診を受けてポイントを貯めよう！

対象となる健診(検診)	ポイント付与対象 ※受診日当日の年齢	付与要件およびポイント数
特定健康診査	国民健康保険加入者で 40～74歳以下	受診で5ポイント
39歳以下健康診査	39歳以下	
後期高齢者健康診査	75歳以上	
がん検診(胃・肺・大腸)	年齢不問(一般男女)	どれかひとつでも 受診で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

◆上記健診の実施日

会場	日程	受付時間
浜佐呂間活性化センター	2月3日(金)	午前6時～午前9時30分
町民センター	2月4日(土)	
	2月5日(日)	

直前であっても電話または窓口でお申し込みを受け付けていますので、まずはご相談ください。

問・申 保健福祉課保健推進係 ☎2・1212

健診会場で来年度の健診
を予約すると…、
さらに5ポイント進呈！

◎武道館・温水プール「スター」のウィンターキャンペーン

実施期間：1月7日(土)～3月17日(金) 1月7日(土)受付開始

① 「冬期健康プログラム」ボーナスポイントキャンペーン

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

▷対象事業(事前に参加申込が必要)

- ・らくらく健康体操 → 6回参加でさらに20ポイント進呈！
- ・トレーニングミニ講座 → 3回参加でさらに20ポイント進呈！
- ・パーソナル指導 → 3回指導を受けるとさらに20ポイント進呈！

② トレーニング&スノーシュー運動継続ポイントキャンペーン

期間中、運動のためにスターを利用し、設定回数利用された方にボーナスポイントを進呈します。さらに、利用の前後にスノーシューコースを利用された場合、1回につき1ポイント進呈します。

▷対象者：18歳以上の方 ▷登録：事前申込が必要 ▷定員：先着30名

5回利用で
5ポイント

10回利用で
10ポイント

15回利用で
15ポイント

※キャンペーンはやむを得ない事情により中止となる場合があります。

問・申 武道館・温水プール「スター」 ☎2・2261

除雪に関するお願い

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

◆路上駐車はしない！

放置車両があると、その箇所の除雪ができなくなったり、事故の原因になります。

◆路上や歩道に物を放置しない！

道路に物があると雪に埋まり事故の原因になります。

◆歩道・車道に雪を出さない！

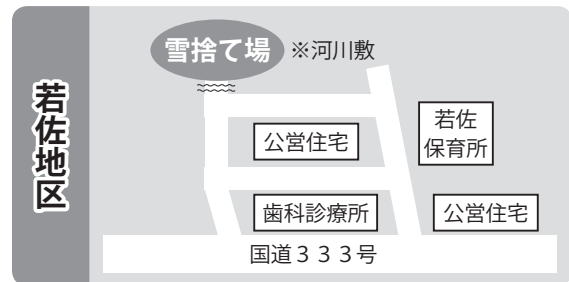
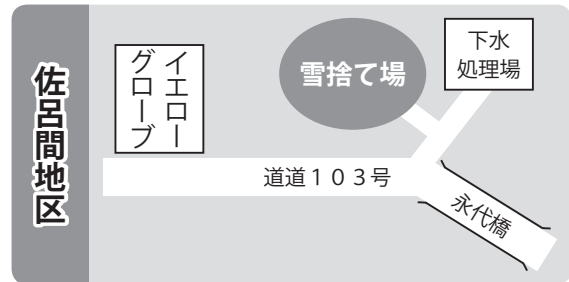
「わだち」ができやすくなり交通の障害や事故の原因になります。

◆玄関前の雪は各家庭で対応を！

道路へ出るまでの間口確保は各家庭でお願いします。

◆ご家庭で排雪する場合の雪捨て場は右図をご確認ください。

☎建設課土木係 ☎2・1210



◆通学路に関するお願い

町では、児童生徒が安全・安心して登下校できるよう、除雪体制を関係業者をお願いしております。各地域におかれましても、各家庭前の歩道への排雪・堆雪により、児童生徒が歩道を通行することが困難となり、やむを得ず車道を歩かなければならない状況になることもありますので、町民の皆様には、今後も児童生徒が安全・安心して登下校できるよう、歩道の確保や屋根からの雪の処理にご協力いただきますようお願いいたします。☎教育委員会管理課 ☎2・1294

昭和57年～昭和59年製の トヨトミ石油ファンヒーターを探しています

上記期間に製造された製品には、現在、取り付けが義務化されている安全装置が装着されておりません。誤った使用方法により、事故が起こる可能性があるため、1986年(昭和61年)より自主交換を行っております。

LCR-3タイプ LS系タイプ



型番表示部

対象機種

LCR-3・LCR-3-1・LS-3・LS-3-1・LS-6

ご連絡先

株式会社 トヨトミ 〒467-0855 名古屋市瑞穂区桃園町5番17号

フリーコール **0120-104-154**

お客様よりお知らせ頂きました個人情報は、商品の交換目的以外には使用いたしません

※現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております。

有料広告



その他

令和4年度の佐呂間町合葬墓の埋蔵終了について

今年度の佐呂間町合葬墓の埋蔵は11月30日をもって終了しましたのでお知らせします。なお、合葬墓に関する相談については随時受け付けていますので、お問い合わせください。来年度の埋蔵開始日につきましては、5月1日を予定しています。

町民課生活環境係

☎ 2・1213

給与所得者の確定申告について

給与所得がある方のうち、大部分の方は年末調整で所得税および復興特別所得税が精算されることとなるため、確定申告をする必要はありません。ただし、給与所得がある方でも確定申告をしなければならない場合や、確定申告をすると源泉徴収された所得税および復興特別所得税が還付される場合があります。

◆確定申告をしなければならない方

給与所得がある方のうち、次のような方は確定申告をしなければなりません。

① 給与の収入金額が2,000万円を超える方

② 1か所から給与の支払を受けている方で、給与の全部が源泉徴収の対象となる場合において、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える方

③ 2か所以上から給与の支払を受けている方で、給与の全部が源泉徴収の対象となる場合において、年末調整されなかった給与の収入金額と、給与所得や退職所得以外の所得金額との合計額が20万円を超える方

◆確定申告をすると所得税および復興特別所得税が還付される場合

給与所得者で確定申告の必要がない方でも、次のような方は確定申告をすると還付されることがあります。

① 災害や盗難、横領により住宅や家財などの資産に受けた損害などについて雑損控除を受ける場合

② 病気やけがなどで支払った一定の医療費について医療費控除を受ける場合

③ ふるさと納税などの寄附を行い、寄附金控除を受ける場合

④ 家屋を住宅借入金等で新築や購入増改築等をして、住宅借入金等特別控除を受ける場合

◆確定申告書は、自宅からスマホやパソコンで作成できます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から申告書の作成・送信ができます。

マイナンバーカードを使用してマイナポータルと連携すれば、医療費やふるさと納税等の情報を取得でき、申告書に自動入力することができます。

マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォンまたはICカードリーダーをお持ちの方は、作成した申告書を「e-tax」を利用して提出できます。

◆令和4年確定申告の相談および申告書の受付期間について

令和4年確定申告の相談および申告書の受付は、2月16日(木)から3月15日(水)までです。

還付申告については、2月15日(水)以前でも提出できます。

※税務署の閉庁日(土・日曜・祝日等)は、通常税務署では相談および申告書の受付は行っておりません。

傷病手当金の支給対象期間が延長されました

国民健康保険または、後期高齢者医療保険制度に加入している方で、新型コロナウイルス感染症に感染あるいは、感染が疑われる症状のために、勤め先で働くことができず、給与等の支払いを受けられなくなった方は「傷病手当金」の対象となりますので、お問い合わせください。

支給の対象期間は令和2年1月1日から令和5年3月31日の間に働けない日が4日以上となった場合、その4日目から復帰する日までとなります。

町民課医療保険係

☎ 2・1213



寄付

(11月18日～12月7日受付分)

◆社会福祉協議会へ ▼香典返しを廃して

北見市	千葉	多美子	さん
宮前町	川瀬	恒子	さん
若佐	桑原	信子	さん
共立	長瀬	勝彦	さん
若佐	面	栄次	さん
永代町	渡邊	寛子	さん
若里	横山	律子	さん
浜佐呂間	大川	典子	さん
浜佐呂間	室井	隆治	さん
幸町	面	キミ子	さん
宮前町	鎌田	徹	さん
共立	櫻井	クニ子	さん

保育士 (佐呂間町職員) を募集します

4月1日採用

保 育 士	受験資格	保育士資格および幼稚園教諭二種免許両取得者 または両資格取得見込みの方
	給与	月額167,100円(短大卒の場合)
	手当	期末勤勉手当・寒冷地手当・住居手当等あり
	休暇	有給休暇、その他特別休暇(負傷・疾病、忌引き、夏季休暇3日)
	採用人数	1名

- ◆申込期限: 令和5年1月27日(金) 郵送または持参(郵送の場合は当日消印有効)
- ◆申込方法: 履歴書(写真添付)、保育士証(写し)と幼稚園教諭二種免許状(写し)、
新卒者は、履歴書(写真添付)、両資格取得見込証明書、成績証明書、推薦書を
役場総務課に提出
- ◆試験内容: 書類選考、面接試験、実技試験(キーボード)
- ◆試験日: 2月中旬予定(後日個別に案内)

申 総務課総務係 ☎ 2・1211
問 佐呂間保育所 ☎ 2・3647



受験資格: 中学校卒業(見込を含む)。17歳未満の男子

*** 高等工科学学校 ***

1月 試験予定日 締切日

一次試験 二次試験

14日 26日▶29日

★いずれか1日。

1/6 金 必着

受験資格: 18歳から33歳未満の男女

*** 自衛官候補生 ***

1月 試験予定日 締切日

22日 or 23日 1/16 月 必着

★いずれか1日。

2月 試験予定日 締切日

12日 or 13日 2/6 月 必着

★いずれか1日。

★状況により、延期または中止となる場合があります。

旭川地本 検索

自衛隊旭川地方協力本部 遠軽地域事務所

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	3LDK	2戸	15,300円～
	2階	3LDK	5戸	15,100円～
宮前	2階	3LDK	2戸	23,200円～
若佐第1	1階	2LDK	1戸	21,300円～
	2階	2LDK	1戸	21,300円～
若佐第2	1階	3LDK	1戸	15,700円～
	2階	3LDK	2戸	15,700円～
若里	平屋	3DK	1戸	9,200円～

12月19日現在

建設課建築管理係 ☎ 2・1210

ハイヤー料金の助成について

入退院時等交通費助成事業

自宅と町外のオホーツク管内の医療機関の入退院及び救急搬送後の帰宅にかかったハイヤー料金の一部を助成します。

■対象者

佐呂間町内に住所を有し、現に居住している方で家族および親族等から送迎等の支援が受けられない、下記のいずれかの要件に該当する方

- 1) 町民税非課税の世帯に属する方
- 2) 65歳以上の方
- 3) 身体障害者手帳の交付を受けている方
- 4) 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
- 5) 特定疾患医療受給者証又は特定医療費(指定難病)受給者証の交付を受けている方
- 6) 療育手帳の交付を受けている方

■助成金額 ハイヤーの実費料金から1回3,000円を差し引いた額

■申請方法

- ▷ハイヤー会社が発行した利用者宛の領収書、入院および救急治療等の医療機関が発行する医療費の領収書、各手帳または受給者証(お持ちの方)をご持参の上、申請窓口までお越しください。
▷申請窓口：役場保健福祉課社会福祉係

高齢者ハイヤー乗車料金助成事業

町内営業のハイヤーを利用した場合の基本料金を助成します。

■対象者

佐呂間町内に住所を有し、在宅で下記のいずれかの要件に該当する方

- 1) 85歳以上の方
- 2) 自動車運転免許証返納者の方

■助成回数 年48回(申請が年度途中の場合は月割りの回数)

■申請方法

- ▷自動車運転免許証を返納した方は、運転経歴証明書または失効した運転免許証等の証明書類をご持参の上、下記申請窓口までお越しください。
▷申請窓口：役場保健福祉課社会福祉係または役場若佐支所、役場浜佐呂間出張所

■利用方法

認定証を交付しますので、乗車するときに認定証をハイヤー運転手の方に提示していただきます。基本料金分を助成しますので差額の料金をお支払いしていただきます。

問保健福祉課社会福祉係 ☎2・1212

注意!! スプレー缶の取扱い!!
雪道の転倒事故!!

防 Information

スプレー缶による火災・破裂
事故に注意!!

日常で頻繁に使用するスプレー缶には、可燃性ガスが含まれています。使い方を間違えてしまうと火災に至る危険性があるので、次のようなことに注意して使用しましょう。

■火気のある場所では使用しない。

スプレー缶のガスに引火して急激に燃え広がる恐れがあります。製品に記載されている「使用上の注意」に従い、火気の無い場所で使用しましょう。

■使用時や使用後は窓を開けるなど十分な換気を行う。

スプレー缶による可燃性ガスが室内に滞留し、静電気などの小さな火源でも引火する可能性があります。換気が終わるまではライターなどの着火器具は使用しないでください。

■暖房器具や直射日光に当たる場所にスプレー缶を置かない。

ストーブなどの暖房器具の近くに
ヘアスプレーなどのスプレー缶を
置かないでください。スプレー缶
が熱せられ破裂する恐れがありま
す。

■最後まで使い切ってから廃棄する。
スプレー缶を廃棄するときは、屋
外の風通しの良い場所でスプレー

ボタンを押して中身を出しきってください。スプレー缶やカセットボンベには穴を開けずに廃棄しましょう。

雪道の転倒事故に注意!!

雪道での転倒事故は「歩き方に気を付ける」、「滑りにくい靴を履く」、「転びやすい場所や行動に注意する」などの対策をすることによって防ぐことが出来ます。次のようなことに注意して転倒事故を未然に防ぎましょう。

■小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと足を高く上げなければならず、重心移動が大きくなり転倒しやすくなります。滑りやすいところでは小さな歩幅で歩きましょう。

■靴裏全体を付けて歩く

小さな歩幅で靴裏全体を付けて歩く「すり足」のような歩き方が有効です。ただし、完全に地面を擦りながら歩いていると、つまずきの原因になりますので軽く足を浮かせて歩きましょう。

■急がず焦らずゆっくり歩く

余裕を持って歩くことで、しっかりと滑りそうな道を見分けることができますので、急いで転倒しないよう気を付けて歩きましょう。

有料広告

カーライフプラン



ふれあい さわやか

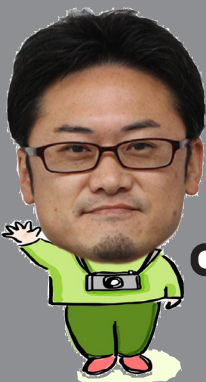
遠輕信用金庫



<https://www.shinkin.co.jp/engaru/>

佐呂間支店
常呂郡佐呂間町字永代町 99 番地の 1
TEL : 01587 - 2 - 3021

お申し込みの際は事前の審査をさせていただきます。結果によっては、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。
詳しくは当金庫ホームページをご覧ください。窓口へお問い合わせください。



地域おこし協力隊

サローマ活動日記



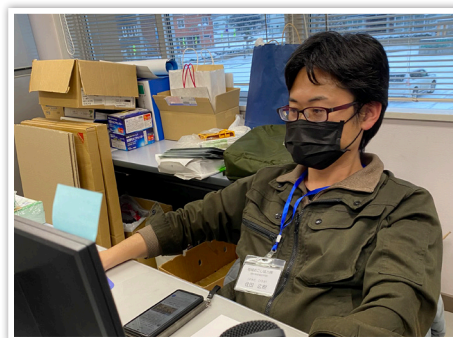
▶寒さが本格的になってきました！こんな大きなサロマ湖が本当に全部凍るのか？？！！信じられないですよ！【鈴木】

▶段々寒さが身に染みしてくる中、宮崎県は都農町の産業祭りに参加させて頂きました。メンバーみんなが半袖で「あついあつい」と言っている中、現地の方たちは皆長袖を着ていて驚きました……！佐呂間の食べ物はどれも太好評でしたよ！【住田】



宮崎県都農町産業まつりに参加

宮崎県都農町産業まつりに参加しました。ブースでは、ホタテ浜焼き、ジンギスカンをご用意し、長蛇の列であったという間に完売！！サロマ大人気です！！ステージではゲームをして、宮崎の皆さんと交流しました。佐呂間のことを全国に知っていただく素敵な時間でした！！



佐呂間町サポーターズ倶楽部 オンライン交流会

いつもは四季のお便りやSNSで交流しているサポーターズ倶楽部の皆さんと、初めてのオンライン交流会！顔をみてお話するのは初めてです！質問コーナーやクイズ大会をして、たくさん佐呂間を知っていただきました。来年は、実際に佐呂間に来てくださることを願って！



湧網線を辿る旅

鉄道好きの友人と佐呂間駅から計呂地駅までを走ってみました。佐呂間町鉄道記念館では、歴史を感じる品々。特に、郵便列車に感動しました！初めて見ました！！

協力隊 鈴木のやったことない事やってみるシリーズ！

砂糖
作って
みた



オホーツクエリアではたくさん栽培されているビート(サトウダイコン)。これを鍋で煮て絞って煮詰めて、砂糖を作ってみました。精製された砂糖とは違った味わい深い甘さでした♪

飯
作って
みた



大好きな飯寿司を作っている現場に見学に！ちょっと野菜を切らせていただいて感謝です。飯寿司が自分で作れるなんて、すごい！！



子育て支援センター『あいあい』
☎2・1255

あけましておめでとございます。
令和5年、新しい年のはじまりです。今年も、たくさんのおみなさんに会えるのを楽しみにしています。

お子さんと一緒に、お気軽にご利用ください。

1月の事業は、6日(金)の『2歳児以上クラス』から始まります。

佐呂間町の子育て支援事業は、保健福祉課内子育て世代包括支援センター・教育委員会社会教育課・子育て支援センターが連携して行っています。
子育てに関する事業は、健康カレンダーに記載しています。
また、佐呂間町のホームページでも確認することができます。

子育て自由相談日

☆日程：1月12日(木)10時～11時半

今回は栄養士相談日です。離乳食やお子さんの食事についての相談に応じます。この機会にお気軽にご相談ください。身長・体重の計測もできますのでご利用ください。

支援センターは自由開放日です。相談のない方も遊びに来てください。



あいあいランド

☆日程：1月18日(水)10時半～11時半

☆場所：佐呂間保育所駐車場

☆申込期限：1月10日(火)まで

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

この時期は、つつい家の中で過ごすことが多くなつてしまいが、寒さに負けず、親子一緒に楽しみましょう。

案内ハガキの送付はありません。参加される方は、申し込みをお願いします。



パパママたまご教室

☆日程：1月25日(水)10時半～11時半

☆申込期限：1月19日(木)まで

今回は妊婦と0歳児の保護者を対象に管理栄養士による「離乳食」についてです。

お子さんの離乳食開始の時期が近づいているお母さん、今頑張っているお母さん、この機会にお話を聞いてみませんか。

対象者には案内ハガキを送付します。

2月の事業紹介

☆節分お楽しみ会

▽日程：0・1歳児：1月30日(月)

2歳児：2月3日(金)

「鬼は～そと！福は～うち！」と、「節分お楽しみ会」をそれぞれ年齢別に行います。鬼のお面作りやゲームをします。遊びに来てくださいね。

☆赤ちゃん相談

▽日程：2月2日(木)10時～11時半

保健師・栄養士・助産師が来所します。お母さん自身の産前産後の体調やおっぱいのケア、子どもの食事に関して等の育児全般の相談に応じますのでお気軽にご利用ください。身長・体重の計測もできますので母子手帳をご持参ください。

支援センターは自由開放日です。計測・相談のない方も遊びに来てください。

☆お話あいあい

▽日程：2月8日(水)10時半～11時半

▽申込期限：2月6日(月)まで
イラストラクターの山崎亜弥さんをお招きして1歳児を対象に『親子ふれあい体操』を行います。

対象者には案内ハガキを送付します。

セーフティーロード★サロマ Traffic Safety

◆令和4年交通事故発生状況(11月30日現在)
発生 4件(+1件) 死亡 0人(±0人)
傷者 6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(12月19日現在) 1806日

できていますか?

冬道運転の心構え



「ゆるやか」「ゆっくり」操作を心がけましょう!!

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

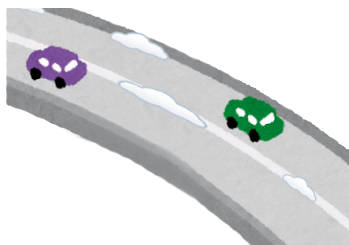
発進する時は?

MT車の場合は2速で、AT車の場合はクリーブ現象を利用してじわりと発進し、タイヤが空回りしないよう、慎重な加速を心がけましょう。タイヤが空回りした時に焦ってアクセルを踏んでしまうのは逆効果です。信号待ちで後続車がいっても焦らずにゆっくりと発進しましょう。



カーブでは?

カーブに差し掛かる前に十分に減速しておきましょう。ブレーキをかけながらカーブを曲がると、タイヤが急にロックされてハンドル操作が効かなくなることがあります。カーブはもちろん直線でも、摩擦力が弱い雪道でブレーキを使うと、タイヤが通常よりも早くロックしやすくなることを常に意識してください。



下り坂では?

フットブレーキだけを使っているとタイヤがロックされてしまい、ブレーキが効かなくなる可能性があります。下り坂になったらエンジンブレーキを併用し、フットブレーキだけに頼らない減速を心がけましょう。ただし、強いエンジンブレーキはかえってスピンの原因になります。オーバードライブ機能などでゆるやかにエンジンブレーキをかけましょう。



今月の標語

令和4年度交通安全標語入選作品

よそみだめ 小さなことが 大惨事

ながさわ しゅんすけ
長澤 俊祐 (若佐小学校6年生)



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

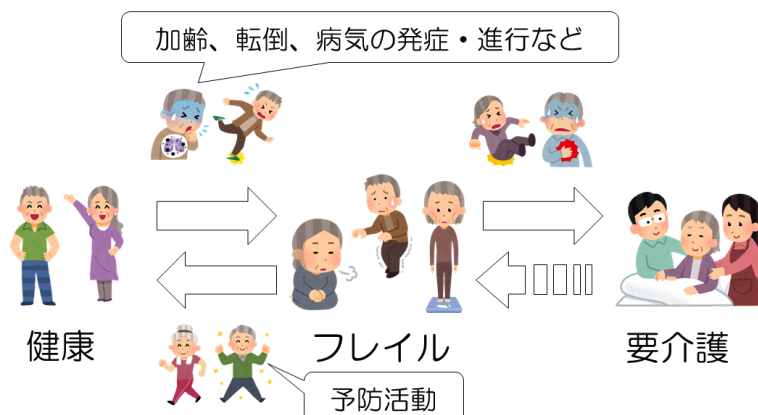
フレイル予防でいきいき暮らそう

フレイルとは？

皆さんは「フレイル」という言葉をご存知ですか。フレイルとは、虚弱のことを意味し、加齢に伴ってからだや心の機能が低下し、健康障害が起こりやすくなっている状態のことを言います。

下記の図のように、健康と要介護状態の間にいる人を「フレイル」と位置づけています。一旦介護が必要な状態に移行してしまうと、健康な状態に戻るのには難しいですが、フレイル状態にある人は生活習慣や生活環境の改善によって健康な状態に戻れると言われています。

健康寿命の延伸も課題となっている近年では、フレイル状態にある人を早期に見つけ、より多くの方々が少しでも長く元気に過ごし、いきいきと暮らせる地域づくりが大切です。



フレイルチェック

栄養	Q 1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q 2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q 3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q 4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q 5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、それを1年以上続けていますか	はい	いいえ
	Q 6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q 7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q 8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q 9	1日1回以上は誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q 10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q 11	何よりもまず物忘れが気になりますか	いいえ	はい

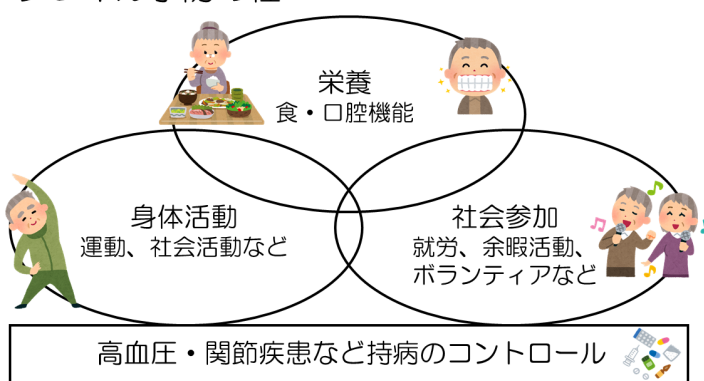
やってみようフレイルチェック

右ページ下段のフレイルチェックをやってみましょう。各問の右側の回答に当てはまる項目が多いほど、要介護状態に近づいている可能性があります。

フレイル予防の柱

より健康で長生きするためにフレイル予防は4つの柱を意識することが大切です。

フレイル予防の柱



◆栄養面は「やせ」に注意

高齢期では「やせ」による体力の低下が問題となる方もいます。特に筋肉や骨などからだづくり全般に必要な「タンパク質」は意識してとりましょう。

例) チーズ、サバ(缶詰でもよい)、牛乳、豆乳、納豆、きなこなど

また、骨を強くするのに「ビタミンD」も欠かせません。ビタミンDは日光を浴びることですくられるため、適度な日光浴をおすすめします。

◆お口の機能低下 オーラルフレイルに注意

加齢によりお口の機能が低下したり、入れ歯が合っていないと、かたい物が食べられず低栄養を引き起こしたり、持病のコントロールが十分となりフレイルが進行します。

お口の機能を維持するためには、定期的に歯科にかかること、唾液腺マッサージやお口の体操などを行うことがおすすめです。誰かと楽しくお喋りすることも機能維持に役立ちます。



◆社会参加

就労やクラブ活動など、社会とのつながりが豊かな人ほど、健康寿命が長いことがわかっています。コロナ流行状況により、なかなか思うように外出機会をつくれませんが、家族や近所など身近なところのつながりを大切にしましょう。

◆無理のない範囲で運動する

運動の基本はウォーキングですが、ストレッチなどの負荷の少ないものや、筋トレのような強度のある運動など様々な種類の運動を組み合わせて行うことがおすすめです。ただし、心臓病など持病をお持ちの方は、医師に確認のうえ無理のない範囲で行うようにしましょう。



◆持病とうまく付き合いましょう

要介護状態に移行する一因には、脳出血や心筋梗塞などの後遺症によるものや、薬の副作用等でふらつき、転倒し動けなくなるといった理由もあります。

高齢になると、高血圧などの生活習慣病に加え、寝つきが悪い、関節が痛い、おしっこが近いなど多くの

トラブルを抱えます。複数の病院にかかる方や、一度に多くの薬をもらう方もいます。

持病の管理が難しい場合は、家族の協力を得たり、かかりつけ医や薬剤師に相談し、調整することをおすすめします。また高血圧や糖尿病の食事療法については、町の管理栄養士、保健師に相談できますので、お気軽にご連絡ください。



フレイル予防は若いうちから始めよう！

40〜50歳代の世代では、肥満や多量飲酒、運動不足などを要因として「高血圧」「糖尿病」「脂肪肝」などの生活習慣病にかかる方がいます。これらの病気は、服薬だけでなく、運動や食事による治療が推奨されていますが、自覚症状が乏しい病気でもあるため、適切な治療が行われなまま病気を悪化させてしまう場合があります。

何歳になっても元気に暮らすためには、若いうちから適度な運動、食生活を心がけ、生活習慣病を引き起こさない、生活習慣病をもっているも適切にコントロールすることが大切です。

1月に1歳を迎えるBabyをご紹介！



Birthday
1/22

なかむら ゆず
中村 柚杏 ちゃん

(宮前町 中村 滉太郎さん・綾音さん)

はじめまして、なかむらゆずです🌱
なんでも食べちゃうやんちゃガール😋
鏡とママの化粧品が大好きです💄
みんなに可愛がられて元気に成長中！
よろしくお願いします🧸❤



Birthday
1/28

かみがま しずく
上釜 雫 ちゃん

(富武士 上釜 智彦さん・あかねさん)

はじめまして！かみがましずくです❤️
たくさん食べて、たくさん寝て、たくさん笑う😊パワフルな女の子です🌟
絵本が大好きで毎日パパに読んでもらってます♡
元気に大きく育つぞ〜！！
みなさんよろしくお願いします🙏



Birthday
1/30

なおい れんじろう
直井 連次郎 くん

(啓生 直井 敏哲さん・はるかさん)

なおい れんじろうです😊
家族みんなに見守られながら、日々成長中です！！
ニコニコ笑顔で、お兄ちゃんと一緒にイタズラするのが日課です😋
みなさんよろしくお願いします🌟

掲載するお子さんを募集しています。掲載希望の方は、誕生月の前月5日までに保健師までご連絡ください。

お誕生★

★おめでとうございます👶

11月1日生まれ
國井 桜(もみじ)ちゃん
(若佐 國井 龍一さん・はるかさん)

11月9日生まれ
室井 唯(ゆい)ちゃん
(富武士 室井 元太さん・綺乃さん)

令和4年度生まれ(11/30現在)
男の子： 5人 女の子： 9人
計 14人

今月のひとりごと

あけましておめでとうございます。新年号の表紙は卯年ということで、職員が可愛がっているうさぎの「まるちゃん」です。studio Lapinさんの撮影会での素敵な写真をおかりしました。(室井)