

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

# saroma

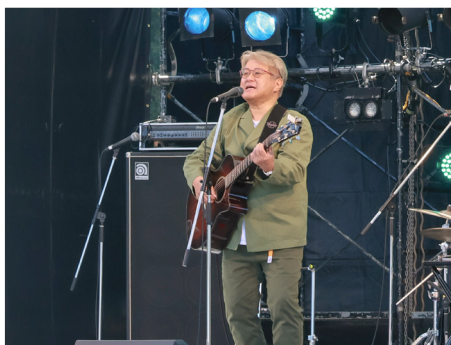
No.793 Town Magazine  
November 2023  
Saroma Magazine  
11

- ・サロマ大収穫祭 写真特集
- ・令和5年度 全国学力・学習状況調査









10月1日、佐呂間町観光物産協会主催の「2023サロマ大収穫祭」がTOYOTA TIRE(株)様の協賛をいただき、トーヨータイヤテストコースを会場に開催されました。

4年ぶりの開催となった収穫祭には、開催を待ちわびていた5,000人を超えるお客さんが来場し、サロマ湖産ホタテや佐呂間産野菜の特売ブース、佐呂間産食材が味わえるブースなどに長い列を作っていました。また、トーヨータイヤテストコースの所在地であることが縁で経済交流協定を結ぶ宮崎県都農町も特別出店し、普段なかなか味わうことできない南国の特産物が振舞われました。

特設ステージでは、STVラジオ「MUSIC★」スペシャルステージ」の、シンド・カフカさんなどのアーティストによる楽曲演奏や総額100万円の豪華賞品が当たる大抽選会が行われ、大いに賑わっていました。





## 佐呂間高校生、東大生と学ぶ

9月19日、佐呂間高校1年生17人が東大生9人と合同授業を行い、武田町長を講師として、足尾鉍毒事件を機に栃木地区に移住してきた当時の人々の様子や歴史について学びました。授業のなかでは、栃木地区にある栃木神社の開拓記念碑や多聞寺を見学し、多聞寺では住職から建立経緯や包蔵物の説明を受けました。

今回の合同授業は、東大文学部の堀江宗正教授が足尾鉍毒事件を研究されていることが縁となり実現しました。



## 地域の交通安全を願って

9月20日、浜佐呂間バス停前ではまなすクラブの皆さんによる「旗の波運動」が実施されました。

21日から始まった秋の全国交通安全運動期間を前に、会員の皆さんは交通安全を呼びかけるのぼりや交通安全旗を持ちドライバーの皆さんへ啓発を行いました。

運動実施後は、町から会員の皆さんに夜光反射材等の啓発グッズを配布し、会員自らも交通安全を意識していただく機会になりました。

## 道内初のマザーズルーム開設(佐中)

公立学校共済組合の助成金を活用し、佐呂間中学校に産休や育休から復帰した教職員が搾乳や休憩などに利用できるマザーズルーム『やすまある』を道内の学校で初めて開設しました（全国では2例目）。

部屋は施錠が可能で、エアコンや空気清浄機等が整備されており、他の教職員も休憩に利用することができます。教職員がリフレッシュし、健康を維持できるスペースとして活用していきます。



## 4年ぶりに芸能発表会が開催

9月23日、町民センターで文化連盟主催の第54回総合文化祭「芸能発表会」が4年ぶりに開催されました。

カラオケや大正琴、日舞、キッズダンスなど、約70人が日頃の練習の成果を披露し、客席からはたくさんの拍手が送られました。

また、会場内では展示発表も行われ、生け花や書道のほか、知来地区で見つかった黒曜石の石器や土器など大変貴重な文化財も展示されました。





## 佐呂間中で「ふるさと授業」

10月6日、佐呂間中学校で、同郷の先輩を招き「ふるさと授業」が行われました。

この授業は、生徒が持つ能力に磨きをかけて伸ばすとともに、ふるさとへの愛着を育むことを目的としたもので、若佐出身で東京のIT企業で営業を担当する尾方一成さんが講師を務め、国内や海外で仕事をした経験で身に付けたプレゼンテーションや話し方のコツを中学生に伝授しました。



## 社会貢献活動を実施～高橋土建(株)

10月12日、高橋土建(株)による社会貢献活動として伊岐武士排水路(啓生地区)の草刈りが実施されました。

この活動は農業用施設の機能増進を図ることを目的として平成22年から実施していただいています。

お忙しい中実施していただき、誠にありがとうございました。

## 小公園の遊具が更新されました

小公園(佐呂間保育所横)の遊具が老朽化したため、一部の遊具を撤去し、新たに2基の遊具を設置しました。

新しい遊具は、ロープにつかまり空中を移動して遊べる「スカイロープ」と、両側からのぼって遊べる不思議な形のすべり台「クリーパー」です。

ルールを守り、安全には十分注意して仲良くご利用ください。



## 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



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。

<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





## 佐呂間ミニバスケットボール少年団(女子) ★初 全道大会出場!!

<大会結果>

対 ドリームキッズ(札幌) 23-52●

対 美唄(南空知) 39-36○

対 永山(旭川) 39-50●



佐呂間町、湧別町、滝上町のミニバスケットボール少年団で構成された女子合同チームが北見地区予選を4位で勝ち上がり、7月29日～30日に北見市で開催された「第2回北海道ミニバスケットボールサマーフェスティバル」に出場しました。佐呂間ミニバスケットボール少年団の女子チームが全道大会に出場するのは今回が初めてとなります。

大会では、札幌地区代表や旭川地区代表、南空知地区代表の強豪チームと対戦し、1勝2敗という結果でした。

初めて全道大会に出場した6年生の井田璃子さん、須藤愛咲さん、橋本実奈さんは「初めての全道大会ですごく緊張したけど1勝できて嬉しかった。レベルの差を感じ、難しい試合だったけど励まし合いながら楽しくプレーできた。」「11月に控える大会でも全道大会に出場できるよう練習を頑張りたい。」と語ってくれました。

佐呂間バスケットボール少年団では団員の募集をしています。毎週火曜・金曜の週2回練習をしていますので興味のある方はぜひ見学に行ってみてはいかがでしょうか。

宝くじ  
公式サイト

宝くじがネットで購入できる!



宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

宝くじ公式サイト | Q



お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

TEL 011-330-0777 (有料)



# 『ナチュラル・ビズ・スタイル』

を実施します

町ではこれまで、地球温暖化対策の一環として、夏季の期間において「クールビズ」に取り組んできました。この取組を発展させ、年間を通して、省エネ・節電を強く意識し、気候や室温に合わせた、職員一人ひとりが働きやすい服装について自主的に判断し執務を行う『ナチュラル・ビズ・スタイル』について、令和5年11月1日から取り組むこととします。

## ナチュラル・ビズ・スタイルの3つのコンセプト

### ■自然を意識する

北海道は、季節によって寒暖の差が大きく、一日の中でも昼と朝・晩で温度変化があるので、そうした自然の気温変化を意識しながら、その日に合った服装を選択する。


### ■TPOを意識する

職務を行う時(Time)、場所(Place)、場合(Occasion)に合った、人に不快感や違和感を与えない清潔な服装を選択する。

### ■省エネを意識する

できるだけ冷暖房に頼らず、自然通風や日射などの自然の力を利用したり、服装の選択による体感温度の調整により、一層の省エネに努める。

ナチュラル・ビズ・スタイルでは、年間を通して「ノーネクタイ」を基本とし、夏季は暑さをしのぎやすい服装、冬季は体感温度を上げる重ね着など、働きやすい服装で執務を行いますので、来庁される皆様におかれましては、ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。

夏 季	
<ul style="list-style-type: none"><li>・ノーネクタイ</li><li>・ノージャケット</li><li>・襟付き半袖シャツ</li><li>・ポロシャツ</li><li>・チノパン</li><li>・スニーカー</li><li>・サンダル (勤務時の履き替えに限る)</li></ul>	

冬 季	
<ul style="list-style-type: none"><li>・ノーネクタイ</li><li>・上着の着用</li><li>・重ね着</li><li>・ひざ掛けの使用</li></ul>	

## ■町が主催する会議についてのお知らせ

町が主催する会議の服装についても、ノーネクタイを基本としたナチュラル・ビズ・スタイルを励行します。会議に出席される皆様も、趣旨をご理解いただき、ナチュラル・ビズ・スタイルの実施にご協力いただきますようお願いいたします。



## 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。

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  
9月末

○人口：4,727人（-3人）  
 【内外国人：252人】  
 ○男♂：2,208人（+1人）  
 【内外国人：40人】  
 ○女♀：2,519人（-4人）  
 【内外国人：212人】  
 ○世帯：2,439戸（+2戸）  
 【内外国人：232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（4期）

問 企画財政課資産税係・徴収対策室  
電 2・1214

## ◆国民健康保険税（5期）

問 企画財政課町民税係・徴収対策室  
電 2・1214

## ◆介護保険料（5期）

問 保健福祉課介護保険係  
電 2・1212

## ◆後期高齢者保険料（5期）

問 町民課医療保険係  
電 2・1213

## ◆納 期…11月30日

## ◆口座振替…11月27日

※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。

## 個人事業税納期のお知らせ

個人事業税は、道内に事務所（事業所）のある個人が、地方税法等で定められた事業を営む場合に、その事業の所得を基礎として課税される税金です。

事業の所得から各種控除額を差し引いた金額に次の税率を乗じて算出します。

## ◆第一種事業…税率5%

物品販売業、不動産賃貸業、飲食店業など

## ◆第二種事業…税率4%

畜産業、水産業など

## ◆第三種事業…税率5%

医業、理・美容業、クリーニング業など

※第三種事業の内、あん摩・はり・きゅう業などは税率3%

納税通知書は、8月に第1期分と第2期分を合わせて送付しておりますので、第2期の納期限の11月30日（木）までに納めてください。

納税には、手続が簡単で便利な口座振替もご利用できます。また、道税はスマートフォンやパソコン等を利用してキャッシュレス納税ができます。

納税通知書を紛失された場合や納税についてのご相談は問い合わせ先までご連絡をお願いします。

## 国北見道税事務所

【課税について】課税課事業税間税係

☎ 0157・25・8681

【納税について】納税課納税第一係  
 ☎ 0157・25・8686

## 11月11日（土）～17日（金）は「税を考える週間」

国税庁では、国民の皆様に租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、租税に関する啓発活動を行っており、毎年11月11日から17日には「税を考える週間」として、ホームページによる広報や、SNSを利用した広報、講演会や各種イベントの開催など様々な広報広聴施策を集中的に実施しています。

国税庁ホームページにはマイナンバーカードを使って年末調整や確定申告の自動入力ができる特設ページ等があります。ぜひご利用してみてください。

## 国税庁ホームページ

<https://www.nta.go.jp>



**佐呂間町  
サポーターズ倶楽部**

会員数(9月末時点)  
**3,554名**

入会や詳しい内容  
についてはQRから  
HPにアクセス



## 家屋に異動があったときは 届出を忘れずに

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(売買・贈与・相続・取り壊し等)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、課税が漏れたりと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

## 法人道民税・法人事業税および特別法人事業税(地方法人特別税)の申告・納税はeLTAXで

北海道では、インターネットを利用した地方税ポータルシステム(エルタックス)による法人道民税・法人事業税および特別法人事業税(地方法人特別税)の申告・納税を受け付けています。

利用できるのは、北海道に申告・納税を行う納税者(税理士等代理人を含む)で、利用届出を提出されている方です。

利用開始の方法など、詳細についてはエルタックスホームページをご覧ください。

エルタックスホームページ  
HP <https://www.eltax.ta.go.jp/>

☎ 北見道税事務所  
課税課事業税間税係

0157・25・8681

法人道民税・事業税の申告や納税、各種届出書に関するお問い合わせ先

☎ 札幌道税事務所税務管理部  
011・204・5083

## 福祉

### 11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待とは、保護者が子どもに対して身体的な危害を加えたり適切な保護や養育を行わないこと、言葉による脅かしや拒否的な態度をとったり、わいせつな行為をしたりさせたりすることなどによって、子どもの心身を傷つけ、健やかな成長・発達を損なう行為をいいます。

たとえ保護者がしつけないと思っていても、体罰や暴言は子どもの成長・発達に悪影響を与えることが科学的にも明らかになっているため、行っていないけません。

子どもへの虐待については、虐待をしてしまう保護者の側にも、子育ての不安やいろいろな事情があり、家庭全体が多面的な悩みを抱え、援助を必要としているかもしれません。周囲から保護者だけへの一方的な非難は、かえって家庭を孤立させ、問題を悪化させることがあります。私たちは社会全体で子どもを守っていかねばなりません。

子どもを助けたいと思う一報が子どもの命と家庭全体を救います。虐待に気づいたり、次のようなことを見聞きしたらご連絡ください。

#### ▼身体的虐待

・不自然な傷が多い

・叩く音や泣き声が聞こえる

#### ▼ネグレクト

・服や体がいつも極端に汚れている

・車内に子どもが放置されている

#### ▼心理的虐待

・子どもに対して暴言がある

・きょうだい間差別がある

・夫婦間DVがある

#### ▼性的虐待

・子どもにわいせつな行為をしたりさせたりしている

相談や通告した方が誰か特定されてしまうような情報は決して漏らしません。

☎ 保健福祉課社会福祉係

2・1212

☎ 北見児童相談所

0157・24・3498

☎ 児童相談所虐待対応ダイヤル

189(通話料無料)

虐待の相談以外にも子どもの福祉に関する様々な相談を受け付けています。

☎ 児童相談所相談専用ダイヤル

0120・189・783

(通話料無料)



# 重症筋無力症懇談会〜だいたいじなのは早期発見・早期治療〜

北海道難病連北見支部主催の「重症筋無力症懇談会」が、『話そう！MG』と題して開催されます。

重症筋無力症(略称：MG)は、神経と筋肉をつなぐ部分に異常が生じる自己免疫疾患で、国の指定難病に認定されています。まぶたが下がる、物が二重に見える、のどがつかえる、腕が上がらない、とにかく疲れるといった症状が現れますが、加齢、過労、乱視、なまけと誤解されやすく、診断に至るまでに長い年月を要する患者さんが多いです。

当日は、北見保健所と北見市から保健師が参加します。患者さんも、そうではないけれども知りたい方も、どなたでも参加可能です。当事者である北村うみさんの体験談を基に皆さんで気軽に語りましょう。質問も歓迎しております。

◆日時：11月25日(土) 13時〜

◆場所：北見市民会館4号室

参加無料・予約不要

問 同会事務局平田さん

☎ 0157・23・1963

問 担当北村さん

☎ 080・6659・4007

# 「女性の人権ホットライン」強化週間のお知らせ

法務局では、女性の人権についての専用相談電話「女性の人権ホットライン」を設置しています。夫からの暴力(DV)やセクシュアル・ハラメントなど女性の人権に関するお悩みをご相談ください。

また、11月15日から21日までは「全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間」です。期間中、平日の受付時間を延長し、土日も対応します。

◆強化週間中の受付時間

平日：8時半〜19時

土日：10時〜17時

女性の人権ホットライン専用電話

☎ 0570・070・810



## 寄付

(9月17日〜10月11日受付分)

◆社会福祉協議会へ

▼香典返しを廃して

共 立 伊藤 賢一 さん

大 成 鈴木 保 さん

北 田中 久子 さん

幌 岩 池田 民子 さん

▼福祉事業に対して

佐呂間神社祭典委員会 さん

## 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	4 戸	15,000円〜
	2 階	3LDK	7 戸	15,000円〜
宮 前	1 階	2LDK	1 戸	19,900円〜
	2 階	3LDK	5 戸	23,100円〜
若佐第 1	1 階	2LDK	1 戸	21,300円〜
	2 階	2LDK	2 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	2 戸	9,200円〜

10月23日現在

問 建設課建築管理係 ☎ 2・1210

任期制からはじめる

# 自衛官候補生

年間を通じて募集しています

12月試験予定日

締切日

17日 or 18月 12/12 火 必着

★どちらか1日。

1月試験予定日

締切日

21日 or 22月 1/16 火 必着

★どちらか1日。

対象年齢 18歳以上 32歳以下

・自衛官として任官する前に、非自衛官の期間を設けて、約3か月の教育に専念した後、『任期制自衛官』に任官する制度があります。

ご存知ですか？



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

自衛官  
募集HP





## 納めた国民年金保険料は 全額が社会保険料控除の対象です！

### 国民年金便り

国民年金保険料は所得税法および地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和5年中(令和5年1月1日から令和5年12月31日)に納められた保険料の全額です。(令和5年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります。)

令和5年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

発送時期	対象者
10月下旬～ 11月上旬	令和5年1月1日～10月2日 までの間に納付された方
来年2月上旬	令和5年10月3日～12月 31日までの間に納付された方

なお、ご家族(配偶者やお子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう！

☎北見年金事務所 ☎0157・35・8703  
(自動応答で1→2を選択)

☎町民課戸籍年金係 ☎2・1213

北海道では長引く物価高騰による負担に対し、暮らしを支援するため、市町村が行う住民税非課税世帯への給付(3万円)の対象とならない、均等割のみ課税されている世帯に臨時特別給付金を支給します。

1世帯あたり **12,000円**

## 北海道低所得世帯臨時特別給付金

### ◆給付の対象となる世帯

令和5年度の課税状況が、次の①または②に該当する世帯

- ①「均等割のみ課税」の世帯(世帯全員)
- ②「均等割のみ課税」の方と「非課税」の方で構成される世帯

### ◆給付金の支給額

該当世帯の世帯主に、1万2千円を給付します。

### ◆手続きについて

給付の対象となる世帯には、北海道から「支給要件確認書」が送付されますので令和5年12月1日までに提出してください。

提出の方法は、支給要件確認書と一緒に送付される説明書をご確認ください。

### ☎給付金の問合せ先

北海道臨時特別給付金コールセンター

☎0120・175・043

受付時間 9～18時(土日祝日を除く)



# 特定健診・健康診査 胃・肺・大腸がん検診のお知らせ



サロマケ\*ンキマレーシ\*  
ポイント対象事業

特定健診・健康診査は、生活習慣病を効果的に予防し、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回受診し、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、胃・肺・大腸がん検診も同時に実施しています。今や2人に1人ががんにかかると言われています。がんは早期発見・早期治療により半数以上が完治するようになりました。早期発見のためには年に1回、定期的ながん検診を受けることが大切です。

特定健診・健康診査は定期通院中の方も通院中には検査をしない項目も健康診査には含まれていることがあるため、治療中の病気以外の健康チェックのためにも健診を受けましょう。

## ◆対象者

- ・特定健診：40～74歳の国保加入者
- ・健康診査：75歳以上および39歳以下の方
- ・胃・肺・大腸がん検診：原則35歳以上の方
- ・前立腺がん検診：50歳以上の男性
- ・ピロリ菌検査：原則35歳以上の方 ※除菌歴のある方は除く

## ◆日程・会場

日 程	受付時間	会 場
2月2日(金)	6:00～9:30	浜佐呂間活性化センター
3日(土)		町民センター
4日(日)		

◆申込期限：11月30日(木)

◆申込方法：電話・回覧・町ホームページから申し込みできます。

## ▼町ホームページから申し込むには…

①右記QRコードを読み取り  
応募フォームへアクセス



②ホームページアクセス後『くらしのガイド』  
→健康欄の『各種検診』へ

佐呂間町ホームページ

検 索

## ★特定健診・大腸がん検診無料クーポン券をご活用ください!!

特定健診および大腸がん検診の無料クーポン券をそれぞれ対象となる方に送付します。無料クーポン券が届いた方はぜひクーポン券を活用して受診しましょう。





サロマ・ンキマレーン  
ポイント対象事業

## 乳がん・子宮がん検診のお知らせ

7月と同様に、乳がん・子宮がん検診を同日に実施します。今年度最後の実施となります。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、締め切り日までにお申し込みください。

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：1月27日(土) ①8:30～、②9:30～、  
③12:30～、④13:30～

◆申込期限：11月30日(木) ※定員を超えた場合は抽選となります

◆会場：町民センター

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、年々増加傾向にあります。早期に発見・治療できると10年生存率は95%を超えと言われる、定期的に検診を受けて早期に発見することが大切です。

◆検診内容：乳房X線(マンモグラフィ)検査

◆自己負担額：1,000円 ※無料クーポン券対象の方は無料で受診できます。

◆検診対象者：原則40歳以上の女性

※令和4年度または令和5年7月に乳がん検診を受診された方は、今回は受診できません。

### 子宮がん検診

子宮がんは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出来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 ※無料クーポン券対象の方は無料で受診できます。

※エコー検査は別途500円、体部組織診が該当となった方は別途700円

◆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)は検診を無料で受診することができます。無料クーポン券を紛失された方は再発行もできますのでお申し出ください。

対象検診	対象者
子宮がん	20歳(平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ)の方
乳がん	40歳(昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ)の方

申し込みは、電話・回覧・佐呂間町ホームページ(下記参照)からできます。

①ホームページにアクセス後、トップページ中段右側の「乳がん・子宮がん検診 申し込みはこちら」より申込フォームへアクセス

佐呂間町ホームページ

検索

②下記QRコードからアクセス







Information

## 寒暖差による体調不良に注意しましょう！ 暖房器具の使用方法を確認しましょう！

Topics

**寒暖差による体調不良に注意  
しましょう！**

11月になり、朝の冷え込みがより一層強まる時期になりました。この時期は寒暖差により体温を調節している自律神経が乱れ、頭痛などの体調不良を起こしやすくなります。この状態のことを「寒暖差疲労」といいます。

前日より気温差が5度以上あると、自立神経が疲弊し乱れることで体に影響が出やすくなり、症状も引き起こされやすくなりますので注意しましょう。

### ◆寒暖差疲労を溜めないための対策 ①生活習慣を整えましょう！

自律神経の乱れを引き起こさないためには、バランスのとれた食事を3食しっかり摂取することが重要です。なるべく冷たいものは避け、温かいものを食べるようにしましょう。なかでも、豚肉や大豆などのビタミンB1が含まれる食材は疲労回復に効果があります。

また、睡眠不足も自律神経に悪影響を及ぼすため、睡眠はしっかりと取りましょう。

②始めの運動をしましょう！  
ストレッチや散歩などの軽い運動を行い、体を動かしましょう。

体を動かすことで睡眠の質の向上に繋がり、血行状態がよくなることで胃腸の働きや寒暖差疲労の改善に効果が期待できます。

### ③体を温めましょう！

最も効果的なのは入浴です。入浴は自律神経を整える効果があり、睡眠障害の改善にも繋がると考えられています。

また、外出時には手首や足首・首を保温することで体を冷やさないようにしましょう。

### 暖房器具の使用方法を確認 しましょう

寒い季節を迎え、ご家庭では暖房器具を使用する機会が増えてきていると思います。この時期は、空気が乾燥し火災が発生しやすくなりますので暖房器具を正しく使用し、防災製品を備えましょう。

### ○ストーブ使用時の注意点

- ①石油ストーブのファンや底板のほこりを清掃する。
- ②給油時は必ず消火し、火が消えたことを確かめてから給油する。
- ③ストーブのそばでスプレー缶を使用したり、置いたりしない。
- ④ストーブの上で洗濯物を干さない。
- ⑤就寝時や外出時は、暖房器具のスイッチを切る。

⑥ストーブを使用していて異臭や異変に気づいたら使用を中止する。

### ○「防災製品」について

「防災製品」とは繊維の燃えやすいう性質を、燃えにくく改良しており、繊維等がタバコやライターの火源に接しても容易に燃え上がらず、万一、着火しても火災の拡大を防止する効果があります。

特に、避難に時間を要する高齢者は、防災製品を使用することで、火災から避難するための貴重な時間的余裕をつくることのできるだけでなく、着衣着火などの逃げ切れない火災による死者の発生を低減する効果が期待されます。



←防災製品にはラベル  
が貼付されています。



※防災製品には、カーテン、寝具類、エプロンなどの製品があります



## 地域おこし協力隊

# サローマ活動日記

住田  
隊員



市川  
隊員



鈴木  
隊員



- ▶寒くなってきました。冬が来る前に家の断熱を終わらせないと凍えてしまう……！と焦っています。【住田】
- ▶10月に入り朝方は冷え込み寒い季節となりました。2番収穫に入り育成センターも無事切り込みも終わりシート張りタイヤ乗せ作業と身体が温まりました。冬に向け体調管理しっかりしていこうと思います。【市川】
- ▶町中のハロウィンディスプレイが素敵で感動でした！もう来年のことを考えてワクワクしてます♪【鈴木】



### 2023(第42回)みなと区民まつり(東京都)に参加してきました！

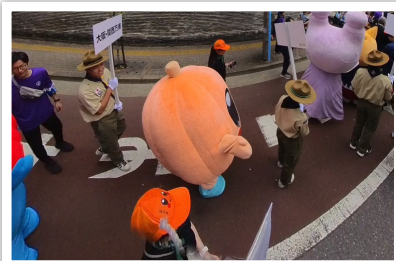
10月7日(土)、8日(日)に開催された「みなと区民まつり」に参加し、たくさんのお客さまにホタテと豚肉を食べていただき、大好評でした！

サロマの特産物の売り込みや、佐呂間町への旅行や佐呂間町サポーターズ倶楽部の加入の勧誘をおこない、佐呂間町の宣伝をしてきました！



### さろま〜る駐車場にかぼちゃの馬車出現！

夜はイルミネーションで幻想的な空間に！ぜひ、写真を撮りにきてくださいね！



### ももちゃん、港区民まつりのパレードで大人気！！

演奏や踊り、個性あふれる「ゆるキャラ」等、24団体、約1,500人による華やかなパレードに参加させていただきました！

東京タワーと写真が撮れて感動！



# 力・学習状況調査結果

佐呂間町の結果について概要をお知らせします。

【関連する調査】児童生徒に対するアンケート調査、学校に対するアンケート調査

## 小学6年生

(出題例) 算数・図形

(1) ゆいさんは、下のようにテープを直線で切って、㊸、㊹、㊺、㊻のような四角形をつくります。



㊸、㊹、㊺、㊻について、どのような四角形なのかを、次のようにまとめます。

㊸、㊹、㊺、㊻はどれも  です。  
なぜなら、 だからです。

上の①にあてはまるものを、下の 1 から 5 までの中から 1 つ選んで、その番号を書きましょう。また、上の②にあてはまるものを、下の 6 から 10 までの中から 1 つ選んで、その番号を書きましょう。

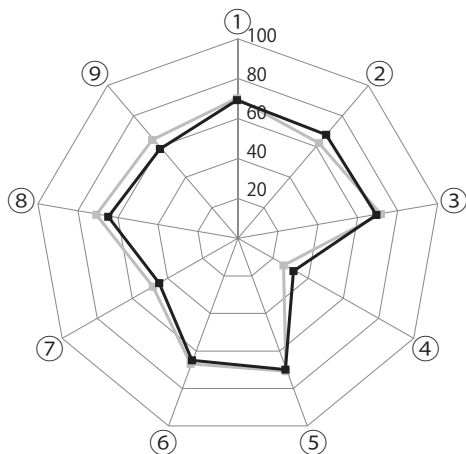
- ①

  - 1 長方形
  - 2 正方形
  - 3 台形
  - 4 平行四辺形
  - 5 ひし形
- ②

  - 6 向かい合った 2 組の辺が平行な四角形
  - 7 向かい合った 1 組の辺が平行な四角形
  - 8 4 つの辺の長さが等しい四角形
  - 9 向かい合った辺の長さが等しい四角形
  - 10 向かい合った角の大きさが等しい四角形

小算-6

<学習指導要領の内容の平均正答率の状況>



- ① 国語(言葉の特徴や使い方に関する事項)
- ② 国語(情報の扱い方に関する事項)
- ③ 国語(話すこと・聞くこと)
- ④ 国語(書くこと)
- ⑤ 国語(読むこと)
- ⑥ 算数(数と計算)
- ⑦ 算数(図形)
- ⑧ 算数(変化と関係)
- ⑨ 算数(データの活用)

## 結果の分析

全般的に全国平均近い結果となりました。国語では「書くこと」、算数ではほぼ全ての項目で全国平均正答率をやや下回る結果となりました。

児童質問紙では「平日 1 時間以上家庭学習をしている」「平日 30 分以上読書をしている」と回答した佐呂間町児童が全国平均を大きく下回っており、家庭学習の定着に課題が見られました。一方、「普段の生活で、幸せな気持ちになることがよくある」と回答した児童は全国平均を 14 ポイント上回り、「地域行事への参加」ではさらに大きく上回っています。児童の健やかな心の成長と共に、学習の定着も期待されます。

アンケート項目	佐呂間町	全国平均
朝食を毎日食べている	87.2%	93.9%
学校に行くのが楽しい	51.3%	49.8%
平日 1 時間以上家庭学習をしている	41.0%	57.1%
平日 30 分以上読書をしている	20.6%	37.3%
自分には良いところがある	74.3%	83.5%
普段の生活で、幸せな気持ちになることがよくある	64.1%	49.9%
将来の夢や目標を持っている	84.6%	81.5%
地域行事への参加	82.0%	57.8%



# 令和5年度 全国学力

小学6年生と中学3年生を対象に全国一斉に実施された全国学力・学習状況調査  
【教科に関する調査】国語、算数、理科（3年に1度）、【生活環境、学校環境に関する調査】

## 中学3年生

（出題例）数学

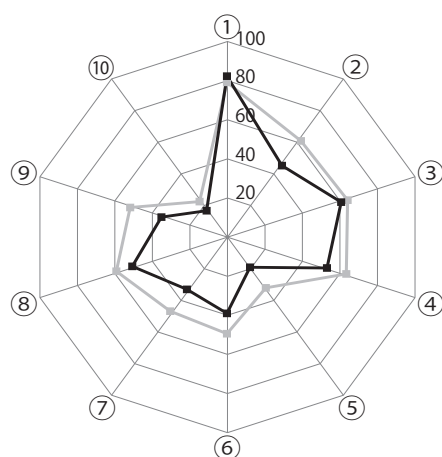
③ 空間における平面が1つに決まる場合について正しく述べたものを、下のアからエまでのの中から1つ選びなさい。

- ア 1点をふくむ平面は1つに決まる。
- イ 2点をふくむ平面は1つに決まる。
- ウ 1つの直線上にある3点をふくむ平面は1つに決まる。
- エ 1つの直線上にない3点をふくむ平面は1つに決まる。

④  $y$  は  $x$  に反比例し、比例定数は3です。このとき、 $x$  の値とそれに対応する  $y$  の値について、下のアからエまでのの中から正しいものを1つ選びなさい。ただし、 $x$  の値が0の場合は考えないものとします。

- ア  $x$  の値と  $y$  の値の和は一定で、比例定数3に等しい。
- イ  $y$  の値から  $x$  の値をひいた差は一定で、比例定数3に等しい。
- ウ  $x$  の値と  $y$  の値の積は一定で、比例定数3に等しい。
- エ  $y$  の値を  $x$  の値でわった商は一定で、比例定数3に等しい。

＜学習指導要領の内容の平均正答率の状況＞



- ① 国語(話すこと・聞くこと)
- ② 国語(書くこと)
- ③ 国語(読むこと)
- ④ 数学(数と計算)
- ⑤ 数学(図形)
- ⑥ 数学(関数)
- ⑦ 数学(データの活用)
- ⑧ 英語(聞くこと)
- ⑨ 英語(読むこと)
- ⑩ 英語(書くこと)

### 結果の分析

国語では「話すこと聞くこと」の領域は全国平均を大きく上回ったものの、「書くこと」の領域で全国平均を大きく下回りました。数学、英語では多くの項目で全国平均を下回っており、学習の定着に課題がみられました。

生徒質問紙では「自分には良いところがある」「普段幸せな気持ちになるか」などの質問で「そう思う」の回答が全国平均を下回りましたが、「将来の夢や目標を持っている」の質問では全国平均より高い、71.5%の生徒が「持っている」と回答しています。生徒それぞれの夢や目標に向けて力を伸ばしていく事が期待されます。

アンケート項目	佐呂間町	全国平均
朝食を毎日食っている	85.7%	91.2%
学校に行くのが楽しい	71.5%	81.8%
平日1時間以上家庭学習をしている	45.7%	66.0%
英語の勉強は好きですか	60.0%	51.9%
自分には良いところがある	65.7%	80.0%
普段の生活で、幸せな気持ちになることがよくある	34.3%	40.9%
将来の夢や目標を持っている	71.5%	66.3%
地域行事への参加	40.0%	38.0%





## 子育て支援センター『あいあい』 ☎2・1255

日暮れが一段と早くなりました。秋から冬へと季節の移り変わりを感じます。

これからは寒くなる一方ですが、新型コロナウイルスに加え、インフルエンザの感染も心配される時期になりました。手洗いや規則正しい生活、バランスの良い食事で予防に心がけて元気にお過ごしください。



## 親子で運動会を 楽しみました！

10月11日(水)『あいあいらんど』で親子ミニ運動会を町民センターの2階で行いました。

1歳以上の11組の親子が参加し、「徒競走」、「玉入れ」、「障害物競走」他3種類のゲームを楽しみました。

みんな元気に参加し、笑顔がたくさん見られました。



## 休所のお知らせ

11月27日(月)は保育所休所のため、支援センター事業の『あそびの広場(0・1歳児クラス)』午後からの『自由開放』はお休みになります。

## お話あいあい

▽日程…11月15日(水)10時半～11時半  
▽申込期限…11月13日(月)

2歳児以上の親子を対象にインストラクターの山崎亜弥さんによる『親子ふれあい体操』を行います。親子で一緒に体を動かし、リフレッシュしてみませんか！  
対象者には案内ハガキを送付します。

## パパママたまご教室

▽日程…11月29日(水)10時半～11時半  
▽申込期限…11月24日(金)

今回は保健師による「ホームケア」です。  
対象者には案内ハガキを送付します。

## 12月の事業紹介

☆赤ちゃん相談

▽日程…12月7日(木)10時～11時半  
保健師・栄養士・歯科衛生士が来所し、お子さんの成長や発育、離乳食や食事面の相談に応じます。また、この機会に歯についての相談をしてみてはいかがでしょうか。

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持参ください。また、支援センターは自由開放日です。相談・計測のない方も遊びに来てください。

☆あいあいらんど

▽日程…12月20日(水)10時半～11時半  
▽場所…町民センター  
▽申込期限…12月12日(火)

クリスマス会を行います。みんなで楽しく過ごしましょう。今年もサントさんは来てくれるかな？  
案内はがきの送付は行っています。忘れずにお申し込みください。

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、健康力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。

# セーフティーロード★サロマ Traffic Safety

- ◆令和5年交通事故発生状況(9月30日現在)  
発生 4件(+3件) 死亡 0人(±0人)  
傷者 4人(+3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(10月23日現在) 2114日

## 冬の交通安全運動 11月13日(月)～22日(水)

### 冬の交通安全運動の重点項目

#### 子供・高齢者を始めとする 歩行者の安全確保

- ◆運転者は、子供の飛び出しや高齢者の道路横断に対応できる安全な速度で運転しましょう。
- ◆歩行者は、外出するときは明るい服装を心掛け、反射材用品等を身に付けましょう。また、道路を横断するときは、横断歩道や信号機のある交差点を横断しましょう。
- ◆運転者は横断歩道における歩行者優先のルールを徹底しましょう。

#### スリップ事故防止と 全席シートベルト着用

- ◆早朝、夜間は路面凍結のおそれがあるため、早めにスタッドレスタイヤに交換し、スピードを抑えた安全運転を心掛けましょう。
- ◆運転感覚を、「夏道」から「冬道」に切り替えて、早めのブレーキを心掛け、スリップを防止しましょう。
- ◆後部座席を含め、全員がシートベルト・チャイルドシートを正しく装着しているか確認しましょう。

### 飲酒運転の根絶

#### 「飲酒運転をしない、させない、許さない」

- ◆飲酒運転は、悪質で重大な犯罪です。二日酔い運転を含め、飲酒運転は絶対にやめましょう。
- ◆飲酒場所に車で行かないことや、帰宅手段の確認など、飲酒運転をさせないため声を掛け合いましょう。
- ◆飲酒運転を根絶するための社会環境づくりに努めましょう。

#### ハンドルキーパー運動を推進しましょう!!

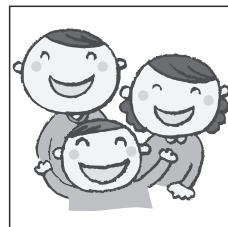
飲酒運転根絶のため、自動車仲間と飲食店などへ行く場合に、お酒を飲まない人(ハンドルキーパー)を決め、その人が仲間を自宅まで送り届けましょう。

### 駐車場内の交通事故に注意!



釧路市内の駐車場で、高齢ドライバーによるアクセルとブレーキの踏み間違いにより、女兒がはねられて亡くなる痛ましい事故が発生しました。遠軽警察署管内でも駐車場事故は多く発生しており、町内においても駐車場の事故が発生しています。今一度、駐車場内での安全運転をお願いします。





## 高齢者のこころの健康～うつ病について～

高齢期に起こる心の不調として、脳の老化そのものに関係する認知症や、気持ちの落ち込みや意欲の低下がみられるようになり、中には一時的な不調だけでなく、うつ病へとつながる場合もあります。今回は、高齢者のうつ病について、お伝えします。

### 高齢者が心の不調を起こしやすい背景

高齢期には、家族や身近な人との死別、退職、経済的な不安、転居による環境の変化等、様々なライフイベントにより、ストレスの影響を受ける事が考えられます。また、加齢による身体機能の低下、複数の病気にかかる事による体の不調、視力・聴力の低下、認知機能の低下などの変化もストレスとなり、うつ病の引き金となる場合があります。

### うつ病とは…



一生のうちに「うつ病」にかかる可能性は15人に1人とされ、決してまれな病気ではありません。原因が明確に解明されている訳ではありませんが、脳内の神経と神経の情報をつなぐ役割をしている神経伝達物質の不足や働きの低下が影響しているという説が有力で、「脳の病気」と捉えられており、適切な治療を受ける事により、回復が見込まれます。

また、甲状腺の機能低下や薬の影響により「うつ状態」がみられる事もあるため、他の原因によるうつ状態と区別して診断を受ける必要があります。

### うつ病の症状

高齢者のうつ病でよくみられる特徴的な症状として、気分の落ち込みだけではなく、頭痛、めまい、食欲不振、不眠などの身体的な不調の訴えが多くみられます。

### ◆うつ病の症状の例

身体 の 症 状	心 の 症 状
<ul style="list-style-type: none"><li>・頭痛、めまい、耳鳴り</li><li>・しびれ、肩こり、腰痛</li><li>・食欲低下（過食になる場合もある）</li><li>・眠れない・寝つきが悪い・早朝覚醒</li><li>・睡眠過多</li><li>・疲れやすい・体がだるいなど</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・気分の落ち込み</li><li>・意欲の低下</li><li>・不安感・あせり・罪悪感</li><li>・思考力の低下</li><li>・消えてしまいたいなどと思う</li></ul> 

## 認知症との鑑別が必要です

高齢者のうつ病では「日時や曜日、自分のいる場所がよく分からない」「物忘れが目立つ」「表情が乏しい」など認知症と似ている症状がみられる事や、うつ病と認知症が合併している可能性があります。精神科などの医療機関で診断を受け、病状にあった治療、ケアを受ける事が大切です。

## 病院受診について

毎日のように不調がみられ、症状が2週間以上続く場合や、生活面での影響がみられる時には、医療機関に相談する事をお勧めします。ただし、本人が何らかの心の不調を感じたとしても、すぐには精神科等へ受診する行動をとる事が難しい場合があります。その場合には、まずはかかりつけ医に相談し、そこから専門医を紹介してもらう方法もあります。

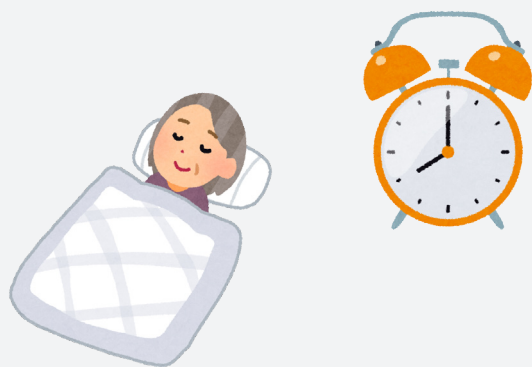
主な治療としては、抗うつ剤などによる薬物療法、休養の確保、医療職のサポートによる精神療法等があります。治療を開始する時や病状に変化のある時には、可能な限り家族が病院受診に付き添い、服薬や生活面での注意について、本人と一緒に医師・看護師からの説明を聞く事により、治療を継続しやすくなります。

## うつ病を予防し、心の健康を保つヒント

心の不調を予防し、健康を保つためには、日頃の生活習慣が大切です。

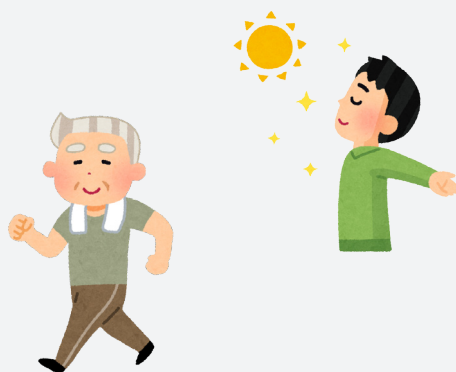
### ★生活リズムを整える

できるだけ決まった時間に起床し、リズムが整う事により、「やる気が起きない」「眠れない」などを予防します。また、規則的に食事をとる事も大切です。



### ★質の良い眠りのために

朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びる、日中に体を動かす活動をする、入眠する2〜3時間ほど前に入浴する、寝る前の飲酒を控える等は、眠りの質を良くする事につながります。



## 病院受診や生活に関する心配事がある時には…

どうやって専門の医療機関を受診するか、家庭でどのように見守るか…など本人、家族だけでは判断が難しいと感じる場合があるかもしれません。中には、症状が落ち着くまでに期間がかかる場合もあります。そのため、本人だけではなく、サポートする家族の心と体の健康管理も重要です。もしも、日々の健康管理や本人への支援でお困りの事があれば、保健福祉課保健師や地域包括支援センターにもご相談ください。(☎2・1212)





## 11月に1歳を迎えるBabyをご紹介！



Birthday  
11/1

くにい もみじ  
国井 栞 ちゃん

(若佐 国井 龍一さん・はるかさん)

こんにちは！国井 栞です。

私は食べることとお姉ちゃんと遊ぶのが大好き♡

いつもお姉ちゃんのあとを追いかけておもちゃも取り合いっこしてるよ！

よろしくお願いします😊



Birthday  
11/9

むろい ゆい  
室井 唯 ちゃん

(富武士 室井 元太さん・綺乃さん)

こんにちは！室井 唯です😊

毎日お兄ちゃんと従姉妹のお姉ちゃんに遊んでもらって元気に過ごしてます！

喧嘩もたまにするけど負けないよ💪

みんな仲良くしてね！

## ご結婚♥

♥おめでとうございます

朝日 眞如 大貴 さん  
小樽市 阿部 亜由真 さん

## お誕生★

★おめでとうございます

9月17日生まれ

庭田 晴楽(せら)ちゃん

(西富 庭田 悠我さん・小百合さん)

9月20日生まれ

岸 碧斗(あおと)くん

(宮前町 岸 大貴さん・真理菜さん)

令和5年度生まれ(9/30現在)

男の子： 4人      女の子： 5人  
計 9人

## 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日までに下記の申し込みフォームからお申し込みいただくか、保健師に直接お申し出ください。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



## 今月のひとりごと

息子に小さいうちから野球の投げ方や打ち方を自分が右利きなので右で教えていましたが、4歳になった息子はどうも左利きなよう…。野球では左投げはとても重宝されます。これから左にするか右を極めるか悩みどころです。(室井)