

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

No.796

February 2024

Town

Magazine

saroma

2



令和6年 佐呂間町

二十歳の成人式

祝 令和6年 二十歳の成人式



令和6年 佐呂間町

二十歳の成人式

04'	03'
国内で79年ぶりの鳥インフルエンザ発生	新型コロナウイルス(SARS)が中国などで大流行 六本木ヒルズがグランドオープン 阪神タイガース18年ぶりにセ・リーグ優勝 地上デジタルテレビ放送開始(東京・大阪・名古屋) テヅタとモトモの「なんでだろう」が流行語大賞

二十歳のみなさんが生まれた
2002年(平成14年度)の主な出来事

式典終了後には、佐呂間町出身のギタリスト久米優佑さんとELEGANTのドラマー高橋宏貴さんによるインストバンド「PAM」の記念ライブが開催されました。

1月7日、町民センターで「二十歳の成人式」が行われ、二十歳を迎えられた33名が出席しました。武田温友町長が「節目節目を大切に、節目に自分の過去を振り返ってみてください。一年前の自分と比較して、経験を積み上げ思考の幅を広げる。これが一年間の成長であり、人生の年輪を一つ刻んだ印であります。20代は何にでもチャレンジする時代です。失敗を恐れず挑戦する気持ちを持ってください。たとえ失敗しても誰かが助けてくれ、逆に失敗をその後の生き方に活かすことができます。失敗は人生の財産となるものでもあります。」と言葉を贈り、続いて出席者を代表し、藤次愁音さんが「両親をはじめ多くの方々に支えられ、今日晴れの日を迎えることができました。これまで以上に自分の判断や行動に責任をもち、微力ながらも一人の人間として社会に貢献できるよう努力していきます。」と成人を迎えたことへの感謝と決意を述べ、高嶋翔さんと西岡真菜さんが立派な社会人になると力強く宣誓しました。






▶社会労務士の資格取得と労働基準監督官になり、大学での心理学の勉強を生かし、働く人が安心できる環境づくりに貢献したい

▷大学や公務員試験の勉強との両立は大変ですが、社会保険労務士の予備校に通い、8月末にある試験に向け優先順位を決めて勉強中。また、公務員予備校の情報収集や学費を貯めている。

にしおか まな
西岡 真菜さん

二十歳の夢や抱負

▶20歳となった今の夢や抱負
▷具体的に取り組んでいること



▶健康第一
安全第一

▷普段から歩くことを心掛けたり、バランスの良い食事をとるよう心掛けている。

たかしま しょう
高嶋 翔さん



▶社会人としての自覚と責任を持ち行動できる人間になる

▷選挙の投票に行くことや、会社での行動や発言をよく考えるよう心掛けている。

ふじつぐ しゅうと
藤次 愁音さん

武田町長によるホタテ授業(佐小4年)

11月29日、武田温友町長が佐呂間小学校4年生に「佐呂間町のホタテ養殖の歴史」について授業を行いました。佐呂間小学校は今年度から北海道教育委員会の北海道ふるさと教育・観光教育等推進事業協力校となり、4年生は「ホタテ」をテーマとして学びを進めてきました。

今後は子供達がホタテの貝殻を使ったハガキ(ホタてがみ)にメッセージを書き宮崎県都農町へ送付し、佐呂間町の観光PRを行う予定です。



若小・浜小合同オンライン道徳授業

12月13日、若佐小学校と浜佐呂間小学校の5・6年生が合同でオンライン道徳授業を行いました。

6年生の授業を浜佐呂間小学校の上野さえ子教頭が、5年生の授業を若佐小学校の武本太教諭が行い、子供達は積極的に意見交流をしました。浜佐呂間小の佐々木校長は、6年生が1人のため「中学校入学後の学習スタイルや交友関係の変化にスムーズに対応できるよう他校の児童と交流を深められれば」と成果を期待していました。

国立特別支援教育総合研究所が視察

12月14日、独立行政法人国立特別支援教育総合研究所の清重隆信理事ら計4名が今年度から研究協力機関となっている佐呂間小学校を視察しました。

清重理事らは、特別支援学級・通級の授業と通常学級の授業を視察し、通常学級では、特別支援学級の児童も一緒に全ての子供達が同じ場で共に学びあっている授業の様子を視察するとともに、見て回り、教職員と活発な研究協議が行われました。



中学校授業実践・改善セミナー開催

12月15日、中学校体育教員の教科指導力向上を図るため、令和5年度中学校推進教員(スペシャリスト)である日笠竜一教諭を講師に中学校授業実践・改善セミナーが佐呂間中学校で開催されました。

セミナーには近隣の体育教諭が34名参加し、ICT機器を使った先進的な授業実践や討論が行われました。



若佐保育所・小学校合同で英語授業

12月18日、保小接続の試行的取り組みとして、若佐保育所と若佐小学校の合同英語授業が若佐小学校で行われました。当日は若佐保育所の園児7人と若佐小学校1・2年生5人が一緒にALTのアラン先生の授業を受けました。授業は、ほぼオールイングリッシュで行われ、子供達は楽しく英語活動に参加しました。

また、当日は東京家政大学の吉野康子特任准教授に参観いただき、指導・助言をいただきました。



岐阜県の白山小とオンラインで交流

12月19日、町内3小学校の6年生が岐阜県岐阜市立白山小学校(児童数169人)とテレビ会議システム付電子黒板を使い、オンライン交流授業を行いました。

白山小学校は地元の歴史や観光について、若佐小学校は学校の周りに現れる動物について、佐呂間小学校は修学旅行について、浜佐呂間小学校は自分の両親の職業である漁業について等を発表し、お互いの異なる環境に驚きつつ、質問し合いながら楽しく交流を行いました。

カリキュラムマネジメント勉強会開催

12月20日、千葉大学の天笠茂名誉教授を講師に招き、町内教職員を対象にカリキュラムマネジメント勉強会を開催しました。天笠名誉教授は、抽象的・理念的ではなく、ピンポイントで子供達に何を身に付けさせたいかを明確にすることや単元で捉えることの重要性を指摘し、現代的課題を教科等横断的に組み込むことや保護者ら多くの人たちにも見える形で計画することの大切さを伝え、実践的な質疑が行われました。



サンタが佐呂間にやってきた!

12月24日、佐呂間町商工会青年部が想像力豊かなまちづくりの一環として行う、「サンタが佐呂間にやってくる!」事業が行われ、申し込みのあった家庭を部員サンタが訪ね、クリスマスプレゼントを配りました。

サンタクロースからプレゼントを受け取った子どもたちはみんな笑顔いっぱいでした。

6/30 知来ごみ処理場 受入終了

遠軽町、湧別町、佐呂間町の三町で構成している遠軽地区広域組合で建設したごみ処理施設「えんがるリサイクルセンター」が令和6年4月1日から供用開始となり、三町の燃やさないごみ、粗大ごみの処理を開始いたします。これに伴い、各町の最終処分場への直接搬入は終了となります。

ただし、当町の知来ごみ処理場については終了を3カ月間延長し、令和6年6月30日をもって燃やさないごみ、粗大ごみの直接搬入を終了することといたします。

ごみの出し方については、来月号の広報さろまで詳しくお伝えいたします。

7月からごみの直接搬入が変わります

◆一時的にごみが大量に出て直接搬入が必要な場合は遠軽町へ

6月30日まで				7月1日から		
燃やすごみ	—	遠軽町(有料)	➡	燃やすごみ	}	遠軽町(有料)
燃やさないごみ	}	知来ごみ処理場 (有料)		燃やさないごみ		
燃やす粗大ごみ				燃やす粗大ごみ		
燃やさない粗大ごみ				燃やさない粗大ごみ		
リサイクル資源	—	—		リサイクル資源	—	遠軽町(無料)

一時的にゴミが大量に出た場合は遠軽町のごみ処理施設へ直接搬入し、トラックスケールで重さを計量し、料金をお支払いいただくことになります。

◆通常のごみはごみステーションへ

通常のごみは、これまで通り分別を行い各地区の決まった曜日にごみステーションへ出してください。

粗大ごみは年3回、定期収集(4月・8月・1月)を行いますので、粗大ごみシールを購入し、粗大ごみに貼って出してください。収集日以外に出された場合や、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。

☎町民課生活環境係 ☎2・1213

◆えんがるクリーンセンター処理手数料の改定

えんがるクリーンセンター(遠軽町)へ、ごみの直接搬入の際にお支払いいただいている「一般廃棄物処理手数料」について、周辺自治体との均衡を図るとともに、燃料費や資材の高騰など社会経済情勢の実情に即し、令和6年4月1日より次のとおり改定します。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

改定前(～3月31日) → 改定後(4月1日～)
重量10kg当り30円 → 重量10kg当り80円

※10kg未満の場合は10kgとみなします。

☎遠軽地区広域組合衛生施設課

☎0158・42・8325



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

12月末

○人口：4,685人（－22人）

【内外国人：229人】

○男♂：2,196人（－7人）

【内外国人：39人】

○女♀：2,489人（－15人）

【内外国人：190人】

○世帯：2,399戸（－20戸）

【内外国人：219戸】

※（ ）内数字は前月比



税金

所得税および復興特別所得税
の確定申告について

◆令和5年分確定申告書受付期間

所得税・復興特別所得税

2月16日(金)～3月15日(金)

消費税・地方消費税(個人事業者)

～3月31日(金)

※還付申告書は2月15日(木)以前でも提出可能

税務署の確定申告会場には例年多数の方が訪れており、会場内の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要ですので、国税庁ホームページで入手方法等の詳細をご確認ください。

所得税および復興特別所得税の確定申告は、毎年1月1日から12月31日までの1年間に生じた全ての所得の金額とそれに対する所得税等の額を計算し、申告期限までに確定申告書を提出して、源泉徴収された税金や予定納税で納めた税金などの過不足を精算する手続きです。

▽国税の納付はキャッシュレス納付が便利です！

国税の納付にキャッシュレス納付

を利用すれば、確定申告期の窓口が混雑する時期に、金融機関や税務署に向くことなく、自宅や事務所から納付ができます。ぜひ、ご利用ください。

◇振替納税

事前に税務署または金融機関に届け出ること、振替日に預貯金口座から自動的に納付ができます。振替納税を利用の方が転居等により所轄税務署が変わった際に、引き続き振替納税を希望される場合は、異動後も継続して振替納税を行う旨を記載した確定申告書または「納税地の異動または変更に関する申出書」の提出が必要となります。

◇クレジットカード納付

パソコン・スマホ等で、専用のWebサイトから納付できます。

◇スマホアプリ納付

決済専用Webサイト(スマートフォン専用)において、スマホアプリ決済(○○Pay等)を利用して納付ができます。

◇QRコードによるコンビニエンスストア納付

国税庁ホームページで提供する作成システム等から納付に必要な情報をQRコードとして作成(印刷)し、コンビニエンスストアで納付できます。

※納付できる金額は30万円以下。

軽自動車の異動届お忘れなく

軽自動車税は、毎年4月1日現在に軽自動車やオートバイなどを所有している方に課税されます。所有者の変更や廃車、転居などの異動があったときは、3月31日までに届出をしてください。届出が済んでいないと引き続き課税されます。また、車検切れでも廃車届出をしていない場合は課税されますのでご注意ください。

車種	届出先
・原動機付自転車(～125cc) ・小型特殊自動車 (農耕用トラクタ含む)	問企画財政課資産税係 電2・1214
・軽二輪(126cc～250cc) ・小型二輪(251cc～)	問北見運輸支局 北見市東三輪3丁目23-2 電050・5540・2007
軽自動車	問北見地区軽自動車協会 北見市東三輪3丁目25-25 電0157・24・6130

水道料金の基本料金を免除します

長期化している物価高騰等の影響を受けている町民や事業者の皆さんへの支援として、水道料金(基本料金)の免除を実施します。

【免除の内容】

▶水道料金の基本料金部分を免除します。

(下記料金表を参照)

※基本水量を超えた場合の超過料金および下水道使用料金は免除の対象外です。

※免除に係るお客様からのお申込みは必要ありません。

【免除の期間】

令和6年2月検針分から令和6年3月検針分(2か月間)

【免除の対象者】

▶町と契約している水道使用者

※ただし、国および地方公共団体等の官公庁が使用する水道と臨時使用分を除く。

用途 料金		家庭用	営業用		官公 団体用	浴場用	工業用	共同栓		営農用
			第1種	第2種				2世帯まで	3世帯以上	
基本料金 (1栓に付)	水量	10 m ³	13 m ³	18 m ³	11 m ³	30 m ³	36 m ³	15 m ³	20 m ³	50 m ³
	料金	1,687 円	2,755 円	3,803 円	2,326 円	6,349 円	7,616 円	2,535 円	3,384 円	2,200 円

☎建設課業務係 ☎2・1210

国民年金保険料の 免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金便り

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するため、免除等の承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める(追納)ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せられますので、早めの追納をおすすめします。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

- ・一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。
- ・「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

詳しくは「ねんきん加入者ダイヤル」または北見年金事務所へお問い合わせください。

☎ねんきん加入者ダイヤル

☎0570・003・004

☎北見年金事務所

☎0157・25・8703

後期高齢者医療制度

「高額介護合算療養費」について



医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が支給されます。

支給対象者には毎年3月から4月頃に申請のお知らせをお送りします。(加入時期や転入等

によりお知らせできない場合があります。)

◆支給対象にならない場合

▷後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合

▷支給額が500円以下の場合

問北海道後期高齢者医療広域連合

☎011・290・5601

申・問町民課医療保険係 ☎2・1213

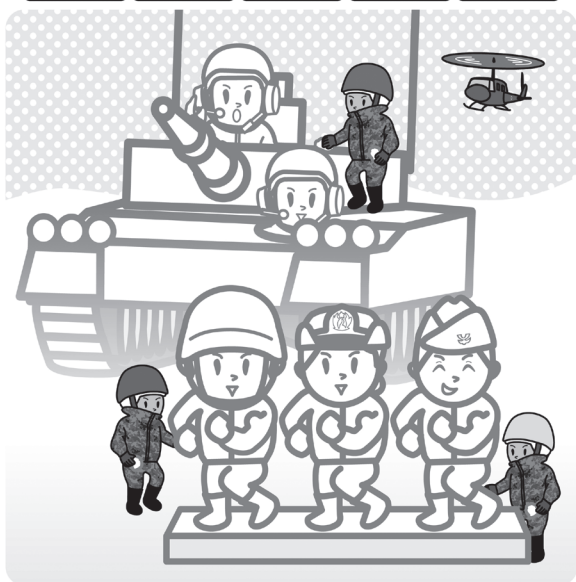
◆自己負担限度額表(1年分の自己負担額の計算期間:令和4年8月1日~令和5年7月31日)

負担割合	区分	自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者	【課税所得690万円以上】212万円
		【課税所得380万円以上】141万円
		【課税所得145万円以上】67万円
2割	一定以上所得者	56万円
	一般	
1割	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1) 31万円
		区分Ⅰ(※2) 19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金控除は80万円を適用。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除。)、または老齢福祉年金を受給している方

衣食住 完備 週休2日制 昇給年1回 賞与年2回 その他手当 (該当者のみ)



自衛官候補生採用試験

試験予定日:2024年2月12日(月)または13日(火) いずれか1日

申込締切:2月6日(火) 募集対象:18歳~32歳以下の方

※申し込みは年間を通じて受け付けています



自衛隊 旭川地方協力本部
TEL.0158-42-6616 (道庁地域事務所)

@ashikawa_PCO X@f
旭川地域の最新情報はこちらでチェック!



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	8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	7戸	23,100円~
若佐第1	1階	2LDK	1戸	21,300円~
	2階	2LDK	2戸	21,300円~

1月23日現在

問建設課建築管理係

☎2・1210



募集

佐呂間町職員募集（パートタイム会計年度任用職員）

◆募集職種

浜佐呂間活性化センター清掃員

◆任用予定期間

令和6年4月1日

～令和7年3月31日

（1会計年度毎の任用）

※採用後1か月は条件付き採用

◆応募資格

浜佐呂間活性化センター清掃職員としての施設および構内の清掃、暖房操作、施設管理、備品管理に関する業務が可能なる方

◆応募方法等

①応募書類…履歴書（写真添付）

※応募書類は返却いたしませんので

ご了承ください。

②提出先

〒093・0592

佐呂間町字永代町3番地の1

佐呂間町役場町民課住民活動係

③受付期間

令和6年2月20日（火）まで

※郵送又は持参（当日消印有効）

◆試験内容、試験日

1次選考（書類審査）

2次選考（面接試験）

※試験日は後日個別案内します。

◆勤務時間、休日等

①勤務時間

始業…9時、終業…22時30分

の内 火…金曜…4時間、土・日

曜…3時間30分

②休憩時間…無

③時間外勤務の有無…無

④休日勤務の有無…無

◆給与、保険、補償、休暇等

【給与】

月額…85,400円

※期末手当、通勤手当、給与支払時の控除（法令の規定に基づくものを除く）、昇給、退職手当はなし

【保険制度】雇用保険

【災害補償】町村非常勤公務災害補償

【年次有給休暇】採用時に10日を付与

【その他の休暇】

（有給）忌引休暇、産前産後休暇、

病気休暇、など

（無給）介護休暇、介護時間、子の看護休暇、生理休暇など

【服務について】

地方公務員法の服務に関する規程が適用されます。（懲戒処分等を含む）

申・岡町民課住民活動係

☎2・1213

社会福祉協議会の職員募集

社会福祉協議会では事務職（正職員）と浴場管理職員を募集します。

◎社会福祉協議会事務職（正職員）

◆応募資格

・普通自動車運転免許を有し、町内に居住できる方

・令和6年2月末日現在で、民間企業等における職務経験が5年以上

見込まれる方

◆申込方法

履歴書（写真添付）を令和6年2月29日までに郵送または社会福祉協議会まで持参

◆採用予定日…令和6年4月1日

◆給与および手当

月額…173,600円（短大卒）

※採用前の職務経歴により加算あり

手当…期末勤奨手当、通勤手当、住宅手当、寒冷地手当など

◆試験内容、試験日

1次選考（書類審査）

2次選考（面接試験）

※試験日は後日個別案内します

◎浴場管理職員（臨時職員）

◆応募資格

・普通自動車運転免許を有し、町内に居住できる方

◆申込方法

履歴書（写真添付）を令和6年2月

29日までに郵送または社会福祉協議会まで持参

※浴場管理応募とわかるように明記すること

◆採用予定日…令和6年4月1日

◆勤務

平日17時～22時、土曜15時～21時

※日曜・祝日は原則として休日

◆給与…（時給）1,029円

※諸手当等の支給はありません

◆試験内容、試験日

1次選考（書類審査）

2次選考（面接試験）

※試験日は後日個別案内します

申・岡佐呂間町社会福祉協議会（鹿島）

☎2・3732



寄付

（12月20日～1月12日受付分）

◆社会福祉協議会へ

▼香典返しを廃して

大成 柏尾 ミサ子 さん

若里 中西 庸子 さん

西富 田宮 悦子 さん

宮前町 柏倉 礼子 さん

永代町 谷口 修 さん

▼福祉事業に対して

北見市 大谷 昭文 さん



その他

自衛隊への個人情報提供の除外申請を受け付けます

町では、自衛官の募集について法定受託事務として協力しており、募集案内の送付のため、その年度に18歳と22歳になる方の「氏名」「住所」「性別」「生年月日」を自衛隊に提供しています。この提供を望まない方は除外申請書を提出いただくことにより、自衛隊へ提供する情報から除外します。

◆対象

平成18年4月3日～平成19年4月1日生まれの方(18歳)
平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方(22歳)

◆申請方法

- ①町民課住民活動係へ持参
- ②郵送

〒093・0592

常呂郡佐呂間町字永代町3番地の1
佐呂間町役場町民課 宛

※除外申請をする場合は、所定の申請書のほか、本人確認書類などの添付書類が必要です。申請書は直接お問い合わせいただくか、ホームページからダウンロードしてください。

◆申請ができる方

- ・対象者本人
- ・対象者の法定代理人(対象者が未成年または成年被後見人の場合)
- ・対象者本人から委任を受けた任意の代理人

◆受付期間

2月1日(木)～3月31日(日)必着

申・ 町民課住民活動係
☎ 2・1213

町の奨学金制度について

令和6年度佐呂間町奨学金の貸付を希望される方を受け付けます。

◆奨学生の条件

- ①本町住民の子弟である方
- ②高校、高等専門・専修学校、大学に就学する方または在学中の方
- ③身体健康、学業優秀、性行善良である方
- ④学資の支払いが困難な方

◆受付人数…10名程度(高校等3名、

大学等7名)

◆奨学金の貸付額

▽高校生等…月額1万円以内

▽大学生等…月額2万2千円以内

◆奨学金の返還(無利子)

▽最終の学校を卒業後1年間据置きし、その後6年で償還していただきます。

▽期日までに納入されないと、延滞

利息がかかる場合があります。

◆受付期間…4月1日～20日

※申請用紙は、教育委員会に用意しています。

申・ 教育委員会管理課総務係
☎ 2・1294

日本政策金融公庫

「国の教育ローン」ご案内

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さま1人につき350万円以内を固定金利(年1.95%)で利用できる、在学期間中は利息のみのご返済とすることが出来ます。

詳しくは、「国の教育ローン」で検索いただくコールセンターへお問い合わせください。

☎ 教育ローンコールセンター
03・5321・8656

人権擁護委員再任のお知らせ

1月1日付けで法務大臣から人権擁護委員に委嘱されましたのでお知らせします。

西富 池田 弥奈 さん

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、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相談ください。

石綿による疾病の

補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などでお亡くなりになられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性がありますので、北海道労働局にご相談ください。

☎ 北海道労働局
011・709・23

令和5年 火災発生概況

Topics

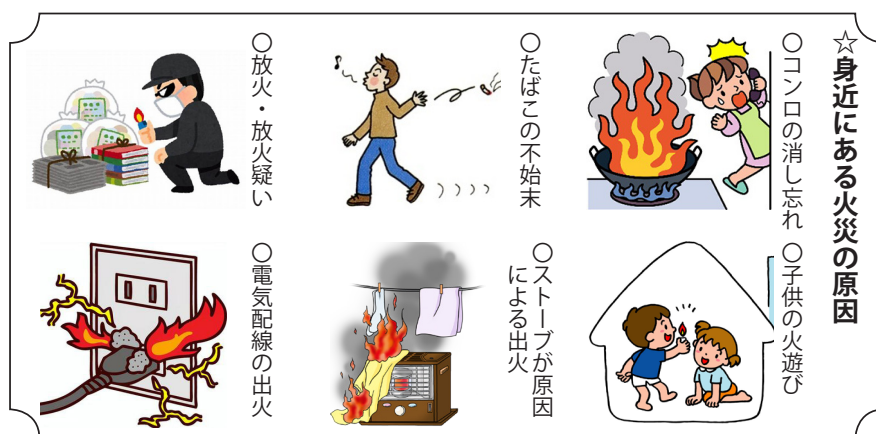
令和5年中における当消防本部管内の火災発生件数は、23件となっており、建物火災10件、車両火災5件、その他の火災8件となっています。町別では、遠軽町で11件、湧別町で8件、佐呂間町で4件の火災が発生しています。

佐呂間町では、建物火災が1件、その他火災が3件発生しています。また、火災による負傷者は1人で、死者は0人となっています。

当消防本部管内の用途別では、建物火災のうち住宅火災が高い割合を示しており、5件発生しています。原因別を件数が多い順にみると、「ゴミ焼き」3件、「こんろ」2件、「たばこ」2件、「ろうそく」2件と、多くは火気の取扱いの不注意や不始末から発生しています。

当消防本部管内では、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化され10年以上が経過し、交換時期を越えた機器が多く存在していることが予想されます。また、設置状況アンケートの結果から定期的に点検を行っている世帯は約3割で、電池切れや故障も確認されています。全国において住宅火災による死者の半数が「逃げ遅れ」であり、大切な家族の命を住宅火災から守るためにも、住宅用火災警報器を設置し適切な維持管理を行う必要があります。

今後、消防機関としましては、より一層の住宅防火対策の推進、火災予防啓発活動の強化を図るとともに、住民一人ひとりの防火意識の高揚に努めるものです。



☆近年の火災発生状況（令和3年～令和5年）

町名	年別	出火件数								焼損状況				損害額 (千円)	死者	負傷者	焼損棟数	り災世帯数	り災人員数
		建物				林野	車両	その他	合計	床面積 (㎡)	表面積 (㎡)	林野 (a)	車両 (台)						
		全焼	半壊	部分焼	ぼや														
組合管内	R5	3	0	1	6	0	5	8	23	246	21	0	7	9,779	1	3	12	8	10
	R4	2	0	1	3	0	4	4	14	300	61	0	5	42,646	2	3	10	7	13
	R3	5	2	4	2	0	4	6	23	2,259	43	0	6	105,396	0	4	17	6	12
佐呂間町	R5	0	0	0	1	0	0	3	4	25	0	0	0	899	0	1	1	1	2
	R4	1	0	0	0	0	2	0	3	127	60	0	3	23,400	2	1	3	3	5
	R3	0	0	2	0	0	1	3	6	3	14	0	1	686	0	0	2	1	4



地域おこし協力隊

サローム活動日記



- ▶やっぱり古い家は寒い。薪ストーブをなるべく活用して、暖房費がかさむのを頑張って抑えています！【住田】
- ▶1月に入りー20℃を下回る日も出てきました。水道管の凍結だけは避けたくストーブが命綱です。【藤川】
- ▶1月に夢を追いかけて5年間、30代の半数年を費やした。叶わない夢もそれもまた夢。他人には決してわからない過酷な研修でした。【市川】
- ▶佐呂間のお寺で、除夜の鐘をつかせていただいて今年がはじまりました！今年もいい年になりそうな予感です！【鈴木】



ホタてがみ、ホタテ絵馬のワークショップ開催

1月5、6日 北見イオンで、ホタてがみ、ホタテ絵馬のワークショップをさせていただきました！ホタテの貝がらに今年の目標などを書いて、佐呂間町栃木の多聞寺でご祈禱していただき、みなさんに郵便でお送りします！120人以上の方に来場いただき、ホタてがみ71枚がサロームを旅立っていきます。佐呂間小学校のホタテアートも展示し、みなさん美しさに感心していました！



JALでパンプキン2023 優勝決定！

JALでパンプキン2023のディスプレイコンテストで全国の中から小松空港が優勝しました！

佐呂間小学校3年生と収穫したかぼちゃが全国の空港でディスプレイされて嬉しい！



幌岩山冬山登山！

元旦登山の下見に行きましたが、残念ながら当日は悪天候のため中止となりました。

有料広告

カーライフプラン

金利割引実施中

お申し込みの際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。



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 99 番地の 1
Tel: 01587 - 2 - 3021



子育て支援センター『あいあい』
☎2・1255

暦の上では立春を迎えますが、寒さが続いています。まだまだ春は遠いようですね。

大人にとって寒さは身に凍みるものですが、子ども達は元気いっぱいです。暖かい日には親子で外に出て、冬ならではのあそびを楽しみましょう。

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。



お話あいあい

☆日程…2月7日(水)10時半～11時半
☆申込期限…2月5日(月)

イン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。

お子さんの発達発育に必要な運動をこの機会に教えていただいてはいかがでしょうか。

対象者には案内ハガキを送付しています。

3月の事業紹介

☆ひな祭りお楽しみ会

▽日程…0・1歳児…2月26日(月)
2歳児…3月1日(金)

子ども達の健やかな成長を願い「ひな祭りお楽しみ会」を行います。それぞれ年齢別の「あそびの広場」でおひなさまの製作やゲームをします。ぜひ、遊びに来てくださいね。

☆子育て自由相談日

▽日程…3月7日(木)10時～11時半
保健師が来所し、お子さんの発育や運動発達について、子育ての悩み等の相談に応じます。

身長・体重の計測もできますのでご利用ください。

☆パパ・ママたまご教室

▽日程…3月13日(水)10時半～11時半
妊婦、0歳児の保護者を対象に「ひめトレ」産後後の骨盤ケア」を行います。

☆みんな集まれ!

▽日程…3月26日(火)
今年度最後の「あいあい」の事業日となります。

通常は『あそびの広場』2歳児クラスですが、0・1歳児クラスと2歳児クラス、みんな一緒に『あそびの広場』を行います。みなさん、遊びに来てくださいね。

手あそび、歌あそびをして楽しみましょう。

また、支援センターに飾ってある親子写真とシルノートをお渡しします。



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(12月31日現在)
発生 6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(1月23日現在) 2206日

雪が視界を 奪う条件とは!?



物が周囲と区別して識別できるためには、コントラストに差があることが重要です。周囲が白一色となる冬道では、道路と景色の区別が付きにくくなるため、視界がかなり悪く感じることがあります。時にはホワイトアウトと呼ばれるように、白い雪のほかに何も見えない状態になることがありとても危険です。

いったいどんな時に、雪によって視界が奪われやすいのかを知っておくことで、パニックになることなく危機を回避することができます。次の条件下では特に注意しましょう。

気温が低く 風が強いとき

気温が低く、風速が8 m/s以上になると、雪面の雪が高く吹き上げられるようになります。このような高い地吹雪では、乗用車の目線の高さ1.2 mを越えて雪が舞い、ドライバーの視界が奪われてしまいます。風の強さには常に気を払いましょう。



道路脇の雪山が 高くなっているとき

道路脇の雪山が高いと、そこから吹き出す雪がドライバーの目線に達するので、視界が奪われてしまいます。降雪量が多く道路脇の雪山が高くなっているときには、風があまり強くなくても視界不良に注意が必要です。



大型車により雪煙が 巻き上げられたとき

大型車が巻き上げる雪煙によって視界が一瞬にして奪われることがあります。大型車とのすれ違いでは、一瞬のうちにホワイトアウトの状態となり、不意をつかれることもあります。道路上に新雪が積もっている場合には、対向車や追い越し時の雪煙に注意が必要です。



今月の標語

令和5年度交通安全標語入選作品

ダメ絶対 ながらスマホは 危険だよ

かなだ りさ
金田 梨沙 (佐呂間小学校6年生)



げんきの秘訣はコツコツと

佐呂間町は高血圧や糖尿病などで治療されている方が多く、心臓病や脳血管疾患を発症したり、人工透析で通院される方がいらつしゃいます。病気をしながら健康で長生きするためには、持病の管理だけでなく、生活習慣に気を付けながら過ごすことが大切です。



今月号のげんき王国は、健康長寿の秘訣を探るため、町内在住のYさんに話を伺ってきました。



Yさん、80代男性、元農業

Yさんは現在、治療中の病気はありますか？

循環器科で高血圧と糖尿病で通院中です。血圧の治療は十何年も経ちます。糖尿病は最近になって薬をもらつようになりました。

Yさんの年代になると、血圧以外にも安定剤や頻尿などたくさん薬をもらつ方もいらつしゃいます。Yさんは薬の飲み方を間違えたり、飲み忘れたりすることはありませんか？

全然ないです。薬は3種類しかもらつていません。通院時は毎回、血液検査と尿検査をして、先生にみてもらつています。血圧は毎日測つて、手帳に書いて、先生に見せています。



(病院の検査結果と血圧手帳を見せてもらつ) Yさんの年代だと血糖値も腎機能も基準値を超えることが多いのですが、とてもいい数字で驚きました。血圧は毎日欠かさず記録しているんですね。数値も120/70 mmHgが多く、これも理想的な数字で驚きです！何か心がけていることがあるのでしょうか？



うん、なんでしょうね…。歩くようにはしています。1日5〜6千歩は歩いていきます。あとは、果物を大量に食べないように気を付けたり、ニンニクを毎朝1片食べたり…。なるべく地域の集まりにも出るようにしています。おかげで糖尿病の数値も良くなったと先生に褒められました。



毎日たくさん歩いていらつしゃるんですね。果物はつい食べ過ぎてしましますよね。他にも食事で気を付けていることはありますか？



食事は家族が作ってくれています。朝は卵、魚が出る事が多いです。自分の年齢にしては、肉や魚を食べている方だと思います。最初の1口は野菜から食べるようにしています。味噌汁には野菜が入っていることもあります。



肉類や野菜は歯が丈夫でないと食べることが難しいこともあり、噛み合わせの心配などはありませんか？



上の歯は入れ歯ですが、先日歯医者で調整してもらったので、噛み合わせは悪くありません。

普段からしつかり噛んで食べることができているんですね。甘い物や嗜好品はいかがですか？

コーヒーは砂糖抜きにしています。これはかなり前から心がけています。甘いジュースは飲みません。酒は月に1〜2回で、たばこは吸っていません。

▽（ご家族）食事はその時に家にある物を使って感じで、減塩のこともあまり意識はしていません。（笑）毎日歩くようにしたり、病院の検査結果を気にかけてたりと、本人が普段から色々意識しているように思います。

自分の健康状態を気にかけて、毎日コツコツと続けることがYさんの健康維持の秘訣なんですね。

親も長生きしました。自分も「野菜づくりをいつまでできるか」と思いながら今は過ごしています。

お話をたくさん聞かせていただき、ありがとうございました。

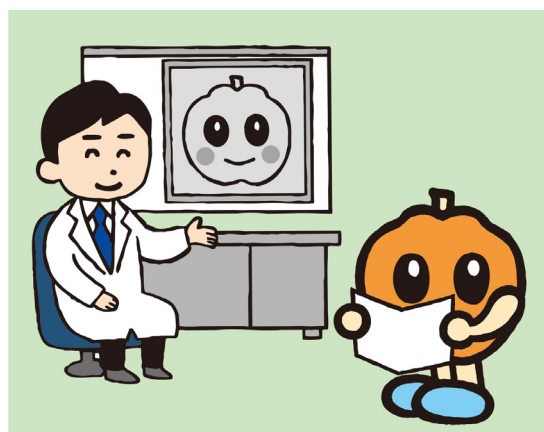
Point



健康長寿 ワンポイント アドバイス

Point 1 持病の管理はかかりつけ医 と相談しながら

健康長寿を目指すには、まずは持病の管理が重要です。Yさんは血圧を毎日測定し、かかりつけ医に見てもらっていました。また、検査結果について医師から説明を受け、自身でも気にかけていらつしやいました。処方された薬を指示通り飲み続けることも非常に大切です。



Point 2 野菜を食べて減塩しよう

Yさんは高血圧で長いこと治療されてきました。ご家族の話では減塩をあまり意識していないとのことでしたが、野菜を食べることも減塩につながります。その理由の1つは野菜に含まれる「カリウム」が、血圧を上げる要因である「ナトリウム」を尿に出すよう働きかけてくれるためです。

カリウムは水に溶けやすいため、煮汁ごと食べられる汁物料理や、電子レンジで加熱して調理することがお勧めです。カリウムは特にキャベツや白菜などの葉物野菜に多く含まれています。



Point 3 適度な運動が 健康の土台づくり

要介護状態にならないためには、足腰の筋肉を維持することが重要です。加齢に伴い、筋肉量や筋力はどんどん減少していきます。筋肉を維持するために最も手軽な運動が、Yさんが毎日取り組んでいるウォーキングです。

ウォーキングの目安は1日7千歩ですが、無理な運動は転倒・骨折を招いたり、関節症を悪化させることにつながります。運動習慣のない方は今よりプラス10分多く動くことを心がけましょう。

また運動には、血管がしなやかになることで血圧を下げる効果、血糖値を下げる「インスリン」の働きを良くする効果、体脂肪を分解し善玉コレステロールを増やす効果などがあります。冬期は運動量が減ってしまうため、武道館温水プールStarも活用しましょう。

※心臓病、脳血管疾患、腎疾患などをお持ちの方は、運動による事故を防止するため、かかりつけ医に相談しましょう。



Baby Face

2月に1歳を迎えるBabyをご紹介！



Birthday
2/9

のだ いと
野田 弦音 ちゃん

(幸町 野田 勇斗さん・美里さん)

こんにちは、のだいとです😊
ちょんまげがチャームポイントです♪
シナぷしゅとごはんが大好きで、食べている人に高速で近づいて行きます✨笑
皆さんよろしくお願いします🌸

Pick Up Topics

「野球しようぜ！」野球協会がボールを寄贈



ロサンゼルス・ドジャースの大谷翔平選手が「野球しようぜ！」と全国の小学校に贈ったグローブが町内3小学校に届いたのを聞き、佐呂間町野球協会が軟式ボール1ダースを町教育委員会へ寄贈しました。「野球人口が減少しているので、子どもたちにすぐにでもキャッチボールをして野球に興味を持ってもらいたい」と宇野利喜生会長から手渡されました。

ご結婚❤️

♡おめでとうございます♡



仁倉 惣田 雄基 さん
宮前町 石堂 文美 さん

「能登半島地震災害義援金」を受け付けています

日本赤十字社では1月1日に発生した能登半島地震災害に伴い災害義援金を受け付けています。この義援金は、被災地県に配置される災害義援金配分委員会を通じ、被災者へ配分されます。

◆募集期間：令和6年12月27日まで

◆口座での受付

1. 郵便局・ゆうちょ銀行

▷口座記号番号：00150・7・325411

▷口座加入者名

「日赤令和6年能登半島地震災害義援金」

※郵便局、ゆうちょ銀行窓口での取り扱いの場合、振替手数料は免除されます。

※受領証発行を希望する場合は、通信欄に「受領証希望」と記載してください。

2. 日赤本社での受付

①三井住友銀行 すずらん支店

▷口座番号：普通預金 2787501

②三菱UFJ銀行 やまびこ支店

▷口座番号：普通預金 2105493

③みずほ銀行 クヌギ支店

▷口座番号：普通預金 0620669

※口座名義はいずれも

「日本赤十字社(にほんせきじゅうじしゃ)」

※振込手数料がかかる場合があります。

※受領証を希望する場合は、日赤本社パートナーシップ推進部会員課へ《住所、氏名(受領証のあて名)、電話番号、寄付日、寄付額、振込金融機関名および支店名》を連絡してください。

☎03・4363・2056

◆口座以外の受付

日赤佐呂間分区窓口で受け付けています。

▷佐呂間町役場保健福祉課

▷役場若佐支所

▷役場浜佐呂間出張所

私はインフルエンザで2024年を迎えましたが、お正月から大変なニュースに驚きました。一刻も早い被災地の復興と2024年が明るいニュースであふれることを願います。(室井)