

広報サロマ ～わたしとまちの情報誌～

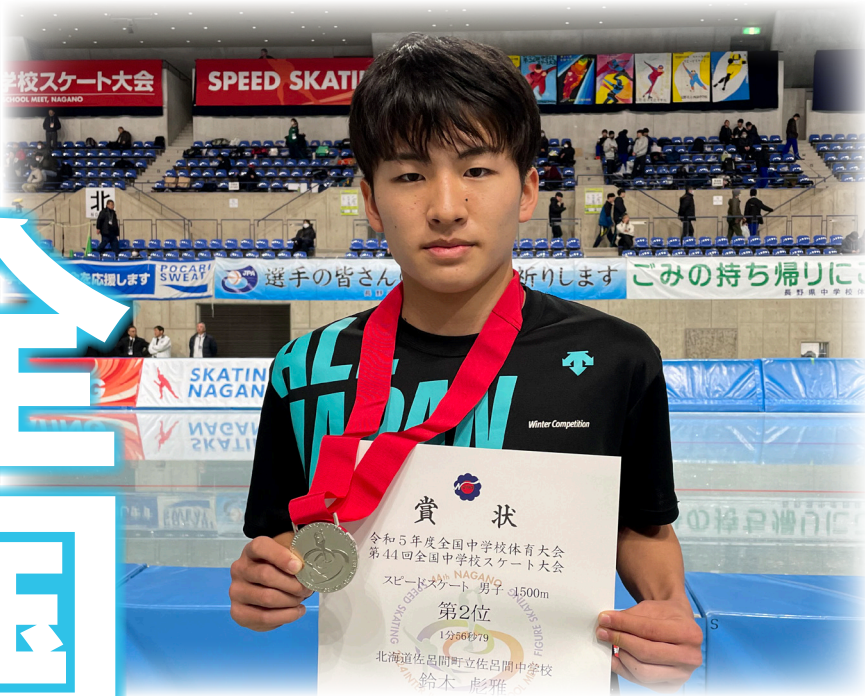
saroma

No.797
March 2024
Town Magazine
Saroma
北海道佐呂間町



全国大会で活躍

鈴木彪雅さん、佐伯紅葉さん



【第44回全国中学校スケート大会】

- ・男子1000m
- ・男子1500m

準優勝

鈴木 虎 雅

（栃木出身）
すずきひゅうが

（佐呂間中学校2年）

1月6日、7日に帯広市で開催された第54回北海道中学校スケート大会の、男子1000mで3位、1500mで2位になり、全国大会への出場権を獲得し、2月3日から6日にかけて長野県（会場・エムウェーブ）で開催された全国大会に2年連続で出場しました。

全国大会では、大会2日目に行われた1000mで、トップに0秒23及ばず2位、大会最終日に行われた1500mでは、同走で日本スケート連盟ジュニア強化選手にも選ばれている、佐々木泰雅選手に食らいつくも2位となり、惜しくも優勝を逃しましたが、出場した2種目とも準優勝という快挙を成し遂げました。

全国大会優勝を目指して

5位入賞を果たした昨年の全国大会後から、「全国大会優勝」を目標にし、氷に乗ることができない夏場は、ランニングやスライドボードを使い、足の筋力をつけるために足に負荷をかけたトレーニングを行い、スケートに乗れるようになってからは良いイメージを崩さないように、細かい動きに気をつけて練習に取り組みました。北海道大会から全国大会までの期間は、特に体力を向上させて終盤でも耐えきれるようにするための練習に多く取り組みました。

競技前日までは緊張していましたが、当日スケートリンクの上に立つてからは、緊張することもなく「優勝してやる」という強い気持ちで競技に臨むことができました。

大会を終えて

特に1000mで優勝できなかったことが悔しかったです。1500mも準優勝という結果でしたが、同走の佐々木選手とはまだ差があるので、技術面を向上し佐々木選手に近づけるように頑張りたいと思いました。

来年こそは今年達成できなかった全国優勝を目指して、気を抜かずにこれからも練習していきたいです。

国大会出場

佐伯紅葉さん

（川西出身）

（白樺学園高校3年）

佐呂間町川西出身の佐伯紅葉さん（白樺学園高校3年）が、1月17日から21日にかけて岐阜県（会場・クリスタルパーク恵那スケート場）で開催された、令和5年度全国高等学校総合体育大会 第73回全国高等学校スピードスケート競技選手権大会に出場しました。

佐伯さんは、佐呂間中学校2年生の時に全国大会に出場し、3年生の時にも全国大会の出場権を獲得していましたが、新型コロナウイルスの影響により大会が中止となっていました。

高校進学後は、今回が初めてのインターハイ出場でしたが、女子500mと2,000mリレー（4名1チーム500m×4）の2種目に出場し、2000mリレーでは見事優勝に輝きました。



左から3人目：佐伯紅葉さん

【第73回全国高等学校
スピードスケート競技選手権大会】
・女子2000mリレー

優勝

大会を終えて

私は小学生のときからスピードスケートを続けてきて、沢山の人と出会ったり、目標に向かって頑張ることができスケートの楽しさや厳しさなどを感じることが出来ました。

今年は高校の3年間で初めてインターハイに出場することが出来ました。個人種目ではあまり良い成績を残すことは出来ませんでした。が、団体種目のリレーではうまくバトンを繋ぐことができて、優勝することができました。とても緊張しましたが良い経験が出来ました。

これからは大学でもスケートを続けていくので環境も変わりますが、大変なことも沢山あると思いますが、今まで家族や周りの方々に沢山支えてもらい、続けることが出来たのでこれからも感謝を忘れずに更に頑張りたいと思います。

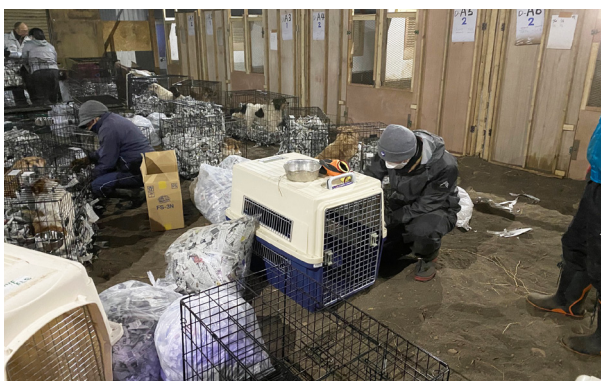


1年の健康と幸せを願って

2月2日、町内の3保育所で節分豆まき会が行われました。

鬼の登場前から恐怖におびえて泣き出す子や、走って鬼から逃げる子もいましたが、1年間の健康と幸せを願い、「鬼は外、福は内」と豆をまき、鬼退治をしました。

豆まき後は、友達と仲良くすること・お父さんお母さんの言うことを聞くこと・好き嫌いしないで食べることの3つを約束しました。



多頭飼育現場の犬を大阪へ移送

佐呂間町内で発生した犬の多頭飼育については、犬たちが人に慣れていないことから譲渡が進まずにいました。

地元ボランティアの「佐呂間わんず」が譲渡に向けた活動を開始し、寄付やえさの支援を募りながら譲渡先を探していたところ、十分な広さの飼育環境や病院を備え、全国から保護犬を引き取り二次譲渡につなげる活動をしている、公益財団法人「日本アニマルトラスト」（大阪府能勢町）が受け入れてくれることとなり、2月4日に1回目として、22匹の移送が行われました。

犬たちはボランティアが運転する車で、陸路とフェリーで大阪に向かい、5日に同法人の施設に到着しました。到着後、体調観察や予防接種が行われ、広く整備された施設での生活が始まりました。

佐呂間わんずは、残っている犬の受け入れも依頼しており、2回目以降の日程調整を行っています。また、すべての犬の譲渡が完了するまで、えさや水やりなど日々のお世話を行っていく予定です。

4年ぶりにフットサルで交流

2月4日、4年ぶりに一般の部の参加を募り、サロマフットサル交流大会が佐呂間町総合体育館で開催されました。

大会では、小学生2チーム、女子1チーム、男子10チームの約80人がアトラクションや試合を行い、交流しました。



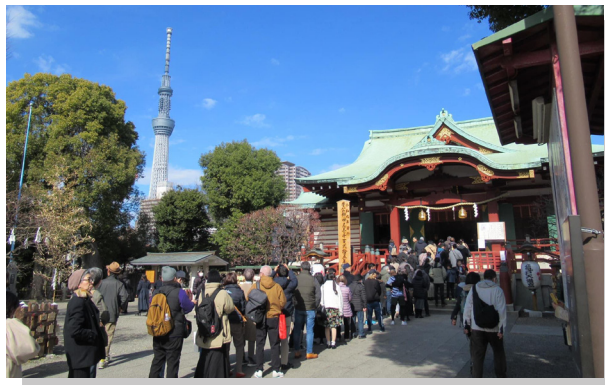


まちの話題

東京サロマ会新年会総会を開催

2月11日、新型コロナウイルスの影響により中止していた東京サロマ会新年会総会が亀戸天神社(東京都江東区)で5年ぶりに開催され、久しぶりに顔を合わせた会員の方々は、懇談や会が催した「サロマ物産展」など大賑わいしました。

なお総会では、10月に行われる第42回江東区民まつりへの参加も決まりました。



作文コンクールで入賞

第73回「社会を明るくする運動」作文コンテスト(道東地方)、小学生の部で佐呂間小学校6年生、大橋佐和子さんの「あいさつで笑顔を」が最優秀賞に、同じく佐呂間小学校6年生、小笠原楓さんの「あいさつは大切」が優秀賞に選ばれました。

2月13日、役場で表彰式が行われ、受賞した二人には、町長から表彰状と記念品が手渡されました。

冬の体育施設にも影響

2月13日から14日にかけて、4月並みの季節外れの気温となり、町営スキー場はゲレンデ状況が悪化したため営業休止となりました。また、降雪の影響などにより、造成が遅れていたブルームボールリンクも例年より1週間以上遅い完成となり、2月9日に1試合を行いました。その後、暖気の影響によりリンクが使用できない状況となるなど、冬の体育施設にも影響が出ました。



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 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。

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
1月末

○人口：4,661人（-24人）

【内外国人：212人】

○男♂：2,191人（+5人）

【内外国人：38人】

○女♀：2,470人（-19人）

【内外国人：174人】

○世帯：2,380戸（-19戸）

【内外国人：202戸】

※（ ）内数字は前月比



税金

自動車税種別割の

住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。引越して住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をしてください。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき（変更登録）
- ・自動車を買ったとき（移転登録）
- ・自動車を使用しなくなったとき（抹消登録）

令和6年度の自動車税種別割納税通知書は確実にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

◆変更登録が間に合わないときは…

道税ホームページの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください。

検索 北海道 自動車税 住所変更

問 札幌道税事務所自動車税部
011・746・1190

3月は

道税の滞納整理強化月間

オホーツク総合振興局では、3月を「滞納整理強化月間」として道税の滞納整理の強化に取り組んでいます。自動車税種別割、個人事業税および不動産取得税などの全ての道税について、財産差押を含む滞納処分の強化を進めることとしております。まだ納税が済みでない方は、大至急納税してください。

納税についてのご相談は、早急に北見道税事務所納税課へお願いします。

問 北見道税事務所納税課
0157・25・8686

消費税および地方税の

確定申告について

令和5年分の個人事業者の方の消費税および地方消費税の確定申告と納付の期限は4月1日までです。

消費税および地方消費税の申告書は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から作成でき、Taxで送信することもできます。

確定申告書等
作成コーナー



消費税および地方消費税の納付は、「振替納税」が便利です。振替納税を利用した場合の振替日は4月30日です。

振替納税
について

令和6年分所得税の
定額減税について

国では、デフレ脱却のための一時的な措置として令和6年分所得税の定額減税を行います。

対象は、令和6年分の所得税に係る合計所得金額が1,805万円以下である方（給与収入のみの方の場合、給与収入が2,000万円以下の方）で、減税額は納税者および配偶者を含めた扶養家族ひとりにつき3万円です。

給与所得者に対する減税は6月源泉徴収分から実施し、減税しきれなかった場合は、翌月の源泉徴収分から順次減税します。

4月から相続登記が義務化

相続登記義務化の制度が4月から始まります。この制度により、相続によって不動産を取得したことを知った日から3年以内に登記申請をしなければなりません。

相続登記の申請は専門家である司法書士に依頼することができます。また、登記手続に必要な書類のご案内については、釧路地方法務局ホームページが登記手続案内(要予約、電話説明)をご利用ください。

☎ 釧路司法書士会(無料相談受付)
0120・13・7832

📄 釧路地方法務局ホームページ
<https://houmukyoku.moj.go.jp/kushiro/>

☎ 釧路地方法務局登記部門
0154・31・5021

募集

国税専門官の募集について

札幌国税局では、国税局や税務署で、税のスペシャリストとして活躍する国税専門官を募集しています。

令和5年度から国税専門官採用試験に新試験区分(理工・デジタル系)が創設されました。新試験区分(理工・デジタル系)では、基礎数学、情報数学・情報工学、物理、化学等が試験科目に設定されており、幅広く理工・デジタル系の方が受験しやすい試験となっています。法文系の方は「国税専門A区分」、理工・デジタル系の方は「国税専門B区分」でお申し込みください。

◆受験資格

- ①平成6年4月2日から平成15年4月1日生まれの者
- ②平成15年4月2日以降生まれの者で大学を卒業する見込みの者など別に定める者

◆受付期間

3月25日(月)まで
申込みはインターネットにより行ってください。

📄 <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

◆1次試験…5月26日(日)

◆1次試験合格発表…6月18日(火)

◆2次試験…6月24日(月)～7月5日(金)のうち指定する日

◆最終合格者発表…8月13日(火)

☎ 札幌国税局人事第2課採用担当

011・231・5011

(内線2315)

☎ 北見税務署総務課

0157・23・7151

MONOテック北見 令和6年度訓練生募集

北見高等技術専門学院は、新規高卒者をはじめ、離職された方などが、1年または2年間、実技を中心とした職業訓練を行う施設で、特別な知識は不要です。

10代、20代はもちろん、40代以上の方も学んでおり、経験豊富な指導員が一人ひとりに合わせて教えます。令和になってからは、就職率100%、7割以上がオホーツク管内の企業等に就職しています。施設見学をご希望に合わせて対応します。訓練生の応募や施設見学は、ホームページまたは問い合わせ先にご確認ください。

◆試験日程等

願書受付締切		選考試験日	
3月19日(火)		3月25日(月)	
4月9日(火)		4月15日(月)	

☎ 北海道立北見高等技術専門学院(MONOテック北見)

0157・24・8024

FAX 0157・23・1233



寄付

(1月24日～2月10日受付分)

◆社会福祉協議会へ

▼香典返しを廃して

宮前町	影山	友江	さん
北	中村	宏	さん
浜佐呂間	村岡	美千代	さん



その他

3月は自殺対策強化月間です

令和4年に全国で自殺によって亡くなった方は、2万1881人で、前年と比較し4.2%増加しています。依然として2万人を超える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死であり、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
〈つなぎ〉
早めに専門家に相談するよう促す

〈見守り〉

温かく寄り添いながら、じつくりと見守る

紋別保健所では、保健師や専門医が、こころの健康に心配のある方、飲酒やアルコール問題、ギャンブル問題などの悩みをお持ちの方の相談をお受けしています。心配のあるご本人だけではなく、ご家族や関係者の方も利用できますので、お気軽にご相談ください。

問 紋別保健所健康推進課健康支援係
☎ 0158・23・3108

役場人事異動のお知らせ

【1月31日付け】

退職

▼建設課建築管理係 梅田和弥

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	7戸	15,000円～
	2階	3LDK	6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～

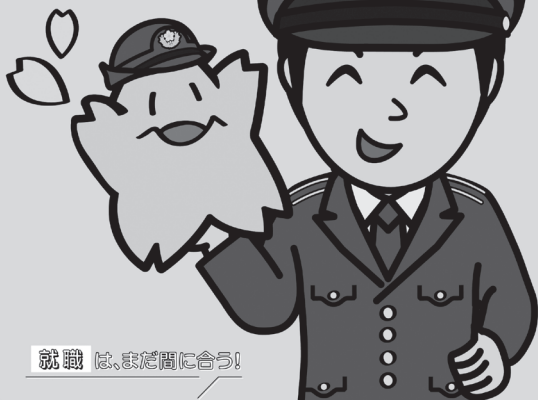
2月20日現在

問 建設課建築管理係 ☎ 2・1210

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 (諸手当のみ)

今回、受け入れは

4月入隊



就職 は、まだ間に合う!

自衛官候補生採用試験

試験予定日: 2024年3月3日⑤または4日⑥ いずれか1日

申込締切: 2月22日④ 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



通院交通費の助成について

特定疾患および精神障がい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5年度後期分(10月～3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

以下に該当する方が対象となります。

- ▷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

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

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が対象となります。

◆手続き方法

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)

▷公共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1km当たり20円で計算した額

☎保健福祉課社会福祉係 ☎2・1212

トーヨータイヤを購入すると

ふるさと商品券がもらえます!!

町民限定!!

町内のトーヨータイヤ取扱店で「トーヨータイヤ」を購入した町民に、佐呂間町商工会が発行する「ふるさと商品券」を差し上げます。

この事業は、町とTOYO TIRE(株)の協力・支援により実施しています。

◆キャンペーン期間：令和7年3月31日まで

◆対象：佐呂間町民で、個人が使用する車両のタイヤを町内で購入した方
(乗用車または最大積載量2トン以下の貨物車に限ります)

◆特典：タイヤ1本の税込購入金額により「ふるさと商品券」がもらえます(表参照)

※1本5,000円未満は対象外

◆引換え：販売店備え付けの購入書・引換証に証明をいただき、佐呂間町商工会へ提出してください。

☎佐呂間町商工会 ☎2・3448

タイヤ1本の購入金額(税込)	ふるさと商品券の額
5,000円 ～ 7,500円未満	1,000円
7,500円 ～ 10,000円未満	1,500円
10,000円 ～ 15,000円未満	2,000円
15,000円 ～ 20,000円未満	3,000円
20,000円以上	3,500円



40歳になられた方へ

「介護保険制度」について



介護保険制度は、高齢化や核家族化の進行、介護離職問題などを背景に、介護を社会全体で支えることを目的として2000年に創設され、現在では介護を必要とする高齢者を支える制度として定めています。

介護保険への加入は40歳以上です。40歳から64歳の方については、ご自身も老化に起因する疾病により介護が必要となる可能性が高くなることに加えて、ご自身の親が高齢となり介護が必要となる可能性が高まる時期であり、老後の介護を社会全体で支えるために、保険料をご負担いただいています。

◆介護保険の加入者(被保険者)

介護保険の被保険者は、65歳以上の方(第1号被保険者)と、40歳から64歳までの医療保険加入者(第2号被保険者)に分けられます。第1号被保険者は、原因を問わずに要介護認定または要支援認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。

また、第2号被保険者は、加齢に伴う疾病(特定疾病【表2】)が原因で要介護(要支援)認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。

【表1】	第1号被保険者	第2号被保険者
対象者	65歳以上の方	40歳以上65歳未満の健保組合、全国健康保険協会、市町村国保などの医療保険加入者(40歳になれば自動的に資格を取得し、65歳になるときに自動的に第1号被保険者に切り替わります)
受給要件	要介護(要支援)状態	要介護(要支援)状態が、老化に起因する疾病(特定疾病【表2】)による場合に限定
保険料の徴収方法	- 市町村徴収(原則、年金からの天引き) 65歳になった月から徴収開始	- 医療保険料と一体的に徴収(健康保険加入者は、原則、事業主が2分の1を負担) 40歳になった月から徴収開始

【表2】特定疾病とは

1. がん(末期)	9. 脊柱管狭窄症
2. 関節リウマチ	10. 早老症
3. 筋萎縮性側索硬化症	11. 多系統萎縮症
4. 後縦靱帯骨化症	12. 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症
5. 骨折を伴う骨粗鬆症	13. 脳血管疾患
6. 初老期における認知症	14. 閉塞性動脈硬化症
7. 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病	15. 慢性閉塞性肺疾患
8. 脊髄小脳変性症	16. 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

問 保健福祉課介護保険係 ☎ 2・1212

サロマゲンキマイレージ 重要なお知らせ



★ポイント交換期限は
景品交換券の有効期限は

3月28日(木)まで

期限を過ぎるとポイントは無効となりますので、お手持ちのポイントを確認して、お早めに交換手続きを済ませましょう。

□交換手続きの方法

- ①シールを貼り付けたポイントカードを保健福祉課保健推進係窓口、または武道館温水プール窓口に提出します。
※受付期間：2月1日(木)～3月28日(木)
- ②景品メニューのなかからお好きな品物を選び、交換券を受け取ります。
- ③交換券を持って、道の駅サロマ湖「物産館みのり」に行き、景品を受け取りましょう。
- ④運転免許のない方や移動手段がない方は、景品のお取り寄せ対応が可能です。担当係にご相談ください。

ふるさと商品券が当たる!!

ポイントを交換した方を対象に商品券が当たる抽選を行っています。当選発表は、当選者の個別通知のみでおこないます。

保健福祉課保健推進係

☎01587・2・1212

国民年金保険料学生納付特例制度

国民年金便り

◆国民年金保険料学生納付特例制度

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、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「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(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(修業年限1年以上である課程)に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

「128万円+(扶養親族等の数×38万円)」

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付(追納)することをお勧めします。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までの1年間となりますが、複数年度の申請を希望する場合は、複数枚の申請書の提出が必要です。

☎北見年金事務所 ☎0157・25・8703

遠軽地区広域組合消防署
佐呂間出張所
☎01587・2・3637

1月の出場状況(町内)
火災出場 1件 救急出場 22件
令和6年累計(町内)
火災出場 1件 救急出場 22件

消

防
Information

令和5年 救急出動概況について

Topics

○令和5年 救急出場件数

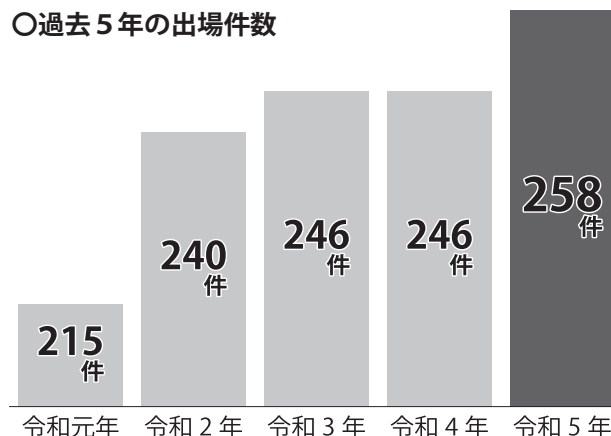
	交通事故	労働災害	一般負傷	自損行為	急病	転院搬送	その他	合計
出件数	12	10	50	2	181	2	1	258
搬送数	1	0	2	0	19	0	1	23
搬送員	12	10	48	2	162	2	0	236

※1件の出場で複数人搬送している場合があります。出動件数＝搬送・不搬送人員ではありません。

令和5年中における佐呂間町の救急出場件数は258件、搬送人員は236人で、前年比で出場件数は12件増加、搬送人員は6人増加となっています。1週間に約5件救急出場し、佐呂間町民の約20人に1人が救急搬送されたことになります。

救急搬送の原因となった事故種別では、「急病」が最も多く全体の約70%

○過去5年の出場件数

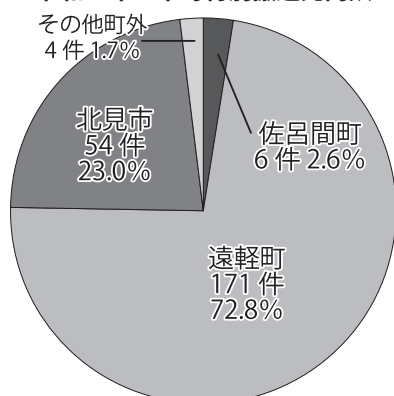


を占めており、搬送する医療機関は遠軽町内が171件、北見市内が54件と町外への搬送が全体の約97%となっています。

救急出場件数は平成30年から増加傾向です。また、救急要請から病院収容までの平均時間は約62分で、令和4年の全国平均(47.2分)より多くの時間を要しています。

1件救急出場すると約2時間救急車が不在となり、多い日は1日5件

令和5年 市町村別搬送先内訳



の救急出場もあることから、救急要請が重なると救急車の到着が大幅に遅れることもあります。救急車の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

なお、遠軽地区広域組合消防本部管内(佐呂間町・遠軽町・湧別町)の救急出場件数は、1,712件(前年比125件減)、搬送人員は1,583人(前年比143人減)となっており、出場件数・搬送人員ともに昨年より減少しております。



住田隊員



鈴木隊員

地域おこし協力隊

サローマ活動日記



藤川隊員



市川隊員

- ▶毎日頑張ってます！【住田】
- ▶春が近づき暖かく過ごしやすい気温になってきました。雪解けで滑りやすくなっているので運転には気をつけながら作業していきます。みなさまも事故のないように安全運転で。【市川】
- ▶オホーツクの2月は寒さを利用したイベントが盛り沢山で北国の楽しみを知ることが出来ました。特に凍ったサロマ湖上をスノーシューで歩いて見た景色は最高でした！【藤川】
- ▶お客様をお連れして佐呂間町をご案内すると、新しい発見や感動に出逢えて嬉しいです♪【鈴木】



サロマ湖が2月9日完全結氷しましたね！

念願のサロマ湖横断散歩をしました。浜佐呂間のゲストハウスさろまにあんから出発して、常呂のネイチャーセンターまで歩き、砂州を渡ってオホーツク海まで行きました。流氷がすごい迫力でした。(ガイドと一緒にいくことをおすすめします)



3月3日、旭川西イオンでサロマ湖PRイベントを開催します！

佐呂間町の美味しいものをたくさん持って行きます♪ホタてがみ体験コーナーもあります。

旭川の皆さまにサロマの事を知っていただけるように頑張ってきます！



雪像とスノーランタンづくり

2月18日のかまくら雪まつりにむけ、さろま～る会場で雪像とスノーランタンをつくりました。佐呂間小3年生と一緒に作り、素敵な空間になりました。



子育て支援センター『あいあい』
☎ 2・1255

吹く風に少しずつ季節の移り変わ
りを感じるようになってきました。
今年度、たくさんのおみなさんに子育
て支援センター「あいあい」を利用
していただき、ありがとうございました。
これからも子育てに関する情
報や親子一緒に楽しめる活動を提供
していき、みなさんの子育てを応援
していきます。



【0・1歳児クラス】

子育て自由相談日

▽日程…3月7日(木)10時～11時半
今回は保健師が来所します。お子
さんの成長や発育等の育児に関する
相談に応じます。

身長、体重の計測もできますので
どうぞお気軽にご利用ください。
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。



【節分の様子】



【2歳児～クラス】

パパ・ママたまご教室

☆日程…3月13日(水)10時半～11時半
☆申込期限…3月8日(金)

今回はインストラクターの山崎亜
弥さんによる『ひめトレ[®]』（産後の
骨盤ケア）です。

出産に伴う骨盤の歪みによる影響
を知り、身体的負担を軽減する方法
について実践することができま
す。対象者には案内ハガキを送付しま
す。

『みんな集まれ!』遊びの広場

3月26日(火)は、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、この日は、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。手あそび、歌あそびをして楽し
みましょう。

みなさん、遊びに来てくださいね。
シールノートと支援センターに
飾ってある親子写真をお渡しします。

3月28日(木)から4月1日(月)
までお休みです。
6年度は4月2日(火)『あそび
の広場2歳児～クラス』から始
まります。

写真を掲示します!

☆期間…3月7日(木)～19日(火)

今年度の『あそびの広場』お話あ
いあい『あいあいランド』で撮った
写真を支援センター内に掲示します。

写真購入を希望される方は、支援
センターに用意してある注文書に記
入し、佐々木写真館に直接注文して
ください。

運営委員を募集します!

支援センターでは、運営委員会を
年3回開き、運営委員のお母さんと
保健師、社会教育課職員、保育士と
一緒に支援センターの活動について
話し合いを行っています。

支援センターを利用していただい
ているお母さんで、令和6年度の運
営委員のご協力をいただける方は、
3月19日までに支援センターに連絡
をお願いします。運営委員の任期は、
令和6年4月から1年間です。

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。

セーフティーロード★サロマ Traffic Safety

◆交通事故発生状況(1月31日現在)
発生 0件(－1件) 死亡 0人(±0人)
傷者 0件(－1件) ()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(2月19日現在)2,093日

車に乗ったら **カチッ!!**

全席でシートベルトを正しく着用!

正しい着用方法

- ▷シートの背は倒さず深く腰掛ける
- ▷ベルトは「たるみ」や「ねじれ」がないようにする
- ▷肩ベルトは鎖骨から胸骨を通るようにし、首にかからないように注意する
- ▷腰ベルトは骨盤に巻くように締める



融雪期の運転に**注意!!**

これからの季節、気温上昇とともに雪解けが進みます。ドライバー、歩行者の皆さんは外出時の運転、歩行には十分注意をしましょう。

幹線道路におけるスピードダウン

幹線道路では、道路脇の雪が解けて大きな水溜まりができます。スピードを落とさず進入すると、歩道付近まで水しぶきが飛ぶ可能性もあります。泥はね運転(罰則)とならないよう、スピードをしっかり落として通行しましょう。

泥はね運転の禁止(道交法第71条第1号)・・・普通車反則金6,000円

脇道における慎重な運転

幹線道路とは異なり、一本中道に入ると雪はまだ多く残っています。気温上昇により、雪は解けてシャーベットになるなど悪路となり、車が埋まりスタックしてしまうことがあります。運転する際は、道路状況をよく確認して慎重に運転しましょう。

今月の標語

令和5年度交通安全標語入選作品

あわてるな 急がず焦らず 怠らず

(くすだ だいや 小学校6年生)
(久須田 大哉)



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

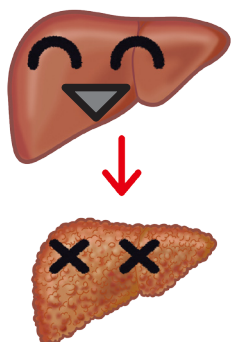
☎ 2・1212

沈黙の臓器『肝臓』

日常生活で肝臓を意識して生活することは少ないと思います。お酒をたくさん飲まれる方は、肝機能の数値でお酒の飲みすぎに注意するように言われたことがあるかもしれません。

肝臓は異常があっても自覚症状が現れにくいいため、「沈黙の臓器」と言われています。体調が悪くなつてからでは取り返しのつかない状態になっているかもしれません。

この機会に肝臓のことを考えてみましょう。



肝臓の役割

肝臓には、大きく分けて「代謝」「解毒」「胆汁をつくる」という3つの働きがあります。

▼代謝：食事からとりこんだ栄養素を、体がいやすい形に変えます。

▼解毒：血液中に含まれている有害な物質を分解します。

▼胆汁をつくる：消化を助ける消化液「胆汁」をつくります。

何らかの原因で肝機能が低下すると、肝臓の細胞が壊れたり再生したりを繰り返して炎症を起こす「肝炎」の状態になります。肝炎や脂肪肝（肝臓に中性脂肪がたまった状態）をそのままにしていると肝細胞が壊れ、肝臓にコラーゲンなどの繊維が蓄積する線維化が起こり「肝硬変」に至ることがあります。さらに悪化すると肝硬変から「肝がん」が起こり命に関わる危険が出てきます。

肝機能低下の主な原因

◆ウイルス性肝炎

肝炎ウイルスに感染することで肝臓に炎症が起こる病気です。肝がんの約8割は肝炎ウイルスが原因で起こります。数種類ある肝炎ウイルスのうち、B型とC型が肝がんの原因となります。

◆アルコール性脂肪肝

飲酒を続けたり、大量の飲酒をしたりすることで起こります。また、肝炎ウイルスに感染している人は、飲酒によって肝炎が進行しやすいといわれています。

◆肥満

脂肪肝の最大の原因は肥満です。飲酒に加え、食べすぎ、飲みすぎ、さらに運動不足まで加わると、脂肪肝が起こるリスクが大幅に高くなります。脂肪肝の状態を放置すると徐々に肝臓に炎症が起きてきます。

◆薬の副作用

向精神薬、抗菌薬、鎮痛薬などでアレルギー反応が起こり、肝機能が低下することがあります。

◆自己免疫

はつきりとした原因はわかっていませんが、自分の肝臓に対して免疫反応が起こってしまうことがあります。

定期的な検査が重要

初めにも述べましたが、肝臓に何か異常があっても自覚症状がないことがほとんどです。食欲がない、お腹が張る、疲れやすいなどの自覚症状が現れたときには、すでに病気が進行していることもあります。早期発見のためにも、年に1度は特定健診などで血液検査を受けることが大切です。

血液検査で肝臓の機能を見るときには、「AST」「ALT」「γ-GTP」の3つの項目に注目しましょう。

◆基準値(特定健診・人間ドック基準)

AST…30IU/L以下
ALT…30IU/L以下
γ-GTP…50IU/L以下

「AST」「ALT」は肝臓に障害が起こって肝細胞が壊れると、血液中に流れる量が増えるため数値が上昇します。「AST」は心筋や骨格筋、赤血球中などにも多く含まれていますが、「ALT」は主に肝臓中に存在しているため、肝細胞の障害の程度を調べるのに適しています。

「γ-GTP」はたんぱく質を分解する酵素で、肝臓、腎臓、膵臓などの細胞に含まれており、これらの組織に障害がおこったり、肝・胆道系に閉塞があると、血液中に流れ出て

きます。また「γ-GTP」はアルコールに敏感に反応し、肝障害がなくとも、普段からよくお酒を飲む人では数値が上昇します。
また最近ではアルコールに関係なく、肝臓に中性脂肪がたまることで「γ-GTP」値が上昇することがわかってきています。



肝臓をいたわる生活習慣

1. 飲酒はほどほどに

お酒を楽しむ時は適量を守り、休肝日を設けるなど意識的に肝臓を休めるように心がけましょう。厚生労働省は節度ある適度な飲酒量として、「1日平均純アルコール量約20g程度(※)」と定めています。

適量を守り、週に2日は休肝日を作りましょう。

(※)純アルコール量約20g程度とは

・ビール(Alc 5%)中瓶1本(500ml)

・日本酒1合(180ml)

・ワイングラス2杯(240ml)

・酎ハイ(Alc 7%)缶1本(350ml)

・ウイスキーダブル1杯(60ml)

*純アルコール量(g)

$\text{[量(ml)} \times \text{度数(\%)} \div 100 \times 0.8]$
で計算できます。



2. バランスの取れた食事が大切

肝臓に負担がかからないように、飲みすぎだけでなく、食べ過ぎにも注意する必要があります。よく噛んでゆっくり食することで食べ過ぎを防ぐことにつながります。また、主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良いメニューを意識しましょう。

3. 適度な運動を

運動量が不足すると、摂取したエネルギーが消費されずに蓄積してしまいます。摂取したエネルギーが消費するエネルギーを上回ることで徐々に肥満になってしまいます。ウォーキングなどの有酸素運動で消費するエネルギーを増やし、肥満を予防しましょう。運動する時間が取れないという方も、車を使う頻度を減らして歩くことを意識したり、家事をこまめに行い体を動かすなど日常生活で身体活動量をアップできるように意識してみましょう。



肝臓は毎日の生活習慣による影響を受けやすいですが、自覚症状が現れにくいいため気づかないうちにダメージが蓄積されている可能性があります。適度な運動や食べ過ぎ飲みすぎに気を付けるなど規則正しい生活を意識すれば肝臓をいたわることができます。また、1年に1回健診を受けて自身の肝臓の状態を確認しましょう。

3月に1歳を迎えるBabyをご紹介！



Birthday
3/10

のだ はるか
野田 悠華 ちゃん

(宮前町 野田 圭太さん・絢香さん)

こんにちは！のだはるかです😊
ごはんが大好きな元気な女の子です！
雪が溶けたらお兄ちゃんと一緒に散歩
したいな🍡
さあ今日も遊ぶぞ～！
みなさんよろしくお願いします😊



Birthday
3/28

さえき はる
佐伯 桜花 ちゃん

(栃木 佐伯 哲也さん・菜緒さん)

こんにちは😊さえきはるです♪
お兄ちゃんとお兄ちゃんのおもちゃが
大好きで、いつも追いかけています♥
兄妹2人同じ誕生日です🍰
みなさん、よろしくお願いします💫

お誕生★

★おめでとうございます



1月3日生まれ
小西 桃奈(ももな)ちゃん
(富士 小西 勇貴さん・弥生さん)

1月4日生まれ
大脇 すい ちゃん
(宮前町 大脇 茂雄さん・彩子さん)

1月20日生まれ
井上 楠菜(なな)ちゃん
(富士 井上 茂幸さん・佳世さん)

令和5年度生まれ(1/31現在)
男の子：7人 女の子：11人
計 18人

ご結婚♥

♥おめでとうございます



富士 安藤 智隆 さん
札幌市 居内 瑞希 さん

今月のひとりごと

今年の冬は雪が少ないと思っていたら突然大雪になったり、急に気温が上がったりと不安定な天候だったように感じます。

正月太りの解消にもってこいのブルームボールも、暖気の影響を受けリンクが使えなくなり、1試合でシーズンが終了してしまいました。スキーやスノーボードも雪が少なくシーズン終了が早そうな気がします。

肥えたまま春を迎えそうな予感。(室井)