

武蔵野市 広報サロマ ～わたしとまちの情報誌～

saroma

No.798
April 2024
Town Magazine
Saroma
4



令和6年度
町政執行方針
教育行政推進方針



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

令和6年度

町 政 執 行 方 針

世界を震撼させた新型コロナウイルス感染症が収束に向かい、3年間の長いトンネルから抜け出し、制限のない社会生活に戻ったと実感していた矢先、誰もが予期しない本年元旦早々に発生した「令和6年能登半島地震」は、北陸地方において多数の死者を出す甚大な被害をもたらしました。まもなく、震災でお亡くなりになられた方々に謹んで哀悼の意を表しますとともに、遺族の皆様や被災された方々に心からお見舞いを申し上げます。

さて、現状の国際情勢は、長期化するロシアのウクライナ軍事侵攻をはじめ、イスラエルとイスラム組織ハマスの紛争など、戦いの激化により多くの犠牲が後をたない悲惨な状況が続いています。その影響は当時国にとどまらず、世界中を巻き込み複合的に波及しており、経済においては、世界的な物価の高騰が高水準で維持され続け、多くの国において金融引き締めなどのインフレ対策が講じられる一方で経済成長率の低下が懸念されるなど、先行きが見通せない状況にあり、世界経済の安定化はもとより、一刻も早い紛争の鎮静化とともに平和な世の中が訪れることを切に願うものであります。

我が国においては、国の財政赤字や少子高齢化などの中長期的な構造問題に加え、物価高騰に賃金の上昇

が追い付かない現状に、国民の将来に対する不安感がより一層強まっているところではありますが、岸田内閣が提唱する裾野の広い成長と適切な分配が相互に好循環をもたらす「成長と分配の好循環」の実現を目指す中で、構造的賃上げに向けた供給力の強化を図るため、「デフレ完全脱却のための総合経済対策」(令和5年11月2日閣議決定)を策定し、物価高における国民負担の緩和や持続的賃上げと所得向上などを柱とした具体的な対策を打ち出し経済の変革を加速するとしており、今後の社会変化に期待を寄せながら、こうした国の動向に注視していく必要があります。

このような社会経済情勢の下、令和6年度においても、第5期佐呂間町総合計画の施策の大綱を基に、将来にわたって「活力ある持続可能な地域社会」の実現に向けて、自助・共助・公助による協働と環境を重視したすべての人にやさしい「まちづくり」に努めてまいりる所存であります。

なお、ご承知のとおり、私が町民の皆様から町長として職務を委ねられた期間は本年9月11日までであり、ここに令和6年度における当初予算は、本来暫定的なものとすることが適切かと存じますが、予算の大半が一年間を通じた経常経費で占めること、さらに本年度計画されてお

ります投資的な事業は、そのほとんどが継続性を有していることから、前例にならない一年度全体の予算算としてご提案させていただくことをご理解願います。

さて、私が町政執行の重責を担わせていただいたこの間、「ふるさとサロマ」をより良いまちにするため、「子どもには夢と希望を、働き盛り世代には佐呂間町で働く誇りを、高齢者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、町民福祉の向上と町のさらなる発展に向けた「新しい佐呂間町の創造」に、全身全霊で取り組んでまいったところであります。

ついては、この時期に私の身上進退を申し上げるのは、時期尚早かと存じますが、一期目では完成に至らなかった公約の実現や、継続した事業の遂行、そして、さらなる佐呂間町の未来づくりに向けまして、強い佐呂間愛を胸に、再度、町民の皆様の審判を仰ぐ所存であります。

令和5年度 町政執行の基本方針

令和5年12月22日に閣議決定した令和6年度政府予算案は、歴史的な転換点の中、時代の変化に応じた先送りできない課題に挑戦し、変化の流れを掴み取る予算として、医療・福祉分野をはじめとする物価に負けない賃上げの実現、こども未来戦略に基づく加速化プランの実施など少子化対策の抜本的強化、脱炭素社会の実現や経済成長率の底上げに向けた施策などに必要な予算措置を講じるなど、一般会計の歳入歳出予算総額は過去最大であった令和5年度を2兆3千億円下回るものの、2年連続で110兆円を超える112兆717億円となったところです。

本町の予算編成については、町民税のうち個人町民税は、酪農における生乳生産量の抑制、飼料高騰の長期化などの影響から、農業所得全体において減額が見込まれますが、漁業ではホタテ、秋サケの漁獲高は昨年を下回るものの、令和5年度の予算根拠である一昨年の漁獲高を上回ることから、営業所得において増額を見込みます。また、法人町民税については、近年の課税状況からわずかに減額となりますが、個人町民税の増額により町民税総体で増額とな

ります。

また、固定資産税については、町内事業所の工場増築などの要因から増額と見込み、これに軽自動車税、たばこ税の2税を含めた本年度の町税総額は、対前年度比3.6%増の増額予算となります。

次に、歳入の根幹をなす地方交付税は、国の地方財政計画において、社会保障関係費や人件費の増加が見込まれる中で、地方一般財源総額は前年を若干上回る額が確保され、そのうち地方交付税総額も微増となる見通しではありますが、本町の地方交付税予算額は前年度同額として計上し、例年同様に財源不足を町債の借入れと基金からの繰入れでまかなう歳入予算といたします。

歳出予算については、事業の必要性や有効性を精査しながら、限られた財源の中で最大限の事業効果が発揮できるよう、次のような事業に重点をおいた予算としています。

はじめに、耐震基準を満たしていない役場庁舎については、令和5年3月に策定した新庁舎建設基本構想をもとに、本年度から2力年継続で建設に係る基本設計および実施設計業務を進め、令和9年度の新庁舎完成を目指してまいります。

保健福祉対策では、年次計画で進めております町立若佐歯科診療所治療機器の整備を継続するとともに、

遠軽厚生病院大型医療機器の整備に對し助成を行い、地域医療体制の充実を図ってまいります。

生活環境整備では、遠軽地区広域組合による一般廃棄物広域最終処分場の整備事業の推進、情報環境整備として町内の民放テレビ中継局放送設備機器の更新を継続し、住みよい生活環境を維持してまいります。

基幹産業の農林水産業ならびに商業の振興対策では、道営土地改良事業をはじめ関係諸団体事業への継続した支援を行うほか、観光物産においては、地域おこし協力隊を中心に観光物産交流拠点施設「さろま」からの情報発信に努め、地域活性化に向けた取組を進めてまいります。

教育環境の整備では、小中学校の電子黒板整備、児童生徒に安全な給食を安定的に提供するため学校給食センターの調理機器等設備を計画的に更新し、地域に根差した教育を推進するとともに、佐呂間高校卒業生に対する修学応援補助金、就職等応援給付金および入学者給付金制度を継続し、佐呂間高等学校の存続対策に努めてまいります。

教育行政 推進方針

どのように社会が変容し続けようとも、教育、スポーツ、芸術文化が人を育み、人の英知や想像力を最大限引き出し、生活に潤いと活力を与え、人を幸福で豊かにする根底をなすものであることは変わりありません。人口減少や少子高齢化の進行、ICT・グローバル化の急速な発展を目の当たりにしている今、子どもたちはもとより全市民の皆様が、心豊かに生き生きと生活を送ることができるよう、迫りくる将来をしっかりと見据え、やらなければならぬ学びの推進に覚悟をもって取り組んでまいります。

学校教育の推進

1. 確かな学力の育成

令和2年度から新しい学習指導要領に基づく教育課程が順次実施され、小学校は5年目、中学校は4年目を迎えます。各学校においては、「知識・技能の習得」「思考力・判断力・表現力の育成」「学びに向かう力、人間性などの涵養」の育成を目指し、ICTを積極的に活用しつつ、これ

まで蓄積してきた経験の良さを捉え直しながら、日々「主体的で深い学び」の授業を進化させています。児童生徒に、より専門的な授業を行い、小学校教員の空き時間を確保するため、書写の授業において外部の専門家を特別非常勤講師として採用するとともに、全ての小学校において教科担任制を導入します。若佐小学校および浜佐呂間小学校では、複式授業の解消や英語教育の充実を図るため、町単独の教員を配置し、課題に応じたきめ細かい授業実施に取り組みでまいります。

英語教育では、ALTを派遣し、小中学生の外国語のコミュニケーション能力の向上を進めてまいります。また、いわゆる漢字、英語検定等に対する費用助成や、基礎的読解力を把握するためのリーディングスキルテストの小中学校での実施など、それぞれの目標達成に向けた取組の支援を継続してまいります。

2. ICT教育の推進

小中学校の全ての普通教室に電子黒板を導入するとともに、同年度から使用する教科書採択が行われた小学校については、デジタル教科書を使用した授業を積極的に展開してまいります。

また、GIGAスクール構想を着実に進めるため、A型ドリルなど

が搭載されたe-ライブラリアドバンスの活用による学習支援、町内小学校間、小・中学校間とはもとより、経済交流都市のみならず、全国や世界の様々な学校などとのWEB交流やオンライン授業を拡充してまいります。さらに、ICT相談体制を構築するとともに、新たに「学校教育情報化推進計画」を策定いたします。

3. 特別支援教育の充実

令和5年度から国立特別支援教育総合研究所の研究協力機関となり、協議を重ねてまいりました。多様性を理解し尊重できる共生社会の担い手となる子どもたちを、地域とともに育むことを根底に位置付けた教育活動を展開してまいります。特別支援員を配置し、個別の指導計画に基づき、児童生徒一人ひとりの教育的ニーズに応じたきめ細やかな支援を確実に行ってまいります。

佐呂間小学校のことばの教室においては、一部言語発達に遅滞のある児童のため、一人ひとりに応じた支援に努めるとともに、若佐小学校および浜佐呂間小学校への巡回指導を継続し、新たに佐呂間中学校でも実施いたします。

4. 豊かな人間性と感性を育む教育の推進

佐呂間町教育目標には、「自ら学びともに磨き合い、広い心と生きが

いをもち、ふるさとを愛する、たくましいサロマ人」と掲げられております。この崇高な目標を踏まえ、道徳教育はもとより、将来どこに住むことになったとしても、いつまでも「ふるさと佐呂間町」に思いを馳せることを願い、佐呂間町にゆかりのある社会人による授業に引き続き取り組んでまいります。また、地域人材バンクを活用し、地域の皆様による授業を新たに展開することで、「ふるさと佐呂間」に対する想いはもとより、自らを律しつつ、自己を確立し、他者を思い遣る心や感動する心など豊かな人間性を備えた人として育ち、主体的に生きていく人材の育成を進めてまいります。

いじめ・不登校などの問題については、子どもたちの些細な変化を見逃さず、保護者の悩みに向き合うため、スクール・カウンセラーなどによる心のケアや、相談・支援の充実などを継続し、「教育支援センター」の設置も進めてまいります。

5. 学校給食と心身の健やかな成長

子どもたちの心身の健全な発達源である学校給食は、食育とともに、地産地消の取組を推進し、「給食だより」などを通じ、食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養ってまいります。給食

費については、児童生徒については引き続き無償化とし、子育て支援を図ってまいります。あわせて、子どもたちが自ら進んで運動する習慣の定着に取り組んでまいります。

6. 働き方改革の推進および学校の組織力の向上

質の高い教育を展開するためには、教員がやりがいを感じ、子ども達と向き合う時間を確保することが重要です。これまで展開してきた様々な取組を継続しつつ、「学校における働き方改革佐呂間町アクションプラン」を改訂し、取組をより一層前進させてまいります。

7. 0歳から18歳までを見通した教育および部活動の地域移行

文部科学省の委託事業として、北海道のモデル地域として立ち上げた「保小接続カリキュラム会議」は、中間まとめを踏まえた試行を行うとともに、保育所と小学校の合同授業・合同研修を展開し、令和7年度からの実施に向け最終報告を取りまとめます。また、中1ギャップの解消などのため、現在の学校は継続しつつ小中学校9年間連続した教育課程を編成する「併設型小中一貫校」の令和7年度導入を目指し、具体的な取組を展開してまいります。そのため、それぞれの学校状況を踏まえた教科

担任制を高学年において展開するとともに、佐呂間中学校に配置される加配教員が小学校を巡回し、高学年の算数と外国語の授業を担当するとともに、義務教育9年間を見通しカリキュラム作りなどに着手いたします。

また、令和5年度に立ち上げた「部活動地域移行検討協議会」からの答申を踏まえ、持続可能な形で多様な活動を行うことで、子どもたち自身の可能性を引き出すとともに、将来の選択肢を広げることができるよう、部活動指導員を配置しつつ、地域移行に向けたあり方について検討を進め、できることから順に進めてまいります。あわせて、これからの時代を見据えた質の高い教育の実現に向け、小学校間、小・中学校間の連携を強化し、指導力の向上や、学校の組織力向上を目指してまいります。

8. 佐呂間高等学校支援対策

今後さらに中学生の減少が進むことから、佐呂間高等学校存続の危機意識をよりいっそう強く持たなければなりません。「大学進学者、短期大学・専門学校進学者に修学応援補助金の支給」等を継続し、また「模擬試験・資格取得検定受験料の全額負担」などに加え、全道から集う同学年の生徒とともに学ぶことで、自らの学びの意欲を高めるとともに、同級生や後輩への良きインフルエンサーと

なることを期待し「夏季・冬季講習会受講補助」の支援も講じてまいります。なお、一人でも多くの生徒に佐呂間高等学校への進学を希望してもらうためには、魅力ある高校づくりが肝要です。「佐呂間高校生フォトコンテスト」の継続や、大学教員による講義などの実施に加え、高等学校存続対策協議会において関係者の皆様と協議を重ねてまいります。

社会教育の推進

1. 社会教育の推進

社会教育については、佐呂間町社会教育目標を基底とする第8次佐呂間町社会教育中期計画を踏まえ、町民の自発的・主体的な学習の支援、乳幼児から高齢者までのニーズに応じた幅広い事業展開、交流活動への参加、体験機会の充実に努めてまいります。また、学校教育と社会教育がより一層連携し、学校・家庭・地域が深く結びついた社会教育事業を展開してまいります。

芸術・文化は生活を明るく豊かにするものであります。文化講演会や鑑賞事業の開催により、芸術文化に満ち溢れた「まちづくり」を推進し、町内外への情報発信に努めてまいります。

2. 図書館事業の推進

図書館事業については、子どもたちへの絵本の読み聞かせ、成人式での本の贈呈など、本に親しむ取組や本への関心向上、図書館の利用促進に取り組んでまいります。また、安心で快適な図書館を目指し、図書除菌器や閲覧室の冷房設備設置を進めてまいります。

学校の図書担当教諭と協力して学校図書室の整理を行い、児童生徒が利用しやすい図書室づくりと読書活動の推進に取り組んでまいります。このほか、「図書館だより」などにより、図書館情報を広く提供し、図書館サービスの充実に努めてまいります。

3. 社会体育の推進

スポーツは、生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものであり、人と人との交流および地域と地域との交流を促進し、地域の一体感や活力を醸成するものであります。そのため、各種スポーツ活動の支援や環境の整備に努め、「生涯スポーツの町宣言」に沿ったスポーツの振興を図ってまいります。社会体育の中核施設である武道館・温水プールについては、指導の充実を図り、町民の体力・健康づくりの場として様々な事業に取り組んでまいります。



ごみの出し方が 変わります

4月1日から、「えんがるクリーンセンター」供用開始に伴い、ごみの分類など一部変更となっているため、町ではごみ分別ガイドブックを作成し、配布しています。広報でも周知していますが、必ずガイドブックを一読していただき、正しいごみの分別にご協力をお願いします。

☎町民課生活環境係 ☎2・1213

ごみの分類を 変更しています

◆分類が変わった品目

▽(旧分類)新分類

【緩衝材】(紙、プラ以外の発泡素材)

▽発泡スチロール ↓ 燃やすごみ

【貝殻】

▽燃やさないごみ ↓ 燃やすごみ

【すず】(煙突)

▽燃やさないごみ ↓ 燃やすごみ

【ペット用トイレ】(砂)

▽燃やさないごみ ↓ 燃やすごみ

◆新たに加わった品目

【珪藻土マット】

燃やさないごみ

【スタイロフォーム】

燃やすごみ(事業系は産廃)

※ごみ袋に入る大きさにし、ごみ袋に入れて出してください。

【スマートウォッチ】

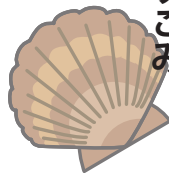
小型家電

【電子タバコ】

有害ごみ(電池類)

【USBメモリ】

燃やさないごみ



家庭で不要になった パソコンの処分方法

町では家庭で不要になったパソコンの回収を行っています。資源有効利用促進法により、各メーカーが回収をしていますので、廃棄の際は、所有者自身で回収の申し込みをお願いします。

◆対象機器

- ・デスクトップパソコン本体(ディスプレイ一体型を含む)
- ・ノートパソコン
- ・ディスプレイ(ブラウン管・液晶)
- ・購入時の付属品(キーボード・マウス・ケーブルなど)

※箱・説明書・袋は一般ごみのため、対象外です。
※周辺機器(プリンターなど)は小型家電のため、回収ボックスへ出してください。

◆パソコンの回収窓口

平成15年10月以降の製品で、PCリサイクルマークのある製品は、価格にリサイクル料金が含まれており、各メーカーが無料で回収しています。各メーカーに直接お問い合わせください。マークのない製品、自作のパソコンについては、リサイクル料が必要になりますので、一般社団法人パソコン3R推進協会にお申し込みください。

また、町の認定事業者が宅配便による無料回収を行っていますので、こちらでもご利用ください。

使用済み小型家電 回収しています

ごみ分別ガイドブック10P 参照



◆回収するもの

電気・電子・電池で動く小型家電製品

【対象品目例】

電話機、通信機器、携帯電話、カーナビ、デジタルカメラ、レコーダー(ブルーレイ・DVD・ビデオ)、デジタルオーディオプレーヤー、ラジカセ、プリンター、電子レンジ、扇風機、掃除機、アイロン、ドライヤー、ゲーム機、電動工具など ※付属品(コード・アダプタ類)含む

◆対象外品

・家電リサイクル法対象品(テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン)
・パソコン、ディスプレイ
・箱、説明書、ケース、袋、梱包材
・ガスコンロ、石油ストーブ、給湯器
・ビデオテープやDVDなどの記録媒体
・不衛生な機器(温水洗浄便座など)、大型機器(マッサージチェア、電気カーペットなど)

◆注意事項

・家庭から排出されたものに限りです。
※事業者の方は産業廃棄物処理業者にお問い合わせください。
・プリンターのインク、用紙、掃除機のごみ、蛍光灯・電球、電池・バッテリー(簡単に取り外せないものはそのままかまいません)は必ず取り除き、それぞれの分別方法に従って処分してください。
・電子機器内の個人情報、可能な限り消去してから投入してください。

▼PCリサイクルを利用する場合

メーカーに申し込み後、メーカーから『エコゆうパック』伝票が届きますので、梱包後に伝票を貼り付け、発送します。
※マークのない製品の場合は、リサイクル料金の入金後に伝票が届きます。
※発送方法は、自宅から引き取る「戸口集荷」と、郵便局に持参する「持ち込み」があります。

問 一般社団法人パソコン3R推進協会

☎ <https://www.pc3r.jp>

☎ 03・5282・7685

▼無料宅配回収を利用する場合

本紙20P、「暮らしの情報掲示板」下段をご確認ください。

生活環境係にご相談ください

▼二世帯でお住まいの方や事業所など、ごみ分別ガイドブックが複数必要な場合
▼「ごみの分別方法がわからない」「ごみ処理をどこに依頼したらよいのかわからない」など、ごみについて不明な点がある場合

▼ごみやリサイクル資源に関する説明会を開催してほしい場合

※町内会や各種団体など10名以上で対応いたします。

お気軽にご連絡ください。

☎ 町民課生活環境係

☎ 2・1213

今年も大盛況！かまくら雪まつり

2月18日、町民センター駐車場で「かまくら雪まつり」が開催されました。

天候に恵まれ春のような陽気のなか、約250人が会場を訪れ、多くのボランティアの協力により造られた雪像や、雪の滑り台のほか、温かい食べ物を提供する出店などを楽しみ、子どもからお年寄りまで幅広い世代が集まり交流を深めるイベントとなりました。



林野火災予防啓発作品で入賞

北海道が全道の小学生を対象に、林野火災の予防啓発を目的とした標語・ポスターを募集する『林野火災予防に関する作品』において、佐呂間小学校児童の作品が入賞し、3月1日に佐呂間小学校で知事表彰の伝達式が行われ、オホーツク総合振興局産業振興部齊藤部長より表彰状が手渡されました。

【標語の部】優秀賞 岸 勇翔 さん(佐小5年)

「守りたい 山火事なくす 心がけ」

町内企業2社が社会貢献活動を実施

3月13日、社会貢献活動として、佐呂間トラック(株)により浜佐呂間小学校・佐呂間中学校グラウンド、多目的広場、(株)坂本建設により佐呂間小学校グラウンドの融雪剤散布が実施されました。

この散布作業は、毎年、両社の社会貢献活動として実施されており、この活動のおかげでグラウンドを早期に利用することができます。寒い中、作業を実施していただき大変ありがとうございました。



町内3保育所で人形劇公演

町内の各保育所で、人形劇サークル「ぱんぷきん」の公演が行われました。

公演では、外で遊ぶ機会が増える雪解けを前に、交通安全を題材にした人形劇が行われたほか、子どもたちが読んだことのある絵本の人形劇やパネルシアターなどが行われ、子どもたちは一緒に歌を歌ったり、クイズに答えたりと楽しんでいました。



ふたがみ
二神

よしひさ
孝久

新教育長が就任

これまで38年間、2市3町の8校で勤めてきました。最後は縁あって出身地に戻り、母校である若佐小学校、そして、締めくくりの3年間で佐呂間小学校で勤めることができました。これだけでも感慨深いものがあるのですが、さらに、この4月1日付で教育長を拝命しました。

社会が急速に変化し、予測が困難な時代と言われています。子どもたちが大人になったとき、どんな社会が待ち受けているのか。それがどんなものであったとしても、変化に主体的に関わり、他者と協働し、感性を豊かに働かせながら、すばらしい未来を創ることができるように「生きる力」を育んでいかなければなりません。

学校教育にしか携わったことがなく、現時点では学校教育のことばかりが頭にありますが、社会教育も含め、佐呂間町の皆様の教育に関する様々な願いの一つ一つを実現できるよう努めていきます。

重責を果たす自信があるとは言いきれませんが「自分の努力と工夫次第で大抵のことは何とかなるもの」というちょっと楽観的な部分も持ち合わせています。努力と工夫を怠らず全力で頑張りますので、何とぞよろしくお願いいたします。

谷川教育長 退任の挨拶

想像していなかった人事で、文部科学省大臣官房付で異動することとなりました。1年半という大変短い期間となってしまいましたが、大変お世話になりました。

武田町長のお声かけで、母のふるさとで教育長を拝命させていただいたことは、我が人生においてかけがえない時間となりました。

特別なことは何もしておらず、今やらなければならないこと、この先を見据えてやらなければいけないことを考えてきました。教育委員会の職員も、学校の皆さんも本当によく頑張ってくれました。私を支えて頂いた皆さんを褒めていただけると嬉しく思います。

母のふるさと佐呂間は、人々の絆が強く、とても住み良い子育て支援に手厚い素敵な町でした。

ご縁をいただいた佐呂間町に恩返しができるよう、新しい職場で頑張っています。

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 F：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
2月末

○人口：4,739人（－23人）

【内外国人：179人】

○男♂：2,229人（－6人）

【内外国人：30人】

○女♀：2,510人（－17人）

【内外国人：149人】

○世帯：2,379戸（－12戸）

【内外国人：169戸】

※（ ）内数字は前月比

役場人事異動のお知らせ

【4月1日付】（ ）内は前職

【特別職】

▼教育長 二神孝久

【昇格】

▼社会教育課長兼武道館温水プール館長（社会教育課長補佐兼社会教育係長）土本千晶▼保健福祉課長（町民課長補佐兼住民活動係長）津村宏嗣▼保健福祉課参事兼介護保険係長兼地域包括支援センター所長（町民課長補佐兼医療保険係長）玉井久也▼町民課長補佐（町民課生活環境係長）新居智之▼町民課長補佐兼医療保険係長（議事事務局庶務係長）小松将史▼企画財政課資産税係長（企画財政課町民税係兼資産税係）野津哲弥▼経済課林務係長（経済課林務係）丹羽託也▼建設課上下水道係長（建設課上下水道係兼業務係）井口和茂▼建設課土木係長（建設課土木係）高梨健太郎▼農業委員会事務局農地係長（農業委員会事務局農地係）藤田真紗美▼社会教育課社会体育係長（社会教育課社会体育係兼社会教育係）中原央人▼経済課水産係長兼商工観光係長（経済課水産係）草野雅之▼総務課行政管財係長（総務課行政管財係）江刺直人▼農務課畜政係長（町民課住民活動係兼生活環境係）室井公太

【異動】

▼経済課長（保健福祉課長）兼平茂雄▼町立保育所長兼総務係長兼子育て支援センター所長（社会教育課長兼武道館温水プール館長）大谷宏明▼徴収対策室長兼務 企画財政課長 住吉隆二▼建設課上下水道係長を解く 建設課長補佐 今井貴志▼農業委員会事務局次長（北海道自治体情報システム協議会出向）本田利明▼経済課商工観光係長を解く 経済課長補佐 西村安史▼建設課土木係長を解く 建設課長補佐 佐々木大▼社会教育課長補佐兼社会教育係長（農業委員会事務局次長兼農地係長）阿部真▼総務課総務係長（総務課行政管財係長）大西愛智▼町立若佐保育所保育士（町立佐呂間保育所保育士）藤田有紀▼保健福祉課保健推進係長（総務課総務係長）西村真紀▼議事事務局庶務係長（企画財政課資産税係長）佐々木崇▼町民課住民活動係長（農務課畜政係長）西村陸▼【役職定年】管理課総務係主査（保健福祉課参事兼介護保険係長兼地域包括支援センター所長）斎藤博▼【役職定年】経済課林務係主査（経済課参事兼林務係長 本田孝弘▼【役職定年】農務課農業振興係主査（町立保育所長兼総務係長兼子育て支援センター所長）安藤誠司▼【役職定年】徴収対策室徴収係主査（徴収対策室長）鶴田俊洋▼【役職定年】経済課商工観

光係主査（経済課長兼水産係長）菊地秀喜▼町民課戸籍年金係（総務課付）平松沙織▼建設課建築管理係兼土木係（保健福祉課社会福祉係）宇野辰哉▼町民課住民活動係兼生活環境係（町民課戸籍年金係兼医療保険係）加藤将大▼町立佐呂間保育所保育士（町立若佐保育所保育士）池田有寿▼社会教育課社会体育係兼社会教育係（社会教育課社会教育係兼社会体育係）前川隼紀▼保健福祉課社会福祉係（企画財政課企画係）菅野正太郎▼企画財政課町民税係兼資産税係（保健福祉課介護保険係兼地域包括支援センター総務係）鈴木大介▼総務課行政管財係兼総務係（経済課商工観光係兼水産係）高間翔

【採用】

▼町立保育所保育士 技師 林萌▼保健福祉課保健師 技師 濱口紗英子▼町民課生活環境係兼住民活動係主事 内田悠希▼町立図書館管理奉仕係 主事補 岩本扇▼企画財政課企画係 主事補 片平海姫

【第2号会計年度任用職員採用】

▼保健福祉課保健師 正源美穂▼農務課農業振興係 地域おこし協力隊員 似内こゆき



暮らし

知来一般廃棄物処分場と ごみ収集休業のお知らせ

一般廃棄物最終処分場とごみ収集業務は次の期間中休業となります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

◆休業期間…5月4日～5月6日

町民課生活環境係
☎ 2・1213

遠軽クリーンセンターからのお知らせ

遠軽クリーンセンター屋外粗大ごみ置き場の受け入れを開始します。粗大ごみ搬入の際は、係員の指示に従ってください。燃やす粗大ごみは種類、大きさ、搬入量によっては受け入れできない場合がありますので、搬入する際は事前にご相談ください。

◆受入期間…5月4日～11月上旬

問えんがるクリーンセンター
☎ 0158・42・3579

4月は粗大ごみの収集月です

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。



収集日	地区名
9日(火)	栄地区・富士
12日(金)	宮前町・永代町・幸町
13日(土)	知来・仁倉・浪速・幌岩・浜佐呂間
24日(水)	若佐地区・若里
27日(土)	西富・北・東

◆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。

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2m未満 	400円

◆ゴミステーションに 出せない粗大ごみ

- ▽ごみ分別ガイドブックで町が処理できないとしているもの
- ▽長さが2m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)に出してください。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

国民健康保険の加入と喪失

職場の健康保険に加入している方や生活保護を受けている方を除いて、住所がある市町村の国民健康保険に加入しなければなりません。(学生など特別な場合は除きます)

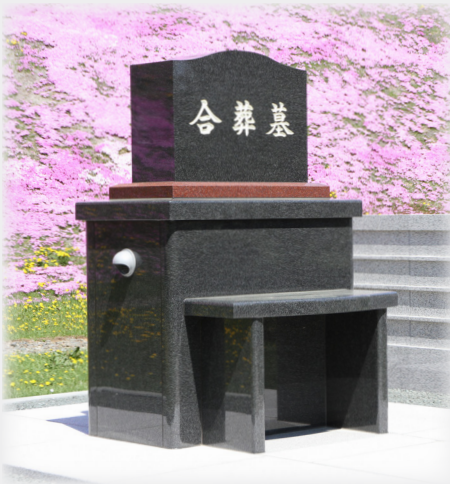
就職して職場の健康保険に加入したときや、退職をして喪失した場合など、国民健康保険の資格に異動が生じたときは14日以内に届出を行ってください。

届出を忘れていると、そのまま国民健康保険税が課税されたり、保険の給付を受けることができなくなります。届出は、町民課医療保険係・若佐支所・浜佐呂間出張所のいずれでも可能です。忘れずに届出を行ってください。

国民健康保険の届出や申請の際は、届出者の本人確認ができるものを持参してください。

新たに国民健康保険以外の健康保険に加入された場合は、継続して診療を受けている医療機関の窓口に新しい保険証を提示してください。

問町民課医療保険係
☎ 2・1213



申し込みを 受け付けしています

町では「佐呂間町合葬墓」の使用許可申請を受付しています。

合葬墓とは、さまざまな事情でお墓の継承や焼骨の管理が困難な方の納骨方法の選択肢の一つとして設置するもので、宗教宗派や血縁等を問わず、一つのお墓に複数の遺骨を納める合葬式のお墓です。

申請にあたり不明な点などがございましたら、電話や窓口でお問合せ下さい。

◆使用できる方

- ・本町に住所または本籍がある方、あった方
 - ・本町に住所または本籍があった方のお骨を納める方
- ※生前予約は受付しません**
- ・お骨を合葬墓に納め、町内の墓地区画を返還する方(改葬)

◆使用料

- ・お骨(焼骨)1体につき 15,000円
- ※ただし、1回の申請で6体以上を納める場合は9万円を限度とします。
(一度収めた使用料はお返しできません)
- ・墓誌の掲載1枚につき 4,000円
(併設する墓誌掲示を希望する場合のみ)
- ※別途刻字費用がかかります。

◆申請手続き

申請書、同意書に戸籍等の必要書類を添えて、町民課生活環境係に提出願います。申請書の様式は窓口配布またはホームページからダウンロードできます。

◆使用上の注意

- ・納骨できる期間は、5月から11月までの積雪のない期間で10時から16時までです。
(正午から13時を除く)
- ・一度納めた焼骨は取り出すことはできません。
ご家族、ご親類の方と十分相談した上で申請してください。

問 町民課生活環境係 ☎ 2・12123

佐呂間町防災ハザードマップ
を更新しました

大雨による洪水や浸水想定区域、土砂災害の危険区域、津波の警戒区域、避難場所や避難所の位置等を確認できる、「佐呂間町防災ハザードマップ」を更新しました。

自治会加入世帯には各町内班長から配布していますが、転入世帯や自治会未加入世帯等、まだ、ハザードマップを受け取っていない世帯の方は、お問い合わせ先までご連絡ください。

※「ハザードマップ」は1世帯につき1部の配付となります。

☆WEB版ハザードマップも作成しています。



災害からの被害を防ぐため、日頃から自宅や職場周辺などの危険箇所や避難場所、避難経路等を確認しておきましょう。

☎ 問 総務課総務係
2・1211

任意予防接種費用の一部を助成します！

佐呂間町に住所があり、かつ下表の条件に当てはまる方に対して、任意予防接種の接種費用の一部を助成しています。接種されるご本人および保護者が希望する予防接種の効果と副反応等を十分に理解した上で接種をご検討ください。

◆助成金額

規定される接種回数に基づき、1回のワクチンの接種に要する費用の2分の1とし、1回5,000円を限度とします。(100円未満の端数は切り捨て)

◆助成方法

各医療機関の定める接種料金をお支払いいただき、後日、保健福祉課にて申請後、指

定する口座に振り込みます。

◆申請手続きに必要なもの

- ①領収書(窓口で確認後、返却します)
- ②接種済証または接種内容を確認できるもの(母子手帳や予防接種手帳など)
- ③印鑑
- ④振込先の口座番号

◆その他

接種を受ける際は、医療機関への事前予約が必要となります。ワクチンの取り扱いや接種費用については希望する医療機関へ、任意接種の対象か不明な場合は保健福祉課にお問い合わせ下さい。また、接種を受ける場合は、母子手帳等を持参してください。

助成対象の予防接種	助成対象者
①おたふくかぜ	1歳以上中学生以下の未罹患者
②水痘(みずぼうそう)	3歳以上中学生以下の未罹患者
③肺炎球菌(23価)	65歳以上の高齢者および2歳以上中学生以下の慢性心・肺・肝・腎疾患患者、糖尿病、免疫不全者で定期予防接種に該当しない方 ※脾臓摘出を受けた方は健康保険対応のため、助成対象外
④子宮頸癌	高校2年生以上20歳以下で定期予防接種に該当しない方 R4.4.1より、定期接種の対象年齢が変更となりました。接種を希望する方は、事前に保健福祉課までお問い合わせください
⑤麻しん風しん混合	・妊娠を希望する女性
⑥風しん	・妊娠を希望する、または妊娠している女性の配偶者 ※風しん未罹患者および風しんワクチン未接種者に限ります
⑦B型肝炎	1歳以上中学生以下で定期予防接種に該当しない方
⑧日本脳炎	生後90か月以上20歳未満で定期予防接種に該当しない方

※令和5年度に接種し、まだ申請がお済みでない方は至急手続きをお願いします。
(申請期限は接種日から1年以内としています)

保健福祉課保健推進係 ☎2・1212

【農業労務者賃金表】

区分	金額
◆ビート移植・間引き・育苗 ◆畑収穫・除草 ◆機械移植 ◆農作業準備	8,200円
パートタイム労働	1時間当たり 960円 ※時間外分も同額



佐呂間町農業労務者受入協議会で、令和6年度農業労務者賃金が次のとおり決定されました。

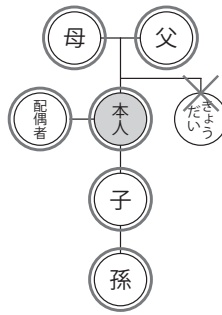
- ◆作業時間…7時～17時
- ◆休息・休憩…午前・午後各15分
昼休み60分
- ◆昼食…本人持参
- ◆間食…1日2回
- ◆交通費…実費支給

農業労務者賃金の決定

戸籍証明書等の 広域交付について

◆最寄りの市区町村窓口で戸籍謄本を請求できるようになりました

- ① 本籍が佐呂間町以外の戸籍証明書を請求することが出来ます。
- ② 必要な戸籍の本籍地が全国各地にあっても、1か所の市区町村の窓口でまとめて請求できます。
- ③ 本人以外に、配偶者や父母、祖母、子、孫の戸籍証明書等が請求できます。



◆広域交付のポイント

- ① 請求できる方が市区町村の窓口で請求する必要があります。
(郵送や代理人の請求は不可)
- ② 顔写真付き身分証明書が必要です。
(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)
- ③ 戸籍抄本・戸籍の附票・データ化されていない一部の戸籍等は請求できません。

▼婚姻届や転籍届などの届出の際に戸籍の添付が不要になりました
本籍地ではない市区町村の窓口にて

戸籍の届出(婚姻届や転籍届等)を行う場合に戸籍の添付が不要になりました。

問 民課戸籍年金係
☎ 2・1212

パスポートの オンライン申請について

4月1日から旅券(パスポート)のオンライン申請受付が開始されました。

佐呂間町に住民登録があり、有効なパスポートをお持ちの方で、「残存有効期間が1年未満」または「査証欄の余白が見開き3頁以下」の方が対象となります。

「初めて申請する場合」や「お手持ちのパスポートがすでに失効している場合」「戸籍上の氏名や本籍地に変更があった場合」などは、オンライン申請の対象外です。

申請手続は、マイナポータルからマイナンバーカードを使用して行います。なお、パスポートの発給手続をオンライン申請で行った場合、クレジットカード納付が選択できます。

問 北海道パスポートセンター
☎ 011・219・3388
問 町民課戸籍年金係
☎ 2・1212

国民年金便り

- ・ 4月から国民年金保険料が改定されます
- ・ 北見年金事務所出張相談所の開設

4月から国民年金保険料が改定されます

令和6年4月から国民年金保険料が改定され、月額16,980円で前年度より460円引き上がり、年間納付額は203,760円となります。早割や前納をご利用になると割引となる制度があります。

- ・ 早割(口座振替で当月分を当月末に納付)
月額16,920円×12か月
＝203,040円(年間720円割引)
- ・ 前納半年(口座振替)
100,720円(年間2,320円割引)
- ・ 前納半年(納付書・クレジットカード)
101,050円(年間1,660円割引)
- ・ 前納1年(口座振替)
199,490円(4,270円割引)
- ・ 前納1年(納付書・クレジットカード)
200,140円(3,620円割引)
- ・ 前納2年(口座振替)

397,290円(16,590円割引)

・ 前納2年(納付書・クレジットカード)

398,590円(15,290円割引)

問 北見年金事務所 ☎ 0157・25・8703

問 町民課戸籍年金係 ☎ 2・1213

北見年金事務所出張相談所の開設

令和6年度も遠軽町において、北見年金事務所の出張相談所が開設されます。

◆開催場所：遠軽町保健福祉総合センター

◆開催日：5月16日、7月4日

9月12日、11月14日

1月9日、3月13日

◆相談時間：10時～16時

※相談は「予約制」で、相談開設日の1ヶ月前から受け付けています。

問 北見年金事務所 ☎ 0157・25・8703

仕事・生活

困りごと無料出張相談

オホーツク相談センターふくろうでは経済的な不安、就労についての心配、ひきこもりなど家族についての悩み等、様々な理由により生活に困っている方に対して広く相談に乗ります。相談は無料、秘密は厳守します。

◆5月17日(金) 10時～15時

(事前予約制)

※前日12時までにご予約がない時は中止する場合があります。

〈前期日程〉

5月17日(金)／6月14日(金)

7月12日(金)／8月16日(金)

9月13日(金)

申・問 オホーツク相談センター

ふくろう

☎ 0157・25・3110

狂犬病予防注射の実施

日程	実施場所	時間
4月19日(金)	栄公民館前	9:40～9:50
	栃木公民館前	10:20～10:30
	若佐コミセン前	10:50～11:00
	朝富公民館前	11:10～11:20
	知来公民館前	13:30～13:40
	仁倉公民館前	14:30～14:40
	浜佐呂間活性化センター前	14:50～15:00
	常呂漁協佐呂間研修所前	15:20～15:30
	幌岩公民館前	15:50～16:00
4月20日(土)	若里活性化センター前	9:50～10:00
	若里浜児童公園前	10:20～10:30
	富武士消防車庫前	11:00～11:10
	富武士公民館前	11:20～11:30
	町民センター前	13:00～13:20
	武道館温水プール駐車場	13:30～13:40
	佐呂間ゲートボール場駐車場	13:50～14:10

◆注射料金：3,240円(年1回)

◆往診料金：500円(希望者のみ)

※往診は要申し込み

◆登録料金：3,000円(生涯1度)

問 町民課生活環境係 ☎ 2・1213

お忘れなく！





税金

ダイレクト納付について

ダイレクト納付とは、e-Taxを利用して納税者名義の預貯金口座から口座引落しにより国税を納付する方法で、令和6年4月より、申告データの送信と同時にダイレクト納付手続ができる新機能(自動ダイレクト)が追加され、ますます便利に納付できるようになります。

ダイレクト納付は、期限内であれば引落日を指定することができ、複数の預貯金口座の登録もできるので、税目ごとに口座を変更することができます。

源泉所得税を毎月納付している方は、e-Taxを利用して徴収高計算書の提出と納付が同時に行えます。また、金融機関や税務署の窓口で納付している方は、窓口に向く必要がなくなります。

さらに、将来に納付することが見込まれる国税について、定期的に均等額を納付する方法や、収入に応じて任意のタイミングで納付する方法など、ご都合・ご事情に応じた計画的な納付が可能です。納付が遅れた場合にかかる延滞税等のリスク回避や、申告時に一括で納税資金を準備

する負担を軽減することができますのでぜひご利用ください。

〈ダイレクト納付の利用〉

事前に①、②の手続を行う必要があります。手続がまだの方は二次元コードから各手続を行ってください。

①e-Tax開始届出書を提出し、利用者識別番号を取得する。



②ダイレクト納付利用届出書を提出し、ダイレクト納付登録完了通知を受領する。



問北見税務署

☎ 0157・23・7151



その他

町長選挙・町議会議員補欠選挙の選挙期日について

◆投票日 8月25日(日)

◆告示日 8月20日(火)

9月11日で任期満了となります佐呂間町長選挙および、議員の欠員(1名)補充となります佐呂間町議会議員補欠選挙が、8月25日(日)に行われることとなりました。

町民にとっては最も身近で大切な選挙です。有権者の方は棄権することなく必ず投票しましょう。

◆選挙公営制度(公費負担)について

選挙公営制度とは、候補者の負担を減らし、候補者間の選挙運動の機会均等を図ることで、より多くの人の立候補意欲を高め、立候補しやすい環境整備を目指すため、一定の範囲で国や地方公共団体が立候補者の選挙運動費用の一部を公費で負担する制度です。

【地方選挙の選挙公営と供託金】

▼選挙区分

公営の有無 (供託金額)

▼町村長

有…(選挙運動用)自動車・ポスター

ビラ (50万円)

▼町村議会議員

有…(選挙運動用)自動車・ポスター

ビラ (15万円)

◆供託金没収点

候補者の得票数が一定数(供託金没収点)に達しない場合、供託金は没収となり、公費負担の対象外となります。

【町長選挙】有効投票数÷10

【町議会議員選挙】

有効投票数÷議員定数(10名)÷10

問佐呂間町選挙管理委員会

☎ 2・1292

土地・家屋の評価額が縦覧できます

縦覧できます

土地・家屋の縦覧帳簿を次の期間中に縦覧することができます。

◆縦覧できる方

- ・所有者本人(納税管理人を含む)
- ・家屋または土地を借りている方(ご自分に関わる固定資産のみ)

◆期間 4月1日～5月31日

8時30分から17時15分まで

※土・日・祝日は除く

◆場所 企画財政課資産税係

町有地を売払います

【売却予定地】

佐呂間町字幌岩86番地の2

(旧幌岩小学校グラウンド)

地目…学校用地(現況地目…宅地)

面積…4778.00㎡

◆売却予定価格

1,051,000円(土地)

◆売却条件

①町内に住民登録がある個人、または町内に本社(本店)を有している法人

②転売目的による購入は禁止とする

③売買契約・所有権移転登記に要する費用については購入者の負担とする

④町税および使用料等に滞納がないこと

⑤個人(法人)のみの利益とならない使用用途で活用し、幌岩自治会が利用する場合、その利用を妨げないものとする

◆申込方法等

令和6年4月15日(月)までに総務課行政管財係へ申込書を提出願います。(申込用紙は総務課行政管財係に用意しています。)

◆その他

・申込者が多数の場合には、一般競争入札を実施します。

・申込の際に、町税及び使用料等の

滞納の有無を町が確認することに同意していただきます。(納税証明書等の提出は必要ありません。)

申・図総務課行政管財係

☎2・1211

「釧路弁護士会おなやみごと相談」の実施について

弁護士があなたの町にうかがい、無料で相談をお受けします。相談内容は、相続、隣地、借金、離婚、交通事故、労働、その他暮らしの問題全般で、特に制限を設けていません。秘密も厳守となっています。

※以前まで実施していた「ずずらん無料相談会」は全て「釧路弁護士会おなやみごと相談」に置き換わります。

◆日時場所

▽北見地区巡回相談日程

(各会場相談時間 13時半～16時半)

・4月9日(美幌町)

美幌町役場 相談室1・2

・4月23日(訓子府町)

訓子府町公民館

・5月14日(佐呂間町)

佐呂間コミュニティセンター第1研修室

・5月28日(遠軽町)

遠軽町芸術文化交流プラザ2階

多目的室6

・6月11日(津別町)

津別町役場1階 相談室(予定)

・6月25日(置戸町)

置戸町役場1階 相談室

▽網走地区巡回相談日程

(各会場の相談時間は14時～17時)

・4月25日(小清水町)

小清水町防災拠点型複合庁舎ワタシノ

第2会議室

・5月23日(斜里町)

斜里町役場1階 町民相談室

・6月27日(大空町)

大空町役場1階 1号会議室

◆相談料 無料(お一人様20分程度)

事前予約が必要です。

※相談者はお住いの自治体の他、近隣の自治体でも相談することができま

図 釧路弁護士会法律相談センター

☎0154・41・3444



(2月16日～3月12日受付分)

◆福祉事業に篤志寄付

北見市 林 智 さん

「福祉事業に役立ててください」と篤志寄付をいただきました。

本町の福祉事業の充実のために有効に活用させていただきます。

誠にありがとうございました。

◆社会福祉協議会へ

▼香典返しを廃して

西 富 中里 良子 さん

札幌市 直井 保廣 さん

西 富 吉田 喜世光 さん

永代町 齊藤 仁 さん

西 富 佐々木 京子 さん

▼福祉事業に対して

(株)ドリームフロンティア

代表取締役 高橋 俊道 さん



高齢者肺炎球菌ワクチンの助成について

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。この菌は主に気道の分泌物に含まれ、感染した人の咳やくしゃみによって唾液などを通じ飛沫感染します。成人肺炎の25～40%を占め、特に高齢者での重症化が問題となっており、有効な予防方法として「肺炎球菌ワクチン」があります。

接種対象者について

【定期接種】

1) 対象者

- ・65歳の方(昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ)
- ・60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

※過去に接種したことがある方は対象外です。

2) 接種場所：クリニックさろま ☎6・7611

※直接ご予約ください。

3) 個人負担額 3,420円

※クリニックさろまの窓口でお支払いください。

【任意接種】

1) 対象者

- ・65歳以上で定期接種対象以外の方(過去に助成を受けていない方)

※対象となるか不明な場合は保健福祉課にお問い合わせください。

2) 接種場所：希望する医療機関

※直接医療機関へご予約ください。

3) 接種費用

各医療機関によって異なるため、希望する医療機関にご確認ください。

※助成方法につきましては、任意接種助成に関する記事をご覧ください。

問保健福祉課保健推進係 ☎2・1212



**32歳以下の就活中の方！
転職希望者大歓迎！！**

**新スタート！
再スタートの方も！！**

まずはお電話を！

**特別職国家公務員
自衛官採用案内中**

自衛隊旭川地方協力本部
遠軽地域事務所 ☎0158-42-6616

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	7戸	15,000円～
宮前	1階	2LDK	1戸	19,900円～
	2階	3LDK	6戸	23,100円～
若佐第1	1階	2LDK	1戸	21,300円～
	2階	2LDK	2戸	21,300円～

3月21日現在

問建設課建築管理係 ☎2・1210

佐呂間保育所では 一時保育を実施しています！



保護者や家族の疾病(通院)、災害や事故、病人の介護、学校行事や地域の手伝い、不定期に仕事をする場合や、保護者が肉体的にも精神的にも疲れたときなど、一時的にご家庭での保育が困難となった時は、一時保育をご利用下さい。

◆**対象児童**：生後6ヶ月以上、就学前の乳幼児

◆**利用期間**：1ヶ月14日以内

◆**利用時間**

▷月曜日～金曜日：8時30分～16時

▷土曜日：8時30分～12時

※日曜日、祝日、年末年始は休所(保育所の開設日と同じ)

◆**申込方法**

・一時保育の利用希望日が決まっている場合は前月までに佐呂間保育所へ予約・申請をお願いします。予約ができない場合や緊急時などでもお気軽にご相談下さい。

・初めて利用する際は、あらかじめお子さんのことについてお聞きしますのでご承知下さい。

◆**その他**

持ち物等については、申込時にご確認下さい。

料金表	4時間未満	4時間以上
生後6ヶ月以上3歳未満児 (R3. 4. 2～ 生後6か月以上)	1,560円	3,120円
3歳以上児 (H30. 4. 2～ R3. 4. 1生まれ)	930円	1,870円

※給食利用の場合は別途200円

申・問 佐呂間保育所 ☎ 2・3647

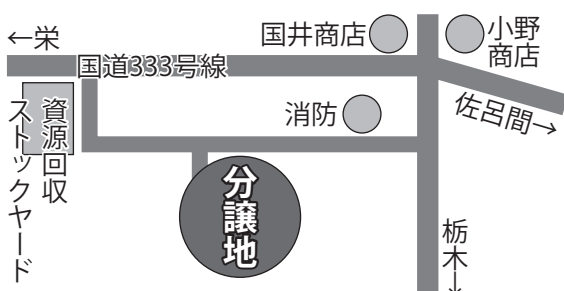
勤労者住宅用地の 購入者を募集して います！



若佐地区(空き2区画)

▷分譲地面積：356.55㎡～356.9㎡

▷分譲価格：862,851円～863,698円



分譲の対象者および条件

◆佐呂間町に居住および居住しようとする方もしくは従業員を居住させることを目的とする事業者

◆分譲地購入予約後3年以内、分譲地取得後1年以内に住宅建設に着手すること

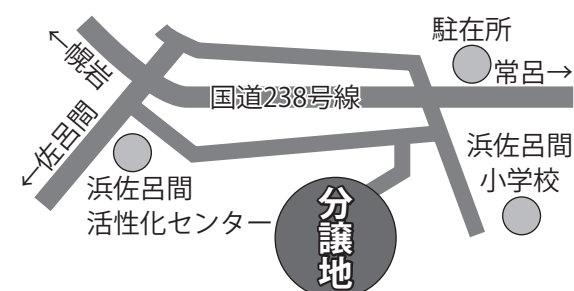
◆分譲地取得後3年間は譲渡禁止

問 経済課商工観光係 ☎ 2・1200

浜佐呂間地区(空き2区画)

▷分譲地面積：365.47㎡～365.75㎡

▷分譲価格：939,258円～939,978円



佐呂間町先進不妊治療費等助成事業について

佐呂間町では不妊治療を受けているご夫婦の経済的負担を軽減するため、令和5年4月1日以降に開始した医療保険適用の生殖補助医療を行う際に、併用して先進医療を受けた方に対し、先進医療に要した治療費及び交通費の一部の助成を開始しました。

※町では、医療保険適用の不妊治療の自己負担に対しても助成を行っています。(別途申請)

◆対象者

- ・婚姻している、または事実婚である
- ・夫婦のいずれかが佐呂間町に住所を有する
- ・夫婦ともに町税等を滞納していない方
- ・保険診療として生殖補助医療を受診し、先進医療を登録医療機関で受診している
- ・他の市町村から助成を受けていない

※対象年齢および助成回数は、医療保険の適用要件と同じです。

◆助成対象となる費用

- ・**治療費**：1回の生殖補助医療につき、先進医療に要した検査・治療費の10分の7(上限3万5千円)を助成。
- ・**交通費**：自宅から先進医療実施医療機関まで片道2.5kmを超える場合、1回の生殖補助医療につき5回を上限に、距離数に応じて設定された補助基準額の3分の2を助成。

◆助成対象となる治療

- ①令和5年4月1日以降に開始した、保険診療の生殖補助医療と併用して実施した先進医療
- ②厚生労働省より告示された医療技術であること
- ③当該先進医療の実施機関として承認された医療機関で受けた治療であること

◆申請に必要な書類

申請書等は役場保健福祉課の窓口または、ホームページよりダウンロードしてお使いください。

■申請期限

1回の生殖補助医療につき、1回の申請となります。治療が終了した日の属する年度内に申請してください。令和5年度に治療が終了している方は令和6年5月末までの申請となりますので、一度保健福祉課保健推進係までご連絡ください。

保健福祉課保健推進係 ☎2・1212

ご家庭で不要のパソコンを
無料回収します

町では、小型家電リサイクル法の認定事業者であるリネットジャパンリサイクル(株)と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンの宅配便による無料回収を行っています。利用方法は次のとおりです。

①リネットジャパンリサイクル(株)のホームページまたはFAX専用申込書、申込書で申込(FAX専用申込書は、町民課生活環境係にもあります)
②パソコン内のデータはご自身で消去してください。(無料消去ソフトの提供などのサービスもありません。)

③パソコン本体を含むダンボール1箱分の回収料金が無料です。
(箱のサイズ・3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以内であれば、モニターやプリンターなどの周辺機器、その他の小型家電も一緒に梱包可能です。)

詳しくはリネットジャパンリサイクル(株)のホームページを確認してください。なお、インターネットが使用できない方は、左記お客様センターにお問い合わせください。

http://www.rennet.jp

リネットお客様センター

☎0570・085・800

『児童扶養手当』『特別児童扶養手当』について

児童扶養手当

次のいずれかに該当する満18歳未満(一定の障がいがある場合は満20歳未満)の子どもを育てている父子家庭または母子家庭を対象に支給します。※所得制限あり

◆該当要件

- ①父母が婚姻を解消した ②父または母が死亡した ③父または母の生死が明らかでない
④父または母が一定程度の障がいの状態にある ⑤父または母が1年以上拘禁されている
⑥母の婚姻によらないで生まれ、父がいない

◆手当月額(4月分以降) ※4月から支給額が改定されているため改定後の金額を掲載しています。

	1人目	2人目	3人目以降
全額支給	45,500円	10,750円	6,450円
一部支給	10,740円～ 45,490円	5,380円～ 10,740円	3,230円～ 6,440円

◆支給月：5月・7月・9月・11月・1月・3月

※支給月に前2か月分を支給します

特別児童扶養手当

満20歳未満で、精神または身体に障がいのある児童を育てている父母を対象に支給します。ただし、児童が施設に入所している場合は対象外です。※所得制限あり

◆手当月額(4月分以降)：1級⇒55,350円 2級⇒36,860円

◆支給月：4月・8月・11月 ※支給月に前4か月分を支給します

◆支給方法

認定請求をした日の属する月の翌月分から認定が開始され、支給事由の消滅した日の属する月分で終わります。

◆その他

▶毎年8月に『現況届』の提出が必要です。対象者には個別に通知します。

問 保健福祉課社会福祉係 ☎ 2・1212

📄 <https://www.town.saroma.hokkaido.jp/kakuka/kikakuzaiseika/index.html>
📞 企画財政課企画係
☎ 2・1214



例年配布してありました「まちのしごと」は本年よりホームページへの掲載のみとなります。
「企画財政課からのお知らせ」またはQRコードよりご覧ください。冊子をご希望の場合はお問い合わせ先までご連絡ください。



2024年版
「まちのしごと」について



春のヒグマ注意特別期間

4月10日～5月10日まで

《ヒグマに遭遇しないために！》

- ①入山の前に役場等で公表している出没情報を必ず確認しましょう。
- ②入山する場合は、集団で行動し、見通しの悪い場所では笛を吹くなどしましょう。
特に早朝や夕方、濃霧・降雨時は注意！
- ③山中での飲食は、ヒグマを引き寄せる場合がありますので絶対にやめましょう！
- ④墓のお供え物や放置された農作物、廃棄物を餌としてヒグマが居着いてしまった事例が報告されています。食べ物等の処理は適切に！

《ヒグマに遭遇してしまったら！》

- ①走って逃げると追いかけてくることがありますので、まずは落ち着くことが大切です！
- ②ヒグマが気づいていないようであれば、静かに立ち去りましょう。距離が近い場合は、視線をそらさずにゆっくりと後退しましょう。
- ③持物をヒグマにとられた時は諦めましょう。

山菜採りの心構え5か条



一、家族などに行先と帰宅時間を知らせる！

万が一の場合、誰にも知らせていなければ捜索が遅れます。必ず行先等を知らせましょう。

一、単独での入山を避け、2人以上で行動する！

遭難した際、1人では救助を求めることが困難です。2人以上で行動し、たえず声を掛け合いお互いの位置を確認し合いましょう。

一、服装は目立つ色にする！

白や黄色、蛍光色の服装はよく目立ち、捜索の際に発見されやすくなります。

一、携帯電話や非常食、クマ除けなどは必携！

鈴や笛、ラジオなどはクマ除けや自分の位置を知らせるのに役立ち、飴などは非常食に、携帯電話は非常時の連絡手段になります。

一、遭難した時は慎重に行動する！

むやみに歩き回らず、捜索隊を待ちましょう。また、視界の開けた発見されやすい場所、野宿できる場所を早めに探すことが大切です。

町民健康菜園の利用者を募集！

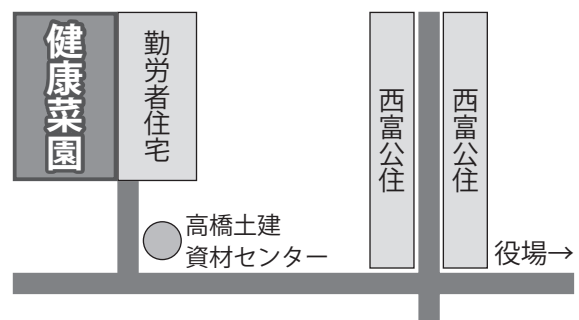
恵まれた自然のもと、健康で、明るく、心豊かな生活を過ごしていただくことを目的とした『町民健康菜園』を開設しています。作物の栽培・収穫をご家族やご近所、グループのみなさんと楽しんでみませんか。

- ◆貸付対象：佐呂間町内に在住する方
- ◆申込受付：4月1日(月)から
- ◆貸付期間：貸付契約日から10月末日まで
- ◆貸付区画：全28区画(約300～500㎡)
- ◆利用料金：1区画 (小) 3,000円
(大) 5,000円
- ◆禁止行為：①建物および工作物の設置
②営利を目的とした作物の栽培
③その年に収穫する作物以外の栽培
④貸付菜園の転貸

図 経済課商工観光係 ☎ 2・1200



健康菜園見取り図



住宅の建築費・改修費の一部を助成します！！

町内の建設業者により行う個人住宅の新築・増改築・改修費の一部を助成します。

住宅建設促進事業補助金について

◆対象者

- ▷町内に居住されている方
- ▷町外から定住を目的に転入される方
- ▷助成対象住宅に引続き5年以上居住することを確約する方

◆対象となる住宅

- ▷町内の建設業者により、個人の住宅を町内に新築、増築、改築、改修する住宅
- ▷既存住宅の改修については、改修費用が税別50万円以上のもの

対象となる改修工事	おもな工事内容
主要構造部の耐久性および安全性を向上させる工事	基礎・土台・梁・柱等の改修、筋かい・火打ち等による構造補強、外壁・屋根の改修または塗装
・住宅の居住性を良好にするための工事 ・衛生上必要な工事	間取りの変更、段差解消、断熱改修、台所・浴室等の改良、建具の取替、壁紙の張替えなど
対象とならない改修工事	
住宅改修をともなわない設備機器の設置、取替え等	

◆助成の内容(千円未満の端数は切捨て)

工種	補助金額の算定方法	限度額
新築・増改築	1㎡当たり15,000円	200万円
改修	改修費の10分の1	100万円
増改築をともなう改修	増改築部分：1㎡当たり15,000円 改修部分：改修費の10分の1	200万円

◆交付の条件

- ▷同一住宅および同一人について、限度額の範囲内(一度補助対象となった工事箇所は対象外)
- ▷移転補償等による新築、改修でないこと
- ▷対象者と同居する全ての者が、町税等を滞納していないこと

◆注意点

補助申請より先に工事に着手している場合は補助対象外となります。住宅の新築・増改築・改修を検討されている方は、まずご相談ください。

問 経済課商工観光係 ☎ 2・1200

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。

◆春の火災予防運動を実施します ◆ごみの野焼きは禁止されています

Topics

独居高齢者 (70才以上) 対象住宅	一般対象住宅			対象
女性消防団員	第3分団員	第2分団員	第1分団員	実施団員
○富丘 ○朝日 ○大成 ○東 ○浪速 ○浜佐呂間 ○川西 ○若木 ○栄 ○共立	○中園 ○川西 ○栃木 ○共立	○浪速 ○浜佐呂間 ○幌岩	○永代町 ○幸町	査察地域
4月中旬以降に予定しています。				日程

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止する場合があります。

消防団・女性消防団による防火査察を実施します

春の火災予防運動
4月20日(土)から4月30日(火)の11日間にかけて実施します。
この運動は、町民の皆様に防火意識を高めていただくことにより、火災の発生を防ぎ、万が一火災が発生した場合にも被害を最小限度にとどめ、尊い命や貴重な財産を守ることが目的としています。
春は空気が乾燥し、風が強い日が多くなるため火災が発生しやすい時期です。そのため、小さな火種から火災が発生し規模が大きくなる可能性がありますので、火の取り扱いには十分に注意しましょう。

ごみの野焼きは禁止です
平成13年4月以降、ごみ(廃棄物)を野焼き(野外焼却)することは、ごく一部の例外を除いて廃棄物の処理および清掃に関する法律で禁止されており、違反した場合は5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金に処

防火標語

全国統一 火を消して 不安を消して つなぐ未来
 組合統一 後でより 今が大切 火の始末



されることがありますが、残念ながら佐呂間町では野焼きが原因による火災が毎年発生しています。
ごみは絶対に野外で焼却せず、適正に処理するようお願いいたします。

●お詫びと訂正

広報サロマ2月号、『令和5年火災発生概況』の『出火件数』に誤りがありましたので、訂正してお詫び申し上げます。

【誤】部分焼1 ばや6
 【正】部分焼2 ばや5



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

- ▶最近、マダーミステリーゲームにハマって定期的に開催しています。参加者募集中！【住田】
- ▶佐呂間町に移住して1年が経ちました。牛を通じてJAサロマ組合長、理事、職員の皆様にお世話になり色々なことを学ばせてもらい大変感謝しております。なりたかった農家にはなれませんでした。狩猟などを通じて陰ながら農家の皆さんをサポートしていけたらと考えております。ありがとうございました。【市川】
- ▶季節外れの暖かい日がありこのまま春になるのかと思ったら、また真冬並みの寒さに。サロマの冬に翻弄されています。【藤川】
- ▶今年度はどんなふうに過ごそうか！と計画しながらワクワクしています！【鈴木】

地域おこし協力隊、令和6年度活動計画！！

新しい仲間が増え、私たちの活動も幅が広がってきました！今年も町民の皆さまのお力を借りながら、活動していきたいと思えます！よろしくお願いします！

○かぼちゃプロジェクト計画

- ①ジャンボかぼちゃの種を全国の皆様にプレゼントし、活動記録や写真をお互いにSNSで見せ合って交流したり、写真展を開催します。
- ②道の駅の畑でジャンボかぼちゃや世界のいろいろなかぼちゃ、おもちゃかぼちゃのトンネルを栽培します。
- ③全国のJALカウンターや町なかぼちゃコンテストに飾ってもらうかぼちゃを佐呂間小学校と協力して収穫します。
- ④佐呂間町内にて、かぼちゃデザインコンテスト開催。
- ⑤北海道のイオンでかぼちゃイベント開催



○佐呂間町PRイベント計画

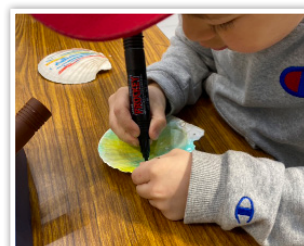
- ①サロマ大収穫祭
- ②東京のイベント
- ③宮崎県都農町のイベント
- ④道内でのイベント

○小学校の観光に関する授業

- ①かぼちゃの栽培、収穫、かぼちゃコンテストの参加など
- ②ホタテアート
- ③キャンドルナイト参加

○ホタテアート計画

- ①ホタてがみ
- ②ホタテ貝がらを使ったワークショップ開催



○その他にも

観光物産拠点コミュニティスペースのさろま〜るの管理や幌岩山、サロマ湖探索のアテンド、Facebook、YouTubeなどのSNS配信、LINE公式アカウントの管理も通年行います。

- ①野菜の季節に月に一度開催。「さろまるしえ」、「野菜のフリーマーケット」
- ②サロマおそろいプロジェクト。「Tシャツ」、「パーカー」などのデザイン、販売



通信

子育て支援センター『あいあい』
☎2・1255

頼にあたる風も心地よく、春の気配を感じる季節になりました。

4月2日から子育て支援センター『あいあい』の新年度事業が始まります。

あそびの場や出会いの場、話し合える場や相談の場として、お気軽にご利用ください。お待ちしております。



あそびに来てくださいね！

支援センターでは、年齢別に『あそびの広場』を行っています。

▽月曜日…0・1歳児クラス

▽火・金曜日…2歳児クラス

▽木曜日…自由開放（年齢制限なし）

いずれも10時～11時30分の時間帯でご利用いただけます。

また、月・火・木・金曜日の午後からは、13時30分～16時の時間帯で「自由開放」を行っています。どうぞ、お子さんと一緒にあそびに来てください。

楽しい子育て応援します！

今年度も支援センターでは『お話 あいあい（子育て講座）』を通して、虫歯予防や救急処置法、言葉について等、子育てに必要な情報を専門職の講師を迎えて幅広く提供していきます。

また『あいあいランド（親子行事）』では、縁日や遠足、ミニコンサート等、親子で楽しめる行事を計画しています。ぜひ、ご参加ください。事業内容や日程は「健康カレンダー」に掲載していますのでご確認ください。

赤ちゃん相談が始まります！

☆日程…4月4日（木）10時～11時半

今年度より「赤ちゃん相談」と「子育て自由相談日」を統合して、『赤ちゃん相談』として身長・体重の計測と相談事業を毎月実施します。4月は保健師・栄養士・助産師が来所します。お子さんの成長や運動発達、離乳食等の食事面についての相談が出来ます。また、身長・体重の計測も出来ますので、お気軽にご利用ください。計測される場合は、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。



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。

5月の事業紹介

☆赤ちゃん相談

▽日程…5月2日（木）10時～11時半

5月は、保健師・栄養士が来所し、お子さんの成長発育や、離乳食や食事面の相談に応じます。身長、体重の計測もできますので、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。

☆お話 あいあい

▽日程…5月15日（水）10時半～11時半

1歳児以上の保護者を対象に歯科衛生士による『歯の大切さ』についてのお話です。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…5月29日（水）10時半～11時半

妊婦・1歳児の保護者を対象に、保健師による「赤ちゃんの肌」についてのお話です。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6年交通事故発生状況(2月28日現在)
発生 0件(－3件) 死亡 0人(±0人)
傷者 0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(3月21日現在) 2264日

春の全国交通安全運動 4月6日(土)～4月15日(月)

春の全国交通安全運動の重点項目

こどもが安全に通行できる
道路交通環境の確保と
安全な横断方法の実践

歩行者も交通ルールを遵守!

新学期が始まる春、こどもの交通事故が多発しています。横断歩道では、必ず止まり、右と左をよく見て、車が来ていないことを確かめてから渡りましょう。

こどもに限らず、歩行者の違反による交通事故也多発しています。信号無視は絶対にダメ! 走行する車の直前・直後の横断はやめましょう。

歩行者優先意識の徹底と
「思いやり・ゆずり合い」
運転の励行

横断歩道は歩行者優先!

横断歩道は歩行者優先であり、運転者には横断歩道手前での減速義務や停止義務があります。歩行者や他の車両に対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って運転しましょう。また、飲酒運転は絶対にしない、させない、あおり運転(妨害運転)もやめましょう。

自転車・電動キックボード等利用時の交通ルール
遵守

自転車は車の仲間です!

自転車・電動キックボード等を利用する際には、交通ルールを正しく理解し守りましょう。

【自転車安全利用五則】

1. 自転車の通行は車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行する
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行する
4. 交通安全ルールを守る
5. ヘルメットを着用する

今月の標語

令和5年度交通安全標語入選作品

止まるだろう 見ているだろうは 事故のもと

はたなか とうあ
畑中 琉蒼 (佐呂間小学校6年生)

※学年は令和5年度時点



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

良い睡眠とれていますか？

皆さんは、睡眠不足や、朝起きるのが辛い等、睡眠で気になる事はありますか？

日本人の平均睡眠時間は他の国と比べて短いというデータもあり、健康づくりの重要な課題となっています。厚生労働省では、睡眠の重要性や良い睡眠をとるための取り組みを広く普及するために「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をまとめました。今回は、睡眠ガイドを参考として、世代ごとの睡眠の課題や、良い睡眠をとるための工夫についてお伝えします。

世代ごとに推奨される睡眠時間の目安

睡眠ガイドでは世代ごとに「推奨される睡眠時間の目安」を示しています。（※必要な睡眠時間には個人差がありますが、皆さんの睡眠時間は、目安とされる睡眠時間と比べていかがでしょうか？）

世代の区分	推奨される睡眠時間の目安
3歳～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中学生、高校生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	寝床にいる時間が8時間以上にならないこと

令和3年度佐呂間町健康・栄養基礎調査の睡眠の状況では、20歳～59歳の方で、睡眠時間が6時間未満の方が56%であり、働き盛り世代の方で、睡眠時間が不足している可能性のある方が半数を超えているという課題がみられました。

世代ごとの睡眠と健康の関係

◆子ども

子どもの睡眠は、脳や体の成長、将来の体づくりのために重要です。睡眠不足やリズムの乱れが続くと、日中の集団活動の場面で、集中力が続かなくなり、学習したことや記憶が定着しづらいなどの影響が出るおそれがあります。また、食欲や代謝に関わるホルモンの分泌に影響が出て、肥満になるリスクが高くなる事が報告されています。学童期以降は、ゲームやスマートフォンを長時間利用する事により、夜更かしになる傾向がみられるため、長時間の利用とならないために、家庭でのルール作りが必要です。

◆成人

睡眠時間が5時間未満の人は、肥満になるリスクや、メタボリックシンドローム発症のリスクが高まり、睡眠時間が6時間未満の人は、7時間以上8時間未満の人と比べて、心筋梗塞、狭心症等の心血管疾患の発

症リスクが高くなるという報告もあります。また、睡眠により休養がとれたという感覚（以下、睡眠休養感）の低い人は、抑うつとなる度合いが高い事が示されています。個人差はありますが、6時間以上の睡眠時間を確保する事が望まれます。

◆高齢期

体を維持するために必要な睡眠時間は成人期に比べ短くなりますが、生活場面では寝床で過ごす時間が長くなる傾向がみられます。9時間以上の長時間の睡眠はアルツハイマー型認知症発症のリスクが増加するという報告があります。また、昼寝の時間が長くなると、夜間の睡眠の質が低下しやすいため、日中は、屋外でも活動する、昼寝の時間を決める等、昼夜のメリハリをつける事が大切です。



睡眠リズムを整えるためには
体内時計の働きを
整える事が大切です

脳の奥(視床下部)には、睡眠リズムを24時間周期に整える体内時計の機能が備わっています。目から入る光、特に朝の光の刺激で、体内時計が一旦リセットされて、一日の睡眠リズムが整いやすくなります。胃、腸、肝臓等、消化に関わる内臓にも体内時計の機能があり、食事の時間も睡眠リズムに影響します。また、体の深部体温(脳や臓器等の身体の内部の温度)も24時間周期で変動しており、朝起床後に上昇し夜間に低下するリズムを整える工夫も必要です。



良い睡眠をとるための工夫
環境や生活習慣を
見直しましょう

◆時間帯にあわせた光の環境づくり
・朝の起床時にカーテンを開けて日光を取り込む。
・就寝前は、スマートフォンやタブレット端末の使用を控え、機器からのブルーライトの刺激を少なくする。



◆体の深部体温の変動のリズムを整える
・睡眠の1〜2時間前に入浴し、深部体温を一旦上げてから下がり始めるタイミングで布団に入るのがおすすめ。



◆運動を習慣化させる

・日中、運動や畑仕事、家事等で体を動かす活動は夜の寝つきを良くし、深い睡眠を増加させる。
・子どもは、外遊び等で日中活発に動く事が大切。



◆朝ご飯を食べる

・朝食をしっかりとり、寝る2時間前までに夕食や間食を済ませる。



◆嗜好品について

・カフェインは覚醒作用があるため、一日の摂取量は1日400mg(※)を超えないようにする。夕方以降はカフェインを含まない飲み物にする。

※例…ドリップコーヒーなら
カップ4杯(700cc)まで

・寝る前のアルコールは、途中で目が覚める回数が増えるなど睡眠の質を低下させるため、就寝前の寝酒、深酒を控える。



ここまで、一般的な生活の工夫をお伝えしましたが、仕事や育児等の状況により、本人の努力だけでは睡眠を整える事が難しい場合があります。家族の協力をもらったり、職場での取り組みを検討するなど、睡眠の問題について話題にして、周りの人とも相談する事が望めます。

環境や生活習慣を整えても、睡眠が改善しない場合には…

普段の生活で気を付けていても、眠れない、睡眠休養感が改善しないといった場合、何らかの病気が潜んでいる事も考えられます。例として、睡眠時無呼吸症候群(睡眠時に繰り返し上気道が閉塞し呼吸不全が起る)、むずむず脚症候群(就寝前の四肢の不快感)や、うつ病等の精神的不調の初期症状の場合も考えられます。睡眠の不調が続く場合には、放っておかずに医師に相談する事をおすすめします。

4月に1歳を迎えるBabyをご紹介！

Baby Face



Birthday
4/20

おおえ ゆづき
大江 柚月 ちゃん

(宮前町 大江 光広さん・由貴さん)

こんにちは、大江柚月です★
歩いたり、よじ登ったり、バンザイしたり色んなことが出来るようになってきました🐣
嫌なことがあると叫んで気持ちを伝えます👊

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日までに保健福祉課保健師までご連絡ください。なお、希望者多数の場合はこちらで抽選させていただきますことをご了承ください。



お誕生★
★おめでとうございます👤

2月9日生まれ
上釜 悠莉(ゆうり)ちゃん
(富士 上釜 智彦さん・あかねさん)

2月10日生まれ
中村 珠羽(しゅう)ちゃん
(北 中村 滉太郎さん・綾音さん)

2月20日生まれ
宇野 透吏(とうり)くん
(永代町 宇野 優利さん・雅美さん)

2月25日生まれ
畑中 椋葵(りた)くん
(若里 畑中 克哉さん・風花さん)

令和5年度生まれ(2/29 現在)
男の子：11人 女の子：12人
計 23人

ご結婚❤️
❤️おめでとうございます👰

宮前町 金山 智哉 さん
西富 中野 彩 さん

今月のひとりごと

4月になり職場でも異動の季節となりました。思いがけず私も別の部署へ異動することとなり、今月号が私が編集を担当する最後の広報となりました。

どうしたら読みやすい広報になるのか考えてきましたが、なかなか満足のいく広報にはならず、読みづらい点も多々あったと思います。

広報の業務を担当した3年間は、とても貴重な経験をさせていただき成長させていただいた3年間だったと思います。

ありがとうございました。(室井)