

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

saroma

October 2024 No.804 Town Magazine
Saroma
10



・佐呂間町長・町議会議員補欠選挙結果



7つの基本政策

- 1 医療体制と予防医療の充実
- 2 福祉・子育て環境の充実
- 3 教育・文化の充実
- 4 地域基幹産業の活性化
- 5 環境保全・ゼロカーボン対策の推進
- 6 町民が主役で暮らしやすいまちづくりの推進
- 7 人口減少の克服

この度の町長選挙におきまして、町民の皆様が温かいご支援を賜り無投票の栄に浴し、引き続き町政を担わせていただくことになりました。

改めて町長として課せられた使命と責任の重さに身が引き締まる思いであり、町民の皆様4600人の熱い期待にお応えできるよう、1期目4年間の経験を力に新たな決意と信念をもって町長の責務を担っていく覚悟であります。

さて、この4年間で振り返りますと、猛威を振るった新型コロナウイルス感染症やロシアのウクライナ軍事侵襲、更には円安を背景とした物価の上昇、中国による日本の全水産物輸入禁止措置など目まぐるしく世界が揺れ動く中、極めて厳しい町政運営を強いられることとなりました。

しかし、町内全域での光ファイバー高速通信網整備や防災行政無線放送の開始など、暮らしや教育環境の向上、更には防災体制の強化を図ることができ、町立診療所クリニックさるま医療体制の強化や町内基幹産業の振興対策を含めて、町民の皆様をはじめ、自治会や関係団体の方々を力合わせて「新しい佐呂間町の未来をつくるまちづくり」の第一歩を踏み出すことができました。

折しも、今年は佐呂間町開基130年の大きな節目の年であり、先行きの見え

ない世界経済情勢下ではありますが、先人から受け継いだ自然豊かで魅力あふれる佐呂間町を更に発展させるため、次の7つの基本政策のもと町政運営に全力で取り組んでまいります。

1. 医療体制と予防医療の充実

町民の皆様が住み慣れた地域でいつまでも健康で自立して生活できることが一番の幸福であります。そのためには、町内の医療体制を充実させ、町外の中核総合病院と救急搬送を含めた連携強化が重要であります。

このため、町立診療所クリニックさるまの医療体制を充実するとともに、主要医療機関との電子カルテ連携や検査データの共有など地域医療ネットワーク体制を構築し、更にクリニックさるまと在宅高齢者、理学療法士等の遠隔連携システムによる機能回復訓練や介護予防事業などが在宅生活支援を進めます。

2. 福祉・子育て環境の充実

今年3月に策定した第9期介護保険事業計画の令和6年から10年までの5年間に於ける65歳以上の人口推計では、令和5年の1855人が5年後の令和10年には1678人と177人減少するものの、75歳以上の人口だけを見ると令和5年の1061人が1086人となり25人増加します。

町全体の人口だけでなく、65歳以上の人口も減少の時代になっていますが、75

歳以上の人口は今後もほぼ横ばいで推移し、75歳以上、いわゆる後期高齢者の人口比率は、令和5年の22・5%が25・4%となり、人口の4人に一人が75歳以上という時代があと5年後にやってきます。

さらに、今以上に単身者の割合が高くなるとともに、近隣に親族がいない傾向が強まり、日本の将来を「単身化社会と呼ぶ言葉も生まれてきています。

このような状況の中で、高齢者の皆様「住み慣れた家でいつまでも自立した生活を送ることが出来る」支援を町と地域が連携して推進していかなければなりません。

「100歳まで健康長寿」のまちづくりを進めていくために、遠隔操作による高齢者見守りシステムなど、ICT技術を活用した効率的な支援体制の検討を進めます。

子育て対策では、保育料無償化の3歳未満児への拡大を検討し、放課後児童クラブ通所を管理するモバイルサービスを導入して、安心して通所できる放課後児童クラブ運営を充実するなど「安心と豊かさ」のある福祉のまちづくりを推進します。

3. 教育・文化の充実

少子化の時代にあつて「未来への夢と希望」のもてる佐呂間町を作り上げるには「教育・文化の向上」が重要です。

さらに、これからの時代を担う子ども

たちが主体的、創造的に生きていくために一人ひとりの資質・能力を伸ばし、豊かな心を育む教育活動の展開が強く求められており「学び力」向上や、学校と地域が連携した「ふるさと教育」を推進します。

また、町内の出生数の減少により絶対的な児童、生徒数の減少は歪めることのできない将来像であります。このため、今後も佐呂間高校への進学者数を町内の生徒だけに頼っている状態は存続危機となることが想定できるため、更なる佐呂間高校の魅力度向上対策にあわせて、全国に生徒を募集する事業検討を進めます。

社会教育、生涯学習活動につきましては、佐呂間の歴史や文化を再認識しながら生活に生きがいをもたらす学習文化活動を推進します。

4. 地域基幹産業の活性化

佐呂間町の基幹産業である農業、漁業は、これを支える商工業を含めて安定した産業基盤、形態が確立されていますが、後継者不足や人材不足など将来を見据えると多くの課題を抱えているのが現状です。

農業においては、将来の農地の利用方針を定める「地域計画」策定に向けて実施した農家全戸へのアンケート調査では「後継者」の設問に「後継者なし」と回答した割合が74%と、全体の4分の3を占めており、将来的に農地の効率的な活用を促進して優良農地を保護していくことが大きな課題です。

このために、町と生産者、農業関係団

体等が連携して将来の農地をどのようにして維持するかの検討をはじめ、土づくりだけでなく、自然豊かな大地の景観環境を守り育てる対策を推進します。

漁業においては、地球温暖化によりサロマ湖の水温が年々上昇傾向にあることから、未来永劫にサロマ湖のホタテ養殖漁業が繁栄を続けられるように、施設面と環境の両面から積極的な支援対策を推進します。

林業においては、森林体系の維持に向けた計画的な森林管理対策と森林環境譲与税の活用による林産業支援を推進します。

商工業、観光対策につきましては、既存の支援制度を更に充実させるとともに、観光物産協会の体制を強化したうえで地域おこし協力隊の活動や「さろま」を核として佐呂間町の魅力を声高々に全国に情報発信し、佐呂間町に人を呼び込む、消費、購買力の向上、商工業の活性化対策を推進します。

5. 環境保全・ゼロカーボン対策の推進

地球温暖化・ゼロカーボン対策は自然豊かな環境を未来へ継承する重要な政策であります。

北海道においても温室効果ガス排出量と森林等による吸収量のバランスを取り、環境と経済・社会が調和しながら成長を続ける「2050年ゼロカーボン北海道」の取り組みを推進している中、佐呂間町も公共施設等への再生可能エネルギーの導入を進めるとともに、小中学校

における「環境保全教育」など「一人ひとりに何が出来るか」をテーマとした対策を推進します。

6. 町民が主役で暮らしやすいまちづくりの推進

4年前の町長選挙活動の中では、多くの町民の皆様から町政に対する要望を沢山いただき、それを実現した例として「高齢者ハイヤー乗車料金助成事業」対象者を85歳以上の年齢区分に、「自動車運転免許証返納者」を加えたのは町民の方からいただいた意見によるものです。

このように、町民の皆様の声聴き町政に反映すること、町民の皆様とともに議論することが「町民が主役のまちづくり」の鉄則であることから、地域に出向き、各種会合に参加し、更には中学生、高校生などとも懇談を深め「佐呂間町へのふるさと愛」を高める取り組みを推進してまいります。

また、暮らしやすさの環境対策としては、道路、生活環境の整備や水害などの防災対策を推進するとともに、ふれあいバスやハイヤーなど地域公共交通機関の維持対策を推進します。

7. 人口減少の克服

今年4月24日に日本の経済界有志らで組織する「人口戦略会議」が将来的な予測として「消滅可能性自治体」を公表しました。

当該自治体数は全国の40%を超える

744自治体であり、佐呂間町もオホーツク管内では2番目に危険度が高い数値で含まれていることに衝撃を受けました。

実際、私が町長に就任した令和2年9月末から今年8月末までの4年間で外国人を除く町民人口は436人減少しています。総体の人口が少なくなっている中で1年間に町民人口が100人以上も減少している数字が現状を物語っています。

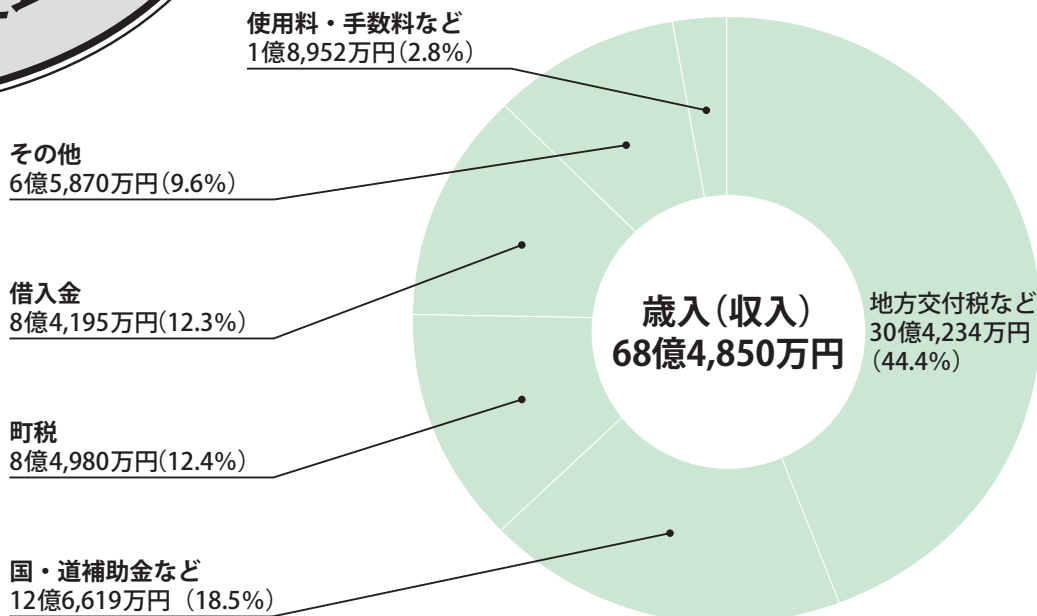
このように、現状の数字や将来推計として厳しい状況が示されていますが、私は常にその数字を直視して「統計上の数字に導かれる未来ではなく、希望のもてる未来の数字をつくるためのまちづくり」に向けて、人口減少克服対策に積極的に取り組めます。

種をまいて農作物を育て、命の育みにはじまる酪農畜産があり、ホタテ養殖も採苗に始まる命の養殖です。人の命、そして動植物の命の育みが基幹産業である佐呂間町には大きな発展の可能性を秘めています。

今に至る先人の英知と英断の歴史とその魂を私たちが受け継ぎ、佐呂間町で「働く誇り」を町民全体の誇りとして、未来に継承する町のかじ取り役として、これから4年間、全身全霊で町政に邁進することを町民の皆様にお誓いするとともに、町政に対しまして町民の皆様、そして議員各位の更なるご支援、ご協力を切にお願い申し上げます、佐呂間町政2期目に臨むご挨拶といたします。

佐呂間町決算報告

町では、皆さんから納めていただいた貴重な税金がどのように使われているのかを知っていただくため、予算・決算などを基に財政状況を公表しています。



【行政活動・施設維持費】

一般行政活動を行う経費や施設などの整備に使った維持的経費

【人件費】

職員給与・議会議員報酬など

【団体補助・生活支援費】

団体への負担金や補助金、高齢者・障がい者への生活支援費

【建設事業費】

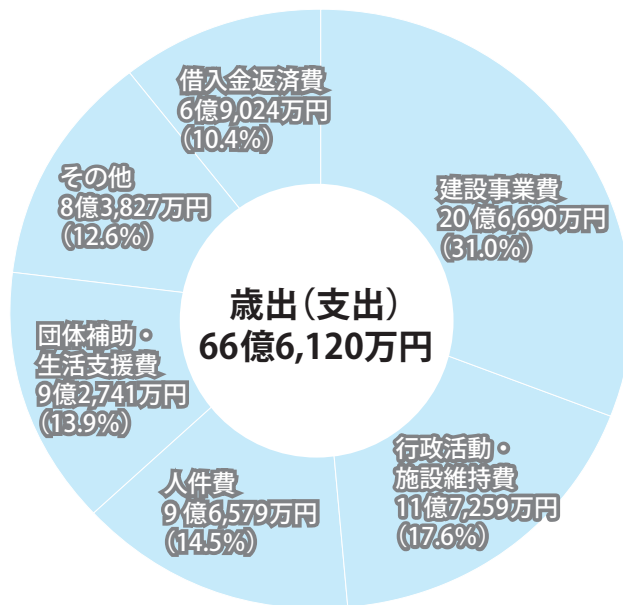
道路、公共施設、産業基盤などの整備に使った投資的経費

【借入金返済費】

大きな事業を行うために借り入れたお金の返済

【その他】

一般会計から特別会計に繰り出したお金、基金の積立など

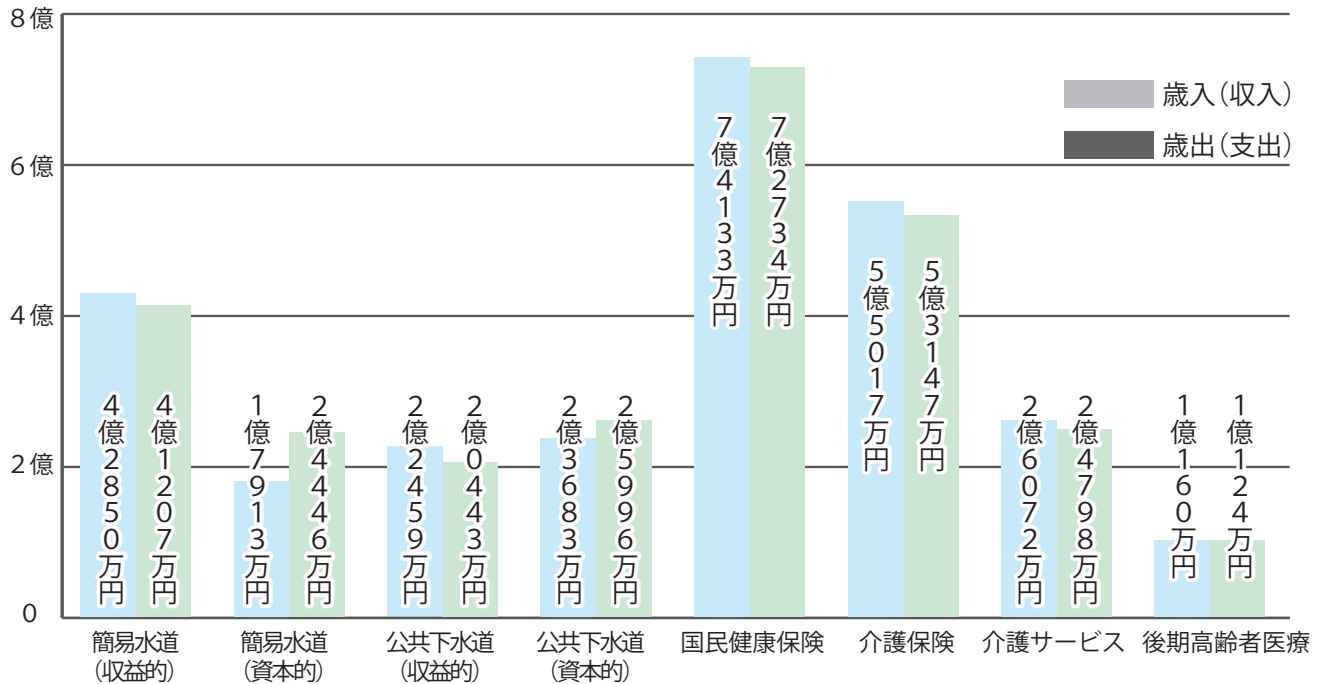


一般会計財政運営状況の概要

令和5年度予算編成においては、光熱水費、燃料費をはじめ投資的経費においても物価高騰による歳出予算の増額により例年に増して厳しい状況であります。その上で第5期総合計画前期5カ年実施計画と第2期地域創生総合戦略に掲げる重点プロジェクトの実行に努め、更に本町が開基130年を迎える令和6年度を見据えた中で、将来に向け計画的な予算となるようコスト意識を持ち、限られた財源と人員のなかで最大の事業効果効果を発揮するよう各種施策に取り組み、国や道などの補助制度の積極的な活用と、交付税措置が見込まれる起債借入などの財源確保に努め、バランスの取れた行政運営が図られるよう予算編成を行いました。

令和5年度における地方交付税総額は、27億6186万円で、普通交付税1651万円の減額により前年度と比較して1256万円の減額となりましたが、義務的経費のより一層の抑制はもとより、補助金や町債等による財源確保に努め、土地改良事業や町有林整備事業など第一次産業基盤整備をはじめ、簡易水道区域拡張工事や町道改良舗装工事などのインフラ確保事業、佐呂間市街街路灯工事、佐呂間中学校太陽光発電システム整備事業など防犯および教育施設関連の整備にも取り組みました。

その結果、最終予算額は繰越明許費を含めた71億1385万円でとなりました。決算額については歳入決算額68億4850万円、歳出決算額66億6120万円となり、翌年度繰越財源12万円を差し引いた実質収支差引残額は1億8718万円となりました。



基金と起債

○基金(貯金)

59億7,391万円

○起債(借金)

80億8,198万円

令和5年度決算を
町民1人当たり
に換算すると...

収入
207万円

支出
203万円

貯金
129万円

借金
175万円

※令和6年3月末人口
46,166人

※特別会計決算額を含め
て計算しています。

健全化判断比率

指標名	比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	— (—)	15.00	20.00
連結実質赤字比率	— (—)	20.00	30.00
実質公債費比率	7.5 (8.2)	25.0	35.0
将来負担比率	— (—)	350.0	基準なし

※比率として表れない場合は「—」と表記しています。()は前年度数値

公営企業会計に係る資金不足比率

特別会計名	比率	経営健全化基準
簡易下水道	— (—)	20.00
公共下水道	— (—)	20.00

※資金不足が生じていないため「—」と表記しています。()は前年度数値

● 健全化判断比率および資金不足比率のいずれも早期
健全化基準および経営健全化基準を下回っています

※佐呂間町公式ホームページにも掲載しています。

財政健全化判断比率

資金不足比率の公表

地方公共団体の財政を適正に運営しているかを判断するため、令和5年度決算に基づく財政健全化の指標を算定しましたのでお知らせいたします。公表にあたり、健全化判断比率および資金不足比率、ならびに算定基礎となる書類について監査委員の審査を受け、議会への報告を行っております。

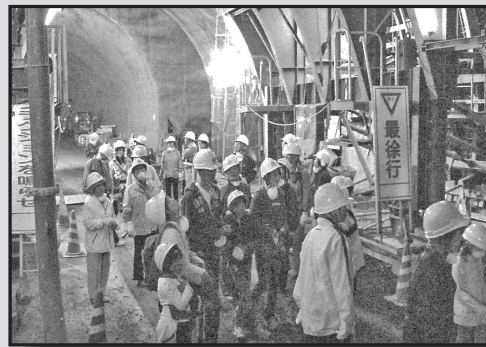
小中学校 学校給食スタート

2月20日に学校給食センターが完成し、4月9日から学校給食がスタートしました。子どもたちが正しい食生活を身につけ、生活習慣病の予防やふるさとの産業への理解、地産地消にもつなげていきたいという目的から実現したものです。



新佐呂間トンネル貫通式

9月14日、平成21年3月の供用開始に向け「新佐呂間トンネル」の工事が進められる中、貫通式が行われました。この貫通を記念し、町体育協会がトンネルウォーキングを企画。子どもから大人まで約100名が参加し、トンネル内約4kmを歩きました。

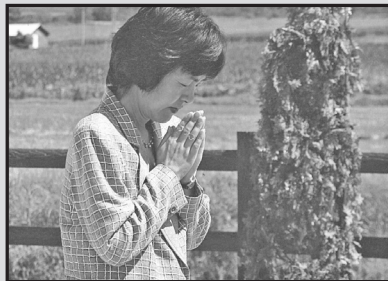


平成19年

平成20年

高橋知事 慰霊之碑に献花

8月5日、高橋はるみ北海道知事が「まちかど対話」のため遠紋地域を訪問。その際、若佐地区の竜巻災害被災者の慰霊之碑に立ち寄られ、献花と黙祷を捧げ、故人のご冥福をお祈りされました。



町長選川根章夫氏当選 で新町政スタート

8月24日に行われた佐呂間町長選挙により川根章夫氏が新町長に就任。9月12日の就任のあいさつでは「真に町民が何を求め」「次世代に引き継ぐものは何か」を念頭に、行政と町民が一丸となって協働の町づくりを進めていきたいという想いが語られました。



新佐呂間トンネルが開通式

オホーツク圏で最長、道内で2番目となる延長4110m(2009年3月末現在)を誇る国道333号「新佐呂間トンネル」が完成。3月14日に記念式典が若佐コミュニティセンターで開かれました。若佐地区を襲った竜巻により9名の工事関係者が犠牲となりましたが、工事関係者のご努力、地域住民の皆さんのご協力により、この度の開通を迎えたことを出席者全員で祝いました。



陸上自衛隊(遠軽駐屯地)災害訓練

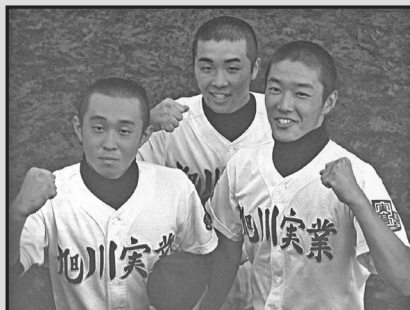
陸上自衛隊第25普通科連隊(遠軽駐屯地)隊員の皆さんによる災害訓練が武道館・温水プール駐車場で行われました。訓練は、災害発生により建物が倒壊、倒壊家屋に取り残された負傷者を救助するため、ヘリコプターによる人命救助が要請されたという想定で行われ、エンジンカッターを使用し、倒壊家屋から負傷者を救助すると、ホバーリングしているヘリコプターから隊員が降下し、負傷者をヘリコプターに収容しました。訪れた多くの見学者から、迅速かつ的確な救助活動に、大きな拍手がおこっていました。



平成21年

佐呂間町出身者が初の甲子園出場

第92回全国高校野球選手権大会に旭川実業が出場を決めたことで、佐呂間町初の甲子園出場選手が誕生しました。63人いる部員の中から18人のメンバーに選ばれ、佐呂間町出身者として甲子園の切符を掴んだのは玉井・室井・渡部選手です。彼らは、野球少年たちに夢を与えてくれました。



平成22年

全国お化けかぼちゃ 作品コンクールでグランプリ！

東京ディズニーランドリゾートオフィシャルホテルサンルートプラザ東京主催「全国お化けかぼちゃ作品コンクール」において、佐呂間町観光物産協会が出展した作品が見事グランプリを獲得しました。審査は、10月1日から17日の間ホテルロビーに作品が展示され、宿泊者による投票で行われました。グランプリ景品として頂いたディズニーのクリスマスアート(限定品)を図書館に展示していますので、ぜひご覧ください。



ふれあいバス運行開始

永年にわたり地域の発展に大きな役割を果たしてきた北見バスの「遠佐線」「佐呂間線」網走バスの「湧網線」が9月30日で廃止され、10月1日から町単独のバス路線として「ふれあいバス」の運行が開始されました。通学や通院など住民の足を確保し、生活を支えます。



佐呂間町長・佐呂間町議会議員決まる

任期満了（9月11日）による町長選挙と議員の欠員（1名）に伴う町議会議員補欠選挙における立候補者受付を8月20日に行いましたが、定数各1名に対し立候補者が各1名のため、無投票となりました。

8月26日に、当選証書付与式が役場2階会議室で行われ、榎本選挙管理委員長から各当選者に当選証書が手渡されました。



▶榎本選挙管理委員長から当選証書を受け取る武田町長（右）



▶榎本選挙管理委員長から当選証書を受け取る住田議員（右）

◆選挙結果	
▽町長選挙当選人	武田温友（62）
▽所属党派	無所属
▽当選回数	2回
▽議会議員補欠選挙当選人	住田広樹（44）
▽所属党派	無所属
▽当選回数	初

■町長選挙および町議会議員補欠選挙における選挙運動費用の収支

佐呂間町長選挙および佐呂間町議会議員補欠選挙における選挙運動費用の収支状況は、公職選挙法第192条の規定により次のとおり公表します。

▼町長選挙	
支出制限額	1,724,800円
候補者	武田 温友
収入額	550,992円
支出額	550,992円
▼町議会議員補欠選挙	
支出制限額	1,332,500円
候補者	住田 広樹
収入額	36,960円
支出額	36,960円

問選挙管理委員会 2・1292

— 広報9月号の訂正 —

町広報9月号掲載の「佐呂間町の人事行政の運営状況」の一部に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

【訂正箇所】

- ▶佐呂間町の人事行政の運営状況（8ページ）
- ▶6 職員の分限及び懲戒処分の状況
- ▶②令和5年度における職員の懲戒の件数
- ▶処分事由：全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合

減給：誤）1人⇒正）0人

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。



夏川真規子さんがベスト・ボディジャパンで輝きを放つ

8月17日、佐呂間町在住の夏川真規子さんが札幌市共済ホールで開催された「ベスト・ボディジャパン 2024 北海道大会」に初出場し、素晴らしい成績を収めました。ミス・ベストボディ部門レディースクラスで準グランプリに輝き、さらにフィットネスモデル部門レディースクラスでは満点グランプリを受賞しました。

11月24日に両国国技館で開催される日本大会にも出場予定で、そこではフィットネスモデル部門のみに参加することになっています。この大会では、バランスの良いスポーティーな筋肉美や表現力、ステージ上での品格や明るさ、SNSでの影響力などが審査のポイントとなります。

夏川さんが運動を始めたきっかけは、「身体を動かさなければ」と感じ、YouTubeでダンスやストレッチをするうちにマインドが変わり、ジムに通うようになったようです。そこで本格的な筋トレを始め、食事制限を行いながら、ジムで知り合った人たちがボディメイク大会に出ていることを知り、自身も大会出場を目指して日々トレーニングを続けてきました。



▶夏川真規子さん(右から3番目)

夏川真規子さんの
Instagram(インスタグラム)



@MAKI_NATSUKAWA

◀大会の様子が
紹介されてい
ます。佐呂間
町のみなさん
で応援しよう！



元気いっぱい！～佐呂間保育所親子運動会

8月25日、佐呂間保育所グラウンドで第48回親子運動会が開催され、昨年と違って変わって、涼しくてちょうどいい天気恵まれ、子どもたちも元気いっぱいに競技に参加しました。競技結果は、赤白組はなんと同点優勝！どちらのチームも素晴らしい成績を収め、参加者全員が一緒に喜びを分かち合うことができました。



8月25日
佐呂間保育所親子運動会



さろま秋宵まつり 今年も大盛況！

9月7日、今年で2回目となる「さろま秋宵まつり 2024」が町民センター駐車場で開催され、町内外から多くの来場者で賑わいました。

昨年より開催時間を早め、北海道警察音楽隊演奏会や町民カラオケ大会を開催し、より一層プログラムを充実。最後には、かぼちゃ祭りから継承した「やけくそ絶景花火」で観客を魅了し大盛況のうちに幕を閉じました。『ふるさとの祭り』はこれからも続いていくことでしょう。

eスポーツで会場が熱気に包まれる

同祭りの開催前に「第2回サロマ e スポーツ大会」が開催され、小学生～高校生まで延べ43名が参加しました。

今回は「スプラトゥーン3」と「大乱闘スマッシュブラザーズ SPECIAL」の2タイトルでトーナメント戦が行われ、どちらも熱戦が繰り広げられました。参加者だけでなく観戦していた保護者からも歓声上がるなど会場は熱気に包まれた。参加者からは来年以降も開催を希望する声が聞かれるなど、充実した大会となりました。



サロマの「カラオケ王」が決まる！

同祭りの中で開催された「町民カラオケ大会」には、町内から様々な世代の9組12人が参加しました。

歌自慢が集まり審査員泣かせのハイレベルな大会の中で、保育士の鈴木宏忠さんが初代王者に輝きました。

手作りの横断幕を持った園児の声援を受けた鈴木さんの熱唱に観客は心を打たれました。最後には園児らとともに優勝の喜びを分かち合う微笑ましい場面が見られ、会場全体が温かい空気に包まれました。





クーちゃん

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月17日火 2種類同時発売!

発売期間 9/17(火)～10/17(木)
抽せん日 10/25(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

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

8月末

○人口：4,674人（－3人）

【内外国人：305人】

○男♂：2,172人（＋1人）

【内外国人：49人】

○女♀：2,502人（－4人）

【内外国人：256人】

○世帯：2,465戸（±0戸）

【内外国人：294戸】

※（ ）内数字は前月比



税金

町税・保険料の納期について

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。

◆町道民税（3期）

問 企画財政課町民税係・徴収対策室
電 2・1214

◆国民健康保険税（4期）

問 企画財政課町民税係・徴収対策室
電 2・1214

◆介護保険料（4期）

問 保健福祉課介護保険係
電 2・1212

◆後期高齢者保険料（4期）

問 町民課医療保険係
電 2・1213

◆納期：10月31日（木）

◆口座振替：10月25日（金）

※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。

年末調整手続の電子化について

年末調整の勤務先に提出する生命保険料控除などの控除証明書等について電子データによる提供が可能になります。

・電子化における勤務先のメリット

①事務コストの削減

②書類の保管コストの削減

③検算が不要

・電子化における従業員のメリット

①手書き作業の省略

②データの再交付が不要

◆国税庁が提供する「年調ソフト」

控除証明書の電子データの取込から控除証明書のデータ作成に対応した「年調ソフト」を開発し、各アプリストアや国税庁ホームページで公開しています。

詳細は国税庁ホームページ「年末調整手続きの電子化に向けた取組について」をご覧ください。

HP <https://www.nta.go.jp/users/gensen/nematsu/nencho.htm>

国税庁ホームページ
QRコード



募集

佐呂間町職員募集（フルタイム
会計年度任用職員）について

令和7年度採用フルタイム会計年度任用職員（保育所調理員・看護師）を募集します。

◆任用予定期間（1会計年度毎の任用）

令和7年4月1日

～令和8年3月31日

※採用後1か月は条件付き採用

◆募集職種（勤務場所）

◇応募資格

◆保育所調理員（佐呂間保育所）

◇保育所調理員としての作業および清掃業務が可能なる方

◆看護師（特別養護老人ホーム愛の園）

◇看護師の資格を有する方

【勤務条件】

町内に在住し、施設まで通勤可能な方※看護師は町外からの通勤可

◆応募方法等

【応募書類】

①履歴書（写真添付）

②各種証明書の写し

▽保育所調理員

調理師免許等を持っている場合は
資格証明証(写)

▽看護師

看護師の資格証明証(写し)

※応募書類は返却いたしませんので
ご了承ください。

【提出先】

〒093・0592

佐呂間町字永代町3番地の1
佐呂間町役場総務課総務係

【受付期間】

令和6年11月22日(金)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

▽保育所調理員

【勤務日等】

月～土曜日(土曜日半日勤務)

8時～16時45分(7時間45分)

※シフト制

休憩 60分

【休日】

週休日・日曜日

国民の祝日に関する法律による休日、
年末年始の休日(12月31日～
1月5日)

▽看護師

【勤務日等】

1日につき6時間45分～11時間45分
(4週間155時間)

※休憩 60分(シフトによる)

【休日】

4週間につき8日

【保育所調理員・看護師共通】

時間外勤務あり

◆給与、保険、補償、休暇等

【給与】

初任給163,200円(高卒)

※学歴、職務経歴を換算して決定
します。

※条件、勤務により期末手当・勤勉
手当・通勤手当・時間外手当等あ
り(看護師は処遇改善手当あり)

【保険制度】

市町村職員共済組合、厚生年金、
雇用保険

【災害補償】

労働者災害補償保険

【年次有給休暇】

採用時に10日を付与

【その他の休暇】

(有給)官公署出頭休暇、忌引休暇、
産前産後休暇、配偶者出産休暇、
育児参加休暇、病気休暇、結婚休
暇、夏季休暇など
(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)

「北海道立北見高等技術専門学
院」訓練生を募集します

◆選考場所

北海道立北見高等技術専門学院
(北見市末広町356番地1)

◆募集訓練科

電気工学科、自動車整備科、造形
デザイン科、建築技術科、機械技
術科

◆選考別日程

【学校長推薦(高校卒業見込みの方)・
自己推薦選考(既卒の方)】

▽願書受付期間

11月1日(金)～11月20日(水)

▽選考試験日

11月25日(月)

▽試験内容

面接試験

【一般選考】

▽願書受付期間

11月21日(木)～12月10日(火)

▽選考試験日

12月16日(月)

▽試験内容

学力試験(国語・数学)
面接試験

〒0157・25・8684



えんがるクリーンセンター燃や
す粗大ごみの受入れについて

えんがるクリーンセンターでは、
次の期間、屋外粗大ごみ置き場の受
入れを停止いたします。

◆11月4日(月)～令和7年5月中旬

※燃やす粗大ごみは内容により受け
入れできない場合がありますので
搬入される際は事前にご連絡くだ
さい。

☎えんがるクリーンセンター
0158・42・3579

ごみの分別にご協力を！

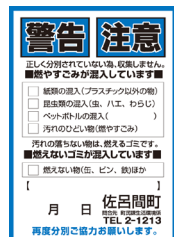
4月から遠軽地区のごみ処理の体
制が変わり、燃やさないごみは遠軽
町の処理施設へ運びこみ、人の手で
分別して破砕処理をしています。

これまでは、分別方法がわからな
いごみや、汚れた資源ごみなど、「燃
やさないごみ」として出されていて
も収集し処理していました。この
した分別されていないごみは収集で
きませんので、正しいごみの分別に
ご協力をお願いします。

既にごみ分別に積極的に取り組ま
れている方には申し訳ありません

が、収集拒否されることがないように、ごみの分別にご協力願います。

分別されていないごみ袋には警告シールが貼られます



◆生活環境係へご相談ください

▽「ごみ分別ガイドブックが複数ほしい」「ごみの分別方法がわからない」など、ごみについてのお問い合わせは、町民課生活環境係へご相談ください。

▽ご要望に応じ、ごみやリサイクル資源に関する説明会を行います。

(町内会や各種団体、10名以上)

遠細公式チャンネル
「えんがるリサイクル
センターご紹介」動画
QRコード



町民課生活環境係

☎ 2・1213

家庭で不要になったパソコンを処分するには

◆町では回収できません

町では家庭で不要になったパソコンの回収を行いません。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、ご自身で申込みをしてください。

◆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、価格に回収料金が含まれているため、メーカーで無料回収ができますので、メーカーにお問い合わせください。

マークのない製品や自作のパソコンは、リサイクル料金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」にお申込みください。

▽PCリサイクルを利用する場合
メーカーに申込み後、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。

HP <https://www.pc3r.jp>

町一般社団法人パソコン3R推進協会
☎ 03・5282・7685

◆無料宅配回収を利用する場合

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専用申込書で申し込みます。

②パソコン内のデータはご自身で消去してください。

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。

(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)のホームページまたはお客様センターにお問い合わせください。

HP <https://www.renet.jp>

町リネットお客様センター

☎ 0570・085・800

乾電池・蛍光灯の処分方法

乾電池や蛍光灯には水銀が使用されており、使用後の廃棄の際に土壌汚染などが発生しないよう、回収しリサイクルしています。

町で回収ボックスを設置し、無料で回収していますので、最寄りの回収場所までお持ちください。

回収した乾電池や蛍光灯は、水銀やガラスなどに分別され、形を新たに再商品化されることになりまますので、資源の有効活用を進めるためにご協力をお願いします。

◆使用済みの蛍光灯

▽対象…環形、直管形、ボール型、コンパクト形などの蛍光灯、裸電球

※LED蛍光灯・電球を含みます。

▽回収場所…役場庁舎、若佐支所、浜佐呂間出張所

▽出し方…割れないよう箱や袋に入れるか、ひもで縛ってください。

◆使用済みの乾電池

▽対象…乾電池(マンガン、アルカリ等)、小型充電式電池(リチウムイオン等)、モバイルバッテリー、電子たばこ

▽回収場所…役場庁舎、若佐支所、浜佐呂間出張所、図書館、町民センター

▽出し方…中に見える袋に入れてください。小型充電式電池は端子部にテープ等を貼り絶縁してください。

◆注意事項

▽電池を一般ごみに混ぜて出すと、加熱・発火の恐れがあり、大変危険ですので、絶対にやめてください。

▽自動車用バッテリーは回収できませんので、販売店等にご相談ください。

町民課生活環境係
☎ 2・1213

蛍光灯の生産が終了します

令和5年11月の「水銀に関する水俣条約第5回締約国会議」において、一般照明用の蛍光灯（蛍光灯）を、その種類に応じて、令和7年末から令和9年末までに製造および輸出入を段階的に廃止することが決定されました。

一般照明用の蛍光灯を使用している設備等について、計画的なLED照明への切り替え（工事が必要な場合もあります）を進めるほか、引き続き当該蛍光灯の使用が必要な場合には、在庫切れとなる前に必要数を調達するなどの対応が必要です。詳細は、環境省ホームページをご確認ください。

④ <https://www.env.go.jp/chemi/tmms/lamp.html>

※廃止対象となる蛍光灯は、廃止後も在庫品の流通・販売や既存製品の継続使用が可能です。



その他

みんなチェック！

北海道の最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人）およびその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

◆最低賃金 時間額 1,010円

◆効力発生日 令和6年10月1日

10月は不正軽油防止強化月間

不正軽油とは、トラック等の燃料として使われる軽油に灯油や重油などを混ぜたものや、重油に薬品を混ぜて脱色し軽油と偽ったものをいい、これらを製造・販売・使用することは悪質な脱税行為として逮捕される犯罪になります。

北海道では、不正軽油撲滅に向けて関係機関と連携し、取締りをさらに強化します。

購入した軽油を使用した車の調子が悪くなった、安い軽油の売り込みがあったなど、不正軽油と思われる情報がありましたら、次までご連絡ください。

④ 不正軽油ストップ110番

☎ 0800・8002・110

※フリーアクセス

④ オホーツク総合振興局

北見道税事務所

☎ 0157・25・8684

④ 通報フォーム

<https://www.hap.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=ZvRWUov>

通報フォーム
QRコード



仕事・生活

困りごと無料出張相談

経済的な不安、就労についての心配、ひきこもりなどの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。

◆日時 10月11日（金）10時～15時

※事前予約制

※前日の12時までに予約が無い場合は中止する場合があります。

◆相談料 無料

④ 問

オホーツク相談センターふくろう

☎ 0157・25・3110

郵便局で参加するスマホ教室

佐呂間郵便局で、タブレットの画面上の講師によるスマホ教室の受講ができます。スマホの基本的な使い方から、スマホでできる行政サービスの使い方などを学べます。個別形式のため、自分のペースで参加できます。機種や携帯会社を問わず、何度でもご参加いただけます。

スマホ教室
受講の様子



◆時期

令和6年8月～令和7年1月（予定）

◆時間 10時～17時

◆場所 佐呂間郵便局

※事前予約制

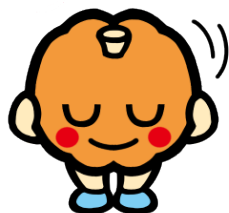
※楽天モバイル（株）が総務省「デジタル活用支援推進事業」における執行団体として、日本郵便（株）と協同で運営いたします。

※実施状況により早期に受付終了する可能性があります。お早めにご参加ください。

④ 問（平日10時～16時）

楽天シニアカスタマーセンター

☎ 0120・955・545



▼福祉事業に対して
佐呂間町商工会青年部
さん

幸町 早坂 二工 さん
仁倉 柴田 妃眞子 さん
浜佐呂間 山内 澄子 さん

▼香典返しを廃して
■社会福祉協議会へ

(8月15日～9月9日受付分)



児童手当制度改正のお知らせ

令和6年12月支給(令和6年10月分)から、児童手当制度が変わります。

主な改正概要

- ✓ **所得制限の撤廃**
収入に関係なく手当が支給されます。
- ✓ **支給対象年齢の引き上げ**
対象年齢が18歳の年度末(高校生世代)までとなります。
- ✓ **第3子以降の支給額が増加**
第3子以降は1人当たりの支給額が3万円に増額します。
- ✓ **支給月の変更**
年6回の支給に変更します。
- ✓ **多子加算のカウント方法の見直し**
18歳年度末以降22歳年度末までの子を受給者が「監護に相当する世話等をしていること」「生活費の負担をしていること」の経済的負担があれば多子加算の対象となります。

10月中
通知予定

※新たに受給資格
が生じる方

		改正前 (～令和6年9月分)		改正後 (令和6年10月分～)	
		第1子・2子	第3子以降	第1子・2子	第3子以降
対象年齢	3歳未満	15,000円		15,000円	30,000円
	3歳～小学生	10,000円	15,000円	10,000円	
	中学生	10,000円			
	高校生	支給なし			
	大学生	支給なし		支給なし	
所得制限	所得制限限度額以上 所得上限限度額未満	5,000円(特例給付)		所得制限なし (収入に関係なく手当が支給されます)	
	所得上限 限度額以上	支給なし			
支給月		2・6・10月 (4か月分ずつ年3回支給)		2・4・6・8・10・12月 (2か月分ずつ年6回支給)	

問 保健福祉課社会福祉係 ☎ 2・1212

年金生活者支援給付金制度について

公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

老齢年金生活者支援給付金

給付金を受け取れる方(以下の全てを満たす方)

- ・ 65歳以上の老齢基礎年金の受給者である。
- ・ 同一世帯の全員が町民税非課税である。
- ・ 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得額の合計額が下記である。
 - ①昭和31年4月2日以後生まれの方789,300円以下
 - ②昭和31年4月1日以前生まれの方787,700円以下
- ※障害年金・遺族年金等の非課税収入は含まれません。
- ※いずれかの場合は、「補足的老齢年金生活者支援給付金」が支給されます。
 - ①昭和31年4月2日以後生まれの方で789,300円を超え889,300円以下
 - ②昭和31年4月1日以前生まれの方で787,700円を超え887,700円以下

障害・遺族年金生活者支援給付金

給付金を受け取れる方(以下の全てを満たす方)

- ・ 障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者である
- ・ 前年の所得が4,721,000円以下である
- ※障害年金、遺族年金等の非課税収入は含まれません。
- ※扶養親族等の数に応じて増額

給付金の請求手続き

令和6年度に新たに支給要件に該当した方

日本年金機構から、令和6年9月以降に送付された請求手続きのご案内に同封されている「請求書(はがき)」に必要事項を記入し、切手を貼って日本年金機構へ返送してください。

- ▶支給対象期間は10月分から翌年9月分までです。
- ▶支給対象は手続きした月の翌月分からです。速やかな請求手続きをお願いします。
- ※すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。

問 年金給付金専用ダイヤル ☎0570・05・4092(ナビダイヤル)

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

JAL DE パンプキンキャンペーン 2024

～クイズに答えて、サロマの味覚をゲットしよう！～

JALが就航している全国43のキャンペーン参加空港では、キャンペーン期間中(10月1日から31日)佐呂間産のジャンボカボチャを装飾、展示して佐呂間町の魅力をPRします。

また、ポスターやリーフレットの二次元バーコードを読み取りクイズに答えると、抽選で佐呂間町の特産品とJALオリジナルグッズがもらえます！！

ぜひ、参加空港近くにお住まいの親戚、友人へお知らせいただき、このキャンペーンがますます盛り上がるようご協力お願いいたします。☎企画財政課企画係 ☎2-1214

◆キャンペーン期間 10月1日から10月31日まで



参加空港

女満別空港 旭川空港 中標津空港 釧路空港 帯広空港
 丘珠空港 新千歳空港 函館空港 青森空港 三沢空港
 秋田空港 山形空港 小松空港 成田空港 羽田空港
 名古屋空港 但馬空港 関西空港 伊丹空港 南紀白浜空港
 徳島空港 出雲空港 岡山空港 高松空港 松山空港
 高知空港 広島空港 山口宇部空港 北九州空港 福岡空港
 長崎空港 熊本空港 宮崎空港 奄美空港 喜界島空港
 北大東空港 南大東空港 那覇空港 久米島空港 宮古空港
 石垣空港 多良間空港 与那国空港

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	2LDK	2戸	14,300円～
	1階	3LDK	4戸	15,100円～
	2階	3LDK	4戸	15,100円～
宮前	2階	3LDK	7戸	23,000円～
若佐第1	2階	2LDK	3戸	21,200円～

9月20日現在

☎建設課建築管理係 ☎2・1210

令和7年「二十歳の成人式」の 対象者確認にご協力ください！

佐呂間町では、令和7年1月12日(日)に「二十歳の成人式」の開催を予定しています。つきましては、令和7年の対象者の取りまとめについて、下記のとおりご協力をお願いいたします。

※本調査は、「二十歳の成人式」の対象者となる方で、佐呂間町に住民票がない方のみ対象としており、住民票がある方の報告は必要ありません。

◆「二十歳の成人式」対象者

平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、佐呂間町在住もしくは佐呂間町出身者の者

◆報告の方法

- ①教育委員会社会教育課に電話またはFAXで報告
(氏名・生年月日・住所・電話番号をご報告ください)
- ②QRコードを読み取り、WEBで報告

☎教育委員会 社会教育課社会教育係
 ☎2・1295 FAX2・1131





Information

◆秋の火災予防運動始まります！

Topics

秋の火災予防運動

秋の火災予防運動が令和6年10月15日(火)～10月31日(木)の期間で行われます。

これから迎える寒候期は、空気が乾燥し暖房器具等の使用頻度が増え、火災が発生しやすくなります。

命を守る10のポイントを確認し、火災予防の思想を向上させて、住宅や財産、そしてご自身や家族の命を守りましょう。

～命を守る10のポイント～

【4つの習慣】

①寝たばこは絶対にしない、させない。

②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。

③コンロを使うときは火のそばを離れない。

④コンセントはほこりを清掃し、必要なプラグは抜く。

【6つの対策】

①ストーブやコンロ等は安全装置の付いた機器を使用する。

②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。

③部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防炎品を使用する。

④消火器等を設置し、使い方を確認しておく。

⑤避難経路と避難方法を常に確保

し、備えておく。

⑥防火防災訓練へ参加するなど、地域ぐるみの防火対策を行う。

火災予防運動期間のタイミングで住宅用火災警報器の点検を実施しましょう！

・動作点検

警報器のボタンを押す(ひもを引っ張る)とテスト音が鳴るので

異常がないか確認

・電池交換

音声で知らせるか、「ピ・ピ・ピ」と音が鳴ります(電池の寿命は機種によって異なります)

・本体交換

本体の交換目安は「10年」ですので、10年経過する前に交換

消防団員・女性消防団員による防火査察を実施します

対象	一般対象住宅			実施団員	査察地域	日程
	独居高齢者(70才以上)対象住宅	第3分団員	第2分団員	第1分団員		
	女性消防団員					
	○佐呂間市街 ○富武士 ○若里	○若佐 ○栄	○浜佐呂間 ○仁倉	○東・知来		
	10月以降(予定)	10月中旬以降(予定)	10月中旬以降(予定)	10月中旬以降(予定)		

防火標語

全国統一
 組合統一

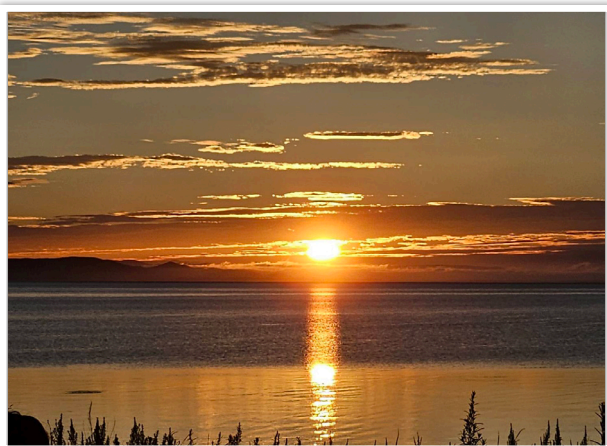
守りたい 未来があるから 火の用心
 火事防ぎ みんなで増やそう 笑顔の輪

地域おこし協力隊 サロマ活動日記

【藤川直美】

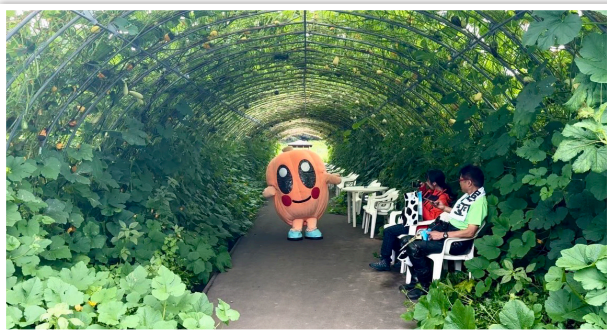
お盆にキムアネップキャンプ場でBBQとキャンプをしました。蚊がすごいと聞いていましたが、私自身はそんなに悩まされることはなかったです。

その日はペルセウス座流星群と低緯度オーロラが同時に観測できる日というもあり、圧倒的な夜空を見上げながら夏の特別な夜を過ごしました。



【鈴木身江子】

道の駅の畑にあるかぼちゃトンネル！今年もたくさんのおもちゃかぼちゃができました！イスをおいて、涼んでいただけるようにしてみましたよ！



イベント情報

10月はイベントが目白押し！サロマでも、東京でも盛り上がりましょう！

●サロマ大収穫祭

日時：10月6日(日)10時～15時

場所：トーヨータイヤテストコース

●さろまるしえ

日時：10月20日(日)10時～12時

場所：佐呂間町観光拠点さろま〜る

●ハロウィンナイト

日時：10月26日(土)夜

場所：佐呂間町役場駐車場

【市川明】

猟友会に加入させていただきました。当初やりたかったことをできなくなってしまい進路に迷った時期もありましたが、みなさまの支えもあったおかげで、農家さんのサポートをしていくという選択肢もあるなど狩猟の資格を取らせていただきました。これから腕を磨いて貢献していきたいと思います。鹿の解体の研修にも参加してきました。



【天野こゆき】

8月下旬に2番草の収穫が始まりました。2番草とは6月に収穫された1番草後に再生する牧草のことで、タンパク質が高いのが特徴だそうです。

天気の前測が難しい時期でしたが、皆様が良い牧草が収穫できたことを願います。





子育て支援センター『あいあい』
☎2・1255

日暮れが一日一日と早くなり、秋の深まりを感じるようになってきました。
これからは暖かい日中に比べ、朝夕の冷え込みが増してきます。
季節の変わり目は体調を崩しやすいようです。くれぐれもご用心ください。



★バス遠足に行ってきました！

9月4日(水)紋別市のオホーツク流氷公園に行ってきました。
天気が良く、午前中は外の遊具で遊び、午後から室内で遊んでました。
お母さんと一緒に遊んだりお友だちと遊ぶことも出来て楽しかったようです。お弁当は外で食べる事ができたくさん食べていました。

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。

ハロウィンお楽しみ会

▽日程
0・1才児クラス…10月28日(月)
2才児クラス…10月29日(火)
クラス別のあそびの広場で「ハロウィンお楽しみ会」を行います。
みんなでハロウィンの製作やゲームをして遊びましょう。どうぞ遊びに来てください。



パパママたまご教室

▽日程…10月30日(水)
10時15分～11時30分
▽申込期限…10月25日(金)
北見市の松崎助産師をお迎えして、ベビーマッサージについて教えていただきます。
脳や体にいいことずくめのベビーマッサージ。大切なお子さんとのふれあい方をこの機会に教えていただいてはいいでしょうか。対象は2カ月～1歳0カ月です。対象者は案内ハガキを送付します。

11月の事業紹介

☆赤ちゃん相談
▽日程…11月7日(木)10時～11時半
保健師、栄養士、助産師が来所します。産前産後のお母さん自身の体調や授乳・卒乳に関する相談、お子さんの成長発育について等、育児全般の相談ができます。
身長、体重の計測もできますので、どうぞご利用ください。あいあいは自由開放日になっています。計測・相談のない方も遊びに来てください。
☆お話あいあい
▽日程…11月13日(水)10時半～11時半
2歳児以上の親子を対象に『親子ふれあい体操』を『武道館・温水プール Stai』で行います。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…11月27日(水)10時半～11時半
妊婦と0歳児の保護者を対象にした管理栄養士による『離乳食』についてのお話しです。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

◆交通事故発生状況(8月31日現在)

発生 1件(－2件) 死亡 0人(±0人)
傷者 1人(－2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(9月19日現在) 2,446日

秋の輸送繁忙期の交通安全運動

10月15日(火)～10月24日(木)

重点項目

- 1 過労・過積載・過密な運転の防止
- 2 スピードの出し過ぎ等危険運転の防止
- 3 高齢者の事故防止・夜光反射材の普及
- 4 夕暮れ時と夜間の歩行者・自転車の交通事故防止
- 5 飲酒運転の根絶

20年ぶり！北海道警察音楽隊による演奏会

9月7日、さろま秋宵まつりのオープニングセレモニーとして北海道警察音楽隊による演奏会がありました。佐呂間町では、20年ぶりの開催となり、演奏の合間には、詐欺や交通安全等に関するメッセージが届けられ、参加者の意識を高める貴重な機会となりました。

また、会場には、交通安全資材として夜光反射材等を配布するブースも設けられ、多くの方々が訪れました。楽しい音楽とともに交通安全の理解を深めることができたこのイベントは、会場全体が大いに盛り上がり、忘れられない1日となりました。





『ごころの不調のサインに注意しよう』

気持ちの落ち込みや何となく不安を感じるといった事は、日常生活の中でも身近にあります。心の不調が長く続いたり、症状が強くなる場合には、日常生活に支障が出る精神疾患へとつながる場合があります。

国内では年々、精神疾患で病院を受診する人が増え、中でも「うつ病」を含む「気分(感情)障害」は受診数の増加がみられています。精神疾患は、早い段階で適切に治療することにより、重症となる事を防ぎ、日常生活上の支障を少なくすることが重要です。しかし、本人が不調を自覚しにくかったり、不調を感じたとしても自ら周りの人には相談しづらいなど、専門医に受診する事が遅れる場合があります。

そこで、今回は心の不調や精神疾患の初期にみられる変化について、本人だけでなく、周りの人が気づくためのポイントと気づいた時の対応についてお伝えします。



普段の様子と何か違う・・・

身近な人の心の不調に気づくためには、何気ない変化を気にかけることが大切です。

▼心の不調がある場合にみられる気分、体調、行動などの変化の例

①気分や感情面での変化

▽気持ちの落ち込み、悲しい気分になる。(うつ状態)

□表情の変化が乏しい

□言葉数が少ない

□ささいなことで泣いてしまう

▽気持ちが高揚し、普段と違ってハイテンションになる(そう状態)

□気持ちが大きくなり、普段より活動的になる

□話し方が一方的になる

□寝ていないのに活動を続ける

□高額な買い物や浪費をする

※うつ状態が長く続く場合には「うつ病」を疑いますが、うつ状態とそう状態を繰り返す場合には「双極性障害」を疑います。それぞれ

に治療方針や対処方法があるためきちんとした診断を受けることが大切です。

②意欲や気力が湧かない

□物事への興味、関心が低下する

□何事も疲れやすくなる

□ぼんやりすることが増える

□仕事や人の集まる場所などに行けなくなる

③睡眠の問題

□寝つきが悪い、眠れない

□夜中に何度も目が覚める

□早朝に目が覚める

□眠りすぎる

④食欲の問題

□食欲がない □食べ過ぎる

□急にやせる □急に太る

⑤行動の変化

□できていた仕事ができなくなる

□遅刻するようになる

□趣味や今まで行っていた活動をやめてしまう

※これらのサイン以外にも気にかける変化が2週間以上続き、日常生活に影響がみられる場合は、心の不調や精神疾患の可能性を考え、注意が必要です。

身近な人の心の不調に気付いたら

気になる様子がある時には「つらそうに見えるけど、何かあった？」「体調悪そうだけど、大丈夫？」等、一言声をかけて、最近の様子を聞きつけかけをつくってみましょう。

また、自分から聞くことが難しい場合には、本人が信頼している人に対応を相談してみる方法もあります。本人の不調が続いており、心配な状況であることが分かったら、相談機関や病院受診につなぐ事を考える必要があります。



心の不調は早期の相談が重要

周りが本人の不調に気づいて、受診を勧めても、本人が「心の不調」について受診することに抵抗があり、すぐには受診につながらない場合もあります。

もし、本人の抵抗感が強く、精神科等の専門医の受診につなぐ事が難しい場合には、本人の気持ちを聞きつつ「あなたの事が心配です」と、周りの人の気持ちをきちんと伝える事が大切です。

また、かかりつけ医や体の症状に合わせた内科等に相談し、かかりつけ医等から専門医に紹介してもらう方法もあります。

もし、対応について迷うことがあれば、役場保健師にもご相談ください。ご相談いただいた方と一緒に対応を考えます。

講演会『うつ』についてのお話を開催します

クリニックさろま「もの忘れ外来」で診療されている「伊藤正敏先生」を講師として、『うつ』についてのお話をテーマに講演会を開催します。詳しくは、下記のチラシをご覧ください。ただし、ぜひ、ご参加ください。



令和6年度

佐呂間町 働き盛り世代の心の健康づくり講演会

「うつ」についてのお話



講師

精神科医師 伊藤 正敏 氏

医療法人 風のすずらん会 理事長

講師経歴

1972年 九州大学医学部卒業
これまでにいくつもの病院の院長職においてその建て直しに尽力。
2012年春に法人の母体となる江別すずらん病院を開院。
日夜診療にあたりながら一方で、講演や講義の依頼も受けています。
「うつ病なんて怖くない」など著書も多数。

日時

令和6年11月7日（木）

18：30～19：30（18：00 開場）

会場

佐呂間町町民センター 【入場無料】

当日の参加も可能ですが、人数把握のため右記のQRコードから事前の申込みのご協力をお願いいたします。



主催：佐呂間町

主管：保健福祉課

お問い合わせ：保健福祉課 保健推進係

電話 2-1212 FAX 2-3368

教育委員会だより

夢っうしん

あなたの「まなび」のお手伝い！
生涯学習インフォメーション

イベント情報

スターまつり

社会教育課 ☎2・1295

幼児から小学生を対象に、体を動かしながら楽しめるプログラムを用意しています。

5年ぶりに、焼きそばやフランクフルトの昼食を提供します。ぜひ、ご参加ください。

日時 10月14日(月・祝)

9時30分～15時

場所 スター
内容 ニューススポーツ体験、絵本の読み聞かせ、水中ゲームなど

企画運営 佐呂間町スポーツ推進委員

寿大学講座 一般公開

社会教育課 ☎2・1295

10月の寿大学では、次の公演を一般公開します。ぜひ、お越しください。

〈ス Copp 三味線と歌謡〉

日時 10月23日(水)

10時15分～11時45分

場所 町民センター 集会室
出演 館岡こつぺ(ス Copp 三味線奏者)
スガノサチヨ(歌手)
なかにしりく(シンガーソングライター)

泳力検定会

スター ☎2・2261

スターでは日本水泳連盟認定泳力検定会を開催します。今シーズンの練習成果をこの機会に発揮してみませんか。

日時 10月25日(金) 18時30分～

対象 小学生以上
受検料 無料

※プール使用料および合格時に登録料(1000円+振込手数料)が必要となります。

判定基準

館内掲示ポスターをご覧ください。
スターへお問い合わせください。

その他

スターは水中からとなります。
(飛び込み不可)

合格者には後日バッジと認定証を贈呈します。

申込締切 10月16日(水) 21時

申込は
コチラから



子育て講座 紙すき教室

社会教育課 ☎2・1295

子育て講座「牛乳パックが大変身！紙すき教室」を開催します。牛乳パックをリサイクルして、自分だけのオリジナルの紙を作りますよ！

日時 10月26日(土) 10時～12時

※9時15分 役場集合

場所 森永乳業(株)佐呂間工場
講師 同工場職員

対象 小中高生とその保護者
定員 15組30名

参加費 無料

人形劇公演会

図書館 ☎2・2215

人形劇サークル『ばんぶきん』の公演会を開催します。人形劇「だるまちゃん」と「いこちゃん」のほかミュージックシアター、ペープサートなど5演目を上演します。楽しいひとときをお過ごしください。みなさんのご来館をお待ちしています。

日時 10月26日(土) 13時開演

場所 図書館 絵本コーナー

入場料 無料

演目

・だるまちゃんといこちゃん

・どんな色がすき

・虫歯建設株式会社

・ぞうさんとねずみくん

・ブレーメンの音楽隊

※公演会終了後児童館にて『児童館まつり』が開催されます。あわせてご参加ください。

申込は
コチラから



持ち物 上靴、ハンカチ、袋(はき大の紙を持ち帰ります)
申込締切 10月16日(水)

メンズヨガ教室

スター ☎2・2261

スターでは男性を対象とした体幹ヨガ教室を開催します。ヨガを通じて体幹の活性化と動きやすい体づくりを目指します。初心者の方もどうぞお気軽にご参加ください。

日時 10月26日(土)

10時30分～11時30分

内容 男性向け体幹ヨガ

場所 スター 武道館

対象 成人男性

20名

(定員超過の場合抽選)

講師 Lymph&yoga salon kiran

南出 可奈子 氏

申込締切 10月13日(日)

申込は
コチラから



森谷敏夫 講演会

社会教育課 ☎2・1295

武道館・温水プール「スター」開設30周年を記念し、京都大学名誉教授森谷敏夫氏による講演会を開催します。

「健康寿命を延ばす運動・食事」

をテーマに、生活習慣病予防のための正しい有酸素運動について、実践的な知識を学べる機会となっていますので、ぜひ、ご来場ください。

日時 10月27日(日)

10時～11時30分

場所 スター 武道館

講師 森谷 敏夫 氏

入場料 無料

申込は
コチラから



佐呂間高等学校開放講座

社会教育課 ☎2・1295

今年は、英語科の稲村先生と地歴公民科の法邑先生による2講座を開設します。ぜひ、ご参加ください。

〈おうち de 英会話〉

おうちで楽しく使える英会話レッスン
日時 11月8日(金) 19時～20時

〈この人誰だ？偉人当てクイズ〉

から歴史を学ぶ

偉人や著名人の姿をクイズ形式で出題
日時 11月29日(金) 19時～20時

場所 佐呂間高校

対象 中学生以上の町民

申込締切 10月29日(火)

定員 20名

受講料 無料

申込は
コチラから



お知らせ

施設の一時休館等

スター ☎2・2261

職員消防訓練、文化講演会に伴い、左記のとおり施設を一時利用中止とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

日時 10月8日(火) 13時～17時

消防訓練実施のため**全館利用中止**

※10時～13時、17時～21時は利用可能(プールは17時から開館)

日時 10月27日(日) 10時～13時

文化講演会開催のため**武道館およびランニングコースが利用中止**

※プールおよびトレーニングルームは通常通り利用可能

温水プール営業終了

スター ☎2・2261

温水プールの今年度の営業は10月31日(木)20時をもちまして終了となります。トレーニングルーム、ランニングコース、武道館につきましては通年で利用可能です。引き続きどうぞご利用ください。

図書館プチ情報

図書館 ☎2・2215

図書の宅配サービスを実施しています。育児や高齢、病氣療養などの理由でなかなか図書館に来ることができない方を対象に、読みたい本を自宅や若佐支所、浜佐呂間出張所で受け取ることができるサービスです。

毎月2回、地区ごとに日時を決めてリクエストいただいた本をお届け(回収)します。お電話お待ちしています。詳しくはHPをご覧ください。

HPは
コチラから



おすすめ本

秋こそホラー！

「屍鬼」

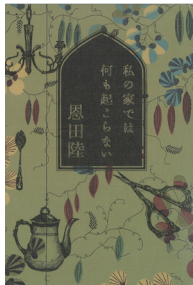
おの ふゆみ
小野 不由美



山に囲まれ、古い因習が残る外場村。ある夏3人の死体が発見された事を皮切りに、村に異変が起こる。間に紛れるように越してきた謎の家族。相次ぐ不審死。この村に一体何が起こっているのか。じわりと迫る恐怖に、ページをめくる手が止まらない！

「私の家では何も起こらない」

おんだ りく
恩田 陸



小さな丘の上に建つ二階建ての古い洋館。“幽霊屋敷”と囁かれるその家に魅了された人々の記憶が、時代を超えて交錯する連作短編集。静かに語られるのは、凄惨で不可思議な出来事の数々。幻想的で美しい、おとぎ話のような物語。

新着本

8冊を紹介！

児童書・絵本

アカンやんヤカンまん

やまもと たかし
山本 孝

みーんなぎゅうぎゅうぎゅう 山口 てつじ

5万年後に意外な結末 桃戸 ハル

みんなが知りたい日本刀のすべて

日本刀のすべて編集室

小説・一般書

臨床のスピカ

まえかわ ほまれ
前川 ほまれ

雷と走る

ちはや あかね
千早 茜

沖田総司は黒猫を見たか

なかむら あきひこ
中村 彰彦

感動する地図帖 世界って面白い！

イアン・ライト

8/21

しみ画教室



佐呂間町出身の現代墨絵作家、安保真さんによる「しみ画教室」を開催しました。

教室では、しみ画の描き方の手順やコツを学び、ふくろうの線画にしみ画の技法を用いて色付けを行いました。初めはなかなか思い通りに描けず、試行錯誤しながら取り組んでいる様子でした。参加者からは、「久しぶりに集中した時間を過ごせた。」「思っていたより難しかった。」との感想が寄せられました。

8/28

アップダウンお笑いライブ



道内出身のお笑い芸人アップダウンによる歌とお笑いライブを寿大学と佐呂間中学校で開催しました。

佐呂間中学校では、前日3年生を対象に、お笑いをとおして、言葉の大切さやコミュニケーションを学ぶワークショップを行い、当日はアップダウンのメンバーと一緒に新喜劇を披露しました。芸人顔負けの中学生の演技に会場は爆笑の渦に包まれていました。

2024.10 イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	10/1	2 ・健康スクール スタ- 14:00～	3 スイミングスクール スタ- 16:00～ (小学4～6年生対象) 体休	4 ・寿大学 町セ 10:00～	5 ・ヨガ教室(女性) スタ- 10:30～ ・おはなし広場 図書 14:00～	6 ・ワークショップ 図書 14:00～
7 図休 ス休	8	9 ・健康スクール スタ- 14:00～ 	10 スイミングスクール スタ- 16:00～ (小学4～6年生対象) 体休	11 	12 ・ヨガ教室(女性) スタ- 10:30～ ・おはなし広場 図書 14:00～	13
14 スポーツの日 ・スポーツ表彰 スタ- 9:00～ ・スターまつり スタ- 9:30～ 図休 ス休	15 図休 ス休 体休	16 ・健康スクール スタ- 14:00～ ・パーソナル指導 翌月分受付開始 スタ-	17 ・あいあいらんど 町セ 10:00～ スイミングスクール スタ- 16:00～ (小学4～6年生対象) 体休	18	19 ・ヨガ教室(女性) スタ- 10:30～ ・おはなし広場 図書 14:00～ ・ミニシアター 図書 14:30～	20
21 図休 ス休	22	23 ・寿大学 町セ 10:00～ 一般公開 ・健康スクール スタ- 14:00～	24 体休	25 ・泳力検定会 スタ- 18:30～ 	26 ・子育て講座 森永 10:00～ ・ヨガ教室(男性) スタ- 10:30～ ・人形劇公演会 図書 13:00～	27 ・文化講演会 スタ- 10:00～ 
28 図休 ス休	29	30	31  図休 体休	11/1	2 ・おはなし広場 図書 14:00～ 	3

町セ…町民センター

図書…図書館

スタ-…武道館・温水プール「スター」

森永…森永乳業(株)佐呂間工場

図休…図書館休館日

ス休…武道館・温水プール「スター」休館日

体休…体育館休館日

施設開館時間

町民センター 9時～22時

体育館 平日 13時～21時
土日 9時～17時

図書館 10時～18時15分

スター 平日 10時～21時
土日祝 10時～17時

温水プール 平日 13時～20時
土日祝 10時～17時



新喜劇の稽古中の様子をお届け…!



お誕生★ ★おめでとうございます★

8月6日生まれ
阿部 臣音（おみと）くん
（幸町 阿部 楓馬さん・滯奈さん）

8月22日生まれ
松永 基生（もとき）くん
（宮前町 松永 徹也さん・美奈さん）

8月24日生まれ
松岡 佑晴（ゆうせい）くん
（若佐 松岡 有佑さん・里奈さん）

令和6年度生まれ(8/31 現在)
男の子： 5人 女の子： 4人
計 9人

今月のひとりごと

最近、町内で外国人の方を見かけることが多くなり、調べてみると、なんと！11か国305人が住まれていることがわかりました。
たまにお話しますが、みなさん日本語が上手でとても優しいです。（加藤）

Baby Face

10月に1歳を迎えるBabyをご紹介！



Birthday
10/13

おおつき るか
大月 琉楓 ちゃん

（永代町 大月 宏昭さん・聡美さん）

初めましてまんまるおめがトレードマークの大月琉楓です😊

お姉ちゃんと遊ぶの大好き❤️

どこにでもついて行きたいお年頃😊

これからよろしくお願いします😊



Birthday
10/17

かわむら ゆづき
川村 柚月 ちゃん

Birthday
10/17

かわむら ゆうひ
川村 悠陽 くん

（西富 川村 徹さん・桂子さん）

かわむらゆづき(左)とゆうひ(右)です😊

食べる事が大好きでのんびりな性格の兄ゆうひ💡

立ったり登ったり動くの大好き元気な妹ゆづき💡

いつもお互いのおもちゃが気になってくっついて遊んでる

とっても仲良しな2人❤️

毎日大好きな牛のクッションと一緒に寝てるよ🐮zzz

みなさんよろしくお願いします😊