

広報サロマ ～わたしとまちの情報誌～

saroma

No.820  
Town Magazine  
Saroma  
February 2026  
2



令和8年 佐呂間町

二十歳の成人式



## 祝 令和8年 佐呂間町二十歳の成人式



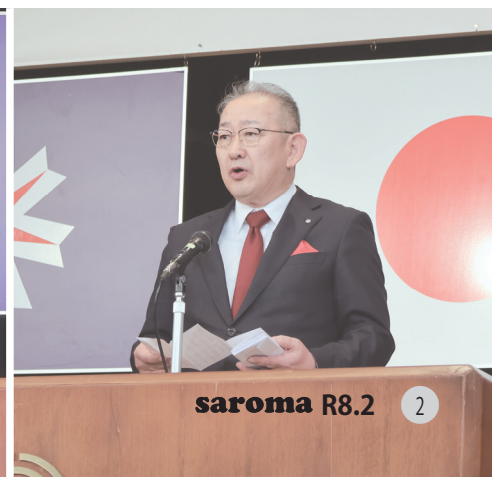
令和8年 佐呂間町

# 二十歳の成人式

06'	05'
Twitterで最初のツイート(つぶやき)が投稿	2005年日本国際博覧会(愛知万博)が開催 テレビアニメ『ドラえもん』の声優が一斉交代 YouTubeに初の投稿動画である 「Me at the zoo」が公開 日本のプロ野球で初のセ・パ交流戦が開幕 郵政民営化法が可決

二十歳のみなさんが生まれた  
2005年(平成17年度)の主な出来事

1月11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39名が出席しました。武田温友町長が「みなさんは、これから次の世代の未来を考え議論し、支えていく中心的な存在となっていくます。個人の強さよりも『他人とつながる優しさ』がこれからの時代生きる上で重要であり、『優しさ』すなわち人を思いやる心こそが人間の本当の強さです。人間は、決して一人で生きていくことはできません。たくさんの人に支えられ、そして、時には自分が支える立場になり、人の絆を大切にしながら、これから人生の年輪をたくさん重ねていき、今日を境に本当の意味での「成年」として、次の時代を担う大きな役割をもち、社会にはばたいてください。」と言葉を贈り、続いて出席者を代表し、片平海姫さんが「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、社会を支える人間として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、赤沼幸さんと大河原陽香さんが立派な社会人になると力強く宣誓しました。式典終了後には、斜里町出身のボーカル(Cuba(クカ)とギター克による音楽プロジェクト「taufan」による公演が開催されました。



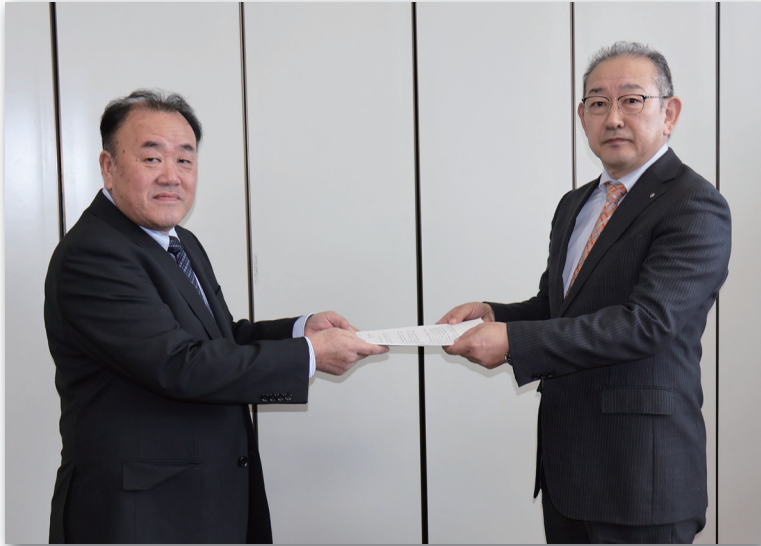






昨年の町広報 3 月号にて新庁舎整備に対する基本方針・整備方針に沿って作成した「新庁舎建設基本設計」の概要についてお知らせしましたが、この度、基本設計を具体的に図面や仕様書に反映させるために作成を進めてまいりました「佐呂間町新庁舎建設実施設計説明書」が完成したことから、その主な概要についてお知らせいたします。本実施設計の完成を受けまして、令和 8 年度から新庁舎の建設工事に着手し、令和 1 0 年度に完成するまでの間、役場の周辺では工事車両の往来が多くなり、また、駐車場の利用にも制限が出てきますので、町民のみなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

なお、本実施設計説明書については、町ＨＰにも掲載しておりますので、是非ご覧になってください。

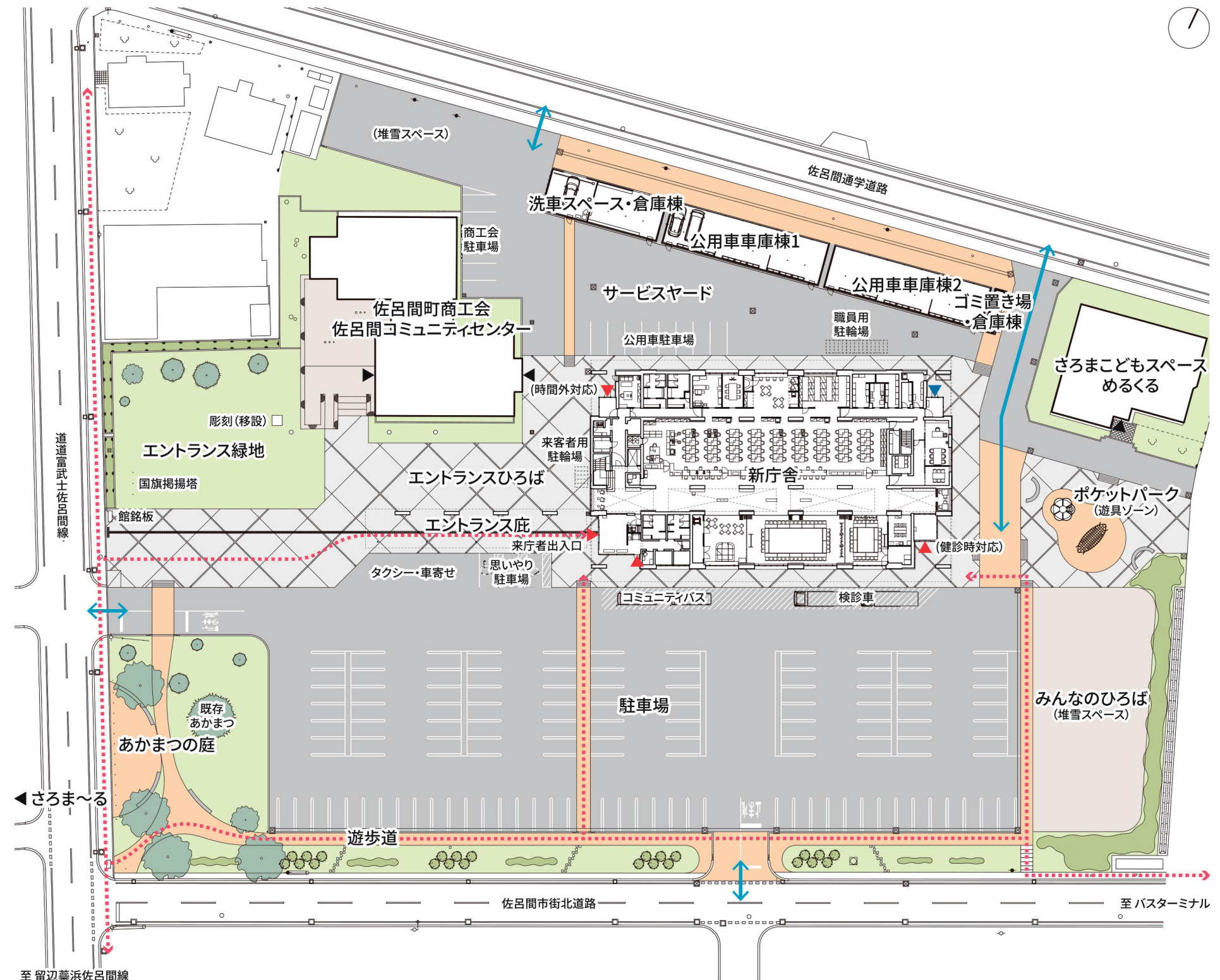
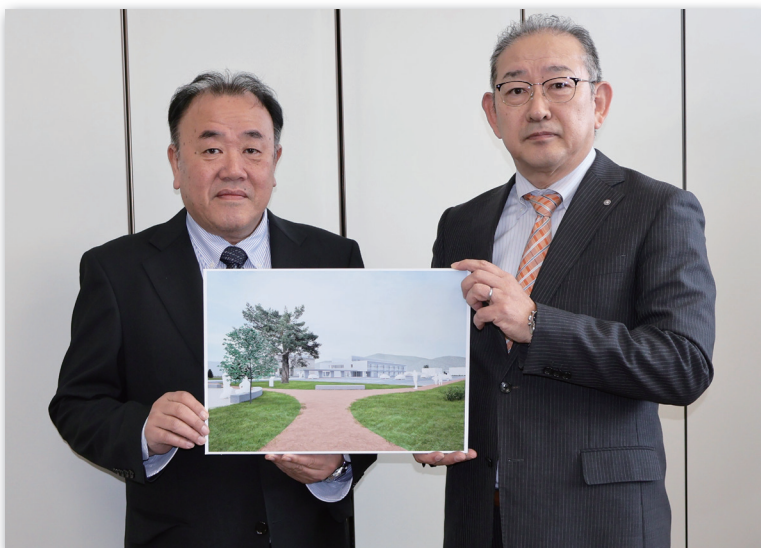


### ■「佐呂間町新庁舎建設検討審議会」より

最終答申書が提出されました。

・令和４年１０月に武田町長より新庁舎建設に係る諮問を受けた「佐呂間町新庁舎建設検討審議会」において、「新庁舎建設実施設計」に係る審議が取りまとまったことから、１月９日に審議会（委員１４名）を代表し、志賀会長より最終答申書の提出がありました。

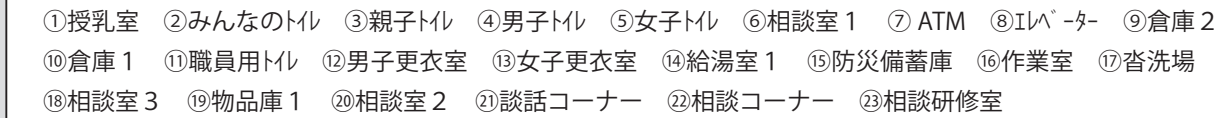
【写真左：志賀会長】



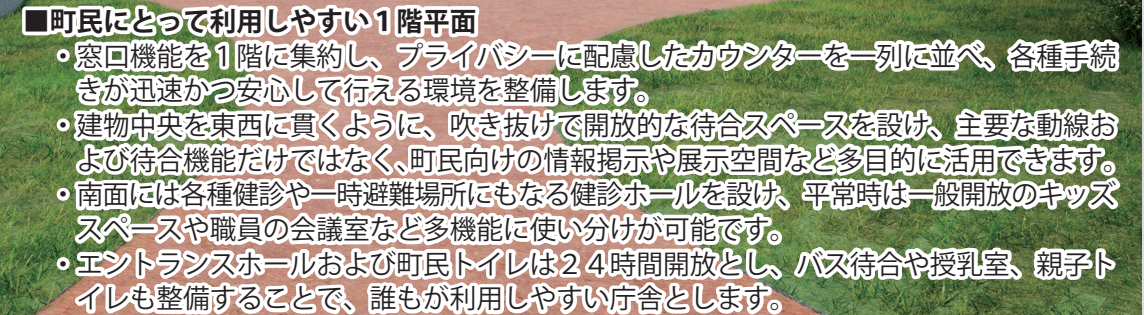
「新庁舎建設実施設計」が完成しました



平面計画(1階)

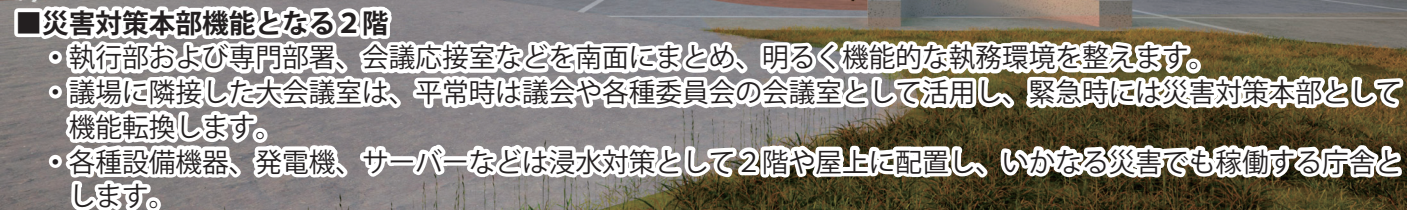


- ・外壁面積の小さい総2階建てとし、建物中央に大空間および吹抜けを設けて、コンパクトで親密な建築をつくります。
- ・共用通路をループ状にした小空間でつなぎ、2つの階段を町民用、職員用とすることで、わかりやすい動線とします。
- ・1階では南側に町民開放エリア、中央に執務空間、北側にバックヤードを配置する階層状のゾーニングとし、誰もが利用しやすい庁舎とします。

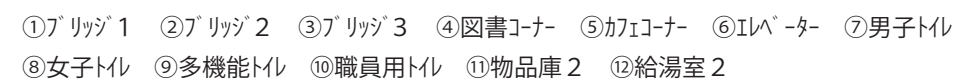


- ・眺望の良い2階共用部には、議場のホワイエを兼ねた市民開放スペース「サロマサロン」を設けます。
- ・誰でも利用できる自販機を設置し、ベンチやカウンター席などを設え、くつろぎのカフェスペースとします。
- ・図書館と連携した図書コーナーの設置や無線 wi-fi を整備し、勉強やコワーキングが可能なエリアとします。

- ・議会機能は２階に集約し、議会事務局を中心とした機能的なレイアウトとします。
- ・２階中央に配置する議場には、町民、議員、職員の動線が交錯することなく出入りできる計画とします。
- ・議場は災害時の一時避難場所となるほか、開庁時の会議利用や町民向けのイベント利用など、多目的な利用を想定したつくりとします。

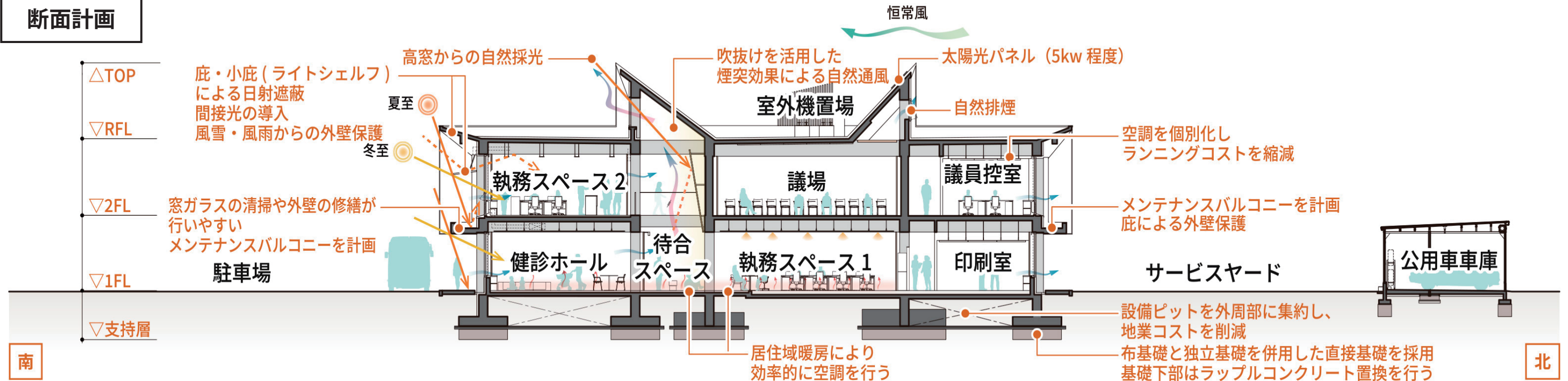


平面計画(2階)





## 断面計画



### ■佐呂間の気候風土にふさわしいエコ庁舎

- ・佐呂間の気候特性を活かし、消費エネルギーの小さい庁舎をつくります。
- ・建設、運用、更新の各コストをバランスよく削減することで、トータルにかかるライフサイクルコストを削減し、持続可能な建築とします。
- ・24時間開放エリアの運用に太陽光発電を取り入れ、環境負荷低減を効果的に推進します。

### ■設備計画による省エネ化(アクティブ手法)

- ・外周部の小部屋は、個別制御可能で高効率の寒冷地用空冷ヒートポンプエアコンを採用します。
- ・外気の影響を受けにくい内部の執務スペースは、床下から暖気を放出する簡易床暖房とし、温度差の小さい快適な居住域空調とします。
- ・一時避難場所となる待合スペース及び健診ホールには、油炊きボイラーによる温水床暖房を採用し、非常用発電機の熱源にもなる油を定期的にご利用することで燃料劣化を防止します。

### ■建築計画による省エネ化(パッシブ手法)

- ・外壁や屋根は外断熱工法とし、高気密高断熱を徹底するとともに、開口部をできるだけ小さくして空調負荷を削減します。
- ・南面に庇やライトシェルフを設け、夏季の直達光を遮蔽することにより、冷房負荷を削減します。
- ・高窓から自然光を導き照明負荷を削減することで、日射蓄熱効果により冬季の暖房負荷低減を図ります。
- ・吹抜けを利用した温度差換気+恒常風による誘引効果で自然換気を促し、快適かつ衛生的な室内環境を保ちます。

## 内装計画

【1階待合スペース西側から見たイメージ】



【1階待合スペース東側から見たイメージ】

### ■内装計画の基本方針

- ・構造躯体であるコンクリートを現しとするデザインで、柱梁によるシンプルな構成とします。
- ・木材をふんだんに活用した温かみのある室内空間とします。

### ■町民開放エリア

- ・1階の床材はフローリング、2階は吸音性確保などのためタイルカーペットを採用します。
- ・吹抜け部は高窓からの採光を取り入れる反射板を設け、環境に配慮したデザインとします。



【2階サロマサロンのイメージ】

### ■執務スペース

- ・執務スペースはOAフロアとし、レイアウト変更にも対応可能な柔軟性を確保します。
- ・また、足音などの反響を防ぐため、床材にはタイルカーペットを採用します。

### ■議場

- ・多目的利用が可能な議場は、利便性と親しみやすさを兼ねた内装とします。
- ・試写会やミニコンサートなどにも対応可能な防音、吸音性能を確保します。



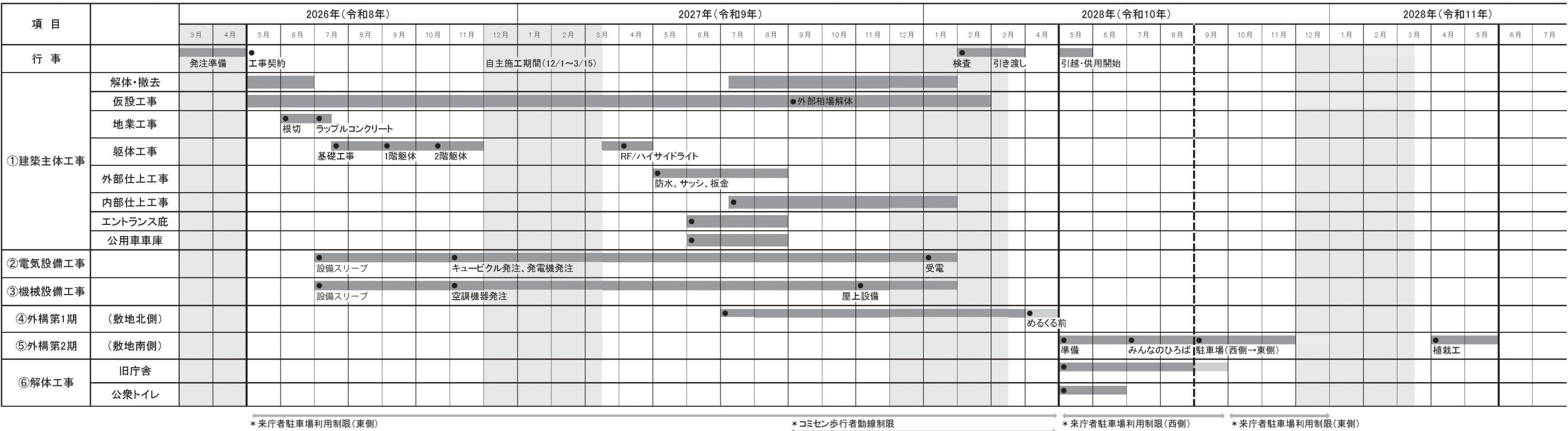
【2階議場のイメージ】

### ■トイレ、給湯室などの水回り

- ・水を使用する場所の床や壁には、耐水性のある素材を選定します。
- ・防汚性や抗菌性が付加された素材を採用し、高耐久化を図ります。



事業計画(工事行程表)



■工事工程表の概要

①建築主体工事	令和8年度～令和9年度	～本体工事、エントランス庇、公用車車庫の施工
②電気設備工事	令和8年度～令和9年度	～キュービクル、発電機、電気設備等の施工
③機械設備工事	令和8年度～令和9年度	～空調機器、屋上設備等の施工
④外構第1期工事	令和9年度	～下記完成予想図の点線の北側部分
⑤外構第2期工事	令和10年度(一部11年度)	～下記完成予想図の点線の南側部分
⑥解体工事	令和10年度	～既存庁舎、公衆トイレの解体工事

※ 植栽工は令和11年度に施工



■積算工事費

①新庁舎建設工事(建築主体)	④新庁舎外構工事(第1期) → 1億6,044万3,800円
②新庁舎建設工事(電気設備) → 23億1,350万6,928円	⑤新庁舎外構工事(第2期) → 1億6,898万4,200円
③新庁舎建設工事(機械設備) (①+②+③)	⑥既存庁舎解体工事 → 1億8,493万900円
合計 28億2,786万5,828円	

※本実施設計においては、令和7年12月時点の設計単価にて工事費を積算しておりますが、昨今の物価高騰の影響から、発注時(令和8年4月)には、労務単価や資材価格の上昇が予想されておりますので、令和8年度予算計上時には、価格上昇分を見込んだ工事費を町議会に提案することになります。

※建設工事にかかる経費については、全体の57%を起債対象面積と見込み、借入額の7割が交付税にて補填される起債【過疎債及び緊急防災・減災事業債】の活用を予定しております。(起債部分にかかる実質での町の負担は、借入額の3割となります。)また、起債対象外の経費については、公共施設の改修等のために積み立ててきた「各公共施設整備基金」の一部を充当することにより、起債の償還が始まる後年度においても、町の財政がひっ迫するほどの償還額とはなりません。





## 佐呂間保育所クリスマス会！

12月24日、佐呂間保育所にて、クリスマス会が行われました。今年も良い子で過ごした子供たちのところへサンタさんが登場し、プレゼントを渡しました。中には、固まったりびっくりしている子もいましたが、プレゼントをもらってとても嬉しそうでした。

サンタさんへの質問タイムでは、「サンタさんはどうやって来たの?」「サンタさんの好きな食べ物は?」と子どもたちは興味津々で質問をしていました。



## JAL de パンプキン2025の表彰式と抽選会が行われました！

12月26日、役場応接室にて、JAL de パンプキンキャンペーン2025の表彰式と抽選会が行われました。

このキャンペーンは、佐呂間町と日本航空(株)との共催で、佐呂間産の「ジャンボかぼちゃ」や「おもちゃかぼちゃ」を使って、10月にJAL就航空港へお越しいただいた方にハロウィン展示を楽しんでもらうイベントです。

今年度の最優秀ディスプレイ賞は46空港の中から「仙台空港」が見事受賞され、武田町長からオンラインによるレプリカの贈呈を行いました。

また、JALモデルプレーンや佐呂間町の特産品など豪華景品が用意された抽選会には、総応募数812件！抽選会場が大いに盛り上がりました！



## 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





## まちの話題

### 町外線バスがリニューアル！

12月26日、ふれあいバス「町外線」の車両が老朽化に伴い更新されました。

以前の車両と同じ茶色の車両となっており、1月から運行が始まっています。今後も是非みなさんのご利用をお待ちしております。

また、その他の路線につきましても計画的に更新を行っていく予定です。



### 新年の初日の出を拝もう会2026

1月1日、サロマ湖展望台からご来光を拝もうと毎年恒例の雪山登山が実施されました。

参加者は、町内者のほかに町外・道外から6名が参加され、総勢20名で真っ暗な中、ヘッドライトの灯りを頼りに登りました。

昨年は雪で日の出は見れず、一昨年は大雪で中止でしたが、今年は天候に恵まれ、素晴らしい初日の出を拝むことができました。

### 佐呂間町消防団出初式が開催

1月6日、町民センターにおいて佐呂間町消防団の出初式が開催されました。

この式典では、消防団員による観閲式が行われ、優れた功績を収めた団員への表彰も実施されました。

参加した団員たちは、新たな決意を胸に抱き、地域の安全を守るための士気が一層高まりました。

仕事をしながら佐呂間町の安心・安全を守られている消防団の皆様、いつもありがとうございます。



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。

☎：お問い合わせ先 ☎：電話 FAX：ファックス ㊟：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：4,577人（－24人）

【内外国人：347人】

○男♂：2,119人（－7人）

【内外国人：74人】

○女♀：2,458人（－17人）

【内外国人：273人】

○世帯：2,464戸（－24戸）

【内外国人：335戸】

※（ ）内数字は前月比



## 税金

所得税・復興特別所得税の  
確定申告について

## 確定申告について

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です。

## ▽令和7年確定申告受付期間

令和8年2月16日(月)

～3月16日(月)

## ▽役場受付分還付申告

令和8年1月19日(月)

～3月16日(月)

◆確定申告は自宅からマイナンバー  
カードを利用したe-Taxでの  
申告が便利です！

確定申告は、マイナンバーカードを使って、ご自宅から申告ができるe-Taxをご利用ください。

なお、確定申告会場での相談を希望される方は、「国税庁LINE公式アカウント」から「オンライン事前予約」の手続をお願いします。オンライン

イン事前予約の詳細は、国税庁HPをご確認ください。

◆確定申告の納付は『振替納税』をご  
利用ください！

所得税および復興特別所得税や消費税および地方消費税の納付に『振替納税』を利用すると、自宅やオフィスにいなから振替日に自動でご自身の預貯金口座から引落としされますので、振替日の前日までに預貯金残高や他の公共料金等の引落とし予定がないか等を確認するだけで済みます。

ご利用には「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書（振替依頼書）」をオンライン(e-Tax)または書面で所轄の税務署へ提出をお願いします。

※一度「振替依頼書」を提出していただければ、翌年以降の提出は不要です。

## ▽令和7年度確定申告分の振替日

所得税等…4月23日(木)

消費税等…4月30日(木)

『振替納税』  
の詳細はこちら

## ☎ 北見道税事務所

☎ 0157・25・8686(直通)

## ☎ 企画財政課町民税係

☎ 2・1214

## 軽自動車の異動届お忘れなく

軽自動車税は、毎年4月1日時点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)	☎ 企画財政課資産税係 ☎ 2・1214
・軽二輪(126cc～250cc) ・小型二輪(251cc～)	☎ 北見運輸支局 北見市東三輪3丁目23-2 ☎ 050・5540・2007
・軽自動車	☎ 北見地区軽自動車協会 北見市東三輪3丁目25-25 ☎ 0157・24・6130





## 暮らし

### ふれあいバスのダイヤ改正

(4月以降)のお知らせ

令和8年4月1日の始発から、ふれあいバスの時刻改正を行います。詳しくは、今後の広報でお知らせしますのでご確認ください。

町民課生活環境係

☎ 2・1213

### 燃やさないごみの回収回数が変わります

令和6年4月からのごみの分別方法の変更に伴い、燃やさないごみが減ったことから、令和8年4月より燃やさないごみの回収回数を、**月2回から月1回に変更します。**

今後ともごみの分別にご理解とご協力をお願いします。

※ごみの臨時収集日については、広報や防災行政無線放送で随時お知らせいたします。

町民課生活環境係

☎ 2・1213



### 不用品を捨てる前にリユース(再利用)しませんか?

製品の繰り返し利用のことを、リユース(再利用)と言います。日用品の詰め替え品の利用や、まだ使えるのに都合により捨てることになった家電製品、家具、衣類などをそのまま捨てずに必要な人に譲ることなどを指します。

リユースにより、ごみの量が減ると最終処分場が長く使えることになり、ごみ処理予算の削減につながります。

### ◆リユースの方法

リユースには次のような方法があります。

- ・リターナブル容器製品の購入
- ・詰め替え用商品の購入
- また、リユース品の入手には次の方法があります。
- ・リサイクルショップの利用
- ・ネットオークションの利用
- ・フリーマーケット(アプリ)やバザーの利用
- ・個人間で不用品を譲る



### ◆ジモティーとの連携

佐呂間町は循環型地域社会の形成を目指すため、令和8年2月に(株)ジモティーとリユース啓発についての連携協定を締結します。ご家庭の不用品を、処分費用を支払って捨てる前に、ジモティーを利用したリユースを検討してみてください。

<https://jmy.jp/>

(地元の掲示板「ジモティー」)

町民課生活環境係

☎ 2・1213

### まだ使える粗大ごみはジモティーを活用してリユースしましょう!

登録料・手数料は無料!

5分で投稿完了!

近所でそのまま手渡し  
最短当日中に取引完了!

不用品処分を  
無料で!



**ジモティー**



## 募集

### 労働基準監督官採用試験

労働基準監督官採用試験について、次の通り実施します。

### ◆インターネット受付期間

令和8年2月19日(木)～

3月23日(月)

※申し込みはこちらから

[https://www.jinji.go.jp/saiyo/siken/sennmonnsyoku\\_daisotsu/rouki/rouki\\_daisotsu.html](https://www.jinji.go.jp/saiyo/siken/sennmonnsyoku_daisotsu/rouki/rouki_daisotsu.html)

### ◆受験資格

▽平成8年4月2日から平成17年4月1日生まれの者  
▽平成17年4月2日以降生まれの者  
で次に掲げる者

- ① 大学(短期大学を除く)を卒業した者および令和9年3月までに大学を卒業する見込の者
- ② 人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

### ◆第1次試験：令和8年5月24日(日)

### ◆第2次試験

令和8年7月7日(火)から10日の間で指定された日

町民課生活環境係

人事第一係

☎ 011・709・2311



**農業委員会委員の募集**

農業に関する識見を有し、農地などの利用の最適化の推進に関することおよび農業委員会の管轄に属することに関し、その職務を適切に行うことができる方の推薦または応募を受け付けます。

◆任期…令和8年7月20日～  
令和11年7月19日

**◆業務**

・農地法等の権限事務の審査および決定（農業委員会の会議出席、現地確認等）

・農地等の利用最適化を推進する業務（農地利用の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の促進業務等）

・法人化その他の農業経営の合理化に関する業務

・農業一般に関する調査および情報提供の業務

**◆推薦および応募について**

▽地区からの推薦

地区の代表者が文書をもって推薦

▽団体等からの推薦  
農業者の組織する団体等の代表者が文書をもって推薦

▽一般募集

◆推薦・応募定員…16名

◆推薦・応募資格

・佐呂間町に住所を有する者とする。

・佐呂間町が設置する他の付属機関等の委員のうち教育委員、または固定資産評価審査委員会委員でない方

・佐呂間町の職員でない方

**◆推薦・応募方法**

所定の様式に必要事項をご記入の上、佐呂間町農業委員会事務局へ持参または郵送願います。なお、書類については、佐呂間町農業委員会窓口にて配布、もしくは、佐呂間町農業委員会のHPよりダウンロードしてご利用ください。

**◆推薦・応募受付期間**

令和8年3月2日（月）～

3月31日（火）

**◆選任方法**

推薦・応募の理由、年齢、性別、経歴等を考慮し、佐呂間町農業委員会委員候補者評価委員会において審査を行い、町長が議会の同意を得て任命します。

**◆推薦・応募者の公表**

推薦を受けた方や応募者については、法律により応募受付期間中および受付終了後に氏名・年齢・職業等をHP等で公表します。

申・岡 佐呂間町農業委員会

☎ 2・1290

**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20年4月2日～平成21年4月

1日生まれの方（18歳）

平成16年4月2日～平成17年4月

1日生まれの方（22歳）

**◆除外申請方法（①②のいずれか）**

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、HP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2日（月）～3月31日（火）必着

申・岡 町民課住民活動係  
☎ 2・1213

**町の奨学金制度について**

令和8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、品行善良である方

④学資の支払いが困難な方

**◆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

▽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（水）～20日（月）

※申請用紙は、町のHPからダウンロード



ロードするか、教育委員会でもお渡しできます。

申・問 教育委員会管理課総務係  
☎ 2・1294

### 家庭学習をお手伝いします

学習支援員がご自宅に訪問して、お子さんの家庭学習をお手伝いします。オンライン学習も可能なので、学習についてご相談がありましたらお気軽にお問い合わせください。不登校の訪問支援も可能です。

詳細は公式LINEかお電話でお問合せ、またはHPをご覧ください。

◆対象：町内在住の小学生・中学生

※高校生はご相談ください

◆利用料：無料

申・問 NPO法人ワークフェアコードも事業部

☎ 090・9081・1100

『公式LINE』  
はこちら↓



### へき地保育所入所見募集の中止について

12月号広報内で、令和8年度へき地保育所入所見募集の記事を掲載しておりましたが、若佐・浜佐呂間の両へき地保育所は令和7年度をもって閉所することとなりましたので、募集を中止いたします。

ご理解賜りますようお願い申し上げます。

問 佐呂間保育所  
☎ 2・3647

### 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、家族についての悩みなど：様々な理由で生活に困っている方に対し、広く相談を受けます。

◆日時：2月13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ことがあります。

◆相談料：無料

問 オホーツク相談センターふくろう  
☎ 0157・25・3110

### 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	4戸	14,300円～
	1階	3LDK	3戸	15,100円～
	2階	3LDK	3戸	15,100円～
宮前	1階	2LDK	2戸	19,600円～
	2階	3LDK	4戸	23,000円～
	2階	3LDK	1戸	47,700円～ ※みなし特公賃住宅
若佐第1	2階	2LDK	3戸	21,200円～

1月20日現在

問 建設課建築管理係 ☎ 2・1210



## 寄付

(12月12日～1月6日受付分)

◆社会福祉協議会へ

▼香典返しを廃して

北	幸	宮	永	西
国	早	阿	藤	富
枝	坂	部	原	田
和	二	幸	幹	優
子	工	江	也	子
さん	さん	さん	さん	さん

### 有料広告

**ビジネス宿泊施設  
ワークマンハウス**

TEL:011-206-1831

全室完全個室  
駐車場完備  
朝昼夕3食付き  
素泊まり5,900円～  
3食付き8,600円～



## 国民年金便り

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されますので、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い場合は追納はできません。
- ・「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

水道料金の基本料金を**免除**します

物価高騰の影響を受けている町民や事業者のみな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。

※免除に係る使用者からのお申込みは必要ありません。

## 【免除の期間】

▶令和8年2月検針分および令和8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	水量	10 m <sup>3</sup>	13 m <sup>3</sup>	18 m <sup>3</sup>	11 m <sup>3</sup>	30 m <sup>3</sup>	36 m <sup>3</sup>	15 m <sup>3</sup>	20 m <sup>3</sup>	50 m <sup>3</sup>
(1栓に付)	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



町では、エネルギー・食料品価格等の物価高騰対策として、国の「重点支援地方交付金」を活用し、町民の方々へふるさと商品券を配布いたします。

町民1人につき、**5,000円**

## 物価高騰対策商品券の配布について

### ◆配布の対象となる方

住民基本台帳に登録されている町民1人につき5,000円分を各世帯ごとにお送りしますので、使用期限の令和8年3月31日までにふるさと商品券取扱店にてご使用くださいますようお願いいたします。

### ◆配布開始

1月26日(月)から順次配布済み

☎経済課商工観光係

☎2・1200



### 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

☎北海道後期高齢者医療広域連合

☎011・290・5601

☎・☎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6年8月1日～令和7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



# 物価高対応 子育て応援手当 が支給されます！

## 【支給額】

対象児童 1 人につき、一律 **2 万円**

※支給時期：2 月下旬頃から順次支給予定

## 対象児童・支給対象者

### 【対象児童】

下記のいずれかに当てはまる児童

- ① 令和 7 年 9 月分の児童手当の支給対象児童  
※令和 7 年 9 月に出生した児童については 10 月分支給対象
- ② 令和 7 年 10 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までに出生した児童

### 【支給対象者】

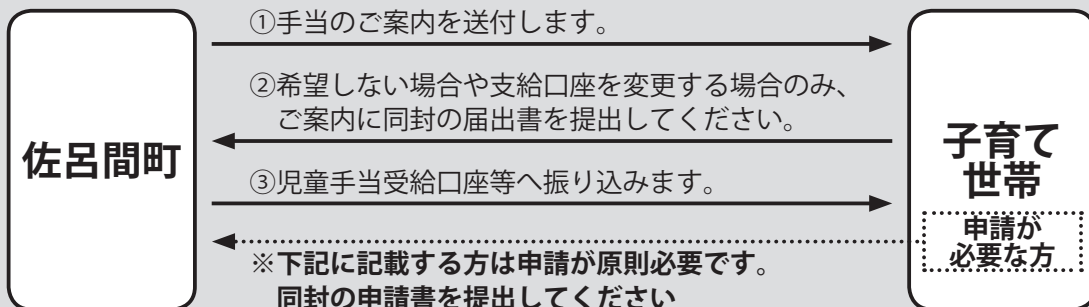
- ・左記①の児童手当受給者
- ・左記②の保護者のうち生計を維持する程度が高い者

こどもまんなか  
こども家庭庁

## 申請について

今回の支給申請については、原則 **申請は不要** です。

### 【支給までの流れ】



- ・令和 7 年 10 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までに出生した児童の保護者
- ・所属庁から児童手当を受給している公務員  
→所属庁に手続きについてご確認ください。また、手当をスムーズに受け取るため公金受取口座の登録をおすすめします。
- ・10 月 1 日以降に離婚(離婚調停中等も含む)により児童手当の申請が必要になった保護者

## 支給方法

### (1) 児童手当受給者

原則、令和 7 年 10 月支給時の児童手当受給口座か、届出書により届け出た口座に振り込みます。

※令和 7 年 9 月に出生した児童は 12 月支給時の口座に振り込みます。

### (2) 申請を行った保護者

申請書で指定した口座に振り込みます。

詳しい申請方法は、保健福祉課社会福祉係までお問い合わせください。

☎保健福祉課社会福祉係 ☎ 2・1212



# 佐呂間町冬の暖房費 支援臨時給付金

## 支給のお知らせ

### 【支給額】

1世帯あたり、一律 **2万円**

※支給時期：2月中旬頃から順次支給予定

石油製品価格の高騰により、生活困窮の恐れがある低所得の高齢者世帯等の負担軽減を図るため、「冬の暖房費用支援臨時給付金」を実施します。

### 対象世帯

対象世帯は、令和7年12月1日(基準日)において、佐呂間町に住民登録がある、下記に該当する世帯です。

#### 1. 生活保護世帯

(1) 65歳以上の単身世帯及び高齢者夫婦世帯

#### 2. 令和7年度分の町民税非課税世帯(世帯全員が非課税)であり、基準日の時点で右記の項目のいずれかに該当する世帯

(2) 65歳以上の高齢者を含む世帯

(3) 児童扶養手当を受給しているひとり親世帯

(4) 1・2級の身体障害者が世帯主又は同居する世帯

(5) 1級の精神障害者が世帯主又は同居する世帯

(6) 療育手帳Aの知的障害者が世帯主又は同居する世帯

～ 重 要 ～  
上記該当する世帯であっても次の場合は  
支給の対象とはなりません  
※支給後に、上記の事実が分かった場合  
は返還を求める場合があります。

・高齢者福祉施設(高齢者福祉住宅も含む)、児童福祉施設、  
障害者(児)施設等に入所している場合

・長期入院(概ね2か月以上)している場合

・居住実態が町外、冬期間を町外で滞在する場合

### 支給方法

支給該当の方には、町からご案内の書類が入った封筒を送付しますので下記をご確認ください。

#### 1. 支給要件通知書が届いた方の場合(原則手続き不要)

該当世帯の方で、直近の給付金の振込先の口座を町で把握している世帯に対し、「通知書」を送付しますので、次の事項に相違がないことを確認してください。

- (1) 通知書に記載されている振込口座の情報に変更はありません。
- (2) 高齢者福祉施設、児童福祉・障害者(児)施設に入所はしていません。
- (3) 居住の実態が町外ではありません。(冬期間を町外で滞在する場合も含む)
- (4) 長期間入院していません。

※支給する口座の変更を希望する場合はお手続きが必要です。

下記の連絡先までお問い合わせください。

#### 2. 支給口座届出申請書が届いた方の場合(手続き必須)

該当世帯の方で、直近の給付金の該当者ではないため振込先の口座を町で把握していない世帯に対しては、「届出書」を送付しますので、同封の記載例を参照し、**身分証明書の写し、振込口座がわかる通帳またはキャッシュカードの写し**を添付して、郵送による提出または窓口提出(役場保健福祉課・若佐支所・浜佐呂間出張所)をお願いします。

ご不明な点は、保健福祉課福祉係までお問い合わせください。

☎保健福祉課社会福祉係 ☎2・1212





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、子ども達は元氣いっぱいです。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。

各事業は「サロマガンキマイレージ」の対象です。参加される方は、ポイントカードをご持参ください。

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HPでも確認することができます。

### 赤ちゃん相談

☆日程…2月5日(木)10時～11時半  
今月は保健師、栄養士、助産師が来所します。お子さんのアレルギーをはじめとする食事についてや成長発達について、トイレトレーニング、お母さんの産前産後の体調や乳房ケア、卒乳等育児全般について相談できます。

また、身長体重の計測もできますので、計測をされる方は母子手帳をご持参ください。

「あいあい」は自由開放日です。相談のない方や計測をされない方も遊びに来てください。



### パパママたまご教室

☆日程…2月25日(水)10時半～11時半  
☆申込期限…2月20日(金)

今回は妊婦と0・1歳児の保護者を対象に保育士による「手作りおもちゃ・心を育む関わり」を行います。この機会にお子さんのための「おもちゃ」を手作りしてみませんか。対象者には案内ハガキを送付します。



### 3月の事業紹介

#### ☆ひな祭りお楽しみ会

▽日程…0・1歳児…3月2日(月)  
2歳児…3月3日(火)  
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。

#### ☆赤ちゃん相談

▽日程…3月5日(木)10時～11時半  
保健師、栄養士が来所します。お子さんの発育の様子や運動発達、離乳食子育ての悩み等の相談に応じます。

また、身長・体重の計測もできますのでご利用ください。

#### ☆みんな集まれ!

▽日程…3月27日(金)  
今年度最後の「あいあい」の事業日となります。

通常は2歳児クラスの『あそびの広場』ですが、0・1歳児クラスと2歳児クラスのみんなと一緒に『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。また、支援センターに飾ってある親子写真とシールノートをお渡しします。

みなさん、遊びに来てくださいね。



# 交通安全★サロマ Traffic Safety

◆令和7年交通事故発生状況(12月31日現在)  
発生 3件(+1件) 死亡 1人(+1人)  
傷者 3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20日現在) 301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つきにくくなるため、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7年度交通安全標語入選作品

外出は 鍵とベルトを しめてから

おおはし さわこ  
大橋 佐和子 (佐呂間中学校2年生)

※学年は令和7年度時点



圏遠軽地区広域組合消防署  
佐呂間出張所  
☎01587・2・3637

12月の出場状況(町内)  
火災出場 0件 救急出場 29件  
令和7年累計(町内)  
火災出場 2件 救急出場 228件

消

防  
Information

## ◆林野火災注意報・警報の運用開始

Topics

原因	機器の不完全燃焼による発生
	密閉空間での使用
	積雪等による車の排気ガス流入
	火災など
対策	試運転を行い異臭や異常がないか確認
	ラベルを見て不完全燃焼防止装置の有無を確認
	使用時は定期的に換気を行い一酸化炭素の充満を防ぐ
	何か体に異変や症状が出たら使用をやめ、新鮮な空気を吸う

◆一酸化炭素中毒とは？  
一酸化炭素は酸素が少ない状況で不完全燃焼が起こると発生します。頭痛、吐き気、視力障害などの症状から始まり最も重症となれば呼吸停止や心停止となり最悪の場合死に至ります。(原因・対策は左記参考)

雪が降り始め寒さが目立つ頃、冬には窓を閉めた状態で、暖房器具、カセットコンロなどの燃焼機器を使うことが多くなり一酸化炭素中毒になるリスクが高まります。  
一見便利なもので忘れがちですが、身近に危険が潜んでいることを忘れないようにしましょう。

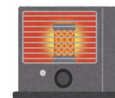
一酸化炭素中毒に注意しよう

◆「林野火災注意報・警報」について  
林野火災の予防上注意を要する気象状況になった際には、「林野火災注意報」を発令し、発令区域内での火災予防条例に定める「火気の使用の制限」について、努力義務を課すこととなります。

◆「林野火災注意報・警報」について  
このような状況を受けて、遠軽地区広域組合火災予防条例を改正し、令和8年1月1日から林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用が始まります。

◆「林野火災注意報・警報」について  
令和7年2月に岩手県大船渡市で発生した大規模林野火災では、林野約3,370ha、住宅が90棟燃えており、死者1名という甚大な被害が発生し、昭和39年以降では最大の林野火災となりました。また、日本全国でも林野火災が多発しています。

遠軽地区広域組合消防本部  
からのお知らせ



◆「林野火災注意報・警報」について  
一酸化炭素は無色無臭で気づかないうちに中毒になりうる危険な気体です。寒い冬を安全に乗り越えるためにも適正に使用していきましょう。

◆「林野火災注意報・警報」について  
注意報または警報が発令された場合は、組合HPやSNS、災害情報ダイヤル(0158・49・2131)、消防車両での巡回等により周知します。  
圏遠軽地区広域組合消防本部予防課  
☎0158・42・7600

◆「林野火災注意報・警報」について  
①山林、原野等において火入れをしないこと  
②煙火を消費しないこと  
③屋外において火遊びまたはたき火をしないこと

◆「林野火災注意報・警報」について  
火災予防条例第29条に定める「火気の使用の制限」がかかります。  
◆「林野火災注意報・警報」について  
林野火災注意報が発令された場合は、強風注意報が発令された場合

◆「林野火災注意報・警報」について  
①前3日間の合計降水量が1ミリメートル以下かつ前30日間の合計降水量が30ミリメートル以下  
②前3日間の合計降水量が1ミリメートル以下かつ乾燥注意報が発令

◆「林野火災注意報・警報」について  
【林野火災注意報の発令基準】

◆「林野火災注意報・警報」について  
【林野火災注意報の発令基準】

◆「林野火災注意報・警報」について  
【林野火災注意報の発令基準】

さらに、林野火災の予防上危険な気象状況になった際には、「林野火災注意報」を発令し、発令区域内での火災予防条例に定める「火の使用の制限」について、義務を課すこととなります。



# 地域おこし協力隊 サローマ活動日記

【藤川 直美】

凍えるほどの寒さや除雪の手間も、分かったような気になっていた3回目の冬。12月15日の大雪は今までに経験した雪を上回っていました。まず、ドアが開きませんでした。雪でドアが半分ほど埋まり、窓から外へ出て雪をどかしてドアを開けるという初めての経験をしました。重いベタ雪だったため、その後の除雪で苦労しました。停電した地域もあり、寒い地域での災害対策の必要性を痛感しました。電気を使用しない暖房器具、ポータブル電源、備蓄食料などは備えておきたいと思います。



【天野 こゆき】

日中でも氷点下になる日が続き、厳しい寒さを感じる季節になりました。

親牛と違って生まれて間もない子牛は寒さに弱く、特に注意が必要です。今月から子牛たちにジャケットやネックウォーマーを着せて、体が冷えないように工夫しています。ほかほか装備のおかげか、子牛たちも元気に過ごしてくれていて、見た目もとても可愛らしいです。

寒さが続く時期ですが、子牛一頭一頭の様子をよく観察しながら、元気に大きく育ってもらえるよう、日々お世話をしていきたいと思っています。

【市川 明】

初日の出に幌岩山展望台までスノーシュートレッキングしてきました。

スタッフ合わせ20名ほどの参加でした。長蛇の列になりましたので、安全確認を行いながら声を掛け合いゆっくりと登り無事に登頂しました。天気にも恵まれ、初日の出をみなさまで拝むことができ2026年はとても良いスタートとなりました。ご参加されたみなさまありがとうございました。



【福井 敬祐】

去年の12月に佐呂間町の漁師さんのご好意で牡蠣漁を取材させて頂きました。漁の後半では牡蠣漁のお手伝いもさせて頂いて嬉しかったです。

私にとって初めての体験でした。

ご協力頂いたみなさんありがとうございました。



# 公式 LINE はじめました！



- ✓ イベント情報など社会教育の情報をお届け！
- ✓ 施設予約がスマホから可能に！

# 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

## ボランティアスタッフ募集！

サイエンスキャラバンで実験や工作のお手伝いを行うボランティアを募集しています。対象は中学生以上で、子どもたちと一緒に実験を楽しみたい方大歓迎です！

詳細と申込は  
こちらから



日 時 2月15日(日) 10時～13時  
場 所 町民センター  
参加料 無料  
主 催 佐呂間町教育委員会  
佐呂間町子ども会育成会  
連絡協議会

## イベント情報

### サイエンスキャラバン

社会教育課 ☎2・1295

「何で？」「どうして？」が体験できる科学の実験や楽しい工作が盛りだくさん！不思議がいっぱいの科学の世界を楽しみましょう。また、会場前では「かまくら雪まつり」も開催されます。ぜひ、お越しください。

## 寿大学 学習発表会

社会教育課 ☎2・1295

学生が主体となって企画・運営し、日頃の学習成果を発表する「学習発表会」を開催します。

作品展示では、佐呂間町老人クラブ連合会主催の高齢者文化展もあわせて開催されます。絵画・写真・木工芸など高齢者の方が日常製作されたものを展示しています。ぜひ、お越しください。

### 【作品展示】

期 間 2月6日(金)～18日(水)  
時 間 9時～19時  
※6日は15時から展示  
18日は12時まで展示  
出 場 所 町民センター  
展 所 お散歩絵手紙クラブ、  
書道クラブの作品  
パークゴルフクラブ、  
麻雀クラブの活動報告

### 【ステージ発表】

日 時 2月18日(水)  
10時15分～11時50分  
出 場 所 町民センター  
演 所 カラオケクラブ、いきいき健康クラブ、コーラスクラブ、ダンスクラブ

## Saromatinee vol.2

連絡先 ☎080・4049・0818

佐呂間町出身の演奏家を中心としたサクソフォン四重奏による演奏会を開催します。

クラシックの楽曲を中心に、幅広い年代に気軽に楽しんでもらえるような構成となっています。ぜひ、お越しください。

日 時 2月21日(土)  
開 場 13時30分(開演14時)  
場 所 町民センター  
入 場 料 大人500円  
高校生以下無料  
主 催 Saromatinee実行委員会

## トレーニングミニ講座開催

スター ☎2・2261

スターでは冬期健康プログラムとしてミニ講座を開催しています。  
3月はアシスティック®と呼ばれる棒状のトレーニングツールを使用した肩関節の動きをスムーズにするエクササイズを実施します。この機会にぜひご参加ください。



日時 3月11日(水)  
18日(水)  
25日(水)

19時〜19時45分

場所 スター

対象 成人男女

定員 5名(先着順)

料金 100円(1日あたり)

申込方法 2月10日(火)10時からス

ター受付または、お電話  
でお申込みください。

## お知らせ

### 図書館プチ情報

図書館 ☎2・2215

図書館では、本を借りるだけでなく、調べものや本探しのお手伝いを  
する「レファレンスサービス」を行っ  
ています。「ちょっと気になることが  
ある」「調べ方がよくわからない」「お  
すすめの本を知りたい」など、どう  
ぞお気軽に声をかけてください。職  
員が、資料の探し方や役立つ本・情  
報をご案内し、皆さまの学びや調べ  
ものをサポートいたします。

### 遊びのひろば開放中

スター ☎2・2261

スターの武道館を親子での遊びの  
スペースとして開放しています。  
跳び箱や平均台、トランポリン等  
を設置し、自由に遊べる空間を提供  
しています。外で遊ぶ機会が減るこ  
の季節、天候を気にせずに利用でき  
る武道館で、元気いっぱい遊んでく  
ださい。

時間 平日 10時〜21時  
土日祝 10時〜17時

対象 幼児〜小学生  
(保護者同伴)

料金 100円  
(保護者一人につき)

その他 専用使用等によりご利用  
いただけない日程、時間  
があります。ご利用前  
にお問い合わせください。



### トレーニングサポート

スター ☎2・2261

スターでは予約制でトレーニング  
マシンの基本的な使用方法や効果的  
なトレーニング方法について指導を  
受けることが出来ます。  
減量や違和感の改善、生活習慣病  
の予防と改善に向け、冬でも快適な  
スターでトレーニングを始めてみま  
せんか。

期日 3月31日(火)まで

対象 高校生以上

料金 100円(高校生無料)

内容 トレーニングマシンの使  
用説明、トレーニングメ  
ニューの作成等

申込方法 スター受付または、お電  
話でお申込みください。

### 教育委員会通信

管理課 ☎2・1294

教育委員会通信第8号が発行されて  
います。左記QRコードからぜひご  
覧ください。

詳細は  
こちらから



### 寿大学 受講生募集

社会教育課 ☎2・1295

寿大学では令和8年度の学生を募  
集しています。

月に2回程度、町民センターで午  
前中は講義形式の講座を、午後から  
各自クラブ活動に分かれ、楽しく充  
実した活動を行っています。

入学資格 町内在住の60歳以上の方  
受講料 年間1,500円

(この他に運営委員会費  
とクラブ活動費がかかる  
場合があります。)

申込方法 左記QRコードまたは、  
入学申込書を町民センター  
または社会教育課へ提出  
してください。

なお、入学申込書は町民  
センター、社会教育課、  
老人福祉センター、各老  
人クラブ、若佐支所、浜  
佐呂間出張所に置いてあ  
ります。

申込締切 3月27日(金)  
その他 バスでの送迎が可能です。

申込は  
こちらから





## おすすめ本 ぽかぽかになろう

### 「人生の旅をゆく」

よしもとばなな



人生の旅をゆく  
よしもとばなな

旅や日常の中の小さな気づきを、やさしい言葉で綴ったエッセイ集。風景や人との出会い、動物や植物へのまなざしが、読む人の心をそっとほだき、照らしてくれる一冊。忙しい毎日に、静かな余韻とあたたかな希望を運んでくれます。

### 「しょうがの料理」

ありもと ようこ  
有元 葉子



しょうがの料理  
有元葉子

香り高いしょうがを主役に、毎日の食卓にすぐ取り入れられるレシピが満載の一冊。シンプルなのに奥深く、体を温める知恵とおいしさが同時に学べます。常備菜から主菜まで、冷え知らずの台所をつくるヒントがぎゅっと詰まっています。

## 新着本 9冊を紹介！

### 児童書・絵本

戦国兄弟 豊臣兄弟 炎の絆	たなか はじめ 田中 創 他
逃げる田中	いしかわ ひろちか 石川 宏千花
ゆきのひのさんぽ	とりごえまり
すみっコベビーのよちよちにつき	たかはしみか

### 小説・一般書

拭く活	ヤスキチ
ビルゲイツ自伝	ビル ゲイツ
グロリアソサエテ	あさい まかて 朝井 まかて
武家女人記	すなはら こうたろう 砂原 浩太郎
メゾン美甘食堂	みずき ひろみ 水生 大海

## トピックス

12/19

### 音届けコンサート



佐呂間高等学校吹奏楽局とゲスト演奏家4名で、町内の学校と町民センターを巡回し、演奏会を開催しました。

高校生のエネルギーとゲストの熟練された音で来場者に心温まる音楽の時間を届けました。来場者からは、「アットホームな雰囲気で、心地よかった」「ゲストの方の演奏がとても迫力があり楽しかった」など感想が寄せられました。

1/11




### 二十歳の成人式記念公演



「二十歳の成人式」式典終了後に、斜里町出身のボーカル Cuka(クカ)さんとギターの克さんによる音楽プロジェクト「laufen」(ラウフェン)の記念公演を開催しました。

laufen のオリジナル曲や佐呂間町歌など、カバー曲を含めた全8曲が披露され、力強い歌声とメッセージが、新たな一歩を踏み出す二十歳の新成人に勇気と感動を与えました。

# 2026.2 イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 	3 らくらく健康 体操 ｽﾀｰ 13:30～	4 お話あいあい 子セ 10:30～ こども運動塾 (小1～小3) ｽﾀｰ 16:00～	5 らくらく健康 体操 ｽﾀｰ 13:30～ さろスポ 町体 18:30～	6 寿大学 町セ 10:15～ こども運動塾 (小4～小6) ｽﾀｰ 16:00～ トレーニング ミニ講座 ｽﾀｰ 19:00～	7 おはなし広場 図書 14:00～ 	8
図書館休館日 スター休館日			体育館休館日			
9	10 らくらく健康 体操 ｽﾀｰ 13:30～	11 建国記念の日 健康ウォーキング 町体 10:00～ スポーツ チャレンジday 町体 10:00～	12 さろスポ 町体 18:30～	13 こども運動塾 (小4～小6) ｽﾀｰ 16:00～ トレーニング ミニ講座 ｽﾀｰ 19:00～	14 ちびっこ運動教室 ｽﾀｰ 13:30～ おはなし広場 図書 14:00～	15 サイエンス キャラバン 町セ 10:00～ かまくら 雪まつり 町セ 10:00～ パーソナル指導 翌月分受付開始 ｽﾀｰ 10:00～
図書館休館日 スター休館日		図書館休館日	体育館休館日 スター休館日			
16	17 らくらく健康 体操 ｽﾀｰ 13:30～ 	18 寿大学学習発表会 町セ 10:15～ こども運動塾 (小1～小3) ｽﾀｰ 16:00～	19 らくらく健康 体操 ｽﾀｰ 13:30～ さろスポ 町体 18:30～	20 こども運動塾 (小4～小6) ｽﾀｰ 16:00～ トレーニング ミニ講座 ｽﾀｰ 19:00～	21 ちびっこ運動教室 ｽﾀｰ 13:30～ Saromatinee vol.2 町セ 14:00～ おはなし広場 図書 14:00～ ミニシアター 図書 14:30～	22
図書館休館日 スター休館日			体育館休館日			
23 天皇誕生日 	24 体育館休館日 図書館休館日 スター休館日	25 こども運動塾 (小1～小3) ｽﾀｰ 16:00～	26 らくらく健康 体操 ｽﾀｰ 13:30～	27 こども運動塾 (小4～小6) ｽﾀｰ 16:00～ トレーニング ミニ講座 ｽﾀｰ 19:00～	28 ちびっこ運動教室 ｽﾀｰ 13:30～	
図書館休館日 スター休館日			体育館休館日		図書館休館日	

町セ…町民センター 図書…図書館 ｽﾀｰ…武道館・温水プール「Star」

町体…町体育館 子セ…子育て支援センター

## 社会教育施設開館時間

町民センター	体育館	図書館	武道館・温水プール「Star」	スキー場
9時～22時	月火金 13時～21時 水 13時～21時 30分 土日 9時～17時	10時～18時 15分	平日 10時～21時 土日祝 10時～17時	平日 16時～21時 土日祝 10時～16時





# さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

## 運動する時間がない人へ「すき間時間」でできる健康習慣

### 運動不足の現状について

仕事や家事で忙しく、意識しないと体を動かす機会が減っていませんか？運動不足は、体力・筋力の低下や、肥満・高血圧・糖尿病など生活習慣病のリスクの上昇、肩こり・腰痛など様々な影響を及ぼします。

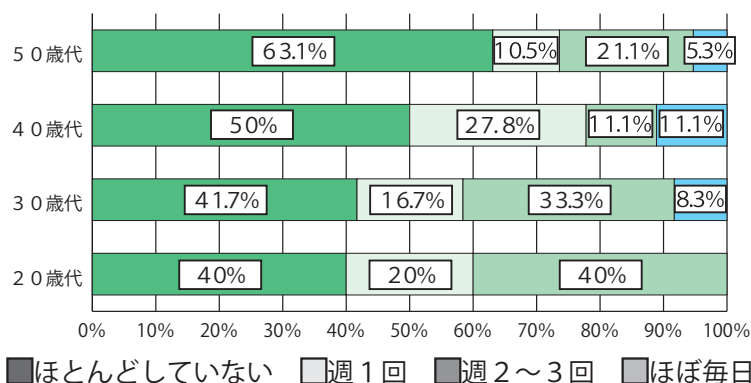
### 佐呂間町健康栄養基礎調査

令和3年度に、食習慣や身体状況、生活習慣に関して町民の傾向を知るため、「佐呂間町健康栄養基礎調査」を実施しました。運動の頻度について、「ほとんどしていない」と回答した方は全体の54.4%という結果でした。

年齢別に見ると(下記グラフ参考)、20～30歳代では40%程度、40～50歳代では50%を超える方が運動をしていないという結果となりました。この結果から、佐呂間町の傾向として、成人の多くが運動不足であることがわかります。



運動頻度について



【表1】身体活動・運動の推奨事項

※個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組みましょう。

成人		
身体活動	運動	座位行動
3メッツ以上の身体活動を1日60分以上(約8000歩以上)	・週60分以上の運動 ・週2～3日の筋トレ	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する

※「メッツ」とは、身体活動の強度を表し、安静座位を1メッツとし、その何倍エネルギーを消費するかという指標です。「メッツ」とそれに対応する生活活動・運動については【表2】をご覧ください。

【表2】生活活動・運動の例

メッツ	生活活動の例	運動の例
3～	・掃除機をかける[3.3] ・散歩、風呂掃除、階段を下りる[3.5]	・バレーボール、ピラティス[3.0] ・腕立て伏せ、腹筋運動[3.8]
4～	・自転車、階段を上る、屋根の雪下ろし[4.0] ・農作業(家畜への給餌)[4.3]	・卓球、ラジオ体操第1[4.0] ・ゴルフ[4.3] ・水中歩行、ラジオ体操第2[4.5]
5以上	・速歩、動物と活発に遊ぶ[5.0] ・子どもと活発に遊ぶ[5.8] ・スコップで雪かき[6.0] ・重い荷物の運搬[8.0]	・野球、スクワット[5.0] ・スキー[5.3] ・バドミントン[5.5] ・バスケットボール、水泳[6.0] ・ランニング[8.3]

### 活動・運動の目安

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、計画的・定期的に実施する活動を「運動」、日常生活に伴う活動を「生活活動」、エネルギー消費が少ない座位や臥位状態で行われる活動を「座位行動」と定義しています。これらをまとめて、体を動かすことを「身体活動」とし、それぞれのライフステージで健康づくりのために推奨される活動量について示されています。成人期における身体活動・運動の推奨活動量については【表1】のとおりです。

## 推奨される身体活動の例 成人の場合(23 メッツ以上 / 週)

【計算方法】メッツ×時間×日数

### ●生活活動

- 週に3回、1時間家の掃除をする  
(3.5 メッツ×1時間×3日 = 10.5 メッツ)

### ●生活活動

- 毎日、40分散歩をする  
(3.5 メッツ×0.6時間×7日 = 14.7 メッツ)  
= 25.2 メッツ / 週

【表2】から、普段の生活の中でも、活動の内容によっては運動と同等のエネルギーを消費することがわかります。運動ができなくても、普段の生活の中で意識して体を動かすことで、健康づくりにつなげることができます。

成人を対象とした研究から、身体活動量が多いほど、疾患発症や死亡リスクが低いという結果があり、特に【表1】に示した活動量では、大きなリスク低下が期待できると言われています。また、活動量が少ない方でも1日あたり10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されており、強度を問わず、少しでも体を動かすことが健康により影響を及ぼすことが報告されています。

## 意識して体を動かしましょう！

短い時間の積み重ねや、週に1回の運動でも健康増進効果があるという調査結果もあります。通勤やスキマ時間などを活用し、無理なくこまめに体を動かすことが大切です。

次の表では、今すぐにも気軽に始められる取り組みについて紹介しています。

運動の種類	
生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>自転車、徒歩で移動する</li> <li>少し遠回りをして帰宅する</li> <li>階段を使う</li> <li>こまめに雪かきをする</li> </ul>
職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>30分ごとに立ち上がり、長時間座りっぱなしにならないようにする</li> <li>休憩時間に体操やストレッチをする</li> </ul>
家	<ul style="list-style-type: none"> <li>体を動かすことを意識して掃除などを行う</li> <li>テレビを見ながら筋トレをする</li> <li>歯磨き、スキンケアをしながらかかと上げをする</li> </ul>

体を動かす頻度や時間は少しずつ増やし、体調が悪い時には無理をせず、できる範囲で取り組みましょう。強度に限らず、継続することが大切です。

## 町の施設を活用しましょう！

もう少しレベルアップした運動がしたい方や、冬期間でもしっかりと体を動かしたい方、一人ではモチベーションが上がらない方には、多目的運動施設の『Star(スター)』の活用がおすすめです。仕事終わりや休日など、スキマ時間を活用して運動に取り組むことができます。

スターには温水プールやランニングコースがあり、トレーニングルームでは体力や身体機能に合わせたマシントレーニングができます。

また、1～3月は成人向け健康プログラムとして、健康づくりのための講座が受けられる「コンディショニング&トレーニングミニ講座」も開催されているため、興味のある方はぜひご参加ください。



「コンディショニング&トレーニングミニ講座」

## おわりに

普段の生活から、個人のライフスタイルに合わせて身体活動に取り組むことが大切です。少しでも体を動かすことを意識し、できることから、無理なく始めてみましょう。

「コンディショニング&トレーニングミニ講座」の詳細はこちら↓





# 若佐歯科診療所からのお知らせ

## ◆2月の診療休診日◆

▶14日(土)、21日(土)

※なお、上記休診日以外で学会等への出席のため、急遽休診とする場合があります。ご迷惑をおかけしますが何卒ご了承願います。



歯痛等、**急遽受診を希望する方**は、

下記の連絡先へ**事前に診療時間内**に

お問い合わせください。

☎若佐歯科診療所 古川 智樹

☎01587・2・8313

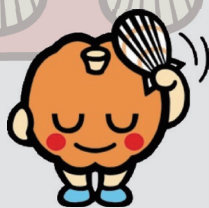
診 療 時 間		
月～金曜日	午前	9時00分～12時
	午後	13時30分～17時
第1、第4土曜日 【2月診療のみ】	午前	9時00分～12時
	午後	
日・祝日・年末年始・ 上記診療休診日	1日	休 診

## 公共ライドシェア 実証実験終了

昨年10月10日から実施してまいりました「公共ライドシェア」の実証実験は、**1月31日をもって予定どおり終了**いたしました。

期間中は、「ももちゃんタクシー(ももタク)」の愛称が定着するとともに、多くの方にご利用いただき、想定を上回るニーズを確認することができました。今回の実験は、今後の本格的な事業化に向けた需要調査を主目的として実施したもので、短期間ではありましたが皆さまの協力に心より感謝申し上げます。

今後は、今回の利用データやみなさまから寄せられたご意見をもとに関係機関で分析を行い、より良い町の交通体系の検討を進めてまいります。



☎町民課住民活動係 ☎2・1213

ご存知ですか？

## 「任期制」自衛官とは

・自衛官として任官する前に、非自衛官の期間を設けて、約3か月間の教育に専念した後、任期制自衛官に任官する制度です。



任期制を利用して  
未来設計

通年募集	➡	思い立った時に！
1任期(2年)毎の更新	➡	先ずはやってみる！
福利厚生充実	➡	衣食住の心配なし！
任期満了毎に特例退職手当	➡	将来への余裕ができる！
指定場所生活調整金の支給	➡	貯蓄が増える！



自衛隊旭川地方協力本部  
**遠軽地域事務所**  
遠軽町岩見通南3丁目  
☎0158・42・6616



令和8年 2月

## クリニックさろま 診療予定表

日	月	火	水	木	金	土	
1	午前	2 鵜木理事長	3 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	4 鵜木理事長	5 鵜木理事長	6 鵜木理事長	7 内科 諫山医師 (脳神経外科)
	午後		内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)				
8	午前	9 鵜木理事長	10 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	11 休診	12 鵜木理事長	13 鵜木理事長 ★物忘れ外来、心療内科	14 内科 森 真人医師 (内科)
	午後		内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)				
15	午前	16 鵜木理事長	17 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	18 鵜木理事長	19 鵜木理事長	20 鵜木理事長	21 内科 平尾医師 (循環器内科)
	午後		内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)				
22	午前	23 休診	24 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	25 鵜木理事長	26 鵜木理事長	27 鵜木理事長 ★物忘れ外来、心療内科	28 内科 大村医師 (循環器内科)
	午後		内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)				
	午前	★物忘れ外来、心療内科★（予約診療のみ）					
	午後	*（金）は14：30迄 専門医による診療となります。電話か直接来院してご予約下さい。					
		2/12(木)2/13(金)安田医師／2/26(木)2/27(金)金濱本医師 3/12(木)3/13(金)金松田医師／3/26(木)3/27(金)金濱本医師					
		★ご来院時にはマスクの着用をお願いしております。風邪症状のある方は受付窓口にてお申し付けください。ご協力お願いいたします。					

※5日、26日 14:30～15:30 休診（特養回診）

★健康診断・ワクチンは予約制になります。

令和8年 3月

## クリニックさろま 診療予定表

日	月	火	水	木	金	土	
1	午前	2 鵜木理事長	3 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	4 鵜木理事長	5 鵜木理事長	6 鵜木理事長	7 内科 諫山医師 (脳神経外科)
	午後						
8	午前	9 鵜木理事長	10 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	11 鵜木理事長	12 鵜木理事長	13 鵜木理事長 ★物忘れ外来、心療内科	14 内科 平尾医師 (循環器内科)
	午後						
15	午前	16 鵜木理事長	17 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	18 鵜木理事長	19 鵜木理事長	20 休診	21 内科 森 真人医師 (内科)
	午後						
22	午前	23 鵜木理事長	24 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	25 鵜木理事長	26 鵜木理事長	27 鵜木理事長 ★物忘れ外来、心療内科	28 内科 大村医師 (循環器内科)
	午後						
29	午前	30 鵜木理事長	31 内科・小児科 森 圭子医師 (小児科)	★当院では受診の度に保険確認をしております。 マイナンバーカード又は資格確認書・診察券を受付へご提出ください。 ★鵜木理事長診療科：内科・外科・整形外科・小児科・皮膚科			
	午後						

※5日、12日、26日 14:30～15:30 休診（特養回診）

★健康診断・ワクチンは予約制になります。

受付時間	午前 8：30～11：30 午後 13：00～17：00	診察時間	午前 9：00～ 午後 13：30～
------	---------------------------------	------	-----------------------

【土曜日の非常勤医師は（ ）内の専門医師です。】

◆毎週水曜日と土曜日の午後は休診です

※診療予定は変更となる可能性があります。

電話番号 01587-6-7611



## 2月に1歳を迎えるBabyをご紹介！



Birthday  
2/18

ねもと ゆうき  
根本 結生 くん

(西富 根本 稜介さん・愛実さん)

こんにちは！ねもとゆうきです★  
音楽が大好きで毎日踊ってます🎵  
おしりふりふりダンスが得意だよ👏  
たくさん食べて遊んで大きくなるぞー！  
よろしくお願いします😊

## 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日までに申し込みフォームからお申し込みいただくか、保健師へご連絡ください。申し込みが確認できましたら保健師からご連絡いたしますので送信フォームから写真・メッセージを投稿してください。

掲載申し込みフォーム



写真・メッセージ  
送信フォーム

二十歳の  
抱負

▶20年間育ててもらった家族  
や今まで関わってきた方々に  
感謝を伝えたい

▷健康に気をつけつつ、  
大学の勉強・サークル  
活動を頑張る！

あかぬま ゆき  
赤沼 幸さん



▶10代に対する名残惜しさ  
と20代に対する期待感

▷日々、悔いのないようにた  
くさん新しいことに挑戦し、  
人として成長する！

おおかわら はるいち  
大河原 陽孝さん



▶20歳を迎えた感想  
▷今年の抱負

▶今まで育ててくれた両親に  
感謝の気持ちでいっぱい！

▷健康第一で、仕事も  
私生活も充実させる

かたひら みき  
片平 海姫さん



## 今月のひとりと

みなさんは何かウィンタースポーツをされていますか？  
私はここ数年全くしていなかったのですが、1月に町営ス  
キー場もオープンしたので今年こそはスノーボードを滑り  
に行きたいと思い、道具を確認したところなぜか靴だけが  
見つかりませんでした…。雪が融ける前には頑張って探し  
出そうと思います。(新田)

## ご結婚♥

♥おめでとうございます



浜佐呂間 諸岡 伸弥 さん  
浜佐呂間 山崎 紗也 さん