



今月の主な内容

- ◆ 災害に備えよう！ P 2 ~ 3
- ◆ 変わります！更別村乗合タクシー P 4 ~ 5
- ◆ スーパービレッジ 構想～ SBIS ～ P 6 ~ 9
- ◆ 第2回大型家具の出張買取を行います P 10
- ◆ 村のわだい P 14 ~ 16

表紙の風景

2月18日、教育を考える村民集会が開催されました。新型コロナウイルス感染症が5類へ以降したことにより4年振りの通常開催。多くの方が見守る中、中学生が少年の主張をしっかりと発表しました。

防災行政無線戸別受信機の注意事項

防災行政無線の放送時間と注意事項は次のとおりですので、ご確認ください。

	市街地	農村部
朝	6:50	6:15
昼	12:30	12:30
夜	18:15	18:15 19:45

上記のほか、農村部には12:00にチャイムが流れます。

※臨時放送時は市街地、農村部ともに放送が流れます。



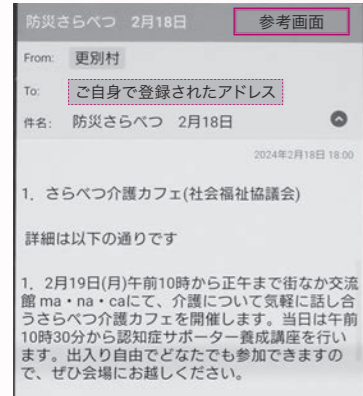
(戸別受信機)

◆住宅を建てる時は事前にご相談を！
役場からおおむね1.5km以上離れると外部アンテナが必要となる場合があります。配線工事が必要な場合がありますので、事前にご相談ください。

◆乾電池を入れましょう！
停電時に備え、戸別受信機に乾電池(単一電池2本)を入れましょう。電池切れのときは赤いランプが点滅します。

◆戸別受信機が不調な時は連絡を！
不調が続くときは受信機の設置場所やアンテナの向きの変更、またアンテナを伸ばすなど調整していただき、それでも改善しない場合は、ご自宅へ調査へ伺いますので、総務課へご連絡ください。

防災さらべつメールのご登録を！



防災行政無線の放送内容をご自宅のパソコンや携帯電話で確認できるようメールで配信しています。配信を希望される方は、下記のQRコードから登録をお願いします。

なお、防災行政無線の全てが配信されるとは限らず、休日の臨時放送などは配信されないこともありますので、ご了承ください。



PC・スマートフォン用QRコード



フィーチャーフォン(ガラケー)用QRコード

※受信できない場合は、「@sg-p.jp」ドメインあるいは「sarabetsu@sg-p.jp」からの受信許可設定を確認ください。

役場防災倉庫の備蓄品を紹介します

村では、災害に備え、備品を備蓄することができる防災倉庫を職員駐車場横に設置しています。災害が発生したときに避難所設営に必要な、毛布、発電機、照明、防災用トイレ、避難テント、避難ベッドなどを保管しています。

防災倉庫備蓄品リスト(一部)	
毛布	80枚(10枚入×8箱)
アルミ毛布	24枚(24枚入×1箱)
アルミマット	50枚
寝袋	20袋
LEDヘッドライト	10個
防災用トイレ(ラップポン)	4台
発電機	5台
照明	5台
ストーブ	30台
避難ベッド(折りたたみ)	70台
避難テント	35張

※防災倉庫のほか、非常食・水は役場地下などに、毛布・発電機・テント・ストーブの一部は上更別福祉館の第2避難所にも保管しています。

●問い合わせ 総務課庶務係 ☎ 52-2111



防災用トイレ



避難テント



避難ベッド(折りたたみ)



防災倉庫の中の様子

洪水ハザードマップを作製しました

令和3年7月に水防法が改正されたことによりサラベツ川・サツチャルベツ川・猿別川・イタラタラキ川・牧場川が対象河川として北海道の洪水浸水想定区域に指定されました。そのため、1000年に一度程度の確率で発生する最大規模の降雨を想定した洪水ハザードマップ作製が必要となり、2月末に完成しました。村ホームページでの掲載のほか、4月に全戸配布を予定していますので、ご自宅の場所と浸水想定地域をご確認ください。

◆洪水ハザードマップの概要

- *更別村の近年の地震・水害発生状況
- *洪水ハザードマップの5つの広域図
- *避難施設一覧、備え、防災メモ



村では災害時の対応として、緊急連絡や行政情報をお知らせする防災行政無線の運用や戸別受信機の貸出し、防災メールの配信のほか、避難所設置時など『いざい』というときに必要となる備蓄品の保管のため、防災倉庫を役場駐車場に設置しています。

災害時には、村が備える「公助」のほか、地域で支え合う「共助」と、自分自身で身を守る「自助」の備えが必要です。村民の皆さんも、災害に備え、戸別受信機の電池の確認や防災用品の確認を、今一度お願いします。

今月号では、法律改正により対象河川が指定されたことから作製している洪水ハザードマップの概要と、新たに設置した社会福祉センター非常用発電機についてお知らせします。

災害に備えよう！日頃からの備えが大切です

4. 避難施設一覧

指定避難所<一覧> 2023年(令和5年)8月1日時点

指定避難所は、避難が長期になる場合に、滞在する場所で、第1避難所、第2避難所、第3避難所の順に開設します。

区分	名称	所在地	行政区名
第1避難所	社会福祉センター*	① 字更別1 13 93 番地 (TEL) 0155-52-2112 (災害時担当: 法課電話室)	柏町
	福祉の重宝センター*	字更別190 番地1 (TEL) 0155-53-3000 (FAX) 0155-53-2111	曙町
	農村環境改善センター	③ 字更別南2 13 94 番地11 (TEL) 0155-52-3171 (FAX) 0155-52-3172	柏町
第2避難所	上更別福祉館	④ 字上更別南13 105 番地4 (TEL) 0155-52-3131 (FAX) なし	上更別区
	ふるさと館(屋内広場)	⑤ 字更別189 番地1 (TEL) 0155-52-2211 (FAX) 0155-53-3005	更別東区
	倉庫裏トレーニングセンター*	⑦ 字更別南2 13 94 番地11 (TEL) 0155-52-3171 (災害時担当: 法課電話室)	柏町
	更別幼稚園(遊戯室)	⑧ 字更別南1 13 97 番地1 (TEL) 0155-52-2363 (FAX) 0155-52-2518	緑町
	更別小学校(体育館)	⑨ 字更別南1 13 101 番地 (TEL) 0155-52-2360 (FAX) 0155-52-3571	緑町
	上更別小学校(体育館)	⑩ 字上更別南13 103 番地2 (TEL) 0155-52-2461 (FAX) 0155-52-3581	上更別区
第3避難所	更別中央中学校(体育館)	⑪ 字更別南3 13 90 番地1 (TEL) 0155-52-2638 (FAX) 0155-52-3591	曙町

※1: 水害時には2階に避難が可能です
※2: 福祉避難所を兼ねています

↑避難施設を掲載

←5つの広域図のうち更別市街(拡大図)ほか4つの広域図を見開きページで掲載

非常用発電機を設置しました

第1避難所の社会福祉センターが停電したことを想定し、非常用発電機を設置しました。

◆電力供給される範囲

1階から3階までの照明、コンセント、ストーブなど施設機器、大ホールのボイラーなどに供給されます。
※2階大ホールの照明は天井照明のみとなります。

地下1階の照明、コンセント、2階大ホールのエアコンは供給範囲外です。

●稼働時間

燃料は軽油を使用。1,800リットルで約72時間稼働します。



役場と福祉センターの裏に設置

変わります！

令和6年4月1日から拡大します！ 更別村乗合タクシー

更別市街地の方も利用でき
きるようになります！
(片道1回300円)

本村では、令和3年10月1日から「更別市街地以外にお住いの方の「自宅」と「更別市街地の6つの停留所」の間を乗り合いで運行する形で更別村乗合タクシーが運行し、令和6年2月1日現在、延べ1607人の利用がありました。
この度、2年半の運行のなかで利便性向上に向け見直すこととし、令和6年4月1日より更別市街地の方も利用可能とするなど運用を拡大することにいたしました。

◆ 現状

乗合タクシーの目的は、これまで主に自動車免許を持たない高齢者層における交通弱者の移動手段の確保としてきました。しかしながら、利用者の方の介護施設への入居などによる利用者数減少や、免許返納者数が少ないなどの現状から、乗合タクシーの利用者数が少ない現状にあります。

◆ 今回の見直し

- ① 運行エリア
農村部・上更別地区と更別市街地の間を行き来する運行に加え、**村内全域の行き来が可能となります。**
- ② 利用対象者
「農村部および上更別地区にお住いの方」から「**全村民**」へ拡大します。
- ③ 運行時間
これまでの4便を、次ページのとおり**午前と午後**に集約し、切れ目のない中で利用が可能になります。
- ④ 乗降場所の設定廃止
6つの停留所を廃止し、**村内のどの場所でも利用者が指定することが可能**となります。
- ⑤ 予約時間
到着の45分前までの連絡へ変更となります。

◆ 変更しないこと

- 運賃
片道1回300円
- ご利用には登録が必要
利用できる方は「更別村乗合タクシー利用申込兼個人情報使用同意書」を提出済の方です。年齢制限はありません。同意書を提出された方には予約時に必要となるIDを発行します。

● 変更後の運行便と運行時間

運行便	運行方面	運行時間帯	予約受付時間
午前	村内全域	8時00分～11時15分	到着時間の45分前まで
運休	休憩・回送時間	11時15分～12時45分	
午後	村内全域	12時45分～14時15分	

※土曜日・日曜日・祝日は運休

● 「更別村乗合タクシー」を利用するには？

ご利用には「更別村乗合タクシー利用申込兼個人情報使用同意書」の提出と登録が必要です。ご登録はお済みですか？

はい

いいえ

わからない

利用を希望される方は、必要事項を記入し企画政策課まで提出ください。なお、様式は村ホームページからダウンロードできます。



こちら→

「乗合タクシー利用申込書兼個人情報使用同意書」を提出・登録済みか確認しますので、**企画政策課 ☎ 52-2114**までお問合せください。

1. 予約する

予約電話 大正交通（有） ☎ 64-5012

◆ 利用するためには事前に予約が必要です。

- 大正交通（有）に電話をかけ、名前、ID番号、行政区、利用希望日、時刻、降車・乗車したい場所、目的（買い物・通院など）を伝えます。
- 帰りの便を利用希望のときは、あわせてご予約ください。
※片道みの利用も可能です。
※予約受付時間の期限は上記とおりです。到着の45分前までとなっています。乗り合いとなりますので、お早めにご予約ください。
※なお、キャンセルや変更などをする場合は、速やかに大正交通（有）の予約電話番号にご連絡ください。

2. 乗合タクシーを待つ

◆ お迎えの時刻までにご自身で指定した乗車場所（ご自宅や乗車希望場所）にお越しください。

- 到着時刻が前後する場合がありますので、5分前までにはご自宅または乗車希望場所にお越しください。
※道路状況により到着が遅れることがありますので、ご理解願います。
- 降車時にお一人あたり300円を運転手にお支払いください。

【インターネット予約】

登録時に通知されるIDとパスワードを使用し、インターネットからの予約も可能です。

交通アプリシステム
QRコード



<https://smart-sarabetsu.com/>

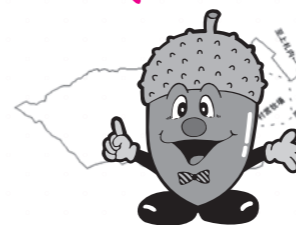


更別村乗合タクシーが迎えに行きます

拡大します

- 運行エリアが「**村内全域**」に！
- 利用対象者が「**全村民**」に！
- 村内の「**ご希望の場所で乗降可能**」に！
- ご予約は**当日の到着45分前まで**に！

お問い合わせ
● 乗合タクシー利用者登録
企画政策課 ☎ 52-2114
● 予約
大正交通（有） ☎ 64-5012



◆地域ポイントサービス (新)

村内のイベントに参加し、さらっとショッピング画面でポイントを確認し、貯まったポイントを村内のお店で商品と交換するサービスです。
※現在提供準備中のため別途開始のお知らせをします。

◆さらっとショッピング (新)

ご利用になる方がスマートフォンで注文された商品をさらくろが代わりに受け取りに行き、さらで保管し、お渡しするサービスです。少し遅い時間でもさらで受け取ることができるサービスです。
※地域ポイントサービスとの連携は、現在提供準備中のため別途開始のお知らせをいたします。
毎週：火・水・木曜日 朝・夕2回
受取場所：サテライトオフィスさら
受取時間：火・木曜日 18:00 まで
水曜日 20:00 まで
支払方法：当面は現金のみとなります。

◆スマホ (通話機能なし) 貸し出し

スマートフォンの貸し出しサービスです。更別ベーシックインフラサービスの予約や健康見守りサービスの健康状態確認などにお使いいただけるほか、好きなアプリをダウンロードしてご利用になれます。
※通話機能はありません。

◆ケアエール

日常の写真や動画、体調記録を気軽に共有する家族・友人との交換日記のような無料アプリです。大切な人の体調や予定を共有できます。

◆健康見守りサービス

健康見守りサービスのスマートウォッチ (ウェアラブルウォッチ) や電力センサーを使い健康状態や生活を見える化するサービスです。
スマートウォッチは腕時計で心拍・血圧・血中酸素などの生体情報、歩数などの行動情報を日常的に計測することで、自身の健康状態をスマートフォンで閲覧が可能です。電力センサーは家電の使用状況や電気料金などが閲覧できます。電気の使用状況で生活リズムの乱れから不調の早期発見につながるサービスです。連絡先に家族を登録しておく緊急時に通知が来るので安心です。

◆わくわくどきどき楽しい麻雀

月に2回、街なか交流館 ma・na・ca で麻雀をしています。みんなで集まり、頭と手先を動かして楽しく麻雀をしましょう。マナカフェの飲み物なども購入できます (飲み物は個人負担)。
毎月：第2・4火曜日 13:00 ~ 16:00

◆スマホ教室・相談会

スマートフォンの電源の入り切りから、カメラ撮影、アプリ操作など、スマートフォン入門から基礎操作の教室と相談会でさらで開催しています。
スマホ教室：毎週水曜日 10:00 ~ 11:00
スマホ相談会：平日 9:00 ~ 17:30

◆さらくろ移動サービス

更別ベーシックインフラサービスにご登録し、住民 ID をお持ちの方が、更別ベーシックインフラサービスの各サービスに参加する場合やご利用されるときに、ご自宅と開催場所の間を送迎するサービスです。
事前予約が必要です。
毎週：火・水・木曜日 8:30 ~ 16:30
※祝日運休

◆自動運転サービス

現在、一部区間 (役場から福祉の里温泉まで) は、自動運転で走行し、自動運転のサービス拡充のための実証実験として上更別と更別間を自動運転車両 (ドライバー同乗) で定期運行しています。
予約は必要ありません。
毎週：水曜日 8:45 ~ 11:35 3便運行
※祝日運休

◆市街地フリー Wi-Fi

更別市街地と上更別市街地の公共施設やご協力いただいている商店などにフリー Wi-Fi を 40 か所設置しています。
インターネットに接続できる環境を村全体に広げ、気軽に施設予約や村内移動サービスが可能となることを目指しています。
「Sharing-Sarabetsu-WiFi」を選択し、パスワードを各設置場所でご確認ください。
※各 Wi-Fi スポットは、半径 3 ~ 5m 程度の範囲でインターネット接続が可能です。



先月号でお知らせしたスーパービレッジ構想の新たな形。『更別ベーシックインフラサービス (通称：SBIS シビス)』がスタートします。

今月号では、2月に実施された説明会の内容をご紹介します。医療機関などのサービスも始まり、マイナンバーカードと連携することで、村国民健康保険診療所の待ち時間の短縮や行政手続きの簡略化を推進することが可能となるなど、更別村のデジタル化の取組が進みます。

また、これに伴い、これまで無料でご利用が可能となっていた『ひやくワクサービス』について、『①デジタル公民館サービス (無料)』、『②ひやくワクサービス 1,980 円 / 月』および『③ひやくワクサービス選べるサービス』へ分かれます。詳しくは、6 ~ 9 ページをご確認ください。なお、サービス利用には申込が必要です。申込には規約に同意 (同意・再同意) いただく必要がありますので、お手続きください。

更別ベーシックインフラサービス (SBIS)

①デジタル公民館サービス (無料)

◆オンライン診療所予約サービス (新)

インターネットで村国保診療所の予約・確認ができるサービスです。インターネットでいつでも予約や確認が可能となり、診察までの待ち時間も無くすることができます。(令和 6 年度中にサービス開始)

◆住民ポータル

更別ベーシックインフラサービスのサービス案内やイベント情報、行政手続きの電子申請・届出、施設予約などが可能です。
現在のポータルサイトはこちらから確認できます。
3月中旬に新ポータルサイトへ移行予定です。



現在のポータルサイト →

◆情報センター

パソコンやスマートフォンから、村内の情報やサービス、イベント情報を見ることができます。カレンダーやマップで確認できます。

◆救急搬送時特定検診等確認サービス (新)

マイナンバーカードで本人確認を行い、マイナポータルデータ取得サービスを活用し、事故・急病などにより 119 番通報があった際に、対象者の各種健康情報を確認できるサービスです。迅速・適切な救急対応を可能にします。

◆電子申請

役場に行かなくても行政手続きや施設予約ができるサービスで、住民ポータルからインターネット上で申請・予約ができます。
申請可能なサービスは順次拡大予定です。

◆書かない窓口 (新)

住民票などの交付手続きについて、マイナンバーカードの利用により名前・住所・生年月日などを交付申請書へ手書きしなくても申請できるようになります。3月22日 (金) よりご本人の住民票と印鑑証明の交付に限り、試行での発行を開始いたします。※なお、住所異動の繁忙期であることから、転入・転入や世帯変更、村税証明書の交付については、新年度以降、操作確認をし段階的に拡充を計りますので、ご理解をお願いいたします。

◆コンビニ交付 (新)

マイナンバーカードを利用してセブンイレブンとセイコーマートなどにあるマルチコピー機を使い、住民票などを取得できるサービスです。3月29日 (金) からの利用開始へ向け準備を進めています。ご利用にはマイナンバーカードと数字 4 桁の暗証番号 (利用者証明用電子証明書) が必要です。発行には手数料が必要です。



③ひゃくワクサービス選べるサービス

デジタル公民館サービス(無料) 会員の方も『③ひゃくワクサービス選べるサービス』へお申し込みいただくことで、ご利用が可能です。

◆健康運動教室

村内の施設にて、インストラクターによるさまざまなトレーニングメニューを提供します。
運動習慣の定着化、健康増進をサポートします。

サービス

- ①水中ウォーキング&アクアビクス(5~10月)
毎週:月曜日 11:00~11:50
- ②初級エアロビクス&かんたんヨガ
毎週:水曜日 10:00~11:00
- ③自重トレーニング(腕立て伏せ、腹筋など筋トレ)
毎週:水曜日 18:30~19:30
- ④有酸素トレーニング
(音楽にあわせてトレーニングなど)
毎週:水曜日 19:30~20:30

ご利用料金

- ・ひゃくワクサービス(1980円/月) 会員の方
月額 500円
- ・デジタル公民館サービス(無料) 会員の方
月額 1000円

※共通5枚券 2500円 利用期限なし



◆健康レポート

スマートウォッチ(ウェアラブルウォッチ)の結果をもとに、奈良県立医科大学の梅田先生による健康アドバイスを、健康レポートが提供されるサービスです。

ご利用料金

- ・ひゃくワクサービス(1980円/月) 会員の方
月額 100円
- ・デジタル公民館サービス(無料) 会員の方
月額 500円

健康レポートのお渡し

健康レポートは前月分をメールで配信します。
※さららで紙に印刷してお渡しもできますので、ご相談ください。

<配布場所>

サテライトオフィスさらら 平日 9:00~17:00

【サービス内容・同意・再同意など
手続きに関する問い合わせ】
Social Knowledge Bank合同会社
(ソーシャルナレッジバンク)
☎65-0366 ☎070-8916-6420

◆いきいき教室

村内の方を対象とした脳トレやリズム体操などの軽運動教室です。会場やご自宅からご参加いただけます。

教室のご案内

毎週:木曜日 10:30~11:30
予約の必要はありません。
sarapark ホールまたはポピーマートへお越しいただくか、ご自宅からインターネットでご参加ください。

ご利用料金

- ・ひゃくワクサービス(1980円/月) 会員の方
月額 100円
- ・デジタル公民館サービス(無料) 会員の方
月額 500円

※ご自宅からインターネットでご参加の場合、インターネットへの接続環境の整備はご自身での負担となります。

◆わくわくどきどき楽しいカラオケ

月2回、Lounge 眉山(ラウンジびざん)でカラオケを実施しています。大きな声で好きな歌を歌ってストレス解消し、みんなで楽しい時間を満喫しませんか。
社会福祉協議会の職員がサポートします。

カラオケのご案内

毎月:第1・3火曜日
13:00~16:00
(出入り自由)

ご利用料金

- ・ひゃくワクサービス(1980円/月) 会員の方
月額 100円
- ・デジタル公民館サービス(無料) 会員の方
月額 500円

※ソフトドリンク1杯サービス付

2杯目からは、直接、ラウンジ眉山へお支払いください。



ご自宅から会場までの送迎は『さらクル(無料)』を利用できます!



更別ベーシックインフラサービス(SBIS)

②ひゃくワクサービス 1,980円/月

◆利用券サービス(新)

ひゃくワクサービス加入の方に月に1度村内で利用できるサービス券を提供します。

利用条件

ひゃくワクサービスの加入が条件です。

利用可能なサービス

- ①温泉・サウナ利用券
福祉の里温泉の1回入浴券
- ②飲食券
村内施設で使える合計500円分の割引券
※利用に際して制限(200円上限など)があります。
※おつりは出ません。
※利用可能店舗は順次拡大予定です。
- ③村民講座参加券
サラパークやトレーニングセンターなどで実施の「村民講座」1回1000円相当割引券
※ひゃくワク選べるサービスは対象外です。
※1000円以内の場合、おつりは出ません。
※4/1以降に開催する村民講座をご利用になれます。詳しくは、お問い合わせください。

利用券の配布場所

サテライトオフィスさらら 平日 9:00~17:00

◆スマホ(通話機能付)貸し出し(新)

無制限通話機能付きのスマートフォンの貸し出しサービスです。更別ベーシックインフラサービスの利用のほか、好きなアプリのダウンロードも可能です。

利用条件

ひゃくワクサービスの加入の特典としてご利用できません。

スマートフォンのお渡し場所

サテライトオフィスさらら
平日 9:00~17:00

※通信制限があります。

※既にお持ちの携帯電話番号を引き継ぐ場合は、別途料金が必要です。

※海外通話はできません。

※有料番号への通話は別途費用が必要です。



農村環境改善センター
道路向かいの建物です。

申し込みはこちら

コミナス通信 vol.21

コミュニティナースが住民のみなさんと関係づくりを進めています。

2022年から村に移住し、村が掲げる“100歳までワクワク働けてしまう奇跡の農村”を作るべく、高齢者の方々の“楽しい”や“嬉しい”の瞬間を一緒にしています!コミュニティナース(以下「コミナス」という。)は医療資格に関わらず、暮らしの中で誰もが誰かの元気を応援できるつながりを“つくります”。

学会に参加してきました

2024年2月10日に京都で行われた「第19回若手医師のための家庭医療学冬期セミナー」に今村と西上が参加しました。若手医師が家庭医療学を中心とした知識や技術を習得し、更には同年代の絆を深めるためのセミナーで、コミュニティナースの活動紹介と課題や解決策の検討を行い、医療の専門家の皆さんからの意見が大変勉強になりました。

次回のサンデーズカフェ

長谷川マスターと一緒にカフェを開催しますので、ぜひお越しください。
日時 4月1日(月) 13:00~16:00
場所 老人保健福祉センター集会室
島根県のお菓子をご用意しております。

●問い合わせ

企画政策課スーパービレッジ推進室 ☎52-5252

コミュニティナース更別事業所

☎070-7568-2493

毎週木曜日の午後は活動拠点の福祉の里温泉のロビーに滞在!お気軽にご相談ください。



左から いまむー・やや・ゆみ です

地域食堂のお手伝いをしました

認定こども園どんぐり保育園の西山真理子園長にお誘いいただき、1月27日(土)に開催された「地域食堂みんなの森」のスマイルバーガーセット作りに西上と稲本が参加しました。私たちは厨房の皆さんが用意されたパテやレタス、トマトをバンズに挟むお手伝いをしました。11時半過ぎ頃からスケート大会終了後のお子さんや保護者の方など村民の方が続々と訪れ、用意していた140個近くのスマイルバーガーセットはあっという間に完売。子どもたちの声や笑顔に元気をもらった1日でした。



左から沖部長、吉本部門長、西山村長



受 章 紺 綬 褒 章

株式会社
レスタールエレクトロニクス
(東京都)

村に多額の寄付を行った功績に対して株式会社レスタールエレクトロニクスに紺綬褒章が授与されました。

伝達式は2月15日、役場で行われ、西山猛村長から同社成長戦略部門長吉本健氏へ賞状が手渡されました。

西山村長は「今回の授与は村への多額の寄付に対するものですが、スーパーレレッジ推進室へ起業者として職員の派遣をいただくなど日頃から村へご協力とご尽力いただき感謝します。寄付金はスーパーレレッジ構想関連事業に使わせていただき、す」と祝福し、吉本氏は「このような章を受けることができ嬉しく思います。社員を貴村に派遣し現場で学ばせていただき、このような機会を与えていただいたことに感謝しています。今後の村の将来のため、地域のために使っていただければ嬉しいです」と述べられました。



第2回大型家具の出張買取を行います！

買取可能か迷ったときは・・・まずはLINEをしてみよう！

昨年11月に村と包括連携協定を結んでいるオカモトホールディングスとの連携で実施した実証事業『大型家具の出張買取』の第2回目を行います。今回は大型家具に加えて、製造から10年以内の家電の買取も実施しますので、前回の査定に参加できなかった方は、LINE査定に挑戦してください。

お申し込みは、下記期間内に「なんでもリサイクルビッグバン」にLINEで申し込みをお願いします。買取可能となった場合は、3月26日(火)・27日(水)の2日間に出張買取を行います。なお、買取不可となった大型家具については4月13日(土)に実施を予定している「大型ごみ」の巡回収集をご活用ください。

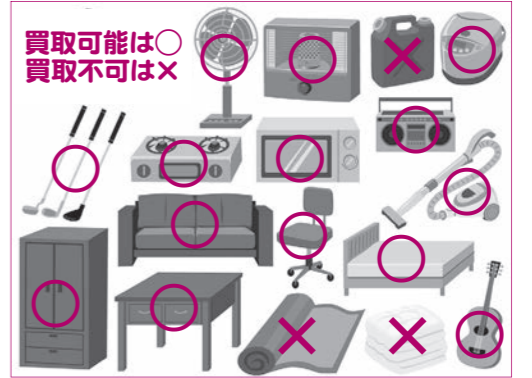
●申込手順

1 ビッグバン公式LINEアカウントで友達登録

LINEアプリのコードリーダーよりQRコードをスキャンしてください。↓こちらを読み取って登録しよう！



前回12月の大型ごみ巡回収集では、買取可能な家具が多く出されてしまったので、ぜひ、先にこちらをご活用ください！



2 表示メニューから『売る』を選択し、次のメニューで『LINE査定』を選択

3 申込書と買取希望家具などの写真をLINEで送信

3月11日(月)から25日(月)の期間に、下記申込書の申込項目を記載し、携帯で写真を撮影し、LINEで送信ください。

※査定希望の大型家具や家電が複数ある場合は、品物全部の写真を撮影し、同様にLINEで送信ください。

※電話での受付はしていませんのでご注意ください。

※住所は回収の際にルート設定が必要となりますので行政区ではなく「字」から始まる正式な住所(公営住宅やアパート名と部屋番号まで)を記入ください。

4 ビッグバンから申込者へLINEで返信

▶買取の可否 査定のお問い合わせはビッグバン

▶査定金額 ☎0120-319-689へ

▶引き取り日の調整 3月26日(火)か27日(水)のどちらかです。

5 買取の場合はビッグバンが引き取り

2日間で村内全域をまわるため、回収する大型家具や家電はご自身で玄関前までお出しいただきますようご協力をお願いいたします。

※引き取り場所がご自宅ではない方は日程調整とあわせてお伝えください(村内に限ります)。

6 買取不可の場合は各自で処分

▶大型家具は、村が実施する大型ごみ巡回収集を利用できます。令和6年度第1回目が4月13日(土)にありますので有料シール(村内各商店で1枚500円で販売)を貼ってお出してください。(下記参照)

▶大型家具は、ごみ処理施設「くりりんセンター(帯広市西24条北4丁目)に直接搬入もできます。(10kgごとに処分料170円がかかります)

▶家電は各家電の処分方法を守り処分ください。

●村の大型ごみ巡回収集のルール！

大型ごみは当日朝8時までに所定の場所(市街地は自宅前やごみステーション、農村部は行政区会館のごみステーション)に出してください。

*巡回収集できるもの
長辺、径が1m以上2m以下で、重さ100kg以下(45ℓのゴミ袋で処理できないモノ)。

*大型ごみひとつひとつに有料シールを貼付

●問い合わせ
住民生活課住民生活係 ☎52-2112

出張買取査定 申込書(例)	
ふりがな 氏名	さらべつ たろう 更別 太郎
郵便番号	089-1595
住所 (方書)	更別村字更別南1線93番地 (●●アパート●●号室)
電話番号	0000-0000-0000

出張買取査定 申込書	
ふりがな 氏名	
郵便番号	089-
住所 (方書)	更別村字 線 番地 ()
電話番号	- - ※日中に連絡のつく番号

↑上記申込書に必要事項を記載し写真を撮ってLINEで送信

letter from Takeshi

村長室 だより

NO.88

多くの意見・要望を村政に！



子どもからお年寄りまで笑顔と笑い声があふれ、一人ひとりが輝く村

令和5年度

行政区懇談会を実施しました

1月12日(金)から30日(火)まで、行政区懇談会を農村地区・市街地の計15か所で実施し、186名もの住民の皆さんが参加、たくさんのご意見やご要望をいただきました。

◆農業・林業・有害鳥獣に関して(23項目)
・有害鳥獣駆除の現状と対策(熊、鹿、カラスほか)・村営牧場の草地利用・新しい堆肥助成・電気柵の助成・新規就農対策の充実・人農地プランの確立・多面事業の在り方・保安林の風倒木・枝払い・耕地防風林の整備など。

◆スーパーレレッジ構想に関するもの(36項目)
懇談会では、参加された皆さんから、村政全般にわたり、昨年度を上回る貴重なご意見やご要望をお聞かせいただきました。

◆質問意見のあった項目

・「コンビニ住民票交付・書かない窓」
・「地域ポイント・トレセンなどの電子予約・緊急搬送時特定検診等確

～子どもからお年寄りまで
笑顔と笑い声があふれ、
一人ひとりが輝く村～

◆防災・公共施設・その他
・福祉ホームの計画・村民プランのトイレ改修・花壇プラムタウン分譲事業の内容・人工透析患者の移動支援・学校のエアコン設置工事・行政区会館の修繕、備品整備・勢雄体育館の管理・防災への備え・リサイクルセンター業務の周知・憩の家の備品の更新・学校グラウンド整備など。

犬を飼うときはルールを守って

安らぎを与えてくれる大切なパートナーとして、村では多くの犬が飼われています。しかし、その一方で放し飼いや糞の放置などの苦情・相談が役場に寄せられることがあります。人と犬がともに暮らしていくためには、ルールとマナーを守らなければなりません。飼い主としてのルールについて見直してみましょう。

登録と予防注射を忘れずに！

犬の飼い主は、法律により犬を飼い始めた日(生後90日以下の犬を飼い始めた場合は、生後90日を経過した日)から30日以内に犬を登録する必要があります。また、登録時に発行する鑑札は首輪などを使って犬に装着してください。

狂犬病の予防注射は、生後91日以上の犬に毎年必ず受けさせなければなりません。また、注射を受けた後には注射済票を発行しますので、鑑札と同じく犬に装着してください。

放し飼いは絶対にダメ！

犬の放し飼いは近隣住民など多くの人へ迷惑をかける行為です。犬は必ずつないでおくか、檻の中や室内で飼ってください。

後始末は飼い主が責任を持って！

散歩のときは必ずリードなどをつなぎ、逃げ出したり周りの人に危害を加えたりしないように管理しましょう。

また、糞をしたときは必ず持ち帰り、燃やせるごみとして適切に処理をしましょう。トイレに流すと、詰まりや下水処理施設の故障の原因となってしまうため、流さないでください。

迷い犬や野犬は連絡を！

人や家畜などに危害を加える可能性がありますので、飼っている犬がいなくなったときや迷い犬を発見した場合は、住民生活課に連絡をお願いします。

●問い合わせ
住民生活課 住民生活係
☎ 52・2112

住宅用火災警報器の点検を！

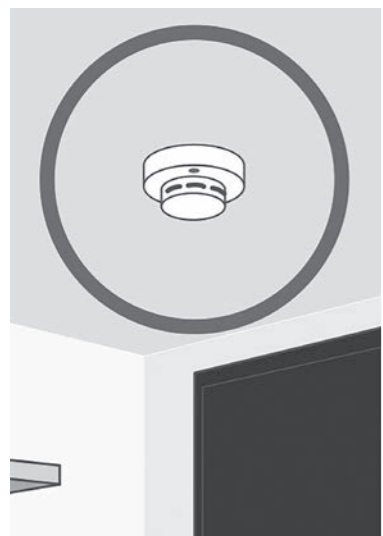
◆住宅用火災警報器って？

住宅用火災警報器とは、火災発生時の熱や煙を感じ、音や音声で知らせ、「火災の早期発見」や「逃げ遅れ」を防ぐためのものです。住宅用火災警報器を設置している場合の効果は、設置していない場合と比べ死者数は半減し、焼損床面積と損害額も大幅に減少します。

なお、連動型の火災警報器を設置すると、無人の場所でも出火した場合に他の場所の警報器も連動して警報音を鳴らしますので、早期発見に効果的です。

◆点検をしましょう

火災予防運動(春は4月、秋は10月)の時期を目安に、年2回点検をしましょう。点検の方法は簡単です。本体のボタンを押すか、付属の紐を引くだけです。正常な場合は、音声や警報音が鳴ります。



設置から10年以上経過した機器が多くなっているため、定期的な点検と機器の更新を検討しましょう。

◆設置から10年以上経過の場合は本体交換を！

古くなると電子部品の劣化や電池切れなどにより感知しなくなることがあります。総務省消防庁では、10年を目安に本体の交換をおすすめしています。

ご自身で点検が困難な方、機器更新に伴う高所作業が困難な方、正しい設置位置が不安な方は、更別消防署へお問い合わせください。

●問い合わせ

更別消防署 予防1・2係 ☎ 52・2201

巡回狂犬病予防注射のお知らせ

①実施日時

4月10日(水)

場所	時間
勢雄区会館	9:20～10:00
旭区会館	10:15～10:50
更別東区会館	11:00～11:20
南更別区会館	11:30～11:50
上更別消防会館	13:15～13:45
十勝農業共済組合更別家畜診療所	14:20～15:00

4月11日(木)

場所	時間
更南区会館	9:20～9:50
昭和区会館	10:00～10:30
更生区会館	10:40～11:10
上更別南区会館	11:20～11:50
更別区会館	13:20～13:50
十勝農業共済組合更別家畜診療所	14:10～15:00

②料金

3,240円(注射済票交付手数料含む)
※おつりがないようにご注意ください。

③狂犬病予防注射済証

犬の登録をしている皆さんへ3月下旬に注射済証を送付します。予防注射の実施日や番号の記載をしますので、当日忘れずに持参してください。

※会場の混雑を避けるため、注射済証を持参いただいた方から順に受付します。

※注射済証を紛失した場合は再発行しますので、4月9日(火)までに住民生活課へお越しください。

④その他

◆犬も注射を受けるときは緊張します。逃げ出さないように必ずリードなどを付けてきてください。

◆会場の混雑を避けるため、新規登録や登録事項の変更手続きは事前に住民生活課にて済ませるようご協力をお願いします。

小型動力ポンプ 付積載車 更別可搬1号 更新しました

これまで使用していた更別消防団第2分団の小型動力ポンプ付積載車『更別可搬1号』が25年が経過したことからの度更新され、2月27日、新たな車両が納車されました。

新たに納車された更別可搬1号はこれまでのトラックタイプとは異なり、普通運転免許証で運転が可能なワゴン車ハイエースです。

上更別消防会館前で行われた納車式には更別消防団小川団長、佐藤副団長、第2分団及川(政)分団長ほか団員23名が出席しました。

小川団長は「平成10年から使用していた更別可搬1号が年数経過により更新となりました。第2分団の力となる車両ですので、今後防火・防災活動に有意義に使っていただきたい」とあいさつ。納車式後、団員の皆さんは新しい更別可搬1号に装備されている小型ポンプなどの操作方法などを確認しました。



車両

小型ポンプ

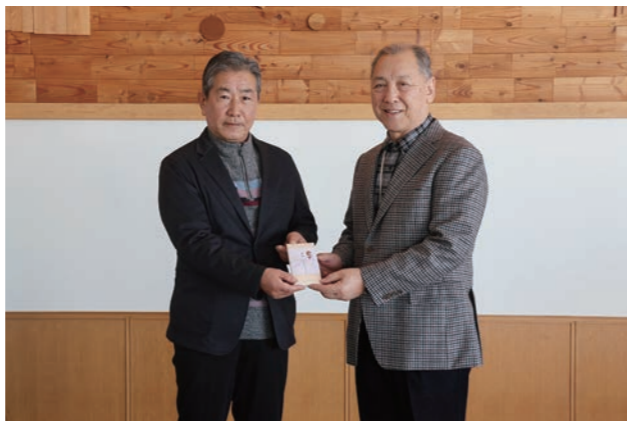
小川団長・佐藤副団長と第2分団の皆さん



2/6 ~ 2/9 2村と北海道で初の共同開催
介護入門的研修実施

身近なご家族の方で介護が必要になった場合など、いざというときのため、車いすの押し方やベッドでの介助など、介護に関する基本的な知識や技術を学べる入門的研修を、道事業受託先の北海道社会福祉協議会から講師を招き、本村と中札内村、北海道で共同開催しました。

研修は、基礎講座のみ、または基礎講座と入門講座の計4日間コースで構成され、本村と中札内村から16名が参加。参加された方からは「家族に介護が必要になった際、少しでも助けになれば」との声がありました。



2/6 地域に還元
どんぐりスタンプ会が寄付

更別どんぐりスタンプ会（太田智範会長）から、社会福祉協議会（竹原敏和会長）へどんぐり商品券4万8千円分が手渡されました。太田会長は「昨年、歳末富くじセール未交換分が、どんぐりスタンプ更新の時期とも重なり大きな額となったことから寄付をしましたが、今年も昨年より額は少ないですが地域のために使っただければと思い寄付することとなりました」とあいさつ、竹原会長は「カフェゆーゆで活用させていただいています。ありがとうございます」とお礼を述べました。



1月26日、ふるさと館では「うどん早食い大会」が開催され、15名が参加しました。参加者が今回挑戦したのは、ネギと生姜をトッピングした『さらべつむらのなまうどん』の早食い大会。2キロ、5名ずつ3組に分かれ、目の前のうどんに果敢に挑戦し、競い合う姿がありました。15名のうち制限時間10分以内に完食した方は5名。ほとんどの参加者がギブアップし、完食した方も4分以上かかるなか、前回のうどん早食い大会で優勝した高橋清美さん（帯広市）が1分37秒の速さで完食。2回目の優勝を獲得し、会場を盛り上げました。



2/9 地球温暖化を学ぼう
ゼロカーボン学習

更別小学校を会場に社会の授業の一環で、更別小学校と上更別小学校児童を対象にゼロカーボン学習を実施。今年度は北海道地球温暖化防止活動推進員岡崎朱実さん（江別市）を講師に出前授業が行われました。岡崎さんは世界の気象や地球温暖化の仕組み、ゼロカーボンについて、クイズや電球の実験などを交えて講話。『ゼロカーボンのためにできること』をテーマにしたグループワークでは児童から「ゴミを減らす」、「徒歩や自転車を使う」などの意見が出されていました。



2/8 農業教育とJ-クレジット制度を学ぶ
農業者セミナー開催

社会福祉センター大ホールで令和5年度農業セミナーが開催され68名が参加。セミナーでは北海道大学北方圏フィールド科学センター生物生産研究農場の星野洋一郎教授による講演『北海道大学スマート農業教育拠点の概要と取り組み』、農林水産省北海道農政事務所企画調整室の高橋直樹調整官の『みどりの食料システム戦略とJ-クレジット制度』と題した講演があり、スマート農業に関する農業塾の概要や、カーボンニュートラルの取組に関わり国内有機物の活用などについて学びました。



1/30 子どもたちの健やかな成長に
どんちゃんLC会が寄贈

更別小学校では、どんちゃんLC会より絵本や児童書など図書53冊が寄贈され、神成哲也会長と山角幸一郎副会長から児童会役員に手渡されました。神成会長は「児童の皆さんは運動や勉強も頑張っていると思います。皆さんの健やかな成長を願って、今年は学校から要望のありました図書の寄贈としました。たくさん読んでください」とあいさつ。児童会長の三浦慈佳さんは「ありがとうございます。みんなで大切に読みたいと思います」とお礼を述べました。



1/28 7歳の心になって全力で
熱中雪中運動会開催

ふるさと館ではとちか熱中雪中運動会が開催され村内外から過去最高の126名が参加。選手宣誓のあとにはチーム対抗戦で競技がスタート。雪だまの重さで競う「雪だまづくり」や雪だまを投げてキャッチする「雪だま入れ」、ほか「雪上綱引き」、「スノーフラッグ」、「そりりレー」の計5種目が実施され、子どもから大人まで冬を満喫しました。小谷文子実行委員長（協和区）は「今年も晴天に恵まれ多くの方が参加してくれました。けがなく楽しんでいただければ嬉しいです」と話してくれました。



2/13 元気いっぱい
ガンバルーン大会実施

社会福祉センターでは老人クラブ連合会主催のガンバルーンゲーム大会が開催され、会員など40名が参加しました。競技は6チームでの対抗戦で行われ、参加者は社会福祉協議会職員とボランティアすずらん会のサポートのもと、かご入れや的当て、ビンゴ、テーブル乗せ、輪っこ入れの5種目を楽しみました。岡出信一郎会長は「昨年に続き、今年もこのように開催でき嬉しく思います。今日は会員だけではなく一般の方も参加してくれています。けがなく楽しみましょう」とあいさつしました。



2/14 後見制度と生前整理など学ぶ
よすがカフェを開催

社会福祉協議会主催で今年度3回目の『よすがカフェ』がe-tonne（エトネ）で開かれ10名が参加しました。参加者は成年後見制度について、とちぎシニアサポート協会（帯広市）の小林信之さんほか3名のスタッフから事例などの紹介も交えて講話を受け、その後、参加者一人ひとりが参加したきっかけや心配事などを相談。小林さんから「成年後見制度は最後の手段。後回しにせず、生きているうちに親の方から土地や建物についての思いを子どもたちへ伝えて」とアドバイスがありました。



2/15 更別産小麦と更農小豆で
パンづくり学習

ふるさと館では小麦の学習の一環で更別中央中学校生徒が更別農業高等学校菊池教諭のほか3名の教諭と農業科農産加工コース7名の生徒の指導のもと『あんパン』作りに挑戦。生徒たちは6班に分かれ、高校で収穫した小麦「はるきり」とスペルト小麦に市販の強力粉をブレンドし生地を作り、作った生地を高校の小豆を使い高校生が手作りしたあんこを包む作業に奮闘。中学生は「生地をこね、たたき、丸める作業が楽しかった。丁寧に教えてもらえて嬉しかったです」と話してくれました。



2/15 能登半島地震災害へ支援
義援金を寄付

株式会社コタニアグリより日本赤十字社更別村分区へ義援金の寄付があり、コタニアグリ代表取締役の小谷行正さんが分区長の西山村長に義援金を手渡しました。小谷さんは「自分たちも自然を相手にした仕事をしています。被災地のことを考え、今できることとして、地域で役立ててほしいとの思いで義援金での協力としました」とあいさつ、西山村長は「能登半島地震災害へのご寄付、日本赤十字社北海道支部を通じ速やかに適切に被災地へ届けます」とお礼を述べました。

第14回
更別村の教育を考える村民集会
第56回更別村PTA連合会研究会
第44回家庭教育学級生の集い

2月18日、第14回更別村の教育の展開』について、ひまわり迷路を考える村民集会、第56回更別村PTA連合会研究会、第44回家庭教育学級生の集いが4年振りに通常どおり開催され、会場の社会福祉センターには学校関係者や地域の方など約120名が集まり、子どもたちの教育に関わる家庭・学校・地域のあり方について学習しました。

最後に、一般社団法人日本ベックトーク協会北海道東北地区代表の川内谷順子さんが『やる気を引き出す魔法の言葉がけ』をテーマとし、日本人はネガティブに考えるところがあるため、自己肯定感をアップさせるために自分自身への勇気づけの言葉や、子どもや家族、仲間などへ、背中を押す言葉がけの大切さなどを話し、参加者は学びを深めました。

村民集会は道券小百合さん（更別中央中学校）と本多留樹菜さん（同校・表紙）の少年の主張ではじまり、それぞれ「伝えること」、「誰かのヒーロー」について考えや気づき、思いを発表しました。次に、どんぐり村子ども会議の内容を更別中央中学校生徒会の吉井優葵さんと佐藤玲さんが発表。更別村CSアクションプランの具体的取組や、いじめ根絶に向けた児童生徒の交流の結果について報告しました。続いて、更別農業高等学校の生徒による農業クラブ全国大会結果報告と『三菱みらい育成財団助成事業』課題解決能力の育成と地域活性化を目指す農業学習



500m・3000m・5000m 入賞！ スピードスケート
更別中央中学校の生徒が大活躍



2月19日、スケート全国大会の出場結果報告会が役場で行われ、2月3日から2月6日にかけて長野県で開催された第44回全国中学校スケート大会で入賞した木本拓真さんと水口翔介さんが報告に訪れました。木本さんは3000m（4位：4分09秒93）と5000m（6位：7分08秒75）で入賞、水口さんは500m（6位：39秒03）で入賞を果たしました。木本さんは「表彰台にあと一步で届きませんでした。3年間で一番良い滑りができたので悔いはありません。高校でもスケートを続け、世界の大会に挑戦したいです。応援ありがとうございました」、水口さんは「結果には物足りなさを感じますが、ここまで来れたのは家族や周りの方の支えがあったからです。今後も成長できるように頑張りたいです」と報告しました。細川教育長は「スケートは過酷なスポーツ。果敢に挑戦したこと、素晴らしい」、西山村長は「このような素晴らしい結果、これまでの努力の成果で素晴らしい。今後も十勝の選手として胸張って頑張ってください。期待しています」と健闘をたたえました。

募集 自衛官の募集のお知らせ 詳しくはお問い合わせください。

募集項目	応募資格	受付期間	試験日
幹部候補生 (第1回)	一般 22歳以上26歳未満 (修士課程修了者(見込 含)は28歳未満)	4月12日 (金) まで	1次 一般 4月20日(土)・21日(日) ※21日(日)は飛行要員希望 者のみ
	歯科 20歳以上30歳未満		1次 歯科・薬剤 4月20日(土)
	薬剤科 20歳以上28歳未満		2次 一般・歯科・薬剤 5月24日(金)~5月30日(木) の指定する1日
一般曹候補生 (第1回)	18歳以上33歳未満 (32歳の方は、採用予 定月の末日現在、33歳 に達していない方) ※令和7年3月高等学 校卒業予定者または中 等教育学校卒業予定者 は令和6年7月1日以降 の受付のみとなります。	5月7日 (火) まで	1次 5月17日(金)~5月26日(日) の指定する1日 2次 6月15日(土)~6月30日(日) の指定する1日
予備 自衛官補 (第1回)	一般 18歳以上52歳未満	4月11日 (木) まで	4月6日(土)~4月21日(日) の指定する1日
	技能 18歳以上で国家資格免 許等を有する方 (資格により年齢上限は 53歳未満~55歳未満) ※詳細は連絡ください。		

自衛隊帯広募集案内所
 (帯広市西5条南14丁目13 NC サウスビル)
 ☎23-8718
 ✉ obihiro.pco.tokachi@rct.gsdf.mod.go.jp

資格などはホームページを
 覧いただくかお問い合わせさ
 さい。
 ④インターネット申込期間
 3月25日(月) 受信有効
https://www.jinji.go.jp/saiyo/siken/senmonnshyoku_daisotsu/rouki/rouki_daisotu.html
 ☎011-709-2311

北海道警察官募集のお知らせ
 北海道警察では、警察官を募集しています。刑事や交番勤務のほか、音楽隊、白バイ、通訳、サイバー犯罪捜査など、さまざまな分野の仕事があり、自分の適正にあった職種をみつけることができます。受験資格などはお問い合わせください。
 ④電子申請期間
 3月29日(金) 17時30分まで
 ④帯広警察署警務課
 ☎25-0110

国民年金の任意加入制度について
 老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間の保険料を納めると、満額の年金を受け取ることができます。しかし、保険料の納め忘れなどにより60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合や40年間の納付済期間がない方は年金を満額受給

できません。年金額の増額を希望されるときは60歳以降でも国民年金に任意加入することができます。希望される方は申し出てください(申出月から加入となります)。
 ●任意加入の条件 (①から④全てを満たす方)
 ①国内に住所を有する60歳から65歳未満の方
 ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
 ③20歳から60歳までの保険料納付月数が480月(40年)未満の方
 ④厚生年金保険、共済組合などに加入していない方
 ※年金の受給期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。
 ※外国に居住する日本人で65歳未満の方も加入できます。
 ※保険料の納付方法は、口座振替が原則となります。
 詳しくはお問い合わせください。
 ④帯広年金事務所
 ☎21-1511
 役場住民生活課戸籍窓口係
 ☎52-2112

北海道 更別村
 Facebook&Instagram
 QRコードを読み取って
 フォローをしてみよう!

防災さらべつメール
 防災行政無線の内容をメールで配信中
 QRコードを読み取るか下記にアクセスください
<https://plus.sugumail.com/uss/sarabetsu/home>



税金
自動車税種別割の住所変更を忘れずに
 引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で変更手続きをしてください。
 ④札幌道税事務所自動車税課
 ☎011-746-1190

村からのお知らせ

Information from the Village



各種アイコンの説明

📢 = お知らせ 🏠 = 健康・福祉 👤 = 募集 💰 = 税金 🇯🇵 = 国民年金

日とき 所場所 対対象 料料金
 定定員 申申し込み 問問い合せ
 ☎電話番号 📠ファクス ✉メールアドレス

行政に対するご意見やご要望などを、ハガキ・Eメールなどでお寄せください。
 ※ハガキは3か月ごとに広報紙へ折り込みしています。

お知らせ

自衛官募集対象者の除外申請受付について
 村では、自衛隊からの自衛官および自衛官候補生の募集対象者情報の資料提供依頼に対し、住民基本台帳の閲覧により対応していますが、令和4年度から紙媒体による提供を行なっています。令和6年度の自衛隊募集対象者について、情報提供を望まない場合は、除外申請していただくことにより自衛隊へ提供する情報から削除します。
 ④村に住民登録がある日本人住民のうち生年月日が左記に該当する方
 ・平成18年4月2日から平成19年4月1日まで
 ・平成14年4月2日から平成15年4月1日まで
 ●提供される情報
 氏名、住所、生年月日、性別
 ●受付期間
 令和6年4月1日から令和6年4月30日まで
 ●申請方法
 役場窓口へお申し出ください。
 ④住民生活課戸籍窓口係
 ☎52-2112

健康・福祉

インフルエンザ予防接種費用の助成について
 インフルエンザの予防接種を村外の医療機関で接種された方に対し、接種費用の一部を助成しています。
 ④対象者
 生後6か月以上の村民
 ●助成金額
 接種にかかった金額から自己負担額1000円を除いた金額を助成します。ただし、上限2000円です。
 ●手続き
 申請書は保健福祉課にあり、申請書は保健福祉課にあり、領収書、振込口座のわかるものを持参し、申請書を保健福祉課へ提出してください。
 ●申請期限
 3月29日(金)
 ④保健福祉課保健推進係
 ☎53-3000

募集

国税専門官募集のお知らせ
 札幌国税局では、国税局や税務署において税のスペシャ

リストとして活躍する国税専門官を募集します。法務系のかたは「国税専門A区分」を、理工・デジタル系の方は「国税専門B区分」で申し込みください。受験資格などはホームページをご覧ください。お問い合わせください。
 ④インターネット申込期間
 3月25日(月) 受信有効
<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>
 ④札幌国税局人事第2課
 ☎011-231-5011

財務専門官募集のお知らせ
 北海道財務局では、財政金融のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集します。受験資格などはホームページをご覧ください。お問い合わせください。
 ④インターネット申込期間
 3月25日(月) 受信有効
<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>
 ④北海道財務局総務部人事課
 ☎011-709-2311

労働基準監督官募集のお知らせ
 北海道労働局では、労働基準監督官を募集します。受験

3月は「自殺対策強化月間」です

厚生労働省によると、令和4年度の自殺者数は21,881人と、前年度と比較して874人増加しており、男女の構成割合は男性が67.4%、女性が32.6%と男性が女性の約2倍となっています。

原因・動機別でみると『健康問題』の割合が1番多く、次に『家庭問題』、『経済・生活問題』と続いています。この結果から、心の健康を保つためには、体の健康状態が重要であることがわかります。

心と体の健康のために、食事や運動などの生活習慣の見直し、適度な休息で自分自身を守ること、また、早期に自分の心の状態の変化や身近な人のSOSに気づくことが大切です。

【こころのサイン】

- 気分が沈み、やる気なくなる
- 不安や緊張が高まる
- 急に涙が出てくる
- 人付き合いが面倒になる

【からだのサイン】

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛み
- 寝つきが悪い、夜中や朝方が覚める
- 食欲がなくなる、または食べ過ぎる
- めまいや耳鳴り

気持ちや体調の異変は、体から発せられる危険信号です。自分のストレスサインに気づき、早めに対処することで、深刻な事態になることを未然に防ぐことができます。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける



家族や仲間の言動・体調の変化に敏感になり、相手の周りへのサインになるべく早く気づきましょう。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける



相手の気持ちを否定したり、励ましをすると逆効果。気持ちを尊重・共感した上で、相手を感じる気持ちを伝えましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す



心の病気や社会・経済的な問題を抱えているようなら、本人に理解のある家族や友人などキーパーソンと連携し、専門家への相談につなげましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくり見守る



身体や心の健康状態について、自然な雰囲気の中で声をかけて、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

【こころの相談に関する窓口】

定期健康相談（保健福祉課保健推進係）	毎月第1・3水曜日 13:30～16:00 福祉の里総合センター ☎ 53-3000 ※上記以外でも、随時、対応していますのでご相談ください。
北海道いのちの電話	24時間365日対応 ☎ 011-231-4343 毎月10日は24時間対応 ☎ 0120-783-556
よりそいホットライン	24時間365日対応 ☎ 0120-279-338

●問い合わせ 保健福祉課保健推進係 ☎ 53-3000

空き地・空き家バンクをご活用ください

村では、村内の空き地や空き家を登録し利用希望者へ紹介することで、移住や定住、商業活動の促進につながる地域活性化の取組みとして「更別村空き地・空き家バンク」を開設しています。賃貸や売却などを希望する物件を登録し、利用を希望する方に使ってもらう取組みです。移住希望者の方のためにもぜひご活用ください。

🏠 売りたい人・貸したい人

登録申込書、登録カード（写真や図面などを添付）を企画政策課へ提出してください。

内容を確認してバンクに登録後、村ホームページに掲載します。また、利用申し込みを受けた場合、随時登録者へお知らせします。

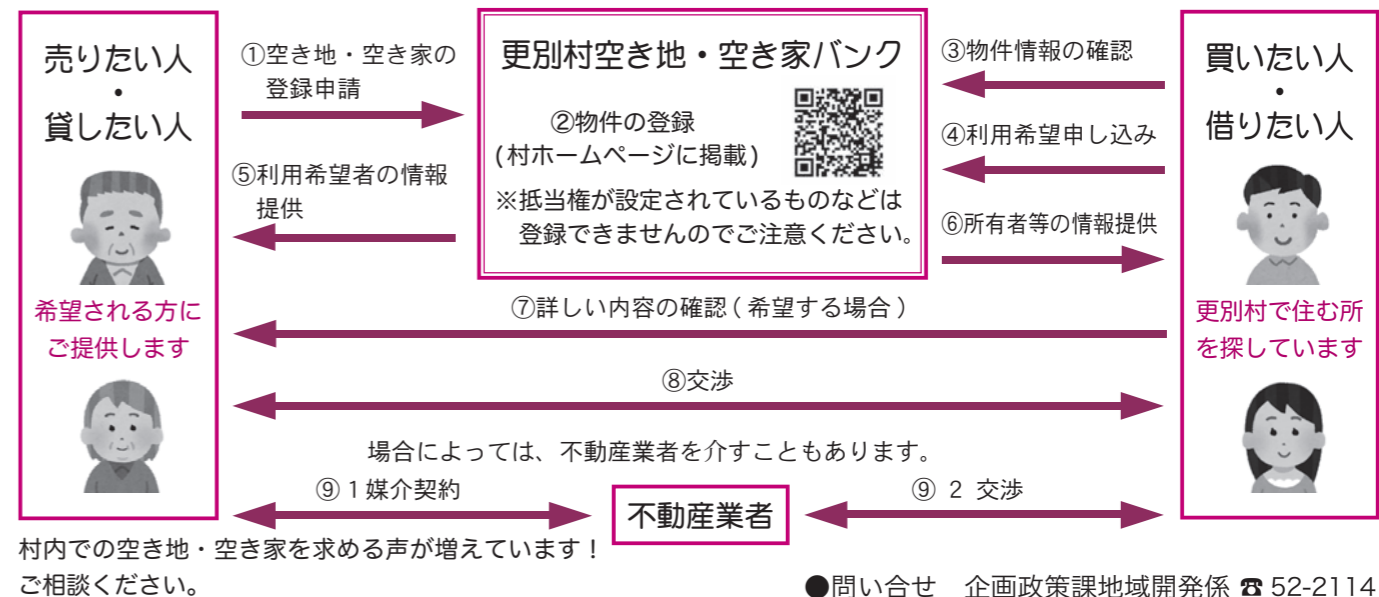
🏠 買いたい人・借りたい人

村ホームページで登録物件を確認し、希望する物件の利用申込書を企画政策課へ提出ください。

内容を確認し、物件の所有者連絡先などの情報を提供します。



令和6年4月から不動産（土地・建物）の相続登記が義務化します！ご注意ください！



おうちで予防ごはん
～今月のレシピ～

もやしは安価で年中手に入りやすいので、料理に使いやすい食材です。ほかの野菜に比べてビタミン・ミネラルは少なめですが、低カロリーなので、かさ増しには最適です！

豚たまもやし炒め

◆材料（4人分）

- 豚肉4枚、片栗粉小さじ1、もやし1袋、卵2個、塩こしょう少々、サラダ油大さじ1
- オイスターソース小さじ1、鶏がらスープの素大さじ1/2、みりん大さじ1、黒こしょうお好み

- 1人分カロリー：136kcal
- 塩分：1.2g
- 食物繊維：0.7g



＜つくり方＞

- ①もやしは洗って電子レンジ600wで3分加熱する。
- ②豚肉は細切りにし、片栗粉をまぶしておく。
- ③ボールに卵を割り、白身を切るように混ぜ、塩こしょうする。
- ④熱したフライパンに油を引き、②の卵液を入れ、菜箸で混ぜながら半熱になったら、一旦取り出す。
- ⑤④のフライパンで豚肉を炒め、火が通ったら、もやし・オイスターソースを加えて炒める。
- ⑥鶏がらスープの素・みりん等で味を調え、半熟卵を戻して全体をさっと炒め、お皿に盛りつけてできあがり。

●問い合わせ 保健福祉課保健推進係 ☎ 53-3000
管理栄養士 小田 いつみ

戸籍の窓口

誕生おめでとう

お悔み申し上げます

地域安全ニュース

■更別村の交通死亡事故死ゼロ記録

2,074日(2月29日現在)

■地域安全運動のお知らせ

『SNS投資詐欺に注意!』

Instagram(インスタグラム)、Facebook(フェイスブック)、X(エックス)などのSNSの投資に関する広告をクリックすると、突然、招待される方法で、投資に関するLINEグループに参加し、投資と称してお金をだまし取られる被害が急増しています。

次のことに注意し、詐欺を疑い、財産を守る行動をお願いします。

- ・相手は金融商品取扱業者に登録されていますか？
- ・LINEグループのメンバーは全員サクラかも？
- ・著名人を語る相手は本物ですか？

献血を実施します



輸血用の血液が大変不足しています。輸血を必要としている方々のために、みなさんのご協力をお願いします。

日時・場所

3月26日(火)

- ・9時30分～11時30分 役場駐車場
- ・13時00分～14時30分 役場駐車場
- ・15時00分～16時30分 JAさらべつ駐車場

お願い

感染症対策として、必ずマスクの着用をお願いします。また、献血会場の入口では、体温測定のほか手指消毒にご協力ください。

問い合わせ

住民生活課住民生活係 ☎52-2112

昨年より多い計14チームが参加しました。最年少は中学生で、最年長の方は70代と幅広い村民の方が競い合いました。

- 2/25 行政区対抗卓球大会
- 優勝 香川区
 - 2位 本町・新栄町
 - 3位 平和区A
 - 3位 旭区B



- 2/4 行政区対抗バドミントン大会
- 優勝 協和区
 - 2位 香川区
 - 3位 旭区



- 2/18 行政区対抗ミニバレー大会
- 優勝 勢雄区A
 - 2位 旭区
 - 3位 更別東区
 - 混合クラス 南更別区A
 - 優勝 旭区A
 - 2位 旭区B
 - 3位 旭区B

人の動き

2024年2月1日現在

※()内の数字は前月比



総人口 3,123人 (-6人)



男性 1,532人 (-3人)



女性 1,591人 (-3人)



世帯数 1,365世帯 (-4世帯)

