



今月の主な内容

- ◆ 運動会・体育祭 P 2 ～ 3
- ◆ 更別消防団春季演習を実施 P 4
- ◆ 更別村 LINE 公式アカウント始めました！ P 6
- ◆ 村のわだい P 12 ～ 13
- ◆ 村からのお知らせ P 14 ～ 15

表紙の風景

6月17日、役場前中央分離帯で「花いっぱい運動」が行われました。地域の子どもから大人まで、総勢126名の参加があり、約5,000本の花を植栽。花は10月頃まで楽しめます。



6/7 更別小学校運動会

運動会

6月下旬には高齢者運動会が開催され、子どもたちの声援を受けた選手たちは、一生懸命競技に取り組みました。

6/25 高齢者運動会

5/31 更別中央中学校体育祭

体育祭

5月31日の中央中学校体育祭を皮切りに6月上旬にかけて、認定こども園上更別幼稚園と各小学校で運動会が開催されました。

6/7 上更別小学校・幼稚園合同運動会



119番通報に関するお知らせです

怪我や病気、火事などの発生時に救急車や消防車を要請したいときは、現場を特定し現場に一番近い消防署に出動指令をかけることとなりますので、最寄りの消防署などへ電話せず、**局番なしの『119』番をダイヤル**するようにしましょう。また、通報したときは、下記に注意しましょう。

●119番は慌てずゆっくりと通報しましょう

通報時、指令員が必要なことを伺いますので、住所や状況、また通報している方のお名前をお答えください。

- 火事ですか？救急ですか？→**どちらかを伝えます。**
- 住所はどこですか？→**現在地を伝えます。**
- 何が（誰が）どうなりましたか？

→火事などの場合は何が燃えているのか、救急の場合は病人やケガ人の数や症状を伝えます。

- お名前は？→**通報されている方の名前を伝えます。**

●安全なところから通報しましょう

通報している場所に煙や火がせまってこないか、異臭や有毒ガスの臭いがないかなどを確認し、少しでも危険を感じたときは、ただちに電話を切って安全な場所に避難し、安全な場所からもう一度119番通報してください。

詳しくは

とかち広域消防事務組合の119番通報ホームページを確認ください。

<http://www.fire-tokachi.hokkaido.jp/119.html>



119番映像通報協力をお願い

とかち広域消防局へ119番通報の際、通報内容からお手持ちの**スマートフォンで災害現場の映像を指令センターに送信**することをお願いする場合があります。

映像の共有することにより、指令センターで火災状況や災害発生場所の早期把握ができるだけでなく、救急隊が到着するまでの間、要救助者への適切な応急手当ての方法について、映像を確認しながら通報者へ説明することができます。

消防局 指令センター

ビデオ通話で教えてください！



- 通報者位置情報をGPSで取得して表示
- 映像を確認しながら、通報者へ対応の説明が可能

通報者



- 現場の状況を撮影しながら通話が可能

- ①119通報
- ②ショートメッセージを送信
- ③届いたショートメッセージのURLからWEBに接続
- ④通報・アクセス許可をタップ
- ⑤ビデオ通話開始

詳しくは
とかち広域消防事務組合の119番映像通報システムホームページを確認ください。

<http://www.fire-tokachi.hokkaido.jp/119eizo.html>



●問い合わせ

とかち広域消防局情報指令課
更別消防署警防係

☎ 26-9127
☎ 52-2201

1更別運動広場に集合。2足並み揃った小隊訓練。3機敏な動きを見せた小型ポンプ操法。4各分団に分かれてポンプ車操法。5分列行進。6分列行進のあと、消防署に集まった子どもたちが消防車をバックに記念撮影



消防団は、団員の皆さんがそれぞれ本業を持ちながら、災害が発生したときに活動する消防組織で「地域を守る」という精神で成り立っています。5月30日、晴天のなか、更別運動広場で更別消防団の春季消防演習が実施され、52名の団員が参加しました。消防団員の皆さんは、更別運動広場で小型ポンプ操法など小隊訓練を実施後、JAさくらべつ事務所前へ移動し模擬火災訓練をするなど機敏な動作を披露。また、更別市街地で分列行進をし、日頃の訓練の成果を発揮しました。

更別消防団春季消防演習を実施！

大切な人、大切なまちを守る

18年ぶり

北海道消防操法訓練大会

に出場！！

更別消防団は北海道消防操法訓練大会（7月18日・江別市）に18年ぶりとなる出場に向けて、6月9日社会福祉センターにて出場隊員結団式が行われました。北海道消防操法訓練大会は全道から選出された消防団が、消火活動における放水技術や小隊の士気、規律、動作、チームワークなどを競うもので、更別消防団は小型ポンプ操法の部に十勝代表として出場します。

小川消防団長は「大会まであと40日余り、消防団一丸となって訓練し、良い結果となるよう頑張っていきたい」と挨拶。出場隊員を代表し、今井第1分団第1班長は「消防団の伝統を引き継ぎ、訓練に励みたい」と決意表明をしました。

出場隊員は写真左から佐々木陸人団員、河瀬友明団員、野矢讓司班長、今井智裕班長、高橋洋平団員、西川治臣団員、安村雅俊団員



表彰

長年の消防団活動に尽力し、他の模範となる功績が称えられ、副分団長である鈴木 克弥さんに日本消防協会から勤続章が贈られました。

日本消防協会表彰

勤続章
鈴木 克弥さん

熱中症を予防し夏を元気に過ごそう！

熱中症とは？
高温多湿の環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけではなく室内でも何もしない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症の症状は？
めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、のどの渇き、筋肉痛、こむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感などや、返事がおかしいなどいつもと様子が違う場合、また、重症になると痙攣や意識消失、高体温など、さまざまな症状があります。

熱中症かなと思ったときは？
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難しましょう。衣服を緩めて体を冷やし（特に首周りや脇の下、足の付け根など、太い血管が通っている場所）、水分と塩分や経口補水液などを補給しましょう。

熱中症を予防するためには？
室内では、扇風機やエアコンで温度調整し、遮光カーテンやすだれ、打ち水を

こまめに水分や塩分補給を！



暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理を！
日頃から次のことを心がけましょう。
◆暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動（やや暑い環境）で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度
◆定時の体温測定と健康チェック
●問い合わせ
とちぎ広域消防事務組合
更別消防署警防係
☎ 52・2201

必ずご確認を！戸籍に記載されるフリガナ通知書が届きます

戸籍法改正により、戸籍に氏名のフリガナが記載されるようになります。

本籍地の市区町村長から戸籍に記載予定の氏名のフリガナが記載された通知ハガキが通知されます。

通知に記載のフリガナが正しい時は、そのまま戸籍に記載されますので、**ご連絡・手続きは不要**です。

間違いがあった方は、マイナンバーカードを利用したマイナポータルサイトや役場窓口、郵送により正しいフリガナをお知らせください。

更別村からは7月中旬頃に発送します！



戸籍制度マスコットキャラクター「コセキツネ」

戸籍に記載されるフリガナ通知が届いたらまずは確認しよう！



誤りがあれば、マイナポータル（PC・スマホ）、役場窓口、郵送で手続き



戸籍の振り仮名制度について詳しくは法務省HPをご確認ください

●問い合わせ 法務省振り仮名コールセンター ☎ 0570-05-0310 住民生活課戸籍窓口係 ☎ 52-2112

「更別村 LINE 公式アカウント」始めました！



更別村 LINE 公式アカウントでは、さらべつメールの仕組みを利用し、令和7年7月よりさらべつメール（防災無線）と広報発行のお知らせが配信されるようになりました。ぜひ、友だち追加してください

LINE公式アカウント登録の仕方

メッセージ受信には、友だち追加だけでなく、さらべつメール（LINE）の登録が必要です



登録方法は2通り
①QRコードをスマートフォンより読み取り
②LINE検索より「更別村」、「sarabetsu_village」と入力してお友だち追加



さらべつメール（LINE）へ申し込みいただきまして、ありがとうございます。
https://plus.sugumail.com/usr/sarabetsu/line-user/entry/XXXXXXX

友だち追加後、さらべつメールよりURLが自動送信されますので、タップします。

開かれた画面に従って、利用規約同意確認、登録情報入力及び確認を行ないます。配信カテゴリ選択は必要に応じて選択してください。

登録情報入力の確認が完了すると、LINEに登録完了メッセージが届きますので、これで登録手続き完了です。

さらべつメールを解除する場合

メール配信を停止して LINE のみとしたい方が行う作業です



過去配信されたメールのフッターに記載されているURLや下記のQRコードを読み込み、遷移したウェブサイトから空メールを送信します。



受信したメールのURLを開き、利用規約同意確認後、登録解除へボタンをタップします。

登録解除の確認画面に問題が無ければ、登録解除ボタンをタップします。

この画面表示されることで、登録解除作業完了です。

●問い合わせ
総務課庶務係 ☎ 52-2111
企画政策課広報広聴係 ☎ 52-2114

国民健康保険、後期高齢者医療制度の 資格確認書などの更新について

国民健康保険▶ 現在お手持ちの保険証の有効期限は7月31日(木)まで
■**今後の更新について** 8月から使用できる資格確認書は7月下旬頃に簡易書留郵便でお届けする予定です

マイナ保険証を持っている	マイナ保険証を持っていない
マイナ保険証は自動的に更新され、引き続き使用できます。 ※ご自身の被保険者資格などを簡易に把握できる「資格情報のお知らせ」をお送りします。	「資格確認書」をお送りします。 この「資格確認書」を医療機関等に提示することで、ご自身の自己負担割合（3割負担等）にてこれまで通り保険診療を受けることができます。

■**認定証（※）について** 現在お手持ちの認定証の有効期限は7月31日(木)まで

※「限度額適用・標準負担額減額認定証」、「限度額適用認定証」、「特定疾病療養受療証」

●**今後の更新について** マイナ保険証をお持ちでない場合、申請時期によりお渡し日の変動します

マイナ保険証を持っている	マイナ保険証を持っていない
医療機関の窓口で本人が限度額情報、特定疾病情報閲覧の同意することで認定証として利用することができます。 マイナンバー情報は自動で更新されるので申請の必要はありません。	役場窓口への申請により、新しい「認定証」をお渡します。 ※「資格確認書」を医療機関等に提示し、口頭で「限度額情報の提供」に同意することにより、マイナ保険証を使用する方法と同様に受診できます。

後期高齢者医療制度▶ 現在お手持ちの保険証、資格確認書の有効期限は7月31日(木)まで

■**今後の更新について** 8月から使用できる資格確認書（黄緑色）は7月下旬頃に簡易書留郵便お届けする予定です

○マイナ保険証の保有状況に関わらず、新しい「資格確認書」をお送りします

○8月1日(金)以降は、マイナ保険証または紙の資格確認書のいずれかを医療機関等に提示することでこれまでの保険証と同様に受診することができます

■**認定証について**

○令和6年12月2日より限度額適用・標準負担額減額認定証の発行が廃止されました

○以下の情報は「資格確認書」に併記することができます。ご希望の方は保健福祉課国保介護係に申請してください

①限度区分、限度区分の発行期日

②長期入院該当日

③特定疾病区分、特定疾病区分の発行期日

○過去に「限度額適用・標準負担額認定証」や「限度額適用認定証」が交付されていた方は①②が既に併記されていますが、ご本人の希望により申請「資格確認書」に併記しないことも可能です

マイナ保険証▶

■**マイナ保険証へ切替のメリット**

○特定疾病の適用や高額療養費制度の適用(※)がスムーズに受けられるようになります

○医療機関でよりスムーズに医療が受けられるようになります(※)

○タイムラグなく最新の資格情報で医療機関が受診できます

※特定疾病情報、薬剤情報及び特定健診情報等、個人情報の提供に同意が必要です

■**マイナンバーカードを保険証として利用するための事前準備**

①役場窓口や証明写真機等からマイナンバーカードの発行を申請し、マイナンバーカードを取得する

②医療機関等の受付でマイナンバーカードを保険証として利用する登録を行う

●問い合わせ

保健福祉課国保介護係 ☎ 53-3000

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ (011)290-5601

国民健康保険税の 税率が変わります

◆**なぜ、税率の見直しを行うの？**

国民健康保険は、病気やけがをした際に安心して医療が受けられるよう、被保険者の皆さまから納めていただいていた国民健康保険税と国などから交付される公費により運営される医療保険制度です。

平成30年度からは、北海道と市町村（広域連合を含む）が保険者となり、北海道が安定的な財政運営の中心的な役割を果たし、市町村は、被保険者の資格管理や保険税の徴収、保険事業の実施などを行なっています。

北海道においては、国の方針等に基づき、令和12年度からは、全道どこに住んでも同じ所得、同じ世帯構成であれば、同じ保険税の負担となる「保険料水準の統一」を目指しており、本村においても、被保険者の皆さまの急激な負担増を避ける観点から、令和12年度までに段階的に保険税率等の見直しを行う予定です。

◆**令和7年度保険税率の改正**

令和12年度までに北海道が示す標準保険料率の所得割と均等割に合わせるために段階的な見直しを行ないます。

北海道が示す本村の令和7年度標準保険料率をもとに税率を算出しています。

◆**国の税制改正による見直し**

消費者物価などの経済動向および応能負担を強化するという近年の社会保障改革の流れにより、保険税の賦課限度額と低所得者に係る軽減判定基準を引き上げる改正を行ないます。

●保険税率の改正

区 分 (対 象 者)	基礎課税分 (医療保険分) ※ 1		後期高齢者支援金分 ※ 2		介護分 ※ 3	
	(加入者全員分)		(加入者全員分)		(40 歳以上 65 歳未満)	
	改正前	改正後	改正前	改正後	改正前	改正後
所得割率	4.5%	5.1%	2.09%	2.20%	0.75%	0.95%
均等割額	23,000 円	23,600 円	6,400 円	6,900 円	7,500 円	7,800 円
平等割額	27,000 円	変更なし	6,500 円	7,000 円	6,000 円	6,200 円

※1 「医療保険分」…国保加入者全員が対象で、病気やけがをした時に医療費に充てる費用

※2 「後期高齢者支援金分」…国保加入者全員が対象で、後期高齢者医療制度の現役世代からの支援金分

※3 「介護分」…国保に加入する40歳以上65歳未満の方が対象で、介護保険料相当分

●賦課限度額の改正

区 分 (対 象 者)	基礎課税分 (医療保険分)		後期高齢者支援金分		介護分	
	改正前	改正後	改正前	改正後	改正前	改正後
賦課限度額	65 万円	66 万円	24 万円	26 万円	17 万円	変更なし

●**低所得者にかかる軽減判定基準** 住民税の所得が軽減判定基準以下である場合に軽減が適用されます

区 分	改正前	改正後
7 割軽減	43 万円 +(給与所得者などの人数 -1) ×10 万円 以下	変更なし
5 割軽減	43 万円 +(給与所得者などの人数 -1) ×10 万円 +(29.5 万円 × 被保険者数) 以下	43 万円 +(給与所得者などの人数 -1) ×10 万円 +(30.5 万円 × 被保険者数) 以下
2 割軽減	43 万円 +(給与所得者などの人数 -1) ×10 万円 +(54.5 万円 × 被保険者数) 以下	43 万円 +(給与所得者などの人数 -1) ×10 万円 +(56 万円 × 被保険者数) 以下

●問い合わせ

住民生活課税務係 ☎ 52-2112

保健福祉課国保介護係 ☎ 53-3000

今年も5月下旬より、環境美化推進協議会（霜野敬夫会長）と村が共催で実施している花いっぱい運動が行われ、更別農業高等学校の生徒たちが育てた花苗約1万4000株が各行政区や学校、公共施設に植栽されました。更別小学校花壇、更別幼稚園花壇、農村公園花壇では更別農業高等学校生活科学科の生徒たちが、また、上更別小学校国道沿いの土管の花植えには地域の方がお手伝いするなど、花植えを通してさまざま世代交流が行われました。



更別小学校



上更別小学校



役場前通り



更別幼稚園



更別中央中学校

今年も彩りあざやかに
花いっぱい運動
村内各学校や
地域で実施

letter from Takeshi

村長室 だより

NO.101

多くの意見・要望を村政に！



北海道町村会役員による 中央要請行動に参加

6月11日（水）に、北海道町村会理事会で
の中央要請行動が行われました。

はじめに、各省庁での個別要請に入る前に、
理事会全体で武部文部科学副大臣や議員への全
体要請を棚野北海道町村会会長から要請しました。

【総務建設常任委員会】

①デジタル化施策の推進

自治体情報システムの標準化・共通化

に係る財政支援の拡充（移行費用）

②北海道新幹線の建設促進（開業

時期の明確化）

③地方財政基盤の強化（地方交付税

をはじめとする一般財源総額の充実）

【農林水産常任委員会】

①農業振興対策の推進

北海道が主要穀物などの主産地と

して位置付けられた新たな「食料・

農業・農村基本計画」を実現する

ための食料安全保障への取組の強

化。農業生産に必要な燃料や肥料・

飼料などの生産資材価格の高止まり

による農業経営の厳しい現状打

破に向け、生産資材の安定供給と

価格の低減に向けた取組の強化

②水産業振興対策の推進

～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～

③野生鳥獣による被害対策の推進（猟銃発砲
基準の明確化とガイドラインの早期作成）
【民生文教常任委員会】

①地域医療の充実

病床数に応じた普通交付税処置の単価引き上

げ、不採算地区病院に対する交付税処置の拡

充、病床数適正化支援事業希望自治体病院・

診療所への確実な支援

②脱炭素社会の実現（脱炭素化推進事業債の

総枠の拡大と事業期間の延長）

③子どもたちの多様な個性を育む教育施策の充実

町村立学校施設の新築・改修、耐震化や老朽

化対策を進めるための財源の確保、ICT支

援員の配置に係る人材確保、通信設備の更新、

ネットワーク増強への財政処置

その後、各班に分かれて個別要請を行ない

ました。私は、民生・文教常任委員会の岩村

八雲町長、大西えりも町長と共に環境省と文

科省に赴きました。環境省では、上田康治大

臣官房長と面会、秦政策統括官をはじめ12名

の省庁幹部のもとを訪れ、主に脱炭素の重点・

加速化に伴う交付金の拡充を要請しました。

続いて文科省では、笠原学校施設

環境改善交付金担当部長に面会し、

本年度の学校施設環境改善交付金

が北海道において、道内市町村で

の全申請件数の約67%が不採択と

いう異常な事態となったことから、

多くの自治体で予定していた今年

度の学校新築工事や施設改修が先

送りや断念という大変憂慮すべき

状況に至り、多くの自治体での教

育行政執行の根幹に大きなひずみ

が生じる極めて深刻な事態に陥っ

ていることを強く訴えました。早

急なる財源確保のための予算措置

と全申請の採択を含む施策の実行

を強く要望してきました。また13

名の省庁幹部のもとを訪れ、積極

的な要請を行ってきました。

夢大地さらべつ推進委員を 紹介します



夢大地さらべつ推進委員会は、更別村総合計画と更別
村デジタル田園都市国家構想総合戦略の策定や関連計画
に広く村民のみなさんの意見を反映し、村民参加による
村づくりを進めるための地方自治法の規定に基づいた委
員会です。6月1日より新たに委嘱された委員のみなさん
を紹介します（任期は2年間）。



ホームページ
QRコード

現在、公募委員を募集中です。
村内の18歳以上の方ならどなたでも応募できます
ので、ぜひ、ご応募ください。
応募用紙は企画政策課へ取りにきていただくか
ホームページからダウンロードください。

★公益代表委員

内海 誠（更別村農業協同組合）
太田 雄基（更別村商工会）
日光 富男（更別村社会福祉協議会）

★学識経験委員

渡邊 正和（社会福祉法人更別どんぐり福祉会）
江本 信吉（特定非営利活動法人どんぐり村サ拉里）
道見かおり（更別村農業協同組合女性部）

原田 憲未（更別村PTA連合会）
高橋 純（日本労働組合総連合会更別地区連合会）
高木美恵子（更別村商工会女性部）
笠松真一郎（更別村校長会）
山角幸一郎（上更別郵便局）
神谷 祐希（帯広信用金庫中札内支店）

●問い合わせ

企画政策課政策調整係 ☎52-2114

受 章 令和7年春の叙勲 旭日双光章

本多 芳宏さん



本多芳宏さん

西山村長

永きにわたり村議会議員とし
てご尽力された功績が認めら
れ、本多 芳宏さんが旭日双光
章を受章されました。

本多さんは、平成11年5月に
地域住民の信望を担い更別村議
会議員に当選。大型農業経営に
よる強い農業経営基盤を築きた
め、土地改良事業や農業コント
ラクターの推進、深刻化する高
齢化社会に対応する住環境整備
の促進、北海道更別農業高等学
校の存続や更別幼稚園の移転改
築など、あらゆる分野における
振興・発展に大きく貢献されま
した。

伝達式は5月28日本多さんの
ご自宅で行われ、西山村長から
勲記と勲章が手渡されました。
本多さんは、「大変恐縮して
います。議員はひとりであるこ
とはできず、地域の方々に支え
ていただいたおかげです」と感
謝のコメントをいただきました。



6/5 改良成果を確認 更別村和牛共進会が開催

和牛改良の成果確認を目的に更別村和牛改良組合主催の第13回更別村和牛共進会が佐藤初江さんの農場で開催。月齢ごとに第1部4頭、第2部8頭、第3部4頭が出陳され、月齢に応じた姿・形によるかたつきの良さやバランスなどにより審査されました。



6/28 今日にもぎわう地域食堂 ポピーマートで地域食堂

ポピーマートで、e-tonne（エトネ）による地域食堂が開かれました。今回はカレーとサラダを提供し、多くのお客さんが味わいました。地域食堂を訪れた山角幸一郎さんは「野菜がゴロゴロ入って美味しい。上更別市街地には飲食店が無いので、またやってほしい」と話しました。

6/24 更高生大活躍！道内唯一の受賞 特許庁主催コンテスト優秀賞

更高生が規格外野菜や林地残材といった未利用資源からバルサミコ酢を生産する画期的な方法を開発し、特許庁主催の Patent コンテストで優秀賞に輝きました。この研究は、規格外品のサツマイモに学校で発見された酢酸菌のほか、サクラやホワイトオークの木片を活用することで、通常2年かかるバルサミコ酢の熟成期間をわずか3ヶ月に短縮することに成功したものです。Patent コンテストは全国の高校・大学などから645件の応募の中から、更高生の研究は上位30件の優秀賞に選出される快挙を成し遂げました。受賞後は、特許庁の支援のもと、今年3月に特許の出願をしています。研究メンバーの増地早佳江さんは「捨てられてしまうものを活用したこの酢を、製品化して多くの人に広めたい」と語りました。



6/4 子どもたちの健全育成のために どんちゃん LC 会が寄付

村農村環境改善センターで、どんちゃん LC 会（神成哲也会長）からスポーツ少年団へ活動助成金の寄付金が手渡されました。神成会長は「子どもたちの健全育成のために活用してほしい」と述べ、スポーツ少年団本部会長の高久明裕さんは感謝を述べ、寄付金を受け取りました。



6/8 採れたての新鮮野菜 野菜直売市が今年も開始

道の駅さらべつでは、6/7 から令和7年度の野菜直売市がスタートしました。6/8 は開店前から多くのお客さんがお目当の野菜を求め、並んでいました。帯広市から来たお客さんは「白菜が大きくて、食べきれない。漬物にしたり、友達に分けたい」と嬉しそうに話してくれました。



6月20日、街なか交流館 Ba・na・ca で更別村商工会商業・サービス業部会主催の「ライブ・イン・パティ」が開催されました。当日は、村内のバンド B-CAL BAND（矢島俊郎さん、小寺杏奈さん、大田敏裕さん、山上文博さん、小本初恵さん、川端敬三さん、伊東秀行さん）による演奏と歌声で6曲を披露。続いて、滝川市出身のシンガーソングライターの瀬戸口正樹さんが登場し演奏と歌声を披露しました。瀬戸口さんは「今年も呼んでいただき、大変ありがたい。また来年も是非歌いたい」と感謝の気持ちを述べ、オリジナル曲を含めた7曲を熱唱。最後は瀬戸口さんのオリジナル曲「声を聞かせて」を会場の皆さんと一緒に歌い、会場は一体感に包まれて大いに盛り上がりました。



6/3 まわりをよく見て 保育園で交通安全教室開催

どんぐり保育園では、交通安全教室が開催され、4歳児と5歳児33名が信号の見方や横断歩道の渡り方を学びました。及川交通安全指導員の交通ルールの説明のあと、模擬信号機を使い、横断歩道を渡る訓練をしました。木下駐在所長は「今日はとても上手に横断歩道を渡ることができました。車は急に止まることができないので、道路を渡る時は、左右を確認し、手をあげ、運転手さんの顔を見て、道路を渡っていることがわかるようにしましょう」と話しました。



5/24 いろんな方の居場所に みどりの家オープン

訪問看護ステーション「かしわのもり・はれ」、コミュニティナース事業所「(株)まめーず」、北欧雑貨店「Kuusijärvi (クーシャルヴィ)」が同居するみどりの家では、5月24日オープニングイベントが開かれ、NPO 法人「かしわのもり」松山雅一代表は、村内に拠点が欲しいと考えていた際に、同じく拠点を探していた(株)まめーずの今村さん、クーシャルヴィの山田さんと考えが合致。古民家を取得し、リノベーションを行った。今後は、いろんな方が集まれる場所にしたいと話しました。

募集

自衛官募集のお知らせ

募集種目	応募資格	受付期間	試験日
航空学生	海上自衛隊 18歳以上23歳未満 航空自衛隊 18歳以上24歳未満	8月29日 (金)まで	1次 9月20日(土) または27日(土) 2次 10月16日(木) ～23日(木) の指定する日 3次 11月15日(土) ～12月18日(木) の指定する日
一般曹候補生 (第2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	9月2日 (火)まで	1次 9月17日(水) または18日(木) の指定する日 2次 10月15日(水) または16日(木) の指定する日
自衛官候補生			男子 9月26日(金) または27日(土) の指定する日 女子 9月28日(日)
予備 自衛官補 (第2回)	一般 18歳以上52歳未満	9月11日 (木)まで	9月13日(土) ～29日(月) の指定する日
	技能 18歳以上で国家免許資格等を有する方(資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満)		

問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

宝くじの収益は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。パソコンやスマホからもネット購入できます。

●発売期間
8月11日(月)まで

●抽選日
8月23日(土)

問公益財団法人
北海道市町村振興協会
☎011・232・0281

サマージャンボ
宝くじ発売中

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円
(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。

各1枚 300円

7月11日(金)2種類同時発売!

発売期間 7/11(金)～8/11(月)

公益財団法人北海道市町村振興協会

放送大学入学生を募集しています

放送大学は、「全科履修生」として4年以上在学し、所定の単位を取得すれば学士(教養)の学位が取得できる正規の大学です。また、卒業を目的とせず、1年間あるいは1学期間(半年)在学し、好きな科目だけを学ぶ「選科履修生」または「科目履修生」という学生種があり、資格取得や生涯学習を目的に入学することもできます。

令和7年10月からの入学を希望される方はお申し込みください。

●出願期間
第1回募集 8月29日まで
第2回募集 9月11日まで

●資料請求

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 問問い合わせ
電電話番号 ファックス 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

どさんこ・子育て 特典制度の拡大

令和7年7月より、本制度の対象世帯が「小学生以下」から「18歳以下」のお子さんがいる世帯に拡大されます。(協賛店舗によって対象は異なります)新たに対象になる世帯には、村からどさんこ・子育て特典カードが配布されます。制度の詳細および対象となる店舗は北海道のホームページにてご確認ください。



道HP

問北海道保健福祉部

☎011・206・6309

☎52・3700

福祉職場説明会を 開催します

採用予定のある福祉職場の人事担当者と直接お話ができる個別相談会を実施します。

日7月19日(土)

13時00分～15時30分
(受付は15時まで)

所とかちプラザ

(帯広市西4条13丁目1)
福祉職場に関心のある方
(一般・学生)

無料

内容

十勝管内の福祉職場人事担当者の個別説明や就職相談
※事前予約は不要です。

問帯広市社会福祉協議会

帯広市福祉人材バンク

☎27・2525

ひとり親家庭の移動 相談窓口が開設されます

ひとり親家庭の父母、寡婦の方の就業支援や生活支援など、個々の事情に応じた助言を行う相談会を実施します。

日8月7日(木)

所芽室町中央公民館

(芽室町東3条3)

13時30分～15時00分

十勝管内に居住するひとり親家庭の父母、寡婦・寡夫、ひとり親になる可能性のある父母

●相談内容

(1)離婚に関する相談

(2)就業に関する相談

(3)生活資金の借入れ等に関する相談

定各3名(相談内容ごと・先着)
料無料

申電話・メール・QRコード

Google
フォーム



問帯広市社会福祉協議会

母子家庭等就業・自立センター

☎20・7751

7月17日は 北海道みんなの日

7月17日は北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える「北海道みんなの日」です。1869年、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が明治政府に「北加伊道(ほっかいどう)」という名称を提案した7月17日は「北海道みんなの日」、愛称「道みんなの日」です。北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として平成29年に制定されました。この日をきっかけに道民の皆様には北海道に愛着や誇りを持っていただき北海道の魅力を発信する機会としていただければと思います。

なお「道みんなの日」に合わせ、6月29日(日)から7月28日(月)まで村図書室で特設コーナーを設置し、北海道の歴史や文化に関係する本やゆかりのある作家の本を展示します。

問北海道環境生活部

くらし安全局道民生活課

☎011・204・5663

企画政策課地域開発係
☎52・2114
図書室(毎週火曜日休館)
☎52・3171

知っていますか? 道の苦情審査委員制度

北海道が行った業務や制度の内容を審査する「北海道苦情審査委員」制度があります。皆さんの利害に関わる苦情を苦情審査委員に申し立てできます。皆さんに代わって苦情審査委員が公正で中立的な立場から道の関係機関に対して必要な調査などを行います。審査の結果、業務の不備や制度の問題があるときは、是正や改善を求めます。個人情報保護にも十分配慮します。

苦情申し立ての窓口は、道庁の「道政相談センター」か各総合振興局(振興局)の総務課です。苦情申立書の付いたリーフレットを用意しているほか、道のホームページでも申立書をダウンロードできます。苦情申立書に必要な事項を記入し、提出してください。



道HP

問北海道総合政策部知事室

道政相談センター

☎011・204・5523

国民年金

ねんきんネットを ご活用ください

ねんきんネットは、年金情報の確認や、年金に関する各種手続きが行えるサービスです。ねんきんネットは、24時間いつでもスマホやパソコンから利用できます。

●ねんきんネットでできること
年金記録や将来の年金見込額の確認、ねんきん定期便の確認、年金の支払い・保険料に関する通知書の確認、追納等可能月数と金額の確認、源泉

放送大学北海道学習センターまでご連絡いただくか、ウェブサイトをダウンロードできます。

●受講のポイント
・10代から90代の幅広い世代が学習
・心理学、福祉、経済、歴史、文学、情報、自然科学などがあり、1科目から受講可能
・授業料1教科 6000円(入学料別)
・全国に学習センターが設置され、サークル活動など学生の交流も実施

問放送大学北海道学習センター
札幌市北区北17条西8丁目
(北海道大学構内)
☎011・736・6318

税金

納期限のお知らせ

固定資産税と国民健康保険税の第1期納期限は、7月31日です。納期内納税にご協力ください。

問住民生活課税務係

☎52・2112

問帯広年金事務所

住民生活課戸籍窓口係

☎21・1511

☎52・2112

自分の血糖値に関心を持ってみませんか？

更別村は血糖値の高い人が多い

更別村第3期データヘルス計画によると令和4年度の特定健診受診者(40～74歳国民健康保険加入者)のうち、糖尿病の診断基準となる空腹時血糖値、HbA1c(※)が基準値より高い人の割合(有所見率)が北海道、全国と比較して格段に高くなっています。

若い世代でも同様の傾向があり、令和6年度の若年健診受診者(19～39歳)のうち、45.3%がHbA1cの基準値を超えていました。以上のことから、更別村は若い方を含め、血統の高い方が多い地域であるといえます。

※過去1～2カ月の血糖値の状態を表す指標

有所見率の比較

項目	更別村	北海道	全国
空腹時血糖	38.1%	23.3%	24.8%
HbA1c	76.6%	51.8%	57.1%

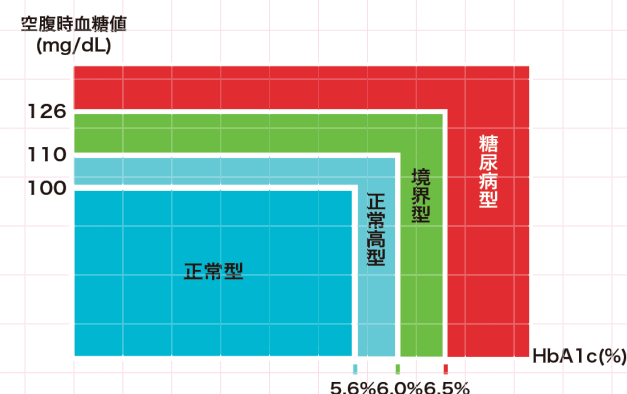
高血糖が招く病気

本来、すい臓などから分泌されるインスリンというホルモンによって、血糖はコントロールされています。しかし、ストレス、過食、肥満、運動不足などの要因によって、インスリンの分泌率が減少したり、十分に作用しなかったりすることで、血液中のグルコース(ブドウ糖)が蓄積され、血糖が高い状態が続いてしまいます。これが糖尿病という病気です。

糖尿病発症以降も血糖が高い状態が続くと、合併症(末梢神経障害、網膜症、腎障害)さらには心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を引き起こす危険性が高まります。糖尿病を予防するためには日頃の生活習慣を整えることが大切です。また、合併症を予防するために、食事や運動を工夫してみましょう。

糖尿病の判断基準

お手元の血液検査結果と見比べてみましょう！



糖尿病・・・糖尿病型

糖尿病予備軍・・・正常高型以上

糖尿病の予防と改善

■食事

- ・ ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目で箸を置くことを習慣にしましょう
- ・ 1日350g以上(このうち、緑黄色野菜は120g以上)の野菜摂取を心がけましょう
- ・ お菓子は小袋や個包装のものを選び、温かい飲み物と一緒に食べましょう
- ・ お酒は高エネルギーな飲み物です。一日の適量を守って楽しみましょう
一日の適量：ビールロング缶1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、ウイスキーダブル(60ml)
ワイングラス1杯半(200ml) ※女性は男性よりも少ない量が適当

■運動

- ・ 身体活動によってグルコース(ブドウ糖)がエネルギーとして消費されるため、血糖を下げる効果があります
食後に家事や歩行など2分～5分程度体を動かしてみましょう
- ・ ウォーキング、ランニング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動を日常生活に取り入れましょう

●問い合わせ 保健福祉課保健推進係 ☎ 53-3000

7月31日
8月1日
開催！

からだとあたまの
元気度をチェックしてみませんか
さらべつお元気度測定会開催

【対象】
65歳以上の方

【健康チェック】

血圧、脈拍などをチェックします

【体力測定】

握力、歩行速度などを測定します

【日 時】

7月31日(木)、8月1日(金)
①9:00 ②10:30 ③13:30 ④15:00
約90分程度測定します。

【定 員】

各回15名(完全入替制)

【対 象 者】

村内にお住いの概ね65歳以上の方

【場 所】

老人保健福祉センター

【形態測定】

身長、体重を測定します

【認知機能テスト】

映像を見ながら簡単なクイズを行います

【参加料】

200円

【持ち物等】

運動しやすい服装、飲み物

【申込方法】

希望の日時を確認の上、事前にお電話または
役場保健福祉課窓口にてお申し込みください

●問い合わせ 保健福祉課保健推進係 ☎ 53-3000



2025
全日本ママチャリ耐久レース
8月11日(月・祝日)開催決定！

START 9:00
GOAL 15:00
6時間耐久



「非日常の空間を楽しもう」をコンセプトのもと、「ママチャリ」で真剣に順位を競う耐久レース。夏の空の下、元気いっぱいママチャリを楽しみましょう！参加募集期間は7月31日(木)までとなりますので、お早めに申し込みください。申し込み方法など詳しくは、十勝スピードウェイホームページを確認いただくか下記までお問い合わせください。

◆参加料

1チーム10,000円～30,000円
※クラスにより変動

◆入場料

高校生以上1人1,000円
※レースの参加有無に関わらず発生

●問い合わせ

ママチャリ耐久レース実行委員会
☎ 090-2050-1220

はたち 二十歳を祝う会の 実行委員を募集します

令和8年1月開催予定の『令和8年二十歳を祝う会』で式典の進行・運営を担当する実行委員を募集します。

実行委員になって、思い出に残る式典の企画をしてみませんか？

ご応募お待ちしております。

※令和5年より「成人式」から『二十歳を祝う会』に名称を変更しました。

◆対象

平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方

◆応募期間

7月10日(木)～9月30日(火)まで

◆実行委員の役割

式典の進行・運営

◆実行委員のスケジュール

10月 第1回実行委員会(予定)
1月 リハーサル(式典の前日)



●問い合わせ 教育委員会社会教育係 ☎ 52-3171



高体連を振り返って
バドミントン部部長 3年 齋藤 一斗

先日、高校生活最後となる高体連十勝予選に出場しました。目標としていた「高体連1勝」には一歩及びませんでした。他校のエースに対して、最初から最後まで自分のペースを崩さずにプレーすることができました。

いつも支えてくれた顧問の先生、先輩・後輩たちには感謝の気持ちでいっぱいです。

私は、引退し次の世代へバトンが引き継がれます。後輩たちに望むことは一つ。それは毎日ひたむきに練習し、常に感謝の気持ちを持たないことです。

練習できる環境、そして指導してくださっている顧問の先生がいるのは当たり前なことではありません。「感謝」の気持ちをもち続け、私が達成することのできなかった「高体連1勝」そして、その先の「全道大会出場」を叶えてほしいです。皆さんならきつてくれると信じています。

本日に素晴らしい2年2カ月間でした。ありがとうございました。



更別農業高校ニュース

バスケットボール部部長 3年 早坂 光生

高校生活で初めての公式試合である高体連に出場しました。出場を決めてからは、練習内容や時間を増やし、他校との合同練習も行ないました。

大会では、1試合目の幕別清陵高校戦を僅差で勝利し、更農として数年ぶりの公式戦勝利となりました。

2試合目の帯広三栄高校戦では、敗戦となりましたが、悔いなく引退試合を終えられました。

大会通して、自分とチームの成長が実感できました。試合は5人という少人数でプレイしますが、仲間たちと戦いかけたことを誇りに思います。2年生には、チーム運営など日頃から助けてもらうことがかりでした。1年生は、入部間もない中、一緒に練習に励み、共に頑張れたことに感謝しています。

これからは新チームとして更に精進してください。応援しています！仲間、先生方とともに最後まで頑張れたこと、無事に大会を終えることができたことに感謝しかありません。本日にありがとうございました。



6月10日付
派遣職員



総務課
主幹 池田 聡さん

派遣元：(株) ネットランド
出身：神奈川県
担当：総務課
趣味：サイクリング

地域活性化起業人として東京からきました。ソフトウェアロボットやAIを使った業務の効率化・自動化に対応できます。いろいろお手伝いできればうれしいです。



企画政策課
主事 近藤 はるのさん

派遣元：(株) リクロスエクスパンション
出身：愛知県
担当：政策調整係(ゼロカーボン担当)
趣味：ダンス、写真撮影、デザイン

村の道の駅のフライドポテトの美味しさに驚きました。しばらくお米の代わりにじゃがバターを食べました。旨い！



企画政策課
主幹 尾沼 宗恵さん

派遣元：(株) リクロスエクスパンション
出身：東京都
担当：政策調整係(ゼロカーボン担当)
趣味：ゴルフ(週1回プレー、ベスト82)、アイロン、靴掃除

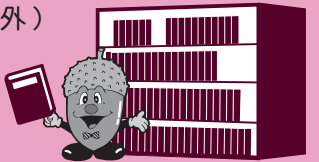
更別村におけるGX推進のお役に立ち、日本一ユニークな取組を進めたいと思います。

6月1日付
派遣職員

更別村農村環境改善センター図書室だより

本ごよみ

開館時間 9時30分～18時00分
休館日 火曜日および祝日(日・月・土以外)
住所 更別村字更別南2線96番地11
農村環境改善センター内
電話 52-3171



今月の展示

- 一般書コーナー
『北海道の本』
- 児童書コーナー
『海の絵本』
『夏休みの工作・自由研究の本』



親子読みきかせマラソン

図書室では未就学児のお子さんを対象とした親子読みきかせマラソンの参加者を募集しています。詳しくは図書室カウンターへお尋ねください。みなさまの挑戦をお待ちしています。

今月の読み聞かせ

7月19日(土) 11時00分～11時30分

- 『じごくのラーメンや』
- 『じゅんばんじゅんばんじゅんばんですよ』



新着図書案内

えほん



今月のおすすめ本
『日本灯台物語』
岡 克己 / 著者
全国の灯台を写真とともに紹介する1冊。北海道内の灯台もたくさん掲載されています。

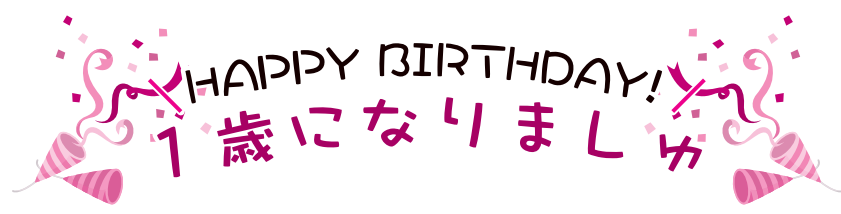
- かくれんぼ (フフーン)
- しましょ!! (ももろ)
- 100このたまご (カスパー・サーモン)
- いちだけ (せき ちさと)
- ある日のおはなし (クリスティ・マシソン)
- あかりをひとつとしてみたら (ハンバークだいすき(刈田 澄子))
- ゴトゴトコト (新井 洋行)
- びんのなかのゆめ (デボラ・マルセロ)
- おかあさん、いいことおしえてあげる (フィリップ・アーター)

児童文学・学習書ほか

- ふしぎながつちゃん (斉藤 洋)
- ゆめをかなえるカプセル (きだやま ようこ)
- なんだかちがう (柏葉 幸子)
- いぬうくん (梨木 香歩)
- ヤビーと氷獣 (日本ウォーク社)
- 50センチ以内で作るミニキルト歳時記 (梶谷 奈允子)
- 花束作りの花合わせレッスン (村田 沙耶香)
- 春立つ風 (あさの あつこ)
- 逃亡者は北へ向かう (柚月 裕子)
- 世界99上・下 (藤崎 翔)
- お梅は次こそ呪いたい (大沢 在昌)
- リベアラー (宮島 未奈)
- それいけ! 平安部 (桜木 紫乃)
- ぜんぶ、あなたのためだから (角田 光代)
- 方舟を燃やす (門井 慶喜)
- 人生劇場 (新川 帆立)
- 絶品せいりしレシピ (宝島社)
- 女国会 (札幌誕生)

文学・一般書

- 女の国会 (新川 帆立)
- 札幌誕生 (門井 慶喜)
- 人生劇場 (新川 帆立)
- それいけ! 平安部 (宮島 未奈)
- リベアラー (大沢 在昌)
- ぜんぶ、あなたのためだから (角田 光代)
- 方舟を燃やす (門井 慶喜)
- 人生劇場 (新川 帆立)
- 絶品せいりしレシピ (宝島社)
- 女国会 (新川 帆立)



戸籍の窓口

人事異動のお知らせ

◆6月9日付更別村人事

◇総務課主幹（地域活性化起業人制度による派遣終了） 横山 智樹

◆6月10日付更別村人事

◇総務課主幹（地域活性化起業人制度による派遣開始） 池田 聡

地域安全ニュース

■更別村の交通死亡事故死ゼロ記録

176日（6月30日現在）

■地域安全運動のお知らせ

7月13日から22日まで夏の交通安全運動が実施されます。

ドライバーの皆さんは安全運転に心がけましょう。また、7月13日は飲酒運転根絶の日となっています。「飲酒運転をしない、させない、許さない。そして見逃さない」という意識を持ちましょう。

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/usr/sarabetsu/home>

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！

@SARABETSU_KOUHOU

人の動き

2025年6月1日現在

※（）内の数字は前月比



総人口
3,055人
（－12人）



男性
1,502人
（－4人）



女性
1,553人
（－8人）



世帯数
1,367世帯
（－3世帯）

