



今月の主な内容

- ◆ 令和6年度 更別村の決算報告 P 2 ~ 5
- ◆ 地域創造複合施設の指定管理者を募集 P 6
- ◆ 保健だより特大号 P 12 ~ 13
- ◆ 村のわだい P 14 ~ 15
- ◆ 村からのお知らせ P 16 ~ 17

表紙の風景

9月24日、更別農業高校特設会場にて「ひまわり迷路」のオープニングセレモニーが開催されました。オープン後は子どもたちがひまわり迷路を駆け、ゴールを目指しました。本紙19ページにも掲載しています。

更別村の決算報告

〜村の会計簿をお知らせします〜

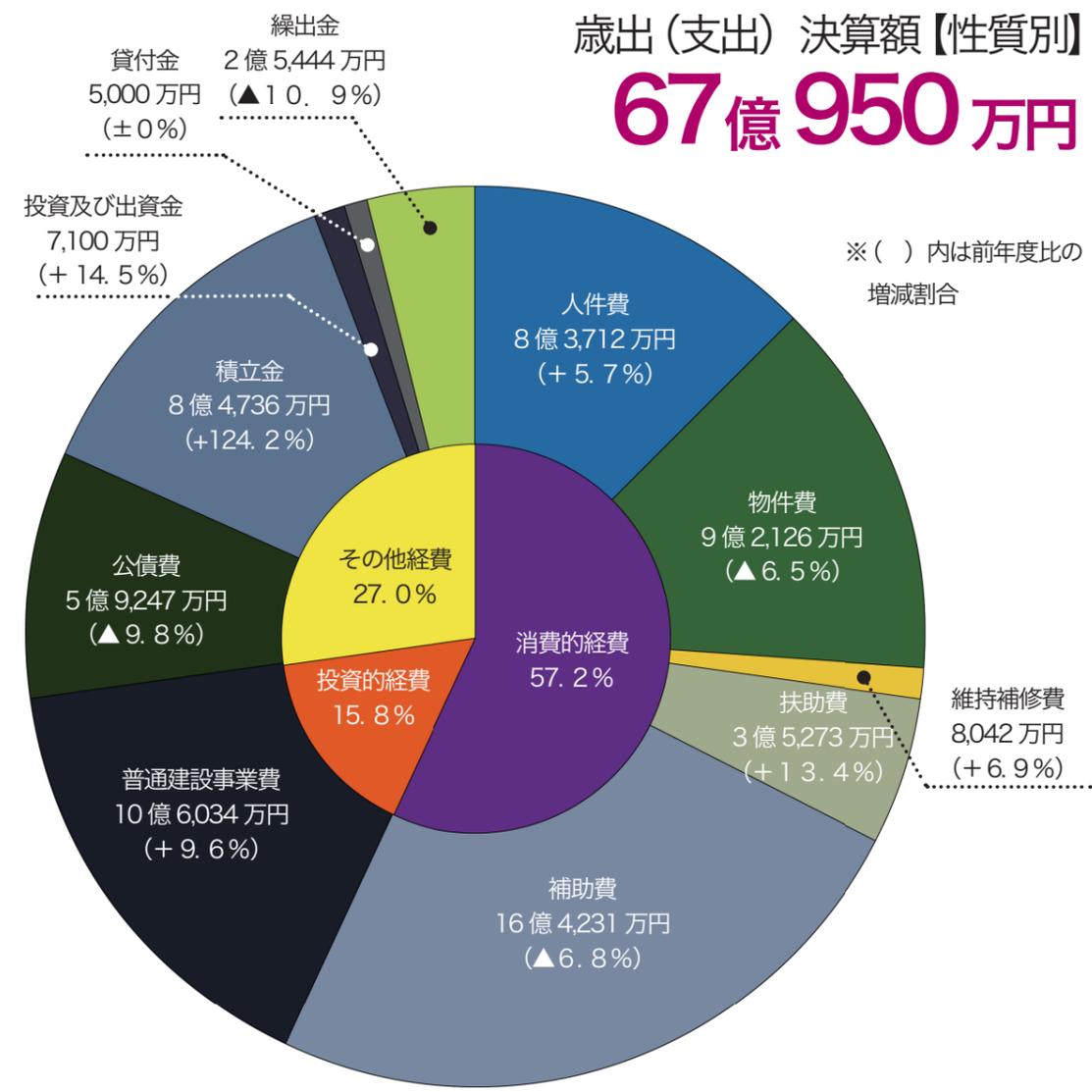
9月に行われた第3回議会定例会で、令和6年度の決算が承認されました。
 皆さんが毎月の家計費を目的ごとに分けて管理しているように、村でも年間の予算を「一般会計」と「特別会計」、「企業会計」という3つの財布に分けて管理しています。この財布に入ってくるお金は、皆さんの納めた税金や国・北海道からの交付金などです。
 昨年度の決算と財政状況をお知らせします。

一般会計

歳入総額は69億2,722万7千円で、前年度比2億2,696万4千円、3.4%の増となりました。
 歳出総額は67億9,509万9千円で、前年度比3億8,309万7千円、6.1%の増となりました。
 令和6年度の主な事業として、更別スーパーレジャージ構想推進事業3億8,355万2千円、学校施設改修事業1億2,391万円（前年度繰越含む）、宅地分譲整備事業9,222万3千円を実施しました。
 国庫支出金などの主な歳入として、デジタル田園都市国家構想推進交付金2億7,248千円、まち・ひと・しごと創生交付金3,781万5千円、定住化促進団地整備事業補助金7,277千円となりました。
 また、道路・橋りょう整備や道営事業（負担金を支出）など、生活インフラ・基盤整備も引き続き実施しています。
 歳入決算額から歳出決算額を引き、翌年度へ繰り越すべき財源を除いた実質収支額は、2億1,400万3千円となりました。

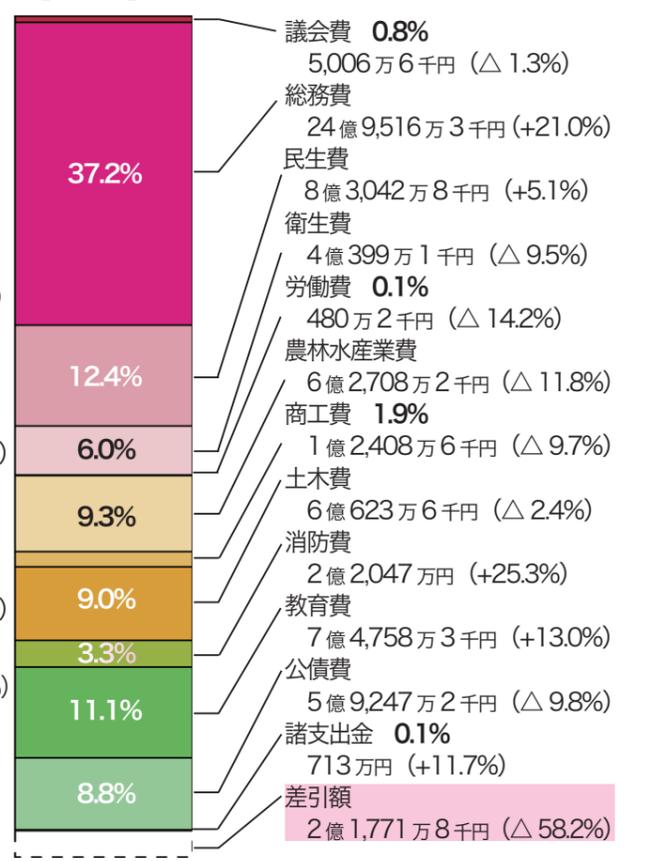
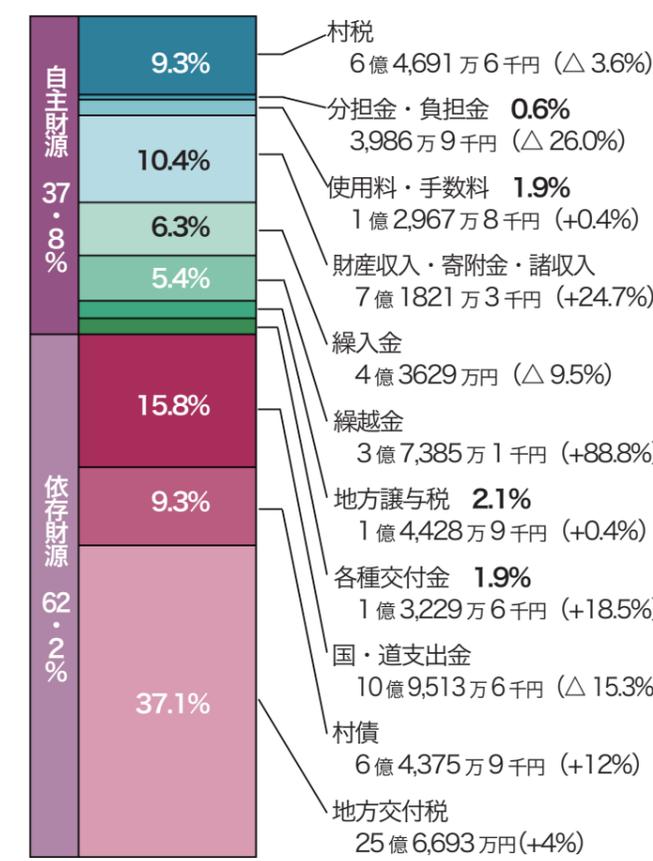
歳出(支出) 決算額【性質別】

67億950万円



収入 69億2,722万7千円 3.4%
 前年度 2億2,696万4千円 増

支出 67億9,509万9千円 6.1%
 前年度 3億8,309万7千円 増



村民一人あたりの支出額は、**2,187,647円**です。
 ※令和7年3月31日現在の人口3,067人で計算しています。

用語説明

- 【村債】**
大きな事業を行うときなど、多額の出費をするときに国や金融機関から借り入れるお金
- 【地方交付税】**
どの地域に住んでいても一定の住民サービスが提供されるよう国が交付するお金
- 【地方譲与税】**
自動車重量税など国税として徴収した後に自治体に譲与されるお金
- 【物件費】**
施設の光熱費や村の総括的な事務に使われるお金
- 【扶助費】**
児童手当や各種医療費の補助など社会保障制度の一環として支払われるお金
- 【補助費】**
特定の目的で行われる事業に対して村が補助するお金
- 【公債費】**
村債（借金）の返済や利息の支払いに使うお金



●特別会計

皆さんが納めた保険料等によって事業を運営するなど、特定の収入を特定の支出に充てるため、一般会計とは別に設けている会計です。

会計名	歳入	歳出	差引額
国民健康保険事業勘定	6億 755万円	6億 726万円	29万円
国民健康保険診療施設勘定	3億 8,635万円	3億 8,625万円	10万円
後期高齢者医療事業	6,307万円	6,285万円	22万円
介護保険事業事業勘定	4億 3,250万円	4億 2,418万円	832万円
介護保険事業サービス事業勘定	226万円	208万円	18万円
合計	15億 8,004万円	15億 7,468万円	536万円

●企業会計

地方公営企業法の適用を受け、民間企業のように利用者からの利用料などによって事業を行う会計です。

会計名	区分	収入	支出
簡易水道事業	収益的	1億 5,866万円	1億 6,615万円
	資本的	1億 4,720万円	1億 4,948万円
公共下水道事業	収益的	1億 6,359万円	2億円
	資本的	1億 1,166万円	1億 358万円

※収益的収入・支出は、水道料金・下水道使用料などの収入と、人件費や維持管理費、減価償却費、借入金の利子など事業の運営に必要な支出のことです。

健全化判断比率・資金不足比率を公表します

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により公表が義務付けられている令和6年度の「健全化判断比率」と「資金不足比率」を公表します。

■健全化判断比率

健全化判断比率は4つの指標のいずれも早期健全化基準を下回ったため、「健全段階」となりました。

指標名	比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—(※1)	15.0%	20.0%
連結実質赤字比率	—(※1)	20.0%	30.0%
実質公債費比率	5.2%	25.0%	35.0%
将来負担比率	—(※2)	350.0%	

■資金不足比率

企業会計の資金不足は発生しませんでした。

会計名	比率	経営健全化基準
簡易水道事業会計	—(※1)	20.0%
公共下水道事業会計	—(※1)	20.0%

※1 算出数値が黒字で公表数値がないため「—」を記載しています。
 ※2 借金返済の財源が将来負担すべき額を上回っており、公表すべき数値がないため「—」を記載しています。

【実質赤字比率】

一般会計などの赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すもの

【連結実質赤字比率】

全会計の赤字や黒字を合算し、全体としての赤字の程度を指標化し、運営の深刻度を示すもの

【実質公債費比率】

借入金の返済額などが、村税、普通交付税などの一般財源となる収入の額に対してどの程度の割合となっているか、実質的な公債費の負担の程度を示すもの

【将来負担比率】

一般会計の借入金や将来支払っていく可能性のある負担など、現時点での残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すもの

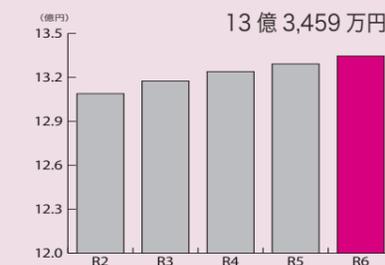
【資金不足比率】

公営企業の資金不足を料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示すもの

●一般会計

貯金【積立金】

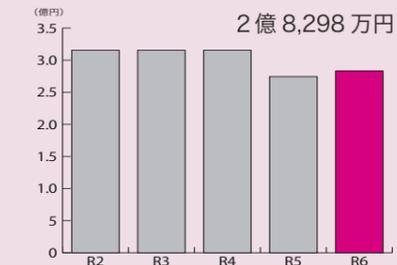
北海道備荒資金組合積立金



今後の大規模災害や村政運営に備えて積み立てるものです。

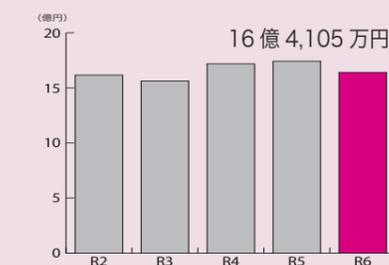
配分金541万円を積み増しました。

減債基金



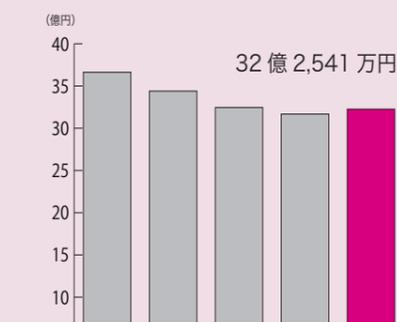
1285万円を積み立てた一方、村債の償還のため497万円を取り崩し、残高は873万円増の2億8298万円となりました。

財政調整基金



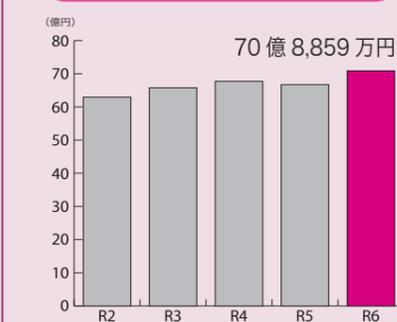
前年度繰越金の2分の1(1億2977万円)などを積み立てた一方、財政運営のため2億3201万円を取り崩し、残高は1億181万円減の16億4105万円となりました。

借金【村債残高】



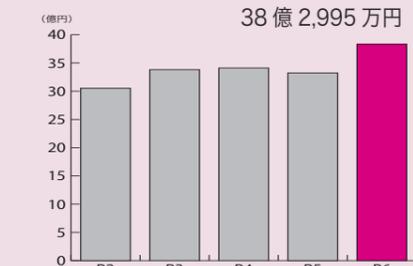
新たに借り入れた村債(6億4375万円)が償還した額(5億8584万円)より多かったため、残高が5791万円増加し、32億2541万円となりました。

貯金【一般会計+備荒資金】



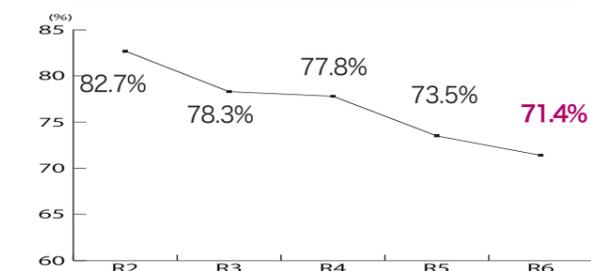
村の積立金(一般会計の基金と備荒資金の合計)の総額は前年度比4億1739万円増の70億8859万円となりました。

その他特定目的基金+土地開発基金



村内外の多くの皆様よりいただいた寄付金2億6004万円、今後の公共施設の建設・大規模改修等に備えた公共施設等整備基金の積増金4億円や預金利子を合わせ7億352万円を積み立てました。一方、各事業に活用するため1億9930万円を取り崩し残高は38億2995万円となりました。

財政のゆとり【経常収支比率】



村税や地方交付税など経常的に収入される用途の制限のない一般財源が、人件費など固定的に支出される経常的歳出にどの程度充てられているかを示す比率で、財政の弾力性を測る指標です。

一般的に75%以下であることが望ましいとされています。

交際費の内訳

令和6年度に使われた総務費における交際費の内訳をお知らせします。

項目	件数	金額	備考
香料供花料	58件	57万 6,300円	村内54件 村外4件
東松島市慰霊祭関係	1件	2万円	追悼式供花
総会などの祝い酒など	20件	10万 1,014円	総会、祭典、式典など
その他	13件	5万 9,012円	見舞金、土産、賞品など
合計	92件	75万 6,326円	

「どんぐりスタンプ」 『デジタル化』

初回利用で
2000ポイント
プレゼント!

「デジタルどんぐりスタンプ」へ登録し、加盟店舗で10月1日以降に初めてお買い物で利用された方を対象に、**先着 2500名様に 2000ポイント(2000円相当)を付与**します。ぜひこの機会にご利用ください。

なお、登録方法や利用方法については、広報さらべつ9月号をご覧ください。詳しくは、農業環境改善センター向かいの「さらら」やコミュニティナース、役場企画政策課、スタンプ会事務局へお問い合わせください。

※ポイント付与には、初回利用から最大2週間かかる場合があります。

村ウェブサイト
広報さらべつ9月号



●問い合わせ

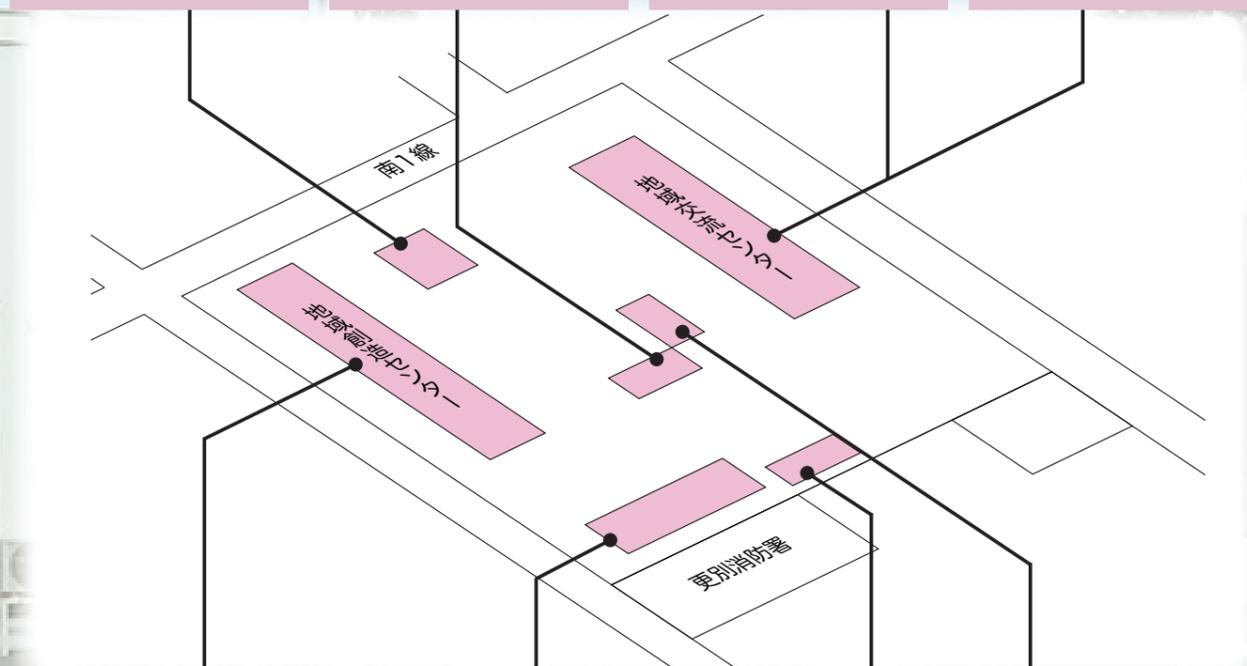
Social Knowledge Bank 合同会社
まめーず (コミュニティナース 今村) ☎ 080-6293-9035
どんぐりスタンプ会 (商工会) ☎ 52-2010
企画政策課政策調整係スーパービレッジ担当 ☎ 52-5252



地域創造複合施設の指定管理者を募集しています

村では、地域創造複合施設の管理運営を行う指定管理者を募集しています。詳しくは村ウェブサイトをご覧ください。総務課までお問い合わせください。

村ウェブサイト



- 応募資格 (一部抜粋)
北海道内に事務所または事業所を有する団体。
※法人格の有無は問いません。
- 応募方法
募集要項を確認の上、申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて、持参または郵送で総務課へ提出してください (募集要領などを総務課で配布しております)。
- 応募期限
10月31日 (金) まで (必着)
- 指定期間
令和8年4月1日から令和13年3月31日の5年間
- 問い合わせ
総務課財政契約係 ☎ 52-2111

47名が参加し、鶴居村で自治体連絡会の本年度初会合

去る8月21日・22日に、昨年度道内11町村で設立した「地域の持続的発展を考える自治体連絡会」の本年度の初会合が鶴居村を会場に行われました。同席した過疎対策特別委員会の谷委員長 (衆議院議員) をはじめ、全国過疎地域連盟の宮原事務局長、総務省の渡辺過疎対策室長に過疎地域の指定継続を要請し、その後、北海道総合政策部の津久井地域づくり担当局長、釧路総合振興局の寺田局長、北海道町村会の柴田常務理事を交えての意見交換が行われました。これまでも過疎地域指定継続の中央要請や札幌での研修会等を毎年行ってきましたが、今年度は連絡会の会長を務める大石村長の地元である鶴居村での開催となりました。両日にわたって意見交換会や視察研修が行われ、谷委員長らにそれぞれの過疎地域の課題や現状について、参加町村長の声に耳を傾けていただき、大変有意義な機会となりました。また、本村において、過疎地域の指定継続に向けて大きなステップとなり、今後他町村と連携

letter from Takeshi



多くの意見・要望を村政に!
村長室 だより NO.104

～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～

7月31日、大阪の万博会場シャインハットで更別農業高校が「地域課題解決に向けた規格外野菜の加工品開発」について発表を行いました。「限りある資源を有効に活用する取り組みをこれからも更別村から世界へ発信していきます」と力強いアピールに強く感激しています。まさに更別村の誇りであり、宝ですね。

更別農業高校生が万博会場シャインハットで堂々の発表

先日、村・JAさらべつ・アグリスマイルと「アグリテックに関する連携協定」を締結しました。高温や乾燥などの植物のストレスや栄養吸収・成長の促進に効果のある農業資材バイオステイミラントの共同開発を目指し、共に取り組んでいくことを確認しました。また先月には、ベトナムからの企業視察団の来村もありました。

更別消防署と更別駐在所の『秋の火災予防運動』の実施について

10月15日から31日までの17日間、全道一斉に秋の火災予防運動が実施されます。更別消防署では、更別駐在所長とともに、住宅用火災警報器の作動状況の確認と作動点検、防犯および交通安全啓発を行います。

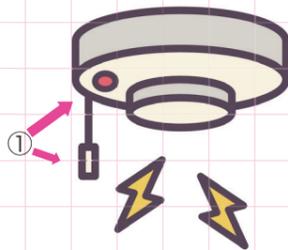
訪問する際は、事前に更別消防署からご連絡しますので、ご協力をお願いいたします。また、役場1階市民ホールにて各幼稚園、保育園児が描いた防火ぬり絵および住宅用火災警報器パネルを展示し、火災予防啓発を行っておりますので是非お立ち寄りください。



住宅用火災警報器点検方法

①定期的な作動確認をしましょう。

点検ボタンを押すか、点検用のひもを引っ張ります。正常な場合、正常を知らせる音声や警報音が鳴ります。



②故障または電池切れの場合は、交換しましょう。

①を行い、反応がない場合は、本体の故障もしくは電池切れです。警報器の本体または電池を交換しましょう。なお、住宅用火災警報器の電池の寿命の目安は約10年間とされています。定期的な作動確認および10年を経過している住宅用火災警報器は交換をお願いします。

とかち広域消防事務組合
住警器キャンペーン
イベント等の情報はこちら



●問い合わせ とかち広域消防事務組合 更別消防署 予防係 ☎52-2201

マイナンバーカードの便利な使い方

役場窓口が休みの時でも毎日午前6時30分から午後11時まで、全国のコンビニなどに設置されているマルチコピー機から印鑑証明書と住民票の取得やマイナンバーカードの暗証番号の初期化が行えます。役場閉庁時や遠方にいる時にもご利用いただけますので、是非ご利用ください。

なお、操作にお困りの場合は、下記フリーダイヤルへお問い合わせください。

●「印鑑証明書」と「住民票」の取得

「行政サービス」メニューから「証明書の交付」を選択し、マイナンバーカードを読み込ませた後、数字4桁の暗証番号を入力することで、「印鑑証明書」と「住民票」が役場窓口と同じ300円で取得できます。

詳しい取得方法は下記二次元コードよりご確認ください。



◀コンビニ交付サイト

●問い合わせ マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
住民生活課戸籍窓口係 ☎52-2112

●マイナンバーカードの暗証番号の初期化・再設定

マイナンバーカードの数字4桁、英数字6～16桁の暗証番号のどちらかを忘れてしまったり、ロックがかかってしまった場合にご自身のスマホとマルチコピー機にて初期化・再設定が行えます。

詳しくは下記二次元コードをご覧ください。



◀公的個人認証サービスポータルサイト

※画像は一例です。店舗や端末によって画面が異なる場合があります。



税

年末調整・確定申告の電子化を活用しよう！

年末調整と確定申告を『電子』で手続きすると、申告書の手書き不要や、金額の自動計算などができ、とても便利になっています。電子化を活用するには事前準備が必要となりますので、お知らせします。

年末調整	これまでの方法	保険会社から送付された保険料控除証明（ハガキなど）を基に、従業員の方が手書きで保険料控除申告書を作成し勤務先に書面で提出。
	電子化を活用すると	保険会社から電子データで保険料控除証明書が従業員の方に送信され、従業員の方は国税庁が提供する「年調ソフト」などの対応ソフトウェアにデータを取り込み各種控除申告書をデータ作成、そのデータをメールなどで勤務先に提出。

◆従業員の方が保険会社等から取得する控除証明書等データについては、保険会社等のウェブサイトから入手する方法のほか、マイナンバーカードがある方はマイナポータルを通じて一括取得することができます（マイナポータル連携）。利用するためには事前設定が必要となりますので、詳しくは国税庁ウェブサイト（※1）をご覧ください。

確定申告	自宅で申告	マイナンバーカードと、カード読取対応のスマートフォンかパソコンがあれば、ご自宅で確定申告ができます。詳しくは国税庁ウェブサイト（※2）をご確認ください。※マイナンバーカードがない場合、暫定的な対応として、税務署でIDとパスワードの発行を申請することで自宅での確定申告が可能です。
	役場で申告	役場では、申告者の「利用者識別番号」が必要となる『電子申告』を推進しています。役場での確定申告を予定されている方は事前に取得ください。既に取得済みの方は、「利用者識別番号」が分かる書類をご持参ください。取得していない方は、国税庁ウェブサイト（※3）にアクセスし必要事項を入力すると「利用者識別番号」を取得できます。忘れないように保存または印刷してください。※ご自身での取得が難しい場合、役場で取得の補助をしますので、ご相談ください。

国税庁ウェブサイト

※1 マイナポータル連携特設ページ



※2 確定申告書等作成コーナー



※3 利用者識別番号取得ページ



●問い合わせ 帯広税務署 ☎24-2161
住民生活課税務係 ☎52-2112



家屋の新築・増改築・取り壊した方は手続きが必要ですよ！

固定資産税は毎年1月1日現在の所有状況で課税されます。令和7年中に家屋の新築・増改築・取り壊した方は、次のとおり手続きをお願いします。

◆家屋を新築・増改築した場合
住宅や倉庫、物置の建築工事が終わり次第、職員が家屋評価に伺いますので住民生活課にご連絡をお願いします。

◆家屋を取り壊した場合
登記している家屋を取り壊した場合、法務局（帯広支局）で滅失登記の手続きをお願いします。登記していない場合は、住民生活課に家屋異動届の提出をお願いします。

◆家屋を取り壊した場合

※法務局で登記の抹消手続きをされた家屋は、住民生活課に家屋異動届の提出は必要ありません。

◆家屋を新築・増改築された方、また取り壊しをされた方は、12月までにお手続きをいただくことで、課税台帳の異動を行います。お気軽にご相談ください。



●問い合わせ 住民生活課税務係 ☎52-2112

●事前予約・問い合わせ
 予約システム(下記)・次元コード
 電話 国保診療所 ☎52・2301

SBI Sマイナ手続き
 ポータル(予約システム)



場所	福祉の里総合センター集会室	
実施期間	10月15日(水) から12月24日(水) まで	
実施曜日	水曜日、金曜日(水曜日、金曜日に都合がつかない方は、毎週火曜日(各日4名まで)に接種可能)	
実施時間	①13時30分～14時30分 ②15時30分～16時30分 ※15分ごとに区切って実施 (火曜日の場合) 13時30分～16時30分 偶数名でお申し込みください	
ワクチンタイプ	注射器タイプ	フルミスト(鼻スプレータイプ)
対象・回数	12歳未満 2回 13歳以上 1回	2歳以上 19歳未満 1回
金額(1回当たり)	村内の方 1,000円 村外の方 3,000円	村内の方 3,000円 村外の方 8,000円

今年もインフルエンザの予防接種が始まります。ワクチンの供給状況により、お申し込み後すぐに接種できない場合がありますので、ご了承ください。
 今年もフルミスト(鼻スプレー型)ワクチン接種が可能となります。対象年齢や回数、金額などの違いがありますので、確認の上お申し込みください。



インフルエンザ 予防接種のお知らせ

10/15(水)
 12/24(水)
 毎週 水・金
 (火曜日 要相談)

日時 令和7年11月8日(土)
 13時～15時(受付12:30～)

場所 老人保健福祉センター 集会室

内容

- 介護体験発表
 講師：石原 宏治 様
 (北海道新聞社帯広支社長)
- 当事者による講演
 講師：はるちゃん 様(当事者)
 西村 敏子 様(認知症キャラバンメイト)
- 本村の認知症施策と取り組みについて
 発表者：更別村保健福祉課保健推進係



申込みは
 電話・WEBで

申込み期限
 令和7年11月6日

誰もが安心して暮らせる地域を目指して、介護体験談、認知症の当事者の方の講話を聞き、地域の皆さんと一緒に「まちづくり」について考える研修会を開催します。認知症は誰にでも起こりうる身近なこと。この機会に一緒に考えてみませんか？

認知症の人と共に暮らす まちづくり研修会

参加無料

【主催】
 北海道・北海道
 認知症の人を支える
 家族の会

【共催】
 更別村

●問い合わせ 保健福祉課保健推進係 ☎53-3000

～10月は里親月間です～ あなたも里親になりませんか？



里親制度は、さまざまな理由により家庭で暮らせなくなった子どもを家族の一員として家庭に迎え入れ、あたたかい愛情をもって育てていく児童福祉法に基づく制度です。
 里親は、特別な資格は必要なく、いくつかの要件と研修受講で登録が可能です。地域の子どものために何か協力したいという想いがある方は、お気軽にご相談ください。

里親になるための要件

特別な資格は必要ありませんが、次の要件を満たす必要があります。

- ・心身ともに健全であり、子どもの養育について理解や愛情を持っていること。
- ・経済的に困窮していないこと。
- ・希望者、同居人が欠格事由に該当していないこと。
- ・北海道(帯広児童相談所)が行う所定の研修、実習を受講修了すること。

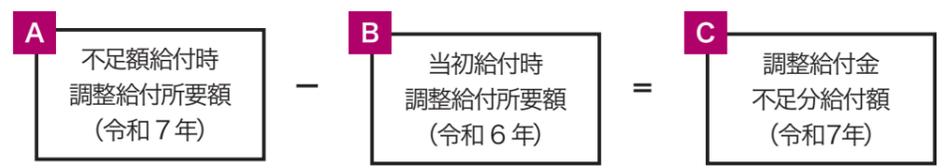
※養育に係る費用(生活諸費、教育費)は支払われます。
 児童相談所では、里親申請を随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。

北海道 里親制度ページ ●問い合わせ 北海道帯広児童相談所 ☎22-5100
 子育て応援課 ☎53-3700

調整給付金(不足額給付) についてのお知らせ

定額減税しきれないと見込まれた方等への追加給付にかかるお知らせです。

令和6年度に定額減税の実施に合わせて、所得税及び個人住民税から定額減税しきれないと見込まれる方に対して当初調整給付金を支給していました。
 今回の給付金は、令和6年度所得税及び定額減税の実績額が確定した後に、本来給付すべき所要額と当初調整給付額の間で差額が生じた方等に対して追加で給付を行います。



詳しくは、保健福祉課福祉係へお問い合わせいただくか、村ウェブサイトをご覧ください。
 なお、対象となる方へは村から文書をお送りしております。公金受取口座を未登録の方が給付金を受け取るためには、確認書の提出が必要となりますので、内容をご確認し、必要事項をご記入の上、本人確認書類等と一緒に保健福祉課までご提出ください。

村ウェブサイト 提出期限
 令和7年10月31日

●問い合わせ 保健福祉課福祉係 ☎53-3000

総合健診日のスケジュール

- 日程：10月28日(火)、29日(水)、30日(木)、31日(金)
12月8日(月)、9日(火)
- 受付時間：午前7時00分～午前11時00分(30分刻みの予約制)
- 場所：老人福祉センター
- 申し込み・お問い合わせ：保健福祉課保健推進係 ☎ 53-3000
- ※対象者、検査項目・料金等の詳細につきましては広報8月号をご確認ください。



二次元コードを読み取ることで、WEBからもお申し込みできます。



広報さらべつ8月号

がん検診もあわせて受診しましょう

国立がん研究センターを中心とする共同研究グループは、日本人を対象としたこれまでの研究を分析しました。その結果、「たばこ」「お酒」「食生活」「身体活動」「体重」の5つの生活習慣と「感染」を合わせた6つの要因が日本人のがんの予防と深く関係していることを突き止めました。また、実際に「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣を気を付けている人とそうでない人では、将来がんになる確率がどれくらい違うのかについても研究が行われました。結果、これら5つの生活習慣を実践する人は、0または1つしか実践し

ない人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されました。(科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドラインより)

がんは日本人の2人に1人がかかると言われており、誰がなってもおかしくありません。一方で医学の進歩により、早期発見・早期医療ができれば、完治できるがんも増えてきています。

村の総合健診では、胃、肺、大腸、前立腺がんの検診を1日で受けることが可能ですので、この機会に是非、受診をご検討ください。

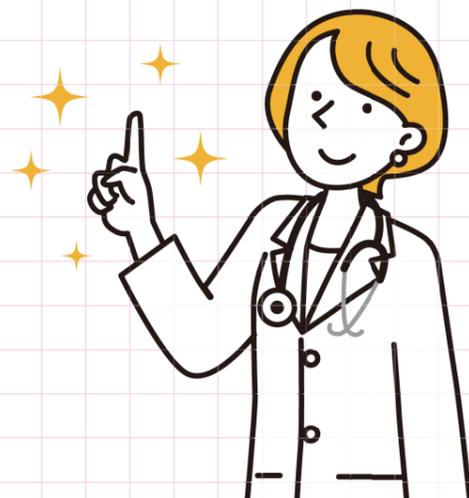
がんを防ぐための新12か条

～自分へ家族へ 予防は思いやり～

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙を避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

(公益財団法人 がん研究振興財団・国立がん研究センター社会と健康研究センター)

●問い合わせ 保健福祉課保健推進係 ☎ 53-3000



★家族みんなで受診しましょう★ 総合健診のお知らせです

vol.137 保健師 稲本 夕海

「仕事に打ち込める」「大切な家族と一緒に過ごせる」「ご飯をおいしく食べられる」「好きなことに熱中できる」……。皆さんが日々感じている当たり前の幸せはご自身やご家族の健康が基盤にあることで成り立っています。その基盤を確実なものにするためにも、年に一度健診を受ける習慣を身に付けましょう。

更別村の現状

令和6年度総合健診受診者のうち、97%の方に何かしらの異常(要経過観察、要再検査、要精密検査、要受診)がみられ、生活習慣の改善が必要であることが分かりました。(図1)また、異常がみられた受診者の約92%が2項目以上で異常があると診断されています。

主要な生活習慣病に起因する項目で異常値を示した方の割合をまとめました。(図2)糖尿病の診断基準の1つであるHbA1cの値が基準値を超えている方の割合が最も高くなっています。続いて、脂質異常症(LDLコレステロール、中性脂肪)、肥満(BMI)を示す数値で異常がみられた人が多い結果となりました。

毎年のデータから 病気のリスクを把握できます

高血圧・糖尿病・脂質異常症などは突然発症するものではなく、何年もの生活習慣の積み重ねによって発症します。

発症する危険性があるかないかは、毎年健診を受けていけば、検査結果から読み取ることができます。

さらに大切なのは受診後の対応

健診を受診するだけで完結させてはいませんか?総合健診は、受診結果に合わせて保健師・管理栄養士が行う保健指導の対象となることがあります。

ご自身の体の状態を知り、見直すことで健康的な生活習慣を確立していきましょう。

図1 令和6年度総合健診受診者(285名)

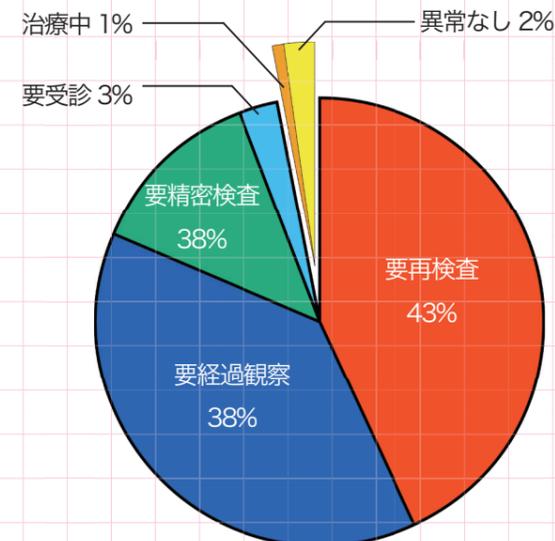
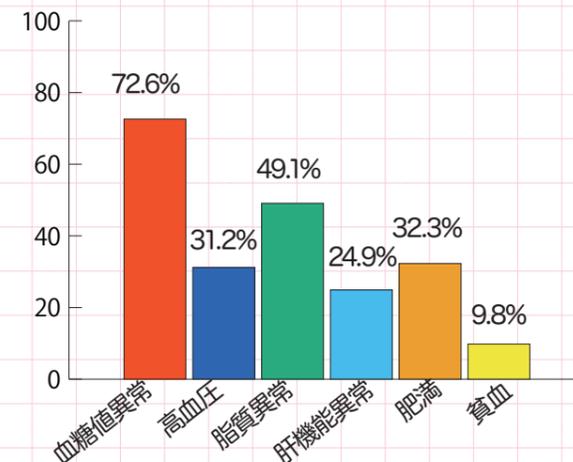


図2 生活習慣病に起因するデータにおいて異常値を示した人の割合(%)





9/1 今年も盛況に開催
上更別豊年踊り開催

上更別福祉館駐車場で上更別豊年踊り実行委員会（福田隆太会長）主催の『上更別豊年踊り』が開催されました。子ども盆踊りの後、民謡友の会とさらべつかしわ太鼓の北海盆唄にあわせ大人盆踊りが実施され、また、焼き鳥やおでんなどの出店で会場は賑わいました。



8/27 もしもの時に備えて
中学校で1日防災教室

更別中央中学校で「1日防災学校」が開催されました。避難訓練を全学年で実施後、学年ごとに分かれて避難所作り、救命講習、防災クッキングが行われました。1年生は体育館で避難所作りを行い、テントの設営やベッドの組み立て、新聞紙スリッパを作成し、防災意識を高めました。



9/3 無事故を願って
交通安全旗の波作戦を実施

国道236号線沿い交差点で村主催・生活安全推進協議会（宗像弘文会長）協力の交通安全旗の波作戦が行われ、93名が参加しました。宗像会長は「今年1月に事故が発生してしまった。このような啓蒙啓発活動を通じて、交通安全意識を再確認してほしい」と挨拶しました。



9/15 認知症や車いすを学ぶ
小学生が福祉体験

更別小学校で総合的な学習として役場職員と社会福祉協議会職員が講師となり、二日間にわたって『福祉』の授業が行われました。1日は認知症について学び、5日は車いす体験を行いました。介助する側、される側どちらも体験し、福祉の大切さを学びました。



9/12 第73回敬老会開催

ふるさと館で敬老会が開催され、108名が出席しました。喜寿、米寿、白寿を迎えられた方への敬老祝金や記念品が代表者に贈呈され、新敬老の大西英明さんは「先人の方々が育ててこられた更別村を受け継ぎ、未来に繋いでいきたい」と謝辞を述べられました。



9月8日、更別小学校で「Aさらべつ青年部による食育交流が実施されました。子どもたちは畑いっぱいに広がったかぼちゃのつるをかき分けて、大きく育ったかぼちゃをハサミを使って次々と収穫。慎重にブルーシートまで運搬しました。青年部の皆さんと協力して収穫したかぼちゃは大豊作。たくさんのかぼちゃを前に子どもたちは笑顔いっぱいになりました。収穫したかぼちゃは11月の食育交流にて調理し、ともに秋の味覚を楽しむ予定です。

村のわだい 8days



9/12 法改正により市街地での発砲が可に
ヒグマ緊急銃猟訓練を実施

更別村ふるさと館敷地内にヒグマが逃げたと想定した緊急銃猟訓練が行われました。訓練には更別村、猟友会、北海道警察（帯広署）、北海道（十勝総合振興局）が参加し、ヒグマの侵入から市街地の封鎖、周辺住民の避難、発砲方向の確認など安全対策を行った後、西山村長から猟友会に銃猟を依頼するという一連の流れを確認しました。訓練を通して、西山村長は「人命に関わること。責任は重い」と話しました。



9/7 あれもこれも楽しいよ
どんぐりまつり開催

認定こども園どんぐり保育園で「第22回どんぐりまつり」が開催されました。あいにくの雨天でお祭りは室内開催。保育園年長児による太鼓演奏から始まり、おみこしを担いでホールを元気に練り歩きました。その後は乱拍子（札幌市）による太鼓演奏やひよっこ、獅子舞演舞も行われました。ミニ緑日もあり、好評で笑顔溢れるお祭りとなりました。

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。

募集 自衛官の募集のお知らせ

募集種目	応募資格	受付期間	試験日
一般曹候補生 (第3回)	18歳以上 33歳未満の方 (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16日(火)～ 11月21日(金)	1次 11月30日(日) または 12月1日(月) の指定する日 2次 令和8年1月11日(日) または 12月(月) の指定する日
自衛官候補生		9月3日(水)～ 11月10日(月)	11月15日(土)
		11月11日(火)～ 11月28日(金)	12月7日(日)
防衛大学校学生	18歳以上 21歳未満の方 (高卒者(見込含) 又は高専3学年次 修了者(見込含))	7月1日(火)～ 10月16日(木)	1次 11月1日(土) 2次 11月29日(土) ～12月3日(水) のうち指定する日
陸上自衛隊 高等工科 学校生徒	15歳以上 17歳未満の男子 (平成21年4月2 日から平成23年 4月1日までの間 に生まれた方)	10月1日(水)～ 11月28日(金)	令和8年1月10日(土) ～ 1月12日(月) のうち指定する1日 ※試験会場：札幌市内
		10月1日(水)～ 令和8年 1月15日(木)	1次 令和8年1月24日(土) 2次 令和8年2月15日(日) ※試験会場：帯広市内

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

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!




⑧ SARABETSU_KOHU

赤い羽根共同募金にご協力を

赤い羽根共同募金は、「じぶんの町を良くするしくみ」として活動開始から70年以上続く歴史ある募金活動で、10月1日(水)から全国一斉に始まります。

皆さまからご協力いただいた募金は、ボランティアすずらん会、身体障害者更別村分会、どんぐり福祉会など村内22の福祉事業のほか、国内の大災害時にも使われています。

困った時お互いに助け合える社会、「たすけあいの精神」をご理解いただき、皆さまの優

しいご協力をどうぞよろしくお願います。

更別村共同募金委員会
(更別村社会福祉協議会内)
☎ 53・3500

国勢調査の回答はお済みですか?

国勢調査は、令和7年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。

国勢調査は国の重要な統計調査であり、統計法により回答が義務付けられています。

回答期限は10月8日でしたが、期限後でも回答できます。回答方法は、インターネット・

国民年金

調査票の郵送・調査員への手渡しのいずれかです。

まだ回答がお済みでない方は、至急回答してください。

住民生活課 民生生活係
☎ 52・2112

年金相談、年金手続きの事前予約について

帯広年金事務所窓口での年金相談・手続きは、事前に予約することにより、ご希望の時間待ち時間なくスムーズに相談

お知らせ

女性のための人権なんでも相談室

法務局ではセクハラやDV、職場の男女差別など、人権に関する困りごとや心配事の相談所を開催しています。人権擁護委員が相談をお受けし、秘密は保護されます。

11月12日(水)
13時～15時30分
(受付は15時まで)
所 帯広市西4条南13丁目1
(帯広市西4条南13丁目1)
対 女性の方
料 無料
※事前予約は不要です。
問 帯広人権擁護委員協議会
☎ 24・5853

B型肝炎訴訟 帯広説明会開催

B型肝炎訴訟北海道弁護士団では、B型肝炎訴訟について正確な情報を伝えるため、全道で説明会を開催しています。この機会にぜひご相談ください。

11月8日(土)
13時30分～15時30分
所 とかちプラザ講習室402
(帯広市西4条南13丁目1)

遺言書セミナー開催

法務局では、大切な方への最後のメッセージとなる遺言書に関するセミナーを開催します。

内容
● 司法書士による講演
「遺言書について」
● 司法書士による
「自筆証書遺言書の模倣作成」
「法務局職員による説明」
「自筆証書遺言書保管制度」

11月15日(土)
13時～15時30分
所 釧路地方法務局帯広支局
1階会議室
(帯広市東5条南9丁目1番地1)
申 10月20日(月)～11月12日(水)に問い合わせ先に電話もしくは来局(先着20名 予約制)
問 釧路地方法務局帯広支局
☎ 24・5830

北海道最低賃金 改定しました

北海道内の事業場で働く全ての労働者(会社員、パート、アルバイトの方、学生など)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。

● 最低賃金額
時間額1075円
● 効力発生年月日
令和7年10月4日(土)

○ 最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金は算入されません。

○ 最低賃金以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。

○ 鉄鋼業で働く方には北海道の特定(産業別)最低賃金が適用されます。

北海道労働局
ウェブサイト
☎ 011-709-2311

個別的労使紛争 あっせん制度のご案内

解雇や賃金未払、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいますか?

北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あっせん員」が、当事者双方から話をうかがい、問題点を整理した上で助言等を行い、歩み寄りによる解決を図る「あっせん」を行っております。「あっせん」の利用は無料で、迅速な解決を目指します。

詳しくは、次の二次元コードを読み取り、ウェブサイトをご覧ください。問い合わせ先までご連絡ください。

北海道労働委員会
「個別あっせん」
ウェブサイト
☎ 011-204-5667

税金

村税納期限のお知らせ

村・道民税第3期と国民健康保険税第4期の納期限は、10月31日(金)です。

納税には便利で確実な口座振替をご利用ください。

問 住民生活課 事務係
☎ 52・2112

今年度も多くの方のご協力で盛大に「ひまわり迷路」を実施することができました。見晴らし台を設置して頂きました山内組様、駐車場およびセレモニー会場として敷地を提供して頂きましたティール・ワイ様、仮設トイレを設置して頂きました更別企業様にこの場を借りて深く感謝いたします。

最後に、10月には、更農市、ふるさと館で実施されるさらべつ大収穫祭に



更別農業高校 ニュース

令和7年度「ひまわり迷路」製作事業で、学校生産物の販売会がありますので、是非お買い求め下さい。 ※ひまわり迷路の公開は10月5日まで

7月末、面積約65aの畑に約64万個の種子を播きました。猛暑の影響で、ひまわりの草丈はあまり伸びませんでした。9月上旬には、三菱マヒンドラ農機様と連携し、スマート農業技術を活用して経路を作りました。経路図は、7月の学校祭でアンケートを取り、更別村のどんちゃんシルエットにローマ字でSARANNOとなりました。準備も終えた9月中旬、大雨によりひまわりが少し倒れてしまいました。が、迷路の安全面を確認した後、9月24日にオープニングセレモニーを開催しました。

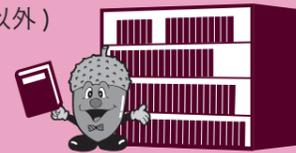
セレモニーには大野副村長はじめ多くの関係者の皆さま、上更別小学校、更別小学校の児童に参加していただきました。更別かしわ太鼓保存会の方々に指導して頂いた寮生が太鼓演奏を披露し、セレモニーに花を添えました。オープン後は小学生たちは勢いよく迷路に向かって走り出し、楽しむ様子が見られました。

今年度も多くの方のご協力で盛大に「ひまわり迷路」を実施することができました。

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
『ミステリーの本』
- 児童書コーナー
『ハロウィンの絵本』
『秋の絵本』



おまかせ袋展示貸出

10月27日(月)～11月9日(日)の読書週間に合わせておまかせ袋の展示貸出を開催します。おまかせ袋は図書室職員の選んだ本が1冊入っている袋です。貸出するまで中身は秘密ですので、普段借りない本に出会う機会として、ぜひご利用ください。



今月の読みきかせ

- 10月18日(土) 11時00分～11時30分
- 『ぼくはうちゅうじん』
 - 『よるがやってくる』



新着図書案内

えほん

いやいやはるくん (よこた あきこ)	まんいんでーす! (平田 景)	ねたくないちっちゃなパンダ (デイヴィッド・ウォーカー)	おにぎりのなかにおにがいの (あわい)	おにぎりがとりにひっこしてきました (玉田 美知子)	おたすけこびとやんちゃなこいぬ (なかがわ ちひろ)	おつまみのみみは (いもと ようこ)	口バのみみ (きいろいうしのボルカ(こばやし)のりこ)	おいしやさんに (WILL) いくとぎの絵本 (知育研究所)	しっぽふんじやった(海野 あした)
--------------------	-----------------	------------------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------

今月のおすすめ本

『創刊40周年記念特別愛蔵版オレンジページ』オレンジページ/著 「読者アンケート人気レシピ」や「料理家さんの名作レシピ」などを掲載。



児童文学・学習書ほか

クルマのへえく事典 (緒方 昌子)	学校では教えてくれない大切なこと8 時間の使い方 (入江 久絵)	一年一組 (鹿島 和夫)	あたまがよくなる! はじめての寝る前など (篠原 菊紀)
-------------------	----------------------------------	--------------	------------------------------

文学・一般書

東京デイズニールゾート (講談社)	キャストの仕事 (永峰 英太郎)	おふうさま (諸田 玲子)	白鳥 北国の風景を つくった使者たち (竹田津 実)	帯広昭和革命1952 (大嶋 賢洋)	天下の値段 (門井 慶喜)	飛博 (楡 周平)	二ノノスが消える日(堂場 瞬一)	10代から考えるこころの健康 (笠井 清登)	一橋桐子(79)の相談日記 (原田 ひ香)	紙バンドで作るかご編み入門 (朝野 由美子 他)	本でした (又吉 直樹 他)	基礎からわかるおいしい果樹栽培の教科書 (倉橋 孝夫 他)	酒亭 DARKNESS (恩田 陸)
-------------------	------------------	---------------	----------------------------	--------------------	---------------	-----------	------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------	----------------	-------------------------------	--------------------

10.19日 10:00～14:00

さらべつ大収穫祭 2025 開催

会場：更別村ふるさと館

入場無料・雨天決行

更別村の豊かな実りや味覚を集めた「さらべつ大収穫祭2025」をふるさと館特設会場で開催します。

JAさらべつ青年部が手塩に育てたメークインや玉ねぎ、小豆、ゴボウなどの新鮮野菜を販売するほか、毎年人気のコラボメニューや更別産農産物を副原料に醸造したクラフトビール「さらべつふるさとの味」を提供。更別農業高等学校では、生徒が手がけたスイーツ「サラコッタ」や新商品の「さらべつばんかー」などを販売します。

食のブースでは、商工会女性部の「おでんをはじめ、地元産食材を用いた特別メニューなどで各店が勢ぞろい。毎年目玉となるさらべつ和牛のステーキや自慢の大鍋を使ったしょうがが香るさらべつ和牛のきのこ汁は、今年も麦音の馬料理長が監修、調理の実演で腕を振ります。

ほかに子ども向けの遊具のコーナーや、大食いクイズ「アンジエラ佐藤」の食べっぷりなど見どころ満載の楽しいステージが盛りだくさん。ぜひお誘い合わせの上、会場へお越しください。なお、役場前駐車場から会場まで臨時の無料往復バスを運行いたしますのでご利用ください。

日時 10月19日(日) 10時～14時
(無料臨時バス運行 9時30分～14時)

お問い合わせ さらべつ大収穫祭実行委員会事務局 産業課ふるさと館内 ☎52-2211



ドッグラン開設

新企画として会場の一角にドッグランを開設し、ご利用は飼い主の方の責任において、マナーを守ってご利用ください。

お問い合わせ

さらべつ大収穫祭実行委員会事務局 産業課ふるさと館内 ☎52-2211

お知らせ 街路灯修理の遅延について

村内の街路灯（主に更別市街地および上更別市街地）について不灯（球切れ）の連絡をいただき順次修理を実施しているところですが、修理部品の供給に大幅な遅れが生じ、不灯箇所の街路灯について、数ヶ月程度の部品入荷待ちの状況です。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

●問い合わせ

建設水道課土木車両係

☎ 52-5200



地域安全ニュース

■更別村の交通事故死ゼロ記録
268日（9月30日現在）

■地域安全運動のお知らせ
『10/11～20 全国地域安全運動
～安心安全なまちづくりの日～』

- ・「SNS型投資・ロマンス詐欺」
- ・身に覚えのない料金を請求するなどの「架空料金請求詐欺」
- ・行政機関の職員などを装い還付金などの名目でATMに誘導する「還付金詐欺」

多くの方が被害に遭っています。突然の電話でお金を要求されたら、相手が誰であろうと電話を切り、周りの方に相談するか、警察相談電話「#9110」に連絡をしてください。家族や地域の支え合い、助け合いで、特殊詐欺の被害を防ぎましょう。

戸籍の窓口

誕生おめでとう

お悔み申し上げます

人事異動のお知らせ

10月1日付の人事異動をお知らせします。

◆更別村人事

◇企画政策課主幹

（地域活性化起業人制度による派遣終了）

前田 達也

どんちゃん

「更別村LINE公式アカウント」出来ました！

更別村の今の情報を配信中！
お友だち追加してください！
@sarabetsu_village




既読

人の動き

2025年9月1日現在

※（）内の数字は前月比

総人口
3,059人
（-5人）

男性
1,503人
（-2人）

女性
1,556人
（-3人）

世帯数
1,370世帯
（-3世帯）

