



11/7
更別小学校
学習発表会



11/15
上更別小学校
上更別幼稚園
合同学習発表会



11/15
更別幼稚園
保育発表会

今月の主な内容

- ◆ 特集 村の除雪作業
- ◆ 北海道・三陸沖後発地震注意情報
- ◆ 村文化賞・スポーツ賞等表彰式
- ◆ 村のわだい
- ◆ 村からのお知らせ

P 2～ 4
P 5
P 6
P 10～ 11
P 12～ 13

表紙の風景

11月に入り、更別小学校、上更別小学校、更別幼稚園、認定こども園上更別幼稚園では発表会が開催されました。保護者が見守る中、子どもたちは劇や器楽、ダンスを披露し、練習の成果を発揮しました。

特集

冬の暮らしを支えます

村の除雪作業

寒さが日ごとに厳しくなり、雪が本格的に降る季節になりました。村では、冬の生活道路を確保し、みなさんの生活を支えるため、除雪体制を整えています。しかし、迅速で効率的な除雪作業を行うためには、地域にお住まいのみなさんの協力が欠かせません。一人ひとりがマナーを守り、冬の暮らしを快適に過ごせるようにしましょう。

今月号では、除雪路線や出動内容などについてお知らせします。除雪作業へのみなさんのご理解とご協力をお願いします。



除雪の注意点



除雪車に近づかない

作業中の除雪車は何度も前進や後退を繰り返すことがあるため、車両の前後を横切ったり、通り過ぎた直後に道路を渡らないでください。

自動車の運転中に対向車線から除雪車が近づいたときは、通り過ぎるまで車を停止してください。

雪を路上に出さない

市街地の除雪について、歩道の除雪は小型ロータリー車で、車道の除雪は除雪トラックまたはグレーダーで雪を道路の片側に寄せる方法で除雪し、その後、ロータリー車などで排雪します。

除雪車が通る前に自宅敷地内の雪を道路に排雪すると、車両の通行に支障が出たり、ハンドルをとられ交通事故の原因となる可能性がありますので、ご自宅の除雪をする際は、雪を路上に出さないでください。

駐車場には 隅から順に停める

車が分散して駐車していると、その間を縫うように除雪を行うため作業の効率が悪くなります。

降雪が見込まれているときに公共施設の駐車場へ車を止める場合は、隅から順に停めてください。

除雪する歩道に 雪を積まない

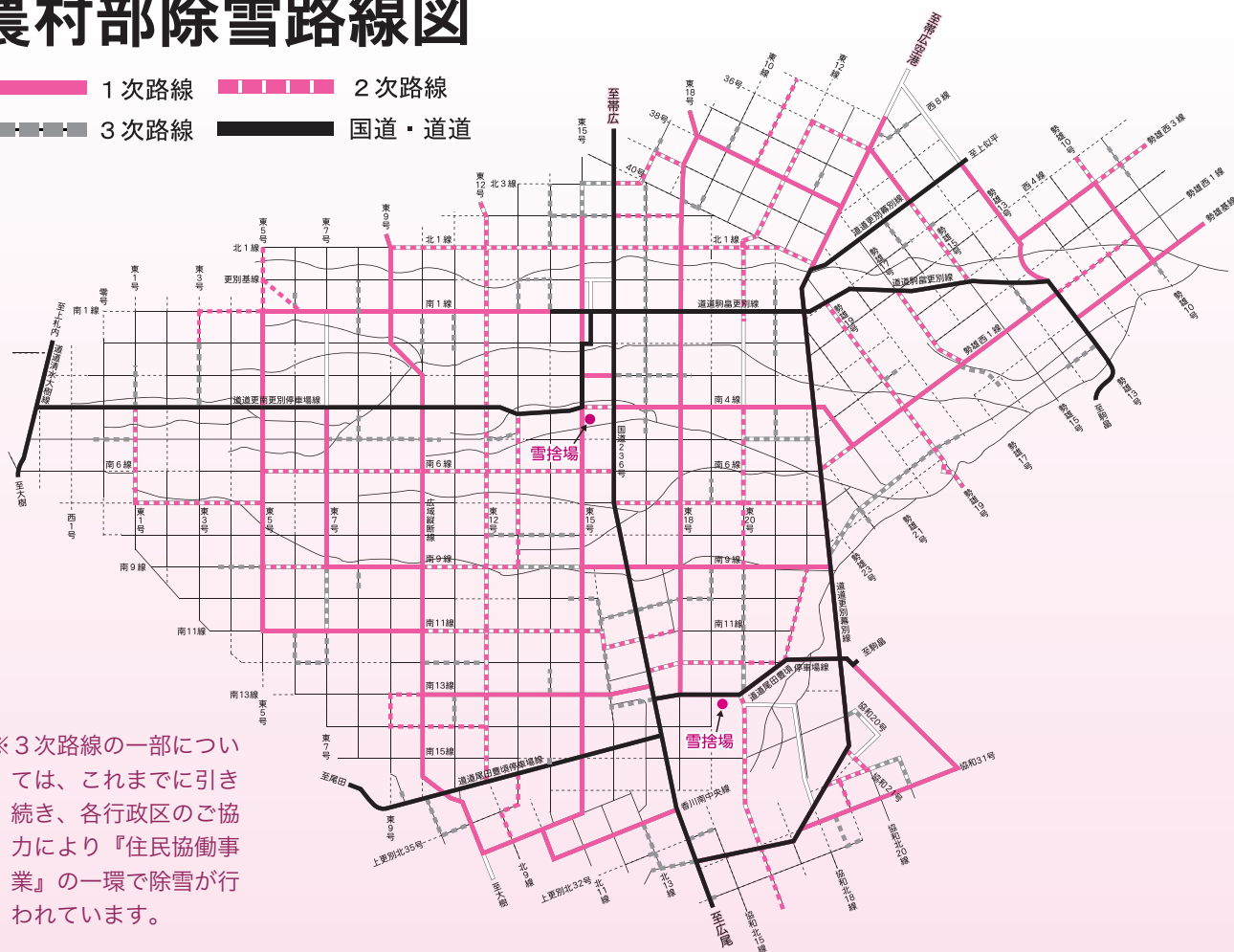
歩道に雪が積まれると、小型ロータリー車での除雪が困難になり、作業に遅れが出る場合がありますので、歩道に雪を積まないでください。

路上駐車をしない

路上駐車があると、除雪車が路上駐車車両に接触しないように慎重に通過するため、作業全体が遅れるばかりか、きれいに除雪ができず多くの方に迷惑がかりますので、路上駐車はしないでください。

農村部除雪路線図

1次路線 2次路線
3次路線 国道・道道



※3次路線の一部については、これまでに引き続き、各行政区のご協力により『住民協働事業』の一環で除雪が行われています。



除雪の基準



作業開始は 安全確保を優先



除雪車の出動は10センチ相当の積雪を目安としています。しかし、事故防止のため日中は積雪量が10センチに達しても、大雪の場合を除き、すぐに作業を開始しません。翌日の午前3時30分頃から通学・通勤の時間に間に合うように除雪を行います。

大雪の場合は 直ちに1次路線から除雪

乗用車が走れなくなるほどの大雪の場合は、日中であっても直ちに1次路線の除雪を開始します。ただし、2次路線・3次路線は翌日の通常開始時間から実施します。吹雪などで視界が悪くなった場合は、除雪車の事故防止のため天候が回復するまで作業を遅らせることがあります。

除雪は 市街地の優先道路から

大雪の場合は、最初に更別市街と上更別市街の1次路線から除雪を始めます。

農村部は1次、2次、3次路線の順に除雪を始め、並行して市街地の仕上げ作業を行います（路線区分は3ページ、4ページをご覧ください）。

乗用車が通行できる積雪量とときは、路線順に関係なく効率的な順番で作業を行います。

雪捨て場は 村内2か所に設置

住宅敷地内の雪の排雪場所は、更別・上更別地域にそれぞれ1か所ずつあります。

更別地域は東15号沿いの南4線～5線間、上更別地域は上更別臺地北側の道道沿いです（3ページの路線図でご確認ください）。

北海道・三陸沖後発地震注意情報

発表された時に備えて確認！

北海道から千葉県にかけて、大きな津波を伴う日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震の発生する可能性が高まっています。この巨大地震の発生が想定される領域やその周辺でマグニチュード7以上の地震が発生し、その地震に続いて大きな地震が発生する可能性が普段より高まっている際に「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発表します。

この情報は事前の避難を呼びかけるものではありません。落ち着いて、家具の固定や非常食の確認といった地震への備えの再確認と、外に出られる服装でお休みいただくなど逃げる準備をしてください。

「北海道・三陸沖後発地震注意報」発表時の防災対応

大きな揺れを感じた場合に、避難できる体制の準備

非常持出品の常時携帯

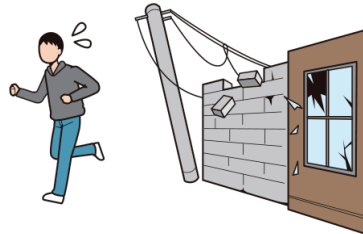
- ・準備しておいた非常持出品を日中は常時携帯、就寝時は枕元に置く
- ・身分証明書や貴重品を常時携帯
- ・防寒具など、積雪寒冷に備えた装備を手元に置く



想定されるリスクからの身の安全を確保する備え

揺れによる倒壊の備え

- ・先発地震で損壊した建物や崩れやすいブロック塀などにできるだけ近づかない



土砂災害などへの注意

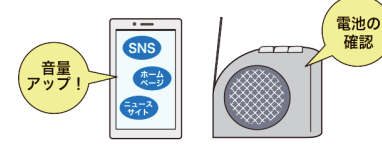
- ・先発地震により、土砂崩れの危険性が高まっている場所には、できるだけ近づかない
- ・崖崩れの恐れがある家では、崖に近い部屋での就寝を控える



後発地震に注意し、誰もが実施すべき備え

緊急情報の取得体制の確保

- ・携帯電話などの緊急情報を取得できる端末の音量を平時よりも上げておく
- ・ラジオや防災行政無線の受信機などを日常生活する空間に配置



日頃からの備えの再確認

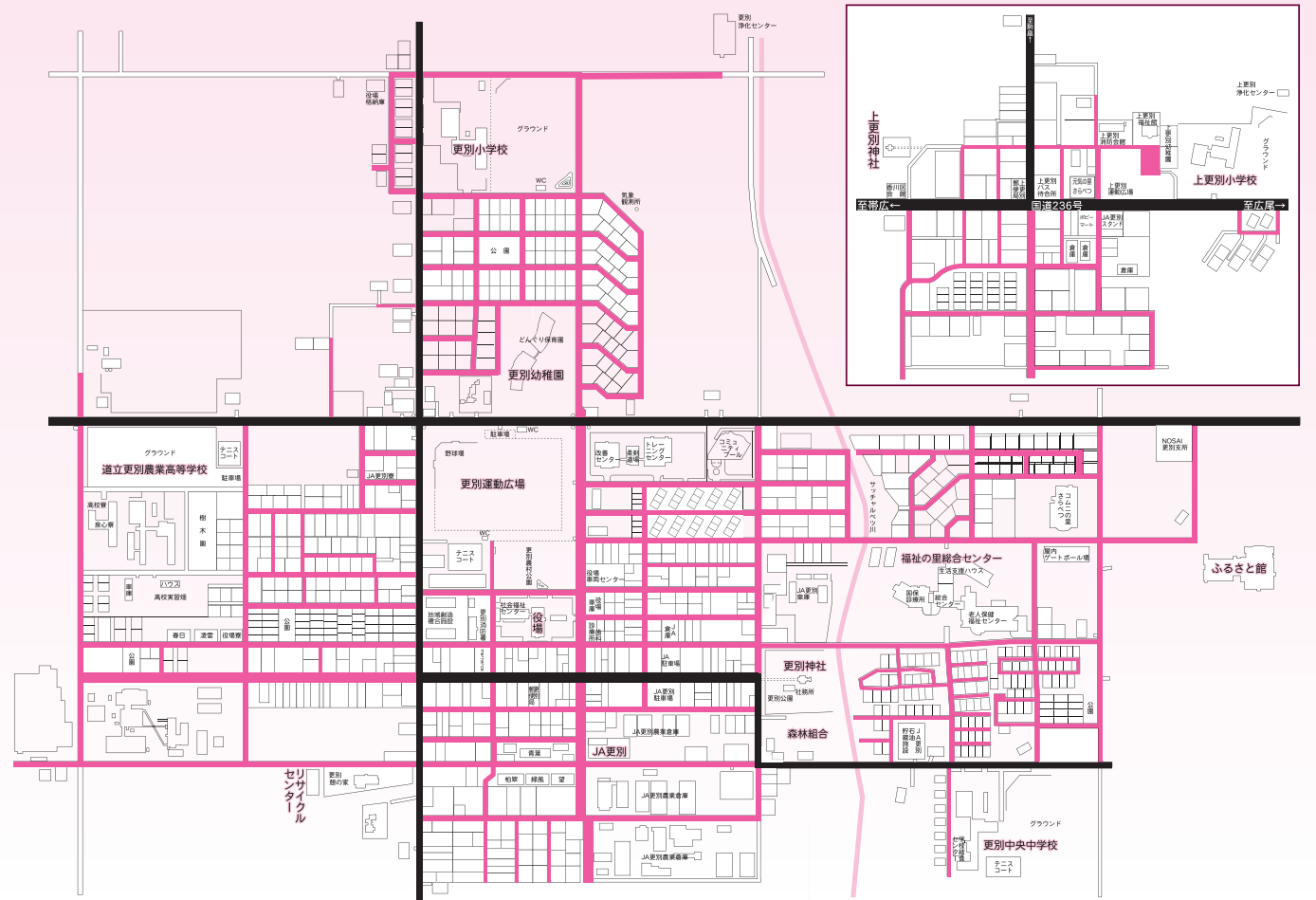
- ・水や食料などの備蓄の再確認
- ・避難場所や避難経路などの再確認
- ・家族との連絡手段の再確認
- ・家具の固定の再確認



▲気象庁ウェブサイト
「北海道・三陸沖後発地震注意情報」について

●問い合わせ 札幌管区気象台 地震火山課 ☎011-611-6125

市街地除雪路線図



除雪に関するお願い

積雪の状況によっては作業に遅れが出ます

「積雪量が多い」、「雪が湿っている」などの原因で作業に遅れが出る場合があります。その場合は、1車線分の除雪となる場合がありますのでご理解願います。

歩道側に一度雪を集めます



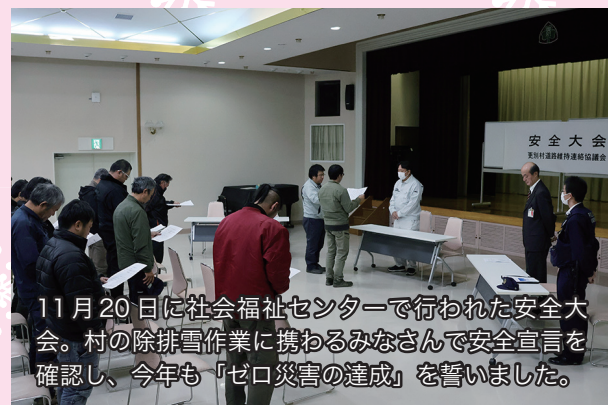
市街地を除雪する際、雪を歩道側に集めてから排雪します。住宅の出入り口が道路に面している方にはご不便をおかけしますが、ご理解願います。

除雪後の支障箇所をご一報ください

除雪車が通った後、吹雪などによる吹き溜まりなど、交通に支障がある箇所を見つけた際には建設水道課へ連絡願います。

除雪に関するご意見をお待ちしています

除雪に関するご質問・ご意見は建設水道課までお願いいたします。
●問い合わせ
建設水道課土木車両係
☎52・5200



11月20日に社会福祉センターで行われた安全大会。村の除排雪作業に携わるみなさんと安全宣言を確認し、今年も「ゼロ災害の達成」を誓いました。

文化賞・スポーツ賞等表彰式

「文化の日」の11月3日、文化スポーツ活動の振興に貢献された方をたたえる『更別村文化賞・スポーツ賞等表彰式』が社会福祉センターで行われました。

式典では表彰状と記念品が宝輪祐子教育長から受賞者へ贈られました。続いて、宝輪教育長が「中学生の頃から弛まぬ努力と挑戦を続けられた結果、これからもご活躍いただきたい」とあいさつ。

次に、来賓の西山猛村長から「今回の受賞は長年の努力の証。継続して今

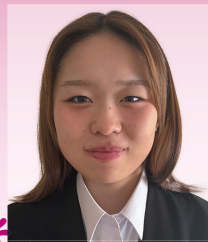
後の活躍に期待するとともに、健康に留意して頑張ってほしい」、織田忠司村議会議長からは「本日はおめでとうございます。今後のご活躍応援いたします」と祝辞が述べられました。最後に受賞者を代表し、庄司さんが「このような賞をいただき厚く御礼申し上げます。これも指導して下さった先生方、常日頃から励まし支えてくれた家族や仲間の協力があったおかげです」と謝辞を述べられました。

スポーツ賞 庄司連月さん



第74回全国高等学校スピードスケート競技選手権大会の男子2000mリレーで4位に入賞し、更別村のスポーツ振興に貢献した功績。

スポーツ賞 木本優羽さん



第74回全国高等学校スピードスケート競技選手権大会の女子チームパシュートレースで6位入賞し、更別村のスポーツの振興に貢献した功績。

どんぐりスタンプ 『デジタル化』

10月1日からサービスを開始したデジタルどんぐりポイントは、令和8年1月末までの期間限定で初回利用いただいた方先着2500名に2000ポイント(2000円相当)を付与するキャンペーンを行っています。

スマートフォン等で新規登録しただけでは付与されません。加盟店にて100円以上のお買い物をしていただき、1ポイント以上獲得した方が対象です。

今年度11月30日現在で登録された790人のうち、203人にポイントが付与されておりません。

なお、付与されているポイントは、通常のお買い物で獲得する「どんぐりポイント」ではなく、「どんぐり商品券」ですので、ご確認ください。



2000ポイント
受け取りましたか？

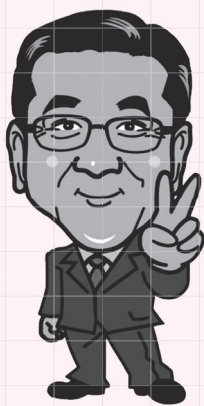
●問い合わせ

Social Knowledge Bank 合同会社 ☎65-0366
どんぐりスタンプ会(商工会) ☎52-2010
まめーず(コミュニティーナース今村) ☎080-6293-9035
企画政策課政策調整係(スーパービレッジ担当) ☎52-5252

letter from Takeshi

村長室 だより

NO.106



多くの意見・要望を村政に！

2025北海道過疎連絡会 中央要請の概要

10月21日(火)、憲政史上初となる女性総理誕生という歴史的な日に上京し、二日間にわたって道内11町村で組織する「地域の持続的発展を考える自治体連絡会」の構成員として中央要請に参加してきました。今回は、8月に鶴居村で開催された過疎対策特別委員会との意見交換会に続くもので、北海道町村会、吉田副参事にも参加をいただきながら総務省過疎対策室の渡辺室長との面談を皮切りに、衆・参両議院の37名の関係議員を2班に分かれて、直接面談や要請活動を行ってきました。私は、A班として、鶴居村、ニセコ町、留寿都町、共和町、鹿追町の首長とともに行動しました。政策調査会過疎対策特別委員の谷公一委員長へは、A・B班全員で訪問し、面談を行いました。8月の意見交換会を踏まえ、各町村がまとめた「過疎新法における北海道関係町村過疎地域持続的発展市町村計画」を持参し、過疎対策事業費を運用した町村での取り組みや現状・課題について報告を行いました。

～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～

今年も「札幌さらべつ会」に出席！

10月18日(土)、「令和7年度 第37回札幌さらべつ会」がガーデンズホテル(札幌市)で開催されました。はじめに会員の皆さんによる本年度の総会が開かれ、大橋会長さんは冒頭の挨拶で「ふるさと更別の今後の益々の発展を祈っています」と温かいお言葉をいただきました。私からは、更別村の近況や話題、村として取り組んでいることについて、JAさらべつ梶浦組合長からは、本年の作況状況やJAの取り組みについて報告しました。その後、織田村議会議長の乾杯の首頭で懇親会が幕開け。それぞれのテーブルで会員の皆さんとの賑やかな交流を行い、昔の思い出話などで大いに盛り上がりしました。締めは林商工会長の発声で、今年の札幌さらべつ会はお開きとなりました。会員の皆さまの益々のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

西岡建設(株)様 支障木伐採

抜根に貢献

10月27日に村内農村地区道路敷地内の支障木伐採および抜根作業を実施され、村の道路環境の向上に多大な貢献をされた西岡建設株式会社様(常広市)への感謝状贈呈式が10月31日に行われました。

作業は更南区をはじめとした3行政区内の村道敷地で行われました。

西岡正興社長は「十勝の自給率の高い農業に貢献したいという思いで地域貢献活動を実施している。今後も手伝えることがあれば協力したい」と述べられ、西山村長は「村道の環境向上に貢献され、その功績は誠に顕著である。今後も貴社のお力を貸していただきたい」と感謝しました。



感謝状贈呈

クリアロード(株)様 憩の家区画線

整備作業に貢献

11月4日に更別憩の家駐車場区画線の整備作業を行ったクリアロード株式会社様(清水町)への感謝状贈呈式が11月13日行われました。

クリアロード(株) 忍穂良明社長は「道路や区画線の整備をすることにより、事故の減少に貢献できれば」と語り、同席した小野寺住民生活課長は「区画線が無いと歩行者などが危険に晒されてしまったため、大変重要であると認識している。今回のように作業していただけることは大変ありがたい」と感謝しました。





胃がん・肺がん 検診のお知らせ

村では、左記の日程で「胃がん・肺がん検診」を行います。
 どちらも年1回の受診をおすすめしています。今年度まだ受診
 されていない方は、この機会にぜひ受診してください。

さらべつ健康
ポイントラリー
対象事業です！



- **日時** 令和8年2月18日(水) 午前7時～午前9時
- **場所** 更別村老人保健福祉センター
- **対象者** 村内在住の30歳以上の方で、
**今年度胃がんまたは肺がん
検診を受診されていない方**

● 検査内容及び料金

検査内容	30～74歳	75歳以上 (後期高齢者医療加入の方)
胃がん検診 (胃バリウム検査)	1,700円	500円
肺がん検診 (胸部X線撮影検査)	500円	無料

☆一方のみの受診も可能です

- **申し込み** 保健福祉課へ電話または
Webフォームより
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

申込期限 令和8年1月21日



エキノコックス症 検診のお知らせ

エキノコックス症とは、エキノコックスという寄生虫が主に肝臓に寄生して起こる病
 気で、エキノコックスが寄生したキツネ・犬やそのふんを直接触ったり、ふんに汚染さ
 れた山菜や沢水などを直接口にしたりすることで感染します。感染すると数年間から数
 十年は無症状のまま経過していきますが、やがて上腹部の不快感や膨満感、肝機能障害
 が現れ、放っておくと命に関わることもあります。

エキノコックス症は、十分な加熱、水洗い、手洗いで感染を予防することができます。
 また、血液検査で早期発見でき、手術によりほぼ完治することができますので、5年に
 1回の定期的な検査をおすすめします。

場 所	福祉の里総合センター集会室
実 施 日 時	令和7年12月26日(金) 午前10時～午後1時
内 容	血液検査
対 象	① 小学3年生 ② 中学2年生 ③ 19歳以上の村民の方 ・前回の検診を受けてから 5年以上経った方 ・まだ1度も検診を受けたことがない方
金 額 (1回当たり)	①②の方 無料 ③の方 600円
申 し 込 み	①②の方 不要です ③の方 保健福祉課へ電話または Webフォームより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

Webフォーム
申込期限
令和7年12月25日



住宅用火災警報器の WEBアンケートに ご協力ください！

更別消防署では、更別村内在住の方を対象に住宅用火災警報
 器の設置及び維持管理状況のアンケートを実施していますので、
 回答にご協力をお願いします。(所要時間1～2分程度)

命を守る切り札！

あなたの家に住宅用火災警報器を
 設置しましょう！

● 設置義務

平成23年から全ての住宅に設置が義
 務付けられました。

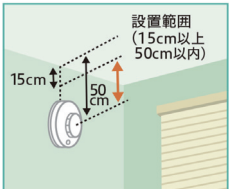
● 設置場所

寝室と寝室がある階の階段上部(1階
 の階段は除く。)に設置することが必要
 です。

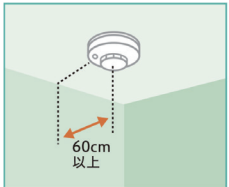
● 設置方法

壁設置の場合

天井設置の場合



住宅用火災警報器の中心を天井から
 15～50cmの範囲に来るようにします。



住宅用火災警報器の中心を壁から60cm
 以上離します。

(出典) 一般社団法人
 日本火災報知器工業会

● 点検

- いざという時に火災が感知するよ
うに**半年に1回は点検**をして、電
池切れ、故障がないか確認しまし
ょう
- **交換**
○ **設置から10年経過したら交換**しま
しょう
- 古くなると、部品の劣化や電池切れ
により火災を感知しなくなることが
あるため、交換が必要です。
- 更別消防署では、設置支援も行って
おりますので、お気軽にご連絡くだ
さい。
- 問い合わせ 更別消防署予防係
☎ 52・2201



上記二次元コー
 ドからアンケート
 にご回答ください

企業版ふるさと納税とは・・・

【制度の概要】

企業版ふるさと納税は、国が認定し
 た地方公共団体の地方創生プロジェク
 トに対して企業が寄付を通じて支援し
 た場合に、税制上の措置が受けられる
 仕組みです。

地方創生の更なる充実・強化に向け
 て、地方への資金の流れを飛躍的に高
 める観点から、令和2年度に制度が大
 幅に見直されました。これにより、損
 金算入による軽減効果(寄付額の約3
 割)と合わせて、最大で寄付額の約9
 割が軽減され、実質的な企業の負担が
 約1割まで圧縮されるなど、より使い
 やすい仕組みとなりました。

本村でも令和2年度から令和6年度
 までに28件(合計1億3,916万円)
 の企業版ふるさと納税のご寄付をいた
 だき、事業へ活用しています。

【募集する事業】

「更別村デジタル田園都市国家構想
 総合戦略」に位置付けられた事業の中
 から、企業様が事業を選びます。
 事業実施期間は令和10年3月31日ま
 でとなります。

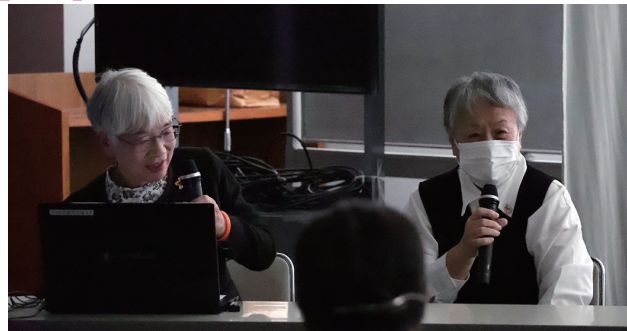
直近3年間の企業版ふるさと納税の
 寄付件数と、令和2年度から5年間の
 寄付額の合計は下記のとおりです。有
 効に活用させていただいています。あ
 りがとうございます。

年度	件数	寄付事業
令和4年度	4件	◆笑顔があふれる新たな人の流れをつくる事業(住宅確保に向けた住宅建設補助事業など) ◆新しい時代の流れを力にして、地域課題の解決・魅力向上を図る事業(スーパービレッジ構想の推進など)
令和5年度	12件	◆笑顔があふれる新たな人の流れをつくる事業(住宅確保に向けた住宅建設補助事業など) ◆新しい時代の流れを力にして、地域課題の解決・魅力向上を図る事業(スーパービレッジ構想の推進など)
令和6年度	7件	◆笑顔があふれる新たな人の流れをつくる事業(住宅確保に向けた住宅建設補助事業など) ◆新しい時代の流れを力にして、地域課題の解決・魅力向上を図る事業(スーパービレッジ構想の推進など) ◆豊かな暮らしを営む地域をつくる事業(地域創造複合施設の維持管理など)
計	23件	令和2年度～令和6年度合計 寄付件数 28件、寄付額 1億3,916万円

- 問い合わせ 企画政策課政策調整係 ☎ 52-2114

令和7年度は10月末時点で1件のご寄付をいただいています。
 なお、企業版ふるさと納税については、村ウェブサイトをご確認ください。





11/8 誰もが安心して暮らせるまちを目指して 認知症を考える研修会開催

北海道と北海道認知症の人を支える家族の会が主催する「認知症の人と共に暮らすまちづくり研修会」が老人保健福祉センターで開催されました。レビー小体型認知症と診断された「はるちゃん」は「認知症になってもすべてができなくなるわけではなく、できることは時間がかかっても任せてほしい」と伝えました。



11/18 乳製品を食べて元気な体づくりを JA 青年部乳製品寄贈

牛乳や乳製品の消費拡大と子どもたちの健やかな成長を目的に、JA さらべつ青年部から村内小中学校、幼稚園、認定こども園へヨーグルトが無償提供がされ、森田淳斗部長から宝輪教育長に手渡されました。宝輪教育長は「毎年食育に関わっていただいて大変ありがたい」と感謝しました。

11/15 地域みなさんに寄り添い ポピーマート 21 周年祭開催



10/31 ドローンオペレーターの仕事学ぶ 更高でドローンの出前教室

北海道教育庁が主催する「北の専門学校 ONE-TEAM プロジェクト」のフォーラムが更別農業高等学校を会場に開催されました。フォーラムでは、(有)レイブプロジェクト(旭川市)請川代表がドローンを使った農業散布を実演。その後、生徒たちはオペレーターという職業について学びました。



11/14 おうちでできる歯列矯正 こどもかむかむ教室開催

矯正治療を必要としないお口づくりのために、福祉の里総合センターで「こどもかむかむ教室」が開催されました。つがやす歯科医院(帯広市)の藤田祐介先生と羽根千尋さんを講師に、虫歯予防の解説や乳幼児期からの食事を通じて口周りの筋肉を強化して歯並びを整える「おうち矯正」が紹介されました。



ポピーマート(上更別区)で、「開店21周年祭ありがとうセール」が開催されました。この日はありがとうセールのほか、地域の皆さんによる焼き鳥やフランクフルトなどが販売され、また、コミュニティスペースオアシスでは、毎年恒例の手打ちそばの販売があり、会場は賑わいを見せていました。



11月2日、更別街なか交流館 Na-na-ca で開設10周年感謝祭が開催されました。街なか交流館 Na-na-ca は、街なか子どもや高齢者などを始めとする、住民が集い、地域団体、商工業の振興を担う団体の活動拠点として計画され、平成27年11月にオープン。商工会やどんぐりスタンプリング、NPO法人どんぐり村サライのふれ愛センターが入居し、イベントを開催するなど多くの方が集まる場所となりました。開設10周年感謝祭では、正面口前にて焼き鳥やザンギ、焼きホタテなどの飲食物が販売され、館内では子どももピアノ演奏やバンドなどのコンサート、子供コーナーが行われ、盛りだくさんな催しに訪れた多くのお客さんで活気に溢れていました。



10/23 飲酒運転根絶など呼びかけ 更別建協 国道で街頭啓発

更別村建設業協会(山内信男会長)は国道236号線沿いで交通安全該当啓発活動を実施し、村内会員会社から約40名が参加しました。

交通安全該当啓発活動は平成11年から行われ、今回で26回目。山内会長は「冬に向かって路面状況が悪化。交通事故の発生率が高くなる」と述べ、通行するドライバーに安全運転を呼びかけました。



10/20 中札内村と合同開催 在宅医療の講演会を実施

中札内村老人保健福祉センターで更別村と中札内村共催となる「在宅医療介護連携推進講演会」が行われ、50名が参加されました。

更別村国民健康保険診療所からは横川真帆医師が登壇し、「訪問診療医の立場から」と題して実践報告をしました。参加者からは普段聞けない話や在宅医療のこと、他職種のことについて知ることができてよかったという声がありました。

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。

お知らせ

ご利用ください！
村づくり出前宅配便

村では、村民の皆さんが疑問に思っていることや聞きたいことなど、行政全般について、役場職員が説明に伺う『出前宅配便』を実施しています。各課担当が出向いてご説明しますので、お気軽にご活用ください。

●利用できる方

●村内に在住、在勤、在学中の5人以上のグループ

●時間

●9時30分～21時

●場所

●村内に限りません。なお、会場の手配は主催される方に任せていただきます。

●申込方法

●直接役場に來られるか、電話でご連絡ください。

●企画政策課広報広聴係
52・2114

土地取引は 届け出が必要です

国土利用計画法では、土地の投機的取引や地価高騰を防止し、適正かつ合理的な土地利用の確保を図るため、土地取引に

ついて届出制度を設けています。

●村内で一定面積以上の土地取引を行った場合は、国土利用計画法の規定に基づき、譲受人（権利取得者）は、村に届け出する必要があります。

●なお、本村には都市計画がありませんので都市計画区域外の条件が対象となります。詳しくはお問い合わせください。

●対象面積（都市計画区域外）1万平方メートル以上

●届出期限

●契約（予定を含む）締結日から2週間以内

●届出を行わなかった場合は、罰則が適用される場合がありますので、ご注意ください。

●※契約から2週間を経過している場合も速やかに届け出ください。

●企画政策課地域開発係
52・2114

北海道苦情審査委員 制度のご案内

北海道苦情審査委員の制度とは、道の機関が行った業務に関する苦情を、皆さんに代わって、苦情審査委員が公平で中立な立場から審査する制度です。皆さん自身の利害に関する苦情であれば苦情審査委員に申立てがで

1までご連絡いただくか、ウェブサイトよりダウンロードできます。

放送大学
ウェブサイト



●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（約300の科目あり）

●授業料1教科
6000円（入学科別）

●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

●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

国民年金

付加保険料制度について

付加保険料制度は、国民年金の定額保険料を支払っている方が、上乗せして月々400円の付加保険料を納めることによ

きます。

●申立書などの様式やリーフレットは道ウェブサイトをご覧ください。なお、申立書は窓口へ持参するほか、郵送、ファックス、メールでも受け付けています。

北海道
ウェブサイト



●北海道総合政策部知事室
道政相談センター
011・204・5523

法務局の「相続登記相談会・ 終活セミナー」のお知らせ

●司法書士による相続登記に関する無料相談会と法務局職員による相続に関するセミナーを開催しますので、この機会にぜひご参加ください。

●日 令和8年1月17日（土）

●相続登記相談会

●10時から16時まで
（各回50分）

●終活セミナー

●1回目 11時から12時まで

●2回目 14時から15時まで

●所 釧路地方法務局帯広支局
（帯広市東5条南9丁目1番地1）
どなたでも

り、将来の老齢基礎年金の受給額を増やすことができる制度です。

●この付加保険料による老齢基礎年金の増加額は、納めた月数に200円をかけた金額分が毎年増えることから、2年を超えて受け取ると納めた金額以上受け取ることができます。

●なお、農業者年金に加入されている方は、既にこの制度を活用されています。

●付加保険料の届出は役場窓口、帯広年金事務所への申出のほか、マイナポータルから電子申請が可能です。

●※国民年金基金に加入中の方、国民年金保険料免除の手続きをされている方（産前産後期間の免除の方を除く）はお手続きできません。

日本年金機構
ウェブサイト

「付加保険料の納付」



●帯広年金事務所
21・1511

産前産後期間の国民年金 保険料の免除について

●出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日ま

●定員

●相談会 36組
セミナー 各回24名

●無料

●申 電話予約（定員になり次第締め切り）
●釧路地方法務局帯広支局
24・5837
（平日9時～17時）

健康・福祉

带状疱疹予防接種 のお知らせ

●村では、令和7年度带状疱疹予防接種の対象者に個別の案内を4月に送付しております。
●令和7年度対象者が費用助成を受けられるのは、令和8年3月31日までですので、希望の方は早めにお申込ください。
●带状疱疹予防接種ワクチンは2回接種のワクチンと、1回接種の2種類のワクチンがあります。

●2回接種のワクチンを選択した場合、2回目の接種も令和8年3月31日までに接種する必要がありますので、ご注意ください。

日本年金機構
ウェブサイト

「国民年金保険料の
産前産後期間の
免除制度」



●帯広年金事務所
21・1511

税金

村税納期限のお知らせ

●村民税第4期と国民健康保険税第6期の納期限は、12月22日（月）です。

●納税には便利で確実な口座振替をご利用ください。

●住民生活課税務係
52・2112



日本学校農業クラブ連盟全国大会西関東大会に参加して

生活科学科 増地 早佳江

私は、10月21日（火）から24日（金）にかけて、日本学校農業クラブ連盟全国大会西関東大会に参加してきました。今年で3回目の参加となる全国大会では、緊張せず楽しむことができたため、大変良かったと思います。

昨年度に引き続き、基準の変更があったので、勉強がとても大変でした。大会当日は、天候が悪く、不安もありましたが、三年間の勉強の成果を発揮することができました。昨年に引き続き優秀賞を受賞することができ、今までの努力を実感できたので喜びもひとしおです。

鑑定競技以外では、ホテルの近くに城があり、古き城下町の雰囲気が残る街並みに感動しました。楽しみにしていた食事に関しては、甲府市のフルーツの時期が過ぎており、食べられなかったのが残念でした。

今年の全国大会は私にとって最後となりますが、次年度も後輩が努力を引き継ぎ、頑張っていたきたいと思っています。

更別★農業高校★ニュース



農業科 仲本 太陽

私は、10月21日（火）から24日（金）まで日本学校農業クラブ連盟全国大会西関東大会に参加してきました。今回初めて出場した全国大会に緊張していましたが、今までの積み重ねてきた努力の成果を発揮して宣言通り優秀賞を取ることができました。とても良かったと感じています。

また、全国大会で知り合った他校の農業クラブ員の人たちと、今、自分を取り組んでいることなどを意見交換することで、自分の視野をより広げることができました。

山梨での研修では、ホテルの近くに城跡があったり、お洒落な街並みが広がっていて、地域の特色などを感じるとともに、見聞を深めることができました。夕食で食べた親子丼は、人生で食べてきた中で一番美味しかったです。

今回の経験を活かし、来年も全国大会に出場し、来年も全国大会に出場、そして最優秀賞を獲得できるように、より一層努力していきます。

黒帯締めて目指せ優勝 空手で全国大会出場

8月3日に北ガスアリーナ（札幌市）で開催された北海道地区代表選抜大会において高校男子 70kg以上の部で優勝し、11月23日に国立代々木競技場（東京都）で開催される文部科学大臣杯第19回 JKJO 全日本ジュニア空手道選手権大会への出場権を獲得した大友悠聖さん（葵塾所属）が10月27日に役場を訪れ、西山村長と宝輪教育長に報告しました。

大友悠聖さんは「日々の稽古を大事に、全日本優勝へ全力で頑張ります」と意気込み、西山村長は「厳しい鍛錬を継続した精神力を武器に、最後まで戦い続けてほしい」宝輪教育長は「自分の納得できる試合を」とそれぞれエールを送りました。



地区大会で入賞！ 道東大会出場を報告

9月6日、第45回イエスタ杯北海道小学生バレーボール大会帯広地区大会の混合の部で3位の成績を収めた更別バレーボール少年団（JVC）が教育委員会を訪れ、11月1日から北見で行われる道東大会への出場を宝輪教育長に報告しました。

キャプテンの林 杏奈さんは「道東大会に向けて一生懸命に練習していきたい」と話し、宝輪教育長は「一生懸命、普段やってきている練習を信じ、試合にも実力を出せるよう頑張ってください」と激励の言葉を送りました。



保 健 だ よ り

食生活から 高血圧予防を！



vol.138 管理栄養士 小田 いつみ

🔍 ご自身の血圧を把握していますか？

更別村では、50代以降に高血圧の治療を開始する方が多く見られます。血圧は、若い世代には関心の低い項目かもしれませんが、生活習慣の影響で高血圧となる場合は、日々の積み重ねなので若い世代からご自身の血圧を把握し健康管理を行うことはとても大切です。（図1）

📈 高血圧と塩分の関係

塩分を多く摂ると血中のナトリウム濃度が高くなり、それを薄めようとして体内に水分を蓄えようとするので、血管に負担がかかり高血圧に繋がると言われています。塩分を控えることで、血管の負担軽減になるので高血圧を防ぐ効果が期待できます。では、普段の生活でどれくらいの塩分を摂っているのでしょうか。（図2）

1日で比べるとそこまで多いと感じないかもしれませんが、1か月・1年と続けると多くの塩分を摂っていることとなります。高血圧が重症化すると厳しい塩分制限をせざるを得ないこともあり、そうなる前に普段から少しずつ塩分控えめを意識してみましよう。

❓ 塩分控えめは美味しくない？

"塩分控えめ＝味が薄くて美味しくない"というイメージが定着しているのではないかと思います。ただ調味料を減らすのではなく無塩でも香りがある食材や旨み成分豊富な食材を使用して味付けの工夫をしてみましょう。とはいえ、やはり塩分控えめな料理はしっかり濃い味の料理に比べて物足りなさを感じる方も多いと思いますが、日々の食事で慣らしていくことも必要です。

💡 カリウムの役割を活かしましょう

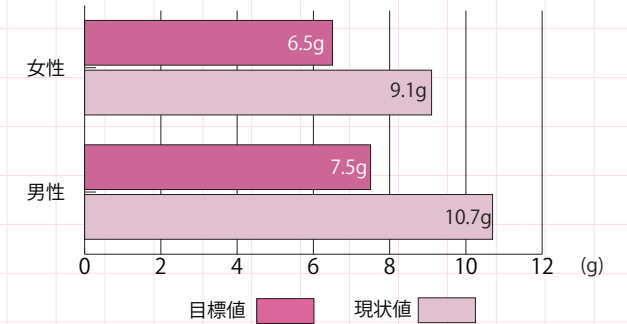
カリウムという栄養素には体内の塩分を体外へ排出する役割があります。塩分を控えることは大事ですが、カリウムを意識的に摂ることも高血圧予防の効果が期待されます。（※カリウム制限の方を除く）

図1 血圧目標値

診察室	家庭血圧計
130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満

高血圧管理・治療ガイドライン 2025 参照

図2 1日の食塩摂取量の目標値と現状値



目標値：日本人の食事摂取基準 2025 年版
現状値：令和5年国民健康栄養調査

【香りのある食材】

長ねぎ、大葉、三つ葉、バジル、生姜、にんにく、わさび、レモン、柚子 など

【うま味成分豊富な食材】

昆布、かつお節、トマト、きのこ など

【カリウムが豊富な代表的な食材】

青果物（野菜ジュース）、海藻、牛乳、ヨーグルト、豆製品

【カリウムを効率よく摂る調理方法】

生のまま食べる、スープや味噌汁にして煮汁ごと食べる

●問い合わせ 保健福祉課保健推進係 ☎ 53-3000

公共施設など年末年始のお知らせ

年末年始業務予定

		令和 7 年 12 月					令和 8 年 1 月					
		26(金)	27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)
役 場 業 務		○										○
国 保 診 療 所		午後 休診										○
歯 科 診 療 所		午後 休診										○
福 祉 の 里 温 泉		○	○	○		○					○	
健 康 増 進 室		○	○	○		○					○	
改 善 セ ン タ ー 施 設 利 用		○	○	○	○	○					○	○
改 善 セ ン タ ー 図 書 室		○	○								○	○
柔 剣 道 場		○	○	○	○	○					○	○
ト レ ー ニング セ ン タ ー		○	○	○	○	○					○	○
ふ る さ と 館 施 設 利 用		○	○	○							○	○
道 の 駅 さ ら べ つ		○	○	○							○	○
カ ン ト リ ー パ ー ク		○	○	○								○
リ サ イ ク ル セ ン タ ー			○	○		○					○	
ごみ収集	市 街 地 区	可燃				可燃						
	農 村 地 区	資源物				可燃						
村 民 バ ス		○										○
乗 合 タ ク シ ー		○			○	○	○		○			○

- ◆国保診療所は、急な病気や怪我のときは診察します。お電話でお問い合わせください（☎ 52-2301）。
- ◆くりりんセンター（帯広市）でのごみの受け入れは 12 月 31 日の 12 時まで、開始は 1 月 3 日の 9 時からです（12 月 31 日の 12 時から 1 月 2 日まで休館となります）。12 月 30 日、31 日は混雑が予想されるため、計画的なごみ収集にご協力ください。
- ◆地域創造複合施設の施設利用、宿泊およびレストランについては、直接お問い合わせください。
施設利用・宿泊 サラパーク☎ 52-3455 レストラン☎ 52-5000

「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



どんちゃん



既読

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

11月1日付
派遣職員



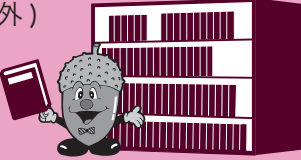
主幹 王 長偉さん
おう ちやうい

出身：埼玉県
担当：行政 DX
趣味：スポーツ観戦、旅行

株式会社ネットランドより、地域活性化起業人として 11 月より参りました。DX 計画を進め、皆さまの業務が効率したなあと感じていただけるよう取り組んで参ります。よろしく願いいたします。

更別村農村環境改善センター図書室だより

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



本ごよみ

今月の展示

- 一般書コーナー
『お掃除・片づけの本』
- 児童書コーナー
『クリスマスの絵本』
『お正月の絵本』



今月の読みきかせ

12 月 20 日（土） 11 時 00 分～ 11 時 30 分
■『ゆき』
■『ワタナベさん』



年末年始の休館日

図書室は 12 月 28 日（日）から 1 月 3 日（土）まで年末年始のため休館します。1 月 4 日（日）からは平常通り開館します。また、年末年始の休館に合わせて 12 月 14 日（日）から 12 月 27 日（土）まで貸出冊数の制限を 10 冊に増やします。休館期間中もぜひ図書館の本をお楽しみください。

新着図書案内

えほん



今月のおすすめ本

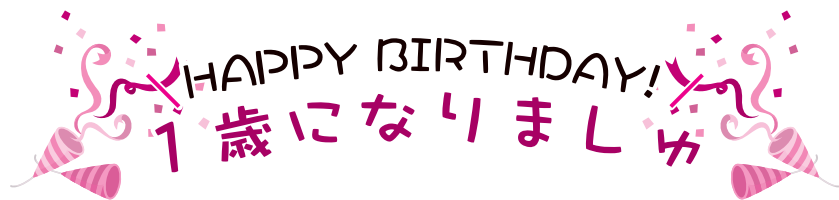
『かくれねこ ざっかのまち』shimizu / 著
たくさんの人や物の中から目的のアイテムを見つける、かわいい絵柄の探し絵本。

いたいのいたいのとんでいけ	きょうりゅう、なにいろ？	クリスマスまであとすこし	さかなをたべたあとのほね	けんせつがいしゃ	おかしはいえ	ふじさんになにのせる？	みえないおしごと	100にんのサンタクロースの12かげつ	クリスマスセブン	まてまて、ごめん。
（とよた かずひこ）	（聞かせ屋。けいたろう）	（たかはし ゆうこ）	（加藤 休三）	（あさの ますみ）	（あさの ますみ）	（荻田 澄子）	（とくなが けい）	（谷口 智則）	（もとした いづみ）	（渡辺 朋）

児童文学・学習書ほか

文学・一般書

水木 しげる	百姓貴族1〜8	はたらく 校長先生	シークレット・オブ・シークレッツ 上・下	せいろで蒸しパンとおやつ	最後の 一色 上・下	豊臣一族の戦国時代	地図でスツと頭に入る	やる気1%スーパ	10分で作れる！	オーロラが見られなくても（近藤 史恵）	家族	雷電	とどけチャイコフスキー	古都琴子は好きに生きるの、あしからず	フェルトのマスコット	季節を楽しむかわいい
（水木プロダクション）	（荒川 弘）	（吉田 亮人）	（ダン・ブラウン）	（中川 たま）	（和田 竜）	（旺文社）	（まるみ キッチン）	（まるみ キッチン）	（まるみ キッチン）	（近藤 史恵）	（葉真中 顕）	（梶 よう子）	（中山 七里）	（汐見 夏衛）	（まつぼっくり。）	（まつぼっくり。）



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

■更別村の交通事故死ゼロ記録

329日（11月30日現在）

■飲酒運転は悪質な犯罪！

飲酒が予想される場所へは車を利用せず、公共交通機関を利用するなどの取り組みを実施しましょう。

「飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃さない」を徹底し、周りの皆さんも運転者が飲酒することのないよう注意しましょう。

水道が凍ったときは 村の指定給水工事事業者へ

これから寒さの厳しい冬がやってきます。長期間の外出をするときは「水落とし」をしましょう。もしも水道が凍結したときは、村の指定給水工事事業者にご連絡ください。

更別村指定給水工事事業者

株式会社更別企業 ☎ 52-3183

株式会社ヤマジョウ ☎ 52-2036

※解凍に要する費用などは自己負担です。

※上記以外にも指定事業者があります。詳しくは建設水道課までお問い合わせください。

●問い合わせ

建設水道課上下水道係 ☎ 52-5200

ご厚意に感謝します

村内の田中康雄様より10万円の寄付をいただきました。

寄付金は「心身の健康を支えるまちづくり事業」に使わせていただきます。

ありがとうございました。

人事異動のお知らせ

◆10月31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)

平子 史也

◆11月1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)

王 長偉

人の動き

2025年11月1日現在

※() 内の数字は前月比



総人口
3,056人
(+1人)



男性
1,499人
(-1人)



女性
1,557人
(+2人)



世帯数
1,368世帯
(-1世帯)

