



第74回更別村敬老会



今月の主な内容

- ◆ 更別村の決算報告
- ◆ さらべつ大収穫祭2026開催
- ◆ インフルエンザ予防接種のお知らせ
- ◆ 村のわだい
- ◆ 村からのお知らせ

P 2 ~ 5
P 6
P 11
P 14 ~ 15
P 16 ~ 17

表紙の風景

9月18日、ふるさと館で敬老会が開催され、90名が出席しました。喜寿(44名)、米寿(21名)、白寿(5名)を迎えられた方へ敬老祝金や記念品が贈呈されました。

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7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82億1055万7千円で、前年度比12億8333万円、18・5%の増となりました。

歳出総額は80億4443万7千円で、前年度比13億3492万8千円、19・9%の増となりました。

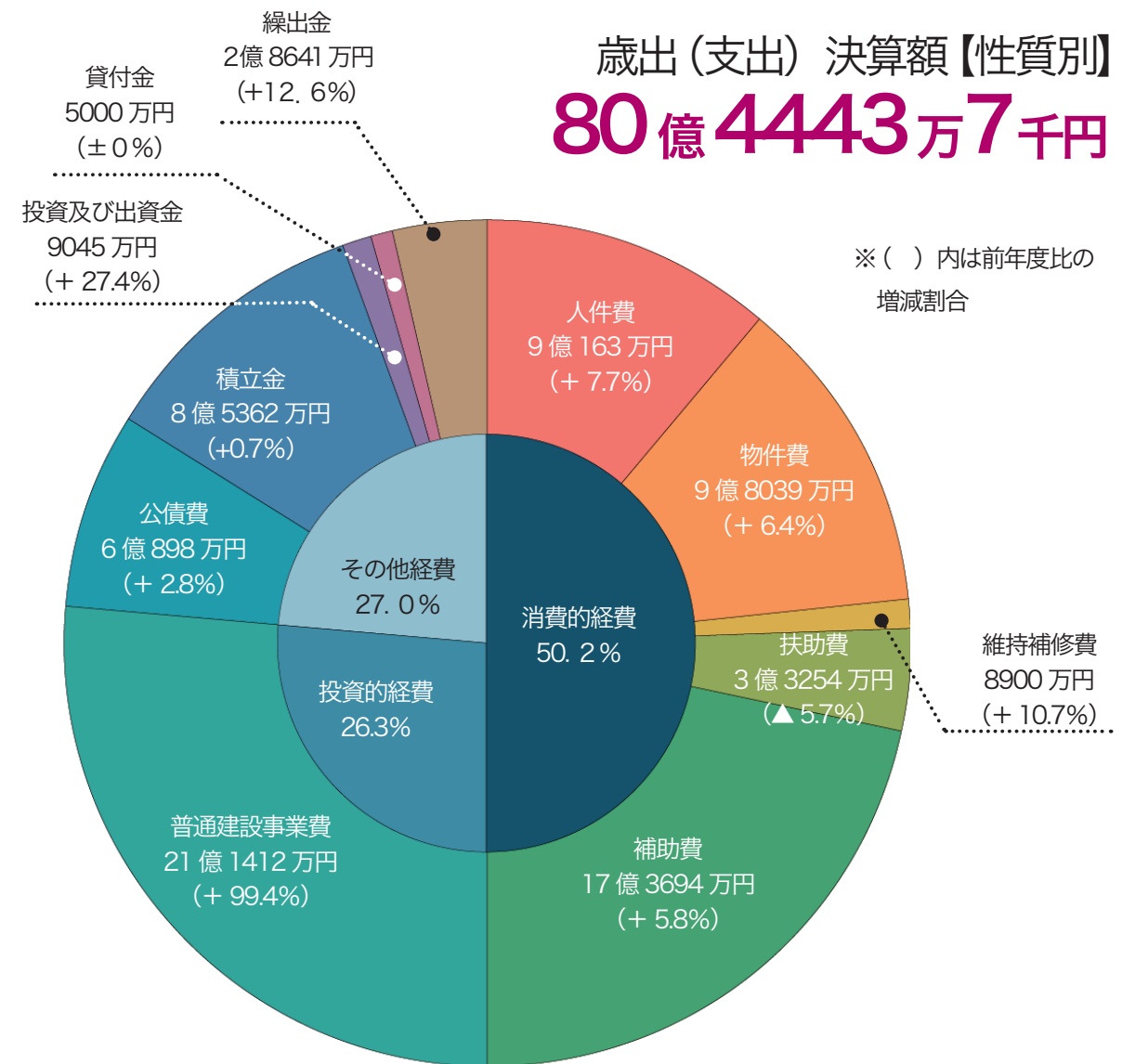
令和7年度の主な事業として、学校給食センター改築事業（9億4430万2千円）、更別スーパービレッジ構想推進事業（3億835万2千円）、社会福祉施設整備事業・福祉ホーム新築（3億606万7千円）、多面的機能支払交付金事業（1億3204万円）、宅地分譲整備事業（7147万3千円）を実施しました。

財源として、新しい地方経済・生活環境創出交付金（1億6665万8千円）、地域づくり総合交付金（1億2655万2千円）、多面的機能支払事業補助金（9902万1千円）、定住化促進団地整備事業補助金（760万円）などを活用し、一般財源の負担は7億4189万4千円となりました。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おります。

歳入決算額から歳出決算額を差し引き、翌年度へ繰り越すべき財源を除いた実質収支額は1億6488万9千円となりました。

歳出（支出）決算額【性質別】 80億4443万7千円

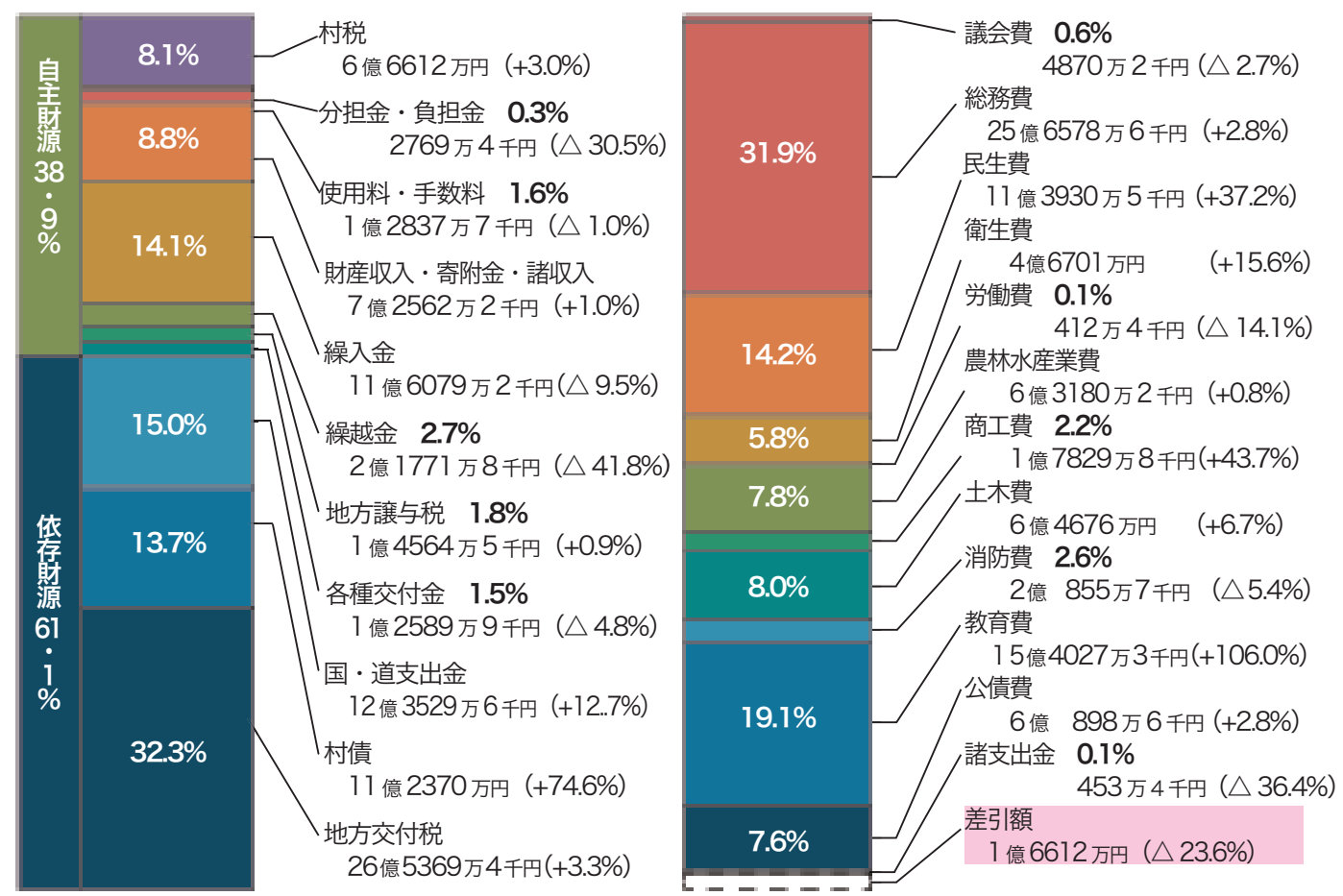
※（ ）内は前年度比の増減割合



収入 82億1055万7千円 18.5%
前年度 12億8333万円 増

支出 80億4443万7千円 19.9%
前年度 13億3492万8千円 増

【科目別】



※（ ）内は前年度比の増減割合

村民一人あたりの支出額は、2,647,936円です。

※令和8年3月31日現在の人口3,038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



旧施設の老朽化に伴い、移転改築した学校給食センター



障がいを持つ方の地域生活を支援するため整備した更別村福祉ホーム

●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	5 億 8623 万円	5 億 8584 万円	39 万円
国民健康保険診療施設勘定	3 億 6534 万円	3 億 6524 万円	10 万円
後期高齢者医療事業	6471 万円	6458 万円	13 万円
介護保険事業事業勘定	4 億 3255 万円	4 億 1322 万円	1933 万円
介護保険事業サービス事業勘定	225 万円	215 万円	10 万円
合 計	14 億 5108 万円	14 億 3103 万円	2005 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 6476 万円	1 億 7832 万円
	資本的	1 億 794 万円	1 億 904 万円
公共下水道事業	収益的	1 億 5420 万円	1 億 9053 万円
	資本的	1 億 1591 万円	1 億 753 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 7 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	4.9%	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。

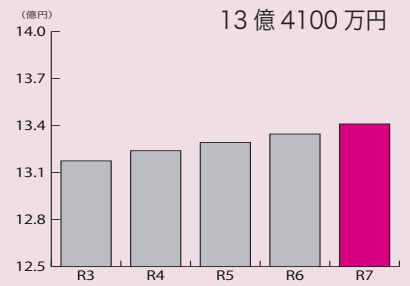
会計名	比 率	経営健全化基準
簡 易 水 道 事 業 会 計	－（※ 1）	20.0%
公共下水道事業会計	－（※ 1）	20.0%

- ※ 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

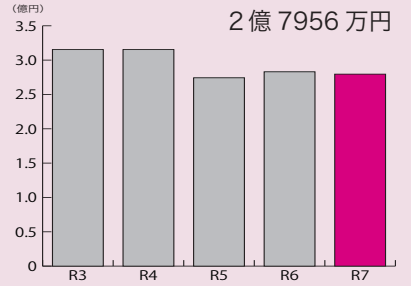
貯金【積立金】

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 640 万円を積み増しました。

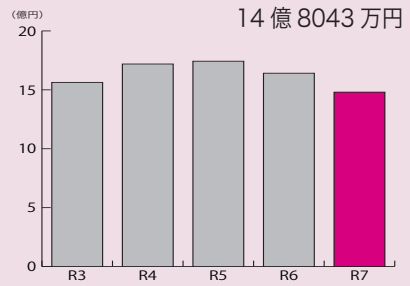
減債基金



797 万 8 千円を積み立てた一方、村債の償還のため 1140 万 3 千円を取り崩し、残高は 342 万 5 千円減の 2 億 7956 万 2 千円となりました。

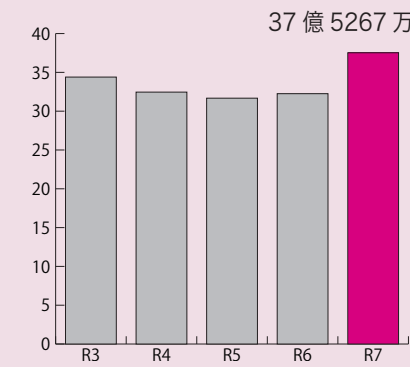
一般会計

財政調整基金



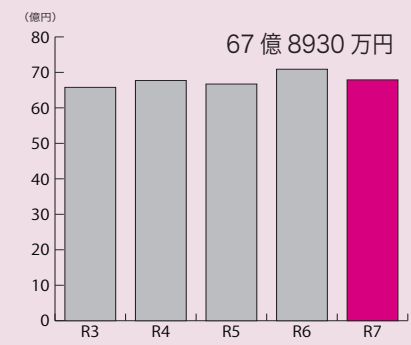
前年度繰越金の 2 分の 1 (1 億 700 万 2 千円) などを積み立てた一方、財政運営のため 2 億 7125 万円を取り崩し、残高は 1 億 6062 万円減の 14 億 8043 万 5 千円となりました。

借金【村債残高】



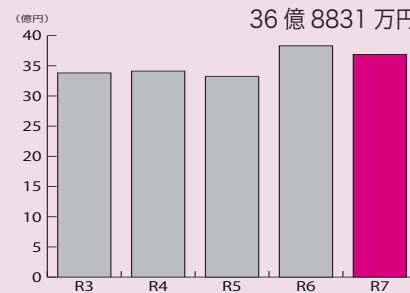
新たに借り入れた村債（11 億 2370 万円）が償還した額（5 億 9645 万円）より多かったため、残高が 5 億 2725 万円増加し、37 億 5267 万円となりました。

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 2 億 9928 万円減の 67 億 8930 万円となりました。

その他特定目的基金＋土地開発基金



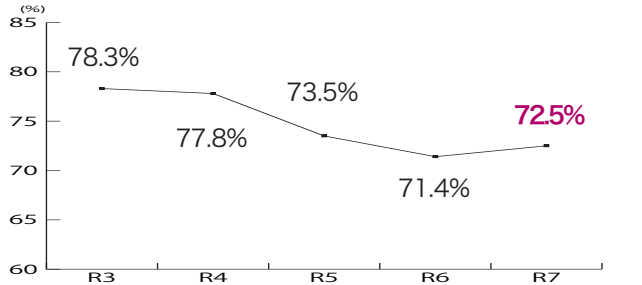
村内外の多くの皆様よりいただいた寄付金 2 億 8500 万円、今後の公共施設の建設・大規模改修等に備えた積増金 4 億円、預金利息などを合わせて 7 億 3649 万 4 千円を積み立てました。一方、各事業に活用するため 8 億 7813 万 9 千円を取り崩し残高は 36 億 8831 万円となりました。

交際費の内訳

令和 7 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	51 件	54 万円	村内 49 件 村外 2 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	25 件	16 万 5706 円	総会、祭典、式典など
その他	8 件	7 万 6693 円	見舞金、土産、賞品など
合計	85 件	80 万 2399 円	

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使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。

出張買取行います

12月の大型ごみ回収の前に…

更別村リサイクルプラットフォーム 使ってみませんか？

大型家具・家電・タイヤ・ホイールなどをご自宅まで買取に行きます！

出張買取の申込みは
LINEから！

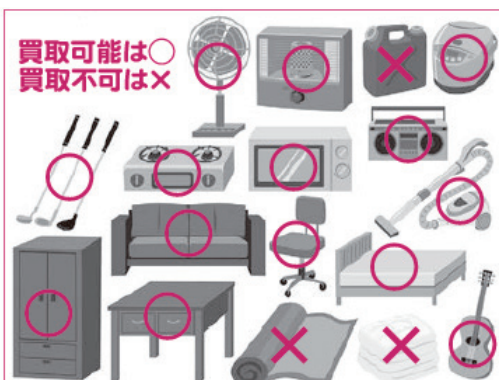


「SKB 合同会社公式アカウント」を友だち追加し、画面に沿って申込みします。



広報さらべつ8月号Vol.755
(令和7年)にて買取申し込み手順を掲載しています。

●更別村リサイクルプラットフォームサービス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



●このページの問い合わせ
企画政策課政策調整係
スーパービレッジ担当 ☎ 52-5252

「ゼロカーボン宣言」の達成に向け



住宅リフォーム支援事業 行っています！

助成対象

村内業者が請け負うリフォーム工事で

- ①住宅の増築工事、改築工事
- ②住宅修繕※助成対象はウェブサイトをご確認ください。
- ③性能向上リフォーム工事

助成金額

- ①②の場合…リフォームに要した費用の20% (上限 20 万円)
- ③の場合…10 万円を超える性能向上リフォーム工事に要した費用の30% (上限 30 万円)

住宅リフォーム支援事業の詳細や申し込み方法は村ウェブサイトにて公開しておりますので、右記二次元コードよりご確認ください。



●問い合わせ
建設水道課建築係 ☎ 52-5200

10.18 日

10:00 ~ 14:00

さらべつ大収穫祭 2026 開催

入場無料
雨天決行

JAさらべつ青年部

手塩にかけて育てたメークインや玉ねぎ、小豆、ごぼうなどの新鮮野菜と人気のコラボメニュー「かぼちゃのシークリーム」、更別産農産物を副原料に醸造したクラフトビール「さらべつふるえる」が今年も販売！

毎年恒例！

更別和牛ステーキ、大鍋「生妻でポカポカ更別和牛のキノコ汁」今年も「満寿屋商店麦音」馬淵料理長が監修。調理の実演で腕をふるいます！



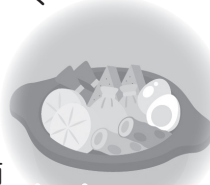
●日時
10月18日(日) 10時~14時
(無料臨時バス運行 9時30分~14時)

(無料臨時バス運行 9時30分~14時)

●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

食ブース

おでん
玉こんにゃく
焼きそば
サラコッタ
豚丼
ピタパン
スパイスカレー
かぼちゃスープ



商工会女性部
商工会青年部
商工会工業部会
更別農業高等学校
さらべつ産業振興公社
eitone
Kitchen car eachday
更別中央中学校
など

ステージ

アンジエラ佐藤大食い&トークライブ
ピエロのぐっちスペシャルバルーンショー
さらべつバトンメイツ
さらべつかしわ太鼓
お楽しみ抽選会

ドッグラン開設

会場の一角にドッグランを開設！
※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。

●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

秋の火災予防運動期間中の実施イベントについて

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を実施します。

更別消防署では、秋の火災予防運動期間中に防火意識の普及啓発を推進する目的として以下のイベントを開催します。



①防火ぬりえ展

村内の園児が描いた「防火ぬりえ」を展示します。



日時：10月15日(木) から
30日(金) まで
場所：更別村役場1階 村民ホール

令和8年秋の火災予防運動期間中にあわせて、住宅用火災警報器キャンペーンを実施しますので、右の2次元コードからウェブサイトをご覧ください。



②令和8年秋の火災予防運動に伴う住宅防火啓発

住宅用火災警報器の設置・維持管理をはじめとした住宅防火の啓発を行います。
当日は防火・防災クイズに参加して引換券をもらうことで、模擬煙体験・消防車写真撮影及び乗車体験ができます！

日時：10月18日(日)
場所：更別村ふるさと館
(さらべつ大収穫祭 2026)

●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



定住の促進に係る包括連携協定

帯広信用金庫 様

8月28日、帯広信用金庫様と更別村との「定住の促進に係る包括連携協定」締結式が役場応接室で行われました。

この協定は、更別村へ移住・定住の促進を目的とし、定住のために分譲地「花園プラムタウン」に住宅を新築する方を対象に、住宅ローンの10年固定金利を0.4%優遇するというものです。

西山村長は「移住・定住の動きを加速させ、村の発展につなげたい」と挨拶し、中田理事長は「切れ目のない金融サービスを提供し、持続可能なまちづくりに貢献したい」と話されました。

花園プラムタウンは、現在28区画中8区画が契約済みで、20区分譲中のほか、今年度16区画を造成しています。

分譲地についての詳細は村ホームページ、村企画政策課地域開発係へお問い合わせください。



村ウェブサイト
花園プラムタウン



問い合わせ

企画政策課 地域開発係

☎52・2114



カーボンニュートラルによる持続的な社会の実現に向けた連携協定

株式会社 ステラグリーン 様
株式会社 北洋銀行 様

9月10日、株式会社ステラグリーン様、株式会社北洋銀行様と更別村との「カーボンニュートラルによる持続的な社会の実現に向けた連携協定」締結式が役場で行われました。

更別村は2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロを目指すゼロカーボン宣言を表明しており、本協定では、3者が連携し、村の環境価値を活用した「ゼロカーボンシティ」の実現と地域経済の活

性化を図ることと目的としています。

西山村長は「脱炭素社会の実現と地域活性化につながる取り組みとなることを期待します」と挨拶し、続いて北洋銀行背戸田執行役員は「Jークレジットの創出から販売まで一体的に支援し、その収益を森林整備へと還元することで持続的な地域循環モデルの確立にサポートしていく」、ステラグリーン中村社長は「村のゼロカーボン宣言の実現に貢献しつつ、この取り組みが全国をリードするような先進事例となるよう全力で取り組みます」とそれぞれ話されました。



カーボンニュートラルとは？

二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの「排出量」から植林や森林管理などによる「吸収量」を差し引き、合計を実質ゼロにする取り組みのこと

村長室 だより

NO.114

多くの意見・要望を村政に！



「地域の持続的発展を考える自治体連絡会」の研修・視察

去る8月20日・21日に、前回（令和3年）過疎地域指定解除の恐れがあった道内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」の首長ら59名が参加して、本村と鹿追町を会場に研修・視察が行われました。

また、併せて自民党過疎対策特別委員会の国会議員と北海道・総務省全国過疎地域連盟の皆さんとの意見交換会が実施されました。

両日にわたって貴重な意見交換や視察研修が行われ、それぞれの町村が抱える過疎地域の現状や課題について、委員の皆さんをはじめ、関係者の方々にも熱心に耳を傾けて頂きました。

当日、東京から過疎対策特別委員会の井出庸生委員長をはじめ、橋慶一郎委員長代理、昨年まで委員長だった谷公一顧問、前文科大臣のあべ俊子顧問、長谷川淳二事務局長らの国会議員、さらには全国過疎地域連盟の小林事務局長や総務省の渡辺善敬過疎対策室長、同過疎対策室の野口洋隆理事官が加わりました。

また、北海道からは総合政策部の馬場地



域づくり担当局長ほか2名、十勝総合振興局から菅野副局長ほか2名、北海道町村会より柴田常務理事、大西政策部副参事が参加されました。

冒頭、長谷川事務局長より「現行の過疎法が令和3年4月に施行されてから6年目を迎え令和12年度末の期限に向け、折り返しを過ぎた。過疎地域の現状や課題について理解を深めるため、本日の意見交換会を開催する運びとなった」との趣旨説明がありました。

はじめに、菅野十勝総合振興局副局長から発言があり、続いて11町村の首長より順に過疎地域の現状と課題の報告がなされ、道町村会の柴田常務理事を交えて、全体での意見交換が行われました。

会のまとめとして、総括のコメントが出井委員長と谷顧問からあり、ハード面での過疎債の活用事例に触れ、特に公共施設や

～子供からお年寄りまで
笑顔と笑い声があふれ、
一人ひとりが輝く村～



義務教育学校の新たな建設についての教育理念と地域性の視点の重要性、全国の自治体が直面している上下水道等の様々なインフラ再整備における諸課題の整理と財源の確保に向けた長期の計画的施策の立案と実効の必要性が強調されました。

最後に長谷川事務局長が「本日、ご意見・ご要望がありました件を参考に、過疎対策特別委員会におきましては、過疎地域の厳しい現状を打開し、活性化を図るため、新たな過疎対策に向けて全力で取り組んでいく所存です」と締めくくられました。

昨年度の鶴居村での開催に引き続き、町村持ち回りでの開催となりましたが、両日にわたって貴重な意見交換会や視察研修によりそれぞれの町村が抱える過疎地域の課題や現状について、委員の方々や関係者の皆さんに首長から直接届けられた大変有意義な機会となりました。

また、11町村としても過疎対策事業債の

期限を迎える令和12年度以降の指定継続に向けて大きなステップとなりました。

何としても、今後の村の健全財政維持や各施策の推進のために令和12年度以降も引き続き地域指定の継続に向け、村としての存亡をかけた最重要課題と位置付け、危機感を持って他町村との連携を密にし、職員一丸となって全身全霊で取り組む決意であります。

なお、10月14、15日の両日は、会として全員上京し、総務省と衆参両議院会館を訪問し中央要請を行います。

＜資料＞

昭和45年以来、議員立法により五次にわたって制定された現行の「過疎地域の持続的発展の支援に関する特別措置法」（以下、過疎法）は、令和3年3月に成立、4月から施行されています。

当初、本村も含め道内11町村が過疎指定解除となる情勢でしたが、要件が緩和され、辛うじて10年間の継続延長が決定しました（最終年は令和12年）

次の指定決定までの4年間を通して過疎法の指定継続に向けた取り組みを進めなければならぬとの認識から、共同して「自治体連絡会」を発足し、中央要請と研修、情報の共有を行い、昨年からは、特別委員会による該当自治体への訪問や意見聴取が開始されています。町村の存亡を左右する指定継続を目指し、関係自治体が一挙団結して取り組みを強化していく決意です。



インフルエンザ予防接種 新型コロナワクチン接種のお知らせ

予約はどちらもWEB・お電話で

WEB 予約システム



インフルエンザ予防接種



10月14日から12月23日までの

毎週水・金曜日



福祉の里総合センター 集会室



① 13時30分～14時30分
② 15時30分～16時30分
※上記時間帯の中で15分ごとに区切って行います。

※12月は13時30分～14時、16時～16時30分の時間帯のみ行います。

※水、金曜日に都合がつかない方は、毎週火曜日13時30分から16時30分まで診療所でワクチン接種できます。(各日4名まで、偶数名で電話受付)



◎注射型
【種類】
12歳以下 2回接種
13歳以上 1回接種

¥ 村内の方 1,000円
村外の方 3,000円
※料金は1回あたり

◎鼻スプレー型(フルミスト)

¥ 2歳以上18歳以下 1回接種
¥ 村内の方 3,000円
村外の方 8,000円

※フルミストの接種をご希望の方、2名以上同時に接種の予約をされる方はお電話にて受け付けます。

新型コロナワクチン接種



10月19日から12月21日まで

毎週月曜日



国保診療所 診察室
※小児・乳幼児は毎週木曜日に診療所リハビリ室にて行います。



15時～16時
※上記時間帯の中で15分ごとに区切って行います。
※令和9年1月～3月は木曜日の13時30分～14時、16時～16時30分に診療所リハビリ室にて行います。



◎定期接種(自己負担額5,000円程度)
① 65歳以上の方
② 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能の方

◎任意接種(自己負担額16,000円程度)
定期接種対象外の方

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。

●問い合わせ 国保診療所 ☎52-2301

～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。

「幼児だけなら…1年くらいなら…」という場合でも登録が可能です。

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



池田 英子さん



阿部きみ子さん



大澤 頂子さん

※写真は希望者のみ掲載しております。

老人の日記念行事として内閣総理大臣から、その年度に100歳を迎えられる方を対象に祝い状と記念品が贈呈されました。
9月25日に、西山村長が大澤頂子さん、高橋常子さん、池田英子さん、阿部きみ子さんのもとを訪れ、「今の更別があるのは、皆さんのおかげです。皆さんの元気なお顔を見ることができて嬉しく思います。本日はおめでとうございませう」とお祝いの言葉とともに表彰状と記念品の銀杯を手渡し、皆さんは「ありがとうございます」と笑顔で受け取りました。

表
彰
百歳を祝って
内閣総理大臣表彰

地域と学校の協働活動をお知らせします

こみ・すく通信

Community x School Report

ダイジェスト版

みんなの学校応援団の活動

末広学級と楽しいひととき

9月9日(水)、更別中央中1年生が末広学級の皆さんとの交流会を行いました。はじめに、グループごとに自己紹介し合い、その後、ボッチャと昔遊びでひとときを過ごしました。昔遊びでは、竹とんぼ・メンコ・ビー玉、いろはかるたなど、さまざまな遊びを体験。末広学級の皆さんに教えてもらい、世代を超えてお互い楽しみながら交流を深めました。



みんなの学校応援団の活動

消防職員から避難訓練と消火器体験

9月7日(月)、上更別小で家庭科室から出火を想定した避難訓練を行いました。今回の訓練は、児童たちには訓練があることを事前に知らせず実施。放送を聞いた後、落ち着いて確実に避難できるかが重要なポイントでしたが、無事に児童全員避難することができました。避難後は、4年生から6年生が消火器を使った消火訓練を体験しました。



コミュニティスクールとは、「地域・保護者・学校」が一緒になって子どもたちの成長を支える仕組みです。

なお、こみ・すく通信は、これまで広報紙の折込みにて全戸配布しておりましたが、今号から広報紙紙面にてダイジェスト版を掲載することとさせていただきます。

みんなの学校応援団の活動

日本の食料基地 JA さらべつ

9月9日(水)、更別小と上更別小の3年生がJAさらべつの倉庫を見学しました。日本の食料基地の一端を担っている更別村の農産物が集まるだけに、家で農業を営んでいる児童も大量の穀物等を前に驚いていました。

また、さまざまな工程の中で稼働している機械に興味津々な様子で見入っていました。



村ウェブサイト上に、こみ・すく通信第13号・第14号(ノーカット版)が公開!以下の記事も掲載されておりますので、ぜひご覧ください!

- ・みんなの学校応援団の活動
- JAさらべつ青年部と一緒に収穫作業
- ・北方領土問題を忘れない
- ・ひまわり迷路で楽しむ

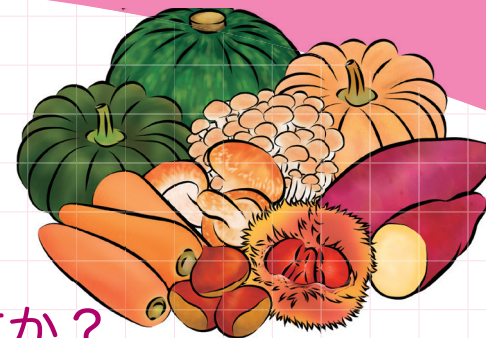


村ウェブサイトはこちらから!

●問い合わせ
教育委員会事務局社会教育係
☎ 52-3173

保 健 だ よ り

vol.146 管理栄養士 小田 いつみ



一日にどれくらいの野菜を食べていますか?

「野菜を食べましょう」と良く耳にするかと思いますが、そもそもなぜ野菜を食べることが大切かご存知でしょうか。

野菜にはビタミンやミネラル(鉄分やカルシウム、カリウムなど)、食物繊維が多く含まれているので、体が調子よく動けるように助ける役割があります。

具体的には・・・

①腸内環境を綺麗に 例) ごぼう、切り干し大根、さつまいも

②筋力づくりの手助けに

例) ブロッコリー、豆苗

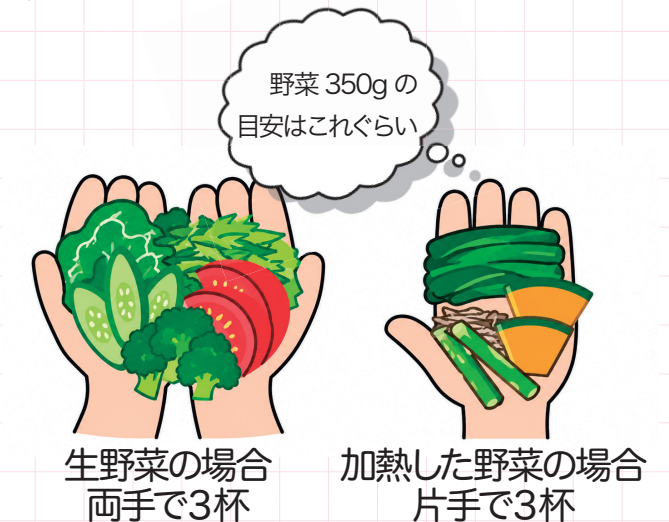
③皮膚や血管、骨を丈夫に

例) にんじん、かぼちゃ、ほうれん草

など、さまざまな効果が期待されています。

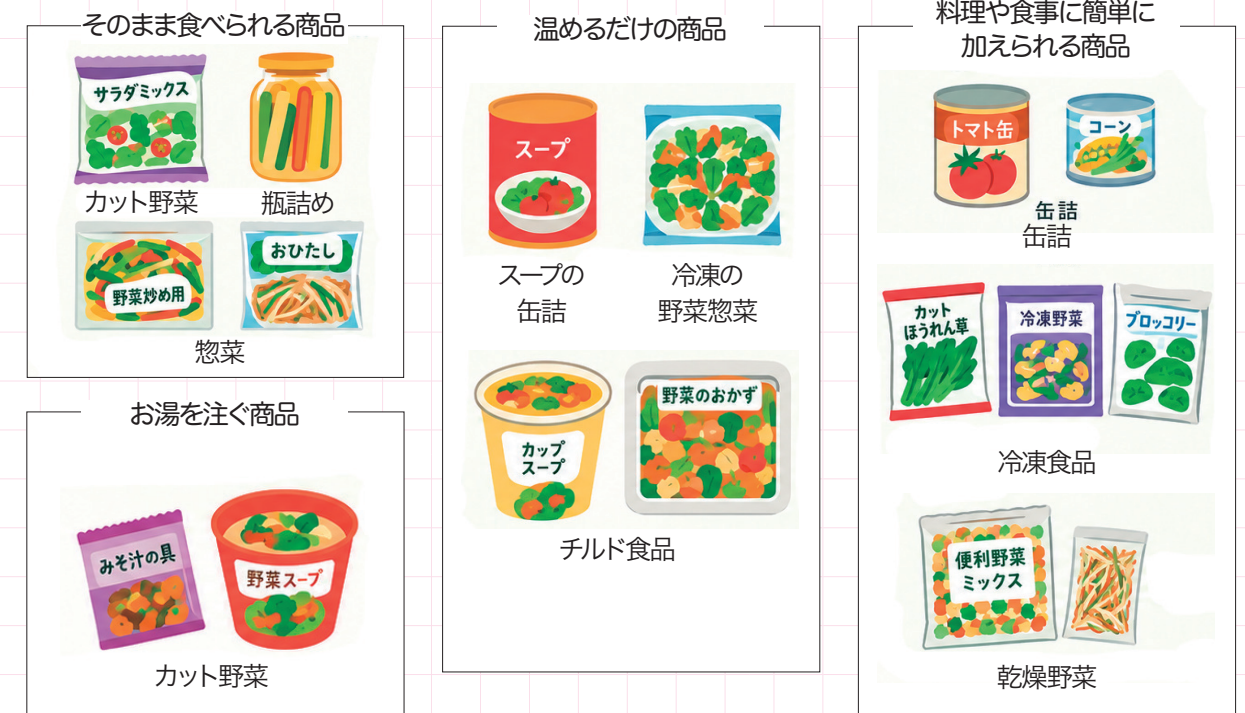
目指したい1日の野菜摂取量は350g以上!

350g以上食べることで、生活習慣が原因で起こる病気を予防すると言われています。



🔍 野菜を食べる方法はさまざま

ご自身の生活スタイルに合った方法で取り入れてみましょう!



子どもから大人まで健康に過ごすために食生活を整えるのは大切です。野菜は健康づくりにとても重要な役割を果たしています。少しでも多くの野菜を食べよう意識してみましょう!

●問い合わせ
保健福祉課保健推進係

☎ 53-3000



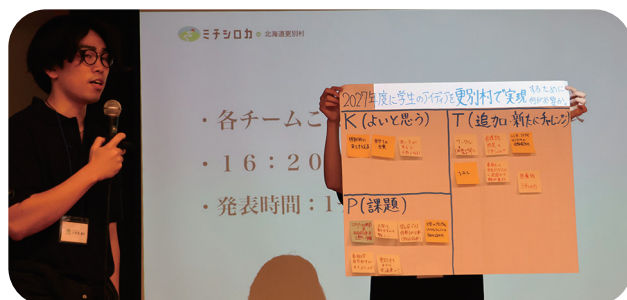
9/7 無関心ではいけない！ 北方領土ワークショップ開催

北海道庁北方領土対策本部主催の北方領土ワークショップが更別小学校で行われました。子どもたちは語り部の立崎直樹さん（幕別町）の話を聞いた後、クイズを通じて北方領土を学びました。ワークショップに参加した子どもたちは「眼の前に見えるのに、行けない故郷というのはつらい。関係が良くなってほしい」と話しました。



9/13 歩いて認知症の普及啓発 RUN 伴北海道 2026

認知症になっても住みよいまちづくりのための普及啓発活動「RUN 伴北海道 2026」が開催。コムニの里さらべつ職員らほか、今回はささえ愛さらべつ、更別村社会福祉協議会、村保健福祉課職員で構成するチームオレンジが加わり、参加者 18 名が市街地を歩いて普及啓発活動を行いました。



9/2 実りの秋と地域の繁栄を願って 上更小・上更幼『子供神輿』

五穀豊穡の感謝と地域の繁栄と平穏を願う上更別神社秋季大祭『子供神輿』が上更別小学校行われました。

当日は雨天となり屋内開催となりましたが、上更別小学校の児童と認定こども園上更別幼稚園の園児が元気に神輿を担ぎました。



9/11 15 認知症と車いすを学ぶ 小学生が福祉体験

更別小学校で総合的な学習の一環で役場職員と更別村社会福祉協議会職員が講師となり、2 日にわたって『福祉』の授業が行われました。11 日に認知症の授業が行われ、認知症とはなにか、認知症の方が安心できる接し方を学び、15 日には車いす体験を通じて介助する側、される側双方の視点に立って福祉の大切さを学びました。

9/4 大学生が地域活性化案を提案 ミチシロカ活動発表会

道外の大学に通う大学生たちが更別村での 1 週間にわたるフィールドワークを通じて村の地域活性化案を考案するプロジェクト「ミチシロカ」の活動発表会がサラパークで行われました。

「ミチシロカ」は、今年 2 月に引き続き、2 度目の開催。「更別村という土壌でこそ紡ぐ。ともに踏み出しともに継続する具体的なアクションを提案してください」をテーマに大学生がフィールドワークを行いました。

活動報告会では、医学部の学生が更別村でのコミナス体験を通じてコミナス人口を増やす提案、子ども向け居場所づくりの提案、サラパークのアクアポニックスを使った水族館の提案などが行われ、その後は来場者も参加するグループワークで案に磨きをかけました。



9 月 27 日、更別消防署庁舎前で防災意識の高揚と防火対策の推進を目的とした「第 3 回さらべつ消防フェスティバル」が開催され、多くのご家族が来場しました。
フェスティバルでは、水の入った消火器を使った消火体験や綱渡り体験、防火衣や呼吸器を装着し、全国消防イメージキャラクターの消太くんと記念撮影などができ、最後に消防職員による訓練展示が行われました。



9/1 収穫前に盛大に開催 上更別豊年踊り開催

上更別福祉館駐車場を会場に、上更別豊年踊り実行委員会主催（福田隆太会長）の上更別豊年踊りが開催されました。

会場では、焼き鳥やおでん、キッチンカーによる飲食物の販売や、型抜きなどの縁日コーナーが並び、子どもたちの楽しむ姿が見られました。

子ども盆踊りのあとは、大人盆踊りも実施され、多数の参加により会場は賑わいました。



8/31 JA さらべつ青年部と野菜を収穫 更小 4 年生食育交流

更別小学校で JA さらべつ青年部による食育交流が行われました。

春に植えたかぼちゃ「ケント」と「アトランティックジャイアント」は、天候に恵まれて大豊作。子どもたちは、つるをかき分けて大きくなったカボチャを、ハサミを使って収穫し、慎重にブルーシートまで運搬しました。収穫したかぼちゃは 11 月の食育交流にて調理し、青年部のみなさんとともに秋の味覚を楽しむ予定です。



ひまわり迷路オープニングセレモニー
9月8日（火）、今年度もひまわり迷路オープニングが開催されました。天候にも恵まれ、晴れ渡った青空の下、60アールの畑に6万本ものひまわりが咲き、来場者の皆さまに喜んでいただくことが出来ました。背丈より高いひまわりの中を歩くとまるで別世界のようです。
今年度は少し規模を縮小しての開催となりましたが、新たな企画として来場者の皆さまに「ひまわりの束」をプレゼントし、ご帰宅後も楽しめるよう工夫しました。また、1年生が「農業と環境」の授業で栽培した枝豆とうもろこしを来場者の皆さまに試食していただき、本校の活動を広くPRすることができました。恒例の太鼓演奏も今年で3年目となりました。寮生を中心に、自分たちで教え合い、当日は迫力のある演奏を披露することができました。
ひまわりは緑肥として栽培しており、開花後は畑にすき込まれて肥料となります。
今年度もひまわり迷路を開催するにあたり、ティー・ワイ様には敷地を駐車場及びセレモニー会場としてご提供していただきました。この場をお借りして深く感謝申し上げます。



更別農業高校ニュース

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

◆人事異動

◇総務課主事（議会事務局書記） **町田知奈美**

◆新規採用

◇議会事務局書記 **森田 千尋**



主幹
総務課
おちみゆき
越智美由紀さん

出身：福岡県
担当：行政 DX
趣味：散歩、裁縫、掃除
特技：ピンヒールでの長時間歩行
人生理念は「関わるすべてを幸せに」。皆さまの「できるかな、楽にならないかな」を形にしていきます！気になることがあればご相談いただけると嬉しいです。よろしくお願いいたします。

更別中央中野球部、U-14 北海道大会に出場！



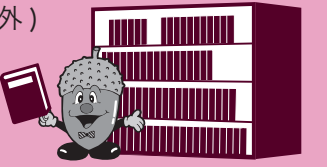
9月5日、6日に弟子屈町で行われた第13回同等地区選抜野球弟子屈大会で更別中央中野球部が第3位となり、新十津川町で行われる第28回U-14北海道大会への出場を決め、9月18日に宝輪教育長へ報告しました。

主将を務める高木蒼大さんは「弟子屈大会ではヒットが打てなかったのが、道大会ではたくさん打つのと、チームとしても経験をさらに積みたい」と意気込みを話し、宝輪教育長は「初めて戦うチームから学べるのがたくさんあるのと同時に自分たちの良さも再確認できると思うので、どんどん伸ばしてください」と激励しました。

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
『芸術の本』
- 児童書コーナー
『ハロウィンの絵本』
『ごはんの絵本』



親子読み聞かせマラソン

図書室では、村内にお住まいの未就学児のお子さんを対象とした親子読み聞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。

今月の読みきかせ

10月17日（土）11時00分～11時30分

- 『おふろのいえで』
- 『どっちどっちほいくえん』



新着図書案内

えほん

パーチとマーチと フラワーさん (どい かや)	おいもさん (よしむらめく)	わんぱくだんの カレーのおうこく (ゆきの ゆみこ)	かしこいねこと 100人のおうさま (ヒロミツ)	てんてんぐもが やってくる！ (あさの ますみ)	はりねずみくんの おてがみ (はらだ よしこ)	あかいまるな (せな けいこ)	どどんめくり (やぎ たみこ)	ねえねえノントン (キヨノ サチコ)	いろんな いるみつたよ (田中 千絵)
-------------------------------	-------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------	--------------------	-----------------------	---------------------------

今月のおすすめ本

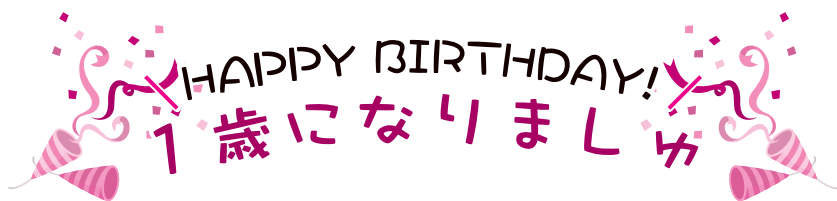
『料理がドンドンたのしくなる！つくってわかるおいしさのサイエンス』
木村万紀子 / 監修
料理が美味しくなるコツを学べる1冊。



児童文学・学習書ほか

新・金利をやさしく 教えてくれる本 (塚本 憲弘)	北海道の名城を歩く (中井 均 他)	森田繁子と腹あんばい (河崎 秋子)	編み物好きが本 当に知りたい きれいな仕上げの ヒントとコツ (日本 ヴォーグ社)	腐魚の海 (月村 了衛)	イライザは救いた い (藤崎 翔)	おもしろい羊毛 の本 (野津山 このつ)	豪雨災害から身 を守る (牛山 素行)	3分まぜるだけ！ 毎日 食べたい！こね ないパン (吉永麻衣子)	全員犯人、だけ ど 被害者、しかも 探偵 (下村 敦史)	ギャルにひかれ て 寺マルシェ (宮島 未奈)	弾丸とヒマワリ (箕輪 尊文)	こんにちわ！ エゾモモンガ (渡辺 浩徳)	祝福の鎮魂歌 (相羽 廻緒)	こども道路交通 法 (山崎 聡一郎)	はたらく細胞病 気を 学べる図鑑 (清水 茜)	オレたちとニヤ ン、 たった一日の冒 険 (高森 美由紀)	ディズニプリン セス キャラクター& おなじみ大図鑑 (小宮山 みのり)
---------------------------------	-----------------------	-----------------------	--	-----------------	-------------------------	-------------------------------	---------------------------	--	--	----------------------------------	--------------------	-----------------------------	-------------------	--------------------------	----------------------------------	---	---

文学・一般書



戸籍の窓口

誕生おめでとう

地域安全ニュース

■更別村の交通事故死ゼロ記録
633日（9月30日現在）

■10月11日～20日 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」
- ・見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、周りの人に相談するか、警察相談電話「#9110」に連絡してください。
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。





**道民生活応援
ポイント給付事業**

お知らせ

申請受付中

申請はお済みでしょうか？

対象となる世帯主の皆様へ
「案内はがき」をお送りしています。（6月下旬頃）

△はがきが届いていない方や紛失された方は、
お早めにお問い合わせください。
「案内はがき」の再発行には時間がかかります。

【利用者専用コールセンター】0120-842-076（無休9～17時）
※おかけ間違いにご注意ください。

給付対象 令和8年5月1日時点の道内の**全世帯主**

給付内容 **アプリ申請**：どうみんポイント5,500円相当
郵送申請：JCBギフトカード5,000円相当

申請期限 **令和8年11月16日（月）** ギフトカードお届けまで約3週間

事業者の方へ ポイント取扱店舗への登録は、令和8年10月31日（土）まで受け付けています。
【事業者専用コールセンター】0120-651-745（無休9～17時）

即日ポイント給付
・ポイント取扱店舗約10,000店舗
・民間ポイントへ交換可能
・道からのお得な情報発信

人の動き

2026年9月1日現在

※（）内の数字は前月比

総人口
3,042人
（+1人）

男性
1,493人
（+3人）

女性
1,549人
（-2人）

世帯数
1,377世帯
（+4世帯）

