

令和8年度の
保険料率改定について

令和8年3月分（4月納付分）から健康保険料率は10・28%（マインナス0・03%ポイント）、介護保険料率は1・62%（プラス0・03%ポイント）となります。
また、令和8年4月分（5月納付分）より始まる子ども・子育て支援金率は0・23%となります。ご自身の健康づくりや医療のかかり方が将来的な北海道の医療費上昇、保険料率の伸びを抑えることにもつながりますので、ご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

■全国健康保険協会
（協会けんぽ）北海道支所
011-726-0352
（代表）

電気ご使用開始の通電
（遠隔操作）について

2026年5月から、引越越しなどによる電気の使用は、ほくでんネットワークによる電気メーターの通電（遠隔操作）が必要となります。希望日から電気を使用するためには、まず、契約を希望する電力会社へ使用開始の手続きを済ませることがポイントです。ほくでんネットワークは、電力会社からの申込みを受けて使用開始日までに通電（遠隔操作）を行います。電気の使用が決まったら電力会社へ早めの手続きをお忘れのないようよろしくお願いいたします。
なお、電力会社（小売電気事業者）は、電気を一般のご家庭や企業に販売する会社のことです。一覧は資源エネルギー庁のホームページ等で確認できます。

■ほくでんネットワーク（株）浜頓別
ネットワークセンター
0120-06-0140

気象台からのお知らせ

寒い冬が終わり、日最高気温が10℃を越えるような暖かさを感じる季節となりました。春は移動性高気圧に覆われ、晴れる日が多くなり気温の上昇や空気が乾燥することが多く、また強い南西風が吹くことも多くなる時期です。それと共に次のような厄介なことも発生しやすくなります。

春はシラカバ花粉の季節です。北海道立衛生研究所の観測では、例年4月下旬から6月上旬にかけて多く飛散しています。花粉は気温が上昇すると多く発生し、温度の低下や風の強まりで飛散量が多くなるようです。今年の花粉の飛散傾向予測は、北海道立衛生研究所の情報をご覧いただき、日々の飛散については毎日の天気予報を確認して対策をとってください。

黄砂は、東アジアの砂漠域などから強風により吹き上げられた多量の砂じんが上空の風によって運ばれ、雨に混じったり、そのまま砂ぼこりとして降ってきます。条件がそろえば一年を通して発生す

るものですが、過去の資料では春に多く観測されています。

黄砂については「黄砂情報提供ホームページ」をご利用ください。

PM2.5とは、ボイラーなどの施設から発生するばい煙・粉じん、自動車などから発生するイオン酸化物、火山の噴煙などの微小粒子状物質のことです。発生源から上空の風により運ばれて降ってきます。これも条件がそろえば一年を通して発生するものです。環境省では「環境省大気汚染物質広域監視システム」で観測結果を公表しています。

これらの影響が大きくなる要因として、空気の乾燥や強風があげられます。気象台の発生する乾燥注意報や強風注意報を参考に快適な春の日を過ごしましょう。

■稚内地方気象台
0162-23-2679

猿払村図書室
おすすめ本のご紹介

上段：一般図書 ▶農村環境改善センター ▶教育委員会 開館日時 火水金土
下段：児童図書 ☎2-3695 ☎2-3011 12時00分～18時00分

ジャスティス・マン



仙台の小さな老舗でホテルマンとして勤務している大山茂。ホテルのため、顧客のため、部下にモットー指導を徹底し、世間知らずの妻にも躰を欠かさず…。なじみの書店では、従業員のささいな過ちも見逃さず、相手と店のことを思い、執拗に教育を施していく。悪がはびこるこの世を憂い、ひとり断固として正義を貫く大山は、周囲と深刻な軋轢を生んでいく…。

佐藤 厚志 著

しっぽのカルテ



村山 由佳 著

信州の美しい木立の中に行む「エルザ動物クリニック」。獣医師としては凄腕だけれど、ぶっきらぼうで抜けている院長の北川梓、頼れるベテラン看護師の柳沢雅美と萩原里香、受付と事務を担う真田深雪。4人のスタッフが力を合わせ、日々運び込まれるペットや野生動物の治療を懸命に続けている。生きとし生けるすべての命への愛しさがあふれる物語。

その悩み、ほとんどあなたの妄想かもよ



大愚 元勝 著

他人と自分を比べて落ち込んでしまう。過去の出来事をずっと後悔し続けている。家族や友人との人間関係がうまくいかない。そんな生きづらさを手放す方法を話題の禪僧が伝授！自分の「心の壁」を乗り越え、穏やかな気持ちで生きるための29のコツをお伝えします。

わすれていいから



大森 裕子 著

あるひ、いえにやってきたおれ。そこには、うまれたばかりのおまえがいた。ここは、おれたちのなわばり。一緒に成長する猫と子ども。二人とも隅っこが好きで、いつもくっついていたけど、気がついたら隅っこにおまえがいないことが多くなって…。

ウインのまほう



いまむら あしこ 著

ある日、カヤネズミの小さな男の子ウインは、いっしょに暮らすかやばあちゃんが得意の針仕事をぜんぜんやっていないことに気づきます。心配でよくよしてウェンと泣いていると、親切なミツバチおばさんが、ある呪文を耳打ちしてくれました。すると、みるみるウインは笑顔になって…！

わたし、声優になりたい！



千馬 ヒロキ 著

親友に誘われて、専門学校の学園祭に訪れた睦実。そこで人気声優・千尋のアフレコを見た瞬間、睦実は心を奪われ…。声優にあこがれた少女のチャレンジが始まる！声優は実際にはどのような仕事をしているのか？など、物語を楽しみながら紹介します

Xin chào!!
CIR

国際交流員（CIR）
アイン



「祈り～縄文からのメッセージ」雪像

札幌雪まつり 2026 に行ってきました！

2月8日（日）に、ずっと楽しみにしていた人生で初めての雪まつりに行ってきました。

さっぽろ雪まつりは、1950年に地元の中・高校生が大通り公園に6つの雪像を展示したことから始まったそうです。今では国内外から200万人以上が訪れる、札幌を代表する冬の一大イベントになっています。

会場は大きく分けて3つありますが、私は雪像が並ぶ「大通会場」と、氷像が展示されている「すすきの会場」を訪れました。昼間でも迫力がありますが、日没後にはライトアップも行われ、幻想的な雰囲気に包まれます。これまで動画や写真などでしか見たことがなかった雪

像を、実際に目の前でみることでできて本当に感動しました。まるで夢が1つかなったような気持ちになりました。雪像は大小さまざまで、どれも意匠を凝らした作品で、見ていて飽きることはありませんでした。

その中でも特に感銘を受けたのは、「祈り～縄文からのメッセージ」という大雪像でした。見どころがたくさんあり、1日だけでも十分楽しむことができました。

今回の旅では大雪の影響で、予想外の出来事もありましたが、それも含めて忘れられない経験となりました。ぜひまた来年も雪まつりに行きたいと思えます。