



広報

猿オム

# お知らせ版



**問** = 問い合わせ先

**申** = 申し込み先

## お知らせ

### ■春の全国交通安全運動の実施について

令和7年春の全国交通安全運動が実施されます。また、4月10日（木）は「交通事故死ゼロを目指す日」です。交通安全を自らのことと捉え、思いやりのある交通マナーを心がけましょう。

**運動期間** 4月6日（日）～4月15日（火）

#### 運動の重点

- 子どもを始めとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践
- 歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶やシートベルト等の適切な仕様の促進
- 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- 飲酒運転の根絶
- スピードダウン

**問** 北海道宗谷総合振興局保健環境部環境生活課  
☎0162-33-2527

### ■ヒグマによる人身被害を防ぐために

春は山菜採りなどで野山に入る機会が増えるシーズンです。ヒグマによる人身被害を防止するため、次の点に心がけましょう。

- 食べ物やゴミは必ず持ち帰る
- 事前にヒグマの出没情報を確認する
- 単独行動を避け、複数で行動する
- 鈴などの音の出るものを鳴らす
- 足跡やフンを見つけたら、すぐに引き返す

**問** 北海道宗谷総合振興局保健環境部環境生活課  
☎0162-33-2527

### ■北海道最低賃金の改定について

令和6年10月1日より、北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人）及びその使用者に適用される北海道最低賃金が改定されました。

**最低賃金額** 時間額 1,010円

#### 留意事項

- 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、1か月を超える期間ごとに支払われる賃金、時間外等割増賃金は算入されません。
- 最低賃金額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。
- 特定の産業（「処理牛乳・乳飲料、乳製品、砂糖・でんぷん糖類製造業」「鉄鋼業」「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」）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。



詳しい情報は、北海道労働局ホームページをご確認ください。

**問** 北海道労働局 ☎011-709-2311

# イベント・催し

## ■アップルエアロビ

※さるふつスマイルポイント対象事業

エアロビクスは音楽に合わせて体を動かして、心臓や肺活量を活発にする運動です。

- 対 象** 20歳以上の村民の方  
**日 時** 毎週月曜日 10:00～11:30  
**場 所** 保健福祉総合センター  
**内 容** 映像を見ながら1時間30分程度エアロビクスを実施します  
**持 ち 物** 上靴、タオル、健康手帳（ある方）  
 ※動きやすい服装でご参加ください  
**そ の 他** 初めて参加される方、託児を希望される方は事前にご連絡ください。

### 開 催 日

|      |     |                |
|------|-----|----------------|
| 令和7年 | 4月  | 7日・14日・21日・28日 |
|      | 5月  | 19日・26日        |
|      | 6月  | 2日・9日・16日・30日  |
|      | 7月  | 7日・14日・28日     |
|      | 8月  | 4日・18日・25日     |
|      | 9月  | 1日・8日・22日      |
|      | 10月 | 6日・20日・27日     |
|      | 11月 | 10日・17日        |
| 令和8年 | 1月  | 19日・26日        |
|      | 2月  | 2日・9日・16日      |
|      | 3月  | 2日・9日・16日・23日  |

問 保健福祉課健康推進係 ☎2-2040

## ■けんこう運動教室

※さるふつスマイルポイント対象事業

運動教室別に2つの教室を開催しております。講師は、一般社団法人天塩スポーツ健康づくりラボから、まなみん先生、こうき先生、めぐん先生が来てくれています。

- 対 象** 20歳以上の村民の方  
**日 時** 月2回水曜日  
 【ころばん教室】13:00～13:30 血圧測定  
 13:30～14:20 運動  
 【はつらつ教室】14:00～14:30 血圧測定  
 14:30～15:20 運動  
**場 所** 保健福祉総合センター  
**内 容** ころばん教室は、イスに座りながらの運動がメインで、膝痛・腰痛持ちの方でも無理なく行うことができます。はつらつ教室は、ヨガや筋トレ、ボクササイズなどいろいろな種類の運動を行っています。

- 持 ち 物** 上靴、タオル、健康手帳（ある方）  
 ※動きやすい服装でご参加ください  
**そ の 他** 初めて参加される方、託児を希望される方は事前にご連絡ください。

### 開 催 日

|      |      |                    |                     |
|------|------|--------------------|---------------------|
| 令和7年 | 4月   | 16日（めぐん）           |                     |
|      | 5月   | 21日（まなみん）          |                     |
|      | 6月   | 4日（こうき）・18日（まなみん）  |                     |
|      | 7月   | 9日（めぐん）・23日（まなみん）  |                     |
|      | 8月   | 20日（こうき）・27日（まなみん） |                     |
|      | 9月   | 10日（こうき）・24日（まなみん） |                     |
|      | 10月  | 8日（めぐん）・22日（まなみん）  |                     |
|      | 11月  | 5日（まなみん）・19日（こうき）  |                     |
|      | 12月  | 3日（こうき）・17日（まなみん）  |                     |
|      | 令和8年 | 1月                 | 14日（まなみん）・28日（まなみん） |
|      |      | 2月                 | 4日（まなみん）・18日（まなみん）  |
|      |      | 3月                 | 4日（こうき）・18日（まなみん）   |

問 保健福祉課健康推進係 ☎2-2040