

しほろ役場たより

発行・編集

士幌町役場 総務企画課
企画グループ 広報広聴担当
〒080-1292
河東郡士幌町字士幌225番地
☎ 5-5212

～ 各見出しの内容 ～

日：日時（日程・期間） **所**：場所 **内**：内容 **対**：対象 **申**：申込期間（期限）

¥：費用 **担**：担当 **問**：問合せ **☎**：電話番号 **FAX**：FAX **@**：Eメール

HP：ホームページ ※詳細は各担当へお問い合わせください。

～ 目次 ～

電話番号の誤記に関するお詫びと訂正・・・2

イベント・催し

士幌高原ヌプカの里「水芭蕉園」開園中
・・・2

健康・医療・福祉・介護

脳ドック検診・・・2
PETがん検診・・・2
いきいき運動教室・・・3
献血のお願い・・・3
緊急小口資金受付期間延長・・・4

生活環境・防災

町営住宅入居者の募集・・・4
特定公共賃貸住宅入居者の募集・・・4
公共賃貸住宅入居者の募集・・・4
農村地区への光ファイバ整備に係る悪質な勧誘電話・訪問にご注意ください・・・6
防災行政無線等を用いた情報伝達試験の実施・・・6
狂犬病予防注射の実施・・・6
「しほろ温泉プラザ緑風」無料入湯券の配布・・・7
春のすずらん無料法律相談会のご案内・・・7
人権擁護委員による相談所開設・・・7
町内の墓地水道使用期間・・・7
道路環境の維持と清掃にご協力をお願いします・・・7

税金・保険・年金

固定資産税、軽自動車税第1期の納期
・・・8

文化・スポーツ

令和3年度士幌町柏樹学級生募集・・・8
伝統農業保存伝承館と美濃の家の利用について・・・8

募集

役場南側花壇整備のボランティア募集
・・・8

その他

町づくり総合計画の見直し・・・8
しほろポテト食堂・・・9
令和3年度調理師試験・・・9
然別演習場射撃訓練などの実施日程（5月）
・・・9

～チラシ～

アンサー！経済センサス・・・9
成人肺炎球菌ワクチン予防接種についてのお知らせ
・・・10
総合研修センタートレーニング室5月レッスン
プログラム・・・11
新型コロナウイルスワクチン接種が始まります
・・・12
新型コロナワクチン専門相談ダイヤルのお知らせ
・・・13
5月 国保病院外来診療担当表・・・14
士幌町ホームページ・士幌町フェイスブック・
士幌町防災メールシステム・・・14



100周年 夢拓き
大地と生きる 士幌町

■電話番号の誤記に関するお詫びと訂正

3月31日(水)の公書で配布した「2021町民総合情報紙」の108ページに記載の「子どもの習い事 士幌少年少女合唱団」の電話番号に誤りがございました。

正しくは「080-2039-6444」です。

関係者ならびに、誤記によりご迷惑をおかけしました皆さまには、心よりお詫び申し上げます。

以後このようなことがないように、再発防止に努めてまいります。

担 総務企画課 企画グループ(役場庁舎2階
☎⑤5212)

イベント・
催し



■士幌高原ヌプカの里「水芭蕉園」開園中

士幌高原ヌプカの里の水芭蕉園は、5月上旬まで開園しています。

水芭蕉園は農協の牧場敷地内ですので、山火事やゴミの投げ捨てなどに注意し、マナーを守って観賞してください。

所 道道士幌然別湖線沿いの水芭蕉園駐車場(農協新田牧場事務所から士幌高原側へ約250メートルの地点)から徒歩約260メートル

問
▽士幌高原ヌプカの里(☎⑤4274)
▽士幌町観光協会(コミセン内☎⑤5213)

健康・医療・
福祉・介護



■脳ドック検診

脳ドック検診は、脳の健康診断と脳梗塞・くも膜下出血などの脳の病気の早期発見・治療を目的に実施しています。

日 7月・8月

所 北斗病院(帯広市稲田町基線7番地5)
※病院までの交通手段は、各自でお願いしま

す。

対 30歳~64歳の町民50名
※脳ドックは3年に1度の助成となりますので、令和元年度、令和2年度に受けた方は対象となりません。

内 脳MRI検査・MRA検査・眼底検査・頸動脈エコー・心電図・血液検査等

※今年度より、60歳未満の方はタッチパネルによる認知機能検査、60歳から64歳の方は公認心理士による認知機能検査が追加されています。

¥ 年齢、医療保険の種類によって自己負担が異なります。

①30歳から59歳の方

▽国民健康保険
10,000円(特定健診含む)

▽その他の医療保険(社保等)
12,800円

②60歳から64歳の方

▽国民健康保険
12,000円(特定健診含む)

▽その他の医療保険(社保等)
14,800円

申 5月6日(木)~6月7日(月)

※定員になり次第終了

※脳ドックには、がん検診は含まれておりません。がん検診は町の巡回型、施設型検診などで受診してください。

担 保健福祉課 健康介護グループ(総合福祉センター内☎⑤2108)

■PETがん検診

PETがん検診は、PET(陽電子放射断層撮影)を中心としたMRI、CT、エコー検査、血液検査等を組み合わせたがん検診で、一度に首から股下までの1センチ前後のがんを発見できると言われています。

日 6月から3月まで随時

所 北斗病院(帯広市稲田町基線7番地5)
※病院までの交通手段は、各自でお願いいたします。

対 40歳以上の町民50名
※助成の対象人数が限られているため、お早めにお申し込みください。

内 画像診断(PET・MRI・CT・エコー)、血液学検査、腫瘍マーカー、生化学検査、尿・便検査

¥ 年齢、医療保険の種類によって自己負担がかわります。

① 40歳から64歳の方

▽国民健康保険

56,062円

▽その他の医療保険（社保等）

65,362円

② 65歳から74歳の方

▽国民健康保険

62,062円

▽その他の医療保険（社保等）

71,362円

③ 75歳以上の方

71,362円

申 5月6日（木）～

※今年度PETがん検診を受診された方は、町で実施しているその他の健診の助成は対象になりません。

担 保健福祉課 健康介護グループ（総合福祉センター内 ☎⑤2108）

いきいき運動教室

65歳以上の方を対象に、総合研修センターの運動器具を活用した運動教室を開催します。

足腰の筋力を維持し、要介護状態の予防を目的としています。初めての方でも安心して参加できるよう、インストラクターが指導します。

日 6月2日（水）～10月13日（水）

毎週水曜日 10時～11時30分

対 65歳以上の町民で、歩行等に不安を抱えていて、通所系の介護サービスを利用していない方。

所 総合研修センター トレーニング室

内 トレーニング室の運動機器を使用した運動と体力測定

定員 8名

※定員を超えた場合は調整します。

¥ 無料

申 参加ご希望の方は5月14日（金）までに申し込みください。

※新型コロナウイルス感染防止に配慮しながら実施しますので、マスクの着用等ご理解いただきますようお願いいたします。

※詳細は担当までお問い合わせください。

担 保健福祉課 健康介護グループ（総合福祉センター内地域包括支援センター ☎⑤2188）

献血のお願い

大規模な災害が起きた場合、負傷された多くの方たちの回復に欠かせない血液。献血はどこにいても行える被災地支援の方法の一つです。

士幌町にも移動採血車「ひまわり号」が運行されます。献血されると、400mlで十数項目、200mlで数項目の血液検査データが個人通知され、自分自身の健康管理にも役立ちます。

日・所

日時		場所
5 / 17 (月)	9:00～11:30	役場庁舎前
	13:00～14:30	J A士幌町本部事務所前
	15:00～16:00	総合福祉センター前

対

1回の献血量	200ml	400ml
年齢	満16歳～満69歳	満18歳～満69歳
体重	男性:45kg以上 女性:40kg以上	男女とも 50kg以上
献血の間隔	男女とも 1か月以上	男性:3か月以上 女性:4か月以上

※献血カード裏面に、次回献血可能日が記載されていますので、ご確認ください。

※65歳～69歳の方は、60歳以降に献血経験のある方に限ります。

※妊娠している方、または過去6か月以内に妊娠していた方は献血できません。

担 保健福祉課 健康介護グループ（総合福祉センター内 ☎⑤2108）



■緊急小口資金受付期間延長

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等で生活資金にお悩みの方々に向けた、特例貸付を実施しています。

無利子・保証人不要で貸付が受けられます。

日 令和3年6月末まで

貸付上限額 原則10万円以内

※学校等の休校による場合は20万円以内

据置期間 貸付日から1年以内

償還期間 据置期間終了後2年以内

担 士幌町社会福祉協議会（総合福祉センター内 ☎⑤2008）

生活環境・

防災



■町営住宅入居者の募集

申 5月17日(月)までに申込書に必要な書類を添えて提出してください。

対 3DK・2LDKは2人以上、3LDKは3人以上の世帯であること。昭和南団地は2人以上の世帯であること。

入居資格

- ①現在、住宅にお困りであること。
- ②税および公共使用料等を滞納していないこと。
- ③連帯保証人1人を確保できること(入居者と同じ程度またはそれ以上の収入がある人)。
※特別な事情があると認められた場合、連帯保証人の免除申請が可能。その場合は、緊急連絡人を指定していただきます。
- ④公営住宅法に定める収入基準内であること。

家賃 入居者の所得に応じて、決定されます。

入居決定方法 関係法令等の基準により決定します。ただし、入居適合者が複数の場合、抽選で決定することがあります。

敷金 入居時の家賃の2か月分が必要となります(還付時利息は含みません)。

担 建設課 建設グループ(役場庁舎1階 ☎⑤5216)

■特定公共賃貸住宅入居者の募集

特定公共賃貸住宅とは、収入が町営住宅の基準を超えているため、町営住宅の入居申し込みができない中堅所得者向けの住宅です。

町営住宅とは収入基準や家賃設定が異なります。

申 5月17日(月)までに申込書に必要な書類を添えて提出してください。

入居資格

- ①2人以上の世帯であること。
- ②税および公共使用料等を滞納していないこと。
- ③連帯保証人1人を確保できること(入居者と同じ程度またはそれ以上の収入がある人)。
※特別な事情があると認められた場合、連帯保証人の免除申請が可能。その場合は、緊急連絡人を指定していただきます。
- ④所得が月額15万8千円以上48万7千円以下であること。

家賃 入居者の所得に応じて、決定されます。

入居決定方法 関係法令等の基準により決定します。ただし、入居適合者が複数の場合、抽選で決定することがあります。

敷金 家賃の2か月分が必要となります(還付時利息は含みません)。

担 建設課 建設グループ(役場庁舎1階 ☎⑤5216)

■公共賃貸住宅入居者の募集

申 5月17日(月)までに申込書に必要な書類を添えて提出してください。

入居資格

- ①2人以上の世帯であること。
- ②税および公共使用料等を滞納していないこと。
- ③連帯保証人1人を確保できること(入居者と同じ程度またはそれ以上の収入がある人)。
※特別な事情があると認められた場合、連帯保証人の免除申請が可能。その場合は、緊急連絡人を指定していただきます。

家賃 20,000円

入居決定方法 関係法令等の基準により決定します。ただし、入居適合者が複数の場合、抽選で決定することがあります。

敷金 家賃の2か月分が必要となります(還付時利息は含みません)。

担 建設課 建設グループ(役場庁舎1階 ☎⑤5216)

※募集する住宅は次に記載のとおりです。

〈町営住宅〉

☆一般世帯向け

団地名	間取り	募集戸数	竣工年度
睦団地	3DK	1戸	昭和49年度
南百戸団地	3DK	1戸	昭和54年度
	3LDK	1戸	昭和55年度
若葉団地	3DK	1戸	昭和49年度
	3LDK	1戸	昭和58年度
大通西団地	2LDK	1戸	平成11年度
	3LDK	1戸	平成13年度
土幌南団地	3LDK	1戸	平成5年度
みのり野団地	2LDK	1戸	平成14年度
中土幌東団地	3LDK	1戸	平成5年度
昭和南団地	3LDK	1戸	平成元年度

☆大通西団地高齢者等向け

※次の事項の他の各条件は一般世帯向けと同じ。

◆入居対象者：単身者または2人以上の世帯

◆入居資格：①入居者は60歳以上または障がい者。

②同居者は60歳以上または18歳未満の者もしくは障がい者。

ただし配偶者は年齢不問。

団地名	間取り	募集戸数	竣工年度
大通西団地	1LDK	1戸	平成11年度

☆単身者向け

※次の事項の他の各条件は一般世帯向けと同じ。

◆入居対象者：単身者であること。

団地名	間取り	募集戸数	竣工年度
睦団地	2DK	1戸	昭和49年度
若葉団地	2DK	1戸	昭和50年度

〈特定公共賃貸住宅〉

住宅名	間取り	募集戸数	竣工年度
みのり野団地	2LDK	2戸	平成14年度

〈公共賃貸住宅〉

住宅名	間取り	募集戸数	竣工年度
かしわ荘	2LDK	1戸	昭和56年度

☎ 建設課 建設グループ（役場庁舎1階 ☎ 5216）

■農村地区への光ファイバ整備に係る悪質な勧誘電話・訪問にご注意ください

現在、町で実施している「農村地区への光ファイバ整備」に関係があるような通信事業者を名乗り、「〇月までに契約すると今より安くなる」など「契約手続き」を促すような勧誘電話が発生しています。

現時点で、正式な契約が必要になることは一切ありませんのでご注意ください。

正式な契約は、町内の光ファイバ網の整備が全て完了後（令和4年4月頃）に、NTT東日本から手続きのご案内があります。

勧誘電話があった場合の対処方法

電話のやりとりだけでも契約が成立することがあります。あやしいと感じたら次の点に注意してください。

▽すぐに契約しない。

▽曖昧な返事をせず、不要な勧誘はきっぱりと断る。

▽会社名など相手の情報を確認する。

▽勧誘員の言うままにパソコンを操作しない。

▽家族や公的機関などに相談する。

※契約してしまい解約したい場合、契約直後の一定期間であれば解約が可能です。

担 総務企画課 企画グループ(役場庁舎2階 ☎55212)

■防災行政無線等を用いた情報伝達試験の実施

全国瞬時警報システム（Jアラート※）の情報伝達試験を、町防災メールシステム、防災ラジオおよび屋外拡声器を用いて行います。

日 5月19日（水）11時

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

担 総務企画課 総務グループ(役場庁舎2階 ☎55211)

■狂犬病予防注射の実施

登録済の犬については、すでに郵送されている「狂犬病予防注射のお知らせ」の問診票等を切り離さずに会場に持参し、注射実施者から証明を受けてください。

生後3か月以上で登録していない犬は、最寄りの会場で必ず予防注射を受け登録申請をしてください。

日・所

	日時	地区	場所
5 / 16 (日)	9:00～ 9:30	市街	農協家畜診療所前
	9:40～ 10:00	市街	認定こども園駐車場
	10:10～ 10:20	市街	市街南町公民館
	13:00～ 13:30	中土幌	中土幌消防会館前
	13:40～ 14:00	市街	農協家畜診療所前

※指定の会場で受けられないときは、往診を受け付けています（別途500円）。

※往診を希望する方は、受診の前日までに担当までお申し込みください。

※飼い犬が死亡した時は30日以内に担当に届出を行ってください。

¥

▽予防注射料金：3,240円

▽犬の登録料金：3,000円（登録済の場合は不要）

担 町民課 住民生活グループ(役場庁舎1階 ☎55231)



■「しほろ温泉プラザ緑風」無料入湯券の配布

町ではプラザ緑風の無料入湯券（桃色）を全世帯に配布しています（4月28日（水）発送済）。

今年度は、4月12日（月）現在、土幌町に住民登録されている世帯主の方に郵送しています。

ご利用の際は、新型コロナウイルス感染防止対策として、「黙浴」にご協力いただくようお願いいたします。

※昨年度配布した無料入湯券（オレンジ色）の有効期限は令和3年5月31日（月）までです。

担 産業振興課産業振興グループ(コミセン内 ☎⑤5213)



■春のすずらん無料法律相談会のご案内

日 5月19日（水）13時～16時

場 役場庁舎1階 相談室

内 消費者問題、離婚、相続、遺言、不動産、借金、交通事故等、民事・刑事全般

相談担当弁護士 村山 敬樹先生

申 5月10日（月）～

相談定員 6名（1名30分程度）

※定員になり次第、受付を終了します。

担 町民課 住民生活グループ(役場庁舎1階 ☎⑤5231)

■人権擁護委員による相談所開設

「人権擁護委員制度」をご存じですか。

町には、町長から推薦されて、法務大臣が委嘱した人権擁護委員がいます。

相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

6月1日（火）の「人権擁護委員の日」に合わせて特設人権相談所を開設し、地域住民の皆さまからのご相談に応じます。

日 6月4日（金）13時～15時

所 総合福祉センター 高齢者交流室

相談内容

▽女性・子ども・高齢者・障がい者をめぐる人権の問題のトラブル

▽いやがらせ、不当な差別、プライバシーの侵害、虐待などについての困りごと、悩みごと、相続、遺言 等

相談委員 赤根 和美さん

山中 雅弘さん

担 保健福祉課 福祉保険グループ(総合福祉センター内 ☎⑤2006)

■町内の墓地水道使用期間

土幌共同墓地、中土幌共同墓地、下居辺共同墓地の水道については、5月上旬から10月下旬まで使用できます。

それ以外の期間は水がでませんので、水が必要な場合は各自でご用意願います。

また、ごみが発生した場合は墓地敷地内に捨てず、お持ち帰りいただくようご協力をお願いします。

担 町民課 住民生活グループ(役場庁舎1階 ☎⑤5231)

■道路環境の維持と清掃にご協力をお願いします

町内の道路管理は、地区保全隊や各公民館のご協力を得ながら環境整備や清掃等を実施していますが、例年春耕期を迎えるこの時期は、作業機械等から落下する堆肥や土砂等による道路の汚れが多く見受けられます。

これら落下物は、道路交通法の処罰対象になるばかりか、起因して発生した事故は原因者に賠償が課せられる場合もあります。

作業機械等の通行において、落下防止措置を必ず行い、道路を汚さないようご協力をお願いします。

担 建設課 建設グループ道路維持担当(車両センター内 ☎⑤2455)

税金・保険・
年金



■固定資産税、軽自動車税第1期の納期

目 5月16日(日)～31日(月)

※各金融機関でお早めに納付されますようお願いいたします。口座振替で納付される方は31日(月)が振替日です。

※納付書は、ゆうちょ銀行やコンビニエンスストア、PayPay、LINEPayでも納付することができます。

担 町民課 税務収納グループ(役場庁舎1階)
☎⑤5214)

文化・
スポーツ



■令和3年度士幌町柏樹学級生募集

対 60歳以上の町内在住者

目 令和3年5月～令和4年3月

内 ボランティア活動や講座、他町や異世代との交流の他、卓球やパークゴルフ、カラオケといったクラブ活動など

※開級式および各種活動の開催時期は、新型コロナウイルスの感染状況により判断するため未定です。

※卓球・パークゴルフのクラブ活動は実施します。

¥ 年会費1,000円

申 5月14日(金)までに教育委員会事務所まで年会費をお持ちの上、申し込みください。

※令和2年度に申し込みをされた方で、今年度も申し込みをする方は、年会費が免除となります。担当までお申し出ください。

担 教育課 社会教育グループ(総合研修センター内)☎⑤4733)

■伝統農業保存伝承館と美濃の家の利用について

冬期間、閉館しておりました「伝統農業保存伝承館」と「美濃の家」を開館します。

目 5月1日(土)～10月31日(日)

10時～15時

※12時～13時は職員不在のため閉鎖

※火曜日は休館日です。

担 教育課 社会教育グループ(総合研修センター内)☎⑤4733)

募 集



■役場南側花壇整備のボランティア募集

役場南側花壇の整備作業を次の日程で実施しますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

なお、作業に必要な軍手・ホー等については、各自ご用意下さいますようお願いいたします。

目

▽5月19日(水) 事前整備

▽6月8日(火) 植栽

▽7月2日(金)、7月26日(月)、8月10日(火)、9月10日(金) 草取り

▽10月15日(金) 片付け

各日9時から

※雨天時は翌平日に順延

所 役場南側花壇

担 総務企画課 企画グループ(役場庁舎2階)
☎⑤5212)

そ の 他



■町づくり総合計画の見直し

平成28年度からスタートした「第6期町づくり総合計画」の見直しを、令和2年度に行いました。

概要版を役場だよりと一緒に送付しますので、ご覧ください。

なお、町ホームページには全体版を掲載しているとともに、ご希望がありましたら冊子を配布しますので、担当までご連絡ください。

担 総務企画課 企画グループ(役場庁舎2階)
☎⑤5212)

■しほろポテト食堂

今年度からは少数ではありますが、高齢者も対象に加え、引き続きテイクアウト方式で行います。

日 5月22日(土)

小中学生：11時30分～12時

高齢者：12時～12時30分

所 はなし処前(総合研修センター北側)

対 町内在住の小中学生、高齢者

料 無料

※小中学生50食・高齢者10～15食程度

※しほろポテト食堂は主に土幌町で生産された食材を使っております

※アレルギー対応していません。

問 地場産物を食べる会代表：三浦(☎)53307)

■令和3年度調理師試験

日 8月25日(水) 13時30分～16時

所 帯広市(会場は受験票により受験者へ通知)

受験資格 学校教育法第57条に規定する者

であって、多数人に対して飲食物を調理して供与する寄宿舍、学校、病院等の施設または飲食店営業、魚介類販売業もしくはそうざい製造業において、令和3年5月21日(金)までに2年以上調理の業務に従事した者

願書受付期間 5月10日(月)～21(金)

料 6,900円

担 北海道十勝総合振興局保健環境部保健行政室企画総務課企画係(帯広市東3条南3丁目十勝合同庁舎☎0155-27-8638)

■然別演習場射撃訓練などの実施日程(5月)

内容	日程
爆破等	6日(木)～31日(月)

※変更・中止になる場合があります。

問 陸上自衛隊鹿追駐屯地業務隊(河東郡鹿追町笹川北12線10番地☎0156-66-2211)

あなたの回答で、日本の未来が見える。

令和3年 6月1日

アプサー!
経済センサス

経済センサス 活動調査 日本経済の今がわかる「経済センサス-活動調査」が始まります。全国すべての事業所・企業が対象です。

安全で便利なインターネット回答がおすすです。ご回答よろしくお願いたします。

※この調査は統計法に基づく基幹統計調査で、調査に回答する義務があります。いただいた内容は統計作成の目的以外(税の資料など)には、別荘に使用しません。

1 単独事業所(精神科福祉会社及び資本額1億円以上等を除く)、新設された事業所など 調査員が訪問して調査票をお渡しします。<https://www.e-census2021.go.jp/>

2 支所などがある企業、単独事業所(精神科福祉会社及び資本額1億円以上等)など 国が本社などにまとめて郵送します。 **経済センサス2021** 検索

総務省・経済産業省・都道府県・市区町村からのお知らせです。

担 総務企画課 企画グループ(役場庁舎2階☎)5212)

成人肺炎球菌ワクチン予防接種についてのお知らせ

(定期予防接種B類疾病 ※1)

高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの定期接種を実施しています。

定期接種の対象者は主に65歳以上の5歳刻みの方で、過去に1回も受けたことがない方が対象者です。対象者は毎年度異なるため、接種の機会を逃さないようご注意ください。

肺炎は肺炎球菌等の病原体が肺に侵入して炎症を起こす病気で、抵抗力の落ちた高齢者等に発症しやすく重症化しやすい感染症です。

(※1 B類疾病の予防接種は自らの意思と責任で接種を希望する場合にのみ行う予防接種です)

【内 容】

ワクチン	23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン																
効 果	肺炎を引き起こす頻度が最も高い23種類の肺炎球菌に対する免疫をつけることで肺炎を予防する効果があります。																
令和3年度接種対象	予防接種を希望する町民で過去に1回も肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方で①もしくは②の方が今年度の定期接種の対象者です。 ①対象者生年月日 令和3年度に <table border="1"><tr><td>65歳となる方</td><td>昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生</td></tr><tr><td>70歳となる方</td><td>昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生</td></tr><tr><td>75歳となる方</td><td>昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生</td></tr><tr><td>80歳となる方</td><td>昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生</td></tr><tr><td>85歳となる方</td><td>昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生</td></tr><tr><td>90歳となる方</td><td>昭和 6年4月2日～昭和 7年4月1日生</td></tr><tr><td>95歳となる方</td><td>昭和 元年4月2日～昭和 2年4月1日生</td></tr><tr><td>100歳以上となる方</td><td>大正10年4月1日～大正11年4月1日生</td></tr></table> ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者。 ※過去に同内容の予防接種歴のある方は対象外です。 ※過去に接種歴の確認がない①の対象者の方には個別でご案内いたします。 ※新型コロナワクチン予防接種の接種を希望される方は新型コロナワクチンの接種の前後は原則として13日以上の間隔をおいてください。	65歳となる方	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生	70歳となる方	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生	75歳となる方	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生	80歳となる方	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生	85歳となる方	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生	90歳となる方	昭和 6年4月2日～昭和 7年4月1日生	95歳となる方	昭和 元年4月2日～昭和 2年4月1日生	100歳以上となる方	大正10年4月1日～大正11年4月1日生
65歳となる方	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生																
70歳となる方	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生																
75歳となる方	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生																
80歳となる方	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生																
85歳となる方	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生																
90歳となる方	昭和 6年4月2日～昭和 7年4月1日生																
95歳となる方	昭和 元年4月2日～昭和 2年4月1日生																
100歳以上となる方	大正10年4月1日～大正11年4月1日生																
接種方法	1回(0.5ml)を皮下、または筋肉内注射																

- 委託機関
- 実施方法
- 申し込み

士幌町国民健康保険病院
個別接種。自己負担3,000円(生活保護受給者は無料)
士幌町国民健康保険病院 電話5-2106

保健福祉課 健康介護グループ(総合福祉センター内 ☎ 2108)

総合研修センター トレーニング室

5月レッスンプログラム

利用の制限を設けて
下記のとおり
開館しています

レッスン名	強度	レッスン時間	開催日時	定員
リズムステップ	☆☆	30分	月曜日：13時30分 水曜日：13時30分 金曜日：13時30分	6名
楽しく汗をかけるリズムプログラム。軽快な音楽のリズムに合わせてステップ運動を行い、身も心もリフレッシュ！				
体幹トレーニング	☆☆	30分	月曜日：19時25分 水曜日：14時30分	6名
体幹を鍛えると安定性が向上するので、疲れづらくなり、転倒予防効果・ぎっくり腰予防効果にも役立ちます。				
ストレッチポール	☆	30分	月曜日：14時30分	6名
ストレッチポールを用いたストレッチ方法をご紹介します。 運動後の疲労回復はもちろんのこと、肩こりの解消にも有効です。				
骨盤コンディショニング	☆	30分	金曜日：14時30分	6名
骨盤のゆがみや、腰周りの筋肉をほぐします。腰痛の改善やストレッチ効果の高いプログラムです。				
美ユーター BodyWave	☆☆	30分	金曜日：19時10分	6名
体幹部のインナーマッスルを「Wave動作」で伸ばしながら刺激を与え、Bodyを引き締めるプログラムです。				
ZUMBA	☆☆☆	60分	水曜日：20時00分	12名
ラテン中心の世界各国の音楽に合わせてダンスを楽しめるフィットネスと融合した激熱プログラム！				
キックファイト	☆☆☆	60分	金曜日：20時00分	12名
キックボクシングの動きを取り入れた格闘系プログラムです。				

～ トレーニング室 ご利用上のお願い ～

- 混雑時を避けるため**トレーニング室の利用は1時間30分程度**とさせていただきます。
- 隣人との間隔をあけるため、**人数制限**をさせていただきます。
 - ・トレーニング室の利用 **12名** ※レッスン中は6名入館可能
 - ・トレーニング室レッスン **6名**
 - ・研修室レッスン **12名**
- 風邪の症状がある場合はご利用をお控えください。
- マスクは必ず持参し、受付時・着替え時等は着用してください。（運動中のマスク着用は利用者の判断とします）
- 入館時に手洗い（アルコール消毒）をおねがいします。
- 利用される前に感染予防ヘルスチェックシート（氏名・住所・電話番号・体調チェック等）の記入をしていただきます。
- タオルの共有を避けるため、受付時にマシン消毒用のタオルを一人一枚お渡ししますので、使用した後は必ず拭いてください。
- 他の利用者、スタッフとの距離を確保してください。
- 利用中に大きな声での会話は控えてください。

【トレーニング室利用時間】 月・水・金曜日 13時00分～21時00分

※火・木・土・日曜日は休館日です。

※町内在住、在勤の中学生以上の方がご利用いただけます。

なお、中学生の利用は保護者等の引率者がいない場合は19:00までです。

※安全管理上、小学生以下のお子さまを連れてのご利用はご遠慮ください。

【利用料】 無料

※上靴が必要になります。

【お問い合わせ】 土幌町教育委員会 TEL 5-4733

新型コロナウイルスワクチン接種が始まります

5月10日（月）から、町内の高齢者施設の入所者と職員、土幌町国民健康保険病院に入院している65歳以上の方から優先して新型コロナウイルスワクチン接種を開始します。

続いて、**85歳以上の方**（昭和12年4月1日以前に生まれた方）から順次接種を開始します。

85歳以上の方には、4月23日（金）に接種券と接種案内通知を郵送しました。案内通知に記載されている予約方法で予約をしてください。

85歳以上の方で接種案内通知が届いていない方は、保健福祉課健康介護グループまでご連絡ください。（電話5-2108）

その他の方の接種は、以下のとおり案内します。

ただし、ワクチンの供給量により変更する場合がありますのでご了承ください。

区 分	接種券発送	予約開始
80歳～84歳までの方	5月20日（木）	5月25日（火）
75歳～79歳までの方		5月31日（月）
70歳～74歳までの方	6月上旬	6月中旬
65歳～69歳までの方		6月中旬
64歳までの基礎疾患のある方	7月上旬	7月中旬
16～64歳までの方		8月上旬

※表内の年齢は令和4年3月31日時点での年齢です。

※家族と一緒に接種を希望する方は、若い方の区分の接種と同時に予約をお願いします。

保健福祉課 健康介護グループ（総合福祉センター内☎5-2108）

新型コロナワクチン専門相談ダイヤルのお知らせ

北海道が、新型コロナワクチン接種について、専門相談ダイヤルを設置しましたので、お知らせします。

ワクチンの副反応や副反応発生時の受診に関するアドバイス、ワクチンの有効性・安全性に関する情報提供などに対応しますので、ご利用ください。

北海道新型コロナワクチン接種相談センター

電話 0120-306-154

(FAX 011-799-0338)

※受付時間：9時～17時30分（平日・土日・祝日）

■その他の相談窓口について

相談内容	お問い合わせ窓口
ワクチン施策の在り方等に関する相談	厚生労働省新型コロナワクチン コールセンター 0120-761-770
ファイザー社のワクチンに関する 具体的な相談	ファイザー新型コロナウィルス ワクチン専用ダイヤル 0120-146-744
新型コロナウィルス感染症に関する 一般的相談	北海道新型コロナウィルス感染症 健康相談センター 0120-501-507

町で実施する新型コロナワクチン接種に関すること、その他新型コロナウィルス感染症のご相談は、下記までご連絡ください。

保健福祉課 健康介護グループ（総合福祉センター内 ☎5-2108）

5月 国保病院外来診療担当表

【令和3年】

* 医師名の下の日付は、診察に出ている日です*

	診療科目	月	火	水	木	金
午前 受付 8時45分～11時30分 診察 9時～12時	内科	宮西	守屋	宮西	守屋	隅
		隅・片寄	協会・小寺	守屋	隅	片寄 14日
	外科	休診 内科で外科対応をします				
	眼科				北大眼科 岩田 6・13・20・27日	
午後 受付 13時15分～16時 診察 13時30分～16時30分	内科	宮西	協会・小寺	宮西	隅・片寄	宮西
		北広島・竹内 10・31日				
	整形外科				市山 20日	
	泌尿器科		帯広協会病院 村中 18日			

内科外来は、帯広協会病院・小寺医師および北広島病院竹内医師の担当日があります。

毎週木曜日（午前）の眼科外来は、北海道大学眼科の医師が出張診療します。

今月の泌尿器科外来は18日（火）午後となります。帯広協会病院の医師が出張診療します。

今月の市山医師の整形外科外来は、20日（木）の1回です。

※診療開始時間が遅れることがありますので、あらかじめご了承ください。

しばらくの間、諫山医師の外来診療は休診させていただきます。

■診療予約：平日の午後2時から4時までにお電話ください。（☎5-2106）

■休診日：土曜日／日曜日／国民の祝日／年末年始（12/31～1/5） ■急患については常時受付をいたします。



士幌町ホームページ

<https://www.shihoro.jp/>

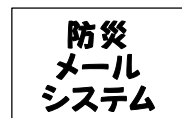


士幌町フェイスブック

<https://www.facebook.com/shihorotown/>



※ HPやFBで町の情報を発信しています。



士幌町防災メールシステム

bousai.shihoro-town@raidai.ktaiwork.jp

※ 防災メールシステムに登録しましょう！

空メールを送信すると「メールサービス登録通知」というメールが届きますので、指定のURLにアクセスして登録してください。

