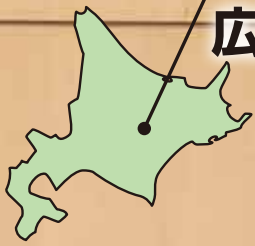


輝く未来へ しほろ創生

広報



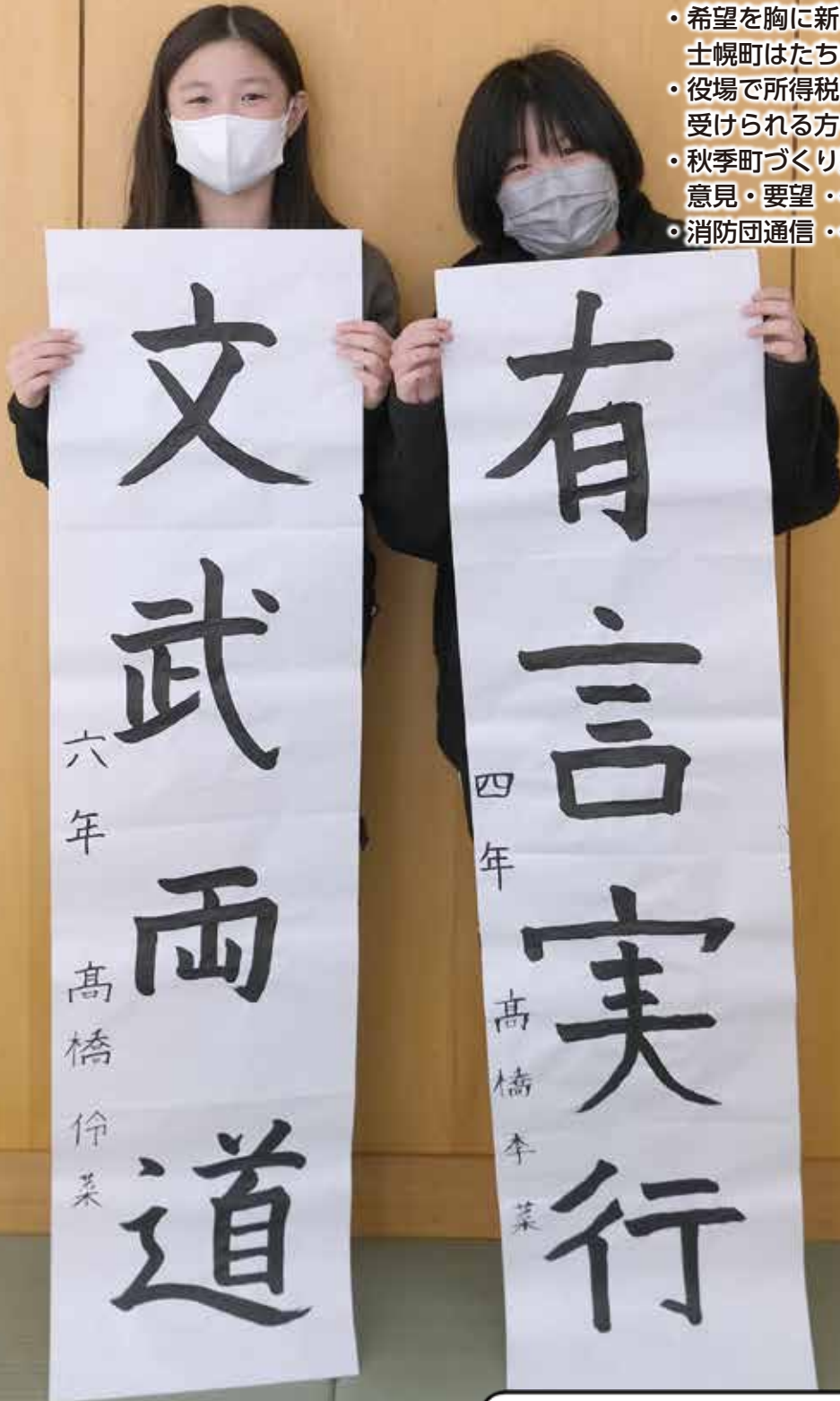
しほろ

2023
No.747

2

■主な内容

- ・希望を胸に新たな門出
士幌町はたちの集い……………P 2 - 3
- ・役場で所得税の確定申告を
受けられる方へ……………P 4 - 5
- ・秋季町づくり懇談会の
意見・要望……………P12
- ・消防団通信……………P13



第26回新春書初大会



士幌町LINE公式アカウント
←友だち追加はこちらから



希望を胸に新たな門出 士幌町はたちの集い

民法改正により令和4年4月から、成年年齢が20歳から18歳へ引き下げられました。1月8日、総合研修センターにて、これまでの成人式を「はたちの集い」へ名称変更し、これまでどおり20歳の方を対象に式典が開催されました。家族や恩師が見守る中、晴れ着に身を包んだ参加者は、大人への第一歩を踏み出しました。

昨年に引き続き、入り口での検温や消毒の実施、マスクの着用の徹底、式典スケジュールの短縮や間隔を空けて座るなど新型コロナウイルス感染防止対策を行いました。

今年、20歳を迎えたのは、平成14年4月2日から平成15年4月1日に生まれた56名。この日は41名が出席し、式典では、高木康弘町長が「20歳を迎え、大きな期待と希望に満ちあふれていることだと思えます。社会の一員として責任を果たすことを認識し、歩んでいただきたい」と式辞。続いて、来賓の方々

からお祝いや今後の活躍に期待を寄せた言葉が贈られました。

式の最後には、担任からの贈物と題し、中学校3年生時に担任だった木南勇人先生と田代佳子先生、山畑愉徳先生が卒業の際に作成したフォトムービーを上映。思い出を振り返りながら、20歳の門出を祝福しました。



参加者を代表して進士羽奈さんによる誓いの言葉



※写真撮影時のみマスクを外しています



生まれた年の出来事

- 2002(平成14)年4月2日、
- 2003(平成15)年4月1日
- **社会の主な出来事**
- ・完全学校週5日制、ゆとり教育がスタート
- ・FIFAワールドカップ開催(日・韓共同開催)
- **町の主な出来事**
- ・フナザ緑風「日帰り入浴客10万人突破
- ・特別養護老人ホーム「ほほえみ」落成
- **ヒットソング**
- ・H(浜崎あゆみ)
- ・traveling(宇多田ヒカル)



役場で所得税の確定申告を受けられる方へ

- ◆申告期間 2月15日（水）～3月15日（水）（土日・祝日は閉庁）
- ◆受付場所 役場1階 町民課横
- ◆受付時間 9時～16時（※12時～13時を除く）

事業所得、土地、建物、株式などの譲渡所得がある方

申告書の作成には専門的な知識が必要となるため、税務署にて申告してください。

青色申告を受けられる方

「青色申告決算書」をご自身で作成の上、申告会場へお持ちください。
（役場で決算書の作成はできません）

医療費控除を受けられる方

「医療費控除の明細書」をご自身で作成の上、申告会場へお持ちください。
（領収書の提出は不要です）

住宅借入金等特別控除を受けられる方

申告書の作成には専門的な知識が必要となるため、増改築やバリアフリー改修工事を行い、今回の申告で初めて控除を受ける場合は、税務署にて申告してください。（2年目以降については役場で申告可能です）

新型コロナウイルス感染対策について

- ・発熱等の症状のある方、体調がすぐれない方は、後日改めてお越しください。
- ・混雑を避けるため、会場には申告される方おひとりでお越しください。
- ・マスクを常時着用していただき、会場入口等での手指消毒をお願いします。

書面による申告に必要な書類

項目	必要な書類など
本人確認書類	1 マイナンバーカードをお持ちの方は ・マイナンバーカード 2 マイナンバーカードをお持ちでない方は ・通知カード+ 運転免許証、公的医療保険の被保険者証など
収入を証明するもの	・給与や年金の源泉徴収票の原本
控除を証明するもの	
社会保険料控除	・国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の領収書 (令和4年1月～令和4年12月支払分) ・国民年金保険料控除証明書など
生命保険料控除	・生命保険料控除証明書
地震保険料控除	・地震保険料控除証明書 ・平成18年末までに締結した長期損害保険の控除証明書
障害者控除	・身体障害者手帳、療育手帳など ・障害者控除対象者認定書(65歳以上の介護保険の要介護認定者のうち、町が認めた人へ発行しています)
医療費控除	・医療費控除の明細書またはセルフメディケーション税制の明細書 (必要事項を記入してください。なお、高額療養費や生命保険契約などに基づく給付金の支給がある場合は、差し引く必要があります)
住宅借入金等特別控除	・住宅借入金等特別控除額の計算明細書(用紙は税務署、役場町民課にあります) ・金融機関が発行する年末残高証明書 ・家屋の登記事項証明書(敷地購入のためのローンがある場合は、土地の登記事項証明書) ・家屋・土地の請負契約書または売買契約書(取得年月日・面積・取得価格がわかるもの) ※増改築やバリアフリー改修工事を行った場合は、税務署で申告してください。
寄附金控除	・寄附先発行の領収書など
所得税が還付になる場合	・本人名義の振込先口座のわかるもの(預金通帳など)

※利用者識別番号を取得済の方は、税務署から送付されている「利用者識別番号の通知書」を持参してください。

※コピーが必要なものについては、事前にコピーを済ませてからお越しください。

町道民税申告について

令和5年1月1日現在、土幌町に居住し、令和4年中に所得のあった方は町道民税の申告が必要です。国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している方で、所得がない方(遺族年金や障害年金など非課税年金受給者を含みます)でも申告が必要です。

ただし、所得税・復興特別所得税の確定申告が済んでいる場合、勤務先で年末調整が済んでいる場合や前年中に公的年金以外の所得がない場合は申告の必要はありません。

お問い合わせ

所得税については	帯広税務署 電話0155-24-2161 (帯広市西5条南8丁目 帯広第2地方合同庁舎)
町道民税については	町民課税務収納グループ 電話5-5214 (役場庁舎1階)

民生委員児童委員を紹介します

3年に1度の一斉改選により6名の方が退任され、昨年12月1日付けで改めて20名の方々が民生委員児童委員に委嘱されましたので、ご紹介します。

民生委員児童委員とは

民生委員児童委員は一定の地域を受け持ち、子どもの福祉を専門に担当する主任児童委員とともに地域住民の幸せな暮らしのお手伝いをしながら、住みよいまちづくりのために歩んでいます。なにか悩みごとや困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください。もちろんプライバシーには十分配慮します。



土幌市街

辻 千鶴子

睦・睦西・睦南・美園



角田 富美幸

百戸・土幌北一区・平和



藤内 明子

土幌南一区(南土幌・日の出・東雲)・常盤・西土幌・土幌南旭区



川口 太一

土幌南一区(東和・瑞穂)・実勝・勝和・中土幌(昭和南団地)・豊進

土幌南・北地区



前田 美智子

中土幌(中土幌)・文化・共進・中土幌新南・中土幌南・旧駅前通以南中土幌西



佐藤 智恵

明生・中土幌北・中土幌北団地・中土幌東団地・旧駅前通以北中土幌西

中土幌地区



石丸 美木子

神苑・新生



牛渡 ひろみ

松並・平原・平原第一・いこい



土橋 美恵子

仲通・中央・高德



山中 洋子

互譲・若葉・若葉第一・本通・若葉東



岡部 厚子

南団地・緑光



本田 光一

みどり・柏葉・大通・大通西

土幌市街



樋口 正寛

西上音更地区



及川 正義

新田地区



河江 依子

中音更地区

中音更・新田・西上音更地区



神屋 信勇

下居辺地区



河村 敏弘

上居辺地区



和田 晴男

佐倉地区

佐倉・上居辺・下居辺地区



杉田 創造



中田 まゆみ

主任児童委員(町内全域)

退任された皆さま
お疲れさまでした。

11月30日に、退任された左記6名の委員に、高木町長より厚生労働大臣感謝状、北海道知事感謝状の伝達、樋口会長より北海道民生委員児童委員連盟感謝状の伝達が行われました。

退任委員

松井紀子・柚原紀代美
神田敏子・佐藤妙子
吉田明美・前寺由美

心配ごと、悩みごとを ひとりで抱えていませんか？



暮らしに関すること、困ったこと、悩みごとなど
お気軽にご相談ください。

【こんなとき民生委員児童委員へ】

在宅生活に関すること

- 毎日の介護で困っていること
- 福祉サービスの利用に関すること
(ホームヘルプ、給食、移送など)
- 施設利用に関すること
(デイサービス、ショートステイなど)
- 介護保険制度に関すること
- その他



暮らしのこと

- 住まいに関すること
- 近所付き合いに関すること
- 生活費に関すること(職業や年金など)
- 生活福祉資金など各種貸付
制度の利用に関すること
- 生活保護に関すること
- 公害や環境衛生に
関すること
- その他



家族関係のこと

- 結婚、離婚に関すること
- 親子関係に関すること
- 扶養に関すること
- 相続に関すること
- その他



育児・教育のこと

- 育児やしつけに関すること
- いじめや不登校に気付いたとき
- 学校生活の悩みに関すること
- 非行に関すること
- 児童虐待に関すること
- その他



その他の困りごと

- 心身の疾病や障がいに関する相談等



○安心してご相談ください

民生委員児童委員には民生委員法に定められた守秘義務があり、相談内容が他の人に伝わることはありません。

民生委員制度は平成29年に100周年を迎えた歴史と実績を有する制度です

民生委員制度は、大正6年に岡山県で創設された「済世顧問制度」に始まり、以来100年にわたり、住民の一人として、住民視点にたって安心して住み続けることができる地域づくりに取り組んできました。

この間、住民への相談支援とともに、昭和40年代以降、わが国初の「在宅ねたき高齢者実態調査」をはじめ、「父子家庭の実態調査」「在宅認知症高齢者の介護者実態調査」などを実施。時代に先駆け、種々の福祉課題を明らかにするとともに、そうした社会的な課題改善のための全国運動に取り組み、その後の福祉施策の充実に貢献してきました。



事務局：保健福祉課福祉保険グループ 電話5-2006

防火防災標語 コンクール ～優秀賞 大野隆晴くん～



おはしもは
わすれちゃいけない
合言葉



令和4年度の土幌町防火防災標語コンクールの授賞式が、12月13日に上居辺小学校、15日に土幌小学校にて、それぞれ開催されました。

同コンクールは、土幌消防署が主催し、子どもたちの防火防災意識の向上を目的に、町内の小学生を対象に毎年実施しています。

今年度は52作品の応募があり、優秀賞は上居辺小学校5年の大野隆晴くんの作品「おはしもは わすれちゃいけない 合言葉」に決定。優良賞には、上居辺小学校から2作品、土幌小学校から2作品選出されました。

同署の仙石譲署長は「皆さんが書いた標語のとおり意識して守ってほしい」と呼びかけ、児童らへ表彰状と記念品を手渡しました。

優秀賞を受賞した大野さんは「賞を取れるとは思っていなかったのでびっくりした。この標語を見るたびに、気をつけようと思ってくれたらうれしい」と感想を述べていました。

優秀賞の大野さんの作品は、同署庁舎に1年間、防火防災標語看板として掲げられます。

災害時における協定を締結 ～三菱自動車工業(株)～

12月16日、町、三菱自動車工業株式会社、帯広三菱自動車販売株式会社、十勝三菱自動車販売株式会社の4者による災害時における電動車両等の支援に関する協定を締結しました。

協定の内容は、町内での災害時、電動車両(プラグインハイブリッド車)を貸与していただく支援について定めたもの。車両からの給電により、避難所などの電源として活用することを想定しています。

この日、締結式が執り行われ、三菱自動車工業株式会社総務渉外部兼E.V推進室の大石博基担当部長らが参加し、協定書にサインをしました。

高木町長は「災害発生時に、プラグインハイブリッド車を借りられることは、地域住民の大きな安心につながる」と話し、大石担当部長は「『走る蓄電池』『走る発電機』として活用して欲しい」と述べていました。



牛乳・乳製品消費 拡大のために寄附 ～(株)トーエン～

～(株)トーエン～



～心より感謝申し上げます～

12月20日、株式会社トーエンの佐藤一男代表取締役らが役場を訪れ、需要が落ち込んでいる牛乳・乳製品の消費拡大へ活用してほしいと、町へ寄附をしていただきました。

同社による牛乳・乳製品の消費拡大への寄附は、昨年度に引き続き2回目。農業関連施設の設計や施工に携わっていることもあり、基幹産業の農業のため、寄附を決められたそうです。

今回の寄附は、佐藤代表取締役の希望もあり、子どもたちを中心に活用させていただきます。

佐藤代表取締役は「酪農、畜産が大変な中、少しでもお役に立てれば」と話し、高木町長は「酪農家の皆さんが大変な状況の中、寄附は大変ありがたい」とお礼の言葉を述べ、感謝状を手渡しました。



祝100歳 おめでとうございます

～敬老祝い金贈呈～

12月20日、100歳を迎えられた河田サダエさん(大正11年12月20日生)に、高木町長から「100歳おめでとうございます」と敬老祝い金が贈呈されました。

サダエさんは現在、特別養護老人ホームほほえみに入所しており、この日は特養のロビーにて、長男の河田幸夫さんご夫妻に見守られながら受け取りました。

幸夫さんの妻の初枝さんは「特養の皆さんなど、多くの方々にお世話になり、大変ありがたい。これからも長生きしてほしい」と話していました。



1日防災学校

～上居辺小学校～

12月21日、上居辺小学校にて、1日防災学校が開催されました。

児童が安全に関する資質・能力を身につけることを目的に開催。学年ごとに分かれ、町、町教育委員会、土幌消防署の職員から防災について学習し、防災意識を高めました。



低学年は、遊びながら防災知識を学べる「北海道〇防災かるた」と「新聞紙スリッパづくり」について、中学年は避難所運営について、高学年は、救急救命講習について、それぞれ学習しました。

講師を務めた町役場総務企画課の鈴木麟太郎主任は「避難所運営は、大人、子ども関係なく、みんなで力を合わせて運営するもの。色々な防災の知識を身につけて欲しい」と呼びかけ、土幌消防署警防救急係の荒町将之係長は「倒れている人を見かけたら、声をかける勇気が大切」と強調しました。

次代の担い手育成のために

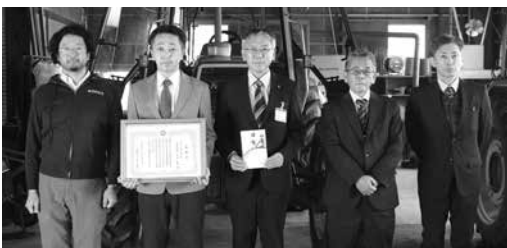
～国産自動操舵装置～

12月23日、セイカン株式会社の塚田真敏代表取締役と株式会社農業情報設計社の濱田安之代表取締役が土幌高校を訪れ、次代の担い手育成のために、土幌高校へ自動操舵装置を寄贈していただきました。

同装置はGPS受信機と自動操舵用のモーターを内蔵したハンドルで構成。トラクターなどの農業機械に取り付けると、衛星から送られた位置データなどを基にハンドルが動き、直進できるようになります。

塚田代表取締役は「農業高校の授業を通じて、新しいスマート農業の普及をしていければ」と話し、高木町長は「スマート農業には欠かせない自動操舵装置の寄贈は大変ありがたい。

担い手育成に役立てたい」とお礼の言葉を述べ、感謝状を手渡しました。



楽しくクッキング♪

～こども料理教室～

12月27日、保健センター調理室で、小学生を対象としたこども料理教室が開催されました。



こども料理教室は、調理実習とおして調理器具の正しい使い方や食材に関心を持ち、健全な食生活を身につけるために行っています。子どもたちは町の管理栄養士の指導を受けながら、食材を切ったり、混ぜ合わせたり、ぎょうざの皮を伸ばすのに苦戦しながらも、楽しそうに作っていました。

参加した藤内琥牙くん(土幌小4年)は「切ったり、焼いたりするのが楽しかった。もらったレシピで家でも作りたい」、中村祐二郎くん(同小2年)は「皮からぎょうざを作るのが楽しかった」と話していました。

新年の目標を力強く 第26回新春書初大会

1月4日、総合研修センターにて、第26回新春書初大会が開かれ、小学生から高校生、連合青年団員など約20名が参加しました。開会式で土屋教育長は「目標や決意など、書き初めに選んだ言葉とともに、この1年を歩むという気持ちで、何事にも頑張ってください」とあいさつ。姉妹で参加した高橋伶菜さん(土幌小6年)は、「大きな半紙に書くのは難しかったが、頑張って書き上げた」、妹の李菜さん(同小4年)は「ダンスの発表会に向けて頑張りたい」と話していました。作品は同センターロビーに展示されました。



新しい年を祝う 功労者表彰式・新年交礼会

1月6日、総合研修センターにて、令和4年度土幌町功労者表彰式および新年交礼会が開かれ、71名が出席しました。今年も新型コロナウイルスの感染防止のため、座席の間隔をあげ、歓談時間をなくすなど、内容を縮小して開催しました。

表彰式では産業功労賞を藤澤隆夫さん、善行賞を上居辺いきいきサロン、南町おたのしみサロンが受賞し、表彰状が贈られました。

新年交礼会では、高木町長が「新型コロナウイルスの影響により、社会や経済のあり方や私たちの日常生活は大きく様変わりしましたが、地域と一体となって、本町が目指す、真に豊かな農村しほろの実現に向けて、新たな挑戦を続けてまいります」と年頭のあいさつをしました。

秋間紘一議長、國井浩樹JA土幌町代表理事組合長、中村貢商工会長、石川香織衆議院議員、中川郁子衆議院議員、池本柳次道議会議員が年頭の言葉を述べ、閉会しました。



町功労者表彰 受賞者の紹介



産業功労賞
藤澤 隆夫氏
(若葉)

昭和55年に誕生した北斗運輸株式会社創立時より入社、以後、課長・部長を歴任し、平成21年に常務、平成24年に専務、平成28年に社長、令和3年に顧問に就任、この他にも、株式会社土幌町振興公社取締役などを務められました。この間、農村工業に関する輸送技術の向上に尽力され、土幌町農業が目指す「生産から加工・消費まで」の一翼を担い、農村工業の確立、土幌町農業の安定・発展のために多大な貢献をされました。

上居辺いきいきサロンは、平成19年7月より上居辺小学校教員空き住宅で開設、(現在は、かみおり

善行賞
上居辺いきいきサロン



善行賞
南町おたのしみサロン



べ交流館に拠点を移し、開催しています。南町おたのしみサロンは、同年9月より南町公民館を拠点にサロンを開催しています。全町的に展開されているサロン活動の先駆けとして、地域の福祉振興に大きな貢献をされました。

マイホーム建設支援補助金交付

マイホーム建設支援事業

町内で新居を建てられた小野翔太さんと森本銀次さんに「マイホーム建設支援補助金」が交付されることとなり、12月23日に小野さんへ100万円(うち半額相当が商工会商品券)が高木町長から手渡され、1月11日に森本さんに90万円(うち半額相当が商工会商品券)が亀野副町長から手渡されました。

町は、移住・定住者の増加を図るため、町内に初めてマイホームを持ち、10年以上定住される方に補助金を交付しています。



補助金の使い道について、お子さんと来庁された小野美香さんは「家具や家電の購入資金にしたい」、森本さんは「物置の設置や生活費などに使いたい」と話していました。



二次元コード→



補助制度等の詳細は、町公式ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

人の動き

5,883人(-63) 男2,888人(-44) 女2,995人(-19) 世帯2,754(+15)

※12月末現在()は前年比

美濃のまちから

美濃和紙の卒業証書作りが行われました



▲児童は「思った以上に動かすのが難しかったけど、完成が楽しみ」と笑顔で話しました。

昨年の12月中旬から下旬にかけて、今春に小中学校を卒業する児童生徒が、自分の卒業証書となる和紙を、自らの手でつく作業を美濃和紙の里会館で行いました。

美濃市では、平成13年度から伝統産業である美濃和紙への理解を深めようと、市内の全小中学校で自分のすいた和紙を卒業証書としています。

この日は、中有知小学校6年生44名が、同会館職員の手ほどきを受けながら、前後左右に揺らしながらすく「流しすき」と呼ばれる技法で和紙をすいていきました。

その後、和紙の中央に校章をかたどった薄い和紙を置き、その上に別で用意された薄い和紙を重ね合わせ、校章の透かしが入った厚みのある卒業証書を完成させました。

秋季町づくり懇談会の意見・要望

11月11日から24日までの期間、各地区10会場で「秋季町づくり懇談会」を開催しました。

今回も多くの町民の皆さんより貴重な意見をいただきました。その中から主なものを要約して紹介します。

公式LINEについて

問 受信設定で18歳以下の子どもの生年月日を入れると、子どもの年齢に応じた情報が送られてくるのでしょうか？

答 友だち追加後は、受信設定をしていただくことで、欲しい情報・必要な情報のみを受信することができます。この受信設定をしていないと、緊急情報以外の情報は受信できませんので、受信設定のアンケートにお答えいただければと思います。

問 町内のイベント情報がLINEで見られるようにしてほしい。

答 今後、町民の皆さんに活用していただけるような機能を充実させていきたいと思っています。



新型コロナウイルスについて

問 以前のように町内感染者数を防災ラジオでお知らせしてもらいたいのですが。

答 これまで士幌町では、職員や施設利用者(園児・児童等を含みます)の新型コロナウイルスの感染について、ホームページや防災ラジオを通じて公表を行ってきたところです。9月26日以降の国・北海道における新型コロナウイルスに関する取扱いが変更となり、保健所では高齢者等の限定した人だけしか居住地を把握することができなくなりました。それに伴い、防災ラジオでのお知らせもできなくなりましたので、ご理解いただきたいと思います。



マイナポイントについて

問 ポイントの付与について詳しくおしえてください。

答 マイナンバーカードの新規取得でもらえる最大5,000円分のポイント付与は、マイナポイントを申込後、決済サービスによって違いがあり、20,000円分をチャージまたは買い物をして、その25%の5,000円分が後からポイントとして戻ってくるという仕組みになっています。

その他、健康保険証の利用登録で7,500円分のポイント、公金受取口座の登録で7,500円分のポイント、合計で最大20,000円分のポイントがもらえます。マイナポイントを受け取るためには、2月末までにカードを申請した方が対象となります。マイナポイントの申込は役場でもできますので、ご不明な点については、町民課までお問い合わせください。



まちの安全は 我らが守る!!

消防団通信

消防団の活動を紹介します!



【第一分団】

☆12月26日から12月30日まで歳末警戒を行い、夜間に巡回を実施。
12月26日には高木町長が激励訪問に訪れました。



【第二分団】



【分列行進】

☆1月6日に、消防出初式を行い、新年のスタートを切りました。



【表彰式典】

- 令和5年出初式の表彰者を紹介します。(敬称略)
- 叙 勲
 - 瑞宝単光章 高士 昌弘(元第二分団分団長)
 - 【消防庁長官表彰】
 - 銀 杯 寺町 雅人(元第二分団分団長)
渡部 雅晴(元第二分団分団長)
 - 【北海道消防表彰】
 - 永年勤労章(30年) 矢野 雅樹(第二分団分団長)
森本 悦淑(第二分団副分団長)
中川 敏(本部部长)
井上 始(第一分団分団長)
 - 勤労章(10年) 小椋 紀元(第一分団分団員)
北嶋 克章(第一分団分団員)
細井 雅史(第一分団分団員)
 - 【北海道消防協会表彰】
 - 勤続章(20年) 矢野 裕司(第二分団分団員)
 - 【北海道消防協会 十勝地方支部表彰】
 - 功労章 森本 耕二(第一分団分団長)
 - 勤続章(25年) 今木 教雄(第一分団分団長)
朝井 宏嗣(第一分団分団長)
船戸 勝博(第一分団分団長)

☆消防団員募集中!!

土幌消防団では、消防団員を募集しています。地域のために貢献したい・役に立ちたい・人助けしたい等少しでも興味のある方は、ぜひとも土幌消防団に入団してお力を借してください。

◆入団資格◆
町内在住者や町内で勤務されている18歳以上の健康な方で、男女を問わず入団できます。ただし、学生の方は入団することはできません。詳しくは町ホームページをご覧ください。

問合せ：土幌消防署庶務係
電話：5-2323

- 勤続章(15年)
 - 川崎 康(第一分団分団長)
 - 原尾 英祐(第一分団分団長)
 - 白木 宏和(第一分団分団員)
 - 杉山 勝也(第一分団分団員)
 - 出村 祥伍(第一分団分団員)
- 勤続章(5年)
 - 山田 綾子(本部部长)
 - 米木 淳子(本部部长)

119番通報の住所は「土幌町」と「何線何番地」が必要です!!

健康・イキイキ・ライフ

オーラルフレイルを知っていますか？

健康介護グループ 保健師 横内 美由紀



口の機能の「ささいな衰え」を「オーラルフレイル」口腔機能の虚弱といい、フレイル（心身の虚弱）を進め、要介護を招く大きな要因のひとつです。

あなたのオーラルフレイルの危険性を CHECK!!

質問事項		はい	いいえ
1	半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2□	—
2	お茶や汁物でむせることがある	2□	—
3	義歯を入れている	2□	—
4	口の渴きが気になる	1□	—
5	半年前と比べて、外出が少なくなった	1□	—
6	さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる	—	1□
7	1日に2回以上、歯を磨く	—	1□
8	1年に1回以上、歯医者に行く	—	1□

危険性が0～2点 ⇒ 低い 3点 ⇒ あり 4点以上 ⇒ 高い!!



危険性が低い方はオーラルフレイルを「予防」し、3点以上の方はオーラルフレイルを「改善」して、健康な状態に戻りましょう！

自分で行うケア（セルフケア）



歯磨きなどで口の中を清潔に保つ

毎食後ていねいに歯磨きし、かめる歯を維持します。歯と歯の間、歯と歯茎の境目、舌や入れ歯の清掃も行いましょう。

かみごたえのあるものをよくかんで食べる

かみごたえのある食品を選び、よくかんで食べることで、口の筋力やかむ力を強化します。

口の筋肉（唇・頬・舌）を鍛える

「パ」を8回、「タ」を8回、「カ」を8回、「ラ」を8回。各発音8回で1セット、1日2セット行う。

定期的に歯科健診を受ける

定期的に歯・口の状態をチェックする習慣を身につけ、全身の健康を維持しましょう。

いきいき 歯科検診

内容：問診・口腔内診査（現存歯の状況、喪失歯の状況、噛み合わせの状態、口腔衛生状況、口腔内乾燥、歯周組織の状況）

料金：自己負担なし

日時：指定歯科診療所の診療日

場所：町内の指定歯科診療所（神山歯科医院・むらはし歯科医院・しほろ歯科クリニック）

対象：後期高齢者医療被保険者の方

申込：保健福祉課 健康推進担当に電話・窓口で申し込み 電話5-2108

※電話・窓口で申し込み後「無料受診券」をお渡ししますので、各指定診療所に予約後、受診券を持参し受診してください。



こどもだより

「幼小」をつなぐ「架け橋期」

認定こども園長 渋谷 浩



文部科学省は5歳児～小学校1年生を「架け橋期」と位置づけ、幼児教育と小学校教育との滑らかな接続を図る「架け橋期のカリキュラム開発」が重要であるとしています。

こども園では、子どもたちが小学校に入学するときの不安感や抵抗感を、できるだけ軽減することを第一に考えています。5歳児後期には小学校見学訪問を実施。入学先の土幌小学校に訪問して、授業の様子や各教室を見て回りました。また、園長による模擬授業を行い、小学校での授業の雰囲気



【小学校見学訪問（5歳児）】



【園長による模擬授業（5歳児）】

を体験しています。今後も数回実施して、学習内容の概略や、話し合いや発表など学習方法の体験を行う予定です。

これからも先生同士の共通理解や子ども同士の交流などを工夫して実践することで、一層充実した「土幌の架け橋期」を創造していきたいと思っています。

連絡先 認定こども園なかよし 子ども課 電話5-2364 (相談専用) 電話5-2502



特養だより



『元気なご長寿を紹介します』

当ホームには、100歳を超える入居者様が5名います。最高齢の上田ミツ子さんは、3月で105歳になります。日中はお部屋でご家族様やお友達に手紙を書いたり、体調の良いときには機能訓練指導員と歩行運動をしたりしています。



お手紙の返信や、ご家族様との窓越し面会を楽しみにし、元気に過ごされています。

これからも体調に気を付けて、穏やかに過ごしていただきたいと思います。



連絡先 特別養護老人ホームほほえみ 電話5-2416



「かぜ薬」って、なに？

士幌町国民健康保険病院 院長 竹下 和良



血圧の薬は高血圧を治す薬なんだから、かぜ薬は風邪を治す薬でしょ。いいえ、そうではありません。某放送局の番組だと「ぼーっと生きてんじゃねーよ」と言われそうです。

血圧の薬は血圧を下げることによって高血圧が引き起こす脳卒中や心筋梗塞を防ぐことが目的の薬なので、飲み続けても高血圧が治るわけではありません。

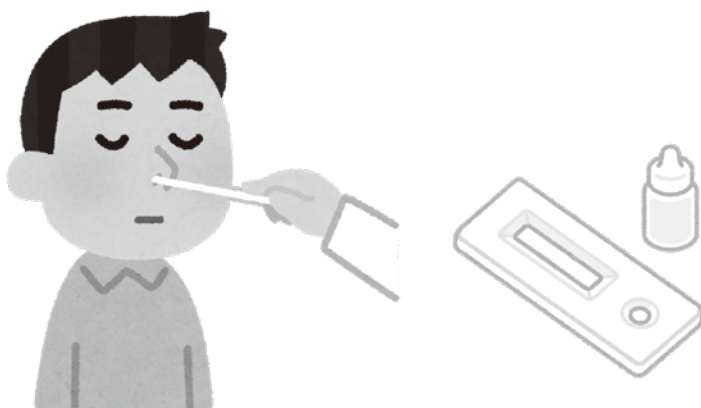
では、かぜ薬は？

風邪を引き起こす原因のほとんどは、新型コロナと同じようにウイルスです。このウイルスは200種類以上あると言われています。毎年2種類ずつ感染しても全部に感染するには100年以上かかってしまいます。今のところ風邪のウイルスを直接治療できる薬はありません。

風邪を引くと熱が出たり、鼻水や咳が出たりするので、仕事や勉強をするのが辛くなります。かぜ薬は熱を下げて、鼻水や咳を和らげます。ほら、やっぱり治しているんでしょ。いいえ、症状を抑えているだけなのです。抵抗力の弱い人が早めにかぜ薬で熱を下げてしまうと、免疫がうまく働かなくて拗らせてしまうかもしれません。

風邪は万病のもとです。慌てて症状を抑えることをせず、温かく保って、消化の良いものを食べて、からだを休ませましょう。

症状が辛すぎて眠れなかったり食事が摂れなかったりする時は、かぜ薬を服用すると良いでしょう。ただ、今は新型コロナウイルスやインフルエンザの可能性があるので、風邪の症状が出た時には、持病のない若い人なら抗原検査キットで自己診断、高齢の人や持病のある人は発熱外来を受診しましょう。



●国民健康保険病院 電話 5 - 2 1 0 6

安全・環境だより

交通安全の願いを込めて

今年1年の交通安全の願いを込めて1月6日、土幌神社において生活安全推進協議会と町内の各団体や企業が参加し、交通安全祈願祭を行いました。町内では昨年立て続けに2件の交通死亡事故が発生し、交通死亡事故ゼロの日は2,362日目でストップしました。私たちの日常生活において、車は欠くことのできない移動手段である反面、大変危険な存在であることを重く受け止め、町民一丸となって交通安全に取り組むことを決意しました。



金融機関に

防犯を呼びかけ

昨年の12月26日、土幌町生活安全推進協議会(加納利春会長)では、土幌・中土幌駐在所の協力を得て、オレオレ詐欺などの犯罪抑止を呼びかけるため、町内の金融機関とコンビニエンスストアの巡回を実施しました。



全国的に、還付金詐欺やオレオレ詐欺の被害が後を絶ちません。家族ぐるみで話題にして合言葉を決めておくなど、対策を講じておきましょう。

ごみの不法投棄は 犯罪です!

町内の人気のない道路や、防風林などへの、ごみの不法投棄が後を絶ちません。捨てられたごみを確認すると、分別がされていないため、ルールを守って排出する意識がなく、不法投棄をする前提で袋に入れていると思われる、極めて悪質な行爲です。

安易な気持ちで捨てても不法投棄は懲役5年以下、罰金一千万円以下と重い罰則が科せられます。

町では、監視カメラ等での監視の強化も行いながら不法投棄の減少に取り組んでいます。ごみの分別ルールを守り、排出する場所や時間の徹底をお願いします。



前年度とのごみ発生量の比較

昨年の12月は前年度と比較してごみの発生量が減少傾向にあります。

資源として分別できるものはリサイクル業者等へ持ち込むなどごみの減量にご協力をお願いします。また、ごみは朝8時までに排出するなど、ルールを守るようにしましょう。

前年度との各種ごみの発生量を比較した表です。

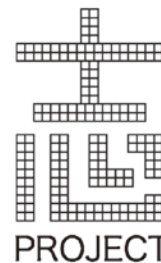
今月のごみ指数

単位：kg

	令和4年12月分	前年同期	増減
燃やせるごみ	63,620	74,350	△14.4%
燃やせないごみ	15,560	20,290	△23.3%
合計	79,180	94,640	△16.3%
町民一人当たりのごみの量	5,883 13.5	5,946 15.9	
資源ごみ	36,625	34,832	5.1%

ごみに関するお問い合わせは、町民課住民生活グループ(電話⑤231)までお願いします。

いま、土幌高校では



新年明けましておめでとうございます。令和5年、土幌高校の学校生活が始まりました。冬季休業期間中も生徒たちは、部活動や学校農業クラブ活動、冬期講習会などにおいて、それぞれに目標を持ち、その達成に向けた学校生活をスタートさせています。少しずつコロナ前の日常生活を取り戻しながら、新たな活動にも挑戦することのできる1年となるよう、生徒・教職員ともに努力してまいります。本年も本校の教育活動に対する皆様方のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。(1月6日現在)

◆12月14日(水) 2022しほろ夢フェスタ

「2022しほろ夢フェスタ」において、女子バレーボール日本代表のリベロとして2012年ロンドンオリンピックで銅メダルを獲得した、佐野優子さんをお講師にお迎えして講演会を開催しました。オリンピック出場を目指して努力したことや海外クラブに移籍した際の経験談など、明確な目標を立て、夢に向かって努力することの大切さについて御講演いただき、放課後にはバレーボール教室の講師として本校バレーボール部や地元の小学生、中学生の児童生徒とともにプレーしていただき、世界レベルの技術をご指導いただくことができました。



◆12月16日(金) スポーツ大会

土幌高校スポーツ大会を開催しました。今年度は本校体育館を会場とし、当日の競技の運営等は実行委員の生徒が中心となって行いました。生徒たちはそれぞれ躍動し、各競技を通じて、クラスの団結や絆を深めることができました。



【2月の予定】※行事は全て予定です。

○家庭学習期間(3年生)	1日~27日
○推薦入試選抜	10日
○後期期末考査(1、2年生)	14日~17日
○海外文化交流米国派遣生徒選考検査	20日
○日本情報処理検定	22、24日
○卒業式予行・同窓会入会式	28日



ホームページや Facebook・Instagram でも紹介していますのでぜひご覧ください。



新入生入学説明会 中央中学校

小学6年生が授業見学や学校生活の説明を通して、中学校への滑らかな接続ができることを目的に実施されています。授業の雰囲気や小学校とは少し違うことを感じたり、中学1年生が大人っぽく見えたりしたのではないのでしょうか。本年度は新型コロナウイルスの影響で、予定していた小中連携事業の体験授業が実施できず、少し不安もあったかもしれませんが、先輩や先生方から中学校生活の説明を受けることで、不安な気持ちが新しい生活への期待や楽しみに変わったのではないかと思います。

6年生の皆さんには、あと2か月足らずとなった小学校生活を充実して過ごしてもらいたいと思います。



令和4年度 体力・運動能力テストの結果

令和4年度の小学5年生および中学2年生の全国体力・運動能力テストの集計結果が公表されました。全国および全道平均と士幌町の児童生徒の体力・運動能力の状況を比較してみました。

全国平均を上回った種目(全道平均を上回った種目)

- 【小5男子】 握力・長座体前屈・ボール投げ
- 【小5女子】 反復横とび・ボール投げ

【中2男子】 握力・ボール投げ(持久走・シャトルラン)
 【中2女子】 握力・上体起こし・長座体前屈・ボール投げ(シャトルラン・50m走・立ち幅とび)
 小学生の体力合計点については、男女ともに全道・全国平均を下回っています。また、種目についても全道・全国平均を上回っている種目が少なく、何種目かT得点(全国平均を50とした時の値)が低い状況にある種目も見受けられます。中学生の体力合計点をみると、男女ともに全国および全道平均を上回りました。特に、女子は、ほとんどの種目で全道・全国平均を上回り、体力・運動能力が高い状況にあります。

結果を全体的に見ると、「握力」「ボール投げ」は、例年と同様に平均を上回る高い記録が続いています。しかし、「50m走」「シャトルラン」「持久走」「立ち幅とび」「反復横とび」などの走る・跳ぶなどの種目が低い傾向にあります。

《下表の見方》

上段が町内平均値、中段が士幌町のT得点(全国平均を50とした時の値)、下段が北海道のT得点、★は全国平均を上回った種目(T得点50点以上)、☆は全道平均を上回った種目

	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(回)	持久走(秒)	シャトルラン(m)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ボール投げ(m)	体力合計点(点)
小5男子	★16.50 50.7 52.2	17.84 48.3 49.4	★34.16 50.3 50.1	37.39 46.3 50.2	/	39.17 46.8 48.6	10.14 45.1 47.7	150.17 49.7 50.0	★21.32 51.2 50.5	49.74 47.3 49.4
小5女子	14.38 45.6 51.8	16.35 46.9 49.1	34.18 45.6 49.9	★39.35 50.9 50.0	/	34.06 48.2 48.4	10.41 42.9 47.8	143.41 49.5 49.9	★14.88 52.3 50.2	50.82 46.1 48.8
中2男子	★31.58 53.6 50.4	24.05 47.3 48.8	41.47 47.9 48.7	46.32 44.9 47.6	☆418.28 48.8 47.4	☆77.72 49.9 47.7	8.30 47.7 48.2	186.11 46.5 48.6	★21.68 52.3 49.0	★41.84 50.8 48.1
中2女子	★26.12 56.2 48.8	★23.44 53.0 47.5	★46.16 50.1 48.7	43.32 46.6 46.6	320.39 46.4 47.4	☆48.72 48.5 46.6	☆9.10 48.5 47.4	☆162.67 48.3 47.2	★13.44 52.4 48.3	★51.28 53.4 46.6

町民 文芸



俳句

・如月（きげい）や亡き母偲ぶ「ゆうやけこやけ」♪

和田 節女

川柳

・銀世界かけっこあそびが懐しい

和田 節子

短歌

・この冬は積雪多くあちこちに雪だるまありて我もなつかしく

清水さよ子

・この星を去りゆく人は永遠に愛する人の心に住めり

三木 悦子

・こつこつと筋トレ続け変化する身体ほめられ笑みがあふれる

寺澤 英子



バトンタッチ



士幌町の まちの顔



新生

米澤 よねざわ

亜也 あや

さん

プロフィール

◆家族構成◆

単身

◆士幌で好きなもの◆

豊かな自然と人々のあたたかさ

◆旅行に行くとしたら？◆

横浜や鎌倉

亜也さんは帯広市出身。芽室高等学校を卒業後、士幌町役場へ入庁しました。人と関わるのが好きで、色々な人の助けになれるような仕事がしたいと考え、役場職員の道を選びました。入庁して4年目となります。

現在は、町民課住民生活グループに配属され、住民窓口担当として、各種証明書の発行やマイナンバーカードの申請など、町民の方の生活に直接関わりのある仕事を担っています。

異動当初はその業務量の多さに、驚かされたそうですが、町民の方から感謝の言葉をかけてもらった時は、これからもよりよい対応を目指そうという励みになると話す亜也さん。

町民の方1人1人に寄り添った親切・丁寧な対応で、最後には気持ち良くお帰りいただけるように、日頃から意識して仕事に励んでいます。

趣味はご飯屋さん巡り。週末には十勝のおいしいお店をリサーチして足を運んでいます。また最近では、SIXTONES（ストーンズ）というアイドルグループにハマっているそうで、暇さえあれば曲を聴いたり、グッズを買いあさったりするのが日課だそうです（ちなみに推しはジェシー）。

まちの顔として、多くの町民の方を知ってもらえるような、一人前の窓口職員を目指したいと意気込む亜也さんでした。

今回は、互譲の眞鍋響都さんにバトンタッチ。亜也さんから響都さんへ一言。「髪型決まってるね」

したしみ図書館 新しく入った本

【児童書】

スタジオジブリのヒロインがいっぱい (スタジオジブリ)
よるのやおやさん (田中六大)
おばあちゃんスプーン (ふくだじゅんこ)
コールテンくんのポケット (ジョディー・ウィーラー)
どこ? ほんのなかのさがしもの (山形明美)
おばけのしかえし (山本孝)
ルルとララのティラミス (あんびるやすこ)
小学生から知っておきたいザ・外交 (佐藤優)
しゅっぱつ!レゴのくるま (ポプラ社)
全仮面ライダークイズ大図鑑100 (講談社)

【一般書】

心もよう(珈琲屋の人々) (池永陽)
骨灰 (冲方丁)
変な絵 (雨穴)
見果てぬ王道 (川越宗一)
タイム・オブ・デス、デート・オブ・バース (窪美澄)
うさぎ玉ほろほろ (西條奈加)
屑の結晶 (まさきとしか)
統一教会とは何か 改訂新版 (有田芳生)
60分でわかる!インボイス&消費税超入門 (土屋裕昭)
生活に活かす共済と保険 (米山高生)
フリーランス&個人事業主のための確定申告 改訂第17版(山本宏)
DIYでキャンピングカーを作る (キャンプ)

★りんごのまほう れいぞうこのそのそのそ (うえだしげこ)

いろいろなフルーツと一緒にゆうくちちにやってきましたりんご。美味しく食べてもらえると思っていたのに冷蔵庫の野菜室に入れられてしまいました。りんごは野菜たちと、おいしく食べてもらうためのトレーニングをすることに…。



★エリザベス女王 (日経ナショナルジオグラフィック社)

70年にわたり女王として君臨し、公私にわたって数々の話題を振りまきながら96歳で亡くなるまで、英国、そして世界の人々の敬愛を集めたエリザベス2世。その生涯を、ナショナルジオグラフィックの秘蔵写真で振り返る。



★★今月の休館日★★ 7、14、21、28日 (毎週火曜日)

したしみ図書館(総合研修センター内) 教育課 電話 5-4733 【開館時間】10時から18時まで
<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/shihoro/webopac/index.do>

★善意に感謝します★

寄附・寄贈

▼賑わいや活力を創りだすまちづくりに関する事業 200万円
(株)トーン

▼人の流れを増やし、住環境を充実させ、移住・定住を促す事業
(株)セイコーマート

▼結婚・出産・子育てへの支援を充実させる事業
横山食品(株) 20万円

▼安心して住み続けることができる地域をつくる事業
(株)安井測量設計事務所

《特別養護老人ホームへ》
真徳寺仏教婦人会 箱ティッシュ
大畠 数也さん(音更町) 車椅子

嶋村 さち子さん(士幌南一区) 箱ティッシュ

北地区老人クラブ 箱ティッシュ
市街南町公民館女性部 タオル

★おくやみ★

丹治 正男さん(86歳) 特 養
石水 ヨキさん(95歳) 柏 野
西尾 キミ子さん(94歳) 宇 塚
川股 孝男さん(87歳) 特 養
藤村 遷さん(87歳) 百 戸
小沼 隆子さん(78歳) い こ

★お誕生★

遠藤 永真さん(12月20日生) 史 也 新
濱田 聖鳳さん(12月29日生) つゆみ 裕 香 睦 南
(1月15日受付分まで)

士幌町LINE公式アカウント 友だち募集中!!



暮らしに便利な情報を
LINEでお届けします



スマホでかんたん登録♪



暮らしのカレンダー 2月

日	行	事	場所
1 水		受付時間は個別通知 巡回型健診結果説明会	保セ
	☆	9:30～11:30 のびのびの日	認定こ
		10:00～11:30 いきいき運動教室	総研
		13:15～13:30 受付 予防接種	国保
	☆	13:30～15:30 四種混合・水痘・日本脳炎・B型肝炎 ごごの広場	中児
2 木		受付時間は個別通知 もぐもぐ教室	保セ
	☆	9:30～11:30 にこにこ広場	中児
	☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児
		9:00～9:30 受付 まる元運動教室	保セ
3 金		9:00～11:30 赤ちゃん相談	福セ
	☆	9:30～11:30 にこにこ広場	中児
		10:30～11:00 受付 まる元運動教室	保セ
		13:00～13:30 受付 まる元運動教室	保セ
	☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児
4 土			
5 日			
6 月		9:00～11:00 妊産婦・一般健康相談	福セ
	☆	9:30～11:30 ちびっこ広場	認定こ
	☆	10:00～11:00 ぴよぴよ広場	中児
	☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児
7 火	☆	9:30～11:30 にこにこ広場	中児
		10:30～11:30 スマイル教室	保セ
		13:00～14:00 ふまねっと	タウン
		13:00～16:30 よすが子育て相談	福セ
	☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児
8 水	☆	9:30～11:30 のびのびの日	認定こ
		10:00～11:30 いきいき運動教室	総研
		13:30～15:00 パパママ教室	保セ
	☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児
9 木	☆	9:30～11:30 にこにこ広場	中児
	☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児
10 金		9:00～9:30 受付 まる元運動教室	保セ
	☆	9:30～11:30 わんぱくの日	認定こ
		10:30～11:00 受付 まる元運動教室	保セ
		13:00～13:30 受付 まる元運動教室	保セ
		13:15～13:30 受付 予防接種	保セ
		(四種混合・水痘・日本脳炎・B型肝炎)	
☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児	
	15:45～16:00 受付 予防接種(二種混合・日本脳炎)	国保	
11 土		建国記念の日	
12 日			
13 月		9:00～11:00 妊産婦・一般健康相談	福セ
	☆	9:30～11:30 ちびっこ広場	認定こ
		13:00～14:00 ふまねっと	タウン
14 火		9:30～12:00 運動教室(要予約)	保セ
	☆	9:30～11:30 にこにこ広場	中児
	☆	10:00～11:30 キッズ・クラブ(会員登録制)	認定こ
		13:00～16:30 よすが子育て相談	福セ
	☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児

日	行	事	場所
15 水		受付時間は個別通知 むし歯予防教室	保セ
	☆	9:30～11:30 のびのびの日	認定こ
		10:00～11:30 いきいき運動教室	総研
		13:00～14:00 ふまねっと	中士幌
16 木		受付時間は個別通知 幼児健診	保セ
	☆	9:30～11:30 にこにこ広場	中児
17 金		9:00～9:30 受付 まる元運動教室	福セ
	☆	9:30～11:30 おひさまの日	認定こ
	☆	9:30～11:30 にこにこ広場	中児
		10:30～11:00 受付 まる元運動教室	福セ
		13:00～13:30 受付 まる元運動教室	福セ
	☆	13:30～15:00 パパママ教室	保セ
	☆ 13:30～15:30 ごごの広場	中児	
18 土			
19 日			
20 月		9:00～11:00 妊産婦・一般健康相談	福セ
	☆	9:30～11:30 ちびっこ広場	認定こ
	☆	10:00～11:00 ぴよぴよ広場	中児
		13:15～13:30 受付 予防接種	国保
	☆	13:30～15:30 四種混合・水痘・日本脳炎・B型肝炎 ごごの広場	中児
	15:45～16:00 受付 予防接種(二種混合・日本脳炎)	国保	
21 火	☆	9:30～11:30 なかよくあそび	中児
		9:30～11:30 早期介入運動教室	保セ
		13:00～14:00 ふまねっと	タウン
		13:00～16:30 よすが子育て相談	福セ
	☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児
22 水		9:30～11:00 おっぱい相談(要予約)	福セ
	☆	9:30～11:30 のびのびの日	認定こ
		10:00～11:30 いきいき運動教室	総研
	☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児
23 木		天皇誕生日	
24 金	☆	9:30～11:30 にこにこ広場	中児
		13:15～13:30 受付 予防接種	保セ
		(BCG・麻しん風しん混合)	
☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児	
25 土			
26 日			
27 月		9:00～11:00 妊産婦・一般健康相談	福セ
	☆	9:30～11:30 ちびっこ広場	認定こ
	☆	9:30～11:30 にこにこ広場	中児
	☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児
28 火	☆	9:30～11:30 にこにこ広場	中児
		13:00～16:30 よすが子育て相談	福セ
	☆	13:30～15:30 ごごの広場	中児

【凡例】

- 保セ → 町民保健センター
- 福セ → 総合福祉センター
- 中児 → 中士幌児童ステーション
- 認定こ → 認定こども園なかよし
- 国保 → 国保病院
- 中士幌 → 中士幌地区公民館
- タウン → タウンプラザ
- 総研 → 総合研修センター

※子育て支援は0歳児から就学前のお子さんを持つ家庭の方が対象です。また、キッズ・クラブは会員登録制です。☆印のお問い合わせや子育ての相談は子育て支援センター(電話7-41102)または認定こども園なかよし(電話5-2502)まで
 ※まる元運動教室は、地域包括支援センター(電話5-2188)にご相談ください。