

しほろ役場たより

発行・編集
 土幌町役場
 地域戦略課 広報広聴係
 〒080-1292
 河東郡土幌町字土幌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（市外局番:01564） **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 ～

イベント・催し

令和6年度土幌町柏樹学級生募集 . . . 2
 しほろポテト食堂のお知らせ . . . 2

健康・医療・福祉・介護

高齢者バス無料乗車券申請受付 . . . 2
 女性のための人権なんでも相談所を
 開設します . . . 2
 特別児童扶養手当額改定のお知らせ . . . 2

子育て・教育

蔵書点検のため図書館を休館します . . . 3
 土幌小学校・学校図書館サポーター
 募集 . . . 3
 パソコン教室の開催 . . . 3

生活環境・防災

狂犬病予防注射の実施と犬の登録に
 ついて . . . 3
 震災に便乗した悪質商法にご注意を！ . . . 4
 LINEでヒグマの通報ができるように
 になりました！ . . . 4
 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 . . . 5

農林業・商工業

勤労者福祉資金貸付 . . . 6
 農業委員会総会の開催について . . . 7

文化・スポーツ

令和6年度女性ライフスクール学級生
 を募集します . . . 7
 全日本スキー連盟 級別テスト検定
 のご案内 . . . 7

募集

会計年度任用職員募集〈調理員〉 . . . 7
 北海道警察官募集 . . . 8
 国家公務員募集
 〈財務専門官〉 . . . 8
 〈労働基準監督官〉 . . . 8
 〈国税専門官〉 . . . 8
 観光協会の新規会員募集 . . . 8

その他

自衛官募集事務に係る対象者情報の
 提供について . . . 9
 然別演習場射撃訓練などの実施日程
 (3月) . . . 9

～チラシ～

総合研修センター トレーニング室
 3月レッスンプログラム . . . 10
 ダッサ！不正改造 . . . 11
 入学・就職・転勤等による引越して、
 住所を異動される方は、「正確な住所
 の届出」が必要です！ . . . 12
 戸籍証明書の請求や戸籍届出が便利
 になります！ . . . 13
 給付金に関するご案内（低所得世帯
 向け） . . . 14
 しほろキッチン クッキングイベント . . . 15
 定住スタート応援補助金 . . . 16
 退職金共済制度加入促進事業 . . . 17
 高木町長と話そう！！しほろみらい
 トーク . . . 18
 令和6年3月国保病院外来診療担当表 . . . 19
 困っています!!!散歩中の犬の
 『フン・尿』 . . . 20

イベント・
催し



令和6年度士幌町柏樹学級生募集

仲間づくりや自己研鑽の場として柏樹学級を開設しています。

期間 令和6年5月～令和7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ほか、卓球やパークゴルフ、カラオケ、オカリナといったクラブ活動など

対 60歳以上の町内在住者

¥ 1,000円(年会費)

申 3月29日(金)までに教育委員会事務所まで年会費をお持ちの上、お越してください。

担 教育課 社会教育係(総合研修センター内 ☎⑤4733)

しほろポテト食堂のお知らせ

士幌町在住の小中学生にテイクアウト方式でカレーを配布します。

日 3月23日(土) 11時30分～11時50分(無くなり次第終了)

所 総合研修センターロビー

対 町内在住の小中学生

¥ 無料

※小中学生 50食(予定)

※アレルギー対応はしていません。

問 地場産物を食べる会代表:三浦(☎⑤3307)

健康・医療・
福祉・介護



高齢者バス無料乗車券申請受付

対 国道241号線士幌23号バス停以南または同士幌28号バス停以北の停留所付近に住所を有する70歳以上の高齢者の方

※町有バス運行地域を除く。

助成内容

民間路線バス(十勝バス・拓殖バス)の運賃の範囲以内において、「高齢者バス無料乗車券(1か月当たり4枚を申請月より年度内月数に乗じて得た枚数)」を発行します。

※令和6年4月1日(月)から令和7年3月31日(月)まで利用できます。

対象区間

利用者が居住する最寄りのバス停から士幌市街地のバス停間

受付場所

▽総合福祉センター内保健福祉課窓口

▽士幌町役場町民課住民年金係窓口

▽中士幌出張所(中士幌消防会館)

担 保健福祉課 地域福祉係(総合福祉センター内 ☎⑤2006)

女性のための人権なんでも相談所を開設します

夫・パートナーからの暴力(DV)や職場でのセクシュアルハラスメントなど、人権に関する困りごとや心配ごとがあればお気軽にご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。

日 4月12日(金)

13時～15時30分(最終受付15時)

所 とかちプラザ1階大集会室(帯広市西4条南13丁目1番地)

対 女性の方のみ

相談員 帯広人権擁護委員協議会所属の人権擁護委員

問 帯広人権擁護委員協議会(☎0155-24-5853)

特別児童扶養手当額改定のお知らせ

特別児童扶養手当は、精神または身体に障がいのある児童を監護、養育している父母および父母に代わってその児童を養育している方に支給される手当です。

手当額は、前年の全国消費者物価指数の変動に応じて改定され、令和6年4月からは物価変動率(+3.2%)に基づき、以下のとおり改定となります。

障害等級	令和5年度 (月額)	令和6年度 (月額)
1級	53,700円	55,350円
2級	35,760円	36,860円

問

▽保健福祉課 地域福祉係(☎⑤2006)

▽十勝総合振興局保健環境部 社会福祉課 地域福祉係(☎0155-26-9080(代表))

子育て・教育



蔵書点検のため図書館を休館します

本の点検・整理のため、次の期間を休館します。期間中ご迷惑をおかけしますが、返却の本はブックポストへ入れてください。

日 3月4日(月)～3月9日(土)

所 したしみ図書館(総合研修センター)

担 したしみ図書館(総合研修センター内) ☎⑤2281)

土幌小学校・学校図書館サポーター募集

コミュニティ・スクール推進の一環として、学校と地域が一体となって教育を進める意識づくりのきっかけとなることを目指し、活動しています。

日 毎月1回・2時間程度

所 土幌小学校 図書室

内 本の修繕、装備、書架の整頓など

対 土幌小学校の保護者、地域住民

※無償のボランティア活動となります。

活動中の事故については自己責任となります。

※下記の二次元コードよりお申し込みください。



担 教育課 社会教育係(総合研修センター内) ☎⑤4733)

パソコン教室の開催

次の日程でパソコン教室を開催します。パソコン初心者の方はもちろん、デジタルカメラ初心者の方も大歓迎です。多くの方の参加をお待ちしています。

日 3月21日(木)・22日(金)の2日間
各日14～16時

所 総合研修センター2階 パソコン室

内 パソコンを使って、デジタルカメラやスマートフォンで撮影した写真をプリントアウトしよう。

定員 4名(定員に達し次第締切)

※申し込みが1名の場合は中止

¥ 無料

申 3月14日(木)までに下記担当までお越しいただくか、お電話でお申し込みください。

担 教育課 社会教育係(総合研修センター内) ☎⑤4733)

生活環境・防災



狂犬病予防注射の実施と犬の登録について

町にすでに登録されている場合は、3月下旬に「狂犬病予防注射のお知らせ」と「日程表」を郵送する予定です。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。動物病院等で接種を受ける場合も送付した用紙を病院へ持参し、提出してください。

また、生後3か月以上で登録が済んでいない犬がいる場合は、3月末発行の役場だよりで日程をご確認のうえ、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。

なお、犬は一生に一回登録すること、毎年1回予防注射を受けることが狂犬病予防法で義務付けられています。行わなかった場合は、20万円以下の罰金に処されます。未接種の犬が咬傷事故等を起こした場合、飼い主の責任が問われますので、室内犬・室外犬を問わず、予防注射を必ず受けさせてください。

¥

▽予防注射料金：一匹につき3,240円(接種済みプレート代を含む)

▽登録料金：一匹につき3,000円(登録済みの場合は不要)

※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円が必要)。ご希望の方は、往診希望日の3日前までに担当へお申し込みください。

※飼い犬が死亡した際は、30日以内に担当までご連絡ください。

担 町民課 生活環境係(役場庁舎1階) ☎⑤5231)



■ 震災に便乗した悪質商法にご注意を！

地震等の災害が起こると、その際の混乱や被災者を支援したいという気持ちにつけ込んだ便乗商法と疑われる相談が寄せられます。今後、トラブルが広がる可能性もありますので、ご注意ください。

事例1 見た目では自宅に被害はないが、訪問してきた工事業者に「このままでは危ない。すぐに工事が必要だ」と言われた。

→ 住宅修理等の勧誘をされてもその場ですぐに契約せず、複数の事業者から見積もりを取ったり、周囲に相談したりしたうえで慎重に契約しましょう。頼んでもいないのに押しかけてきて、しつこく勧誘する事業者には特に注意してください。

事例2 「保険金を使えばタダで住宅修理ができる」と言われた。

→ 「保険金ができる」と言われても、その場ですぐに契約せず、加入先の保険会社や保険代理店に相談してください。

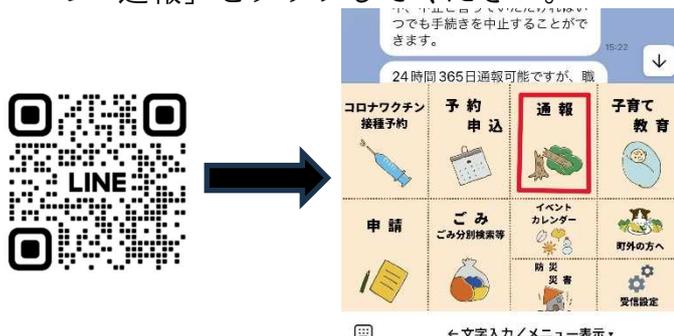
事例3 役場等を名乗り、義援金を集めると訪問があった。

→ 公的機関が、電話や訪問等で義援金を求めることはありません。募っている団体等の活動状況や用途をよく確認しましょう。
※困ったときは、町の委託先である音更町消費生活センター（☎0155-32-3211）にご相談ください。

■ LINE でヒグマの通報ができるようになりました！

士幌町 LINE 公式アカウントでは、道路や公園などの不具合を発見した場合、それを役場に知らせる通報機能があります。

3月1日（金）より、新たにヒグマやヒグマの足跡等を発見した場合に通報できる機能を追加します。ご利用の際は、下記の二次元コードから友だち登録を行い、リッチメニューの「通報」をタップしてください。



▽ヒグマについて

担 産業振興課 畜産林務係(コミセン内)☎⑤5220)

▽士幌町 LINE 公式アカウントについて

担 地域戦略課 広報広聴係(役場庁舎2階)☎⑤5212)

■ 町営住宅入居者の募集

申 3月15日(金)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 2DKは単身者、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)。

■ 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 3月15日(金)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

- ①単身者世帯であること。
- 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)。

公共賃貸住宅入居者の募集

申 3月15日(金)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)。

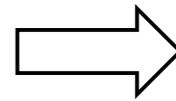
※特別な事情があると認められた場合、連帯保証人の免除申請が可能。その場合は、緊急連絡人を指定していただきます。

家賃 3LDK 23,000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)。

※町営住宅について
(土幌町公式HP)



※募集する住宅は以下に記載のとおりです。

〈町営住宅〉

☆【新築】若者向け住宅

中土幌地区に若年単身者向けの公営住宅が完成しましたので、募集を開始いたします。

◇住所：土幌町字中土幌西2線74番地

◇家賃の目安：17,800円から26,600円

(収入により決定されます。)

※次の事項のほかの各条件は一般世帯向けと同じ。

◆入居対象者：40歳未満の単身者



団地名	間取り	募集戸数	竣工年度
中土幌新南団地	1LDK	2戸	令和5年度

※申込者が募集戸数を超えた場合は、抽選となります。

☆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	2LDK	1戸	令和元年度
	2LDK	1戸	昭和49年度
	3LDK	1戸	昭和58年度
大通西団地	2LDK	2戸	平成12年度
	3LDK	2戸	平成13年度
土幌南団地	3LDK	1戸	平成5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
下居辺団地	3DK	1戸	昭和53年度

☆子育て世帯向け

※次の事項の他の各条件は一般世帯向けと同じ。

◆義務教育期間が終了するまでの児童と、同居する世帯であること。

団地名	間取り	募集戸数	竣工年度
睦団地	2LDK	2戸	平成30年度
南百戸団地	2LDK	1戸	平成29年度

☆定住促進住宅（若年単身者向け）

既存の公営住宅に給湯・暖房設備などを設置した住宅です。

毎月の住宅使用料は高くなりますが、入居時の設備費用が軽減できます。

◎設置している主な設備は下記の通りです。

〔浴槽・シャワー・スリコ、灯油ボイラー、洗面化粧台、FFストーブ、ガス湯沸器、洗浄便座、
網戸、TVアンテナ、エアコン用コンセント(エアコンは未設置)〕

※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：町外在住の若年者（40歳未満）であること。

団地名	間取り	募集戸数	竣工年度
若葉団地	3DK	2戸	昭和49年度
	3DK	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
協進団地	1LDK	1戸	平成8年度

〈公共賃貸住宅〉

住宅名	間取り・家賃	募集戸数	竣工年度
かしわ荘	3LDK 23,000円	1戸	昭和56年度

担 建設課 建築住宅係（役場庁舎1階 ☎ ☎ 5216）

農林業・
商工業



■ 勤労者福祉資金貸付

町内に居住する勤労者および季節労働者の福祉向上を図るため、生活等に必要な資金の貸付を行っています。

対

- ▽勤労者ならびに季節労働者であること。
- ▽勤務先に共済制度がなく、生活に必要な資金の融資をほかから受けることが困難であること。
- ▽町税を滞納していないこと。

貸付額 1万円以上10万円以下

貸付期間 12か月以内

貸付利率 年1.00%

保証人 町内居住者1名

※希望される方は、まずは担当にご相談ください。

担 産業振興課 商工観光労働係（コミセン内
☎ ☎ 5213）



■ 農業委員会総会の開催について

令和6年4月から令和7年3月までの農業委員会総会の開催日が決定しました。

目

回次	総会開催日	書類の提出期限
第9回	R6.04.12	R6.03.25
第10回	R6.05.10	R6.04.25
第11回	R6.06.07	R6.05.24
第12回	R6.07.12	R6.06.25
第13回	R6.08.09	R6.07.25
第14回	R6.09.06	R6.08.23
第15回	R6.10.11	R6.09.25
第16回	R6.11.08	R6.10.25
第17回	R6.12.06	R6.11.22
第18回	R7.01.10	R6.12.20
第19回	R7.02.07	R6.01.24
第20回	R7.03.07	R6.02.21

内 書類の提出期限までに、農地法3条、4条、5条の申請を提出いただければ、総会の議事案件となります。確認の上、余裕を持って書類の提出をお願いします。

問 農業委員会(コミセン内) ☎⑤5219)

文化・
スポーツ



■ 令和6年度女性ライフスクール 学級生を募集します

女性が新しい時代に対応できる知識を習得して、生涯にわたって充実した生活を送ることを目指し、開設します。

目 令和6年5月～令和7年3月

対 町内在住の女性

内 学級生で協議して決定します。

※R5活動例：町外施設見学、モルックなど

申 4月15日(月)までに下記二次元コードよりお申し込みください。



担 教育課 社会教育係(総合研修センター内)
☎⑤4733)

■ 全日本スキー連盟 級別テスト 検定のご案内

目 3月9日(土) 9時集合

所内 サホロスキー場

内

▽1～2級…午前講習 午後検定

▽3～5級…午前中の講習内検定(昼合否発表)

受験資格 子どもから大人まで可能

※1級は2級所持済みかつ事前講習必要

主催 十勝スキー連盟(士幌スキー連盟主管)

申 3月6日(水)までに下記の電話番号にお問い合わせください。

問 十勝スキー連盟:山中(☎090-4879-9874)

募 集



■ 会計年度任用職員募集〈調理員〉

募集人員 若干名

勤務場所 特別養護老人ホーム

身分 会計年度任用職員(パートタイム)

勤務時間

①週5日勤務、7時間30分のシフト制

②7時30分～

③8時30分～

④13時～

※②～④について、勤務日数、時間などご相談ください。

勤務内容

①給食調理など厨房業務

②～④食材下処理、食器洗浄業務など

応募資格 なし。未経験者歓迎。

応募方法 顔写真付きの履歴書を応募先へ持参または郵送してください。

※随時募集しています。

応募先 特別養護老人ホーム(〒080-1219 河東郡士幌町字士幌西2線169番地)

※詳細は担当にお問い合わせください。

担 特別養護老人ホーム(☎⑤2416)



■北海道警察官募集

受験資格 平成4年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた者

▽A区分：大学等を卒業した者（令和7年3月末日までに卒業見込みの者を含む）

▽B区分：A区分以外の者

受付期間 3月1日（金）～29日（金）
17時30分

第1次試験日 4月28日（日）

採用予定人数 250名程度（うち女性は70名程度）

※受付の方法は、電子申請となっています。申請方法等、詳細は下記までお問い合わせください。

問 帯広警察署警務課（帯広市西1条北1丁目1番地 ☎0155-25-0110）

■国家公務員募集

〈財務専門官〉

受験資格

▽平成6年4月2日～平成15年4月1日生まれの者

▽平成15年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者

①大学を卒業した者および令和7年3月までに大学を卒業する見込みの者

②短期大学または高等専門学校を卒業した者および令和7年3月までに短期大学または高等専門学校を卒業する見込みの者

申 3月25日（月）まで（受信有効）

申込方法 インターネットの次の URL より申し込みください。（<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>）

第1次試験日 5月26日（日）

問 財務省北海道財務局人事課人事係（☎011-709-2311（内線4252））

〈労働基準監督官〉

受験資格

▽平成6年4月2日～平成15年4月1日生まれの者

▽平成15年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者

①大学（短期大学を除く）を卒業した者および令和7年3月までに大学を卒業する見込みの者

②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

申 3月25日（月）まで（受信有効）

申込方法 インターネットの次の URL より申し込みください。（<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>）

第1次試験日 5月26日（日）

第2次試験日 7月9日（火）～12日（金）の指定された日

問 北海道労働局総務部総務課人事第一係（☎011-709-2311（内線3508））

〈国税専門官〉

受験資格

▽平成6年4月2日～平成15年4月1日生まれの者

▽平成15年4月2日以降生まれの者で大学を卒業する見込みの者など別に定める者

申 3月25日（月）まで（受信有効）

申込方法 インターネットの次の URL より申し込みください。（<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>）

第1次試験 5月26日（日）

※基礎能力試験、専門試験（多肢選択式および記述式）

第1次試験合格発表日 6月18日（火）9時

第2次試験 6月24日（月）～7月5日（金）のうち指定する日

※人物試験および身体検査

最終合格発表日 8月13日（火）

※詳細は下記へお問い合わせください。

問

▽札幌国税局人事第2課（☎011-231-5011）

▽帯広税務署総務課（☎0155-24-2161）

■観光協会の新規会員募集

士幌町観光協会では、町内の観光事業の発展促進、十勝観光連盟等の団体との連携のほか、観光ポスターやパンフレットの作成・配布、ホームページやSNSの情報発信を行っています。

随時、新規会員を募集しています（年会費が必要です）ので、入会を希望または検討される場合は、担当までお問い合わせください。

【ホームページ】

【Instagram】



問 士幌町観光協会事務局（産業振興課 商工観光労働係（コミセン内）☎55213）



■ 自衛官募集事務に係る対象者情報の提供について

自衛官募集事務は、市町村の法定受託事務と定められています。

町では、これまで自衛隊法施行令第120条に基づく防衛大臣からの自衛官および自衛官候補生の募集対象者情報の資料提供依頼に対し、住民基本台帳閲覧や対象者名簿の提供を行っています。

対 士幌町内に住民登録がある日本人住民のうち、情報提供を行う年度に18歳および22歳になる方

提供内容 氏名、住所、生年月日、性別

内

▽ 情報提供の法的根拠について

自衛隊法施行令第120条では、「防衛大臣は、自衛官または自衛官候補生の募集に関し必要があると認めるときは、都道府県知事又は市町村長に対し、必要な報告または資料の提出を求めることができる。」と規定されています。また、総務省と防衛省から、自衛隊法施行令に基づき提供する情報として住民基本台帳の一部の写しを用いることについて、住民基本台帳法上、特段の問題を生じないことが通知されています。

▽ 自衛隊への情報提供を希望されない方への対応

① 募集対象者の除外の受付

本件が法令等の根拠に基づく提供であることは前述のとおりですが、自衛隊へ情報提供を望まない場合には、除外申請の手続きをしていただくことにより自衛隊へ提供する情報から削除します。

② 対象者(士幌町内に住民登録がある方)

- ・平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ(22歳)の方
- ・平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ(18歳)の方

受付期間 (窓口への受付は土日祝を除く)

毎年2月13日～4月30日

8時30分～17時15分

※郵送の場合は、受付期間内必着とします。また、普通郵便でも受付可能ですが、個人情報を含んだ資料を郵送いただく必要があることから、簡易書留にて郵送いただくことを推奨します。

提出方法 窓口へ提出または郵送

提出先 〒080-1292 河東郡士幌町字士幌
225番地 士幌町役場町民課住民年金係

提出書類

▽ 対象者本人が申請する場合

- ・除外申請書
- ・対象者本人の本人確認書類(マイナンバーカード、旅券、運転免許証、健康保険証等)

▽ 対象者の法定代理人が申請する場合

- ・除外申請書
- ・対象者の本人確認書類(マイナンバーカード、旅券、運転免許証、健康保険証等)
- ・代理人の本人確認書類(同上)
- ・同一世帯でない場合は、対象者本人との関係がわかる書類(戸籍謄本等)

▽ 法定代理人以外の代理人が申請する場合

- ・除外申請書
- ・対象者本人の本人確認書類(マイナンバーカード、旅券、運転免許証、健康保険証等)
- ・法定代理人の本人確認書類(同上)
- ・委任状

※除外申請書および委任状は、士幌町公式HP (<https://www.shihoro.jp/life/detail.php?content=793>)からダウンロードできます。

※ダウンロードできない方は、士幌町役場町民課にございますので、窓口にお越しください。

問 手続きについて

回 町民課 住民年金係(役場庁舎1階 ☎ ☎ 5231 FAX ☎ 2860)

問 募集等その他について

回 総務課 総務防災係(役場庁舎2階 ☎ ☎ 5211 FAX ☎ 4304)

■ 然別演習場射撃訓練などの実施日程(3月)

内容	日程
砲迫射撃	7日(木)～10日(日)
	15日(金)～20日(水)
	24日(日)～27日(水)
戦車砲射撃	4日(月)～7日(木)
	27日(水)～29日(金)
爆破等	1日(金)～30日(土)

※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)

総合研修センター トレーニング室

3月レッスンプログラム

レッスン名	強度	レッスン時間	開催日時	定員
コアトレーニング	☆☆	30分	月曜日：13時30分 月曜日：19時30分 金曜日：13時30分	8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	☆	30分	金曜日：14時30分 金曜日：19時10分	8名
30分間全身のストレッチを行います。 運動後の疲労回復など、からだをスッキリさせ、集中力の向上などの効果があります。				
ボールde筋膜リリース	☆	30分	月曜日：14時30分 水曜日：14時00分	月曜：8名 水曜：15名
ボールを使って筋膜を柔らかくし、解きほぐすことで、身体を正常な状態に戻します。				
DISCO WORLD	☆☆	45分	水曜日：13時00分	20名
80年代から90年代の懐かしい音楽に合わせてダンスを楽しめるプログラムです。				
ZUMBA	☆☆	60分	水曜日：20時00分	20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です。				
STRONG Nation	☆☆☆	60分	金曜日：20時00分	20名
音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。 筋肉トレーニング・有酸素運動を音に合わせて行うプログラムです。				

体力測定

あなたの体力年齢を診断！
月曜日・水曜日・金曜日 16:00～

レッスン参加方法

- ・トレーニング室受付にて、参加用紙に氏名を記入してください。
- ・レッスン開始時間までに会場にお越しください。
- ・当日のみの受付となります。事前受付は行なっていません。

【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時00分までです。

※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】 土幌町総合研修センター(株式会社オカモト) TEL5-2281