

# 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

「しほろキッチン」7月イベント夏休み親子クッキング開催のお知らせ	… 2
第43回しほろ7000人のまつりの開催について	… 2
しほろポテト食堂のお知らせ	… 2

### 健康・医療・福祉・介護

介護職員初任者研修受講料助成のご案内	… 2
介護保険負担限度額証の申請・更新について	… 2
福祉職場説明会	… 3

### 生活環境・防災

火災想定訓練を実施します	… 3
町営住宅の入居者の募集	… 3
ハチの巣駆除費助成額の変更等について	… 5
アルミキャップ、乾電池、蛍光管・電球の排出について	… 5
カラスの営巣防止について	… 5

### 税金・保険・年金

相続登記相談会を開催します	… 6
国国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料第1期・固定資産税第2期の納期	… 6

### 文化・スポーツ

アクアビクスレッスン	… 6
水中ウォーキング／かんたんクロール講座	… 6
第33回団体長杯交流大会（パークゴルフ）	… 6

### 募集

役場南側花壇の草取り作業のボランティア募集	… 7
-----------------------	-----

しほろ7000人のまつり応援団の募集について	… 7
しほろ7000人のまつり出店・出演団体募集について	… 7
令和6年度とかち広域消防事務組合消防職員採用資格試験（後期）	… 7
土幌町農業委員会委員の推薦および募集について	… 7
会計年度任用職員募集	
〈介護員〉	… 7
〈調理員〉	… 8
自衛官等募集	… 8

### その他

交通規制	… 8
第97回全国安全週間が7月1日から7月7日まで実施されます	… 8
然別演習場射撃訓練などの実施日程（7月）	… 8

### ～チラシ～

総合研修センタートレーニング室7月レッスンプログラム	… 9
～見て、食べて、体験して～ミニ健康まつり	… 10
～子どもたちの学びを絶やさないために～土幌町フリースクール等利用料補助金のお知らせ	… 11
認知症サポートキャラバンひまわりカフェ	… 12
北海道帯広三条高等学校合唱部とピアノソロによるミニコンサート	… 12
令和6年度夏休みこども料理教室	… 13
土幌町ほたるの里 ホタル観賞会2024	… 14
♪土幌町・美濃市姉妹提携30周年記念事業♪	… 15
令和6年7月国保病院外来診療担当表	… 16

## イベント・ 催し



### ■「しほろキッチン」7月イベント 夏休み親子クッキング開催のお 知らせ

農畜産物加工研修施設「しほろキッチン」にて、親子で作るソーセージイベントを開催します。

日 7月 27 日（土）9時30分～14時

所 しほろキッチン

内 ソーセージ作り

対 小学生対象 先着5組

※一緒に参加する大人は、身内の方なら  
どなたでも可

￥ 参加費 2,000円（税込）※1組料金

※1組 20本程度の持ち帰りあり

申 7月 10 日（水）～7月 12 日（金）

お電話または、二次元コードから

問 指定管理者：（株）CheerS（☎⑦765  
5）

詳細は、しほろキッチン HP

[https://shihoro-kitchen.](https://shihoro-kitchen.jimdo.com/)

jimdofree.com/



### ■第43回しほろ7000人のまつり の開催について

第43回しほろ7000人のまつりを次のとおり開催いたします。

日 本まつり 8月 18 日（日）

仮装盆踊り 20 日（火）

所 本まつり コミュニティ広場 他

仮装盆踊り 西2線（26号～27号）

内 詳細については、決まり次第周知します。

問 本まつり 地域戦略課 まちづくり推進係  
(役場庁舎2階☎⑤5212)

仮装盆踊り 士幌町商工会（☎⑤261  
4）

### ■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 7月 13 日（土）11時40分～12時（無く  
なり次第終了）

※高齢者は小・中学生のあとに配布

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

￥ 無料

※小中学生 50食・お年寄り約20食（予定）

※しほろポテト食堂は主に士幌町で生産され  
た食材を使っております。

※アレルギー対応はしておりません。

※気温の関係でパンに変更する場合もあ  
ります。その時はチラシでお知らせします。そ  
の場合、高齢者の配布はありません。

問 地場産物を食べる会代表：三浦（☎⑤3  
307）

## 健康・医療・ 福祉・介護



### ■介護職員初任者研修受講料助成 のご案内

介護職員人材確保や介護力の向上を図る  
ために町では、介護職員初任者研修（介護ヘル  
パー養成研修）受講料の助成を次のとおり行  
います。

対 介護職員初任者研修受講修了者（令和6  
年度受講分）

内 介護職員初任者研修受講料の半額・町内  
介護事業所勤務者は3／4（6万円を上限  
として、100円未満切り捨て）を助成しま  
す。

申 ①研修受講前に総合福祉センターまで助成申  
込書を提出してください。  
②講習修了後（修了証明書交付の翌日から1  
か月以内）に下記必要書類等をご持参の  
上、総合福祉センターにて申請を行ってく  
ださい。

▽受講料の領収証写し  
▽講習修了証明書の写し  
▽教育訓練給付金支給決定通知書の写し（教  
育訓練給付金の受給資格がある方に限る）  
▽受取人の口座番号を確認できるもの（通帳  
等）

問 地域包括支援センター（総合福祉センタ  
ー内保健福祉課☎⑤2188）

### ■介護保険負担限度額証の申請・ 更新について

特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、  
介護医療院の長期入所、またはショートステ  
イの食費・居住費の負担軽減に係る負担限度  
額認定証を申請される方は、対象者の要件を  
ご確認の上、申請いただきますようお願ひい  
たします。

また、現在対象となっている方は、令和6  
年7月31日（水）で有効期間の満了を迎  
えますので、郵送で更新の案内を送付してお  
ります。

## 軽減の対象者

- ①本人と配偶者および本人と同じ世帯の世帯員全員が住民税非課税であること。
- ②預貯金等の資産の額の基準について(世帯分離している配偶者含む)
  - ▽第1段階(老齢福祉年金または生活保護の受給者)…単身で1,000万円未満(夫婦の場合、2,000万円未満)であること。
  - ▽第2段階(合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円以下の)…単身で650万円未満(夫婦の場合、1,650万円未満)であること。
  - ▽第3段階(1)(合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円超120万円以下の人)…単身で550万円未満(夫婦の場合、1,550万円未満)であること。
  - ▽第3段階(2)(合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が120万円超の人)…単身で500万円未満(夫婦の場合、1,500万円未満)であること。

**必要書類** 本人および配偶者の預金通帳等の資産が確認できるもの(名義のものすべて)  
**担** 保健福祉課 介護保険係(総合福祉センター内☎⑤2006)

## 福祉職場説明会

採用予定のある福祉職場の人事担当者と直接話ができる個別相談会を実施します。

**日** 7月23日(火)

**所** とかちプラザ1階ギャラリー・大集会室  
(帯広市西4条13丁目1番地)

**内** 個別相談会

→十勝管内の福祉職場人事担当者との個別説明、就職相談

\*事前申込不要、入退場自由

**対** 福祉職場に关心のある方(一般・学生)

**料** 無料

**問** 帯広社会福祉協議会 帯広市福祉人材バンク(☎⑤0155-27-2525)

## 生活環境・防災



## 火災想定訓練を実施します

士幌消防署が、取り壊しをする公営住宅を用いて、火災想定訓練を実施いたしますので、火災と間違わないようお願いします。災害が発生した場合は訓練を中止します。

**日** 7月10日(水)・26日(金)

→10時~12時(予定)

**所** 若葉団地

**担** 士幌消防署(☎⑤2323)

## 町営住宅の入居者の募集

次の住宅の募集を開始します。

**①公営住宅**

一定の収入以下の方を対象とした住宅

**②特定公共賃貸住宅**

公営住宅の収入基準を超えた方を対象とした住宅

**③公共賃貸住宅**

町で管理している収入基準のない賃貸住宅

**④定住促進住宅**

閉校した小学校の教職員住宅に設備改修をした収入基準のない賃貸住宅

**申** 7月19日(金)までに申込書に必要な書類を添えて提出。

**対** 2DKは単身者、3DK・2LDK・3LDKは2人以上の世帯であること。ただし、大通西団地の3LDKは3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。

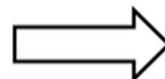
④公営住宅と特定公共賃貸住宅は一定の収入基準内であること。

**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)。

\*町営住宅について  
(士幌町公式HP)



## 〈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	2LDK	1戸	令和元年度
	3DK	1戸	昭和50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。

( 洋槽・シャワー・スノコ、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	2戸	平成8年度
みのり野団地	2LDK	1戸	平成14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	2LDK 20,000円	2戸	昭和56年度
	3LDK 23,000円	1戸	

## 〈定住促進住宅〉

住宅名	間取り・家賃	募集戸数	竣工年度
北中音更 2号室	3LDK 12,000円	1戸	昭和57年度
西上音更 805号室	3LDK 17,000円	1戸	昭和62年度
新田住宅 706号室	3LDK 12,000円	1戸	昭和61年度

担当 建設課 建築住宅係（役場庁舎1階⑤5216）

### ■ハチの巣駆除費助成額の変更等について

町では、スズメバチ等の人に危害を及ぼす恐れのあるハチの巣の駆除費を一部助成していますが、今年度より、町内事業所に駆除を依頼した場合は、助成額を差し引いた金額が請求されますので、町へ申請する必要はありません。

町外事業所に駆除を依頼した場合は、ホームページに掲載されている申請書、または町民課窓口で配布する申請書に必要事項を記入のうえ、事業所から発行される『領収書兼作業証明書』を添えて、町民課生活環境係へ提出してください。

#### 助成対象

- 町内の建物または土地であること。
- 駆除業者（ハチ等の駆除を生業とする業者をいう）によりハチの巣を駆除すること。

#### 助成額

1回あたり5,000円を助成します。ただし、同時に2個以上の営巣を駆除した場合は、2個目以降の営巣1個につき2,000円を加算した額とします。

※ハチの巣の駆除対象期間は、4月1日から12月31日までとします。

#### 駆除事業所

- (有)十勝クリエティブ・サービス【町内】  
☎5-5611
- (株)佐藤塗装工業【町内】  
☎5-4278
- クリーン【芽室町】  
☎0155-62-1095
- 青山プリザーブ十勝【芽室町】  
☎0155-62-5371
- プロワーク【帯広市】  
☎0155-38-4220

### ●協和総合管理（株）帯広営業所【帯広市】

☎0155-25-3002

### ●(有)道東環境【幕別町】

☎0155-20-5577

担当 町民課 生活環境係（役場庁舎1階⑤5231）

### ■アルミキャップ、乾電池、蛍光管・電球の排出について

アルミボトル缶やびんのフタに用いられているアルミキャップは、「燃やせないごみで回収」しております。

また、乾電池、蛍光管及び電球は、有害ごみとして『燃やせないごみの日』に無料収集しております。それぞれの種類に分けて、透明か半透明の袋に入れてください。

いずれも排出の際は、ご注意くださいますようお願いします。

担当 町民課 生活環境係（役場庁舎1階⑤5231）

### ■カラスの営巣防止について

電柱の上に作られたカラスの巣は、停電の原因になります。

発見された場合は、ほくでんネットワークまでご連絡ください。

問 ほくでんネットワーク道東統括支店（帯広市西5条南7丁目2-1 ☎0120-06-0732

詳細は、ホームページに掲載されています。

HP [https://www.hepco.co.jp/network/stable\\_supply/efforts/nest\\_prevention/index.html](https://www.hepco.co.jp/network/stable_supply/efforts/nest_prevention/index.html)



## 税金・保険・年金



### 相続登記相談会を開催します

釧路地方法務局帯広支局では、令和6年4月1日から始まった相続登記申請義務化に際して、次のとおり相続登記相談会を開催します。

土地または建物の所有者が既に死亡しているが、相続登記を行っていない土地・建物があるという方は、ぜひこの機会にご利用ください。

日 7月17日（水）13時～16時

所 士幌町コミュニティセンター視聴覚室

相談員 司法書士

料 無料

申 7月3日（水）～7月12日（金）

※相談は予約制です。相談時間は1組30分までとさせていただきます。予約につきましては下記までお問い合わせください。

固 町民課 資産税係（役場庁舎1階⑤5214）

### 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料第1期・固定資産税第2期の納期

日 7月16日（火）～31日（水）

※保険税（料）の決定通知書・納付書は7月12日（金）に発送を予定しております。口座振替で納付される方は31日（水）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、LINE Payでも納付することができます。

※固定資産税・国民健康保険税は納付書に記載の二次元コードを「地方税お支払サイト」から読み取り、クレジットカード等から納付することができます。

△国民健康保険税、後期高齢者医療保険料・固定資産税について

固 町民課 住民諸税係・資産税係（役場庁舎1階⑤5214）

△介護保険料について

固 保健福祉課 介護保険係（総合福祉センター⑤2006）

## 文化・スポーツ



### アクアビクスレッスン

6月～8月の期間中、毎週金曜日の夜20時からアクアビクスのレッスンを行います。

アクアビクスは音楽に合わせて行う、水中運動です。専門スタッフがやさしく教えますので、楽しみながら一緒に運動をしませんか。

日 6月～8月の金曜日 20時～20時30分  
※プール休館日は実施しません。

所 士幌町民プール

料 無料

対 高校生以上

担 株式会社オカモト（士幌町民プール⑤5530）

### 水中ウォーキング／かんたんクロール講座

6月～8月の期間中、毎週金曜日の夜19時から、水中ウォーキングとかんたんクロールのレッスンを行います。

水中ウォーキングは、陸上で行うよりも足腰に負担をかけずに有酸素運動を行うことができます。

かんたんクロールは、経験豊富なインストラクターが初心者の方でも丁寧に指導いたします。

ぜひ、皆さまお気軽にご参加ください。

日 6月～8月の金曜日 19時～19時50分  
※プール休館日は実施しません。

所 士幌町民プール

料 無料

対 高校生以上

担 株式会社オカモト（士幌町民プール⑤5530）

### 第33回団体長杯交流大会（パークゴルフ）

「パークゴルフ」を通じ、人々の幅広い交流と親睦を深めることを目的に大会を行います。

日 7月15日（月 祝）

受付 8時

開会式 8時45分

所 士幌町総合運動公園 れいわパークゴルフ場

参加資格 町民、町内の職場に勤務している方

**申込方法** 団体の部での申込みのみ。  
**申込期限** 7月8日（月）  
**参加料** 1,500円／1チーム（3名）  
**問・申** 士幌町パークゴルフ協会事務局：今井（☎⑤3194）

## 募 集



### ■役場南側花壇の草取り作業のボランティア募集

次の日程で実施致しますので、皆さんのご協力をよろしくお願ひします。（作業は、ボランティアとなります。）

なお、作業に必要な軍手・ホー等については、各自ご用意くださいますようお願ひ致します。

■ 7月3日(水)【雨天時：7月4日(木)】  
7月25日(木)【雨天時：7月26日(金)】

⇒ 9時から

所 役場南側花壇

回 地域戦略課 ゼロカーボン推進係(役場庁舎2階☎⑤5212)

### ■しほろ7000人のまつり応援団の募集について

しほろ7000人のまつりにおいて、運営やゴミ拾いなどのボランティアを募集します。

短時間でもご協力いただける方、ぜひご応募ください。

対 小学生以上

申 8月9日（金）まで

回 地域戦略課 まちづくり推進係(役場庁舎2階☎⑤5212)

### ■しほろ7000人のまつり出店・出演団体募集について

しほろ7000人のまつりにおいて、飲食ブース・子ども向け縁日やステージイベントを行う団体を募集します。

■ 7月12日（金）まで

回 地域戦略課 まちづくり推進係(役場庁舎2階☎⑤5212)

### ■令和6年度とかち広域消防事務組合消防職員採用資格試験（後期）

令和7年4月1日採用予定の消防職員を募集します。

お申し込み前に、必ず試験案内で受験資格と申込方法を確認してください。

試験案内は7月29日(月)

から、とかち広域消防局総務課、十勝管内各消防署、士幌町役場総務課（職員厚生係）で配布しているほか、とかち広域消防事務組合ホームページにも掲載します。

試験区分 高校卒

試験日程・採用人数 試験案内で確認してください。

問 とかち広域消防局総務課人事給与係（消防局庁舎3階☎0155-26-9121）



### ■士幌町農業委員会委員の推薦および募集について

士幌町農業委員会委員を次のとおり募集します。

#### 推薦・募集について

- (1)地区または個人からの推薦（農業者等3名以上の連名、推薦）
- (2)団体からの推薦（農業者の組織する団体等の代表者推薦）
- (3)一般公募（女性や青年など意欲のある方）

推薦・募集委員数 1名

#### 推薦・応募資格

- (1)農業に関する識見を有する者
- (2)農業委員会の所掌に属する事項に関する職務を適切に行なうことができる者
- (3)農業委員選任予定日において町内に住所を有する者
- (4)町の職員でない者
- (5)町の他の執行機関の委員でない者

#### 推薦・応募方法

士幌町農業委員会委員推薦届出書または士幌町農業委員会委員一般応募届出書に住民票の抄本および農業経営改善計画認定通知書の写しを添付し、農業委員会事務局に提出してください。

推薦・募集期間 7月1日（月）～7月31日（水）まで

※その他詳細はお問い合わせください。

問 農業委員会事務局（コミセン内☎⑤5219）

### ■会計年度任用職員募集

#### 〈介護員〉

募集人数 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

勤務内容 特別養護老人ホームの介助業務など

#### 勤務時間

△フルタイム：7時間45分（夜勤を含む週5日シフト制）

△パートタイム：7時間30分以内（週5日以内）

## 応募資格

- ▽フルタイム：介護福祉士免許を有する者  
▽パートタイム：特になし。介護系資格所持者優遇

## 年齢

- ▽フルタイム：59歳以下  
▽パートタイム：不問

## 選考方法

面接試験・適性検査  
**応募方法** 顔写真付きの履歴書及び介護福祉士免許の写しを応募先へ持参または郵送してください。

**応募先** 特別養護老人ホーム事務所（〒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。

※面接試験の日時は、応募者本人に通知します。

問 特別養護老人ホーム事務所（☎⑤2416）

## 〈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分から  
③8時30分から  
④13時から  
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。

**応募受付** 随時

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

**その他** 詳細は担当にお問い合わせください。

問 特別養護老人ホーム事務所（☎⑤2416）

## ■自衛官等募集

自衛隊帯広地方協力本部のホームページに掲載されています。

応募資格、受付期間、試験日などの詳細は、募集案内所へお問い合わせください。

問 自衛隊帯広地方協力本部（帯広市西5条南1

4丁目13 NC サウスビル☎・FAX0155-23-871

8)@obihiro.pco.tokachi@rct.gsdf.mod.go.jp HP <https://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>



## その他の



## ■交通規制

●中音更西6線

▽区間 国道274号～音更町道西中音更23線(川西24号)

▽期間 7月8日(月)～10月10日(木)

▽制限内容 通行止め

▽理由 道路舗装工事の為

●町道士幌市街2丁目線

▽区間 道道士幌停車場線～町道士幌市街西中央線

▽期間 7月22日(月)～8月9日(金)

▽制限内容 通行止め

▽理由 街路樹伐採作業のため

●町道中土幌11号東線

▽区間 町道士幌西1線～音更町道(基線)

▽期間 8月1日(木)～11月20日(水)

▽制限内容 通行止め

▽理由 道路改良工事のため

●町道土幌西1線

▽区間 町道土幌28号線～町道若葉東3号線

▽期間 8月1日(木)～11月29日(金)

▽制限内容 通行止め

▽理由 道路改良工事のため

問 建設課 土地改良係(役場庁舎1階☎⑤215)

## ■第97回全国安全週間が7月1日から7月7日まで実施されます

この機会にそれぞれの職場において、労働災害防止の重要性について認識をさらに深め、事業場での自主的な安全衛生管理を推進していただくようお願いします。

危険に気付くあなたの目 そして摘み取る危険の芽 みんなで築く職場の安全

問 帯広労働基準監督署 安全衛生課(☎0155-97-1244)

## ■然別演習場射撃訓練などの実施日程(7月)

内容	日程
砲迫射撃	1日(月)・2日(火)
	21日(日)～23日(火)
爆破等	6日(土)～31日(水)
無人偵察機飛行	1日(月)・3日(水)
	13日(土)～17日(水)

※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(河東郡鹿追町笠川北12線10番地☎0156-66-2211)

# 総合研修センター トレーニング室

## 7月レッスンプログラム

レッスンの内容が変更になっております。

お間違えのないようご確認をお願いいたします。

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	8名
体幹を鍛えると安定性が向上するので、疲れづくなり、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。				
ノルディックウォーキング	★	45分	木曜日：13時00分	10名
スティックを使用して下半身だけでなく上半身も大きく使いながら有酸素運動をするプログラムです。				
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。				
燃焼体軸トレーニング	★★	45分	金曜日：20時00分	20名
前半は筋肉バランスを整えるほぐしと呼吸を行い、後半は日常から意識したい筋肉の軸を作っていくトレーニングです。				
Q-Renボディメンテナンス	☆	45分	木曜日：14時00分	20名
誰にでもできるストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善の為に必要な筋力、リラクゼーションの為の呼吸法を中心に展開するプログラムです。				
いきいきリズム	☆	45分	金曜日：13時30分	8名
リズムに合わせてかんたんな有酸素運動を行い、どなたでも気軽にご参加いただけるプログラムです。				

### 体力測定

あなたの体力年齢を診断！  
月曜日・水曜日・金曜日16:00～19:00

### 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おりません。

#### 【トレーニング室利用時間】

月・水・金曜日 13時00分～21時00分

木曜日 9時00分～12時00分

※火・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、小学生以下の子供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】士幌町総合研修センター(株式会社オカモト) TEL5-2281



健康に関する内容で、健康チェック、各種展示やクッキング、健診の申し込みなどができる、ミニ健康まつりを開催します。

毎日の生活や健康のために活かせる内容が盛りだくさんです。この機会に、健康について学んでみませんか。

## ～見て、食べて、体験して～ **ミニ健康まつり**

**開催日 6年 7月24日(水)**

**9：30～11：30**

**会 場:町民保健センター**

**対 象:士幌町の町民の方**

今年度のテーマは、『適度な運動で筋力をつけて、メタボと骨粗鬆症を予防しよう！』です。

男性も女性も、年代を問わずに健康について学べる内容となっています。

混雑や感染症予防などのため、30分ごとに人数を分けて申し込み予約を取らせていただきますので、参加をご希望の方は、お早めにお申し込みください。

今年も、皆さまのご参加をお待ちしています。



**楽しい『しほろ健康縁日』も開催します！**

**託児コーナー ご利用ください**

託児をご希望の方は、事前にお申し込みください。

## 開催内容

### 1. 健康レシピ・ クッキングコーナー

筋肉や骨を元気に保つために必要な栄養素が不足しているかもしれませんか？

管理栄養士と一緒にクッキングし、日常生活に、取り入れやすいメニューを学べるコーナーです。



※このコーナーは  
10：00からの開催です

### 2. 健康チェックコーナー

超音波骨量測定、下肢機能足指力測定、体組成計（筋肉量）測定、野菜摂取量測定、カルシウム量チェックなど、健康チェックや体験ができるコーナーです。



### 3. 各種展示 健診申し込みコーナー

生活習慣病、がん検診などに関する展示や申し込みコーナーです。

※士幌郵便局様 協賛コーナーあり

**上記1～3は、参加料が無料です。**

参加後に、アンケート記入にご協力で、健康に関する粗品をプレゼントします。

申込みが必要(先着50名)  
申し込み・問い合わせ先  
士幌町役場 保健福祉課  
健康推進係  
電話 5-2108  
(申込み締め切り 7月16日)

# ～子どもたちの学びを絶やさないために～ 土幌町フリースクール等利用料補助金のお知らせ



現代社会において、様々な理由により子どもたちが学校が嫌になる、通いたくなくなる、環境の変化についていけず、学校が憂鬱になる、など学校へ行く心理的負担が増え、そのまま不登校になってしまうケースが見られます。

こうした子どもたちの学びの場や機会が失われてしまうことは、非常に残念なことで、早めに学校の先生やスクールカウンセラー、土幌町こども発達相談センターの先生、こども家庭センターの保健師など、様々な機関へ相談をしていただくことが望されます。

そして、その先の選択肢の一つとして、教育支援センターやフリースクールといった学校の外の学びの場があります。

土幌町では、こうしたフリースクール等に通う子がいる保護者の皆様の負担を軽減すべく、土幌町フリースクール等利用料補助金の交付を行います。

## 1. 対象者

- 申請日より前1年内、在籍する学校に30日以上登校していない子の保護者
- フリースクール等へ週1回以上通う子の保護者

※お子様の情報について施設から町や在籍学校に情報提供することを承諾願います。

## 2. 補助額

- 入学準備金：10,000円 ※1箇所につき1回のみ交付。

- 通所経費：上限20,000円／月

※各月毎にフリースクール等利用確認書の提出が必要となります。

※4月～9月分／10月～3月分の2回に分けての交付となります



## 3. 申込み手続き

用紙はこちらから、または  
土幌町教育委員会まで！

申込みには次の書類の提出が必要となります。

- 土幌町フリースクール等利用料補助金交付申請書兼請求書
- 通うことまたは通っていることが確認出来る書類
- 利用経費が分かる書類



【お問い合わせ】土幌町教育委員会 学校教育係 Tel: 01564-5-4732





# 認知症サポートキャラバン 参加無料 ひまわりカフェ お申し込み不要

認知症が気になる。予防したい。介護中の方など

## かんたん体操

1人ではなかなか続かないけれどみんなと一緒に!

## 専門職による 介護相談コーナー

どんなことでもお気軽に!

## カフェコーナー

飲食物お持ち込みOK!  
1杯100円のコーヒー、紅茶、お茶などもありますよ

7/24(水) 13:00 ~ 15:00

場所 みんなのもりのくまさん

お問合せ: 士幌町地域包括支援センター 5-2188

北海道帯広三条高等学校

# 合唱部とピアノソロによる ミニコンサート

令和6年

7月13日(土)

♪出演者

合唱 帯広三条高等学校合唱部(合唱)

ピアノ 東海林 加奈(ピアノ独奏)

指揮 豊田 端吾(士幌町出身、帯広三条高等学校教諭)



会場 士幌町総合研修センター ふれあいホール

開場 13:30 / 開演 14:00 ※入場無料

主催 北海道帯広三条高等学校合唱部 後援 士幌町教育委員会 【問合せ先】 帯広三条高等学校合唱部 (0155) 37-5501

【内 容】  
♪第1部 合唱  
♪第2部 ピアノ独奏  
♪第3部 合唱



令和6年度

# 夏休みこども料理教室

## 今回の献立

- ・ベジベジカレーライス
- ・ロールサラダ
- ・ぶるんぶるんゼリーなど…

※メニューは若干変更する可能性があります。



- 日時 7月30日(火)午前9:00~12:30頃まで
- 場所 士幌町町民保健センター(調理室)
- 対象 町内に住んでいる小学1年生~6年生(子どものみの参加になります)
- 定員 8名(先着順)
- 持ち物 エプロン・三角巾(頭をおおうもの)・不織布マスク
- ※食物アレルギーのある方は申込時にお知らせください。
- ※来所・帰宅の際、保護者様の責任において参加してください。
- ※過去にこの教室に参加した中高生で、お手伝い(ボランティア)参加希望の方はご連絡ください(1~2名募集)
- 申込み・問い合わせ 保健福祉課 健康推進係  
締め切り7月12日(金)まで (☎5-2108)

土幌町 ほたるの里

# ホタル 観賞会

2024

静かな夏の夜を感じる、癒しの10日間

ホタル保護のため、下記期間以外の公園への立ち入りは  
ご遠慮いただきますよう、お願ひいたします。

日時 7/26(金)~8/4(日)

19:30~20:30 ※小雨決行

悪天候で中止の場合は、観光協会 Instagram でお知らせいたします



場所 下居辺朝陽公園  
(ほたるの里)

## 【お願い】

★ホタルは持ち帰らないで  
ください。

★虫よけスプレー等の虫よけグッズ、  
スマートフォンの画面点灯やフラッシュ機能など、明かりを放つものは  
ホタル保護の観点から絶対に使用  
しないでください。

★会場では係員の指示に従って  
ください。



特典 ご来場の方に  
しほろ温泉プラザ緑風  
日帰り入浴券  
プレゼント

【主催】土幌町  
【協力】下居辺地区公民館活動推進委員会  
土幌町観光協会

【お問い合わせ】01564-5-5213(土幌町役場産業振興課)

# ♪ 士幌町・美濃市姉妹提携30周年記念事業 ♪

## 舞台公演「士幌の空」公演開催決定！

### 【公演日時】

期日 令和6年12月8日(日)

開演時間未定

会場 士幌町総合研修センター

ふれあいホール

今年度、士幌町と美濃市が姉妹提携を交わして30年となりました。この記念事業として 美濃市の舞台公演「士幌の空」を開催することとなりました。

この公演は、美濃市から士幌町へと開拓に向かった当時の美濃開拓団の歴史を朗読と合唱で表現する公演です。

このたび、美濃市より士幌町民と一緒に合唱をやりたい旨の想いを受けましたので、中学生以上から合唱団員を募集します。必要事項を記入の上、下記送付先に郵便、FAX又は二次元コードからお申し込みください。

## 合唱団員募集♪ 初心者大歓迎！

### 【募集要項】

- 対象 ①中学生以上（中・高校生は保護者の承諾が必要です。）  
②士幌町在住・在学・在勤、舞台芸術に興味のある方  
③練習に概ね参加できる方

練習場所 士幌町総合研修センター

練習開始 令和6年9月上旬より週1回程度 19:00~21:00 予定

※講師と協議のうえ、確定しましたら参加者へ連絡いたします。

募集期間 令和6年7月1日(月)~令和6年7月16日(火)まで

#### 申込書送付先・問い合わせ先

士幌町役場 地域戦略課まちづくり推進係

住所 士幌町字士幌 225番地 TEL 5-5212 FAX 5-4304

メールアドレス chousei@shihoro.jp

\*下記申込書又は、右記二次元コードから申込みください。

\*受付完了をお知らせしますので、上記アドレスの登録をお願いします。



### .....合唱団申込書.....

ふりがな 氏名	年齢 学校	歳 年	中・高校生は保護者（署名） 氏名
〒 住所			携帯
		メールアドレス	

## 令和6年7月 国保病院外来診療担当表

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	
内科	午前	I 池田	守屋	池田	守屋	池田	
	II		池田			北広島・高橋	
	午後	I	休診			北広島・高橋	
専門 外来	午前			小児科・清水	眼科・長谷		
	午後	小児科・清水				小児科・清水	
		8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	
内科	午前	I 池田	守屋	池田	守屋	守屋	
	II		池田				
	午後	I	休診				
専門 外来	午前			小児科・清水	眼科・長谷		
	午後	小児科・清水				小児科・清水	
		15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	
内科	午前	I	休診 .. 海の日	守屋	池田	守屋	池田
	II			池田			
	午後	I	休診				
専門 外来	午前			小児科・清水	眼科・長谷		
	午後		泌尿器科			小児科・清水	
		22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	
内科	午前	I 池田	池田	池田	守屋	守屋	
	II						
	午後	I	休診				
専門 外来	午前			小児科・清水	眼科・長谷		
	午後	小児科・清水			整形外科・市山	小児科・清水	
		29日(月)	30日(火)	31日(水)			
内科	午前	I 池田	守屋	池田			
	II		池田				
	午後	I	休診				
専門 外来	午前			小児科・清水			
	午後	小児科・清水					

※都合により、急きよ休診となる場合や担当医師が変更になる場合があります。

午前 受付：8時40分～11時30分  
午後 受付：13時15分～16時

診察：9時～12時  
診察：13時30分～16時30分

▽外科は、内科で対応します。

▽小児科は清水重男医師（元音更こどもクリニック理事長）が担当します。

▽北広島・高橋弘毅医師（前札幌医科大学呼吸器アレルギー内科教授）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。

▽泌尿器科外来は16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。

▽整形外科外来は25日(木)午後となります。（※診療開始時間が遅れる場合がありますので、ご了承ください。）

■お問い合わせ：土幌町国民健康保険病院（電話：5-2106）

■診療の予約と変更：平日の14時から16時までにお電話ください。

■休診日：土曜日／日曜日／国民の祝日／年末年始（12/29～1/3）

■急患については常時受付をいたします。