

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

第44回しほろ7000人のまつりの開催について . . . 2
 今年も夏休み図書館スタンプラリーを開催します . . . 2
 しほろポテト食堂のお知らせ . . . 2

健康・医療・福祉・介護

福祉職場説明会 . . . 2
 脳ドック検診 . . . 2
 成人歯科検診のご案内 . . . 3

子育て・教育

除籍本の無償提供コーナーを設置します . . . 3
 図書館での水分補給について . . . 3
 海の日図書館に行こう！ . . . 3

生活環境・防災

水道料金の基本料金を減免します . . . 3
 火災想定訓練を実施します . . . 3
 マイマイガの幼虫について . . . 3
 ハチの巣駆除費助成について . . . 4
 リードなしの犬の散歩はやめましょう . . . 4
 訪問事業者について . . . 4
 アルミキャップ、乾電池、蛍光管・電球の排出について . . . 4
 町営住宅の入居者の募集 . . . 4

農林業・商工業

中小企業退職金共済（中退共）制度のご案内 . . . 6
 全国安全週間 . . . 6

税金・保険・年金

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

募集

令和7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

介護職員の募集 . . . 7
 看護職員の募集 . . . 7
 しほろ7000人のまつり出店・出演団体募集について . . . 7
 自衛官等募集 . . . 8

その他

第52回北海道バルーンフェスティバルの開催 . . . 8
 役場南側花壇の草取り作業のボランティア募集 . . . 8
 交通規制 . . . 8
 然別演習場射撃訓練などの実施日程（7月） . . . 8
 戸籍に記載される振り仮名の通知が届きます . . . 9
 電源開発からのお願い . . . 9

～チラシ～

サマージャンボ宝くじ . . . 9
 土幌町総合研修センターレッスンプログラム . . . 10
 若い農業者の皆さん！自分の老後自分で守れますか？ . . . 10
 そうけんフェスティバル . . . 11
 熱中症予防のために . . . 12
 募集はじまるよ！しほろ農業塾第1期生募集 . . . 14
 土幌町ほたるの里 ホテル観賞会2025 . . . 15
 南極観測隊活動の経験から地球の環境問題について考えよう . . . 16
 認知症カフェひまわりカフェ . . . 17
 令和7年度夏休みこども料理教室 . . . 18
 ミニ健康まつり . . . 19
 国民健康保険の健康保険証の有効期限は2025年7月31日に満了となります . . . 20
 土幌駐在所ミニ広報紙『かしわ』 . . . 22
 中土幌駐在所ミニ広報紙『中土幌』 . . . 23
 もりくま通信 . . . 24
 土幌町社会福祉協議会ボランティア情報 . . . 26
 令和7年7月国保病院外来診療担当表 . . . 28

イベント・催し



第44回しほろ7000人のまつりの開催について

第44回しほろ7000人のまつりを次のとおり開催します。

日 本まつり 8月17日(日)

仮装盆踊り 20日(水)

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。

担

▽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：土幌町商工会(☎⑤2614)

今年も夏休み図書館スタンプラリーを開催します

夏休み期間中、本の貸出冊数に応じてスタンプを貯めることができるスタンプカードを配布します。満杯になったスタンプカードは景品と交換できます。

※1人1回まで参加できます。

日 7月23日(水)~8月18日(月)

所 したしみ図書館

対 小学生以下

担 したしみ図書館(☎⑤2281)

しほろポテト食堂のお知らせ

土幌町在住の小中学生にテイクアウト方式でパンを配布します。

日 7月19日(土) 11時50分~12時10分
(無くなり次第終了)

所 はなし処前(総合研修センター北側)

対 町内在住の小・中学生のみ

¥ 無料

※メニューはパン・牛乳・飲み物・おやつなどです。

※小中学生50食のみ

※アレルギー対応はしていません。

※内容は、急遽変更する場合があります。

問 地場産物を食べる会：三浦(☎⑤3307)

健康・医療・福祉・介護



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19日(土) 13時~15時30分(受付15時まで)

所 とかちプラザ1階 ギャラリー・大集会室
(帯広市西4条南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 福祉職場に関心のある方(一般・学生)

¥ 無料

担 帯広市社会福祉協議会 帯広市福祉人材バンク 帯広市公園東町3丁目9番地1 (☎0155-27-2525)

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 8月、12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 30~64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5年度、令和6年度に受けた方は対象になりません。

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

※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歳の方は公認心理師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~59歳の方

▽国民健康保険

10,000円(特定健診を含む)

▽その他の医療保険(社保等)

12,800円

②60歳~64歳の方

▽国民健康保険

12,000円(特定健診を含む)

▽その他の医療保険(社保等)

14,800円

申 7月15日(火)まで

※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、施設型健診などで受診してください。

担 保健福祉課 健康推進係(総合福祉センター内 ☎⑤2108)

■成人歯科検診のご案内

国民健康保険に加入し、糖尿病で治療中の方を対象として無料で歯周疾患検診を実施しています。

糖尿病があると歯周疾患になりやすく、一方で歯周疾患があると血糖値のコントロールが悪くなるといわれています。

検診を希望される方は無料受診券を送付しますので、下記担当まで申してください。

対 国民健康保険に加入し、糖尿病で治療中の方。

実施期間 令和8年3月31日(火)まで有効期限の無料受診券を送付します。

実施場所

- ・ 神山歯科医院 (電話 ☎⑤2145)
- ・ しほろ歯科クリニック (☎⑤5355)
- ・ むらはし歯科医院 (☎⑤4439)

申・担 保健福祉課 健康推進係(総合福祉センター内 ☎⑤2108)

子育て・教育



■除籍本の無償提供コーナーを設置します

7月2日(水)より、リサイクル市とは別に、図書館で不要となった本を町民の方向けに、無償提供するコーナーを常設します。詳しくは、図書館職員にお問い合わせください。

※1人1日2冊まで。

※雑誌はありません。

※在庫がない場合もあります。

日 7月2日(水)～随時

所 したしみ図書館

対 町民

担 したしみ図書館(☎⑤2281)

■図書館での水分補給について

図書館では例年同様に、熱中症対策として9月末までの間、蓋付きのペットボトルや水筒の利用を許可します。一部利用できない場所もございますので、ご了承ください。詳しくは館内やHPに掲載しているポスターをご確認ください。

日 7月2日(水)～9月29日(月)

所 したしみ図書館

担 したしみ図書館(☎⑤2281)

■海の日図書館に行こう！

7月21日(月)の海の日図書館に来てくれた子に、町民プールで引き換えることができるアイス券をプレゼントします。夏は、図書館もプールもアイスも楽しみましょう。

※プール休館日は引き換えできません。

日 7月21日(月)

所 したしみ図書館

対 中学生以下

担 したしみ図書館(☎⑤2281)

生活環境・

防災



■水道料金の基本料金を減免します

日 令和7年7月・8月・9月請求分

内 基本料金を3か月分減免します(申請は不要です)

※超過料金と下水道料金は減免対象外です。

対 土幌町内で水道を利用している使用者および事業者(官公庁は対象外です)

自宅で井戸水を利用している世帯は支援金の給付を受けられます(申請が必要です)ので、担当までお問い合わせください。

担 建設課 上下水道係(役場庁舎1階 ☎⑤5216)

■火災想定訓練を実施します

土幌消防署が、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いたします。災害が発生した場合は訓練を中止します。

日 7月4日(金)・7月11日(金) 10時30分～12時(予定)

所 中土幌北団地

担 土幌消防署(☎⑤2323)

■マイマイガの幼虫について

マイマイガの幼虫が町内でも確認されています。孵化したばかりの幼虫は、市販の殺虫剤で駆除できますが、毒針毛を持ち、触れると皮膚炎を起こすため、素手で触らないようご注意ください。

担 町民課 生活環境係(役場庁舎1階 ☎⑤5231)

■ハチの巣駆除費助成について

巣が作られることのないよう、庭木や雑草等の適正管理をお願いします。作られやすい場所を定期的に点検し、早めに見つけて駆除することが重要です。

町では、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。昨年度より、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ていますので、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

▽町内の建物若しくは管理している建物または土地であること。

▽駆除業者（ハチ等の駆除を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）十勝クリエイティブ・サービス【町内】
☎55611

●（株）佐藤塗装工業【町内】
☎54278

●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

☎ 町民課 生活環境係（役場庁舎1階）☎5231）

■リードなしの犬の散歩はやめましょう

リードなしの散歩を行い、人などに怪我をさせてしまった場合、飼主の法的責任は非常に大きなものとなり、民事上の損害賠償請求を受ける可能性や、場合によっては刑事責任を負わされる可能性もあります。

犬が不安や恐怖を感じたり、びっくりしてパニックを起こしたら、身を守ろうとして威嚇や攻撃をしたり、交通事故に巻き込まれたり、行方不明になる可能性は否定できません。

公道はもちろん、公園内などの広い場所であっても、リードなしの散歩はすべきではありません。

トラブルに巻き込まれることのないよう、愛犬をしっかり守りましょう。

☎ 町民課 生活環境係（役場庁舎1階）☎5231）

■訪問事業者について

中古車などの輸出業をしている、または不用品を処分しているなどと訪問事業者が住宅を回ることが増えています。断っているにもかかわらず、無許可で敷地内に立ち入っている場合は、110番へ、もしくは土幌駐在所☎52360、中土幌駐在所☎74121へ通報してください。

☎ 町民課 生活環境係（役場庁舎1階）☎5231）

■アルミキャップ、乾電池、蛍光灯・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、蛍光灯および電球は、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。

☎ 町民課 生活環境係（役場庁舎1階）☎5231）

■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

☎ 7月18日（金）までに申込書に必要な書類を添えて提出。

④定住促進住宅は随時募集。

☎ 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、かしわ荘の2LDKは単身者以上であること。

また、定住促進住宅は世帯人数の条件はありません。

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。

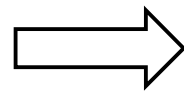
家賃 入居者の所得に応じて、決定されます。

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
(土幌町公式HP)



〈町営住宅〉

☆【新築】若者世帯向け住宅

中士幌地区に若年世帯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：土幌町字中士幌西2線74番地

◇家賃の目安：23,500円から35,000円

(収入により決定されます。)

※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：40歳未満の2人以上の世帯



団地名	間取り	募集戸数	竣工年度
中士幌新南団地	2LDK	1戸	令和6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2年度
	3DK	1戸	昭和50年度
	3LDK	2戸	昭和58年度
大通西団地	2LDK	3戸	平成11・12年度
	3LDK	3戸	平成12・13年度
土幌南団地	3LDK	1戸	平成5年度
中士幌東団地	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

☆若葉団地見守り付高齢者等向け

※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65歳以上または障がい者。

②同居者のいずれもが50歳以上または障がい者。

ただし配偶者は年齢不問。

③自立した生活ができ、定期的な安否確認や、互助活動に参加協力できること。

④緊急通報装置の貸付け設置が可能なこと。

団地名	間取り	募集戸数	竣工年度
若葉団地	1LDK	1戸	平成26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	1 L D K	1 戸	平成 12 年度
	2 L D K	1 戸	平成 13 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
南百戸団地	2 L D K	2 戸	平成 30 年度

〈特定公共賃貸住宅〉

団地名	間取り	募集戸数	竣工年度
協進団地	1 L D K	3 戸	平成 7・8 年度
みのり野団地	2 L D K	2 戸	平成 14 年度

〈公共賃貸住宅〉

団地名	間取り・家賃	募集戸数	竣工年度
かしわ荘	2 L D K 20,000円	1 戸	昭和 56 年度
	3 L D K 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
新 田 706 号室	3 L D K 12,000円	1 戸	昭和 61 年度

☎ 建設課 建築住宅係（役場庁舎 1 階 ☎ 5 2 1 6）

農林業・ 商工業



■ 中小企業退職金共済（中退共）制度のご案内

中小企業退職金共済（中退共）制度とは、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛金助成や、税法上の優遇も受けられ手数料もかかりません。家族従業員やパートタイマーも加入できます。

※一部対象外あり

詳しくは、中小企業退職金共済事業本部の HP をご覧ください。

☎ 中小企業退職金共済事業本部（☎ 03-6907-1234）

■ 全国安全週間

十勝では、各産業において今季の作業が始まっており、これから繁忙期を迎えます。

事業者が労働者の協力の下に、事業場での自主的な安全衛生管理を推進するとともに地域全体として「多様な仲間と 築く安全 未来の職場」というスローガンの下、労働災害防止の対策に取り組みしましょう。

期間 7 月 1 日（火）～ 7 月 7 日（月）

☎ 帯広労働基準監督署 安全衛生課（☎ 0155-97-1244）

税金・保険・ 年金



■ 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

☎ 7 月 16 日（水）～ 31 日（木）

※保険税（料）の決定通知書・納付書は 7 月 11 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（木）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

担 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

担 保健福祉課 介護保険係(総合福祉センター ☎⑤2006)

募 集



令和7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8年4月1日採用予定の消防職員を募集しています。

お申し込みの前に、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1日(火)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HPにも掲載しています。

試験区分 高卒

採用人数 試験案内をご確認ください

試験日程 第一次試験(一般教養試験、適性試験)はテストセンター方式およびWEB方式で実施します。8月8日(金)から9月1日(月)までの期間内で、希望の日時で受験可能です。

第二次試験以降の日程は試験案内で確認してください。

試験会場 全国のテストセンター会場

※7月1日(火)~7月29日(火)までに、試験案内の採用試験申込書を、とかち広域消防局総務課人事給与係に直接または郵送でお申し込みください。

申・問 とかち広域消防局総務課 人事給与係
(☎0155-26-9121 〒080-0016 帯広市西6条南6丁目3番地1、消防局庁舎3階)



介護職員の募集

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 介助業務など

勤務時間 7時間45分(夜勤を含む週5日シフト制)

応募資格 介護福祉士免許を有する者

年齢 59歳以下

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およ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)

※希望される方には、職場見学を実施しますので、事前にお問い合わせください。

※募集人数に達しましたら、応募を締め切ります。

※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。

担 特別養護老人ホーム(☎⑤2416)

看護職員の募集

募集人数 1名

勤務場所 特別養護老人ホーム

身分 職員

勤務内容 入居者の健康管理、受診の介助、医療処置、薬の管理など

勤務時間 7時間45分・週5日・シフト制

応募資格 正看護師の免許を有する者

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および正看護師の免許証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)

※希望される方には、職場見学を実施しますので、事前にお問い合わせください。

※募集人数に達しましたら、応募を締め切ります。

※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。

担 特別養護老人ホーム(☎⑤2416)

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。

申 7月11日(金)まで

担 地域戦略課 まちづくり推進係(役場庁舎2階 ☎⑤5212)

■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おり、年間を通じて募集しています。

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 自衛隊帯広募集案内所(帯広市西5条南14丁目13 NCサウスビル)

☎・FAX0155-23-8718 **@**obihiro.pco.tokachi@rct.gsdf.mod.go.jp **HP** <https://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>



そ の 他



■第52回北海道バルーンフェスティバルの開催

日 8月1日(金)～3日(日)

大会期間中、参加者による農作物の被害やマナー違反等がありましたら、お手数ですが、組織委員会事務局または大会運営本部にご連絡ください。

また、熱気球が離着陸する際、バーナーの音などで近隣の皆様にご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、どうかご理解くださいますようお願い申し上げます。

問

▽北海道バルーンフェスティバル組織委員会事務局(上士幌町役場 商工観光課 **☎**②4291)

▽大会期間中(8月1日～3日)(大会運営本部 **☎**②3309)

■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、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。(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い致します。

日 7月3日(木)【雨天時：7月4日(金)】
7月24日(木)【雨天時：7月25日(金)】
⇒9時から

所 役場南側花壇

担 地域戦略課 ゼロカーボン推進係(役場庁舎2階 **☎**⑤5212)

■交通規制

〈町道士幌西1線〉

▽区間 町道士幌 28号線～町道若葉東3号線

▽期間 7月28日(月)～10月30日(木)

▽制限内容 通行止め

▽理由 道路改良工事のため

〈町道中士幌11号東線〉

▽区間 町道士幌西1線～音更町道基線(境界)

▽期間 7月28日(月)～11月20日(木)

▽制限内容 通行止め

▽理由 道路改良工事のため

〈町道士幌佐倉線〉

▽区間 国道241号～町道士幌西1線

▽期間 7月28日(火)～10月30日(木)

▽制限内容 片側交互通行

▽理由 路肩拡幅工事のため

担 建設課(役場庁舎1階 **☎**⑤5215)

■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(火)～2日(水)
爆破等	1日(火)～31日(木)

※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)



■ 戸籍に記載される振り仮名の通知が届きます

令和7年5月26日（月）に改正戸籍法が施行され、戸籍に振り仮名が記載されることとなります。

今後、本籍地から記載予定の振り仮名が書かれた通知が届きますので、忘れずにご確認ください。

通知された振り仮名が正しい場合は、令和8年5月26日（火）以降に戸籍に記載されますので、届出は不要です。

通知された振り仮名が誤っている場合は役場の窓口または郵送で届出が必要です。マイナンバーカードをお持ちの方は、オンラインでの届出が便利です。

また、届出ししない場合の罰則・罰金、届出の手数料は一切発生しません。法務省や役場職員をかたった詐欺電話にご注意ください。

☒ 土幌町が本籍の方は8月末頃発送予定
※町外が本籍の方の発送時期は、直接本籍地にお尋ねください。

☎ 町民課 住民年金係（役場庁舎1階 ☎⑤5231）

☎ 法務省戸籍振り仮名通知コールセンター
☎0570-05-0310

※制度に関することは法務省戸籍振り仮名通知コールセンターまで、個人情報に伴うお問い合わせは町民課にお尋ねください。



■ 電源開発からのお願い

〈ダム・発電所の水に気をつけよう！〉

電源開発(株)上士幌電力所は、音更川上流のダムから放流を行うときに、放流警報サイレンを鳴らします。

放流警報サイレンは、60秒鳴って10秒休みを3回繰り返します。土幌町内には、音更川沿いに2カ所の放流警報サイレンを設置しています。

なお、音更川上流の糠平ダム、元小屋ダムの情報については、国土交通省のHP「川の防災情報」で見ることができます。

☎ 電源開発株式会社 上士幌電力所（☎②4101）



サマー ジャンボ

1等・前後賞合わせて7億円

1等5億円、
前後賞各1億円

7 億円

当さんの
チャンス広がる!

サマー ジャンボ ミニ

5,000万

1等・前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

この宝くじの収益金は、**市町村の明るく住みよいまちづくり**に使われます。

7月11日金 同時発売

各1枚 300円

- 発売期間：7月11日（金）～8月11日（月）
- 抽せん日：8月21日（木）

2025年市町村振興宝くじ

PCやスマホで
ネット購入!

宝くじ公式サイト
<https://www.takarakuji-official.jp>

士幌町総合研修センター無料レッスンのお知らせ

■レッスンプログラム

曜日	時間	プログラム名	場所	強度	難度
月曜日	13:15~13:45	コアトレーニング	トレーニング室	★	★
	14:00~14:30	ストレッチ	トレーニング室	☆	☆
	19:30~20:00	コアトレーニング	トレーニング室	★	★
水曜日	13:00~13:45	DISCO WORLD	研修室	★★	★☆
	14:00~14:30	ボールde筋膜リリース	研修室	★☆	★
	20:00~20:45	ZUMBA	研修室	★★☆	★★
木曜日	13:00~13:45	ノルディック・ウォーキング	走路	★	★
	14:00~14:45	Q-Ren ボディメンテナンス	研修室	☆	☆
金曜日	13:15~13:45	いきいきリズム	トレーニング室	★	★
	14:00~14:30	コアトレーニング	トレーニング室	★	★
	19:00~19:30	コアトレーニング	トレーニング室	★	★
	19:45~20:15	ストレッチ	トレーニング室	☆	☆

トレーニング室利用時間

■月・水・金曜日

13:00~21:00

■木曜日

9:00~12:00

15:00~19:00の間で体力測定開催！
18:30までにお申し出ください。

PROGRAM CONTENT

ストレッチ	筋肉や関節を伸ばし体の柔軟性を高めます
コアトレーニング	身体のコアとなる脊柱に近い部分から意識的トレーニング
いきいきリズム	リズムに合わせて簡単な有酸素運動を行います
ノルディックウォーキング	スティックを使用し、全身を大きく動かしながら歩きます
DISCO WORLD	80~90年代の懐かしい曲に合わせてダンスを楽しみます
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたエクササイズです
Q-Ren ボディメンテナンス	誰でも簡単に行える骨盤体操です
ボールde筋膜リリース	ボールを使って筋膜をはぐし、身体を正常な状態へ戻します



NOU
NEN

若い農業者の皆さん！

自分の老後自分で守れますか？

農業者年金なら・・・



国庫補助で手厚い支援

1万円の自己負担で**2万円の積立てが実現！**



早く加入すれば、国庫補助が長く受けられます



自ら支払った保険料は、全額社会保険料控除の対象！さらに保険料は自由に選べます！

※農業者年金の加入には、

「国民年金第1号被保険者であること」

「年間60日以上農業に従事していること」

「60才未満であること」

の3つの要件を満たしている必要があります。

※国庫補助を受けるためには加えて、「認定農業者、認定新規就農者であること」や「青色申告をしていること」等の要件が必要です。

※詳しくは、お近くの農業委員会、またはJAへ！



詳しくは... 農業者年金基金 検索
<https://www.nounen.go.jp>

士幌町総合研修センター

そうけんフェスティバル フリーマーケット & キッチンカー ワークショップ出店者様

大募集

8月23日(土)に以下の内容でのイベント

『そうけんフェスティバル(仮)』を開催予定

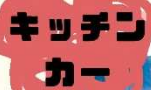


10:00-15:00予定



25区画募集予定

- 出店料
1区画1,000円(税込)
縦2m×横2m
- 貸し出し
長テーブル2台・イス全2脚



6~8

- 出店料
3,000円お3
(発電機お持ちの方)
- 貸し出し
長テーブル3台
イス全10脚

館内ゴミ箱の設置は致しませんので
販売した商品のごみの回収をお願いします。



67

- 出店料
1ブース1,000円(税込)
- 貸し出し
長テーブル3台
イス全10脚

偽ブランド品や盗品、危険物、食品、
生き物などの販売は禁止致します。
また、ブースからはみ出す、他の出店者の
迷惑になる行為(音楽、臭いなど)は、
出店をおやめいただく場合があります。

2区画使用された場合は
1,800円(税込)になります。



高さは280cm

正面玄関の広場の
両サイドに並んで
駐車していただく
予定です。
高さや幅の都合上で
入れない場合は、
手前に広場があるのでそちらに駐車して
いただきます。

食べ物や飲み物・危険なものは禁止です。
お申し込みの際に作成するものと金額を
伺います。作成物が同じものであれば、
後に申し込んだ方は別のものに変えて
いただくが、変更出来なければお断りさ
せていただく場合があります。



ここにキッチンカーが
並ぶイメージ

当日は昆虫展覧会やパネルシアターなど様々なイベント
も開催予定！出店のご予約はお早めにご連絡ください♪

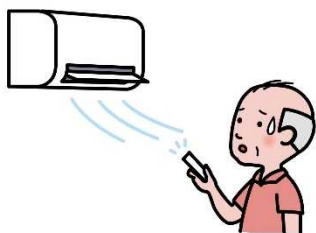
出店のお問い合わせ・申し込み

士幌町総合研修センター ☎01564-5-2281

熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



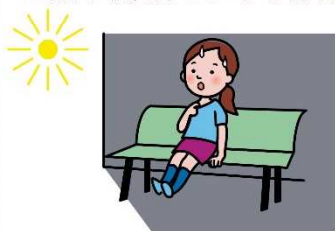
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび



- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感



- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、
からだを冷やす
(首の周り、脇の下、脚の付け根など)



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

募集はじまるよ！

しほろ

農業塾

第1期生募集

【士幌町農業振興対策本部】

◆これからの農業担い手は持続可能な農業の実現に必要な、幅広い見識や鋭い経営感覚、豊かな人間性が求められるところであり、それらを育む場として「しほろ農業塾」を開講します。

これまで夢のある理想郷・農村ユートピアに向けての先人先達の思いや歩み（しほろイズム）をしっかりと承継すべく関係機関や先輩農業者から知識・技能を研修・学び、ネットワークづくりを通じ、いつの時代も時代のその先にチャレンジし続ける、たゆまぬ研究創意をしながら進化し続ける農業担い手人材を育む場としてスタートします。

開講期間

◆令和7年11月～
令和9年3月まで
※活動回数は15回程度を基本に、塾生の希望に応じて設定します。

入塾要件

◆町内在住の農業経営者、農業後継者およびその配偶者
◆町内農業法人等で常時雇用されている方および農業関係機関等の職員
※農業経験がおおむね5年未満

定員

◆若干名
※5名程度を想定しております。

申込期間

◆令和7年7月1日（火）から
令和7年9月30日（火）まで
※町産業振興課で申込書を記入していただきます。

研修内容

◆講演 ◆農協研修
◆専門研修 ◆特別研修
◆視察研修 ◆交流会
◆発表会
※カリキュラム（研修内容）は塾生同士の話し合いで決定します。

運営方法

◆塾の運営にあたっては塾生の自主性を尊重し、事務局（町産業振興課）が実施します。
※受講費用は基本無料としますが、懇談や懇親を図る場にかかる費用は、2分の1は塾生負担となります。

◆申込は9月末締め切りとなっております。まずはお気軽にご連絡ください。

士幌町農業振興対策本部事務局（産業振興課 農業振興係）

TEL 01564-5-5220

FAX 01564-9-5812

【受付時間】 平日8:30～17:15（土曜・日曜・祝日及び12月29日～1月3日を除く）

土幌町 ほたるの里

ホタル 観賞会 2025

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、お願いいたします。

日時 **7 / 25 (金) ~ 8 / 3 (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 **ご来場の方全員に
抽選特典プレゼント!**

【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)

南極観測隊活動の経験から 地球の環境問題について考えよう

南極の氷がやってくる！氷が溶ける音を実際に聞いてみませんか？

日時：令和7年8月1日（金）18:00～

場所：士幌町総合研修センターふれあいホール

実際の隊員服を試着
することもできます！

～ 講師紹介 ～



尾崎 勝（おざき まさる） / NEC ネットズエスアイ株式会社

明石工業高専 電気工学科 卒

1986年入社以降、人工衛星、南極、北極、ロケット打上げ、携帯電話基地局の開発等に携わり、2020年より札幌を拠点にして、東日本エリアでの仕事に携わっている。

1988年～1989年第30次南極地域観測隊での経験をもとに、環境問題等に関する講演を各地で行っている。



士幌町ゼロカーボン講演会に係るお問い合わせ先

士幌町役場地域戦略課ゼロカーボン推進係

☎ 01564-5-5212

認知症に関わる人が気軽に話せる憩いの場

認知症
カフェ

ひまわりカフェ

～認知症について学ぼう認知症講話～

本人

家族

地域の人

専門職



認知症カフェは、認知症の心配がある方、その家族、認知症に関心のある方、誰もが参加できる憩いの場です！

今回は、北海道十勝ミュージック・ケア研究会から上級認定音楽療法士をお招きし、介護・認知症予防、機能回復についてご指導いただきます！

令和7年

7月16日(水)

13時～15時

場所：共生型常設型居場所

みんなのもののくまさん

音楽を聴いたり、楽器を演奏することで、記憶や感情を活性化させることができます！是非この機会に音楽療法を体験してみたいかがでしょうか！



年間スケジュール表



参加費無料



5月21日(水) 終了	1月21日(水)
6月16日(月) 終了	2月16日(月)
7月16日(水)	3月18日(水)
8月18日(月)	
9月17日(水)	
10月20日(月)	
11月19日(水)	
12月15日(月)	

開催時間は全日程共通で **13時～15時** で開催します。偶数月は、「運動・体操」「頭のお元気度測定」を中心に行います。奇数月の実施内容につきましては、都度お知らせいたします。

申込・問い合わせ：保健福祉課 地域包括支援センター ☎5-2188

令和7年度

夏休みこども料理教室

今回の献立

自分だけのピザを作ろう！

フライパンでピザ
コールスローサラダ

イタリアの牛乳プリン

パンナコッタ

*メニューは若干変更になる場合があります。



- 日時 7月30日(水)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(こ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16日(水)まで (☎5-2108)**



健康に関する内容で、健康チェック、各種展示や運動実践、健診の申し込みなどができ、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 7年 7月23日(水)

9:30～11:30

会場:町民保健センター

対象:土幌町の町民の方

今年度のテーマは、『適度な運動で筋力をつけて、メタボと筋骨格系疾患を予防しよう!』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。

混雑を避けるために、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・試食コーナー

毎日イキイキと過ごすために必要な栄養素を取り入れたメニューを、管理栄養士と一緒に学びましょう! 試食もご用意いたします。



※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

血流測定、超音波骨量測定、筋力向上運動(健康運動指導士による実践)、体組成計(筋肉量)測定、野菜摂取量測定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、エキノコックス症検診、がん検診などに関する展示や申し込みコーナーです。

参加料は『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。

申し込みが必要(先着50名)

申し込み・問い合わせ先

土幌町役場 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)

国民健康保険に

ご加入されている方のお手元の健康保険証の有効期限は
2025年7月31日に満了となります
健康保険証の有効期限が切れたあとは、

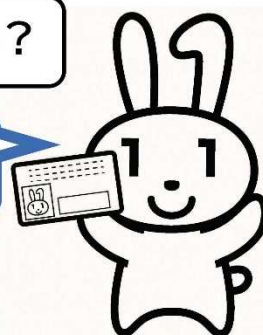
マイナ保険証か資格確認書
で医療機関・薬局にて受付をしてください

従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、
マイナ保険証を基本とするしくみに移行しています。



マイナ保険証を使ってる人はどうしたらいいの？

ぜひ、そのままお使いください！



マイナ保険証でないと受診等できないの？

マイナ保険証をお持ちでない方には、申請がなくても
資格確認書が交付されます（7月中旬に役場から郵送
予定です）また、マイナ保険証をお持ちの方でも、マイナ
保険証での受付が困難な方は、加入している医療保険
者に**申請すれば資格確認書を取得できます**。親族等の
法定代理人や介助者等による**代理申請も可能**です



まずはマイナンバーカードを持っているか
ご確認ください！



マイナ保険証の準備はできていますか？
いまのうちに確認しましょう！



マイナンバーカードを健康保険証として 使うために利用登録をしておきましょう！

ご自身の登録状況がわからないときは？

医療機関等の受付窓口に設置されている顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置くと、利用登録が済んでいない方には、その場で利用登録の案内がされます。



受付に使用する顔認証付きカードリーダーの操作方法など、何かわからないことがあれば、受付の職員にお気軽にお声かけください。

他の方法で確認したいときは？



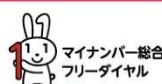
- 1 スマートフォン
マイナンバーカード
を用意します



- 2 「マイナポータル(モバイルアプリ)」にログインします。

- 3 「健康保険証」を押します

- 4 「未登録」もしくは「登録済み」と表示されるのでご自身の登録状況をご確認ください



マイナンバー
フリーダイヤル **0120-95-0178**

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間 (年末年始を除く)

平日: 9時30分～20時00分
土日祝: 9時30分～17時30分

マイナンバーカード
の保険証利用について
もっと知りたい方は
こちら



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

モ～だまされるな！ SNS型投資・ロマンス詐欺

道内で過去最高額**4億円**超の詐欺被害発生

札幌市に居住の60歳代男性は、SNSを通じて知り合った日本人女性を名乗る者から暗号資産での投資を勧められ、本年2月上旬から同年5月20日までの間、10回にわたり、ネットバンキングや金融機関窓口にて計4億600万円を指定された口座へ振り込み、だまし取られたもの。

- 「必ずもうかる」「あなただけ」と言った文言に注意
- 実在する投資先か、国の登録業者か確認しよう
- ※登録業者の確認は金融庁のウェブサイトから
<https://www.fsa.go.jp/ordinary/chuui/highrisk.html>
に載っていない業者は無登録業者なので危険！



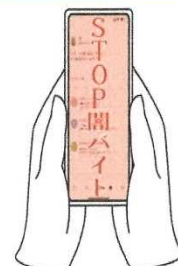
考えて 大切な 自分の未来

～夏休みの少年非行・犯罪被害の防止～

大麻の乱用が急増中！
たばこ、飲酒や深夜の外出が
非行の入り口になることも

犯罪実行者募集情報に
応募しない
SNSの高額バイト募集に注意！

ネット犯罪にご用心！
知らない相手とのやりとりは
注意しよう



夏の交通安全運動の実施

7月13日(日)～
7月22日(火)



- 運動重点
- ①飲酒運転の根絶
 - ②自転車利用時のヘルメット着用と自転車・バイクの交通事故防止
 - ③スピードダウンと全席シートベルト着用の徹底
 - ④歩行中のこども・高齢者の安全確保と高齢運転者の交通事故防止



●ドライバーの皆さんへ

スピードの出し過ぎや無理な追越しは、正面衝突や路外逸脱事故など重大な交通事故に直結します。交通ルールを守り、安全運転に努めましょう。

●自転車利用の皆さんへ

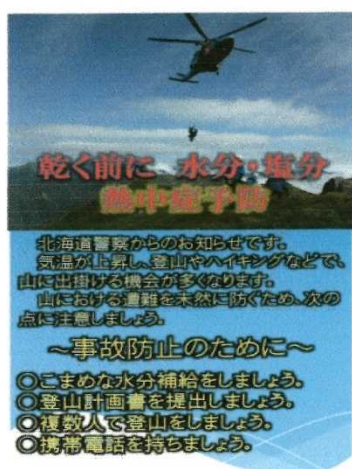
昨年11月から、ながらスマホや酒気帯び運転など、自転車の危険な運転に新しく罰則が整備されました。自転車に乗るときは、信号、一時停止及び歩行者優先などの交通ルールを守り、万が一の事故に備え、必ずヘルメットを着用しましょう。

飲酒運転は重大な犯罪です！

- ❑飲酒は運転に必要な判断能力を低下させる
- ❑判断能力の低下は重大な交通事故を招く
- ❑重大な交通事故は人の命を奪う



飲酒運転しなくても罰せられます！
同乗罪 酒類提供罪 車両提供罪
飲酒運転の根絶を！
北海道警察



北海道警察

令和7年度 第2回北海道警察官採用試験



北海道は 私たちが守る

1次試験：9月21日(日) 受付期間：7月1日～8月15日午後5時まで

○暴力団に関する通報、情報は帯広警察署まで ○詐欺電話がきたら#9110番(警察相談専用電話)まで

夏の全国交通安全運動の実施

(運動期間)

7月13日(日)から22日(火)までの10日間

※7月13日は飲酒運転根絶の日

(活動重点)

- ・ 飲酒運転の根絶とバイク事故防止
- ・ 観光・夏型レジャー等に伴う事故防止

交通事故防止のポイント

7月は、暑さや長距離運転による疲労等が重なって注意力が散漫となり、居眠り運転による交通事故が増加します。休憩を心がけましょう!



農作業中を狙った
空き巣にご注意!!

絶対!



施錠!!

油断禁物!!

重要



詐欺電話の警察相談は
「#9110」に電話を

みんなで防ごう特殊詐欺

7月

中士幌

中士幌駐在所
7-4121

NO! / やめようゴミ捨て・ゴミ焼き! / NO!

これくらいならなどと安易な気持ちでゴミを捨てていませんか?

厳しい罰則があるのを知っていますか??

不法投棄、不法焼却をした場合

廃棄物の処理及び清掃に関する法律違反(罰則)

5年以下の懲役もしくは

1,000万円以下の罰金

※ 法人の場合は、3億円以下の罰金



ゴミ捨て、ゴミ焼きは違法です。
絶対にやめましょう。

農作業中の負傷事故にご注意!

例年この時期は、農作業中の負傷事故が増加する傾向にあり、機械の使用による事故は、命に関わるような重大事故になる事も多く、油断は禁物です。

また、牧場などの管理者の方は、雇用者への安全配慮を徹底して事故防止に努めましょう。



俺に注意!

登山、山菜採り、溪流釣りなど・・・山に行くときは、鈴や熊スプレーなどを携行し、必ずヒグマ対策をして出掛けましょう。

2025年度第2回試験実施

北海道警察官募集!

採用予定人員 大卒40名(男性)、20名(女性)

高卒140名(男性)、50名(女性)

受付期間 7月1日(火)から8月15日(金)

第一次試験日 9月21日(日)

第二次試験日 10月下旬から11月上旬



詳しくは駐在所にお越し下さい!



遊ぶ場所のルールを守り楽しみましょう。

また、水辺では子供から目を離さないようにしましょう。

海や川 危険もいっぱいご用心

～ みんなの力で暴力団排除 ～ 暴力団に関する通報、情報提供は帯広警察署まで

「共生型常設型居場所 みんなのまのくまさん」は
土幌町社会福祉協議会が運営する『みんなのいばしょ』です

もりくま通信

【2025年7月号】 発行:土幌町社会福祉協議会

●開館 月～金曜日(土・日・祝休み)
10:00～16:30
(※12:00～13:00コーディネーター不在のため施設します。)

●連絡先 ☎ 01564-7-7355

(担当コーディネーター 柴田)



●だれでも気軽に利用できる「いばしょ」です●

カレンダーに記載しているさまざまな活動は、フロアの一部で行っています。
フリーカフェは開館中いつでも利用できますので、気軽にお立ち寄りください♪



【カウンター】

ふらっと立ち寄りコーヒーでひと息つくのも◎



【フロア】

フリーカフェは常時利用可、様々な活動でも利用できます。



【フロア】 ♪レコードとプレーヤーがあります♪

約700枚のレコードの中から好きな曲を選んで聴くことができます ♪6月～ジャンル別鑑賞会も開催中♪



【個室(小)】 利用料1人100円
ミニカラオケボックスとしても利用できます♪

●ミニカラオケボックス●【予約制】

個室で通信カラオケ機器DAMを使ってカラオケボックス気分を楽しみませんか? 【定員: 5～6名】

※ 飲食持ち込みOK! マイクはありません※

※ 機器や部屋の空き状況を事前に電話等でご確認ください。 ☎ 7-7355

※ 利用料: 一人100円



【個室(大)】 利用料1人100円
会合や打合せ等での利用の他授乳室としても利用できます。
(授乳室利用の場合は無料)

●無料●

- * 入館(フリーカフェ・会議・PC作業等可)
- * フリーWi-Fi
- * 電子レンジ(お弁当の温めなどに)
- * 水・お湯(カップ麺など食べるのも◎)
- * 各種相談
(相談やお悩み等コーディネーターがお話を聴きます。)

●有料●

- * コーヒー・お茶(セルフ)100円
- * 個室利用 100円/1人
- * 貸しロッカー1,000円/1ヶ月
(居場所内で活動する際に使用する物品等)
- * 体験会の開催や手作り品等の販売
(最終金曜日「ふれあいカフェ」として実施可)

ご希望の方には柴田Co
がハンドドリップで
コーヒーを淹れます♪



コミバスに乗って「もりくま」に行こう♪



もりくま前
バス通過時間

南回り	1便	3便	6便	8便	10便
	8:59	9:59	11:45	14:03	15:25
北回り	2便	4便	5便	7便	9便
	9:30	10:30	11:05	13:23	14:55

もりくま側
5, 6, 9, 10便

向かい側
1, 2, 3, 4, 7, 8便

☆行き → 運転手さんに「もりのくまさんまで」と伝えて下さい。
☆帰り → バス停がないので「手をあげ」て下さい。

もりくまイベントのご案内

もりくま通信2025年7月号

●ふれあいカフェ● 毎月最終金曜日

*さまざまな体験の機会を提供したり、町民の手作りの販売等を行います♪
*特技や趣味を活かした体験会の開催や販売等を希望する方はコーディネーターにご相談ください♪

【25日(金)のふれあいカフェ】

* 編み物販売

10:00～16:00 / 編み物おしゃべり会

* あつまれもったいないもの!

(不要品無料お引き取り)

10:00～10:30 (随時受付) / 柴田 円里

* お顔のマッサージ (ミニ講習)

～自分でやってみよう～【無料/3分以内】

10:00～12:00(随時受付) / 小西 美子

●ボードゲーム体験●

人生ゲームやオセロなどのようなテーブルゲームと一緒に楽しみませんか?いろいろあるよ♪

* 日時: 7日(月)

14:00～15:30



●レコードを聴こう●

もりくま所有レコードのジャンル別に鑑賞会を企画しました♪

好きなレコードを選んでみんなで聴きましょう♪
ご自宅からの持ち込みも大歓迎!

* 14日(月) 演歌

* 16日(水) 70～80年代フォークソング

* 23日(水) 70～80年代シティポップ

* 28日(月) 昭和初期の歌謡曲

【時間 10:30～11:30】



●もりの音楽会● 主催: カリンバ部

もりくま内や町内で音楽活動をしているグループや個人が演奏を発表します。一緒に楽しみましょう♪

* 日時: 7月24日(木) 13:30～15:30

* 出演(予定)

♪ カリンバ部演奏

♪ オカリナ演奏

♪ オーボエ&フルート演奏

♪ ヘルマンハープ演奏

♪ 歌声サロン 他

【参加無料】



※イベントはフロアの一部や個室で活動しています。活動中もフリーカフェは利用できます。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7月 【定休日】		1 編み物 おしゃべり会 10:00～16:00	2 歌ごえサロン 13:30～15:00	3 フラダンス体験 10:00～12:00 カリンバ部 14:00～16:00	4 いきいき 遊びクラブ (健康マージャンサロン) 10:00～15:00 編み物 おしゃべり会 10:00～16:00	5 【定休日】
6 【定休日】	7 ボードゲーム体験 14:00～15:30	8 ふれあいサロン & しほろ スマホ相談室 10:00～11:30 編み物 おしゃべり会 10:00～16:00	9	10 フラダンス体験 10:00～12:00 カリンバ部 14:00～16:00	11 いきいき 遊びクラブ (健康マージャンサロン) 10:00～15:00 編み物 おしゃべり会 10:00～16:00	12 【定休日】
13 【定休日】	14 レコードを 聴こう♪ ～演歌編～ 10:30～11:30	15 編み物 おしゃべり会 10:00～16:00	16 レコードを 聴こう♪ ～70～80年代 フォークソング編～ 10:30～11:30	17 カリンバ部 14:00～16:00	18 いきいき 遊びクラブ (健康マージャンサロン) 10:00～15:00 編み物 おしゃべり会 10:00～16:00	19 【定休日】
20 【定休日】	21 海の日	22 ふれあいサロン & しほろ スマホ相談室 10:00～11:30 編み物 おしゃべり会 10:00～16:00	23 レコードを 聴こう♪ ～70～80年代 シティポップ編～ 10:30～11:30	24 もりの音楽会 13:30～15:30	25 いきいき 遊びクラブ (健康マージャンサロン) 10:00～15:00 編み物 おしゃべり会 10:00～16:00 ふれあいカフェ *手芸販売 *ミニ講習 *あつもの(不要品引取)	26 【定休日】
27 【定休日】	28 レコードを 聴こう♪ ～昭和初期 歌謡曲編～ 10:30～11:30	29	【参加費等】 *いきいき遊びクラブ: 100円 *フラダンス体験: 500円 (講師 ホクラニゆきえ先生 / 代表 高橋) *その他の活動: 無料		いきいき遊びクラブ (マージャンサロン) 参加者募集中!	

士幌町社会福祉協議会 ボランティア情報

第250号

令和7年 6月27日発行
士幌町社会福祉協議会
ボランティアセンター
電話 5-2008



ご報告

【ふまねっと・しほろ】

しほろ愛風苑ケアハウスで

出前教室をおこないました



去る5月28日（水）「しほろ愛風苑」ケアハウス内にて【ふまねっと出前教室】をおこないました。当日は15名の利用者さんにご参加いただき、ご参加いただいた方の中には「昔、教室に通っていたよ!」とお話されていた方や、以前ふまねっとサポーターとして活躍されていた方もおり、久しぶりの再会となりました。教室では基本ステップとよばれる基礎のステップを中心におこない、ステップに歌を付けたりして笑い声が絶えない賑やかな教室となりました。「ふまねっと・しほろ」では随時出前教室を受け付けておりますので、ご希望の団体さんはお気軽に事務局までご連絡ください
(社会福祉協議会 ☎ 5-2008)



各地区ふれあい・いきいきサロンの様子



【お茶の間中町】参加者みんなで体操をおこなったあとに「長生き音頭」を歌いました



【ふれあいサロンしほろ】菅野喜代さんがヘルマンハーブの演奏と読み聞かせをおこなってくれました



【上居垣いきいきサロン】参加者全員で上居垣小学校の生徒が使う雑巾縫いのボランティア活動をおこないました



【北中ふれあいサロン】参加者みんなで「ぼけない小唄」を歌いました



【南町おたのしみサロン】鈴木美嘉さんによるミュージックケアをおこないました



【佐倉ゆうゆうサロン】今回のサロンは「お手玉ダーツ」というゲームを体験しました

気温が高くなってくる季節です！熱中症に気をつけましょう

もうすぐ夏本番！今の時期は暑さに体が慣れていないため特に注意が必要です。今年も30度を超える真夏日や、35度を超える猛暑日が続く可能性がありますので、こまめな水分補給や休憩をして、エアコンも適切に使用しましょう。なお、社会福祉協議会が運営をおこなっている「共生型常設型居場所みんなのまのりのくまさん」にはエアコンも備え付けておりますので是非涼みにいらしてください！





ボランティア

気軽に立ち寄りください

令和7年

「ふれあいいきいきサロン」7月の予定

ふれあい



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ふまねっと教室 【会場：タウンプラザ】 13:30～14:30	2 ガンバルーン愛好会 【会場：保健センター】 10:00～12:00	3 お茶の間中町 今月のサロンは 【土幌高原ヌプカの里】 へ行きます 10:30～14:00	4 いきいき遊びクラブ (健康マージャンサロン) 10:00～15:00 歌謡体操を楽しむ会 13:30～15:30	5
6 ふれあいサロンしほろ 内で『スマホ何でも相談室』 同時開催！ ◆場所：みんなのもののくまさん		8 新田いきいきサロン 10:00～15:00 ふれあいサロンしほろ 10:00～11:30	9 中士幌ふれあいサロン 9:30～11:30 南町おたのしみサロン 七夕の集い 10:00～12:00	10 上居辺いきいきサロン 10:00～12:00 佐倉ゆうゆうサロン 10:00～12:00 北町きらくサロン 10:00～12:00	11 いきいき遊びクラブ (健康マージャンサロン) 10:00～15:00	12
13	14 ふまねっと教室 【会場：タウンプラザ】 13:30～14:30	15 そば打ち同好会 9:30～12:00 北地区ふれあいサロン 「お楽しみ会」を開催します 9:30～13:30 ふまねっと教室 【会場：タウンプラザ】 13:30～14:30	16 ガンバルーン愛好会 【会場：福祉センター】 10:00～12:00 ふまねっと中士幌教室 【会場：中士幌公民館】 13:30～14:30	17 西町ふれあいサロン 10:00～12:00	18 いきいき遊びクラブ (健康マージャンサロン) 10:00～15:00 南地区いきいきサロン 10:00～12:00 歌謡体操を楽しむ会 13:30～15:30	19 しほろポテト食堂 (地場産物を食べる会) 11:50～12:10 子ども50食 / 高齢者20食 ※話し処にて受取形式
20	21 海の日	22 西上ふれあい夢サロン 10:00～12:00 ふれあいサロンしほろ 10:00～11:30	23 今月の西上サロンは 第4火曜日に開催します	24 上居辺いきいきサロン 10:00～12:00	25 いきいき遊びクラブ (健康マージャンサロン) 10:00～15:00	26 北町きらくサロン 【公民館まつりの焼き肉に参加します】 17:00～
27	28 北中ふれあいサロン 10:00～15:00	29 ふれあいサロンしほろ 内で『スマホ何でも相談室』 同時開催！ ◆場所：みんなのもののくまさん	31			

サロン名	開催場所	代表名・連絡先	サロン名	開催場所	代表名・連絡先
ふれあいサロンしほろ	みんなのもののくまさん	社会福祉協議会(5-2008)	佐倉ゆうゆうサロン	佐倉地区交流センター	和田 晴男(5-3966)
いきいき遊びクラブ	みんなのもののくまさん	社会福祉協議会(5-2008)	北地区ふれあいサロン	北地区集落センター	渡辺 睦実(5-3621)
ガンバルーン愛好会	町民保健センター	社会福祉協議会(5-2008)	西町ふれあいサロン	西町公民館	神田 敏子(5-4203)
お茶の間中町	タウンプラザ	河村 敏和(5-2420)	北町きらくサロン	愛風会内【なごみ】	稲葉 サチ子(5-3318)
中士幌ふれあいサロン	中士幌公民館	浜 登喜江(7-4525)	新田いきいきサロン	新田集落センター	房谷 和夫
上居辺いきいきサロン	かみおりべ交流館	河村 敏弘(5-3792)	南地区いきいきサロン	南地区集落センター	大野 明(5-3489)
南町おたのしみサロン	南町公民館	吉弘 英八(5-2887)	下居辺ゆう湯サロン	※今月はお休み	上屋敷 建治(5-2687)
北中ふれあいサロン	中音更交流促進センター	河江 依子(5-3925)	西上ふれあい夢サロン	西上集落センター	瀬戸 由美子(5-3888)
歌謡体操を楽しむ会	総合研修センター(2階)	社会福祉協議会(5-2008)	そば打ち同好会	コミセン(調理室)	社会福祉協議会(5-2008)

令和7年7月 国保病院外来診療担当表

受付診療時間		受付	8時40分～11時30分	13時15分～16時	休診日	
		診療	9時～12時	13時30分～16時30分		
			1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
内科	午前		池田	池田	守屋	池田
	午後		守屋	藤原		北広島・高橋
専門外来	午前		藤原	藤原	守屋	北広島・高橋
	午後			小児科	眼科	
						小児科
			7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)
内科	午前		池田	池田	池田	守屋
	午後		藤原	守屋	藤原	
専門外来	午前		藤原	藤原	藤原	池田
	午後		小児科			休診
						小児科
			14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)
内科	午前		池田	池田	池田	守屋
	午後		藤原	守屋	藤原	
専門外来	午前		藤原	藤原	藤原	守屋
	午後		小児科	泌尿器科		休診
						小児科
			21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)
内科	午前	休診 山の日	池田	池田	池田	守屋
	午後		守屋	藤原		
専門外来	午前		藤原	藤原	池田	休診
	午後			小児科	眼科	
						小児科
			28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)
内科	午前		池田	池田	池田	守屋
	午後		藤原	守屋	藤原	
専門外来	午前		藤原	藤原	藤原	守屋
	午後		小児科		小児科	整形外科

▽外科は、内科で対応します。

▽急きょ休診となる場合や担当医師変更場合があります。

▽北広島病院・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)の診察日は4日(金)です。

専門外来 担当医	小児科	清水医師(帯広徳洲会小児科・元音更こどもクリニック理事長)
	眼科	長谷医師(北海道大学眼科)
	泌尿器科	岡田医師(帯広協会病院副院長)
	整形外科	市山医師(帯広整形外科理事長)
診療 予約	内科	予約診療・予約なし診療の両方を受け付けております ※予約なし診療の方はお時間を頂く場合がございます
	小児科	予約不要。直接病院へお越しください ※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
	眼科	
	整形外科	
	泌尿器科	予約診療・予約なし診療の両方を受け付けております ※予約なし診療の方は、15時30分以降のご案内になる場合があります 来院前にお電話ください。

■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。(電話5-2106)