

しほろちょう やくば
士幌町役場

ほっかいどうかとうぐんしほろちょうあざしほろ ばんち
〒080-1292 北海道河東郡士幌町字士幌225番地

TEL : 0 1 5 6 4 - 5 - 2 2 1 1

www.shihoro.jp

かんしゅう いっばんしゃだんほうじん

監修：一般社団法人にほんごさぽーと北海道

<https://www.nihongosupport-hk.or.jp/>

にほんごばん

やさしい日本語版

しほろちょう せいかつ

士幌町の生活

ハンドブック





この本は、士幌町の生活について「やさしいにほんご」
で書きました。

病気やけがをしたとき、地震や大雨のときに、役立つ
ことが書いてあります。ぜひ読んでください。

士幌町で、安全に、楽しく暮らしましょう。

こま

困ったときは・・・

くらしがもっと
べんり
便利に！

暮らしている町のこと



士幌町国際担当窓口

地域戦略課 まちづくり推進係

士幌町字士幌 2 2 5
01564-5-5212
chousei@shihoro.jp



困ったときは...



にほんご+くらしネット Hokkaido

在留資格(ビザ)、労働(問題)、健康保険、運転免許、
公共交通など、生活の困り事について、何でも無料で
相談できます！

音更町新通11丁目4番地35
080-3292-2879
info@nihongosupport-hk.or.jp



日本語を学びたい人は・・・



一般社団法人にほんごさぽーと北海道

勉強できること：JLPT、生活の日本語、仕事の日本語

勉強する場所やお金は相談して決めます
080-3292-2879
info@nihongosupport-hk.or.jp





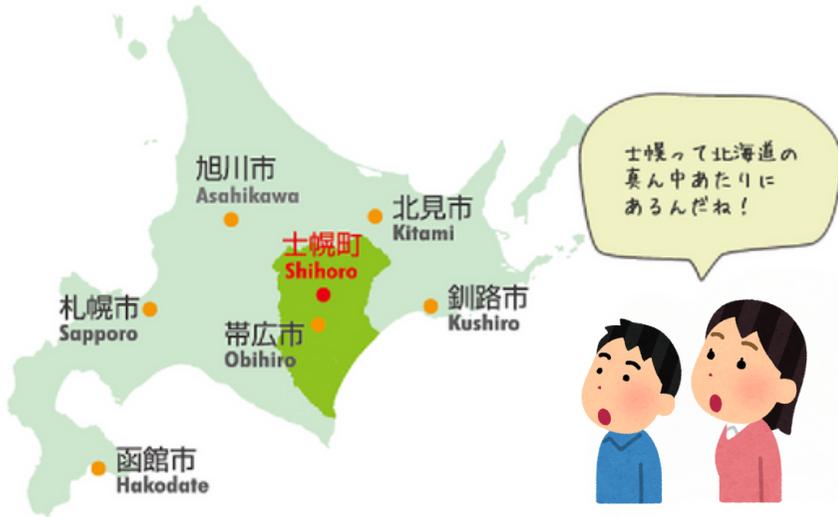
もくじ

- ◆ようこそ士幌町へ P.1
- ◆もくじ P.2
- ◆士幌町ってどんなまち？ P.3
- ◆士幌町の大きなお祭り・イベント P.4
- ◆士幌町の施設 P.5 - 6
- ◆くらし P.7
- ◆ゴミの分別 P.8 - 12
- ◆交通ルール P.13
- ◆冬の雪道 P.14
- ◆けが・病気・事故 P.15
- ◆病院へ行くとき P.16
- ◆医療保険・年金 P.17
- ◆税金 P.18
- ◆災害（台風・風水害） P.19 - 20
- ◆避難所一覧 P.21
- ◆困ったときは・・・ P.22

士幌町ってどんなまち？

しほろちょう とかちちほう ほっかいどう ま なか いち
士幌町は十勝地方にあり、北海道の真ん中あたりに位置しています。

しほろちょう うし まち
士幌町は、『牛』と『じゃがいも』の町です！



しほろちょう のうぎょう ひと
士幌町では、農業をしている人がたくさんいます。

ひろ はたけ こむぎ まめ さい つく
広い畑で、じゃがいもや小麦、豆、てん菜を作っています。

うし そだ ひと おお
牛を育てている人も多いです。

しほろちょう す ひと にん
士幌町に住んでいる人は、5,626人です。(2025年9月に調べました)

しほろちょう やく とう うし ひと うし
士幌町には、約80,000頭の牛がいます。人よりも牛がたくさんいます。

なつ どれいじょう ふゆ どれい か
夏は30度以上、冬はマイナス20度以下になることがあります。

ゆき すく は ひ おお
雪が少なく、晴れの日が多いです。

ほっかいどう なか く まち
北海道の中では、暮らしやすい町です。

◆地震がおきたら・・・

ゆ かん つくえ した かく
・揺れを感じたら、テーブルや机の下に隠れます。



・ケガをしないように靴をはきます。

・火事にならないように火（ガスやタバコ）を消します。

・ドアをあけて出口をつくります。

・にげる時に必要なものを持ちます。



・揺れが大きいときは、建物から離れます。

★いつでも逃げるができるように、ふだんから必要なものをリュックなどに入れて準備しておきます。



「非常時持出品」 & 「備蓄品」チェックリスト

非常時持出品

★必需品 災害時にすぐ持ち出せるように、準備しておきましょう。

<input type="checkbox"/> 懐中電灯 	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ 	<input type="checkbox"/> 予備電池 	<input type="checkbox"/> 飲料水  <small>(1人1日3リットル目安)</small>	<input type="checkbox"/> 非常食 
<input type="checkbox"/> タオル・毛布 	<input type="checkbox"/> 衣類・下着類 	<input type="checkbox"/> 感染症対策用品 	<input type="checkbox"/> 貴重品 	<input type="checkbox"/> 薬・救急セット  <small>(お薬手帳も忘れずに!) くすりてちょう わず</small>

さいがい じしん ふうすいがい
災害（地震・風水害）

じしん
地震

にほん じしん おお くに
日本は、地震が多い国です。

じしん お じめん たてもの
地震が起こると、地面や建物がゆれます。

いえ でんき すいどう と
家や電気、ガス、水道が止まることがあります。

うみ ちか
海の近くでは、津波（つなみ）がくることがあります。



ふうすいがい
風水害

はる あき おおあめ たいふう き
春から秋にかけて、大雨や台風が来ます。

あめ がたくさんふると、川の水があふれます。強い風で、物が飛んで

くることもあります。あわてないでください。

いえ あぶ ひなんじょ
家が危ないときは、*避難所（ひなんじょ）に行きます。

ひなんじょ あんぜん ばしょ
避難所は安全な場所です。

いえ ちか ひなんじょ しら
家の近くの避難所を調べておきましょう

ひなんじょ いえ とし い
*避難所（ひなんじょ）・・家にいるとあぶない時に行くことができる

あんぜん ばしょ
安全な場所です。



おおあめ たいふう じょうほう てんき よほう し
大雨や台風の情報は、「天気予報」で知ることができます。

テレビやスマートフォンを見てください。

ぼうさい
防災ラジオ

しほろちょう ぜんせたい ぼうさい むしやう か だ
士幌町では、全世帯に防災ラジオを無償で貸し出し
きしょうけいほう ほか ちょう じゅうよう し
しています。気象警報の他に、町からの重要なお知
ほうそう
らせを放送しています。



しほろちょう おお まつ
士幌町の大きなお祭り・イベント

がつ かんしょうかい
7月 ホタルの鑑賞会

なつ よる ひか と
夏の夜になると、ヘイケボタルが、光りながら飛びます。

ホタルの光は、とてもきれいです。

7月の終わりから8月の初めまで見ることができます。

がつげじゆん がつじょうじゆん しもおりべちやうようこうえん さと
7月下旬～8月上旬 下居辺朝陽公園（ほたるの里）

がつ にん
8月 しほろ7000人のまつり

ぎふけん みのし しほろちょう しまいとし
岐阜県美濃市と士幌町は姉妹都市です。

ぎふけん みのし みのわし かみ つく
岐阜県美濃市では「美濃和紙」という紙を作っています。

「美濃和紙」で作った桜の枝と花みこしを見てください。

食べ物やゲームなどの屋台がたくさん並びます。

しまいとし なかよ まち ひと ぶんか しょうかい
※姉妹都市…仲良くしている町のことです。人や文化を紹介したり、イベントをしたりします。

まいとし がつちゅうじゆんかいさい しほろしがい ひろば
毎年8月中旬に開催 士幌市街コミュニティ広場

がつ しゅうかくさい
10月 しほろ収穫祭

みの あき かんしゃ まつ
実りの秋に感謝するお祭りです。

じゃがいもやたまねぎの詰め放題ができます。

しほろ牛のステーキが食べられます。

食べ物やゲームなどの屋台がたくさん並びます。

みの あき あき やさい くだもの と
※実りの秋…秋はたくさんの野菜や果物が採れるということ

まいとし がつげじゆん かいさい しほろちやうのうそんうんどうこうえん
毎年10月下旬に開催 士幌町農村運動公園

しほろちょう しせつ
士幌町の施設

★ しほろちょうやくば
士幌町役場

☎ 0 1 5 6 4 - 5 - 2 2 1 1

日本に来たときや、引っ越しをするときは、役場で住所の届け出をしなければいけません。結婚や離婚、子供が生まれたときも届け出が必要です。国民健康保険、国民年金、住民税の手続きもできます。生活で困っていることがあれば、相談することができます。



★ そうごうけんしゅう
総合研修センター

☎ 0 1 5 6 4 - 5 - 2 2 8 1

士幌町に住んでいる人が使うことができます。図書館、たいいくかん、ちょうりしつ（料理をつくる部屋）があります。つかいたいときは、申し込みをしてください。



★ ピア21しほろ

☎ 0 1 5 6 4 - 5 - 3 9 4 0

士幌町の道の駅 士幌町の特産品、お土産を買うことができます。レストランやカフェもあります。休憩することができます。



ぜいきん
税金

にほん す ひと ぜいきん はら がいこくじん おな
 日本に住む人は、税金を払います。外国人も同じです。

しほろちょう はら おも ぜいきん つぎ
 士幌町へ払う主な税金は次のとおりです。

じゅうみんぜい
 ●**住民税**

まえ とし きゅうりょう たい はら
 前の年の給料に対して払います。

こくみんけんこうほけんぜい
 ●**国民健康保険税**

びょうき ほけん かね
 病気やけがのための保険のお金です。

けいじどうしゃぜい
 ●**軽自動車税**

けいじどうしゃ も ひと しはら ぜいきん
 軽自動車を持っている人が支払う税金です。

じどうしゃぜい
 ●**自動車税**

じどうしゃ も ひと とどうふけん しはら ぜいきん
 自動車を持っている人が都道府県に支払う税金です。
 まいとし がつけじゅん がつじょうじゅん のうぜじつうしちよ とど
 毎年4月下旬～5月上旬に納税通知書が届きます。

そうだん
 <相談するところ>

しほろちょうやくば ちょうみんか じゅうみんしよぜいかかり しさんぜいかかり
 士幌町役場 町民課／住民諸税係・資産税係

☎ 0 1 5 6 4 - 5 - 5 2 1 4

いりょうほけん ねんきん
医療保険・年金

いりょうほけん
■医療保険

にほん びょうき
日本では、病気やけがをしたときのために、医療保険に入ります。

がいこくじん はい
外国人も入ります。

かいしゃ はたら ひと しゃかいほけん
○会社で働く人 → 「社会保険」

かいしゃ はたら ひと こくみんけんこうほけん
○会社で働かない人 → 「国民健康保険」

いりょうほけん はい ひと びょういん かね はら
医療保険に入っていない人は、病院でたくさんお金を払わなければなりません。保険に入っている人は、病院のお金は1～3割だけ払います。

こくみんねんきん
■国民年金

にほん さい さい ひと かなら こくみんねんきん はい
日本では、20歳から59歳の方は必ず国民年金に入ります。

ねんきん はい かね はら ひと とし かね
年金に入ってお金を払った人は、年をとったときにお金がもらえます。

かいしゃ ひと かいしゃ ねんきん こうせいねんきん
会社ではたらく人⇒会社の年金（厚生年金）

かいしゃ ひと こくみんねんきん
会社ではたらいしていない人⇒国民年金

ほけんりょう かげつじょうほら ねんきん う と きこく ばあい
★保険料を6ヶ月以上払って、年金を受け取らずに帰国した場合
「脱退一時金」がもらえることがあります。

そうだん
<相談するところ>
しほろちょうやくば ちょうみんか じゅうみんねんきんかかり
士幌町役場 町民課／住民年金係
☎ 01564-5-5231

★ しほろキッチン

☎ 01564-7-7655

かし
パンやお菓子、ソーセージやヨーグルトを作ることができます。
パーティーをすることもできます。
つか ひと よやく
使いたい人は予約をしてください。



★ ヌプカの里

☎ 01564-5-4274

と
キャンプをしたり、泊まることができます。天気の良い日は広い十勝平野を見ることができます。
よる ほし み
夜はたくさんの星も見ることができます。



★ しほろ温泉プラザ緑風

☎ 01564-5-3630

しゆくはく おんせん はい
宿泊できます。モール温泉に入ると、肌がきれいになります。宿泊する人は、しほろ牛の焼き肉を食べることができます。日帰りの入浴や足湯があります。レストランのランチも美味しく人気があります。



郵便局



しほろちょうゆうびんきょく
士幌町郵便局

☎ 01564-5-2363

9:00-17:00

てがみ にもつ おく かね
手紙や荷物を送ることができます。お金をあずけたり、
ひ だ
引き出したりすることもできます。
ひ こ てんきよとどけ だ ねんかん
引っ越しをしたときは、「転居届」を出します。1年間
あたらしゅうしょ てがみ
新しい住所に手紙をとどけてくれます。
にもつ う と ふざいれんらくひょう
荷物を受け取れなかったときは、「不在連絡票」がポ
トに入っています。もう一度届けてほしいときは、不在
れんらくひょう よ と とど ひ じ
連絡表のQRコードを読み取って、届けてほしい日と時
かん い
間を入れましょう。

買い物



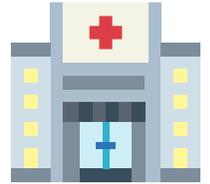
しほろてん
Aコープ士幌店
ASPO

☎ 01564-5-2316

9:30-19:00

しほろてん た もの にちようひん
Aコープ士幌店ASPO（アスポ）では、食べ物や日用品
か
を買うことができます。
みせ なか てん やつきょく せいかつ ひつ
店の中には、クリーニング店や薬局もあり、生活に必
よう いちど
要なものが一度にそろいます。
しほろてん じろうしよくどう ぎゅう つか
レストラン「次郎食堂」では、しほろ牛を使ったカル
どん た
ビ井やカレーなどを食べるすることができます。

びょういん い 病院へ行くとき



■どこの病院へ行けばよい？

びょういん しゅるい 病院の種類	しやうじやう こんな症状のとき
ないか 内科	かぜをひいたときや体調が悪いとき
げか 外科	けがをしたとき
せいけいげか 整形外科	うで あし こし ほね きんにく 腕や足、腰などの骨や筋肉がいたいとき
ひふか 皮膚科	からだ かお 体や顔にブツブツができる、かゆい、いたいとき
がんか 眼科	め 目が見えにくいとき
じびいんこうか 耳鼻咽喉科	みみ はな 耳・鼻・のどがいたいとき
しか 歯科	は 歯がいたいとき

■話すこと

- いつから
- どんな症状か
- 飲んでる薬やアレルギーがある場合



いた 痛い	かゆい	き 切った	やけど
しびれる	は 腫れる	だるい	めまい
しょくよく 食欲がない	はなみず で 鼻水が出る	じんましん	げり 下痢
せきがでる	ねつ 熱がある	さむけ 寒気がする	べんぴ 便秘

■病院へ行くときに持っていくもの

- お金
- マイナンバーカードまたは
資格確認書
- 診察券（初めてではない場合）

＜相談するところ＞

しほろちょうこくみんけんこうほけんびょういん
士幌町国民健康保険病院

☎ 01564-5-2106

けが・病気・事故

◆仕事のとき…体調が悪いときやケガをしたときは、一緒に働いている人に伝えましょう。

◆一人のとき…体調が悪くなったり、ケガをしたとき、事故にあったときは、周りの人に助けを求めましょう。

● 急な病気、大けが、火事・事故、事件のとき

でんわ 電話	はな 話すこと
<p>しほろしょうぼうしょ 士幌消防署</p>  <p>01564 (5) 2323</p>	<p>急な病気やケガの時は「救急です」と言います</p> <ul style="list-style-type: none"> 今いる場所を言います ※場所がわからないときは、目印になるものを言います 病気やケガの様子を伝えます あなたの名前と電話番号を伝えます <p>士幌町以外では『119』へ電話します</p> 
<p>おびひろけいさつ 帯広警察 しほろちゆうざいしよ 士幌駐在所</p>  <p>01564 (5) 2360</p>	<p>交通事故の時は「事故です」と言います</p> <ul style="list-style-type: none"> 今いる場所を言います ※場所がわからないときは、目印になるものを言います いつ、どこで何がおこったかを伝えます あなたの名前と電話番号を伝えます <p>士幌町以外では『110』へ電話します</p> 

※日本では救急車は無料です。
自分で病院へ行ける時には使うことができません。

士幌町のごみの出し方

- ごみは、決まった袋に入れます。
- ごみ袋の口をしっかり結びます。
- ごみ袋は、ごみ収集日の朝8時までに出してください。
※ごみ収集日…ごみを集める日
- 動物がごみを食べないように、ネットをかぶせてください。

指定ごみ袋 (有料)

燃やせるごみ



5ℓ (10枚入)	150円
10ℓ (5枚入)	150円
20ℓ (5枚入)	300円
30ℓ (5枚入)	450円
45ℓ (5枚入)	600円

燃やせないごみ



5ℓ (10枚入)	取り扱いなし
10ℓ (5枚入)	150円
20ℓ (5枚入)	300円
30ℓ (5枚入)	450円
45ℓ (5枚入)	600円

<ごみ袋は買ってください>

- ・アスポ (エコープサービス)
- ・(株) オカモト士幌営業所
- ・(有) 丸イ末長金物店
- ・セイコーマート士幌店
- ・セブン・イレブン士幌町店
- ・ローソン士幌店
- ・十勝クリエイティブサービス
- ・セイコーマート中士幌店
- ・DCMニコット士幌店
- ・セブンイレブン中士幌店
- ・大西武啓商店

ぶんべつ
ゴミの分別

ゆうりょう
有料
も
燃やせるごみ

してい ふくろ しょう
指定の袋を使用

なま
生ごみ

- 残飯
- コーヒーかす
- たまごの殻
- 生花



なま みずき
生ごみは水切りします

ぬのるい
布類

- 洋服類
- 下着類



ぬのるい
布類はリサイクルへ

かみるい
紙類

- 汚れた紙
- 感熱紙
- 写真
- 油紙
- 銀紙
- ガムテープ
- カーボン紙



ほか
その他

- たばこの吸殻
- ペットのフン
- ぬいぐるみ
- 生理用品



はいしよくようあぶら
廃食用油

ふるぬの かみ ぎょうこざい
古布、紙にしみこませるか凝固剤を
使用してください



ふゆ ゆきみち
冬の雪道

しほろちよう ゆき すく みち こお あぶ
士幌町は雪が少ないです。でも、道が凍ることがあり、危ないです。
ふゆ みち ある じてんしゃ の き
冬の道を歩くときや、自転車に乗るときは気をつけてください。



ゆきみち ある
雪道を歩くとき

ふゆ みち
冬は道がこおってすべりやすいです。
ゆき ある
雪がないところでも、気をつけて歩きましょう。



ちい ほはば ある
● 小さな歩幅で歩く

すこ あし だ ある
少しずつ足を出して、ペンギンのように歩く。



あし うらせんたい ろめん ある
● 足の裏全体を路面につけて歩く

あし うら じめん どうろ ある
足の裏をしっかりと地面（道路）につけて歩きましょう。

て だ ある
● ポケットから手を出して歩く

ある て い
歩くときは、手をポケットに入れられない方がいいです。
すべりにくい靴をはきましょう。

こうつう 交通ルール

どうろ ある 道路を歩くとき

しほろちょう くるま はし
士幌町では、車がたくさん走っています。
どうろ ある くるま き
道路を歩くときには、車に気をつけてください。

- 歩道を歩きます。
- 歩道がないときは、道の右がわを歩きます。
- 信号や横断歩道がある場所を渡ります。
- 信号のボタンがあるときは、押します。



じてんしゃ の 自転車に乗るとき

- 自転車は道の左側を走ります。
- スマホを見ながら自転車に乗るのはダメです。
- お酒を飲んで自転車に乗るのはダメです。
- 自転車に乗るときはヘルメットをかぶります。
- 傘を差して自転車に乗るのはダメです。
- 自転車の二人乗りはダメです。
- 夜間は必ずライトをつけます



※自転車のルールを守らない人は、警察に捕まったり、
罰金（お金）を払わなければなりません。



スマホやイヤホンを使わない
並んで走らない

ふたりの
二人乗りをしない

かさ
傘をささない

さけ の
お酒を飲まない

ゆうりょう
有料

も
燃やせないごみ 指定の袋を使用

とうじきるい ガラス・陶磁器類



- 皿・茶碗
- コップ・鏡
- 土鍋・急須
- ガラス製品
- めがね

しげん 資源とならないプラスチック



- カセットテープ
- おもちゃ
- 歯ブラシ
- スポンジ
- バケツ

ひかくるい ゴム・皮革類



- 水道ホース
- 長靴
- 革靴・運動靴
- かばん
- ゴム手袋

さっちゅうざい 殺虫剤などのスプレー缶



中身を完全に使い切り、
火気のない場所で
穴をあける

るい アルミ類



- アルミホイール
(調理用)
- 簡易なべ

割れたもの



※割れた食器・ガラス製品、瓶などは
新聞紙などに包んでください。必ず
「危険」と書いてから、袋に入れてく
ださい。

ほか その他

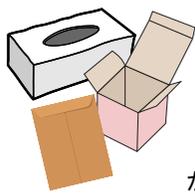


- 乾燥剤・脱臭剤
 - 植木鉢
 - カミソリ
- (刃にカバーをつける)

資源ごみ (無料) 中身が見えるとうめいの袋を使用

- 資源物は無料で収集します。
- 透明、半透明の袋に入れ収集日の朝8時までにお願いします。
- 種類ごとに分けて、別々の袋に入れて出してください。
- 新聞、雑誌、段ボールなどはひもでしばってください。

紙製容器包装 (その他紙)



- ・空き箱
- ・ペーパー芯
- ・ふうとう
- ・紙袋

かさばるので、つぶしてからゴミ袋へ入れる

ペットボトル



キャップ・ラベルをはがす
中身を洗ってから水をきる

紙パック類



まとめる時はひもでしばる
×ガムテープは使わない

びん類



キャップ・ピンのふたは「燃やせないゴミ」へ

缶類



缶はつぶさないでそのままゴミ袋へ入れる
キャップ・ノズルを外すガス抜き

プラスチック製容器包装 (プラ資源)



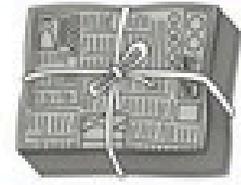
キャップは外す
中身は必ず洗う

雑誌類

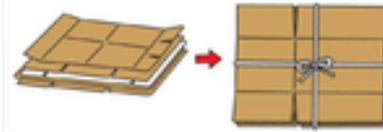


- ・雑誌
- ・書籍
- ・マンガ本
- ・カタログ
- ・パンフレット

新聞紙

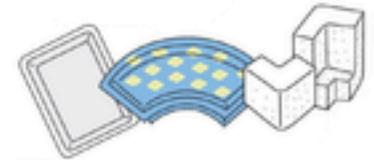


段ボール



資源ごみは、それぞれ分けてだします。
しばるときは、ガムテープを使いません。
重さは5kgまでにします。

発泡スチロール



※洗って出してください
※汚れがひどいものは「燃やせないゴミ」へ出してください

有害ごみ・危険ごみ (無料) 中身が見えるとうめいの袋を使用

透明・半透明の袋・レジ袋に入れ、それぞれ別にして「燃やせないごみの日」に出してください

使い捨てライター



使いきるかガスを抜く

乾電池 充電電池・ボタン電池



販売店に置いてある回収ボックスへ入れてください

割れた板ガラス



箱に入れて出してください
(箱は回収しません)

蛍光灯・電球



買った時の箱へ入れて出してください

水銀体温計



デジタル(液晶)式体温計は小型家電に出してください