

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

しほろポテト食堂のお知らせ . . . 2
 「新認定こども園なかよし」町民
 および保護者向け園舎内覧会の開催 . . . 2

健康・医療・福祉・介護

高齢者バス無料乗車券を交付します . . . 2

子育て・教育

学童保育使用料の納入 . . . 2
 こども誰でも通園制度（乳児等通園
 支援事業）実施のお知らせ . . . 2

生活環境・防災

ごみの排出について . . . 3
 安全運転支援装置設置補助金
 （商工会商品券）のお知らせ . . . 3
 『犬の登録』および
 『狂犬病予防注射』 . . . 3
 町営住宅の入居者の募集 . . . 3

農林業・商工業

農業委員会総会の開催 . . . 5
 農業者年金出前講座 . . . 6
 土幌町資格取得支援事業助成金申請
 受付中 . . . 6

募集

運営協議会委員の募集 . . . 6
 土幌町農業委員会委員の推薦および
 募集 . . . 6
 令和8年度爽健(そうけん)女性
 軽スポーツ教室(前期)生徒募集 . . . 6
 令和8年度いきいき機能改善教室
 (前期)生徒募集 . . . 6
 交通安全指導員の募集 . . . 7
 自衛官等募集 . . . 7

その他

警察署の統合 . . . 7
 デジタル郵便受け開始のお知らせ . . . 7
 然別演習場射撃訓練などの実施日程
 (3月) . . . 7
 住民票・戸籍・課税証明書など証明書
 の申請はLINEから！ . . . 7
 入学・就職・転勤等による引越しの際
 は住所の届出が必要です！ . . . 8
 海上保安学校学生採用試験（特別）
 および海上保安官採用試験の実施 . . . 8

～チラシ～

マイナンバーカードの更更新手続き
 について . . . 9
 引越し手続きはマイナポータルで . . . 9
 女性農業者の皆さんへ農業者年金
 ご存知ですか？ . . . 10
 疲れたときは、本でも読んで
 無理しない . . . 10
 お子さんが安心安全にスマートフォン
 を利用するために . . . 11
 土幌町総合研修センター無料レッスン
 のお知らせ . . . 11
 令和7年度定住スタート応援補助金 . . . 12
 地域おこし協力隊活動日誌 . . . 12
 子ども・子育て支援金制度が開始
 します . . . 13
 ひまわりカフェ . . . 13
 土幌町乗合交通愛称・マーク募集！ . . . 14
 土幌町乗合交通実証運行概要 . . . 15
 土幌駐在所ミニ広報紙『かしわ』 . . . 16
 中土幌駐在所ミニ広報紙『中土幌』 . . . 17
 もりくま通信 . . . 18
 土幌町社会福祉協議会ボランティア
 情報 . . . 19
 令和8年3月国保病院外来診療担当表 . . . 20

イベント・催し



しほろポテト食堂のお知らせ

士幌町在住の小中学生・お年寄りにテイクアウト方式で昼食のお弁当を配布します。

日 3月14日(土) 11時50分～12時10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・高齢者

料 無料

※メニューはビーフカレー・牛乳・飲料水・おやつなどです。

※小中学生 50食・お年寄り約 20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：三浦(☎53307)

「新認定こども園なかよし」町民 および保護者向け園舎内覧会の 開催

令和8年度からの供用開始に向けて準備を進めております新認定こども園について、町民および令和8年度入園児の保護者を対象とした内覧会を下記のとおり開催いたします。

多くの皆様のお越しをお待ちしております。

日 令和8年3月18日(水) 13時～18時
(最終受付：17時30分)

所 新認定こども園舎(総合研修センター南側)

対 士幌町民・令和8年度入園児の保護者

持ち物 上靴

その他

▽駐車場は新園舎北側および総合研修センター駐車場をご利用ください。

▽令和8年度入園児の保護者につきましては、別途園からもご案内いたします。

問 幼児教育課 総務係(認定こども園内☎52364)

健康・医療・福祉・介護



高齢者バス無料乗車券を交付します

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。

内 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枚を申請日より年度内月数に乗じて得た枚数)」を発行します。

利用期間 令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

対象区間 利用者が居住する最寄りのバス停から士幌停留所間

申請先

▽総合福祉センター窓口

▽役場町民課窓口

▽中士幌出張所(中士幌消防会館)

問 保健福祉課 地域福祉係(総合福祉センター☎5-2006)

子育て・教育



学童保育使用料の納入

学童保育使用料は毎月末を目処に納入をお願いいたします。

なお、士幌町就学援助費支給要綱(平成28年教委告示第2号)の規定により要保護児童または準要保護児童の認定を受けた児童に係る学童保育使用料については免除しています。

※期限を過ぎても納入がない場合は、電話や文書による催告を行う場合があります。

問 教育課 社会教育係(総合研修センター内☎54733)

こども誰でも通園制度(乳児等 通園支援事業)実施のお知らせ

令和8年度4月から全国的な制度がスタートし、未就園児を対象に実施いたします。保護者の就労要件を問わず、保育施設を利用することができる制度です。

お子さんにとっては、ご家族以外の人との関わる機会が得られます。

ご利用を希望の方は認定申請が必要です。

認定申請受付開始 令和8年3月16日(月)から

※申請書は認定こども園にあります。

提出先 幼児教育課(認定こども園内)

実施場所 士幌町認定こども園

利用対象 保育所等に通っていない0歳6ヵ月～満3歳未満(3歳の誕生日の前々日まで)の乳幼児

実施日時 月～金曜日(祝祭日を除く)

9時～11時、13時30分～15時30分

料 1時間300円(1時間単位)

利用可能時間 1ヵ月10時間まで

その他 審査の結果、利用までに面談と予約が必要となります。詳細や面談の日程等については、認定時にお知らせいたします。

問 幼児教育課 子育て支援係(認定こども園内☎52364)



■ごみの排出について

ネットなどに覆われていないごみは、カラスやキツネ等に荒らされたり、風で飛ばされるなど、近隣住民の迷惑となります。ネットで覆う、もしくはフタ付きの容器等に重石を入れて排出するなど、飛散防止の対策をお願いします。

また、**必ず収集日の朝8時までに出す**ようお願いいたします。

☎ 町民課 生活環境係(役場庁舎1階 ☎⑤5231)

■安全運転支援装置設置補助金(商工会商品券)のお知らせ

65歳以上の方が運転する自動車に国交省の性能認定を受けた安全運転装置を取り付けた場合、補助金(商工会商品券)を交付します。

補助額 設置費の1/2 **上限5万円**

※士幌町生活安全推進協議会から同補助要件で設置費の1/10 **上限1万円**

※千円未満切り捨て

※一人1回限りの補助です。

※ご希望の方は、免許証・車検証の準備、設置事業者の確認が必要です。事前に係までご連絡ください。

☎ 町民課 生活環境係(役場庁舎1階 ☎⑤5231)

■『犬の登録』および『狂犬病予防注射』

犬は一生に1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、必ず受けさせてください。(老齢などの理由により接種できないと診断された場合は除きます。)

既に登録した犬の飼い主の方には、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、接種および証明を受けてください。

動物病院で接種を受ける場合も送付した用紙を病院へ持参し、接種後は、「狂犬病予防注射済証」を町民課生活環境係まで提出してください。

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。

▽**狂犬病予防注射料金(接種済プレート代を含む)**

1匹につき、**3,240円**

▽**犬の登録料金(登録済みの場合は不要)**

1匹につき、**3,000円**

※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。

※**飼い犬が死亡した時などは、30日以内に担当までご連絡ください。**

☎ 町民課 生活環境係(役場庁舎1階 ☎⑤5231)

■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

☎ 3月16日(月)までに申込書に必要な書類を添えて提出。

④定住促進住宅はホームページ上で随時募集。

☎ 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。

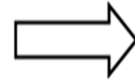
④公営住宅と特定公共賃貸住宅は一定の収入基準内であること。

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

中土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：土幌町字中土幌西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
中土幌新南団地	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	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

☆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	2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	1LDK	2戸	平成11・12年度
	2LDK	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	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。

※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	2DK	2戸	昭和49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	1LDK	3戸	平成7・8年度
みのり野団地	2LDK	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	2LDK 20,000円	1戸	昭和56年度
	3LDK 23,000円	1戸	

☎ 建設課 建築住宅係（役場庁舎1階 ☎ 5216）

農林業・
商工業



■ 農業委員会総会の開催

令和8年4月から令和9年3月までの農業委員会総会の開催日が決定しました。



令和8年度農業委員会開催日程および書類提出日

回次	総会開催日	書類の提出期限
第34回	令和8年4月10日	令和8年3月27日
第35回	令和8年5月8日	令和8年4月24日
第36回	令和8年6月12日	令和8年5月29日
第1回	令和8年7月21日	令和8年7月10日
第2回	令和8年8月7日	令和8年7月24日

第3回	令和8年9月4日	令和8年8月21日
第4回	令和8年10月9日	令和8年9月25日
第5回	令和8年11月6日	令和8年10月23日
第6回	令和8年12月4日	令和8年11月20日
第7回	令和9年1月8日	令和8年12月18日
第8回	令和9年2月5日	令和8年1月22日
第9回	令和9年3月5日	令和8年2月19日

書類の提出期限までに、農地法3条、4条、5条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。

☎ 農業委員会（コミセン1階 ☎ 5219）

■農業者年金出前講座

農業委員会、JA士幌町では、農業者の老後の備えのために、農業者年金の加入を推進しています。

「詳しい内容を知りたい」、「個人的に相談をしたい」方は出前講座を活用ください。

出前講座の開催に、個人、団体の制約はありません。事前に連絡をいただければ、人数分のパンフレットをお持ちいたします。

1.相談日、2.相談人数、3.開催場所を農業委員会まで連絡ください。

対 国民年金加入の18歳から59歳の年間60日以上農業に従事されている方。

回 農業委員会(コミセン1階 ☎ ☎ 5219)

■士幌町資格取得支援事業助成金 申請受付中

求職者が就職や仕事に役立つ資格の取得に係る費用を助成します。

対象経費 受講料、教材費、受験料、資格登録料

※ただし、参考書や機器の購入費、旅費、写真代、振込手数料を除く

限度額 対象経費の2分の1(上限10万円)

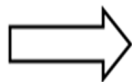
申請期間 令和7年4月1日から令和8年3月31日

※ただし、令和7年度中に資格取得した者に限る

対象者や要件等の詳細は、町HPをご確認ください。

回 産業振興課 商工観光労働係(☎ ☎ 5213)

士幌町公式HP



募 集



■運営協議会委員の募集

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

応募資格 道内在住の満18歳以上の方(議会議員や公務員等を除く)

募集人数 5名

任用期間 令和8年7月から2年間(開催は年2回を予定しています)

応募方法 北海道後期高齢者医療広域連合および市町村窓口にある応募要領を参照してください

応募締切 4月30日(木)

選考方法 選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します

報酬 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

回 北海道後期高齢者医療広域連合(〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階 ☎ ☎ 011-290-5601)

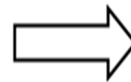
■士幌町農業委員会委員の推薦および募集

士幌町農業委員会委員(以下、農業委員)を次のとおり募集します。農業委員の選出にあたっては、あらかじめ地域の農業者や農業団体等から推薦していただくと同時に、農業者にこだわらず広く一般に公募することとなっています。

※推薦要件等の詳しい情報は、下記の二次元コードから確認してください

回 士幌町農業委員会事務局(コミセン内 ☎ ☎ 5219)

士幌町公式HP



■令和8年度爽健(そうけん)女性 軽スポーツ教室(前期)生徒募集

軽スポーツを楽しむ女性向けの教室を新たに開講します。

開設期間 4月~9月の毎週月曜日10時~11時45分(計24回)

所 士幌町総合研修センター

内 ミニバレーやピククルポール、ポッチャなど様々な軽スポーツ

対 20歳から64歳までの女性

※スポーツ保険適用範囲年齢

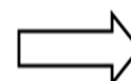
会費 3,850円(保険料1,850円を含む)

申 3月25日(水)までに下記の二次元コード・お電話または総合研修センター受付にて直接お申し込みください。

HP <https://okamotopbc.jp/shihoro-soken/>

回 指定管理者オカモト(総合研修センター内 ☎ ☎ 2281)

参加申込フォーム



■令和8年度いきいき機能改善教室(前期)生徒募集

身体の機能改善を目的とした教室を新たに開講します。

開設期間 4月~9月の毎週水曜日10時~11時30分(計24回)

所 士幌町総合研修センター

内 イスやマットに座って行う体操や、青竹を使用した有酸素運動などを行います。

対 介護予防目的や運動不足・体の不調を感じる方など幅広い年齢層

会費 2,200円

■ 3月25日(水)までに下記の二次元コード・お電話または総合研修センター受付にて直接お申し込みください。

HP <https://okamotopbc.jp/shihoro-soken/>
担 指定管理者オカモト(総合研修センター内 ☎⑤2281)

参加申込フォーム



交通安全指導員の募集

町では、交通安全指導員を募集しています。

募集人数 2名

応募資格 士幌市街地区に居住する20歳以上の方で、普通自動車免許を有し、健康で交通安全活動に取り組んでいただける方

報酬 1回の出勤につき3,000円、年度末に10,000円を支給

業務期間 令和8年4月1日以降、令和10年3月31日まで(2年毎に更新可)

業務内容

①5・6・7・9・11・12・3月の1日と15日、および各交通安全運動期間(7日間ほど)における早朝街頭指導(7時30分から8時10分まで)

②小学校交通安全教室の指導

③指導員研修会への参加

④町長の要請に基づいた活動

■ 3月23日(月)までに担当へご連絡ください。

担 町民課 生活環境係(役場庁舎1階 ☎⑤5231)

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)

☎・FAX 0155-23-8718 @obihiro.pco.tokachi@rct.gsdf.mod.go.jp

HP <https://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>

自衛隊帯広地方協力本部 HP



その他



警察署の統合

令和8年4月1日、池田警察署と帯広警察署が統合して1つの警察署になります。

統合後の帯広警察署は、従来の1市5町2村に加え、新たに池田町・浦幌町・豊頃町を管轄することになります。

池田警察署は、帯広警察署の分庁舎(池田警察庁舎)として運用します。

みなさんに一番身近な存在である交番・駐在所はそのまま存続します。詳しくはHPをご覧ください。

HP <https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/>

担 北海道警察本部警務課イノベーション推進室(☎011-251-0110)

北海道警察 HP



デジタル郵便受け開始のお知らせ

「デジタル郵便受け」は、マイナンバーカードと連携し、自治体からのお知らせをお手持ちのスマートフォンで安全に受け取るサービスです。

従来の紙の郵送物のように紛失の心配がなく、外出先でもスマートフォンから確認が可能になります。

詳細は、HPからご確認ください。

必要なもの

▽スマートフォン

▽マイナンバーカード

▽署名用電子証明書の暗証番号(マイナンバーカード受け取り時に設定した6~16桁の暗証番号)

▽メールアドレス

▽xIDアプリ

iOS端末の方



Android端末の方



※順次、受け取れる通知を増やす予定です。

担 総務課 デジタル推進係(役場庁舎2階 ☎⑤5211)

士幌町公式 HP



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	1日(日)~3日(火)
戦車砲射撃	6日(金)~10日(火)
爆破等	12日(木)~31日(火)

※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)

■住民票・戸籍・課税証明書など証明書の申請はLINEから！

士幌町 LINE 公式アカウントから、各種証明書の交付申請ができます。

春のお引越しシーズンは役場窓口の混雑が予想されますが、LINE 申請は窓口で待つ時間や申請書を書く手間なく証明書を取得できますので、ぜひご利用ください。

対象証明書

- ▽住民票の写し
- ▽印鑑登録証明書
- ▽戸籍関係証明書（戸籍謄本・附票等）
- ▽税関係証明書（所得・課税証明書等）

町公式 HP



用意するもの

- ▽マイナンバーカード
- ▽署名用電子証明書（上記カード交付時に設定した英数字6桁以上のパスワード）
- ▽スマートフォン（電子証明の読み取りに対応したもの）
- ▽士幌町 LINE 公式アカウントの友だち追加

申請方法

トーク画面のリッチメニューから「申請」をタップし、メッセージに従って必要事項の回答、本人確認、手数料の支払いをしてください。

受取方法

住民登録地へ郵送、町民課窓口で受け取り

支払い方法

クレジットカード、PayPay、現金

その他

郵送希望の場合は普通郵便で送付します。お時間に余裕をもって申請してください。

※町内在住の方は送料無料です。

※代理申請はできません。

☎ 町民課 住民年金係(役場庁舎1階 ☎ 5231)

☎ 町民課 住民諸税係(役場庁舎1階 ☎ 5214)

LINE申請のはじめ方

- ①リッチメニューを表示
- ②「申請」を押す
- ③3秒待つ
- ④手続きを選ぶ



■入学・就職・転勤等による引越しの際は住所の届出が必要です！

引越しをする方は、住民基本台帳法に基づき、住民票の住所の変更手続きが必要です。

国民健康保険及び国民年金の資格の確認や、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きですので、忘れずに行ってください。

マイナンバーカードには、最新の住所を記載する必要があります。引越し先の市区町村で手続きを行ってください。

転出届

対 士幌町から他の市区町村に引っ越す方

☎ あらかじめ引越し前に

※マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインでのお手続きが可能です。詳しくは9ページ

転入届

対 士幌町に引っ越してきた方

☎ 新しい住所に住み始めた日から14日以内

※マイナポータルから来庁予定連絡が可能

※あらかじめ前の住所地で転出手続きが必要

転居届

対 士幌町内で引っ越した方

☎ 新しい住所に住み始めた日から14日以内

※マイナポータルから来庁予定連絡が可能

その他

▽手数料はかかりません。

▽正当な理由なく届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。

☎ 町民課 住民年金係(役場庁舎1階 ☎ 5231)

■海上保安学校学生採用試験(特別)および海上保安官採用試験の実施

〈海洋保安学校学生採用試験(特別)〉

☎ 3月2日(月)～3月23日(月)

☎ 第一次試験 5月10日(日)

☎ 第二次試験 6月3日(水)～24日(火)

〈海上保安官採用試験〉

☎ 2月19日(木)～3月23日(月)

☎ 第一次試験 6月24日(水)

☎ 第二次試験 7月7日(火)～14日(火)

※詳しくはHPをご確認ください。

HP <https://www.kaiho.mlit.go.jp/recruitment/>

☎ 第一管区海上保安本部 総務部人事課長 荒屋忠大(☎0134-27-0118 内線2130)

海上保安官採用サイト



マイナンバーカード

更新の手続きのご案内

取得して5年目または10年目の方へ
 \2、3ヶ月前に封筒が届くので、手続きしてね！/\

5年
こと

電子証明書の更新

ICチップ内の電子証明書を更新!



10年
こと

カード本体の更新

写真も含めてカード本体を更新!



カードと電子証明書の有効期限は
マイナンバーカードの表面で確認できます

電子証明書の有効期限が記載されていない方は、右記二次元コードよりマイナポータルに
ログイン後、トップページからマイナンバーカードを選択して確認できます。



<https://myna.go.jp/>

更新は有効期限の3ヶ月前からできます!/\



デジタル カード更新 検索
<https://www.digital.go.jp/public/my/number/expiration-date>



My Melody © 2025 SANRIO CO., LTD. APPLICANT NO. LB62363 ※健康保険証(保険資格の提供)としての利用は、有効期限が切れた日から3ヶ月間は可能です。

更新の仕方



更新が必要な方には
期限の2、3ヶ月前に、
更新の封筒がご自宅へ届きます

電子証明書の更新
5年ごとに、
ICチップ内の
電子証明書を更新!

カード本体の更新
10年ごとに、
写真も含めて
カード本体を更新!

いずれかの方法で
事前申請



お住まいの市区町村窓口へ

期限が切れてしまったら

様々な行政サービス、民間サービスが、便利に利用できなくなってしまいます。
お早めに更新をお願いします。



※健康保険証(保険資格の提供)としての利用は、有効期限が切れた日から3ヶ月間は可能です。

電子証明書とは?



それなあに?



簡単に本人であることを電子的に証明して
なりすましを防ぐ、



1人に1つだけの
「鍵」のようなものです!

パスワードを忘れたりロックが
かかってしまったときはこちら



https://www.j-lis.go.jp/jpki/dreset/dreset_index.html

引越し手続はマイナポータルで

マイナンバーカードをお持ちの方は
マイナポータルから転出届・転入予約[※]を
オンラインで提出できます



※転入予約は、業庁予定の連絡を転入先自治体へ行う機能のことです

マイナポータルから引越し手続を行う
3つのメリット

① 転出の際の
外出が不要に



オンラインで転出届を提出できるため、原則、市区町村窓口へ行く必要がありません。

② いつでも
手続ができる



窓口があいている時間を気にせず、祝日や夜間でも、いつでも手続ができます。

③ 転入時の
手続もスムーズに



引越し先の市区町村へ来庁通知や転入時に必要な手続や持ち物が事前に確認できます。

引越しの際には、ぜひマイナポータルから
「引越し手続オンラインサービス」をご活用ください

※ご利用には別途マイナポータルアプリのダウンロードが必要です

引越し手続オンラインサービス 検索

https://myna.go.jp/html/moving_oss.html



引越し手続オンラインサービスやマイナンバーカード等についてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル 平日: 9時30分から20時00分まで
0120-95-0178 土日祝: 9時30分から17時30分まで(年末年始を除く)

デジタル庁

オンラインで簡単に 手続の流れ

STEP 1

オンラインで
転出届を提出できる



オンラインで転出届の提出ができるため、引越す前の市区町村窓口への来庁が原則不要です。

STEP 2

オンラインで
転入予定日等を連絡



引越し時は転入先の市区町村窓口で転入手続が必要ですが、事前に来庁予定の連絡ができます。

STEP 3

対面で
転入届を提出



窓口に必要な手続や持ち物をマイナポータル上で事前に確認でき、スムーズに転入手続ができます。

必要なのはマイナンバーカードとマイナポータルだけ
準備するものと操作方法



① マイナポータルへアクセス

② 届出情報等の入力

③ 電子署名 & 送信

準備するもの

- ✓ 利用者のマイナンバーカードまたはスマホ用電子証明書
- ✓ マイナポータルにアクセスする端末(スマートフォン・PC)
- ✓ 連絡先電話番号
- ✓ 新しい住所

※市区町村窓口から入力内容の不備等による連絡があった場合は、その内容に従って対応してください ※マイナポータルから転出届の提出を行った後は、各管内に沿って、引越し先の市区町村窓口で転入届等の手続を行ってください

老後生活
への備えは
十分ですか？



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

女性農業者の皆さんへ 農業者年金ご存知ですか？

- 農業者年金は「終身年金」ですので、
女性の長い老後を**しっかりサポート**します。
- 経営協定を結べば
保険料の国庫補助も受けられます。
女性の農業経営への参画を**しっかり応援**します！
- 保険料が全額社会保険料控除の対象で、
高い節税効果！

※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。
※詳しくは、お近くの農業委員会、またはJAへ！



疲れたときは、本でも読んで無理しない

こころとからだの疲れに効きそうな本を
図書館で展示・貸出しています

展示期間 3月8日(日)~3月30日(月)



保健福祉課より
新しく寄贈していただいた
本も展示・貸出しています

3月は自殺対策強化月間です

主催：土幌町したしみ図書館 共催：土幌町保健福祉課

保護者の皆様へ

2月から5月は「春のあんしんネット・新学期一斉行動」期間

『お子さんが安心安全にスマートフォンを利用するために』

お子さんが自身のスマートフォンを利用される際、次の点にご注意ください。

適切にインターネットを利用する

子供たちがSNSで誘い出され、事件に巻き込まれる深刻な事案が発生しています。インターネットに関する知識や情報モラルを身につけ、正しく利用しましょう。

家庭のルールを作る

長時間利用によるネット依存症も増加しています。適切な生活習慣を身につけられるように、お子さんと一緒に話し合い「利用時間は夜9時まで」など、具体的にルールを決めましょう。

フィルタリングなどを設定する

違法・有害サイトにアクセスできないように制限する機能です。併せて、課金制限や時間管理を設定できる「ペアレンタルコントロール」機能も利用し、お子さんをトラブルから守りましょう。

実際に起きたトラブル事例をもとに、予防・対策法をまとめた「インターネットトラブル事例集」や、相談窓口のご案内を総務省ホームページに掲載していますのでご活用ください。

①インターネットトラブル事例集

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/

②インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/reference/reference01.html

①



②



【本件に関する連絡先】

総務省 北海道総合通信局 情報通信部 電気通信事業課 電話：011-709-2311（内線 4704）

士幌町総合研修センター無料レッスンのお知らせ

■3月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	いきいきリズム	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	★★	★☆
	14:00~14:45	Wの刺激	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	ハッピー☆チェア・エクササイズ	研修室	★	★
金曜日	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	☆	☆
	19:00~19:30	コアトレーニング	トレーニング室	★	★
	19:45~20:15	ボールde筋膜リリース	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
ボールde筋膜リリース	ボールを使って筋膜をほぐし、身体を正常な状態へ戻します
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
ハッピー☆チェア・エクササイズ	椅子に座ったまま行う低負荷の有酸素エクササイズです
Wの刺激	青竹踏みで足裏を刺激しながら脳を活性化させ、脳と足裏にダブルでアプローチする新感覚のエクササイズです

士幌町で暮らす

令和7年度

家賃1/2補助 定住スタート応援補助金

住みよいまちづくりの一環として、支払った月額家賃の1/2を共通商品券で補助します

1年目：月額上限2万円（年額最大24万円）

2年目：月額上限1万円（年額最大12万円）

[例] 家賃42,000円の場合 42,000×1/2=21,000円
※上限が2万円のため、補助額は2万円

対象者

- ・町内の民間賃貸住宅に入居し2年以内で自ら家賃を支払っている18歳以上の方
- ・入居した世帯全員の前年所得の合計額が244万円以下又は給与収入が360万円以下の方
- ・公務員ではない方
- ・市町村税等を滞納していない方
- ・過去にこの補助金を受けていない方



申請期間 申請は年2回です

町ホームページはこちらから！

令和7年9月1日から10月30日まで（令和7年4月から9月の家賃）
◎令和8年3月1日から4月30日まで（令和7年10月から翌年3月の家賃） ← 申請受付中！



申請方法 申請書類などの詳細は町ホームページをご確認ください

担当・申請先 士幌町役場 産業振興課 商工観光労働係
〒080-1219 河東郡士幌町字士幌225番地 コミセン内
☎01564-5-5213

地域おこし協力隊 活動日誌 No.56

有害鳥獣対策協力員 大崎 直人

とちちでつながるミーティング

帯広市で、「とちちでつながるミーティング」に参加してきました。このミーティングでは現役協力隊員や起業を考えている方たちが、実際に起業して活躍されている5人のキーパーソンから、事業設計や、資金の集め方、地域活性化などのスタートアップに関することを学びました。



イベント後半のグループミーティングでは、エソシカ、ヒグマの再利用に取り組まれているFantの高野さんのお話を伺いました。高野さんは上士幌町でハンターと消費者をつなぐプラットフォーム「FANT」の運営を行っており、実際に起業してから事業を継続させていく取り組みについて、実体験に基づいたリアルなお話を聞きすることができました！

ヒグマ情報提供のお願い

3月中旬から4月いっぱいにかけて、ヒグマの冬眠が明けます。川釣りや登山、牧草地や畑の見回りなどでは、鳴り物や撃退スプレーを携帯し、いつでも使えるようにしておきましょう。

また、町内でのヒグマの目撃、足跡などの痕跡を発見した場合、士幌町役場 産業振興課まで情報提供をよろしくお願いいたします（☎01564-5-5220）

子ども・子育て支援金制度が開始します



「子ども・子育て支援金制度」って何？

- ・「子ども・子育て支援金制度」は、全世代や企業の皆様から**支援金を拠出**いただき、それによる**子育て世帯に対する給付の拡充**を通じて、**子どもや子育て世帯を社会全体で応援**する仕組みです。
- ・支援金は児童手当の拡充など6つの事業に充てられます。

※支援金が充てられる給付は法定されているため、国会での審議や法改正なしに使い途を増やすことはできません。



子ども・子育て支援金制度についてもっと知りたいときは



こども家庭庁のHP
(概要説明)



担当職員による紹介記事



三原大臣からのメッセージ



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



～認知症を正しい知識で支えよう～

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、管理栄養士の方をお招きし認知症を予防するための『栄養講話』、『頭ほぐし体験』も実施していただきます！



令和8年 場所:共生型常設型居場所 みんなのまのくまさん

3月18日(水)
13時～15時

認知症予防に繋がる栄養や食事について講話していただき、講話終了後には頭ほぐしの体験も実施します！是非この機会に日々の食事の見直しをしてみたいかがでしょうか！

申込・問い合わせ:土幌町役場保健福祉課 地域包括支援センター ☎5-2188



士幌町乗合交通愛称・マーク募集！

現在、士幌町は町営バスやコミュニティバス、高齢者助成等多様な移動支援を実施しております。これらの移動支援をより効率的かつ便利なものにしていくことを目的とし、令和8年10月より、士幌町全域を対象とした「士幌町乗合交通」の実証運行を行います。

「士幌町乗合交通」が、町民の方々から親しまれ、次世代の子ども達にもつながる持続可能な交通となるよう愛称（原則5文字以内※4文字推奨）・マークを募集します。



愛称

(原則5文字以内※4文字推奨)

作品採用者特典は試乗体験（令和8年9月中旬～9月下旬予定）

選定基準

- ①覚えやすく、呼びやすく、親しみやすいものであること。
- ②愛称の説明（愛称の意味や理由等）。

応募資格

- ①士幌町内に住所を有する者。
- ②学校、勤務先が士幌町内である者。

選定の流れ

①作品の選定

応募者から提出される応募様式に基づき、士幌町乗合交通愛称募集審査委員会が行います。

②日程



応募方法について

①応募フォーム

応募フォーム (<https://www.harp.lg.jp//hGYLabWA>) または右記二次元コードにアクセスし、必要事項をご入力の上ご応募ください。

②応募用紙

様式に必要事項をご記入の上、持参、郵送、FAXまたはメールでご応募ください。
なお、応募用紙は町公式ホームページからダウンロードすることができます。

※フォームでの応募や応募用紙のダウンロードができない場合、用紙をお渡しますので、役場地域戦略課までお越しください。



応募および問合せ先

士幌町役場地域戦略課まちづくり推進係
(役場庁舎2階)
〒080-1292 河東郡士幌町字士幌225番地

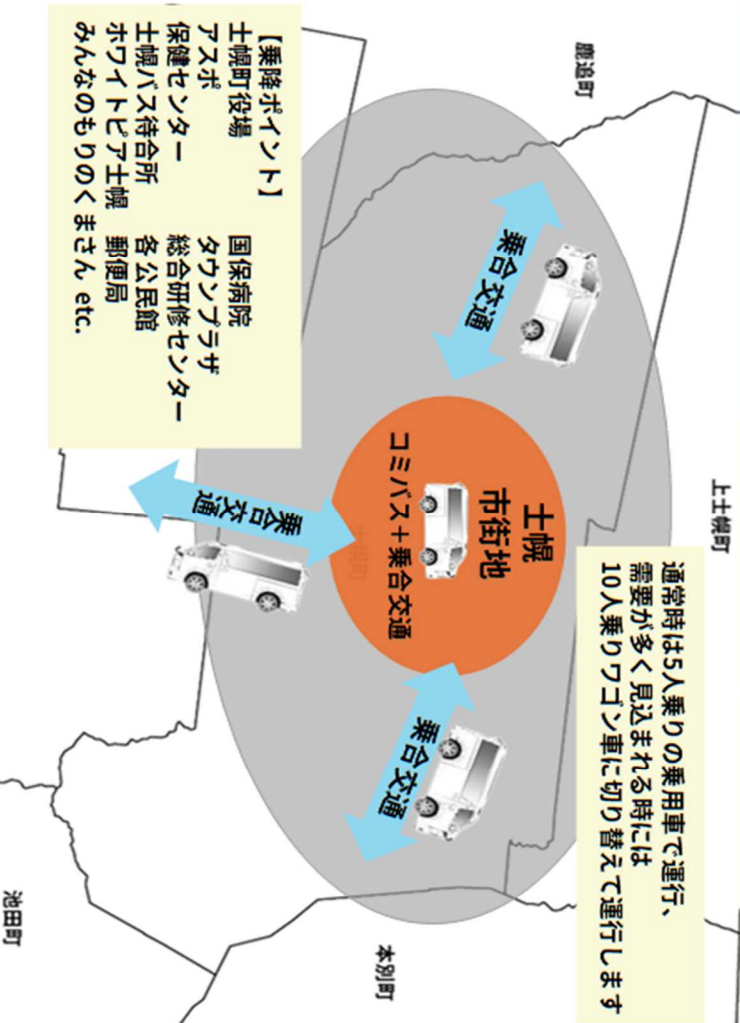
TEL : 01564-5-5212
FAX : 01564-5-4304
MAIL : hikari-sinsei@shihoro.jp

運行エリア

移動可能エリア		目的地	
居住地 (出発地)	土幌市街地以外エリア	土幌市街地以外エリア	土幌市街地以外エリア
	土幌市街地エリア	<ul style="list-style-type: none"> ●往路 自宅⇒ポイント ●復路 ポイント⇒自宅 	<ul style="list-style-type: none"> ●往路 自宅⇒ポイント ●復路 ポイント⇒自宅

上士幌町

通常時は5人乗りの乗用車で運行、
需要が多く見込まれる時には
10人乗りのワゴン車に切り替えて運行します



士幌町乗合交通 実証運行概要

令和8年10月(予定)より士幌町内において、利用者の予約に応じて運行する乗合交通の実証運行を行います。自宅から国保病院など、ドア-to-ドアで移動できるようになるなど、士幌町内の移動の新しい選択肢となるよう実証運行を行います。

実証運行概要

実証運行期間	令和8年10月(予定)～令和9年3月まで
運行日	平日(月1回、土曜日の運行) ※土日祝日と年末年始(12月29日～1月3日を予定)は運休とします ※学校の午前授業など、スクールバスの特別運行がある場合は特別運行を優先し、臨時運休とします
運行時間	10:00～12:00、13:00～14:30
エリア区分	土幌市街地・土幌市街地以外 の二区分
対象者	町内在住者(中学生以上の自立で乗り降りができる方) ※事前登録制
利用料金	無料
予約方法	電話：町内の運行事業者から電話で連絡 アプリ：スマートフォンを用いて利用者自身が予約(AIを活用) ※3営業日前～前営業日まで予約可能です
外国語対応	英語、韓国語、中国語(簡体字) + 3言語追加予定

アプリ予約イメージ

乗車地・目的地をリストから選択または地図上で指定します。(住所の直接入力や乗車履歴・登録した自宅の住所を選択することも可能です。)

乗車地	自宅
目的地	士幌町 国民健康保険病院



「乗りたい時間帯」か「降りたい時間帯」を選択します。

10:00～10:30	10:30～11:00
11:00～11:30	11:30～12:00
13:00～13:30	13:30～14:00
14:00～14:30	

拡大



**令和8年度
北海道警察官募集中**



～受付期間～
令和8年
3月1日(日)～4月10日(金)
17:00まで

1次試験 4月26日(日)

《問合せ先》
北海道警察本部採用センター
Tel:0120-860-314
(ハローサイヨー)

令和8年度
第1回北海道警察官

採用予定人員

男性A区分	140名程度
男性B区分	40名程度
女性A区分	50名程度
女性B区分	20名程度

受付期間
3月1日(日)～4月10日(金)
17:00まで

重要 子供のSNS
利用をきっかけ
とした犯罪被害
が増えています



さしのべる 手のぬくもりを どの子にも

-進学・進級時における少年の非行・犯罪被害防止-



万引きは犯罪です

20歳未満のお酒やたばこは禁止されています

大麻は脳に影響を与える違法な薬物です

「闇バイト」で犯罪に加担しない

インターネットの世界は危険がいっぱい

生活環境の変化に伴い、少年の非行・犯罪被害が心配な時期です
小さな変化に気づいたり、困ったことがあればすぐに警察に相談を



自転車の違反に

交通反則通告制度の導入

令和8年4月1日から

- 交通反則制度は、いわゆる「青切符」制度とも言われ、自動車の交通違反の際に広く行われている違反処理の方法です。
- 自転車の指導取締りの基本的な考え方としては、交通事故につながる危険な運転をした場合や、警察官の指導・警告に従わず違反行為を継続した場合など悪質・危険な行為が交通違反の取締り対象となります。
- 自転車
 - ①車道が原則、左側を通行
 - 安全五則を 歩道は例外、歩行者を優先
 - 守りましょう
 - ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
 - ③夜間はライトを点灯
 - ④飲酒運転は禁止
 - ⑤ヘルメットを着用



悪イ奴ハ君ヲ見テイル。



○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

中士幌駐在所
7-4121

こまめなハイビームを!



照射距離
約40メートル!



照射距離
約100メートル!

早期に歩行者発見

車は急に止まらない!

時速60キロの制動距離

44メートル!! (乾燥時)

凍結路面はその約5倍!

積雪時の事故に注意!

中士幌駐在所管内では、積雪により路面状況が悪化したときの『通勤・帰宅の時間帯』に、交通事故が多発する傾向があります。

路面凍結・路面悪化時の運転は十分に注意し、国道などの大きい道路を利用するようにしましょう。



スピードの出し過ぎは
事故に直結!

春休み及び新学期に向けた 少年の非行・犯罪被害防止

春休みから新学期にかけての時期は、生活環境の変化から、少年が飲酒、喫煙等の不良行為や万引きなど非行行為にはいたりするケースも少なくありません。

家族はもちろん、地域全体で子供達の未来をあたたく見守りましょう。

スマホからの犯罪被害防止

子供がスマホで自由にインターネットを利用すると、知らない間に犯罪に巻き込まれる可能性があるため、**フィルタリング**の設定をしましょう。



フィルタリングとは?

※ インターネットを利用するにあたり、有害サイトへのアクセスを制限できる設定のことです。

強い意志と勇気で暴力追放!

警察では「三不い運動+1」を合い言葉に暴力団の取り締まりを行っています!

- 暴力団を利用しない
- 暴力団を恐れない
- 暴力団に金を出さない
- 暴力団と交際しない



～暴力団に関する相談は帯広警察署まで～

北海道警察官募集!

令和8年度第1回試験実施日程

- 採用予定人員 ●●●
- 大卒140名(男性)、50名(女性)
- 高卒40名(男性)、20名(女性)

●●● 受付期間 ●●●

- 3月1日(日)から4月10日(金)まで
- 第一次試験日 4月26日(日)
- 第二次試験日 6月上旬～中旬



ひこ

警察官の仕事についてなど聞いてみたいことがあれば気軽に駐在所にお越し下さい。

是非受験してみませんか?



重要 みんなで防ごう 特殊詐欺

電子マネーでの
支払い請求は

架空料金請求にかかる
詐欺にご注意!

詐欺

無視しましょう!

スマホやパソコンを利用中に「不正サーバーにアクセスされている。」

「ウイルスに感染している。」

などと突然表示され、その解除料金として電子マネーでの支払いを請求される詐欺がいまだに横行しています。

「共生型常設型居場所 みんなのむりのくまさん」は
士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

【2026年3月号】 発行：士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お昼休み中施設
●連絡先 ☎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！お立ち寄りください♪●

3月もりくま予定表

※イベントはフロアの一部や個室で活動しています。
フリーカフェはいつでも利用できます。(飲料1杯100円)

日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土
1 【定休】	2	3 編み物 おしゃべり会 10:00～16:00	4 歌ごえサロン 13:30～15:00	5 フラダンス体験 10:00～12:00 カリンバ部 14:00～16:00	6 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	7 【定休】
8 【定休】	9 赤ちゃんひろば ～赤ちゃんパパママ の交流ひろば～ 【出入り自由】 14:30～16:30	10 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 ふれあいデー *手芸販売 *ミニ講習	11	12 フラダンス体験 10:00～12:00 カリンバ部 14:00～16:00	13 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	14 【定休】
15 【定休】	16	17 編み物 おしゃべり会 10:00～16:00	18 ひまわりカフェ (認知症カフェ) 13:00～15:00	19 カリンバ部 14:00～16:00	20 【定休日】 春分の日	21 【定休】
22 【定休】	23	24 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 ふれあいデー *手芸販売	25	26 カリンバ部 14:00～16:00	27 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 あつまれ! もったいないもの (不要品無料引き取り)	28 【定休】
29 【定休】	30	31 編み物 おしゃべり会 10:00～16:00				

●ふれあいデー● 10日(火)・24日(火)

*編み物販売 (10時～16時)

*お顔のマッサージ (10時～12時)

～ミニ講習：自分でやってみよう～【無料/3分以内】



10日(火)
のみ

【ご案内】特技や趣味を生かした体験会の開催や販売会
等を希望する方はコーディネーターにご相談下さい♪

●あつまれ！もったいないもの●

不要品の無料お引き取り(お一人45kg程度まで)

*日時：3月27日(金) ※開館中随時受付※

●ミニカラオケBOX●【予約制】☎7-7355

個室で通信カラオケ器を利用できます♪(要予約)

*利用料：1人100円 (定員：5～6名)

【お楽しみ昼食会】を開催しました

ご協力：商工会女性部の皆さん

去る2月5日、商工会女性部の皆さんご協力のもと『お楽しみ昼食会』を開催し、42名の方にご参加いただきました。この日は商工会女性部の皆さんが調理した五色丼・わかめスープ・杏仁豆腐を振る舞っていただき、参加者の皆さんは手作りのご飯に舌鼓を打ちながら、久しぶりの会食でお話にも花が咲き賑やかな会となりました。会の後半では会場の皆さんで軽体操をおこない、心も体もほぐれる時間となりました。ご協力いただいた商工会の皆さん、ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました！！



←商工会女性部の皆さん



←会食の様子



←食事後の軽体操では、きよしのブレイクダンスに合わせて体操と、首のストレッチをおこないました



「ふれあい・いきいきサロン」3月の予定
気軽にお立ち寄りください♪



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1	2 3日のふまねっと教室は会場が3階から4階に変更になります！！	3 ふまねっと教室 【会場：タウンプラザ】 13:30~14:30	4 ガンバルーン愛好会 【会場：保健センター】 10:00~12:00	5 お茶の間中町 9:30~11:30	6 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	7 会場 総合研修センター 1階 ホール	
8	9 ふまねっと教室 【会場：タウンプラザ】 13:30~14:30	10 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	11 中士幌 ふれあいサロン 9:30~11:30 南町おたのしみサロン ひなまつり 10:00~12:00	12 佐倉ゆうゆうサロン 10:00~12:00 上居辺 いきいきサロン 10:00~12:00 北町きらくサロン 10:00~12:00	13 いきいき遊びクラブ (健康マージャンサロン) 10:00~15:00	14 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 場所：総合研修センター (ロビー)	
15 北地区ふれあいサロン 9:30~12:00	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：みんなのまのりくまさん	17 西上ふれあい夢サロン 10:00~12:00 そば打ち同好会 9:30~12:00 ふまねっと教室 【会場：タウンプラザ】 13:30~14:30	18 ガンバルーン愛好会 【会場：保健センター】 10:00~12:00	19 下居辺 ゆう湯サロン 10:00~12:00 西町ふれあいサロン 10:00~12:00 南地区いきいきサロン 10:00~12:00	20 春分の日	21	
22	23 北中ふれあいサロン 10:00~15:00	24 ふれあいサロン しほろ 10:00~11:30	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：みんなのまのりくまさん	25	26 上居辺 いきいきサロン 10:00~12:00	27 いきいき遊びクラブ (健康マージャンサロン) 10:00~15:00	28
29	30	31					

+ 令和8年3月国保病院外来診療担当表 +

受付時間	8時40分～11時30分	13時15分～16時00分	休診日 土・日曜日 / 国民の祝日 / 年末年始
診察時間	9時00分～12時00分	13時30分～16時30分	
夜間診療	夜間診療は、当面の間休止とさせていただきます。 救急患者は受け付けていますので、お電話ください。		

●診療予約・予約変更は、平日14時～16時までにお電話ください（☎5-2106）

	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
午前	内科	池田	内科	池田	内科	池田	内科	守屋	内科	池田
	内科	藤原	内科	守屋	内科	藤原			内科	北広島・高橋
午後	内科	藤原	内科	藤原	内科	藤原	眼科	長谷	内科	北広島・高橋
	小児科	清水			小児科	清水	内科	守屋	小児科	清水
	9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
午前	内科	池田	内科	池田	内科	池田	内科	守屋	内科 藤原	
	内科	藤原	内科	守屋	内科	藤原				
午後	内科	藤原	内科	藤原	内科	藤原	眼科	長谷	内科 休診	
	小児科	清水			小児科	清水	内科	池田	小児科 清水	
	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
午前	内科	池田	内科	池田	内科	池田	内科	守屋	休診	
	内科	藤原	内科	守屋	内科	藤原				
午後	内科	藤原	内科	藤原	内科	藤原	眼科	長谷		
	小児科	清水	泌尿器科	岡田	小児科	清水	内科	守屋		
							整形外科	市山		
	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)	
午前	内科	池田	内科	池田	内科	池田	内科	守屋	内科 池田	
	内科	藤原	内科	守屋	内科	藤原				
午後	内科	藤原	内科	藤原	内科	藤原	眼科	長谷	内科 休診	
	小児科	清水			小児科	清水	内科	池田	小児科 清水	
	30日(月)		31日(火)		4月からの診療体制の変更について 4月から医師診療体制を変更する予定です。 決まりしだい院内掲示や病院ホームページで お知らせいたします。					
午前	内科	池田	内科	池田						
	内科	藤原	内科	守屋						
午後	内科	藤原	内科	藤原						
	小児科	清水								

▽外科は、内科で対応します。 ▽都合により、急きょ休診となる場合や担当医師変更の場合があります。

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。 ※診療までお待ち頂く場合がございます
発熱外来	来院前にお電話にてご連絡をお願いいたします。
小児科	担当：清水 重男 医師（帯広徳洲会小児科）
眼 科	担当：長谷 敬太郎 医師（北海道大学眼科）
整形外科	担当：市山 廣樹 医師（帯広整形外科理事）
泌尿器科	担当：岡田 医師（帯広協会病院副院長） ※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ります

**3月の新型コロナウイルス予防接種
予約受付中です！**

接種日：3月18日（水）15時～16時

町公式LINE・お電話（5-2106）からご予約できます。