

# しほろ役場だより

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53回北海道バルーンフェスティバルの開催 . . . 2
- しほろポテト食堂のお知らせ . . . 2
- 夏休み子ども料理教室 . . . 2

## 健康・医療・福祉・介護

- 予防接種の時間変更のお知らせ . . . 2
- 福祉職場説明会 . . . 2
- 女性のための人権なんでも相談所を開設します . . . 2
- 土幌町看護職員等奨学金返還支援事業のご案内 . . . 2
- 健康講座開催のお知らせ . . . 3

## 生活環境・防災

- 訪問買取り事業者にご注意を！ . . . 3
- アルミキャップ、乾電池、蛍光灯・電球の排出について . . . 3
- ハチの巣駆除費助成について . . . 3
- マイマイガの幼虫について . . . 4
- リードなしの犬の散歩はやめましょう . . . 4
- 防災ラジオ等を用いた全国瞬時警報システム試験等の実施 . . . 4
- 町営住宅の入居者の募集 . . . 4

## 農林業・商工業

- 道民生活応援ポイント給付事業について . . . 5
- 全国安全週間 . . . 5

## 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
- マイナンバーカードと電子証明書の更新について . . . 6

## 文化・スポーツ

- ゲートボール体験会 . . . 6

## 募集

- 役場南側花壇の草取り作業のボランティア募集 . . . 6
- 会計年度任用職員募集 . . . 6
- 自衛官等募集 . . . 7

## その他

- 交通規制 . . . 7
- 然別演習場射撃訓練などの実施日程（7月） . . . 7

～チラシ～

- 地域おこし協力隊活動日誌 . . . 7
- 土幌町若者世代交流事業助成金 . . . 8
- 「土幌の空」公演 参加者募集中 . . . 8
- 土幌町総合研修センター無料レッスンのお知らせ . . . 9
- ひまわりカフェ . . . 9
- 7月の「総研」「プール」イベント情報 . . . 10
- 7月からパスポート手数料が引き下げられます！ . . . 11
- 「高齢者生きがい事業団」新会員を募集します . . . 11
- 農作業事故を防ごう!! . . . 12
- 道の駅ピア21しほろの納涼会 . . . 12
- しほろビール宴～鳥居の下のビアガーデン2026～ . . . 13
- 土幌町パートナーシップ推進交付金事業 . . . 13
- ふまねっと教室について . . . 14
- ホテル鑑賞会2026 . . . 14
- 後期高齢者医療制度のお知らせ . . . 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7月国保病院外来診療担当表 . . . 20

イベント・  
催し



## ■第53回北海道バルーンフェスティバルの開催

☎ 8月7日(金)～9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。

☎

▽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7日～9日)  
(大会運営本部 ☎②3309)

## ■しほろポテト食堂のお知らせ

士幌町在住の幼児(年長)・小・中学生にテイクアウト方式でパンを配布します。

☎ 7月18日(土) 11時50分～12時10分  
(無くなり次第終了)

☎ はなし処前(総合研修センター北側)

☎ 町内在住の幼児(年長)・小・中学生のみ

¥ 無料

※メニューはパン(メロンパン・焼きそばパン等)・飲み物・牛乳・おやつです。

※小・中学生等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。

☎ 地場産物を食べる会：三浦(☎⑤3307)

## ■夏休みこども料理教室

今回作る料理は「夏野菜のカラフル冷やし中華」「しゅうまい」「かぼちゃごま団子」です。※こどものみの参加になります。

☎ 7月29日(水) 9時30分～12時30分

☎ 士幌町民保健センター(調理室)

☎ 町内在住の小学1～6年生で先着8名

☎ 保健福祉課 健康推進係(総合福祉センター ☎⑤2108)

健康・医療・  
福祉・介護



## ■予防接種の時間変更のお知らせ

予防接種について乳幼児と小学生の時間が変更になりましたのでお知らせします。ご予約は電話にてお願いいたします。

☎ (変更前)乳幼児：13時15分～13時30分  
小学生：15時45分～16時



(変更後)乳幼児・小学生：13時30分～16時

☎ 乳幼児・小学生

☎ 国民健康保険病院(☎⑤2106)

## ■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。

☎ 7月19日(日) 13時～15時30分(受付15時まで)

☎ 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)

☎ 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

☎ 福祉職場に関心のある方(一般・学生)

¥ 無料

☎ 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)

## ■女性のための人権なんでも相談所を開設します

家族の悩み(離婚・DV)や職場での悩み(セクハラ・パワハラ)、近所トラブルなど、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。

☎ 7月10日(金)、9月11日(金)  
11月12日(木)

13時～15時30分まで(最終受付15時)

☎ よつ葉アリーナ十勝(受付：会議室B)  
(帯広市大通北1丁目1番地)

※今年度より場所が変更になっています

☎ 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

☎ 帯広人権擁護委員協議会(☎0155-27-2525)

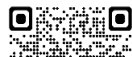
## ■士幌町看護職員等奨学金返還支援事業のご案内

奨学金を利用して看護師・介護福祉士・幼稚園教諭かつ保育士となる資格を取得し、士幌町内の医療機関・福祉施設等に就職した方の奨学金返還費用を助成します。

町内の医療機関および福祉施設等に就業後1カ月以内に申請が必要です。

☒ 新卒採用、中途採用すべての方が対象です。その他、詳細はHPをご確認ください。

HP <https://www.shihoro.jp/education/detail.php?content=991>



☒ 保健福祉課 子ども家庭係  
(総合福祉センター ☎ 52108)

## 健康講座開催のお知らせ

士幌町国民健康保険病院長の藤原大輔氏による肺炎についての講話を開催します。

講話後には健康相談の時間もありますので、お気軽にご参加ください。

☒ 7月17日(金) 13時30分～14時15分  
☒ 所 士幌町コミュニティーセンター2階視聴覚室

☒ 士幌町国民健康保険病院(☎ 52106)

第1回  
**健康講座**  
入場無料

日時: 令和8年7月17日(金) 13時30分～14時15分  
場所: 士幌町コミュニティーセンター2階視聴覚室  
講師: 士幌町国民健康保険病院 院長 藤原 大輔

内容: 肺炎のあれこれ  
～肺炎について知識を深めよう～

お問い合わせ  
士幌町国民健康保険病院  
担当: 地域連携室  
TEL: 01564-5-2106

地域のみならずと健康について、一緒に考えていきたいと思っております。講話の後、健康相談も行いますのでお気軽にご参加ください。



## 訪問買取り事業者にご注意を！

訪問を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や、もめ事に発展した時は、110番へ、もしくは士幌駐在所 ☎ 52360、中士幌駐在所 ☎ 74121へ通報してください。

外国人事業者に向けた「警告文(立ち入り禁止)」を希望する方は、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 ☎ 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)

## 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。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、HP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

▽町内に所有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 ☎⑤5 231)

### ■ 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。

☎ 町民課 生活環境係(役場庁舎1階 ☎⑤5 231)

### ■ 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ず、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、愛犬をしっかりと守りましょう。

☎ 町民課 生活環境係(役場庁舎1階 ☎⑤5 231)

### ■ 防災ラジオ等を用いた全国瞬時警報システム試験等の実施

全国瞬時警報システム(Jアラート※)の、全国一斉情報伝達試験等が実施されます。登録制防災メール、LINE、防災ラジオおよび屋外拡声器が作動しますのでお知らせします。※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

☎ 7月1日(水)11時頃

☎ 総務課 総務防災係(役場庁舎2階 ☎⑤5 211)

### ■ 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17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HP上で随時募集。

#### 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〉

#### ☆【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。)

◆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

☆若葉団地見守り付高齢者等向け

- ◆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	2LDK	1戸	平成26年度

☆大通西団地高齢者等向け

- ◆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	4戸	平成11・12年度
	2LDK	1戸	平成13年度

☆子育て世帯向け

- ◆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	1戸	平成30年度
南百戸団地	2LDK	1戸	平成29年度

※その他一般世帯向け住宅・若年単身者向け住宅・特定公共賃貸住宅・公共賃貸住宅はHP上に掲載しております。



☎ 建設課 建築住宅係（役場庁舎1階 ☎5216）

農林業・  
商工業



■道民生活応援ポイント給付事業について

道では、物価・エネルギー高などの影響を受けている道民の皆様の負担軽減の一助となるよう、食料品をはじめとした生活必需品等の購入に利用できるポイント等を給付しポイントを利用することができる「ポイント取扱店舗」の募集を開始しました。

参加を希望される事業者様は、下記の二次元コードから詳細な内容をご確認のうえ、専用の受付フォームから登録申請をお願いいたします。



給付事業の詳細



取扱店舗の募集

申 令和8年10月31日（土）まで  
問 道民生活応援ポイント給付事業事務局  
コールセンター（☎050-5865-6377）

■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ようとしています。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「多様な人材 全員参加 みんなで育てる安全職場」というスローガンの下、労働災害防止の対策に取り組みましょう。

期間 7月1日（水）～7月7日（火）  
問 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(木)～7月31日(金)

※各金融機関でお早めに納付されますようお願いいたします。口座振替で納付される方は31日(金)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。

町民課 住民諸税係・資産税係(役場庁舎1階 ☎5214)

保健福祉課 介護保険係(保健福祉センター ☎52006)

### マイナンバーカードと電子証明書の更新について

マイナンバーカードとカードに搭載されている電子証明書にはそれぞれ有効期限があり、期限の2～3ヶ月前に通知書が送付されます。

期限が切れると、マイナ保険証としての利用や証明書のオンライン申請などのサービスが受けられなくなりますので、更新を希望される方は役場町民課窓口にてお手続きください。

#### マイナンバーカード

▽発行から10回目の誕生日が有効期限

▽オンラインまたは窓口で更新申請

▽申請から約1ヶ月で受け取り

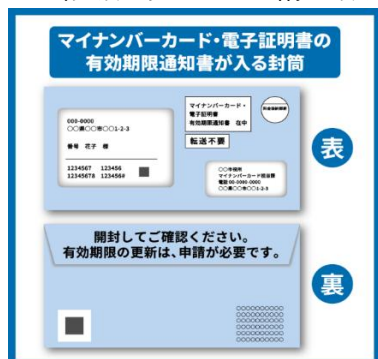
#### 電子証明書

▽発行から5回目の誕生日が有効期限

▽窓口で更新申請

▽交付時に設定した暗証番号が必要

(英数字6～16桁と数字4桁の2種類)



詳細は、マイナンバーカード総合サイト(下記二次元コード)をご確認ください。

町民課 住民年金係(役場庁舎1階 ☎5231)



文化・スポーツ



### ゲートボール体験会

毎週火・木・日曜日9時～14時30分は協会の練習日で、自由に見学可能です。

8月1日(土)9時～11時

土幌町屋内ゲートボール場(病院東側)

持ち物 上靴・飲み物(スティック等は貸し出します。)

無料

※小学生以下は大人同伴で参加願います。

7月21日(火)

ゲートボール協会普及部長井上(☎090-4583-3917)

募 集



### 役場南側花壇の草取り作業のボランティア募集

次の日程で実施いたしますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

なお、作業に必要な軍手等については、各自ご用意くださいますようお願い致します。

7月2日(木)【雨天時：7月3日(金)】  
7月23日(木)【雨天時：7月24日(金)】

⇒9時から

役場南側花壇

地域戦略課 ゼロカーボン推進係(役場庁舎2階 ☎5212)

### 会計年度任用職員募集

職種 道路維持作業および車両運転員

募集人員 若干名

勤務場所 建設課車両センター

身分 会計年度任用職員(パートタイム)

勤務内容 町道の維持管理および除排雪業務ほか

勤務時間 7時間30分(8時30分～17時)

災害出動、除雪時は変則勤務(時間外)

任用期間 令和8年10月1日から令和9年3月31日

報酬 月額272,032円

※ほか条件により期末手当を支給。

応募資格 大型・大型特殊免許、車両系建設機械(整地等)運転技能講習修了証を有する方。

選考方法 面接試験

**応募方法** 顔写真を貼った履歴書を令和8年8月31日(月)までに応募先へ持参または郵送(必着)してください。

**応募先** 建設課車両センター(〒080-1219 河東郡士幌町字士幌西2線155番地6)  
※詳細は担当にお問い合わせください。  
※面接試験の日時は、応募締切後応募者本人に通知します。

**担** 建設課 車両センター (☎⑤2455)

## ■自衛官等募集

自衛隊帯広地方協力本部のHP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/>

自衛隊帯広地方協力本部HP



その他



## ■交通規制

▽町道川西29号線

**区間** 町道川西西8線～川西西9線

**期間** 7月6日(月)～令和9年1月15日(金)

▽町道川西西8線

**区間** 道道士幌然別湖線(30号線)～町道川西28号線

**期間** 7月27日(月)～8月28日(金)

**制限内容** 通行止め

**理由** 排水路工事の為

**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	16日(木)～31日(金)
戦車砲射撃	16日(木)～31日(金)
爆破等	1日(水)～31日(金)

※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)



## 地域おこし協力隊活動日誌 No.60

担当

山口

### 🍷 シホロノート

町の魅力をみんなで発信する企画「シホロノート」を始めました！  
士幌町HP内の特設サイトで、みんなからの寄稿をノート風に掲載しています。  
4月から企画を練り、準備をし、5月に公開開始することができました。  
これからこのサイトを大きくしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします！

シホロノート



是非読んでみてください。

寄稿フォーム



みなさんからの寄稿もお待ちしております！

### 🍷 移住者交流会

合同会社SunVillageの服部さん(元協力隊)と移住者交流会を開催しました！  
移住体験住宅を利用中の方と移住体験住宅からの定住者の方に参加していただきました。

きくや旅館でランチを食べながらゆるく楽しんでいただけました！



受付中!

# 士幌町若者世代交流事業助成金

町内の若者世代の交流に係る飲食代等の経費を助成します。

## 対象者

- ・町内青年団体に所属する18歳以上の方
- ・町内企業に所属する18歳以上40歳未満の方

## 対象事業

- 以下の条件を満たした交流会
- ・2つ以上の団体等の対象者が参加
  - ・参加者が8名以上
  - ・男女比の高い方が7割以下で、未婚者が半分以上 等

## 対象経費

- ・飲食代
- ・交流会の会場使用料 等

交流会を企画する  
飲食店等への  
助成もあります!



## 助成額

- ・参加者1人につき上限3,000円(対象経費の1/2)
- ・交流会全体の上限100,000円

詳細は町ホームページを  
ご確認ください



問い合わせ

地域戦略課 まちづくり推進係  
☎ 5-5212

# 「士幌の空」公演 参加者大募集!!

## ★「士幌の空」とは?

令和6年に士幌町と岐阜県美濃市との姉妹都市提携30周年を記念して作成されました。8曲で構成され、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、令和6年12月に、美濃市からの合唱団も加わり士幌町にゆかりのある方約80名によって上演されました。

この公演を1度で終わらせず、まちの財産として継承し続けていきたいという思いから、実行委員会を立ち上げました。

小学5年生以上の参加者(合唱・語り手)を募集しますので、必要事項を記入の上、下記送付先にFAX又はグーグルフォームにアクセスしお申し込みください。

未経験者も大歓迎!最後の曲、一曲だけチャレンジもOKです。 **必ず、感動していただけます!**

## ★募集要項

- ・対象 小学5年生以上ならどなたでも!!
- ・会費 成人(学生を除く) 1人 1,000円
- ・公演日時 令和8年12月12日(土) 13:30開場・14:00開演(予定)
- ・会場 士幌町総合研修センター
- ・練習について 令和8年9月6日(日)より15時~17時で月に3回(予定)
- ・練習場所 士幌町総合研修センター 又は 士幌町コミュニティセンター
- ・募集期間 令和8年8月14日(金)まで
- ・指導者 豊田 端吾 氏 帯広三条高等学校合唱部顧問(士幌町出身)
- ・ピアノ演奏 豊田 かおり 氏
- ・申込書送付先・問い合わせ先 ~「士幌の空」実行委員会

FAX:01564-5-3907 メールアドレス:2026shihorono.sora@gmail.com

下記申込書又は右記二次元コードからお申し込みください。

LINE オープンチャットにて諸連絡を行います。

LINEに参加できない方はメールアドレスをご記入ください。

R6 士幌の空公演の様子



申込みフォーム



オープンチャット「2026 士幌の空」

○ 申込書 ○

ふりがな  
氏名  
〒  
住所

いずれかに○をつけてください。  
小・中・高( 年 )・成人

小・中・高校生は保護者署名  
氏名  
携帯番号  
メールアドレス

# 士幌町総合研修センター無料レッスンのお知らせ

## ■7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

## 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、理学療法士による「筋力の維持向上と認知症予防」講座を行います。

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

7月15日(水)  
13時半~15時半

カラダの全身運動に加え、指先を細かく使う運動も実施予定です！日々の習慣に取り入れられるよう、是非この機会に参加してみませんか？一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

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

# 7月の「総研」「プール」イベント情報

**4日 18日** **絵本読み聞かせ会in図書館**  
保育士の先生が絵本を読み聞かせ！

日程 7月4日(土)、7月18日(土)  
時間 10:30～11:15  
場所 図書館おはなし室  
対象 幼児・小学生とその保護者  
参加費 無料  
申込 不要




**19日** **本のしおりを作ろうin図書館**  
押し花やマスキングテープを使って作るよ

日程 7月19日(日)  
時間 《10:00～12:00》または《13:00～15:00》  
場所 図書館  
対象 どなたでも可  
参加費 しおり1つにつき**100円**  
(材料費込)  
申込 ☎01564-5-2281



**20日** **海の日イベントin図書館**  
図書館とプールの合同イベント！

日程 7月20日(月・祝)  
時間 10:00～18:00  
場所 図書館  
対象 中学生以下  
内容 図書館で本を借りてくれた子に町民プールで使えるアイス交換券を贈呈！  
夏は図書館とプール両方楽しもう  
(配布は1人1枚まで)




**20日** **水中運動会inプール**  
今年も海の日にみんなでわいわい楽しもう！

日程 7月20日(月・祝)  
時間 幼児の部《10:00～12:00》  
小学生の部《13:00～15:00》  
場所 土幌町民プール  
参加費 **500円**(総研に持参) ※参加者プレゼント有※  
申込 ☎01564-5-2281  
締切 お申し込み・お支払いともに7月16日(木)まで  
内容 詳細はHPや総研内のポスター・ちらしを確認



**25日** **夏休みスタンプラリーin図書館**  
スタンプを貯めて景品をゲットしよう！

日程 7月25日(土)～8月19日(水)  
時間 10:00～18:00 ※火曜休館※  
場所 図書館  
対象 小学生以下  
申込 不要  
内容 夏休み期間中に本を借りてスタンプを貯めよう。スタンプが貯まったら景品を贈呈します。スタンプ台紙は図書館にあります。




**28日 29日** **夏休み宿泊体験イベントin総研**  
夏休みの楽しい思い出を一緒に作ろう！

日程 7月28日(火)～7月29日(水)の1泊2日  
場所 総合研修センター  
定員 25名  
参加費 **2,000円**(材料・食事代込み)  
持ち物 お泊まりセット・水泳道具・水筒・お米1合など  
申込 ☎01564-5-2281  
締切 お申し込み・お支払いともに7月17日(金)まで  
内容 詳細はHPや総研内のポスター・ちらしを確認


**7月 8月** **こども水泳教室inプール**  
水なれ～クロール

日程 7・8月の毎週水曜日または金曜日  
時間 17:15～18:15  
場所 土幌町民プール  
対象 年中～小学生  
料金 3,960円(税込)/月額  
申込 ☎01564-5-2281  
内容 詳細はHPや総研内のポスター・ちらしを確認



**7月 8月** **夏休み短期教室inプール&総研**  
水泳教室とたいそう教室を行います

日程 7/25(土)・7/26(日)・8/1(土)・8/2(日)  
から選べる2～4日間のフリーエントリー制  
時間 水泳《8:30～9:30》、体操《10:30～11:30》  
場所 水泳…町民プール、体操…総研武道館  
対象 年少～小学生  
料金 2,640円(税込)～日数やコースによって変動  
内容 詳細はHPやポスターを確認or電話で問い合わせ  
申込 ☎01564-5-2281



**通年** **ピックルボール教室in総研**  
話題のニュースポーツ！今ならみんな初心者


日程 毎週木曜日(月4回)  
時間 10:00～12:00  
場所 総研アリーナ  
対象 大人  
料金 1,100円(税込)/月額 初月のみ要保険料  
申込 ☎01564-5-2281  
内容 貸し出し用ラケット・ボールあり  
詳細はHPや総研内のポスター・ちらしを確認



士幌町総合研修センター 指定管理者(株)オカモト  
お申込み・お問合せ  
☎ 01564-5-2281(受付時間 9:00～17:00) 火曜休館  
🌐 <https://okamotopbc.jp/shihoro-soken/>  
イベントの詳細は公式HPまたはInstagramで確認可能

士幌町総合研修センター 🔍

Instagramは右の2次元コードからアクセスできます →



イベントの内容は変更になる場合があります。ご了承ください。

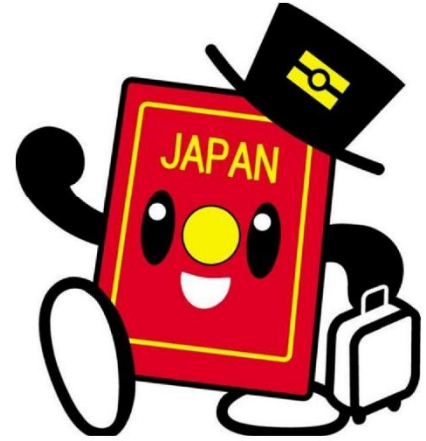
# 7月からパスポート手数料が引き下げられます！

7月1日以降の申請分から旅券（パスポート）の申請手数料が引き下げられます。この改定により、7月以降の申請件数が増加し、**交付まで約1ヶ月かかる**ことが見込まれます。海外渡航の予定がある方はお早めのご申請をお願いします。

## 主な変更点

- ・ 18歳以上の5年旅券→廃止
- ・ 18歳以上の10年旅券手数料  
▶ 電子申請 8,900円、窓口申請 9,300円
- ・ 18歳未満の5年旅券  
▶ 電子申請 4,400円、窓口申請 4,800円

6,500円～7,000円減額！



## 便利でお得なオンライン申請

マイナンバーカードがあれば24時間オンライン申請ができます。戸籍の添付も不要で、窓口へ出向くのはパスポート受取時の1回のみで済むため便利です！

【担当】士幌町役場町民課住民年金係：5-5231

## 人生100年時代！60歳からの働き方改革・健康維持に

### 「高齢者生きがい事業団」新会員を募集します！

高齢者生きがい事業団は、働く意欲を持っている高齢者の方が、経験・知識を生かして相互に協力して、地域社会の活動と連動しながら働く機会を得て、生活感の充実と福祉の増進を目的として活動しています。

あなたの経験と元気を事業団で活かしてみませんか？皆様のご応募をお待ちしております！

**募集対象** おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方で、事業団の趣旨に賛同する方。

**仕事内容** 花壇清掃・畑の草取りなど農作業・草刈り・庭木の剪定・公園の清掃など

**就労分配金** 1時間当たり、1,150円～（作業内容によって異なります）

花壇の清掃1,150円

刈払機による草刈1,350円

庭木の剪定1,350円 など

お問い合わせ・申込先 士幌町高齢者生きがい事業団

〒080-1219 士幌町字士幌西2線167番地（総合福祉センター内） 電話 080-8295-4310



# 農作業事故を防ごう!!

【土幌町農業振興対策本部】

～作業員全員で、もう一度安全を確認しましょう!～

## 農作業事故防止のポイント

- ☆知識を身につける(技術や安全に対する知識)
- ★無理のない作業計画(機械能力、気象・ほ場条件、休息等)
- ☆疲れを残さない健康管理(十分な睡眠と入浴、体操等)
- ★安全キャブ・フレームの装着(巻き込み、転倒、もしものときを考える)
- ☆反射シール、低速車マークの装着(一般自動車への認知)
- ★作業前後の点検・整備の励行
- ☆作業環境、作業姿勢、足場条件の整備
- ★作業に適した服装(機械などに巻き込まれないように)

## ○道路通行者の方へ

これからの時期は農作業機械が道路を走行する機会が多くなります。走行中には農作業機械の大きさや形状の把握が困難となり、特に夜間は一層困難となりますので、十分注意し運転するよう心がけましょう。

ビール片手に! 道の駅ピア21しほろの

# 納涼会

7/25 (土) 16:00 - 20:00  
※小雨決行

一夜限り、ピアが夜の憩いの場に  
土幌の地ビールやグルメをたくさん揃えてお待ちしております

イベント詳細は公式Instagramにて随時発信!

高校生以下限定ドリンクバー!  
好きなシロップとミックス! 自分だけのオリジナルジュースが作れちゃう♪  
この日限りの特別価格で提供します!

道の駅 ピア21しほろ  
PIA 21 SHIHORO

〒080-1219 土幌町字土幌西2線134番地1  
営業時間 9:00~17:00 にじいろ食堂 11:00~15:00  
\* TEL 01564-5-3940 \* FAX 01564-5-3522

主催: 株式会社 at LOCAL  
指定管理: 土幌町商工会

# しほろビール宴

## ～鳥居の下のビアガーデン2026～

2026年 7月11日 土曜日 雨天順延

時間 / 14:00 - 19:00頃まで

場所 / 土幌神社境内、さくら公園

出店 / きくや旅館、土幌旅館、タコス屋、  
翔バタクレープ、お食事処 祥  
そば工房ふたば、(株)渡邊肉牛牧場  
多田畜産、地ビール研究会  
しほろビアガーデン実行委員会 等々

主催：しほろビアガーデン実行委員会 後援：土幌町

イベントに関するお問い合わせはコチラまで⇒

児童書を読みたい会おんぼくまん  
による紙芝居も予定しております

ビール  
一杯 500円  
レモンサワー  
一杯 400円  
ソフトドリンクもご用意  
しております  
\*会場でのお支払いは  
全て現金のみ  
となっております\*

### ～土幌町パートナーシップ推進交付金事業～

パートナーシップ推進交付金事業は、住民と行政による協働のまちづくりを進めるために、公民館や町内会といった地域の住民組織が公共サービスの担い手として自主的・自立的な意志により公益活動を行うための補助金制度です。

事業内容	実施主体
(1) 行政事務事業 広報等の配布など	駐在区
(2) コミュニティ等活動支援事業 ①高齢者等除雪見守り介助事業、②声かけネットワーク事業、 ③健康維持活動事業、④ごみ対策事業、⑤その他	
(3) 花のまちづくり事業 花いっぱい運動として花壇等の造成を行う事業	駐在区、公民館、 その他の団体
(4) 地域ふれあい活動事業 地域づくりの推進に関する事業や環境美化事業、防災活動事業	公民館
(5) 地域相互扶助事業	駐在区、公民館、 その他の団体
①ごみ集団回収奨励事業	
②公園等管理事業	
③自主防災組織活動事業	
④その他	自主防災組織
	駐在区、公民館、 その他の団体

※交付金額は、各駐在区の戸数や実績などに応じて算出します。  
※詳細は、町のHPをご覧ください。

HP <https://www.shihoro.jp/town/detail.php?content=50>

担 地域課 広報広聴係(役場庁舎2階) ☎5212



# ●ふまねっと教室について●

7・8月のふまねっと運動教室は暑さ対策のため、タウンプラザ4階会議室で開催します。

**おらせ**

**【対象の教室開催日】**



(会場：タウンプラザ4階 / 時間：13:30～)

＊7月 7日・21日 (火)

＊8月 4日・18日 (火)

エレベーターでまっすぐ4階までお越してください。  
暑い日が続きますので、熱中症対策をして体調に  
お気を付けてください。



士幌町 ほたるの里

# ホタル 観賞会

2026

7月24日(金) ▶ 8月2日(日)

19:30-20:30 小雨決行

《最終受付 20:20》

下居辺朝陽公園 (ほたるの里)

静かな夏の夜を感じる  
癒しの10日間



お願い



- ★ホタル保護のため、上記期間以外の公園への立ち入りはご遠慮ください。
- ★会場では係員の指示に従ってください。
- ★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等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。
- ★駐車場・公園内は舗装していません。暗いので足元にご注意ください。

ご来場特典

しほろ温泉プラザ緑風  
入湯券プレゼント

さらに！抽選で町内で  
使える500円券が当たる？

悪天候などで  
中止の場合は  
観光協会Instagramで  
お知らせします



主催 士幌町  
協力 下居辺地区公民館活動推進委員会  
士幌町観光協会  
お問合せ 士幌町役場産業振興課  
01564-5-5213

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

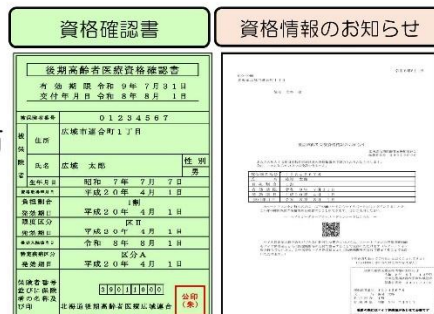
## 令和8年8月以降の交付物について

### ◎資格確認書(はがき型)が届く方

- ・85歳以上の方
- ・84歳以下の方で、マイナ保険証をお持ちでない方

### ◎資格情報のお知らせ(A4サイズ)が届く方

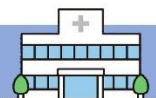
- ・84歳以下の方で、マイナ保険証をお持ちの方



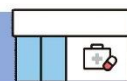
※資格情報のお知らせが届いた方であっても、なんらかの理由によりマイナ保険証での受診が困難であると申請された方には、**資格確認書**を交付します。

資格確認書の交付を希望される方は、資格確認書交付申請書を町民課窓口にご提出ください。

なお、資格確認書交付申請書は、町民課窓口でお渡ししているほか、広域連合のホームページにも掲載しています。



## 令和8年8月以降の医療機関への受診について



### 資格情報のお知らせが届いた方



マイナ保険証で受診してください

### 資格確認書が届いた方



資格確認書で受診してください

資格確認書をお使いの方も、利用登録いただければ、マイナ保険証の利用が可能です。



### 医療機関でマイナ保険証を利用した受診ができない場合

資格情報のお知らせは自身の資格情報を把握するためのものであり、資格情報のお知らせのみで医療機関等の受診はできません。なお、マイナ保険証の読み取りができない場合に、マイナ保険証とともに資格情報のお知らせを提示することで正しい資格情報で医療機関等を受診することができます。

#### お問い合わせ

●士幌町役場町民課国保医療係  
【電話】01564-7-7726

●北海道後期高齢者医療広域連合  
【電話】011-290-5601

# 7月 かしわ

士幌駐在所ミニ広報紙

釧路方面帯広警察署  
0155-25-0110  
士幌駐在所  
01564-5-2360

令和8年度第2回  
北海道警察官採用試験  
受験申込受付中

道民とともに  
道民のために

1次試験日：9月13日  
受付期間：7月1日～8月14日

北海道警察  
0120-860-314

## 夏山遭難の防止

- 登山計画書を提出しましょう。
- 複数人で登山をしましょう。
- こまめな水分・塩分を補給をしましょう。
- 携帯電話を持ちましょう。

## 夏の交通安全運動の実施 7月13日(月)～7月22日(水)

～長距離はひといきついで  
心にゆとりとやさしさを～

士幌町でも観光シーズンとなり、交通量が増えることが予想されます。士幌町で事故0を目指して、以下のことを守りましょう！

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 スピードを出しすぎない | 3 シートベルトを着用  |
| 2 無理な追い越しはしない | 4 長時間運転は休憩する |
|               | 5 相手を過信しない   |

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

## ニセ警察詐欺に注意

警察官をかたり、金銭をだましとる特殊詐欺被害が十勝エリアでも発生しており、次はあなたかもしれません。

### 私達警察官は

- ・ SNSで連絡することはありません
- ・ 警察手帳や逮捕状など画像を送ることはありません
- ・ 捜査等の名目で金銭を要求しません

それは詐欺です！！

○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

**WARNING**

ヒグマによる事故に  
出遭わないために

上士幌や近郊で熊の目撃情報が増えており、士幌町でも遭遇する可能性があります。

- ・ ヒグマ出没情報を確認する。
- ・ 鈴や笛など音の鳴るものを鳴らして、複数で行動する。
- ・ 食べ物は必ず持ち帰る。
- ・ ふんや足跡を見つけたら、すぐに引き返す。

気をつけましょう！

# 夏の全国交通安全運動の実施

## 〔運動期間〕

7月13日(月)から22日(水)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。

## 熊に注意!

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。

## 2026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(水)～8月14日(金)

第一次試験日 9月13日(日)

第二次試験日 10月下旬～11月上旬

詳しくは駐在所にお越し下さい!

## 夏休み 水難事故防止

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7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)



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♪



## ●だれでも気軽に利用できる「いばしょ」です●



開館時間中はいつでも誰でも利用できますので、気軽にお立ち寄りください♪  
飲み物の用意(1杯100円)はありますが、持ち込みもOK! まちの「茶の間」として、  
おひとり～家族や友人同士・サークル等での利用まで、どなたでも大歓迎です!

## ●3周年祭を開催しました●【5月21日】

本施設開設から丸3年を迎えたことを記念し、「もりくま3周年祭」を開催しました。来賓として高木町長にお越しいただき、25名の来館者の皆さんとともに3周年をお祝いしました。昨年度は延べ約4,000名にご利用いただきましたが、さらに多くの町民の皆様にご利用いただけるよう、より過ごしやすく、気軽に足を運びたいくなるような「居場所づくり」に努めてまいります。



▲カリンバ部の皆さんによる演奏



▲オカリナ演奏  
(仲間募集中です♪)



▲演奏終了後のカフェタイム  
(コーヒー無料配布しました)



▲編み物おしゃべり会の作品  
展示と販売もありました

すずみどころ

## ●「涼み処」としてご利用ください(7月～9月)●

士幌町では、厳しい暑さへの対策として、誰でも冷房のきいた空間で過ごすことができるよう町内15ヶ所を「涼み処」として指定・開設しており、当施設も涼み処として指定されています。

エアコン完備の他、扇風機、無料の飲み物(麦茶・水)、体を冷やすための氷も用意しています。

体調が優れない場合は個室で横になったり、必要に応じて保健・医療の専門職へも繋がります。

暑い日はもりくまで涼みませんか♪

## ●「涼み処」の青いのほりが目印!



## ●ミニカラオケボックス●

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】※ **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。  
\* **利用料：一人100円【予約制】 ☎ 7-7355**

## ●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)  
×着物や和装小物等、引き取れない物もあります×  
\* **日時：31日(金) ※開館中随時受付**  
\* 【お問合せは直接担当(柴田)まで ☎ 7-7355】

## ●7月の活動予定● ※フロアの一部や個室で活動しています。初めて参加の方も大歓迎です♪

- \* ふれあいサロン&スマホ相談 / 無料 / 14日・28日【②④火】/ 13:00～14:00 (スマホ相談: 簡単なことはいつでもOK!)
- \* いきいき遊びクラブ(健康マージャン) / 会費 / 3日・10日・17日・24日・31日【金】/ 10:00～15:00
- \* ひまわりカフェ(認知症カフェ) / 無料 / 15日(水) / 13:30～15:00
- \* 編み物おしゃべり会 / 無料 / 3日・7日・10日・14日・17日・19日・21日・24日・28日・31日  
【火・金】/ 10:00～16:00
- \* 歌声サロン / 無料 / 1日【①水】/ 13:00～15:00
- \* オカリナ / 無料 / 2日・9日・16日・23日・30日【木】/ 13:00～14:00
- \* カリンバ部 / 無料 / 2日・9日・16日・23日・30日【木】/ 14:00～16:00
- \* フラダンス体験 / 会費 / 2日・9日【①②木】/ 10:00～11:30



軽運動が  
できます！

## ガンバルーン愛好会

ガンバルーンとは、わざと空気を少し抜いたボールを使って、様々な得点獲得ゲームを行います。体力は必要なくどなたでも楽しくゲームをする事ができます。一度遊びに来てみませんか。申し込みは不要ですので直接会場にお越しください。



開催日：毎月第1・第3水曜日

時間：10時～11時30分

場所：町民保健センター・総合福祉センター  
※開催場所については下記カレンダーをご覧ください

カラオケも  
歌えます！

## 歌謡体操を楽しむ会

歌謡体操とは懐かしの歌謡曲に合わせて体を動かす体操です。歌謡体操を楽しむ会では、カラオケもおこなっておりますので、広い会場で気持ちよく歌うことができます。申し込みは不要ですので直接会場にお越しください



開催日：毎月第1・第3金曜日

時間：13時30分～15時30分

場所：総合研修センター（視聴覚室）



## 「ふれあい・いきいきサロン」7月の予定 気軽にお立ち寄りください

令和8年

2026



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ガンバルーン 愛好会 【会場：保健センター】 10:00～12:00	2 お茶の庵中町 9:30～11:30	3 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	4
5	6	7 ふまねっと教室 【会場：タウンプラザ】 13:30～14:30	8 中士幌 ふれあいサロン 9:30～11:30 ----- 南町おたのしみ サロン 【七夕飾り】 10:00～12:00	9 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 【土幌高原で焼き肉】 10:00～12:00	10 いきいき 遊びクラブ (健康マージャン サロン) 10:00～15:00	11
12	13 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	14 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	15 ガンバルーン 愛好会 【会場：福祉センター】 10:00～12:00 ----- 北地区ふれあい サロン 【会場：北地区 集落センター】 9:30～12:00 ----- ふまねっと 中士幌教室 【会場：中士幌公民館】 13:30～14:30	16 西町ふれあいサロン 10:00～12:00	17 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	18 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
19	20 海の日	21 そば打ち同好会 9:30～12:00 ----- 南地区いきいき サロン 10:00～12:00 ----- 西上ふれあい夢サロン 10:00～12:00 ----- ふまねっと教室 【会場：タウンプラザ】 13:30～14:30	22	23 上居辺 いきいきサロン 10:00～12:00	24 いきいき 遊びクラブ (健康マージャン サロン) 10:00～15:00	25
26	27 北中ふれあい サロン 10:00～15:00	28 ふれあいサロン しほろ 10:00～11:30	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	30	31	



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	

●診療予約・予約変更は、平日14時00分～16時00分までにお電話ください(☎5-2106)

▽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。

	7月1日(水)	2日(木)	3日(金)		
午前	内科 藤原 内科・小児科 川原	内科 守屋 10時～ 池田 眼科 長谷	内科 川原 内科 北広島・高橋		
午後	内科 守屋	内科 川原	内科 藤原 内科 北広島・高橋 小児科 清水		
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
午前	内科 藤原 内科 川原	内科 池田 内科 守屋	内科 藤原 内科・小児科 川原 整形外科 市山	内科 守屋 内科 池田 眼科 長谷	内科 川原
午後	内科 池田 小児科 清水	内科 藤原	内科 守屋	内科 川原	内科 守屋 小児科 清水
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
午前	内科 藤原 内科 川原	内科 池田 内科 守屋	内科 藤原 内科・小児科 川原	内科 守屋 10時～ 池田 眼科 長谷	内科 藤原
午後	内科 池田 小児科 清水	内科 藤原	内科 守屋	内科 川原	内科 川原 小児科 清水
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
午前	<b>休診</b>	内科 池田 内科 守屋	内科 藤原 内科・小児科 川原	内科 守屋 10時～ 池田 眼科 長谷	内科 藤原
午後		内科 藤原 泌尿器科 協会病院	内科 守屋	内科 藤原	内科 川原 小児科 清水
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
午前	内科 藤原 内科 川原	内科 池田 内科 守屋	内科 藤原 内科・小児科 川原	内科 守屋 10時～ 池田 眼科 長谷	内科 川原
午後	内科 池田 小児科 清水	内科 藤原	内科 守屋	内科 川原	内科 川原 小児科 清水
	8月3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
午前	内科 川原	内科 池田 内科 守屋	内科・小児科 川原 整形外科 市山	内科 守屋 10時～ 池田 眼科 長谷	内科 池田 内科 北広島・高橋
午後	内科 池田 小児科 清水	内科 川原	内科 守屋	内科 川原	内科 藤原 内科 北広島・高橋 小児科 清水

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）	予約不要。直接病院へお越しください	
眼科	担当：長谷 敬太郎 医師（北海道大学眼科）	※診療開始時間が遅れる場合がありますので、	
整形外科	担当：市山 廣樹 医師（帯広整形外科理事長）	ご了承ください。	
泌尿器科	担当：帯広協会病院医師 ※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		