

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

7000人のまつりで「土幌音頭」

「郡上踊り」を一緒に踊りませんか・・・2

しほろポテト食堂のお知らせ・・・2

健康・医療・福祉・介護

補聴器相談会・・・2

人権擁護委員をご存じですか・・・2

生活環境・防災

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・・・2

野生大麻撲滅運動・・・2

犬の「フン・尿」の処理を
お願いします！・・・3

あき地の草刈をお願いします・・・3

町営住宅の入居者の募集・・・3

農林業・商工業

道民生活応援ポイント給付事業に
ついて・・・4令和8年度家畜商講習会の開催
について・・・4

税金・保険・年金

国民健康保険税第2期、後期高齢者
医療保険料第2期、介護保険料第2期、
町道民税第2期の納期・・・5

募集

会計年度任用職員募集・・・5

自衛官等募集・・・5

しほろ7000人のまつり「花みこし」

作成・担ぎ手の募集について・・・5

代替保育士（保育補助）募集・・・6

その他

交通規制・・・6

8月は「北方領土返還要求運動
強調月間」です・・・6しほろ7000人のまつり当日の
コミュニティバス臨時運行について・・・6
然別演習場射撃訓練などの実施日程
(8月)・・・6

～チラシ～

CALL119！ 9月9日は救急の日・・・7

地域おこし協力隊活動日誌・・・7

保健福祉課 新事業のお知らせ・・・8

体組成計測定とベジチェック測定会・・・8

国民健康保険にご加入されている皆様へ・・・9
8月の「総研」「プール」イベント

情報・・・11

第2回そうけんフェスティバル・・・12

土幌町総合研修センター無料レッスン
のお知らせ・・・13

ひまわりカフェ・・・13

「中小企業退職金共済（中退共）
制度のご案内」・・・14

土幌町公式 SNS・・・14

第45回しほろ7000人のまつり・・・15

ゼロカーボンクエスト・・・17

土幌駐在所ミニ広報紙『かしわ』・・・18

中土幌駐在所ミニ広報紙『中土幌』・・・19

もりくま通信・・・20

土幌町社会福祉協議会ボランティア
情報・・・21

令和8年8月国保病院外来診療担当表・・・22

イベント・催し

■ 7000 人のまつりで「土幌音頭」「郡上踊り」を一緒に踊りませんか

女性連では、7000 人のまつりで「土幌音頭」「郡上踊り」を披露します。皆さんも一緒に踊りに参加し、まつりを盛り上げませんか。男女問わず参加をお待ちしています。

【まつり当日の日程】

日 8月16日（日）11時00分～11時15分（予定）

※雨天の場合は中止

所 コミュニティ広場（7000 人のまつり会場）

【練習の日程】

日 8月7日（金）19時～20時30分

所 総合研修センターふれあいホール

問 土幌町女性団体連絡協議会会長：大西（☎⑦4140）

■ しほろポテト食堂のお知らせ

土幌町在住の幼児（年長）・小・中学生にテイクアウト方式でパンを配布します。

日 8月8日（土）11時30分～12時（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 町内在住の幼児（年長）・小・中学生のみ

¥ 無料

※メニューはパン（メロンパン他2個）・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。

問 地場産物を食べる会：三浦（☎⑤3307）

健康・医療・福祉・介護

■ 補聴器相談会

これから補聴器の使用を検討している方や、最近聞こえにくさが気になってきた方など、どなたでもご利用いただける相談会です。

また、すでに補聴器を利用している方の点検や電池交換等でもご利用いただけます。

日 8月18日（火）10時～15時

所 総合福祉センター 研修室
内 専門スタッフによる個別相談

（協力：時計台補聴器センター様）

¥ 無料（事前申込不要、受付順）

担 身体障害者福祉協会土幌町分会（事務局：土幌町社会福祉協議会 総合福祉センター内 ☎⑤2008）

■ 人権擁護委員をご存じですか

人権とは、人間が人間らしく生きていく権利で、全ての人が生まれながらにして持っている権利です。

人権擁護委員は、①地域の皆さんからの人権相談に応じる。②法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済をする。③地域の皆さんが人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。

土幌町の人権擁護委員は次の方々です。

人権擁護委員

▽松浪 智子さん

▽辻 浩美さん

問 釧路地方法務局人権擁護課（☎0154-31-5000）

生活環境・防災

■ 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。

日 8月26日（水）11時頃

担 総務課 総務防災係（役場庁舎2階 ☎⑤5211）

■ 野生大麻撲滅運動

無許可の栽培や所持等は法律で禁止されています。大麻は、夏から秋にかけて成育するため、9月30日までが撲滅運動期間とされ、町内でもパトロールを実施しています。大麻を発見した場合は、町民課生活環境係までお知らせください。また、不審な人物や車両を見かけた場合は、情報提供のご協力をお願いします。

担 町民課 生活環境係（役場庁舎1階 ☎⑤5

■犬の「フン・尿」の処理をお願いします！

以前より、散歩の際は必ずミニシャベルや袋などを持参し、飼い主が責任を持って片付けるようお願いしていますが、「一切道具を持たず散歩し、放置したままのフン、尿の跡がある。」との通報を受けています。

毎日同様に繰り返される行為は、決して許されるものではなく、一部の飼い主のマナー違反で、適切に対応している飼い主にも迷惑が掛かっています。

近隣の方との快適な生活環境を守り、末永くお付き合いしていくため、思いやりを忘れず、犬を飼うマナーを守りましょう。

☎ 町民課 生活環境係(役場庁舎1階) ☎ 5231)

■あき地の草刈をお願いします

町及び消防署では、「土幌町あき地の環境保全に関する条例」および「とかち広域消防事務組合火災予防条例」により、あき地の適正管理を呼び掛けています。

あき地の雑草等は、美観はもとより、害虫や野火、交通傷害の発生、さらにはごみの不法投棄を誘発するなど、生活環境に支障を及ぼす原因となります。

あき地を所有または管理されている方は、条例により、雑草等が繁茂し、かつ、放置されている状態を解消する責務があります。

近隣住民の迷惑となる前に、草刈りなど、適正な管理を行ってください。

☎ 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

☎ 8月17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〉

☆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

☎ 令和8年10月31日（土）まで
☎ 道民生活応援ポイント給付事業事務局コールセンター（☎0120-842-076）

■令和8年度家畜商講習会の開催について

☎ 11月16日（月）～17日（火）の2日間 9時～17時30分（17日は17時迄）
☎ かでる2.7 710 会議室（札幌市中央区北2条西7丁目）

☎ 家畜の取引の業務に従事しようとする者

▽ 家畜商として取引をするためには家畜商免許が必要です。

▽ 免許を取得するには本講習会を受講し、修了証明書の発行を受け、免許申請の手続きが必要になります。

申請書類 受講願書（正副各1通）

※産業振興課または北海道のHPからダウンロード出来ます。

用意する物

① 印鑑（認印可）

② 写真2枚（正副所定の欄に、出願前6ヶ月以内に無帽で正面上半身を撮影した縦3cm、横2.5cm）

③ 受講手数料（3,560円分の北海道収入証紙）

受付期間 9月1日（火）までに担当へ提出してください。

その他 獣医師免許又は家畜人工授精師免許を持っている方は、講習時間短縮の特例措置を受けることができます。同措置を受ける方は、申請書に添付が必要となりますので、申請時に必ずご持参ください。
※家畜人工授精師の試験に合格し、免許取得の手続きを行っていない場合は、特例措置の対象にはなりませんので、家畜商講習会受講書の交付前までに交付を受けてください。

☎ 産業振興課 畜産林務係（コミセン内 ☎5220）

税金・保険・年金



国民健康保険税第2期、後期高齢者医療保険料第2期、介護保険料第2期・町道民税第2期の納期

■ 8月16日(日)～8月31日(月)

※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(月)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(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 ☎ ☎ 2006)

募 集



■ 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。

■ 建設課 車両センター(☎ ☎ 2455)

■ 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)

☎・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



■ しほろ7000人のまつり「花みこし」作成・担ぎ手の募集について

しほろ7000人のまつりで使用する花みこしの作成と、まつり当日のみこし担ぎ手を募集します。

みなさんの参加をお待ちしております。

▽みこし作成

■ 8月4日(火) 9時～15時30分

5日(水) 9時～15時30分

所 コミセン1階多目的ホール

内 花巻作業(和紙の花を竹に巻く作業)

▽みこし担ぎ手

■ 8月16日(日) 11時25分頃～

小雨の際は11時15分頃～

大雨の際は11時25分頃～

集合はそれぞれ開始の10分前

所 コミュニティ広場

※大雨時は総合研修センター

担 地域戦略課 まちづくり推進係(役場庁舎2階 ☎ ☎ 5212)

■ 代替保育士(保育補助)募集

町では、次により保育教諭・保育士の補助員(会計年度任用職員)を募集します。

募集人数 若干名

勤務場所 士幌町認定こども園

勤務内容 保育補助の業務

▽7時間30分～18時30分までシフト制

(1日:2時間～5時間30分以内)、週20時間程度

雇用期間

▽令和8年9月1日～令和9年3月31日

(条件付きで契約更新あり)

応募資格

▽不問(保育士、幼稚園教諭の資格を有する者は尚可)

選考方法 書類選考、面接試験

応募方法 顔写真を貼った履歴書1通(保育士、幼稚園教諭資格がある方はその写し)を令和8年8月20日(木)までに担当へ持参または郵送(必着)してください。

※詳細については、係担当者にお問い合わせ
se願います。

※応募締め切り後に、書類選考の結果およ
び面接試験の日程は応募者本人に通知し
ます。

担 幼児教育課 総務係(士幌町認定こども
園内☎⑤2364)

そ の 他



交通規制

▽町道川西西12線

区間 町道川西西28線～川西29号線

期間 8月24日(月)～10月30日(金)

制限内容 片側交互通行

理由 排水路工事の為

担 建設課(役場庁舎1階☎⑤5215)

8月は「北方領土返還要求運動 強調月間」です

北海道では、北方領土返還問題の解決に向
け世論の高揚を図るため、毎年8月を「北方
領土返還要求運動強調月間」として重点的に
返還要求運動を実施しています。本町におい
ても期間中、役場庁舎1階に署名コーナーを
設けるほか、しほろ7000人のまつり会場に
も署名コーナーを設けます。お越しの際は、
署名活動にご協力をお願いします。

担 総務課 総務防災係(役場庁舎2階☎⑤5
211)



しほろ7000人のまつり当日の コミュニティバス臨時運行につ いて

しほろ7000人のまつり開催に当たって、
コミュニティバスを臨時運行します。

日 8月16日(日)

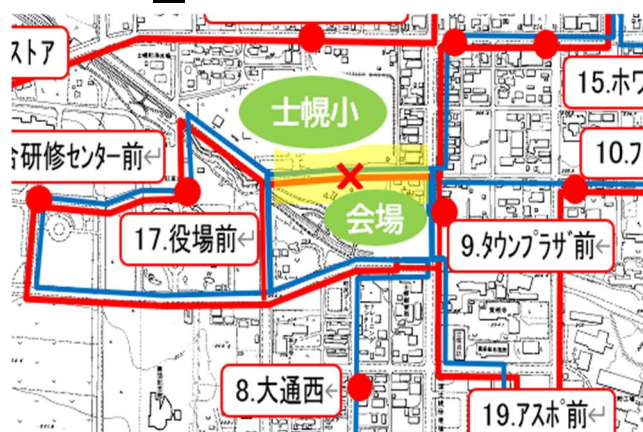
内 通常運行時の3便以降について、下記
のとおり一部路線を変更し臨時運行。

※7便のみ出発時間の変更

→士幌ハイヤー前13時3分発

※1、2便運休。道の駅は通りません。

担 地域戦略課 まちづくり推進係(役場庁
舎2階☎⑤5212)



然別演習場射撃訓練などの実 施日程(8月)

内容	日程
砲迫射撃	1日(土)～4日(火) 17日(月)～31日(月)
戦車砲射撃	17日(月)～31日(月)
爆破等	1日(土)～10日(月) 15日(土)～31日(月)

※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☎0156-66-22
11)



CALL!119



9月9日は「救急の日」～命の大切さ、どのように行動すべきか

●救急救命講習と種類について

救急救命講習とは、「救急車が現場に到着するまで」をテーマに、応急処置に必要な基礎知識や「心肺蘇生法」「AEDの取り扱い」など実技中心に学ぶ講習です。

●一般救急救命講習

要請に基づく項目により実施する応急手当の知識と技術に関する講習です。講習内容、講習時間についてはご相談ください。
(例:応急手当1時間/AEDの取り扱い30分など)

●普通救命講習Ⅰ(修了証発行)

心肺蘇生やAEDの使い方など学びます。3時間のコースです。

●上級救命講習(修了証発行)

普通救命講習のほかに傷病者管理法、副子固定法、熱傷の処置、搬送法を学ぶ講習です。8時間のコースです。

●その他※詳しくは消防署までお問い合わせください。

普通救命講習Ⅱ・Ⅲ、救命入門コースなどもございます。

●申請から受講までのながれ

①



・消防署に電話して講習内容や日時、受講人数等を伝える。



・申請書に必要事項を記載して消防署に提出します。申請書は、消防署・とかち広域消防事務組合HPにあります。

②



・消防署では救急係が担当しており、電話で打合せをします。直接消防に来て打合せもできます。

③



・講習日に消防職員が出向いて講習を行います。講習場所は公共施設や会社の他、消防署でも実施できます。

●9月9日「救急の日」の日に伴う講習会のご案内●

▶土幌消防署二階講堂集合!!

・毎年9月9日を救急の日とし、この日を含む1週間を救急医療週間と定められています。消防署では普通救命講習Ⅰ(AEDを用いた心肺蘇生法等)を開催します。ご家族・ご友人・同僚をお誘い合わせの上、お気軽に参加してください。

■実施日
■実施場所
■講習内容
■服装
■受講料
■受付期間

9月13日(日)午前9時～12時
土幌消防署 二階講堂
①心肺蘇生法②AED取扱い③応急手当等
動きやすい服装
無料
8月6日(木)～9月4日(金)



◆申込み先◆
土幌消防署
(救急係)
☎ 5-2323

地域おこし協力隊

活動日誌 No.61

有害鳥獣対策協力員 大崎 直人

皆さんこんにちは。有害鳥獣対策協力員の大崎です。
夏本番！今年も相変わらず暑いですね^_^；
昨年のような暑い日々が来ないよう祈るばかりです。
山は草木が生い茂り、自然の逞しさを改めて感じています。
去年はバタバタしており満喫できなかった、夏の北海道に、
胸を躍らせています。
ところで皆さん、「ボー捨て」していませんか？
あなたの何気ない行動が、野生動物たちに影響を与えているかもしれません。
ふとした時に思い出して、心がけていきましょう。



キツネ等捕獲用わなについて

町の箱わなの貸出しを行っている皆様へのお知らせです。
いつも有害鳥獣駆除にご協力いただき、ありがとうございます。
本年度は例年を上回る貸出数と捕獲数になる見込みです。
アライグマについては、例年収穫期を過ぎると、だんだん箱わなに入らなくなっていきます。
そのため毎年アライグマの活動量が著しく減る11月～3月頃にかけて、一度箱わなの回収をお願いしております。
メンテナンス等を行っておりますので、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。
(継続して捕獲される箇所につきましては回収いたしません)

令和8年度

保健福祉課 新事業のお知らせ

土幌町では、町民の皆さまの暮らしを支えるため、令和8年度から3つの新しい助成事業を開始します。

土幌町出産費用 助成金交付事業

出産費用にかかる自己負担分の一部を助成します。

助成内容

詳しくはQRコードよりご確認ください



出産費用から出産育児一時金(50万円)を除いた金額

上限 **10万円**

土幌町がん患者 アピアランス 助成事業



がん治療に伴う外見の変化を補うための医療用ウィッグ等及び乳房(胸部)補正具の購入にかかる費用の一部を助成します。

助成内容

詳しくはQRコードよりご確認ください



医療用ウィッグ等
購入にかかった金額

上限 **3万円**

乳房(胸部)補正具
購入にかかった金額

上限 **5万円**

土幌町妊婦歯科 健康診査 助成事業



妊婦及び生まれてくるお子様の口くう衛生の向上のため、妊婦歯科健康診査にかかる費用を助成します。

助成内容

詳しくはQRコードよりご確認ください



指定の歯科医院での個別健診にかかった金額

上限 **7千円**

問い合わせ先
申請方法など

対象者や申請方法など、詳しくは町ホームページをご確認ください。
ご不明な点は、保健福祉課までお気軽にお問い合わせください。

土幌町役場 保健福祉課
☎ 01564-5-2108

健康チェック 体組成計測定とベジチェック測定会

からだの状態と野菜の摂取レベルをチェックして、今日からできる健康づくりを始めましょう！

▼体組成計でわかること



- 体重
- 体脂肪率
- 筋肉量
- 内臓脂肪レベル
- 基礎代謝量 など

自分のからだの状態を知り、
生活習慣の見直しに役立てましょう

+

▼ベジチェックでわかること

手のひらをセンサーにあてるだけで、野菜の摂取レベルを測定できます！
野菜が足りているか、簡単にチェックしてみましょう。



【日 時】令和8年8月24日(月) 9:30~11:00
8月31日(月) 9:30~11:00
9月 7日(月) 9:30~11:00

【場 所】土幌町総合福祉センター
〒080-1219 土幌町字土幌西2線167番地

【対 象】土幌町にお住まいの方
※妊娠している方、ペースメーカーを装着している方は測定できません。

【持ち物】特にありません。(素足で測定します。)

完全予約制

予約時間は15分間隔でのご案内
(先着順のためご希望に添えない場合があります。)

結果はその場でお渡しします！

健康づくりのきっかけに、ぜひご参加ください！
健康チェックは健康マイレージ事業のスタンプ対象です。

お問い合わせ・予約電話番号

土幌町役場 保健福祉課 健康推進係
TEL 01564-5-2108

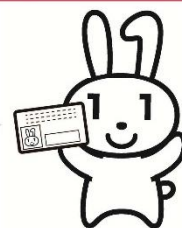


参加は無料！
予約QRコード

国民健康保険にご加入されている皆様へ

資格情報のお知らせ・資格確認書 についてお知らせします

マイナ保険証をお持ちの方で70～74歳の方には
毎年**資格情報のお知らせ**が届きます！



資格情報のお知らせ

080-****
北海道河東郡士幌町字***
** ** 様

(お問い合わせ先)
080-1292
北海道河東郡士幌町字士幌225番地
町民課国民健康保険係
01564-7-7726

資格情報のお知らせ
交付者名 : 士幌町
保険者番号 : 012005
有効期限 令和 年 月 日

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	士幌	番号	****	(枝番)	**
氏名	フリガナ	****	****		
負担割合 (70歳以上のみ記載)	****				
発効期日	****				
適用開始年月日	****	年	月	日	
交付年月日	令和	年	月	日	

※ 70歳以上の場合、負担割合のほか、有効期限、発効期日を記載。(下記の切り取り箇所も同様) スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。
-マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら-

マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます。(スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます。)

資格情報のお知らせ

・マイナ保険証の利用登録がお済みの方に、医療保険の資格情報が確認できるよう交付される書類です

・資格情報のお知らせが届いた方は、**マイナ保険証で医療機関等を受診してください**

※資格情報のお知らせ単体では受診等できませんが、顔認証付きカードリーダーの不具合などで医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合には、マイナンバーカードとセットで提示することで受診できます

※70歳未満の方の資格情報のお知らせには、原則、有効期限はなく、すでに資格情報のお知らせをお持ちの70歳未満の方には、送付されません



マイナ保険証をお持ちでない方には
資格確認書が届きます！

資格確認書

- ・マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナ保険証の利用登録がお済みでない方等が、**医療機関等を受診する際に提示する書類**です
- ・有効期限があります。有効期限が切れるときには、申請しなくても自動で新しい資格確認書が送付されます

北海道 有効期限 令和 年 月 日
国民健康保険 交付年月日 令和 年 月 日
資格確認書 適用開始年月日 令和 年 月 日
発効期日 令和 年 月 日

記 号 士幌 番号 **** (枝番) **
氏 名 ** **
生年月日 ****年**月**日 性別 *
世帯主名 ** **
住 所 北海道河東郡士幌町字***

保険者番号 012005
交付者名 士幌町



医療機関・薬局でご提示いただくのは
以下のいずれかです。お手元にあるかをご確認ください



医療機関・薬局の受付で提示するもの



マイナ保険証



マイナ保険証を
お持ちの方は
マイナ保険証を
ご利用ください

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

資格確認書



マイナ保険証を
お持ちでない方は
資格確認書を
ご利用ください

※従来の健康保険証の有効期限は終了しました



マイナ保険証にはこんなメリットがあります！

- ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- ✓ 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される



健康保険証として利用できるだけでなく、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。ぜひメリットの多いマイナ保険証のご利用をお願いします！



利用登録は簡単！



マイナ保険証の利用登録をしていない場合も、医療機関・薬局に
マイナンバーカードをお持ちいただくと、その場で登録できます

※ マイナポータルやセブン銀行ATMからも利用登録が可能です



マイナンバー総合
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

マイナ保険証について
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

Event Information

8月の「総研」「プール」イベント情報

15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 8月15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



8月

水泳プライベートレッスンinプール

マンツーマンレッスンで上達！

日程 要相談
時間 要相談(1回30分)
場所 土幌町民プール
対象 子どもから大人まで
料金 1,760円(税込)/回(3回申込で4回目は無料)
申込 ☎01564-5-2281
内容 子どもから大人まで！日程や時間は要相談



～
19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(参加無料)
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お菓子セットを贈呈します。スタンプ台紙は図書館にあります。



22日

第2回そうけんフェスティバル

今年もたくさんのお店が出店します！

日程 8月22日(土)※雨天決行※
時間 10:00～15:00
場所 総合研修センター
内容 昨年度、初開催した「そうけんフェスティバル」。今年もパワーアップをして開催します。詳しくはちらしをご確認ください。



通
年

こどもたいそう教室in総研

マット運動・とび箱・鉄棒

日程 毎週木曜日(月4回)
時間 幼児コース《15:15～16:15》
小学生コース《16:30～17:30》
場所 総合研修センター
料金 3,850円(税込)/月額
申込 ☎01564-5-2281
内容 随時無料体験会を開催しています。お気軽にお問い合わせください。



通
年

Kidsボールスクールin総研

基礎的な運動能力を育成します

日程 毎週月曜日(月4回)
時間 15:30～16:30
場所 総合研修センター
対象 年少～1年生
料金 3,850円(税込)/月額
申込 ☎01564-5-2281
内容 随時無料体験会を開催しています。お気軽にお問い合わせください。



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



August

**総研はお盆期間中も
開館をしています**

土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

土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。



DOUOR

【ドールコーヒーション】
ドリンクと焼き菓子販売を行います♪

第2回 そうけん フェスティバル

2026.8.22 土 10:00-15:00
※雨天決行
in 士幌町総合研修センター

【愛され和牛】を使った
手作りピザを作ろう♪



限定
50枚

えんどう畜産
【牛肉と茸のピッツァ】

手作り体験 1枚 1,000円
1枚980円で販売もあります♪



抹茶をたのしむ会
【抹茶・お菓子セット】

無料提供

※お皿に盛りさせていただきます

フリーマーケット ハンドメイド作品



ホール

お気に入りが見つかるとかも

不要なものを再利用することで、
SDGsにも繋がります♪

サークル出店 当館で活動しているサークルです♪

- 抹茶をたのしむ会 抹茶・お菓子セット無料提供
- 士幌町石エクラブ 石細工販売
- 陶芸サークル 陶芸作品販売
- 陶友会 陶芸作品販売

キッチンカー



正面玄関

キッチンカー
多数出店！

- ①La*vich様 クロッフル各種・わらび餅ドリンク・いちごミルク 等
- ②Farm Dining MOCO様 ジンギスカンうどん・ジンギスカン丼・ラム串 等
- ③そば工房 ふたば様 カシみそうどん・そば・かき氷・ウィンナー 等
- ④Kitchen car Pin様 クレープ各種・おかずクレープ各種・チュロス 等

SDGsワークショップ



ロビー

作って遊べる
わくわく工作

子供から大人も楽しめる作品が
いっぱいです♪可愛いものから
思い出に残る物までたくさん!!

出店一覧は下記を
ご覧ください！

昆虫展覧会



会議室

珍しい虫達が
そうけんに！

いろいろな地域の昆虫たちが
そうけんにやってくる!!



(左)ウガンデシス
オオツノカナブン
(右)インドアンタエウス
オオクワガタ 等

パネルシアター

11:00~11:45



武道館

タイトル
『水中めがね』

水中めがねを使って、海の中の
生き物を見つけに行こう！

皆の知っている生き物にたくさん出会える
かも!?あれ!?こんなのいたっけ!?

さあ、海の探検に出発だ!!

※その他読み聞かせや手遊び等もあります！

ミニ縁日



ホールステージ

ワンコインで
楽しもう♪

- ボールすくい 100円
- ヨーヨーつり 100円
- かたぬき 100円
- 射的 100円



JICAと 世界を体験しよう



ホール

VRで世界を
旅しよう！

写真撮影可!お子様用
の衣装も多数ご用意♪

民族衣装や民族楽器、各国の食品
サンプル、VR体験を通して、世界
の暮らしや文化にふれてみよう！

ワークショップ出店



うおーたーびにびに作り
ひらちゃん様
うおーたーびにびに



やさいくる様
野菜を使った
アップサイクル紙づくり



くるくるmika様
ペーパークイリング
貼るだけ体験



ニソロニタイ様
エソシカ筆を使った
ネコのしおりクリップづくり

そうけんdeポケカ

～和気あいあいと楽しめる対戦交流会～

初心者大歓迎 貸出デッキあり 参加無料

始めたばかりでも安心♪途中参加・退出OK!

参加賞に公認自主イベントトレーナーズバックが貰えます♪

すこやか体育館 こどもスポーツ体験

10:00~12:30
たいそう教室 年少~小学生
たいそう教室の2種目を無料で体験!

10:00~14:00
ピククルボール 小学生以上
大人気スポーツ!大人も体験可能!

体験には上靴が必要です。

ハンドメイド

※7月2日時点の確定出店者様

- Cuchic様 (天然石ワイヤーリング 等)
- ハンドメイドあまなつ様 (ハンドメイド作品 等)
- ジュジュ&ルル様 (パラコードアクセサリー)
- BUNNY HONEY様 (羊毛フェルトなまげもの雑貨)

まだまだ募集中!

主催: 株式会社オカモト コミュニティ事業本部 士幌町総合研修センター
【JICA業務委託/企画運営: (株)オカモト】 ☎01564-5-2281

士幌町総合研修センター無料レッスンのお知らせ

■8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	背骨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



～認知症の予防と機能チェックを

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、『CADI2』といった認知機能チェックアプリを使った認知機能評価や、映像を用いて介護予防体操を実施します！！

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

8月17日(月)

13時半～15時半

今回使用する認知機能評価アプリは10個の質問に答えてチェックする簡易的なものになっています！！是非この機会に、一度チェックしてみたいかたがでしょうか！！

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

人も、会社も、**もっと**元気に！

中退共済制度

CHU 小企業 退 職金 TAI 共 済制度 KYO

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので管理が簡単
- ◆ パートタイマーの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共

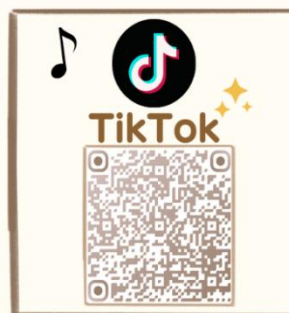
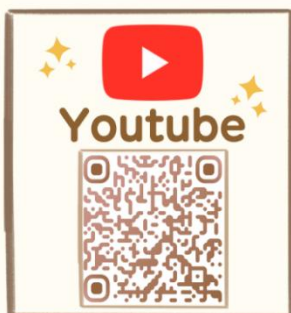
検索



(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234



士幌町公式SNS



フォローしてね～!!



第45回

いほ3 7000人の まつり

12:05
START

土幌高原太鼓



15:50
START

恒例!お菓子まき



8.16 日

小雨
決行

土幌音頭・郡上踊り

11:00
START

10:30~16:00
コミュニティ広場ほか

大雨時:総合研修センターで開催

10:50
START

新キャラ登場!
お菓子をゲット!



いほろが爆笑キャラ劇場に?!

祭

仮装 8.20(木) 18:00~21:00
盆踊り大会

当日16:00~23:00の間、西2線の
26号~27号間は通行止となります

雨天順延(予備日:21日)



お問合せ / 土幌町商工会
01564-5-2614

観覧
無料

お笑いステージ

開演

15:00~

場所

コミュニティ広場
イベントステージ

●小雨時/15:00~

●大雨時/15:00~

(総合研修センター)

©YOSHIMOTO KOGYO

ジェラードン

ソマオ・
ミートボール

第45回

いほろ 7000人の まつり 会場MAP



コミュニティ広場 特設会場 ステージ

10:00~10:20 交通安全・防犯パレード (土幌町生活安全推進協議会)	12:50~13:05 書道パフォーマンス(モノクロ書道)
10:30~10:50 開会式	13:15~13:20 中学生企画 表彰
10:50~10:55 怪人テラマチたちからの挑戦状	13:25~13:30 フラダンス(文化協会)
11:00~11:15 土幌音頭・郡上踊り (女性団体連絡協議会)	13:35~13:50 バトン演出披露(土幌バトンメイツ)
11:25~11:40 花みこし(農協青年部・青年会・農協青婦部・地区連合・小学生)	13:55~14:05 ダンス(ダンスサークルLil Shine)
11:45~11:55 よさこい演舞(文化協会)	14:10~14:20 ダンス(Girls Dance team SANY)
12:05~12:20 高原太鼓(文化協会)	14:25~14:35 ダンス(土幌ダンススクール MAI)
12:30~12:40 舞踊(文化協会)	14:40~14:50 ダンス(CHIBIUNITY (チビユニティー))
	15:00~15:40 お笑いステージ
	15:50~16:00 お菓子まき

ゴミはお持ち帰りください

企画・運営
いほろ
7000人の
まつり
実行委員会

土幌町・町議会・JA土幌町・JA土幌町青年部・JA土幌町女性部・商工会・商工会青年部・商工会女性部・地区連合会・農協協議会・生活安全推進協議会・体育連盟・女性団体連絡協議会・青年会・文化協会・各地区公民館推進委員会・土幌郵便局・観光協会・町民会議・原水協・土幌スカイエンジェルBC・役場管理職等会・土幌高校・消防団・地域活動支援センター・土幌町酪友会・土幌地ビール研究会・1977・若ちゃん'S・wamilesウイנס土幌サロン・M ハンドメイドアクセサリー・at LOCAL・Sigh factory・カフェひよっこ・みんなののりくまさん・CheerS・JA土幌畜産課・JA土幌経済課・土幌消防署・ダンスサークルLil Shine・土幌高原ヌプカの里・ELLY'S COFFEE・土幌町役場総務課・フロンター食品・えんどう畜産・土幌バトンメイツ・そば工房 ふたば・モノクロ書道・翔バタクラブ・Dreamer・Girls Dance team SANY・CHIBIUNITY (チビユニティー)・ハセガワストア・佐糖屋アイシングクッキー・わかさぎ倶楽部・土幌町役場地域戦略課・土幌ダンスサークルMAI

● お問合せ / 土幌町役場 地域戦略課

☎01564-5-5212 ●プログラムは予告なく変更になる場合があります。
●売店・出店・繰日は、商品がなくなり次第終了します。

土幌小学校エリア	10:30~15:30 ゴーカート 10:30~16:00 ふわふわバルーン	10:30~14:00 熱気球搭乗体験 ※小学生以上有料 ※天候によって終了時間の変更あり
遊水公園エリア	10:30~12:00 ニジマス釣り 中学生以下対象 (保護者は可)	11:00~12:30 子どものふれあい体験 10:30~16:00 トラクター展示
消防署	10:30~13:00 消防車乗車体験・放水体験 消火器体験・レンジャー体験	



P お車で越しの場合は、土幌町役場駐車場または総合研修センター駐車場をご利用ください。
【雨天決行】大雨の場合は総合研修センターにて実施します



炭素くん

スマホで
簡単

Webゲームで
楽しく環境問題を学ぼう！

スタンプラリー

カーボンクエスト

in しほろ7000人のまつり

環境問題を考えるときに脱炭素って言葉をよく聞くけれど、
そもそも炭素ってなんだろう？どんな役割があるの？
きみが炭素になって、炭素の巡りを体験しよう！



2026年8月16日 日 10:30-15:00

場所：コミュニティ広場
(雨天時 総合研修センター)

友達や親子で
楽しめる！

楽しみ方

地図を見て
目的地を巡ろう

目的地に設置してある
二次元コードを読み取り
クイズに挑戦

正解したら
スタンプGET

スタンプ6個以上集めると
景品のお菓子をGET！

主催：士幌町地域戦略課

共催：しほろ7000人のまつり実行委員会 十勝ふるさと市町村圏北ブロック実行委員会

開発・提供：合同会社エゾリンク / 株式会社dott

【お問い合わせ】士幌町役場 地域戦略課 ゼロカーボン推進係 ☎ 01564-5-5212

クマ注意！！

いつヒグマが出没するかわかりませんので、①単独行動を避ける②ヒグマを見ても慌てない③明け方や雨天、濃霧時の入林は避ける等の用心をお願いします。



北海道警察 ・ 北海道暴力追放センター

農作業事故に注意！

ま収す意
始から注
か、これ意
小麦期を事
小り、穫が
交通しまし
しょう。
時間が迫っ
いても落ち
て作業をし
よう。

農作業事故に注意！



～いま一度確認しよう！ 家庭における災害の備え！～

9月1日は「防災の日」、8月30日から9月5日は「防災週間」となり、災害はいつ起こるか分かりません。

常日頃から非常備蓄品の準備と水や食料の備蓄品を備えておきましょう。

またハザードマップで御自身がお住まいの周辺地域の避難場所や危険なエリアを確認しましょう。



○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



小麦の収穫を迎え、様々な農作物も収穫時期を迎えようとしておりますが、農作業中等を狙った空き巣被害に、引き続き注意をお願いします。



玄関ロックは基本です

いつ被害に遭うかわからず、また、絶対に大丈夫ということはありません。「気をつけよう」という意識で被害防止に努めましょう。



重要



例年この時期は、暑さや長距離運転等による疲労が重なって注意力が散漫となり、居眠り運転の交通事故が増加します。

8月中はお盆休みなどで、長距離を運転する機会が増える事があると思いますが、運転する際は十分に注意してください!

こまめな休憩を!



8月

中士幌



中士幌駐在所
7-4121

車上ねらいに注意を!

例年この時期になると、車上ねらいが発生しており、町民の皆様には以下の点に注意願います。

- ・車内に貴重品を放置しない。
- ・農作業トラックなどに、小銭を入れたままにしない。(小銭目的の泥棒もいます。)
- ・短時間であっても必ず施錠する。

貴重品は置かない!



少しの間でも油断しないで

ニセ警察詐欺に注意!

- ・警察がSNSで連絡する事はありません!
- ・警察が警察手帳や逮捕状の画像を送る事はありません!
- ・警察が電話やSNSでお金を要求することはありません!

警察を名乗る者から電話やSNSでお金を要求されたときは、最寄りの警察又はお電話『#9110』に相談を!

夏休み期間中の 子供の犯罪被害・交通事故防止

《温かい目で見守りましょう》

夏休み期間中は、子供達が活発に外に出て遊んでいます。

子供達が交通事故に巻き込まれないよう、車を運転する際は特に注意し、また、犯罪に巻き込まれないよう地域の皆様全員で、子供達を温かい目で見守りましょう。



チャンスは今!

令和8年度 第2回

警察官採用試験受験者募集中!

受付期間

7月1日(水)~8月14日(金)

試験日

9月13日(日)

少しでも興味がある方・聞いてみたい事がある方は、是非駐在所にお越しください。

気軽に駐在所に来てね。



～強い意志と勇気で暴力追放～ 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

もいくま通信

【2026年8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●



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!



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♪

●団体・サークル等の会議や 打合せにぜひご利用ください●

少人数での会議や打合せ、作業等をする場所にお困り
でしたらぜひ当館をご利用ください!



▲土幌小学校2年生PTAの皆様
会議利用していただきました!

- ◆フロアでのご利用は
予約不要・無料で空い
ている席をご使用いた
だけます。
- ◆個室希望の場合は
予約をお願いします。
(100円/1人)
- ◆100円/1杯でコーヒー
等お飲みいただける他、
持ち込みもOK!

●「涼み処」としてご利用ください●

土幌町では、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。暑い日はもりく
まで涼みませんか♪



▲体調が優れない場合は
個室で横になることも可



「涼み処」の青いのぼりが目印!

●各地区ふれあい・いきいきサロンの皆様にもご利用いただいています●



▲4月に開催された「北地区ふれあいきいきサロン」の様子



普段は各地区の公民館や集落センター等で開
催されている各地区ふれあい・いきいきサロンで
すが、サロン開催日に皆さんで当館にお越しいた
だき、サロン会場としてご利用いただくことも少しず
つ増えてきています。当館をご利用いただくことで
たまたま立ち寄った町内の他地区の方とも交流す
ることもでき、いつもと異なる雰囲気を楽しんでい
ただけているようです。

厳しい暑さが続くこれからの時期に、涼しい当館
で各地区サロンを開催してみませんか♪

●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45%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：28日(金) ※開館中随時受付※

【お問合せは直接担当(柴田)まで ☎ 7-7355】



●8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 / 25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 / 7日・14日・21日・28日【金】/ 10:00～15:00
- * ひまわりカフェ(認知症カフェ) / 無料 / 17日(月) / 13:30～15:30
- * 編み物おしゃべり会 / 無料 / 4日・7日・14日・18日・21日・25日・28日【火・金】/ 10:00～16:00
- * 歌声サロン / 無料 / 5日【①水】/ 13:00～15:00
- * オカリナ / 無料 / 6日・13日・20日・27日【木】/ 13:00～14:00
- * カリンバ部 / 無料 / 6日・13日・20日・27日【木】/ 14:00～16:00



お楽しみ昼食会を開催しました ～ご協力：中士幌ひまわり婦人会の皆さん～



去る6月24日（水）今年度第1回目となるお楽しみ昼食会を中士幌ひまわり婦人会の皆さんのご協力のもと開催いたしました。この日は調理ボランティアとしてご協力いただいたひまわり婦人会の皆さん手作りのホタテの炊き込みご飯とお味噌汁、小松菜となめ茸の和え物に舌鼓を打ちながら会食を楽しんだ他に、ひまわり婦人会の皆さんが古紙回収活動で得た収益で購入したスイカを振る舞っていただきました。参加者の皆さんは『今年初のスイカだ！』『甘くておいしい！』と話されて笑顔の絶えない時間となりました。ご参加いただいた皆さん、ご協力いただいた中士幌ひまわり婦人会の皆さん、ありがとうございました！

※この事業は赤い羽根共同募金の助成を

受けておこなっています



8月

「ふれあい・いきいきサロン」8月の予定

令和8年



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
2	3	4	5	6	7	1
※黒字は各地区サロン、オレンジ色は各運動教室です		ふまねっと教室 【会場：タウンプラザ】 ※4階会議室でおこないます 13:30～14:30	ガンバルーン愛好会 【会場：保健センター】 10:00～12:00	お茶の間中町 【会場：タウンプラザ】 9:30～11:30 上居辺いきいきサロン 【会場：かみおり交流館】 10:00～12:00	いきいき遊びクラブ （健康マージャンサロン） 【会場：もりのくまさん】 10:00～15:00 歌謡体操を楽しむ会 【会場：総研視聴覚室】 13:30～15:30	しほろパテト食堂 （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
9	10	11	12	13	14	15
		新田いきいきサロン 【会場：新田集落センター】 10:00～15:00			いきいき遊びクラブ （健康マージャンサロン） 【会場：もりのくまさん】 10:00～15:00	
16	17	18	19	20	21	22
		北地区ふれあいサロン 【会場：もりのくまさん】 9:30～12:00 西上ふれあい夢サロン 【会場：西上集落センター】 10:00～12:00 ふまねっと教室 【会場：タウンプラザ】 ※4階会議室でおこないます 13:30～14:30	ガンバルーン愛好会 【会場：福祉センター】 10:00～12:00	南地区いきいきサロン 【会場：南地区集落センター】 10:00～12:00 北町きらくサロン 【会場：みんなのもりのくまさん】 10:00～12:00	いきいき遊びクラブ （健康マージャンサロン） 【会場：もりのくまさん】 10:00～15:00 歌謡体操を楽しむ会 【会場：総研視聴覚室】 13:30～15:30	
23	24	25	26	27	28	29
	北中ふれあいサロン 【会場：北中交流促進センター】 10:00～15:00	ふれあいサロンしほろ 【会場：もりのくまさん】 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：みんなのもりのくまさん		いきいき遊びクラブ （健康マージャンサロン） 【会場：もりのくまさん】 10:00～15:00	

*『ふれあい・いきいきサロン』とは、住み慣れた地域で楽しく、気軽にどなたでもご参加いただける【つどいの場】です。レクリエーションゲームをしたり、おしゃべりをしたりとゆっくり過ごす事ができます。まだ来られた事がない方も是非ご参加ください。なお、オレンジ色の運動教室・愛好会なども町内のどなたでもご参加いただけますので、こちらも是非遊びにいらしてください！【お問い合わせ：社会福祉協議会 ⑤2008】



町国保病院 令和8年8月 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	

●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)

	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
	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
午前	内科 藤 原 内科 川 原	休 診	内科 藤 原 内科・小児科 川 原	内科 守 屋 内科 池 田 眼科 長 谷	内科 藤 原
午後	内科 守 屋 小児科 休診		内科 守 屋	内科 藤 原	内科 川 原 小児科 清 水
	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
午前	内科 藤 原 内科 川 原	内科 池 田 内科 藤 原	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 泌尿器科 協会病院	内科 守 屋	内科 川 原	内科 藤 原 小児科 清 水
	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28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 藤 原	内科 川 原 小児科 清 水
	31日 (月)	9月1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4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 藤 原 10時～ 池 田 眼科 長 谷	内科 川 原 内科 北広島・高橋
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 藤 原 内科 北広島・高橋 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）	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	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（帯広整形外科理事長）	
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	