



特集

LGBTQってなんだろう？
～性の多様性について考えよう～

- 新連載・カラダに運動、ココロも元気① 7p
- 定額減税の調整給付 8p
- 防火・防災フェスティバル 13p



LGBTQ

ってなんだろう？

～性の多様性について考えよう～

人間の性に対する考え方は多様です。「男性」や「女性」といった枠にとらわれない、さまざまな性のあり方が存在し、10人に1人が該当するという調査報告もあります。

しかし、LGBTQをはじめ性的マイノリティ（性的少数者）であるために偏見や差別を受けてしまう人たちもいます。

だれもが自分らしく生きられる社会をめざすため、性の多様性や当事者が抱える問題などへの理解を深めてみませんか。

☎企画課まちづくり推進係 ☎ (26) 7790

4つの性の要素

性のあり方は多様です。からだの性（生物学的性）だけでなくこころの性（性自認）や好きになる性、表現する性などさまざまな要素があります。

個性や違いを受け入れ認め合うために、これらの要素を知っておくことが大切です。



性のあり方は「グラデーション」で考えよう

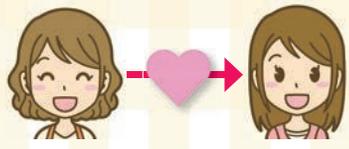
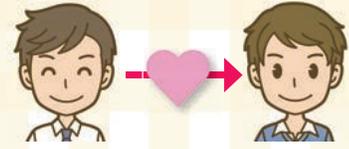
性は、グラデーションのように境目がなく、個人によって異なるといわれています。

明確に区別できない人や、複数の性の間で揺れ動いている人、固定したくない人もいます。はっきり区切られるものではないということ、理解しましょう。



「LGBTQ」とは？

最近よく聞く「LGBTQ」という言葉は、性的指向や性自認の違いで分けられるレズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クエスチョニングの頭文字をとった性的少数者を表す総称の1つです。

L (Lesbian) レズビアン	… 女性の同性愛者。	
G (Gay) ゲイ	… 男性の同性愛者。	
B (Bisexual) バイセクシュアル	… 異性と同性どちらも好きになる場合がある人。	
T (Transgender) トランスジェンダー	… こころの性とからだの性が一致しない人。	
Q (Questioning) クエスチョニング	… こころの性や好きになる性が決められない、分からない、意図的に決めていない人。	

このほかにも、4つの性の要素の組み合わせ・グラデーションでさまざまな「性別」があり、それらを含めた多様性を表す言葉として「LGBTQ+」という表現もあります。

トランスジェンダーと性同一性障害の違い

トランスジェンダーと性同一性障害は、どちらもこころの性とからだの性が一致しない人を指していますが、性同一性障害は、性別変更手術を希望する人に対し、医療機関が診断名として使う用語です。

トランスジェンダー＝性同一性障害ではありません。

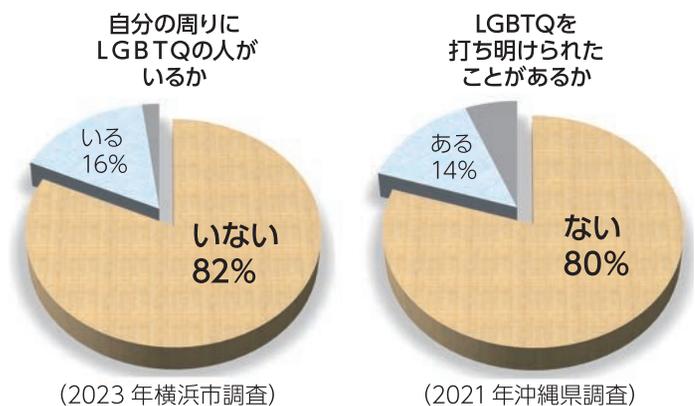
気づいていないだけ？ …打ち明けられない現状

性の多様性に関するさまざまな調査によると、「自分の周りに性的マイノリティはいるか」との設問に対し、約8割が「いない」と回答しています。

一方で、10人に1人がLGBTQだという調査結果もあります。この結果によると、周りにいて当たり前の割合ですが、なぜあまり認知されていないのでしょうか。

これは、いじめや差別などが起こりうる環境のため、打ち明けられない状態であるからと考えられます。

次のページでは、LGBTQの人がどのようなことで困っているのか、LGBTQであることを打ち明けられたときはどうすればよいかなどを説明します。



▲国の調査分析報告書から一部抜粋

LGBTQの人たちを取り巻く問題

性的指向や性自認、性表現に関する話題は繊細です。知らないうちに、何気ない言葉や行動で相手を傷つけてしまうことがあります。

ここでは、「LGBTQの人たちの困りごと」とともに、もしLGBTQであることを知ったときどうすればよいかを紹介します。

▶ 「こんなとき、つらい…」 LGBTQの困りごと



▶ 「こんなとき、どうしたら…」 ころを守る対応を

● 友人からLGBTQであることを告白された

友人から、突然自分がLGBTQであると打ち明けられた。いままで、そのようなそぶりは感じられなかったため、驚いてしまった。

こんなときは、どうすべき？

感謝の気持ちを伝えよう

自分がLGBTQであることを、自分の意思で他人に伝えることを「カミングアウト」といいます。

カミングアウトにはとても大きな勇気が必要で、心にも大きな負担がかかりますが、それ以上に「自分のことを理解してもらいたい」という思いがあります。

- ▶ まずは、信頼して打ち明けてくれたことに対し、**感謝の気持ちを伝えましょう。**
- ▶ 話を最後まで聞いて、相手の気持ちや周囲の状況などを知り、**支える人になりましょう。**
- ▶ 後述するアウティングを避けるため、カミングアウトしている**範囲を確認しましょう。**

● 勝手にほかの人に話すのはやめよう

本人の許可なく、その人がLGBTQであることを他の人に暴露することを「アウティング」といいます。

アウティングは、打ち明けてくれた相手の信頼を裏切る行為で、本人を深く傷つけます。場合によっては、その人の命を奪ってしまうこともあります。



「みんなには伝えておいたほうがいいかも…」
「ほかの人も知っていると思った…」
「一人くらいなら、話しても大丈夫だと…」

アウティングする理由はさまざまで、なかには善意から起きてしまうこともあります。

しかし、理由はどうあれ、**アウティングはその人の人権を侵害する行為です。絶対にやめましょう。**

実際に起きたアウティングの事例

①職場の上司がアウティング

本人は、一部の人にのみカミングアウトするつもりだったが、上司がアウティング。その後、職場内の人間関係が悪化して人間不信に。精神疾患を患い、休職せざるを得なくなった。



②SNSでアウティングされた学生が死亡

同性に告白された学生がSNSでアウティング。アウティングされた学生はパニック障害を発症し、それが原因で学校の屋上から転落死した。



②の事例は裁判にもなりました。アウティングは、人権侵害や名誉毀損、侮辱罪になる場合があります。



わたしたちにできること



LGBTQの人たちは、日頃からこのような問題やリスク、生きづらさを抱えています。しかし、だれもがありのままに生活できる社会を作るため、個人でもできることがあります。

- 身近にLGBTQの人がいると考える
- LGBTQを差別するようなことを言わない
- 見た目で、その人の性のあり方を決めつけない
- LGBTQについて調べてみる

多様な個性を認め合う社会へ

社会にはいろいろな人が生きていて、人の数だけ個性があります。現在は、LGBTQや性的マイノリティなどの言葉が少しずつ知られるようになり、いままでより多様性が認められるようになりました。

しかし、悩みを抱える当事者も多くいます。

私たち自身が当事者意識を持ち、LGBTQについて学んで行動することで、今以上に多様性が認められた社会が実現するかもしれません。

多様な個性を「当たり前のこと」としてお互いに受け入れ、尊重し合う、そんな自分らしく生きられる社会をつくってみませんか。



レインボーフラッグは、
LGBTQの社会運動を象徴する旗です

性的多様性に関する用語

アセクシュアル	性的指向のひとつ。他人に性的に惹かれないこと。無性愛ともいう。
パンセクシュアル	性的指向のひとつ。あらゆる性に対して恋愛・性愛感情を抱くこと。全性愛ともいう。
ヘテロセクシュアル	性的指向のひとつ。異性愛者を指す。ストレートともいう。
シスジェンダー	からだの性とところの性が一致している人。
SOGI (ソジ)	「性的指向と性自認」を指す略語。Sexual Orientation & Gender Identity の頭文字。
ALLY (アライ)	性的多様性を理解し、当事者に対して支援を行う人。「味方」を表す英単語。

ストップ。肥満！

～あなたの減量、応援します～

心筋梗塞や脳血管疾患、腎不全などの病は、さまざまな要因で発症します。その要因の一つに、肥満があります。

肥満により内臓脂肪が蓄積していくと、長い時間をかけて血管を狭め、動脈硬化がすすみ、徐々に発症・重症化リスクが高まります。

発症リスクを減らすためにも、定期的に自分の体を調べて生活を改善しましょう。肥満の方は、まず減量です。

問保健福祉センター☎(22)2400



●肥満から発症まで、自覚症状がありません

▶生活習慣の乱れは、いずれ大病へ至る

【不規則な生活習慣】

- ・乱れた食生活
- ・運動不足
- ・過度な飲酒
- ・睡眠不足
- ・喫煙など

【予備群】

- ・肥満
- ・高血圧
- ・血糖値上昇
- ・脂質異常

【発症】

- ・肥満症
- ・高血圧症
- ・糖尿病
- ・脂質異常症

【重症化】

- ・心筋梗塞
- ・狭心症
- ・脳血管疾患
- ・腎不全など

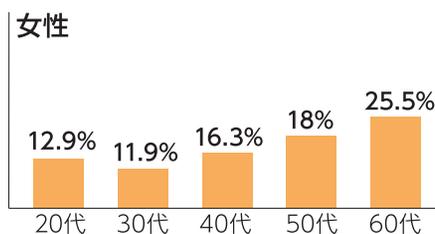
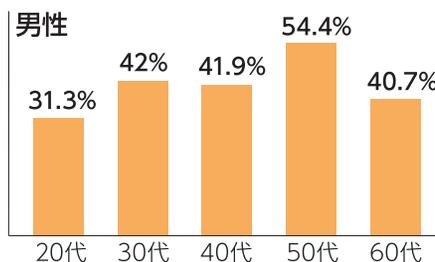
▶市内の30～60代男性は、4割以上が「肥満」

市民の健康実態をみると、BMIが25以上（肥満判定）の男性の割合が30代以降4割を超えており、50代は半数以上が肥満判定となっています（右表）。これは、全国平均を大きく上回る数値です。

一方、女性は60代未満が2割以下、60代でも3割以下で、全国平均とほとんど変わりません。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

《BMIが25以上の割合》



※令和4年度実施の市民アンケート結果

▶肥満は万病のもと、さまざまなリスクが増大



▲正常な血管(左)と、狭くなった血管(右)。血管の変化は自覚症状がなく、時間をかけて徐々に狭くなります。

BMI25以上と以下で、高血圧になった人の割合を比較すると、25以上のほうが多い結果が出ています。

このほか、血糖値や中性脂肪も同様に、肥満の人は高い数値が出ています。

これにより、さまざまな生活習慣病を発症する危険が高まります。

●体重と一緒に、リスクを減らそう

減量により、発症・重症化リスクを減らせます。

現在の体重から3～5%減量すると、血圧・血糖・脂質などの値が改善するという研究結果があり、内臓脂肪も減らすことができます。

まずは、3～5%の減量を目標にしてみましょう。

減量の方法がよく分からない…
一人で減量に取り組むと続かない…

こんなときは
保健福祉センターに相談を

地区担当保健師や管理栄養士が、健診結果を確認し、減量のための食生活・生活習慣改善をサポートします。お気軽にご相談ください。



今月から始める連載では、運動習慣をつけたり効果的に身体を動かすための情報を提供します。

運動するうえで、大切なことや健康との関係、トレーニング方法などを紹介します。

健康づくりに大事な「全身持久力」

全身持久力とは、心臓や肺など、体内に酸素を取り込む機能における「粘り強さ」を表し、心肺持久力とも呼ばれます。

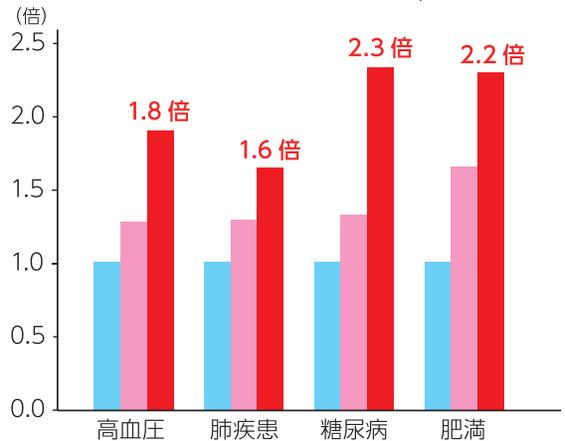
さまざまな研究で、全身持久力が低いと心疾患や糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高くなり、死亡率も上がることが分かっています(右図)。

また、全身持久力を高めることで、発症リスクが低くなることも分かっています。

全身持久力は、一定の運動を長く続ける有酸素運動とかわかりが深く、全身持久力をきたえるには定期的な有酸素運動を習慣づけることが効果的です。

手軽で、今すぐ始められるものとして、ランニングやウォーキングがあります。

全身持久力別の相対リスク (Myers et al,2002)



▲全身持久力が高めの人(■)を1とした場合の、運動しない人・苦手な人の原因別死亡リスク。■は早歩きウォーキングができる程度、■はほとんど運動しない・できない人。■の目安は「時速約8kmのランニングを3分間余裕をもってできる人」。※マイヤーズの文献を参考にし、分かりやすく表現しています。

実践! 市内のおすすめルート
「士別神社コース」を歩いてみよう

それほど長くない初心者向けのコースですが、神社山の傾斜が大きく、効果が期待できます。景観も楽しむことができ、「これから始めたい」と思っている方には最適です。

歩く際は「時間」に気をつけましょう。時間をかけすぎると、その分効果が下がってしまいます。

《コース概要》

- 全長：3.3km
- 最大傾斜：18.2%
- 時間のめやす：約50分
- ①健康づくりの方は…
→週2回以上
- ②脂肪を減らしたい方は…
→週4回以上



まずは試しに歩いてみよう。
しっかり水分補給、クマにも気をつけよう。

次回は「運動強度」のお話です。



物価高騰などによる国民の負担を低減するため、「定額減税」を実施しています。

減税の対象は、「令和6年分所得税」および「令和6年度（令和5年分）の個人住民税（市・道民税）」です。

定額減税可能額が税額を上回り、減税しきれないと見込まれる方には「調整給付」を行います。



《調整給付の対象者》

次の要件をすべて満たす方。

- ①令和6年1月1日時点で市内に住所がある方
- ②前年の合計所得金額が1,805万円以下の方
- ③6月11日時点での課税情報をもとに算出された定額減税可能額が、「令和6年分推計所得税額」または「令和6年度個人住民税所得割額」を上回る方

※所得税が非課税で、個人住民税が非課税または均等割のみ課税となる方は、定額減税の対象外のため、調整給付も支給対象外となります。

●調整給付の計算例

納税義務者本人が
妻と子ども1人を
扶養している場合

定額減税可能額の算出

所得税 ▶ 3万円 × 3人 (本人 + 妻 + 子ども) = 9万円

住民税 ▶ 1万円 × 3人 (本人 + 妻 + 子ども) = 3万円

所得税

定額減税可能額から令和6年分推計所得税額（注1）を差し引いた額が給付額となります。

定額減税可能額	9万円
令和6年分推計所得税額	3万5千円
減税しきれない額	5万5千円

住民税

定額減税可能額から令和6年度個人住民税所得割額を差し引いた額が給付額となります。

定額減税可能額	3万円	減税しきれない額 (注2) 0円
令和6年度個人住民税所得割額	5万円	

給付額 → 5万5千円^① + 0円^② = 5万5千円 (合計額を1万円単位で切り上げ) = **6万円**

(注1) 今年の所得税額はまだ確定していないため、前年度の課税額・扶養情報にもとづいて推計しています。

(注2) 計算結果がマイナスになる場合は0円とします。

※減税対象の税額が確定した後、当初の給付額に不足が生じる場合は、令和7年に不足分を追加給付します。

●調整給付の申請

対象者には、7月26日（金）に申請書類を送付しています。

申請方法

返信用封筒に、必要事項を記入した「確認書」や「本人確認書類の写し」などの提出書類を同封し、**10月31日（木）までに郵送してください（消印有効）**。

※記入漏れやチェック漏れにご注意ください。

支給開始

8月15日（木）から順次支給予定（毎週木曜日振込）

定額減税に関する詳細はこちら

所得税の
定額減税



個人住民税の
定額減税



調整給付
について



イベントカレンダー

8月

子育て支援センターゆら ☎(26)7202

日程	時間	行事名
8(木)	9:30~11:30	赤ちゃんDAY~体操編~ (対象者には案内送付・要予約)
21(水)	9:30~11:30	作業療法士の相談
22(木)	9:30~11:30	赤ちゃんDAY~ミニ講話編~ (対象者には案内送付・要予約)
24(土)	9:30~11:30	・お父さんDAY ・マタニティDAY(10:00~11:30)
28(水)	10:00~11:30	わくわくDAY (場所:保健福祉センター)
30(金)	9:30~11:30	育児講座 ふれあいマッサージ



いきいき健康センター ☎(26)7778

参加無料

▼いきいきサロン

上段(白)が午前、下段(緑)が午後のプログラムです。
水曜はあさひサンライズホールでも行います。
午前▶10時~11時30分
(朝日は10時15分~11時30分)
午後▶1時15分~2時45分

日	月	火	水	木	金	土
				1 脳トレ 折り紙あそび	2 季節の消しゴムはんこ ぬりえ	3 フリープログラム 軽スポーツ・レク
4 日曜キッズルーム	5 休館	6 健康麻雀 健康麻雀	7 ぬりえ 折り紙あそび	8 体力測定の日 軽スポーツ・レク	9 書写 脳トレ	10 ぬりえ お盆のぼち袋
11 日曜キッズルーム	12 休館	13 健康麻雀 健康麻雀	14 手ぬぐいのチュニックづくり 脳トレ	15 いきいきサロン 休	16 軽スポーツ・レク 折り紙のガーランド	17 脳トレ 折り紙あそび
18 日曜キッズルーム	19 休館	20 健康麻雀 健康麻雀	21 フリープログラム 軽スポーツ・レク	22 布のネッククーラー ぬりえ	23 脳トレ 折り紙あそび	24 軽スポーツ・レク フリープログラム
25 日曜キッズルーム	26 休館	27 健康麻雀 健康麻雀	28 折り紙あそび クラフトバンドの金魚	29 切り絵 脳トレ	30 ぬりえ 軽スポーツ・レク	31 縫い物の日 ちぎり絵

※このほか、「カフェつながり」を3日・10日・24日(土)午前9時30分~11時30分に(10日は相談)、「さんあいクラブ」を31日(土)午前10時~11時30分に開催しています。
※日曜キッズルームの開設時間は、午前10時~午後4時です。

▼市民サロン

サロン名	時間	開催日
ふまねっとサロン ※4日前まで申込	午後1時30分~3時	水曜日▶7、14、21、28日
囲碁サロン ※申込不要	午前10時~正午	土曜日▶3、10、17、24、31日
パッチワークサロン ※申込不要	午前10時~午後3時	土曜日▶3、10、17、24、31日
切り絵サロン ※申込不要	午前9時30分~11時30分	木曜日▶1、8、22、29日

No.
52

の情報

ごみステーション！

問環境センター ☎ (23) 0022



「しべつ暮らしナビ」で正しいごみ出しを

生活情報アプリ「しべつ暮らしナビ」には、ごみの分別などが確認できる「検索機能」や、居住地区の「ごみカレンダー表示」、ごみ出しを知らせる「アラート機能」などがあります。上手に活用して、正しくごみを出しましょう。

中身を確認しよう！

ビデオデッキやプリンター、CDラジカセなどの粗大ごみの中に「ビデオテープ」「インクカートリッジ」「CD」が残っていることがあります。

これらはすべて「一般ごみ」です。

粗大ごみを出すときは、中身を外して出してください。



キャップは外そう！

ペットボトルの「キャップ」が付いたまま、ごみに出されていることがあります。

キャップは「その他プラスチック」です。

キャップはペットボトルから外して、その他プラスチックの指定袋に入れて出してください。



粗大ごみを

申込むときは

粗大ごみの収集を電話・しべつ暮らしナビアプリで申込むときは、次のことに気をつけてください。

▼締め切りは、収集日の1週間前です。(ごみカレンダーの「★」が締切)

▼申込みは、「6個」までです。

▼締切日以降の追加・変更は受付けません。

ツルや茎も

指定袋を使おう

家庭菜園で野菜・くだものを収穫した後の茎やツルなどを、透明または半透明の袋に入れて出されていることがあります。

これらはすべて「一般ごみ」ですので、指定ごみ袋で出してください。

一度に出せるのは

5袋まで

一度の収集で出せるごみ袋は、「ごみの種類ごと」に5袋までです。

それ以上のごみを出すときは環境センターに持込むか、次回の収集日に出してください。

受入れできません

次に該当するものは、市では収集・処理ができません。

▼処理困難なごみ

消火器・コンクリート・タイヤ・農薬・毒物・エンジン付き工具・石膏ボード・グラスウール・耐火金庫・浴槽など

↓販売店・許可業者に処理を依頼してください。



▼家電リサイクル法対象機器

テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコン・冷凍庫・衣類乾燥機・有機ELテレビ

↓販売店・家電回収協力店に依頼してください。



▼パソコンリサイクル法対象機器

パソコン本体 (デスクトップ・ノート・タブレット型)・ディスプレイ(ブラウン管・液晶式)など、PCリサイクルマークがついている家庭系パソコン

↓各メーカーが回収しています。各メーカーに回収の申込みをしてください。



再来機【午前診療】午前7時45分～10時59分（小児科は午前11時30分まで）
受付時間【午後診療】午前11時～午後3時（小児科は午後4時まで）

※初めて受診する方は、初診窓口で受付してください。（午前8時45分から）

■上段（色付き）は午前、下段（白）は午後 ※患者数により、診療できない場合や午後診療になる場合があります。

※4月1日から、事前採血の受付時間が午後1時～3時になりました。

※予約受診の際、看護師へのお声掛けは不要です。再来機で受付し、外来でお待ちください。

診療科	月	火	水	木	金	留意事項	
内科	一般	○	○	○	○	○	神経内科の診療は13・23日です。 (予約診療)
	循環器	今月の診療日は、2・7・15・16・19・26・27日です。					19日はペースメーカー外来です。 (予約診療)
	消化器	○	○	○	○	○	
精神神経科	○	※	○	—	○	受付は、午後1時30分までです。(予約診療) ※火曜日の診療日は20日(午前のみ)です。	
	○	—	○	—	○		
小児科	○	○	○	○	○	水曜日の午後は予防接種です。 (予約診療)	
	○	○	—	○	○		
外科	○	○	○	—	○	水・木曜日はストーマ外来を実施します。 (予約診療)	
	—	—	—	—	—		
整形外科	○	○	○	○	○		
	—	—	—	—	—		
皮膚科	○	—	○	—	—	混雑状況により、次回以降の受診をお願いする場合があります。(緊急の場合を除く)	
	○	—	○	—	—		
泌尿器科	—	—	—	○	—	混雑状況により、次回以降の受診をお願いする場合があります。(緊急の場合を除く)	
	—	—	—	—	—		
婦人科	○	○	—	—	—	予防接種・産後1カ月健診は予約が必要です。 HPVワクチン接種は2週間前までに予約が必要です。	
	○	○	—	—	—		
眼科	○	—	※	—	○	※水曜日の診療日7・21日です。	
	○	—	—	—	○		
麻酔科	○	—	—	○	—		
	—	—	—	—	—		

日曜・祝日当番医

4日	上士別病院 ☎(24) 2 2 5 0	※午後の診療は 3時からです。
11日	道北クリニック ☎(23) 1 1 1 1	
25日	しべつ眼科 ☎(22) 1 0 0 0	

※上記のほか、4・11・12・18・25日は市立病院です。

小児の予防接種

くわしくは、各医院まで問い合わせください。

接種場所	接種日	問合せ
船津医院	木曜日	(23) 2674
上士別医院	月～金曜日	(24) 2250
市立病院	水曜日	(23) 2166
多寄医院	火・木・土曜日	(26) 2106
あさひクリニック	月～金曜日	(28) 3333
しべつ内科クリニック	月～金曜日	(23) 2525
道北クリニック	月～金曜日	(23) 1111



短い夏を、楽しもう。 一土別の夏イベントをお届け!

2024.8.17 **土**

第48回天塩川源流まつり・花火大会

開催時間 正午～午後8時30分 (予定)

各種イベントや出店ブースなどを予定しています。
花火大会は、午後7時30分より打ち上げ開始予定です。

所 つくも水郷公園河川敷 (東7条北9丁目付近)
※悪天候などにより中止する場合があります。

問 土別観光協会 ☎ (29) 2225

2024.8.25 **日**

土別市産業フェア

開催時間 午前10時～午後3時

市の農畜産物や、ものづくり技術などを「見て」「食べて」「体験する」ことで、土別の魅力・重要性を再確認し、これまで以上に土別を愛し、「元気な土別」をつくることを目的に開催します。



所 市役所駐車場 (東6条4丁目)

※悪天候などにより中止する場合があります。

問 ラブ土別・バイ土別運動推進協議会事務局 ☎ (26) 7137

連携しよう 自助・共助・公助

2024防火防災フェスティバル・士別市総合防災訓練



8月31日(土)

10:00 ~ 15:00

※都合により内容を変更する場合があります。
※雨天の場合は9月1日(日)に延期します。

●2024防火・防災フェスティバル

所 市役所駐車場
固 士別地方消防事務組合消防本部消防課 ☎(23) 4709

消防や防災への理解を深め、災害発生時の適切な対応などを楽しく学べる総合防災イベントです。

各種体験・見学ができるほか、キッチンカーや屋台の出店、ステージイベントなどを予定しています。ぜひご来場ください。

《イベント内容(一部)》

▶ドクターヘリがやってきます!

連携訓練や、機体の見学会などを行います。

- ・連携訓練 10:20 ~
- ・見学会 10:50 ~ 11:30
- ・講演会 11:30 ~ 12:00



▶各種体験コーナー

- ・各種車両の展示、搭乗体験 ・模擬消火
 - ・防災保存食の試食体験 ・自衛隊装備展示 など
- ※ブースを回るスタンプラリーもあります! (小学生以下対象)

●士別市総合防災訓練

所 市民文化センター
固 総務課行政係 ☎(26) 7784

各種訓練のほか、講演会や避難所資材の展示などを行います。

▶防災無線・戸別受信機の貸出

市からの避難情報を伝える「戸別受信機」を希望者に無償で貸し出します。

この機会に設置をご検討ください。



▶避難所資材展示

避難所で使用する段ボールベッドなどを展示します。

《スケジュール(一部)》

時間	実施項目	詳細
9:00~	避難情報の伝達訓練	防災無線で伝達訓練を行います。受信状況の確認などをしましょう。
10:20~10:40	災害時援護者研修	援護者と自治会の自主防災組織を対象とした、避難誘導に関する研修会です。
10:50~11:10	防災講話 「能登半島地震でボランティア活動」	災害ボランティアに従事した、市社会福祉協議会職員の話です。
13:00~13:20	防災講話 「能登半島地震災害派遣自衛隊」	災害派遣で活動した自衛隊員の講話です。

お知らせ

Information



- 日 日時
- 所 会場
- 内 内容
- 対 対象
- 定 定員
- ¥ 料金
- 申 申込
- 問 問い合わせ
- HP ホームページ



イベントや募集情報を掲載しませんか？



▲投稿はこちら

市民が、情報発信できる場として提供しています。
イベント告知や会員募集など、さまざまな形でご利用ください。
しべつのお気に入りの写真も募集中！

農耕作業用自動車 登録漏れはありませんか

トラクターやコンバイン、農耕用トレーラは「軽自動車」です。公道を走らなくても、緑色の「土別市ナンバー」が必要です。

車両の取得や譲渡、廃車をしたときは、必ずナンバーの取得や返却などの手続きを行ってください。

※償却資産の申告とは別に、手続きが必要です。

☎ 税務課市民税係 ☎ (26) 7 7 2 0



国民年金の 繰上げ・繰下げ請求

繰上げ・繰下げ請求をした場合の年金額は、生涯にわたって減額もしくは増額されます。

☎ ▶ 繰上げ請求 → 60 歳から65 歳までの間に請求できます。年金額が1 カ月あたり0.4%減額されます。(昭和37 年4 月1 日以前生まれの方は0.5%減額)

▶ 繰下げ請求 → 66 歳以降に請求できます。1 カ月遅らせるごとに0.7%増額されます。

※繰下げ請求の上限年齢は75 歳です。(昭和27 年4 月1 日以前生まれの方の上限年齢は70 歳)

☎ 厚生年金の受給者 → ねんきんダイヤル ☎ 0 5 7 0 (05) 1 1 6 5
国民年金のみの加入者 → 市民課医療年金係 ☎ (26) 7 7 0 3

税・保険・年金



現行保険証 12月で新規発行を終了

マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、現行の保険証は12月2日以降発行しません。

12月1日時点で保険証をお持ちの方は、記載されている有効期限まで使えます。

12月2日以降に国保・後期高齢者医療に加入した方の保険証の取り扱いは次のとおりです。

①マイナンバーカードを未所持
→ 保険証のかわりとなる「資格確認書」を交付します。

②マイナンバーカードを所持
→ 利用登録を行ったのち、マイナンバーカードを保険証として利用することになります。

※利用が困難な方は、申請により「資格確認書」を交付します。

《健康保険の異動》

→ 国保からほかの健康保険に加入したり、ほかの健康保険から国保に加入する場合は、これまでどおり市役所での加入・脱退手続きが必要です。

☎ 市民課医療年金係 ☎ (26) 7 7 0 3

9月2日(月)は

「市道民税(第2期)」 「国保税(第2期)」

の納期限です！

銀行に行く時間がなくても大丈夫！

お仕事帰りに、コンビニで手軽に納付できます。また、自宅などで「eL-QR」を利用し、スマホ決済アプリやクレジットカードなどでも納付できます。



▶ 納め忘れ防止には「口座振替」

市内金融機関のほか、税務課、朝日支所、各出張所で手続きができます。納税通知書と預金通帳、お届印を持参してください。

▶ 納期限を過ぎると「延滞金」がかかります

忘れずに納付しましょう。納期限までに納付が難しい方は、一人で悩まず放置せず、必ず相談してください。

☎ 税務課納税係 ☎ (26) 7 7 1 8



ゴルフコースで健康づくり！

ゴルフコースを利用したウォーキング・ランニングが楽しめます。普段は見られない景観を楽しみながら、汗を流しませんか？

8月の利用時間 (22日まで)

・平日=午前5～7時
午後4～6時30分

※10日(土)は午後のみ

利用料金 無料

予約 午前利用のみ前日の午後3時まで

予約先 土別同友会カントリークラブ ☎ (23) 1281

問合せ 合宿の里・スポーツ推進課合宿推進係 ☎ (26) 7305

コースの平面概略図



狩猟免許取得助成金

有害鳥獣による農林産物被害の対策として、有害鳥獣の捕獲に必要な「狩猟免許」取得費用を一部助成しています。

くわしくは問い合わせください。

対市内に住所があり、かつ北海道猟友会土別支部に加入し、有害鳥獣駆除従事者として継続して活動することを誓約した方で、次のいずれかに該当する方

①第一種銃猟免許及び銃砲刀剣類所持等取締法の銃器所持許可を新規に取得した方

②わな猟免許を新規に取得した方

助成額 第一種銃猟免許→6万円

わな猟免許→1万円

申問 畜産林務課林務係 ☎ (26) 7132

しべつ霊園や共同墓地を使う方へ

次の場合は手続きが必要です。

▶使用者を変更(使用者が亡くなった、管理を引き継ぐなど)

▶使用者の現住所が変わった

▶お骨を埋蔵する

▶お骨を他のお墓や納骨堂に移動する

▶墓じまいする

問▶しべつ霊園・市内共同墓地(朝日地区を除く)→都市環境課環境係 ☎ (26) 7734

▶朝日地区の共同墓地→朝日支所地域生活課経済建設係 ☎ (28) 2121

狩猟免許(ハンター)試験の案内

有害鳥獣などの捕獲を行うために必要な免許が取得できます。

※受験には事前申請が必要です。

日12月8日(日)午前9時～

所上川総合振興局庁舎(旭川市永山6条19丁目1-1)

対網猟免許及びわな猟免許→試験日時点で18歳以上の方
第一種銃猟免許および第二種銃猟免許→試験日時点で20歳以上の方

定50人

料5,200円(試験科目を一部免除された方は3,900円)

申込期間 8月29日(木)～9月13日(金)に、電子申請もしくは郵送で申込

申問上川総合振興局環境生活課 ☎ 0166(46)5922

排水設備工事責任技術者試験

市の排水設備指定工事店は、排水設備責任技術者の選任が必要です。くわしくは、(一財)札幌下水道資源公社HPをご確認ください。

日10月17日(木)午後1時30分～

所旭川市民文化会館

料7,000円

受付期間 8月19日(月)～28日(水)

申問 上下水道局整備係 ☎ (26) 7800

教育・子育て



児童扶養手当 現況届の提出を

児童扶養手当受給者は、現況届の提出が必要です。対象者には案内文を送付していますので、期限までに提出してください。

提出がない場合は、11月分以降の手当を受給できません。

提出期限 8月30日(金)まで

問こども・子育て応援課子育て支援係 ☎ (26) 7759

学校の完全閉庁

市内の学校では、教職員の休暇取得促進のため、次の期間は完全に閉庁します。くわしくは問い合わせください。

※学校の事情により変更する場合があります。

期間 8月13日(火)～15日(木)

問学校教育課 ☎ (26) 7303、(26) 7304

環境・衛生



ゆずります ゆずってください

▶ゆずります

・琴(山田流)

▶ゆずってください

・チャイルドシート

・FF式温風ストーブ

「ゆずります」の申し込みには、写真や詳細情報が必要となります。電子フォームでも申込みできますので、市HPをご確認ください。※7月18日現在の情報です。

※市が受け付けた後は、双方で調整いただきます。

※すべて無料です。

問くらし安全課くらし安全係 ☎ (26) 7736

健康・福祉



しべつ健康マイレージ クーポン券を利用しよう

昨年度、しべつ健康マイレージに参加し達成された方へ、クーポン券を送付しています。

各種がん検診またはピロリ菌検査1つ無料か、減塩食品と交換できますので、ご利用ください。

期限 令和7年3月31日(月)まで

問 保健福祉センター ☎(22) 2400

非課税世帯・均等割のみ課税世帯 給付金(10万円)受付中

対象世帯に確認書を送付していますので、10月31日(木)までに手続きしてください。

申請方法 窓口もしくは郵送

対 令和6年度に、新たに住民税非課税となる世帯、または新たに住民税均等割のみ課税となる世帯。
※課税者に扶養されている場合や、令和5年度に非課税給付金もしくは均等割課税世帯給付金を受け取った世帯は対象外

給付額 1世帯あたり10万円

※18歳以下の子どもがいる世帯は、児童1人あたり5万円を追加給付

申問 地域福祉課生活支援係 ☎(26) 7743

NEW!
・身分証明書
・独身証明書

いつでも、どこでも
オンラインで行政手続き

オンライン申請サービス

住民票や所得証明書などの請求がオンラインで申請できます。

▲申請サイト

飼い主のマナー

ペットの飼育は、ルールを守り、適切な飼育を心がけましょう。

近隣の方が動物好きとは限りません。周りの迷惑にならないよう、責任をもって飼育してください。

▶フンは放置せず必ず片付ける。

▶散歩などで外に出すときは、必ずリードなどでつなぐ。

▶野良犬や野良猫にエサを与えない。

▶鳴き声は、しつけをするか、響かないようにする。

▶他人の土地に排泄しないようにする。

問 都市環境課環境係 ☎(26) 7734、朝日支所地域生活課経済建設係 ☎(28) 2121

しべつ霊園内の 交通規制

お盆時期は交通量が増えるため、車両の交通規制を行います。規制看板などの指示にしたがってください。

日 8月5日(月)午前10時～

20日(火)午前11時

問 都市環境課環境係 ☎(26) 7734



献血にご協力ください

「献血車ひまわり号」が巡回します。皆さんの協力をお願いします。

日 8月20日(火)～22日(木)

問 地域福祉課地域福祉係 ☎(26) 7744



	日時	場所
8月20日(火)	9:30～11:00	北海道農業共済組合上川北支所
	12:30～14:30	生涯学習情報センター前
	15:00～16:30	パチンコひまわり士別店前
8月21日(水)	9:30～16:30	士別市役所前 (11:20～12:40は休憩時間)
8月22日(木)	9:30～10:50	朝日支所前
	12:30～14:00	ツルハドラッグ士別中央店
	14:30～16:30	士別市立病院前

HPVワクチンの接種

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンは、子宮頸がんを予防するためのワクチンです。

平成9～19年度生まれの方、高校1年生相当の方の無料接種は今年度で最後です。内容を十分に理解し、接種をご検討ください。

6カ月間で3回接種しますので、9月までの接種開始がおすすめです。(10月以降に接種を始めた場合、一部自己負担が発生します。)

日 令和7年3月31日(月)まで

所 市立病院、市内医療機関

対 ▶小学6年生～高校1年生相当の女性

▶平成9～19年度生まれの女性

¥ 無料

申込期間 市立病院は2週間前まで、市内医療機関は1週間前まで

問 保健福祉センター ☎(22) 2400

子宮がん・乳がん検診

各日程の料金などは、市HPをご確認ください。

日 ①9月15日(日)

②9月16日(月)

③10月16日(水)

所 ①②保健福祉センター、③午前
は保健福祉センター、午後は朝日支所

対 ▶子宮がん→20歳以上の女性

▶乳がん→40歳以上の女性

申 ①②は8月20日(火)まで、③は
9月18日(水)までに下記のコードからネット予約、もしくは北海道けんしん予約コールセンター ☎0120(149)375へ



▼ネット予約

若年者健診

身体計測、血液検査、血圧測定、尿検査、診察などを実施します。くわしくは市HPをご確認ください。

所 成人病健診センター

対 30歳代の市民で、職場などで健康診断を受診する機会がない方

¥ 1,800円

日程

①9月4日(水) 9月18日(水) 10月9日(水)	午前8時30分～10時 午前10時～11時30分
②9月11日(水) 9月25日(水) 10月23日(水)	午前8時30分～10時 午前10時～11時30分

※①の日程で、午前10時からの時間帯は託児可(要申込)

申 健診の1週間前までに成人病健診センター ☎(22) 2600へ

問 保健福祉センター ☎(22) 2400

がん検診バスツアー

日 ①10月9日(水)

※保健福祉センターに午前7時集合

②11月19日(火)

※朝日支所・保健福祉センターともに午前7時集合

所 旭川がん検診センター

定 各25人

申 ①は9月12日(木)まで、②は10月27日(日)までにネット予約もしくは北海道けんしん予約コールセンター ☎0120(149)375へ

▼ネット予約



旭川がん検診センターで検診を受けてみませんか。各種検診を一度に受けられます。バスの送迎は無料です。

※人間ドックや職場検診などで受診予定の方、治療中の方は対象外

問 保健福祉センター ☎(22) 2400

【料金】

検診名	年度内に偶数年齢になる方 (助成対象)				その他の方
	市国保	その他保険	70歳以上・生活保護	クーポン券利用	
子宮頸がん	500円	1,800円	無料	無料	6,105円
経膈超音波検査	500円	500円	無料	—	1,100円
乳がん	1,000円	2,000円	無料	無料	6,512円 (50歳以上 5,555円)
乳房超音波検査	5,500円				
骨粗しょう症	500円	1,000円	無料	—	2,100円

検診名	市国保	その他保険	70歳以上・生活保護
胃がん	500円	1,700円	無料
肺がん	500円	600円	無料
喀痰検査	500円	1,000円	無料
大腸がん	500円	1,000円	無料

戦後79年 非核平和と恒久平和を祈り 平和推進事業を実施します

戦争の記憶を風化させることなく、「平和の大切さ」を、みんなで考えてみませんか。



▶戦争・原爆被害者への黙とう

サイレンが鳴りますので、黙とうをお願いします。

- ① 8月6日(火)午前8時15分
(広島原爆 投下時刻)
- ② 8月9日(金)午前11時2分
(長崎原爆 投下時刻)
- ③ 8月15日(木)正午(終戦記念日)

☎総務課行政係 ☎(26) 7 7 8 4

▶平和推進展

展示をとおして戦争の悲惨さ、恐ろしさを改めて考えましょう。

- ☎ 8月1日(木)～15日(木)
- ☎ 生涯学習情報センター
- ☎ ①非核平和写真パネル展示
②平和と学びのポスター展示
③戦争関連図書資料の展示貸出
- ☎ ①②総務課行政係 ☎(26) 7 7 8 4
③市立図書館 ☎(29) 2 1 5 3



▶戦争と平和を考える映画会

平和についての映画上映です。

- ☎ 8月3日(土)
午後1時30分～3時45分
- ☎ 生涯学習情報センター
- ☎ 「ラゲリより愛を込めて」上映
- ☎ 市立図書館 ☎(29) 2 1 5 3

▶平和を願うよみきかせ会

平和への思いを深めるよみきかせです。

- ☎ 8月6日(火)
午前10時30分～11時
- ☎ 生涯学習情報センター
- ☎ 市立図書館 ☎(29) 2 1 5 3

博物館企画展 「昔の遊び」

昔から現代までの遊びや玩具を、博物館収蔵の資料などを展示し解説します。

☎ 9月29日(日)まで

☎ 市立博物館・公会堂展示館2階特別展示室

¥ 高校生以上100円(入館料)

※20人から団体割あり、中学生以下は無料

☎ 市立博物館 ☎(22) 3 3 2 0



博物館講座 「古文書教室②」

松浦武四郎が著したアイヌ民族に関する文書を読み解きます。

☎ 8月31日(土)午後1時30分～

☎ 市民文化センター2階視聴覚室

☎ 中学生以上

定20人 ¥200円

☎ 8月30日(金)までに市立博物館 ☎(22) 3 3 2 0へ

士別9条の会 結成20周年平和講演会

☎ 8月9日(金)午後1時30分～

☎ 市民文化センター1階研修室

☎ 演題「憲法が変われば私たちの暮らしはどうか？」

講師：佐藤博文さん(札幌弁護士会所属)

☎ どなたでも参加可

☎ 士別9条の会事務局・小池さん

☎(23) 5 0 0 3

「がんを知る展」

2人に1人ががんになる現代、がんについて模型やクイズなどで気軽に学んでみませんか？

がん検診の予約もできます。

☎ 8月6日(火)～7日(水)午前10時～午後4時

☎ 市役所1階市民テラス

¥無料 申不要

☎ 保健福祉センター ☎(22) 2 4 0 0



スポーツ



第42回市民 クロスカントリー大会

☎ 9月1日(日)午前9時～

☎ 陸上競技場および周辺コース

☎ 小学生以上

¥無料

☎ 8月26日(月)までに合宿の里・スポーツ推進課市民スポーツ係 ☎(26) 7 3 0 7へ

催し・講座



戦争をさせない 2024士別市民集会

☎ 8月19日(月)午後6時～

☎ 市民文化センター4階小ホール

☎ 演題「被爆後の人生について」

講師：金子廣子さん(北海道被爆者協会常務理事)

※市民自主企画事業・マイプランマイスタディ

☎ どなたでも参加可

¥無料 申不要

☎ 戦争をさせない2024士別市民集会事務局 ☎(23) 0 3 9 5

募集・告知



毎月勤労統計調査 特別調査にご協力を

常用労働者が1～4人の事業所における労働者の雇用、給与および労働時間の実態をあきらかにするために実施します。

対象の事業所は、8月～9月の期間に調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

調査内容は、統計以外の目的に使用されることはありません。

☎北海道総合政策部計画局統計課労働統計係 ☎011(204)5146



士別地域療育講演会

☎8月9日(金)

第1部:午前10時30分～正午

第2部:午後1時30分～3時

☎市民文化センター2階会議室1

☎演題「幼児期・学童期に知っておきたい支援のおはなし」

第1部「就学までの発達を支える」

第2部「就学後と就学を見据えた読み書きのはなし」

講師:北海道旭川盲学校特別支援

コーディネーター・逢坂一伸さん

※各部いずれかのみでの参加も可

☎保育士、幼稚園・学校教諭、保健師、福祉、療育関係者、一般市民など

※託児可(申込時要予約)

☎各部60人

※定員に満たない場合は当日受付します

☎申問 8月8日(木)までにこども通園センターのぞみ園 ☎(23)0727へ

博物館講座

「考古学体験～勾玉づくり」

古代人がアクセサリーなどにしていた勾玉の作成を体験します。

☎8月10日(土)午後1時30分～

☎市民文化センター1階研修室

☎どなたでも参加可※小学3年生以下は保護者同伴

☎定20人 ☎¥200円

☎申問 8月8日(木)までに市立博物館 ☎(22)3320へ

図書館よみきかせ会

☎図書館よみきかせ室

▶よみきかせ会

☎8月11日(日)、24日(土)午前10時30分～11時

▶ちびっこよみきかせ会

☎8月22日(木)午前10時30分～11時

☎市立図書館 ☎(29)2153

図書館情報

☎市立図書館 ☎(29)2153

臨時休館のお知らせ

蔵書点検のため、以下の日程で市立図書館と朝日図書室を休館します。休館中は図書の貸し出しができません。返却はポストを利用してください。※生涯学習情報センターの貸館と証明発行は通常どおり利用できます。

①市立図書館→8月27日(火)～31日(土)

②朝日図書室→8月27日(火)

今月のオススメ!



「六十路通過道中」

群ようこ 著

人気エッセイストが感じる「迫るおばあさん問題」とは…セルフレジに緊張、美容院選びトライ&エラーなど、古希目前の日々を豊かに綴った20編。

小説

今月の新刊図書

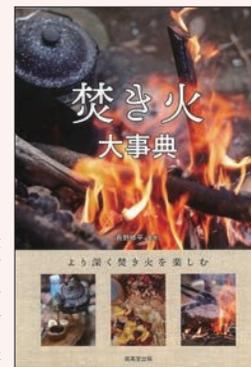
その他



「笑う森」

荻原浩 著

森で行方不明になっていた5歳のASD児・真人が無事保護された。空白の1週間にかかわったとみられる4人の男女と事件の真相とは…。贖罪と再生の感動作。



「焚き火大事典」

長野修平 著

たき火をより深く楽しむための1冊。ブッシュクラフトからウッドカービング、直火料理まで幅広く掲載しています。

その他



Jアラート情報伝達試験

☎8月28日(水)午前11時ごろ
 ☑防災行政無線を用いて放送します。

- ①チャイム音
- ②「これはJアラートのテストです」を3回
- ③「こちらは防災士別です」
- ④チャイム音

※全国一斉に試験が行われます。避難訓練などはありません。

※当日の天候などで、試験を中止する場合があります。

☎総務課行政係 ☎(26) 7 7 8 4

ネットでも買える。サマージャンボ7億円
(1等9億円・自衛隊員1億円分まで)
 サマージャンボミニ同時発売
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよくなるために使われます。
 7月8日発売! 抽せん日8/23日
宝くじ公式サイト 公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

高齢者世帯実態調査

市職員が訪問し、生活状況や困りごとについてお伺いしますので、ご協力をお願いします。

職員証明書を携帯して訪問しますので、ご確認ください。

☎10月31日(木)まで

☑在宅生活し、介護サービスを利用していない、75歳以上の方のみで構成される世帯

☎高齢者福祉課地域包括支援センター ☎(26) 7 7 5 4



自衛官候補生

試験の日程など、くわしくは問い合わせください。

☎自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所 ☎0 1 6 5 4 (2) 3 9 2 1

《一般曹候補生・自衛官候補生》

☑18歳以上33歳未満の男女(令和7年4月1日現在)

☎受付期間 9月3日(火)まで



公営住宅入居者募集

10月入居

☎士別地区: 建築課住宅係 ☎(26) 7 7 2 6

☎朝日地区: 朝日支所地域生活課経済建設係 ☎(28) 2 1 2 1

区分	団地名	所在地	单身	建設年度	階数	間取	月額家賃	
士別地区	道営	サウスタウン青葉	西2-15 (A棟 301号室)	不可	H12	3階	3LDK	22,100円~
		サウスタウン青葉	西2-15 (C棟 307号室)	不可	H13	3階	2LDK	18,500円~
	市営	東山	東丘2 (B5棟 103号室)	一部可	H6	1階	2DK	15,300円~
		つくも	東7北4 (A棟 101号室)	不可	H27	1階	3LDK	27,500円~
		つくも	東7北4 (A棟 207号室)	不可	H27	2階	2LDK	22,600円~
		上士別	上士別町16線南3 (C棟 1号室)	可	H12	1階	1LDK	14,800円~
朝日地区	特公賃	曙団地グリーンヒルズ	朝日町中央 4047 (101号室)	可	H11	1階	2LDK	82,100円
		曙団地グリーンヒルズ	朝日町中央 4047 (102号室)	可	H11	1階	2LDK	82,800円

※单身「一部可」は、満60歳以上の方や障がい者、生活保護受給者などが申し込みできます。

※このほか、随時申し込みを受け付けている団地があります。くわしくは、各地区担当に問い合わせください。

※募集内容は、一部変更となる場合があります。

☎受付期間 8月19日(月)午後4時まで

☎原則郵送で受け付けます。申込方法や条件など、くわしくは受付期間内に問い合わせください。

必要書類

入居申込書(市HPからダウンロード可)のほか、マイナンバーカードなどの写真付きの本人確認書類や、所得がわかる書類など

☎申込条件 住宅に困窮している(持ち家がない)ことや、収入基準や募集住戸ごとの世帯条件、市税などの滞納がないことなど。

☎住宅見学 受付期間内の平日午前9時から午後4時まで。見学希望日の前日までに申し込みください。

☎抽 選 8月26日(月)午前10時 ※来庁不要です。

士別警察署 かわら版

問士別警察署 ☎ (23) 0110



令和6年度(第2回)北海道警察官採用試験

受付期間 8月16日(金)午後5時まで

予定人数 250人程度

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

受験資格

《**学歴**》▶ A区分：学校教育法による大学(短大を除く)などを卒業した者(令和7年3月末日までに卒業見込みを含む)
※高度専門士の称号を取得または令和7年3月末日までに取得見込みの者を含む
▶ B区分：A区分以外の者
《**年齢**》平成4年4月2日～平成19年4月1日に生まれた者
(令和7年4月1日現在で18歳以上33歳未満)

運転免許更新時講習

所 市民文化センター
問 士別地区交通安全協会連
合会(士別警察署内)
☎ (23) 0110
※午前9時～午後4時30分



● 8月の日程

優良	① 8月14日(水) 午後1時～1時30分
	② 8月21日(水) 午後6時～6時30分
一般	8月21日(水) 午後7時～8時
違反	8月15日(木) 午後1時～3時
初回	8月14日(水) 午後2時～4時

● 9月の日程

優良	① 9月12日(木) 午後1時～1時30分
	② 9月18日(水) 午後6時～6時30分
一般	9月18日(水) 午後7時～8時
違反	9月12日(木) 午後2時～4時

※日程は変更する場合があります。

相談窓口



～お困りごとなど受け付けます～

● 無料法律相談

弁護士が応じます。3開庁日前までに申し込みください。

日 8月18日(日) 正午～午後3時
※1人25分間

所 市役所相談室(1階)

申問 暮らし安全課 暮らし安全係 ☎ (26) 7736

● 出張年金相談

旭川年金事務所では、月に1回出張年金相談を実施しています。年金記録や見込み額の確認、年金請求の手続きなどができます。(完全予約制)

日 8月27日(火) 午前10時～午後3時30分
9月26日(木) 午前10時～午後3時30分

所 市民文化センター

申問 旭川年金事務所

☎ 0166(25)5606 自動音声1番→2番

● 消費生活相談

近年、悪質商法の手口がより巧妙・複雑化しています。

一人で悩まず、まずは早めにご相談ください。

問 消費生活センター ☎ (23) 3820

● 高齢者の総合相談

介護・福祉に関することや、介護状態の予防などの相談を受け付けています。

問 高齢者福祉課地域包括支援センター
☎ (26) 7754

● 人権擁護相談

人権擁護委員は、国から委嘱された民間のボランティアです。

毎日の生活のなかで、これは人権上問題ではないかと悩んだり困ったことがあれば、気軽にご相談ください。

相談は無料で、情報は秘匿されます。

問 暮らし安全課 暮らし安全係 ☎ (26) 7736
朝日支所地域生活課 ☎ (28) 2121



▲年齢や障がいの垣根を越えて交流する「ふれあい広場」が開催され、多くの方が会場を訪れました。



▲ゴールバーン・マルワリー市の学生が士別神社例大祭でみこしを担ぎ、日本の文化を体験しました。

スポーツで健康づくり! 「士別スポーツウィーク」開催

6月15日~23日の9日間、市内各所でさまざまなスポーツイベントが開催され、多くの市民が汗を流したり、健康づくりについて学びました。

オリパラフェスティバルも行われ、オリンピック・パラリンピアンとともにスポーツを通じた楽しい時間を過ごしました。



▲羊のまち・しべつ 健康ウォーキング



▲オリンピックに学ぶ健康な体づくり



▲オリパラフェスティバル

令和6(2024)年8月1日発行 広報しべつ No.228

■記事を掲載してみませんか？

イベントの開催情報やサークル会員募集、講演会などの記事掲載依頼は、電話のほかにFAXやメールでも受け付けています。

■発行/士別市役所市民部くらし安全課くらし安全係
〒095-8686 士別市東6条4丁目1番地
☎ 0165(26)7736 FAX 0165(23)4790
くらし安全課メールアドレス
kurashianzenka@city.shibetsu.lg.jp

■編集・印刷/株式会社道北日報社



▲市HP

しべつの人口動態(6月末現在)

人口	16,648人 (-35)
男性	7,956人 (-22)
女性	8,692人 (-13)
自然増減	出生5 死亡17
社会増減	転入37 転出60 その他0
世帯数	8,825世帯 (-27)
地区別人口	中央 14,038人
上士別	659人
多寄	717人
温根別	232人
朝日	1,002人

UD FONT 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。