



**特集** Let's Enjoy シニアライフ  
～ふるさとで元気に楽しく～

- アプリ・SNSなどを活用しよう …… 6p
- 第2次まちづくり総合計画を策定中 …… 7p
- 協力隊広報「Okoshibetsu」◎ …… 14p



# Let's Enjoy シニアライフ

## ～ふるさとで元気に楽しく～

平均寿命が延びている現代では、老後をいきいきと暮らすための「生きがいづくり」が重要とされています。本市では、さまざまな分野において、だれでも気軽に参加できる取り組みや活動が行われています。

今回は、本市でできる生きがいづくりにつながる活動を、一部紹介します。

### 〝生きがい、を持って人生を歩む

医療の発達や食生活の充実などにより、昭和25(1950)年では男女ともに60歳前後だった平均寿命が、令和5(2023)年には男性が81.09歳、女性が87.14歳まで伸びました。

近年は、健康で過ごすことができる「健康寿命」を伸ばすために、さまざまな活動に参加し、自分に合った楽しみ方や新たな人とのつながりを見つけることが注目されています。

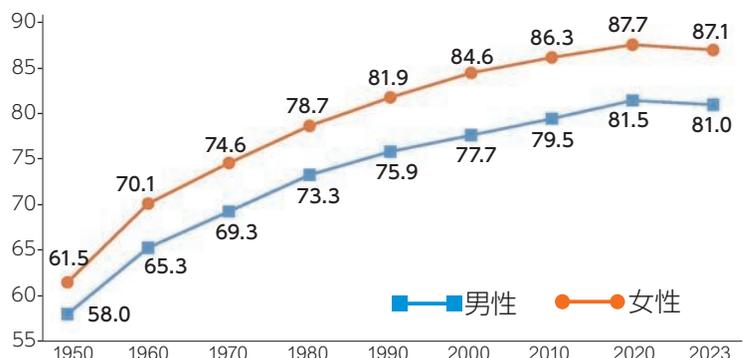
本市でも、多くの市民が心身ともに長く健康で過ごせるよう、市民・行政が主体となって、生きがいづくりとなるさまざまな取り組みを行っています。

趣味を楽しむサークル活動をはじめ、健康な体を保つためのスポーツ、これまでの経験や知識をいかした地域活動など、楽しみ方もさまざまです。

今回の特集を機に、さまざまな取り組みに参加してみませんか。



日本の平均寿命の推移 (1950-2023)



※内閣府「令和7年度版高齢社会白書」から抜粋

# 仲間と 過ごす

趣味や生きがいを「だれと、楽しむか——。

同じ趣味をもつ人が集まり、ともに過ごすことで、人とのつながりが広がります。また、会話をしながらものづくりをしたり、作品を見せ合ったり、一緒にステージに立ったりと、楽しみ方もさまざまです。

気の合う仲間と過ごし、お互いに元気をもらえば、生きる活力になります。

## ● 市民サロン

いきいき健康センターで、市民が主体となって活動しています。現在は「囲碁サロン」「パッチワークサロン」「ふまねっとサロン」「切り絵サロン」が行われており、それぞれ週1回程度集まっています。

どのサロンも、経験の有無にかかわらず気軽に参加できます。開催日などは、9ページのイベントカレンダーに記載しています。

### 参加者の声

#### 囲碁サロン

若い頃に囲碁を打っていた人を中心に集まった仲間たちで、毎週土曜日に集まり楽しく打っています。

経験者がいるので、これから始めたいと思っている方に教えることもできます。興味のある方はぜひ！

#### パッチワークサロン

使わなくなった着物などを、ハンドバッグやメガネケースなどに再生しています。

パッチワークは、基本的に一人で作業しますが、みんなで集まっておしゃべりしながら作業することも楽しいです！



## ● いきいきサロン

いきいき健康センターで、毎週火～土曜日に行われています。脳トレでは、頭と体を一緒に使う運動や時事ネタクイズなどで、認知症予防に取り組んでいます。ほかにも、ぬりえや創作活動、軽く体を動かす軽スポーツなどのプログラムもあり、心身の介護予防や人との交流の場になっています。

申込不要の自由参加で、各プログラムに集まった人たちが活動するため、人とのつながりが広がります。

くわしいプログラム日程などは、9ページのイベントカレンダーに記載しています。



▲脳トレでは、間違い探しや漢字の書き取り、計算問題などを行う日もあります

## ● サークル活動



本市には、音楽や文芸、舞踊をはじめとしたさまざまな分野のサークルがあり、多くの市民が活動しています。

毎年開催する市民総合文化祭では、各サークルが芸能発表や作品を展示し、成果を披露しています。

文化芸術だけでなく、ボランティアやスポーツ、市民活動などの団体もあります。

# 地域を 支える

本市にはさまざまな分野の活動団体があり、多くの選択肢があります。経験や知識を生かした活動もでき、また、経験のない新たな取り組みにチャレンジすることもできます。

活動に参加することで、地域貢献や生きがいづくりのきっかけになるかもしれません。

## ● ボランティア活動

市内には、多くのボランティア団体があります。

たとえば「市立博物館ボランティア友の会」では、自然観覧会の下見や、体験講座の補助、展示の出展協力などを行っています。

このほかにも、読み聞かせや観光ガイド、子育てサポートなど、気軽に参加できるボランティアが多く、人のために活動することで地域に貢献できます。



### 士別手話サークル会員の声

聴覚に障がいのある方が暮らしやすい地域をつくるため、イベントや会議、講演会などで通訳を行っています。手話を必要としている人とふれ合うなかで、相手が笑顔になるとこちらも喜びを感じます。

活動を通じて人と出会うことで、学びも多く、刺激にもなります。現在、手話の必要性が高まってきています。経験の有無にかかわらず、会員募集していますので、ぜひ一緒に手話を学んでみませんか？

## ● シルバー人材センター

仕事を通じて、高齢者の社会参加と生きがいづくりを図るとともに、活力ある地域づくりへの貢献を目的に活動している公益法人です。

会員が主体的に運営しており、公共施設の管理業務をはじめ草刈り、清掃、除雪など、さまざまな仕事を引き受けています。



### 会員の声

現在、60～90歳代の約250人が会員登録しており、地域のために元気に働いています。

参加している皆さんは、それぞれ生きがいや社会参加、仲間づくり、健康維持などの目的をもって仕事に取り組んでいます。

「自主・自立、共働・共助」のもと、仕事内容や就業時間は、会員の希望に沿って割り振りするため、得意分野で活躍できます。

外作業や軽作業、事務の仕事もあります。男女問わず、社会貢献をりたい方や生きがいを見つけない方は、ぜひご連絡ください。

## ●自治会活動

自治会は、住んでいる区域ごとに設置されており、市民が安心して豊かな生活ができるよう、さまざまな取り組みが行われています。

自治会ごとに活動内容は異なりますが、通学路沿いに立って、登下校する児童を見守る活動や盆踊り、クリスマス会などの青少年育成イベントもあります。ほかにも、健康づくり教室や地域清掃、災害時に地域や近隣の人が協力して助け合う自主防災活動などがあります。

なかでも、市内各所に花を植える「花いっぱい運動」は、市内の環境美化や会員同士の交流を目的として長年行っています。

自治会活動は、地域を支えるだけでなく、地域の人たちをつなぐ役割もあります。

活動をとおした地域づくりもまた、生きがいに繋がるかもしれません。



### 活動者の声

自治会では、高齢者から働いている世代まで、幅広い世代が活動しています。地域に貢献できるさまざまな取り組みにかかわるなかで、活動一つひとつにやりがいを感じています。

特に「花いっぱい運動」は、市内の自治会が一齐に取り組む事業のため一体感があり、会員同士の親睦も深まります。また、植えた花はそれぞれの地域で管理しており、定期的に行う草むしりや水やりを通じて、参加者が交流しています。

このような活動を通じて、近隣の人と交流を深めることで、災害時の助けあいや防犯対策にもつながります。

現在、自治会は全市的に担い手不足が課題となっています。暮らしやすく安心できる地域を続けていくためにも、一緒に自治会活動に取り組んでみませんか？

## まずは参加してみよう

平均寿命が伸び続けている現在、65歳を超えても元気な方が多く、本市でも多くの高齢者が活躍しています。

地域の人と交流や活動をすることで、自分らしい過ごし方や、楽しみを見つけるきっかけの一つになるかもしれません。

いつまでも健康で元気に過ごすために、まずは気になった取り組みに参加してみましよう。



## 気軽に問い合わせください

- いきいき健康センター ☎ (26) 7778
- シルバー人材センター ☎ (23) 4040
- 土別市自治会連合会事務局 ☎ (26) 7736

- サークルメイト  
サークルやボランティア団体、地域団体、スポーツ団体などを掲載しているリストです。



▲サークルメイト

# 士別の情報を手軽に確認 アプリ・SNSなどを 活用しよう

市が情報を発信しているホームページ、アプリ、SNSなどを活用していますか？

いつでもどこでも士別の最新情報を入力できます。ぜひ活用しましょう。

問くらし安全課くらし安全係 ☎ (26) 7736

## しべつくらしナビ

- ごみの分別方法や収集日が分かります。
- イベントの開催日や内容が分かります。
- 熊の出没や防災に関する情報、バス時刻表や避難所マップも確認できます。



ダウンロード



iOS 版



Android 版

## しべつふぉ〜ラム

- 士別市内の個人・団体・サークルなどが、イベント情報や会員募集などの情報を、市HPで発信・投稿ができます。



## You Tube

- 市長の記者会見やイベントのほか、市内の史跡や公園、自然なども動画で紹介しています。



## フェイスブック

- 写真つきでイベントの周知や報告、行政の取り組み、合宿選手の情報などを発信しています。



## 皆さんの意見、募集しています 市長への手紙・メール

市では、市民の市政参加・参画をすすめるために「市長への手紙」などで市民からの意見を募集しています。

問くらし安全課くらし安全係 ☎ (26) 7736

### ▶市長への手紙

市内各所に配架している手紙に意見を記入し、備え付けのBOXに投函してください。



#### 《配架場所》

- ・市役所、朝日支所、各出張所
- ・市民文化センター
- ・あさひサンライズホール
- ・市立図書館、市立博物館
- ・市立病院、桜丘荘、コスモス苑
- ・子育て支援センター など

▼手紙が封筒になり、郵送もできます。



### ▶市長へのメール

下記メールフォームから、必要事項と意見を送信してください。



▲メールフォーム

# 第2次 まちづくり 総合計画

策定中

## 市民の意見を参考に、 策定をすすめています

市では、令和8（2026）年度から施行する「第2次士別市まちづくり総合計画（案）」の策定をすすめています。

市民の皆さまからのご意見も計画づくりの参考にするため、まちづくり懇談会やパブリックコメントなどを行いました。取り組みの一部を紹介します。

☎企画課まちづくり推進係 ☎（26）7790

## みんなの未来提案シート



計画づくりの参考とするため、小中学生を対象に未来の士別を描いた「みんなの未来提案シート」を募集しました。

計118点の応募をいただき「笑って暮らす」「季節の特色を生かす」「大自然を生かす」など、夢あふれる意見をいただきました。

このほか、高校生を対象としたワークショップや、各地区ごとにまちづくり懇談会を開催し、多くの方と意見交換を行いました。

## パブリックコメントの結果

昨年12月～今年1月に実施し、ご意見をいただきました。内容を一部紹介します。

### いただいた意見

- ▶ 関係人口の確保や2地域居住の促進には、住居の確保が必要。空き家対策を具体的にすすめるとともに、使用頻度が少ない地域の会館や使わなくなった施設などを、ゲストハウスにするなどの検討をしてみたい。
- ▶ 道北観光連盟の「観光ガイド」やインターネット上の観光サイトに、日向温泉や日向森林公園、キャンプ場などの情報が記載されている。トレーラーハウスを設置するなど、集客力増加に向けた施策を展開してほしい。
- ▶ 近隣市町などを参考に「持続可能な公共交通」の検証・具体化をしてほしい。鉄道は、宗谷本線の沿線自治体と連携する取り組みをすすめてほしい。
- ▶ 公共施設の最適化について、次世代の未来のために、「何を残し、何を見直すべきか」を冷静に判断してほしい。見直す場合でも、市民の立場にたった議論の積み重ねをしっかりと行うべき。



### 回答

- 空き家は、住居を必要としている方に有効に活用いただけるよう、移住ナビデスクなどの情報発信に努めます。また、公共施設などの宿泊利用は、制度上難しい課題もありますので、可能な活用方法を検討します。
- 日向温泉や日向スキー場、日向森林公園は、本市の財産です。日向温泉の指定管理事業者などからトレーラーハウス設置の意向があった場合は、誘客への効果などを踏まえ検討します。
- 令和8年度から「士別市公共交通計画」を策定し、持続可能な公共交通の実現に向け、取り組みを進めます。鉄道は、宗谷本線活性化推進協議会を中心に沿線自治体と連携を図りつつ路線の存続に努めます。
- 令和8年度からスタートする第2期の公共施設マネジメント基本計画にもとづき、市民や利用団体と協議を重ねながら「最適化」「効率化」「長寿命化」の視点で、取り組みを推進します。

市では、サフォーク羊にちなんで1日に野菜を349g 食べる取り組みをすすめており、十分な野菜が採れる「サフォークレシピ」を作成して市HPなどで公開しています。

おすすめのレシピを紹介しますので、ぜひご活用ください。



市HP

## 鮭とほうれん草のトースト

### ▶材料 (1枚分)

食パン (6枚切り)	…1枚 (60g)
マヨネーズ	…小さじ1 (4g)
ケチャップ	…小さじ1 (6g)
スライスチーズ	…1枚 (15g)
ほうれん草 (ゆで)	…30g (冷凍なら40g)
鮭フレーク	…小さじ2 (4g)
白ごま	…小さじ1/4 (0.5g)

### ▶つくりかた

- ①パンにマヨネーズとケチャップをぬる。
- ②スライスチーズ、ほうれん草、鮭フレーク、白ごまの順番でパンに乗せる。
- ③トースターで焼き色がつくまで焼いて完成。

※ゆでる時間がないときは、冷凍ほうれん草をレンジで解凍し、水気を絞って使うと速くて便利です。



1枚あたり  
30gの野菜

### 栄養価 (1枚分あたり)

エネルギー 262kcal / たんぱく質 11.0g /  
脂質 10.4g / 炭水化物 31.3g /  
食物繊維 2.6g / カルシウム 141mg /  
食塩相当量 1.6g



## わかめと野菜の白和え

### ▶材料 (2人分)

ほうれん草	…60g
→根元を切り落とし、2cmの長さに切る	
にんじん	…20g
→皮をむき、1mm程度の千切りにする	
しめじ	…50g
→石づきをとり、ほぐしておく	
乾燥わかめ	…小さじ2 (4g)
絹豆腐	…150g
★ 砂糖	…小さじ1 (3g)
しょうゆ	…小さじ1 (6g)
すりごま	…大さじ1 (6g)

### ▶つくりかた

- ①耐熱容器に下準備したほうれん草、にんじん、しめじを入れ、ふんわりラップをかけてレンジ (600W) で3分加熱する。
- ②ボウルに★の材料を入れ、豆腐をくずしながら混ぜる。
- ③①が冷めたら水気を切り、②と混ぜ合わせて10分程度置き、なじませて器に盛り付けたら完成。



1人あたり  
60gの野菜

※乾燥わかめは豆腐の水分で戻ります。わかめの水戻し、豆腐の水切りは不要です。  
※ほうれん草は、季節の薬物野菜で代用できます。

### 栄養価 (1人当たり)

エネルギー 87kcal / たんぱく質 6.6g /  
脂質 4.6g / 炭水化物 7.6g /  
食物繊維 3.7g / カルシウム 128mg /  
鉄分 2.1g / 食塩相当量 0.9g



# イベントカレンダー

# 3月

子育て支援センターゆら ☎(26)7202



日程	時間	行事名
3(火)	9:30~11:30	赤ちゃんDAY~体操編~ (対象者には案内配付・要予約)
13(金)	10:00~11:30	赤ちゃんDAY~ミニ講話編~ (対象者には案内配付・要予約)
14(土)	9:30~11:30	・お父さんDAY ・マタニティDAY(10:00~11:30)

いきいき健康センター ☎(26)7778

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。

## ▼いきいきサロン

事前申込不要

午前▶10時~11時30分

午後▶1時15分~2時45分

(朝日は10時30分~正午)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
日曜キッズルーム休	休館	健康麻雀 健康麻雀	折り紙あそび フリープログラム	ビーズのアクセサリ ちぎり絵	脳トレ ぬりえ	切り絵 軽スポーツ・レク
8	9	10	11	12	13	14
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀 健康麻雀	ぼち袋づくり 脳トレ	ぬりえ 折り紙あそび	軽スポーツ・レク 紙で作る桜の飾り	脳トレ フリープログラム
15	16	17	18	19	20	21
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀 健康麻雀	ぬりえ 壁掛けの小物入れ	脳トレ 軽スポーツ・レク	いきいきサロン 休	ストローのつるし飾り 折り紙あそび
22	23	24	25	26	27	28
日曜キッズルーム休	休館	健康麻雀 健康麻雀	軽スポーツ・レク ちぎり絵	切り絵 墨絵を描いてみよう	折り紙あそび 脳トレ	軽スポーツ・レク ぬりえ
29	30	31				
日曜キッズルーム	休館	いきいきサロン 休				

※このほか、「カフェつながり」を7日、14日(土)午前9時30分~11時30分に、「さんあいクラブ」を28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 ※申込不要

サロン名	時間	開催日
ふまねっとサロン	午後1時30分~3時	水曜日▶ 4、11、18、25日
囲碁サロン	午前10時~正午	土曜日▶ 7、14、21、28日
パッチワークサロン	午前10時~午後3時	土曜日▶ 7、14、21、28日
切り絵サロン	午前9時30分~11時30分	木曜日▶ 12、26日

No. 71

の情報

# ごみステーション!

問環境センター ☎ (23) 0022



## 分別方法・指定ごみ袋を確認しましょう

3～4月は異動・転勤といった転入出の時期です。新しく本市に転入された方は、ごみに関する本市のルールを確認しましょう。

### ごみ収集カレンダーを必ず確認しよう

今回の広報とあわせて「令和8年度ごみ収集カレンダー」を配付します。

祝日などで収集する曜日が変更になる場合がありますので、必ずカレンダーを確認しましょう。分別については、ごみ収集カレンダーやしべつ暮らしナビなどでチェックしてください。

### 一時多量ごみは収集しません

引っ越しなどで発生する「一時多量ごみ」は収集しません。

複数回に分けて出すことができない場合は、直接環境センターに持込むか、許可業者へ依頼してください。※環境センターに持込む場合は、処分手数料がかかります。※許可業者に依頼する場合は、処分手数料のほかに運搬費などがかかります。許可業者にご相談ください。



### 環境センターを臨時開場します

3月15日(日)午前9時から11時30分まで、環境センターを臨時開場します。

持込めるごみは、**家庭系粗大ごみ**のみで有料です。

※一般ごみ・資源ごみ・生ごみ・事業系ごみは持込めません。

※料金の支払いは「スマホ決済アプリ」が利用できます。



### 陶器や食器を「ごみ」に出すときは

陶器や食器など「割れやすい物」をそのまま「一般ごみの指定ごみ袋(乳白色)」に入れると、ごみ袋が破れたり、収集時に破損してけがをする恐れがありますので、新聞紙や布で包んで出してください。



### 紙ごみを出す際は

紙ごみを出す際に、段ボール箱にまとめて入れて出しているケースがあります。

次のとおり分別ルールに従って、ひもで縛るか、透明・半透明の袋、または、紙製の袋に入れて出してください。

※段ボールのみの場合は、段ボール箱に入れて出しても構いません。

- ▼紙製容器包装(紙箱・紙袋など)
- ▼新聞紙
- ▼雑誌
- ▼雑誌
- ▼雑紙(チラシ・パンフレットなど)
- ▼段ボール(朝日地区を除く)
- ▼空きびん(繰り返し利用するびん・朝日地区を除く)

### ▼暮らしナビを使ってみよう

しべつ暮らしナビは、左記コードからダウンロードできます。粗大ごみの申込や、ごみの分別の確認などができますので、ぜひ活用してください。



iOS 版



Android 版

# 士別市立病院 受診案内

問士別市立病院 ☎ (23) 2 1 6 6

3月

**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。

※事前採血の受付時間は、午後1時～3時です。

※電話での診察予約変更は、午後2時～4時です。

※HPVワクチン接種のみ、午後4時までの予約が可能です。

診療科	月	火	水	木	金	留意事項	
内科	一般	○	○	○	○	○	神経内科は予約診療です。
	循環器	今月の診療日は、4・6・9・19・23・24・27日です。					9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17日(午前のみ)です。 ※13日(金)は休診です。	
小児科	○	○	○	○	○	※第1・3・5水曜(午後)予防接種のみ(予約制) 第2・4水曜(午後)通常診療	
	○	○	※	○	○		
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。	
	○	○	—	—	—		
眼科	○	—	—	—	○		
	○	—	—	—	○		
麻酔科	○	—	—	○	—		
	—	—	—	—	—		

## 日曜・祝日当番医

1日	しべつ整形外科 ☎(22) 1 2 3 0
8日	道北クリニック ☎(23) 1 1 1 1
15日	船津医院 ☎(23) 2 6 7 4
29日	しべつ内科クリニック ☎(23) 2 5 2 5

※上記のほか、1・8・15・20・22・29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・火・木・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
士別内科クリニック	月～金曜日	(23) 2525
道北クリニック	月～金曜日	(23) 1111



Positiveな高校生活を!

# Highschool Voices

# 19

士別市内には現在、士別翔雲高校と士別東高校があり、市内学生のおもな進学先となっています。

勉強、部活、課外活動…ポジティブに活動する高校生たちの声を、写真とともに紹介します。

## ふるさと士別で社会人に

### ●高校卒業後の進路は?

日本甜菜製糖株式会社士別製糖所に就職する予定です。家には、昔から日甜のオリゴ糖があり、よく使っていました。また、小学校の社会科見学で日甜の製糖工場を見学して、いつも使っている砂糖やオリゴ糖がどのように作られているのかを、興味深く見て回ったことを覚えています。

士別で生まれ育った自分にとって、とても身近な企業です。

### ●いつごろに進路を決めましたか?

中学生のときには、地元での就職を決めていました。そしてできれば、自分にとって身近な日甜に就職したいと思っていました。高校のインターンシップでも日甜を選び、できればここで働きたいと思いながら工場を回りました。

それが叶い、とてもうれしく思います。

## 富田 怜樹<sup>れいじゅ</sup>さん (士別翔雲高校3年)



### ●社会人としての抱負は?

日甜は、季節によって業務内容が変わるので、しっかり学んで働いていきたいです。

また、地元就職ですので、これまで参加する側だったハーフマラソン大会などの地域イベントに、運営側で携わり、地域に貢献したいです。

## 福祉灯油 まもなく申請期限

問地域福祉課生活支援係 ☎(26) 7 7 4 3

福祉灯油の申請期限が迫っています。まだ申請していない対象者は、お早めに申請してください。

対 令和7年12月31日時点で、市内に住所を有し、申請時に士別に住んでいて、灯油などを燃料とする暖房器具を使用し、次のいずれかに該当する世帯。

※①～④の条件に複数該当しても、1世帯につき1回の助成です。

※対象者が医療機関・社会福祉施設などに入院・入所している場合は対象外です。

### ①高齢者世帯

全員が満70歳以上の世帯、または満70歳以上と児童(※)がいる世帯であり、世帯全員の令和6年中の収入合計額が176万8千円以下

※18歳未満の人および、18歳に達した日以降最初の3月31日までの間にある人

### ②障がい者世帯

身体障害者手帳1・2級、療育手帳A判定、精神障害者保健福祉手帳1級の方がいる世帯で、世帯全員の令和6年中の収入合計額が206万8千円以下

### ③ひとり親世帯

児童扶養手当受給者証またはひとり親家庭等医療費受給者証を交付されている世帯

### ④生活保護世帯

助成内容 1世帯現金6,000円(口座振込)

申請期限 3月13日(金)まで

午前9時～午後5時(土日祝日除く)

所 地域福祉課、朝日支所、各出張所

申請方法 以下を用意し、窓口またはオンラインで申請

▶申請書(各窓口にあります)

▶令和6年中の世帯全員の非課税収入がわかるもの

▶障がい者世帯の方は、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれか

▶ひとり親世帯の方は、児童扶養手当受給者証またはひとり親家庭等医療費受給者証



▲市HP

# Museum Micro Report

博物館と二通信

▼博物館HP



市立博物館では、年間をとおしてさまざまな講座や展示、研究などを行っており、子どもから大人まで幅広く知的好奇心を育てています。

この連載では、所蔵資料や学芸員の研究活動などをテーマに、博物館の魅力を発信します。

興味がある方は、ぜひ市立博物館へ。

〒市立博物館 ☎ (22) 3 3 2 0

## 第⑧回

### 士別でのタンチョウの記録

#### ●かつて滅びかけたタンチョウ

タンチョウは、日本で繁殖する唯一のツルです。かつては北海道全域に生息していましたが、狩猟や開発の影響で20世紀前半には絶滅間近まで減少しました。しかし、その後の保護活動により、2023年には1,900羽以上が確認されるまで回復しました。

生息地は道東が中心のため、士別ではあまり目撃されないと思われていました。しかし、博物館の調査で、2010年代から士別周辺でもたびたび目撃されていることが分かりました。

#### ●戻りつつある生息域

市内では、2018年以降に4回目撃されています。最近では、2025年8月下旬に市内の牧草地で、2羽のタンチョウが確認されました。その場所には、確認できた限りでは12日間留まっており、決まって午後にはエサを探していました。(写真①)

また、過去の記録を探していくと、剣淵町と幌加内町を含めた士別周辺では、2013年から計6回の目撃情報がありました。

このことから、保護活動により数が増えたタンチョウの生息域が、道東から道内各地へと広がっていることが推測できます。

#### ●士別のタンチョウはどこから？

タンチョウには「渡り」をするグループとしないグループがいます。道内のタンチョウは、一年中北海道にいて長距離移動しない「渡らないグループ」とされています。2019年には、白糠町で生まれた標識のあるタンチョウが市内で観察されており、渡らないグループだと推測できます。(写真②)

一方、最新の遺伝子解析により、ユーラシア大陸由来と思われる遺伝子を持つ個体が道内で発見されています。このことから、士別を訪れるタンチョウの中に、もしかしたら大陸由来の個体がいる可能性があります。



①牧草地でエサを探す2羽のタンチョウ。2025年8月撮影。



②足に標識のついたタンチョウ。2019年4月撮影。

#### ●静かにあたたかく見守ろう

博物館では、地域の皆さんに協力をいただきながら、生物の記録を集めています。見慣れない野鳥を見かけた場合は、博物館へお知らせください。

野鳥を観察する際は、私有地への立ち入りを避け、静かに見守りましょう。また、SNSなどに投稿する際は、巢の場所や希少種の所在などに関する情報は、控えましょう。

また、市立博物館では1984年に釧路市動物園から譲り受けたタンチョウの剥製を展示しています。興味のある方は、ぜひお越しください。(本部哲矢学芸員)

地域おこし協力隊は、都市部の方が地方に移住し、地域の活性化などをめざして活動する制度です。本市では、現在8人の隊員が在籍しています。まちの魅力発信や課題解決に取り組み、自身の夢や目標をかなえるため活動しています。

この連載では、本市の協力隊がつくるネットワーク組織「OKOSHIBETSU」が、noteで発行している広報を一部紹介します。

全文はnoteで読むことができます。



## 隊員インタビュー

### ● 桐生 真太郎 さん (羊の飼養)

#### ▶ 動物とともに歩む人生

士別に移住する前から、養豚場や肉牛の牧場、動物園の飼育員など、動物とかかわる仕事をしてきました。動物に対する愛情は人一倍ありますし、さまざまな動物を育ててきたおかげで、飼育に関する知識や技術を高めることができました。

これまで多種多様な動物とかかわってきましたが、今年度から士別の地域おこし協力隊に就任し、羊の飼養に携わっています。

#### ▶ 羊の飼養で自立めざす

現在は、羊と雲の丘やペコラファームで羊の飼養を行っています。また、休日にめん羊工芸館くるんで、士別産の羊毛を使った製品を作成しています。くるんで作ったネックウォーマーやマフラーは、私の愛用品です。

将来は自立し、自分自身で羊を飼い、その肉や原毛の販売、さらに羊毛を使ったハンドメイド製品を販売することを目標にしています。



### ● 杉浦 諒 さん (地域振興)

#### ▶ ワーキングホリデーで来市

神奈川県川崎市から、士別に移住しました。きっかけは、令和6(2024)年の夏に「ふるさとワーキングホリデー」で士別に2ヶ月間滞在したこと。このときの滞在場所が、元協力隊の方が経営するゲストハウス、エストアールでした。滞在中に地域の素敵な人たちと出会い「もう少し士別にいたい」と思うようになりました。

その思いで士別の地域おこし協力隊に応募し、採用されました。

#### ▶ Mazaru 事務局として活動

現在は、移住定住交流促進協議会Mazaruの事務局として活動しています。Mazaruは、移住者や関係人口の創出、市内の交流の促進に向けた取り組みを行っており、やりがいを感じています。Mazaruは、市内の事業者や行政、農家など幅広い方々が参加している団体で、交友関係も広がりました。

市内での認知はまだですが、構想が形になる手応えを感じています。これからも、着実に取り組みをすすめていきたいと考えています。

# 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！

### 自動車税・軽自動車税 手続きをお忘れなく

自動車税・軽自動車税の種別割は、4月1日時点の所有者に課税されます。

住所が変わったときや、車両を手放したときは忘れずに「住所変更、名義変更、登録抹消」などの手続きをしてください。

軽自動車税の対象は、軽自動車・原動機付自転車・小型特殊自動車（農耕用含む）・二輪小型自動車です。

- 問▶自動車税→札幌道税事務所自動車税部 ☎ 0 1 1 (746) 1 1 9 0
- ▶軽自動車税→税務課市民税係 ☎ (26) 7 7 2 0



### マイナンバーカード 市外への引っ越し手続き

マイナポータルを利用し、オンラインで転出の届出や転入手続きの予約ができます。

市外に引っ越しする際に、土別市役所への来庁が不要になります。（後日、転出に関する手続きでご連絡する場合があります）

引っ越し先の市区町村では、窓口で転入の届出が必要ですが、事前予約ができます。

※市内で別の住所に引っ越しする場合は、来庁する必要があります。利用には、マイナンバーカードの署名用電子証明書（英数字6桁以上の暗証番号）、利用者用電子証明書（数字4桁の暗証番号）が必要です。

- 問 市民課戸籍住民係 ☎ (26) 7 5 7 7



▲マイナポータル（引っ越し手続き）

### 税・保険・年金



### 国民年金保険料 学生納付特例制度

本人の所得が一定額以下の学生は、在学中の国民年金保険料を後払い（猶予）できます。

**特例期間** 4月分から翌年3月分まで※毎年申請が必要

**問▶令和7年度に学生納付特例を受けていて、引き続き在学予定の方**→日本年金機構から4月上旬に送付予定の申請書（ハガキ）で申込  
**▶新たに学生となる方、在学する学校が変わる方、申請書がない方**→次のものを用意し、市民課医療年金係窓口へ

- ①マイナンバーカードまたは通知カード
- ②学生証または在学証明書

#### 注意事項

▶猶予を受けると、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。

▶10年以内であれば、後から納めること（追納）ができますが、納める時期によって当時の保険料に加算額がつきます。

- 問▶市民課医療年金係 ☎ (26) 7 7 0 3 ▶朝日支所地域生活課 ☎ (28) 2 1 2 1

※追納の申込→旭川年金事務所 ☎ 0 1 6 6 (25) 5 6 0 6

### 市税の納め忘れはありませんか？

未納がないか確認しましょう。

納め忘れの場合は、スマホ決済やコンビニでも納付できますので、至急納付してください。

延滞金がかかる場合は、後日納付書を送付します。

納付が困難な方は、必ず税務課納税係に相談してください。

- 問 税務課納税係 ☎ (26) 7 7 1 8



## 士別市奨学生の募集

向学心があり、経済的な理由で修学が困難な方へ奨学金を貸与します。

**貸付期間** 4月～令和9年3月(12カ月間) ※毎年申請が必要

**対** 大学院・大学・専修(専門)学校・高校に進学または在学中で、保護者が市民の方

**内** ①大学院生・大学生・専修学校生(専門課程)月額3万円以内

②高校生・専修学校生(高等課程)月額1万5千円以内

※①②ともに無利子

**注意事項** 奨学生として選定された場合、連帯保証人が必要です。(保護者または独立の生計を営む方)

**申問** 4月30日(木)までに学校教育課管理係 ☎(26) 7 3 0 4 または朝日支所地域文化課 ☎(28) 2 1 2 1 へ

※下記コードからオンライン申請もできます。



▲市HP



## 物価高対応 子育て応援手当

0歳から高校生年代までの子どもの保護者に、子ども1人当たり2万円の「物価高対応子育て応援手当」を支給しています。

原則、手続きは不要で、児童手当支給登録口座に振込みします。

公務員は手続きが必要な場合がありますので、くわしくは市HPをご確認ください。

**問** こども・子育て応援課子育て支援係 ☎(26) 7 7 5 9

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交付をスマートフォンで申請すると、後日自宅に届きます。(手数料はオンライン決済可能)

▲申請サイト

## 教育・子育て



### 市国保加入者の 学生特例手続き

市国保に加入している方が、進学のため市外へ住所を移す場合「学生特例」として引き続き士別市国保に加入となります。

手続きが必要なため、市役所2番窓口またはオンライン申請から手続きしてください。

#### 《手続きが必要な場合》

- ①新たに該当となる場合
- ②新年度も学生特例を継続する場合
- ③卒業、退学、就職などで社会保険へ加入した場合

#### 《必要なもの》

- ①②学生であることが確認できる書類(学生証・合格通知・在学証明書)
- ③社会保険など、ほかの保険に加入したことが確認できる書類(資格情報のお知らせなど)

**問** 市民課医療年金係 ☎(26) 7 7 0 3



▲オンライン申請

## 確定申告・住民税申告は 3月16日(月)まで

3月3日(火)～5日(木)は、夜間申告・出張所地区の申告日です。

市役所会場は午後5時から7時まで受付します。(日中は受付しません)

医療費控除の申告は「医療費控除の明細書」の作成が必要です。必ず自宅で明細書を作成してください。(領収書では申告できません)

また、スマホとマイナンバーカードを使った所得税の確定申告は国税庁HPから、住民税申告はエルタックスHPからできますので、ぜひご利用ください。

**問** 税務課 市民税係 ☎(26) 7 7 2 0、朝日支所住民福祉係 ☎(28) 2 1 2 1、名寄税務署 ☎0 1 6 5 4 (2) 2 1 5 7



▲確定申告



▲住民税申告



## ゆずります ゆずってください

### ▶ ゆずってください

・エンジン式チェーンソー

※ 2月12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。

☎ 暮らし安全課 暮らし安全係 ☎  
(26) 7736



▲市HP

## しべつ霊園の除雪

3月9日(月)～13日(金)に、園路と駐車場の一部を除雪します。

※ お墓までの通路は除雪しません。

☎ 都市環境課管理係 ☎ (26) 7796

## 環境・衛生



## 犬のフンは 飼い主が持ち帰ろう

散歩中に犬のフンを放置すると、雪が解けたときにフンがあらわれ、近くに住む人や通行人が不快な思いをします。

みんなが気持ちよく暮らせるよう、犬のフンは必ず持ち帰りましょう。

☎ 都市環境課管理係 ☎ (26) 7796



## 忘れずに更新を ひとり親等医療費助成

子どもが18歳になった後も、次のいずれかに該当する場合は、引き続き医療費助成の対象となります。対象者には、3月中に案内を送付します。

☑ ① 大学などに在学

② 盲学校、ろう学校、養護学校、特別支援学校の高等部(専攻科を除く)に在学

③ 無職

☑ **必要なもの** ①② → 在学証明書(4月1日以降発行のもの)または学生証、保険資格がわかる書類(資格確認書、資格情報のお知らせなど)

③ → 保険資格がわかる書類

☎ 市民課 医療年金係 ☎ (26) 7703、朝日支所地域生活課 ☎ (28) 2121

## 健康・福祉



## 高齢者等入浴料助成 更新のご案内

事業の認定を受けている方で、高齢者の方の有効期限は3月31日(火)までです。

引き続き利用する場合は、市役所で手続きしてください。申請時には、令和7年の収入がわかるものを持参してください。(年金額記載のはがき、通帳など)

更新は、随時受け付けています。

☑ **助成内容** 入浴料金の4分の3

☑ **所** ① 朝日地域交流センター「和が舎」② いきいき健康センター入浴施設「ぶらっと」③ 日向保養センター「日向温泉」

☎ **申問** 高齢者福祉課 高齢者係 ☎ (26) 7752、朝日支所地域生活課 ☎ (28) 2121

一人ひとりがきらめくまちをめざして

男女共同参画社会づくり No.158

## ★男女共同参画の関連図書を紹介★

### おそろおそろ育児

西靖 著

男性が抱く「本当に休んでいいのか?」「出世に影響は?」といった不安や戸惑いを率直に描き、育児と仕事の両立の現実や夫婦の絆を深める過程を描いた作品。育児への心理的ハードルや、家庭内での奮闘がテーマ。



### 押しはいけない妻のスイッチ

石原 壮一郎 著

夫は、自覚なしに不用意な言動をし、よかれと思って口にしたりと「押しはいけない妻のスイッチ」を押してしまっている――。

なぜ妻は急に不機嫌になるのかを理解し、夫婦生活を円満にするための「夫」の手引き。



図書館で貸出中!

## しべつ〜リズム シンポジウム

士別で働きながら暮らす体験を提供する「しべつ〜リズム」によるシンポジウムです。

テーマは「士別市の働き手、この先の未来について考える」です。

インターン参加者の発表や市長とのトークセッション、参加型のワークショップなども開催します。

日 3月18日(水) 午後2時30分～5時

所 市役所 1階市民テラス

対 どなたでも ￥無料

申 3月12日(木)までに下記フォーム、またはmazaru事務局 ☎050(6882)2097へ



▲申込フォーム

## 市立博物館臨時特別展 和泉雅子さん追悼展

女優、冒険家で士別まちづくり応援大使でもあった故・和泉雅子さんの、これまでの功績や士別との関わりを紹介します。

日 3月1日(日)～22日(日) 午前10時～午後4時30分

所 市立博物館公会堂展示館 2階

料 高校生以上100円(中学生以下無料)

問 市立博物館 ☎(22)3320



## 図書館よみきかせ会

所 図書館よみきかせ室

▶よみきかせ会

日 3月8日(日)、21日(土) 午前10時30分～11時

▶ちびっこよみきかせ会

日 3月26日(木) 午前10時30分～11時

問 市立図書館 ☎(29)2153



▲申込フォーム

## 催し・講座

### 親子で楽しむ Sugarワークショップ

砂糖に関する基礎知識の学習や、砂糖を使用したお菓子づくりを行います。

日 3月22日(日) 午前10時～正午

所 市民文化センター 1階研修室

対 市内在住の親子(年中児～小学生の子どもと保護者1～2人)

定 先着12組 ￥無料

持 持ち物エプロン、三角巾

申 3月11日(水)までに、下記フォームまたは士別市砂糖消費拡大推進委員会事務局 ☎(26)7030へ

## 図書館情報

問 市立図書館 ☎(29)2153

### 今月のオススメ!



廣田昌彦 著

人体について、細胞のふるまいから臓器の動き、老化やがん、免疫といった現象まで優しく解説。

「人体」の中では何が起きているのか」

小説

### 今月の新刊図書

その他



佐藤友哉 著

昭和が終わりを告げる頃、北海道千歳市を中心に起こる連続殺人事件。事件を追う中学生男女の孤独を描いた青春ミステリー。

「放課後にはうつつの殺人」



早坂信哉 著

温泉まんじゅうは食べてから入浴、ジャグジーは締めで。最新研究でわかった日帰り・1泊で効率的に疲労回復する温泉の極意を伝授。

「医師が教える温泉の教科書」

## 士別市振興審議会 委員の募集

市長の諮問に応じ、市の振興にかかわる重要施策や主要な計画、土地利用や開発事業に関することなどに必要な調査研究や審議を行い、答申や意見を述べる機関です。

**任期** 4月1日～令和11年3月31日  
**対象** 満18歳以上(令和8年4月1日現在)で、士別市に住所がある方、市内で働く方、市内で学ぶ方、市内でさまざまな社会活動を行う方

**定** 1人

**申請** 3月19日(木)までに、下記フォームから電子申請、または「士別市各種委員選考申込書」に必要事項を記入し、総務課行政係 ☎(26) 7784 または朝日支所地域生活課 ☎(28) 2121 へ



▲電子申請

## 広報しべつ 意見を募集しています

よりよい紙面づくりに向けて、皆さんからの意見を募集しています。下記フォームから投稿できますので、多くの意見をお待ちしています。

**問い合わせ** 安全課くらし安全係 ☎(26) 7736



▲意見投稿フォーム



## 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。

**申請** 自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所 ☎01654(2)3921

《自衛官候補生》

**対象** 18歳以上32歳以下の男女

**受付期間** 年間をとおして募集しています。



## パブリックコメント 意見を募集します

「第4次士別市子どもの権利に関する行動計画」について、市民の意見を募集します。

意見を提出された方の個人情報は公表しません。また、個別回答は行わず、内容ごとに分類し意見への考え方を公表します。

**受付** 3月16日(月)まで

**場所** 市HP、市役所情報公開コーナー、朝日支所、各出張所、生涯学習情報センター

**対象** 市内に住所を有する方、市内に事業所をもつ個人・法人、市内の事業所に勤務する方など

**問い合わせ** こども・子育て応援課子育て支援係 ☎(26) 7759

## 北海道後期高齢者医療広域連合 運営協議会委員の募集

住民の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議する委員です。会議は年2回程度です。

**任期** 7月から2年間

**対象** 道内在住の満18歳以上の方(議員や公務員などを除く)

**定** 5人

**申請** 4月30日(木)までに、北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011(290)5601 へ

## おやこ劇場地域公演 「みんなでぬくぬく」

おしばいを見たり、みなさんと遊んでみたりしませんか。

**日時** 3月22日(日) 午前10時30分～11時45分

**場所** 士別小学校体育館

**料金** 1,300円(3歳未満は無料)

**問い合わせ** 士別おやこ劇場 ☎(22) 1246



## 募集・告知

### 観月こ線橋下駐車場 3月末で閉鎖します

観月こ線橋の橋梁点検を実施した結果、複数年にわたる補修工事が必要と診断されました。

このため、国からの占用期間が満了する3月31日(火)で、こ線橋下の「買い物駐車場」を閉鎖します。

4月以降は、士別駅北側の買い物駐車場、またはあすなろ公園南側の駐車場をご利用ください。

**問い合わせ** 商工労働観光課商工労働係 ☎(26) 7137



## 戸籍の氏名 振り仮名は確認しましたか？

「戸籍に記載される振り仮名の通知書」をご確認されましたか。  
(士別市に本籍がある方は、令和7年8月に送付しています)

### ▶振り仮名が正しい場合

届出は不要です。通知のとおり戸籍に記載されます。

### ▶振り仮名が誤っている場合

5月25日(月)までに、必ず届出してください。届出方法は、マイナポータルを利用したオンライン届出、郵送、お住まいの市区町村窓口で届出ができます。くわしくは問い合わせください。

市役所 1階 1番窓口

市民課 戸籍住民係 ☎(26) 7577

## その他



## 士別市への請求書 押印が省略できます

一定の条件を満たしている場合、士別市に提出いただく請求書の押印が省略できます。くわしくは市HPをご確認ください。

問 会計管理局 ☎(26) 7771



## 北海道警察官の募集

北海道警察は年に2回、警察官採用試験を行っています。令和8年度の試験日程は未定ですが、決まり次第、北海道警察HPで公表します。

北海道警察HPには、採用説明会などの予定や、警察官の仕事や給与、休暇などに関する情報を掲載しています。

警察官の仕事に少しでも関心がある方は、お気軽に士別警察署へご相談ください。

問 士別警察署 ☎(23) 0110



## パブリックコメントの 結果を公表します

士別市過疎地域持続的発展市町村計画(案)について、パブリックコメントを実施し、ご意見をいただきました。

寄せられた意見の内容、および意見に対する市としての考え方を公表します。

問 企画課まちづくり推進係 ☎(26) 7790

### いただいた意見

過疎地域への交付金や、地域公共交通に関する補助など、各省庁の施策を積極的に活用し、持続可能なまちづくりをしてほしい。

### 回答

まちの持続的発展に向け、過疎対策事業債を引き続き活用するほか、ほかの支援策についても各種計画で掲げている施策と整合性をとりながら活用を検討します。

公共施設の維持管理や相互利用のため、各部署が連携した市有財産の柔軟な対応や、広域連携による具体策を検討してほしい。

公共施設マネジメント計画にもとづき、引き続き全庁的に最適化・長寿命化をすすめるほか、今後の人口推移や財政状況を見据えた一層の広域連携も検討します。

社会的マイノリティに対する理解を促進する取り組みに加えて、条例化に向けて近隣自治体とも問題意識を共有してほしい。

「LGBT理解推進法」にもとづき、多様性の尊重と国民が安心して生活できる環境の両立に向けた国の施策を注視するとともに、近隣市町村とも連携を図っていきます。

安心して豊かに暮らせるまちづくりのため市民自治とコミュニティを大切にし、道北の各自治体や国、道との連携を深めてほしい。

市民意見を踏まえつつ、住み慣れた地域で安心して暮らしながら、住んで良かったと思えるまちづくりに向けて総合計画をすすめ、あわせて、近隣自治体や定住自立圏域の自治体とともに広域連携による道北地域の魅力向上に努めていきます。

# 生活困窮の相談窓口

仕事や健康、生活環境などさまざまな問題で生活が苦しくなる場合があります。

地域福祉課では、生活困窮の相談窓口を開設しています。

自立し、安定した暮らしができるよう、社会参加や就労支援、家計の見直しなどの相談を受けています。一人で悩まずに、まずはご相談ください。

- 生活** ○地域からの支援が欲しい  
○ひきこもりから抜け出したい
- 健康** ○心の病気で働けなくなった  
○入院費用の支払いなどで将来が不安だ
- 仕事** ○働きたいけど自信がない  
○今の仕事では将来に不安がある
- お金** ○家計の状況で悩んでいる  
○借金の返済が大変だ



問 地域福祉課生活支援係・生活困窮者相談支援員 ☎(26)7743

## 運転免許更新時講習

所 市民文化センター  
 岡 土別地区交通安全協会連  
 合会(土別警察署内)  
 ☎(23)0110  
 ※午前9時～午後4時30分  
 (正午～午後1時を除く)



### ● 3月の日程

優良	① 3月11日(水) 午後1時～1時30分
	② 3月16日(月) 午後6時～6時30分
一般	3月16日(月) 午後7時～8時
違反	3月11日(水) 午後2時～4時

### ● 4月の日程

優良	① 4月3日(金) 午後1時～1時30分
	② 4月16日(木) 午後6時～6時30分
一般	4月16日(木) 午後7時～8時
違反	4月9日(木) 午後1時～3時
初回	4月3日(金) 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 3月15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

### ● 健康づくりの相談

保健師や管理栄養士が応じます。※申込不要

困 ▶ 健康、こころ、妊婦の健康、育児、栄養などに関する相談

問 保健福祉センター ☎(22)2400

### ● 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

今年も盛況！ 第71回しべつ雪まつり

1月31日(土)～2月1日(日)の2日間、中央公園の特設会場で、本市の一大イベント「第71回しべつ雪まつり」が開催されました。

今年も、陸上自衛隊第2大隊第2特科連隊の協力で作成したすべり台をはじめ、さまざまなイベントが行われ、たくさんのお子どもたちの歓声が響きました。

また、同会場で国際雪ハネ選手権Reborn2026も行われ、市内外から集まった30チームが戦いました。



▲さほっちファミリーと写真撮影



▲大型すべり台・チューブすべり



▲グルメ広場



▲キッズオンステージ



▲国際雪ハネ選手権Reborn2026

令和8(2026)年3月1日発行 広報しべつ No.247

■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(1月末現在)

<b>人口</b>	<b>15,988人(-13)</b>
男性	7,631人(-18)
女性	8,357人(+5)
自然増減	出生5 死亡19
社会増減	転入36 転出34 その他-1
<b>世帯数</b>	<b>8,595世帯(+3)</b>
地区別人口	中央 13,552人
	上士別 617人
	多寄 668人
	温根別 224人
	朝日 927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。