

広報 しべつ

Shibetsu City Public Magazine

7

2026, JULY



特集 ～元気で長生きの秘訣～
`けんしん、で自分の体を知る`

- ハーフマラソン大会情報 …… 6～7p
- 介護保険・後期高齢者医療保険・国民健康保険のお知らせ …… 8～9p
- 市長の直言直筆② …… 13p

元気で長生きの秘訣

「けんしん」で自分の体を知る



我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医療技術の発達などにより、伸び続けています。生涯のなかで、健康で明るく元気に生活し、心ゆたかで満足できる期間を表す「健康寿命」の延伸が望まれます。

健康の維持・増進には、適切な食生活や運動習慣、十分な休養、こころの健康に加え、疾患の早期発見や必要な治療を受けることが重要です。

自分の身体の状態を客観的に知ることができる手段が「けんしん」です。今回は健康寿命とけんしんに関する情報をお届けします。

保健福祉センター ☎ (22) 2400

いつまでも健康で心ゆたかに

本市の平均寿命と健康寿命

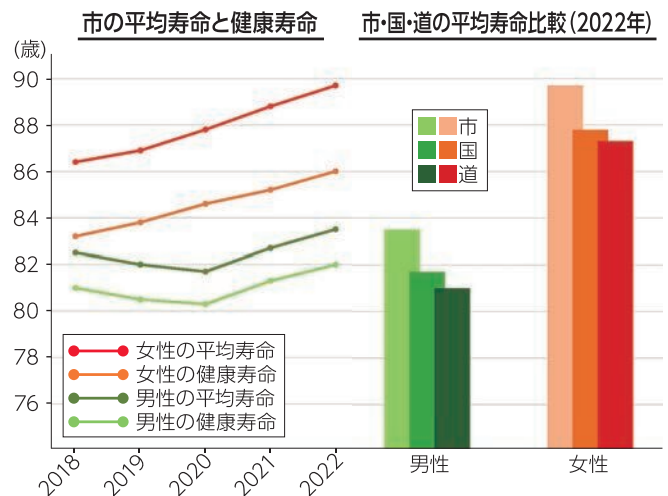


平均寿命は「0歳児があと何年生きられるか」という指標であり、健康寿命は「健康上の問題で日常生活を制限されずに生活できる期間」を指します。

健康寿命は、平均寿命から要介護期間を除いた期間（平均自立期間）で算出しています。

2023年度時点で、本市の平均寿命（平均余命）は、男性が83.4歳、女性が89.1歳、平均自立期間は、男性が81.8歳、女性が85.7歳と、いずれも国や道を上まわっています。

この差が小さいほど、健康に過ごせる期間が長くなり、医療費や社会保障費の負担軽減にもつながります。



※士別市健康長寿推進計画を参照

士別市のおもな死因トップ8 (令和5年)

順位	死因	死亡者数	割合
1位	悪性新生物	70人	25.1%
2位	心疾患(高血圧性除く)	50人	17.9%
3位	老衰	34人	12.2%
4位	肺炎	18人	6.5%
5位	脳血管疾患	16人	5.7%
6位	不慮の事故(交通事故除く)	6人	2.2%
7位	腎不全	5人	1.8%
8位	糖尿病	4人	1.4%

※厚生労働省人口動態調査(令和5年)を参照

一方、本市の死因別死亡者数をみると、1位は「悪性新生物」いわゆる「がん」で、2位が「心疾患」、3位が「老衰」となっています。

特にがんは、全体の4分の1を占めています。生活習慣に気をつけることでリスクを減らせますが、がんを防ぎきることはできません。がん検診を受けることで早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。

がんに限らず、多くの疾患もけんしんや検査によって身体で起きていることが分かり、疾患の発症や重症化を予防できます。



市は、2015年3月に「土別市健康長寿推進計画（第1期）」を策定し、健康づくりに関するさまざま取り組みをすすめてきました。

目標の達成状況や市民アンケート調査の結果から課

題を整理し、新たな目標設定や課題解決に向けた対策を盛り込み、2024年度から第2期計画をスタートしています。整理されている課題は次のとおりです。

課題1

がん検診の受診率が低い

胃・肺・大腸がん検診を受けたことがない方が多くなっています。特に初めてがん検診の対象年齢となる30歳代は、ほとんどが受診していません。女性の検診では、特に子宮頸がん検診で20～30歳代の検診未受診者が多くなっています。

子宮頸がんのように、20～30歳代から罹患率が増え始めるがんもあることから、若いうちから検診を受診し、定期的な受診を習慣化することが必要です。

また、特に発症しやすい年齢に入る50歳代の受診者は、男女ともに少ない状況です。

がん罹患する人の約3分の1は「働く世代」といわれています。いまの生活を守るためにも、検診を受けていち早く発見・治療することが必要となります。



検診を受けて不安をなくそう!

→4ページへ



保健師に相談してみませんか?

→5ページへ

課題2

メタボ該当者・予備群の増加

メタボリックシンドローム該当者・予備群の増加の背景として、若年代からの男性の肥満が増加していることがあります。

本市は、30歳代以降の男性のうち約4割が肥満という状況であり、国の状況を上回っています。

肥満になると、高血圧や糖尿病、脂質異常症などになり、やがては脳血管疾患・虚血性心疾患・腎症などの重大な病気を引き起こしてしまうことが予想されます。

病気の発症・重症化を予防するには、自身の身体で起きている変化を知ることが重要であり、年1回の健診受診が必要となります。

市の健康長寿推進計画を読みましょう

上記の健康課題はほんの一部で、計画内では取り組むべきほかの課題も載せています。

健康長寿推進計画の全文は、市HPに掲載していますので、興味のある方はご確認ください。



市HP

自分の体のことを知るには?

症状を自覚できるほど進行してからでは、治療に手取る病気もあります。4、5ページで、自分の体の状況や病気の有無などを調べる方法を紹介します。

意外と分かっていない？

自分のからだをよく知ろう



身体の中は目に見えないため、自分では健康だと思っても「けんしん」を受けなければわからないことが多くあります。また、自分の身体にあった食事や運動の見直しな

ど、早めに対応することが病気の予防や重症化予防につながります。健康な身体をめざすために、まずは自分の身体の状態を知りましょう。



健康状態を知る「健診」

健診は「健康状態を調べること」で、身長や体重、血圧、尿検査、血液検査などを行います。

「市国保の特定健診」「後期高齢者健診」「若年者健診」「勤め先の健康診断」などがこれにあたります。

生活習慣病は「無症状」に重症化します。身体の変化や悪化の兆候に早めに気づくことが大切です。年に1回は健診を受診し、自分の健康状態を知りましょう。



健診・検診の詳細は「けんしんガイド」を確認しよう！



市HP



病気を知る「検診」

検診は「特定の病気の有無を調べること」で、胃・肺・大腸がん、子宮頸がん、乳がんなどのがん検診、骨粗しょう症検診、歯周病検診などがあります。

これらの病気は、初期は自覚症状が少なく、進行すると生活に大きな影響をおよぼすことから、定期的に検診を受けて、早期発見・早期治療が大切です。

「元気なうちは不要、ではなく」元気な時こそ、検診を受診しましょう。

新項目！

低線量CTがん検診 はじめました

従来の胸部レントゲン検査では発見が難しい、小さな病変を発見できる新しい検査を開始しました。

50~74歳の方が対象で、重喫煙者（1日の喫煙本数×喫煙年数=600以上）の方におすすめです！

（定員20人、先着順）



体育館でできる2つの「測定」

けんしんの結果次第で、多くの人は自分の体質や体重を改善しようと行動に移しますが、自分に最適な改善の方向性や運動量などを知るには、総合体育館公営ジムで実施している「VO2測定」「体組成測定」が効果的です。

VO2測定は、全身持久力を高める適切な運動量と運動強度を測るもので、自分に合った改善方法が分かるため、健康な体づくりに高い効果を発揮します。

体組成測定は、市販の体重計でも測定できるものがありますが、体育館の体組成計は医療機器メーカー「SECA」製であり、体内の水分や細胞の解析のほか、骨格筋量、内臓脂肪量、体脂肪量などが正確に測定できます。

どちらの測定も「自分の体を知ったうえで何をするかを考える、ための情報になります。」



生活習慣病の発症や重症化を防ぐには

保健師・管理栄養士に相談してみよう



保健福祉センターでは、生活習慣病の発症や重症化を予防するため、地区担当の保健師や管理栄養士が健診後の相談や生活の振り返りを行っています。

たとえば高血圧の診断が出た方のうち、地区担当保健

師・管理栄養士の相談を受けた方の半数以上が改善に向かうなど、市民の健康づくりに大きく影響しています。

本市は特にメタボリックシンドローム該当者が多いため、気になる方は一度相談してみましょ。



士別市民の健康状態は？

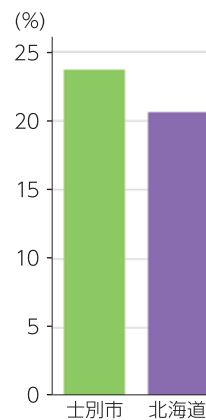
メタボリックシンドロームとは、腹囲（お腹回りの長さ）に加え、血糖・血圧・脂質のうち2項目以上の数値が一定ラインを超えている方のことをいいます。

メタボリックシンドローム自体、特定の症状が出る病気というわけではありませんが、生活習慣病をはじめとしたさまざまな病気につながる温床となります。

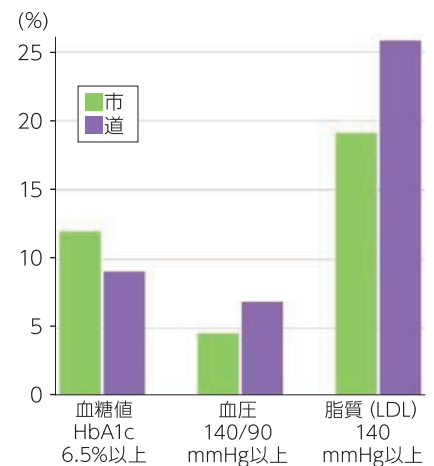
本市においては、30歳代以降の男性の約4割が肥満という調査結果が出ており、道と比較してもメタボリックシンドロームに該当する方が多くなっています。

また、血糖・血圧・脂質の調査では、血圧と脂質は道より低いものの、血糖値は道より高くなっています。

メタボリックシンドローム 該当者率

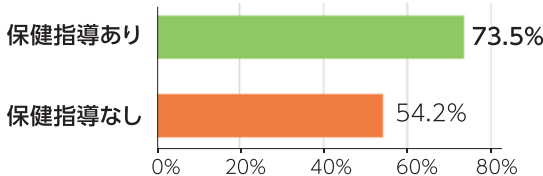


受診が必要な検査結果が出た人の割合

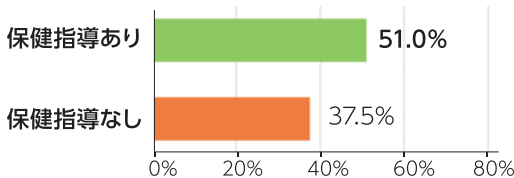


※士別市国保特定健診結果を参照

治療を開始、または継続している人の割合



相談した結果、改善した人の割合



※保健福祉センター調べ



健診後の相談をキッカケにしよう

現在、年間で約1,000件の相談が寄せられており、うち半数以上が「生活習慣病関連」の相談です。

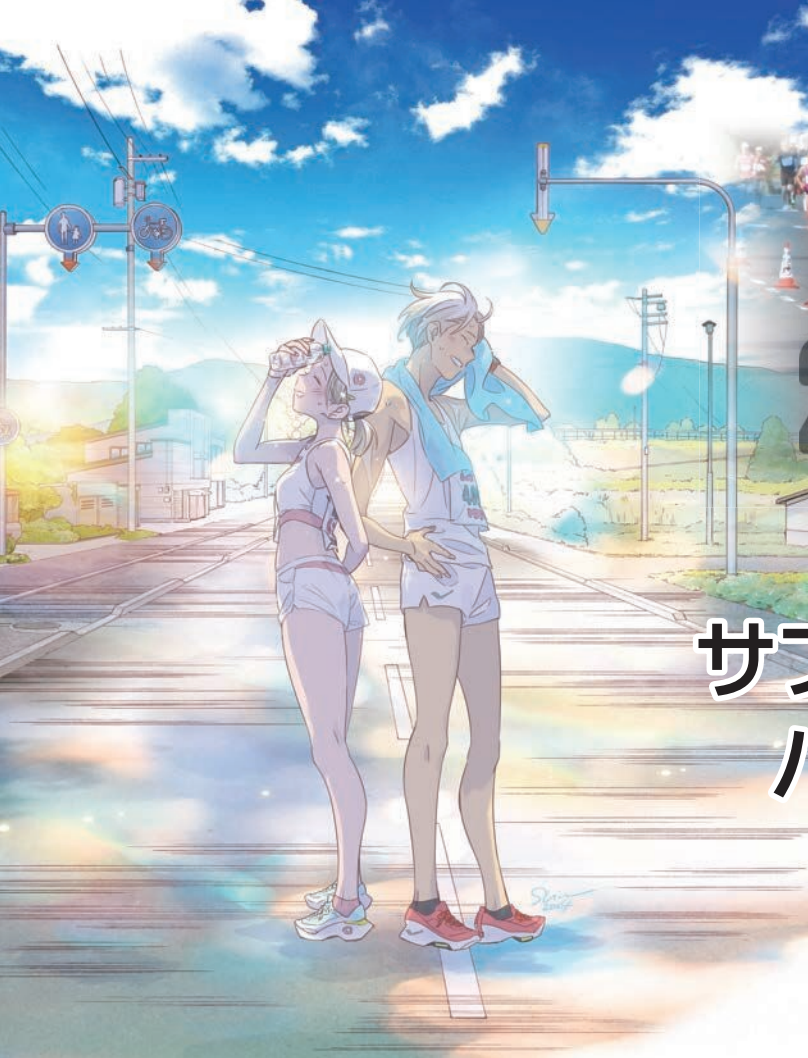
相談による改善効果も高く、2023年に健診を受け、血圧が160/100を超えていた方のうち、地区担当保健師・管理栄養士に相談した方の半数以上が翌年には血圧の値が改善しました。

また、相談した方の多くが治療を開始したり、そのまま治療を継続しているという結果も出ています。

自分の健康状態を客観的に確認し、重症化を予防できるよう、地区担当保健師・管理栄養士との相談を活用してください。



自分の体のことを知り、必要な対策をとって健康寿命を伸ばそう！



2026.7.12 (sun)

第39回 サフォークランド士別 ハーフマラソン大会

第39回サフォークランド士別ハーフマラソン大会を開催します。大会に参加する招待選手と、当日の交通規制などをお知らせします。

☎ スポーツ推進課合宿の里推進係
☎ (26) 7305



▲大会公式HP

アンバサダー・ゲストランナー・招待選手

アンバサダーには増田明美さん、ゲストランナーには、岩谷産業アドバイザーの野口みずきさん、あいおいニッセイ同和損保の川内優輝選手、士別出身でヤクルトOBの小椋裕介さんが参加します。

招待選手は、富士通の浦野雄平選手、大塚製薬の中村愛莉選手など男女合わせて6人が出場します。

招待選手



浦野雄平選手

富士通

招待選手



小林侑世選手

順天堂大学

アンバサダー



増田明美さん

ゲストランナー



野口みずきさん

岩谷産業陸上競技部
アドバイザー

招待選手



小川優晴選手

中央学院大学

招待選手



佐藤誠悟選手

帝京大学

ゲストランナー



川内優輝選手

あいおいニッセイ同和損保

ゲストランナー



小椋裕介さん

ヤクルト陸上競技部OB

招待選手



中村愛莉選手

大塚製薬

招待選手



古西亜海選手

関西実業団陸上連盟
(大塚製薬)

交通規制にご協力ください

7月12日(日)は、下記のとおり道路の通行を規制します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

《交通規制の予定時間》

区間	規制予定時間	通行止範囲
A⇔B	6:00～11:30	全面通行止
B⇔C	6:00～12:00	全面通行止
C⇔D	6:00～ 9:40	全面通行止
D⇔I	7:40～10:00	全面通行止
I⇔N	7:45～10:20	片側通行止
N⇔O	7:55～10:40	片側通行止
O⇔Q	8:00～11:00	片側通行止
Q⇔A	8:10～11:30	全面通行止

※コース周辺での駐停車はご遠慮ください。

《ご協力のお願い》

- ▶交通規制を解除するまで、車両は通行できません。
- ▶車両が横断できる交差点は、C・I・Qの3カ所です。上記以外の交差点は、交通規制時間帯に横断できません。
- ▶開催中は、できるだけコース周辺の車両通行を避けてください。
- ▶迂回看板や係員の指示に従い、安全確保にご協力ください。

《車両の横断が困難な時間帯》

- ▶選手の通過中は横断できません。ご注意ください。

30分以上お待ちいただく場合があります。

- C地点 → 7:50 ～ 9:40
- I地点 → 7:50 ～ 10:00
- Q地点 → 8:10 ～ 10:50

多くのランナーが
通過する時間帯です



ランナー-trackingシステム導入!

当日は、スマートフォンなどからハーフマラソンのランナーの位置予測情報や通過状況を確認することができます。

気になる選手や家族・友人ランナーが、いまどのあたりを走っているのかその場でチェック可能!

当日は、スマホ片手に沿道でランナーを応援しよう!



▲システムの
利用はこちら

大会スケジュール

- 8:00 ～ ハーフマラソン
- 9:00 ～ 10km
- 10:00 ～ 2km
- 10:00 ～ ファンラン (2km)
- ※表彰は、中央公園特設ステージで随時行います。
- ※今年も中央公園でグルメ広場を開催します。ぜひお越しください。

令和8年度 介護保険・後期高齢者医療保険・国民健康保険のお知らせ

保険料・国保税は、保険を適正に運営するための大切な財源です。期限までの納付をお願いします。
納付できない特別な事情がある方は、各窓口へ必ずご相談ください。

介護保険

☎▶ 高齢者福祉課高齢者係 ☎(26) 7749

▶ 朝日支所地域生活課住民福祉係 ☎(28) 2121

● 保険料は3年に一度見直しています

今年度の介護保険料は、次のとおりです。

今年度は、**保険料の算定基準額を一部変更しました。**

▶ 65歳以上の方(第1号被保険者)

本人や世帯の課税状況や所得などにより、毎年7月に年間保険料を決定します。

▶ 40～64歳の方(第2号被保険者)

加入している医療保険ごとに、算定方法が異なります。医療保険料に介護保険料を含めて納めます。くわしくは各医療保険者に問い合わせください。

● 納付方法

「特別徴収」と「普通徴収」があります。

普通徴収は、口座振替が便利です。スマホ決済やコンビニエンスストアでも納付できます。

▶ 特別徴収(年金天引き)

年金が年額18万円以上の方が対象です。

▶ 普通徴収(納付書・口座振替)

①年金が年額18万円未満の方

②65歳になった方

③本市に転入した方

④年金が一時差し止めになった方 などが対象

納付書は7月以降に送付します。口座振替希望者は、通帳と銀行印、納付書を持参し、高齢者福祉課または市内各金融機関で手続きしてください。

▶ スマホ決済対応アプリ

PayPay、auPAY、楽天ペイ、楽天銀行アプリ、PayB

● 滞納した場合の措置

▶ 1年以上滞納

介護サービス利用料を一度全額自己負担していただきます。後日、申請により負担割合に応じた額を払い戻します。

▶ 1年6カ月以上滞納

介護サービス利用料を全額自己負担していただきます。後日、申請により滞納保険料を差し引いた保険給付分を払い戻します。

▶ 2年以上滞納

利用者負担を3割または4割に引き上げ、高額介護サービス費などは支給しません。

第1号被保険者の介護保険料(年額)

生活保護受給者	世帯全員が住民税非課税	老齢福祉年金受給者	前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計	82.65万円以下	第1	17,100円
				82.65万円超 120万円以下	第2	23,200円
				120万円超	第3	41,300円
課税者がいる世帯で本人の住民税が非課税			前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計	82.65万円以下	第4	54,200円
				82.65万円超	第5	60,300円
本人が住民税課税			前年の合計所得金額	125万円未満	第6	72,300円
				125万円以上 200万円未満	第7	90,400円
				200万円以上 320万円未満	第8	108,500円
				320万円以上 400万円未満	第9	120,600円
				400万円以上 520万円未満	第10	126,600円
				520万円以上 620万円未満	第11	132,600円
				620万円以上 720万円未満	第12	138,600円
				720万円以上	第13	144,700円

くわしくは市HPまたは窓口へ

▼介護保険

▼後期高齢者医療

▼市国保



後期高齢者医療保険

令和8年度の保険料は、7月中に個別でお知らせします。保険料は、被保険者が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計で算出します。

《①医療分》+《②子ども分》=1年間の保険料

《①医療分》

均等割額 **59,963円** + 所得割額
(令和7年中の所得-最大43万円) × 11.61%

《②子ども分》

均等割額 **1,364円** + 所得割額
(令和7年中の所得-最大43万円) × 0.28%

※年度途中で加入したときは、加入月からの月割りで計算します。
※保険料の年間上限額は、医療分85万円、子ども分2万1千円です。

問▶北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011 (290) 5601
▶市民課医療年金係 ☎ (26) 7703
▶朝日支所地域生活課住民福祉係 ☎ (28) 2121

●保険料の軽減

- (1) 被保険者と世帯主の所得の合計が基準額以下の場合、均等割が軽減されます。
- (2) 被用者保険の被扶養者だった方は、所得割がかからず、加入から2年間均等割が軽減されます。

●保険料は原則「年金天引き」です

申し出により、口座振替も可能です。
年金天引きに該当しない方は、納付書または口座振替で納付してください。

国民健康保険

令和8年度の納付通知書は、7月中に発送します。国保税は「世帯主」が納税義務者になりますので、加入者が世帯員のみの場合でも、世帯主あてに通知されます。

●今年度の税率を改定します

新たに追加となる子ども・子育て支援金分相当額を、医療分から引き下げることとしました。

問国保税に関すること ▶市民課医療年金係 ☎ (26) 7703
納税相談に関すること ▶税務課納税係 ☎ (26) 7718

※①～④の合計額が1年間の国保税額です。
※介護分は40～64歳の方に適用します。

区分	医療分	後期支援分	介護分	子ども子育て支援分
①所得割 ※世帯所得	8.13% (8.42%)	2.67%	2.00%	0.29%
②均等割 ※加入者1人につき	26,100円 (27,200円)	8,500円	8,300円	1,000円
③平等割 ※1世帯につき	26,500円 (27,500円)	8,700円	7,000円	1,000円
④18均等 ※18歳以上の加入者1人につき	—	—	—	100円
課税限度額	67万円 (66万円)	26万円	17万円	3万円

()内は前年度の税率・金額、子ども子育て支援分は新設

●納付は口座振替が便利です

指定した口座から、納期ごとに自動で引き落としされるため便利です。口座登録していない方に「申し込みハガキ」を同封していますので、ぜひご利用ください。

●農業納期の廃止

今年度から農業納期が廃止されます。今まで対象だった方は通常納期に変わり、7月から2月までの全8期で納めていただきます。

国保・後期高齢者の 資格情報のお知らせなどについて

●「資格確認書」「資格情報のお知らせ」の交付

現在の資格確認書の有効期限は、7月31日までです。

国保に加入している方で、マイナ保険証がない方には7月中に「資格確認書」(緑色)を交付します。マイナ保険証があり70歳以上の方には「資格情報のお知らせ」を交付します。

後期高齢者医療制度に加入しており85歳以上の方は、全員に「資格確認書」(黄緑色)を交付します。84歳以下の方はマイナ保険証の有無によって「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を交付します。

●限度額証について

マイナ保険証利用者は、限度額証がなくても自動的に限度額までのお支払いとなります。国保加入者で、マイナ保険証がなく、引き続き必要な方は、窓口で申請手続きを行ってください。

後期高齢者医療制度加入者で「資格確認書」が届いた方、過去に申請歴がある場合は「資格確認書」に限度区分が記載されておりますので、ご確認ください。(新たに限度区分の記載が必要となる方は、窓口で申請手続きをしてください)

再来機 受付時間 【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、婦人科は午前10時29分まで)
 【午後診療】午前11時～午後3時
 (小児科は午後4時まで、婦人科は午前10時30分～午後3時)

日曜・祝日当番医
 20日 道北クリニック ☎(23)1111
 26日 船津医院 ☎(23)2674

■【午前/午後】「終日」で表記しています。(○は診療可、一は休診)
 ※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。
 (緊急の場合は除く)
 ※初めて受診する方の受付は、午前8時45分からです。

診療科	月	火	水	木	金	留意事項	
内科	一般	○/一	○/一	○/一	○/一	○/一	神経内科は予約診療
	循環器	○/一	○/一	○/一	○/一	○/一	ペースメーカー外来は13日(月)です。(予約診療)
	消化器	○/一	○/一	○/一	○/一	○/一	
精神神経科	○	21日/一	○	一	○	受付は午後1時30分まで(予約診療)。13日(月)は午後休診	
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	○/一	○/一	○/一	一	○/一	水・木曜日はストーマ外来、スキンケア外来(予約診療)	
整形外科	○/一	○/一	○/一	○/一	○/一		
皮膚科	○	一	○	一	一	※皮膚科の第2・4水曜日は医師2人体制です。	
泌尿器科	一	一	一	○/一	一		
婦人科	○	○	一	一	一	※診療時間午前10時～正午、午後1時30分～4時	
眼科	○	一	一	一	○		
麻酔科	○/一	一	一	○/一	一		

参加しよう！ しべつ健康マイレージ事業

問保健福祉センター ☎ (22) 2 4 0 0

「特定健診」や「がん検診」などを受診した結果を市に提出すると、ポイントがたまります。

年齢に応じた必要ポイントをためると、**達成者全員にクーポン券を進呈！** 各種がん検診や検査のうち1つを無料で受けられたり、減塩食品と交換できます。

参加申込み、結果の提出は、右の専用フォームからアクセス！▶

診断結果が手元にある人は、結果を送るだけです！



《参加方法》

- 参加申込(下記のどちらか)
 - ▶ 「専用フォーム」から申し込む
 - ▶ 「参加申込書」を保健福祉センターへ提出
- けんしん結果を保健福祉センターに提出(下記のどちらか)
 - ▶ 結果の写真データを専用フォームで送信
 - ▶ 結果のコピーを保健福祉センターへ提出

必要ポイント 20～34歳 → 1ポイント以上
 35歳以上 → 4ポイント以上

参加対象者 20歳以上の士別市民

提出期限 令和9年3月31日まで

※令和9年2～3月に受診した結果は、令和9年5月31日まで

健康づくりメニュー		ポイント取得方法	ポイント数
特定健診	市国保の方(人間ドック含む)、若年者健診、後期高齢者健診	健診受診で自動的に取得	1ポイント
	職場や個人で受けた健康診断(人間ドック含む)	上記の《参加方法》②で取得	
がん検診 (胃・肺・大腸・子宮・乳)	市が実施するがん検診	検診受診で自動的に取得	1種類につき 1ポイント
	職場や個人で受けた健康診断(人間ドックと一緒に受けた場合も含む)	上記の《参加方法》②で取得	
体重の減量達成	市国保被保険者の特定健診で、特定保健指導対象者となった方のうち、年度内に健診受診時の体重から2kgの減量を達成した方		3ポイント

※提出は、令和8年4月1日～令和9年3月31日に実施したものに限りです。

イベントカレンダー

7月

子育て支援センターゆら ☎(26)7202

日程	時間	行事名
7(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)
10(金)	10:00~11:30	育児講座「応急手当」
17(金)	9:30~11:30	赤ちゃんDAY~ミニ講話編~ (対象者には案内配付・要予約)
18(土)	10:00~11:30	マタニティDAY
21(火)	10:00~11:30	わくわくDAY※保健福祉センター (対象者には案内配付・要予約)
30(木)	10:00~11:30	ゆら「縁日あそび」



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
《お知らせ》 ・7月25日(土)の「音楽を楽しもう!」では、オカリナ演奏 やフラダンスを予定しています。ぜひお越しください!			1 ぬりえ 軽スポーツ・レク	2 フリープログラム 折り紙あそび	3 脳トレ ビーズの小物	4 軽スポーツ・レク ちぎり絵
5 日曜キッズルーム	6 休館	7 健康麻雀 健康麻雀	8 折り紙あそび 脳トレ	9 綿棒でつくる小物 ぬりえ	10 軽スポーツ・レク 切り絵	11 花火模様のうちわ 脳トレ
12 日曜キッズルーム	13 休館	14 健康麻雀 健康麻雀	15 いきいきサロン 休	16 ちぎり絵 軽スポーツ・レク	17 鶴のかざりづくり 脳トレ	18 折り紙あそび ぬりえ
19 日曜キッズルーム	20 休館	21 健康麻雀 健康麻雀	22 軽スポーツ・レク 縫い物の日	23 脳トレ 切り絵	24 ぬりえ 折り紙あそび	25 いきいきサロン 休 音楽を楽しもう!
26 日曜キッズルーム	27 休館	28 健康麻雀 健康麻雀	29 脳トレ 折り紙あそび	30 ぬりえ 七夕かざり	31 フリープログラム 軽スポーツ・レク	

※このほか、「カフェつながり」を4日、18日(土)午前9時30分~11時30分に、「さんあいクラブ」を25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15分~2時45分	水曜日▶ 1、8、15、22日
囲碁サロン	午前10時~正午	土曜日▶ 4、11、18、25日
パッチワークサロン	午前10時~午後3時	土曜日▶ 4、11、25日
切り絵サロン	午前9時30分~11時30分	木曜日▶ 9、23日



No. 75

情報 の 75 ごみステーション!

問環境センター ☎ (23) 0022

指定ごみ袋は買いだめ不要です

本市の指定ごみ袋は在庫がありますので、買いだめの必要はありません。必要な数を購入し、皆さんにはさらなる分別にご協力をお願いします。

受入れできません

事業活動にともなうごみのうち、燃えがら・ゴムくず・金属くず・廃プラスチックなどは、法律で「産業廃棄物」に分類されており、環境センターでは受入れできません。

産業廃棄物のくわしい分類については、ご自身で確認してください。これらのごみを処分する場合は、自分で産業廃棄物処理施設へ搬入するか、産業廃棄物収集運搬許可業者に処理を依頼してください。

※JAで購入した肥料袋(プラ製・紙製や防風ネットも、環境センターで受入れできません。処理の際は、購入した場所にご相談ください。

× 産業廃棄物

× 肥料袋
防風ネット



許可業者へ

購入場所に相談

他のものを混ぜないで!

びん・缶・ペットボトルの収集の際に「ペットボトルのキャップ」「ボトル缶のフタ」「一升瓶のフタ」などが混ざっていることがあります。

ペットボトルのフタは「その他プラスチック」、ボトル缶やビンの金属製フタは「一般ごみ」です。

ごみを出すときは、他のものが混ざっていないか確認しましょう。

分別については、ごみカレンダーやしべつ暮らしナビ、市HPの分別事典などで確認できます。



紙類を出すときは

紙類収集日(新聞・雑誌・段ボール)に、出したごみが雨に濡れないよう、ビニールシートなどで覆っておく必要はありません。

収集日を確認のうえ、当日の朝9時までに出し、前日の夜などには出さないでください。

ごみを直接持ち込むときは

次のことにご注意ください。

▼必ずごみを分別してください。

▼大型の袋は、機械の故障や詰まりの原因になりますので、70リットル以下の「透明または半透明のごみ袋」を使用してください。

▼持込みの場合、指定ごみ袋を出す必要はありませんが、手数料がかかります。

分別事典でスグ確認!

ごみの分別で分からないものがあつたら、暮らしナビの分別事典や市HPのごみの出し方検索で、すぐ調べましょう!



▲分別事典は、左上「☰」のメニューから確認できます。

▲市HPの「ごみの出し方検索」

公共施設の統合・廃止のお知らせ



市民の皆さんに対し、将来にわたって安定した行政サービスを維持・提供していくため、本市では公共施設の最適化をすすめています。

人口減少や施設の老朽化、維持管理費の増加などを踏まえ、利用状況や役割を総合的に判断した結果、以下の施設を統合・廃止することとしました。

これまで、長年にわたり施設をご利用いただいた皆さんには、深く感謝申し上げます。今後も、安定した行政サービス機能を確認しながら、持続可能なまちづくりに取り組んでまいります。

市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

施設名	内容	時期	担当課
あさひスキー場	日向スキー場へ統合	6月30日(火)	スポーツ推進課 ☎(26)7307
朝日プール	南郷プールへ統合	8月31日(月)	
農畜産物加工体験交流工房(の〜む)	農産加工実習施設へ統合	令和9年3月31日(水)	農業振興課 ☎(26)7030
天塩川パークゴルフ場	廃止	10月31日(土)	スポーツ推進課 ☎(26)7307
入浴施設ぷらっと	廃止	令和9年3月31日(水)	高齢者福祉課 ☎(26)7778



五感を活かした経験を

現代は、インターネットや人工知能の進化により、多様な情報を機械一つで取得できてしまいます。しかし、そういった時代だからこそ、発育段階の子どもには五感を使った「経験」や「体験」による学びがとても重要だと私は考えています。

私も子育ての際には、子どもが失敗しないよう過度な助言や手助けをしてしまったことがあります。しかし、子どもには失敗も含めた主体的・自発的な経験が重要です。子どもを愛し、大切にすることがゆえに過保護になっていたと、今になって思うことがあります。

子育て中の皆さんはご労苦も多いかとは思いますが、ぜひ寛容な気持ちで子どもにさまざまな経験・体験をさせていただければ、と思っています。

新しいことすべてが学び

育ち盛りの子どもたちにとって、新しいことすべてが学びです。登下校時に何気なく見るもの、友達との触れあいを感じることで、家族との会話で得られるもの。このような学びの機会を失わない子育てをとおして、子どもたちが健やかに成長することを願っています。

子どものイベント

皆さんこんにちは！渡辺です。今回は子育てや子どもについて感じていることを書いてみます。

本年も、さまざまな団体のご尽力で子どもに関連する事業が行われています。5月17日に開催された「わんぱくフェスティバル」は、土別市子ども会育成連絡協議会が子どもたちをバックアップして実施する、子どもが主体のイベントです。

また、5月23日は「しべつ絵本ツアー」が実行委員会主催で開催されました。子どもたちに、ご家族の方と一緒に絵本に触れあってもらうイベントですが、読み聞かせをするステーションをまちなかの各所に設置することで、ご家族と一緒にまちを散歩したり、普段感じない「気づき」ができる素晴らしい取り組みです。私も「読み聞かせる側」で参加させていただきました！

お知らせ

Information



- 日時 会場
- 内容 対象
- 定員 料金
- 申込
- 問い合わせ
- HP ホームページ



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！

イベントや募集情報を掲載しませんか？



▲投稿はこちら

教育・子育て



保育士等確保対策 就労支援補助金

市の保育所・幼稚園などに、4月以降新たに保育士・幼稚園教諭として就労された方に補助金を交付します。

一定の要件がありますので、くわしくは市HPをご確認ください。
☎こども・子育て応援課子育て支援係 ☎(26) 7759



市HP



7月は 納税推進強調月間です

毎年7月を納税推進強調月間と定め、市税の納期内納付を推進しています。市税は福祉や教育、公共サービスを支える大切な財源です。期限までに必ず納付してください。

■納期を過ぎると…

「督促状」が届きます。それでも納付されないときは、財産調査や差押を予告する「催告書」が届くほか「延滞金」がかかる場合があります。

その後、財産調査を行い、財産の差押を執行します。

差押は、預貯金や給与だけでなく自動車などの動産、土地建物の不動産なども対象です。

■相談窓口があります

病気や失業など、特別な事情で納期ごとの納付が難しい方は、必ず相談してください。来庁が難しい方は、電話での相談も受け付けています。

☎税務課納税係 ☎(26) 7718

税・保険・年金



国民年金保険料 免除制度のお知らせ

保険料を納めることが困難な場合、免除制度があります。7月分から翌年6月分まで、原則、毎年申請が必要です。

申請者本人のほか、配偶者と世帯主の前年所得が基準額以下の場合、保険料が全額、または一部免除になります。

☎▶ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165 ▶市民課医療年金係 ☎(26)7703



おくやみワンストップ 窓口のご案内

身近な方が亡くなられた後は、年金や健康保険、葬祭関連などさまざまな手続きが必要です。

専用フォームで事前予約すると、専用窓口で席を移動せずに手続きができます。

くわしくは、死亡届提出時にお渡しする「おくやみ手続きチェックリスト」をご確認ください。

※専用フォームのコードは、チェックリストに記載していますので、希望者は申込みください。

☎市民課医療年金係 ☎(26)7703

7月31日(金)は

「固定資産税(第2期)・国保税(第1期)」

の納期限です

納付方法その③ 口座振替による納付

納め忘れが心配な方は、口座振替がオススメです。

一度手続きをすると、各納期の末日に自動で引き落とされます。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)

☎税務課納税係 ☎(26)7718



野生動物への餌づけはやめてください

キツネなどの野生動物に、エサやりをしているという情報が寄せられています。人間が与えた食べ物の味を覚えた野生動物は、さまざまなトラブルの原因となり、人にも動物にもよい結果を生みません。

野生動物には、絶対にエサを与えないようお願いします。

問 都市環境課管理係 ☎(26) 7 7 9 6

《餌づけの影響》

- ▶ 人が与える食べ物に依存し、自分でエサをとらなくなります。
- ▶ 人が餌づけした動物が増え、生態系のバランスが崩れます。
- ▶ 人に対する警戒心が薄れ、近寄ってくるようになります。
- ▶ 人の生活圏に頻繁に出入りするようになると、伝染病(エキノコックス症など)やフン害による健康被害が発生するおそれがあります。
- ▶ 人里で動物が増え、農作物などの被害が生じるおそれがあります。



子宮がん・乳がん検診

20～30歳代の子宮頸がんが増えています。自覚症状なく進行していくため、2年に1度は受診しましょう。

子宮がん・乳がん検診を市内で一緒に受診できる日もありますので、ご予約ください。



対 子宮がん検診→20歳以上の女性

乳がん検診→40歳以上の女性

※託児可(予約時要申込)

申 ▶ ネット予約(右記コード)

▶ 電話予約(けんしん予約コールセンター)

☎050(5835)0219



▲ネット予約

日

日程	会場	締切
9月19日(土)※乳がんのみ	保健福祉センター	8月20日(木)
9月23日(水祝)		8月24日(月)
10月4日(日)		9月4日(金)
10月5日(月)	午前:保健福祉センター 午後:朝日支所	

料金

対象 検診	年度内で偶数年齢になる方(助成対象)				その他
	市国保	その他 保険	生活保護 70歳以上	クーポン 利用者	
子宮頸がん検診	500円	1,800円	無料	無料	6,270円
経膈超音波検査	500円			無料	
乳がん検診	1,000円	2,000円	無料	無料	40代▶6,710円 50歳~▶5,720円
乳房超音波検査	5,665円				

問 保健福祉センター ☎(22) 2 4 0 0

重度・ひとり親・子ども医療費受給者証の送付

7月下旬に、新しい受給者証を送付します。期限切れのものは、各自で破棄してください。高校生年代の方の受給者証も、7月下旬に送付します。

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

環境・衛生



ゆずります ゆずってください

▶ ゆずります

・電気ヒーター

・電動式芝刈り機(コンセント式)

▶ ゆずってください

・アルミの弁当箱

・電子ピアノ

※6月17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。

問 暮らし安全課 暮らし安全係 ☎(26) 7 7 3 6

道の駅で、土別の夏を楽しもう♪



- レバンガ北海道交流イベント
フリースロー対決など、選手と交流できます。当日は、市場脩斗選手が参加します。
- ☑7月5日(日)午後1時～(予定)
- 道の駅夏まつり
ラム串やラムコロッケなど、ラム肉関係の揚げ物を販売します。
- ☑7月18日(土)～20日(月)

☎まちづくり土別株式会社 ☎(26) 7 3 5 3

JUNKANリレー 屋外出店者募集中!

賑わいJUNKANリレーは、市民や事業者などが道の駅で出店やイベントを行い、リレーのように賑わいをつないでいく事業です。

「ちょっとやってみたい」「まずは試してみたい」という方でも参加しやすい仕組みですので、まずは道の駅にお問い合わせ下さい。

ウチダザリガニ捕獲体験 & 池の生き物探し

特定外来生物ウチダザリガニの捕獲・防除を体験するとともに、同じ場所に生息する水生生物を探して観察します。

☑7月20日(月)午前10時～正午

☑つくも水郷公園

※管理棟前に5分前集合

☑小学生以上

※小学3年生以下は要保護者同伴、未就学児は見学のみ

☑30人 ☑無料

☑7月9日(木)までに市立博物館

☎(22) 3 3 2 0 へ



いぶき生涯学習フェス Part24「夏の芸術祭」

創作作品(俳句、短歌、川柳、写真、書道、切り絵など)の展示と芸能発表会を開催します。

くわしくは、今後市HPなどでお知らせします。

☑生涯学習情報センター地階

☑生涯学習情報センター ☎(29)

2 1 5 3

こども家庭センター研修会・ 土別地域療育講演会

どなたでも参加できる研修会・講演会です。ぜひお越しください。

託児可能(第1部先着5人、第2部先着7人)ですので、利用希望者は事前にご連絡ください。

☑▶第1部・こども家庭センター研修会「自閉症スペクトラム障害のライフステージを見通した支援を考える」(仮)

▶第2部・土別地域療育講演会「発達障がいの当事者が困っていることは？」(仮)

☑7月23日(木)

第1部→午後1時30分～4時

第2部→午後6時～8時

☑市民文化センター1階研修室

☑保育・療育・教育・保健・福祉関係者、市民など

☑各80人※定員に満たない場合は当日も受け付けます。

☑無料

☑7月17日(金)までに、下記フォームから申込

☑▶第1部→家庭支援センター ☎(26) 7 2 0 2

▶第2部→こども通園センターのぞみ園 ☎(23) 0 7 2 7



▲第1部申込



▲第2部申込

催し・講座

7月17日は 「北海道みんなの日」

より豊かな北海道を築くために、歴史・文化・風土を見つめ直し、道民が一体となり魅力を発信していくものです。

市では、図書館での関連展示と7月18日(土)に博物館の無料開放を行います。

☑社会教育課社会教育係 ☎(26) 7 3 0 8

8月1日は 岩尾内湖水まつり

森と湖に囲まれた大自然のなかで、遊覧ボート試乗、体験イベントなどが行われます。

くわしくは、土別観光協会HPをご確認ください。

☑8月1日(土)午前11時～(予定)

☑岩尾内湖白樺キャンプ場

☑土別観光協会 ☎(29) 2 2 2 5



募集・告知



文化・スポーツ大会等 参加奨励費交付制度

市民の皆さんが全国・国際規模の大会に出場する際に奨励金を交付します。

申請時の必要書類など、くわしくは市HPを確認するか、問い合わせください。

対①市内の学校に在学する小中学生、高校生

②本市に住所を有する社会人

③本市に所在を有する団体

奨励額①高校生以下1万5千円(1人あたり)

②社会人5千円(1人あたり)

③団体3万円(1団体あたり)

申大会当日の10日前までに、必要書類をそろえて申請

問▶スポーツ大会→スポーツ推進課市民スポーツ係 ☎(26) 7 3 0 7

▶文化大会→社会教育課社会教育係 ☎(26) 7 3 0 8

夏休み手作り絵本教室

ハードカバー製のオリジナル絵本を作ります。

日 7月25日(土)、26日(日) 午前10時～正午※両日参加推奨

所生涯学習情報センター工房2

対幼児～小学生(小学2年生以下は要保護者同伴)

定20人 ¥500円

申問7月24日(金)午後5時まで
に市立図書館 ☎(29) 2 1 5 3へ



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 7月12日(日)、25日(土) 午前10時30分～11時

▶ちびっこよみきかせ会

日 7月23日(木) 午前10時30分～11時

問市立図書館 ☎(29) 2 1 5 3

博物館講座 石器づくり体験

縄文時代の人たちが日常生活で使用していた石器を作ります。

日 8月1日(土) 午前10時～正午

所市立博物館

対どなたでも※小学3年生以下は要保護者同伴

定15人 ¥200円

申問7月29日(水)までに市立博物館 ☎(22) 3 3 2 0へ

水辺の生き物観察会 inトヨタ別試験場

自然共生サイト認定のトヨタ別試験場で、小川での生き物探しなどを行います。(水の中に入ります)

日 7月26日(日) 午前9時30分～

所トヨタ自動車士別試験場

※シラカバハウス前に5分前集合

対小学生以上※小学3年生以下は要保護者同伴

定15人 ¥無料

問7月18日(土)までに市立博物館 ☎(22) 3 3 2 0へ

図書館情報

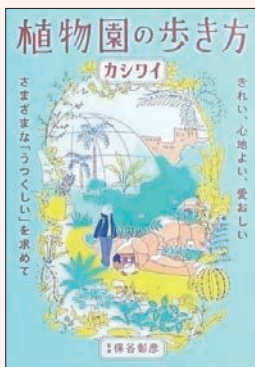
問市立図書館 ☎(29) 2153

今月のオススメ!

今月の新刊図書

小説

その他



カシワイ 著

「植物園の歩き方」

温室や建物の美しさ、地域固有の多様な植物、絶滅危惧種の栽培など、植物園のより深い楽しみ方や新たな発見ができる一冊。



角田光代 著

「明日、あたらしい歌をうたう」

自分がなぜここに生まれてきて、なぜ生きているのかわからない人たちが、あるとき、生きるに値する世界と出会う。胸を打つ恋愛小説。



下内昭人 監修

「目の健康寿命」

実は、40歳以上の20人に1人は、無自覚のまま緑内障になっている。気づかずに放置すれば、突然失明することも? 目の健康寿命を語る本。

自衛官募集

試験の日程など、くわしくは問い合わせください。

申問自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所 ☎01654(2)3921
《2等陸・海・空士(任期制自衛官)》
対18歳以上32歳以下の男女(令和8年4月1日時点)

受付期間7月2日(木)まで※締切以降も随時受付

いつでも、どこでも
オンラインで行政手続き



▲申請サイト

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)

その他

家庭応援サフォークポイントカードは届きましたか？

市は、6月中旬に「家庭応援サフォークポイントカード(応援サフォカ)」を市民(5月1日を基準日に住民基本台帳に登録されている方)1人につき15,000円分、全世帯主宛に送付しました。

届いていない方がいましたら、問い合わせください。

問総合政策課まちづくり推進係 ☎(26)7790



市HP

サマージャンボ宝くじネット購入できます

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

サマージャンボプレミアム12億円
(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)
サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ3種類同時発売

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
プレミアム：1枚 500円
ジャンボ・ミニ：1枚 300円

6月30日 発売!
発売期間6/30(火)~7/31(金)

宝くじ公式サイト

北海道警察官採用試験

受験資格

《学歴》▶A区分～学校教育法による大学(短大を除く)などを卒業した方(令和9年3月末日までに卒業見込みの方を含む)

※高度専門士の称号を取得または令和9年3月末日までに取得見込みの方を含む

▶B区分～A区分以外の方
《年齢》平成3年4月2日～平成21年4月1日に生まれた方(令和9年4月1日時点で18歳以上36歳未満)

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

問士別警察署 ☎(23)0110

放送大学2学期入学生募集

テレビやインターネットで授業を行う、通信制の大学です。約300の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。資料は無料です。

申込期限▶第1回→8月31日(月)まで▶第2回→9月9日(水)まで

申問放送大学旭川サテライトスペース ☎0166(22)2627

パスポート申請 手数料変更のお知らせ

7月1日(水)受付分から変更になります。

また、18歳以上の5年旅券は廃止され、10年旅券に一本化されます。(現行の5年旅券は使用可能)

くわしくは市HPをご確認ください。

▶18歳以上(10年)

①オンライン申請15,900円
→8,900円

②窓口申請16,300円→9,300円

▶12歳以上18歳未満(5年)

①オンライン申請10,900円
→4,400円

②窓口申請11,300円→4,800円

▶12歳未満(5年)

①オンライン申請5,900円
→4,400円

②窓口申請6,300円→4,800円

問市民課戸籍住民係 ☎(26)7577



市HP



士別市消防団員を募集しています

自分たちのまちは自分たちで守る

消防団は、消防署とともに火災や災害への対応、予防啓発活動などを行う法律にもとづいた消防組織です



団員には、年額報酬や出勤した際の出勤手当などを支給するほか、一定期間在籍して退団された際には、退職報償金を支給します。また、活動に必要な服・装備品も貸与します。

現在全国で78.3%の消防団が女性団員を採用しています。女性が活躍できる場も多いため、ぜひ応募してください。

対18歳以上の方

申問士別地方消防事務組合消防署管理課(消防団担当)

〒095-0016 士別市東6条4丁目1番地

☎(23)2619、✉dan@shibetsu119.com

運転免許更新時講習

所市民文化センター

固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
(正午～午後1時を除く)



●7月の日程

優良	①7月9日(木) 午後1時～1時30分
	②7月16日(木) 午後6時～6時30分
一般	7月16日(木) 午後7時～8時
違反	7月9日(木) 午後2時～4時

※日程は変更する場合があります。

●8月の日程

優良	①8月6日(木) 午後1時～1時30分
	②8月18日(火) 午後6時～6時30分
一般	8月18日(火) 午後7時～8時
違反	8月13日(木) 午後1時～3時
初回	8月6日(木) 午後2時～4時

相談窓口



～お困りごとなど受け付けます～

●行政相談

相談委員が幅広い相談を受け付けます。申し込みは不要です。

日①7月22日(水)午後1時～3時

②8月19日(水)午後1時～3時

③9月16日(水)午後1時～3時

所市役所相談室(1階)

申問くらし安全課くらし安全係☎(26)7736

●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7月22日(水)午後5時～8時

※1人25分間

所市役所相談室(1階)

申問くらし安全課くらし安全係☎(26)7736

●障がい者相談

①市内および近郊にお住まいの障がいのある方、またはその家族からのさまざまな相談を受け付けています。

固相談支援センター「ほっと」☎(22)4860

②障がい者差別に関する相談を受け付けています。気軽に相談ください。

固障がい者虐待防止センター(地域福祉課福祉係)☎(26)7744

③身体や知的に障がいのある方の更生援護のため、「身体障がい者相談員」と「知的障がい者相談員」が、ご本人やご家族からの相談を受けています。

固▶身体障がい者相談員

西田 悦朗☎(23)5340

中谷 龍男☎(28)2742

▶知的障がい者相談員

前川 弘美☎(23)3765





▲歌に踊りに演奏に、子どもたちが活躍する「しべつわんぱくフェスティバル」が行われました。



▲絵本の魅力を知ろう！読み聞かせやワークショップを市内各所で行う「絵本ツアー」が開催されました。



▲今年の無事故を願って、岩尾内湖で安全祈願祭が行われました。



▲愛媛農業大学の研修生受け入れで、今回は13人の学生たちが本市を訪れ、農業を学んでいます。

令和8(2026)年7月1日発行 広報しべつ No.251

皆様のご意見、ご要望をお寄せください

より良い紙面づくりに向けて、皆さんから意見を募集しています。

「こんな記事が読みたい」「この取り組みを扱ってほしい」「もっと市民を載せて！」など、現在の広報に対する意見をはじめ要望や提案など、さまざまな声を受け付けています。

右記フォームから投稿できます。多くのご意見をお待ちしています。



▲意見投稿フォーム

広報しべつアンケートフォーム

市では、月に1回「広報しべつ」を発行し、市政情報などの発信に努めています。より良い広報をお届けするため、皆さまからのご意見をお寄せください。

[1] あなたの性別は？

男性
 女性

[2] あなたの年齢は？

10代
 20代
 30代
 40代
 50代

— 保存 —

■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／士別市役所総務部総合政策課秘書広報係
〒095-8686 士別市東6条4丁目1番地
☎0165(26)7814 FAX 0165(22)3332
総合政策課メールアドレス
hishoshitsu@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 (5月末現在)

人口	15,822人 (-46)
男性	7,574人 (-5)
女性	8,248人 (-41)
自然増減	出生3 死亡32
社会増減	転入37 転出51 その他-3
世帯数	8,601世帯 (-22)
地区別人口	中央 13,423人
上士別	612人
多寄	660人
温根別	219人
朝日	908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。