

Shibetsu City Public Magazine

6

2023, JUNE



**特集**

〃介護、への理解を深めるために  
～学んでめざそう、健やかな社会～

- 産地で直売 .....6～7p
- 後期高齢者健診・国保人間ドック ..... 8p
- 健康マイレージがリニューアル .....14p

5月2日 春を迎えた岩尾内湖



# 「介護」への理解を深めるために

～学んでめざそう、健やかな社会～



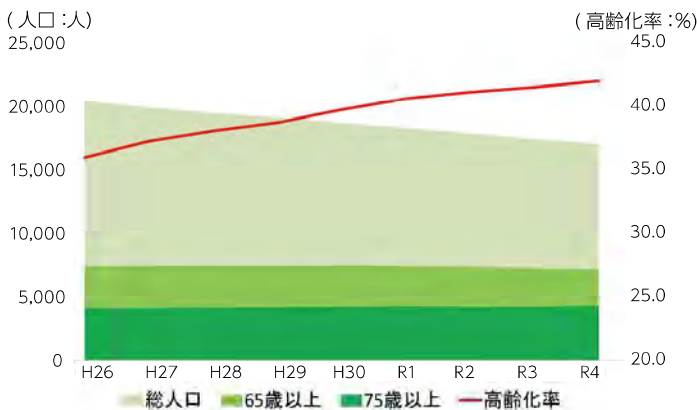
本市の高齢化率は42.1%（令和5年3月時点）となっており、令和7年には、65歳以上の高齢者数がピークを迎えるといわれています。

高齢化社会の進行とともに、需要が高まるのが「介護」です。家族や友人と、住み慣れた土地で暮らし続けるには、より「介護」を理解し、備えることが重要です。

今回は、介護現場の声と、市の現状や展望を紹介します。

☎介護保険課高齢者福祉係 ☎ (26) 7752

## ●市の高齢者数



本市の人口を年齢別にみると、令和5年3月末時点では総人口が1万7,133人、そのうち65歳以上は7,205人、75歳以上が4,223人となっています。

平成26年から比較すると、高齢者の数は大きく変動していないものの、人口の減少により高齢化率が上昇していることが分かります。

また、市の第8期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画では、要介護・要支援者の認定者数が、今年度末で約1,500人（認定率20.3%）になると見込んでいます。

## ●アンケートから見る市の現状

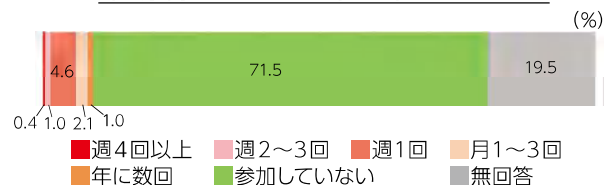
第8期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定にあたり、アンケート調査を実施しました。

要介護認定を受けていない65歳以上を対象としたアンケートでは、介護予防教室や老人クラブなどの介護予防につながる活動に、約1割の方しか参加していない状況でした。

また、自宅で生活している要支援・要介護認定を受けている方、およびその家族を対象としたアンケートでは、介護を週何回しているかの設問に対し、半数以上が「ほぼ毎日」という結果になっています。

さらに、介護をする人の年齢について、もっとも多いのが60歳代となっており、高齢の方が介護をしている状況です。

介護予防につながる活動に参加しているか？



介護を週にどのくらいしているか？



## ●介護サービスの種類

大きく分けて3つのサービスがあります。

### 居宅サービス



自宅で生活する人を対象としたサービスです。

### 地域密着型サービス



市が指定する事業者が地域住民に提供するサービスです。

### 施設サービス



市内にある各施設を利用するサービスです。

各種サービスは、合計で年間約1,000人の利用があり、その約半数以上を居宅サービスが占めています。

- 訪問介護  
…介護員が訪問し、身の回りのお世話をします。
- 訪問リハビリテーション  
…理学療法士などが訪問し、機能訓練を行います。
- 短期入所療養介護  
…施設に短期入所している方をサポートします。
- 地域密着型通所看護  
…規模の小さいデイサービスです。
- 小規模多機能居宅介護  
…利用者の要望に応じて宿泊などにも対応します。
- 認知症対応型共同生活介護  
…認知症にも対応した共同生活住居です。
- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)  
…療養上の支援を行う施設です。
- 介護老人保健施設  
…在宅生活への復帰を目的とした施設です。
- 介護療養型医療施設・介護医療院  
…長期療養医療と介護を一体的に提供します。

## ●介護従事者の確保に向けて



高齢者の増加にともなう介護サービス利用増に対応するため、全国的に介護従事者の確保が急務となっています。

本市でも、実習生の受け入れ補助や研修費用の助成、高校生を対象とした介護体験授業の実施など、さまざまな形で取り組みをすすめています。

また、介護従事者の確保には、市民がより深く「介護の仕事」について理解してもらうことが重要であるという視点から、今年度新たに市民向けの介護に関する基礎講座を予定しています。(詳細は5ページに記載)

### 本市のおもな介護従事者確保対策



#### 介護実習生等受入支援事業

実習生などの受け入れを行う事業者に対し、受け入れ費用の1/2を補助します。

昨年度実績：6件



#### 介護従事者研修費補助事業

事業者が実施する、介護従事者の資質向上や従業員教育にかかる研修費用の1/2以内の額を補助します。

昨年度実績：4件



#### 高校生介護職場体験事業

介護職場のすそ野拡大に向け、市内高校生を対象に介護職場体験を行います。

昨年度実績：15人



#### 介護従事者新規就労定着支援事業

介護福祉士実務者研修などの受講費用の一部を貸付します。研修後、3年間市内で勤務すると、返還が免除されます。

昨年度実績：8人



特別養護老人ホーム「土別コスモス苑」から、介護の現場で働く職員3人に話を聞きました。

# 現場の声

土別コスモス苑

生活相談員 岩井 陽祐 さん

岩井さんは、小学校まで土別で過ごし、その後旭川市へ転出。道都大学（現星槎道都大学）で介護福祉士の資格を取得し、新卒でコスモス苑に就職しました。

介護の仕事は、今年で17年目。現在は生活相談員として、市民にとっての「最初の窓口」を担っています。

## 「市民に開かれた施設をめざしていきたい」

介護の仕事をめざしたきっかけは、祖母が転んで骨折した際に病院へ連れて行ったりしたとき、人の役に立つ仕事をしたいと思ったことです。大学在学中に参加した実習をはじめ、就職後の介護職員やケアマネージャー業務をとおしてキャリアアップを重ね、さまざまな相談に対する知識と経験を身につけました。

相談の多くは、家族に介護の必要性を感じながらも「どんなケアが必要か」までは分からないと言います。しかし、始めに相談を受ける職員が現場の知識や経験を持っていれば、本人の様子や生活などから、適切に迅速な対応ができます。

いまの施設利用者は、幼少期の自分を支えてくれた人たち。そんな恩師たちが、施設の都合などで市外へ転出するのはとても悲しいと思います。病院とも連携して、最後まで家族や友人と過ごせる施設にしていかなければなりません。

そのために、多くの市民に施設のなかを見てもらいたいと思っています。どんなケアを行っているかを知ってもらい、介護への理解を深めていただきたいと思っています。



土別コスモス苑

介護主任 本間 典子 さん

本間さんは、名寄市出身の元歯科助手。結婚を機に退職しましたが、子育て中にヘルパーの資格を取得。人と接する仕事、に魅力を感じて介護の仕事を始めました。現在は20年目で、介護主任をつとめています。

## 「ここは日常を送る「家」で、特別なところではない」

もともと人と接する仕事が好きで、介護職には魅力を感じていました。ここは、利用者の皆さんが日常生活を送る「家」であり、何ら特別な場所ではありません。私たちは、家族と同じように利用者とお話し、食事やお手洗いのサポートをしていますが、利用者からの感謝や喜びの声は、何よりうれしいものです。

「利用者の居場所づくり」をめざし、人材確保や退職者減少への取り組みがされています。その取り組みが実を結び、介護の意味をしっかりと理解して働く人材がそろっていますが、今後の需要を考えると、介護従事者の確保は継続する必要があります。

大きな課題は、現場を知らない人が多いことです。メディアでマイナス面ばかり周知されていることも理由ですが、施設に入らないと見えない部分があることも要因のひとつです。市民に知ってもらうには、まずは施設をオープンにするところから、と考えています。

今後、介護の需要が増えるなかで、この家を支える若い職員が育ち、人生の先輩たちとふれあう楽しさを知ってほしいと思います。





士別コスモス苑

施設長 高橋 哲史 さん

高橋さんは鶴居村出身。道都大学（現星槎道都大学）を卒業後、ポヌール士別に就職。その後旭川市、北広島市で支援相談員などをつとめたのち、平成28年4月に士別コスモス苑施設長に就任しました。

### 「自分が入りたいと思える施設づくりを」

コスモス苑は、自分の意思で入居されている方は少なく、家族の意向などにより入居されている方が多いです。さまざまな施設の運営や取り組みなどを見てきたなかで、大切なのは「自分の家族や自分自身に置き換えて考えること、だと思います。日常の介護や声掛けなどでも、「自分がされたらどう思うか?」を基準に考えています。



利用者は十人十色で、好き嫌いも性格もさまざまです。時代に即した介護職のあり方をめざすことも大切ですが、集団行動が基本になっている今のやり方を見直し、個別性を持たせることも重要だと考えています。

入浴の回数や食事の時間など、個別ケアをどこまで取り入れていけるか、検討する必要があります。利用者の皆さんを一人ひとり理解し、個別にかかわっていける施設でありたいと思います。

現状維持でどうにかなる時代ではありません。職員からも多くの意見を吸い上げ、創意工夫をもって取り組んでいきたいと思っています。

## これからの介護

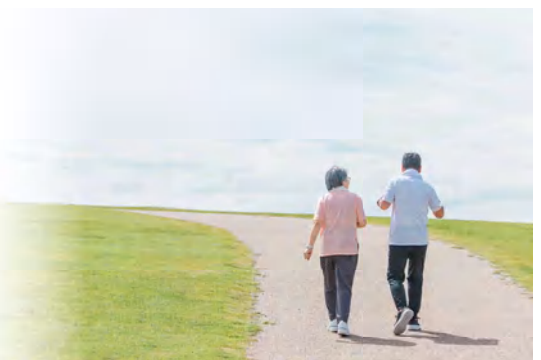
～住みよいまちをめざして～

介護従事者のニーズは、今後も高まるとみられています。そのなかで「安心して生活できるまち」「健やかに暮らせるまち」「生きがいもち、支えあえるまち」を実現するには、市民が「介護、への理解を深めることが必要です。

介護の職場環境の充実は、現場の余裕を生み、利用者にいっそう寄り添った介護を実現できます。市民一人ひとりの理解もまた、住みよいまちの実現につながるでしょう。

皆さんも、年を重ねればいつかはたどる道です。

介護に関心を持ち、「自分にできること」を考えてみませんか？



## 「介護に関心がある方のための基礎講座」を開催します

介護人材のすそ野を広げ、福祉・介護サービス事業や地域活動を支える人材を育成することを目的として、日常に役立つ介護の知識、介護職に必要な基本的知識などを学ぶ機会を提供します。ぜひご参加ください。



申込みフォーム

日①第1回…6月27日(火) 午前9時～午後1時

②第2回…7月31日(月) 午前9時～午後1時

所①市民文化センター2階会議室1

②市民文化センター1階研修室

内▶介護に関する基礎知識

▶介護の基本

▶福祉人材バンクについて など

対介護に興味関心のある方ならだれでも参加可

定各回先着30人 ￥無料

申各開催日の7日前までに、市HPフォームから申し込む

※受講者には、後日「受講決定通知」を送付します。

問介護保険課高齢者福祉係 ☎(26) 7752



“おいしい”は、すぐ近くに  
**産地で直売**  
やさい・おこめ・くだもの・加工品

士別市では、安全で良質な農畜産物が数多く生産されています。  
地産地消を推進するため、農家とふれあい、地元農畜産物を購入できるお店をまとめました。くわしくは、市HPをご覧ください。  
※時期や天候などで取扱商品が変わることがあります。ご了承ください。



問 農業振興課農政係 ☎ (26) 7030

代表者 所在地 電話番号 期間 時間 休定休日 取扱商品 ウェブサイト


**13 満月農園** 市内配達有

代 満月潤一さん  
☎ 090 (7658) 1404  
所 上士別町 21 線南 70  
期 通年  
時 米 (ゆめぴりか、おぼろづき、ななつぼし)




**8 あったかふあーむ** 直売

代 阿部隆好さん  
☎ 090 (7647) 2313  
所 多寄町 32 線西 17  
期 7月下旬～9月下旬  
時 午前10時～午後3時  
休 平日 (月～金曜日)  
品 トマト、トウモロコシ、カボチャなど




**14 ファーム あるむ** 直売・市内配達有

代 崎原元貴さん  
☎ (24) 2262  
所 上士別町 24 線南 53  
期 通年  
時 午前10時～午後5時  
休 不定休  
品 昔ながらの庭先たまご、キミシフォン



**9 たよろ春小麦の会** 直売・市内配達有

代 村中吉宏さん  
☎ (26) 2722  
所 多寄町 36 線西 26  
期 通年 (電話対応)  
品 たよろ春よ恋 (小麦粉)




**4 おがた農園** 直売・地方発送有

代 尾形隆一さん  
☎ 080 (6090) 4137  
所 武徳町 42 線東 4  
期 4月下旬～10月中旬  
時 午前9時～午後5時  
休 不定休  
品 アスパラ、ミニトマト、ジャガイモ、とうもろこし、かぼちゃ、ミニトマトジュースなど




**1 朝採り野菜市「なっ葉ワールド」** 直売

代 齊藤かつ彥さん  
☎ (24) 2854  
所 まちなか交流プラザ 西條士別店  
期 通年  
品 葉物、きゅうり、なす、トマト、スイートコーン、かぼちゃなど



**15 ～米侍士～水留農場** 直売・市内配達 (10kg～) オンラインショップ

代 水留大さん  
☎ (24) 2722  
所 上士別町 20 線南 6  
期 通年  
時 午前8時～午後5時  
品 米 (ゆめぴりか、おぼろづき、ななつぼし)




**10 株式会社 イナゾーフาร์ม** 直売・オンラインショップ

代 谷寿彰さん  
☎ (26) 2031  
所 多寄町 38 線西 9  
期 通年  
時 午前8時～午後5時  
休 日曜日 (不定休あり)  
品 有機アスパラ、有機イナゾートマト、有機トマトジュース




**5 永峰農園** 直売

代 永峰正弘さん  
☎ 090 (8274) 8563  
所 下士別町 42 線東 8  
期 7月下旬～10月上旬  
時 午前10時～午後5時  
休 不定休  
品 メロン、かぼちゃ、ハロウィン用かぼちゃ




**2 ファーマーズマーケット「ひびきあい」** 直売

代 村中吉宏さん  
☎ (29) 6622  
所 大通東 20丁目 472 番地  
期 5月中旬～10月下旬  
時 午前10時～午後5時  
休 月曜日  
品 米、アスパラ、スイートコーン、馬鈴薯、メロン、かぼちゃ、葉物、玉ねぎ、すいかなど



**16 有限会社 三栄アグリ** 直売

代 穴戸久男さん  
☎ (28) 3300  
所 朝日町三栄4844  
期 通年  
時 午前8時30分～午後5時  
休 土曜日午後、日曜日  
品 トマト、スイートコーン、トマトジュース、枝豆みそ、レトルトコーン、レトルトカレー、さしみこんにゃく




**11 やました農場** 市内販売有・オンラインショップ

代 山下将史さん  
☎ (24) 2824  
所 上士別町 13 線西 9  
期 通年  
W <http://farm-yamashita.com>  
品 米 (ゆめぴりか、おぼろづき、ななつぼし)




**6 士別農園** 直売

代 古市光敬さん  
☎ (26) 2406  
所 多寄町 37 線西 3  
期 通年  
時 午前9時～午後3時  
休 日曜日、祭日  
品 しべつみそ、三升漬




**3 鈴木農場** 市内配達販売

代 鈴木庄一郎さん  
☎ (23) 1040  
所 南士別町1083  
期 通年  
品 米 (ゆめぴりか、おぼろづき、ななつぼし)



**17 じゅーみーふあーむ** 直売・朝日町内配達販売

代 江崎浩之さん  
☎ (28) 3828  
所 朝日町南朝日7288  
期 7月下旬～10月中旬  
時 午後1時～4時  
品 ミニトマト、なんばん、なす、ミディトマト、ピーマン




**12 ふあーむほのか** 市内配達有

代 佐伯洋一さん  
☎ 090 (2074) 5868  
所 上士別町 18 線南 2  
期 通年  
品 米 (ゆめぴりか、ななつぼし)



**7 KouRyu. 直売店 (笠羽農園)** 直売

代 笠羽新一さん  
☎ (26) 2446  
所 多寄町 37 線東 3  
期 5月上旬～10月下旬  
時 午前8時～午後5時  
品 軟白長ネギ、かぼちゃ、アスパラ、玄ソバ






対象者には、受診券を送付しています。お早めの予約をお願いします。  
受診の際は、受診券・保険証を持参してください。

※市国保、後期高齢者医療保険以外の健康保険加入者は、勤務先などに問い合わせください。



**国保の特定健診**

対 40～74歳の市国保加入者  
¥ 無料 (オプションは有料)

**後期高齢者健診**

対 後期高齢者医療保険加入者  
¥ 無料 (オプションは有料)

**国保の人間ドック**

対 40～74歳の市国保通年加入者  
¥ 5,000円  
日～3月下旬 (予約時に調整)  
所 申 成人病健診センター ☎  
(22) 2600、あさひクリニック ☎  
(28) 3333

▼国保の特定健診・後期高齢者健診の会場や日程などは、  
下表を確認してください。

会場・予約先など	日程
<p>所 成人病健診センター 申 ☎ (22) 2600 (午後1時～5時)</p>	<p>※すべて水曜日です。  <b>6月</b> 14日、28日  <b>7月</b> 12日、26日  <b>8月</b> 2日、9日、16日、23日、30日  <b>9月</b> 6日、13日、20日、27日  <b>10月</b> 11日、25日  <b>11月</b> 8日、22日  <b>12月</b> 13日、27日  <b>1月</b> 17日、31日                      ▶時間は予約時に確認してください。                      ①午前8時30分～10時                      ②午前10時～11時30分</p>
<p>所 保健福祉センター 申 ☎ (22) 2400</p> <p>※胃・肺・大腸がん検診を同時受診可。 予約時に申し込みください。</p>	<p>6月17日(土) 6月18日(日) 8月5日(土)      いずれも午前7時～11時 11月11日(土) 11月12日(日) 1月28日(日)</p>
<p>所 あさひサンライズホール 申 市民課国保係 ☎ (26) 7712</p>	<p>6月27日(火)      午前9時～11時</p>
<p>所 多寄研修センター 申 市民課国保係 ☎ (26) 7712</p>	<p>10月23日(月)      午前8時～10時30分</p>
<p>所 上士別構造改善センター 申 市民課国保係 ☎ (26) 7712</p>	<p>10月24日(火)      午前8時～10時30分</p>
<p>所 温根別出張所 申 市民課国保係 ☎ (26) 7712</p>	<p>10月27日(金)      午前8時～9時30分</p>
<p>所 あさひクリニック 申 ☎ (28) 3333 (午前10時30分～午後4時) ※月曜のみ午前8時30分～正午、午後3時～4時</p>	<p>6月14日(水)～令和6年1月31日(水) ▶時間は予約時に確認してください。</p>



※新型コロナウイルスの影響により、  
内容が変更になる場合があります。

# イベントカレンダー

# 6月

## 子育て支援センターゆら ☎(26)7202

日程	時間	行事名
7(水)	10:00~11:00	育児講座~応急手当~(要予約)
8(木)	9:30~11:30	赤ちゃんDAY~おしゃべり編~ (対象者には案内送付・要予約) 10:00~ミニ講座・赤ちゃん体操
10(土)	10:00~11:30	マタニティDAY Part1 (前日までに要予約)
16(金)	9:30~11:30	赤ちゃんDAY (対象者には案内送付・要予約) 10:00~ミニ講座・赤ちゃん体操
17(土)	9:30~11:30	お父さんDAY



## 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  
(朝日は午前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 ビーズの小物 折り紙あそび	2 レク・ゲーム ぬりえ	3 軽スポーツ・運動 脳トレ
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 脳トレ	8 いきいきサロン 休	9 折り紙あそび 軽スポーツ・運動	10 書写 はぎれで小物づくり
11 日曜キッズルーム	12 休館	13 健康麻雀 健康麻雀	14 軽スポーツ・運動 切り絵	15 ぬりえ 脳トレ	16 ちぎり絵 ペーパークイリング	17 折り紙あそび フリープログラム
18 日曜キッズルーム	19 休館	20 健康麻雀 健康麻雀	21 ちぎり絵 折り紙あそび	22 体力測定 書写	23 軽スポーツ・運動 脳トレ	24 レク・ゲーム ぬりえ
25 日曜キッズルーム	26 休館	27 健康麻雀 健康麻雀	28 縫い物の日 脳トレ	29 切り絵 軽スポーツ・運動	30 ぬりえ 折り紙あそび	

※このほか、「カフェつながり」を3日・17日(土)午前9時30分~11時30分に、「さんあいクラブ」を24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, 15, 22, 29日



No.

38

の情報

# ごみステーション!

環境センター ☎ (23) 0022



## ごみは正しく出しましょう!

分別は、後でまとめて行うよりも、ごみが出たときに済ませたほうがラクです。ごみの分別方法を覚えて、日常的な分別を定着させましょう。

### 不法投棄・焼却は絶対ダメ!

ごみの不法投棄・不法焼却は、5年以下の懲役または1千万円以下の罰金に科せられる重罪です。絶対にしないでください。

※環境センターでは早朝・夜間のパトロール強化中です。

不法投棄されたごみの処理は、土地所有者が行うこととなります。なお、不法投棄を発見した場合は、警察へ通報してください。

### 解体したら

### まとめて出して

粗大ごみとして、木製品(タンスや食器棚)を解体して出すときは、解体したものを、ひもなどで縛って出してください。



### 直接持ち込みの

### 皆さまへ

環境センターへ直接ごみを持ち込まれた際、計量が終わらないうちに車を発進される方がいます。

前方の信号が青色になったことを確認してから発進するよう、ご注意ください。



### 剪定枝の出し方

自宅の枝払いで剪定枝を出すときは、次のことを守ってください。ご協力をお願いします。



- ◎ 太さは20cm未満で長さ60cm未満に切りそろえ、ひもで束ねてください。
- ◎ 一度に収集できる量は、人が抱えられる大きさで、5束までです。
- ◎ 落葉・刈草は、一般ごみです。
- ◎ 囲い木・角材は、粗大ごみです。

### 道路清掃ごみを

### 出すときは

道路敷地などで集められた落ち葉や刈り草などのごみは、環境センターに事前に連絡したうえで、「透明または半透明のごみ袋」に入れて、「道路ごみ」と記載した紙を袋に貼るか、マジックで袋に書いて出してください。有料の「指定ごみ袋」を使用する必要はありません。

※連絡なく出された場合は、収集しません。

### マイバッグの持参を

現在、プラスチックごみを減らす目的として、多くの小売店で「レジ袋の有料化」が行われています。

市では、平成13年から「マイバッグ・ノーレジ袋」運動を行っており、近年のマイバッグ持参率は、90%程度で推移し、幅広く浸透しています。家庭からプラスチックごみを減らすため、マイバッグを持参し、レジ袋はもらわないようにしましょう。





**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。

※予約受診の際の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)
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		○	—	※	—	○	※水曜日の診療日は7・21日です。
麻酔科		○	—	—	○	—	

## 日曜・祝日当番医

4日	船津医院 ☎(23) 2 6 7 4
25日	しべつ内科クリニック ☎(23) 2 5 2 5

※上記のほか、4・11・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

5月18日時点の情報です。最新の情報については、市HPをご覧ください。

問コールセンター☎(22)0336  
受付時間 午前9時～11時30分  
午後0時30分～3時

# 新型コロナウイルスワクチン接種

## ● 12歳以上のワクチン接種について

- 対**初回接種(1・2回目接種)を終了した以下の方
- ①65歳以上の方(申請不要、順次接種券を送付します)
  - ②12歳～64歳で基礎疾患のある方(接種券の申請が必要です)
  - ③医療機関、高齢者施設、障がい者施設などの従事者(接種券の申請が必要です)
- ※②③の方で、接種券をお持ちの方は申請不要

**所**集団接種→保健福祉センター  
個別接種→市内医療機関  
※個別接種の日程は、医療機関にお問い合わせください。  
**ワクチン**オミクロン株対応ワクチン  
(ファイザー2価ワクチン、モデルナ2価ワクチン)

**電子申請** 右記の専用フォームから申請してください。



申請フォーム

**窓口申請** ※申請書を窓口へ提出してください。申請書は窓口で受け取るか、市HPからダウンロードしてください(市内医療機関にもあります)  
窓口→市コールセンター(保健福祉センター2階)、市役所1階窓口⑦、朝日支所、各出張所  
※申請受付後、順次発送します。なお、発送まで1週間ほどかかります。

### 接種券の送付時期

前回接種時期	発送時期
2月接種	6月上旬
3月接種	7月上旬

※従来ワクチンの3～5回目の接種券を持っている場合は、そのまま使用できます。

### 6・7月の集団接種

日程	午前	午後	ワクチン
6月5日(月)		○	モデルナ2価
6月7日(水)		○	モデルナ2価
6月12日(月)		○	モデルナ2価
6月14日(水)		○	モデルナ2価
6月19日(月)		○	モデルナ2価
6月21日(水)		○	モデルナ2価
6月22日(木)		○	モデルナ2価
6月26日(月)		○	モデルナ2価
6月28日(水)		○	モデルナ2価
7月3日(月)		○	モデルナ2価
7月5日(水)		○	モデルナ2価
7月6日(木)		○	モデルナ2価

### ▶ 初回接種(1・2回目)について

**日**6月19日(月)午後 ※2回目のみ  
**ワクチン**従来型ワクチン(ファイザー)

## ● 子どものワクチン接種について

### ▶ 5歳～11歳の追加接種

- 対**▶ 初回接種(1・2回目)が終了している方  
▶ 5月7日までにオミクロン株対応2価ワクチンを接種した方で、基礎疾患のある方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方(接種券の申請が必要です)  
▶ 3回目接種を従来型ワクチンで接種しており、オミクロン株対応2価ワクチン未接種の方  
**ワクチン**オミクロン株対応ワクチン  
(5～11歳用ファイザー2価ワクチン)

### ▶ 5歳～11歳の初回接種

お持ちの接種券を使用し、申し込みください。  
**ワクチン**従来型ワクチン

### ▶ 6カ月～4歳の乳幼児接種

令和6年3月31日まで接種を継続します。  
**ワクチン**従来型ワクチン  
**接種回数** 3回  
**接種間隔** 1回目接種から3週間あけて2回目接種、2回目から8週間以上あけて3回目接種

**予約方法** WEB またはコールセンター  
**接種方法・会場** 保健福祉センターでの「集団接種」です。

### 11歳までの集団接種

日程	5～11歳(追加接種)	5～11歳(初回接種)	6カ月～4歳(乳幼児接種)
6月9日(金)午後	○	○	○2回目
6月30日(金)午後	○	○	
8月4日(金)午後	○		○3回目

### 接種券を紛失してしまったら…

電子申請、窓口のいずれかで再発行できます。

接種の予約・接種券の再発行はこちら(全年齢)

**WEB予約**



**電話予約**

市コロナワクチン  
コールセンター  
☎(22)0336

**接種券再発行**





## ●「出張申請」はじめます

外出が困難な方を対象に、市職員がご自宅へ訪問します。マイナンバーカードの申請、交付手続きができます。



ご自宅で  
写真も  
撮影します！

出張申請でマイナンバーカードを申請した方にも、サフォークポイント 1,000 ポイント進呈します。出張申請をするためには、事前に電話での予約が必要です。まずは、お気軽に相談してください。

- 対 ▶ 自家用車などがなく、外出が困難な方
- ▶ 寝たきりや身体の不自由な方や、その家族
- ▶ 小さなお子さんがいて、外出が難しい方など
- ※ いずれも土別市に住民登録している方が対象。

☒ 火～木曜日の午前9時30分～午後4時（祝日除く）



## ●カードを作って サフォークポイントをゲットしよう！

マイナンバーカードを新規申請した方を対象に、サフォークポイント 1,000 ポイントを進呈します。まだ申請されていない方は、この機会にぜひ申請してください。くわしくは市HPを確認するか、問い合わせください。

持ち物 カード交付申請時に必要なもの（下表）  
サフォークポイントカード



## ●マイナポイントの申込期限は9月末まで

対象者は、令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方です。

まだ申し込んでいない方は、お早めに手続きをしてください。スマートフォンやパソコンから申し込みできます。また、市役所、各出張所、朝日支所でも申し込み支援を行っていますのでご利用ください。

2月末までにマイナンバーカードの申請をした方で、マイナンバーカードまたはマイナンバーカードの交付通知書が届いていない方は、問い合わせください。

持ち物 マイナンバーカード（暗証番号4桁）  
口座番号のわかるもの（通帳、キャッシュカード）  
キャッシュレス決済サービスの申し込み用 ID、コード（カード、携帯アプリなど）

## マイナンバーカード交付申請時に持参するもの



通知カード

または



個人番号通知書

左記のいずれかを…

### 持っている方

通知カードまたは個人番号通知書と、次のいずれかを持参してください。

- ▶ A から1つ
- ▶ B から2つ
- ▶ B とC から1つずつ

### 持っていない方

次のいずれかを持参してください。

- ▶ A から2つ
- ▶ A から1つ、B またはC から1つ

A

※有効期限内で、記載内容が最新のものの  
運転免許証、運転経歴証明書、パスポート、住民基本台帳カード（写真付き）、在留カード、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者手帳

B

※漢字氏名＋住所または生年月日の記載があるもの  
健康保険証、後期高齢者受給者証、介護保険証、年金手帳（証書）、医療費受給者証（乳幼児、ひとり親、重度心身障害者）など

C

社員証、学生証、母子手帳、診察券（漢字氏名と生年月日などが印字されているもの）、敬老バス乗車証（写真付きで市発行のもの）

## けんしんなどを受診し、 ポイントをためて特典をもらおう！

今年からWEB 申請を可能にしたほか、達成ポイント数の一部引き下げなど、参加しやすくしました。たくさんの参加をお待ちしています！

### ●参加方法

- ①参加登録
  - ▶ 「参加登録申込書」を保健福祉センターへ提出
  - ▶ インターネットでの申込み
- ②対象事業に参加し、結果を市に提出する
  - ▶ 結果の写真データを保健福祉センターへ送信
  - ▶ 結果のコピーを保健福祉センターへ提出

**達成ポイント** 20～34歳⇒1ポイント以上  
35歳以上⇒4ポイント以上  
※現在の獲得ポイント数を知りたい方は、保健福祉センターへ問い合わせください。



◀参加申込み、結果の提出は、左記のQRコードからアクセス！

診断結果が手元にある人は、結果を送るだけ！



**参加対象者** 20歳以上の土別市民  
**対象期間** 令和6年3月31日まで  
※令和6年2～3月に受診した結果は、令和6年5月31日まで

**特典**

達成者全員に  
「マイレージ達成クーポン券」  
をプレゼント！  
(令和6年4月に送付予定)

(各種がん検診・前立腺検査・ピロリ菌検査のうち1つが無料になるか、減塩食品と交換できます)



### ●対象事業

- ①特定健診の受診&各種がん検診  
(がん検診は一種類につき1ポイント)
- ②市国保被保険者の特定健診において、特定保健指導対象者となった方で、年度内の面談で検診時の体重から-2kgを達成した方

➡ **1ポイント獲得!**

➡ **3ポイント獲得!**

#### ポイント取得方法

- ▶ 市国保の特定健診・若年者検診・市で行うがん検診を受診した方
    - …受診するだけでポイント獲得
  - ▶ 職場や個人で受診した方
    - …結果を電子フォームで保健福祉センターへ送信  
もしくは結果のコピーを保健福祉センターへ提出
- ※②対象者は達成時に自動的にポイント獲得

クーポン券を活用しよう！

昨年度、しべつ健康マイレージに参加し達成された方へ、マイレージ達成クーポン券を送付しました。  
減塩食品は西條土別店で交換できます。ぜひ、ご利用ください。

**利用期限** 令和6年3月31日(日)まで



▼健康マイレージに関する詳細は、下記の市HPまで





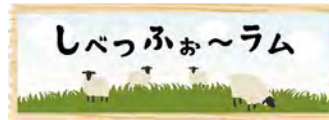
※新型コロナウイルスの影響により、内容が変更になる場合があります。

# 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



市民の皆さんが、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

### 市・道民税 納税通知書の送付

6月12日(月)に、令和5年度市・道民税の納税通知書を送付します。市税はまちづくりの貴重な財源です。期限までに納付してください。

納付できない事情がある方は、必ず相談してください。

期限を過ぎて納付すると「延滞金」がかかります。

**相談窓口** 市役所税務課(3番窓口)  
※来庁できない場合は電話相談可

#### 納付方法

今年度からクレジットカードやインターネットバンキングでお支払いできるようになりました。

他にも、スマホ決済アプリ(電子マネー)やコンビニエンスストア(現金のみ)でも納付できます。

くわしくは「地方税お支払いサイト」や市HPをご確認ください。

問 税務課市民税係 ☎(26) 7 7 2 0



地方税お支払い  
サイト

### ご確認ください 年金振込通知書

#### 年金額の改定

物価や賃金の変動に応じて見直しが行われ、毎年改定されます。

令和5年4月分(6月受け取り分)からの年金額は、昨年度から**67歳以下の方は2.2%の引き上げ**となり、**68歳以上の方は1.9%の引き上げ**となります。

#### 年金振込通知書の送付

国民年金・厚生年金を口座振込で受け取っている方に対し、今年度の年金支払額を知らせる「年金額改定通知書・年金振込通知書」が毎年6月に日本年金機構から送付されます。

**通知内容** 年金支払額、年金から特別徴収する保険料や税額、実際の振込額

※年度の途中で、年金の振込額や振込先金融機関に変更があった場合は、あらためて通知されます。

問 ▶ねんきんダイヤル ☎0 5 7 0 (05) 1 1 6 5

▶市民課 給付年金係 ☎(26) 7 7 0 3

### 税・保険・年金



### マイナンバーカード 夜間・休日窓口を開設

平日の開庁時間内に来られない方のため、臨時窓口を開設します。

顔写真を無料で撮影し、申請手続きをお手伝いします。(申請から交付まで3週間ほどかかります)

交付通知書(はがき)が届いている方は、ご本人が必ずお越しいただき、交付手続きをしてください。(持ち物は13ページに記載)

※転入・転出などの手続きはできません。

#### 6月の日程

10日(土)	午前9時～正午
25日(日)	午前9時～正午

所 市役所 1 階 1 番窓口

問 市民課戸籍住民係 ☎(26) 7 5 7 7

### 国保の加入・脱退は 届け出が必要です

就職や退職などにより、職場の健康保険の資格を取得または喪失した場合、14日以内に国保へ加入・脱退の届け出が必要です。

#### 《加入届け出が遅れると》

国保の加入資格を得た時点までさかのぼって、国保税を納めることとなります。

#### 《脱退届け出が遅れると》

国保に加入し続けていることになり、国保税とほかの健康保険料を二重に支払ってしまうことがあります。

所 市役所市民課(2番窓口)、朝日支所、各出張所

問 市民課国保係 ☎(26) 7 7 1 2

### 6月30日(金)は

### 市・道民税(第1期)の納期限です!

市税の納期は、納税通知書のほか「しべつ暮らしナビ」や「ごみ収集カレンダー」にも掲載しています。

納め忘れを防止するためには「口座振替」がオススメです。

市内金融機関のほか、税務課、朝日支所、各出張所で手続きできます。(納税通知書、預金通帳、届出印を持参してください)

問 税務課納税係 ☎(26) 7 7 1 8



## 6月23日(金)～29日(木)は「男女共同参画週間」です

— 無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。 —

市では、男女共同参画週間にあわせて、つぎの期間に啓発活動を行います。

### ▶ 図書展

男女共同参画に関する図書を新たに9冊購入し、計50冊を紹介、展示します。

☎ 6月15日(木)～6月30日(金)  
所 市立図書館1階  
☎ 市立図書館 ☎(29) 2 1 5 3



### ▶ パネル展

「SDGsとジェンダー より良い世界へと変えていくために私たちができること」  
「女性の政治参画 政治分野における男女共同参画を目指して」  
「育休は幸せのもと～男性の育休取得で、家族も企業も笑顔になろう!～」

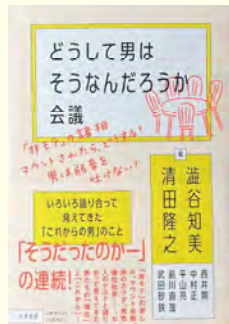
☎ 6月15日(木)～7月2日(日)  
所 市役所1階市民テラス・市立図書館1階  
☎ くらし安全課くらし安全係 ☎(26) 7 7 3 6

※このほか、広報紙やホームページ、新聞記事などへの掲載で周知をすすめます。

### ★男女共同参画の関連図書の紹介★

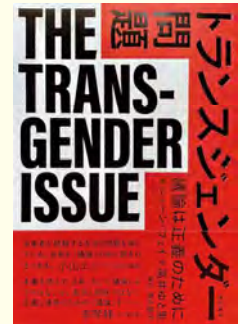
#### 「どうして男はそうなんだろうか会議」

澁谷 知美編  
「非モテ」の苦しみ、マウント合戦、男のカラダ、男性優位社会…。男性の「被害者性」と「加害者性」が同時に語られている今、6人のゲストと語り合い、男たちの「現在」と「これから」を考える。



#### 「トランスジェンダー問題 議論は正義のために」

ショーン・フェイ著  
トランス女性である著者が、トランス嫌悪的な社会で生きるトランスジェンダーの現実を幅広い調査や分析によって明らかにする。事実に基づき社会変革に向けて開かれた議論を展開する一冊。



## 教育・子育て



### 所得超過のため児童手当を受給していない方へ

令和4年度に所得超過のため、児童手当を受給していない方で、令和5年度以降に所得上限額を下回った方は、新たに申請することで児童手当を受給できます。

申請方法は市HPを確認するか、問い合わせください。

☎ 子育て支援課 ☎(26) 7 7 5 9

### 指定訪問看護の医療費助成を拡大

非課税世帯における指定訪問看護利用時の自己負担限度額を、月額8,000円から3,000円に変更します。

☎ 令和5年8月分から

☎ 非課税世帯で重度・ひとり親等医療費受給者証をお持ちの方

☎ 市民課 給付年金係 ☎(26) 7 7 0 3、朝日支所地域生活課 ☎(28) 2 1 2 1

### 軽自動車税の納税証明書について

今年の1月から、軽自動車税の納税情報をオンラインで確認できる「軽JNKS」の運用が始まりました。

車検時の証明書の提示が原則不要となったため、今年度から納税証明書は送付しません。

ただし、二輪小型自動車は従来どおり証明書の提示が必要なため、口座振替やキャッシュレス決済で納付された方には、引き続き6月下旬に送付いたします。

☎ 税務課市民税係 ☎(26) 7 7 2 0



## 子宮がん検診

20～30歳代の女性に、子宮頸がんが増えています。自覚症状がなく進行していくため、2年に1度は検診を受けましょう。

※性経験のない方は、子宮頸がんにかかる可能性が極めて低く、強い痛みや出血をとまなう場合もあるため、お勧めしていません。

日 8月1日(火)午後

所 成人病健診センター

対 ①士別市民で、令和5年度中に偶数年齢になる20歳以上の女性  
②子宮頸がん無料クーポン券対象者(平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ)

※病院や人間ドックで受診予定の方、現在治療中の方は対象外です。

定 先着20人

¥ ▶国保加入者→一律500円

▶その他の保険加入者→1,800円(経膈超音波検査500円)

▶クーポン券利用者→無料(経膈超音波検査1,100円)

※令和5年度中に偶数年齢になる方で、検診日に70歳以上になる方または生活保護受給者は無料です。

申問 7月3日(月)までに保健福祉センター☎(22)2400へ

## 6月1～7日は「第65回水道週間」

「水道週間」は、水道について国民の理解と関心を高め、公衆衛生の向上と生活環境の改善を図るための週間です。今年のスローガンは「水道水 安心・安全 これからも」です。

問 上下水道局経営料金係☎(26)7798

## 健康・福祉



## 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。

人数に限りがあるため、希望する方は早めに申し込みください。

所 保健福祉センター

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	場所
6月17日(土) 6月18日(日) 8月5日(土)	保健福祉センター
6月27日(火)	あさひサンライズホール

※6月18日は託児利用可

申問 健診の1週間前までに保健福祉センター☎(22)2400へ

## 児童手当現況届

原則、児童手当現況届の提出は不要です。提出が必要な一部の方には、6月上旬に受給者に様式を郵送します。

※提出がない場合は、手当の支給が停止されます。ご注意ください。

対 児童手当・特例給付の受給者で、現況届の様式が届いた方

提出期限 6月30日(金)

申問 こども・子育て応援課子育て支援係☎(26)7759

## 環境・衛生



## ゆずります ゆずってください

《ゆずります》

- ・アップライトピアノ
- ・囲碁セット
- ・ライダーズジャケット

《ゆずってください》

- ・こいのぼり
- ・翔雲高校制服(女子用)
- ・ベビーカー
- ・ベビーシート

※5月18日現在の情報です。

※すべて無料です。

問 暮らし安全課暮らし安全係☎(26)7736

## 子宮がん検診などでWEB予約が可能に

問 保健福祉センター☎(22)2400

6月5日(月)から、子宮がん・乳がん検診・バスツアーの予約がWEBでできるようになります。

24時間受け付けているので、ぜひご利用ください。

※保健福祉センターでは予約受付を行いません。

申 下記のフォームまたは北海道けんしん予約センターへ☎0120(149)375

※平日午前8時45分～午後5時15分、第1・3土曜日午前8時45分～午後0時5分

### WEB予約可能な日程

日程	会場	内容	締切日
9月7日(木)	保健福祉センター	乳がんのみ	8月1日(火)
9月8日(金)	保健福祉センター(午前) 朝日支所(午後)	子宮がん・乳がん	
9月9日(土)	保健福祉センター	子宮がん・乳がん	9月4日(月)
10月7日(土)	保健福祉センター	子宮がん・乳がん	
10月18日(水)	旭川がん検診センター	バスツアー	9月14日(木)
11月16日(木)	旭川がん検診センター	バスツアー	10月13日(金)



◀ 予約フォーム

※新型コロナウイルスの影響により、内容が変更になる場合があります。

## 点字講習会

点字を覚えて、本を点訳してみませんか？

日 7月20日(木)午後7時～8時30分(初回・全34回)

所 サポートセンターしべつ

定 先着5人

¥ 1,000円(資料・用紙代)

持ち物 テキスト(点訳のてびき第4版)

※テキストの購入もできます。(1,540円)

申問 6月30日(金)までに、点字愛好会 ☎(23) 4 7 6 2 もしくは ☎ 0 9 0 (9754) 1 5 1 4 へ



## ふまねっとサロン AU(あう)を開設

ふまねっと運動とは、あみを踏まずにゆっくり歩くことで、歩行機能や集中力がアップし、認知機能を改善させる運動です。

6月から勤労者センターでも実施します。ぜひご参加ください。

日 毎月第1・第3月曜日午後1時30分～3時※変更月あり

所 勤労者センター

申問 ☎ 0 9 0 (1641) 6 0 4 9 もしくはお近くのふまねっとサポーター会員まで

## 催し・講座

### 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 6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》

日 6月22日(木)午前10時30分～11時

問 市立図書館 ☎(29) 2 1 5 3

## 成人歯周病検診

歯周病は、生活習慣病(糖尿病・心疾患など)との関係が注目されています。対象者には個別に受診券などを送っています。

日 6月1日～令和6年2月28日

所 浜本歯科医院、たしろ歯科医院、朝日歯科診療所、山本歯科医院、あずま歯科クリニック、土別やまぎし歯科、ノエル歯科医院、つくも歯科

対 今年度40・50・60歳になる方(検診日時時点で土別市民でない方・歯科で治療中の方は対象外)

持ち物 ①受診券

②健康保険証など住所・氏名・生年月日のわかるもの

③生活保護受給証明書(受給者)

¥ 710円(生活保護の方は無料)

申問 保健福祉センター ☎(22) 2 4 0 0



◀詳細はこちら

## 図書館情報

問 市立図書館 ☎(29) 2153

### 今月のオススメ!



小島理恵 著

「はじめてのオーガニックな庭づくり」

環境に影響の少ない肥料の選び方や、ペットが誤食しても毒性のない植物など、人にも環境にも優しい庭づくりの指南書です。

小説

### 今月の新刊図書

その他



長岡弘樹 著

「新・教場」

ドラマ化で話題のシリーズを小説でも読んでみませんか? このミス大賞受賞の警察学校を舞台とした大人気ミステリです。



養老孟司 著

「ものがわかるということ」

「自分がわかる」ということのウソ…他人との付き合い方、世間でのありかたに悩む私たちに、自分を自由にしてくれる考え方を語ります。



## 申請受付中 まちの地域力推進事業

市では、まちづくり総合計画「地区別計画」を推進する取り組みや「協働のまちづくり」などの公益的な活動を支援します。くわしくは問い合わせください。

**対**市民5人以上の団体

**交付金額** 公益的事業→30万円まで  
イベントなどの開催支援→3万円まで

**申込期限** 7月14日(金)まで(2次募集)

**問**企画課振興係 ☎(26) 7 7 9 0

## 士別市文化賞 今年度候補者を募集

長年にわたって文化の振興・発展に貢献した個人・団体に対し「士別市文化賞」を贈り、その功績をたたえています。

自薦・他薦を問わず募集します。社会教育課にある推薦書に、実績などを記入して提出してください。

**申** 6月12日(月)～7月14日(金)  
※土日祝日を除く

**問** 社会教育課社会教育係 ☎(26) 7 3 0 8

## 人材育成・ 文化振興事業の支援

市では、人材育成のための調査研究や文化振興事業、姉妹都市や友好都市などとの交流事業を支援します。くわしくは問い合わせください。

**対**市民5人以上の団体

**交付金額** 対象経費の1/2以内  
人材育成・文化振興→30万円  
交流事業→100万円(小中高の交流は150万円)

**申込期限** 6月30日(金)まで(1次募集)

**問** 企画課振興係 ☎(26) 7 7 9 0、  
社会教育課社会教育係 ☎(26) 7 3 0 8



## 募集・告知

### 水泳授業の 学校支援サポーター

市内小学校の水泳授業をサポートできる方を募集しています。くわしくは、問い合わせください。

**日** 6月下旬～9月上旬(都合のよい日)

**所** 南郷プール、朝日プール

**対** 市民(資格は問いませんが、水泳指導の手伝いができる方)

**定** 若干名

※昨年までの登録者は、新たに申し込む必要はありません。

※サポーターはスポーツ安全保険に加入します。(保険料負担はありません)

※実績に応じて交通費などを支給します。

**申** 6月16日(金)までに、社会教育課社会教育係 ☎(26) 7 3 0 8へ



### 士別市民自主企画事業 「マイプラン・マイスタディ」

市民団体またはサークルが、自主的に企画・運営する学習活動に対し、支援を行います。くわしくは、問い合わせください。

**対** 市民5人以上で構成する団体、サークル、実行委員会

**内** ▶ 講師謝礼、会場借上料、消耗品費などを助成(上限2万円)

▶ 同一団体につき、申請は年度内1回で通算3回まで支援

▶ 支援率は、1年度目全額、2年度目7割、3年度目5割

※このほかにも要件があります。

**申** 問 中央公民館 ☎(26) 7 2 2 3

## 開拓記念式典

参列を希望する方は、事前に申し込みください。

**日** 7月1日(土)午前9時

**所** 開拓記念公園

**申** 問 6月16日(金)までに企画課秘書創生係 ☎(26) 7 8 1 4へ



## 要約筆記体験教室

要約筆記とは、聞こえてくる音声を、手書きもしくはパソコンでその場で文字にして伝えるコミュニケーション支援です。

**日** 6月24日(土)、7月1日(土)、8日(土)の全3回

※午前10時～正午

**所** 市民文化センター

**対** 18歳以上の方

**定** 先着10人 **料** 無料

**申** 問 6月16日(金)までに ☎ 0 9 0 (1641) 6 0 4 9へ

## ダイハツ 健康安全運転講座

北海道ダイハツ販売株式会社との協定にもとづき、健康安全運転講座を開催します。

※くわしくは市HPをご確認ください。

**日** 6月8日(木)午後1時30分～3時40分(午後1時から受付)

**所** いきいき健康センター

**対** 65歳以上の運転免許を保有する市民など

**定** 先着20人 **料** 無料

**申** 問 6月5日(月)までに、企画課まちづくり推進係 ☎(26) 7 7 9 0もしくはいきいき健康センター ☎(26) 7 7 7 8へ

## Jアラート試験・訓練

国からのJアラート通知による  
情報伝達試験・地震速報訓練を行  
います。

Jアラートとは、国からの緊急  
情報を瞬時に皆さんに伝える仕組  
みです。

※放送内容は、変更になる場合が  
あります。また、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

### 《情報伝達試験》

- ☎6月7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。

### 《緊急地震速報訓練》

- ☎6月15日(木)午前10時ごろ  
☎①チャイム音
- ②「こちらは防災士別です。ただ  
いまから訓練放送を行います」
  - ③緊急地震速報チャイム音
  - ④「緊急地震速報。大地震（おお  
じしん）です。大地震です。これは  
訓練放送です」を3回
  - ⑤「こちらは防災士別です。これ  
で訓練放送を終わります」
  - ⑥チャイム音
- ※情報伝達のみで、避難訓練など  
はありません。

## 北海道青少年基金 運用益事業

北海道青少年育成協会では、自  
主的活動を進めている青少年団  
体・グループおよび青少年育成団  
体などの活動を育成助長するた  
め、基金を交付しています。

☎代表者（責任者）が明確であり、  
原則として5人以上であること。  
活動目的が地域の発展に資するも  
のであり、活動経歴が2年以上で  
あること。

☎交付金額 事業費の2分の1以内、  
原則上限7万5千円または5万円

☎申込期限 6月8日(木)まで  
☎社会教育課社会教育係 ☎(26)  
7 3 0 8

## その他

### 宝くじが ネットで購入できます

取扱店のほか、一部金融機関  
ATMでも購入できます。  
☎宝くじコールセンター ☎  
0 5 7 0 (01) 1 1 9 2、☎0 1 1  
(330) 0 7 7 7



## 自衛官候補生の募集

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 ☎0 1 6 5 4 (2) 3 9 2 1

### 《自衛官候補生》7月試験

☎7月9日(日)もしくは10日(月)  
☎18歳以上33歳未満の男女(令  
和5年4月1日現在)  
☎受付期間 7月4日(火)まで



## 交通安全指導員募集

幼児から高齢者への交通安全教  
室を行う教育隊と、市民への交通  
安全指導などを行う一般指導員を  
募集しています。普通運転免許を  
持っている士別市民が対象です。

くわしくは市HPを確認するか、  
問い合わせください。

☎申問 暮らし安全課 暮らし安全係 ☎  
(26) 7 7 3 6

### 《教育隊》

☎定 2人  
☎任命日～令和6年3月31日  
☎年間50回程度  
☎謝礼 年額10万円

### 《一般指導員》

☎定 若干名  
☎任命日～令和6年3月31日  
☎年間20回程度  
☎謝礼 年額6万円

## 運転免許更新時講習

所 市民文化センター  
☎ 士別地区交通安全協会  
連合会（士別警察署内）  
☎ (23) 0 1 1 0



### ●6月の日程

優良	①6月8日(木) 午後1時～1時30分 ②6月15日(木) 午後6時～6時30分
一般	6月15日(木) 午後7時～8時
違反	6月14日(水) 午後6時～8時
初回	6月8日(木) 午後2時～4時

### ●7月の日程

優良	①7月6日(木) 午後1時～1時30分 ②7月13日(木) 午後6時～6時30分
一般	7月13日(木) 午後7時～8時
違反	7月6日(木) 午後2時～4時



**薬物、ダメ。ゼッタイ。**

覚醒剤や大麻などの薬物を乱用すると、身体や精神がボロボロになり、記憶障害や人格変化により以前と同様の生活を続けることができなくなるばかりか、場合によっては死に至ります。



SNSなどで「依存性や危険性はない」といった誤情報を流す者もいますが、一度でも違法薬物に手を出してしまうと、その強い依存性によって、自分の意思では止めることができなくなります。

もし違法薬物を勧められたり、誘われるようなことがあれば、キッパリと断り、その場を離れることが大切です。

万が一関わってしまったら、すぐに警察へ相談を！

**2輪車の事故防止****▶交通ルール・マナーを遵守しよう**

バイクは車体が小さく、他の車のドライバーからは見落とされる可能性の高い車両です。周囲の車の死角に入らないよう、車間距離をしっかりと確保して走行しましょう。

**▶ゆとりをもったツーリング**

バイク仲間とツーリング中に、自分の遅れを取り戻そうと無理な運転をして交通事故を起こすことが考えられます。

仲間とツーリングをする際には、ゆとりをもった計画を立て、仲間から離れてしまった場合の集合場所をあらかじめ決めておくことが大切です。

**相談窓口**

～お困りごとなど受け付けます～

**●健康づくりの相談**

保健師や管理栄養士が応じます。申し込みは不要です。

☑健康、こころ、妊婦の健康、育児、栄養などに関する相談

▶管理栄養士による栄養相談

☑毎月第1月曜日の午前9時～正午

問保健福祉センター ☎ (22) 2400

**●子育ての相談**

児童虐待の相談や虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、次の窓口へ情報提供してください。

連絡（相談）者が特定されないように、秘密は守ります。

☑①子どもの養育、虐待、権利に関すること

②ひとり親家庭に関すること

問①家庭児童相談室

☎ (23) 3984

✉kateisoudan@city.shibetsu.lg.jp

②こども・子育て応援課子育て支援係

☎ (26) 7759

**●いじめの相談**

いじめられてる・学校に行きたいのに行けない・だれかにきいてほしいなど、一人ではやまず、そうだししてください。まいにち24時間、お金はかかりません。

問子ども相談支援センター

☎0120(3882)56

✉doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

**●無料法律相談**

弁護士が応じます。3日前までに申し込みください。

☑6月18日(日)正午～午後3時

※1人25分間

所市役所相談室(1階)

申問くらし安全課くらし安全係 ☎ (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)

☑6月22日(木)午前10時～午後3時30分

所士別商工会館

☑7月27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



▲暖気に誘われて、連休中に市内の桜が満開になりました



▲おいしさが行列！観光客でにぎわう道の駅で「春まつり」が連日開かれました



▲サフォーク研究会による「めえめえカフェ」がオープンし、かわいい羊とふれあいました



▲「羊と雲の丘」のシープドッグショーに、多くの観光客が訪れました



▲士別サムライブレイズの開幕戦が開かれ、1,000人を超えるファンが声援を送りました



▲道北を縦断する観光列車「花たびそうや」号を、多くの市民で出迎えました

令和5(2023)年6月1日発行 広報しべつ No.214

### ■写真・記事を掲載してみませんか？

お子さんの写真の掲載希望や各種イベント開催の情報提供、サークル会員募集、講演会の記事掲載依頼は、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

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。



▲士別市HP

### しべつの人口動態(4月末現在)

<b>人口</b>	<b>17,109人 (-24)</b>
男性	8,172人 (-6)
女性	8,937人 (-18)
自然増減	出生6 死亡19
社会増減	転入136 転出147 その他0
<b>世帯数</b>	<b>8,968世帯 (+8)</b>
地区別人口	中央 14,365人
	上士別 702人
	多寄 749人
	温根別 243人
	朝日 1,050人