



**特集** まちなかを駆ける選手を応援しよう  
士別ハーフマラソン大会

そろそろ、あなたもマイナンバーカード ……6～7p  
コロナワクチン4回目接種 ……12p  
新連載・GROW UP! しべつ ……13p





第35回

サフォークランド SHIBETSU HALF MARATHON  
士別ハーフマラソン大会

まちなかを駆ける選手を応援しよう!

2022.7.24(sun)

「第35回サフォークランド士別ハーフマラソン大会」を、今年度は感染症対策を徹底するなかで開催します。

ハーフマラソン(21.0975km)のほか、10km、2.1km、ファンラン(2.1km)を競技種目に、実業団や大学で活躍する国内トップ選手がしのぎを削ります。また、多くの市民ランナー・家族ランナーも参加しており、総勢約1,700人が出場します。

中心市街地～中士別方面を周回するコース沿道には、声援を送る市民でにぎわうなど、夏の一大イベントとして「合宿の里士別」を盛り立てます。

たくさんの選手、市民が待ちに待った3年ぶりの開催。トップ選手たちとともに汗を流し、また応援に参加しましょう!

※声を出しての応援は避け、拍手による応援にご協力ください。

問合宿の里・スポーツ推進課合宿推進係 ☎ (26) 7305



◀ 第31回大会優勝、2020東京五輪女子マラソン出場  
一山麻緒選手(現在資生堂)





▲さまざまな競技、多くの選手が合宿で土別を訪れている

## 大会発祥に「合宿」あり

土別市のスポーツ合宿のはじまりは、昭和 52 (1977) 年までさかのぼり、第 1 号は順天堂大学陸上競技部でした。

同大学が箱根駅伝で好成績を収め始めると、「土別合宿」が選手や指導者たちの間で評判になり、多数の有力大学や実業団が土別で合宿するようになりました。

合宿の里として認知がすすむなか、昭和 56 (1981) 年、日本陸上競技連盟からの要望で、土別-朝日間を往復するマラソンコースが設置されました。

そして昭和 62 (1987) 年、合宿受け入れ開始 10 年を記念して、設置した公認コースで第 1 回土別ハーフマラソン大会を行いました。

▼第 1 回大会のようす。約 700 人が朝日-土別間を走った



## 2,000 人規模の出場、有名選手も

第 2 回大会以降は、グリーンベルトの中央公園付近を発着点とした周回公認コースで行っています。

第 1 回大会は、ハーフマラソン、一般・高校 10km、一般・高校・中学 5km の 3 種目を行い、約 700 人が参加しました。

平成元 (1989) 年の第 3 回大会では参加者が 1,000 人を超え、平成 23 (2011) 年の第 25 回大会で 2,000 人を突破。翌年の大会では、最多の 2,273 人が参加しています。

その間、第 1 回ハーフ優勝者の宗猛さんをはじめ浅井えり子さん、高橋尚子さんら多くのレジェンドたちや、川内優輝さんや一山麻緒さんなど、近年のトップ選手が数多く出場しています。

## 第 35 回大会を盛り上げるゲスト、招待選手たち

国内や世界の第一線で活躍する、多くの選手を大会に招待しています。

また、大会アンバサダーとして増田明美さんをお招きするほか、他スポーツで活躍するアスリートもゲストとして参加します。

大会前日には、順天堂大特任教授・奥村康さんによる講演会も予定しています。

(※くわしくは本紙 19 ページ)

 <b>KAMITANI Haruki</b> 順天堂大学 神谷 青輝 選手	 <b>HATORI Yuma</b> トヨタ自動車 服部 勇馬 選手	 <b>OYAMA Noriaki</b> コニカミノルタ 大山 憲明 選手	 <b>NAKAMURA Fuma</b> 富士通 中村 風馬 選手
 <b>TANAIKE Honoka</b> 大塚製菓 棚池 穂乃香 選手	 <b>YANAGITANI Mito</b> ワコール 柳谷 日菜 選手	 <b>OOMORI Natsuki</b> ダイハツ 大森 菜月 選手	 <b>OKADA Yui</b> 大塚製菓 岡田 唯 選手



大会アンバサダー  
増田 明美さん

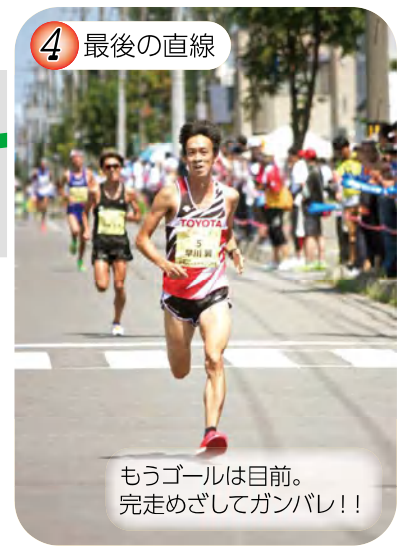


※感染防止の観点から、中央公園（ゴール）での飲食の提供は行いません。

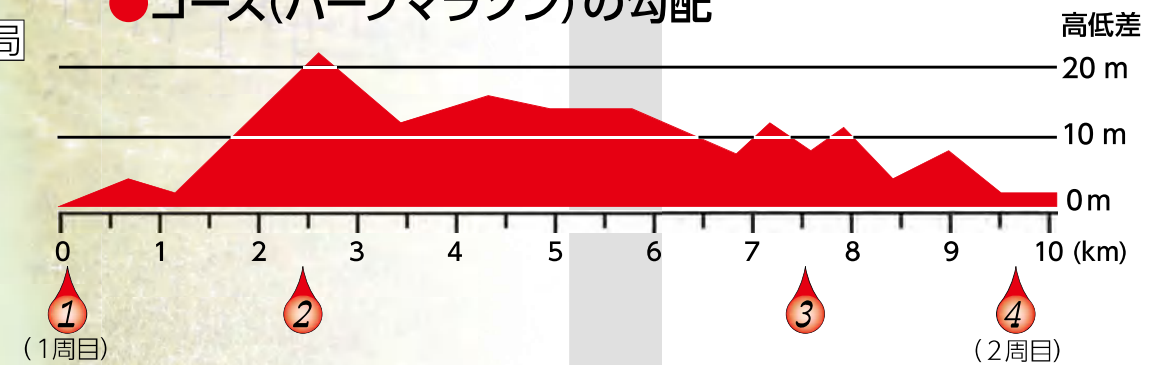
# レースの見どころ



…給水所



## ●コース(ハーフマラソン)の勾配



1周約10kmのコースを2周する周回コースです。勾配を見ると、スタート約3km地点の「市立病院前」がもっとも高く、以降は上下しながら少しずつ下っていくコースです。

## 大会当日の交通規制について

7月24日(日)は、道路の通行を規制します。周辺道路も混雑が予想されますが、大会運営にご協力ください。

※沿道で応援する際は、コース周辺に車両の駐停車をしないようお願いします。

※競技中のコース横断はできません。

- 全面通行止め
- 片側通行止め (レースと逆方向のみ通行可能)

- 交通規制の時間(予定)
- 全面
  - A~B …午前6時30分~午後0時30分
  - C~D …午前7時30分~11時45分
- 片側
  - B~C …午前7時30分~11時45分
  - D~E …午前7時30分~11時45分
  - E~F …午前8時~午後0時15分
  - F~A …午前8時~午後0時30分
- 当日の路線バス運休について
- ▶ 市内循環バス(外回り)
  - 土別駅前発(午前8時30分~正午)の8本
- ▶ 朝日線
  - 土別発(午前8時40分)、朝日発(午前9時20分)
- バスに関する問合せ→(株)土別軌道 ☎(23)4151

## ●ボランティアを募集しています!



「ボランティア」は、大会の成功には欠かせない存在です。

土別ハーフマラソン大会は、総勢約500人のスタッフで運営しており、市民の皆さんにもボランティアとしてお手伝いいただいています。

給水や手荷物預かり、コース整理などのスタッフとして、一緒に大会を盛り上げましょう!

- 募集期間** 7月12日(火)まで
- 活動日時** 7月24日(日)午前7時~午後1時
- 活動内容** おもに、長時間立ったままでの活動
- 応募資格** 健康でスポーツに理解のある16歳以上の方
- 申込条件** 指定の場所、時間で活動が可能であること
- ※活動途中の早退や、途中参加はできません。
- 支給物品** スタッフ用帽子、昼食(弁当)
- 申込方法** 電話、FAX、メールで大会事務局まで
- ※氏名・年齢・住所・電話番号をお知らせください。
- 申込先** 土別ハーフマラソン大会実行委員会事務局
- ☎(26)7305、FAX(23)4281
- ✉shibetsu-half@city.shibetsu.lg.jp





## そろそろ、あなたも マイナンバーカード

☎市民課戸籍住民係 ☎ (26) 7577

ポイントも貯まるんです!



- すぐに本人確認ができます
- オンラインで確定申告ができます
- 健康保険証として利用できます

マイナンバーカードをお持ちの方が、好きなキャッシュレス決済サービスを1つ選択し、「マイナポイント」を申し込むと、キャッシュレス決済利用時に、買い物などで使えるポイントがもらえます。

マイナポイントについては、下記を確認してください。



マイナンバーカードは便利!

## ●マイナンバーカード Q&A

- Q. マイナンバーが他人に知られたら、悪用されたりしない?  
A. 本人確認を徹底し、なりすましを防いでいます。
- Q. マイナンバーカードには、大事な情報が入っているの?  
A. ICチップには税や年金などの大切な情報は入っていません。

▶ マイナンバーを使う手続きでは、顔写真での本人確認が義務付けられています。他人が、あなたのマイナンバーを使って手続きしたり、個人情報を探ることはできません。

▶ カードの記載情報や電子証明書など、必要最低限の情報のみが記録されており、プライバシー性の高い情報は入っていません。



はじまっています!

# 今回は最大 20,000円分もらえる!

- マイナポイント第2弾が始まっています  
マイナンバーカードの申し込みは**9月末**まで  
マイナポイントの申し込みは**令和5年2月**まで

申市窓口で申し込みできますので、ご希望の方は、市民課戸籍住民係(1階)、各出張所、朝日支所へお越しください。



ポイントの申し込みも  
サポーターします!

スマートフォンやパソコン(カードリーダー必要)から簡単にできます!

- キャッシュレス決済サービスを  
1つ選択で **最大 5,000 ポイント**

キャッシュレス決済でチャージやお買い物をすると、利用金額の25%分のポイント(上限5,000ポイント)がもらえます。

☑マイナンバーカードを取得した方(これから取得する方も含む)のうち、マイナポイント第1弾に申し込んでいない方

- 健康保険証としての利用申し込みで **7,500 ポイント**

専用のポータルサイトから、申し込んでください。申し込み後、マイナポイントの申請も必要です。(※すでに申し込んだ方も含む)

- 公金受取口座の登録で **7,500 ポイント**

専用のポータルサイトから、口座(本人名義口座のみ)を登録してください。申し込み後、マイナポイントの申請も必要です。(※すでに登録した方も含む)

7月下旬以降、申請していない方(74歳以下)を対象に、自宅に申請書が届きます。  
行き違いにより、すでに申請している方にも届く場合があります。ご了承ください。  
この機会にぜひマイナンバーカードをつくってみよう!

スマホやパソコンで、簡単にオンライン申請できます。  
顔写真は、スマホのカメラやデジカメで撮影したものを登録できます。  
半数以上がオンライン申請しています。ぜひご利用ください。

### ●窓口でのマイナンバーカード申請方法

申請を希望する方は、市民課戸籍住民係(1番窓口)、各出張所、朝日支所へお越しください。  
また、月に1回、休日または夜間窓口を開設しています。

**夜間窓口** 7月1日(金)、4日(月)~8日(金)午後5時15分~8時  
**休日窓口** 7月2日(土)~3日(日)、9日(土)午前8時30分~午後5時  
※8月以降は、市HPまたは広報を確認してください。



### ●申請の流れ

①「通知カード」または「個人番号通知書」を持っているか確認

②本人確認書類と①を持って市窓口へ  
※持参するものは下記のとおり。

③職員が申請のお手伝い  
※簡単な書類の記入と顔写真の撮影(無料)のみで、申請が完了します。

④カードが完成したら自宅に届きます  
※持参書類が不足している場合は、窓口での受け取りになります。

### ●申請に持参するもの



#### 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」を持っていない方は窓口受け取りになります。

**A**

※有効期限内で、記載内容が最新のもの  
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「漢字氏名+生年月日」の記載のあるもの  
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等が印字されているもの)  
敬老バス乗車証(写真付き:土別市発行のもの)

士別市における、介護が必要となった方の原因疾病は、がんや脳卒中などを抑え「認知症」がもっとも多くなっています。

認知症の症状や予防方法などについて、全3回で紹介しています。認知症をみんなで予防しよう！

今月の担当は **地域包括ケア推進課** です。

☎地域包括ケア推進課 ☎(26)7754

## 認知症を知ろう！ ②

前号では、認知症の症状と早期発見の重要性についてお知らせしました。

今回は「認知症セルフチェック」について紹介します。

### 認知症のセルフチェック！

一般の人には「認知症」と「もの忘れ」は区別しにくく、生活に支障がでるほどの変化は、症状が悪化しないと表れません。

少しでも認知症に不安を感じている方は、右の項目をチェックしてみましょう。

### 工夫と思いやりで認知症受診

症状の進行を遅らせるためにも、早めの受診が大切ですが、受診を拒まれてしまうこともあります。

家族が事前にかかりつけ医と相談し、認知症に限定しない診断を受診理由にするなど、本人を不安にさせないことが必要です。

### 受診につなげる方法の一例

- 健康診断を利用する
- 他人の例を示す
- ほかに人に促してもらう
- 地域包括支援センターを利用する



### チェックリスト

家族や身近な人がチェックすることもできます。

check! ✓	項目
	同じ会話を無意識に何度も話す
	知っている人の名前が思い浮かばない
	物のしまい忘れ・置き忘れがある
	今日の日がちがわからない
	今しようとしていたことを忘れる
	家電の使い方がわからなくなる
	理由もなく気持ちがふさぐ
	身なりを気にしなくなった
	外出するのが面倒になる
	物が見当たらないのを他人のせいにする

**注** 4つ以上あてはまる人は要注意！  
早めに病院を受診しましょう。

市HPでも、本人用と家族用のチェックシートを掲載しています。気になる方は、そちらもチェックしてみてください。



本人用



家族用

●来月号では、認知症の人との接し方について紹介します。



※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。

7月



# イベントカレンダー

## 子育て支援センターゆら

☎(26)7202



日程	時間	行事名
4(月)	10:00~11:30	マタニティDAY 10:30~ミニ講座「妊婦さんとの交流・出産についての気持ちを話してみよう」
16(土)	9:30~11:30	お父さんDAY
22(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
27(水)	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)

## いきいき健康センター

☎(26)7778

参加無料

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

### ▼いきいきサロン

日	月	火	水	木	金	土
					1 ちぎり絵	2 折り紙あそび
午前					軽スポーツ・運動	ぬりえ
午後						
3	4	5	6	7	8	9
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀	ぬりえ	切り絵	折り紙あそび	脳トレ
		健康麻雀	脳トレ	軽スポーツ・運動	ぬりえ	縫い物の日
10	11	12	13	14	15	16
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀	軽スポーツ・運動	折り紙あそび	ぼち袋づくり	フリープログラム
		健康麻雀	マスクテープを使った小物づくり	ぬりえ	脳トレ	軽スポーツ・運動
17	18	19	20	21	22	23
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀	レク・ゲーム	脳トレ	軽スポーツ・運動	ぬりえ
		健康麻雀	折り紙あそび	縫い物の日	切り絵	昔あそび
24 / 31	25	26	27	28	29	30
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀	ちぎり絵	軽スポーツ・運動	ぬりえ	ミサンガづくり
		健康麻雀	脳トレ	フリープログラム	折り紙あそび	脳トレ

※このほか、「カフェつながり」を2日・16日(土) 午前10時~11時30分に、「さんあいクラブ」を30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▶6、13、20、27日
囲碁サロン ※申込不要	午前10時~正午	土曜日▶2、9、16、23、30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▶2、9、16、23、30日
切り絵サロン ※申込不要	午前10時~11時30分	木曜日▶7、14、21、28日





考えてみませんか？ 自分の出すごみの量

ごみの減量は、環境にもお財布にもやさしい、エコな生活につながります。1カ月に使ったごみ袋の枚数を数えたりして、どれだけごみの減量に取り組めたか調べてみませんか？

**大きな袋で持ち込まないで！**

環境センターに、刈り草などの一般ごみやその他、プラスチックの資源ごみを直接搬入する際、大型の袋を使用しているケースが増えています。大型の袋は、機械の故障やつまりの原因となりますので、持ち込むときは70リットル以下の袋を使用してください。



**付属品は外そう！**

電化製品をごみに出す際、炊飯器に「残飯」、照明器具に「蛍光管」、プリンターに「インクカートリッジ」が残っていることがあります。本体以外のものが残っていると、リサイクル処理に支障がありますので、付属品が残っていないことを確認してから出してください。



**粗大ごみでもキヤッシュレス決済**

環境センターへ直接搬入する場合や、粗大ごみ収集時の手数料支払いに「スマホ決済アプリ」が利用できます。ぜひご利用ください。※粗大ごみ収集で「スマホ決済アプリ」の利用を希望する場合は、収集を申し込むときにお伝えください。



**衣類以外は入れないで！**

衣類のリサイクル用に、市内各所に古着回収ボックスを設置していますが、「靴」「ベルト」「パソコンモニター」など、衣類ではないものが入っているケースが増えています。対象外のものが混ざり続けると、ボックスを撤去する場合があります。ルールを守り、衣類以外は絶対に入れないでください。



**家庭ごみを出すときに**

新型コロナウイルス感染拡大防止やごみの減量のため、ごみを出すときは、次のことを心がけてください。

- ① 袋の口はしっかりと縛る
- ↓ ごみが散乱せず、作業員の感染防止につながります。
- ② 袋の空気を抜く
- ↓ 収集時の破裂を防止できます。
- ③ 生ごみは水を切る
- ↓ ごみの量を減らせます。

**一般ごみと埋蔵量の削減**

皆様のご協力により、令和3年度の一般ごみの量・埋蔵量がそれぞれ4%削減されました。

- ① 一般ごみ（前年比67トンの減）  
令和2年度 ↓ 1828トン  
令和3年度 ↓ 1761トン
- ② 埋立量（前年比80トンの減）  
令和2年度 ↓ 1966トン  
令和3年度 ↓ 1886トン

ごみの削減・埋立量の抑制は、処分場が1年でも長く使用できることにつながります。今後も、ごみの削減に協力をお願いします。



# 士別市立病院 受診案内

# 7月

※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)

☎(23)2166

## 再来機 受付時間

【午前診療】午前7時45分～午前10時59分  
(小児科は午前11時30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)

■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。

診療科		月	火	水	木	金	留意事項
内科	一般	○	○	○	○	○	神経内科の診療は12・22日です。 (予約診療)
	循環器	今月の診療日は、1・6・8・11・15・21・25・26日です。					※11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。 予約診療のため、事前予約が必要です。
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		○	—	○	—	○	
麻酔科		○	—	—	○	—	

## 日曜・祝日当番医

3日	しべつ内科クリニック ☎(23)2525
18日	道北クリニック ☎(23)1111
24日	船津医院 ☎(23)2674
31日	しべつ耳鼻咽喉科あらかわクリニック ☎(29)8733

※上記のほか、3・10・17・18・24・31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



# 新型コロナウイルスワクチン接種

問保健福祉センター ☎ (22) 2400

## ● 4回目接種が始まります

高齢者施設から順次接種を開始します。  
 集団接種は、7月14日（木）から保健福祉センターで実施します。  
 市内医療機関による個別接種は、医療機関に直接問い合わせください。

### (1) 60歳以上の方 **申請不要**

3回目接種を行った方には、3回目接種日から5カ月後をめやすに「接種券一体型予診票」を送付します。届きましたら、Webまたはコールセンターへ電話予約してください。

### (2) ① 18歳～59歳で基礎疾患を有する方(※) ② 18歳～59歳で新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める方(※) **申請が必要です**

3回目接種を行った方で、4回目の接種を希望する場合は、次のとおり申請してください。申請方法は、電子申請・窓口・郵送があります。

**申**集中受付は7月18日(月)まで(7月19日以降は、窓口・郵送で申請を受け付けます)

**電子申請** 専用サイトから「接種券発行申請」を行ってください。

**窓口** 申請書を窓口へ提出してください。

▶ 市役所1階窓口⑦、朝日支所、各出張所

**郵送** 申請書を郵送してください。

▶ 095-0048 士別市東11条5丁目3029番地1 士別市保健福祉センター宛  
 ※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。(6月中旬に新聞に折り込みしています)

8月上旬以降、3回目接種日から5カ月後をめやすに、「接種券一体型予診票」を送付します。  
 (※)くわしくは市HPを確認してください。

### ▶ 予防接種の予約・情報はこちら

**WEB 予約**



**電話予約**

市コロナワクチン  
 コールセンター  
 ☎ (22) 0336

## ▼ 接種券の発送

### 4回目接種 (60歳以上の方)

案内送付のめやす	3回目の接種日
7月上旬	令和4年1月まで

※3回目接種が令和4年2月以降の方には、7月中旬から順次発送予定です。

### 3回目接種

案内送付のめやす	2回目の接種日
7月中旬～下旬	令和4年2月中旬～下旬

## ▼ 7月の集団接種日程

**会場** 保健福祉センター

※予約者数に応じて、日程を変更する場合があります。

※予約状況によっては、予約時にすでに定員に達している場合があります。

### 4回目接種

日程	午前	午後	ワクチン
7月14日(木)		○	ファイザー
7月15日(金)		○	ファイザー
7月16日(土)	○	○	ファイザー
7月21日(木)		○	モデルナ
7月22日(金)		○	モデルナ
7月23日(土)	○	○	モデルナ
7月25日(月)		○	ファイザー
7月28日(木)		○	ファイザー
7月29日(金)		○	モデルナ
7月30日(土)	○	○	モデルナ

### 3回目接種

日程	午前	午後	ワクチン
7月15日(金)		○	ファイザー
7月28日(木)		○	ファイザー

8月の日程は、市HP、WEB予約サイト、コールセンターで確認してください。

また、小児の集団接種は終了しました。7月以降の接種については、決まり次第、市HPなどでお知らせします。



# GROW UP! しべこ

NEW!

1

市では、経済を循環させ、地域の「稼ぐ力」をつけるため、成長戦略推進会議を設置し、「地域経済循環分析」と「ゼロカーボンシティ」の取り組みをすすめています。

この取り組みは、行政だけでは推進することができません。市民、事業所、議会、さらには広域連携など、地域が一体となる必要があります。

## ▶ “住み続けられるまち”をめざして



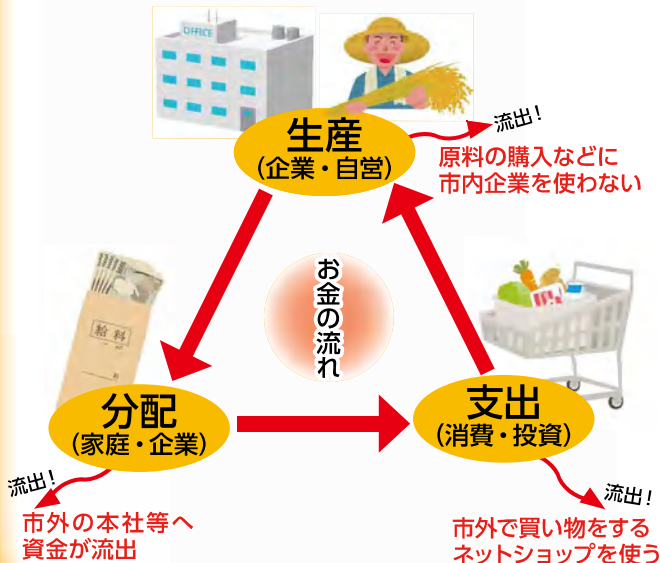
## ▶ なぜ、この取り組みが必要なの？

### ① 地域経済循環分析

近年の地域経済は、経済の「生産→分配→支出」の過程で所得が市外へ流出しています。

所得の循環構造の改善には、**市外へ流出するお金を減少させ、市内で循環するお金を増やすこと**が必要です。

地域の長所・短所を分析し、得意な産業で稼ぐ力を強化したり、市内で稼ぐことができる新たな産業の創出などに取り組む必要があります。



それぞれの取り組みについて、概要や役割、効果などを連載で紹介していきます。

### 問 地域経済循環分析に関すること

▶ 商工労働観光課商工労働係 ☎ (26) 7137  
ゼロカーボンシティに関すること

▶ 企画課企画係 ☎ (26) 7791

## 経済×環境=暮らしの向上

## 持続可能なまちづくり



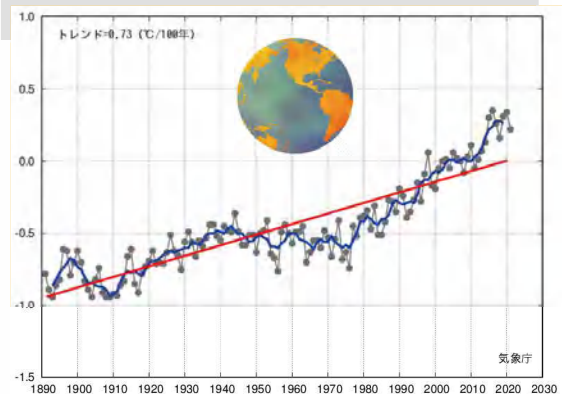
地域住民の所得向上と脱炭素社会に向けた取り組みは、私たちの暮らしを豊かにし、住み続けられるまちの実現につながります。

### ② ゼロカーボンシティ

世界の平均気温は、1880 (明治13)年と比べ0.95℃上昇しており、その原因の1つは人間の活動による温室効果ガス(二酸化炭素など)の増加です。

このペースで温暖化が続いた場合、2100年には2.6～4.8℃上昇することになります。

世界的な気温上昇を**長期的に1.5℃に抑える**ため、温室効果ガス排出を、実質ゼロにする「ゼロカーボン」の取り組みが必要です。



### ※ 温室効果ガス排出の実質ゼロとは？

二酸化炭素は植物によって吸収されます。気温上昇を抑えるため、再生エネルギーの活用や森林資源の保全など、排出と吸収のバランスをゼロに保つことです。



# 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料のお知らせ

保険税・保険料は、保険運営のための大切な財源です。納期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や、新型コロナウイルスの影響により収入の減少が見込まれる方は、減免や軽減などの措置を受けられる場合があります。各窓口へ必ずご相談ください。

## 国民健康保険

今年度の通知書は、**7月15日(金)**に発送します。世帯主が納税義務者ですので、世帯員のみ加入している場合も、世帯主に送ります。

問 国保税に関すること ▶ 市民課国保係 ☎ (26) 7712  
納税相談に関すること ▶ 税務課納税係 ☎ (26) 7718

### ● 国保税率などが変わります

今年度は、北海道が示す標準保険税率を参考に改定します。また、地方税法の改正にとともに、課税限度額が引き上げとなります。

( )内は前年度

区分	医療分	後期支援分	介護分 (40～64歳)
①所得割 ※世帯所得	8.27% (8.4%)	2.58% (2.8%)	1.97% (2.2%)
②均等割 ※加入者1人につき	27,000円 (28,000円)	8,000円 (9,000円)	8,000円 (10,000円)
③平均割 ※1世帯につき	27,000円 (28,000円)	8,000円 (7,000円)	7,000円 (5,000円)
課税限度額	65万円 (63万円)	20万円 (19万円)	17万円 (17万円)

※①～③の合計額が1年間の国保税額です。

### ● 支払いは口座振替で

国保税の支払いは、原則「口座振替」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、振替手続きをしてください。



### ● 国保保険証・限度額証の更新

保険証は、7月中旬以降に届きます。また、限度額証を引き続き利用する場合は、窓口で更新手続きをしてください。

※期限が切れた保険証・限度額証は、窓口に戻却するか個人情報に留意し破棄してください。

### ● 失業された方の軽減

65歳未満で、倒産・解雇・雇止めなどの理由で離職し、失業給付を受けている方は、軽減措置が受けられる場合があります。

## 後期高齢者医療保険

今年度の保険料は、**7月15日(金)**に個別に発送します。年間の保険料は、下表①～②の合計額です。

区分	保険料
①均等割 ※1人につき	51,892円
②所得割 ※本人所得	(令和3年中の所得一最大43万円) × 10.98%
限度額 ※年間保険料	66万円

※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。

### ● 保険料は原則「年金天引き」です

申し出によって、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お支払いください。

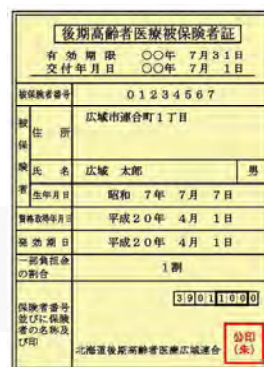
問 ▶ 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011 (290) 5601  
▶ 市民課給付年金係 ☎ (26) 7703  
▶ 朝日支所地域住民課 ☎ (28) 2121

### ● 新しい保険証を送付します

保険証は、10月からの窓口負担割合の変更にとともに、今年度は2回に分けて送付します。

1回目は、有効期限が9月30日までの保険証(黄色)を7月中に送付します。

※10月以降の保険証は9月中に送付します。



◀ 9月末まで有効な保険証

## ●減額認定証・限度証

引き続き該当する方には、新しいもの（水色）を7月に交付しますので、8月から使用してください。新たに対象となる方は、市民課給付年金係へ申請してください。

## ●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。

## 介護保険

問▶介護保険課介護保険係 ☎(26) 7749  
▶朝日支所地域住民課 ☎(28) 2121

## ●保険料は3年に一度見直しが行われます

令和3～5年度の介護保険料は、次のとおり算定します。

### ▶65歳以上の方（第1号被保険者）

毎年7月に年間保険料を決定します。本人や世帯の課税状況や所得などにより、9段階に分かれています。（表1）

### ▶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

納付方法は「特別徴収」と「普通徴収」があります。普通徴収の方は、今年度の納付書からスマホ決済やコンビニエンスストアでも納付できるようになりました。

### ▶特別徴収（年金天引き）

年金の金額が18万円以上の方が対象です。

### ▶普通徴収（納付書・口座振替）

- ①年金の年額が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
- などが対象です。

納付書は7月以降に送付します。口座振替を希望する方は、納付書と銀行印を持参のうえ、介護保険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、LINEPay、auPay、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、申請により負担割合に応じた額が支払われます。

### ▶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、申請により滞納保険料を差し引いた保険給付分が支払われます。

### ▶2年以上滞納

利用者負担が3割または4割に引き上げられ、高額介護サービス費などが支給されなくなります。

（表1）第1号被保険者の介護保険料

生活保護受給者	老齢福祉年金受給者		第1	18,000円	
	世帯全員が住民税非課税	前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計	80万円以下	第2	24,100円
			80万円超 120万円以下	第3	42,200円
課税者の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	80万円以下	第4	54,200円	
		80万円超	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 400万円未満	第8	108,500円	
		400万円以上	第9	120,600円	

くわしい情報は市HPまたは窓口へ！

▼市国保



▼後期高齢者医療



▼介護保険





# Information お知らせ

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



iOS 版



Android 版

市公式アプリ  
「しほっ暮らしナビ」  
登録はこちらをクリック！

## 教育・子育て



### 子育て世帯(ひとり親) 生活支援特別給付金

新型コロナウイルスの影響を受けた、低所得のひとり親世帯を対象に支援します。くわしくは、**市HP**を確認するか、問い合わせください。

**給付額** 児童1人あたり一律5万円

**対** 次のいずれかに該当する方

※②③は申請が必要です。

①令和4年4月分の児童扶養手当を受けている方(支給済)

②公的年金などの受給で、令和4年4月分の児童扶養手当を受けておらず、児童扶養手当にかかる支給制限限度額を下回る方

③令和4年4月分の児童扶養手当を受けておらず、新型コロナウイルスの影響により家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同水準となっている方

※令和4年3月31日までに18歳を迎えた児童は対象外。(20歳未満で一定の障がいのある児童は除く)

**申問** 令和5年2月末までにこども・子育て応援課子育て支援係 ☎(26)7759へ

### 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「市別市ナンバー」が必要です。

車両の取得や譲渡、廃車をした際は、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。

**問** 税務課市民税係 ☎(26)7720



### 土地・建物の 相続登記をしましょう

土地・建物の所有者が亡くなったときには名義変更(相続登記)の手続きが必要です。時間の経過とともに手続きが難しくなるほか、相続関係のトラブルに発展する場合がありますので、早めに手続きを行いましょう。

また、空き家を所有されている場合は、月に1回程度点検を行い、適切な管理をお願いします。

**問** 税務課資産税係 ☎(26)7723、  
旭川地方法務局名寄支局 ☎01654(2)2349

## 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。期間は、7月分から翌年6月分までで、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。

**必要なもの** 個人番号カードまたは通知カード

※通知カードは、記載事項が住民票と一致している必要があります。

**問** ▶ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165 ▶市民課給付年金係 ☎(26)7703



### 受給者証を 更新しましょう

重度・ひとり親・乳幼児の各受給者証は、7月下旬に新しいものを送付します。

※令和4年1月2日以降に転入した方は、窓口で更新手続きをする必要があります。

**必要なもの**

健康保険証・所得課税証明書または市民税道民税決定通知書(令和4年度)など

**問** ▶市民課給付年金係 ☎(26)7703 ▶朝日支所地域住民課 ☎(28)2121

## 8月1日(月)は 固定資産税(第2期)・国保税(第1期) の納期限です！

市税の納付は、スマホ決済とコンビニが便利です。納付書が冊子ではなく、1枚ずつになりましたので、紛失にご注意ください。また、口座振替の方は納期限の日に引き落とししますので、残高を確認してください。

**問** 税務課納税係 ☎(26)7718



# 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。

## 7月の利用時間

・平日=午前5～7時  
午後4～6時30分

※16日(土)は午後のみ

利用料金 無料

予約 早朝のみ前日の午後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



## 環境・衛生



## マリンレジャーを楽しむために

海上保安部では、7月16日～8月31日の間、夏期における海の安全推進活動を実施します。

海へ出かける際は、まず天候を事前に把握し、荒天が予想される場合は中止しましょう。

### 【海水浴】

・開設された海水浴場に行きましょう。

・離岸流に入り込んでしまった場合は、慌てず岸と平行に泳ぎ、流れから抜け出しましょう。

### 【釣り、ボートなど】

・ライフジャケット着用と連絡体制の確保を徹底しましょう。

・釣りに行く際は、滑らない靴を履き、転落に注意しましょう。

・ボートや水上オートバイは、発航前点検や常時適切な見張りを確実にし、乗り上げや故障などを防ぎましょう。

☎▶緊急時 ☎1 1 8 ▶留萌海上保安部交通課 ☎0 1 6 4 (42) 0 4 1 4 ▶紋別海上保安部交通課 ☎0 1 5 8 (27) 5 2 5 0

## 健康・福祉



## 風しんの抗体検査・予防接種を受けよう

一定期間内に生まれた男性は、公的な予防接種の機会がなく、抗体保有率が低い場合があります。

市では、抗体検査と予防接種を無料で実施していますので、必ず受けましょう。くわしくは、市HPをご覧ください。

所 市内医療機関ほか

対 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で検査未実施の方 ※要申込

申 問 保健福祉センター ☎(22) 2 4 0 0

## ゆずります ゆずってください

### ▶ゆずります

- ・五月人形
- ・米びつ 30 キロ用
- ・柴犬用ドッグフード
- ・自転車用子どもシート

### ▶ゆずってください

- ・土別翔雲高校女子制服

「ゆずります」の申込みには、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を確認してください。

※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。

※すべて無料です。

☎自治環境課自治広報係 ☎(26) 7 7 3 6

## 子宮頸がん・乳がん検診

20～30歳代の女性に子宮頸がんが増えてきています。また、乳がんは女性のかかるがん第1位です。

自覚症状がなく進行していくため、2年に1度は受診しましょう。

※病院や人間ドックで受診予定の方や、現在治療中の方は対象外です。

※子宮頸がんは、性経験のない方は罹患する可能性が極めて低く、強い疼痛や出血をとまなう場合もあるため、受診をお勧めしておりません。

検診・検査名	対象	通常料金	今年度偶数年齢になる方	
			市国保加入者	その他保険加入者
子宮頸がん	20歳以上の女性	6,105円	500円	1,800円
経膈超音波検査		1,100円	500円	500円
乳がん	40歳以上の女性	6,512円(50歳以上5,555円)	1,000円	2,000円

※検診日に70歳以上の方、生活保護受給者は無料(今年度偶数年齢になる方に限る)

※40歳以上の方は、乳がん検診に加え、乳房超音波検査も受診できます。(5,500円)

※クーポン券を利用できます。

- ☎①8月1日(月)成人病健診センター ※乳がん除く  
②9月16日(金)午前→保健福祉センター  
午後→朝日支所  
③9月17日(土)保健福祉センター  
④10月2日(日)保健福祉センター

- ☎①7月11日(月)まで  
②③8月19日(金)まで  
④9月5日(月)まで  
※申込先はすべて保健福祉センターです。





※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。

## ONE OR 8 「連結の子」

—ある地方都市の一軒家。

高原直哉は、罪を犯した孫の由起夫と、彼の出所後に同居することになった。やがて由起夫の噂が町中に広まり始め、家族が抱えていた“罪”までもが露になっていく…。

**作・演出** 田村孝裕

**出演** 高橋長英、藤田弓子ほか

**日** 7月17日(日)午後3時開演(2時30分開場)

**所** あさひサンライズホール

**定** 300人※制限を設ける場合あり

**¥** 前売り券2,500円(当日券500円増・全席自由)

**販売店** フードショップかわ井、市民文化センター、市立図書館、夢企画、道北日報、お食事処こいなか、あさひサンライズホール

**問** あさひサンライズホール ☎ (28) 3 1 4 6



## 催し・講座



### 7月17日は 「北海道みんなの日」

道は、毎年7月17日を「北海道みんなの日」(愛称・道みんなの日)としています。

より豊かな北海道を築いていくために、歴史・文化・風土を見つめ直し、道民が一体となって魅力を発信していこうというものです。

市では、図書館での関連展示と博物館の無料開放を予定しています。

**日** 7月17日(日)

**問** 社会教育課社会教育係 ☎ (26) 7 3 0 8

### いぶき生涯学習フェス 「夏の芸術作品展」

士別市文化協会と共催で、創作作品(俳句、短歌、川柳、写真、銘石、書道、切り絵など)の展示会を開催します。

※芸能発表、お茶会、工芸体験は行いません。

**日** 7月1日(金)～28日(木)

**所** 生涯学習情報センター地階

**¥** 無料

**問** 生涯学習情報センター ☎ (29) 2 1 5 3

## スポーツ



### 各種サマージャンプ大会 開催のお知らせ

大会要項、申し込みについては朝日スキーイベント実行委員会HPをご確認ください。

**日**▶ 第41回全日本サマージャンプ朝日大会兼第25回全日本ジュニア&レディースサマージャンプ大会→7月29日(金)

▶ 第30回全日本サマーコンバインド朝日大会→7月30日(土)

**所** 朝日三望台シャンツェ、朝日ローラースキーコース

**問** 朝日スキーイベント実行委員会事務局 ☎ (28) 2 1 2 1



## 図書館情報

気軽に問い合わせください!

市立図書館 ☎ (29) 2153

### 一新着図書

#### 【小説】

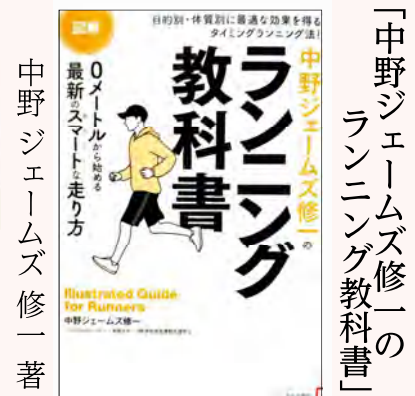
マイクロスパイ・アンサンブル / 伊坂幸太郎著  
青春とシリアルキラー / 佐藤友哉著  
スクイッド荘の殺人 / 東川篤哉著  
にごりの月に誘われ / 本城雅人著



#### 【その他書籍】

モンテッソーリ流つかれない子育て / ジョーンズ栄理子著  
みんなで考える脱炭素社会 / 松尾博文著  
バテない登山技術 / 野中径隆著  
結局、人生の最後にほしいもの / 曾野綾子著

## 今月のオススメ!



中野ジエームズ修一 著

「中野ジエームズ修一」の  
ランニング教科書

シーズン到来!健康づくりに  
ランニング始めてみませんか。



一人ひとりの想いと行動で 世界をよりよく変えていく

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

市民の皆さんに身近に感じてもらえるよう、日常生活のなかで簡単にできるSDGsについて連載しています。今回は「お出かけ編」です。

問企画課企画係 ☎ (26) 7791



▲市HPのSDGs紹介はこちら

## 考えてみよう、SDGs。 **お出かけ編**

- 会食では、349 (サフォーク) 運動を心がける**  
 ▶会食の始めの「34分間」と終わりの「9分間」に、自席で料理を食べることで、食品ロスを減らせます。
- 車を使わないで出かけてみる**  
 ▶車などの使用頻度を抑えることで、エネルギーの節約や、排ガス抑制による環境への配慮につながります。
- ごみは必ず持ち帰り、ごみを出さない工夫をする**  
 ▶外出先で出たごみは持ち帰り、減らす努力をすることで、環境保全とごみの減量化につながります。
- 地域のイベントやお祭りに積極的に参加する**  
 ▶地域内のつながりや交流の輪を強め、人と人、人と地域の結びつきがより深くなります。



小さな行動でも、まずは実践してみよう!

### 健康づくり講演会

市民の健康づくりの一環として、順天堂大学医学部の免疫学特任教授である奥村康さんに講演いただきます。

土別ハーフマラソン大会の前日講演として、3年ぶりの開催です。

☎ 7月23日(土)午後3時～

所 市民文化センター小ホール

定 150人    ¥無料

申問 7月15日(金)までに合宿の里・スポーツ推進課市民スポーツ係 ☎ (26) 7307へ



### 博物館講座 「考古学体験～勾玉づくり」

大昔の人々がアクセサリーなどにしていた、勾玉づくりを体験します。

☎ 8月6日(土)午後1時30分～3時30分

所 市民文化センター1階研修室

対 どなたでも参加可

※小学3年生以下は保護者同伴

定 先着15人    ¥200円(材料費)

申問 8月3日(水)までに市立博物館 ☎ (22) 3320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

☎ 7月10日(日)、23日(土)午前10時30分～11時

▶ちびっこよみきかせ会

☎ 7月28日(木)午前10時30分～11時

問 市立図書館 ☎ (29) 2153

### 土曜子ども文化村併催 ふるさと自然歴史体験館

土曜子ども文化村で実施する「ふるさと自然歴史体験館」では、一般参加者も募集しています。

☎ 「天塩川ってどんな川?川の生き物さがし!」

川の生き物を探したり、水質を調べる体験を通して、天塩川について学びます。

☎ 8月11日(木)午前9時30分～正午

所 つくも水郷公園付近の天塩川  
※現地集合

対 小学4～6年生

定 10人(文化村登録者を除く)

¥無料

申問 8月4日(木)までに市立博物館 ☎ (22) 3320へ





※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。

## 要約筆記者養成講座

北海道聴覚障がい者情報センターHPから申込書をダウンロード  
できます。

日全14回→9月3日(土)、4日(日)、24日(土)、25日(日)、10月8日(土)、9日(日)、22日(土)、23日(日)、11月5日(土)、6日(日)、26日(土)、27日(日)、12月10日(土)、11日(日)

所 道民活動センタービル「かでの2.7」(札幌市中央区北2条西7丁目)

対 18歳以上の方

定 30人程度(手書き部門15人、パソコン部門15人)

¥ テキスト代などの自己負担あり

申 7月20日(水)までに北海道ろうあ連盟北海道聴覚障がい者情報センター ☎ 011(221)2695へ



## 盲ろう者通訳・介助員養成講座

盲ろう者とは、「目(視覚)と耳(聴覚)の両方に障がいを持つ人」のことを言います。

日全8回→9月17日(土)、18日(日)、10月1日(土)、2日(日)、15日(土)、16日(日)、29日(土)、30日(日)

所 道民活動センタービル「かでの2.7」(札幌市中央区北2条西7丁目)

対 全講座を受講可能な18歳以上の方  
定 20人程度

¥ テキスト代などの自己負担あり

申 8月10日(水)までに北海道身体障害者福祉協会 ☎ 011(251)1551へ

## 士別市消防団員

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消防団員を募集します。

年額報酬や出勤報酬などの支給と、必要な被服や装備品を貸与します。

対 18歳以上の方

申 士別地方消防事務組合消防署管理課 ☎ (23)2619

## 「香りのガーデンフェスティバル」

日 7月23日(土)～24日(日)午前9時～午後3時

所 香りのガーデン(南士別町1612番地2)

内 ハンドメイド、お惣菜、花苗販売、フリーマーケット、アイスなどが出店します。※入場無料

問 (有)ランドスケープ ☎ (23)0881

## 募集・告知



## 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。

● 自衛官候補生

対 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 8月15日(月)まで

申 自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所 ☎ 01654(2)3921

## 北海道警察官

試験概要

① 受付期間→7月1日(金)～8月19日(金)

② 1次試験→9月18日(日)

③ 2次試験→10月下旬～11月上旬

④ 採用予定人数→200人程度

⑤ 受験資格→平成2年4月2日～平成17年4月1日に生まれ、次のいずれかに該当する方

▶ 大学(※短期大学を除く)等を卒業(令和5年3月末日までに卒業見込みの方含む)

▶ 高度専門士の称号を取得(令和5年3月末日までに取得見込みの方含む)

▶ 上記以外

問 士別警察署 ☎ (23)0110



## 士別警察署 かわら版

問 士別警察署 ☎ (23)0110

### みんなで防ごう特殊詐欺 ～家族の絆で詐欺撃退～

被害者の約9割が高齢者で、そのほとんどが自宅の電話機に電話がかかっています。詐欺被害に遭わないためにも、家族みんなで詐欺を撃退しましょう。

#### ● 自分ができること

- ▶ 電話防犯機器や留守番電話を活用しよう!
- ▶ 一番相談しやすい相談先を決めておきましょう!



#### ● 家族ができること

- ▶ 普段から家族と顔を合わせたり、連絡をとりあいましょう!
- ▶ 詐欺の手法に関心を持ち、注意し合いましょう!
- ▶ 家族だけが分かる合言葉を決めておきましょう!

アヤシイ電話が来たら… #9110

## サマージャンボ 宝くじ販売

7月5日(火)から、サマージャンボ宝くじの販売が行われます。

購入は取扱店のほか、一部の金融機関ATMやネットでもできます。  
固財政課財政係 ☎(26) 7788



## さほっちWi-Fi 使える施設を拡大

無料の公衆Wi-Fi「さほっちWi-Fi」を使用できる施設が増えました。

利用方法は市HPか、各施設でご確認ください。

☎総合体育館、朝日農業者トレーニングセンター、朝日地域交流施設「和が舎」、朝日山村研修施設、あさひサンライズホール、あけぼの子どもセンター、いきいき健康センター

固総務課DX推進係 ☎(26) 7784

## その他



## 市内全域で 光回線が開通しました

自宅や会社にWi-Fi環境を整備できるようになりました。

NTTや携帯会社などで光回線の契約を受け付けていますので、ご検討ください。

固総務課DX推進係 ☎(26) 7784



## 運転免許更新時講習

☎市民文化センター  
固土別地区交通安全協会  
連合会(土別警察署内)  
☎(23) 0110



### ●7月の日程

- ▶優良=①7月7日(木)午後1時~1時30分
- ②7月12日(火)午後6時~6時30分
- ▶一般=7月12日(火)午後7時~8時
- ▶違反=7月7日(木)午後2時~4時

### ●8月の日程

- ▶優良=①8月4日(木)午後1時~1時30分
- ②8月18日(木)午後6時~6時30分
- ▶一般=8月18日(木)午後7時~8時
- ▶違反=8月10日(水)午後1時~3時
- ▶初回=8月4日(木)午後2時~4時

※マイナンバーカードをお持ちの優良運転者は、スマートフォンで更新時講習を受講できます。

## 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日前までに申し込みください。

☎7月20日(水)午後5時~8時  
※1人25分間

☎市役所相談室(1階)

☎自治環境課自治広報係 ☎(26) 7736

### ●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。

☎①7月20日(水)午後1時~3時  
②8月17日(水)午後1時~3時  
③9月21日(水)午後1時~3時

☎市役所相談室(1階)

☎自治環境課自治広報係 ☎(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。

☎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。

☎障がい者虐待防止センター(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。

☎身体障がい者相談員

西田 悦朗さん ☎(23) 5340  
山口 久夫さん ☎(23) 2130

☎知的障がい者相談員

前川 弘美さん ☎(23) 3765





# ふるさと 掲示板



◀チャレンジデーで東御市と対戦！  
多くの市民が体を動かしました！



▲各所で読み聞かせなどを行う絵本ツアーに、多くの子どもたちが参加しました！

ご意見をお待ちしています！

より良い広報紙づくりに向けて、市民の皆さまからご意見を募集しています。電話などでも受け付けています。



## コロナ差別禁止宣言

士別市民は、コロナ感染症に一丸となって立ち向かうため、次の3つの行動をとることを宣言しています。

### ～3つの行動～

1. 感染者や濃厚接触者、医療関係者等の思いを自分のこととして捉え、誹謗中傷や差別、偏見につながる行動は絶対にしません。
2. 医療・介護従事者などコロナ禍の生活を支えてくれているすべての人たちに感謝し、応援します。
3. コロナウイルスに関する正しい知識を身につけ、常に冷静に自分ができる最大限の感染防止対策をとって行動します。

◆人口 17,450人 (-31)

男性 8,306人 (-17)

女性 9,144人 (-14)

(出生7 死亡20 転入57 転出75)

◆世帯数 9,038世帯 (-9)

◆地区別人口

中央地区 14,604人

上士別地区 724人

多寄地区 774人

温根別地区 258人

朝日地区 1,090人

(5月末現在)

令和4(2022)年7月1日発行

広報しべつ No.203

■発行／士別市役所市民自治部自治環境課自治広報係  
〒095-8686 士別市東6条4丁目1番地  
☎0165(26)7736 FAX 0165(23)4790  
士別市ホームページ <https://www.city.shibetsu.lg.jp>  
自治環境課メールアドレス [jichikankyoka@city.shibetsu.lg.jp](mailto:jichikankyoka@city.shibetsu.lg.jp)  
開庁時間 午前8時30分～午後5時15分(土日祝日、年末年始は閉庁)

■編集・印刷／株式会社道北日報社

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。

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。