



特集 災害対策「みんなで」
「個人で」取り組もう！

マイナポイントのお知らせ	……6～7p
優良勤労青少年表彰	……14p
後期高齢者医療制度	……16p

災害対策「みんなで」「個人で」取り組もう！

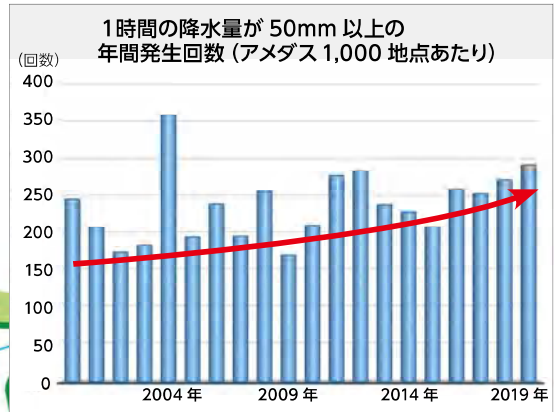
9月1日は「防災の日」です。
 気候の変化で、大雨による水害がこの地域でも増えており、河川周辺の関係者が協力し、対策を行う必要性が高まっています。
 今回は、みんなで取り組む対策と、個人でできる災害対策について紹介します。

☎総務課行政係 ☎(26) 7784

●みんなで水害に備えよう ～流域治水～

近年は、大雨ともなう河川の氾濫など、気候変動による水害の深刻化・多発化がみられます。この対策には、雨水が川に流入する地域（集水域）から浸水が想定される地域（氾濫域）にわたって、広範囲で取り組みを行う「流域治水」の考え方が必要です。

流域全体で堤防の整備や建築物の浸水対策を行うなど、関係する行政・事業者・市民が広く協力することが重要です。



●私たちの地域の河川

私たちの住む地域には多くの河川があり、水害に備えて各機関が管理しています。

そのなかでも、広大な流域面積を持つ「天塩川」は、和寒町から中川町までの8市町村にわたる広範囲な地域を上流域として、旭川開発建設部をはじめとする関係者が連携した治水対策をすすめています。



▲天塩川流域(上流)のエリア

● みんなでできる取り組みって？

流域治水で推進する取り組みは、目的別に大きく3つに分けられます。

行政や市民をはじめ、河川事務所や森林管理署、開発建設部、ダム管理者など、関係者が協働して取り組むことで、防災意識を向上させ、被害の未然防止や減災につなげていきます。

内容や範囲の広さに応じて、短期～中長期のさまざまな取り組みがあり、これらが相互的に効果を発揮することで、高い治水効果を得られます。

流域治水 3つの対策



① 氾濫を防ぐ・減らす

- 河道掘削、堤防整備 (事業者)
- ため池などの治水利用 (行政)
- ダム貯留水の事前放流による調節 (ダム管理者)
- 土地利用と一体となった遊水機能 (行政)
- 田んぼダムの活用 (農業者) など

▼ 岩尾内ダムによる治水



大雨が予想される場合、ダムに溜めている水の一部を事前に放流することで、ダムの貯水量に余裕をもち、大雨に備えます。

▼ 田んぼダムでの貯留



大雨の時など、一時的に田んぼに雨水を溜めることで、氾濫の発生リスクを軽減できます。市では、農業者と協力して、災害時に対応できるようにしています。

② 被害対象を減らす

- 多段階な浸水リスク情報を充実させた、まちづくりの検討 (行政)
- 不動産取引時の水害リスク情報提供 (不動産業者) など

▼ 不動産取引時の情報提供



土地や建物の購入を検討している人に対し、購入予定地の浸水リスクの説明を行うことが義務付けられています。浸水リスクの情報は、市が公開しているハザードマップにもとづいています。

▼ 災害危険区域の開発抑制



災害時に大きな被害が想定される場所の開発を抑制し、被害を未然に防ぎます。

③ 被害軽減と早期復旧

- 避難行動の実施 (市民)
- 避難共助計画の作成 (行政、自治会など)
- 自主防災組織の設立 (自治会)
- 個人の災害計画「マイ・タイムライン」作成 (市民)
- 河川監視カメラや水位計の設置 (行政)
- ハザードマップの利用促進、水害リスク情報の発信 (行政)
- 防災教育の推進 (学校) など

▼ 学校での防災教育



防災の講話や、災害時を想定した避難所開設体験の実施で、子どもたちの防災知識を育んでいます。

▼ 自主防災組織の活動



地域ぐるみの防災活動を行うため、自治会などが避難訓練や災害時の避難支援を行います。

次ページから 個人の防災計画「マイ・タイムライン」を紹介します

「マイ・タイムライン」をご存じですか？

「マイ・タイムライン」とは？

洪水などの災害が発生した際に、「どんな状態になったら」「何をするのか」を整理した個人ごとの防災計画です。

大雨で河川の水位が上昇したときなどに、自分自身のとるべき行動をあらかじめ整理しておくことで、急を要する場面に役立てることができます。

今回は、マイ・タイムラインを作成するにあたって知っておくべきこと、考えておくことを、実際のタイムラインを例に紹介します。



STEP 1 “知る、”



●ハザードマップを確認し、水害リスクを知る

マイ・タイムラインをつくるための第一歩は、ハザードマップの確認です。

ハザードマップでは、自分が住んでいる場所について「どのような立地か」「川は近くにあるか」「危険度はどのレベルか」「避難場所はどこか」などを知ることができます。

災害を“対岸の火事、と思わず、自分のこととして水害リスクを正しく認識しましょう。

STEP 2 “気づく、”

レベル 5	緊急安全確保	命の危険、ただちに身の安全を確保
レベル 4	避難指示	危険区域にいる全市民が避難
レベル 3	高齢者等避難	避難に時間を要する市民が避難
レベル 2	洪水注意報 大雨注意報等	避難情報の確認など準備を進める
レベル 1	早期注意情報	災害への心構えを高める

▲避難行動に関する現在の警戒レベル。レベル4「避難指示」で危険区域にいるすべての人が避難の対象となる。

●災害時のさまざまな情報を理解する

災害が発生しそうなとき、道や市、気象庁などからさまざまな情報が発信されます。

特に、洪水などの災害は短時間で状況が変化するため、その時々でとるべき行動も変わります。マイ・タイムラインは、時間軸で防災行動のめやすを示すものです。発信される災害情報を正しく理解し、最善の行動につなげましょう。

警戒レベルの意味や注意報・警報などの「情報」を正しく理解し、「自分の行動」につなげて考え、避難行動をとるうえでの課題を発見しましょう。

STEP 3 “考える、”



●具体的な行動をシミュレーションする

リスクを知り、情報を正しく理解できれば、災害時にとるべき最善の行動が見えてきます。マイ・タイムライン作成準備の仕上げとして、「いつ」「何をするか」を考えます。

「川の水位が上昇したら」「洪水警報が出たら」など、具体的な状況を想定し、自身の生活環境（住んでいる場所、一緒に暮らしている人、避難場所までの距離、持病の有無など）を考慮したうえで、とるべき行動を考える必要があります。

自分に合わせたマイ・タイムラインの作成が重要です。

STEP 4

「マイ・タイムラインをつくらう。」



● STEP 1～3を参考に、まずはつくってみる

マイ・タイムラインは、「災害の時間」「各機関から発信される情報」をもとに「自分のとるべき行動」を考えます。これにより、どのタイミングで何をすべきかを明確にできます。STEP 1～3を参考に、まずはつくってみましょう！

作成の前に…「あなたの暮らし、事前チェック！」

①住まいの危険度チェック！

- ▶住まいの浸水深は何m？
- ▶住まいの浸水継続時間は何時間？

→ハザードマップなどで確認！

②家庭の状況チェック！

- ▶車・ペット・持病薬はある？
- ▶支援が必要な人と同居してる？

→避難行動に反映させよう！

③避難先のチェック！

- ▶指定避難所までの経路は？
- ▶避難できそうな親戚・知人宅は？

→実際に経路を辿ってみよう！

30代夫婦、幼児1人のマイ・タイムライン (水害用)

※災害の進行スピードは、その時々で変わります。時間軸は「めやす」として考えましょう。

災害の時間軸	警戒レベル	気象情報・行政情報	自分が取るべき行動
3日前	レベル1	<ul style="list-style-type: none"> ●気象情報・天気予報 ●台風・雨に関する情報 ●川の水位情報 ●大雨予報のお知らせ 	<ul style="list-style-type: none"> ●メディアの天気予報を確認 ●家族全員の今後の予定を確認 ●マイ・タイムラインの確認 ●防災グッズの確認・準備 ●川の水位の確認 ●人によっては… ・いつも飲んでる薬の数を確認
2日前		●台風の進路情報	
1日前	レベル2	氾濫注意水位到達 <ul style="list-style-type: none"> ●大雨・洪水注意報 ●台風の進路情報 ●洪水予報(注意)発表 ●災害対策本部の設置 	<ul style="list-style-type: none"> ●行政からの情報の確認 ●注意報・警報を確認 ●ハザードマップで避難場所・経路を確認 ●携帯電話などの充電 ●家族や親戚と避難の情報交換 ●人によっては… ・近くに住む高齢者に声をかける
半日前			
5時間前	レベル3	避難判断水位到達 <ul style="list-style-type: none"> ●大雨・洪水警報 ●洪水予報(警戒)発表 ●避難所の開設 ●高齢者等避難発令(障がい者や子どもも対象) 	<ul style="list-style-type: none"> ●行政からの情報の確認 ●メディアの災害情報を確認 ●指定避難所へ避難する ●人によっては… ・親戚知人宅まで避難する ・防災グッズを手の届く場所に用意
3時間前			
3時間前	レベル4	氾濫危険水位到達 <ul style="list-style-type: none"> ●災害速報 ●土砂災害警戒情報 ●氾濫危険情報発表 ●緊急速報メール(氾濫の恐れ) ●避難指示発令 	<ul style="list-style-type: none"> ●行政からの情報の確認 ●川の水位の確認 ●電話などで家族の所在を確認 ●人によっては… ・危険地域でなくても避難する
0時間前			
0時間後	レベル5	氾濫が発生 <ul style="list-style-type: none"> ●大雨特別警報 ●氾濫発生情報発表 ●緊急安全確保 	<ul style="list-style-type: none"> ●行政からの情報の確認 ●メディアの災害情報を確認 ●人によっては… ・一刻も早く避難 ・避難が無理なら屋内退避

※●=気象情報 ●=河川情報 ●=行政情報 ●=行動リスト となっています。

POINT!

●災害の時間軸

災害の発生時点を「0時間後」とし、数日前からの行動を起こすタイミングを整理します。

●避難のタイミング

どのタイミングで避難するかをあらかじめ決めておき、逃げ遅れないようにしましょう。

●気象情報・行政情報

天候や川の状況変化に応じて、どんな情報が行政・気象庁から発信されるのかを整理します。

行政からの情報発信を、行動を起こし始めるタイミングとすることが重要です。

●川の水位の確認

「川の水位情報」では、全国のあらゆる河川情報が確認できます。

雨の強さなどで突然水位が上昇することがあるので、継続して確認しましょう。



●人によっては…

家庭環境や仕事、健康状態などで、避難の際に考えるべきことが異なります。

自分なりのマイ・タイムラインを考えましょう。

●行政からの情報の確認

「さほっちメール」や「暮らしナビ」、防災行政無線などで随時情報を発信します。

●メディアの災害情報を確認

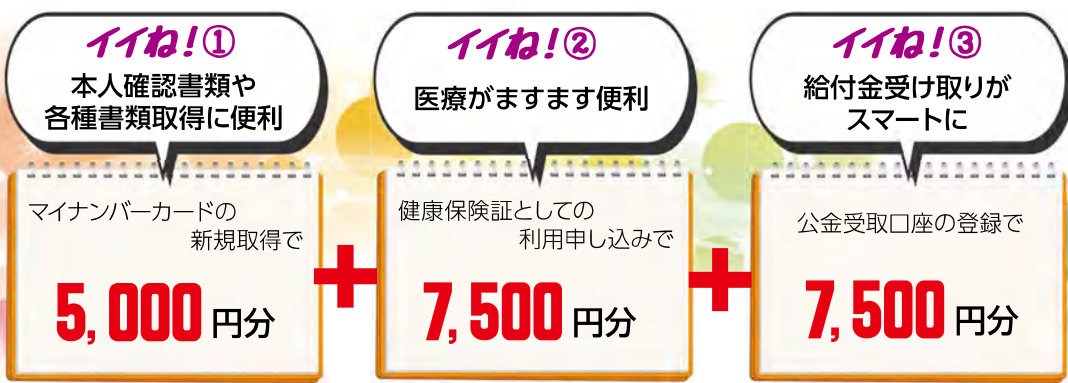
テレビやラジオ、ネットなど、何を使って情報を取得するかを決めておきましょう。

締め切り間近!

マイナポイントを受け取るために必要な
マイナンバーカードの申請期限は、
9月末までです。

マイナンバーカードをお持ちの方が「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。

※マイナポイントの申し込みは令和5年2月末までです。



●窓口でカンタンに申請できます

マイナンバーカードの申請を希望する方は、市民課戸籍住民係(市役所1番窓口)、各出張所、朝日支所へお越しください。

※平日開庁時間はいつでも申請できます。

《休日・夜間窓口の開設》

所市役所1階窓口

休日窓口

9月10日(土)、11日(日)午前9時～正午
9月24日(土)、25日(日)午前9時～午後5時

夜間窓口

9月26日(月)～30日(金)午後5時15分～7時



●交付申請書が順次届きます

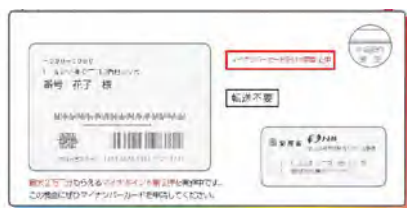
マイナンバーカードをお持ちでない74歳以下の方に、総務省から交付申請書が届きます。(※75歳以上の方には3月に発送しています)

窓口で申請する場合は持参してください。

届いていない場合は、窓口で発行できます。

交付申請書▶

▼このような封書が届きます



●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。

Q. マイナポイントの申し込みは大変ですか?

A. カンタンです!

▶ マイナンバーカードを使う手続きでは、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。

▶ 住所、氏名などカードの記載情報や電子証明書などが記録されており、プライバシー性の高い情報は入っていません。

▶ スマートフォンやパソコン(※カードリーダー必要)から簡単に申し込みできます。また、市窓口で申し込みをサポートします。

●申請手続きの流れ

①必要書類を持って市窓口へ

※持参するものは下記のとおり。

②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。

③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。

④マイナポイントを申し込む

※スマホなどでの申し込みのほか、市窓口でサポートします。

●マイナンバーカードの申請に必要なもの



持っている方

通知カードまたは個人番号通知書に加えて、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)

●マイナポイントの申し込みに必要なもの

- ▶マイナンバーカード (※4桁の暗証番号が必要です)
- ▶キャッシュレス決済サービスの確認できるもの (決済カードやスマホアプリなど)
- ▶通帳またはキャッシュカード (※公金受取口座を登録する場合)

●宅配行政サービスをご活用ください!

高齢者などで市役所に出向くことが困難な方を対象に、各種証明書類の宅配や預かりなどの「宅配行政サービス」を行っています。マイナンバーカードの申請も対象ですので、お気軽にお問い合わせください。

内住民票・戸籍謄本などの写し、印鑑登録証明書、所得証明書など、各種証明書類の宅配および預かり

対満70歳以上または心身に障がいがあり、本人や家族が市役所に出向くことが困難な方

¥無料 (※各種証明書の手数料はかかります)

申問市民課 ☎ (22) 3377 (専用ダイヤル)



認知症はだれもがなりうるものです。
認知症を知り、早期に発見することも大切ですが、
予防も同じく大切です。
日々の生活のなかで、できることから少しずつ取
り入れ、認知症をみんなで予防しよう！

今月の担当は **いきいき健康センター** です。

問い合わせ健康センター ☎ (26) 7778

認知症を予防しよう！ ①

前号までで、認知症の症状や予
防の大切さなどについてお知らせ
しました。

今号は、家庭などでできる認知
症予防について紹介します。

●運動・食事・知的活動が基本

認知症の予防には、日ごろから脳の健康状態を保ち、
低下しやすい認知機能を鍛えることが重要です。

栄養のある食事はもちろん、適度な運動と、家事や読
書、地域行事などの「知的活動」が効果的です。

●運動は日常的に行うことが大切です

簡単にできる運動を紹介します。
毎日または週に数日行い、定期的に取り組むようにしま
しょう。

●「人とのかかわり」で楽しく予防！

知的活動とは、家事や趣味、地域活動への参加など
の社会活動のことです。

ものごとを考えることが多く、脳の機能をたくさん使
うため、認知症予防につながります。

人とかかわることで、一人ではなく、みんなで楽しく予
防することができます。

- ▶ 同じ趣味を持つ仲間と交流する
- ▶ ボランティア活動に参加する など

※いきいき健康センターで行っているサロンなどは、9
ページをご覧ください。



家庭でできるカンタンな運動

ウォーキング・ストレッチ

よく歩くと認知症になりにくいことが最近の研究でわかりま
した。

はじめはゆっくりと、慣れてきたら会話できるペースを意識
して行うと効果的です。

また、ストレッチで筋肉や関節に刺激をあたえることで、
ウォーキングと同様の効果が期待できます。



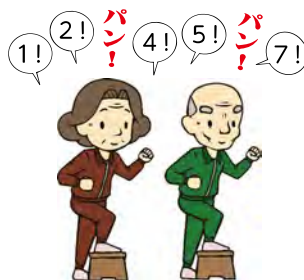
心地よいと感じる範囲で行いましょう！

コグニサイズ

身体を動かしながら (= 身体運動)、何かを考える (= 認知
課題) ことを「コグニサイズ」といいます。多くの脳機能を同
時に使うことができます。

足踏みやウォーキングしながら…

- ▶ しりとりや簡単な計算する
- ▶ 3や5の倍数で手を叩く
- ▶ 目に付いたものを逆さ言葉で言う など



間違えたり笑ったり、楽しみながらやりましょう！

●次回は、いきいき健康センターで行っている「だれでも参加できる認知症予防事業」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。

9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
5(月)	10:00~11:30	マタニティDAY 10:00~ミニ講座「抱っこのポイント・メディアについて」
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
28(水)	9:30~11:30	赤ちゃんDAY~おしゃべり編~

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
午前				1 切り絵	2 軽スポーツ・運動	3 縫い物の日
午後				脳トレ	折り紙あそび	ぬりえ
4	5	6	7	8	9	10
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀 健康麻雀	いきいきサロン 休	ぬりえ 軽スポーツ・運動	脳トレ つるし飾りづくり	フリープログラム 折り紙あそび
11	12	13	14	15	16	17
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀 健康麻雀	切り絵 軽スポーツ・運動	ビーズの小物づくり 折り紙あそび	ぬりえ レク・ゲーム	脳トレ ちぎり絵
18	19	20	21	22	23	24
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀 健康麻雀	ぬりえ 縫い物の日	フリープログラム 脳トレ	いきいきサロン 休	ぬりえ 軽スポーツ・運動
25	26	27	28	29	30	
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀 健康麻雀	折り紙あそび 脳トレ	軽スポーツ・運動 ちぎり絵	いきいきサロン 休	

※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10時~11時30分	木曜日▶1, 8, 15, 22, 29日

ごみステーション！

問環境センター ☎ (23) 0022



指定ごみ袋が、残り少なくなっていますか？

夏から秋にかけては、草刈りや家庭菜園のごみが増えます。いざ、ごみを出すときに「袋がない！」と慌てないよう、袋の残り枚数に気を付け、余裕をもって買い足しておきましょう。

生ごみに異物を混入させないで！

生ごみに「水切りネット」「食品の包装」「フォーク」「スプーン」などの台所用用品が混ざっていることがあります。

これらは機械が故障する原因になるほか、製造するたい肥の品質悪化につながります。混入させないよう十分に確認して出してください。



生ごみは水分を切って出そう

生ごみの約85%は水分です。

水分を少なくすることは、腐敗や悪臭をおさえるだけでなく、ごみ袋の節約になるほか、効率的で良質なたい肥の製造にもつながります。

生ごみを出すときは、水分をよく切り、収集当日の午前9時までに出してください。

収納棚などは空にしよう

「食器棚」や「洋服ダンス」を粗大ごみで出す際に、引き出しや棚のなかに「衣類」「食器」が入ったままの場合があります。

これらはすべて「一般ごみ」です。粗大ごみを出す際は「中身を空にして」出してください。



やめようポイ捨て！

空き地や道路などに「たばこの吸い殻」「空き缶」「ペットの糞」「使用済のマスク」などが捨てられています。

ごみのポイ捨ては「犯罪」です。絶対にしないでください。

※ポイ捨てされたごみは土地の所有者が処分しなければなりません。悪質な場合は、警察または環境センターにご相談ください。



在宅医療ごみに注意

在宅医療で使用した「点滴パック」や「注射器」が出されていることがあります。

これらは、作業員のけがにつながるおそれがあるため、市では収集・処理をしていません。かかりつけの医療機関に持ち込んでください。

※なお、薬の容器包装は「識別マーク」を確認し、該当する収集日に出してください。



持ち込むごみも必ず分別しよう

一般ごみや資源ごみ、粗大ごみが分別されないまま環境センターに持ち込まれる事例が増えています。

持ち込む場合も必ず分別し、可能な限り「透明または半透明のごみ袋」に入れてください。袋に入らないごみも、必ず分別してください。

※持ち込みには料金がかかります。
※農協で購入した肥料袋（プラ製・紙製）や防風ネットなどは、環境センターでは受け入れません。処分する場合は、農協にご相談ください。

士別市立病院 受診案内

9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13・30日です。 (予約診療)
	循環器	今月の診療日は、2・7・9・12・15・16・26・27日です。					※12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		○	—	—	—	○	9月から水曜日は休診です。
麻酔科		○	—	—	○	—	

日曜・祝日当番医

4日	船津医院 ☎(23)2674
19日	しべつ内科クリニック ☎(23)2525

※上記のほか、4・11・18・19・23・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

8月18日時点の情報です。1・2・3回目の接種については、市HPをご覧ください。

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) 2 4 0 0

● 4回目接種について

3回目接種の早い順に案内を送付しています。届きましたら必ず開封して確認してください。

4回目接種の対象

- ① 60歳以上の方
- ② 18～59歳で、基礎疾患を有する方またはその他重症化リスクが高いと医師が認める方
- ③ 18～59歳で、医療機関や高齢者施設などで勤務している方

※国の方針により、令和4年10月1日までに60歳以上になる方としています。10月2日以降に60歳になる方は①の対象外です。

《9月中に案内が届く方》

- ▶対象①のうち、3回目接種が令和4年4月の方
- ▶対象②③で申請を行った方のうち、3回目接種が令和4年4月の方

● 5回目接種について

国は、オミクロン株対応ワクチンの追加接種を、秋以降に実施すると示しています。対象者などが決まり次第、お知らせします。

● よくある質問

Q 新型コロナウイルスに感染したことがある人は、ワクチンを接種することはできますか。

A 再び感染する可能性があることなどから、接種回数にかかわらず、感染したことがある人も接種できます。

くわしくは、厚生労働省HPをご確認ください。

● 集団接種の予約はコールセンターへ

市コロナワクチン ☎ (22) 0336
コールセンター 平日の午前9時～午後4時30分

※保健福祉センターへのかけ間違いにご注意ください。

- ① ワクチン接種の予約・変更・キャンセル
- ② コロナワクチン・ワクチン接種に関する問い合わせなど

▼ WEB 予約はこちら ▼ 市の接種情報ははこちら



▼9月の集団接種日程（4回目接種）

会場 保健福祉センター

※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。

日程	午前	午後	ワクチン
9月1日(木)		○	モデルナ
9月2日(金)		○	ファイザー
9月3日(土)	○	○	モデルナ
9月5日(月)		○	モデルナ
9月8日(木)		○	ファイザー
9月9日(金)		○	モデルナ
9月10日(土)	○	○	モデルナ
9月12日(月)		○	モデルナ
9月15日(木)		○	モデルナ
9月16日(金)		○	モデルナ
9月17日(土)	○	○	ファイザー
9月26日(月)		○	ファイザー
9月29日(木)		○	ファイザー
9月30日(金)		○	ファイザー

会場 朝日農業者トレーニングセンター

日程	午前	午後	ワクチン
9月3日(土)	○		モデルナ

会場 多寄研修センター

日程	午前	午後	ワクチン
9月10日(土)		○	モデルナ

会場 上士別構造改善センター

日程	午前	午後	ワクチン
9月11日(日)	○		モデルナ

※温根別地区は、送迎バスを利用して、保健福祉センターで接種できます。

- ☎ 9月15日(木) 午後
- 申 コールセンターで申し込み(WEB不可)

●乗数効果

地域の「稼ぐ力」を付けるための取り組み「地域経済循環分析」について紹介します。

☎商工労働観光課商工労働係 ☎(26) 7137

■市外消費と市内消費

前号では、稼いだお金を地域内で循環させる（バケツから水を漏らさない）取り組みの重要性についてお知らせしました。

市外に流出するお金を減らす（漏れる水を少なくする）ことで、その分のお金を市内で使えます。

また、市内で使ったお金は、その後も市内で回せます。お金の使い先が市内か市外かで、地域経済に与える影響は大きく違います。



■市内でお金を使い続けると?

地域内で使われたお金が、何度も循環することで得られる効果を「**地域内乗数効果**」といいます。

市内で使うお金の割合が8割になると、2割の場合に比べて**7倍以上**の効果になります。お金が循環することで、最初に使われた金額以上の影響を与えます。

▶ 2割を市内で使う場合の効果 (例)

- ①1回目 10,000 円で買い物をする
消費者 **2,000 円**を市内の菓子店で使う 8,000 円を市外で使う
- ②2回目 2,000 円で菓子の材料を仕入れる
①の菓子店経営者 **400 円**を市内の食料品店で使う 1,600 円を市外で使う
- ③3回目 400 円で従業員に給与を支払う
②の食料品店経営者 **80 円**を市内の従業員に払う 320 円を市外で使う

= 2,480 円が市内で消費された



▶ 8割を市内で使う場合の効果

- ①1回目 10,000 円で買い物をする
消費者 **8,000 円**を市内の菓子店で使う 2,000 円を市外で使う
- ②2回目 8,000 円で菓子の材料を仕入れる
①の菓子店経営者 **6,400 円**を市内の食料品店で使う 1,600 円を市外で使う
- ③3回目 6,400 円で従業員に給与を支払う
②の食料品店経営者 **5,120 円**を市内の従業員に払う 1,280 円を市外で使う

= 19,520 円が市内で消費された

▶ このように、毎日の買い物で市内の店舗を利用することで、だれでも地域内循環に貢献することができます。次回は、市民のみなさんの「行動変容」（意識醸成や具体的な取り組みなど）について紹介します。

子どもが伝える職業の魅力・再発見!

おしごと! (・ω・´) 2

小学生が自ら文章を書き、写真を撮影して体験で学んだことをお伝えします。

☎社会教育課社会教育係 ☎(26) 7308

「警察官のお仕事」

日 令和4年7月16日(土)
所 士別警察署

第2回の職業体験館は、「警察官」がテーマでした。警察官は、110番を受けて助けに行き、犯人を逮捕する印象でした。とても大変な仕事というイメージです。出動するときは、訓練したことをしっかり生かして、さまざまな道具を身に付けて出動すると教わりました。実際の制服を着させてもらいましたが、とても興味深かったです。

また、「どんな110番通報が来ても落ち着いて対応し、迅速に処理することが大事」だと学びました。

実際に電話を受ける体験をしたときは、落ち着いていられるかヒヤヒヤしましたが、受け答えをするなかで、通報してきた人を安心させることも、警察官の大切な役割だということを知りました。

事件や事故以外でも、パトロールしたり、道案内したり、みんなの安全・安心を見守ってくれています。「警察官はこわい」というイメージを持っている人もいるかもしれませんが、厳しくも優しい素敵な「おしごと」だと思いました。



《今回の担当》



西川 士別小学校5年 萌絵さん



泉田 士別南小学校6年 理仁さん

～ 優良勤労青少年表彰 ～

意欲あふれる次代の働き手を紹介します

市では、高い勤労意欲と自立性を持ち、他の模範となる勤労青少年を表彰しており、今年度は8月2日(火)に表彰式を行いました。

受賞した3人の日ごろの活躍と今後の抱負などを紹介します。

表彰に関する問合せ：商工労働観光課商工労働係 ☎ (26) 7 1 3 7

協友建設株式会社 土木部技術主任

鈴木 ^{ふみや} 史也 さん (26)

枝幸町出身で、高校まで地元で過ごした後、協友建設株式会社に入社し、現在8年目。工事の現場代理人を務めているほか、ダイハツテストコースの管理も担っています。

業務に対して真摯に向き合う姿勢や、新人指導の手腕が高く評価されています。また、地域と積極的にかかわり、社会貢献活動や天塩川まつり・川舟みこしでも活躍しています。

今後の抱負 光栄なことだと思っています。現場周辺に住む地域の方から、工事完了後に「きれいになったね」と声を掛けられると、この仕事に就いてよかったと思います。今後、土木施工管理技士の1級を取りたいと思っています。



士別三協株式会社 農業事業部牧場長

土橋 ^{なおや} 直也 さん (26)

神奈川県横浜市出身で、平成 28～30 年の3年間、本市の地域おこし協力隊で活動。その後、令和元年に士別三協株式会社に入社し、現在牧場長を務めています。

協力隊で得た経験を存分に生かして、牧場の立ち上げから約3年で41頭から約300頭まで飼育数を増やしました。また、出産時期はカメラを使って、夜間も羊を見守る姿勢が評価されています。

今後の抱負 周りの人に支えられての受賞だと思うので、しっかり働いて恩を返していきたいです。昨年からは羊肉の出荷を始めていますが、まだ味に個体差があるので、安定出荷できるよう今後しっかり品質管理に取り組んでいきたいです。



株式会社イトイ産業 工務部主任

馬淵 ^{ともる} 点 さん (27)

秋田県鹿角市出身で、小学校のころからスキージャンプで活躍。国内外の大会で多くの好成績を残し、平成 30 年に株式会社イトイ産業に入社しました。現在は、工事の現場代理人を務めるかたわら、イトイ産業スキーチームのコーチをしています。

若手技術者の模範となる勤務態度で、社員の技術力向上にも寄与しており、土木施工管理技士補1級などの資格も保持しています。

今後の抱負 名誉ある賞をいただきうれしいです。今後、1級土木の資格を取得したいです。また、スポーツ選手が自分で活動費を稼げる、試合以外で活躍できる場をつくるような業務に挑戦してみたいです。



「市長への手紙」などで
ご意見をお寄せください

自治環境課自治広報係 ☎ (26) 7736

●市長が必ず目をとめます

開かれた市政をすすめるために、「市長への手紙」などを実施しています。お寄せいただいた意見などは市長が必ず目をとおり、これからのまちづくりに役立てています。

昨年度は約120件のご意見が寄せられました。



◀◀A4サイズの用紙が、そのまま封筒になります。

●公共施設などに設置しています

「市長への手紙」は、市内の公共施設など、約40箇所においています。また、投函BOXも設置しています。

●メールでもお寄せいただけます

右のバーコードを読み込み、メールフォームで簡単に意見などを送信することができます。



▲メールフォーム



寄せられた意見などを紹介します

▶学校給食のご飯がべちゃべちゃのため、改善してもらえないでしょうか。

A▶ 土別市の学校給食では、週に1回、業者がご飯を提供する「委託ご飯の日」があります。

業者に事情をきいたところ、水量を誤り、その日のでき上がりが柔らかくなってしまったとのことでした。

本来は、製品のでき上がりに違和感があった場合には必ず学校給食センターに連絡し、その内容を各学校へお知らせすることとしています。

情報共有の重要性を再認識し、再発防止に努めます。



▶ふるさと納税の活用に「スポーツ振興」プロジェクトを追加してもらえないでしょうか。

A▶ ふるさと応援寄附金は、土別市総合計画の重点プロジェクトとして位置づけられている5つの取り組みを進めるために活用しています。

世の中の情勢とともに本市の状況も変化しているため、新たな取り組みなど、現状に合うように見直す必要があると考えていますので、前向きに検討します。



後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 窓口負担割合の見直しに伴う保険証（被保険者証）の一斉更新について ～

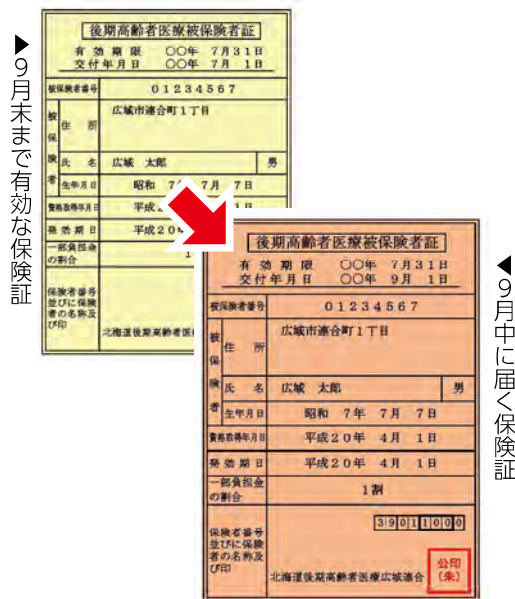
●保険証が新しくなります

現在の保険証（黄色）の有効期限は令和4年9月30日です。
新しい保険証（オレンジ）を9月中に交付しますので、届きましたらそちらを使用してください。（有効期限は令和5年7月31日）

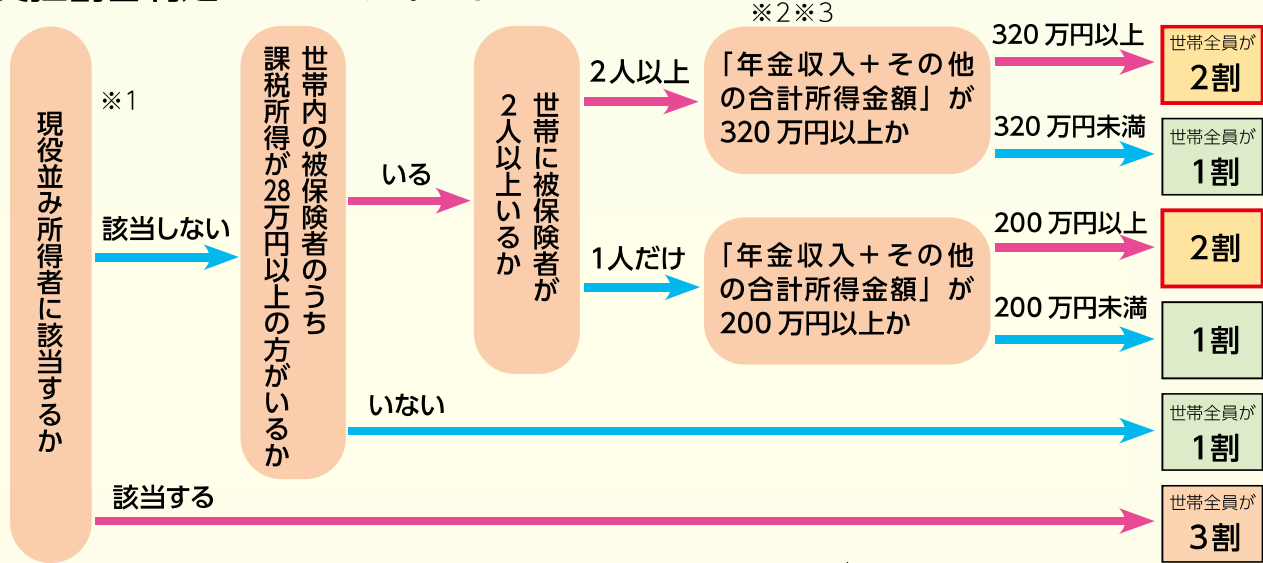
- ※負担割合見直しの対象ではない方（1割、3割）も新しくなります。
- ※減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）、限度証（限度額適用認定証）は更新されません。（有効期限は令和5年7月31日）
- ※紛失したときや汚れたときは、再交付します。市民課給付年金係までご連絡ください。
- ※黄色の保険証は窓口に戻却するか、個人情報に注意して破棄してください。

●医療費の窓口負担割合が変わります

10月1日から、一定以上の所得がある方は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。



負担割合判定のフローチャート



- ※1 → 課税所得 145 万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方。
- ※2 → 年金収入には「遺族年金」や「障害年金」は含まれません。
- ※3 → 「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額です。また、給与所得がある場合は給与所得金額から10万円を控除します。

●見直しの背景

現在、後期高齢者医療費の約4割を現役世代が負担しています。また、今後団塊の世代が75歳を迎えることから、さらに負担が増える見通しです。現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくため、窓口負担を見直します。

- 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



◀ 窓口負担割合見直しに関する市HPはこちら ▶

※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。

Information お知らせ

- 📅日時 所会場 内容
- 👤対象 定定員 料金
- 📄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

環境・衛生



水道料金などの軽減

次の世帯は、市民税の課税状況により、水道料金・下水道使用料を軽減できる場合があります。くわしくは市HPで確認するか問い合わせください。

- ・生活保護世帯
- ・ひとり親世帯
- ・重度心身障がい者のいる世帯
- ・満70歳以上の世帯
- ・低所得者世帯

問都市マネジメント課上下水道係

☎ (26) 7725

臨時特別給付金受付中 (住民税非課税世帯等)

給付金の申請をまだ行っていない方は、早めに申請してください。

👤①世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税の世帯

②新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯(家計急変世帯)

※令和3年度に受給した世帯は対象外

給付額 1世帯あたり10万円

📄①は10月31日(月)まで、②は9月30日(金)までに福祉課生活支援係 ☎(26)7743へ

税・保険・年金



年金生活者 支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者に対し、年金に上乗せして支給されるものです。

受給には請求書の提出が必要で、日本年金機構(年金事務所)が案内や手続きを行います。

👤**高齢基礎年金受給者**

次のすべてに該当する方

- ・65歳以上
- ・世帯全員が市町村民税非課税
- ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

障害基礎年金・遺族基礎年金受給者

・前年の所得額が約472万円以下

📄①新たに年金生活者支援給付金を受給できる方

→対象者には、9月以降に順次案内が届きます。同封の請求書に必要事項を記入して提出してください。

②これから年金を受給する方
→年金の請求とあわせて、給付金の請求手続きをしてください。

📄給付金専用ダイヤル ☎0570(05)4092

9月30日(金)は

- ・固定資産税(第3期)
- ・国民健康保険税(第3期、農業期1期)

の納期限です!

📄税務課納税係 ☎(26)7718

事業者の皆さまへ

市税の申告・手続き・納税は **eLTAX** で!



●ココが便利!

- ①採用・退職時の住民税の届出や法人市民税のオンライン申告
- ②法人市民税や毎月の住民税のオンライン決済
- ③年末調整した給与支払報告書や源泉徴収票を、複数の自治体や税務署に一括ラクラク送信
- ④固定資産税(償却資産)のオンライン申告も可能



●利用者の声を紹介します!

給与支払報告書の作成を、手書きからデータ入力にしたので、作業がスマートに! また、誤りがあるとエラーが出るので、ミスもなくなりました👍

フジヤ住設工業株式会社
木村さんの声

これまでは、給与支払報告書を市町村ごとに仕分けして郵送していましたが、エルタックスのおかげでデータを一括送信できる! 印刷も仕分けも不要になったので、作業時間が短縮しました👍

北ひびき農業協同組合
給与担当者の声

エルタックスは無料でカンタン!

ぜひ活用しよう! →



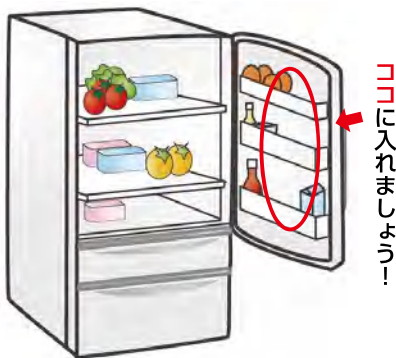
「命のバトン」 確認していますか？

緊急時の迅速かつ的確な救護などのため、市では「命のバトン(救急医療情報キット)」を交付し、冷蔵庫への保管をお願いしています。バトンの中には、病歴やかかりつけ医、緊急連絡先などを記載した「緊急連絡カード」が入っています。



バトンの保管

- ①必要事項を記入しカードを入れる
- ②冷蔵庫のドアポケットに入れる
- ③冷蔵庫の正面に専用のマグネットを貼る



年に1度はカードを取り出し、内容に変更がないかを確認してください。内容に変更がなくても、カードに「確認した日付」を記載しましょう。



- 対**①65歳以上のひとり暮らしの方
②65歳以上で構成される世帯の方
③日中は高齢者(65歳以上)のみで生活している方
④65歳未満だが、日中は一人で生活しており、治療中の病状が急変する恐れのある方
⑤健康面に不安のある方

交付窓口 地域包括ケア推進課、朝日支所地域住民課、各出張所

問 地域包括ケア推進課(地域包括支援センター) ☎(26) 7 7 5 4

ゆずります ゆずってください

▶ ゆずってください

- ・ 自転車
- ・ パークゴルフクラブ
- ・ コンピュタミシン

「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。

※8月18日現在の情報です。
※市が受け付けた後は、双方で調整いただきます。

※すべて無料です。

問 自治環境課自治広報係 ☎(26) 7 7 3 6



健康・福祉



骨粗しょう症検診

日 10月12日(水)、13日(木)

※受付時間午後1時30分～4時

所 成人病健診センター(保健福祉センター3階)

対 35歳以上の女性の市民

※次の該当者は対象外

- ▶ 骨粗しょう症の治療中の方。
- ▶ 病院や人間ドックに合わせて、骨粗しょう症検診を受診する方。
- ▶ 過去に骨粗しょう症検診で、精密検査と診断され、その後の未受診の方。

定 各日30人

¥ ▶ 今年度奇数年齢になる方
→一律2,090円

▶ 今年度偶数年齢になる方

・国保加入者→一律500円

・その他の保健加入者→1,000円

※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

申問 9月16日(金)までに保健福祉センター ☎(22) 2 4 0 0 へ

ヒグマに注意!

市内でヒグマの目撃情報などが数多く寄せられています。

市街地に近い山林でも目撃されていることから、特に日没から早朝にかけての外出には十分注意し、山林や茂みに近い場所にはなるべく近づかないようにしてください。



ヒグマに遭わないために

ヒグマと遭遇した場合、確実に身を守る術はありません。まずは遭わないことが重要です。そのため、次のことに注意しましょう。

▶ 事前に出没情報を市ホームページなどで確認する。

▶ 一人で野山に入らず、複数で行動する。

▶ 音を出しながら歩く。

▶ 薄暗いときには行動しない。

▶ フンや足跡を見つけたら引き返す。

▶ 食べ物やゴミは必ず持ち帰る。

問 畜産林務課林務係 ☎(26) 7 1 3 2

豆がら・枯れ草の 火災予防

乾燥により火災が発生しやすい時期です。豆がらや枯れ草を焼却するときは、次のことを守ってください。

▶ 事前に消防署に連絡するか、届出書を提出する。

▶ 消火の準備をしてから行う。

▶ 火のそばからは絶対に離れず、監視しながら少量ずつ行う。

▶ 残り火、飛び火に気をつける。

▶ 日没後や風の強い日は行わない。

▶ 山林や建物に延焼する恐れのある場所では、絶対に行わない。

問 土別消防署 ☎(23) 2 6 1 9

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。

9月の利用時間

・平日＝午前5～7時
午後4～6時
※17日(土)は午後のみ利用可

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



催し・講座



博物館講座 「土別歴史探訪」

市内の史跡などを見学して回ります。

日 9月25日(日) 午前9時30分～

所 市内各所 ※博物館集合・解散

対 どなたでも参加可

※小学3年生未満は保護者同伴

定 15人程度 ¥100円

申 9月23日(金)までに市立博物館 ☎(22) 3320へ

博物館講座 「古文書教室」

土別にかかわる古文書を読み解き、歴史をひも解きます。

※全4回で1つの史料を読みます。

日 ①10月2日②11月13日

③12月11日④1月29日

※すべて日曜日、午後1時30分～3時

所 市民文化センター2階会議室1

対 中学生以上

※第1回講座の参加が必須

定 20人 ¥200円(テキスト代)

申 9月28日(水)までに市立博物館 ☎(22) 3320へ

9月1日は救命の日 「救命講習会」

日 9月11日(日) 午前9時30分～

所 勤労者センター

対 中学生以上

定 先着30人 ¥無料

申 事前に消防本部消防課 ☎(23) 4709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 9月4日(日)、24日(土) 午前10時30分～11時

▶ちびっこよみきかせ会

日 9月22日(木) 午前10時30分～11時

問 市立図書館 ☎(29) 2153

博物館講座 「地質めぐり」

温根別湖南地区の川原で露頭見学を行います。また、博物館で化石観察を行い、地域の大地の成り立ちや古環境について学びます。

日 9月18日(日) 午後1時～4時

所 温根別町湖南地区、市立博物館
※博物館集合、バスで移動

対 小学生以上(小学校低学年は保護者同伴で参加可)

定 先着15人 ¥300円

申 9月11日(日)までに市立博物館 ☎(22) 3320へ



がん検診バスツアー

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

※人間ドックや職場検診などで受診予定の方、治療中の方は対象外

【料金】

検診名	助成対象 (年度内に偶数年齢になる方)				助成対象外 (年度内に奇数年齢になる方)
	市国保に加入	その他の保険に加入	検診日に70歳以上・生活保護受給者	クーポン券利用	
子宮頸がん	500円	1,800円	無料	無料	6,105円
経膈超音波検査	500円	500円	無料	—	1,100円
乳がん	1,000円	2,000円	無料	無料	6,512円 (50歳以上5,555円)
骨検診	500円	1,000円	無料	—	2,100円

問 保健福祉センター ☎(22) 2400



日 ①10月19日(水)

※保健福祉センター午前7時集合

②11月17日(木)

※朝日支所・保健福祉センターともに午前7時集合

所 旭川がん検診センター

定 各日程先着25人

申 ①は9月26日(月)まで、②は10月18日(火)までに保健福祉センターへ

検診名	市国保に加入	その他の保険に加入	検診日に70歳以上・生活保護受給者
胃がん	500円	1,700円	無料
肺がん	500円	500円	無料
大腸がん	500円	1,000円	無料

※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。

博物館企画展 「土別と流行病」

本市で流行した病気についてや、その当時のまちのようすなどを紹介します。

📅 9月3日(土)～11月6日(日)
午前9時30分～午後4時30分

※10月以降は午前10時～

📍市立博物館エントランス

🆓無料

※常設展示観覧の場合は入館料が必要

📞市立博物館 ☎(22) 3 3 2 0

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

👤 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 10月11日(火)まで

📍 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

劇団イナダ組 「春の黙示録」

30周年を迎える劇団イナダ組が、昨年札幌で全公演完売となった話題作を上演します。

📖 脚本 川尻恵太 (SUGARBOY)

🎭 演出 イナダ

👤 出演 江田由紀浩、山村素絵、小林エレキ ほか

📅 10月8日(土)午後7時(6時30分開場)

📍 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1,000円(当日券1,500円・全席自由)

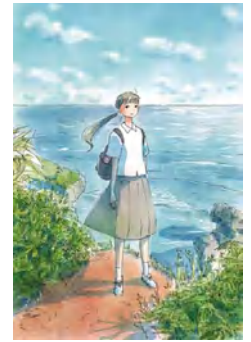
📍 販売店 フードショップかわ井、市民文化センター、市立図書館、夢企画、道北日報社、お食事処こいなか、あさひサンライズホール

📞 あさひサンライズホール ☎(28) 3 1 4 6



マームとジプシー 「cocoon」

一少女たちの賑やかな日常が、戦争によって否応なしに死と隣り合わせの日々へと変わっていくようすを、切実さを持って描いた、伊達市出身の藤田貴大が演出する渾身の作品—



👤 作・演出 藤田貴大

👤 出演 青柳いづみ、成田亜佑美 ほか

📅 9月23日(金・祝日)午後2時(1時30分開場)

📍 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3,000円・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、道北日報社、お食事処こいなか、あさひサンライズホール

📞 あさひサンライズホール ☎(28) 3 1 4 6

図書館情報

📍市立図書館 ☎(29) 2153

臨時休館のお知らせ

8月30日(火)～9月3日(土)は、蔵書点検のため休館します。

※朝日図書室と各出張所は、通常どおり開館しています。

※図書の返却は、図書館返却ポストをご利用ください。

今月のオススメ!



北村紗衣 著

「お嬢さんと嘘と私たちのデス・ロード」

【土別出身】1編さらっと読んで心にさくっと刺さる「らしさ」を考えるジェンダー・フェミニズム批評集。

今月の新刊図書

小説

その他



篠田節子 著

「セカンドチャンス」

51歳独身。親を看取り、人生再スタートします。飛び込め新しい世界…思い切って水泳、始めました!



綾小路きみまろ 著

「人生は70代で決まる」

自身の老いすらネタにする! 人気漫談家が贈る1冊。元気が出て、ついでに笑える「老い方」の知恵袋。

士別警察署 かわら版

☎士別警察署 ☎ (23) 0110

秋の交通安全運動 (実施期間: 9月21～30日) ～知らせ合う 早めのライトと 反射材～

《ドライバーの皆さんへ》

夕方～夜間にかけての歩行者や自転車の見落とし、発見遅れによる交通事故を防ぎましょう。

交差点での安全確認を徹底し、対向車がないときはハイビームを活用しましょう。また、同乗者全員がシートベルトやチャイルドシートを正しく着用しているか確認しましょう。

《歩行者の皆さんへ》

道路を横断するときは、しっかり左右を確認しましょう。

夜間に歩いて外出するときは、明るい色の服を着たり、夜光反射材を身につけましょう。



運転免許更新時講習

☎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) 0110



●9月の日程

- ▶優良=①9月8日(木)午後1時～1時30分
②9月15日(木)午後6時～6時30分
- ▶一般=9月15日(木)午後7時～8時
- ▶違反=9月8日(木)午後2時～4時

●10月の日程

- ▶優良=①10月6日(木)午後1時～1時30分②10月20日(木)午後6時～6時30分
- ▶一般=10月20日(木)午後7時～8時
- ▶違反=10月13日(木)午後6時～8時
- ▶初回=10月6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～

●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

☎保健福祉センター ☎ (22) 2400

●人権擁護相談

人権擁護委員は、国から委嘱された民間のボランティアです。

毎日の生活のなかで、人権上問題があるのではないかと、悩んだり困っていることがあれば、気軽に相談ください。

相談は無料で、情報は秘密されます。

☎自治環境課自治広報係 ☎ (26) 7736

朝日支所地域住民課 ☎ (28) 2121

●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。

☎9月11日(日) 正午～午後3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

●消費生活相談

近年、悪質商法の手口がより巧妙・複雑化しています。

一人で悩まず、まずは早めに相談ください。

☎消費生活センター ☎ (23) 3820

●高齢者の総合相談

介護・福祉に関することや、介護予防などの相談を受け付けています。

☎地域包括ケア推進課予防支援係

☎ (26) 7754

「消費生活展」

出店者募集

「食、くらし、環境」に関する展示と、販売やフリーマーケットを実施します。

出店を希望する方は、申し込みください。出店料は無料です。

☎11月12日(土) 午前10時～午後1時

☎市民文化センター

☎どなたでも出店可

☎申問9月9日(金)までに自治環境課自治広報係 ☎ (26) 7736へ

ふるさと 掲示板

▼夏真っ盛り！たくさんの合宿選手が
しべつで汗を流しています☆



▲つくも水郷公園で第46回土別天塩川
まつりが行われました！

ご意見をお待ちしています！

広報しべつでは、より良
い広報紙づくりに向けて
市民の皆様からご意見を
募集しています。



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付
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 17,404人 (-21)

男性 8,289人 (-7)

女性 9,115人 (-14)

(出生5 死亡18 転入33 転出41)

◆世帯数 9,043世帯 (-14)

◆地区別人口

中央地区 14,571人

上士別地区 717人

多寄地区 773人

温根別地区 255人

朝日地区 1,088人

(7月末現在)

令和4(2022)年9月1日発行

広報しべつ No.205

■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
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 見やすく読みましがえにくいユニ
バーサルデザインフォントを採用
しています。