



**特集**

～正しい知識で消費拡大～  
**意外と知らない砂糖のお話**

- ごみの情報ステーション③④ ……10p
- コロナワクチン情報 ……12～13p
- 士別市文化賞授賞者が決定しました ……15p

～正しい知識で消費拡大～

# 意外と知らない砂糖のお話

「砂糖、は、どの家庭でも使用する調味料のひとつです。さまざまなものに使われており、口にしない日の方が少ないのではないのでしょうか。食卓に甘みを加える砂糖は、たくさんの魅力・効果を持っていますが、実は誤解されていることも多いようです。食生活に欠かせない「砂糖」、の正しい知識を身につけ、自分に合った「甘くておいしい食生活」をめざしましょう！

☎農業振興課農政係 ☎ (26) 7030

## ●砂糖の原料と種類

上白糖やグラニュー糖などの一般家庭で使われている砂糖は、おもに「甜菜」「サトウキビ」の2種類を原料としています。

甜菜は寒冷地、サトウキビは温暖地で生育することから、国内での砂糖の生産は北海道と南西諸島に集中しています。

甜菜・サトウキビを原料とした砂糖には、糖みつを分離した「分みつ糖」、分離しない「含みつ糖」があります。

さらに細かい分類は11種類あり、それぞれの特徴に応じて、さまざまな料理に活用されています。



▲私たちになじみ深い甜菜。見た目が似ていることから「サトウダイコン」とも呼ばれるが、実はホウレンソウの仲間。



▲南方で作られているサトウキビ。高温・乾燥の環境下で高い光合成能力を発揮するイネ科の植物。



▲分みつ糖は、料理などによく使われ、私たちの生活にもっとも近い砂糖。上白糖・グラニュー糖・三温糖・中ざら糖・白ざら糖・角砂糖・氷砂糖・粉砂糖・顆粒状糖の9種類。

▲含みつ糖は、分みつ糖に比べて純度が低いため、色や味が大きく異なるぶん、独特の風味がある。黒糖・和三盆の2種類。

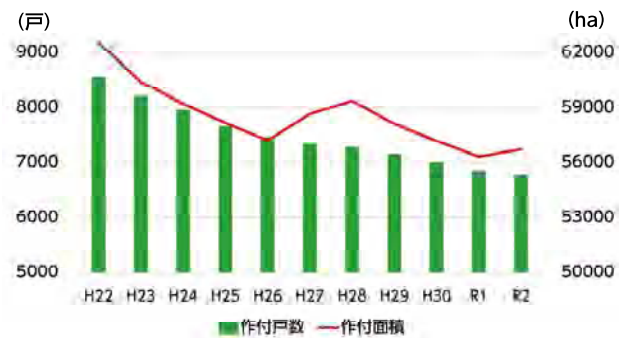
## ●北海道は甜菜の一大生産地

日本の砂糖生産量のうち、約75%が甜菜を原料としており、そのすべてが北海道で栽培されています。

甜菜に含まれる糖分は15～20%で、1個の甜菜から大さじ12～15杯分程度の砂糖が採れます。

糖分の量は、その年の天候によって大きく変動します。とくに気温が重要で、昼と夜の気温差が大きいほど、たくさん糖分が生成されます。

北海道は、9月になると夜の気温が大きく下がるため、甜菜栽培に適しています。



▲作付戸数と作付面積の推移。

## ●苦境に立たされる砂糖

### ▶生産に関する課題

生産性の向上により、面積あたりの生産量が多くなっていますが、作付戸数と作付面積は減り続けています。

### ▶消費に関する課題

砂糖の消費は減少傾向で、1980年代には約22kgだった一人あたりの年間消費量が、2020年には14.1kgまで減っています。

また、「甘味」全体の消費は微減であることから、加糖調製品や異性化糖、人工甘味料が砂糖の代わりになっていることも、消費が減っている要因のひとつです。



▲産糖量と1haあたりの甜菜収穫量の推移。近年の産糖量は、比較的安定して60万トンを超えている。

### 《砂糖以外の甘味料》

加糖調製品 … 砂糖とほかの食品素材を混ぜ合わせた食品加工用の甘味料。



- 砂糖より安く、コスト削減になる
- 菓子パンや飲料などに使用
- 大半が輸入品

異性化糖 … ブドウ糖や果糖を主成分とする液状糖。

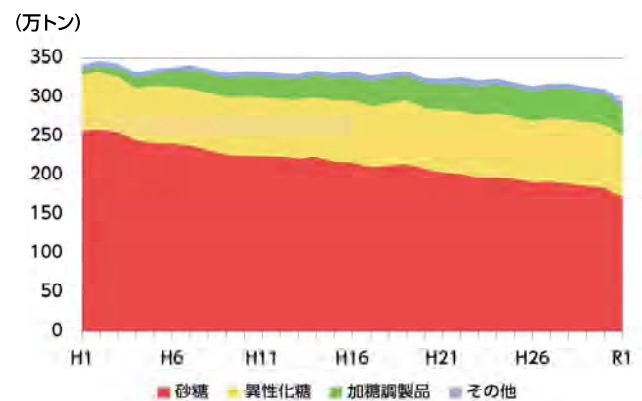


- パン類、飲料、乳製品などに使用
- 輸入したコーンスターチから生成
- 成分表記の「果糖ぶどう糖液糖」はコレ

人工甘味料 … 化学合成でつくられる甘味料。



- 甘さが砂糖の200～600倍ある
- 体内で消化吸収されない
- 国によって使用が制限または禁止



▲砂糖の消費量。甘味の全体消費はそれほど大きな動きはないものの、砂糖の消費は減少傾向にある。

## ●砂糖のもつイメージ

砂糖は、古くから高級品として世界で取り引きされていました。

しかし、1980年代以降は「食べると太る」「糖尿病になる」「虫歯になる」など、健康を損ねる食品だと考え、

敬遠する人が増えました。

現在もそのイメージは根強く残っており、できるだけ摂取を抑える人が多くいるようです。

砂糖は、イメージどおり「ワルモノ」なのでしょうか？

次ページは…

誤解を解きます！  
砂糖のアレコレ

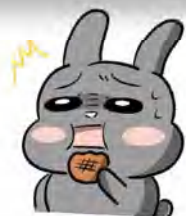


砂糖は「ワルモノ」なのか？

誤解を解いてイメージアップ!

# 砂糖の知識を正しく身につけよう

健康的ではないイメージの砂糖。  
でも、そんなことはありません! 糖分はカラダに必要なエネルギー。  
偏見や思い込みをなくして、砂糖の正しい姿を知ろう!



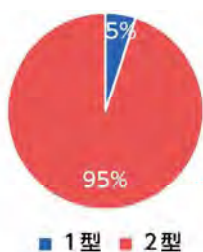
Q. 砂糖は **糖尿病** の原因?

A. 原因は砂糖ではなく  
**肥満や遺伝的要因**

糖尿病は、血液中のグルコース濃度(=血糖値)の調整ができなくなり、異常に高い数値になってしまう病気で、「1型」「2型」があります。

2型は砂糖が原因といわれがちですが、不健康な生活(食べ過ぎ・不規則な生活・運動不足)を送っていることや過度のストレスを受けていること、遺伝的な発症リスクが高いことが原因である場合が多いです。

つまり、**砂糖そのものが糖尿病の原因とはいえません**。ただし、摂りすぎると発症リスクは高まります。



▲「1型・2型」の分布(左図)と、増え続ける世界の糖尿病患者数(右図)。



Q. 砂糖は **太る** のでは?

A. **食べ過ぎなければ大丈夫**

肥満は、食べ過ぎや不規則な生活、運動不足がおもな原因です。

砂糖は、ご飯やパンなどと同じカロリーなので、**砂糖が原因のすべてではありません**。

ただし、ほかの食べ物と同じく、摂りすぎると太ります。

エネルギーの摂取量が消費量を上回ると、使われなかったエネルギーは体内に貯まっています。

砂糖の摂取を控えていても、乱れた食生活や運動不足により肥満になります。



中華めん半玉



パン1枚



スティックシュガー  
13本分のカロリー  
(約150kcal)

※スティックシュガー  
1本は約3g

Q. 精神的な疲れにも効果がある?

A. あります。脳の活動も、糖分がエネルギー源です。甘いものを食べてホッとするのは、脳のエネルギー補給が関係しています。



Q. なぜ「疲れたときは甘いもの」?

A. 疲れると、体が消費したエネルギーの補給を求めます。甘いものはすぐに吸収されるため、エネルギーの補給効率が良いからです。



いままじろ聞けば  
**お砂糖Q&A**



Q. 砂糖は **虫歯** の原因？

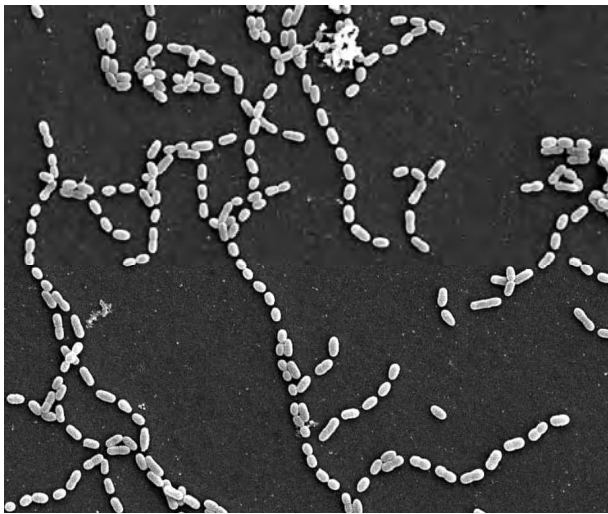
A. 砂糖以外にも  
発生要因があります

虫歯が発生するには、糖分のほかに「ミュータンス菌」という細菌が口内に住んでいることと、細菌が活動する時間が必要です。

虫歯は、細菌が糖分をエサにして生み出す酸によって発症します。

大事なのは、細菌が活動するための「時間」と「エサ」を与えないことです。

砂糖を食べても、**食後にしっかり歯を磨けば虫歯は防げます。**



▲ミュータンス菌。歯に付着した糖分を分解して酸を作り出すことで、歯質のカルシウムやリンを溶かし、虫歯を引き起こす。



Q. 砂糖の白さは **漂白** してる？

A. 砂糖の結晶は  
そもそも無色透明

私たちが「砂糖」として口にしているものは、余分なものを取り除いたショ糖の結晶で、無色透明です。

「中ざら糖」「黒糖」のように色が付いているものは、ショ糖以外の物質が含まれていたり、加熱によって褐色の「カラメル」ができるためです。

透明なのに白く見えるのは、**光の反射によるもの**です。サラサラしているグラニュー糖をじっくり見ると、実は透明だと確認できます。



▲グラニュー糖の結晶。水晶のように透明なことが分かる。砂糖は長期保存しても品質がほとんど変わらないため、保存料などは使われていない。



Q. 1日の適正摂取量は？

A. 人それぞれです。糖質は炭水化物の一種です。自分の体と健康状態、ほかの栄養素とのバランスで考えましょう。



Q. 上白糖とグラニュー糖の違いって？

A. 上白糖は結晶が細かく、しっとりした砂糖で、グラニュー糖は上白糖より結晶が大きく、サラサラした砂糖です。



立ち昇る蒸気は冬の風物詩

# 「製糖の地 しべつ」

道内で、甜菜から砂糖を製造する「製糖所」は8カ所あります。本市の「日本甜菜製糖株式会社土別製糖所」(昭和11年創業)では、秋になると上川・空知・留萌の3管内で育てられた甜菜が運び込まれ、製糖作業がスタートします。

作業は翌年1月まで行われ、厳寒の青空に水蒸気が立ち昇るようすは、毎年見ることができる冬の風物詩です。

## ●砂糖ができるまで



①洗淨  
▲運ばれてきた甜菜を洗い、土砂や雑草などを落とす



②裁断  
▲裁断機にかけ、糖分を抽出しやすいよう太さ4~5mmのスティック状に切る



③抽出  
▲70℃のお湯にひたして、糖分を抽出する



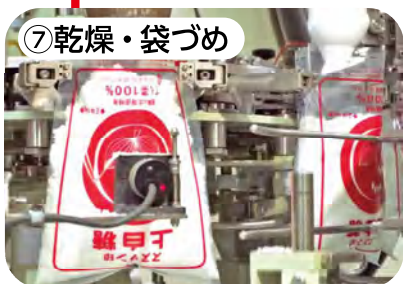
⑥分蜜  
▲遠心分離機で、砂糖と糖蜜に分ける



⑤濃縮・結晶化  
▲濃縮機で水分を蒸発させて3~4倍に濃縮し、結晶缶で結晶化させる



④清浄・ろ過  
▲炭酸カルシウムなどを使って、煮汁に含まれる不純物を取り除く



⑦乾燥・袋づめ  
▲乾燥・冷却後にふるいにかけて、塊などを取り除いてから袋につめる



⑧出荷  
▲倉庫に保管し、出荷される

販売店へ



## 今年も製糖作業が始まりました！

日本甜菜製糖土別製糖所では、10月5日(水)から今年の操業を開始しました。ピーク時は、1日に延べ550台ものトラックが甜菜を運んできます。

今年の甜菜は、天候にも恵まれ良い生育で、収量は約30万トン(対前年比3万トン増)、製糖量は約5万トンになる見込みです。





# もっとおいしく 砂糖を摂ろう!

## ●砂糖は「塩」だった!?

砂糖は、約2,500年前のインドで製法が確立されたといわれており、当時は「薬」扱いでした。

衰弱や疲労に効く、非常に貴重な回復薬として「インドの塩」と呼ばれていたそうです。



## ●「料理のさしすせそ」 順番も重要!?

調味料の「さしすせそ」は、実は順番も重要です。

「さしすせそ」の順番どおりに使うことが、一番料理をおいしくすると言われています。

砂糖を最初に使うことで、砂糖のおいしさを一層引き出します。



▶ ビートオリゴ



オリゴ糖を含む液状甘味料です。このオリゴ糖には、ビフィズス菌を増殖させる効果があります。

▶ 上白糖



白砂糖と呼ばれ、分みつ糖に分類されます。結晶が非常に小さく、料理やお菓子などさまざまな用途に使えます。

▶ グラニュー糖



クセのない甘みが特徴で、分みつ糖に分類されます。とけやすいため、飲み物に入れることが適しています。

## ●料理での砂糖の効果とは!?

砂糖は、食べ物に「甘み」をもたらすだけでなく、調理においてさまざまな効果をもたらします。

泡が長持ちする

パンが膨らむ

脂肪の酸化を防ぐ

腐敗を防ぐ

乾燥を防ぐ

味と香りを引き出す



## ●「ノンシュガー」のワナ!?

「ノンシュガー」「シュガーレス」という言葉をよく耳にします。

確かに砂糖は使っていませんが、砂糖以外の糖分が入っていたりします。

砂糖の有無だけでなく、ほかの成分もしっかり見てみましょう。

正しい知識を身につけておけば、適量の砂糖を使ってよりおいしく食べることができます。

また、砂糖に興味が出てきたら、違う種類の砂糖を買って食べ比べるなど、楽しみ方もいろいろです。

あなた好みの「砂糖の味わい方」を探してみましょう!

No.

28

いき

# 生きしべつぐらし

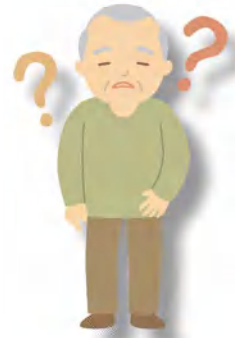
今月の担当は **保健福祉センター** です。

問保健福祉センター ☎ (22) 2 4 0 0



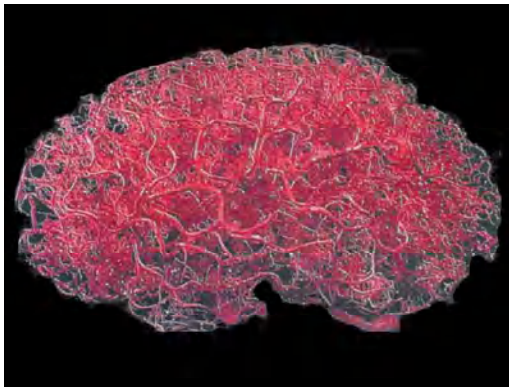
認知症はだれもがなりうるものです。最近の研究では、認知症になりにくい生活習慣や食生活などが明らかになってきています。普段から、認知症にならない生活を心がけましょう。

## 認知症と生活習慣病 ①



認知症は、脳のはたらきが悪くなり、記憶力や判断力が低下してしまう状態です。脳は「神経(脳)細胞」でできており、血液が十分に流れることで正常にはたらきます。認知症予防とは、「**脳**の健康を保つこと」です。

### 神経細胞は血流不足に弱く、再生できない!



神経(脳)細胞は、まわりの毛細血管をとる血液から栄養を得ています。

毛細血管が痛み、はたらきができなくなると、神経細胞に栄養が届かなくなり、細胞がどんどん少なくなってしまいます。

左は脳の血管の写真です。

たくさんの神経細胞(脳全体で約千億個)に栄養を送るため、頭全体が覆われるほどの血管があります。

全長は約600km(土別市~青森県の距離)にもなると言われています。

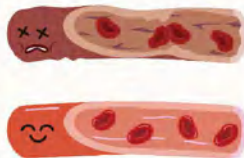
#### 血圧が高くなると...

血管の曲がりくねったところに負荷が多くかかり、血管が硬くなったり、破裂してしまう!



#### 糖尿病など血糖値が高いと...

血中の糖が、血管の内側にべたべた引っ付き、内側を傷つけてしまう!



#### コレステロールが多いと...

血管の中にコレステロールが溜まり、血管が詰まってしまう!



高血圧・糖尿病・高コレステロールって...

まさか「生活習慣病」のこと!?

脳の血管がダメージを受けると、脳(神経細胞)のはたらきが悪くなり、認知症につながってしまいます。

つまり、認知症予防には、生活習慣病を予防することがとても重要です!

●次回は、「脳にたまるゴミ」についてお知らせします。



※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。

11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
7(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」
18(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
19(土)	9:30~11:30	お父さんDAY
30(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
午前		1 健康麻雀	2 牛乳パックの小物づくり	3 いきいきサロン	4 脳トレ	5 折り紙あそび
午後		健康麻雀	ぬりえ	休	ちぎり絵	軽スポーツ・運動
6	7	8	9	10	11	12
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀	折り紙あそび	切り絵	フリープログラム	認知症すごろく
		健康麻雀	脳トレ	ぬりえ	軽スポーツ・運動	ぬりえ
13	14	15	16	17	18	19
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀	軽スポーツ・運動	脳トレ	缶バッチづくり	ぬりえ
		健康麻雀	ちぎり絵	フリープログラム	折り紙あそび	脳トレ
20	21	22	23	24	25	26
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀	いきいきサロン	切り絵あそび	ぬりえ	レク・ゲーム
		健康麻雀	休	軽スポーツ・運動	脳トレ	切り絵
27	28	29	30			
日曜キッズルーム	休館	健康麻雀	縫い物の日			
		健康麻雀	折り紙あそび			

※このほか、「カフェつながり」を5日・12日・19日(土)午前9時30分~11時30分(12日は相談)に、「さんあいクラブ」を26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▶2、9、16、30日
囲碁サロン ※申込不要	午前10時~正午	土曜日▶5、12、19、26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▶5、12、19、26日
切り絵サロン ※申込不要	午前10時~11時30分	木曜日▶3、10、17、24日

## ごみステーション！

問環境センター ☎ (23) 0022

## ごみの持ち込みは、計画的に！

例年、秋から冬にかけては、粗大ごみの収集申込みや直接搬入が多くなります。ごみはため込みすぎず、計画的に出すようお願いします。

今年最後の  
剪定枝収集です

出し忘れに気をつけましょう。

▼ 11月9日(水) ↓ 朝日

▼ 11月10日(木) ↓ 士別市街・温根別・

西士別・字田・南士別・武徳・下士

別・北町

▼ 11月11日(金) ↓ 上士別・多寄・中

士別・川西

## 剪定枝の出し方

▼ 太さ20センチ未満、長さ60センチ未満に切りそろえ、ひもで束ねてください。

▼ 針金や番線などの硬いものでは束ねないでください。

▼ 一度に出せる量は5束までです。

▼ 葉がついていても収集します。

※収集日以降に剪定枝が出た場合は、直接環境センターへ持ち込み願います。

環境センターを  
臨時開場します

11月6日(日)午前9時から11時30分まで臨時開場します。

持ち込めるごみは、家庭系一般・資源ごみと粗大ごみで、有料です。

※指定袋は使わず、透明または半透明の袋を使用してください。  
※事業系ごみ・生ごみ・分別されていないごみは受け付けません。  
※料金の支払いは、「スマホ決済アプリ」が利用できます。

キャップは  
はずしましょう！

ペットボトルのキャップがついたまま出されていることがあります。ペットボトルのキャップは「その他プラスチック」です。

キャップはペットボトルから外して、その他プラスチックの指定袋で出してください。

衣類の出し方  
ルールを守って

いきいき健康センターとぶらっとで、「陶器」や「灰皿」など衣類で

はないものが入っていました。

どちらの施設

でも、古着は開

館日の受付時間

以外は受け付け

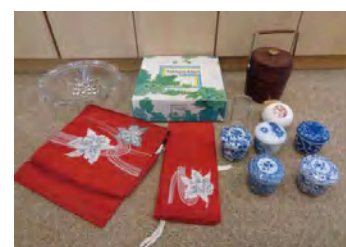
ていません。

ルールを守

り、衣類以外は

絶対に入れない

てください。



×衣類として回収しないもの

不衛生なもの(洗濯してい

ない、濡れている、汚れが

ひどい、臭いがする)・和

服類(袴・襦袢・羽織など)・

下着類(靴下・手袋・ふとん・

まくら(カバー含む)など



## 刃物は包んで出そう

包丁やナイフなどの刃物を捨てる  
ときに、刃を露出したままでは、ご  
み袋が破れたり、収集作業中のけが  
の原因となります。

これらを捨てるときは、刃の部分  
を「ガムテープ」や「新聞紙」「布」  
で包み、「一般ごみ」指定袋の見え  
る場所に「刃物」と張り紙などをし  
て、危険物が入っていることが分か  
るように出してください。

# 士別市立病院 受診案内

# 11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8・25日です。 (予約診療)
	循環器	今月の診療日は、2・4・11・17・18・21・22・28日です。					※21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) ※18日(金)は休診です。
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		○	—	※	—	○	※水曜日の診療日は2・16日です。
麻酔科		○	—	—	○	—	

## 日曜・祝日当番医

3日	上士別病院 ☎(24)2250	※午後の診療は 3時からです。
6日	道北クリニック ☎(23)1111	
13日	船津医院 ☎(23)2674	
27日	しべつ内科クリニック ☎(23)2525	

※上記のほか、3・6・13・20・23・27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
上士別病院	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

問コールセンター ☎ (22) 0336

## ●オミクロン株対応ワクチン接種が始まっています

**対** 従来のワクチンを2回以上接種した12歳以上のすべての方  
 ※前回接種日から5カ月以上経過している必要があります。  
 ※今後、接種間隔が短縮される可能性があります。

### 案内送付

該当者	発送状況
従来ワクチンの2・3回目接種を行った12歳以上の方(令和4年5月末までに接種)	発送済み
従来ワクチンの4回目接種を行った方	4回目接種から5カ月経過をめやすに発送
従来ワクチンの3・4回目の接種券をお持ちの方	接種券をそのまま使用 ※大切に保管してください。

### 接種方法・会場

保健福祉センターでの「集団接種」  
 ※市内医療機関での「個別接種」は医療機関へ直接問い合わせください。

### 使用するワクチン

- ▶ 12歳以上 →ファイザー社
- ▶ 18歳以上 →ファイザー社・モデルナ社

### 予約方法

接種の予約は、電話またはWEBで行ってください。  
 ※予約には「予防接種済証」が必要です。

#### ①電話予約

コールセンターへおかけください。  
 ※平日の午前9時～午後4時30分  
 ※回線数に限りがあり、つながりにくい場合があります。可能な方はWEB予約(24時間)をお勧めします。

#### ②WEB予約

予約サイトへ ※24時間予約可



予約はお早めに!

WEB予約



電話予約

市コロナワクチン  
 コールセンター  
 ☎ (22) 0336

### 集団接種日程

日程	午前	午後	ワクチン
11月4日(金)		○	ファイザー2価
11月5日(土)	○	○	ファイザー2価
11月7日(月)		○	ファイザー2価
11月14日(月)		○	モデルナ2価
11月17日(木)		○	モデルナ2価
11月18日(金)		○	モデルナ2価
11月19日(土)	○	○	モデルナ2価
11月21日(月)		○	ファイザー2価
11月24日(木)	○	○	ファイザー2価
11月25日(金)	○	○	ファイザー2価
11月26日(土)	○	○	ファイザー2価
11月28日(月)		○	ファイザー2価

※「2価ワクチン」は、従来株とオミクロン株の両方に対応したワクチンです。

### 接種当日

#### 《持ち物》

- ・接種券一体型予診票
- ・予防接種済証
- ・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証などのうち1つ)
- ・お薬手帳(※お持ちの方のみ)

#### 《注意事項》

- ・予約日時を必ず確認してください。
- ・予診票を事前に記入してください。
- ・服装は、肩に近い腕に接種するため、半袖を着用してください。なお、換気などにより会場が寒くなることが想定されますので、上着なども準備してください。
- ・事前に自宅で体温を測ってください。発熱(37.5℃以上)の場合などは接種を控えてください。
- ・必ずマスクを着用してください。



## ●従来ワクチンの3・4回目接種は9月末で終了しました

3・4回目の接種券はオミクロン株対応ワクチン接種で使用します。大切に保管してください。

## ●1・2回目接種は令和5年2月末で終了します

12歳以上の方は、しべつ内科クリニックで接種できます。早めの接種をご検討ください。

- ▶しべつ内科クリニック(市内東1-9)  
☎(23) 2 5 2 5

## ●小児接種を実施します

1・2回目および3回目接種を再開します。令和5年1月まで集団接種を行う予定です。(変更になる場合あり)

**予約** WEBまたはコールセンターで予約してください。

**会場** 保健福祉センター

**対** 士別市在住の5歳～11歳

(5歳の誕生日の前日～12歳の誕生日の2日前)

**案内送付** 対象者には順次送付します。

※以前に送付している方を除く

**接種日程**

11月11日(金)	受付時間
12月9日(金)	午後1時40分～3時10分

### ▶接種券をなくしたり、破れてしまったときは？

●次の方法で再発行手続きを行ってください。

- ①電子フォームでの申請  
…24時間受け付けています。



◀電子申請はこちら

- ②郵送での申請  
…申請書に必要事項を記載し、コールセンターまで郵送してください。  
※申請書は市HP、各出張所、朝日支所で入手できます。  
〒095-0048 士別市東11条5丁目3029-1  
保健福祉センター内新型コロナウイルス  
予防接種コールセンター宛

- ③窓口での申請  
…コールセンター窓口で申請できます。  
※申請書は、窓口でも受け取ることができます。

### ▶ほかのワクチンを接種するときは、どうすればいいの？

- インフルエンザワクチンの場合…  
接種間隔を開けずに、新型コロナウイルスワクチンを接種できます。
- インフルエンザワクチン以外の場合…  
コロナワクチンとインフルエンザ以外のワクチンは、互いに、片方のワクチンを受けてから**2週間後**に接種できます。

### ▶接種の証明はどうやって？

マイナンバーとの連携により、アプリでの証明や、コンビニでの証明書発行が可能になりました。

●接種済証などで証明できます

ワクチンを接種した方は「接種済証」や「接種記録書」などで証明することができます。

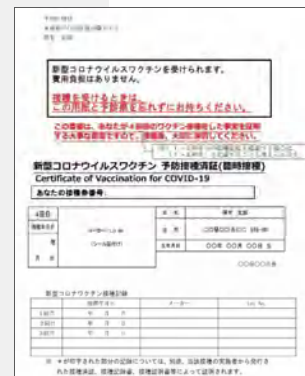
●アプリで証明できます

**必要なもの** マイナンバーカード (暗証番号4桁)

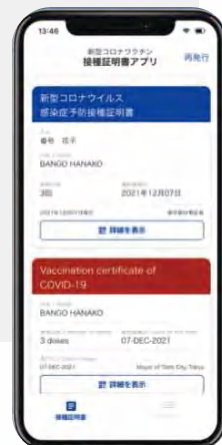
●近くのコンビニなどの端末で証明書発行

手続き可能なコンビニは、厚生労働省HPでご確認ください。

**必要なもの** マイナンバーカード、発行料120円



◀接種済証



◀アプリの接種済証明画面



▲ iPhone 用の証明アプリ



▲ Android 用の証明アプリ

## 「建設業のお仕事」

日 8月27日(土)

所 大野土建株式会社

第4回の職業体験館は、「建設業」がテーマでした。建設業は、人が生活する家などをつくるので、失敗してはいけない難しい仕事だと思っていました。

今回の体験では、木材を切るときなどに付ける印には墨を使うことや、見た目は変わらない木材でも「表と裏」があって、使う向きが違うことを知りました。

設計図どおりに家を建てるには、材料を切ったり組み立てたりするときに、曲がってはいけません。建設業は、間違えずにつくる技術が重要で、安心な生活をするためのとても大切な「おしごと」だと思いました。

### 《今回の担当》



山下 和之さん  
士別南小学校5年



▲Q. いったい何の道具…?  
A. 線を引く「墨壺」です!

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



▲かんな掛けを体験



▲ノコギリの使い方に、職人の技が光る!



▲印をつけるときは墨で



▲木の表面をチェック!

循環経済&脱炭素をめざして

## GROW UP! しべつ

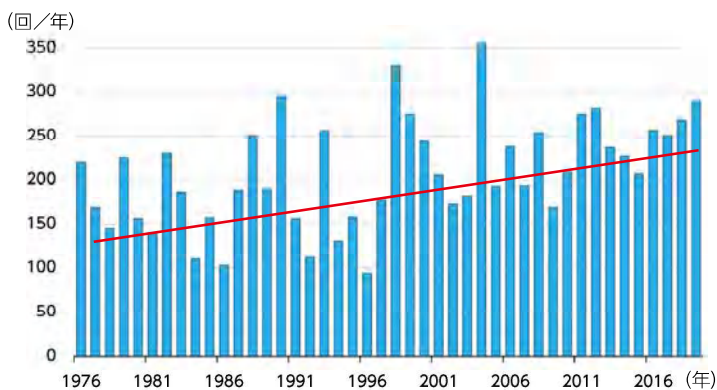
### ●地球温暖化の影響

#### ■明らかにすすむ地球温暖化

世界の平均気温は、18世紀後半の産業革命期から現在までの間で0.95℃上昇しました。また、大気中の二酸化炭素濃度は約40%増加しています。

おもな要因は、人間の活動による化石燃料の大量消費や森林伐採と言われています。

#### 1時間の降水量が50mm以上の年間発生件数(日本)



▲発生件数は徐々に増加傾向。気温の上昇により、日本の気候帯が温帯から亜熱帯に近づいているととれる。

脱炭素に向けた「ゼロカーボン」の取り組みについて紹介します。

☎企画課振興係 ☎(26) 7790

#### ■ひとごとではない温暖化現象

このまま温暖化が進むと、異常気象が頻発し、農畜産物などの生産量減少につながってしまいます。

このほかにも、さまざまな生活環境の変化により、私たちの暮らしの質にも大きく影響が生じます。



▲大雨で浸水した農作物のようす。また、雨が少ない年も増えるなど、洪水と渇水が発生するリスクが同時に大きくなっている。

## 令和4年度 士別市文化賞 授賞者が決定しました

市では、士別市文化賞条例にもとづき、文化の発展に大きく貢献された個人や団体を表彰しています。表彰式は11月2日(水)を予定しています。

☎企画課秘書創生係 ☎(26)7814

### 齋藤 紘一(さいとう こういち)さん

永年にわたり、小学生から一般の方まで幅広い世代への書道指導を行いながら、自らも各種書道展に出展し数多く入賞されているほか、士別市書道協会会長として書道技術の向上や書道文化の普及に尽力されました。

また、社会教育事業にも積極的に協力し、九十九大学の選択学習書道講師を務めてきたことをはじめ、市民総合文化祭・生涯学習体験広場での書道体験講師のほか、温根別公民館や博物館事業、小学校の外部講師等多くの機会を通じて、市民に書道の楽しさや素晴らしさを伝えるなど、本市の文化振興に多大な功績を残しています。



## Information お知らせ

📅日時 所会場 内容  
👤対象 定定員 料金  
📄申込 問い合わせ  
🌐HPホームページ



iOS版



Android版

市公式アプリ  
「しべつ暮らしナビ」  
登録はこちらをクリック

### 住民税均等割のみ課税世帯 に生活応援金を支給します

対象世帯へ、10月5日に確認書を送付しています。

📅申請期限 令和5年1月4日(水)

💰支給額 1世帯あたり10万円

👤対象 世帯全員の令和4年度住民税均等割のみ課税の世帯

※令和3年度および令和4年度の臨時特別給付金受給世帯は対象外

☎福祉課生活支援係 ☎(26)7743



### 年末調整・インボイス制度 説明会を開きます

令和4年分年末調整と、令和5年10月に導入される「インボイス制度(適格請求書等保存方式)」の説明会を行います。

📅11月10日(木)午後1時30分～4時

📍所 市民文化センター4階小ホール

👤対 市内事業所・個人事業主

📍内 ▶ 年末調整のポイント

▶ エルタックスでの電子申告

▶ 消費税のインボイス制度

📄持ち物 税務署から送付された年末調整書類一式

☎税務課市民税係 ☎(26)7720  
《年末調整特設ページ》

国税庁HPで、くわしく解説しています。また、必要な様式も掲載しています。



## 税・保険・年金



### 国民年金保険料 控除証明書の送付

令和4年中に国民年金保険料を納付した方に、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。

保険料は社会保険料控除の対象で、年末調整や確定申告に必要です。大切に保管してください。

📄送付時期

▶ 11月上旬に送付される方 → 令和4年1月1日～9月30日に納付された方

▶ 令和5年2月上旬に送付される方 → 令和4年10月1日～12月31日に今年初めて納付される方

📄▶ ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

## 11月は「ねんきん月間」 11月30日は「ねんきんの日」

日本年金機構では、毎年11月を「ねんきん月間」、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」と定めています。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」を利用して、未来の生活設計をあらためて考えてみませんか。

☎市民課給付年金係 ☎(26) 7 7 0 3

## 市有財産(土地)の売り払いを行います

くわしくは、市HPをご覧ください。

☑「市有財産買受申込書」を財政課契約管財係へ持参してください。

※郵送などでは受け付けません。

※申込書は、市HPまたは財政課へ

☑先着順で決定します。

※同日に2件以上の申し込みがあった(申込書の提出日が同じ)場合は、抽選により決定します。

☎財政課契約管財係 ☎(26) 7 7 8 5

所在	地目	地積(m <sup>2</sup> )	最低売却額
東山町3345番3	宅地	6647.13	602万9千円

## 環境・衛生



### 道路へ雪を出さないで 除雪マナーを守ろう!

除雪作業を安全・迅速に行うため、皆さんの協力をお願いします。

▶雪は、市内各所の市民雪捨て場か自宅の敷地内で周囲に迷惑をかけない場所に捨てましょう。

▶通行の妨げになりますので、道路や歩道には雪を捨てないでください。

▶除雪車はとても危険です。周りには絶対に近づかないでください。

▶夜間の路上駐車はやめましょう。通行や除雪作業の妨げになります。

☎施設維持センター ☎(23) 2 2 5 1

## 「ねんきんネット」を 活用しよう!

年金記録の確認や年金見込額の試算などができる、日本年金機構のインターネットサービスです。

利用には登録が必要で、日本年金機構HPから登録できます。

### おもな機能

▶24時間いつでも最新の年金記録が確認できます。

▶これからの働き方に応じた年金見込額の試算ができます。

▶「ねんきん定期便」や、年金の支払いに関する「年金振込通知書」などが確認できます。

☎ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0 5 7 0 (058) 5 5 5



## マイナンバーカード 休日窓口を開設します

仕事などで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。(交付までに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、本人が必ず来庁し、交付手続きをしてください。

☎11月13日(日)、27日(日)

※両日とも午前9時~正午

☎市役所1階1番窓口

☎持ち物申請→通知カード・本人確認書類

☎交付→交付通知書(はがき)・通知カード・本人確認書類

☎市民課戸籍住民係 ☎(26) 7 5 7 7

## マイナポイント付与 受付期間を延長します

ポイントを受け取れるマイナンバーカードの申請期間が、12月未まで延長になりました。

☎申請窓口 ☎市民課戸籍住民係、朝日支所地域住民課住民福祉係、上土別・多寄・温根別出張所

☎市民課戸籍住民係 ☎(26) 7 5 7 7



## 11月30日(水)は

## 固定資産税(第4期)・国保税(第5期)

## の納期限です!

市税は  
かんたん・便利に納付できます!

- ▶納め忘れの心配がない口座振替で
- ▶買い物ついでにコンビニ店舗で
- ▶いつでもどこでもスマホアプリで

納期限を過ぎると、銀行の預金金利よりはるかに高い年8.7%の延滞金がかかります。期限までに必ず納付しましょう。

☎税務課納税係 ☎(26) 7 7 1 8





## ゆずります ゆずってください

### ▶ ゆずります

- ・ベビータンス
- ・エレクトーン

### ▶ ゆずってください

- ・業務用ミシン
- ・コンピュータミシン

「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。  
※ 10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。

☎自治環境課自治広報係 ☎(26) 7736

## 健康・福祉



## 健康マイレージ クーポン券の利用

昨年の達成者に、クーポン券を送付しています。利用期限がありますので、早めに利用してください。

- ☑①各種がん検診が1つ無料
- ②減塩食品と交換

利用期限 令和5年3月31日(金)

☎保健福祉センター ☎(22) 2400

## 家庭燃料応援券の 受け取りはお済みですか？

市内全世帯に1万円分の「家庭応援燃料券」を10月中に配布しています。受け取っていない方は、問い合わせください。

利用期限など、くわしくは市HPをご確認ください。

☎企画課振興係 ☎(26) 7790

▶市HP  
応援券のページ



## 灯油タンク 積雪前に点検を！

積雪前に、灯油タンクなどの点検をしましょう。

配管や継ぎ目に損傷箇所がないか確認し、修繕してください。また、使用しない場合は灯油を抜き取り、漏洩を防ぎましょう。

灯油の漏洩事故で土壌や河川を汚染させたときには、原則、原因者が処理費用を負担することになります。

☎自治環境課環境係 ☎(26) 7734



## 除雪サービス

12月から3月まで、屋根や軒下、玄関から道路までの通路などの除雪を行うサービスです。

☑前年の収入（遺族年金や障害年金などを含む）が282万7千円以下で、ほかからの援助が困難な次のいずれかに該当する世帯

- ① 65歳以上で構成する世帯
- ② 3級以上の身体障がい者世帯（聴覚・言語障がい者を除く）
- ③ 心身障がいまたは疾病などの事由が認められる世帯

※障がい者手帳などを有している世帯は、収入基準が変わる場合があります。

### 次に該当する場合は対象外

- ▶ 自力で除雪ができる
- ▶ ほかの居住者がいて玄関・通路が共同（アパートや市営住宅など）
- ▶ 店舗を兼ねていて玄関が同じ
- ▶ 人が住んでいない（物置や納屋、空き家など）

☑前年の収入により異なります。

▶ 通路→月額 660円～2,640円 または無料

▶ 屋根・軒下→30分あたり 390円～1,980円

☑①→介護保険課・朝日支所地域住民課へ

②③→福祉課・朝日支所地域住民課へ

☎▶ 介護保険課高齢者福祉係 ☎(26) 7752 ▶ 福祉課福祉係 ☎(26) 7744 ▶ 朝日支所地域住民課 ☎(28) 2121

## 正しく使おう！ 流雪溝

流雪溝は、11月25日(金)から利用開始します。ルールを守って正しく利用してください。



- ▶ 投雪時間は1時間です。時間は必ず守ってください。
- ▶ 大雪のときは、前後半の2回に分けて投雪してください。
- ▶ 機械で作業するときは、周囲や歩行者に注意してください。
- ▶ 投雪時は、必ず「投雪作業中」の看板を立ててください。歩行者や車両にも注意してください。

- ▶ 投雪口にスコップなどを落下させてしまったときは、速やかに巡回のパトロール員や施設維持センターに連絡してください。※投雪用具の修理が必要な場合は、パトロール員や施設維持センターに連絡してください。

☎施設維持センター ☎(23) 2251

※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。

## 博物館講座 「昔の手仕事」

稲わらを使った、かごづくりをします。講師は、博物館特別学芸員の五十嵐紀子さんです。

日 12月3日(土)午後1時30分～

所 市民文化センター工芸室

対 どなたでも

※小学3年生以下は保護者同伴

定 先着10人 ¥300円

申 問 12月2日(金)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

日 11月6日(日)、19日(土)午前10時30分～11時

▶ ちびっこよみきかせ会

日 11月24日(木)午前10時30分～11時

問 市立図書館 ☎(29) 2153

## 図書館情報

問 市立図書館 ☎(29) 2153

## 今月のオススメ!



江後迪子 著

「砂糖の日本史」

砂糖はどのように日本に伝わり、私たちに身近な存在になったのか? 日本の食文化の歴史に、砂糖という切り口からアプローチした1冊。

## 催し・講座

### ふまねっと運動で健康づくり・まちづくり

「ふまねっと運動」は、床に敷いた網を踏まずにゆっくり歩くだけで、認知機能を改善できる運動です。開発者の講話を聞き、体験で楽しさを実感してみましょ。

講師 認定NPO法人ふまねっと理事長・北澤一利さん(医学博士)

日 11月14日(月)午後1時30分～3時30分

所 市民文化センター4階小ホール

定 先着80人 ¥無料

申 問 11月7日(月)までに、ふまねっとサポーターの会 ☎090(1641)6049(高橋律子)へ

※応答なしのときは、氏名・住所をショートメールでお知らせください。



## インフルエンザワクチン予防接種

接種を希望する場合は、接種日の2日前までに予約してください。

受付時間 平日午前8時45分～午後5時

予約方法 ①電話で予約

②市立病院1階会計窓口で予約

¥1回3,520円

(13歳未満の方は1回2,810円)

※市の助成があります。くわしくは問い合わせください。

問 市立病院インフルエンザ担当 ☎(23) 2166

おとなの接種		
セ保 ン健 タ福 1社	11月 1日(火) 11月15日(火) 12月 6日(火) 12月20日(火)	午後1時30分 ↓ 2時30分
内市 科立 外病 来院	平日 ※保健福祉センター会場の日程と、11月29日、12月13日を除く	午後2時～

こどもの接種		
小市 児立 科病 院	11月2日(水) ↓ 毎週水曜日	午後2時30分 ↓ 3時30分

## 今月の新刊図書

小説

その他



池井戸潤 著

「ハヤブサ消防団」

亡き父の故郷で、地元の人の誘いで消防団入りしたミステリ作家の三馬太郎。のどかな集落で発生した連続放火事件、その隠された真実とは。



杉山経昌 著

「83歳、脱サラ農家の終農術」

50歳で脱サラから新規就農、そして78歳終農へ…事業継承後も悠々自適な自給的農業を趣味として続ける著者が贈る「農の終活本」

## 募集・告知



### スキー授業の 学校支援サポーター

市内の市立小・中・高等学校のスキー授業をサポートしていただける方を募集しています。くわしくは、問い合わせください。

※昨年までに登録している方は、新たな申し込みは不要です。

※登録者はボランティア保険に加入します。(本人の負担はありません)

※実績に応じて、交通費などを支給します。

**所**日向スキー場、あさひスキー場

**対**市民 (資格不問、ただしスキー指導の手伝いができる方)

**定**若干名

**申**12月上旬までに社会教育課 社会教育係 ☎(26) 7 3 0 8 へ



### 桂 枝光・桂 米團治 二人会

札幌を拠点に活躍する、桂 枝光師匠と上方落語の主流、桂 米團治師匠との二人会です。

上方落語をたっぷりとお楽しみください。

**日**11月16日(水)午後7時開演 (開場6時30分)

**所**あさひサンライズホール

**¥**前売券2,000円 (当日券2,500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、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



### 土曜子ども文化村併催 ふるさと自然歴史体験館

一般参加者を募集しています。

#### ☑「科学体験」

手で持つことができる、不思議な水をつくります。

**日**12月10日(土)午前10時～正午  
**所**市立博物館

**対**小学4～6年生

**定**5人程度(文化村登録者を除く)

**¥**無料

**申**問12月3日(土)までに市立博物館 ☎(22) 3 3 2 0 へ



### 道北地区巡回展 「道北地域の文化財」

道北地区に残る貴重な文化財を、パネルで紹介します。

**日**11月27日(日)～令和5年1月8日(日)午前10時～午後4時30分

**所**市立博物館エントランスホール

**¥**無料

**問**市立博物館 ☎(22) 3 3 2 0

### くらしと家計カフェ

**日**11月5日(土)午前10時～午後2時

**所**市民文化センター **¥**無料

#### ☑ ▶くらしのヒント

①海洋プラスチック問題について  
蜜蝋ラップ作成体験、新聞紙で  
ごみ袋づくりなど

②エネルギーについて

鍋帽子を使ってエコ調理

▶我が家のお金の行方把握

家計相談、クラウド家計簿の紹介など

**問**士別友の会 ☎(22) 4 1 2 5 (栗野)

## 令和5年 士別市はたちを祝う会



市では、成人式を「はたちを祝う会」に名称を変更し、これまでどおり20歳の方を対象に式典を開催します。

対象者には12月に案内状を送付します。  
住民登録が市外で出席を希望する方は、市HPを確認するか、問い合わせください。

**日**令和5年1月8日(日)  
午後2時～

**所**市民文化センター大ホール  
**対**平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方

**問**社会教育課社会教育係  
☎(26) 7 3 0 8



## その他



### 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) 7784

#### 《情報伝達試験》

☎11月16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》

訓練放送が流れたら、頭を保護  
して机の下に避難するなど、身を  
守る行動をしましょう。

☎11月2日(水)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。



### 自衛官候補生

試験の日程など、くわしくは問  
い合せください。

☎自衛隊旭川地方協力本部名寄  
出張所 ☎01654(2)3921

●自衛官候補生

☎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①11月14日(月)まで  
(11月20～21日試験)②11月  
28日(月)まで(12月4～5日  
試験)

●陸上自衛隊高等工科学校生徒  
(男子)

☎15歳以上17歳未満(令和5年  
4月1日現在、中卒見込み含む)

☎受付期間①一般…令和5年1月  
6日(金)まで②推薦…12月2日  
(金)まで

### 「消費生活展」を 開催します

「食、暮らし、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。

賞品があたるクイズや、巨大カ  
ボチャの重量あてゲームなども実  
施します。

☎11月12日(土)午前10時～午後  
1時

☎市民文化センター

☎自治環境課自治広報係 ☎(26)  
7736



## 士別警察署 かわら版

☎士別警察署 ☎(23)0110

### ピンときたら110番!

～指名手配被疑者の捜査にご協力を!～

逃走中の指名手配被疑者を、一人でも  
多く発見・検挙するためには、皆さんの  
ご理解とご協力が欠かせません。

どんなささいな情報でも、110番通  
報または最寄りの警察施設にお寄せく  
ださい。



### 冬の交通安全運動 11月13日(日)～22日(火)

#### ●ドライバーの皆さんへ

- ▶ 交差周辺ではしっかり速度を落とし、歩行者の動きに  
注意しましょう。
- ▶ 早めに冬タイヤに交換し、降雪に対応しましょう。
- ▶ 日かげや橋の上、トンネルなど、路面が凍結している危  
険が高い場所では、慎重な運転を心がけましょう。

#### ●歩行者の皆さんへ

- ▶ 日没がさらに早まります。夜間は、明るめの服装と  
反射材を身に付けましょう。
- ▶ 道路を横断するときは、横断歩道を利用して、信号  
機がある場合は信号を守りましょう。



こころとからだを守る、大切なこと。

11月

## 「児童虐待防止推進月間」

市では、児童への虐待を防止するため、オレンジリボン運動を推進しています。

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、次の窓口に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。

### ●相談窓口

▶児童相談所全国共通ダイヤル  
189(いちはやく)※通話料無料

▶家庭児童相談室 ☎(23)3984  
メールアドレス

kateisoudan@city.shibetsu.lg.jp

☎こども・子育て応援課子育て支援係 ☎(26)7759

11月12～25日

## 「女性に対する暴力をなくす運動」

配偶者などからのDVは、人権を著しく侵害する行為です。日ごろから暴力をなくす意識を持ち、皆さんが幸せに暮らせる社会をめざしましょう。

### ●相談窓口

DV相談全国共通ナビダイヤル ☎#8008(はれれば)

北海道立女性相談援助センター ☎011(666)9955

士別市役所 DV 専用ホットライン ☎0165(22)1055

上川総合振興局 ☎0166(46)5081

北海道警察各方面本部警察相談センター ☎#9110

北海道 DV 被害者男性相談電話 ☎011(661)3210

☎地域包括ケア推進課包括ケア係 ☎(26)7754

## 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)0110



### ●11月の日程

▶優良=①11月10日(木)午後1時～1時30分

②11月17日(木)午後6時～6時30分

▶一般=11月17日(木)午後7時～8時

▶違反=11月10日(木)午後2時～4時

### ●12月の日程

▶優良=①12月7日(水)午後1時～1時30分②12月15日(木)午後6時～6時30分

▶一般=12月15日(木)午後7時～8時

▶違反=12月8日(木)午後1時～3時

▶初回=12月7日(水)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。

☎ ①11月16日(水)午後1時～3時  
②12月21日(水)午後1時～3時

所 市役所相談室(1階)

☎ 自治環境課自治広報係 ☎(26)7736

### ●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。

☎ 11月20日(日)正午～午後3時  
※1人25分間

所 市役所相談室(1階)

☎ 自治環境課自治広報係 ☎(26)7736

# ふるさと 掲示板



◀しべつ出身の落語家、入船亭扇太さんが、地元で落語会を開きました☆



▲秋の交通安全運動で旗の波！  
気をつけて運転しましょう！

## 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 17,402人 (-5)

男性 8,289人 (+5)  
女性 9,113人 (-10)  
(出生9 死亡40 転入60 転出33)

## ◆世帯数 9,055世帯 (+10)

### ◆地区別人口

中央地区	14,586人
上士別地区	718人
多寄地区	768人
温根別地区	251人
朝日地区	1,079人
(9月末現在)	

令和4(2022)年11月1日発行

広報しべつ No.207

■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。