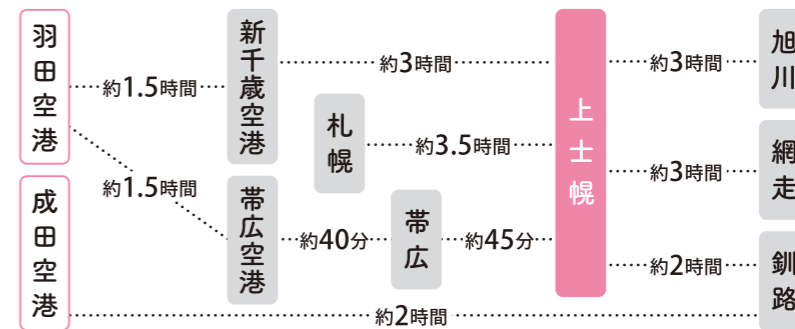


# かみしほろ暮らし図鑑

Kamishihoro Kurashi Zukan



 北海道上士幌町



《お問い合わせ・発行》

## 上士幌町交流と居住を促進する会

〒080-1492 北海道河東郡上士幌町字上士幌東3線238番地 上士幌町役場商工観光課内  
TEL 01564-2-4291 FAX 01564-2-4637  
URL <https://www.kamishihoro.jp/>

《編集・制作》

くらしごと編集部 (HAJ北海道アルバイト情報社)

〒060-0061 北海道札幌市中央区南1条西6丁目20番地1 ジョブキタビル  
TEL 011-223-4896





青く澄み切った空と広々とした大地のもと  
人や動物たちが豊かに暮らしています。

上士幌町は十勝エリアの北部にあり、畑作・畜産を中心とする農業  
が盛んです。町の北西部には標高2000mの山が連なる大雪山系  
を望み、多様な自然の恩恵を受けています。山間部を除けば、冬は  
比較的雪が少なく日照時間が長いなど、青く澄み切った空と広々とし  
た大地が、人や動植物の暮らしを豊かにしてくれています。

基本情報

- ◆人口 4,986人(令和2年9月)
- ◆世帯数 2,603世帯(令和2年9月)
- ◆面積 696km<sup>2</sup>(東京23区よりやや広い)
- ◆人口密度 約7人/km<sup>2</sup>

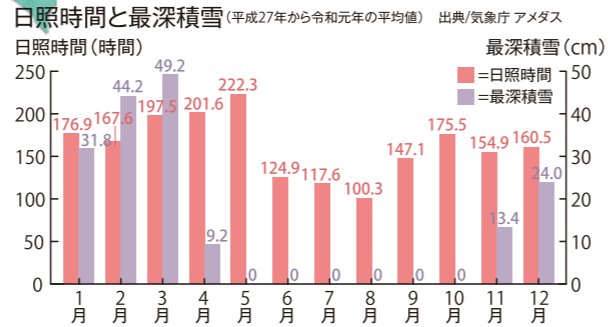
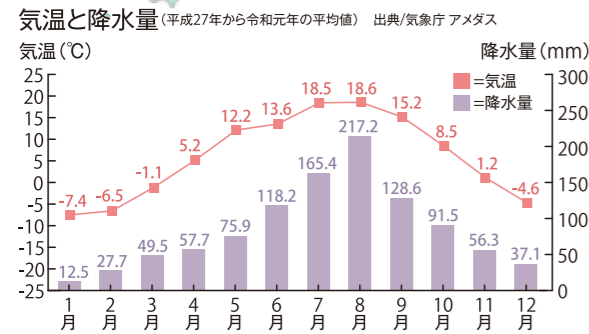
位置

- ◆東経 143°18'
- ◆北緯 43°14'
- ◆東西 18.2km
- ◆南北 48km
- ◆海拔 280m



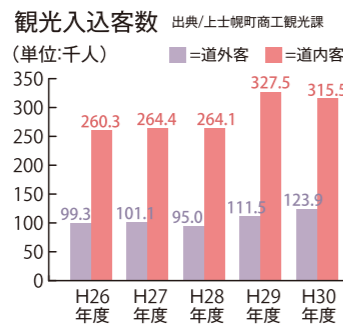
気候

夏の平均気温は18℃、冬は-6℃。  
積雪が少なく晴れの日が多いのが特徴。



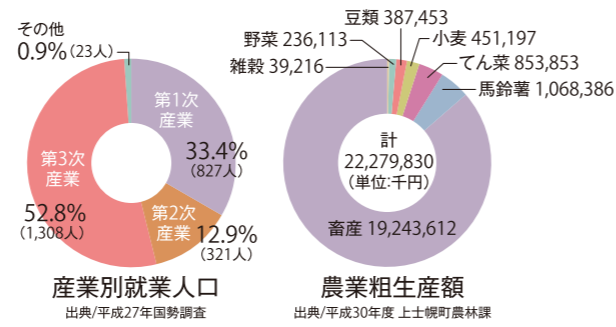
観光

「自然」「グルメ」  
「鉄道遺産」など  
多様な魅力に  
溢れた観光の町。

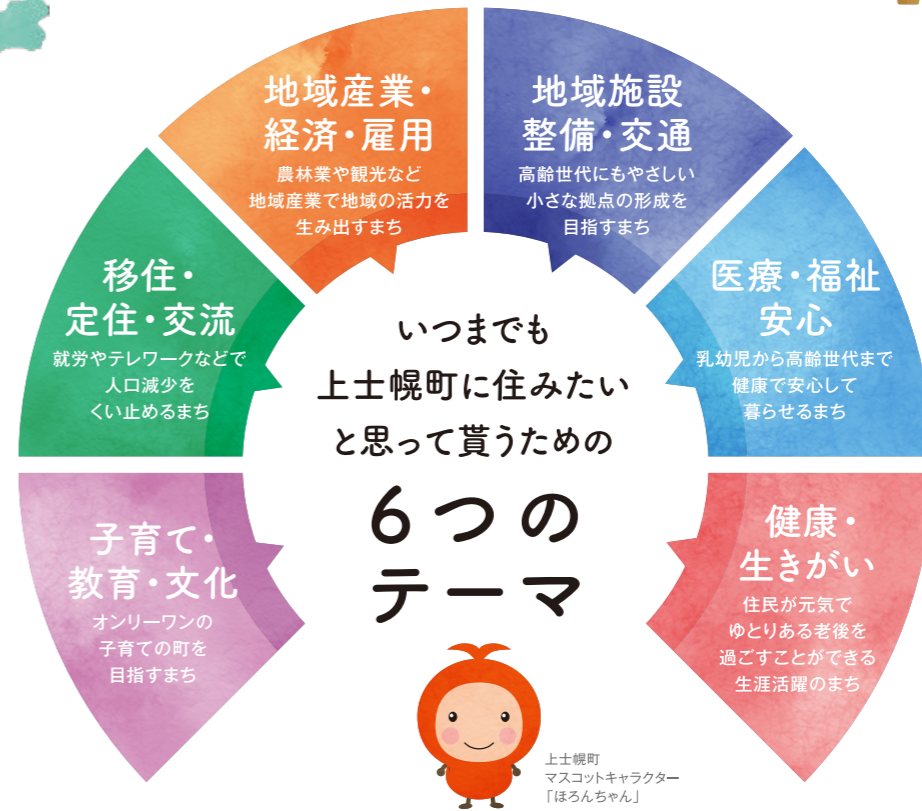


産業

乳牛の飼育頭数は全国トップクラス。  
約46,000頭の牛たちが暮らしています。



6Theme of Kamishihoro



上士幌町では、人口減少をもたらす課題の解決に向け、6つのテーマ  
を掲げました。若い世代の就労・結婚・子育てへの希望を後押しする施  
策や高齢世代になっても安心して生活ができる施策を総合的に講じ、  
「この町で子どもを育てたい」、「いつまでも安心して住み続けたい」  
など、誰もがいきいきとした住みよい町を目指しております。『かみしほ  
ろ暮らし図鑑』には、これらの施策をみなさまが一目でわかるようにま  
とめました。この施策に共感いただき、本町に住んでいただけるきっか  
けになればと心より願っております。



誰もがいきいきとした

住みよい町を目指して。

上士幌町長 竹中 貢



Theme of Kamishihoro



# 子育て・教育・文化

子育て世帯に経済面・環境面で手厚い支援を提供し、

安心して子どもを産み、育てることができる、

オンリーワンの子育ての町を目指しています。

## ①保育・子育て支援

未来を担う子どもたちが健やかに育つために、またその家族が安心して子育てができるよう、様々な面からの支援を行っています。



## Childcare Support 給食地場産品 利用促進

給食食材の地場産農畜産物の利用促進を図ります。(認定こども園、小学校、中学校、高校にて)



## Childcare Support 発達支援

0歳～18歳までの子どもの成長・発達などに不安がある家族やその子どもに対して、身近な地域で適切な相談支援や療育が受けられます。

《連絡先》上士幌町子ども発達支援センター  
TEL 01564-2-4773

より良い方法を一緒に考えます。



## Childcare Support 保育支援

町内には認定こども園があり、待機児童はゼロです。認定こども園では、幼稚園型・保育所型とも、利用料は無料です。延長保育、預かり保育、一時保育を実施しています。



## Childcare Support 子育て サポート

子育てを応援してほしい人と応援したい人が、お互いに助け合いながら、育児を行うものです。預ける方も預かる方も会員登録制で、子育て支援センターが仲介します。

《連絡先》上士幌町子育て支援センター  
TEL 01564-2-4152

待機児童はゼロ！

## Childcare Support 通園支援

遠距離から通園する家庭の負担軽減を図ります。(認定こども園にて)



## Childcare Support 不安解消

親子のふれあいの場として、子育てのお手伝いをします。また、子育て支援センターでの相談も受け付けています。

## Childcare Support 保育教育の 充実

絵本やDVD教材の充実などによる情操を高める保育を実践しています。外国人スタッフも常駐しています。



幼児期から異文化交流を進めます！

## Childcare Support 入園体験

認定こども園を実際に利用して、遊び、生活の体験ができる入園体験を行っています。

## Childcare Support 子育て 支援カード

ポイントを貯めると5,000円分の商品券がもらえる子育て支援カードを高校生以下を対象に1人1枚配布しています。1枚のカードで2回まで商品券と交換できます。



町内でお買い物するとお得な子育て支援カード！

## 保育所に幼稚園機能と 子育て支援機能を加えた施設 認定こども園 ほろん

ふるさと納税を使って  
利用無料!

(詳細はP.17参考)

平成27年に新築・開園。幼稚園型は3歳～5歳、保育所型は8ヵ月～5歳までの子どもが通園できます。地元産のカラマツ材をふんだんに用いた園舎で木のぬくもりを感じながら、自然や食を学び、のびのびと遊ぶことで豊かな情操教育へとつなげます。

木のぬくもりの中で  
豊かな情操教育へと  
つなげます。



上士幌町認定こども園ほろん  
上士幌町字上士幌東3線238番地  
TEL 01564-2-3686



### 上士幌町内の教育機関

- 高等学校/1校
- 中学校/1校
- 小学校/1校

学校を核として子どもと大人が学び合う仕組みづくり。

## Education Support 地域に根ざした教育

地域とともにある学校づくりに向けてコミュニティ・スクール制度を導入しています。



外国語活動も充実！

## Education Support キャリア教育

社会的・職業的に自立し、意欲と能力に溢れた大人になるためのキャリア教育が充実しています。



## Education Support 夢の創出

スポーツ・文化界から著名人を招へいし、子どもたちの夢を育んでいます。



## Education Support 学力向上

少人数制学級の実現で一人ひとりの学力向上を目指します。長期休業期間の自学自習のサポートがあります。



## ③教育支援

北海道トップレベルの学力・体力・体験を目指し、幼児から高校まで一貫性のあるプログラムを推進します。

## Education Support 保護者負担の軽減

教育に係る保護者負担の軽減を図るため、修学旅行経費や補助教材購入費用の一部を助成しています。



母子の心身の健康状態に応じた保健指導や成長発達・栄養、歯科・育児に関する個別相談にも応じます！

## Health Support 生活習慣指導

保健師、管理栄養士が生活習慣の改善について、わかりやすく指導します。



## Health Support 健診助成

基本健診、人間ドック、脳ドック等の費用を助成します。子宮がん(20~40歳)、乳がん(40~70歳)、40歳の脳ドックとがん検診(胃・肺・大腸)の健診費用も無料です。



## Health Support 特定不妊・不育症治療費助成

北海道の助成事業に上乗せして、治療1回当たり10万円を限度として助成します。

### 上士幌町内の医療機関

- 有床診療所/1カ所  
内科・小児科・呼吸器内科・循環器内科・脳外科外来・整形外科外来(休日・夜間の救急医療・24時間対応)
- 診療所/1カ所  
内科・整形外科外来
- 歯科医院/2カ所
- 調剤薬局/3カ所

## Education Support 多様な学びの場

読書を通じた情操教育と国語能力の向上や、自然に触れ、郷土に学ぶ、地域資源を活かした体験活動、プログラミング教育の充実を推進しています。

少年団活動、部活動の活性化で体力の向上と感受性豊かな人材育成も推進しています！



全国で2つだけというユニークな部活動「熱気球部」！



Theme of Kamishihoro



# 移住・定住・交流

新しい暮らし、第2の人生には夢と不安がいっぱいです。

上士幌町では施設の充実や人の交流を通じて、不安を解消し、夢を叶えるお手伝いをしています。

## ちょっと暮らし生活体験モニター



移住・二地域居住を検討されている方を対象に、実際に町で生活をしてみて、環境や地域住民との交流などを体感していただくための「生活体験モニター」を受け入れています。ご用意した賃貸住宅には家具や電化製品を備え付けた物件もございます。じっくりと上士幌暮らしを体感しながら、欲しい物件を見つけたいという方にもお勧めです。

### ファーストステップ

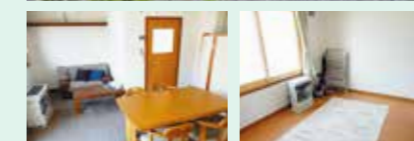
## この町に住めるかどうか不安だからこそ短期で生活体験

《滞在期間》  
1週間から1カ月

- 施設数…4棟 ■間取り…1LDK
- 利用期間…1週間～1カ月程度
- 使用料…75,000～120,000円/月(施設・季節によって変動) ※光熱水費・管理料込
- 電化製品、家具、食器など必要最低限の備品あり
- インターネット…光回線/有線LAN
- その他…町内共通商店街商品券(15,000円/月分)を含む(1カ月未満の滞在は原則日割り)



ペット可の体験住宅もあります!



### セカンドステップ

## じっくり町のことを知りたくなったら長期で生活体験

《滞在期間》  
1カ月から1年程度

- 施設数…6棟(他2棟建設中) ■間取り…1LDK～3LDK
- 利用期間…1カ月以上
- 家賃…38,400円/月～(施設により変動)  
※灯油は自己精算、初月のみ町内商品券15,000円が加算
- 電化製品、家具、食器など必要最低限の備品あり ■インターネット…光回線/有線LAN
- 6棟のうち1棟のみペット可。ペットがいる場合は特殊清掃料22,000円が加算(初月のみ)

施設データ

## 長くじっくり暮らすと決めたら



北海道らしい理想の暮らしを実現するためには、住宅は大切な要素です。上士幌町では中古住宅、土地の紹介を行っているほか、住宅を新築する際の費用を助成するなどして、マイホームへの夢を応援しています。土地の価格は市街地で4,200円/m<sup>2</sup>～12,800円/m<sup>2</sup>ほどが目安です。

《滞在期間》

長期



比較的安く入居できる公営住宅もあります  
賃貸住宅・マイホーム

### 借りる

ご家族でよく話し合って希望する条件がまとまったら、賃貸物件をさがしてみましよう。移住.comでも情報が収集できますが、新しい賃貸物件などはインターネット上で掲載されていないケースもあります。

★平成20年度より町の支援制度による民間賃貸住宅が417戸新築されています!

#### ◎子育て世帯支援住宅

16歳未満の子ども世帯を対象に、良質な賃貸住宅を4戸提供しています。

### 買う

中古の戸建て住宅は、それほど頻繁に回らないものの、不動産屋さん扱いの物件はすぐに入居できるものが多いようです。ただ、自分たちのライフスタイルや好みを反映させるためには、リフォームその他でいくらかの費用が掛かるのか、あらかじめ調べておくといでしょう。

#### ◎1人あたり50万円助成

中学生以下の子どもをもつ世帯に、1人あたり50万円助成。(購入額の1/3が上限)

### 建てる

2世帯住宅を含め、ご家族がゆったり暮らせるプランにこだわるのであれば、やはり戸建て住宅を建てるのがいちばんの近道です。上士幌町では比較的面積の大きな住宅が多いのが特徴。お子さんの学校や商店街までの距離、バス停までの近さなど、環境で選んでもいいのかもしれない。

#### ◎1人あたり100万円助成

中学生以下の子ども1人あたり100万円助成。町内建設業者を利用すると総額に50万円加算。

お試し暮らしから本格移住まで

## 上士幌暮らしを全力サポート

### 上士幌移住情報サイト「移住.com」

「移住.com」は、北海道十勝上士幌町へ移住を検討する方向けの情報サイトです。上士幌町の情報や移住体験した人の声を聞きたい、など上士幌町への移住にまつわるさまざまな情報を発信しています。

移住.com  
www.ijyuu.com



#### 《お問い合わせ先》NPO法人 上士幌コンシェルジュ

暮らしや住まいに関することは何でもご相談ください。地域住民との交流を通して、町に訪れた方、町に移住したい方・移住した方々をサポートしています。

上士幌町字上士幌東3線231番地 かみしほろ情報館内  
TEL 01564-2-3993 FAX 01564-7-7166  
Email ijyuu@kamishihoro.net URL http://kamishihoro.net

### 上士幌町に移住したら生活費はどう変わる? 移住生活費シミュレーション



現在の居住エリア、家賃、世帯構成を入力すると、移住先での1カ月間の生活費の差額、1年間の生活費の差額、そして生活費の詳しい内訳を具体的な数字で確認することができます。

Check!







座談会が開催された「かみしほろ情報館」。  
まちの各種案内や移住体験サポートを行っています。

「今日は倉嶋さんご夫婦と伴さん以外にも、たくさんの方にお集まりいただいておりますが、普段からこのような交流が？」  
川村：大小さまざまな集まりはありますが、

「倉嶋さんご夫婦の場合は、移住するにあたり転職が伴ったのですが、お仕事に関する不安はありませんでしたか？」  
倉嶋香：移住の一番の理由は子どものためでしたので、全くの異業種でも自分でできることがあれば仕事を選ぶつもりはなかったんです。なので正直不安は一切ありませんでした。幸い今は、地域おこし協力隊として前職の保育士の経験を活かせる任務に就かせていただいています。地域おこし協力隊は家賃補助もあり、最大3年の任期の中で次に自分がやりたいことを考え準備する期間として丁度良いと思いました。  
倉嶋淳：僕は大阪で整体院を経営していたのですが、さらに展開していきこうとしていた最中だったので、今後どうしていくかを改めて考えることは必要でしたね。ただ、移住はネガティブなことではなく、家族全員が前を向いて次のステップに進むためには必要なことでしたから、基本的に仕事に関しては妻と同じ考えでしたよ。  
井田純子：倉嶋さんご夫婦の場合は、ちょうど町で地域おこし協力隊の募集をしていましたので、そちらで採用が決まりましたが、上士幌町無料職業紹介所では他にもさまざまなお仕事を紹介します。

「なるほど、「おせっかい」が鍵でしたか！倉嶋さん伴さんは実際に上士幌町に移住して、今どう感じていますか？」  
倉嶋香：移住して来て人の優しさに触れる機会が本当に多くなりました。まちを歩いての挨拶「つ取ってみても本当に温かい。」「ここの人って優しいよね」と、子どもたちの笑顔

「お話を伺っていると、コンシェルジュや先輩移住者との出会いが「上士幌町移住」の鍵になっていそうですね。」  
川村：よくこんな例えをするんですが、コンシェルジュが「第1村人」、先輩移住者が「第2村人」、そこまで繋がったら「第3、4村人」とも自然と繋がりが生まれて、ネットワークができていき、知らないまちが知っているまち、住んでみたくなるまちになっていく。先輩移住者の皆さんが「おせっかい」をしてくれる。更にまちに住む人が「どうしたの？」と声をかけてくれる。そんな安心感のようなものが生まれた人は移住を考えていくように思います。

**移住の先輩たちも参加した！**  
**東京・大阪・名古屋で移住体験フェアを開催しています！**  
「北海道へ今すぐ行きたいけどなかなか行けない…」そんな方のために東京・大阪・名古屋で「北海道移住・定住フェア」「北海道移住・定住miniフェア」「北海道暮らしの相談会」「上士幌暮らしセミナー」が開かれています。日常生活・暮らしの情報から、仕事・住まいの情報にいたるまで、北海道のあらゆる情報満載の相談会です。この機会にぜひお気軽にご参加ください！

### 一緒に座談会に参加して下さった移住者のみなさん



兵庫県から移住 北上 幸子さん  
大阪府から移住 田畑さんご夫婦  
大阪府から移住 渡辺 美帆さん  
千葉県から移住 柏木 満智子さん  
兵庫県から生活体験中 足立 亜記さん

「最後にコンシェルジュを代表して川村さんから、これから移住を検討している方にお願いいたします！」  
川村：私が考える移住・定住は「繋がりができるまち」であり、それにより「居つつけられるまち」であること。移住の理由や目的は人それぞれでも、なぜ移住なのかを整理して、上士幌が気になるとしたら、ひとまず上士幌に来てみて下さい。町や人を見て下さい。お待ちしています。



2020年に大阪府から移住  
倉嶋 淳・香菜子さん  
ご夫婦と子ども3人で上士幌町へ移住。大阪で淳さんは整体院を経営、香菜子さんは保育士をしながら、講師として子育て世代に向けた講座や講演会を行っていた。移住後は、共に地域おこし協力隊員として勤務している。

## 実際に移住された方々と上士幌コンシェルジュの生の声をお届けいたします！



# 移住者座談会 with 上士幌町コンシェルジュ



コンシェルジュ 井田 純子さん  
大阪府出身。20年以上関東で働いた後、2019年に上士幌町へ移住し、2020年4月からコンシェルジュでの勤務をスタート。



コンシェルジュ 川村 昌代さん  
2011年からコンシェルジュで上士幌町の移住・定住を担当。移住希望者の相談を受けたり、移住者のケアもしている。



2019年に東京都から移住 伴 公夫さん  
東京の調査会社を定年退職後、移住。野生生物の多様性、希少動植物の保護、地球環境の保護をテーマにした写真家でもある。

「上士幌町の生活体験モニターは活用されましたか？」  
伴：はい。6月に1カ月間、生活体験住宅をお借りして上士幌町での夏の生活を実際に体験しました。やはり景色がとても気に入りました。移住を決め、その年の11月に移住しました。  
倉嶋香：私たちは旅行で上士幌町の夏のある程度経験できたので、冬の寒さや生活、そして長男の喘息は大丈夫なのかを確認するため、12月から約2週間体験しました。その時、まだ町民でないにも関わらず町立体育館を無料で利用させてもらっ

も増えました。都会ではこうしたまちのひととの繋がりを持つ機会がなかなかなかったので、子どもたちが毎日人の優しさに触れる経験ができています。今、移住してきて本当に良かったなと思っています！  
伴：私は生活体験モニターが夏時期でしたので、移住前は「冬はどうかな？」と少し不安なところもあつたんですが、思ったより雪が少なく過ごしやすいですね。もちろん冷え込む日もありますが、心配するほどではなかったです。夏は自転車であちこち出かけ、上士幌町の景色をフラインダーで覗くのが楽しみの一つです。

「まず、みなさんの移住のきっかけを教えてください。」  
倉嶋香菜子（以下、倉嶋香）：私たち家族は2019年の夏、初めての北海道旅行で家族全員が十勝の景色に「目惚れ。さらに、アレルギーと喘息持ちの長男が、その旅行中は呼吸も楽にしている、本当に体調が良く、その姿を見た時に「子どもの生きる場所」について考えたことが大きかったですね。  
伴公夫（以下、伴）：私は東京で催されていた、北海道の移住PRイベントに参加したことがきっかけです。2014年から2015年くらいでしょうか。そのイベントで初めて上士幌町のことを知り、翌年には実際に上士幌町に行って、コンシェルジュの川村さんに出会いました。川村さんには色々な情報を丁寧に教えていただきましたね。  
川村昌代（以下、川村）：そうそう。伴さんはその後数年間、東京でのイベントがある度に会いに来てくれたんですよ。



Theme of Kamishihoro



# 地域産業・経済・雇用

町内に居住する方、これから居住を予定している移住者のみなさんが

安心して生活基盤を築けるよう、職業紹介をはじめ

地場産業の新しい取り組みや起業を支援し、雇用の創出につなげていきます。



## 就農

### 新規就農への支援

- ・新たに農業・酪農業を始めたい方への相談を行います。
- ・経営の不安定な就農初期段階の方へ支援を行います。

### 農業の法人化と農業生産法人に就職したい方への支援

- ・農業の法人化と農業生産法人に就職したい方への相談を行います。
- ・法人化費用、新規投資による公租公課に対する支援を行います。



一度は挫折しかけた酪農家の夢。新規就農の道を切り開いた、上士幌町との出会い。

2018年に居抜き継承として上士幌町で牧場経営をスタートした谷口強太さん。祖父が十勝で畜産業をしていたこともあり、学生の頃から将来は酪農の道へと考えていた谷口さんですが、当時はご家族の反対もあり断念。建築の仕事に就きますが、やはり酪農への想いを捨てきれず、幕別町の牧場で従業員として経験を積みま。継承の話も上がっていた矢先にオーナーが他界され、牧場自体の閉鎖が決まってしまう。そんな時、上士幌町の酪農と出会い、3年間従業員として働いた後、町の担い手育成助成事業も活用し、居抜き継承として酪農家の夢を叶えました。



## 上士幌町商工会

町の小規模企業・中小企業の経営や税務などの管理や町をあげたイベントへの参加・協力をするなど地域の発展を支援しています。

上士幌町字上士幌東3線237番地  
TEL 01564-2-2339

ゆる街っく! かみしほろ

[www.yurumachi-kamishihoro.com](http://www.yurumachi-kamishihoro.com)



## 商店街活性化対策

「中元大売出し」「歳末大売出し」「初売り」を行うことにより、商店街に賑わいを持たせ町内の活性化を図っています。

## 新たな創業を支援

上士幌町創業促進支援事業として、地場産業の振興や商店街の活性化、雇用の促進のため、上士幌町において新たに事業を行う方、現に事業を行っている事業者等を支援します。

## 地域資源を活用した商品開発を支援

上士幌町農林商工等連携・ビジネス創出促進事業により、農林畜産物をはじめとする豊富な地域資源を活用し、地域の強みを生かした新たな商品やサービスの開発、販路開拓など、産業間の連携により新たな事業への進出や企業の取り組みを支援します。

## 商工活性化



CRAFT KITCHEN  
クラフト キッチン

[tabi-spice.com](http://tabi-spice.com)

営業時間/10:00~16:00(不定休)  
上士幌町上士幌138番地4  
TEL 01564-7-7207

無料職業紹介も  
行っています!

《求人紹介の流れ》  
無料職業紹介所で受付登録  
↓  
求職者へ 求人情報紹介 / 企業へ 求職者の紹介  
↓  
面接  
↓  
採否決定

就業

上士幌町無料職業紹介所では、町民の皆さまだけでなく、全国の皆さまが、上士幌町での就職や移住に向けての最初の一步を踏み出せるように、企業と求職者の間に入ってあっせんを紹介いたします。これから住人になる方と今までもずっと住人だった方を結び、求職と求人マッチングします。

## 起業家支援センター hareta kamishihoro (ハレタ かみしほろ)



「起業にチャレンジする人の応援」「様々な人たちの交流」のための場所です。上士幌町で起業したい方や、空き家を店舗として活用したい方などの支援を行います。

上士幌町字上士幌東3線235番地6 TEL 01564-7-7630

## Webでもお仕事探しができます!

Webサイトでは、企業の採用情報を詳しく丁寧にご紹介し、職種や給与等の求人条件だけでなく、企業トップや採用担当者のメッセージなど、上士幌町の会社の魅力と働く人々の想いをご紹介します。

かみしほろ 会社仕事図鑑

[kamishihoroshigoto.com](http://kamishihoroshigoto.com)



もちろん  
スマホでも  
OK

《紹介職業例》 農業、林業、販売、医療、福祉、観光、宿泊、飲食、建設、製造、公務員、団体職員など



町の支援をきっかけに決断した起業。オリジナルスパイスの魅力を上士幌町から発信中。



いつもの料理にオリジナルのスパイスを一振りするだけで、世界各国をまるで旅しているような気持ちにさせてくれる「旅するスパイス」を作っているのは、2014年に東京都から上士幌町へ移住してきた齊藤肇(けい)さんです。「かみしほろ起業塾」という新規事業の立ち上げを支援するプログラムに参加したことをきっかけに、起業を考え始めたという齊藤さん。2020年に上士幌町の創業促進支援事業を活用し、居抜き物件の増改築・改修費の支援を受け、こどもから大人までが楽しめるオリジナルスパイスの製造・販売を行う店舗「クラフトキッチン」を開業しました。

《無料職業紹介所に関するお問い合わせ》  
上士幌町役場 町民課生活環境担当  
TEL 01564-2-4294

《商工活性化に関するお問い合わせ》  
上士幌町役場 商工観光課商工担当  
TEL 01564-2-4291

《就農に関するお問い合わせ》  
上士幌町役場 農林課農産担当  
TEL 01564-2-4292

《就農に関するお問い合わせ》  
上士幌町役場 農林課農産担当  
TEL 01564-2-4292

《商工活性化に関するお問い合わせ》  
上士幌町役場 商工観光課商工担当  
TEL 01564-2-4291

《無料職業紹介所に関するお問い合わせ》  
上士幌町役場 町民課生活環境担当  
TEL 01564-2-4294





Theme of Kamishihoro



# 地域施設整備・交通

便利で安心できるものが身近にあるような

「コンパクトなまちづくり」をテーマとして、

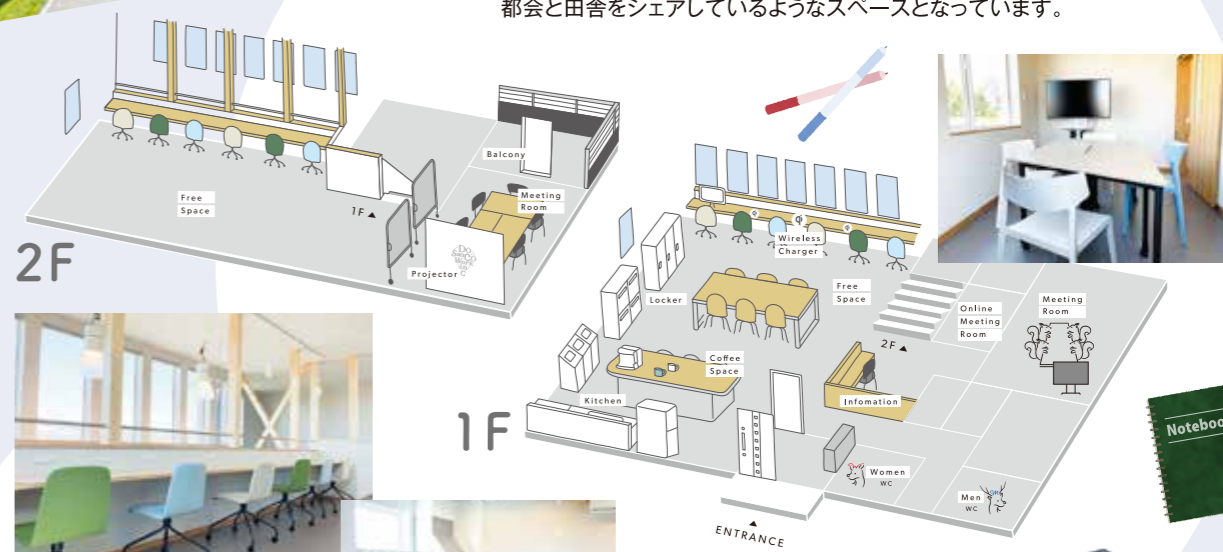
まち全体の生活に必要な交通ネットワークの充実も目指しています。

大自然が一望できる  
贅沢なオフィス環境！

都会と田舎をシェアする  
新しい働き方。

## かみしほろシェアOFFICE

町外の企業や個人事業主などが、テレワークの拠点として利用できるシェアオフィスです。窓からはナイタイ高原や東大雪の山々を眺めることができ、オフィスとしてだけではなく、まるで都会と田舎をシェアしているようなスペースとなっています。



### かみしほろシェアOFFICE

営業時間／9:00～18:00(年中無休 ※12/31～1/5は休業)  
上士幌町字上士幌東3線247番地4 TEL 01564-7-7550

かみしほろシェアオフィス

kamishihoro.work



## 旅の目的地になる 道の駅 かみしほろ

上士幌町の美味しい特産品を使用したグルメを堪能できるレストランやテイクアウトショップ、ここでしか購入できない地場特産品などを扱う販売コーナーもあります。

営業時間／9:00～18:00(10月上旬～4月下旬は17:00まで ※年末年始は休業)  
上士幌町字上士幌東3線227番地1 TEL 01564-7-7722



熱気球のまち  
上士幌町ならではの  
バルーン体験搭乗も  
できます！



## 上士幌町 交通ターミナル

待合所内には窓口があり、定期券や回数券を購入できます。また、Wi-Fi、エアコン、授乳室も完備しているほか、カーシェアリングサービス、レンタサイクルの利用も可能です。

開館時間／6:00～21:00、窓口営業／9:00～17:00  
上士幌町字上士幌3線238番地3  
TEL 01564-7-7200



令和3年3月完成予定！

## 上士幌消防庁舎

継続的な町民の安全と安心確保のための未来情勢を見据えた高度な防災拠点。展示スペースやトレーニングルームも完備。



上士幌町字上士幌東3線240番地  
TEL 01564-2-2519

## Rental service

### レンタサイクル

1時間子ども100円、大人300円から利用でき、電動アシスト付の自転車もあります。町内に3カ所あるサイクルステーションでレンタル可能です。

《ステーション》  
上士幌町交通ターミナル・道の駅かみしほろ  
ひがし大雪自然館



### カーシェアサービス

1時間1,000円から時間単位で自動車を借りることができ、上士幌町近辺での周遊観光や、町民の方のちょっとした移動に便利です。

《ステーション》上士幌町交通ターミナル



## 上士幌町 生涯学習センター わっか



「まちが町民が元気になる集いや出会いにあふれるふれあいの場」を基本コンセプトに、子どもからお年寄りまでが生き生きと過ごせる世代間交流を促進する施設です。

開館時間／9:00～22:00(図書館は10:00～18:00)  
上士幌町字上士幌東3線237番地 TEL 01564-2-3861



施設内には、発達支援センター・学童保育所・図書館があります。



Theme of Kamishihoro



# 医療・福祉・安心

子どもから高齢者、障がいのある方、誰もが健康であり

安心して円滑に生活を送れるまちを目指して

支え合いの地域包括ケアシステムを整えています。

いつでも気軽に集える場

- ◆生涯学習センターわか
- ◆地域交流スペース
- ～特別養護老人ホーム併設
- ～認定こども園併設
- ◆ふれあいプラザ(公営浴場)



—ケア1—  
まずは予防

- 健康づくりグループ活動の支援
- みんなが自由楽しく集える場の提供(地域サロン活動)
- 生活習慣病の重症化予防のための助言
- 地域まるごと元気アップ運動教室の展開 など



地域での見守りで安心して暮らしたい

- ◆要援護者登録台帳整備
- ◆緊急救急医療キット配布
- ◆小地域ネットワーク整備
- ◆権利擁護センター など

—ケア2—  
ひとり暮らしでも安心の生活支援

- もしもの時の24時間対応緊急通報システム
- 給食・通院・入浴のお手伝いサービス
- 除雪費助成 など



町内無料循環バスが走っています！

医療・介護・生活支援の切れ目ないつながりによる  
地域包括ケア

高齢者の方も介護するご家族もお気軽にご相談ください  
総合相談窓口地域包括支援センター  
TEL 01564-2-5555  
上士幌町字上士幌東3線236番地(ふれあいプラザ内)

—ケア4—  
在宅で安心の介護

- 介護サービス利用料の軽減
- 訪問介護ヘルパー・通所介護(デイサービス)
- 通所・訪問リハビリ

いつまでも元気でいきいきと

- ◆地域サロンへの支援
- ◆心と体の健康づくり
- ◆ボランティア養成
- ◆ボランティアポイント事業 など



—ケア5—  
いつでも安心の医療体制

- 訪問看護 ●訪問診療
- 有床診療所
- 24時間対応のクリニック
- ドクターヘリなどの運行圏内

緊急で重篤なときは帯広市の総合病院へ救急車で約40分

—ケア3—  
自分に合った住まい

- 自宅の新築、リフォーム時に商品券支給

高齢者福祉施設

- ・地域密着型特別養護老人ホーム「こまくさ苑」
- ・特別養護老人ホーム「すずらん苑」
- ・認知症高齢者グループホーム「むかし館・くつろぎ」



Theme of Kamishihoro



# 健康・生きがい

健康で生きがいのある生活を送り、

医療や介護が必要なおときには継続的なケアをうけることのできる

『生涯活躍のまち』を目指しています。

1ポイント=1円相当分として、年度末に商品券等と交換できます！

## 上士幌町健康ポイント事業

歩いてポイント!学んでポイント!健診でポイント!目指そう、健康長寿!日々のウォーキングや健康行事への参加、健康診断受診などで健康ポイントを獲得し、貯まったポイントを商品券等と交換できる健康促進事業です。

計測スポットを町内4カ所に設置しています



活動量計をお貸しします(購入もできます)



《お申し込み・お問い合わせ》  
株生涯活躍のまちかみしほろ  
上士幌町字上士幌東3線235番地6  
(起業家支援センター ハレタかみしほろ内)  
TEL 01564-7-7630

専用のスマホアプリで健康管理ができます！



介護のスペシャリストが指導する高齢者のための運動教室!

ふれあいプラザ・生涯学習センターわか

## 地域まるごと元気アッププログラム

上士幌町内にはたくさんのサークルなどの団体が存在します。その中でも「まる元」は介護予防のスペシャリストが指導する、高齢者のための運動教室です。

健康運動指導士の資格を持った専門家が毎週1時間、年間48回の運動教室を行っています。参加者の体力に合わせた無理のない運動と定期的な体力測定で、参加者の体力状態を科学的にチェックします。

活動日時/毎週金曜日  
参加費/月額1,000円 対象/町内在住60歳以上の方

《お申し込み・お問い合わせ》  
地域包括支援センター  
上士幌町字上士幌東3線236番地 TEL 01564-2-5555





かみしほろぎ  
見る  
体験する  
食べる

詳細は上士幌町観光協会へ  
  
<https://www.kamishihoro.info/>

①ぬかびら源泉郷

源泉かけ流し。泉質はナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉の美肌の湯で、明治時代に湯治場として開発されました。付近ではスキーや糠平湖でワカサギ釣りもでき、自然と温泉を楽しめます。

⑥熱気球

日本で最も歴史があり、この町で愛され続ける熱気球。真っ青な空に浮かぶ色とりどりの熱気球は、飽きの来ない眺め。夏の北海道バルーンフェスティバルは上士幌を代表するイベントです。

②タウシュベツ川橋梁

糠平湖が結氷する厳冬期に出現し、夏頃に湖底に沈むタウシュベツ川橋梁などのコンクリートアーチ橋は、ノスタルジックな眺め。季節によって見え隠れする「幻の橋」といわれています。

⑦ぬかびら源泉郷スキー場

大雪山国立公園のぬかびら源泉郷にあり、東大雪の山々、糠平湖、晴れた日に望める雌阿寒岳など、道東の大自然を堪能できるスキー場です。山本来の魅力を感じることができます。

③上士幌ゴルフ場

ナイタイ高原牧場の丘陵地に広がる雄大な自然が満喫でき、変化に富んだ戦略性豊かなゴルフ場です。チャンピオンズコースは飛距離、マスターズコースは正確さが要求されます。

⑧ナイタイテラス

牧場の頂上付近に建てられた展望台からは十勝平野を一望でき、晴れた日には阿寒の山並みも望むことができます。また、地元食材を使ったさまざまなグルメや特産品も楽しめます。

④ナイタイ高原牧場

日本で一番広い公共育成牧場には約2千頭の牛が放牧されており、どこまでも広がる緑のジュタンは絶景中の絶景。ときどき野生の鹿も現れる、自然いっぱいの高原牧場です。

⑨ひがし大雪自然館

「環境省ぬかびら源泉郷ビジターセンター」と「上士幌町ひがし大雪博物館」からなる施設。旧大雪博物館の展示・収蔵物を引き継ぎながら、自然や観光などの地域情報を発信しています。

⑤三国峠

秋の絶景で知られる三国峠は、写真家をも虜にする圧巻の眺め。北海道の国道の中で一番標高の高い峠でもあります。展望台に隣接したカフェで売られているソフトクリームも人気。

⑩レンタサイクル

道の駅かみしほろと上士幌町交通ターミナル市街地2カ所と、ひがし大雪自然館ぬかびら地区1カ所で自転車の貸出を行っています。ちょっと遠くまで、近くの街中でも「チャリぶら」ができます。

# ふるさと納税

上士幌町は「ふるさと納税」により、全国のたくさんの方々から寄付をいただいています。いただいた寄付金は町の活性化、とりわけ未来を担う子どもたちのために活用しています。



上士幌町  
ふるさと納税  
インスタグラム  
公式アカウント

上士幌町ふるさと納税担当の公式アカウントでは、ふるさと納税の返礼品の紹介や活用事例、町の魅力などをお届けしています。



@kamishihoro.furunou

## 上士幌町の未来を担う子どもたちのために活用

ふるさと納税の使い道の一例として、「上士幌町認定こども園ほろん」を2016年4月から10年間、完全無料化することができました。同園では、幼児期から異文化交流を進めるために外国人スタッフも常駐しています。この取り組みを始めて以来、園児の人数は年々増え続けています。さらに2017年には、新しい体験学習施設「ほろんの森」を開庭しました。この「ほろんの森」では、水遊びができる井戸や池、泥んこ遊びのできる砂場や焚き火ブースなどを配置し、子どもたちが冒険的に五感を使って遊ぶことができます。



## ふるさと納税 子育て少子化対策夢基金

ご寄付いただいたふるさと納税の多くは、移住・定住しても安心して子育てができ、都心部と同等またはそれを上回る教育環境が得られるよう、子育て・学校教育に活用しています。「ふるさと納税子育て少子化対策夢基金条例」を設置し、一人ひとりがしっかりした教育を受けられるように取り組みを続けています。


### 美味しく楽しむふるさと納税

#### ふるさと納税返礼品のじゃがいもとコンビーフで作るシャッキリサラダ

- 《材料(2人分)》
- 上士幌産じゃがいも「レッドムーン」…2~3個
  - 上士幌産「十勝ハーフ牛」コンビーフ…1/2缶(約50g)
  - 練りゴマ…40g
  - 練乳…小さじ1
  - マヨネーズ…50g
  - リンゴ酢…小さじ1
  - 醤油…小さじ1
  - 青のり…適量

- ①じゃがいもは皮をむき、3ミリ程度にスライスして千切りにします。水にさらして濁りがなくなるまで何度か水を替えます。
- ②たっぷりの湯に塩を加え、①のじゃがいもを1分ほど茹でます。すぐに流水で粗熱を取り、ザルにあげてしっかり水分を切ります。
- ③ボールに調味料を混ぜ合わせ、ほぐしたコンビーフとじゃがいもにしっかり和えます。仕上げに青のりを散らして完成!

美味しいものがいっぱい!  
上士幌町へのふるさと納税はこちらから!

上士幌町ふるさと納税特設サイト  [www.furupay.jp/](http://www.furupay.jp/)

