PICK UP 気になる情報ピックアップ

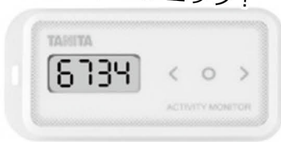
歩いて健診で 健康ポイント事業で目指そう、健康長寿！

「健康ポイント事業」とは？

「健康ポイント事業」とは、町民の皆さまの健康づくりを促進するための取り組みです。

参加を希望される方には活動量計を貸し出しており、日々の歩数、体組成計・血圧計の健康機器計測、町が主催する健康運動教室への参加、定期健康診断や検診受診などの参加をとおしてポイントが貯まる仕組みです。

活動量計で歩数や消費カロリーをチェック！



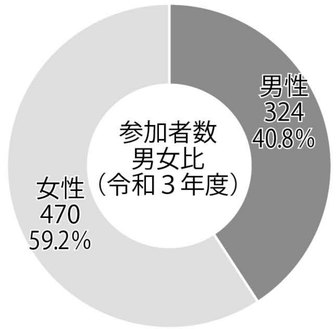
▲活動量計

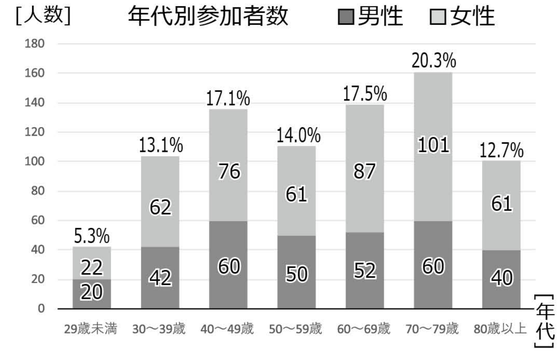
貯まったポイントは年度末にバルーン商品券と交換できます（**年間最大10,000ポイント**）。

令和４年度の健康ポイント付与期間は令和４年３月１日から令和５年２月28日までとなっております。

参加者数は？

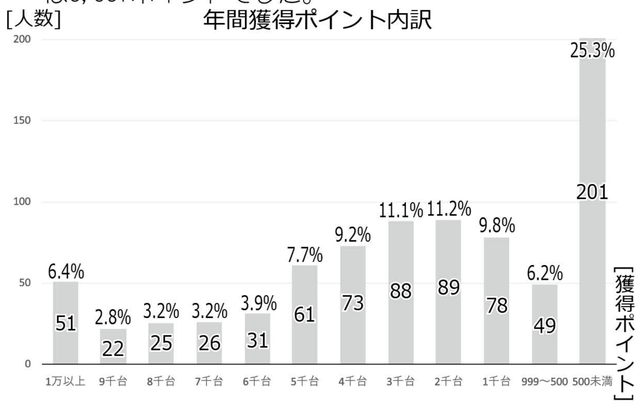
令和３年度は794名（男性324名、女性470名）の方々にご参加いただきました。参加者の男女比や年代別参加者数は下表のとおりです。





年間獲得ポイント内訳（令和3年度）

参加者794名のうち、10,000ポイント以上を獲得したのは51名（6.4％）でした。また、獲得ポイントの平均値は3,537ポイントでした。



新規参加者を随時募集中！

「健康ポイント事業」に新たに参加したい方は、下記によりお申し込みください。お申し込みの際は、事前にお電話かメールにて来社予約をお願いいたします。

◆申込先
㈱生涯活躍のまち
かみしほろ
字上士幌東3線235番地6
ハレタかみしほろ

HP　https://kamishihoro-town.com
電話　7－7630
メール　info@kamishihoro-town.com

＼お気軽にご相談ください！／

スマートフォン相談窓口

スマートフォンやタブレットの操作で分からないことを相談できるスマートフォン相談窓口が始まりました！

相談員が皆さまからの質問に対して回答したり、サポートしたり親切・丁寧に教えます！

使い方がいまいち分からない、友達に写真を送ってみたい、新しいアプリを使ってみたいなどなど、お困りのことがあったらぜひスマートフォン相談窓口へ！

◆開設日時　５月16日（月）～令和５年３月31日（金）
平日（土日祝日除く）９時～17時（最終受付16時）
◆場　　所　ハレタかみしほろ
◆利 用 料　無料
◆利用方法　お持ちのスマートフォン、タブレットをご持参のうえ、ハレタかみしほろまでお越しください。ご予約なしで利用可能です。
◆連 絡 先　㈱生涯活躍のまち かみしほろ
スマートフォン相談窓口☎080-3507-9278

あなたの一番身近な相談員

民生委員児童委員

民生委員児童委員は、地域のみなさんが安心して暮らしができるように、身近な相談相手として国から委嘱され活動しています。また、必要に応じて、行政や具体的な支援などを担う機関につなぐ役目を担っています。

子どものことを専門に担当し、活動する「主任児童委員」もおります。もちろん、個人の秘密は守ります。

要援護者(要配慮者)登録をしませんか？

民生委員児童委員は、町が行っている平常時の見守りや災害時の助け合いのための「要援護者（要配慮者）登録台帳」の登録作業に協力しています。登録を希望される方は、地区の民生・児童委員または町保健福祉課にご相談ください。

◆対象者
- 65歳以上の一人暮らし高齢者または75歳以上の高齢夫婦世帯
- 障がいのある方や在宅介護サービスを受けている方　など

◆内容（本人の同意による登録と情報提供）
①本人および緊急時の連絡先（親族等）の氏名、電話、身体状況などを登録します。
②登録情報は、町、消防、福祉関係団体、民生委員児童委員、地域支援者などで情報共有され、緊急時に役立てます。

令和４年度 民生委員児童委員名簿（R4.5.1現在）

住　所	氏　名	電　話	担　当　地　区
15区	馬場　美子	2-2904	4区、5区、8区
1区	斉藤　博子	2-4320	2区・3の1区・13区
3の2区	齋藤美恵子	2-2608	3の2区
9区	鈴木　文義	2-3642	9区、16区
10の1区	谷口　美香	2-4905	10の1区・10の2区
1区	浜名　里美	2-3594	1区
7の1区	田中　松雄	2-3308	7の1区
3の2区	野中　美尾	2-2146	11の2区
2区	岩佐　三鈴	2-4513	10の1区・10の2区・14区
11の1区	伏見二三子	2-3761	11の1区
11の1区	江波戸礼子	2-3187	6区・11の1区・12区
7の2区	尾形　祐子	2-4887	7の1区・7の2区
北居辺	菅原　愼一	2-4490	17区・北居辺
萩ケ岡	長屋　晴夫	2-4326	萩ケ岡・清水谷
勢多	松岡　正清	2-4038	上音更・豊岡・勢多（15・16区更進）
北門	兼子　義雄	2-4350	北門・東居辺
ぬかびら	河田　充	4-2033	ぬかびら・幌加・三股
3の1区	村上　初枝	2-2183	《主任児童委員》全区域
11の1区	保里　明子	9-2127	《主任児童委員》全区域

※お問い合わせは、上士幌町民生委員児童委員協議会＜事務局：保健福祉課社会福祉担当（☎2-4296）＞まで

令和４年度 上士幌町 介護職員初任者研修 受講者募集

上士幌町民
上士幌高校生徒
受講無料

定員：15名
※定員になり次第締め切り

自宅でフレキシブルに受講できるチャンス！

履歴書に書ける資格です!!

履歴書に書ける実用的な資格です。一般的に数万円程度の受講料がかかるので、受講無料の今がチャンス！

年齢・学歴に関係なく受講できる!!

高校生以上で、規定のカリキュラムを修了可能な方なら誰でも受講可能です！

様々な場面や仕事で活かせる!!

接客業や営業職などさまざまな分野でも活かせる資格です。家族の介護に役立てたい方も大歓迎です！

【研修方法について】

・通常15日間程度の講義を実施しますが、講義は４日間程度とし、添削問題やレポート、ＤＶＤ視聴等による自宅学習を中心に進めます。
・この研修方法は、コロナ禍における臨時的な措置となります。
※研修はマスク着用やアルコール消毒等、新型コロナウイルス感染症対策を講じて実施します。また、新型コロナウイルスの感染拡大状況やその他の状況により、研修日程等が変更となる可能性もあります。

◆講義日程　６月11日土、７月17日日、９月10日土、９月11日日　※講義はすべて参加必須です
各回９時30分～16時30分（6/11は10時30分～15時）
◆会　　場　ふれあいプラザ研修室
◆申込期限　６月３日（金）
◆定　　員　15 名（定員になり次第締め切り）

お申し込み・お問い合わせ（平日 9:00~17:00）　**TEL:01564-7-7630**　E-mail:info@kamishihoro-town.com

主催 上士幌町　受託（株）生涯活躍のまちかみしほろ　協力 特定非営利活動法人福祉教育機構

かみしほろ情報アプリ配信中！

戸別受信機を希望者（65歳以上）に貸し出します！

65歳以上の方でスマートフォンなどをお持ちでない方を対象に専用戸別受信機を無償貸出しておりますが、65歳以上の方でスマートフォンを持っているが操作が苦手という方についても無償貸出を行います。

防災情報や町からのお知らせを随時配信される専用戸別受信機を、ぜひご自宅や店舗などに備えてください。

かみしほろ情報アプリ専用戸別受信機

お申し込みやお問い合わせは 上士幌町役場 総務課 防災担当（☎2-2111）

子育て支援センター通信

令和４年度 子育て講習のご案内

～子どもたちが健やかに育つように
子どもや子育てについて学んでみませんか～

1コマ30分!!
お散歩ついでに
学んでみませんか?

◆日時：６月15日（水）
◆場所：生涯学習センターわっか
会議室２Ａ・２Ｂ

時　間	内　容
9:30～	開講式
9:35～	子どもの栄養と食生活・アレルギー
10:05～	休憩
10:10～	子どもの遊び２
10:40～	閉講式

※子育て講習会は、今後７月13日（水）、８月19日（金）、９月14日（水）に開催を予定しております。10月以降の日程につきましては、決定次第改めてお知らせいたします。
※本講習会は「まなびの森対象事業」となります。

受講をご希望の方は右記QRからお申し込みいただくか、子育て支援センターまでご連絡ください。

※子育て講習会のお申し込み、お問い合わせは、子育て支援センター（☎2-4152）まで

町税のお知らせ

町税は、
納期限までに納めましょう！

◆便利な口座振替をご利用ください

口座振替を希望される方は、町内の各金融機関で手続きをしてください。手続きの際には、預金種目、口座番号および通帳の印鑑が必要です。

◆集金のため訪問徴収をいたします

病気、けが、仕事の都合などのやむを得ない事情により納めに行けない場合は、ご自宅などを訪問して集金いたしますので、町民課納税担当までご相談ください。

◆口座振替による軽自動車税の車検用納税証明書の発行について

口座振替により軽自動車税を納めた方には、口座振替後の６月中旬に車検用納税証明書を発送します。受け取った納税証明書は、車検の時まで大切に保管してください。

なお、納税証明書が届く前に車検を受けられる場合は、お手数ですが、町民課納税担当窓口で納税証明書（無料）を発行しますので、車検証と身分の分かるもの（運転免許証など）を持参してお越しください。

令和４年度 町税等納期限一覧表

税　目	１期	２期	３期	４期	５期	６期
軽自動車税	5/31	-	-	-	-	-
固定資産税	5/31	8/1	9/30	11/30	-	-
町道民税	6/30	8/31	10/31	12/26	-	-
国民健康保険税	8/1	8/31	9/30	10/31	11/30	12/26
下水道受益者分担金	5/31	8/1	9/30	11/30	-	-
介護保険料	6/30	8/1	8/31	10/31	11/30	12/26
後期高齢者医療保険料	8/1	8/31	9/30	10/31	11/30	12/26

※すべて普通徴収の場合

※お問い合わせは、町民課納税担当(☎2-4294)まで