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・血圧計での計測、イベントへの参加、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。

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）。

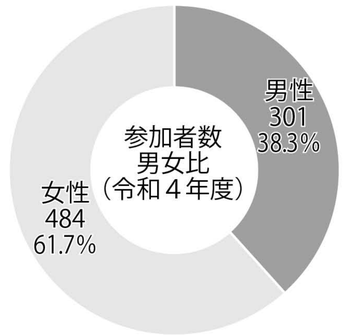
令和５年度の健康ポイント付与期間は、令和５年３月１日から令和６年２月29日までとなっております。

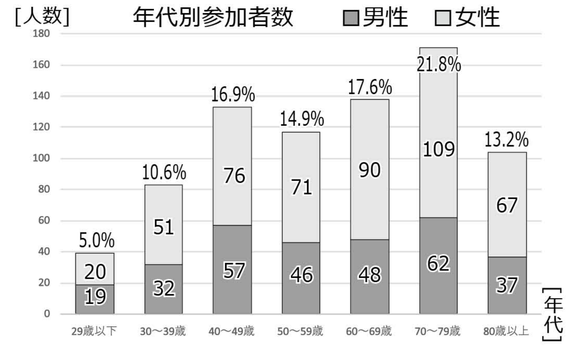
活動量計で歩数や消費カロリーをチェック！

▲活動量計

参加者数は？

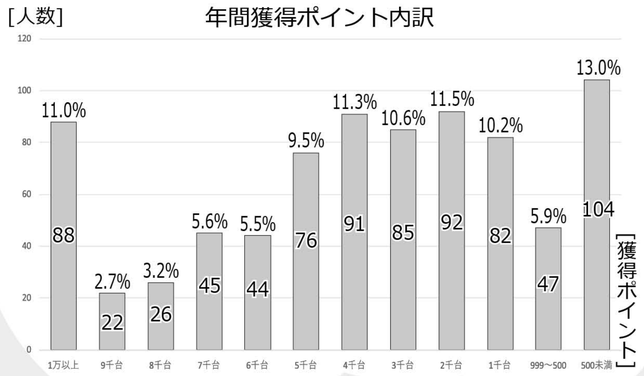
令和４年度は、785名（男性301名、女性484名）の方々にご参加いただきました。
参加者の男女比や年代別参加者数は下表のとおりです。





年間獲得ポイント内訳（令和４年度）

ポイント交換者802名（ポイント付与期間：令和４年３月１日から令和５年２月28日まで）のうち、10,000ポイント以上を獲得したのは前年度より37名増の88名でした。
また、獲得ポイントの平均値は4,535ポイントでした。



「健康ポイント事業」やその他ハレタのイベントはこちらをチェック！

インスタグラム　Facebook　公式LINE

◆お問い合わせ先
㈱ 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
電話　７－７６３０
メール　info@kamishihoro-town.com

北海道バルーンフェスティバル。日本で最初の熱気球大会として始まり、50回目の節目を迎える今回の大会は、この街にとって特別な思い入れがある大会です。上士幌の美しい空に憧れ、心躍り、郷愁を抱き、それぞれの想いを抱いたバルーニストたちが、この夏に集い、空高く舞いあがります。この街の空を愛し、育んできた町民の方々にとっても特別な存在であるこの大会。準備は着々と進んでおります。皆さまにはぜひ、足を運んでいただき、沢山の出会いと笑顔が生まれる素敵な時間を共有していただけたらと思います。

※お問い合わせは、商工観光課観光・熱気球担当（☎２－４２９１）まで

第50回 北海道バルーンフェスティバル

◆日　　程　8月10日(木)～13日(日)
◆出店条件　町内の商工業者または各種団体
◆出店方法　テント・キッチンカー
テント設営、電源などは各自で準備。
（テントは町で貸し出します）
◆申 込 書　商工会で配布
◆申込期限　６月20日（火）まで
◆そ の 他　事前に申請してください。申請のない出店は認められません。

※お問い合わせは、上士幌町商工会（☎2-2339）まで

KAMISHIHORO エクササイズ

「１日３分で脂肪から筋肉へ」動画配信決定！

本町は全道・全国と比べて肥満の方の割合が多く、その上運動習慣がない人も多いことが課題です。内臓脂肪を減少させ、生活習慣病を予防するために今回専門家による指導のもとYouTubeで動画配信をします！１日３分の運動を皆さん一緒に継続しましょう！

◆５月～２月までの全10回シリーズ
◆動画配信日：初回５月24日（水）、６月からは各月最終水曜日です！
※視聴方法は、右記ＱＲを読み取るか「上士幌町役場保健福祉課」で検索！

スマートストアかみしほろマルシェオープン!

４月22日に店員が常駐しない無人のお店「かみしほろマルシェ」がオープンしました。

スマートフォンで入店・商品選択・支払い・退店ができ、早朝や夜間、また非接触での買い物が可能なスマートストアとなっています。

店頭には貸出し用スマートフォンを設置していますので、スマホがない方でもご利用可能です。

ＩＣＴを活用した持続的な買い物環境の提供、地域活性化に関する実証を行っています。

スマートストアをご利用いただいた感想や要望をお聞かせいただき、町づくりに活かしていきたいと考えています。

スマートストアについては「かみしほろチャットボット」でも確認いただけます。

◆営業時間：午前６時～翌朝午前２時
◆定 休 日：年中無休（年末年始のみ休業予定）
◆販売商品：土産品、レトルト商品、調味料、飲み物、生活用品、雑貨、衣類など
◆決済方法：クレジットカード決済、電子マネー、ＱＲコード決済

【お問い合せ先】
◇「無人店舗の仕組み」などについて
　デジタル推進課：ict@town.kamishihoro.hokkaido.jp
◇「店舗運営」について
　かみしほろマルシェお問合せ窓口：marche@t-k-f.co.jp

専用アプリ「ピックスルー」
【iOS用】　【Android用】

上士幌町三愛計画策定委員を募集します

町では、令和２年度に策定した上士幌町三愛計画（高齢者保健福祉計画、介護保険事業計画、障がい福祉計画）の見直しを行い、今年度中に新たな計画を策定いたします。

上士幌町三愛計画策定委員会は、高齢者や障がい者の保健福祉業務に携わっている方や、学識経験者等からなる15名以内で組織し、令和６年度から令和８年度までの町の高齢者や障がい者福祉、介護保険の施策について、ご審議いただきます。

町民の皆さんのご意見を広く反映したよりよい計画とするため、策定委員会の委員を一般公募いたします。

◆応募資格
上士幌町に１年以上在住されている方で、介護保険の被保険者（40歳以上の方）および心身に障がいをお持ちの方、またはその家族の方
◆公募人数　３名程度
◆内容
令和５年度中に４回程度の策定委員会に出席していただき、三愛計画に関するご意見をいただきます。
◆応募締切　６月30日（金）

※応募やお問い合わせは、保健福祉課介護保険担当（☎２－４２９６）まで

第２回
上士幌町みんなでチャレンジ！
ノースクリーンデー　6/1（木）

昨年11月１日に第１回ノースクリーンデーを実施ました。たくさんの方から有意義であった、取り組めたとの声が寄せられました。今年もみんなでチャレンジしましょう。

家に帰ってから、長時間だらだらとテレビやスマホ、パソコンを見ていませんか？せっかくだから家庭での過ごし方を有意義な時間にしてみましょう！

テレビやゲーム機、スマホ、パソコンのスイッチを消してみましょう。

テレビやゲーム、インターネットになんとなく接している時間を、生活リズムを整えることや家族でのだんらんを楽しむ時間に替え、**家族で触れ合いながら過ごすことの大切さ**を再認識するきっかけの日としましょう。

地域全体で、上士幌の子どもたちの未来のために、「ノースクリーンデー」の取り組みにご協力ください。

スイッチをOFF
コミュニケーションON！

◆家族みんなで、テレビやゲーム機、スマートフォン、パソコンのスイッチを消して、メディアに接触する時間をなくしてみましょう。
◆家族みんなで、調理や読書をしたり、家のお手伝いをしたりしましょう。
◆食事の時間にテレビを消して、家族でだんらんをしましょう。
◆家族みんなで、運動や体験活動をする等を楽しみ、家族で触れ合う時間を作りましょう。

※お問い合わせは、教育委員会教育推進課（☎２-３０１４）まで

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ていけるように、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、地区の民生委員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５年度 民生委員児童委員名簿（R5.5.1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	瀧本　裕司	2-3600	2区・3の1区・13区
3の2区	野中　美尾	2-2146	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
2区	斉藤　敦子	2-3958	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
16区	綿貫　光義	2-4896	6区・11の1区・12区
7の2区	星　量子	2-3005	7の1区・7の2区
北居辺	菅原　慎一	2-4490	17区・北居辺
萩ケ岡	神田　敦子	2-5303	萩ケ岡・清水谷
上音更	瓦井かおる	2-4078	上音更・豊岡・勢多（15・16区更進）
東居辺	伊藤　秀範	2-4480	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

子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外分）

食費等の物価高騰に直面し、影響を特に受ける低所得の子育て世帯の生活支援を行うため、給付金の支給を実施します。給付金を受給するためには申請が必要です。

◆対象児童

平成17年４月２日～令和６年２月29日に出生した児童（特別児童扶養手当の支給対象である障がい児の場合、平成15年４月２日～令和６年２月29日）

◆支給対象者

上記対象児童を養育する父母等であり、かつ、①または②のいずれかに該当する方

①令和５年度分の住民税が非課税の方

②令和５年１月以降の家計が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

※令和4年度分の給付金（ひとり親世帯以外分）の支給対象者であった方は申請不要で本給付金を支給します。

※既に「ひとり親世帯分」の支給を受けている方は対象となりません。

【家計急変該当基準】

・食費等の物価高騰の影響を受けて収入が減少

・申請者および配偶者の令和５年１月以降の任意の１か月を12か月換算した額が非課税相当水準以内

【非課税相当水準】収入の高い方の額で判定します。世帯合算額ではありません。※右表参照

◆給付額　対象児童１人につき一律５万円

◆申請先　上士幌町役場 保健福祉課福祉担当窓口

◆申請期限　令和６年２月29日（木）※土日祝日を除く

※令和６年２月に出生した児童が対象の場合、令和６年３月15日まで

◆申請書類

□申請者本人確認書類の写し（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など）

□振込口座が確認できる書類（通帳、キャッシュカードなど）

□「家計急変」の場合、申し立てを行う収入に係る給与明細書等の収入額が分かる書類（申請者と配偶者いずれも）

世帯の人数	家族構成例	非課税相当限度額（収入額）	月額の目安（総支給額で確認）
２人	夫（婦）＋子１人	137.8万円	114,800円
３人	夫婦＋子１人	168.0万円	140,000円
４人	夫婦＋子２人	209.7万円	174,750円
５人	夫婦＋子３人	249.7万円	208,000円
６人	夫婦＋子４人	289.7万円	241,400円

※お問い合わせは、保健福祉課福祉担当（☎2-4296）まで

学習資料室 educational resource room コーナー corner

未来へ繋ぐ地域の宝 皆さまのご協力をお願いいたします。

第2回

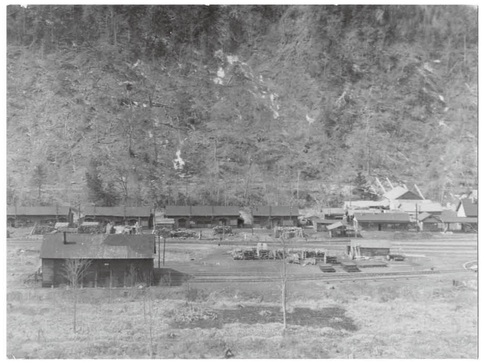
学習資料室では、すでに書籍として編纂されている郷土資料だけではなく、皆さまのご自宅に大切に保管されているお写真や生活用品、道具などのご提供をお待ちしております。

ご提供いただいた貴重な史料につきましては、画像データとして保存後、返却させていただくか、出張撮影させていただくことも可能です。

史料は、小中学校および高校における郷土学習の教材として活用させていただくほか、上士幌町の歴史を綴る貴重な資料として永年保管させていただきます。

ご提供いただける方がいらっしゃいましたら、下記までご連絡いただければ幸いです。

連絡先：上士幌町教育委員会　教育推進課
歴史資料調査研究専門指導員まで（☎2-3014）



写真：昨年ご提供いただいた、初代糠平駅（右端）の写真です。現在の糠平湖東岸から西岸側を向いて撮影されています。当時を物語る大変貴重な資料として活用させていただいています。

（紹介～歴史資料調査研究専門指導員）

かみしほろ ごみゼロ通信 Vol.3

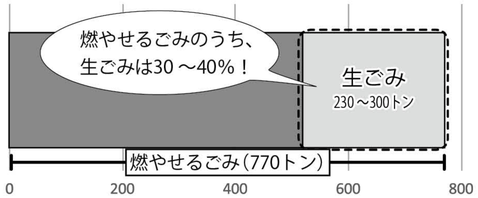
～ごみについて楽しく学ぼう!～

町民課生活環境担当（☎2-4294）

1．今月のごみインフォメーション「生ごみを減らそう！」

家庭から排出される燃やせるごみのうち、30～40％程度は生ごみとされています。本町では、家庭から年間770トンもの燃やせるごみが排出されていますが、このうち、約230～300トンは生ごみということになります。ごみを減らすためには、家庭から排出される生ごみを減らすことが重要です。

燃やせるごみの排出量（令和３年実績）



家庭から排出される生ごみを減らすためには、「生ごみの水切り」、「生ごみのたい肥化」の2つの方法があります。

①生ごみの水切り

生ごみの約80%は水分とされています。生ごみの悪臭や腐敗の主な原因は、生ごみに含まれる水分です。水分をよく切ることで、生ごみの悪臭、腐敗を防ぐことが出来るほか、ごみ処理場でのごみの焼却効率やごみ収集車での運搬効率が向上し、CO_2削減にもつながります。

水切りのコツは、食材を水にぬらさない、三角コーナーを活用する、捨てる際に水気を良く絞るの３点です。

また、電動生ごみ処理機を活用し、生ごみを温風乾燥して処理する方法もあります。

②生ごみのたい肥化

電動生ごみ処理機や生ごみたい肥化容器（コンポスター）を活用して、生ごみをたい肥化し、家庭菜園やガーデニングに使えば、植物も良く育ち、家庭から出る生ごみを減らすことが出来ます。

2．電動生ごみ処理機等の購入補助がスタートしています

本年度から電動生ごみ処理機等の購入補助事業がスタートしています。

申請から購入までの流れは、先月号（広報かみしほろ2023.5月号）、または町公式ホームページ（右記QR）をご覧ください。

○登録販売店について（令和５年５月25日時点）

・電動生ごみ処理機

花房電気器具店	☎2-2327
塚田販売店	☎2-2073

・生ごみたい肥化容器（コンポスター）

lifeもりおか	☎2-2089
保科金物店	☎2-2030
上士幌農協　資材課	☎2-4987
イエローグローブ上士幌店	☎9-2811

※同一世帯の考え方

①世帯は分かれているが、１つの家で居住スペースを共有している場合。

➡**「同一世帯」と判断します。**申請があった場合、電動生ごみ処理機と生ごみたい肥化容器（コンポスター）はそれぞれ１台まで補助します。

②世帯を分けており、１つの家に１階と２階で居住スペースを完全に切り離している等の場合。

➡**「別の世帯」と判断します。**申請があった場合、電動生ごみ処理機と生ごみたい肥化容器（コンポスター）はそれぞれ世帯ごとに補助します。

○よくある質問

町民の皆さまからお問い合わせがあった内容をQ&A形式でご紹介します。

Q インターネットや登録販売店以外のお店で購入した製品は補助の対象になりますか？

A 対象外となります。補助の申請をして、交付決定通知が出た後に、登録販売店で購入してください。

Q 補助の申請をする前に製品を購入した場合、補助の対象になりますか？

A 対象外となります。製品を購入する前に必ず補助の申請をしてください。

Q 堆肥化促進剤などの消耗品は、補助の対象になりますか？

A 対象外となります。製品の本体価格のみが補助の対象です。

Q 電動生ごみ処理機と生ごみたい肥化容器（コンポスター）の両方を購入したいのですが、いずれかの一方しか補助の対象とならないのですか？

A 処理機、容器それぞれ１世帯につき１台まで補助の対象となります。ただし、同一世帯は１世帯とみなしますので、他の家族の方が２台目以降を購入した場合、補助の対象にはなりません。

子育て支援センター通信

令和５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～

◆日時：６月６日（火）
◆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～	上士幌の子育て環境・ 子育てサポート事業の仕組み・現状と課題
10:05～	休憩
10:10～	こどもと子育ての相談センター 「うみそら」について
10:40～	休憩
10:45～	感染症について
10:40～	閉講式

1コマ30分!!
お散歩ついでに
学んでみませんか?

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 日程

7月7日金	子どもの栄養と食生活・アレルギー
	心身の発育と病気のサイン
	あそび
9月6日水	保護者とのかかわり
	児童虐待と社会的養護

10月以降につきましては、後日あらためてお知らせいたします。内容、詳細につきましては子育て支援センターまでお問い合わせください。

※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

町税は、
納期限までに納めましょう！

町税のお知らせ

◆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５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	7/31	10/2	11/30	-	-
町道民税	6/30	8/31	10/31	12/25	-	-
国民健康保険税	7/31	8/31	10/2	10/31	11/30	12/25
下水道受益者分担金	5/31	7/31	10/2	11/30	-	-
介護保険料	6/30	7/31	8/31	10/31	11/30	12/25
後期高齢者医療保険料	7/31	8/31	10/2	10/31	11/30	12/25

※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

令和５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。
※新型コロナウイルス感染症は５類移行となりましたが、研修はマスク着用やアルコール消毒等、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10日土、７月16日日、９月17日日、９月18日月祝　※講義はすべて参加必須です
各回９時30分～16時30分（6/10は10時30分～15時）
◆会　　場　ふれあいプラザ研修室
◆申込期限　５月31日水
◆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。

利用者からは、便利だと好評です!

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）