

社協だより

No.338
2026.2.25

ふれあいネットワーク

社会福祉法人 上士幌町社会福祉協議会

〒080-1408
上士幌町字上士幌東3線237番地 生涯学習センター内
TEL 01564-2-4688/FAX 01564-7-7004
<https://www.kamishihoro-shakyo.jp/>



おひとりさま交流会

心あたたかなふれあいの場

1月22日(木)、外出の少ないこの季節に、おでかけの機会をと、70歳以上のお一人住まいの町民を対象に「おひとりさま交流会」を開催しました。

交流会には、上士幌中学校(高村雅樹校長)1学年の25名がボランティアとして運営を担い活躍してくれました。

開催会場の山村開発セン

ターホールでは、交流会の成功を祈って中学生と関係者全員で円陣を組み、中学生の力強い掛け声で士気を高めました。

会場入口や受付で「おはようございます」と中学生が元気な挨拶で出迎えると来場者から、思わず笑顔がこぼれていました。

また、今回のステージ演奏

には、音更町よりマリンバ演奏家の左藤優さんとピアノ伴奏に浜上恵梨子さんをお迎えし、マリンバを代表する曲で誰しもが知る料理番組のテーマ曲「きょうの料理」や「熊蜂の飛行」等、8曲をご披露いただきました。

躍動感あふれる演奏に、会場が魅了されました。

最後に、中学生がこの日のために練習してきた合唱曲「明日へ」を歌い上げ、その澄んだ歌声に、会場から大きな拍手が送られました。



心配ごと相談・行政相談

社会福祉や生活問題、苦情等を相談員がご相談に応じ、解決にむけての支援を行います。尚、相談は無料で、相談内容に関することは、守秘義務により守られますので、安心してご相談ください。

【場 所】生涯学習センター「わか」2F
社会福祉協議会 相談室

【時 間】13:30~15:00

【お問合せ】上士幌町社会福祉協議会
TEL 01564-2-4688

次回相談日：3月19日(木)



上士幌町老人クラブ連合会 健康づくりの取組！

上士幌町老人クラブ連合会では、平成19年度より健康委員と健康づくり推進員が、できるだけ在宅で健康に過ごせるように活動しています。令和7年度中に行われた健康づくり推進活動をご紹介します。
例年11月～2月頃、秋季～冬季の閉じこもりがちな期間に集中し行っています。

① ストレッチ体操教室

(令和7年11月6・13・20日開催)
延べ99名参加

昨年に続き、健康運動指導士の田口あきほさんを講師に、「日常生活でできるストレッチ体操」を実施しました。会員から要望があった、「肩と腰の痛み」に効く体操をご教示いただき、参加者からは痛みが和らいだと反響がありました。



② ボッチャ交流会・フロアカーリング教室

(ボッチャ：令和7年11月10・17・25日開催、
フロアカーリング教室：令和7年12月5日開催)
延べ98名参加

ボッチャとフロアカーリングを実施しました。どちらも簡単なルールで行えるスポーツで、「目標球・ターゲット」に「球・フロッカー」を最も近づけたチームが得点となります。高得点を目指し、次第に白熱していく様子でした。



③ 音楽レク老連健康体操教室

(令和7年12月1・8日開催 ※15日は大雪の為中止)
延べ86名参加

㈱第一興商より音楽健康指導士の北村瑛貴史さん・太田智架子さんを講師に、カラオケ機器を使用した音楽レクリエーションを実施しました。懐かしの歌に合わせて全身の体操、脳トレクイズで認知トレーニングを行い、身体も頭も使って楽しみました。



④ 介護予防・栄養教室

(調理実習：令和8年1月14・15・19日
2月9・13・16日開催)
栄養士講話：令和8年1月16・21・23日開催)
延べ87名参加

上士幌町保健福祉課管理栄養士の白石 圭さんを講師に、オーラルフレイル対策について学びました。講話後は、参加者の皆さまに管理栄養士監修のお弁当を提供しました。

調理実習は「欠食を防ごう」とし、お鍋一つでできる「簡単チーズクリームパスタ」を調理し、工程や味の感想を話しながら実食しました。



- 令和8年度も上士幌町老人クラブ連合会では、健康づくり推進活動を行っていきます。内容に関しましては、各クラブより選出される健康づくり推進員の意見を取り入れ、会員の皆さまが楽しめるものを計画していきますので、活動にご興味のある方は是非ご参加下さい。

| No. | 単位老人クラブ名 | 会 員 構 成 | 会 長 | 連 絡 先 |
|-----|---------------|----------------------|---------|---------------|
| 1 | 上士幌老人クラブ寿会 | 1～4区、6区、13区、15区に居住 | 堂 畑 義 雄 | 2-4062 |
| 2 | 上士幌町老人クラブこぶし会 | 5区、9区、10区、14区、17区に居住 | 大 友 健 治 | 2-2389 |
| 3 | 上士幌さわやか老人会 | 7区、8区、11区、12区、16区に居住 | 砂 金 正 幸 | 2-3640 |
| 4 | 北居辺寿老人クラブ | 北居辺地区に居住、又は元居住 | 鈴 木 諭 | 2-4561 |
| 5 | 東居辺福寿会老人クラブ | 東居辺地区に居住、又は元居住 | 大 西 文 雄 | 2-4587 |
| 6 | 北門老人クラブひまわり会 | 北門地区に居住、又はこの会に賛同するもの | 泉 田 常 晴 | 090-5950-8467 |
| 7 | 萩友会 | 萩ヶ岡地区に居住、又は元居住 | 青 山 勇 | 2-4127 |
| 8 | 上音更老人クラブ | 上音更地区に居住、又は元居住 | 遠 山 昇 | 2-4039 |
| 9 | 勢多老人クラブ | 勢多地区に居住、又は元居住 | 田 中 正 利 | 2-3117 |

※ 地区の会員構成になります。会員の年齢はおおむね60歳から加入できます。
体験希望の方、入会に興味のある方などいらっしゃいましたらお気軽にお問い合わせください。

● 問い合わせ：上士幌町老人クラブ連合会 Tel 01564-2-4688 (担当：堂)

ご協力をありがとうございました

赤い羽根共同募金 歳末たすけあい募金

上士幌町共同募金委員会
 会長 柏川 秀明
 上士幌町社会福祉協議会
 会長 馬場 久男

昨年10月1日から全国一斉に実施された「赤い羽根共同募金」と、12月1日から実施した「歳末たすけあい募金」に対して、町民の皆さまから心

組みをつくり、町民の生活と暮らしを豊かなものとするため、皆さま方のご参加とご協力をいただきながら、その実現に努めてまいります。

温まるご協力を頂きましたことに、心より感謝申し上げます。共同募金一般募金及び大口募金、歳末たすけあい募金について別表のとおりご報告

また、歳末たすけあい募金につきましても、「生活困窮者支援事業」の財源として活用しております。

いたします。

今後も上士幌町において、よりよい共同募金運動を展開してまいります。

1947年からはじまった共同募金は、助け合いの精神のもと、現在も「じぶんの町を良くするしくみ」として地域の福祉活動の支援のため募金運動を展開しています。

ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

募金の約80%が、募金に協力いただいた地元(上士幌町)で使われます。町内の様々な福祉活動を支援することにより、人と人との支え合いの仕



令和7年度 歳末たすけあい募金内訳

| 行政区名 | 戸数 | 金額 |
|----------|----|---------|
| 北門第2の2区 | 4 | 2,000円 |
| 窓 口 募 金 | | |
| 真徳寺佛教婦人会 | 1 | 10,000円 |
| 合 計 | | 12,000円 |



真徳寺佛教婦人会様

令和7年度 赤い羽根共同募金集計結果

| | |
|-----------|------------|
| 目 標 額 | 1,790,000円 |
| 実 績 額 | 1,759,990円 |
| 達 成 率 | 98.32% |
| 実 績 額 内 訳 | |
| 戸 別 募 金 額 | 847,850円 |
| 大 口 募 金 額 | 912,140円 |

【令和7年度 赤い羽根共同募金行政区別等内訳】

令和8年1月15日

| 行政区名 | 戸数 | 金額 | 行政区名 | 戸数 | 金額 | 行政区名 | 戸数 | 金額 |
|---------|-----|--------|-----------|----|--------|-----------|-------|---------|
| 上士幌 第1区 | 151 | 75,500 | 第15区 | 13 | 9,100 | 第3の1区 | 9 | 6,300 |
| 第2区 | 86 | 43,000 | 第16区 | 72 | 50,000 | 第3の2区 | 5 | 3,500 |
| 第3の1区 | 50 | 35,000 | 第17区 | 11 | 7,700 | 上音更 第1区 | 3 | 2,100 |
| 第3の2区 | 101 | 50,500 | 萩ヶ岡 第1区 | 14 | 9,800 | 第2の1区 | 6 | 4,200 |
| 第4区 | 24 | 17,400 | 第2の1区 | 13 | 9,100 | 第2の2区 | 5 | 3,500 |
| 第5区 | 28 | 19,600 | 第4区 | 3 | 2,100 | 第3の1区 | 8 | 5,600 |
| 第6区 | 20 | 14,000 | 清水谷 | 4 | 2,800 | 豊岡 | 6 | 4,200 |
| 第7の1区 | 77 | 38,500 | 北居辺 第1の1区 | 7 | 4,900 | 勢多 | 9 | 6,300 |
| 第7の2区 | 82 | 24,600 | 第1の2区 | 6 | 4,200 | ぬかびら源泉郷 | 35 | 15,000 |
| 第9区 | 46 | 18,400 | 第2の1区 | 3 | 2,100 | 三股 | 3 | 2,100 |
| 第10の2区 | 99 | 49,500 | 第2の2区 | 10 | 7,000 | 昨年度終了後受付金 | 39 | 11,700 |
| 第11の1区 | 105 | 73,500 | 東居辺 第1区 | 9 | 6,300 | 社協設置募金箱 | 1 | 4,650 |
| 第11の2区 | 55 | 20,000 | 第2区 | 9 | 6,300 | ピンバッジ寄付金 | 493 | 129,900 |
| 第12区 | 30 | 21,000 | 北門 第1区 | 8 | 5,600 | | | |
| 第13区 | 8 | 5,600 | 第2の1区 | 11 | 7,700 | | | |
| 第14区 | 104 | 5,200 | 第2の2区 | 4 | 2,800 | 合 計 | 2,057 | 847,850 |

| 氏名及び会社名 | 金額 | 氏名及び会社名 | 金額 | 氏名及び会社名 | 金額 | 氏名及び会社名 | 金額 |
|-----------------------|-------|---------|-------|-------------|--------|----------------|--------|
| (勢多) | | 松藤俊昭 | 2,000 | 林峰之 | 2,000 | 堂真之 | 2,000 |
| 佐藤眞治 | 2,000 | 小森功大 | 2,000 | 梶達 | 2,000 | 中島由昌 | 2,000 |
| (ぬかびら源泉郷) | | 鈴木敬裕 | 2,000 | 塩澤尚弘 | 2,000 | 平岡かおり | 2,000 |
| (有)スプリング | 5,000 | 福澤昇悟 | 2,000 | 石川志乃 | 2,000 | 信太優希 | 2,000 |
| テルメン観光(株) 糠平館観光ホテル | 3,000 | 藤澤健 | 2,000 | 羽田野泰弘 | 2,000 | 成田道代 | 2,000 |
| (株)中村屋 | 3,000 | 小川雄一 | 2,000 | 川端健功 | 2,000 | 澁谷来実 | 2,000 |
| (株)湯元館 | 3,000 | 嶋谷洋輝 | 2,000 | 安藤聖貴 | 2,000 | (町内) | |
| (有)糠平温泉ホテル | 2,000 | (民生委員) | | 浅井尚幸 | 2,000 | 自販機寄附金(コカ・コーラ) | 69,593 |
| 山湖荘 | 2,000 | 馬場美子 | 2,000 | 木田克則 | 2,000 | 自販機寄附金(サントリー) | 48,716 |
| (有)大和商店 | 2,000 | 瀧本裕司 | 2,000 | 岸美香 | 2,000 | 曹洞宗及び浄土真宗寺院 | 12,082 |
| 森のふくろう | 2,000 | 野中美尾 | 2,000 | 鳥本和志 | 2,000 | 上士幌町母子寡婦会 | 7,399 |
| (農協役員) | | 鈴木文義 | 2,000 | 巴康考 | 2,000 | 法輪寺万灯会志納金 | 7,350 |
| 小椋茂敏 | 2,000 | 谷口美香 | 2,000 | 飯島宏昭 | 2,000 | 匿名 | 2,000 |
| 高橋昭博 | 2,000 | 浜名里美 | 2,000 | 長良美穂 | 2,000 | (町外) | |
| 高木茂 | 2,000 | 田中松雄 | 2,000 | 澁谷真 | 2,000 | 帯広生命保険協会 | 10,000 |
| 林宏行 | 2,000 | 斉藤敦子 | 2,000 | 遠藤裕司 | 2,000 | | |
| 泉田和寛 | 2,000 | 伏見二三子 | 2,000 | 市川貴邦 | 2,000 | | |
| 嶋木勝美 | 2,000 | 綿貫光義 | 2,000 | 石井竜也 | 2,000 | | |
| 熊谷肇 | 2,000 | 星量子 | 2,000 | 上士幌町議員会 | 22,000 | | |
| 菅原彰 | 2,000 | 菅原慎一 | 2,000 | (社協役員・共募役員) | | | |
| 布谷知宏 | 2,000 | 神田敦子 | 2,000 | 馬場久男 | 5,000 | | |
| 遠山昇治 | 2,000 | 瓦井かおる | 2,000 | 柏川秀明 | 5,000 | | |
| 松岡秀行 | 2,000 | 伊藤秀範 | 2,000 | 大友禮子 | 2,000 | | |
| 細木芳宏 | 2,000 | 河田充 | 2,000 | 山口準二郎 | 2,000 | | |
| (農協管理職) | | 村上初枝 | 2,000 | 藪根茂 | 2,000 | | |
| 佐藤浩敏 | 2,000 | 保里明子 | 2,000 | 大西文雄 | 2,000 | | |
| 谷田眞一 | 2,000 | (役場) | | 鈴木京子 | 2,000 | | |
| 八木谷邦宏 | 2,000 | 有賀孝行 | 2,000 | 横澤仁子 | 2,000 | | |
| 長屋英利 | 2,000 | 平岡崇志 | 2,000 | 佐々木幸枝 | 2,000 | | |
| 西範彦 | 2,000 | 森本宏典 | 2,000 | 菅原洋一 | 2,000 | | |
| 石井智照 | 2,000 | 渡邊純一郎 | 2,000 | 坂田利吉 | 2,000 | | |
| 村瀬貴城 | 2,000 | 田中義朗 | 2,000 | 鈴木美千恵 | 2,000 | | |
| 遠藤邦彦 | 2,000 | 渡部洋 | 2,000 | 木下由季子 | 2,000 | | |
| 折笠竜太郎 | 2,000 | 杉本章 | 2,000 | 矢戸静恵 | 2,000 | | |
| 湊谷雅彦 | 2,000 | 杉山知宏 | 2,000 | 青山勇 | 2,000 | | |
| 黒沼大亮 | 2,000 | 宮部直人 | 2,000 | 河田充 | 2,000 | | |
| 宇佐美政彦 | 2,000 | 青木弘彦 | 2,000 | 波多野寛治 | 2,000 | | |
| 斎藤靖人 | 2,000 | 新井英次郎 | 2,000 | 遠山昇 | 2,000 | 合計 | |
| 小林知尚 | 2,000 | 深瀬一輝 | 2,000 | 平田佳伸 | 5,000 | 242件 912,140円 | |

令和7年度 赤い羽根共同募金法人・大口寄付者

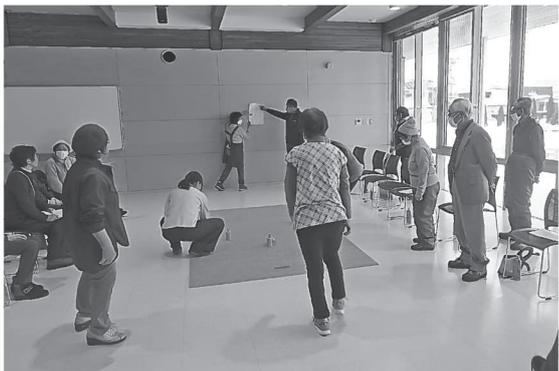
(順不同・敬称略)

| 氏名及び会社名 | 金額 | 氏名及び会社名 | 金額 | 氏名及び会社名 | 金額 | 氏名及び会社名 | 金額 |
|---------------------------------|--------|--------------|--------|-----------------------|--------|------------|--------|
| (1区) | | (3の2区) | | (有)花房電気器具店 | 3,000 | (株)日本農畜産業 | 10,000 |
| (株)川村組 | 20,000 | 上士幌美装(有) | 10,000 | 水月 | 2,000 | (株)塚田設備工業 | 5,000 |
| (有)中島商店 | 10,000 | 佐藤左官工業 | 2,000 | (7の2区) | | 河瀬 貴 | 3,000 |
| (有)蔵勝 | 10,000 | (有)山本商会 | 2,000 | 上士幌タクシー(有) | 5,000 | (有)嘉藤産業 | 2,000 |
| 小寺建設(株) | 10,000 | 川端邦子 | 2,000 | 栗林石油(株)帯広支店 上士幌営業所 | 3,000 | はげあん診療所 | 2,000 |
| (株)浜名鉄工 | 5,000 | 齋藤勝英 | 2,000 | 上士幌電装 | 2,000 | (11の2区) | |
| (株)サトウ機工 | 5,000 | 伊東久子 | 2,000 | 佐々木整骨院 | 2,000 | (株)田西建設 | 10,000 |
| (株)光栄工業 | 5,000 | 杉山幸昭 | 2,000 | 加藤賢治 | 2,000 | (12区) | |
| 東光舗道(株)上士幌出張所 | 5,000 | (4区) | | 白石馨 | 2,000 | (株)橋内建設 | 10,000 |
| (有)スズキ電気 | 5,000 | Aコープ上士幌店ルピナ | 10,000 | 早坂博 | 2,000 | 中島木材商事(株) | 2,000 |
| J-POWERテレコミュニケーションサービス(株)上士幌営業所 | 3,000 | 十勝信用組合上士幌支店 | 5,000 | 竹丸道雄 | 2,000 | 大戸正義 | 2,000 |
| 電源開発(株)上士幌電力所 | 3,000 | 上士幌印刷 | 5,000 | 斎藤浩一 | 2,000 | (14区) | |
| 豊和ビルメンテナンス(有) | 2,000 | 小椋商店 | 3,000 | (8区) | | 平間建男 | 2,000 |
| 上士幌生コンクリート(株) | 2,000 | 司法書士葉梨希望事務所 | 2,000 | 法輪寺 | 5,000 | (15区) | |
| カラダノ | 2,000 | 理容ヨシダ | 2,000 | (有)セイコーマート うえだ上士幌 | 5,000 | (株)内海林業 | 5,000 |
| 鳥口重一 | 2,000 | のんのん | 2,000 | 佐々木スポーツ店 | 2,000 | (16区) | |
| 森トシ子 | 2,000 | お食事処みかみ | 2,000 | かちまい上士幌 | 2,000 | (有)坂本空調 | 5,000 |
| (2区) | | バーバースズキ | 2,000 | (9区) | | (17区) | |
| 十勝養蜂園 | 5,000 | みどり鮎 | 2,000 | 上士幌ボデー工業 | 2,000 | (株)延与牧場 | 5,000 |
| 村上幸二 | 2,000 | (5区) | | 中田木材工業(株) | 2,000 | (株)イーラスト | 5,000 |
| (株)松岡商店 | 2,000 | 帯広信用金庫上士幌支店 | 10,000 | (10の1区) | | (株)ノベルズ | 5,000 |
| 軽食喫茶 一休 | 2,000 | 塚本歯科医院 | 5,000 | 上士幌クリニック | 10,000 | (北居辺) | |
| (有)山本商店 | 2,000 | 坂田旅館 | 5,000 | 上士幌自動車工業(株) | 10,000 | 鈴木諭 | 2,000 |
| 新田勝幸 | 2,000 | (株)森岡建設 | 5,000 | (株)宮内電気 | 5,000 | 平間敏夫 | 2,000 |
| 大森勝行 | 2,000 | (有)酒井天光堂薬局 | 3,000 | 總林寺 | 5,000 | 丹羽義徳 | 2,000 |
| (3の1区) | | (有)塚田販売店 | 2,000 | (有)菅原商事 | 3,000 | 高杉紀昭 | 2,000 |
| (株)川村建設 | 5,000 | お食事の店しいちゃん | 2,000 | (有)珍樹園 | 3,000 | 加藤淳 | 2,000 |
| 北海道新聞上士幌販売所 | 5,000 | ファッションハウスごとう | 2,000 | 木下吉史 | 3,000 | (東居辺) | |
| (株)生涯活躍のまちかみしほろ | 5,000 | 石川勉 | 2,000 | (10の2区) | | 大平義勝 | 2,000 |
| 加藤美容室 | 2,000 | 関谷とし子 | 2,000 | 上士幌歯科クリニック | 5,000 | (北門) | |
| サイクルストア市川 | 2,000 | (6区) | | アドニス看板工芸 | 3,000 | 泉田常晴 | 2,000 |
| 理容かたよせ | 2,000 | 上士幌町農業協同組合 | 30,000 | 山内直也 | 2,000 | (萩ヶ岡) | |
| ヘアーサロンノムラ | 2,000 | 今村板金 | 2,000 | 島ナミ | 2,000 | (有)ドリームヒル | 10,000 |
| 友助 | 2,000 | 中井靖彦 | 2,000 | 大友健治 | 2,000 | (株)サンクローバー | 10,000 |
| テル美容室 | 2,000 | (7の1区) | | (11の1区) | | (上音更) | |
| 理容シーク鈴木 | 2,000 | (有)坂井自転車商会 | 5,000 | 上士幌トラック(株) | 10,000 | 下村幸雄 | 2,000 |

地域をささげるボランティア活動

ボランティア活動は、「奉仕活動」や「善意的」等のイメージを思い浮かべますが、現在その活動は多彩で自由な考えのもと身近な活動となっています。

ボランティア活動を実践している方や、ボランティア活動に関心を持っている方を対象に、1月14日(水)「ボランティアのつどい」を開催しました。
アイスブレイクとして、木



の棒で木製のピンを倒す、人気ゲームのモルックに挑戦し、その後グループに分かれて、町と社会福祉協議会が策定を進める福祉に関する「第5期上士幌町地域福祉計画(素案)」と、「第7期上士幌町地域福祉実践計画(素案)」について、普段のボランティア活動から感じる「やりがい」や「課題・要望」等を伺い、それらを通して計画に対する意見をお聞きしました。

上士幌町社会福祉協議会評議員の変更について

令和8年1月8日(木)開催の第2回評議員選任・解任委員会において、浜名里美氏の退任に伴い、新たな評議員として神田敦子氏が選任されました。

任期は、令和8年1月8日から令和10年度の会計に関する定時評議員会の終結の時までとなります。

(1月7日~1月26日)

| | | |
|-------|------------------------------|----------|
| 1月26日 | 玉手 弘子 様 (7の2区) 亡き夫の生前のお礼に | 100,000円 |
| 1月7日 | (株)上士幌自動車工業様(10の1区) | プル 900g |
| 1月13日 | 匿名 | プル 1.5kg |
| 1月21日 | 匿名 | プル 250g |

皆さまからのご寄付は、下記の用途で使わせていただいております。(用途は寄付者の希望に応じて変更が可能です。)

| 主な寄付物品 | 寄付後の用途 |
|-------------|---|
| リングプル(プルタブ) | 江別市野幌商店街の有志(非営利団体)、「リングプル再生ネットワーク(プルネット)」を通して車イスと交換しています。 |
| 不要になった布製品 | 老人クラブ連合会女性部により裁断し、清拭布として社会福祉法人上士幌福寿協会に寄付しています。 |
| 書き損じはがき | 未使用はがきや切手と交換して、社協の事務・事業案内に使用させていただいています。 |
| 使用済み切手 | 「NPO法人 誕生日ありがとう運動本部」へ送り、就労継続支援事業所B型にて切手を利用したグッズの作成に使っていただいています。 |

この度、次の方からたくさんのご寄付をいただき、厚くお礼申し上げます。
ボランティアセンターに寄せられる寄付金は、社会福祉協議会等民間で行う地域・在宅福祉活動の活動費として使われます。(ボランティアセンターへの寄付は所得税控除の対象となります。)



子ども用車いす
生涯学習センター「わか」に設置

皆さまからのあたたかい
お気持ちありがとうございます
上士幌町ボランティアセンター