

活力みなぎる緑の郷土



広報

中標津

No.550

なかしべつ



2008 平成20年

10

発行 / 中標津町役場

〒086-1197 北海道標津郡中標津町丸山2丁目22番地
総務部総務課情報化推進・広報調査係
☎0153-73-3111 ㊟0153-73-5333

中標津町ホームページ

URL <http://www.nakashibetsu.jp/>

メール nakasi-t@aurens.or.jp

携帯サイト <http://j.nakashibetsu.jp/>



中標津町長就任にあたって

中標津町長 小林 実



『将来に夢と希望が持て 次世代を担う子供達に胸をはって誇れる郷土』

この度の町長選挙で、町民の皆さんの暖かいご支援により中標津町長として町政をおあずかりすることになりました小林実です。

清潔で明るい心のかよった町政を心がけ、中標津町の躍進と町民福祉の向上を目指して精魂を傾けたいと存じます。

町政に臨む私の基本的な考えについて申し上げます。

まちづくりの主役は町民です。一人ひとりができることには限りがあっても、町民相互の連携を強めていくことが、課題解決に大きな力を生み出します。このため、町民・団体・企業・行政が連携し、主体的な取り組みを促すとともに「民」の活力と発想を生かした政策の推進に取り組み、町民の力を結集した「協働」の町政運営に努めてまいります。

町政は町民の皆さんからの負託の上に成り立っているものです。情報の公開を徹底し、町民の皆さんの理解と参加を促進していくことが重要と考えております。

今後のまちづくりについて、町民の皆さんと率直な意見交換を行い、対話を通じた政策づくりを進めるなど「開かれた」公平・公正な町政を進めてまいります。

21世紀は「環境の時代」とも言われており、清らかな「水」、豊かな「食」、限りある「自然」、真に環境と暮らしが調和する地域づくりが重要です。そのため、環境と暮らしが調和する活力ある基幹産業の振興と安定化に取り組み、また、地域社会を取りまく環境が大きく変化する中、管内の市町とも連携した地域づくりを目指し、さまざまな課題に挑戦してまいります。

これからのまちづくりにつきましても、豊かで美しいみどりの大地を守り、その中に都市的な市街地形成を進め、観光振興や教育・医療・福祉等の政策にもしっかり取り組み、町民一人ひとりが心豊かに安心して暮らせる強い絆に支えられた地域社会を目指し、力の限り取り組んでまいります。

具体的な施策については、来年度の予算編成審議の際に、施政方針として改めて皆さんにご説明申し上げますこととなりますが、町民の皆さんへのわかりやすい情報の公開と対話を軸としたまちづくりを目指します。

職員の意欲とやる気の喚起に努め、職員とともに一丸となって知恵と力を結集し、「将来を担う子供達に誇れるまちづくり」の実現に向け、私のすべてを傾注し、町政推進にまい進する所存です。

皆様のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます、私の就任にあたりましてのご挨拶とさせていただきます。



私たちの生活に最も身近な中標津町長選挙及び町議会議員選挙が八月二十四日に行われました。
町長及び町議会議員選挙の投票率は七四・四五％（前回比二・三九％増）。即日開票の結果、町長に前役場総務部長の小林実氏が初当選。また、町議会議員には、現職十三人、新人五人が当選されました。
新町長の就任の挨拶と町議会の議長、副議長などの選出結果についてお知らせします。

小林実の素顔

【生年月日】

昭和二十七年九月十日（五十六歳）

【趣味】

ソフトテニス

【好きな言葉】

努力

【中標津の好きなところ】

開陽台からの農村風景

【家族】

妻、二男一女、孫三人

【お酒の量】

少し

【たばこ】

吸いません

小林実町長の略歴

昭和四十六年三月中標津高校卒業

昭和四十六年四月中標津町役場勤務

昭和六十年四月総務部財政課財政係長

昭和六十三年六月総括調整室企画係長

平成六年四月町立中標津病院建設準備

係長

平成九年四月建設水道部上下水道課業

務第一係長

平成十一年四月総務部企画財政課長

平成十七年四月町立中標津病院事務長

平成二十年四月総務部長



中標津町議会

議長に萬 和男氏 副議長に殿守 富氏を選出

町議選後初の臨時議会が9月3日開かれ、今後4年間の議会運営を推進する議長、副議長の選出をしました。議長、副議長の選出は議員全員による投票で、議長には萬和男氏（56）、副議長には殿守富氏（72）が就任しました。

町議会は、中標津町として決定しなければならない問題に対し、町民の代表として意思決定を行う機関（議決機関）です。町長から提案された条例や予算などを審議したり、町長に代表される執行機関と対等の立場に立って、町政が適正に運営されているか、幅広い視点からチェックする役割を持っています。

また、よりきめ細かな議会活動を運営するため、各委員会を構成しています。この委員長、副委員長（下記）の選出と監査委員の選任を行いました。監査委員は、町の事業の推進状況や予算の執行状況を監査するのが主な業務で、町長が議会の同意を得て平川武雄氏を選任しました。農業委員会委員には、赤波江利夫氏が推薦されました。

総務文教常任委員会

委員長	熊倉重樹
副委員長	佐藤武志
委員	水石幸衛
"	鈴木克弘
"	飯島佐市

厚生常任委員会

委員長	吉田貫一
副委員長	後藤一男
委員	端裕子
"	柴野忠征
"	平川武雄
"	松村康弘

産業建設常任委員会

委員長	高田重樹
副委員長	石井初義
委員	佐野弥奈美
"	弾正原正
"	赤波江利夫
"	殿守富

議会運営委員会

委員長	飯島佐市
副委員長	松村康弘
委員	吉田貫一
"	熊倉重樹
"	高田重樹
"	殿守富

議会広報特別委員会

委員長	柴野忠征
副委員長	後藤一男
委員	佐野弥奈美
"	鈴木克弘
"	殿守富

これらの委員会の他に予算や決算を詳しく審議するために「予算審査特別委員会」と「決算審査特別委員会」が設置されます。この他に、管内4町で構成する根室北部消防事務組合・中標津町外2町葬斎組合・根室北部衛生組合・根室北部廃棄物処理広域連合に各議会議員を選出しています。

「ロシア語云話講座」に 参加しませんか

第一コース【ロシア語日常会話講座】

講師	川西 路子 氏（中標津町在住）
開講日	十一月十日（月）～二十日（木） 《十五日（土）～十七日（月）休講》
開講時間	十九時三十分～二十一時
場所	総合文化会館 第二研修室
内容	ロシア語の日常会話の基本学習
受講料	二千円（小・中学生無料、ただし保護者同伴のこと）
定員	二十名

第二コース【ロシア語会話実践講座】

講師	垣内 あと 氏（ロシア語・ウクラ イナ語通訳・翻訳 札幌市在住）
開講日	平成二十一年二月九日（月）～ 十五日（日）
開講時間	十九時～二十一時
場所	総合文化会館 第二研修室
内容	ロシア語の通になるため、研ぎをかける学習
受講料	四千円（小・中学生無料、ただし保護者同伴のこと）
定員	三十名

申し込みは、十月二十日（月）までに北方四島交流ロシア語会話実行委員会事務局（役場内）へ電話かファックスで。

☎ 73 3111（内線525）
☎ 73 5333

税

のお知らせ

私たちが日々安心して生活していくためには、消防や救急、ごみの収集、道路の維持補修や除雪、教育や福祉などの公共サービスが必要で、こうした公共サービスを提供するための費用の一部として皆さんに納めて頂く町税は貴重な自主財源になっています。

私たちの税金で、住みやすい豊かな社会と活力みなぎる緑の郷土なかしべつをつくりましょう。



インターネット公売を始めます！

中標津町では、「町税滞納者の差押財産」のインターネット公売を行うことにしました。

このインターネット公売は、町税の滞納処分の一環として行う捜索により差し押さえた財産をインターネット上で公売し、その公売代金を滞納町税に充当するものです。

中標津町インターネット公売開始

インターネット公売の参加申込期間

平成20年10月16日(木)17:00まで

インターネット公売実施期間

平成20年10月22日(水)13:00～10月24日(金)12:30まで

公売物件の下見会

平成20年10月10日(金)10:00～15:00

中標津町役場 3階302号会議室

中標津町インターネット公売へのアクセス方法

中標津町ホームページのトップページから各課ホームページに進み税務課のページに入り口を設けています。

(<http://www.nakashibetsu.jp/nakashibetsu.nsf/doc/zeimuka?OpenDocument>)

【問い合わせ先】 収納向上推進室収納推進係(内線207)



収納実績

(単位：千円)

	町 税	国民健康保険税	合 計
引継滞納金額	16,535	41,020	57,555
うち収納金額	5,129	9,937	15,066

差押え等の件数

(単位：件、千円)

	不動産	自動車	動 産	預貯金	給 与	保 険	合 計
件 数	13	3	3	67	3	19	108
取立金額	0	0	367	3,870	457	1,501	6,195

参考

中標津町が単独で行った差押え件数

(単位：件、千円)

	不動産	債 権	動 産	預貯金	給 与	保 険	合 計
件 数	6	82	0	68	3	0	159
取立金額	176	1,015	0	1,424	287	0	2,902

納税者が「災害に遭った」、「病気療養中である」、「主たる生計者の収入が激減した」などの理由で納期までに納付できない場合については、「納税相談」を行っていますので、早めにご相談ください。

相談や納付がない場合については、滞納処分を主体として滞納整理機構への引き継ぎ対象とします。

【相談・問い合わせ先】

町税：収納向上推進室納税係・収納推進係(内線207・208)

国民健康保険税：保険年金課保険税係(内線234・236)

『釧路・根室広域地方税滞納整理機構』の中標津町にかかる収納実績について

町村の自主財源の確保、税の公平性の確保のため、納税義務を履行していない場合の収納対策強化として、平成十九年度に釧路・根室管内九町村で「釧路・根室広域地方税滞納整理機構」を設立しました。

機構では、町村から引き受けた滞納事案を町村に代わり専門職員が「差押え」や「公売」などの強制的な手段により、滞納整理を行っています。

平成十九年度の中標津町分の収納実績は左表のとおりで、差押え件数百八件、収納額で約千五百万円となっています。

個人住民税の制度の一部が変わりました

長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の保険料に係る社会保険料控除について

平成二十年十月分の保険料から次のようになりました。

- ・保険料が年金から天引きされている場合、その年金受給者が社会保険料控除を受けられます。
- ・世帯主または配偶者が口座振替で保険料を支払っている場合、その保険料を支払った世帯主または配偶者が社会保険料控除を受けられます。

公的年金からの天引き（特別徴収）

平成二十一年度分から

平成二十一年十月から公的年金等（老齢基礎年金等）の支払いを受けている六十五歳以上の方で一定条件に該当する方は、年金から個人の住民税が天引きされるようになります。

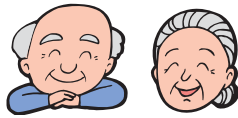
寄附金税制の拡充

平成二十一年一月寄附分から

所得税の寄附金の対象となる寄附金のうち、都道府県や市区町村が条例により指定したものが対象となります。（本町は今後、指定予定です）

また、都道府県や市区町村に対する寄附金についても控除の対象となります。

詳しくは、税務課住民税係（内線207・209）まで。



固定資産税の減額措置について

住宅の省エネ改修に伴う固定資産税の減額措置が創設されました

平成二十年四月一日から平成二十二年三月三十一日までの間に、住宅に一定の省エネ改修工事を行った場合、翌年度分の固定資産税が減額されます。

要件

平成二十年一月一日以前に建築された住宅であること
（賃貸住宅を除く）

窓の改修工事、または窓の改修工事と併せて行った床の断熱改修工事・天井の断熱改修工事・壁の断熱改修工事により、それぞれの部位が現行の省エネ基準に新たに適合することになること

一戸当たりの省エネ改修工事が三十万円以上であること
減額される固定資産税一戸当たり一〇〇㎡までを限度に税額の三分の一を減額

手続き

建築士等が発行した証明書等を添付し、原則改修後三ヶ月以内に申告



住宅のバリアフリー改修に伴う固定資産税の減額措置について

平成十九年一月一日以前に建築された住宅で、平成二十二年三月三十一日までの間に住宅に一定のバリアフリー改修を施した場合、翌年度分の固定資産税が減額されます。

対象

次のいずれかの方が居住する既存の住宅であること
（賃貸住宅を除く）

六十五歳以上の方
要介護認定または要支援認定を受けている方
障がいを持つ方

・以下の工事で、補助金を除く自己負担金額が三十万円以上であること
通路または出入り口の拡幅
階段の勾配の緩和
浴室の改良
便所の改良
手すりの取り付け
床の段差の解消
引き戸への取り替え
床表面の滑り止め化

減額される固定資産税一戸当たり一〇〇㎡までを限度に税額の三分の一を減額

手続き
工事明細書や写真等を添付し、原則改修後三ヶ月以内に申告

住宅の耐震改修に伴う固定資産税の減額措置について

昭和五十七年一月一日以前に建築された住宅で、一定の耐震改修工事を行った場合（工事が三十万円以上のもの）は、固定資産税が翌年度分から一定期間減額されます。

減額される固定資産税一戸当たり一〇〇㎡までを限度に税額の二分の一を減額
減額される期間

・平成十八年一月一日から平成二十一年十二月三十一日まで
に改修したもの 三年度分
・平成二十二年一月一日から平成二十四年十二月三十一日まで
に改修したもの 二年度分
・平成二十五年一月一日から平成二十七年十二月三十一日まで
に改修したもの 一年度分
手続き
建築士等が発行した現行の耐震基準に適合した工事であることの証明書等を添付し、原則改修後三ヶ月以内に申告

詳しくは、税務課資産税係（内線286・212）まで。

町民のみなさまへ

～町立病院からのお願い～



町立病院の現状

病院があり医師がいて普通に医療が受けられるということは、地域住民の方々が安心して生活をおくる上で、欠く事の出来ない大事なことです。

日本中で医師不足が社会問題となっている昨今、町立病院でも医師確保は年々困難になりつつあります。町民の健康を守るため町立病院に十分な数の医師を確保し、その医療の質を維持するためには、町民のみなさまに病院の適正な利用について、より一層配慮していただく必要があります。

本年7月から、内科医師2名が退職などで欠員となり、町立病院では従来の診療体制の維持が困難となりました。**町外初診患者の制限、午後からの受付中止**などを余儀なくされましたが、それでも外来診療（1日約770人）、入院診療（1日約100人）、内視鏡検査・手術などでかなりの過重勤務となっています。さらには、勤務時間後も救急当直、病棟・救急外来からの呼び出し当番などが待っており、大変過酷な労働を強いられているのが現状です。

町立病院の医師は、なかなか十分な休養がとれず、研究などに費やす時間も満足に取れないままかなり疲弊してきています。

このまま医師の疲弊が続けば、さらなる医師の脱落、医師数の減少が危惧されます。

診療時間内の受診に際してのお願い

地域医療充実の重要な要素は、医療スタッフ、なかでも医師の確保と地域への定着です。他の地域の自治体病院の例に見られるように、**一旦、医師の立ち去りが始まると歯止めがかからず地域の医療は崩壊の危機に直面します。**

町立病院は地域住民のみなさまの負担と協力で成り立っています。医師確保・定着化に向けて今まで以上のご理解とご協力をいただき、町立病院を共に守り育てていくことが安心して住みやすいまちづくりには重要と考えています。

町立病院の受診に際しては、通常の診療時間内（初診は午前11時まで）に受診いただくことが医師、医療スタッフの負担を軽減することにつながりますのでよろしくお願いいたします。

救急外来受診に際してのお願い

救急外来は、緊急に治療が必要な重症の方々を診るためのもので、時間外診療ではありません。

町立病院の救急外来は、医師1名と看護師2名が当直勤務し、さらに放射線技師・検査技師・薬剤師なども待機し緊急の呼び出しに備えています。また各科の医師も緊急呼び出しに対応できるよう待機の体制をとっています。

しかし、実際の受診をしてみると、「日中は仕事で来られなかった」、「日中は待ち時間が長いから」、「前から腰が痛い」などの理由で時間外にかかる方が少なくありません。このような方の受診が増えると、医師・医療スタッフに過大な負担がかかるようになります。その結果、重症患者への対応が遅れたり、過労により翌日の診療に支障をきたす等の弊害が起き、ひいては救急医療そのものの存続を危うくします。

緊急性のない方、軽症の方は平日の診療時間内に受診していただくのが原則となります。

いざという時、だれもが安心して医療を受けられるには、町民のみなさまが救急外来の目的をよく理解して受診することが大事です。

幸い時間外受診者は昨年より少し減少しており、町民みなさまのご理解とご協力が進んだ結果だと思われませんが、より一層のご協力をお願いします。

町立病院の4月からの救急外来受診患者状況を数値でお知らせします

	時 間 外 (祝日含)				平 日		
	時 間 外 受診患者数	救急車搬入 患者数	うち入院等 患者数	うち転送 患者数	救急車搬入 患者数	うち入院等 患者数	うち転送 患者数
4 月	568	35	17	5	14	3	0
5 月	857	29	11	10	17	3	2
6 月	689	28	12	5	12	4	6
7 月	686	43	25	7	16	5	3
8 月	640	41	13	4	19	10	5
月平均	688	35	16	6	16	5	3
日平均	23						
前年度	28	37	18	5	13	4	3
増 減	5	2	2	1	3	1	0

救急車で搬入された患者さんの重症度（入院等が必要な患者の割合）は59%です。

平成19年度の財政の健全性を表す 比率についてお知らせします。



深刻な財政状況に陥る前の早い段階で財政の健全化を図る目的で、平成19年6月に「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が公布されました。この法律によって、平成19年度の決算から財政の健全性を表す比率（**実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率**）と公営企業の経営の健全性を表す比率（**資金不足比率**）を監査委員の審査を受けたうえで議会に報告し、公表することとなりました。

平成20年度決算からはそれぞれの比率が、早期健全化基準・財政再生基準、経営健全化基準以上になった場合には、財政健全化の計画又は、経営健全化の計画を策定しなければなりません。

1 早期健全化・財政再生に関する比率 **平成19年度健全化判断比率** について

指標名	健全化判断比率	早期健全化基準	財政再生基準	説明
実質赤字比率		13.78%	20.00%	一般会計等の赤字額の割合により、財政運営の深刻度を表す比率です。平成19年度は赤字ではないので「-」で示しています。
連結実質赤字比率		18.78%	40.00%	全ての会計の赤字と黒字を合算し、町全体の赤字額の割合により、財政運営の深刻度を表す比率です。平成19年度は赤字ではないので「-」で示しています。
実質公債費比率	16.2%	25.0%	35.0%	借入金の返済額とこれに準じる額を合算し、その負担割合の3ヶ年平均を表す比率です。
将来負担比率	102.3%	350.0%		借入金の残高や将来支払う可能性のある負担など現時点での残高の割合により、将来の財政負担の影響度合いを表す比率です。

2 公営企業の経営健全化に関する比率 **平成19年度資金不足比率** について

特別会計名	資金不足比率	経営健全化基準	説明
水道事業会計		20.0%	公営企業の資金不足と事業規模とを比較して、経営状況の深刻度を表す比率を算出します。当町では、5つの会計が対象となりますが、資金不足を生じている公営企業はなく、資金不足比率は該当しないため「-」で示しています。
町立中標津病院事業会計			
簡易水道事業特別会計			
公設地方卸売市場事業特別会計			
下水道事業特別会計			

事前相談受付中 (AM10:00~PM5:00)
「後悔の無いお葬式をするために」

◆お葬式のガイドブックの無料配布をしています

経済産業大臣認可全葬連イフ共済加盟店
全国儀式サービスネットワーク加盟店

もりたセレモニーホール

中標津町東24条北6丁目 TEL (0153) 73-1800

**「耐震設計」で
地震に強い施工が特徴!**

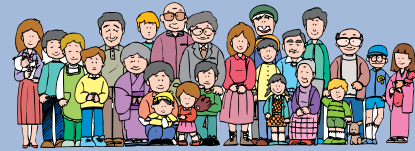
◆お墓の事について、お気軽に是非一度、ご相談下さい。
・お墓の建立、リフォーム、移設工事、戒名の刻字など

有限会社 なかしべつ石材

中標津町南中8番地28 電話 (0153) 72-8114

みんなの広場

No.3



「なかしべつ冒険クラブ」の活動をご紹介します

なかしべつ冒険クラブは、「中標津町の豊かな自然環境を活用した自然体験活動を主として、自然を愛し、ふるさとを愛する心を育てるとともに、集団活動を通じて相互に協力し合い、友情を深め、心身ともに健全で豊かな人間性を培う。さらに、街頭募金活動や清掃活動等の奉仕活動、地域の行事等にも積極的に参加し、地域社会の一員としての自覚を高める。」ことを目的に2004年7月に結成され、現在は、団員23名、リーダー13名（地域の大人）、サブリーダー1名（高校生）で活動しています。

主な活動は、自然体験活動（キャンプ、登山、カヌーなど）、奉仕活動（街頭募金活動、清掃活動など）、地域イベント等への参加（夏まつり、冬まつり）などで、今年も、5月25日に中標津町で行われた第59回北海道植樹祭になかしべつに参加し、植樹のほかにも式典の手伝いなどを行い貴重な経験をしました。



武佐でのキャンプ



標津の砂浜にて

団長の清水さんにお話を伺いました。

——— なかしべつ冒険クラブについて教えてください。

まず、年齢・学年の違う子供たちが同じ目的に向かって活動する中で、協力性、助け合う気持ち、作業を分担し団員全員がヤッタ！出来た！と喜び合えるよう活動しています。

その活動計画の中には団員自らが計画し実行するものもあり、リーダーはその補助をします。

活動終了後の反省会で、団員の「良かった、楽しかった」の声を聞くと、私達リーダーも「良かった、楽しかった。よし！次回の計画は…」と行動の引き金に指がかかるのです。

学習、体育、部活等とは違う達成感があります。

——— なぜこのような団体を立ち上げようと思ったのでしょうか。

私は37年ほど前からボーイスカウト中標津第一団の活動を担当していました。以来15年ほど活動をしていましたが、諸般の事情により中断したのです。

仕事を定年退職してからは自由な時間を活用するため再度ボーイスカウト活動を再起させようと思い、町役場教育委員会職員の友に話をもちかけ行動のきっかけを作ろうと思いました。

道東ではボーイスカウト釧路第六団の活動が活発で、友達のリーダーも活動していることから見学も兼ねて2度勉強しに行ったのですが、釧路第六団の活動規模に圧倒され中標津町の現状では無理では...、でも子供達の活動は手がけたい...、それが冒険クラブ発足のきっかけだったのです。

——— 最後に何かありましたらお聞かせください。

冒険クラブの活動を手がけて良かった...と思うことがあります。それは子供と接することが好きなリーダーが自主的に参加してくれていることです。この雰囲気を持続しましょう。これがなければ活動は成り立ちません。

父母の方々も、子供の活動を認め、活動終了後の帰宅の折には活動内容を聞いたり、感想、意見を言えるようであれば、子供の自主性を認める事に結びつき良いと思います。

私達の活動を認めてくださったニッセイ財団にも感謝します。活動の基本となる道具、器具類がなければ、思い通りには活動できません。今度もこれを有効に活用し屋外活動やボランティア活動に協力していきたいです。

冒険クラブの発展を願い、今後の活動をリーダー同士、機会あるたびにディスカッションし発展の糸口を見失うことがないように、がんばっていきます。

広報中標津では、このコーナー（みんなの広場）で紹介する各種団体・学校の記事を募集しています。詳しくは、総務課情報化推進・広報調査係（内線317）まで。



健康 いちばん

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)から糖尿病

町立中標津病院 検査室長 松浦政浩

食べ過ぎ・飲み過ぎ、焼肉や魚卵など多量の高脂肪食摂取、

日常的運動不足によって、私たちの身体はエネルギー過剰状態となります。この余ったエネルギーは肝臓や筋肉へ脂肪として蓄積されます。このような生活を続けていると内臓脂肪型肥満(メタボ)になります。メタボになると血糖値を下げるインシュリン(膵臓から出るホルモン)に抵抗する物質が脂肪細胞から出てきて高血糖となり、高率に生活習慣病である二型糖尿病になります。

糖尿病を発症すると

心筋梗塞や脳卒中、腎不全や失明などのリスクが高まります。日本の糖尿病患者は七百四十万人で心筋梗塞は約八十七万人、脳卒中は約百三十七万人です。毎年、糖尿病から腎不全(人工透析)になる人は一万四千人、失明は三千人、下肢切断は三千人以上います。

メタボとは、どんな人か？

男性では腹囲(おへその真上のウエスト周囲径)が八十五cm以上、女性では九十cm以上で腹部肥満と診断されます。さらに、高血糖、高血圧、血清脂質異常の三項目のうち二つ以上有する場合をメタボ有病者、一つの場合にはメタボ予備軍と定められます。四十〜七十四歳の男性は二人に一人が、女性でも五人に一人がメタボあるいはその予備軍と推定され、千九百万人に達することが分かっています。

メタボ健診とは？

生活習慣を改善していくのは非常に難しいことです。そこでメタボ健診では個々に合った具体的に実現可能な目標を提案し、持続的に生活習慣を改善して行けるように指導します。積極的にメタボ健診を受けて自分自身で健康を保ち、病気を予防しましょう。また、高血糖・高血圧・血清脂質異常が解消されない人は内科受診の上、飲み薬による治療を受けられることをお勧めします。

検査室から

私たち検査室では、患者さまからいただいた血液から血糖値や過去一〜二ヶ月間の血糖状態を知るヘモグロビンA1c値、血清脂質異常などを測定しています。測定値につきましては全国レベルの精度と信頼性を維持していますので安心してお使いください。また、掲示板に各測定値の基準値などを案内するとともに、測定値に関する質問などにお答えしていますので是非ご利用ください。



『元気で長生き』No.4

～今のうちから介護予防をはじめましょう～

「こころの健康」に気がつけていますか？

高齢期は、配偶者や友人との離別、仕事や家庭での役割がなくなるなど、喪失感を抱きやすく『うつ』状態になりやすい環境にあります。うつになると食欲不振・体調不良などの症状から、活動が減って筋力の低下を招き、歩くことが困難になり、寝たきりへと進んでしまう場合もあるため、注意が必要です。

うつの症状に早めに気付くことが大切ですが、自分ではなかなか気付かないものです。

下記の項目を自己チェックしてみませんか？

うつ症状のサイン 自己チェック項目

- (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
- (ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

介護予防「基本チェックリスト」より抜粋

自己チェックの結果(2つ以上チェックがいたら要注意です)心配のある方は地域包括支援センターまでご相談ください。



相談・問合せ先
地域包括支援センター(内線254・255)
(福祉介護課介護支援係)

水汚泥たい肥「環甦」の配布を行いますので、たい肥を入れる袋(肥料袋等)をご持参ください。(花壇、葉物野菜等に適していると思われます)

なお、数量を制限していますのでご了承ください。

配布日時 10月22日(水)~31日(金) 10時~15時

配布場所 中標津下水終末処理場 東35条北6丁目

問い合わせは、上下水道課下水道係まで。

ごみ収集のお知らせ

祝日におけるごみ収集等は、次のとおりとなりますのでお知らせします。

10月13日(月)・11月3日(月)

- ・ごみ収集は休み
 - ・一般廃棄物最終処分場は午前中のみ受入可
- 詳しくは、生活課環境衛生係まで。

秋の全道火災予防運動を実施します

10月15日から31日まで秋の全道火災予防運動期間です。

消防署では、期間中「火のしまつ君がしなくて誰がする」の全国統一防火標語を掲げ、火災発生の防止、焼死事故や財産の損失を防ぐことを重点目標に、各事業所自衛消防隊の訓練指導、防火対象物査察等を行います。

また、運動期間中には、消防団をはじめ、婦人防火クラブ、幼年消防クラブの協力を得て、街頭啓発を行い火災予防を呼び掛けます。

町民皆様のご協力をお願いします。詳しくは、中標津消防署☎72-2181まで。

「危険物取扱者試験準備(事前)講習会」のご案内

消防法第13条の3の規定による危険物取扱者試験の乙種第4類及び丙種の受験者を対象に、試験準備(事前)講習を次の要領で行います。

受講科目

- ・危険物に関する法令
- ・基礎的な物理学及び化学
- ・危険物の性質並びにその火災予防

及び消火の方法
受講料 会員 3,000円
一般 5,000円
学生 2,000円

受講料にテキスト代1,400円は含まれていません。

日程 10月23日(木)・24日(金)
場所 中標津消防署講堂

申込締切 10月17日(金)
申込書は、消防本部または中標津消防署にあります。

申し込み・問い合わせは、根室北部危険物安全協会事務局(消防本部内)☎72-9114まで。

10月20日~26日は行政相談週間です

行政相談員が特設相談所を開設し、皆様のご相談に応じます。

日時 10月20日(月) 13時30分~15時
場所 役場1階 相談室
相談員 渡部徳樹さん

相談は行政相談所以外でも随時受け付けています。お気軽に行政相談員にご連絡ください。

釧路行政評価分室でも相談を受け付けています。

行政苦情110番 ☎0570-090110
詳しくは、生活課交通・町民相談係まで。

振り込め詐欺急増!

本年振り込め詐欺が急増し、北海道で約5億円被害にあっており、当町においても被害は発生しています。

そのやり方としては下記のようなものがあります。

オレオレ詐欺

電話で息子を装い「電話が変わった」と新しい電話番号を教えてきて、後日息子になりすまし、「会社のお金を使い込んでしまった」と言ってくる。

還付金詐欺

「お金が戻るから銀行の現金自動預払機へ行って言うとおりに操作して」とだまして、犯人指定の口座に送金させる。

融資保証金詐欺

チラシに記載された融資会社などが、融資を申し込んできた人に「信用代として 円振り込んでくれたら融

資できる」等と嘘を言ってだます。

架空請求詐欺

「携帯電話サイトの未払い料金がある」などと嘘のメールや電話をし、被害者にお金を送金させる。

対応策

- このような電話やメールが来た場合は
- ・すぐに対応しない
 - ・警察や身内、知人などに相談をする
- 詳しくは、生活課交通・町民相談係まで。

ご存知ですか? (建物の解体時には届出が必要です)

建築物を解体する際には建築基準法による除却届が必要です。また、床面積80㎡(約24坪)以上の建築物を解体しようとする場合は着工する7日前までに建設リサイクル法の届出が必要になります。

自主施工、請負施工にかかわらず届出を行ってください。また、建設リサイクル法全国一斉パトロールにあわせ、10月11日~17日までの間でパトロールを実施する予定です。

届出・問い合わせ先は、建設課建築指導係まで。

笑顔の“ふるさと” 中標津町を応援してください

任意の自治体へ寄附をした場合、税金が一定額まで控除される「ふるさと納税制度」が国でスタートしたことを受け、当町でも「中標津町ふるさと応援制度」が始まりました。

既に、東京中標津会・瀧場元会長など中標津町の強力な“ふるさと応援団”の皆さんから多数のお志が寄せられています。

当町を離れ独立されたご家族や、当町に愛着を感じてくれているお友達などがいましたら、是非中標津町をPRくださいますよう、よろしく申し上げます。

町民の皆さん一人ひとりが、「ふるさと中標津」の“広報担当”です。

詳しくは、企画課企画調整係まで。



社会保険事務所相談所開設日のお知らせ(☎0154-61-6000)

日時 / 10月14日(火) 13時~17時

10月15日(水) 9時~11時30分

場所 / 中標津経済センター



健康

保健センターからのお知らせ

申込・問合せ先

中標津町保健センター

☎72-2733

「食生活講座」～野菜を食べよう～ のお知らせ

食事の基本を学び、野菜たっぷり料理を作ってみませんか。

日時 10月23日(木)

10時30分～13時30分

対象 町民の方

定員 20人(先着順)

内容
・講話「なぜ野菜が必要？
食事のコツ」
・調理実習(野菜たっぷり
レシピ) 試食
・歯磨き実習「食後に歯を
磨きましょう！」

会場 中標津町保健センター

参加料 無料

持ち物 エプロン・三角巾・健康手帳(お持ちの方)

申込締切 10月20日(月)

国保人間ドックのお知らせ

対象 中標津町国民健康保険に引き続き1年以上加入し、前年度までの保険税を滞納していない世帯の年齢30～69歳の方

検診期間 平成21年1月末まで(平日)

場所 町立中標津病院

内容 【一般検診】特定健診、胃内視鏡、胸部レントゲン、大腸便潜血、腹部エコー検査
【付加検診】前立腺がん検査、メタボリックシンドローム検診など

料金 人間ドック 9,100円

前立腺がん検診 2,880円

メタボリックシンドローム

検診 4,300円

受付 随時 先着受付順

(年間50名まで)

年度内に特定健診を受けた方は、受けられません。

骨粗鬆症検診のお知らせ(11月分)

実施期間 11月4日～28日

毎週火～金曜日

申込締切 10月20日(月)
対象 20歳以上の女性
内容 問診、骨密度測定(手首)診察

料金 1,400円(70歳以上は700円)
国民健康保険加入者・生活保護の方は無料

定員 1日2人(11時から)

実施場所 町立中標津病院 整形外科



税金

9月・10月は滞納整理月間です

10月は町道民税(第3期)、国民健康保険税(第5期)、後期高齢者医療保険料(第5期)、介護保険料(第5期)の納期です。

【納期限は10月31日】

固定資産税及び町道民税の第1～2期、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料及び介護保険料の第1～4期、軽自動車税の納期限がすでに経過しています。もう一度お手元の納付書を確認のうえ、納付されていない方は早急に納めましょう。

貴重な町税を有効に活用するため、納期内納付にご協力をお願いします。

～町税等各種収納金の
納付は口座振替で～

10月の収納窓口休日開設及び
平日開設時間延長日

休日開設日	開設時間延長日
26日(日)	15日(水) 31日(金)
9時～17時	17時15分～20時

収納窓口開設時間延長、休日開設に合わせて納税相談を実施していますので、納税についてご相談ください。

納期限を過ぎた税は「滞納」です。

10月は道税の 納税推進強調月間です

10月は道税の納税推進強調月間です。自動車税の納め忘れはありませんか？みなさんの暮らしを支える道税の納税にご協力ください。

なお、10月24日(金)は、根室支庁税務課において、夜間納税窓口を20時まで開設します。

詳しくは、根室支庁地域振興部税務課納税係☎0153-24-5466まで。



一般

里親になってもらえませんか

里親制度は、家庭に恵まれない子どもを家族の一員として家族に迎え入れ、あたたかい愛情をもって育てていく、児童福祉法に基づいた制度です。

地域や家庭の養育能力が低下し、子どもを取り巻く環境が変化してきており、育児の放棄や身体的なものなどの児童虐待が社会問題となっています。

釧路児童相談所に登録されている里親さんは現在59組で、まだまだ足りません。

里親になって、恵まれない子ども達を愛情深く、受け入れてもらえませんか。里親は、子どもの養育に必要な生活費等支給の他、所得税法上の扶養控除が受けられます。

問い合わせは、北海道釧路児童相談所☎0154-23-7141まで。

乳幼児等医療費助成制度の 拡大について

乳幼児等医療費の助成は、子どもの疾病の早期診断と早期治療を促進し、子どもの保健の向上と福祉の増進を図ることを目的に行われています。

平成20年10月1日から、対象年齢が拡大され、小学生に対しても入院のみ、医療費の助成が実施されることになりました。

【医療費助成区分】

未就学児童(0歳から満6歳に達する日以後の最初の3月31日まで)

小学生(満6歳に達する日以後の最初の4月1日から満12歳に達する日以後の最初の3月31日まで)

小学生の乳幼児等医療費受給者証につきましては、入院することが決定し、申請していただいた場合、すぐに発行できます。健康保険証・印鑑を持参してください。

町内の転居や、加入保険が変わったとき、中標津町から転出するときなどは届出が必要です。

申請、問い合わせは、子育て支援室子育て支援係まで。

下水汚泥たい肥「環錠」の 配布について

秋用たい肥として町民の皆さんに下



8月
31日

馬事競技大会

第三十三回標津・中標津連合馬事競技大会が南中特設競馬場で開催され、地元を始め道内各地から集まった馬が各種レースに出走しました。
会場には多くの競馬ファンが訪れ、力強く走る馬に声援を送っていました。



8月
31日

空港まつり

中標津空港「空の日」実行委員会主催の「なかしべつ空港まつり」が開催され、普段は立ち入ることのできない管制塔や気象施設の見学、航空機乗員との記念撮影、大型バスでの滑走路走行見学などのイベントが行われました。
航空機乗員との記念撮影には、大勢の子どもたちが参加していました。



8月
31日

なかしべつマラソン

前日の大雨によりスタート地点が予定と変更となるなど小さなトラブルはあったものの、無事なかしべつマラソンが開催され、百四十一名ものランナーが参加しました。
コースはそれぞれ二km、四km、五kmと分かれ、参加者の皆さんは自分に合ったコースに出場、新記録も生まれていました。



9月
7日

じゃがいも伯爵まつり & ふれあい広場

中標津空港前に広がるふれあい広場で「じゃがいも伯爵まつり」が開催されました。
当日は朝早くから雨が降るなど天候が心配されましたが、開場時間の十時には雨は上がり、その後微妙な天候が続くものの大勢の人たちが会場を訪れ、じゃがいも掘り、乗馬体験などを楽しんでいました。
(表紙写真も同日に撮影)



平成20年 **10**
VOL.550

中標津
なかしべつ

広報紙に掲載された写真をご希望の方は、総務課情報化推進・広報調査係までご連絡ください。



広報中標津は、環境保護のために100%植物油型インキ「ナチュラルス100」を使用しています。



8月31日現在住民登録人口

町の人口	24,188 (+37)
男	11,825 (+17)
女	12,363 (+20)
世帯数	10,422 (+17)
	()内は前月比

誕生 21人 死亡 13人 転入 77人 転出 48人