

なかしべつ

広
報

空とみどりが人をつないでいくまち



中標津町

2021
(令和3年)

12

№708



Contents

- ②…道路除雪作業にご理解とご協力をお願いします
- ④…個人住宅等の有料除雪作業実施事業者情報
- ⑤…年末年始のお知らせ
- ⑥…令和4年度町の予算編成方針
- ⑧…「やさしい日本語」、お願いします！
- ⑫…健康いちばん「野菜嫌いを克服しよう」
- ⑬…地域おこし協力隊が行く！
- ⑭…くらしのひろばinformation



道路除雪作業にご理解とご協力をお願いします

町では、626路線・約551kmの道路交通を確保するため除雪作業を実施します。

天候の状況などにより、すぐに除雪できない場合がありますが、除雪作業を効率的・効果的に進めるため、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

❄️ ❄️ ❄️ 出 動 基 準 ❄️ ❄️ ❄️

連続した降雪でおおむね10cm以上積もった際に出動しますが、市街地については交通混雑と安全確保のため日中からの除雪や、暴風雪警報が発令されているときは、除雪作業を見合わせる場合があります(除雪作業は休日・祝日に関係なく作業しています)。

町道すべての除雪を行うには6～8時間かかります。

通勤や通学の時間までに除雪を終えるよう努力していますが、除雪開始の時間は気象予報とパトロールをもとに判断しているため降雪の時間帯や暴風雪などにより、やむを得ず遅れる場合があることをご理解ください。

※地区ごとの除雪委託業者は町ホームページに掲載しています。

❄️ ❄️ ❄️ 除雪に関するお願い ❄️ ❄️ ❄️

● 車道や歩道へ雪を出さないでください

雪を道路に出すと車道が狭くなり、通行の支障になります。

また、歩道に雪を出すと通学する児童生徒が車道を歩くことになるため大変危険です。

● 道路から家庭までの除雪にご協力ください

除雪作業は限られた時間で広範囲を行うため、雪を両側にかき分ける作業となり取り除くことはできません。除雪した雪が家の出入口をふさいでしまうことがあります。玄関前などは各家庭での除雪にご協力をお願いします。

● 道路や歩道には物を置かないでください

道路や歩道にごみ箱などを置くと、除雪や通行の支障になるのでやめましょう。

● 深夜・早朝の除雪作業にご理解ください

除雪作業は、朝の通勤・通学路を確保するため深夜から早朝の限られた時間で作業を行うので、作業中の騒音・振動などをご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

● 路上駐車はやめましょう

路上駐車は除雪に支障をきたすばかりでなく、救急車や消防車などの緊急車両が通れなくなる場合もありますので絶対にやめましょう。



● 除雪作業中は危険です

作業中の除雪車に近づくことは大変危険です。おさんのいる家庭では日頃から除雪車に近づかないことを徹底していただきますようお願いいたします。

● 自分の敷地以外に雪を捨てないでください

歩道や道路、河川はもちろんですが、自己所有地以外の敷地に雪を捨てるとトラブルとなることがあります。自分の敷地以外に雪は捨てずに指定の雪捨て場をご利用ください。

毎年、道路わきの雪で車道が狭くなり自動車の交差ができないなどの苦情が寄せられています。降雪量にもよりますが、道路除雪はできるだけ車線を確保しながら作業を行なっています。しかし、一部では道路を除雪した後に、車道や歩道に付近の雪を大量に積み上げ通行の支障となっている所が見られます。

このような行為は**道路法や道路交通法で禁止行為として罰則規定（1年以下の懲役または50万円以下の罰金）が設けられています。**

一人ひとりがマナーを守り冬の暮らしを安全・快適に過ごしましょう。

❄️ ❄️ 雪捨て場のご案内 ❄️ ❄️

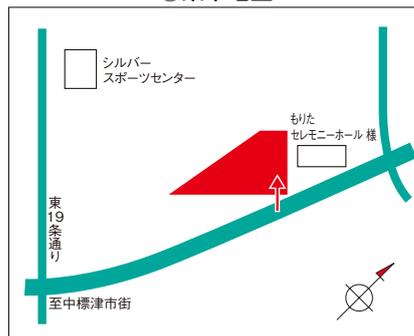
町では、雪捨て場を右図のとおり2か所指定していますので、ご利用ください。

○利用時間に規制はありませんが、利用マナーを守り周辺住民の迷惑とならないようにお願いします。

○場内は徐行運転で、歩行者や車両にご注意ください。

○雪と一緒に、ごみを捨てないでください。

①東中地区



②根室家畜保健衛生所 B S E 検査室付近

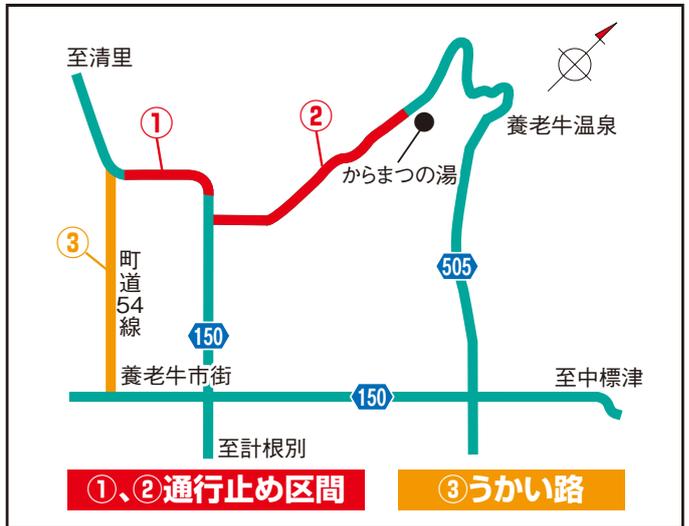


町道の除雪に関するお問い合わせは、建設管理課 維持係まで。

北海道からのお知らせ

■主要道道摩周湖中標津線の冬期通行止めについて

主要道道摩周湖中標津線の北30号（図①）および一般道道養老牛計根別（停）線（図②）については、吹雪等により著しい吹きだまりおよび視程障害が生じるため冬期間通行止めとなります。**通行止め期間は（図①）（図②）令和3年12月23日午前10時から令和4年4月7日午前10時まで**となります。その期間は町道54線（図③）が、図①のうかい路となりますので、ご理解とご協力をお願いします。



■主要道道中標津空港線階段の冬期通行止めについて

主要道道中標津空港線の階段（図④）については、階段設置箇所の道路横断（道道中標津空港線）の回避および冬期の階段使用による転倒等の回避のため冬期間通行止めとなります。

通行止め期間は（図④）令和3年11月1日午前10時から令和4年4月11日午前10時までとしていますが、積雪状況により期間が変更になる場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。



■通行止めのバリケードについて

暴風雪の影響により通行止めを行うことがあります。通行止めのため設置するバリケードは視程障害や吹きだまりで安全に通行できない場合に設置しています。

バリケードを移動させてしまった場合は、速やかに元の位置に戻すようお願いします。

■ロードヒーティングの稼働期間について

釧路建設管理部中標津出張所管内では、一般道道俣落西5条線（中標津高校から警察署間の坂）で**令和4年1月から2月末まで稼働します。**



■除雪に関するご理解とご協力について

依然として北海道の財政は厳しい状況にあり、令和3年度以降も歳出の削減・効率化に取り組んでいます。道道の除雪につきましても作業内容の一部見直しやコスト削減に取り組んでいるところです。

道道の整備水準や利用状況、スタッドレスタイヤや車両の性能向上などを十分踏まえ、道路を利用される方々への影響を逐次注意しながら路面管理に努めます。ロードヒーティングにつきましてもは気象状況に応じた、きめ細やかな稼働制御を行うことにより電気料金の節約を図ります。

北海道建設部は、道民が安全に暮らしていけるよう、公共土木施設の適切な維持管理水準を推進していくため、「公共土木施設の維持管理基本方針」を策定しました。釧路総合振興局ホームページにてご覧いただけます。道民のみならずにおかれましては、ご理解とご協力をお願いします。

道道の除雪に関するお問い合わせは、釧路建設管理部 中標津出張所 施設保全室 ☎72-3213まで。

北海道釧路総合振興局 釧路建設管理部のホームページにおいて、

冬期間の未除雪区間を公表していますのでご覧ください。

HPアドレス <http://www.kushiro.pref.hokkaido.lg.jp/kk/kkk/kanrika/toukikou.htm>

通行規制などの情報は「北海道地区道路情報」をご覧ください。

HPアドレス <http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/index.htm>

個人住宅等の有料除雪作業実施事業者情報

令和3年度（令和3年12月から令和4年融雪期まで）、町内において有料で除雪作業を行う事業者は以下のとおりです。

情報提供元：中標津町商工会、中標津建設業協会等

事業者名	住所(中標津町)	電話番号	備考
(有)池田建設	西6条北8丁目3番地	72-0795	
(有)共栄土木運輸	東20条北5丁目3番地	72-3140	・屋根の雪下し不可 ・時間指定不可
(企)くれすとぼすてる	大通北2丁目17番地2	74-0703	
(株)三和設備工業	西5条北4丁目5番地	72-1548	
中標津コンクリート工業(株)	字俵橋52番地1	72-6265 (担当：中畑)	・屋根の雪下し不可 ・時間指定不可 ・除雪は午後2時以降より
北標重機工業(有)	南町9番地13	72-4473	
(株)山川	東当幌17番地16	72-9763	・時間指定不可
(有)弓場建設	西13条北11丁目1番地31	72-3925	

※町は仲介やあっ旋を行うものではなく、契約内容等には一切関与しませんので、ご注意ください。

※除雪箇所、料金等契約事項については、住民のみなさんと事業者の間で交渉を行い、双方納得のうえでトラブルのないように必ず事前に確認を行なったうえで作業の依頼をお願いします。

※作業料金は、作業の内容等によっても異なりますが、事業者ごとに異なりますので、作業依頼をするときには十分に単価等の内容を確認してください。

※除雪作業の際は、道路除雪作業等の妨げにならないよう配慮してください。



令和3年度 陸・海・空自衛官等募集中

募集種目	試験会場	受付締切	試験等期日	その他
高等工科大学 (1次) (高校)	中標津	11月1日) 1月14日	1月22日	○学生手当 103,700円/月 ○期末手当 年2回(6月・12月)
自衛官候補生	釧路	2月8日	2月11日	○受験年齢：33歳未満 ○入 隊：令和4年4月予定
	帯広		2月12日	

※細部お問い合わせおよびご説明は随時受付中

問い合わせは、自衛隊帯広地方協力本部 中標津地域事務所 ☎72-0120まで。



年末年始のお知らせ

役場の年末業務は12月30日(木)までです。年始の業務は1月6日(木)から行います。

死亡届は随時受け付けますので、庁舎正面玄関側の時間外通用口をご利用ください。

各施設等の休みの期間は次のとおりです。

■町立保育園

12月31日(金)から1月5日(水)まで

■児童会館・児童センター

12月30日(木)から1月5日(水)まで

※ただし、12月30日(木)は児童クラブの受け入れを実施。

※各生涯学習施設については、らいふまっぷをご覧ください。

■町立中標津病院

12月30日(木)	平常診療
12月31日(金) 1月5日(水)	休 診
1月6日(木)	平常診療

※救急外来診療については、24時間体制で対応します。

●町有バス

12月31日(金)から1月5日(水)まで



●ごみ収集・最終処分場

日 程	ごみ 収 集	最終処分場
12月31日(金)	休 み	9時~12時
1月1日(土)	休 み	休 み
1月2日(日)	休 み	休 み
1月3日(月)	休 み	9時~12時
1月4日(火)	平常収集	平常開設

※年末の最終処分場は大変混み合いますので、時間に余裕を持ってお越しください。

マイナンバーカードの 申請時来庁方式(郵便受取)を開始しました

●「申請時来庁方式」とは…

マイナンバーカードの申請をするときのみ役場に来ていただき、本人確認、暗証番号の設定等の手続きを行なっていただくことで、約1か月後にご自宅にマイナンバーカードが郵送される方式です。

申請に必要なもの

○本人確認書類

1点で確認できるもの…運転免許証、パスポート等

2点で確認できるもの…健康保険証、町立病院の診察券、学生証、年金手帳等

「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されたもの

○通知カード (失くされた方は窓口で申し出てください)

○住民基本台帳カード (お持ちの方のみ)

※顔写真は役場で「無料」で撮影できます！



問い合わせは、住民保険課 戸籍住民係まで。



令和4年度

町の予算編成方針



令和4年度予算編成においては、「第7期中標津町総合計画」が策定されてから、初めての予算編成であることを踏まえ、今までの施策の転換や廃止、新たな課題を見据えた施策に取り組むことにより、町の活気や支えあいなどにつなげ、「住みたいまち、住み続けたいまち」とするため、大胆な発想と攻めの姿勢を持って、中標津らしさの追求と「住みやすさNO.1のまち」を目指します。

なお、編成方針は町ホームページで公表していますので、詳細についてはホームページからご確認ください。



令和4年度予算編成方針 ～基本方針～

厳しい財政状況にある中、持続可能な財政構造への転換や社会情勢の変化に伴う課題に対応するため、次のことを遵守します。

意見・指摘事項などへの的確な対応

議会や監査委員からの意見等や町民要望などを踏まえ、その必要性、緊急性を十分に検討し、実現の可能性を慎重に判断する。

スクラップアンドビルドの徹底とサンセット方式の導入

新規事業を実施する際は既存事業の縮小・廃止による財源の捻出を前提とするほか、終期を規定する。

積極的な財源の確保

適切な受益者負担等になるよう見直しを含め、「財源なくして政策なし」を意識し、積極的な財源確保を図る。

成果重視型のマネジメントサイクルの徹底

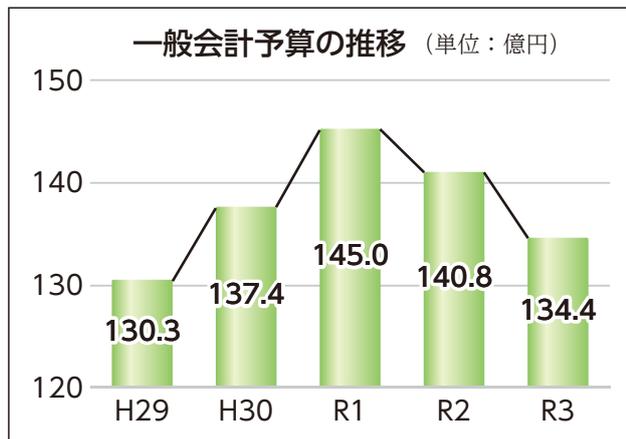
事業を行なったにも関わらず課題解決されない事態が起こらないよう課題を的確に捉え、効果的かつ効率的な事業展開を図る。

将来負担の抑制

将来人口などを適切に見据え、事業規模の妥当性を慎重に検討し、次世代への負担とならないよう留意する。

機動力を発揮した事業展開

行政サービスを受ける町民の視点に立った効果的な運用となるよう、部局間において連携・調整を行い、機動力を発揮した事業展開を図る。



近年の当初予算は大規模事業の実施により令和元年度をピークに増加しており、事業実施に伴う借入金のほか収支不足分を貯金の取り崩しで対応してきました。

しかし、持続可能な財政運営に向け、借入金や貯金の取り崩しを抑制するため、公共事業費や社会保障関係経費を確保しつつ行政経費の見直しを行なった結果、令和2年度、令和3年度の予算額は減少しました。



予算編成方針の全文は、こちらで公表しています。

問い合わせは、財政課 財政係まで。

地域包括支援センターからのお知らせ

いつまでも健康で、はつらつとした生活を送るための教室などのご案内です。

1. からだ若返りトレーニング（介護予防運動教室）

介護予防を目的として、運動器具（トレーニングマシン）を活用したトレーニングを実施する運動教室です。専門スタッフの指導のもと週1回、6か月間実施します。行き帰りは送迎します。

と き：月～土曜日 10時～11時30分、13時～14時30分

と ころ：デイサービスセンター ファイン

料 金：1回500円

対 象 者：基本チェックリストの該当者（7項目中4個以上）

※要支援・要介護認定を受けている方は該当になりません



基本チェックリスト（運動器の機能を確認する項目のみ抜粋）

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 階段を手すりや壁をつたって上る | <input type="checkbox"/> 椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がる |
| <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩けない | <input type="checkbox"/> この1年間で転んだことがある |
| <input type="checkbox"/> 転倒に対する不安が大きい | <input type="checkbox"/> 肩や腰、膝などに痛みがある |
| <input type="checkbox"/> 以前よりも体が硬くなっていると感じる | |



2. いきいき百歳体操

DVDを見ながら、手足におもりを付けて行う気軽な筋力アップの体操です。おもりはその方の体力に合わせて調節可能で、椅子に座ってゆっくり行う体操なので、体力・筋力に自信のない方から元気な方まで取り組みます。

団体向けの体験会を開催できますので、ご相談ください。

いずれも、ご希望や興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

問い合わせは、中標津町地域包括支援センター（介護保険課 介護支援係）まで。

南知床4町地域雇用創造協議会からのお知らせ

求職者、転職・新規創業希望者向け

3日でわかるはじめての創業

創業の準備を進めている方、創業したいけど一歩が踏み出せない方に向けた創業に対する心構えや道筋を学ぶセミナーです。また地元の先輩創業者の話や別海町・中標津町・標津町・羅臼町の支援制度を直接聞けるチャンスです。お気軽にご参加ください。

開 催 日 12月13日(月)「創業の基礎知識と事業コンセプトについて」
12月14日(火)「販路開拓と資金計画について」
12月15日(水)「先輩から学ぶ創業」「地元の支援制度について」
各日18時～20時

会 場 ①標津町生涯学習センター あすばる（標津町南1条西5丁目5番地3号）
②オンライン受講（Zoom操作、通信環境は各自でご用意ください）

講 師 13・14日 株式会社アステップ 中小企業診断士 山田 仁美氏（オンライン登壇）
15日 先輩創業者
教育地域サポート（学研 しべつ・かわきた教室） 清野 和之氏（標津町）
株式会社ケミクル（知床羅臼井桁屋） 代表取締役 芦崎 拓也氏（羅臼町）
4町担当行政職員

参 加 料 無料



●状況により中止や延期、変更する場合があります。

詳細・申し込みは、チラシや協議会ホームページ <http://s-job.jp> をご覧ください。

問い合わせ・申し込みは、南知床4町地域雇用創造協議会事務局 ☎74-8300 まで。

「やさしい日本語」、お願いします!

「やさしい日本語」は外国人の方にわかりやすく伝えるため、普段の日本語より簡単な言葉や表現に言い換えた日本語のことです。

いつもの日本語をちょっと工夫するだけで、外国人の方もわかりやすい日本語になりますので使ってみませんか?

なぜ「やさしい日本語」で?

- 中標津町を含め、日本に住んでいる外国人は増えていますが、英語が話せるとは限りません。また、慣れない国で生活するのに不安や戸惑いを感じると思います。「やさしい日本語」を活用すれば、多くの外国人に通じますし、さまざまな国の外国人に必要な情報を発信することもできます。お互いの文化を理解し合って、一緒に楽しみながら町を盛り上げていきましょう。
- やさしい日本語は外国人だけでなく、子どもや高齢者にもわかりやすいコミュニケーション方法の一つです。



どんな時に使うのか?

◆災害など緊急の時

緊急時には、「やさしい日本語」を使えば、外国人に災害情報や避難情報などを早く伝達することができます。

例：余震の可能性あります。→あとで地震がまた起こるかもしれません。
高台に避難してください。→高いところへにげてください。

~~高台に避難
してください~~



◆日常生活

外国人に必要な行政の情報や広報誌、チラシ、窓口手続き等で活用することで、各国籍の外国人に情報を提供することができます。

例：初診の方ですか。→この病院は初めてですか。
身分証明書をお持ちですか。→在留カード、車の免許証がありますか。



普段の生活で出会う外国人とのコミュニケーションでも有効です。「やさしい日本語」を使って簡単な会話をしてみましょう。そのことが、外国人の日本語習得にもつながり、日本で生活する上での喜びや楽しさにつながります。

例：粗大ごみは、金曜日です。→机や椅子など大きなごみは金曜日です。



「やさしい日本語」を使うポイントは

ポイント	例 え ば
1. 難しい言葉は簡単な言葉に言い換える	開始→はじめる、欠席→休み、避難→にげる、 休日→休みの日、記入→書く。
2. 文を短くして、主語を付ける	私は〇〇です／あります。 〇〇あり、□□ので、△△です。 →〇〇あります。□□です。だから△△です。
3. 必要な情報を選ぶ	緊急地震速報です。→地震です。 津波が発生する可能性があります。 →大きい津波がくるかもしれません。
4. カタカナや漢字を減らす、漢字はふりがなを付ける	キャンセル→やめる。 地震→地震（じしん）。
5. 尊敬語と謙譲語を使わないで、「です」、「ます」を使う	お茶はいかがでしょう。→お茶を飲みますか。 どちらの出身でいらっしゃいますか。→どこから来ましたか。
6. 使役形、受身形を使わない	Aさんは先生にほめられました。→先生はAさんをほめました。
7. 曖昧言葉や表現を使わない	結構です／いいです／大丈夫です。→いいです。

※日常生活の中で日頃から「やさしい日本語」を活用し、慣れておくことで、災害時にも「やさしい日本語」をより有効に活用できるようになります。

参考および「やさしい日本語」に役に立つウェブサイト

● 「在留支援のためのやさしい日本語ガイドライン」

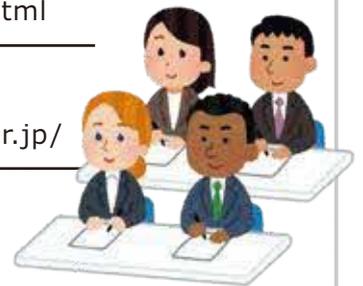
https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/plainjapanese_guideline.html

● NHK NEWS WEB EASYやさしい日本語のニュース

<http://www3.nhk.or.jp/news/easy/> 〈トップページ〉 <http://www.nhk.or.jp/>

● やさち checker

<http://www4414uj.sakura.ne.jp/Yasanichi1/nsindan/>



広告



特定建設業許可／一級建築士事務所

株式会社 **ファーム・スタジオ**

〒080-0013 北海道帯広市西3条南9丁目23番地

畜舎の更新、増設でお悩みの農家様へ

畜舎専門の建設サービス会社が

農家様目線で、最適サポート & 解決！



ご相談・お見積りのお問い合わせ

☎ 0155-66-7220

[受付時間] 平日 9:00 ~ 18:00

ファーム・スタジオ 検索



NOBELS
ノベルスグループ

この広告は町があっ旋するものではなく、中標津町広報紙広告掲載要綱に基づき申し込みのあった広告を有料で掲載しています。

ごみ箱設置者へのお願い

各家庭で設置されているごみ箱は、風雪雨にさらされているため、徐々に傷んで気づかぬうちに破損してしまっている場合もあります。ごみ箱を設置されているみなさんは、点検とお手入れをお願いします。

これから積雪や降雪が多くなってきますが、ごみ箱周辺に雪が溜まっていると収集が困難になる場合がありますので積雪の際はごみ箱周辺の除雪をお願いします。

また、ごみ箱を道路用地内に設置されている場合がありますが、除雪の支障となり、破損の原因となりますので、宅地内への移動をお願いします。



小型家電リサイクルについて

中標津町では、資源の有効活用を目的とした小型家電の回収を無料で行なっています。



1. 回収ボックス設置場所

- ・中標津町役場（生活課窓口前）
- ・中標津町交流センター（計根別）

2. 回収対象

回収ボックスの投入口（縦20cm×横30cm）に入る大きさの、使用しなくなった小型家電（携帯電話・デジタルカメラ・ゲーム機・電卓・カーナビ・ノートパソコンなど）。

3. 注意事項

- ・携帯電話や各種メモリに含まれる個人情報などのデータは消去してからボックスに入れてください。回収ボックスに入らない小型家電については町の分別にしたがって排出してください。
 - ・乾電池や充電電池は取り除いてそれぞれ町の分別にしたがって排出してください。
- みなさんのご理解とご協力をお願いします。

問い合わせは、生活課 環境衛生係まで。

町内会に加入しましょう



中標津町全町内会連合会は、安心・安全な住みよいまちづくりを目指しみなさんの協力のもと「防災・福祉・環境」に取り組み、助け合い、支え合うことを目的に活動をしています。

転入・転居された方に、新たに「町内会加入案内連絡票」をお配りしています。

希望日時に、町内会の役員がお伺いしますので、ご連絡お待ちしております！

町ホームページに、「町内会長名簿」を掲載しましたので、お問い合わせにご利用ください。

あいさつ
みまもり
たすけあい

問い合わせは、中標津町全町内会連合会事務局（役場生活課内）まで。

広告

オカモトの
灯油配達
申込受付中!

お申込みは
いますぐ
こちら!

Web24h受付中



オカモト 灯油 検索

5
つの
メリット!



価格が安い



安心対応



不在でもお届け



定期配送でラクラク



24時間Web注文OK

お問合せ先
平日8:30~17:30

☎ 0120-163-313



セルフ中標津

中標津町東38条南1丁目6番地1
年中無休 ⑥6:00~23:00

この広告は町があつ旋するものではなく、中標津町広報紙広告掲載要綱に基づき申し込みのあった広告を有料で掲載しています。



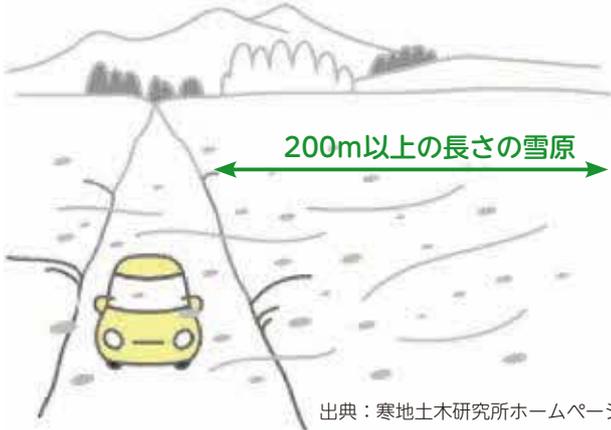
じゃがいもずきん
「ききぼう」くん

道路には、周りの土地よりも高い位置にある「**盛土道路**」と、逆に低い位置にある「**切土道路**」という種類があります。

一般的に、「盛土道路」よりも「切土道路」の方が、吹きだまりが発生しやすい傾向があり、冬場の通行には注意が必要になります。

道路の吹きだまりが深くなると、車の走行が困難になることがあるため、吹きだまりには十分注意し、無理のない運転をするよう心がけましょう。

●周囲の開けた平坦な地形の道路



出典：寒地土木研究所ホームページ

吹雪をさえぎる樹木や建物が少なく、周囲が開けた平坦地では、道路に吹き込んでくる雪が多くなりやすいため、視程障害（※1）や吹きだまりが発生しやすくなります。200m以上の長さの開けた雪原がある場合、風で飛ばされる地吹雪の量が最大に達します。したがって、風上側が大きく開けているような道路では、吹雪による視程障害が発生しやすいといえます。特に、畑や牧草場が広がっている平地では、冬には広い雪原になるので、風の強いときには注意しましょう。

（※1）吹雪により視界が悪くなること

●峠区間や急峻地形の道路

峠区間や山岳地の急峻地形（山や坂などの傾斜が急でけわしい地形）にある道路では、複雑な地形を吹き抜ける風によって、視程障害もたらされることがあります。特に、標高の高い山地には背の低い木が多く、積雪も多いので、冬には吹雪をさえぎる樹木が少なくなります。このような峠区間や急峻地形の道路では、気象の変化も著しく、短い区間でも視程が急変することがあるので、走行には注意が必要です。

●切土区間や盛土との境の区間

深い切土区間では、切土の上の平地で発生した飛雪が道路上に吹き込むことによって、吹きだまりや視程障害が引き起こされることがあります。また、切土と盛土との境の区間では、盛土から切土に吹き込む風によって視程障害をまねくこともあります。



出典：寒地土木研究所ホームページ

知っておきたい！ 道路情報の入手方法

12月は1年を通して交通事故が最も多い月です。日照時間が短いことや、路面の凍結（アイスバーン）による事故などが原因として挙げられています。12月は雪が降り始め、雪道に慣れていない時期でもあるので、運転する際は時間に余裕を持ち、安全運転を心がけましょう。

お出かけする際には以下のQRコードから道路情報や気象情報等を確認しましょう。

北海道地区道路情報	吹雪の視界情報 「北の道ナビ」	北海道防災情報 メール	中標津町緊急情報メール (キキボウ)
国道・道道の情報を掲載。 登録メールからは国道の 通行止め情報を入手可能。	吹雪の情報や国道・道道の 通行止め情報などを掲載。 登録メールによる視界情報 の配信も可能。	気象情報がメール配信さ れるよう登録可能。 道道の通行規制情報も配 信可能。	町が避難などの緊急情報 を配信。 QRコードを読み取り、 空メールを送信し、登録 してください。

詳しくは、総務課 防災係まで。

生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するために「野菜1日350g以上食べましょう」と提唱されています。しかし全国的にみると、成人の野菜摂取量の平均は280.5gと目標量に達していません。350gがどの位の量なのか見当がつかない方は、「野菜のおかずを1日小鉢5皿」を目安にしてください。

野菜摂取量が少ない原因として大人になっても野菜が嫌いな方、実は多いのではないのでしょうか？大人になると味覚や食生活が変わり、嫌いだった野菜が好きになったという人も少なくありません。そこで野菜嫌いを克服する方法をご紹介します。



● サラダから食べる

空腹時は何を食べてもおいしく感じます。嫌いだと思っていた野菜も空腹時に食べると、おいしく感じるかもしれません。また、先にサラダをお腹に入れることで満腹感が得やすくなり、食べすぎによる肥満防止にもつながるため一石二鳥の効果があります。

● 温野菜を食べる

野菜を蒸して温野菜にすると、甘味が増えて美味しく感じることができます。また、栄養も凝縮されて美容にもとても良い効果が期待できます。温野菜を作る方法はとても簡単で、野菜と少しのお水を耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ600Wで3分くらい加熱します。野菜はなんでもOKです。いきなり冷たい野菜を体に入れるよりもお腹に優しく、生野菜を食べると体が冷えて苦手という方にもおすすめの方法です。

● 自分で野菜が入った料理を作る

自分が食べられそうな野菜入り料理のレシピを探し、食材を調達して料理を一から作ってみましょう。和食・洋食問わずほとんどの料理には野菜が使用されており、レシピ通りに作るには野菜が必ず必要になってきます。自分で料理をすると自分好みの味付けにできるメリットもあり、料理のレパートリーを増やしていくうちに自然と食べられる野菜が増えていくかもしれません。野菜の味に慣れてきたら、味付けを徐々に薄くしていきましょう。

自分にあった食事量がわからない、栄養バランスが心配等、食事に関するご相談は
お気軽に保健センターまでご相談ください。

鶏肉の温野菜サラダ



- ★材 料 (1人分)
サラダチキン…………… 1/3個
パプリカ (赤・黄)
ブロッコリー
人参
レタス
お好みのドレッシング…………… 適量

生野菜の状態
合わせて両手1杯
(全部で100g前後)



● 作り方 ●

- ①野菜をよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に野菜と少量の水(分量外)を入れてラップをして、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ザルにあけて冷ます。
- ④野菜、サラダチキンの順に盛り付け、ドレッシングをかける。

問い合わせは、中標津町保健センター 健康推進課 健康指導係まで。



寒さが厳しくなってきましたがみなさんは元気にお過ごしでしょうか。中標津町で2度目の12月を迎えました。中標津に来て以前よりも自然が好きになりました。特に初夏やカラマツの紅葉は何度みても素敵だと感じています。

現在の活動を報告させていただきます。現在観光協会では、開陽台へ多くの方に訪れていただけるよう、展望館の北側（キャンプサイト側）の開拓を進めています。

中標津町に来てからたくさんの方とお話をする中で、開陽台は地元の方や訪れる人にとってパワースポットのような場所であると知りました。そのため開拓した場所を「Re-terrace (リ・テラス)」と名付け、『再スタートをきる、生まれ変わる』など訪れる人にとって前向きになれる場所という意味を込めました。

今まで開陽台からの景色は「視界330°のパノラマ」と言われてきましたが、残りの30°（山側）もとても魅力ある風景が広がっています。山側の景色をゆっくり楽しむようにテラスを設置し、開陽台を訪れる人の滞在時間を延ばしたいと考えています。また、テラスまでの道のりを楽しんで歩けるように協力隊4人で笹刈りをしました。道の途中には小さなエリアを数か所作り、ベンチなどを置いたプライベートスペースや酪農展示、より自然を感じられる工夫などをしていく予定です。そのほかにもファットバイクやマウンテンバイクが走れるコースを作っています。

完成予定は来年の開陽台オープンイベントを目標にしており、現在は整備途中のため立ち入り禁止ですが、来年には開陽台の新たな一面をお見せできるようにみんなで頑張ります。※すでに設置されているテラスについても未完成のため立ち入り禁止です。



くらしの知っ得ガイド サブスク契約にご注意を!

定められた料金を定期的に支払うことで、一定期間、商品やサービスを利用できるサービスをサブスクリプション（略してサブスク）といいます。例えば有料の音楽や動画配信サービスはこのサブスクに該当します。一般的に、無料期間だけ利用するつもりで契約をしても、その期間中に解約をしなかった場合は自動的に有料契約へ移行されることが多いため注意が必要です。

みなさんへのアドバイス 「ひとりで悩まずにまずは相談を！」

- 一定期間無料となっても、申し込む前に必ず契約内容をよく読み、有料契約への自動移行の有無、解約方法などを確認しましょう。スマートフォンやインターネットで申し込む際は、あとで確認できるように契約内容や申し込み画面をスクリーンショットして保存しておきましょう。
- 有料契約をすると利用の有無に関係なく定額料金を支払うこととなります。自身が登録した支払方法の請求明細は必ず確認をしましょう。
- 解約の際に登録ID（メールアドレス等）やパスワードが必要な場合があるため忘れないよう注意をしましょう。

相談は、中標津町消費生活センター（役場生活課内）まで。

広告 週1回/月1回/曜日指定などお気軽にご相談ください

収納アドバイス、定期的な清掃、産後家事、大掃除、引越片付、単身赴任、病気・怪我の時、通院・入院時付き添い、買物代行、お子様との留守番 など

まずはお気軽にお電話・LINE下さい!!

初回お試し価格 ●2時間(1名) 1回 **5,000円**(税込)

通常価格/2時間(1名) 6,600円(税込) ※1時間追加につき3,300円

家事代行月一回以上契約の方はご希望時、専用の業務用洗剤などでスポット清掃を作業時間内に行っております。

女性スタッフだけのお掃除会社
中標津・別海 家事代行サービス

お問い合わせ・ご相談 中標津町中標津町西町3丁目20番1
090-1386-9426 (田中/電話受付時間 9:00~19:00)
※作業中電話に出れない場合がございますが、終わりましたら必ずお電話させていただきます。

見積無料

✿年末の大掃除はプロにお任せ✿

レンジフード13,200円~ キッチン11,000円~
レンジフード キッチンセット 22,000円~
浴室 15,400円~ 洗面所追加 5,500円~
トイレ 7,700円~ 窓ガラス 1,100円~

入居時 退去時清掃
マンション価格 戸建て要相談
1LDK 33,000円~ (税込) 2LDK 38,500円~ (税込)
3LDK 44,000円~ (税込) その他応相談

この広告は町があっ旋るものではなく、中標津町広報紙広告掲載要綱に基づき申し込みのあった広告を有料で掲載しています。

くらしのひろば Information

- 中標津町役場 回73-3111
- 中標津町役場 計根別支所 回78-2211
- 中標津町保健センター 回72-2733
- 中標津警察署 回72-0110
- 中標津消防署 回72-2181
- 中標津保健所 回72-2168

中標津町では町民の皆さんへ緊急的に情報提供が必要な場合に備え、中標津町緊急情報メール(キキボウ)にて情報発信を行う体制を整備しています。
登録については、次のアドレスに空メールを送信してください。
nakashibetsu@raiden.ktaiwork.jp



健康

「特定健康診査」個別検診のお知らせ

国民健康保険加入の方の個別検診を、次の医療機関で実施しています。

所 石田病院 回(72) 9112

石田病院へご予約ください。

富沢内科医院

予約は不要です。食事をとらずに、診療時間内に受診してください。

鉦路がん検診センター

回0154(37) 3370

鉦路がん検診センターへご予約ください。

町立中標津病院 回(72) 8200

健診希望日の2週間前までに町立中標津病院へご予約ください。

※鉦路がん検診センターと町立中標津病院では、がん検診を一緒に受診できます(別料金)。

対 国民健康保険加入の40歳～74歳の方

¥ 無料

期 令和4年3月31日まで

持 特定健康診査受診券、健康保険証

問 中標津町保健センター

骨粗鬆症検診のお知らせ(1月分)

時 1月6日(木)～28日(金)の毎週火～金曜日

※受付は10時30分～11時まで

所 町立中標津病院

内 問診、骨密度測定(腰椎・大腿(太もも)骨)、診察

対 20歳以上の方

※内服治療中の方は主治医に確認してください。

定 1日2人

¥ 20～69歳…2,700円

70～74歳…1,300円

中標津町国民健康保険、後期高齢者医療保険、生活保護世帯の方…無料

締 12月20日(月)

他 受診する際は、保健センターへご連絡ください。検診券を発行します。

申 問 中標津町保健センター

子宮頸がん検診のお知らせ(1月分)

時 1月6日(木)～31日(月)の毎週月～金曜日

※受付は8時30分～11時まで

所 町立中標津病院

内 頸部細胞診、膣エコー検査(希望者のみ)

対 20歳以上の女性

(検診の間隔は2年に1回)

¥ 2,000円(70歳以上1,300円)

膣エコー検査は1,749円

締 12月20日(月)

他 受診する際は、保健センターへご連絡ください。検診券を発行します。

申 問 中標津町保健センター

税金

12月は国民健康保険税(第7期)と町道民税(第4期)の納期です

納期限は12月28日

今月納期分の指定口座からの振替は12月28日(火)です。口座振替を申し込まれている方は前日までに残高の確認をお願いします。

納期が既に経過しています

○町道民税(第1～3期)

○固定資産税(すべて)

○国民健康保険税(第1～6期)

○軽自動車税(種別割)

町では、11月より町税・国保税の未納解消月間として、文書による催告を行なっていますが、納付や相談に応じていない方に対しては、職場調査・預金調査などの財産調査の後、差押え等の滞納処分を行うこととなりますので、定められた納期限までに納められるようお願いいたします。病気やけが、失業・多額の負債の支払いなどにより納期内に納付が難しい方は必ずご相談ください。

夜間・休日相談窓口

■夜間相談日

12月16日(木)

12月26日(日)

12月26日(日)

12月26日(日)

12月26日(日)

12月26日(日)

12月26日(日)

12月26日(日)

12月26日(日)

18時～20時

9時～17時

平日の昼間に時間がとれない方は、夜間・休日に納税相談窓口を開設しますのでご利用ください。なお、当日窓口では町税と国民健康保険税のみ納めることができます。

土地建物の登記手続きはお早めに

固定資産税は、毎年1月1日現在の所有者(登記名義人)に課税されます。土地建物の名義変更や取り壊し等の登記手続きは、法務局中標津出張所でお早めにお済ませください。

なお、納税者が亡くなった場合は「相続人代表者指定書」を、未登記建物の名義変更と取り壊しの手続きは「未登記家屋所有権移転報告書」および「家屋取壊報告書」を税務課資産税係に提出してください。

一般

マイナンバーカード

夜間・休日窓口について

平日や日中、マイナンバーカードの受け取りが困難な方は、マイナンバーカード夜間・休日窓口を開設しますのでご利用ください。

なお、マイナンバーカードの受け取りに限らず、券面事項・電子証明書の更新手続きなどマイナンバーカードに係る手続きであれば行うことができます。

時 夜間窓口 12月16日(木) 18時～20時

休日窓口 12月26日(日) 9時～17時

問 住民保険課 戸籍住民係

年金相談所開設のお知らせ

時 令和4年1月11日(火) 13時～17時

令和4年1月12日(水) 9時～14時

所 中標津町役場 1階102号会議室

申 鉦路年金事務所 回0154(61) 6001

00または0154(61) 6001

※電話をかけると自動音声がかかります。最

初の案内で「1」を、次の案内で「2」を押しください。お客様相談室につながります。

新年交社会のお知らせ

令和4年新年交社会を開催します。会券は12月10日(金)まで取り扱っています。

中標津地区

時 令和4年1月6日(木) 11時から
所 総合文化会館しるべつと
他会券販売場所 役場総務課、計根別支所

計根別地区
時 令和4年1月6日(木) 13時から
所 中標津町交流センター(計根別支所)
他会券販売場所 役場総務課、計根別支所
問 総務課 総務係

総合文化会館、商工会

特定疾患等患者通院交通費補助

特定疾患等で町外の医療機関に通院が必要な方の交通費の一部を補助します。

期 7月1日から12月31日までの通院分

対 特定疾患治療研究事業、先天性血液凝固因子障害治療研究事業または小児慢性特定疾患の治療研究対象疾患に罹患し、北海道知事から医療受給者証または小児慢性特定疾患医療受給者証の交付を受けている方と、医師が必要と認めた介助者1人。ただし、介助者分については公共交通機関を利用した場合のみ対象(領収書が必要)となります。

※次の方は対象となりません。

- ・公共交通機関運賃のかからない乳幼児分
- ・前年の所得が一定の基準額を超える方
- ・生活保護法による医療扶助の移送費等
- または他の法令等による通院交通費相

当分の全額給付を受けている方

縮 令和4年2月28日(月)
問 福祉課 福祉支援係

ごみ収集のお知らせ

年末年始におけるごみ収集、処分場の休日については、今月の広報中標津5ページをご覧ください。

問 生活課 環境衛生係

中標津町中小企業等特別支援金

8月から9月の緊急事態措置に伴う道の要請により経営に影響が及んでいる事業者を対象とした「道特別支援金C」を申請し給付決定を受けた方のうち、対象となる事業者へ「中標津町中小企業等特別支援金(以下、町支援金)」の上乗せ給付を行なっています。

道特別支援金Cの申請を行えば、町支援金の申請は不要です。幅広い事業者が対象となりますので、経営の安定化に向け、各支援金をご活用ください。

道特別支援金Cについて

対 8〜10月のいずれかの月の売り上げが、前年または前々年より30〜50%未満減少した事業者

※道の緊急事態措置協力支援金や国の月次支援金の対象事業者は申請不可

縮 令和4年1月31日(月)

他 給付額 法人20万円

個人10万円

問 専用ダイヤル

011(351)4101

町支援金について

対 道特別支援金Cの交付決定を受けた方のうち、町内本店法人または本町に住民登録をしている個人事業者

他 給付額 法人20万円

個人10万円

※道特別支援金Cへ上乗せ

問 経済振興課 商工労働係

中標津町議会

12月定例会の開催予定について

時 12月13日(月) 10時

所 中標津町役場 3階議事堂

問 議会事務局 議事係

中標津消防団歳末警戒のお知らせ

中標津消防団では、12月26日から30日までの間、地域住民の安全確保と町民のみなさんの防火意識高揚を目的とした歳末警戒を実施します。期間中、赤色回転灯を点灯させた消防車両が町内を巡回し、火の用心を呼びかけます。年末は何かと慌ただしい時季ですが、火気の取り扱いには十分注意し明るい新年を迎えましょう。

問 中標津消防署 消防団係

011(72)2181

通行規制区間への侵入の危険性

冬に吹雪で見通しのきかない道路では通行止めの規制が実施されます。通行止め区間に脇道から侵入すると、吹きだまりに衝突したり、車両がスタックし孤立するなど命にかかわる重大な事故につながるおそれがあります。大変危険ですので指定された迂回路のご利用をお願いします。

なお、通行規制の状況はホームページで公表しています。「北海道地区道路情報」で検索してください。

問 北海道釧路総合振興局 釧路建設管理部 維持管理課

01154(23)0563

季節労働者向け建設オペレーター人材育成研修

根室管内4町通年雇用促進協議会では、「建設オペレーター人材育成研修事業」を年間を通して実施していますが、期間雇用が終わる12月から来年3月までの期間を重点的に受講していただけるようお知らせします。

時 11月下旬に発行の研修案内でお知らせしています。

※研修案内パンフレット・申込書は、ハローワーク、北友商会にもあります。

所 (株)北友商会(中標津町東37条南1丁目)

内 小型移動式クレーン、玉掛け、フォークリフトなど12科目

対 季節労働者の方

¥ 無料

縮 受講予定人数に達し次第

申 問 根室管内4町通年雇用促進協議会

011(72)6789

わかものフリー相談会in中標津

くしろ若者サポートステーションは厚生労働省が設置する、15歳から49歳までの就職を目指す若者やそのご家族等の総合相談窓口です。仕事や将来のこと、生活のことなど幅広くご相談をお受けしています。さまざまなお悩みについて一緒に考えてみませんか？

どうぞお気軽にお越しください。

時 12月17日(金) 13時〜16時

※受付は12時30分から

所 総合文化会館しるべつと 2階研修室

問 くしろ若者ステーション

01154(68)5102

自動精算機を導入します！

予約患者さまも受付が必要になります！

町立中標津病院の 外来が変わります！

町立中標津病院では、外来患者さまの利便性の向上およびプライバシーの保護を目的に、新たなシステムを12月6日(月)より稼働します。下記では、新システムのご紹介とともに、システム導入に伴い外来受診において変更となる点をまとめましたので、ご一読のうえ次回の外来受診の参考としていただきますようお願いします。



外来受診で変わること

- 要チェック!** 1. 自動再来受付機または総合受付による受付が必要な患者さま

予約のない患者さま → すべての患者さま
- 要チェック!** 2. 患者さまの呼び込み方法

氏名 → 受付番号
- 要チェック!** 3. 受付番号

各科の受付番号 → 全科の受付番号

これまで予約患者さまは受付を必要とせず、直接受診科へお越しただいでおりましたが、**今後は予約患者さまを含むすべての患者さまで自動再来受付機または総合窓口での受付が必要となります**のでご注意願います。また、患者さまへの各種ご案内は「受付番号」で行われるようになりますので、院内ではいつでも「受付番号」が確認できるよう、**受付時に発行された受付票は常にお手元にご用意**していただきますようお願いします。

新たに導入したシステムのご紹介

①診察案内表示システム

▶モニターによって診察状況をお知らせする「診察案内表示システム」は、受付時に発行された「受付番号」を各科に設置されているモニターに表示することで、患者さまのプライバシーを守りながら診察の待ち状況や診察室への呼び込み等をご案内します。



②会計表示システム

▶モニターによって会計状況をお知らせする「会計表示システム」は、「受付番号」を会計モニターに表示することで、お会計の準備（医療費の計算の終了）ができたことをお知らせします。



※イメージ図

③自動精算システム

▶会計モニターに、受付時に発行された「受付番号」が表示されると、自動精算機にて会計をすることができます。
▶自動精算機に診察券を入れると、お会計が必要な医療費の合計額が表示され、現金またはクレジットカードで精算ができます。



問い合わせは、町立中標津病院 医事課 ☎72-8200まで。

今月の表紙

計根別幼稚園や計根別学園、中標津農業高校、地域住民の方が参加した「みんなの景観なかしべつプロジェクト」では、かぼちゃのランタン作りを行いました。5月にまいた種は大きなかぼちゃとなり、作ったランタンはいろいろな表情を浮かべ、計根別のさまざまな場所に飾られました。

ひとのうごき

10月31日現在住民登録人口 ※（ ）内は前月比

町の人口	22,979(+ 5)	誕生	12人
男	11,312(+ 7)	死亡	22人
女	11,667(- 2)	転入	62人
世帯数	11,376(+16)	転出	47人

65歳以上の人口 6,211人 (高齢化率27.0% 介護保険課調)