

なかべつ

広
報

空とみどりが人をつないでいくまち



中標津町



2022
(令和4年)

12

No.720



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…令和5年度町の予算編成方針
- ⑥…年末年始のお知らせ
- ⑨…健康いちばん
- ⑩…防災ワンポイント
- 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大雪警報・暴風雪警報などが発表されているときは、作業の安全が確保できないため除雪作業を見合わせる場合があります（除雪作業は休日・祝日に関係なく行なっています）。

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大雪、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。

❄️ ❄️ ❄️ 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

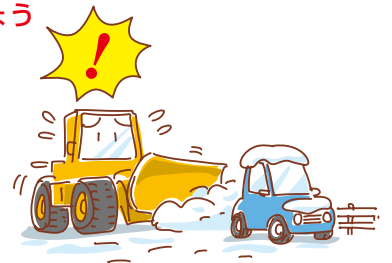
道路や歩道にごみ箱などを置くと、除雪や通行の支障になるのでやめましょう。

● 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・振動などで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。皆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。

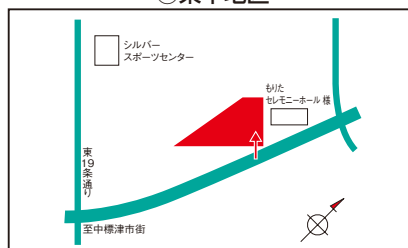
❄️❄️❄️ 雪捨て場のご案内 ❄️❄️❄️

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。

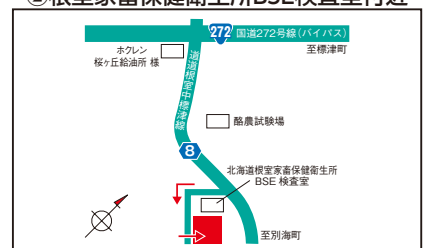
- 利用マナーを守り周辺住民の迷惑とならないようにお願いします。
- 場内は徐行運転で、歩行者や車両にご注意ください。
- 雪と一緒に、ごみを捨てないでください。

今年度から雪捨て場の利用時間が6時～18時（土日祝日含む毎日）となりました。利用時間外は原則利用できません。なお、下図①は12月30日（金）～1月2日（月）、下図②は1月3日（火）～1月6日（金）の期間閉鎖します。

① 東中地区



② 根室家畜保健衛生所BSE検査室付近



町道の除雪に関するお問い合わせは、管理課 維持係まで。

釧路建設管理部中標津出張所からのお知らせ

■冬期通行止めについて

以下のとおり冬期通行止めを行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

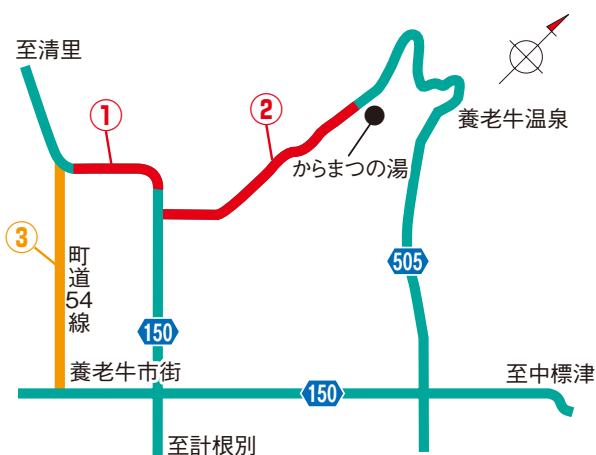
(1) 主要道道摩周湖中標津線の北30号（下図①）

一般道道養老牛計根別（停）線（下図②）

通行止め期間：令和4年12月22日10時～

令和5年4月6日10時

なお、町道54線道路（下図③）が（下図①）のうかい路となります。



①、②通行止め区間

③うかい路

(2) 主要道道中標津空港線の階段（下図④）

通行止め期間：令和4年11月1日10時～

令和5年4月11日10時

なお、積雪状況により期間が変更になる場合があります。



④階段通行止め箇所

■通行止めのバリケードについて

道路が暴風雪などによる視程障害や吹きだまりにより、通行が危険な状態であったり、予想されたときには、通行止め規制区間となるため立入防止のバリケードを設置します。

規制区間から脱出するためなど、やむを得ず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

一般道道俣落西5条線
（中標津高校から警察署間の坂）

稼働期間：令和5年1月～2月末



■除雪に関するご理解とご協力について

冬季の交通安全確保のために、降雪や積雪状況などに応じて適切に実施していきます。北海道の財政は厳しい状況にあり、限られた予算の中で、より一層の効率化・効果的な除排雪作業に努めて参りますので、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

路上駐車は
ご遠慮ください



道路へ雪を
出さないでください



自宅の出入り口に
雪が残る場合があります。



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 ☎72-3213まで。

釧路建設管理部ホームページでは、冬期間の未除雪区間を公表しています。

なお、通行規制などの情報は

国土交通省北海道開発局『北海道地区道路情報』のホームページをご覧ください。

個人住宅等の有料除雪作業実施事業者情報

令和4年度（令和4年12月から令和5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

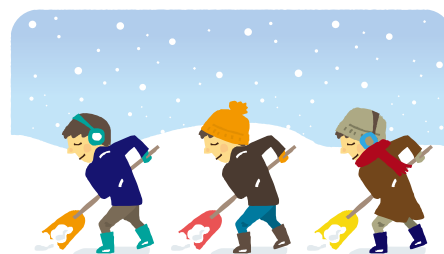
事業者名	住所(中標津町)	電話番号	備考
エーワン興業(株)	緑町南3丁目4番地10	73-2808	
(有)共栄土木運輸	東20条北5丁目3番地	72-3140	・屋根の雪下し不可 ・時間指定不可 ・人力除雪不可
(企)くれすとばすてる	大通北2丁目17番地2	74-0703	
(株)三和設備工業	西5条北4丁目5番地	72-1548	
北標重機工業(有)	南町9番地13	72-4473	・屋根の雪下し不可 ・時間指定不可
(有)細谷設備	計根別本通東5丁目20番地1	78-2626	
(株)山川	東当幌17番地16	72-9763	・屋根の雪下し不可 ・時間指定不可

※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。

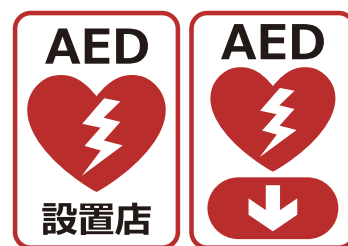


コンビニエンスストアのAED設置について

中標津消防署では、町内の救急救護体制の向上を目的に、誰でも24時間利用できるAED（自動体外式除細動器）を町内のコンビニエンスストアの協力を得て設置してきました。

このたび、自社でAEDを設置していただいた6店舗と設置にご協力をいただいた3店舗のコンビニエンスストア9店舗にAEDが設置されました。

店舗周辺で救命事案が発生したときは、すぐに119番通報をして救急車を呼ぶとともに、周りの人と協力して救命処置を実施してください。また、AEDが必要なときは最寄りのAEDが設置されているコンビニエンスストアでAEDを受け取り使用してください。緊急時にはどなたでも借りることができます。



店舗名	住所	営業時間	備考
セブン-イレブン中標津桜ヶ丘店	東2条南10丁目4-2	4時～24時	自社設置
セブン-イレブン中標津東店	東39条南1丁目1-6	24時間営業	自社設置
セブン-イレブン中標津東中店	東11条北5丁目4-1	24時間営業	自社設置
セブン-イレブン中標津バイパス店	桜ヶ丘3丁目9番1	24時間営業	自社設置
セブン-イレブン中標津緑町店	緑町北1丁目8-7	24時間営業	自社設置
セイコーマート中標津店	西5条北7丁目8-4	5時30分～1時	自社設置
ローソン中標津東7条北店	東7条北1丁目1-2	24時間営業	
ローソン中標津バイパス店	西5条南11丁目5-1	24時間営業	
ローソン中標津東30条南店	東30条南1丁目1-1	24時間営業	

問い合わせは、中標津消防署 警防課 救急係まで。

令和5年度 町の予算編成方針

令和5年度予算編成においては、令和3年度に策定された「第7期中標津町総合計画」における成果指標を達成するため、新たな課題を見据えた施策への取り組みを通じて、町の活気や新しい価値の創造につなげることを目指すとともに、「住みたいまち、住み続けたいまち」とするため、新しい視点と攻めの姿勢を持った取り組みにより、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5年度予算編成方針 ～基本方針～

厳しい財政状況にある中、将来にわたって持続可能な財政基盤を構築するため、行財政改革の取り組みを積極的かつ大胆に進めつつ、以下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について、その必要性や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からの転換を前提とするほか、取り組み終期をあらかじめ規定する。

積極的な財源の確保

国・道の補助金や各種団体の助成金等を問わず情報を調査収集し、適受益者負担等の適正化に向けた検討を含め、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・効率的かつ無駄のない事業展開を図る。

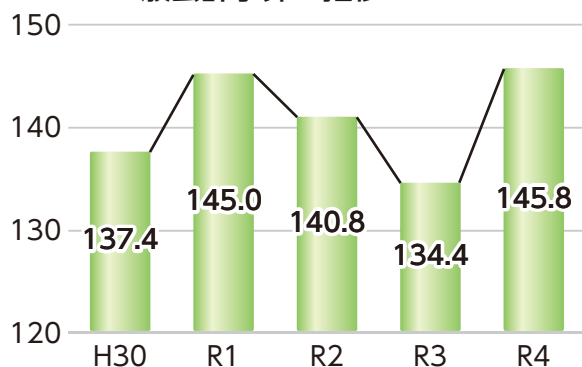
将来負担の抑制

人口減少や高齢化の進行による、次世代への負担を十分に理解し、事業規模や将来負担の妥当性について慎重に検討・検証する。

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。

一般会計予算の推移（単位：億円）



令和2年度、令和3年度の当初予算額については、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、行政経費の見直しを行なった結果、減少傾向にありました。令和4年度については、広陵中学校長寿命化改良事業として11.7億円の大規模事業を計上していることなどから予算額が増加しました。



町ホームページは
こちらから

問い合わせは、財政課 財政係まで。

年末年始のお知らせ

役場の年末業務は12月30日(金)までです。年始の業務は1月6日(金)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。

各施設の休みの期間は次のとおりです。

■町立保育園

12月31日(土)～1月5日(木)まで

■児童会館・児童センター

12月30日(金)～1月5日(木)まで

※ただし、12月30日(金)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(金)	平常診療
12月31日(土) 1月5日(木)	休 診
1月6日(金)	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(土)～1月5日(木)まで運休



●ごみ収集・最終処分場

日 程	ご み 収 集	最終処分場
12月31日(土)	休 み	9時～12時
1月1日(日)	休 み	休 み
1月2日(月)	休 み	9時～12時
1月3日(火)	休 み	休 み
1月4日(水)	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。

畜産食品加工研修センターからのお知らせ

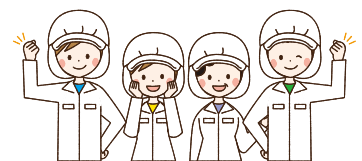
【1人あたりの研修料金】

	ソーセージ (約2kg) (10時～14時頃)	ソーセージ (約2kg) ハム (約1.6kg) (10時～15時頃)	ソーセージ (約2kg) ベーコン (約1.6kg) (10時～15時頃)	ゴーダ・マリボー・ ストリング・カチョ カバロのいずれか (約2kg) (10時45分～15時頃)	チェダーチーズ (約2kg) (10時45分～15時頃)
11月 ～ 4月	4,190円	9,880円	9,280円	3,622円	3,852円

※金額は参加者が5人の場合です。5人より増減する場合は金額も変わります。

【申し込み・受け付けについて】

- ◎開 催 日 各研修の開催スケジュールについては町ホームページでご確認いただくか直接センターまでお問い合わせください。
- ◎受付期間 参加希望日の前月1日～15日
- ◎申込方法 **申込書をFAX、郵送、または直接センターへ提出**
(申込書は町ホームページよりダウンロードしてください)
各回抽選とさせていただきます。参加決定した方には研修日の前月25日までに決定通知書を送付します。
- ◎持 ち 物 マスク、昼食(白衣・三角巾は、当センターにて貸し出します)。
- ◎注 意 事 項 **都合により日程の変更、または中止となる場合がありますのであらかじめご了承ください。**
昼食・飲み物等は、各自ご持参ください。



申し込み・問い合わせは、畜産食品加工研修センター(☎78-2216 ☎78-2649)まで。

12月29日(木)、30日(金)は マイナンバーカードの受け取り・更新手続き等ができません

12月29日(木)、30日(金)はシステムメンテナンスのため、マイナンバーカードの受け取り、更新、暗証番号変更等を行うことができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。

なお、マイナンバーカードの申請手続きは行うことができます（役場窓口のみ）。

※町立中標津病院と中標津町総合文化会館（しるべつ）に設置のマイナンバーカード・マイナポイント申請端末は使用不可。



☆マイナポイントの対象となるカード申請期限は「12月末」まで！

問い合わせは、住民保険課 戸籍住民係まで。

競争入札参加資格審査申請の受付について (申請方法が一部変わります！)

町では令和5・6年度の競争入札参加資格審査申請の受付を以下のとおり行います。なお、今回は定期受付となりますので、現在資格を有している方を含め、資格取得を希望されるすべての方の申請が必要です。

また、令和5・6年度受付より、「建設工事、測量、工事に係る調査・設計等」の申請は、原則、(一財)北海道建設技術センターが実施する「市町村入札参加資格共同審査システム」にて受け付けることとなりました。詳細は町のホームページをご確認ください。

申請書式は、建設工事、測量、工事に係る調査・設計等は、①共同審査システムでの申請の場合は(一財)北海道建設技術センターのホームページからインターネット申請を、②特段の事情による書面申請の場合、造林の申請の場合は一般社団法人北海道土木協会発行の「北海道統一様式（市町村用）」と「中標津町独自様式」を、物品の購入・役務の提供等は「中標津町独自様式」を使用してください。なお、中標津町独自様式は町のホームページからダウンロードするか財政課窓口で直接お受け取りください。

■申請期間

令和4年12月12日(月)～令和5年1月31日(火)まで

■申請方法

- ・建設工事、測量、工事に係る調査・設計等

共同審査システムによるインターネット申請（インターネット環境がないなどの事情がある場合は書面で受け付けます。造林についてはシステム非対応のため書面申請）

共同審査ポータルサイト URL : <https://www.hoctec.info/kyoshin/>

- ・物品の購入・役務の提供等、造林

郵送または持参（極力、郵送により提出するようお願いします。）

＊郵送について（申請期間内必着）

宛先 〒086-1197

中標津町丸山2丁目22番地 中標津町役場財政課契約用度係

＊持参について

開庁日の9時～16時まで（正午～13時までを除く。）

提出場所 中標津町役場2階202会議室

持参当日は受領のみで、受付審査は行いません。

■その他

資格を取得することにより自動的にまたは直ちに発注があるということではありませんので、ご注意ください。

問い合わせは、財政課契約用度係まで。

【共同審査システムに関するお問い合わせ】(一財)北海道建設技術センター 入札参加資格審査担当 ☎011-733-2322

～地域包括支援センターからのお知らせ～

ご存じですか？ いきいき百歳体操

いきいき百歳体操とは…

アメリカの老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市の理学療法士がおもりを使って行う筋力づくり運動として、「いきいき百歳体操」を開発。

効果…

週2回、3か月間実施した結果では…

- ①足の筋力が3か月で2倍以上、最も改善した人では5倍以上
- ②当初は杖歩行だった人が小走りできるようになるなど歩くスピードが速くなる

特徴…

- ・30分程度の筋力、バランス、柔軟体操
- ・1本が220g、最大6本（計1.2kg）まで増やすことができる
おもりを手首、足首につける。
- ・DVDの映像に合わせて、椅子に座ってゆっくりと体操を行う。
- ・自分の体力に合わせて行うので、元気な方はもちろん、高齢の方や体力に自信のない方も実施できる。



いきいき百歳体操を始めるには？

出前講座や町内会単位での体験会を開催できますので、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。

令和4年度 陸・海・空自衛官等募集中

防衛省 特別職国家公務員

募集種目	試験会場	受付締切	試験等期日	そ の 他
自衛官候補生 (男・女)	釧路 (帯広)	令和5年1月17日	令和5年1月23日	○受験年齢：33歳未満 ○令和5年4月入隊 ○試験会場および試験日は受験者の状況で変更になります。
		令和5年2月8日	令和5年2月11日、12日 (いずれか1日)	
高等工科学校 (高校)	中標津	令和5年1月6日	令和5年1月14日	横浜修悠館高等学校卒業資格 生徒手当 103,700円／月支給 期末手当 2回／年

※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。



寒さが厳しい季節がやってきました。1年の中でも特に冬は感染症が流行しやすい時期です。健康な毎日を過ごすために、免疫力を高める食生活を心がけましょう。

● 免疫力チェック！あなたは大丈夫？

いくつ当てはまりますか？当てはまる項目が多い人は生活習慣を見直してみましょう。

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ 食事を抜くことが多い | ☐ 太りすぎ・痩せすぎ |
| ☐ 野菜をあまり食べない | ☐ 睡眠不足が続いている |
| ☐ 食べ物の好き嫌いが多い | ☐ ストレスを感じている |
| ☐ 発酵食品をあまり食べない | ☐ 下痢や便秘をしやすい |
| ☐ 運動不足である | ☐ 風邪をひきやすい・長引きやすい |

● 免疫力を上げるにはバランスのよい食事が基本

● 1日3食、「主食」「主菜」「副菜」を揃えましょう

食事から摂れるさまざまな栄養成分の相互作用により免疫力を維持しています。
一つの食材に偏るのではなく、いろいろな食品をまんべんなくとりましょう。

副菜

野菜・きのこ・海藻類

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。体の調子を整え、抵抗力や免疫力を高めます。

主菜

魚類・肉類・卵・豆腐・大豆製品

たんぱく質の供給源。免疫細胞の主材料になります。

主食

ごはん・パン・麺類

炭水化物の供給源。体を動かすエネルギー源。エネルギー不足は免疫力低下につながります。



牛乳・乳製品・果物

食事や間食など、1日の中でとりましょう。



● 腸内環境を整えよう

免疫細胞の約7割は腸内に存在するといわれています。腸内環境を整えることは免疫力を高めることにつながります。

発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト等）～善玉菌を増やし腸内環境を整えます

食物繊維（野菜、海藻、きのこ、果物等）～善玉菌のエサになり善玉菌の効果を助けます

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。



じゃがいもずきん
「ききぼう」くん

令和4年12月16日から、北海道と東北沖の日本海溝と千島海溝の周辺でマグニチュード7以上の地震が発生した際、さらに大きな後発地震が起こるおそれがあるとして、「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発表し、住民に注意を促す取り組みが始まります。

「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表された場合、後発地震が起きててもすぐに避難できるように非常持ち出し品の確認などを行い、備えるようにしましょう。

続いて発生する地震に注意！



マグニチュード
M7.0以上の地震発生

北海道・三陸沖 後発地震注意情報

2022年12月運用開始

東日本大震災のときは

3月9日
M7.3

続いて
発生

3月11日
M9.0

すぐに避難できる体制の準備を！

日本海溝・千島海溝沿いで巨大地震が発生した場合、北海道から千葉県にかけての広い範囲で想定される甚大な被害に対し、備えの再確認や迅速な避難体制の準備を。

枕元に靴等を置いて寝る



すぐに逃げ出せる
体制での就寝



非常持出品の
常時携帯

インターネット



緊急情報の
取得体制の確保

崩れやすいブロック塀等に
近づかない



想定されるリスクから
身の安全の確保



日頃からの
備えの再確認

- 情報発信されたとしても、必ず後発の巨大地震が発生するとは限りません。
- 本情報では、地震発生後1週間は、後発地震に備えた防災対応を呼びかけますが、事前避難は呼びかけません。また、1週間経てば、後発地震が発生する可能性がなくなるわけではありませんので、引き続き、地震の発生に注意が必要です。
- 本情報の発表がないまま、突発的に巨大地震が発生することもあるため、日頃から地震への備えを行っておくことが大切です。

詳しくは
こちら



詳しくは、総務課 防災係まで。



牛乳のチカラ紹介します

科学的根拠①

●牛乳は低GI食品

糖尿病の予防と改善は、食事で摂取した糖質の吸収スピードを遅くし、食後血糖値の急激な上昇を防ぐことがポイントです。

牛乳・乳製品は食後血糖値の上昇度がゆるやかな低GI（血糖上昇指数）食品の代表格で、高GI食品のごはんやパンと一緒にとることで、食事全体の血糖値上昇を抑えるはたらきもあります【図1・表1】。

科学的根拠②

●朝食の牛乳で血糖コントロールが持続

カナダのゲルフ大学とトロント大学の共同研究から、朝食でシリアルと一緒に牛乳を飲んだグループは、水を飲んだグループに比べ、食後血糖値の上昇が抑えられ、昼食後も血糖コントロール効果が持続する傾向が認められました。また、高たんぱくの牛乳で、より食後血糖値が上昇しにくいことも報告されました。この結果を受けて、研究者らは「朝食に牛乳を加えることは、もっとも実行しやすい食事改善」とのメッセージを発信しています。

出典：Effect of milk protein intake and casein-to-whey ratio in breakfast meals on postprandial glucose, satiety ratings, and subsequent meal intake (Journal of Dairy Science 2018;8:19)

「血糖値の上昇を抑える」

糖尿病 メモ

糖尿病が強く疑われる者の割合（20歳以上）
男性18.7% 女性9.3%
出典：平成30年国民健康・栄養調査

【図1】食品のGIと血糖値の関係



【表1】米飯と牛乳の組み合わせによるGI値

食品	GI値
米飯のみ	100
米飯 + 牛乳（一緒に摂取）	59
米飯 + 牛乳（米飯の後に摂取）	68
米飯 + 牛乳（米飯の前に摂取）	67
米飯 + 低脂肪牛乳	84

出典：Sugiyama M, et al.: "Glycemic index of single and mixed meal foods among common Japanese foods with white rice as a reference food." European Journal of Clinical Nutrition, 2003

ホクレン農業協同組合連合会様提供(出典:2020年8月発行 牛乳のチカラ全書)

問い合わせは、農林課 畜産係まで。

ヘルプマークを知っていますか？

中標津町では、「ともに支え合う福祉のまちづくり」を目指して、ヘルプマークとヘルプカードを配布しています。ヘルプマークとは障がいのある方や難病の方、妊娠初期の方などが、周りの人に援助や配慮が必要なことを知らせることができるマークです。ヘルプマークをつけた方が困っている様子であれば声をかけるなどの配慮をお願いします。

ヘルプマーク

「外見から分からなくても援助や配慮を必要としている」方々が、周囲の方々に援助や配慮が必要なことを知らせることができるストラップ型のマークです。鞆などにつけられます。支援してほしい内容は裏面シールに記入できます。



(縦19cm、横5.3cm (ストラップ部分含む)、樹脂製)

ヘルプカード

緊急連絡先や必要な支援内容などが記載できます。障がいのある方などが普段から持ち歩くことにより、災害時や緊急時など、周囲の人に助けを求めたいときなどに提示することで、周囲の援助や配慮をお願いしやすくなります。

二つ折り、両面で、財布などに入れられる大きさです。



(縦5.5cm、横8.5cm)

●ヘルプマークを見かけたら

- ・バス等、公共交通機関では、席をお譲りください。
- ・商業施設などで困っている様子であれば、声をかけるなどの配慮をお願いします。
- ・災害時は安全に避難するための支援をお願いします。

必要な援助や配慮などは、ヘルプマークの裏面やヘルプカードで確認できますので、提示があった際は思いやりのある行動をお願いします。

●ヘルプマーク・ヘルプカードの配布方法

対象者	障がいのある方、難病の方および妊娠初期の方など、外見からは援助や配慮を必要としていることが分りにくい方で、配布を希望する方。
方法	配布を希望する方は、以下の配布場所で申し込みしてください。申込者（本人および家族に限る）に窓口で無料配布しますが、郵送での配布は致しかねますのでご了承ください。障がい者手帳等の提示は不要です。
場所	福祉課（役場1階窓口⑤番）・計根別支所

詳しくは、福祉課 障がい福祉係まで。



中標津町のみなさん、こんにちは！(xin (シン) chào (チャオ)！)
11月3日にしるべつとまつり会場で「JICAfe2.0 inなかしべつ」というイベントが開催されました。

会場ではJICA海外協力隊パネルや民族衣装を展示したり、多文化交流をしたりしました。

岩谷学園日本語学校の留学生のみなさんによるバングラデシュとスリランカの紹介、私のベトナムの文化と伝統的なゲームの紹介や、グアテマラでボランティア活動をしていた宮長さんによるグアテマラの人や生活の紹介などのプログラムがありました。



バングラデシュ人の学生による自国の紹介

各プログラムの合間には町民の方々と留学生がお互いに知りたいことを質問したり、会話したりして、自由に交流する時間もあって楽しかったです。

このイベントのおかげで中標津町の方々の前でベトナムの文化



民族衣装



ベトナムの伝統的な遊び(パイン チエン)



スリランカ人の学生による自国の紹介

を紹介することができましたし、バングラデシュ、スリランカ、グアテマラのことも分かるようになりました。

これからはもっとたくさんの外国人が中標津町に来ると思います。多文化共生の環境の中で町民の方々と外国人が交流をし、各国の文化をより深く触れる機会や場所があったらいいなと思います。



電話勧誘による光回線契約のトラブルが増えています

「利用中の大手電話会社の系列会社と名乗る電話があり、今よりも光回線の利用料金が安くなるなどと言われ、プラン変更の案内だと思い了承した。届いた書面に知らない会社名が記載されており、違う会社と契約したことに気が付いた。別会社と契約するつもりはないので解約したい。」などという相談が増えています。

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！」

- 大手通信事業者の関連会社を名乗ったり、料金が安くなるなどと言われても鵜呑みにしないようにしましょう。
- 契約を考えているのであれば、契約先はどこか、契約内容（利用料金、付帯するサービス、契約期間の定めの有無、解約条件や解約料等）、問い合わせができる電話番号などをしっかり確認しましょう。また、光回線契約は内容が複雑なため、すぐに決断することは避け、現在の契約内容や他社のプランと比較するなどしましょう。
- 必要がない場合は、あいまいな返答はせず、はっきり断り切電しましょう。

相談は、中標津町消費生活センター（役場生活課内）まで。

一般廃棄物最終処分場工事のお知らせ

一般廃棄物最終処分場の計量器が、錆びなどの経年劣化や、カード読み取り機の不具合が発生しているため、以下のとおり修繕工事を実施します。

処分場へ直接ごみを持ち込む利用者の方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

1. 工事期間 (12月24日(土)～12月25日(日))

12月24日(土)	9時～12時まで開場 午後より閉場 ※処分場は午後より閉場となりますが、ごみ収集は午後も継続します。
12月25日(日)	閉場

2. 工事による変更内容

	受付カード	受付方法
工事前	穴の開いたカード	計量器の差込口へカードを挿入
工事後	ICカード	計量器のICカードリーダーにかざす

※支払方法は、これまで通り現金での支払いとなります。

問い合わせは、生活課 環境衛生係まで。

高病原性鳥インフルエンザウイルスの発生について!

今シーズンにおいても、全国各地で死亡した野鳥等から高病原性鳥インフルエンザウイルスが相次いで確認されています。野鳥との接し方については、次の事項に注意してください。

【注意事項】

- ※衰弱しているまたは死亡している野鳥や野生動物は絶対に素手では触らないでください。
- ※もし野鳥や野生動物、その体毛や排泄物等に触れても手洗い・うがいをすれば、過度に心配する必要はありませんが、鳥インフルエンザのウイルスが衣服や靴底、車両のタイヤに付くことで、ウイルスを広範囲に運んでしまうおそれがありますので、不用意に野鳥に近づき過ぎないようにしてください。

死んだ野鳥を見つけても
素手で触らないで!



◎衰弱または死亡している野鳥や野生動物を見つけた場合、通報・問い合わせは中標津町役場 農林課もしくは根室振興局 (☎0153-24-0257) まで。

広告

中標津 別海 家事代行サービス

★新築住宅清掃 中古住宅清掃 会社店舗清掃お任せ下さい★

料金表	ースポット清掃ー
一中古住宅清掃一般サイズー	レンジフード 14,400円～
1LDK 38,500円～	キッチン 11,000円～
2LDK 44,000円～	レンジ・キッチン外 22,000円～
3LDK 49,500円～	浴室(お風呂) 16,500円～
戸建て +20,000円～	トイレ 9,900円～
お見積り無料	エアコン清掃 13,500円～

〒086-1157 標津郡中標津町西町3丁目20番1

電話 0153-70-4608 携帯 090-1386-9426

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。

老人クラブ加入のご案内

中標津町老人クラブ連合会では、概ね60歳以上の方の地域老人クラブへの加入をお勧めしています。入会ご希望の方や興味のある方は、事務局までご連絡ください。

お問い合わせ先

中標津町老人クラブ連合会(総合福祉センター内)

☎79-1231 ☎79-1233

くらしのひろば

Information

- 中標津町役場 町73-3111
- 中標津町役場 計根別支所 町78-2211
- 中標津町保健センター 町72-2733
- 中標津警察署 町72-0110
- 中標津消防署 町72-2181
- 中標津町立病院 町72-8200
- 中標津保健所 町72-2168

中標津町では町民のみならず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



LINEはじめました

中標津町では情報発信手段の充実を図るため、「中標津町LINE公式アカウント」を開設しました。各種情報を受け取るだけでなく、ごみの分別方法を検索できるなどの機能も充実しています。以下のQRコードを読み込むことで「友だち登録」ができますので、ぜひ登録をお願いします。



夜間・休日窓口について

平日の昼間に時間がとれない方向けに一部の窓口で夜間・休日窓口を開設します。

※夜間窓口 12月16日（金）18時～20時
※休日窓口 12月25日（日）9時～17時
※12月はマイナンバーカードの窓口のみ8日（木）、15日（木）、22日（木）も夜間窓口を開設します。

① 町税・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付・納税相談

② マイナンバーカードの受け取りや券面事項・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

③ 納税課 収納係

年金相談所開設のお知らせ

令和5年1月11日（水）13時～17時
令和5年1月12日（木）9時～14時
中標津町役場 1階101会議室
申込路年金事務所 0154（61）6000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」を押してください。お客様相談室につながります。

運転免許相談窓口開設のお知らせ

中標津警察署員が、運転や免許に関する不安や悩みを抱えている方のご相談をお聞きし、解決の糸口を一緒に探します。

※中標津町役場 1階101会議室
※生活課 交通町民相談係

健康

「特定健康診査」個別検診のお知らせ

中標津町国民健康保険加入の方の特定健康診査を、次の医療機関で実施しています。

所 石田病院 町72-9112
町立中標津病院 町72-8200
町立中標津病院へご予約ください。

申込路がん検診センター
0154（37）3370
申込路がん検診センターへご予約ください。

※申込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
※昭和58年3月31日以前に生まれた方で健診日に75歳未満の方
令和5年3月31日まで

期 無料
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（金）～31日（火）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
※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。

税金

子宮頸がん検診のお知らせ（1月分）

時 1月6日（金）～31日（火）の毎週火・水・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）

期 2,000円（70歳以上1,300円）
膣エコー検査は1,750円
縮 12月20日（火）

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

12月は町道民税（第4期）、国民健康保険税（第7期）、後期高齢者医療保険料（第6期）の納期です。

納期限は12月28日（水）

納期限を過ぎた税は「滞納」となります。もう一度お手元の納付書をお確かめの上、

納期が既に経過しています

- 町道民税（第3期まで）
- 固定資産税（全期）
- 軽自動車税（種別割）
- 国民健康保険税（第6期まで）
- 介護保険料（全期）
- 後期高齢者医療保険料（第5期まで）

町では11月より、町税・国保税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の未納解消月間として、文書による催告を強化して行なっていますが、納付や相談に応じない方に対しては、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。病气やけが、失業・多額の負債の支払いなどにより納期限内に納付が難しい方は必ずご相談ください。

問 納税課 収納係

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

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

新年交礼会のお知らせ

令和5年新年交礼会を開催します。会券は12月9日(金)まで取り扱っています。

中標津地区

時 令和5年1月6日(金) 11時から

所 総合文化会館

他会券販売場所

総務課(役場2階窓口①)

番、計根別支所

総合文化会館、商工会

計根別地区

時 令和5年1月6日(金) 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

総務課(役場2階窓口①)

番、計根別支所

計根別地区

時 令和5年1月6日(金) 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

総務課(役場2階窓口①)

番、計根別支所

計根別地区

時 令和5年1月6日(金) 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

総務課(役場2階窓口①)

番、計根別支所

計根別地区

時 令和5年1月6日(金) 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

総務課(役場2階窓口①)

番、計根別支所

計根別地区

時 令和5年1月6日(金) 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

総務課(役場2階窓口①)

番、計根別支所

計根別地区

時 令和5年1月6日(金) 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

総務課(役場2階窓口①)

・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

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6ページおよび13ページをご覧ください。

問 生活課 環境衛生係

特定疾患等患者

通院交通費補助について

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。

対 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(特定疾病治療研究事業、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)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)

※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

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

消防水利への雪寄せ等について

消防署では、冬期間の積雪時にも迅速な消火活動を行えるよう、消火栓と防火水槽の消防水利の除雪作業を行なっています。ご自宅や職場の周りにおける消防水利の近くに雪寄せや車を駐車しないようご理解とご協力をお願いします。

問 中標津消防署 警防係

町議会12月定例会の開催予定について

時 12月12日(月) 10時

所 役場 3階議事堂

問 議会事務局 議事係

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。

※研修案内は、ハローワーク、北友商会にもあります。

所 北友商会(中標津町東37条南1丁目)

内 技能講習、小型移動式クレーン、玉掛け、フォークリフトなど12科目

「特別教育ガス溶接、伐木等8科目」

対 季節労働者の方

※無料

問 受講予定人数に達し次第

申 根室管内4町通年雇用促進協議会

Ⅲ (72) 6789

第74回人権週間特設なんでも相談所のお知らせ

12月4日(日)～12月10日(土)の第74回人権週間の期間内において特設相談所を開設します。

時 12月8日(木) 13時～16時

所 総合文化会館 1階展示室

問 釧路地方方法務局根室支局

Ⅲ 0153(23) 4874

道営住宅入居者募集

所 泉中央団地(3階建) 西8条北6丁目

C棟3階 (3LDK)

※世帯向け一般住宅 1戸

さかえ団地(4階建)

大通り北4丁目1～3

1階(2LDK)

※世帯向け一般住宅 1戸

3階(2DK)

※単身向け一般住宅 1戸

※泉中央団地(3階建)

2階1,000円～72,100円

さかえ団地(4階建)

1階 世帯向け一般住宅

19,500円～92,300円

3階 単身向け一般住宅

16,200円～81,400円

※ともに、このほかに駐車場使用料、共益費、給湯設備使用料が発生します。

※家賃は収入によって変動します。

期 12月1日(水)～12月10日(土)に募集案内を配布します。

申 12月6日(火)～12月10日(土)にお申し込みください。

他 入居条件は、入居しようとする世帯全員

の所得制限・暴力団員の制限、道営住宅にかかる未納の家賃・駐車場使用料および損害賠償金等がないこと。

抽選日 12月16日(金)※予定

抽選会場 中標津経済センター※予定

入居時期 1月中旬

申 道営住宅(中標津町)指定管理者(有)シズ・オブ・エリア

Ⅲ (74) 8733

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16日(金) 13時～16時

所 総合文化会館 2階研修室

問 くしろ若者ステーション

Ⅲ 0154(68) 5102

子育て世帯生活支援特別給付金の案内

中標津町では、新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食費等の物価高騰に直面する住民税非課税または非課税相当の子育て世帯を対象に、令和4年7月より子育て世帯生活支援特別給付金を支給しています。

対 ①児童扶養手当を受給されておらず、現在までこの給付金を受け取っていないひとり親世帯の方。

②ひとり親以外の子育て世帯で、令和4年度の住民税が非課税であり、高校生のお子さんのみを養育している方や、コロナ禍によって令和4年1月以降の収入が急変し、住民税が非課税相当の収入になる方。

内 支給金額・対象児童1人あたり7万円

申 期 令和5年2月28日(火)まで

問 子育て支援課 保育給付係

町立中標津病院からのお知らせ

「レスパイト入院」をご存知ですか？

「レスパイト」とは、「一時休止」「休息」「息抜き」という意味で、在宅での介護を担われているご家族の方が、なんらかの事情で一時的に在宅介護が困難になった場合に、患者様に短期間入院していただくことを、レスパイト入院（介護家族支援短期入院）と言います。日々の介護に疲れを感じ、介護力の限界を超え、介護不能になることを予防するための入院であり、町立中標津病院でも受け入れを行なっています。

Q & A よくあるお問い合わせ

期間はどのくらいですか？

入院は2週間まで可能です。また、2泊3日などの短期間の入院も可能です。

個室は使えますか？

個室もご利用いただけますが、状況によってはご希望に添えない場合もあります。

入院中の家族の対応はありますか？

基本的に対応はありません。洗濯なども病院で行いますので、ご家族はゆっくりお休みいただけます。ちょっとしたお出かけや旅行、冠婚葬祭、レジャー目的での利用も可能です。まずはお気軽にご相談ください。

ご利用にあたって

- ・ご家族の休息を目的とするため、入院中の検査、リハビリ、治療等は原則行いません。
- ・病棟の稼働状況等により、ご希望に添えない場合もあります。

問い合わせは、医事課 地域医療相談係 ☎72-8200まで。



今月の表紙

10月23日に開催された「第9回西部地域親子たこあげ大会」から大だこあげの瞬間です。

今回のたこあげ大会はコロナの影響により3年ぶりの開催となりました。天気も快晴で風も程よく吹き、たこあげには丁度良い日和でした。

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	22,758(−25)	誕生	8人
男	11,220(−14)	死亡	27人
女	11,538(−11)	転入	50人
世帯数	11,454(−1)	転出	56人

65歳以上の人口 6,238人（高齢化率27.4% 介護保険課調）

