

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



2022
(令和4年)

5

No.713



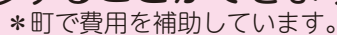
Contents

- ②…「特定健康診査受診券」送付のご案内
- ③…中標津町産後ケア事業のご案内
- ④…根室管内町職員採用試験(上級職)実施のお知らせ
- ⑤…中標津町中小企業融資制度について
- ⑥…「学舎・なかしべつ」開講しています
- ⑦…中標津町子育て支援事業について
- ⑭…くらしの広場Information

「特定健康診査受診券」送付のご案内

特定健康診査受診券

封筒・受診券見本

2

中標津町産後ケア事業のご案内

出産後、自宅に戻ってから体調がすぐれなかったり、授乳や育児に不安を感じていませんか？
産後の休息、育児や授乳に関する悩みを相談することができます。

利用できる方

中標津町に住民票がある産後1年未満のお母さんと
その赤ちゃんで、以下のいずれかに当てはまる方

- ・体調不良や育児・授乳に不安を感じている
- ・ご家族などからの援助が得られにくい



産後ケア実施施設

QRコードから実施施設のホームページを見ることができます。

施設	町立中標津病院	助産院マタニティアイ (釧路町)	母乳育児相談室 るここ小川助産所	まきばの助産院
				 LINE ID @051mkwbv
時間	①宿 泊 11時～翌10時 ②日帰り 11時～16時 ③母乳外来 1時間程度 (月・水・金曜日 午後) ●平日利用(土曜日退院可)	①宿 泊 10時～翌9時 ②日帰り 10時～15時 ③授乳・育児相談 1～2時間 (月～土曜日9時～17時) ●月～土曜日利用、日曜日・祝日休み	母乳育児相談 1～2時間程度 月・火・木・金・土曜日 9時～17時 ●水・日曜日・祝日休み	授乳育児相談 1～2時間程度 月・火・水・木・金曜日 9時～17時 ●土・日曜日・祝日休み
料金	①1泊2日 5,000円 ^{※1} (延泊加算2,000円/日) ^{※1} 例：2泊3日 7,000円 ②1回 3,000円 ^{※1} ③1回 1,000円 ※1 宿泊型・日帰り型は非課税世帯および生活保護世帯は無料で利用できます。	①1泊2日 5,000円 ^{※1} (延泊加算5,000円/日) ^{※1} 例：2泊3日 10,000円 ②1回 3,000円 ^{※1} ③1回 1,000円	施設：1回 1,000円 訪問：1回 2,000円 (別途交通費自己負担) 施設に行くことが困難な場合は、訪問での利用も可能なので、「るここ小川助産所」にご相談ください。 ※やむを得ず休日および時間外で利用する場合は、別途自己負担が生じます。	訪問：1回 1,500円 (別途交通費自己負担) 訪問ケア主体の助産院です。 授乳育児相談以外のケアについては、別途自己負担が生じますので、ご利用の場合には施設にご相談ください。
回数	1人 宿泊7日、日帰り4回、母乳育児相談1回 までが利用上限です。			

※多胎児の場合でも、追加料金はかかりません。

利用方法・申請の流れ

申請書は保健センターにあります。右記QRコードからもダウンロードできます。



産後ケアを利用する場合には申請が必要です。

1. 申請：「産後ケア事業利用申請書」を保健センターへ提出してください。
2. 予約：町から利用決定通知書と利用券を受け取った後に、施設に予約してください。
3. 利用：利用決定通知書と利用券を持参していただくと、上記料金で利用できます。

(料金は直接施設へお支払いください)

◎退院直後からスムーズに利用できるよう、妊娠中から事前申請(仮登録)できます。



問い合わせは、中標津町保健センター 母子健康係 ☎72-2733まで。

令和5年度

根室管内町職員採用試験(上級職)実施のお知らせ

根室町村会では、令和5年4月採用の職員採用試験を実施します。
昨年に引き続き、7月に「上級職」の試験を、中標津町、札幌市の2つの会場で
行います。詳細については、町・北海道町村会のホームページをご覧ください。

募集職種・採用予定人員 町および北海道町村会のホームページをご覧ください。

受験資格 上級職～大学卒業程度の学力を有する方で、平成7年4月2日から
平成13年4月1日までに生まれた方。

※短大・専門学校・高校卒の方(卒業予定者を含む)は、9月に実施
する「初級職」採用試験の受験となります(7月に受験案内予定)。

試験期日 7月10日(日)

試験会場 中標津会場：中標津町役場

札幌会場：北海道立道民活動センターかでの2・7

申込受付 5月6日(金)から6月3日(金)まで ※郵送の場合は当日の消印有効

「札幌市」でも
受験可能です。
みなさんのチャレンジを
待っています！

町ホームページはこちら！



令和4年度中に中途採用する「技術職員(土木・電気・機械・建築)」を募集中！

民間企業等での経験や資格を持つ社会人など幅広い人材を求めています。詳細は町ホームページをご覧ください。

申し込み・問い合わせは、総務課 職員係 まで。

コロナに負けるな！町内事業者が行う感染症対策を応援します

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化していますが、事業者のみなさんには
感染状況に応じた感染防止対策や感染リスクへの対策が求められています。

町では、町内事業者のみなさんが行う感染症対策を支援する「経営持続化応援補
助金」を今年度も実施します。予算の限りとなりますので、積極的にご活用ください。

事業内容

本年4月1日以降に実施する新型コロナウイルスの感染防止やリスク管理等の取
組みに要する費用の一部を補助。

※飲食事業者については、「北海道飲食店感染防止等対策認証制度」の認証を取得
する(している)ことが必要

対象事業

感染対策に要する取り組みのうち、対象経費が5万円以上であるもの。

事業例

◇店舗や事業所、設備等の修繕・改修工事費 ⇒ 客室の個室化、水栓の自動化 など

◇器具・備品等の更新・新規購入費 ⇒ 飛沫防止パネル、CO2センサー、空気清浄機 など

※空気清浄機の場合、「HEPAフィルターに準じる性能(0.3μmの粒子を99.97%以上捕集)」を有すること

※エアコンの場合、「換気機能やウイルス抑制機能」を有すること

◇PCR等検査に要する経費

※検査キットの購入は対象経費上限額5万円

◇消耗品の購入経費 ⇒ 衛生対策用品、飛沫感染防止器具の作製に要するもの など

※マスクや消毒液などの使い切り品については対象経費上限額3万円

補助額

◇1事業所につき、補助対象経費の3/4、上限10万円

※複数の事業所を有する場合、事業所数×10万円が上限額の目安

※1千円未満の端数は切り捨て

その他

◇1事業者につき、申請は1回限りです。

※過去に当該補助金を活用した事業者は原則申請対象外。

ただし、複数の事業所を有する場合、補助金未活用の事業所に係る再申請は可能。

◇国や関係機関からの通達等により、対象事業は変更することがあります。



問い合わせは、経済振興課 商工労働係まで。

中標津町中小企業融資制度

中小企業のみなさんが資金を円滑に調達できるよう、「中標津町中小企業融資制度（マルナカ融資制度）」を設け、町内の金融機関を通じ活用いただいています。

■貸付条件

融資総額 6億2千万円

資金名	融資期間	融資限度額	融資利率	保証料率
短期資金	1年以内	1,000万円以内	2.0%以内	信用保証協会の規程による9段階の率による
長期資金	5年以内	1,500万円以内	2.2%以内	
	7年以内		2.4%以内	

■保証料の補助について

町独自施策として、融資に伴い北海道信用保証協会へ支払う保証料の半額補助を行なっています。

なお、創業後1年経過後に初めてマルナカ融資をご利用される「新規申込」の方に限り、「初年度のみ全額補助」の特例が適用されます。

空き地空き店舗等活用事業補助金

中心市街地活性化・空き店舗対策のため、町が定めた用途地域内で空き地・空き店舗を活用して新規起業する企業・個人に対し、開業資金の一部を補助します。

■対象

- (1) 本町にお住まいで、満20歳以上の方
 - (2) 町税等の滞納がない方
 - (3) 中標津町商工会の会員となる方
 - (4) 過去に創業したことがない方
- ※遊興飲食業や貸金業等の業種、仮設店舗での事業等、補助対象とならない場合があります。

■対象経費

- (1) 店舗等改装工事費
 - (2) 設備費
 - (3) 開業に伴う広告宣伝費
 - (4) 備品購入費
 - (5) 店舗等建物や駐車場等の賃貸料（最大6か月分）
- ※併用住宅の場合は、店舗等に係る経費のみが対象です。

■補助額

- (1) 用途地域の商業地域で起業する方は、対象経費の2分の1以内、限度額50万円。
- (2) 用途地域の商業地域以外で起業する方は、対象経費の3分の1以内、限度額25万円。

■その他

- ・申請については、事業に着手する前にご相談ください。



中小企業応援事業補助金

平成22年度に中小企業振興基本条例が制定され、中小企業の経営基盤強化のため、既存企業に対する支援策として平成26年度より創設された補助金です。

町内の企業または個人事業主を対象に、店舗や設備等を改修する費用の一部を補助します。

■対象

- (1) 本町にお住まいで、満20歳以上の方
 - (2) 町税等の滞納がない方
 - (3) 町内で同一事業を5年以上営んでいること
 - (4) 中標津町商工会の会員となる方
 - (5) 補助対象経費として300万円以上支出すること
- ※遊興飲食業や貸金業、日本政策金融公庫の融資対象外事業等、補助対象とならない場合があります。

■対象経費

- (1) 店舗等改修・改築工事費
 - (2) 設備等の改修・更新・新規購入費
- ※中標津町商工会会員へ発注されたものに限りです。
※併用住宅の場合は、店舗等に係る経費のみが対象です。

■補助額

- (1) 都市計画区域内 30万円
- (2) 都市計画区域外 20万円

■その他

- ・一事業者につき1回限りの申請になります。
- ・申請については、事業に着手する1か月前までにご相談ください。



問い合わせは、経済振興課 商工労働係まで。

『学舎・なかしべつ』開講しています

この講座は、町民のみなさんに町政に関する理解や関心を深めていただくため、また、町民と行政の協働のまちづくりを推進するために実施しています。

担当職員がサークルや学校、職場などみなさんの元へ出向き、わかりやすい内容でお伝えしており、昨年度は21回の講座を行い857人の方に受講いただきました。

今年度は全37講座のメニューを設けています。メニューにないことでもみなさんが知りたい・聞きたい内容がありましたらご相談ください。

※担当課の業務状況や新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、開催の希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

No.	講座メニュー	講 座 の 内 容	担当課
1	情報公開制度について	情報公開制度の利用方法について	総 務 課
2	防災対策について	・日頃からの備えや心構え、災害時の対応等について ・避難所運営ゲーム(HUG)・災害図上訓練(DIG)の体験などについて	
3	選挙の仕組み	公職選挙法に基づく各種選挙制度の概要について	選挙管理委員会
4	マイナンバー制度について	マイナンバー制度の内容・個人番号カードの利用方法等について	総 務 課 住民保険課
5	中標津町総合計画について	まちづくりの指針となる総合計画の概要について	政策推進課
6	自治基本条例と協働のまちづくり	自治基本条例（協働推進事業）の概要について	
7	北方領土返還要求運動について	北方領土問題の概要や返還要求運動の取組みについて	
8	まちの“台所事情”を学ぼう	まちの予算・決算をはじめとする財政の状況について ※12月～3月は受付できません	財 政 課
9	町税について	・土地と家屋に課税される固定資産税について ※11月～5月は受付できません ・給料や年金などの収入に課税される住民税など、まちに納める税金について ※12月～6月は受付できません	税 務 課 納 税 課
10	もう一度確認しよう！ ごみの分け方・出し方・減らし方	ごみの分け方・出し方・減らし方について（無料で出せる資源ごみなど）	生 活 課
11	未然に防ごう！消費者トラブル	消費者被害とその対応について（高齢者向け、若年者向け、インターネットトラブルなど）	生 活 課 (消費生活センター)
12	国民健康保険制度について	国民健康保険制度の概要について	住民保険課
13	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度の概要について	
14	知っていますか？国民年金	現在の国民年金制度の概要について	
15	障がい者・高齢者支援制度	障がい者・高齢者支援制度について	福 祉 課
16	介護保険について	介護保険制度などについて	介護保険課
17	介護保険サービスについて学ぼう	介護保険サービス利用にいたるまでの流れや、介護保険サービスの内容について	
18	認知症予防について学ぼう	認知症について、認知症予防のための脳トレなどについて	
19	介護予防について学ぼう	いきいき百歳体操など高齢者向けの運動について	子育て支援課
20	子育て支援事業について	子育て支援の概要・虐待対応・子ども・子育て支援制度などについて	
21	見直そう！生活習慣病	生活習慣病の予防について	
22	見直そう！食生活	生活習慣病予防の食生活について	健康推進課 (保健センター)
23	低栄養にご用心！	低栄養予防の食生活について	
24	がんの予防とがん検診	がんの予防、各がん検診の内容について	
25	レッツ！禁煙	タバコ・禁煙に関することについて	
26	お口の健康について	むし歯予防、歯周病予防について	
27	心の健康	心の健康に関することについて	農 林 課
28	なかしべつの農業概要	統計数字などを用いたまちの農業の概要について	
29	なかしべつの林業概要	統計数字などを用いたまちの林業の概要、地域材利用、平成26年度に町が取得したJ-クレジットについて	
30	中標津空港利用促進について	中標津空港の概要と利用促進の取組みについて	空港対策室
31	地域おこし協力隊が行く	地域おこし協力隊員が紹介する新たな目線で見つけたまちの魅力について	経済振興課
32	雪国に住む私達の悩み「除雪」について	除雪出動基準・除雪体制とお願いについて ※12月～4月は受付できません	管 理 課
33	都市計画・景観のまちづくり	都市計画及び中標津町景観計画の概要について	都市住宅課
34	まちの水道	水道水ができるまでについて	上下水道課
35	まちの下水道	下水処理の流れについて	
36	なかしべつ学講座	学芸員が紹介する町の歴史や自然を中心とした魅力について	社会教育課
37	町の病院について	地域医療の現場等について	町 立 病 院
※	耳寄り！なかしべつ	メニューにはない、皆さんが知りたい・聞きたいことについて	各 担 当 課

問い合わせは、政策推進課 企画調整係まで。

中標津町子育て支援(預かり保育)事業

町では、「病児保育事業」「一時預かり保育事業」「ファミリー・サポート・センター事業」を実施しています。利用するためには事前登録（無料）が必要です。登録を希望される方は、印鑑をお持ちのうえ、子育て支援課（役場1階窓口④番）までお越しください。なお、実際に利用する際は、各事業所に事前の予約が必要です。



○ファミサポ・一時預かり保育事業（中標津市街地）の 予約受付・預かり場所・電話番号変更のお知らせ

ファミリー・サポート・センター事業、中標津市街地での一時預かり保育事業はこれまでNPO法人『子育てサポートネットる・る・る』で実施してきましたが、令和4年5月から旧星の子保育園跡地の『こども園かぼの』で実施となります。連絡先も変更となりましたのでご注意ください。

事業名	ファミリー・サポート・センター事業	一時預かり保育事業	
		中標津市街地	計根別市街地
事業内容	保護者の都合による一時的な預かり、保育園・幼稚園・小学校等の開始時間前や終了後の預かり、お子さんの送迎サポートなど	保護者の就労や傷病、育児疲れやリフレッシュのため、一時的にお子さんを預かる事業	
運営者	医療法人社団なかよし		中標津町
利用可能日	月～金曜日(自宅預かりの場合は、土日・祝日も可能な場合があります)	月～金曜日（祝日、年末年始12月31日～1月5日を除く）	
最大利用時間	8時～18時	9時～17時	
対象年齢等	小学6年生まで	生後6か月～小学校就学前	生後6か月～3歳に達する年度の末日
登録受付場所	子育て支援課（役場1階窓口④番）		計根別こども館『えみふる』
予約受付・預かり場所	東21条南7丁目6番地 『こども園 かぼの』内（旧星の子保育園跡地）		計根別南2条東3丁目1 計根別こども館『えみふる』内
電話番号	☎080-4504-8060（月～金曜日 9時～17時）		☎78-2255
1回あたりの利用者負担額	【参考】 平日（事前予約）9時～17時 30分 350円 ※上記以外の時間や交通費等サポートに要した経費は別途料金 ※きょうだいで利用する場合、2人目以降半額 【3歳未満】 4時間未満1,600円、4時間以上3,000円 【3歳以上】 4時間未満1,200円、4時間以上2,200円 ※年齢は、4月1日時点の年齢で区分します。		

○病児保育事業利用料金変更のお知らせ

「病児保育事業」を利用する方の負担軽減のため、きょうだいで同日に利用する場合、2人目以降半額となりました。

事業内容	病気の治療中または回復期で保育園等が利用できないお子さんを預かる事業
運営者	医療法人社団なかよし
利用可能日	月～金曜日（祝日、年末年始12/31～1/5を除く）
最大利用時間	8時～18時
対象年齢等	生後6か月～小学3年生
登録受付場所	子育て支援課（役場1階窓口④番）
予約受付・預かり場所	東13条北6丁目『中標津こどもクリニック』内
電話番号	☎080-5599-8311（7時～17時）
1回あたりの利用者負担額	5時間未満 1,500円（同日2人目以降 750円） 5時間以上 3,000円（〃 1,500円） ※町民税非課税世帯や生活保護世帯には減免措置があります。

問い合わせは、子育て支援課まで。

1995年（平成7年）に発生した阪神・淡路大震災では、多くの方が犠牲となり、亡くなられた方の大半は建物などの倒壊による圧迫死・窒息死によるものとされています。

特に、昭和56年以前の建築基準法の旧耐震基準により建築された住宅の約64%が大きな被害を受けており、昭和56年以前の住宅等の耐震化を推進することが急務となっています。



じゃがいもずきん「ききぼう」くん

北海道太平洋沖の千島海溝付近で、東日本大震災のようなマグニチュード9クラスの超巨大地震、根室沖でマグニチュード7.8～8.5程度の巨大地震の発生が切迫している可能性が高いと発表されています。

もしものときに備えて、建物の現状を把握し耐震対策をすることが重要です。

令和4年度 中標津町既存住宅耐震化事業補助金交付制度

中標津町では、地震などによる住宅の倒壊を防止し、その安全性の向上を図るために、「耐震診断」や「耐震改修」などを行う住宅の所有者に対して、その事業に要する費用の一部を補助する制度を設けています。

■補助の対象となる事業

＊耐震診断

現地調査や構造計算によって、建物に耐震性があるかを建築士に判定してもらう。

＊補強設計

耐震診断の結果、「倒壊する可能性がある」または「倒壊する可能性が高い」と判定された場合に補強方法を設計してもらう。

＊耐震改修

策定された補強計画に基づき、耐震改修（補強）工事を行う。

■補助の主な要件

次のいずれにも該当する中標津町内にいる既存住宅が対象となります。

- ＊中標津町内に住所を有し、町税等を完納している申請者自らが居住している既存住宅
- ＊昭和56年5月31日以前に着工されたもの

＊耐震診断の結果、「倒壊する可能性がある」または「倒壊する可能性が高い」と判定された住宅

■補助限度額（1戸あたり）

対象事業	補助対象経費	補助金交付額（最大）
耐震診断	耐震診断に要する経費	8万9千円
補強設計	補強設計に要する経費	10万円
耐震改修	耐震改修工事に要する経費（工事実施に伴う付帯工事を含む）	70万円

■申請方法

必要な書類や図面を添えて、所定の申請書に必要な事項を記入の上、提出してください。

＊補助金を受けるには、着手する前に申請が必要です。まずはご相談ください。

■申請期間

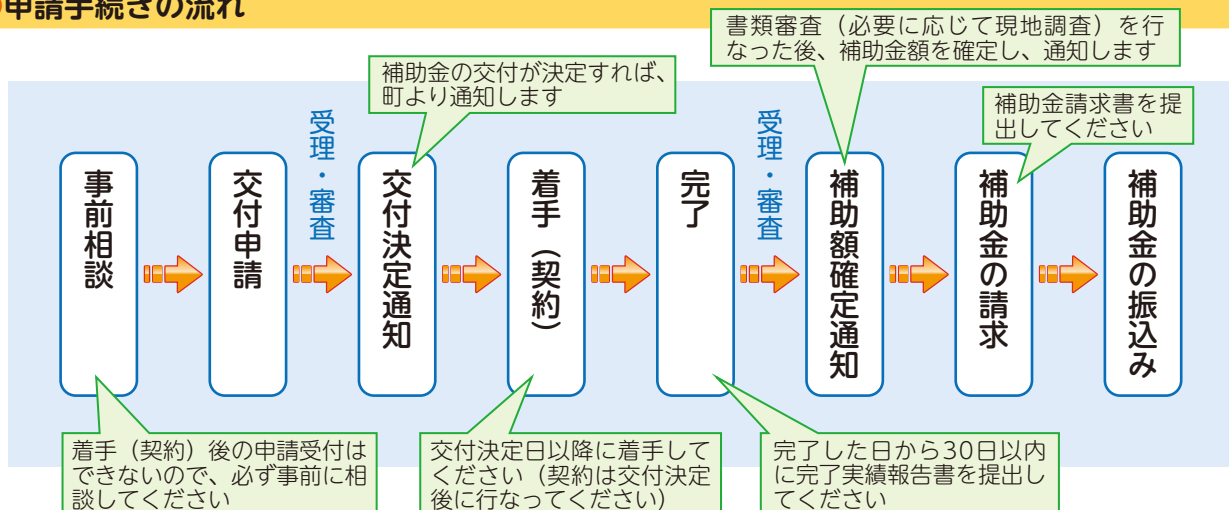
令和4年9月30日（金）まで

■その他

＊期間内であっても予算枠に達した場合は申請受付を終了します。

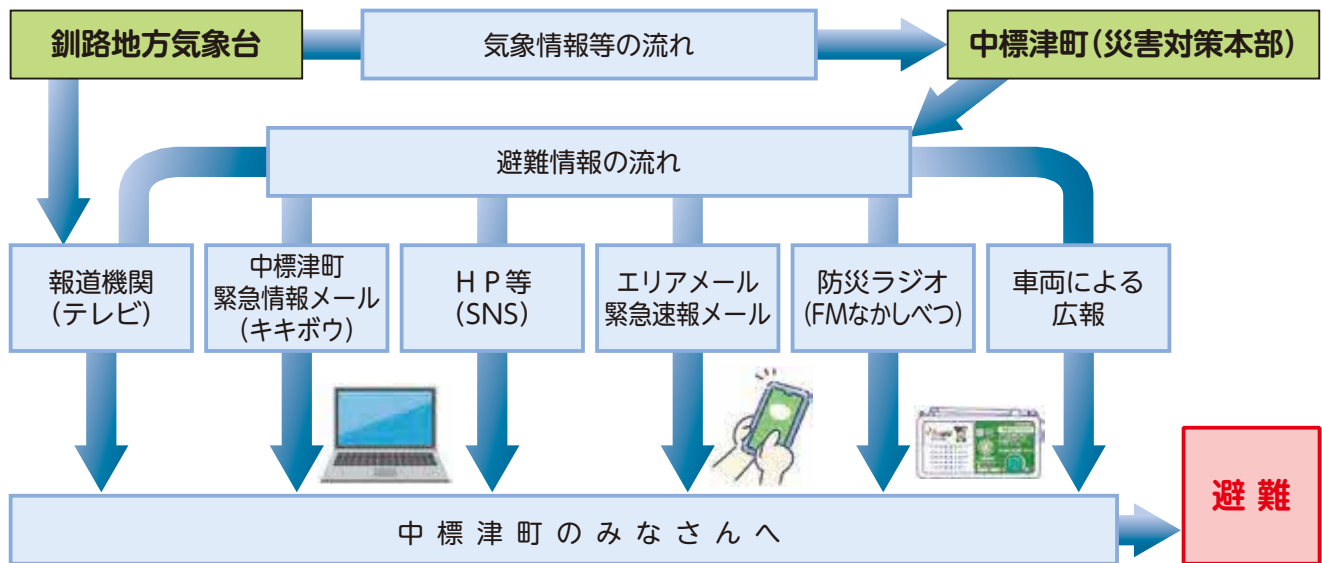
＊申請から補助金交付までを同じ年度内に行なっていただきます。

●申請手続きの流れ



詳しくは、総務課 防災係まで。

気象情報・避難情報の伝達経路



災害情報発信ツール

町では、中標津町公式Facebook、Twitterをはじめ、FMなかしべつへの緊急割込放送、中標津町緊急情報メールにより防災情報を配信しています。

また、令和4年3月からは新たな情報配信ツールとしてLINEの運用を開始しました。行政情報や、新型コロナウイルス感染症の情報、災害時には防災情報などを配信しています。

緊急時には、これらのツールを使用し、各種情報を発信しますので、ご確認ください。

【中標津町公式LINE】



災害発生時などの緊急情報（気象警報、地震速報など）をお知らせします。

【中標津町緊急情報メール（キキボウ）】



防災情報や緊急性の高い情報などをメールでお知らせします。

携帯のカメラ機能を使用し、QRコードを読み取ってから追加登録をしてください。

キキボウについては、QRコードを読み取ったあと、nakashibetsu@raiden.ktaiwork.jpに空メールを送信してください。

町では、小針土建株式会社様より創業100周年を記念して、防災および被災時の備えに役立てるためにいただいた寄附金を活用し、下記の防災用品を購入しました。

○購入品

・ポータブル蓄電池	20台	・蓄電池用ソーラーパネル	20台
・蓄電池用ソーラーパネル延長コード	20個	・炊き出し器（まかないくん）	2式
・可動式流し台	2台	・避難所用プライベート間仕切テント	40張
・スポットクーラー	4台	・ブルーヒーター	18台



詳しくは、総務課 防災係まで。

ぷらっと茶フェに お茶を飲みに来ませんか？



だれでも利用できる無料カフェです。

ボランティアスタッフがお待ちしていますので、お一人で来ていただいても大丈夫です。お茶を飲んだりおしゃべりしたり自由に参加できます。

特に、介護保険や介護予防、認知症予防、家族介護、後見人など、専門機関に相談するほどではないけど、話を聞いてほしい！話をしてみたい！という方は、スタッフにお声がけください。

場 所	総合福祉センター（プラット）内のロビー			
時 間	毎回、10時～正午まで			
日 程	5月11日(水)	5月26日(木)	6月1日(金)	6月16日(土)
	7月6日(水)	7月21日(木)	8月3日(金)	8月18日(土)
	9月7日(水)	9月22日(木)		



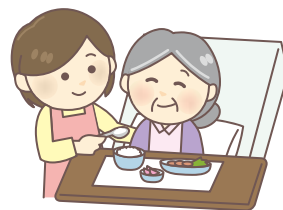
詳しくは、中標津町社会福祉協議会 ☎79-1231まで。

介護職員初任者研修講座(旧ヘルパー2級)受講生募集

介護の現場で働くために必要な介護の基礎、専門知識、技術を身につけることができる「介護職員初任者研修講座」の受講生を募集します。

「自宅学習」＋「スクーリング」で、4か月間での取得を目指します。

募集人数	11人
対 象 者	・介護の仕事に就職を希望する方、介護に関心のある方 ・全日程（16回）を受講できる方 ※原則、中標津町民に限ります。
研修日程	8月6日(土)、7日(日)、27日(土)、28日(日)、9月3日(土)、4日(日)、10日(土)、11日(日)、 10月1日(土)、2日(日)、15日(土)、16日(日)、29日(土)、30日(日)、11月5日(土)、6日(日) 土日開催（原則9時30分～16時30分）全16回
募集期間	5月6日(金)～6月17日(金)
受 講 料	一般コース 40,000円 高校生コース 20,000円
研修会場	総合福祉センター（プラット）
応募方法	指定の申請書に必要事項を記入し、以下の応募先まで郵送 もしくは直接お申し込みください。 ※定員11人（先着順） 〒086-1197 中標津町丸山2丁目22番地 中標津町役場 介護保険課 介護保険係



申し込み・問い合わせは、介護保険課 介護保険係まで。

広告

完全予約制

hair&esthetic salon

森のcouper
〈モリノクーパ〉

弟子屈町川湯温泉6-6-16

お問合せ・ご予約
TEL 090-7279-9421

MENU	
◆ Cut 〈ブロー付き〉	3,500 yen
◆ Perm 〈cut込み〉	7,900 yen
◆ Color 〈cut込み〉	7,900 yen
◆ Head spa 〈20分〉	2,000 yen
◆ フェイシャルエステ 〈50分〉 小顔、美白、たゆみ、 小じわに効果、美白パック付	3,500 yen
◆ リンパドレナージュ 〈40分〉 超音波とハンドマッサージ	3,500 yen
新メニュー ◆ エアウェーブ 〈180分〉	
12,000 yen	

◆ 5月営業日：3～29日

◆ 5月定休日：10・17・23・24・25日

午前9:00～ 応相談（予約制）

※偶数月は神奈川県湘南にて美容室を営業しております。

キレイを
閉じこめ

キレイが
続く

空気で仕上げるパーマ

新カールメニュー
エアウェーブ
ビータ



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。

みんなで中標津^{まち}づくりに参加しよう ～自治基本条例～

自治基本条例の解説書の見直しを行いました

令和3年12月17日に改正後の自治基本条例が施行となりましたが、自治推進会議において早急に解説書の全体的な見直しを行う必要があるとの意見が出ていたことから、一条ずつ検討し協議を重ね、よりわかりやすく現代の情勢に沿った内容へと解説書を改訂しました。

改訂後の解説書は町ホームページの「自治基本条例」のコーナーからご覧いただけます。

また、平成29年に町長から委嘱を受けた7人の自治推進会議委員の任期が満了となりました。平成29年度から令和3年度までの5年間、自治基本条例を守り育てていただきありがとうございました。

新たな委員の募集については、今後広報紙でお知らせする予定です。



問い合わせは、政策推進課 協働推進係まで。

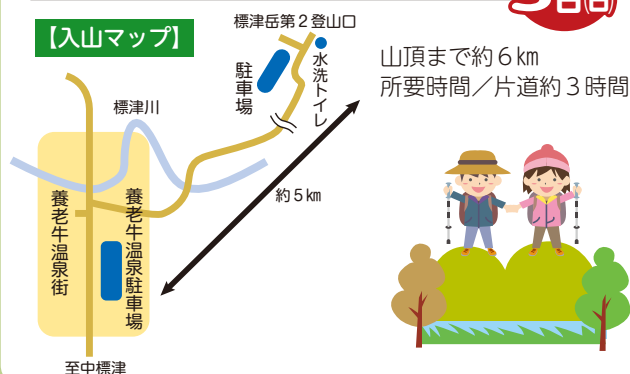
標津岳・武佐岳 山開きのお知らせ

雨天決行！

第59回 標津岳(1,061m) 山開き

6月
5日(日)

【入山マップ】



第67回 武佐岳(1,005m) 山開き

6月
12日(日)

【入山マップ】



- ・山頂の天候は変わりやすいため、雨具を携帯するなど、服装には十分に注意しましょう。
- ・日が暮れてからの登山は危険です。11時までの入山にご協力ください。
- ・積雪の状況により日程を変更する場合があります。町ホームページ、フェイスブック等で改めてお知らせします。

問い合わせは、経済振興課 観光振興係まで。

愛犬の狂犬病予防注射のお知らせ

令和4年度の犬の登録および狂犬病予防集合注射の実施日は、5月15日(日)、5月22日(日)の2回となっています。日程に都合のつかない場合は、各動物病院で個別に予防接種を受けてください。実施場所、時間など詳しくは、町ホームページをご覧ください。



ねむろ自然の番人宣言「ごみゼロの日」

中標津町では春と秋に町内会が一斉清掃を行い、また年間を通して、学校や事業所等、さまざまな団体がボランティア清掃を行なっています。このほかにも「ごみゼロの日」に郊外の道路脇などのボランティアによるごみ拾いを行っており、今年度は5月29日(日)午前7時から1時間程度を予定しています。参加いただける団体は生活課環境衛生係までご連絡ください。

※前年度の「ごみゼロの日」は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止としましたが、今年度は無理のない範囲での開催としますので、参加人数の配慮、感染拡大防止対策をお願いします。

問い合わせは、生活課 環境衛生係まで。



牛乳のチカラ紹介します

「成長期の骨量を増やす」

科学的根拠

●高校生の骨密度調査から

骨の材料になるカルシウムやたんぱく質などの栄養素を豊富に含む牛乳の摂取は、成長期の骨量獲得と強い結び付きをもちます。

全国骨密度調査によると、小学生時、中学生時、現在の牛乳摂取量が多い高校生は、その量に比例して骨量も増えることが報告されています。

また、小・中学生時代に牛乳をよく飲んでいた女性は、40～50代になっても骨量が多く保たれている事実が認められます。【図1】

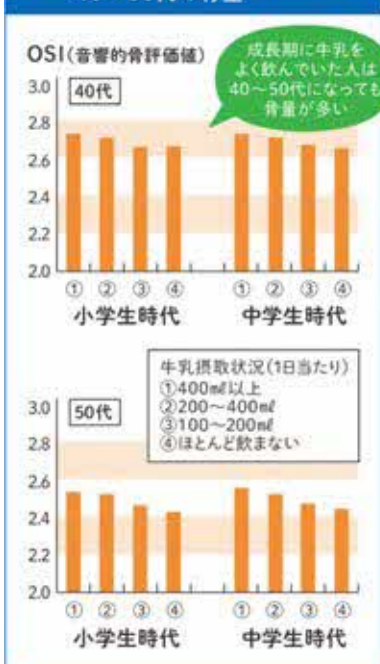
成長期の牛乳摂取は、将来にわたり利益をもたらします。

●20歳ごろまでに骨貯金を

人生で骨量が最大【ピークボーンマス/図2】になる20歳ごろまでに、牛乳摂取と運動習慣などで多くの骨量を獲得しておくことが、将来（特に閉経後の女性）の骨粗しょう症予防につながります。

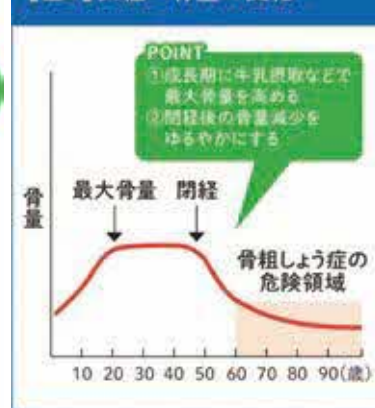
小・中学生は給食の牛乳に加えて、家庭でもコップ1杯、高校生もコップ2杯程度を毎日飲みましょう。

【図1】小・中学生時代の牛乳摂取量と40～50代の骨量



出典:全国骨密度調査2005・2006
調査対象:全国28府県の成人女性約25,000人

【図2】女性の骨量の変化



出典:鈴木隆雄 骨量の自然史と骨粗鬆症、骨折の予防戦略
日臨床2004;62(増2):225-32、一部改変

ホクレン農業協同組合連合会様提供
(出展: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。

(仮称)岩谷学園ひがし北海道IT専門学校に関する町民向け説明会を開催します

中標津町内において、専門学校の令和6年度開校に向けた検討が進められています。これまで高校卒業後の進学先がなかった根室管内において、18歳人口の多くが町外に転出してしまいう現状を変える可能性を秘め、今後の町の活性化に大きな効果が期待されています。

つきましては、町民のみなさんへ専門学校の検討内容を知っていただくための説明会を開催します。地域の基幹産業である酪農業のIT化の現状とこれまでの学校誘致に関する取り組みについて講演しますので、今後の進学先について検討される中高生の保護者や教育関係者など、みなさんのご来場をお待ちしています。

日 時: 5月21日(土)13時30分～15時30分

場 所: 中標津経済センターコミュニティホール

主 催: 中標津町岩谷学園誘致の会、中標津町

定 員: 100人

対 象: 中標津町民、近隣1市4町の住民、教育関係者、農業関係者、商工業関係者 等

問い合わせは、経済振興課 地域振興係まで。

水道メーター取替工事についてのお願い

町では現在、計量法に基づき、検定満期8年が経過する前に町貸付水道メーターの取り替えを実施しています。

今年対象となる方には町発注の工事を受注した業者が伺いますので、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

なお、**工事費等の個人負担は一切ありません。**

問い合わせは、上下水道課 上下水道係まで。

広告

清掃の事ならお任せください

★清掃全般★

住宅清掃 店舗清掃 会社清掃
レンジフード 浴室清掃など

★家事代行★

断捨離・収納アドバイス
家政婦派遣 買物代行
病院付添 など

ライン友達登録



アメーバブログ



女性スタッフだけの清掃会社

中標津 別海
家事代行サービス
電話 0153-70-4608

中標津町西町3丁目20番1

この広告は町があつ旋るものではなく、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。



みなさんこんにちは！赴任して半年が経ちました地域おこし協力隊の宮長寛大です。

なかしべつ観光協会で、町の魅力を発見し、日本全国へ発信する活動を行なっています。

最近の活動では、4月29日の開陽台オープンに向けて、開陽台展望館内を一部リニューアルしました。展望館の外にも新しい看板やフォトスタンドを設置しているので、開陽台を訪れた際は、写真を撮ってSNSにアップしていただいて、みなさんと一緒に町を盛り上げていきたいと思います。

新型コロナウイルスの影響もある中、すぐに大きなことに取り組むのは難しい状況ですが、将来の中標津の観光に繋がるようにSNSなどを利用して町を盛り上げていけるよう精進します。

観光協会として中標津の知名度を上げて中標津町を盛り上げていくことを第一に精一杯取り組んでいきますが、そのほかにも、個人として中標津町の子どもたちに対して何かできないかと、さまざまなことを考えています。



【スポーツ】

スポーツを通して体を動かす楽しさや、仲間と一緒に楽しくプレーすることの大切さなどを伝えたいです。中標津町からプロスポーツ選手を輩出することが密かな夢で、子どもたちと一緒にスポーツを楽しみ、一緒に成長していけるような団体またはスポーツクラブを作りたいです。

【エンターテインメント】（中標津町の子どもたちにわくわくエンターテインメントを届けたい！）

具体的には、歌舞伎やサーカス、ミュージカル、オーケストラなどの、世界の圧倒的なエンターテインメントを中標津町に誘致したいです。家族のコミュニケーションの場を提供して、子どもたちとその家族のみなさんがわくわくするイベントや行事、文化を作っていきたいと思っています。

みなさんのお力をお借りしながら、少しずつ中標津町を盛り上げていきたいと思っています。ご協力お願いします！



その広告、偽サイトへの入口かも！

インターネットの利用中に、大手有名企業の商品が定価よりかなり安く売られている広告を見て、その広告から商品を購入したものの「商品が届かない」「粗悪品や全く別の商品が届いた」などの相談が全国的に増加しています。

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！」

- SNS（Instagramやフェイスブック等）の広告から、実在している有名企業の正規サイトに似せた偽のサイトに誘導され、注文してしまうケースが多くなっています。注文前に、サイトのURL（アドレス）が正規サイトであるか確認をして、少しでもおかしい点があれば注文をやめましょう。（販売業者名、住所、電話番号が明確に表示されていない場合も要注意）
- 通常、あまり値下げされない商品が、極端に値下げされている場合は特に注意が必要です。
- 偽サイトを利用し、口座振込や代金引換で代金を支払ってしまうと返金は難しくなります。また、クレジットカード・キャリア決済を利用した場合は、カード番号やパスワードなどの個人情報を悪用される可能性があるため、利用したカード会社等に早めに連絡をしましょう。

相談は、中標津町消費生活センター（役場生活課内）まで。

くらしのひろば

Information

- 中標津町役場 Ⅷ73-3111
- 中標津町役場 計根別支所 Ⅷ78-2211
- 中標津町保健センター Ⅷ72-2733
- 中標津警察署 Ⅷ72-0110
- 中標津消防署 Ⅷ72-2181
- 中標津町立病院 Ⅷ72-8200
- 中標津保健所 Ⅷ72-2168

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

小学校入学予定児の麻しん風しん混合ワクチン(第2期)のご案内

令和5年度入学予定児の麻しん風しん混合ワクチン第2期について、無料で受けられる期間は令和5年3月末日までです。母子手帳を確認し、受けていない方は早めに接種しましょう。

所 町立中標津病院 小児科
中標津こどもクリニック

対 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの方
問 中標津町保健センター

骨粗鬆症検査のお知らせ(6月分)

時 6月1日(水)～30日(木)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

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 5月20日(金)
申 問 中標津町保健センター

子宮頸がん検査のお知らせ(6月分)

時 6月1日(水)～30日(木)の毎週火・水・金曜日
※受付は8時30分～11時まで

※乳がん検査と同時に受診を希望される方は、月・木曜日の14時からとなります。
所 町立中標津病院 産婦人科外来

内 頸部細胞診・腫瘍マーカー検査(希望者のみ)
対 20歳以上の女性

(検査の間隔は2年に1回)
¥ 2,000円(70歳以上1,300円)
腫瘍マーカー検査は1,750円

締 5月20日(金)
他 受診する際は、保健センターへご連絡ください。検査券を発行します。
申 問 中標津町保健センター

乳がん検査のお知らせ(6月分)

時 6月1日(水)～30日(木)の毎週月・金曜日
※受付は①14時②14時30分③15時

※子宮頸がん検査との同時受診を希望される方は、月・木曜日となります。
所 町立中標津病院

内 問診、マンモグラフィ撮影
対 40歳以上の女性

(検査の間隔は2年に1回)
※ペースメーカーの使用、豊胸手術をされている方は、かかりつけ医にご相談ください。

¥ 2,400円(70歳以上1,600円)

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。



パパママ教室のお知らせ

保健センターの保健師や、管理栄養士、歯科衛生士が講師となり、初めて親となる方(希望時経産婦)を対象に、パパママ教室を開催しています。

出産予定月	1課	2課
9～10月	5月17日(火)	5月27日(金)
11～12月	7月15日(金)	7月22日(金)
1～2月	9月9日(金)	9月16日(金)
3～4月	11月11日(金)	11月18日(金)
5～6月	1月20日(金)	1月27日(金)
7～8月	3月14日(火)	3月24日(金)

1課 13時～15時
2課 19時～20時20分

※日程は変更になる場合があります。

所 中標津町保健センター
内 1課「妊娠中の生活・栄養・歯の健康について」

2課「産後と赤ちゃんについて・お風呂体験」

対 令和4年9月～令和5年8月出産予定の方
持 母子健康手帳

歯と口の健康週間事業「歯の健康フェア」図画・ポスター展

令和4年度歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールで入選した町内小学生の作品約40点を展示しますので、ぜひご覧ください。

時 6月8日(水)～17日(金) ※17日は16時まで
所 中標津町保健センター

税金

5月は固定資産税(第1期)と軽自動車税の納期です(納期限は5月31日)

固定資産税(都市計画税)と軽自動車税(種別割)の納税通知書は、毎年5月上旬に普通郵便により送付しています。何らかの事情により届いていない場合もありますので、お気づきの方は次の担当までご連絡ください。

固定資産税…税務課 資産税係
軽自動車税(種別割)…税務課 住民税係

今月の指定口座からの振替は5月31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。なお、軽自動車税(種別割)を口座振替によって納められる方は、振替後納税証明書を送付します。

休日・夜間相談窓口

夜間相談日

5月16日(月) 18時～20時

休日相談日

5月29日(日) 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、後期高齢者医療保険料・介護保険料の
み納めることができます。

5月31日は自動車税種別割の納期限

納税は金融機関、郵便局またはコンビニ
エンスストアのほかインターネット上の
「北海道自動車税支払い」サイトから行う
クレジットカード納税や、スマートフォン
等のタブレット端末から決済アプリを用い
て納税することができます。

問根室振興局 税務課納税係
0153（24）5466

一般

年金相談所開設のお知らせ

釧路年金事務所の年金相談所が次の日程
で開設されます。相談は**完全予約制**です。

時6月7日(火) 13時～17時
6月8日(水) 9時～14時

所役場 3階302号会議室

申釧路年金事務所0154-6116001

※電話をかけると自動音声流れます。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。

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
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 5月16日(月) 18時～20時

休日窓口 5月29日(日) 9時～17時

問住民保険課 戸籍住民係

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

B棟1階・C棟3階（3LDK）

※世帯向け一般住宅

¥20,000円～71,900円

※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。

期5月12日(木)～5月21日(土)に募集案内を配
布します。

ホームページからもダウンロード可能で
す。 <https://www.seedsotarea.com>

申5月17日(火)～5月21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
に係る未納の家賃、駐車場使用料および
損害賠償金等がないこと。

抽選日 5月27日(金)※予定

抽選会場 泉中央団地集会所※予定

入居時期 7月上旬

申道営住宅（中標津町）指定管理者

(有)シーズ・オブ・エリア

0154-8733まで。

※4月1日より道営住宅指定管理者が(有)
アクロスより(有)シーズ・オブ・エリア
に変更になりましたのでご注意ください。

甲種防火管理新規講習のご案内

消防法施行規則第2条の3で定める、甲
種防火管理新規講習が実施されます。

時7月21日(木)～22日(金)

所総合文化会館しるべっと 第1研修室
FAXまたはインターネット

（2次募集はインターネットのみ）
※受講申込書は日本防火・防災協会ホ
ムページよりダウンロード可能です。

締1次…6月8日(水)～6月15日(木)

2次…7月3日(日)～7月4日(月)

※1次で満席の場合、2次募集はありま
せん。

申問（一財）日本防火・防災協会

03（6263）9903

03（6274）6977

無料法律相談のお知らせ

中標津町では弁護士が専門的にアドバイ
スしてくれる無料法律相談を実施していま
す。

時6月14日(火) 10時30分～15時

所中標津町役場

内小田康夫弁護士に、民事・家事・行政事
件に関する案件に限りご相談できます。

定7人

締6月1日(水)から先着順に受け付け、定員
になり次第締め切ります。

申問生活課 交通町民相談係

わかものフリー相談会in中標津開催のお知らせ

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。

時5月27日(金) 13時～16時

6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っと 2階研修室

問くしろ若者ステーション
0154（68）5102

人権擁護委員の日

特設なんでも相談所の開設について

人権擁護委員が無料で相談に応じます。

秘密厳守、予約不要。
また、地元以外でも相談可能です。

時6月1日(水) 13時～16時

※根室市のみ6月4日(土)

所中標津町総合文化会館 1階展示室

根室市総合文化会館 第2講座室

別海町役場会議室（103、104）

標津町生涯学習センター「あすばる」

羅臼町役場 3階会議室

問釧路地方法務局根室支局
0153（23）4874

電柱にカラスの巣を見つけたら

春から初夏にむけてカラスの巣作りが盛
んになり、市街地では電柱にも巣が作られ
ます。

巣の材料には、ハンガーや針金などの金
属が使われることもあり、この金属が電線
に触れると停電の原因となる場合があります。
電柱にカラスの巣を見つけたときは、

問北海道電力ネットワーク(株) 中標津ネッ
トワークセンター 0120（06）
0674まで。

カラスの被害に注意してください

カラスの繁殖時期になると巣やヒナを守
るため、近づく人に攻撃的になることがあ
ります。カラスの巣の周りで被害が出る場
合は、巣の状況を確認し撤去等の時期・必
要性を判断しますのでご相談ください。

問農林課 自然環境係

キツネやカラスに

餌を与えないでください

キツネやカラスに餌やお菓子を与え続け
ると、体の抵抗力が弱くなることで病気に
かかったり、人に慣れてしまうことで交通
事故や糞害等により周辺の住民の迷惑にな
ることがあります。

問農林課 自然環境係

町立中標津病院からのお知らせ

○新しい医師が着任しました○

①出身大学 ②卒業年 ③前任地



内科 医長
うえ はら あき と
上 原 聡 人

①旭川医科大学
②平成28年
③市立旭川病院



内科 医長
うえ はら きょう こ
上 原 恭 子

①旭川医科大学
②平成27年
③旭川医科大学病院



麻酔科 医師
まつ ざわ ごう 豪
松 沢 豪

①旭川医科大学
②令和2年
③JA北海道厚生連 旭川厚生病院

※令和4年3月末を以って、内科の太田勝久医長、渡部真裕子医長が退職しました。

たくさんの看護職員、医療技術職員が入職しました！

令和4年4月1日付けで、助産師2人、看護師8人、視能訓練士1人、看護助手（会計年度任用職員）2人と合計13人の新採用職員が入職しました。

各配属先で、これから一人前の職員になれるよう日々勉強中です。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、当院を利用される方に少しでも安心していただけるよう努力をしておりますので、よろしくお願いします。

新採用職員オリエンテーションの一コマを紹介します！



一緒に働く仲間を まだまだ募集しています！



「地域に根差した、誠意と愛情のこもったあたたかい看護の提供」という看護部理念のもと、当院では、たくさんの看護職員が働いています。笑顔と思いやりのあるあなた、ぜひ当院で一緒に働きませんか？

詳細はこちらからご確認ください



問い合わせは、町立中標津病院 管理課 ☎72-8200まで。

広報なかしべつに掲載している各イベントや行事は、新型コロナウイルス感染症等の影響により、延期・中止となる場合があります。

今月の表紙

4月6日、中標津東小学校で令和4年度入学式が行われました。保護者と教職員が見守る中、62名の新生が入学しました。新型コロナウイルス感染症の影響で従来の入学式とは異なり、在校生の参加等はなく、式の内容も社会情勢の変化によって変わっているようです。

ひとのうごき

3月31日現在住民登録人口 ※（ ）内は前月比

町の人口	22,666(−281)	誕生	9人
男	11,146(−154)	死亡	24人
女	11,520(−127)	転入	194人
世帯数	11,306(−78)	転出	460人