

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)

9

No.717

Contents

- 2…第66回なかしべつ夏祭り
- 3…ファイターズスポーツキャラバンin中標津町 参加者募集
- 4…中標津町防災の日
- 8…中標津町運輸・交通事業者支援金について
- 9…中標津町町内事業者等特別支援金について
- 13…令和4年就業構造基本調査を実施します
- 14…くらしのひろば Information

第66回

なかにへり 夏祭り





FIGHTERS     
SPORTS CARAVAN
ファイターズスポーツキャラバン



in 中標津町 参加者募集!

ファイターズアカデミーコーチ、ファイターズガール、B・Bと一緒にスポーツ、ダンスイベントに参加しませんか?

● はじめてみよう! スポーツ教室

◆ **日時** 10月1日(土) 10時~12時

- ・ 10時~10時30分 (野球)
- ・ 10時45分~11時15分 (サッカー)
- ・ 11時30分~12時 (バスケットボール)

◆ **会場** 総合体育館 (サブアリーナ)

◆ **対象** 年中 (4歳児) ~ 小学校3年生 (30人程度)

○これから運動をはじめてみようというお子さん向けの3種目の入門教室です!
○すべての種目を体験できます! プロが指導するこの機会にいろいろなスポーツを体験しませんか?

● ファイターズガールと一緒に踊ろう!

◆ **日時** ①10月1日(土) 11時~11時45分

②10月2日(日) 11時~11時45分

◆ **会場** 総合文化会館コミュニティホール

◆ **対象** 年齢制限なし! どなたでも参加できます!
友達や親子で「きつねダンス」を踊ってみよう!

◆ **定員** 各日30人程度

ファイターズガールが
きつねダンスを
教えてくれるよ!

【申込方法】 以下の必要事項を電話もしくはメール、FAXにてお伝えいただくか、町ホームページより申込用紙をダウンロードのうえ政策推進課までご持参ください。

〈申込必要事項〉

- ①参加イベント ◆はじめてみよう! スポーツ教室
◆ファイターズガールと一緒に踊ろう
- ②参加者氏名 (※未成年者の場合は保護者氏名もお願いします)
- ③生年月日 ④連絡先電話番号

【申込先】 政策推進課 (役場2階窓口③番) ☎73-3111 ☎73-5333

メール: nakasi-t@aurens.or.jp (※件名に「スポーツキャラバン申込」と記載)

【申込期限】 9月14日(水)

問い合わせは、政策推進課まで。



じゃがいもずきん「ききぼう」くん

地震が発生した際、なるべく被害を減らせるように平時から自宅の家具の配置を見直したり、飲食料などの備蓄品や非常持ち出し品を準備しておくとう安心です。
また、地震が発生したら、どのように行動すればよいか日頃から確認するようにして、被災時に落ち着いた行動ができるように備えておきましょう。

自助

自宅で備える

平時～地震発生前

家具の配置の見直しや固定などを行い、家具の転倒によるケガなどを防ぎましょう。また、自宅での避難生活に備えて食料品や飲料水など、備蓄品や非常持ち出し品の準備をしましょう。



まずは事前の備え

地震発生

身を守る

グラツキたら!!

0～2分

グラツと揺れたら、まず落下物から身を守りましょう。

- ・机の下に入る
- ・クッションなどで頭を保護する
- ・家具から離れる
- ・ガラス面から離れる



とにかく自分の身を守る

危険を回避する

大きな揺れがおさまった!

2～5分

台所やストーブなどの火の始末をしましょう。避難のときはブレーカーを落とすこと、ガスの元栓を閉めることも忘れないようにしましょう。



火の始末をし、しっかり火災防止

火の始末のあと

5～10分

自分の身の安全を確保できたら、次のことを行います。

- ・家族の安全の確認、確保
- ・ガラス片や転倒家具に注意
- ・避難のための出口の確保



家の安全確認、確保

共助

地域を守る

外に出たあと

10分～半日

隣近所で安否の確認をして、協力し合い、近隣住民の救出、救護にあたりましょう。

- ・倒壊家具や転倒家具の下敷きになっている人の救出
- ・火災発生時の初期消火活動
- ・けが人の救護
- ・消防署への通報



隣近所の安否確認、助け合い

避難所へ避難後

半日～

避難所の円滑な運営には、自主防災組織、町内会、地域住民の協力が不可欠です。協力して、避難所を運営しましょう。



自主的な避難所運営

災害用伝言ダイヤル「171」

大規模な災害が発生し、安否確認等の電話によって電話回線が混雑し、電話が繋がりにくい状況でも、伝言の録音・再生により、被災地内の家族や親戚・知人等と連絡を可能にする「声の伝言板」として、災害用伝言ダイヤルがあります。

安否情報などを家族や知人に知らせる方法として災害用伝言ダイヤルを活用しましょう!!

一般社団法人北海道LPガス協会根室支部中標津分会

防災資機材寄贈式

一般社団法人北海道LPガス協会根室支部中標津分会（小野 利康 分会長）様から、避難所運営の一助のため、炊き出しセット一式の寄贈を受けましたので、7月25日(月)に寄贈式を執り行いました。





毎年10月4日は



中標津町

防災の日です!

1994（平成6）年10月4日22時23分、北海道東方沖地震が発生しました。

地震の規模は、マグニチュード8.2と、2011（平成23）年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震が起こるまでは、気象庁がデータを整理している1923（大正12）年以降、日本周辺で発生した地震としては、最大級の地震でした。

最大震度は、釧路市と厚岸町で震度6と観測され、中標津町は当初震度4と発表されましたが、地震計が設置されている場所が市街地から離れ、地盤も頑丈であったため被害状況から判断して震度5強～6弱程度の地震だったと推測されています。

釧路市での被害が目立っていましたが、中標津町での被害も甚大で、建物や道路が損壊し、断水により給水車が出動するなど、大きな被害を受けました。

中標津町では、災害での教訓を風化させないため、北海道東方沖地震が発生した10月4日を「中標津町防災の日」として定めています。



写真は全て、当時の中標津町の様子です。

詳しくは、総務課 防災係まで。

後期高齢者医療制度のお知らせ

窓口負担割合の見直しに伴う保険証の一齐更新について

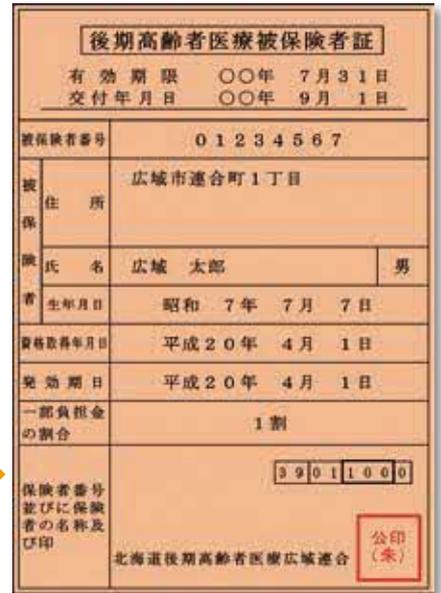
■保険証が新しくなります(黄色→^{だいたい}橙色)

現在お使いの保険証(黄色)の有効期限が令和4年9月30日をもって満了となるため、10月以降は使用できなくなります。

9月中に新しい保険証(橙色)を郵送しますので、お手元に届きましたら、記載内容をご確認ください。

なお、10月以降の窓口負担割合が引き続き「1割」または「3割」の方も保険証が新しくなります。

- 新しい保険証の有効期限は、令和5年7月31日です。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、住民保険課 保険年金係までお申し出ください。



新しい保険証は^{だいたい}橙色です

※「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」は有効期限が令和5年7月31日のため、今回の再交付はありません。

■一定以上の所得のある被保険者の医療費の窓口負担割合が変わります

令和4年10月1日から、一定以上の所得のある方は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

窓口負担割合の変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%です。

■窓口負担割合が2割となる方は、以下の項目にすべて該当する方です

- 住民税課税世帯で、3割負担(現役並み所得者)ではない
- 同一世帯に住民税の課税所得が28万円以上の被保険者がいる
- 「年金収入」と「その他の合計所得金額」の合計が、
 - ・被保険者が1人の世帯の場合、200万円以上
 - ・被保険者が2人以上の世帯の場合、合計320万円以上



■見直しの背景

令和4年度以降、いわゆる「団塊の世代」が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれます。

後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除く約4割は現役世代(子や孫などの世代)の負担(支援金)となっており、今後も拡大していく見通しです。

今回の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国会会館6階
☎011-290-5601

中標津町役場 住民保険課 保険年金係
〒086-1197 中標津町丸山2丁目22番地
☎0153-73-3111

広告

完全予約制

hair&esthetic salon

森のcouper
〈モノクーブ〉

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 ◆ エアウエーブ 〈180分〉 12,000 yen

◆ 9月営業日: 2~28日

◆ 9月定休日: 1・4・13・20・27・29・30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
エアウエーブ
ビータ

air wave vita

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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため自粛生活が長期になり、ストレスが溜まって喫煙したり、運動不足が続くと健康への影響が心配されます。コロナが収束したときに自分のやりたいことが支障なくできるよう、今から禁煙を意識し、運動を取り入れ、健康づくりをはじめていきましょう。

● 禁煙のポイント

1. 禁煙開始日を設定する

禁煙を決意するのはとても勇気がいることです。比較的ストレスが少ない時期に設定し、周囲に禁煙宣言をし、みなさんに応援してもらいましょう！

2. ニコチンの離脱症状について知る

イライラ、頭痛などの離脱症状は2～5日が最も強く、2週間後にほぼ消失します。

3. 再喫煙を防ぐ“コツ”を身につける～4匹のカエル～

・環境をカエル

身近な喫煙具を処分する、たばこを吸う人のそばに近づかない、吸いたくなる場所を避ける。

・行動パターンをカエル

起床後すぐに喫煙していた人は朝の支度の順序を変える、夜更かしをしない。

・置きカエル～喫煙の代わりにほかの行動をする～

吸いたくなったら…深呼吸する、ガムを食べる、水やお茶を飲む、熱中できることをする。

・タバコのイメージをぬりカエル

吸いたい気持ちが続く理由のひとつは、タバコへの過剰なプラスイメージがいつまでもつきまとうことです。

(例：食後の一服は至福の喜びだ→食事の間にニコチン切れがひどくなったから、おいしく感じるだけ)

4. 禁煙補助薬について知る

禁煙をサポートする補助薬があります。自分に合った方法を試してみましょう。



● 運動のポイント

1. 家の中や庭で出来る運動を行う

家事、ラジオ体操、テレビや動画を見ながらストレッチ、ウォーキング等。

2. まずは1日5分から始める

無理なく続けられる簡単な運動からはじめましょう！友人や家族と一緒に励まし合うのもいいですね。

3. 目標を立て、無理なく自分のペースで取り組む

継続することが大切です。『なかなか健康なかしべつポイント事業』で目標を立て、達成し豪華賞品ゲット！

「今までの自分+α」を意識しましょう

目標を立てる上で大切なことは、「今までの自分」より消費カロリーを増やすことです。

生活を見直し、改善できるところを探し、運動の機会をみつけていきましょう。

例えば… 今まで「掃除機で掃除していた」 → 『掃除機のと雑巾がけもプラス！』

「入口付近に駐車していた」 → 『遠くに駐車し歩数UP！』



9月10日から16日までは「自殺予防週間」です

自殺対策基本法では、毎年9月10日から16日までを「自殺予防週間」として定め、国・地方公共団体・関係団体等が連携し、相談事業や啓発活動を推進することとされています。中標津町では、令和元年度に「中標津町生きるを支える自殺対策行動計画」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない中標津町」の実現を目指しています。

大切な人を自殺でなくさないために～あなたや周りの人の“気づき”が大切です～

つらい悩みを抱えているときは、ひとりで悩みを抱え込まずに、ご家族など自身が信頼を寄せる身近な人に話をしてみましょ。また、自分に合った相談機関へ相談するのも良いでしょう。

もし、ご家族、友人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、声をかけ、話に耳を傾けてください。そして必要な支援先につなげ、温かく見守るという一人一人の意識と行動がとても重要です。

「困ったときの相談窓口一覧」をホームページに掲載しています。 ⇒



問い合わせは、中標津町保健センター 健康推進課 健康推進係まで。

中標津町運輸・交通事業者支援金について

町は、コロナ禍における安定した物流の確保や災害時の緊急物資輸送、住民生活を支える地域交通の確保を図るため、原油価格や物価高騰の影響を受け、厳しい経営環境に置かれている町内運輸・交通事業者を支援する「中標津町運輸・交通事業者支援金」を創設しました。経営の安定化に、支援金をご活用ください。

1. 対象者・対象車両

令和4年8月1日時点において以下の事業を営む、町内に本社を有する法人または本町に住民登録をしている個人事業者で、本町の町税等に滞納がない方。

対象事業	対象車両（リース含む）
①トラック運送事業（貨物自動車運送事業）	事業用車両 （緑・黒ナンバーのみ）
②貸切バス事業（一般貸切旅客自動車運送事業）	
③タクシー・ハイヤー事業（一般乗用旅客自動車運送事業） （特定旅客自動車運送事業）	
④自動車運転代行業	登録車両（随伴用車両）

※8月1日時点で対象事業に使用する車両に限る。被けん引車、二輪自動車は除く。

※自動車検査証における使用の本拠の位置が「中標津町内」であり、かつ用途が①は「貨物」または「特種」、②は「乗合」、③は「乗用」であること。

2. 支援金額

- ・普通自動車および軽自動車（最大積載量3t未満等） 2万5千円/台
- ・大型自動車および中型自動車（最大積載量3t以上等） 4万円/台

3. 申請について

- ・申請期限 10月31日(月)【厳守】
- ・申請先 上記対象者のうち、①の事業者は経済振興課商工労働係へ、②～④の事業者は生活課交通町民相談係へ申請書類を提出してください。
- ・申請書は上記各窓口に設置し、町ホームページにも掲載しています。申請に必要な書類は、以下の表を参考にご用意ください。

申請書類		①トラック	②貸切バス	③タクシー・ハイヤー	④運転代行
1	中標津町運輸・交通事業者支援金交付申請書（第1号様式）	○	○	○	○
2	中標津町運輸・交通事業者支援金交付対象車両一覧（第2号様式）	○	○	○	○
3	暴力団排除誓約書（第3号様式）	○	○	○	○
4	中標津町運輸・交通事業者支援金請求書（第4号様式）	○	○	○	○
5	振込先口座が確認できる通帳の写し	○	○	○	○
6	運輸局からの許可書または更新許可書等の写し （貨物軽自動車運送事業は、事業経営届出書等の写し）	○	○	○	
7	公安委員会からの認定書の写し				○
8	対象車両全ての車検証の写し	○	○	○	○
9	町税の収納状況を確認する同意書	○	○	○	○
10	【法人の場合】 発行日から3ヵ月以内の履歴事項全部証明書	○	○	○	○
11	【個人事業主の場合】 発行日から3ヵ月以内の住民票の写し	○	○	○	○
12	町長が必要と認める書類	※	※	※	※

※このほか、支援金の審査において別途書類の提出を求める場合があります。

詳しくは、経済振興課 商工労働係・生活課 交通町民相談係まで。

中標津町町内事業者等特別支援金について

新型コロナウイルス感染症による減収に加え、原材料等の価格高騰の影響を受けている事業者を対象とした、道の「道内事業者等事業継続緊急支援金（以下、道支援金）」の支給決定を受けた事業者へ、町が「中標津町町内事業者等特別支援金」を上乗せ給付します。

道支援金の受給者情報に基づき町支援金を振り込みますので、町への申請は不要です。経営の安定化のため、各支援金をご活用ください。



1. 対象者 道支援金*を申請し支給決定を受けた者のうち、町内に本社を有する法人または本町に住民登録をしている個人事業者。

※道支援金とは？

◇対象者：次のいずれの要件も満たす事業者

- ・令和3年11月～令和4年10月までのいずれかの月の売上が、平成30年11月～令和2年3月までの同月比で20%以上減少していること
- ・令和3年11月～令和4年10月までのいずれかの月に購入した原材料等の単価が、令和2年11月～令和3年10月までのいずれかの月の単価より増加していること

◇給付額：法人10万円・個人5万円

- ・給付予定額に達した場合は、期限前でも申請の受付を締め切ることがあります

2. 給付額 法人10万円・個人5万円（道支援金に上乗せ）

3. 申請期限 10月31日(月)まで

- ・必ず道支援金の申請を行なってください（町への申請は不要です）。
- ・道支援金の申請の受付が締め切られた場合、町支援金の給付も締め切ることがあります。

4. その他 道支援金の申請は道が受け付けます。コールセンター（☎011-350-6711）や、専用ホームページ（<https://kinkyushien-r4-hokkaido.jp>）にてご確認ください。申請書類は、役場1階ロビーや計根別支所にも設置しています。

詳しくは、経済振興課 商工労働係まで。

手話を学んでみませんか

手話奉仕員養成講座開催に向けて、中標津町、別海町に在住の方を対象に、手話にふれあう機会を通して、基本的な手話の知識を学ぶことを目的に、初心者向けの内容で中標津町・別海町が共同で「ミニ手話講座（全4回）」を開催します。参加費は無料です。

参加希望の方は9月30日(金)までに福祉課障がい福祉係へご連絡ください。多くの方の参加をお待ちしています。



1. 日程
- | | | | |
|-----|-----------|---------------|---------|
| 第1回 | 10月23日(日) | 13時30分～15時30分 | (中標津会場) |
| 第2回 | 11月1日(火) | 18時30分～20時30分 | (別海会場) |
| 第3回 | 11月8日(火) | 18時30分～20時30分 | (中標津会場) |
| 第4回 | 11月20日(日) | 13時30分～15時30分 | (別海会場) |

2. 会場
- | | | |
|---------|-------------------|--------------|
| 第1・3回講座 | 中標津町総合福祉センター プラット | 2階会議室、三世代交流室 |
| 第2・4回講座 | 別海町生涯学習センター みなくる | 1階リハーサル室1 |

3. 対象者
- ・中標津町、別海町に在住の方
 - ・来年開催予定の手話奉仕員養成講座の受講を考えている方
 - ・ミニ手話講座 全4回の講座のうち、2回以上の受講が可能な方

4. 定員 20人程度（事前に申し込みが必要です）

5. 持ち物 筆記用具

問い合わせは、福祉課 障がい福祉係まで。

令和4年度下期
(10月～3月)

不燃ごみ・粗大ごみ収集日について

市街地の不燃ごみ・粗大ごみは以下のカレンダーの通り収集します。ご理解とご協力をお願いします。

■ 不燃ごみ・粗大ごみ収集日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

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

科学的根拠①

●牛乳は認知症の有力な防御因子.....

精度の高い地域疫学研究として知られる久山町研究（福岡県久山町）で、認知症予防に増やすとよい食品として、牛乳・乳製品を含む9つの食品群が抽出されました【図1】。

これら食品群の中で、牛乳・乳製品のみが認知症の発症率と強い関係性を示し、牛乳・乳製品の摂取量の増加に伴い、アルツハイマー型認知症・血管性認知症の発症率が最大3～4割低下しました【図2】。

牛乳・乳製品に豊富に含まれるカルシウム、マグネシウム、ビタミンB12、ホエーたんぱく質などの栄養成分が、認知症の防御因子になっていると推察されています。

科学的根拠②

●牛乳の特異的な脂肪酸が認知機能低下を抑える可能性

牛乳・乳製品以外の食品にはほとんど含まれない短鎖脂肪酸、中鎖脂肪酸という特異的な成分が、認知機能の低下を抑える可能性が示唆されています。

「国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学研究」のデータ解析から、短鎖脂肪酸・中鎖脂肪酸の1日あたり摂取量が平均より一定量上がるごとに、スクリーニングテスト（MMSE）で認知機能低下と判定される人の割合が10数%少なくなる結果が示されました。

脂質全体でも、脂質を比較的多めに摂取する食生活において、認知機能の低下が抑制されました。

認知症のリスクを低下させる

【図1】 認知症予防に増やすとよい食品



【図2】 牛乳・乳製品の摂取量別に見た認知症発症リスク

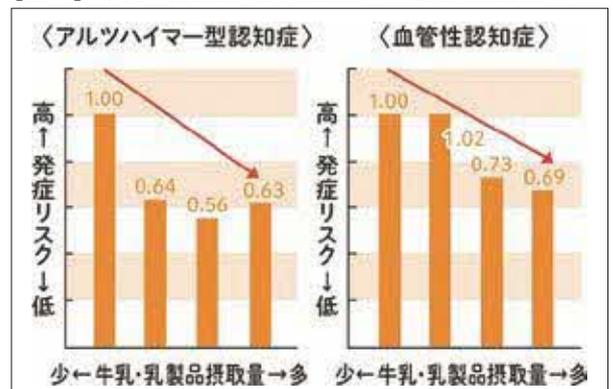


図1・図2出典：Ozawa M, et al. J Am Geriatr Soc 2014

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。

『ぷらっと茶フェ』へ来てみませんか？

10月からは
『しるべつと』で
開催！

『ぷらっと茶フェ』は誰もが気軽に参加して「はなしをする」「はなしをきいてもらう」ことのできる無料のカフェです。

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。

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！話してみたい！という方は、スタッフにお声がけください。

みなさんがより来やすいカフェにするため、10月以降は今までの総合福祉センターから『しるべつと』へ場所を変更します。



場 所：総合文化会館しるべつと ロビー ※10月5日㈪から場所が変更となります。
時 間：10時～12時まで
日 程：毎月第1・第3水曜日

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。



固定電話が使えなくなる？それって光回線の勧誘かも！

NTT（東日本、西日本）が、2024年（令和6年）1月以降に、固定電話（アナログ回線を利用しているもの）をIP網へ移行する予定であることを発表しています。それに伴い「今後、固定電話が使えなくなる。光回線へ変更が必要」「古い回線を新しい回線にする工事が必要」などといった、IP網移行に便乗した光回線等への変更を促す勧誘が増えています。

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！」

- IP網への移行とは固定電話の加入数の減少で、アナログ回線設備等の維持限界を迎えることに伴い、NTT側の局内設備の切り替えのみを行うものです。基本的に利用者側が変更手続きや自宅内の工事を行う必要はなく、電話機や電話番号もそのまま継続利用できます（一部仕様変更や終了するサービスがあります）。
- 電話で光回線への変更を勧誘された場合、変更を考えているのであれば、契約先や連絡先、詳しい内容を確認して、一度、電話を切り、他社などと比較、検討して契約先やプランを決めましょう。また、必要ない場合ははっきりと断り電話を切りましょう。

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

インターネット専用宝くじ



令和4年4月からインターネット専用宝くじ『クイックワン（Quick One）』が「宝くじ公式サイト」限定で発売されております。

対象商品

ジャンボ宝くじ・全国通常宝くじ・ブロック宝くじ・ロト7・ロト6・ミニロト・ビンゴ5・ナンバーズ3
ナンバーズ4・着せかえクーちゃん・クイックワン（※スクラッチを除く全ての宝くじ）

宝くじ
公式サイト

いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に！

24時間
いつでも
ネット購入



24時間買えて、
ポイントもたまる！
今すぐ会員登録

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

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。



みなさんこんにちは！もうすぐ中標津町に来て1年が経つ地域おこし協力隊の宮長寛大です。

中標津に来て初めての夏祭りはとても楽しかったです！例年は2日間の日程で開催されるなかしべつ夏祭りは、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、8月14日(日)の1日限定の開催となりましたが、十分に楽しむことができました。すごくたくさんの提灯があり圧倒されたのですが、もっと提灯の数を増やして、いつか『日本一の提灯祭り』と呼ばれるようにしたいと思いました。

なかしべつ観光協会では、町と連携して昨年から『開陽台』を少しずつアップデートしています。展望館裏（武佐岳側）のスペースを開拓していたのですが、遂にオープンすることができました！

オープンしたエリアへ続く遊歩道の入り口は、キャンプサイト近くの身障者用駐車場付近にあります。入口には橋を架けているので、そこから遊歩道を歩いていくと【動物の寝床を再現したエリア】や【休憩エリア】などがあります。テラスまで行く道の途中に一つ空きエリアがあり、これから空きエリアの活用方法を検討していくので、楽しみにしてください！

そして、遊歩道を歩いた先に【自然を感じられるテラス】が現れます。テラスからは空や牧草地などの景色と開陽台展望館を視界に収めることができるほか、武佐岳や国後島などを一望することができます。景色を堪能した後はその思い出を写真に残し、ハッシュタグ「#なかしべつ」をつけてSNSで発信して、一緒に中標津町を盛り上げましょう!!

これからも中標津町の魅力を全国へ発信しつつ、地域を盛り上げられるようさまざまなことに挑戦していきたいと思っています。



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)
5月 ～ 10月	4,080円	9,760円	9,160円	3,490円	3,720円
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。

令和4年

就業構造基本調査を実施します

令和4年10月1日現在で、就業構造基本調査を実施します。この調査は統計法に基づき実施する国の重要な統計調査で、5年ごとに実施されています。

調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査へのご協力をお願いします。

○調査の目的

国民の就業・不就業の状態を調査し、全国および地域別の就業構造に関する基礎資料を得ることや、学術研究のための利用に役立てることを目的としています。



○調査の対象

指定された調査区の中から無作為に選ばれた約54万世帯の15歳以上の世帯員約108万人。

○調査の回答方法

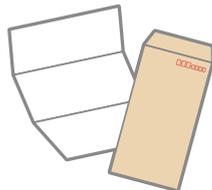
回答期限は10月10日(月)です。

調査対象に選ばれた世帯は、以下のいずれかの方法で調査への回答をお願いします。

インターネット回答



郵送による調査票提出



調査員へ調査票を提出



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、インターネット回答または郵送による調査票の提出を推奨しています。

問い合わせは、総務課 広報調査係まで。

ファミリー・サポート・センター事業 提供会員募集のお知らせ

ファミリー・サポート・センター事業は、子育ての手助けをしてほしい人（依頼会員）と子育ての手伝いができる人（提供会員）とで会員組織をつくり地域での子育てをみんなでサポートするしくみです。

子育ての手伝い（子どもの預かりや送迎）ができる提供会員を募集しています。



提供会員の要件

- 20歳以上の方で心身ともに健康な方
- 提供会員講習会を受講した方

令和4年度提供会員講習会

- 日 時 10月17日(月)、18日(火)、19日(水)、20日(木)
- 場 所 こども園かぼの・中標津消防署
- 申込締切 10月7日(金)

申し込み・問い合わせは、(受託事業者) こども園かぼの ☎74-8016まで。

くらしのひろば Information

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



健康

乳がん検診のお知らせ(10月分)

時 10月3日(月)～31日(月)の毎週月～金曜日
 ※受付は①14時～②14時30分～③15時～
 ※子宮頸がん検診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
 (検診の間隔は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。

縮 2,400円 (70歳以上1,600円)
 9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

骨粗鬆症検診のお知らせ(10月分)

時 10月4日(火)～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

子宮頸がん検診のお知らせ(10月分)

時 10月3日(月)～31日(月)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)
 縮 2,000円 (70歳以上1,300円)
 膣エコー検査は1,750円
 9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

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

税金

9月は固定資産税(第3期)、国民健康保険税(第4期)、介護保険料(第4期)、後期高齢者医療保険料(第3期)の納期です。納期限は9月30日

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、納付されていない方は早急に納めましょう。

納期が既に経過しています

- 町道民税(第2期まで)
- 固定資産税(第2期まで)
- 軽自動車税(種別割)
- 国民健康保険税(第3期まで)
- 介護保険料(第3期まで)
- 後期高齢者医療保険料(第2期まで)

納税課 収納係

一般

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。

時 夜間窓口 9月16日(金) 18時～20時
 休日窓口 9月25日(日) 9時～17時

内 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

- 問 ①納税課 収納係
- ②住民保険課 戸籍住民係

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 10月4日(火) 13時～17時
 10月5日(水) 9時～14時

所 中標津町役場 1階101会議室
 申 釧路年金事務所 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」を押してください。お客様相談室につながります。

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です。

日程	ごみ収集	最終処分場
9月19日(月)	休み	休み
9月23日(金)	休み	休み

問 生活課 環境衛生係

北海道障害者職業能力開発校 訓練生募集

令和5年度の訓練生を募集します。

時 11月7日(月) (選考試験日)

所 北海道障害者職業能力開発校 砂川市焼山60番地

内 数学、国語、面接

対 障がいをお持ちの求職者

申 期 10月3日(月)～21日(金)

他 訓練科目…建築デザイン科、CAD機械科、総合ビジネス科、プログラム設計科、総合実務科

問 最寄りのハローワークまたは北海道障害者職業能力開発校
 0125(52) 2774

通行規制区間への侵入の危険性について

道路で災害が発生した場合などには通行止め等の規制が実施されます。通行止め区間へ脇道などから侵入すると、損壊した道路からの転落や崩落した土砂に巻き込まれる等の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、通行規制の状況は北海道地区道路情報のホームページで公表しています。

<https://info-road.hdb.hkd.milit.go.jp/RoadInfo/index.htm>

9月定例会の開催予定について

時 9月12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

わかものフリー相談会(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 9月30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

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 10月18日(火) 10時30分～15時

所 中標津町役場

内 山部優太弁護士に、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

縮 10月3日(月)から先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。

問 生活課 交通町民相談係

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つて病気になること、人に慣れすぎたために警戒心が薄れ交通事故にあつたり、糞やゴミを散らかしたり、家庭菜園などを荒らして周辺の住民の迷惑になることがあります。

また、人やペットに感染する病気を媒介することもありますが(エキノコックスやダニによる皮膚病など)。

キツネなどの野生動物は自然の中で餌を取って生活しています。お腹を空かせているのがかわいそうなどの理由で人が餌を与える行為は、結果的に不幸な結果に繋がってしまうので、餌を与えるのはやめましょう。

ヒグマに注意してください

ヒグマによる被害は冬眠明けの4月・5月と冬眠前の9月・10月に集中しています。秋の山菜シーズンはヒグマに注意してください。

山菜採りのため、山や林道を歩かれる方も多いと思います。ヒグマは冬眠に向けてドングリ、ヤマブドウ、コクワ等の木の実をたくさん食べますので、必然的に山菜採りの人と遭遇する可能性が高くなります。秋のヒグマ被害の3分の2は山菜・キノコ採りで発生しています。

一番大事なことはヒグマに出会わないことです。

・単独で山菜採りに行くのはやめましょう。
・ヒグマと遭遇するのを防ぐためにも鈴や

ラジオを携帯して自身の存在を知らせましょう。

・ヒグマの痕跡を見つけたらすぐに引き返しましょう。

・ゴミなどを捨てるとヒグマが寄ってくる場合がありますので、必ず持ち帰りましょう。

・明け方や夕方など薄暗い時間は行動しないようにしましょう。

今年は今道でヒグマによる被害が多くなっていますので、十分注意してください。

問 農林課 自然環境係

野良犬、野良猫を減らすために飼いきゃんこにお願いします

① 飼い主には終生飼養の責任があります。
② 捨て犬、捨て猫は犯罪であり、動物愛護法に基づき百万円以下の罰金の対象となります。

③ 犬、猫ともに避妊去勢手術をお願いします。

④ 犬、猫ともに放し飼いは厳禁です。猫は完全室内飼、犬は外で飼う場合は必ず係留をお願いします。

⑤ 逃走してしまつたら、すぐに役場、保健所、警察に連絡をお願いします。

問 農林課 自然環境係

犬の飼い主さんへのお願い

犬の飼い主には飼い犬の登録をすることと狂犬病予防注射を受けさせることが狂犬病予防法により義務付けられており、違反した者は20万円以下の罰金に処せられます。犬の登録は生涯に1回、狂犬病予防注射は年に1回受けさせなければなりません。

犬の登録をしていない方や今年の狂犬病予防注射をまだ受けさせていない方は動物病院で早めに実施してください(犬の登録は役場で行なっています)。

問 生活課 環境衛生係

児童手当について

児童手当に必要な手続きは次のとおりです。

● 出生・15日以内に「認定請求」または「額確定(増額)」の手続き

● 転入・前住所転出予定日から15日以内に「認定請求」の手続き

● 転出・転出する前に「消滅届」の手続き

※ 手続きが遅れた場合、受給できるはずの手当が受けられなくなる場合がありますのでご注意ください。

※ 受給者(父等)のみ、または児童のみが転入および転出する際も、手続きが必要な場合があります。

※ 中学3年生までの年齢の児童を養育して

いて、受給していない方はお問い合わせください。

※ 公務員の方は勤務先所属庁から手当が支給されます。

問 子育て支援課 保育給付係

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	一 スポット清掃一
一 中古住宅清掃一般タイプ一	レンジフード 14,400円～
1LDK 38,500円～	キッチン 11,000円～
2LDK 44,000円～	リビング・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 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たものではなく、中標津町広報紙掲載要綱に基づき申し込みのあつた広告を有料で掲載しています。

町立中標津病院からのお知らせ

町立中標津病院では、地域の身近にある病院として、健康維持と病気に関する知識を紹介し、みなさんの健康づくりにお役立ていただくために、「まちなか^{けんこう}健幸サロン」と名付けて、以下の講座をご用意しましたのでお知らせします。

まちなか^{けんこう}健幸サロン ～ 糖尿病について

○講座内容

内 容	担 当 者
糖尿病予防～食べ方で変わる血糖値 (10分)	栄 養 士
糖尿病の血液と尿検査 (10分)	検査技師
糖尿病と人工透析 (10分)	臨床工学技士
糖尿病薬の今と昔 (10分)	薬 剤 師
糖尿病と運動 (10分)	理学療法士
質疑応答 (30分)	



- 参加人数：1講座10人以上のご参加をお願いします。
- 開催場所：受講者側で、町内の会場（町内会館等）の準備をお願いします。
- 開催日：月～金曜日（土・日・祝日除く）18時～19時30分
※業務の都合上、ご希望に添えない場合もあります。また、応募多数の場合は、適宜調整させていただきますので、あらかじめご了承ください。
- 費用：無料です。
- 準備するもの：感染対策物品については、当院で用意します。マイク、スピーカー、プロジェクター、スクリーンがあれば準備をお願いします（無い場合はご相談ください）。
- 感染対策：当日は、検温や手指の消毒、マスクの着用を徹底させていただきます。

問い合わせは、町立中標津病院 ☎72-8200（代表）【担当：地域医療相談係 藤田】まで。

発熱外来について

発熱や呼吸器症状がある患者様には「発熱外来」の受診をお願いしています。

- ※発熱や呼吸器症状がある患者様は、**来院前**にお電話（☎72-8200）でその旨お知らせください
- ※発熱外来は、**正面玄関ではなく裏手の出入口**となります

発熱外来受付時間 8時30分～10時

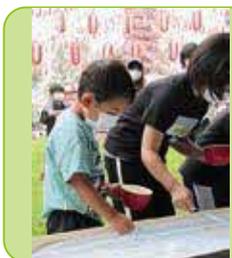
皮膚科外来について

皮膚科外来の**午前の受付時間**を以下のとおり**変更**しますので、お知らせします。

- 【変更前】**
・月～金 8時30分～11時
- ↓
- 【変更後】**
・月～火 8時30分～11時
・水～金 8時30分～**10時**

問い合わせは、町立中標津病院 医事課 ☎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

8月14日に開催されたなかしべつ夏祭りからの一枚です。このほかにも3年ぶりとなる夏祭りの様子を掲載していますのでご覧ください。
また、今月号では中標津農業高等学校の生徒さんに職場体験の一環として広報紙編集を体験していただきました。一部、掲載写真を選定していただき広報紙作成の助けとなりました。ありがとうございました。

ひとのうごき		7月31日現在住民登録人口	
		※()内は前月比	
町の人口	22,806 (-19)	誕生	12人
男	11,249 (-9)	死亡	21人
女	11,557 (-10)	転入	49人
世帯数	11,459 (-1)	転出	59人
乳用牛飼養戸数 278戸 乳用牛飼養頭数 44,489頭		※各農協8月1日現在データ	