

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

2023
(令和5年)

12

No.732



Contents

- ②…道路除雪作業にご理解とご協力をお願いします
- ④…令和6年度町の予算編成方針
- ⑤…年末年始のお知らせ
- ⑦…防災ワンポイント
- ⑨…新しい地域おこし協力隊が着任しました!!
- ⑬…健康いちばん
- ⑭…くらしのひろば Information

よくわかることしの

まち
中標津づくり



中標津町公式LINE

行政情報・防災情報
イベント
情報

いち早く
お届けします!!





道路除雪作業にご理解とご協力をお願いします

町では、628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。お子さんのいる家庭では日ごろ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。

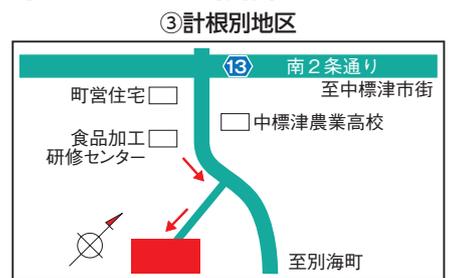
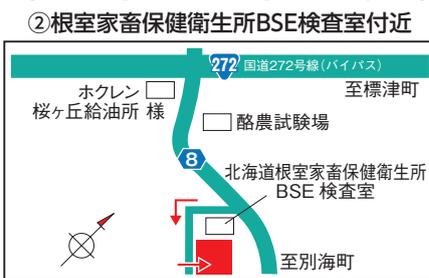
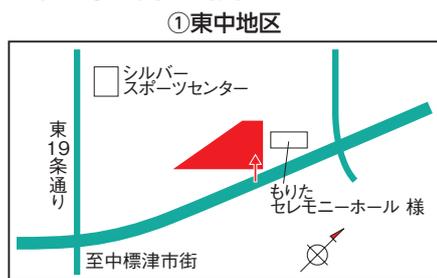
このような行為は道路法や道路交通法で禁止行為として罰則規定が設けられており、最大で1年以下の懲役または50万円以下の罰金が科される場合があります。

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3か所指定していますので、ご利用ください。

雪捨て場の利用時間は毎日6時～18時（土・日・祝日含む）です。利用時間外は原則利用できません。なお、下図③は閉鎖期間がありませんが、下図①は12月30日～1月2日、下図②は1月3日～6日の期間閉鎖します。



❄️❄️❄️ 雪捨て場利用時のお願い ❄️❄️❄️

- 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。

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5年12月22日午前10時～
令和6年4月5日午前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。



- (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5年11月1日午前10時～
令和6年4月11日午前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。



■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6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。



令和6年度

町の予算編成方針



令和6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、詳細については以下のQRコードからご確認ください。



令和6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、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およびサンセット方式の遵守

新規事業を実施する際は既存事業からの転換と取り組み終期をあらかじめ設定する。

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の情報を調査収集するとともに、受益者負担等の適正化に向けた検討や、ふるさと納税寄附金の獲得に向けた事業展開などを図る。

成果重視型のマネジメントサイクル

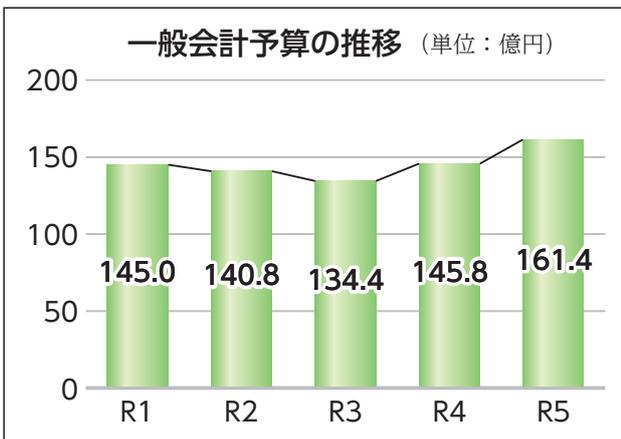
事業を行なったにも関わらず課題解決されない事態が起こらないよう課題を的確に捉え、効果的・効率的かつ無駄のない事業展開を図る。

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。



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抑制、各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5年度については、令和4年度に引き続き広陵中学校長寿命化改良事業・公営住宅建設事業（東中団地）など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29日(金)までです。年始の業務は1月9日(火)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30日(土)午後～1月5日(金)まで

■計根別家庭的保育所

12月29日(金)午後～1月8日(月)まで

■児童会館・児童センター

12月31日(日)～1月5日(金)まで

※ただし、12月30日(土)は児童クラブの受け入れのみ実施。

※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29日(金)	平常診療
12月30日(土) 1月4日(木)	休診
1月5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(日)～1月5日(金)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(日)	休み	休み
1月1日(月)	休み	休み
1月2日(火)	休み	9時～12時
1月3日(水)	休み	休み
1月4日(木)	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。

ボランティア清掃にご協力いただきありがとうございました

今年度もたくさんの方に、道路や河川などのボランティア清掃を実施していただきました。きれいな街を守るためにご協力いただいたみなさん、大変ありがとうございました。中標津町の豊かな自然、環境を守るために、今後ともご協力をお願いします。

令和5年度ボランティア清掃実施団体(令和5年4月～10月) ※敬称略

広陵中学校、三友舗道(株)、山洋建設(株)、日赤奉仕団柳会、中標津地区ラジオ体操会、中村興業(株)、中標津ライオンズクラブ、J P 労組根室支部、中標津町商工会職員互助会、中標津ロータリークラブ、雪印メグミルク(株)なかしべつ工場、中標津農業高校ボランティア部、釧路湿原・阿寒・摩周シーニックバイウェイ

メンテナンス作業に伴うご理解とご協力について

メンテナンス作業に伴い、12月29日(金)はマイナンバーカードの交付、券面事項・暗証番号の変更、マイナンバーカードによる転入、広域住民票の交付ができません。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

問い合わせは、住民保険課 戸籍住民係まで。

有料広告

中標津 別海 家事代行サービス

清掃業務全般 家政婦派遣 収納アドバイス 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サイズ一	レンジフード 14,300円～
1LDK 38,500円～	キッチン 11,000円～
2LDK 44,000円～	レンジキッチンセット 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 17,500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

12月3日～9日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、広く障がい者の福祉への関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加することを促進するため、障害者基本法で定められています。

あなたは
いくつ
ご存じですか？

障がい者に関するマークは、国際的に定められたものや法律に基づくもののほか、障がい者団体が独自に提唱しているものもあります。そのうち、代表的なものをいくつか紹介します。
これらのマークを見かけたときは、みなさんのご理解とご協力をお願いします。



◀障害者のための国際シンボルマーク

障がいのある方が利用できる建物や施設であることを表す世界共通のマークです。障がいの種類や程度にかかわらず、すべての障がいのある方を対象としています。



◀盲人のための国際シンボルマーク

視覚障がい者の安全やバリアフリーを考慮した建物・設備などに表示する世界共通のマークです。
信号機や国際点字郵便物、書籍などに使用されています。



◀身体障害者標識・聴覚障害者標識

肢体不自由の方が運転する車に表示するマーク（左）、聴覚障がいのある方が運転する車に表示するマーク（右）です。
このマークをつけた車への幅寄せや割り込みは、道路交通法で罰せられます。



◀ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）同伴の啓発用マークです。
現在では公共の施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、ホテル、レストランなどの民間施設でも身体障害者補助犬が同伴できるようになりました。



◀耳マーク

聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。
このマークを提示された場合は、相手が「聞こえにくい」「聞こえない」ことを理解し、コミュニケーションの方法などの配慮をお願いします。



◀オストメイトマーク

人工肛門・人工膀胱を造設している方（オストメイト）のための設備があることを表すマークです。
オストメイト対応トイレの入口や案内誘導プレートに表示されています。



◀ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。
このマークを身に着けた方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

問い合わせは、福祉課 障がい福祉係まで。

中標津町

子ども・子育て支援に関する アンケート(ニーズ)調査の実施

アンケート
提出期限

12月22日(金)

子ども・子育て支援新制度により、地域のさまざまなニーズを踏まえ、計画的に支援の充実を図ることを目的に、子ども・子育て支援事業計画の策定が全ての市町村に義務付けられ、5年ごとに見直しが行われています。中標津町におきましても「第2期中標津町子ども・子育て支援事業計画」を策定しており、令和7年度から11年度までを期間とする「第3期中標津町子ども・子育て支援事業計画」を策定するにあたり、令和5年度に子育て世帯を対象としたアンケート(ニーズ)調査を行い、その調査結果を踏まえ、令和6年度中に第3期計画の策定を行います。

対象の世帯には、アンケート調査表をお送りしますので、必要事項をご記入の上、12月22日(金)までにご回答をお願いします。

アンケートへの回答は、インターネットからの回答も可能となっていますので、郵送された書類をご確認の上、回答してください。

中標津町の子どもたち、子育てをしている方々にとってより良い計画を作るため、ご協力をお願いします。



問い合わせは、子育て支援課 保育給付係まで。



じゃがいもずきん
「ききぼう」くん

毎年、除雪機による重大な事故が発生しており、近年では、屋内での暖機運転が原因と思われる一酸化炭素中毒による事故も発生しています。

これから雪のシーズンに入り除雪機を使う機会が多くなるので、安全に除雪機を使うよう心掛けましょう。

**使用者の責任において、
正しく、安全に
作業しましょう。**



©除雪機安全協議会

詳しくは、総務課 防災係まで。

個人住宅等の有料除雪作業実施事業者情報

令和5年度（令和5年12月から令和6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)共栄土木運輸	東20条北5丁目3番地	72-3140	・屋根の雪下ろし不可 ・時間指定不可 ・人力除雪不可
株山川	東当幌17番地16	72-9763	
株三和設備工業	西5条北4丁目5番地	72-1548	
(有)細谷設備	計根別本通東5丁目20番地1	78-2626	
(企)くれすとばすてる	大通北2丁目17番地2	74-0703	
エーワン工業(株)	緑町南3丁目4番地10	73-2808	
中標津コンクリート工業(株)	字依橋52番地1	72-6265	午前中は店舗駐車場の除雪があるため、午後からか次の日となることもある。
株リライド	字協和5936-14	72-1166	

※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、事業者ごとにも異なりますので、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。



中標津町成年後見支援センターのご案内

中標津町成年後見支援センターでは、高齢者や障がいのある方が不利益や権利の侵害を受けることがないように、財産管理や医療・介護・福祉の手続きに関する相談や利用のお手伝いをします。

平成29年4月より中標津町社会福祉協議会に設置しています。

事業内容

●相談対応

電話や窓口で、成年後見制度などに関する相談や質問を受け付けます。状況に応じて訪問します。

受付日時：月～金曜日（祝祭日・年末年始はお休みです）

8時30分から17時15分まで

●市民後見人の養成と活動支援

市民後見人の養成や養成講座修了者を対象とした研修を行います。

※市民後見人とは…研修を受けた地域の方により権利擁護の手助けをします。町成年後見支援センターの管理・監督のもと活動します。

●手続き支援

成年後見制度の適切な利用ができるように、手続きの説明や助言などの支援をします。

●普及啓発

成年後見制度をより多くの方に知ってもらうために、説明会などを開催します。

こんなときにはこの制度を！…成年後見制度・日常生活自立支援事業

判断能力が常に欠けている～不十分

- ・日常の買い物の支払いが一人では難しい。
- ・介護サービスや施設入所の契約内容が理解できない。
- ・物忘れなどで、財産管理や契約が一人では難しい。

など

判断能力が十分でない

- ・公共料金などの支払い忘れがあり、日常生活に不安がある。

など

判断能力が十分にある

- ・これからのことが不安で、将来支援してくれる人を今うちに決めたい。

など

はい

(成年後見制度) 法定後見制度

- ・すでに判断能力が不十分な方が対象となります。本人の判断能力に応じて、後見・保佐・補助の3種類に分けられます。支援者が選任され、財産管理や介護サービス・施設入所などの契約手続きをお手伝いします。

はい

日常生活自立支援事業

- ・生活支援員が訪問して、生活費を管理したり、必要な支払いをお手伝いします。
- ・援助内容の契約を行うため、契約能力のある方が対象です。

はい

(成年後見制度) 任意後見制度

- ・将来、判断能力が低下したときに備えて、財産管理や施設への入所などに関する手続きを代わりに行なってくれる人を選んでおきます。
- ・内容や方法についてあらかじめ公証役場で契約します。

相談・問い合わせは、中標津町成年後見支援センター（中標津町社会福祉協議会）☎79-1231まで。

令和5年度 陸・海・空自衛官等募集中

募集種目	応募資格	受付期間	試験 期 日	合格発表	そ の 他
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満	終了	1次:12月9日(釧路) 2次:1月10日(釧路)	1次:12月22日 最終:1月29日	「曹」となる自衛官 1次試験(筆記試験の科目) 国語総合、英語Ⅰ、数学Ⅰおよび作文
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満	年間を通じて 行なっています。	Web試験対応 詳しい要領は受付時にお知らせします。		「任期制」の自衛官 任期満了で辞めて次の夢に挑戦 が出来る 入隊後に選抜試験で合格後「曹」 も可能
高等工科大学	男子中卒 (見込含) 17歳未満	(推薦) 11月1日～12月1日 (一般) 11月1日～ 令和6年1月5日	令和6年1月6日～8日(内1日) (受験場所は受付時示す)	令和6年1月13日	身分 特別職国家公務員(自衛官ではない) 生徒手当106,900円/月 期末手当年2回約180,000円/回 卒業資格(提携する通信制高等学校) 神奈川県立横浜修徳高等学校卒業



自衛隊帯広地方協力本部 中標津地域事務所
(中標津町東1条南1丁目7-1)
☎72-0120まで。

新しい 地域おこし協力隊が着任しました!!

「中標津町地域おこし協力隊」の新しい隊員が10月1日に着任し、町長から辞令が交付されました。地域おこし協力隊とは、各種の地域協力活動に従事する人材を都市地域等から誘致し、その定住・定着および地域活性化を促進するため、総務省の支援を受けて実施しているものです。

西川隊員は、地域の活性化や観光振興を図るため、なかしべつファン獲得のためのSNS等による情報発信や、ふるさと納税返礼品事業者との連携などの活動を行います。

現在着任している地域おこし協力隊とともに、さまざまな活動を通して中標津町を盛り上げていきます。

隊員を紹介します



氏名 西川 拓海
前住所地 北海道札幌市
趣味 音楽鑑賞

はじめまして、この度地域おこし協力隊として中標津町の魅力を発信するため札幌市から来ました西川と申します！

中標津は緑が多くて空気が美味しく、この町に来てからとても充実した日々を送っています。

しかし、全国には自然豊かで食も美味しい中標津の魅力を知らない方が多くいるはずですよ。

イベントなどを通じて町の魅力を全国各地、もっと多くの方に届けるとともに、町内のみなさんにも改めて「中標津の良さ」を感じてもらえるような活動をしていきたいと考えています。

また、活動を通じて、町民のみなさんともっと交流していけたらいいなと思っています。

町外の方へSNSなどで積極的に情報発信していきます！よろしくお祈りします！

～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…

平成14年に高知市の理学療法士がおもりを使った筋力づくり運動を開発し、全国へ普及。多くの自治体で「ご当地体操」が話題となる。中標津町では、平成30年から介護予防事業として「いきいき百歳体操」を開始。本年秋に町の理学療法士が「なかなか百歳体操」を制作。

●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？

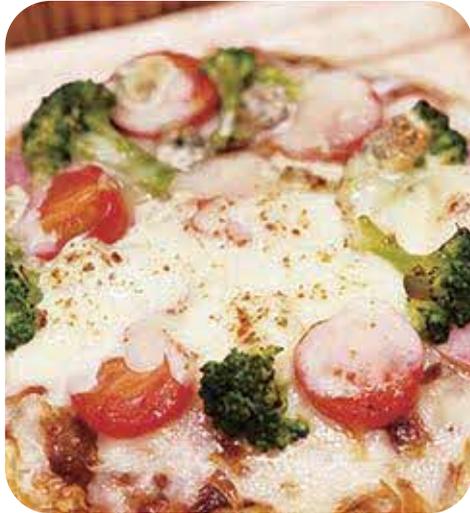
令和5年秋に「中標津町歌」「北国の春」など馴染みの歌とともに行う「なかなか百歳体操」を制作しました。出前講座や町内会単位で体験できますので、「いきいき百歳体操」と合わせてお気軽にお問い合わせください。



問い合わせは、中標津町地域包括支援センター（役場1階窓口⑥番 介護保険課）まで。

牛乳・乳製品を使ったおすすめレシピ紹介します!

4種の北海道産チーズの ごはんpizza



お好みにトッピングのチーズを変えたり、タバスコやラー油、七味唐辛子で辛みをつけても美味しいよ!

※ほかにも牛乳・乳製品を使ったレシピはこちら
レシピ:MILK LAND HOKKAIDO→TOKYOより



食材 (1枚分)

【ピザ生地】

- 北海道産モッツアレラチーズ (ひとくちサイズ) …… 6個
- 卵 …… 1個
- ① ●ごはん …… 150g
- 塩 …… 1つまみ
- 片栗粉 …… 5g
- サラダ油 …… 大さじ1

【ピザソース】

- ② ●市販のピザソース …… 20g
- 市販の海苔の佃煮 …… 10g

【トッピング】

- 北海道産ピザ用チーズ (モッツアレラ、チェダー、ゴード) …… 50g
- 北海道産モッツアレラチーズ (ひとくちサイズ) …… 3個
- 北海道産ブルーチーズ (お好みで) …… 10g
- ブロッコリー …… 3片
- ミニトマト …… 3個
- タマネギ …… 1/4個
- ソーセージ …… 1本

作り方

- ②を混ぜ合わせておく。
- ミニトマトは半分にカット、タマネギはスライスし、ブロッコリーは下茹でしておく。
- ブルーチーズは5mm角程度に、ソーセージは斜めに1cm幅にカットしておく。
- オーブンを220℃に予熱しておく。

- ①ボウルに卵を溶き、①とモッツアレラを手で半分にちぎりながら入れ、よく混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油をひき、中火で熱したら、①を入れ、フライ返しで厚さ1cmくらいになるよう均等に丸く広げて、両面に焼き目をつける。
- ③オーブン用の天板にクッキングシートを敷き、②を乗せて②を全体にまんべんなく塗る。
- ④③の全面にスライスしたタマネギ、ピザ用チーズを乗せる。
- ⑤④の半分にソーセージとモッツアレラ、もう半分にブロッコリーとブルーチーズをトッピングして、全面にミニトマトを飾り、予熱しておいた220℃のオーブンで8分焼いたら完成!

下準備

問い合わせは、農林課 畜産係まで。

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。

◎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。

死んだ野鳥を
見つけても
素手で触らないで!



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」を掲載していますので、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。

「親子で学ぶ冬休み環境教室」にご参加ください

くらしの中での電気製品の省エネや太陽光発電のしくみについてたのしく学び、日常生活におけるエネルギーとの関わり方を考えることを通じて環境意識を高めるため「親子で学ぶ冬休み環境教室」を開催しますので、この機会にぜひご参加ください。



内 容	ソーラー発電の工作キットの製作（完成品はお持ち帰りできます）
主 催	中標津町
協 力	パナソニック株式会社エレクトリックワークス社
日 時	令和6年1月13日(土) 10時～12時
会 場	中標津町総合文化会館 2階 研修室2
対 象	小学校4年生以上の親子（ただし、中学生以上は保護者同伴でなくても可）
定 員	20組 ※申し込みが定員を超えた場合は、抽選となります
参 加 料	1組 500円
申込締切	12月25日(月)まで

申し込み・問い合わせは、生活課 環境衛生係まで。



点検商法にご注意ください

点検商法とは、「近くで屋根工事をしているため挨拶に来ました。」などと突然訪問し、「よければ無料点検しますよ。」と誘い、点検後に写真などを見せ「屋根の劣化が酷いから雨漏りして大変なことになる。」などと不安をあおり工事契約をさせる手口です。このような点検商法に関する相談が増加していると国民生活センターで注意を促しています。

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！」

- 無料で点検するなどと言われても、点検後に工事契約を勧められる可能性があるため、安易に依頼をしないようにしましょう。
- 本当に工事が必要なのか、見積金額が妥当かは専門的な知識が必要となるため、すぐに契約せず、複数社から見積もりを取り、比較、検討するなどしましょう。
- 不要な訪問であれば、曖昧な返答をしないではっきり断りましょう。

相談は、中標津町消費生活センター（役場生活課内）まで。



12月～2月は 身が厚くなり旨味が増した「ホタテ」と、 冬の代名詞「タラ」の限定メニューが登場!

町内認定店の特色を生かした限定メニューは公式SNSで紹介しています。ぜひ、「今しか食べられない旬のメニュー」をチェックして楽しんでください!

instagram



facebook



公式WEB



「旬の食材を活かした料理」提供店

- | | | | | |
|-----------|------------------------|-----------|------------------|-----------|
| ● 炙りや 達磨 | ● 板前料理 はねだ | ● 鮭 わたなべ | ● 炉ばた 開陽台 | ● 炭火烧肉 雅々 |
| ● そば処 富貴庵 | ● 創作ダイニングNORTH KITCHEN | ● 焼肉酒菜〇まる | ● 中国料理 大和殿 | ● 東龍門 |
| ● 〇ほ食堂 | ● 焼肉酒菜〇まる | ● むらかみうどん | ● 食事どころ とらや（順不同） | |

問い合わせは、なかしべつ旬の食材活用推進協議会（事務局：経済振興課 観光振興係）まで。

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)	ゴダ・マリポー・ 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	4,407円	10,306円	9,706円	3,843円	4,094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)
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 エプロン、三角巾、マスク、昼食
- ◎注 意 事 項 申し込みは3か月に1回まで。
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。
10人以上の団体が希望される方は希望日の2か月前までに別途ご相談ください。



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。

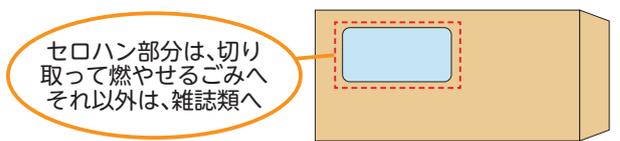
正しいごみの分け方・出し方Q & A ～雑誌類①～

日ごろから、ごみの分別にご協力いただきありがとうございます。
ごみの分け方・出し方については、パンフレットなどでお知らせしているところですが、この記事では、よくお問い合わせをいただく内容や、分別がされていなかった例などについてQ & A方式でご紹介しますので、正しいごみの分け方・出し方にご理解とご協力をお願いします。

- ◎雑誌類は粘着テープやガムテープでまとめて出しても良いですか。
- Ⓐ粘着テープでまとめるのではなく、ひもで十文字にしばって出してください(すずらんテープは可)。
- ◎雑誌類はダンボールに入れて出しても良いですか。
- Ⓐダンボールには入れないで、ひもで十文字にしばって出してください。
- ◎宛名の部分がセロハンになっている封筒も出して良いですか。
- Ⓐセロハンの部分は切り取って「燃やせるごみ」へ出してください。封筒の残りの部分は「雑誌類」として出していただいても構いません。



正しい分別がされていなかった例



問い合わせは、生活課 環境衛生係まで。

有料広告

「なかしべつ法律事務所」と「一般社団法人 後見ネット道東」の事務所移転のお知らせ

「なかしべつ法律事務所」は、令和5年11月20日より、移転しました。

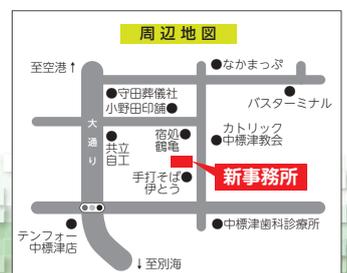
移 転 先 〒086-1001 中標津町東1条南3丁目2番地1 やまりんビル1階
※手打そば伊とう様と宿処鶴亀様の間

電話番号 0153-77-9713 (変更なし)

なかしべつ法律事務所 弁護士 猪原 健弘、弁護士 伊藤 啓太

令和2年12月、弁護士、司法書士、行政書士、社会福祉士、自治体OBが役員となり「一般社団法人後見ネット道東」を設立し、高齢者や障害のある方々の成年後見人等を担っております。同法人も合わせて上記所在地に移転併設します。

一般社団法人 後見ネット道東
代表理事 猪原 健弘



最近、「カロリーゼロ」や「カロリーオフ」、「糖質オフ」などと表示されている清涼飲料水が増えてきました。健康のことを考えて、こういった商品を選ばれる方は多いと思います。「カロリーゼロ」や「カロリーオフ」と表示されている清涼飲料水は甘くて飲みやすいですが、本当にカロリーはゼロなのでしょうか？

● 『カロリーゼロ』『カロリーオフ』の表示の基準

カロリーゼロの清涼飲料水は、本当にカロリーがないかというと、実は違います。厚生労働省の健康増進法に基づく「栄養表示基準」では、清涼飲料水のカロリー表示を以下のように定めています。

- ☆**カロリーゼロ・ノンカロリー**…100mlあたりのエネルギーが5kcal未満。
- ☆**カロリーオフ・低カロリー**……100mlあたりのエネルギーが20kcal以下。
- ☆**糖質オフ**……………糖類が100mlあたり2.5g以下。
- ☆**甘さ控えめ**……………基準なし。

例) 100mlあたりのエネルギーが4.9kcalの飲料は「カロリーゼロ」と表記できるため、1本(500ml)飲むと、

$$4.9(\text{kcal}) \times 5(\text{倍}) = 24.5(\text{kcal})$$

「カロリーゼロ」と表記されている飲料でも、1本飲むと24.5kcal摂取することになります。

● 糖分量を見分ける方法

容器の側面に記載されている栄養成分表示の「炭水化物」の量に着目しましょう。炭水化物はおもに糖質と食物繊維の2つが含まれますが、清涼飲料水には食物繊維はほとんど含まれていないので、「炭水化物の量＝糖分量」と考えてよいでしょう。

例) 右のような表示の場合は100mlあたりに含まれる量なので、500mlであれば5倍します。

$$0.8(\text{g}) \times 5(\text{倍}) = 4(\text{g})$$

ペットボトル1本(500ml)に4g(スティックシュガー1本分)の砂糖が含まれているということになります。

栄養成分表示 100mlあたり

エネルギー	4.9kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
炭水化物	0.8g
ナトリウム	0mg

ここに着目!

「カロリーゼロ」「カロリーオフ」「糖質オフ」だからといって安心してたくさん飲んでしまうと、カロリーや糖分の過剰摂取となり、肥満ばかりでなく糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の発症を招く原因になります。砂糖の1日の適正量は大人15g前後、子どもは10g前後です。清涼飲料水はたまの楽しみにし、普段は水やお茶から水分を補給するようにしましょう。

● 清涼飲料水を飲みすぎないための6つのポイント

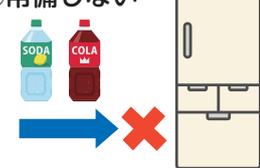
① 毎日飲まない



② 水がわりにしない



③ 常備しない



④ コップに移して量を決める



⑤ おやつのお茶や牛乳を添える



⑥ 外出の時は水筒を持参する



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。

- 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



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 72-9112
石田病院へご予約ください。

町立中標津病院 72-8200
町立中標津病院へご予約ください。

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

※釧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59年3月31日以前に生まれた方で健診日に75歳未満の方

期 令和6年3月31日まで

料 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9日(火)～31日(水)の毎週火・水曜日

※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。

ください。

定 1日2人

料 20歳～69歳…2,700円

70歳～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15日(金)

申 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9日(火)～31日(水)の毎週火・水曜日

※受付は8時30分～11時まで

所 町立中標津病院 産婦人科

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

(検診の間隔は2年に1回)

料 2,000円(70歳以上1,300円)

腫瘍マーカー検査は1,750円

締 12月15日(金)

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 中標津町保健センター

税金

確定申告の予約受付を始めます!

令和5年分の確定申告から、来場の予約受付を行います(これまで同様に当日受付もを行います)。

時 予約対象日

令和6年2月19日(月)～3月14日(木)

(土・日・祝を除く)

予約受付期間
令和6年1月15日(月)～来場2日前

方 インターネット等

詳細は広報なかしべつ1月号、町ホームページ等でお知らせします。この機会にぜひご利用ください。

問 税務課 住民税係

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。

問 税務課 資産税係

一般

新年交礼会のお知らせ

令和6年新年交礼会を開催します。会券は12月11日(月)まで取り扱っています。

中標津地区

時 令和6年1月6日(出) 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 総合文化会館、商工会

計根別地区

時 令和6年1月6日(出) 13時30分から

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 総務課 総務係

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・休日窓口をご利用ください。

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18日(月) 18時～20時

休日窓口

12月24日(日) 9時～17時

問 住民保険課 戸籍住民係

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、広報なかしべつ5ページをご覧ください。

問 生活課 環境衛生係

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 令和6年1月16日(火) 13時～17時

令和6年1月17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(25) 1521

※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。

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 管理課 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 警防課 警防係

火災・救助情報テレホンサービス終了のお知らせ

消防署では、火災や救助等の災害情報を電話で確認できるテレホンサービスを提供していますが、NTTのトーク案内サービス終了に伴い、2024年1月で利用できなくなりました。2024年1月以降の災害情報は、町ホームページの中標津消防署ページ内にある「火災・救助情報」からご確認ください。

https://www.nakashibetsu.jp/kurashi/bonabosai/shobo/kasaikyujou/
問 中標津消防署 警防課 通信施設係

競争入札参加資格審査申請(中間年)の受付について

町が発注する建設工事、測量、工事に係る調査・設計等、物品の購入・役務の提供等の契約に係る競争入札に参加するためには、あらかじめ町が定める期間内に申請を行い競争入札への参加資格を取得する必要があります。

町では令和6年度の競争入札参加資格審査申請の受付を次のとおり行います。なお、今回は中間受付となりますので、新規に資格を希望される方、現在資格を有している方(令和5・6年度の有資格者)で新たな業種を追加したい方は、今回申請を行う必要がありません。申請について、詳しくは町ホームページをご確認ください。

申請 令和5年12月11日(月)～令和6年1月31日(水)

申万〇建設工事、測量、工事に係る調査・設計等

共同審査システムによる電子申請
共同審査ポータルサイト
https://www.hoctec.info/kyoshin/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申請を受け付けます。

〇物品の購入・役務の提供等、造林

郵送または持参による書面申請
* 郵送先について(申請期間内必着)
〒086-1197
標津郡中標津町丸山2丁目22番地
中標津町役場 総務部 財政課 契約用度係

* 持参について

開庁日の9時～16時(正午～13時を除く)
場所 中標津町役場 財政課 契約用度係
持参当日は受領のみで、受付審査は行いません。

他 資格を取得することにより自動的に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 〇資格審査に関するお問い合わせ
中標津町役場 財政課 契約用度係

〇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

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病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
・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

期 令和5年7月1日から令和5年12月31日までの通院分
問 令和6年2月29日(木)
福祉課 障がい福祉係

第75回人権週間特設なんでも相談所のお知らせ

12月4日～12月10日の第75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10日(日) 13時～16時

所 総合文化会館2階 研修室2

問 釧路地方法務局根室支局
0153-23-4874

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お探します。

時 2月15日(木) 11時～12時

所 中標津町役場 2階201会議室

問 中標津警察署 交通課

12月定例会の開催予定について

時 12月11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

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、ハローワーク中標津分室、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、テールゲートリフターなど10科目

対 季節労働者の方

¥ 無料

締 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
0153-6789

わかものフリー相談会(中標津)

サポステ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?

時 12月15日(金) 13時～16時

所 総合文化会館 2階研修室

問 若者ステーション
0154-68-5102

町立中標津病院からのお知らせ

●外来採血の検査室採血について

令和5年9月より外来採血の混雑緩和のため①検査室採血を開始しました。
 検査室採血台が2台のため、混雑時は②採血・注射室へのご案内となることにご協力いただいております。
 この度、朝の採血集中時間帯を分散化するために12月より診察予約時間の90分前から採血を実施する「診察予約時間に合わせた採血」を開始します。
 また、検査室窓口の採血受付は、全自動採血・採尿受付機の導入により整理券・尿カップが自動配布となります。
 当面は受付機前に、ご案内の職員を配置しますので、ご不明な点などありましたらお気軽にお声がけください。



受付開始前に受付整理券を配布しています

当院の自動再来受付機の稼働時間は、7時45分からとなっています。
 7時30分に風除室の開錠を行います。開錠前に来院された方は、到着順に風除室に配置している【受付票】をお持ちいただき、開錠後は受付票番号と同じ番号の待合椅子に座ってお待ちください。



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

10月29日(日)に北海道エアシステムの丘珠-中標津線が就航しました。この区間の復活は約13年ぶりとなります。
 丘珠便の復活が加わることで札幌圏への航空便が1日5便まで増加し、札幌への移動はさらに便利になります。

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	22,506(- 18)【うち外国人 232(- 5)】	誕生	8(± 0)
男	11,120(- 16)【うち外国人男 108(- 4)】	死亡	24(+ 6)
女	11,386(- 2)【うち外国人女 124(- 1)】	転入	57(+ 1)
世帯数	11,510(- 4)	転出	59(+ 7)
65歳以上の人口 6,259人(高齢化率27.81% 介護保険課調)			

発行/中標津町役場 総務部総務課 広報調査係
 〒086-1917 北海道中標津町中標津町区画1丁目22番地
 ☎0153-73-3111 ☎0153-73-5333
 中標津町ホームページ https://www.nakashibetsu.jp
 お問い合わせは、ホームページ下部の「お問い合わせ」より

※広報紙に掲載された写真をご希望の方は、
 ティークラ(PDF)で提供しますので総務課
 広報調査係までご連絡ください。

