

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)

2

No.722

中標津町二十歳

令和五年



Contents

- ②…所得税の確定申告は忘れずに！
- ④…後期高齢者医療制度のお知らせ
- ⑤…「北方領土」について考えよう
- ⑥…まちづくりを考える懇談会を開催しました
- ⑦…令和4年各賞受賞者紹介
- ⑧…中標津町二十歳のつどい
- ⑭…くらしのひろば Information

令和4年分(令和4年1月1日から令和4年12月31日まで)

所得税の確定申告は忘れずに!

※町・道民税申告書の提出期限も所得税確定申告と同様となります

所得税の確定申告期間は2月16日(木)から3月15日(水)です。

できるだけご自分で申告書を作成して、忘れずに根室税務署(郵送も可)または以下の申告会場まで提出してください。

なお、申告書の作成方法がわからない方は、税務課職員が税務署より許可を受けた期間に限り、申告相談・申告書作成のお手伝いをします。



中標津町役場
申告相談期間

2月16日(木)～3月15日(水) ※土・日曜日・祝日を除く
9時～17時(受付は16時30分まで)

会 場

中標津町役場 1階101会議室

上記期間以外での申告および相談は、税務署までお願いします。

役場での確定申告業務が許可されているのは、法律で定められた上記の期間までとなっています。税務署からも指導を受けていますので、ご理解・ご協力をいただきますとともに、ぜひこの期間内に申告してください。

会場へは多くの方が訪れますので、感染症等への感染予防のため、ぜひご自宅での申告書の作成・提出をお願いします。

※上記期間中に、町・道民税申告も受付しています。

○申告内容によっては、役場ではご相談をお受けできないものもあります。

(青色申告、事業所得・不動産所得・譲渡所得などの申告で、役場では内容の判断が難しいもの)

○期間中は大変混み合うことが予想され、長時間お待ちいただくこともありますので、あらかじめご了承ください。

申告に 必要なもの

- 給与・年金収入の方は、必ず「源泉徴収票」の原本をお持ちください。
- 国民年金保険料は「控除証明書」または「領収書」が必要です。
- 生命保険料・地震保険料・旧長期損害保険料は「控除証明書」が必要です。
- 障害者手帳等をお持ちの方は、手帳を提示してください。
- 還付金が発生する場合は、口座振込になりますので申告者の口座番号がわかるもの(通帳等)をお持ちください。

税務署からのお知らせ

インターネットで確定申告ができます!

国税庁のホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)にある申告書作成コーナーや電子申告(e-Tax)などを利用し、自書申告へのご協力をお願いします(昨年電子申告された方は、引き続きご利用をお願いします)。

さらに、令和3年1月から2か所以上の給与所得がある方、年金収入や副業等の雑所得がある方など、スマートフォン専用画面からも申告が可能となっています(マイナンバーカード、マイナンバーカード対応スマートフォンが必要)。



手 順

- (1)国税庁ウェブサイトから「確定申告書等作成コーナー」へアクセスし、確定申告書を作成。
- (2)確定申告書をe-Taxで送信、または印刷して提出してください。

・e-Taxで送信する場合(以下の①または②のいずれかの方法)

①マイナンバーカードを使って送信

※ICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応スマートフォンが必要です。

②IDとパスワードを入力して送信

IDとパスワードは、税務署で職員と対面による本人確認を行なった後に発行されるものです。発行を希望される方は運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。



確定申告書等
作成コーナーへ!

問い合わせは、税務課 住民税係または根室税務署 ☎0153-23-3263まで。

国民健康保険に加入している方は 毎年、所得の申告が必要です！



国民健康保険は所得に応じて、国民健康保険税の軽減判定や高額療養費の自己負担限度額の判定を行なっています。正しく判定を行うため、所得の申告が必要となります。

については、収入がある方は以下「①収入がある場合の申告」をご確認のうえ申告してください。

収入がない方、収入が遺族年金・障害年金のみの方も必ず申告が必要となります

申告を忘れると、国民健康保険税の軽減措置が適用されない、高額療養費や入院時の食事代等の自己負担限度額が高くなるなどの不利益が生じる場合がありますのでご注意ください。なお、申告の方法は以下「②収入がない場合の申告」のとおりです。

①収入がある場合の申告

確定申告会場を設けていますので、会場にて申告してください。

確定申告受付期間《2月16日(木)～3月15日(水)》

年末調整をしている方、公的年金を受給されている方(※1)は国民健康保険の判定をする上では申告の必要はありません。

※1 公的年金を受給されている方で、**遺族および障害年金のみを受給**されている方は「②収入がない場合の申告」が必要となります。

②収入がない場合の申告

国民健康保険に加入されている方の申告は国保・高齢者医療係(役場1階窓口②番)にて受付します。身分証明書をご持参ください。

申告受付期間《5月30日(火)まで》

問い合わせは、住民保険課 国保・高齢者医療係まで。

医療費のお知らせ(医療費通知)について

医療費総額などをお知らせする「医療費のお知らせ」(医療費通知)を定期的にお送りしています。

この通知は、医療機関などで診療を受けた際にかかった医療費について被保険者の方々にお知らせをし、健康に対する意識を深めていただくことを目的に作成しているものです。

令和4年中の医療費に関する医療費通知

国民健康保険に加入している方には中標津町役場から世帯主あてに、後期高齢者医療に加入している方には北海道後期高齢者医療広域連合からご本人あてに、いずれもハガキでお知らせします。

〔国民健康保険〕

対象となる診療月	発送時期
令和4年1月～5月	令和4年8月 発送済
令和4年6月～10月	令和5年1月 発送済
令和4年11月～12月	令和5年3月上旬

〔後期高齢者医療〕

対象となる診療月	発送時期
令和4年1月～9月	令和5年1月 発送済
令和4年10月～12月	令和5年2月下旬

※対象となる診療月に受診がなかった場合は発送されません。

■医療費通知の活用例

- ・医療費の推移が確認できますので、ご本人やご家族の健康状況の把握や健康管理に役立ちます。
- ・確定申告の際、医療費控除を受けるための医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

■注意事項

- ・医療費通知は「請求書」ではありません。これによって手続きや支払いをする必要はありません。
- ・病院などからの医療費の請求が遅れることもあり、一部記載されていない場合があります。
- ・医療費の助成を受けている場合など、記載されている額と実際に支払った額が異なる場合があります。

問い合わせは、住民保険課 保険年金係／北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601まで。

「北方領土」について考えよう



北方領土問題の経緯



①1855年日露通好条約

両国の国境は、択捉島とウルップ島の間決められ、択捉島、国後島、色丹島、歯舞群島は日本の領土とし、ウルップ島から北の千島列島は、ロシア領として確認されました。

また、樺太は両国民の混住の地と決められました。



②1875年樺太千島交換条約

日本は、千島列島をロシアから譲り受けるかわりに、樺太全島を放棄しました。日本に譲渡される千島列島の島名を一つ一つあげていますが、列挙されている島は、ウルップ島より以北の18の島で、北方領土は含まれていません。



③1905年ポーツマス条約

日露戦争の結果、北緯50度以南の南樺太が日本の領土となりました。

1945年、当時まだ有効であった日ソ中立条約を無視して対日参戦したソ連は、日本のポツダム宣言受諾後も攻撃を続け、北方四島を不法占領しました。



④1951年サンフランシスコ平和条約

日本は、千島列島と南樺太の権利、権原及び請求権を放棄しました。しかし、放棄した千島列島には北方領土は含まれていません。

この条約では放棄した地域が最終的にどこに帰属するかについては、なにも決められていません。

以上の経緯から、北方四島はいまだかつて一度も外国の領土となることがない**我が国固有の領土**であり、ロシア（ソ連）による北方四島の占拠は、法的な根拠なく行われています。

2月7日は「北方領土の日」

日本政府は、返還要求運動を全国的に一層盛り上げていくため、昭和56年、閣議了解により2月7日を「北方領土の日」として決めました。

2月7日は、日露間の国境が平和的対話により択捉島とウルップ島の上に定められた「日露通好条約」（1855年）が調印された日であり、北方四島が日本の領土としてはじめて世界的に明確にされた歴史的意義を持つ日です。

北方領土クイズに挑戦してみませんか？

千島歯舞諸島居住者連盟中標津支部では「北方領土の日」特別啓発期間啓発事業として、「**北方領土クイズ大会**」を実施します。

クイズに答えた町民の方の中から、抽選で30名の方に「乳製品詰合せ」を贈呈します。

詳しい内容については、2月上旬の新聞折り込みチラシ（応募券付）でご案内します。

※チラシが届いていない方には個別郵送もできますので、その際は以下のお問い合わせ先へご連絡ください。

◆応募締切

2月21日(火) **※必着**

◆問合せ先

千島歯舞諸島居住者連盟中標津支部

☎0153-73-3111（内線525）

～返還要求運動・2月の行事予定～

※内容が変更となる場合がありますのであらかじめご了承ください。

返還要求署名活動・わなげゲーム

■日程：2月4日(土)～5日(日)

■場所：総合文化会館 町民ホール

北方領土パネル展

■日程：2月4日(土)～9日(木)

■場所：総合文化会館 町民ホール

2023「北方領土の日」根室管内住民大会

今年は有観客による開催となり、大会の様子はYoutubeでライブ配信されます。

■日程：2月7日(火) 正午～

■内容：住民大会式典

■主催：北方領土隣接地域振興対策・根室管内市町連絡協議会

■配信：北隣協「原点の声」チャンネル



四島(しま)還せ！ 声出し合って 動く今



令和4年度 北方領土に関する標語・キャッチコピー 最優秀賞

問い合わせは、政策推進課 北方領土対策係まで。

まちづくりを考える懇談会を開催しました

12月8日、9日、19日、20日に、中標津町をより良く、住み続けたいまちにするために「こうなればいいな」「こんなことしたいな」と思うことを、町長や副町長、教育長と町民のみなさんが直接話し合う「まちづくりを考える懇談会」を開催しました。

その話し合いの一部をご紹介します。詳細については今後町ホームページで公開を予定していますのでぜひご覧ください。



■人口減少について

【A】子育て世代の人や高校生などのもっと若い人の意見を聞いた方が良い。進学した人が町に帰ってこないのは中標津でやりたいことや仕事がないのか。町のPRももっと必要。根室管内で連携して札幌等で企業説明会をするなどの取り組みを行えば若い人達も戻ってきやすいのではないかな。

【町長】若い人たちの意見は積極的に聞くように努力します。若い人が進学先から町に戻ってこない理由は働く場所（職種等）の問題があり、特に女性についてはまだ男社会であり変えていかなければならないし、女性が望む仕事を作れるかどうか重要と考えています。町のPRについても町の利便性についてしっかりPRしていきます。

■町内会について

【B】町内会の会員割引制度はみなさんが町内会のために頑張ってもらい感謝している。郡部地区も対象となり嬉しい。ぜひこのような取り組みが続けば良いと思う。

【C】ごみ収集に関して、中標津町は家の前まで収集に来てくれるが、これは他町と比べると贅沢。例えばこれを、（町内会加入率向上のために）町内会加入のメリットとしてみるのはいかがでしょうか。

【町長】町内会は隣近所の人が協力する気持ちが大変だと考えています。例えば災害時の助け合いや、高齢者の見守り等は町内会の日頃の付き合いがあれば全然違うと思います。ごみ収集に関してはステーション方式の町内会もありますが、いずれにしても町内会が活性化する方法を考えなければいけないと思っています。

■学校給食について

【D】給食センターの調理員不足で加工品が増えているが、学校給食を子どもたちの健康のために、加工品を減らして体に良い物に変えてほしい。オーガニック給食や地産地消給食等を進めている自治体もあるので、月1回でも地元食材を使った給食を取り入れてはどうか。

【教育長】給食センターの調理員不足は解消できるように努力しています。今後については、近隣町も調理員不足や施設の老朽化の課題を抱えており、広域的な給食の提供のあり方について協議しています。その中で可能であれば地産地消の機会を増やすことが理想ですが、難しい課題でもあり、少しずつ努力を重ねていきます。

令和四年

各賞受賞者紹介



令和四年中に叙勲・褒章、その他三権の長、各省庁・官庁の長の表彰を受賞された町内在住の方々をご紹介します。

受賞者(敬称略)

○旭日双光章

(十一月三日受章)



萬 和男

(永年にわたる町議会議員としての功績)

○瑞宝双光章

(四月二十九日受章)



前 田 実

(永年にわたる警察官としての功績)

○瑞宝双光章

(十月一日受章)



天 野 秀 敏

(永年にわたる公立小中学校長としての功績)

○瑞宝双光章

(十一月三日受章)



平 間 健

(永年にわたる消防職員としての功績)

○瑞宝単光章

(四月二十九日受章)



佐々木 昭

(永年にわたる消防団活動の功績)

○瑞宝単光章

(四月二十九日受章)



三 浦 峯 夫

(永年にわたる統計調査員としての功績)

○瑞宝単光章

(十一月三日受章)



小 沼 悟

(永年にわたる消防団活動の功績)

○紺綬褒章 (二月二十九日受章)

小針土建株式会社

(多額の私財を寄附)

○消防庁長官表彰

(三月二日受賞)



蛸 名 博 美

(永年にわたる消防団活動の功績)

○文部科学大臣表彰 (四月二十三日受賞)

読み聞かせサークル

おはなしの木

(子供の読書活動優秀実践団体としての功績)

各賞の栄誉に

輝かれましたみなさまに、

心からお祝いを申し上げます。

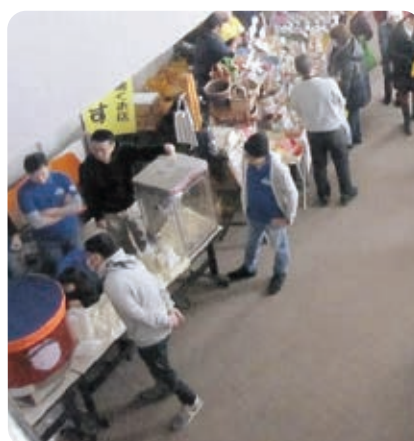
第29回 中標津町福祉のつどい

障がいのある人々にとって、療育・教育・労働・医療・福祉・文化など、暮らしのすべての分野にわたって、まだまだ多くの困難と課題が山積となっています。

障がいのあるなしに関わらず、すべての人々が地域で安心して豊かに生きがいをもって暮らせる町であるために、少しでも家族や地域社会の中で考えていただくきっかけとなるよう「中標津町福祉のつどい」を開催します。

総合文化会館を会場に各団体（親の会、障がい者を支援している事業所）の活動紹介や製品の販売を行います。

新型コロナウイルス感染症対策に留意しながら3年ぶりに開催します。多くのみなさんの参加をお待ちしています。



前回の様子

日 時：2月26日(日) 10時～15時

会 場：総合文化会館「しるべつと」 コミュニティホール・町民ホール

主 催：中標津町障害児者連絡協議会

詳しくは、中標津町障害児者連絡協議会 事務局代理：企業組合くれすとばすてる
担当：大佛店長 (☎0153-74-0703) 会長：藤渡 (☎090-8899-0924)



二十歳のみなさん おめでとうございます



中標津町保育士等養成修学資金貸付のご案内

中標津町では、保育士養成施設（大学・短大・専門学校等）に修学し、将来中標津町内で保育士として働く意思のある方を対象に、修学資金貸付を実施しています。卒業後、中標津町内の私立保育園・認定こども園等に保育士として3年以上継続して勤務していただくと、修学資金の返還が免除されます。

【対象者】 次に掲げる要件いずれにも該当する方

- ① 中標津町内に住所を有し、若しくは有したことのある方または町内の高等学校を卒業する方で、保育士養成施設等に在学、または入学が決定している方（通信制を除く）
- ② 保育士養成施設等を卒業後、中標津町内の保育園・認定こども園等で保育士の業務に従事しようとする方

【募集定員】

- ① 令和6年3月に保育士養成施設等卒業見込みの方 1名
- ② 令和7年3月に保育士養成施設等卒業見込みの方 2名

【貸付額】 月額5万円以内×最長2年間

【受付期間】 2月28日(火)まで



問い合わせ・申し込みは、子育て支援課 保育給付係まで。

パソコンリサイクルについて

家庭用パソコンについては、パソコンメーカーがリサイクルを行なっています。家庭ごみとして出すことはできません。

◆対象となる機器

- ・デスクトップパソコン
- ・ディスプレイ（ブラウン管、液晶）
- ・ノートパソコン
- ・ディスプレイ一体型パソコン

- ・購入時の標準添付品（マウス、キーボード、スピーカー、ケーブルなど）も一緒に回収します。
- ・プリンタ、スキャナー、タブレット、ワープロ、PDA、ワークステーション、サーバー、ゲーム機、取扱説明書、マニュアル、CD-ROMなどは対象外です。
- ・動かないパソコンや古いパソコンもリサイクルできますので、メーカーにお申し込みください。

リサイクル申し込みの手順

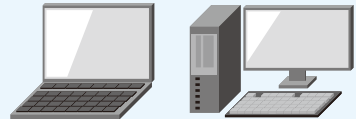
①メーカーに回収を申し込みます。

※メーカーがない場合や自作パソコンについては、「パソコン3R推進協会」（<https://www.pc3r.jp>）☎03-5282-7685にお問い合わせください。

②メーカーから送付される振込用紙でリサイクル料金を振り込みます。

※（PCリサイクルマーク）が付いている製品は、リサイクル料金の支払いはありません。

③メーカーよりエコゆうパック伝票が郵送されますので、パソコンを簡易梱包し、伝票を貼り付けます。お近くの郵便局（簡易郵便局を除く）へ持ち込むか、集荷希望の場合は郵便局で戸口回収も行なっています（いずれも郵送料はかかりません）。



小型家電リサイクルについて

金や銀などの貴金属やレアメタルなどの有用金属を含む小型家電をリサイクルするため、家庭で使われなくなった小型家電を無料で回収しています。

1. 回収品目

- ・回収ボックスの投入口（縦20cm×横30cm）に入る大きさの家庭で不要になった使用済み小型家電（携帯電話、デジタルカメラ、音楽プレイヤー、ビデオカメラ、ゲーム機、電卓、カーナビ、電話機、ワープロ、パソコンなど）。

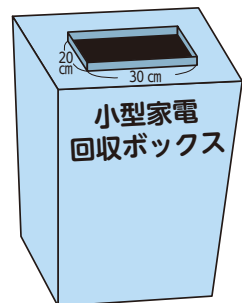
※付属品含む

2. 回収ボックス設置場所

- ・中標津町役場 生活課（役場1階窓口③番前）
- ・計根別支所

3. 注意事項

- ・対象品目であっても回収ボックスに入らないものは回収できません。
- ・携帯電話や各種メモリのデータなどの個人情報は消去してから廃棄してください。
- ・家電リサイクル法の対象品目（テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコン等）は回収できません。
- ・乾電池や充電電池は取り除いてください。



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、全国各地で死んでいる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。

**死んだ野鳥を
見つけても
素手で触らないで！**

【注意事項】

※衰弱しているまたは死んで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。

◎衰弱または死んで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。

みなさん、よく噛んで食事していますか？たくさん噛むと全身に良い効果があるため「一口30回噛む」「1回の食事時間は20分以上」が理想とされていますが、現代は柔らかい食べ物や早食いの方が多く、一度の食事で噛む回数は平均620回、約11分で食べ終わるそうです。卑弥呼がいた弥生時代は一度の食事で約4000回噛んでおり、歯や歯ぐきが丈夫で健康長寿だったとの説から、よく噛んで食べることで得られる効果を表した「卑弥呼の歯がーぜ」という標語が作られました。



よく噛んで食べることはお口の健康だけでなく体や脳にもさまざまな効果があります。普段の食事の時に「ゆっくり食べる」「水分で流し込まない」「一口ごとに箸をおく」「飲み込む前にあと10回噛む」等を意識し、たくさん噛める食品も取り入れてみましょう。

そして、よく噛むことができる丈夫な歯を維持するためには歯磨きやデンタルフロス等のセルフケアも大切です。歯がない方や噛みにくい方は、歯医者さんを受診して噛めるお口にしてもらいましょう。

●たくさん噛める食品

- ・食物繊維を含むもの（ごぼう、海藻、きのこ等）
- ・弾力があるもの（いか、貝類、こんにゃく等）
- ・乾燥しているもの（切干大根、煮干し、ナッツ等）

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

道内では毎年除雪作業中の事故が多発しており、北海道における雪害による死亡事故の9割以上は除雪に伴うものとなっています。令和3年度の冬期間（11月～3月）における雪害による死者の数は29人と過去5年間で最も多い数字となりました。事故を未然に防ぐためにも、事故が起こりやすい状況を確認し、安全に除雪作業を行いましょう。



除雪による事故を防ぐチェックリスト

屋根の雪下ろしをするとき ※1

- ☐ ヘルメット、命綱、安全帯など装備は万全に
- ☐ 低い屋根の雪下ろしでも油断は禁物
- ☐ 長靴は厚底ではなく、足裏の感覚がわかるものを着用
- ☐ はしごは横ずれしないよう真っ直ぐ立て、支えてもらう
- ☐ 屋根の下に人がいないことを確認
- ☐ 屋根に10cm程度の雪を残し屋根材を露出させない

雪かきをするとき ※2

- ☐ 準備運動をししっかりと
- ☐ 家族、隣近所に声をかけてから
- ☐ 緊急時に備え、携帯電話を所持
- ☐ 滑りにくい防寒靴も含めて服装は万全に
- ☐ もしものために2人以上で作業
- ☐ 屋根からの落雪など周辺状況を十分把握
- ☐ 疲労時は作業しない

除雪機を使うとき ※3

- ☐ 除雪機を使うときは周りの人や物に注意
- ☐ 後進には十分注意
- ☐ 雪詰まりはエンジンを停止させてから取り除く
- ☐ エンジンをかけたまま離れない

詳しくは、総務課 防災係まで。



牛乳のチカラ紹介します

●和食と乳和食の栄養比較 ●●●●●●●●●●

下の一般的な和食の献立例を乳和食に置き換えた場合、1食分で約2.5gの減塩ができ、カルシウム摂取量もアップします。



和食



- ・納豆
- ・焼き鮭
- ・ごはん
- ・みそ汁



食塩相当量
4.8g



カルシウム
135mg

乳和食



- ・ミルク納豆
- ・鮭のミルク塩麹焼き
- ・ホエイごはん
- ・ミルクみそ汁



食塩相当量
2.3g



カルシウム
188mg

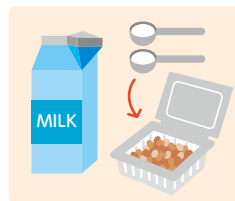
「乳和食」

～見た目も、味も「和食」のおいしさそのまま～

簡単おいしい 毎日続ける乳和食

ミルク納豆

- ◎たれを半量減らし、牛乳を小さじ2足すだけ（牛乳の量はお好みで調整）
- ◎残り半量のたれは、卵1個、牛乳50mlと混ぜて焼き、減塩だし巻き卵に



ミルクめんつゆ

- ◎水の代わりに牛乳でめんつゆを割る。そば、そうめんなどのつけつゆに おすすめ。
- ◎分量の目安は、牛乳200mlに対し、めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1



出典・写真提供：一般社団法人Jミルク

乳和食 [Q 検索 http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/](http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/)

ホ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。

地方消費税交付金(社会保障財源化分)の 使途状況についてお知らせします

平成26年4月1日より国から交付される地方消費税交付金が引き上げとなりました。この地方消費税交付金の増収分については、その使途を明確化し、全て「社会保障施策に要する経費」に充てるものとされており、令和3年度決算において、地方消費税交付金（社会保障財源化分）が充てられた社会保障施策に要する経費は次のとおりです。

○令和3年度決算額

【歳入】 地方消費税交付金(社会保障財源化分) 3億2,750万円 【歳出】 社会保障施策に要する経費 45億4,114万円

区 分		事 業 費	財 源 内 訳			
			特 定 財 源		一 般 財 源	うち社会保障財 源化分の地方消 費税交付金
			国・道支出金	そ の 他		
社会福祉	障がい者に対する給付 費、子ども・子育て支 援に要する経費など	25億3,071万円	12億5,529万円	6,755万円	12億 787万円	1億8,251万円
社会保険	国民健康保険事業特別 会計、介護保険事業特別 会計、後期高齢者医療特 別会計への繰出金など	5億4,432万円	1億3,026万円	—	4億1,406万円	3,926万円
保健衛生	救急医療確保、医師確保 対策など町立病院事業会 計への繰出金、各種予防 接種に要する経費など	14億6,611万円	1,743万円	1,476万円	14億3,392万円	1億 573万円
合 計		45億4,114万円	14億 298万円	8,231万円	30億5,585万円	3億2,750万円

※円単位のものを四捨五入し万円単位で表記していますので、合計の額が一致しない場合があります。

問い合わせは、財政課 財政係まで。

高齢者生活実態調査(介護保険のアンケート調査)にご協力をお願いします

この調査は、介護保険の認定を受けていない65歳以上の方、または要支援・要介護の認定を受けている方の中から一定の人数を抽出し、介護保険と高齢者保健福祉に関する生活の状況やご意見を伺うために実施します。

この調査の結果は、中標津町で高齢者の方々が安心して暮らしていける環境を整えるために活用します。

また、令和6年度からの高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画策定を検討する際の重要な資料、および介護予防事業実施のための基礎資料とさせていただきます。

調査票がお手元に届いた方につきましては、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。



調査票記入後は、3月13日(月)までに同封の返信用封筒に入れて投函してください。

問い合わせは、介護保険課 介護保険係まで。



注文した商品が届かない… 悪質通販サイトにご用心!

SNS (Instagram、Facebook、Twitterなど) に表示された通信販売サイトの広告を見て商品を購入したが、「商品が届かない」「偽物が届いた」などの相談が後を絶ちません。

最近の悪質通販サイトの中には、実在する通販サイトのコピー画像を利用した、「なりすましサイト」などもあり、一見しただけで見分けることは困難です。注文確定前に広告やホームページの内容をよく確認しましょう。

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!」

- 一般的な価格より極端に値下げされている、不自然な日本語の表示がある、URL (httpsから始まるアドレス) に正規サイトには無い文字や数字が含まれていたり、文字の大小が違う、会社概要(特定商取引に基づく表記など)に販売会社情報が明確に表示されていないなどの場合は悪質サイトの可能性があるため注意が必要です。
- 代金の支払いに販売会社と関係のない個人口座への振り込みを指定される、または代金引換のみなど、支払方法が選べない場合も注意が必要です。代金の支払い後に相手と連絡が取れなくなると、商品の送付や返金を求めることは難しくなります。また、悪質サイトの利用をクレジットカードで決済してしまった場合は、カード番号等の情報を悪用される可能性があるため、すぐにカード会社に連絡してカードの利用停止を依頼し、必要に応じて再発行をしましょう。

相談は、中標津町消費生活センター(役場生活課内)まで。

最大20,000円相当のマイナポイントの受け取りができる

マイナンバーカードの申請期限は

「令和5年2月末」まで!

※マイナンバーカードは申請から受取まで1か月から2か月ほどかかりますので、**お早めに申請**をお願いします。また、カードを受け取らず、他市区町村に転出された場合は、再度申請が必要になりますのでご注意ください。



問い合わせは、住民保険課 戸籍住民係まで。

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緊急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

「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 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。
- 釧路がん検診センター 町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、がん検診と一緒に受診できます(別料金)。

対 中標津町国民健康保険加入の40〜74歳の方
※昭和58年3月31日以前に生まれた方で検診日に75歳未満の方
期 令和5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(3月分)

時 3月1日(水)〜17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

ください。

定 1日2人
70歳〜69歳…2,700円
70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 2月20日(月)
申 中標津町保健センター

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が3月末までとなっています。母子手帳を確認し、まだ受けていない方は忘れずに接種しましょう。

所 町立中標津病院小児科外来
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

申 中標津町保健センター

税金

未登記建物の手続きはお済みですか

家屋の固定資産税は、毎年1月1日現在の所有者に課税されますが、未登記の建物については、名義変更をしても届け出がないと引き続き前所有者に課税されますので「未登記家屋所有権移転報告書」を提出してください。

また、昨年中に建物を取り壊し、まだ届け出されていない会社や個人の方は「家屋取

壊報告書」を提出してください。
問 税務課 資産税係

2月は国民健康保険税(第9期)、後期高齢者医療保険料(第8期)の納期です。納期限は2月28日

今月納期分の指定口座からの振替日は2月28日(火)です。口座振替を申し込まれていない方は前日までに残高の確認をお願いいたします。

納期が既に経過しています

- 町道民税(全期)
- 固定資産税(全期)
- 軽自動車税(種別割)
- 国民健康保険税(第8期まで)
- 介護保険料(全期)
- 後期高齢者医療保険料(第7期まで)

もう一度お手元の納付書を確認のうえ、納付されていない方は早急に納めてください。納期限を過ぎても納付されない場合は、納期内に納付されている方との公平を保つため、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ていただく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。他 確定申告を行うにあたり、社会保険料控除に使用する国民健康保険税納付額証明書、本人申請により交付します。ただし、電話による納付額の問い合わせには回答できませんのでご了承ください。

お、代理の方が窓口に来られる場合は委任状が必要です。手数料はかかりません。
問 納税課 収納係

自動車税の住所変更をお忘れなく

自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。引っ越しで住所が変わったときには、運輸支局で変更登録をしてください。次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき(変更登録)
- ・自動車を売買したとき(移転登録)
- ・自動車を使わなくなったとき(抹消登録)

令和5年度の自動車税納税通知書を確認にお届けするために、3月中旬に手続きをお願いします。

◆変更登録が間に合わないときは：道税ホームページの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先を変更してください。

北海道 自動車税 住所変更で検索
札幌道税事務所 自動車税部
町011(746) 1197

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 2月16日(木) 18時〜20時

休日窓口 2月26日(日) 9時〜17時

※マイナンバーカードの窓口のみ2月2日(木)、9日(木)、3月2日(木)も夜間窓口を開設しています。

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

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
2月11日(土)	休み	休み
2月23日(木)	休み	休み

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 3月7日(火) 13時～17時
3月8日(水) 9時～14時

所 中標津町役場 2階202会議室

申 釧路年金事務所 0154(61)6001

※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。

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、解決の糸口と一緒に探します。

時 2月15日(水) 11時～12時

所 中標津町役場 2階201会議室

問生活課 交通町民相談係

町民意見募集(パブリックコメント)を実施します

次の案件について、町民のみなさんのご意見を募集します。

中標津町公営住宅等長寿化計画(素案)について

所 町ホームページ、都市住宅課窓口、まちづくり情報コーナー、総合文化会館窓口、計根別支所窓口

期 期間 2月6日(月)～3月3日(金)
他 意見提出方法 備付けの様式により、持

参、郵送、FAXまたはEメール
問 都市住宅課 住宅係

医療技術職員養成修学資金貸付希望者募集

町立中標津病院では、令和5年度医療技術職員養成修学資金の貸付希望者の募集をしています。

募集職種、募集期間等については、町立中標津病院ホームページに掲載しています。
<https://nakashibetsu-hospital.com>

他「貸付条件」資格取得後、町立中標津病院に4年(貸付期間が4年を超える場合には貸付期間)以上勤務すること。

問 町立中標津病院管理課 総務係

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2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

3階(2LDK)

※世帯向け一般住宅 1戸

¥ 泉中央団地(3階建)

20,000円～66,600円

さかえ団地(4階建)

19,500円～92,300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 3月2日(木)～3月11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。

road可能です。

https://www.seedsofarea.com/

申 3月7日(火)～3月11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 3月17日(金)※予定

抽 選 会 場 中標津経済センター※予定

入 居 時 期 4月中旬

申 問 道営住宅(中標津町)指定管理者

(有)シース・オブ・エリア

相続登記はお済みですか？ 無料相談会のお知らせ

釧路司法書士会では、毎年2月に相続等に関する無料相談会を実施しています。長期にわたる相続登記が未了の方・相続問題で心配を抱えている方の相談をお受けします。

時 司法書士事務所

2月1日(水)～28日(火) 毎週月～金曜日

9時～17時

しるべつと会場

2月18日(土)

無料相談会 10時30分～15時

相続登記義務化制度説明会

1回目 11時～11時30分

2回目 14時～14時30分

※予約が必要です

所 司法書士事務所

釧路・根室地区の各司法書士事務所

しるべつと会場 総合文化会館

無料相談会

2階実習室

相続登記義務化制度説明会

2階視聴覚室

申 司法書士事務所

各司法書士事務所に直接お申し込みください。会員事務所の住所、電話番号は、釧路司法書士会ホームページ、または釧路司法書士会・総合相談センターまでお問い合わせください。

しるべつと会場

釧路司法書士・総合相談センターまでお申し込みください。

問 釧路司法書士・総合相談センター

0800(800)3946

みんなチェック！最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者(会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人)およびその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額920円
効力発生年月日 令和4年10月2日
問 北海道労働局労働基準監督署(支署)
011(709)2311

公共職業訓練受講生募集

時 訓練期間 4月4日(火)～9月27日(水)

対 ハローワークに求職の登録をしている方

定 建設荷役車両運転科 1520人

ビジネスワーク科 1520人

他 見学日 2月15日(水)・2月22日(水)

選考日 3月9日(木)

¥ 2万円程度(テキスト代)

申 期 1月30日(月)～3月3日(金)

申 最寄りのハローワークかハローワーク釧路

0154(41)1201

問 ポリテクセンター釧路

0154(57)5938

北海道立釧路高等技術専門学院 令和5年度訓練生追加募集

時 試験日 ①2月27日(月)

②3月20日(月)

③4月11日(火)

入校日 4月18日(火)

所 試験会場

北海道立釧路高等技術専門学院

内 一般選考 学力試験 国語・数学 面接

自己推薦選考 面接

対 学校教育法による高等学校等を卒業した方(令和5年3月卒業見込みを含む)、またはこれと同等以上の学力を有すると認められる方

申 期 ①2月22日(木)～2月21日(火)

②2月22日(木)～3月14日(火)

③3月15日(水)～4月5日(水)

他 電気工学科(若干名)(1年制・2年制)

建築技術科(若干名)(1年制・2年制)

自動車整備科(若干名)(2年制)

¥ 入学科、授業料および諸経費は自己負担

一定の要件を満たす場合に授業料減免措置有

問 北海道立釧路高等技術専門学院

0154(57)8011

内視鏡室のご紹介



医師挨拶

みなさん、こんにちは。

内科部長の杉村です。今回は町立中標津病院の内視鏡室をご紹介します。

当院の内視鏡室では、5名の内科医師のうち、常時2名の医師が内視鏡を担当しています。以前は医師1名で担当していましたが、2人体制となったことでより丁寧に内視鏡検査を施行できるようになりました。



内科部長 杉村浩二郎

看護師は4名、助手1名と人手は少なめですが、補って余りある熱意と情熱で患者さんの検査、処置が不安なく安全に実施できるよう全力でサポートしてくれています。

Question! どんな検査ができますか?

ほぼすべての内視鏡検査、処置が可能です!

みなさんは何かあると「鉋路に行った方がいいんじゃないの?」と思われるかもしれませんが、ですが、高齢の方や仕事でなかなか鉋路まで通院する時間がない方も多いかと思えます。

下に挙げたのは町立中標津病院の内視鏡検査の実績ですが、早期癌を内視鏡で切除するような最先端の治療の件数は実は鉋路の大きな病院に勝るとも劣らない成績を残しています!実績に示した通り、技術的に難しい治療の件数も昨年度と比べ全体的に2倍近く増加しています。

もちろん、大きな合併症もなく安全に治療を行えています。ぜひ、町立中標津病院で内視鏡治療を!



検査実績

2021年4月~2022年3月

大腸CS	: 766件
ERCP	: 72件
胃カメラ	: 1458件
大腸EMR	: 100件
胃ESD	: 9件
食道ESD	: 3件
大腸ESD	: 28件

2022年4月~2022年10月(上半期)

大腸CS	: 610件
ERCP	: 57件
胃カメラ	: 1136件
大腸EMR	: 102件
胃ESD	: 11件
食道ESD	: 4件
大腸ESD	: 15件



看護師挨拶

内視鏡室では、内科医師、看護師4名(内視鏡技師保有者2名)、看護助手1名で勤務しています。主な業務は胃カメラ・大腸カメラの準備、介助や医師のサポートです。患者さんが検査、処置を不安なく実施できるようフォローしています。また、特殊な検査や処置、夜間救急時にも対応しています。

今まで鉋路に行かなくてはできなかった検査や処置も当院でできるようになりました。

近々カプセル内視鏡も導入予定です。

みなさんが安心して検査を受けられるように親身にサポートをさせていただきます。わからないこと、不安なことがあればお気軽にお声がけください。

Question! いつ検査を受けたいの?

定期的な内視鏡検査(胃カメラ、大腸カメラ)を受けることが重要です。

お腹を切らない(外科手術ではない!)早期癌の内視鏡治療ですが、そもそも通常の内視鏡検査である胃カメラ、大腸カメラを受けなければ見つめることはできません。進行癌にならない限りその多くは無症状で経過するからです。もはや癌は「治せる」時代です。

決して不治の病ではなくなりました。ただし、「早期に発見できれば」です。ぜひとも定期的な検査をおすすめします。

Question! どこで申し込みできますか?

検査希望の際は、予約なしで内科を受診していただいで大丈夫です。

内視鏡検査を希望しますと受付にお伝えいただければ担当医師と検査日の相談ができます。お気軽に内視鏡検査を受けに来てください!

ERCP…内視鏡を使って胆嚢や胆管・膵管にカテーテルを挿入し造影剤を注入、これらの状態をレントゲンで見る検査。

EMR・ESD…食道や胃、大腸に発生した早期癌を内視鏡を用いて切除する治療法。EMRでは病変をスネアという輪で切除するため切除できる大きさに限界があるが、ESDでは大きな病変でも一括で切除することが可能。

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

令和5年中標津町二十歳のつどいが1月7日(土)に開催されました。

綺麗な振袖や袴などで着飾り、久しぶりに会う友人との会話を楽しんだり、写真を撮ったりと会場は和やかな雰囲気に包まれていました。



ひとのうごき

12月31日現在住民登録人口
※()内は前月比

町の人口	22,729(-15)
男	11,203(-10)
女	11,526(-5)
世帯数	11,456(+1)

誕生	12人
死亡	25人
転入	53人
転出	55人