

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)

9

No.729

Contents

- ②…第67回なかしべつ夏祭り
- ④…災害時要援護者支援制度のご案内
- ⑤…中標津町議会議員の報酬を見直します
- ⑧…中標津町防災の日
- ⑪…不燃ごみ・粗大ごみ収集日カレンダー
- ⑫…新しい地域おこし協力隊が着任しました!!
- ⑬…9月10日から16日までは「自殺予防週間」です

(まち) よくわかることしの中標津づくり



町が実施する
事業をわかりやすく
まとめています！
ぜひご覧ください！

第67回

夏祭り





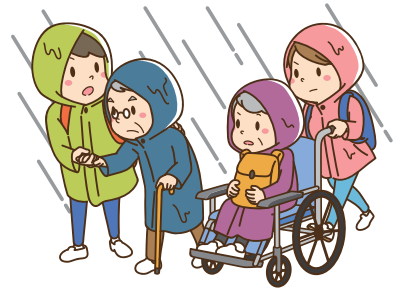
災害時要援護者支援制度のご案内

町では、災害時における避難支援対策として、高齢者等の災害時に支援が必要となる人を特定し、災害時にはその一人ひとりについて、安否確認等を行うことができるように、共助（地域の助け合い）の体制づくりを目的に、災害時要援護者台帳への登録を呼びかけています。

以下の登録の対象となる方へ、「災害時要援護者台帳登録申請書兼同意書」を送付しますので、お手元に届いた方は、制度の趣旨にご理解いただき、ご返信いただきますようお願いいたします。

大きな災害が発生した直後は、行政による支援が間に合わず、災害時の被害を少しでも減らすためには、地域住民同士での日ごろからの見守りや助け合いが大切です。

台帳は減災に向け、地域団体等と情報を共有して、平時からの見守り活動や防災訓練などに活用させていただきます。

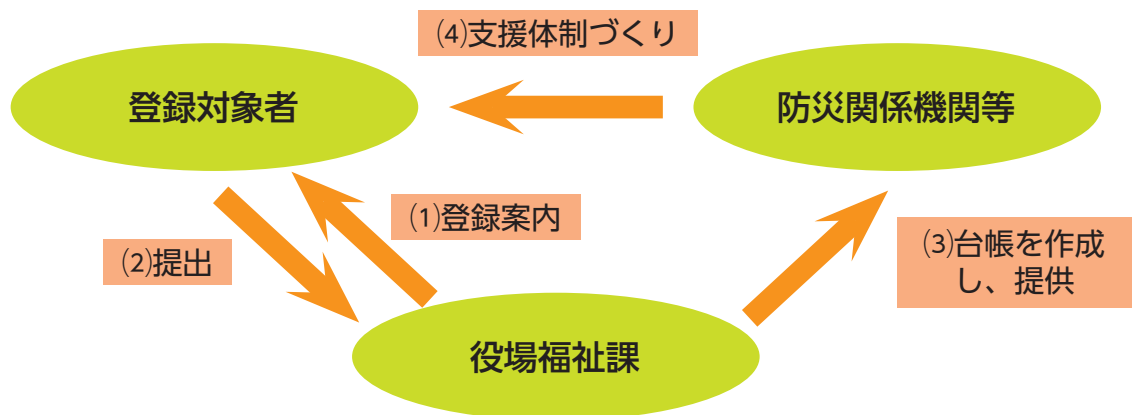


登録の対象となる方（いずれも在宅の方に限ります）

- ①70歳以上の高齢者で、一人暮らしの方や高齢者のみの世帯の方（夫婦のどちらかが70歳以上の世帯も含みます。）
 - ②障害者手帳をお持ちの方（身体障害者手帳1・2級、療育手帳A判定、精神障害者保健福祉手帳1級）
 - ③要介護状態区分が3以上の方
 - ④上記①～③に準ずる難病の方や、その他特別な支援を要する方
- ※支援を受けるために必要な個人情報を地域団体等（民生委員児童委員、町内会、社会福祉協議会等）に提供することについて、同意していただく必要があります。

制度の流れ

- (1)福祉課から登録対象者に災害時要援護者支援制度のご案内をします。
- (2)登録対象者は災害時要援護者台帳登録申請書兼同意書に必要事項を記入し、返信用封筒で福祉課に提出します。
- (3)福祉課は災害時要援護者台帳を作成します。
- (4)提供を受けた防災関係機関、民生委員・児童委員、町内会等は、台帳を地域の支援体制づくりに活かします。



台帳への登録は、災害時に支援が受けられることを保証するものではありません。誰もが「自らの命は自らで守る」という気持ちを持って、日ごろから周囲と交流していくことが大切です。

問い合わせは、福祉課 社会福祉係まで。

中標津町議会議員の報酬を見直します

中標津町議会では、前回改選期（令和2年）が無投票となるなど、議員のなり手不足が現実的なものになっている現状を踏まえ、議員定数を18人から15人へ3人減らし、常任委員会数を3から2とする議会改革に加え、改選後の更なる改革を推進することとしています。

これらの改革によって、議員1人当たりの活動量の増加が見込まれることから、議員報酬をその活動量に見合った報酬額にすることや、なり手不足の解消を図るため、令和5年4月3日に議会から町へ「議員の活動量に基づく原価方式」を根拠とした議員報酬の見直しについて要望がありました。

町では、条例に基づき、中標津町特別職報酬等審議会へ報酬額の改定に対する意見を聞くため、5月29日に町長から審議会へ諮問し、審議が重ねられた結果、7月24日付で議員報酬の増額は必要との答申を受けました。

この答申内容を尊重し、町は平成21年度の改定を最後に据え置きとなっている議員報酬額を、次回改選後の議員から改正するため、本年9月定例議会へ関連条例案を提出しますのでお知らせします。

中標津町特別職報酬等審議会からの答申内容

1. 議員報酬の額〔次回改選後（令和6年9月3日任期開始）の議員から適用〕

区 分	現行（月額）	改定（月額）	増加額（増加率）
議 長	306,000円	361,000円	55,000円（18.0%）
副 議 長	245,000円	300,000円	55,000円（22.4%）
常任委員長・議会運営委員長・議会広報特別委員長	222,500円	284,000円	61,500円（27.6%）
議 員	200,000円	255,000円	55,000円（27.5%）

答申書の
詳細は
こちらから



2. 付帯意見

- ・さまざまな世代や立場の町民が議員活動を行える環境づくりが重要。
- ・町民が議員活動を評価できるしくみが必要ではないか。
- ・議員一人ひとりが、議員活動およびその成果を積極的に発信してほしい。
- ・道内町村では音更町に次ぐ額となり、議員定数は減るものの15人の報酬総額は、改定前18人のそれより約380万円増えることによる町財政に与える影響を重く受け止め、改選後の議員活動に反映してほしい。

問い合わせは、総務課 職員係まで。

住宅・土地統計調査を実施します！

10月1日を基準日として「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

調査は昭和23年以降5年ごとに行われており、16回目を迎える今回の調査では、超高齢社会を迎えている我が国における高齢者の住まい方や空き家対策の重要性が年々高まっていることを踏まえ、空き家の状況などを把握することを主な狙いとしています。

調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺いますので、インターネット回答のほか、紙の調査票を郵送または調査員に提出する方法によりご回答をお願いします。なお、この調査では、便利なインターネット回答をおすすめしています。スマートフォン・タブレット端末にも対応していますので、ぜひご利用ください。

調査対象となったみなさんのご協力をお願いします。

問い合わせは、総務課 広報調査係まで。

国民年金(第1号被保険者)に加入されている方へ

Q1 国民年金の保険料はいくら？

- 国民年金保険料は、月額16,520円の定額です（令和5年度）
- 国民年金に加入されている方には、日本年金機構から「国民年金保険料納付書」が送られます。
- 納付期限は、翌月末日（土曜・日曜・休日の場合は、金融機関の翌営業日）です。

Q2 保険料はどこで納めればいいのか？

- 納付書で納められる場所は、銀行などの金融機関・郵便局・コンビニエンスストアです。
- 納付には納め忘れがなく確実な「口座振替」が便利です。
- このほか、「クレジットカード」や「電子納付」による納付方法もあります。



Q3 将来の年金額を増やしたいときは…

- 定額保険料（月額16,520円）に付加保険料（月額400円）をプラスすると、「200円×付加保険料納付月数」で計算した付加年金が老齢基礎年金に上乗せされます。

Q4 退職したばかりで納付が難しいときは…

- 所得が少なく、納付することが困難なときは、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」をご利用ください。

国民年金保険料のご案内を、民間事業者委託しています

日本年金機構では、国民年金保険料の納付が遅れている方に対する電話・文書・戸別訪問による納付のご案内を民間事業者委託しています。

北海道内は、『アイヴィジット・東洋紙業共同企業体（代表企業：株式会社アイヴィジット）』が担当しています。

民間事業者の訪問員は、日本年金機構が発行した顔写真付きの身分証明書を携行しています。なお、訪問の際、現金や年金手帳、通帳などをお預かりすることはありません。

問い合わせは、住民保険課 保険年金係まで。

マイナンバーカードをお持ちの方へ

マイナンバーカードで 住民票・印鑑登録証明書を取得することができます！

1. らくらく窓口証明書交付サービス（住民保険課 戸籍住民係）

本人確認や申請書の記入は必要ありません。

世帯主・続柄／本籍・筆頭者／マイナンバー（個人番号）の記載の有無を選択できます。

また、コンビニ交付サービスと同様の画面操作となっていますので、未体験の方はぜひご利用ください。

2. コンビニ交付サービス

全国のコンビニエンスストア内にあるマルチコピー機から取得することができ、毎日6時30分～23時までご利用いただけます（システムメンテナンスを除く）。

※これらを利用する場合は、利用者証明用電子証明書を格納した写真付きのマイナンバーカードおよびそれに伴う、暗証番号4桁の入力が必要になります。

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

★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	一スロット清掃—
—中古住宅清掃一般サイズ—	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

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）

TEL 79-1231 FAX 79-1233

まちづくり町民会議男女共同参画編を開催します！

～「男女共同参画とは～無意識の思い込みについて考えよう」～

性別による固定的役割分担に関する無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）の解消に向け、まずは気づくことから始めてみませんか？

※申込方法等に関する詳細は町ホームページからご確認ください。



①講演「無意識の思い込みって？」

講師：札幌市男女共同参画センター
菅原 亜都子 氏

②グループワーク（定員20人）

身の回りの無意識の思い込みを出し
合い、気づきを深めます。

日 時 10月15日(日)
①13時～（1時間を予定）
②14時15分～（1時間30分を予定）
場 所 中標津経済センター（なかまつぶ）
コミュニティホール
そ の 他 ①のみ参加、もしくは①および②の
参加となります。

この事業はサ
マージャンボ
宝くじの収益
金を活用して
実施していま
す。



問い合わせは、政策推進課 協働推進係まで。

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。提供会員になるためには講習会を受けていただく必要があります。講習を受けて中標津の子育てを一緒にサポートしませんか？



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5年度提供会員講習会

- 日 時 10月16日(月)～19日(木)
- 場 所 こども園かぼの・中標津町役場
- 申込締切 10月2日(月)

問い合わせは、こども園かぼの（受託事業者） ☎74-8016まで。

～地域包括支援センターからのお知らせ～

『認知症サポーター養成講座』を開催します！

認知症は誰しもがなりうる病気です。中標津町では認知症を正しく理解し、地域や職場で認知症の人やその家族を温かい目で見守り・支える人を養成する「認知症サポーター養成講座」を開催します。認知症への偏見をなくし、理解を深めて自分のできることを考えてみませんか？

- 日 時** 10月25日(木) 13時30分～14時45分
- 場 所** 中標津町総合福祉センター（プラット） 1階 三世代交流室
- 参加対象** 町内在住の18歳以上の方
- 定 員** 15人
- 参 加 料** 無料 ※参加された方には、認知症サポーターカードをお渡しします。
- 内 容** 認知症キャラバンメイト（地域包括支援センター職員）による講話
- 申し込み** 10月18日(木) 17時まで（電話で氏名・年齢・電話番号をお知らせください）



申し込み・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）まで。



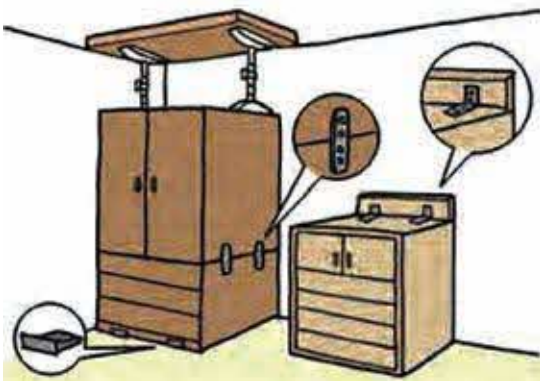
じゃがいもずきん「ききぼう」くん

阪神・淡路大震災以後、建物の耐震化が進みました。

また、火災予防のためにガス器具や石油ストーブには自動消火機能がつくようになったりと、機能的で便利になる一方、豊かな暮らしとともに室内にもものが増え、家具の転倒、落下、家具の飛び出しの危険が増えています。

今回は家具固定と安全づくりのポイントをご紹介しますので、大きな揺れが来たときのことを想像しながら部屋の中を見渡し、確認できた項目に☑を付けてみてください。

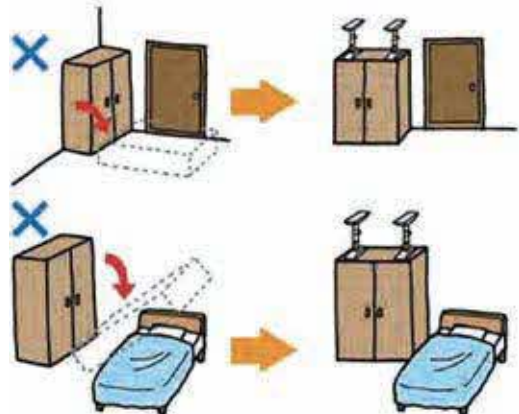
- 大型の家具、冷蔵庫の転倒防止、電子レンジの飛び出しを防ぎましょう



- 高いところに重たいもの、割れやすいものを置かないようにして、寝る場所には何も落ちてこないようにしましょう



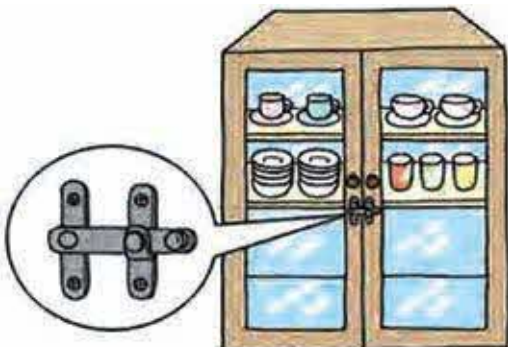
- 部屋の出入口や寝ているところに家具が倒れてこないよう、安全スペースを考えて家具を配置して耐震固定をしましょう



- 窓や食器棚などのガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう



- 棚や食器棚からものが飛び出さないように扉にロックをつけましょう



- テレビやパソコンなどのAV・OA機器を専用の器具で固定しましょう





中標津町

毎年10月4日は



防災の日です!

1994年（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年（平成23）年3月11日に発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）年以来、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。

イベントにはバスで!!

9月後半～10月実施分

標津線代替輸送連絡調整協議会では、バス利用促進に併せ、飲酒運転撲滅とCO2削減のためのエコ運動として「イベントにはバスで!!」をキャッチフレーズに、以下の対象イベントのみで利用できる無料乗車券を配布します。近隣自治体の魅力的なイベントに参加してみませんか？

対象イベント

しべつあきあじまつり…………… 9月24日(日)

根室さんま祭り…………… 10月7日(土)・8日(日)

留意事項

- ・受付期間は各イベント開催3日前までです。
- ・受付はバス定員で締め切ります。
- ・小学生以下の方は保護者の同伴が必要です。

※バスの時刻については、生活課までお問い合わせください。

申し込み・問い合わせは、生活課 交通町民相談係まで。

開陽台の未来発見

開陽台活性化検討ワークショップ参加者募集



中標津町のランドマークである「開陽台」の未来に向けたワークショップを開催します。

開陽台について不便に感じていること、改善したらいいなと思っていること、あったら嬉しいものなどありませんか？あなたと一緒に、開陽台の未来について語り合いませんか？町民であるあなたの思い描く開陽台を教えてください。

日時

9月26日(火)
18時～20時

◇プログラム内容

- ・トークテーマ「開陽台の望ましい姿について」(仮)
- ・2～3グループに分かれ、「開陽台の望ましい姿」について議論。

◇申込締切日 9月15日(金)

場所：中標津経済センター
(なかまっぴ) 多目的ホール

申し込み・問い合わせは、経済振興課 観光振興係まで。



9月～11月は
プリッとした食感と噛むほど増す旨味の「イカ」と、
身が引き締まり、うまみが凝縮された「秋鮭」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 | ●炭火焼肉 雅々 |
| ●そば処 富貴庵 | ●創作ダイニングNORTH KITCHEN | | ●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。

令和5年10月～
令和6年3月
市街地

不燃ごみ・粗大ごみ収集日カレンダー

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

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

令和5年 12月						
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						

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

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

令和6年 3月						
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 祝日	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

不燃ごみ・粗大ごみ収集日

ごみ収集休み

問い合わせは、生活課 環境衛生係まで。

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)	ゴーダ・マリボー・ ストリング・カチョ カパロのいずれか (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	4,280円	10,060円	9,460円	3,690円	3,940円
11月 ～ 4月	4,390円	10,280円	9,640円	3,822円	4,072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人以上の団体で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。



町ホームページは
←こちら

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。

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7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。

安藤隊員は、地域の活性化や観光振興を図るため、なかしべつ観光協会の事業支援や、外部目線による新たな旅行商品の企画販売など、おもに町の観光振興に関わる活動を行います。

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 安藤 響平
前住所地 埼玉県春日部市
趣味 音楽鑑賞、映画鑑賞

こんにちは！地域おこし協力隊の一員として、中標津の魅力を広める活動をしている安藤と申します。自然豊かなこの地域で、地域住民の方々と協力し、地域の良さを全国に発信していきたいと考えています。これまで、地域の観光資源を活用したイベント企画やSNSキャンペーンなどを通じて、訪れる人々に楽しい思い出を提供してきました。地域の歴史や文化にも興味を持ち、伝統を大切にしつつ新しいアイデアも取り入れ、地域の活性化に貢献していきます。みなさんと力を合わせて、中標津の魅力をさらに輝かせていくことを楽しみにしています！

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が、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、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。
- 今年はヒグマの目撃情報が特に多く寄せられています。十分注意してください。



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って病気になってしまったり、人に慣れすぎたために警戒心が薄れ交通事故にあったり、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（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とって生活しています。お腹を空かせているのが可哀そうなどの理由で人が餌を与える行為は、不幸な結果に繋がってしまいますので餌を与えるのはやめましょう。

野良犬、野良猫を減らすために飼い主さんにお願いします

- 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100万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。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 逃走してしまったら、すぐに役場、保健所、警察に連絡してください。

問い合わせは、農林課 自然環境係まで。

9月10日から16日までは「自殺予防週間」です

自殺はさまざまな要因が複雑に絡み合った、追い込まれた末の死と考えられており、それは他人事ではなく「誰にでも起こりうる危機」と言えます。一人で悩み続けることはとても苦しいことです。誰かに相談することで、心が軽くなったり、違う道が見えてくることもあります。

● あなたの悩みを相談してみませんか？

○北海道いのちの電話 ☎011-231-4343 (24時間)

○こころの電話相談 ☎0570-064-556

(月～金) 9時～21時 (土、日、祝日) 10時～16時 ※12/29～1/3除く

○北海道こころの健康LINE相談

(平日、土、祝日) 18時～22時、(日) 18時～翌朝6時

QRコードを読み取り、友だち登録をしてください。混雑時はお待たせする

こともあります。 **他にも、困った時の相談窓口をホームページに掲載しています。**

LINE相談→



相談窓口一覧→



中標津町生きるを支える自殺対策行動計画策定に向けたアンケート調査にご協力ください

このアンケート調査は、令和6年度からスタートする「第2次中標津町生きるを支える自殺対策行動計画」を策定するための基礎資料とさせていただくものです。

無作為に抽出した1,280人の方に調査票をお送りします。調査票がお手元に届いた方は、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

実施期間：令和5年9月初旬～20日

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・福祉課 障がい福祉係まで。

牛乳・乳製品を使ったおすすめレシピを紹介します！

ホクホクの道産ジャガイモと
チーズの組み合わせが最高！

チーズジャーマンポテトの
ミルクドリア



食材（1人分）

- 北海道産カマンベールチーズ（ブラックペッパー入り）・1/2個
- 北海道産生クリーム・100g
- 北海道牛乳・30g
- 北海道産シュレッドチーズ・30g
- ご飯・150g
- ブロックベーコン（スライスでも可）・40g
- ジャガイモ・1/2個
- ニンニクみじん切り・小さじ1
- 米油（オリーブオイルでも可）
- パン粉
- 塩
- ブラックペッパー

作り方

- 下準備**
- ジャガイモは水洗いした後、半分にカットして皮のままラップに包み、レンジで5分ほど加熱したら、さらに6等分にカットしておく。
 - ベーコン、カマンベールチーズは食べやすいサイズにカットしておく。
 - オーブンを250℃に予熱しておく。

- ①フライパンに米油とニンニクを入れて弱火で炒め、香りが立ったらベーコンを加え、カリッとするまで炒める。
- ②①に生クリーム、牛乳を加え、ひと煮たちさせたら、塩を加えて味を調える。
- ③ボウルにご飯と②のスープだけを入れ、よく混ぜ合わせ、スキレット（グラタン皿）に平らに乗せる。
- ④③にカットしたジャガイモ、カマンベールチーズ、②のベーコンをトッピングし、その上にピザ用チーズ、パン粉を振りかけ、予熱したオーブンで5分焼く。
- ⑤④をオーブンから取り出し、お好みでブラックペッパーを振りかけたら完成！

※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



問い合わせは、農林課 畜産係まで。

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2日（月）～31日（火）
※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。

時 2,400円（70歳以上1,600円）
縮 9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 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3日（火）～31日（火）の毎週火・木曜日
※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）
対 20歳以上の方

時 7020～7469歳…2,700円
7500～7999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

申 問 中標津町保健センター

子宮頸がん検診のお知らせ（10月分）

時 10月2日（月）～31日（火）の毎週火・水曜日
※受付は8時30分～11時
※乳がん検診と同時受診を希望される方は、月・木曜日14時～となります。

所 町立中標津病院
内 問診細胞診、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）

時 2,000円（70歳以上1,300円）
腫瘍マーカー検査は1,750円
縮 9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 問 中標津町保健センター

子宮頸がん予防ワクチン 予防接種のお知らせ

令和4年4月から、子宮頸がん予防ワクチン予防接種の積極的勧奨が再開されました。定期接種の対象者は、小学6年生から高校1年生（相当）の女子ですが、これまで接種機会を逃した方や、平成9～18年度生まれの方も、令和7年3月31日まで公費で予防接種を受けられます。

また、すでに自費で受けられた方は、費用助成がありますのでお問い合わせください。

所 町立中標津病院、中標津こどもクリニック
※ワクチンは3種類あり、要予約です。
申 問 中標津町保健センター

「健康づくり応援！栄養教室 ～高血圧編～」のご案内

時 10月20日（金）10時30分～13時
受 付 10月15日（金）10時15分～

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。

一般

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 9月19日（火）18時～20時
休日窓口 9月24日（日）9時～17時

※マイナンバーの申込期限は9月まで（令和5年2月末日までにカードを申請された方が対象）ですが、9月は混雑することが予想されますのでお早めにご来店ください。

申 問 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3日（火）13時～17時
10月4日（水）9時～14時
申 所 中標津町役場 1階101会議室
釧路年金事務所 Ⅷ0154（25）15

無料法律相談のお知らせ

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ます。

時 10月10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。

申 問 生活課 交通町民相談係

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 ①11月15日（水）②2月15日（木）11時～12時

所 ①中標津町役場 1階101会議室
②中標津町役場 2階201会議室
申 問 中標津警察署 交通課

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18日（月）	休み	休み
9月23日（土）	休み	休み

申 問 生活課 環境衛生係

わかものフリー相談会in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？

どうぞお気軽にお越しください。
 時 9月29日(金) 9時～16時
 ※受付は12時30分から
 所 総合文化会館 2階研修室
 問 くる若者ステーション
 0154(68)5102

特定計量器(小型ばかり)の定期検査を行います

商店・工場・学校・病院等で、取引または証明上の計量に使用している「ばかり」「分銅」「おもり」は、計量法に基づき2年に1回知事が行う「定期検査」を受検し、合格したものでなければ使用できません(代検査計量士の検査を受検した計量器は定期検査を免除されます)。
 受検予定事業所には今月中旬を目処に案内を予定していますが、令和3年10月(前回定期検査)以降に新規で特定計量器を購入し使用している事業所、新規開業等により特定計量器を使用している事業所は、お問い合わせください。

時 中標津市街 9時30分～16時30分
 計根別地区 10時30分～12時
 10月5日(木)
 所 中標津市街 総合文化会館 大ホール前ロビー
 ※前回定期検査実施時と検査会場が異なっています。ご注意ください。
 計根別地区 交流センター(計根別支所)
 問 経済振興課 商工労働係

旧ごみ袋の交換を終了します

現在使用しているごみ袋の料金は令和元年10月に改訂しており、それ以前に使用していた旧ごみ袋については、これまで役場生活課で金額相当分の交換を行なってきましたが、令和5年9月30日をもって終了します。交換を希望する場合は、お早めに生活課(役場1階窓口③番)までお越しください。

なお、ごみ袋の販売店では交換できませんので、お間違えないようお願いいたします。
 問 生活課 環境衛生係

第33回「公証週間」電話相談

10月1日から7日までは公証週間です。公証制度を広く国民の間に普及させるため、日本公証人連合会本部において、同期間中電話相談を実施します。
 時 10月1日(日)～7日(土) 土・日も実施しています。
 9時30分～12時・13時～16時30分
 内 遺言、任意後見契約など公証事務全般
 催 日本公証人連合会本部
 03(35002)8239

10月は「不正軽油防止強化月間」です

不正軽油を「作らない」、「売らない」、「買わない」、「使わない」、を実践しましょう。
 不正軽油とは？
 軽油引取税の脱税を目的に、許可なく軽油に灯油などを混ぜた「混和軽油」や軽油以外の石油製品を原料として軽油を製造する「製造軽油」などを「不正軽油」といいます。
 問 根室振興局税務課 課税係
 0153(24)5479

ゲートボール初心者教室のお知らせ

ゲートボールは老若男女ともに楽しめる軽スポーツです。年齢に問わず世代間の交流ができ、健康づくり、仲間づくりができます。まずは体験をし、ゲートボールの良さを実感してみませんか？
 時 毎週水・土曜日 9時30分～11時30分
 所 中標津町シルバースポーツセンター(東20条北7丁目)
 他 ゲートボール用具は協会で用意します。上靴は各自ご持参ください。
 問 ゲートボール協会 武田
 073(176)1760

地域住民向け「医師の働き方改革」制度周知動画が公開されました

北海道医師会が「医師の働き方改革」の目的や必要性、地域生活に及ぼす影響等をわかりやすく説明した短編動画を制作・公開しましたのでお知らせします。

https://youtu.be/KXyWz4dKHs

問 北海道医師会事業第二課
 011(231)1725



オミクロン株対応新型コロナワクチン接種について

新型コロナワクチンの初回接種を終えた全ての方を対象に、XBB.1.5系統に対応したワクチンの追加接種を実施します。接種対象となっている方へは接種券を順次発送します。なお、お手元に接種券が到着するまでお時間がかかる場合があります。

また、**ワクチン接種を希望する場合は接種券到着後に電話またはWEBサイトでの予約が必要です。**



●接種の時期

9月23日(土)から11月末ごろまで中標津町保健センターおよび中標津こどもクリニックで実施を予定しています。なお、予約状況等によっては予定よりも早く接種を終了する場合がありますのでご注意ください。

●接種券の発行について

前住所地で接種を行い中標津町に転入された方や住民票の閲覧制限を行なっている世帯については、接種券が発行できませんので、お電話かWEBサイトから発行申請を行ってください。



発行申請
(WEBサイト)



問い合わせは、中標津町新型コロナワクチン対策室 074-8785まで。

町立中標津病院からのお知らせ

1 階ロビーを改修しました

正面玄関から入った1階ロビーの奥に、患者様が自由にご利用できる「フリースペース」を設置しました。以前は福祉用具などを展示していた場所ですが、日当たりが良く、天気の良い日には外も眺められる場所です。フリースペースでは飲食もできますので、ご自由にご利用ください。



面会制限を変更しました

入院患者様とのご面会について、令和5年5月8日から面会制限を緩和して実施していましたが、8月7日より面会条件を変更しましたので、以下の面会ルールをお守りくださいますようお願いいたします。

なお、インフルエンザ等感染症の流行状況によっては、面会を中止する場合がありますので、最新の情報は病院ホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

受付時間 13時から17時まで（1階総合受付（土日祝日は警備）にお申し出ください）
面会時間 13時から19時まで（土日祝日を含む）
面会人数 1回の面会につき3人まで（3人ずつ病室に入室）※小学生以下は面会禁止
面会場所 病室内（個室・大部屋とも病室内で面会可能）※病室に直接お入りください

【面会に来られる方の諸条件】

- ・5日以内に同居者に体調不良者がいない
- ・発熱、風邪症状（咳・鼻水）、消化器症状（吐き気・嘔吐・下痢）などの体調不良がない
- ・新型コロナウイルス感染症に罹患してから11日以上経過している

【お願い事項】

- ・来院時はマスク着用と手指消毒をお願いします。
- ・面会時は飲食をしないでください。
- ・トイレは1階・2階の外来トイレをご使用ください。
- ・面会せずに荷物の受け渡しのみの場合は、直接病棟の看護師にお声掛けください。
- ・入院患者様の容態によっては、面会をお断りさせていただく場合があります。



「救急外来」についてのお願いです

休日や夜間の時間帯に、緊急を要しない軽い症状で医療機関の救急外来を受診することを「コンビニ受診」といいます。「日中は約束があるから」、「夜でもやっているから」など個人的な理由で、救急外来を受診する人が全国的に年々増えており、命に関わるような重い症状の緊急を要する患者を受け入れることができないなど深刻な問題になってきています。救急外来は日中の診察時間を延長しているものではなく、少数の重傷者の対処に特化しており、多数の患者を診療できる体制になっていません。

コンビニ受診が増えてしまうと緊急時に対応するために待機している医師や看護師の負担も増加し、医療崩壊へと繋がる恐れもあります。健康で充実した生活を送るうえで欠かせない医療を、これからも安心して継続的に受けるためには、みなさんのご協力が必要です。

「コンビニ受診を控える」ということは、決して「無理して我慢をする」ということではありません。本当に必要な人が必要な時に医療を受けられるように、軽傷や緊急ではない場合は可能な範囲で診療時間に受診していただきますようお願いいたします。

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

8月12日・13日に開催された「なかしべつ夏祭り」からの1枚です。
4年ぶりの通常開催となった夏祭りは、2日間で約38,000人の方にご来場いただきました。
また来年も会場へお越しください！

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	22,565(－7)	【うち外国人 221(+19)】	誕生	11(－2)
男	11,152(－2)	【うち外国人男 103(+11)】	死亡	22(－1)
女	11,413(－5)	【うち外国人女 118(+8)】	転入	62(－4)
世帯数	11,524(+10)		転出	58(+3)

乳用牛飼養戸数 272戸 乳用牛飼養頭数 40,529頭 ※各農協8月1日現在データ