

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

2024
(令和6年)

12

No.744

Contents

- ②…道路除雪作業にご理解とご協力をお願いします
- ④…年末年始のお知らせ
- ⑤…令和7年度町の予算編成方針
- ⑦…防災ワンポイント
- ⑧…若者交流イベント「第4回わかもの飲み会」の開催について
- 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、630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。



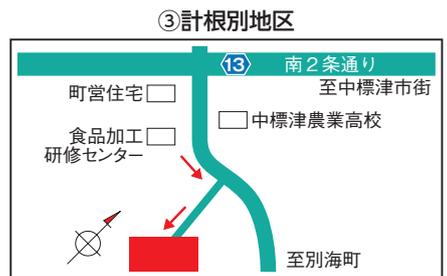
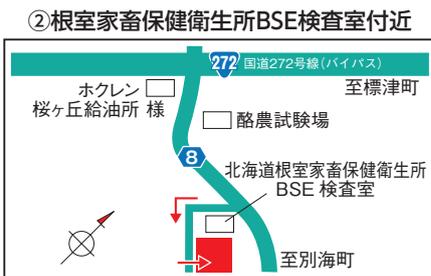
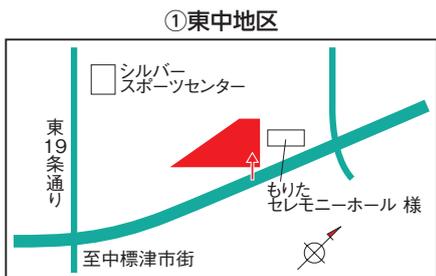
- **除雪作業中は危険です**
作業中の除雪車に近づくことは大変危険です。お子さんのいる家庭では日ごろから除雪車に近づかないことを徹底していただきますようお願いいたします。
- **自分の敷地以外に雪を捨てないでください**
歩道や道路、河川はもちろんですが、自己所有地以外の敷地に雪を捨てるとトラブルとなることがあります。自分の敷地以外に雪は捨てずに指定の雪捨て場をご利用ください。

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（1年以下の懲役または50万円以下の罰金）が設けられています。**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（土日祝日含む毎日）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①1月3日～6日、下図②は12月30日～1月2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。

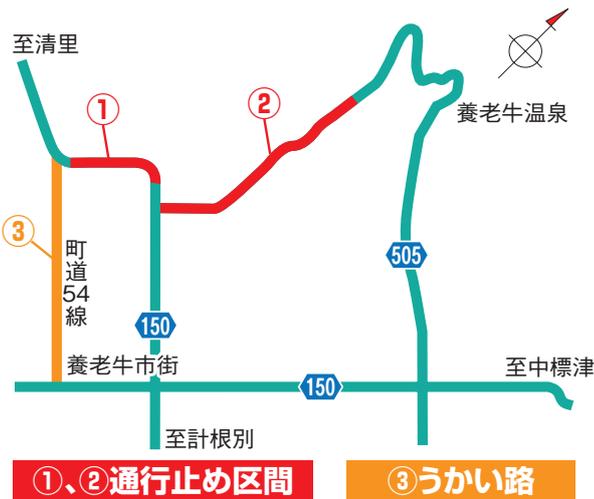
町道の除雪に関するお問い合わせは、管理課 管理係（直通 ☎74-0930）まで。

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6年12月20日午前10時～
令和7年4月4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6年11月1日午前10時～
令和7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、通行が危険な場合、通行が危険と予想される場合、通行止めの規制を行い、進入禁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した場合は、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12月下旬～令和7年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、積雪や路面状況などに応じて適切に実施していきます。道の財政が危機的な状況であることには変わりはなく、限られた予算のなかでの、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、皆様のご理解とご協力をお願いします。

道路情報提供システム
(国土交通省)
二次元バーコード▶



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。

年末年始のお知らせ

役場の年末業務は12月30日(月)までです。年始の業務は1月6日(月)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・計根別家庭的保育所

12月30日(月)午後～1月5日(日)まで

■児童会館・児童センター

12月31日(火)～1月5日(日)まで

※12月30日(月)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30日(月)	平常診療
12月31日(火) 1月5日(日)	休診
1月6日(月)	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(火)～1月5日(日)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(火)	休み	9時～12時
1月1日(水)	休み	休み
1月2日(木)	休み	9時～12時
1月3日(金)	休み	休み
1月4日(土)	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。
 ※道路工事による通行止めのため、当幌側からお越しください。

個人住宅等の有料除雪作業実施事業者情報

令和6年度(令和6年12月から令和7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21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	・屋根の雪下ろし不可 ・時間指定不可
(有)細谷設備	計根別本通東5丁目20番地1	78-2626	
(株)山岸塗装	西13条北13丁目1番地	72-9084	
中標津コンクリート工業(株)	字俵橋52番地1	72-2777	早朝、午前中は店舗除雪があり、午後からとなります。
(有)エヌエス工業	東当幌41番地	72-6818	除雪場所やその他の条件に付きましては、ご相談によります。

※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、住民のみな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。



令和7年度 町の予算編成方針

令和7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7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予め設定する。

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。

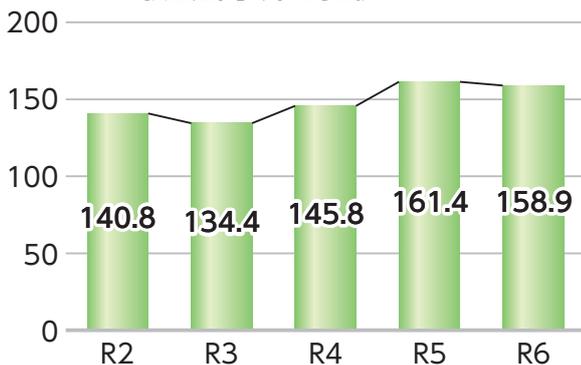
将来負担の抑制

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。

一般会計予算の推移 (単位: 億円)



近年の当初予算は、広陵中学校長寿命化改良事業、緑ヶ丘森林公園キャンプ場整備事業などの大規模事業の実施に加え、物価高騰の影響などにより、あらゆる経費が増加傾向にあることから予算規模は高水準で推移しています。

そのため、優先度・投資効果等を十分に検討し、より効率的・効果的な事業を推進していきます。



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 (直通 ☎74-0723) まで。

12月3日～9日は「障害者週間」です

「障害者差別解消法」とは

この法律では、行政機関や会社・お店などの民間事業者が、障がい者を理由に「不当な差別的取扱い」をすることを禁止しています。また、障がいのある人から何らかの配慮を求められた場合には、負担になり過ぎない範囲で、社会的障壁（バリア）を取り除くために必要な「合理的配慮の提供」が義務付けられています。

◀ 不当な差別的取扱い **禁止**

正当な理由なく、障がいがあるからという理由で、サービスの提供を拒否したり、制限したり、条件を付けたりする行為をしてはいけません。

- 一例
- × 保護者や介助者がいなければ入店を断る。
 - × 障がいのある人に対して一律に接遇の質を下げる。

◀ 合理的配慮の提供 **義務**

※令和6年4月1日から事業者も義務化

合理的配慮の内容は、個別のケースでさまざまです。障がいのある人と事業者が話し合い、お互いに理解し合いながら対応案を検討することが重要です。

- 一例
- 飲食店などで車椅子のまま着席したい。
→机に備え付けの椅子を片付けて、車椅子のまま着席できるスペースを確保した。
 - 難聴のため筆談によるコミュニケーションを希望したが、弱視でもあるため細かいペンや小さな文字では読みづらい。
→太いペンで大きな文字を書いて筆談を行なった。

障がいを理由とする差別をなくし、障がいのある人もない人も、誰もが暮らしやすい共生社会をつくることを目指しましょう。

問い合わせは、福祉課 障がい福祉係（直通 ☎74-0885）まで。

畜産食品加工研修センターからのお知らせ

畜産食品加工研修センターでは、地域農業や地場産物への理解を深めていただくことを目的として、以下のとおり乳製品や食肉製品の製造体験研修会を開催しています。

この機会にソーセージやチーズ作りなどを体験してみませんか？

【1人あたりの研修料金】（参加者が7人の場合）

	ソーセージ (約1.4kg) (10時～14時頃)	ソーセージ (約1.4kg) ハム (約1.1kg) (10時～15時頃)	ソーセージ (約1.4kg) ベーコン (約1.1kg) (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1.4kg) (10時45分～ 15時30分頃)	チェダーチーズ (約1.4kg) (10時45分～ 15時30分頃)
冬季(11月～4月)	3,336円	7,739円	7,310円	2,934円	3,112円

※金額は参加者が7人の場合です。1日の受入れ人数が7人より増える場合は金額も変わります。

※終了時間については多少前後します。

【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 (<https://www.nakashibetsu.jp>) 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。



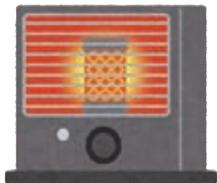
じゃがいもずきん
「ききぼう」くん

令和4年12月23日、紋別市で暴風雪の影響により送電線を支える鉄塔1基が倒れ、市内やその周辺地域で3日間にわたり、最大2万4000戸が停電しました。

真冬に停電した場合、電気の確保のほか、防寒対策も必要になります。今回は真冬の停電への備えについて紹介します。

暖房器具の用意

石油ストーブなどの電気が不要な暖房器具を備えておきましょう。



防寒グッズの用意

使い捨てカイロや毛布、ブランケット、手袋などを用意しておきましょう。



情報収集・連絡手段の確保

携帯電話の充電にモバイルバッテリーや車で充電できる機器を用意しておきましょう。



調理器具の確保

カセットコンロで食材の調理やお湯を確保しましょう。



自動車の対策

停電時でも車内で暖房やラジオ、テレビを使用できるため、こまめな給油を心がけましょう。



蓄電池の導入

ポータブル電源や蓄電池を導入することで、停電時にエアコンや冷蔵庫、などの家電を使用できるようになります。



詳しくは、総務課 防災係（直通 ☎74-0768）まで。

有料広告

業務スーパー 業務スーパーOPEN(2025年初冬)につき、募集 正社員・パート・アルバイト

【仕事内容】
商品の陳列・レジ対応・売上管理・パートスタッフ管理・店舗運営全般に関する業務
※新店中標津店OPENまでは釧路昭利店にて研修を行っていただきます。
※研修中は釧路での宿泊先をご用意致します。

【勤務形態】シフト制
8:00~20:30の間で実働8時間の勤務(休憩1時間)

【休日】4週8休以上
【給与・賞与】
月給180,000円~250,000円、賞与年2回(7月・12月、昨年実績3.8か月)
※別途手当あり(交通費規定支給、時間外手当、全額支給、家族手当、住宅手当、燃料手当、単身赴任手当)
※経歴・能力にて決定

【福利厚生】
各種社会保険完備(雇用・労災・健康・厚生年金・介護)、定期健康診断、退職金制度(401K)

【仕事内容】商品の陳列・レジ対応
【勤務形態】シフト制
①8:00~17:00(休憩1時間)
②11:30~20:30(休憩1時間)
※各種社会保険完備(雇用・労災・健康・厚生年金・介護)、定期健康診断
③8:30~13:00 ④12:30~17:00
⑤16:00~20:30 ⑥17:00~20:30
【給与】
時給1,050円(高校生は時給1,020円)
※別途手当あり(交通費規定支給、時間外手当全額支給)

まずは釧路担当者へ電話連絡ください。その後履歴書をご郵送ください。書類選考の上、後日面接をさせていただきます。

【問い合わせ先】
㈱三ツ輪商会フードビジネス部 西城 宛
TEL0154-61-5158
釧路市鳥取南5丁目12番5号

応募方法 共通
勤務先 業務スーパー中標津店(標津郡中標津町内)

若者交流イベント「第4回わかもの飲み会」の開催について

中標津町では、若い世代が交流できる場を創出するため、若者交流イベント「第4回わかもの飲み会」を開催します。詳しくは下記のとおりですので、ぜひお申し込みください。

主催：中標津町 運営：(株)ウイルコミュニケーションズ

**第4回
わかもの飲み会**
~in NORTH KITCHEN~

12月21日(土)
19:00開始(18:45~受付)
21:00終了予定

場所 創作ダイニング
NORTH KITCHEN

参加費 1,480円(スイーツ&食事)
友達と参加で **参加費 980円**
+ドリンクチケット **500円/枚**
or **ウーロン茶 200円**
※申込フォームであらかじめ購入枚数をお申込み下さい。(1枚以上)

同世代で交流!

～当日の流れ～
男性同士・女性同士で交流
みんなで交流

参加対象
20代30代の道東お住まいの独身者

定員
男性 8~12名 女性 8~12名

お申し込みはこちら
[締切12/15]

※申し込み多数の場合は抽選等を行う場合があります。(グループ単位)

中標津町企業情報冊子 【中標津×しごと2024】について

中標津町では、多くの方に中標津町の企業・団体やその仕事について知ってもらうため、町内の企業・団体等の情報をまとめた冊子を作成しました。

中標津町内に1,400以上ある事業所のうち、25の企業・団体を業種別に掲載しています。

以下のQRコードから無料でダウンロードができますのでぜひご覧ください。



◀ **ダウンロードはこちら**



問い合わせは、政策推進課 企画調整係 (直通 ☎74-0726) 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 令和7年1月30日(休) 10時～11時15分
場所 中標津町役場 3階 301会議室
参加対象 町内在住の18歳以上の方
参加料 無料
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 令和7年1月23日(休) 17時まで
電話またはWEB予約にてお申し込みください。

WEB予約は
こちらから！



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 介護支援係〔直通 ☎74-0867〕）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・うがいをしていただければ、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恐れがありますので、不用意に野鳥に近づき過ぎないようにしてください。

◎もし、衰弱または死亡している野鳥を見つけた場合は、中標津町役場 農林課 自然環境係（直通 ☎74-0495）もしくは根室振興局（☎0153-24-0257）までご一報ください。

死んだ野鳥を
見つけても
素手で触らないで！



有料広告

心身調律

リエゾン～つなぐ～

事業内容
発達障害改善サポート
新経絡療法
カウンセリング



てい鍼

広島県広島市宇土博先生の新経絡療法を学び、てい鍼という押し棒を使いツボを刺激していきます。痛くないです。

大切なことはその子の成長に合わせて支援していく環境・理解と考えております。

成長の支援のお手伝いのできたらと思います。

対象年齢未就学児～小学生

完全予約制

中標津町緑町北2丁目47

林 美由紀

090-8372-8118



LINE



mail



map



友和クリニックHP
(広島県)

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、保育士養成施設等（大学・短大・専門学校等）に修学し、将来中標津町内で保育士や保育教諭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・認定こども園等に常勤の保育士や保育教諭として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】 次に掲げる要件すべてに該当する方

- ①中標津町内に住所を有し、も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、中標津町内の私立保育園・認定こども園等で保育士や保育教諭の業務に従事しようとする方

【令和7年度募集定員】 令和9年3月に保育士養成施設等卒業見込みの方 2人

【貸付額】 月額5万円以内×最長2年間（120万円上限）

【受付期間】 令和7年1月6日(月)～令和7年2月28日(金)まで



児童手当制度改正に伴う手続きについて

令和6年10月から、児童手当の支給対象が拡充されました。

● 次の要件に該当する方は、申請が必要ですので、申請期間中に必ず手続きを終えてください。

- 1 現在、児童手当を受給していない方
 - ・中学生以下の子を養育しており、所得上限額を超過して児童手当を受給していない方
 - ・中学生以下の子を養育しておらず、高校生年代の子を養育している方
- 2 大学生年代の子を養育しており、大学生年代と高校生年代以下の子を合わせて3人以上の子を養育している方（第3子加算のカウント対象となる場合）
- 3 現在、児童手当を受給しており、町外に住民登録している高校生年代の子を養育している方



★「養育している」とは、経済的負担がある場合（監護に相当する世話をしており、生計費の負担をしていること）をいいます。同居や別居、進学・就職等の状況にかかわらず、経済的負担がある場合で、例えば学費や家賃、食費や生活費の一部を負担している場合をさします。

● 申請期間

令和7年3月31日(月)までを制度改正に伴う申請猶予期間として、この間の申請に限り、令和6年10月手分まで遡って支給します。なお、それ以降の申請は、申請月の翌月分からの支給となります。

※申請書等がお手元に届いていない方は、町ホームページからダウンロードし印刷していただくか、担当係までお問い合わせください。申請書類の郵送も行なっています。

※既に申請された方へ制度改正後の通知を送付しておりますので、支給額等にご不明な点がございましたら担当係までお問い合わせください。

問い合わせ・申し込みは、子育て支援課 保育給付係（直通 ☎74-0894）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 家事代行業務 断捨離 収納アドバイス

新築住宅清掃 中古住宅清掃 社宅清掃

一住宅清掃サービス

1LDK 38,500円～

2LDK 44,000円～

3LDK 49,500円～

平屋戸建て+2万円～

2階戸建て+4万円～

新築住宅 1坪1,500円～

一スポット清掃

レンジフード 14,300円～

キッチン 11,000円～

レンジキッチン外 22,000円～

浴室 16,500円～

トイレ 9,900円～

窓ガラス 1枚 1,100円～



お見積無料

☎0153-70-4608

中標津町西町3丁目20-1

断捨離 収納アドバイス ゴミ屋敷清掃

★断捨離 物の少ない暮らしは心も軽くなる。

★収納アドバイス 年間数十件のご依頼有ります。仲間分け、使用箇所、使用頻度に合わせて収納していきます

★ゴミ屋敷清掃 お困りの方が多いです。ご相談ください

家事代行業務

初回お試し2時間

5,500円

通常価格/2時間6,600円

※1名1時間追加につき3,300円

遠方の方3時間～対応

統計調査にご協力ください (2025年農林業センサス)

農林水産省では、令和7年2月1日現在で「2025年農林業センサス」を実施します。

農林業センサスは、農林業の実態を明らかにし、国や都道府県、市区町村はもちろん各方面にわたり、広く利用できる総合的な統計資料を得るための調査です。

全国の農家や林家をはじめ、すべての農林業関係者を対象に行われる『農林業の国勢調査』ともいべきものです。

皆様のお宅や会社等に調査員が調査に伺いましたら、ご協力をお願いします。



農林業センサス

問い合わせは、総務課 広報調査係 (直通 ☎74-0763) まで。

町有財産売払いのお知らせ

中標津町が所有している土地を一般競争入札により売払いします。詳細については、申込受付期間中に建設課 (役場2階窓口⑥番) において閲覧・配布する関係資料でご確認ください (町ホームページでもご確認いただけます)。



物件番号	区分	所在地	地目	数量	予定価格 (最低売却価格)
財産1	土地	計根別北1条東5丁目1番3	雑種地	340.15㎡	897,000円

申込受付期間：12月4日(水)～1月8日(水)

入札日：令和7年2月4日(火)

問い合わせは、【物件に関する事】建設課 管財係 (直通 ☎74-0954)

【入札に関する事】財政課 契約用度係 (☎73-3111 内線382) まで。

*** 3月の高校入試の力試しとして1月に無料で中標津で受験することができます!**

*** 自衛官採用試験もまだまだ募集中です!!**

○受付期間：
令和6年10月1日(火)～令和7年1月16日(木)まで

○募集人員：令和7年度入校 約230名

○応募資格：令和7年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で中学卒業または中等教育学校前期課程修了見込みのある者

○試験
1次試験：令和7年1月25日(土)
試験科目：国語、社会、理科、数学、英語、作文(択一式マークシート) 中学卒業程度
1次試験合格発表：令和7年2月6日(木)
2次試験：口述試験、身体検査

【生徒の処遇】
身 分：特別職国家公務員(生徒)
手 当：生徒手当 月額117,900円
衣食住：全員が寮で生活し、宿舎は無料、食事・制服類・寝具については、支給または貸与されます。

お問合せ
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
0153-72-0120

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、今後もご協力をお願いします。

令和6年度ボランティア清掃実施団体(令和6年4月～10月) ※敬称略

雪印メグミルク(株)なかしべつ工場、公明党カントリークラブ、三友舗道(株)、広陵中学校、日赤奉仕団柳会、中標津地区ラジオ体操会、中標津ライオンズクラブ、山洋建設(株)、計根別地区協議会、中村興業(株)、中標津支援学校、釧路湿原・阿寒・摩周シーニックバイウェイ、中標津町商工会職員互助会

正しいごみの分け方・出し方Q & A ～雑誌類の出し方～

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。

❶ 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。

❶ 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)。

❶ 雑誌類はダンボールに入れて出しても良いですか。

❶ 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。

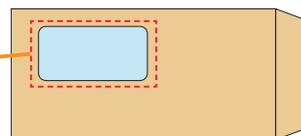
❶ 宛名の部分がセロハンになっている封筒も出して良いですか。

❶ 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」として出してください。



正しい分別がされていなかった例

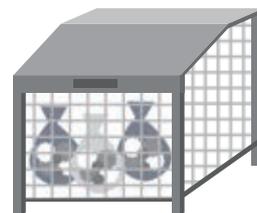
セロハン部分は、切り取って燃やせるごみへ
それ以外は、雑誌類へ



ごみ箱の管理をお願いします

各家庭などで設置されているごみ箱は、風雪雨にさらされているため、徐々に傷んで、気づかぬうちに破損してしまっている場合もありますので、定期的な点検とお手入れをお願いします。これから積雪や降雪が多くなってきますが、ごみ箱周辺に雪が溜まると収集が困難になる場合がありますので、積雪の際はごみ箱周辺の除雪をお願いします。

また、ごみ箱を道路用地内に設置されている場合がありますが、除雪の支障となり、破損の原因となりますので、宅地内への移動をお願いします。



問い合わせは、生活課 環境衛生係 (直通 ☎74-0890) まで。

知らないと損！ 体に負担をかけない食べ方のコツ

みなさんは、健康を維持するために食事でご気を付ける、というところのようなことを意識しますか？
これまで食事は「何を」「どれだけ食べるか」に着目されてきましたが、最近はそれに加えて「いつ」「どのように食べるか」という「時間」を考慮することで、さらに食事の健康効果がアップすることが注目されています。
私たちの体は、朝になると目が覚め、日中は活動し、夜になると眠たくなるというリズムが備わっています。これは体内時計の働きによるもので、ホルモンの分泌や自律神経の働き、栄養素の消化吸収、代謝など全身の機能の調整をしています。体内時計が狂うと、不眠、肥満や高血圧、糖尿病、がんなどの生活習慣病、倦怠感、集中力の低下、自律神経の不調、うつ病など体の不調につながるということがわかってきました。

● 体内時計をズラさない食事のとり方で健康度アップ！

①朝食を食べる

人の体内時計の周期は25時間ですが、地球の1日の周期は24時間のため、体内時計とは約1時間のズレがあります。放っておくと少しずつ後ろにズレていき体に悪影響を及ぼすため、1日ごとに体内時計のリセットが必要です。鍵は「朝の光」と「朝食」です。朝起きたらカーテンを開けて光を浴び、朝食を食べましょう。「主食・主菜・副菜」を揃えると代謝が上がります。

②健康的な食事時間 ～朝食は起床後2時間以内に食べ、夕食は朝食から12時間以内にとることが理想～

体内時計をリセットするには、朝起きてなるべく早く朝食を食べることが理想ですが、遅くても起床後2時間以内に食べることが望ましいとされています。

さらに、夕食は朝食を食べてから10時間、遅くても12時間以内に食べることが理想的です。朝6時に起床するなら午前8時までに朝食を食べ、朝食が午前8時なら夕食は遅くても午後8時までに済ませましょう。

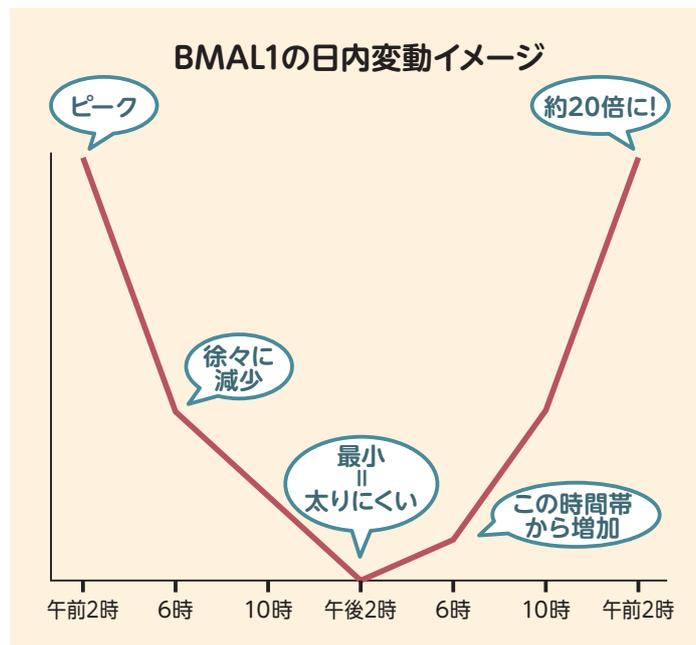
● 食べる時間で異なる太りやすさ。体内時計を味方にした食べ方で健康度アップ！

体内リズムを調整している物質の1つに「BMAL1（ビーマルワン）」というものがあります。この「BMAL1（ビーマルワン）」は、脂肪をため込む働きがあり、1日のうちで増減しています。

午後2時～午後3時頃に分泌が最も少なく働きが一番弱まります。食べたものがもっとも脂肪になりにくい時間帯になりますので、間食をとるならこの時間にとるのがおすすめです。

一方、午後10時～午前2時は分泌が多くなり働きが活発になります。この時間は脂肪がつきやすいと言われていいますので、消化の時間を考慮して、午後8時頃までに夕食を済ませられるのが理想的です。どうしても夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べる「分食」にして、夕方におにぎりのような主食をとり、帰宅後に野菜や低脂肪のたんぱく質（魚、豆腐など）をとると良いでしょう。

みなさんも体内時計に合わせて、「早寝早起き朝ごはん」を習慣化していきませんか？



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 (☎72-2733) まで。

有料広告

部活や習い事をやりながらでも通える学習塾です。

無料体験学習

対象学年 小学3年～中学3年

受付中!

体験学習は全2回受講できます (小学生1回60分 中学生1回90分)



公式Instagramで
リアレイスの教室や
学習のポイントなどを
紹介しています!



お問い合わせ
お申し込みは
ホームページ
またはお電話へ



SUPPORTING SELF-STUDY リアレイス 中標津
自学習力育成塾 REALIZATION PLACE

中標津町東5条南1丁目1番地13 ピアビル2F

☎0153-74-8727

受付時間 ▶ 月曜日～金曜日の平日10時～20時まで

学仲会グループ ● 学仲会 弟子屈スクール ● 学仲会 標茶スクール ● リアレイス 中標津

くらしの ひろば Information

- 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) 91112
石田病院へご予約ください。
- 町立中標津病院 ☎(72) 82000
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60年3月31日以前に生まれた方で
健診日に75歳未満の方
令和7年3月31日まで

特 特定健康診査受診券、健康保険証
他 受診の際には、「特定健康診査受診券」と「健康保険証」が必要です。
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7日(火)〜30日(木)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)、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
20〜29歳…2,700円
30〜39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

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

子宮頸がん検診のお知らせ(1月分)

時 1月7日(火)〜29日(木)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、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)

定 2,000円(70歳以上1,300円)
膣エコー検査は1,760円

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

税金

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
☎(74) 0753

一般

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 休日窓口 12月15日(日) 9時〜17時
夜間窓口 12月16日(月) 18時〜19時45分
問 住民保険課 戸籍住民係
☎(74) 0846

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7年1月8日(水) 13時〜17時
令和7年1月9日(木) 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

※電話をかける時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。

12月定例会の開催予定について

時 12月9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
☎(74) 0912

第50回なかしべつ冬まつり

第50回なかしべつ冬まつりの開催日程が決定しましたのでお知らせします。
時 令和7年2月1日(土)〜2日(日)
所 するべつと広場
※詳細については後日チラシ等でお知らせします。

問 なかしべつ祭り実行委員会事務局
(中標津町経済振興課観光振興係)
☎(74) 0464

新年交礼会のお知らせ

令和7年1月6日(月)に中標津地区と計根別地区で令和7年新年交礼会を開催します。なお、会券は12月13日(金)まで取り扱っています。

中標津地区
時 令和7年1月6日(月) 11時
所 総合文化会館するべつと
他 会券販売場所 役場総務課、計根別支所、総合文化会館するべつと、商工会

計根別地区

時 令和7年1月6日(月) 13時30分
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
問 総務課 総務係
☎(73) 3111

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(道内のみ)に通院が必要な方の交通費の一部を補助しています。
対 北海道知事から特定疾患等(特定疾患治

北海道中標津町 牛乳で乾杯条例10周年記念事業

第4弾



中標津町ふるさと応援大使
YouTuber「ぎし」さん

牛乳で乾杯！
ミルクフォトでなかしべつを
全国に発信しよう！

町ホームページ
はこちらから



20名様に 3,000円相当分
中標津町乳製品詰め合わせプレゼント

応募期間 2024 11/1(金)~1/31(金)

季節の風景や各種イベント、動植物、人物などと牛乳で乾杯している写真を
SNS (X, Instagram, Facebook) にハッシュタグをつけて投稿しよう！

【投稿ハッシュタグ】#北海道中標津町牛乳で乾杯条例10周年冬

主催：中標津町牛乳消費拡大推進委員会
後援：中標津町農業協同組合、計根別農業協同組合

お問合せ：農林課畜産係まで(TEL 74-0494)
詳細：中標津町HPをご確認ください

牛乳で乾杯条例10周年記念事業 牛乳で乾杯！

ミルクフォトでなかしべつを全国に発信しよう！「夏」募集結果について

たくさんのご応募ありがとうございました。全国（北から南まで）から寄せられた応募作品113点の中から、見事、優秀賞に選ばれた20作品のうち、10作品を以下のとおり紹介します。（残りの10作品は11月広報にて紹介済）

優秀賞作品



問い合わせは、農林課 畜産係（直通 ☎74-0494）まで。

今月の表紙

10月27日からの1週間、計根別にカボチャランタンが設置されました。計根別学園や支所などの公共施設の他、道路沿いのプランターや商店等にも設置され、計根別全体がハロウィンの雰囲気に含まれていました。

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	22,314(+ 17)【うち外国人 309(+ 9)】	誕生	13(+ 3)
男	11,032(+ 14)【うち外国人男 161(+10)】	死亡	23(- 3)
女	11,282(+ 3)【うち外国人女 148(- 1)】	転入	76(+ 22)
世帯数	11,553(+ 15)	転出	49(+ 2)

65歳以上の人口 6,339人(高齢化率24.408% 介護保険課調)

発行／中標津町役場 総務課総務課 広報調査係
〒086-1197 北海道中標津町中標津町民センター22番地
TEL 0153-74-0763 FAX 0153-3-5333
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

QRコードは物チマナーコーナーの登録商標です

※広報紙に掲載された写真をご希望の方は、チマナー(PB)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。

