

2024  
(令和6年)

3

№735

# なかかびび



報 広  
空とみどり人が人をつないでいくまち

## Contents

- 2〜3…第49回なかしべつ冬まつり
- 4…窓口開設時間延長のお知らせ
- 5…粗大ごみの出し方や注意点などのお知らせ
- 6…献血にご協力ください!
- 8…中標津町出身シンカーソングライター「エナ」さん丸山小学校でライブを開催!
- 12…高規格救急自動車が登場されました

よくわかることしの  
中標津づくり



中標津町公式LINE

行政情報・防災情報

情報

いち早く  
お届けします!!





第49回

なかしべつ  
まつり





## 窓口開設時間延長のお知らせ

年度初めは、転入などの手続きにより受付窓口が大変混雑します。  
つきましては、以下のとおり受付窓口の時間延長を行いますので、ご利用ください。

### 受付時間延長

**4月1日(月)、2日(火) 20時まで**

**延長窓口** 住民保険課〈戸籍住民係 国保・高齢者医療係 保険年金係〉  
子育て支援課 福祉課 介護保険課 上下水道課 学校教育課



※手続きされる方は、時間に余裕を持ってお越しください。  
※詳しくは、担当課までお問い合わせください。

## マイナポータルからオンラインで 転出届を提出できます

転出届は  
マイナポータルから！



デジタル庁ホームページ



引越しをする際に手続きが必要な転出届は、マイナポータルを通じてオンラインによる提出が可能です。このサービスを利用する方は、転出にあたり中標津町役場への来庁が原則不要となります。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方がご利用いただけます。ご自身単身での引越しのほか、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方の引越しでも利用可能です。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

## スマホ用電子証明書を利用した コンビニ交付サービスの開始について

これまで証明書のコンビニ交付サービスを利用するには、利用者証明用電子証明書を搭載したマイナンバーカードが必要でしたが、今後はスマホ用電子証明書を搭載したスマートフォンでも、コンビニ交付サービスをご利用いただけるようになります。

※現在はAndroid端末の一部の機種で利用できます。

### サービスが利用できる事業者 (令和6年1月22日時点)

・株式会社ファミリーマート ・株式会社ローソン  
※最新情報など詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。



問い合わせは、住民保険課 戸籍住民係まで。

# 粗大ごみの出し方や注意点などのお知らせ

## ●粗大ごみとは

指定ごみ袋からはみ出すものや、重さで破れてしまうもの。

## ●粗大ごみとして出せないもの

- 家電リサイクル対象品  
テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン
- パソコンリサイクル対象機器  
パソコン（デスクトップ型、ノート型、一体型）、ディスプレイ
- 処理困難物  
タイヤ、消火器、廃油、バッテリー、除雪機等

## ●粗大ごみの出し方

ごみ一品に対し、「粗大ごみ処理証紙」を1枚貼ってください。  
「粗大ごみ処理証紙」は中標津町指定ごみ袋等販売店にて1枚220円で販売しています。  
「燃やせないごみの日」に収集しますので、8時30分までにご家庭で設置されたごみ箱付近に出してください。  
詳しくは、以下のカレンダーをご覧ください。

## ●粗大ごみを出すときの注意点

箱のようなものを出すときは、中にほかのごみを入れないでください。また、ピアノなど大型で重量のあるものは、事前に役場へ排出日や場所を連絡してください。

### 処 分 場

### 大量のごみが出た場合

大掃除や引越しなどで、一度に大量のごみが出た場合は、ごみ収集に出さずに最終処分場へ持ち込んでください。

▽所在地／中標津町東当幌6番地11  
▽搬入時間／10時～12時、13時～17時（12時～13時は閉場）  
▽手数料／10kgにつき 90円（一般家庭）  
／10kgにつき130円（事業所）

詳しくはごみの出し方・分け方のパンフレットやごみの分別ポスターをご覧ください。

## 令和6年度燃やせないごみ・粗大ごみ収集日カレンダー



中標津・計根別市街地の燃やせないごみ、粗大ごみの収集は、以下のカレンダーのとおり、原則、第1・3・5週に1回、**お住まいの地域の資源ごみ収集と同じ曜日**に行なっていますので、お間違えのないようにお願いします。

### 4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 祝日	30				

### 5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	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 6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 30	24	25	26	27	28	29

### 7月

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

### 8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	24
25	26	27	28	29	30	31

### 9月

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

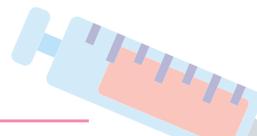
10～3月分については、広報9月号でお知らせします。

■燃やせないごみ収集日    ■ごみ収集休み

問い合わせは、生活課 環境衛生係まで。



## 献血にご協力ください！



日本赤十字社北海道赤十字血液センターでは、全道各地で移動献血車を運行し、献血をお願いしています。中標津町においても毎年、移動献血車により町内事業所のご協力のもと、町民のみなさんに献血を呼びかけていますが、献血協力者数は減少しています。

献血は、16歳から行うことができますので、若年層の方々も、ご協力をいただきますようお願いいたします。

また、献血会場では、職員の健康チェックや手指消毒、会場の良好な衛生環境の保持等、感染症対策を徹底していますので、安心してご利用いただけます。

令和6年度につきましても4・5・6・7・8・10・11・12・2月に町内巡回を予定していますので、多くの方々のご協力をお願いします。

詳しい日程が近づきましたら、町ホームページ・FMはな等でお知らせしますのでご確認ください。



### 中標津町における献血実績

年	度	実施月	場					所		中標津町全体
			役場	警察署	あるる	東武	JA中標津	釧根開発(株)	左記以外	
2	実施月	4・8・12	7・12	8・3	11・3	7・12	4・11	4・7・8・11・12	4・7・8・10・11・12・3	
	献血人数	175	37	81	104	57	37	262	753	
3	実施月	4・8・12	4・12	8・2	10・2	7・12	4・12	4・7・8・11・12・2	4・6・7・8・10・11・12・2	
	献血人数	164	57	52	74	59	30	281	717	
4	実施月	4・8・12	4・12	8・2	10・2	7・12	4・12	4・7・8・11・12・2	4・6・7・8・10・11・12・2	
	献血人数	155	47	45	83	43	17	280	670	

詳しくは、福祉課 社会福祉係まで。

## 令和6年度 釧路年金事務所年金相談所開設日程のお知らせ

令和6年度 開設日程表	
令和6年4月	9日(火)~10日(水)
5月	8日(水)~9日(木)
6月	4日(火)~5日(水)
7月	2日(火)~3日(水)
8月	6日(火)~7日(水)
9月	3日(火)~4日(水)
10月	8日(火)~9日(水)
11月	6日(水)~7日(木)
12月	3日(火)~4日(水)
令和7年1月	8日(水)~9日(木)
2月	4日(火)~5日(水)
3月	4日(火)~5日(水)

月に一度、釧路年金事務所の年金相談所（出張相談所）が中標津町役場に開設されます。

相談は「完全予約制」です。ご希望の方は、釧路年金事務所に電話で予約してください。

- 開設時間 1日目 13時~17時 / 2日目 9時~14時
- 開設場所 中標津町役場 会議室
- 予約先 日本年金機構 釧路年金事務所  
☎0154-25-1521

- 電話をかけると自動音声流れます。
  - 最初の音声案内で「1」を、次の音声案内で「2」を押してください。「お客様相談室」につながります。
  - ご予約の際は、年金手帳や年金証書など基礎年金番号が分かるものをお手元にご用意ください。
- ※日程は都合により変更になる場合があります。

直接、釧路年金事務所  
相談される場合も、  
「予約相談」をご利用ください。

事前に予約することによって、スムーズに  
相談を受けることができます。

予約受付専用電話 ☎0570-05-4890

### 【相談曜日・時間】

月曜日：8時30分~19時  
火~金曜日：8時30分~17時15分  
第2土曜日：9時30分~16時

# 防災ワンポイント 第109回 トイレの防災対策について



じゃがいもずきん  
「ききぼう」くん

断水等により水が使えなくなってしまうとトイレが流せず使えなくなってしまう。

健康を維持するためにもトイレは非常に重要であり、トイレが十分にできなくなると体調を崩し、命に関わることもあります。

断水によりトイレが使えなくなったときのために非常用トイレを備えておくようにしましょう。

非常用トイレ (例)



## ●非常用トイレってなに？

簡単に組み立てられる便座や、普段使用しているトイレに専用シートを設置して緊急時にすぐ使えるトイレです。

ほかにも災害時に使用するトイレには、『仮設トイレ』や下水道管路にあるマンホールの上に簡易な便座と囲いを設けた『マンホールトイレ』などがあります。

## ●非常用トイレはどのくらいあれば良いの？

トイレは1人あたり1日5～6回使用します。

3～7日分は備えて欲しいので、最低でも1人15回分は備蓄しておいてください。



## 融雪災害に注意しましょう

3月は気温の上昇により、なだれ、河川の増水、道路冠水、土砂崩れなどの発生の危険性が高まります。

急な気温の上昇や、降雨が続く場合は特に注意するようにしましょう。

## 自衛官募集事務に係る対象者情報の提供について

中標津町では自衛隊からの要請を受け、自衛官採用のための法令に基づき、各年度に18歳および22歳になる町民の名簿を提供しています。

名簿の提供を希望されない方は申請により名簿から除外することが可能です。詳しくは町ホームページ

(<https://www.nakashibetsu.jp/topics/5355/>) をご覧ください。



町ホームページ

詳しくは、総務課 防災係まで。

## 中標津町出身シンガーソングライター「エナ」さん 丸山小学校でライブを開催!

2月7日(水)、中標津町出身でシンガーソングライターの「エナ」さんが丸山小学校でライブを開催しました。当日は、P & L企画さんの協力のもと体育館に特設ステージが設けられ、自身の楽曲である「ソーダライト」や「星が鳴る道」、「こはく日和」のほか、YOASOBIの「アドベンチャー」を披露。アドベンチャーでは、先生のピアノ演奏に合わせ、4年生がダンスでコラボさせていただき、会場を盛り上げました。

エナさんは「好きなことに一生懸命でいられたら毎日をもっと充実するし、幸せで楽しい瞬間がこれからもっと未来に待っていることを伝えたい。この体験や音楽が、子どもたちにとってお守りのような存在になってくれれば嬉しい」と今回のライブや音楽を通して子どもたちに伝えたかった想いをお話ししてくれました。



## 第8期中標津町道路整備5箇年計画 (2024年度～2028年度)を策定しました

本町が管理する道路のうち、アスファルト舗装が整備されている道路は約6割に留まっています。本計画は重要な社会基盤である道路を限られた財源で計画的、効果的に整備するため、町内会の意向を基に、今後整備すべき道路を選定したものです（本計画の選定路線全てを計画期間内に完了できない場合があります）。

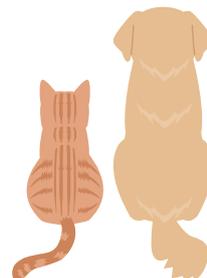
本計画は町内会の回覧または町ホームページで確認することができますのでぜひご確認ください。



問い合わせは、建設課 事業推進係まで。

## 野良犬、野良猫を減らすために 飼い主さんをお願いします

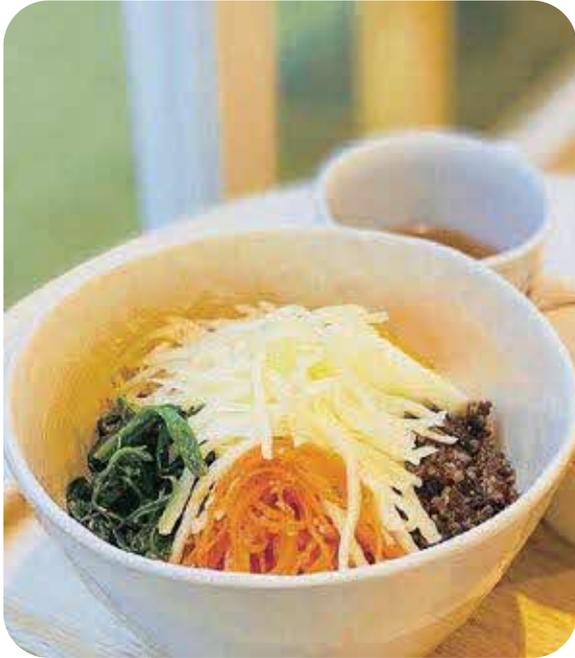
- ① 飼い主には終生飼養の責任があります。
- ② 捨て犬、捨て猫は犯罪であり、動物愛護法に基づき100万円以下の罰金の対象となります。
- ③ 犬、猫ともに避妊去勢手術をお願いします。
- ④ 犬、猫ともに放し飼いは厳禁。猫は完全室内飼、犬を外で飼う場合は必ず係留をお願いします。
- ⑤ 逃走してしまったら、すぐに中標津町役場・中標津保健所・中標津警察署にご連絡ください。



問い合わせは、農林課 自然環境係まで。

# 牛乳・乳製品を使ったおすすめレシピを紹介します!

## 北海道産さけるチーズの ビビンバ



### 食材 (2~3人分)

●雪印北海道100さけるチーズ プレーン……お好みの量

### 【牛焼肉】

●牛肉(切り落とし、細切れなど)……………100g

●砂糖……………小さじ1

●にんにくのすりおろし……………少量

●しょうゆ……………大さじ1/2

●酒……………大さじ1/2

●ごま油……………小さじ1

### 【ナムル】

●ほうれん草……………100g

●にんじん……………1/2本(60g)

●大豆もやし……………1/2袋(100g)

●塩……………一掴み

●ごま油……………小さじ1/2~

●白いりごま……………小さじ1/2~

●ご飯……………適宜

●半熟ゆでたまごまたは温泉卵……………適宜

●コチュジャン……………適宜

### 作り方

①さけるチーズは細かく裂いておく。

②牛肉は2cmほどのざく切りにし、フライパンに入れて、〈下味A〉の材料を順に加え、その都度もみこむ。火をつけて、菜箸でほぐしながら炒める。水分が出てくるので、しっかり水分が飛ぶまで煮詰めるように炒める。

③ナムルは、ほうれん草を茹でて4cmの長さに切る。にんじんはスライサーで同じく4cmほどの千切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジ600Wで1分ほど加熱する。大豆もやしは洗って、耐熱容器に入れてラップをかけ600Wで1分半ほど加熱する。それぞれの野菜を別のボウルにいれて〈ナムル味付けB〉の調味料を順にもみこんで調味する。味を見ながら、お好みで調整する。

④ご飯をよそい、②と③をもりつけ、①のチーズとゆでたまご(縦輪切り)をのせる。お好みでコチュジャンを添える。

※食えるときは全体をよく混ぜてからいただきます!



※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。

## 定期購入トラブルにご注意ください!

SNSや動画投稿サイト等に表示されるネット広告の、お試し価格やいつでも解約可能などの言葉に惹かれ注文したところ、「2回目以降は数量がまとめて送付され、支払金額が高額になるため解約したいが電話が込み合っていて繋がらない。」「初回のみで解約する場合は定価との差額を支払うよう言われた」など、通信販売の定期購入に関する相談が依然として多く寄せられています。

### 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!」

- 通信販売はクーリングオフの適用がなく、返品や解約は販売業者が定めた特約や販売条件に従うこととなります。注文サイトに販売会社名、住所、電話番号が正しく記載されているか、商品代金、利用規約、定期購入の有無、解約条件や方法、注文最終確認画面等をしっかり確認しましょう。
- 広告は最後までスクロールして表示される内容をよく見ましょう。また、広告や注文最終確認画面は念のためスクリーンショットなどで撮り保存しておくようにしましょう。

相談は、中標津町消費生活センター(役場生活課内)まで。



# 畜産食品加工研修センター研修会のご案内

令和6年度 研修会の開催について

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5人の場合）

	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)	CHEDARチーズ (約2kg) (10時45分～15時頃)
夏季(5月～10月)	4,297円	10,087円	9,486円	3,712円	3,962円
冬季(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人以上の団体での参加を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。

## 糖尿病専門外来の開始について

町立病院では令和6年4月から糖尿病専門医の出張医師による「糖尿病専門外来」を開始することとなりましたのでお知らせします。診療日は毎月1回、金曜日の午後として、現在町立病院に通院されている方が対象となります。なお、現在の診療予定日は以下のとおりです。



### ■糖尿病専門外来診療体制

体制	毎月1回（不定期）、金曜日13時30分～16時				
予定日	4月19日(金)	5月10日(金)	6月28日(金)	7月19日(金)	8月23日(金)

※都合により変更になることがあります。9月以降は未定です。

## 泌尿器科外来の診療体制について

当院泌尿器科外来の診療体制について、これまでは常勤医1名体制で診療を行なって参りましたが、常勤医の退職に伴い令和6年4月から札幌の三樹会泌尿器科病院の出張医師による出張診療とオンライン診療になりますのでお知らせします。

なお、完全予約制で診療を行うことから、予約数に制限がありますので、患者様にはご不便をおかけしますがご理解・ご協力をお願いします。

### ■泌尿器科診療体制

体制	出張診療		オンライン診療	
曜日	第1・第3水曜日	第1・第3木曜日	第2・第4水曜日	第2・第4木曜日
午前	—	8時30分～12時	—	—
午後	14時～17時	13時～15時	13時～17時	13時～17時

※都合により変更または休診になることがあります。

問い合わせは、町立中標津病院 医事課 ☎72-8200まで。



みなさん、こんにちは。地域おこし協力隊の西川です。  
 中標津の冬は雪が少ないと事前に聞いていたので、勝手に暖かいのかなと思っていたのですが、-10度を当たり前のように超える寒さに驚きを隠せず・・・。  
 中標津に移住してからは、まずは町のことを知りたいと思い、中標津を代表する観光地「開陽台」に行き、地球が丸く見えるような地平線や満点の星空を見たり、人気の飲食店で地場産品を堪能したり、毎日楽しく過ごしています。  
 さて、私の地域おこし協力隊の任務は、中標津町のふるさと納税や町全体の魅力をSNSなどを通じて全道・全国に発信することです。  
 昨年の11月には、中標津町と友好都市協定を結んでいる神奈川県川崎市で開催された「第44回かわさき市民祭り」に参加し、牛乳やチーズなど町の特産品のPR販売を行いました。  
 「毎年楽しみで欠かさず買いに来ている」「中標津の牛乳が大好き」とありがたい言葉をたくさんいただき、開催された3日間すべて販売時間前から長蛇の列、そして全日完売と中標津町の特産品の人気を肌で感じることができました。  
 来年度も積極的にイベントに参加し町の魅力を発信していきたいと思っています。  
 また、Instagramも積極的に更新をしていますので、ぜひよろしくお願いします!



## 広報なかしべつに広告をのせませんか?

町では、広報なかしべつに掲載する広告を募集しています。

広報なかしべつは、中標津町内にお住いの全世帯へ配布しており、広告の効果は抜群です。

日本国内に事業所のある事業者や団体であれば掲載できますので、ぜひご相談ください。

### 町内全世帯へ毎月配布

広報なかしべつは、町内のおよそ11,400世帯に毎月配布しています。町内に住むすべてのみなさんの目に留まる可能性があります。

ぜひ、広告やPRなどにお役立てください。

### どのような広告が載せられるのか

これまで、「従業員の募集」や「施設の入居者募集」、「イベントの案内」など、いろいろな実績があります。

まずは以下の担当までご相談ください。

全枠	20,000円 / 1回	縦10cm × 横18cm
半枠	10,000円 / 1回	縦5cm × 横18cm
4分の1枠	5,000円 / 1回	縦5cm × 横9cm

### 屋根からの落氷雪事故防止などのお願

沿道建物等からの落氷雪による死傷事故が毎年各地で発生しています。住民のみならずにおかれましては、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、冬期間の通行を円滑にし、事故をなくすため、特に以下のことに注意するようお願いいたします。



◆落氷雪事故の発生が懸念される沿道建物等は…  
 雪止めを設置するようにしてください。また、雪止めが設置されている場合であっても老朽化等による破損が原因で、落氷雪事故が発生することもあるため必ず点検し、破損等があれば早急に修繕するようにしてください。  
 また、空き家や倉庫等を所有している方も、巡回するなど屋根の状況に注意しましょう。



◆落氷雪事故は…  
 気温がマイナス3度からプラス3度程度のときに発生しやすいという特徴があるため、早めに除雪するとともに、除雪の際には、歩行者や遊んでいる子ども等に十分注意してください。



◆屋根から大量の雪が落ちたときは…  
 すぐに事故がないかどうか点検するとともに、歩行者の通行の支障にならないよう処理してください。



◆交通事故および交通障害防止のため…  
 屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。



◆軒下を通行するときは…  
 屋根からの落氷雪に十分注意してください。また、軒下や道路では、絶対に子どもを遊ばせないでください。



◆建物の壁や窓枠、突出看板等からの落氷雪は…  
 少量であっても危険です。付着した氷雪は早めに除去してください。

創路開発建設部 中標津道路事務所・創路建設管理部 中標津出張所・中標津警察署・中標津町 建設水道部 管理課

### 簡単に聞ける? 創業トラブル増えています!

20歳代の若年者等を中心に、SNS (Instagram、LINE、X (旧Twitter) ほか) で知り合った相手などから、簡単、必ず儲かるなどと紹介された副業に関するトラブルが増えています。なかにはマニュアル代やサポート費用などが必要と説明され、お金がないと断りを入れたところ、すぐに儲けが出て返済できると言われ、消費者金融から借りよう勧められたなどという相談も多く寄せられていることから、国民生活センターで注意を呼びかけています。

- 必ず儲かるなどと言われても、確証があるわけでは... ありません。借金をしてまで副業の契約をすることはやめましょう。また、SNSなどの知り合いが信... できる相手とは限らず、連絡が取れなくなることもあります。相手の言葉を鵜呑みにしないように... しましょう。
- お金がないと断ると借金を勧められる可能性がある... ため、断りにくい場合でも興味がない、必要ないと... きっぱり断りましょう。

問い合わせは、総務課 広報調査係まで。

## 高規格救急自動車が寄贈されました

中標津消防署へ全国共済農業協同組合連合会北海道本部（J A 共済連北海道本部）から高規格救急自動車<sup>①</sup>が寄贈され、1月22日(月)に受納式が行われました。

J A 共済連北海道本部では、安全で豊かな地域社会づくりや交通事故防止の一環として昭和50年からこれまで全道各市町村に救急自動車を寄贈しており、今回の受納式には同本部釧路支所の竹島支所長をはじめ、関係者20人が参加し、中標津町農業協同組合の飯島代表理事組合長より目録および寄贈マスコットキーが贈呈されました。

根室北部消防事務組合の西村組合長からは「住民の安心、安全を守る救急業務体制のさらなる向上を図る上で重要な高規格救急自動車の寄贈に対し、深くお礼申し上げる」と謝辞が述べられました。



### 令和5年度「ディスカバー農山漁村の宝」

## 中標津農業高等学校マネージメント研究班が 選定されました。

農林水産省および内閣官房が「強い農林水産業」、「美しく活力ある農山漁村」の実現に向けて、農山漁村の有するポテンシャルを引き出すことにより地域の活性化、所得向上に取り組んでいる優良な事例を「ディスカバー農山漁村（むら）の宝」（第10回選定）として全国29地区を選定しました。

北海道からは中標津町の「中標津農業高等学校マネージメント研究班（コミュニティ・地産地消部門）」が選定され、さらには特に優良事例として優秀賞・特別賞「高校生の未来づくり賞」に輝きました。

農業を学ぶ高校生が「町へ恩返しできることはないか」と、地域の幼稚園児から中学生まで全学年に対する食農教育の先生として、18年間にわたり地域の特産物の栽培から地域イベントの創造まで幅広く活動していることが高く評価されました。



こころの健康を保ち、こころの病気を予防するには、ストレスと上手につきあうことが大切です。では、ストレスとは何でしょうか？

### ストレスの原因

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態を指し、日々の生活を送るうえで会うさまざまな刺激、変化などが要因となりえます。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や疲労などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして仕事や人間関係などの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こるさまざまな変化がストレスの要因となるのです。

春を迎え、人生の節目となる大きな変化（進学や就職、昇進、転職など）を迎える方も多いと思いますが、こういった喜ばしい出来事でもストレスの要因となりえることに注意が必要です。



### 自分のストレスサインを知る

ストレスには早めに対処することが大切です。気づかないままストレスを受け続けると調子を崩してしまうことがあります。まずは、自分にとってのストレスのサインを知っておき、見逃さないようにしましょう。

#### ●こころやからだに現れるさまざまなサイン

##### こころのサイン

- ・眠れない（寝つけない、何度も目が覚める）
- ・気分が沈む、ゆううつ
- ・イライラする
- ・理由もなく不安になる
- ・気持ちが落ち着かない

等



##### からだのサイン

- ・お腹が痛くなる
- ・下痢または便秘が続く
- ・胸がドキドキする
- ・何も食べたくない、食べてもおいしくない
- ・疲れがとれない

等



### セルフケアでこころを健康に

ストレスと上手につきあう力を高めるためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中でリラックスできる時間をもつことも大切です。ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聴くなど気軽にできることをやってみましょう。また、困ったときやつらいときには誰かに話してみましょ。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。

自分なりの工夫を行なってもこころやからだの不調が続く場合には、専門機関に相談しましょう。



#### 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時間対応
- こころの電話相談 ☎0570 (064) 556 平日9時～21時  
土、日、祝日10時～16時  
※12月29日～1月3日除く
- 中標津町保健センター ☎0153 (72) 2733 平日8時30分～17時15分  
ほかにも、困ったときの相談窓口を町ホームページに掲載しています。



町ホームページ  
相談窓口一覧

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。

# 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



## 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
- ※各医療機関へご予約ください。
- ※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 中標津町国民健康保険加入の40〜74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  
 ※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

### 麻しん風しん混合ワクチンの予防接種について

今年1月から、ワクチンの製造販売会社の自主回収により接種予約ができない場合があります。この場合は定期接種期間を過ぎてても無料で受けられますので、母子手帳を確認し、忘れずに接種しましょう。

所 町立中標津病院 小児科外来  
 対 1期…1歳

2期…平成29年4月2日、平成30年4月1日生まれの方  
 問 中標津町保健センター

### 高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

所 町立中標津病院 石田病院  
 対 令和5年4月2日から令和6年4月1日の期間で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方  
 ※過去に接種したことのある方は対象外  
 期 令和6年3月31日まで  
 問 中標津町保健センター

## 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 夜間窓口 3月18日(月) 18時〜20時  
 休日窓口 3月31日(日) 9時〜17時  
 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 4月9日(火) 13時〜17時  
 4月10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(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。

### 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
3月20日(水・祝)	休み	休み

問 生活課 環境衛生係

### 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1〜3階 (3LDK)  
 ※世帯向け一般住宅 3戸  
 泉中央団地(3階建) 20,000円〜69,200円

※このほかに駐車場使用料、給湯設備使用料、自治会費が発生します。  
 ※家賃は収入によって変動します。  
 期 3月7日(休)・3月16日(土)に募集案内を配布します(日曜日・祝日は除く)。ホームページからもダウンロード可能です。  
<https://www.seedsotarea.com/>

申 3月12日(火)・3月16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27日(水)※予定  
 抽選会場 中標津経済センター※予定  
 入居時期 4月下旬  
 申 道営住宅(中標津町)指定管理者(有)シーズ・オブ・エリア  
 緑町北2丁目17番地1タウンスキュー  
 ト1階  
 74) 8733

### 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 3月29日(金) 13時〜16時  
 ※受付は12時30分から  
 所 総合文化会館のべつと 2階研修室  
 問 くしろ若者サポートステーション 0154(68)5102

### 3月定例会の開催予定について

時 3月4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

### 児童手当について

次の異動があったときは、15日以内に児童手当の手続きが必要です。  
 ●出生・転入・転出したとき  
 ●公務員になったとき・退職したとき  
 ●児童が児童福祉施設等に入退所したとき  
 ●養育する児童が増減したとき  
 他・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。  
 ・中学3年生までの年齢の児童を養育している、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支給されます。

問子育て支援課 保育給付係

### 乳幼児等医療費受給者証について

出生・転入・転出などの異動があったときは、乳幼児等医療費受給者証の手続きが必要です。

また、小学1～6年生のお子さんが入院した場合、医療費の助成が受けられます。その場合は、受給者証の申請手続きが必要となります（※ただし、保護者の方の所得要件あり）。

問子育て支援課 保育給付係

### 家庭菜園使用者募集のお知らせ

暖かくなったら家庭菜園で野菜を栽培してみませんか？

所 中標津町東21条北4丁目

期 5月12日(日)から10月31日(木)まで

対 中標津町に居住している方

¥ 1区画2,000円(72平方メートル)

申 4月1日(月)より随時受付します。

他 ①肥料および害獣被害防止柵などは各自でご対応ください。

②複数の区画を利用することも可能です。

③条件付きで初回の方を対象にした使用料全額還付(チャレンジ事業)も行なっています。

④菜園マイスター制度により初心者の方も安心して始められます。

問 生活課 交通町民相談係

### 中標津町育英資金貸付金および定住促進貸付金の利用者を募集します

教育委員会では、令和6年度の育英資金貸付金および定住促進貸付金の利用者を募集しています。

対 町民の方で高等学校以上の教育を受けようとする方

内 ○育英資金貸付金

《修学資金(年額)》

高等学校 12万円以内  
 高等学校 18万円以内  
 大学・短大・専修学校 241万円以内

### 《入学一時金》

高等学校 10万円以内  
 高等学校 15万円以内  
 大学・短大・専修学校 20万円以内

### ○定住促進貸付金

大学・短大・専修学校・高等学校・高等専門学校 24万円以内(月額2万円以内)

申 3月4日(月)～3月29日(金)

※成績証明書、在学証明書などが必要となります。

※定住促進貸付金については、申請書類に加えて申請理由や将来の計画等の作文が必要で。

申 問 教育委員会 管理課 総務係

### 乳がんなど女性特有がん経験者の温泉イベント「FOR湯」のお知らせ

乳がん術後も胸の傷と人の目を気にせず一緒に温泉を楽しもう！

時 3月24日(日) 11時～15時

所 別海町ふるさと交流館

対 女性限定／経験者同士親睦を深めたり、情報交換をしたい方、脱毛などにより見た目に症状がある女性、入浴着使用に抵抗があり公衆浴場へ行きづらいつと感じている方／ご家族同伴もOK！／がん啓発に関心があり、症状のある方に理解あるがん経験者でない女性

※希望者は入浴着を試着していただけます。

¥ 入館料510円＋出前ランチ500円

持 タオル類

申 問 根室市地域おこし協力隊・笠原

090(2374)9124

催 根室市地域おこし協力隊

乳がん経験者の会「Change CJ」

### 北海道後期高齢者医療広域連合運営協議会委員の募集について

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民のみなさんの代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

議 道内在住の満18歳以上の方(ただし、議

員や公務員等を除く)

定 5人

期 令和6年7月から2年間(開催は年2回を予定しています)

申 方 北海道後期高齢者医療広域連合ホームページまたは市区町村窓口にある応募要領をご覧ください。

申 期 4月30日(火)

他 選 考

選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します。

【報酬など】

1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します。

### 中標津警察署からのお知らせ

オウム真理教による「地下鉄サリン事件(平成7年3月20日)」発生から、まもなく29年が経過します。

オウム真理教は現在も主流派「Apeh(アレフ)」と上祐派「ひかりの輪」などに分かれて活動を続けています。

現在、教団は15都道府県に30か所の拠点施設を有し、信者数は合計で約1,650人とみられます。

警察では、関係機関と連携して教団の実態解明に努めるとともに、組織的違法行為に対する厳正な取り締まりを推進しています。

ですので、関連情報などを入手した場合は警察署または最寄りの交番・駐在所までご連絡ください。

問 中標津警察署 警備課

### 海上保安官(大卒程度)・海上保安学校学生募集

海上保安庁では、海上保安官および令和6年10月期採用の学生を募集します。

時 海上保安官(大卒程度)

5月26日(日)

海上保安学校

5月12日(日)

海上保安官(大卒程度)

平成6年4月2日以降生まれの方で、

大学(短期大学を除く)を卒業した方お

### 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タイプ一	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～
家政婦派遣2時間 6,600円～	窓ガラス 1,100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

よび令和7年3月までに卒業する見込みの方など

海上保安学校学生

令和6年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない方など

海上保安学校は、入学金、授業料が一切不要で、学生は海上保安官と同様に、入学と同時に国家公務員としての身分を与えられ、毎月の給与やボーナスが支給されます。

申 期 海上保安官(大卒程度)

○インターネット

2月22日(木)～3月25日(月)

海上保安学校

○インターネット

2月22日(木)～3月11日(月)

問 根室海上保安部 管理課

0153(24)4183

# 町立中標津病院からのお知らせ

LINE

## LINEによる診察案内の試験運用をはじめました

3月より、町立中標津病院の外来待合いにおける診察案内として、LINE通知サービスの試験運用をはじめました。LINE通知サービスは、医師による診察の順番が近くなるとLINEで通知が送られてくるサービスで、外来患者さまの待ち時間の有効活用に向けて、一部の診療科で試験的に導入しています。将来的には、LINEを介して、さまざまなサービスを拡大していければと考えていますので、スマートフォン等で“LINE”アプリを利用されている方は、ぜひご利用ください。



### ●こんな方にオススメ

- 自分の車の中で待ちたい
- 1階休憩スペース（信金ATM横）で待ちたい

### ●サービス概要

- 試験運用科…**外科、小児科、耳鼻咽喉科**
- 診察順番が近く（**およそ5番目**）になるとメッセージが届く。
- ひとつのLINEアカウントに対して、5人まで患者情報を登録できる。（自身のほか、お子様も登録できる）



友だち追加はこちら

### ●初期登録の方法（自身のLINEアカウントと患者情報との連携）

- ステップ① QRコードを読み取って、“町立中標津病院”を友だち追加
- ステップ② 診察券番号を送信
- ステップ③ 生年月日（西暦）を送信



### LINE通知サービスご利用にあたっての注意事項

- 待合スペースを離れる際は、“LINE登録している”旨を窓口にお伝えください。
- 5分以内に受診科の待合スペースまで戻れる場所でお待ちください。
- 診察の順番をお約束するものではありません。
- 各診療科への、初期登録方法およびLINE通知に関するお問い合わせは、ご遠慮ください。

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

2月7日、丸山小学校でエナさんのライブが行われました。  
「ライブや音楽を身近に感じて楽しんでほしい」というエナさんの想いから「ライブ中は自由に表現して」と伝えられると、手拍子をしたり、飛び跳ねたり、走り回ったり。エナさんのステージを心から楽しんでいる様子が印象的でした。

### ひとのうごき

1月31日現在住民登録人口 ※（ ）内は前月比

町の人口	22,411(- 29)【うち外国人 206(+ 2)】	誕生	8(- 3)
男	11,074(- 11)【うち外国人男 94(+ 3)】	死亡	27(+ 3)
女	11,337(- 18)【うち外国人女 112(- 1)】	転入	44(+ 6)
世帯数	11,445(- 14)	転出	54(- 8)

乳用牛飼養戸数 267戸 乳用牛飼養頭数 36,124頭 ※各農協2月1日現在データ