

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)

5

No.737



Contents

- ②…まちづくり出前講座「学舎(まなぶべや!)・なかしべつ」開講しています
- ③…町税・保険税等の納期限内納付にご協力を
- ⑥…防災ワンポイント
- ⑦…令和7年度根室管内町職員採用試験のお知らせ
- ⑧…5月12日は民生委員児童委員の日です
- ⑫…標津岳・武佐岳山開きのお知らせ
- 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!!



この講座は、町民のみなさんに町政に関する理解や関心を深めていただくため、また町民と行政の協働のまちづくりを推進するために実施しています。

担当職員がサークルや学校、職場などみなさんの元へ出向き、わかりやすい内容でお伝えしており、昨年度は52回の講座を行い約2,220人の方に受講いただきました。

今年度は全38講座のメニューを設けています。メニューにないことでもみなさんが知りたい・聞きたい内容がありましたらご相談ください。

No.	講座メニュー	講座の内容	担当課
1	防災対策について	・日頃からの備えや心構え、災害時の対応等について ・避難所運営ゲーム（HUG）・災害図上訓練（DIG）の体験などについて（実施予定日の2カ月前までにご相談ください） ※8月～9月・12月は受付できません	総務課
2	選挙の仕組み	公職選挙法に基づく各種選挙制度の概要について	選挙管理委員会
3	マイナンバー制度について	マイナンバー制度の内容・個人番号カードの利用方法等について	総務課 住民保険課
4	中標津町総合計画について	まちづくりの指針となる総合計画の概要について	政策推進課
5	自治基本条例と協働のまちづくり	自治基本条例（協働推進事業）の概要について	
6	北方領土返還要求運動について	北方領土問題の概要や返還要求運動の取り組みについて	
7	まちの“台所事情”を学ぼう	まちの予算・決算をはじめとする財政の状況について ※12月～3月は受付できません	財政課
8	町税について	・土地と家屋に課税される固定資産税について ※11月～5月は受付できません ・給料や年金などの収入に課税される住民税など、まちに納める税金について ※12月～6月は受付できません	税務課
9	もう一度確認しよう！ ごみの分け方・出し方・減らし方	ごみの分け方・出し方・減らし方について （無料で出せる資源ごみなど）	生活課
10	未然に防ごう！消費者トラブル	消費者被害とその対応について （高齢者向け、若年者向け、インターネットトラブルなど）	生活課 （消費生活センター）
11	国民健康保険制度について	国民健康保険制度の概要について	住民保険課
12	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度の概要について	
13	知っていますか？国民年金	現在の国民年金制度の概要について	
14	障がい者・高齢者支援制度	障がい者・高齢者支援制度について	福祉課
15	介護保険について	介護保険制度などについて	介護保険課
16	介護保険サービスについて学ぼう	介護保険サービス利用にいたるまでの流れや、介護保険サービスの内容について	
17	認知症予防について学ぼう	認知症について、認知症予防のための脳トレなどについて	
18	介護予防について学ぼう	いきいき百歳体操など高齢者向けの運動について	
19	高齢者の身体と介護方法について学ぼう	高齢者の身体的な特徴についてや介護の方法について	子育て支援課
20	子育て支援事業について	子育て支援の概要・虐待対応・子ども・子育て支援制度などについて	
21	見直そう！生活習慣病	生活習慣病の予防について	
22	見直そう！食生活	生活習慣病予防の食生活について	健康推進課 （保健センター）
23	低栄養にご用心！	低栄養予防の食生活について	
24	がんの予防とがん検診	がんの予防、各がん検診の内容について	
25	レッツ！禁煙	タバコ・禁煙に関することについて	
26	お口の健康について	むし歯予防、歯周病予防について	
27	心の健康	心の健康に関することについて	農林課
28	なかしべつの農業概要	統計数字などを用いたまちの農業の概要について	
29	なかしべつの林業概要	統計数字などを用いたまちの林業の概要、地域材利用、平成26年度に町が取得したJ-クレジットについて	
30	中標津空港利用促進について	中標津空港の概要と利用促進の取り組みについて	空港対策室
31	地域おこし協力隊が行く	地域おこし協力隊員が紹介する新たな目線で見つけたまちの魅力について	経済振興課
32	なかしべつの国際交流・多文化共生	まちで実施している国際交流や多文化共生の取り組みについて	
33	雪国に住む私達の悩み「除雪」について	除雪出動基準・除雪体制とお願いについて ※12月～4月は受付できません	管理課
34	都市計画・景観のまちづくり	都市計画および中標津町景観計画の概要について	都市住宅課
35	まちの水道	水道水ができるまでについて	上下水道課
36	まちの下水道	下水処理の流れについて	
37	なかしべつ学講座	学芸員が紹介する町の歴史や自然を中心とした魅力について	社会教育課
38	町の病院について	地域医療の現場等について	町立病院
※	耳寄り！なかしべつ	メニューにはない、みなさんが知りたい・聞きたいことについて	各担当課

問い合わせは、政策推進課 企画調整係まで。

町税・保険税等の納期限内納付にご協力を

令和6年度の町税等の納期は、下の表のとおりです。納期限までに納付をお願いします。

また、お仕事などの都合で平日や日中、納付の相談に出向くことが困難な方のために、納税相談日を開設しますので、ご利用ください。

月	納期 (口座振替日)	普通 道民 徴収 税	固定 資産 税	軽 自動車 税	国民 健康 保険 税	介護 保険 料	後期 高齢 者 医療 保険 料	夜間相談日 (18時～20時)	休日相談日 (9時～17時)
令和6年5月	31日(金)		1期	全期				16日(木)	26日(日)
6月	7月1日(月)	1期			1期	1期		17日(月)	30日(日)
7月	31日(水)		2期		2期	2期	1期	16日(火)	28日(日)
8月	9月2日(月)	2期			3期	3期	2期	16日(金)	25日(日)
9月	30日(月)		3期		4期	4期	3期	17日(火)	29日(日)
10月	31日(木)	3期			5期	5期	4期	16日(水)	27日(日)
11月	12月2日(月)		4期		6期	6期	5期	18日(月)	24日(日)
12月	30日(月)	4期			7期		6期	16日(月)	29日(日)
令和7年1月	31日(金)				8期		7期	16日(木)	26日(日)
2月	28日(金)				9期		8期	17日(月)	23日(日)
3月	31日(月)				10期			17日(月)	30日(日)

町税は健康で豊かな暮らしを支えるために重要な役割を持っており、福祉や教育、まちづくりなどの行政サービスを行う上で欠かせない大切な財源です。

町税を滞納することは、町の財政を圧迫し、行政サービスに支障をきたすだけでなく、納期限内に納められている多くの町民のみなさんとの公平性を欠くことになります。

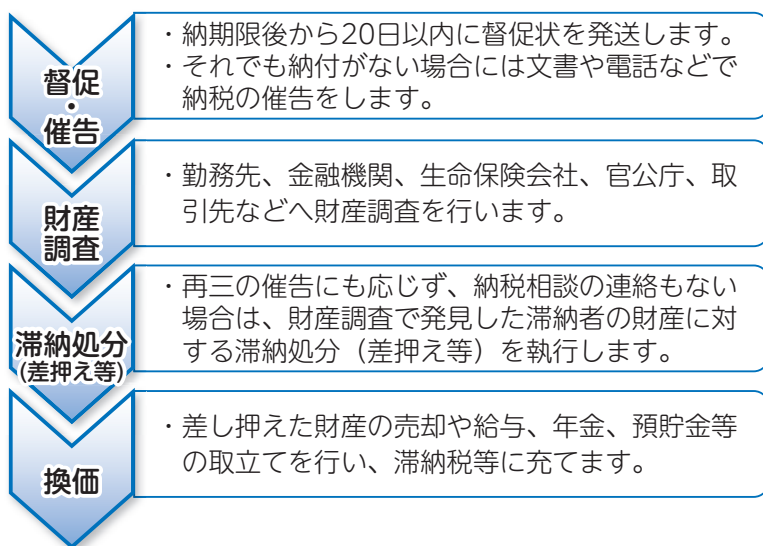
そのため、収入や財産がありながら納付しようとしのない方に対して、町は滞納処分（差押え等）により強制的に徴収し滞納額の減少に努めています。

滞納処分について

納期限内に町税・保険料を納付しなければ滞納となり、納期限後20日以内に法律に基づき督促状を発送します。

督促状を送付した日から10日後までに税金を納付しない場合は、地方税法において、「督促状を発送した日から起算して10日を経過した日までに完納しないときは財産を差し押えなければならない」と定められていますので、財産を差し押え、強制的に徴収する滞納処分を行うことになります。

しかし、町では、納付忘れや特別な事情により納付できない場合などを考慮して、督促状の発送後も催告書を送付するなどして自主的な早期納付を働きかけていますが、それでもなお納付されない場合には滞納処分を執行します。



■納付が困難な方は早めにご相談を

病気や失職、事業不振など、やむを得ない理由で納期限内に納付が困難な場合には、生活状況を聞いた上で、納付計画についての相談に応じますので、納期限内に納付が困難なことを示す資料（給与明細書、預金通帳）と印鑑を用意して、お早めにご相談ください。

問い合わせは、納税課 収納係まで。

中標津町中小企業融資制度

中小企業のみなさんが資金を円滑に調達できるよう、「中標津町中小企業融資制度（マルナカ融資制度）」を設け、町内の金融機関を通じ活用いただいています。

■貸付条件

融資総額 6億2千万円

資金名	融資期間	融資限度額	融資利率	保証料率
短期資金	1年以内	1,000万円以内	2.0%	信用保証協会の 規程による9段階 の率による
長期資金	5年以内	1,500万円以内	2.2%	
	7年以内		2.4%	

■保証料の補助について

町独自施策として、融資に伴い北海道信用保証協会へ支払う保証料の半額補助を行なっています。

なお、創業後1年経過後に初めてマルナカ融資をご利用される「新規申込」の方に限り、「初年度のみ全額補助」の特例が適用されます。

空き地空き店舗等活用事業補助金

中心市街地活性化・空き店舗対策のため、町が定めた用途地域内で空き地・空き店舗を活用して新規起業する企業・個人に対し、開業資金の一部を補助します。

■対象者

- (1) 本町にお住まいで、満20歳以上の方
 - (2) 町税等の滞納がない方
 - (3) 中標津町商工会の会員となる方
 - (4) 過去に創業したことがない方
- ※遊興飲食業や貸金業等の業種、仮設店舗での事業等、補助対象とならない場合があります。

■対象経費

- (1) 店舗等改装工事費
 - (2) 設備費
 - (3) 開業に伴う広告宣伝費
 - (4) 備品購入費
 - (5) 店舗等建物や駐車場等の賃貸料（最大6か月分）
- ※併用住宅の場合は、店舗等に係る経費のみが対象です。

■補助額

- (1) 用途地域の商業地域で起業する方は、対象経費の2分の1以内、限度額50万円
- (2) 用途地域の商業地域以外で起業する方は、対象経費の3分の1以内、限度額25万円

■その他

申請については、事業に着手する前にご相談ください。



中小企業応援事業補助金

平成22年度に中小企業振興基本条例が制定され、中小企業の経営基盤強化のため、既存企業に対する支援策として平成26年度より創設された補助金です。

町内の企業または個人事業主を対象に、店舗や設備等を改修する費用の一部を補助します。

■対象者

- (1) 本町にお住まいで、満20歳以上の方
 - (2) 町税等の滞納がない方
 - (3) 町内で同一事業を5年以上営んでいること
 - (4) 中標津町商工会の会員となる方
 - (5) 補助対象経費として300万円以上支出すること
- ※遊興飲食業や貸金業、日本政策金融公庫の融資対象外事業等、補助対象とならない場合があります。

■対象経費

- (1) 店舗等改修・改築工事費
 - (2) 設備等の改修・更新・新規購入費
- ※中標津町商工会会員へ発注されたものに限りです。
※併用住宅の場合は、店舗等に係る経費のみが対象です。

■補助額

- (1) 都市計画区域内 30万円
- (2) 都市計画区域外 20万円

■その他

- ・1事業者につき1回限りの申請になります。
- ・申請については、事業に着手する1か月前までにご相談ください。



問い合わせは、経済振興課 商工労働係まで。

事業者の新商品開発や販路開拓を応援します

ふるさと納税返礼品や通信販売など町外からの資金獲得を目的とした、本町の地域資源を活用した商品開発や改良、新たな販路開拓の取り組みを応援する「新商品開発等チャレンジ支援事業補助金」の申請を受け付けています。

受付は、予算の限りとなります。希望される方は、申請期間内に申請してください。

【事業概要】

- 補助対象者**…以下のすべての要件を満たし、町税等に滞納がない方
 - ・町内に本店を有する法人または本町に住民登録をしている個人事業者
 - ・事業に必要な資格や許可を有し、商品等を自ら製造・加工または販売すること
 - ※令和5年度の本事業、令和4年度の特産品開発等支援事業の活用事業者は現段階では申請不可
- 補助対象事業**…以下のいずれかの事業のうち、令和7年3月31日までに完了するもの
 - ①新商品開発・改良事業…町外への販売を目的とした新商品の開発や改良の取り組み
 - ②販路開拓事業…新たな流通先を獲得するための取り組み
- 補助率・補助限度額**
 - ①補助対象経費の4分の3以内、上限50万円（下限30万円）
 - ②補助対象経費の3分の2以内、上限30万円（下限10万円）
- 補助対象経費**
 - ・通常の事業経費やほかの補助金等の支援を受ける経費に該当しないもの
- 申請期間**
 - ・5月31日(金)まで



申請に必要な書類など
町ホームページから
入手可能です。

詳しくは、経済振興課 商工労働係まで。

地域おこし協力隊が行く! — Vol.81

中標津町地域おこし協力隊

あんどう きょうへい
安藤 響平



ゴールデンウィークといえば、初夏のイメージが強いでしょう。気温は30度近くに上がり、季節外れのセミが鳴いていることも少なくないはず。ですが、中標津のゴールデンウィークは桜の季節と聞きました。そこで今回の記事では、埼玉の花見と中標津の花見の違いについて書いていこうと思います。



こちらはしだれ桜

埼玉の花見は基本的に3月下旬から4月上旬に行われます。いくら埼玉とはいえ、気温は6～8℃と冷え込みます。その寒い中、屋外で弁当を食べながら飲酒で体内から温まるハードなイベントというイメージが一般的です。コロナ禍で自粛傾向ではありますが、今もなお人気のイベントの1つとなっています。

桜が綺麗に見えるスポットの場所取りは熾烈なものとなり、3～4日前から場所取りを始める人も少なくないそう。私も毎年、氷川神社に花見に行って凍えながら骨付きソーセージを食べていた思い出があります。震えながら骨付き肉を食べている姿はかなり不審です。今思うと、よく通報されなかったなと思いました。ですが、中標津の花見は桜を遠目に見ながらBBQに興じるイベントとのこと。桜の品種が本州と異なり、チシマザクラやエゾヤマザクラの開花シーズンがBBQのシーズンと被っているそうです。なんて優雅なんだ…。

中標津に地域おこし協力隊としてやってきて早10か月。まだまだ知らないことばかりですが、夏祭りやライダースミーティングなど楽しみなことも盛りだくさん。今までの経験を活かしながら、これからも新しいことに挑戦していきたいと思います。



氷川神社の桜!



「旬の食材を活かした料理」を提供していただける協力店の募集について

地域の豊富な食材への「旬」の理解を深めてもらうとともに、町内の飲食店への継続的な誘客に向けた取り組みとしてシーズン毎に指定した「旬の食材」をそれぞれのお店の特色を活かしたその時季にそのお店でしか味わえないメニューを「旬の食材を活かした料理」として提供いただける飲食店を募集しています。

◆募集期間：5月7日(火)～23日(休)

問い合わせは、経済振興課 観光振興係まで。



じゃがいもずきん
「ききぼう」くん

学校の体育館などの避難所に避難した際、素足だと床が冷たいため避難所内を移動するだけでも大変な思いをするので、上履きを用意しておくことをオススメします。

万が一上履きを忘れてしまった場合などに役立つのが、新聞紙スリッパです。新聞紙スリッパには、いろいろな作り方がありますが、今回は一番オーソドックスな作り方を紹介します。

新聞紙スリッパの作り方(用意するもの:新聞紙2枚・ガムテープ)

表

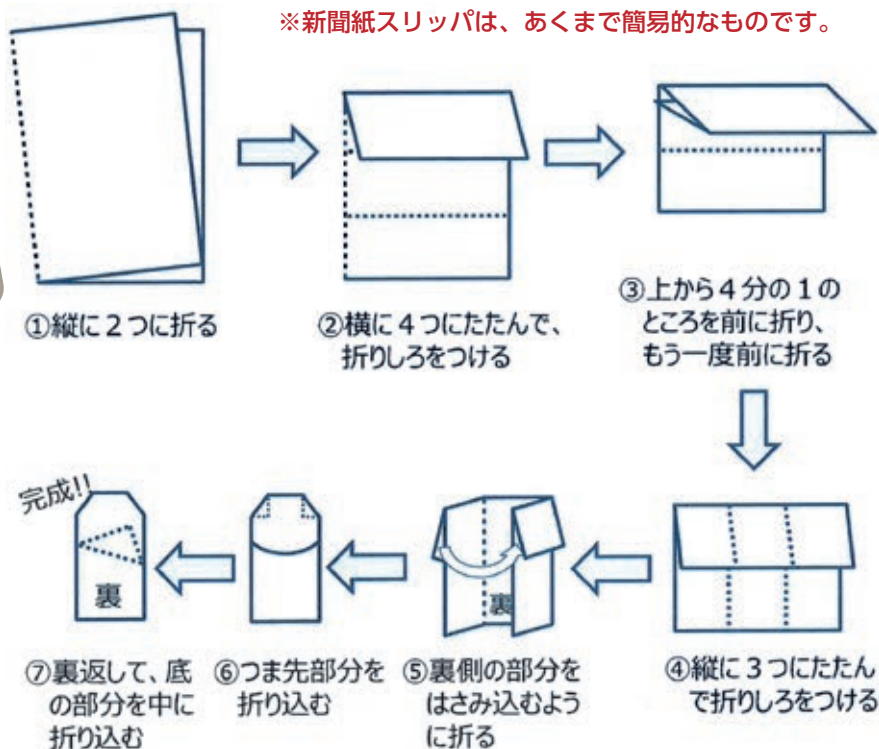


裏



ヒラヒラが
気になる
場合(裏)

※新聞紙スリッパは、あくまで簡易的なものです。



**災害時は、危険です！
外へ出るときには、必ず、靴を履いてください！
新聞紙スリッパのまま、外へ出てはいけません！**

大きな地震が発生したときなどには、窓ガラスが割れたり戸棚が倒れて食器が割れたりして、室内でもモノが飛び散っていることがあります。絶対に素足で歩かず、スリッパや靴を履いて移動してください。

※新聞紙スリッパは上履きがないときの代替手段として使用するものなので、あらかじめ災害に備えて上履きを用意しておくようにしましょう。

※新聞紙スリッパは床にインクが付着することがありますので、使用する際は注意してください。

詳しくは、総務課 防災係まで。

令和7年度

根室管内町職員採用試験のお知らせ

根室町村会では、令和7年4月に採用する根室管内4町の職員採用試験（上級職）を実施します。
概要は次のとおりですが、詳細は町または北海道町村会のホームページをご覧ください。

- 募集職種・採用予定人員** 町および北海道町村会のホームページをご覧ください。
- 受験資格** 上級職～大学卒業程度の学力を有する方で、平成9年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方。
※短大・専門学校・高校卒の方（卒業予定者を含む）は、9月に実施する「初級職」採用試験の受験となります（7月に受験案内予定）。
- 試験期日** 7月14日(日)
- 試験会場** 中標津会場：中標津町役場
札幌会場：北海道立道民活動センターかでの2・7（札幌市中央区北2西7）
- 申込受付** 6月7日(金)まで ※郵送の場合は締切日の消印有効

町ホームページは
こちら！

申し込み・問い合わせは、総務課 職員係 まで。

水道料金でスマートフォン決済アプリによる納付が可能になりました！

水道料金では、収納代行業者の変更に伴い、令和6年4月検針分（5月2日送付分の納入通知書）より、これまでの金融機関・コンビニエンスストア等での納付に加え、新たにスマートフォン決済アプリでの納付が可能となりました。スマートフォン決済アプリを利用して、納入通知書に印字されているコンビニ収納用バーコードを読み取ることで、金融機関やコンビニエンスストアに行かなくても、24時間いつでもどこでも納付することができます。

なお、継続した自動納付を希望される場合は、納付忘れのない安心・便利な「口座振替」をご利用ください。

■今後納付可能なコンビニエンスストアおよびスマートフォン決済アプリ

コンビニエンスストア	スマートフォン決済アプリ
MMK設置店 くらしハウス スリーエイト 生活彩家 セイコーマート セブンイレブン タイエー デイリーヤマザキ ニューヤマザキデイリーストア ハセガワストア ハマナスクラブ ファミリーマート ヤマザキスペシャルパートナーショップ ポプラ ミニストップ ヤマザキデイリーストア ローソン ローソンストア100	PayPay請求書払い LINE Pay請求書支払い au PAY（請求書支払い） J-Coin請求書払い d払い 請求書払い 支払秘書

※スマートフォン決済アプリの利用方法については、直接アプリ業者へお問い合わせください。

詳しくは、上下水道課 業務係まで。

令和6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
幹部候補生（一般）	22歳以上 26歳未満	第2回 4月24日～6月13日	第2回 1次 6月22日	第2回最終 9月19日	入隊後約1年で 幹部自衛官 大卒程度試験
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満	第1回 3月1日～5月7日	1次:5月17日～26日 2次:6月15日～30日	1次:6月6日 最終:7月18日	「曹」となる自衛官
		第2回 7月1日～9月3日	1次:9月14日～22日 2次:10月12日～27日	1次:10月3日 最終:11月21日	
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。	受付時にお知らせします。		「任期制」の自衛官選 抜試験で合格後「曹」 への任官も可能
予備自衛官補（一般）	18歳以上 52歳未満	第2回 6月1日～9月19日	※第2回 9月21日～10月7日 (いずれか1日)	※第2回:11月7日	【教育訓練開始】 令和6年7月以降 【招集手当】8,800円/日 【その他】 所定の教育 訓練終了後予備自衛 官として任用
予備自衛官補（技術） (国家免許資格 等を有する者)	18歳以上 保有資格に より異なる				

※細部問い合わせおよび説明は随時受付中

そのほか、航空学生（パイロット）や看護学生（看護師）等ありますのでお気軽にお問い合わせください。

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。



5月12日は民生委員児童委員の日です

民生委員児童委員は、地域に暮らす身近な相談相手として、その内容に応じて関係機関への「つなぎ役」になります。

中標津町の民生委員児童委員（定数56人）は、担当地区を受け持つ53人と3人の主任児童委員（地域の子どもの福祉に関する相談・支援を専門的に担当する委員）が、住民の方々の生活に関する相談ごとなどに対応し、町内会活動にも参加するなど、住民の方々と日々の関わりを持つよう努めています。

民生委員児童委員には民生委員法に定められた守秘義務があり、個人情報やプライバシーの保護に配慮した支援を行いますので、生活の中で、困りごとなどがありましたら、ご自分のお住まいの地区を担当している民生委員児童委員にお気軽にご相談ください。担当委員がわからない場合は、福祉課社会福祉係までご連絡ください。

支えあう
住みよい社会
地域から



民生委員児童委員の欠員補充について



欠員となっていました中標津町民生委員児童委員が、次のとおり補充決定しましたのでお知らせします。
どうぞよろしくお願いいたします。

氏 名：菊地 修一

電話番号：090-6214-8802

担当地区：養老牛地区



問い合わせは、福祉課 社会福祉係まで。

介護職員初任者研修講座(旧ヘルパー2級)受講生募集

介護の現場で働くために必要な介護の基礎、専門知識、技術を身につけることができる「介護職員初任者研修講座」の受講生を募集します。
「自宅学習」＋「スクーリング」で、4か月間での取得を目指します。

募集人数 12人

対象者 ・介護の仕事に就職を希望する方、介護に関心のある方
・全日程(16回)を受講できる方 ※町内の方に限ります。

研修日程 8月3日(土)、4日(日)、24日(土)、31日(土)、9月1日(日)、7日(土)、8日(日)、28日(土)、29日(日)、10月5日(土)、6日(日)、19日(土)、20日(日)、26日(土)、27日(日)、11月9日(土)
土日開催(原則9時30分～16時30分) 全16回

※日程については、現時点での予定であり変更となる場合があります。

募集期間 5月7日(火)～6月7日(金)

受講料 一般コース 20,000円

高校生コース 無料

研修会場 総合福祉センター(プラット)

応募方法 指定の申請書に必要事項を記入し、以下の応募先まで郵送もしくは直接お申し込みください。

※定員12人(先着順)

〒086-1197 中標津町丸山2丁目22番地

中標津町役場 介護保険課 介護保険係



申し込み・問い合わせは、介護保険課 介護保険係まで。

地域包括支援センターからのお知らせ

1. 「認知症サポーター養成講座」

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。

日時：6月19日(水) 13時30分～14時45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

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

参加費：無料

申込み：6月12日(水) 17時まで ※電話またはWEB予約(QRコード)にて申し込みください。



2. 「からだ若返りトレーニング」

運動器具(トレーニングマシン)を活用した運動教室です。専門スタッフの指導のもと6か月間運動を実施します。行き帰りは送迎します。

時間：月～土曜日の週1回 10時～11時30分、13時～14時30分

場所：デイサービスセンター ファイン

料金：1回500円

対象者：65歳以上の町民の方で基本チェックリストの該当者(7項目中4個以上)。

※要支援・要介護認定を受けている方は該当になりません。

申込み：随時、受け付けています。



3. 「中標津町介護保険事業者協議会」について

「中標津町介護保険事業者協議会」は、今後の超高齢化や超労働力不足となる時期を見据え、安定的かつ円滑な介護保険サービスの提供ができるよう、中標津町内の介護保険事業所が一丸となって取り組むため、平成31年4月に設立されました。介護職の魅力をフェイスブック・インスタグラムで発信していますので、ぜひご覧ください！



フェイスブックは
こちらから



Instagram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)まで。

牛乳のチカラ紹介します「安眠・リラックス作用」

●朝と夜の牛乳で質のよい眠りへ

牛乳に含まれる必須アミノ酸のトリプトファンは、癒やしの感覚を生む脳内物質セロトニンの材料になり、セロトニンは夜になると睡眠ホルモンのメラトニンに変化します（図1）。

朝食で牛乳と一緒にビタミンB6（※1）の豊富な食品を摂取しておく、日中にセロトニンが作られ、夜（起床から14～16時間後）には十分な量のメラトニンが供給され、質のよい眠りをサポートしてくれます。

また、人間は体温が下がるときに眠気を生じるため、就寝前のホットミルクでいったん深部体温を上げておくと、眠りにつきやすくなります。

（※1）セロトニンの合成に必要。多く含む食品は、赤身の魚、鶏肉、バナナ、納豆など。

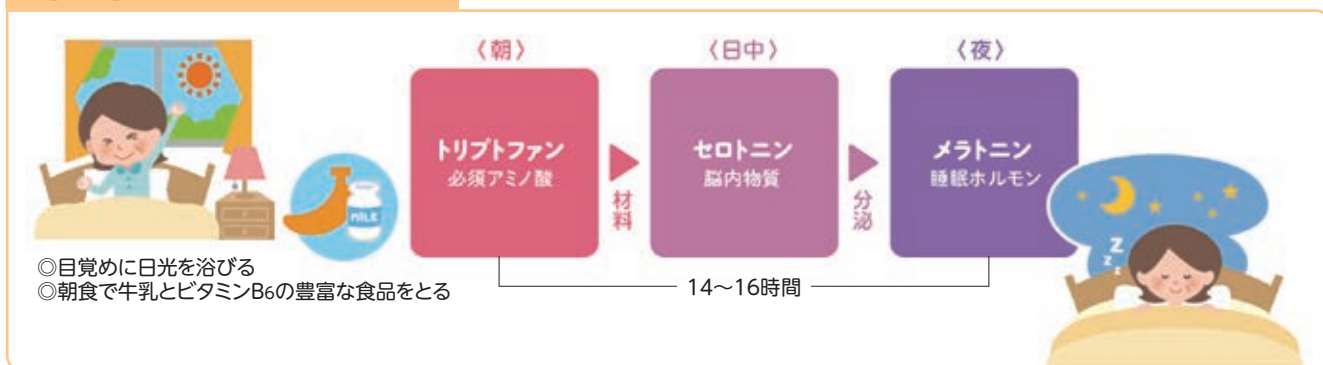
●神経の興奮を鎮めるカルシウムとペプチド

神経の興奮や緊張を緩和し、気持ちを安定させるカルシウムのはたらきは、一般によく知られています。カルシウムの補給源として、牛乳は質量ともにナンバーワンです。

また、乳たんぱく質のカゼインが分解されてできるオピオイドペプチド（※2）にも、気持ちを落ち着かせる機能性が確認されています。

（※2）鎮静作用を示すペプチドの総称。体内で産生される内因性オピオイドペプチドや、食品由来のものなどがある。

【図1】眠りの質を高める3要素



ホクレン農業協同組合連合会様提供（出展：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。



電子渡航認証の申請代行にご注意ください！

「海外旅行をするために必要な電子渡航認証（ESTA、ETAなど）の申請を、インターネットで検索して一番上位に表示されたサイトで行なったところ、公式サイトではなく申請代行サイトだったため、高額な代行手数料を請求された」などという相談が全国的に増加しています。

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！」

- 海外旅行の渡航先や渡航期間によって、電子渡航認証の申請が必要となる場合があります。申請前に渡航先の大使館などのホームページで申請方法、費用、申請期限などをしっかり確認しましょう。
- 申請代行サイトを利用した場合、申請費用以外に代行手数料（利用サイトにより金額が異なる）などが加算され料金が高くなり、解約や返金などは原則として申し込みサイトに記載された利用規約等の内容に従うことになります。
- インターネット検索して上位に表示されたからといって公式サイトとは限らず、公式サイトに似せて作られた申請代行サイトもあるため、申請前に公式渡航認証サイトなのか、URL、ホームページや申し込み最終確認画面等の内容をよく確認しましょう。

相談は、中標津町消費生活センター（役場生活課内）まで。

令和6年度 フロンティア事業推進補助の募集について

フロンティア事業推進補助金は、活力あるまちづくりの推進を図ることを目的に、各分野における人材の育成および地域おこし・産業おこしの事業の実施など、町民のみなさんの自主的な活動に要する経費の一部を補助するものです。

補助申請を希望される場合は、事前に政策推進課協働推進係に申出や相談をいただいた上で、必要書類を提出願います。

フロンティア事業推進補助の制度内容や提出書類については、町ホームページをご覧ください。



○令和5年度フロンティア事業推進補助の実績

実施時期	事業名	実施団体	実施内容
令和5年8月	東中町内会「第1回 夏祭り」	東中町内会	コロナ禍で希薄になった地域連携や「絆」を取り戻すために、子供を中心に模擬店を配置した「お祭り」を開催
令和5年8月	「飲食業連合会50周年記念感謝祭！牛乳でつながる地域の輪」	中標津飲食業連合会	夏まつり会場において、参加者みんな一斉に「牛乳で乾杯！」し、基幹産業の酪農業を応援
令和5年9月	中標津町旅館組合「足湯体験事業」	中標津町旅館組合	入浴剤「中標津6つの旅湯」を、「まちなか賑わい秋の陣」の会場で「足湯コーナー」を設け、町内外の方々にPR
令和5年12月～令和6年1月	町民ファシリテーター養成講座	なかしべつ町民活動ネットワーク	懇談会・会議等において、中立な立場の「進行役」として進行を舵取りしていく「町民ファシリテーター」を育成
令和6年1月～令和6年2月	丘珠空港「ひがし北海道」魅力発信事業	E-Photo Club	新規就航された札幌丘珠-根室中標津便を機に、丘珠空港において「ひがし北海道」の魅力を写真でPR

問い合わせは、政策推進課 協働推進係まで。

愛犬の狂犬病予防注射のお知らせ

本年度の狂犬病予防集合同注射の実施日は、5月12日(日)、5月19日(日)の2回となっています。日程に都合のつかない場合は、各動物病院で個別に予防接種を受けてください。

なお、狂犬病予防注射は、毎年1回受けさせることが法律で義務付けられています。これは、小型犬や室内犬であっても対象です。注射を受けさせなかった場合は20万円以下の罰金刑が科せられる場合があります。



ねむろ自然の番人宣言「ごみゼロの日」

中標津町では春と秋に町内会が一斉清掃を行い、また年間を通して、学校や事業所等、さまざまな団体がボランティア清掃を行なっています。このほかにも「ごみゼロの日」に郊外の道路脇などのボランティアによるごみ拾いを行なっており、今年度は5月26日(日)午前7時から1時間程度を予定していますので、参加いただける団体は生活課環境衛生係までご連絡ください。

問い合わせは、生活課 環境衛生係まで。

中標津町子育て支援事業（病児保育）

4月15日から町立中標津病院にて「病児保育事業」を再開しています。利用するためには事前登録（無料）が必要です。登録を希望される方は、印鑑をお持ちのうえ、子育て支援課(役場1階窓口④番)までお越しください。

事業内容	病気の治療中または回復期で保育園等が利用できないお子さんを預かる事業
委託事業者／場所	ニューグリーンハウス保育園／町立中標津病院1階 病児保育室にここ(西10条南9丁目1番地1)
利用可能日／時間	月曜日～金曜日(祝日、年末年始除く)／8時～18時
対象年齢／定員	生後6か月～小学3年生／1日3人
予約方法	事前予約・当日予約ともに電話受付となります ※受付は平日のみ。当日受付は12時まで。 ①ニューグリーンハウス保育園 携帯(高橋) ☎090-3892-5752 (7時～19時) ②ニューグリーンハウス保育園 ☎72-7707 (7時30分～18時)
1回あたりの利用者負担額	5時間未満 1,500円(同日2人目以降 750円) 5時間以上 3,000円(// 1,500円) ※町民税非課税世帯や生活保護世帯には減免措置があります。
利用方法(必須)	利用を希望する場合、当日に小児科の受診が必要です。小児科で病児保育利用と判断された場合『連絡票』に記入してもらい、病児保育室に提出してください。

問い合わせは、子育て支援課まで。

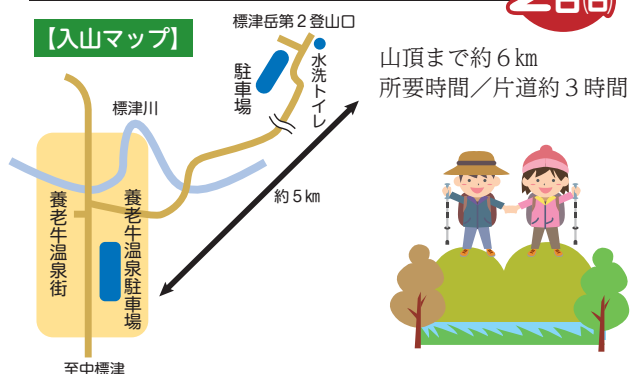
標津岳・武佐岳 山開きのお知らせ

雨天決行!

第61回 標津岳(1,061m) 山開き

6月
2日(日)

【入山マップ】



第69回 武佐岳(1,005m) 山開き

6月
9日(日)

【入山マップ】



- 山頂の気候は変わりやすいため、雨具を携帯するなど、服装には十分に注意しましょう。
- 日が暮れてからの登山は危険です。午前11時までの入山にご協力ください。
- 道迷いを防ぐため、登山用GPS地図アプリとモバイルバッテリーがあると安心です。
- 悪天候の状況により中止とする場合があります。中標津町公式ホームページ・公式SNSなどで改めてお知らせします。

問い合わせは、経済振興課 観光振興係まで。

令和6年度 中標津町植樹祭

雨天決行!

中標津町植樹祭は、町民との協働による森林づくりを進める中心的な行事として、今年度においても以下の日程で開催します。参加には事前申し込みが必要です。みなさんのご参加をお待ちしています。

- ◆開催日時 6月8日(土) 10時受付開始(10時30分開会～12時終了予定)
- ◆開催場所 中標津町森林公園内(中標津町丸山)
会場に専用駐車場がないため、9時30分より、役場駐車場から会場までのシャトルバスを運行しますので、ぜひご利用ください。
※シャトルバスのご利用を希望される方は、参加申込時に伝えてください。
- ◆開催内容 記念標柱設置、植樹、赤ちゃん誕生記念植樹
※令和元年度まで開催していた「赤ちゃん誕生記念植樹」を、会場内に専用スペースを設け、植樹祭と一体的に開催することとしましたので、お子さまとの思い出作りの一環として、ぜひご参加ください。
※今年は令和5年度出生のお子さまと保護者さまが対象です。
- ◆樹種 カラマツ1,000本、ニオイヒバ400本、トウヒ400本 計1,800本
- ◆申込締切 5月22日(火)
- ◆参加人数 200人程度(誕生記念植樹は10人から15人ほど)
- ◆その他 ◎植樹用のスコップは主催者側で用意します。ご自身でスコップをお持ちの方はご持参いただいてもかまいません。また、当日の天候にあわせて作業しやすい服装、長靴などで参加してください。

申し込み・問い合わせは、農林課 林務係まで。

令和6年度

ぷらっと茶ふえについてのお知らせ

広報4月号に掲載したぷらっと茶ふえのお知らせについて、開催場所の記載漏れがありました。お詫びいたします。ぷらっと茶ふえの開催日時と場所は次の通りです。

- 日時: 毎月第1・3水曜日(祝日を除く) 10時～12時まで
- 開催場所: 総合文化会館しるべっと 町民ホール



詳しくは、中標津町地域包括支援センター(介護保険課 介護支援係)まで。

水道メーター取替工事についてのお願い

町では現在、計量法に基づき、検定満期8年が経過する前に町貸付水道メーターの取り替えを実施しています。

今年対象となる方には町発注の工事を受注した業者が伺いますので、ご協力をお願いします。

なお、**工事費等の個人負担は一切ありません。**



詳しくは、上下水道課 水道係まで。

カラスの被害に注意してください

毎年4月～7月はカラスの繁殖時期になります。樹木に巣を作り卵やヒナを守るため、近づく人に威嚇や攻撃をしてくる場合があります。



○威嚇の方法

巣に近づいてくる人に対し、近くで大きな声で鳴いたり、頭をかすめるように飛んで威嚇してきます。帽子や傘などで頭を守り、巣の付近から離れましょう。子ガラスが巣立って上手に飛べるようになれば、山に移動して行きますので被害はなくなります。

カラスの巣の周りで被害が出る場合は、農林課自然環境係までご相談ください。巣の状況を確認して撤去等の必要性や時期を判断します。早い段階で撤去してしまうと新しく巣を作ったり、攻撃的になって逆に被害が増える場合があります。

※町のホームページにカラスの基礎知識を掲載していますので、右のQRコードからご確認ください。



町ホームページ

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かかったり、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かわいそうなどの理由で人が餌を与える行為は、不幸な結果に繋がるため、餌を与えるのはやめましょう。



問い合わせは、農林課 自然環境係まで。

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

一中古住宅清掃一般サイズー

1LDK 38,500円～

2LDK 44,000円～

3LDK 49,500円～

戸建て +20,000円～

家政婦派遣2時間6,600円～

ースポット清掃ー

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（お風呂） 16,500円～

トイレ 9,900円～

窓ガラス 1,100円～

〒086-1157 中標津町中標津西町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

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



健康

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7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は令和7年3月末日までです。母子手帳を確認し、受けていない方は早めに接種しましょう。

対平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方
所 町立中標津病院 小児科
問 中標津町保健センター

骨粗鬆症検査のお知らせ(6月分)

時 6月4日(火)～27日(木)の毎週火～木曜日
10時30分～11時
所 町立中標津病院 整形外科

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
定 1日2人

¥ 20～69歳…2,700円
70～74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

申 5月15日(水)
問 中標津町保健センター

子宮頸がん検査のお知らせ(6月分)

時 6月3日(月)～27日(木)の毎週火・水曜日
※受付は8時30分～11時

※乳がん検査と同時に受診を希望される方は、月・木曜日の14時からとなります。

所 町立中標津病院 産婦人科外来
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
(健診の間隔は2年に1回、令和5年度に健診を受けていない方)

¥ 2,000円(70歳以上1,300円)
膣エコー検査は1,760円

縮 5月15日(水)
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

乳がん検査のお知らせ(6月分)

時 6月3日(月)～28日(金)の毎週月～金曜日
※受付は①14時～②14時30分～③15時～

子宮頸がん検査との同時受診を希望される方は、月・木曜日の14時からになります。

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、令和5年度に健診を受けていない方)

※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。

パパママ教室のお知らせ

保健センターの保健師や、管理栄養士、歯科衛生士が講師となり、初めて親となる方(希望時経産婦)を対象に、パパママ教室を開催しています。

¥ 2,500円(70歳以上1,600円)
縮 5月15日(水)
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

時 出産予定月

1 課	2 課	3 課
9月10月 5月14日(火) 5月24日(金) 5月31日(金)	11月12月 7月12日(金) 7月19日(金) 7月26日(金)	1月2月 8月30日(金) 9月13日(金) 9月27日(金)
3月4月 10月31日(木) 11月12日(火) 11月22日(金)	5月6月 1月17日(金) 1月24日(金) 1月31日(金)	7月8月 3月6日(木) 3月11日(火) 3月19日(水)

1 課 13時30分～15時
2 課 13時30分～15時30分
3 課 19時～20時20分
※日程は変更になる場合があります。

所 中標津町保健センター
内 1 課「妊娠中の身体と生活について・妊娠中のストレッチ」
2 課「妊娠中の栄養とおやつの実習、歯の健康について」
3 課「産後と赤ちゃんについて・お風呂体験」

対 令和6年9月～令和7年8月出産予定の方
持 母子健康手帳
他 すべて予約制です。日程が近づいたら対象の方に郵送のご案内します。

申 中標津町保健センター

歯と口の健康週間事業

「歯の健康フェア」・「歯の健康週間」
令和6年度歯・口の健康に関する図画・

ポスターコンクールで入選した町内小学生の作品約80点を展示しますので、ぜひご覧ください。

時 6月1日(土)～10日(月) ※10日は16時まで
所 総合文化会館しるべつと 町民ホール
問 中標津町保健センター

中標津町食生活改善会で準会員として活動しませんか

中標津町食生活改善会では、料理を学びたい、栄養の話題を知りたい等、健康と食に関する知識を学びながら、健康の輪を広げていく仲間を募集しています。

所 中標津町保健センター 他
内 定例会(2か月に1回)、学習会、教室の実施等

¥ 年会費…2,000円
調理実習費…各回300円
申 中標津町保健センター

税金

5月31日は自動車税種別割の納期限

納税は金融機関、郵便局またはコンビニエンスストアのほか、スマートフォン等を利用してキャッシュレスで納税することもできます。5月31日(金)までに必ず納めましょう。

問 根室振興局 税務課納税係
Ⅷ0153(24) 5466

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 5月16日(水) 18時～19時45分
休日窓口 5月26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 6月4日(火) 13時～17時
6月5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

TEL 0154-(25)-1521

※電話をかける時自動音声流れます。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。

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

※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・保険証の変更などの各種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年～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

甲種防火管理新規講習のご案内

消防法施行規則第2条の3で定める、甲種防火管理新規講習が実施されます。

時 8月8日(水)～9日(金) 2日間

所 総合文化会館しるべつと コミュニティホール

申 万FAXまたはインターネットのみ
(2次募集はインターネットのみ)

※受講申込書は日本防火・防災協会ホームページよりダウンロード可能です。

締 1次：6月20日(木)～6月27日(木)
2次：7月15日(月)～7月16日(火)

※1次募集で定員となった場合には、2次募集はありません。

問 (一財)日本防火・防災協会

TEL 03-(62663)-9903
03-(6274)-6977

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 6月11日(火) 10時30分～15時

所 中標津町役場

内 保坂いづみ弁護士に、民事・家事・行政事件に関する案件に限りご相談できます。

定 7人

締 6月3日(月)から先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。

問 生活課 交通町民相談係

6月は「外国人労働者問題啓発月間」

外国人は「ルールを守って」適正に雇用しましょう。

①雇い入れる前に、就労が認められているかを留資格を確認してください。
②外国人の雇入れと離職は、必ずハロー

ワークに届け出てください。

③労働保険・社会保険等の加入をはじめ適正な雇用管理を行なってください。

問 ハローワーク 根室中標津分室

TEL (72)-2544

農林課からのお知らせ

牛乳消費拡大推進委員会(事務局・農林課畜産係)では、6月の牛乳月間に中標津飲食業連合会加盟店に3,000円分の牛乳贈答券とポスター、乾杯用紙コップを配布し、今年度10周年を迎えた「中標津町牛乳消費拡大応援条例」を盛り上げていただきます。

中標津飲食業連合会加盟店以外の飲食店におきましても、ご協力していただける店舗がありましたら、配布しますのでご連絡ください。

締 5月20日(月)

問 農林課 畜産係

精神保健福祉遠隔相談事業について

こころの健康に関する悩みごとについて、北海道立精神保健福祉センターの精神科医師による、インターネット回線(パソコン・WEBカメラ)による相談を実施します。

ご希望の方は、北海道中標津保健所までご連絡ください。

時 5月23日、6月27日、7月25日、
8月22日、9月26日、10月24日、
11月28日、12月26日、1月23日、
2月27日、3月13日 ※全て木曜日

所 中標津保健所1階所長室

内 インターネット回線(パソコン・WEBカメラ)による相談

北海道立精神保健福祉センター精神科医師が対応

申 期相談日7日前(前週木曜日)まで
他 保健師による相談は、随時受け付けています。

問 中標津保健所 健康推進課 健康支援係
TEL (72)-2168

人権擁護委員の日

特設なんでも相談所の開設について

人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密厳守、予約不要。

また、地元以外でも相談可能です。

時 6月1日(土)：中標津町総合文化会館

所 2階第2研修室

6月3日(月)：羅臼町役場 1階会議室
別海町役場

6月4日(火)：根室市総合文化会館 第2講座室

標準津生涯学習センター「あすばる」

※各会場の開設時間は、13時から16時まで

問 釧路地方法務局根室支局

TEL 0153-(23)-4874

有料広告

身体の歪みを整え神経の圧迫を軽減します

全身調整	5,000円	※特別コース
全身+(膝or首or足)	6,000円	マタニティー
全身リカバリー	9,000円	(産後)骨盤矯正
オプション		フェイシャル 2,000円
肩集中	女性 1,500円	ヘッドスパ 2,000円
	男性 2,000円	眼筋スパ 2,500円
腰集中	女性 2,500円	
	男性 3,000円	小顔矯正美容カイロなど

予約 090-7655-6912

中標津町東28条南2丁目2-9

株田 由紀子

※出張できます

町立中標津病院からのお知らせ

○新しい医師が着任しました○



外科・医長
おの まさと
小 野 雅 人

- ①札幌医科大学
- ②平成22年
- ③王子総合病院

【記載内容】

- ①出身大学
- ②卒業年
- ③前任地

※令和6年3月末をもって、伏谷部長（泌尿器科）、松崎医長（産婦人科）、上村医長（外科）、佐々木医師（内科）が退職しました。

今年もたくさんの看護職員が入職しました！

令和6年4月1日付けで、看護師5人、診療放射線技師1人、臨床検査技師1人、看護助手1人と合計8人の新採用職員が入職しました。

各配属先で、これから一人前の職員になれるよう日々勉強中です。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、当院を利用される方に少しでも安心していただけるよう努力をしてまいりますので、よろしくお願いします。



問い合わせは、町立中標津病院 管理課 ☎72-8200まで。

今月の表紙

5月号が発行される頃にはちょうど桜が見ごろかもしれません。森林公園内のさくらの里には東屋やベンチが設置されていますのでお花見に出かけてみてはいかがでしょうか。

ひとのうごき

3月31日現在住民登録人口 ※（ ）内は前月比

町の人口	22,094(−252)【うち外国人 206(−1)】
男	10,886(−154)【うち外国人 92(−2)】
女	11,208(−98)【うち外国人 114(+1)】
世帯数	11,337(−98)

誕生	12(+2)
死亡	19(−7)
転入	153(+115)
転出	398(+311)