

# なかしべつ

広報

空とみどりが人をつないでいくまち



2024

(令和6年)

9

No.741

なかしべつ夏祭り

## Contents

- ②…第68回なかしべつ夏祭り
- ③…中標津町役場庁舎内直通電話(ダイヤルイン)が導入されます
- ④…新しいALTが着任しました!
- ⑧…中標津町防災の日  
令和6年度中標津町総合防災訓練について
- ⑨…燃やせないごみ・粗大ごみ収集日カレンダー
- 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!!

第68回

# 夏祭り



# 中標津町役場庁舎内直通電話(ダイヤルイン)が導入されます

中標津町役場では、令和6年10月1日より、町民のみなさんの利便性向上を図るため、各担当係に直通電話(ダイヤルイン)を導入し、役場庁舎内の各部署へ直接お問い合わせをいただくことができるようになります。

10月1日から新たに付番される電話番号は、下記のとおりとなります。

課	係	業 務 内 容	電話番号
総務課	総務係・選挙管理委員会	条例規則、庁舎管理、選挙に関すること	73-3111
	職員係	職員に関すること	74-0757
	広報調査係・町史編さん係	広報に関すること、町史編さんに関すること	74-0763
	情報システム係	情報公開、個人情報保護、マイナンバー制度に関すること	74-0765
	防災係	防災及び国民保護に関すること	74-0768
政策推進課	企画調整係	町の施策、計画に関すること、北方領土対策に関すること	74-0726
	ふるさと応援係	ふるさと納税に関すること	74-0727
	協働推進係・北方領土対策係	協働のまちづくり推進、男女共同参画、北方領土対策に関すること	74-0728
財政課	財政係	財政に関すること	74-0723
	契約用度係	競争入札参加資格・入札・契約に関すること	74-0724
税務課	住民税係	町税等に関すること	74-0752
	資産税係	固定資産税・都市計画税に関すること	74-0753
納税係	収納係	町税等の収納管理に関すること	74-0754
生活課	交通町民相談係	交通安全運動、町有バス、防犯灯・街路灯、人権擁護に関すること	74-0889
	環境衛生係	ごみ、リサイクル、墓地、畜犬登録に関すること	74-0890
	全町内会連合会	町内会、地区会の加入に関すること	74-0891
	消費生活センター	消費生活相談に関すること	74-0892
住民保険課	国保・高齢者医療係	国民健康保険・後期高齢者医療保険に関すること	74-0844
	保険年金係	国民年金に関すること	74-0845
	戸籍住民係	転入・転出、パスポート、マイナンバーカードに関すること	74-0846
福祉課	社会福祉係	生活保護、社会福祉団体、高齢者福祉等に関すること	74-0884
	障がい福祉係	障がい者福祉に関すること	74-0885
介護保険課	介護保険係	介護保険に関すること	74-0863
	介護認定係	要介護認定・要支援認定等に関すること	74-0865
	介護支援係	介護予防、地域包括支援センターに関すること	74-0867
子育て支援課	保育給付係	保育所、児童手当、乳幼児・ひとり親家庭に関すること	74-0894
	子育て支援係・児童会館管理係	子育て支援事業、児童会館に関すること	74-0895
農林課	農務係	農業振興に関すること	74-0492
	林務係	林業振興に関すること	74-0473
	畜産係	畜産振興、町営牧場に関すること	74-0494
	自然環境係	野生鳥獣、畜犬および野犬掃とうに関すること	74-0495
経済振興課	商工労働係	商業および工業の振興に関すること	74-0463
	観光振興係	観光宣伝、観光施設の整備・維持管理に関すること	74-0464
	地域振興係・空港対策係	企業誘致、空港利用促進、多文化共生、国際交流に関すること	74-0465
	CIR(国際交流員)	外国人からの相談対応に関すること	74-8400
管理課	管理係	町道、橋、河川、公園の維持管理、除雪に関すること	74-0930
建設課	事業推進係	公共土木施設の整備に関すること	74-0952
	用地係	地籍、用地問題に関すること	74-0953
	管財係	町有財産に関すること	74-0954
都市住宅課	都市計画・景観係	都市計画、景観、空家等対策に関すること	74-0965
	住宅係	町営住宅に関すること	74-0966
	建築指導係	建築確認申請に関すること	74-0967
上下水道課	業務係	水道・下水道料金、受益者負担金、水道契約・解約・変更の申込に関すること	74-0970
	水道係	水道の管渠(きよ)および施設に関すること	74-0971
	下水道係	下水道の管渠(きよ)および施設に関すること	74-0972
出納室	出納係	町税等の納付、その他出納に関すること	74-0901
農業委員会	庶務係	農業者年金に関すること	74-0902
	農地係	農地の利用調整に関すること	74-0903
議会事務局	総務係・議事係	議会に関すること	74-0912
監査委員事務局	監査委員事務局	監査に関すること	74-0913
教育委員会管理課	総務係	教育行政に関すること	74-0141
	学校施設係	学校施設に関すること	74-0142
学校教育課	学校教育係	学校教育、特別支援教育、青少年教育に関すること	74-0143
	学務係	教材教具、就学援助、転入学に関すること	74-0144
社会教育課	社会教育係	社会教育、スポーツに関すること	74-0174
	学芸係	文化財保護、郷土館に関すること	74-0175
指導室	指導室	学習指導、生徒指導に関すること	74-0176
中標津町森林組合			77-9101

問い合わせは、総務課 総務係まで。

# 新しいALTが着任しました！

らいふまっぷ10月号にて  
自己紹介を予定しています。



マシュー リー スコット マーティン先生

主に中標津小学校・東小学校・丸山小学校  
を担当します！



ニコラス アレクサンダー サビット先生

主に広陵中学校・中標津中学校・計根別学  
園・中標津農業高校を担当します！

## イベントにはバスで!! 10月実施分

根室中部広域生活交通協議会（以下、協議会）と中標津空港利用促進期成会（以下、期成会）では、バス利用促進に併せ、観光振興、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、右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

根室さんま祭り…… 10月5日(土)・6日(日)  
西別川あきあじまつり… 10月上旬(予定)

- 協議会の対象路線  
中標津・別海線  
標津・標茶線
- 期成会の対象路線  
中標津空港線

### 留意事項

- ・各イベントにより、対象路線が異なります。
- ・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。



申し込み・問い合わせは、生活課 交通町民相談係まで。



## パソコン等に突然表示される偽の警告画面にご注意ください！

パソコンを使用中に突然、警告音とともに「ウイルスに感染」などと表示され、あわてて記載されている電話番号に連絡したところ、遠隔操作をするためサポート契約が必要と言われ、コンビニエンスストアで販売されている電子マネーでの支払いを求められたなどの相談が全国の消費生活センターに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！」

- 個人情報聞き出される恐れがあるため、画面に表示された電話番号に慌てて連絡しないようにしましょう。
- 相手に指示されるまま遠隔操作ソフトのインストールや操作を許可しないようにしましょう。
- プリペイド型電子マネー等での支払いを求められたら詐欺を疑いましょう。
- 判断に迷う、不安な場合は周囲の人に相談や警察の相談電話（#9110）を利用し、警告画面の消去方法などの技術的な相談は、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）の情報セキュリティ安心相談窓口にご相談しましょう。（☎03-5978-7509）

相談は、中標津町消費生活センター（役場生活課内）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16,980円の定額です（令和6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16,980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。

### 【付加保険料を10年間納めた場合の計算例】

200円×120月（10年）＝24,000円（年額）

- ・付加保険料は、申し込みのあった月から対象となります。
- ・国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできません。

## 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、民間事業者に委託しています

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に委託しています。

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帯しています。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。

# ぷらっと茶フェにお茶を飲みに来ませんか？



だれでも利用できる無料カフェです。

ボランティアスタッフがお待ちしていますので、お一人で来ていただいても大丈夫です。お茶を飲んだりおしゃべりしたり自由に参加できますのでぜひお越しください！

場所：総合文化会館しるべと ロビー 時間：10時～12時 日程：毎月第1・第3水曜日※祝日を除く

月日	イベントコーナー	月日	イベントコーナー	月日	イベントコーナー
9月18日	ハーモニカ同好会による演奏会	11月20日	カードゲーム大会	2月5日	ポッチャ
10月2日	ふまねっと(11時～)	12月4日	モルック	2月19日	運動の日
10月16日	運動の日	12月18日	クリスマス会(ビンゴ)	3月5日	モルック
11月6日	ポッチャ	1月15日	健康チェック	3月19日	おしるこ

※ふまねっと…約50cm四方のマス目でできたあみを踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動

※ポッチャ…どれだけボールを的に近づけることができるかを競うゲーム

※モルック…モルック（木の棒）を投げて倒れたスキトル（木製のピン）の内容によって得点を加算していくゲーム

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。

# この「介護マーク」を見かけたら温かく見守ってください



ぜひ  
ご活用ください！

## 介護マークって？

介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくためのマークです。介護していることが分かりにくく、誤解や偏見を持たれないために作成されました。

## どんな時に利用するの？

- 介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
  - 外出時のトイレに付き添うとき
  - 男性介護者が女性用の下着などを購入するとき
  - 訪問介護などにより自家用車を駐車するとき
- などさまざまな場面で活用できます。

中標津町では介護マークを無料で配布しています。ご希望の方は、中標津町役場介護保険課⑥番窓口へお越しください。

詳しくは、中標津町地域包括支援センターまで。

# 牛乳・乳製品を使ったおすすめレシピ紹介します!

暑い夏に備えて豚肉で  
パワーを蓄えよう!  
道産モzzarellaチーズの  
豚生姜焼き



## 食材 (1人分)

- 北海道産モzzarellaチーズ
- 醤油……………大さじ3
- ……………お好み量
- みりん……………大さじ3
- 北海道産スキムミルク……………適量
- 砂糖……………大さじ1
- 薄切り豚ロース肉……………4枚
- 生ショウガ……………お好み(20g程度)
- タマネギ……………1/2個
- 付け合わせ野菜……………お好み

## 作り方

下準備

- モzzarellaチーズは食べやすいサイズに手でちぎっておく。
- 豚ロース肉はスキムミルクをまぶしておく。
- タマネギは厚め(1cmくらい)にカットしておく。
- 生ショウガは、お好みの量を千切りにしておく。

- ①フライパンに醤油、みりん、砂糖、生ショウガを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②タマネギを①に入れ、中火で炒め、しんなりしてきたら、豚ロース肉を加え、両面をしっかり焼く。
- ③お皿に付け合わせ野菜と②を盛りつけ、その上にちぎったモzzarellaチーズを乗せ、残った②のソースをかけたら完成!!

※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。

## 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、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)
夏季 (5月~10月)	3,257円	7,582円	7,153円	2,839円	3,018円
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。7人より増える場合は金額も変わります。
- ※1日の受入れ人数を7人以上で行います。人数に達した場合のみ研修会を行います。
- ※終了時間については多少前後します。

## 【申込・受付について】

- ◎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 (TEL78-2216 FAX78-2649) まで。

# わかものまちづくりフォーラムの開催について

町では、中標津町が「若者に選ばれる町」「若者が活躍できる町」になるために必要な事を若者自身が考える「わかものまちづくりフォーラム」を開催します。フォーラムを通して若者がまちづくりについて話し合い、若者の声を聞き、今後のまちづくりの参考にしたいと考えていますので、興味のある方はぜひご参加ください。

町外からの目線として  
法政大学の学生が  
ゲスト参加

若者に  
魅力的な町を  
考える

## 集まれ！ わかもの！

わかものまちづくりフォーラム

若者が  
チャレンジ  
できる町へ

### 9月13日 金

18時30分～20時30分(開場18時～) **参加無料**

お申込みはこちら▼

※9/11締切

※定員約40名



参加対象：中標津町在住、または中標津町出身の高校生～29歳

場 所

中標津町総合文化会館しるべつとコミュニティホール

当日の流れ

町の情報提供「中標津町の特性と課題」⇒グループワーク「若者に選ばれる、若者が活躍できる町になるために必要なこと」⇒まとめ・全体共有

【主催】中標津町 【協力】なかしべつ町民活動ネットワーク(N-CAN)

## 日本水道協会北海道地方支部

### 第14回災害時相互応援訓練を開催しました



7月4日(木)、日本水道協会北海道地方支部第14回災害時相互応援訓練を総合体育館および丸山小学校で開催しました。

本訓練は、根室管内では初の開催となり、釧路、根室、十勝、オホーツク管内17市町村から76人が訓練に参加されました。根室北部で地震が発生し、中標津町は震度6弱を観測、町内5,000世帯で断水が発生したと想定し、午前総合体育館で応急給水の要請や復旧計画作成などの訓練を行い、午後からは、総合体育館と丸山小学校の2か所で3市から給水車の応援もあり、給水袋を使い、給水車や給水コンテナから給水する応急給水訓練を行いました。

詳しくは、上下水道課 水道係まで。

# 展示訓練

場所 中標津町役場 北側駐車場

時間 9:00~11:30頃

## ✓ 訓練項目

1. 緊急地震速報
2. 自衛隊派遣要請訓練
3. 啓開訓練
4. 消防救助訓練
5. 非常通信確保訓練
6. 被災車両救助訓練
7. ヘリコプターによる傷病者吊り上げ救出訓練
8. 偵察及び倒壊家屋救助訓練  
ヘリコプターによる支援物資輸送訓練
9. 支援物資搬送訓練

## ✓ 参加機関

1. 釧路地方気象台
2. 中標津町・根室振興局
3. 中標津町建設業協会
4. 中標津消防署、中標津消防団
5. KDDI
6. 中標津警察署
7. 羅臼海上保安署、釧路航空基地
8. 陸上自衛隊第27普通科連隊
9. 中標津町地域防災リーダー

令和6年度

# 中標津町総合防災訓練

日にち 9/29(日)

入場料 無料

※一部内容が変更になる場合があります。

## 展示体験ブース

場所 中標津町総合体育館

時間 9:00~14:00



働く車大集合  
車両展示

防災グッズ先着400セットプレゼント



いろいろな防災を体験  
展示ブース

12:00から限定約300食 無料配布



自衛隊特製手作りカレー  
炊き出し



リアルな避難所を再現  
避難所体験

※ご来場の際は 上靴 を持参してください



子どもに大人気  
エアースライド

僕たちも  
遊びに行くよ!



©JCGF



# 毎年10月4日は



**中標津町**

# 防災の日です!

1994（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（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）年以降、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。



写真はすべて、当時の中標津町の様子です。

詳しくは、総務課 防災係まで。

令和6年度  
(10~3月)

# 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、下記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。



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

令和6年 11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

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

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

令和7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。

## 地域おこし協力隊が行く! — Vol.83

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



私は中欧、南欧を中心に15か国ほど外国に行ったことがあります。その中で、中標津町に雰囲気似ている印象だった場所を紹介したいと思います。それはスロベニアの首都、リュブリャナ。生活しやすい部分や、酪農



が盛んな部分など通じる部分が多く感じました。あえてスロベニアに行った理由は、近隣諸国の影響を受けて生まれた独自の建築文化に興味があったからです。

名物は豚肉で、どのお店もボリュームたっぷり。おすすめのお店はUnion Pubというビアホール。自家製のビールが1リットルジョッキ700円ほどで、2,000円あれば満足できます。

私が食べたのは写真の料理で、自家製ビールとポークリブ。観光パンフレットには「Enjoy Local!」（田舎を楽しんで!）と書いてあり、首都でありながら田舎をウリにしている一面も。人と違う地域に旅行してみたい方は、一度スロベニア旅行を検討してみてはいかがでしょうか。

# 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6年度提供会員講習会

- 日 時 10月22日(火)～25日(金)
- 場 所 こども園かぼの
- 申込締切 9月30日(月)

問い合わせは、こども園かぼの（受託事業者） ☎74-8016まで。

# 誰もが自分らしく！男女共同参画のすすめ

## ◇みなさんは「男女共同参画社会」について考えたことはありますか？

「男女共同参画社会」とは…

男女がお互いを尊重し合い、職場、学校、家庭、地域などの社会のあらゆる分野で、性別にとらわれることなく、その個性と能力を十分に発揮し、喜びや責任を分かち合うことができる社会のことです。

## ◇男女共同参画は「女性のためのもの」と思っていないませんか？

ひと昔前の昭和の時代では「男は仕事、女は家庭」という性別役割意識により、男女の役割が固定されていました。現在はそういった意識は薄れつつありますが、それでも普段生活していくうえで、「男性らしさ」「女性らしさ」といった性別による基準で物事を判断される場面は少なくないと思います。

「男らしさ」「女らしさ」ではなく「自分らしさ」を大切に、誰もが暮らしやすい社会にしていくためには、みなさんの協力が必要です。

男女のくくりこだわらず、お互い「その人らしさ」を理解し合い、責任を分かち合い、協力しながら最良の選択肢を選んでいくことのできる男女共同参画をすすめましょう！

問い合わせは、政策推進課 協働推進係まで。

# 令和6年度 陸・海・空自衛官等募集中



☆国民の生命・財産を守る！  
☆自衛官にしか出来ない仕事がある！

身 分：特別職国家公務員  
初任給：198,800円～

- ・コースはさまざまあります。
- 任期生隊員コース
- 曹を目指すコース
- パイロットになるコース
- 幹部になるコース
- 医官(医者)になるコース
- 看護師になるコース

※細部問い合わせおよび説明は随時受付中

動画配信中

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。



# 9月10日から16日までは「自殺予防週間」です

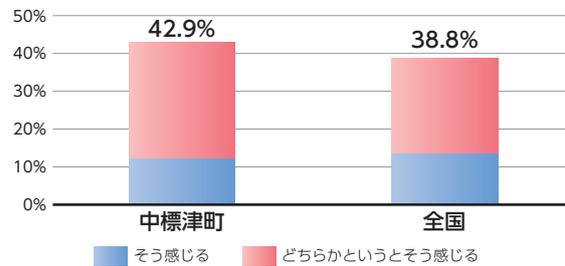
自殺はさまざまな要因が複雑に絡み合った、追い込まれた末の死と考えられており、それは他人事ではなく「誰にでも起こりうる危機」と言えます。一人で悩み続けることはとても苦しいことです。誰かに相談することで、心が軽くなったり、違う道が見えてくることもあります。

## 町民アンケート調査結果から

令和5年9月に実施した、生きるを支える町民アンケート調査結果では、「悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか?」という設問で「そう感じる」「どちらかというそう感じる」と回答した方の割合が、全国と比較して高いことが分かりました。

一人で抱え込まずに、相談してみませんか?

相談することのためらいを感じる人の割合



## ● 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。

LINE相談➡



相談窓口一覧➡



ほかにも、困った時の相談窓口をホームページに掲載しています。

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。

## 秋はヒグマに注意!!

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ため、ヒグマは冬眠に向けてドングリ、ヤマブドウ、コクワ等の木の果実をたくさん食べるため、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。

今年もヒグマの目撃情報が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。

問い合わせは、農林課 自然環境係まで。

予告

# 道路の通行止めについて

## ○豊栄橋補修工事

【予定】令和6年10月1日～令和7年2月28日

※通行止めの期間は前後する可能性があります。

詳しい日程は  
中標津町LINE  
公式アカウント  
から通知します



大変ご迷惑をおかけしますが迂回のご協力をお願いします

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1年以下の懲役または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。

## トイレや浄化槽等の汲み取り申込はお早めに!!

4月号でお知らせしたとおり、10月1日から汲取料金が値上げ改定となります。9月後半は駆け込みでの汲み取り依頼が多くなることが想定されますので、いつもより遅く汲み取りになる場合があります。申し込みが9月中でも、実際の汲取実施日が10月1日以降の場合は、改定後の料金が適用されますのでご注意ください。9月に汲み取り予定されている方は早めに汲み取り依頼を行うようにしましょう。詳細は町ホームページをご覧ください。

	汲取申込日	汲取実施日	適用料金
事例として	9月23日	9月30日	現在の料金
	9月24日	10月1日	新料金
	10月1日	10月8日	新料金

問い合わせは、生活課 環境衛生係まで。

# 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

### 乳がん検診のお知らせ(10月分)

時 10月1日(火) 31日(木)  
※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。

縮 2,500円 (70歳以上1,600円)  
9月13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1日(火)～31日(木)の毎週火・木曜日  
※受付は10時30分～11時

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

定 20歳以上の方  
1日2人  
対 20歳以上の方

縮 20～469歳…2,700円  
70～74歳…1,300円  
申 問 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

縮 9月13日(金)  
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1日(火)～30日(水)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時からとなります。

所 町立中標津病院

内 頸部細胞診、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)  
縮 2,000円 (70歳以上1,300円)  
9月13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

### 「健康づくり応援!栄養教室」 「脂質異常症編」のご案内

時 10月18日(金) 10時30分～13時  
受 付 10時15分～

所 中標津町保健センター

内 講話・調理実習

定 20歳以上の方  
対 20歳以上の方

縮 無料  
持 エプロン、三角巾、筆記用具  
申 問 10月11日(金)  
申 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 9月17日(火) 18時～19時45分  
休日窓口 9月29日(日) 9時～17時  
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8日(火) 13時～17時  
10月9日(水) 9時～14時  
所 中標津町役場 1階101会議室  
申 問 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
9月23日(月・祝日)	休み	休み

申 問 生活課 環境衛生係

### 9月定例会の開催予定について

時 9月30日(月) 10時  
所 中標津町役場 3階議事堂  
申 問 議会事務局 議事係

### 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8日(火) 10時30分～15時  
所 中標津町役場  
内 猪原健弘弁護士に、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  
縮 10月1日(火)から先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。  
申 問 生活課 交通町民相談係

### 米寿記念品の贈呈について

町では、長寿社会の発展に貢献された高齢者に敬愛の意を表し、9月15日からの老人週間に合わせ、数え年で米寿を迎えられる方(昭和12年生まれの方)へ、各地区の民生委員・児童委員を通じて記念品を贈呈いたします。施設等に入所されている方におきましては、福祉課より当該施設へお届けにうかがいます。

申 問 福祉課 社会福祉係

### 家畜商講習会の開催について

令和6年度の家畜商講習会が次のとおり開催されます。

時 11月7日(木)～8日(金)  
7日…9時～17時30分  
8日…9時～17時20分  
所 札幌市(北海道庁別館地下1階大会議室)  
申 問 10月11日(金)

申 問 提出書類…受講願書(正副2通)、正副とも写真貼付、正本に受講手数料(北海道収入証紙3,560円分)貼付  
※様式は農林課畜産係にあります。  
申 問 農林課 畜産係

## 阿寒摩周国立公園指定90周年記念式典のお知らせ

阿寒摩周国立公園が今年の12月で指定90周年を迎えることから、有識者による基調講演やパネルディスカッションが行われる記念式典が開催されますので、ぜひご聴講ください。

時 9月27日(金) 13時～16時  
所 釧路圏摩周観光文化センター  
(川上郡弟子屈町摩周3丁目3番1号)

他 申し込み不要

詳細は阿寒摩周国立公園広域観光協議会のホームページをご覧ください。

問 経済振興課 観光振興係

## わかものフリー相談会に中標津

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。

「何から始めたらよいかわからない」「自分に向いている仕事って？」など、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20日(金) 13時～16時

※受付は12時30分～

所 総合文化会館 2階研修室

問 0154(68) 5102

## 第34回「公証週間」電話相談

10月1日から7日まで公証週間です。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(火)～7日(月)

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(3502) 8239

## 裁判員等経験者の意見交換会について

時 10月1日(火) 13時30分～15時  
所 釧路市中央図書館(7階) 多目的ホール  
(釧路市北大通10丁目2番1号)

¥ 無料

内 意見交換会の傍聴および質疑応答

定 先着30人程度

締 9月20日(金)

※電話またはウェブサイトでの申込フォームより申し込み

<https://forms.office.com/r/w6HxkVjs>

申 釧路地方裁判所事務局総務課庶務係

0154(99) 1222(直通)

※受付は、8時30分～17時

## 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。年齢を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  
(中標津町東20条北7丁目)

他 ゲートボール用具は協会で購入します。上靴は各自ご持参ください。

問 ゲートボール協会 武田

0154(73) 1760

## 個別的労使紛争 あっせん制度のご案内

解雇や賃金未払、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？

北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あっせん員」が、当事者双方からお話をうかがい、問題点を整理した上で助言等を行い、歩み寄りによる解決を図る「あっせん」を行っています。「あっ

せん」の利用は無料で、迅速な解決を目指します。

詳しくは、WEBで「北海道労働委員会 個別あっせん」と検索していただくか、次の連絡先までお問い合わせください。

問 北海道労働委員会事務局調整課

011(204) 5667

## 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。また次のような情報をぜひお寄せください。

- ・怪しい業者が燃料の売り込みをしている
- ・灯油や重油をトラックなどの燃料として使っているようなど
- ・不審な施設(場所)にタンクローリーが出入りしている

問 根室振興局税務課 課税係

0153(24) 5479(直通)

### 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—
—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～	リビング・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～	エアコンクリーニング 17,500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

## 町内会に加入しましょう



中標津町全町内会連合会は、安心・安全な住みよいまちづくりを目指しみなさんの協力のもと「防災・福祉・環境」に取り組み、助け合い、支え合うことを目的に活動をしています。転入・転居された方に、新たに「町内会加入案内連絡票」をお配りしています。希望日時に、町内会の役員がお伺いしますので、ご連絡お待ちしております！町ホームページに、「町内会長名簿」を掲載していますので、お問い合わせにご利用ください。町内会員割引制度の協賛店も随時募集中です！

あいさつ  
みまもり  
たすけあい

問い合わせは、中標津町全町内会連合会事務局(役場生活課内)まで。



町立中標津病院で働きませんか?



助産師  
看護師  
准看護師  
看護助手

# 大募集!

- 【基本給】** 助産師：254,400円～、看護師：230,800円～  
准看護師：189,300円～、看護助手：180,800円～
- 【業務内容】** 助産業務、看護業務、看護補助業務
- 【資格】** 助産師・看護師・准看護師免許（看護助手については免許不要）
- 【休日】** 土日祝日および年末年始（シフト制）
- 【手当】** 期末勤勉手当、通勤手当、資格手当、処遇改善手当など  
（支給対象は勤務形態や職種により異なります）
- 【その他】** 院内保育所あり
- 【応募方法】** 履歴書および資格免許証を郵送または右に掲載する応募フォームからお申し込みください

その他の勤務条件等は  
こちらからご確認ください



こちらの応募フォームから  
申込みが可能です!



○その他の勤務条件や確認事項等については、別途お問い合わせください  
○パート職員も大歓迎！勤務時間等についても柔軟に対応します

お気軽にお問い合わせください！

町立中標津病院 管理課 総務係

☎ 0153-72-8200      ✉ byouin@nakashibetsu.jp

## 9月以降の精神科の診療について



常勤医師が不在となるため、精神科における9月以降の診療は「週1回の出張医師による再診療のみ（完全予約制）」となります。

- 【現在通院中の方】**
  - 天候等の影響で、急な休診があることをあらかじめご了承ください。
  - 予約外の診療は一切受け付けられません。
- 【新患の方、長期未受診の方、過去に診断書作成のみで受診された方】**
  - 診断書作成を含む新規患者の受け入れを当面の間、停止します。

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10日・11日に「なかしべつ夏祭り」が開催されました。  
今回の夏祭りでは一時雨が降ることもありましたが、2日間で延べ34,400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	22,325(-)	1) [うち外国人 294(+ 8)]	誕生	15(+ 6)
男	11,037(-)	1) [うち外国人 149(+ 7)]	死亡	19(- 1)
女	11,288(-)	2) [うち外国人 145(+15)]	転入	68(+ 5)
世帯数	11,543(+ 2)		転出	66(- 1)

乳用牛飼養戸数 261戸 乳用牛飼養頭数 42,916頭 ※各農協8月1日現在データ

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丸山2丁目22番地  
TEL 0153-73-3111 FAX 0153-73-5333  
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」

※広報紙に掲載された写真をご希望の方は、  
データ(PDF)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。

