

なかべつ

広報 中標津町

空とみどりが人をつないでいくまち

2025
(令和7年)

2

No.756



Contents

- ②…二十歳のつどい
- ③…令和六年各賞受賞者紹介
- ④…所得税の確定申告は忘れずに！
- ⑧…屋根からの落氷雪事故防止などのお願い
- ⑪…令和6年度住民税非課税世帯臨時特別給付金支給のお知らせ
- 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!!



中標津町 二十歳のつどい

祝 二十歳のみなさん おめでとうございます



令和六年

各賞受賞者紹介



令和六年中に叙勲・褒章、その他三権の長、各省庁・官庁の長の表彰を受賞された町内在住の方々をご紹介します。

受賞者(敬称略)



○旭日単光章 (十月一日受章)
鈴木 章四郎

(永年にわたる町議会議員としての功績)



○瑞宝双光章 (四月二十九日受章)
円谷 正雄

(永年にわたる保護司としての功績)



○瑞宝双光章 (四月二十九日受章)
末田 昌隆

(永年にわたる消防団団長としての功績)



○瑞宝単光章 (四月二十九日受章)
荒 武彦

(永年にわたる消防団副団長としての功績)



○瑞宝単光章 (十一月三日受章)
岳田 幸弘

(永年にわたる郵政職員としての功績)



○黄綬褒章 (十一月三日受章)
中尾 邦幸

(永年にわたる教科書供給業の功績)



○藍綬褒章 (十一月三日受章)
小崎 千城

(永年にわたる防犯協会副会長としての功績)



○消防庁長官定例表彰 (三月四日受賞)
末田 昌隆

(永年にわたる消防団団長としての功績)



○消防庁長官定例表彰 (三月四日受賞)
齋 藤 徹

(永年にわたる消防職員としての功績)



○消防庁長官定例表彰 (三月四日受賞)
寺 嶋 淳 一

(永年にわたる消防団活動の功績)



○林野庁長官表彰 (十一月七日受賞)
清 原 賢 一

(永年にわたる林業技術者としての功績)

○文部科学大臣表彰 (十月十四日受賞)
中標津アイスホッケー少年団

(生涯スポーツ優良団体としての功績)

○文部科学大臣表彰 (十二月十日受賞)
中標津音訳の会ひびき

(障がい者への生涯学習支援活動の功績)

各賞の栄誉に

輝かれましたみなさまに、

心からお祝いを申し上げます。

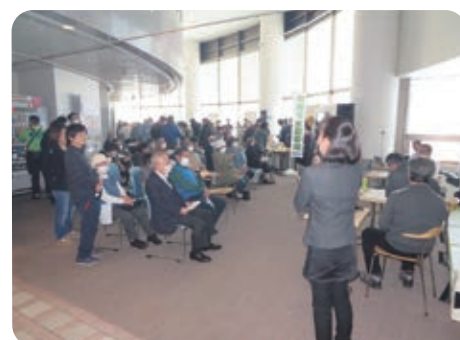
第31回 中標津町福祉のつどい

障がいのある人々にとって、療育・教育・労働・医療・福祉・文化など、暮らしのすべての分野にわたって、まだまだ多くの困難と課題が山積となっています。

障がいのあるなしに関わらず、すべての人々が地域で安心して豊かに生きがいをもって暮らせる街であるために、少しでも家庭や地域社会の中で考えていただくきっかけとなるよう「中標津町福祉のつどい」を開催します。

総合文化会館を会場に当事者のダンス発表、各団体(親の会、障がい者を支援している事業所)の活動紹介、製品の販売等のほか、全日本ろうあ連盟創立70周年記念映画「咲む」の上映(無料)を行います。多くのみなさんの参加をお待ちしています。

日 時：2月16日(日) 10時～15時30分
会 場：総合文化会館 しるべっと コミュニティホールほか
主 催：中標津町障害児者連絡協議会



詳しくは、中標津町障害児者連絡協議会 事務局代理：企業組合くれすとばすてる
担当：大佛店長(☎0153-74-0703) 会長：藤渡(☎090-8899-0924)



令和6年分(令和6年1月1日から令和6年12月31日まで)

予約受付中!



所得税の確定申告は忘れずに!

※町・道民税申告書の提出期限も所得税確定申告と同様となります

所得税の確定申告期間は2月17日(月)～3月17日(月)です。

できるだけご自分で申告書を作成して、忘れずに根室税務署(郵送の場合は札幌国税局業務センター帯広分室)または以下の申告会場まで提出してください。

なお、申告書の作成方法がわからない方のために、税務課職員が税務署より許可を受けた期間に限り、申告相談・申告書作成のお手伝いをします。

中標津町役場
申告相談期間

2月17日(月)～3月17日(月) ※土・日曜日・祝日を除く
9時～17時(受付は16時30分まで)

会 場

中標津町役場 1階101会議室

上記期間以外での申告および相談は、税務署までお願いします。

役場での確定申告業務が許可されているのは、法律で定められた上記の期間までとなっています。税務署からも指導を受けていますので、ご理解・ご協力をいただきますとともに、ぜひこの期間内に申告してください。

○申告内容によっては、役場ではご相談をお受けできないものもあります。

(青色申告の方、事業所得・不動産所得・譲渡所得などの申告で、役場では内容の判断が難しいもの)

○期間中は大変混み合うことが予想されるため、予約のうえお越しください。

申告に必要なもの

○申告者、扶養している人のマイナンバーが分かるものをお持ちください。

○給与・年金収入の方は、必ず「源泉徴収票」をお持ちください。

○国民年金保険料は「控除証明書」または「領収書」が必要です。

○生命保険料・地震保険料・旧長期損害保険料は「控除証明書」が必要です。

○障害者手帳等をお持ちの方は、手帳を提示してください。

○還付金が発生する場合は、口座振込になりますので申告者の口座番号がわかるもの(通帳等)をお持ちください。

●その他、申告内容により異なりますので、ご不明な点は事前にご確認ください。

予約を受付中です!

予約をしていただくことにより、待ち時間の大幅な短縮が見込まれ、役場にくる予定も立てやすくなります。来年からは予約を基本としますので、ぜひこの機会にご利用をお願いします。インターネットでの予約ができない場合にはお電話でも受け付けています。

予約の申し込み
ができる期間

……来場の2日前まで(最終3月13日)

予約可能な日

……令和7年2月17日(月)～令和7年3月17日(月)まで

予約方法

……電話、税務課窓口、インターネット(パソコン、スマートフォン)
次のURLまたはQRコードから予約できます。

<https://www.harp.lg.jp/48iDz4EI> (ヨンハチアイディーゼットヨンイーアイ)



税務署からのお知らせ

スマートフォンで確定申告ができます!

税務署では、来署せずに、自宅等から申告手続きが完了する「e-Tax申告」を推進しており、マイナンバーカードとスマホがあれば、e-Taxによる申告ができます。簡単便利なスマホからの「e-Tax申告」を、ぜひご利用ください。

1月号でお知らせした『スマホ申告会』は2月10日(月)14時に開催します。申し込みされた方はお忘れのないようご来場ください。

既に受付は終了していますが、参加人数に余裕があれば参加可能ですので、ご興味のある方は役場税務課(☎0153-74-0752)にお問い合わせください。



国税庁e-TAXキャラクター
イータ君

[QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です]

問い合わせは、税務課住民税係(直通 ☎74-0752)または根室税務署(☎0153-23-3261)まで。

令和6年分(令和6年1月1日から令和6年12月31日まで)

国民健康保険に加入している方は 毎年、所得の申告が必要です



国民健康保険は所得に応じて、国民健康保険税の軽減判定や高額療養費の自己負担限度額の判定を行なっています。正しく判定を行なうためには所得の申告が必要となります。

つきましては、収入がある方は以下の『①収入がある場合の申告』をご確認のうえ、申告してください。

収入がない方、収入が遺族年金・障害年金のみの方も必ず申告が必要となります

申告を忘れると、国民健康保険税の軽減措置が適用されない、高額療養費や入院時の食事代等の自己負担限度額が高くなるなどの不利益が生じる場合があります。

つきましては、収入がない方や収入が遺族年金・障害年金のみの方は以下の『②収入がない場合の申告』をご確認のうえ、申告してください。

①収入がある 場合の申告

確定申告会場が設けられていますので、会場にて申告もしくはインターネットでの電子申告をしてください。

なお、国民健康保険での判定をする上では年末調整をしている方、公的年金を受給されている方(※1)は申告の必要はありません。

※1 公的年金を受給されている方で遺族年金・障害年金のみを受給されている方は『②収入がない場合の申告』が必要となります。

②収入がない 場合の申告

国民健康保険に加入されている方の申告は国保・高齢者医療係(役場1階窓口②番)にて受付します。

身分証明書をご持参ください。

申告受付期間《5月29日(木)まで》

問い合わせは、住民保険課 国保・高齢者医療係(直通 074-0844)まで。

高齢者の障害者控除対象者認定書の交付について

身体障害者手帳等をお持ちでなくても、次の認定要件に該当する方は所得税・町道民税の障害者控除の対象となりますので、「障害者控除対象者認定申請書」により申請をしてください。

申請書様式は、「町ホームページ⇒様式ダウンロード⇒介護保険」から入手できます。

なお、申請手続きの際は、申請者(窓口に来られるご家族等)の本人確認を行いますので、本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証等)を必ずお持ちください。

【認定要件】

※次の全ての要件に該当する方

1. 65歳以上で身体障害者手帳や療育手帳を持っていない方
2. 介護保険の要介護認定で、介護度が「要支援2」または「要介護1～5」の方



※寝たきり高齢者
要介護・要支援認定に係る障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)判定がBまたはCの場合

介護度	障害者控除区分	控除額	
		所得税	町道民税
・要支援2 ・要介護1～3	障害者	27万円	26万円
・要介護4と5 ・要支援2と要介護1～3のうち寝たきり高齢者※	特別障害者	40万円	30万円

詳しくは、介護保険課 介護保険係(直通 074-0863)まで。



まずは知ってみよう「北方領土」



知っていますか？ 2月7日は「北方領土の日」

2月7日は、1855年、日露両国の国境を択捉島とウルップ島との間と定めた「日露通好条約」が静岡県の伊豆下田で平和裏に署名された日です。1981年、政府は閣議了解により、2月7日を「北方領土の日」と決めました。

北方領土問題とは？

北方領土は、北海道本島の北東洋上に位置する歯舞群島、色丹島、国後島および択捉島の四島です。日本がロシアより早くその存在を知り、多くの日本人がこの地域に渡り生活し、父祖伝来の地として受け継いできたもので、いまだかつて一度も外国の領土となったことがない我が国固有の領土です。

しかし、1945年8月9日、ソ連は当時まだ有効であった日ソ中立条約に違反して対日参戦し、日本がポツダム宣言を受諾し降伏の意図を表明した後から千島列島への攻撃を開始し、8月28日から9月5日までの間に北方領土への進撃を行い、北方領土すべてを占領しました。それ以降、今日に至るまでソ連、ロシアによる北方領土の不法占拠が続いており、日露間ではいまだ平和条約が締結されていません。

北方四島交流事業

1992年から北方領土問題の解決を含む日露間の平和条約締結問題解決のための環境整備を目的として、日本国民と四島在住のロシア人との相互理解を促進するため、「北方墓参」「四島交流」「自由訪問」の3つの枠組みにより、旅券（パスポート）・査証（ビザ）なしの北方四島交流事業が行われています。

※2020年からは感染症やウクライナ情勢の影響により実施できていません。



当時、北方四島には17,291人の日本人が居住し、恵まれた自然環境の下で漁業を中心とした豊かな生活を営んでいました。しかし、ロシアによる不法占拠が続く、領土問題解決の展望が見えない中で、元島民の平均年齢は令和6年9月末時点で89歳と高齢が進み、元島民の人数も令和6年11月末で4,998人となっています。

こうした状況に伴い、若い世代が返還要求運動を引き継いでいくことが重要となっています。



北方領土クイズ大会の実施について

千島歯舞諸島居住者連盟中標津支部では「北方領土の日」特別啓発期間啓発事業として、昨年に続き「北方領土クイズ大会」を実施します。

詳しくは、2月上旬の新聞折り込みチラシ（応募券付）でご案内しますので奮ってご応募ください。

※チラシが届いていない方は個別郵送も可能ですので以下事務局宛にご連絡ください。

事務局 千島歯舞諸島居住者連盟中標津支部（☎74-0931）



問い合わせは、政策推進課 北方領土対策係（直通 ☎74-0726）まで。

誰もが自分らしく！男女共同参画のすすめ

◇令和6年度「まちづくり町民会議 男女共同参画編」を開催しました！

昨年度から開催している「まちづくり町民会議 男女共同参画編」を、今年度は「まちから若い女性が消える?！」をテーマに11月10日(日)に開催しました。

「若い女性が町から消える?！」と題して札幌市男女共同参画センターの菅原亜都子氏に講演していただいた後、「(中標津町が)若い女性にとってどんなまちであってほしいと思ったか」等を話し合うグループワークを行いました。

講演では、若者を取り巻く人口減少問題や、地域の寛容性についてなど、普段あまり聞く機会のない内容のお話で、大変貴重な時間となりました。

グループワークでは、講演を聞いてどう思ったか、これから自分にできることなどを話し合い、思い思いの意見が出ていました。

詳しい内容は、町のホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



町HPはこちら

男女のくくりにこだわらず、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（直通 ☎72-0728）まで。

屋根からの落氷雪事故防止などのお願い

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。

住民のみなさんにおかれましては、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。

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

ご家庭で不用になったパソコン等の 無料回収をご利用ください

町では、「小型家電リサイクル法」の認定業者である「リネットジャパンリサイクル(株)」と令和6年2月に協定を締結しました。ご利用方法は次のとおりです。



- ダンボールのサイズは3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以内です。
- 古くても、故障していても「どんなパソコン」でも回収可能です。
- パソコンが1台入っていれば、宅配回収・リサイクル料金が無料となります。(パソコンのほか、対象の生活家電を入れることもできます)



リネットジャパン

検索

詳細・申し込み

リネットジャパンリサイクル(株)

<http://www.renet.jp> ☎0570-085-800 (10時～17時)

問い合わせは、生活課 環境衛生係 (直通 ☎74-0890) まで。



じゃがいもずきん
「ききぼう」くん

災害時に自宅での生活が困難となってしまった場合には、避難所などに避難する必要があります。

また、被災した時の状況によっては迅速な避難をしなければ危険な場合もあります。

今回は避難の流れをフローチャートでご紹介しますので、有事の際に備えて一度ご確認くださいよう、お願いします。

避難の流れ

風水害 (洪水、浸水、土砂災害)

災害が発生する前または避難が必要と判断したとき



自宅が安全が確保できる

在宅避難

自宅



生活ができる

自宅



地震

災害発生後



自宅が安全が確保できない

縁故避難

友人・親類宅へ避難



一次避難場所・ 指定緊急避難場所

緊急的に避難し、身の安全を確保するための場所



災害が過ぎ去ったら自宅を確認

生活ができない

指定避難所

一時的に滞在するための施設



詳しくは、総務課 防災係（直通 ☎74-0768）まで。

地方消費税交付金(社会保障財源化分)の 使途状況についてお知らせします

平成26年4月1日より消費税率が5%から8%へ引き上げられ、その後平成30年10月より8%から10%へと再度引き上げられました。これにより、国から町に交付される地方消費税交付金も引き上げとなりましたが、この引き上げ分については、その使途を明確化し、全て「社会保障施策に要する経費」に充てるものとされています。

令和5年度決算において、地方消費税交付金（社会保障財源化分）が充てられた社会保障施策に要する経費は次のとおりです。

○令和5年度決算額

【歳入】 地方消費税交付金(社会保障財源化分) 3億3,619万円 【歳出】 社会保障施策に要する経費 41億6,025万円

区 分		事 業 費	財 源 内 訳			
			特 定 財 源		一 般 財 源	うち社会保障財 源化分の地方消 費税交付金
			国・道支出金	そ の 他		
社会福祉	障がい者自立支援給付 費、子ども・子育て支 援に要する経費など	21億6,767万円	13億8,869万円	3,205万円	7億4,694万円	1億7,517万円
社会保険	国民健康保険事業特別 会計、介護保険事業特別 会計、後期高齢者医療特 別会計への繰出金など	5億7,304万円	1億3,151万円	－	4億4,153万円	4,631万円
保健衛生	救急医療確保、医師確保 対策など町立病院事業会 計への繰出金、各種予防 接種に要する経費など	14億1,954万円	4,831万円	543万円	13億6,580万円	1億1,471万円
合 計		41億6,025万円	15億6,851万円	3,747万円	25億5,426万円	3億3,619万円

※円単位のものを四捨五入し万円単位で表記していますので、合計の額が一致しない場合があります。

問い合わせは、財政課 財政係（直通 ☎74-0723）まで。

牛乳で料理をもっとおいしく！

いつもの料理が牛乳で変身！栄養面以外にも、意外な効用があるんです。調理特性を生かして、毎日の献立に活用してみたいはいかがでしょうか。

- ・ **コクを加えます**～牛乳が加わると調味料の味を引き出し、より濃厚感が出ます。和食に牛乳を加えると、しょうゆやみそなどの調味料が少なくすむので、減塩にもつながります。
- ・ **素材の味を引き出します**～じゃがいも、さつまいも、かぼちゃなどを牛乳で煮ると、煮くずれしにくく、ホクホク感が出て甘みも増し、素材の味が引き立ちます。
- ・ **肉や魚の下味に**～青魚やレバーを調理する前に牛乳に浸して臭み抜きに。鶏肉や豚肉は牛乳に浸けてから焼いたり、衣で揚げると、縮みが少なく、硬くなりません。

乳製品を使っておいしさアップ！

- ・ **スキムミルク（脱脂粉乳）**～料理の味を薄めることなく、手軽に様々な料理に利用できます。低脂肪、高タンパクで栄養価が高く、水に溶かすだけで飲めることからトレーニング後やダイエットに使用する方も増えています。また、防災備蓄への活用も注目されています。



ホクレン農業協同組合連合会様・北海道牛乳普及協会様提供（出典：お手軽ミルクのレシピ他）

令和6年度住民税非課税世帯臨時特別給付金支給のお知らせ

物価高騰の影響により、光熱水費や食費等、様々な支出が増加する中、その影響が大きいと考えられる非課税世帯に対し、給付金を支給します。

【対象世帯】

令和6年12月13日（基準日）において、中標津町に住民登録がある世帯で、令和6年度分の住民税が「非課税の方」のみで構成される世帯。

【支給金額】

1世帯あたり3万円

【申請方法】

中標津町から支給対象となる可能性のある世帯の世帯主宛に確認書を郵送しますので、必要事項を記入のうえ、申請先まで提出してください。

本町に課税情報がない令和6年1月2日以降の転入者が含まれる世帯には、申請書が届きませんので、以下問い合わせ先までご連絡ください。

※令和6年1月2日以降の入国者は住民税非課税扱いとなりますが、申請手続きが必要です。

【申請受付期間・場所】

令和7年2月17日(月)から令和7年5月30日(金)まで 9時～17時 ※土・日・祝祭日は除く
郵送（返信用封筒による申請）または中標津町役場福祉課窓口⑤番・中標津町役場計根別支所

【こども加算】

対象世帯のうち18歳以下の児童がいる世帯へ「こども加算」を追加給付します。

原則、該当世帯へ児童一人あたり2万円を申請不要で給付しますが、上記の基準日以降に児童を出生された場合は申請が必要です。詳しくは3月号広報紙折込にてお知らせいたします。

担当：子育て支援課 保育給付係（直通 ☎74-0894）

問い合わせは、福祉課 社会福祉係（直通 ☎74-0884）まで。

～地域包括支援センターからのお知らせ～

ご存じですか？ いきいき百歳体操

いきいき百歳体操とは…

アメリカの老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市の理学療法士がおもりを使って行う筋力づくり運動として「いきいき百歳体操」を開発。



●効果… 週2回、3か月間実施した結果では…

- ①足の筋力が3か月で2倍以上、最も改善した人では5倍以上
- ②当初は杖歩行だった人が小走りできるようになるなど歩くスピードが速くなる

●特徴… ・30分程度の筋力、バランス、柔軟体操

- ・1本が200g、最大6本（計1.2kg）まで増やすことができるおもりを手首、足首につける。
- ・DVDの映像に合わせて、椅子に座ってゆっくりと体操を行なう。
- ・自分の体力に合わせて行なうので、元気な方はもちろん、高齢の方や体力に自信のない方も実施できる。

中標津発！「なかなか百歳体操」について

「中標津町歌」に合わせて行なう、おもりを使用しない25分程度の体操です。

「いきいき百歳体操」と同様、出前講座や町内会単位での体験会を開催できますので、ご希望や興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

問い合わせは、地域包括支援センター（直通 ☎74-0867）まで。

認知症高齢者等見守りシールを利用しませんか？

認知症などにより行方不明になる可能性のある高齢者等が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために地域での見守り体制の充実を図ることを目的として、右記のようなシールを活用します。



“発見～保護～ご帰宅” まで安心、安全、迅速に



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

◆見守りシールの利用を希望する方（家族）は、以下までお問い合わせください。

問い合わせは、中標津町地域包括支援センター（直通 ☎74-0867）まで。

中標津町不妊治療等助成事業のご案内

保険適用の不妊治療（体外受精または顕微授精）を受けているご夫婦の経済的負担の軽減を図るため、治療費や治療に要した交通費と宿泊費の一部を助成しています。

	不妊治療助成事業	不妊治療費（先進医療）等助成事業
対象	①～⑤の全てに該当する方 ①夫婦の一方または双方が中標津町に住民登録をしている方 ②治療期間の初日における妻の年齢が43歳未満の方 ③保険適用となった不妊治療（体外受精または顕微授精、男性不妊治療）を受けた方 ④他の市町村で同じ治療に対して助成を受けていない方 ⑤町税等を完納している方	
助成内容	交通費と宿泊費を合算し、1年度あたり5万円を上限に助成。 年間助成回数は限度なし。  詳しくはこちら	令和5年4月1日以降に開始した先進不妊治療であり、医療保険適用の生殖補助医療と併せて実施された先進医療に要する治療費および交通費。  詳しくはこちら

問い合わせは、中標津町保健センター 母子健康係（☎72-2733）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相次いで確認されています。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・うがいをすれば、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おそれがありますので、不用意に野鳥に近づき過ぎないようにしてください。

◎衰弱または死亡している野鳥や野生動物を見つけた場合、通報・問い合わせは
中標津町役場 農林課もしくは根室振興局（☎0153-24-0257）まで。

死んだ野鳥を
見つけても
素手で触らないで！



健康★いちばん

保健センター 健康推進課 健康指導係 歯科衛生士

健康な生活を守るため 「オーラルフレイル」に注意しましょう

オーラルフレイルとは

お口の機能が徐々に弱っていき「食べにくい」「喋りにくい」状態になっていくことを「オーラルフレイル」といいます。「食べられない」「喋れない」という訳ではないので軽視しがちですが、放っておくと全身の健康や生活の質の低下につながります。高齢の方だけではなく、若い方も注意が必要です。



歯の健康

定期検診を受けましょう
歯と歯の間を磨きましょう
毎食後、歯を磨きましょう

こんな症状ありませんか？

- 食べこぼす（そばろ、汁物等）
- 噛みにくい（肉、漬物、タコ等）
- 飲み込みにくい（パン、団子、ワカメ等）
- むせる（麺、汁物、ゆで卵等）
- □の中が乾燥する
- □臭が気になる
- □が回らない
- 会話中に聞き返される

当てはまる項目が多い場合、オーラルフレイルが進行している可能性があります。ご家族の状況はいかがでしょうか。

オーラルフレイルを予防・改善するには？

● お口を鍛える

パタカラ体操

パ・パ・パ・パ…タタタタ…
パタカラパタカラ…

ポイント

「パ・タ・カ・ラ」それぞれを
ゆっくりはっきり繰り返す



舌体操

ポイント

舌を大きく動かす



前に出す



上に向ける



左・右

早口言葉やカラオケ、本の音読も効果的です。日常的に行なうことでお口の機能を保つことができます。

● よく噛んで食べる

よく噛むだけでお口の筋トレになります。歯ごたえのある野菜等は自然と噛む回数が増えますが、無理して硬い物を食べなくても大丈夫です。飲み込む前に10回追加して噛んでみましょう。

● 口腔ケアを徹底する

よく噛める健康な歯を維持するため毎日の歯磨きはもちろん、歯科医院でのクリーニングや定期検診が重要です。入れ歯を使用している方は、入れ歯も入念に清掃しましょう。

お口の機能が低下すると、食事がしづらく栄養が摂れなくなったり、会話が難しくなったり…だけでなく、誤って食べ物や飲み物が気管に入ってしまう「誤嚥（ごえん）」や、それによって起こる「誤嚥性肺炎」の危険も高まります。健康な身体を保つためにもオーラルフレイルを防いで、元気いっぱいの毎日をお過ごしください！

隣の客は
よく柿食う客だ
美術室 技術室
手術室



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

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

一住宅清掃おサイズー

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 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

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、以下の医療機関で実施しています。

所 石田病院 ☎（72）9112

町立中標津病院 ☎（72）8200

町立中標津病院へご予約ください。

所 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 中標津町国民健康保険加入の40～74歳の方

※昭和60年3月31日以前に生まれた方

検診日に75歳未満の方

令和7年3月31日（月）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

骨粗鬆症検診のお知らせ（3月分）

時 3月4日（火）13日（木）

※受付は10時30分～11時

所 町立中標津病院

問 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 火・木曜日 1日2人

水曜日 1日1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

締 2月14日（金）

申 中標津町保健センター

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が令和7年3月31日までとなっています。母子手帳を確認し、まだ受けていない方は忘れずに接種しましょう。

所 町立中標津病院 小児科外来

※予約が必要です。

対 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方

問 中標津町保健センター

子宮頸がん予防ワクチンの定期接種期間の条件つき延長について

昨年夏以降に子宮頸がん予防ワクチンが限定出荷されたことにより、令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1回以上接種している方は、定期接種の対象期間が令和8年3月31日まで延長されます。

所 町立中標津病院（産婦人科外来）
なかしべつ内科クリニック

税金

未登記建物の手続きはお済みですか

家屋の固定資産税は、毎年1月1日現在の所有者に課税されますが、未登記の建物については、名義変更をしても届け出がないと引き続き前所有者に課税されますので「未登記家屋所有権移転報告書」を提出してください。

また、昨年中に建物を取り壊し、まだ届け出されていない会社や個人の方は「家屋取壊報告書」を提出してください。

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なうことができます。

時 夜間窓口 2月17日（月）18時～19時45分

休日窓口 2月23日（日）9時～17時

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 3月4日（火）13時～17時

3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

☎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
2月11日 （火・祝日）	休み	休み
2月24日 （月・祝日）	休み	休み

問 生活課 環境衛生係

町営住宅入居者募集

所 泉団地（3階建） 西11条北9丁目

2LDK（1階）1戸

（19,400円～29,000円）

西町団地（3階建） 西町3丁目

2LDK（1階）1戸

（20,400円～30,400円）

3LDK（3階）1戸

※単身不可、世帯向け

旭第2団地（2階建） 東8条南4丁目

2LDK（1階）2戸

（21,600円～33,300円）

3LDK（2階）1戸

（28,500円～42,400円）

※単身不可、世帯向け

計根別団地（平屋）計根別南2条3丁目2LDK（1階）1戸
（17,800円〜26,500円）
※家賃の他に駐車場使用料、共益費が発生します

期2月19日（水）〜28日（金）
他申込条件 町税等（負担金・使用料含む）に未納がないこと。入居資格には（所得・暴力団員の制限等）があります。

入居時期 令和7年4月中旬頃を予定
選考方法 運営委員会の意見を聞いて、困窮度の高い方から入居を決定します。

申問 都市住宅課 住宅係（役場2階窓口④番）
期（74）0966

児童手当の支給額について

児童手当は、令和6年10月からの制度改正により偶数月の隔月支給に変更になりましたので、令和7年2月の支給額は、令和6年12月分と令和7年1月分の2ヶ月分となつていきます。

また、制度改正により新たに支給対象となつたり増額となる世帯がありますが、申請が必要な場合がありますので、まだお手続きをされていない方は、町ホームページから申請方法をご確認のうえ、令和7年3月31日（必着）までに申請してください。申請方法や支給内容に不明な点がありましたら、担当係までお問い合わせください。



町ホームページ



フローチャート

問子育て支援課保育給付係
期（74）0894

季節労働者向けドローン講習 （無人航空従事者国家試験受験資格コース） 開催のお知らせ

根室管内4町通年雇用促進協議会では、季節労働者の方を対象に「ドローン講習」

を開催します。現在、ドローンは空撮はもちろん、建造物点検、災害救助、測量など幅広い分野で活躍中であり、今後もさまざまな業種での活躍が期待されています。この機会にスキルアップを目指しませんか？

時3月4日（火）9時〜6日（木）17時15分
所3月4日〜5日…中標津経済センター
なかまっぶ 2階 コミュニティホール
3月6日…中標津町総合体育館
330アリーナ

期2月10日（月）〜21日（金）
講（株）根室相互自動車学校
対中標津町、別海町、標津町、羅臼町に住
民登録のある季節労働者の方

定6名（定員になり次第締め切り）
無料
申問根室管内4町通年雇用促進協議会
期（72）6789（FAX兼）

CIR（国際交流員）の派遣事業について

令和6年8月、CIR2名が本町に着任しました。CIRは外国籍の職員で、日本語では「国際交流員」と呼称します。CIRは、外国人が住みやすいまちづくり、日本人と外国人の交流や多文化共生の推進などに従事します。また、外国の方はもちろん、企業や団体、町内会などの「外国人との共生に関する悩みや分からないことの解消」にも取り組みます。

このたび、町内の学校や団体などが実施する国際交流事業や多文化共生事業へのCIR派遣の受付を開始しています。ご要望に応じ対応しますので、ぜひ積極的にご活用ください。

詳しくは、町ホームページや国際交流フェイスブックをご覧ください。



町ホームページ



国際交流フェイスブック

問経済振興課地域振興係
期（74）0465

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共が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
期（73）1760

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しょう。

時2月14日（金）13時〜16時
所総合文化会館しとべつと 2階研修室
問くしろ若者ステーション
期0154（68）5102

みんなチェック！最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パートアルバイトの方、学生さんなど働くすべての人）およびその使用者に適用される北海道最低賃金が左のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額1,010円
効力発生年月日 令和6年10月1日
※最低賃金以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。

問北海道労働局労働基準部賃金室
期011（709）2311

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 受付中

4月から中学校に入学するみなさん・保護者の皆様へ

中学準備無料講座

新中1対象 1回80分（全10回）
小学校の見直しと中1内容の先取りなど
科目・時間は選べます

4月から新小3〜小6／新中2・3になるみなさん・保護者の皆様へ

春の1ヶ月無料体験学習

●新小3〜小6／1回60分（全8回）
●新中2・中3／1回90分（全8回）
科目・時間は選べます

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

中標津町東5条南1丁目1番地13 ビアビル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 標高スクール ●リアレイス 中標津

中標津町PRブースを出店しました！

令和6年11月に神奈川県横須賀市で開催された「ANAウインドサーフィンワールドカップ横須賀・三浦大会」に中標津町PRブースを出店いたしました。

大会開催中は約33,000の方にご来場いただき、レースを観戦する傍ら、本町の特産品である牛乳・飲むヨーグルト・チーズをお買い上げいただきました。

また、今回は横須賀市内で営業している菓子店2店舗にご理解とご協力をいただき、中標津町産の牛乳とゴーダチーズを使ったお菓子を出品いただきました。

すべての商品において好評をいただきお陰様で完売となりました。中標津町と美味しい牛乳・乳製品の知名度向上につながりました。



写真は、特別商品の告知パネルを挟んで、大会特別協賛の井上ANA社長（左）、上地横須賀市長（中央）、西村町長（右）

国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 交通事故など、第三者の行為によりけがや病気になったときは？ ～

交通事故（自動車事故や自転車事故等）や飲食店等での食中毒など、第三者（加害者）の行為によってけがや病気になったとき、本来、治療費は加害者が全額負担するのが原則ですが、届け出により、国民健康保険・後期高齢者医療で治療を受けることができます。治療費のうち国民健康保険・後期高齢者医療制度の負担分については、市町村国保または後期高齢者医療制度が一時的に立て替えて、後日、加害者に請求することになります。

◆第三者の行為とは？



- 交通事故 ○他人の飼い犬にかまれた
- 購入食品や飲食店等での食中毒
- 暴力行為 など

◆必ず医療機関に伝えましょう

◆警察に届け出ましょう

◆役場の窓口にも必ず届け出ましょう

法令により、速やかに市町村・後期高齢者医療広域連合に届出をすることが義務付けられていますので、必ず住民保険課 国保・高齢者医療係（役場1階窓口②番）の窓口へ第三者行為による被害届の届出をしてください。

届出に必要なもの

●被保険者証等

●被保険者の印鑑

●事故証明書（後日でも可）など

問い合わせは、住民保険課 国保・高齢者医療係（直通 ☎74-0844）

北海道後期高齢者医療広域連合（☎011-290-5601）まで。

今月の表紙

1月7日(火)に総合文化会館のべっと大ホールにて「令和7年中標津町二十歳のつどい」が開催されました。

式典の前には、中標津町出身のシンガーソングライター、エナさんによってミニライブが開催されました。そのパワフルな歌声を会場中に響かせ、輝かしい未来へエールを送りました。二十歳を迎えられたみなさん、おめでとうございます！

ひとのうごき

12月31日現在住民登録人口 ※（ ）内は前月比

町の人口	22,257(－17)	【うち外国人	289(－4)】
男	11,004(－9)	【うち外国人男	146(－2)】
女	11,253(－8)	【うち外国人女	143(－2)】
世帯数	11,513(－6)		

誕生	15(+6)
死亡	25(±0)
転入	47(+12)
転出	54(－5)