

なかしべつ

広
報

空とみどりが人をつないでいくまち



2025
(令和7年)

3

No.757



Contents

- ②…第50回なかしべつ冬まつり
- ④…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
- ⑥…粗大ごみの出し方や注意点などのお知らせ
- ⑦…「喫茶サロンぼれぼれ」に来てみませんか？
- ⑪…町有未利用地の利活用に関する提案募集
- ⑭…くらしのひろば Information
- ⑯…町立中標津病院からのお知らせ

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50回

なかしべつ
まつり





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

引越す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他、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。

転出届は
マイナポータルから！



詳しくはこちらから

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(火)、2日(水) 午後8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。

問い合わせは、住民保険課 戸籍住民係（直通 ☎74-0846）まで。

お詫びと訂正

広報なかしべつ2月号掲載記事訂正のお詫び

広報2月号に掲載した「令和六年 各賞受賞者紹介」において、受賞者のお名前に誤りがありました。

誤：丘田 幸弘 氏

正：岳田 幸弘 氏

訂正し、心より深くお詫び申し上げます。

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

出張相談所への相談は「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
☎0154-25-1522 ☎0154-45-1341

- 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。
- ※日程は変更になる場合があります。

なお、釧路年金事務所に来所し相談される場合も、予約をすることができます。

予約することによってスムーズに相談をすることができますので、ぜひご利用ください。

釧路年金事務所 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

釧路年金事務所への来所相談予約は ☎0154-25-1521まで

問い合わせは、住民保険課 保険年金係（直通 ☎74-0845）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、移動献血車を利用して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。令和5年度には一時的に増加したものの、年々献血協力者数は減少傾向にあります。

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、会場のご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7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

(人)

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	
3	年	実施月	4・8・12	4・12	8・2	10・2	7・12	4・12	4・6・7・8・10・11・12・2	4・6・7・8・10・11・12・2
		献血人数	164	57	52	74	59	30	281	717
4	年	実施月	4・8・12	4・12	8・2	10・2	7・12	4・12	4・6・7・8・10・11・12・2	4・6・7・8・10・11・12・2
		献血人数	155	47	45	83	43	17	280	670
5	年	実施月	4・8・12	4・12	8・2	6・10・2	7・12	4・12	4・6・7・8・10・11・12・2	4・6・7・8・10・11・12・2
		献血人数	168	43	57	108	57	23	287	743

問い合わせは、福祉課 社会福祉係（直通 ☎74-0884）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の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、ごみの収集に出さずに最終処分場へ持込願います。

▽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7年4月～9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、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 祝日	5 祝日	6 祝日	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	24	25	26	27	28
29	30					

7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 祝日	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 祝日	12	13	14	15	16 盆休
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

9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 祝日	24	25	26	27
28	29	30				

10～3月分は、広報9月号でお知らせします。

■燃やせないごみ・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（直通 ☎74-0890）まで。

「喫茶サロンぽれぽれ」に来てみませんか？

月2回
中標津町共生型
交流センター
で開催

中標津町共生型交流センターでは、毎月第2・第4火曜日に「喫茶サロンぽれぽれ」を開設しています。障がいのある人もない人も、子どもから高齢者までどなたでもお越しただける交流の場です。ボランティアスタッフがお待ちしております。お気軽にお立ち寄りください。

- 場 所 中標津町共生型交流センター
(中標津町東4条南4丁目 ☎0153-73-1001)
- 開設日 毎月第2・第4火曜日
※4月からは2、4回目の火曜日(令和7年4月は、8日と22日です)
※都合によりお休みする場合があります。
- 時 間 午前10時～午後3時
- メニュー コーヒー・紅茶・昆布茶・ウーロン茶・ハーブティー・
ジュースなどの飲み物(各100円)



ボランティアさん募集中

●連絡先「ぽれぽれの会」
代表 大佛 英美
☎090-9512-8428

「喫茶サロンぽれぽれ」では、お手伝いいただけるボランティアさんを募集しています。
週に1回や月に1回など、都合のよい時間帯で参加できます。お気軽にご相談ください。

問い合わせは、福祉課 障がい福祉係(直通 ☎74-0885)まで。

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。
詳しくは中標津町ホームページ(<https://www.nakashibetsu.jp/topics/5355/>)をご覧ください。



町ホームページ

問い合わせは、総務課 防災係(直通 ☎74-0768)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

一住宅清掃おサイバ	一スポット清掃
1LDK 38,500円～	レンジフード 14,300円～
2LDK 44,000円～	キッチン 11,000円～
3LDK 49,500円～	レンジキッチン外 22,000円～
平屋戸建て+2万円～	浴室 16,500円～
2階戸建て+4万円～	トイレ 9,900円～
新築住宅 1坪1,500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

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

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

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7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。利用者の対象は、町民の方で高等学校以上の教育を受けようとする方です。

定住促進貸付金とは、令和4年度より新設した制度で、卒業後町内の企業に就労5年以上かつ町内に5年以上定住した場合に、定住促進貸付金の償還を全額免除する制度です。



育英資金貸付金

	高等学校	高 専	大学・短大 専修学校
修学資金（年額）	12万円以内	18万円以内	24万円以内
入学一時金	10万円以内	15万円以内	20万円以内



定住促進貸付金

大学・短大・専修学校・高等学校・高専
24万円以内（月額2万円以内）



申込期間

3月3日(月)～3月28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す。

町ホームページに申請様式や記入例等を掲載していますので上記QRコードからご覧ください。貸付の決定は、育英資金運営委員会による審査後の4月下旬となる予定です。

申し込み・問い合わせは、教育委員会管理課 総務係（直通 ☎74-0141）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 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

ホームページ

リアレイス 中標津

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 標茶スクール ● リアレイス 中標津

中標津町成年後見支援センターのご案内

中標津町成年後見支援センターでは、高齢者や障がいのある方が不利益や権利の侵害を受けることがないように、財産管理や医療・介護・福祉の手続きに関する相談や利用のお手伝いをします。
平成29年4月より中標津町社会福祉協議会に設置しています。

<事業内容>

●相談対応

お電話や窓口で、成年後見制度などに関する相談や質問を受け付けます。状況に応じて訪問します。

受付日時

月曜日～金曜日（土・日・祝日・
年末年始はお休みです）
午前8時30分から午後5時15分
まで

●市民後見人の養成と活動支援

市民後見人の養成や養成講座修了者を対象とした研修を行います。

※市民後見人とは…

研修を受けた地域の方により権利擁護の手助けをします。町成年後見支援センターの管理・監督のもと活動します。



●手続き支援

成年後見制度の適切な利用ができるように、手続きの説明や助言などの支援をします。

●普及啓発

成年後見制度をより多くの方に知ってもらうために、説明会などを開催します。

こんなときにはこの制度を！…成年後見制度・日常生活自立支援事業

判断能力が常に欠けている～不十分

- ・ 日常の買い物の支払いが一人では難しい。
- ・ 介護サービスや施設入所の契約内容が理解できない。
- ・ 物忘れなどで、財産管理や契約が一人では難しい。

いえ

など

判断能力が十分でない

- ・ 公共料金などの支払い忘れがあり、日常生活に不安がある。

いえ

など



判断能力が十分にある

- ・ これからのことが不安で、将来支援してくれる人を今うちに決めたい。

など



はい

はい

はい

（成年後見制度）法定後見制度

- ・ すでに判断能力が不十分な方が対象となります。本人の判断能力に応じて、後見・保佐・補助の3種類に分けられます。支援者が選任され、財産管理や介護サービス・施設入所などの契約手続きをお手伝いします。

日常生活自立支援事業

- ・ 生活支援員が訪問して、生活費を管理したり、必要な支払いをお手伝いします。
- ・ 援助内容の契約を行うため、契約能力のある方が対象です。

（成年後見制度）任意後見制度

- ・ 将来、判断能力が低下したときに備えて、財産管理や施設への入所などに関する手続きを代わりに行なってくれる人を選んでおきます。
- ・ 内容や方法についてあらかじめ公証役場で契約します。

問い合わせは、中標津町成年後見支援センター 中標津町社会福祉協議会（☎79-1231）まで。

畜産食品加工研修センターからのお知らせ

令和7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・マリポー・ 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)	CHEDARチーズ (約1.4kg) (10時45分～15時30分頃)
夏季(5月～10月)	3,257円	7,723円	7,153円	2,839円	3,018円
冬季(11月～4月)	3,336円	7,881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。

※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。

問い合わせは、畜産食品加工研修センター（☎78-2216 ☎78-2649）まで。



犬報告フォーム活用のお願い

令和6年度より犬による農業被害及び子犬保護の件数が急増しています。町では、犬の捕獲や保護犬の譲渡を行っておりますが、この度「**犬報告フォーム**」を作成しました。

この報告フォームは犬の行動範囲や特徴等を把握し、放たれている犬を少しでも減らすためのものです。そのため、犬を見かけた際にはご報告していただくようよろしくお願いいたします。

※下記QRコードを読み込むと報告フォームへつながります。また、町ホームページにも掲載してありますのでご協力のほどよろしくお願いいたします。



※注意事項

- 首輪がついている等の明らかな飼い犬である場合でもペットの適正飼育の観点から指導を行いますので、ご報告よろしくお願いいたします。
- 襲撃される恐れがあるため犬には無闇に近づかず、**危険と判断した場合にはすぐにその場から離れてください。**



犬報告フォーム

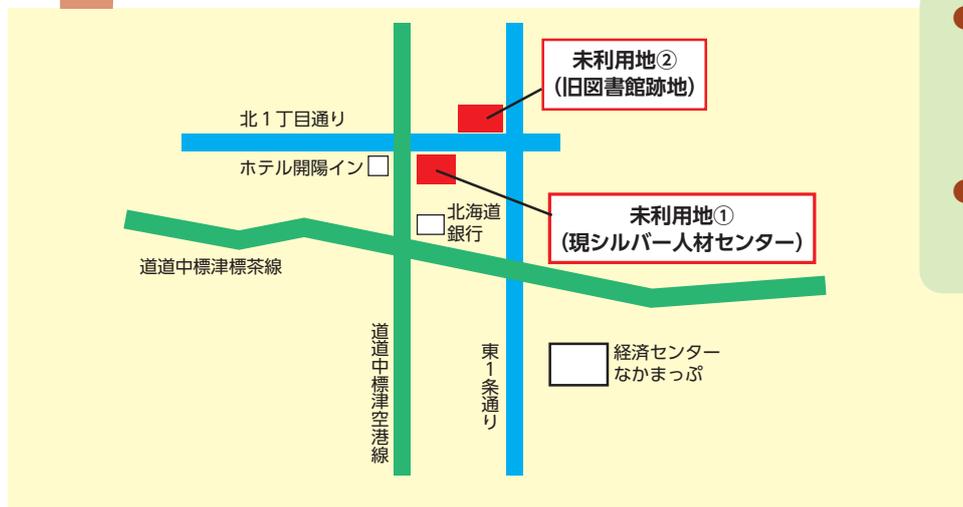
問い合わせは、農林課 自然環境係（直通 ☎74-0495）まで。

町有未利用地の利活用に関する提案募集



中標津町が所有する未利用地について、自ら実施主体となり当該未利用地を活用する意向のある法人事業者の方を対象として、事業利活用に関する提案を募集しています。

提出いただいたご提案は、町において未利用地の利活用の方向性等を検討する上での参考として活用させていただきます。詳しくは町ホームページをご覧ください。



●提案募集対象未利用地

- ①大通北1丁目17番1ほか (宅地、753.94㎡)
- ②東1条北2丁目2番 (宅地、793.36㎡)

●提案募集期間

令和7年3月3日(月)～
5月30日(金)



町ホームページ



問い合わせは、建設課 管財係 (直通 ☎74-0954) まで。

中標津中学校3年 南ふみかさん 北方対策担当大臣賞受賞!! (2025「北方領土の日」根室管内住民大会 弁論発表)

令和7年2月7日(金)に根室市で開催された2025「北方領土の日」根室管内住民大会の第2部弁論発表において、中標津中学校3年生の南ふみかさんと新家孝介さんが北方領土問題についての弁論を行いました。

南さんは弁論で「私たちにできることは『知る』『考える』『行動する』をセットにして行い、返還運動を活性化させること」と訴え、最優秀賞にあたる北方対策担当大臣賞に選ばれました。



結果

- 南 ふみかさん 論題「つながりつなげる北方領土問題」【北方対策担当大臣賞】
- 新家 孝介さん 論題「私たちの北方領土」【佳良賞】

詳しくは、政策推進課 北方領土対策係 (直通 ☎74-0728) まで。



通信販売の定期購入に関する相談が増えています！

SNS等の広告に大きく目立つように記載された「初回限定」や「お試し」など、大幅な値引き価格の表示を見て注文したところ、2回目の商品が届いて定期購入だと気が付いたなどという相談が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、解約や返品などは販売会社が定めた条件や特約、利用規約等に従うこととなります。注文前に広告や注文サイトに記載されている会社情報、契約内容と条件、解約・返品の条件や方法、支払う総額などをしっかり確認し、注文最終確認画面等はスクリーンショットで撮り保存しましょう。
- 通常価格より大幅に値引きされている場合は定期購入が条件となっていることが多く、また、いつでも解約可能、定期縛りなしなどであっても解約方法や条件などにより初回での解約が難しい場合や、画面に表示された割引クーポン等を利用することにより回数縛りのある定期コースなどへと変更されてしまう場合があるため注意しましょう。



問い合わせは、中標津町消費生活センター 役場生活課内（直通 ☎74-0892）まで。

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

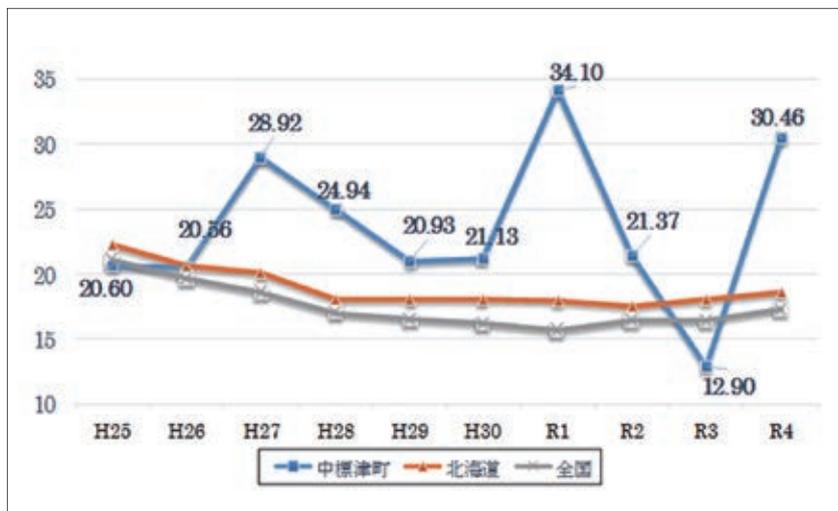
- 被保険者証等
- 被保険者の印鑑
- 事故証明書（後日でも可）など

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。

全国の自殺者数は年間2万人を超えており、深刻な状況が続いています。中標津町の自殺死亡率は、その年によりばらつきが見られますが、近年では令和3年を除き全国や北海道を上回る結果となっています。

町では、令和6年3月に「第2次中標津町生きるを支える自殺対策行動計画（計画期間：令和6年度～令和10年度）」を策定し、誰も自殺に追い込まれることのない中標津町の実現に向け、さまざまな取り組みを行なっています。

図1 自殺死亡率（人口10万対）の推移



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

ゲートキーパー養成講座・生きるを支える自殺予防講演会の開催

昨年12月21日(土)に、精神科領域の現場でご活躍されている村本好孝先生をお招きし、自殺対策を支える人材の育成を目的とした「ゲートキーパー養成講座」と、町民一人ひとりが自殺対策への関心を高め、理解を深めるために「生きるを支える自殺予防講演会」を、中標津経済センターなかまっぴで開催しました。

ゲートキーパーは「命の門番」と呼ばれ、自殺の危険性がある人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。

養成講座は、日頃から相談業務に従事されている、中標津町民生委員児童委員協議会や福祉・介護関係団体職員の方を対象に行いました。参加者からは、「話を聞くということが大切だと分かった」「これからの支援に生かせると思いました」といった感想をいただきました。

自殺予防講演会では、「こころの理解とセルフケア～頑張りすぎない・抱え込みすぎない生き方～」をテーマにご講演をいただき、31名の参加がありました。講演では、精神看護専門看護師としての専門的な知識からの裏づけや実際の体験をもとにお話があり、その中で、肯定文を用いて話すことで相手に受け入れられやすく、自分自身に対しても否定的にならずに受け止められるということ（例 駆け込み乗車は

おやめください⇒次の電車にご乗車ください）、良いところを見つけて褒めること、多面的に物事をとらえること等、具体的なコミュニケーション方法のヒントをたくさんお話いただきました。参加者からは、「時間があっという間でした」「また続きが聞きたい」等と大変好評でした。それぞれのご家庭や職場等でぜひ取り入れていただきたいと思います。

町では引き続き、町民一人ひとりの大切な命を守るため自殺対策行動計画の推進に努めてまいります。



問い合わせは、中標津町保健センター（☎72-2733）まで。

くらしのひろば Information

- 中標津町役場 計根別支所 0154-78-2211
- 中標津町保健センター 0154-72-2733
- 中標津警察署 0154-72-0110
- 中標津消防署 0154-72-2181
- 中標津町立病院 0154-72-8200
- 中標津保健所 0154-72-2168

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。
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で健診日に75歳未満の方
所 石田病院 0154-9112
 町立中標津病院 0154-8200
 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
 0154-3370
 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、がん検診と一緒に受診できます(別料金)。
無料
期 3月31日まで
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

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3月末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
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

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 3月17日(月) 18時〜19時45分
 休日窓口 3月30日(日) 9時〜17時
問 住民保険課 戸籍住民係 0154-0846

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 4月8日(火) 13時〜17時
 4月9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 0154-251522

0154-451341
 ※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。

3月定例会の開催予定について

対 3月3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 0154-0912

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受け付けています。さまざまなお悩みについて一緒に考えてみませんか?
時 3月21日(金) 13時〜16時
 ※受付は12時30分から
所 総合文化会館 2階研修室
問 くしろ若者サポートステーション 0154-685102

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に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 0154-1760

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(木・祝)	休み	休み

問 生活課 環境衛生係 0154-0890

町公式LINEからごみの分別などを調べることができます

町の公式LINEから、ごみの分別の方法、収集日、お休みの日程などについて調べることができますので、ぜひご利用ください。



問 生活課 環境衛生係 0154-0890

財務専門官採用試験のお知らせ

財務省北海道財務局では、財政・金融等のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官をも募集しています。
時 第1次試験日 5月25日(日)
申 期2月20日(木) 9時〜3月24日(月)【受信有効】
対 ①平成7年4月2日から平成16年4月1日生まれの方
 ②平成16年4月2日以降生まれの方で次に掲げるもの

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(月)から10月31日(金)まで

対 中標津町に居住している方

料 1区画2,000円(72平方メートル)

申 4月1日(火)より随時受付

他 ①肥料および害獣被害防止柵などは各自でご対応願います。

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でも安心して始められます。

問 生活課 交通町民相談係
(74) 0889

申 方 インターネットの次のURLにより申し込みください。

https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html

問 財務省北海道財務局人事課人事係

011(709)2311

(内線4252)

(1) 大学を卒業した者および令和8年3月までに大学を卒業する見込みの者

(2) 短期大学または高等専門学校を卒業した者および令和8年3月までに短期大学または高等専門学校を卒業する見込みの者

牛乳のチカラ紹介します

「成長期の骨量を増やす」

科学的根拠

● 高校生の骨密度調査から

骨の材料になるカルシウムやたんぱく質などの栄養素を豊富に含む牛乳の摂取は、成長期の骨量獲得と強い結び付きをもちます。

全国骨密度調査によると、小学生時、中学生時、現在の牛乳摂取量が多い高校生は、その量に比例して骨量も増えることが報告されています。

また、小・中学生時代に牛乳をよく飲んでいた女性は、40～50代になっても骨量が多く保たれている事実が認められます【図1】

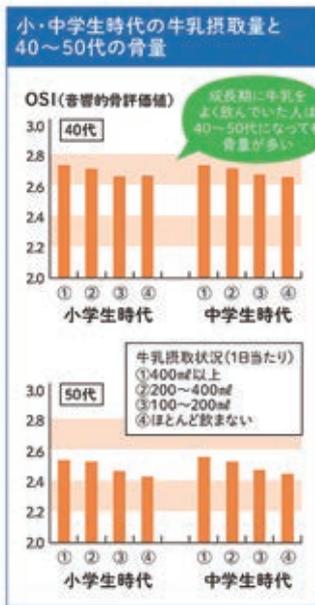
成長期の牛乳摂取は、将来にわたり利益をもたらします。

● 20歳ごろまでに骨貯金を

人生で骨量が最大【ピークボーンマス/図2】になる20歳ごろまでに、牛乳摂取と運動習慣などで多くの骨量を獲得しておくことが、将来(特に閉経後の女性)の骨粗しょう症予防につながります。

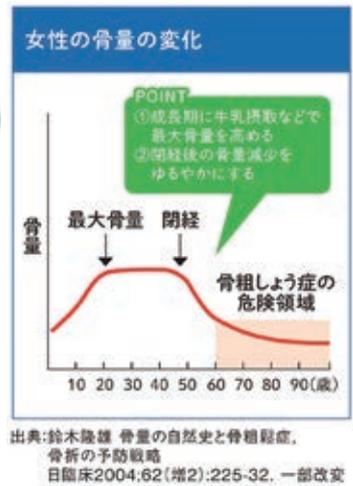
小・中学生は給食の牛乳に加えて、家庭でもコップ1杯、高校生もコップ2杯程度を毎日飲みましょう。

【図1】



出典:全国骨密度調査2005-2006
調査対象:全国26府県の成人女性約25,000人

【図2】



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。

概ね60歳以上の方なら随時入会できますので、入会を希望される方や興味のある方は、事務局までご連絡ください。

問い合わせ先

中標津町老人クラブ連合会事務局

〒086-1110

中標津町西10条南9丁目1番地4

TEL 79-1231 FAX 79-1233

(総合福祉センター 中標津町社会福祉協議会)

町立中標津病院からのお知らせ

子宮頸がんワクチン接種について

2024年夏以降の大幅な需要の増加により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいた状況等を踏まえ、**2025年3月末までに接種を開始した方が、残りの必要回数分の接種を公費（無料）で完了できるよう、キャッチアップ接種期間が2026年3月末まで延長されました。**

■対象となるのは以下の方々です。

- キャッチアップ接種対象者のうち、
2022年4月1日から2025年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方
- 2008年度生まれの女性で、
2022年4月1日から2025年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

※いずれの場合も、2025年4月1日以降からHPVワクチンの接種を開始する場合は対象にならないので、ご注意ください。



HPVワクチン接種の救済措置

1年間の延長が決定

2025年3月末までに1回目の接種を受けた方は、2026年3月末まで公費でワクチン接種が可能です。

*助成がない場合、3回接種すると自己負担は約**10万円**

キャッチアップ接種対象者



誕生日が

1997年4月2日～2008年4月1日の女性

立ち止まって
考えてみませんか



子宮頸がんは、主に性交渉により感染するヒトパピローマウイルスが原因
HPVワクチンは、ヒトパピローマウイルス感染を予防するがん予防ワクチンです

問い合わせは、町立中標津病院 産婦人科外来 ☎72-8200まで。

今月の表紙

2月1日・2日に開催された「なかしべつ冬まつり」からの一枚です。
イベントの一部では、令和の全肯定漫才師の「ぺこぼ」によって漫才などが披露され、大人・子供問わず、笑いの渦に包まれていました。

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	22,242(− 15)【うち外国人 296(+ 7)】	誕生	15(± 0)
男	10,999(− 5)【うち外国人男 149(+ 3)】	死亡	21(− 4)
女	11,243(− 10)【うち外国人女 147(+ 4)】	転入	48(+ 5)
世帯数	11,510(− 3)	転出	57(+ 3)

乳用牛飼養戸数 256戸 乳用牛飼養頭数 44,397頭 ※各農協2月1日現在データ