広報 なかしべつ
空とみどりが人をつないでいくまち
中標津町
2026（令和８年）
11
№767



いつか来たる災害に備えて



今月の表紙

今月の表紙は10月４日に行われた中標津町防災訓練からの一枚です。

大規模地震で橋が崩落した想定のもと、自衛隊が仮設の橋を架け、救助車両を通行させて救助活動を行う実践的な訓練を実施しました。

裏表紙は、中標津高校生が作成協力してくれていますので、ぜひご覧ください。

Contents

②…令和８年度上半期財政公表
④…第44回中標津町じどうかん祭り
⑥…幼児教育・保育の無償化について
⑦…確定申告来場予約の大事なお知らせ
⑭…くらしのひろば
⑯…「中標津町防災訓練」を実施しました！

令和８年度

上半期財政公表


町の花・エゾリンドウ

財政公表は、町民の皆様に収めていただいた町税等がどのように使われているかなどを、年２回（上半期、決算）お知らせするものです。今回は、令和８年度上半期（９月末現在）における予算執行状況についてお知らせします。なお、公表数値については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、合計の額や％の数字が一致しない場合があります。

一般会計の収支状況

歳　入

項　目	予算現額	収入済額	収入率	前年同期
町税	36億1,071万円	19億9,500万円	55.25%	52.49%
地方譲与税	2億3,506万円	7,082万円	30.13%	29.29%
利子割交付金	900万円	－	－	53.10%
配当割交付金	1,700万円	254万円	14.96%	19.72%
株式等譲渡所得割交付金	2,600万円	0万円	－	－
法人事業税交付金	6,300万円	3,403万円	54.02%	53.66%
地方消費税交付金	7億1,900万円	4億2,218万円	58.72%	57.13%
環境性能割交付金	400万円	－	－	41.42%
地方特例交付金	4,800万円	5,320万円	110.84%	102.26%
地方交付税	58億1,173万円	36億5,697万円	62.92%	63.49%
分担金および負担金	1億4,043万円	3,669万円	26.13%	11.34%
使用料および手数料	2億9,688万円	1億2,877万円	43.37%	44.39%
国庫支出金	19億　305万円	5億9,664万円	31.35%	29.96%
道支出金	13億1,870万円	2億2,842万円	17.32%	14.63%
繰入金	7億8,412万円	0万円	－	－
繰越金	1億1,058万円	2億9,133万円	263.45%	226.50%
町債	18億5,840万円	360万円	0.19%	－
その他	6億5,250万円	1億3,152万円	20.16%	23.36%
合計	176億　816万円	76億5,172万円	43.46%	42.27%

歳　出

項　目	予算現額	支出済額	執行率	前年同期
議会費	9,261万円	4,825万円	52.10%	51.11%
総務費	21億　766万円	6億4,721万円	30.71%	23.86%
民生費	34億1,370万円	14億8,730万円	43.57%	40.45%
衛生費	23億6,983万円	16億1,865万円	68.30%	70.35%
労働費	326万円	167万円	51.17%	57.17%
農林業費	8億　685万円	1億1,636万円	14.42%	24.04%
商工費	1億3,369万円	4,914万円	36.76%	28.38%
土木費	20億9,694万円	7億2,093万円	34.38%	30.10%
消防費	4億5,160万円	4億　205万円	89.03%	54.33%
教育費	22億9,426万円	10億7,752万円	46.97%	60.41%
災害復旧費	490万円	363万円	74.08%	－
公債費	19億2,046万円	9億7,283万円	50.66%	50.49%
職員費	19億　240万円	9億1,252万円	47.97%	48.77%
予備費	1,000万円	0万円	－	－
合計	176億　816万円	80億5,806万円	45.76%	45.65%

【予算総額】

令和８年度の一般会計予算は当初167億1,600万円でスタートしましたが、その後、前年度からの繰越事業費４億6,249万円（農業高校キッチンカー整備事業、学校施設等冷房設備整備事業）や２回の補正予算により、９月末現在では176億816万円の予算総額となっています。補正予算の主な内容としては、生活応援商品券事業等に伴う経費の追加により総務関係予算が２億5,630万円の増加、本年度新たに開設予定の障がい福祉サービス事業所に対する補助金や、保育施設物価高騰対策支援事業等に伴う経費の追加により民生関係予算が1,191万円の増加、スマート農業・農業支援サービス事業に係る補助金の追加により農林業関係予算が1億5,661万円の増加などとなっています。

町税等の収入状況

区分		調定額	収入済額	収入率	前年同期
町税	町民税	16億9,552万円	7億2,764万円	42.9%	50.9%
	固定資産税	14億3,740万円	9億4,529万円	65.8%	65.3%
	軽自動車税	8,621万円	8,497万円	98.6%	96.6%
	たばこ税	1億5,550万円	1億2,810万円	82.4%	83.3%
	入湯税	790万円	790万円	100.0%	100.0%
	都市計画税	1億5,525万円	1億　110万円	65.1%	64.7%
国民健康保険税		6億4,327万円	2億4,837万円	38.6%	33.7%
合計		41億8,105万円	22億4,337万円	53.7%	55.6%

※調定額　～　納入義務者に対して実際に賦課された税金の額

特別会計の収支状況

会計	予算現額	収入済額	支出済額	執行率	前年同期
町営牧場	6,119万円	3,946万円	4,545万円	74.3%	72.7%
国民健康保険事業	24億9,566万円	9億7,911万円	8億3,769万円	33.6%	33.6%
後期高齢者医療	4億9,044万円	1億5,250万円	1億4,109万円	28.8%	35.0%
介護保険事業	17億　349万円	8億1,721万円	6億8,433万円	40.2%	35.9%
合計	47億5,078万円	19億8,828万円	17億　856万円	36.0%	35.1%

企業会計の収支状況

会計		収入			支出		
		予算現額	収入済額	収入率	予算現額	支出済額	執行率
水道	収益的収支	5億2,217万円	2億4,487万円	46.9%	5億　216万円	9,370万円	18.7%
	資本的収支	6億7,520万円	0万円	0.0%	8億4,129万円	2億8,507万円	33.9%
	計	11億9,737万円	2億4,487万円	20.5%	13億4,345万円	3億7,877万円	28.2%
簡易水道	収益的収支	4億6,815万円	1億2,294万円	26.3%	4億9,511万円	5,440万円	11.0%
	資本的収支	3億4,251万円	0万円	0.0%	4億2,892万円	1億2,533万円	29.2%
	計	8億1,066万円	1億2,294万円	15.2%	9億2,403万円	1億7,973万円	19.5%
下水道	収益的収支	9億6,693万円	4億1,432万円	42.8%	9億3,980万円	1億4,542万円	15.5%
	資本的収支	2億6,170万円	4,444万円	17.0%	6億6,457万円	1億8,676万円	28.1%
	計	12億2,863万円	4億5,876万円	37.3%	16億　437万円	3億3,218万円	20.7%
病院	収益的収支	44億7,416万円	27億9,227万円	62.4%	53億6,648万円	27億9,226万円	52.0%
	資本的収支	5億3,547万円	3億5,257万円	65.8%	8億　928万円	3億6,523万円	45.1%
	計	50億　963万円	31億4,484万円	62.8%	61億7,576万円	31億5,749万円	51.1%
合計		82億4,629万円	39億7,141万円	48.2%	100億4,761万円	40億4,817万円	40.3%

貯金（基金）の状況

区分	現金残高	前年同期
財政調整基金	10億9,207万円	9億4,424万円
土地開発基金	1億2,278万円	1億2,156万円
減債基金	1億6,507万円	1億8,571万円
国保財政調整基金	2億2,844万円	2億5,787万円
介護給付費準備基金	2億7,450万円	2億7,405万円
その他	6億6,441万円	7億6,296万円
合計	25億4,727万円	25億4,638万円
人口１人あたり	11万7,375円	11万5,393円

借金（町債）の状況

会計	未償還残高	前年同期
一般会計	182億　681万円	174億7,953万円
町営牧場	1億2,708万円	1億3,761万円
水道	25億　659万円	20億9,765万円
簡易水業	28億1,768万円	27億3,256万円
下水道	24億5,678万円	25億1,606万円
病院	17億4,232万円	20億7,415万円
合計	278億5,726万円	270億3,758万円
人口１人あたり	128万3,626円	122万5,250円

※人口は９月末現在の21,702人で算出（前年同期は22,067人）

問い合わせは、財政課 財政係（直通 ☎74-0723）まで。

第44回 中標津町じどうかん祭り
「テーマ 春夏秋冬　4つのせかい」

今年で44回目を迎えるじどうかん祭りは、総合文化会館を会場に大人実行委員や保護者、地域の方々の協力を得ながらステージ発表と遊びのひろばを開催することができました。

中標津町のじどうかん祭りは、地域の方々で結成される大人実行委員会と各児童館に通う児童で結成される通称「おまつり隊」が協力し合い作り上げています。子どもたち自身が「やってみたいこと」を考え、意見を出し合い、選択・決定し、活動を作りあげる側として関わる「子ども参画」の機会を保障する経験は、「役割を担い活動する中で責任感や達成感を育むとともに、協調性を身に付けることにつながります。また、年齢の異なる子ども同士が関わる中で得られる「思いやりや支え合う気持ちを育む」などの児童の健全な育成に繋がると考えています。





迎えたじどうかん祭り初日は､披露することを楽しみにしていた一輪車や竹馬､ダンスなどのステージ発表からスタート!!

「ドキドキする」「緊張してきた」と少しの不安と、ワクワクする心情が入り混じった気持ちであろう子どもたちでしたが、発表が始まったステージ上では自分たちの演技を堂々と披露し、今までの練習の成果を十分に発揮することができました。

４つの児童館では出演する児童の数も演出の仕方も違い、見応え十分だったのではないでしょうか。間違えても自信をもって演技する姿からは、一生懸命練習し、積み重ねた努力が垣間見えました。時にはやりたい遊びを我慢して練習に励んだこともあったと思いますが、やりきった子どもたちの姿から、楽しかったという満足感が感じられただけでなく、会場から曲に合わせた手拍子もあり、歌詞を口ずさみながら踊る参加児童も見られるなど、会場と一体となって楽しめたステージ発表となりました。








２日目の遊びのひろばは、天候にも恵まれ、戸外ではおやつコーナーやスカットボール等のスポーツひろばが行われ、室内では４つの季節を表現した各児童館のコーナーが展開された他、名物のお化け屋敷や全体遊びの景品交換所では、中高生おまつり隊（各校生徒会や中標津中美術部、ボランティア）が頑張って!?張り切って!?準備から当日までの活動に参加してくれました。

小学生の皆は、幼児さんには目線を低くしてわかりやすく伝える優しさを感じ、同年代の児童にも丁寧に説明するなど、子どもが子どもをおもてなしする姿に、またひとつ中標津町のじどうかん祭りの良さを感じました。

長い準備期間の間、「先生と児童」「友達同士」「地域の方との繋がり」等、様々な人と協力して準備を進め、最後までしっかりとやり遂げたことで湧き上がる充実感や満足感を胸に、今後も逞しく成長してほしいと思います。

実行委員や保護者の方、中高生等、じどうかん祭りにご協力いただいた方々、本当にありがとうございました。



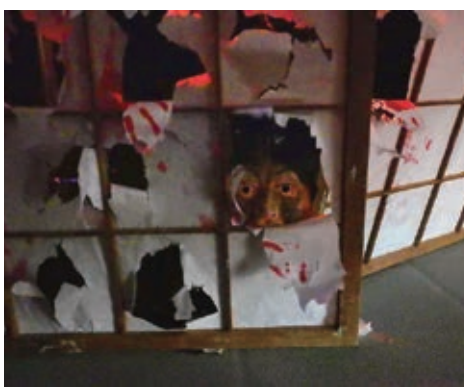











問い合わせは、児童会館 管理係（直通 ☎74-0895）まで。



認可外保育園・幼稚園等預かり保育・一時預かり事業等の
幼児教育・保育の無償化について



認可外保育園や幼稚園等の預かり保育などを利用した際に施設へ支払った保育料（利用料）について、町から「保育の必要性の認定」を受けた場合、次の限度額まで給付（払戻し）が受けられます。

給付を受けるためには、事前に「保育の必要性の認定申請」が必要です。また、保育料（利用料）を支払った後に、払い戻しの請求手続きをする必要があります（領収書の有効期限は、利用月の翌月から２年です）。

◆対象施設・月額限度額（R8.10月現在）

対象施設・事業	認定区分 年齢区分	給付を受けるための要件	月額限度額
■認可外保育園 ●ニューグリーンハウス保育園 ●ぽっぽ（町立中標津病院保育所） ●ひなたぼっこ **■一時預かり事業** ●こども園かぽの ●計根別家庭的保育所 **■病児保育事業** ●にこにこ（町立病院内） **■ファミリー・サポート・センター事業** ●こども園かぽの	**新２号認定** ３歳児～５歳児	共働き世帯等で**保育の必要性がある**満３歳になった翌年の４月１日から小学校就学前の子	**月額40,300円** ※給食費等は対象になりません。
	新３号認定 ０歳児～２歳児	共働き世帯等で**保育の必要性がある**０歳～満３歳になった翌年の３月31日までの子	○課税世帯 第１子 **月額22,850円** ○課税世帯 第２子以降 **月額45,700円** ○非課税世帯 **月額45,700円** ※給食費等は対象になりません。
■幼稚園等預かり保育事業 ●愛光幼稚園 ●カトリック幼稚園 ●ひかり幼稚園 ●第２ひかり幼稚園	**新２号認定** ３歳児～５歳児	共働き世帯等で**保育の必要性がある**満３歳になった翌年の４月１日から小学校就学前の子 **※満３歳になる年度の年度内は、非課税世帯のみが対象です。**	**月額** **490円×利用日数** ※おやつ代等は対象になりません。

※保育の必要性の要件は、就労（月60時間以上）、妊娠・出産、疾病、障がい、介護、就学、求職活動などがあります。
また、世帯の状況（住所・保護者・氏名）・就学先・勤務形態・保育の必要性の要件等が変更になった場合は手続きが必要となります。

◆給付を受けるための手続き

	① 事　前　手　続　き 保育の必要性の認定申請	② 利用した翌月以降の手続き 給付（払い戻し）の請求
提出書類	(1)　施設等利用給付認定申請書 (2)　保育の必要性の要件を証明する書類	(1)　施設等利用費請求書 (2)　施設等が発行する『提供証明書 兼 領収書』
	※申請書、保育の必要性の要件を証明する書類、請求書は、子育て支援課で配付します。	
提 出 先	子育て支援課（役場１階④番窓口）	

※認定後に利用した分の保育料（利用料）から対象です。認定に１ヶ月程度要する場合があります。
※給付日は毎月月末に設定しており、請求書は利用月の翌月から受け付け、受理日の翌月末に指定した口座へ振り込みます。



令和９年度 新入園児募集

広報なかしべつ10月号でもお知らせしましたが、次の施設では、来年度４月以降入園希望のお子さんの申し込みを受け付けています。希望される保護者の方は、次の申込期限までに申請書等を提出してください。
※広域入所・特別保育の申し込みについては11月30日㈪締切です。

対象施設	町立中標津保育園・泉保育園 計根別家庭的保育所・こども園かぽの くるり中標津・ほいくえんあいな	愛光幼稚園・カトリック幼稚園 ひかり幼稚園・第２ひかり幼稚園	計根別幼稚園
申込書類の配付	子育て支援課 （役場１階④番窓口）	入園希望の施設	計根別幼稚園
申 込 先		１号認定　入園希望の施設 ２号認定　子育て支援課（役場１階④番窓口）	
申込期限	11月30日㈪まで	１号認定　11月２日～（締切は施設ごとに異なりますので各施設にご確認ください） ２号認定　11月30日㈪まで	11月20日㈮まで

詳しくは、子育て支援課 保育給付係（直通 ☎74-0894）まで。

税のお知らせ　確定申告来場予約の大事なお知らせ

◆完全予約制のメリット

来場してから案内されるまでの待機時間が大幅に短縮されます。

完全予約制導入前までは、来場された方の待機時間が最長で３時間ほどであったことに対し、導入後の待機時間は最長で１時間ほどとなりました。

◆当日受付枠について

予約をしないで当日に来場された方は、少ないですが当日受付枠もあります。来場された日に空いている枠があればその時間に予約をし再来場いただくか、別日の予約をご案内します。

※当日受付枠は１時間につき１人までの予定です。事前予約の方から優先して対応するため、当日受付の方は長時間お待ちいただく場合があります。できる限り事前予約をお願いします。

※当日受付の状況について、電話での確認・受付はできませんので、ご了承ください。



◆予約方法・予約の開始について

インターネット・電話・窓口で予約が可能です。

予約開始は来年１月中旬頃を予定しています。

年末調整は国税庁ホームページを確認

令和７年度税制改正が実施され、昨年の年末調整より**基礎控除**や**給与所得控除**などに**大きな変更**がありました。また、今年も更に変更となっていますので、年末調整事務にご留意ください。

国税庁ホームページでは、年末調整の手順などを解説した動画やパンフレット、各種様式を掲載しています。24時間いつでも利用できるチャットボットもあり、疑問点もすぐ解決できて大変便利です。

年末調整や国税のお問い合わせは、**電話相談センター**（℡0570-00-5901）までお願いします。

※ナビダイヤルのため音声案内の指示に従って操作してください。

■国税庁ホームページＵＲＬ　https://www.nta.go.jp/users/gensen/nencho/index.htm

ふるさと納税はワンストップ特例で

ふるさと納税ワンストップ特例はご存知ですか？確定申告が不要な給与所得者等がふるさと納税を行う場合に、ふるさと納税を行なった地方自治体に申請することによって、確定申告を行なった場合と同額が住民税から控除される制度です。確定申告をしなくても寄附金控除を受けられる簡便なしくみです。

※確定申告の必要ない方で１年間（１～12月）の寄附先が５団体までに限ります。それ以外の方は確定申告をして寄附金控除を受けてください。

※確定申告を行う場合ワンストップ特例で申請した寄附金も**一緒に申告**する必要があります。

（一緒に申告をしなかった場合、申請した寄附金分の控除は受けられないためご注意ください。）

町・道民税は特別徴収で納めましょう！

◆町・道民税の特別徴収とは

事業主が納税義務者である従業員に毎月支払う給与から町･道民税を天引きし､従業員に代わって納入する制度です。

◆特別徴収のメリット

①所得税と異なり税額は町が計算しますので、事業主が計算する必要はありません。

②従業員は納税のために金融機関へ行く必要がなくなり、納め忘れがありません。

③年４回で納める普通徴収と比べ、毎月の給与から天引きになるので１回あたりの負担が軽減されます。

問い合わせは、税務課 住民税係（直通 ☎74-0752）まで。

中標津町

地域防災リーダー養成講座

開催決定！

参加費無料



新規の方向けに養成講座を開催します！
16歳（高校生）以上ならどなたでも参加OK！

中標津町地域防災リーダーとは？

防災に関する知識や向き合い方などを学び、中標津町の防災活動の中心となっていただくための制度です。

日時：令和8年11月29日(日)・12月6日(日) ※2日間参加必須

場所：中標津町役場　　9:30から16:00まで

内容：防災基礎知識、救急講習、北海道避難所運営ゲームなど

申込みされた方へ後日資料をお送りします

申込方法：QRコードまたは電話

電話：0153-74-0768（防災係直通）

健康いちばん

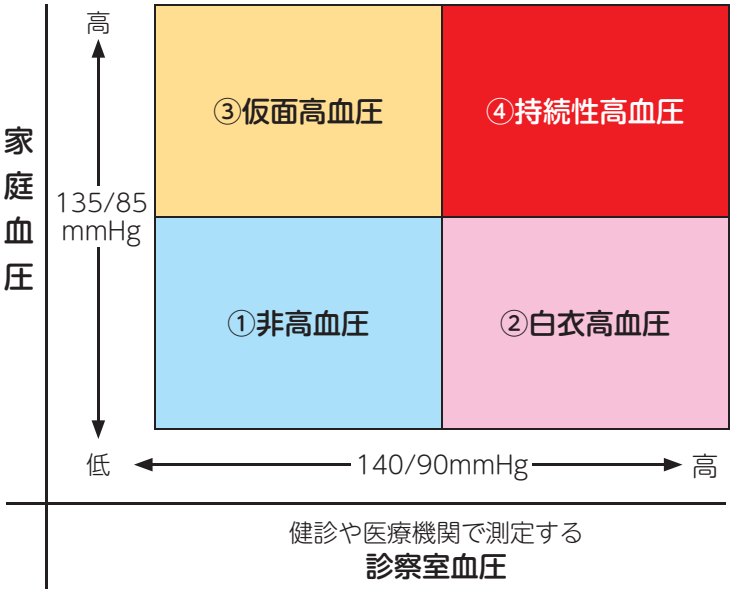
中標津町保健センター 健康推進課 健康推進係

「病院では高い。家では普通。どうして?」〜知っていますか?あなたの血圧のタイプ〜

『血圧が高い』と言われても、「病院では高くなる。」「家では普通なんだけど。」という方。血圧を測るたびに値が違うのはなぜでしょうか?

血圧は、緊張・気温・運動・食事・ストレス・睡眠など、様々な影響を受けます。血圧にもタイプがあるため、1回の測定だけでは正確な判断ができません。家庭血圧を参考にして治療方針が決まることも多いため、健康診断等で血圧を指摘されたことがある方はぜひ家庭血圧も測ってみましょう。

自分はどのタイプでしょうか?



①非高血圧	家庭、診察室血圧ともに正常
	年に1回の健康診断、適切な生活習慣を継続しましょう。
②白衣高血圧	家庭血圧は正常なのに、**診察室血圧では高血圧になるタイプ**
	非高血圧と比べて、将来の脳心血管病の発症リスクが高い
③仮面高血圧 ※10人に1人が仮面高血圧	診察室血圧は正常なのに、**家庭血圧では高血圧になるタイプ**
	治療が必要
④持続性高血圧	**診察室血圧、家庭血圧ともに高い状態**
	治療が必要

【家庭血圧測定のタイミング】

☐ 毎日同じタイミングで

☐ 椅子に座って1〜2分経ってから

朝
- 起床後1時間以内
- トイレに行なった後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜
- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

血圧を適正に保つためにできること

☐ 減塩:食塩摂取量は1日6g未満

☐ 適正体重の維持:BMI18.5〜25未満

☐ 運動:有酸素運動とレジスタンス運動(スクワットなど筋肉に抵抗をかける運動)

☐ 体を冷やさない、部屋ごとの温度差(ヒートショック)に注意

☐ 十分な睡眠をとる(6〜8時間)

☐ 便秘の予防や改善

☐ 節酒や禁煙

☐ ストレスをためない

自分の血圧のタイプを知ることは、自分に合った血圧管理につながります。「家では低いから大丈夫。」と思っていても、測る時間帯がお昼だけだったら…?起床後の血圧が高い場合は心臓が休めていない可能性があったり、薬を飲んでいたとしても、薬が効いているか確認するには家庭血圧測定が大切です。血圧が高い時間帯が長いことでのリスク(脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病)を減らすためにも、普段の自分の血圧を知っておくこと、それにあった生活習慣や治療を継続していくことをおすすめします。保健センターでは血圧計の貸出(貸出期間の目安:1か月)も行なっているため、気になる方はご相談ください。

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(☎72-2733)まで。

介護の資格（介護福祉士）を取得して中標津町内の介護事業所で働きませんか？

中標津町は、令和７年12月に「栗山町立北海道介護福祉学校」と介護人材の確保に関する包括連携協定を締結しました。中標津町内の高等学校から介護職を志望する生徒を北海道介護福祉学校へ**自治体推薦**し、介護の資格（介護福祉士）を取得してもらい、中標津町内の介護事業所で働いていただくことを目的としています。

北海道介護福祉学校概要

- **学 校 名**：栗山町立北海道介護福祉学校（介護福祉士養成施設）
- **設 置 者**：栗山町（町長）
- **学　　科**：介護福祉学科（修業年限：２年、定員：40名／学年）
- **取得資格**：介護福祉士国家試験受験資格・レクリエーションインストラクター
- **学　　費**：一般入学者 175万円、ＡＯ入学者 165万円、**自治体推薦者 155万円**
  （２年間・入学金およびその他諸経費含む）
- **そ の 他**：①国家試験の合格率は、令和５年～８年まで４年連続100%となっており、毎年、全国養成校平均を大きく上回っています。詳しくは、QRコードから！



ホームページ　YouTube　Instagram　Facebook　公式LINE

介護福祉士養成のための修学支援

○中標津町保健福祉職養成修学資金貸付

- **対 象 者**：卒業後に中標津町内で介護福祉士として勤務しようとする方
- **貸 付 額**：120万円（２年間分）
- **返還義務**：資格取得後３年間、中標津町内の介護事業所で介護福祉士として従事することにより全額免除

○北海道介護福祉士修学資金貸付

- **対 象 者**：卒業後に北海道内で介護業務等に従事しようとする方
- **貸 付 額**：168万円（授業料・教材費等・入学準備金・就職準備金・国家試験受験対策費）
- **返還義務**：資格取得後５年間、北海道内で介護業務等に従事することにより全額免除

問い合わせは、介護保険課 介護保険係（直通 ☎74-0863）まで。

令和８年度 自衛官等募集

募集種目	受付期間	資　　格	試験期日	採用後の待遇
（任期制） 2等陸・海・空士	年間を通じて募集中	18歳以上 33歳未満の者	受付時にお知らせします。	陸1年9か月 海･空2年9か月を1任期とし任用、その後継続任用および選抜試験合格で曹への昇任も可能
陸上自衛隊 高等工科学校生徒	10月1日～ 令和9年1月14日	男子で中卒 （見込み含む） 17歳未満	1次：令和9年1月23日・24日 2次：令和9年2月11日～14日 ※いずれか1日を指定	就業年限3年 卒業後は陸士長 卒業後1年で3等陸曹



平和を、仕事にする・陸海空自衛官募集

動画配信中

問い合わせ先：標津郡中標津町東１条南１丁目　中標津地域事務所 ☎0153-72-0120

『しるべカフェ』OPEN!

～みんなで語ろう！これからの中標津町～

「中標津のこういうところ好きかも！」「もっとこうなったら楽しいかも！」など、中標津町の「これから」をゆるトークしませんか？

今回は『気にかけ合えるまちへ』をテーマにオープンします。

一人暮らし、子育て中、退職後……最近人と話す機会が減ったなぁ、近所の○○さん最近見かけないかも、などと少し気になっている方、そんな「気がかり」をお茶を飲みながら話しませんか？

話すのが苦手なら、聞いているだけでも大丈夫です。

困りごとを抱え込まないためのヒントについても簡単に紹介します。

気軽に“ゆるっと”ご参加ください。



- **日時**：12月６日㈰　14時30分～１時間程度（出入自由）
- **場所**：総合文化会館（しるべっと）　町民ホール
- **対象**：中標津町在住の方、町内で活動している方

※手話通訳など支援が必要な方は事前にご連絡ください



孤独・孤立に
寄り添う光の妖精
ヒカリノ

問い合わせは、政策推進課 協働推進係（直通 ☎74-0728）まで。

誰もが自分らしく！男女共同参画のすすめ

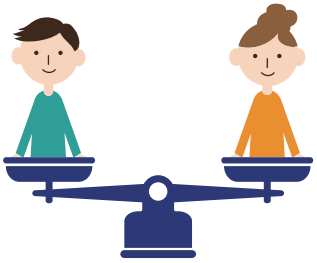
「男らしさ」「女らしさ」の枠を外すと、社会はどう変わる？
～世界ジェンダーギャップ指数と私たちの暮らし～

９月に発表された世界の男女格差ランキング（ジェンダーギャップ指数）で、日本は145カ国中117位でした。「日本はまだまだ男女平等が進んでいないんだな」と感じた方も多いかもしれません。

では、このランキングと私たちの日常の暮らしには、どんなつながりがあるのでしょうか？

ランキングの順位を押し下げている大きな要因のひとつに、「政治」や「経済」の分野での女性の参画の少なさがあります。その背景にあるのが、私たちが無意識のうちにとらわれてきた「男はこうあるべき、女はこうあるべき」という「○○らしさ」の固定観念です。

「男性は仕事で外に出て、女性は家庭を守るもの」といった昔からの意識が、女性の社会進出や、逆に男性の家庭・育児への参画を制限してこなかったでしょうか？



大きな社会の仕組みや世界ランキングは、遠い別の世界のことのように思えるかもしれませんが、私たちが日々の家庭や職場で「男だから」「女だから」と無意識に選んでいる選択や、何気ない言葉がその土台を作っています。

家庭や地域、職場で「○○らしさ」の枠を少しずつ外していく、そんな「意識のアップデート」の積み重ねが、巡り巡って社会全体の空気を変える第一歩になります。

誰もが自分らしく生きられる中標津町を目指し、お互いを尊重し合うフラットな関係を広げていきましょう！

問い合わせは、政策推進課 協働推進係（直通 ☎74-0728）まで。

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おります。

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。



お問い合わせ先

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

☎79-1231　FAX79-1233

（総合福祉センター　中標津町社会福祉協議会）

11月30日（いいみらい）は「年金の日」です!!

ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。
「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。
また、持ち主不明記録検索では、現在持ち主が分からなくなっている年金記録を「ねんきんネット」上で検索できます。さらに、マイナポータルと連携することで、国民年金保険料の口座振替申出等の電子申請やe-Taxでの確定申告で利用可能な控除証明書等の電子データの取得ができます。
詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。
○**日本年金機構ホームページ（ねんきんネット）** http://www.nenkin.go.jp/denshibenri_kojin/n_net/

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されます

国民年金保険料は、税法上、全額が社会保険料控除の対象となります。日本年金機構から、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象の方に送付されます。
お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。
「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、e-Taxで利用できる電子データの送付も行なっています。郵送よりも早く受け取ることができます。
マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付の希望登録を行うと、マイナポータルの「お知らせ」で電子データを受け取ることができます。（電子送付の希望登録を行うと、登録後は書面の郵送が停止されます。）

	対象者	送付方法	送付時期
①	**令和８年１月１日から令和８年９月30日までの間**に国民年金保険料を納付した方	郵送	令和８年10月下旬から11月上旬にかけて順次
		電子送付	令和８年10月中旬から10月下旬にかけて順次
②	**令和８年10月１日から令和８年12月31日までの間**に国民年金保険料を納付した方（①の対象者は除きます。）	郵送	令和９年２月上旬
		電子送付	令和９年１月下旬から順次

問い合わせは、ねんきん加入者ダイヤル（☎0570-003-004）まで。

食卓にもっと牛乳を　乳和食 New-Washoku　牛乳で和食革命!!



和食に牛乳を合わせた「乳和食」は牛乳のコクや旨味を利用することにより、調味料を減らしても満足感のある食事になるため美味しく減塩することができます。また日本人に不足しがちなカルシウムを効率よく摂取できるので栄養バランスが整えやすく、全ての世代へおすすめできる健康的で新しい和食として注目されています。



おすすめ乳和食レシピ

『ポテトサラダ』

材　料

A
- じゃが芋……２個（200ｇ）
- にんじん…1/2本（60ｇ）
- 牛乳……200mℓ（ひたひたになる程度）

- すし酢…… 大さじ１
- きゅうり　1/3本（50ｇ）



レシピ：料理家・管理栄養士 小山 浩子様

作り方

①じゃが芋は２㎝角に切って水にさらし、にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
②フライパンにＡを合わせ、クッキングシートで落し蓋をする。ヘラで底を混ぜながら沸々と煮立つ程度の火加減で10分煮る。
③じゃが芋が柔らかくなったら、落し蓋をとり、火を強め底を混ぜながら水分を飛ばす。
火からおろし、熱いうちにすし酢を加えて和える。
④水気を絞ったきゅうりを混ぜる。

牛乳豆知識　【牛乳は腸内環境を整える】

牛乳の炭水化物には「乳糖」という糖質が含まれています。「乳糖」はエネルギー源として働くことはもちろん、大腸で腸内細菌のエサとなって腸内環境を整えます。腸内環境が整うことで体全体の免疫力を高めるほか、便秘の改善や肌の健康維持に役立ちます。さらに「乳糖」にはミネラル（カルシウム・マグネシウム・鉄など）の体への吸収を助ける働きがあるので、ぜひ毎日の食卓に牛乳を取り入れましょう。

次回は、ミルク衣がカリカリで美味しい「ヘルシーとんかつ」をご紹介します
執筆：乳和食推進リーダー・管理栄養士 佐久間かおり様　出典：一般社団法人Ｊミルク乳和食サイト

「東京中標津会」・「札幌中標津会」 会員募集中

「東京中標津会」および「札幌中標津会」では、新規会員を募集しています。中標津町ご出身で首都圏や札幌近郊にお住まいのご家族・ご親戚・ご友人がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

「東京中標津会」・「札幌中標津会」とは

首都圏や札幌近郊に住んでいる中標津町出身者で活動している中標津町のサポータークラブです。
遠く離れた都会で暮らしながら“ふるさと中標津”への共通の思いを土台として、会員同士の親睦を深め、各種イベントの開催など故郷のために活動しています。

	東京中標津会	札幌中標津会
会員数	238人	350人
活動内容	・総会、懇親会の開催 ・北海道フェアへの出店 ・北方領土返還運動への参加	・総会、懇親会の開催 ・各種イベントへの参加
会　費	年会費(個人) 3,000円 (法人)10,000円	入会金　10,000円

問い合わせは、政策推進課 ふるさと応援係（直通 ☎74-0727）まで。

し尿汲み取りの申し込みはお早めに!!



- し尿の汲み取りは、例年、年末に申し込みが集中するため、収集や浄化センターでの処理が間に合わない場合がありますので、お早めに申し込みをお願いします。
- 年内の汲み取りを希望する場合は、11月末日までにお申し込みください。申し込みの状況によっては、翌年１月の汲み取りになる場合がありますので、ご了承願います。
- し尿証紙は必ず事前にご購入ください。

申し込みは、㈲北方産業（☎72-3186）まで。

家電リサイクル品の排出方法

家電リサイクル法により、不要になった特定家電品（テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・エアコン）はリサイクルすることが義務付けられているので、粗大ごみとして出すことができません。

処理方法①　買い替えの場合　製品を購入した店舗にご相談ください。

処理方法②　自分で手続きする場合

⑴指定引取場所まで持ち込む

事前に郵便局でリサイクル料金を振り込み、その際に受領するリサイクル券と廃家電を指定引取場所である日標運輸（緑町南３丁目５番地　☎73-4060）に持ち込みます。

⑵町内の家電を取り扱っている店舗に依頼する

町内の家電を取り扱っている店舗にご相談の上、依頼してください。なお、店舗が引き取る費用（収集・運搬料金）とメーカーがリサイクルするための費用（リサイクル料金）が必要になります。

問い合わせは、生活課 環境衛生係（直通 ☎74-0890）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

ー住宅清掃(マンションサイズ)ー		ースポット清掃ー	
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・キッチンセット	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

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　断捨離後の収納見直し整理整頓。
★家の処分、退去に伴うゴミの分別作業などご相談下さい
★ゴミ屋敷清掃　お困りの方が多いです。ご相談下さい

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
■町立中標津病院 ☎72-8200
■中標津保健所 ☎72-2168

中標津町では町民のみなさん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

骨粗鬆症検診のお知らせ（12月分）

時 12月1日㈫～29日㈫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
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 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
締 11月13日㈭
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

子宮頸がん検診のお知らせ（12月分）

時 12月1日㈫～30日㈫ 毎週月～金曜日（祝日除く）
※受付は8時30分～11時
※乳がん検診との同時受診を希望される方は、①14時～ ②14時30分～となります。
所 町立中標津病院
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（検診の間隔は2年に1回、令和7年度に町の検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
締 11月13日㈭
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

乳がん検診のお知らせ（12月分）

時 12月1日㈫～30日㈫
※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①14時～ ②14時30分～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、令和7年度に町の検診を受けていない方）
※ペースメーカーの利用、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。
¥ 2，500円（70歳以上1，600円）
締 11月13日㈭
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

税金

土地建物の登記手続きはお早めに

固定資産税は、毎年1月1日現在の所有者（登記名義人）に課税されます。土地建物の名義変更や取り壊し等の登記手続きは、法務局中標津出張所でお早めにお済ませください。
なお、納税義務者が亡くなった場合は、「相続人代表者指定書」を、未登記建物の名義変更と取り壊しの手続きは、「未登記家屋所有権移転報告書」および「家屋取壊報告書」を税務課資産税係に提出して下さい。
問 税務課 資産税係 ☎（74）0753

一般

個人事業税・第2期の納期限は11月30日㈰です

納期限までに必ず納めましょう。金融機関、振興局窓口、コンビニエンスストアほか、地方税お支払いサイトから納税できます。
問 課税に関すること（課税係）☎0153（24）5482
納税に関すること（納税係）☎0153（24）5466

マイナンバーカード夜間・休日窓口について

マイナンバーカードの受け取り、券面事項の変更、電子証明書の更新手続き等について、平日や日中の来庁が困難な方は、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。
時 夜間窓口 11月16日㈪～29日㈯ 18時～19時45分
休日窓口 11月29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 12月1日㈫ 13時～17時
12月2日㈬ 9時～13時
所 中標津町役場 1階102会議室
申 釧路年金事務所 ☎0154（25）1522
※電話をかけると自動音声が流れます。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。

ごみ収集・最終処分場の日程表

■ごみ収集・最終処分場お休み
■不燃・粗大ごみ収集日
（お住まいの地区の資源ごみと同じ曜日に行なっています。）

11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 祝日	24	25	26	27	28
29	30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12

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、ぜひご活用ください。
問 生活課 環境衛生係 ☎（74）0890



町営住宅入居者募集

所 **泉団地（3階建）** 西11条北8丁目
3LDK（2階） 1戸
（23，900円～35，700円）
※単身不可、世帯向け
旭第2団地（2階建） 東8条南3丁目
1LDK（1階） 1戸
（17，800円～26，500円）
旭第2団地（2階建） 東8条南3～4丁目
2LDK（2階） 2戸
（20，900円～32，100円）
西町団地（3階建） 西町3丁目
2LDK（2階） 1戸
（20，300円～30，200円）
計根別団地（2階・平屋建）
計根別南2条西3丁目
2LDK（1階） 3戸
（15，800円～26，300円）
西町団地（3階建） 西町3丁目
中堅所得者向け特定公共賃貸住宅
3LDK（2階） 1戸
（51，900円～102，400円）
※家賃の他に駐車場使用料、共益費が発生します。

期 11月10日㈫～19日㈭
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8年12月下旬頃を予定
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）
TEL（74）0966

新年交礼会のお知らせ

令和9年1月6日㈬に中標津地区と計根別地区で令和9年新年交礼会を開催します。なお、会券は11月27日㈭より販売する予定です。

中標津地区
時 令和9年1月6日㈬ 11時～
所 総合文化会館しるべっと 他会券販売場所 役場総務課、計根別支所

計根別地区
時 令和9年1月6日㈬ 13時30分～
所 中標津町交流センター（計根別支所）
他 会券販売場所 役場総務課、計根別支所
問 総務課 総務係
TEL（73）3111

叙勲・表彰者の情報をお寄せください

町では、令和8年中に叙勲、褒章その他三権の長、各省庁、各官庁の長より表彰された方（民生委員退任大臣表彰、感謝状は除く）の情報を求めています。

該当する方の情報は、広報なかしべつ令和9年2月号に掲載します。

令和8年1月1日から12月31日までに受賞され、広報紙への掲載を承諾される方は、お手数ですが、12月18日㈭までに担当までご連絡願います。

問 総務課 総務係
TEL（73）3111

乳幼児等医療費助成の「所得制限」が撤廃されました

9月町議会において関係条例が改正され、乳幼児等医療費助成制度の所得制限が撤廃されました。

これに伴い、これまで所得制限が原因で受給者証が交付されなかった方へ、令和8年8月1日から遡って対象となる旨のお知らせを10月初旬に送付しています。

「お知らせ」や「受給者証」が届いていない方は、お手数ですが担当までお問い合わせください。

問 子育て支援課 保育給付係
TEL（74）0894

保育士・幼稚園教諭等人材バンクの登録者の募集について

町内の保育所や認定こども園、地域型保育施設、幼稚園、児童会館等で働きたい方を支援するため、「中標津町保育士・幼稚園教諭等人材バンク」を開設しています。

保育士や幼稚園教諭、調理師等の資格をお持ちの方や、資格は持っていないけれども子どもと関わる仕事をしてみたい方で、保育所等での就労を希望される方に登録いただき、職員を募集している施設からの要請に応じて、登録情報を提供する制度です。

問 子育て支援課 保育給付係
TEL（74）0894

詳しくはこちら→

事業主向けドローン体験講習開催のお知らせ

根室管内4町通年雇用促進協議会では、事業主の方を対象に「ドローン体験講習」を開催します。いま、ドローンは様々な業界・業種での活用が期待されています。ドローンの操縦に係る必要な基礎知識や活用事例を学び、操縦体験をすることができます。事業へ活かすカギは何かを学んでみませんか？

この機会にぜひご参加ください。

時 11月19日㈭ 10時～16時
所 中標津経済センターなかまっぷ 2F コミュニティーホール
申期 11月18日㈬
内 ドローンの基礎知識、操作方法、関連法律、活用事例等紹介、ドローンについて学び、体験する。
講 ㈱根室相互自動車学校
定 15社
¥ 無料
申問 根室管内4町通年雇用促進協議会
TEL（72）6789
tsuunen@n4cho.jp

女性のためのなんでも相談所開設

女性をめぐる様々な人権問題に女性の人権擁護委員が応じる、相談者を女性だけに限定した「女性のためのなんでも相談所」が開設されます。

時 11月17日㈫ 13時～16時
所 総合文化会館しるべっと 1階展示室
問 釧路地方法務局根室支局
TEL 0153（23）4874
他 電話相談ダイヤル
みんなの人権110番
TEL 0570（003）110
子どもの人権110番
TEL 0120（007）110

「あなたから始める！住んでよかったまちづくり」セミナーのお知らせ

地域で活動している人の話を聞き、参加者同士で交流したりちょっとした体験をしながら、地域活動への参加のきっかけを見つけるセミナーを開催します。

時 11月26日㈭ 10時～14時
（軽食の提供があります）
所 総合文化会館しるべっと 第1研修室
申期 11月24日㈫までに電話またはFAX
内 セミナータイトル「笑って・動いて・考えて」シニアのげんきは、地域のたから!!
¥ 無料
問 アクティブシニア等活躍支援事業事務局
株式会社MOKA.
TEL 0154（68）4672
FAX 0154（68）4682

指名手配犯人の発見にご協力を

警察では、11月中に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行うこととして重要指名手配犯人の早期逮捕に取り組んでいます。

指名手配犯の発見には、みなさんのご協力が必要となります。

交番、駐在所をはじめ、町の各所に顔写真付きの手配ポスターが掲示されています。

どんな些細な情報でも結構ですので、110番もしくは、中標津警察署まで通報するようよろしくお願いします。

令和８年度中標津町防災訓練

「中標津町防災訓練」を実施しました！

中標津町では、平成６年10月４日に発生した北海道東方沖地震により大きな被害を受けたことを教訓に10月４日を「中標津町防災の日」としています。

今年は10月４日に「中標津町防災訓練」を実施し、中標津町、陸上自衛隊、北海道警察、中標津消防署、海上保安庁、根室振興局の機関が参加しました。

訓練は、中標津町東19条東橋河川敷地で実施され、標津断層帯による震度６強の地震発生に伴い、標津川に架かる橋が崩落し、町内各地で被害が発生した想定のもと、延べ400人以上が参加しました。



架橋通過訓練



被災車両救助訓練



要救助者吊上げ訓練



倒壊家屋救助訓練



倒壊家屋救助訓練



車両展示

詳しくは、総務課 防災係（直通 ☎74-0768）まで。

■発行／中標津町役場 総務部総務課 情報システム・広報調査係
〒086-1197 北海道標津郡中標津町丸山2丁目22番地
☎0153-74-0763 FAX0153-73-5333
中標津町ホームページ https://www.nakashibetsu.jp
お問い合わせは、ホームページ下段の「お問い合わせ」より

QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です

※広報紙に掲載された写真をご希望の方は、データ（JPEG）で提供しますので総務課 情報システム・広報調査係までご連絡ください。

VEGETABLE OIL INK
NON-VOC
ECO
広告の掲載は、読者の皆様のための健康的な社会実現を目指し、法律で規制基準よりさらに厳しい自主基準を設けています。

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!!

ひとのうごき

９月30日現在住民登録人口　※（　）内は前月比

町の人口	21,702（－ 39）【うち外国人 447（＋ 2）】	誕生	7（－ 4）
男	10,715（－ 22）【うち外国人男 248（＋ 2）】	死亡	16（－ 1）
女	10,987（－ 17）【うち外国人女 199（± 0）】	転入	48（－ 9）
世帯数	11,603（－ 17）	転出	78（＋ 10）