

なかべつ

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)

2

No.734

Contents

- ②…中標津町二十歳のつどい
- ③…令和5年各賞受賞者紹介
DMATが能登半島地震被災地へ
- ④…所得税の確定申告は忘れずに！
- ⑤…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
- ⑩…WEB版中標津町ハザードマップ

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!!

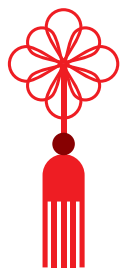




祝 二十歳のみなさん おめでとろございます



令和五年 各賞受賞者紹介



令和五年中に叙勲・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
 上原 芳昭
 (永年にわたる生活衛生への功績)
 (十一月三日受章)



○瑞宝双光章
 合田 茂
 (永年にわたる消防職員としての功績)
 (四月二十九日受章)



○瑞宝双光章
 鶴原 重光
 (永年にわたる自衛官としての功績)
 (四月二十九日受章)



○瑞宝双光章
 伊藤 宏
 (永年にわたる公立小中学校長としての功績)
 (一月一日受章)



○藍綬褒章
 小野 弘
 (永年にわたる防犯協会連合会理事としての功績)
 (十一月三日受章)



○消防庁長官定例表彰
 下山 和夫
 (永年にわたる消防職員としての功績)
 (三月十日受賞)



○消防庁長官定例表彰
 青山 隆志
 (永年にわたる消防団活動の功績)
 (三月十日受賞)



○環境大臣表彰
 福田 佳弘
 (鳥類調査研究者としての功績)
 (四月十七日受賞)

○文部科学大臣表彰
 中標津サッカースポーツ少年団
 (生涯スポーツ優良団体としての功績)
 (十月九日受賞)

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。

DMATが能登半島地震被災地へ

DMATとは「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」と定義されており、Disaster Medical Assistance Teamの頭文字をとってDMAT（ディーマット）と呼ばれています。町立病院では平成25年にチームを編成しており、この度の災害における要請を受け、1月9日にDMAT隊員6人（医師1人、看護師3人、業務調整員2人）が中標津町を出発、1月14日に帰町しました。今回の活動は、医療物資などを被災された病院や介護施設、避難所等へ送り届けるための手配を行う後方支援を行いました。一刻も早い復旧・復興のため町立病院でも引き続きできる範囲の支援を行う予定です。

なお、DMAT隊員が出動する場合は、町立病院の診療体制の影響を最小限となるよう調整を行います。やむを得ず診察の制限などを行う場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。



問い合わせは、町立中標津病院 管理課 ☎72-8200まで。



令和5年分(令和5年1月1日から令和5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16日(金)～3月15日(金)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(郵送も可)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は、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16日(金)～3月15日(金) ※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、長時間お待ちいただくこともありますので、ご理解ください。

申告に必要なもの

- 申告者のマイナンバーカード、扶養している人のマイナンバーがわ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」の原本をお持ちください。
- 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。ぜひ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12日(火))

予約可能な日

……2月19日(月)～3月14日(休)

混雑回避のため、確定申告期間の初日と最終日は予約ができません。

予約方法

……インターネット(パソコン、スマートフォン)

<https://www.harp.lg.jp/0N3x7tdf> (ゼロエヌサンエックスナナティーディーエフ) またはQRコードから予約できます。



税務署からのお知らせ

インターネット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。

e-Taxで申告することにより、「還付金の早期還付」・「確定申告期間中に24時間利用が可能(メンテナンス期間は除く)」・「保存データの活用による翌年申告の簡略化」など、さまざまなメリットがあります。

感染症対策の観点からも自宅からマイナンバーカードを使用したスマホ申告を、ぜひご利用ください。



[QRコードは株デンソーウェブの登録商標です]

問い合わせは、税務課 住民税係または根室税務署 ☎0153-23-3261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。正しく判定を行うため、所得の申告が必要となります。

については、収入がある方は以下『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のでご注意ください。

なお、申告の方法は以下『②収入がない場合の申告』のとおりです。

①収入がある場合の申告

確定申告会場を設けていますので、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。

確定申告受付期間《2月16日(金)～3月15日(金)》

年末調整をしている方、公的年金を受給されている方(※1)は国民健康保険の判定をする上で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、**遺族および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30日(木)まで》

問い合わせは、住民保険課 国保・高齢者医療係まで。

医療費のお知らせ(医療費通知)について

医療費総額などをお知らせする「医療費のお知らせ」(医療費通知)を定期的にお送りしています。

この通知は、医療機関などで診療を受けた際にかかった医療費について被保険者の方々にお知らせをし、健康に対する意識を深めていただくことを目的に作成しているものです。

令和5年中の医療費に関する医療費通知

国民健康保険に加入している方には中標津町役場から世帯主あてに、後期高齢者医療に加入している方には北海道後期高齢者医療広域連合からご本人あてに、いずれもハガキでお知らせします。

[国民健康保険]

対象となる診療月	発送時期
令和5年1月～5月	令和5年8月 発送済
令和5年6月～10月	令和6年1月 発送済
令和5年11月～12月	令和6年3月上旬

[後期高齢者医療]

対象となる診療月	発送時期
令和5年1月～9月	令和6年1月 発送済
令和5年10月～12月	令和6年2月下旬

※対象となる診療月に受診がなかった場合は発送されません。

医療費通知の活用例

- 医療費の推移が確認できますので、ご本人やご家族の健康状況の把握や健康管理に役立ちます。
- 確定申告の際、医療費控除を受けるための医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

注意事項

- 医療費通知は「請求書」ではありません。これによって手続きや支払いをする必要はありません。
- 病院などからの医療費の請求が遅れることもあり、一部記載されていない場合があります。
- 医療費の助成を受けている場合など、記載されている額と実際に支払った額が異なる場合があります。

問い合わせは、住民保険課 保険年金係または北海道後期高齢者医療広域連合(☎011-290-5601)まで。

後期高齢者医療制度のお知らせ

高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。対象となる方には3月下旬ごろに申請のお知らせをお送りする予定です。

○後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
○支給額が500円以下の場合は支給されません。

◆自己負担限度額表 【1年間の自己負担額の計算期間：令和4年8月1日～令和5年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の限度額
3割	現役並み所得者	課税所得690万円以上	212万円
		課税所得380万円以上	141万円
		課税所得145万円以上	67万円
2割	一定以上所得者		56万円
一 般			
1割	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	31万円
		区分Ⅰ（※2）	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除）、または老齢福祉年金を受給している方

問い合わせは、北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601 / 住民保険課 国保・高齢者医療係まで。

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 介護保険係まで。



まずは知ってみよう 「北方領土」

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9月末時点で88歳と高齢化が進み、すでに1万人以上の方々が亡くなられています。

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。

1月21日から2月20日は 「北方領土の日」特別啓発期間

「北方領土の日」を中心に一層強力に北方領土問題の啓発活動を展開するため、町では以下の取り組みを行います。

○北方領土返還要求署名活動

- ◆日時：2月3日(土) 10時～
2月4日(日) 10時～
- ◆場所：総合文化会館町民ホール
(なかしべつ冬まつり会場)



エリカちゃんとエリオくんも
会場でお待ちしています！



○北方領土パネル展

- ◆日程：2月1日(木)～2月7日(水)
- ◆場所：総合文化会館ギャラリー廊下

○北方領土返還要求署名コーナー

- ◆日程：1月22日(月)～2月20日(火)
- ◆場所：政策推進課(役場2階窓口③番)、
中標津空港観光案内所 ※常設

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「日魯通好条約」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。



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。クイズにお答えいただき、正解率が8割以上だった方の中から抽選で30人の方に「乳製品詰合せ」を贈呈します。

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。

※チラシが届いていない方は個別郵送も可能ですので右記問い合わせ先にご連絡ください。



- ◆応募締切
2月20日(火) ※必着
- ◆問い合わせ先
千島歯舞諸島居住者連盟
中標津支部
☎0153-73-3111 (内線525)



しま 四島想い 心に点す 返還の火

令和5年度 北方領土に関する標語・キャッチコピー 最優秀賞



問い合わせは、政策推進課 北方領土対策係まで。

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4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4年度決算額

【歳入】地方消費税交付金(社会保障財源化分) 3億3,834万円 【歳出】社会保障施策に要する経費 42億9,621万円

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 障がい者に対する給付費、子ども・子育て支援に要する経費など	21億5,339万円	13億 521万円	3,140万円	8億1,678万円	1億6,958万円
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	5億4,119万円	1億2,929万円	—	4億1,190万円	4,262万円
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	16億 164万円	1億9,128万円	77万円	14億 958万円	1億2,613万円
合 計	42億9,621万円	16億2,578万円	3,217万円	26億3,826万円	3億3,834万円

※円単位のを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 財政係まで。

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1日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



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



簡単に儲かる?副業トラブル増えています!

20歳代の若年者等を中心に、SNS (Instagram、LINE、X (旧Twitter) ほか) で知り合った相手などから、簡単、必ず儲かるなどと紹介された副業に関するトラブルが増加しています。なかにはマニュアル代やサポート費用などが必要と説明され、お金がないと断りを入れたところ、すぐに儲けが出て返済できると言われ、消費者金融から借りるよう勧められたなどという相談も多く寄せられていることから、国民生活センターで注意を呼びかけています。

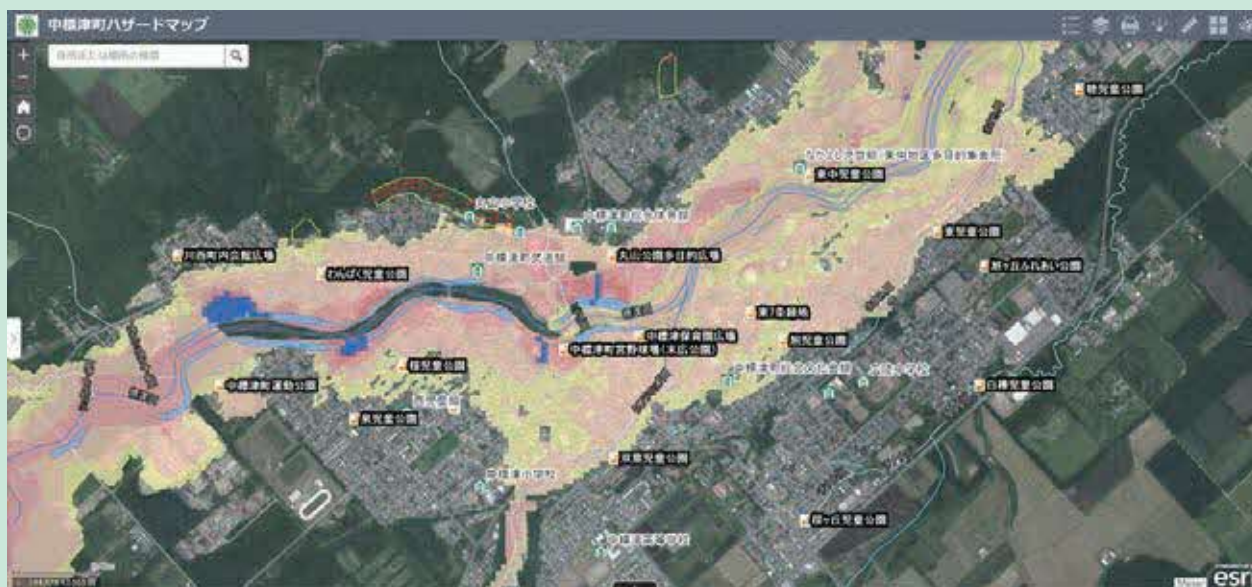
みなさんへのアドバイス

「ひとりで悩まずにまずは相談を！」

- 必ず儲かるなどと言われても、確証があるわけではありません。借金をしてまで副業の契約をすることはやめましょう。また、SNSなどの知り合いが信用できる相手とは限らなく、連絡が取れなくなることもあります。相手の言葉を鵝呑みにしないようにしましょう。
- お金がないと断ると借金を勧められる可能性があるため、断りにくい場合でも興味がない、必要ないときっぱり断りましょう。

相談は、中標津町消費生活センター（役場生活課内）まで

WEB版 中標津町ハザードマップ



中標津町ハザードマップ とは

水防法に基づき、大雨により河川が氾濫した場合の浸水想定区域、浸水深、土砂災害（特別）警戒区域などを図示し町民の安全、安心を確保するための基準として作成した地図です。



浸水区域
がわかる



土砂災害警戒区域
がわかる



避難場所
がわかる



どこでも見れる
※インターネット環境必須

ご覧になる場合は中標津町ホームページもしくは
こちらのQRコードからご覧ください。



問い合わせは、総務課 防災係まで。



初めて迎える中標津の2月。楽しいことも多いですが、驚くことは倍くらいあります。今回は、中標津と埼玉の冬の違いについて書いていこうと思います。

まず、気温が埼玉よりも15度くらい低いです。寒い日でも0℃前後の埼玉に比べて、中標津の冬は-15℃になることも。実家から持ってきた防寒着ではどうにもなりません。しかし埼玉と違い、屋内がとても暖かいことに驚きました。

特に、換気口が外と繋がっている石油ストーブには感動しました。私の実家は、冬になると「安藤家は寒くて行きたくない」と言って誰も遊びに来なくなるほど寒くなります。なにせストーブやヒーターがなく、エアコン1台で冬を過ごすのだから仕方ありません。決して埼玉県に暖房器具が普及していないわけではなく、安藤家が好きで凍えながら過ごしているだけなので安心して埼玉にお越しください。また雪が降る地域にも住んだことがないので、非常に新鮮でした。

4、5年に1回ほどしか雪が降らない私の地元では、降雪は一大事です。いつも正確な運行ダイヤは乱れ、雪で転んで怪我をした人が続出するニュースが流れます。私は雪が降るとテンションが上がって、雪だるまを作ったり雪合戦をしたりして全力で楽しんでいました。ですが、いざ雪の降る地域に住んでみると、それどころではありません。

シンプルにめちゃくちゃ寒い・・・! -15℃での雪かきは未だに正気の沙汰ではないと思っています。また、雪道の運転はかなり怖く感じます。驚くべきことに、スタッドレスタイヤに履き替えてもちゃんと滑るのです。移住するまでは、謎の技術で絶対に滑らないタイヤだと思っていました。

初めて迎える中標津の冬。まだ慣れないことが多いですが、冬まつりやモアン山スノーシューハイキングなど楽しみなイベントがたくさんあります。自分にできることを精一杯やりながら、これから始まるイベントを盛り上げていければと私は考えています。



中標津町の道路。
ほぼスケートリンク!



地元の道。走りやすい!

牛乳・乳製品を使ったおすすめレシピを紹介します!

スキムミルク(脱脂粉乳)を使ったレシピ

スキムミルクは牛乳から脂肪分と水分を取り除き、細かい顆粒状にしたものです。乳脂肪がほとんど含まれておらず、低カロリーでたんぱく質やカルシウムを摂ることができ、水やお湯に溶けやすく、コーヒー等の飲料のほか、シチューやカレーなどの料理に幅広く使えます。また、水分を含んでいないため常温保存ができ、賞味期限も長く、扱いやすい特徴があります。スキムミルクは、牛乳に含まれる乳糖(ラクトース)を含んでいます。この成分は水を含むと膨張する特徴があり、お腹に入ると膨らみます。おかげで空腹を感じにくく、食事を無理なく減らすことができるので、スキムミルクはダイエットの大きな味方にもなります。

ぜひ日頃の食卓に取り入れておいしく健康に、引き続き乳製品の消費を応援してください。

北海道産鮭と 鶏のコク旨石狩鍋

鮭にはカルシウムの吸収を促すはたらきを持つビタミンDが豊富なので、カルシウムが多く含まれるスキムミルクとの相性は抜群! 成長期に推奨されている1日に必要なカルシウム摂取量の1/2以上を摂ることができます!



食材(2人分)

【肉団子A】

- 北海道産スキムミルク・・・4g
- おろしショウガ・・・2g
- 鶏ひき肉・・・100g
- 塩・・・ひとつまみ
- 北海道牛乳・・・6g

【煮汁B】

- 北海道産スキムミルク・・・30g
- 白味噌・・・40g
- だしの素・・・6g
- 水・・・400g
- 塩・・・少々

【その他】

- 片栗粉・・・適量
- 豆腐・・・1/2丁
- 鮭切り身・・・120g
- 白菜・・・4枚
- 長ネギ・・・2/3本
- 北海道産ミックスチーズ・・・60g
- 水菜・・・60g
- シイタケ・・・4個

味変にお好みで柚子胡椒を加えてもおいしいですよ!

作り方

- ①白菜と水菜はざく切りに、長ネギは長さ5cmの斜め切りにし、鮭と豆腐は食べやすい大きさにカットする。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、肉団子のタネを作る。
- ③鍋にBを入れて軽く煮立たせ、②をスプーンで一口大の肉団子に成形して、片栗粉をまぶしてから鍋に入れる。
- ④肉団子に火が通ったら、白菜、豆腐、長ネギ、シイタケ、鮭を鍋に入れ、その上にミックスチーズをトッピングして、蓋をして吹きこぼれないように煮込む。
- ⑤全体に火が通ったらスープの味を見て(具材から水分が出るため)、味が薄ければ塩で味を調え、水菜を最後に盛り付けたら完成!

※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。

第30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）の活動紹介や製品の販売を行います。

多くの方の参加をお待ちしています。

日 時：2月18日(日) 10時～15時
会 場：総合文化会館「しるべつ」 町民ホールほか
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：企業組合くれすとぼすてる
 担当：大佛店長 (☎0153-74-0703) 会長：藤渡 (☎090-8899-0924)

町民意見募集(パブリックコメント)を実施します

以下の計画の案がまとまり、町民のみなさんのご意見を募集します。



Q&Aはこちら

中標津町障がい者計画・第7期障がい福祉計画・第3期障がい児福祉計画（素案）

- 閲覧場所 町ホームページ、福祉課窓口、まちづくり情報コーナー、総合文化会館窓口、計根別支所窓口
 - 意見提出方法 備付けの様式により、持参、郵送、FAXまたはEメール
 - 閲覧期間 2月初旬～3月初旬
- ※閲覧期間が変更となる場合があります。詳細につきましては、町ホームページをご確認ください。

問い合わせは、福祉課 障がい福祉係まで。

中標津町生きるを支える自殺対策行動計画（素案）

- 閲覧場所 町ホームページ、健康推進課窓口、まちづくり情報コーナー、総合文化会館窓口、計根別支所窓口
 - 意見提出方法 備付けの様式により、持参、郵送、FAXまたはEメール
 - 閲覧期間 2月中旬～3月中旬
- ※閲覧期間が変更となる場合があります。詳細につきましては、町ホームページをご確認ください。

問い合わせは、中標津町保健センター 健康推進課 健康推進係まで。

令和5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
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満	2月6日	2月10日(釧路) 11日(帯広)	受付時にお知らせ します	「任期制」の自衛官 任期満了で辞めて次の夢に挑戦 ができる 入隊後に選抜試験で合格後「曹」 も可能
		2月22日 (年度内最終試験)	2月26日～ 3月2日の間1日		

※細部問い合わせおよび説明は随時受付中



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。

歯磨きで落とすべきは、「細菌」です

令和5年12月に令和4年度歯科疾患実態調査の結果が公表され、「1日2回以上歯磨きをしている人」が79.9%、そのうち「3回以上歯磨きをしている人」は28.4%でした。

中標津町で令和2年に行なったアンケート結果では「毎食後歯を磨いている人」が42.1%、「昼食は磨けないが朝夕は磨いている人」が41.9%でした。

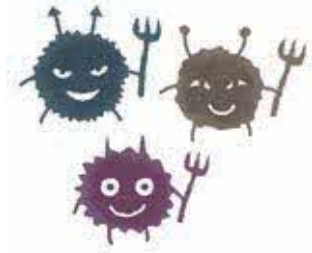
多くの方が歯磨きをしていますが、みなさん何のために歯磨きをしているのでしょうか。歯ブラシで何を落としているのでしょうか？食べかすでしょうか？口臭？それともお口のネバネバ？

お口の中には約700種類ほどの細菌が住みついており、むし歯や歯周病菌といった病気を引き起こす悪玉菌だけでなく、害のない善玉菌もいます。細菌の怖いところはその繁殖力です。

細菌が繁殖するためには①温度②湿度③栄養の3つが必要ですが、お口の中は37℃ほどで唾液によって潤っており、更に食後は細菌にとっての栄養が豊富にあるため、細菌の繁殖に最も適している環境となります。食後の歯磨きを怠ってしまうと、わずか数分で増殖し始めた善玉菌が歯に付着し、その善玉菌を土台に悪玉菌も折り重なるように付着しながら爆発的に増殖を続け、数時間経つと肉眼で見えるほどの塊、歯垢（しこう）となります。歯垢1グラムの中には100億もの細菌がいるといわれています。歯垢は24時間ほどで固まって歯ブラシでは取ることのできない歯石（しせき）となってしまいます。

以上のことから細菌が増殖しないために毎食後の歯磨きで細菌をしっかり落とすことがとても重要なのです。また、歯と歯の間や歯肉のすき間など歯ブラシが届かない部分はデンタルフロスや歯間ブラシ等で効率よく細菌を落とすことがおすすめです。

お口の中で増えた細菌は唾液と一緒に飲み込まれたり、歯周病で歯ぐきから出血した部分の血管に入り込み血流によって全身をめぐるさまざまな病気のリスクを高めます。歯周病の合併症として糖尿病や誤嚥性肺炎は有名ですが、他にも認知症や早産・低出生体重児、動脈硬化等の一因になることも分かっています。全身の健康のためにも毎食後の歯磨きでしっかり細菌を落としましょう。



その他、歯周病やむし歯が一因と考えられている病気
副鼻腔炎、リウマチ、緑内障、抜け毛、薄毛、骨粗しょう症など



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！



くらしのひろば Information

- 中標津町役場 町73-3111
- 中標津町役場 計根別支所 町78-2211
- 中標津町保健センター 町72-2733
- 中標津警察署 町72-0110
- 中標津消防署 町72-2181
- 中標津町立病院 町72-8200
- 中標津保健所 町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

国民健康保険加入の方の個別検診を、次の医療機関で実施しています。

- 所 石田病院 町(72) 9112
- 町立中標津病院 町(72) 8200
- 町立中標津病院へご予約ください。
- 鉦路がん検診センター 町0154(37) 3370
- 鉦路がん検診センターへご予約ください。

※鉦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59年3月31日以前に生まれた方で 検診日に75歳未満の方

期 3月31日まで

料 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

骨粗鬆症検査のお知らせ(3月分)

時 3月5日(火)〜14日(木)の毎週火〜木曜日 ※受付は10時30分〜11時まで

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日あたり火・木曜日2人・水曜日1人

料 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 2月15日(木)

問 中標津町保健センター

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

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 2月16日(金) 18時〜20時

休日窓口 2月25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

鉦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5日(火) 13時〜17時

3月6日(水) 9時〜14時

所 中標津町役場 2階202会議室

申 鉦路年金事務所 町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12日(月)	休み	休み
2月23日(金)	休み	休み

問 生活課 環境衛生係

町営住宅入居者募集

所 旭第2団地(2階建)

2LDK (2階) 2戸

計根別団地(1階建)

2LDK 1戸

泉団地(3階建)

2LDK(3階) 1戸

2LDK(1階) 1戸

3LDK(2階) 2戸

※単身不可、世帯向け

期 2月9日(金)〜16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6年4月上旬ごろを予定

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 都市住宅課 住宅係(役場2階窓口④番)

道営住宅入居者募集

所 泉中央団地(3階建) 西8条北6丁目 B棟1〜3階(3LDK)

※世帯向け一般住宅 3戸

料 泉中央団地(3階建) 20,000円〜69,200円

※このほかに駐車場使用料、給湯設備使用料、自治会費が発生します。

※家賃は収入によって変動します。

期 3月7日(木)〜3月16日(土)に募集案内を配布します(日曜日、祝日は除く)。ホームページからもダウンロード可能です。

https://www.seedsfarea.com/

申 3月12日(火)〜3月16日(土)にお申し込みください。

他 入居条件は、入居しようとする世帯全員に所得制限・暴力団員の制限、道営住宅にかかる未納の家賃・駐車場使用料および損害賠償金等がないこと。

抽 選 日 3月27日(水)※予定

抽 選 会 場 中標津経済センター※予定

入 居 時 期 4月下旬

申 道営住宅(中標津町)指定管理者(有)シーズ・オブ・エリア

緑町北2丁目17番地1タウンズキュー
1階
☎(74) 8733

中標津町保育士等養成修学資金貸付のご案内

中標津町内に住所を有し、もしくは有したことがある方または町内の高等学校を卒業する方で、保育士養成施設（大学・短大・専門学校等）に在学または入学が決定している方（通信制を除く）を対象に修学資金の貸付を実施しています。卒業後中標津町内の私立保育園・認定こども園等に保育士として3年以上継続して勤務していただく、修学資金の返還が免除されます。

定①令和7年3月に保育士養成施設等卒業見込みの方 1人
②令和8年3月に保育士養成施設等卒業見込みの方 2人

他貸付額 月額5万円以内×最長2年間
申期 2月29日(木)まで
申問 子育て支援課 保育給付係

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せんか？
どうぞお気軽にお越しください。

時 2月16日(金) 13時～16時
※受付は12時30分前から

所 総合文化会館しるべつと 2階研修室
問 くら若者ステーション
☎0154(68)5102

「食べて応援」ホタテフェア

期間中に、管内の飲食店でホタテ料理を食べた方の中から抽選で40名様に、ねむろの特産品5,000円相当分をプレゼントします！
食べたホタテ料理の写真を送って応募してください。
所 根室市、別海町、中標津町、標津町、羅臼町の飲食店
期 1月29日(月)～2月18日(日)
詳細は根室振興局ホームページをご覧ください。
<https://www.nemuro.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/sho/172928.html>

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。いま、ドローンは空撮はもちろん、建造物点検、災害救助、測量等幅広い分野で活躍中であり、今後もさまざまな業種の活躍を期待されています。
この機会にチャレンジをしてスキルアップを目指しませんか？
時 2月27日(火) 9時～17時15分
29日(木) 17時15分
所 中標津経済センターなかまっぷ 2階 コミュニティホール
申期 2月8日(木)～20日(火)
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 5人(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
☎(72) 6789 (FAX兼)

公共職業訓練受講生募集

時 4月2日(火)～9月26日(木)
対 ハローワークに求職の登録をしている方
定 建設荷役車両運転科 20人
ビジネスワーク科 15人
他 見学日 2月15日(木)・2月22日(木)

選考日3月14日(木)
¥ 2万円程度(テキスト代)
申期 1月29日(月)～3月7日(木)
申 ハローワーク釧路
☎0154(41)1201
問 ポリテクセンター釧路
☎0154(57)5938

中皮腫や肺がんなど、石綿による疾病の労災補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。
中皮腫などで亡くなられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性があります。最寄りの労働基準監督署または都道府県労働局にご相談ください。
問 北海道労働局労働基準部労災補償課
☎011(709)2311

在住外国人のための「日本語学習支援者」養成講座

時 2月17日(土) 9時30分～12時30分
所 釧路市生涯学習センター
まなぼつと略舞
対 入門講座
・これから日本語学習支援に関わりたいと考えている方
・最近日本語学習支援を開始された方
・過去に日本語学習支援者養成講座を受講された方
・一定の日本語学習支援経験を有する方
定 入門講座30人 スキルアップ講座20人
申 申込フォームまたは問い合わせ先から

<https://forms.gle/ju4xT3Tbjm8dFCG9>
釧路自主夜間中学くるかい
事務局 佐藤
☎090(9751)4194

ゆめの森公園ビジターセンターアリーナ休止のお知らせ

ゆめの森公園ビジターセンターアリーナが人工芝張り替え工事のため、次の期間休止となります。
期 2月5日(月)～末日(工事終了まで)
問 道立ゆめの森公園管理事務所
☎(72) 0417

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	—スポット清掃—
—中古住宅清掃一般タイプ—	レンジフード 14,300円～
1LDK 38,500円～	キッチン 11,000円～
2LDK 44,000円～	リビングキッチンセット 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～	窓ガラス 1,100円～

〒086-1157 標津郡中標津町西町3丁目20番1
電話 0153-70-4608 携帯 090-1386-9426

町立中標津病院からのお知らせ

●小児予防接種は『完全予約制』になりました

小児科外来で実施している予防接種は、これまで特定の曜日において予約不要で実施していましたが、令和6年1月から「完全予約制」となりました。接種のご予定がある方につきましては、以下の予約システムからご予約をお願いします。

なお、予約システムのご利用にあたっては、各種予防接種の接種歴の入力が必要になりますので、母子手帳をご準備のうえ、画面の表示に従ってご予約いただきますようお願いいたします。

予約サイトのURLと二次元バーコード

ご予約はこちらから



<https://ssc10.doctorqube.com/nakashibetsu-hospital/>



※アクセス後の手順は画面がナビゲートします。

※QRコードが読み取れない場合は、お手数ですがURLをご入力ください。

予約可能時間

月	火	水	木	金
15時～16時	—	15時～16時	—	15時～16時 第2週はBCGのみ

※同時接種の予約も可能です。

※第2金曜日は、BCG接種のみの予約となっています。

なお、BCG接種は月によって予約日が変更になる場合がありますのでご了承ください。

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

1月7日、総合文化会館にて令和6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、中標津町ふるさと応援大使である「ざし（山岸稜大）」さんが所属するYouTuberグループ「ぼんぼんざい」など5組のYouTuberからビデオメッセージが寄せられ、会場内からは歓声が上がりました。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	22,440(- 37)	【うち外国人 204(- 7)】
男	11,085(- 14)	【うち外国人男 91(- 4)】
女	11,355(- 23)	【うち外国人女 113(- 3)】
世帯数	11,459(- 31)	

誕生	11(+ 1)
死亡	24(+ 1)
転入	38(- 17)
転出	62(- 9)