

活力みなぎる緑の郷土

広報

中標津

No.546

なかしべつ



2008 平成20年

6

発行 / 中標津町役場

〒086-1197 北海道標津郡中標津町丸山2丁目22番地

総務部総務課情報化推進・広報調査係

☎0153-73-3111 ☎0153-73-5333

中標津町ホームページ

URL <http://www.nakashibetsu.jp/>

メール nakasi-t@arens.or.jp

携帯サイト <http://j.nakashibetsu.jp/>





子育て支援室

子育て支援室は、児童手当・児童扶養手当・保育園・児童館事業の窓口となり平成18年度より子育て事業を総合的に展開しています。また、今年度からは乳幼児医療の申請も子育て支援室が担当します。

子育て相談窓口も開設し、生まれたとき、転入してきたとき、育児での悩み事等に対して、不安になることのないよう子育てのサポートをさせていただきます。

子育て支援ホームページ

私立の機関からも情報をいただき、町の子育て支援情報を中標津町のホームページ「子育て支援」で公開しています。

子育て支援機関紙「きんたろう」も掲載されています。

問い合わせ先 子育て支援室子育て支援係（内線231）

中標津町児童館

中標津町の児童館は、新1年生を迎え、毎日多くの児童で賑わっています。学校からランドセルをしょってまっすぐ児童館に来る児童クラブ（放課後留守家庭対策）や、登録なしで遊びに来る児童など、利用の仕方は様々ですが、自分の居場所を見つけて楽しそうに過ごしています。

さて、児童館では昨年、全国のモデル地域として「たがやし隊」事業を実施しました。小さな種から、一生懸命お世話した結果、大きな野菜になり収穫できたことは、子どもたちにとっても特別なものとなりました。今年度も、地域の方と連携し「たがやし隊」事業が始まりました。

子どもたちに野菜の育ちを通して、自分たちも見守られ、大切にされたから大きくなったということを伝えていきたいと感じています。



たがやし隊

チャイルドアドバイザー



特技・経験や専門的な知識を持った地域の方々25人が、チャイルドアドバイザーとして登録され、児童館事業において、豊かな人間性と想像力を育む指導者として活躍されています。時にはやさしく、そして厳しく、地域の大人から学ぶことはたくさんあります。フォークダンス・パトントワリング・手芸・フラワーアート・将棋・民謡剣詩舞・琴・お手玉などの活動をしています。

児童の健全育成を共に目指すとともに、児童をとりまく地域ネットワークの輪を広げていきたいと考えています。

随時募集していますので、お問い合わせください。

お墓掃除を代行します

NPO森の家

障害者地域活動支援センター

お盆・お彼岸前のお墓の除草（除草剤は使いません）・清掃・お供えを代行します。時期は7月下旬～9月中旬まで。

料金

○除草・清掃 3,000円より
○お供え物 500円+実費

清掃前後の状況・お供えの状況を写真にしてお届けします

詳細は、NPO森の家（電話・FAX72-5242）まで

「耐震設計」で 地震に強い施工が特徴！

- ◆お墓の事について、お気軽に是非一度、ご相談下さい。
- ・お墓の建立、リフォーム、移設工事、戒名の刻字など

有限会社 なかしべつ石材

中標津町南中8番地28 電話（0153）72-8114

中標津町子育て総合支援センター(にこにこ児童館)

子育て奮闘中のお母さんの憩いの場として、また、子どもたちがのびのびできる遊びのスペースとして、毎日、たくさんの笑顔で利用されている子育て総合支援センターも子育てネットワークの拠点施設として定着してきたようです。

土曜日に開設される「パパの広場」も好評で、お父さんの利用も増えてきました。「転勤してきたばかりでお友達がいない」「同じくらい年齢の子が近所にいなくて」など、子育てのちょっとした悩みの相談もできない状況の中では、一人っきりでつらくなってしまうこともあります。

子育て総合支援センターは、育児の悩みや不安の相談はもちろん、親子遊びの体験広場などを通して、友達の輪、子育て支援の輪を広げていくことを目的にした、子育てスペースです。

最初の一歩に勇気がいるかもしれませんが、安心してお話ができるような雰囲気作りをスタッフがサポートさせていただきますので、気軽に遊びに来てください。

開館時間 月～土曜日 10時～17時(ただし、12時～13時までは閉館)

休館日 日曜・祝日・年末年始

主な行事 にこすくひろば・パパのひろば・子育て個別相談等



赤ちゃんボランティア



赤ちゃんとお母さんによる「赤ちゃんボランティア」が中学校に行き、生徒との交流を通して、生徒に命の重みを感じてもらうことを目的に始めたこの事業も、全中学校で継続的に実施することになりました。赤ちゃんボランティアの登録数は70組を越えています。

当初は赤ちゃんを抱っこしたり、オムツ替えの体験交流が主になっていましたが、回を重ねていくうちに、「中学生に大切なことを伝えたい」とお母さんたちの意識も変わってきました。地域全体に命の大切さを伝え、そして異なる世代の方々が交流しお互いの存在を認め合えるよう、未来につながるこの事業を子育て支援室から発信し続けていきたいと考えています。

赤ちゃん交流感想文 よい

＊生徒の感想＊

自分もいつかこんなふうに出産したり、育児するのかなと思うと今から楽しみ。今日来てくれた赤ちゃんが大きくなったとき、今度は私の赤ちゃんで交流を体験する側になればいいなと思う。

＊母親の感想＊

初対面の中学生の腕の中ですやすや寝ているわが子を見て、ゆったりした気持ちで抱いてあげれば、こんなに気持ちよさそうに眠ってくれるということ、中学生から教えてもらったような気がします。



「中標津町たがやし隊」事業と「中標津町赤ちゃんボランティア」は冊子で全国に紹介されています。

ソフトボール大会参加チーム募集!!

中標津ソフトボール協会では、毎年5月から10月までのあいだ各種大会を行っております。本年も大会に参加する男子・女子チームを募集しております(シーズン途中の加盟も大歓迎)ので友達同士、職場の仲間などで熱戦を繰り広げてみませんか?



詳しくは、中標津ソフトボール協会
事務局 館まで

電話 090-8426-6285

<http://nakashibetsusoftball.cocolog-nifty.com/blog/>

中標津町

新行政改革

集中改革プラン・改訂

中標津町の行政改革は、昭和六十一年度からの「第一次行政改革」に始まり、平成八年十一月に「第三次中標津町行政改革実施要綱」を、平成十年三月に「第三次中標津町行政改革実施計画」を策定し、簡素で効率的な行政システムと健全な財政運営の確立に向け取り組んできました。第一次行政改革から第三次行政改革においては、事務事業の見直し、組織・機構の見直し、職員定数の見直し、財政の健全化と効率化、民間活力の導入、住民との協働など、経営感覚や成果を重視する新しい視点に立った行政改革を進め、行政サービスの向上に努めてきました。

平成十八年三月には、平成十七年三月に国が示した「地方公共団体における行政改革のための新たな指針」に基づき、中標津町新行政改革集中改革プランを策定しましたが、平成十九年十一月に改訂を行い、さらなる行政改革に取り組んでいきます。

目指す方向

中標津町を取り巻く環境がますます厳しさを増すなか、限られた資源を活用し、変化に適切に対応していくため、住民が主体的に参加し、これまで以上に住民と行政が連携し協働することにより地域づくりを進めること、これまでの事務事業や組織機構を根本的に見直し簡素で効果的、効率的な行政運営の確立を図ること、健全な財政運営を持続するため、歳入確保等の取り組みを進め、財政基盤の確立を図ることを目指します。

取組期間

中標津町新行政改革の取組期間は、平成十八年度から第五期中標津町総合発展計画の計画期間である平成二十二年度までとし、このうち、平成二十一年度までが集中改革プランの期間となります。

行政改革の具体的取組事項

(1) 事務事業の見直し

簡素で効果的、効率的な行政運営の確立

時代の変化に伴い多様化する住民ニーズに対応するため、行政には限られた資源で柔軟に対応

する能力が求められています。行政が本来果たすべき役割を明確にし、受益と負担の公平性を確保しながら、事務事業を根本的に見直し、効果的、効率的な執行と事務の簡素化を推進します。

民間委託の推進

民間能力を活用した方が、行政運営の効率化と住民サービスの向上を図ることができる業務については、積極的に民間への委託、指定管理者制度の活用を推進します。

行政評価の推進

事務事業評価の結果を次年度以降の事務事業の見直し、事業計画に反映させるサイクルを確立するとともに施策評価を確立し、行政の効率化と透明性の向上を図ります。

電子自治体の推進

住民がいつ、どこからでも各種届出、申請を行うことができるよう、道や他の市町村とともに住民が利用しやすい電子自治体を構築します。

(2) 組織機構の見直し

組織機構の見直し

多様化する行政課題に適切に対応できるよう、組織機構の見直しを行い、行政のスリム化と効率化に努めます。

業務全般にわたる見直しと適正な人員配置を行い、責任所在の明確な町民に分かりやすい組織

とします。

定員管理の適正化

職員定員適正化計画により退職者の不補充を原則に、職員数の削減を進めているところですが、平成十九年度以降の三年間は定年退職者の三分の一補充を原則に、職員を削減しながら行政のスリム化を図り、職員の能力、知識、技術等を最大限に発揮させる少数精鋭の組織運営を目指します。

【平成18年3月に策定した職員採用計画】

(単位：人)

年 度	前年度退職者	新規採用者	減 員 数	一般職員数
18年度	4	0	4	285
19年度	9	3	6	281
20年度	6	2	4	275
21年度	10	3	7	271
22年度	—	—	—	264

(注) 一般職員数：地方公営企業法適用会計（水道、病院）の職員及び教育長を除く各年度4月1日現在の職員数

給与手当の適正化

職員給与については、退職時特別昇給制度の廃止、特殊勤務手当の見直し、さらには一般職二％～六％、特別職五％～十％の

給与の削減を行い、人件費の抑制を図ってきました。

今後、国の基準に沿った給与体系を維持し、各種手当についても住民に理解が得られるものとしながら能力や実績を反映できる給与制度の構築を目指します。

人材育成の推進

地方分権を担う職員の意識改革と目的意識を持った人材育成のため、研修制度を確立し、住民との協働を目指す意欲ある職員の育成に努めます。

(3) 財政基盤の確立

自主財源確保と受益者負担の適正化

地方財政を支える上で自主財源の確保は重要な課題となっています。歳入の根幹を占める町税等の収納率向上に努めることはもちろん、手数料等受益者負担の適正化を促進し自主財源の確保に努めます。

未利用財産の有効活用

既存貸付地の売り払いや未利用地の処分を計画的に進め自主財源確保に努めます。

公営企業の健全化

現在、地方公営企業法を適用している公営企業としては、病院事業、水道事業がありますが、病院事業については、経営状況の総点検を行い、経営情報の共有、医療材料費等の適正な管理と効率的な購入を行うなど経営

基盤の強化を図ります。

また、水道事業については、施設維持管理体制の第三者委託による運営体制強化と経費節減を図るなど、より一層計画的、効率的な事業運営を図ります。

この他、下水道事業、簡易水道事業、市場事業についても、健全で効率的な事業運営に努めます。

第三セクターの見直し

現在、第三セクターに対する中標津町からの補助や損失補償・債務保証はありませんが、必要に応じ監査の活用を図るなど、今後も健全で効率的な運営に努めます。

(4) パートナースhipで進めるまちづくりの推進

これからのまちづくりは、住民と行政がそれぞれの立場で、役割と責任を果たし、相互に連携協力する「パートナースhipで進めるまちづくり」が求められています。

住民と行政のパートナースhipを実現するためには、行政の政策決定に住民が意見を付け加えるだけの住民参加ではなく、策定段階の始めから共に考える参画を可能にし、個人や団体と行政が情報を共有し、協働の仕組みやルールづくりを進めなければなりません。

そのため、住民と行政の役割分担や協働の概念を明確にし、住



民が参画しやすい「パートナースhipで進めるまちづくり」の仕組みづくりを推進します。

行政運営に幅広く町民の意見を反映させ、まちづくり団体の活動を活かし、新たなパートナースhipの取り組みを生み出すように、庁内体制を整備するとともに、各種事業をパートナースhipの視点から見直し、地域活動団体やNPOへ事業委託を推進するなど、住民と行政のパートナースhipによる事業実施を検討します。

持続可能な財政運営の確立

(1) 町財政の状況

財政収支の推移

中標津町の財政は、歳入総額の四割以上を地方交付税に依存しており、地方交付税の動向が財

政運営に大きく影響することになります。

普通会計決算規模は、平成十三年度まで増加を続けてきましたが、平成十三年度の歳出百六十億円をピークに減少に転じ、平成十八年度では約百十七億円の歳出規模となり、右肩下りの状況となっています。

歳入の推移

町税については、ここ数年二十四億円〜二十五億円を維持していますが、国の三位一体改革などに伴う地方交付税の減額によって、中標津町の財政規模も縮小せざるを得なくなっており、今後更に厳しくなることが予想されます。

中標津町の地方交付税は、平成十二年度に約六十九億円ありましたが、平成十八年度には、約四十七億円となり、二十二億円減額され、町財政を圧迫する大きな要因となっています。

歳出の推移

「人件費」は、職員・議員への給与費など、「扶助費」は、生活保護費、医療費の助成など、「公債費」は借入金返済金のことです、これらの経費は、法律や契約などである程度支払いが義務付けられており、容易に削減できないことから「義務的経費」と呼ばれています。

人件費については、退職職員の不補充、新規採用の抑制による

職員数の削減や、基本給の引き下げなどにより減少しています。

「公債費」は、なるべく借金をしない（町債発行額を抑制）ことにより、五年間で約四億円減額し、道路・公園の整備や公共施設の建設などの、普通建設事業費は平成十三年度約五十二億円ありましたが、平成十八年度には約二十二億円に抑え、将来に借金を残さないように低い水準に抑制しています。

町債残高の推移

町債残高は、平成十四年度の約三百二十八億円から減少傾向にあります。返済に要するお金が将来の財政負担となることから、大型建設事業を抑制し、町債（普通債）依存額を単年度六億円に抑えるなど、一定の歯止めをかけ発行してきました。

今後も町債を伴う事業の見直しや、高い利率の町債を低い利率で借りなおす「借換債」の制度の活用などにより、残高の減少に努めなければなりません。

基金残高の推移

基金の残高は、平成十三年度末で五十二億円でしたが、近年の交付税の激減による財源不足に対応して、平成十八年度末までに約六億円の基金の取り崩しを余儀なくされ、五十二億円あった基金も四十六億円まで減少しました。

これは、交付税が減少する一方

で、公債費、扶助費などの義務的経費の支出が横ばいであるため、一般財源に不足が生じ、これを補てんするために基金の取り崩しが必要になったためです。

繰出金の推移

企業会計・特別会計は、独立採算を原則としています。その経営収入のみでは経営が困難な状況から、一般会計からの赤字補てん（繰出金）が必要となっています。

近年では、病院事業会計の繰出金の減額により、約二十億円で推移しています。

財政指数の推移

ア. 財政力指数

必要な収入をどのくらい自分で調達することができるかを見るもので、数値が大きいほど財政力が強いことを表します。中標津町は全道平均を下回っているものの、僅かですが上昇しています。

年 度	中標津町	全 道
12年度	0.272	0.411
13年度	0.278	0.409
14年度	0.290	0.417
15年度	0.304	0.428
16年度	0.323	0.437
17年度	0.341	0.444
18年度	0.361	0.452

イ. 経常収支比率

町税、地方譲与税、地方交付税など毎年度継続的に入ってくる収入(経常的収入)に対して、人件費、扶助費、公債費など、毎年度継続的に支払われる支出(経常的経費)にどのくらい充てたかを示す指数であり、数値が小さいほど財政構造の弾力性が高く、普通建設事業費等の財源に充てることができる。

(単位：%)

年 度	中標津町	全 道
12年度	73.2	82.7
13年度	74.1	84.8
14年度	74.2	86.6
15年度	78.7	86.2
16年度	84.8	92.0
17年度	83.5	91.8
18年度	83.6	91.1

ウ. 起債制限比率

標準的な収入に対する、借入金返済額の割合を見るもので、公債費による財政負担の度合いを示します。

地方債の許可制限の際、基準として用いられる指数で、三カ年の平均値で示されます。一般的に一〇%未満が健全エリアとされ、中標津町は七%台を維持しています。

エ. 実質公債費比率

地方債の発行が許可制から協議

制に移行されたことに伴って、新たに平成十八年度から導入された指標で地方債を発行する際の基準となります。一八%以上になると地方債の発行に際し許可が必要となり、二五%以上になると単独事業に係る地方債が制限されます。

(単位：%)

年 度	中標津町	全 道
17年度	17.2	16.4
18年度	16.7	16.9

(2) 今後の財政収支見通し

今後の収支見通しについては、地方交付税の削減等により、平成二十年度以降、毎年三億九千八百万円〜四億七千二百万円の収支不足が見込まれます。

限られた財源のなかで、町民要望にこたえなければならぬため、事務事業の緊急度、優先度、費用対効果などを見極めながら取捨選択していかねばなりません。

(3) 財政構造の健全化に向けて

これまでの行財政改革は、経営再生プログラムにより、事務事業の民間委託化や職員の削減、さらには給与制度の見直しなどを中心に実施してきました。

今後、住民の税金と適正規模の交付税で支えられる、小さな政府への転換を図り、財政危機を克服するとともに、行政の効率化と質の向上を図っていか

なければなりません。

また、特別会計や外郭団体を含んだ負債の水準など新たな財政指標の整備が図られるとともに、一定の基準以下の団体については、再生のための新たな法制度が整備されました。本町としても財政の健全化を進めるため、新しい法制の時代を迎えたことを念頭に置き、一定の行政水準を維持するための施策を的確に推進しつつ、将来の町民に過大な負担を強いることがないように、財政構造の健全化のための取り組みを強化する必要があります。

そのため、引き続き普通会計における「財政運営の枠組み」を設定し、毎年度の予算編成にあたることとします。

これら新行政改革を実行することにより、簡素で効率的な行政システムと健全な行政運営の確立に向けての取り組みを推進していきます。

具体的な改革項目の評価や今後の方向性については、行政評価制度を活用し毎年度、効果、効率等を確認しながら改革を推進します。

詳しい内容は、中標津町ホームページ(アドレスは、表紙参照)で、ご覧いただけます。

問い合わせは、企画課行財政改革推進係(内線328)まで。

防災に関するお知らせ

～町では、住民皆さんの大切な命と財産を守るため防災情報を提供します～

住宅の耐震改修に一部補助制度を実施

町では、既存住宅の耐震改修を行う方に改修費用の一部を補助します。

対象となる住宅は、次の3点のすべてを満たしている、耐震診断を実施している住宅です。

所有者自ら居住している住宅

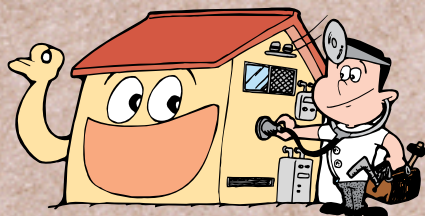
昭和56年5月以前に着工した住宅

外壁の中心から道路境界または隣地境界までの距離が7m以内

既存住宅の無料耐震診断を実施しています。(住宅の耐震性に不安な方はご相談ください)

補助額等詳しい

ことは、総務課防災係(内線316)までご連絡ください。



標津川洪水ハザードマップの作成

近年、市街地の広がりにより浸水しやすい地域などにも住宅が建設されるなど、水害の少ない当地では危険性に対する意識が希薄になっていく傾向にあります。

このため、町では、水害における被害の減少を目的に標津川が氾濫した時を想定し「洪水ハザードマップ」を作成しました。

町の中心を流れる標津川でも、水害が起きないとは限りません。特に近年は過去に水害の無かった中小河川でも発生しており、洪水における被害を少しでも緩和することが必要と考え、住民皆さんに的確な判断と行動を取っていただくために作成しました。

「洪水ハザードマップ」は、広報中標津7月号に折込んで全戸配布します。(A2サイズ保存版)

問い合わせは、総務課防災係(内線316)までご連絡ください。

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)のお知らせ

平成20年4月1日から、**75歳以上の方**と、**65歳から74歳までで障害認定を受けた方**を対象に、長寿医療制度(後期高齢者医療制度)が始まりました。

平成19年の所得で計算した正式な保険料をお知らせするため、納付書により保険料を納めていただく方には、6月中旬に「**保険料額決定通知書**」を送付します。

なお、**年金から既に天引き開始となっている(保険料が仮徴収されている)方**と**被用者保険※の被扶養者だった方**については、**9月下旬以降**に送付します。



● 保険料の納め方

次の1または2の方法で納めていただきます。

1 年金からの天引きによる納付

原則として、2ヶ月に一度支給される年金から保険料が天引きされます。
(毎年4月から翌年2月までの年6回で年間保険料が天引きされます。)

2 納付書や口座振替による納付

次に当てはまる方は、役場から送られる納付書で納めていただきます。便利で確実な口座振替に変更することもできます。('保険料額決定通知書'の後のページに「納付通知書」がついています。)

- ・年金の額が18万円未満の方
- ・後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が、天引きの対象となる年金受給額の半分以上を超える方(複数の年金を受け取っていて、介護保険料を引かれている年金の額が少ない場合に該当することがあります。)

既に年金から天引きされている方

☆これからも年金からお支払いいただきます。

まだ年金から天引きされていない方

- ①年金の額が18万円未満の方
- ②介護保険料との合計額が、天引きの対象となる年金受給額の半分以上を超える方
- ☆納付書または口座振替で納めていただきます。

③被用者保険※の被保険者(本人)だった方

☆10月に支給される年金から天引きが始まります。

☆4月から9月までの保険料は、納付書または口座振替で納めていただきます。

☆①または②に該当する方は、納付書または口座振替で納めていただきます。

④被用者保険※の扶養者だった方

☆10月に支給される年金から天引きが始まります。

☆4月から9月までの保険料は、かかりません。

注) 被扶養者であったことの確認に時間を要するため、いったん保険料を徴収することがありますが、その場合はお返しします。詳しくは、保険年金課後期高齢者医療係(内線239)までお問い合わせください。

☆①または②に該当する方は、納付書または口座振替で納めていただきます。

※被用者保険とは…

政府管掌健康保険や組合管掌健康保険、共済組合など、いわゆるサラリーマンの健康保険のことです。市町村の国民健康保険や国民健康保険組合は含まれません。

4月2日以降に加入した方

☆年金からの天引きが始まるまでは、納付書または口座振替で納めていただきます。

注) 加入時期によって、年金からの天引きの開始時期が異なります。詳しくは、保険年金課後期高齢者医療係(内線239)までお問い合わせください。

☆①または②に該当する方は、納付書または口座振替で納めていただきます。

◆通称が「長寿医療制度」になりました

厚生労働省では、制度を身近で親しみやすいものにするため、通称を「長寿医療制度」にしました。
なお、正式な名称は、「後期高齢者医療制度」のままで変わりはありません。

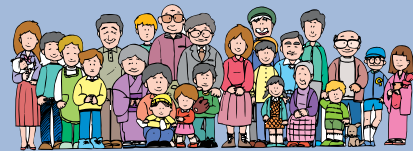
お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601

保険年金課後期高齢者医療係 ☎73-3111 (内線239)

みんなの広場

No. 2



「東中・まことなかよしサロン」の取り組みをご紹介します

東中・まこと地区には、高齢者の方が多く65歳以上の方が約350名います。一人暮らしの方や高齢者の夫婦二人暮らしの方も増えてきています。まだまだ元気でご自分でいろいろ出来る方も多いのですが、家の中から外に出る機会も少なく話す相手も限られてだんだん閉じこもりがちになる傾向もあります。

このような現状の中で「全国的に広まりつつある、ふれあいいきいきサロンが中標津にはまだないので、やってみませんか？」というお話が社協の方からありました。町内会長さんや役員さんともお話しをして必要性をご理解いただき、網走市サロン先進地区として「オピッタの家」「つくし地区高齢者を支える会」の2ヶ所を視察しました。そこでは参加されているみなさんがいきいきと楽しそうにしている姿を見せていただき、サロンの必要性を実感して帰ってきました。



参加者とボランティアで記念撮影



体操風景



昼食風景

その後、回覧板でボランティアや参加者を募り「なかよしサロン」として第1回目のサロンを2月21日に開催することが出来ました。当日何名参加してもらえるのか不安もありましたが、ボランティアを含めて30数名の参加がありました。「与作」の体操で始まり、お茶を飲みながらのおしゃべり、昼食は各自おにぎりなどを持参していただき、ボランティアの作ったソーメンをみんなで食べました。午後からは今後使う歌の歌詞カードづくりを参加者とボランティアが一緒に行いました。

また、今後の展望としては、会場の隣に「なかよし児童館」もありますので、子育て支援事業の菜園づくりなどにも一緒に取り組んだり、地域内の幼稚園や養護学校などいろんな団体と交流したいと考えています。

当面は毎月1回（第3火曜日）東中町内会館を会場として、東中・まこと地区に住んでいる方を対象にサロンを行っていきます。昼食は簡単なおにぎりやパンを各自持参していただきます。送迎はできませんが、お茶・お菓子などを用意してお待ちしております。（参加費：1回200円）

まだまだ手探りの活動ですが、多くの方からサロンについての問い合わせが来ていますので、今後の活動に期待し「次の定例の日が待ち遠しい」と言っていたようなサロンづくりを目指します！

（お問い合わせ：なかよしサロン代表 石崎 京子 ☎72-1654）

広報中標津では、このコーナー（みんなの広場）で紹介する各種団体・学校の記事を募集しています。

詳しくは、総務課情報化推進・広報調査係（内線317）まで。

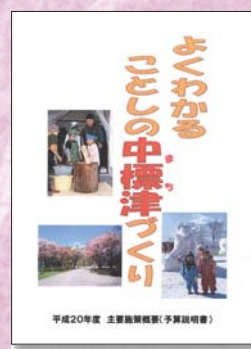
主要施策概要（予算説明書）ができました

平成20年度主要施策概要（予算説明書）『よくわかることしの中標津づくり』ができました。

これは、町民のみなさんに町の予算の内容を知っていただくために作成したものです。

町内会に加入されている方につきましては、今年も町内会経由で配布されます。また、役場・計根別支所・総合文化会館・図書館・町立中標津病院にも置いていますので、ご自由にお持ちください。

問い合わせは、企画課企画調整係（内線324）まで。





今回は『中性脂肪』と『コレステロール』のお話をしたいと思います。皆さんももうご存知の『メタボ』メタボリックシンドローム、いわゆる生活習慣病である高血圧・糖代謝異常（糖尿病含め）脂質代謝異常（高脂血症含め）などの動脈硬化を促進させる要素が一個人に集積している状態を指し、長期になると狭心症や心筋梗塞・脳卒中といった病気を発症しやすくなります。このメタボの発端となるのは『内臓脂肪の蓄積』で、メタボ診断には必須となっています。ですから糖尿病・高血圧・高脂血症になっていて内臓脂肪の多い人は、それを減らすことがすべての治療になるということです。

コレステロールが多い代表的な食べ物には卵・ケーキ・カステラ・マヨネーズ・魚の内臓・魚卵・肉の脂などです。善玉コレステロールが少なくなる主な原因は、喫煙・運動不足・過剰な飲酒です。少ない人はこれらを改善することが重要になります。中性脂肪については誤った見解を持った方が多いので強調しますが、高くなる原因は『カロリーの摂り過ぎ』です。外来診療をしていると「脂ものは全然摂っていないんだけどなあ」という返事をよく聞きますが、事の本質は脂ものに限った話ではないのです。余分なカロリーは体内で脂肪に化けて蓄積するのです。なので食事でカロリーを制限するが、運動でカロリーを消費させるかということになります。中性脂肪やコレステロールは血圧や血糖と違って、高くても低くても症状は全くでません。症状がないからと放置するのは非常に危険で『脂肪』で『死亡』させられてしまう事態にいきなり陥ることになりかねません。定期的にチェックしていきましょう。



『元気で長生き』No.2

～今のうちから介護予防をはじめましょう～

いくつになっても自分らしく生き生きと暮らしたいものですね。

『介護予防』とは特別なことではありません。

元気な人がなるべく要介護にならないように、また、介護が必要な状態になっても、持っている力を発揮して自分らしい人生が送れるように、介護予防のためのこんな視点を大切にしましょう。

自分でできることは、できる限り自分で行う

趣味や「やりたいこと」を持ち、前向きな気持ちで生活していく

「こうなりたい」という目標を持ってサービスを利用する

相談・問合せ先

地域包括支援センター（内線254・255）

（福祉介護課福祉支援係）

ちょこっと介護予防

◎かんたん転倒予防トレーニング

写真

- 始める前に、まずストレッチを行いましょう
- ・ふくらはぎを10～30秒静かに伸ばします（左右各2回ずつ）

写真

- 足の運動～タオル引き寄せ
- 板の間や畳の目に合わせて、滑りのいいところでいきましょう
- ・タオルを縦に広げます
- ・両足の指を使ってタオルをたぐり寄せます（10回程度）

ポイント：指の動きを大きくしてみてください



①



②

◆注意すること

膝などに痛みのある時は無理をせず、控えましょう
無理をしたり痛みを我慢すると逆効果になります

◆効果

毎日続けることで足首が柔らかくなり、転倒防止につながります

できるだけ説明会に出席願います。
(会場の都合で1候補予定者につき2名以内の出席とさせていただきます。)

なお、本年9月に任期満了となります町長・町議会議員の選挙については、投票日が8月24日(日)に決定しましたのでお知らせします。(詳細は7月号及び8月号でお知らせ予定)

詳しくは、選挙管理委員会まで。

軽体操のすすめ

いつまでも自分らしく元気に過ごしていけるよう毎日の生活に体操を取り入れてみませんか?介護予防のための軽体操実技講演会を下記のとおり開催します。みなさんの参加をお待ちしています。

日 時 6月29日(日)
13時30分～15時

場 所 総合文化会館
コミュニティホール

講 師 新田 美枝子 氏
(らくらく体操普及員)

参加対象 どなたでも参加できます

参加費 無料

持ち物 タオル1本・飲料水
(実技を行います)

その他 動きやすい服装でご参加ください

問い合わせは、地域包括支援センター(福祉介護課介護支援係)まで。

平成20年度 「危険物取扱者保安講習」 のご案内

消防法第13条の23の規定による危険物の取扱作業に従事する危険物取扱者の保安に関する講習が実施されます。

受講対象者

平成18年4月1日以前に免状の交付または保安講習を受け、現在、危険物取扱作業に従事している危険物取扱者

平成18年4月1日以前に免状の交付を受け、現在、危険物取扱作業に従事している危険物取扱者でこれまで一度も保安講習を受講していない危険物取扱者

日 時 7月17日(木)

・9時30分～12時30分(給油取扱所以外の施設の危険物取扱者が対象)

・13時30分～16時30分(給油取扱所の危険物取扱者が対象)

場 所 中標津消防署講堂

申込締切 7月7日(月)

受講申請書は、消防本部または消防署にあります。

詳しくは、消防本部☎72-9114または、消防署☎72-2181予防係まで。

平成20年度 「防火管理者資格取得講習会」 のご案内

消防法施行令第3条第1項に基づく防火管理者資格取得講習会が実施されます。

日 程 7月23日(水)～24日(木)

場 所 中標津消防署講堂

申込期間 6月30日(月)～

7月11日(金)

申込先・問い合わせ先

(社)北海道消防設備協会

〒060-0005

札幌市中央区北5条西6丁目

(札幌センタービル12階)

☎011-205-5951

受講申込用紙は、消防本部または消防署にあります。

(日本防火協会ホームページ

<http://www.n-bouka.or.jp/>よりダウンロードもできます。)

水道メーター取替工事に ついてのお願い

町では、現在町貸付水道メーターを計量法に基づき、8年毎に取り替えを実施しています。

今年対象となる方にはご迷惑をお掛けしますが、受注業者が伺いますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

なお、**工事費等の負担は一切ありません。**

詳しくは、上下水道課水道係まで。

集落協定を公表します

中標津町では、平成17年度より中山間地域等直接支払制度を実施しています。

この制度は、農業生産に厳しい地域への対策として、耕作放棄を防止し、水源の涵養や景観の維持など農業の持つ多面的な機能を維持するため、耕作面積に応じて交付金を支払う制度です。

この制度の具体的な事業内容は集落で策定する協定に記載されていますので、本制度の透明性を確保する観点か

ら、次のとおり協定内容と平成19年度の実施内容を公表します。

公表期間 6月6日～30日

(土・日曜日、祝日は除く)

公表時間 8時30分～17時15分

公表場所 農林課農務係窓口

問合わせ 農林課農務係

白樺斎場の火葬炉修理に伴う 別海斎場使用について

白樺斎場火葬炉(2号炉)の修繕工事を6月16日から6月30日までの間行うため、2炉ある火葬炉のうち1炉が使用できなくなります。

火葬場使用が同じ時間に重なった場合、別海斎場(別海町中西別)をご利用いただくこととなりますので、ご理解とご協力をお願いします。

問い合わせは、生活課環境衛生係まで。

山菜採りへ行かれる皆さんへ

慣れた山でも、山菜採りに無我夢中になると「隠れた危険」があります。

次のことに心掛けて、山菜採りを楽しんでください。

山菜採りの心構え5か条

1. 家族等に行き先と帰宅時間を知らせましょう
2. 単独での入山を避け、2人以上で声を掛け合い位置を確認する
3. 服装は目立つ色にしましょう
4. 携帯電話や非常食、熊よけのための鈴やラジオ等を携行しましょう
5. 迷ったときには無理をせず、落ち着いて行動しましょう

6月は「外国人労働者問題 啓発月間」です

近年、我が国に入国、在留する外国人は増加傾向にあり、我が国に与える影響が大きくなっていることから、政府では、毎年6月を「外国人労働者問題啓発月間」と定め、啓発活動に取り組んでいます。

事業主の方々をはじめ国民の皆さんには、外国人労働者の適正な就労の促進と不法就労の防止について、ご理解とご協力をお願いします。

ご不明な点につきましては、北海道労働局職業安定部職業対策課

☎011-709-2311(内線3683)まで。

社会保険事務所相談所開設日のお知らせ(☎0154-61-6000)

日時/6月17日(火)13時～17時 6月18日(水)9時～11時30分 場所/中標津経済センター



健康

保健センターからのお知らせ

申込・問合せ先

中標津町保健センター

☎72-2733

骨粗鬆症検診のお知らせ (7月分)

実施期間 7月1日～31日
毎週火～金曜日

申込締切 6月20日(金)

対象 20歳以上の女性

内容 問診、骨密度測定(手首)診察

料金 1,400円(70歳以上は700円)
国民健康保険加入者・生活保護の方は無料

定員 1日2人(11時から)

実施場所 町立中標津病院 整形外科

国保人間ドックのお知らせ

対象 中標津町国民健康保険に1年以上継続加入し、前年度までの保険税を完納している世帯の**年齢30～69歳の方**

検診期間 平成20年7月～平成21年1月末まで(平日のみ)

場所 町立中標津病院

内容 【一般検診】特定健診、胃内視鏡、胸部レントゲン、大腸便潜血、腹部エコー検査
【付加検診】前立腺がん検診、メタボリックシンドローム健診

料金 人間ドック 9,100円
前立腺がん検診 2,880円
メタボリックシンドローム健診 4,300円

受付 随時 先着受付順
(年間50名まで)

年度内に特定健診を受けた方は、受けられません。

口腔衛生週間事業
「歯の健康フェア～図画・ポスター展」

平成20年度図画・ポスターコンクールで入選した町内小学生の作品約80点を展示しますので、ぜひご覧ください。

期間 6月4日(水)～11日(水)
11日は16時まで

場所 しるべっと 町民ホール

主催 中標津町、中標津町教育委員会、釧路歯科医師会



税金

6月は町道民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料第1期の納期です

【納期限は6月30日】

町道民税と国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納税(納付)通知書は、6月上旬から随時普通郵便により送付します。

何らかの事情により届いていない場合もありますので、お気づきの方は下記担当までご連絡ください。

町道民税(6/2発送)

【担当:住民税係(内線209)】

国民健康保険税(6/16発送予定)

【担当:保険税係(内線234)】

後期高齢者医療保険料(6/13発送予定)

【担当:後期高齢者医療係(内線239)】

介護保険料(6/12発送予定)

【担当:介護保険係(内線253)】

町税はみんなの財産です。町税を有効に使うため、納期内納付にご協力をお願いします。

～町税等各種収納金の
納付は口座振替で～6月の収納窓口休日開設及び
平日開設時間延長日

休日開設日	開設時間延長日
29日(日)	16日(月) 30日(月)
9時～17時	17時15分～20時

収納窓口開設時間延長、休日開設に合わせて納税相談を実施していますので、納税についてご相談ください。

税務職員募集!

札幌国税局では、税務職員を募集しています。

受験資格 昭和62年4月2日～平成3年4月1日生まれ

試験の程度 高等学校卒業程度

申込期間 6月24日～7月1日

問い合わせは、根室税務署

☎0153-23-3261まで。



一般

道営住宅入居者募集

募集団地

・白樺団地(2階建)東11条南7丁目
2LDK(2階) 1戸
平成2年建設

家賃 14,500円～31,800円

単身者不可

・白樺団地(2階建)東13条南8丁目
3LDK(1階) 1戸

平成元年建設

家賃 17,200円～37,800円

単身者不可

・泉中央団地(3階建)西8条北6丁目
3LDK(2階) 2戸

平成6年建設

家賃 22,600円～50,900円

単身者不可

申込期限 6月13日(金)

受付場所 管理課住宅係

抽選日 6月30日(月)14時から

抽選会場 役場301号会議室(3階)

入居可能月 平成20年7月下旬

入居者資格には条件(所得制限等)があります。

家賃の他に月々別途共益費及び風呂設備リース料(白樺)がかかります。詳しくは、管理課住宅係まで。

児童手当の現況届出を

児童手当受給者の方は、毎年6月中に前年の所得状況と児童の養育状況を確認するため、現況届の提出が義務付けられています。もし、この届出をしなければ、受給資格があっても6月以降の児童手当を受給できなくなりますので、必ず提出してください。現況届の用紙は、今月中旬頃までに受給者の皆さんに郵送します。

なお、所得制限により該当になっていない方も、前年の所得状況によっては該当になる場合もありますので、新規に申請してください。

詳しくは、子育て支援室子育て支援係まで。

農業委員会委員選挙

農業を営む人が、自分たちの代表を選ぶ農業委員会委員選挙に立候補を予定している方への事前説明会を次のとおり開催します。

立候補予定者説明会

6月12日(木)13時

役場1階101号会議室

告示日

7月1日(火)

投票日

7月6日(日)

告示日に立候補の届け出をする際、書類などに不備があると受理されませんので、立候補を予定されている方は

4月
22日

交通ルールを学ぶ

中標津町自動車学校で行われた交通安全教室に中標津小学校の新一年生が参加し、交通ルールやマナー等を学びました。教習コースでは、実際に横断歩道を渡ったり、よくある交通事故を見せてもらったりと、真剣に勉強していました。

5月
3日

ゆめの森公園

道立ゆめの森公園の屋外遊具が四月二十六日オープンしました。

ゴールデンウィーク中のこの日、気温は低めでしたが、町内外から訪れた大勢の家族連れで賑わい、子どもたちは元気いっぱいそれぞれのお気に入りの遊具で遊んでいました。
(表紙写真も同日に撮影したものです)

5月
13日

環境整備奉仕活動

「第五十九回北海道植樹祭 in なかしべつ」の会場となる町運動公園の環境整備奉仕活動の中標津建設業協会・中標津町商工会建設業部会の会員の方々などで行いました。
当日は、三百名以上の方が参加し、朝から夕方までの長時間に渡り、樹木の枝払いや下草刈りなどに汗を流していました。
参加された皆さん、本当にありがとうございました。

5月
26日

いつまでもお元気で

いつまでもお元気で暮らしていただけるよう介護予防のための実技講習会「らくらく体操教室」が総合福祉センター「ぷらつと」で開かれ、参加者は和気あいあいと自分のペースで楽しく体を動かしていました。
この教室は隔月で開催されていますので、興味のある方はぜひ参加してみてください。参加費は無料です。



平成20年

6

VOL.546

中標津

なかしべつ

広報紙に掲載された写真をご希望の方は、総務課情報化推進・広報調査係までご連絡ください。



広報中標津は、環境保護のために100%植物油型インキ「ナチュラリス100」を使用しています。



4月30日現在住民登録人口

町の人口	24,138 (+180)
男	11,815 (+100)
女	12,323 (+80)
世帯数	10,386 (+127)
	()内は前月比

誕生 23人 死亡 12人 転入 340人 転出 171人