

皆で見上げる 夏のひととき



今月の表紙



今月の表紙は、第70回なかしべつ夏祭りの大平原花火大会からの一枚です。

今年で第70回を迎えたなかしべつ夏祭り。例年に比べ多くの来場者で溢れ、会場は熱気に満ちていました。次ページには夏祭り会場の様子がありますので、ぜひご覧ください。

Contents

- ②…第70回なかしべつ夏祭り
- ④…燃やせないごみ・粗大ごみ収集日カレンダー
- ⑤…介護職・看護職・リハビリ職 就職合同説明会
- ⑦…9月23日は「手話言語の国際デー」&「手話の日」
- ⑧…中標津町防災の日 中標津町防災訓練
- ⑭…くらしのひろば Information



なかむへつ

第70回

夏祭り





令和8年度
(10～3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、下記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。



令和8年 10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 祝日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

令和8年 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					

令和8年 12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	31		

令和9年 1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1 祝日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 祝日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

令和9年 2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	17	18	19	20
21	22	23 祝日	24	25	26	27
28						

令和9年 3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	31			

燃やせないごみ・粗大ごみ収集日 (青い日) ごみ収集休み (赤い日)

問い合わせは、生活課 環境衛生係 (直通 ☎74-0890) まで。

9月10日から16日までは「自殺予防週間」です

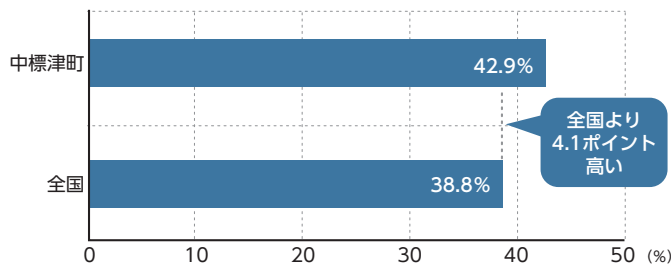
自殺は、さまざまな悩みや困難が重なり「追い込まれた末の死」と言われています。誰もが、仕事や家庭、人間関係などに対して、ストレスや目に見えない葛藤を抱えることがあります。悩みが大きくなると「誰かに相談したい」と思っても、「迷惑をかけたくない」「うまく話せない」「相談しても解決しないかもしれない」と、相談をためらってしまうことがあります。

約4割の方が相談をためらっています

町が実施した町民アンケート結果では、悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じると42.9%が回答しており、全国調査と比べても高い結果となりました。

悩みはひとりで抱えるほど苦しくなってしまうことがあります。話したいことがまとまっていなくても大丈夫です。ひとりで抱え込まずご家族や友人、身近な人、相談機関へ相談してみませんか。

相談や助けを求めることにためらいを感じる人の割合



出典：中標津町「生きるを支える町民アンケート調査」令和5年度
全国「自殺対策に関する意識調査」令和3年度

● あなたの悩みを相談してみませんか？

○北海道いのちの電話 ☎011-231-4343 (24時間・無料)

○よりそいホットライン ☎0120-279-338 (24時間・無料)

～こころの悩みだけでなく、仕事や生活、人間関係などさまざまな相談ができます～

○北海道こころの健康SNS相談窓口 (LINE相談)

【平日、土】18時～0時 (受付23時半まで) 【日】18時～翌朝6時 (受付5時半まで)

QRコードを読み取り、友だち登録をしてください。混雑時はお待ちいただくこともあります。

LINE相談

相談窓口一覧



ほかにも、困った時の相談先をホームページに掲載しています。

問い合わせは、保健センター 健康推進課 健康推進係 (☎72-2733) または福祉課 障がい福祉係 (直通 ☎74-0885) まで。

介護職・看護職・リハビリ職 就職合同説明会

中標津町内の介護事業所が集う合同説明会を開催します。

経験がなくても、資格がなくても、ブランクがあっても大丈夫！働きたい曜日や時間、仕事内容等なんでも相談してください。また、職業体験を希望する方も大歓迎です。その場で勤務条件や給与などの交渉もできます。どんな仕事があるのか話を聞きに来るだけでもOK！

みなさんのお越しをお待ちしています！

- <日 時> 10月29日(木) 10時～12時
- <場 所> しるべつと展示室
- <参 加 料> 無料（申込・履歴書は不要）
- <募集職種> ・介護職 ・看護職 ・リハビリ職
・ケアマネジャー ・福祉用具専門相談員



介護の仕事ではさまざまなみなさんが活躍中！

介護の仕事を通して、
毎日「ありがとう」の言葉をもらえることが、
本当に幸せだと感じています。

介護の魅力発信イベントも開催！

中標津町内の介護事業所・訪問看護・訪問リハビリによる写真を展示します。

介護の仕事に興味のある方もそうでない方も、一度覗いてみませんか？

みなさんのお越しをお待ちしています！

- <日 時> ①10月7日(水)10時～10月13日(火)15時
②10月14日(水)～10月29日(木)
- <場 所> ①東武サウスヒルズ（特設会場）
②しるべつと



■主催 中標津町介護保険事業者協議会

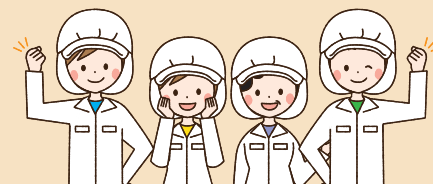
問い合わせは、事務局 中標津りんどう園（☎73-5335）

中標津町地域包括支援センター 役場内介護保険課6番窓口（直通 ☎74-0867）まで。

ソーセージ作りの体験をしてみませんか。

畜産食品加工研修センターでは、未経験者や個人の方を対象とした研修の参加者を募集しています。

- ◎日 時 10月5日(月) 10時～14時30分（終了時間は多少前後する場合があります）
- ◎費 用 一人 3,250円
- ◎募 集 人 数 10名（先着順）
- ◎募 集 期 間 9月8日(火)～9月17日(木) 9時受付開始
定員になり次第締め切ります。
- ◎持参する物 昼食（飲み物/お菓子を含む） エプロン・バンダナ・マスク（作業時に使用）
※白衣の貸し出しは可能ですが、別途料金がかかります。
- ※作った製品はお持ち帰りができます。（約1kg程度）



申し込み・問い合わせは、畜産食品加工研修センター（☎78-2216）まで。

今のままで、 いいのかな。

何か始めたい。
でも、
何から始めれば
いいんだろう。



Nakashibetsu Base Camp

自分らしい一歩を踏み出したい人の場所。

まずは、
どんな場所か
見てみませんか？



Instagramで
雰囲気
チェックできます！

※本事業は中標津町地域おこし協力隊
(牧野裕太郎) が実施しています。

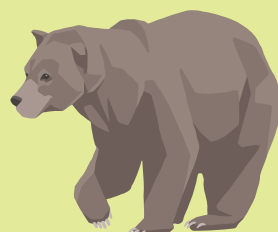
秋のトレイルベストシーズンに向けて

しのぎやすい夏が過ぎ、秋へと向かう北海道。これから秋に向かうにつれて気温も徐々に落ち着き、9月から10月は秋晴れの日も多く、トレイル歩きに最適なシーズンを迎えます。10月中旬から下旬には、トレイル沿線が色鮮やかな紅葉に包まれ、湖畔や山、湿原など、エリアごとに異なる秋の景色を楽しむのは北海道東トレイルならではの魅力です。秋はハイカーのほか、レジャーで訪れる方も増えるため宿泊施設やキャンプ場は早めの予約がおすすめです。最新情報は北海道東トレイルのウェブサイトやSNSでお知らせしています。



残暑とヒグマにご注意を

道東は比較的涼しいですが、晴天時は高温になるため油断せず水分補給と休憩を挟みましょう。また、トレイル全域はヒグマの生息地です。北海道東トレイルでは、沿線のヒグマ情報の「見える化」や対策ギアのレンタルで、安全な旅をサポートしています。



北海道東トレイルウェブサイト
<https://dototrail.org/>

問い合わせは、経済振興課 観光振興係（直通 ☎74-0464）まで。

9月23日は「手話言語の国際デー」&「手話の日」

国連総会の決議文では、「手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう国連加盟国すべてにおいて手話言語についての意識を高める手段を講じることを促進する」とされています。この日は全国各地で「世界平和」を表す青色のライトアップが行われます。

また、令和7年6月に施行された手話施策推進法により、9月23日は「手話の日」と定められました。



INTERNATIONAL DAY
OF SIGN LANGUAGES



令和8年4月1日に「中標津町想いをつなぐ手話言語条例」が施行されました



伝成館をブルーライトアップ！

「手話言語の国際デー」にあわせ、登録有形文化財（建造物）である伝成館（旧北海道農事試験場根室支場庁舎）が青色にライトアップされます（時間は9月23日17時頃から）

◀ 昨年のライトアップの様子

詳しくは、福祉課 障がい福祉係（直通 ☎74-0885）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

『ごま香る・トマトと生姜のチーズ粒つゆかけうどん』



材 料

- つゆ
- ・牛乳..... 75ml
 - ・ポン酢しょうゆ..... 大さじ 1
 - ・トマト..... 中1/3個 (50g)
- ※ヘタを除き、1cm角に切る
- ・冷凍うどん..... 1袋 (200g)
 - ・しょうが..... 1/2片 (7.5g)
- ※新しょうががおすすめ。チューブでも可。
- ・白ごま..... 小さじ 1
 - ・ごま油..... 小さじ 1

作り方

- ①耐熱容器に牛乳、ポン酢しょうゆを加え、ふんわりラップをし、電子レンジ（600W）、様子をみながら1分～1分30秒加熱。牛乳を完全に分離させる。
分離していないときはさらに、様子をみながら30秒加熱してください。
- ②①にトマトを合わせてつゆを作る。
- ③うどんは表示に従って電子レンジで解凍し、器に盛る。
- ④つゆをかけ、生姜を添え、ひねりごまとごま油を全体にかける。
※ひねりごまとは、指先で軽くひねりつぶしたごまを指します。

レシピ：料理家・管理栄養士 小山 浩子様



牛乳豆知識

【牛乳にはビタミンが入っている!】

ビタミンといえば果物や野菜を思い浮かべると思いますが、じつは「牛乳」にも様々なビタミンが含まれています。特に豊富に含まれているのがビタミンB2。ビタミンB2は別名「成長ビタミン」といわれ、食べたものからエネルギーをつくりだす時に必要な補助役として働くほか、唇や皮膚・粘膜を健康に保つ重要な役割を担っています。

牛乳コップ1杯（200ml）で一日に推奨される量の約20%を補うことができます。

今回は、牛乳のコクを利用したマヨネーズいらずの「ポテトサラダ」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

令和8年度



中標津町 防災訓練

10月4日(日) 9:30~12:00



場所

中標津町東19条東橋河川敷地

入場料
無料

展示訓練



●訓練項目

1. 緊急地震速報訓練
2. 自衛隊災害派遣要請訓練
3. 偵察訓練
4. 支援橋設置訓練及び渡河訓練
5. 被災車両救助訓練
6. ヘリコプターによる
傷病者吊り上げ救出訓練
7. 倒壊家屋救助訓練

●参加機関

1. 中標津町
2. 陸上自衛隊第5旅団
3. 北海道警察釧路方面本部
4. 中標津消防署
5. 海上保安庁
6. 根室振興局

★訓練終了後、車両等の資機材展示、
支援橋の体験通行を行います

※気象・災害・その他の状況により、
訓練内容が変更または中止となる
場合があります。

一般の方は、赤枠の
一般来場者駐車場を
ご利用ください





毎年10月4日は



防災の日です!

1994（平成6）年10月4日22時23分、北海道東方沖地震が発生しました。

地震の規模は、マグニチュード8.2と、2011（平成23）年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震が起こるまでは、気象庁がデータを整理している1923（大正12）年以来、日本周辺で発生した地震としては、最大級の地震でした。

最大震度は、釧路市と厚岸町で震度6と観測され、中標津町は当初震度4と発表されましたが、地震計が設置されている場所が市街地から離れ、地盤も頑丈であったため被害状況から判断して震度5強～6弱程度の地震だったと推測されています。

釧路市での被害が注目されていましたが、中標津町での被害も甚大で、建物や道路が損壊し、断水により給水車が出動するなど、大きな被害を受けました。

中標津町では、災害での教訓を風化させないため、北海道東方沖地震が発生した10月4日を「中標津町防災の日」として定めています。



詳しくは、総務課 防災係（直通 ☎74-0768）まで。

地域おこし協力隊の派遣先事業者の募集について

町では、中標津町内の企業団体が町民と連携・協力して取り組む課題解決に資するとして町が認めた事業に従事させる場合に、当該企業団体に対して地域おこし協力隊員を募集・派遣する制度を創設しています。今般、新たに協力隊員を受け入れ、上記の取り組みを行う企業団体を募集しますので、募集要項をご確認のうえ、ご応募いただきますようお願いいたします。



応募条件	町内に事務所・事業所を置く法人・個人事業主
募集に係る留意事項	- 派遣先事業者と派遣する協力隊員は雇用契約を結ぶとともに、町と派遣先事業者とで当該協力隊員派遣に係る委託契約を結ぶ形となります。(町と派遣先事業者の契約は1年毎に更新) - 派遣する協力隊員は、原則企業の営利活動に従事できません。 - 派遣先事業者は、派遣する協力隊員が従事する活動等について企業団体から応募時に提案いただいた上で、提案内容を踏まえて町で選定します。
応募方法	下記担当へ電話またはメールで受け入れを希望する旨ご連絡ください。ご連絡いただいた後、町から応募書類を送付します。 [担 当] 政策推進課 企画調整係 [電話番号] ☎0153-74-0726 [メールアドレス] kikaku@nakashibetsu.jp
応募期限	10月31日(土)



◀募集内容の詳細はこちらからご確認ください。

問い合わせは、政策推進課 企画調整係（直通☎74-0726）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
一般幹部候補生	第3回 9月1日～9月25日	22歳以上26歳未満 20歳以上22歳未満 の者で大学卒業見込みの者	第3回 1次：10月10日 2次：11月21日～25日	入隊後教育を受けたのち幹部自衛官に任官
一般曹候補生	第2回 7月1日～9月1日 (高校3年生含む) 第3回 9月15日～11月20日 (予定数以下の場合)	18歳以上 33歳未満の者	第2回 1次：9月16日～27日 2次：10月17日～11月1日 ※(内1日) 第3回は受付時に連絡	入隊後2年9か月経過後以降 選考により3等陸・海・空曹
(任期制) 2等陸・海・空士	年間を通じて募集中		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、その後継続任用及び選抜試験合格で曹への昇任も可能
航空学生	7月1日～8月28日	18歳以上 24歳未満の者 (高卒者または高専3年次修了者(見込み含む))	1次：9月19日 2次：10月15日～22日 3次：11月20日～12月16日(海) 11月14日～12月17日(空)	入隊後約6年で幹部自衛官パイロットになるコースです。



平和を、仕事にする・陸海空自衛官募集

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

動画配信中



中標津町の地域おこし協力隊ってどんな人？ つなげる交流会vol.3の開催について

中標津町で活躍する地域おこし協力隊員の活動を知り、直接交流してみませんか？

地域おこし協力隊員は、観光や町の魅力発信等の様々な分野で活躍しています。第3回となる今回は、協力隊員の活動内容の紹介のほか、町民のみなさんと協力隊員が気軽に話せる交流の場をご用意しています。「地域おこし協力隊ってどんな活動をしているの？」「隊員と話してみたい」という方など、どなたでもご参加可能ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

日 時	10月4日(日) 13時30分～16時30分
場 所	中標津経済センター なかまっぴ 2階コミュニティホール（中標津町東2条南2丁目1）

参加申込はこちら



現在活躍中の協力隊員
の情報はこちら



問い合わせは、政策推進課 企画調整係（直通 ☎74-0726）まで。

町民のみなさんの声をきかせてください！ 「まちづくりを考える懇談会」を開催します

中標津町を『住みたいまち 住み続けたいまち』にするため「こんなまちになるといいな」「こんなことしたいな」ということを、町長・副町長・教育長と直接話してみませんか？

中標津町総合文化会館（しるべつ）と計根別交流センターで下記のとおり開催します。

町民の方ならどなたでもご参加いただけますので、多くのみなさんのお越しをお待ちしています。

●中標津町総合文化会館開催

日 時	場 所
9月27日(日) 13時30分～	第1研修室
9月28日(月) 19時～	第2研修室

●計根別交流センター開催

日 時	場 所
9月29日(火) 19時～	大集会室

※手話通訳など支援が必要な方は事前にご連絡ください。

問い合わせは、政策推進課 協働推進係（直通 ☎74-0728）まで。

みなさんの意見で
中標津町をもっと魅力的なまちに！



イベントにはバスで!!

根室中部広域生活交通協議会（以下、協議会）と中標津空港利用促進期成会（以下、期成会）では、バス利用促進に併せ、飲酒運転撲滅とCO2削減のためのエコ運動として「イベントにはバスで!!」をキャッチフレーズに、右の対象イベントのみで利用できる無料乗車券を配布します。

近隣自治体の魅力的なイベントに参加してみませんか？

対象イベント

しべつあきあじまつり…………… 10月4日(日)

根室産業フェスティバル…………… 10月4日(日)



■協議会の対象路線

中標津別海線

標津西春別線

■期成会の対象路線

中標津空港線

留意事項

- ・各イベントにより、対象路線が異なります。
- ・申込み期日は各イベント開催3日前までになります。
- ・申込みがバス乗車定員に達した場合、締め切ることがあります。
- ・小学生以下の方は保護者の同伴が必要です。

申し込み・問い合わせは、生活課 交通町民相談係（直通 074-0889）まで。



サブスクリプションサービスの トラブルにご注意ください！

サブスクリプションサービス（サブスク）は月額や年額等、一定の料金を支払うことで一定期間サービスを利用することができます。オンラインによる番組や動画、質問や占いサイト、音楽配信など、多様なサービスがあります。無料期間や割引などが設けられていることがありますが、期間内に解約が必要な場合があり、解約手続きを行わないと有料プランに自動更新されることが多いため注意が必要です。

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！」

- 申し込み前に提供事業者の情報や提供条件、解約条件と方法、利用規約などをしっかり確認しましょう。
- 申し込みした際に登録した個人情報、ログインするためのIDやパスワードは、登録情報の変更や解約などの場合に必要となるため忘れないようにしましょう。
- 有料契約の場合、利用の有無に関わらず契約中は定額料金が発生します。必要のない契約は忘れず解約しましょう。
- 無料や値引きなどの言葉に惑わされず、必要なのかよく考えて判断しましょう。

相談は、中標津町消費生活センター 役場生活課内（直通 074-0892）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

一住宅清掃サービス	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 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～

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



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

災害時要援護者支援制度のご案内

町では、災害時における避難支援対策として、高齢者等の災害時に支援が必要となる人を特定し、災害時にはその一人ひとりについて、安否確認等を行うことができるように、共助（地域の助け合い）の体制づくりを目的に、災害時要援護者台帳への登録を呼びかけています。

下記の登録の対象となる方へ、「**災害時要援護者台帳登録申請書兼同意書**」を送付しますので、お手元に届いた方は、制度の趣旨にご理解いただき、返信いただきますようお願いいたします。



大きな災害が発生した直後は、行政による支援が間に合わず、災害時の被害を少しでも減らすためには、地域住民同士での日頃からの見守りや助け合いが大切です。

台帳は減災に向け、地域団体等と情報を共有して、平時からの見守り活動や防災訓練などに活用します。

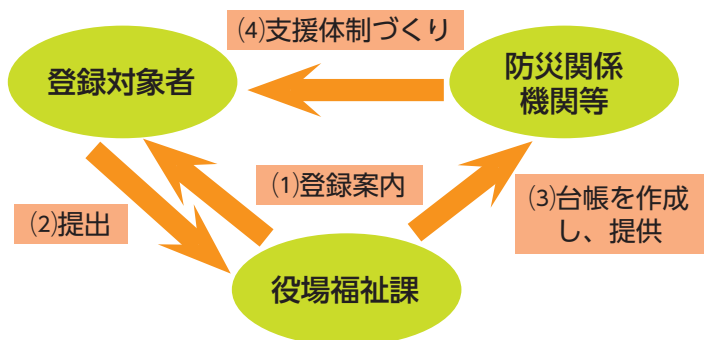
登録の対象となる方

※いずれも在宅の方に限ります

- ①70歳以上の高齢者で、一人暮らしの方や高齢者のみの世帯の方（夫婦のどちらかが70歳以上の世帯も含みます）
 - ②障害者手帳をお持ちの方（身体障害者手帳1・2級、療育手帳A判定、精神障害者保健福祉手帳1級）
 - ③要介護状態区分が3以上の方
 - ④上記①～③に準ずる難病の方や、その他特別な支援を要する方
- ※支援を受けるために必要な個人情報を地域団体等（民生委員児童委員、町内会、社会福祉協議会等）に提供することについて、同意していただく必要があります。

制度の流れ

- (1)福祉課から登録対象者に災害時要援護者支援制度のご案内をします。
（※今年度は8月末頃に送付済みです。）
- (2)登録対象者は災害時要援護者台帳登録申請書兼同意書に必要事項を記入し、返信用封筒で福祉課に提出します。
- (3)福祉課は災害時要援護者台帳を作成します。
- (4)提供を受けた防災関係機関、民生委員・児童委員、町内会等は、台帳を地域の支援体制づくりに活かします。



台帳への登録は、災害時に支援が受けられることを保証するものではありません。誰もが「自らの命は自らが守る」という気持ちを持って、日頃から周囲と交流していくことが大切です。

問い合わせは、福祉課 社会福祉係（直通 ☎74-0884）まで。

国土利用計画法（国土法）の届出について

- 一定規模以上の土地の売買等契約を締結した場合、国土利用計画法第23条第1項に基づく届出が必要となります。
- 令和7年7月1日より届出様式が変更となり、電子メールでの提出も可能となりました。

国土法の届出条件			提出書類
届出が必要な区域	都市計画区域	都市計画区域外	①土地売買等届出書 ②土地売買契約書の写し ③周辺状況図（縮尺5千分の1程度） ④土地形状図（縮尺5百分の1から2千分の1程度、公図、測量図等） ⑤委任状（※代理人が届出する場合）
売買面積	5,000㎡以上	10,000㎡以上	
※上表の土地を単独または一団で買った場合、国土法の届出が必要です			
※売買契約の日を起点として、2週間以内に届出が必要です			



中標津町HP

国土法についての問い合わせ先 ▶中標津町 都市住宅課 都市計画・景観係（☎74-0965）（提出先）
▶北海道根室振興局地域政策部地域政策課

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

乳がん検診のお知らせ(10月分)

時 10月5日(月)～30日(金)
※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は、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)
※ペースメーカーの使用、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。

定 2,500円(70歳以上1,600円)

他 受診の際は、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(10月分)

時 10月1日(木)～10月30日(金) 月～金曜日

※受付は8時30分～11時
※乳がん検診と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、腫エコー検査(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)

骨粗鬆症検診のお知らせ(10月分)

時 10月1日(木)～10月29日(木)

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

定 1日2人
20歳～69歳…2,700円
70歳～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

他 受診の際は、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

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。

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。)

■ごみ収集お休み・最終処分場は9時～12時まで開場。

9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 祝日	23 祝日	24	25	26			
27	28	29	30	10/1	10/2	10/3			
10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10			

問 生活課 環境衛生係
☎(74) 0890

犬の登録について

飼い犬の登録は犬の生涯に一回です。現在、犬を飼っているが登録をしていない方または、新たに犬を飼い始めた方は登録をしてください。マイクロチップ装着犬の場合は、ウェブサイト(犬と猫のマイクロチップ情報登録)より登録を行なってください。登録内容に変更が生じたときは、届け出が必要です。(犬の飼い主が変わったとき、

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
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 9月16日(水) 18時～19時45分
休 日 休 日 9月27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

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 10月6日(火) 13時～17時
10月7日(水) 9時～13時
所 中標津町役場 2階202会議室
申 鉦路年金事務所
☎0154(25) 1522

※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。

無料法律相談のお知らせ

弁護士が専門的にアドバイスしてくれる無料法律相談を実施します。

時 10月6日(火) 10時30分～15時

所 中標津町役場

内 信 剛志弁護士に、民事・家事・行政事件に関する案件に限りご相談できます。

定 7人

締 10月1日(木)から先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。

申 問 生活課 交通町民相談係
☎(74) 0889

9月定例会の開催予定について

時 9月14日(月) 10時
所 中標津町役場 3階議場
問 議会事務局 議事係
☎(74) 0912

児童手当について

次の異動があったときは、**15日以内**に児童手当の手続きが必要です。
●出生・転入・転出したとき
●公務員になったとき・退職したとき

●児童が児童福祉施設等に入退所したとき
●養育する児童が増減したとき
※手続きが遅れた場合、受給できるはずの手当が受けられなくなる事がありますので、ご注意ください。

※受給者（父等）のみ、または児童のみが転入および転出する際は、手続きが必要なお場合があります。

※高校3年生までの年齢の児童を養育して、受給していない方はお問い合わせください。

※公務員の方は、所属庁から支給されます。子育て支援課 保育給付係

問 根室管内4町通年雇用促進協議会
（74）0894

就業支援講習会のお知らせ

就業にあたって必要な知識を身につけ、就労意欲を高めるための講習会を開催します。

時 9月26日(土) 10時～12時
所 中標津町総合福祉センター（プラット）
内 毎日がぐっとラクになるAI活用術
※参加費無料

講 産業カウンセラー・パソコン講師
対 ひとり親家庭の親、寡婦等、離婚を考えている方

定 10名（託児あり）
締 9月23日(水)

他 就労・生活・困りごとを相談できる巡回相談を同時開催
申 問 釧路母子家庭等就業・自立支援センター
0154（22）2401

季節労働者向け「危険物取扱者試験準備講習（乙種第4類）」受講者募集のお知らせ

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「危険物取扱者試験準備講習（乙種第4類）」の受講者の募集をします。

危険物取扱者とは、危険物の取扱い、立会いを行う資格です。その中でも、乙種第4類は引火性液体（ガソリン、灯油、軽油等）を取り扱うことができる資格となり、危険

物取扱者の資格の中で取得者及び社会的需要が最も多い資格です。資格取得を目指してチャレンジしてみませんか！

時 10月24日(土)、25日(日)の2日間
9時30分～16時30分

所 釧路市消防本部（釧路市南浜町4-8）
内 「危険物取扱者試験（乙種第4類）」の資格取得を目指す受験準備講習

※無料（準備講習の受講料、テキスト代は協議会が負担します）
定 4人（4町に住民票のある方で、季節労働者の方）

※受付期間は9月16日(水)～10月5日(月)
定員になり次第締め切ります。
申 問 根室管内4町通年雇用促進協議会
0154（72）6789

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。

「何から始めたらよいかわからない」「自分に向いている仕事って？」など、さまざまな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 9月25日(金) 13時～16時
※受付は12時30分～

所 総合文化会館しるべつと 2階研修室
くしろ若者サポートステーション
0154（68）5102

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ともに楽しめる軽スポーツです。年齢を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 中標津ゲートボール協会 武田
0154（73）1760

第36回「公証週間」電話相談の案内

10月1日から7日までは公証週間です。公証制度を広く国民の間に普及させるため、日本公証人連合会本部において、同期間中電話相談を実施します。

時 10月1日(木)～7日(水)
9時30分～12時、13時～16時30分

内 遺言、任意後見契約など公証事務全般
03（3502）8239
（土・日も実施）

パークゴルフ場の使用期間の試験的延長について

今年度、緑ヶ丘森林公園パークゴルフ場において、試験的に使用期間を延長します。延長期間は15日間で、シーズン券の利用はできません。1日券が6回券での利用となります。

期 11月1日(日)～11月15日(日)（7時～16時）
問 管理課 管理係
0154（74）0930

町営住宅入居者随時募集

所 計根別団地（平屋建）
計根別南2条西3丁目
2LDK 1戸
（15,800円～23,500円）
※家賃の他に駐車場使用料、共益費が発生します。

申 期 随時受付
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 10月上旬頃を予定
問 都市住宅課 住宅係（役場2階窓口④番）
0154（74）0966

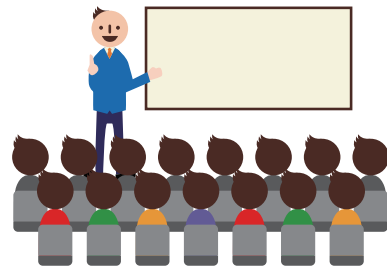
くしろ・ねむろ合同公売会を開催します

町税・道税の滞納処分により、差し押さえた財産を一堂に集め、売却する公売会を開催します。
釧路・根室管内の自治体から物件が出品され、どなたでも入札・競り売りに参加できます。ぜひ、お越しください。

- ◇日 時 10月11日(日) 開場 11時 入札 11時～13時（開札13時～）
競り売り 12時～（受付11時50分まで）
- ◇会場 釧路圏周観光文化センター（川上郡弟子屈町摩周3丁目3-1）
- ◇その他 参加する方（個人・法人・代理人・未成年者）により、参加の条件や参加に必要なものが異なります。詳しくは、下記へお問い合わせください。
- ◇問い合わせ 中標津町総務部 納税課 0174-0754
北海道根室振興局 税務課 0153-24-5488
<https://www.nemuro.pref.hokkaido.lg.jp/ts/zim/>

日本消化器病学会 北海道支部 第66回市民公開講座

テーマ:「生活習慣と消化器疾患」



日 時：9月25日(金) 18時～20時 入場無料
会 場：中標津町総合文化会館 しるべっと コミュニティホール
座 長：町立中標津病院 内科 院長 久保 光司

講演1「糖尿病と消化器疾患」

順天堂大学医学部附属静岡病院 糖尿病・内分泌内科 教授 野見山 崇 先生

講演2「生活習慣と消化器疾患」

旭川医科大学 内科学講座 消化器内科学分野 准教授 盛一 健太郎 先生

主 催：一般社団法人日本消化器病学会北海道支部 共 催：町立中標津病院

申し込み不要 参加希望の方は会場に直接お越しください。

問い合わせは、町立中標津病院（☎72-8200 担当：事務 走出）まで。

中標津町正職員採用試験 (大学3年生等推薦：筆記試験免除選考)のお知らせ

中標津町では新たに、令和9年度に卒業する大学3年生等のうち、大学の推薦を受けた方を対象として、筆記試験を免除した正職員採用試験を実施します。

概要は次のとおりですが、詳細は町のホームページをご覧ください。

募集職種 一般事務職、技術職（土木・建築）、保健師、社会福祉士

採用日 令和10年4月1日

受験要件

- 平成12年4月2日以降に生まれた方
- 在籍する大学の正規の卒業年度が令和9年度であり、かつ令和10年3月31日までに卒業する見込みの方
- 在学中の大学から推薦を受けた方（成績基準等あり）

※町ホームページからその他の詳細をご確認ください

面接試験日 10月24日(土)

試験会場 中標津町役場またはオンライン面接

申込受付 10月9日(金)まで ※専用フォームから申し込み

- 特別な公務員試験対策は必要ありません
- 大学3年生の11月に合格発表を行います
- 希望者には、オンライン面接を実施します



申し込み・問い合わせは、総務課 職員係（直通 ☎74-0757）まで。

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

7月31日現在住民登録人口 ※（ ）内は前月比

町の人口	21,758(+ 8)	【うち外国人 450(+19)】
男	10,753(+ 2)	【うち外国人 252(+10)】
女	11,005(+ 6)	【うち外国人 198(+ 9)】
世帯数	11,626(+ 22)	

誕生	7(－ 1)
死亡	16(－ 7)
転入	72(+ 3)
転出	55(－ 7)

乳用牛飼養戸数 249戸 乳用牛飼養頭数 44,623頭 ※各農協8月1日現在データ