



なか広報

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)
№758

Contents

- 2…二十歳のつどい
- 3…令和七年各受賞者紹介
- 4…所得税の確定申告は忘れずに！
- 5…広報なかしべつに広告を掲載しませんか？
- 9…まず「は知つてみよう」「北方領土」
- 16…防災ワントピント



今月の表紙
1月7日開催、「令和8年中標津町二十歳のつどい」から20歳を迎える、責任と自由を手にしたみなさんが、幸せに満ちた人生を歩まれることを心から願っています！

祝

二十歳のみなさん おめでとうございます



令和七年 各賞受賞者紹介

令和七年中に叙勲・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)



○瑞宝双光章 (十一月三日受章)
吉田 貫一



○瑞宝双光章 (十一月三日受章)
吉田 貫一



○旭日单光章 (五月一日受章)
赤波江 利夫
(永年にわたる町議会議員としての功績)
※現在は釧路市在住



○瑞宝双光章 (二月一日受章)
佐藤 健夫
(永年にわたる公立中学校長としての功績)
※現在は釧路市在住



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



○瑞宝双光章 (四月二十九日受章)
柿本 智
(永年にわたる消防官としての功績)



○瑞宝双光章 (十月一日受章)
長尾 敏晃
(永年にわたる公立小学校長としての功績)



各賞の榮誉に

輝かれましたみなさまに、
心からお祝いを申し上げます。



第32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き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当事者のダンス発表、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、製品の販売等のほか、「手話の父」高橋 潔氏の奮闘を描いた映画「ヒゲの校長」の上映（無料）を行います。

多くのみなさんの参加をお待ちしています。

日 時：2月15日(日) 10時～15時30分
会 場：総合文化会館 しるべっと コミュニティホールほか
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：企業組合くれすとばすてる
担当：大佛店長 (0153-74-0703) 会長：藤渡 (090-8899-0924)



令和7年分(令和7年1月1日から令和7年12月31日まで)

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

予約必須!



所得税の確定申告期間は2月16日(月)～3月16日(月)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(郵送の場合は札幌国税局業務センター帯広分室)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のために、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(月)～3月16日(月)

※土・日曜日・祝日を除く 3月8日(日)のみ休日申告日(予約限定)として対応

9時～17時 (完全予約制 予約時間の中で来場順にご案内します)

会 場

中標津町役場 1階102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)

申告に
必要なもの

- 申告者、扶養している人のマイナンバーが分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。

今年の確定申告からは完全予約制です！

完全予約制の導入により、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。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13日)

予約可能な日 2月16日(月)から3月16日(月)まで

予約方法

- 電話
- 税務課窓口(中標津町役場1階8番)
- インターネット(パソコン、スマートフォン)次のURLまたは右のコードから予約ができます。

<https://www.harp.lg.jp/9ShYW7P> (キュウエスエイチワイダブリューナナビージェイ)

※当日にしか来場ができない場合、限りがありますが当日予約枠も設けています(3月8日(日)を除く)。



税務署からのお知らせ

スマートフォン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が完了する「e-Tax申告」を推進しております。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。

1月号でお知らせした『スマホ申告会』は2月9日(月)13時30分より開催予定です。申し込みされた方はお忘れのないようご来場ください。



国税庁e-TAXキャラクター
イータ君

問い合わせは、税務課 住民税係(直通 74-0752)または根室税務署(0153-23-3261)まで。

広報なかしべつに広告をのせませんか?

町では、広報なかしべつに掲載する広告を随時募集しています。

日本国内に事業所のある事業者や団体であれば掲載できますので、ぜひご相談ください。

また、広報紙発行に係る諸経費の増加に伴い、4月号より広報なかしべつの広告掲載料の改定を行います。詳しい内容は下記の料金一覧をご覧ください。

町内全世帯へ毎月配布

広報なかしべつは、町内のおよそ11,580世帯に毎月配布しています。町内に住むすべてのみなさんの目に留まる可能性があります。

ぜひ、広告、PRなどにお役立てください。

どのような広告が載せられるのか

これまで、「従業員・会員の募集」や「施設の入居者募集」、「イベントの案内」など、いろいろな実績があります。

まずは担当までご相談ください。

全枠 町内:28,000円／1回 縦10cm×横18cm
町外:42,000円／1回 縦10cm×横18cm

半枠 町内:14,000円／1回 縦5cm×横18cm
町外:21,000円／1回 縦5cm×横18cm

4分の1枠 町内: 7,000円／1回 縦5cm×横9cm
町外:10,500円／1回 縦5cm×横9cm

「乳児等通園支援事業(こども誰でも通園制度)」および「特定地域型保育事業」を実施できる事業者を募集します!

町では、令和3年度から「乳児等通園支援事業(こども誰でも通園制度)」と「特定地域型保育事業」の実施を予定しております。2事業を同時に実施できる事業者を募集します。

事業名	事業概要
乳児等通園支援事業(こども誰でも通園制度)	令和3年度に子ども・子育て支援法が改正され、全国の自治体で実施が義務付けられた制度であり、全ての子どもの育ちを応援し、子どもの良質な環境を整備するため、満3歳未満で保育所等に通っていないこどもを、月一定額まで料金免除枠の内で、託児料を課さず料金を定め、料金を料金で支給する新たな通園制度の制度です。
特定地域型保育事業	平成24年に子ども・子育て支援法の制定により、子ども・子育て支援制度の一つとして新たに始まった事業であり、県単3歳未満児を対象として、小規模な児童を対象に行なうことにより、きめ細やかな支援を行う事業です。地域型保育事業には下記の事業があります。 ・小規模保育事業 ・家庭的保育事業 ・事業所内保育事業

これらの事業の実績を予定している、または候補中の事業者は、下記担当までご相談ください。【今後、法人を設立予定の方も対象となります】

申請する場合は、申請計画書等の提出が必須になりますので、担当まで相談いただき、中標津町ホームページから形式をダウンロードし、提出してください。

●募集期間 1月6日(木)～1月30日(木)まで



問い合わせは、子育て支援課 保育料付課(直通番号74-0894)まで。

ふるさと納税返礼品の提供事業者を募集しています!

町では、全国各地へまつる特産品や絶景賞品の魅力を伝えることで、関係人口・交流人口の拡大を目指し、返礼品をさらに充実させるために、ふるさと納税返礼品の提供事業者を随時募集しています。要件の一部を下記のとおり掲載しますので、関心のある事業者・生産者は、政務室窓口までお気軽にお相談ください。

・認別準備済の主な事業者
・町本町の地元特産品を取り扱っている法人や個人事業者などであること。
・納税額到来分の返礼品等を準備していないこと。



・15箇国で定める地場産品、栽培経験等の基準を満たすこと。
・贈り物用の包装紙等の付属品を用意すること。

・(1)全国の寄附者に自社の商品をPRすることで、新たな顧客の獲得を目指すことができます。
・(2)町が運営するふるさと納税ポータルサイトに登録され、町の画像、商品名、事業者名が掲載されるため、広告効果が期待できます。
・(3)寄附者へ返礼品を発送する際に、音楽パンフレット等を同封し、直礼品以外の商品もPRが可能です。

問い合わせは、総務課 広報調査係(直通番号74-0763)まで。

令和7年分
(令和7年1月1日から
令和7年12月31日まで)

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には所得の申告が必要となります。

つきましては、収入がある方は以下の『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。

つきましては、収入がない方や収入が遺族年金・障害年金のみの方は以下の『②収入がない場合の申告』をご確認のうえ、申告してください。

①収入がある場合の申告

確定申告会場が設けられていますので、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。

なお、国民健康保険での判定をする上では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年金・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
●4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(直通番号74-0844)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7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7年1月～5月	令和7年8月 発送済
令和7年6月～10月	令和8年1月 発送済
令和7年11月～12月	令和8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7年1月～9月	令和8年1月 発送済
令和7年10月～12月	令和8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（直通 74-0845）（国保）
北海道後期高齢者医療広域連合（011-290-5601）（後期）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及び介護保険から支給されます。対象となる方には3月下旬頃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年分の自己負担額の計算期間：令和6年8月1日～令和7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
		課税所得380万円以上
		課税所得145万円以上
2割	一定以上所得者 一般	56万円
1割		31万円
住民税非課税世帯	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（直通 74-0844）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。

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

【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

詳しくは、介護保険課 介護保険係（直通 74-0863）まで。

想いがつながる町を目指して 「手話言語条例」「コミュニケーション条例」を制定しました

令和7年中標津町議会12月定例会において「中標津町想いをつなぐ手話言語条例」と「中標津町障がいの特性に応じたコミュニケーション手段の利用の促進に関する条例」が全会一致で可決され、両条例は12月12日に公布となりました。

条例の施行日 令和8年4月1日



想いをつなぐ手話言語条例

手話が言語であるとの認識に基づき、手話及び手話を必要とする人に対する理解の促進並びに手話の普及に関する基本理念を定め、町の責務や町民・事業者の役割を明らかにし、手話言語に関する施策を総合的・計画的に推進します。

障がいの特性に応じたコミュニケーション手段の利用の促進に関する条例

障がいのある人の障がい特性に応じたコミュニケーション手段（手話、音訳、要約筆記、点字など）の利用促進に関する基本理念を定め、町の責務や町民・事業者の役割を明らかにし、コミュニケーション手段の利用促進を図ります。



町HPは
こちら

問い合わせは、福祉課 障がい福祉係（直通 74-0885）まで。



電話勧誘による光回線契約のトラブルが増えています！

大手電話会社や利用中の通信事業者の関連会社を名乗り、アナログ回線が使用できなくなる、今なら工事費が無料になるなどという電話勧誘が増えているため注意しましょう。

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！」

- 非通知や見知らぬ番号からの電話で個人情報を聞くからでも、安易に答えないようにしましょう。
- 大手電話会社や通信事業者の関連会社などを名乗って、アナログ回線が使えなくなる、料金が安くなるなどと言われても鵜呑みにしないようにしましょう。
- 契約を考え中の場合は、契約先がどこか、契約内容（利用料金、付帯するサービスの内容、契約期間の定めの有無、解約の条件や解約料等）、問い合わせ先などをしっかり確認したうえで、現在の契約先や他社の内容と比較・検討するなど慎重に判断しましょう。
- 契約を急がされても、契約先や内容がわからないまま契約することは避けましょう。
- 必要がない場合はあいまいな返答をせず、はっきりと断り電話を切りましょう。

相談は、中標津町消費生活センター（役場生活課内）（直通 74-0892）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。

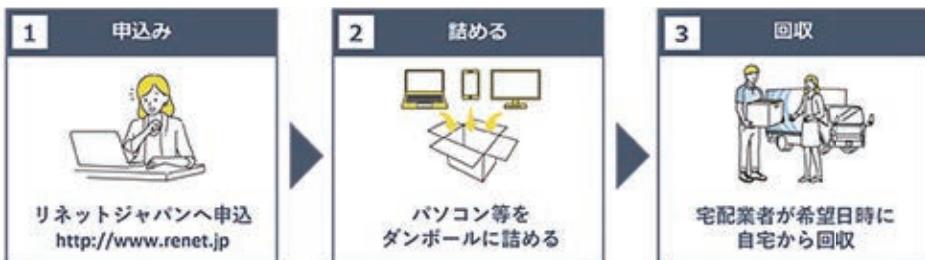
◆建物の壁や窓枠、突出看板等からの落氷雪は…

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

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

検索

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 (直通 74-0890)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き、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月末時点では89歳と高齢化が進み、人数も4,879人となっています。

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7日(土) 10時～
2月8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)



エリカちゃんも
会場でお待ちしています！

○北方領土パネル展

- ◆日 程：2月3日(火)～2月12日(木)
- ◆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21日(水)～2月20日(金)
- ◆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

語るたび その四島がまた

近くなる

令和7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（直通 74-0728）まで。

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「日露通好条約」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」と定めました。

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いる。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。



誰もが自分らしく！男女共同参画のすすめ

◇『〇〇らしさ』にまつわるエピソード募集！

日々の生活の中で「男だから」「女だから」「親なんだから」といった「〇〇らしさ」に、どこか心がザワついたり、違和感や疑問を感じたことはありませんか？また、「あなたらしくていいね」と言われて、心が軽くなつたことはありませんか？

例えば、「もっと女らしいかっこしたら？」と言われて「スカートを履けば女性らしいの？」と思ったとか「男の人が育休取るなんてすごいね」ではなく、「おめでとう、楽しんでね」と言われてうれしかったなど、そんな体験談を募集しています。応募は、匿名（ニックネーム等）でかまいません。

応募いただいたみなさんの声は、誰もが自分らしく過ごせる地域づくりのヒントとして、令和8年男女共同参画週間（6月23日～29日）に掲示させていただきます。

誰かが決めた「らしさ」ではなく、自分自身が感じる「自分らしさ」を大切にしましょう。

男女のくくりにこだわらず、お互い「その人らしさ」を理解し合い、責任を分かち合い、協力しながら最良の選択肢を選んでいくことのできる男女共同参画をすすめましょう！



応募は
こちらから

問い合わせは、政策推進課 協働推進係（直通 74-0728）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おります。

令和6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6年度決算額

【歳入】地方消費税交付金(社会保障財源化分) 3億4,456万円 【歳出】社会保障施策に要する経費 44億2,547万円

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	24億7,021万円	14億7,951万円	9,029万円	9億 41万円 1億9,233万円
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	5億4,769万円	1億3,621万円	—	4億1,147万円 4,264万円
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	14億 757万円	395万円	1,554万円	13億8,809万円 1億 959万円
合計		44億2,547万円	16億1,967万円	1億 583万円	26億9,997万円 3億4,456万円

※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（直通 74-0723）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。

牛乳を活用して高血圧予防!!

乳和食を日常的に食事へ取り入れることで高血圧の原因となる塩分の過剰摂取を防ぐほか、牛乳に含まれるミネラルや牛乳のたんぱく質が分解される過程でできる物質には、血圧を調整する働きや血管を広げて血圧をさげる作用が認められています。

おすすめ乳和食レシピ



材料（1人分）
(ミルク塩麹基本配合) 1切れに対して
〈牛乳……………小さじ1〉
〈塩麹……………小さじ1〉
・生鮭……………1切れ
※塩分量の高い塩鮭ではなく、生鮭を使う

レシピ：料理家・管理栄養士 小山 浩子様

『鮭の塩麹焼き』

1. 鮭は表面の水分をふき取りポリ袋（食品用）に入れる。
2. 1に牛乳と塩麹を合わせて入れ、全体に揉み込み、一晩冷蔵庫で漬け込む。
3. 魚焼きグリルで焦げ目がつくまで焼く。「ミルク塩麹」は加熱しても焦げないので、すべて魚にかけて使い切る。

★おすすめポイント

- ・塩分が多くなりがちな焼き魚。下ごしらえに牛乳を利用した減塩テクニックをマスターしておけば、通常の塩鮭の1/3の塩分でも十分満足する味わいに。
冷めてもおいしいので、お弁当のおかずやおにぎりの具材としても活用できます。
- ・【牛乳+塩麹アレンジ】牛乳と塩麹を合わせた「ミルク塩麹」は唐揚げや肉料理の下味としても使えます。

次回は、カッテージチーズを使った「白和え」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「ミルク乳和食サイト」

ご存じですか？いきいき百歳体操

いきいき百歳体操とは…

アメリカの老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市の理学療法士がおもりを使って行う筋力づくり運動として「いきいき百歳体操」を開発。



●効果…

週2回、3か月間実施した結果では…

- ①足の筋力が3か月で2倍以上、最も改善した人では5倍以上
- ②当初は杖歩行だった人が小走りできるようになるなど歩くスピードが速くなる

●特徴…

- ・30分程度の筋力、バランス、柔軟体操
- ・1本が200g、最大6本（計1.2kg）まで増やすことができるおもりを手首、足首につける。
- ・DVDの映像に合わせて、椅子に座ってゆっくりと体操を行なう。
- ・自分の体力に合わせて行なうので、元気な方はもちろん、高齢の方や体力に自信のない方も実施できる。

中標津発！「なかなか百歳体操」について

「中標津町歌」に合わせて行なう、おもりを使用しない25分程度の体操です。
「いきいき百歳体操」と同様、出前講座や町内会単位での体験会を開催できます
ので、ご希望や興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

準備体操はYouTube
でも配信中！
チラシも無料配布して
います。



問い合わせは、地域包括支援センター（直通 74-0867）まで。

『しるべカフェ』OPEN！

～みんなで語ろう！これからの中標津町～

申し込み不要です。
直接しるべっとへ
お越しください。

「もっと中標津町を元気にするには？」「中標津町の未来のために、私たちにできることは？」など、ホンネで語り合える場として3回目の『しるべカフェ』をオープンします。

いつもの日常からちょっと離れて、カフェのようなリラックスした雰囲気の中で、未来の中標津町について語り合いませんか？

3回目のテーマは「参加してみたい防災イベントを考えよう！」です。

「災害への備えは大切」とわかっていても、『防災訓練』と聞くと少し堅苦しく感じたり、忙しくてなかなか参加できなかったりしますよね。

- 日時：3月15日（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。

問い合わせは、政策推進課 協働推進係（直通 74-0728）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㎡	一サイズ	一スポット清掃	一
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～

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

認知症高齢者等見守りシールを利用しませんか？



認知症などにより行方不明になる可能性のある高齢者等が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために地域での見守り体制の充実を図ることを目的として、右上のようなシールを活用します。

“発見～保護～ご帰宅”まで安心、安全、迅速に



※QRコードは株式会社デンソーウエーブの登録商標です

◆見守りシールの利用を希望する方（家族）は、以下までお問い合わせください。

問い合わせは、中標津町地域包括支援センター（直通 74-0867）まで。



不妊治療に関する助成事業のご案内

保険適用の不妊治療（体外受精または顕微授精）を受けているご夫婦の経済的負担の軽減を図るために、治療費や治療に要した交通費と宿泊費の一部を助成しています。

	不妊治療助成事業	不妊治療費（先進医療）等助成事業
対象	①～⑤の全てに該当する方 ①夫婦の一方または双方が中標津町に住民登録をしている方 ②治療期間の初日における妻の年齢が43歳未満の方 ③保険適用となった不妊治療（体外受精または顕微授精、男性不妊治療）を受けた方 ④他の市町村で同じ治療に対して助成を受けていない方 ⑤町税等を完納している方	
助成内容	交通費と宿泊費を合算し、受診年度ごとに5万円を上限に助成。 年度内助成回数は限度なし。	令和5年4月1日以降に開始した先進不妊治療であり、医療保険適用の生殖補助医療と併せて実施された先進医療に要する治療費および交通費。

問い合わせは、中標津町保健センター 母子健康係（72-2733）まで。

健康☆いちばん

保健センター 健康推進課 健康指導係 歯科衛生士

お口の健康を守ろう! 定期健診で健康維持!

最後に歯医者さんに行ったのはいつ頃ですか？
アンケートによると、「毎年定期的に歯科健診を受けている中標津町民」の割合は、41.9%で、全国平均を下回っていました。「毎日歯磨きしているから」「特に痛いところはないから」と受診を見送る方もいるようですが、歯周病は痛みなく進行しますし、むし歯が自然に治ることはできません。お口の健康を守るためにには、症状がない段階での定期的な歯科健診が必要です。

次回、歯医者さんに行く予定はいつですか？

男女で異なる受診傾向

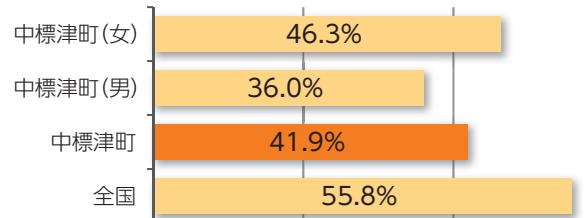
女性は妊娠・出産や更年期等によるホルモンバランスの変化や、閉経後のカルシウム量減少により、むし歯や歯周病リスクが高くなる傾向がありますが、美容や健康への意識が高く、男性よりも積極的に歯科受診し、きれいなお口を保っている方が多いようです。一方、男性は痛みがあっても「まだ大丈夫」「そのうち治るだろう」と受診せずに放置した結果、歯槽骨（歯を支えている顎の骨）が大きく溶けるほどの重度歯周病となってしまう場合も少なくありません。一度溶けて無くなつた歯槽骨は元には戻りません。そのため、気になるところがなくても定期的に受診することがとても大切です。



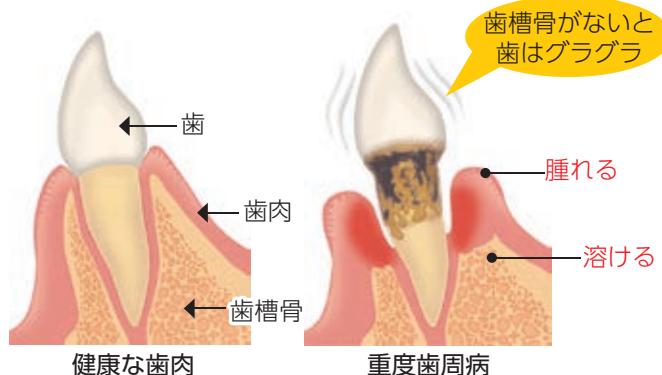
歯の健康

定期検診を受けましょう
歯と歯の間を磨きましょう
毎食後、歯を磨きましょう

毎年歯科健診を受けている(20~70代)



出典)「令和2年度中標津町健康づくり推進計画町民アンケート」
出典)「令和4年歯科疾患実態調査」より作成



歯科健診のメリット

歯科健診を受ける最大のメリットは、「むし歯や歯周病等の病気を早期に発見し、早めに治療が始められること」です。これにより治療の負担が減り、金銭面や時間の節約にもつながります。また、1人1人に合った歯磨きや予防法の指導を受けられるため、セルフケアの方法も見直せます。

さらに歯や口の中の健康状態は心臓病や糖尿病などの全身の病気と密接に関連していることが重要視されています。歯科健診を受けてお口の健康を保つことで、全身の健康リスクの軽減も期待できます。

年代に関わらない歯科健診の重要性

歯周病は40代以降の病気というイメージがありますが、早い人では10代から初期症状が起き、20代で重度歯周病となってしまうこともあります。歯周病は自覚症状が少ないため初期の場合は歯科検診を受診しなければわからないことが多いことから、若いからと安心せずに定期的な歯科検診受診と適切なセルフケアによりお口の健康を保ちましょう。また、定期歯科健診を継続することで、加齢によるトラブルや、噛む・飲み込む等の口腔機能に関する心配事もすぐに相談することができ、進行の抑制や症状の改善につながります。



「美味しく食事を楽しむ生活」を長く続けるためにも継続して歯科健診を受診しましょう。

次回の歯科健診の予約がまだの方は、ぜひ一步踏み出してみてください。

問い合わせは、中標津町保健センター 健康指導係（0172-2733）まで。

ぐらしのひろば

Information

- 中標津町役場
計根別支所
TEL78-2211
- 中標津町保健センター
TEL72-2733
- 中標津警察署
TEL72-0110
- 中標津消防署
TEL72-2181
- 中標津町立病院
TEL72-8200
- 中標津保健所
TEL72-2168

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

「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、下記の医療機関で実施しています。

所石田病院 (72) 9112
石田病院へご予約ください。

町立中標津病院 (72) 8200
町立中標津病院へご予約ください。

なかしべつ内科クリニック
(72) 2516
なかしべつ内科クリニックへご予約ください。

釧路がん検診センター
(0154) (37) 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、がん検診を一緒に受診できます。

※中標津町国民健康保険加入の40~74歳の方
※昭和61年3月31日以前に生まれた方で
検診日に75歳未満の方
期令和8年3月31日(火)まで

※特定健康診査受診券、マイナ保険証または資格確認書

問中標津町保健センター
時3月3日(火)~12日(木)
火・木曜日
午前9時~午後4時
料金無料

骨粗鬆症検診のお知らせ(3月分)

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

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 休日窓口 2月15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

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 3月3日(火) 13時~17時
3月4日(水) 9時~14時
問 中標津町役場 2階201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。

町営住宅入居者募集

所 泉団地 (3階建) 西11条北9丁目
2LDK (1階) 1戸
(19,200円)~28,600円

3LDK (3階) 1戸
(23,400円)~34,800円

※単身不可、世帯向け
泉団地 (平屋) 西14条北9丁目
3LDK (1階) 1戸
(23,700円)~35,300円

※単身不可、世帯向け
旭第2団地 (2階建) 東8条南4丁目
2LDK (2階) 1戸
(21,400円)~31,900円
3LDK (2階) 1戸
(28,400円)~42,200円

※単身不可、世帯向け
西町団地 (3階建) 西町3丁目
2LDK (1階) 1戸
(20,300円)~30,200円

3LDK (3階) 1戸
(24,500円)~36,500円

※単身不可、世帯向け
計根別団地 (平屋) 計根別南2条3丁目
2LDK (1階) 1戸
(15,800円)~23,600円

※家賃の他に駐車場使用料、共益費が発生します

他 申込条件 2月10日(火)~19日(木)
入居時期 町税等(負担金・使用料含む)
選考方法 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。

令和8年4月中旬頃を予定
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

問
生活
課
(7
4)
0
8
9
0

令和8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
3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7

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
(お住まいの地区的資源ごみと同じ曜日に
行なっています。)

時
2月27日(金)
※受付は12時30分から
13時～16時
間
所
総合文化会館
くしろ若者サポートステーション
(68)5102
時
2月13時～16時
間
所
2階研修室

か
ら
49歳ま
での就職を
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。

わ
か
も
の
フ
リ
ー
相
談
会
in
中
標
津

第51回 衆議院議員総選挙

投票日は 2月8日(日)です！

- 投票時間
- 中標津市街地（第1～第4投票所）：7時から20時まで
 - 計根別市街地（第10投票所）：7時から19時まで
 - その他の投票所（第5～第9投票所、第11・第12投票所）：7時から18時まで

※当日は、入場券に記載されている投票所・投票時間をご確認のうえ投票にお越しください。

※投票所内においてサポートが必要な場合は、お気軽に近くの係員までお申し出ください。

また、手が不自由で字を書けない人、読み書きが十分でない人には本人に代わって投票用紙を記入する「代理投票」の制度があります。代理投票を希望する場合は投票所の係員にその旨お申し出ください。

期日前投票で投票することができます！

投票日当日に、仕事や旅行などで投票に行くことができない、またはその予定がある場合は、期日前投票ができます。

期日前投票を希望される方は、送付されている入場券裏面の「期日前投票宣誓書」に必要事項をご記入のうえ、期日前投票所までお持ちください。

【期日前投票所】

- ・中標津町役場 1階ロビー
1月28日(水)～2月7日(土) 8時30分～20時
- ・中標津町交流センター（計根別支所）
2月6日(金) 15時～19時、2月7日(土) 10時～15時

投票の支援(投票支援カード、コミュニケーションボード)

こちらから
ご覧いただけます

投票所での係員との意思疎通や投票の方法に不安のある方などが投票手続きをスムーズに行えるよう、投票支援カードとコミュニケーションボードを作成しました。

詳しくは中標津町ホームページをご覧ください。



問い合わせは、中標津町選挙管理委員会（固73-3111）まで。

防災ワンポイント

第117回

真冬の停電への備え



令和7年12月14日～15日にかけての暴風雪・大雪により中標津町の一部地域で長時間にわたる停電が発生し、避難所開設に至っています。

真冬の停電は、室内であっても低体温症などのリスクがあるため、事前の備えが不可欠です。

今回は真冬の停電への備えについて紹介します。

電気を使わない防寒・調理グッズ

暖房器具の確保

石油ストーブなどの電気を使わない暖房器具。



防寒グッズ

- ・毛布
- ・ブランケット
- ・厚手の冬着
- ・手袋
- ・使い捨てカイロ
- ・湯たんぽ



調理器具の確保

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
(暖かい食事や飲み物の確保に)



その他の備えておくと良いもの：懐中電灯、携帯ラジオ、簡易トイレ、生活用水

情報収集と電源の確保

自動車の対策

停電時でも車内で暖房やラジオ、テレビを使用できるため、こまめな給油を心がけましょう。



電源の準備

モバイルバッテリーや車で充電できる機器の用意。ポータブル電源や蓄電池の導入も検討しましょう。



スマートフォンの節電術

- ・ディスプレイの輝度を下げる
- ・通信状態が悪いときは、機内モードに変更
- ・低電力モードを選択



豆知識

災害時には町のホームページ、キキボウ（中標津町緊急情報メール）、LINE、Facebook、X、Instagramなどで情報配信が行われます。

キキボウやLINEなどは事前に登録をしておく必要があります。キキボウのは右のQRコードから、LINEは左下のQRコードから登録することができます。



詳しくは、総務課 防災係（直通 74-0768）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

12月31日現在住民登録人口

※（ ）内は前月比

町の人口	22,022(- 15)【うち外国人 377(+ 1)】	誕生	7(- 3)
男	10,886(- 8)【うち外国人男 196(+ 1)】	死亡	18(- 2)
女	11,136(- 7)【うち外国人女 181(± 0)】	転入	46(- 3)
世帯数	11,584(+ 2)	転出	50(- 4)