



SHIBETSU

11 広報

2022(令和4年)Vol.669

海・山・川・大平原がおりなす 感動の大地・しづ標津町



第50回記念大会開催

新型コロナウイルスのため3年ぶりの開催となった第50回記念オホーツクマラソン大会（同実行委員会主催・今野千昭実行委員長）が9月18日に開催され、道内436人のランナーが沿道から声援を受け、コースを駆け抜けました。

50回目の節目となった今大会には、招待選手として川内優輝選手がハーフに出場し、一般参加者に5分近くの差を付け貫禄の走りを披露してくれました。

お知らせします



財政状況の公表①

郷土の台所事情

令和3年度各会計決算がまとまりましたので、本町の財政状況を『郷土（まち）の台所事情』として今月号と来月号の2回に分けて町民の皆さまにお知らせします。

◆令和3年度各会計決算の状況

一般会計 行政運営の基本的な経費が計上されている会計

収入	84億 5,326万円
支出	81億 1,847万円
差引	3億 3,479万円
	(支出前年比 +13.7%)

経常収支比率72.1%(前年度72.0%)
財政構造の弾力性を測定する比率。この比率が低いほど財源に余裕があると考えられます。前年度の全道平均は92.4%でした。



特別会計・企業会計 特定の収入で事業を行うために設置された会計



一般会計繰入金のうち国から地方交付税で補てんされる部分を除いた金額

国民健康保険事業 疾病治療の保険給付などを行う会計

収入	8億 4,521万円	一般会計からの繰り入れ	5,920万円
支出	8億 1,174万円	うち税などで負担する分	4,316万円
差引	3,347万円		
	(支出前年比 +3.4%)		

介護保険サービス事業 相談業務、介護予防、居宅介護支援事業を行う会計

収入	2,685万円	一般会計からの繰り入れ	1,828万円
支出	2,685万円	うち税などで負担する分	0万円
差引	0万円		
	(支出前年比 △4.9%)		

介護保険事業 介護や機能訓練の保険給付などを行う会計

収入	4億 1,896万円	一般会計からの繰り入れ	6,210万円
支出	4億 642万円	うち税などで負担する分	0万円
差引	1,254万円		
	(支出前年比 +1.2%)		

後期高齢者医療 75歳以上の方の医療制度に係る会計

収入	1億 3,184万円	一般会計からの繰り入れ	6,686万円
支出	1億 3,149万円	うち税などで負担する分	376万円
差引	35万円		
	(支出前年比 +0.4%)		

簡易水道 水を安定供給するための会計

収入	2億 2,264万円	一般会計からの繰り入れ	79万円
支出	2億 1,124万円	うち税などで負担する分	0万円
差引	1,140万円		
	(支出前年比 +19.5%)		

下水道 生活排水や雨水を安定的に処理するための会計

収入	5億 3,088万円	一般会計からの繰り入れ	1億2,902万円
支出	5億 2,177万円	うち税などで負担する分	7,121万円
差引	911万円		
	(支出前年比 +58.7%)		

金山地域休養施設等 金山スキー場を管理運営する会計

収入	2,105万円	一般会計からの繰り入れ	1,803万円
支出	2,105万円	うち税などで負担する分	1,803万円
差引	0万円		
	(支出前年比 +2.0%)		



病院事業 標津病院を運営する会計
収益的収支=管理運営の収支、資本的収支=施設整備の収支

<収益的収支>		<資本的収支>		一般会計からの繰り入れ 6億 3,594万円 うち税などで負担する分 3億 5,128万円
収入	10億 324万円	収入	1億 640万円	
支出	9億 6,328万円	支出	1億 640万円	
差引	3,996万円	差引	0万円	
	(支出前年比 +4.2%)		(支出前年比 △35.0%)	

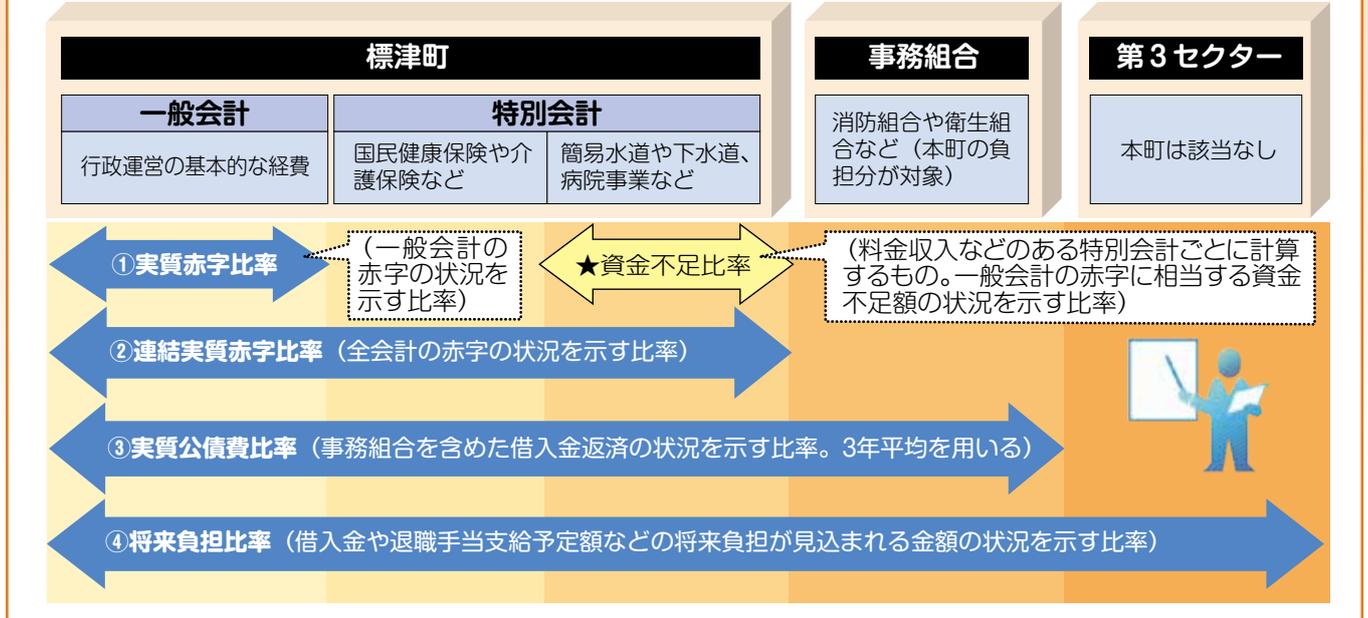


◆健全化判断比率の状況

道内自治体の財政破綻などをきっかけとして制定された「自治体財政健全化法」に基づき、財政の健全性を判断するための比率を算定しましたのでお知らせします。

健全化判断比率の概要

この法律では4つの比率で自治体財政の健全性が、1つの比率で公営企業(料金収入のある特別会計)の経営の健全性が判断されます。対象となる会計や事業は次のとおりです。



健全化判断比率の算定結果と基準

令和3年度決算に係る比率の算定結果と健全化を判断する基準は次のとおりです。

★健全化判断4比率

比率区分	健全化判断比率		令和3年度の算定内容	健全化判断基準	
	令和3年度	令和2年度		早期健全化(黄信号)	財政再生(赤信号)
①実質赤字比率	—	—	一般会計が黒字となったことから、赤字比率は算定されません。 【参考：黒字比率7.8%】	15%以上	20%以上
②連結実質赤字比率	—	—	全会計の合計が黒字となったことから、赤字比率は算定されません。 【参考：黒字比率15.7%】	20%以上	30%以上
③実質公債費比率	8.5%	8.6%	前年度から大きな変動はなく、引き続き健全な状況にあります。	25%以上	35%以上
④将来負担比率	—	—	充当可能財源が将来負担額を上回るため、負担比率は算定されません。 【参考：負担比率▲25.3%】	350%以上	

全比率とも健全化の基準を満たしています

★資金不足比率

会計区分	令和3年度の比率	算定内容等
病院会計	—	各会計とも資金不足額がないため、資金不足比率はありません。(前年度も比率はありませんでした) 〔経営健全化基準は20%以上〕
簡易水道会計	—	
下水道会計	—	
金山地域休養施設等会計	—	

これらの基準は、本町のような財政規模の市町村に適用される比率です。

ド！作成までサポートします！



①マイナンバーカード特設申請窓口

町では特設コーナーを設け、マイナンバーカードの申請をサポートします。期間中に申請された方は、カードを窓口に取りに来ることなくご自宅で受け取れます。

下記必要書類を持参の上、ぜひご利用ください。

月 日	時 間	場 所
11月17日(木)	9時～12時、13時～16時	役場1階ロビー 特設コーナー
11月25日(金)	10時～12時、13時～15時	川北生涯学習センター

②マイナンバーカード夜間・休日 受取窓口

学校や仕事などの都合で、開庁時間内にマイナンバーカードの受け取りが難しい方に向けて、マイナンバーカードの夜間・休日受取窓口を開設します。

交付通知書と下記必要書類を持参の上、ぜひご利用ください。

【開設日 令和4年11月～令和5年3月】

開設月	夜間窓口 (17時15分～19時)	休日窓口 (9時～12時)	場 所
11月	11月16日(水)	11月27日(日)	役場庁舎1階 4番窓口
12月	12月12日(月)	12月25日(日)	
1月	1月12日(木)	1月29日(日)	
2月	2月14日(火)	2月26日(日)	
3月	3月15日(水)	3月26日(日)	

①②共通事項 必要書類

- 本人確認書類（不足していた場合は、受け取れません。）
→運転免許証、パスポート、身体障害者手帳
上記のものがない場合、次のうち2点
→健康保険証、介護保険証、年金手帳、年金証書、学生証、医療受給者証など
- 通知カード（お持ちの方）
- 住民基本台帳カード（お持ちの方）

森林整備のことなら森林組合へ!!

国や町の補助を活用した植林・下刈・間伐等の各種事業や所有森林の皆伐等お気軽にご相談下さい。

※そのほか椎茸菌や接種用ほだ木(予約販売)、薪等も販売中

JForest 標津町森林組合

標津町北2条西1丁目1-3 役場農林課内 TEL 85-7244

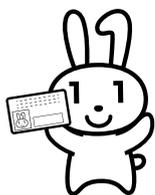
自動車保険なら共栄火災

もしもの時は《安心の示談交渉サービス付き》
共栄火災のロードサービスも人気上昇中!
雪道でスタックした場合も無料で駆けつけます。
ロードサービスのご利用は無事故割引に影響しません。



損害保険トータルプランナー
遠藤損害保険事務所
代表 遠藤 幸男<標津町南3条西2丁目>
Tel:0153-82-3330
Mail:yukioend@mint.ocn.ne.jp





作成しようマイナンバーカード

③マイナンバーカード出張申請

町内の事業所や団体などを対象に、職員が出向いてマイナンバーカードの申請をサポートします。申請された方は、カードを窓口に取りに来ることなくご自宅で受け取れます。

【出張申請の流れ】

STEP1

役場と日程調整

STEP2

申込書などを提出

STEP3

指定場所に
役場職員が訪問し
申請受付

STEP4

ご自宅で
マイナンバーカードを
受け取る

【申込の条件】

- 対象団体** 町内に事業所・事務所があり、おおむね10人程度の申請希望者がいる企業や団体など
- 申請対象** 町内に住民登録がある方
- 実施日時** 平日の9時～16時の時間で日程調整します
- 申込方法** 令和4年12月23日までに下記の申込・問合せ先へ電話でお申し込みください

【申込団体でしていただくこと】

- 申請希望者の取りまとめ
- 申込書などの提出
- 当日持参する物の周知
- 会場の用意(机・椅子・電源など)

より詳しい内容は
町ホームページで
ご確認ください！



町ホームページ
2次元コード



くらしを便利に！マイナンバーカード

- マイナンバー(個人番号)を証明する書類がマイナンバーカード1枚でできます。
- 本人確認の際の身分証明書としてご利用できます。
- 健康保険証としてご利用できます。
- コンビニなどで住民票の写し、印鑑登録証明書を取得できるようになります。
(令和5年度予定)
- 各種行政手続きのオンライン申請できるようになります。(順次拡大予定)
- 運転免許証との一体化が予定されています。(令和6年度末予定)

申込・問合せ先 住民生活課戸籍・国民年金担当 ☎85-7243(内線129)

新物いくら・筋子入荷予定!
是非ご利用ください

 標津漁業協同組合 直売所
お問い合わせ TEL 0153-82-2035

ホンダ・ヤマハ除雪機専門店

点検・修理承り中!

JAF入会・継続も取り扱い中!



ツインカム エムワイ
Twin Cam M.Y.
標津町川北本通29-1
☎(0153) 85-3822

あそびバ! in 標津町



参加費無料!

ご自宅でも気軽に実施できるいろいろな
運動・あそびをお子さんと一緒に体験してみませんか?

あそびバ! とは??

幼少年期の子どもたちに必要な動作や技能をボールを使った運動・あそびを中心に楽しく習得することができる、親子で一緒に行うプログラムです。

詳細はホームページをご覧ください!

あそびバ!



JTL Channel 配信中!

あそびバ!にも講師として参加する、様々な種目の元アスリートが出演! 色々なチャレンジや子供たちへのメッセージなど、様々なコンテンツを提供しています!



新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じた上で開催いたします。会場での対策の様子や、当日の持ち物等詳細はホームページからご確認ください。

あそびバ! 感染対策

日時

2022年11月20日(日)
10:00~12:30 (受付9:30~)

対象
定員

4歳児~小学3年生と保護者・引率者
40組80人

申込
期間

11月11日(金)まで

申込
ページ

申込方法は2通りあります。

① 次の二次元コードを読み取り、
専用申込サイトから
お申し込みください。
※サイト内の注意事項をよくお読みの上でお申し込みください。



② 直接、総合体育館にお申し込みください。

会場

標津町総合体育館

当日の講師



しのはら としあき
篠原 俊明 氏
共栄大学
教育学部 専任講師



むかい よう
向井 陽 氏
元ラグビー選手
釜石シーウェイブスRFC
アンバサダー



いわや ちかこ
岩屋 睦子 氏
元日本代表
元サンソンVマジック



一般社団法人日本トップリーグ連携機構は団体ボールゲーム12リーグの競技力向上と運営活性化を目的として活動しています。

お問い合わせ 標津町総合体育館 086-1652 標津町南2条西4丁目1-1-1 TEL:0153-82-3112

主催/標津町、標津町教育委員会、一般社団法人日本トップリーグ連携機構
協力/標津町スポーツ推進委員会、標津町スポーツ少年団本部、NPO法人標津スポーツクラブすぽっと
後援/スポーツ庁、公益財団法人日本スポーツ協会 協賛/SOMPOホールディングス株式会社、クリヤマホールディングス株式会社

※個人情報取り扱いについて: 申込において記入された参加申込者の個人情報は、管理に細心の注意を払い、プライバシーを尊重し、これを適正に取り扱います。
※写真使用承諾について: 当日撮影した写真は主催者や開催自治体、スポンサー等の宣伝活動などに使用される場合があります。予めご了承の上、お申し込みください。

標津産ワインが完成



完成した「しれとこのしずく」

9月15日、地元の地域おこしに取り組み美しい村標津産蕎麦作り研究会（田村正範代表）が、平成27年から手塩にかけて育ててきたワイン用ブドウの清見で醸造したワイン「しれとこのしずく」が出来上がり、町川北ふれあいセンターで試飲会が行われました。

昨年10月に同会メンバーが手摘みにより収穫した818^キのブドウは、十勝管内の芽室町にあるワイナリーで醸造され、294本の赤ワインと299本のスパークリングワインになりました。

ワインの完成を待ちわびた参加者は、フルーティーで飲みやすい出来に、何杯もグラスを進めていました。

安全運転で

交通事故を防ごう



旗波啓発運動

秋の全国交通安全運動実施期間中（9月21日～30日）の9月23日に、国道272号線茶志骨パーキング前で、町交通安全協会（出口亮会長）主催のもと、同協会員や交通安全指導員、警察関係者など38人が旗波啓発を行いました。

日没時間が急激に早まるこの時期は、夕暮れ時や夜間に子どもや高齢者など歩行中の重大事故が増加することが懸念されるため、通行車両のドライバーや同乗者へ安全運転による交通事故防止を呼びかけました。

出口会長は「今後も交通事故撲滅のため関係機関と一丸となって取り組みたい」と話していました。

今年もご厚意に感謝



栄町での配布の様子

標津さけ定置漁業部会（皆川秀美部長）と標津漁業協同組合（平井敏雄代表理事組合長）では、10月1日、サケ定置漁業者を除く町内2、255世帯に水揚げしたばかりの新鮮な雄サケを1尾ずつ、各町内会の協力を得て配布しました。平成3年から始まり今年で32回目となったこの取り組みは、「サケのふるさと標津」の豊かな自然環境が町民の手で守られていることへ感謝を込めて行われているもので、長年にわたるご厚意に町民から感謝の声が上がっていました。

同日には配布されたサケのさばき方講習会も行われ、漁協女性部（室谷あけみ部長）からさばき方を学びました。

スポーツの秋を満喫



ミニサッカーを行う子どもたち

10月1日、2日の2日間、恒例となっているふれあいスポーツデー（NPO法人標津スポーツクラブすぽっと主催・三田俊勝会長）が、総合体育館などの運動施設で行われました。

1日の前夜祭では、夕方からテニピンなどのスポーツゲームや子ども花火のほか、スポーツ屋台も開かれ多くの人でにぎわっていました。

2日に開催された本祭では、ミニテニスやラージボール卓球交流会、ゲートボール、ミニサッカー大会が行われたほか、野球体験や健康ウォーニックといったスポーツイベントも行われ、参加者たちはスポーツの秋を楽しみました。

地域おこし協力隊活躍中!



スポーツ支援員
山田 純也

地域おこし協力隊（スポーツ支援員）の山田純也です。

標津町に移住して半年たちました。

「子ども元氣アップ大作戦」や「スポーツ体験教室」など、たくさんの子どもたちと運動を通じて関わることができ、とても充実した日々を過ごしています。

指導をしていく中で、子どもたちのできなかつたことが、できるようになった瞬間の表情が僕は大好きです。目をキラキラさせて満面の笑みを見せてくれます。できないことに目が行ってしまい注意する事が多くありますが、子ども「できたー」という気持ち大切に、どんどん自信をつけていけるような指導をしていきたいと思えます。これから行いたいと考えられているのはテニス教室です。



今後とも、どうぞよろしくお願ひします。

総合体育館にはテニス用具はまだありませんが、テニスの競技性を味わうことができる「テニピン」があります。

先日行われた「ふれあいスポーツデー」でも好評で、ご家族で楽しんでいる姿が見られました。僕も実際にプレーしてみました。ラリーをする楽しさは、まさにテニスそのものでした。まずは、テニピンで手軽にテニスの楽しさを体験していただき、テニスにも興味を持ってもらえれば嬉しいですね。

津波発生時には速やかな避難が肝心です

気象予報士による



防災講座

に減少する結果となっています。津波発生時に避難する「指定緊急避難場所」は表1のとおりです。特に居住されている場所が指定緊急避難場所まで遠い方は、速やかな避難を心がけましょう。

なお、指定緊急避難場所はハザードマップ紙面版またはWEB版から確認することができますので、ご活用ください。

まとめ

- 速やかな避難で被害を大幅に減らすことができます。
- 津波用の指定緊急避難場所は、ハザードマップ紙面版またはWEB版からご確認ください。

道では、7月28日に日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震に伴う被害の想定を公表しました。この想定では、季節や早期避難するかどうかなど複数の前提条件下での計算を行っていますが、本町では条件の悪い冬季でも、速やかに避難することで被害が劇的に減少する結果となっています。

表1 指定緊急避難場所一覧(津波)

指定緊急避難場所	対象地区
ベキシリ山	標津市街
望ヶ丘森林公園	
茶志骨神社	住吉・東浜町
川北生涯学習センター駐車場	伊茶仁
忠類墓地	忠類
浜古多糠高台	浜古多糠
薫別川左岸高台	薫別
崎無異神社裏	崎無異

WEB版ハザードマップ

右の2次元コードから、お手持ちのスマートフォンで読み込むか下記URLからアクセスしてください。
<https://shibetsutown-bousai.jp/>



問合せ先 住民生活課危機管理室 ☎85-7243(内線132)

標津町ビューティフルデーを実施しました

本町が加盟している「日本で最も美しい村」連合では、2020年から10月4日(連合設立日)を「美しい村の日」として制定し、毎年全国の加盟町村地域において清掃活動や地域文化に触れる活動を行っています。

今回本町では10月2日に実施し約40人の方にご協力いただき、町道のごみ拾いとガードレールの塗り替えを行いました。

自然と人の営みが長い年月をかけて作り上げてきた、失ったら二度と取り戻せない自然・環境・文化を守り、これからも標津町が「美しい村」であり続けるために、今後とも皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



問合せ 企画政策課企画政策担当 ☎85-7240(内線110・113)

しべつろーかるふりーペーぱー

「sipeto」No15 発行しました!



2015年に役場職員の若手有志により構成された組織「Ynet.(ワイネット)」は、広く多様な視点からの町の活性化を目的に活動しています。

目的の達成には、シビックプライド(自分自身が地域の一員であると自覚し、地域をさらに良い場所にしていこうとする想い)の醸成が不可欠と考えています。そこで活動の一環として町内で活躍する個人や団体取材し、その想いや取り組みを紹介するフリーペーパーを年2回発行しています。最新号であるNo15は10月に発行し、町内施設などに設置しています。また、過去のsipetoは町ホームページに掲載していますので最新号と併せて、ぜひご覧ください。



町ホームページ
sipetoページ



Ynet.インスタグラム

「町の政策研究」「町内各種イベントへの参加」「西南学院大学生との交流」などの活動も行っています。また、最新の活動はSNSで発信しています。



問合せ 企画政策課企画政策担当 ☎85-7240(内線110)



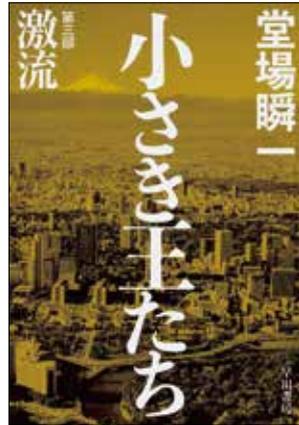
図書館からのお知らせ

標津町図書館 ☎82-2074

👍今月のこの1冊！

●小説『小さき王たち第三部：激流』／堂場瞬一

新型コロナウイルスによる類のない災禍にある2021年。東日新聞顧問となった高樹は、いまだ政界に大きな影響力をもつ民自党顧問で宿敵である田岡の地元・新潟に、孫の健介を記者として送り込み、田岡家の失墜を仕掛けるが…。



感染症拡大防止にご協力願います

図書館をご利用の際は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、下記の事項をお守りいただきますようご協力をお願いします。

- 発熱などの症状がある方は、利用をご遠慮ください。
- 来館時はマスクの着用や手指の消毒、利用・健康記録表の記入にご協力ください。
- 他の方と十分な距離(2m以上)を確保してください。

今月のおすすめ新刊図書

●一般向け『これでよゆうの晩ごはん かんたん下ごしらえのススメ』

朝、10分の下ごしらえをしておけば、夕方にはあっという間にできあがり。ワタナベマキ、上田淳子、大原千鶴ら人気料理家が主菜・副菜・常備菜のレシピを紹介。



●児童向け『SDGsのサバイバル』

数々のサバイバルを乗り越えてきたジオたちと一緒にSDGsクイズを解いて、地球の未来について考えよう。貧困、教育、エネルギーなど62問のSDGsクイズと解説を収録する。



●絵本『へんしんロボット』

ロボットにへんしんしたいひとやどうぶつなどがいろいろやってきて…。声に出して繰り返し読んでみるといろいろなものが変身しちゃう、不思議な言葉あそび絵本。



親子交流館からのお知らせ

標津町地域子育て支援センター 親子交流館「おひさま」
☎82-2717 FAX 82-3010

11月の「遊びの広場」・「地域交流」利用場所について

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感する時期となりました。この時期は風邪などが流行しやすいので、体調管理に注意しましょう。

親子交流館では、親子で楽しめるふれあい遊びや季節の制作を行いますので、お子さんを連れて一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



	開館日	遊びの広場	地域交流
日時 場所	11 / 2(水)~11 / 30(水) 月・水・金	標津町生涯学習センター あすぱる「和室・音楽室」 (9:30~11:30)	標津町生涯学習センター あすぱる「和室・音楽室」 (13:30~15:30)

※新型コロナウイルス感染症予防のため、**マスクの着用や手指の消毒、検温**にご協力ください。



ポー川史跡自然公園からのお知らせ

ポー川史跡自然公園 ☎82-3674

ポー川史跡自然公園定例植物観察会

天然記念物である標津湿原や、史跡伊茶仁カリカリウス遺跡に生育している植物の様子を観察しに行きます。11月は紅葉したカエデやシラカバなど秋らしさを感じられます。体調不良などによる途中退出も可能ですので、ご家族やご友人をお誘い合わせの上、ご参加ください。

日 時 11月19日(土) 9時～

会 場 ポー川史跡自然公園(資料館前集合)

参 加 料 無料

注意事項 服装は長袖・長ズボン・天気に合わせて帽子や長靴を装備して、虫刺されには注意してください。

ポー川史跡自然公園公式 SNSアカウント勢揃い!

イベント告知や巡回の様子、今咲いている花の紹介など、ポー川公園の情報を次々発信中! ぜひ、ご活用ください!



Twitter

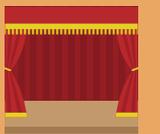


Facebook



Instagram

ポー川史跡自然公園 11月の様子



生涯学習センターあすばるからのお知らせ

生涯学習センターあすばる ☎82-2900

アイリッシュ音楽会

町教育委員会では、町文化協会との共催で音楽会を開催します。CrannFieldsの演奏による、アイルランド音楽の温い音色と軽快な躍動感あふれるリズムが楽しめます。前売券は、あすばる・川北学習センターで販売中です。

日 時 11月20日(日)
開場13時30分 / 開演14時

会 場 生涯学習センターあすばる
「多目的ホール」

料 金 大人500円
高校生以下無料(入場整理券が必要)

スマホ教室

これからスマホを持ちたいと考えている方やスマホ初心者の方を対象に教室を開催します。当日はデモ機の貸し出しも行いますので、11月15日(火)までに、あすばるへお気軽にお申し込みください。

日 時 12月15日(木)
13時30分～

会 場 生涯学習センターあすばる
「町民活動室」

料 金 無料

第52回標津町造形まつり

町内の園小中高の子どもたちが、鑑賞者を意識しながら表現活動を展開することにより、感性を働かせ、創りだす喜びを味わい、豊かな情操を養うことを目的に、今年も造形まつりを実施します。子どもたちの魅力あふれる作品が展示されますので、ぜひご鑑賞ください。

日 時 11月8日(火)～17日(木)
9時～21時

会 場 生涯学習センターあすばる
「多目的ホール」

第20回管内総合芸術展

根室管内の多彩な芸術作品(絵画・書道・彫刻・写真・陶芸)を集め、多くの方々に鑑賞の機会を設け、管内の芸術活動の振興を図るための芸術展を開催します。なお、作品の募集については11月25日(金)までに、あすばるへお問い合わせください。

日 時 12月16日(金)～19日(月)
9時～21時

会 場 生涯学習センターあすばる
「多目的ホール」

健康 いちばん

標津町総合体育館
☎82-3112

スポーツは心のビタミン



筋力トレーニングの効果と必要性

筋力トレーニングを週3回以上継続して行った時に以下の効果があるといわれていますので紹介します。

- ①メタボ予防・改善（基礎代謝を上げる）
 - ②血糖値を下げる（インスリン抵抗性を高める）
 - ③介護予防（生活機能改善、転倒防止）
 - ④アンチエイジング（抗老化）
 - ⑤痛みや痺れ、こりの解消・改善
 - ⑥身体のシェイプアップ・ボディデザイン
- 自分のできる範囲からトレーニングを行ってみましょう！

総合体育館のさまざまな情報を投稿していますので、ご利用ください。



ランジで下半身トレーニング

ランジとは足を前後に開いた姿勢で股関節や膝関節の曲げ伸ばしを行うトレーニングです。下半身をメインに片足でバランスをとるため、体幹周りも鍛えられます。

▶トレーニング方法

- ①足を肩幅より大きく前後に開く。



- ②上体をまっすぐに股関節と膝を曲げる。



- ③前膝を90度まで曲げたら元の姿勢に戻る。

バーベルを使わなくても効果はあります！

両脚V字リフトで腹筋トレーニング

両脚V字リフトは、ベンチを使った腹筋トレーニングです。床などに座ってもできますので、やりやすい方でトレーニングを行いましょう。

▶トレーニング方法

- ①椅子に浅く座り両脚を伸ばす。



- ②腹筋を縮めるように足を引き付ける。



- ③両膝を胸まで引き付け、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

腹筋をしっかり縮めよう！

国民年金は、
あなたが主人公です



いいみらい

11月30日は「年金の日」です！！

厚生労働省では、国民一人一人が「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく日として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としています。この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未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」は年金記録や年金見込額を確認できるサービスです。国民年金の加入月数や納付状況などの最新の年金記録を手軽に確認できますので、ぜひご利用ください。

日本年金機構のホームページ(右の2次元コード https://www.nenkin.go.jp/n_net/)で、ご確認いただくか釧路年金事務所(☎0154-61-6000)へお問い合わせください。



◆◇社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます◆◇

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(または領収証書)を添付する必要があります。

日本年金機構からの証明書発送スケジュール

令和4年1月1日～9月30日の間に保険料を納めた方…**令和4年10月下旬～11月上旬**
令和4年10月1日～12月31日の間に今年はじめて保険料を納めた方…**令和5年2月上旬**

【年金相談は完全予約制です！】

毎月、中標津町役場で開設される「年金出張相談所」を利用される方は、相談日の10日前までに予約が必要となります。

予約申込先

釧路年金事務所
お客様相談室 ☎0154-61-6000

**12月の
年金出張
相談所
開設日**

日時：**6日(火)13時～17時**
7日(水)9時～14時

場所：**中標津町役場**

ご本人や配偶者の年金記号番号、加入期間などを調べてお出かけください。

★相談・お問い合わせはお気軽に住民生活課国民年金担当(☎85-7243)へ



11月のごみ収集日

※12月初回の収集日も掲載しています。

一般廃棄物収集区域	可燃ごみ	不燃ごみ 危険ごみ 粗大ごみ	資源ごみA 空缶・ペット・ トレー・発泡・ 容器包装(プラ)・ びん・新聞・雑誌	資源ごみB 空缶・ペット・ トレー・発泡・ 容器包装(プラ)・ 容器包装(紙)・ 紙パック・段ボール
若草町・新川上町・川上町・栄町 緑町・曙町・弥栄町・伊茶仁	月・木	10日(木) 24日(木) 12月8日(木)	14日(月) 28日(月) 12月12日(月)	7日(月) 21日(月) 12月5日(月)
本町・鳩ヶ丘町・双葉町・望ヶ丘町 桜木町・住吉町・東浜町・茶志骨	火・金	11日(金) 25日(金) 12月9日(金)	1日(火) 15日(火) 29日(火)	8日(火) 22日(火) 12月6日(火)
忠類・浜古多糠・古多糠全域 薫別・崎無異・北標津・西北標津	月・木	10日(木) 24日(木) 12月8日(木)	2日(水) 16日(水) 30日(水)	9日(水) 18日(金) 12月7日(水)
川北全域	火・金	11日(金) 25日(金) 12月9日(金)	2日(水) 16日(水) 30日(水)	9日(水) 18日(金) 12月7日(水)

※粗大ごみの収集は収集の前日までに事前の申し込みが必要です。

※粗大ごみの申込先は、渡邊清掃(株) ☎0120-79-3106へ。

12月の汲み取り実施地域

汲み取りは、各地区3カ月ごとに年4回設定しています。便槽が満杯になる前に、余裕を持ってお申し込みください。

実施地域 標津市街、古多糠全域、茶志骨、東浜、住吉

申込期限 11月25日(金)

申込先 渡邊清掃(株) ☎0120-79-3106 ☎0153-82-2220

受付時間 8時30分～17時15分(日曜・祝日を除く)

町長の動静

(9月21日～10月20日)

【9月29日】

令和4年第1回根室北部衛生組合議会臨時会

【10月1日～2日】帯広市
陸上自衛隊第五旅団創立
十八周年及び帯広駐屯地創
設七十一周年記念行事

【10月17日～20日】福岡県
久留米大学医学部表敬訪問
ほか

<以上、主なもの>

北方領土に関する標語・キャッチコピー
令和3年度最優秀賞

手を繋ぎ 返還願う 大きな輪



twitter

で情報発信中!

町では、イベント情報など、随時更新しています。

URL https://twitter.com/shibetsu_town

ストーブの使用には注意が必要です!

気温が低くなり、ストーブを使う季節となりました。普段何気なく使うストーブですが、ちょっとした事で火災や事故につながる危険があります。以下のポイントに気をつけましょう。

【全てのストーブ共通】

- ・カーテンや家具をストーブの近くに置かない
- ・近くに洗濯物を干さない
(乾くと軽くなりストーブの上に落ちる恐れがあります)
- ・点検を定期的に行う
(2年に1回は専門業者に点検を依頼しましょう)
- ・調子が悪い場合はきちんと修理し、壊れたまま使わない



【ポータブルストーブ】

- ・天板の上にやかんや鍋を置かない
- ・燃料は必ず灯油を使う
(ガソリンなど間違えたものは絶対に使用しない)
- ・狭い部屋で使う際は、定期的に換気する
(一酸化炭素中毒の危険があります)
- ・燃料タンクのふたは必ずしっかりと閉める



【固定式ストーブ】

- ・煙突を金具などで固定する
- ・給油ホースが家具の下敷きになったり、外れたりしていないか確認する
- ・FF式(壁から煙突が出ているタイプ)の場合、雪で煙突が埋まらないよう注意する



【薪ストーブ・石炭ストーブ】

- ・必ず消火を確認する
(消えたと思ってもなかなか消えません)

問合せ先 標津消防署予防係 ☎82-2319

戸籍の窓口から

(9月11日~10月10日届け出分)

お誕生おめでとう!

浅野 湊介^{そうすけ}くん(緑 町) 将 太・阿佑美
素利 有華^{ゆうか}ちゃん(共栄旭町) 春 樹・朋 美

おくやみ申し上げます

櫻井美津子さん(弥 栄 町) 98歳
柴田千代治さん(曙 町) 90歳
若杉 義美さん(伊 茶 仁) 69歳
根本 昌夫さん(若 草 町) 70歳
数間みさをさん(南 川 北) 92歳

※ご家族の了承を得て掲載しています。

寄付・寄贈ありがとうございました

(9月11日~10月10日受納分)

●社会福祉協議会に――

- 桜井 良一さん
- 若杉ひとみさん
- オホーツク歌練会中標津さま

●はまなす苑に――

- 柴田 雅昭さん
- 本間 保雄さん
- 林 裕子さん
- 戸田 幸子さん
- 廣瀬 和昭さん
- 山形 卓矢さん
- 笹木 利弘さん
- 佐藤 みよさん
- 税理士法人オーレンス税務事務所さま
- 古多糠笑みの会さま
- さわやか友の会さま
- 古多糠老人クラブ福寿会さま

●陽だまりに――

- 三枝 直美さん
 - 栗栖 則子さん
- ※ご本人・団体の了承を得て掲載しています。

令和4年度住宅補助助成金事業のお知らせ

町では、住宅取得やリフォームに関する補助金助成事業を継続して実施しています。令和5年3月までに工事を検討している方は、ぜひこの制度をご利用ください。補助の対象条件などがありますので、お気軽に相談ください。

問合せ先 建設水道課建築・住宅担当 ☎85-7247

ふるさと応援寄付金をいただき、ありがとうございました

相田 浩志さん(栃木県宇都宮市)
秋山 昌広さん(千葉県千葉市)
朝倉 聡さん(愛知県名古屋市)
飯沢 巧さん(愛知県名古屋市)
飯塚 毅さん(大阪府大阪市)
五十嵐 潤さん(東京都渋谷区)
磯 勝則さん(千葉県佐倉市)
井上 修久さん(福岡県北九州市)
大川 政治さん(千葉県柏市)
大貫 義容さん(東京都大田区)
岸田 大智さん(富山県高岡市)

金 冠宏さん(奈良県橿原市)
久木田昭彦さん(福岡県福岡市)
黒田めぐみさん(東京都府中市)
駒澤 広幸さん(茨城県笠間市)
古谷野洋子さん(茨城県下妻市)
佐藤 大樹さん(神奈川県横浜市)
鈴木 忍さん(静岡県周智郡)
田代 裕子さん(釧路市)
田中 頼子さん(苫小牧市)
槌谷 友里さん(大阪府大阪市)
鶴岡 聡さん(神奈川県横浜市)

富塚 悠理さん(札幌市)
原 さやかさん(広島県広島市)
福永 耕秀さん(兵庫県川西市)
藤井久仁彦さん(広島県広島市)
宝来 貴志さん(神奈川県高座郡)
松本 直晃さん(山口県大島郡)
湊 啓一さん(福岡県福岡市)

843件の寄付をいただいています。
※ご本人の了承を得て掲載しています。

寄付金は、その目的を達成するために有効に活用させていただきます。

三地区「川北・古多糠・北標津」文化祭のお知らせ

今年度も三地区文化祭を実施しますので、ぜひお越しください。マスクの着用や手指消毒にご協力ください。

○KAWAKITA舞乱夢童よさこいソーラン

日時 11月6日(日) 13時40分～
場所 川北生涯学習センター「ホール」

○親子映画上映会

アニメ映画「SING / シング：ネクストステージ」

日時 11月6日(日) 14時～15時50分
場所 川北生涯学習センター「ホール」
定員 100人

○作品展

日時 11月19日(土)～23日(水) 9時～21時
場所 川北生涯学習センター

○喫茶YOU

日時 11月23日(日) 10時～16時
場所 川北生涯学習センター「展示会場」
その他 来場者にしべつ牛乳アイスを数量限定で80個を無料配布します

○三地区文化祭協賛事業

第57回川北中学校吹奏楽部定期演奏会

日時 11月12日(土) 14時～ ※事前整理券を配布
場所 川北中学校体育館

新そばまつり

日時 11月15日(火) 16時30分～20時
場所 川北生涯学習センター

問合せ 川北生涯学習センター ☎85-2224

サーモン科学館イベント情報

標津サーモン科学館で行われるイベントをお知らせします。

○秋の実習

実習内容 ①シロザケの産卵行動観察
11月3日(木・祝)10時～15時
②シロザケの人工授精体験
11月6日(日)10時～15時

集合場所 標津サーモン科学館

参加料 無料(入館料別途)

定員 各15人(小学生以下は保護者同伴)

申込方法 住所、氏名、年齢、電話番号、希望日を記入の上、E-mail、FAX、郵送のいずれかでお申し込みください

申込先 標津サーモン科学館(担当：市村)

☎82-1141 FAX82-1112

E-mail: info@s-salmon.com

○鮭の日キャンペーン「鮭ネームさん」いらっしゃ〜い!

「鮭」という漢字を分解すると『魚・十・一・十・一』となることにちなんで、11月11日は「鮭の日」とされています。この日に併せ、11月11日(金)～13日(日)の3日間限定で「お名前にサケ科魚類の呼び名やサケ料理名が入っている方」の入館料が無料となるキャンペーンを実施します。

入館の際は申告の上、氏名のサケに関する部分が確認できるものを提示してください。

(入館料無料となるのは対象のご本人のみとなります)

スポーツ

11月のスポーツ

2日(水)、9日(水)、16日(水)、
30日(水)

貯筋運動教室【健P】
〔10時～ あすぱる〕

6日(日)

秋のウォーニック&親子ソフトマラソン【健P】
〔9時～ 町内〕

12日(土)

管内中学選抜バレーボール大会
〔9時～ 総合体育館〕
スポーツ屋台
〔18時～ 総合体育館〕

13日(日)

第38回標津卓球少年団長杯兼第16回ニッタク杯卓球大会
〔9時～ 総合体育館〕

14日(月)、21日(月)

スポーツ体験教室
〔16時～ 総合体育館〕

20日(日)

あそびバ! in 標津
〔10時～ 総合体育館〕

25日(金)

スポーツ指導者講習会【健P】
〔19時～ あすぱる〕

26日(土)

標津カップ小学生バレーボール大会
〔9時～ 総合体育館〕

27日(日)

第45回秋季町民卓球大会
〔9時～ 総合体育館〕

<以上、主な大会、教室など>

※【健P】は健康ポイント対象事業です。

新型コロナウイルス感染症の影響により、各事業の日程などは変更となる場合があります。最新情報は町ホームページ、ツイッター、防災無線などでお知らせします。

「女性の人権ホットライン」強化週間

「女性の人権ホットライン」 ☎0570-070-810では女性の人権に関するご相談をお受けしています。11月18日(金)から24日(木)の強化週間中は受付時間を延長し、土日にも対応しています。

通常の受付時間 平日 8時30分～17時15分
※土日・祝日・年末年始を除く

強化期間中の受付時間
平日 8時30分～19時、土日 10時～17時
— 釧路地方法務局・釧路人権擁護委員連合会 —

就学援助をご利用ください

町教育委員会では、小・中学校の児童や生徒の学校生活に必要な資金を援助しています。

新型コロナウイルス感染症の影響や仕事の都合などにより、収入が急変し経済的に困りの方へ必要な資金を援助しますので、下記問合せ先へご連絡ください。

なお、申請は随時受け付けています。

対象者 次の①、②の条件を満たす方

- ① 世帯の収入が生活保護世帯の収入基準額の1.5倍未満
- ② 市町村民税の減免または非課税世帯、児童扶養手当の支給を受けている世帯、急な収入の減少など特別な理由により教育委員会が認める方

受けられる援助費

- ・学用品費・修学旅行費・給食費・PTA会費
- ・クラブ活動費・体育実技用品費・卒業アルバム代など
- ※支給額は教育委員会が定める額となります。

問合せ先 教育委員会管理課 ☎82-3110 (内線412・415)

相談

女性のためのなんでも相談所

釧路地方法務局根室支局と根室人権擁護委員協議会では、女性の相談者に限定し、女性の人権擁護委員が対応を行う特設人権相談所を開設します。費用は無料で秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

日時 11月20日(日)
13時～16時

場所 中標津町総合文化会館「しるべつと」

問合せ先

釧路地方法務局根室支局
☎0153-23-4874

乳幼児健康相談日程



11月17日(木)
会場：ひまわり

4カ月
6～7カ月
9～10カ月
12～13カ月
2歳児

感染症予防対策のため、時間予約制としております。対象児以外でご希望の方は事前にお問い合わせください。

問合せ先

保健福祉センター
健康推進担当
☎82-1515 (内線511)

11月の精神保健遠隔相談日程

中標津保健所では、毎月このころの問題でお悩みの方を対象とした、精神科医師によるテレビ電話での遠隔相談を開設しています。相談は完全予約制となります。

日時
11月24日(木)
13時30分～16時30分

場所
中標津保健所

予約先

中標津保健所健康推進課
☎0153-72-2168

※保健師による相談は、随時受け付けています。

コロナ禍における

原油価格・物価価格高騰対策支援を行っています

コロナ禍における原油価格・物価高騰の影響を受ける町民への経済的支援対策として、水道料金のうち基本料金分を減免しています。

減免対象者 検針票の水道料金欄に「家庭用」または「家庭用3カ月」と表記されている方

減免期間 令和4年10月～12月分(3カ月分)

検針月	ご使用期間	請求月
10月	9月上旬～10月上旬	10月
11月	10月上旬～11月上旬	11月
12月	11月上旬～12月上旬	12月

減免金額 1カ月使用水量：5㎡まで1,047円
6㎡以上1,309円

※なお、町内公共施設および下水道・浄化槽使用料は減免対象外です。

問合せ先 建設水道課上下水道担当
☎85-7247 (内線231)

税金

「税を考える週間」
～くらしを支える税～

国税庁では、国民の皆さまに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として広報広聴施策を実施しています。

「税を考える週間」ポスター・書道展

町でもこの週間に併せ、小学校児童による書道や中学校生徒によるポスターなど税に関する作品を展示します。

期 間

11月11日(金)～16日(水)

場 所

生涯学習センターあすばる
ロビー

問合せ先 税務課税務担当
☎85-7242(内線119)

全国のコンビニで
町税などが納付できます

現在発行されているバーコードの付いた納付書は、コンビニの営業時間内であれば**土日や祝日、夜間でも**納付することができます。納付の際は、納付書裏面に記載の注意事項および納付できるコンビニをご確認ください。

また、今までどおり金融機関や役場での納付もできますので、詳しくは町ホームページをご覧ください。

問合せ先 税務課収入担当
☎85-7242(内線109)

転入者の方へ
新型コロナワクチン接種のお知らせ

転入者の方が新型コロナワクチン接種を希望する場合は、接種券発行に必要な接種歴などを確認するため申請が必要となりますので、下記問合せ先へご連絡ください。

問合せ先 保健福祉センター内
新型コロナウイルスワクチン接種相談・予約受付窓口
☎85-7272 (9時～17時)

標津地区町内連合会・千島連盟標津支部
～事務所移転のお知らせ～

標津地区町内会連合会・千島連盟標津支部の事務所は令和4年11月1日より下記住所に移転します。
今後とも、よろしくお願いいたします。



新住所

標津郡標津町南1条西
2丁目1番1-1号
標津町文化ホール内

問合せ先

標津地区町内会連合会
☎82-2424
千島連盟標津支部
☎82-3144

肝炎ウイルス検査およびHTLV-1
抗体検査を北海道が無料で実施します

●肝炎ウイルス検査

対象者 検査を希望する方
受付期間 検査実施日の2日前の15時まで
検査実施日 11月16日(水) 13時～13時30分

●HTLV-1抗体検査

対象者 根室管内4町に在住の方のうち
① 平成23年度以降、妊婦一般健康診査によって抗体検査を受けたことのない方
② 医療機関において、これまでに抗体検査を受けたことのない方

受付期間 検査実施日の前週木曜日の17時まで
検査実施日 11月16日(水) 13時～13時30分

その他 保健所では、次の場合を除き1人につき1回
① 抗体検査後、HTLV-1の性感染が疑われる行為があった方
② その他保健所長が認めた方

※日程は変更することがありますので、詳しくは下記問合せ先へご連絡ください。

●実施場所・申込・問合せ先

中標津保健所 ☎0153-72-2168

インフルエンザ予防接種のお知らせ

標津病院では、11月15日(火)より、16歳から65歳未満の町民を対象にインフルエンザ予防接種を実施します。

接種金額は1回4,000円で、お申し込みは11月1日(火)から随時行いますので、病院窓口へ直接お申し込みいただくか、下記の申込・問合せ先へお申し込みください。

申込・問合せ先 標津病院 ☎82-2111

まちの声

434

第2のふるさと「川北」

よしだ さとこ
吉田 里子さん (桜ヶ丘)
家庭的保育園おひさま



はじめまして。私は父、母、姉の4人家族で、生まれも育ちも別海町ですが、川北には特別な想いがあります。それは：川北は母の生まれ故郷なのです。母の実家は家族経営の小さな鉄工所です。おじ、おば、いとこ、父、南さん：私の記憶では6人ほどの工場。みんな休みなく働き、そんな家の手伝いにと週末

には母、姉と一緒に川北へ行くのが日課となっていました。

私は、祖母とおばちゃんに会えるのがうれしく、また、工場の裏にある白いブランコに乗るのも楽しみの一つ。工場を覗くと、父から「危ないぞ！」と怒られて、しょんぼりしたこともあります。

年末にはみんなでお餅つき。工場の神棚に飾るかがみ餅やのし餅作り、お正月はだるまストーブを囲み、おばちゃんを作ったおでんを食べるのが恒例でした。あの頃は何もなかったけれど、家族で助け合い、温かい時間を過ごしたことが

何よりも大切な思い出となっています。そして時は経ち、いつしか工場も大きくなつて賑やかに…。

私は縁があつて川北へ嫁いできました。きつと亡き祖母とおばちゃんと呼んでくれたのかな？と思っています。

子ども生まれ、子育てと仕事に追われつつも、工場に寄り、匂いを感じたり川を眺めると安心するのは何故かな？と。きつと小さい頃からの大切な想いがたくさん詰まっている場所だからかな？と思います。

川北の街並み、人、自然：全てが温かく、大好きなこの地で、家族3人これからも楽しい日々を送りたいと思います。

次の「まちの声」は新津直也さん(望ヶ丘町)です。

人のうごき

■令和4年9月末日現在	(前月比)
人口	4,975人(ー1人)
男	2,425人(1人)
女	2,550人(ー2人)
世帯数	2,359世帯(4世帯)

人口前月比の内訳

	増	減	比較	
転入	13人	転出	11人	2人
出生	2人	死亡	5人	-3人
その他	0人	その他	0人	0人
計	15人	計	16人	-1人

※外国人を含む人口・世帯数を掲載しています。

標津町民憲章

(昭和46年11月3日制定)

- 健康で働き楽しい家庭をつくりましょう。
- 自然を愛し美しい郷土をつくりましょう。
- たがいに助け合い暖かい社会をつくりましょう。
- 心を豊かにし文化を高めましょう。
- 子どもの夢を育て平和な町をつくりましょう。

12月の運転免許更新時講習会

優良運転者で、更新手続きを終了した方のみ受講できます。

- 日時 12月6日(火) 13時30分～
- 場所 川北生涯学習センター
- 問合先 住民生活課

町内の交通事故

■令和4年9月1日～9月30日
()は本年累計

人身事故	0件(2件)
負傷者	0件(3件)
死亡者	0件(1件)
物損事故	13件(85件)

☆☆☆ 郷土(標津町)の活性化を 町民の力で ☆☆☆
まちが変わります。変えましょう!!

地元で買おう 地元を使おう
地元で食べよう
「地産地消」の心で!!

生き生き標高郷土の標・地域で育てる
標津高校
標高の存続は町民みんなの願い!!