



海・山・川・大平原がおりなす

感動の大地・しべつ標津町



民謡を楽しむひととき

標津町140年記念事業・NHKラジオ番組「民謡をたずねて」の公開録音が、5月19日、生涯学習センターあすばるで開催されました。全国で活躍する6人の民謡歌手が、江差追分など北海道ゆかりの歌も含め、全国津々浦々の民謡を披露。津軽三味線や尺八などの音色とともに、力強い歌声で集まった365人の観客を魅了しました。

ふるさと
～人が輝き、標津が燃える～

標津町民祭り水・キラリ

8月3日・4日 開催!

第21代標太
佐藤一成



第21代津々
奥裕梨華

今年で21回目を迎える標津町民祭り「水・キラリ」が、8月3日(土)、4日(日)の2日間にわたり、サーモンパーク広場をメイン会場に開催されます。

本町の素晴らしい伝統や文化、豊かな自然を育み次世代へと引き継ぐため、まちの象徴である豊かで澄んだ水に感謝し、水を守ることをテーマに町民の思いを一つにした儀式、にぎわいや楽しみを共有できる多彩な催しが行われます。

年に一度の祭りの主役は、町民の皆さまです。町民一人一人の手で盛り上げ、大いに楽しみましょう。皆さまのご参加・ご来場をお待ちしています。

3日(土) 第一部 儀式・前夜祭

- 「儀式」奉納・授水の儀 (10時～)
- 北海道警察音楽隊 in キラリ標津コンサート (15時30分～ 会場：あすばる)
- 新根室プロレス (16時30分～)
- 前夜祭 (17時～)
 - ◆標津グルメ屋台村 ◆舞台芸能披露
 - ◆遊舞乱キラリソーラン披露
 - ◆「ウラップ伝説」人形劇披露
 - ◆「儀式」運水・迎水・分水・入魂の儀
 - フェイスペインティング
 - サーモン科学館無料開放 (17時～)
- S T Vラジオ公開録音「歌の饗宴」 (19時30分～)



羽山みずき



一条貫太

4日(日) 第二部 産業と食・遊び文化の伝承祭 (9時20分～16時)

- ◆標津国際水中バレーボール (9時～)
- ◆とどわら太鼓50周年記念公演
東北海道太鼓連盟 太鼓フェスティバル
- ◆地場水産物味覚市
- ◆デイリーフェスティバル牛肉大食会
- ◆キラリ!ソーラン踊り
- ◆舞台芸能
- ◆岡 千秋 のど自慢大会
- ◆標津町応援ソング披露
- ◆キラリ1000人ビンゴ大会
- ◆花火協賛ラッキー抽選会 (豪華景品多数)
 - 模擬店出店 ●キラリこどもランド
 - フェイスペインティング
 - フリーマーケット
 - サーモン科学館無料開放 (17時～)

第三部 曳山巡行・キラリ踊りと 勇壮な山車の運行 (19時～)

- ◆曳山巡行
【総ながし】標津市街～サーモンパーク
【総踊り】サーモンパーク会場
- ◆模擬店出店 (サーモンパーク会場)
- ◆花火打上 (20時30分～)
- ◆水柱の儀

標津町民祭り「水・キラリ」に関することは・・・
同実行委員会総括事務局 商工観光課 ☎82-2131

町民の皆さまのライフステージを応援する「人口減少時代に挑戦する政策パッケージ2018」のうち、数値でお示しできる事業などについて、3月末現在の進捗状況をお知らせします。

暮らしを応援する30事業!

北海道 **1** の 子育て支援

2 定住・移住・暮らしの政策

- ⑩住宅取得助成
- ⑪住宅リフォーム助成
- ⑫住まい・暮らしの資源の利活用
- ⑬あんしんサポートセンターによる地域での支え合い
- ⑭高齢者福祉施設利用者の負担軽減
- ⑮介護予防事業の推進
- ⑯しべつ健康ポイント事業の推進
- ⑰若者健診・保健指導の推進
- ⑱医療技術者などの確保
- ⑲地域防災計画による防災・減災対策
- ⑳開かれた行政の推進
- ㉑ふるさとの未来を担うリーダーづくり

1 結婚・子宝・子育ての政策

- ①結婚活動の応援強化
- ②あんしん出産の支援
- ③出産祝い金の給付
- ④幼保連携型こども園を活用した子育て支援
- ⑤こども園使用料などの無料化または負担軽減
- ⑥未来を担う児童・生徒の交流推進
- ⑦小・中学生の学習教材費の助成
- ⑧高校生までの医療費無料化
- ⑨標津高校での学びの支援

3 産業・経済の政策

- ㉒新しい農業経営者づくり
- ㉓農業協業法人の支援
- ㉔水産資源対策の強化
- ㉕標津ブランドづくり
- ㉖標津川の環境保全など
- ㉗起業支援補助の拡充
- ㉘再生可能エネルギーの活用など
- ㉙交流人口の拡大による地域の活性化
- ㉚情報発信の強化など

区分	事業	平成31年3月末までの進捗状況
1 結婚・子宝・ 子育て	②あんしん出産の支援	交通費を14人、266,800円支給
	③出産祝い金	39件、7,150,000円のお祝い金を支給
	⑤こども園無料化、負担軽減	旧保育園児147人に対し、使用料、給食や用具費などの無料化、負担軽減を実施(61,606,650円分) 旧幼稚園児36人に対し、使用料、給食費や教材費などの無料化を実施(5,577,720円分)
	⑦小・中学生教材費助成	対象生徒420人に2,921,060円分の教材を支給
	⑧高校生までの医療費無料化	①現金給付(4～3月給付分)152件、997,064円 ②現物給付(4～3月診療給付分)8,695件、13,235,963円
	⑨標津高校での学びの支援	通学費…対象者84人、13,620,672円助成 恵盟寮利用料…延べ189人、1,118,160円助成 修学旅行費…55人、2,750,000円助成
2 定住・移住・ 暮らし	⑩住宅取得助成	新築…8件、13,500,000円助成決定 中古住宅取得…6件、3,630,000円助成決定
	⑪住宅リフォーム助成	24件、6,310,000円助成決定(うち商品券1,262,000円)
	⑯しべつ健康ポイント事業	登録者260人のうち43人がポイント達成
	⑰若者健診・保健指導推進	総合健診で47人が受診、受診料の一部を助成(317,060円分)
3 産業・経済	㉔標津ブランドづくり	ナマコ種苗5万尾放流、ホッカイエビ調査の実施
	㉗起業支援補助の拡充	1件、1,500,000円を交付
	㉙交流人口の拡大・活性化	修学旅行13校、誘致下見など20件、1,008人受け入れ
	㉚情報発信の強化など	役場など公共施設7カ所に公衆無線LANを整備

問合せ先 企画政策課 ☎82-2131 (内線110)

ふるさとの森へ



植えた木の周りを丁寧に踏み固める

標津町植樹祭（同実行委員会主催）が5月24日、ポー川上流部で行われ、農業、漁業、林業関係者や中学生、ボランティアなど、約330人が参加しました。植樹祭はふるさとの森を町民の手で育て、森林の果たすさまざまな役割への理解を深めてもらうため、毎年実施しています。

当日は晴天に恵まれ、参加者らは森林管理署職員の指導のもと、広い会場に剣先スコップで穴を掘り、用意されたアオダモ、ミズナラなど広葉樹の苗を一本一本丁寧に植えていました。今回植えた1,750本の苗木は、ゆっくりと時間をかけて森へと成長していきます。

全国の舞台に挑戦！



左から山川さん、藤本さん

5月1日に札幌市で行われた卓球の「全農杯2019年度北海道選手権大会」で、藤本隆之介さん（標津小学校2年）が7位入賞を果たし、7月26日から29日に兵庫県で行われる全国大会への切符を手に入れました。

また、5月26日に恵庭市で行われた少林寺拳法の「第13回全国中学生大会北海道地区代表選考会」では、山川琉唯さん（標津中学校1年）が男子単独演武で見事準優勝。8月10日から12日に香川県で行われる全国大会への出場を決めました。全国大会に向け日々練習に励む2人に、皆さまの熱い声援をよろしくお願ひします。

川北温泉今年も楽しんで



ひと冬の汚れを落としました

川北温泉のオープンを前にした5月27日、施設の清掃・整備作業が行われ、川北温泉愛好会（岩倉保夫会長）会員や役員職員など14人が作業に参加しました。川北温泉は無料の露天風呂で、標津の秘湯として近隣住民のほか、道内外からの観光客にも親しまれています。

この日は冬季閉鎖の間にたまった落ち葉などを掃除し、壊れた休憩所や脱衣所を修理。きれいになった浴槽に乳白色のお湯が満ちると、参加者はほっとした表情を浮かべていました。

同温泉の今年のクローズは10月末の予定。利用する際にはごみは持ち帰り、林道での交通安全に十分ご注意ください。

外国人実習生の受け入れ方学ば



熱心に耳を傾ける参加者

「外国人技能実習制度及び特定技能制度に関する研修会」が5月28日、役場2階集会所で開催され、町内の企業担当者16人が参加しました。

研修会では（公社）国際研修協力機構の中野渡直志札幌駐在事務所長が講演し、実習制度の目的や生活指導上の留意点を説明。また、実習生の地域社会での共生の取り組みとして、企業内での交流や地域のイベント、ボランティア活動へ積極的に参加できる機会を設けてほしいと呼びかけました。本町でも5月末現在70人の外国人技能実習生が働き、今後増加が見込まれるとあって、質疑応答では熱心な質問が飛び交っていました。



双葉町での配布の様子

今年もホタテ無償配布
ご厚意に感謝

標津漁協漁船漁業者部会（平井敏雄部会長）では、6月14日、各町内会の協力のもと、生産者を除く町内の2, 286世帯へ、朝水揚げされたばかりのホタテ2kg相当を無償配布しました。

この取り組みは、資源保護や生産活動への町民の深い理解への感謝を込めて、平成12年の冬から毎年行われているもので、今年で夏が9回目、夏冬通算28回目となります。

この日は午後から町内会ごとに配布が行われ、町内のいたる所でホタテを笑顔で受け取る姿が見られました。

新鮮な活ホタテを無償で提供いただくご厚意に、心から感謝します。



ゴーグルとヘッドホンを付けて体験

認知症の症状をVRで体験

VR（バーチャルリアリティ）の技術を使った「認知症体験会」が、5月30日、31日に保健福祉センターひまわりで実施され、142人が参加しました。

参加者は専用ゴーグルを使用し、360度の映像と音声で認知症の世界を体験。認知症当事者が監修した幻視（実際にはないものが見える）の体験では、日常風景に突然現れる人影などに驚く声が会場の各所から上がっていました。

講師の㈱シルバードの堀江加代子さんは、「認知症の人は見える物に正常に反応しているだけで、皆さんと同じ困り事を抱えている。パートナーとして接してほしい」と呼びかけました。

☆☆☆ 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!!

twitter で情報発信中!

町では、ツイッターを通じて情報の発信を行っており、イベント情報など、防災行政無線の放送内容が随時更新されています。この公式アカウントは情報発信専用につき、返信などは行っていません。
URL https://twitter.com/shibetsu_town

頭金0円で人気の新車が手に入る!

しかも車に関わる費用がコミコミです。
支払いは月々8,640円から(ボーナス払い有り)均等払いもできます。是非見積もりを!

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

帆立活貝の
注文承っています!

※御中元に標津漁協を是非ご利用ください
標 標津漁業協同組合 直売所
お問い合わせ TEL 0153-82-2035

公文式「夏の特別学習」受付中
学習期間 7月22日(月)～8月31日(土)

期間中は通常の1か月分の費用で学習できます。
期間中の学習日・学習時間は教室までお問い合わせください。 くもんいくもん 検索

公文式標津教室 川口
TEL 090-6266-2904

公文式の教室は入会金が不要です。

1教科でも複数教科でもご希望に合わせて学習できます。

家庭用ストーブ分解清掃御予約受付中!

(1台12,000円～)※ポータブルはのぞく

- 灯油配達
- ストーブ販売・修理
- タイヤ・ホイール 販売
- 乗用車オイル交換
- タイヤ交換・ホイールバランス調整など

お気軽にご用命ください!

管原燃料店 代表 管原 健治
TEL:(0153)82-1372
〒086-1654
標津町南4条東1丁目1-16 FAX:(0153)85-7058

感動の忠類川

忠類川サーモンフィッシング2019

1995年に本町で全国に先駆けて始まった忠類川サーモンフィッシングは、今年で25周年を迎えます。地域の魅力を再発見するチャンスです。町民皆さまのご参加をお待ちしています。

- ◎対象魚 シロサケ、カラフトマス
- ◎日 程 8月3日から11月4日
※毎週木曜日は定休日
- ◎釣り方 ルアー、フライ、エサ
※資源保護のため、釣り上げた魚は基本的に
キャッチ&リリースとなります。
- ◎料 金 1日券 4,000円(高校生以下500円)
3回券 9,000円(期間中合わせて3回)
午前利用券 3,000円(正午までの利用)
午後利用券 2,000円(正午からの利用)
カップル1日券 6,000円(男女ペアでの利用)
シーズン券 15,000円(高校生以下2,000円)

◎応募・日程

申込期間	釣り期間
～7/17	8/3～11/4
7/18～8/20	9/1～11/4
8/21～9/5	9/14～11/4
9/6～9/20	10/1～11/4
9/21～9/30	10/11～11/4

【道具のレンタルもあります】

- ルアー用釣竿・リール 1日1,000円
- ※ルアー代は実費ご負担ください。
- 釣り用胴付き長靴(ウェーダー) 1日1,000円
- 予約・問い合わせは事務局へ

町民だけのお得なサービス！

★シーズン券1人分の料金(15,000円)で、ご家族の方ももう1人が参加できます。同時に2人の申し込みが必要です。写真をご用意の上お申し込みください。

左記公式ホームページよりお申し込みください。

忠類川サケ・マス有効利用調査実行委員会

- 標津町北6条東1丁目1・1
- 標津漁業協同組合内 忠類川事務局
- ☎82-2341 (土日・祝日休み)
- 現地管理棟 (釣り期間中)
- ☎84-2353 (木曜休み)

忠類川WEB
<http://www.salmon.jp>



facebook 忠類川

役場の各課紹介

今月は…
**税務課・
議会事務局**

○税務課の主な仕事

税務課は、主に町税の賦課と徴収を行う部署です。7人の職員が2つの担当に分かれて勤務しています。

税務担当

は土地・家屋の調査、固定資産の評価などを、**収入担当**は町・道民税、固定資産税、軽自動車税の徴収などを行っています。

納めていただいた税金は、福



役場に入ってほぼ正面が税務課です

○議会事務局の主な仕事

議会は、直接選挙で選ばれた議員が本町をよりよい町にするため住民を代表して話し合い、決定する機関です。また、町政が適切に行われているか監視する役割を担っています。

議会事務局には3人が所属し、町議会の運営や議会議員の活動の補助、定例会などの会議録の作成をしています。



議場には事務局席もあります

議会の開催中は議場内の傍聴席でどなたでも傍聴できます。詳しくは議会事務局へお問い合わせください。

気象予報士による防災お天気講座

Vol.39 避難情報に「警戒レベル」が導入されました

内閣府では昨年の西日本豪雨を踏まえ、避難情報に関するガイドラインを見直し、新たに5段階からなる「警戒レベル」を追加導入しました。

これまで、避難に関する情報は難しい漢字を用いた長い名称が複数存在し、理解しにくいという意見が全国で見受けられたため、これらを5段階に分類することにしました。

特に注目すべきは次の2点です。

- **警戒レベル3**：対象地域内の高齢者や避難に時間がかかる方が避難を開始し、一般の方が避難の準備を始める段階。
- **警戒レベル4**：対象地域内の全員が避難をする段階。

これら2つの警戒レベルに達したかどうかは町で判断し、必要に応じて防災無線でお伝えしますが、**警戒レベル3に到達すると非常事態**という認識を持っていただきますようお願いいたします。

警戒レベル	住民がとるべき行動	行動を促す情報
警戒レベル5	命を守る最善の行動	災害発生情報 (出来る範囲で発表)
警戒レベル4	避難	・避難勧告 ・避難指示(緊急)
警戒レベル3	高齢者等は避難 他の住民は準備	避難準備・高齢者等避難開始
警戒レベル2	避難行動の確認	注意報
警戒レベル1	心構えを高める	警報級の可能性 ※平成31年出水期から「早期注意情報」と名称変更

問合せ先 住民生活課 危機管理室 ☎ 82-2131 (内線 126・132)

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 令和元年度(2019年度)の保険料のお支払いと保険証(被保険者証)の一斉更新について～
* 後期高齢者:75歳以上の方・65歳以上の一定の障がい状態にある方が対象です*

7月に保険料額をお知らせします

令和元年度(2019年度)の保険料を、7月に個別にお知らせします。

《保険料の計算方法》

均等割 【1人当たりの額】 50,205円	+	所得割【本人の所得に応じた額】 (平成30年(2018年)中の所得-33万円)× 10.59%	=	1年間の保険料 【限度額62万円】 (100円未満切り捨て)
------------------------------------	---	--	---	--------------------------------------

○ 1年間の保険料の上限額は、令和元年度(2019年度)は62万円になります。

○ 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

※ 「所得」とは、前年の収入から必要経費(公的年金等控除や給与所得控除額など)を引いたものです。

◆ 保険料の軽減

① 均等割の軽減 (年額)

- 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
- 昭和29年1月1日以前に生まれた方の公的年金などに関わる所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

対象者の所得要件 (世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額)	均等割の軽減割合			
	本則	元年度 (2019年度)	2年度 (2020年度)	3年度 (2021年度)
【平成30年度(2018年度)における8.5割軽減の区分】 33万円以下	7割	8.5割	7.75割	7割
【平成30年度(2018年度)における9割軽減の区分】 うち、世帯の被保険者全員の 各種所得なし		8割	7割	
33万円+28万円×(被保険者数)以下	5割	5割		
33万円+51万円×(被保険者数)以下	2割	2割		

※ 令和元年度(2019年度)から、均等割5割軽減・2割軽減の軽減判定所得が拡充されました。

令和元年度(2019年度)から、軽減特例の見直しにより9割軽減から8割軽減に変更になりました。

8.5割軽減に該当する方の軽減特例の見直しは**令和2年度(2020年度)**に実施予定です。

② 被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- この制度に加入したとき被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割がかからず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。(50,205円→25,102円)。

※ 被用者保険とは、協会けんぽなど、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことです。市町村の国民健康保険などは含まれません。

◆ 保険料の減免

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

保険料のお支払いが困難な場合は、住民生活課 後期高齢者・医療給付担当へご相談ください。

◆ 保険料のお支払い方法

保険料のお支払いは、「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。

「口座振替」を希望される方は、住民生活課 後期高齢者・医療給付担当へお申し出ください。
(お申し込みに必要なもの：ご本人の保険証・お支払いする口座の預金通帳とお届け印)

- 「年金からのお支払い」から「口座振替」に切り替わる時期は、お申し出の時期により異なります。
- 税申告の際の「社会保険料控除」は、お支払いする方に適用されます。(年金からのお支払いの場合、お支払い者本人の社会保険料控除の対象になります。)

■ 保険証が新しくなります(桃色→橙色)

現在ご使用の保険証の有効期限が2019年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、**橙色の保険証**をご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、2020年7月31日です。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付します。



■ 減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)も新しくなります(水色→黄緑色)

現在ご使用の減額認定証の有効期限が2019年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。有効期間は保険証と同じく1年間です。

引き続き交付対象に該当する方は7月中に減額認定証を交付しますので、8月1日からは**黄緑色の減額認定証**をご使用ください。

新たに必要となる方は、下記の交付要件に該当することをご確認の上、下記へ申請してください。

減額認定証の交付対象…次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方

区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方 <ul style="list-style-type: none"> ○ 世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方) ○ 老齢福祉年金を受給されている方



■ 限度証(限度額適用認定証)も新しくなります(水色→黄緑色)

現在ご使用の限度証の有効期限が2019年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。有効期間は保険証と同じく1年間です。

引き続き交付対象に該当する方は7月中に限度証を交付しますので、8月1日からは**黄緑色の限度証**をご使用ください。

新たに必要となる方は、下記の交付要件に該当することをご確認の上、下記へ申請してください。

限度証の交付対象…次の3区分のうち、現役並みⅠまたは現役並みⅡに該当する方

現役並みⅢ	住民税課税所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅡ	現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅠ	現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者の方



★保険証、認定証の交付・再交付のお問い合わせは住民生活課後期高齢者・医療給付担当へ

問合先 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601
役場住民生活課後期高齢者・医療給付担当 ☎0153-82-2131(内線134・135・130)

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



オホーツクマラソン大会 エントリー受付中!

今年で47回目を迎えるオホーツクマラソン大会は、**9月22日(日)開催**です。

昨今の健康ブームを受け、歩く・走ることで健康増進や体力づくりを行う方が増えています。(昨年は821人が参加)

マラソンは4種目、ウォーキングは2種目ありますので、自分の体力にあった種目を選んで、無理なく参加することができます。
※健康ポイント10ポイント認定

☆参加情報☆

○参加料

ハーフ	4,000円
10km	3,500円
5km	2,000円
小中学生、3km	1,000円
ウォーキング	500円

○申込メ切 8月15日(木)

○申込先

総合体育館(82-3112)

サービスが全国一

「サケの町・標津」らしくハーフと10kmの完走者には『**新巻鮭一本**』が贈呈されます。(漁協「おさかな普及委員会」と連携)

参加者全員に、秋味鍋・おにぎりセットやドリンク、標津牛乳のサービスがあるほか、ランナーにはクリアファイル付き記録証を、ウォーカーには完歩賞が贈られます。また、標津の特産品などの大抽選会も行われます。

秋味鍋・おにぎりセットや標津町特産品、焼き鳥などの販売もありますので、応援に来られた方も、秋の一日を大いに楽しむことができます。

全国一安全なコース

マラソンコースとなる、道道川北茶志骨線と防災道路は**全面通行止め**、総合体育館周辺も通行規制を行い、コースの間違いが無いよう、役員の配置もしていますので、ランナーはより安全に走ることができます。

また、全面通行止めをしているため、応援者も安全に、間近でランナーを応援することができま



第46回大会ハーフマラソンの様子

ボランティアを募集しています

大会運営のボランティアスタッフを募集しています。主な内容は、エイドサービス(ドリンク・スポンジの提供)です。

全国から参加するランナーのために大会を支え感動を味わってみませんか?

協力いただいた方には、大会記念品を贈呈します。※きらり大学5単位認定

わずか20秒の「スナック・エクササイズ」

「スナック・エクササイズ」とは、いつでもどこでも手軽に行える運動のことで、カナダでは、体力向上効果の高い「高強度インターバルトレーニング」の健康効果が研究されています。

普段座ったままの仕事が多い女性を対象に、週のうち3日、20秒間の全力階段駆け上がり(高強度運動)に2分間の休憩を入れて毎回3セット実施したところ、6週間後には体力が12%向上しました。これを連続ではなく、1日数回に小分けして行った場合でも一定の健康効果が認められ、忙しい人にとって運動習慣形成に役立つとされています。

忙しい日常に少しだけ、高強度トレーニングを取り入れてみませんか?

国民年金は、
あなたが主人公です



国民年金免除制度をご利用ください!

所得が少ないときや、失業などにより保険料を納めることが困難な方は、本人・配偶者・世帯主の前年所得額に一定の基準がありますが、保険料の全額または一部の納付が免除されます。

申請が遅れたり、未納のままにしていると、万一の際に障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できなくなったり、老齢基礎年金を将来受給できなくなる場合がありますので、免除制度をぜひご利用ください。(免除期間は7月～翌年6月までです。)

※2年1カ月前の月分まで、免除申請をすることができます。

○免除区分・納付額など

免除区分	納付額(月額)	年金受給への反映割合
全額免除	なし	国庫負担1/2
3/4免除(1/4納付)	4,100円	国庫負担5/8
半額免除(半額納付)	8,210円	国庫負担6/8
1/4免除(3/4納付)	12,310円	国庫負担7/8
一部免除 納付猶予	なし	なし

※免除が認められても、一部免除の方は保険料を納付しないと「未納」になります。

○免除申請の対象となる所得の目安

免除区分	4人世帯 (夫婦、子ども2人)	2人世帯 (夫婦のみ)	単身世帯
全額免除	162万円	92万円	57万円
3/4免除	230万円	142万円	93万円
半額免除	282万円	195万円	141万円
1/4免除	335万円	247万円	189万円

※「4人世帯」、「2人世帯」のご夫婦は、どちらかのみに所得がある場合の目安です。

※「4人世帯」のお子さんは16歳未満の場合の目安です。

【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です。

予約申込先

釧路年金事務所
お客様相談室 ☎0154-61-6000

**8月の
年金出張
相談所
開設日**

日時：**6日(火)**13時～16時30分

7日(水)9時～13時30分

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まで

7月のごみ収集日

※8月初回の収集日も掲載しています。

一般廃棄物収集区域 (有料)	可燃ごみ	不燃ごみ 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/バック・ 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	4日(木) 25日(木) 8月1日(木)	1日(月) 18日(木) 29日(月)	8日(月) 22日(月) 8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	5日(金) 19日(金) 8月2日(金)	2日(火) 16日(火) 30日(火)	9日(火) 23日(火) 8月6日(火)
川北全域・北標津・西北標津・忠類 古多糠全域・浜古多糠・薫別・崎無異	水・土	6日(土) 20日(土) 8月3日(土)	3日(水) 17日(水) 31日(水)	10日(水) 24日(水) 8月7日(水)

※月曜日から土曜日の祝日も、可燃ごみの収集を行っています。
※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㈱ ☎0120-79-3106へ。

8月の汲み取り実施地域

汲取月は各地区3カ月ごとに年4回設定しています。
便槽が満杯にならなくても汲取月には必ず汲み取っておくなど、余裕を持ってお申し込みください。

実施地域 伊茶仁、浜古多糠、崎無異、忠類、薫別

申込期限 7月25日(木)

申込先 渡邊清掃㈱ ☎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

(5月21日～6月20日)

【5月21～24日】 札幌市
北海道町村会理事会、北海道
酪農振興町村長会議総会ほか

【5月27～30日】 札幌市
全国漁業信用基金協会北海道
支所運営委員会ほか

【5月31日】
根室観光連盟総会

【6月3日】 根室市
北方領土隣接地域振興対策根
室管内市町村連絡協議会総
会、根室地方総合開発期成会
定期総会ほか

【6月4日～8日】 東京都
北海道町村会理事会中央実行
運動ほか

【6月10日】
町民祭り水・キラリ実行委員会

【6月12日～16日】 東京都
全国過疎地域自立促進連盟理
事会要請活動ほか

【6月16日】
第11回標津イチャルパ

【6月19～20日】
第2回標津町議会定例会
<以上、主なもの>

町税などの「休日納税窓口」をご利用ください

仕事などの都合で、平日に役場や指定金融機関で町税などの納付や納税相談ができない方のために、次のとおり「休日納税窓口」を開設します。

町道民税や固定資産税、国民健康保険税、公営住宅使用料、上下水道料などを納めることができますので、納付書を持参の上ご利用ください。

月 日	会 場	時 間
7月27日(土)	役場 1階窓口 川北生涯学習センター	8時30分～ 17時15分
7月28日(日)		

【今月の納期一覧】

○7月31日(水)

第1期町道民税、第2期国民健康保険税、
第1期後期高齢者医療保険料

問合せ先 税務課収入担当 (内線108)

花火の取り扱いに注意しましょう

夏になり、花火シーズンがやってきました。花火を楽しむ、安全に行うため、注意しなければならないポイントを確認しましょう。

- ・花火に書いてある説明、注意書きをよく読んでから行う
- ・花火を人に向けない
- ・近くに燃えるものがない場所で行う
- ・花火を持つ位置に注意する
- ・風の強いときは行わない
- ・たくさんの花火を一度に点火しない
- ・バケツなどに水を用意し、遊んだ後はきちんと火を消す
- ・途中で火が消えても花火の筒をのぞき込まない
- ・花火を分解しない
- ・花火をポケットなどに入れて持ち歩かない
- ・子どもだけでは遊ばない (必ず大人と一緒に行動)



問合せ先 標津消防署予防係 ☎82-2319

統計調査員を募集しています

町では、国が実施する統計調査の業務に、統計調査員として従事して下さる方を募集しています。

統計調査員は調査票の配布、回収、点検、整理などを行う、非常勤の公務員です。詳しくは、下記問合せ先へご連絡ください。

今後の主な統計調査 農林業センサス(令和2年2月)

問合せ先 総務課情報化・広報統計担当(内線208・221)

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

荒谷 晃弘さん (愛知県東海市)	太田 裕さん (新潟県長岡市)
古川 浩司さん (愛知県名古屋)	柴尾 俊輔さん (栃木県足利市)
松岡 朝典さん (愛知県丹波郡)	田中 達朗さん (東京都小平市)
米田 一仁さん (京都府京都市)	伊藤 宣明さん (愛知県名古屋)
池永 康則さん (和歌山県有田市)	

※ご本人の了承を得て掲載しています。

ほか330件の寄付をいただいています。

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。

戸籍の窓口から

(5月11日～6月10日届け分)

ご結婚おめでとう!

長谷川隼人さん・西野 美玖さん (弥栄町)
今野 雄基さん・天神あかりさん (寿 町)

お誕生おめでとう!

福岡 錬くん (共栄旭町) 準 ・ 早
上松すみ玲ちゃん (寿 町) 哲也・理沙

おくやみ申し上げます

櫻井 晃治さん (南川北) 93歳
渡辺 俊定さん (鳩ヶ丘町) 89歳
高橋 和雄さん (共栄旭町) 79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

(5月11日～6月10日受納分)

●社会福祉協議会に――

○富田 スエさん ○渡辺 チヨさん

●はまなす苑に――

○林 裕子さん ○西山 徹さん

○西山喜久枝さん ○熊谷 ミヨさん

○川口 洋子さん ○猪股 浩さん

○富田 俊一さん (釧路市)

○忠類老人クラブさま

○標津漁業協同組合女性部さま

※ご本人・団体の了承を得て掲載しています。

ありがとうございました!



5月26日、標津の森を守る会(田村憲夫会長)の会員9人で、町有地の草刈り、雑木伐採のボランティアをしていただきました。



6月6日、(株)上田組(上田修平代表取締役社長)から、標津こども園に対し、砂場の整備と、細砂2㎡、黒土2㎡の寄付をいただきました。

乳幼児健康相談日程

7月25日(木) 会場：ひまわり

12～13カ月 2歳	9時～10時
4カ月 6～7カ月 9～10カ月	13時30分 ～14時30分

問合せ先 保健福祉センターひまわり
☎82-1515(内線512)

相 談

女性のためのなんでも
相談所を開設します

根室人権擁護委員協議会では、女性の人権擁護委員が相談に応じる「女性のためのなんでも相談所」を開設します。

相談の秘密は堅く守られます。無料で予約も必要ありません。一人で悩まず、まずは相談してみませんか。

日 時 7月21日(日)13時～16時
場 所 別海町マルチメディア館
問合せ先
根室人権擁護委員協議会
☎0153-23-4874

お知らせ

標津町殉公者追悼式を
行います

町では過ぐる大戦において戦役に就かれ、国の行く末を案じながら亡くなられた方々、また、公共のために献身的に努力され、その職に殉じられた方々に対し、追悼の意を捧げるとともに、平和への誓いを新たにすため、令和元年度標津町殉公者追悼式を開催します。

日 時
8月1日(木)10時57分
場 所
標津町文化ホール
※午前11時に殉公者の御霊に対する黙とう開始のサイレンを吹鳴しますので、その場で黙とうをお願いします。

サクラマス遡上観察会を開催します

日 時 7月7日(日)13時～14時30分
会 場 標津サーモン科学館・金山の滝
参加料 入館料+520円(保険料・資料代)
募集人数 先着20人
小学生以下、保護者同伴

当日の流れ

- ・13時 科学館集合
 - ・13時20分 金山の滝へ
 - ・14時30分 現地解散
- ※移動は各自でお願いします。

申込先 標津サーモン科学館 ☎82-1141



7月の精神保健福祉
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 7月25日(木)
13時30分～16時30分
場 所 中標津保健所
問合せ先 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。

募 集

自衛官を募集します

募集種目

- 自衛官候補生(男子・女子)
- 一般曹候補生(男子・女子)

対象者

18歳以上33歳未満

募集期間

7月1日(月)～9月6日(金)
※自衛官候補生(男子・女子)は年間を通して募集しています。

申込・問合せ先

自衛隊帯広地方協力本部
中標津地域事務所
☎0153-72-0120

スポーツ

7月のスポーツ

- 1日(月) スポーツ体験教室 [16時～ 総合体育館]
 - 2日(火)、4日(木) ミニテニス教室 **【健P】**[10時～ 総合体育館]
 - 3日(水)、5日(金) 初心者水泳教室 [19時～ 町営プール]
 - 10日(水)、24日(水) 子ども元気アップ大作戦 [9時30分～ 川北こども園]
 - 14日(日) 第15回標津町パークゴルフ協会町民親睦大会 [9時～ 町営川北PG場]
 - 16日(火) 体組成計からだチェックデー [10時～ 総合体育館]
 - 20日(土) 岩崎清信氏卓球講習会 [9時～ 総合体育館]
 - 21日(日) 第1回標津卓球会長杯卓球大会 [9時～ 総合体育館]
 - 23日(火) 子ども元気アップ大作戦 [9時30分～ 標津こども園]
 - 30日(火) 町高齢者スポーツ大会 **【健P】**[10時～ 総合体育館]
- 毎週水曜、金曜**
ウォーキング広場 [18時30分～ 町内]
<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。

「まちづくり出前講座」を
ご利用ください!

町民の方が5人以上集まる機会であれば、町長が出向き、町政についての説明や質問にお答えする「まちづくり出前講座」を開設しています。(事前にお申し込みください。)

問合せ先 総務課
(内線208、221)

北方領土に関する標語・
キャッチコピー

平成30年度最優秀賞
**返還へ 世代を越えて
つなぐ声**

まちの声

394



足元の春

やまもと ゆきの
山本 雪乃さん (北川北)



氷 点下の中、ツンとするような爽快
感のある呼吸ができる北海道の冬
が好きなのですが、今年は早く暖かくな
り残念に思いつつ、楽しみにしていた時
期でもありました。2月下旬に気温がプ
ラスになる日が続くと、凍っていた木々
もとけて、カエデの樹液もポタポタと流
れ出しました。メープルシロップを作る
うと樹液採取の為にまだ雪深い牧草畑を
横切って毎日林へ通っていると、いつの

まにか木々の周りに雪がとけて輪っかが
できて、その輪も日々大きく深くなつて
いきました。4月に入りやっと少し地面
が見えてフクジュソウが咲いた頃、カエ
デの樹液はピタリと止まりました。その
時にはすでに、今度は白樺の樹液が流れ
始めており、まだ地面のほとんどは雪で
覆われているのに、雪の下では植物たち
が春に向けてすでに動き出しているよう
でした。4月下旬にほとんど雪がとけて
無くなると、白樺の周りの谷地はあつと
いう間にミスバシヨウとギョウジャン
ニクで覆われて、さらに木々の新芽が出
てきた頃、白樺の樹液もだんだんと出な
くなりました。私たちが感じて感じるより
も、植物たちの春はひと足もふた足も先
にあつて、雪の下で芽を出す力強さを感
じました。

標津で迎えた春も3回目になりました。
しばらく海外や国内で住む場所を数
カ月ごとに変えて生活をしてきた私が、
同じ場所でも3回目の春を迎える事は、あ
る意味未知でしたが、地元の方々に関わ
りながら地域のことをより深く知るにつ
れて、だんだん標津に馴染んできたかな
と思います。毎日牛と戯れながら楽しく
仕事をさせてもらって、さらに自分のや
りたいことを何でもやらせてもらえる環
境を本当に有難く思っています。

次の「まちの声」は大石さくらさん
(茶志骨)です



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。

8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 8月6日(火) 13時30分～
- 場所 川北生涯学習センター
- 問合せ 住民生活課

人のうごき

■令和元年6月1日現在 (前月比)【前年同月比】

人口	5,208人(1人)	【-81人】
男	2,542人(-5人)	【-41人】
女	2,666人(6人)	【-40人】
世帯数	2,329世帯(1世帯)	【 -8世帯】

人口前月比の内訳

	増	減	比較	
転入	12人	転出	10人	2人
出生	5人	死亡	8人	-3人
その他	2人	その他	0人	2人
計	19人	計	18人	1人

町内の交通事故

■令和元年5月1日～5月31日
(今年の累計)

人身事故	0件(0件)
負傷者	0件(0件)
死亡者	0件(0件)
物損事故	8件(30件)

▽待ちに待った町営
プールがオープンし、
同僚とともに通つて
います。広報1月号で目
標に掲げていた減量に
向け一歩前進!
シーズンオフまでま
だまだあるので、皆さ
んもどうですか?(S)
▽アヤメかカキツバタ
の花が咲いていますし
た。初春と違い初夏の
花は咲くまで育ってい
ること、つぼみがつい
ていることに気付かな
かったりします。次に
咲く花を探す散歩も楽
しいかも?
(K)