



海・山・川・大平原がおりなす

感動の大地・しづ標津町



## 仮装盆踊り色とりどり

夏の風物詩となっている仮装盆踊りが、8月15日に川北生涯学習センターで、16日に生涯学習センターあすばるで開催されました。獅子舞や魔女、ゲームやアニメのキャラクター、世界各地の民族衣装などさまざまな仮装が登場。大人から子どもまで、工夫を凝らした手作りの衣装で観客の目を楽しませていました。（写真は川北生涯学習センターでの仮装盆踊りの様子）

# 児童・生徒が全道・全国の体育大会で健闘!!

今年度、根室管内などで行われたスポーツ少年団、中学校および高校の体育大会などで、各小中学校の児童・生徒ならびに標津高等学校の生徒が、日頃の厳しい練習成果を十分に発揮して優秀な成績を収め、全道・全国大会に出場しました。

児童・生徒の皆さんが全力で挑んだ大会結果をご紹介します。

(敬称略)



## 陸上

### ◆第72回北海道高等学校陸上競技選手権大会

標津高等学校 (6/18~21: 帯広市)

男子砲丸投	長澤 力 (3年)	予選敗退	5m64
	渡邊 龍翔 (3年)	予選敗退	9m45
男子円盤投	上田 逸翔 (2年)	予選敗退	23m20
男子ハンマー投	長澤 力 (3年)	予選敗退	記録なし
男子やり投	渡邊 龍翔 (3年)	優勝	59m05
	野口 昂 (2年)	予選敗退	39m78
	西 公希 (1年)	予選敗退	44m62
女子4x400mリレー	下 柚貴 (1年)、藤森 柚季 (2年)		
	戸田 文菜 (2年)、山崎 咲輝 (1年)		記録なし



### ◆令和元年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会

標津高等学校 (8/4~8/8: 沖縄県沖縄市)

男子やり投	渡邊 龍翔 (3年)	予選敗退	53m10
-------	------------	------	-------

### ◆第50回北海道中学校陸上競技大会

標津中学校 (7/26~28: 旭川市)

男子100m・200m	関川 真斗 (3年)	予選敗退	
-------------	------------	------	--



## 剣道

### ◆第40回北海道中学校剣道大会 (8/2~3: 伊達市)

標津中学校

女子個人戦	上田 礼花 (3年)	2回戦敗退
	小野 由奈 (1年)	1回戦敗退

### ◆第54回全国道場少年剣道大会・団体中学生の部

(7/29~30: 東京都)

標津剣道スポーツ少年団・しべつ尚武館 1回戦敗退

標津中3年	上田 礼花
川北中2年	小川 文太
標津中1年	小野 由奈



## 柔道

### ◆第47回北海道中学校柔道大会 (7/30~31: 登別市)

標津中学校

女子48kg級	林 和華芭 (2年)	2回戦敗退
---------	------------	-------





## 卓球

### ◆第49回北海道中学校卓球大会 (7/31~8/2: 富良野市)

#### 標津中学校

シングルス男子 阿部 友飛 (2年) 1回戦敗退  
 シングルス女子 皆川 涼香 (2年) 2回戦敗退

#### 川北中学校

シングルス男子 齊藤慎太郎 (2年) 1回戦敗退

### ◆全農杯2019年北海道卓球選手権大会 (5/1~2: 札幌市)

#### 標津卓球少年団

ホープスの部・女子シングルス 5年 藤本 梨音 4回戦敗退  
 カブの部・女子シングルス 4年 平井 美羽 3回戦敗退  
 カブの部・男子シングルス 3年 川嶋 礼央 3回戦敗退  
 バンビの部・男子シングルス 2年 藤本隆之介 7位入賞

#### 川北卓球少年団

ホープスの部・男子シングルス 6年 齊藤龍之助 2回戦敗退  
 カブの部・女子シングルス 4年 大垣 結愛 2回戦敗退

### ◆全農杯2019年全国日本卓球選手権大会

#### 標津卓球少年団 (7/26~28: 兵庫県神戸市)

バンビの部・男子シングルス 2年 藤本隆之介 予選リーグ敗退



## バレーボール

### ◆かんぽ生命ドリームカップ第39回全日本バレーボール小学生大会・北北海道大会

#### 川北バレーボール少年団 1回戦敗退

(6/22~23: 旭川市)

6年 井上 月海、下 美咲  
 5年 瀬川あさひ、高島 羽琉、村上 ゆず  
 千葉 椎奈、加藤 優花  
 4年 武田 妃陽、桜井 来紗、土井 蓮  
 所 陽菜、所 奈々

#### 根室管内男子バレーボール少年団 1回戦敗退

4年 大村 優弦



## 少林寺拳法

### ◆第39回少林寺拳法北海道大会 (7/7: 千歳市)

#### 少林寺拳法標津スポーツ少年団

規定組演武の部 滝本 憩 (5年) 予選敗退

### ◆第13回全国中学生少林寺拳法大会

#### 少林寺拳法標津スポーツ少年団 (8/10~12: 香川県善通寺市)

単独演武の部 山川 琉唯 (1年) 準決勝敗退



# 水

## キラリ

### 第21回 標津町民祭り

#### フォトダイジェスト

3日・第1部



先導した小学1年生



水への感謝を述べる標太・津々



ート



標津初上陸の新根室プロレス



伝承劇で使用した人形の展示



沖縄民謡の披露



歌の饗宴・一条貫太

まちの産業や生活を支える水に感謝を込めた、町民祭り「水・キラリ」が8月3日・4日の両日、サーモンパーク広場をメイン会場に開催され、2万7千人が来場しました。

恒例となった観光大使・岡千秋のご自慢大会、曳山巡行などが盛大に行われたほ

か、しべつとどわら太鼓保存会50周年記念「東北海道太鼓連盟 太鼓フェスティバル」や、生涯学習センターあすばるで行われた北海道警察音楽隊コンサートなど、イベントが盛りだくさんの2日間でした。

熱気あふれる会場の様子を写真でご紹介します。

4日・第3部



む伝承の山車



川北中学校生徒による出陣の舞



た総踊り



感謝のゆかた踊り



曳山巡行スタート!



とどわら太鼓と釧路太平洋太鼓のコラボ演奏



厚床獅子舞保存会による演舞



ウラップ源流水を



キラリソーランで踊る根室四島踊り隊



のど自慢大会優勝者の古城さん



北海道警察音楽隊コンサ



白熱した水中バレーボール大会



天気にも恵まれ賑わう会場



歌の饗宴・羽山みすき



フィナーレの花火



会場の皆さんと乾杯



水を撒いて進



総踊りには仮装した参加者も



大勢が参加し

## 地曳き網で海の生き物学び



「ヨイショ」の掛け声で網を引く

7月28日、薫別漁港北側の前浜で、キラリ標津発見隊の地曳き網体験が、薫別地区地曳き網実施実行委員会、標津漁師会の協力で行われました。

町内の小中学生のほか、夏休みの体験学習「大自然教室」で本町を訪れていた関東圏の学生など約100人が参加し、網を手練り寄せました。

網には大小さまざまな魚などが入っており、子どもたちは大はしゃぎ。大きなカジカを持ち上げたり、小さなイカの墨に驚いたり、キュウリウオの名前の由来である匂いを実際に嗅いだりと、歓声を上げながら魚に触れ、標津前浜の豊かさを体感していました。

## 軽スポーツを通して交流



白熱した的当てゲーム

軽スポーツを通じて親睦を深め、健康の維持と生きがいづくりを目的に行われている、恒例の標津町高齢者軽スポーツ大会（標津町社会福祉協議会主催）が、7月30日、総合体育館で行われました。ゆづパックの箱を利用したリレー、でこぼこのボールで行う「もやっ」とボールなど、ユニークな競技で約160人、5チームが競い合いました。

今年「令和」と書かれた大きな団扇を使い、応援で会場を盛り上げた「北標津老人クラブ・茶志骨すずらん会」が見事なチームワークで優勝し、応援賞も受賞しました。熱気あふれる中、各チームとも爽やかな汗を流していました。

## 地区100年記念

### 新会館完成



北標津の歴史を振り返る映像の披露

北標津連合町内会館「輝」祝賀協賛会では、新会館「輝」と、併設された寿の家の落成および北標津入植100周年、老人クラブ結成50周年を記念した祝う会を、8月2日、新会館で開催しました。

初めに会館敷地内に設置された入植100年記念碑の除幕式が行われ、入植当時の農業の様子と現在の農業の様子が描かれた碑がお披露目されました。

その後の祝う会では、参加した約60人が牛乳で乾杯。軽食を囲んで懐かしい映像を見ながら、苦楽を共にした地域の仲間と、思い出話やこれからこの会館で行う活動のアイデアについて語り合っていました。

## サーモン科学館 入館者200万人を突破



記念品の目録を受け取る小林さん親子

平成3年にオープンした標津サーモン科学館が、8月13日、累計入館者数200万人の大台を達成しました。

記念すべき200万人目の来館者となった、千葉県から旅行中の小林優心さんは「久しぶりに来てみたらびっくり。嬉しいですね。」と話していました。小林さんには科学館グッズや珍味のセットが贈られたほか、10月には「館長激選海の幸セット」、12月には今年一番の標津番屋鮭とイクラが贈呈される予定です。また、期間中の来館者には記念のミニタオルを配布し、節目を祝いました。

同館では今後も来館者に喜ばれる施設づくりを行っていきます。

# ごみ袋などの価格が変わります

令和元年10月1日からの消費税増税に伴い、事業所用ごみ袋、粗大ごみシール、直接搬入券、し尿汲取手数料の価格を改定します。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

## ◎ごみ袋、粗大ごみシール、直接搬入券

取り扱い区分		単位	現行 (税込)	改定後 (税込)
指定する容器など	可燃物ごみ袋 (事業所用)	1枚	160円	170円
	不燃物ごみ袋 (事業所用)	1枚	160円	170円
	粗大ごみ証紙	1枚	210円	220円
車両などの積載量	0.5トン未満	1台	1,080円	1,100円
	0.5トン以上1トン未満	1台	2,160円	2,200円
	1トン以上2トン未満	1台	4,320円	4,400円
	2トン以上4トン未満	1台	6,480円	6,600円
	4トン以上6トン未満	1台	8,640円	8,800円
	6トン以上	1台	10,800円	11,000円

※令和元年9月30日までに購入したごみ袋、粗大ごみシール、直接搬入券は、価格改定後も使用可能です。

※価格の変わるごみ袋は右の2種類です。

**家庭用ごみ袋については、価格の改定はありません。**



価格の変わるごみ袋

## ◎し尿汲取手数料

区分	現行 (税込)	改定後 (税込)
事業所など	9.2円/ℓ	9.3円/ℓ
家庭用し尿・浄化槽	4.3円/ℓ	4.4円/ℓ

※差額4.9円/ℓは町より助成

問合先 住民生活課住民生活担当 ☎82-2131(内線131・125)

## 『バス運転体験と就職相談会』を開催します!!

普通免許以上でバスの運転体験ができます  
免許のない方でもご参加いただけます  
(運転席に座って運転手の雰囲気味わえます)

来春高校卒業見込みの方、女性の方大歓迎です

日 時 令和元年9月15日(日)

①10時~12時 ②13時~15時

場 所 中標津町自動車学校 中標津町丸山2丁目26番地

申 込 事前申込みは必要ありません(直接会場へお越しください)

お問合せ 阿寒バス 0154(37)2226

根室交通 0153(24)2202

# 役場の 各課紹介

今月は…

**住民生活課  
根室北部衛生組合**

## ○住民生活課の主な仕事

住民生活課は、町民皆さまの生活に最も近くで関わる部署です。職員13人が5つの担当に分かれて勤務しています。



役場に入って正面右側が住民生活課です



戸籍と年金の手続きはこちらで

**戸籍・国民年金担当**は、戸籍の届出や各種証明書の交付、国民年金に関する届出、マイナンバーカードやパスポートの交付などを行っています。総合窓口として、1つの届出に対して関連する各種手続きを案内し、手続きする方の負担をできるだけ減らすよう努めています。

**国民健康保険担当と後期高齢者・医療給付担当**では、医療機関を受診したときに使用する保険証に関する手続きや、給付に関する



健康保険、医療給付のご相談はこちらで

事務を行っています。また、75歳以上の方は全員加入することとなっている後期高齢者医療保険についても、同様に医療機関を受診した際の給付などの事務を行っています。他にも本町に住所のある子どもについて、乳幼児等医療費、子ども医療費などの助成や、児童手当の給付に関する業務を行っています。

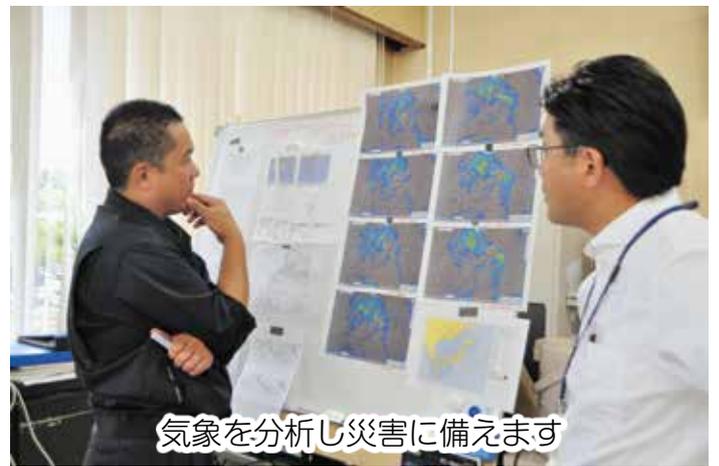
窓口では、保険証の再発行や医療費が高額になった際などの相談を受け付けています。



前ページごみ袋のお知らせもご覧ください！

**住民生活担当**は、交通安全や防犯の啓発、消費者相談、町内会に関する事務、墓地の管理に関すること、ごみ袋・ごみ収集などに関する事務、カラス・キツネといった小動物への対応など、生活に関する幅広い業務を担当しています。町民の皆さまと接する機会が多い担当です。生活の中で困り事がありましたら、お気軽にご相談ください。

住民生活課内に置かれている**危機管理室**は、地震や大雨などの災害対策と、学校への出前講座をはじめとした防災啓発を行っています。広報紙上の防災お天気講座（今月号はお休み）も担当しています。気象予報士2人が在席して独自の気象分析を行っており、災害が発生しそうな状況になった場合は迅速に避難勧告などを発表していきます。町民皆さまの命と財産を守るためにも、ご協力をお願いします。



気象を分析し災害に備えます

## ○根室北部衛生組合の

### 主な仕事

根室北部衛生組合は、標津町・中標津町・羅臼町の3町で構成されており、事務局が本町役場内に置かれています。兼務を含め2人が勤務しています。また、茶志骨に設置されている浄化センターには4人が勤務し、同センターと崎無異一般廃棄物最終処分場の管理・運営を行っています。



浄化センター



崎無異最終処分場

## 「知床・地方版図柄入りナンバー導入検討協議会」からのお知らせ

根室・オホーツク管内7町でつくる「知床・地方版図柄入りナンバー導入検討協議会」は、知床ナンバー導入の目的を達成したことから「知床ナンバー協議会」に改称し、今後も引き続き知床ナンバーの活用に向けた取り組みを行っていきます。

### ■知床ナンバー図柄決定！PRオリジナルステッカー限定配布



標津町役場企画政策課カウンターで無料配布しています。  
数に限りがありますので、お早目にお越しください。  
(2種類 各400枚)

### ■知床ナンバー Q&A（平成30年12月時点の国土交通省解釈による）

**Q：交付対象は？**

A：原動機付自転車を除く、普通自動二輪車以上の車両が対象です。

**Q：交付はいつから始まるの？**

A：令和2年度中の開始が予定されています。交付開始後、引っ越しや譲渡などがなければ現在使用している釧路ナンバーを引き続き使用できますが、新規登録する車両は全て知床ナンバーになります。

問合先 企画政策課プロジェクト推進室 ☎82-2131(内線113)

# 令和2年度の標津町医療技術職員等養成修学資金貸付制度について

町では、将来看護師や薬剤師、診療放射線技師、その他の医療技術者など（国家資格を有する者）となって町職員として勤務しようとする方に対し、修学に必要な資金の貸付を行うことにより、医療技術職員の充足を図ることを目的とし、次のとおり貸付者を募集します。

貸付対象者	看護師または薬剤師、診療放射線技師など国家試験受験資格の得られる学校などから入学許可を得た方で、5年以上町職員として勤務することを誓約した方
貸付限度額	月額12万円以内
利子	無利子
貸付枠	令和2年度は2人 【内訳】 看護師2人 ※毎年度設定するため、貸付枠はその年によって変わります。
保証人および連帯保証人	保証人：保護者など 連帯保証人：2人（前年所得金額がおおむね300万円以上の方）
返還債務免除	5年（または貸付期間）以上町職員として勤務した場合に免除
貸付金の返還	次の場合は、事由発生の翌月末日までに貸付金を返還しなければなりません <ul style="list-style-type: none"> <li>貸付の決定を取り消された場合</li> <li>町に勤務しなかった場合</li> <li>誓約期間前に退職した場合</li> <li>貸付条件に違反した場合</li> </ul>
現況報告	貸付決定者は毎年3月末日までに学業成績表・健康診断書を提出
申込方法	申込書およびその他必要書類を提出
申込締切	令和2年2月28日(金)

## Q 申し込めば必ず貸付金を利用できますか。

A いいえ。運営審議会の審査により貸付可否が決定されるため、必ず利用できるわけではありません。

## Q 貸付金は何月から始まりますか？

A 第1回の修学資金貸付時期は5月になります。その後、7月、10月、1月にそれぞれ3カ月分をまとめて支給します。

申込・問合せ先 保健福祉センター管理・保健予防担当 ☎82-1515

**経営を取り巻く、様々なリスクに備えて**

- ・販売した商品が原因で、お客様がケガをした
- ・お客様データが不正アクセスされ抜き取られた
- ・火災のため店舗が営業停止 売り上げ減少

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



**秋鮭の御注文承ります!!  
ぜひご利用ください。**

標津の海の香ばし

**標津漁業協同組合 直売所**  
TEL0153-82-2035



# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## ～ 医療費通知 ～

\* 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 \*

### ■ 医療費通知を全受診者へ送付します

北海道後期高齢者医療広域連合では、医療費の総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間に医療機関などを受診した被保険者皆さまへ送付します。

自己負担額を除いた医療費が、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解し、健康管理の重要性を認識いただくことで、医療費の適正化、ひいては被保険者の皆さまの負担軽減を図ることを目的としています。

### ◆ 医療費通知の活用例

- 医療費の推移が一目で把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。
- 健康診査など皆さまの健康増進に役立つ情報をお知らせします。
- 診療日数などに間違いがないか確認しましょう。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
平成31年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800	0	0	0
平成31年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000	0	0	0
平成31年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合計				230,000	23,000		11,490	6,900

### ◆ 医療費控除の申告について

- 医療費通知は、確定申告の医療費控除の際に、医療費の明細書として使用できます。
- 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

- 請求内容を審査中のものなどは、受診記録が記載されていない場合があります。
- 自己負担額は、医療費助成を受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。
- このお知らせは、皆さまの受診状況を通知するものであり、請求書ではありません。また手続きなどを行う必要もありません。

### ◆ 発送月・対象診療月

発送月	診療月
2019年9月（下旬）	2019年1月～6月
2020年3月（初旬）	2019年7月～12月

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



## 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！

#### 『大家さんと僕 これから』 矢部太郎

季節はめぐり、楽しかった日々に見えてきた少しの<sup>かげ</sup>翳り。別れが近づくなか僕は…。一風変わった大家さんとの“2人暮らし”を描いた、ほっこりあたたかなコミックエッセイ。完結編。



## 今月のおすすめ・新刊

### \*大人向けの本\*

- 氷獄／海堂尊
- 最後のページをめくるまで  
／水生大海

- 奇跡の清流銚子側川／NHKスペシャル取材班＋内山りゅう

### \*子ども向けの本・絵本\*

- 未来を花束にして／小林深雪
- はなくそゆうかいじけん  
／マルジック&モリソー
- そらめくくんこんにちは  
／なかやみわ

## 夏休みブックマラソンのご参加

### ありがとうございました！

今年は18人が完走しました。完走した皆さん、おめでとうございます。完走できなかった皆さん、来年も参加をお待ちしています。

#### 【令和元年度ブックマラソン完走者】

小学生：15人 中学生：3人

合計：18人（昨年度完走者32人）



## としょかんカフェ

### カフェリブロを

### 開催します

カフェリブロでは、月に一度コーヒーやお茶などを無料提供しています。また、毎回テーマに沿った企画展示コーナーを設けています。お気軽にお立ち寄りください♪

#### 9月のカフェは…

9月19日(木)10時30分～15時



## 体育館からのお知らせ

標津町総合体育館 ☎82-3112

### 体育施設敷地内禁煙にご理解とご協力を！

健康増進法の一部を改正する法律が今年の7月1日より施行されました。

望まない受動喫煙を防止するため、体育施設の敷地内（駐車場含む）での喫煙（加熱式・電子タバコ含む）は禁止となりましたので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

### オホーツクマラソン開催！

#### 交通規制にご協力を

第47回オホーツクマラソンが、9月22日(日)に開催されます！今年も町内外から過去最多となる837人のランナーが標津町内を駆け抜けます。

なお、開催に伴い交通規制が行われます。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

#### <通行止め区間>

○総合体育館前～川北南1線と道道川北中標津線の交点および防災道路  
(9時30分～12時30分)

○体育館・スケートリンク・標津こども園外周  
(9時30分～10時15分)

2日(月)、9日(月)【16時～ 総合体育館】

スポーツ体験教室

7日(土)【18時30分～ プール】

プールサイドまつり

10日(火)、11日(水)【9時30分～ 各こども園】

子ども元気アップ大作戦

10日(火)【10時～ 総合体育館】

体組成計からだチェックデー

17日(火)、19日(木)、24日(火)、26日(木)

★ミニテニス教室【10時～ 総合体育館】

22日(日)【9時～ 町内】

★オホーツクマラソン大会

24日(火)【17時～ 町営リンク】

ファミリーバドミントン教室

26日(木)【10時30分～ 川北小学校】

大菅小百合氏「夢の教室」

26日(木)【16時～ 町営リンク】

スポーツゲームスイン標津 大菅小百合氏スケート教室

27日(金)【9時30分～ 総合体育館】

子ども元気アップ大作戦

毎週水曜、金曜【18時30分～ 町内】

ウォーキング広場

以上、主なもの

(★は健康ポイント制度対象事業)

スポーツは  
心のビタミン



Low  
vision

スロージョギング運動！

ウォーキングと同じ速さなのに、約2倍の運動効果があり、効率よく健康になれる『スロージョギング』。歩幅を小さくして小刻みに走る、簡単に言えば「低速走行のランニング」です。

フォアフット（足の指の付け根で着地）で走るため膝を痛めず、特に加齢で衰えやすい太ももの前側の筋肉を鍛えてくれます。

また、有酸素運動でもあるので、しっかりと心臓を鍛え、体力アップも期待できます。

きつくなく安全で、それでいて気持ちがよくて元気が出る、多くの方におすすめの健康法です。



指の付け根で着地する

筋力低下と健康寿命

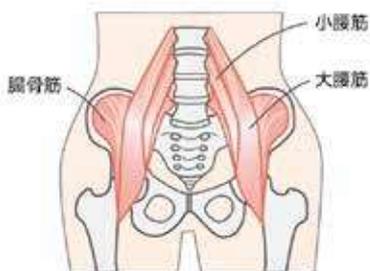
現在、日本の平均寿命は、男性が81歳、女性が87歳（令和元年7月末日現在）で過去最高を更新しましたが、亡くなるまでの間、ずっと健康でいられるとは限りません。

そのため、自立した日常生活を送ることができるよう、健康寿命を伸ばすことが重要です。

しかし、私たちは加齢とともに、次のような各機能が低下していきます。

- ① 呼吸循環機能の低下
- ② 太ももの筋肉の衰え
- ③ 大腰筋の衰え
- ④ 平衡感覚の低下

特に③の大腰筋は、腰の骨から骨盤、太ももの骨まで伸びて上半身と下半身をつなぐ腸腰筋の一つであり、太ももを上げたり、姿勢を保持したりする重要な筋肉です。この筋肉が衰えると、つまずきや転倒による骨折、背筋を伸ばせずに腰が曲がってしまうなど、健康寿命に大きく影響します。



- **目線**は遠くに
- **あご**は引きすぎず
- **呼吸**は自然に息切れしないペース
- **腕**は両脇に添える程度に
- **着地**は足の付け根でするよう心がける

☆初めての人は歩くスピードとほぼ同じ、4～5km/時。歩幅は小さく、小刻みに。

スロージョギングの実践

スロージョギングの一番のポイントは、フォアフット着地です。これにより、かかと着地に比べ約3分の1程度の衝撃に抑えられ、怪我のリスクが低くなるとともに、大腰筋をはじめとしたインナーマッスルを無理なく鍛えることができます。

息が上がることなく、笑顔で話しながら走れるスピードでも十分効果があり、膝などの関節に痛みがある方や体力に自信がない方でも気軽に行えます。

最初は1日1分から10分。初めてで自信がない方は、「1分間ジョグ&30秒ウォーク」から挑戦してみましょ。

いつまでも自分の力で健康に過ごすために、いつでも、どこでも、手軽にできるスロージョギングをはじめてみませんか？

※参考：歩く速さなのに健康効果は2倍！

らくらくスロージョギング運動 讃井 里佳子

国民年金は、  
あなたが主人公です

## 【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

**10月の  
年金出張  
相談所  
開設日**

日時：**1日(火)**13時～16時30分  
**2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へ

## 「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
9月28日(土)	役場 1階窓口	8時30分～ 17時15分
9月29日(日)		

### 【今月の納期一覧】

- 9月30日(月)
- 第2期 固定資産税
- 第3期 後期高齢者医療保険料
- 第4期 国民健康保険税

問合先 税務課収入担当 (内線108)

## 9月のごみ収集日

※10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	5日(木) 26日(木) 10月10日(木)	2日(月) 19日(木) 30日(月)	9日(月) 10月3日(木) 10月7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	6日(金) 27日(金) 10月11日(金)	3日(火) 17日(火) 10月1日(火)	10日(火) 24日(火) 10月8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	7日(土) 28日(土) 10月12日(土)	4日(水) 18日(水) 10月2日(水)	11日(水) 25日(水) 10月9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(株) ☎0120-79-3106へ。

## 10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** 川北全域、北標津、西北標津

**申込期限** 9月25日(水)

**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

(7月21日～8月20日)

- 【8月1日】 標津町殉公者追悼式ほか
- 【8月2日】 北標津地区町内会館落成式ほか
- 【8月3日～4日】 標津町民祭り水・キラリ
- 【8月6日～7日】 東京都 根室地方総合開発期成会 会 請活動ほか
- 【8月10日】 中標津町 航空機による北方四島墓参出発式
- 【8月13日】 標津霊園無縁仏供養祭ほか
- 【8月19日】 道路功労者表彰伝達式ほか  
<以上、主なもの>

北方領土に関する標語・  
キャッチコピー  
平成30年度最優秀賞  
**返還へ 世代を越えて  
つなぐ声**

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

### ◎高齢者インフルエンザ集団予防接種

対象となる方は、是非この機会に接種を受けましょう。

#### 対象者

- ・65歳以上(11月1日現在)で、標津町に住所を有する方
- ・60歳以上65歳未満(11月1日現在)で、心臓や腎臓、呼吸器に重い疾患があり、身体障害者手帳1級の交付を受けている方

#### 会場および日時

◎標津町保健福祉センター

10月28日(月)～30日(水)、11月1日(金)の4日間  
いずれも 9時～11時

◎川北生涯学習センター

10月31日(木) 9時～11時30分

**料 金** 1,000円 (生活保護世帯の方は無料)

**申込期間** 9月2日(月)～10月7日(月)

**申込方法** 保健福祉センターへ電話で申し込みください

※申し込み後、予診票と案内書を郵送します。接種当日に、「必要事項を記入した予診票」と「接種料金」を持参ください。

※上記日程で接種ができない方は、標津病院へ連絡いただき、下記の任意インフルエンザ予防接種をご利用ください。

### ◎任意インフルエンザ予防接種

**対 象** 15歳(高校生)以上65歳未満の方

**接種期間** 11月5日(火)～12月6日(金)

**料 金** 3,500円

**申込期間** 10月7日(月)～ワクチンがなくなり次第終了

**申 込 先** 標津病院 ☎82-2111

インフルエンザ予防接種に関するお問い合わせは…  
保健福祉センター管理・保健予防担当 ☎82-1515(内線514)

## こども園における新入園児の受入休止について

これまで、こども園では可能な限り全ての入園希望に応えられるよう努めてきました。

しかしながら、0歳児、2歳児クラスへの入園希望者が多く、これ以上の受け入れは、安心安全な保育環境の維持に支障を来す恐れがあることから、次のとおり新たな入園児の受け入れを休止することとなりました。

今後も、保育教諭確保など受け入れ環境の整備を継続し、希望者全員が入園できるよう努めていきますので、ご理解をお願いします。

なお、通院などの理由で一時的に保育が必要な場合は、一時保育が利用できますので、下記へお問い合わせください。

**受入休止の対象: 標津・川北こども園 0歳、2歳児のクラス**

標津認定こども園あおぞら ☎ 82-2717

川北認定こども園にじいろ ☎ 85-2049

## 戸籍の窓口から

(7月11日～8月10日届け出分)

### お誕生おめでとう!

亀田 蒼太<sup>そうた</sup>くん(新川上町) 健一郎・栞 奈  
素利 悠樹<sup>ゆうき</sup>くん(共栄旭町) 春 樹・朋 美

### おくやみ申し上げます

石井 愛さん(北 標 津)	44歳
伊藤富士江さん(共栄旭町)	69歳
富田 ミヨさん(弥 栄 町)	98歳
福田 隆さん(望ヶ丘町)	82歳
永井 利美さん(若 草 町)	86歳
三上 英子さん(曙 町)	79歳
鈴木 雄大さん(曙 町)	24歳
近藤 明さん(共栄旭町)	89歳
榎木 早苗さん(寿 町)	66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

(7月11日～8月10日受納分)

### ●社会福祉協議会に――

- 田村めぐみさん ○福田ノリ子さん
- 及川徳次郎さん

### ●標津病院に――

- NPO法人キラリ工房さま

※ご本人・団体の了承を得て掲載しています。

## 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

渡邊 昭夫さん(釧路市)
根岸 徹さん(群馬県板倉町)
神崎 正哉さん(千葉県千葉市)
高橋 秀子さん(千葉県柏市)
山内 寿慶さん(千葉県八千代市)
兼松 徹さん(東京都港区)
神保 裕子さん(東京都港区)
根本 英治さん(東京都八王子市)
西野奈々子さん(神奈川県横須賀市)
中野 健二さん(石川県金沢市)
吉田 幸代さん(愛知県名古屋)
鈴木 徹さん(大阪府大阪市)
菊田 恭子さん(山口県下関市)

※ご本人の了承を得て掲載しています。

その他240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。

## 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](https://twitter.com/shibetsu_town)

令和元年  
10月1日

## 年金生活者支援給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

## ■対象となる方

## ■高齢基礎年金を受給している方で

以下の要件をすべて満たしている方

- ✓ 65歳以上
- ✓ 世帯員全員が市町村民税が非課税
- ✓ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

## ■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、以下の要件を満たしている方

- ✓ 前年の所得額が約462万円以下

## ■請求手続き

- ① 平成31年4月1日以前から年金を受給している方  
対象となる方には、日本年金機構より請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。
- ② 平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方  
年金の請求手続きと併せて年金事務所または役場窓口で請求手続きをしてください。

## ■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から口座番号をお聞きすること、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援金の請求でお困りの際は、下記へお問い合わせください。

**給付金専用ダイヤル：0570-05-4092（ナビダイヤル）**

## 忘れちゃいけない「自賠責」

交通事故による死者数は、年々減少傾向にあるものの、平成30年の事故発生件数は約43万件、死傷者数は約53万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、未加入での運行は法令違反です。加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人ひとりが、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いの仕組みなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

— 国土交通省・北海道運輸局 —

新規高等学校卒業予定者を  
採用予定の雇用主の皆さまへ

9月16日は新規高等学校卒業予定者の採用選考開始日です。応募者に広く門戸を開くとともに応募者の適性と能力を基準とした公正な採用選考をお願いします。

◆採用選考時に本籍・出身地など本人に責任のない事項を把握することや、身元調査を行うことは、就職差別につながる恐れがあります。

◆応募書類は「全国高等学校統一用紙」を使用しましょう。

厚生労働省・北海道労働局・ハローワークねむろ

## 第29回公証週間電話相談のご案内

10月1日から7日までは公証週間です。公証制度を広く知っていただくため同期間中、電話相談を実施します。

日時：10月1日(火)～7日(月)

電話：03-3502-8239

内容：遺言、任意後見契約など

— 日本公証人連合会本部 —

## 魚道水槽開通!サーモンパーク秋まつり開催!!

標津川に回帰したサケたちを間近に観察できる「魚道水槽」が、9月1日から開通します。10月末までの2カ月間、ダイナミックな遡上の様子をご覧ください。(標津川「観覧橋」でも、遡上したサケたちを見ることができます)

この時期の科学館は、一年で一番サケの姿を観察できるタイミングです。皆さまのお越しをお待ちしています。

～サーモンパーク秋まつり～

9月14日(土)～23日(月)

【イベント内容】

- もちまき(荒天時翌日)  
9/14(土) 10:30～
- サケの捕獲用水車見学会
- チョウザメ「腕ガブSHOW」
- 秋の大抽選会 など



※ブログ・Facebook・Twitterで日々の遡上状況などをお知らせしています♪

問合せ 標津サーモン科学館 ☎82-1141

## ◆◆経済センサス基礎調査が実施されます◆◆

経済センサス基礎調査が、わが国すべての産業分野における事業所の活動状態などの基本的構造を明らかにすることを目的に行われます。

10月1日から11月30日にかけて調査員が町内を回り、事業所の名称や活動状態を外観などから確認します。また、新たに把握した事業所など一部事業所には調査票を配布しますので、ご回答いただけますようご協力をお願いします。

◆調査票の記入内容は、「統計法」の規定により適正に保護されます。統計調査員をはじめとする調査関係者が調査で知り得た内容を他に漏らしたり、統計を作成・分析する目的以外に調査票を使用することは絶対にありません。

総務省・北海道・標津町

## ■標津消防署のホームページを開設しました■

標津消防署の出動統計、資格講習会の日程などを掲載しているほか、根室北部消防事務組合火災予防条例の各種様式をダウンロードできるようになりました。

標津消防署で検索、または町役場ホームページの施設情報リンクから見るができますのでご活用ください。

問合せ 標津消防署予防係 ☎82-2319

## 「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 総務課広報統計担当(内線208・221)

## 相談

### 9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 9月26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。

### アイヌの方々からのさまざま まなご相談をお受けします

人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々の悩みをお受けするフリーダイヤルを開設しています。日常生活でのお困りごと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。

フリーダイヤル

☎0120-771-208

受付時間

月曜日～金曜日

(祝日、12/29～1/3を除く)

9時～17時

◆本相談事業は(公財)人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

### 乳幼児健康相談日程



9月26日(木)

会場：ひまわり

12～13ヵ月 2歳	9:00 ～10:00
4ヵ月 6～7ヵ月 9～10ヵ月	13:30 ～14:30

問合せ先

保健福祉センターひまわり  
☎82-1515

☆☆☆ 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!!

# まちの声

396

## 肩の力が抜けた暮らし

おさだ **長田** みか **美香**さん (桜ヶ丘町)  
主婦



**標** 津町はもとより、生まれてから一度も北海道へ来たことがなかった私が、横浜育ちなのにこの町(釣り)が好きな主人と結婚し移住することになり、この夏で在住7年目を迎えました。自然が好き、田舎が好き、気候が好き、様々な理由で標津へ来た方もいるかと思いますが、さすが特に自然も田舎も好きはなわけでもなく、寒いのも苦手、そんな私が北海道へ住むことになりました。

観光客気分だった夏があつという間に過ぎ、厳しい冬がくると、親類も友人もいない寂しさもあつてか、移住1年目は飛行機で帰省することだけを楽しみに、過ぎていきました。その後子どもが生まれ、子どもを通じての友人や知り合いも少しずつ増え、その中で楽しみも増えていくと、この町での暮らしの景色も、少しずつ変わっていきました。

これまで特に自然に興味を持っていなかった私ですが、季節ごとにまったく違った表情を見せてくれる木々が、こんなに美しいものだど知り、太陽が山へ沈む姿を日常に見れること、寒くて厳しい雪国の生活が、美しく楽しいものだど知りました。

また最近は一ワトリを飼い始め、新鮮な卵を食べる喜び、家の周りにも小鳥やリスが頻りに姿を見せてくれます。

我が家の小さな三姉妹達は、ここで生まれ育ち、当たり前ですがこの生活が全てです。いずれはこの地を離れ、生まれ育った環境を外から見た時、どのように思い、感じるか、今から楽しみの一つでもあります。それまではここでしかできない経験を、沢山させてあげたいです。美しい自然が普段から周りにあることに感謝し、そついった日々を楽しむことが日常に出来る「肩の力が抜けた暮らし」を、私は気に入っています。

次の「まちの声」は小田由美さん(西北標津)です。

## 人のうごき

■令和元年7月末日現在 (前月比)【前年同月比】

人口	5,189人(-22人)	【-93人】
男	2,528人(-14人)	【-46人】
女	2,661人(-8人)	【-47人】
世帯数	2,322世帯(-8世帯)	【-6世帯】

人口前月比の内訳

	増	減	比較
転入	6人	転出 22人	-16人
出生	3人	死亡 9人	-6人
その他	0人	その他 0人	0人
計	9人	計 31人	-22人

## 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。

## 10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 10月1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

## 町内の交通事故

■令和元年7月1日～7月31日 (今年の累計)

人身事故	0件( 1件)
負傷者	0件( 1件)
死亡者	0件( 0件)
物損事故	6件( 38件)

▽7月の涼しさから一転して8月は暑い日が続いていました。日中は30度を超える気温が続き、夕方は20度前後の気温に下がりますが、朝晩は涼しいです。9月5日からは、台風の影響で大雨が降り、土砂災害警戒区域に指定された地域があります。また、9月10日(水)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月11日(木)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月12日(金)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月13日(土)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月14日(日)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月15日(月)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月16日(火)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月17日(水)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月18日(木)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月19日(金)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月20日(土)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月21日(日)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月22日(月)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月23日(火)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月24日(水)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月25日(木)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月26日(金)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月27日(土)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月28日(日)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月29日(月)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。9月30日(火)には、台風の影響で、川北生涯学習センターが冠水し、利用ができません。