

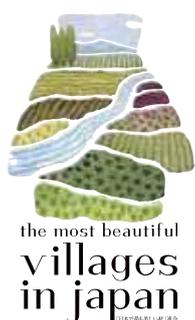


しづ SHIBETSU

11 広報

2020(令和2年)Vol.645

海・山・川・大平原がおりなす 感動の大地・しづ 標津町



おかえりなさい標津の海へ

標津前浜に今年もサケが帰ってきました。

深夜2時頃に出港する秋サケ漁の網おこしは、日の出前の暗い中、鮮度を保つスピードが求められる作業。船上では、クレーンを操作する人、手繰り寄せる人など、チームワークが光っていました。

今年も来遊数が少なく厳しい漁模様となっていますが、船上一本メや標津産サケマスの新ブランドづくりなど、サケ一匹一匹の価値を高め、地域の水産産業を活性化しようという取り組みが進められています。

お知らせします



財政状況の公表①

郷土の台所事情

令和元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』として今月と来月の2回に分けて町民の皆さまにお知らせします。

◆令和元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	75億 1,513万円
支出	72億 7,686万円
差引	2億 3,827万円
	(支出前年比 +3.1%)

経常収支比率77.2%(前年度75.4%)

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。平成30年度の全道町村平均は92.3%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 9,567万円	一般会計からの繰り入れ	7,072万円
支出	8億 8,631万円	うち税などで負担する分	5,310万円
差引	936万円		
	(支出前年比 △5.5%)		

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	2,969万円	一般会計からの繰り入れ	1,904万円
支出	2,969万円	うち税などで負担する分	248万円
差引	0万円		
	(支出前年比 +1.6%)		

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 1,230万円	一般会計からの繰り入れ	6,312万円
支出	4億 634万円	うち税などで負担する分	821万円
差引	596万円		
	(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 3,861万円	一般会計からの繰り入れ	7,878万円
支出	1億 3,836万円	うち税などで負担する分	1,832万円
差引	25万円		
	(支出前年比 +9.1%)		

簡易水道 水を安定供給するための会計

収入	2億 870万円	一般会計からの繰り入れ	460万円
支出	2億 870万円	うち税などで負担する分	0万円
差引	0万円		
	(支出前年比 +7.4%)		

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	2億 9,635万円	一般会計からの繰り入れ	1億3,219万円
支出	2億 9,635万円	うち税などで負担する分	6,873万円
差引	0万円		
	(支出前年比 +3.1%)		

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	1,380万円	一般会計からの繰り入れ	1,210万円
支出	1,380万円	うち税などで負担する分	1,210万円
差引	0万円		
	(支出前年比 △23.9%)		



病院事業 標津病院を経営する会計 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>	
収入	9億 953万円	収入	9,955万円
支出	9億 933万円	支出	9,955万円
差引	20万円	差引	0万円
	(支出前年比 +7.2%)		(支出前年比 +11.1%)

一般会計からの繰り入れ	5億 847万円
うち税などで負担する分	3億 7,175万円

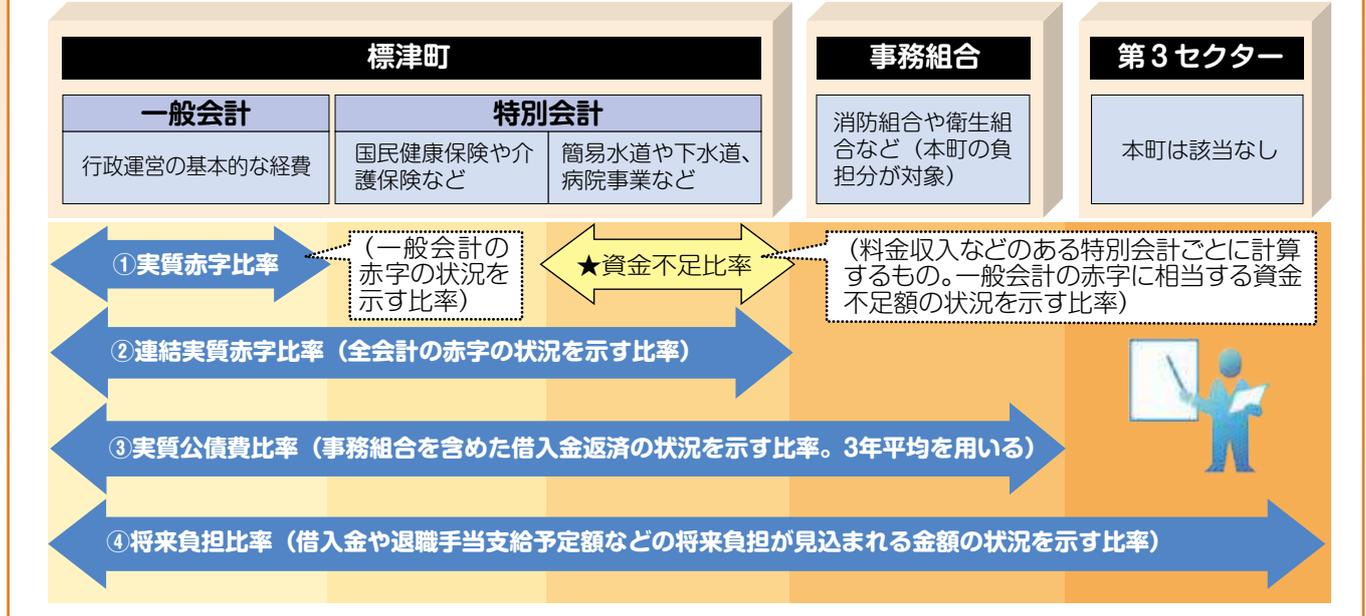


◆健全化判断比率の状況

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

令和元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		令和元年度の算定内容	健全化判断基準	
	令和元年度	平成30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：比率▲5.9%】	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：比率▲11.0%】	20%以上	35%以上
③実質公債費比率	8.5%	8.0%	近年の施設整備等の影響により数値はやや上昇傾向にありますが、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：比率▲42.3%】	350%以上	



★資金不足比率

会計区分	令和元年度の比率	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。(平成30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。

本町では四季折々においしい魚介類が水揚げされます。地元水産物への理解を深め、その魅力を発見するため、各種水産情報を発信します。今月号は、サケの代表料理の一つ「サケの焼漬け」と、「サケ飯寿司」の作り方をご紹介します。

サケの焼漬けって？

「サケの焼漬け」とは、焼き色を付けたサケの切身を醤油、みりん、日本酒を合せた調味液（漬けダレ）に漬け込む、サケの素材を活かした代表料理のひとつです。サケの町で有名な新潟県村上地方では、各家庭で受け継がれ伝統的な郷土料理として親しまれています。焼きサケからにじみ出るうま味と香りが調味液に行きわたり、さらに焼きサケにうま味が染み込む保存食です。

サケの焼漬けの作り方

★材料

秋サケ 半身1枚(約800g)、醤油 200ml、みりん 120ml、日本酒 80ml、砂糖 20g



鍋に醤油、みりん、日本酒を合わせてひと煮立ちさせ、最後に砂糖を混ぜ、火を止めます。



ボウルに氷水を用意して、調味液を冷まします。冷やしている間にサケを切ります。



皮面を表向きにして、包丁でヌメリやウロコ、ヒレを取り除きます。



薄い食塩水で半身を洗い、キッチンペーパーで水気を取り除きます。



ハラスの骨や小骨を取り除きます。



3～4 cm幅の切身にします。



食べ方など用途に合わせて切身をさらに3～4等分に切り分けても良いです。



切ったサケの両面にほどよく焼き色が付くようにしっかり焼きます。



焼き上がったサケをボウルもしくはポリエチレン製の耐熱袋や密閉容器に入れます。



サケが熱いうちに調味液を注ぎ、適度に混ぜながら漬け込みます。



半日から1日程度冷蔵庫内で漬け込みます。漬け込み時間によって味の濃淡が決まります。



液切りして完成です。密閉容器に入れて冷蔵庫で保管しましょう。

【ポイント】

- 1, 日本酒のアルコール分を飛ばすため、①の調味液の煮切りはしっかり加熱しましょう。
- 2, サケの中骨やヒレなども焼いてから調味液に浸すとさらにうま味が付加され、余すことなく利用できます。また、漬け込み後の調味液は、魚の煮付け料理などに再利用できます。
- 3, 焼きサケの大きさや漬け込み時間により調味液の染み方が変わりますので、好みの味になるよう調整してみましょう。

サケ飯寿司の作り方

★材料の目安（中樽用）

山漬鮭	: 4尾	—こうじ入りご飯の材料—	
ダイコン	: 8本	米	: 1升
ニンジン	: 6本	こうじ	: 200g
生ショウガ	: 400g	砂糖	: 300g
塩	: 150g	みりん	: 200cc
生イクラ	: 500g	日本酒	: 1.4ℓ
米酢	: 適量		
氷頭	: 適量（お好みで）		
グリーンピース	: 適量（お好みで）		

★材料の準備その1 ～漬け込み日の3～4日前からの作業～

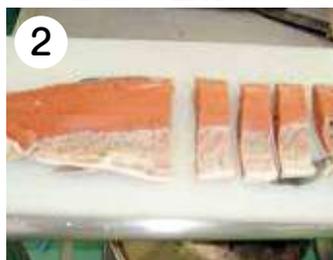
山漬鮭の塩出し方法と身おろし方

ここでは、塩で身が硬く締まるまで漬け込み、塩辛い中にうま味を凝縮させた「山漬鮭」を使用します。山漬鮭の表面をよく洗い、サケが入る大きさの衣装ケースに水を張って漬け込み塩出しを行います。魚の大きさにより異なりますが、目安として3～4日間流水または毎日朝夕と水を交換します。

水に漬け込む前と比べて、背ビレ近くの肉が柔らかくなり（少し生の状態に近い感じに戻り）少し切ってみて焼いて食べると甘口の塩加減になる頃が、塩出し完了の目安です。



1 頭を切り、氷頭を取ります。4、5枚取ることができます。



2 身を3枚おろしにし、5cm幅の切身にします。



3 ハラスの骨を削ぎ切り、1cm幅に切ります。



4 流水で3回ほど洗い、水切りをして完了です。

★漬け込み樽の準備 ～漬け込み日の前日と当日の作業～

○木樽の場合

木樽は、タワシと洗剤で洗浄した後、水を満杯に入れて1日ほど置き、木樽の隙間を埋めます。水が減らなくなり、樽の底や側面から水が外に漏れないことが目安です。

○ポイント！

- 木樽の洗浄は、漬け込み日前日に行い、漬け込み寸前に樽中の水を捨て、薄めた米酢で拭いてください。
- 水が漏れるようなら、漬物用ビニール袋を併用してください。

○プラスチック樽の場合

- タワシと洗剤でよく洗浄します。
- すすぎを十分に行い、水気をよく切り乾かします。
- 5倍量に薄めた米酢を適量入れ、きれいなふきんで樽の中を拭いて準備完了です。



1 タワシ、洗剤でよく洗浄します。



2 十分にすすぎ、満水にして木樽の隙間を埋めます。



3 樽の側面から水が漏れなくなるまで、適時水の交換と洗浄、すすぎを繰り返します。



4 5倍に薄めた米酢ときれいなふきんで樽の中を拭き、準備完了です。

★材料の準備その2 ～漬け込み日の前日と当日の作業～

○野菜類およびイクラの調整（野菜類はよく洗い、皮をむきます）



1 ショウガを千切りにします。



2 ニンジンも千切りにし、水洗いした後、軽く塩をふり、重しをして水切りします。



3 ダイコンは短冊切りし、軽く塩をふって重しをし、水切りします。



4 生イクラは90度ほどのお湯でゆで、冷水で冷やし水切りします。

○こうじ入りご飯の調整



1 ご飯を35度ほどに冷まし、砂糖を入れます。



2 こうじをほぐし入れ、均一に混ぜます。



3 日本酒とみりんを入れます。



4 よく混ぜ、こうじ入りご飯の完成です。

★漬け込み開始 ～野菜、鮭、こうじご飯の順に重ねます（お好みで氷頭やグリーンピースも）～



1 最初にダイコンを入れます。



2 ニンジン、ショウガ、イクラを入れます。（氷頭やグリーンピースもこの時入れてください）



3 サケ同士が重ならないよう、隙間なくきれいに並べます。



4 こうじ入りご飯を、鮭が隠れるまで入れます。同様の順に重ねていきます。



5 樽の8～9分目を上限とし、最上段にはこうじ入りご飯と野菜を入れます。



6 最上段にラップを敷き、その上に木ぶたを乗せて3～4日15度程度の場所で発酵を促します。



7 上澄みが少し濁ってきたら、2kg程度の重しをかけ、0度以下にしないよう保管します。



8 7日ごとに倍量ずつの重しをかけ加重します。上限は50kg以下に。



9 30日ほど経ったら樽を逆さにし、重しで加重しながら液切りして完成です。



そのままで、ワサビ醤油に漬けて食べてもよし！焼いて食べる方もいます。

○ポイント

- 気温20度以下の時期に漬け込みましょう。氷点下になる場合は、凍ることのないよう室内に移動するか、毛布などをかけてください。
- 完成まで30日を目安にしていますが、気温が高ければ早く仕上がります。発酵期間や温度により、酸味の程度などは異なります。
- 冷凍する場合は、加重と液切り時間をさらに十分とってから冷凍してください。
- 何度も漬け込んで、自分なりの製法や味を見つけてみましょう。

問合せ先 水産課加工開発・販売促進担当
（ふれあい加工センター） ☎82-3740

気象予報士による防災お天気講座

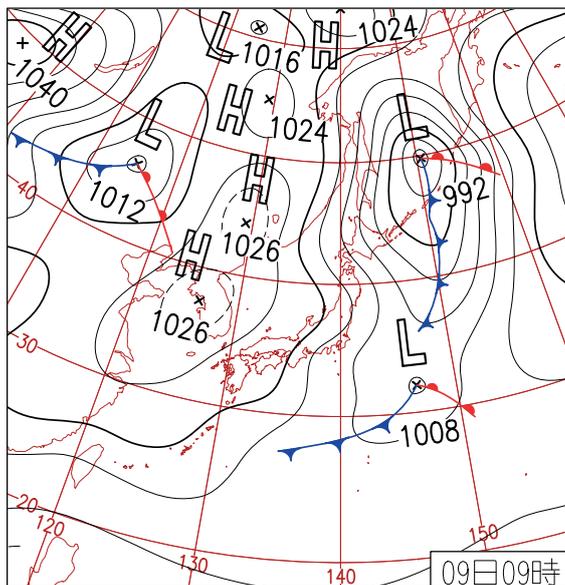
Vol.52 タイヤ交換はお早めに

冬季に向かうにつれ、西から北方面の寒気が流入しやすくなる季節になります。

本町を含む北海道の太平洋沿岸は、温まりにくく冷めにくい性質を持つ海に面し、西から北の風が山から吹き降りる際にフェーン現象が発生するため、道内の他地域に比べると、寒気流入時は相対的に暖かく、積雪状態となる時期が遅い傾向にあり、車のタイヤ交換を意識する時期も遅れがちです。

しかし、気温は100m上空に行くにつれ乾燥した空気で1℃、湿った空気でも0.5℃下がります。一概には言えませんが、この影響で標高491mの根北峠の頂上では、標津市街地付近より4℃ほど気温が低いと考えられます。さらに標高の高い美幌峠などでは、さらに気温が低くなります。

11月中旬の標津の平均気温の平年値は3.2℃、日の最低気温の平年値が-1.6℃です。峠道や朝夕の橋の上、日陰などは凍結していることも十分考えられます。遅くとも11月上旬には冬タイヤへの交換を済ませましょう。



平成29年11月9日9時の地表気圧配置
(天気図は気象庁による)
※このように北海道の東に低気圧があるときは西から北方面の寒気が流入します。風上側の山の向こうは標津より確実に気温が低くなっています。

問合せ先 住民生活課危機管理室 ☎82-2131 (内線126・132)

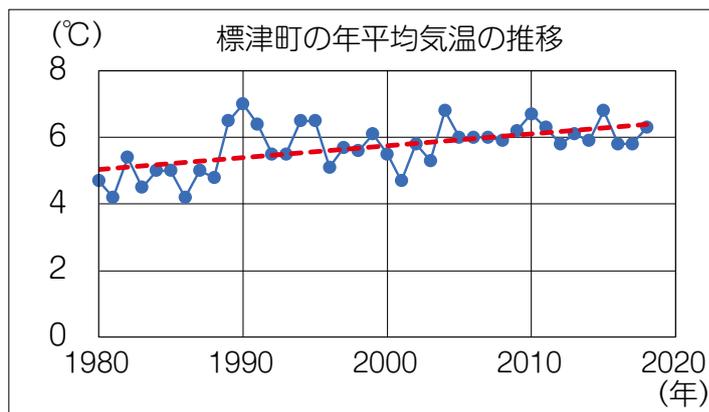
COOL CHOICE事業に取り組んでいます

本町では、10月から環境省の助成を受け、「COOL CHOICE事業」を始めました。

近年、猛暑や豪雨災害など、地球温暖化の影響とみられる気候の変化が生じています。本町においても平均気温は上昇し続けており、漁業をはじめ産業への影響も懸念されています。

この原因の1つといわれるのが、私たちの暮らしから発生する二酸化炭素(CO₂)です。地球温暖化の進行を食い止めるには、一人ひとりのCO₂削減の取り組みが欠かせません。

今後、具体的な取り組みを皆さまに呼び掛けていきますので、ご協力をお願いします。



クール
COOL CHOICEとは



温室効果ガスを増やさない脱炭素社会を目指し、省エネ製品への買い換えやライフスタイルの選択など、地球温暖化対策につながる「賢い選択」をしていこうという取り組みのことです。政府は、2030年度までに温室効果ガスの排出量を26%削減(2013年度比)することを目指しています。

問合せ先 住民生活課環境衛生担当 ☎82-2131(内線126)

新規就農資格者認定式・ 新規就農者激励会



認定証を手にする寺村さん夫妻

町内に新規就農した方を激励する「新規就農資格者認定式・新規就農者激励会」が、9月18日、標津町農業協同組合で開催されました。

新規就農する寺村さん夫妻は、農業関係機関で構成する標津町農業担い手育成総合支援協議会の「標津町新しい農業経営者づくり事業」により、同協議会で選任された就農トレーナーのもとで昨年8月から行ってきた研修を終え、東川北に就農します。

激励会では新規就農資格者の認定証と激励状が授与され、新しい農業経営者仲間とのスタートに関係者から温かい拍手と声援が送られました。

秋サケ無償配布に感謝



各町内会への受け渡し会場にて

標津さけ定置漁業部会（中村憲二部会長）と標津漁業協同組合（西山良一代代表理事組合長）では、10月3日、サケ定置漁業者を除く町内2、235世帯に、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。

30回目となるこの取り組みは、サケを育む自然が町民の手で守られていることへの感謝を込め行われているもの。長年にわたり無償で配布くださるご厚意に、町民から感謝の声が上がっていました。

また、同日にはサケのさばき方講習会も実施され、参加者は標津漁協女性部（林裕子会長）の指導でさばき方を基礎からじっくり学んでいました。

標津の歴史を訪ねて



望ヶ丘公園のチャシ跡で説明を受ける

10月4日、ふれあいスポーツデーの一環として日本遺産認定記念歴史探訪ウォークが開催され、小学生から高齢者まで、25人が参加しました。

今回のコースは総合体育館からスタートし、望ヶ丘公園、海の公園、根室標津駅転車台跡を回り、標津市街地の日本遺産構成文化財を巡る約5kmの道のり。

コースの中には普段あまり立ち入ることのできないお寺の本堂での資料見学や、建物の現存しない明治時代の缶詰工場跡地なども含まれ、参加者はポー川史跡自然公園園長による解説で標津の歴史を学びながら、いつもと違う視点で見る街歩きを楽しみました。

カウモン青空広場盛況



秋晴れの下買い物を楽しむ

標津町商工会（篠田静男会長）主催のカウモン青空広場が、10月18日、商工会前特設会場で開催されました。

当日は晴天に恵まれ、水産加工品や野菜のほか、近隣町からチーズやお菓子などの販売、カレーやすり身汁、ピザなどのグルメ屋台など、同企画では最多の18店舗が出店。町内でも久しぶりの青空市場とあって、会場は多くの来場者で賑わっていました。

また、17日と18日には商工会館内で「ココナに負けるな！頑張ろう標津町商工会ガラポン抽選会」も行われ、来場者は町内商店での買い物でもらえる抽選券を片手に、長い列を作っていました。

地域おこし協力隊 活躍中!



スポーツ支援員
小野塚 宏次郎

新型コロナウイルス感染症の影響でさまざまなイベントが中止になる中、8月には300オソフトボール大会、10月にはふれあいスポーツデーを、無事に開催することができました。感染症対策のため規模の縮小など例年とは違う形での開催となりましたが、両イベントとも参加された皆さまの協力もあり、盛況のうちを終えることができたと思います。私は標津町のイベントすべてが初めてなので、最初は新型コロナウイルスですべて中止になってしまっているのではないかと不安になっていましたが、一つでも多くのイベントを開催することができ嬉しく思っています。イベント情報などは総合体育館のFacebookで更新していま

すのでぜひチェックしてみてください。

仕事外では、私は標津スケート少年団の指導に携わっています。幼少期から大学生まで続けて学んできた経験と技術を子どもたちに教えてあげたいと思いました。しかし、指導を行うと内容を理解してもらえないことが多く、子供たちにわかりやすい言葉かけ、自分が見本となつて動作の説明をするなど、他の先生方の指導を見て自分は指導者としてはまだまだ未熟だと感じました。

指導者のスキルを身につけるためにも、子供たち一人ひとりの性格や運動能力を確認しその子にあったアドバイスができるようにしていきたいと思えます。

今年の大きい行事はほとんど終わってしまいましたが、「こども元気アップ大作戦」や各児童館の運動指導が続いていますので、子供たちの体力づくりをサポートできるように精一杯頑張りたいと思います。



総合体育館
Facebook
更新中!

☆☆☆ 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!!

ホンダ・ヤマハ除雪機専門店

新車・中古車 点検・修理承り中!
除雪機展示中

JAF入会・継続も取り扱い中!



新物いくら・筋子販売しております!
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

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急上昇!
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



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。なお、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

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 医療費通知について ～

■ 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では被保険者の皆さまの医療費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全ての被保険者の皆さまへ送付します。

これは、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費が、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ていただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、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】

受診月日	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	食事療法・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和2年1月	〇〇薬局	医科外来	1	18,000	1,800			
令和2年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和2年3月	△△薬局	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400
合計				230,000	23,000		11,490	5,400

◆ 医療費控除の申告について

- このお知らせは、医療費控除の申告手続で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

- 医療機関などの請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の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、医療費助成など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、皆さまの受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、特に手続きなどの必要はありません。

◆ 発送月・対象診療月

発送月	診療月
令和3年1月(上旬)	令和2年1月～9月
令和3年2月(下旬)	令和2年10月～12月

※昨年度までと1回目の発送時期が変わります。

問合せ先

北海道後期高齢者医療広域連合
住民生活課後期高齢者・医療給付担当

☎011-290-5601
☎0153-82-2131

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



貯めよう！「筋肉」

使わなければすぐ衰える「筋肉」

老化は20歳から始まり、代表的な老化現象は「筋肉の萎縮」です。筋肉は、20歳以降「何もしなければ」年1%ずつ減っていきます。特に筋肉量が減りやすい部位は、腹部や太もも前面で、ある一定強度以上の運動をしなければ減り続け、将来寝たきりとなる可能性が高くなります。

どれだけ若くても、腹筋で起き上がれない、椅子から立ち上がる時に手の支えが必要な方は要注意です。

◆筋肉の豆知識

「ベッド安静2日間」と「宇宙滞在1日間」は、1年間の加齢と同じく筋肉量が1%減少します！

「栄養」と「筋肉」の関係



運動は大切です。しかし、低栄養状態で運動すると、筋肉を壊してエネルギーを作るため、筋肉量が減ってしまいます。

栄養を摂りつつ運動すれば、ある程度の筋肉量が維持されるので、「食事の量が減った」という方は、筋肉を作るために必要なタンパク質を積極的に摂取しましょう。

※タンパク質制限が必要な腎臓病などの疾患がある方は、医師の指示に従ってください。

楽しく座位トレーニング

加齢とともに萎縮しやすい、太もも前面・脚の付け根の筋肉のトレーニングを紹介します。座りながらも安全に行うことができ、トレーニングで、椅子の立ち上がりや階段の上りが楽にできるようになります。

【基本の姿勢】

- 椅子に浅く腰掛け、背もたれから離れる。(座面の真ん中にお尻を乗せる)
- 足は腰幅に広げ、足裏全体を地面に付ける。
- お腹に力を入れ、背筋を伸ばす。
- 肩の力を抜き、手は座面の横に軽く添える。

【トレーニング方法】

1. 太もも前面（大腿四頭筋）

- ①片脚の膝から下を持ち上げ、膝を伸ばす。(つま先と膝はまっすぐ前に向ける)
- ②ももの高さまで上げ、一呼吸止める。
- ③ゆっくりと元の位置に戻す。

2. 脚の付け根（腸腰筋）

- ①片脚の太ももを持ち上げ、股関節を曲げる。(膝から下は力を抜く)
- ②良い姿勢のまま上げられるところで、一呼吸止める。
- ③ゆっくりと元の位置に戻す。

左右交互に10回×2セット

(無理なく、できる範囲で行いましょう)

【ポイント】

- 全ての動きをゆっくりと行う。(特に、元の位置に戻す時)
- 呼吸は止めないように。(脚を上げる時に吐き、戻す時に吸う)

♪トレーニングは4拍子の歌に合わせて

「線路は続くよどこまでも」や「桃太郎」の歌に合わせて、2拍子で上げ、2拍子で戻します。また、歌うことで呼吸を気にせずに楽しくトレーニングができます。

楽しく続けて、筋肉を貯めましょう！





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！

●文学小説『えにし屋春秋』／あさのあつこ著

浅草の油屋、利根屋の娘・お玉と、本所随一の大店の主人の見合いの前日、お玉は置手紙を残していなくなってしまう。利根屋の命運を賭けて奉公人・おまいが身代わりとなるが…。「ランティエ」連載を単行本化です。



「古本市」の開催中止について

11月3日文化の日に開催を予定していましたが、ご来場者や関係者の新型コロナウイルスの感染予防や安全確保を考慮し、開催を中止することとしました。イベントを楽しみに皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

今月のおすすめ新刊図書

●一般向け『ママにいいこと大全』

産後のママがうつっぽくなってしまうのは当然のこと。「行動」「睡眠」「食事」に着目し、育児のうつヌケ95の習慣を紹介します。



●児童向け『災害を知る』

自信をもって生きていくには、自分でことん考え、そのときの自分にとっての正解が何かを判断していく力が必要。災害を知るをテーマに、台風や土砂災害、雪崩、地震、火災などさまざまな災害をマンガで紹介する。



●絵本『ほくほくおいもまつり』

今日は、楽しいおいもまつり。ねずみくんの家族は、みなでおいもほりに行きました。力をあわせてほったたくさんのおいもは、おうちに持って帰って、たき火で焼いて…。



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月の遊びの広場利用場所について

親子交流館「おひさま」は、月、水、金曜日に開催しています。遊びの広場は、通常キラリ児童館で行っていますが、11月は日によって利用場所が変わります。お間違いのないようお願いいたします。たくさんのご家庭の利用をお待ちしています。

期 間	遊びの広場 (9:30~11:30)	地域交流 (12:30~15:30)
11月1日~16日 (月・水・金)	文化ホール 和室	標津こども園
11月18日~ (月・水・金)	キラリ児童館	標津こども園

「もこもこひつじ」をつくろう

素材の感触を楽しみながら、親子で手作りおもちゃを作りませんか？たくさんの参加をお待ちしています。

◎日 時 11月20日(金) 11時~

◎場 所 キラリ児童館

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、国民一人ひとりが「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」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」は、日本年金機構のホームページ(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2年1月1日～令和2年9月30日の間に保険料を納めた方 …令和2年11月上旬
令和2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3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：8日(火)13時～16時30分

9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



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 (有料)	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・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	12日(木) 12月3日(木)	9日(月) 26日(木) 12月7日(月)	2日(月) 16日(月) 30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	13日(金) 12月4日(金)	10日(火) 24日(火) 12月8日(火)	6日(金) 17日(火) 12月1日(金)
忠類・浜古多糠・古多糠全域 薫別・崎無異	月・木	12日(木) 12月3日(木)	11日(水) 25日(水) 12月9日(水)	4日(水) 18日(水) 12月2日(水)
川北全域・北標津・西北標津	火・金	3日(金) 12月4日(金)	11日(水) 25日(水) 12月9日(水)	4日(水) 18日(水) 12月2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 標津市街、古多糠全域、茶志骨、東浜、住吉

申込期限 11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

(9月21日～10月20日)

【9月23日】 中標津町
第2回根室北部衛生組合議
会臨時会

【9月24日】 中標津町
北方領土隣接地域振興対策
根室管内市町連絡協議会首
長会議

【9月27日】 中標津町
河野内閣府特命担当大臣と
関係団体との要望・懇談会
ほか

【9月30日】
100歳高齢者への記念品等
贈呈

【10月5日】
第5回標津町議会臨時会

【10月8～9日】 東京都
北方領土問題の解決及び隣
接地域の振興に関する要請
行動ほか

【10月13日】 帯広市
帯広地区国有林野等所在市
町村長有志協議会

【10月20日】
北海道社会貢献賞表彰状伝
達ほか

<以上、主なもの>

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、ちょっとしたこと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付けましょう。

【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)

— 標津消防署 予防係 —

戸籍の窓口から

(9月11日~10月10日届け出分)

ご結婚おめでとう!

近藤 守さん・吉田 衣里さん (望ヶ丘町)

お誕生おめでとう!

齋藤 ^{みなと}湊ちゃん (望ヶ丘町) 学・智美

おくやみ申し上げます

柴田 則男さん (本 町) 73歳

田中 長治さん (本 町) 89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)

- **体育文化振興基金に**——
 - NPO法人標津スポーツクラブすぽっとさま
 - **社会福祉協議会に**——
 - 田中久美子さん
 - 曙町内会さま
 - **標津病院に**——
 - 澤口 悟さん
 - **はまなす苑に**——
 - 山本憲次朗さん ○ 大石 正一さん
 - 佐藤 孝一さん ○ 林 裕子さん
 - 響 幸江さん
 - 笹木 利弘さん (釧路市)
 - 佐藤 寿栄さん (千歳市)
 - 宍丸力 金田寝具店さま
 - 弥生会さま
 - 古多糠老人クラブ福寿会さま
 - **陽だまりに**——
 - 佐藤 孝一さん
 - 弥生会さま
- ※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!



9月19日、株式会社森本商会(森本一弘代表取締役)により、川北小・中学校駐車場のライン引きをしていただきました。



10月14日、小針土建株式会社(小針武志代表取締役社長)へ、本町沿岸域や標津漁港における漁業被害防止活動への積極的な協力に対する感謝状が贈られました。

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

今野 俊一さん (札幌市)	中村 優里さん (神奈川県横浜市)
箕輪 宗生さん (福島県郡山市)	北村 英之さん (三重県松阪市)
野口 正芳さん (茨城県鹿嶋市)	ネーランドマイケルさん (大阪府貝塚市)
関 俊雄さん (千葉県船橋市)	広瀬 悠三さん (大阪府枚方市)
高橋 厚さん (千葉県柏市)	柘田 誠晃さん (大阪府東大阪市)
佐川 齊さん (東京都北区)	松田 由貴さん (福岡県福岡市)
藤城 孝史さん (東京都町田市)	藤原 鉄矢さん (長崎県大村市)

※ご本人の了承を得て掲載しています。

その他358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。



— 町内のヒグマ情報を随時更新 —

ヒグママップをご利用ください!



コミュニティ助成事業でイベント用備品・体力づくり備品を整備しました

標津町町内会連絡協議会では、(一財)自治総合センター「コミュニティ助成事業」の助成を受け、テーブルやベンチなどのイベント用備品、イーゾーjumpなど子どもの体力づくり用備品を整備しました。

この事業は、同センターが全国自治宝くじの社会貢献広報事業として受けている受託事業収入を財源として、住民のコミュニティ活動の促進、地域社会の健全な発展を図ることを目的として行われています。

新しく整備された備品は生涯学習センターあすばるで保管され、町内会レクリエーション行事など地域の催しで幅広く活用することができ、地域コミュニティ活動の活性化や地域・世代を越えた交流促進に大いに寄与されることが期待されます。



公営住宅の入居者募集

空室となった緑団地（福祉公営住宅団地）の入居者を募集します。入所を希望される方は、11月16日(月)までに、下記へお申し込みください。

緑団地A-2

(65歳以上の方対象)

平成5年度建設・1LDK・48.69㎡

家賃範囲

15,500～35,700円

緑団地D-8

平成7年度建設・3LDK・74.94㎡

家賃範囲

24,600～56,600円

緑団地E-8

平成8年度建設・3LDK・74.94㎡

家賃範囲

24,800～57,100円

申込先

建設水道課住宅担当
(内線226)

北方領土に関する
標語・キャッチコピー
令和元年度最優秀賞
返還へ 未来志向の
対話と交流

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、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、教育委員会へお問い合わせください。

なお、申請は随時受け付けています。

対象

- 次の①、②の条件を満たす方
- ①生活保護世帯の収入基準額の1.5倍未満の方
 - ②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や、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・生徒会費・PTA会費・クラブ活動費・体育実技用品費・卒業アルバム代
※支給額は教育委員会が定める額となります。

申込・問合せ先

教育委員会管理課
☎82-3110
(内線412・415)

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、集中的に広報広聴施策を実施しています。

町でも「税を考える週間」に合わせ、小学校児童による書道や中学校生徒による標語、ポスターなど、税に関する作品を展示します。

この機会に家庭や職場などで私たちの暮らしと税について考えてみませんか。

期間

11月11日(水)～17日(火)

場所

生涯学習センターあすばる
ロビー

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「休日納税相談窓口」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
11月28日(土)	役場1階窓口	8時30分～ 17時15分
11月29日(日)	川北生涯学習センター	

【今月の納期一覧】

11月30日(月)
第3期 固定資産税
第5期 後期高齢者医療保険料
第6期 国民健康保険税
問合せ先 税務課収入担当
(内線108)

町内全域へ光ファイバ整備を実施します

町では、令和2年度事業として「高度無線環境整備推進事業」を活用した光ファイバ等電気通信設備整備を実施します。情報格差の解消や、情報通信技術（ICT・IoT）を活用した地域の課題解決、人口減少がもたらす社会変化に対応した持続可能な地域社会の構築を目指すものです。

工事期間中は、業者が道路脇の電柱などで作業を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

整備方式 民設民営一部負担方式
(民間事業者が整備してその一部費用を町が負担)

整備業者 東日本電信電話株式会社北海道事業部

工事期間 令和2年10月から
※最大で令和4年3月頃まで

整備範囲 現在光ファイバが整備されていない全地域
字川北、字伊茶仁、字忠類、字古多糠、字薫別、字崎無異、字標津、字茶志骨

その他 サービス開始時は、改めて町からお知らせします。
問合せ先 総務課情報化・広報統計担当（内線220）

スポーツ

11月のスポーツ

7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〕

8日(日)
日ハム少年野球教室
〔9時～ 総合体育館〕

9日(月)、30日(月)
スポーツ体験教室
〔16時～ 総合体育館〕

10日(火)、12日(木)、17日(火)、19日(木)、24日(火)、26日(木)
ミニテニス教室
【健P】〔10時～ 総合体育館〕

14日(土)
管内中学選抜バレーボール大会
〔9時～ 総合体育館〕

15日(日)
第36回標津卓球スポ少年団長杯兼第14回ニッタク杯卓球大会
〔9時～ 総合体育館〕

22日(日)
第39回町民バドミントン大会
〔9時～ 総合体育館〕
(以上、主な大会、教室など)
※【健P】は健康ポイント制度対象事業です。

募集

標津町国民健康保険標津病院職員を募集します

標津病院では、下記職種の職員の募集をしています。応募資格、就業形態など詳しくは、標津病院のホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

募集職種

薬剤師 1人
看護師 1人

標津病院ホームページ

<https://www.shibetsutown.jp/hospital/syokuinbosyu/>

問合せ先

標津町国民健康保険
標津病院事務部門
☎82-2111

三地区「川北・古多糠・北標津」合同文化祭のお知らせ

今年度も三地区文化祭を実施します。ぜひお越しください。来場の際は、感染症対策にご協力をお願いします。

○作品展示

日時 11月12日(木)～16日(月) 9時～21時
場所 川北生涯学習センター

○親子映画上映会

アニメ映画「ペット2」の上映会を行います。

日時 11月8日(日) 14時～15時30分
場所 川北生涯学習センター
定員 80人

○三地区文化祭協賛事業

・新そばまつり

日時 11月7日(土) 16時～20時30分
場所 川北生涯学習センター

・第55回川北中学校吹奏楽部定期演奏会

日時 11月7日(土) 14時～ ※事前チケット制
場所 川北中学校体育館

問合せ先 川北生涯学習センター ☎85-2224

各委員会委員紹介 —よろしくお願ひします—



佐々木則夫さんが固定資産評価審査委員会委員に任命されました。

任期：令和2年9月26日

～令和5年9月25日



今野美智子さんが教育委員に任命されました。

任期：令和2年11月1日

～令和6年10月31日

高齢者肺炎球菌ワクチン集団接種のお知らせ

町では、高齢者肺炎球菌ワクチンの集団接種を実施します。ぜひこの機会に予防接種を受けましょう。

対象

- ① 9月24日以降本町へ転入した方で、本町に住民票があり、本年度の末日に満65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方。
 - ② 60歳から65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器に重い疾患があり、身体障害者手帳1級が交付されている方。
- ※10月1日付文書にて個別に案内済みの方の申込期間は終了しています。
 ※過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの定期・任意接種を受けた方には対象になりません。

接種期間および場所

- ・保健福祉センターひまわり
11月24日(火)、25日(水) 9時～10時
- ・川北生涯学習センター
11月26日(木) 13時～14時

申込締切 11月13日(金)

申込先 保健福祉センターひまわり管理・保健予防担当
☎82-1515 (内線514)

「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」^{ゼロナゼロのホットライン} ☎0570-070-810 女性の人権に関するご相談をお受けしています。11月12日(木)から18日(水)の強化週間中は受付時間を延長し、土日も対応しています。

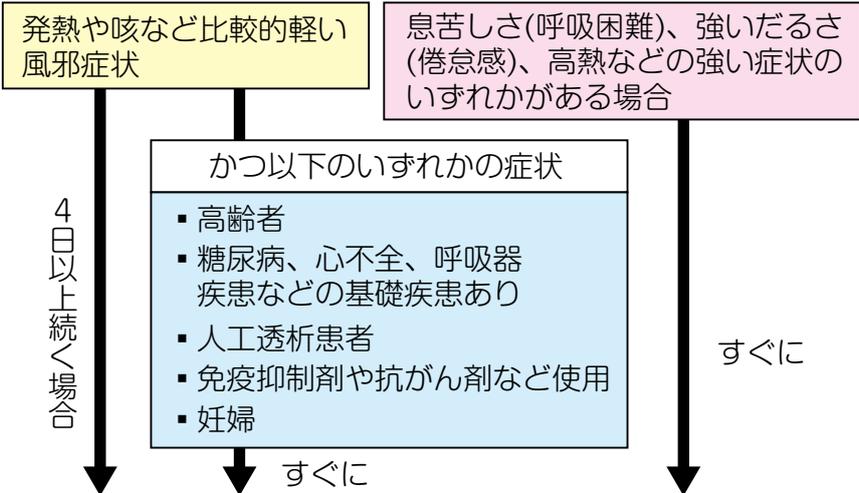
受付時間 平日 8時30分～17時15分

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 —

新型コロナウイルス感染症の相談の目安



北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センターへお電話を

※小児は上記相談センターやかかりつけ医へ

フリーコール ☎0800-222-0018

※9/16より上記健康相談センターが設置され、統一の電話番号で相談をお受けしています。

— 保健福祉センター管理・保健予防担当 —

相談

11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26日(木)
13時30分～16時30分

場所

中標津保健所診察室

問合先

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。

乳幼児健康相談日程



11月26日(木)
会場：ひまわり

4ヵ月 6～7ヵ月 9～10ヵ月 12～13ヵ月 2歳	感染予防対策のため、時間予約制としています。ご希望の方は事前にお問い合わせください。
---	--

問合先

保健福祉センターひまわり
☎82-1515

新規採用職員(10月1日付)

～よろしくお願ひします～



島田 晃子
(標津病院)

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ことがあります。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。



はじめまして。私は本年3月から陸上自衛隊標津分屯地で勤務しています。

私はこれまでの自衛隊人生の大半を、自宅のある東京周辺の駐屯地で過ごしてきたため、今回は初の長距離異動、初の単身赴任、そして初の北海道勤務と初めて尽くしです。標津には過去数回来たことがあり、日本というよりはロシアか北欧のような景色に魅了されていたので、

こちらでの勤務が決まった時は大変嬉しく思いました。

まだ雪の残る3月にこちらに来て以来、5月には一斉に木々が芽吹き、あつという間に色とりどりの花が咲き乱れる様や、ポプラの綿毛が飛ぶ様を、8月には空一面の天の川と流星群を、そして秋も深まった今は、なかなかまでの赤い実や、森の木々が紅く染まる様子を見ては、感激して写真を撮っています。私は海辺で育ったので、歩いてすぐ海岸に行けるといっても魅力で、休みには海岸でぼーっとして波の音に癒されています。唯一の不安は近づいてくる冬ですが、何か楽しみを見つければと思います。

今年はコロナで町の行事も中止、縮小されており、町の皆さまとの交流の場も非常に限定されている中ではありますが、とどろ太鼓にお誘いいただいたのをきっかけに、下は小学生から、上は太鼓も人生も大ベテランといった方々まで、いろいろな方とお近づきになることができました。

自衛隊は異動が多く、私のここでの勤務も期間限定のものではありますが、道東の自然と美味しいもの、そして町の皆さまとの交流を満喫し、標津での生活を全力で楽しみたいと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

次の「まちの声」は松本康裕さん(弥栄町)です。



人のうごき

(外国人を除く)

令和2年9月末日現在 (前月比)

人口	5,064人	(2人)
男	2,469人	(0人)
女	2,595人	(2人)
世帯数	2,302世帯	(2世帯)

人口前月比の内訳

	増	減	比較
転入	8人	転出 4人	4人
出生	1人	死亡 3人	-2人
その他	0人	その他 0人	0人
計	9人	計 7人	2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。

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2年9月1日～9月30日 (今年の累計)

人身事故	0件	(3件)
負傷者	0件	(2件)
死亡者	0件	(1件)
物損事故	5件	(64件)



▽9月末に秋の全国交通安全運動による街頭啓発が実施されました。

出口亮町安協会長をはじめ各関係団体から39人が肌寒い中、町内の交通事故撲滅のため、国道272号線での注意喚起を行っています。当日参加された皆さま、大変お疲れさまでした。(S)
▽冬支度らしいことをしようとして、切り干し大根を干してみました。みるみる小さくなつてはいますが、もう少し時間がかりそう。霜が降りる前に完成すればよいのですが。(K)