

標茶町赤十字奉仕団 からのお知らせ



標茶町赤十字奉仕団は、団員を募集しています。明るく元気な方で日中活動できる方であれば男女は問いません。ぜひ、私たちと一緒にボランティア活動を楽しみましょう！

◆活動内容は…

- 給食宅配サービス・布団乾燥サービスへの協力
 - やすらぎ園への奉仕活動
 - 町防災訓練での炊き出し訓練
 - 福祉運動会への協力
- などさまざまな活動を行っています。

入団申し込みなど、詳しくは下記まで問い合わせください。

■問い合わせ／標茶町赤十字奉仕団事務局
【役場住民課社会福祉係
(1階②番窓口 ☎485-2111内線122)】

眠りと生活リズム



地球時間は一日24時間ですが人の体内時計は一日25時間です。毎朝、朝の光を浴びて、自分の体内時計を地球時間に合わせており、乳児期前

半から太陽が昇ると活動し、太陽が沈むと眠りにつくと言いう生活リズムを身に付けさせることが大事です。そのためにも、夜は早めに寝かせましょう。とは言っても、なかなか思うようにいきませんので、昼間は体を動かしたり、夜は部屋を暗くするなど、根気よく工夫してみてください。朝、最初は起こさない子どもは目覚めません。毎朝、同じ時間に起こすことがまず大事です。その時、大人は笑顔で起こす努力をしてみてください。子どもは、楽しいことがあると早く目覚めます。逆に嫌なことがある日や何も

楽しいことがない日などはなかなか目覚めにくいものです。朝起きた後、「楽しい」と思いうような生活を用意することも必要です。そのためには、大人がにっこり笑って「おはよう」と声をかけてあげましょう。それを毎朝続けると、やがて、その時間に自分で目覚められるようになります。脳の見床下部というところに、体内時計の働きがあり、生活リズムが切り替わって体内時計が整うのに、約2カ月かかるそうです。長い目で見て、毎朝起こし続けると良いのではないのでしょうか。

町立病院からのお知らせ

☆今月の外科医師／細田 充主 医師
(専門分野：一般外科、乳腺、甲状腺)

標茶町立病院 ——— ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

☆お願い／

- 町立病院の医師を確保するため
- にも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時間帯の受診をお願いします。

☆小児科診療受付時間／

	一般診療				予防接種		
	午前	午後			13:00～13:30	15:00～15:45	
	8:45～11:00	13:45～14:20	13:00～14:20	13:45～14:45			
6日(木)	●	●			●		
11日(火)	●			●	●	●	
12日(水)	●		●				
17日(月)	●	●			●		
24日(月)	●			●	●	●	
25日(火)	●	休診					
31日(月)	●	●			●		

生活豆知識

事業者が業務停止！
高額リフォームを
解約したい



次のような相談が、北海道消費生活センターに寄せられました。

Q 半年前、「水の流れを調べてあげる」と言って、事業者が自宅に訪れた。排水管の洗浄を勧められたので、9千円で洗浄してもらった。タイル張りの風呂場を見て、天井、床、壁にパネルを張る仕事を勧められたが、60万円もするので高いと思って断った。しかし、なかなか帰らず「壁だけでも30万円です」と強く迫られ、その日のうちに分割払いで契約し、3日後に仕事を止めた。先日、その事業者が業務停止の処分を受けたと新聞で見て、建築専門の窓口で相談したところ、「材料や手間賃からみても8万円くらい工事」と言われた。高額で必要のなかった工事なので解約したい。(70代、男性)

A 訪問販売は特定商取引法で規制されています。事業者は法律で定められた内容が記載された契約書を交付する義務があり、消費者は書面を受理してから8日間はクーリング・オフができます。相談者の契約書面を確認すると、契約の重要な事項である工事日などの記載がなく、法律で定められた書面が交付されていないため、半年前の契約ですが、クーリング・オフの通知を出すよう助言しました。

事業者はなかなかクーリング・オフを認めようとしないため、当センターから事業者に対し「契約書面に不備がある」「訪問時、リフォーム工事を勧誘する目的であることを受けていない」「断っているにもかかわらず執拗に勧誘した」ことなどの問題点を指摘しました。

その結果、事業者から「工事箇所は現状のままです、残金は請求しない」という和解案が提示されました。相談者は今後のトラブルを避けたいとの意向があったので、すでに支払った金額の返金は求めず、この内容で合意し、解決に至りました。

相談者には、別の事業者や、同じ事業者が名前を変えて訪れる二次被害の事例を紹介し、十分注意するよう助言を行い不審な訪問があれば当センターや警察に相談するよう伝えました。

住宅修繕は、複数社から見積を取って比較し、十分検討してから契約しましょう。

住宅修繕の必要性や建築資材のことなどは、素人ではなかなか判断がつかえません。不明な点があれば専門家に話を聞いてみることも大事です。

トラブルにあって困ったときは、左記へ相談ください。

■相談窓口／役場企画財政課
商工労働係（2階⑩番窓口）☎4851-2111
内線251）、釧路市消費生活センター（☎0154-2413000）、北海道消費者協会消費生活相談推進員（釧路総合振興局配置）（☎0154-4413460）

国民年金保険料のお知らせ

退職(失業)による特例
免除制度をご利用ください

20歳から国民年金

特例免除制度は、退職（失業）した年度および翌年度に限り利用することができ、通常、保険料が免除されるには、申請者本人・配偶者・世帯主の方の所得が一定額以下である必要がありますが、特例免除では失業された方の所得を除外して免除の審査を行います。

■申請に必要なもの／

- ①年金手帳または基礎年金番号がわかるもの
- ②印かん
- ③雇用保険受給資格者証・雇用保険被保険者離職票など公的機関の証明書の写し
- ④転入された方のみ前年の所得を証明するもの（所得課税証明書など）

日本に住む20歳から60歳未満のすべての方は国民年金に加入し、保険料を納めることになっていきます。国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障がいが残ったときや一家の働き手が亡くなったときなどに私たちの家族を守ってくれる制度です。加入の届け出や納め忘れがあると年金が受けとれないこともあり、必ず国民年金に加入し、保険料を納め、人生の大きな安心を手に入れてください。

■申請先・問い合わせ
役場住民課年金係
（1階④番窓口）☎4851-2111内線129）

献血にご協力ください



思いやりと健康を
献血で贈ります

■実施日／1月12日(水)

■場所・時間／

- 役場前…
午前10時～正午
- JAしべちゃ前…
午後1時30分～3時
- 開発センター前…
午後3時30分～4時30分

献血された方には、後日血液センターから血液検査結果が送られますので、健康チェックにお役立てください。

英国滞在歴に関する献血制限が緩和されました。

1980年～1996年までの英国滞在歴が通算30日までの方は、献血にご協力いただけます。