広報しべちゃ

SHIBECHA

2011 3
NO.637

牛乳消費促進
PRキャラクター
「ミルクックさん」

ゴールを目指して力走!!

今年で31回目となる町民スケート大会。選手のみなさんはスタートの合図とともに一生懸命ゴールを目指しました。

（2月5日、多目的運動広場スケートリンク）

今月の注目記事

- ４年に一度の統一地方選挙 あなたの一票を大切に
- ご自身で作成してお早めに!! 所得税の確定申告書
- 住宅用火災警報器の設置費用の一部を助成しています

4年に一度の統一地方選挙

あなたの一票を大切に

北海道知事選挙・北海道議会議員選挙

投票日 4月10日(日)

告示日　知事：3月24日(木)
　　道議：4月 1 日(金)

標茶町議会議員選挙

投票日 4月24日(日)

告示日　4月19日(火)

統一地方選挙は、今後の道政・町政を決めるとても大切な選挙です。

私たちの生活に最も身近な選挙であり、自分の意志で責任ある一票を投票しましょう。

標茶町議会議員立候補者説明会

選挙管理委員会では、町議選の立候補予定者への説明会を開催します。詳しくは、選挙管理委員会へ問い合わせください。

■**日時**／3月17日(木)、午後2時～　■**場所**／役場大会議室

●本町で投票できる方

投票をするためには、下記の要件を満たし、選挙人名簿に登録されていることが必要です。

それぞれの選挙ごとに住所要件、年齢要件が異なりますので、最近転入された方は注意してください。

また、自分が名簿に登録されているかどうかを確認される方は、下記の期限までに選挙管理委員会で縦覧してください。時間は午前8時30分から午後5時までです。

	北海道知事選挙	北海道議会議員選挙	標茶町議会議員選挙
住所要件	平成22年12月23日までに住民登録し、引き続き本町に住民登録している方	平成22年12月31日までに住民登録し、引き続き本町に住民登録している方	平成23年1月18日までに住民登録し、引き続き本町に住民登録している方
年齢要件	平成3年4月11日までに生まれた方		平成3年4月25日までに生まれた方
名簿縦覧期限	3月24日(木)	4月1日(金)	4月19日(火)

新生活が始まる3～4月に転出をしたときは、本町の有権者じゃなくなるのかな？

各選挙とも告示日の前日を基準日として選挙人名簿の登録をしていますので、その時点で登録されている方が転出しても、転出先で登録されるまでに住民登録の日から3カ月必要なため、それまでは本町の有権者です。町議選挙には投票できませんが、知事・道議選挙は道内での転出（1回のみ）であれば投票できます。

●投票日当日、投票所に行けない場合は…

期日前投票

仕事や旅行、行事などの予定がある場合は期日前投票を利用できます。
期日前投票は、投票日当日と同じように投票できます。期間は次のとおりです。

	北海道知事選挙	北海道議会議員選挙	標茶町議会議員選挙
投票期間	3月25日㈮～ 4月9日㈯	4月2日㈯～ 4月9日㈯	4月20日㈬～ 4月23日㈯
時　間	午前8時30分～午後8時		
場　所	役場1階会議室		

不在者投票

❶病院に入院中の方や、老人ホームなどに入所中の方

不在者投票の指定を受けている施設であれば、その施設内で投票ができます。施設の係の方に問い合わせください。

❷町外に滞在中の方

滞在先の市区町村選挙管理委員会で不在者投票ができます。
本町の選挙管理委員会に「不在者投票宣誓書・請求書」(役場ホームページ（26ページ参照）からダウンロードできます)を添えて請求してください。投票用紙などを滞在先の住所へ郵送します。
その際に詳しい手続き方法を記載した書類を同封していますので、確認してください。投票用紙などが届きましたら、郵送の日数を考慮して、できるだけ早めに投票してください。

❸身体に重度の障がいがある方（郵便投票）

下記のいずれかに該当する方は、自宅などでも投票できます。この制度を利用するには、あらかじめ「郵便投票証明書」の交付を受ける必要があります。このうち自分で記載ができない方で、腕や手または視覚の障がい（1級または特別項症から第2項症）がある場合には、代理人による記載ができます。（別途届出が必要です）

障がい・要介護を証明するもの		等　級
介護保険の被保険者証		要介護　5
身体障害者手帳	両足、体幹、移動機能の障がい	1級または2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい	1級または3級
	免疫、肝臓の障がい	1級から3級
戦病者手帳	両足、体幹の障がい	特別項症から第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、肝臓、ぼうこう、直腸、小腸の障がい	特別項症から第1項症

※❶～❸のいずれも投票期間は期日前投票と同じです。❸の場合、投票用紙の請求は、選挙の期日4日前となっていますので、早めの手続きをお願いします。

その他にも不在者投票を利用できるケースがあります。
詳しくは選挙管理委員会へ問い合わせください。

問い合わせ／選挙管理委員会（☎485-2111内線292）

所得税の ご自身で作成してお早めに!!
確定申告書

平成22年分の所得税の確定申告書の受付は、3月15日㈫までとなっています。
期限間近になると税務署は大変混雑しますので、確定申告書は「前年の申告書控え」や「確定申告の手引き」を参考にご自身で作成し、お早めに提出してください。
■問い合わせ／役場税務課税務係
（1階⑧番窓口☎485-2111内線154）

確定申告書は、国税庁ホームページ【http://www.nta.go.jp】の「確定申告書等作成コーナー」でも作成することができます。

作成した確定申告書は郵送などで提出できます。確定申告書は、「信書」に当たることから税務署に送付する場合には、「郵便物」（第一種郵便物）または「信書便物」として送付する必要があります。また、通信日付印に表示された日を提出日とみなしますので、お早めに提出いただくとともに、必ず郵便または信書便を利用されるようご留意願います。

所得税は、納税者自らが税法に従い、所得金額と税額を正しく計算して申告し、納税するという「申告納税制度」を採用しています。確定申告の期限までに申告をしなかったり、誤った申告をしたりすると、納税額のほかに加算税が賦課（ふか）される場合があるほか、延滞税を併せて納付しなければなりませんのでご注意ください。

なお、役場でも所得税の申告相談を下記のとおり実施していますので、できるだけそれぞれの指定日を利用してください。

☆平成22年分 申告相談日程表

月	日	対象地域	受付時間	会場
3月	1日㈫	第1・5・6・7・西和・市街・沼の上	午前9時30分～午後2時	阿歴内公民館
	2日㈬	上記以外の阿歴内	午前9時30分～午後2時	阿歴内公民館
	3日㈭	共和・下茶安別・中茶安別	午前9時30分～午後2時	茶安別農村環境改善センター
	4日㈮	駒ヶ丘荘（予備日：悪天候であった地域）	午前10～11時	駒ヶ丘荘
	7日㈪	共和・下茶安別・中茶安別以外の茶安別	午前9時30分～午後2時	役場大会議室
	8日㈫	オソベツ	午前9時30分～午後2時	役場大会議室
	9日㈬	ルルラン・栄・南標茶・北標茶・厚生	午前9時30分～午後2時	役場大会議室
	10日㈭	五十石・茅沼・シラルトロ・多和・上多和	午前9時30分～午後2時	役場大会議室
	11日㈮	全地域	午前9時30分～午後3時	役場大会議室
	14日㈪	全地域	午前9時30分～午後3時	役場大会議室
	15日㈫	全地域	午前9時30分～午後3時	役場大会議室

※悪天候により職員が会場に出向けない場合、日を改めて対応します。上記へ問い合わせしてください。

住所変更の手続きをされる方へ

住所変更をされる場合は届け出が必要になりますので、下記のものを持参して手続きしてください。
なお、各公民館では手続きできませんので、注意してください。

	転出届（本町から他市区町村へ）	転居届（町内で住所変更）
届け出期間	引っ越しする前（おおむね14日前）から引っ越し後14日以内	新しい住所に住み始めた日から14日以内
必要なもの	●引っ越し先の住所　●届け出に来る方の印かん ●届け出に来る方の本人確認できるもの 1点でよいもの（運転免許証、住民基本台帳カード、パスポート） 2点必要なもの（健康保険証、年金手帳、診察券、通帳、キャッシュカードなど）	
届け出する方	●本人または同一世帯員 ※それ以外の方が手続きをされる際には、委任状が必要な場合があります。	

■届け出先・問い合わせ／役場住民課町民係（1階①番窓口☎485-2111内線124）

本町の助成制度は３月31日㈭までですのでお早めに!!

住宅用火災警報器の設置費用の一部を助成しています

■対象世帯／町内に住所があり、**自己所有住宅**に住んでいて次に該当する世帯
▽生活保護世帯　▽町民税が非課税である世帯　▽町民税が均等割のみの世帯

■対象経費／町内の販売協力店から購入する住宅用火災警報器（煙感知器・NSマーク付）の購入費と設置業者に取り付けを依頼する場合の取付費

■助成金額／住宅用火災警報器１個につき4,000円を上限とします
●平屋住宅…１個まで　●２階建て以上の住宅…２個まで
※対象経費が上限に満たない場合は、その金額になります。

■購入方法／警報器購入の前に、下記に印かんを持参して助成の申請をし、その助成券を販売協力店に提出してください。助成分を差し引いた額は自己負担となります。

■問い合わせ・申請窓口／
●各公民館（中央公民館を除く）　●役場住民課社会福祉係（１階②番窓口☎485-2111内線122）

忘れていませんか？住宅用火災警報器

今年５月31日の設置期限まで残りわずかとなった住宅用火災警報器ですが、昨年５月での町内の設置率は約50％と低い状況です。そこで今月から３回にわたり、みなさんの疑問を解決します。今月は住宅用火災警報器の購入についてです。

●どこで購入できるの？
電気店、ホームセンター、防災設備取扱店などで購入できます。価格はメーカーや種類、機能などで異なります。
単価が安くなる町内会などでの共同購入もお勧めです。

●警報器には種類があるの？
住宅用火災警報器には煙感知式と熱感知式がありますが、条例では煙感知式が義務化になっています。

●何個購入すればいいの？（自分の家には何個必要？）
基本的な設置場所は、普段から寝室として使用している部屋に各１個、２階に寝室がある場合は階段にも１個設置します。
結果、「寝室の数＋１（２階に寝室がある場合のみ）」があなたの家に必要な警報器の数です。
※２階に寝室がない場合は階段部分は不要です。
☆標茶消防署では住宅用火災警報器に関する説明会を随時受け付けています。会社や団体で共同購入などを考えている場合など、ご連絡いただければ説明にお伺いします。
※ホームページでも救命処置や住宅用火災警報器に関する情報を掲載していますのでご覧ください。
来月は具体的な設置位置、取付方法について説明します。

消防だより

標茶消防署☎485-2021
ホームページ
http://www.town.shibecha. hokkaido.jp/~sfsma/

普通救命講習会を随時受け付けています

講習内容は救命手当のうち、生命を救うために最低限必要な心肺蘇生法とＡＥＤ（自動体外式除細動器）の使用法、止血法などを学んでいただきます。
町内会や職場・個人でも受け付けていますので気軽に標茶消防署へ連絡してください。

例寝室分で２個、また２階に寝室があるので階段に１個追加、計３個の警報器が必要となります。

話題いろいろ

1/18 エゾシカ被害防止のために

エゾシカ食害の防止のために、役場で狩猟免許出前教室を開催しました。教室では、ワナや猟銃など使用する道具によって狩猟免許が必要であることを説明し、関係法律の説明、ワナなどの道具に触れるなどをして理解を深めました。

1/15 まとい振り・はしご乗りで魅了!!

利用者の無病息災を祈願し、デイサービスセンターで、標茶消防熊牛まとい組によるまとい振りとはしご乗りが披露されました。出初式に来られなかった方にも見てもらうために行い、観覧した利用者からは盛大な拍手と歓声が湧き上がりました。

ありがとうございます

１月18日、阿歴内の奥山牧男さんが、町の振興のために現金１万円を寄付してくださいました。

おめでとうございます

最優秀賞に選ばれた井﨑直哉くん

2/11 農村環境などをテーマにした北海道農地・水・環境保全向上対策協議会主催の「とんぼの未来・北の里づくり写真・絵画コンテスト2010」の表彰式が札幌市で行われ、本町からは絵画の部で下記の方々が受賞されました。

【最優秀賞】
●小学校中学年の部　塘路小学校３年　井﨑　直哉くん
【優秀賞】
●小学校低学年の部　塘路小学校１年　井﨑　　蓮くん
【入選】
●小学校低学年の部　塘路小学校１年　金子　透也くん
●小学校高学年の部　塘路小学校６年　諏訪　拓実くん

1/25 標茶中学校１年生の松本健太くんが帯広市で行われた北海道中学校スケート大会で見事入賞し、長野市で行われる全国大会への出場を決め、その報告に役場を訪れました。松本くんは「全道大会ではいい滑りができず思ったよりタイムが出なかったので、全国大会では頑張って決勝に進出して入賞を目指したい」と抱負を語ってくれました。

1/20 釧路市で行われた道東地区消防職員意見発表会で、標茶消防署谷大輝消防士が優秀賞に輝き、昨年に続き２年連続で４月に行われる全道大会の切符を手にしました。今回の発表は「２次救命の連鎖」と題し、救急隊と医療機関との間にも救命の連鎖を確立させ、その実現のために双方のコミュニケーション、合同訓練などで顔の見える関係づくりの必要性を提言しました。

後期高齢者医療制度のお知らせ

～保険料のお支払い方法について～

■保険料の納め方

保険料の納め方は、「年金からのお支払い（特別徴収）」と「納付書・口座振替によるお支払い（普通徴収）」の２つの方法があります。

特別徴収

年　金 からのお支払いとなります。

■お手続きの必要はありません。

●なお、次の方は特別徴収に該当せず、普通徴収となります。

●受給している年金額が、年額18万円未満の方
●介護保険とあわせた保険料が年金支給の半分を超える方

※この制度に加入してからおよそ半年間は、年金からのお支払いができません。「納付書」や「口座振替」でお支払いください。

普通徴収

納付書・口座振替 による金融機関でのお支払い。

■口座振替に切り替わるまで、数カ月のお時間が必要となります。

※国民健康保険料を口座振替していた方でも自動的に継続されません。改めて手続きが必要です。

■保険料の納め忘れはありませんか？

納付書払いでの保険料の納め忘れが多発しています。
ご自分のお支払い方法については、保険料額決定通知書（納入通知書）をご確認ください。

■保険料のお支払いを「口座振替」に変更できます

●納付書、年金でお支払いの方は、口座振替に変更することができます。
　・「年金」のお支払いから変更できる時期は、申し出の時期により異なります。
●税申告の際、「社会保険料控除」は、保険料をお支払いする方（口座名義人）が受けられます。

お申し出の際には、「本人の保険証、預金通帳、印かん」が必要です。
「口座振替」をご希望される方は、役場住民課年金保険係までお申し出ください。

問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062
札幌市中央区南２条西14丁目　国保会館６階
（☎011-290-5601）

役場住民課年金保険係
（1階④番窓口☎485-2111内線128）

学んでみよう。介護保険のこと

介護保険制度は、介護サービスを利用することで「自立した生活」を送れるようになることを目的としていますが、必要以上のサービスを利用することは「自立する生活力」を失ってしまう恐れがあります。自分でできることとできないことを確認し自立した生活を送るため、上手に介護サービスを利用してください。

☆自宅で受けるサービス

◆訪問介護・予防訪問介護（ホームヘルプサービス）

食事や入浴、排せつ、掃除などの家事をホームヘルパーが自宅に訪問して手助けします。介護サービスを利用される方の日常生活を支援しますので、利用できるサービスと利用できないサービスがあります。

○利用できるもの

- **生活援助**…一人暮らしの方や、同居家族が病気などで自ら家事を行うことが困難な場合に利用できます。
- **身体介護**…食事、入浴、排せつなどの生活動作ができず介助が必要な場合に、同居家族の有無などに関わらず利用できます。

○日常生活上必要な支援

食事･服薬の介助

着替えの介助

掃除･洗濯

入浴･通院･外出の介助

×利用できないもの

利用者本人以外への家事（家族全員分の食事の準備・洗濯）や日常的な家事の範囲を超えるもの（大掃除・部屋の模様替えなど）は介護保険では利用できません。

また、ホームヘルパーによる医療行為は原則認められていません。かかりつけ医から医療行為の指示がある場合は、訪問看護サービスを利用します。

×利用者以外のための支援

ペットの世話

室内外の修繕

洗車

医療行為

草むしりや花木の手入れ

◆訪問リハビリテーション・予防訪問リハビリテーション

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が自宅を訪問し、理学療法、作業療法、その他必要なリハビリテーションを行うことにより、心身の機能の維持回復を目指しています。
病状が安定し、かかりつけ医が必要と認めた方が利用できます。

◆訪問看護・予防訪問看護

訪問看護ステーションの看護師が自宅を訪問し、療養上の世話や必要な診療の補助を行い、心身の機能の維持回復を目指しています。
病状が安定し、かかりつけ医が訪問看護を必要と認めた方が利用できます。

【主な看護サービスの例】
○血圧・体温・脈拍の測定　○内服薬や薬剤などの指導・管理
○日常生活動作の訓練　○食事・水分・栄養摂取の管理
○病状や障がいの観察と看護　○中心静脈栄養・経管栄養・人工呼吸器などの操作・管理　など

※訪問看護では実施したサービス内容や心身の状況、病状の変化などをかかりつけ医に報告します。かかりつけ医はその報告を受けることで普段の状況を知ることができ、利用している方が受診や入院された際には診察・診断に役立てることができます。

☆日帰りで受けるサービス

◆通所介護・予防通所介護（デイサービス）

デイサービスセンターなどの通所施設に通い、他の利用者と一緒に食事をしたり日常生活上の支援やレクリエーションなどが日帰りで受けられます。

【主なデイサービスの例】
○入浴・排せつ・食事などの介助　○生活などについての相談・助言
○健康状態の確認などの日常の世話　○機能訓練　など

※他の利用者と一緒にいることで、社会的孤立感の解消が図られます。また、普段自宅で介護されているご家族にとっても、身体的・精神的負担の軽減となります。

☆短期間宿泊するサービス

◆短期入所生活介護・予防短期入所生活介護（ショートステイ）

特別養護老人ホームやすらぎ園などに短期間入所し、入浴・排せつ・食事の介護など日常生活の世話と機能訓練を行います。利用される方の心身の機能の維持と、家族の身体的・精神的負担の軽減を図ります。

【ショートステイが利用可能な例】
○心身の状況の悪化　○介護する家族が病気のため
○冠婚葬祭や出張などで介護者が不在となる　○家族の介護負担軽減
など、一時的に自宅での日常生活に支障がある場合に利用できます。

※連続した利用は30日までに制限されています。介護サービス費の負担は通常１割ですが、連続30日を超えた場合は、31日目は全額負担となります。

☆施設へ入所するサービス

◆介護老人福祉施設（特別養護老人ホームやすらぎ園）

食事や排せつなどで常時介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所します。日常生活の介助、機能訓練、健康管理などが受けられます。

◆認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の状態にあり、要支援２、要介護１～５の認定を受けた方が共同生活をし、家庭的な雰囲気の中で、介護スタッフによる食事、入浴、排せつなど日常生活の支援や機能訓練などを受けられます。

☆住宅で住みやすくするサービス

◆福祉用具貸与・予防福祉用具貸与（レンタル）

日常生活の自立を助ける用具や、機能訓練に用いるための福祉用具を貸し出します。
用具の種類によりレンタル料が異なり、費用の１割が利用者負担となります。

【レンタルできる福祉用具】
○特殊寝台　○特殊寝台付属品（マットレスなど）　○手すり
○床ずれ防止用具（エアーマットなど）　○車いす　○車いす付属品
○歩行器　○歩行補助つえ　○体位変換器　○移動用リフト　○スロープ　○認知症老人徘徊感知機器

※貸与される福祉用具は取り付け工事を伴わない、取り外しの可能なものです。
介護度によってはレンタルできないものがあります。

◆福祉用具販売・予防福祉用具販売

レンタルになじまない排せつや入浴に使われる用具の購入費を支給します。
対象限度額は年度ごとに10万円で、費用の９割（最大９万円）が支給されます。

【購入費を支給できる福祉用具】
○腰掛便座（ポータブルトイレ）　○特殊尿器　○移動用リフトのつり具
○簡易浴槽　○入浴補助用具（入浴用いす、浴槽用手すりなど）

※年度ごとで10万円の限度額に達するまでは何度でも利用できますが、同じ用具は購入できません。

◆住宅改修費支給・予防住宅改修費支給

家庭での手すりの取り付けや段差の解消などの小規模な改修の費用を支給します。
対象限度額は現住居につき20万円で、費用の９割（最大18万円）が支給されます。

【改修費を支給できる例】
○廊下や階段、浴室などへの手すりの設置　○段差解消のためのスロープ設置
○滑り防止のための床材や通路面の変更　○引き戸への扉の取り替え　○洋式便器への取り替え

※改修内容が保険給付に該当するかどうか、事前申請が必要です。
事前申請をせずに改修をした場合は対象外となります。

☆厚生労働省への意見・質問と回答

厚生労働省では、寄せられた意見や質問と
その回答についてホームページ「国民の皆様の声」
(http://www.mhlw.go.jp/iken/bosyu_voice.html)
で公開しており、その一部を紹介します。

【質問・意見】	【厚生労働省の回答】
Q1 介護保険のサービスを使う予定は無いので、保険料を支払いたくない。	A1 介護保険は助け合いの精神により、みんなで少しずつ出し合うことで介護というリスクを乗り切ろうとするものであり、被保険者の方すべてに負担していただく介護保険料により、必要な介護サービスの給付を補っています。
Q2 隣町の友人は介護保険料の額が月に3,000円位と言っていたが、自分は5,000円近い額を毎月払っている。なぜ金額が違うのか。	A2 介護保険料の額については、各市町村が今後必要となる保険給付の量を見込んで決定しており、必要なサービス量によって異なります。 また、介護保険料は所得に応じた段階制の設定としているため、年金収入額などの状況によっても額が異なります。
Q3 これまでに何度か要介護認定の申請を行ったが、自分より体の良い人が要介護を認定されているにも関わらず要支援と認定されてしまう。	A3 本人の認定結果に疑問がある場合には、お住まいの市町村に確認してください。 また、要介護認定は、その方にかかる介護の手間によって認定されるため、必ずしも体の良し悪しで決まるものではありません。
Q4 介護保険への加入を本人の任意にしてほしい。	A4 介護保険制度は、加齢に伴う負担を社会全体で支え合うために創設され、特定の方に負担を集中させることなく、誰もが抱える介護リスクに対して必要な保険給付を行うためには、みなさんの加入が必要となります。
Q5 介護保険の認定を受けている人が入院した場合、介護保険と医療保険のどちらの適用を受けるのですか。	A5 医療機関に入院した場合には、原則医療保険により給付されます。ただし、入院先が介護療養型医療施設の場合は介護保険により給付されます。
Q6 電動車いすの事故が多発しているが、事故を起こしているのは高齢者であり、障がい者はきちんと訓練を受け、使用しているのに、同列で扱われたり非難されたりする。自動車免許のように訓練を受け医師の許可を得た者でなければ利用できないような仕組みにするべきだ。	A6 介護保険制度の福祉用具貸与では、貸与時に必要な使用方法などの指導が行われます。このことについて、経産省・国交省・警察庁など各省庁で協議しています。

次回は「介護現場で働きたい人のための資格の取り方」 を紹介します。

問い合わせ／役場住民課介護保険係（1階④番窓口☎485-2111内線138）

女性の健康は女性ホルモンが左右する!?

女性の身体はとてもデリケート。病気というほどではないけれど、なんとなく体調がすぐれないと感じている方もいることでしょう。

私たちのからだをバランスよく働かせるために、ホルモンは潤滑油の役目を果たしています。性ホルモンは男女の性差を生む役割があり、女性の場合、生涯を通じて女性ホルモンの分泌量が大きく変化するのが特徴です。

男性の場合、男性ホルモンの分泌量は個人差が大きく、加齢による減少もゆるやかなのに対し、女性は初経が起きる12歳前後から女性ホルモンの分泌量が急激に増え、卵巣の働きが低下し始める40歳ごろから急激に減少していきます。（図1）

女性ホルモンの分泌は脳の視床下部が支配していますが、視床下部は自律神経もコントロールしているため、女性ホルモンのバランスが崩れると自律神経失調症になることがあります。更年期障がいの症状が自律神経失調症と重なる部分があるのはこのためです。

女性ホルモンは妊娠・出産だけでなく、生活習慣病とも関係があります。（図2）閉経を迎えると骨密度が下がったり、血圧やコレステロール値が上昇するなどの生活習慣病が現れやすくなります。閉経後に食生活は変わらないのに脂質異常症や高血圧になった方もいるのではないでしょうか。

また、現代は生活スタイルの変化などから食生活や生活リズムが乱れやすく、過労やストレスから月経が止まってしまう女性が増えています。月経が止まるということは自分の身体を守る制御システムが働いている初期のサインです。これを見逃すと次々と他の機能が低下しますので、普段から規則正しい食生活や生活リズムを身につけることが大切です。

女性は出産や育児、家事や仕事と忙しい日々を過ごしているため、自分の健康まで気持ちが向かなかったり、症状があっても我慢しがちです。この機会にぜひ、自分の健康を見直してみましょう。

また、本町では女性の健康を守るため次の健診・予防接種を実施・助成しています。

☆子宮頸（けい）がん・乳がん検診

詳細は広報しべちゃ2月号の折り込み（総合住民健診日程表）をご覧ください。

☆子宮頸がん予防ワクチン

■対象／中学1年生～高校1年生
※高校1年生は3月までに1回以上接種を受けた方が無料接種の対象になります。

■申し込み／町立病院（☎485－2135）

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485－1000）

図1

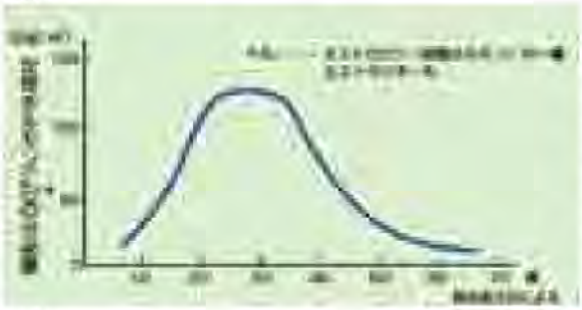
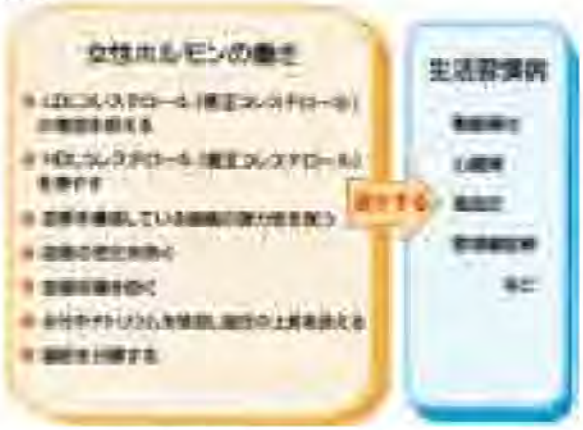


図2



国民年金保険料の納め忘れはありませんか!?

国民年金保険料の納め忘れはありませんか。今一度納付案内書を確かめ、納め忘れのある方は早急に納付してください。

また、納付案内書を紛失した場合は下記に問い合わせください。

納め忘れがあると、老齢基礎年金の受給額が減額または受給資格期間が足りずに老齢基礎年金が受給できない場合があります。

さらに、障がいになったときの障害基礎年金や亡くなったときの遺族基礎年金が支給されない場合もあります。

なお、失業や経済的理由により保険料納付が困難な場合は、免除制度がありますので、未納のままにせず相談してください。

また、厚生年金や共済組合の資格を喪失し、国民年金第1号被保険者に該当する方は手続きが必要ですので、印かん、年金手帳（通知書）、資格喪失証明書を持参の上、役場下記窓口までお越しください。

■問い合わせ／

- **納付書の再発行**…釧路年金事務所（☎0154-22-5810）
- **手続き**…役場住民課年金保険係（1階④番窓口☎485-2111内線129）

生活豆知識

「高配当」と誘い説明無しに金融商品

次のような相談が北海道消費生活センターに寄せられていますので、相談内容とアドバイスについてお知らせします。

Q 一人暮らしの母（80代）の家に販売員が訪れ、「利息のいい金融商品がある。近所の人も契約した」と言い他人の契約書などを見せながら家にあがってきた。200万円を預けると毎月1万6000円受け取れると言われて、母は利率のいい定期預金だと思ったそうです。家にお金はないと伝えると販売員の車に乗せられ銀行に連れて行かれた。200万円を渡して預かり証書を受け取り、翌日、同じ販売員から電話があり「会社の上司からもっと契約を取ってくるようにと怒られた」と追加契約を懇願された。前回同様、車で銀行へ送迎されてお金をおろし、追加で200万円を渡した。母は契約内容も分からないまま定期預金を解約までしてお金を払ったが、不安になり解約したいと私に相談してきたのですが解約できますか。

（50代、女性）

A 契約書面の内容を確認すると、商品名は外国為替運用取引となっていましたが、運用内容についての記載がないため取引実体が把握できませんでした。金融商品を販売する場合、登録が必要ですが、財務局に問い合わせたところ登録業者ではないとのことです。複雑な仕組みの金融商品であるのに、リスクを含め詳細を確認できる書類が無く、契約書に元本保証であるかのようなことが記載されていたので、当センターから事業者に契約書面や勧誘方法の問題点を指摘し、全額返金を求めました。

事業者は契約約款に基づき、中途解約の手数料（10％）を差し引いて返金するとの回答でしたが、高齢者に契約内容を詳しく説明せず、考える時間も与えずに定期預金を解約させるなどした販売方法などの問題点を再度指摘したところ、全額返金に応じると回答してきました。後日、相談者から無事返金されたと報告がありました。

今回の事例は相談者が早い時期に被害に遭ったと気付いたため、早期解決しましたが、時間が経過することで事業者と連絡が取れなくなり、解決できない場合もあります。

なお、投資信託や外国為替証拠金取引の契約をした場合、金融商品取引法でリスクや取引のしくみなど重要事項の説明義務などの規制がありますが、訪問販売で契約した場合であってもクーリング・オフは適用されないので注意してください。

特に一人暮らしで高齢の方は訪問を受けてもすぐに契約せず、家族や友人など信頼できる人に相談してみましょう。また、高齢者の周囲にいる方たちは何か日常生活で変わったことがないかを見守り、未然防止に努めましょう。

■相談窓口／役場企画財政課商工労働係（2階⑯番窓口☎485―2111内線251）、釧路市消費生活センター（☎0154―24―3000）、㈳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―44―3460）

飲んで美味しい牛乳を
さらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!

今月のレシピ　ほわいと桜餅

J-milk ホームページより

材　料（6個分）

- 桜の葉の塩漬け……6枚
- 桜の花の塩漬け……6個
- ジャガイモ……中1個
- ハチミツ……大さじ2
- スキムミルク…大さじ2
- 皮
  - 白玉粉……5g
  - 砂糖……15g
  - 水……100mℓ
  - 小麦粉……50g
- クリームチーズ……100g

作　り　方

①桜の葉と花は水に漬けて塩抜きしておく。
②ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜながら水を少しずつ加える。小麦粉を加えて練らないように混ぜ、約30分休ませる。
③ジャガイモは皮をむいてラップに包み、電子レンジで約5分加熱する。熱いうちに裏ごしてハチミツ、スキムミルクを加えてよく混ぜる。冷めてからクリームチーズと合わせてよく混ぜ、冷しておく。
④樹脂加工のフライパンを弱火で暖め、②を大さじ1杯半入れて楕円形に薄く広げ、表面が乾いてきたら裏返して焦がさないように焼く。焼きあがった皮はふきんなどにはさんでおく。③を6等分して俵型に成型し、皮で包んで桜の葉を巻き、花を飾る。

ポイント　皮生地は焦げやすいので弱火にしてください。包む時に、皮の内側にシナモンをひと振りしてもおいしいです。

平成23年度 こども健康カレンダー

（予防接種・乳幼児健康診査・離乳食学習会・歯科検診予定一覧表）

	予防接種				乳幼児健康診査			離乳食学習会	歯科検診（フッ素塗布）
	BCG	麻しん・風しん混合	三種混合	ポリオ					
標準的な接種年齢	生後3～6カ月未満	第1期:12～24カ月未満、第2期:就学前の1年間	生後3～12カ月	生後3～18カ月	乳児4・7・12カ月児	1歳6カ月児健康診査	3歳児健康診査	生後3～4カ月児の保護者	歯が生えたら～就学前まで
実施場所	町立病院		ふれあい交流センター						
受付時間	午後1時～1時30分		午後1時～1時15分			午前9時30分～9時45分（個別通知あり）		午後1時30分～3時	午前10時～10時20分
4月			26日					27日	27日
5月			31日	17・25日	19日	19日			
6月	接種日は小児科診療日の月曜日です。		28日		16日		16日	24日	
7月			26日		21日	21日			
8月	＊平成24年1月第1週は6日(金)になります。		30日		18日		18日	31日	
9月			27日	6・14日	22日	22日			
10月	＊その他、月曜日が病院定休日の場合は火曜日になります。		25日		20日		20日	28日	
11月			29日		17日	17日			25日
12月	7月19日 9月20日		27日		22日		22日	20日	
1月	10月11日 平成24年1月10日		31日		19日	19日			
2月			28日		16日		16日	24日	
3月			27日		15日	15日			

注意事項

＜予防接種＞

☆母子手帳を忘れずにお持ちになり、「予防接種とこどもの健康」を必ず事前にお読みください。

☆予防接種を受けるときには、必ず予診票を自宅で記入してきてください。

☆予防接種の間隔は「予防接種とこどもの健康」を参考にしてください。

☆予防接種を受けた後は、接種直後から10日間、健康状態に注意してください。

☆麻しん・風しん混合ワクチンは事前にふれあい交流センターに申し込みが必要です。

※都合により、日程が変わることがありますので注意してください。
なお、毎月広報しべちゃ「暮らしいきいきカレンダー」に予防接種の日程を掲載しますので、必ず確認してください。

＜乳幼児健康診査＞

☆乳児7・12カ月健康診査は個別通知していませんので、該当月の日程を「暮らしいきいきカレンダー」で確認し、受診してください。

☆乳児4カ月・1歳6カ月児・3歳児健康診査の該当者には、個別通知をしています。

■問い合わせ■
ふれあい交流センター
住民課健康推進係
（☎485-1000）

粗大ごみ・大量のごみが出た場合は

★指定ごみ袋に入るごみ
●通常の収集日にお出しください。
●一度に大量のごみが出る場合は、下記係に相談してください。

★粗大ごみ
●クリーンセンターに直接持ち込んでください。クリーンセンターで重量を計り、料金100円／10kgをお支払いいただきます。
●直接持ち込みができない場合は下記係に連絡してください。
粗大ごみの収集予約をした場合は、予約時間までに必ず屋外に出してください。
※住宅内への立ち入りと運び出し作業はお受けできません。
※予約が混み合った場合は、希望の日時に収集できないことがあります。

■**収集の予約**／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎485―2111内線125）
※クリーンセンターでは予約を受け付けていません。
※料金は持ち込んだ場合と同じです。

■**持ち込み先**／クリーンセンター（☎485―1430）
●受付時間／月～金曜日…午前9時～午後5時
土曜日…午前9時～正午
※日曜日、祝日はお休みです。

墓地に関する手続きはこちらまで

遺骨の埋蔵・収蔵、改葬などを行う場合は、事前に手続きをしてください。

【埋蔵・収蔵の手続き】
墓所や納骨堂への埋蔵・収蔵は事前に届出が必要です。

■**必要書類**／
●火葬許可証または改葬許可証（町で発行）
●埋葬等届（寺院などの管理者に請求）
●印かん

■**届出先・問い合わせ**／
●寺院などが管理する墓地・納骨堂の場合…それぞれの管理者
●標茶霊園・町内地域墓地の場合…役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎485―2111内線125）

【遺骨を他へ移す予定がある方へ】
引っ越しなどで遺骨を他へ移す場合は、本町から「改葬許可」を受けなければなりません。手続きに時間がかかりますので、予定がある方はお早めに準備してください。

■**必要書類**／
●改葬許可申請書（役場に備え付け）
●埋蔵・収蔵証明書（寺院などの管理者が発行）
●印かん

■**届出先・問い合わせ**／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎485―2111内線125）

400㎖献血にご協力ください

現在、輸血用の血液製剤はすべてみなさんの献血血液で確保され、尊い生命が救われています。

しかし、医療技術が進んだ現在でも、輸血によって副作用の発生が見られることがあります。治療の際に800㎖の輸血を必要とする場合、200㎖献血では4人分の血液が必要ですが、400㎖献血では2人分の血液で間に合います。

これによって輸血で起こる副作用などを大幅に減少させることができ、治療効果の高い、より安全な輸血が期待できます。大切な生命を守るため、400㎖献血にご協力をお願いします。

なお、患者さんに、より安全な血液製剤を供給するため、エイズの検査を目的とした献血はお断りしています。

詳しくは、下記に問い合わせください。

■問い合わせ／北海道釧路赤十字血液センター（☎0154-24-5164）

脳が目覚める健康教室

「脳の健康教室」はこんな教室です

★週に1回の教室でボランティアや学習仲間との「学習と会話」を楽しみます。
★教室の無い日も毎日10分程度でできる脳トレーニング教材をお渡しします。
★独自に開発した脳トレーニング教材だから、まったくストレスを感じさせません。
★人前で発表したり難問であぶら汗…という心配はまったくご無用！

■**日時**／毎週水曜日、午前10時～11時30分
■**場所**／開発センター
■**主催**／標茶ときめきライフクラブ
■**費用**／テキスト代2千500円（月額）
■**申し込み・問い合わせ**／柳田久子さん（☎・FAX485―2228）

学校の取組

中茶安別小中学校

みんなで築こう楽しい学舎
～きらめく子らの宝探し～

「自分を見つめ　他人の立場をよく理解し　思いやりのある人間」を目指し、子どもの立場になって「仲よく、思いやりのある子ども」が本校でどのように育っているか紹介します。

■心の基礎をつくる

「心の基礎」とは、心の勁さ、豊かさ、柔軟さ、深さなどであると考えます。この心の基礎は、心の土台がしっかりとできているかどうかにかかっています。心の土台をしっかりとするために、次の取り組みを行っています。

❶人間のよさを体験する基礎的信頼感を育む

「お母さんていいなあ、お父さんていいなあ、おじいちゃん・おばあちゃんていいなあ、先生っていいなあ、友だちっていいなあ」をたくさん感じる体験をします。

❷心のエネルギーを蓄える

人間は、頭で理解していても行動や心が動かないことが多くあります。頭で理解したことを行動や心に伝えるために、①「安心」…わかってもらえる、規準がある、②「楽しみ」…感動体験、仲間との共同体験、プラスの変身（できないことができるようになった、わからなかった自分からわかる自分に）、③「承認」…認められることによって得られる自己信頼を増やします。

❸社会的能力を育む

「あいさつ」、「時と場に応じた言葉遣いや立ち居振る舞い」などの社会的な能力は、学ばなければ身につかないものと考えます。学習できていないことは学ばせなければなりません。明るく教え、向社会的行動ができるように指導していきます。「子どもも親も、いい顔、いい声、いい心」は保護者と学校が一体となって、子どもに社会的能力を教えていくスローガンになっています。

■花咲き山に花を咲かせよう運動

児童生徒会が「優しさ、思いやりいっぱいの学校にしよう」と始めた取り組みです。本校玄関ロビーに、「友だちの優しさの行動」をカードに書いて入れる「優しさボックス」が置かれています。集まったカードは花に見立て、廊下に掲示してある「花咲き山」に貼っていきます。これは一人ひとりの良さを見つけ、認め合い、学び合う取り組みで、全校朝会では児童生徒会長が「友だちの優しさの行動」をみんなに紹介します。

期間 従業員募集

若手・初心者大歓迎!!

短期アルバイトも可

苗畑作業…男女共若干名

勤務地…標茶町ルルランor弟子屈町屈斜路

●●皆で育てる緑の大地・豊かな資源●●

環境樹木苗育成農園

㈲谷口種苗農園

☎090-1647-9446

（担当：谷口）

3月10日始めます

場所 開運町セイコーマート横

AM9:30～PM5:00

定休日 日曜日

★家庭用種子、野菜苗、花苗、宿根草、肥料

●山菜、取れたて野菜の直売花壇用花苗予約受けます。

自分だけの野菜作り、花作りをしてみませんか。

珍しい野菜苗、花苗があるかも？

ちょっと道草しておしゃべりしに来てください♪

気軽にお立ち寄りください。

第31回 町民スケート大会 結果一覧

２月５日、幼児から中学生まで193名が参加、42種目に延べ347名がエントリーし、白熱したレースが繰り広げられました。各種目の優勝者は次のとおりです。（敬称略）
なお、部門別の結果はトレーニングセンターや各公民館に設置のほか、教育委員会ホームページ（26ページ参照）で確認できます。

◆50m

■幼児男子	笛木柊悟	（虹別）	10秒35
■幼児女子	笛木花和	（虹別）	9秒99
■小学１年男子	村上日優汰	（標茶）	10秒06
■小学１年女子	小泉さくら	（虹別）	11秒49
■小学２年男子	笹生秀志	（塘路）	9秒18
■小学２年女子	荒井乃々佳	（標茶）	11秒54

◆100m

■幼児男子	笛木柊悟	（虹別）	17秒59
■幼児女子	笛木花和	（虹別）	17秒63
■小学１年男子	村上日優汰	（標茶）	16秒98
■小学１年女子	庄野萌花	（茶安別）	17秒37
■小学２年男子	笹生秀志	（塘路）	15秒02
■小学２年女子	柳沼彩里愛	（虹別）	13秒90
■小学３年男子	菊地瑛輝	（虹別）	14秒29
■小学３年女子	藤田菜央	（標茶）	14秒80
■小学４年男子	石黒翔琉	（標茶）	16秒51
■小学４年女子	井上幸香	（標茶）	14秒11

◆300m

■小学１年男子	田尾真之介	（御卒別）	47秒63
■小学１年女子	中村咲音	（標茶）	50秒95
■小学２年男子	熊谷柊飛	（標茶）	42秒35
■小学２年女子	柳沼彩里愛	（虹別）	42秒31
■小学３年男子	柳沼優希	（虹別）	39秒93
■小学３年女子	眞野美咲	（茶安別）	46秒12
■小学４年男子	鈴木雄大	（虹別）	47秒39
■小学４年女子	熊谷麗	（磯分内）	42秒93
■小学５年男子	森本和樹	（虹別）	40秒46
■小学５年女子	榊あみ	（虹別）	42秒10
■小学６年男子	熊谷宥飛	（標茶）	34秒42
■小学６年女子	佐々木志保	（標茶）	37秒48

◆500m

■小学１年男子	田尾真之介	（御卒別）	1分21秒74
■小学１年女子	中村咲音	（標茶）	1分25秒72
■小学２年男子	熊谷柊飛	（標茶）	1分15秒95
■小学２年女子	宍戸夢叶	（塘路）	1分23秒74
■小学３年男子	柳沼優希	（虹別）	1分 9秒85
■小学３年女子	笛木麻和	（虹別）	1分12秒65
■小学４年男子	菊地康介	（標茶）	1分 1秒95
■小学４年女子	熊谷吏恋	（標茶）	1分 2秒28
■小学５年男子	岩渕昭太	（沼幌）	1分 6秒13
■小学５年女子	伊東真璃瑠	（沼幌）	58秒97
■小学６年男子	熊谷宥飛	（標茶）	54秒73
■小学６年女子	蠣崎理央	（標茶）	55秒75
■中学１年男子	松本健太	（標茶）	45秒90
■中学２年男子	川口瑛紀	（塘路）	50秒84
■中学２年女子	山澤清楓	（磯分内）	48秒75

◆1,000m

■小学３年女子	笛木麻和	（虹別）	2分18秒60
■小学４年男子	菊地康介	（標茶）	2分 2秒78
■小学４年女子	熊谷吏恋	（標茶）	2分 2秒41
■小学５年男子	笛木兵吾	（虹別）	2分15秒41
■小学５年女子	伊東真璃瑠	（沼幌）	1分56秒48
■小学６年男子	大木空	（沼幌）	2分40秒17
■小学６年女子	蠣崎理央	（標茶）	1分53秒70
■中学１年男子	松本健太	（標茶）	1分29秒99
■中学２年男子	川口瑛紀	（塘路）	1分39秒17
■中学２年女子	山澤清楓	（磯分内）	1分36秒63

※赤字は大会新記録

第16回 標茶町アイスストッカー大会

冬のひとときを楽しみました

２月６日、野外アリーナで行われ、競技発祥地の十勝管内広尾町チームや町内のグループなど15チーム68名が参加しました。
アイスストッカーはカーリングに似た競技で、ストーンをぶつけ合い、いかに自分のストーンを的に近づけるかを競う軽スポーツです。参加者は歓声を上げながら、冬の一日を楽しんでいました。
結果　優勝　茶安別Ｂ　準優勝　茶安別Ａ

ワンダグリンダプロジェクト

“ワンダ”フルでオンリー“ワン”で緑（グリーン）な釧路湿原。

日本で一番大きな湿原である「釧路湿原」では、近年本来の自然が失われています。行政、住民、有識者など多くの方はもとの豊かな釧路湿原に戻すため、平成17年から自然再生事業を行っており、その普及啓発と住民参加を目的として作成されたものが「第2期釧路湿原自然再生普及行動計画」です。

ワンダグリンダ・プロジェクトはこの行動計画に賛同したみなさんによる、釧路湿原に関わるあらゆる取り組みを一つのネットワークで結び、お互いの経験や成果を分かち合おうと考えられました。

釧路湿原とあなたを結ぶ取り組みを、ワンダグリンダ・プロジェクトに応募してみませんか。

■**募集内容**／釧路湿原とつながる活動であれば、どんなことでも、どんな形でも応募できます。

■**応募条件**／個人・団体・企業・学校・行政など応募のカタチは問いません。どなたでも応募できます。

■**活動に応募すると**／
- ワンダグリンダ・プロジェクトのロゴをお配りします。
- メールやニュースなどで情報発信します。
- FMくしろ「ゆうゆう釧路湿原塾」に出演できます！（毎週月曜午後1時40～50分、出演　大西英一先生）
- ホームページで、みなさんの取り組みを紹介します。
- 応募者対象の釧路湿原特別ツアーにご招待します。

■**応募期限**／3月14日(月)
※その後も随時受け付けています。

■**応募方法**／応募用紙に必要事項を記入し、メール、FAX、郵送などいずれかの方法で左記に送付してください。応募用紙はホームページからダウンロードできます。

■**主催・応募・問い合わせ**／釧路湿原自然再生協議会再生普及行動計画ワーキンググループ事務局（釧路市北斗2－2101釧路湿原野生生物保護センター内、☎0154－56－4646、FAX0154－56－2267、wanda@heco-spc.or.jp、http://www.heco-spc.or.jp/kushiro/11boshu/11oubo.htm）

しべちゃ生き物ファイル vol.38 エゾヤチネズミ

標茶で見られる四季折々の旬な生き物を紹介します。

■**名前**／エゾヤチネズミ *Clethrionomys rufocanus bedfordiae*（ネズミ科）

■**見やすい時期**／周年

■**よく見つかる場所**／草むら、林道わき、山林

■**特徴**／雪のある時期は、木のまわりに小さな足跡やトンネルの入り口があります。雪が解けて地面がでてくると、トンネルの跡や草を丸く固めたような巣、根元の皮が一面はぎとられているカラマツが見つかり、冬の間の暮らしを垣間見ることができます。

標茶町郷土館 その建物の謎を探る 郷土館から標茶の歴史を探る

3月の移動展の場所と日程をお知らせします。

- 3月1～6日　図書館
- 3月7～14日　茶安別公民館
- 3月14～21日　阿歴内公民館
- 3月22～31日　塘路公民館

※各会場の最終日は展示移動の作業のため、午前10時までの展示となっています。

日常清掃員募集

- 募集人数…2名、55歳まで
- 勤務場所…標茶町立病院
- 勤務時間…　7：00～11：00　12：30～16：30

※曜日により勤務時間が変わります。

- 休　　日…シフト制
- 給　　与…当社規定による
- そ の 他…制服貸与、委細面談

〒085-0017
釧路市幸町6丁目1-6　朝日生命釧路ビル3
太平ビルサービス株式会社　釧路支店
☎0154-24-2914　担当：北村・園田

２月５日、標茶町民憲章推進書道展の表彰式が開発センターで行われました。
幼児、小中学生、高校生、一般の方々から420点の応募があり、下記の方々が受賞されました。

【特別賞】
標茶小学校１年　佐藤　鯨くん
標茶小学校３年　小原優佳さん

【特　選】
標茶小学校１年　田村　森くん
標茶小学校２年　三本夢叶さん
標茶小学校６年　蠣崎理央さん

【入　選】
標茶小学校１年　中村咲音さん
標茶小学校２年　新田貴大くん
標茶小学校３年　熊谷拓大くん
標茶小学校３年　藤田菜央さん
標茶小学校４年　菅野友花さん
標茶小学校４年　目黒和佳奈さん
磯分内小学校４年　熊谷麗さん
磯分内小学校４年　大島結さん
標茶小学校５年　佐藤萌さん
標茶小学校５年　蝦名晟弥くん
標茶小学校５年　鈴木くるみさん
標茶小学校５年　田村雪さん
標茶小学校６年　小原百華さん
標茶小学校６年　長尾涼花さん
標茶小学校６年　山梅ゆきのさん
磯分内中学校１年　菅原結茉さん
虹別中学校２年　田邊萌香さん
標茶中学校３年　武山泰之くん
標茶中学校３年　三浦尚子さん
標茶中学校３年　村山美咲季さん
磯分内中学校３年　奈良岡咲希さん

【奨励賞】
みどり保育園　佐藤日和ちゃん
川上　溝井佳子さん
磯分内　髙橋丈夫さん
桜　栗田守さん
平和　中川真喜子さん
沼幌　髙木敏夫さん
平和　下村三江さん

無料文化バスを運行します

教育委員会では、芸術・文化の鑑賞事業として会場までの無料送迎バスを運行しています。
今回は「高嶋ちさ子12人のヴァイオリニスト」鑑賞事業として文化バスを運行しますので希望の方は下記に連絡してください。

■**日時**／５月15日㈰
●開場…午後３時30分　●開演…午後４時
■**場所**／釧路市民文化会館　大ホール
■**運行日程**／
【往路】役場前発（午後２時）➡開発センター前経由➡会場着（午後３時25分）
【復路】会場発（午後７時）➡開発センター前経由➡役場前着（午後８時20分予定）
■**入場料**／全席指定4,500円（未就学児の入場は不可、託児室の利用は事前に予約が必要となります）
■**募集定員**／30名　■**申込締切**／３月18日㈮
■**申し込み**／教育委員会社会教育課社会教育係（☎485-2111内線288）

図書館だより

☎485-2300

■開館時間■
火～木曜日：午前10時～午後６時
金　曜　日：午前10時～午後９時
土・日曜日：午前10時～午後４時
休　館　日：月曜日・祝日

★展示コーナー

◎大井戸百合子銅版画展

■日時／３月15日㈫～27日㈰
札幌在住の銅版画家・大井戸百合子さんが、自然の葉や枝を銅版画に扶植させる新たな技法で描いた絵本「ふゆのおがわ」の展示会を行います。
ぜひご鑑賞ください。

◎人形劇の集い

■日時／３月30日㈯、午前10～11時
札幌の人形劇団「ブランコ」が人形劇と腹話術を演じます。入場無料です。

しべちゃ アドベンチャースクール2011

受講生・高校生スタッフ募集!!

しべちゃ
アドベンチャースクール
は体験学習をとおして、
小中学生が持っている好奇心
や創造力を引き出し
「自分を表現する力」
「協力する力」
「あきらめない力」
を高めることを目的に
実施します。

■**期　　間**／５月～平成24年１月まで（全５ステージ）
■**受 講 生**／小学４年生～中学３年生
■**スタッフ**／標茶高校に在籍する高校生と町内に在住する高校生
■**募集定員**／受講生40名、高校生スタッフ10～15名
■**活動場所**／厚岸少年自然の家（３泊４日）、西別岳登山（１泊２日）
京都大学森林ステーション秋・冬（各１泊２日）
■**参 加 料**／厚岸少年自然の家３泊４日は6,500円程度。
１泊２日は各500円程度を予定。参加の都度徴収します。
■**申込締切**／４月22日㈮
■**申し込み**／教育委員会社会教育課社会教育係（☎485-2111内線288）

ステージ1 春の植樹活動 春

みんなと行う初めての活動は毎年全国から大勢の人が集まるシマフクロウの森づくり100年事業植樹祭に参加し植樹活動の大切さをからだで学びます。大勢で食べるお昼は最高においしいヨ！

ステージ2 夏の西別岳登山 初夏

本町の最高峰である西別岳の山頂からは摩周湖を一望することができ、登ってきた疲れを吹き飛ばすほどの絶景が待っています！頂上で食べるお弁当は最高!!

ステージ3 3市町村合同宿泊研修 真夏

３泊４日の日程でネイパル厚岸を会場に釧路市阿寒町・鶴居村・本町の小中学生が一緒に野外活動や交流活動で自分をＰＲ。新しい友だちができるかも!!海でカヌーに挑戦だ！

ステージ4 秋の森林学習 秋

京都大学森林ステーションでは、森のできかたや役割を学習します。また、自分で集めた自然のもので草木染にチャレンジ!!うまく染めることができるかな!?

ステージ5 冬の雪山活動 冬

スノーシューで雪山トレッキングに挑戦！冬の樹木や動物たちの足跡を見つけよう！エゾシカやリスたちにも出会えるかも？寒さを吹き飛し、冬を楽しむ活動を用意しています

高校生スタッフ募集!!

子どもたちにとって高校生のお兄さん、お姉さんはとても身近な相談相手です。子どもたちの活動をサポートしてくれる高校生のみなさんを歓迎します。きっと高校生活の宝物になるヨ!!

みんなの作品展

絵手紙の会

内田千代子さん（川上）の作品

三輪　智子さん
（　桜　）の作品

投稿お待ちしています

掲載希望の方は、イラスト・詩・絵画・写真ほか何でも結構ですので、作品に住所・氏名を記入の上、次のところまでお寄せください。

〒088-2312　川上4丁目2番地
役場企画財政課地域振興係「みんなの作品展コーナー」

文芸作品

川柳（標茶川柳の会）

●灯油値の高値安定冬が来る　佐藤　教子
●物価高買いびかえする主婦の知恵　佐藤　精子

俳句（標茶菱の実吟社）

●風猛る裸木ばかりの登山口　横山　樹木
●ふるさとの味あれこれと師走便　千葉　碧水

短歌（自生林短歌会）

●誇りぬし八十二十のわが健歯
つひに弱りぬ米寿さかいに　安藤　正男
●二人の息子二人の嫁に支へられ
九十才のあらたまの年　加藤　シゲ
●枯れてなお土庭に立ちし山百合は
球根ふやし咲く時期を待ち　佐藤　教子

蝶の森を歩いて温泉浴

残雪の蝶の森にはどんな自然があるのか、散策しながら発見してみましょう。
行事終了後には温泉に浸かって汗を流します。

■**日時**／3月5日、午前10時～正午
■**場所**／茅沼蝶の森周辺
■**定員**／10名
※定員になり次第締め切り。
※小学生は保護者同伴。
■**参加料**／温泉入浴料
■**申し込み・問い合わせ**／塘路湖エコミュージアムセンター（水曜日休館、☎４８７－３００３）
※事前申し込みが必要です。

町税および各使用料などの夜間納付窓口の開設

本町では、毎月「夜間納付窓口」を開設しています。

今月の窓口開設日は次のとおりですので、普段お仕事などで納付しづらい方、納付方法などについて相談したい方は利用してください。

町税などは、みなさんの暮らしを支えるための貴重な財源となっていますので、納税に対するさらなるご協力をお願いします。

○**日時**／３月30日㈬、31日㈭
午後８時まで
○**場所**／役場１階⑨番窓口
○**問い合わせ**／役場税務課納税係（☎内線155）および各担当係

3月は地方税滞納整理強調月間です

釧路総合振興局と本町は、税の公平性を保つために共同で徴収対策を強化し、差し押さえなどの滞納処分を実施します。

納めていない方は、速やかに納めるか納税の相談をしてください。

○**道税の相談窓口**／釧路総合振興局納税課（☎0154-43-9175）
○**町税の相談窓口**／役場税務課納税係（１階⑨番窓口☎内線155）

広報しべちゃ５月号有料広告募集

○**申込方法・申込期間**／
４月５日㈫までに下記係へ申し込みしてください。
（原稿は原則電子データ）
○**申し込み・問い合わせ**／
役場企画財政課地域振興係
（２階⑯番窓口☎内線224）
※申込多数の場合は先着順

納期限のお知らせ
３月25日㈮は、国民健康保険税第９期、下水道受益者負担金・分担金第４期の納入期限です。

農学ゼミナール塾生を募集します

本町では、将来を担う農業後継者の育成を目的とし、「農学ゼミナール」の新年度塾生を募集しています。これまでに175名の修了生を輩出しており、今年度も20～37歳までの13名の方が、地元で勉強会を行う集合学習、道内各地への施設見学などの移動学習、塾生相互の親睦を目的とした活動などを行ってきました。

基礎的な農業の知識の習得や自己研さん、地域を越えた仲間づくりのためにも参加してみてください。

■**対象**／本町に住む就農者、就農予定者
■**費用**／受講に係る費用は原則無料です
■**学習期間**／２年間
■**応募締切**／３月31日㈭
■**問い合わせ**／役場農林課農業企画係
（２階⑭番窓口☎485-2111内線243）

広報しべちゃに広告を掲載しませんか？

本町では、町内の商店・中小企業を支援するため、広報しべちゃに低料金で広告を掲載します。申込方法や申込期間は広報しべちゃ特トク情報のページに掲載していますので、利用してみてください。

■**広告主の範囲と対象**／
●町内に事業所などを有する業者や町内で活動している団体
●その他広告をして掲載することが妥当であると町長が認めた方
■**広告の規格と掲載料**／
●広告１…縦45㎜×横88㎜…3,000円
●広告２…縦45㎜×横176㎜または縦90㎜×横88㎜…6,000円
■**掲載できないもの**／
①行政広報の性格上、その品位を損なう恐れのあるもの
②政治活動、宗教活動、意見広告及び個人の宣伝に関わるもの
③風俗営業等の規則及び業務の適正化等に関する法律第２条に掲げる営業に該当するもの
④貸金業など、消費者金融の広告
⑤商品先物取引またはこれに類する物に関する広告
⑥公の秩序または善良な風俗に反するもの
⑦特定の業者に不利益を与える広告
⑧その他町長が適当でないと認めたもの
※広告掲載は上記のほかにも基準がありますので、申し込みの際はご確認をお願いします。
■**問い合わせ**／役場企画財政課地域振興係
（２階⑯番窓口☎485-2111内線224）

特トク情報

標茶町役場☎485-2111

自衛隊生徒募集

防衛省では、平成24年４月採用の自衛隊生徒を募集します。

○**募集種目**／自衛隊一般幹部候補生、一般曹候補生（陸・海・空）

○**応募資格**／自衛隊一般幹部候補生は20歳以上26歳未満の方（大学卒業程度の学力を有する方）、一般曹候補生は18歳以上27歳未満の方

○**受付期限**／５月６日㈮

○**試験期日**／

●一般幹部候補生…５月14日㈯

●一般幹部候補生（飛行要員）…５月15日㈰

●一般曹候補生…５月21日㈯

※試験会場は問い合わせください。

○**問い合わせ**／役場総務課庶務係（２階⑫番窓口☎内線211）、自衛隊帯広地方協力本部釧路出張所（☎0154-22-1053）

釧路短期大学履修生・聴講生募集

釧路短期大学では、平成23年度前期科目等履修生・聴講生を募集します。

本学の科目を社会人の方に開放し、科目等履修生は単位を取得できます。

また、短大卒以上で条件がそろえば、図書館司書・幼稚園教諭・保育士・ベビーシッターなどの免許・資格取得も可能です。

○**選考方法**／書類選考

○**定員**／若干名

○**申込方法**／所定の志願票に記入し、郵送または持参

○**申込期限**／４月15日㈮必着

○**申し込み・問い合わせ**／釧路短期大学教務・学生課（〒085-0814、釧路市緑ヶ岡1-10-42、☎0154-41-0131）

町有地売り払い情報

本町では、麻生・平和地区の町有地の売り払いを行っています。

○**売払物件・価格**／役場ホームページ（26ページ参照）に掲載

○**申込方法**／普通財産譲与（譲渡）申請書（役場ホームページまたは下記係に設置）に必要事項を記入し、下記係に提出

○**受付時間**／
午前８時45分～午後５時30分（土・日曜日、祝日は除く）

○**申し込み・問い合わせ**／
役場管理課管財係
（１階⑦番窓口☎内線141）

育英資金の貸し付け

平成23年度における標茶町育英資金の申し込みを受け付けます。

この育英資金は標茶町民で経済的な理由によって進学、または在学困難な方に対して無利子で貸し付けするものです。

○**受付期間**／３月１日㈫～31日㈭

○**資格**／大学院・大学、専門学校、高等学校に在学中または進学しようとする方で学費の拠出が困難な方（所得制限あり）。ただし、再発性の疾病がなく身体強健、学業優秀（学習成績の評定平均値が概ね3.0）であること

※継続して貸し付けを希望する方も毎年申請が必要です。

○**貸付金限度額（月額）**／

●医学・歯学課程の大学院および大学の学生…５万円以内

●前記以外の大学院および大学の学生…２万5,000円以内

●専門学校の学生…２万円以内

●高校生…１万2,000円以内

○**貸付期間**／当該学校の在学中（貸付決定から１年間）

○**償還方法**／貸付期間終了から10年以内に償還

○**問い合わせ**／教育委員会管理課総務係（☎内線283）

町立幼稚園では園児を２次募集します

平成23年度の入園児を次のとおり募集します。

○**入園基準**／降園後に保育可能な家庭の幼児

○**保育時間**／午前９時～午後１時、夏冬休み有

○**募集人員**／

●４歳児（平成18年４月２日～平成19年４月１日生まれ）若干名

●５歳児（平成17年４月２日～平成18年４月１日生まれ）若干名

○**保育料**／毎月6,000円

※入園した月は入園料3,000円がかかります。

○**申込方法**／教育委員会、町立幼稚園に備え付けの「入園願」、「家庭状況調査票」に納税確認書を添えて申し込みください。様式は教育委員会ホームページ（26ページ参照）からもダウンロードが可能です。

※納税確認書は役場税務課納税係（１階⑨番窓口）で無料発行しています。

○**受付期間**／３月１日㈫～11日㈮

○**問い合わせ**／教育委員会管理課学校教育係（☎内線286）

エゾシカによる被害を減らすために

本町では、鳥獣被害を低減するために、鳥獣被害対策実施隊を設置してさまざまな取り組みをしてきました。

平成22年度は、エゾシカ駆除数で平成21年度より209頭多く駆除しており、出没情報があれば迅速な対応をしています。出没が多く見られるときは下記係に連絡してください。

また、春先には湿原周辺地域で重点的な駆除を計画しています。実施隊と猟友会会員による駆除実施にご理解とご協力をお願いします。

○**問い合わせ**／役場農林課林政係（２階⑭番窓口☎内線246）

小倉　宗輔（そうすけ）くん
小倉　裕司さん（開　運）

松田　翼冴（つばさ）くん
松田　拓也さん（平　和）

〈平成23年１月20日撮影〉

山下　ゆなちゃん
山下　伸也さん（富　士）

増田　匠（しょう）くん
増田　昭彦さん（虹　別）

広報しべちゃで掲載された写真は、データ形式のみ提供しますので、お気軽にご連絡ください。

▽連絡先／役場企画財政課地域振興係
（２階⑯番窓口☎４８５－２１１１内線２２４）

町立病院以外の医療機関で新型インフルエンザ予防接種を受けた幼児、小・中・高校生に対し、１回につき1,000円を超えた金額が助成されます。まだ助成金の請求をしていない保護者は、３月31日㈭までに助成金請求書を提出してください。請求の際は、領収書と印かん、振り込みを指定する銀行などの口座番号が必要です。

■申し込み・問い合わせ／
- 役場住民課環境衛生係
（１階③番窓口☎485-2111内線125）
- ふれあい交流センター健康推進係
（☎485-1000）

町立病院からのお知らせ

☆今月の外科医師／崎浜　秀康　医師
（専門分野：一般外科、消化管）

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	
	午前の部	午後の部			13:00～13:30	15:00～15:45
	8:45～11:00	13:45～14:20	13:00～14:20	13:45～14:45		
7日(月)	●	●			●	
14日(月)	●			●	●	●
15日(火)	●		●			
22日(火)	●	●			●	
28日(月)	●			●	●	●
29日(火)	●	休診				

暮らしいきいきカレンダー 3月

4月上旬の予定

- 1日㈮…子育てサロン（0･1歳児）
- 5日㈫～8日㈮…総合住民健診
- 5日㈫…子育てサロン（2歳児以上）
- 6日㈬…生きがいリハビリ教室「ひまわり」
- 8日㈮…子育てサロン（0･1歳児）

日	月	火	水	木	金	土
		1 ㈫ ●子育てサロン（2歳以上） 10:00～11:30(交) 14:00～15:30(交)	2 ㈬	3 ㈭	4 ㈮ ●子育てサロン（0･1歳） 10:00～11:30(交) 14:00～15:30(交)	5 ㈯
6 ㈰	7 ㈪ ●健康相談 9:00～15:00(交)	8 ㈫ ●子育て講座「リフレッシュ体操」 10:00～11:30(交) ※申し込み必要 ●はじめての赤ちゃんとママ 14:00～15:30(交)	9 ㈬ ●わんぱく 14:00～15:30(幼)	10 ㈭	11 ㈮ ●遊びの広場「作って遊ぼう」 10:00～11:30(交) ※申し込み必要 ●生きがいリハビリ教室「ひまわり」 10:00～13:30(交) ●子育てサロン（0･1歳） 14:00～15:30(交)	12 ㈯
13 ㈰	14 ㈪ ●健康相談 9:00～15:00(交)	15 ㈫ ●子育てサロン（2歳以上） 10:00～11:30(交) 14:00～15:30(交)	16 ㈬	17 ㈭ ●1歳6カ月児健診 9:30～9:45(交) ※対象は平成21年7月･8月生まれ ●乳児健診 13:00～13:15(交)	18 ㈮ ●子育てサロン（0･1歳） 10:00～11:30(交) 14:00～15:30(交)	19 ㈯
20 ㈰	21 ㈪	22 ㈫ ●子育てサロン（2歳以上） 10:00～11:30(交) 14:00～15:30(交)	23 ㈬ ●生きがいリハビリ教室「ひまわり」 13:30～15:30(交) ●介護者のつどい 14:00～16:00(交)	24 ㈭	25 ㈮ ●子育てサロン（0･1歳） 10:00～11:30(交) 14:00～15:30(交)	26 ㈯
27 ㈰	28 ㈪ ●健康相談 9:00～15:00(交)	29 ㈫ ●子育てサロン（2歳以上） 10:00～11:30(交) 14:00～15:30(交) ●三種混合ワクチン 13:00～13:15(交)	30 ㈬	31 ㈭		

(交)…ふれあい交流センター
(幼)…町立幼稚園

障がい者相談支援事業 相談日のお知らせ

■**相談日**／3月3日㈬、10日㈬、17日㈬、24日㈬、31日㈬
■**場所**／役場住民課社会福祉係
※事情により来庁できない方のために訪問相談も行っています。また、上記相談日以外も随時受け付けていますので、相談希望の方は担当係へお気軽にご連絡ください。
■**問い合わせ**／
- 役場住民課社会福祉係（1階②番窓口☎485-2111内線132）
- ハート釧路障がい者相談支援事業所（☎0154-32-7400）

乳がん・子宮がん検診

町立病院で子宮がん検診受診を希望される方は、ふれあい交流センター（☎485-1000）へ。釧路がん検診センターでの乳がん・子宮がん検診を希望される方は、直接釧路がん検診センター（☎0154-37-3370）へ申し込みください。

人の動き

	1月末現在	前月対比
男	4,076人	11人減
女	4,351人	6人減
計	8,427人	17人減
世帯	3,612戸	14戸減

1月1日～1月31日届出分

おたんじょうおめでとう

氏名	保護者	住所
森田 真央ちゃん	泰彦さん	磯分内
菅野 大希くん	健一さん	桜公住
宮川 陽真くん	瑞穂さん	常盤
伊藤 樂くん	宏さん	塘路
麻野 魁斗くん	猛さん	平和
佐藤 一心くん	裕也さん	厚生

おくやみもうしあげます

氏名	年齢	住所
白石 利信さん	72歳	桜公住
松川 幸一さん	76歳	川上
越善 静惠さん	85歳	塘路
鈴木 孝一さん	75歳	多和
石川よし子さん	97歳	川上
千葉 サトさん	84歳	常盤
長瀬 春雄さん	85歳	上多和
三本 ツイさん	94歳	川上
一戸 静枝さん	96歳	開運
髙橋 光夫さん	76歳	虹別
村上コノヱさん	92歳	川上
西形 平吉さん	87歳	オソツベツ
千葉 春雄さん	74歳	磯分内
廣瀬 功さん	95歳	開運

注）おたんじょうおよびおくやみコーナーは、役場へ届け出の際に同意いただいた方のみ掲載しています。

3月の催し

5日(土)	9:00～	スポーツ少年団本部体力テスト（農業者トレーニングセンター）
6日(日)	9:00～	釧根地区親睦ソフトバレーボール大会（農業者トレーニングセンター）
	9:45～	平成22年度標茶町女性のつどい（コンベンションホールうぃず）
9日(水)	9:30～	自動車運転免許更新時講習会（優良の方のみ）（開発センター）
10日(木)	9:00～	協会長杯ゲートボール大会（ふれあいプラザゆう）
12日(土)	9:00～	町民スポーツ卓球大会（農業者トレーニングセンター）
13日(日)	9:00～	行政施行125周年記念 第31回標茶町総合武道大会（武道館）
23日(水)	10:00～	中央公民館事業　高齢者学級「たんちょう大学」閉講式（コンベンションホールうぃず）

町営住宅入居者募集

3月10日まで下記住宅の入居者を募集します。

■申し込み・問い合わせ／役場管理課管財係　（1階⑦番窓口☎485-2111内線142）

団地名	住宅番号	室構成	面積	竣工年度	月額家賃
桜南団地（平屋）	1-2-4	3DK	54.40㎡	S51	9,200～13,700円
	1-1-3	3DK	54.40㎡	S51	9,200～13,700円
桜団地	S-9-324	3LDK	74.53㎡	H7	22,900～34,100円
虹別団地	N-5	2LDK	61.04㎡	H8	16,400～24,500円
虹別団地	7-2	2LDK	50.01㎡	S50	7,500～11,200円
	3DKとして利用可能				

◎月額家賃は世帯人数や年間所得により上の表の幅で変わります。
◎1つの住宅に2件以上の申し込みがあった場合は、選考委員会を開催し、入居者を決定します。
◎申し込みの結果は20日ごろ郵送でお知らせします。
◎入居が決定した場合、月額家賃の3カ月分の敷金が必要となります。
◎単身者は1LDK・2DK・2LDKまでの住宅のみ申し込みできます。ただし、2LDKは2名以上の世帯の申し込みがある場合は、その世帯が優先されることがあります。
◎2月17日現在、退去届けが出されている住宅です。入居日については、修繕などにより遅くなる住宅もありますのでご了承ください。

水道手続きのお願い

水道や下水道の使用開始終了など、次のような場合は手続きが必要です。印かんを持参して、下記係までお越しください。

- 水道や下水道の使用を開始または終了する場合
- 使用者の名義が変わる場合
- 地下水を使用して下水道をご利用の方で、住んでいる人数に変更がある場合
- 町内での居宅（居室）の住み替えをする場合

■問い合わせ／役場水道課管理係（⑰番窓口☎485-2111内線262）

役場ホームページ　http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/yakuba/
教育委員会ホームページ　http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/yakuba/edu/
携帯電話版ホームページ　http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/i/
Eメール　info@office.town.shibecha.hokkaido.jp

QRコード

カメラ付き携帯電話の機能にバーコードリーダーがある方は、QRコードからもアクセスできます。

SHIBECHA
発行／標茶町役場／編集／地域振興係／発行日／平成23年3月1日
PRINTED WITH SOY INK　R100　広報しべちゃは、環境保護のために古紙配合率100%再生紙および100%植物油型インキ「ナチュラリス100」を使用しています。