

地元にある町立病院の「産科」をご利用ください

町立病院は釧路管内の町村で唯一産科を設置しています。安心して出産ができるように担当医師や週1回の小児科出張医、帝王切開術時は外科医と協力するほか、釧路市内の周産期センターと連携しています。また、今年6月からは助産師が4名体制となり、妊娠から出産までのケアの充実を目指しています。出産費用の支払いは、出産育児一時金の病院への直接支払制度が利用できます。里帰り出産も大歓迎です。

担当医師 助産師

- 医師…齋藤國雄（院長、札幌医科大学産婦人科派遣）
- 助産師…内藤康子、吉田幸子、田崎裕美、合田千賀子

サービス 内容

- 標茶町民が町立病院で分娩したときは、本町から1件につき12,000円の分娩手当金が支給されます。
- 小規模な施設のため、患者や家族の要望に沿った家庭的なケアをめざしています。
- 外来受診から分娩まで継続した看護の提供をしています。
- 希望により、分娩中・後にアロマを使用することもできます。
- 分娩室での立会い出産ができ、カメラ・ビデオによる記念撮影ができます。
- 出生時の産声第一声を録音し、そのテープとへその緒、足形を贈呈します。
- 母と子の早期のふれあいのため、カンガルーケアを実施しています。
- 母乳栄養をめざしたケアを行っています。

当院で出産 された方の 感想

- 出産の時、家からこんなに近い所に病院があるのは心から安心できました。
- お母さんに優しい病院で、肩の力を抜いて育児に励めそうです。標茶で産んで良かったです。
- 静かでゆったりと過ごすことができました。乳房マッサージをしながら、色々な話をし、気を紛らわせてくれて、母乳が出ないって思ったのがウソのように出始めました。里帰り出産して良かったです。
- すごくみなさん親切でした。何回も同じことを聞いても優しく教えてくれて良かったです。具合が悪い時に何回も声を掛けてくれて安心感がありました。
- いまの時代、貴重な産科ですので、産科を存続していきましょう。

町立病院についてのご意見・ご要望がありましたら、お気軽にお申し付けください。

■問い合わせ／標茶町立病院（☎485-2135）

国民年金保険料免除 （一部納付）申請を 受け付けます

国民年金保険料の納付が困難な方で、本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定基準以下または失業・震災などにより納付することができない方は、申請により保険料の全額または一部納付が免除される「保険料免除（一部納付）制度」があります。

また、世帯主の所得が高く、保険料免除の対象にならない30歳未満の方には、「若年者納付猶予制度」、学生の方には、「学生納付特例制度」があります。若年者納付猶予制度は本人と配偶者の所得、学生納付特例制度は本人の所得で審査されます。

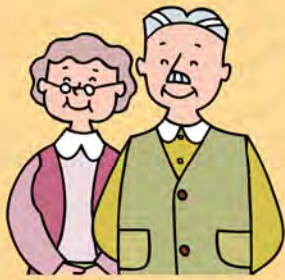
申請される方は、左記のとおり持参してください。

■必要なもの／

- ① 年金手帳または基礎年金番号のわかるもの
- ② 印かん
- ③ 他の市（区）町村から転入された方は、前年の所得を証明するもの（所得証明書など）
- ④ 失業の方は「雇用保険受給資格者証」の写しなど

※ご本人以外の方が申請する場合は、委任状が必要となる場合があります。また、所得審査のため、申告などをしていただく必要があります。

■問い合わせ／役場住民課年金保険係
（1階④番窓口 ☎485-2111
内線129）



狩野
榮子さん
(磯分内)



長寿88歳
おめでとうございます

《平成23年4月該当》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

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 / 7月22日(金)

■場所・時間 /

○役場前…

午前10時～正午

○開発センター前…

午後1時30分～2時30分

○JAしべちゃ前…

午後3時～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。
※平成23年4月1日から、採血基準の改正により、これまで男女ともに18歳以上の方をお願いしていた400ml献血について、男性の方に限り17歳の方にもご協力いただけるようになりました。

碓井
定治さん
(磯分内)



小泉
正美さん
(虹別)



食中毒に注意しましょう

富山県などで生肉を食べた方が食中毒になる事件が報道されました。これから暖かくなり、食品が傷みやすくなります。また、外で焼肉やバーベキューなどをする機会も増え、食中毒が増加する傾向にあります。食品を十分に加熱し、生焼けのまま食べないようにしましょう。
食中毒を予防するためには、食中毒菌・ウイルスを「付けない、増やさない、やっつける」ことが重要です。

- 付けない…手や調理器具はしっかり洗う
食品は他の食品と触れないよう、包んで保存する
- 増やさない…食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ保存する
調理後の食品は早めに食べる
- やっつける…食品内部まで十分に加熱する
真水で十分に洗う



■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)

国民年金基金に加入できるのは、すべての条件を満たしている方です。

- 20歳～60歳未満の方
- 国民年金保険料を納めている方(農業者年金加入者除く)

こんなメリットがあります

- ①掛金は全額社会保険料控除となり税金が軽減されます。
- ②加入したときの掛金や受け取る年金額は変わりませんので、自分に合わせた年金設計ができます。
- ③保証付に加入した方が保障期間内に亡くなられた場合、遺族の方に一時金が支給されます。

■問い合わせ / 北海道国民年金基金 (☎0120-65-4192)

国民年金の上乗せ年金

国民年金基金

小学生 水泳教室を 開催します



子どもたちの水泳技術向上および水泳の楽しさを知ってもらうため水泳教室を開催します。

泳ぐ力に合わせて行いますので、泳ぎの苦手な児童も安心して参加してください。

- 対象／水泳がうまくなりたい小学生
- 受講料／無料
- 持ち物／水泳用具一式（あれば水中メガネ）
- 内容／技量別の実技指導

●1～2年生

水遊びを通して水に慣れる、浮いて前へ進む、バタ足キックなど初歩技能習得

●3～6年生

基本の動きの習得、息つぎの練習、クロールの習得

■定員／標茶水泳プールのみ各30名、各地区水泳プール・各交流館20名

■問い合わせ／農業者トレーニングセンター（☎485-2434）

場 所	日 程	時 間	申込締切	申し込み
標茶水泳プール 1～2年生コース	7月12日(火)、14日(木)、15日(金)、 22日(金)	午後3時50分 ～4時50分	7月4日(月)	農業者トレーニングセンター (☎485-2434)
標茶水泳プール 3～6年生コース	7月11日(月)、13日(水)、19日(火)、 21日(木)			
磯分内水泳プール	7月25日(月)、26日(火)、27日(水)	午前11時～ 正午	7月15日(金)	農業者トレーニングセンターおよび 参加を希望する水泳プール、交流館
茶安別交流館	7月27日(木)、28日(木)、29日(金)			
虹別水泳プール	8月1日(月)、2日(火)、3日(水)			
阿歴内交流館	8月3日(水)、4日(木)、5日(金)			



中国拳法の武術とされていた太極拳。現在は健康体操として中国だけではなく日本全国でも行われています。太極拳サークルは平成11年度に発足

いきいきサークル²⁰⁶ ゆっくりとした動作で 無理なく行っています 「太極拳サークル」

- 例会日／毎週水曜日、午後6時30分～
- 会 場／開発センター
- 代表・連絡先／広瀬勢津子さん（☎485-3411）



され、ゆっくりと流れるように動く「楊式太極拳」を身体に無理がかからないよう行っています。現在の会員数は5名で、町内の方のほかにも釧路市から通っている会員さんもあり、和気あいあいとした雰囲気で行われています。

「ゆっくりとした動きで汗をかき、健康増進や若

返り効果にもなるので楽しく行っています。「太極拳を行うと普段の姿勢が良くなりバランスが良くなりました」、「年齢や性別を問わず無理なく行えるので、長く続けることができます」と話す会員のみなさん。家の中で無理なく行えることも魅力の一つだそうです。

初心者の方は8の動作から構成されている入門太極拳から始まり、慣れてくると24の動作から構成されている簡化太極拳を行います。会員のみなさんも「健康のために楽しく行いたい。優しく丁寧に教えますので、ぜひ一度見に来てくださーい」と気さくに話してくれました。

そんな太極拳サークルでは、現在会員を募集中です。「年齢・性別を問わずいつでも大歓迎しています。7月6日(水)、13日(水)の午後7時から体験教室を開催していますので、初心者の方でも気軽に参加してみてください」とのことです。