



床
静枝さん
(塘路)



長寿88歳
おめでとうございます

《平成24年12月該当》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

私の健康法

●リレートーク●

健康しべちゃ21

▽第27回目
佐藤幸子さん



今回紹介する方は、塘路にお住まいの佐藤幸子さんです。

佐藤さんは18年前にお母さんの介護のため弟子屈町から転入されました。お母さんのために介護ヘルパーの資格を取り、介護をしながら趣味の手編みをしていました。手編みは標茶市街や塘路などで教室やサークルを作っています。「家に閉じこもらないように出かけて会話をしているとストレスを感じないし、元気をもらって帰ってくる。手編み教室でもいつも和やかにやっている」とのことでした。

塘路住民センターで転倒骨折予防の体操を指導したり、ゲームを行ったりと、ここでも参加者から元気をもらっているそうです。「参加する事で元気をもらっているのでストレスはたまらない」と佐藤さん。若い時は、登山や歩くスキーをやっていたいましたが、今は近所を1時間程度散歩したり、ラジオ体操を毎日して体を動かしているそうです。運動指導員になって仲間が増えた事で行動範囲が広がって良かったとのこと。体を動かすことが好きな佐藤さんですが、これからは、「若い頃にやっていたお茶やお琴をまたやってみたい」と考えているそうです。

国民年金保険料

納め忘れはありませんか!?

平成24年度も残り1カ月ですが、国民年金保険料の納め忘れはありませんか？いま一度納付案内書をお確かめの上、納め忘れのある方は早急に納付してください。

納め忘れると、老齢基礎年金の受給額が減額になります。また、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もあります。

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ので、忘れずに納付してください。

納付案内書を紛失した場合は、下記まで問い合わせください。

なお、失業や経済的理由により保険料の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失い、国民年金第1号被保険者に該当してい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し、下記係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⑤番窓口☎485-2111内線129）



健康づくり講演会および 保健推進委員会全体研修会のお知らせ

標茶町保健推進委員会では、町民の方も対象に講演会を実施しています。



今回は「認知症サポーター養成講座」と

して、認知症の方を支える家族の思いや地域づくりを学びます。多くの参加をお待ちしています。

■日時／3月5日(火)、午前10時30分～12時15分

※受け付けは10時からです。

■場所／ふれあい交流センター

■内容／講演「認知症ひとりで悩まず地域でともに」

■講師／NPO法人わたぼうしの家 会長 佐々木幸子氏

5歳から9歳までの 小児用肺炎球菌ワクチン 接種費用の助成について

任意の接種である小児用肺炎球菌ワクチンですが、町では平成22年から、生後2カ月から9歳までの子どもが町立病院で接種した場合、自己負担を全額助成する制度を実施しています。今後、小児用肺炎球菌ワクチンが定期接種に組み込まれた場合には、対象年齢

が予防接種法により生後2カ月から5歳未満と定められますが、5歳から9歳までの子どもで接種を検討する場合は、下記係まで問い合わせください。



■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)

ごみ収集について



3月は、引越しなどに伴いごみの量が増える傾向にあります。

大量のごみや粗大ごみを出される方は、次のことにご協力ください。

指定のごみ袋に入るごみ

・通常の収集日に出してください。

・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量り、料金100円/10kgで受け付けします。

・自己搬入できない場合は収集の予約をしてください。

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。

※原則として、住宅内への立ち入りや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。

■粗大ごみの持ち込み先／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。

■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

1内線125)

・受付時間：平日の午前8時45分～午後5時30分

※クリーンセンターでの受け付けはしていません。

墓地に関する 手続きについて



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・収蔵は事前に届け出が必要です。

必要書類

・火葬許可証または改葬許可証

・埋葬等届(墓地や納骨堂を管理する寺院、町に請求してください)

・印かん

・使用許可証(墓地や納骨堂を管理する寺院、町が発行するもの)

■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)番窓口 ☎485-2111

1内線125)

遺骨を他へ移す
予定がある方へ

引越しなどで遺骨を移す場合は、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る場合がありますので、予定がある方はお早めに準備をお願いします。

■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(墓地や納骨堂を管理する寺院が発行するもの)

・印かん

■届出先・問い合わせ／役場

住民課環境衛生係(1階)番窓口 ☎485-2111

1内線125)