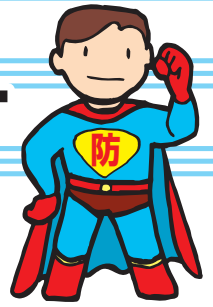


全国瞬時警報
システム
(J-ALERT)

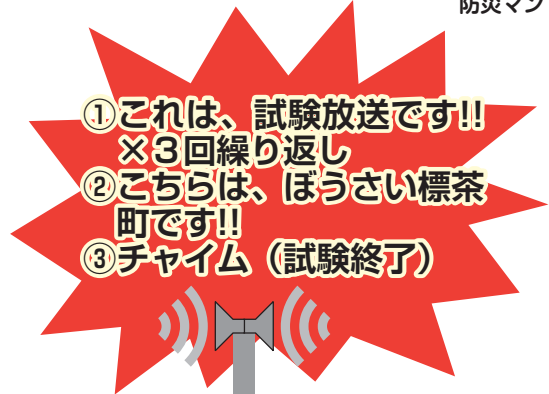
全国一斉緊急情報の 伝達試験を実施します



防災マン

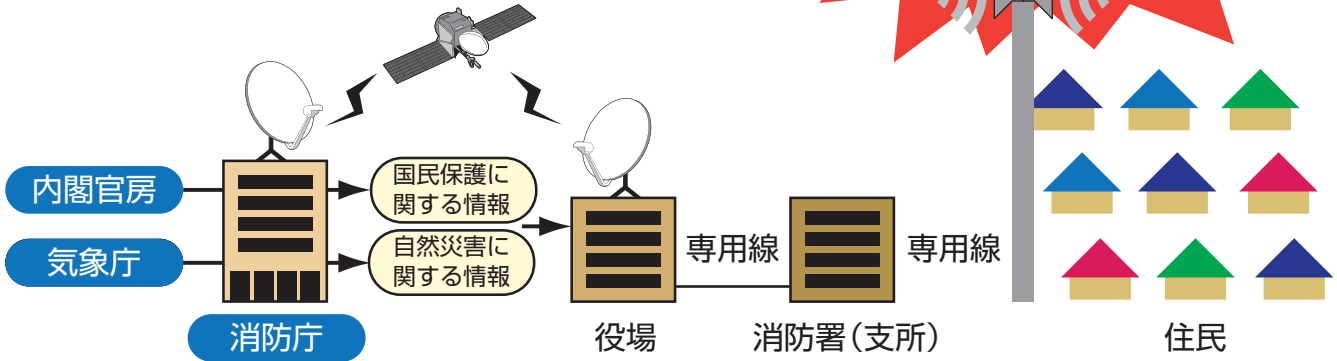
本町では、地震などの自然災害や武力攻撃などに備え、全国瞬時警報システム(J-ALERT)で国から送られてくる緊急情報を皆さんに確実に伝えるための伝達試験を、下記のとおり実施します。

- 実施予定日／9月11日(水)
- 時間／1回目…11時頃
2回目…11時30分頃
- 内容／消防用放送設備を使い、大きな音量で試験放送します



- ①これは、試験放送です!!
×3回繰り返し
- ②こちらは、ぼうさい標茶町です!!
- ③チャイム (試験終了)

緊急情報伝達までのイメージ



問い合わせ／役場総務課交通防災係 (2階⑫番窓口 ☎485-2111内線213)

健康・快適生活

秋の 総合住民健診の お知らせ

特定健診やがん検診を同時に受けることができる、総合住民健診を実施します。

春に健診を受診できなかった方や今まで受けたことのない方は、この機会に健康チェックしてみてください。

■日程／10月10日(木)

■受付時間／

午前6時～9時30分

■場所／ふれあい交流センター

■申込締切／9月11日(水)

■申し込み・問い合わせ／

ふれあい交流センター

健康推進係 (☎485-1000)

■健診内容

特定健診 血液検査・尿検査 心電図・腹囲測定 医師診察など	40～69歳の国保加入者…1,000円 70～74歳の国保加入者…無料 ※国保以外の被扶養者(家族)の方は、受診券に書いてある自己負担額になります。(被保険者の方は対象になりません。)	
基本健診 血液検査・尿検査 心電図・腹囲測定 医師診察など	20～39歳の方…1,700円 生活保護受給者、75歳以上の方…無料	
胃がん検診	30～39歳…2,000円 40～69歳…1,500円	
肺がん検診	レントゲン	500円
	喀痰検査	1,500円
大腸がん検診	1,000円 (対象40歳以上)	
前立腺がん検診	1,000円 (50歳以上の男性のみ)	
肝炎ウイルス検診(過去に受診してない方)・エキノコックス検診(5年おき)～無料		
がん検診は、職場などで受ける機会が無く、対象年齢の方はどなたでも受診できます。 ※がん検診を受ける生活保護受給者や70歳以上の方は無料です。		

認知症や障がいのある方の生活を支えるために

認知症や知的障がい、精神障がいなどがある人は、自分の預貯金の管理や法的な契約などが自分だけではできない場合があります。

このように自分で物事を判断することが不十分な方に代わり、その方の財産管理や生活・医療・介護などに関する契約や手続きを行ったり、地域で生活を支える「市民後見人」の育成が急がれています。



これまで、認知症や知的障がいなどで物事を判断する能力が不十分な人に対して、主に配偶者や親子などの親族が後見人となって、その方が安心して生活できるよう補助してきました。しかし、近年では、身寄りのない高齢者の増加や親族間の付き合い方の変化などから、親族が後見人となるケースは減少してきています。

な支援が必要な場合も多く、専門家による後見人では対応しきれないことがあります。

専門的知識が必要な事柄については、原則扱いません。誰もが住みなれた地域で自分らしく安心して生活できるようにするのが、成年後見制度の役割です。

そこで、成年後見制度の新たな担い手として、地域の実情に詳しく、きめ細やかな対応ができる「市民後見人」への期待が高まってきています。

本町で、市民後見人養成研修を開催します。研修では、「市民後見人」に必要な心構え・知識・実務などを学びます。

このため、弁護士や司法書士、社会福祉士などの専門家にお願いするケースが増えてきていますが、身近で日常的

必要の人を支えることが期待されており、主な仕事は、介護サービスなどの契約の代行や簡易な財産管理を高度な

さまざまな分野で経験を積んできた皆さんの力を市民後見人として地域の中で生かしてみませんか？

市民後見人養成研修にぜひ申し込みを

- 期間 / 10月5日(土)～11月30日(土)のうち全9回程度
 - 場所 / ふれあい交流センター、弟子屈町役場
 - 対象 /
 - ①満25歳以上の町民または町内の事業所に勤務している方
 - ②これまでに未成年後見人や成年後見人、保佐人、補助人を解任されたことがない方
 - ③破産していない方
 - 内容 / 成年後見制度の仕組み、成年後見の業務、体験実習など
 - 受講料 / 無料
 - 申し込み / 9月19日(土)までに申込用紙に記入して下記係まで提出してください。受講申込用紙は、下記係または役場住民課社会福祉係（1階②番窓口）にあります。
 - 問い合わせ / 地域包括支援センター（☎485-1515）
- *全カリキュラムを修了した方には修了証を交付します。

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!

～あつあつのままでも、冷やして食べてもおいしい～



J-milkホムページより提供

今月のレシピ 豆腐のミルク茶碗蒸し

作り方

- ①下ごしらえをする (check)
豆腐は水気をきり、4等分にして耐熱容器に入れる。
- ②材料を混ぜる
ボウルに卵を割り入れ、泡立てないようにかき混ぜて、Aと合わせたら一度こし、①に注ぎ入れる。
- ③蒸し器で蒸す
湯気の上がっている蒸し器に②を入れ、強火で2分、弱火で12分蒸す。
- ④あんをつくる
小鍋にBを熱し、Cの水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけてあんをつくり、③にかけて、きざんだ三つ葉をちらす。

材料 (4人分)

絹ごし豆腐… 1丁 (300g)	B
卵…………… 2個	だし汁…………… 200ml
三つ葉…………… 適量	酒、みりん…大さじ1
A	塩…………… 小さじ1/4
牛乳…………… 200ml	コーン缶…………… 30g
塩…………… 小さじ1/4	C
薄口しょうゆ… 小さじ1/2	片栗粉、水…大さじ1

check! キッチンペーパーなどに包んで、耐熱皿にのせて1分くらいレンジで加熱し、しばらくおいておくと早く水が切れる。

生活豆知識

クーリング・オフって何?

その③



どの記録を残し送ってほしい。クレジット契約をしている場合は、クレジット会社と販売会社へ同時に通知します。はがきのコピーと郵便局の受領証は、5年間大切に保管してください。

質問

クーリング・オフの効果は?

回答

クーリング・オフをすると契約は解除され、支払ったお金は返金されます。解約料などを支払う必要はありません。商品を使っている場合、サービスを受けていても、その費用を支払う必要はありません。商品を引き取ってもらった費用や工事をしたところを元に戻す費用は事業者の負担になります。



「おかしい」「困ったな」と思ったときには、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

相談窓口 / 役場企画財政課

商工労働係 (2階⑩番窓口)

☎485-2111内線25

1)、釧路市消費生活セン

ター (☎0154-24-3

000)

契約(申込)解除通知書

契約(申込)日 平成 年 月 日
 書面受領日 平成 年 月 日
 販売会社名
 販売員氏名
 商品(役務)名
 契約金額

上記の契約を解除します。つきましては、すでに支払っている金銭(金 円)を返金し、商品は引き取ってください。なお、今後二度と勧誘をしないでください。

申出日 平成 年 月 日

(契約者)
 住 所 名
 氏 名

郵便はがき

郵便局に持参してください

〒□□□□□□□□

(会社名)

都 道

市 区

町 区

御 中

簡易書留

私の健康法

●リレートーク●
 健康しべちゃ21

▽第29回目
 類瀬雄司さん



今回は茶安別の類瀬雄司さんをご紹介します。類瀬さんは前回の後藤さんの教え子ということで、このコーナー最年少での登場です。

類瀬さんは酪農業を営みながら昨年11月に町内でスープカリー屋さんを開店されました。お店や酪農業を通じて、仲間と一緒にコンサートなどのイベントを企画したり毎日忙しくされているそうです。

なんでも楽しくやりたいと言われる類瀬さんは、2児の子育ての真っ最中でもあります。「子育てはお母さんまかせです。」と言いつつも、子どもはこうでなければいけないと決め付けず、のびのび育てたいと話されていました。

「大人って楽しいよ」というのを子どもに見せたいという気持ちも励みになっています。ご自身が子どもの頃は陸上で短距離を走っていたそうですが、大人になってからは長距離を走り、地元の仲間たちで結成したチームで、町内駅伝に参加しています。日常的にも走ったり、散歩して心を空っぽにすることが新たなエネルギーになっています。

忙しい毎日で体の事はおろそかになりそうですが、酪農業をする中で食への関心も高く、健康については、バランス良く旬の物を食べるようにするなど普段から意識しているそうです。

「健康は食べ物と心からできていると考えています」と話されていた類瀬さん。心の在り方を大事に、人とのつながりから元気をもらい自分も人や町を元気にしたいとのこと、これからの活動が期待されます。