

後期高齢者医療制度のお知らせ

平成29年度の保険料などについて



7月に保険料額をお知らせします

平成29年度の保険料は、7月に個別にお知らせします。

＜保険料の計算方法＞

均等割 1人当たりの額 49,809円	+	所得割 本人の所得に応じた額 (平成28年度の所得－33万円) × 10.51%	=	1年間の保険料 限度額57万円 (100円未満切り捨て)
---	---	---	---	---

- ・1年間の保険料の限度額は57万円です。
- ・所得の少ない方は、世帯主や被保険者の前年の所得に応じて保険料が軽減されます。
- ・年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割りで計算します。

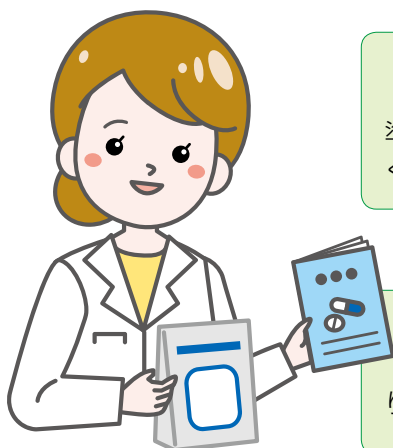
保険料の支払い

「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。
 口座振替を希望する方は役場住民課年金保険係に問い合わせください。

※保険料の支払いが困難な場合は役場住民課年金保険係へご相談ください。災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別な事情で生活が著しく困窮し、保険料の支払いが困難な方は、保険料の減免を受けられる場合があります。

ジェネリック医薬品の利用について

- ・医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。
- ・ジェネリック医薬品の処方を希望する方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の窓口で「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。「希望カード」が必要な方は役場住民課年金保険係まで問い合わせください。



効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全な薬です。希望する場合は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より安くなり、中には5割以上安くなるものもあります。

問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合
 (☎011-290-5601)

役場住民課年金保険係
 (1階②番窓口☎485-2111内線124)

戸外遊びをたっぷり！

「元気で生き生きとした健康な子どもに育ってほしい」それは子を持つ親の願いです。そのためには「早寝・早起き」が大切です。そのほかにも「戸外遊び」をしてみるのはいかがでしょうか。

戸外遊びには、子どもの心身を健康に育てる「日光」と「暑さ・寒さ」「自然との関わり」があります。また、運動の質と量という点でも戸外遊びは優れています。

睡眠を促す

昼間に日光を浴びると、夜ぐっすり寝るために必要なメラトニンがよく出るので、寝つきが良くなります。

また、ウォーキングなどのリズム運動や外で深呼吸を行うと、セロトニン神経が活性化して気分を落ち着かせたり、集中力が高まります。反対にセロトニンが不足すると、イライラしたり、睡眠のリズムが不安定になってしまうこともあります。

身体を育てる

公園にはブランコ・すべり台・ジャングルジムなどがある

ります。これらの遊具で遊ぶことでバランスを取る経験ができます。そうすることで姿勢の軸が安定し、背筋を伸ばして座ることがや、きれいな姿で立つことができます。

また、戸外遊びにより上手に物を見つかったり、細かい違いを発見できるようになり、目の動きや認知の発達につながるといわれています。

心を育てる

散策など、自然の中で遊ぶことで、感受性が高まり、新たな発見や感動を味わうことで、感性の豊かな発育につながります。

五感をフルに使って風の心地良さ、鳥の鳴き声、植物や昆虫に触れることもいいでしょう。

戸外で遊ぶのが気持ちよい季節です。適度に水分補給し、日陰での休憩を挟むなど、紫外線や熱中症の対策をして、親子で戸外遊びを楽しんでみてください。

■相談・問い合わせ／子育てに関すること

子育て支援センター
(☎4855-1277)

子どもの発達に関すること
子ども発達支援センター
(☎4855-1933)



戸外遊びの3つのメリット

メリット1 よく寝る子に育つ

日光を浴びることで夜にメラトニンが活発になり、よく眠れます。

メリット2 心身の発達を促す

運動で必要な感覚や認知の発達が促進されます。

メリット3 感性が豊かになる

繰り返し自然の中で五感を通して遊ぶことで、感性や興味が高まります。

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！

～ミルクのコクで砂糖控えめ～



今月のレシピ いちごミルク大福

作り方

- ①いちごはへたを取り、こしあんで包んで丸めておく。
- ②耐熱ボールに、白玉粉、牛乳、砂糖をダマがなくなるまで混ぜ合わせ、15分置き、なじませる。
- ③②にラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。取り出して熱いうちにゴムベラやめん棒でよくこね混ぜる。再びラップをかけ、電子レンジでさらに1分30秒加熱する。
- ④熱いうちにゴムベラやめん棒でつく。もちもちとして滑らかになり、粗熱が取れたら片栗粉を広げたバットに取り出し、粉をまぶして6等分にして、①を芯にして包む。包んだら全体に再度、片栗粉をまぶす。

材料（6個分）

- いちご……………6個
- こしあん……………90g
- 白玉粉（細かくする）…100g
- 牛乳……………200ml
- 砂糖……………大さじ1
- 片栗粉……………適量

ポイント いちごの上から生地をかぶせて、その重さでゆっくり包むのがコツ。



J-milkホームページより提供

忘れずに！ 児童手当・ 特例給付の 現況届

毎年6月は、児童手当・特例給付の現況届の提出月です。現況届は年1回全ての受給者が提出しなければならぬ届け出で、6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当・特例給付を引き続き受ける要件（児童の監督や保護、生計同一関係など）を満たしているかどうかを確認するためのものです。この現況届を提出しないと平成29年6月分からの児童手当が受けられませんので、忘れずに手続きしてください。

■提出期間／6月1日(木)～30日(金)
※該当者には6月上旬までに関係書類を送付します。

■提出先・問い合わせ／役場保健福祉課児童福祉係（役場1階⑤番窓口 ☎485-2111 内線135）

子育て世帯の皆さんへ 標茶町子育て応援給付金

子育て世帯の経済的負担の軽減を図り、町民の子育て支援と活力ある町づくりのために、本町では対象世帯に給付金を支給しています。

■支給要件

- ・支給対象…申請時に対象児童を養育している児童手当・特例給付の受給者の方
- ※受給者の所得制限はありません。
- ・対象児童…基準日に本町に住民登録のある平成23年4月2日～平成29年4月1日生まれの児童
- ・支給額…対象児童1人につき30,000円
- ・基準日…平成29年5月31日

■申請期間

6月1日(木)～9月29日(金)

■提出書類

- ・申請書（該当世帯には6月上旬までに送付します）
 - ・振込先金融機関口座が確認できる書類（通帳やキャッシュカードの写し）
- ※児童手当の受取口座を指定する場合は不要です。（公務員は除く）



■申請先・問い合わせ

役場保健福祉課児童福祉係
(1階⑤番窓口 ☎485-2111 内線135)

どさんこ・子育て特典制度のご案内

妊娠中の方や小学生以下の子どもがいる世帯は、子どもと同伴で買い物や施設などを利用する際に特典カードを提示すると、協賛店舗からさまざまなサービスを受けることができます。

■特典カード

- ・下記係にて、希望対象者に配布します。
- ・カードの裏面に、保護者(妊娠中の方)の名前、お子さんの名前・生年月日などを記載してください。(記載がないとサービスを受けることができません)
- ・記名されたお子さんとその家族に限り利用できます。
- ・第三者への貸与や譲渡はできません。

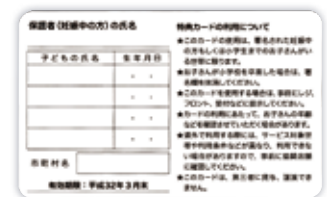
■協賛店・特典など

- ・協賛店には、協賛ステッカーが掲示されています。
- ・協賛店ごとに特典内容は異なりますので、利用する前に特典内容を確認してください。

(例)

- ・商店・飲食店…商品の値引き、子どもへのソフトドリンク無料サービスなど
- ・施設…利用料金の値引き、子ども向けのプレゼントなど

■問い合わせ／役場保健福祉課児童福祉係（1階⑤番窓口 ☎485-2111 内線134）



リレートーク 私の健康法

健康しべちゃ21

▽第44回目

船戸 幸子さん



今回は常盤にお住まいの船戸幸子さんをご紹介します。船戸さんはお話し上手で、明るく笑いながらいろいろな話をしてくださいました。

7人きょうだいの1番上ということもあり、周りの方に何かしてあげたいという気持ち強い船戸さん。仕事を退職してからも人と関わりたいという思いがあり、赤十字奉仕団に入りました。給食宅配サービスの調理や布団乾燥などのボランティア活動を、現在まで20年以上も続けています。ほかにもたんちょう大学に所属し、仕事をしていた時に始めた社交ダンスやカラオケサークルなどにも参加しています。同じ趣味を持つ友人と集まってお話しすることを楽しみにしており、そこで皆さんから元気をもらっているそうです。

また、町内に住むお孫さんやひ孫さんがよく船戸さんのお宅に遊びに来てくれるそうで、その時には手料理を振る舞い、みんなで一緒に食べるのだそうです。メニューは偏りがないよう肉や魚をバランス良く取り入れ、野菜も温野菜やスティック野菜にするなど、お孫さんやひ孫さんのためにいろいろと工夫しながら献立を考えていらっしゃる。「作った料理をおいしいと喜んで食べてくれるのが嬉しくて」と笑顔で話されていました。また、畑でさまざまな野菜を育て、ひ孫さんたちと一緒に収穫し、採れたてを一緒に食べるそうです。「自分一人だところまでしないけれど、一緒に食べてくれる人がいると、野菜を育てたり、いろいろな料理を作りたくなる」とおっしゃっていました。船戸さん自身も、カロリーや塩分など食事については特に気を付けており、テレビや新聞などで得た情報を、日頃の食事に取り入れているそうです。

「健康のためにしていることは特にないよ」と話していた船戸さんですが、たくさんの人たちと関わること、家族とおいしく食事をするのが、船戸さんの元気の源になっているようでした。

在住功労表彰を ご存知ですか？

標茶町表彰条例に基づく功労表彰のうち「在住功労」とは「70歳以上の者で50年以上本町に在住し、勤労であった者」に贈られる栄誉のことです。被表彰者へは毎年11月3日に行われる標茶町総合表彰式にて、表彰状と記念品を授与しています。

知り合いに該当する方がいる場合もお知らせください。今年の7月31日までに70歳になり、成人してから通算50年以上本町に住んでいるのに表彰しておらず、町からの表彰予定通知書（はがき）も届いていない方は、今までに住民票をほかの市町村に移したことがある方は、在住年数が実際より短く登録されている可能性があります。（実際に本町に住んで



昨年の標茶町総合表彰式

いれば在住年数として数えます）不明な点は左記係に問い合わせください。
■問い合わせ／役場総務課
 庶務係（2階⑬番窓口）☎
 485-2111 内線
 211

エイズ検査・肝炎検査のお知らせ

北海道では平成27年の新規HIV感染者は33人、エイズ患者は12人、合計45人と報告されており、月平均3.75人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。

HIVは性的接触や血液により感染します。感染が心配な出来事があれば、一度検査を受けてみましょう。

釧路保健所では、月2回、原則第2・4火曜日にエイズ検査（HIV抗体検査）・肝炎検査を実施しています。6～9月と12月は検査時間を延長して、夜間にも検査を行っています。検査は完全予約制、匿名で受け付けています。詳細は釧路保健所のホームページをご覧ください。か、下記に問い合わせください。

また、HIVや肝炎についての相談は随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

■問い合わせ／HIV相談電話
 （釧路保健所健康推進課内）☎
 0154-22-0820



国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

国民年金基金

国民年金基金に加入できるのは、以下の条件を全て満たしている方です。

- 20歳以上60歳未満の方
- 60歳以上65歳未満の方や海外に居住されている方で、国民年金に任意加入している方
- 国民年金保険料を納めている方（農業者年金加入者を除く）

こんなメリットがあります

- ① 掛け金の全額が所得控除の対象となり、所得税・住民税ともに軽減されます。老後に受け取る年金は「公的年金等控除」の対象となります。
- ② 加入した時の掛け金や受け取る年金額は変わりませんので、自分に合った年金を自由に設計することができます。
- ③ 保証付きに加入した方が保証期間内に亡くなられた場合は、遺族の方に一時金が支給されます。

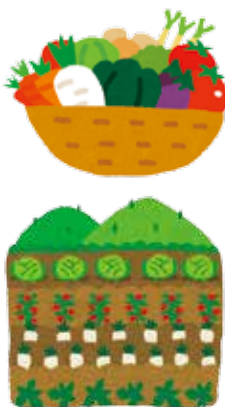


■問い合わせ／北海道国民年金基金（☎0120-65-4192）

環境衛生係からのお知らせ

農薬飛散の 被害を防ぐために

学校や保育所、住宅地に近い家庭菜園や農地などでは、住民や子どもなどへの健康被害を防ぐため、できるだけ農薬を使用しないよう心掛けましょう。また、農薬を使用しなければならない場合は、飛散しない農薬を選び、ラベルに記載された内容に従って使用するなど、農薬が飛散しないよう十分配慮しましょう。



所有地の草刈り 清掃をしましょう

雑草が伸びたままの状態やごみが捨てられたままになっている土地は、近隣の方の迷惑になります。また、草刈りが行われていない土地は、ごみの不法投棄や野火を招く原因にもなります。安全で快適な生活を送るために、一人一人が所有地の草刈りや清掃を行い、きれいで住みやすい町にしましょう。



■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127）



今村キミエさん
(栄)



佐藤ミエさん
(厚生)



早川 實さん
(阿歴内)

長寿88歳

おめでとう
ございます

《平成29年3月該当》

掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

ひとことアドバイス
・知人や友人に説明会などに誘われた相談が多く寄せられています。
・仮想通貨は、価格が急激に低下するなどのリスクを伴うため、将来必ず値上がりすると保証されているものではありません。仕組みや

内容
趣味の会で知り合った人に勧められ、1年前に仮想通貨への投資説明会に行った。「仮想通貨は今後、価値が上がる」と言われ、購入するために約90万円振り込んだ。「1年経ったら会社で買い取る」と言われていたが、その業者とは連絡が取れない。返金してもらいたい。(60歳 女性)

生活豆知識

知人から誘われた投資もうかるはずが…



取引に伴うリスクなどがよく分からなければ契約しないようにしましょう。
・仮想通貨交換業の登録がなければ、国内で仮想通貨と法定通貨との交換サービスを行うことができません。
・「おかしい」「困ったな」と思ったときは、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251)
- 釧路市消費生活センター
(☎0154-2413000)
- 消費者ホットライン
(☎188)

見守り情報

消費者被害から高齢者・障がい者、子どもを守る最新情報



子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう

本町では、子宮頸がん・乳がん検診の受診率向上を目的に、20歳および40歳になった方を対象に検診手帳と無料クーポン券を配布し、無料でがん検診が受けられる事業を実施しています。

子宮頸がんは30~40歳代の女性で増加傾向にあり、乳がんも女性のがんの中ではかかることが多く、死亡原因の上位に位置するがんです。どちらのがんも早期発見・早期治療により高い確率で治すことが可能です。そのためには「検診」が非常に有効ですので、この機会に定期検診を習慣にしましょう。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)

■無料クーポン券対象者

- ・子宮頸がん検診…平成8年4月2日~平成9年4月1日生(20歳)
 - ・乳がん検診…昭和51年4月2日~昭和52年4月1日生(40歳)
- ※上記以外の方も、2年に1度、子宮頸がん検診は1,000円、乳がん検診は2,000円の自己負担で受診できます。検診日程などは左記係へ問い合わせください。

■実施機関

- ・子宮頸がん検診…町立病院、釧路がん検診センター
- ・乳がん検診…釧路がん検診センター

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 ☎485-2135

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

受付診療時間 受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分
 ※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。
 診療時間／午前9時～午後4時45分

- 内科**
- 毎週火曜日・水曜日は、午後休診です。(木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております)
 - 7月24日(月)は、佐藤泰男医師不在です。
 - 7月31日(月)～8月4日(金)は、佐藤泰男医師不在につき、佐藤富士夫医師の診察となります。
 - 8月14日(月)～18日(金)は、佐藤富士夫医師不在につき、佐藤泰男医師の診察となります。
 - 8月1日(火)～4日(金)および15日(火)～18日(金)は、午後休診となります。
- 外科**
- 北大医学部消化器外科 I から1週間または2週間単位で出張医師が担当します。
 - 毎週金曜日の受付時間は、午後3時30分までとなります。
- 産婦人科**
- 町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。
 - 診療日／月曜日の午後
 - 受付時間／午後1時～3時30分
 - 予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。
 - ※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。(救急患者を除く)
- リハビリテーション科** ● 予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。
- 小児科** ● 旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆6月の小児科診療受付時間

	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)
	午前の部 8:45～11:00	午後の部	
6日(火)	●	診療はありません	●
13日(火)	●		●
20日(火)	●		●
27日(火)	●		●

【予防接種】

- 《小児科／定期接種》 ● 麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・二種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ電話連絡してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)
- BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院へ問い合わせください。
- 《18～20歳未満の日本脳炎》 ● 対象の方で接種を希望する方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。
- 《子宮頸がん》 ● 定期接種(中学1年～高校1年対象)は、5日前までに病院へ電話連絡してください。
- 定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。
- 《任意接種》 ● おたふくかぜ、定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

【看護部より】

6月から10月ごろまで咽頭結膜炎(プール熱)の流行が見られます。原因であるアデノウイルスは潜伏期間が約1週間と長く、症状として結膜炎・咽頭痛・発熱などが3～5日程度続きます。咳やくしゃみのほか、タオルなどの共有やプールなどで感染する可能性があります。タオルなどは別々に使い、プールの後はシャワーを浴び、目の洗浄とうがい・手洗いをしっかりとしましょう。症状が治まった後も咽頭からは7～14日間、便からは30日程度ウイルスを排出し続けることがあるため注意が必要です。

＝お願い＝ 町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。

女性活動の合いこば

- 一、手と心をつなぎ、明るく豊かな町をつくりましょう。
- 一、互いに人格を認めあい、奉仕の心を養いましょう。
- 一、からだをきたえ、人生に希望と誇りをもちましょう。
- 一、お年寄りを敬い、子供を愛し、円満な家庭をつくりましょう。
- 一、力を合わせて、薫り高い郷土の文化をつくりましょう。

標茶町女性団体連絡協議会機関紙



第182号 平成29年6月1日

標茶町女性団体連絡協議会

発行責任者 会長 千葉 博子 標女連広報委員会

平成29年度 役員体制

役職	氏名
会長	千葉 博子
副会長	広報委員長 三枝由美子
	総務委員長 鳴川 純子
	研修委員長 塩原トシ子
	男女平等参画委員長 北原千津子
監査	油谷 栄子
	東理由美子
会計	橋本志津江
	長尾 初子
事務局	江口サチ子
	照井せい子

平成29年度 役員理事

役職名	総務委員会		広報委員会	
	氏名	氏名	氏名	氏名
委員長	鳴川 純子	三枝由美子		
副委員長	若木ミドリ	島田まさ子		
委員	鈴木 裕美	小笠原美夜子		
	川村 綾子	平田 文子		
	中下 栄子	田中 一美		
	池田 純子			
役職名	研修委員会		男女平等参画委員会	
	氏名	氏名	氏名	氏名
委員長	塩原トシ子	北原千津子		
副委員長	根本 正枝	山口 紀子		
委員	熊谷 晴子	松井ユキ子		
	賀東 紀子	外川ゆかり		
	宮下 梅子	中村 晴美		
	大良枝理子	平間 安子		
	戸賀瀬康子	湯田貴美江		

町内会女性部長

町内会・地域会	氏名
常盤	東理由美子
川上	戸賀瀬康子
川上公住	大谷トモエ
開運	増尾 靖子
旭	湯田貴美江
富士	平田 文子
平和	三枝由美子
桜	関 千代子
麻生	島田まさ子
虹別	鳴川 純子

平成29年度の活動を皆さんとともに

標女連会長 千葉 博子
新緑が目にしみる、一番早い季節となりました。
さて、平成29年度の標女連は4月に第1回理事会を終え、新しい町内会役員さんが各部会に所属し、今年1年の行事計画の案を練りました。活動方針に従い「女性の合いこば」が示す、楽しくためになる学びを行っていきなしたいと思います。
全道女性大会の参加や男女平等参画標茶集会、女性のつどいのほかに、子どもの夢を育てるまつりの出店など、役

員一同、力を合わせて行っていきなしたいと思います。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

研修委員会より

塩原 トシ子

研修委員会では、1年ごとの交互に「1泊研修」と「エプロンピック」を実施していきます。

昨年のエプロンピックは、網走でサクランボ狩りをし、子どもも含め57人の参加をいただき大成功でした。

今年、8月に札幌市で開催される全道女性大会を1泊研修とします。釧路管内から

多くの参加があると思います。が、当番である本町からも、多くの参加で盛り上げたいと思っております。

今後皆様のご希望に添えるような研修旅行やエプロンピックを企画しますので、皆様のご協力をお願いします。

男女平等参画標茶集会について

今年度も例年通り、11月の開催を予定しています。

普段の生活の中で気になることや、興味のあることなどをテーマに、私たちの生活を支えるための学習となるよう

頑張りたいと思います。その時期には、町内会を通じてお知らせいたしますのでよろしくお祈りいたします。

会の動き

- 5月9日：標女連総会
- 5月23日：釧路地区男女平等参画総会

予定

- 7月15日：標茶町戦争犠牲者追悼式
- 7月23日：子どもの夢を育てるまつり
- 8月27～28日：全道女性大会