

生活豆知識

泣き寝入りしないで！
クーリング・オフ
を活用
しましょう



- クーリング・オフとは、訪問販売や電話勧誘で契約してしまった場合でも一定期間内であれば、違約金などを払わずに無条件で契約解除できる消費者保護の制度です。ただし、通信販売などクーリング・オフできないものもありますのでご注意ください。
- **クーリング・オフの期間**
 - 訪問販売：キャッチセールスや催眠商法など
 - 電話勧誘販売：電話勧誘による取引
 - 特定継続的役務提供：エステや語学教室など
 - 訪問購入：店舗以外で業者が消費者から買い取る契約
 - **20日間**
 - 連鎖販売取引：マルチ商法など
 - 業務提供誘引販売取引：内職商法やモニター商法など
 - **クーリング・オフの方法**
 - ① クーリング・オフは必ず、

- はがき（簡易書留）や内容証明郵便で出しましょう。
 - ② 書面は両面のコピーを取り保管しましょう。
 - ③ クレジット契約した場合は、クレジット会社と信販会社にも同じように通知しましょう。
- ※詳しくは左記窓口までご相談ください。

相談窓口

- 役場企画財政課商工労働係（2階）**⑩** 番窓口 ☎ 4851-2111 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）

人権に関する相談はこちら

高澤俊一さんが法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。町内には高澤さんのほか2人の委員が、人権に関わる悩みごとなどの相談に応じます。



本町の人権擁護委員

- 高澤俊一さん
 - 石窪しのぶさん
 - 後藤登喜和さん
- **問い合わせ** / 役場企画財政課地域振興係（2階）**⑩** 番窓口 ☎ 4851-2111 内線 224

保護者の方へ お子さんが安心してスマートフォンを利用するために

満18歳未満のお子さんにスマートフォンを利用させる場合は、次の点に注意してください。

- **適切にインターネットを利用させる**…SNS を利用して子どもたちを言葉巧みに誘い出し、殺害するという事件が発生しています。トラブルや事件に巻き込まれないよう、スマートフォンの使い方などインターネットに関する知識、情報モラルやコミュニケーション能力を親子で身につけることが重要です。
 - **家庭のルールを作る**…適切な生活習慣が身に付けられるように、お子さんと一緒に話し合っ てルールを作りましょう。ルールは「利用時間は夜9時まで」など、具体的に決めましょう。
 - **フィルタリングなどを設定する**…「フィルタリング」は、知識が十分でないお子さんが、不用意に違法・有害サイトにアクセスしないよう制限する機能です。子どもたちが事件・事故に巻き込まれないために「フィルタリング」を必ず設定してください。
- 実際に起きたトラブル事例をもとに、予防法と対策法を総務省ホームページ「インターネットトラブル事例集」として取りまとめているのでご活用ください。



■ **問い合わせ** / 総務省北海道総合通信局情報通信部電気通信事業課（☎ 011-709-2311 内線 4704）

災害義援金の募集期間の延長について

現在募集中の平成29年7月5日からの大雨災害義援金、平成29年台風18号災害義援金について、募集期間を延長することとなりましたのでお知らせします。

なお、受付方法についての変更はありません。

■ **募集期間** / 3月30日(金)まで

■ **協力方法** / 下記係に持参するか、口座へ振り込みしてください。

平成29年7月5日からの大雨災害義援金

金融機関

三井住友銀行	すずらん支店	普通預金	2787539
三菱東京UFJ銀行	やまびこ支店	普通預金	2105532
みずほ銀行	クヌギ支店	普通預金	0620340

口座名義「日本赤十字社」

平成29年台風18号災害義援金

金融機関

三井住友銀行	すずらん支店	普通預金	2787508
三菱東京UFJ銀行	やまびこ支店	普通預金	2105498
みずほ銀行	クヌギ支店	普通預金	0620367

口座名義「日本赤十字社」

※金融機関によっては、振込手数料がかかる場合があります。

■ **問い合わせ** / 日本赤十字社北海道支部標茶町分区分事務局 役場保健福祉課社会福祉係（1階）**④** 番窓口 ☎ 485-2111 内線 133

粗大ごみの収集について

平成30年4月から戸別収集による粗大ごみの処理手数料がシール（証紙）での支払いに変更になります。

4月以降に粗大ごみを出される方は、下記申込方法および注意点を確認し、申し込みください。

なお、クリーンセンターへ粗大ごみを自己搬入する方は、従来通り計量を行い10kg/100円の手数料を現金でお支払いください。

◆戸別収集の申し込み手順

①粗大ごみとして出す品目の個数を数え、サイズ（高さ・横幅）を測ります。

②下記のとおり申し込みます。

- ・ごみの品目と個数・サイズ・氏名・住所・電話番号をお伝えください。
- ・お聞きしたごみの品目・サイズをもとに受付より「粗大ごみ専用シール」の必要枚数と収集日、受付番号をお知らせします。

※申し込みは、収集希望日の1週間前までをお願いします。

※収集日は、平日「火曜日・木曜日・金曜日」のいずれかになります。

③粗大ごみ専用シールを購入する。

- ・受付時に指示された枚数を、指定ごみ袋・証紙取扱店で購入してください。
- ・粗大ごみ専用シールは1枚「100円」および「500円」で販売されています。

※一度購入したシールの再発行・払い戻しはできませんのでご注意ください。

④粗大ごみ専用シールを貼り付けます。

- ・シールに受付番号を記入し、目立つ所に指示された枚数を1品ごとに貼ってください。

⑤収集指定日にごみを家屋の外に出します。

- ・指定された収集時間の1時間前までに、家の外に出してください。

※収集作業員は家の中からの運び出しは行いません。

※収集時に立ち会う必要はありません。

※収集する品目の変更や増加がある場合は、事前にご連絡ください。連絡のない粗大ごみは収集しません。

◆注意

※大人2人で持ち上がらない重さのものは戸別収集できません。自己搬入していただくか、一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼してください。

※テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコンなどの家電製品や町が指定する処理困難物は、戸別収集および自己搬入はできません。

※長さが1.5m以上の木材や金属は、1.5m以下にしてください。



■申し込み/役場住民課環境衛生係

(1階③番窓口 ☎485-2111内線127)

猫の飼い方についてのお願い

- 猫の野外飼育に関する苦情が多く寄せられています。猫は、その習性から、畑や花壇などの柔らかい土を掘り起こして用便をしたり、ごみをあさったり、繁殖期に鳴き続けたりと、近隣住民に迷惑をかけることがあります。猫を飼っている方は、次の点に注意しましょう。
- ▼猫を飼っている方へ
 - ・交通事故や感染症防止、近隣住民へ迷惑をかけないように、猫を外に出さず、室内で飼うよう努めましょう。
 - ・トイレは家の中でするようしつけましょう。
 - ・猫に名札などをつけて世話をしていることを明らかにし、飼い主としての責任を果たしましょう。
 - ・猫を無責任に増やさないように注意しましょう。子猫は生まれてから半年で子どもが産めるようになるので、避妊・去勢をせずに外に出すと繁殖してどんどん増えてしまいます。雄猫は去勢すると、おと

総合住民健診・国保ドックのお知らせ

平成30年度の総合住民健診および国保ドックの申し込みが始まります。（詳細につきましては、折り込みチラシをご覧ください。）

平成29年12月末時点で標茶町国民健康保険に加入している特定健診対象者（平成30年度に40歳になる方から74歳までの方）と平成29年度総合住民健診を受診した方（国保ドック・ミニドック・釧路がん検診センター個別健診含む）については個別に「総合住民健診申込書」を送付します。申込書が送付されない方は、広報しべちやの折り込みチラシを確認し、電話で申し込みください。

■申し込み・問い合わせ/ふれあい交流センター健康推進係（☎485-11000）

- なしくなる、外に出たがらなくなる、縄張りに尿をしなくなるなど良い点もあります。
 - ▼野良猫に餌を与えている方へ
 - ・野良猫には絶対に餌を与えないようにしてください。
 - ・かわいそうだからと餌を与え続けると、周辺の野良猫も呼び集めて、繁殖し、さらに野良猫が増えることになり、増やさないことが何より大切です。
 - ・民法では、野良猫に餌を与えている人も飼い主とみなされ、その責任を問われる場合があります。
 - ・猫は餌だけでは幸せにはなれません。「自分が飼い主」という自覚を持ち、ふん尿や毛の始末、繁殖管理、けがや病気の際に治療を受けさせるなど、最期まで世話を続ける必要があります。
- 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）

標茶町食生活改善協議会の活動



皆さん「食生活改善協議会」というグループをご存じですか？この協議会は、高齢化・生活習慣病など食に関わる問題の増加から「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、バランスのとれた食生活について学習会を行い、学んだことを自ら実行し、家族・友人、地域の人たちとの触れ合いを通じて地域の健康づくりに貢献できるように、食を通じた活動をすることを目的としています。全国の市町村に協議会があり、本町には平成8年に協議会が設立され、今年で21年目を迎えました。現在28人が加入しており、設立時に加入した推進員は今も活動している方が多くいます。

本町では、小学生の親子を対象とした「親子料理教室」や牛乳・乳製品の摂取をすすめる「生涯骨太クッキング」など推進員が講師となり教室を開催したり、食事や健康づくりに関するテーマで調理実習や学習会などを行っています。また、秋に行われる「標茶町健康まつり」では、毎年テーマに沿った試食や展示を行っており、今年はいくバランス



親子料理教室の様子



ピンクのエプロンで活動しています

よく「毎日のくらしにwithミルク」をテーマに120食提供しました。そのほかにも、本町で実施している事業に協力し、年間さまざまな活動をしています。推進員からは：

- ・食や健康に対する意識が高まった。
- ・苦手で今まで使わなかった食材を、学習会を通して使うようになった。
- ・活動を通して食に関心を持つようになり、自分や家族等の健康を見直すきっかけになっていくようです。
- ・「食事」は、健康な体づくりに大きく影響します。毎日いきいきとした生活を送るために、食を通じた活動を「自分のために」「地域のために」してみませんか？

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!

～おいしい定番デザート～



J-milkホームページより提供



今月のレシピ チョコレートプディング

作り方

- ①卵黄と卵をボウルに入れ、泡立て器で混ぜ、グラニュー糖を加えてよくすり混ぜる。
- ②小鍋で牛乳を温め、チョコレートを加えて弱火で溶かす。
- ③①に②を加えて混ぜ合わせ、生クリームカップ $\frac{1}{4}$ を混ぜる。火から下ろし、ザルでこしながら耐熱性の器4つに入れる。
- ④160℃に温めたオーブンの天板に湯をはって③を並べ、30分蒸し焼きにし、取り出して冷ます。
- ⑤残りの生クリームカップ $\frac{1}{2}$ に砂糖を加えてホイップし、④にのせ、ココアパウダーをふる。

材料(4人分)

- 卵黄…………… 2個分
- 卵…………… 1個
- グラニュー糖…………… 50g
- 牛乳…………… カップ1 $\frac{1}{2}$
- チョコレート(刻む)…………… 60g
- 生クリーム…………… カップ $\frac{3}{4}$
- ココアパウダー…………… 少々
- 砂糖…………… 大さじ1

キレイPoint! 牛乳+生クリーム+チョコレート+卵黄=髪つや

抗酸化ミネラルのひとつであるセレンが不足すると、老化が進みやすく髪が抜けやすくなるといわれています。セレンを気軽に摂れるチョコレートと髪の発育を促すビオチンが卵に含まれているため、合わせて食べると髪ツヤがよくなります。



宮窪 政二さん
(川上)



粥川 隆さん
(磯分内)

長寿88歳
おめでとう
ございます

《平成29年11月該当》
 掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



内田 喜七さん
(桜)



榎木ハツエさん
(虹別)



倉内 勇さん
(茶安別)



五十嵐 榮さん
(旭)



伊藤 ツルさん
(川上)



船木スミ子さん
(オソツベツ)



日浦 長尾さん
(麻生)

高齢者肺炎球菌ワクチンのお知らせ

平成29年度の対象者の方は、3月30日(金)をもって終了となります。対象期間を過ぎると定期接種の対象ではなくなりますので、今まで一度も肺炎球菌ワクチンを受けたことがなく、接種を希望する方は、お早めにお申し込みください。

平成29年度の対象者

65歳	昭和27年4月2日生	～	昭和28年4月1日生
70歳	昭和22年4月2日生	～	昭和23年4月1日生
75歳	昭和17年4月2日生	～	昭和18年4月1日生
80歳	昭和12年4月2日生	～	昭和13年4月1日生
85歳	昭和7年4月2日生	～	昭和8年4月1日生
90歳	昭和2年4月2日生	～	昭和3年4月1日生
95歳	大正11年4月2日生	～	大正12年4月1日生
100歳	大正6年4月2日生	～	大正7年4月1日生

- 実施医療機関／町立病院
- 自己負担額／3,000円(町民税非課税世帯および生活保護世帯は無料)
- ※完全予約制です。日にちに余裕をもって申し込みください。
- 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)



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、午後休診となります。(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)

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。

●平成29年10月から平成30年3月まで毎月の診療日数が1日増えています。

☆2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	午後の部	13:00～14:00	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
6日(火)	●	休 診	●	休 診
13日(火)	●	休 診	●	休 診
20日(火)	●	休 診	●	休 診
27日(火)	●	●	休 診	●
28日(水)	●	●	休 診	休 診

【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、5日前までに総合受付窓口または電話で申し込みください。

●インフルエンザの新規申し込み受付は、1月17日(水)で終了しました。

※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】 当院の救急外来は24時間受け付けていますが、直接来院する前にお電話をいただくと助かります。その理由として、①症状の確認と、必要と思われる処置や検査の予測ができるため、迅速な対応が可能となる。②早急に受診が必要なのか、様子を見ても大丈夫なのか相談ができる。などがあります。また他院で検査や処置を受けている方は、まずそちらのほうへ電話をしていただき、そのうえで必要があれば当院へ受診希望のお電話をいただくとスムーズに診察ができますので、ご協力をお願いします。