

# あなたの身近な健康づくりの応援団

## 保健推進委員会です!!



6月7日、保健推進委員会の総会が開催され、新たに65人の保健推進委員が委嘱されました。

保健推進委員は、各町内会・地域会より推薦を受け2年間の任期で活動します。

### 保健推進委員の職務

1 健康づくりのための知識の習得や、保健推進活動について学習します。

2 各地域で、健康づくりへの関心を高めるための活動を主体的に進めます。

3 健康で安心して暮らせる町づくりのために、地域の代表として活動します。

昭和48年に発足して以来、その時代に合わせた健康づくり活動を行っています。現在の主な活動は、町民向けの研修会の企画や標茶町健康まつりへのスタッフ協力などです。町を7ブロックに分け、より身近な地域で健康づくりの啓蒙活動を行う「地区活動」もあります。各地区の酪農祭や文化祭では、健康相談コーナーで血管年齢を測って健康度測定を行うほか、ブロック単位での調理実習や体操教室なども実施されています。

### 今年度の役員

委員長	佐藤 菊子 (茶安別地区)
副委員長	山口 鈴代 (市街川西地区)
会計	船木 由美 (御久沼地区)
理事	福田 八芽 (市街川東地区)
	平栗 麻里 (虹別・弥栄地区)
	新田由貴代 (磯分内・栄地区)
	齋藤 恵美 (阿塘地区)

今年度も皆さんの健康づくりのお役に立てるよう、全体研修

### 今年度の主な活動計画

- ・全体研修会 (町民向け研修会) … 2回
- ・第24回標茶町健康まつりスタッフ協力
- ・おたより発行… 2回
- ・各ブロック活動

会の開催や各地区での健康相談コーナーなど、さまざまな計画を立てていますので、ぜひご参加ください。保健推進委員会の活動については「保健推進委員だより」でお知らせしています。どうぞよろしくお願ひします。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎48511000)

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!



～夏のスタミナ補給に～

## 今月のレシピ 夏野菜と鶏肉のシチュー



J-milkホームページより提供

### 作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、鶏手羽元、玉ネギ、ニンジン、ズッキーニの順に油が全体にまわるまで炒める。
- ③酒、水、ローリエを加え、中弱火で約10分間煮る。インゲン、ブロッコリー、トマト、塩を加え、さらに15分間煮る。
- ④火が通ったら、すりごま、ヨーグルトを加え、ひと煮立ちさせる。好みで黒こしょうをふる。

### 材料 (2人分)

鶏手羽元	250g	酒	50ml
玉ネギ	½個	水	800ml
ニンジン	½本	ローリエ	1枚
ズッキーニ	½本	塩	小さじ1弱
インゲン	5本	すりごま (白)	大さじ3
ブロッコリー	½個	プレーンヨーグルト	150ml
トマト	小2個	黒こしょう	適宜
オリーブ油	大さじ½		

## 児童扶養手当の現況届・特別児童扶養手当の所得状況届

現在、児童扶養手当・特別児童扶養手当を受けている方で、引き続き受給資格を有する方は、現況届の提出をお願いします。

なお、受給要件を満たしながらも申請していない方は、下記係まで問い合わせください。

### ●児童扶養手当とは…

右記の条件に当てはまる18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童について、その児童を監護している父または母、父母に代わって養育している方に支給されます。なお、児童が政令で定める程度の障がいの状態にある場合は、20歳未満まで手当が受けられます。

※監護…児童の生活について通常必要とされる監督・保護を行っていること。(面倒を見ているということ)

### ●特別児童扶養手当とは…

身体や精神に法律で定める程度の障がいがある満20歳未満の児童を養育する父または母、父母に代わって養育をしている方に支給されます。

### 届出期間

- 児童扶養手当…8月1日(木)～30日(金)
- 特別児童扶養手当…8月9日(金)～9月11日(木)

- 父母が離婚した後、父または母と生計を同じくしていない児童
- 父または母が死亡した児童
- 父または母が重度の障がいがある児童
- 父または母の生死が明らかでない児童
- 父または母から1年以上遺棄されている児童
- 父または母が1年以上拘禁されている児童
- 婚姻によらないで生まれた児童
- 父母とも不明である児童
- 父または母が裁判所からDVによる保護命令を受けている児童

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☎内線135）

## 障がい者(児)相談支援事業の受託事業所が追加されました

これまでの「ハート釧路障がい者相談支援事業所」に加えて、6月から新たに「特定非営利活動法人みなみなプレイス・相談支援事業所みないる」が、町の障がい者(児)相談支援事業の受託事業者となりました。

これらの事業所では、福祉サービス・日常生活全般・専門機関の紹介など、障がいに関わる相談であれば、どんなお話でもお聞きします。

「特定非営利活動法人みなみなプレイス」は放課後等児童デイサービスの事業所も運営していますが、子どもに限らず、成人の方の相談もお受けしています。ぜひご利用ください。

### 障がい者(児)相談支援事業・受託事業所

事業所名	相談日	相談時間	連絡先
ハート釧路障がい者 相談支援事業所	【訪問相談】 毎週水曜日 【電話相談】 月～金曜日 ※祝日を除く	午前10時～午後5時	☎0154-32-7400
相談支援事業所 みないる	月～金曜日 ※祝日を除く	午前10時～午後6時	☎486-7811

## 国民年金保険料は前納するとお得です

国民年金保険料はまとめて納付すると、割引きされてお得なうえ、納め忘れの心配もなく安心です。

例 10月に6カ月分を前納した場合（令和元年10月分～令和2年3月分）

毎月納付	前 納	
	現金・クレジットカード	口座振替
98,460円 (16,410円×6カ月)	97,660円 (800円お得)	97,340円 (1,120円お得)

※前納を希望する方は8月末までに申し込みください。

申し込み・問い合わせ／釧路年金事務所（☎0154-22-5810）

# 長寿88歳

## おめでとうございます

《令和元年6月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



加地 亀市さん  
(塘路)



伊藤新太郎さん  
(磯分内)

## 生活豆知識 劇場型詐欺の 手口について 知ろう!



劇場型詐欺は、複数の犯人がそれぞれの役割を演じながらお金を騙し取る手口で「オレオレ詐欺」や「振り込め詐欺」などで使われます。単独犯よりも巧妙であることから、疑われにくいとされています。今回は、全国で起きた劇場型詐欺の事例や対処法についてご紹介します。

### 事例1

息子を名乗る者から「交通事故を起こしてしまった。自分に過失があり、このままでは訴えられ裁判になってしまふ。詳しい内容は弁護士からまた電話がある」と慌てた様子の電話があり、その後、弁

護士を名乗る者から「被害者をなだめた。今なら示談に応じてくれる。示談金として200万円用意してほしい。被害者は、すぐに用意できないければ息子を訴え、裁判すると言っている」と言われ、急いで銀行を回り、指定された口座にお金を振り込んでしまった。

### 事例2

警察官を名乗る者から「先日、詐欺グループを逮捕したが、リストにあなたの名前が載っており、口座の情報もあつた。別の詐欺グループに情報

を渡している可能性がある」との電話があった。その後、自宅に来た金融庁職員を名乗る者に「キャッシュカードを取り換えれば詐欺に遭わなくなる」と言われたので、言われたとおり持っているカードを交換したが、全く使えないカードだった。

### ひとことアドバイス

・劇場型詐欺は、複数人が登場することから複雑で、被害者に正しい判断をする時間を与えません。そのうえ警察官や弁護士などの第三

者を登場させて、信ぴょう性を高めています。

・このような怪しい電話がかかってきた時は、すぐに信用せず、所属などの情報を聞いて、一旦電話を切り、速やかに息子本人や警察署、弁護士事務所などに確認しましょう。

・万が一、お金を振り込んでしまった場合は、すぐに警察と振込先の金融機関へ連絡しましょう。相手の口座が凍結され、被害金額の一部が戻ってくる可能性があります。

・このほかにも不審や不安に感じたことがありますら、一人で抱え込まず、気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

### ■相談窓口

・役場観光商工課商工労働係  
(2階) ⑩番窓口 ☎内線251)

・釧路市消費生活センター  
(☎0154-24-3000)

・消費者ホットライン  
(☎1188)

## 町有施設は**全面禁煙**となりました

受動喫煙防止のため、7月1日から原則として町有の公共施設の建物内と敷地内は全面禁煙となりました。皆様のご理解とご協力をお願いします。

- ・運動広場、公園・農村公園、キャンプ場などの屋外施設も終日禁煙
- ・「加熱式たばこ」や「電子たばこ」も禁煙対象
- ・居住の用に供する施設（町営住宅の居室内など）は禁煙の対象外

■問い合わせ／役場総務課庶務係（2階⑬番窓口☎内線211）



## 町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 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

- 全科休診** ●10月9日(水)は、防災訓練のため午後から全科休診となります。
- 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)
- 8月5日(月)～9日(金)および8月19日(月)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6日(火)～9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から原則1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／毎週月曜日の午後
- 受付時間／午後1時～3時30分
- 基本的に診察は予約制のため予約の方が優先となります。
- 受診日の5日前までに予約してください。
- 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。

## ☆8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8:45～11:00	午後1:00～2:00
6日(火)	●	●
13日(火)	●	●
20日(火)	●	●
27日(火)	●	●

【予防接種】※《小児科/定期接種》の予約受付時間が、接種日前診療日の正午までに変更になりました。

《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、**接種日前診療日の正午までに**総合受付窓口または電話で申し込みください。(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、病院に問い合わせください。

《16～20歳未満の日本脳炎》●対象の方で接種を希望される方は、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)・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。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

《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・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。

※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】夏が流行のピークとなる感染症に「リンゴ病(伝染性紅斑)」があります。頬に出る赤い発疹が特徴的で、風邪のような症状が出ることもあります。子どもは比較的症状が軽くほとんどは自然に治りますが、大人に感染すると手や足の関節に強い痛みが出る場合もあります。熱が出ている時に感染力が強く、赤い発疹が現れる頃にはほとんど感染しません。特別な治療薬やワクチンはないので、予防には手洗い・うがい重要です。咳をする時は、口と鼻をティッシュで覆うよう心掛けましょう。

＝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。