

後期高齢者医療制度のお知らせ

医療費通知について

医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では、対象期間に医療機関などを受診した全ての被保険者の皆さんへ医療費総額などをお知らせする「医療費通知」を年2回送付しています。

医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的にご理解いただくとともに、健康管理の重要性を意識していただき、医療費の適正化と被保険者の皆さんの負担軽減を目的に実施しています。

医療費通知の内容

- 健康診査など皆さんの健康増進に役立つ情報をお知らせします。
- 診療日数などに間違いがないか確認しましょう。
- 医療費の推移が一目で把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
平成31年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800	0	0	0
平成31年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000	0	0	0
平成31年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合計				230,000	23,000		11,490	6,900

医療費控除の申告について

この通知は、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署に問い合わせください。

発送月

令和2年3月初旬

対象診療月

令和元年7～12月

注意事項

- 医療機関などの請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。
- 自己負担額は、医療費助成などを受けている場合など、記載されている金額と実際の自己負担額と異なる場合があります。
- この通知は皆さんの受診状況をお知らせするものであり、請求書ではありません。特に手続きなどは必要はありません。

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☎内線125)

- クーリング・オフは、一度契約を締結した場合でも、一定の期間であれば無条件で契約や申し込みを解除できる制度です。
- 契約によって、クーリング・オフできる期間が違います。いざという時のために、クーリング・オフの基礎知識について学びましょう。
- クーリング・オフの対象・期間**
- 訪問販売：自宅などを事業者が訪問し、商品の販売を行うもの（期間8日）
- 訪問購入：自宅などを事業者が訪問し、事業者が物品を買い取るもの（期間8日）
- 電話勧誘販売：事業者が電話で勧誘し、商品の販売を行うもの（期間8日）
- 特定継続的役務提供：エステティックや語学教室など長期・高額の契約を締結し

生活豆知識

クーリング・オフの基礎知識について学ぼう



- を行うもの（期間8日）
- 連鎖販売取引：マルチ商法など、他人を販売組織に加入させ商品を買わせるもの（期間20日）
- 業務提供誘引販売取引：内職商法など仕事を紹介し、その仕事に必要な商品を買わせるもの（期間20日）
- ひとことアドバイス**
- クーリング・オフを行う場合は、記録が残るよう通知書のコピーをしましょう。
- 通知書を送る時は簡易書留など記録が残る方法が有効です。
- 契約書の記載方法は法律で決まっており、書面の記載不備があれば契約が始まっていることと判断されまます。期間が過ぎてしまったと思いついでいる契約でも解除できる場合があります。
- クーリング・オフの対象や手続き方法など疑問や不安をががありましたら、お気軽に左記の相談窓口へお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⑥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）

お詫びと訂正

広報しべちゃ12月号26ページの「長寿88歳」のコーナーで藤原芳枝さんの写真を別の方のお名前と年齢で掲載していました。深くお詫びして訂正いたします。

なお、訂正後の内容は下記のとおりです。

(正)



藤原 芳枝さん
(常盤)99歳



倉戸 濱子さん
(川上)



山崎アヤ子さん
(阿歴内)

長寿88歳
おめでとう
ございます

《令和元年11月該当》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。



松本 弘子さん
(南標茶)



堀 時子さん
(桜)

標茶町赤十字奉仕団 新規団員を募集しています

標茶町赤十字奉仕団では、一緒に奉仕（ボランティア）活動をしていただける新規団員を随時募集しています。

標茶町赤十字奉仕団は、全ての人の幸せを願い、明るく住みよい社会を築くために必要な、実際の事業に奉仕することを目的に活動しています。本町在住で奉仕団の活動に深い理解のある、社員や一般篤志者によって組織されています。

赤十字奉仕団と聞くと大変そうなイメージを持たれるかもしれませんが、体力に自信のない方でも楽しく安心してボランティア活動ができる団体です。

- ・ボランティアに興味はあるが、今まで機会がなく活躍の場を求めている方
- ・困っている人や地域のために何かしたいという気持ちを持っている方
- ・空いている時間とやる気を有効に活用したい方

興味のある方は参加してみませんか。

入団希望の方や関心のある方は、下記までご連絡ください。

主な活動内容

標茶町社会福祉協議会各サービスの手伝い（高齢者世帯対象のお弁当作り、布団乾燥サービスの提供）・やすらぎ園での奉仕活動（雑巾縫い、野外会食の手伝い）・福祉運動会でのオードブル調理・町防災訓練での炊き出し調理・単身高齢者との懇親会・視察研修



標茶町社会福祉協議会
ほっとサロンでの様子



視察研修の様子

■申し込み・問い合わせ／標茶町赤十字奉仕団事務局 役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口☎内線133）

生活支援体制整備事業について

「老人クラブいいことさがし事業」の結果



超高齢社会を迎えた現在、高齢者が意欲や能力を生かして社会に関わりを持ち続け、住み慣れた自宅や地域で自立して暮らし続けるためには、高齢者が健康づくりに取り組み、さまざまな地域・社会活動に参加して、自分らしい暮らしを続けられるように環境を整備することが重要といわれています。

そのために本町では介護保険法でうたわれている「生活支援体制整備事業」への取り組みとして、昨年度から生活支援コーディネーターを地域包括支援センターと保健福祉課介護保険係に配置しました。また、各種団体から推薦いただいた委員10人で構成する高齢者生活支援会議（生活支援体制整備事業協議体）を設置し、地域の「自助」「互助」の拡充を図り、地域包括ケアシステムのベースとなる地域づくりを推進しています。

◎今年度の取り組み
高齢者生活支援会議の開催

にあたり、生活支援コーディネーターが地域資源について調べたところ、町内の老人クラブが素晴らしい活動をしているのにもかかわらず、会員数が減少していることが分かりました。そこで老人クラブの活動が活発になり、会員が増える方法を見つけるため「老人クラブいいことさがし事業」と題し、町内の各老人クラブの例会を訪問し、老人クラブの魅力をお聞きしました。

その事業結果について、いくつかご紹介します。

- ・半数以上の方が10年以上老人クラブに参加されていることが分かりました。

- ・パークゴルフや体操などの運動、旅行やお花見、お誕生日会などの会員相互の親睦活動、花壇づくりや文化祭作品づくりなどの地域活動、交通安全教室などをされている老人クラブがありました。

- ・8割以上の方が楽しいと感じており「老人クラブの例

会に参加することでなかなかかえれない人と話ができる」「会話をすることでお互いの様子が分かる」「お腹から声を出して笑える」などの声がありました。

- ・老人クラブに来る時の移動手段については、自分で運転される方が最も多かった一方で「いつまで運転できるのか」と不安を感じている方もいらっしゃいました。

生活支援コーディネーターは、地域の「あること」と「あったらいいな」を見つけ、つなぎ合わせる役割を担い、高齢者の「自助」と地域の「互助」の推進をお手伝いします。

「生活支援体制整備事業」についてご意見がありましたら、左記までお問い合わせください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター内地域包括支援センター（☎4851-1515）

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!



～たんぱく質豊富な牛乳で具材要らず～

今月のレシピ ミルク茶碗蒸し



J-milkホームページより提供

作り方

- ①卵を溶きほぐし、牛乳を少量ずつ混ぜながら加えて、めんつゆも混ぜる。
- ②器に花ふ、三つ葉、ゆずの皮を入れて、①を等分に注ぎ1個ずつラップをする。
- ③深めのフライパンに約3cmの高さまで水を入れ、沸騰したら②を入れてふたをし、強火で2～3分、卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら火を弱め、とろ火で7～8分蒸す。

材料(2人分)

- 卵..... 1個
- 牛乳..... 200ml
- めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ1
- 花ふ..... 4枚
- 三つ葉(5cm長)..... 6本
- ゆずの皮..... 1/6個分

ワンポイントアドバイス 牛乳を使えばだしは不要。卵・牛乳・めんつゆの配合がとてもシンプルなので、これさえ覚えておけば、いつでも気軽に茶碗蒸しを作ることができます。

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/>

年始の診察日について 3ページの年始ガイドをご覧ください。

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)

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。

☆1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	午後1:00～2:00	午後2:45～3:45	予約受付締切
7日(火)	●	休診	●	休診	1月6日(月)正午
14日(火)	●		●	休診	1月10日(金)正午
21日(火)	●		●	休診	1月20日(月)正午
28日(火)	●		●	● (インフルエンザ単独接種のみ)	1月27日(月)正午
29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・日本脳炎・水痘の接種希望者は、**予約受付締切時間まで**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、病院へ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。

《インフルエンザ》 ●**新規申込受付は、1月15日(水)で終了となります。**

《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】 時節柄、人混みに行くことが多くなると思いますが、外出時には感染症予防のためマスクを着用し、手洗いやうがいを行うようにしてください。また、適度な運動とバランスのとれた食事で免疫力を高め、日ごろから規則正しい生活習慣と予防を心掛けましょう。外来受診時や入院患者さんの面会時などにも、マスク着用のご協力をお願いいたします。マスクは1階にある売店および自動販売機でも購入できます。

＝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191号 令和2年1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

新年を迎えて

標女連会長 千葉 博子

皆さん、明けましておめでとうございます。

新春を新しい気持ちで迎えられることとお慶び申し上げます。今年も、皆さんと共に地道に歩み、標女連の活動を楽しく意義あるものにしていきたく思っておりますので、ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

さて、昨年中は、標女連の活動に対しまして、町民の皆さんのご支援・ご協力をいただき、役員一同厚く感謝申し上げます。

恒例の「子どもの夢を育てるまつり」への出店、「男女平等参画標茶集会」をはじめ、鉦女連への参加、弟子屈での全道女性大会の参加、関連する各団体の会議への出席など、町内にとどまらず鉦路や弟子屈でも活動してまいりました。

日本列島は、昨年も豪雨や台風を中心とした想定外の大雨・強風により、全国各地で大変な被害に見舞われました。他人事ではなく、私たちも日頃の備えを十分に、と思いが知らされました。被害に遭われた方たちには心よりお見舞い申し上げます。

また、3月1日に予定しております「女性のつどい」は、例年たくさんの方にご参加いただき「楽しかった」「学んで

良かった」と称賛の声を頂いております。現在企画を検討しておりますが、たくさんの方の参加をお願いいたします。今年も、皆さんと共に地道に歩み、標女連の活動を楽しく意義あるものにしていきたく思っておりますので、ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

男女平等参画 標茶集会を終えて

北原千津子

令和元年度男女平等参画標茶集会が昨年11月9日に開催されました。今回は、標茶町博物館学芸係長の坪岡始氏に講演をしていただきました。標茶町の長い歴史の中で、集治監がいかに大きく関わっていたかを奥深く知ることができました。普段何気なく走っている鉦路・厚岸・川湯などへの道路は、この集治監に収監されていた囚人たちの過酷な労働によって成し遂げられていたことを知り、その作業によって多くの犠牲者が出たという話には、胸が痛くなりました。

最後まで興味深く聞くことができた内容でしたが、今回のお話にはまだまだ続きがたくさんあるようです。また機会があれば、ぜひ聞きたいです。

標茶町民である私たちは、

このような貴重な財産である集治監の存在を大きく受け止めて、これからの若い世代の人たちにも広く伝えていかなければと思います。

今回は男性の方の参加も多数あり、今後の活動の励みとなりました。忙しい中、大勢の参加ご協力ありがとうございました。

また、今年も、鉦路管内の男女平等参画集会において、標茶町が当番となり開催の予定です。多くの方の参加ご協力をお願いいたします。参加して良かったと思える会にしたいと考えていますので、楽しみにしていただきたいと思います。

令和2年「女性のつどい」

山口 紀子

今年も3月に「女性のつどい」を開催します。講演は鉦路国際ウェットランドセンター技術委員長 新庄久志氏を招き、鉦路湿原をテーマに、湿原の誕生、標茶町周辺の湿原の写真についてなどをお話いただく予定です。午後からは「栄のちいさな音楽会」を主催されている皆さんによるフルート・ピアノ・朗読の音楽会となっております。ご家族でお楽しみいただけます。開発センター町民ホールでの行事

終了後は、コンベンションホールういずでバザーを開催します。掘り出し物が見つかるかもしれませんので、お買い物をしてみませんか。事前に申し込みが必要ですが、当日受け付けもしています。皆さんの参加をお待ちしています。

日時／3月1日(日)、午前10時

場所／開発センター

講演／鉦路国際ウェットランドセンター技術委員長 新庄久志氏

演題／「鉦路湿原のめぐみとこれからの課題」

アトラクション／「栄のちいさな音楽会」主催の皆さんによる音楽会

申し込み・問い合わせ／標茶町女性団体連絡協議会 山口(☎4851-3717)

会の動き

予定

1月上旬…役員会

2月上旬…理事会、「女性のつどい」町内会案内・ポスター掲示

2月中旬…役員会

2月28日…女性のつどい準備

3月1日…女性のつどい

3月中旬…役員会

平成31年度

全国学力・学習状況調査 調査結果のお知らせ

今年度も、文部科学省による全国学力・学習状況調査が実施され、本町の小学6年生、中学3年生が参加しました。この調査で測定できるのは学力の特定の一部であり、学校教育の側面ではありませんが、調査結果を今後の教育活動の改善に向けて活用していきます。

調査の概要

■実施日

平成31年4月18日

■調査実施児童生徒

町内の小学6年生67人
町内の中学3年生63人

■調査の内容

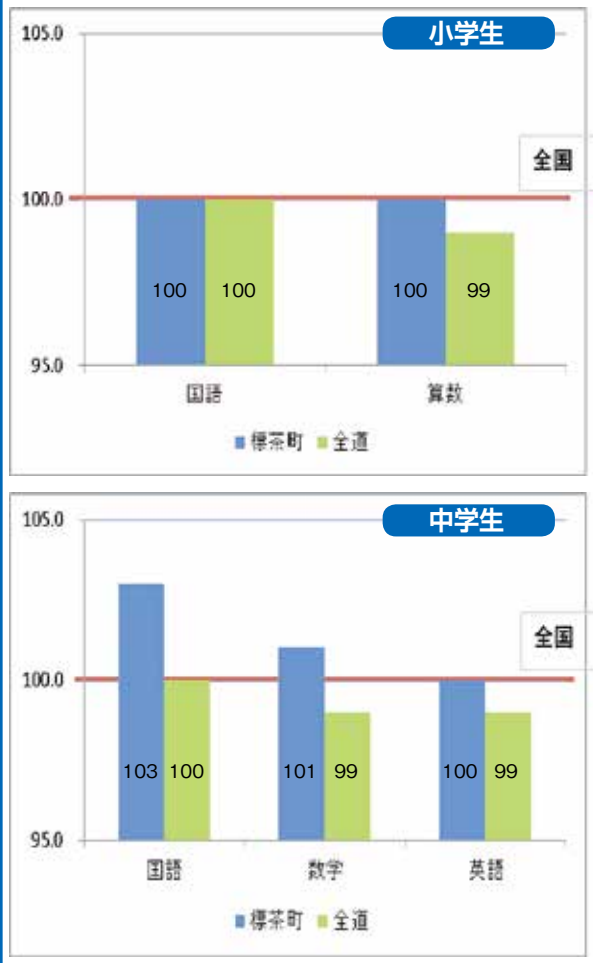
①教科に関する調査（国語、算数・数学、英語）

・身に付けておかなければならない知識・技能など、それらを実生活のさまざまな場面に活用する力や問題解決能力を一体的に問う問題

②生活習慣や学習環境などに関する質問紙調査

・児童生徒に対する調査
・学校に対する調査

表1 教科に関する調査の結果（全国平均を100として）



調査の結果

表1の通り、小中学生ともに全ての教科において全国平均と同等かそれ以上の成績を収めました。
学校質問紙調査の結果から、町内ほとんどの学校で「将来就きたい仕事や夢について考えさせる指導」ができていることが成果の一つに挙げら

児童生徒の意識の変化

全国的な傾向として「規範意識」や「自己有用感」が課題といわれています。
先生はあなたの良いところを認めてくれている
小学生92・5%（全国86・1%）
中学生81・0%（全国81・5%）

「先生は、勉強が分かるまで教えてくれている」
小学生94・0%（全国91・7%）
中学生93・7%（全国84・6%）

表2の結果から、本町の児童生徒は自分の頑張りを先生方に認めてもらっていると感じ、さらに努力をしようとする態度が育ってきているといえます。そのことが、自己肯定感が高まってきた一つの要因と考えます。ぜひ、ご家庭でも子どもたちの頑張りを認め、褒めることを通して、子どもたちの成長を支えていただけたらと思います。

また表3の結果から「授業やテストで理解していないところを分かるまで教えてくれ

ている」と感じている児童生徒が多いことが分かります。児童生徒の学びに対して、先生方が真摯に向き合い、粘り強く指導していることが分かります。そのことが、児童生徒の学力向上の一つの要因となっているといえます。

本町の子どもたちは学力だけでなく、心の面でも成長をしています。今後とも、子どもたちの健全育成のために、学校・家庭・地域がそれぞれ役割を發揮して協力し合うようご理解とご協力をお願いいたします。

表2 小学生

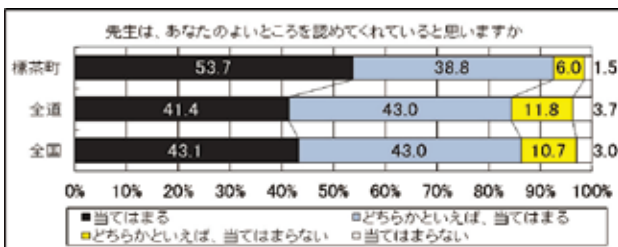


表3 中学生

