

女性活動の合いことば

- 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200号 令和5年3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

釧路管内 女性大会に参加して

山口 紀子

令和4年11月14日に釧路市交流プラザ「さいわい」にて釧路管内女性大会が開催され、釧路管内、1市7町村からは4人が参加しました。北海道教育大学名誉教授田丸典彦氏を招き「暮らしとSDGs」の演題で講演していただき、午後の部は「思いでコンサート」と題し、尺八とエレクトーンのコンスアートが開かれました。

講演ではSDGsの17のゴールの説明を、田丸先生の故郷千葉県での戦時中の食糧事情を例に、ユーモラスに話していただきました。江戸時代の庶民の生活（食べ物・ごみ・不用品などの循環の暮らし）がSDGsだと教えていただきました。先生はSDGsの理念の一つ「誰一人取り残さない」という考え方がとても良いとお話ししてくださ

いました。

午後からのコンサートでは尺八のイメージが変わりました。エレクトーンとのコラボでは尺八がクラリネットのように聞こえてきます。本来ならばみんなで合唱をしたいところでしたが心の中で「旅愁」「里の秋」を歌い解散になりました。SDGsを学びました。管内女性大会を企画された関係者の皆さまに感謝申し上げます。

令和4年度 管内男女平等参画 推進フォーラムin標茶

塩原トシ子

令和4年度釧路管内男女平等参画推進フォーラムが本町で開催されました。

新型コロナウイルス感染予防を考え、各市町村からの参加人数を制限し、総勢50人での開催でした。

標茶町役場企画財政課企画調整係の國廣能央氏を講師

に「SDGsを知る！見つける！考える！身近な取り組みから持続可能な世界に」と題し、SDGsとは何か、持続可能でより良い世界を目指すために私たちにできる取り組みや何をすべきかについて講演いただきました。

私たちは恵まれた資源を生かし快適な生活を送っています。しかし、地球の資源は有限であることや、自然の摂理を壊してはいないか、決して消えないプラスチックごみの扱いを間違っていないか、世界にはいまだに平等ではなく格差が存在していること、貧困をなくそう、飢餓をなくそう、全ての人に健康と福祉、全ての子どもが公平で質の高い教育、全ての女性、女の子の権利を守ろう、安全な水とトイレを世界中に、などの目標を達成するため、私たちに何ができるか、何をすべきかを考えさせられました。人ごとではなく自分のことであり、未来の子どもたちへ残す贈り物として世界中が豊かな

自然・生活・教育・心身ともに健全であるために、一人一人意識し行動することが大切なのだど気付かされた講演でした。

最後に今回のフォーラム開催にあたり、教育委員会、役場企画財政課の皆さんその他多くの方々にご協力をいただき、ありがとうございました。



会の動き

(予定)

3月

- ・ 令和4年度会計検査
- ・ 理事会

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

令和4年度の保険料（1カ月16,590円）の納付はお済みですか？

納め忘れがあると、将来の「老齢基礎年金」の受給額が少なくなったり、受けられなくなったりすることがあります。また、障がいになった時の「障害基礎年金」や亡くなった時の「遺族基礎年金」が受けられなくなることがありますので、忘れずに納付してください。



- 納付書を紛失された場合は、釧路年金事務所国民年金課（☎0154-22-5810）まで問い合わせください。
- 失業や経済的理由により保険料の納付が困難な場合は、免除制度がありますので、未納のままにせずご相談ください。
- 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した方は、臨時特例による免除申請が可能となります。申請月から2年1カ月前までの保険料が免除対象（すでに納付済の月を除く）となります。申請者本人のほか、世帯主や配偶者、学生の方も申請が可能です。保険料の納付が困難な場合はご相談ください。
- 厚生年金や共済組合などの資格を喪失した方や、配偶者の失業などにより被扶養者でなくなった方は、国民年金加入の手続きが必要となります。資格喪失証明書を持参の上、役場住民課年金保険係までお越しください。

■問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線124）

高額介護合算療養費のご案内

高額介護合算療養費は、医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。同じ世帯の被保険者が支払った後期高齢者医療と介護保険の自己負担額1年間分を合算し限度額を超えた場合に支給されます。なお、支給を受けるためには役場住民課年金保険係への申請が必要となり、申請書は対象者へ3月下旬ごろに送付する予定です。

■自己負担額の計算期間／令和3年8月1日～令和4年7月31日

■自己負担限度額表／

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者	現役Ⅲ	【課税所得690万円以上】212万円
		現役Ⅱ	【課税所得380万円以上】141万円
		現役Ⅰ	【課税所得145万円以上】67万円
2割	一定以上所得者	一般Ⅱ※1	56万円
	一 般	一般Ⅰ※2	
1割	住民税非課税世帯	区分Ⅱ※3	31万円
		区分Ⅰ※4	19万円

■留意事項／

- 後期高齢者医療制度または介護保険いずれかの自己負担額が0円の場合は、支給対象となりません。
- 計算された支給額が500円以下の場合、支給されません。

※1…住民税の課税所得が28万円以上の被保険者がいる場合に「年金収入＋年金以外の所得の合計額」が

- 被保険者が1人の世帯 →200万円以上
- 被保険者が2人以上の世帯→320万円以上 の医療費負担2割の方

※2…住民税課税世帯で一般Ⅱに該当しない医療費負担1割の方

※3…世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※4…世帯全員が住民税非課税で世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、受給額が80万円以下）の方、または老齢福祉年金を受給している方

■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124）



相澤
(虹別)
みいさん



長寿99歳
おめでとうございます

《令和5年1月撮影》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

突然、パソコンの画面に有名な企業名のセキュリティ警告と電話番号が表示された。電話したら、外国人らしい人にパソコンを遠隔操作されて危険を指摘された。サポート費用として、指示どおりにコンビニでプリペイドカードを買い支払ったが「別の危険が見つかった」「コードが違ってこのカードは使えない」などと言われ、何回もプリ

ペイドカードを買い直しさせられ、高額な被害となった。
【ひとことアドバイス】
突然、警告画面や警告音が出ても、まずは冷静に真偽を見極め、不安ならパソコンに詳しい人や販売店などに相談しましょう。
電話番号付きの警告は偽警告です。電話してはいけません。偽警告は広告表示を悪用してブラウザに表示されているだけです。消すには画面を閉じるか、パソコンを再起動しましょう。
支払い方法がプリペイド型電子マネーの場合は発行業者に連絡したり、番号を教えられないようにしましょう。支払い方法がクレジットカードの場合にはクレジットカード会社に相談しましょう。

生活豆知識 サポート 詐欺にご注意!



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 (☎188)



従業員募集

- 植林用苗木&コンテナ苗の育成作業
- 広葉樹の育成業務

※場所：桜 14 丁目～ルルラン苗畑

※期間：2月下旬～11月中旬

※時間：8：00～16：30

※適用：社会保険・雇用保険・労災保険

※時給：詳細は面談にて

短期パートもOKです・女性の方大歓迎!!

お気軽にお電話下さい・担当：平川 (090-2054-7205)



標茶町桜 14 丁目 40 番地

(有)小野種苗緑化園

TEL・015-485-1347

(株)富士緑化

TEL・015-485-3545

オストメイトさろん釧路 に参加しませんか?

オストメイトの方とご家族を対象に「オストメイトさろん釧路」を開催します。オストメイトの方によるストーマ(人工肛門・人工膀胱)装具の扱い方や失敗を防ぐ方法、トラブル対処法などの体験交流、相談を行うサロンです。

なかなか相談相手が見つからない悩みや不安を、経験豊かな先輩や仲間と話し、情報や知恵・工夫を知る機会としてぜひご参加ください。

○日時/3月18日(土)、午後1時30分～4時

○場所/釧路市中央図書館

○アドバイザー/釧路労災病院 皮膚・排泄ケア認定看護師

○参加対象/オストメイトの方とご家族

○費用/無料

○問い合わせ/日本オストミー協会北海道支部事務局 (☎011-764-2824)

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！

体に優しい。簡単なのに激うま！



Jミルクホムページより

今月のレシピ 和風ミルフィーユ牛乳鍋

作 り 方

- ① 白菜の上に、豚バラ2枚の端が少し重なるように並べ、順に重ねて6等分に切る。
- ② ①を断面が上になるように鍋のふちに添って敷き詰める。余った白菜は隙間に詰める。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、鍋に入れる。お好みで削り節、青ネギ、いりごまを散らし、中火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして全体的に火が通るまで5分ほど煮込む。

材 料 (2人分)

- 白菜…………… 5枚
 豚バラ（薄切り）…………… 10枚
A
 牛乳…………… 300ml
 白だし…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1
 削り節…………… 適宜
 青ネギ（小口切り）…………… 適宜
 いりごま（白）…………… 適宜

ポイント

- 牛乳を使用するので、沸騰させ過ぎたり強火で煮たりしないよう注意してください。
- シメは中華スープの素を入れてラーメンにするのがお勧めです。

町営住宅入居者募集

3月10日まで下記住宅の入居者を募集します。

団地名	住宅番号	室構成	面積	竣工年度	月額家賃
川上団地	K-2-304	3LDK	68.66㎡	S59 (H30改修)	19,600～29,100円
	K-4-204	3LDK	68.66㎡	S62 (R2改修)	20,400～30,400円
	K-4-304	3LDK	68.66㎡	S62 (R2改修)	20,400～30,400円
	K-5-202	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700～30,900円
	K-5-203	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700～30,900円
K-5-302	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700～30,900円	
桜団地	S-10-322	3LDK	74.10㎡	H6	22,400～33,400円
	S-10-313	3LDK	76.73㎡	H6	23,200～34,600円
	S-12-201	2LDK	63.16㎡	H19	20,600～30,600円
磯分内地	I-9-201	3LDK	70.20㎡	H13	20,600～30,700円
虹別団地	N-18	3LDK	74.90㎡	H10	18,600～27,700円
	N-19	3LDK	74.90㎡	H10	18,600～27,700円
塘第2路地	T-1-2	1LDK	52.30㎡	H11	13,900～20,600円
	T-2-2	1LDK	52.30㎡	H11	13,900～20,600円

■申し込み・問い合わせ／役場建設課
 住宅都市計画係（1階⑧番窓口☎内線275）



申し込みに関するご注意

- 月額家賃は世帯人数や年間所得により左の表の幅で変わります。
- 1つの住宅に2件以上の申し込みがあった場合は、選考委員会を開催し、入居者を決定します。
- 申し込みの結果は20日ごろ郵送でお知らせします。
- 入居が決定した場合、入居者と同程度以上の収入がある連帯保証人（1人）の連署する請書の提出が必要で、月額家賃の3カ月分の敷金が必要となります。
- 単身者は1LDK・2DK・2LDKまでの住宅のみ申し込みできます。ただし、2LDKは2名以上の世帯の申し込みがある場合は、その世帯が優先されることがあります。
- 持ち家がある方（共有名義も含む）は申し込みできません。
- 町営住宅では犬・猫・鳥などの動物は飼うことができません。また、一時預かりも認めません。その他動物への餌付けも迷惑行為となるので禁止しています。
- 2月10日現在、退去届けが出されている住宅です。入居日については、修繕などにより遅くなる住宅もありますのでご了承ください。
- 募集期間中、入居希望住宅の内覧ができます。ご希望の方は前日までにご連絡ください。

そこに行けば誰かに会える！ 一緒に楽しんでみませんか？



子育て支援センターでは子育て親子の交流の場、遊びの場の提供を行っています。育児をしていて困ったり、ひと息つきたい事はありませんか？「どうして良いかわからない…」「誰かとしゃべりたい！」そんな時は子育てサロンに遊びに来てください。

親子が集まり、一緒に過ごしながら育児の悩みや子どもの成長など、たくさん話して笑い合い、明日からのパワーにしましょう。子育てに関する相談も受け付けています。令和5年4月より、サロン利用日が変更となります。

「遊びの広場」

遊びを通してたくさん親子と交流します

利用日／月1回（主に水曜日）
対象年齢／1歳児以上
場所／ふれあい交流センター・公園・標茶児童館など



「わんぱく」

遊びを通してルールや集団で遊ぶ楽しさを体験します

利用日／月1回（主に水曜日）
対象年齢／未就園の3歳児
場所／ふれあい交流センター



「子育て講座」

ものづくりや体操など、自分の為に時間を使いリフレッシュしましょう

利用日／月1回（主に水曜日）
対象／保護者（お子さんは託児）
場所／ふれあい交流センター

「子育てサロン」

利用日／月曜日・火曜日（全乳幼児）
金曜日（0・1歳児）

※対象年齢にかかわらず兄弟も一緒に利用できます。
※里帰り中の親子の利用も待っています。

時間／午前10時～11時30分
午後2時～3時30分
場所／ふれあい交流センター



■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（☎485-1277）
子どもの発達に関すること…子ども発達支援センター（☎485-1933）

★令和5年度「わんぱく」に登録しませんか？

子育て支援センターでは未就園の3歳児を対象に、同年齢の子どもが集まりルールのある遊びや集団で遊ぶ楽しさを親子で体験する「わんぱく」を実施しています。登録を希望される方は、下記へ申し込みください。

■対象／未就園の3歳児（平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ）

■内容／リズム遊び・集団ゲーム・制作など

■開催日／月1回（主に水曜日）

■場所／ふれあい交流センターなど

※開催日・場所は、毎月の広報しべちゃ「暮らしいききカレンダー」に掲載します。

■問い合わせ／子育て支援センター（☎485-1277）



インフルエンザ予防 接種助成について

幼児・小学生・中学生・高校生・大学生など（平成13年4月1日生まれまで）の方は、インフルエンザ予防接種を1回千円で接種することができます（町民税非課税世帯・生活保護世帯は無料）。

町立病院以外で予防接種を受け、助成の手続きが済んでいない方は、3月31日（金）までに手続きをお願いします。期限を過ぎての申請はできません。

左記系のほか、役場保健福祉課児童福祉係や各公民館でも手続きすることができます（大学生が含まれる助成の手続きはふれあい交流センターのみで受け付け）。手続きの際は、領収書と金融機関の口座番号が確認できる物をご持参ください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）



中道智大の「しべちゃ日和」好評連載中!

Domingo

毎日の標茶町のニュースやお知らせを受け取るなら、無料のDomingo（ドミンゴ）がとっても便利です。

運営元: クリプトン・フューチャー・メディア株式会社
 問い合わせ: 役場総務課デジタル推進係(2階 ③番窓口 ☎内線218)
 © Crypton Future Mediam, INC. www.piapro.net piapro

アプリをダウンロードして標茶町をフォローうさ!

令和5年度 こども健康カレンダー

乳幼児健康診査

- 対象者に個別に通知します。日程は広報しべちゃ「暮らしいきいきカレンダー」でも確認できます。
- 母子健康手帳をお持ちください。
- 欠席する場合はふれあい交流センターに連絡してください。

歯科検診（フッ素塗布）

- 対象／歯が生えてから就学前の子ども
- 日程／4月27日（木）
- 受付時間／午前9時40分～10時
- 事前の申し込みは不要です。受付時間までに母子健康手帳、フッ素塗布希望者は500円をお持ちください。

離乳食学習会

- 対象／生後3～5カ月児とその保護者（個別に通知します）
- 日程／4月28日（金）、6月19日（月）、8月25日（金）、10月23日（月）、12月18日（月）、令和6年2月26日（月）
- 実施時間／午後1時30分～2時30分

実施場所・問い合わせ
ふれあい交流センター母子保健係
☎485-1000

		乳幼児健康診査				
		4・7・12 カ月健診	1歳6カ月健診	3歳児健診		
受付時間		午後1時～1時15分	午前9時30分～9時45分	午前9時30分～9時45分		
令和5年	4月	20日	—	20日	令和2年2・3月生まれ	
	5月	18日	18日	令和3年9・10月生まれ	—	
	6月	22日	—	22日	令和2年4月・5月生まれ	
	7月	20日	20日	令和3年11・12月生まれ	—	
	8月	17日	—	17日	令和2年6・7月生まれ	
	9月	21日	21日	令和4年1・2月生まれ	—	
	10月	19日	—	19日	令和2年8・9月生まれ	
	11月	16日	16日	令和4年3・4月生まれ	—	
	12月	21日	—	21日	令和2年10・11月生まれ	
	令和6年	1月	18日	18日	令和4年5・6月生まれ	—
		2月	22日	—	22日	令和2年12月・令和3年1月生まれ
		3月	14日	14日	令和4年7・8月生まれ	—

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 485-2135
URL <https://shibeche-hospital.jp>

当院は、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。また、現在職員の不足によりお待たせする場合があります。ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解をお願いします。

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
診療時間／午前9時～午後4時45分

新型コロナウイルス抗体検査を行っています（自由診療）。詳細はホームページをご覧ください。

内科 ●火曜日・水曜日の午後は休診です。（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より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 ●札幌医科大学産婦人科より石岡伸一医師が担当します。

●診療日／3月23日(木)、24日(金)

●受付時間／午後3時30分まで

●予約制となっています。受診日前日の正午までに、来院時または電話で予約してください。

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 ●旭川医大小児科より出張医師が担当します。

発熱・咳のある人は「健康相談センター」か「保健所」へ

当院を受診する前に下記へご相談ください。

○北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（☎0120-501-507）

○釧路保健所（☎0154-65-5811）

☆3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2:45～4:00	予約受付締切
7日(火)	●	休診	●	休診	3月6日(月)正午
14日(火)	●	休診	●	休診	3月13日(月)正午
28日(火)	●	休診	●	●	3月27日(月)正午
29日(水)	●	●	休診	休診	—

【予防接種】

《小児科／定期接種》●ロタ・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・BCG・麻しん風しん混合・水痘・日本脳炎・二種混合の接種希望者は、**前日の正午まで（前日が休みの場合は前営業日の正午まで）**に総合受付窓口または電話で申し込みください。

《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、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（小・中学生）は小児科で、火曜日午後1時からの受け付けとなります。

●定期接種（高校生以上）・任意接種は内科・産婦人科で、木曜日午後3時からの受け付けとなります。

※どちらも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・50歳以上の带状疱疹・65歳以上の肺炎球菌・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、1週間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。