

今年も支給します 臨時福祉給付金

住民税が非課税の方1人につき **3,000円**

平成26年4月の消費税率引き上げによる影響を緩和するため、所得の低い方へ暫定的・臨時的な措置として昨年に引き続き給付金を支給します。

支給対象者 次のどちらの要件も満たす方

- ①基準日（平成28年1月1日）時点において本町に住民票がある
- ②平成28年度分の住民税が課税されていない

※ただし、生活保護を受けている方、住民税が課税されている方の扶養親族などになっている方は、対象となりません。

支給額 支給対象者1人につき3,000円

加算額 支給対象者のうち、平成28年5月分の障害基礎年金または遺族基礎年金を受給している方は障害・遺族基礎年金受給者向けの給付金（30,000円）が加算されます。ただし、今年度の高齢者向け給付金（30,000円）を既に受給している方は加算されません。

申請方法 **申請先** 役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口）、各公民館（受け付けのみ）

申請期間 10月3日(月)～平成29年2月3日(金)

- 提出書類**
- ・申請書…上記申請窓口に設置しています。郵送も可能ですのでお問い合わせください。
 - ・添付書類…①振込先金融機関口座が確認できる書類（通帳またはキャッシュカードの写し）、②障害基礎年金または遺族基礎年金の方は平成28年5月分を受給していることが分かる年金振込通知書などの写し。

※昨年度、本町で臨時福祉給付金を受けた方や、今年度の高齢者向け給付金を受けた方が、同じ口座を指定する場合は不要です。

ご注意

- ・原則として、申請期間以外の申請や基準日（平成28年1月1日）時点で本町に住民票が無い方の申請は受け付けられません。
- ・申請期間などは各市区町村で異なります。本町以外が申請先となる方は、事前にその市区町村にお問い合わせください。

よくある質問 Q&A

Q. 今年度の「高齢者向け給付金」を受け取ったが、今回の給付金は申請できますか？

A. 申請できます。ただし、申請者のうち加算額の要件を満たす方で既に高齢者向け給付金（30,000円）を受けている方は加算されません。

Q. 今年度の「高齢者向け給付金」を申請したが非該当であった。今回申請しても同じ結果になりますか？

A. 非該当になるとは限りません。「高齢者向け給付金」は平成27年度分の住民税が基準でしたが、今回は平成28年度分の住民税が基準となりますので、申請の際に確認してください。

問い合わせ

- ・申請方法に関すること 役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口 ☎485-2111内線131）
- ・制度に関すること 厚生労働省給付金専用ダイヤル（0570-037-192）
オー！みな いいきゅうふ



「給付金」を装う

“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。

市区町村や厚生労働省（の職員）などをかたった不審な電話や郵便があったら、迷わずお住まいの市区町村や最寄りの警察署（または警察相談専用電話（☎#9110））に連絡してください。

正しい手洗いで感染症予防

これからの季節は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。手洗いは感染症に対する有効な予防策です。手はきれいに見えても汚れていることがあります。正しい手洗いを身に付けて、元気に冬を乗り切りましょう。

■手を洗うタイミングは？

皆さんはどんな時に手を洗いますか？平成27年の消費者庁の調査では、家庭での食事の前に手を洗う習慣がある方は、52・6%という結果でした。また、15・4%の方がトイレの後に手を洗わないことがあると答えています。どんなに清潔に調理された食事でも、ノロウイルスなどの病原菌が手に付いているのは、食事の時に口から取り入れて感染してしまう可能性があります。また、インフルエンザウイルスは、咳やくしゃみで出た飛沫を直接吸い込まなくても、飛沫で汚染された手指を介して接触感染します。

菌は目に見えないので、知らず知らずのうちに持ち込み、周りに広げてしまうことがあります。手洗いは感染経路を遮断するためにも大切です。帰宅時や調理の前、食事の前、トイレやおむつ交換の後、動物に触った後などは手洗いをし、自分の手で病原菌を媒介しないよう清潔にしましょう。

■正しい手の洗い方

手洗いは3つのレベルに分けられます。普段私たちが何気なく行っている「日常手洗い」食品取扱者や医療・介護の現場で行われている「衛生的手洗い」そして最も厳密な「手術手洗い」です。日常手洗いでは皮膚表面

の汚れを洗い落とし、感染の予防のためにより一層丁寧な「清潔手洗い」をして、一時的に付着した菌まで取り除くことが必要です。手洗いにかける時間は65%の人が5〜15秒というデータがあります。せっけんを使って30秒〜1分間流水で手洗いをすることで、菌は100分の1に減少するといわれています。洗った後のタオルは共用せず、水分はしっかりと拭き取ることを習慣づけましょう。

正しい手洗いの方法

正しい手洗いの方法は図1を参考にしてください。この方法で手洗いすると30秒かかります。また、洗い残しの多い場所(図2)も確認しましょう。

■感染症の予防に関する問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係(☎4851000)



図1 正しい手の洗い方

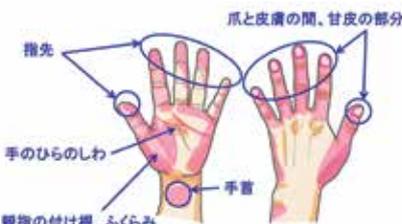


図2 洗い残しの多い部分



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!

~基本のとろろソースはグルタン感覚で肉や野菜にかけても~



J-milkホームページより提供



今月のレシピ 秋鮭ときのこの牛乳とろろ焼き

作り方

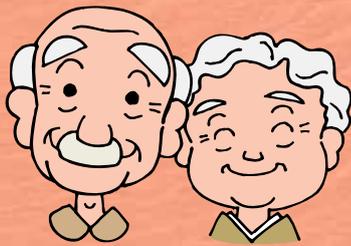
- ①鮭は4等分に切る。しめじは小房に分ける。
- ②ポリ袋に①とポン酢しょうゆを合わせ15分間以上漬け込む。
- ③長いものをすりおろし、牛乳、かたくり粉と合わせて塩を振り、基本のとろろソースを作る。
※長いもの粘りによって牛乳の量を調節してください。
- ④ごま油を塗った耐熱容器に、水けを切った②を並べ、オーブントースターで焼く。鮭の表面に焼き色が付いたら③をかけて中火でさらに5分間焼く。
- ⑤焼き上がったら、青のりをたっぷりかける。

材料(2人分)

- 鮭……………2切れ
- しめじ……………½パック
- ポン酢しょうゆ……………大さじ1
- 基本のとろろソース
- 長いも……………100g
- 牛乳……………45ml
- かたくり粉……………大さじ2
- 塩……………少々
- ごま油……………少量
- 青のり……………適量

One Point!

ホワイトソースも長いもと牛乳で作れば減塩できます。



大屋
（富 士）
フクさん



国民年金保険料 口座振替のご案内

国民年金保険料の納付期限を忘れてしまう、忙しくて金融機関などで支払う時間がないという方は、口座振替をご利用ください。まとめて前払い（前納）すると保険料の割引もあります。

■必要なもの／振替口座の通帳、届出印
平成28年度の振替方法別割引額（参考）

振替方法	1回当たりの納付額	割引額	2年分に換算した割引額	申込締切	振替日
2年前納 4月～翌々年3月分	377,310円	15,690円	15,690円	2月末日	5月2日
1年前納 4月～翌年3月分	191,030円	4,090円	8,180円	2月末日	5月2日
6カ月前納	96,450円	1,110円	4,440円	2月末日 (4～9月分) 8月末日 (10月～翌年3月分)	5月2日 10月31日
当月末振替（早割） 本来の納付期限の 1カ月前に振替	16,210円	50円	1,200円	—	当月末
翌月末振替 (割引なし)	16,260円	なし	なし	—	翌月末

※平成29年度の保険料額は、平成29年2月下旬に告示される予定です。

■申し込み・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口 ☎485-2111 内線125）
釧路年金事務所国民年金課（☎0154-22-5810）

北海道健康マイレージ事業に参加しよう!!

北海道では平成28～30年度の3年間で「北海道健康マイレージ事業」を実施します。この事業は皆さんが健康づくりに関心を持ち、取り組みのきっかけになるよう、北海道・標茶町・協賛企業が協働で行うものです。

対象となる本町の健康づくり事業に参加すると、ポイントシールが付与されます。6ポイント集めると協賛企業から提供された特典がもらえます。（該当者が多数の場合は抽選）

健康づくり事業に参加して、がんばった自分にご褒美をあげましょう！

■対象者／本町に住所のある20歳以上の方

■実施の流れ／①下記係に「参加登録申込書」を提出し、ポイントカードをもらう

②対象となる事業に参加し、ポイントシールを集める

③6ポイント集めたら、下記係にカードを提出する

④協賛企業から提供された特典をもらう

■対象となる事業／

- ・健康診断（2ポイント）…総合住民健診での特定健診や基本健診、国保ドック、ミニドック、職域の健康診断、個人受診の人間ドックなど
- ・がん検診（2ポイント）…町や職域でのがん検診・人間ドックなど検査項目からがん検診と判断できるもの
- ・標茶町健康まつり（1ポイント）
- ・健康づくり講演会などの学習会（1ポイント）

■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）

高齢者肺炎球菌ワクチンのお知らせ

これからの季節、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなります。日頃のうがい・手洗いはもちろんのこと、予防接種も自分を守る予防策の一つです。今年度対象になる方で接種を希望する方は、下記まで申し込みください。インフルエンザ予防接種との同時接種も可能です。

■対象者／平成28年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方で、今まで肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

■実施医療機関／町立病院 ※予約制

■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

■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）

齋藤 淳一さん
(旭)



大竹 スツさん
(磯分内)



長寿88歳
おめでとうございます

《平成28年7月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

内容
新聞やテレビなどで、架空請求をはじめとする特殊詐欺への注意喚起を目にする機会が増えました。しかし、依然として多くの被害が発生しています。

先月も隣の管内の50歳代の男性に「退会手続きの確認が取れず、利用料が発生しています」というメールが届き連絡先へ電話をしたところ、支払いを要求されたので、コンビニのギフトカードで支払ってしまったという事例が発生しました。さらにその後、電話で弁護士を名乗る男から「国外のウェブサイトに1000万円を超える未払い金があるので、差し押さえられないよう預金を自分たちに預けた方がよい」と連絡がありました。弁護士からの連絡

生活豆知識

特殊詐欺は他人事ではありません



なので大丈夫と信用してしまい、ATMからの振り込みと宅急便での送付により、630万円を奪われてしまいました。

ひとことアドバイス

- ・心当たりのないメールが届いたら、連絡先には絶対に電話しないこと。相手は電話を切らせない訓練を何度も行っています。見知らぬ番号から電話がかかってきた場合は、電話に出ないこと。
- ・相手は固定電話のほかにも携帯電話やメールなど、さまざまな方法で連絡を取ろうとしています。「自分は絶対大丈夫」と過信しないことが大切です。
- ・「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)
- ・警察相談専用電話
(☎#9110)

生活応援共通

お買い物券を販売します



■販売期間 / 10月30日(日)～11月4日(金)、午前10時～午後4時

■販売価格 / 1セット10,000円(町内共通お買い物券12,000円分) ※2,000セット限定販売。

■購入枠 / 1人2セット限り

■販売場所 / 商工会窓口(事前予約はできません)

■その他 / 販売時の封筒には抽選番号が記載されています。平成29年1月4日(水)の抽選会で当選すると景品が当たります。来場者にもプレゼントを用意しています。

※詳しくは、新聞記事や折り込み広告をご覧ください。

■問い合わせ / 標茶町商工会 (☎485-2264)

医療講演会のお知らせ

町立病院では医療講演会を開催します。メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防と対策を知り、健康づくりに役立てましょう。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。



日時 / 10月12日(水)

午後7時～8時15分

場所 / ふれあい交流センター

※入場無料

■演題 / 「知っていますか？メタボで肝臓が悪くなる」

■講師 / 北海道大学大学院医学研究科 消化器外科学分野 I 武富紹信教授(医学博士)

■問い合わせ / 町立病院 (☎485-2135)

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

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30分までとなります。
●10月4日(火)終日と14日(金)午後は、休診となります。
- 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／週2回(月曜日の午後・金曜日の午前)
●受付時間／月曜日…午後1時～3時30分 金曜日…午前8時45分～11時
●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。
●10月から来年3月まで毎月の診療日数が1日増えることになりました。

☆10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	13:00～13:30	14:30～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
4日(火)	●	休診	● (インフルエンザ以外)	休診
11日(火)	●	休診	● (インフルエンザ同時接種含む)	● (インフルエンザ単独接種のみ)
12日(水)	●	●	休診	休診
18日(火)	●	休診	● (全ての予防接種)	休診
25日(火)	●	休診	● (インフルエンザ同時接種含む)	● (インフルエンザ単独接種のみ)
26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・四種混合・B型肝炎・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回目以降の接種から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。
- 《インフルエンザ》 ●小児科は10月11日(火)、一般(高校生に相当する年齢以上)は10月17日(月)から予防接種を開始します。詳細は、広報の折り込みチラシをご覧ください。
- 《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・インフルエンザ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】「2～3日前から発熱・めまい・腹痛などで調子が悪く、様子を見ていたが良くならないので受診したい」と夜中や休日に電話をされる方がいます。

救急外来では、通常の外来受診時のような詳しい検査が十分にできなかつたり、必要なお薬が用意できないこともありますので、調子が悪い時は早めに外来受診時間内に受診しましょう。

=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。