

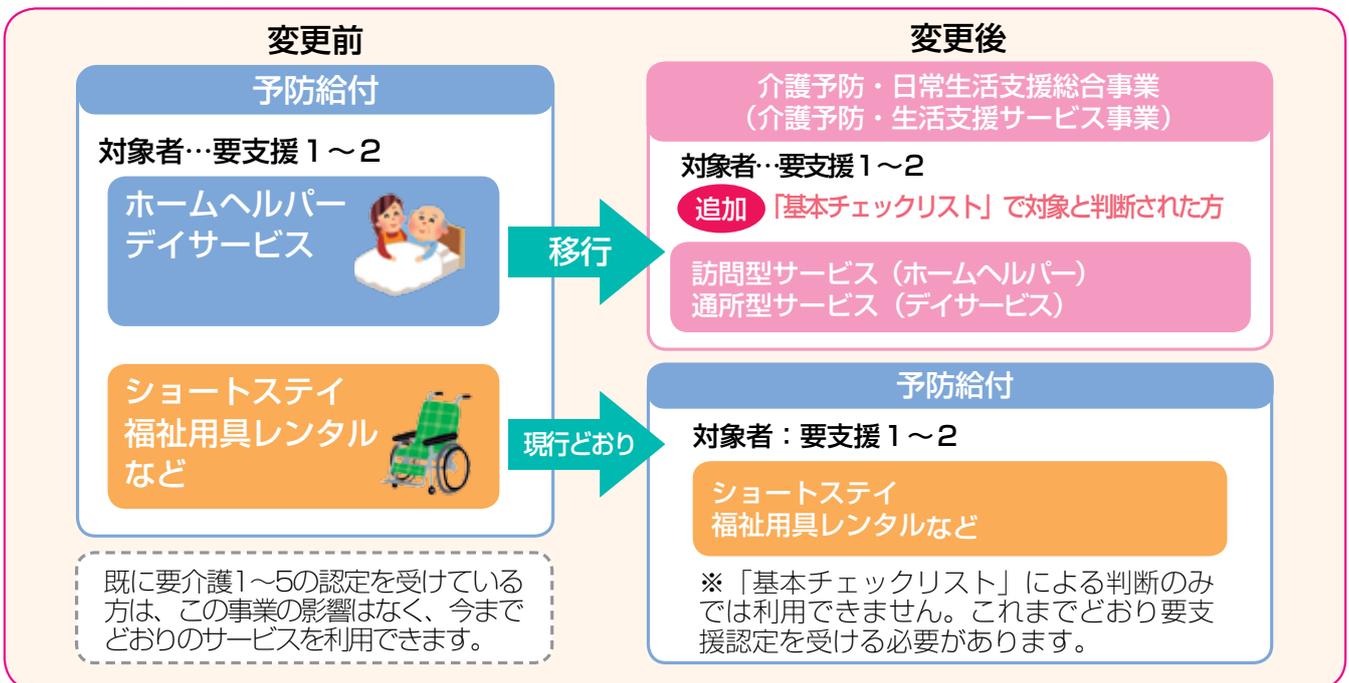
介護予防・日常生活支援総合事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者の皆さんも自らの持つ能力を最大限に生かして、要介護状態になることを予防するための事業で、全国全ての市町村が実施することとなっています。

- ・介護保険要支援認定を受けた人が利用するサービスのうち、介護予防訪問介護（ホームヘルパー）と介護予防通所介護（デイサービス）が介護予防・日常生活支援総合事業に移行します。
- ・介護保険要支援認定を受けていない方でも「基本チェックリスト」を行うことにより、対象者と判断された方は、介護予防・日常生活支援総合事業を利用することができます。
- ・介護予防・日常生活支援総合事業の内容は、当面、ホームヘルパーとデイサービスのみとなっています。今後、各地域で説明会を開催し、皆さんのご意見を伺いながら、本町で実施可能なサービスの展開を検討していく予定です。

※「基本チェックリスト」とは、心身の状態や生活状況を確認するための質問用紙です。介護に関する相談の際、必要に応じて下記係または地域包括支援センター（☎485-1515）で受けることができます。

※制度は移行しますが、サービスの内容、料金などはこれまでと一切変わりません。

■これまでとの違い



問い合わせ／役場保健福祉課介護保険係（1階⑥番窓口☎485-2111内線136）

まちづくり ポスト



◆Ｑ／子育てサロンが週に2回と少なく、都会との差がこんなにあるものだと実感させられました。私が住んでいた所では平日の月々金曜日は必ずサロンのようなものがやっており、子どもに対してのサービスも充実しており、子どもが少なく近所付き合いも引越して間もない私にとって、子育てサロンが唯一、ほかの子どもたちと子どもを遊ばせられる場所であり、子育ても忘れられる場所でもあります。

以上のももあり、もう少し子育てサロンの日を増やしていただきたいと思えます。また親と子が楽しめるイベントもまだ少ないと感じております。【匿名】

◆Ｑ／日ごろより、子育てサロンをご利用いただき、ありがとうございます。本町では、地域全体での子育ての基盤形成と育児支援を目的に、子育て支援センターを設置し、サロンをはじめとして地域の教育力を借りて子育てや子育てを応援する「遊びの広場」や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」子育て講座、子育てサークルへの支援、子育て相談のほか、子どもの発達と療育に関する関係機関への支援体制を行っている中で、現状では月々金の週3回の開設となっている事についてご理解をお願いします。また、親子で利用できる場としては、標茶児童館も祝日を除く月々土曜日に開設しておりますので、ぜひご利用ください。

子育てにはいろいろと不安な面もあるかと思いますが、子育て支援センターでは、来所された際にもちろん、電話や家庭訪問による相談指導や子育てに関する情報提供を行っておりますので、遠慮なくご相談ください。

今回いただいたご要望、ご意見などを参考に、今後の子育て支援を進めていきたいと考えております。

【子育て支援センター】

ごみ焼却施設が 新しくなります

クリーンセンターにあるごみ焼却施設が「一般廃棄物エネルギー回収推進施設」として新しくなります。平成30年度から施設の使用を開始する予定です。



エネルギー回収推進施設とは、これまでのごみ焼却施設とは違い、焼却時に出る排熱をエネルギーとして回収し、温水や暖房・冬季の融雪に利用するなど、環境に配慮したごみ焼却施設のことを言います。

■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）

冬の交通安全運動

期間 11月11日(金)～20日(日)

年末を控え仕事も忙しくなるこの時期、運転する機会が大変多くなります。夏道から冬道へと路面も変わり滑りやすくなります。

早めに冬タイヤへの交換を済ませるなど、路面状況に合った運転を心掛けてください。また歩行者や自転車利用者は夜光反射材などを利用し、事故に遭わないようにしましょう。



- ・夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車運転中の交通事故防止
- ・飲酒運転根絶
- ・凍結路面などのスリップ事故の防止

平成28年度 標茶町スポーツ表彰受賞者

標茶町スポーツ表彰授与式が、9月18日に農業者トレーニングセンターで行われました。今年度の受賞者は、昨年度、各種スポーツにおいて優秀な成績を収められた次の方です。

◎スポーツにおいて優秀な成績を収めたもの

受賞者

菊地 洸希^{こうき}さん

（標茶剣道スポーツ少年団）

- ・第30回北海道スポーツ少年団剣道交流大会 中学生男子の部優勝



地域で支える認知症



認知症は歳をとればとるほどなりやすい病気です。平均寿命が伸びた現在、認知症予備群の人を含めると65歳以上の4人に1人が認知症とも言われています。認知症は誰にでも起こり得る身近な病気ですが、誤解や偏見により、認知症の人や周囲の人が傷ついたり、介護に疲れきってしまふ場合もあります。認知症とそのケアの方法を正しく理解し、認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくるのが大切です。

■認知症の人を理解した接し方・関わり方のポイント

- ・ 伝わるように、分かりやすく、ゆっくりと話しましょう。
- ・ 認知症の人は言葉がすぐに出てこないもので、ゆっくりと待ちましょう。
- ・ 何かしてあげるときは、言葉をかけながらしましょう。認知症の人の「徘徊する」「大きな声を上げる」などの症状は、認知症の人が抱く不安・混乱のサインです。気持ちを理解してくみ取り、可能な限り本人の意思を尊重しましょう。
- ・ 何かしてあげるときは、言葉をかけながらしましょう。
- ・ 認知症の人の「徘徊する」「大きな声を上げる」などの症状は、認知症の人が抱く不安・混乱のサインです。気持ちを理解してくみ取り、可能な限り本人の意思を尊重しましょう。



認知症講演会のお知らせ

日時 11月8日(火)
午後1時30分～3時
(受付は午後1時～)

場所 ふれあい交流センター
※入場無料

演題 「知って安心、認知症」
～住み慣れた地域で
くらししていくために

講師 孝仁会星が浦病院
認知症疾患医療センター長
高谷 了 医師

■問い合わせ／地域包括支援センター
(☎485-1515)

ケース1 食べたばかりなのにご飯を要求する

過食を注意すると悪い感情だけが残るため「今作っていますよ」など、もうすぐ食べられる安心感を与えるのがコツです。

ケース2 財布を盗まれたと言って怒り出す

否定すると余計に本人は疑いを強めることになり、逆効果です。一緒に探して本人が見つかることができると手助けしましょう。

ケース3 突然大声を出したり、暴言を吐いたりする

意思が伝えられない、否定されたなど、さまざまな理由で感情をコントロールできなくなっています。本人の気持ちに配慮した声かけに努めて、認知症の人との関係を見直しましょう。

認知症は早めに気づいて適切な対応や治療を開始できれば、その後の進行を遅らせることができる場合もあり早期に気づくことで、さまざまなメリットがあります。

① 早期の診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が認知症の理解を深め、病気と

向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができまふ。

② 治る認知症や一時的な症状の場合があります。

③ アルツハイマー型認知症は、早い段階からの服薬などの治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行を緩やかにすることが可能といわれています。

家族などの身近な人が心配している場合は、ぜひ、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。また、地域包括支援センターでは11月8日に、認知症専門医を招いて講演会を開催します。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

■問い合わせ／地域包括支援センター (☎485-1515)

感染性胃腸炎の予防について

ノロウイルスなどを原因とする感染性胃腸炎の流行期がやってきます。感染性胃腸炎は1年を通して発生しますが、だんだんと寒くなってくるこれからの季節に、特に注意が必要です。

ノロウイルスの場合は、カキなどの貝類を生で食べるなど十分に加熱せずに食べた場合や、感染した人の便・おう吐物に触れることで、菌が体内に入り感染する可能性があります。感染力が強く、乳幼児から高齢者まで年齢に関わらず感染します。吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が1～2日続きます。症状がなくなった後も、通常1週間程度はウイルスが便の中に排出されるので注意が必要です。

次のとおり、感染しないよう予防に努めまふ。

ノロウイルスを予防するためには…

- ・ 手洗いをしっかりまふ。
- ・ 食品は十分に加熱まふ。
- ・ おう吐や下痢をしたときは、薄めた塩素系漂白剤で消毒まふ。

■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)



老人の日（9月15日）・老人週間（9月15～21日）の記念行事として、平成28年度に100歳を迎える方の長寿を祝い、これまで社会の発展に寄与してきたことに感謝し、内閣総理大臣から祝状と記念品が贈られ、池田町長から伝達されました。



藪谷 澄子さん（コッタロ）



河合 花蝶さん（川 上）



第10回脳外傷 リハビリテーション講習会

釧根脳外傷リハビリテーション講習会実行委員会の主催により、高次脳機能障害に関する講習会が開催されます。

○日時／11月19日(土)、午後1時20分～4時50分
○場所／釧路労災病院

○内容／

- ・講演1「子どもの高次脳機能障害の理解と対応」（講師 臨床発達心理士 馬屋原 誠司 氏）
- ・講演2「子どもの高次脳機能障害への取り組みについて」（講師 NPO法人C・キッズ・ネット ワーク代表 中村 千穂 氏）

○問い合わせ／地域生活支援センター・ハート釧路
(☎0154-32-7400)

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!

J-milkホームページより提供

牛乳を食べよう!

～みそ+ごま+牛乳=煮汁ごとおいしい～



今月のレシピ ごまミルク角煮

作 り 方

- ①豚バラ肉は3cm幅に切る。鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて強火にかけ、煮立ったら肉を取り出す。
- ②れんこんは1.5cm厚さの半月形に切り、さつまいもは2cm幅の輪切りにする。
- ③別の鍋にごま油を熱し、②を入れて両面を色よく焼いて取り出す。
- ④③の鍋につぶしたんにくと①を入れて三温糖を振り、転がしながら1～2分間焼きつける。
- ⑤Aを加え、落としふたをして弱めの中火で1時間ほど煮る。Bを加えて火から下ろしてそのまま冷ます。肉を取り出して煮汁をこし、脂を除く。
- ⑥鍋に煮汁を戻してCを溶き入れ③と肉を加えて10分間ほど煮る。牛乳を加えて軽く温める。

材 料（4人分）

- | | |
|---------------------|---|
| 豚バラ肉（塊）… 400g | B |
| れんこん……………小1節 | しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
かたくり粉…大さじ1 |
| さつまいも……………小1本 | |
| ごま油……………小さじ1 | |
| にんにく……………1片 | C |
| 三温糖（または砂糖）……………大さじ1 | みそ……………大さじ1½
すりごま（白）……………大さじ1
牛乳……………180ml |
| A | |
| 酒……………大さじ3 | |
| 水……………600ml | |

キレイ★POINT 豚肉はビタミンB1を多く含み疲労回復効果が高いのが特徴です。バラ肉は一度ゆで、ほどよく脂を落としてから調理するとよいでしょう。



森 一久さん
(富士)



若森 清二さん
(磯分内)



鈴木 道江さん
(磯分内)

長寿88歳

おめでとう ございます

《平成28年8月該当》

掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が 送付されます

平成28年中に国民年金保険料を納付した方には、控除証明書が11月または来年2月に送付されます。国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。年末調整や確定申告の際には、控除証明書や領収書が必要となりますので、大切に保管してください。

■11月に送付される方…1月1日～9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方

■来年2月に送付される方…10月1日～12月31日までの間に、今年初めて国民年金の保険料を納付した方

※11月に送付された方は、来年2月には送付されません。

○「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合、今年分として申告ができます。証明書に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合わせて申告してください。なお、後から納付した保険料分の「領収書」の添付が必要です。

○世帯主または配偶者が家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した方がその保険料を申告できます。

■問い合わせ/釧路年金事務所国民年金課
(☎0154-22-5810)

11月30日は「年金の日」です!

厚生労働省では、「国民一人一人『ねんきんネット』などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らす日」として、平成26年度から毎年11月30日(いいみらい)を「年金の日」としました。

この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

ねんきんネットを利用すると、いつでも自分の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

ねんきんネットについては、日本年金機構のホームページで確認するか、釧路年金事務所に問い合わせください。

■問い合わせ/釧路年金事務所お客様相談室 (☎0154-61-6000)

- ・ひとことアドバイス
- ・オリンピック財団など、代表者や所在、連絡先が判然としない場合は、電話があっても絶対に応じないようにはしましょう。
- ・不安をあまり「このままであなたの銀行口座が差し押さえられ、年金が受け取

内容

リオオリンピックの日本人選手の活躍に、テレビにくぎ付けの方も多かったと思いますが、オリンピック財団やオリンピック協会、日本スポーツセンターなどの名称を名乗り、4年後の「東京オリンピック」のチケットが「あなたの名前がリストに載っているのを削除してあげる」などの名目で金銭を請求しようとする詐欺業者がいるので注意しましょう。

生活豆知識

オリンピックをかたる 詐欺に注意!



◎ お世話になった方へ ◎

年賀欠礼喪中はがき 印刷承り中

郵便はがき・私製はがき用意しております (印刷見本は店内に用意しています)

西年 年賀状 印刷承ります

有限会社 **山内商店**

TEL (015) 485-2041
FAX 485-2046 標茶町富士3丁目7番地

○各種印刷 ○カッティング文字 ○
名刺/ハガキ/封筒/法事案内/伝票/領収書
チラシ/ポスター/パンフレット/各種シール/看板他

- ・相談窓口/役場企画財政課商工労働係 (2階) 番窓口 ☎485-2111 内線 2511
 - ・釧路市消費生活センター ☎0154-24-3000
 - ・消費者ホットライン ☎1888
 - ・警察相談専用電話 ☎9110
- れなくなる」などと話す業者もいるので対応しないようにしましょう。
- 「おかしい」「困ったな」と思ったときは、一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。

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

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。

●12月9日(金)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)

●11月11日(金)は、休診となります。

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日増えています。

☆11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		
1日(火)	●	休診	●(全ての予防接種)	休診
8日(火)	●	休診	●(全ての予防接種)	休診
15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)
16日(水)	●	●	休診	休診
22日(火)	●	休診	●(全ての予防接種)	休診
29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)
30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・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】 インフルエンザの流行時期はその年によって異なりますが、本町ではA型のピークが今年の1月に、B型のピークが3月にみられました。インフルエンザワクチンを接種しても感染することはありますが、ワクチン接種をすると同時に、手洗いやうがいの励行、マスクの着用、人混みを避けること、十分な栄養と休養で抵抗力をつけることが感染予防につながります。

＝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。