



12/26 ミニコンサートが開催されました

ザ・ロイヤルエクスプレスで専属バイオリニストを務めた^{おとだび}音楽家の大迫淳英氏によるミニコンサートが開発センターで開催されました。この日訪れた町民約80人は、バイオリンとピアノによる美しい音色に聴き入りました。また、会場では牛乳消費拡大活動の一環として、標茶町酪農振興会連合会による牛乳・乳製品などの配布も行われました。



1/1 初日の出に願いを

標茶町観光協会（佐藤紀寿会長）主催の「初日の出を見る会2022」が多和展望台特設会場で開催されました。当日は好天に恵まれ、訪れた約350人は多和から初日の出を拝みました。また、会場では育成牧場の羊の毛をあしらった記念品の提供や、標茶町酪農振興会連合会による牛乳の配布などが行われました。



1/5 出初式が開催されました

標茶消防出初式が開催されました。標茶駅前通りでは標茶消防職員・団員ら総勢86人、消防車両12台が分列行進を行ったほか、熊牛まとい組による伝統のまとい振り・はしご乗りが披露され、訪れた観客を魅了しました。



12/13 税金について学びました

役場の職員が講師となり、税金の大切さを伝える租税教室が、中茶安別小学校の6年生を対象に開かれました。児童らはスライドやビデオによる授業を通して、税金の使われ方や納税の大切さなどを学びました。



12/18 スポーツ教室が開催されました

標茶町スポーツ協会（後藤昭文会長）主催の標茶町スポーツ教室が農業者トレーニングセンターで開催されました。卓球をテーマにした今回の教室では、小学生9人が参加し、標茶町卓球協会の指導の下、ラケットの握り方や基本的な打ち方などを学びました。



町内在住のカメラ愛好者の方へ

町内で行われたイベントや明るい話題など、何でも結構ですので、写真の投稿をお待ちしております。

役場企画財政課地域振興係
「投稿写真コーナー」

活躍が期待されます

12/17



地区予選を突破し、全道大会へ出場を決めた標茶中学校・虹別中学校・中茶安別中学校・塘路中学校のアイスホッケー・バドミントン・スピードスケート・卓球の選手がその報告に役場を訪れました。選手らは「全国大会を目標に、本番で100パーセントの力を発揮できるようにこれからも全力で練習に取り組みたい」「悔いのないよう戦いたい」「チーム全員で協力して優勝を目指したい」などと意気込みを語りました。

おめでとうございます

12/14



北海道教育委員会が進める「令和3年度北海道学び推進月間」の標語審査で、釧路管内において伊藤大地さん（中茶安別中3年）が最優秀賞、館石恋音さん（中茶安別小6年）が奨励賞をそれぞれ受賞されました。

伊藤大地さん受賞作品

疑問から あなたの知識 広げよう

館石恋音さん受賞作品

勉学は 明るい未来の 貯金箱

ありがとうございます

11/27



西尾建設（根室市、西尾裕司代表取締役）の皆さんが地域貢献活動として、たんぽぽ保育園の園庭を整地してくださいました。

11/24



明治安田生命釧路支社（落合一美支社長）が、同社で募った「私の地元応援募金」を町へ寄付してくださいました。落合支社長は「《ひとに健康を、まちに元気を。》という会社の理念から、社内で寄付金を募り今回の寄付に至った。引き続きボランティア活動などを含め町と協力していきたい」と話しました。

12/3



標茶古本市の会（菊地明美代表）が児童図書30冊を寄贈してくださいました。寄贈された図書は11月20～21日、2年ぶりに開催された古本市の収益金により購入されました。菊地代表は「子どもたちには、ぜひ図書に興味を持っていただきたい。本をたくさん読んでほしい」と話されました。

11/27



ホクホウ建設（厚岸町、窪田健一代代表取締役）の皆さんが地域貢献活動として、久著呂農村環境改善センター駐車場の舗装を補修してくださいました。

脳梗塞の予防

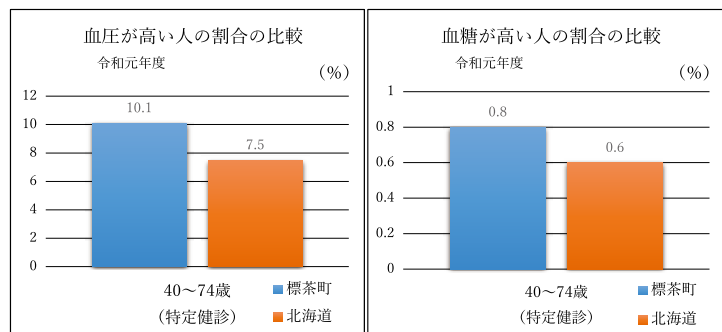
「健診を受けよう」



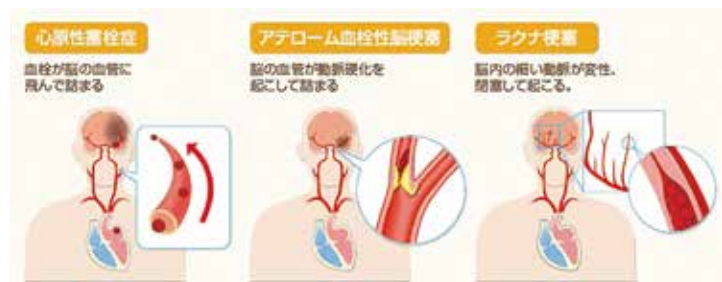
脳卒中（脳血管疾患）は脳の血管のトラブルによって起こる病気の総称です。脳血管疾患は大きく脳梗塞と脳出血に分けられます。40～74歳の本町の健診受診者の状況をみると、標茶町は北海道と比較して、血圧や血糖の高い人の割合が多くなっています（表）。今回は高血圧や高血糖など生活習慣病の影響が強い、脳梗塞に注目したいと思います。

脳梗塞は脳に栄養や酸素を行

(表)



(図) 脳梗塞の種類



き渡らせる血管が詰まり起こるもので、図のような心原性血栓・アテローム血栓性脳梗塞・ラクナ梗塞の3種類があります。脳梗塞を発症すると、ろれつが回らなくなる、手足の脱力・痺れ、顔の片側がゆがむなどの症状が出現します。これらの症状は、一時的に現れて改善するような脳梗塞の前触れとして起こる場合もあります。脳梗塞は、発症初期の適切な治療や程度によってはリハビリで回復することもあります。

■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係
 (☎485-11000)

すが、後遺症が残る場合もあり、日常生活の支障や違和感、麻痺や認知機能の低下、寝たきりにつながる可能性があるため、発症を予防することが大切です。脳梗塞の主な原因は、肥満、不適切な食生活、運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣の乱れが招く、高血圧や高血糖、脂質異常症、メタボリックシンドロームといった生活習慣病です。生活習慣病は動脈硬化を助長し、脳血管疾患や心疾患、腎機能の低下などの大きな病気を引き起こします。しかし、大きな病気に至るまでの多くは自覚症状がなく、自分で気付くことのできないものがほとんどです。そのため、症状のない生活習慣病を発見するためには健診を受けることが大切です。年に1回は健診を受けて生活習慣病を早期に発見し、大きな病気につながる前に予防しましょう。本町では4・5月と11月に総合住民健診を行っているほか、通年で人間ドックや個別健診、各種がん検診を受けることができます。対象者・対象年齢などの詳細は、広報しべちゃ折り込みチラシ、または町ホームページをご覧ください。

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 ☎番窓口 ☎内線218)



笹沼恵美子さん
(阿歴内)



杉本 義道さん
(常 盤)



熊谷美子さん
(オソツベツ)

長寿88歳
おめでとう
ございます

《令和3年12月撮影》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

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!

～フライパン一つでラクラク作る～



Jミルクホームページより

今月のレシピ シーフードグラタン

作 り 方

- ①エビは背ワタを取り、塩・コショウをし、かに風味かまぼこは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分け、玉ネギは薄切りに。
- ②沸騰した湯に塩とショートパスタを入れてゆでる。ゆで上がる2分30秒前にブロッコリーを入れてゆで、ざるに上げる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱して玉ネギとエビを炒め、Aを入れて炒める。牛乳を少しずつ加えてなじませ、2分煮る。
- ④②を入れてピザ用チーズを半量混ぜ、残りの半量とかに風味かまぼこを上に乗らしてふたをし、強めの中火で2分焼く。好みで白コショウをふる。

材 料 (4人分)

エビ……………12匹	A
塩・コショウ……………少々	バター……………30g
かに風味かまぼこ……………3本	塩……………小さじ $\frac{3}{8}$
ブロッコリー……………1個	コショウ……………少々
玉ネギ…………… $\frac{1}{2}$ 個	顆粒スープの素(洋風) ……………小さじ $\frac{1}{2}$
塩……………小さじ2	薄力粉……………大さじ3
ショートパスタ……………100g	牛乳……………500ml
オリーブ油……………大さじ1	ピザ用チーズ……………100g
	白コショウ……………お好みで

従業員募集

造林用苗木&コンテナ苗育苗作業
委託業務の植樹・管理作業

- ※場所: 桜14丁目〜ルラン圃場
- ※期間: 3月下旬〜11月中旬
- ※時間: 8:00〜16:30
- ※適用: 社会保険・雇用保険・労働保険

短期パートもOK・女性の方大歓迎!!
お気軽にお電話下さい 担当: 平川 (090-2054-7206)

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



いっしょに働いてみませんか 訪問看護師募集

訪問看護業務、利用者様の自宅を訪問し、
主治医の指示に基づく健康管理の支援などをして頂きます。

- 資格○看護師・保健師・准看護師のいずれか、普通自動車免許(AT限定可)
- 勤務時間○9:00〜17:30の間で3〜6時間程度
※実労働時間、時間帯は応相談・午前・午後のみ勤務可
- 給与○時給 **1,450円**※准看護師は時給 **1,350円**
- 待遇○労災保険、通勤手当、被服手当、有給休暇
※週30時間勤務の場合、社会保険完備、賞与年2回(採用1年後)、昇給年1回、退職慰労金有、正社員(常勤)費用の途有
- 休日○土・日・国民の祝日、年末年始



応募 **お気軽にお電話ください!!**
TEL.015-485-0783 平日9:00〜17:30
【担当/小林】

勤務先 **標茶地域訪問看護ステーション**
標茶町開運4丁目2番地 標茶町ふれあい交流センター1階

国民健康保険に加入の方へ

「医療費通知」を送付します

標茶町国民健康保険では、対象期間中に医療機関を受診した全ての被保険者の皆さんへ「医療費のお知らせ（医療費通知）」を年2回送付し、医療費総額などをお知らせしています。

確定申告での使用について

医療費通知は、確定申告の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しては、役場税務課税務係または税務署に問い合わせください。

医療費通知の発送月・対象月

発送月	診療月
令和4年2月（上旬）	令和3年1～11月診療分
令和4年3月（上旬）	令和3年12月診療分

注意事項

- 医療費通知は再発行できませんので、大切に保管してください。
- 医療機関の請求漏れや請求内容を審査中の場合、一部の受診記録が記載されていないことがあります。
- 医療費助成などを受けている場合、記載されている「自己負担額」が実際の自己負担額と異なる場合があります。

■問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線124）

申請を忘れずに！

令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯を支援する取り組みとして、子育て世帯への臨時特別給付金を支給しています。

支給額

対象児童1人につき10万円

支給対象者

①令和3年9月分の児童手当（本則給付）の受給者

②令和3年9月30日時点で高校生（平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれ）の保護者

※保護者の所得が児童手当（本則給付）の支給対象となる金額と同等未満の場合。

※18歳未満であっても結婚している場合は対象外になります。

③令和4年3月31日までに生まれた児童手当（本則給付）の支給対象児童（新生児）の保護者

※①～③全ての対象者で、特例給付（児童を養育している方の所得が児童手当の所得制限限度額以上の場合に、児童1人当たり月額5,000円を支給されているもの）を受給されている方は、対象になりません。



受給手続き

支給対象者①に該当する方

- 標茶町から児童手当を支給されている方は、令和3年12月28日に児童手当受給口座に振り込みされています。
- 勤務している官公庁から児童手当を支給されている公務員の方は、申請が必要です。

支給対象者②③に該当する方

申請が必要です。（上記①と重複する方は不要）

●申請期限／3月31日（休）

●申請先／

②に該当する方…令和3年9月30日時点の住民票がある市町村

③に該当する方…令和3年10月1日以降、児童手当の認定を行った市町村（公務員の方はその時点の住民票がある市町村）

※申請が必要な方については、12月下旬に申請書を送付しています。申請書が届いていない方は下記係まで問い合わせください。

「子育て世帯への臨時特別給付金」の振り込め詐欺や個人情報の詐取にご注意ください

ご自宅や職場などに標茶町から、ATMの操作をお願いすることや、支給のための手数料などの振り込みを求めることは絶対にありません。もし、不審な電話があった場合は、すぐに役場の窓口または最寄りの警察にご連絡ください。

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134）

申請を忘れずに！

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯・ひとり親世帯以外分）

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。**支給には申請が必要です。**

支給対象者

（ひとり親世帯）

- ①公的年金などを受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方に限ります。
- ※障害基礎年金などを受給されている方のうち、令和3年3月の児童扶養手当法改正により新たに手当を受給することとなった方は申請不要です。
- ②令和3年4月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

（ひとり親世帯以外）

- 次のどちらの要件も満たす方
- ※**すでに本給付金（ひとり親世帯分を含む）を受け取った方を除く。**
 - ①令和3年3月31日時点で18歳未満の児童（障がい児の場合は20歳未満）を養育する父母など
 - ※令和4年2月末までに生まれた新生児なども対象になります。
 - ②「令和3年度住民税（均等割）が非課税の方」または「新型コロナウイルス感染症の影響により令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方」

申請手続き

申請書に振込先口座などを記入し、必要書類を添付して、役場保健福祉課児童福祉係（1階⑤番窓口）へ提出

必要書類

- ・申請者の本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）の写し
- ・申請者と配偶者などのマイナンバーが分かる物
- ・受取口座を確認できる書類の写し
- ・簡易な収入見込額の申立書
- ・簡易な所得見込額の申立書（収入見込額で要件を満たす場合は不要）
- ・上記「簡易な収入（所得）見込額の申立書」に係る収入が分かる書類（給与明細書、年金振込通知書、事業収入・不動産収入に係る経費の金額の分かる書類など）
- ※そのほか申請者の世帯の状況によっては、戸籍全部事項証明書（戸籍謄本）または住民票が必要な場合があります。

「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金」の振り込め詐欺や個人情報情報の詐取にご注意ください。

ご自宅や職場などに市町村や厚生労働省の職員をかたった不審な電話や郵便があった場合は、お住まいの市町村や最寄りの警察署にご連絡ください。

申請期限

令和4年2月28日(月)

給付額

対象児童1人につき5万円

支給時期

申請内容の審査決定後、通知します。

問い合わせ

- ・厚生労働省コールセンター（☎0120-400-903）、ひとり親世帯のみ
- ・厚生労働省コールセンター（☎0120-811-166）、ひとり親世帯以外のみ
- ※受付時間は午前9時～午後6時（平日）。
- ・役場保健福祉課児童福祉係（1階⑤番窓口☎内線135）

総合住民健診・ 国保ドックのお知らせ

令和4年度の総合住民健診・国保ドックの申し込みが始まります。年に一度は健診を受けて健康状態をチェックしましょう。詳細は、広報しべちや折り込みチラシをご覧ください。

次のいずれかに該当する方には、個別に「総合住民健診申込書」を送付します。


- ・令和3年12月末時点で標茶町国民健康保険に加入している方のうち、令和4年度中に40歳以上75歳未満となる方（特定健診対象者）
- ・令和3年度総合住民健診を受診した方（国保ドック・ミニドック・釧路がん検診センター個別検診を含む）

※申込書が送付されない方は、折り込みチラシを確認の上、電話などで申し込みください。

■申し込み・問い合わせ／
ふれあい交流センター健康推進係（☎48511000）

生活豆知識

令和4年4月から成人年齢が18歳に変わります



令和4年4月から、成人（成年）年齢が20歳から18歳に引き下げられます。成人に達すると親の同意を得ずに自分の意志でさまざまな契約ができるようになります。成人年齢引き下げにより自己決定権の自由が広がりますが、その分未成年としての法律の保護が無くなり、責任も自分で負うこととなりますので注意が必要です。

成人年齢引き下げにより変わる点

18歳で公認会計士などの国家資格を取得できるほか、父母の親権に服さなくなることから、進学や就職・住む場所なども自分の意志で決定できるようになります。しかし、飲酒や喫煙、公営ギャンブルに関するものは、健康面・非行防止などの観点から、成人年

齢引き下げ後も20歳のまま変わりません。

注意点

- ・未成年者が親などの法定代理人の同意を得ず行った契約は、未成年者取消権により契約を取り消すことができますが、成年に達すると取消権が使えなくなります。そのため、社会を経験していない18歳が保護のない状態で、悪質商法のターゲットとなってしまう懸念があります。
- ・SNSでの情報などをきっかけに、社会経験の少ない若者が消費者トラブルに巻き込まれるケースも少なくありません。
- ・困った時は1人で抱え込まず、家族や信頼できる知人に相談するようにしましょう。また、左記相談窓口にも気軽に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（☎0154-2413000）
- ・消費者ホットライン（☎188）



町営住宅入居者募集

2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-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-5-301	2LDK	54.90㎡	S63 (R3改修)	16,600~24,700円
	K-5-302	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700~30,900円
	K-5-303	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700~30,900円
磯分内地	I-3-102	2LDK	63.40㎡	H11	18,500~27,500円
	I-7-1	1LDK	59.10㎡	H26	17,700~26,300円
	I-9-201	3LDK	74.90㎡	H13	20,600~30,700円
塘路第2地	T1-2	1LDK	52.30㎡	H11	13,900~20,800円
	T2-1	2LDK	63.50㎡	H11	16,900~25,200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。
- ・1月13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。

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 485-2135
URL <https://shibecha-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。

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・木曜日の午後は休診です。（月曜日・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医師が担当します。

●診療日／2月24日(木)、25日(金)

●受付時間／午後3時30分まで

●予約制となっています。受診日の5日前までに、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）

☆2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
1日(火)	●	休診	●	休診	1月31日(月)正午
8日(火)	●	休診	●	休診	2月7日(月)正午
15日(火)	●	休診	●	●	2月14日(月)正午
16日(水)	●	●	休診	休診	—
22日(火)	●	休診	●	休診	2月21日(月)正午

【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・日本脳炎・麻しん風しん混合・水痘の接種希望者は、**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。

●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、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。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。