

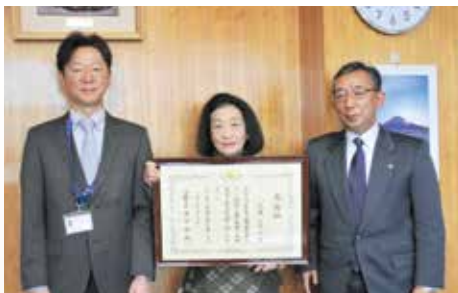
おめでとうございます

12/20

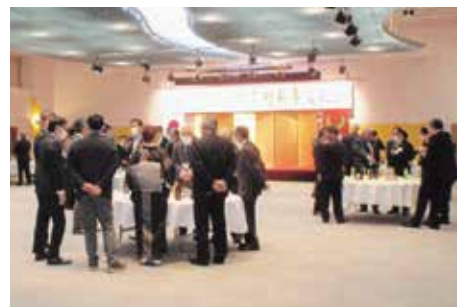


平成19年から標茶町社会教育委員として本町の社会教育推進と青少年健全育成に多大な貢献をされてきた星光彦さんが、令和3年度北海道永年勤続功労社会教育委員表彰を受賞され、島田教育長から表彰盾の伝達を受けました。

1/26



平成25年から本町の人権擁護委員として活動された石窪しのぶさん(写真中央)が退任にあたり、その功績をたたえ法務大臣から感謝状が伝達されました。石窪さんは「生活状況などの変化により、心身とも追い込まれている人が増えてきている。誰かに『助けて』と気軽に言える社会になることを強く願っている」と話されました。



1/6

新年を祝いました

令和4年標茶町新年交礼会がコンベンションホールういずで行われ、町、商工会、農業団体などの代表者をはじめ町民ら約80人が参加し、新しい年の町の発展を願いました。

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」

就労継続支援B型事業所 役場庁舎内販売会のお知らせ

町内には2カ所の就労継続支援B型事業所が開設されています。各事業所では創意工夫した製品の製造販売を行っています。製品のPRや通所者のやりがい、販路拡大の一助となることを目的に、町では製品の販売場所を定期提供しています。

みなやんWORKS (ワークス)

日時…3月16日(水)、午後3時30分～4時

品目…そば粉を使ったシフォンケーキやロールケーキ、クッキーなど

場所…役場1階ロビー

※マイバッグの持参をお願いします。

※急きよ、中止・延期となる場合があります。あらかじめご了承ください。

〇問い合わせ／役場保健福祉課社会福祉係(1階④番窓口 ☎内線132)



もうすぐ新学年! スタートの春!!

特別無料講座

受付中

1講座
小学生60分
中学生90分

●新小1～小6 ●新中2・中3対象
(全8講座)

春の1ヶ月無料体験

内容 今までの弱点を見直し、次学年に備えます。

中学生は5科目の中から小学生は国・算・英の中から選択できます。通塾日時は選べます。

いずれも受講料無料

1講座
90分

●新中1対象(全10講座)

中学準備講座

4月から中学校に入学するみなさん、保護者のみなさんへ

現中1より教科書が改訂され特に英語は小学生で学習した内容を理解している前提で単語量や学習内容が大幅に難しくなっています。

中1英語のココが変わった!!



詳しくは当塾ホームページをご覧ください

小中学生対象個別指導塾
学伸舎
Impression School For Commoners

標茶スクール 標茶町 開通 2-3
☎080-3502-3883

<https://www.gakushinsya.co.jp>

お気軽にお電話を!

ありがとうございます

1/14・18



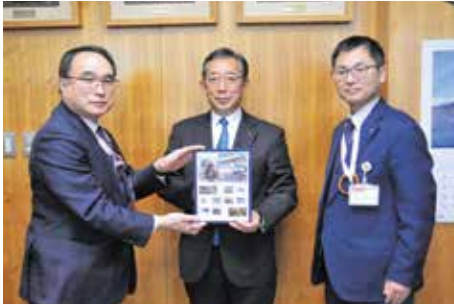
明治安田生命釧路支社釧路駅前営業所（釧路市、浅古浩之所長）が、しべちゃアドベンチャースクールへの参加記念品としてお菓子、標茶町アイスストッカー大会・町民スケート大会の参加賞として缶ジュースや日用品などを寄贈してくださいました。

12/6



本町に事業所を持ち、金属などのレーザー加工を行っているインスマタル（千葉県、福井英人代表取締役社長）が、町内の全ての幼稚園・保育園児へクリスマスプレゼントとしてお菓子の詰め合わせ230セットを寄贈してくださいました。

1/21



日本郵便北海道支社釧路地区連絡会（佐藤太一統括局長、写真左）が、町へS L冬の湿原号の運行を記念したオリジナルフレーム切手を寄贈してくださいました。このフレーム切手は標茶町観光協会主催「S L冬の湿原号フォトコンテスト」の受賞作品を使い作られたもので、佐藤統括局長は「どれも素晴らしい写真で、クオリティーの高いフレーム切手を作ることができた」と話されました。

12/13



豪華列車「ザ・ロイヤルエクスプレス」を催行した東急（東京都、高橋和夫取締役社長）が、町内の全ての幼稚園・保育園児へクリスマスプレゼントとして、ザ・ロイヤルエクスプレスの缶バッジとクリスマスカードをプレゼントしてくださいました。

1/25



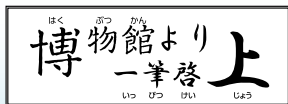
小野寺塗装店（小野寺一史代表取締役）の皆さんが地域貢献活動として、桜住民センターホールの壁と天井の塗装をしてくださいました。

12/29



住友建設（住友悟代表取締役）が、牛乳消費拡大への取り組み支援として、町への寄付と、しべちゃ牛乳1,500本の購入をしてくださいました。町長から感謝状を受けた住友代表取締役は「農業施設工場を建設しており、その中で農家さんとお話する機会も多かった。多くの農家さんが牛乳の需要低下を危惧しており、基幹産業である酪農を支援したいと思い今回の寄付や牛乳の購入に至った」と話されました。

☎487-2332



前号より「クルミキャンドルの作り方」を紹介してきましたが、クルミの採れる季節にはまだまだ遠いので、いつか道端に落ちているクルミを見かけた時でも、思い出していただければ幸いです。

標茶町博物館企画展

「釧路町 釧路外環状線 釧路東インターに眠っていた古代の品々」

釧路町^{てんねる}天寧にある「釧路東インターチェンジ」は国道391号に接続しており、帯広や札幌方面に行く際利用することが多い釧路外環状道路のインターチェンジです。開通に先立ち平成17～18年度にかけて遺跡の発掘調査が行われました。湿地帯を含む発掘調査で、多くの遺物と共に貝塚や多量の獣骨が出土するなど、大きな成果を残しました。

今回珍しい遺物の数々を釧路町教育委員会よりお借りし、ニタイ・トにて展示します。通常一般公開されていない遺物も多く含まれています。見学は無料です。ぜひご見学ください。



「北埋調報274釧路町 天寧1遺跡(2)-町道改良地点-」より



「北埋調報254 釧路町 天寧1遺跡」より

■日程／3月25日(金)～5月27日(金)

■場所／標茶町博物館ニタイ・ト

「標茶でみつける身近なトンボ展」 開催中！

博物館が町内の施設を回り展示を行う巡回移動展も、3月に入りいよいよ折り返しとなりました。今後の巡回日程は以下のとおりです。博物館イチオシの楽しみ方は「虫眼鏡で標本箱を見る」です！昆虫の細かい部分まで観察できて勉強になるので、ぜひお試しください！



巡回日程	場 所
3月3日(木)～9日(水)	茶安別公民館
3月10日(木)～16日(水)	阿歴内公民館
3月17日(木)～22日(火)	塘路住民センター

「ひな人形」を期間展示中



ひな祭りに合わせ町内の方より寄贈いただいた2組のひな人形を館内で展示しています。

3月3日(木)まで展示していますので、興味のある方はぜひお早めにご見学ください。見学無料です。

クルミキャンドルを家で作ろう！ (後編)

令和元年12月の博物館講座「クルミキャンドルをつくろう」で、実際に指導したクルミキャンドルの制作方法を、特別にご紹介します！家庭で手軽にできる体験学習として、ぜひ実践してみてください。

前回までのあらすじ

ニタイ・トからのお便り第14号で掲載した「クルミキャンドルを家で作ろう！ (前編)」では、オニグルミとろうそくの下準備を行いました。後編ではキャンドル作りへと突入していきます。

5. オニグルミにキャンドルの芯を付ける

下準備をしたオニグルミにキャンドルの「芯」を付けます。この芯はろうそくの下準備の際に取り出したものを使います。この芯は長ければ長いほどいいです。写真のようにクルミの中にある「Uの字」に沿わせて芯を入れます。火を付ける所が必要なので、クルミの殻から飛び出すように入れるとよいでしょう。反対側は殻の奥に押し込むようにしてください。つまようじなど、細い物を使って押し込むといいです。



6. 湯せんをする

次にろうそくの下準備の際に作った「細かくしたろうそく入り紙コップ」をなべで湯せんします。紙コップに割り箸を刺して持つと手が熱くなりやすいです。コップの中のろうそくが溶けて透明な液体になるまで温めてください。この時、中に絶対に水が入らないよう注意してください。



7. ろうを注ぐ

ろうそくが液体になったら、クルミの殻に液体を注ぎます。この時、液体はかなり熱くなっていますので触らないように注意してください。後片付けが簡単になるので新聞を敷くことをお勧めします。なお、透明になったろうは一瞬で固まってしまうので、ここで手間取るとクルミの殻に入れる前に固まってしまうので注意してください。万が一固まってしまった時は、再び湯せんをすればまた透明の液体になりますので焦らず頑張りましょう。ろうが固まれば、ついに完成です！！



～完成～

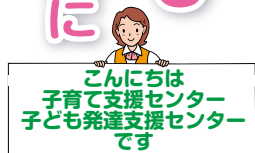
「クルミキャンドルを家で作ろう！」いかがだったでしょうか。博物館で実際に講座をした際には最後にラメをトッピングするなど、アレンジしている方もいました。皆さんもぜひオリジナルのクルミキャンドル作ってみてください。

【注意】安全のためクルミキャンドルをともし際は、キャンドル台や耐熱容器の中にともしようとしてください。



子どもの遊び

0・1・2歳を中心に



子どもにとって「遊び」はお仕事です。さまざまな経験が心と体の土台となり成長につながります。それぞれの月齢、年齢（あくまでも目安）で見られる姿や遊びの工夫をご紹介します。

0～8カ月ころ

ねんねから寝返り、お座りをするようになる時期です。「アーウー」という発声や身ぶりを通して、コミュニケーションの第一歩が始まります。

動く物を目で追う

乳児期のお子さんでも、目の前にある物をじつと見つめる姿が見られ（注視）、次第に頭が動かせるようになると、動く物を目で追うようになります（追視）。動くモビールやころころスロープなど、この時期はゆつくりとした動きの物に興味を示します。「ゆらゆら」「ころころ」など、言葉を掛けることも良いでしょう。

寝返りする、腹ばいで頭を上げる

興味のある対象物や音に反応するようになります。周囲の人や物に手を伸ばす仕草が見られたら「触ってみたい」のサインです。手が届く辺りにおもちゃを置く、フワフワ、ザラザラ、ツルツルなど、触感を楽しむのも良いでしょう。

いないいないばあを好む

5・6カ月ころから、対象物が隠されても、そこに存在するということを理解するようになるといわれています（対象の永続性）。これにより「あるはずの物が無い、やっぱりあった」

という変化を楽しむようになります。その後、月齢が進んだら、カップや布などをおもちゃにかぶせ、「どこかな？」と探すような遊びも良いでしょう。

9カ月～1歳5カ月ころ

さまざまな運動機能を獲得する時期です。手指を使った遊びも盛んになります。

指を使う、ハイハイから歩行まで

親指、人差し指、中指を使ってつまめるようになり、つまんだ物を離して落とす動作も見られるようになります。誤飲を避けるためにも、物の大きさには十分配慮し、穴に物を入れるなど、大人がそばについて繰り返し遊べる工夫をすると良いでしょう。また、一人歩きができるようになり、自分で移動するようになります。発見だらけの世界になるので、周囲の環境（家具の配置、物の収納など）にも配慮してあげましょう。

1歳6カ月～2歳ころ

歩くことが楽しくなり、外の世界への好奇心が高まる時期です。自我が芽生え、何でも自分でやりたがる気持ちが高まってきます。

積み木・並べる・ひねるなど操作を楽しむ

積み木やカップタワーを使って、積んだり倒したりして遊びます。同じ積み木でも、両手に持って打ちつける0歳代、積んでは倒すを繰り返す1歳代、縦や横に積んだり並べたりして、何かに見立てる2歳代と、発達によって遊び方が変化します。軽くふたをひねると開くような容器も遊び道具になります。左右の手の役割が別になる（押さえる、回すなど）遊びも良いでしょう。

また、人形遊びやバッグに物を入れて歩いたりコップで飲むまねをするなど、自分の経験や生活を再現して遊ぶ姿が見られるようになります。この先は、一人遊びの世界から徐々に大人

とのやり取りを楽しみ、子ども同士の世界への準備期間となります。

2歳1カ月～2歳11カ月ころ

運動機能が著しく発達する時期です。言葉も少しずつ増えてきて、言語でのコミュニケーションも可能になってきます。

自由に歩く、走る、ジャンプする

段差の上り下りや後ろ歩き、方向転換など動きや速さの調整も楽しめます。

大人のまねが盛んになる

生活の中で目にする大人の行動をまねして、他者とのコミュニケーションや身辺自立に向けた力を遊びの中で身に付けていきます。

3・4・5歳

発達を促すと同時に社会性や協同性などさまざまな力を育む時期でもあります。保育園や幼稚園など、集団生活の中でルールや自分の役割を理解し、子どもたち自身で考えて取り組む姿が生まれてきます。

成長にはペース、遊びには変化がある！

子どもの成長にはその子のペースがあります。焦らずじっくりとお子さんの姿に向き合いまししょう。また、同じおもちゃの遊びでも、初めて手にした時、遊び方が分かった頃、遊び方を工夫してできるようになった頃というように発達に応じて変化していきます。「この月齢、年齢にはこの遊びが有効」と決めつけず、子どもの興味、関心に合わせて可能性を広げていきましょう。

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（☎485-11277）

子どもの発達に関すること…子ども発達支援センター（☎485-11933）

新たに委嘱された 民生委員児童委員のご紹介

- 氏名／西川留美子さん
- 担当地区／磯分内市街（国道よりホクレン側）、曙
- 問い合わせ／役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口☎内線131）

★ 令和4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。登録を希望する方は、下記へ申し込みください。

- 対象／未就園の3歳児（平成30年4月2日～平成31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／標茶児童館、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。
- 申し込み・問い合わせ／子育て支援センター（☎485-1277）

義援金・救援金受け付けのお知らせ

日本赤十字社では義援金・救援金を受け付けています。皆さんの温かいご協力をお願いします。

■受付方法／

- ・窓口での受け付けを希望される方は、下記係へご持参ください。
- ・銀行振り込みを希望される方は、下記係へ問い合わせいただくか、日本赤十字社ホームページをご覧ください。

■問い合わせ／役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口☎内線133）

義援金・救援金名	受付期間
令和2年7月豪雨災害義援金	3月31日(木)まで
令和3年8月大雨災害義援金	
令和3年長野県茅野市土石流災害義援金	
バングラデシュ南部避難民救援金	
中東人道危機救援金	
アフガニスタン人道危機救援金	
トンガ大洋州噴火津波救援金	6月30日(木)まで
平成30年7月豪雨災害義援金	

※海外救援金については、使途を指定しない「無指定海外救援金」を随時受け付けています。

令和4年度 子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26日(火)
- 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15日(金)、6月24日(金)、8月22日(月)、10月28日(金)、12月12日(月)、令和5年2月20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4年	4月	21日	—	21日 平成31年2・ 3月生まれ	
	5月	19日	19日 令和2年9・ 10月生まれ	—	
	6月	16日	—	16日 平成31年4月・令 和元年5月生まれ	
	7月	21日	21日 令和2年11・ 12月生まれ	—	
	8月	18日	—	18日 令和元年6・ 7月生まれ	
	9月	22日	22日 令和3年1・ 2月生まれ	—	
	10月	20日	—	20日 令和元年8・ 9月生まれ	
	11月	17日	17日 令和3年3・ 4月生まれ	—	
	12月	22日	—	22日 令和元年10・ 11月生まれ	
	令和5年	1月	19日	19日 令和3年5・ 6月生まれ	—
		2月	16日	—	16日 令和元年12月・令 和2年1月生まれ
		3月	16日	16日 令和3年7・ 8月生まれ	—

後期高齢者医療制度に加入の方へ

10月1日から医療費の窓口負担割合が変わります

医療費の窓口負担割合が1割の被保険者※のうち、一定以上の所得のある方は、10月1日から窓口負担割合が**2割**へと変更になります。

これは、今後、団塊の世代が後期高齢者になり始めることで医療費の増大が見込まれており、75歳未満の現役世代の負担（後期高齢者への支援）も拡大する見通しがあるために決定されたものです。

※被保険者…75歳以上の方と65～74歳で一定の障がいがあると北海道後期高齢者医療広域連合から認定を受けた方。

この変更に伴い、令和4年度被保険者証は、

- ① 8月1日～**9月30日**の有効期限の被保険者証を、**7月中旬**に発送
 - ② **10月1日**～令和5年7月31日有効期限の被保険者証を、**9月中旬**に発送
- というように、**全ての被保険者に2回に分けて、簡易書留で送付**します。

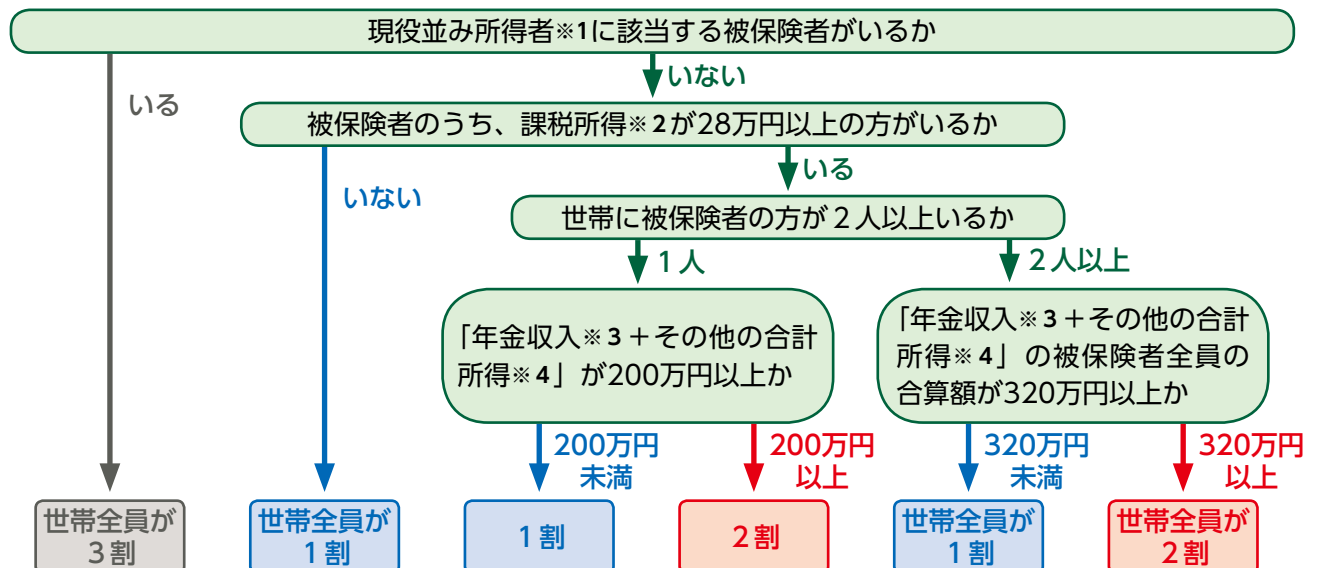
令和4年9月30日まで		令和4年10月1日から	
区分	医療費負担割合	区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者	1割	一定以上の所得のある方	2割
		一般所得者	1割

被保険者全体の約20%

※住民税非課税世帯の方は基本的に1割負担となります。

窓口負担割合が2割となる方

被保険者の「年金収入+その他の合計所得」で判定されます。



※1 現役並み所得者…課税所得145万円以上の被保険者で医療費負担割合が3割の方。

※2 課税所得…令和3年分の収入から給与所得控除や公的年金等控除、所得控除（基礎控除や社会保険料控除など）を差し引いた額。住民税納税通知書の「課税標準」の額で確認ができます。

※3 年金収入…遺族年金や障害年金は含みません。

※4 その他の合計所得…年金以外の事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた額。給与所得がある場合は、給与所得額から10万円を控除して計算します。

窓口負担割合が2割となる方への配慮措置

- 1カ月の窓口負担増加額を3,000円までに抑えます。(窓口負担1割と比較)
- 1カ月分の窓口負担増加額が3,000円を超えた方については、高額療養費として払い戻します。
- 払い戻しの事前口座登録のため、2割負担となる方に対し、10月上旬に高額療養費支給申請書を送付します。(過去に高額療養費の申請をされている方へは送付されません)
- 配慮措置の期間は10月1日から3年間(令和7年9月診療分まで)となり、外来医療に限ります。(入院は対象外)



【配慮措置イメージ】

1カ月の医療費全体額が50,000円の場合

①窓口負担1割の時	5,000円
②窓口負担2割の時	10,000円
③増加額(②-①)	5,000円
④増加額の上限	3,000円
払戻額(③-④)	2,000円

※負担額の上限が3,000円となるため、差額の2,000円を払い戻します。

制度変更に伴って、厚生労働省や役場の職員になりすまし詐欺に注意！

制度変更に伴って、厚生労働省や役場の職員になりすましキャッシュカードや通帳をだまし取る詐欺などが想定されますので、次のことに注意してください。

- 電話や訪問で口座を確認することやキャッシュカード・通帳などをお預かりすることは絶対にありません。
- ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。
- 口座登録のための申請書は、必ず郵送でお送りします。
- 不審な電話や訪問があった場合は、最寄りの警察署または釧路市消費生活センター(☎0154-24-3000)、消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。

窓口負担の変更に 関する問い合わせ

- 厚生労働省コールセンター(☎0120-002-719、3月31日まで)
- 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)

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。1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計(同じ世帯に被保険者がいる場合はその合計額)が限度額を超えた場合、その超えた額が高額介護合算療養費として支給されます。高額介護合算療養費の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です。

対象者には3月下旬ごろ申請書を送付する予定です。

■自己負担額の計算期間/令和2年8月1日~令和3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
1割	一般所得者		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ※1	31万円
		区分Ⅰ※2	19万円

※1区分Ⅱ…世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方。

※2区分Ⅰ…世帯全員が住民税非課税であり、該当世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)、または老齢福祉年金を受給している方。

■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、対象となりません。

■高額介護合算療養費に関する問い合わせ/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)

生活豆知識

サブスクリプションのトラブルに注意!



定額制でサービスや物を利用することを「サブスクリプション」といい、略して「サブスク」とも呼ばれます。「月額〇〇円で□□ができる」という形式で提供されるものが多く「〇〇し放題」というものもあります。音楽や動画の配信、ソフトウェアなど主にインターネット上で提供されるもののほか、車・服・ブランド品のレンタルなどさまざまな業界に広がっています。

事例

動画配信が「1カ月無料」というキャンペーンに登録した。無料期間終了後は利用しておらず、登録したことを忘れていたが、自動更新され、気付かずに数カ月料金を払い続けていた。事業者に返金を求めたが、一部しか返金されない。

ひとことアドバイス

・入会時にクレジットカード番号などの支払い情報を登録するものは、無料期間終了後、自動的に有料会員に移行する場が多いため、その後も引き落としが続くトラブルになるケースが見られます。そのほか、ログインに必要なパスワードなどの情報を忘れて、解約や退会ができないなどのトラブルも起きています。

・契約内容や提供条件をはじめ、無料の期間や条件「解約」や「退会」の意味などは事業者により異なりますので、必ず事前に確認しましょう。
・サブスクのほとんどは、自ら解約や退会の手続きをしないと自動更新され、その後は利用の有無に関わらず料金が発生します。中には、登録したこと自体を忘れ、利用していないのに料金を払い続ける人もいます。利用中のサービス名と料金を一覧表にし、利用頻度を定期的に点検すると良いでしょう。

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)

「ふれあいカフェ」に参加しませんか?

閉じこもりがちの高齢者の方や、家族を介護している方を対象に「ふれあいカフェ」を開催します。体を動かしたり、ゲームなどをして楽しい時間を過ごしましょう。認知機能の低下が気になる方も、無理なく楽しめる内容になっていますので、お気軽にご参加ください。また、介護や健康に関する相談もお受けします。

- 日時 / 3月23日(水)、午前10時～11時30分
- 場所 / 社会福祉センター
- 内容 / 軽体操、ゲーム、レクリエーション、介護相談など
- 持ち物 / 飲み物 (水分補給用)
- 申込締切 / 3月16日(水)
- ※送迎の必要な方は、申し込み時にお伝えください。
- 申し込み・問い合わせ / 地域包括支援センター (☎485-1515)



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!

～チーズをまとうたお肉、野菜がおいしい～



「ミルクホームページより」

今月のレシピ 基本のホエイ鍋

レシピ / 料理家・管理栄養士 小山浩子さん

作り方

- ①鍋にAを合わせて底を混ぜながら煮立てる。
※砂糖を合わせておくことで、鍋底の焦げ付き防止に。
- ②ふつふつとしてきたら米酢を加え、ふたをして火を止め3分おく。さっくり混ぜ、牛乳が分離したら、ポン酢しょうゆを加えて味を調える。
- ③鍋つゆに白ネギ、水菜、生シイタケ、絹ごし豆腐、豚バラ肉を加える。肉に火が通ったら、肉で野菜をくるんでいただく。
- ④残った鍋つゆを沸かし、締めのご飯を加え、鍋つゆを含ませるようにして煮る。
※味が薄い場合は、ポン酢しょうゆを少量かけてください。
(お勧めの具材) 牛薄切り肉、トマト、白菜、舞茸、しめじ、えのきだけ、油揚げ、ニラ、ニンジン

ポイント
・牛乳を分離させるから、ミルク鍋なのに鍋つゆが透明!!
・アクセントにごま油またはラー油、七味唐辛子をかけてもおいしいです。
・牛乳で作る鍋つゆは最後の一滴までおいしく召し上がれます!

材料 (2人分)

- A
- 牛乳 400ml
 - 砂糖 小さじ2
 - 米酢 大さじ2
 - ポン酢しょうゆ 大さじ4～5
 - 白ネギ (斜め千切り) ½本
 - 水菜 (7cmに切る) 75g
 - 生シイタケ (軸は千切り) ... 6枚
 - 絹ごし豆腐 (水切り後、ひと口大に) ... ½丁
 - しゃぶしゃぶ用豚バラ肉 ... 200g
 - 締めのご飯 (鍋つゆの量で加減) ... 適量

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 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感染症ワクチン接種に伴い、休診する場合があります。詳しくは当院の掲示物またはホームページをご確認ください。

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。

※毎週水曜日の午後は休診となります。

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／3月17日(木)、18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。

☆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
1日(火)	●	休診	●	休診	2月28日(月)正午
8日(火)	●	休診	●	休診	3月7日(月)正午
15日(火)	●	休診	●	休診	3月14日(月)正午
22日(火)	●	休診	●	休診	3月18日(金)正午
29日(火)	●	休診	●	●	3月28日(月)正午
30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・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。

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）

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(木)

●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」の振り込み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）

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-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
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。
- 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。