

## 後期高齢者医療制度に加入している方へ

# 医療費通知を送付します

北海道後期高齢者医療広域連合では、医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象診療月に医療機関を受診した全ての被保険者の方へ送付します。

これは、自己負担分を除いた医療費が、後期高齢者医療制度から支払われていることを理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化、被保険者の皆さんの負担軽減を図ることを目的としています。

### 医療費通知の発送月・対象診療月

発送月	診療月
令和5年1月(上旬)	令和4年1～9月診療分
令和5年2月(下旬)	令和4年10～12月診療分

### 健康管理などにご活用ください

- 医療費の推移が一目で分かり、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。
- 診療日数などに間違いがないか確認しましょう。

### 医療費控除の申告について

この「医療費通知」は、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することは、税務署へ問い合わせください。

### 注意事項

- 医療機関などの請求遅れや請求内容を審査中のものなど、一部の受診記録が記載されていない場合があります。
- 医療費助成を受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。
- 「医療費通知」は皆さんの受診状況をお知らせするものであり、請求書ではありません。また、手続きなどを行っていただく必要はありません。



### 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125）

## 防災行政無線戸別受信機を町内全世帯に配布します

広報しべちゃ11月号でもお知らせしましたが、12月より戸別受信機の全世帯への配布が行われます。

### ■配布方法について

- 各地区・町内会などのご協力をいただき配布します。
- 町の貸与物品管理のため配布時に受領書に世帯主氏名・住所などを記載していただきます。ご面倒をおかけしますがご協力よろしくお願いします。

### ■戸別受信機の設置について

- 無線電波を受信しやすい窓側に置いてください。
- 取扱方法については町ホームページをご覧ください。

### ■試験放送について

- 12月末まで毎週土曜日と日曜日、それぞれ正午と午後5時の2回試験放送を行います。
- 試験放送時には電源を入れ、音量の設定をお願いします。
- 放送がうまく受信できない場合は設置場所を変えるなど対応をお願いします。
- それでも受信できない場合は外部アンテナの設置が必要となりますので下記係までご連絡をお願いします。

### 注意事項

- 戸別受信機は無償での貸与となりますが、維持管理する上での費用（電気料や交換電池代）は使用者の負担となります。
- 戸別受信機は高価な機械ですので大切に使用してください。
- 転出・転居の場合、町内で転居された場合は必ず下記係までご連絡をお願いします。
- 転貸、転売は絶対しないでください。

問い合わせ／役場総務課交通防災係（2階⑬番窓口☎内線214）

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！

牛乳・乳製品消費のお願い！



酪農家の皆さんの頑張りによって全国的に増産が進んでいる生乳ですが、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う需要の低迷が深刻な問題となっており、特に年末年始は学校給食が停止することなどから生乳廃棄の発生が危惧されています。牛乳・乳製品の積極的な消費にご協力をお願いします。

## 今月のレシピ① 牛乳肉じゃが

根菜の煮物は、基本の煮物出汁で美味しく減塩

### 作り方

- ① ジャガイモは3cm角に切り、ニンジンも1cm厚さの輪切りに、玉ネギはくし形に切る。肉は一口大に切っておく。グリーンピースはゆでておく。
- ② フライパンにA・B全てと牛肉を入れ、クッキングシートで落としぶたをし、焦がさないようにときどき底を混ぜながら中火で約15分間煮る。
- ③ ジャガイモがやわらかくなったら、落としぶたを取り水分を飛ばす。
- ④ 器に盛り、仕上げにグリーンピースを飾る。

### 材料(2人分)

A	
牛乳	200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
B	
ジャガイモ	150g
ニンジン	50g
玉ネギ	100g
牛肉(薄切り)	120g
グリーンピース	30g



Jミルクホームページより

## 今月のレシピ② 簡単ミルクポトフ

シーフードのコク味でおいしく

### 作り方

- ① エビは殻をむき、背ワタを取る。ジャガイモはさいの目に切って水にさらし、長ネギは1cmの小口に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、長ネギを炒める。ジャガイモ、ミックスベジタブル、エビを加え、ひたひたの水を入れ、ローリエ、コンソメを入れて煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったら、牛乳を入れ、塩・コショウで味を調える。
- ④ 薄切り餅を落として、餅がやわらかくなったら、盛りつけてパセリの葉をのせる。

### 材料(2人分)

エビ	2尾
ジャガイモ	1個
長ネギ	1/2本
バター	5g
ミックスベジタブル	150g
ローリエ	1枚
固形コンソメ	1個
牛乳	200ml
塩、コショウ	各少々
鍋用薄切り餅	2枚
パセリ	少々



Jミルクホームページより

### ポイント

ポトフといえばお肉やソーセージが定番ですが、シーフードを使うとヘルシーな一品に。

## 今月のレシピ③ みかんの牛乳寒天

牛乳1リットルで作る！

### 作り方

#### 【下準備】

- ★ 牛乳パックを型に利用する例を紹介します。(長い面を縦に開く)
- 牛乳パック2本にクッキングシートを敷き、表面の水分をふきとったみかんを並べ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ① 鍋に粉寒天[A]と砂糖[A]を加えよく混ぜておく。  
※混ぜておくことで、牛乳で溶けやすくなります。
- ② 牛乳600mlを少しずつ加えながら寒天をしっかり溶かす。
- ③ 中火にかけ、沸々してきたら3分ほど絶えず底を混ぜながら加熱する。  
※沸々した状態で3分間加熱することがポイント。
- ④ 火を止め砂糖[B]を加え溶かし、牛乳400mlを加える。
- ⑤ 粗熱がとれたら、型に流し冷蔵庫で冷やす。  
※牛乳パック型の場合は、輪ゴムで止めるときれいな形に仕上がります。  
※早く固めたい時は、氷水をはったバットに入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 小鍋に粉寒天[B]を入れ、少量のみかんの缶汁で溶いてから残りの缶汁を加える。中火にかけ、沸々してきたら3分ほど絶えず底を混ぜながら加熱する。
- ⑦ 火を止め粗熱がとれたら、牛乳寒天の表面に流し冷やし固める。
- ⑧ しっかり固まったら、牛乳パックの底の部分を持ち、底に敷いたクッキングシートごと引き出しカットして器に盛る。

### 材料(牛乳パック型2本分)

牛乳	600ml
粉寒天 [A]	8g
砂糖 [A]	40g
砂糖 [B]	60g
牛乳	400ml
みかん缶詰	2缶
• 果肉	450g
• 缶汁	360ml
粉寒天 [B]	2g



Jミルクホームページより

### ポイント

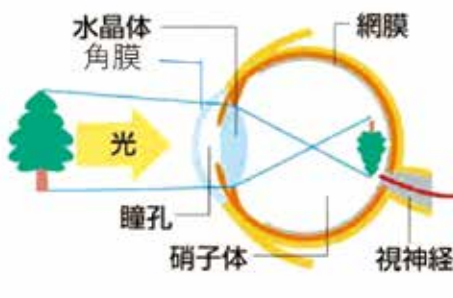
温度が低いとうまく固まらない原因になります。必ず沸々させながら3分間加熱してください。

# 子どもの視覚の発達について

子どもは、生まれてすぐは目の前の物が動くのが分かる程度しかなく、成長に伴って発達していきます。それは、生まれたばかりでも目の構造はほぼ完成されていますが、「見る」ために必要な脳の機能が育っていないためです。

私たちは、物の色や光が目の中に入ってきて、角膜や水晶体の所で屈折し、網膜上に光が集まる（ピントが合う）ことで、網膜に画像が映し出され、その画像が脳に伝わることで、物が見えています（図1）。赤ちゃんはこの仕組みが育っていない、日々の生活からピントの合った映像を脳に正しく伝えていくことで、脳が発達し視機能は発達していきます。この発達には1歳半頃にピークを迎え、3歳頃まで続き、視力が1.0に近づくのは5歳前後です。また、両目で物を同時に見ることで立体的に見ていますが、左右の目で見た情報を合わせて頭で理解できるようにするのは6〜8歳といわれ、その頃に視機能がほぼ完成していきます。

(図1) 目の見える仕組み



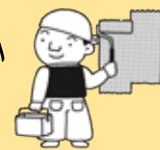
視機能が急速に発達するこの時期に目の病気や異常、けがなどで「物がくっきりと見える」ことが妨げられると、視力の発達が遅れ「弱視」になってしまいます。視力は6〜8歳で完成するので、それを過ぎるとピントの合った映像を脳に伝えても、ほとんど反応しなくなり、一生涯視力の回復が見込めないことがあります。そのため、早

期に発見し治療につなげるのが重要です。しかし、子どもは見え方の悪さや目の異常があっても、保護者に十分に伝えることができず、見逃され治療が遅れる可能性があります。本町では10月から3歳児健康診査で視力検査のほかに、屈折検査を実施しています。この屈折検査では弱視の原因となる近視・遠視・乱視などの屈折異常や屈折の左右差、瞳孔不同、斜視などの有無をみています。この屈折検査を実施することで、今までよりも精度の高い視覚検査となっています。

子どもの視機能は毎日、多くの物を見て十分使われることで発達していきます。私たちが目の育ちで応援できることはおもちゃで一緒に遊んだり、絵本を読んだり、お散歩に行つて「あの〇〇見て？」と声掛けしながら楽しむことで脳を刺激することです。普段していることではありませんが、目のための情報となり、「見る力」をより豊かに育ててくれます。

■問い合わせ／ふれあい交流センター 母子保健係 ☎ 485-11000

## 冬期間、働いてみませんか 冬期雇用対策事業が始まります



- 事業期間 2022年12月～2023年3月
- 作業内容 町民 スケートリンク造り・除雪／町有施設 塗装・解体等
- 申込要件 標茶町に住民票がある方／夏場仕事をして季節的な理由で失業された方／短期雇用特例被保険者の資格は問いません

※初めての方は、出資金 1000 円がかかります。

..... 参加の申込み・お問い合わせはこちらまで .....

標茶高齢者福祉企業組合 ☎ 090-8896-5534 担当 中野  
標茶厚生勤労者企業組合 ☎ 080-2875-4059 担当 鈴木

## いっしょに働いてみませんか 訪問看護師募集 (パート)

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)
- 勤務地 ○標茶町・弟子屈町
- 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)登用の途有
- 休日 ○土・日・国民の祝日、年末年始



お気軽にお電話ください!!  
TEL.015-485-0783 平日9:00～17:00 [担当/小林]

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

## 生活豆知識

### 除雪機による事故を防ぎましょう!



これから積雪の時期を迎えるにあたり、除雪機による事故が懸念されます。

除雪機は、取扱上の注意を守って使用しましょう。また、周囲の環境に注意し、家族や近隣で声掛けをしながら作業しましょう。



**使用時に気を付けるポイント**  
○使用する際は、周囲の壁や障害物に十分注意する

雪上での作業のため、足元が非常に滑りやすいです。転倒したり、挟まれたりしないように十分に注意してください。特に、後方へ移動する際は障害物がなにかどうか確認してください。障害物があると、転倒して除雪機にひかれたり、巻き込まれた

りする恐れがあります。

○周囲に人がいない状況で作業する

除雪作業をする場所の安全を確保し、周囲に人がいないことを確認してください。特に子どもを近づけないよう気を付けてください。雪を飛ばす先にも人がいないことを必ず確認してください。

○安全機能を正しく使用する

安全機能を無効化することで、使用者などが転倒した際に除雪機が停止せず、除雪機にひかれたり、巻き込まれたりする恐れがあります。

○雪詰まりの時は、エンジン・回転部分を停止し、雪かき棒を使用する

エンジンをかけたまま、回転部分に手を近づけないようにしましょう。エンジンをかけたまま雪を取り除く作業を行うと、手を負傷する恐れがあります。雪が詰まった場合は、手を使わず、雪かき棒を使用して取り除いてください。

■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 ☎0154-24-3000
- 消費者ホットライン ☎188

## 町営住宅入居者募集

12月12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-4-201	2LDK	54.90㎡	S62 (R2改修)	16,300~24,400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
桜団地	S-6-203	3LDK	71.48㎡	H16	23,000~34,200円
	S-10-322	3LDK	74.10㎡	H6	22,400~33,400円
	S-10-313	3LDK	76.73㎡	H6	23,200~34,600円
磯分内地	I-6-101	1LDK	52.20㎡	H14	15,400~22,900円
	I-9-201	3LDK	70.20㎡	H13	20,600~30,700円
虹別団地	N-19	3LDK	74.90㎡	H10	18,600~27,700円
塘第2団地	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⑩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。
- 11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。

小山  
(塘路) 慶子さん



高橋  
(オソツベツ) 登さん



長寿88歳  
おめでとうございます

《令和4年10月撮影》  
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



佐藤  
(磯分内) ハナエさん



遠藤  
(桜) 和子さん



## 締切間近！ 脳ドック受診者助成事業

まだ受け付けを行っていますので、ぜひこの機会に申し込みください。

なお、医療機関の予約状況によっては、希望日に受診できない場合がありますのでご了承ください。

■募集期間／随時（定員に達するまで）

■助成額／25,000円（自己負担額8,000円）

■実施機関／釧路労災病院、釧路孝仁会記念病院、中標津脳神経外科

■検診内容／MRI（脳画像診断）、MRA（脳血管画像診断）、頸動脈エコー、血液検査、尿検査、心電図

■対象者／次の要件を全て満たす方

### 共通

- ・令和4年度内に40～74歳になる標茶町民（昭和23年4月1日～昭和58年3月31日生まれ）で、町税を完納している方
- ・令和3年度に本事業を利用されていない方

※現在、脳血管疾患で治療中の方、ペースメーカーや外科クリップなどの金属が体内に入っている方は受診できません。

### 社会保険の方

- ・加入している健康保険組合に脳ドック助成制度がない方。または、助成制度はあるが助成の対象者とならない方

**国民健康保険の方**（次の健診のうち、いずれかを受診または申し込みした方）

- ・令和4年度春の総合住民健診で特定健康診査を受診した方
- ・令和4年度秋の総合住民健診で特定健康診査を受診した方
- ・令和4年度の国保ドックに申し込みした方
- ・令和4年度の国保ミニドックに申し込みした方

### ■申し込みと受診の流れ／

①下記係に設置している申込書に納税確認書を添えて提出します。

※納税確認書は役場税務課で無料発行しています。

②役場から決定通知書と助成券が届きます。

③実施機関に検診の予約をします。

④検診を受けます。実施機関の窓口で助成額を差し引いた自己負担額を支払います。

⑤実施機関から自宅に検診結果が届きます。

■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 ☎内線124）

## 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

年末年始の診察日は、10ページの「年末年始の休日が変わります！」をご覧ください。

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。  
※毎週水曜日は午後休診となります。
- 産婦人科** ●札幌医科大学産婦人科より石岡伸一医師が担当します。  
●診療日／12月22日(木)、23日(金)  
●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30分  
●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。

☆12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
6日(火)	●	休診	●	休診	12月5日(月)正午
13日(火)	●	休診	●	休診	12月12日(月)正午
20日(火)	●	休診	●	休診	12月19日(月)正午
27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月26日(月)正午
28日(水)	●	●	休診	休診	—

【予防接種】 ※予約人数の状況により、予約締切が早まる場合があります。

《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。

《インフルエンザ》 ●**12月27日(火)で受け付けを終了します。**

《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。

**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）

※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。