



三上
（桜） 嗣夫さん



《令和5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。

年金生活者支援給付金制度をご存じですか？

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象者

■老齢基礎年金を受給している方

- 以下の要件をすべて満たしている必要があります。
 - ①65歳以上である。
 - ②世帯員全員の市町村民税が非課税となっている。
 - ③前年の年金収入額とその他の所得額の合計が878,900円以下である。

■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- 前年の所得額が4,721,000円以下であること。
※基準額は扶養親族の人数に応じて変わります。

年金生活者支援給付金の
請求で困った時は、
お電話ください。

給付金専用ダイヤル
☎0570-05-4092
(ナビダイヤル)

請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金を受給できる方

対象者には、9月に日本年金機構から給付金受給に関するお知らせが送付されます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し、提出してください。原則請求した月の翌月分からの支給となりますので、早めの手続きをお願いします。

②年金を受給し始める方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

「年金生活者支援給付金」をかたる詐欺にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省が、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号などを尋ねたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

11月の総合住民健診のお知らせ

特定健診とがん検診を同時に受診できる、総合住民健診を実施します。

春に受診できなかった方や今まで健診を受けたことがない方は、ぜひこの機会に健康チェックをしてください。なお、4月以降に国民健康保険の人間ドックなどすでに健診受診された方は対象外になります。

日時 11月1日(水)・2日(木)、午前7～11時

場所 ふれあい交流センター

※お早めに申し込みください。



申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

標茶とたばこ

受動喫煙にもご注意ください

9月は健康増進普及月間です

本町や北海道は、全国的にみると喫煙率の高い地域であり、たばこによる影響が大きい地域といえます（図1）。今回はたばこ本町の喫煙の状況について振り返ります。

喫煙率は減少傾向にありますが、国保データベースシステム（KDBシステム）による本町の喫煙率は16・3%と、10人に1〜2人は喫煙習慣があるようです。

たばこは血糖値やインスリンに作用し、糖尿病を発症させやすくしたり、HDLコレステロールの低下や中性脂肪・LDLコレステロールの上昇を引き起こすほか、がんやCOPD、脳卒中、心臓病などを誘発します。なかでもがんの4割は喫煙が原因であり、がんの中心的な要因と言えます。また図1、2をもとに本町と道・国を比較すると、喫煙率が高いほどがんの死因に占める順位も高くなっています。他の因子も多々あ

図1 喫煙率（R3年度）

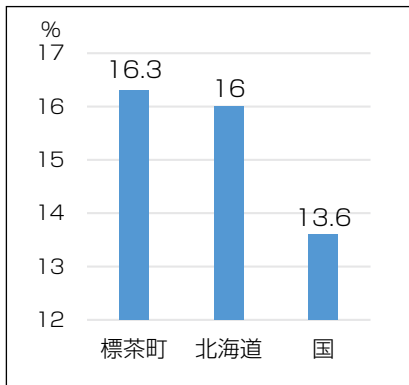
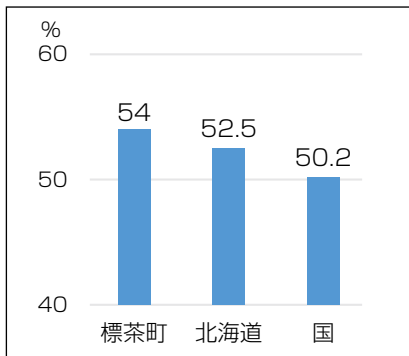


図2 がんが死因に占める割合



るため単純比較はできませんが、少なからず喫煙による影響が生じているところがあるのではないのでしょうか。

受動喫煙も大きな課題です。たばこ臭を感じた段階ですぐに受動喫煙が発生しています。喫煙者に比べて、非喫煙者はたばこへの感受性が高いため、少量の煙であっても喫煙者以上に影響を受けてしまいます。受動喫煙によっても喫煙者と同様のがんや脳卒中、呼吸器疾患のリスクが発生します（図3）。さらに子どもの喘息や乳幼児の突然死、成長を妨げる原因となりますので特段の配慮をお願いします。



します。

近年では、加熱式たばこや電子たばこを利用する人も増えていきます。健康を意識して使用する人もいるようですが、含まれる有害物質の量は通常のものと同程度で、蒸気を吸うタイプであっても長

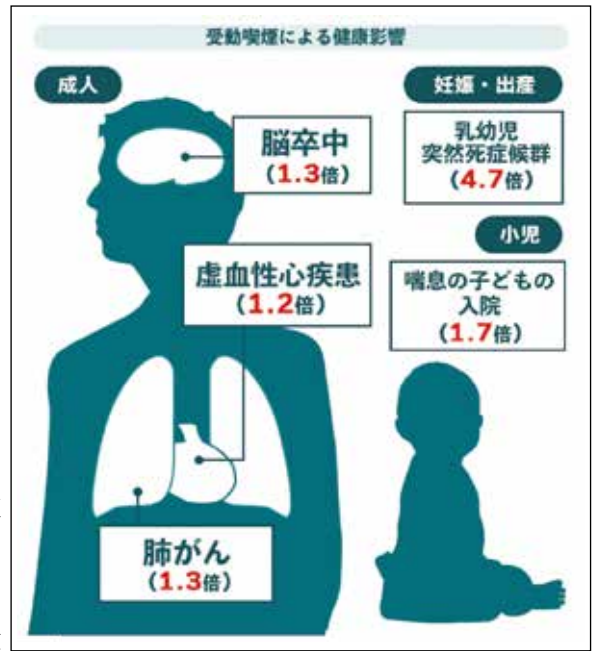


図3 受動喫煙による影響

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
<https://www.health-net.or.jp/tobacco/kinnen/kinen01.html>

期的な使用による健康被害は明らかになっていないのが現状です。

たばこが身近なものである一方、その周りで影響を受ける人たちがいることを忘れな

いください。禁煙治療を保障適用で受けられるものもあります。比較的楽に禁煙できるので試す価値があるのではないのでしょうか。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

第28回標茶町健康まつりのお知らせ

今年度も感染症予防対策をしながら規模を縮小して実施を予定しています。コーナーは昨年度よりも増やし、幅広い年齢層の方が楽しめる内容となっています。この機会にご自身の健康をチェックしてみませんか。

- 日時／9月30日(出)、午前9時30分～11時30分
- 場所／ふれあい交流センター
- 内容／体力測定、血管年齢測定、骨密度測定、脳年齢測定、体組成測定、歯科相談食生活改善協議会コーナー、保健推進委員会コーナー、子どものコーナー、ベビーマッサージ、バザー

※動きやすい服装でお越しください。また、上靴をご持参ください。

○問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）



生活豆知識

車の買い取りには要注意!



新車の納車待ちが長期化する一方で、納車の早い中古車の需要が増加し、車の買い取りが強化されていることから、悪質な事業者が強引に契約を迫る行為や、高額なキャンセル料を請求するなどのトラブルが増えています。

実際にあった事例

インターネットの一括査定サイトで中古車の査定を依頼したところ、5社から連絡があり、その中の1社が自宅へ査定に来た。「ドアに修理歴がある。事故車なので15万円だが、今日すぐに引き渡せば25万円で購入」と、強引に契約させられ、車を持って行った。30分後に「他社と比較したいので車を戻して欲しい」と伝えなが、車を返してもらえなかった。

ひとことアドバイス

・査定サイトに書き込んだ情報で、複数社から勧誘される場合があります。

車の売却は、クーリング・オフの対象外です。契約を急がされても、複数の事業者からの査定額をしっかりと比較することが大切です。慌てず冷静になってよく考えましょう。

・高額なキャンセル料が設定されていないか、事前に契約書をしつかり確認しましょう。

・修理歴や事故歴を事前に適切に告げていた場合、契約後の修理歴などを理由とした契約の解除や減額には応じる必要はありません。

・車の買い取りトラブルで困った時は、消費生活センターや、事業者団体である日本自動車購入協会の消費者相談窓口（☎0120-9314595）にご相談ください。

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（☎0154-12413000）

・消費者ホットライン（☎188）

町営住宅入居者募集

9月11日締切!

■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）



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-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-5-302	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700～30,900円
桜団地	S-1-211	3LDK	72.24㎡	H2 (R4改修)	20,700～30,800円
	S-1-222	3LDK	69.28㎡	H2 (R4改修)	19,800～29,600円
	S-1-322	3LDK	69.28㎡	H2 (R4改修)	19,800～29,600円
	S-8-222	3LDK	74.10㎡	H6	22,400～33,400円
	S-8-213	3LDK	76.73㎡	H6	23,200～34,600円
	S-10-221	2LDK	60.44㎡	H6	18,300～27,200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
	S-12-203	3LDK	71.48㎡	H19	23,200～34,500円
磯分内地	I-9-201	3LDK	70.20㎡	H13	20,500～30,600円
虹別団地	N-18	3LDK	74.90㎡	H10	18,400～27,400円
塘路団地	T-7	3LDK	78.70㎡	H15	21,200～31,600円
塘路第2団地	T-2-1	2LDK	62.50㎡	H11	16,400～24,400円

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（所得制限あり）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。
- ・8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。

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!



～暑い夏にぴったり～



Jミルク ホームページより

今月のレシピ 冷や汁

レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん

作り方

- ① 鶏ささみは筋を取り、観音開きにする。酒をかけ、電子レンジ（500W）で1分加熱して余熱で中まで火を通し、冷ましておく。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ①を手で細かくほぐし、蒸し汁は②に加える。
- ④ 器にごはんを盛り、鶏肉と野菜をトッピングする。②をかけ、混ぜながらいただく。

材料（2人分）

- ごはん…………… 300g（軽く茶碗2杯分）
 鶏ささみ…………… 大1本
 酒…………… 大さじ1
【A】 牛乳…………… 200ml
 和風だしの素（顆粒）… 小さじ1
 みそ…………… 大さじ1
 白すりごま…………… 大さじ2
 ミョウガ…………… 2本（せん切り）
 ショウガ…………… 1片（せん切り）
 トマト…………… 1個（1cm角）
 キュウリ…………… ½本（薄い輪切り）

農業委員会委員が 決まりました

（任期：令和5年7月20日から令和8年7月19日まで）

任期満了に伴い、標茶町農業委員16人が町長より任命されました。

会長：佐藤 徳市

会長職務代理者：嶋中 勝

委員：平山 正志、澁谷 洋、大泉 義明、小野寺 典男、佐藤 松喜、渡邊 裕義
 森田 享子、舟山 珠代、津野 斉、甲斐 やす子、笛木 眞一、山本 政弘
 熊谷 英二、遠藤 聡

■問い合わせ／農業委員会事務局（19番窓口☎内線171）

ごみの減量化にご協力ください ～許容サイズをご確認ください～

今、ごみの問題は地球規模で考えなければならない問題です。将来に向けていかに「ごみを減らすことができるのか」「リサイクルできるのか」が大切です。本町が取り組む「ごみの分別」を各家庭にてご理解いただき、家庭から出されるごみの減量化にご協力をお願いします。

もやせるごみ・もやせないごみ・生ごみについては「指定ごみ袋」で出すか、透明・半透明の市販のごみ袋に「シール（証紙）」を貼りつけて出すこととなっています。

ごみシール（証紙）を使う場合は、袋の大きさに合ったシールを貼り付けてください。いま一度、確認をお願いします。

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係
 （1階③番窓口☎内線127）



許容サイズ

袋の口がしっかりしぼれるサイズで出しましょう。シール（証紙）も指定ごみ袋も同じ許容サイズまで。

現在、休日および時間外の救急の受け付けを休止しております。詳しくは、[当院ホームページ](#)をご覧ください。

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** ●火～木曜日の午後は休診です。（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。
 ※8日(金)・20日(水)・22日(金)・27日(水)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医師が担当します。
 ●診療日／9月28日(木)、29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。

☆9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	予約受付締切
5日(火)	●	●	9月4日(月)正午
12日(火)	●	●	9月11日(月)正午
19日(火)	●	●	9月15日(金)正午
26日(火)	●	●	9月25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・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。

●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。

《17～20歳未満の日本脳炎》●対象の方で接種を希望される方は、希望日の1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》●定期接種（小・中学生）・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歳以上の帯状疱疹・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。

新たに20歳となる方々へ

新たに20歳となる方々（平成15年4月2日～平成16年4月1日の間に生まれた方）の門出を祝して、「標茶町20歳のつどい」を行います。

本町に住民登録している対象者へご案内しますが、本町出身者で就学や就職により住民登録していない方の参加も広く呼び掛けています。家族や友人からの情報もお待ちしていますので、参加を希望される場合は、下記へ連絡ください。

- 日時／令和6年1月7日(日)、午後1時から
※受け付けは正午から
- 会場／コンベンションホールういず
- 問い合わせ／教育委員会社会教育課社会教育係（開発センター内 ☎485-2040）



今年の様子

窓口に内線2020

② 残業をせず、休暇をきちんと取る など

① 地産地消で地域経済を活性化し、地方に雇用を生み出す

○ 身近な取り組み

○ 現状／世界人口の約半分は1日2ドル以下で働いています

○ 説明／持続可能な経済成長、生産的な完全雇用を実現しよう！

8 働きがいも経済成長も

図書館だより ☎485-2300

■開館時間■

火～木曜日：午前10時～午後6時
金曜日：午前10時～午後7時
土・日曜日：午前10時～午後5時
休館日：月曜日・祝日（月曜日が祝日の時は翌日火曜日も休館）

ホームページ

◎地域おこし協力隊コラボ！「馬の本展」

馬を触ったこと、乗ったことはありますか？馬の仕事や役割は何だと思えますか？馬はどんなことを考えていると思えますか？車や電車が作られる前、私たちの生活になくはならなかった存在、それが馬です。今から110年程前、標茶町には多くの馬がいました。

今回「馬の本展」では、「馬と出会う」をテーマに開催します。馬はたくさんのことを教え与えてくれます。力強く生きる馬から、私たちはきっと生きることや生き方について学ぶことも多いはずですよ。

■期間／9月1日(金)～30日(土)



◎絵本とマジックと音楽のコンサート

「ピアニカ王子」の愛称で世界中で活躍するミュージシャン＆マジシャン＆翻訳家の大友剛さんが標茶に来ます。あっと驚くマジックに、素晴らしい音楽と絵本を組み合わせたコンサートです。大人も子どもも楽しめます。ぜひお越しください！

■日時／9月24日(日)、午後1時30分～2時30分

ど・れ・み 始めてみませんか

みす さいこ音楽教室

- ・ピアノ
- ・エレクトーン（9～6・5～3グレード対応）
- ・60歳からのシニアコース

（好きな曲を弾いてみたい！を応援します）

入会費無料・無料体験レッスン・初心者大歓迎・幼児からシニアまで

お問い合わせ 三栖 彩子 標茶町開運4-15
☎080-1875-0225（午後3時以降） saikogenki@gmail.com