

# 生活豆知識

## フィッシング詐欺に要注意!



「フィッシング詐欺」とは、実在する企業・団体名を装ったメールなどを送り、その企業・団体の公式サイトにそっくりな「偽サイト」に誘導して利用者をだまし、パスワードやクレジットカード番号などの重要な情報を入力させて盗み出す行為の事です。

**確認された事例**

大手インターネット通販サイトから注文確定のメールが届いたので確認したところ、覚えのない商品と、知らない送付先の住所と名前が表示された。「誰かがあなたのアカウントを使用して購入をしました」と記載されていたため、とても驚き、「この注文をキャンセルする」と書かれたリンクを押すと、通販サイトのログイン画面が出てきて、IDとパスワードを入力するよう求められた。

### 注意すべきポイント

- ・メールには受信者の不安をおおったり、焦らせるような内容が記載されています。まずは落ち着いて送信元のメールアドレスが本当に正規のものかなど、不審な点が無いかわ調べましょう。

- ・メールに記載されたリンク先に安易にアクセスしないで、公式アプリやブックマークしている正規のURLから購入履歴などを確認しましょう。

- ・メール記載のURLにアクセスし、IDやパスワードなどを入力してしまうと、登録しているクレジットカードなどの重要な情報を不正利用される恐れがあります。もし間違えてアクセスしても、個人情報などを絶対に入力してはいけません。

- ・不安や疑問を感じた場合は一人で悩まずご相談ください。

### 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（☎0154-2413000）
- ・消費者ホットライン（☎188）

# 町営住宅入居者募集

11月10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-5-301	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
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	
桜南団地	M-5-1	1LDK	57.70㎡	H29	19,200～28,600円
磯分内地	I-9-201	3LDK	70.20㎡	H13	20,500～30,600円
塘路団地	T-7	3LDK	78.70㎡	H15	21,200～31,600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。
- ・10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。

# 感染症に

## ご注意ください



こんにちは  
保健師です

みなさんは呼吸器感染症を引き起こすウイルスで最近発見された「ヒトメタニューモウイルス」をご存じでしょうか。2001年にオランダの研究チームにより発見されましたが、これは新種のウイルスではなく、以前から世界にあり技術の進歩で発見にたつたものです。

実はこのヒトメタニューモウイルス感染症は春先に流行するといわれています。しかし、本町では昨年この時期から冬にかけてよく聞くようになりまし

た。このウイルスは感染力が強く、1〜3歳の幼児の流行が多いようです。1回の感染では十分な免疫が得られず、幼少期は何度も感染する場合があります。また、大人も感染することがあり、高齢者が感染すると重症化することがあるので注意が必要です。この病気の症状などについて、さら

- ・熱（38・5℃以上が4〜5日続くこともあります）
- ・咳（多くの場合、1週間程度続きます）
- ・鼻水



〈おもな症状〉 風邪症状によく似ています。

〈感染経路〉 咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込む飛沫感染や、口や鼻を触った手からウイルスがうつる接触感染といわれています。感染してから4〜7日後がウイルス量のピークとなり、ウイルスの排出は症状が出てから1〜2週間続き、この期間ほかの人に移す可能性があります。

悪化するとゼイゼイ、ヒューヒューというような呼吸音となり、気管支炎や肺炎に進行する場合があります。

〈治療法〉 有効な抗ウイルス薬はなく、咳、熱など症状を緩和するための対症療法となります。症状があるときは水分を十分にとり、ゆっくり休むことにしましょう。

〈対策〉 帰ってきたらうがい・手洗いをし、日ごろから規則正しい生活をし、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。また、感染が広がらないように体調が悪い時はマスクを着用しましょう。

秋は急に気温が下がったり、空気の乾燥があつたりと感染症にかかりやすくなります。感染症対策を再確認し、家族で取り組みましょう。

■問い合わせ／ふれあい交流センター母子保健係（☎485-1100）

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!



～とろっとまるやか～

## 今月のレシピ ミルクカレー鍋



Jミルク ホームページより

### 作り方

〈下準備〉 豚バラ薄切り肉：食べやすい大きさに切る。キャベツ：食べやすい大きさに切る。長ねぎ（白い部分）：1cm幅の斜め切りにする。えのきだけ：根元を切り落とす。ミニトマト：ヘタを取り、半分に切る。A：合わせておく。

- ① フライパンに少量の油（分量外）をひいて中火で熱し、豚バラ薄切り肉を両面色が変わるまで焼く。肉から出てきた脂はしっかり切る。
- ② 鍋にキャベツを敷き詰め、その上に長ねぎ（白い部分）、えのきだけ、豚バラ薄切り肉をのせる。Aを注ぎ入れ、中火にかける。
- ③ ふつふつとしてきたら蓋をして弱めの中火にし、全体に火が通るまで4〜5分煮る。

**ポイント** ・固形タイプのカレールーを使う場合には細かく刻んでから使うと溶けやすいです。  
・お好みでスパイスをプラスしたり、チーズを入れても◎。

### 材料（2人分）

- 豚バラ（薄切り）… 150g
- キャベツ…………… 200g
- 長ネギ（白い部分）… ½本
- えのきだけ… ½袋（100g）
- ミニトマト…………… 2〜3個
- A 水…………… 100ml
- 牛乳…………… 400ml
- カレールー（フレック）…………… 40g
- めんつゆ（2倍濃縮）…………… 大さじ1と½

## 町立病院からのお知らせ

標茶町立病院

☎485-2135

URL <https://shibechea-hospital.jp>

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。（月・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(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／11月16日(木)、17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（金曜は午後3時まで）

●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。

## ☆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
7日(火)	●	休診	●	休診	11月6日(月)正午
14日(火)	●	休診	●	休診	11月13日(月)正午
21日(火)	●	休診	●	休診	11月20日(月)正午
28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）	11月27日(月)正午
29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・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。

《インフルエンザ》●10月より、町立病院にて1歳から64歳の方の予約受付を開始しています。65歳以上の方の予約については、ワクチン専用回線（☎015-486-7383）にて申し込みください。なお、1日の予約人数が限られていますので、ご希望の方はお早めにご連絡ください。

《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。