



12月29日から翌年1月3日までの期間、役場をはじめ消費生活相談センターなどの公的機関が年末年始休暇に入ります。その期間中を狙い悪質商法などを行う事業者が、電話や直接訪問する危険性があります。

○こんなトラブルに注意

①架空請求
身に覚えのない請求をされた場合、慌てて相手に連絡をしたり、お金を支払ったりしないようにしましょう。

②定期購入
お試しで申し込んだつもりが定期購入になっていたりというトラブルが多いので、購入やキャンセルの条件などもしっかりと確認しましょう。

③送り付け商法
注文していないのに一方的に送り付けられた商品は、直ちに処分が可能で、金銭の支払い義務もありません。

④電話・インターネット回線
料金が安くなると言われて別業者に乗り換えたとこころ、認識と違う契約になっていたトラブルが多いので、契約前にしっかりと比較しましょう。

⑤不要なりフォーム・点検商法
補助金や保険金がもらえるかと勧誘されて工事の契約をしたが、お金がもらえない話やウソというトラブルもあります。複数業者の見積もりをとり、他の業者にも契約内容を確認しましょう。

○トラブルに遭わないために
悪質業者は消費者を焦らせたり、不安にしたり、あらゆる手を使って契約を迫ります。センターなどに相談できない場合は、身近な人に相談するなど、冷静に判断できるようにしましょう。

■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（☎0154-2413000）
・消費者ホットライン（☎188）



町営住宅入居者募集

12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-5-301	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-10-322	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
麻生団地	A-1-1	1LDK	56.60㎡	H23	17,100～25,500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
	T-9	2LDK	62.90㎡	H15	16,900～25,200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。
- ・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。

「あえて」飲まないライフスタイル

ソバークュリアス



ストレス発散や生活の楽しみとしてお酒を飲む人は少なくありませんが、若い世代を中心に「酒は飲めるが、あえて飲まない」生活スタイルが広まりつつあります。それは「ソバークュリアス」と呼ば

れ、Sober（しらふ）とCurious（好奇心が強い）という英単語を組み合わせた造語です。欧米で令和元年ごろに流行しはじめ、日本では、この2〜3年コロナ禍により外食の機会が激減した

ことで健康志向が高まり、お酒との付き合い方を考える人が増えてきたとみられます。ソバークュリアスは、お酒を飲むことを我慢するのではなく、あえて飲まないことで「翌日スッキリ目覚めたい」「肌がきれいになる」「趣味の時間を大切にしたい」など、ポジティブな気持ちで「あえて飲まない」「少ししか飲まない」スタイルです。結果として、生活習慣病のリスクが減り、消費も抑えることができ、生活の質向上につながることでしよう。

厚生労働省の国民健康・栄養調査令和元年によると、表1、2のとおり、男性、女性ともに若い世代ほど飲酒習慣が無い人が多い傾向です。また、日本の酒類消費量も平成8年度をピークに減少が続き、令和元年度はピーク時の8割程度の消費量となっており、減少しています。その一方で、生活習慣病のリスクを

表1 飲酒の頻度（男性）%

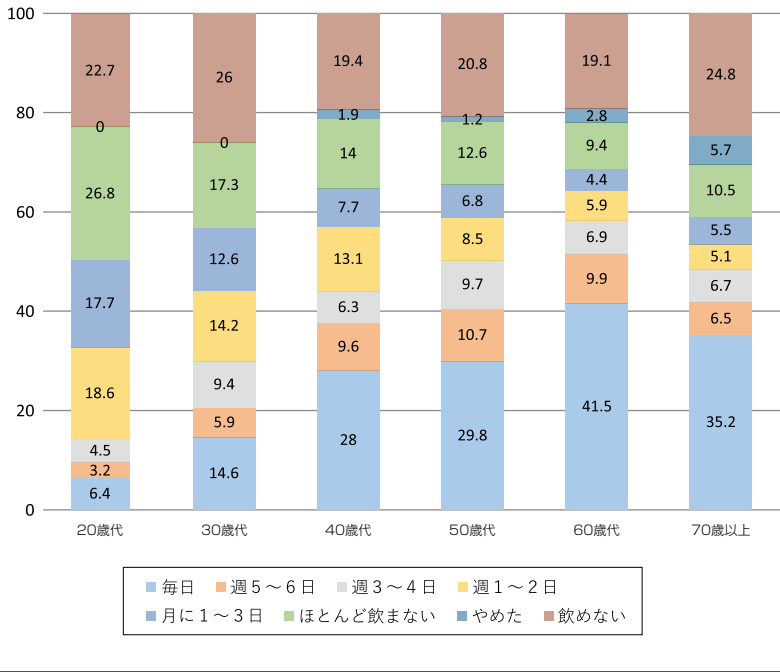
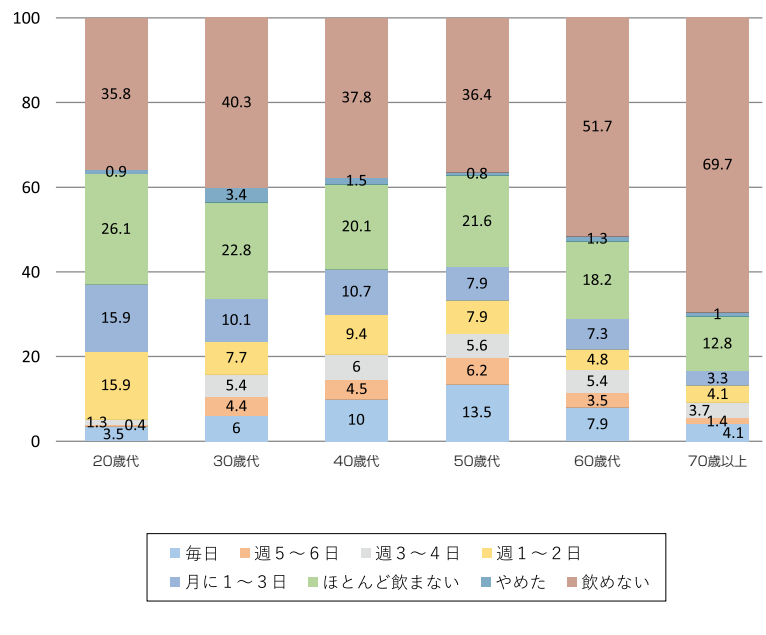


表2 飲酒の頻度（女性）%



高める量を飲酒している方（過量飲酒）は、特に女性で増加傾向であることが、第2次国民健康づくり運動（健康日本21）の取り組み評価で明らかになっており、アルコール健康障害対策の重要さは増している状況ではあります。ソバークュリアスの考えは若い世代の生活スタイルとマッチしていることが、普及につながっているようです。

価値観は多様化しています。リフレッシュしたい時、リラックスしたい時、その日の気分を何を飲むのか、その選択肢のひとつに飲まない選択も尊重される、そんな社会はステキですね。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-11000）

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。

◇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。

◇医療費通知の発送月・対象診療月

発送月	診療月
令和6年1月（上旬）	令和5年1～9月診療分
令和6年2月（下旬）	令和5年10～12月診療分

◇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）

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!

～ ビタミンDの多い魚を牛乳で煮る ～



Jミルク ホームページより

今月のレシピ ブリの味噌煮

レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん

作 り 方

- ① 鍋に材料を全て合わせる。
- ② クッキングシートで落としふたをする。
- ③ 中火にかけ、沸々として煮汁が透き通ってきたら、少し火力を弱めスプーンで煮汁をかけながら10分ほど煮る。

ポイント

- ・砂糖の量は、ご使用になる味噌の塩分とのバランスをみて調整してください。
- ・ゴマ油で焼いたネギを一緒に煮ても。おもてなしに向く格上げレシピに。味のアクセントに、七味唐辛子、ゆずの皮をかけても。

材料（2人分）

- ブリ…………… 2切れ（140g）
※水分をペーパーでふきとる
- 牛乳…………… 100ml
- 酒…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2
- 味噌…………… 大さじ1
- 赤唐辛子（半分にし、種を除く）…………… 1本

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院

☎485-2135

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

4月28日より休止中でありました、救急外来の受付を12月1日より再開いたします。再開により救急指定病院として24時間体制で診療を行ってまいります。医師や看護師等医療従事者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、14ページの「年末年始ガイド」をご覧ください。

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。

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／12月21日(木)、22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。

☆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
5日(火)	●	休診	●	休診	12月4日(月)正午
12日(火)	●	休診	●	休診	12月11日(月)正午
19日(火)	●	休診	●	休診	12月18日(月)正午
26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25日(月)正午
27日(水)	●	●	休診	休診	—

※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。

【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》 ●**年内の接種は12月27日(水)まで行っております。なお、今シーズンのインフルエンザワクチン接種の受け付けは、令和6年1月19日(金)までとなります。**

《子宮頸がん^{けい}》 ●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。