

# 生活豆知識

## 賃貸住宅の原状回復トラブル!



毎年2月から4月にかけて賃貸住宅に関する相談が増え、特に退去時の「原状回復」に関する相談が多くなります。

### 事例

アパートを退去した後、管理会社からクロスや張替代やクリーニングなど16万円の修繕費用がかかるため、敷金を差し引いた残り10万円を請求すると言われた。クロスも床も傷つければしていない。貸主に支払えないと伝えると、支払わなければ裁判にすると言われた。請求どおりに支払わなければいけないのか。

### トラブルに遭わないために

- ・入居前に貸主・借主双方で部屋の現状を確認し、入居前から有る傷や汚れを写真やメモで記録しましょう。
- ・入居を決める際、契約書の「禁止事項」や原状回復に関する

「特約」がある場合には、借主に不利な条件が無いかなどを確認し、内容を理解し納得した上で契約しましょう。

借主の通常の生活による傷みである「通常損耗」や、クロスの日焼けなど「経年劣化」の修繕については貸主の負担とされています。

- ・借主の故意や過失などによって付いた傷や汚れの修繕については借主の負担ですが、修繕費の負担割合は経過年数を考慮した負担となります。
- ・入居中に設備の故障や水漏れなどのトラブルが発生した場合は、借主の責任の有無に関わらず、速やかに貸主に連絡しましょう。
- ・退去する時にも貸主・借主双方で、入居後についていた傷や汚れを確認しましょう。
- ・修繕費など請求内容をチェックし、納得できない点は国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」(再改訂版)を参考に貸主と費用負担割合について話し合しましょう。

### 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 (☎0154-24-3000)
- ・消費者ホットライン (☎188)



# 町営住宅入居者募集

2月13日(火)締切!

団地名	住宅番号	竣工年度	室構成	募集戸数	月額家賃
川上団地	K-4	S62 (R2改修)	3LDK	1戸	20,400~30,400円
	K-5	S63 (R3改修)	2LDK	1戸	16,600~24,700円
3LDK			2戸	20,700~30,900円	
桜団地	S-1	H2 (R4改修)	3LDK	3戸	19,800~30,800円
	S-8	H6	3LDK	2戸	22,400~34,600円
	S-10	H6	3LDK	2戸	22,400~34,600円
	S-12	H19	3LDK	1戸	23,200~34,500円
麻生団地	A-3	H25	3LDK	1戸	23,300~34,700円
磯分内地	I-9	H13	3LDK	1戸	20,500~30,600円
塘路団地	T-7	H15	3LDK	1戸	21,200~31,600円
塘路第2団地	T-2	H11	1LDK	1戸	13,200~19,700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(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。
- ・1月12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。



佐久間イネさん  
(茅沼)



長寿99歳  
おめでとうございます

《令和5年12月撮影》  
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

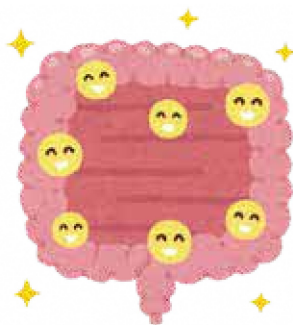
# 「腸活！」 腸を健康にして免疫力アップ！」



「腸活」という言葉を聞いたことはありますか。便秘がよくなるというイメージを持たれる方がいるかと思いますが、実はそれだけではありません。今回は、腸活とはどのような効果があるのか、腸活のポイントなどをご紹介します。

## ●腸のはたらき

腸の役割は、食べたものを「消化」し、それを「吸収」する働きがあります。また、腸には食べたものだけでなく、ウイルスや病原菌、アレルゲンなどの有害な異物もやってきます。体にとって「必要なもの」と「不要なもの」を仕分けて、不要なものは排出する、そういった働きも腸は行っています。それ以外にも「免疫機能」の働きがあります。腸には、免疫にかかわる細胞の約6割が存在しており、腸は「体内で大事な免疫器官」と言われています。この腸を健康に保つことが免疫力アップの秘訣です。



## ●腸が健康な状態とは

腸内には、約1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が存在します。腸内細菌には大きくわけて、体にプラスの働きをする「善玉菌」、増えすぎれば体に悪さをする「悪玉菌」、中間的な働きをする「日和見菌」の3種類があります。この3つの腸内細菌がバランスをとりながら日々腸内環境を整えており、このバランスを良い状態で保つことが腸の健康へとつながります。

## ●腸を健康にするための3つのポイント

### ①食事編

#### ●食物繊維をとりましょう

食物繊維は腸内細菌のエサとなつて善玉菌を増やす作用や腸の動きをよくする働きがあります。野菜や果物、きのこ、海藻などに多く含まれており、これらの食材は一度にたくさん食べることが難しいため、毎食こまめに食べることがたくさんとるためのコツです。

#### ●発酵食品をとりましょう

発酵食品には、生きた善玉菌が多く含まれています。ヨーグルト、納豆、味噌、チーズなどは手に入りやすく、気軽に始められる食品のためおすすめです。

## ●偏った食事に注意しましょう。

高脂肪・高たんぱく質の食事や砂糖の摂りすぎは、悪玉菌を増やす原因となります。バランスの良い食事を意識しましょう。

### ②運動編

適度な運動も腸には大切です。運動は、善玉菌を増やし、腸の動きも活発にします。ウォーキングやジョギング、階段の上り下りなどでも効果があります。

### ③睡眠編

睡眠不足は、腸の動きを低下させ、悪玉菌の増加を招き、腸内細菌のバランスが乱れます。毎日十分な睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう。

これらのポイントは、継続することで効果があらわれますので、毎日コツコツと取り組んでみてください。

また腸活は、免疫力アップにつながるだけではなく、「快便」「肌の調子がよくなる」「大腸がんのリスクを下げる」などの効果もあり、腸が元気だと体全体も元気になります。健康に暮らしていくために、バランスの良い食事を心掛け、生活習慣を整え、腸を健康に保ちましょう。

■問い合わせ／ふれあい交流センター 健康推進係 (☎485-11000)





齊藤 晴美さん  
(オソツベツ)



工藤 ヒデさん  
(桜)



大越 光男さん  
(桜)

長寿88歳  
おめでとう  
ございます

《令和5年12月撮影》  
掲載に同意いただいた方のみ  
掲載しています。

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!

～ ポリュームたっぷりのおやつ～



Jミルク ホームページより

## 今月のレシピ レアチーズクリーム

### 作り方

- ① クリームチーズは室温に戻しボウルに入れ、木べらでよく練ってクリーム状にする。
- ② グラニュー糖を加えてよくすり混ぜ、牛乳、レモン汁、バニラエッセンスを加える。
- ③ 生クリームを8分立てにして合わせ、絞り袋に入れ、グラスに絞り出して冷蔵庫でよく冷やす。
- ④ ローストアーモンドやチョコレート菓子などを添える。

### 材料 (4人分)

- クリームチーズ…………… 100g
- グラニュー糖…………… 50g
- 牛乳…………… 100ml
- レモン汁…………… 1/2個分
- バニラエッセンス…………… 少々
- 生クリーム…………… 100ml
- ローストアーモンド…………… 適宜
- チョコレート菓子…………… 適宜

## 高齢者肺炎球菌ワクチンのお知らせ

今年度の対象の方は3月29日(金)までの接種になります。今まで一度も接種したことがなく、接種を希望する方は下記係まで申し込みください。

- 実施医療機関／町立病院
- 自己負担額／3,000円 (町民税非課税世帯および生活保護世帯は無料です)

※完全予約制です。日にちに余裕をもって申し込みください。

- 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)

### 令和5年度の対象者

65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれの方
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれの方
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれの方
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれの方
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれの方
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれの方
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれの方
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれの方

※60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障がいのある方で、身体障害者手帳1級程度の方も対象になります。

※接種したことのある方は、5年以上経過しても対象となりません。

※来年度からは65歳の方のみが対象となりますのでご注意ください。

# 町立病院からのお知らせ

標茶町立病院

☎485-2135

URL <https://shibeche-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

- 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／2月15日(木)、16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。

## ☆2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	2月5日(月)正午
13日(火)	●	休診	●	休診	2月9日(金)正午
20日(火)	●	休診	●	休診	2月19日(月)正午
27日(火)	●	休診	●	●	2月26日(月)正午
28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。

《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。