

生活豆知識



「今より安くなる」？ 遠隔操作による プロバイダ変更勧誘に注意!

「今契約しているプロバイダより、必ず安くなるから乗り換えませんか」と電話で勧誘され、承諾した。その後、業者の電話による指示に従い、パソコンでプロバイダのホームページ画面を開くと、遠隔操作でプロバイダの変更が行われた。変更後、これまで契約していたプロバイダの料金を確認すると、新しい契約先のほうが高額になることが分かった。解約を申し出たが「きちんと説明している。解約には、違約金1万5千円が必要」と言われた。

(60歳代 男性)

ひとことアドバイス

・電話で大手電話会社名をかたるなどして、インター

上下水道料・暖房費・発電賦課金を助成

標茶町 ほっとらいふ制度

本町では、「標茶町ほっとらいふ制度」を設け、上下水道料・暖

房費・発電賦課金の一部助成を行っています。

助成額は世帯区分によって異なりますので詳しくは下記係まで問い合わせください。

■助成対象／国保税の7割減額・5割減額の対象となっている世帯またはそれと同様な所得の世帯。

■支給期／8・12・4月の年3回（暖房費・発電賦課金は12月支給期に助成）

■受付場所・問い合わせ／役場住民課社会福祉係（1階②番窓口 ☎485-2111内線122）

※各公民館でも受け付けています。

※受け付けは随時行っています。

※1年に1回の申請が必要です。

※申請の際は、印かんを持参し窓口にて振込先の金融機関名・口座番号を伝えてください。

- ・ネットに接続するためのプロバイダ契約の変更を持ち掛け、遠隔操作で設定変更をする勧誘方法に関する相談が急増しています。
- ・「今より安くなる」などと勧誘されても、契約前に契約内容に関する書面を求め、はっきり理解できなければ、承諾しないでください。
- ・知らない間にオプションなどを申し込んでしまうケースもあり、注意が必要です。プロバイダなどの契約は、

- ・法律上のクーリング・オフ制度はありません。
- ・「おかしい」「困ったな」と思ったときは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。
- 相談窓口／
役場企画財政課商工労働係
(2階⑬番窓口 ☎485-2111内線251)
- ・釧路市消費生活センター
(☎0154-243000)

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!

～こんなに簡単でいいの!? お家で本格派の味～



J-milkホームページより提供



今月のレシピ

トマトと牛乳でつくるチキンカレー

作り方

- ①鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ②鍋にバター、トマトの水煮を入れて火にかける。煮立ったら、①とヨーグルトとAを加える。再び煮立ったら弱火にしてふたをし、時々かき混ぜながら、5分間煮る。
- ③牛乳を加えてふたをし、さらに10分間煮たら、塩で味を調える。

材料(2人分)

鶏もも肉	300g
ヨーグルト	90g
バター	30g
トマトの水煮 (缶詰/カットタイプ)	1缶
牛乳	180ml
塩	

A	
しょうが・にんにく (すりおろし)	各2かけ分
カレー粉	大きじ2
塩	小さじ½
顆粒チキンスープの素 (中国風)	大きじ½
粉チーズ	小さじ1

吸収率が高い牛乳の
カルシウムで骨を強く

牛乳のカルシウムは、含有量が多いだけでなく、魚や野菜に比べて体に吸収されやすいことが知られています。子どもの成長にはもちろん、大人も骨折や骨粗しょう症予防のために牛乳を飲んで強い骨づくり!

平野 篤さん
(茶安別)



矢吹キヨミさん
(旭)



長寿88歳
おめでとうございます

《平成26年8月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

町立病院からのお知らせ

☆11月の外科医師は、北大消化器科外科 I から1週間または2週間交代の派遣医師となります。

標茶町立病院 ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

☆11月の小児科診療受付時間／

☆お願い／

- 町立病院の医師を確保するため
- にも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時間帯の受診をお願いします。



	一般診療		予防接種（事前予約が必要です）	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
4日(火)	●	休診	●（全ての予防接種）	休診
11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日(水)	●	●	休診	休診
18日(火)	●	休診	●（全ての予防接種）	休診
25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）
26日(水)	●	●	休診	休診

【予防接種について】

《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合・不活化ポリオ・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に電話連絡してください。（ワクチンの準備の都合上、お願いします。）

●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、病院に問い合わせください。

《子宮頸がん》 ●定期接種（中学1年～高校1年対象）は、3日前までに病院に電話連絡してください。
●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診察となりますので、下記日程を参考にしてください。

《任意接種》 ●おたふくかぜ・定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合・インフルエンザの9種は予約が必要となりますので、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。

産婦人科 11月の産婦人科診療体制は、札医大派遣医師による月1回4日間の診療体制となり、25日(火)～28日(金)となります。28日(金)の受付時間は、午後3時30分までです。

小児科 平成27年3月まで、毎月の小児科の診療日数が1日増となります。

外科 外科外来の毎週金曜日の受付時間は、午後3時30分までです。

インフルエンザ 一般・定期のインフルエンザの接種日は、原則月・木・金曜日のみです。（火・水曜日内科外来午後休診のため）