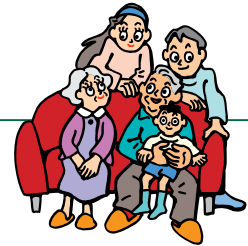


申請期間を **臨時福祉給付金** **12月30日まで延長**します **お忘れなく!**

広報しべちゃ9月号・11月号でもお知らせした臨時福祉給付金の申請期間を延長します。今一度、ご確認のうえ、該当と思われる方は、早めに申請してください。



■支給対象者

次のどちらの要件も満たす方が対象です。

- ①基準日（平成27年1月1日）時点において**本町に住民票**がある
- ②平成27年度分の**住民税が課税されていない**

ただし、生活保護を受けている方、課税されている方の扶養親族などとなっている方は対象となりません。
※住民税が課税されている方がいる世帯であっても、同居する方（非課税者）が、課税されている方の税法上の扶養親族などとなっていない場合は、給付金の対象となります。
※扶養親族などの範囲は、税法上の控除対象配偶者、配偶者特別控除における配偶者、扶養親族、青色事業専従者・白色事業専従者となります。なお、16歳未満の年少者は、税法上の扶養控除の対象とはなりません、本給付金の扶養親族に該当します。

■申請方法

- ・申請先 役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口）、各公民館（受け付けのみ）
- ・提出書類 **申請書** ※「広報しべちゃ9月号」と一緒に配布および上記申請窓口に設置
振込先の金融機関口座が確認できる書類（通帳またはキャッシュカードの写し）
※昨年度、本町で臨時福祉給付金を受けた方が同じ口座を指定する場合や、児童手当の受取口座を指定する場合は不要

受取方法 申請書に記載した**指定口座**に入金します。

ご注意

- ・原則として、申請期間外の申請や基準日（平成27年1月1日）時点で本町に住民票が無い方の申請は受け付けられません。
- ・申請期間などは各市区町村で異なります。本町以外が申請先となる方は、事前にその市区町村に問い合わせください。

問い合わせ

- ・申請方法に関する問い合わせ
役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口 ☎485-2111内線131）
- ・制度に関する問い合わせ
厚生労働省の給付金に関する専用ダイヤル（☎0570-037-192）
みな いいきゅうふ

「臨時福祉給付金（簡素な給付措置）」の “振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。

全国で給付金を装った詐欺事件が発生しています。手口としては、厚生労働省をかたる者から電話がかかってきた後、指定の電話番号に連絡するとガイダンスが流れ、その後に届くメールから専用画面を開くと銀行名、口座番号、口座名義人の入力を促されるというものです。

市区町村や厚生労働省（の職員）などをかたった不審な電話や郵便があったら、迷わずお住まいの市区町村や最寄りの警察署（または警察相談専用電話（☎#9110））に連絡してください。





菅川 艶子さん
(開 運)



小松テルヨさん
(オソツベツ)



遠藤 榮子さん
(阿歴内)

長寿88歳

おめでとう
ございます

《平成27年9月該当》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

マイナス5歳 ヘルスアップ教室を開催します

- 対象者／総合住民健診などの健診を受けている方で、74歳までの方
- 申込期限／平成28年1月15日(金)
- 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)



昨年の様子

「ストレッチで体をほぐす事の大切さを痛感！！楽しくてとってもいい教室でした」「専門の指導を受けられるのが、大変ありがたかった」など、昨年、大変好評をいただいた教室を、今年も下記の日程で開催します。仲間と一緒に「マイナス5歳」を目指していきましょう！！講演会のみ参加も可能です。

日 時	内 容	場 所
1月22日(金) 午後1時30分～3時	開講式、講演会 演題「健康寿命を延ばす運動習慣！～加齢に負けない効果的な運動法を教えます～」 講師：古田裕子氏（健康運動指導士、早稲田大学オープン教育センター非常勤講師） 元気の出るお話が聞けます！	ふれあい交流センター 地下多目的ホール
2月3日(水) 午後1時30分～3時	運動教室① 講師：小林秀子氏（パーソナルフィットネストレーナー） 楽しくできるストレッチを体験！自己流で行っている体操も実はテクニックがあるかも…	
2月9日(火) 午前10時～午後1時	栄養教室 体は毎日の食事からできています！栄養バランスについて学びます。	
2月17日(水) 午後1時30分～3時	運動教室②	
3月2日(水) 午後1時30分～3時	運動教室③	
3月16日(水) 午後1時30分～3時	運動教室④、閉講式	



子育てサロン

育児をしていて、1人で悩んだり困ったりする事はありませんか？
「つらい……」「どうして良いかわからない……」
そんな時は子育てサロンに遊びに来てみませんか。
たくさんの親子が集まります。みんなで一緒に過ごしながら、育児の悩みや子どもの成長などをたくさん話して笑って、明日からのパワーにしましょう。

そこに行けば誰かに会える！

みんなで一緒に子育てしてませんか？



こんにちは
子育て支援
センターです

遊びの広場

遊びを通してたくさんの親子と交流しています。

- 開催日／月1回程度（主に水曜日）
※年1回、日曜日にバス遠足も行っています
- 場所／ふれあい交流センター、公園、児童館などの室内外

子育てサロン

- 利用日／月曜日（全乳幼児）
火曜日（2歳以上）
金曜日（0～1歳）
※対象年齢にかかわらず、きょうだいも一緒に利用できます
- 時間／午前10時～11時30分
午後2時～3時30分
- 場所／ふれあい交流センター2階

※里帰り中の親子の利用もお待ちしています
■問い合わせ／子育て支援センター（☎485-1277）

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！

～濃厚なミルクソースがよく麺にからむ～

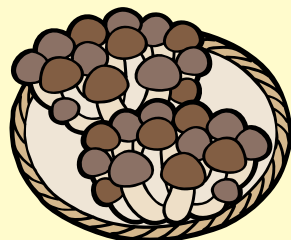


J-milkホームページより提供

今月のレシピ きのこのガーリッククリームパスタ

作り方

- ①エリンギは横半分に分けてから、縦に薄切りし、しめじはほぐす。玉ねぎは5mm幅の薄切りに、にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターとにんにく、玉ねぎ、エリンギ、しめじを入れて炒め合わせる。
- ③②にAを入れて煮立て、パルメザンチーズを加えてソースをつくる。パスタにからみやすくするため、軽く煮立て、かき混ぜながらパルメザンチーズを加えるとよい。
- ④スパゲティをゆでて③に入れ、パセリのみじん切りをふり、皿に盛る。



材料（4人分）

- | | |
|----------|-------|
| エリンギ | 2本 |
| しめじ | 1パック |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| にんにく | 2片 |
| パセリ | 3g |
| バター | 20g |
| A | |
| 生クリーム | 150ml |
| 牛乳 | 150ml |
| 塩 | 少々 |
| 黒こしょう | 少々 |
| パルメザンチーズ | 大さじ2 |
| スパゲティ | 320g |

私の健康法

健康しべちゃ21



▽第38回目
尾崎与一さん

今回は川上にお住まいの尾崎与一さんに健康の秘訣を伺いました。

現在、尾崎さんは93歳。昨年2月に奥さまを亡くされてから、一人で暮らしています。それまで、家事はすべて奥さまがされていたそうですが、一人になってからは、お米の炊き方も覚えたそうです。

尾崎さんのお話を伺うと、毎日の規則正しい生活の大切さが改めて分かります。毎朝5時半に起床、夜7時半に就寝する生活で、食事の時間と量は、毎日ほぼ決まっています。食べ過ぎたり飲み過ぎたりすることは、ほとんどないそうです。晩酌もしますが、うっかり飲みすぎることはなく、毎晩200ccと決めています。日課のお昼寝も寝過ぎすことはなく、1時間たつと自然に目が覚めるとのことでした。「自分で決めたことはきちんと守る」という実直な性格からは、かつて建具大工をしていた職人氣質な一面がうかがえます。

もう1つの健康の秘訣は、“自家製の特製にんにく酒”です。にんにくとはちみつをお酒に混ぜて、半年以上寝かせて作ります。何十年もの間、晩酌の時にちょこ1杯を欠かさず飲み続けているおかげで、風邪をひいて体調を崩すこともないそうです。血圧の薬は飲んでいますが、大きな病気をしたことはありません。それどころか、93年間、1度も入院したことがないというのですから驚きです。

73歳で大工のお仕事を勇退され、現在は温室で植物の手入れをして過ごすことが趣味の尾崎さん。秋には温室いっぱいにぶどうの実がなり、家族や友人たちにおいしいぶどうをごちそうしているそうです。

生活豆知識

マイナンバー制度に 便乗した 詐欺に注意



内容1

「マイナンバー制度の導入に伴い、個人情報調査中である」と言われて女性が来訪し、資産や保険の契約状況などを聞かれた。本当に行政機関がそのような調査をしているのか。

(60歳代 女性)

ひとことアドバイス

- ・マイナンバーの通知や利用手続きなどで、国や自治体の職員が家族構成、資産や年金・保険の状況などを聞くことはありません。
- ・不審な電話はすぐに切り、

(70歳代 男性)

若い男性から「マイナンバーが順次届いており、みんな手続きをしているが、あなたも手続きしたか？」との電話があった。「まだしていません」と答えると「早く手続きをしないと刑事問題になるかもしれない」と言われ、不審に思った。

内容2

相談窓口

- ・役場企画財政課商工労働係
(2階⑩番窓口 ☎485-2111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)

来訪の申し出があっても断ってください。
万が一、金銭を要求されても決して支払わないようにしましょう。
「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。

ワクチン接種をしたことのある方へ

平成25年3月31日までに市町村の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方で、接種後に何らかの症状が生じて医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると「医薬品副作用被害救済制度」により、医療費・医療手当が支給される場合があります。

支給対象となるのは、請求した日からさかのぼって5年以内に受けた医療に限られています。心当たりのある方は、至急、具体的な請求方法などを下記窓口にお問い合わせください。

○問い合わせ／独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口 (☎0120-149-931)

※ご利用になれない場合は ☎03-3506-9411

町立病院からのお知らせ



☆12月の外科医師は、北大消化器外科 I から1週間または2週間交代の医師派遣となります。

標茶町立病院 ☎485-2135

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

☆12月の小児科診療受付時間／

- ☆お願い／
- 町立病院は、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にも、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。

	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		
1日(火)	●	休診	●（全ての予防接種）	休診
8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）
9日(水)	●	●	休診	休診
15日(火)	●	休診	●（全ての予防接種）	休診
24日(木)	●	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）
25日(金)	●	●	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・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ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）

●不活化ポリオの接種希望者は、前週の水曜日までに病院へ電話連絡してください。

●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。

《子宮頸がん》 ●定期接種（中学1年～高校1年対象）は、5日前までに病院へ電話連絡してください。

●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、下記日程を参照してください。

《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。

【看護部より】

インフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行するシーズンに突入しました。外出後などは手洗いやうがいを行い、人ごみの多い所へ行く場合はマスクを着用し、予防を心がけましょう。また、病院への外来受診時や入院患者さんへの面会時などにもマスク着用のご協力をお願いします。

小児科 10月から来年3月まで、毎月の小児科の診療日数が1日増えています。

産婦人科 ●診療体制／週2回（月曜日の午前・木曜日の午後）

●受付時間／月曜日…午前8時45分～11時

木曜日…午後1時～3時30分

●予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。

※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。（救急患者を除く）

外科 毎週金曜日の外来受付は、午後3時30分までです。