

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## 高額介護合算療養費・医療費通知について

### 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度・介護保険から支給されます。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要です。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合には支給されません。

### 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：  
8月1日～翌年7月31日】

申請は、役場住民課  
年金保険係まで

負担割合	区分	自己負担額の合計の基準額	
3割	現役並み所得者	67万円	
1割	一般	56万円	
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

### 医療費通知の送付を希望する方へ

北海道後期高齢者医療広域連合では、医療費通知の発行を希望する方を対象に、医療費を半年ごとにまとめて送付しています。次回の発行は平成28年3月末（平成27年7～12月診療分）に行います。

#### ◆新たに発行を希望する方はご連絡ください◆

- 電話で手続きできますので、下記までご連絡ください。
  - すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方には、継続して発行します。
  - この通知を受け取られたことにより、申請などの手続きをする必要はありません。
- ※この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

### 問い合わせ

#### 北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062  
札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階  
(☎011-290-5601)

#### 役場住民課年金保険係

(1階②番窓口☎485-2111内線124)

# 知っておきたいおせち料理の意味



日本人の生活の中には特別な「ハレの日」があります。一つは正月などのように毎年同じ時期に巡ってくる年中行事。もう一つは誕生や成人、結婚、還暦など人生の節目にあたる日で、これを人生儀礼と呼びます。これらハレの日には、特別な料理を食べることで「邪気や災厄を払い、健康長寿を願う」という共通点があります。

一年の始まりを祝うお正月は「歳神さま」を各家庭で迎える、年に一度の大切な年中行事です。家の入口に立てられる門松は神を招くための目印で、一年の幸せを願い、家族が集まって食事をお供えます。これがおせち料理です。

地域ごとにさまざまなバリエーションがあるもおせち料理の特徴で、酒肴を並べたスタイルもあれば、煮しめだけの地域もあります。いずれも神と食事を共にしつつ、福を招き災いを打ち払うという願いが込められている点は共通しています。

同じくお正月に食べる雑煮は、そもそも武士にとって一番大切に正式な酒のさかなで、正月には必ず、餅の入った雑

煮とおとそが振る舞われました。鏡餅などの丸い餅は神の魂の象徴で「歯固め餅」とも呼ばれ、1月11日に鏡餅を食べ、歯が丈夫な長寿を願う意味が込められています。

**代表的なおせち料理のいわれ**

・田作りはカタクチイワシの子どもを干したものです。昔はイネを植える時に田んぼにコイワシを細かく刻み、灰に混ぜて肥料にしました。今年もいい米がとれますように、という願いを込めて田作りという名前です。呼ばれるようになりました。

・数の子はニシンの卵で、ニシンのことを「カド」と言うことから、カドの子がなまって数の子になったと言われている。数の子にはとてもたくさん卵があるので、数多い子、つまりわが家にこれから子どもがたくさん生まれて代々栄えますように、という意味があります。

・きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味です。今年も豊かな生活が送れますように、

との願いがこめられています。

・黒豆の豆はまめまめしいという意味です。家族みんなが今年も一年まめで元気に過ごせますように、働けますようにという願いがこめられています。

・伊達巻はもとともと長崎県でカステラかまほこと言っていました。江戸に伝わり、江戸っ子の気だてを表す伊達の意味と、巻物の巻きが合わさって伊達巻きと言います。昔は本のような読み物は巻き物になっていましたから、文化の発展を表していると言われています。

・なますの白い大根は、清らかな生活を願って食べます。また、大地に根を張るので、家の土台がしっかりして、栄えるとも言われています。

おせち料理は、毎日家事に忙しい主婦たちが、せめてお正月の3日間ぐらいいは料理をしなくてもいいようにと保存のきく料理を作り、重箱へ詰めました。皆さんの家庭ではどんなおせち料理が並びますか？

## 生活豆知識

### お小遣いが稼げる？ 怪しいサイトに注意!

ひとことアドバイス

- 知らない人から簡単な条件で大金がもらえることはあり得ません。「お金を譲る」「話を聞くだけでお金をあげる」といった相手とは絶対にメールのやりとりをしてはいけません。
- メールの相手はサイトが雇った「サクラ」(※2)である可能性があり、お金をもらおうはずが、逆に何かと理由をつけてお金を請求されることとなります。後でだまされたと分かってもお金は戻って来ません。
- 「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。
- ※2 サクラとは：一般人や芸能人のふりをしていてそのサイトの関係者で、会社に利益が出るように誘導する人。

### 内容1

インターネット上のSNSでお小遣いが稼げるというサイトを知り、会員登録をしたら「50万円譲る」というメールが男性から来た。「お金を受け取るには直接連絡先を交換しなければならぬ。正会員になってほしい」というので、5000円を支払った。さらに「文字化け(※1)を解除する必要がある」とメールが届き、2万円を支払ったが、なかなか相手と連絡先の交換ができないうえに、追加で5万円を請求された。

(高校生 女性)

※1 文字化け：テキストファイルを送受信した際に、何らかの原因で文字が正しく認識されずに誤った文字で表示されてしまう現象。

### 相談窓口

- ・役場企画財政課商工労働係 (2階) ⑩番窓口 ☎4851-2111 内線251)
- ・釧路市消費生活センター ☎0154-243000
- ・消費者ホットライン ☎1188

中嶋  
(麻生) 政光さん



塩山  
(磯分内) 和子さん



長寿88歳  
おめでとうございます

《平成27年10月該当》  
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

サードメディスン入門講座・随時開催いたします!

「認知症予防」で注目されたアロマテラピーと嗅覚を使った体質診断の基礎を勉強してみませんか? 5時間 24000円

\*サードメディスンチェック®

\*アロマボディトリートメント

30分 3000円、60分 4500円より提供

アロマテラピーアコーディオン ☎080-5594-6582

住所:開運6-45 メール:greensugar0205@gmail.com



人権困りごと何でも相談

- みんなの人権 110番 (☎0570-003-110)
- 子どもの人権 110番 (☎0120-007-110)
- 女性の人権ホットライン (☎0570-070-810)

■時間/毎週月～金曜日(年末年始・祝日を除く)  
午前8時30分～午後5時15分

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!

～トマトの酸味をミルクでマイルドに～



J-milkホームページより提供

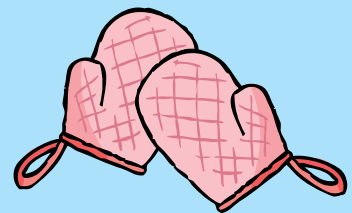
今月のレシピ 焼き鶏だんごのトマト鍋

作り方

- ①鶏だんごを作る。鶏ひき肉に塩、黒こしょうを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。牛乳でふやかしたパン粉、たまねぎを加えてさらによく混ぜ、ひと口大に丸める。
- ②大根は皮をむき、ひと口大に切る。耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で7分間加熱する。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけ、①を焼く。全体に焼き色がついたらんにく、たまねぎを加えて炒め、白ワインをふり、沸騰させる。
- ④③にトマトの水煮、②、Aを加えてふたをし、ときどき混ぜながら中火で6分間煮る。
- ⑤④を鍋に移して中火にかけ牛乳、小房に分けたしめじとブロッコリー、塩小さじ1/3を加え、煮立ったら弱火にして5分間煮る。塩、こしょうで味をととのえ、あればドライバジル少々をふる。

材料(4人分)

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 鶏ひき肉…………… 200g            | A                    |
| たまねぎ(みじん切り)……………¼個分       | 水…………… 150ml         |
| 塩……………小さじ½                | 顆粒コンソメスープの素……………大さじ1 |
| 黒こしょう(粗びき)少々              | 牛乳…………… 360ml        |
| パン粉……………大さじ4              | しめじ…………… 1パック        |
| 牛乳……………大さじ3               | ブロッコリー……………½個        |
| 大根……………½本                 | 塩……………適量             |
| オリーブ油……………大さじ1            | こしょう……………適量          |
| んにく(みじん切り)…………… 1かけ分      |                      |
| たまねぎ(くし形切り)……………½個        |                      |
| 白ワイン……………大さじ2             |                      |
| トマトの水煮(缶詰/カットタイプ)…………… 1缶 |                      |





# 町立病院からのお知らせ



☆ 1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.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

☆ 1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		
6日(水)	●	休診	●(全ての予防接種)	休診
12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)
13日(水)	●	●	休診	休診
19日(火)	●	休診	● (全ての予防接種)	休診
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)
27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・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】

明けましておめでとうございます。

私たち看護部職員は、看護部の理念である「地域住民に信頼される安全で安心な看護を提供する」ことを目標としています。町民の皆さんからのご意見などを取り入れながら、より良い看護を提供していくことができるよう看護部一同、心を一つにして今年も対応していきたいと考えています。

今年もどうぞよろしくお祈りいたします。

小児科 平成27年10月から平成28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。