

忘れずに！ 児童手当・ 特例給付の 現況届

毎年6月は、児童手当・特例給付の現況届の提出月です。現況届は年1回全ての受給者が提出しなければならぬ届け出で、6月1日の状況を把握し、6月1日以降の児童手当・特例給付を引き続き受ける要件（児童の監督や保護、生計同一関係など）を満たしているかどうかを確認するためのものです。この現況届を提出しないと平成30年6月分からの児童手当が受けられませんので、忘れずに手続きしてください。

■提出期間／6月1日(金)～29日(金)
※該当者には6月上旬末までに関係書類を送付します。

■提出先・問い合わせ／役場保健福祉課児童福祉係（1階⑤番窓口☎内線134）

子育て世帯の皆さんへ 標茶町子育て応援給付金

子育て世帯の経済的負担の軽減を図り、町民の子育て支援と活力ある町づくりのために、本町では対象世帯に給付金を支給しています。

■支給要件

- ・支給対象…申請時に対象児童を養育している児童手当・特例給付の受給者の方
- ※受給者の所得制限はありません。
- ・対象児童…基準日に本町に住居登録のある平成24年4月2日～平成30年4月1日生まれの児童
- ・支給額…対象児童1人につき30,000円
- ・基準日…平成30年5月31日

■申請期間

6月1日(金)～9月28日(金)

■提出書類

- ・申請書（該当世帯には6月上旬までに送付します）
 - ・振込先金融機関口座が確認できる書類（通帳やキャッシュカードの写し）
- ※児童手当の受取口座を指定する場合は不要です。（公務員は除く）



■申請先・問い合わせ／

役場保健福祉課児童福祉係
（1階⑤番窓口☎内線134）

どさんこ・子育て特典制度のご案内

妊娠中の方や小学生以下の子どもがいる世帯は、子どもと同伴で買い物や施設などを利用する際に特典カードを提示すると、協賛店舗からさまざまなサービスを受けることができます。

■特典カード

- ・下記係にて、希望対象者に配布します。
- ・カードの裏面に、保護者(妊娠中の方)の名前、お子さんの名前・生年月日などを記載してください。（記載がないとサービスを受けることができません）
- ・記名されたお子さんとその家族に限り利用できます。
- ・第三者への貸与や譲渡はできません。

■協賛店・特典など

- ・協賛店には、協賛ステッカーが掲示されています。
- ・協賛店ごとに特典内容は異なりますので、利用する前に特典内容を確認してください。

(例)

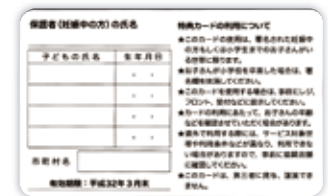
- ・商店・飲食店…商品の値引き、子どもへのソフトドリンク無料サービスなど
- ・施設…利用料金の値引き、子ども向けのプレゼントなど

■利用方法

事前にレジ、フロント、受け付けなどで提示してください。店舗によって、子どもの年齢確認が各協賛店舗の判断となる場合があります。

※親子と一緒に外出して親子同伴での利用が原則となっています。保護者のみでのサービス・特典は受けられない場合があります。

■問い合わせ／役場保健福祉課児童福祉係（1階⑤番窓口☎内線134）



子どもの寝かしつけ

6歳までの子どもの理想的な就寝時間は午後8時です。子どもは早く寝ることで、翌朝にすっきりと目覚め、情緒が安定し、意欲的に活動することが出来ます。反対に寝るのが遅いと、脳に疲労が溜まり、情緒も不安定になってしまいます。

しかし、大人が「早く寝なさい」と言っても、子どもは一人では寝られません。何も伝えずにいると、限界まで起きていようとします。そのため、大人が子どもの就寝時間を決めて、毎晩寝かせてあげることが大切です。そうすることで次第に睡眠リズムができ、子どもは同じ時間に眠くなるようになってきます。早寝早起きの習慣をつけましょう。

■相談・問い合わせ

- ・子育てに関すること
子育て支援センター

(☎485-1277)

- ・子どもの発達に関すること
子ども発達支援センター

(☎485-1933)

寝かしつけのコツ

コツ1 落ち着いた雰囲気をつくる

寝る前のテレビ観賞や身体を十分に使う遊びは脳が興奮してしまい、寝つきにくくなってしまいます。そのため、絵本やふれあい遊びなど、静かな活動が好ましいです。

コツ2 環境を整える

寝かしつける際はテレビの音量を小さくしたり、部屋を暗くするなど、環境を整えましょう。また、子どもは体温が高いため、布団や衣類は大人より少し薄めのが適当です。

コツ3 安心感を与える

大人が早く寝てほしいと思えば思うほど、子どもは気持ちを感じ取って寝られなくなります。ゆったりとした気持ちで添い寝をしたり、優しく触れたりすると、子どもは安心してスムーズに寝つきます。

眠りを深くするポイント

ポイント1 毎日同じ時間に起きる

遅寝した翌朝でも、いつも通りの時間に起こすことで、生活リズムが身につきます。

ポイント2 太陽光を浴びる

起床後4時間以内に太陽光を浴びると、睡眠ホルモンが減少し、体内時計をリセットすることができるため、夜によく眠れるようになります。

ポイント3 昼間元気に遊ぶ

身体を十分に使って遊ぶと、疲れて眠りに入りやすくなります。また、昼の活動量が十分だと睡眠の質が良く、成長ホルモンの分泌バランスが整います。



こんにちは
子育て支援
センター
子ども発達
支援センター
です

牛乳のカルシウムで生活習慣病予防！

牛乳を食べよう！

～根菜の煮物は、基本の煮物だしでおいしく減塩～



J-milkホームページより提供

今月のレシピ 鶏と白菜のホワイトサラダ

作り方

- ①鶏肉は塩をすりこみ、10分間ほどおく。鍋に多めの湯をわかして酒を加え、鶏肉を入れて10分間ほどゆでる。そのまま冷まし、食べやすく切る。
- ②りんごは塩をふってこすり洗いし、皮つきのまません切りにする。白菜は葉の部分ざく切り、軸は3～4cm長さに切って縦に5mm幅に切る。
- ③豆腐は紙タオルで包んで軽くおもしろし、水切りをする。さらに裏ごしをしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ④器に①と②を盛り、③をかけて粗く砕いたくるみを散らす。

材料(4人分)

- 鶏もも肉……………1枚
塩……………小さじ½
酒……………大さじ2
りんご……………½個
白菜……………100g
絹ごし豆腐……………½丁(150g)
- <A>
牛乳……………90ml
オリーブ油……………大さじ1
塩……………小さじ½
こしょう……………少々
んにく(すりおろし) ……少々
粉チーズ……………大さじ3
くるみ……………3～4粒

元気・キレイPoint 「1日1個のりんごは医者いらず」と言われています。皮や皮に近い部分に食物繊維のペクチンが多いので、皮ごと食べるのがおすすめ。

リレートーク 私の健康法

健康しべちゃ21

▽第48回目

安藤 正男さん



今回は、厚生にお住まいの安藤正男さんをご紹介します。安藤さんは現在94歳。昭和23年に鶴居の茂雪裡から厚生へ移住し、若いころから地域振興に貢献され、農協役員、地域会長、民生委員などを長く務められ、老人クラブの厚生新老会では創設から現在も会長として活動されています。

老人クラブ活動では地域にとどまらず、釧路地区老人クラブ連合会の会長と副会長を合わせて11年務めたご経歴をお持ちです。その永年の功績を称えられ、昨年10月18日に京都市で開かれた全国老人クラブ大会にて、全国老人クラブ連合会長表彰の育成功労表彰を受賞されました。当日は実に2千人近くの出席者で、大変緊張されたそうです。

また、安藤さんは短歌を詠むことでも著名です。平成9～10年に通信講座で本格的に学ばれたところに、標茶の自生林短歌会に所属され現在も活動されています。短歌雑誌「新墾」に投稿活動を続けられ、このたび新墾年間作品活動優秀賞に選ばれ、今年7月1日に札幌市で開かれる新墾発刊1000号記念大会の表彰式に出席予定です。

このように今もお元気で活躍されている秘訣についてお伺いすると「タバコは昔から吸わない」「お酒はたしなむ程度で家では飲まない」そして「もっぱらの食いしん坊」とのことです。周囲が驚くほどよく食べるそうです。さらに現在も家業の酪農を手伝っており、体を適度に動かしていることが元気の秘訣と話してくれました。

安藤さんから、この歌を最後に載せてほしいとご希望されました。4月の自生林例会で詠まれた歌です。年を重ね寂しい思いもあるが、仔牛の世話が自分の拠り所になっているとのこと。生涯現役で活躍する安藤さんの姿に、元気と勇気をいただきました。

「耳遠く無役となりし寂寥を慰めくるる
仔牛いとほし」

標茶町表彰条例に基づく功労表彰のうち「在住功労」とは「70歳以上の者で50年以上本町に在住し、勤労であった者」に贈られる榮譽のことです。被表彰者へは毎年11月3日に行われる標茶町総合表彰式にて、表彰状と記念品を授与しています。

知り合いに該当する方がいる場合もお知らせください。今年（今年）の7月31日までに70歳になり、成人してから通算50年以上本町に住んでいるのに受賞しておらず、町からの表彰予定通知書（はがき）も届いていない方」
今までに住民票をほかの市町村に移したことがある方は、在住年数が実際より短く登録されている可能性があります。（実際に本町に住んで

在住功労表彰を ご存知ですか？



昨年の標茶町総合表彰式

いれば在住年数として数えます）不明な点は左記係に問い合わせください。
■問い合わせ／役場総務課庶務係（2階⑬番窓口 ☎内線211）

エイズ検査・肝炎検査のお知らせ

北海道では平成28年の新規H I V感染者は23人、エイズ患者は19人、合計42人と報告されており、月平均3.5人のH I V感染またはエイズ発症が判明しています。

H I Vは性的接触や血液により感染します。感染が心配な出来事があれば、一度検査を受けてみましょう。

釧路保健所では、月2回、原則第2・4火曜日にエイズ検査（H I V抗体検査）・肝炎検査を実施しています。6～9月と12月は検査時間を延長して、夜間にも検査を行っています。検査は完全予約制、匿名で受け付けています。詳細は釧路保健所のホームページをご覧ください。また、下記に問い合わせください。

また、H I Vや肝炎についての相談は随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

■問い合わせ／釧路保健所
☎0154-65-8076





石田 正光さん
(常 盤)



小林 新市さん
(平 和)

長寿88歳

おめでとう ございます

《平成30年4月該当》

掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

内容
実在しない高齢者施設のパ
ンフレットが届いた後に、別
の業者から「限られた人にし
か入居権が無く、入居希望者
がたくさんいる。名義を貸し
てくれないか」と電話があり
承諾をすると、警察を名乗る
人物から「名義貸しは違法だ」
「逮捕する」などと言われ示
談金として600万円を要求
された。

ひとことアドバイス
・警察のほかに、弁護士を名
乗る人物から弁護士費用を
要求される場合もありま
す。また「代わりに申し込
んで」「名義を貸して」な
どと被害者の名義で実際に
契約させ、高額な契約金を
支払わされる手口もありま
す。

生活豆知識

権利や名義を 貸してほしい という業者に 注意



- ・こういった不審な電話は、相手にせず、すぐに電話を切るようにしてください。
 - ・お金を請求された場合も絶対に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。
- 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)
- ・釧路市消費者センター
(☎0154-2413000)
- ・消費者ホットライン
(☎188)

見守り情報

消費者被害から高齢者・障がい者、子どもを守る最新情報



義援金受付期間の延長について

現在受け付け中の「Bangladesh南部避難民救援金」「中東人道危機救援金」について、受付期間を延長することとなりましたのでお知らせします。なお、受付方法は変更ありません。

◎ Bangladesh南部避難民救援金

■受付期間／平成31年3月31日(日)まで

金融機関

| | | | |
|-----------|--------|------|---------|
| 三井住友銀行 | すずらん支店 | 普通預金 | 2787769 |
| 三菱東京UFJ銀行 | やまびこ支店 | 普通預金 | 2105774 |
| みずほ銀行 | クヌギ支店 | 普通預金 | 0623404 |

口座名義「日本赤十字社」

◎ 中東人道危機救援金

■受付期間／平成31年3月31日(日)まで

金融機関

| | | | |
|-----------|--------|------|---------|
| 三井住友銀行 | すずらん支店 | 普通預金 | 2787740 |
| 三菱東京UFJ銀行 | やまびこ支店 | 普通預金 | 2105745 |
| みずほ銀行 | クヌギ支店 | 普通預金 | 0623323 |

口座名義「日本赤十字社」

※金融機関によっては、振込手数料がかかる場合があります。

■問い合わせ／日本赤十字社北海道支部標茶町分区事務局
役場保健福祉課社会福祉係 (1階④番窓口 ☎内線133)

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 ☎485-2135

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

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
 ※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。
 診療時間／午前9時～午後4時45分

- 内科**
- 毎週火曜日・水曜日は、午後休診となります。(木曜日・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)
 - 7月23日(月)～7月27日(金)は、佐藤富士夫医師不在につき、佐藤泰男医師の診察となります。
 - 7月30日(月)～8月3日(金)は、佐藤泰男医師不在につき、佐藤富士夫医師の診察となります。
 - 7月24日(火)～7月27日(金)および7月31日(火)～8月3日(金)は、午後休診となります。
- 外科**
- 北大医学部消化器外科 I から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**
- 町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。
 - 診療日／月曜日の午後
 - 受付時間／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)
- 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。
 - 6月より、外来リハビリ治療と消炎鎮痛治療(物理療法)を受ける方、毎回治療前または治療後に医師の診察が必要となります。なお、消炎鎮痛治療(物理療法)のみを受ける方は、治療時間が午前中のみとなります。
- 小児科**
- 旭川医大小児科から出張医師が担当します。
 - 4月から診療日・受付時間が変更になっています。

☆6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) |
|--------|--------------------|----------|-----------------|
| | 午前の部 8:45～11:00 | 午後の部 | 13:00～14:00 |
| 5日(火) | ● | 診療はありません | ● |
| 12日(火) | ● | | ● |
| 19日(火) | ● | | ● |
| 26日(火) | ● | | ● |

【予防接種】

- 《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・B型肝炎・四種混合・二種混合・日本脳炎・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)
- 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。
- 《16～20歳未満の日本脳炎》 ●対象の方で接種を希望する方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。
- 《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年～高校1年対象)は、14日前までに病院へ電話連絡してください。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。
- 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、上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・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、5日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。

＝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。
 なお、お子さんの急病などで受診したほうがいいのか迷う時には「北海道小児救急電話相談」に電話し、適切な助言を受ける方法もありますので、ぜひご利用ください。(☎#8000、相談時間／午後7時～翌朝8時(365日可能))