

10月1日から

# 年金生活者支援給付金制度が始まります

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額を下回る年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

**受け取りには請求書の提出が必要**です。案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

## ■対象となる方

### 老齢基礎年金を受給している方

以下の要件を全て満たしている必要があります。

- 65歳以上である。
- 世帯員全員の市町村民税が非課税となっている。
- 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である。

### 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります。

- 前年の所得額が約462万円以下である。

## ■請求手続き

### ①平成31年4月1日以前から年金を受給している方

対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が順次届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。

### ②平成31年4月2日以降に年金を受給開始した方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

## 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

- 日本年金機構や厚生労働省が口座番号を尋ねたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金の請求で困った時はお電話ください。

### 給付金専用ダイヤル

☎0570-05-4092（ナビダイヤル）

年金給付金 検索



## 生活豆知識

### フリーマーケットアプリでの契約は慎重に！



フリーマーケットやオークションのアプリ・サイトを利用する方が多いと思います。最近ではスマートフォンにより、高齢者の利用も増加しています。

フリーマーケットなどの「個人間契約」は、原則、サイト運営会社や消費者相談窓口によるあつせんなどの対応ができず、当事者同士の話し合いが必要となります。

次のことに注意し、トラブルを未然に防ぎましょう。

#### 事例1

オークションサイトでブランドスニーカーを落札したが、出品されていた写真とは違う商品が届いた。出品者へ返品したいと相談したが対応してくれない。

#### 事例2

フリーマーケットアプリでバッグを購入したが傷だらけだった。アプリの運営会社に相談したが当事者同士で話し合うように言われた。

#### ひとことアドバイス

- 中古品の場合、イメージと違った商品が届くことがあります。商品に納得できない場合は受け取り手続きをしないこともできますので、取引の流れを確認してから購入するようにしましょう。
- 運営会社がキャンセルや返品手続きをしてくれる場合もあります。運営会社によって異なりますので、事前に確認しましょう。
- 現金や医薬品など、出品が禁止されている商品もありますので、出品者は特に注意しましょう。
- 不審や不安に感じた時は一人で抱え込まず、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）
- 釧路市消費生活センター ☎0154-24-3000
- 消費者ホットライン ☎1888

# 自然の番人宣言

自然の番人宣言は、貴重な自然環境を守り次世代に引き継いでいくため、私たち一人一人が「自然の番人」となり、不法投棄やポイ捨てを撲滅しようとするもので、平成18年4月に釧路管内の全市町村が共同で制定しました。

町内でも、道端へのポイ捨てや家庭ごみの不法投棄が発生しています。自然を壊すポイ捨てや不法投棄を「しない」「させない」「許さない」という思想を持ち、美しい自然環境を守りましょう。

自然の番人宣言の全文を記載したリーフレットやポスター、自動車に貼り付けるステッカーは下記係で配布していますので、気軽にお問い合わせください。

- ・ポイ捨てや不法投棄は犯罪です。絶対にしないでください。
- ・不法投棄者への罰則は、個人の場合は5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金、法人の場合は4億円以下の罰金となります。
- ・不法投棄を見つけたら、次のとおり通報してください。

**不法投棄ごみを発見した時…役場住民課環境衛生係**

**不法投棄している人を目撃した時…弟子屈警察署 (☎482-2110)**

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎内線127）



リーフレット



ステッカー

## 不法投棄クリーン作戦

ごみの不法投棄の根絶と、自然と調和した美しいまちづくりの推進を目指し、次のとおりクリーン作戦を実施します。参加される方は下記係へ申し込みください。

■日時／10月19日(土)、午前9時30分～

■集合場所／コンベンションホールういず前駐車場

■実施場所／町道ルルラン通り

■申し込み・問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎内線127）

## 10月は「秋の一斉大掃除」月間

各自治会で日時・場所を設定し、住宅周辺・道路・公園などの清掃をお願いします。



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!



～旬の素材をグラタンで～

## 今月のレシピ サツマイモと栗のグラタン

### 作 り 方

- ①栗はゆでて鬼皮、渋皮をむく。(冷凍むき栗を使う場合は下ゆでしてから使用) サツマイモはよく洗い、皮ごとひと口大に切り、水にさらし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約3分、やわらかくなるまで加熱する。玉ネギはみじん切りに、ウインナーはひと口大に切る。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ネギを炒め、透き通ってきたら薄力粉を加えて焦がさないように炒める。牛乳を少しずつ加えてのばし、栗、サツマイモ、ウインナーを入れ、弱火でひと煮して、塩、コショウで味を調べ、火を止める。
- ③バター(分量外)を薄く塗ったグラタン皿に②を入れ、ピザ用チーズをのせる。パン粉にサラダ油を1～2滴垂らし、よく混ぜてふりかけ、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。

### 材 料 (2人分)

栗	10個
サツマイモ	½本
玉ネギ	½個
ウインナー	4本
バター	20g
薄力粉	大さじ1
牛乳	200ml
塩・コショウ	各少々
ピザ用チーズ	40g
パン粉	大さじ1
サラダ油	少々



J-milkホームページより提供



加藤 利助さん  
(虹 別)



近藤 アイさん  
(オソツベツ)



三宮 優さん  
(麻 生)

長寿88歳

おめでとう  
ございます

《令和元年8月該当》

掲載に同意いただいた方のみ  
掲載しています。

# 標茶町の幼児期の食習慣の実態



こんにちは  
管理栄養士です

毎日口にする食事は、体の健康に欠かせないものの一つです。正しい食生活を送ることは子どもも大人も大切であり、特に幼児期は基本的な食習慣が身に付く大事な時期です。また、著しく成長する時期であり、体重あたりに必要な栄養素の量は大人の倍で、多くの栄養素を必要とします。

本町では、1歳6カ月児健診、3歳児健診の時に2日間の食事内容を記入してもらい食事アンケートを行っていただきます。今回は平成30年度のアンケート結果から、本町の幼児の食習慣の実態をご紹介します。

## 朝食を食べる割合

1歳6カ月児は94・1%、3歳児は98%が2日とも食べているという結果でした。朝食を食べる習慣がついているようです。

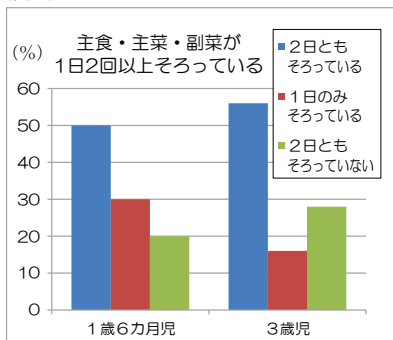
朝食をしっかり食べると体にスイッチが入り、元気に1日をスタートさせることができます。また生活リズム

ムの確立にもつながりますので、幼児期からしっかりと毎日食べる習慣をつけましょう。

## 主食・主菜・副菜がそろっている割合

2日間の食事内容で主食・主菜・副菜が1日2回以上そろっている割合は、1歳6カ月児、3歳児ともに約5割と少なくなっています。中でも、副菜がそろっていない割合が多いようです。

(図1)

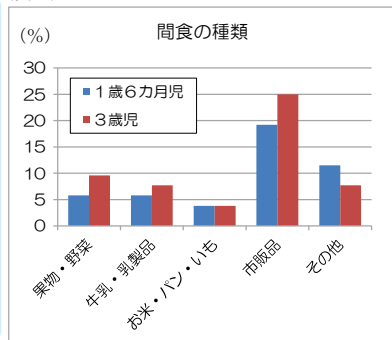


具だくさんの汁物やそのまますま食べられるトマトやキュウリなどを付け合せると、副菜を手軽に取ることができます。

## 間食の種類

間食に牛乳・乳製品や果物などを与えている方もいますが、市販品のお菓子を与えている方の割合が高くなっています。

(図2)



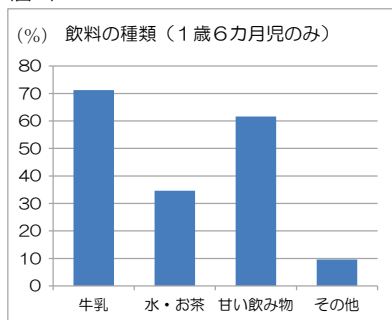
幼児期の間食は、3食で取りきれない栄養(ビタミン・ミネラル)や水分を補うためのものです。牛乳・乳製品、果物を間食に取り入れるようにしましょう。

## 飲料の種類

1歳6カ月児の飲料の種類としては、牛乳を与えている方もいますが、甘い飲み物(果

汁飲料・乳酸菌飲料・スポーツ飲料)を与えている方が多いようです。

(図3)



甘い飲み物は肥満や虫歯の原因となります。水分補給は水やお茶を基本にしましょう。

幼児期の食習慣は、将来の健康に大きく影響します。子どもは自分で食事に注意したり、管理することはできませんので、親である大人がしっかりと管理してあげることが大切です。そのためにも子どもだけではなく、大人も食習慣に気を付けるようにしましょう。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1100)



## 町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 485-2135

URL <http://www.town.shibecha.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

- 全科休診** ●10月9日(水)は、防災訓練のため午後から全科休診となります。
- 内科** ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診です。(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)
- 外科** ●北大医学部消化器外科Ⅰから原則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／毎週月曜日の午後  
 ●受付時間／午後1時～3時30分  
 ●基本的に診察は予約制のため予約の方が優先となります。  
 受診日の5日前までに予約してください。

**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** ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆10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	午後	午後1:00～2:00	午後2:45～3:45	予約受付締切
	8:45～11:00	13:00～14:00			
1日(火)	●	休 診	● (インフルエンザ以外)	休 診	9月30日(月)正午
8日(火)	●		● (インフルエンザ以外)	休 診	10月7日(月)正午
15日(火)	●		●	休 診	10月11日(金)正午
29日(火)	●		● (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)	10月28日(月)正午
30日(水)	●	●	休 診	休 診	—

## 【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・日本脳炎・水痘の接種希望者は、**予約受付締切時間まで**に総合受付窓口または電話で申し込みください。(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される方は、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)・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。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。
- 《インフルエンザ》 ●10月7日(月)から予約受付を開始します。1日の予約人数が限られていますので早めにご連絡ください。詳細は折り込みチラシをご覧ください。
- 《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・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、ぜひご活用ください。(☎#8000、相談時間／午後7時～翌朝8時、365日可能)