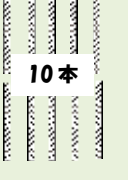
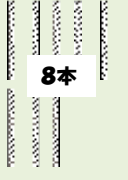
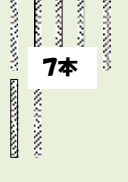
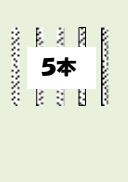


＜図1＞飲み物の砂糖の量

＝スティックシュガー3g

飲み物の種類	炭酸飲料	スポーツ飲料	イオン水	みかん風味 ミネラルウォーター
	 500ml 225kcal	 500ml 110kcal	 500ml 110kcal	 500ml 85kcal
砂糖の量	 18本	 10本	 9本	 8本

飲み物の種類	りんごジュース	野菜ジュース	飲むヨーグルト	乳酸菌飲料
	 200ml 88kcal	 200ml 68kcal	 125ml 96kcal	 80ml 62kcal
砂糖の量	 7本	 5本	 5本	 5本

(炭水化物量を砂糖の量に置き換えて表示)

冬も大事！子どもは小まめに水分補給



夏は気温が高く汗をかくため、水分を意識して取っている方が多いかと思いますが、寒い冬は飲み物を口にする機会が減っていませんか？冬は体内の粘膜が乾燥し、風邪などのウイルスに感染しやすくなりますので、今の時期もしっかりと水分補給することが大切です。

また、大人の体の水分量が約60%なのに対し、乳児は約70～80%、幼児は約65%といわれており、子どもは大人よりも多くの水分が必要になります。赤ちゃんや子どもの肌がピチピチしているのは、体内の水分量が多いためです。体の中の水分は、血液として栄養素を運んだり、体温調節、

老廃物の排出など、人が生きていく上で重要な役割を担っています。正しい水分の取り方を知り、冬もしっかりと水分補給しましょう！

子どもの水分補給のポイント

与えるタイミングは？

子どもは一度に多くの水分

を補給すると内臓に負担がかかってしまうため、小まめに飲むようにしましょう。遊びなどに夢中になっていると、子ども自身は喉の渇きに気付きにくいことがありますので、大人が声を掛けてあげてください。

どんなものを与えたらよい？

水分補給は水かお茶が基本です。牛乳やジュースは消化に時間がかかるため、水分補給としては適していません。特に甘い飲み物は、砂糖が多く含まれており(図1)、飲むとかわいて喉が渇いて、砂糖の過剰摂取につながります。また習慣的に取っていると「肥満の原因になる」「虫歯の原因になる」「濃い味を好むようになる」「食事の時間にお腹がすかない」などの問題が起こります。水分補給は水かお茶にし、牛乳やジュースは保護者がしっかりと飲む量をコントロールして、飲み過ぎに気を付けましょう。

水分は食事からも取ることができますので、3食しっかりと食べることも水分補給には大切なことです。子どものうちから、水分補給は甘い飲み物に頼らず、水やお茶を飲む

水、麦茶

水は汗をかいていないときの日常的な水分補給に、麦茶はミネラルを含むため、特に汗をかいたときに適している。

イオン水、スポーツドリンク

ミネラルが含まれるため、発汗時に向いていますが、**糖分が多いので、日常的に飲むには適していない。**

牛乳

成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれていますが、水分補給という面では、適していません。おやつの時など、量を決めて飲みましょう。

経口補水液

体に吸収しやすいように成分が調整されており、多量の発汗時、脱水症状がみられる場合には向いていますが、**塩分を多く含むため、日常的に飲むには適していない。**

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎ 485-11000)

標茶町国民健康保険では、対象期間中に医療機関を受診した全ての被保険者の皆さんへ「医療費のお知らせ（医療費通知）」を年2回送付し、医療費総額などをお知らせしています。

確定申告での使用について

医療費通知は、確定申告の医療費控除の申告手続きで、医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、役場税務課税務係または税務署に問い合わせください。

注意事項

- ・医療費通知は再発行できませんので、大切に保管してください。
- ・医療機関の請求漏れや請求内容を審査中の場合、一部の受診記録が記載されていないことがあります。
- ・医療費助成などを受けている場合、記載されている「自己負担額」が実際の自己負担額と異なる場合があります。

問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線125）

医療費通知の発送月・対象月

発送月	診療月
令和3年2月（上旬）	令和2年1～11月診療分
令和3年3月（上旬）	令和2年12月診療分

※今年度は発送時期が変更になっています。

総合住民健診・国保ドックのお知らせ



令和3年度の総合住民健診・国保ドックの申し込みが始まります。年に一度は健診を受けて健康状態をチェックしましょう。詳細は、広報しべちゃ折り込みチラシをご覧ください。

次のいずれかに該当する方には、個別に「総合住民健診申込書」を送付します。

- ・令和2年12月末時点で標茶町国民健康保険に加入している方のうち、令和3年度中に40歳以上75歳未満となる方（特定健診対象者）
- ・過去3年間（平成30年度、令和元年度、令和2年度）に1度でも総合住民健診を受診したことのある方（国保ドック・ミニドック・釧路がん検診センター個別検診を含む）

※申込書が送付されない方は、折り込みチラシを確認の上、電話などでお申し込みください。

■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）

人権擁護委員のご紹介

1月1日付で新たに山澤正宏さんが、法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。

人権擁護委員は、人権に関するさまざまな問題について、相談所や電話などで相談に応じています。

●本町の人権擁護委員／山澤正宏さん、石窪しのぶさん、成田節子さん

●全国共通人権相談／☎0570-003-110

●問い合わせ／役場企画財政課地域振興係（2階⑱番窓口☎内線224）



「ふれあいカフェ」に参加しませんか

閉じこもりがちの高齢者の方や、家族を介護している方を対象に「ふれあいカフェ」を開催します。

体を動かしたりゲームなどをして、楽しい時間を過ごしましょう。介護や健康に関する相談もお受けします。

●日時／2月24日（水）、午前10時～11時30分

●場所／ふれあい交流センター

●内容／軽体操、ゲーム、レクリエーション、介護相談など

●持ち物／上靴、飲み物（水分補給用）

●申込締切／2月17日（水）

※ご希望の方は送迎します。

※詳細については、問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ／地域包括支援センター（☎485-1515）



長寿88歳

おめでとうございます

《令和2年12月撮影》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

伊原

(旭)

幸子さん



田中

(平和)

三郎さん



高山

(平和)

定男さん



事例

一般消費者の契約トラブルと事業者同士の契約トラブルでは、相談に関する取り扱いが異なります。今回は会社同士（経営者同士）の事業者間契約についてご紹介します。

前に契約したが、地元の同業者にその話をしたところ「金額が高すぎる」と指摘された。まだ工事は行われていないので、クーリング・オフしたい。

● **ひとことアドバイス**

● クーリング・オフ制度とは、契約した日（書面を受け取った日）を1日目として、訪問販売の場合は8日以内であれば、無条件で申し込みの撤回や契約の解除ができる制度です。これは特定商取引法による制度で、一般消費者のみに適用されるため、会社や個人事業主が契約した場合は適用されません。また、役場の相談窓口や消費生活センター相談員による相手事業者への代理交渉（あっせん交渉）もできません。

● 事業者が契約（購入）した場合、違約金が発生するなど、無条件での契約解除が難しくなります。しっかりと内容を確認し、すぐに契約しないことが重要です。

● 不当な契約を結ばないよう、勧誘の内容を録音しておくことも有効です（勧誘時の説明と契約の内容が違った場合、契約の解除を有利に進めることができます）。

● 不審や不安を感じた時は、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（☎188）

生活豆知識

事業者間契約は慎重に!



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!

～体がホカホカする健康鍋～



Jミルクホームページより

今月のレシピ 牛乳チゲ

作り方

- ① 豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切り、酒をふってほぐしておく。
- ② 白菜は3～4cm長さのざく切り、白菜キムチはサッと洗って絞る、食べやすく切る。まいたけは小房に分ける。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚こま切れ肉とにんにくを入れて炒める。肉の色が変わったら白菜を入れて炒め合わせ、水を注ぐ。
- ④ ひと煮立ちしたらアクをすくい、牛乳を注ぐ。白菜キムチを加えて3分間ほど煮たら、塩、こしょう、しょうゆで味を調え、最後にまいたけを加えてサッと煮る。

元気・キレイ★ポイント 白菜キムチ

発酵食品のキムチにはビタミンや乳酸菌がたっぷり含まれています。辛いのが苦手な方は量を調節してもよいでしょう。

材料(2人分)

豚こま切れ肉	100g
酒	大さじ1
白菜	100g
白菜キムチ	100g
まいたけ(白)	1パック
ごま油	小さじ2
にんにく(すりおろし)	1かけ分
水	180ml
牛乳	180ml
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
しょうゆ	少々

障害年金を受給している
ひとり親家庭の方へ

「児童扶養手当」を受給
できる方になりました

「児童扶養手当法」の一部
改正により、令和3年3月分
から障害年金を受給してい
る方の「児童扶養手当」の算
出方法が変わりました。

見直しの内容

従来、障害年金を受給して
いるひとり親家庭は、障害年
金額が児童扶養手当額を上
回る場合に、児童扶養手当が
受給できず、就労が難しい方
は、厳しい経済状況におかれ
ていました。

そこで「児童扶養手当法」
の一部を改正し、令和3年3
月分（令和3年5月支払い）
から、児童扶養手当の額と障
害年金の子の加算部分の額
との差額を児童扶養手当と
して受給することができるよう
に見直しされました。

手当を受給するための 手続き

すでに児童扶養手当受給
資格者としての認定を受
けている方は、原則、申請
は不要です。

それ以外の方は、児童扶養
手当を受給するための申
請が必要です。なお、令
和3年3月1日より前
であっても、事前申請は可能
です。

■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）

町営住宅入居者募集

2月10日まで
下記住宅の入居者を募集します。



申し込み・問い合わせ

役場管理課管財係（1階⑧番窓口 ☎内線142）

団地名	住宅番号	室構成	面積	竣工年度	月額家賃
川上団地	K-4-201	2LDK	54.90㎡	S62 (R2改修)	16,300～ 24,400円
虹別団地	N-19	3LDK	74.90㎡	H10	19,000～ 28,300円

申し込みに関するご注意

- ・月額家賃は世帯人数や年間所得により左の表の幅で変わります。
- ・1つの住宅に2件以上の申し込みがあった場合は、選考委員会を開催し、入居者を決定します。
- ・申し込みの結果は20日ごろ郵送でお知らせします。
- ・入居が決定した場合、入居者と同程度以上の収入がある連帯保証人（1人）の連署する請書の提出が必要で、月額家賃の3カ月分の敷金が必要となります。
- ・単身者は1LDK・2DK・2LDKまでの住宅のみ申し込みできます。ただし、2LDKは2名以上の世帯の申し込みがある場合は、その世帯が優先されることがあります。
- ・持ち家がある方（共有名義も含む）は申し込みできません。
- ・町営住宅では犬・猫・鳥などの動物は飼うことができません。また、一時預かりも認めません。その他動物への餌付けも迷惑行為となるので禁止しています。
- ・1月14日現在、退去届けが出されている住宅です。入居日については、修繕などにより遅くなる住宅もありますのでご了承ください。

毎日のお風呂掃除の手間・ガス代・灯油代・水道代！ 節約しませんか！？

当ホテルでは入浴会員に入会していただくと、下記の料金で毎日何度
ご入浴されても同じ料金で大変お得になっております！（＾＾）！

【温泉1カ月パス】

1名様……………4,800円

2名様……………7,000円（お1人様……………3,500円）

3名様……………8,400円（お1人様……………2,800円）

4名様……………9,800円（お1人様……………2,450円）

5名様……………12,000円（お1人様……………2,400円）

6名様……………14,000円（お1人様……………約2,300円）

※「2～6名様」は「同一世帯の家族会員」限定となっております。

ホテルテレーノではアルコール消毒と換気で新型コロナウイルス
対策を実施しております。

毎日の疲れをモール温泉で癒してみませんか？



営業時間

AM 5:30～AM 8:00

AM 10:30～PM 9:30

標茶町桜8丁目38番地

☎485-2030

ホテルテレーノ気仙

従業員募集



造林用苗木ほか育苗作業

委託業務の植樹・管理作業

※場所：桜14丁目～ルラン園場

※期間：4月上旬～11月中旬

※時間：8:00～16:30

※適用：社会保険・雇用保険・労働保険

※時給：詳細は面談にて

短期パートもOK

お気軽にお電話下さい

標茶町桜14丁目40番地

(有)小野種苗緑化園

TEL・015-485-1347

(株)富士緑化

TEL・015-485-3545



町立病院からのお知らせ

標茶町立病院

☎485-2135

URL <https://shibecha-hospital.jp>

現在、当院では受付の際、発熱状況を確認しております。来院時にはあらかじめ体温を計り、熱がないことを確認の上、マスクをしてお越しくださいをお願いします。

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

※自動再来受付機は使用を中止しております。

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** ●札幌医科大学産婦人科より石岡医師が担当します。
●診療日／2月18日(木)、19日(金)
●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、救急の場合を除き予約の方が優先されます。
- 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。
※2月24日(水)の診療はありません。

☆2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8:45～11:00	午後1:00～2:00	午後1:00～2:00	午後2:45～4:00	予約受付締切
2日(火)	●	休診	●	休診	2月1日(月)正午
9日(火)	●	休診	●	休診	2月8日(月)正午
16日(火)	●	休診	●	●	2月15日(月)正午
17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・ロタ・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。
- 《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^{けい}》 ●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。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。
- 《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。