

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の、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。

対象者

■ 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。
- ① 65歳以上である。
- ② 世帯員全員の市町村民税が非課税となっている。
- ③ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が881,200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

- 前年の所得額が「4,721,000円＋扶養親族の数×38万円」以下であること。



請求手続き

① 新たに年金生活者支援給付金を受給できる方

対象者には、8月下旬ごろより日本年金機構から、請求手続きのご案内が送付されています。同封のがき（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。令和4年1月4日(火)までに請求手続きが完了すると、令和3年10月分からさかのぼって受給することができます。

② 年金を受給し始める方

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、電話で家族構成や金融機関の口座番号などを尋ねたり、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）

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回でも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。

毎日の疲れをモール温泉で癒してみませんか？

テイクアウト・出前受付中！



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

職員・世話人さん募集

★ 障がい者の方の作業や生活の応援をするお仕事です

法人職員（ゆっくりん）

仕事内容 … 利用者への作業支援・生活援助

勤務時間 … 8:45～17:00

資格 … 普通自動車免許 年齢 … 不問

給料 … 委細面談

世話人（グループホーム）

仕事内容 … グループホームの調理

勤務形態 … パート職員（詳細は面談の上）

資格 … 普通自動車免許 年齢 … 不問

時給 … 委細面談

障害(児)者支援施設 **一般社団法人 ゆっくりん**

弟子屈町高栄2-3-36

TEL:015-486-7711（平日 9:00～17:00 担当:菅原）

第26回標茶町健康まつり 中止のお知らせ

新型コロナウイルスワクチン集団接種が当面続き、日程・会場の確保が困難なため、9月に実施を予定していた「第26回標茶町健康まつり」を中止します。

ご理解のほどよろしくお願い致します。

■問い合わせ／ふれあい交流センター
健康推進係（☎485-1000）

9月10～16日は自殺予防週間です

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、普段と異なる状況に置かれたストレスや、生活が立ち行かなくなることへの不安から「生きるのがつらい」といった気持ちを抱いている方は少なくありません。心の不調を感じたら、友人や家族に気持ちを伝えてみましょう。直接会えない時には電話やメールを利用しましょう。

相談窓口

・健康相談（毎週月曜日）：ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

・こころの相談（月1回）：釧路保健所健康推進課健康支援係（☎0154-65-5825）

・いのちの電話（☎0570-783-556、24時間・365日）

・よりよいホットライン（☎0120-279-338、24時間・365日）

生活応援ボランティア養成講座を開催します

高齢者の方が住み慣れた地域・自宅でいつまでも安心して暮らすことができるよう、電球の取り換え、仏壇や神棚の掃除などの日常生活のちょっとした困り事を支えるボランティアの養成講座を開催します。（全4回）

■対象／町内在住で福祉や介護に関心があり、地域の福祉活動に参加したいと考えている方

■定員／50人程度（定員になり次第締め切り）

■受講料／無料

■日程／9月16日(木)、9月24日(金)、10月8日(金)、10月16日(土)の4日間（全日程の参加でなくても受講できます）

■申込期限／9月10日(金)

■申し込み・問い合わせ／地域包括支援センター（☎485-1515）

生活応援ボランティア養成講座日程

月	日	曜日	時 間	講座内容	場 所
9	16	木	1 13:30～14:10	生活支援体制整備事業とは	開発センター
			2 14:15～14:55	新・助け合い体験ゲーム	
			3 15:00～15:30	介護保険サービスについて	
	24	金	1 13:30～14:30	救急車が来るまでにできること	
			2 14:35～15:35	心肺蘇生とAEDの手順を学ぼう！	
			3 15:45～17:15	認知症サポーター養成講座	
10	8	金	1 13:00～14:30	認知症ステップアップ講座①	社会福祉センター
			2 14:30～16:00	認知症ステップアップ講座②	
			3 16:00～17:30	認知症ステップアップ講座③	
	16	土	1 13:30～15:10	講 演（福祉フォーラム）	
			2 15:15～16:00	養成研修終了後のことを一緒に考える	

歯科衛生士・歯科助手 募集しています

歯科衛生士

正社員

給与 月給178,200円～
休日 年間休日数95日
(日・祝休み)

パート

時給 1,000円～
休日 週休2日

歯科助手

正社員

給与 月給155,000円～
休日 年間休日数95日
(日・祝休み)

パート

時給 950円～
休日 週休2日

待遇 経験者優遇、通勤手当あり

まずはお気軽にお問い合わせください

みつもと歯科クリニック

標茶町富士1丁目4番地6 ☎485-2332

総合住民健診のお知らせ

特定健診やがん検診を同時に受けることができる、総合住民健診を実施します。春に受診できなかった方、今まで健診を受けたことがない方は、ぜひこの機会に健康チェックをしてください。

なお、国民健康保険の人間ドック、ミニドックを受診された方は対象外になります。

○日時／11月5日(金)、午前6～11時

○場所／ふれあい交流センター

○申込期限／9月30日(木)

※健診項目や料金については問い合わせください。

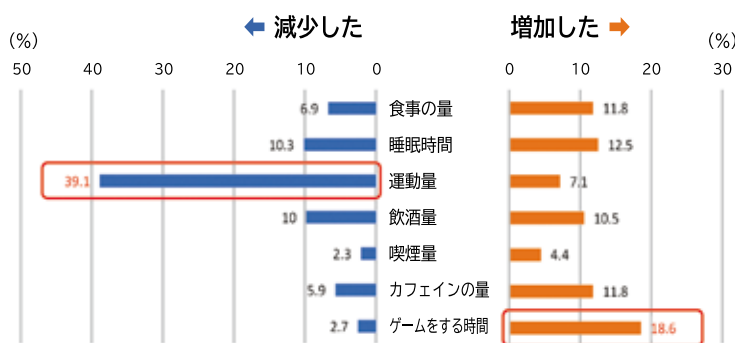
○申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター
健康推進係（☎485-1000）

生活のリズムを整えて 心の健康を守ろう

新型コロナウイルス感染症の流行により、感染に対する不安や生活の変化に伴うストレスなど、私たちの心や体は大きな影響を受けています。

令和3年4月公表の厚生労働省のメンタルヘルスに関する調査によると、不安やストレスをうまく解消・発散できている人は46・3%、できていない人は20・7%でした。男女とも70歳以上の5割が、うまくストレスを発散できていましたが、15～49歳の女性の3割は不安やストレスをうまく発散・解消できていない状況にあります。生活の変化では、ゲームをする時間が増加した人の割合が高く、運動量は約4割が減少したと回答しており、変化の度合いが大きくなっています。△表▽

こうした日常生活の変化に心身のバランスを崩すことなく、心穏やかに過ごすために最も重要なことは、体内時計を整えることです。計画的で安定したスケジュールや一定の日常生活のリズムは、体内時計の動きをスムーズにします。体内時計がスムーズに動くと、私たちは心地よさを感じるようにできています。新型コロナウイルスの流行という生活を激変させる出来事により、仕事・子育て・人との関わりといった、一定のリズムで毎日決まっていた日課が失われると、体



＜表＞新型コロナウイルス感染拡大前と比べた変化



体内時計が変調を来し、正しく動かなくなります。結果として、不眠や食欲低下、元気がなくなる、つらい気分が陥るといった、不快な心身の症状が生じてきます。

毎日を規則正しく過ごすように気を付けることは、体内時計を正確に働かせ、気分を安定させるためにも役に立ちます。小まめに手洗いをする、マスクを着用する行動と併せて、規則的な日常生活を心掛けましょう。

規則的な日常生活のためのポイント

- ・毎日決まて行う日課を設定しましょう。
- ・毎日同じ時間に起きましょう。体内時計が安定して働くために、最も大切です。
- ・毎日屋外で過ごす時間を作りましょう。体内時計の時間合わせには朝の光が欠かせません。外に出られなくても窓際で日の光を浴びましょう。
- ・毎日運動をしましょう。
- ・毎日同じ時間に食事をしましょう。食欲のない時も、少量でもよいので口にしましょう。
- ・人との交流は大切です。サークル活動のほか、電話やSNSなどリアルタイムにメッセージのやり取りができるもので、コミュニケーションする時間を持ちましょう。
- ・日中の昼寝は30分以内に抑えましょう。昼寝は夜の深い眠りを妨げます。
- ・夜間に明るい光（特にブルーライト）を浴びることは避けましょう。睡眠に必要なホルモンを減らしてしまいます。
- ・自分自身に合う起床と就寝の時間を決めて、その睡眠リズムを保つようにしましょう。夜型の人も毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることがポイントです。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-11000）

義援金・救援金 受け付けのお知らせ

日本赤十字社では義援金・救援金を受け付けています。

皆さんの温かいご協力をお願いします。

○受付方法／

- ・窓口での受付を希望される方は、下記係へご持参ください。
 - ・銀行振込を希望される方は、下記係へ問い合わせいただくか、日本赤十字社ホームページをご覧ください。
- ※海外救援金については、用途を指定しない「無指定海外救援金」を随時受け付けています。

○問い合わせ／役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口☎内線133）

義援金・救援金名	受付期間
令和3年7月大雨災害義援金	10月31日(日)まで
令和2年7月豪雨災害義援金	
バングラデシュ南部避難民救援金	令和4年3月31日(休)まで
中東人道危機救援金	
平成30年7月豪雨災害義援金	令和4年6月30日(休)まで

生活豆知識

フリマサービスのトラブルに注意!



インターネット上で個人同士が商品などを売買できるフリマサービス（フリマサービ）を利用する人が増えています。代金のやり取りには運営会社が入り、商品未着や代金未払いなどのトラブルを防ぐ仕組みが導入されているものの、次のような事例が報告されていますのでご注意ください。フリマサービスはスマートフォン1つで手軽に参加できますが、個人同士の取引引きとなるためトラブルについては基本的に当事者間で解決することが求められます。

事例

- ・ブランドバッグを購入したが、届いた物が偽物だった。売り主に連絡したが、返事が来ない。
- ・サイズが表示と異なる靴が届き、売り主に返品をお願いしたが応じない。
- ・ルール通りに出品・発送したが買い主と返品トラブルが発生し、運営会社により強制キャンセルされた。代金が支払われない上に、商品も返送されない。
- ・フリマサービス運営会社は、取引の安全性を確保するために、取引ルールや補償制度、補償の適用条件を詳細に設けています。それらの内容を確認し、取引ルールを必ず守りましょう。
- ・売り主は、出品禁止物や禁止行為がないかを出品ごとに確認し、返品要請には柔軟に対応しましょう。
- ・商品の配送には追跡が可能な方法を取るようにしましょう。
- ・運営会社は、基本的には取引に直接関与しませんが、取引相手との連絡が取れなかったり、悪質な取引相手だった場合は事情を伝え、協力を得られないか確認しましょう。
- ・不審や不安に感じた時は、1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（☎0154-2413000）
- ・消費者ホットライン（☎188）

「ふれあいカフェ」に参加しませんか

外出の機会が少ない高齢者の方やその家族の方が、気軽に参加できる「ふれあいカフェ」を開催します。体を動かしたり、お喋りをして楽しい時間を過ごしませんか。

認知機能の低下が気になる方も無理なく楽しめる内容を用意してお待ちしています。

- 日時／9月22日(水)、午前10時～11時30分
- 場所／社会福祉センター
- 内容／軽体操、レクリエーション
- 持ち物／飲み物（水分補給用）
- 参加費／無料
- 申込締切／9月15日(水) ※送迎の必要な方は、申し込み時にお伝えください。
- 申し込み・問い合わせ／地域包括支援センター（☎485-1515）



町営住宅入居者募集

9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

役場建設課住宅都市計画係（1階⑧番窓口 ☎内線275）

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-1-302	3LDK	68.66㎡	S58 (H29改修)	19,300～28,700円
麻生団地	A-1-1	1LDK	55.90㎡	H23	17,100～25,400円
	A-5-3	2LDK	67.60㎡	H22	20,400～30,500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ヵ月分の数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。
- ・8月10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。

猫の飼い方についてのお願い

猫の飼い方について、多くの苦情が寄せられています。飼い主は、近隣住民の迷惑にならないよう、次の点に注意しましょう。

猫を飼っている方

- ・交通事故や感染症防止、近隣住民へ迷惑を掛けないよう、猫は外に出さず、室内で飼いましょう。
- ・トイレは家の中でするようしつけましょう。
- ・猫に名札を付けて世話をしていることを明らかにし、飼い主としての責任を果たしましょう。
- ・猫を無責任に増やさないよう注意しましょう。
- ・子猫は生まれてから半年で子どもが産めるようになります。避妊・去勢をせずに出すと、繁殖してどんどん増えてしまいます。

野良猫に餌を与えている方

- ・野良猫は野生動物と同じ扱いです。絶対に餌を与えないでください。
- ・かわいそうだからと餌を与え続けると、周辺の野良猫を呼び集めて繁殖し、さらに野良猫が増えることになります。増やさないことが大切です。
- ・民法では野良猫に餌を与えている人も飼い主とみなされ、その責任を問われる場合があります。
- ・猫は餌だけでは幸せになれません。「自分が飼い主」という自覚を持ち、ふん尿や毛の始末、繁殖管理、けがや病気の治療など、生涯世話を続ける必要があります。



動物愛護週間

動物愛護管理法では、広く動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めてもらうため、毎年9月20～26日を動物愛護週間と定めています。今年度のテーマは「私たちがつくるペットとのこれから」です。

動物は、私たちの生活をさまざまなかたちで豊かにしてくれる、人間にとってかけがえのない存在です。これを踏まえ、人と動物の共生する社会の実現を図ることを目的として「動物の愛護及び管理に関する法律」が定められています。この法律では動物の虐待や遺棄を防ぎ、動物の適正な取り扱いや動物の健康と安全を守ることを通じて、命を大切にすること、動物をただかわいがるだけではなく、正しく飼養し、動物による人の生命、身体および財産に対する侵害や、騒音や悪臭など生活環境の保全上の支障を防止することを目指しています。

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係
(1階③番窓口 ☎内線127)

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係
(1階③番窓口 ☎内線127)

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!



J-milkホームページ提供



今月のレシピ ミルクを飲んだパスタの和風ツナ

作り方

- ① フライパンに分量の水と牛乳を入れて加熱する。ふつふつとしてきたら半分に折ったスパゲティをバラバラと4分の1ずつ向きを変えて加え、すぐに箸でほぐす。
- ② クッキングシートで落としぶたをし、時々全体をかき混ぜながら袋の表示時間プラス1分かけてゆでる。途中、水分がなくなったら牛乳を足す。
- ③ 全体に水分が少なくなったら、火を止め和風ドレッシングを加え混ぜ、ツナ缶を缶汁ごと加えてほぐしながら余熱で火を通す。

材料(1人分)

スパゲティ (1.6mm) ……	1束 (100g)
牛乳 ……	150ml
水 ……	150ml
和風ドレッシング ……	1袋 (25ml)
ツナ缶 ……	1缶 (70g)

ひとことアドバイス

- ・お好みで刻みのりをかけてください。
- ・1.5mm以下のスパゲティを使えば時短に。

ポイント

- ・パスタを牛乳でゆでる際、パスタ同士がくっつかないように、箸でほぐしながらふつふつさせ、必ず落としぶたをしてゆでてください。表示時間プラス1分経過した頃、ほとんど水分がなくなるタイミングが理想です。途中で水分がなくなったら牛乳を足し、たくさん水分が残ったら、混ぜながら水分を飛ばすようにして煮詰めてください。
- ・2人分作る場合は、スパゲティ200gに対して牛乳250ml、水250mlで作ってください。塩気が気になる場合は、2人分でツナ缶1缶でもおいしくいただけます。



足澤 忠さん
(麻 生)



高橋フミ子さん
(川 上)

長寿88歳 おめでとうございます

《令和3年7月撮影》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



櫻岡 正治さん
(富 士)



坪井智枝子さん
(桜)



小成 愛子さん
(川 上)



中出 國男さん
(開 運)



住友 英文さん
(麻 生)



蜂谷ミヨ子さん
(川 上)



井上 ヤスさん
(桜)

北海道警察からのお知らせ

- ・パソコンのウイルス除去費用
- ・アダルトサイトの登録解除料金
- ・高額現金の受取手数料



を電子マネーで払えと言われたら

サギ!

警察に相談してください

9月24～30日は結核予防週間

結核は過去の病気と思われがちですが、日本では1日約50人が発病しています。人から人へと空気を介してうつる病気ですが、早期に発見して治療を開始すれば治すことができ、周囲にうつす可能性も低くなります。

症状は風邪と似ていますが、2週間以上せきが続く、たんが出る、体がだるい、微熱が続くといった症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

子どもは症状が現れにくく、重篤な状態になりやすいため、生後5～8カ月の間にBCGの定期予防接種を済ませておきましょう。

■問い合わせ／釧路保健所健康推進課健康支援係 ☎ 0154-65-5825

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 485-2135
URL <https://shibecha-hospital.jp>

当院は、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。

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
診療時間／午前9時～午後4時45分

※新型コロナウイルス感染症ワクチン接種に伴い、休診する場合があります。詳しくは当院の掲示物またはホームページをご確認ください。

内科 ●火曜日・水曜日・木曜日の午後は休診です。（月曜日・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）

※木曜日の午後に休診となりますので、ご注意ください。

外科 ●北大医学部消化器外科Ⅰより1週間単位で出張医師が担当します。

※新型コロナウイルス感染症ワクチン接種のため、毎週水曜日の午後は休診します。

●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／9月16日(木)、17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 ●毎週火曜日、旭川医大小児科より出張医師が担当します。

☆9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	予約受付締切
7日(火)	●	●	9月6日(月)正午
14日(火)	●	●	9月13日(月)正午
21日(火)	●	●	9月17日(金)正午
28日(火)	●	●	9月27日(月)正午

【予防接種】

《小児科／定期接種》●ロタ・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・BCG・日本脳炎・麻しん風しん混合・水痘の接種希望者は、前日の正午まで（前日が休みの場合は前営業日の正午まで）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、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。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。

発熱・咳のある人は「健康相談センター」か「保健所」へ

当院を受診する前に下記へご相談ください。

○北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（☎0120-501-507）

○釧路保健所（☎0154-65-5811）