

生活豆知識

SNSに投稿する前にチェック!



自分から情報発信すること
でコミュニケーションが取れるSNS。「見るのは内輪だけ」「非公開だから」といっても、一度投稿した内容はネット上で完全に消すことができません。まずは投稿ボタンを押す前に問題がないか、しっかりチェックしましょう。

個人が特定されませんか?
投稿を繰り返すと、映り込んだ風景や行動範囲、趣味・嗜好から個人を特定することが出来ます。顔や年齢、性別が分かることによりストーリー行為を受けることもあり得ます。

投稿内容の許可は得ていますか?
顔や姿には肖像権があります。集合写真などをSNSに投稿する時は、写っている人

全員の許可を得ましょう。また、情報漏えいにつながる行為は、相手に損害を発生させることもあります。

誹謗中傷を投稿していませんか?
良くも悪くも情報は瞬時に拡散していきます。他人の投稿の引用も含め、デマや悪意のある誹謗中傷を投稿していないか、自分で責任を持って確認する必要があります。

著作権侵害していませんか?
写真、イラスト、映画など著作物のコピーはもちろん、既にある画像などに手を加えて投稿する行為もやめましょう。

SNSを通じて人とつながれることは素敵なことです。が、残念ながら善意の人ばかりではありません。判断ができなければ一人で行動せず周囲の人に意見を聞いてみましょう。

■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）

脳ドック受診者助成事業の募集開始

脳ドック検診費用一部助成事業の募集を開始します。

この事業は、日本人死亡原因第4位で後遺症が残る可能性が高い脳血管疾患（脳梗塞、脳卒中など）の早期発見、早期治療、予防の促進を目的として実施するものです。

助成額

25,000円（自己負担額8,000円）

定員

80人（先着順）

実施機関

釧路労災病院、釧路孝仁会記念病院、中標津脳神経外科

募集期間

5月15日(月)から定員に達するまで

検診内容

MRI（脳画像診断）、MRA（脳血管画像診断）、頸動脈エコー、血液検査、尿検査、心電図など

申し込みと受診の流れ

- ①申込書に納税確認書を添え下記係に提出します。
※納税確認書は役場税務課納税係で無料発行しています。
- ②役場から決定通知書と助成券が送られてきます。
- ③実施機関に検診の予約をします。
- ④検診を受けます。実施機関の窓口で、助成額を差し引いた自己負担額を支払います。
- ⑤実施機関から自宅に検診結果が届きます。（結果は役場にも通知されます）



対象者

次の要件を全て満たす方

共通

- ・40～74歳（昭和24年4月1日～昭和59年3月31日生まれ）の標茶町民で、町税を完納している方
 - ・令和4年度に本事業を利用されていない方
- ※現在、脳血管疾患で治療中の方、ペースメーカーや外科クリップなどの金属が体内に入っている方は、受診できません。

社会保険の方

加入している健康保険組合に、脳ドック助成制度がない方、または助成制度はあるが助成の対象とならない方

国民健康保険の方

次の①～④の健診を受診または申し込みした方

- ①令和4年度秋の総合住民健診で特定健康診査を受診した方
 - ②令和5年度の総合住民健診で特定健康診査を受診した方
- ※申請日現在で、過去1年以内に総合住民健診を受診している必要があります。
- ③令和5年度の国保ドックに申し込みした方
 - ④令和5年度の国保ミニドックに申し込みした方

申し込み・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口 ☎内線124）



三本 昇さん
(茶安別)



古川 静子さん
(桜)



《令和5年2月撮影》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



奈良 一美さん
(桜)



大山 しまさん
(虹 別)



倉内 房子さん
(茶安別)



青柳 知さん
(塘 路)

高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種のお知らせ

高齢者の肺炎の中で最も頻度が高い原因菌は「肺炎球菌」です。肺炎球菌には90種類以上の型がありますが、高齢者の肺炎球菌ワクチンでは23種類の型に対する免疫をつけることができます。今まで一度も接種したことがない方で、希望する方はふれあい交流センター健康推進係まで申し込みください。

■実施医療機関／町立病院

■実施期間／令和6年3月31日まで

■自己負担額／3,000円

※町民税非課税世帯および生活保護世帯は無料です。

■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)

※完全予約制です。日にちに余裕をもって申し込みください。



令和5年度対象者	
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれ
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれ
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれ

※過去に接種した方は5年以上経過しても対象になりません。

※60歳以上65歳未満のうち、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障がいのある方で、身体障害者手帳1級程度の方も対象になります。

※対象者への個別案内はしていません。

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!

～ ラー油の香ばしい風味がアクセント! 牛乳でコクの深い味に ～



Jミルク ホームページより

今月のレシピ ミルクマーボー豆腐

レシピ: 料理家・管理栄養士 小山浩子さん

出典: Jミルク「乳和食サイト」

作り方

- ① フライパンに食べるラー油を熱し、長ネギを炒める。豚ひき肉も加えて炒める。
- ② 木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、しっかり水切りをしてから、くずしながら加えて炒める。
- ③ ②に合わせておいたAを加え、全体にとろみがつくまでかき混ぜながら加熱する。

ワンポイントアドバイス

- 豆板醤は塩分が高いので要注意。ラー油やごま油は塩分ゼロ。流行の「食べるラー油」の塩分も意外に低めです。
- 牛乳がコクを足してくれるので、味噌やしょうゆなどを使用しなくてもしっかりと味のマーボー豆腐に。

材料(1人分)

食べるラー油	10g
長ネギ(みじん切り)	1/4本(40g)
豚ひき肉	50g
木綿豆腐	150g
A 牛乳	100ml
片栗粉	大さじ1/2
顆粒鶏がらだし	小さじ1/2

町営住宅入居者募集

5月12日締切!

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-2-304	3LDK	68.66㎡	S59 (H30改修)	19,600～ 29,100円
	K-4-204	3LDK	68.66㎡	S62 (R2改修)	20,400～ 30,400円
	K-4-304	3LDK	68.66㎡	S62 (R2改修)	20,400～ 30,400円
	K-5-202	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700～ 30,900円
	K-5-302	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700～ 30,900円
桜団地	S-1-211	3LDK	72.24㎡	H2 (R4改修)	20,700～ 30,800円
	S-1-222	3LDK	69.28㎡	H2 (R4改修)	19,800～ 29,600円
	S-1-311	3LDK	72.24㎡	H2 (R4改修)	20,700～ 30,800円
	S-1-322	3LDK	69.28㎡	H2 (R4改修)	19,800～ 29,600円
	S-10-322	3LDK	74.10㎡	H6	22,400～ 33,400円
	S-10-313	3LDK	76.73㎡	H6	23,200～ 34,600円
	S-11-101	2LDK	63.16㎡	H17	20,300～ 30,200円
磯分内地	I-9-201	3LDK	70.20㎡	H13	20,500～ 30,600円
虹別団地	N-14	2LDK	61.04㎡	H9	14,800～ 22,100円
	N-18	3LDK	74.90㎡	H10	18,400～ 27,400円
塘路第2団地	T-1-2	1LDK	50.40㎡	H11	13,200～ 19,700円

■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)



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。
- ・4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。
- ・募集期間中、入居希望住宅の内覧ができます。ご希望の方は前日までにご連絡ください。

現在、休日および時間外の救急の受け付けを休止しております。詳しくは、折り込みまたは当院ホームページをご覧ください。

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抗体検査を行っています（自由診療）。詳細はホームページをご覧ください。

内科 ●火～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）

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。

●毎週金曜日の受付時間は、午後3時までとなります。

※5月29日(月)は午後休診となります。

産婦人科 ●札幌医科大学産婦人科より石岡伸一医師が担当します。

●診療日／5月18日(木)、19日(金)

●受付時間／午後3時30分まで

●予約制となっています。受診日**前日**の正午までに、来院時または電話で予約してください。

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 ●旭川医大小児科より出張医師が担当します。

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）

☆5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
2日(火)	●	●	5月1日(月)正午
9日(火)	●	●	5月8日(月)正午
16日(火)	●	●	5月15日(月)正午
23日(火)	●	●	5月22日(月)正午
30日(火)	●	●	5月29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・麻しん風しん混合・水痘・日本脳炎・二種混合の接種希望者は、**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。

●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。

《17～20歳未満の日本脳炎》●対象の方で接種を希望される方は、希望日の1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》●定期接種（小・中学生）は小児科で、火曜日午後1時からの受け付けとなります。

●定期接種（高校生以上）・任意接種は内科・産婦人科で、木曜日午後3時からの受け付けとなります。

※どちらも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・50歳以上の带状疱疹・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、1週間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。

花を植えよう！

標茶町花いっぱいコスモス推進会議会員募集中



標茶駅前と開発センター前の花壇は「標茶町花いっぱいコスモス推進会議」が月2回、手入れを行っています。推進会議では、作業に参加いただける新規会員を募集中です。初めての方も大歓迎。花の好きな方やガーデニングに興味のある方は、事務局までお問い合わせください。

○問い合わせ／標茶町花いっぱいコスモス推進会議事務局・役場企画財政課地域振興係（2階⑦番窓口☎内線224）



セブン-イレブン記念財団

※この活動は一般財団法人セブン-イレブン記念財団の助成を受けています。

就労継続支援B型事業所

役場庁舎内

販売会のお知らせ

町内には2カ所の就労継続支援B型事業所が開設されています。各事業所では創意工夫した製品の製造販売を行っています。製品のPRや通所者のやりがい、販路拡大の一助となることを目的に、町では製品の販売場所を定期提供しています。

しべちやコスモス

・日時：5月11日(木)、午後2時30分

・品目：お菓子、手作り石鹸、木工用品など

・場所：役場1階ロビー

みなやんWORKS

・日時：5月25日(木)、午後3時30分～4時

・品目：そば粉や季節のフルーツを使ったスイーツなど各種。毎月新商品を用意しています。

・場所：役場1階ロビー

※マイバッグの持参をお願いします。

※急きよ、中止・延期となる場合があります。あらかじめご了承ください。

●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132）

大型連休ガイド

	4月		5月						
	29日(土)	30日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
役場・町立病院・各公民館 窓口・ふれあい交流センター	—	—	○	○	—	—	—	—	—
標茶児童館	—	—	○	○	—	—	—	○	—
町有バス	—	—	○	○	—	—	—	—	—
図書館	—	○	—	○	—	—	—	○	○
農業者トレーニングセンター ふれあいプラザゆう・武道館	—	○	—	○	—	—	—	○	○
ごみ収集業務	—	—	○	○	—	—	—	—	—
クリーンセンター (ごみの受け入れ)	—	—	○	○	—	—	—	午前9時 ～正午	—
博物館	○	○	—	○	○	○	○	○	○

※火葬・死亡届などの緊急を要する場合は役場で対応します。

※定期薬を服用の方は、休みに薬切れが生じないように早めに受診願います。

※新型コロナウイルス感染症対策により、変更になる場合があります。