

いつも聞こえるみんなの声

タウンメール

町のみんなのコミュニケーション

あなたの町政に対する

意見・要望・質問やさまざまな情報をお寄せください

まちづくり政策課調整係では、皆さんの声を広く町政に反映させる広報活動として「タウンメール」を実施しています。

この「タウンメール」は、町民の皆さんの町政に対するご意見・ご要望・ご質問などを記入していただき、最寄りの郵便ポストへ投函していただくというものです。

地域づくりや町づくりなどに関する意見・要望のほか、行政への疑問や情報提供など、あなたが知りたいことや知らせたいことも大歓迎です。お気軽にあなたの声をお聞かせください。皆さんの声が明日の弟子屈町をつくります。

寄せられた声に対しての回答は広報紙への掲載、または、ご本人へ直接通知します。回答につきましては封書を投函していただいた時期により、翌々月の広報紙に掲載となる場合もあるほか、内容によっては回答しかねる場合もありますのでご了承ください。

また、匿名の方に対しての回答は、いたしかねます。

記入の仕方

- * 町づくりなどに関するご意見・ご要望のほか、行政への疑問や情報提供などのあなたが知りたいことや知らせたいことも、ご自由にお書きください。
- * 封書(のぼり)の中欄や裏面を目的とした内容はご遠慮願います。
- * 封書は高線にそって切り、折ってノリ付けし、切手を貼らずにそのままポストへご投函ください。
- * この封書の差出有効期限は令和6年3月31日ですので、それまでに投函してください。
- * 内容によってはこちらから内容確認を行うことや、直接回答を行う場合がありますので、住所・氏名・性別・年齢・電話番号は必ず記入してください。なお、広報紙に掲載する場合は公表しません。

◆お問い合わせ先/役場まちづくり政策課調整係 ☎482-2913(課直通)

あなたの声をお気軽に お寄せください

いつも聞こえるみんなの声

ご住所	性別	男	女
お名前	性		
電話番号	年齢		

Stop!冬太り!



今月の管理栄養士
八田 早那子 さん

12月ですね。これから年末にかけて忘年会、クリスマスやお正月のイベントが増えると思います。普段と違う豪華な食事や、年末だからと飲みすぎ、いつもより摂取するカロリーが増える上に、外も寒く、運動する機会が減って、体重が増えてしまうというように、これからは太ってしまう条件がたくさんあります。

食事の面という点、忘年会ではお酒、揚げ物、炭水化物、縮めのラーメンを食べることや、クリスマスではケーキ、チキン、お寿司、ローストビーフなどを食べる機会があるかと思いますが、忘年会やクリスマスのお食事の特徴としては揚げ物などが多くなりやすく、脂質の摂りすぎにつながりやすい傾向にあります。

年末年始の食事といえばおせち、お汁粉、お雑煮、甘酒などあり、糖質が多い料理を食べることが多いです。また、おせちの料理は日持ちするように

- 塩分や甘みを強くしています。
- ▼糖質が多い料理：黒豆、栗きんとん、伊達巻、なます、煮物
 - ▼塩分が多い料理：数の子、かまぼこ、昆布巻き、煮物

おせちに入っている料理は、縁起のいい食べ物でもあるので、それぞれの料理を少しずつ食べましょう。また、お餅を1度に3つも4つも食べてしまう方がいると思います。市販の角餅2個ではお茶碗1杯分のカロリー同じくらいの量です。砂糖、きなこ、砂糖、あんこ、雑煮などで食べるときにさらにカロリーが増えてしまうので、気を付けましょう。

また、年末年始は特別な食事となり、野菜を食べる機会が減ってしまう傾向にあります。気づいたときには野菜を摂るようにしてもらえればと思います。

イベントでの食事となるとどうしても食べすぎてしまう傾向にあります。自分の食べる量を把握するために、大皿を皆でつづつするのはなく、食べる前にとり皿に分けると食べすぎを防ぐことができます。

冬太りを解消するには運動も欠かせません。代謝だけみると、人間は冬の寒さに耐えるため、基礎代謝を上げ

てエネルギーをどんどん消費する体になっています。そのため、冬が一番痩せやすい時期とも言われています。しっかり汗をかく運動でなくても、普段の身体活動量を増やすだけでも十分な運動になります。年末の大掃除でしっかり身体を動かすとか、お正月のちよつとした買い物や初詣に歩いて行くといったように、運動できるタイミングはたくさんあります。

1年に1度のお祝い事なので、イベントはしっかりと楽しんで、そのあとの食事と運動で冬太りを防ぎましょう!

▲健診、受け忘れていませんか?▼

令和5年度の特定健診やがん検診を受け忘れていない方はいませんか?特定健診、がん検診を希望する方や、受け方がわからない方は、健康こども課健康推進係までご相談ください。75歳未満の方は役場の助成で健診を受けられますので、個別に受診して、まだポイント申請されていない方はご連絡ください。

また、国民健康保険に加入されている方の脳ドックの助成も随時受け付けております。申し込み時に受診可能か確認する項目がいくつかございますので、健康こども課健康推進係までお問い合わせください。

むし歯のなかったお子さん



内藤 結月 ちゃん



鈴木 萌乃 ちゃん



江上 桃玄 くん

い合わせください。

4月頃に送付している「40歳検診無料クーポン」 「乳・子宮頸がん検診無料クーポン」 「歯周疾患検診無料クーポン」 「骨粗鬆症健診クーポン」 は令和6年3月末までが利用期限になっています。まだご利用になっていない方は、お得に受けられる期間にぜひご利用ください。

お問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935(課直通)まで。

後期高齢者医療制度のお知らせ

医療費のお知らせ(医療費通知)について

「医療費のお知らせ」とは

健康管理の重要性をより強く意識していただくため、対象期間に医療機関等を受診したすべての被保険者の皆様へ診療日数や医療費等を掲載した「医療費のお知らせ(医療費通知)」を、年2回、はがきで送付しています。

【イメージ図】

受診月日	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	倉庫療法・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和5年1月	○×薬局	医科外来	1	18,000	1,800			
令和5年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和5年3月	△△薬局	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400
合計				230,000	23,000		11,490	5,400

「医療費のお知らせ」を活用しましょう

診療日数や医療費等に間違いがないか確認するとともに、医療費の推移や健康状況を把握することで自身の健康管理に努めましょう。

医療費控除の申告について

医療費控除の申告手続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、税務署にお問い合わせください。

発送予定月・対象診療月

発送月	診療月
令和6年1月(上旬)	令和5年1月～9月
令和6年2月(下旬)	令和5年10月～12月

問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

【住所】〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階
【電話】011-290-5601

弟子屈町役場 健康こども課 保険年金係

【電話】482-2935 (課直通)



釧路北部地域雇用創造協議会 講習会開催のお知らせ

当協議会では、専門家をお招きして事業者向けの講習会や、仕事を探している方・すでに働いている方々のスキルアップの講習会を実施しております。

12月開催予定の講習会は以下のとおりです。ご参加は【無料】となっております。

12/5(火) 13:30～16:30 : ビジネスが伸びる AI活用講習	場所・弟子屈町公民館1F研修室
12/9(土) 9:30～16:30 : PCスキル基礎講座	場所・弟子屈町公民館1F研修室
12/13(水) 9:30～16:30 : ドローンについて学ぶ会	場所・釧路圏摩周観光文化センター

- AI活用講習会では、最近よく話題になっているAI(ChatGPTやBardなど)をビジネスでどう使うか、AIを使うことのメリットなどを、AIを使いこなしている専門家をお招きして学習します。
- PCスキル基礎講座は、主にExcelの基本的な使い方や、仕事で使えるパソコンの基礎知識を、工房一丁目の松本オーナーを講師に学習します。
- ドローンについて学ぶ会は、釧路のドローン映像制作会社の森川代表から、ドローンを扱うための基礎知識や法令を座学でお教えいただいた後に、午後からは実機とシミュレーターを使って実際の使い方を体験していただきます。

どの講習会もすぐに今後のビジネスや就労に役立つお話しになる予定ですので、事業をされている方・これから事業を始めたい方・スキルアップをしたいという方は是非ご参加ください。

フォーム以外でのお申し込みや講習会の詳細は、釧路北部地域雇用創造協議会のウェブサイトをご覧ください。事務局までご連絡ください。

TEL 050-8892-0280 (協議会直通) ウェブサイト <https://stt-job.com>



お申し込みフォームはQRコードから