

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

まちづくり政策課政策調整係では、みなさんの声を広く町政に反映させる公聴活動として「タウンメール」を実施しています。

この「タウンメール」は、町民のみな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。みな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。
- \* 誹謗(ひぼう)中傷や営利を目的とした内容はご遠慮願います。
- \* 封書は点線にそって切り、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平成28年3月31日です。それまでにご投函ください。
- \* 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、氏名は公表いたしません。 ◆お問い合わせ先/役場まちづくり政策課政策調整係 ☎ 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 **タウンメール**

ご住所			
お名前			
電話番号			
年齢		性別	男・女

## 国民健康保険加入の30代の皆さん!

## ご存じですか 自分の身体と健診

「健診〜?私、若いもん。まだ必要ないよ!」  
 「10代のころよりちょっと太ったけど、まだまだ大丈夫」  
 「ここ何年も病院に行ったことないんだよね」

若い皆さんからは、よくこんな声が聞かれます。でも、どうでしょう。本当に皆さんは健康な身体でしょうか?生活習慣病は年々、低年齢化してきていて、最近では中学生や小学生にも糖尿病のリスクが高い方が出てきています。町では、少しでも早く身体の健康度を知ってもらうために、通常40歳から受診できる特定健診を、昨年度より30代から受けられるようにしました。

### 初めての特定健診

今回、初めて特定健診を体験する、30代、飲食店にお勤めのTさんに同行しました。Tさんは数年前にインフルエンザで病院にかかって以来、今まで大きなけがや病気をしたことがなかったそうです。

- Q 特定健診を受けようと思ったきっかけは?  
 A 家族の勧めもあって受診してみようと思いました。(Tさん)
- 緊張気味のTさん。身体測定、尿検査、医師の診察など次々と健診項目をクリア。



自分のために少し時間をつくって健康チェックを

### チェック! 受診内容

特定健診では次の項目を行います。  
 ①問診・医師診察 ②身体測定 ③血液検査 ④血圧検査 ⑤尿検査

- Q 特定健診を受けてみてどうでしたか?  
 A すごく簡単でした。来年も受診したいと思います。(Tさん)

後日、受診結果を渡されたTさんの結果は…。いくつかの項目で、数値が基準値を超えていました!普段、ちょっと身体のダルさを感じてはいたものの、生活に支障がないため見過ごしていましたが、健診を受けたことで不調の原因を早期発見することができました。皆さんも特定健診を受けて、自分の身体の健康度をチェックしてみたいはいかがですか。

### 個別受診を受けるには

- ① 役場に申し込む/健診を受診する前に役場から「受診券」を発行してもらいましょう。
- ② 医療機関を予約する/病院や診療所へ受診の予約をしましょう。  
個別受診できる医療機関/摩周厚生病院、弟子屈クリニック、布施医院、釧路がん検診センター
- ③ 予約日に受診する  
持ち物/受診券、質問票(摩周厚生病院・布施医院で受診する場合)、保険証、負担金(1,000円)

町では、過去に特定健診を受けた方で今年度まだ受けていない方に、黄色い封筒で健診の案内をさせていただきます。受診を希望する方には受診券を発行しますので、ご連絡ください。

### 本町から4人が受賞—北海道国民健康保険団体連合会表彰—

北海道国民健康保険団体連合会表彰が10月30日、札幌市中央区国保会館で行われました。本町からは、国民健康保険運営協議会委員として長年、国民健康保険事業の推進と向上に著しい功績のあった、深谷伊三雄会長、行木絨一委員、早川鶴松委員、小澤修子委員が表彰されました。

問い合わせ先/役場健康推進課健康保険係 ☎ 482-2935(課直通)

# エコの すずめ

小さなことからコツコツと！環境に配慮した行動の積み重ねが地球や家庭の「エコ」につながります。

## 「エコ」って…？

元々は「エコロジー」からきている和製英語です。エコロジーには生態学という意味があり、そこから「生態・環境に配慮した行動・活動」を行う際に使われるようになりました。

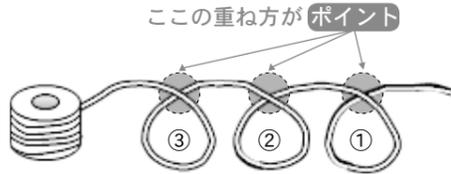


## 新聞・雑誌・段ボールなどの資源ごみの縛り方

皆さんに、資源ごみとして出していただいている新聞・雑誌・段ボール。出す際、縛り方が緩くてすぐに崩れてしまい「もう少しきつく縛る方法がないかなあ」と思っている方、いらっしゃいませんか。縛り方を紹介しますので、年末の大掃除などの際、ぜひ試してみてください。

### 1 ひもで3つ輪を作る

※縛る物より大きめに

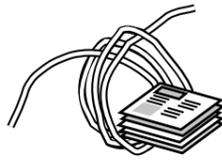


### 2 ひもの輪が崩れないように重ねる

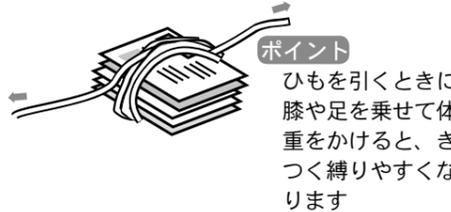
※1の図の③⇐②⇐①の順に重ねる



### 3 輪に新聞などを通す



### 4 ひもの両端を引く



ひもを引くときに膝や足を乗せて体重をかけると、きつく縛りやすくなります

### 5 十文字に縛る(出来上がり)



※4の手順が終わったら、いつもどおり十文字に縛るだけ

※その他の方法  
いつもどおりの縛り方でも、十文字を作る際に固結びにしたりすることで、緩みづらくすることができます。

紹介したのは、ほんの一例です。最近は、きつく縛るための便利グッズなども市販されていますので、そちらを活用したり、縛り方が上手な方にコツを聞いてみたりするのもいいかもしれませんね。

問い合わせ先／役場環境生活課環境係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 4 (課直通)

## 美留和地区第1号排水路工事に伴う町道通行規制期間を延長しています

国営総合農地防災事業の実施にあたり、日頃から多大なご協力をいただき、誠にありがとうございます。

広報てしかが9月号でお知らせした、美留和地区第1号排水路工事に伴う町道美留和石狩別線の通行規制期間が延長となりますので、ご理解、ご協力をお願いします。

▶規制路線／町道美留和石狩別線(字美留和429番地先)

▶規制期間

- 当初／11月20日(金)まで
- 変更後／2016年1月20日(水)まで

※工事の進ちょく状況により、期間が変更となる場合があります。

□問い合わせ先

- 釧路開発建設部釧路農業事務所 ☎ 0 1 5 4 ④ 7 4 4 5
- 役場農林課 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 6 (課直通)

