

●あなたの声をお気軽に寄せてください●

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れます。

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。
- * 封書は信箋にそって切り、折ってノリ付けし、切手を貼らずにそのまますべて投函してください。
- * この封書の差出有効期限は令和7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、氏名は公表しません。

◆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)

ご住所	性別	年齢
お名前	男・女	
電話番号		

いつも聞こえるみんなの声

タウンメール

＜調理実習のお知らせ＞ 元気がしさがクッキング (血糖値編)

迫りくる年末年始を乗り越え
る！正月太りを防ぐ！
糖尿病予防のための食事のポイントを調理実習を通してお伝えします。
ご参加お待ちしております！

日時：12月10日(火)10時～13時
場所：町社会老人福祉センター
2階調理室
持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾(貸し出しも可能です)
定員：先着15人
参加費：無料
申込〆切：12月5日(木)

役場健康こども課健康推進係
(☎482-2935)まで電話または窓口にてお申し込みください。
QRコードからも申し込みできます。



おし歯のなかったお子さん



いのうえ 柚那 ちゃん



しらやま そうや 蒼夜 くん



もちづき はると 陽仁 くん

腸活生活習慣編

普段の生活も整え、腸内細菌が住みやすい体にしていきましょう。夜遅くまでスマホを見るなど、寝不足で疲れがとれていない体にならないようにしましょう。また、朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びるだけでも腸内細菌が喜ぶビタミンDがしっかりと働いてくれます。湯船につかる、ラジオ体操をする、温かい飲み物をこまめに飲むといった、体を温める生活習慣も腸内細菌が住みやすい体にするポイントです。他にも、笑うことで免疫力が高まるといった研究もあります。とにかく笑う！作り笑いでもいいそうです。好きなテレビや動画、友人のおしゃべりの時間などを楽しみながら、笑って元気に師走を乗り切っていきましょう！！



今月の管理栄養士
はった 早都子 さん

腸活生活習慣編

腸内環境を改善するのに有効な食品は、発酵食品や食物繊維、オリゴ糖を多く含む食品です。これらの食べ物といえば、納豆、チーズ、ヨーグルト、きのこ類、野菜類全般。今挙げた食品以外にも、腸内細菌を元気にする食品はたくさんあるの、なか1つだけ毎日食べるよりは、「色々な食材を毎日摂る」ことが重要です。

12月ですね。年末が近づき、仕事が立て込み、疲れが出てくる時期かと思えます。また、寒くなってきた風邪をひいてしまいませんか？クリスマスやお正月を元気に楽しく過ごすため、風邪をひかないよう、しっかりと免疫力を高めていきたいところです。

免疫とは、簡単に言えば、異物ウイルス・細菌・微生物などから身体を守る仕組みのことです。

私たちの体は、異物が体内に入り込むと色々な方法で体から排出しようとします。目に異物が入ると涙を出したり、ほこりやウイルスを吸ってしまったり、咳やくしゃみで体内から出そうとする反応が起こります。これらの防御で防ぎきれなかったものに対応するのが「免疫」です。

最近では、免疫力を高めるためには、腸内環境を整え、腸内細菌を元気にすると良いと言われています。いわゆる「腸活」です。腸にはウイルスに対抗する

便やおならが臭い時は、腸内細菌が元気に働いていない、腸活がうまくいっていないサインだと思ってもらうと良いかもしれません。

逆には腸内細菌の力を弱めてしまう習慣は欠食です。腸内細菌はエネルギー不足の状態では働けないので、食事を欠食してしまつと、自分も、腸内細菌も元気がなくなつてしまいます。

また、外食やコンビニ食、肉に偏った食事は油脂や糖質が多く、腸内細菌はたくさん働かないといけなくなつてしまうため、疲れてしまい、元気がなくなつてしまいます。

「腸活で免疫力をアップさせたい」

エコの すすめ

COOL
CHOICE

COOL CHOICE（クールチョイス）とは…

地球温暖化を防止するため、省エネ・低炭素型の「製品」「サービス」「行動」など、『賢い選択』をしようという国民運動です。

小さなことからコツコツと!!

環境に配慮した行動と選択の積み重ねが地球や家庭の「エコ」につながります。年末は、各家庭で掃除・片付けをする機会が多い季節です。家の中や物置等に、粗大ごみ、眠っていませんか?「この機に捨ててしまいたいけど、出し方がわからない…」と思っている方、今月号では普段捨てる機会の少ない粗大ごみの捨て方を改めてご紹介します!

粗大ごみって?

町ではタンス・ソファ
ー・ベッド・自転車などの
指定のごみ袋に入ら
ない大型のごみを粗大
ごみとして扱っていま
す。

※詳しくは、てしかがの
「ごみの分け
方・出し方登
典」たつじん
を参考にし
てください。



粗大ごみの出し方

①自分で搬入

ご自身で、町廃棄物処理施設(美留和处理場)まで搬入する方法
【手数料:10kgあたり96円(税別)】
●営業日 月～金曜日(祝祭日を含む) 9～16時まで
土曜日・第2・4日曜日 9～12時まで
※5～6月の日曜日については第1・第5日曜も開場しており
ます。

②電話による引き取り依頼

事前に役場環境生活課まで電話で予約し、引き取る方法
【手数料:10kgあたり210円(税別)】
●引き取り日:月～金曜日(平日のみ)

②電話による引き 取り依頼をする際 の注意事項!!

- ・粗大ごみの内容(種類・数量・サイズなど)を必ず役場担当者へお伝えください。
- ・引き取りの際には粗大ごみを外に出してください。
- ・ご希望の日時に沿えない場合もございます。1週間程度、余裕をもってご予約ください。
- ・12月は特に大掃除をする家庭が多いため、美留和处理場が込み合う場合がございます。

なお、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、エアコン、衣類乾燥機の6品目は町で回収しておりません。

購入いただいたお店が町内の電気店に処分を依頼して下さい。

問い合わせ先／役場環境生活課環境係 ☎482-2934(課直通)

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、ハガキで送付しています。

◆「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

発送予定月	診療月
令和7年1月(下旬)	令和6年1月～9月
令和7年2月(下旬)	令和6年10月～12月

◆亡くなった方の医療費のお知らせについて

医療費のお知らせは、健康管理の重要性を意識していただくことを目的としていますので、亡くなった方へは送付していません。送付を希望される場合は、健康こども課保険年金係までお問い合わせください。

【イメージ図】

受付月日	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	医療費通知・生活医療費		
						国保	費用額	標準負担額
令和6年1月	〇〇薬局	薬局外系	1	18,000	1,800			
令和6年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和6年3月	△△薬局	薬局内系	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合計				230,000	23,000		11,490	6,900

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)



おむべり政策課 政策調整係 行

弟子屈町役場



0883290