

	実施日	場所	受付時間	対象	備考
フッ素塗布	乳児健診と同日	福祉センター	9:30~9:50	(実施日に) 満1歳児 ~ 就学前の子	★母子手帳持参 ★1人1回500円必要 ★半年に1回塗布するとよいです。 ★生えたばかりの歯ほど吸収されやすく、1歳くらいから塗ると効果的です。
	広報でしかがで別途お知らせします。	川湯保育園	10:00~10:20		

▶ 子宮頸がん予防ワクチンについて

現在、厚生労働省からの通達に基づき、子宮頸がん予防ワクチンの積極的な接種はお勧めしていませんが、接種を希望する方への助成は継続しています。接種をご希望の方は、役場健康こども課健康推進係までご連絡ください。

▶ おとな

	実施日	受付時間・場所	対象	備考	
総合健診	春季に実施	川湯農村センター	6:00~11:00	40歳以上の町民 (特定健診は30歳以上)	★日程は広報でしかが、町公式ウェブサイト、チラシなどでお知らせします。 ★申し込み必要 ★検査項目: 特定健診、胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、エキノコックス症、B・C型肝炎、骨粗鬆症、眼底検査、心電図検査 ※眼底検査、心電図検査は特定健診受診者限定です。 ★自己負担額 胃・前立腺・特定健診 各1,000円(500円) 肺・大腸・肝炎 各500円(300円) ※70歳~74歳の方は()内の金額。75歳以上・生活保護受給者・当該年度に40歳になる方はすべて無料。 ★特定健診は国保加入者、生保受給者が対象です。各保険者の発行する受診券をお持ちの方も受診できます。
		美留和会館	6:00~ 9:30		
		福祉センター	6:00~11:00		
	秋季に実施	JA摩周湖	6:00~10:00		
		福祉センター	6:00~11:00		
		川湯農村センター	6:30~ 9:30		
乳・子宮がん検診	広報でしかがで別途お知らせします。	福祉センター(検診車) 日時などはチラシでお知らせします。 釧路がん検診センター (バスの送迎もあります)	乳がん40歳以上、 子宮がん20歳以上	★申し込み必要 ★自己負担(助成後) 乳がん 1,000円 子宮がん 1,000円 奇数年は奇数月(1・3・5・7・9・11月)、偶数年は偶数月(2・4・6・8・10・12月)生まれの方が助成対象です。	
脳ドック検診	<ul style="list-style-type: none"> 40歳~74歳の国保加入者対象 摩周厚生病院で行う検診費用の3分の2を助成(上限2万円) ※治療状況や納税状況などにより、助成対象とならない場合があります。				
予防接種	高齢者肺炎球菌ワクチン (該当年齢の方はその年度内に必ず接種してください。今後、助成の対象にはなりません。) 予防接種の助成対象となる方は毎年異なりますので、広報でしかがや町公式ウェブサイトでお知らせします。 ※自費で一度でも接種している方は助成の対象になりません。				
風しん抗体検査・風しん第5期定期接種	対象者へは個別に郵送でお知らせいたします。				

▶ その他

	実施日	場所	時間	対象	備考
健康相談	毎週月曜日	役場1階健康相談室	10:00 ~ 16:00	全町民	★健康手帳のある人はご持参ください。 ★介護や心の悩みなど、どんなことでも気軽に相談ください。 ★母子手帳の発行も行っています。月曜日以外に来所される方は、事前にご連絡ください。 ※母子手帳発行の際に、個人番号通知カードまたは個人番号カードをご持参ください。

- 赤ちゃんのこと、育児、その他介護の事や心の悩みなど何でもご相談ください。(電話相談も受け付けています。)
- 特定健診・各種がん検診は1年間を通じて個別に受診することもでき、個人負担金は町の検診と同じです。

問 釧路がん検診センター ☎0154-37-3370へ直接お申し込みください。

- 胃がん・肺がん・大腸がん検診は、摩周厚生病院でも受診ができます。



介護保険制度は、介護を必要とする方を社会全体で支えていくことを目的として設けられた制度で、介護を必要とする方が安心して健やかに生活するために利用できるサービスが、介護サービスです。

「65歳以上の方(第1号被保険者)」と、「医療保険に加入している40歳以上64歳以下の方(第2号被保険者)のうち、要介護認定・要支援認定の申請をし、その認定結果が要支援1・2または要介護1～5の方」にはこの介護サービスを利用する際に必要となる介護保険被保険者証が交付されますので、大切に保管してください。

また、この介護サービスを提供するために必要な財源の一部となるのが介護保険料ですので、納付方法が普通徴収の方は納期限までに忘れずに納入してください。

▶ 介護サービスの利用手順

- ① **申請**～「介護」が必要と感じたら、役場福祉課または川湯支所で要介護認定・要支援認定の申請をしてください。この申請に必要なものは次のとおりです。
 - 申請をする方の印鑑
 - 「介護」を必要と感じる方(本人)の印鑑・介護保険被保険者証
 - 本人の医療保険被保険者証(本人が64歳以下の場合のみ)
 - 本人のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
- ② **認定調査**～役場職員などが訪問し、本人の心身の状態などを調査します。
- ③ **審査・判定**～認定調査の結果と、役場から本人の主治医に依頼して作成してもらった本人の心身の状態などが記載された意見書をもとに、本人に「介護」または「介護が必要とならないような支援(介護予防支援)」が必要かどうか、必要な場合はどの程度必要かを弟子屈町介護認定審査会が、審査・判定します。
- ④ **認定結果の通知**～審査・判定の結果をもとに、本人に「介護」または「介護予防支援」が必要かどうか、必要な場合はどの程度必要かを弟子屈町長が認定し、その結果を申請をした方などに通知します。なお、その認定結果が「要支援1・2」または「要介護1～5」の方には、併せて認定結果が記載された介護保険被保険者証と介護保険負担割合証が交付されます。
- ⑤ **(介護予防)ケアプランの作成**～認定結果が「要介護1～5」の方は居宅介護支援事業者(その方が介護保険施設に入所した場合はその施設)にケアプランの作成を依頼します。認定結果が「要支援1・2」の方は介護予防支援事業者に介護予防ケアプランの作成を依頼します。どちらの場合でも(介護予防)ケアプランの作成を依頼されたケアマネジャーは本人の心身の状態や本人などの意向・希望に応じて(介護予防)ケアプランを作成します。
- ⑥ **介護サービスの利用**～認定結果が「要支援1・2」または「要介護1～5」の方は作成された(介護予防)ケアプランに基づいて介護サービスを利用します。

- ⑦ **更新申請・区分変更申請**～交付された介護保険被保険者証に記載された認定の有効期間が満了した後も引き続き介護サービスを利用したい場合はその有効期間が満了する前に要介護更新認定・要支援更新認定の申請をしてください。また、「必要とする介護が変わった」と感じたら要介護状態区分変更の申請をしてください。これらの申請に必要なものは①申請に必要なものと同じです。

▶ 利用できる介護サービス

- 訪問介護(ホームヘルプサービス)
- (介護予防)訪問リハビリテーション
- 通所介護(デイサービス)
- (介護予防)短期入所生活介護(ショートステイ)
- (介護予防)短期入所療養介護(医療型ショートステイ)
- (介護予防)特定施設入居者生活介護
- (介護予防)認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
- (介護予防)訪問看護
- (介護予防)居宅療養管理指導
- (介護予防)通所リハビリテーション(デイケア)
- 地域密着型通所介護
- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- 介護療養型医療施設 など

▶ 介護保険料の納入方法

- 65歳以上の方のうち、老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金の年額が18万円以上の方(一部の方を除きます。)は1年度に6回(4・6・8・10・12・2月)年金が支給される際に介護保険料が差し引かれ、その年金の保険者から弟子屈町に納入されます。これを「特別徴収」といいます。それ以外の方は1年度に5回(6・8・10・12・2月(4月以外の偶数月))納入書で弟子屈町に納入してもらいます。これを「普通徴収」といいます。
- 医療保険に加入している40歳以上64歳以下の方は、加入している医療保険の保険料に介護保険の保険料も含まれています。

▶ 65歳以上の方が介護保険料を滞納した場合の給付制限

- 介護保険料を1年以上滞納した場合は、介護サービスの利用費用の全額を、一時、利用者に全部負担してもらいます。その後、申請によって介護保険給付額を利用者に払い戻しますが、1年6ヵ月以上滞納した場合は、申請によって利用者に払い戻す介護保険給付額からその一部または全部を差し止めます。
- 介護保険料を2年以上滞納した場合は、2年以上滞納した介護保険料を時効消滅させ、その時効消滅させた期間に応じて、通常、介護サービスの利用費用の1割、2割または3割である利用者負担を3割または4割にします。また、高額介護(予防)サービス費・高額医療合算介護(予防)サービス費・特定入所者介護(予防)サービス費は支給しません。



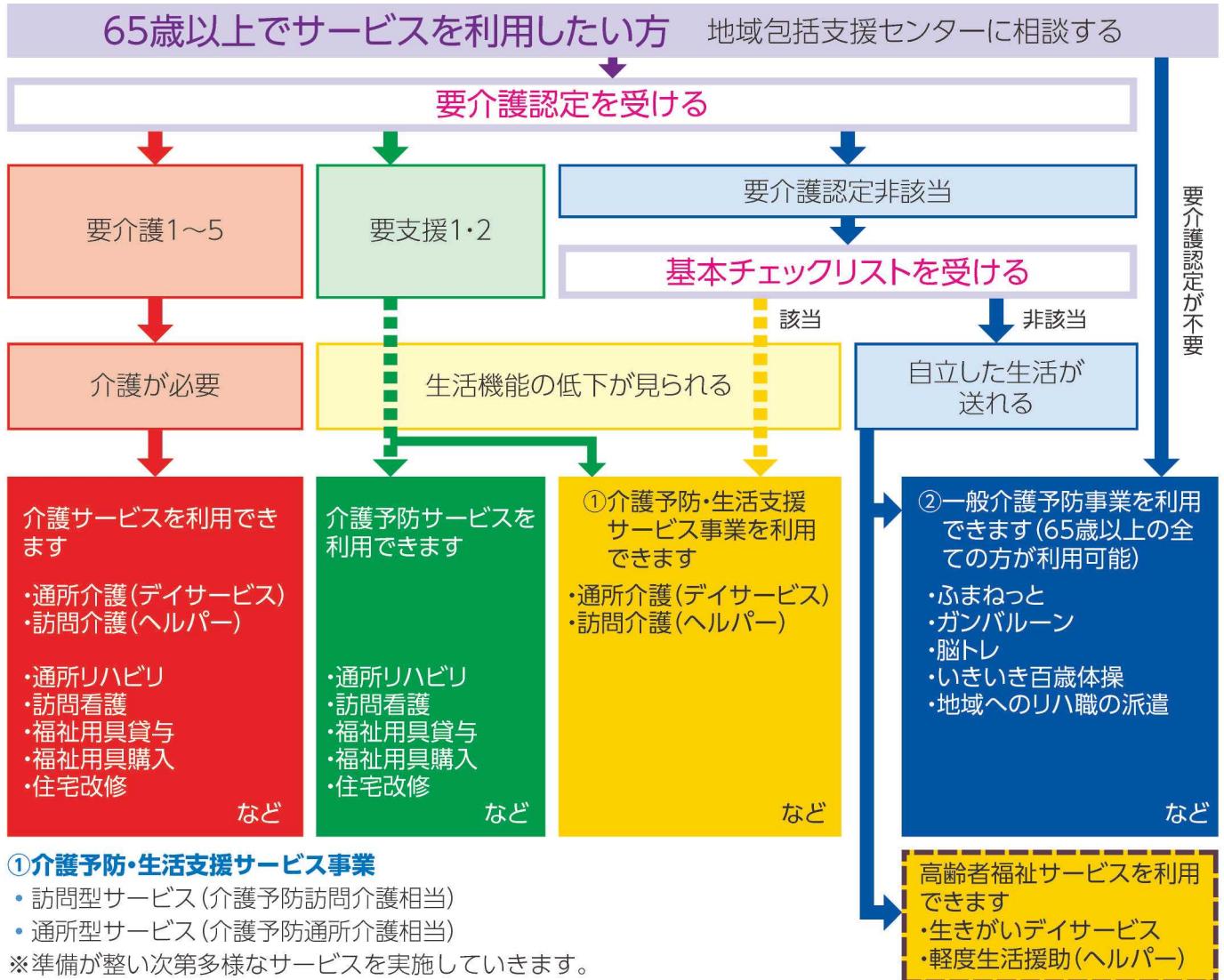
▶ 介護予防・日常生活支援総合事業

町では平成29年4月から介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）を開始しています。これまで介護保険のサービスであった要支援1・2の方の『介護予防訪問介護（ヘルパー）』と『介護予防通所介護（デイサービス）』を町の事業として実施しています。

■ 総合事業の利用手順

申請から介護（予防）サービスの利用までは「▶ 介護サービスの利用手順①～⑦（40ページ）」と同様です。

■ 利用できる総合事業



健康・福祉・子育て



▶ 地域包括支援センター

■ 何でもご相談ください(総合相談支援業務)

65歳以上のみなさんやそのご家族の相談を受け、様々な制度やサービスに関する情報を提供します。

また、医療機関へのご紹介をします。

■ みなさんの権利を守ります。(権利擁護業務)

65歳以上のみなさんが安心していきいきと暮らすために、みなさんの持つ様々な権利を守ります。成年後見制度の紹介、虐待の早期発見や消費者被害への対応などをします。

■ 認知症の方とご家族を支援します

ご本人、ご家族や近隣の方などの認知症の相談に応じます。また、認知症への理解を深め、安心して地域で暮らせるよう支援します。

- 相談を受け付けています／電話、来庁、訪問やメールなど
- 認知症サポーター養成講座の開催／希望がある方はご連絡ください

- SOSネットワーク／徘徊で行方不明になる可能性のある方の情報を町や警察などで共有したり、行方不明になったときに捜索したりします
- かんたん位置情報サービス／徘徊で行方不明になる可能性のある方の場所を、ご家族が場所を把握できるようにGPS(衛生位置情報測定システム)端末を貸し出します(月に800円程度の利用料がかかります。)
- チームオレンジ／包括支援センターの看護師・保健師などがチーム員として活動します。在宅の40歳以上の方で、認知症などでお困りの方とご家族が対象です。訪問相談で認知症サポート医の助言のもと支援を行います。

■ 地域支えあい推進会議について

たとえ介護が必要な状態となっても、住み慣れた地域で、できる限り今まで通りの生活を続けていくためには、地域のつながりが重要な役目を果たします。

様々な地域での活動やサークル活動取材して、広報などで皆さんへ紹介することで、支えあいの地域づくりを進めています。

福祉

問 福祉課 ☎482-2921 (課直通)

▶ 弟子屈町社会福祉協議会が実施している《在宅福祉》サービスのいろいろ

■ 入浴サービス【高齢者・障害者】(無料)

家庭において入浴の困難な寝たきり高齢者などに対し、週1回(水曜日)特養摩周の特殊浴槽を利用して入浴サービスを実施します。

■ 移送サービス【高齢者・障害者】(無料)

疾病や高齢化により身体機能の低下した方で、公共交通機関などを利用して通院することが困難な者に対し、移送サービスを実施します。(対象には、一定要件を要します。)

■ ひとり暮らし高齢者訪問サービス【高齢者】(無料)

安否確認や励ましが必要と思われるひとり暮らしの70歳以上の町民を対象に、ヤクルト販売員が乳酸菌飲料を持参して訪問し、安否確認や声かけなどを実施します。

■ 除雪サービス【高齢者・障害者】(無料)

自宅前の通路を自力で除雪することが困難な、おおむね70歳以上の高齢者世帯および重度心身の障がい者世帯に対し除雪援助を行い、避難通路の確保を行います。(一定要件を満たす世帯)

■ 給食サービス【高齢者】(有料)

ひとり暮らし高齢者および高齢者夫婦世帯などで食事を作ることが困難な世帯に定期的に食事を届け、食事の確保と安否の確認を実施します。

■ 屋根の雪下ろし費用助成事業【高齢者・障害者】(費用の一部助成)

おおむね70歳以上の高齢者世帯または障害者世帯で落雪などによる危険があると判断された世帯に対して、屋根の雪下ろし費用の一部助成を行います。(判断基準、補助上限、補助回数などの条件があります。)

■ 高齢者等軽度生活援助事業【高齢者】(有料)

居宅で生活する要介護認定非該当の高齢者に、訪問介護員が居宅内の清掃などの軽易な日常生活の援助を行います。(対象には、一定要件を要します。)

■ 高齢者等生きがい活動支援通所事業【高齢者】(有料)

居宅で生活する要介護認定非該当の高齢者を対象に、デイサービスセンターにて食事やレクレーションなどのサービスの提供を行います。(対象には、一定要件を要します。)

問 社会福祉法人 弟子屈町社会福祉協議会
中央2丁目10番25号 ☎482-1054

▶ 福祉サービスのいろいろ

■ 助成・給付手当などの各種制度

- 在宅福祉機器貸付
- 要介護者等家族介護用品支給
- 福祉灯油等購入の助成

▶ 暮らしを支える諸制度

- 生活保護
- 特別児童扶養手当
- 生活福祉資金の融資のあっせん(お問い合わせは、問 弟子屈町社会福祉協議会 ☎482-1054)

▶ 福祉の湯

65歳以上の方、ひとり親家庭、障害者手帳の交付を受けの方は、月額150円で利用できます。また、福祉センターを利用された一般の方は1回200円で利用できます。

問 弟子屈町社会老人福祉センター ☎482-1054
(毎週月曜日休館)

問 川湯福祉の湯 ☎483-2720

(毎週火曜日休館)

開館時間は9:00～20:00。ただし、11月1日から翌年4月30日の期間は上記休館日のほか、弟子屈町社会老人福祉センターは、毎週木曜日休み。川湯福祉の湯は、毎週金曜日休み。

▶ 障害者(児)福祉サービス

- 身体障害者(児)相談(無料)
- 身体・精神・知的障害者(児)への自立支援制度
- 緊急通報システム設置事業(通話料が有料)
- 除雪サービス(無料)※
- 入浴サービス(無料)※
- 移送サービス(無料)※

※これらのサービスのお問い合わせは、

問 弟子屈町社会福祉協議会 ☎482-1054

■ 助成・給付手当等の各種制度

- 補装具・日常生活用具の給付(一部有料)
- 在宅福祉機器貸付
- 人工透析通院者への通院費の助成
- 施設入所者への帰省交通費の助成
- 在宅精神障害者通所施設等の交通費助成
- 要介護者等家族介護用品支給
- 障害児福祉手当(所得制限あり)
- 特別障害者手当(所得制限あり)
- 介護手当(要件あり)
- 自動車税・自動車取得税の軽減措置(要件あり)
- NHK受信料の減免(要件あり)
- 福祉灯油等購入の助成
- 重度心身障害者への医療費の助成

▶ 民生委員・児童委員は、地域の相談員

町内の各地域には民生委員・児童委員がいます。民生委員・児童委員は皆さんの地域でともに生活し、住みよい地域づくりに取り組んでいます。何か悩み事や困り事がありましたら、お気軽にご相談ください。

健康・福祉・子育て

子育て・医療費助成

▶ 子育てを支える諸制度

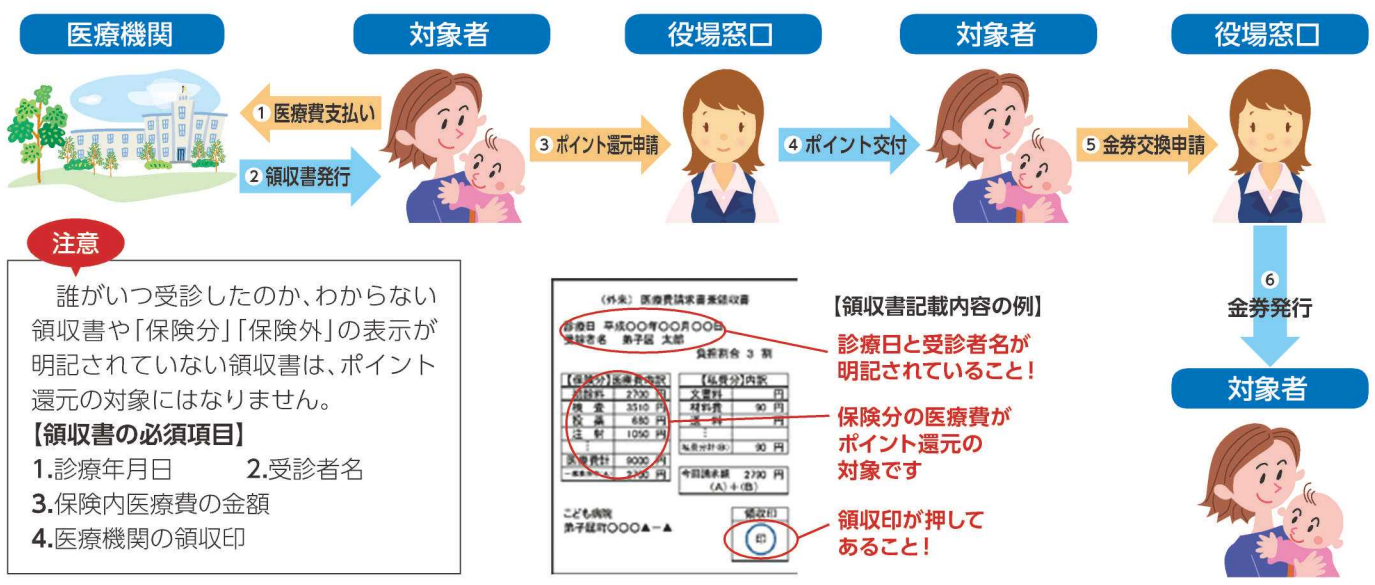
- 児童手当
- 児童扶養手当
- 特別児童扶養手当
- 赤ちゃんすくすく応援券の交付(乳児期用子育て用品購入の助成のための15万分の商品券の交付)
- 保育料など助成(保育料および給食費の2分の1を助成)
- 母子寡婦福祉資金(修学資金・就職支度資金・生活資金・住宅資金・就学支度資金など)のあっせんを行っています。

問 健康子ども課または各園 ☎482-2935(課直通)

▶ 高校生世代までの入院・通院医療費助成 (Fureca)

高校生世代(18歳に達する年度の3月31日)までのお子さんの入院・通院にかかる医療費負担をポイント換算し、町内の取扱登録店で利用できる金券と交換します。子育て中のご家庭への経済的支援と、町内消費の活性化につなげることを目的としています。

Fureca交換までの流れ





■ 助成の内容

- ポイントの対象は、お子さんが医科や歯科への入院、通院または医師の処方による調剤に支払った保険分の自己負担額となり、1円=1ポイントに換算し、累積500ポイントごとに500円分の金券と交換できます(入院のベッド代、食事代、補装具や柔整などの療養費、予防接種などは対象外)。なお、他の医療費助成制度を受けられる場合は、助成額を控除した額となります。
 - 町内の金券取扱店は金券発行時に窓口でご案内します。
- ※学校でのケガにより保険請求されているものは、本事業の対象外です。

■ 利用の手続き

- 初回申請時は役場窓口で医療機関の領収書と印鑑をお持ちください。
- 申請する医療費については、1ヵ月ごとにまとめて窓口にお持ちください。
- ポイント交換できる期間は、領収書の発行から2年間です。忘れずお早めの手続きをお願いします。
- ポイントカードを紛失、破損などした場合は、再交付できますので申し出てください。
- ポイントカードの有効期間は1年間、金券の有効期限は発行日から6ヵ月間となりますので、ご注意ください。
- 保護者の方が、確定申告で医療費控除を受ける場合、本事業によるポイント付与分は申告する医療費から差し引く必要がありますので、ご注意ください。

▶ 乳幼児および児童の医療費助成

就学前のお子さん(6歳に到達した年度末まで)に掛かる医療費の一部を助成します。

小学生のお子さんの入院に係る医療費の一部を助成します。

※保護者の所得に応じて該当・非該当などの判断をします。

▶ ひとり親家庭等の児童および親の医療費助成

次のいずれかに当てはまる場合には、親・子どもの入通院にかかる医療費の一部を助成します。

■ 対象

- ひとり親家庭や両親の死亡・行方不明などにより、他の家庭で扶養・看護されている18歳未満の子とその親。
 - ひとり親家庭で扶養されている18歳未満の子とその親。(在学により子と親が別居している場合も対象となります)
- ※主に生計を維持している人の所得に応じて該当・非該当の判断をします。

▶ 子育て家庭を応援します

問 子育て支援センター「ひなたぼっこ」 ☎482-5667

桜丘3丁目5-6(こども支援センター内)

町内に住む子育て中の保護者や乳幼児が集まり、育児相談・情報交換・親子で遊べる場として、気軽に利用できる場所です。※日程は、毎月の広報や公共施設の掲示板でご案内しています。子育て相談も、毎週月曜日から金曜日の9:00~17:00まで行っていますのでお気軽にご利用ください。

▶ 子どもの発達のことと悩んでいたら

■ 発達、療育相談

問 こども発達支援センター『もくば』 ☎482-3093

桜丘3丁目5-6(こども支援センター内)

乳児から小学校6年生までのお子さんの発達(ことば・運動・情緒など)に心配がある場合は、そのお子さんの状況に応じ相談および療育支援を行います。

また、言語聴覚士(ことば)理学療法士(運動)心理士など関係機関の専門スタッフに発達相談をすることもできます。

▶ 保育園、認定こども園

保育園、認定こども園は、保育を必要とする乳児および幼児を日々受け入れ、保育事業を行う施設です。

認可保育園(対象年齢/0歳~5歳)

問 認定こども園まじゅう ☎482-2444

泉1丁目11-1

問 町立川湯保育園 ☎483-2537

川湯温泉4丁目3-1

▶ 保育園・認定こども園就園支援事業

保育園と認定こども園の保育料・給食費の補助(1/2)および低所得世帯に対し、保育料とは別に各園が独自に徴収する補足給付を行います。

対象となるお子さんがいらっしゃる世帯には、保育園・認定こども園を通じてお知らせします。

▶ 子どもたちの健全育成のために

■ 放課後児童クラブ

町では、昼間就業などで自宅に保護者のいない家庭の小学生を対象に、適切な遊びや生活の場を提供し健全に育成する「放課後児童健全育成事業」(放課後児童クラブ)を町内の下記施設で行っています。

- にここクラブ(弟子屈小学校内)
- わんぱくクラブ(川湯小学校内)

利用を希望される方は各施設の放課後児童支援員または、**問 役場健康こども課 ☎482-2935**(直通)までお問い合わせください。



小・中学校と高校

問 教育委員会管理課 ☎482-2945 (課直通)

▶ 小学校

- 問 弟子屈小学校 ☎482-2044 中央2丁目1-1
- 川湯小学校 ☎483-2041 川湯温泉4丁目15-10
- 和琴小学校 ☎484-2061 字屈斜路260番地1
- 美留和小学校 ☎482-1097 字美留和82番地1
- 奥春別小学校 ☎482-4819 字鋸別274番地1

▶ 中学校

- 問 弟子屈中学校 ☎482-2071 美里1丁目3-1
- 川湯中学校 ☎483-2337 川湯温泉7丁目3-11

■ 児童生徒の転入学手続き(小中学校を転校する場合)

① 弟子屈町内で転校する場合

在学証明書・教科書給与証明書(前の学校のもの)をもらって、環境生活課の窓口で転居手続きを済ませてから、教育委員会管理課学校教育係にお越しください。

② 町外から弟子屈町に転校する場合

環境生活課の窓口で転入手続きを済ませてから、以前の学校からもらった在学証明書・教科書給与証明書を持参して、教育委員会管理課学校教育係にお越しください。

③ 弟子屈町から町外に転校する場合

在学証明書・教科書給与証明書を在学していた学校からもらい、環境生活課の窓口で転出手続きを済ませてから、転校先の教育委員会へ提出してください。

■ 就学援助について

教育委員会では、経済的な理由により就学が困難と認められる児童生徒の保護者の方、および特別支援学級に入級されている児童生徒の保護者の方に対し、給食費・修学旅行費、学用品などの援助を行っています。

問 教育委員会管理課学校教育係 ☎482-2945 (課直通)へお問い合わせください。

▶ 高校

- 問 道立弟子屈高等学校(全日制 普通科) ☎482-2237 高栄3丁目3-20

▶ 大学、大学院、看護師等養成機関

■ 医師、看護師等修学資金貸付事業について

医師、歯科医師、看護師、准看護師、保健師および介護福祉士などを養成して将来町内の医療機関および福祉施設に勤務しようとする方に対して修学資金の貸付をしています。

問 健康こども課 ☎482-2935 (課直通)へお問い合わせください。

■ 奨学金について

大学・短期大学・各種専門学校・高等専門学校および高等学校に在学中(4月入学を含む)の学生、生徒のうち、経済的事情のある方に、学費の一部を奨学金として貸与しています。

■ 交通遺児就学資金について

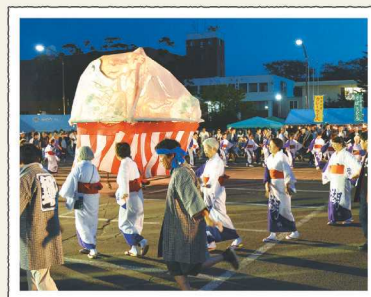
交通事故により遺児となった子どもを扶養している保護者に対し、遺児の育英と保護者の経済負担の軽減を図るため、交通遺児就学資金を支給します。

問 教育委員会管理課総務係 ☎482-2945 (課直通)へお問い合わせください。



弟子屈町 フォトギャラリー

Teshikaga Town
Photo Gallery



生涯学習

問 教育委員会社会教育課 ☎482-2948(課直通) 弟子屈町公民館 ☎482-2340 FAX482-2343

**生涯学習まちづくり
ふれあいトーク** 町の職員を講師説明員として派遣します。ぜひご利用ください！

▶ 出前講座

町では、「生涯学習まちづくりふれあいトーク」講師派遣の受け付けをしています。このふれあいトークは、町民のみなさんの要望に応じて、皆さんのお手元へ行政の取り組みや事業の内容、施設の概要などのお話をお届けします。たくさんのご利用をお待ちしています。

■ 申し込み

ふれあいトークに講師説明員の派遣申込みができるのは、原則として町内に在住、在勤している10人以上の方が参加される団体およびグループです。

■ 開催時間と会場は

時間は10:00～21:00の間の1時間以内とし、会場は町内に限ります。この制度は、町民の皆さんが主催する催しに、担当課の職員を講師説明員として派遣する制度です。会場の確保、催しの周知などは、主催者側でお願いします。

■ 申し込み方法は

講師説明員の派遣を希望される団体の代表者は、原則として開催しようとする日の2週間前までに、教育委員会社会教育課にお申し込みください。なお、担当課の業務や講師となる職員の日程などの関係で、開催日時などの希望に添えないこともありますので、あらかじめご了承ください。

また、このふれあいトークの講師説明員は、町行政の担当職員が行います。説明に関する質疑・意見交換は行いますが、苦情や要望の場ではありませんので、あらかじめご了承ください。なお、開催時間は、決められた時間内で終わるようにお願いします。

- ・申し込みと問い合わせ先は、**問 教育委員会社会教育課**まで

▶ 生涯学習講演会

町内の各種団体などと連携しながら「生涯学習講演会」の開催を予定しています。開催時期が確定しましたら、あらためて広報紙やチラシなどでご連絡します。また、講演内容などご希望がありましたら、ぜひお申し出ください。

▶ 生涯学習だより

町民を対象とする各種行事やさまざまな事柄を広報紙に掲載し、情報を発信します。

**生涯学習を支える
社会教育事業** 年間を通して、各種事業を予定しています。

▶ 弟子屈町公民館

生涯学習や社会教育の核となる施設です。

- ◆ **開館時間** 9:00～22:00
- ◆ **休館日** 火曜日および祝祭日・年末年始(12月30日～1月5日)
- ◆ **利用できる場所** 会議室、研修室、和室、講堂
- ◆ **利用の申し込み・お問い合わせ**

問 弟子屈町公民館まで

■ 公民館事業

- ◆ **対象者** 町民の方
- ◆ **内容** 生涯学習推進のため、公民館コンサートや各種ロビー展(サークル・個人)をはじめ、体験学習や弟子屈高校との連携による講座開催などを予定しています。

■ 町民大学校

- ◆ **対象者** 町民の方
- ◆ **内容** 歴史、文化、スポーツ活動など幅広い分野で楽しく、自由に学べる講座を開講します。皆さんの受講をお待ちしております。興味や関心のある講座のみの受講も可能です。
- ◆ **開講講座** 講座の内容や日程などの詳細は、広報紙や町公式ホームページ、新聞折り込みチラシなどでお知らせします。
- ◆ **弟子屈学知賞** 全講座の6割以上参加された方に「弟子屈学知賞」を授与します。

▶ 開講講座

■ 「生きがい講座」(高齢者教育事業)

- ◆ **対象者** 60歳以上の高齢者の方
- ◆ **内容** 弟子屈学級・川湯学級の2学級が4月から3月までの1年間を通して研修・交流を行います。年度途中での入級もできます。詳しい講座内容や受講方法などは、**問 公民館学習推進係**にお問い合わせください。

※日程などが変更になる場合や、この他にも追加で実施される事業があります。

申込み期日など詳細につきましては、広報紙・町公式ホームページ・チラシなどでその都度お知らせします。



▶ 青少年健全育成事業

- ◆ **対象者** 小・中学生および高校生
- ◆ **内容** 将来を担う小学生・中学生を対象に、自然体験活動や非日常生活体験を通じ、青少年健全育成を図る事業です。

■ 青少年健全育成事業

事業名	備考
少年の主張弟子屈大会	町内各小・中学校代表者が日頃抱いている思いや考えを発表する大会を開催。中学校の部最優秀賞受賞者を釧路総合振興局地区大会へ推薦する。
GOGOチャレンジ隊派遣事業	町内の青少年を対象に近隣市町村で開催される事業に派遣。各種事業を経験することにより、青少年の健全な育成を図る。
てしかが子どもクラブ	文化・スポーツなど、ふるさとてしかがならではの様々な取り組みを通じた学びの活動。
摩周おこと教室	箏の演奏技術と同時に礼儀作法を習得し、児童の育成を図る。
海の子・山の子ふるさと交流	白糠町との交流事業。会場は弟子屈と白糠で交互に実施。
町内児童生徒作品展覧会	町内各小・中学校の児童生徒の作品展覧会を催し、町民に見ていただく機会を設ける。

▶ 芸術鑑賞バス事業

- ◆ **対象者** 町民の方ならどなたでも(自己負担を伴うものや対象者数限定あり)
- ◆ **内容** 幼児や児童を含む町民の皆さんに芸術鑑賞の機会を提供します。また、芸術鑑賞の機会が少ない地域のため、近隣市町村で開催される各種芸術講演などへ生涯学習バスを運行します。

事業名	備考
小学生芸術鑑賞事業	町内の全小学生が集まり鑑賞事業を実施。
幼児芸術鑑賞事業	町内の幼児を対象として鑑賞事業を実施。
芸術鑑賞バス事業	近隣市町村で開催される各種芸術講演へ生涯学習バスを運行。

※各種催しの内容・日程については決定次第、広報紙や町公式ホームページ・チラシを通じてご案内しますので、多くの方のご参加をお待ちしています。

▶ 家庭教育促進事業

- 生涯学習講演会などで家庭教育に関する情報を提供し、家庭教育の啓発を図ります。
- 家庭教育冊子「子どもの成長を願って」を作成し、小・中学校の新入生のいる家庭に配布しています。

▶ まちづくり人財バンク制度

自分の経験や知識、技術などを活かして地域の人たちの趣味やまちづくり活動に役立てたい、そうした活動に役立ちたい、または、そうした活動をお手伝いしたいという、個人や団体の登録を受付け、地域の皆さんをつなぐことで、人財のネットワーク化や相互の交流を図り、まちづくりの担い手の育成と活用を図ることを目的に「てしかがまちづくり人財バンク」を創設しました！多くの方に登録・活用していただく制度になっていますので、ぜひご登録し、活用してください！登録情報は、町公式ホームページでご確認ください。

※弟子屈町にとっては人は財産であるため、「人の材料」ではなく、「人の財産」という意を込めて「人財」としています。



生涯スポーツを通して健康体力づくり 生涯スポーツを通して体力の向上を図るため、各種スポーツの講習会や教室を開催しています。多くの方のご参加をお待ちしています。

▶ 健康・体力向上講座

- ◆ 内容 各自の体力を把握し、日頃の運動不足、健康維持、体力増進を目的に開催します。また、地域の要望に応じて講師を派遣します。
- ◆ 対象 一般・高齢者の方
- ◆ 予定している主な種目
腰痛体操、ニュースポーツ(ペタンク、フロアカーリング、スポーツ吹矢)

▶ スポーツ体験教室

- ◆ 内容 いろいろなスポーツを体験する教室の開催。また、地域を巡回してスポーツの普及を図り、健康の維持に努めます。
- ◆ 対象 幼児から一般まで ※日程が決まりましたら、広報紙などでお知らせします。

事業名	備考
ニュースポーツ教室	ニュースポーツを紹介し、スポーツの普及を図ることを目的とする
地域巡回スポーツ教室	町内7会場でニュースポーツを紹介し、スポーツの普及を図ることを目的とする
ウィンタースポーツ教室	ウィンタースポーツ(スケート)の楽しさや冬季間の運動不足解消を目的とする

▶ 社会教育事業

事業名	備考
AED取り扱い説明会	AEDの取り扱い方法を学び、スポーツ実施時などにおける安全対策を目的とする
摩周ウォークラリーゲーム	歩くことの楽しさを学び、参加者の交流を図ることを目的とする
ピラオ山ろく完走マラソン大会	毎年、体育の日の行事として開催される、各自の体力に合わせた健康マラソン大会
ジュニアアスリートコンディショニング教室	年3回理学療法士を講師に招き、ケガの予防や体幹トレーニングを学ぶ

▶ 社会教育支援事業(支援事業)

事業名	備考
文化・スポーツ少年団交流事業	夏季:体力測定会などを行い、各自の体力を把握させる 冬季:ニュースポーツで各団の交流を図る

▶ 摩周ふれあいスポーツクラブ

単一種目だけではなく、多種多様のスポーツを行い、会員間の親睦と交流を図り、後世に継承していくことが目的のクラブです。なお、クラブ活動をともにすると、数種目ごとに加入するスポーツ保険料が1つとなるだけでなく、実際に行ってみたい種目を企画・立案することもできますので、ぜひ、この機会にクラブへ加入してみませんか。クラブでは、下記のとおり事業を計画しています。

年会費 65歳以上2,000円 中学生以上3,000円 小学生以下1,000円(ともに年間のスポーツ安全保険料含む)

■ 定期事業(教育委員会共催)

事業名	備考
定期スポーツ教室①	卓球やバドミントンなどの教室(会場:弟子屈小学校)
定期スポーツ教室②	ミニテニスの教室(会場:弟子屈中学校)
定期スポーツ教室③	昼間開催の卓球教室(会場:公民館)
太極拳教室	町内の太極拳講師による健康スポーツ教室(会場:修武館・公民館)
フィットネス・ダンス教室	町外の指導者による夜間開催の健康教室(会場:公民館・文化センター)
ソフトエアロビクス教室	町外の指導者による昼間開催の健康教室(会場:公民館・修武館)
ヨガ教室	町外の指導者による夜間開催の健康教室(会場:公民館・文化センター)



▶ スポーツ用具の貸し出し

教育委員会社会教育課では、次のスポーツ用具の貸し出しを行っています。

- タグラグビー 1セット
- パークゴルフ用具 37セット
- フロアカーリング 2組
- スポーツ吹き矢 3セット
- ミニテニスラケット 10本
- 室内ペタンク用具 2セット
- ドッジビー 10枚
- キンボール 1セット
- 運動会用具(スタートピストル・リレーバトンなど)
- 歩くスキー 14セット
- スノーシュー 大人8組 子ども7組

• AED 1台(AEDの貸し出しについては、教育委員会主催の講習会を受講した方を対象とします。なお数に限りがありますので、事前にお問い合わせください。)(社会教育課体育振興係)

▶ 水泳教室

お問い合わせ／**問** 川湯屋内温水プール(川湯温泉3丁目2-35) ☎483-2072

川湯温泉プールでは、幼児から高齢者までの水泳教室を開催しています。泳げない人が泳げるまでの水泳教室の開催や、健康維持のための水中運動など内容盛りだくさんです。

※日程は、毎月の広報紙に掲載しています。ぜひご参加ください。

■ 水泳教室等

月日	事業名	備考
毎週土曜日 (4月～11月)	幼児水泳教室	4～5歳児を中心に楽しく遊び、水と親しみながら泳力を付けていく教室(弟子屈町民に限る)
毎週土曜日	小学生水泳教室	小学生を対象に楽しく遊び、水と親しみながら泳力を付けていく教室(弟子屈町民に限る)
毎週水・木・金・土・日曜日	育成コース	泳力に応じ近代4泳法を(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)習得
毎週水・金曜日	がんばれ水泳教室	4泳法の向上、技術・泳力の向上
毎週木曜日	水中運動	泳げない方でも水中に入り安心して行える運動
毎週水曜日	水中ジョギング	水の特性と効果を利用し、泳げない方でも安心して行える水中歩行
毎週金曜日 (4月～11月)	ナイト水中ジョギング	
毎週木・金・土・日曜日	フリー教室	自由に泳ぐ・歩く教室

▶ 暮らしの中に図書館を

問 弟子屈町図書館(中央2丁目4-1) ☎482-1616 FAX482-1617

- ◆ 開館時間 火曜日～金曜日 10:00～18:00
土・日曜日 10:00～17:00

- ◆ 休館日 月曜日、祝祭日、毎月第4金曜日(祝祭日の場合は前日)、年末年始、図書整理期間

■ インターネットで資料の検索・予約ができます。

弟子屈町図書館のホームページから、図書館の本を検索したり、貸出中の本への予約手続きをすることができます。ご利用の手続きなど詳しくは図書館窓口でおたずねいただくか、図書館のホームページでご確認ください。

上の二次元コードをバーコードリーダーで読み取ると弟子屈町図書館のページにアクセスできます。

■ 図書館バス

毎週木曜日に町内15ステーションで図書館バスを運行していますので、ぜひご利用ください。なお、運行予定は図書館にお問い合わせいただくか、広報紙や町公式ホームページでご確認ください。

■ 図書館事業

- ◆ 読み聞かせ 絵本の会「おはなしはらっぱ」では毎週土曜日13:00から、幼児・小学生を対象に絵本の読み聞かせを行っています。親子でぜひお越しください。
- ◆ 読書感想文コンクール 町内の小学生から高校生までを対象に、読書感想文コンクールを開催しています。(審査発表は1月頃)



主な学習・スポーツ施設

☎ 教育委員会社会教育課 ☎482-2948(課直通) 観光商工課 ☎482-2940(課直通) 農林課 ☎482-2936(課直通)

▶ 体験学習施設

■ 大鵬相撲記念館(観光商工課) ☎483-2924(川湯温泉2丁目1-20)

郷土が生んだ不滅の大横綱『故大鵬幸喜』の優勝額をはじめとした記録が、一目でわかる施設です。

- ◆開館時間 9:00~17:00 ※4月29日~5月6日、6月1日~10月20日までの期間は5:30~21:00
- ◆休館日 年中無休
- ◆入館料 大人(高校生以上)420円 子ども(小中学生)200円

■ 屈斜路コタンアイヌ民俗資料館(社会教育課) ☎484-2128(屈斜路市街1条通14番地)

昔からこの地に住んでいたアイヌ民族の生活や文化について紹介。また縄文期から現在までのコタンの歴史なども展示しています。

- ◆開館期間 4月上旬から11月下旬まで(期間中無休)
- ◆開館時間 9:00~17:00
- ◆入館料 大人(高校生以上)420円 子ども(小中学生)280円

■ 川湯エコミュージアムセンター ☎483-4100(川湯温泉2丁目2-6)

川湯の自然や歴史・文化を紹介しています。周辺の森を散策するガイドウォークやクラフト体験コーナーがあり、カフェが併設されています。

- ◆開館時間 4月~10月...8:00~17:00 11月~3月...9:00~16:00
- ◆休館日 水曜日(祝祭日の場合は翌日休館)、年末年始(12月29日~1月3日)※7月第3週~8月31日は無休
- ◆入館料 無料

■ 更科源藏文学資料館(社会教育課) ☎482-1811(摩周3丁目3-1 釧路圏摩周観光文化センター内)

弟子屈町出身原野の詩人更科源藏の直筆原稿や交友関係者との写真、書簡などが約600点にわたり、展示されています。

- ◆開館時間 9:00~17:00
- ◆休館日 火曜日と祝祭日の翌日および年末年始
- ◆入館料 無料

■ 弟子屈町郷土資料収蔵庫「てしかがの蔵」(中央1丁目7-9)

てしかが郷土研究会が長年にわたり収集した、開拓資料や生活用品など、郷土資料約4,000点が収蔵展示されています。

閲覧を希望される方は、☎ 弟子屈町教育委員会社会教育課 ☎482-2948までご連絡ください。

■ 川湯ふるさと館(農林課) ☎483-2060(川湯温泉2丁目3-40)

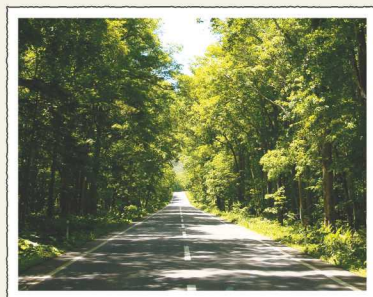
交流室、研修室などのほか、チーズ加工室や実習室もある施設です。

- ◆開館時間 9:00~21:00
- ◆休館日 月曜日(祝日の場合は、翌日)、年末年始



弟子屈町 フォトギャラリー

Teshikaga Town
Photo Gallery





▶ スポーツ施設

■ 釧路圏摩周観光文化センター (摩周3丁目3-1) ☎482-1811

昭和60年に建設されたこの施設は、約2,000人収容の多目的ホールや各種機器を揃えたトレーニングルーム、テニスコート、運動公園などを合わせ、文化・スポーツ活動の場として多くの方に利用されています。

- ◆開館時間 9:00～21:00
- ◆休館日 火曜日と祝祭日の翌日および年末年始
- ◆施設の概要 テニスコート(6面)、ソフトボール場(2面)、屋内ゲートボール場(2面)、トレーニングルーム、研修室、リハーサル室、視聴覚室、和室、レストラン

■ 川湯屋内温水プール(社会教育課) (川湯温泉3丁目2-35) ☎483-2072

25mの6コースのプールと幼児用プールを持つ温水プールです。水泳教室や水中運動教室も開催しています。ぜひご利用ください。

- ◆開館時間 10:00～17:00
- ◆休館日 月・火曜日および祝祭日の翌日・年末年始(12月30日～1月5日)
- ◆使用料 一般550円 高校生以下と65歳以上の方は無料

※ただし町民以外の方は、一般550円 高校生220円 小・中学生110円

■ パークゴルフ場(社会教育課) ☎482-2948(課直通)

- ◆ 9きゅうまるまる〇〇草原パークゴルフ場 釧別原野 36ホール(総延長1,867m)
※国際パークゴルフ協会公認
- ◆ 釧別河川敷パークゴルフ場 泉1丁目ほか 36ホール(総延長1,360m)
- ◆ 川湯温泉パークゴルフ場 川湯温泉4丁目 18ホール(総延長851m)
- ◆ 川湯駅前パークゴルフ場 川湯駅前2丁目 18ホール(総延長770m)
- ◆ 美留和パークゴルフ場 美留和 18ホール(総延長950m)
- ◆ 屈斜路パークゴルフ場 屈斜路 18ホール(総延長826m)
- ◆ 奥春別パークゴルフ場 奥春別 36ホール(総延長1,615m)

■ その他のスポーツ施設

- ◆ 修武館(☎482-1235) 高栄2丁目 柔道、剣道、空手、太極拳
- ◆ 町営スピードスケート場(☎090-2053-4255) 摩周4丁目 400m
- ◆ 町営野球場 美里1丁目 1面
- 問 教育委員会社会教育課 ☎482-2948(課直通)
- ◆ 桜丘森林公園クロスカントリーコース 桜丘2丁目 2.1km
- 問 教育委員会社会教育課 ☎482-2948(課直通)
- ◆ 桜丘歩くスキーコース 桜丘2丁目 750m、3km、6km
- 問 教育委員会社会教育課 ☎482-2948(課直通)
- ◆ 屈斜路ウォータースポーツ交流公園 屈斜路603番地 動力船・無動力船斜路
- 問 屈斜路ウォータースポーツ交流公園 ☎484-2180 (5月上旬～10月下旬)
- 環境生活課環境係 ☎482-2934(課直通)

弟子屈町
フォトギャラリー

Teshikaga Town
Photo Gallery



▶ 弟子屈町文化協会について

弟子屈町文化協会は、地域文化の普及発展に貢献することを目的として設立されました。現在、16団体が加盟し、活発に活動しています。

お問い合わせは 問 社会教育課社会教育係 ☎482-2948

■ 加盟団体 (令和元年8月現在)

池坊リラの会	摩周多夢窯	生田流琴友会
香墨弟子屈習字勉強会	聖月流日本吟剣詩舞道会 川湯支部	舞踊 華
弟子屈詩吟同好会	摩周歌謡カラオケクラブ	日本民謡三絃渡邊孝帆会
弟子屈摩周湖民踊会	ai Land Baton club	川上シンフォニア・ウインド・アンサンブル
摩周吟詠会	しらかば合唱会	川湯ばやし保存会
弟子屈短歌会		

■ その他の文化団体

ヤマハ弟子屈音楽教室	弟子屈囲碁同好会	摩周焼陶芸教室
弟子屈将棋同好会	りんどうの会	木綿美キルトグループ
創作人形YOUの会	手編みサークル	アートフラワーマーガレット同好会
絵手紙摩周湖	茶道表千家三翠会	華道正光末生流
ステンシルボタニカルアソシエーション	きずなのなかま達	朗読の会
無理のないギター会	リコーダーを楽しむ会	川湯囲碁倶楽部
美留和フラダンス同好会	クラフト摩周	ペン字サークル

▶ 弟子屈町スポーツ協会について

弟子屈町スポーツ協会は、町民がさまざまなスポーツに親しむことができる事業およびスポーツ振興に関する事業を行うことによって町民の健康促進と明るい豊かな地域社会づくりに寄与することを目的として設立されました。

現在、20団体が加盟し、いきいきと活動しています。

お問い合わせは 問 社会教育課体育振興係 ☎482-2948

■ 加盟団体 (令和元年8月現在)

ソフトボール協会	バレーボール協会	軟式野球連盟
スキー協会	ソフトテニス協会	スケート協会
剣道同好会	卓球協会	ゲートボール協会
柔道協会	バドミントン協会	摩周空手道協会
バスケットボール協会	水泳協会	パークゴルフ協会
ソフトバレーボール協会	セーリング協会	摩周山岳協会
摩周サイクリング協会	テニス協会	

▶ 文化・スポーツ少年団加盟団体 令和元年8月現在

KAWAYU(スポーツ全般)	弟子屈スピードスケート	摩周ジャガーズ(野球)
弟子屈剣道	弟子屈ソフトテニス	弟子屈バレーボール
摩周空手道	屈斜路黒ゆり(スポーツ全般)	摩周サッカー
バトントワラー弟子屈教室	弟子屈卓球	I&Mバトンスタジオ
弟子屈陸上	弟子屈RC(陸上)	弟子屈吹奏楽
弟子屈柔道	弟子屈バスケットボール	川湯ダンスクラブ





医療機関リスト (令和2年1月1日現在)

かかりつけ医・薬局を持ちましょう



病院・医院等

名称	所在地	電話番号
摩周厚生病院	弟子屈町泉2-3-1	482-2241
弟子屈クリニック	弟子屈町湯の島3-1-10	482-2220
布施医院	弟子屈町朝日1-5-9	482-2667
美里クリニック	弟子屈町美里5-26-1	482-8888
川湯の森病院	弟子屈町川湯温泉4-8-30	483-3121



歯科医院

名称	所在地	電話番号
高台歯科クリニック	弟子屈町高栄3-1-2	482-4181
富本歯科医院	弟子屈町高栄1-4-8	482-1128
町立川湯歯科診療所	弟子屈町川湯温泉3-2-16	483-3534



薬局・薬店

名称	所在地	電話番号
摩周調剤薬局	弟子屈町泉2-3-5	482-8388
湯の島調剤薬局	弟子屈町湯の島3-1-12	482-6060
ツルハドラッグ弟子屈店	弟子屈町鈴蘭1-3-6	486-7257
サツドラ弟子屈店	弟子屈町鈴蘭3-1-7	482-8383



気持ちよく眠りにつくために

① 寝る前にリラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。



② 寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなりますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るものになります。

広告

高台歯科 クリニック

診療案内

受付時間：午前9:00～11:00
午後1:30～5:00
(土曜日は午前のみ)

診療日：月～金、第2・4土曜日

休診日：日・祝祭日、第1、3、5土曜日

弟子屈町高栄3丁目1-2

TEL. (015)482-4181



リフォームの基礎知識

リフォームの進め方とポイント

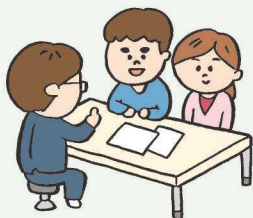
STEP.1

具体的な計画をたてる

POINT

- ・時期、期間は？
- ・予算は？

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。
この時点での情報収集も大切なポイントです。



STEP.2

事業者を決める～契約する

POINT

- ・施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- ・実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- ・候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。
見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

STEP.3

着工

POINT

- ・工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- ・工程表に基づいて進んでいるか？
- ・変更・追加などが発生していないか？

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。
また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。

STEP.4

着工後

POINT

- ・事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけたか？
- ・今後のメンテナンスや保証先を確認したか？



リフォームの疑問

Q リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A 改装の範囲で変わっていきます
建物の一部の改装もリフォームですし、全面改装でもリフォームです。当然のことですが、手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。



Q 満足いくリフォームのポイントは？

A まずは現在の不満点を挙げてみましょう
現在のお住いの不満のある所をリストアップする事をおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検出出来るようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。
また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。

Q 信頼のおける業者とは？

A 2～3社は候補を挙げて比較しましょう
●費用の安さで決めず、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
●建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
●経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
●アフターフォローはどうなのか、必ず確認しましょう。

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

ここは有料広告掲載ページです

SHS・外断熱高気密工法

夢をかたち
エコハウス

株式会社熊谷工務店
代表取締役 熊谷 和則

川上郡弟子屈町高栄4丁目4番地28号
TEL (015) 482-1941
FAX (015) 482-5225
E-mail : koumu@tmt.ne.jp
http://www16.ocn.ne.jp/~ku-arc/

建築板金工事
屋根板金貼替え工事
ステンレス工事
建築一般リフォーム工事
金属サイディング工事

北海道知事許可(般-30)創第02070号

有限会社 西崎板金
Nishizaki Bankin

代表取締役 西崎 勉
弟子屈町鈴蘭5丁目22-5
Tel 015-482-2933
Fax 015-486-7573

ガラス
アルミサッシ
網戸・戸車
カギ交換
シャッター工事
その他住宅一般

お気軽に何でも
ご相談下さい。

山内サッシ
山内建築設計事務所

弟子屈町摩周1丁目8-23
☎015-482-4581
FAX 015-482-5332



愛車の健康法

日常点検や定期点検を習慣づけ、大切なクルマを長持ちさせましょう。「ちょっと変だ」と早めに異変に気付くことで、多くのトラブルを回避することができます。その為のアドバイスを紹介します。



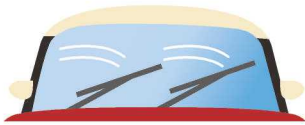
エンジンオイルの交換は定期的に

エンジンオイルは次第に汚れ、機能が低下します。交換時期はエンジンの状態や使用状況によって異なりますが、一般的に5,000~10,000km経過時(走行距離が少ない場合でも6ヶ月~1年ごと)とされています。オイルのグレードによって交換時期が定められているので、状況に合わせ、早めに交換しましょう。



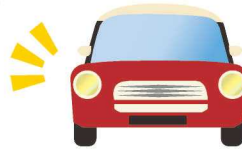
意外と気付きにくいワイパーの交換

雨の日になくってはならないワイパーですが、劣化してくると拭きムラができたりびびり(拭き跡)が残り、かえって視界が悪くなることも。日頃から点検し、できれば1年に1度交換しましょう。



ランプはこまめに点検を

車のランプ類はドライバーが状況を確認する他に、周りに対して意思表示を伝える役割もあります。安全に走行するために、日頃から故障しているランプが無い点検しましょう。



排気ガスで健康チェックを

エンジンをかけたら排気ガスをチェックしましょう。無色のはずの排気ガスが黒ずんでいるなど、普段と異なる状態を発見したら早めに整備工場に相談しましょう。



エンジンの点検は耳でもできる

水温計などの計器でエンジンの異常を確認する事は出来ますが、エンジンから普段と違う音がしないかどうかでも確認は出来ます。ガラガラ・キューキューというような音がしたらすぐに点検しましょう。



タイヤ点検

タイヤは、唯一路面と接して重い車重を支えている、負担の大きなパーツです。ドライブに出かける前に、タイヤの寿命や溝の有無、空気圧などチェックしましょう。



燃費チェックで健康診断

普段からガソリンを入れた時には燃費を調べて、燃費の変化に注意しましょう。燃費が悪くなったように感じたら点検しましょう。



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

ここは有料広告掲載ページです

MK 一般電気工事 家電販売

有限会社 エムケー電工

取締役社長 松田 朋史

弟子屈町泉2丁目1番30号
☎015-482-2722
 FAX 015-482-2725
 携帯 090-3019-8884

サプライズと出会おう。その名は **ライズ**

ネットトヨタ釧路株式会社
てしかが店

川上郡弟子屈町鈴蘭3丁目1番1号
TEL 015-482-3101

マイカーリース!!

月々 **1** 万円で新車にのれる!!

- ・リース満了時には自分のものにもできる。
- ・一度ご相談下さい。

廃車・不要車 手数料 0円

処分料無料!!
※引き取り費用・廃車費用はかかりません。

弟子屈車輛興業

弟子屈町朝日4丁目3-1 ☎(015)482-2260
 営業時間：8:30~17:30(平日) 定休日 日曜





弟子屈町商工会



商工会とは

商工会は、地域の商工業の振興と住みよい地域づくりに寄与するため、商工業者によって組織された総合的経済団体です。



商工会の事業内容

金融相談

各種事業資金や日本政策金融公庫の融資などについての相談に応じています。無担保、無保証人でしかも低金利な利息の金融あっせんを受けることができます。

税務・経理相談

「税金の各種控除を知りたい」「青色申告制度ってなに？」など、皆さまのお悩みに対し帳簿のつけ方から決算、申告の仕方まで適切なアドバイスを行っています。またインターネットを利用した経理システム「ネットde記帳」などによる記帳代行(記帳機械化)サービス(有料)も行っています。

- 税務、記帳支援

経営相談

仕入れ、生産、販売、市場調査などについてのご相談や専門家による店舗診断、工場診断なども実施します。

- 創業、経営革新支援
- エキスパートバンク
- 経営セミナーの開催

共済制度

中小企業者の経営と生活安定のために、各種共済制度がもうけられています。お気軽にご相談ください。

- 小規模企業共済
- 経営セーフティー共済
- 商工貯蓄共済
- 特定退職金共済
- 会員福祉共済

地域振興事業

● **総合振興事業**
各種イベントを実施する他、団体が主催するイベントに参加、協力しています。

● **業種別部会活動**
地域経済に寄与することを目的に業種別にイベント・販売促進活動・各種研修会などを実施しています。

● **青年部活動**
次代の経営を担う、若手経営者や後継者による組織。町内外のイベントへの参加や視察研修、各種研修会、奉仕作業、親睦会などの活動を行っています。

● **女性部活動**
経営者の奥さまや女性による組織。各種講習会や研修会、地域への奉仕の他親睦事業などの活動を行っています。

労務支援

社会保険・労働保険(労災・雇用)の手続き関係の相談・指導を行っています。事業主の皆さまに代って労働保険に関する事務処理を行っています。

- 労働保険事務組合

健康診断事業

会員、家族、従業員の健康管理事業の一環として、定期健康診断並びに生活習慣病(成人病)健診を行っています。

労働者を雇用する事業主は、労働安全衛生法に基づき、必ず年1回以上の定期健康診断を実施しなければならないこととなっており、有害業務に従事する労働者は6ヶ月に1回の特殊健康診断を実施し、それぞれその結果を保存することになっています。

弟子屈町商工会

北海道川上郡弟子屈町中央1丁目5番1号

TEL:015-482-2259 FAX:015-482-3331 URL:<http://www.masyuko.net/>



2020年版

Teshikaga Town

てしかが町

知って
得する

便利帳

救急・防災
P4

弟子屈町
ガイド
P12

暮らし・手続き
P28

健康・福祉・
子育て
P37

教育・文化・
スポーツ
P45

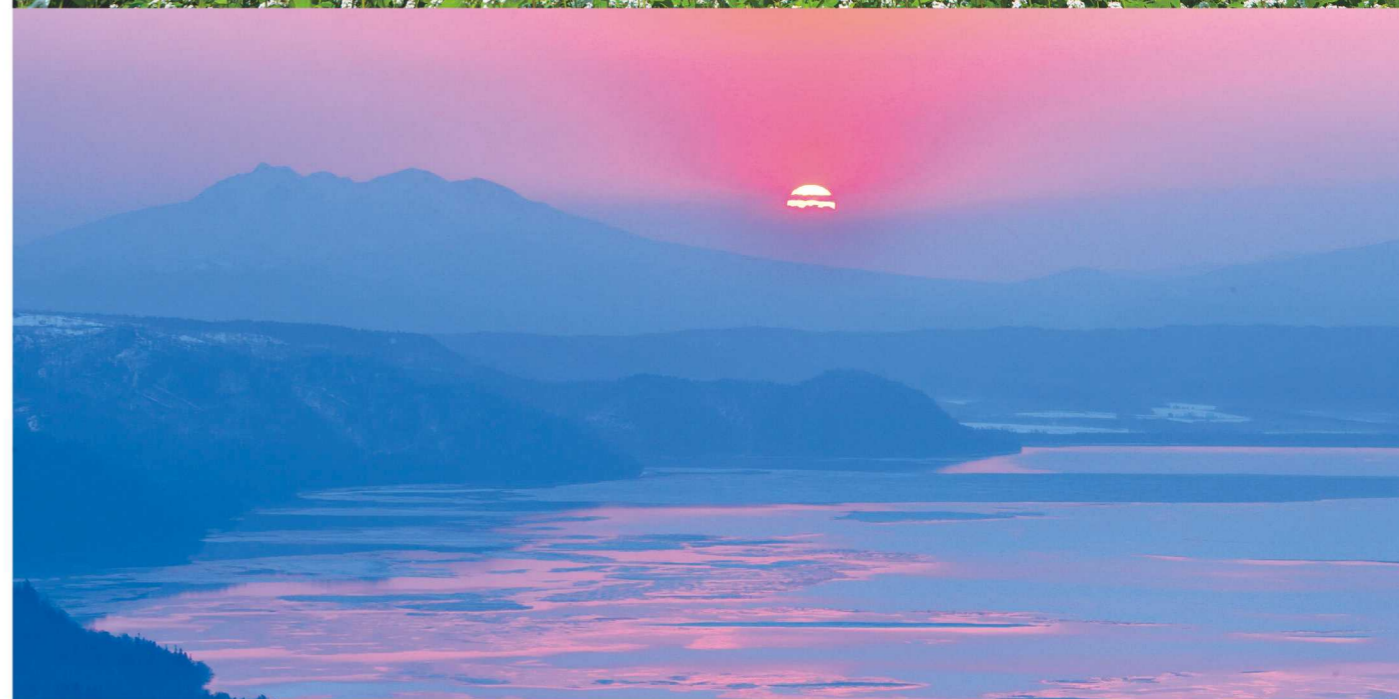
生活ガイド
P53



弟子屈町
Teshikaga Town

てしかが町 知って得する便利帳

弟子屈町 株式会社 サイネックス



夏をあびて(上) 湖面に春(下) 作:鈴木 啓司郎

わが街
事典® 弟子屈町
株式会社
サイネックス

弟子屈町ウェブサイトでも情報を公開しています!

右の二次元コードを読み取ると、携帯電話やスマートフォンでご覧になれます。

[弟子屈町公式ウェブサイト]

<http://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/>



弟子屈町役場 ☎015-482-2191 ☎015-482-2696

〒088-3292
北海道川上郡弟子屈町中央2丁目3番1号



JA
摩周湖のセールスマン
牛山豚彦です

世界有数の
透明度を誇る湖、
摩周湖
山麓に広がる大地
“おいしい食材”のふる里



水と大地と太陽
笑顔が育む





摩周湖農業協同組合

弟子屈町中央3丁目7-12 TEL 015-482-2104
<http://www.jamashuuko.or.jp/>



摩周石油株式会社

弟子屈町中央3丁目5-1



摩周 S S TEL 015-482-2090

配送センター TEL 015-482-2100

事務所 TEL 015-482-2138 FAX 015-482-1592

川湯 S S TEL 015-483-2034

牛山豚彦 × 地域コラボ



どちらの病院の院外処方せんでも受け付け致します。

(株)摩周調剤薬局



一般薬品・介護用品

処方せん調剤

処方箋調剤

介護用品

一般医薬品

補聴器

コンタクトレンズ

日用雑貨

営業時間

●

平日 8:30~18:00 / 土曜 8:30~17:00

TEL. (015) 482-8388

弟子屈町泉2-3-5 FAX: (015) 482-8411

<http://www.masyu.jp/>

摩周調剤薬局



月1回、補聴器の無料相談会を行っています
まずはお電話下さい!



オーティコン ジーエヌサウンド
シーメンス ワイデックス フォナック

スマホで
処方せん送信

- 処方せんを撮って送信。
- 待たずに薬が受け取れる。



Download on the
App Store

iPhoneの方



GET IT ON
Google Play

Androidの方

2次元コードからアプリをインストール!

編集後記

「てしかが町 知って得する便利帳」は、弟子屈町にお住まいの皆様方へ、町の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行いたしました。

また、町民の皆様方に、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として弟子屈町と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「てしかが町 知って得する便利帳」は、地域の各団体及び事業者の皆様のご協力により、行政機関への設置はもとより、弟子屈町の全世帯へ無償配布することができました。あらためて心より厚くお礼申し上げます。

■「てしかが町 知って得する便利帳」に掲載の行政情報は、令和2年2月1日現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等により内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。

■また掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

てしかが町 知って得する 便利帳

令和2年3月発行

- 発行

 弟子屈町
〒088-3292
北海道川上郡弟子屈町中央2丁目3番1号
TEL.015-482-2191

株式会社サイネックス
〒102-0083 東京都千代田区麴町5-3
TEL.03-5275-5022
- 広告販売

 株式会社サイネックス 札幌支店
〒001-0010
北海道札幌市北区北10条西1丁目10-1
MCビル2F
TEL.011-737-7167

無断で複写、転載することはご遠慮ください。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。