

こんにちは、  
子育て  
支援センターです。

## 子育てサロンに遊びに来ませんか？

育児をしていて、辛いときや困ったときどうしてますか？

そんなとき、子育てサロンに遊びに来てみませんか。子育てサロンは、ふれあい交流センター2階にあり、親子が集い、情報交換したり自由に遊ぶ所で、居心地の良い空間づくりを心掛けており、たくさんのお会いや子育ての知恵があります。大変なときは、「お母さんの気持ち、良くわかるよ。今が一番大変なときだよ」と気持ちに寄り添える人が必要なのです。

誰でも辛いときがあるけれど、助けてくれる人がいると思えると、子育ても楽しくなるのではないのでしょうか。

子どもたちも見守ってくれるたくさんの大人のまなざしの中で、安心して伸び伸びと育つことができます。一人きりにならないで、育児の悩みや遊びのことなどゆったりのんびり話をして、親子で元気になってもらえればうれしいです。

### ■利用日／

- ・月曜日（2カ月以上の全乳幼児）
- ・火曜日（2歳以上児）
- ・金曜日（0、1歳児）

### ■時間／午前10～11時30分、午後2～3時30分

※年齢が分かれています。きょうだいでの利用も可能です。

毎月の予定は広報しべちゃ、携帯サイト、情報誌「よっといで」でお知らせしています。

### ■問い合わせ／子育て支援センター

(☎485-1277)



子育てサロン



子育てサロン

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！

～香り豊かでコクのある絶品のつゆ！～

### 今月のレシピ ミルクつけづゆそうめん

#### 作 り 方

- ① Aを混ぜ、牛乳、めんつゆを加え混ぜてつけづゆを作る。(牛乳、めんつゆは少しずつ加えていくと分離しません。)
- ②わかめは洗って食べやすく切り、オクラは塩をこすりつける。みょうがは斜め薄切りにする。
- ③鍋に湯を沸かしてわかめをくぐらせ、冷水にとる。続いてオクラをさっとゆでて冷水にとり、小口切りにする。あとの湯に酒少量を入れ、豚肉をさっとゆでてざるにあげる。
- ④別の鍋でそうめんをゆでて水にとり、もみ洗いしてざるにあげる。
- ⑤器に②～④を盛り、①を添える。

#### 材 料 (4人分)

牛乳……………	300ml	そうめん……………	400g
めんつゆ (3倍濃縮)……………	150ml	豚肉 (しゃぶしゃぶ用)…	300g
<b>A</b>		塩蔵わかめ……………	40g
白すりごま……………	大さじ3	オクラ……………	8本
マヨネーズ……………	大さじ1½	みょうが……………	2個
おろしわさび……………	少量	塩、酒……………	適量

#### MEMO

ツルツルした食感の稲庭うどんや水沢うどんもよく合います。万能ねぎを加えてもおいしい。



J-milkホームページより提供

内容

新聞広告を見て健康食品を電話で注文した。数日後代引きが届き、代金を支払い受け取った。1カ月後と同じ商品が届いたが、請求書もなかったので無料だと思い、飲んでしまった。さらに1カ月後、6千円の振込用紙とともにまた健康食品が送られてきたため、驚いて業者に連絡をしたところ「期日までに断りの電話がなかったため、定期購入になっている」と言われた。定期購入を申し込んだ覚えはない。

(60歳代 男性)

ひとつとアドバイス

- 通信販売で、広告を見て1回限りの購入だと思って申し込んでも、定期的に商品を購入することになってしまいうケースがあります。
- 通信販売を利用する際は、商品の特徴や価格だけでなく、購入や返品条件、送られてきた商品に同封された書類などもしっかり確認しましょう。
- 「おかしい」「困ったな」と思ったときは、一人で悩まずお気軽に右記相談窓口へ問い合わせください。

## 生活豆知識

### 通信販売… いつの間にか 定期購入になっていた



■相談窓口／

- 役場企画財政課商工労働係  
(2階⑩番窓口 ☎485-2111 内線251)
- 釧路市消費生活センター  
(☎0154-24-3000)

## 町立病院からのお知らせ

☆ 8月の外科医師は、北大消化器科外科 I から 1 週間または 2 週間交代の派遣医師となります。

標茶町立病院 ☎485-2135  
URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

☆ 8月の小児科診療受付時間／

- ☆お願い／
- 町立病院の医師を確保するためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時
- 問帯の受診をお願いします。



	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)	
	午前の部	午後の部	13:00~13:30	14:45~15:45
	8:45~11:00	13:00~14:00		
5日(火)	●	休診	●	休診
12日(火)	●	休診	●	休診
19日(火)	●	休診	●	休診
26日(火)	●	●	休診	●
27日(水)	●	●	休診	休診

【予防接種について】

- 《小児科／定期接種》 ● 麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合・二種混合・不活化ポリオの接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に電話連絡してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)
  - ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合・不活化ポリオは、同時接種が可能です。
- 《子宮頸がん》 ● 定期接種 (中学1年~高校1年対象) は、3日前までに病院に電話連絡してください。
  - 定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診察となります。
- 《任意接種》 ● 水痘・おたふくかぜ・65歳以上の肺炎球菌、定期接種以外の小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合の8種は予約が必要となりますので、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。

8月の産婦人科医師は、19日(火)~22日(金)まで札幌大産婦人科講師の石岡伸一医師、それ以外の日は、齋藤國雄医師が担当します。

8月1日(金)、佐藤泰男医師不在のため、佐藤富士夫医師の診療となります。

8月1日(金)は、午後休診となります。

8月4日(月)~5日(火)、佐藤泰男医師不在となります。