



老人の日（9月15日）・老人週間（9月15～21日）にあわせて、平成30年度100歳を迎える方の長寿を祝い、これまで社会の発展に寄与してきたことに感謝し、内閣総理大臣から祝状と記念品が贈られ、池田町長から伝達されました。

100歳
おめでとう
ございます



大橋ナミエさん(平和) 村山タケヨさん(上多和) 石田 幸雄さん(常盤) 佐藤 濟さん(上多和)

地域のコミュニティ活動を活発に

茅沼地域町内会では、一般財団法人自治総合センターの一般コミュニティ助成事業により除雪機と草刈機、ストーブ、物置を整備しました。

この事業は、同センターが宝くじの社会貢献広報事業として、住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進を図り、地域の健全な発展と社会福祉の向上を目的に行われています。

今回の整備によって、住民のコミュニティ活動が活発に行われることが期待されます。



■問い合わせ／役場
企画財政課地域振興係（2階⑰番窓口☎内線223）



無線LANでインターネットを利用しませんか

光通信（Bフレッツ）や高速ブロードバンド（ADSL）で接続できない地域に、インターネット接続のための無線LANを整備しています。

また、無線LANアンテナ設置のため、建柱工事など高額な工事費が発生するときは助成制度がありますので、詳しくは町ホームページ（アドレスは20ページ参照）をご覧ください。

無線LANでインターネットを行うことで、スマートフォンからのテザリングを行う場合と比べホームページの閲覧や動画の視聴がスムーズになり毎月のデータ量を気にすることなく利用できます。

※テザリング…スマートフォンや携帯電話を中継点とすることで、ほかの通信機器（ノートパソコン・タブレット端末・ゲーム機など）をインターネットに繋いで利用できる機能のこと

- 無線LANの申し込み…NPO標茶インターネットプロジェクト（SIP）（☎485-4500）
- ブロードバンドの相談窓口…役場総務課電算管理係（2階⑳番窓口☎内線218）

冬の交通安全運動 11月11日(日)～20日(火)



年末を控え忙しくなるこの時期、運転する機会が大変多くなります。夏道から冬道へと路面も変わり滑りやすくなります。

早めに冬タイヤへの交換を済ませ、路面状況に合った運転を心掛けてください。また歩行者は夜光反射材などを利用し、事故に遭わないようにしましょう。

- 高齢歩行者の保護
- 飲酒運転の根絶
- スリップ事故の防止





千葉
（虹別）
きずさん



長寿88歳
おめでとうございます

《平成30年9月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

生活豆知識 震災に伴う 消費者 トラブル



北海道胆振東部地震後に発生した義援金に関する消費者トラブルを紹介します。

事例1

被災者への義援金を募るメールが届き、一般財団法人を名乗っていたため信用し、5千円を寄付したが、本当に被災者へ義援金が届いているのか不安になった。

事例2

「被災者への義援金を集めています」と自宅に役員職員を名乗る男性が訪問してきた。役に立つのならばと寄付をしたが不信感を感じた。

ひとことアドバイス

・公的な機関や団体は、電話やメール・訪問はしません。もしそのような案内が来た場合は正規の団体であるか、インターネットやテ

レビ・新聞などで確認しましょう。また、正規な団体を装いお金をだまし取る手口もあります。正規団体の口座はインターネットなどで調べることができませんので、しっかりと確認しましょう。

・寄付金の名称によって支援内容が異なりますので、内容を理解した上で寄付をしましょう。

・「おかしい」「困ったな」と思ったときは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

・「おかしい」「困ったな」と思ったときは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

・**義援金**：被災者に直接配布されるお金

※人数など被災状況が確定されてから配布されるため、時間がかかる

・**支援金**：団体が支援活動を行うためのお金

※被災者に直接渡らないが、支援活動としてすぐに活用される

相談窓口

・役場観光商工課商工労働係
（2階⑩番窓口 ☎内線251）

・釧路市消費生活センター
（☎0154-24-3000）

・消費者ホットライン
（☎1188）

感染性胃腸炎の予防について

ノロウイルスなどを原因とする感染性胃腸炎の流行期がやってきます。感染性胃腸炎は、1年を通して発生しますが、だんだんと寒くなっていくこれらの季節に、特に注意が必要です。

ノロウイルスの場合は、カキなどの貝類を生で食べるなど十分に加熱せずに食べた場合や、感染した人の便・おう吐物に触れることで、ウイルスが体内に入り感染する可能性があります。感染力が強く、乳幼児から高齢者まで年齢に関わらず感染します。吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が1～2日続きます。症状がなくなった後も、通常1週間程度ウイルスは便の中に排出されるので注意が必要です。

次のとおり、感染しないよう予防に努めましょう。

ノロウイルスを予防するためには…

- ・手洗いをしっかりとしましょう。
- ・食品は十分に加熱しましょう。
- ・おう吐や下痢をしたときは薄めた塩素系漂白剤で消毒しましょう。

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口 ☎内線127）

年金の予約相談を実施しています

日本年金機構では、全国の年金事務所にて年金の予約相談を実施しています。

■実施時間帯／

- ・午前8時30分～午後6時（月曜日）
- ・午前8時30分～午後4時（火～金曜日）
- ・午前8時30分～午後3時（第2土曜日）

■申込方法／予約受付専用電話または年金事務所へ申し込みください。申し込みの際は基礎年金番号のわかるもの（年金手帳や日本年金機構発行の通知書など）を用意してください。

※相談希望日の1カ月前から前日までに予約してください。

■申し込み・問い合わせ／

- ・予約受付専用電話（☎0570-05-4890）
- ・釧路年金事務所（☎0154-61-6000）

「スマートフォンと

上手に付き合おう」



バブリーダンスでおなじみの某芸能人が肩に下げている「シヨルダーフォン（携帯電話）」が発売されたのが1985年。携帯電話はそれから大きく進化し、2007年にはスマートフォンが登場し爆発的な普及により、年齢を問わず多くの方が持っています。

スマートフォンは小さなパソコンを持っていて感覚で、情報収集に役立つ、ゲームや音楽が楽しめるなど、私たちの生活にも定着しています。最近では親のものを小さな子どもに使わせている家庭も多いようです。子どもの喜びそうなアプリや動画を見ることで、その間子どもがおとなしいのは、親にとっては助かる便利な道具です。しかし、長期間使用することで子どもの成長発達に影響を及ぼしてしまいます。

とで、自然から受ける刺激が少なく、言葉や表現の発達が遅れることがあります。また、外で遊ぶ機会が減ることによって体力面の不安だけでなく、走る、跳ぶ、投げるといった運動能力の低下も心配されます。

2018年6月世界保健機関（WHO）は、病気の世界的な統一基準である国際疾病分類に「ゲーム障害」を新たな疾患として認定しました。これはスマートフォンなどによるゲーム依存が世界各国で問題になっているからです。「ゲーム障害」は次にあげる行動パターンにより家族との関係や勉強、仕事に重大な問題が起き、それが12カ月続くと診断されます。

- ① ゲームの回数やかける時間などを自己管理できない
- ② ゲームをすることが、他の日常生活より優先される
- ③ 生活に悪い影響がでているのにやめられず、さらに熱中する



スマートフォンはアプリを入れて自分にあつたものを作ることができるなど魅力の多い道具ですが、その道具に自分の生活をコントロールされることなく、上手に付き合うことが大切です。スマートフォンが生活に浸透しているからこそ、スマートフォンとの付き合い方を見直してみませんか。

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!



～おこげまでおかわりしたくなる味～

今月のレシピ 土鍋炊き きのごはん

作 り 方

- ①米は洗ってボウルに入れ、かぶるくらいの水を入れて30分、ひたしておく。
- ②しいたけは石づきを切り落とし、軸をつけたまま薄切りにする。
- ③①の米をざるにあげて水けをきり、土鍋に入れて分量の水、A、塩昆布を入れてざっと混ぜ、しいたけをのせてふたをし、強火にかける。
- ④沸騰したら弱火に変えて7分炊く。火を止めてそのまま5分蒸らし、バターとすだちを加えてさっくり混ぜる。

材 料 (2人分)

- 米…………… 1合 (180ml)
 水…………… 90ml
 しいたけ…………… 4枚 (50g)
A
 [牛乳…………… 90ml
 米酢…………… 小さじ2
 塩昆布…………… 大さじ1強 (5g)
 バター…………… 10g
 すだち (うす輪切り) …… 1個



J-milkホームページより提供

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

受付診療時間 受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分

※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。

診療時間／午前9時～午後4時45分

内科 ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診となります。(木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております)

●11月2日(金)は午後2時30分までの診察となります。

外科 ●北大医学部消化器外科Iから1週間単位で出張医師が担当します。

●毎週金曜日の受付時間は、午後3時までとなります。

産婦人科 ●町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。

●診療日／毎週月曜日の午後

●受付時間／月曜日…午後1時～3時30分

●予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。

※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。(救急患者を除く)

リハビリテーション科 ●予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。

小児科 ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆11月の小児科診療受付時間／

	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)	
	午前の部 8:45～11:00	午後の部 13:00～14:00	13:00～14:00	14:45～15:45
6日(火)	●	休 診	● (全ての予防接種)	休 診
13日(火)	●		● (全ての予防接種)	休 診
20日(火)	●		● (全ての予防接種)	休 診
27日(火)	●		● (インフルエンザ同時接種含む)	● (インフルエンザ単独接種のみ)
28日(水)	●	●	休 診	休 診

【予防接種】

《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・B型肝炎・四種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ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)

●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院へ問い合わせください。

《16～20歳未満の日本脳炎》 ●対象の方で接種を希望する方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年～高校1年対象)は、14日前までに病院へ電話連絡してください。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。

《任意接種》 ●おたふくかぜ・定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・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・インフルエンザは予約が必要となりますので、5日前までに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。

《インフルエンザ》 ●1日の予約人数が限られていますのでお早めにご連絡ください。

【看護部より】 インフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行するシーズンに突入しました。バランスのとれた食事や、適度な運動を心がけ免疫力を高めると同時に、人ごみの多いところへ行く場合はマスクを着用し、外出後などは手洗いやうがいを行い予防を心がけましょう。また、外来受診時や入院患者さんとの面会時などにも、マスク着用のご協力をお願いします。マスクは院内1階にある売店および自動販売機で購入できます。

＝お願い＝町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。
なお、お子さんの急病などで受診したほうがいいのか迷う時には「北海道小児救急電話相談」に電話し、適切な助言を受ける方法もありますので、ぜひご活用ください。(☎#8000、相談時間／午後7時～翌朝8時、365日可能)