

生活豆知識

SNSの投稿は慎重に！



ターネット上にはたくさんのデマが出回ります。最近では新型コロナウイルスに関するデマが出回り、さまざまな社会的混乱につながりました。情報の入手先が信用できるのかどうか確認する必要があります。

他人の情報は含まれていませんか？

ほかの人と一緒に撮った画像・動画を本人に断りなく、SNS上に投稿すると、相手に迷惑をかけてしまう可能性があります。許可が取れない人の写り込みがあれば、投稿時にモザイクをかけましょう。また、漫画など他人の著作物やそれらを含むスクリーンショットの投稿もやめましょう。

限定公開だから大丈夫？

時間限定や限られた人だけへの公開でも、それを見た人が保存して一般公開するリスクが必ずつきまといまいます。複数のSNSや媒体に拡散されると、炎上したり削除が困難になったりする可能性があります。

今、冷静ですか？

感情的になっていて時の投稿は控えましょう。まずは深

標茶町赤十字奉仕団からのお知らせ
毎年7月ごろに開催している「標茶町赤十字奉仕団と単身高齢者との懇親会」は、新型コロナウイルス感染症予防のため、昨年に引き続き中止となります。

問い合わせ／標茶町赤十字奉仕団事務局
・役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口 ☎内線133）

■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（☎0154-2413000）
- ・消費者ホットライン（☎188）

不審や不安を感じた時

1人で抱え込まず、お気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

呼吸して、できればインターネットを遮断して休みましょう。

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！



標茶町ご当地グルメプロジェクト考案レシピのご紹介

今月のレシピ ミルクチキンボールの中華スープ

標茶町ご当地グルメプロジェクトは、しべちゃ牛乳を活用したレシピを考案・発信するグループです！



標茶町ご当地グルメプロジェクト提供

作り方

- ① ミルクチキンボールは、全ての材料を合わせてよく練り混ぜ、スプーンですくいながら揚げ油に落として揚げる。
- ② 中華スープはニンジン、玉ネギ、白菜、シイタケを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油を引いてショウガを炒め、香りが出たら②の野菜を加えて炒め、塩・こしょうをする。
- ④ ホエイに水を合わせて1500ccにして③に加え、中華スープの素を加えて煮込む。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら①を加える。
- ⑥ 煮立ったら水溶き片栗粉を加えて軽くとろみをつけ、小ネギをちらしてごま油を少々たらして出来上がり。

備考

- ・揚げたミルクチキンボールは、甘酢あんや絡めたり、からし醤油で食べたりしてもおいしい。
- ・揚げないで鍋の具にしても良い。

材料（5人分）

- ・ミルクチキンボール（25個）
牛乳豆腐……………130g
鶏ミンチ……………250g
ニンジン……………50g（みじん切り）
小松菜……………1株（みじん切り）
片栗粉……………大さじ1
塩・こしょう……………適量
- ・中華スープ
ニンジン…中½本（食べやすい大きさに切る）
玉ネギ…大1個（食べやすい大きさに切る）
白菜……………⅓株（食べやすい大きさに切る）
シイタケ…3～5枚（食べやすい大きさに切る）
ごま油……………適量
ショウガ……………1かけ（千切り）
小ネギ……………3本（小口切り）
塩・こしょう……………適量
ホエイ+水……………1500cc
中華スープの素……………大さじ3
水溶き片栗粉……………適量

下鳥昇さん
(麻生)山本アエコさん
(茶安別)

長寿88歳

おめでとうございます

《令和3年4月撮影》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

安宅義勝さん
(桜)神成ミサヲさん
(磯分内)

エイズ検査・肝炎検査のお知らせ

北海道では、令和2年の新規HIV感染者は17人、エイズ患者は5人、計22人と報告されており、月平均1.8人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。感染が心配な出来事があれば、一度検査を受けてみましょう。

釧路保健所では、検査は月2回、第2・4火曜日に釧路保健所で行っており、6～9月と12月は夜間帯にも検査を行っています。

検査は予約制で、匿名で受けることができます。HIVや肝炎についての相談も随時受け付けています。詳細は釧路保健所ホームページをご覧ください。

■予約・問い合わせ／釧路保健所（エイズ検査・相談専用電話 ☎0154-65-8076）



町営住宅入居者募集

6月10日まで
下記住宅の入居者を募集します。



申し込み・問い合わせ

役場建設課住宅都市計画係（1階⑧番窓口 ☎内線275）

団地名	住宅番号	室構成	面積	竣工年度	月額家賃
川上団地	K-1-302	3LDK	68.66㎡	S58 (H23改修)	19,300～28,700円
麻生団地	A-5-3	2LDK	67.60㎡	H22	20,400～30,500円

申し込みに関するご注意

- ・月額家賃は世帯人数や年間所得により左の表の幅で変わります。
- ・1つの住宅に2件以上の申し込みがあった場合は、選考委員会を開催し、入居者を決定します。
- ・申し込みの結果は20日ごろ郵送でお知らせします。
- ・入居が決定した場合、入居者と同程度以上の収入がある連帯保証人（1人）の連署する請書の提出が必要で、月額家賃の3ヵ月分の敷金が必要となります。
- ・単身者は1LDK・2DK・2LDKまでの住宅のみ申し込みできます。ただし、2LDKは2名以上の世帯の申し込みがある場合は、その世帯が優先されることがあります。
- ・持ち家がある方（共有名義も含む）は申し込みできません。
- ・町営住宅では犬・猫・鳥などの動物は飼うことができません。また、一時預かりも認めません。その他動物への餌付けも迷惑行為となるので禁止しています。
- ・5月13日現在、退去届けが出されている住宅です。入居日については、修繕などにより遅くなる住宅もありますのでご了承ください。

第24回（令和3年度）北海道介護支援専門員実務研修受講試験のお知らせ

試験日 10月10日(日)

申込期間 6月24日(木)まで

試験案内 下記係にて6月1日から配布

※受験要件がありますので、北海道介護支援専門員協会ホームページ（<https://www.do-kaigoshien.jp>）をご確認ください。（「トップ画面」→「ケアマネ試験」）

対策講座

令和3年度または来年度の試験受験を予定している方、または介護保険制度について知見を広げたい方を対象に対策講座を開催します。詳細は試験案内配布時にご案内します。

開催日 6月7日(月)～10月4日(月)までの毎週月曜日

※祝日は除く。

時間 午後7時～8時30分

場所 標茶町役場

参加費 無料

参加条件 標茶町内の介護保険事業所に就業している方、または標茶町内の介護事業所に就業する予定の方

申込方法 下記係で申込書に記入・提出

※都合により窓口に来られない方は郵送します。

※講座の開催期間中は随時受け付けます。

講師 保健福祉課介護保険係職員

問い合わせ／役場保健福祉課介護保険係（1階⑥番窓口☎内線136）

心の健康相談の お知らせ

釧路保健所では、月1回精神科医師による心の健康相談を実施しています。相談は予約制です。相談日前日の午前中までにご予約ください。

詳しくは左記係までお問い合わせください。

■日程／6月30日(水)、7月16日(金)、8月18日(水)、9月15日(水)、10月13日(水)、11月19日(金)、12月17日(金)、令和4年1月19日(水)、2月18日(金)、3月11日(金)

※日時は変更になることがあります。

■時間／午後2～5時

■場所／釧路保健所

■予約・問い合わせ／釧路保健所健康推進課健康支援係（☎0154-6515825）



グループホーム標茶（標茶町常盤） パート募集中

障がい者グループホームの食事・掃除などが主なお仕事です。（重労働や夜勤はありません）

時給：930円

時間：1日あたり3～6時間（要相談）

勤務日：週3～5日（要相談）

募集人数：1～3人

詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

地域生活支援センター・ハート釧路

☎0154-32-7400（担当：梶原・早川）



毎日のお風呂掃除の手間・ガス代・灯油代・水道代！ 節約しませんか！？

当ホテルでは入浴会員に入会していただくと、下記の料金で毎日何度か入浴されても同じ料金で大変お得になっております！（^^）！

【温泉1カ月パス】

1名様.....4,800円

2名様.....7,000円（お1人様.....3,500円）

3名様.....8,400円（お1人様.....2,800円）

4名様.....9,800円（お1人様.....2,450円）

5名様.....12,000円（お1人様.....2,400円）

6名様.....14,000円（お1人様.....約2,300円）

※「2～6名様」は「同一世帯の家族会員」限定となっております。

ホテルテレーノではアルコール消毒と換気で新型コロナウイルス対策を実施しております。

毎日の疲れをモール温泉で癒してみませんか？



営業時間

AM 5:30～AM 8:00

AM 10:30～PM 9:30

標茶町桜8丁目38番地

☎485-2030

ホテルテレーノ気仙

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院

☎485-2135

URL <https://shibecha-hospital.jp>

当院は、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。

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

※自動再来受付機は使用を中止しております。

診療時間／午前9時～午後4時45分

※新型コロナウイルス感染症ワクチン接種に伴い、休診する場合があります。詳しくは当院の掲示物またはホームページをご確認ください。

内科 ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診です。（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）

※7月5日(月)～9日(金)は佐藤泰男医師不在につき、佐藤富士夫医師の診察となります。

※7月26日(月)～30日(金)は佐藤富士夫医師不在につき佐藤泰男医師の診察となります。

※7月6日(火)～9日(金)および7月27日(火)～30日(金)は、午後休診となります。

外科 ●北大医学部消化器外科Ⅰから原則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 ●札幌医科大学産婦人科より石岡医師が担当します。

●診療日／6月24日(木)、25日(金)

●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、救急の場合を除き予約の方が優先されます。

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 ●毎週火曜日、旭川医大小児科から出張医師が担当します。

発熱・咳のある人は「健康相談センター」か「保健所」へ

当院を受診する前に下記へご相談ください。

○北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（☎0120-501-507）

○釧路保健所（☎0154-65-5811）

☆6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8:45～11:00	午後1:00～2:00	予約受付締切
1日(火)	●	●	5月31日(月)正午
8日(火)	●	●	6月7日(月)正午
15日(火)	●	●	6月14日(月)正午
22日(火)	●	●	6月21日(月)正午
29日(火)	●	●	6月28日(月)正午

【予防接種】

《小児科／定期接種》●ロタ・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・BCG・日本脳炎・麻しん風しん混合・水痘の接種希望者は、**前日の正午まで（前日が休みの場合は前営業日の正午まで）**に総合受付窓口または電話で申し込みください。（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される方は、1回目の接種はふれあい交流センター、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）・任意接種ともに産婦人科での診療となります。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

《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・麻しん風しん混合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。