



成澤美智子さん
(桜)



長寿99歳
おめでとうございます

《令和6年2月撮影》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

「貯筋で関節の痛みを

予防しましょう」



「なんだか腰が痛い」「背中が曲がって
まるくなってきた気がする」「身長が縮
んだ」などと感じることはありませんか。

転んだり、ぶついたりということがなく
ても、腰の痛みを感じたら「いつの間
にか骨折」といわれるような、病院の検査
でもあるかないか分からない程度の背骨
の圧迫骨折が原因の場合があります。痛
みがあっても歩くことができて放置して
しまい、さらに骨折がすすんでしまうこ
ともあるので、早く病院にかかることが
大切です。

高齢者の腰や膝などの関節の痛みは、
サルコペニアといわれる筋肉量の減少に
よる筋力低下が原因になる場合があります。
筋肉が運動時の関節への衝撃をやわ
らげたり、姿勢を保ち身体の1カ所に大
きな負担がかからないようにしているの
で、筋肉が減少すると腰や膝などの関節
の痛みが生じやすくなります。

「腰痛の予防」では腹筋を鍛えること
で正しい姿勢を保つことがポイントにな
ります。腰への負担が大きい姿勢の1つ
として「座位」がありますが、これは股
関節が曲がり、腹筋がゆるむので、上半
身を支える負担が腹筋以外の腰の筋肉や
背骨などにかかるためです。腹筋は、意
識して力を入れたり抜いたりできる数少
ない筋肉です。座っている姿勢でも「腹

筋をゆるませない」ことが、腰痛予防の
ポイントです。

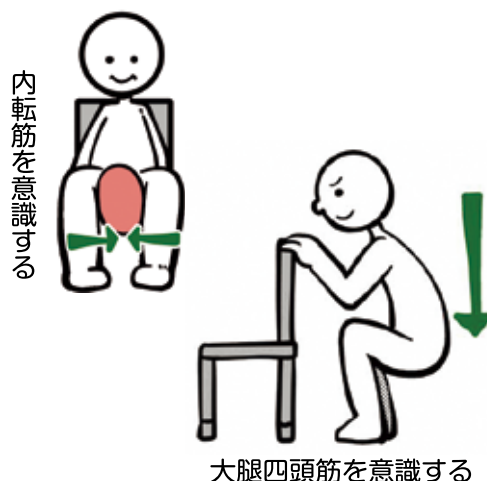
「膝関節痛の予防」には、大臀筋・内
転筋、大腿四頭筋のトレーニングが効果
的です。

※ふれあい交流センターで毎週月曜「い
きいきクラブ」と第1・2・4火曜
「いい汗流そう会」が体操を実施して
います(問/トレーニングセンター ☎
485-2434)。活動紹介と体操
の仕方の動画は左記コードからご覧く
ださい。



筋肉は筋トレなどで負荷がかかると傷
ついたり切れたりします。するとたんぱ
く質などによって修復され、もとの筋肉
より少し太くなって回復します。歳を
とつてもこの仕組みは変わらず、いくつ
になっても筋肉をつけることができます。

筋肉を使い続けるためには多くの酸素
が必要なので酸素を運ぶ毛細血管が形成
されますが、この毛細血管が形成される
のに2週間程度かかるといわれています。
まずは2週間、筋トレを続けること
で、「立ち上がりや階段を上るのが楽に



大臀筋を意識する

大腿四頭筋を意識する

なった」などのトレーニングの効果を実
感できるはずです。

筋肉は鍛え続けることが大切で、数日
間筋トレを休むと筋肉量は落ちてしま
います。実は筋肉の「貯筋」はできないと
いうことなのですが、コツコツと貯筋
(金)するように運動を続けることで身
体に元気を蓄えることができると良いと
思います。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健
康推進係(☎485-1000)

船戸
(常盤) 幸子さん



庄野
(茶安別) ユキ子さん



長寿88歳
おめでとうございます

《令和6年2月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

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!

～ フランスの人気家庭料理です ～



Jミルク ホームページより

今月のレシピ ジャガイモのミートグラタン

作り方

- ① フライパンにみじん切りのにんにく、オリーブ油を入れて中火で熱し、香りがたってきたら、薄切りのタマネギ、塩を入れて透明になるまで炒め、さらに合いびき肉、ナツメグパウダーを加えて炒める。
- ② ①に、トマトの水煮、水を入れて煮詰める。
- ③ ゆでて皮をむいたジャガイモをボウルに入れてフォークで粗くつぶし、牛乳、生クリーム、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ④ 耐熱皿にバターを塗り③を敷き詰めたら、②のソースを流し入れピザ用チーズをのせ、トースターで表面を香ばしく焼く。仕上げに、パセリを散らす。

ポイント

タマネギを炒めるときは焦がさずに。ナツメグパウダーを入れると本格的な味わいになります。

材料(2人分)

にんにく…………… $\frac{1}{2}$ かけ
オリーブ油……………適量
タマネギ…………… $\frac{1}{3}$ 個
合いびき肉……………150g
ナツメグパウダー……………小さじ1
トマトの水煮(缶詰)……………300g
水……………100ml
ジャガイモ……………3個
牛乳……………150ml
生クリーム……………50ml
塩、こしょう……………各少々
バター……………適量
ピザ用チーズ……………80g
飾り用パセリ……………適量

正社員募集 牧場スタッフ

かわいい子牛たちを
大切に育てるお仕事です!



未経験者OK! 月給21～25万円(1年目の目安)



【勤務地】ノベルズ 標茶牧場(標茶町字ヌマオ口原野基線14番地10)
【時間】7:00～17:30(休憩1H、実働9.5H) 休日:4週7休制

昇給(年1回)、賞与(年2回) / 社会保険完備 / 傷害保険 / 諸手当あり(通勤・家族・住宅・役職等) / 資格取得支援・女性就労支援制度あり / 自社ブランド牛の社内割引販売

お問い合わせ・応募書類の送付先

ノベルズグループ 帯広本社(採用担当)
〒080-0013 帯広市西3条南9丁目23番地

☎ 0155-67-7501 (電話受付 / 平日 8:00～17:00)

✉ hr@nobelsgroup.com ノベルズ 採用 検索

北海道内にも架空請求詐欺に代わる新たな手口として、SNSのグループへの招待をきっかけとした投資名目の詐欺被害が増加しています。

事例
退職金の運用のため、高配当・元本保証をうたう広告を見て登録したところ、投資の専門家を名乗るアカウントからSNSの情報交換グループに招待された。「言うとおりに投資をすれば大きな利益が出る」と話をもち掛けられ、不安だったが同じグループ内の人からの勧めもあり、紹介された投資アプリをダウンロードして、複数回にわたり指定された個人口座に合計2千万円を振り込んだ。その後アプリで状況を確認すると順調に利益が出ていたので、投資したお金を引き出そうとしたが、たお金を出さず、グループのメンバーに相

生活豆知識

SNS投資 詐欺に 要注意



談したところ「出金するには保証金として追加で現金を振り込む必要がある」と言われ、おかしいと思い知人に相談したところ騙されていたと気づいた。

騙されないためには

- ・投資で「必ず儲かる」などのうまい話はありません。
 - ・異性を装いSNSで交流を重ねて信頼関係を築き、恋愛感情を利用して投資話を持ち掛ける手口も確認されています。(ロマンス詐欺)
 - ・招待されたグループの中には、詐欺グループのメンバーも居る可能性がありますので注意が必要です。
 - ・投資を勧める相手は、法律に基づいた登録等をしている事業者か金融庁のサイトで調べましょう。
 - ・振込先に個人名義の口座を指定された場合、絶対に振り込まないでください。
 - ・アプリ上では投資したお金が増えているように見えても、実は偽物のアプリで、投資したお金がすべて抜き取られていることもあります。
- 相談窓口**／
- ・役場観光商工課商工労働係（2階⑥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（☎188）

町営住宅入居者募集

4月10日(水)締切！



団地名	住宅番号	竣工年度	室構成	募集戸数	月額家賃
川上団地	K-4	S62 (R2改修)	3LDK	1戸	20,400～ 30,400円
桜団地	S-1	H2 (R4改修)	3LDK	3戸	19,800～ 30,800円
	S-8	H6	3LDK	2戸	22,400～ 34,600円
	S-10	H6	3LDK	2戸	22,400～ 34,600円
	S-12	H19	3LDK	1戸	23,100～ 34,400円
麻生団地	A-3	H25	1LDK	1戸	17,300～ 25,700円
			3LDK	1戸	23,100～ 34,300円
磯分内地	I-9	H13	3LDK	1戸	20,500～ 30,500円
塘路第2団地	T-2	H11	2LDK	1戸	16,200～ 24,100円

■申し込み・問い合わせ／役場建設課住宅都市計画係（1階⑥番窓口 ☎内線275）

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（所得制限あり）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人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。
- ・3月11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。
- ・募集期間中、入居希望住宅の内覧ができます。ご希望の方は前日までにご連絡ください。

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
診療時間／午前9時～午後4時45分

内 科 ●4月1日の週は火～木曜日、それ以外の週は火、水曜日の午後は休診です。（月曜日・金曜日の午後1時～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。）

外 科 ●北大医学部消化器外科Ⅰより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。

※4月1日（月）は医師不在のため休診となります。

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／4月11日（木）、12日（金）

●受付時間／（午前の部）午前8時45分～11時

（午後の部）木曜日…午後1時～3時30分、金曜日…午後1時～2時15分

●予約制となっています。受診日**前日の正午まで**に、来院時または電話で予約してください。

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 ●旭川医大小児科より出張医師が担当します。

☆4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
2日（火）	●	●	4月1日（月）正午
9日（火）	●	●	4月8日（月）正午
16日（火）	●	●	4月15日（月）正午
23日（火）	●	●	4月22日（月）正午
30日（火）	●	●	4月26日（金）正午

※予約人数の状況により、予約締切が早まる場合があります。

【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・麻しん風しん混合・水痘・日本脳炎・二種混合の接種希望者は、**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。

●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。

《日本脳炎の特例接種》●平成18年度生まれ～20歳未満の方は、定期接種となります。対象の方で接種を希望される方は、希望日の1週間前までに申し込みください。

《子 宮 頸 がん》●定期接種（小・中学生）・小児科で、火曜日午後1時からの受け付けとなります。

●定期接種（高校生以上）・任意接種は内科・産婦人科で、木曜日午後3時からの受け付けとなります。

※必ず事前にご予約ください。

《任 意 接 種》●おたふくかぜ・定期接種以外の水痘・50歳以上の带状疱疹・定期接種以外の肺炎球菌・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、1週間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。

令和6年度 町立病院の診療体制について

新年度の診療体制については、北大医学部消化器外科Ⅰ、旭川医科大学小児科、札幌医科大学産婦人科から引き続き医師派遣されることが決定し、診療科目は内科、外科、婦人科、小児科、リハビリテーション科の5科目となります。夜間や休日の当直医師は、北大医学部消化器外科Ⅰから引き続き派遣されることになり、救急指定病院の機能を維持できることになりました。

診療科

内科 以前、当院の医師として勤務されておりました山本陽子先生が4月より、常勤の医師として着任されることとなりました。それに伴い常勤医師が3人となるため、診療体制が変更となります。詳しくは下記の表をご確認ください。医師の業務負担軽減などのため、**火曜日、水曜日の午後を休診**します。

外科 北大医学部消化器外科Ⅰより1週間単位で出張医師が担当します。

小児科 旭川医科大学小児科より出張医師が担当します。

婦人科（予約制） 月に一度、札幌医科大学産婦人科より石岡伸一医師が担当します。

リハビリテーション科（予約制）

- ・提供時間／＜午前の部＞午前8時45分～正午 ＜午後の部＞午後1時～5時15分

※理学療法士と作業療法士で入院・外来での個別リハビリテーションのほか、介護保険サービス事業として訪問リハビリと通所リハビリを実施しています。患者さんの待ち時間の短縮と業務の効率化を図るため予約制としています。

診療体制変更について

内科 4月8日(月)から内科外来の診療体制が変更になります。

	月	火	水	木	金
午前の部 午前8:45～11:00	佐藤（泰） 佐藤（富） 山本	佐藤（富） 山本	佐藤（泰） 山本	佐藤（富） 山本	佐藤（泰） 山本
午後の部 午後1:00～3:45	佐藤（泰） 山本			山本	佐藤（泰） 山本

◆救急外来（時間外）受診にあたってのお願い

円滑に対応するため、救急外来を受診される方は事前にご連絡をお願いします。

救急外来は「緊急に処置や治療が必要な方々を診るためのもの」で、時間外診療ではありません。医師、看護師などの業務負担軽減のため、緊急の場合を除き、できるだけ平日の診療受付時間内に受診をお願いします。

「北海道小児救急電話相談」をご利用ください

北海道では、夜間における子どもの急な病気やけが（発熱、下痢、おう吐、ひきつけなどの急な症状や、誤飲などの事故）などの際に、専任の看護師や医師から症状に応じた適切な助言を受けられる「北海道小児救急電話相談事業」を実施しています。

なお、電話相談は家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療ではありません。

○受付時間／午後7～11時（365日） ○電話番号／011-232-1599
（または局番なしの#8000）

ご意見・ご要望はお気軽に

町立病院へ

電話番号 485-2135

Eメール hospital@town.shibecha.hokkaido.jp

ホームページ https://shibecha-hospital.jp