

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。

年末年始の診察日について 8ページの年末年始ガイドをご覧ください。

受付診療時間 受付時間：（午前の部）8:45～11:00 （午後の部）13:00～15:45

診療時間：9:00～16:45

内 科 ●火曜日、水曜日の午後は休診です。（午後の診察は病棟回診のため診察をお待ちいただく場合があります。）
●12/8(月)は佐藤泰男医師不在となります。
☆12/5(金)は、釧路三慈会病院循環器内科部長 尾畑嘉一医師による循環器内科の専門診療を行います。

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、14:30までとなります。
●12/23(火)の午後は、休診となります。

婦 人 科 ●石岡伸一医師が担当します。予約制となっています。
●診療日：12/22(月)、23(火)
●受付時間：（午前の部）8:45～11:00
（午後の部）月曜日…13:00～15:45、火曜日…13:00～14:15

※各科の予約について、受診日**前日**までに来院時または電話で予約してください。
電話での予約は平日13:00～17:00のご協力をお願いします。

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 ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆12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）		
	8:45～11:00	13:00～14:00	13:00～14:00	14:45～16:00	予約受付締切
2日(火)	●	休診	●	休診	12月1日(月)正午
9日(火)	●	休診	●	休診	12月8日(月)正午
16日(火)	●	休診	●	休診	12月15日(月)正午
23日(火)	●	休診	●（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）	12月22日(月)正午
24日(水)	●	●	休診	休診	

予防接種〈予約制〉

- 《小 児 の 接 種》・乳幼児～中学生の予防接種は、小児科（火曜日13:00～）となります。
事前に予約が必要です。上記表の予約受付締切厳守の上申し込みください。
※任意接種のワクチンのみ希望日の1週間前までに申し込みください。
- 《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。
希望日の1週間前までに申し込みください。
- 《インフルエンザ》・10月より、町立病院にて1歳から64歳の方の予約受付を開始しています。
1歳から64歳までの方は、ワクチン専用回線（☎015-485-2700）にて申し込みください。
65歳以上の方の予約については、ワクチン専用回線（☎015-486-7650）にて申し込みください。
なお、1日の予約人数が限られていますので、ご希望の方はお早めにご連絡ください。
・**年内の接種は12/25(木)まで行っております。**
なお、今シーズンのインフルエンザワクチン接種の受付は、令和8年1月30日(金)までとなりますが、ワクチンの入荷状況によっては受付終了を早める場合がありますので、ご了承ください。
- 《その他のワクチン接種》・高校生以上の方のワクチン接種は、内科（HPVワクチンは婦人科も対応）となります。带状疱疹（任意・定期2回目）・高齢者肺炎球菌（任意）・その他のワクチンは、希望日の1週間前までに申し込みください。

※予約人数やワクチンの入荷状況により、お待ちいただく場合があります。ご了承ください。

※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。

暮らしいきいきカレンダー 12月

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
	●健康相談 9:00~15:00(交) ●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●子育て講座 10:00~11:30(交)		●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
	●健康相談 9:00~15:00(交) ●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●赤ちゃん広場 10:00~11:30(交)		●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
	●健康相談 9:00~15:00(交) ●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●ふれあい カフェ 10:00~11:30(う) ●遊びの広場 10:00~11:30(交)	●乳児健康診査 9:30~9:45(交) ●3歳児健康診査 9:30~9:45(交) ※対象は令和4年10・11月生まれ ●5歳児健康診査 13:00~13:15(交)	●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
	●健康相談 9:00~15:00(交) ●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●のびのび育児 教室 10:00~11:30(交)		●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	(交) …ふれあい交流センター (う) …コンベンションホールういず 1月上旬の予定 ●5日(月)…子育てサロン (全乳幼児)、健康相談 ●6日(火)…子育てサロン (全乳幼児)		

◎障がい者相談支援事業

下記の事業所では、障がいに関わる相談を受け付けています。役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口㊦132）を介して相談することも可能ですので、お気軽にご連絡ください。

ハート釧路障がい者相談支援事業所（☎0154-32-7400）

【訪問相談】 12/3(水)、10(水)、17(水)、24(水)

【場所】 保健福祉課社会福祉係

【電話相談】 月～金曜日

◎乳がん・子宮頸がん検診

町立病院で子宮頸がん検診受診を希望される方は、ふれあい交流センターへ。釧路がん検診センターでの検診を希望される方は、直接釧路がん検診センターへ申し込みください。

ふれあい交流センター ☎485-1000

釧路がん検診センター ☎0154-37-3370

母子健康手帳の交付・妊婦相談はふれあい交流センターで行っています。



おはなしと音楽～結～&クリスマス工作

無料

町内のユニットおはなしと音楽～結～によるおはなし会、作品は「もりでいちばんのクリスマスツリー」と「手ぶくろを買いに」です。心にぽつと灯がともる朗読と音楽をお楽しみください。終了後はクリスマス工作を行います。どちらかだけの参加も可能ですので、ぜひご参加ください。

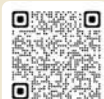
- ▶ **日時** 12月13日(土) 10:30～11:30
- ▶ **場所** 図書館2階視聴覚室



しべちゃ図書館大賞結果発表

9月1日から10月31日まで募集していました「しべちゃ図書館大賞」は、22人の方から投票がありました。どれも他の方におすすめできる面白い内容だったため、投票された本の展示と合わせて投票結果を図書館で掲示します。投票結果は右記二次元コードからもご覧になれます。投票していただいた皆さん、ありがとうございました！

- ▶ **日時** 11月28日(金)～12月26日(金)
- ▶ **場所** 図書館ロビー



図書館アンケートにご協力ください

図書館では、より良い図書館を目指してアンケートを行います。右記二次元コードまたは、広報折込よりご回答ください。



図書館だより



標茶町図書館

標茶町図書館 ☎ 485-2300

開館時間 / 火～木曜 10:00～18:00
金曜 10:00～19:00 土・日曜 10:00～17:00
休館日 / 毎週月曜・祝日

※月曜日が祝日の際は翌火曜日も休館となります。



— 図 書 紹 介 中 —

競馬、誘導馬、馬術競技、警視庁騎馬隊、流鎧馬…。日本国内で働く馬たちに焦点を当て、その仕事内容と意義、馬たちの働きぶりを、豊富な写真と共に紹介。馬に関する基礎知識も解説する。



写真集

『日本の馬の仕事図鑑』

青木 修 / 著
緑書房 2025年9月発行

ニタイ・トだより

間 48712332



〜クリスマス・アイリッシュコンサート2025〜

博物館でクリスマスコンサートを開催します。今年は釧路を中心に活動している

アイランド音楽サークルのKushirish(クシリッシュ)さんをお招きし、一足早くクリスマス気分を味わいませんか？どこか懐かしい響きのアイランド音楽を楽しみましょう。なお、事前申込みを推奨(椅子をご用意します)しております。どうぞ遊びに来てください。

▼**日時** 12月13日(土)14時～
▼**会場** 標茶町博物館ニタイ・ト 1階ラウンジ

▼**参加費** 無料

▼**出演** アイランド音楽サークル Kushirish(クシリッシュ)

「アイヌ文化の木彫体験講座」

アイヌ文化の特色の一つでもある繊細で優美な木彫作品の数々。その匠の技術を体験してみませんか？今回は、初心者用の講座として、刺しゅう糸の針入れに用いるチシポを製作します。2日間日程となっていますが、1日の参加でも可能です。ご興味のある方はぜひご参加ください。

▼**日時** 12月9日(火)10時～15時、12月10日(水)10時～15時

▼**集合** 標茶町博物館ニタイ・ト 1階多目的室

▼**定員** 15人(中学生以上推奨)

▼**参加費** 無料

▼**講師** 伊藤夕美氏(釧路リムセ保存会)

▼**申込締切** 12月5日(金)

▼**備考** 彫刻刀を使って作業を行います。彫刻刀はごらう用意しますが、使い慣れた彫刻刀がある方はご持参ください。作業に適した服装でご参加ください。



沼幌小学校の 取り組み

沼幌小学校 校長 秋山 豊



なかよく やさしく たくましく

沼幌小学校は、豊かな自然に囲まれ、地域とのつながりを大切にしながら、子どもたちの成長を育む全校児童20人の「大草原の小さな小学校」です。校庭にはシンボルである大木「ならの木」がそびえ、子どもたちを温かく見守っています。PTAや地域の方々の協力を得ながら、「沼小でしかできない」「沼小だからできる」教育活動を進めています。

【全校児童が家族のような温かい学び舎】

少人数だからこそ、教職員が全児童の個性や学習進度をしっかり把握し、一人ひとりに寄り添ったきめ細やかな指導を行っています。また、異学年交流が盛んで、上級生が下級生の面倒を見る姿が日常に見られます。学年を越えて支え合う温かい関係の中で、思いやりや協調性を育んでいます。

【自然の中で育む豊かな感性】

広大な草原や湿原、酪農地帯など、地域資源を活かした体験学習を通して、命の尊さや自然との共生を学びます。馬と



のふれあい学習、塘路湖力ヌー体験、地域のお年寄りとの百人一首交流や地域行事への参加などを通じて、郷土（ふるさと）への愛着と社会性を育てています。

【一人ひとりが主役になる学校行事】

地域運動会や学習発表会では、児童全員が企画・運営に関わり、主役として活躍します。小規模だからこそ多くの役割を担い、やり遂げる喜びを味わう中で、自信と自己肯定感を高めています。



【地域と共に育つ学校】

地域住民やPTAが積極的に学校活動に関わり、地域全体で子どもたちを育てる「温かい学びのコミュニティ」が形成されています。今年は地域文化である太鼓の指導を受け、学習発表会で披露しました。

沼幌小学校は、少人数の強みを生かし、地域とともに子どもたちの挑戦意欲と自ら考え行動する力を育む学校です。

健康

上手なお酒との付き合い方



問保健福祉課健康推進係
(☎ 485-1000)

「酒は百薬の長」ということわざがありましたが、「適量の酒はどんな良薬よりも効果がある」という意味で、「適量であれば健康には問題はない」と考えられていました。しかし、最近では少量の飲酒でも健康リスクがあるとする報告も増えており注意が必要です。例えば高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などの場合はたとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまうことがわかってきました。

厚生労働省の作成した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、病気のリスクが高まる飲酒量として、1日あたりの「純アルコール量」の目安を「男性 40g 以上、女性 20g 以上」としています。この量は「適量」ではなく超えないことが望ましいラインです。

純アルコール 20g に相当する量で考えると、ビール（5%）なら 500ml 1 本、日本酒（15%）なら 1 合

（180ml）、チューハイ（7%）350ml 1 本程度です。

厚生労働省では飲酒チェックツールとして、自分が飲んだお酒の種類を選べると簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間が計測できる「アルコールウォッチ」をリリースしましたので、ぜひご活用ください。



みんなに知ってほしい
飲酒のこと



アルコールウォッチ