

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。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）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。）
☆2/6(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。

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：2/16(月)、17(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。

☆2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	15:00～15:45	予約受付締切
3日(火)	●	休診	●	休診	2月2日(月)正午
10日(火)	●	休診	●	休診	2月9日(月)正午
17日(火)	●	休診	●	休診	2月16日(月)正午
24日(火)	●	休診	●	●	<u>2月20日(金)正午</u>
25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。

《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(☎015-485-1000)へ問い合わせください。

暮らしいきいきカレンダー 2月

1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (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)	●遊びの広場 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)	
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (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)	
15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (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)		●乳児健康診査 9:00~9:45(交) ●3歳児健康診査 13:00~13:15(交) ※対象は令和4年12月・令和5年1月生まれ	●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (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)	●ふれあいカフェ 10:00~11:30(う) ●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) ●のびのび育児教室 10:00~11:30(交)	

(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

3月上旬の予定

- 2日(月)…子育てサロン (全乳幼児)、健康相談
- 3日(火)…子育てサロン (全乳幼児)
- 4日(水)…赤ちゃん広場

◎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⑤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】 2/4(水)、12(木)、18(水)、25(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。



おたのしみ劇場ガウチョス公演

無料

札幌を拠点に活動する人形劇団によるマリオネット劇場です。プログラムは「ぶんぶく茶釜」です。むかしむかしのあところ、古道具屋のごんべえさんに助けてもらった子ダヌキが、茶釜に化けて恩返し・・・おなじみの日本昔話を、糸あやつりの人形劇でお楽しみ下さい！

- ▶ **日時** 3月1日(日) 13:30～14:30
- ▶ **場所** 図書館2階視聴覚室

おたのしみ劇場
ガウチョス
ごあいさつ▶



谷本研二絵画展

無料

町内在住の谷本氏による絵画展です。著名人や映画作品などを題材に、鉛筆や色鉛筆を使って繊細に描かれた作品の数々をお楽しみください。

- ▶ **日時** 2月3日(火) ～ 3月1日(日)
- ▶ **場所** 図書館ロビー



ブックロウ

おたのしみ劇場ガウチョスは国内外で活躍する人形劇団だよ！ぜひ見に来てね！



ほんぎつね

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

3～12歳くらいの子どもに多くみられ、4～6歳のおよそ3人に1人が経験すると言われている「成長痛」。成長痛の原因や対処法について、専門医がやさしく解説する。Q&Aも収録。

著者紹介：東京都生まれ。北里大学医学部卒業。一般社団法人SOL代表理事。日本整形外科学会認定専門医。医学博士。学生やプロスポーツのチームドクターとしても活躍。



写真集

『子どもの「成長痛」解消マニュアル』
内田 縉博/著
合同フォレスト 2025年9月発行



フォトコンテスト2024
JR賞「一緒に飛ぼう」

地元に住んでいるとSLの姿は見た事はあれど、意外と乗る機会はない冬の湿原号ですが、今度SL冬の湿原号と標茶との関わりについてご紹介します。巡回移動展として各地区を回りますので、ぜひこの機会にご覧ください。

SL冬の湿原号は、2000年1月8日より運行が始まりました。本年は1月17日より26年目となる運行が始まりました。冬季の間多くの観光客を乗せ、釧網線を25年余り走り続けているSL冬の湿原の歩みを、本年度寄贈された冬の湿原号に関する資料と共に振り返ります。また併せて標茶町観光協会主催のフォトコンテスト受賞作品も紹介します。

「SL冬の湿原号の四半世紀」
標茶を駆け抜けた25年



ニタイ・トだより

間 48712332

各会場および日程は次のとおりです。

- ▼磯分内公民館 2月3日(火)～2月9日(月)
- ▼茶室別公民館 2月10日(火)～2月16日(月)
- ▼虹別公民館 2月17日(火)～2月24日(火)
- ▼阿歴内公民館 2月25日(火)～3月3日(火)

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!

今月のレシピ

牛乳を食べよう!



チョコテリーヌ

雪印メグミルク提供

材料 (18cmパウンドケーキ型1台分)

板チョコレート (ビター) 4枚 (200ml)
バター (食塩不使用) 100g 卵 2個
牛乳 大さじ2 砂糖・薄力粉 各大さじ2
ココアパウダー 適量
冷凍ミックスベリー・ミントの葉 各適量



作り方

- ①卵と牛乳は室温に戻しておく。お湯を沸かしておく (湯煎焼き用)
- ②耐熱容器に手で割った板チョコ、バターを入れ、電子レンジ (600W) で約2分加熱し、取り出してチョコが完全に溶けるまでよく混ぜ合わせる。※電子レンジの機種により加熱時間を調整してください。
- ③溶いた卵、砂糖、牛乳の順に入れ、その都度よく混ぜ合わせる。ふるった薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで再度よく混ぜ合わせる。
- ④オーブンペーパーを敷いたパウンド方に3を流し入れ、上から数回落として空気を抜く。お湯を張った天板にのせ、180℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。
- ⑤粗熱をとって冷蔵庫に入れ、ひと晩おく。ココアパウダーをふり、好みの大きさに切る。お好みで冷凍ミックスベリー、ミントの葉を添える。

健康

「野菜ジュースの栄養」



問ふれあい交流センター
健康推進係 (☎ 485-1000)

国では、生活習慣病予防や健康増進のために「野菜を1日350g以上とりましょう」という目標を掲げています。令和5年度国民健康栄養調査の結果によると、20歳以上の野菜摂取量の平均値は「256g」とここ数年減少傾向にあり、目標量よりも約100g少ないという結果でした。毎日の食事で350gの野菜を摂取するのはなかなか難しく、そんなときに手頃にとれる野菜ジュースを活用している方もいると思います。野菜ジュースは、「手軽に野菜がとれる」「安価」「保存がきく」というメリットがあります。しかし、野菜そのものを食べるより栄養が損なわれてしまうというデメリットがあります。パッケージには、「1日分の野菜350g使用」「緑黄色野菜120g使用」など書いてあるものがありますが、その野菜ジュースを1本飲めば1日に必要な野菜の栄養が

すべて補えるわけではありません。野菜350gが使用されていたとしても、加工する段階で野菜本来の栄養素が損なわれてしまう栄養素もあります。もちろん含まれる栄養もありますので、野菜ジュースからとれる栄養は小鉢の野菜1皿分 (野菜約70g) くらいと思ってください。野菜ジュース1本だけに頼っていても、十分な栄養素は摂取できません。普段の食事から積極的に野菜をとるようにし、「**栄養の補助**」として野菜ジュースを活用してみましょう。

【野菜ジュースを選ぶ時のポイント】

★糖分や塩分が添加されていないもの

★濃縮還元ではなくストレートタイプのもの

★普段の食事であまり食べない野菜が入っているもの

※濃縮還元～搾った野菜汁を加熱などの方法で水分を飛ばし、4～6倍程度まで濃縮後、使用時に水を加えて元の濃縮に戻すという製法)



【350gの野菜量の目安】

