

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) 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。)
◇定期受診の方のほかに、紹介状をお持ちの方、各種診断書の発行希望の方も予約可能です。
☆11/13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：11/30月、12/ 1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13:00～16:00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。

☆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）		
	8:45～11:00	13:00～14:00	13:00～14:00	14:45～16:00	予約受付締切
10日(火)	●	休診	●	休診	11月9日(月)正午
17日(火)	●	休診	●	休診	11月16日(月)正午
24日(火)	●	休診	●	● (インフルエンザ 単独接種のみ)	11月20日(金)正午
25日(水)	●	●	休診	休診	

予 防 接 種 ≪予約制≫ 平日の8:45～12:00、13:00～16:00の間に、受付窓口または電話で予約をお願いします。

《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。

《インフルエンザ》・町立病院にて1歳から64歳の方の予約受付をしています。
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（☎015-486-7320）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、ご希望に添えない場合があります。

《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）・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 11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)		●ふれあい趣味クラブ 10:00~12:00(フ) ●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)	
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)	●総合住民健診 7:30~10:00(塘) ●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●総合住民健診 7:00~10:00(磯) ●子育て講座 10:00~11:30(交)	●総合住民健診 7:00~10:00(磯)	●総合住民健診 6:00~11:00(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 9:30~9:45(交) ●1歳6カ月児健康診査 9:30~9:45(交) ※対象は令和7年3・4月生まれ ●5歳児健康診査 13:00~13:20(交)	●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)	●遊びの広場 10:00~11:30(交) ●ふれあいカフェ 10:00~11:30(う)		●歯科検診・フッ素塗布 受付9:40~10:00(み) ●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
29 (日)	30 (月)	(交) …ふれあい交流センター (フ) …ふれあいプラザゆう (う) …コンベンションホールういず (塘) …塘路住民センター (磯) …磯分内酪農センター (み) …みどり認定こども園				
	●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)					

12月上旬の予定

- 1日(火)…子育てサロン (全乳幼児)
- 2日(水)…子育て講座
- 4日(金)…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】11/4(水)、11(水)、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。

◎歯科検診・フッ素塗布

11/27(金)の歯科検診・フッ素塗布は未就園児が対象です。予約が必要となります。

電話または二次元コードから申し込みください。

母子保健係 (☎485-1000)

申込締切 11/20(金)



自分の " いい歯を守ろう " ～ 8020 推進週間～



問ふれあい交流センター

健康推進係 (☎ 485-1000)

11月8日から14日は「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」です。「8020運動」とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目指している運動です。大人の歯は、親知らずを除くと28本あります。20本以上あれば、ほとんどの食べ物をしっかりかんで、おいしく食べられるといわれています。

『今ある歯を大切に』

歯が減ると、お肉や生野菜などの固い食べ物が食べづらくなり、栄養バランスの偏り、筋肉や身体機能などの低下にもつながります。令和6年の歯科疾患実態調査では、80歳で20本以上の歯を保つ方の割合は61.5%で、過去最高となりました。多くの方が、自分の歯を保てるようになってきており、残った歯を健康に保つことが重要になってきています。

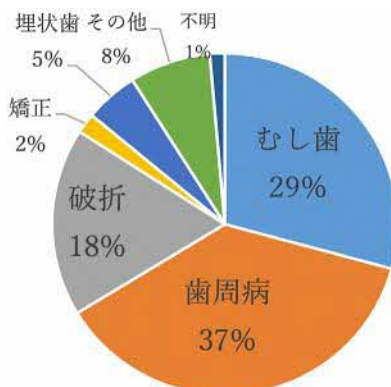
『痛みがなくても、定期的に検診を』

歯を失う主な原因は、むし歯や歯周病です。(右記表より) 初めのうちは自覚症状がほとんどなく、気づいたときには歯を失うこともあります。予防と早期発見が大切ですが、毎日の歯み

がきだけでは、十分に予防できないことがあります。歯科医院で定期的に検診や専門的なケアを受けましょう。

『町の歯科検診をご利用ください』

町では「歯周疾患検診」と「後期高齢者歯科口腔健診」を実施しています。対象の方は無料で受けられます。対象の方には5月末に案内を送付しています。受診期限は令和9年3月末です。詳しくは下記二次元コードをご覧ください。症状がなくても検診を受け、自分の歯を1本でも多く守りましょう。



▲抜歯の主な原因



▲歯周疾患検診について

▲後期高齢者
歯科口腔健診について

.. 標茶町健康づくり ..



運動指導員の指導日誌



問地域包括支援センター (☎ 485-1515)

ラジオ体操第一、ほぐし体操、脳トレ、タオル体操、いきいき体操をしました。「脳トレ」では右の親指を折って左手はパーで10数えたり、また右手はグーで左手はパーにして10数えたり、手と足を別々に動かして全身を使ったジャンケンをしました。

体操に参加されている廣瀬さんは、歩行に安定感がなくてふらつくようになったので毎日20分歩くことにしたそうです。1週間でふらつきがなくなり安定感がでて、4回休まないと歩けなかったのが20日で休まず歩き続けることができるようになり、歩くとなんかに違うんだと驚いたそうです。体操以外にも日頃から健康づくりに取り組んでいる様子を話してくれました。

(指導員 丸藤生唯子)



参加者

廣瀬さん

いきいき体操を8年続けています。体操を始めてから、大変になっていた家事で手を伸ばす動作がスムーズになり、体の調子がよくなりました。体操ってすごく大事だと実感しています。



一緒に運動しませんか？

いきいきクラブ

- ▶ 日 時：毎週月曜日 13:30 ～
- ▶ 場 所：ふれあい交流センター
- ▶ 指導員：丸藤生唯子さん、丸藤正明さん



たなかひかる絵本ライブアンドワークショップ「組み合わせてあそぼ」

無料

芸人・ギャグ漫画家・絵本作家であり、個性あふれる絵本で人気の“たなかひかる”さんによる絵本ライブとワークショップを行います！本人による読み聞かせや、参加者が考えた単語と形容詞を組み合わせる1コマ漫画を作ります。終了後は、絵本の販売やサイン会もあります！ぜひご来場ください！



▶日時 11月8日(日) 10:00～11:30

▶場所 図書館2階視聴覚室



ぬいぐるみのおとまり会

無料

大好きなぬいぐるみと一緒におはなし会に参加しませんか。おはなし会の後は、ぬいぐるみたちだけで図書館におとまりします。おむかえの時に、おとまりの様子を撮ったミニアルバムをプレゼント＆ぬいぐるみたちが選んだ本が借りられます。

おとまりできるぬいぐるみは、1組1体までです。ぬいぐるみが寂しくないように、翌日にお迎えに来てください。

▶日時 12月5日(土) 14:00～14:30

▶場所 図書館2階視聴覚室

▶定員 小学生以下10組(先着順)



秋の読書週間 図書館へ行こう！

10月27日から11月9日は「読書週間」です。秋の夜長に、ゆっくり本を楽しんでみませんか？図書館では、小説や実用書、絵本などさまざまな本をそろえています。この機会にお気に入りの一冊を探してみてください。



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

モウコノウマ、サラブレッド、アラブ…。80種を超える馬種の進化の歴史をたどるとともに、気高く威厳に満ちた馬たちがいかに人間社会において重要な役割を果たしてきたかを、美しい写真を交えてひもとく。



図鑑

「世界で一番美しい馬の図鑑」

タムシン・ピッケラル/著 河岸 史/訳
アストリッド・ハリソン/写真
エクスナレッジ 2026年8月発行

著者紹介/イングランド生まれ。美術史家。動物研究家。動物看護師を経て、作家活動に専念。著書に「世界で一番美しい猫の図鑑」など。



▲リフレクションが美しい湖面

10月3日に塘路湖で採れるヒシの実、アイヌ語で「ペカンペ」を採取し試食する講座を行いました。時折雲がかかる青空のもと、参加者12人が2艇のカヌーに乗り込み、塘路湖へ漕ぎ出しました。ヒシのの実の関わることとしては、塘路で行われていたアイヌの人々による祭事「ペカンペ祭り」があります。ヒシの実を人々にもたらししてくれる沼の神様へ、ヒシの実を採っても良いですか？とお願いする祭事で、ヒシの実が実り始める8月下旬から9月上旬に行われていました。全道のアイヌの方々にお会いすると、塘路湖のペカンペは1つのブランドのように多くのアイヌの人々に知られていて、ペカンペといえは塘路といふ声をよく聞きます。10月はペカンペを採る時期としてはかなり遅いのですが、採取の際には大きな敵となる強い風もなく、レイクサイドとつらさんにご協力いただき、無事に



▲ペカンペの皮を剥き、白い身を実食しました



▲ヒシの葉を裏返すと実が見えます

採取できました。その後、博物館に戻ってペカンペを茹でて実食。またレイクサイドとつらさんのご厚意でペカンペを使ったおはぎとお汁粉もいただき、塘路で受け継がれたアイヌの食文化に思いを馳せながら、塘路湖の旬の味を堪能しました。

この事業は来年度も実施する予定です。で、興味のある方は来年度の秋までお待ちください。

ニタイ・トだより

間 48712332

