

健康の秘訣は夫婦そろって食事し食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしないように、お話ししながら仲良くすることだそうです。



村上 一男さん (88歳)
泰子さん (90歳)

いつも元気で長生きなご夫婦をご紹介します

仲良く健やか夫婦 No.2

町立病院からのお知らせ

☆6月の外科医師／皆川のぞみ 医師
(専門分野：一般外科、消化管)

標茶町立病院 ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

- ☆お願い／
- 町立病院の医師を確保するためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時間帯の受診をお願いします。

☆6月の小児科診療受付時間／4月から小児科診療日が火曜日に変更になりました。

	一般診療		予防接種	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
4日(火)	●	休診	●	休診
11日(火)	●	休診	●	休診
18日(火)	●	休診	●	休診
25日(火)	●	●	休診	●
26日(水)	●	●	休診	休診

【予防接種について】

- 《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合・二種混合・不活化ポリオの接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に電話連絡してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)。
- ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合は、同時接種が可能です。
 - 三種混合・不活化・ポリオは、同時接種が可能です。
- 《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年～高校1年対象)は予約の必要はありません。
- 定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診察となります。
- 《任意接種》 ●水痘・おたふくかぜ・65歳以上の肺炎球菌、定期接種以外の子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合の7種は予約が必要となりますので、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。

平成24年度

ごみ処理実績

日頃から、ごみの減量と分別にご協力いただき、ありがとうございます。

平成24年度のごみ処理実績は、燃やせるごみ、燃やせないごみが増加し、資源ごみの減少によりリサイクル率は1.9%下降しました。燃やせるごみ、燃やせないごみの搬入量、リサイクル率は、標茶町ごみ処理基本計画での目標値(平成25年度)を達成できませんでしたが、さらなる資源ごみの分別、生ごみの水切りなどにより、目標達成に向け取り組んでいきたいと思います。

	燃やせるごみ	燃やせないごみ	資源ごみ	リサイクル率	資源物売払い収入
平成23年度	1,885ト	285ト	592ト	21.4%	7,520千円
平成24年度	2,043ト	305ト	569ト	19.5%	5,293千円
前年比	158ト	20ト	△23ト	△1.9%	△2,227千円
目標値 (平成25年度)	1,715ト	295ト	700ト	26.0%	—

※資源物売払い収入の減少は、売払い単価の低下によるものです。

本町では、ごみの減量化、資源化を推進するため、生ごみ処理機本体購入費用の一部を助成する制度を引き続き実施していますので、ぜひ利用してください。

今後ともごみの減量と分別の推進に協力をお願いします。

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係(1階③番窓口☎485-2111内線125)

鈴木 常吉さん
(多和)



原下 重作さん
(川上)



長寿88歳
おめでとうございます

《平成25年3月該当》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。



佐藤 ミヨさん
(麻生)



若森 清一さん
(磯分内)



菊地 雪子さん
(虹別)



吉田 米成さん
(虹別)



藤村 トメさん
(川上)



長寿99歳
おめでとうございます

《平成25年3月該当》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

私の健康法

●リレートーク●
健康しべちゃ21

▽第28回目
後藤登喜和さん



今月は常盤町にお住まいの後藤登喜和さんを紹介いたします。

小中学校の教員をしていた後藤さんは、標茶町駅伝大会の女子チームの草分け的存在です。30歳代の頃、仲間を声にかけて初めて女子チームとして参加して以来、走ることの楽しさを知り、一時の中断はあったものの、昨年の大会にも参加し、第7区間を完走されました。「最初の頃は、繰上げスタートなどで最後尾のパトカーに追い立てられながら走ったんですよ。」と笑いながら話してくださいましたが、毎年駅伝が近づくと自宅から数キロの距離をジョギングしながらだ作りをする習慣が、今の元気で朗らかな笑顔につながっていると感じました。走ることの爽快感と充実感が継続につながっているとのことですが、いつまでも健康で仲間と一緒に走りたいという思いが、後藤さんの健康づくりの基本になっています。

数年前に、町の健康づくり教室に参加したことをきっかけに、毎日体重や歩数などを記録することが習慣になった、と記録ノートを見せてくださいました。自分のからだの変化がわかるようになったことで、元気いっぱいからだを動かすと同時に、変化にも目を向けていたわること心掛けていらっしやるご様子でした。これまで大きな病気を経験したことはないけれど、いつまでこんな無理がきくかしらと、とおっしゃる後藤さんですが、年齢に応じた自分からだとの付き合い方を上手に身に付けてきたご様子が伺われました。愛犬と散歩をすることやスケート・野球の観戦、またスポーツを身近に感じることが夫婦での楽しみなどいろいろなお話を聞き、健康が生活の土台であることを改めて感じました。