

# 親子ふれあい遊び



こんにちは  
子育て支援  
センターです

寒くなったこの時期、外へ出る機会が減ってしまい、何をして遊ぶか迷うことがあるのではないだろうか。今回はお家の中で簡単にできる遊びを紹介しよう。

## ゆらゆらハンモック

### 遊び方

- ① バスタオルに子どもを寝かせます。
  - ② 大人2人が向かい合い、バスタオルの両端を持ちましょう。
  - ③ 大人が息を合わせて左右前後にゆっくり揺らします。
- ※安全のため、布団を敷いておきましょう  
※生後4カ月以降、首が座ってから行いましょう。

揺れを感じることで、平衡感覚をつかさどる三半規管の発達を促します。子どもに緊張が無いようなら心地良さを感じています。表情を見ながら、優しく揺らすと良いですよ。

## ぴよぴよとびよ

### 遊び方その1(またぐ)

- ① 大人は両足を伸ばして座ります。
- ② 子どもは足を踏まないようにまたぎます。
- ③ 慣れてきたら、大人の足の高さや幅を変えてみましょう。

### 遊び方 その2(両足とび)

- ① 大人は両足を伸ばして座ります。
  - ② 子どもはその足の上を両足で左右に跳びます。
- ※手をつないで動きを誘導してあげましょう。

### 遊び方 その3(開閉する)

- ① 大人は両足を開いて座り、子どもは閉じておきます。
  - ② 呼吸を合わせて開閉を繰り返し、子どもは踏まないように飛びます。
- ※手をつないで補助し、タイミングを合わせるように一層楽しめましょう。

## ぴったり歩き

### 遊び方

- ① 親子で向かい合って両手を繋ぎます。
- ② 大人の足の甲に子どもの足をのせ、言葉のリズムに合わせて歩きます。

※大人が子どもの両脇を持ち「たかい、たかい」の要領で跳ぶ真似をすると、0歳児でも楽しめられます。

「あんよ、あんよ、あんよがじょうず」などと歌いながら歩く子どもは喜びます。歌をつたうことで「この曲が終わったらおしまい」というように区切りをつける目安にもなります。親子でふれあい、心身ともにホカホカ気分になりますよ。

### ■相談・問い合わせ

- 子育てに関すること  
子育て支援センター  
(☎4005-1127)
- 子どもの発達に関すること  
子ども発達支援センター  
(☎4005-1100)

## 北海道後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

### 第3次広域計画(原案)および保健事業実施計画(第2期)(原案)に関する住民意見募集

北海道後期高齢者医療広域連合は、道内179市町村と連携し、後期高齢者医療制度を運営している特別地方公共団体です。

広域連合と市町村が連携しながら処理する事務について定めた「第2次広域計画」および被保険者の健康の保持増進事業のための「保健事業実施計画」が平成29年度末で終了することから、新たな計画を策定します。

この計画の策定にあたり、次のとおり広く住民の皆さんの意見を募集します。

#### ■募集案件

- 募集案件…北海道後期高齢者医療広域連合第3次広域計画(原案)  
北海道後期高齢者医療広域連合保健事業実施計画(第2期)(原案)
- 募集期限…12月28日(木)(必着)

#### ■計画(原案)・募集要領の閲覧方法

募集開始日から、北海道後期高齢者医療広域連合ホームページ(<http://iryokouiki-hokkaido.jp/hotnews/detail/00000225.html>)に掲載し下記場所で閲覧できます。

#### ■閲覧場所

北海道後期高齢者医療広域連合  
(☎011-290-5601)

役場住民課年金保険係  
(1階②番窓口☎485-2111内線124)

佐藤トヨ子さん  
(富士)



鈴木美佐子さん  
(多和)



長寿88歳  
おめでとう  
ございます

《平成29年9月該当》  
掲載に同意いただいた方のみ  
掲載しています。

## マイナス5歳ヘルスアップ教室を開催します

仲間と一緒に、楽しく運動をしたり、じっくり食事を振り返ってみませんか？

次の日程で「マイナス5歳ヘルスアップ教室」を実施します。運動習慣が身につかない方も教室で心地よい汗をかきましょう。

■対象者／今年度特定健診（国保ドック・ミニドックを含む）を受けている方（先着30人）

■開催場所・申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

日 時	内 容	場 所
平成30年1月22日(月) 午後1時30分～3時30分	開講式 講演会「健診の結果からみる私の体」 講師 長島寿恵氏（薬剤師・健康運動指導士）	
2月1日(休) 午後1時30分～3時	運動教室① 講師：小林秀子先生（パーソナルフィットネストレーナー）	ふれあい交流センター
2月9日(金) 午前10時～午後1時	栄養教室 体は毎日の食事からできています！栄養バランスについて学びます。	
2月15日(休) 午後1時30分～3時	運動教室②③ 小林先生の指導のもと、運動ですっきり汗を流します。	開発センター
3月5日(月) 午後1時30分～3時		ふれあい交流センター
3月19日(月) 午後1時30分～3時30分	運動教室④、閉講式	

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！

～笑顔で囲む、とろける西洋鍋～



J-milkホームページより提供

### 今月のレシピ まろやかミルクフォンデュ

#### 作 り 方

- ①鍋にバターを溶かし、薄力粉を弱火で焦がさないように炒める。
- ②牛乳を少しずつ加えて、ホワイトソースを作る。ローリエ、ピザ用チーズを加え塩、パイオンの素で味付けする。
- ③じゃがいもは1個を4等分にしてゆでる。ブロッコリー、にんじんはひと口大に切り塩ゆでに。ウインナーもさつとゆでて半分に切る。フランスパンはひと口大に切って、皿にラディッシュ、ほかの材料と一緒に盛る。
- ④③を串に刺し、温めた②のミルクフォンデュにからめながらいただく。

#### 材 料（4人分）

バター……………	50g	パイオンの素…小さじ1	
薄力粉……………	50g	じゃがいも……………	3個
牛乳……………	900ml	ブロッコリー……………	1株
ローリエ……………	1枚	にんじん……………	大1本
ピザ用チーズ……	100g	ウインナー……………	4本
塩……………	小さじ¼	フランスパン……………	½本
		ラディッシュ……………	4個



# 私の健康法

健康しべちゃ21



## ▽第42回目 西内光雄さん

今回は麻生にお住いの西内光雄さんをご紹介します。訪問の約束をするため、ご本人に電話した時に「健康じゃないよ、よぼよぼしているからびっくりするよ」とお話ししていましたが、お邪魔して出てきたのは、背筋の伸びたダンディーなご本人でした。思わず「騙されました!!」とご本人と奥さんに言うてしまうほどです。

さっそく健康の秘訣を聞いてみると、まずはどんなに忙しくても食事は朝昼晩欠かさず、朝食には自家栽培の黒にんにくを食べて力をつけています。

また、普段から体を使うことが多いことに驚かされました。西内さんは知人に勧められ50歳ころから居合道を始めました。当初は多くいた仲間も25年の間に少しずつ減っていき、1人になったこともありましたが、辞めることなく週に2回2時間ほど練習しています。最近、1人仲間が増えたと笑顔で教えてくれました。この居合道が西内さんの姿勢のよさの秘訣です。

詩吟や吟舞も若さを保つ要素になっています。40年以上続いている趣味で、詩吟は腹から声を出すため、腹筋が鍛えられます。

居合道や詩吟どちらも一緒に練習する仲間は少ないのですが、大会や講習で札幌や釧路などに行くと、多くのお仲間から声をかけられるのが楽しいと話してくれました。帰りに詩吟仲間や奥さんとあちこち見ているのも楽しみの一つとなっています。

ほかに、たんちょう大学でパークゴルフやダンスをしたり、畑で野菜作りをしたりと毎日忙しく過ごしているそうです。現在、畑仕事が一段落して少し余裕があるかと思いましたが、秋から冬にかけては文化祭や文化協会・詩吟などの会の総会で外出することが多くなり、忙しい毎日を送ることになるそうです。

今年から社会福祉協議会で行っている布団乾燥のボランティアにも参加され、多方面に活躍している西内さんにこれからの抱負を伺うと「居合道や詩吟の仲間を募集しています。一緒にやらないかい?」と。たくさんのお仲間が増えるよう陰ながら応援しています。

## 内容

スマートフォン上の無料占いサイトに登録したところ、「あなたの守護霊が傷ついている。霊を助けると幸せになれる」と鑑定士からメールが届いた。最初は無料だった

## 生活豆知識

無料サイトの  
はずが…  
いつのまにか  
高額に!



が「このままだと不幸になる」などと連絡が来て、指示された呪文や言葉のやりとりのために数千円ずつポイントを購入し、1カ月間で20万円分もクレジットカードを使っていた。だまされたと思うので、返金してほしい。(40代女性)

### ひとことアドバイス

・スマートフォン上のサイトやSNSの広告を見て無料占いサイトに登録すると、次々と占いや開運グッズなどに関するメールが届くようになってしまったという相談や、この事例のように不安をおおって高額な料金を支払わせるトラブルもあります。「無料」だからと安心せず

に、十分注意してください。メールのやりとりなどを保存しておくことで、交渉や手続きなどに役立ちます。「おかしい」「困ったな」と思ったときは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

### ■相談窓口

- ・役場企画財政課商工労働係  
(2階⑩番窓口 ☎4851-2111内線251)
- ・釧路市消費生活センター  
(☎0154-2413000)
- ・消費者ホットライン  
(☎188)

## PCBを使用している

### 電気機器などはありませんか

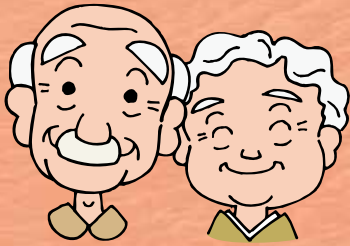
PCBを使用している電気機器(変圧器、コンデンサ、家庭用を除く蛍光灯安定器など)を保有している場合は、PCB特別措置法に基づき届け出が必要です。事業所などで使用している電気機器や、電気室・キュービクル・倉庫などに保管されている電気機器にPCBが使用されているものがないか点検を行い、届け出されていないPCB使用機器がある場合は、速やかに届け出を行ってください。詳しくは、下記まで問い合わせてください。

※PCBとは…ポリ塩化ビフェニルという人工的に作られた油の一種です。主に電気機器の絶縁油などに使用されていましたが、人体に有害な物質であることが判明したため、処理期限内に適正な処理施設で処分するよう法律で定められています。

■ホームページ / [http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/jss/top\\_page/pcbpanyukiki.htm](http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/jss/top_page/pcbpanyukiki.htm)

■問い合わせ / 北海道環境生活部環境局循環型社会推進課 廃棄物管理グループ (☎011-204-5199)





佐藤 濟さん  
(上多和)



**長寿99歳**  
おめでとうございます

《平成29年9月該当》  
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

## 標茶町赤十字奉仕団 新規団員の募集

標茶町赤十字奉仕団は、赤十字の人道・博愛の精神に基づき全ての人々の幸せを願い、明るく住みよい社会を築くために必要な、実際の事業に奉仕することを目的としています。本町の居住者で奉仕団の活動に深い理解のある、社員や一般篤志者によって組織されています。

標茶町赤十字奉仕団では、新たに団員に加わり、一緒に奉仕（ボランティア）活動をしていただける方を募集しています。

- 困っている人や地域のために「何かしたい！」という気持ちを持っている人
- ボランティアに興味はあるが、今まで機会がなく活躍の場を求めている人
- 空いている時間とやる気を有効に活用したい人

どなたでも大歓迎です。入団希望の方や関心のある方は、下記までご連絡ください。

### 主な活動内容

- ・ 布団乾燥サービス（高齢者世帯などの自宅へ訪問し、布団乾燥を行う）
- ・ 給食宅配サービス（高齢者世帯などへの給食宅配のための弁当作り）
- ・ 特別養護老人ホームでの奉仕活動
- ・ 社会福祉協議会事業への参加・協力
- ・ 単身高齢者との懇親会
- ・ 町防災訓練での炊き出し訓練
- ・ 視察研修



給食宅配サービス



社会福祉協議会事業への参加・協力

■ 申し込み・問い合わせ / 標茶町赤十字奉仕団事務局 役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口 ☎485-2111 内線133）

### バングラデシュ南部避難民救援金の募集

8月下旬から、ミャンマー西部ラカイン州で暴力行為が相次ぎ、隣国バングラデシュへ避難する人が急増しました。水やシェルター、医療、食料などが不足する状況が続いています。避難する方々を支援するため、義援金を受け付けています。皆様のご協力をお願いします。

■ 募集期間 / 平成30年3月31日(土)まで

■ 協力方法 / 下記係へ持参または口座振り込み

#### 金融機関

三井住友銀行	すずらん支店	普通預金	2787769
三菱東京UFJ銀行	やまびこ支店	普通預金	2105774
みずほ銀行	クヌギ支店	普通預金	0623404

#### 口座名義「日本赤十字社」

※金融機関によっては、振込手数料がかかる場合があります。

問い合わせ / 日本赤十字社北海道支部標茶町分区事務局 役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口 ☎485-2111）

冬の間、働いてみませんか

冬期雇用対策事業が始まります



- 事業期間 平成29年12月～平成30年3月
- 作業内容 町民スケートリンク造成・維持・管理 / 町有施設塗装改修 / 他
- 申込要件 標茶町に住民票がある方 / 夏場仕事をして季節的な理由で失業された方 / 短期雇用特例被保険者の資格は問いません!

※初めて申し込む方は、出資金 1000円がかかります。

..... 参加の申し込み・お問い合わせはこちらまで .....

標茶高齢者福祉企業組合 ☎090-8896-5534 担当 中野  
標茶厚生勤労者企業組合 ☎090-2875-4059 担当 鈴木

## 町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 485-2135

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

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

※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。

診療時間／午前9時～午後4時45分

内科 ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診となります。(木曜日・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から1週間または2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。

産婦人科 ●町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。

●診療日／月曜日の午後

●受付時間／午後1時～3時30分

●予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。

※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。(救急患者を除く)

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。

●10月から来年3月まで毎月の診療日数が1日増えています。

☆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)	
	午前の部	午後の部	13:00～14:00	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
5日(火)	●	休診	● (全ての予防接種)	休診
12日(火)	●	休診	● (全ての予防接種)	休診
19日(火)	●	休診	● (全ての予防接種)	休診
26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)
27日(水)	●	●	休診	休診

## 【予防接種】

《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・B型肝炎・四種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ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)

●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。

《18～20歳未満の日本脳炎》 ●対象の方で接種を希望する方は1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年～高校1年対象)は、5日前までに病院へ電話連絡してください。

●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。

《任意接種》 ●インフルエンザ・おたふくかぜ、定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、5日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。

【看護部より】 インフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行するシーズンに突入しました。バランスのとれた食事や、適度な運動を心がけ免疫力を高めると同時に、人ごみの多いところへ行く場合はマスクを着用し、外出後などは手洗いやうがいをを行い予防を心がけましょう。また、外来受診時や入院患者さんへの面会時などにもマスク着用のご協力をお願いします。マスクは院内1階にある売店および自動販売機で購入できます。

=お願い= 町立病院は、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にも、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。