

# 楽しい食事とマナー



食事は子どもの心身の成長を担う大切なものです。子どもがよく食べ、健康でいてほしいという願いは、誰にでもあるのではないのでしょうか。今回は、食事の際に心掛けたいポイントを紹介します。

## 楽しい雰囲気を作りましょう

食事の雰囲気を明るくすることで、食べることへの意欲も増し、楽しい気持ちにつながっていきます。「おいしいね」「どんな味？甘いかな？」など大人が声掛けすることも雰囲気作りの一つです。

## 手づかみ食べはできるだけ見守りましょう

9カ月から1歳頃の子どもはよく「手づかみ食べ」をします。時間がかり、食べこぼしもあって大変ですが、自分で食べようとする意欲の表れです。手づかみ食べをすることで手指から、柔らかい、硬いなど触感を学ぶとも言われています。

食べこぼしが気になる場合は、幼児用のビニールエプロン

を着けたり、椅子周りに新聞紙を敷くなどの方法をお勧めします。また、生野菜は子どもの喉に詰まりやすいので「ゆでる」など、食材には注意しましょう。

## 手指に合う道具を使いましょう

食具や食器をうまく使えますか。成長段階に合った物を使うことで、うまく口に食べ物運べるようになり、こぼすことが減っていきます。

スプーンやフォークを「握り」ではなく、親指・人さし指・中指の3本で支えて持ち、うまく使えるようになってから箸へ移行していくと、スムーズに切り替えられます。

うまく使えたと親子そろってうれしい気持ちになりますよね。

## マナーと時間を意識しましょう

食事のマナーは小さいうちに伝えていくと、身に付きやすいものです。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや「食器に手を添える」「座って食べる」など当たり前のようなこと

でも、大人も一緒に行って丁寧に伝えていきましょう。また、遊び食べも減らしたいですね。子どもが集中できる時間は短いものです。食べる時間の目安を20分程度と決めておき、遊び食べが始まったら「ごちそうさまかな？」など声掛けをし、切り上げることも一つの方法です。テレビや玩具に気をとられ食事が進まないこともあり、環境への配慮も心掛けてみましょう。



### ■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

(☎485-11277)

- ・子どもの発達に関すること
- ・子ども発達支援センター

(☎485-11933)

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!

細胞活性! 肌イキイキ たんぱく質+ビタミンC



J-milkホームページより提供

### 今月のレシピ チーズ入り生春巻き

#### 作り方

- ①ライスペーパーは水にくぐらせてもどし、固く絞ったぬれ布巾またはキッチンペーパーにのせる。
- ②スライスチーズとロースハムは型抜きし、残った部分は千切りにする。レタス、きゅうり、セロリは太めの千切りにする。
- ③ライスペーパーの中央に型抜きしたチーズ、ハムをのせ、手前に千切りした野菜、チーズ、ハムをのせて巻いていく。
- ④器に盛り、Aをよく混ぜて添える。

#### 材料(4人分)

- ライスペーパー……………8枚
  - スライスチーズ……………8枚
  - ロースハム……………8枚
  - レタス……………2枚
  - きゅうり……………2本
  - セロリ……………1本
- A**
- プレーンヨーグルト……大さじ2
  - マヨネーズ……………大さじ2
  - スイートチリソース……大さじ4

**ひとことミルクレッスン** スライスチーズは型抜きしても楽しいし、巻いて仕上げる料理にも大活躍。見た目のおいしさもぐんとアップ!

# マイナス5歳 ヘルスアップ教室を 開催します

今年も仲間と一緒に、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？なかなか運動習慣が身に付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

■申込締切／12月28日(金)

日 時	内 容	場 所
平成31年1月30日(水) 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）	ふれあい交流センター
2月7日(休) 午後1時30分～3時	運動教室① 講師 小林秀子氏（パーソナルフィットネストレーナー）	開発センター
2月18日(月) 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。	ふれあい交流センター
2月28日(休) 午後1時30分～3時	運動教室②③ 小林先生の指導の下、体をほぐしていきましょう。	
3月11日(月) 午後1時30分～3時		
3月18日(月) 午後1時30分～3時30分	運動教室④、閉講式	

■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）

## 水道の凍結に ご注意を

寒さが厳しい時期となりました。水道や水洗トイレの凍結に注意しましょう。万が一凍結した場合は、下記指定店に修理を申し込んでください。また、地下水を利用している方は、凍結しない程度に蛇口を閉め、節水にご協力ください。

### ■水道の凍結（指定給水装置工事業者） 水洗トイレの凍結（排水設備指定工事店）

#### ▽町内

- 永昌工業……………☎485-3650
- 服部組……………☎485-2098
- 三浦ポンプ機械店……………☎485-3136
- 小野商店……………☎485-1345

#### ▽町外

- 共立……………☎0154-22-0808
- 後藤工務店……………☎0154-36-2325
- ホームクリニックオオサキ……………☎0154-31-0039
- 竹崎工業……………☎0153-77-2144
- 釧路設備工業……………☎0154-37-3178
- 中山工業……………☎0154-52-3506

### ■水道の凍結のみ（指定給水装置工事業者）

#### ▽町外

- 大倉工業……………☎0154-24-5176
- 第一水道工業……………☎0154-23-3414
- 太平洋設備……………☎0154-46-3474
- 総合設備……………☎0154-25-3116
- 協和建設工業……………☎0154-75-2240
- 細谷設備……………☎0153-78-2626
- 佐藤工業……………☎0153-52-2406
- クラシアン……………☎0120-511-511

### ■水洗トイレの凍結のみ（排水設備指定工事店）

#### ▽町内

- ライフクリエイトくまがい……………☎485-2327
- 藤原組……………☎485-3110
- カネゼン建設……………☎486-2454
- 赤坂建設……………☎486-2109

## 健康づくり講演会および保健推進委員全体研修会のお知らせ

保健推進委員会では、歯周病が及ぼす全身への影響をテーマに研修会を企画しました。歯周病は、心疾患、高血圧、糖尿病などの生活習慣病に深く関わっていることが明らかとなっています。歯周病と体の関係について理解を深め、いつまでも健康で元気に過ごしましょう。

■日時／12月13日(木)、午後1～3時（受け付け…午後0時30分）

■場所／ふれあい交流センター

■演題／「生活習慣病の予防は歯周病対策から」

■講師／釧路保健所 主任技師（医学博士）中山 佳美氏

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係

（☎485-1000）



# 私の健康法

健康しべちゃ21



▽第50回目  
安部ますみさん

今回は塘路にお住まいの安部ますみさんをご紹介します。安部さんはさまざまな活動に参加されており、お忙しい中、貴重なお話を聞くことができました。

安部さんは、阿寒町で生まれ、幼少期から本町に住み始め、結婚されてから塘路で暮らされています。塘路に住み始めてからは、ひしのみ保育園の調理員として約25年働いていました。そのころ食生活改善協議会の養成講座が初めて開催されました。調理員として働いていたことで食に関心があり、仕事の役に立つと思い、お仕事をしながら通い始めたそうです。現在は会長を務められ、初期からいる貴重な会員の一人でもあり、会員からの信頼も厚く、とても頼りになる存在となっています。食べることが好きと話され「昔は好き嫌いができるような環境じゃなかったからね。なんでもおいしく食べられることが健康法の一つ」と話されていました。

また、一人暮らしの友人に対し「毎日食事を1人でするのは寂しいから」と、みんなでおかずを持ち寄って定期的にランチ会を開いているそうです。毎回さまざまな料理が並び、持ち寄った料理の作り方やたわいない会話をすることが楽しみだそうです。健康の秘訣は、体に良い食べ物を食べるだけでなく、みんなで食事をする時間も大切だと感じました。

ほかにもお忙しい中、貯筋クラブで体操をされていたり、アイヌ文化研究会に所属し「伝統を残したい」「現代にも取り入れられるものだから」と、アイヌの刺しゅう講座の事務局を担っています。毎日いろいろな人と交流し、話をすることも楽しみの一つとのことでした。

大きな病気にかかったこともなく、風邪もひかないとのこと「親からもらった健康な体に感謝している」と話されていました。「健康のためにしていることはないよ」と何回もおっしゃっていましたが、たくさんの人たちと関わり、おいしく楽しく食事をするのが安部さんの健康の秘訣となっているようです。

最後に安部さんは「食生活改善協議会の会員が減ってきているので、食に関心のある方はぜひ声を掛けてください」と話されていました。

## 生活豆知識

### ほくでんを装う 業者からの 機器取り換え 勧誘に注意!



#### 事例

ほくでんコールセンターを名乗る者から「電気メーターをデジタルメーター（スマートメーター）に取り換える。新規参入した〇〇電機の製品を使用したいので、契約を交わさなければなりません。お客様番号を教えてください」と電話で説明を受け、番号を伝えるところ、工事終了後に機器購入料と工事料で合計5万円を請求された。

#### ひとことアドバイス

- ・ほくでんやほくでんより委託を受けている会社が電話をかけることはありません。
- ・ほかに、ほくでんになりすまし別業者へ電気使用契約をさせる手口、点検および修理を行いその代金を請求する手口もあります。

#### 相談窓口

- ・役場観光工商課商工労働係（2階⑩番窓口 ☎内線251）
- ・釧路市消費生活センター（☎0154-24-3000）
- ・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、コンデンサー、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。

■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）





菅原 周作さん  
(オソツベツ)



佐藤 公典さん  
(オソツベツ)



佐藤みよ子さん  
(オソツベツ)

長寿88歳  
おめでとう  
ございます

《平成30年10月該当》  
掲載に同意いただいた方のみ  
掲載しています。



飯塚ナヲエさん  
(塘 路)



丹羽 勝さん  
(麻 生)



西村 泉さん  
(常 盤)

## 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



町防災訓練での炊き出し訓練



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☎内線133）

# 町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 ☎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1～2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／毎週月曜日の午後

●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。

## ☆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 8:45～11:00	午後の部 13:00～14:00	13:00～14:00	14:45～15:45
4日(火)	●	休 診	● (全ての予防接種)	休 診
11日(火)	●		● (全ての予防接種)	休 診
18日(火)	●		● (全ての予防接種)	休 診
25日(火)	●		● (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)
26日(水)	●	●	休 診	休 診

### 【予防接種】

※平成31年4月より「小児科/定期接種」の予約受付時間が、接種日前日の正午までに変更になります。

《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。

《16～20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、14日前までに病院へ電話連絡してください。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

●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。

《インフルエンザ》●1日の予約人数が限られていますのでお早めにご連絡ください。

《任意接種》●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・インフルエンザ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】5月から8月にかけて、患者様やご家族様にご協力をいただきました、患者満足度調査のアンケート結果がまとまりました。1階は受付待合掲示板と内科外来待合、2階は病棟廊下の掲示板にそれぞれ掲示しています。接遇に関しましては課題が多く残りますが、今回のアンケート結果を参考にし、地域住民の皆さんに信頼かつ安心される対応ができるよう努力していきますので、よろしくお祈りします。

＝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。

なお、お子さんの急病などで受診した方がいかに迷う時には「北海道小児救急電話相談」に電話し、適切な助言を受ける方法もありますので、ぜひご活用ください。(☎#8000、相談時間／午後7時～翌朝8時、365日可能)