



4/7

町内会・地域会の連携を深めるために

標茶町自治会連合会（千葉誠治会長）が令和4年度の総会を開催しました。今年度は「安心・安全に暮らせる住民主体のまちづくり」を推進目標に掲げ、研修会の開催や社会を明るくする運動などに取り組むことを確認しました。



3/18

「かわたびほっかいどう大賞」で受賞されました

道東ホースタウンプロジェクト（岡本昌総合プランナー）が、令和3年度「かわたびほっかいどう大賞」で優秀賞を受賞され、その授与式が役場で行われました。三浦克真釧路開発建設部釧路河川事務所長から盾を受け取った岡本さんは「今回受賞したから終わりではなく、これからが始まりだと考えている。この地域に定着していく事業となるよう進めていきたい」と話されました。



教育委員
渡邊かおり氏
任期／令和4年4月1日～
令和8年3月31日

よろしくお願ひします
3月定例議会において、次の方が教育委員の選任、任命に同意されました。

ありがとうございます

3/15

日野組（日野貴代表取締役）の皆さんが地域貢献活動として、みどり保育園の除雪作業をしてくださいました。



3/14

明盛建設（尾崎幸晴代表取締役）の皆さんが地域貢献活動として、塘路小中学校の玄関前の解氷作業、駐車場の除雪作業をしてくださいました。



ありがとうございます

3/25

標茶町土木建設業協会（藤原利洋会長）が青少年の健全育成に役立ててほしいと、標茶町スポーツ少年団本部（妹尾茂樹本部長）に寄付をしてくださいました。



3/16

ライオンズクラブ（佐藤紀寿会長）が町内の新入学生へ、交通安全手助けバッグを寄贈してくださいました。佐藤会長は「子どもたちの人数が減ってきてしまっているが、協力できることがあれば力になりたい」と話されました。



4/1

標茶町商工会女性部（三枝由美子部長）が「愛の鈴」を、茶安別在住の加茂スミ子さんが「豆草履」をそれぞれ手作りし、町に寄贈してくださいました。鈴と草履は今年入学した小学1年生に配布されました。



3/17

標茶町農業協同組合（鈴木重充代表理事組合長）がJ Aバンク食農教育応援事業の一環として「J Aバンク補助教材」を寄贈してくださいました。同教材は町内の小学校に配布されました。



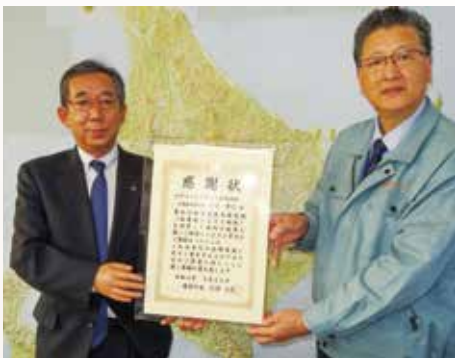
3/17

標茶町農業協同組合青年部（倉戸秀之部長）が、町内全ての保育園・保育所・幼稚園に紙芝居セットを寄贈してくださいました。



4/5

山下コンサルタント（釧路市、山下吉己代表取締役社長）から、本町で進める地方創生の取り組みに対し、企業版ふるさと納税にあたる寄付をいただきました。山下代表取締役社長は「国立公園の存在は道東観光の目玉であり、こうした価値を活用する事業などに寄付を役立てていただきたい」と話されました。



3/17

釧路地区農協青年部協議会（對木賢雅会長）が、今年入学した小学1年生へマスクを寄贈してくださいました。頂いたマスクは入学式に合わせて新入生に配布されました。



災害時こそ食事が大切!



日ごろから災害時のための備蓄をしていますか。本町では、地震など長期にわたる災害は近年発生していないものの、平成28年8月に釧路川の増水に伴い、一部の地域で避難勧告が発令され、避難所が開設されました。以降、釧路川増水による2度の避難指示や胆振東部地震によるブラックアウトなどの災害がありました。災害が発生すると、物流機能が停止し、物が手に入りにくくなったり、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止する場合もあり、満足な生活を送ることができなくなります。そんな時にいつもと変わらない食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。そのため災害時こそ、しっかりと食事を取ることが大切です。今回は災害時の「食の備え」についてポイントをご紹介します。

①食品はローリングストックがおススメ

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して、古い物から消費し、消

費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。食品は備品とは違い、賞味期限があるため、日常の一部として普段から無理なく取り入れていくことが大切です。

②3日〜2週間分の備蓄をしましょう

災害時には、さまざまなところから物資が届きますが、届くまでには時間が掛かります。最低でも3日分の備蓄が必要です。また、乳幼児や高齢者、持病・アレルギーがある方の食事は、手に入りにくくなる可能性がありますので、多めに(2週間分程度)備蓄しておきましょう。

③タンパク質やビタミン、ミネラルが補えるものを準備しましょう

災害発生直後は、お米やパン、カップ麺など炭水化物ばかりの食事になりがちです。そのため、タンパク質やビタミン、ミネラルなどが補えるような食の備えが必要です。タンパク質はツナやコンビーフ、焼き鳥などの缶詰がお勧めです。缶詰は日持ちも良く、手軽で調理せずそのまま食べることができるため災害

時に適しています。ビタミン、ミネラルの補給には、切り干し大根やひじき、わかめなどの乾物がお勧めです。インスタントのみそ汁やスープなども活用できます。最近では、非常食も多様化されていますので、お店で好みのものを探し、一度日常の中で試してみましよう。

④食品だけではなく、飲料や熱源、備品類も一緒に備蓄しましょう

ライフラインの停止に備え、水のストックも災害時には必要となります。水は、生命の維持に欠かせないものであり、料理や飲料として一日一人当たり3リットル必要といわれています。水以外にも、お茶など普段飲んでいるものがあれば、一緒に用意しておきましょう。またガスコンロなどもあれば、食事の選択肢の幅が広がります。備品類では、食品用ポリ袋やラップ、紙皿、割り箸、除菌スプレー、ウエットティッシュなどがあると、料理をするときや、食べるときなどに活用できます。食品と一緒に備蓄しておきましょう。

近年は、全国各地でさまざまな災害が起きています。災害が起きる前に、普段から日常の一部として取り入れながら、いざというときの「備え」をしておきましょう。

■問い合わせ／ふれあい交流センター 母子保健係 (☎485-1000)

「ふれあいカフェ」に参加しませんか

閉じこもりがちな高齢者の方や、家族を介護している方を対象に「ふれあいカフェ」を開催します。体を動かしたり、ゲームなどをして楽しい時間を過ごしましょう。認知機能の低下が気になる方も、無理なく楽しめる内容になっていますので、お気軽にご参加ください。また、介護や健康に関する相談もお受けします。

- 日時／5月25日(水)、午前10～11時30分
- 場所／社会福祉センター
- 内容／軽体操、ゲーム、レクリエーション、介護相談など
- 持ち物／飲み物(水分補給用)
- 申込締切／5月18日(水)

※送迎の必要な方は、申し込み時にお伝えください。

■申し込み・問い合わせ／地域包括支援センター (☎485-1515)

なお、令和4年度のふれあいカフェは下記の日程で開催する予定です。



6月22日(水)	7月27日(水)	8月24日(水)	9月28日(水)	10月26日(水)
11月30日(水)	12月21日(水)	令和5年1月25日(水)	2月22日(水)	3月22日(水)

脳ドック受診者助成事業 募集開始

- 定員／80人（先着順）
- 助成額／25,000円（自己負担額8,000円）
- 対象者／次の要件を全て満たす方

募集期間 **5月16日(月)**
から定員に達するまで

共通

- ・令和4年度内に40～74歳になる標茶町民（昭和23年4月1日～昭和58年3月31日生まれ）で、町税を完納している方
- ・令和3年度に本事業を利用されていない方
- ・現在、脳血管疾患で治療中の方、ペースメーカーや外科クリップなどの金属が体内に入っていない方

社会保険の方

- ・加入している健康保険組合に脳ドック助成制度がない方。または助成制度はあるが助成の対象者とならない方

国民健康保険の方

- ・①～④の健診を受診または申し込みした方
- ①令和3年度秋の総合住民健診で特定健康診査を受診した方
- ②令和4年度春の総合住民健診で特定健康診査を受診した方
- ③令和4年度の国保ドックに申し込みした方
- ④令和4年度国保ミニドックに申し込みした方

■実施機関／釧路労災病院、釧路孝仁会記念病院、中標津脳神経外科

■検診内容／MRI（脳画像診断）、MRA（脳血管画像診断）、頸動脈エコー、血液検査、尿検査、心電図

■申し込みと受診の流れ／

- ①下記係に設置している申込書に納税確認書を添えて提出します。
※納税確認書は役場税務課納税係で無料発行しています。
- ②役場から決定通知書と助成券が届きます。
- ③実施機関に検診の予約をします。
- ④検診を受けます。実施機関の窓口で、助成額を差し引いた自己負担額を支払います。
- ⑤実施機関から自宅に検診結果が届きます。（結果は役場にも通知されます）

■申し込み・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線124）

しべちゃ泊まっ得キャンペーン予約受付開始!!

キャンペーン期間 令和4年4月28日(木)～令和5年2月28日(火)

泊まっ得プラン

※ご利用枠には限りがあります。※年末年始・緊急事態宣言中は適用外。

(1泊2日2食付) **5,000円** (税込)

釧路市内近郊の方2名様よりご自宅まで送迎いたします。

(2泊3日4食付) **10,000円** (税込)

釧路市内近郊の方1名様よりご自宅まで送迎いたします。



営業時間

AM 5:30～AM 8:00

AM 10:30～PM 9:30

標茶町桜8丁目38番地

☎485-2030

ホテルテレーノ気仙

ソフトクリーム
復活しました!

いっしょに働いてみませんか

訪問看護師募集

【パート】

訪問看護業務、利用者様の自宅を訪問し、主治医の指示に基づく健康管理の支援などをして頂きます。

- 資格○看護師・保健師・准看護師のいずれか、普通自動車免許(AT限定可)
- 勤務時間○9:00～17:30の間で3～6時間程度
※実労働時間、時間帯は応相談・午前・午後のみ勤務可
- 給与○時給 **1,450円**※准看護師は時給 **1,350円**
- 待遇○労災保険、通勤手当、被服手当、有給休暇
※週30時間勤務の場合、社会保険完備、賞与年2回(採用1年後)、昇給年1回、退職慰労金有、正社員(常勤)登用の途有
- 休日○土・日・国民の祝日、年末年始



応募 お気軽にお電話ください!!
TEL.015-485-0783 平日9:00～17:30
【担当/小林】

勤務先 **標茶地域訪問看護ステーション**
標茶町開運4丁目2番地 標茶町ふれあい交流センター1階

けい 子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう

本町では、子宮頸がん・乳がん検診の受診率向上を目的として、20歳と40歳になった方を対象に検診手帳と無料クーポン券を配布し、無料でがん検診が受けられる事業を実施しています。対象者には5月中にクーポン券が郵送されます。

子宮頸がんは20～40歳代の女性で増加傾向にあり、乳がんも女性のがんの中では発症率が高く、死亡原因の上位となっています。どちらのがんも早期発見・早期治療により高い確率で治すことが可能です。そのために「検診」は非常に有効ですので、この機会に定期検診を習慣にしましょう。

	無料クーポン券対象者	検診実施機関
子宮頸がん検診	20歳の方（平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ）	標茶町立病院 釧路がん検診センター
乳がん検診	40歳の方（昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ）	釧路がん検診センター

※対象年齢以外の方も、2年に1度、子宮頸がん検診は1,000円、乳がん検診は2,000円の自己負担で検診を受診することができます。検診日程は下記に問い合わせください。

問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

義援金・救援金受け付けのお知らせ

日本赤十字社では義援金・救援金を受け付けています。

皆さんの温かいご協力をお願いします。

○受付方法／

- ・窓口での受け付けを希望される方は、下記係へご持参ください。
- ・銀行振り込みを希望される方は、下記係へ問い合わせいただくか日本赤十字社ホームページをご覧ください。

■問い合わせ／役場保健福祉課社会福祉係（1階
④番窓口☎内線133）

義援金・救援金名	受付期間
ウクライナ人道危機救援金	5月31日(火)まで
平成30年7月豪雨災害義援金	6月30日(木)まで
令和4年3月福島県沖地震災害義援金	
令和2年7月豪雨災害義援金	9月30日(金)まで
Bangladesh南部避難民救援金	令和5年 3月31日(金)まで
中東人道危機救援金	
アフガニスタン人道危機救援金	

※海外救援金については、用途を指定しない「無指定海外救援金」を随時受け付けしています。

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!

～ 親子丼の新定番 ～



J-milk ホームページより

今月のレシピ ホワイト親子丼

作り方

- ①鶏モモ肉は1.5cm角に切って塩・コショウをふる。玉ネギは繊維に沿って薄切りにする。
- ②卵は卵白と卵黄に分け、卵白は軽く溶きほぐしておく。
- ③小さめのフライパンを中火にかけてバターを溶かし、鶏モモ肉、玉ネギの順に加えて炒める。焼き色がついたらAを注ぎ、弱火で温める。
- ④煮立ってきたら②の卵白を入れて、ザックリと混ぜて火を止め、ザク切りにした三つ葉を散らしてふたをする。
- ⑤ご飯を器に盛って④をのせる。粉チーズをふり、卵黄をのせる。

おいしいポイント 食べるときに卵黄、粉チーズを混ぜて豪快にめしあがれ。暑い日も元気のでる丼ものです。

材料（2人分）

鶏モモ肉	100g
塩・コショウ	各少々
玉ネギ	½個
卵	2個
バター	10g
三つ葉	適量
A 牛乳	200ml
顆粒スープの素（洋風）	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ¼
ご飯	丼2杯分（約300g）
粉チーズ	大さじ½



只野 文雄さん
(茶安別)



安部 宮子さん
(塘路)



成田耕一郎さん
(麻生)



加茂スミ子さん
(茶安別)



三宮 花江さん
(麻生)



伊藤智千枝さん
(磯分内)

高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種のお知らせ

高齢者の肺炎の中で最も頻度が高い原因菌は「肺炎球菌」です。肺炎球菌には90種類以上の型がありますが、高齢者の肺炎球菌ワクチンでは23種類の型に対する免疫をつけることができます。今まで一度も接種したことがない方で、希望する方はふれあい交流センター健康推進係まで申し込みください。

- 実施医療機関／町立病院
- 実施期間／4月1日～令和5年3月31日
- 自己負担額／3,000円
- ※町民税非課税世帯および生活保護世帯は無料です。
- 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)
- ※完全予約制です。日にちに余裕をもって申し込みください。



令和4年度対象者	
65歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ
70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ
75歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ
80歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ
85歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれ
90歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれ
95歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれ
100歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれ

- ※過去に接種した方は5年以上経過しても対象になりません。
- ※60歳以上65歳未満のうち、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障がいのある方で、身体障害者手帳1級程度の方も対象になります。
- ※対象者への個別案内はしていません。

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）午前8時45分～11時 （午後の部）午後1時～3時45分
診療時間／午前9時～午後4時45分

※新型コロナウイルス感染症ワクチン接種に伴い、休診する場合があります。詳しくは当院の掲示物またはホームページをご確認ください。

新型コロナウイルス抗体検査を行っています（自由診療）。詳細はホームページをご覧ください。

内科 ●火曜日・水曜日の午後は休診です。（月曜日・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、午後3時までとなります。

産婦人科 ●札幌医科大学産婦人科より石岡医師が担当します。

●診療日／5月19日(木)、20日(金)

●受付時間／午後3時30分まで

●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。

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 ●旭川医大小児科より出張医師が担当します。

☆5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8:45～11:00		午後1:00～2:00	予約受付締切
10日(火)	●		●	5月9日(月)正午
17日(火)	●		●	5月16日(月)正午
24日(火)	●		●	5月23日(月)正午
31日(火)	●		●	5月30日(月)正午

【予防接種】

《小児科／定期接種》 ●ロタ・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・BCG・日本脳炎・麻疹風しん混合・水痘の接種希望者は、**前日の正午まで（前日が休みの場合は前営業日の正午まで）**に総合受付窓口または電話で申し込みください。

●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される方は、1回目の接種はふれあい交流センター、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）・任意接種ともに産婦人科での診療となります。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

《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・麻疹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。

発熱・咳のある人は「健康相談センター」か「保健所」へ

当院を受診する前に下記へご相談ください。

○北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（☎0120-501-507）

○釧路保健所（☎0154-65-5811）

西畑淳也内科医長が着任されました。

4月より内科医長として、西畑淳也医師が着任されました。

西畑医長は、内科を担当されます。

当院の常勤医師は、佐藤泰男院長、佐藤富士夫副院長、西畑淳也内科医長の3人となります。



西畑 淳也内科医長

生活豆知識

消費者トラブルから身を守りましょう!

まさか「自分はトラブルに
なんか遭わない」と思っていますか。確実な根拠もなく身の回りにあるリスクを過剰に低く見積もったり、忍び寄るリスクに気付かないほど自分は愚かではないと思いついてしまいがちな「ポジティブイリュージョン」という心理です。まず、そんな感覚に陥らないように気を付けることが身を守る心構えの第一歩です。

こんな場面に注意!

- ・ 信頼する人から勧誘される
：友人や家族など、信頼する人からうまい話を勧誘された場合にも注意が必要です。本人たちがだまされていることに気付いておらず、純粹に良かれと思いついで勧誘してくる場合、一段と説得力があります。

- ・ 「すごい人」「すごい人」が勧めている：立派そうな身なりや肩書を振りかざされると、信用してしまいやすくなります。有名人などが勧めていても、むやみに信じてはいけません。

- ・ 相手から優しくされると、相手でも優しくされると、相手からの誘いを断りにくくなります。相手がやたらに親切だったり、自分を褒めてくれたりしても、相手は自分ではなく、自分のお金目的なのかもしれません。

- ・ 希少性を強調される：「急いで買わないと損する」などで焦らせたり「内緒であるだけに売ります」などと特別感を強調したりして売り込んできたら、注意しましょう。自分はおおらかに焦っているだけではないのか、他の方法で手に入れることはできないのかなど、冷静に判断しましょう。

■相談窓口

- ・ 役場観光商工課商工労働係（2階⑩番窓口 ☎内線251）
- ・ 釧路市消費生活センター（☎0154-2413000）
- ・ 消費者ホットライン（☎188）

町営住宅入居者募集

5月10日まで下記住宅の入居者を募集します。

団地名	住宅番号	室構成	面積	竣工年度	月額家賃
川上団地	K-5-202	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700～ 30,900円
	K-5-203	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700～ 30,900円
	K-5-302	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700～ 30,900円
桜団地	S-9-125	2LDK	60.44㎡	H7	18,500～ 27,600円
	S-11-204	2LDK	63.16㎡	H17	20,400～ 30,400円
麻生団地	A-1-1	1LDK	55.90㎡	H23	18,500～ 27,600円
磯分内地	I-7-1	1LDK	59.10㎡	H26	17,600～ 26,200円
	I-9-201	3LDK	70.20㎡	H13	20,600～ 30,700円
塘路第2地	T1-2	1LDK	52.30㎡	H11	13,900～ 20,600円

■申し込み・問い合わせ

役場建設課住宅都市計画係（1階⑧番窓口 ☎内線275）

申し込みに関するご注意

- ・ 月額家賃は世帯人数や年間所得により左の表の幅で変わります。
- ・ 1つの住宅に2件以上の申し込みがあった場合は、選考委員会を開催し、入居者を決定します。
- ・ 申し込みの結果は20日ごろ郵送でお知らせします。
- ・ 入居が決定した場合、入居者と同程度以上の収入がある連帯保証人（1人）の連署する請書の提出が必要で、月額家賃の3カ月分の敷金が必要となります。
- ・ 単身者は1LDK・2DK・2LDKまでの住宅のみ申し込みできます。ただし、2LDKは2名以上の世帯の申し込みがある場合は、その世帯が優先されることがあります。
- ・ 持ち家がある方（共有名義も含む）は申し込みできません。
- ・ 町営住宅では犬・猫・鳥などの動物は飼うことができません。また、一時預かりも認めません。その他動物への餌付けも迷惑行為となるので禁止しています。
- ・ 4月11日現在、退去届けが出されている住宅ですので、入居日については、修繕などにより遅くなる住宅もありますのでご了承ください。

