

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：（午前の部）9:00～12:00 （午後の部）13:00～16:45

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。）
●定期受診の方は予約も可能です。
●11/14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。
●11/25火の午後は、休診となります。

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：11/17月、18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13:00～17:00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
4日(火)	●	休診	●（インフルエンザ含む）	休診	10月31日(金)正午
11日(火)	●	休診	●（インフルエンザ含む）	休診	11月10日(月)正午
18日(火)	●	休診	●（インフルエンザ含む）	休診	11月17日(月)正午
25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）	11月21日(金)正午
26日(水)	●	●	休診	休診	

予防接種〈予約制〉

《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。

《日本脳炎の特例接種》・平成18年度生まれ～20歳未満の方は、定期接種となります。

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》・10月より、町立病院にて1歳から64歳の方の予約受付を開始しています。

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（☎015-486-7650）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、ご希望の方はお早めにご連絡ください。

《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・定期2回目）・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

(交)…ふれあい交流センター
(福)…福祉センター
(ゆ)…プラザゆう

						1 (土)
2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (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)	●赤ちゃん広場 10:00~11:30(交) ●ふれあい趣味クラブ 10:00~12:00(フ)		●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (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)	●子育て講座 10:00~11:30(交)	●マタニティサロン 13:30~15:30(交)	●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (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)	●遊びの広場 10:00~11:30(交) ●ふれあいカフェ 10:00~11:30(福)	●乳児健康診査 9:30~9:45(交) ●1歳6カ月健康診査 9:30~9:45(交) ※対象は令和6年3・4月生まれ ●5歳児健康診査 13:00~13:15(交)	●歯科検診・フッ素塗布 受付9:40~10:00(交) ●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (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)			●のびのび育児教育 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)	
30 (日)	12月上旬の予定 ●1日(月)…健康相談、子育てサロン (全乳幼児) ●2日(火)…子育てサロン (全乳幼児) ●3日(水)…子育て講座 ●5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④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】11/5(水)、12(水)、19(水)、26(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。



絵本「だるまだ！」原画展

無料

10月25日にワークショップを行ってくださった高畠那生さんの人気絵本「だるまだ！」の原画展を行っています。原画ならではのタッチや塗りの工夫などをお楽しみ下さい。

▶ 期間 **10月24日(金)**
～ **11月16日(日)**



「あなたのおすすめ本」募集中！

毎月発行しております新刊案内の表紙に、おすすめ本情報を掲載しています。あなたの「とっておきの1冊」を紹介してみませんか？詳細は、図書館窓口、またはホームページをご確認ください。



図書館応援隊募集中！

現在、図書館応援隊に登録された方々が読み聞かせや図書の修理など、それぞれのご都合に合わせて活動しております。ぜひ、一緒に活動してみませんか？詳細は、図書館窓口、またはホームページをご確認ください。



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 中

残雪の海岸を歩く生まれたばかりの子グマの姿、草原で戯れ合う兄弟グマ…。自然写真家・寺沢孝毅による、ヒグマの真の姿を伝える作品集。専門家によるヒグマ解説も掲載する。



写真集

『BEAR TRUTH ヒグマの真実』

寺沢孝毅 / 著

TERRA images 2025年9月発行

北海道士別市生まれ。自然写真家。天売島に住み、絶滅危惧種のウミガラスやケイマフリの調査・保護活動続ける。著書に「ギアナ高地謎の山テプイ」など。

ニタイ・トだより

間 48712332

全道の縄文文化に関わる企画展や、普段行くことが難しい場所でのバードウォッチングなど、ニタイ・トならではのイベントが目白押し！どつどつご参加ください！

塘路湖東端秘境で鳥の観察会

塘路湖東端へ行き、鳥の観察を行います。普段あまり人の立入りがない場所であることから、多くの鳥たちを観察することが出来ます。この季節ならではのガンやカモ、そしてオジロワシなどを観察しましょう。

▼日時…11月9日(日)9時30分～12時

▼集合…標茶町博物館ニタイ・ト

※9時15分までに集合

▼定員…15人(高校生以上推奨)

▼参加費…無料

※山野散策に適した靴や服装をご用意ください。また、散策コースでは坂道が多く、片道約1.5kmとなります。多様な野生動物と遭遇する可能性もあるため、その点にご留意いただきご参加ください。



「北の縄文展2025 in 標茶」

ユネスコ「世界文化遺産」北海道・北の縄文遺跡群」普及事業の一つとして、道内各地域の遺跡から出土した土器や石器、土偶などの展示や「北海道・北東北の縄文遺跡群」の遺跡を紹介したパネルを紹介。普段は見ることが難しい遺物が堂に標茶へ集められ展示されます。ぜひご来館ください。

▼日時…11月22日(木)

令和8年3月1日(日)

※休館日は開館していません。

▼会場…標茶町博物館ニタイ・ト

▼観覧料…無料

▼主催…北海道・標茶町教育委員会

▼共催…釧路市立博物館・鶴居村教育委員会・根室市教育委員会・帯広市教育委員会・北見市教育委員会・斜里町教育委員会・湧別町教育委員会・浦幌町教育委員会・東京大学大学院人文社会系研究科附属北海文化研究常設展示施設



SHIBECHA

6

中茶安別小中学校 の取り組み

中茶安別小中学校 校長
柏尾 和市

nakachanbetsu

大地に自分の足でしっかり立て

中茶安別小中学校は、全校児童生徒30人（小学生24人、中学生6人）の通う小中併置校です。小1から中3までの9年間を見据えた教育活動を展開しています。また、学校林を所有しており、学校林活動を年間通して取り入れているのが大きな特色です。

持続可能な学校林の活用

本校が所有する約9.7haの広さをもつ学校林を活用した全校学校林活動では、季節に応じた様々な活動を行い「森から学ぶ」体験的な学習を展開しています。

春の学校林活動では、カラマツ・トドマツの苗木100本を植樹するとともに、食害防止のためのツリーシェルターを設置しました。また、夏には、カラマツの枝切りや松ぼっくり採取などの体験活動を行いました。



本校の伝統である学校林を守りながら、森林の大切さ、ふるさとの良さを学んでいきます。

保護者・地域とのつながりを大切にした教育活動

本校は保護者・地域と一体となった教育活動を進めています。「運動会」や「子ども会行事」「冬の運動会」などの行事はたくさんの保護者の方々と協力して行われ、「もちつき大会」は、学校運営協議会や地域の方々を講師に行われます。また、学校林やスケートリンクの維持・管理も保護者や地域の協力を得て行われます。

地域と共に教育活動を行うことで、地域を愛し誇りに思う気持ちを育てていきたいと考えています。

健康

メディアとの付き合い方



問保健福祉課母子保健係
(☎ 485-1000)

デジタル技術の進歩により、テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォンなど私たちを取り巻くメディア環境は次々と大きく変化しています。

メディアの長時間使用はさまざまな影響をもたらします。体を動かす時間が減ることで運動不足による肥満や体力の低下が進んだり、内斜視になるリスクの増加や視力の発達の妨げにもなります。また、会話や体験を共有する時間が減ることで言葉の発達や共感性など心の成長にも関わってきます。

現代の状況を考えるとメディアを全く使用しない生活は現実的ではありませんが、家族でメディアとの上手なつきあい方を見直していきましょう。

- ・ 2歳までは、メディア使用をできる限り控えましょう。
- ・ 2歳以上は、すべてのメディアに接触する時間を1日2時間までの目安としましょう。
- ・ 食事時のメディア使用はやめましょう。
- ・ 子ども部屋にはメディアを置かないようにしましょう。
- ・ 使用する場合には家族でルールを決めましょう。
(利用時間や場所を決める、一緒に使う、アプリの安全設定を行うなど)
- ・ 保護者も、個人情報の管理の仕方や、正しい情報なのか見極めるなど、改めてネットの安全性について注意しましょう。

