

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：9:00～16:45

年末年始の診察日は、6ページの「年末年始ガイド」をご覧ください。

内科 ●火、水曜日の午後は休診です。(午後の診療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。
 ●10日(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。

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：1/23(木)、24(金)
 ●受付時間：(午前の部) 8:45～11:00
 (午後の部) 木曜日…13:00～14:30、金曜日…13:00～14:15
 ●予約制となっています。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 ●旭川医大小児科より出張医師が担当します。

☆1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
7日(火)	●	休診	●	休診	1月6日(月)正午
14日(火)	●	休診	●	休診	1月10日(金)正午
21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)	1月20日(月)正午
22日(水)	●	●	休診	休診	
28日(火)	●	休診	●	休診	1月27日(月)正午

※予約人数の状況により、予約締切が早まる場合があります。

【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・五種混合・BCG・麻しん風しん混合・水痘・日本脳炎・二種混合の接種希望者は、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。

《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。対象の方で接種を希望される方は、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》 ●町立病院にて1歳から64歳の方の予約受付をしています。1歳から64歳までの方は、ワクチン専用回線(☎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(☎486-7076)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。また、今シーズンのインフルエンザワクチン接種の受付は、1月31日(金)までとなりますが、ワクチンの入荷状況によっては受付終了を早める場合がありますので、ご了承ください。

《子宮頸がん》 ●定期接種(小・中学生)・小児科で、火曜日13:00からの受け付けとなります。

●定期接種(高校生以上)・任意接種は内科・婦人科で、木曜日15:00からの受け付けとなります。
 ※どちらも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・50歳以上の帯状疱疹・65歳以上の肺炎球菌・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、1週間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。

暮らしいきいきカレンダー 1月

	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
5 (日)				
6 (月)				
7 (火)				
8 (水)				
9 (木)				
10 (金)				
11 (土)				
12 (日)				
13 (月)				
14 (火)				
15 (水)				
16 (木)				
17 (金)				
18 (土)				
19 (日)				
20 (月)				
21 (火)				
22 (水)				
23 (木)				
24 (金)				
25 (土)				
26 (日)				
27 (月)				
28 (火)				
29 (水)				
30 (木)				
31 (金)				

(交)…ふれあい交流センター
(福)…社会福祉センター

2月上旬の予定

- 3日(月)…子育てサロン (全乳幼児) 健康相談
- 4日(火)…子育てサロン (全乳幼児)
- 5日(水)…遊びの広場

◎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】 1/8(水)、15(水)、22(水)、29(水)

【場所】 役場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

いずれの検診も町の助成は2年に1度となります。なお、職場検診の機会がある方はそちらを優先してください。

町立病院で子宮頸がん検診を希望される方は、ふれあい交流センター（☎485-1000）へ。釧路がん検診センターでの乳がん・子宮頸がん検診を希望される方は、直接釧路がん検診センター（☎0154-37-3370）へ申し込みください。

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。

千支の絵本展「巳」 無料


今年の千支「巳」（へび）が活躍する絵本を展示します！時にずるがしく、時にユーモラス、さまざまに描かれるへびの絵本をお楽しみください。

▶ **日時** 1月4日(土)～18日(土)

漫画家・さとうゆき原画展 無料

標茶町在住で、図書館のイメージキャラクターをデザインしていただいた漫画家・さとうゆきさんの複製原画を展示します。普段見られない漫画原画をぜひご覧ください。

▶ **日時** 1月7日(火)～2月16日(日)



芥川賞・直木賞受賞作品、候補作品展 無料

日本で一番有名な文学賞、芥川賞・直木賞の受賞作品と候補作品ならびに過去の受賞作品を展示します。この機会に、作品を読み比べてみてはいかがでしょうか。

▶ **日時** 1月21日(火)～2月23日(日)

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

札幌農学校で青春の日々を送り、初代教頭クラークの大志を受け継ぎながら、晩年を軽井沢で過ごした「北大三傑」＝新渡戸稲造、内村鑑三、有島武郎の人生を、多くの取材を重ねながら、運命の糸を紡ぐがごとく描く。



伝記
『北の星たち 新渡戸稲造、内村鑑三、有島武郎』
 芦原 伸 / 作
 白水社 2024年9月発行



「SL冬の湿原号 運行記念展」

迫力あるSL冬の湿原号を捉えた珠玉の写真をご覧ください。また、標茶に関する鉄道資料も併せて展示しています。ぜひご覧ください。

▼ **日時**：1月18日(土)～3月23日(日)
 ▼ **場所**：標茶町博物館 企画展示室
 ▼ **観覧**：無料

「哺乳類の頭骨と共通点と相違点」

標茶町には多種多様な哺乳類が生息していますが、それぞれの種にはその種の特徴に基づいた特徴が存在します。歯の大きさや形、目の位置などにはそれぞれ重要な意味が込められています。頭骨の特徴を知り、何気なく見ている野生動物たちから新しい発見をしてみませんか？

▼ **日時**：1月18日(土)～27日(月)
 ▼ **場所**：開発センター ロビー
 ▼ **観覧**：無料

「じゅしゅぽぽニタイ・トツアー2025」

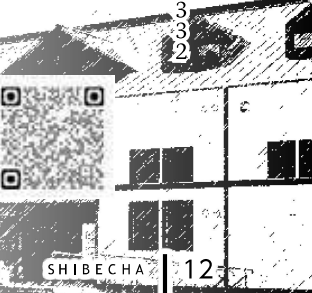
SL写真展とのコラボ企画としてクイズイベントを開催します。展示を見ながら問題に答えて博物館を楽しみましょう！
 参加者にはもれなくスタッフ手作りグッズを差し上げます。

▼ **日時**：1月18日(土)～3月23日(日)
 ▼ **場所**：標茶町博物館 企画展示室

ニタイ・トだより Made in Hokkaido

SL冬の湿原号運行記念展、
 標茶町博物館 巡回移動展のお知らせ

問 48712332



SHIBECHA 12

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!

今月のレシピ

牛乳を食べよう!



クリームチーズの串コンビ

Jミルク ホームページより

～ 年末年始のパーティー料理に! リッチな味で満足度アップ～

材料 (2人分)

① ささ身の大葉巻き

ささ身…………… 2本
 塩、コショウ…………… 各少々
 クリームチーズ…………… 大さじ2
 ワサビ…………… 小さじ1
 大葉…………… 2枚

② アスパラとエビのサラダ串

グリーンアスパラ…………… 2本
 殻付きエビ…………… 中4尾
 クリームチーズ…………… 大さじ1
 マヨネーズ…………… 大さじ½
 クルミ…………… ½個



作り方

① ささ身の大葉巻き

ささ身は筋を取り、薄く開いて塩、コショウし、クリームチーズとワサビを混ぜたものを塗り、大葉を巻き込んで1/3に切って、串に刺してグリルなどで焼く。

② アスパラとエビのサラダ串

アスパラはゆでて4等分する。エビは殻つきのままゆで、冷めたら殻を取ってアスパラと交互に串に刺す。クリームチーズとマヨネーズをよく混ぜ合わせて塗り、きざんだクルミを振る。

Jミルク編集部が作ってみました!

ワサビの代わりにゆずコショウでも! 爽やかな風味も加わり、味にアクセントが つきますよ。

健康

「支える人を支えるために ~ケアラーを支える地域づくり」



圏地域包括支援センター
(☎ 485-1515)



ケアラーとは、心や体に不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や、近親者、友人を無償でケアする人のことです。頼りにされる一方で、周囲には悩みをうちあけることができず、心身に負担を抱えている場合があります。

個々のケアラーの負担感や悩みはさまざまです。ケアラーが頼りにされた結果、心身に過度な負担がかかったり、社会から孤立したり、自分らしい生活が送れない事態になることは避けなければなりません。なお、ケアラーのなかでも、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話を日常的に行っている子どもたち、ヤングケアラーは、子どもらしい生活が送れるよう特に支援が必要です。

<ケアラーの方へ>

一人だけで家族だけでケアを抱え込んでいませんか。公的なサービスを利用する等により負担軽減ができないか、まずご相談ください。最初は小さな悩みや困りごとであったものが、一人で抱え込んでしまうことで複雑化・

深刻化することがあります。身近な人に相談しにくい、できない場合には相談窓口を活用することも大切です。

<地域の方へ>

ケアラーは特別な存在ではなく、誰もがなりうる身近なものです。ケアラーが個人として尊重され、孤立することなく、健康で豊かな生活を送ることができるよう、社会全体で支えていくことが大切です。不安や悩みを抱えるケアラーに気づいたら、あいさつしたり、話し相手になったり、可能な範囲で気にかけてください。また、相談窓口へ相談するようお願いいただくなどの配慮をお願いします。

こんな人がケアラーです



障害のある子どもの子育て・障がいのある人の介護をしている

健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている

仕事と病気の子どもの看病でほかは何もできない

仕事を辞めてひとりでの介護をしている

遠くに住む高齢の親が心配で頻りに通っている

目を離せない家族の長守りなどのケアをしている

アルコール・薬物・ギャンブルの課題を抱える家族に対する

障害や病気の家族の世話を介護をいつも預かっている

© 一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration: Izumi Shiga