

# 子どもがお片付けしなくて困っています。。。

片付けやすい環境&ムードづくりを

パパやママが片付けることの必要性をいくら説明しても、幼児期の子どもには伝わりません。まずは親が、子どもの遊んだおもちゃを毎日同じ場所に片付けてあげると、子どもはどこに何があるか分かるようになります。そして、十分遊んだ後や食事の前など、きりのいいところで、一緒に片付けをします。最初はパパママとの遊びの一つとして、少し大きくなったら、ママと一緒にできるお仕事のひとつとして取り組んでみましょう。片付けの習慣が、家族の中で自分の役割を見つけてのステップの一つになっていくといいですね。

## ■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

(☎4805-1227)

子どもの発達に関すること

子ども発達支援センター

(☎4805-1000)

## 自分で片付けができるまでの3ステップ

ステップ1	ステップ2	ステップ3
<p><b>絵本やおもちゃの数を絞りましょう</b></p> <p>子どもが片付けしやすくなるように、おもちゃや絵本の数を減らすことから始めましょう。</p> <p>今、使わないおもちゃはしまっておき、2~3カ月ごとに出すおもちゃを替えたり、成長に合わせて出すなどして、整理しましょう。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>よく遊ぶおもちゃだけを厳選して、種類別に分別しましょう。</li> <li>子どもの手が届く場所におもちゃや絵本をまとめましょう。少し余裕を持って収納を。</li> </ul>	<p><b>遊び感覚で子どもを誘いましょう</b></p> <p>片付けをごっこ遊びなどの遊びの延長として取り入れましょう。「ママと競争だよ!」とゲーム感覚で誘えば、片付けが楽しい遊びになって、子どももその気になります。子どもが収納しやすい籠などを用意してあげましょう。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「どっちが先にしまえるかな」と競争しましょう。言葉かけを忘れずに。</li> <li>子どもが持ち運べるサイズの籠を用意すると、お手伝いも楽しくなります。</li> </ul>	<p><b>片付けのルールを作りましょう</b></p> <p>子どもが片付けやすいように、おもちゃの箱の大きさやしまう場所を工夫しましょう。片付けるときはせかさず、子どものペースにつき合ってあげて、片付けが終わったら、褒めてあげましょう。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>片付けの最中に遊びに戻ってしまうこともあります。うまく気持ちを片付けに集中させましょう。</li> <li>たとえ時間がかかっても、全部お片付けができたなら「お片付けできたね!」「えらい!」と褒めるのを忘れずに。</li> </ul>



## 標茶町妊産婦安心出産 支援事業を始めます

### ■対象者

次の全てに該当する妊産婦が対象です。

- 本町に住民登録している方
- 平成28年4月1日以降、町外の産科医療機関に通い、妊産婦健診を受けた方または出産した方。
- ※里帰り出産の場合は該当になりません。

### ■手続き

申請書と健康診査の受診が確認できる書類を添えて、左記係に申請してください。

### 【必要書類】

- 申請書
- ※左記係に設置のほか、町ホームページ(アドレスは32ページ参照)からダウンロードできます。
- 母子手帳の通院記録の写し
- 産婦健診領収書の写し
- 銀行の口座番号が分かるもの
- 印かん

### ■申請・問い合わせ

ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)

### ① 助成費用

健康診査のための交通費

本町に住む妊産婦が、町外の産科医療機関で健康診査を受けた時にかかった交通費の一部を助成します。

### ② 出産準備のための交通費

本町に住む妊産婦が、町外の産科医療機関で出産した時にかかった交通費の一部を支援します。1回のみ、片道715円を助成します。





松尾 昭子さん  
(開 運)



伊藤ヨシノさん  
(開 運)



高橋 丈夫さん  
(磯分内)



奥田 清一さん  
(磯分内)



洞谷 仁さん  
(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
- ・町防災訓練での炊出し訓練
- ・視察研修

### 活動の様子



布団乾燥サービス



社会福祉協議会事業への協力



町防災訓練での炊出し訓練

### 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）



# 私の健康法

健康しべちゃ21



## ▽第42回目 三船 功さん

今回は旭にお住まいの三船功さんをご紹介します。「健康のためになんて何もしてないよ」と話す三船さんの生活の中には、健康の秘訣がたくさんありました。

定年まで虹別の郵便局に勤められた三船さんは、今から15年前に標茶市街に引越してきました。もともと歌うことが好きだったため、虹別にお住まいの時からカラオケ同好会に所属し、カラオケを楽しんでいました。標茶市街に来てからも市街のカラオケ同好会に所属し、現在はたんちょう大学のカラオケクラブにも所属しています。カラオケを通して町内外の知り合いが増えたことに、お酒が好きだったことも相まって、そのお友達と交流することがよくあったそうです。

しかし、数年前の体調不良をきっかけに、大好きだったお酒もたばこもきっぱりとやめました。「孫の顔をずっと見ていたいから」と三船さんはその理由を語ります。近くに住むお孫さんの成長をいつまでも見守りたいという思いから、健康に気を付けるようになったのだそうです。お酒を飲んでいた時は不規則になりがちだった生活習慣も、今では早寝早起きをして生活リズムをほぼ一定に保っています。三船さんの1日は、毎朝お孫さんの「行ってきます！」の元気な声で始まります。夕方、学校から「ただいま！」と帰って来た後のおしゃべりは、三船さんにとって何よりの楽しみなのだそうです。また、少年団の送り迎えも三船さんの日課になっているので、体調を崩している暇はありません。

お孫さんの話をしている時の優しい笑顔がとても印象的でした。たんちょう大学運営委員長などの役職にも就き、忙しい毎日を過ごしながら、お孫さんの成長を見守ることが、いつまでも元気でいる秘訣のようでした。

## 生活豆知識

### 百貨店を名乗る 不審な電話に 気をつけて!



界団体へ電話するように」と言われた。教えられた番号に電話をかけると「キヤッシュカードの暗証番号を変える必要がある。一番良いのは今の番号を逆の順番にすること」と言われ、そのまま暗証番号を教えたしまった。念のためデパートに電話をしたが騙されたことがわかった。

#### ひとことアドバイス (80代女性)

・百貨店が直接顧客に対して「店頭であなたのカードが別の人に利用されている」などと電話することはありません。このような電話があったらすぐに切りましょう。心配な場合は、百貨店に直接確認してください。

・銀行の業界団体などの金融関係が、電話で暗証番号を聞くことはありません。絶対に暗証番号を教えないようにしましょう。

・「おかしい」「困ったな」と思ったときには、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 ☎485-2111 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)
- ・警察相談専用電話  
(☎#9110)

## 移動特設合同相談所を開設します

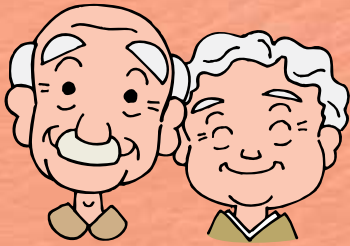
生活していると、いろいろな困り事に直面することがあります。「どこに相談したらよいかわからない…」「利用できる窓口や制度を知りたい…」そんな時は一人で抱え込まず、どんなことでもお気軽に相談してください！

■日時／12月5日(月)  
午前10時～午後2時

■場所／磯分内酪農センター

■相談内容／近隣関係、労働の問題、不動産の賃貸借などに悩んでいませんか。役所の仕事についての苦情、要望はありませんか。内容に応じて、行政相談委員・人権擁護委員・心配ごと相談員が相談に応じます。プライバシーは守られ、外部に漏れることはありませんので、安心して相談してください。相談にかかる費用は一切かかりません。

■問い合わせ／標茶町社会福祉協議会 (☎485-2503)



辻  
（川上）  
キクエさん



**長寿99歳**  
おめでとうございます

《平成28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。

# 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（指定給水装置工事事業者）

### 水洗トイレの凍結（排水設備指定工事店）

#### ▽町内

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

#### ▽町外

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

## ■水道の凍結のみ（指定給水装置工事事業者）

### ▽町外

- ・大倉工業(株)…………… ☎0154-24-5176
- ・第一水道工業(株)…………… ☎0154-23-3414
- ・太平洋設備(株)…………… ☎0154-46-3474
- ・総合設備(株)…………… ☎0154-25-3116
- ・協和建設工業(株)…………… ☎0153-75-2240
- ・(有)細谷設備…………… ☎0153-78-2626
- ・(株)佐藤工業…………… ☎0153-52-2406

## ■水洗トイレの凍結のみ（排水設備指定工事店）

### ▽町内

- ・(有)ライフクリエイトくまがい… ☎485-2327
- ・赤羽根建設工業…………… ☎487-2404
- ・(株)藤原組…………… ☎485-3110
- ・(有)カネゼン建設…………… ☎486-2454
- ・赤坂建設(株)…………… ☎486-2109

鉏路司法書士会々員

土地・建物の売買・相続や  
会社の登記は司法書士へ

## 司法書士 宮越 昭一 事務所

司法書士 宮越 昭一  
司法書士 大平 明夫

事務所／開運2-35

☎485-2107 FAX485-2108

## ベーカリー みゅうみゅうからのお知らせ

これまで度々午後に数時間の休みをいただいておりますが、現在は通常営業に戻っております。

12月は、シュトーレン、ガトーショコラなど、クリスマスの定番品を揃えてお待ちしております。

贈り物などにご活用ください。

### ＜営業時間＞

午前10時～午後6時

### ＜定休日＞

月曜日





# 大好評 マイナス5歳ヘルスアップ教室を開催します

せっかく運動を始めても、いつも途中で諦めてしまうという方はいませんか？大事だと分かっている、楽しくなければ続きません。この教室では、パーソナルフィットネストレーナーの小林先生が、家でも楽しく運動するコツを教えてください。昨年参加した方からは「自分では選ばない曲で踊れたのが良かった」「先生にうまく体を動かされた」と好評です。今年はおあなたが参加してみませんか？

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

■申込期限／12月30日（金）

■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	
平成29年1月24日（火） 午後1時30分～3時30分	開講式 学習会 「健診の結果から自分の身体を見てみよう」 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）	
2月2日（木） 午後1時30分～3時	運動教室②	
2月7日（火） 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16日（木） 午後1時30分～3時	運動教室③	小林先生の指導のもと、運動ですっきり汗を流します。
3月2日（木） 午後1時30分～3時	運動教室④	
3月16日（木） 午後1時30分～3時30分	運動教室⑤、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！

～フライパンひとつでラクラク作る～



### 今月のレシピ シーフードグラタン

#### 作 り 方

- ①エビは背わたを取り、塩、こしょうをし、かまぼこは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分け、玉ネギは薄切りに。
- ②沸騰した湯に塩とショートパスタを入れてゆでる。ゆで上がる2分30秒前にブロッコリーを入れゆで、ざるにあげる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱して玉ネギとエビを炒め、Aを入れて炒める。牛乳を少しずつ加えてなじませ、2分煮る。
- ④②を入れてチーズ半量を混ぜ、残りの半量とかまぼこを上に乗らしてふたをし、強めの中火で2分焼く。

#### 材 料（4人分）

エビ……………12匹  
塩こしょう……………少々  
かに風味かまぼこ……………3本  
ブロッコリー……………1個  
玉ネギ……………1/2個  
塩……………小さじ2  
ショートパスタ……………100g  
オリーブ油……………大さじ1

**A**  
バター……………30g  
塩……………小さじ3/8  
こしょう……………少々  
顆粒スープの素（洋風）  
……………小さじ1/2  
薄力粉……………大さじ3  
牛乳……………500ml  
ピザ用チーズ……………100g

# 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

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** ●12月12日(月)は、佐藤泰男医師不在につき、佐藤富士夫医師の診察となります。  
●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30分までとなります。  
●12月9日(金)は、休診となります。
- 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／週2回(月曜日の午後・金曜日の午前)  
●受付時間／月曜日…午後1時～3時30分 金曜日…午前8時45分～11時  
●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)  
●12月5日(月)は休診となります。
- 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。  
●10月から平成29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	13:00～13:30	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
6日(火)	●	休診	●(全ての予防接種)	休診
13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)
14日(水)	●	●	休診	休診
20日(火)	●	休診	●(全ての予防接種)	休診
27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)
28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・四種混合・B型肝炎・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》 ●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、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】 年末から年明けにかけては飲酒の機会が増える時期ですが、急性アルコール中毒になり救急車で搬送される例が毎年あります。状況によっては生死に関わりますので、急性アルコール中毒の疑いがある人に遭遇した場合は ①意識の確認 ②呼吸をしているか ③脈があるかを確認し、水やお茶を少しずつ飲ませたり、衣服を緩めたりしてあげてください。少しでも普通じゃないと感じたら、直ちに救急車を呼ぶことも大切です。

**＝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。