

# 自然の番人宣言

自然の番人宣言は、貴重な自然環境を守り次世代に引き継いでいくため、私たち一人一人が「自然の番人」となり、不法投棄やポイ捨てを撲滅しようと、平成18年4月に釧路管内の全市町村が共同で制定したものです。

町内でも、道端へのポイ捨てや家庭ごみの不法投棄が発生しています。自然を壊すポイ捨てや不法投棄を「しない」「させない」「許さない」という思想を持ち、本町の美しい自然環境を守りましょう。

自然の番人宣言の全文を記載したリーフレットやポスター、自動車に貼り付けるステッカーは下記係で配布しています。

- ポイ捨てや不法投棄は犯罪です。絶対にしないでください。
- 不法投棄者への罰則は、個人の場合は5年以下の懲役または1千万円以下の罰金、法人の場合は3億円以下の罰金となります。
- 不法投棄を見つけたら、次の通り通報してください。
  - ・不法投棄ごみを発見したとき…下記係
  - ・不法投棄をしている人を発見したとき…弟子屈警察署（☎482-2110）
- 問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎内線127）



リーフレット



ステッカー

## 不法投棄クリーン作戦

ごみの不法投棄の根絶と、自然と調和した美しいまちづくりの推進を目指し、次のとおりクリーン作戦を実施します。参加を希望する方は左記係へ申し込みください。

- 日時／10月20日(土)、午前9時30分
- 集合場所／コンベンションホールういず前駐車場
- 実施場所／町道ルラン通り
- 申し込み・問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎内線127）

## 10月は秋の一斉大掃除月間

- 日時・場所／各自治会で設定
- 内容／住宅周辺、道路、公園の清掃など
- 問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎内線127）



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!

バター風味とチーズのうま味あるヨーグルト



J-milkホームページより提供

## 今月のレシピ ヨーグルトキッシュ

### 作り方

- ①冷凍パイシートは、半冷凍状態で直径18cmのパイ皿に敷き、余分な部分は切り落とす。フォークで数カ所に穴をあけ、200℃に温めたオーブンで10分ほど焼いておく。
- ②カボチャは2～3cmのひと口大に切り、電子レンジで加熱するか蒸し器で蒸す。ウインナーは斜め薄切り、玉ねぎは薄切りにし、バターでしんなりするまで炒め、軽く塩、こしょうしておく。
- ③②のカボチャ、炒めた材料とAを合わせて、①の焼いたパイの上のせ、チーズをのせ、再びオーブンでフィリングが固まるまで20分程焼く。

### 材料(18cmパイ皿1個分)

- |           |      |   |         |      |
|-----------|------|---|---------|------|
| 冷凍パイシート…… | 2枚   | A | ヨーグルト…… | 1カップ |
| かぼちゃ(中)…… | ¼個   |   | 卵……     | 1個   |
| ウインナー……   | 6本   |   | 塩……     | 小さじ1 |
| 玉ねぎ……     | ¼個   |   | ナツメグ……  | 適量   |
| バター……     | 大さじ1 |   |         |      |
| 塩・こしょう……  | 少々   |   |         |      |
| ピザ用チーズ……  | 30g  |   |         |      |



# 受動喫煙を防止するために

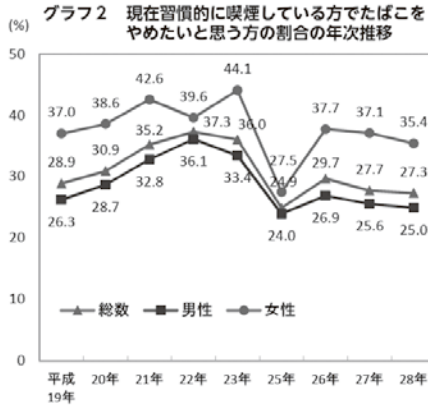
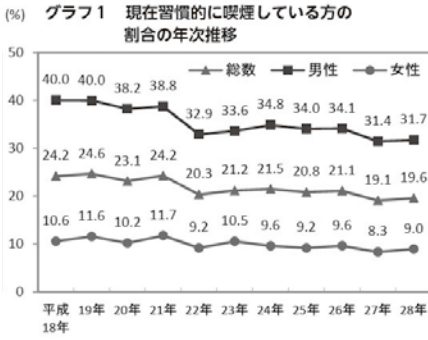


2020年の東京オリンピック開催に向け、さまざまな準備が行われています。その中のひとつに受動喫煙の防止対策があります。

今年7月に健康増進法が一部改正され、望まない受動喫煙の防止を図るため、多数の人が利用する施設の種類・場所ごとに禁煙措置や喫煙場所を明確に定めることなどが義務付けられました。

## 〈最近の喫煙の状況〉

平成29年11月に発表された国民健康・栄養調査では、



よう。平成29年度に総合住民健診や国保ドックで特定健診

状況です。(グラフ2) 標茶町の喫煙率はどうでしょう。平成29年度に総合住民

喫煙率は男性30.2%、女性8.2%となっており、10年間の推移では徐々に減少していることがわかります。(グラフ1) 年齢的にみると、30

を受診した40〜74歳の方の喫煙率を見ると、男性22.4%、女性9.3%となっていました。男性では全国より低く、女性では高いという結果になっています。

## 〈受動喫煙とは〉

たばこの煙には、たばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。この副流煙には主流煙に比べてニコチンやタール、一酸化炭素が多く含まれている

ことがわかっています。この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。

たばこを吸わない人でも、吸う人の近くで副流煙を吸い込むと健康被害につながります。脳卒中や肺がんでは受動喫煙を受けていない人に比べて

1.3倍、心筋梗塞では1.2倍、乳幼児突然死症候群では4.7倍もリスクが高まると報告されています。

また、年間1万5千人が、

受動喫煙を受けなければこれらの病気で死亡せずにすんだであろうと推計されています。

## 〈受動喫煙の防止〉

近年では、受動喫煙は社会全体で取り組むべき問題として認識されています。健康増進法が改正され、2020年のオリンピックまでどのような対策がとられるのでしょうか。

学校・病院・児童福祉施設や行政機関は敷地内禁煙が原則となります。ただし、受動喫煙が起らないように対策がとられた喫煙場所を、屋外に設置することができるとされています。次に、事務所や規模の大きな飲食店は屋内禁煙とするか、そうでない場合は喫煙専用室を設置することとなっています。

この喫煙専用室には、従業員、お客さんとも20歳未満は立ち入れないことになっています。規模の小さな飲食店では当面

の間は経過措置が取られ喫煙可能とされていますが、従業員、お客さんともに20歳未満は立ち入れないことは同じです。

**受動喫煙によってリスクが高まる病気**

( ) …受動喫煙を受けている者が、受けていない者に比べ、病気になるリスクが何倍か

出典 「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」、国立がん研究センターがん情報サービス

中島 二郎さん  
(茶安別)



岡田 保さん  
(開運)



長寿88歳  
おめでとうございます

《平成30年 8月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

### 第23回 標茶町健康まつり

今年も健康まつりを行います。楽しみながら健康について考えていただけるコーナーを企画していますので、ぜひお越しください。

■日時／10月13日(土)、午前10時15分～午後2時 (受け付けは午前10時から)

■場所／ふれあい交流センター

■内容／

- 各種測定コーナー…体力測定、骨密度測定、血管年齢測定、体脂肪測定、足圧バランス測定
- 体験コーナー…ニュースポーツ、アロマセラピー・ハンドトリートメント、足湯体験
- 相談コーナー…健康相談、歯科相談
- その他…食生活改善協議会コーナー、保健推進委員会コーナー、地域包括支援センターコーナー (脳年齢測定他)、子どもの広場、福祉用品展示など

※動きやすい服装と上靴をご用意ください。

※骨密度、体脂肪測定ははだしで測定します。脱ぎ履きしやすい靴下がお勧めです。

※足湯を体験する方は、タオルを持参してください。



■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)

### 内容

延焼により自分の家が半焼してしまい、火災元である家主に損害賠償を請求したが、裁判により「故意または過失による火災ではない」との理由で損害賠償が認められなかった。

### ひとことアドバイス

• 火災元の家主から自分の家の修繕費などを保証してもらうことは容易ではありません

## 生活豆知識

### 隣家の火災が自分の家に燃え移ったら



- せん。自分の火災保険を見直し、万全の準備をするようにしましょう。
- 火災保険だけでなく家具や家電・衣類などが適用される家財保険の加入についても検討してみましょう。
- 自分の家が火元で隣家を延焼させてしまう場合もあります。保険の中には延焼先への見舞金として適用される火災保険もあります。
- 実際に延焼に遭ってしまった場合は、法的手続きとなる場合や自分の火災保険を利用することとなります。その場合は左記相談窓口や弁護士、保険会社に相談しましょう。

### 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)

## 標茶町認知症講演会のお知らせ

認知症は誰もがなるかもしれない、とても身近な脳の病気です。

認知症の予防から支援まで、認知症の人やその家族そして自分のために何ができるかみんなで考えてみませんか。



日時 / 10月27日(土)  
午後1時30分～3時  
(開場は午後1時から)

場所 / ふれあい交流センター

■演題 / 「認知症予防と支援の最前線」  
—認知症カフェから始まる地域づくり—

■講師 / 東京都健康長寿医療センター研究所 宇良 千秋 氏

■参加費 / 無料 (申し込み不要)

■問い合わせ / 地域包括支援センター (☎485-1515)

# 町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 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／月曜日…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。

☆10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	13:00～14:00	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
2日(火)	●	休 診	● (インフルエンザ以外)	休 診
9日(火)	●		● (インフルエンザ以外)	休 診
16日(火)	●		● (インフルエンザ以外)	休 診
23日(火)	●		● (インフルエンザ同時接種含む)	休 診
30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)
31日(水)	●		●	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・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》 ●10月10日(水)から予約受付を開始します。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。詳細は折込チラシをご覧ください。

《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。

＝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ほうがいいのか迷う時には「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)