

命を支え合うまちに 9月10～16日は自殺予防週間です

9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、毎年9月10～16日は自殺予防週間となっています。

全国の自殺者数は、平成10年以降に激増し、年間3万人を超えましたが、平成30年度の自殺者は2万840人となり、平成22年以降9年連続の減少となりました。しかし、未成年と70歳以上の自殺者数は増えてい

ます。本町においても、尊い命が失われている状況があります。自殺は追い込まれた末の死といわれています。経済生活問題

や健康問題などの悩みにより精神的に追いつめられた結果、うつ病などの精神疾患を引き起こし、正しい判断ができない状態になることが分かっています。

悩んでいる人に気付き、寄り添い、耳を傾けることが大切な人の命を守る支援になります。

心配事や悩みがある時、家族や友人、知人に相談することができれば、大きな安心感につながります。普段から周囲の人たちと関係を深め、困った時に相談し合えることも大切です。

心の病気は誰にでも起こり得ます。気になる症状が続く時は、早めに専門機関に相談しましょう。また、心の病気は自分では気付きにくいこともありますから、周りの人で以前と違う様子の人がいたら「体調どう？」と、声を掛けてみましょう。

本町では「いのちを支える標準茶町自殺対策計画」を策定して

います。町ホームページに掲載していますのでご覧ください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎48511000）

心の健康に関する相談窓口

・北海道いのちの電話

(☎011-231-4343)

・よりそいホットライン

(☎0120-279-338)

※メール・WEB相談もあります。

周囲の人が 気づきやすい変化

服装が乱れてきた・急に痩せた・急に太った・表情が暗くなった・遅刻や休みが増えた・ミスや忘れ物が多い

心の病気 初期のサイン

気分が沈む・憂鬱・何をしても元気が出ない・イライラする・怒りっぽい・理由もないのに不安な気持ちになる・胸がどきどきする・息苦しい・なかなか寝付けない・熟睡できない



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!

～自然に感謝して秋の味覚をいただきまーす!～



J-milkホームページより提供

今月のレシピ 鮭とキノコのミルクパスタ

作 り 方

- ①生鮭はグリルで色よく焼き、一口大に切る。
- ②タマネギと生シイタケはそれぞれ薄切りにし、シメジは小房に分ける。
- ③万能ネギは長さ3cmの斜め切りにする。
- ④スパゲティは塩を加えた、たっぷりの熱湯で表示に従って固めにゆで、水気をきる。
- ⑤鍋にバターを熱して②を炒め、小麦粉を加えて軽く炒め合わせ、Aを加えてひと煮立ちさせ、火を弱めて10分ほど煮る。
- ⑥⑤に①③④を加えてひと混ぜする。

材 料 (4人分)

- 生鮭 (切り身) …………… 3切れ
- タマネギ…………… 小1個
- 生シイタケ…………… 4枚
- シメジ…………… 1パック
- 万能ネギ…………… 4本
- スパゲティ…………… 320g
- バター…………… 30g
- 小麦粉…………… 大さじ2
- A
- 牛乳…………… 600ml
- 固形スープ…………… 1個
- 塩・コショウ…………… 各少々



只野フジ子さん
(茅沼)



長寿99歳
おめでとうございます

《令和元年7月該当》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

猫の飼い方について

猫の飼い方について、多くの苦情が寄せられています。飼い主は近隣住民の迷惑にならないよう、次の点に注意しましょう。



- **猫を飼っている方**
- 交通事故や感染症防止、近隣住民へ迷惑を掛けないよう、猫は外に出さず、室内で飼いましょう。
- トイレは家の中ですするようにつけましょう。
- 猫に名札を付けて世話をしていることを明らかにし、飼い主としての責任を果たしましょう。
- 猫を無責任に増やさないよう注意しましょう。
- 子猫は生まれてから半年で子どもが産めるようになりません。避妊・去勢をせずに外に出すと、繁殖してどんどん増えてしまいます。

出すと、繁殖してどんどん増えてしまいます。

野良猫に餌を与える方

- 野良猫は野生動物と同じ扱いです。絶対に餌を与えないでください。
- かわいそうだからと餌を与え続けると、周辺の野良猫を呼び集めて繁殖し、さらに野良猫が増えることとなります。
- 民法では野良猫に餌を与えている人も飼い主とみなされ、その責任を問われる場合があります。
- 猫は餌だけでは幸せになれません。「自分が飼い主」という自覚を持ち、ふん尿や毛の始末、繁殖管理、けがや病気の治療など、生涯世話を続ける必要があります。

■ **問い合わせ**／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口 ☎内線127）

動物愛護週間

動物愛護法では、毎年9月20～26日を動物愛護週間と定めています。今年度のテーマは「共に生きる～シニアペットとシルバー世代」です。

動物は私たちの生活を豊かにしてくれる、かけがえのない存在です。動物愛護法は動物の虐待・遺棄の防止、適正な取り扱い、健康・安全の管理などを通じて、命を大切にすることを目指しています。また、動物による危害、騒音、悪臭などを防止して、生活環境の保全を図ることについても定められています。

■ **問い合わせ**／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口 ☎内線127）

ふれあいカフェに参加しませんか？

閉じこもりがちの高齢者の方や、介護をしている家族の方を対象に「ふれあいカフェ」を開催しています。体を動かしたり、ゲームをしたり、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。介護や健康の相談にも応じます。出掛けるのがおっくうに感じられる方も、気軽にご参加ください。

■ **日時**／9月25日(水)、午前10時～午後2時

※時間内なら何時からでも参加できます。

※ご希望の方は車で送迎します。

■ **場所**／ふれあい交流センター

■ **内容**／
【午前】体操・軽スポーツ
【午後】おしゃべり・ゲームなど

※昼は軽食を用意しています。

■ **参加費**／100円

（昼食代）

■ **申込締切**／9月20日(金)

■ **申し込み・問い合わせ**／地域包括支援センター
(☎04005-11515)

9月24～30日は結核予防週間

結核は昔の病気と思われがちですが、日本では1日約50人が発病しています。人から人へと空気を介してうつる病気ですが、早期に発見して治療を開始すれば治すことができ、周囲にうつす可能性も低くなります。

結核の症状は風邪と似ていますが、2週間以上せきが続く、たんが出る、体がだるい、微熱が続くといった症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

子どもは症状が現れにくく重篤な状態になりやすいため、生後5～8カ月の間にBCGの定期予防接種を済ませておきましょう。

■ **問い合わせ**／釧路保健所健康推進課健康支援係（☎0154-65-5825）



秋の 総合住民健診のお知らせ 日程／11月7日(木)

特定健診とがん検診を同時に受診できる総合住民健診を実施します。春に受診できなかった方や、今まで健診を受けたことのない方は、ぜひこの機会に健康チェックをしてください。なお、今年度、町立病院の人間ドック・ミニドック、釧路がん検診センターの個別健診を受診された方は対象外となります。

■場所／ふれあい交流センター ■受付時間／午前6～10時 ■申込締切／9月27日(金)

■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)

健診項目・内容		対象	料金	
健康診査	特定健診 身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・心電図・腹囲測定・眼底検査・医師診察	今年度40～69歳の国民健康保険加入者	1,000円	
		今年度70～74歳の国民健康保険加入者	無料	
		※国民健康保険以外の健康保険に加入している被保険者(本人)は受診できません。(職場の健診を受診してください) ※国民健康保険以外の健康保険に加入している被保険者(家族)は受診可能です。当日、医療保険者が発行する「特定健診受診券」を持参してください。料金は受診券に記載されています。		
健康診査	基本健診 身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・心電図・腹囲測定・医師診察	今年度20～39歳の方	1,700円	
		・今年度75歳以上の方 ・生活保護受給者	無料	
がん健診	胃がん	レントゲン撮影(バリウム)	今年度30～39歳の方 今年度40～69歳の方	2,000円 1,500円
	大腸がん	採便	今年度40～69歳の方	1,000円
	肺がん	胸部レントゲン 必要に応じて喀痰検査 [1,500円]	今年度30歳以上の方	500円
	前立腺がん	血液検査	今年度50歳以上の方(男性のみ)	1,000円
	※がん健診は70歳以上の方・生活保護受給者の方は無料です。 ※職場などでがん健診の受診機会がない方は、今回のがん健診を受けることができます。 ※国民健康保険に加入している方は、胃がん・大腸がん検診が無料です。			
その他	肝炎ウイルス検診	過去に受診したことがない方	無料	
	エキノコックス症検査	5年間受診していない方	無料	
	風しん抗体検査	クーポン券をお持ちの方 (S47.4.2～S54.4.1生まれの男性)	無料	

第24回 標茶町健康まつり

今年もふれあい交流センターで健康まつりを行います。楽しみながら健康について学べるさまざまな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6日(日)、午前10時15分～午後2時(午前10時受付開始)

■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、足圧バランス測定など)
・体験コーナー(ニュースポーツ、アロマテラピー・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」、子どもの広場、福祉用品展示など)

■持ち物／上靴
※動きやすい服装でお越しください。

※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、タオルをご持参ください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)

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
 ※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

- 全科休診** ●10月9日(水)は、防災訓練のため午後から全科休診となります。
- 内科** ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診です。(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から原則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／午後1時～3時30分
 ●基本的に診察は予約制のため予約の方が優先となります。
 受診日の5日前までに予約してください。

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 ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆9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
3日(火)	●	●	2日(月)正午まで
10日(火)	●	●	9日(月)正午まで
17日(火)	●	●	13日(金)正午まで
24日(火)	●	●	20日(金)正午まで

- 【予防接種】** ※《小児科/定期接種》の予約受付時間が、**接種日前診療日の正午まで**に変更になりました。
- 《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・二種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、**接種日前診療日の正午まで**に総合受付窓口または電話で申し込みください。(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、病院に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)・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。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。

【看護部より】 蜂刺されに注意が必要な時期が続きます。蜂に刺された場合はすぐに傷口の周囲をつまんで、血と一緒に毒を絞り出しながら流水で洗います。その後冷やすと痛みが和らぎますが、これらはあくまでも応急処置です。全身性のじんましん・血圧低下・呼吸困難、場合によっては死に至るショック症状(アナフィラキシーショック)を起こす可能性がありますので、なるべく早く病院に受診することをお勧めします。

＝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。



渡邊チイ子さん
(虹別)



長寿88歳
おめでとうございます

《令和元年7月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

インターネットや雑誌で「初回無料」や「初回90%OFF」といった広告を目にしたことはありませんか？その多くは2回、3回と定期購入することが条件になっています。初回だけのつもりで注文し、広告通りの商品と請求書が届き安心したものの、数カ月たっても、引き続き商品と高額請求書が送られ続けるというトラブルが増えています。

事例

「初回は実質負担送料のみ」と書かれた化粧品広告があり、お試しのつもりで購入した。

実際に商品が届き使用すると肌がチクチクしたので、次の購入をやめたかったが「1回5千円の3回購入が条件」と言われた。仕方なく3回目の商品を受け取り、解約の電話をかけたがつか

生活豆知識
「初回無料」
に注意！



がらず、4回目の商品が届いてしまった。

ひとことアドバイス

- ・2回目以降の購入は定価に近い価格のため、総額が数万円になることもあります。
- ・「初回無料」の強調表示に比べて、定期購入を条件とする記載が見えにくく、気付かなかったというケースがほとんどです。

- ・インターネットをはじめとした通信販売はクーリングオフ制度の対象外となっており、返品や条件途中の解約がほとんどできません。
- ・購入する際は「定期購入が条件となっていないか」、定期購入が条件の場合は「定期購入の期間、総額、解約・返品できるか」などの条件をしっかりと確認するようにしましょう。

- ・不審や不安に感じたことがあります。一人では抱え込まず、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
(☎1188)

標茶町赤十字奉仕団 新規団員を募集しています

標茶町赤十字奉仕団は、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に活動しています。本町在住で活動に深い理解のある、社員や一般篤志者の方によって組織されています。

奉仕団では一緒に奉仕（ボランティア）活動をしていただける新規団員を募集しています。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・給食宅配サービス・やすらぎ園での奉仕活動・福祉運動会への協力・単身高齢者との懇親会・町防災訓練での炊き出し訓練・視察研修



町防災訓練での炊き出し訓練



単身高齢者との懇親会

- ・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方
- ・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方
- ・空いている時間とやる気を有効に活用したい方

■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 ☎内線133）