

令和2年度

こども健康カレンダー

乳幼児健康診査

	4カ月・7カ月・12カ月	1歳6カ月	3歳
受付時間	午後1時～1時15分	午前9時30分～9時45分	午前9時30分～9時45分
令和2年4月	23日	—	23日 平成29年2・3月生まれ
5月	21日	21日 平成30年9・10月生まれ	—
6月	25日	—	25日 平成29年4・5月生まれ
7月	30日	30日 平成30年11・12月生まれ	—
8月	27日	—	27日 平成29年6・7月生まれ
9月	17日	17日 平成31年1・2月生まれ	—
10月	22日	—	22日 平成29年8・9月生まれ
11月	19日	19日 平成31年3・4月生まれ	—
12月	17日	—	17日 平成29年10・11月生まれ
令和3年1月	21日	21日 令和元年5・6月生まれ	—
2月	18日	—	18日 平成29年12月・平成30年1月生まれ
3月	25日	25日 令和元年7・8月生まれ	—

乳幼児健康診査

- ・対象者に個別に通知します。日程は広報しべちゃ「暮らしいきいきカレンダー」でも確認できます。
- ・母子健康手帳をお持ちください。
- ・欠席する場合はふれあい交流センターに連絡してください。

歯科検診

- 対象／歯が生えてから就学前の子ども
- 日程／4月28日、11月27日
- 受付時間／午前10時～10時20分
- ・事前の申し込みは不要です。受付時間までに母子健康手帳を持ってお越しください。
- ・フッ素は歯の質を強くして虫歯を防ぐ薬です。年に2回、定期的に塗布することで歯を丈夫にします。
(1回500円)

離乳食学習会

- 対象／生後3～4カ月児とその保護者（個別に通知します）
- 日程／4月15日、6月10日、8月21日、10月9日、12月9日、令和3年2月15日
- 実施時間／午後1時30分～3時

実施場所・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

令和2年度「わんぱく」に登録しませんか？

子育て支援センターでは未就園の3歳児を対象に、同年齢の子どもが集まり、ルールのある遊びや集団で遊ぶ楽しさを親子で体験する「わんぱく」を実施しています。登録を希望する方は下記へ申し込みください。

- 対象／未就園の3歳児（平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ）
- 日にち・場所／月1回（主に水曜日）、ふれあい交流センター・標茶幼稚園など
※毎月の広報しべちゃ「暮らしいきいきカレンダー」にも掲載しています。
- 内容／リズム遊び・集団ゲーム・制作など
※幼稚園4歳児との交流も予定しています。

申し込み
問い合わせ

子育て支援センター
(☎485-1277)

褒め上手になつて

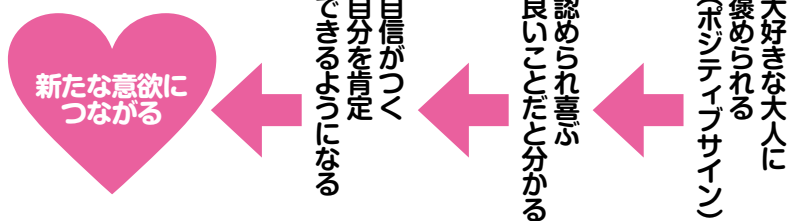
子育てを楽しもう



こんにちは
子育て支援センター
子ども発達支援センター
です

褒めて育てることが良いと分かっているにも、子育てをしていると、いつい注意することが多くなってしまうですね。今回は、子どもを褒める・注意する時のポイントについてご紹介します。

「褒められる」ことで、子どもたちの中に良い連鎖が生まれます



大人が子どもの行動を褒めることをポジティブサインと言います。「その行いは良いことだよ」と肯定的な言葉や態度で伝えていくことで、子どもたちは家族や先生など大好きな大人に認められることで自信をつけ、その行動を繰り返したり、新たな行いをしようとします。

- 子どもたちのここに注目！
 - ・今どき「いい行動を見つけて褒める」目頃から子どもがしていることでも、以前よりできていることや、自分で考えて行動していることがたくさんあります。
 - ・その時に褒める「いいね」と思ったり、その時に褒めましょう。また、結果だけでなく、子どもの頑張った過程も褒めるようにしましょう。
 - ・ほかの子と比べず、過去からの成長を褒める「あの子よりできていい」という表現は避け、以前よりも伸びたところを褒めましょう。成長を認めてもらった方が子どもの励みになります。
 - ・褒めつ放しにせず、次の行動を見届ける子どもはきっと「また褒められた」と思っています。昨日褒めたことを、今日再び褒めたことによって、今日再び褒められたのです。
- こんな時にはしっかり注意を！
 - ・他人を傷つけることをした。
 - ・けがにつながる危険なことをした。

- ・社会のルールや約束を守らなくても平気な様子。
 - ・子どもたちは大人の促しによって、自身の行動の良し悪しを学びます。
 - 注意する時のポイント
 - ・感情的にならず、その行動をしてはいけない理由を「その時に」短く話しましょう。
 - ・代わりに「してほしい行動」を伝えましょう。
 - こんなこともポジティブサイン
 - ・「かっこいい」「素敵」「エライ」「やった」「いいね」「最高」など、褒める言葉はたくさんあります。
 - ・ハイタッチ、頭をなでる、肩を抱き寄せることも、気持ちの共有になります。
 - ・「手伝ってくれた時など」「うれしいな、ありがとう」と自身の気持ちを言葉や態度で表現することも大切です。
- いつの時代も子育ての悩みはつきもの。一人で抱え込まず相談しましょう。人と話をするだけでも、気分は変わります。子育て支援センターでは子育てに関する相談に応じるほか、親子で楽しく遊べる場を提供しています。気軽にお越しください。

- 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 (☎485-11277)
 - ・子どもの発達に関すること…子ども発達支援センター (☎485-1933)



無線LANでインターネットを利用しませんか



光通信 (Bフレッツ) や高速ブロードバンド (ADSL) で接続できない地域に、インターネット接続のための無線LANを整備しています。

無線LANではADSL並みの速度でインターネットを楽しむことができ、自宅でWi-Fi環境を整えれば、スマートフォンや携帯ゲーム機での動画視聴・ダウンロードなども快適に行うことができます。

無線LANアンテナ設置の建柱工事などで高額な工事費が発生するときは、助成制度を利用してください。詳しくは町ホームページをご覧ください。

■無線LANの申し込み / NPO標茶インターネットプロジェクト (SIP) (☎485-4500)

■ブロードバンドの問い合わせ / 役場総務課電算管理係 (2階⑩番窓口☎内線218)



定岡キヨ子さん
(川上)



長寿99歳
おめでとうございます

《令和2年1月撮影》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

「雨どいがゆがんでいる。全額保険で修理できる」と訪問してきた業者に言われたので、修理を依頼した。見積もりを基に保

険を申請すると、保険金は見積額の半分以下だった。業者への支払いができないので解約したい旨伝えると「違約金として保険金の30%を請求する」と強い口調で言われた。

ひところアドバイス
このような勧誘を受けた場合はすぐに契約せず、まずは保険会社に確認しましょう。

突然、業者が訪問し「お宅の屋根の破損は、保険で自己負担なく修理できる。保険申請のサポートも行います」と言われたので「保険を使えるなら」と思い契約した。実際に保険金を受け取り修理すると、申請のサポート手数料として保険金の20%を請求された。サポート手数料の説明を受けておらず、結果、自己負担が発生してしまつた。

訪問や電話による住宅修理の勧誘を受けた場合、契約してから8日間以内であればクーリング・オフができます。

契約書を受け取っていない場合や契約書に不備がある場合は、8日間を過ぎてもクーリング・オフできる可能性があります。

「おかしい」「困つたな」と思つた時などは、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
☎0154-24-3000
消費者ホットライン
☎1888

近年、地震や大雨などの災害が多く、火災保険など住宅に保険をかけている方も多いと思います。この保険を悪用して「保険金で自己負担なく住宅の修理ができる」と勧誘し、保険金額が確定する前に工事の契約をさせる事例が道内で相次いでいます。

生活豆知識 保険金で住宅を 修理できると いう勧誘に 注意!



グループホーム標茶 パート募集中

障がい者グループホームの食事・掃除などが主なお仕事です。(重労働や夜勤はありません)

時給：930円

時間：1日あたり3～6時間（要相談）

勤務日：週1～5日（要相談）

募集人数：1～3人

詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

グループホーム標茶（標茶町常盤）

☎0154-32-7400（担当：早川）



期限が迫っています！

標茶町プレミアム付商品券

該当となる方はご確認ください。

使用期限は

3月31日(火)まで

利用可能店舗で使用することができます

使用期限を過ぎると商品券の利用ができなくなります。使用されていない商品券の払い戻しはできません。



■問い合わせ／役場保健福祉課社会福祉係

(1階④番窓口 ☎内線131)

町立病院 内科医師着任・診療体制変更のお知らせ

町立病院では、現行の診療体制の確保と常勤医師の負担軽減のため、医師の確保に努めてきました。

この度、3月より内科に山本陽子医師が着任することとなりましたのでお知らせします。常勤医師は3人となり、内科外来の診療体制が変更となります。



やまもと ようこ
山本 陽子 内科医長

内科外来診療体制 ※3月9日(月)より

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
受付時間	午前の部 (午前8:45～11:00)	佐藤(富) 山本	佐藤(富)	山本	佐藤(富)	佐藤(泰)
	午後の部 (午後1:00～3:45)	佐藤(泰) 山本	休診	休診	山本	山本

問い合わせ／町立病院 (☎485-2135)

ふれあいカフェに
参加しませんか？

閉じこもりがちな高齢者の方や、介護している家族の方を対象に「ふれあいカフェ」を開催します。

体を動かしたり、ゲームをして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。気軽にご参加ください。

■日時／3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〕ゲーム・おしゃべり
※昼は軽食を用意しています。

■持ち物／上靴・飲み物
■参加費／100円 (昼食代)

■申込締切／3月19日(木)

■申し込み／地域包括支援センター(☎485-1515)

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!

ビタミン補給でもりもり元気 ビタミンB12+ ビタミンC



J-milkホームページより提供

今月のレシピ **ちょこっとお楽しみ焼き**

作り方

- ①キャベツ、ニンジンは千切りに、豚バラ肉は3cmに切る。
- ②Aを混ぜ合わせて①の野菜を加え、軽く混ぜ合わせる。
※練らずに、さっくりと混ぜましょう
- ③ホットプレートにサラダ油を薄くひき、②を食べやすい大きさに広げ、豚バラ肉をのせて両面を焼く。ソースやケチャップを塗り、チーズをのせる。

ひとことミルクレッスン

お好み焼きなどの生地には、スキムミルクを混ぜて栄養価をアップ。甘味も増して、まろやかな味に仕上がります。

材料(4人分)

- キャベツ…………… 480g
- ニンジン…………… 中½本
- 豚バラ肉(薄切り) …… 160g
- サラダ油…………… 適量
- A
- 小麦粉…………… 150g
- スキムミルク…………… 大さじ5
- 卵…………… 3個
- 塩…………… ひとつまみ
- だし汁…………… 150ml
- ソース、ケチャップ…………… 適量
- スライスチーズ…………… 3枚

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 ● 3月11日(水)は午後2時まで受付、午後2時30分に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。

☆3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	午後1:00～2:00	午後2:45～3:45	予約受付締切
3日(火)	●	休診	●	休診	3月2日(月)正午
10日(火)	●		●		3月9日(月)正午
17日(火)	●		●		3月16日(月)正午
24日(火)	●		●	●	3月23日(月)正午
25日(水)	●	●	休診	休診	—
31日(火)	●	休診	●	休診	3月30日(月)正午

【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、**予約受付締切時間まで**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】新型コロナウイルス感染症などウイルスによる肺炎が流行しています。感染を広げないため、外出時にはマスクを着用し、手洗いやうがいをしてください。外来受診時や入院患者さんとの面会時などにも、マスク着用のご協力をお願いします。

＝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。