

「新しい生活様式」とスキンケア

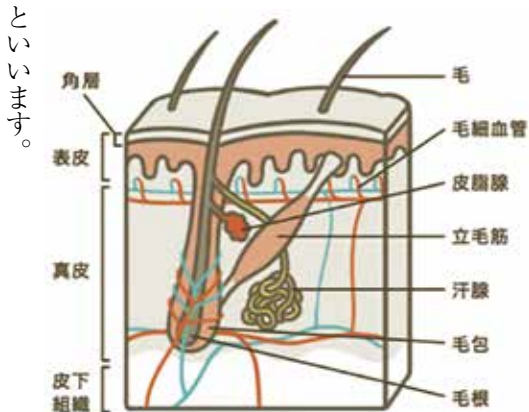


新型コロナウイルス感染対策として欠かせない手洗いや消毒、マスクの着用ですが、肌に負担のかかる生活になっていないと感じている方も多いのではないのでしょうか。皮膚の面積は日本人の成人の平均で約1・6平方メートル（およそ畳1枚分）、重さは体重の約16%を占める人体最大の臓器です。11月12日は「いい皮膚」の語呂合わせから、日本臨床皮膚科医会が制定する「皮膚の日」です。「新しい生活様式」の中での皮膚の健康について考えてみたいと思います。

皮膚の構造

一般に皮膚と呼ばれている部分は「表皮」と「真皮」の2層構造になっており、その厚みはわずか0・4〜1・5ミリメートル程度です。優しく丁寧に扱わなければならないデリケートな臓器です。

「表皮」はさらに5層に分かれています。一番下の基底層では日々新しい細胞が作られ、徐々に表面に押し上げられて、やがて角層になり、最後はあかとなって剥がれ落ちるといふサイクルを約1カ月かけて繰り返します。これを「ターンオーバー」



皮膚の役割

皮膚の役割は、機械的な刺激や化学物質、微生物、紫外線などを防ぎ、体内に水分を保って、皮脂や汗の分泌、体温調整、触覚・痛覚・温覚・冷覚、かゆみなどの感覚を捉える役割など、外界との境界となって体を守る働きをしています。

「新しい生活様式」とスキンケア

感染予防として大切な手洗いや消毒ですが、徹底するあまり肌荒れを起こしてしまうこともあります。角層は皮脂膜で覆われていますが、手洗いやアルコール消毒でこの皮脂膜

が失われ、頻回に手洗い・消毒を繰り返すことで皮脂膜が回復できず乾燥が進みます。熱過ぎるお湯での手洗いは避け、優しく水分を拭き取り、ハンドクリームで保湿し手荒れを予防しましょう。

また、マスクを着ける生活になって、肌荒れやニキビに悩んでいる方もいるのではないのでしょうか。マスクの下の表情筋が動くことで、皮膚との摩擦が起こります。摩擦が大きくなると、ゴムがきつい、大き過ぎるなどのマスクは避けましょう。マスクを着けていると自分自身の呼吸により常に加湿・加温の状態となり、肌表面の温度が高くなります。これにより皮膚内部の水分が奪われ乾燥状態になります。洗顔後は強くこすらず速やかに保湿し、バリア機能を保つことが大切です。

皮膚は、自分の食べた物からできています。肉や魚、大豆製品などのタンパク質、果物などのビタミン類、貝類や緑の野菜の鉄分など、皮膚が健康にターンオーバーできるように、毎日の食事にも気を配りましょう。コロナ禍での新しい生活様式、スキンケアに関するご相談は、左記係までお寄せください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター 健康推進係（☎4851000）

感染性胃腸炎の予防について

ノロウイルスなどを原因とする感染性胃腸炎の流行期がやって来ます。感染性胃腸炎は1年を通して発生しますが、だんだんと寒くなってくるこれらの季節は、特に注意が必要です。

ノロウイルスの場合、カキなどの貝類を生で食べた時や十分に加熱しなかった時、感染した人の便・嘔吐物に触れて、ウイルスが体に入った時に感染する可能性があります。感染力が強く、乳幼児から高齢者まで年齢に関わらず感染します。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が1〜2日続きます。症状がなくなった後も、通常1週間程度は便の中にウイルスが排出されるので注意が必要です。

次のとおり、感染しないよう予防に努めましょう。

ノロウイルスを予防するためには...

- ・手洗いをしっかりとしましょう
- ・食品は十分に加熱しましょう
- ・嘔吐や下痢をした時は、薄めた塩素系漂白剤で汚れた場所を消毒しましょう

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口 ☎内線127）



老人の日（9月15日）・老人週間（9月15～21日）に合わせて、今年度100歳を迎える方の長寿をお祝いしました。長年、社会の発展に寄与してきたことへの感謝を込めて、内閣総理大臣から祝状と記念品が贈られ、佐藤町長より伝達されました。

100歳

おめでとう
ございます



尾崎 与一さん
(川上)



野呂 君子さん
(オソツベツ)



穴澤力ホルさん
(川上)



佐々木みちさん
(川上)



※申請の際は、窓口で振込先の金融機関名・口座番号を伝えてください。

※1年に1回の申請が必要です。

※受け付けは随時行っています。

■受付場所・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1333）、各公民館（受け付けのみ）

■支給期／4・8・12月の年3回（暖房費・発電賦課金は12月支給期に助成）

■助成対象／国民健康保険税の7割減額・5割減額の対象となっている世帯（またはそれと同様な所得の世帯）

■助成対象／国民健康保険税の7割減額・5割減額の対象となっている世帯（またはそれと同様な所得の世帯）

■助成対象／国民健康保険税の7割減額・5割減額の対象となっている世帯（またはそれと同様な所得の世帯）

■助成対象／国民健康保険税の7割減額・5割減額の対象となっている世帯（またはそれと同様な所得の世帯）

■助成対象／国民健康保険税の7割減額・5割減額の対象となっている世帯（またはそれと同様な所得の世帯）

町営住宅入居者募集

11月10日まで下記住宅の入居者を募集します。

団地名	住宅番号	室構成	面積	竣工年度	月額家賃
桜団地	S-11-101	2LDK	63.16㎡	H17	20,500～30,500円
	S-11-102	2DK	49.33㎡	H17	16,000～23,800円
磯分内地	I-9-201	3LDK	74.90㎡	H13	20,600～30,700円
虹別団地	N-12	3LDK	74.90㎡	H9	18,600～27,700円
塘路第2団地	T1-2	1LDK	52.30㎡	H11	13,900～20,800円

■申し込み・問い合わせ／役場建設課住宅都市計画係（1階⑧番窓口 ☎内線275）



申し込みに関するご注意

- ・月額家賃は世帯人数や年間所得により左の表の幅で変わります。
- ・1つの住宅に2件以上の申し込みがあった場合は、選考委員会を開催し、入居者を決定します。
- ・申し込みの結果は20日ごろ郵送でお知らせします。
- ・入居が決定した場合、入居者と同程度以上の収入がある連帯保証人（1人）の連署する請書の提出が必要で、月額家賃の3カ月分の敷金が必要となります。
- ・単身者は1LDK・2DK・2LDKまでの住宅のみ申し込みできます。ただし、2LDKは2名以上の世帯の申し込みがある場合は、その世帯が優先されることがあります。
- ・持ち家がある方（共有名義も含む）は申し込みできません。
- ・町営住宅では犬・猫・鳥などの動物は飼うことができません。また、一時預かりも認めません。その他動物への餌付けも迷惑行為となるので禁止しています。
- ・10月11日現在、退去届けが出されている住宅です。入居日については、修繕などにより遅くなる住宅もありますのでご了承ください。

平野シメコさん
(平和)



高石アヤ子さん
(麻生)



長寿99歳
おめでとうございます

《令和3年9月撮影》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

健康食品とは
いわゆる「健康食品」と呼ばれるものには、一般に飲食される飲料や菓子類などと同じ形態のものから、錠剤やカプセルなど医薬品に似た形態のものまでありますが、これらは全て「食品」に位置付けられます。
健康食品のうち、国が定めた安全性や機能性に関する基準に従って「おなかの調子を整える」「食後の血糖値の上昇を抑える」などといった機能を表示して販売することが出来るものを「保健機能食品」といいます。保健機能食品には「特定保健用食品（通称トクホ）」「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3種類があります。

- 一方、サプリメント、栄養補助食品、健康補助食品、自然食品などと呼ばれる、保健機能食品以外の「その他の健康食品」は、保健機能食品のように機能性などを表示して販売すること
- 事例** はできません。
・スマートフォンから購入した痩身サプリメントを飲んだら腹痛が起きた。
・SNS広告で見た酵素食品を買って飲んだところ、じんましんが出た。
・テレビ通販で買ったつもりみずを飲んだところ、下痢・嘔吐した。
- ひとことアドバイス**
・商品の表示を見て、摂取目安量や注意事項を守りましょう。医薬品のような効果を期待して利用しないでください。
・摂取している健康食品の量や期間、さらに併用している医薬品の服用状況などについて、日頃からメモを残しておくといでしょう。
・体調に異変を感じたら、すぐに摂取をやめましょう。医療機関を受診する際は、商品やパッケージなどを持って行くといでしょう。
・不審や不安に感じた時は、1人で抱え込まず、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 ☎0154-24-3000
・消費者ホットライン ☎188

グループホーム標茶（標茶町常盤） 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3～5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

地域生活支援センター・ハート釧路

☎0154-32-7400（担当：梶原・早川）



毎日のお風呂掃除の手間・ガス代・灯油代・水道代！ 節約しませんか！？

当ホテルでは入浴会員に入会していただくと、下記の料金で毎日何度か入浴されても同じ料金で大変お得になっております！（＾＾）！

【温泉1カ月パス】

1名様.....4,800円

2名様.....7,000円（お1名様.....3,500円）

3名様.....8,400円（お1名様.....2,800円）

4名様.....9,800円（お1名様.....2,450円）

5名様.....12,000円（お1名様.....2,400円）

6名様.....14,000円（お1名様.....約2,300円）

※「2～6名様」は「同一世帯の家族会員」限定となっております。

毎日の疲れをモール温泉で癒してみませんか？

GoToEat北海道お食事券利用できます

（ご利用は12月15日（木）まで！）



営業時間

AM 5:30～AM 8:00

AM 10:30～PM 9:30

標茶町桜8丁目38番地

☎485-2030

ホテルテレーノ気仙

ソフトクリーン
復活しました！

古いビルや工場をお持ちの方へ

PCB廃棄物の処理期限が
迫っています！

古い建物にはPCBを使用した機器が残っている場合があります。PCB廃棄物は、法律に定められた期限までに処理しなければなりません。期限までに処理を行わないと、行政処分や罰則の対象となります。

処分期限

変圧器・コンデンサーなど（高濃度） 令和4年3月31日

安定器・汚染物など（高濃度） 令和5年3月31日

低濃度（濃度が一定以下のもの） 令和9年3月31日

現在使用中の機器であっても、使用をやめ、期限までに処分する必要があります。計画的な処理をお願いします。

※PCBとは…主に業務用の電気機器や照明器具（安定器）に使用されていました。その後、有害性が判明したため、昭和52年に製造中止されましたが、今もなお多くの機器が残っています。

対象機器の調査方法 や処理方法

環境省ホームページ内「ポリ塩化ビフェニル（PCB）早期処理情報サイト（<http://pcb-soukishori.env.go.jp/>）」をご覧ください。

■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

外出の機会が少ない高齢者の方や家族を介護している方を対象に「ふれあいカフェ」を開催します。体を動かしたり、ゲームなどをして、楽しい時間を過ごしましょう。

認知機能の低下が気になる方も楽しめる内容です。また、介護や健康に関する相談もお受けしますので、お気軽にご参加ください。

■日時／11月17日(水)、午前10時～11時30分

■場所／社会福祉センター

■内容／軽体操、ゲーム、レクリエーション、介護相談など

■持ち物／飲み物（水分補給用）

■申込締切／11月10日(水) ※送迎の必要な方は、申し込み時にお伝えください。

■申し込み・問い合わせ／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！

～牛乳や肉類のタンパク質で美肌効果アップ！～



今月のレシピ 塩チンジャオロースー

作 り 方

- ①牛肉は細く切り、Aを混ぜて下味を付ける。
- ②ジャガイモは細切りにする。ピーマンはヘタと種を除いて縦に細く切る。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、ジャガイモを炒める。火が通ったらピーマンを加えてサッと炒め、いったん取り出す。
- ④同じフライパンにサラダ油小さじ1を足し、ショウガを入れて熱し、香りが出てきたら①を加えて炒める。肉の色が変わったら牛乳を加えて弱火で煮る。ふつふつとしてきたら、ジャガイモとピーマンを戻し入れ、塩、こしょうで味を調える。

元気・キレイ★ポイント

ビタミンCは熱に弱いのですが、ピーマンのビタミンCは熱に強い!! 牛乳や肉類のタンパク質と一緒に取れば美肌効果も一段とアップします！

材 料（2人分）

牛肉（焼き肉用）…………… 150 g
A
酒、片栗粉 …………… 各大さじ1
しょうゆ、砂糖 …… 各小さじ2
ジャガイモ…………… 1 個
ピーマン…………… 2 個
ピーマン（赤）…………… 1 個
サラダ油…………… 小さじ2
ショウガ（みじん切り）…10 g
牛乳…………… 180ml
塩、こしょう…………… 各少々



手塚 順子さん
(川 上)



内田千代子さん
(川 上)



飯島 由夫さん
(川 上)

長寿88歳
おめでとうございます

《令和3年9月撮影》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。



倉内 満枝さん
(富 士)



橋本美千枝さん
(桜)



本庄 秀勝さん
(川 上)

「女性の人権ホットライン」

強化週間のお知らせ

法務局では、女性の人権についての専用相談電話「女性の人権ホットライン」を設置しています。11月12日(金)～18日(木)は全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間です。期間中は平日の受付時間を延長し、土日も対応します。夫からの暴力(DV)やセクシュアル・ハラスメントなど女性の人権に関する悩みをご相談ください。

■女性の人権ホットライン／
☎0570-070-810

■受付時間／午前8時30分～午後5時15分(平日のみ、年末年始を除く)

■強化週間中の受付時間／午前8時30分～午後7時(11月13日(土)、14日(日)は午前10時～午後5時)

人権に関する相談は

こちらへ

人権擁護委員会による「特設人権相談所」が左記のとおり開設されますので、お気軽にご相談ください。なお、相談は無料で秘密は守られます。

■日時／12月6日(月)、午後1～3時

■場所／社会福祉センター

■相談内容／家庭の問題、不動産や金銭貸借、損害賠償などの民事問題、刑事問題、行政・労働・近隣関係、その他いじめや差別・嫌がらせなどの人権問題など

■問い合わせ／役場企画財政課地域振興係(2階17番窓口 ☎内線224)

年金の予約相談を

実施しています

日本年金機構では、より丁寧に年金相談をお受けするため、全国の年金事務所では年金の予約相談を実施しています。

■相談日・時間／月曜日(午前8時30分～午後7時)、火・金曜日(午前8時30分～午後5時15分)、第2土曜日(午前9時30分～午後4時)

■予約電話／予約受付専用電話(☎0570-0514890)または
釧路年金事務所お客様相談室(☎0154-616000)

※予約の際は、お手元に基礎年金番号の分かる物(年金手帳や日本年金機構発行の通知書など)をご用意ください。

身元不明戦没者遺骨のDNA鑑定の実施について

厚生労働省では、身元不明戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定を行い、親族関係が確認できた方へご遺骨を返還しています。

このDNA鑑定について、対象地域を拡大して実施することとなりましたのでお知らせします。

対象遺族の判断や申請方法などは左記へ問い合わせください。

※沖縄、硫黄島、トラフ環礁以外の地域も対象となりました。

※DNA鑑定料は無料です。

■問い合わせ／厚生労働省専用ダイヤル
(☎03-3509512219)

※受付時間は午前9時～午後6時(平日のみ)。

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院

URL <https://shibecha-hospital.jp>

☎485-2135

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）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 ●火曜日・水曜日・木曜日の午後は休診です。（月曜日・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）

※木曜日の午後が休診となっていますので、ご注意ください。

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、午後3時までとなります。

産婦人科 ●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／11月18日(木)、19日(金)

●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。

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。

☆11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2:45～4:00	予約受付締切
2日(火)	●	休診	●	休診	11月1日(月)正午
9日(火)	●	休診	●	休診	11月8日(月)正午
16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）	11月15日(月)正午
17日(水)	●	●	休診	休診	—
30日(火)	●	休診	●	休診	11月29日(月)正午

【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・BCG・日本脳炎・麻しん風しん混合・水痘の接種希望者は、**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。

《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、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。

《インフルエンザ》 ●1日の予約人数が限られていますので早めにご連絡ください。

《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。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。

発熱・咳のある人は「健康相談センター」か「保健所」へ

当院を受診する前に下記へご相談ください。

○北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（☎0120-501-507）

○釧路保健所（☎0154-65-5811）

※新型コロナウイルス抗体検査を行っています（自由診療）。詳細はホームページをご覧ください。