



11/3

総合表彰式とスポーツ表彰式が開催されました

令和3年度標茶町総合表彰式とスポーツ表彰式が、コンベンションホールういずで開催されました。総合表彰式では教育文化功労、在住功労、善行表彰、勤続表彰、福祉基金条例施行規則顕彰の表彰が行われました。同時にスポーツ表彰式も開催され、優秀な成績を収められた方が表彰されました。



11/13

思いを込めて発表しました

第40回標茶町少年の主張大会がコンベンションホールういずで開かれました。新型コロナウイルス感染防止対策により中学生の部のみ開催となりましたが、代表の5人は将来の夢や生活の中で気付いた課題などについて堂々と発表しました。なお、最優秀賞を受賞した鮎川薫さん（塘路中2年）は令和4年度釧路総合振興局地区大会の標茶町代表となります。

■中学生の部

- ・最優秀賞…鮎川 薫さん（塘路中2年）
- ・優秀賞…橋本 琥天さん（標茶中2年）
- ・優秀賞…上田 侑奈さん（標茶中2年）



10/26

移動期日前投票所が設置されました

第49回衆議院議員総選挙および第25回最高裁判所裁判官国民審査で、道内初となる移動期日前投票所が「茅沼コミュニティハウス前」と茅沼「こすもす前」に設置されました。藤田榮一選挙管理委員長は「少しでも多くの方に投票をしてもらえるよう、今回の設置に至った。これからも投票しやすい環境づくりを進めていきたい」と話しました。



10/29

おいしく調理できました

「子どもと学校給食調理員との調理実習会」が虹別小学校で行われました。この調理実習会は、毎日の給食について理解を深めてもらおうと、毎年町内の小中学校を対象に行われています。今年は虹別小学校の3・4年生が、学校給食調理員と一緒に「星空の黒牛とJA標茶の牛肉のほろほろ水煮を使用したビーフカレー」やフルーツ白玉作りを楽しみました。



新教育委員
任期／令和3年10月25日
崇氏
令和7年10月24日（



新監督委員
任期／令和3年10月24日
佐々木幹彦氏
令和7年10月23日（

9月定例議会において、次の方が監査委員、教育委員の選任、任命に同意されました。

よろしく願います

ありがとうございます

10/11

アイホー札幌支店（若松良一支店長）から、本町で進める地方創生



の取り組みに対し、企業版ふるさと納税制度にあたる寄付をいただきました。感謝状の贈呈を行った高岡大輔釧路営業所長は「今後の事業展開を期待し、引き続き協力していきたい」と話されました。

10/19

桜祐二歌謡学園グループ（桜祐二代表）が、10月17日に開催した「第20回夢21しべちゃカラオケ歌謡祭」の収益金の



一部を町へ寄付してくださいました。

10/20

阿歴内在住の佐藤千洋さんが、学校給食へ長ネギとニンジンを提供



してくださいました。野菜は10月中旬から下旬までのべ12回にわたり小中学校の給食に利用され、子どもたちは地元の食材をおいしくいただきました。

町内在住のカメラ愛好者の方へ

町内で行われたイベントや明るい話題など、何でも結構ですので、写真の投稿をお待ちしております。

役場企画財政課地域振興係
「投稿写真コーナー」

おめでとうございます

10/19

開運在住の浅野有貴さんが、10月8日に福島県で開催され



た2021年全日本卓球選手権大会（マスターズの部）に出場し、ベスト16に入賞され、その報告に役場を訪れました。浅野さんは「なんとか2勝できたが、悔しい結果になってしまった。出場選手の中には世界レベルの人も多く、とてもいい経験になった。来年に向け、これからも精進したい」と語りました。

10/25

標茶小学校5年生の佐藤彩夢さんが、令和3年度北海道「防火・防



災」作品コンクールにおいて、作文・小学生の部で最高位の北海道知事賞を受賞し、その報告に役場を訪れました。佐藤さんは「受賞できてとても嬉しい。火事のニュースを見ると、とても悲しい気持ちになるので、防火について広く知ってほしい」と話しました。

10/29

町内会活動に貢献され活動が優良である方に対して贈られる、令和



3年度標茶町自治会連合会表彰の表彰式が開催され、中虹別地域振興会の西澤富男さん（写真左から2人目）、虹別市街町内会の菊地竹男さん（写真右から2人目）が、標茶町自治会連合会の千葉誠治会長から表彰状を授与されました。なお、今年度はほかに川上町内会の土肥雅典さん、川上町内会の森下總子さんの計4人が受賞されています。



杉澤 清子さん
(川上)



長寿99歳
おめでとうございます

《令和3年10月撮影》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

標茶町食生活改善協議会を ご紹介します



皆さん「食生活改善協議会」という団体をご存じですか？協議会は全国の市町村にあり、標茶町では平成8年に設立され、今年で25年目を迎えました。

食生活改善協議会は、高齢化・生活習慣病など食に関わる問題の増加から「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、バランスの取れた食生活について学習会を行い、学んだことを自ら実行しています。家族・友人・地域の人たちとの触れ合いを通じて地域の健康づくりに貢献できるよう、食を通じた活動を行っています。現在、標茶町では22人の会員が活動しています。

例年、小学生の親子を対象とした「親子料理教室」や、牛乳・乳製品の摂取を勧める「生涯骨太クッキング」を、会員が講師となって各地区で開催しています。また、毎年秋に行われる「標茶町健康まつり」では、テーマに沿った試食や展示を行っています。ほかにも、令和元年度には根室市食生活改善協議会との交流会を企画し、互いの活動内容を報告したり、日々の課題などを情報交換し、活動の質の向上を図



先日行われた調理実習の様子



ピンクのエプロンで活動しています

っています。

しかし、昨年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により、例年の活動が全くできませんでした。今年度は、感染症対策をしながらでもできることを考え、会員で調理実習や学習会を行っています。今後は、今の状況に合わせた教室内容を考え、例年行っている教室を再開していきたいと思っています。

先日行った調理実習では「活動ができない中で個人での自己学習に行き詰まっていたが、今回参加して料理のコツなどを出し合い、いろいろな知恵が出て勉強になった」「今回の参加が会としての自覚を持ち直すきっかけとなった」「最近では、コロナ禍でなかなか外出する機会がなかったため、参加して楽しかった」などの感想が寄せられました。食の知識を得るだけでなく、会員同士の交流の場にもなっているようです。また、最近では、会員数も減ってきており「今後は若い方にも会員になっていただき、料理のコツや食の大切さなどを伝授していけたらいいな」との声も聞かれます。

「食事」は、健康な体づくりに欠かせないことの1つです。毎日生き生きとした生活を送るために、食を通じた活動を「自分のために」「地域のために」してみませんか？



過去の親子料理教室の様子



健康まつりで提供した試食

会員を随時募集していますので、興味のある方は、左記へお問い合わせください。
■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-11000）

昭和57年～昭和59年製の トヨトミ石油ファンヒーターを探しています

上記期間に製造された製品には、現在、取り付けが義務化されている安全装置が装着されておりません。誤った使用方法により、事故が起こる可能性があるため、1986年（昭和61年）より自主交換を行っています。

LCR-3タイプ

LS系タイプ

対象機種

LCR-3・LCR-3-1・LS-3・LS-3-1・LS-6

ご連絡先

株式会社 トヨトミ

〒467-0855 名古屋市中区東区桃園町5番17号

フリーコール 0120-104-154

お客様よりお知らせ頂きました個人情報、商品の交換目的以外には使用いたしません。

※現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております。



型番表示部

中1・中2限定講座 定期テスト 対策授業

12/15(水) 標茶中1・中2後期中間テスト

小中学生対象個別指導塾

学伸舎

Impression School For Commoners

全3回 (1回90分)

受講料 無料

受付中!!

定員がありますのでお早めにご連絡ください

HPができました!

標茶町 開通 2-3

080-3502-3883

https://www.gakushinsya.co.jp

QRコード

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 — 485-2135

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

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

年末年始の診察日は、13ページの年末年始ガイドをご覧ください。

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。

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）

※12月13日(月)は医師不在のため、午後休診です。

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。

※12月3日(金)は医師不在のため、午後休診です。

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／12月16日(木)、17日(金)

●受付時間／午後3時30分まで

●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。

☆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
7日(火)	●	休診	●	休診	12月6日(月)正午
14日(火)	●	休診	●	休診	12月13日(月)正午
21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）	12月20日(月)正午
22日(水)	●	●	休診	休診	—
28日(火)	●	休診	●	休診	12月27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》●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（40120-501-507）

○釧路保健所（40154-65-5811）



中川 亮三さん
(平 和)



木ノ内文子さん
(オソツベツ)



渡邊 直隆さん
(久著呂)

長寿88歳

おめでとう
ございます

《令和3年10月撮影》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

— まだ間に合います！ 脳ドック受診者助成事業 —

定員まで若干余裕がありますので、ぜひこの機会に申し込みください。

なお、医療機関の予約状況によっては、希望日に受診できない場合がありますのでご了承ください。

■募集期間／随時（定員に達するまで）

■助成額／20,000円（自己負担額13,000円）

■実施機関／釧路労災病院、釧路孝仁会記念病院、中標津脳神経外科

■検診内容／MRI（脳画像診断）、MRA（脳血管画像診断）、頸動脈エコー、血液検査、尿検査、心電図

■対象者／次の要件を全て満たす方

共通

- ・令和3年度内に40～74歳になる標茶町民（昭和22年4月1日～昭和57年3月31日生まれ）で、町税を完納している方
- ・令和元年度、令和2年度に本事業を利用されていない方

※現在、脳血管疾患で治療中の方、ペースメーカーや外科クリップなどの金属が体内に入っている方は受診できません。

社会保険の方

- ・加入している健康保険組合に脳ドック助成制度がない方。または、助成制度はあるが助成の対象者とならない方

国民健康保険の方（次の健診のうち、いずれかを受診または申し込みした方）

- ・令和2年度秋の総合住民健診で特定健康診査を受診した方
- ・令和3年度春の総合住民健診で特定健康診査を受診した方
- ・令和3年度の国保ドックに申し込みした方
- ・令和3年度の国保ミニドックに申し込みした方

■申し込みと受診の流れ／

①下記係に設置している申込書に納税確認書を添えて提出します。

※納税確認書は役場税務課で無料発行しています。

②役場から決定通知書と助成券が届きます。

③実施機関に検診の予約をします。

④検診を受けます。実施機関の窓口で助成額を差し引いた自己負担額を支払います。

⑤実施機関から自宅に検診結果が届きます。（結果は役場にも通知されます）

■申し込み・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線125）



就労継続支援B型事業所 役場庁舎内販売会のお知らせ

町内には2カ所の就労継続支援B型事業所が開設されています。各事業所では創意工夫した製品の製造販売を行っています。製品のPRや通所者のやりがい、販路拡大の一助となることを目的に、町では製品の販売場所を定期提供しています。

しべちャコスモス

日時…12月8日(水)

午後2時～3時

品目…木工製品、手芸用品、お菓子、せっけんなど

場所…役場1階ロビー

みなやんWORKS（ワークス）

日時…12月22日(水)

午後3時30分～4時

品目…そばシフォン、そばロールケーキ、そばクッキーなど

場所…役場1階ロビー

※マイバッグの持参をお願いします。

※急きょ、中止・延期となる場合があります。あらかじめご了承ください。

○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132）

まだ食べられるのにさまざまな理由で捨てられる食品を「食品ロス」と呼びます。日本の食品ロスは年間612万トンに上ります。これは東京都民が1年間に食べる量とほぼ同じで、世界の食料支援量（年390万トン）の約1.6倍です。一方、日本は食料自給率が37パーセントとなっており、お金と資源を費やし、世界中から食べ物を輸入しています。他国から食べ物を買って捨てているのです。SDGs（持続可能な開発目標）の12番目「つくる責任 つかう責任」では、2030年までに小売りと消費レベルで世界の食料廃棄を半減させるという具体目標が掲げられています。

食品ロスを減らすためには、まず必要以上に買い過ぎないことが重要です。買い物に行く前には冷蔵庫の中身をチェックして、買う物をメモに書いてから行きましょう。行く前にお茶を飲んだりあめをなめたりするのもよいでしょう。空腹時は買う金額が増えるといわれており、中には最大64パーセントも増えるという米国の研究者もいます。買い物時、商品棚の奥に手を伸ばし、期限が先の物を取ってはいませんか？ 今日食べる物なら奥から取る必要はありません。手前に残った食品は、店が処分費用を払い、ほとんどが「事業系一般廃棄物」として家庭ごとと一緒に焼却処分されます。飲食店の食べ残しも同様です。ある自治体では、これらの処理費が1キログラムあたり約52円かかっています。

また、冷蔵庫は詰める量を全体の7割ぐらいにしておく、中が見渡せるので、調理のし忘れや食べ忘れを防げるほか、よく冷えて電気代の節約にもなります。

これからは、忘・新年会、クリスマス、お正月があり、食品ロスの増加につながりやすい時期です。飲食店やオードブル利用の際には、食品ロスを出さないように気を付けましょう。

■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）

生活豆知識

「食品ロスについて知りましょう！」



「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、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、無理なく楽しめる内容になっていますので、お気軽にご参加ください。また、介護や健康に関する相談もお受けします。

- 日時／12月22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）
- 参加費／無料
- 申込締切／12月15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）



町営住宅入居者募集

12月10日まで

下記住宅の入居者を募集します。

■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）



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
麻生団地	A-3-1	1LDK	55.90㎡	H25	17,400～25,900円
磯分内地	I-9-201	3LDK	74.90㎡	H13	20,600～30,700円
塘路第2団	T1-2	1LDK	52.30㎡	H11	13,900～20,800円

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。
- ・11月10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。

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・乳製品消費のお願い！



酪農家の皆さんの頑張りによって全国的に増産が進んでいる生乳ですが、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う需要の低迷が深刻な問題となっており、特に年末年始は学校給食が停止することなどから生乳廃棄の発生が危惧されています。生乳を廃棄しないためにできるのは消費することです。この機会にチーズ作りにチャレンジするなど、牛乳・乳製品の積極的な消費にご協力をお願いします。

今月のレシピ① 牛乳しゃぶしゃぶ

作 り 方

- ①水菜は半分に切り、白菜は縦2cm幅に切る。しいたけは軸を切り、飾り包丁を入れる。
 - ②器に肉と①を盛る。
 - ③鍋に水3カップと昆布を入れて中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出して削り節を入れ、ひと煮立ちさせてこす。
 - ④土鍋に移し、牛乳・塩を加えて温め、好みでラー油を入れ、②を食べる分ずつ、好みの加減に火を通す。
- ※つけだれは、ゆずこしょう、レモンしょうゆ、練りがらしなどで！

材 料（4人分）

水菜……………100g
白菜…………… $\frac{1}{4}$ 個
しいたけ……………1パック
牛・豚肉（しゃぶしゃぶ用）……………各200g
昆布……………1枚
削り節……………大きくひとつかみ
牛乳……………500ml
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
ラー油……………適量



Jミルクホームページより提供

今月のレシピ② 牛乳たっぷりパンケーキ&ミルクジャム

作 り 方

- ①【ミルクジャム】材料を全て鍋に入れ、弱火～中火でかき混ぜながら煮詰める。もったりとする粘度になったら加熱を止め、冷ます。
- ②【パンケーキ】卵を卵黄、卵白に分け、卵白をメレンゲにし、パンケーキの材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ホットプレートにバターを溶かし、②を40gずつ焼きあげる。
- ④皿に③を盛り、バターをのせ、メイプルシロップと粉砂糖をかけ、ホイップクリーム、セルフイーユを添える。お好みでミルクジャムも。

材 料（4人分）

ミルクジャム
牛乳……………80ml
生クリーム……………20ml
ブラウンシュガー……………40g
パンケーキ
薄力粉……………100g
ベーキングパウダー……………8g
ブラウンシュガー……………15g
牛乳……………100ml
卵……………2個
バター（焼き用）……………40g
バター（トッピング用）……………20g
メイプルシロップ……………20g
粉砂糖……………適量
ホイップクリーム……………40g
セルフイーユ……………4g



Jミルクホームページより提供

今月のレシピ③ カッテージチーズとホエイ

作 り 方

- ①牛乳を耐熱容器に入れ、軽くラップをかけて電子レンジで加熱する。（600Wで5分）
- ②少しだけラップを開けて米酢を加え、そのまま2分待つ。
- ③スプーンで静かに全体をかき混ぜる。
- ④水切りネットをかけた耐熱容器にゆっくり流してこし、ネットを引き上げたら出来上がり。

材 料（作りやすい分量）

牛乳……………500ml
米酢……………大さじ2と $\frac{1}{2}$
※耐熱容器（2個）と水切りネット（耐熱で抗菌処理をしていないもの）を使用。

ポイント

チーズが適度にホエイを含む程度がベスト。水切りのタイミングが肝心。



Jミルクホームページより提供