

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) 8:45～11:00 (午後の部) 13:00～15:45
診療時間：9:00～16:45

内 科 ●火曜日、水曜日の午後は休診です。(午後の診察は病棟回診のため診察をお待ちいただく場合があります)
☆次回の釧路三慈会病院循環器内科部長 尾畑嘉一医師による循環器内科の専門診療は、8/7(金)を予定しています。
●8/28(金)、9/24(木)～25(金)は山本陽子医師不在となります。
●8/31(月)～9/4(金)は佐藤泰男医師不在となります。
●9/14(月)～18(金)は佐藤富士夫医師不在となります。

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、14:30までとなります。

婦 人 科 ●石岡伸一医師が担当します。予約制となっています。
●診 療 日：7/13(月)、14(火)
●受付時間：(午前の部) 8:45～11:00
(午後の部) 月曜日…13:00～15:45、火曜日…13:00～14:15

※各科の予約について、受診日前日までに来院時または電話で予約してください。
電話での予約は平日13:00～16:00のご協力をお願いします。

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。

☆7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)	
	8:45～11:00	13:00～14:00	予約受付締切
7日(火)	●	●	6日(月)正午
14日(火)	●	●	13日(月)正午
21日(火)	●	●	17日(金)正午
28日(火)	●	●	27日(月)正午

予 防 接 種 <<予約制>>平日の8:45～12:00、13:00～16:00の間に、受付窓口または電話で予約をお願いします。

《小 児 の 接 種》・乳幼児～中学生の予防接種は、小児科(火曜日13:00～)となります。
事前に予約が必要です。上記表の予約受付締切厳守の上申し込みください。
※任意接種のワクチンのみ希望日の1週間前までに申し込みください。

《その他のワクチン接種》・高校生以上の方のワクチン接種は、内科(H P V ワクチンは婦人科も対応)となります。带状疱疹(任意・定期2回目)・高齢者肺炎球菌(任意)・その他のワクチンは、希望日の1週間前までに申し込みください。

※予約人数やワクチンの入荷状況により、お待ちいただく場合があります。ご了承ください。

※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。

暮らしいきいきカレンダー 7月

(交) …交流センター (う) …ういず
(駒) …駒ヶ丘公園

8月上旬の予定

- 3日(月)…子育てサロン(全乳幼児)、健康相談
- 4日(火)…子育てサロン(全乳幼児)
- 5日(水)…赤ちゃん広場(生後2カ月から12カ月)

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
	●赤ちゃん広場 10:00~11:30(交)		●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)			
5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
	●健康相談 9:00~15:00(交) ●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●遊びの広場 10:00~11:30(駒)		●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
	●健康相談 9:00~15:00(交) ●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●子育て講座 10:00~11:30(交)	●乳児健康診査 9:30~9:45(交) ●1歳6か月児健康診査 9:30~9:45(交) ※対象は令和6年11・ 12月生まれ	●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
		●健康相談 9:00~15:00(交) ●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●ふれあい カフェ 10:00~11:30(う) ●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)		●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●糖尿病予防講演会 13:30~(交)
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
	●健康相談 9:00~15:00(交) ●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)		●子育てサロン (全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	

◎障がい者相談支援事業

下記の事業所では、障がいに関わる相談を受け付けています。役場保健福祉課社会福祉係(1階⑤番窓口④132)を介して相談することも可能ですので、お気軽にご連絡ください。

ハート釧路障がい者相談支援事業所(☎0154-32-7400)

[訪問相談] 7/1(水)、8(水)、15(水)、22(水)

[場所] 保健福祉課社会福祉係

[電話相談] 月~金曜日

◎乳がん・子宮頸がん^{けい}検診

町立病院で子宮頸がん検診受診を希望される方は、ふれあい交流センターへ。釧路がん検診センターでの検診を希望される方は、直接釧路がん検診センターへ申し込みください。

ふれあい交流センター ☎485-1000

釧路がん検診センター ☎0154-37-3370

母子健康手帳の交付・妊婦相談はふれあい交流センターで行っています。



ぬいぐるみのおとまり会

無料

大好きなぬいぐるみと一緒におはなし会に参加しませんか。おはなし会の後は、ぬいぐるみたちだけで図書館におとまりします。おむかえの時に、おとまりの様子を撮ったミニアルバムをプレゼント & ぬいぐるみたちが選んだ本が借りられます。

おとまりできるぬいぐるみは、1組1体までです。ぬいぐるみが寂しくないように、翌日にお迎えに来てください。

- ▶ **日時** 7月11日(土) 14:00 ~ 14:30
- ▶ **場所** 図書館2階視聴覚室
- ▶ **定員** 小学生以下10組(先着順)



しべちゃ平和写真展・平和の絵本展

無料

核兵器廃絶平和の町を願う標茶町実行委員会により毎年行われている平和写真展を行います。関連書籍の貸し出しも行っていきます。

- ▶ **期間** 7月12日(日) ~ 7月26日(日)
- ▶ **場所** 図書館ロビー



こわいおはなし会&おばけの工作

無料

あつーい夏には、こわーいおはなしはいかがですか？「こわーい」をテーマにおはなし会を開催します。おはなし会の後にはおばけの工作も作ります。

おはなし会のみ、工作のみの参加もOKです。

- ▶ **日時** 8月1日(土) 13:00 ~ 14:00
- ▶ **場所** 図書館2階視聴覚室
- ▶ **定員** 20人(先着順)



図書館だより



標茶町図書館

標茶町図書館 ☎ 485-2300

開館時間 / 火~木曜 10:00 ~ 18:00

金曜 10:00 ~ 19:00 土・日曜 10:00 ~ 17:00

休館日 / 毎週月曜・祝日

※月曜日が祝日の際は翌火曜日も休館となります。



図書紹介

輸入飼料の価格高騰、人手不足、鳥インフルエンザなどの伝染病など、畜産はさまざまな課題に直面している。気候変動、アニマルウェルフェア、オーガニックなどのキーワードで「持続可能な畜産」を探る。



畜産

『13歳から考える畜産：小さな畜産からつくるサステナブルな未来』
関根 佳恵/著
かもがわ出版 2026年3月発行

著者紹介/愛知学院大学教授。専門は農業経済学、農と食の社会学、政治経済学。著書に「13歳からの食と農」など。

ニタイ・トだより

48712332

「今年も、道民の日」は無料開館します！

7月17日(金)は「北海道みんなの日(愛称：道民の日)」です。標茶町博物館では道民の日を記念し、常設展示の観覧料を無料とします。また、来館された方へ「道民の日」の記念グッズをプレゼントしています。この機会にぜひご来館ください。

○道民の日は

北海道の名付け親である松浦武四郎が、明治2年7月17日に北海道の初期案である「北加伊道」を提案した日に由来しています。カイ(加伊)は、アイヌ語で「この国に生まれたもの」として、武四郎が天塩川探索調査の際にアイヌの長老から話を聞いたことが由来とされています。道北の音威子府村近くに、このことを記念した「北海道命名之地」碑が建っています。



▲記念グッズの写真

「標茶町博物館紀要第7号を配布しています」

本町を中心とした研究報告誌「標茶町博物館紀要」第7号を、博物館にて無料配布しています。今後は当館字書庫にてロードキ

ルに関する報告のほか、標茶町天然記念物キタサンシヨウウオ、アカメイトトンボの調査報告、明治期に標茶市街で活躍した写真家、島田清兵衛に関する貴重な調査報告も収録されています。配布は残部が無くなり次第終了となりますので、ご希望の方は早めにご来館ください。



▲博物館紀要の写真

- 「共催事業」土器作り講座のお知らせ
標茶町博物館と塘路湖ミュージアムセンター共催で、土器作り講座を行います。高さ15cmほどの土器を作り、完成後は焼き上げてお渡します。親子での参加もお待ちしております。
- ▼日時：7月4日(土) 10時~14時(昼休憩あり)
- ▼会場：塘路湖ミュージアムセンターフチャールーム
- ▼参加費：400円(土器粘土代として)
- ▼申し込み：塘路湖ミュージアムセンター ☎015-466-3000(木)まで

虹別小学校 の取り組み

虹別小学校長 佐藤 博康



**子どもたちにとって、自分のよさに気づき、
喜びのある学校を目指します！**

34人の虹っ子が15人の教職員と共に、工夫し楽しみながら笑顔で学校生活を送っています。

『知 進んで学び よく考える子ども』

朝学習では、全校での計算検定に取り組み、基礎学力の定着を図っています。家庭学習では、見本となる児童のノートのコピーを廊下に掲示し、児童は参考にして家庭学習に取り組んでいます。

『徳 明るく 心の豊かな子ども』

町立図書館協力でのブックフェスティバルや図書館バスと連携した読書活動に取り組んでいます。1人でも多く図書館に足を運んでもらおうと、図書委員会でレイアウトの変更やポップ作りをしています。1人で10冊も借りる児童もいます。



『体 健康で元気な子ども』

本校の強みである縦割り班を生かし、大縄跳びで体力作りに取り組んでいます。また休み時間は玄関前で元気よく鬼ごっこをしている様子が見られます。冬季にはグラウンドに保護者の方の協力で立派なリンクが造成されます。児童は楽しんでスケート学習に取り組んでいます。

『ふるさと学習』

重点目標「役立つ喜びを やればできることを実感し、自分のよさに気づく虹小の子」の実現のため、自然体験活動（種芋植え・カヌー学習・馬の学習）から地域の良さを再発見し、自分のできることを考える取り組みへと繋がっています。

健康

心不全の予防について



問ふれあい交流センター
健康推進係 (☎ 485-1000)

高齢化とともに心不全の患者さんが増加しています。心不全は心臓のポンプ機能が低下し、全身や肺に十分な血液や酸素を送ることができなくなった状態で、息切れや呼吸困難、疲れやすさや、むくみなどの症状が出てきます。

心不全はさまざまな循環器疾患の進行した状態ともいえ、心臓の弁がうまく開いたり、閉じたりしなくなる「弁膜症」や、心臓を養っている冠動脈が細くなったり、詰まったりする「虚血性心疾患」、心臓が細かく震えた状態になる「心房細動」、高血圧や「先天的心疾患」からも、心不全にたどりつくケースもあります。

心不全の特徴は、症状が強く入院した場合も多くの場合は治療により回復して退院できますが、また、息苦しくなって急性増悪を繰り返しやすい、そのたびに全身状態が低下してしまうことです。

心不全の発症を防ぐには、肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症といった心臓病のリスクになる生活習慣病を予防することが

重要です。また、心機能の異常が生じて適切な治療と適切な食事や運動により、心不全症状を発症しない、発症しても急性増悪を繰り返さないという段階に応じた予防の視点が大切です。

「心不全の段階ごとの予防」

段 階	予 防
生活習慣病リスクを減らす予防 (0次予防)	よい生活習慣を身につける (食事・運動などでの生活習慣病予防)
心臓病にならない予防 (1次予防)	生活習慣の改善と心臓病リスク (生活習慣病)の適切な治療
心不全を発症しない予防 (2次予防)	生活習慣の改善と心臓病の 適切な治療
心不全の悪化予防 (3次予防)	服薬を中断しない、過労、感冒 (風邪) 塩分過剰・飲水過多を 避ける、適度な運動などの 生活管理

健康に過ごすために、今からやれることをやってみませんか？
運動・食事など、日常生活から始められることを始めてみましょう。

