

がん検診、受けていますか？



問ふれあい交流センター
健康推進係（☎ 485-1000）

「日本人が生涯でがんになる確率は2人に1人」という言葉を、皆さんも一度は聞いたことがありませんか？がんは誰にでも起こりうる身近な病気です。

がんは、年齢を重ねるにつれて発症する人が増加する傾向がありますが、種類によっては若い世代での発症が多いものもあります。例えば、子宮頸がんは20代後半から、乳がんは30代後半から急激に発症数が増加します。特に子宮頸がんにおいては、罹患者^{りかんしゃ}全体のうち40代前半の発症の割合が最も高くなっています。また、がんと診断された全罹患者のうち、20～64歳は全体の約26%、すなわち4人に1人が「はたらく世代」であることが分かっています。

仕事や家庭などで忙しい毎日を過ごしていると、自分の健康管理をつい忘れてしまいます。しかし、がんは初期には自覚症状がないことも多く、早期発見・早期治療のためには定期的な検診を受けることがとても重要です。「自分はまだ若いから大丈夫」と後回しにせず、積極的に受けましょう。職場などで検診

機会がないという方は、町で実施しているがん検診の予定について下記表をご確認いただき、ぜひご活用ください。ご不明な点があれば、左記係までご連絡ください。

11月以降のがん検診の予定

種 類	対象年齢	日 時
胃がん	30歳以上	・11月10日(火) 7:30～10:00 会場：塘路住民センター ・11月11日(水)、12日(木) 7:00～10:00 会場：磯分内酪農センター ・11月13日(金) 6:00～11:00 会場：ふれあい交流センター
肺がん		
大腸がん	40歳以上	・11月25日(水) 会場：釧路がん検診センター ※子宮頸がん、乳がん検診のみ送迎バスが出ます。 バス停留所：ふれあい交流センター、開発センター、茶安別農村環境改善センター、阿歴内公民館
前立腺がん	50歳以上	
子宮頸がん	20歳以上	・11月25日(水) 会場：釧路がん検診センター ※子宮頸がん、乳がん検診のみ送迎バスが出ます。 バス停留所：ふれあい交流センター、開発センター、茶安別農村環境改善センター、阿歴内公民館
乳がん	40歳以上	

.. 標茶町健康づくり..

運動指導員の指導日誌

問地域包括支援センター（☎ 485-1515）

塘路貯筋クラブでは、あいさつの後、童謡を2曲歌ってから、ラジオ体操第一、タオル体操、いきいき体操、最後にモルック、ディスコンゲームをしました。ディスコンゲームは、赤と青の2チームに分かれて円盤を投げ合い、どちらが黄色い的に近づけるかを競います。腰と足に力を入れて踏ん張って円盤を投げます。頭も体も口も使うゲームなので大変です。みんなで笑いながら、楽しく体を動かしました。

参加者の中谷さんは「転んで右手をついてから右肩が上がらなかつたけれど、体操を続けて肩が上がるようになった」と話してくれました。（指導員 江口サチ子）



中谷さん

10年以上体操を続けています。腰痛が治った人もいます。体の調子が悪くならず日常生活が送れているのは毎週体操をしているからと思います。



一緒に運動しませんか？

塘路貯筋クラブ

- ▶日 時：毎週木曜日 10:00～
- ▶場 所：塘路住民センター
- ▶指導員：江口サチ子さん、照井せい子さん

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。)
◇定期受診の方は予約も可能です。
☆10/2(金)は、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を行います。

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。
●10/7(水)の午後は、院内防災訓練のため休診となります。

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 : 10/26(月)、27(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。

☆10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	13:00～14:00	14:45～16:00	予約受付締切
6日(火)	●	休診	●	休診	10月5日(月)正午
13日(火)	●	休診	●	休診	10月9日(金)正午
20日(火)	●	休診	● (インフルエンザ同時接種含む)	休診	10月19日(月)正午
27日(火)	●	休診	● (インフルエンザ同時接種含む)	● (インフルエンザのみ)	10月26日(月)正午
28日(水)	●	●	休診	休診	

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。

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。

《インフルエンザ》・10/1(木)より、町立病院にて1歳から64歳の方の予約受付を開始します。1歳から64歳までの方は、ワクチン専用回線(☎015-485-2700)にて申し込みください。

なお、65歳以上の方の予約については、折込チラシまたは町ホームページをご覧ください。

《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(HPVワクチンは婦人科も対応)となります。带状疱疹(任意)・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 10月

11月上旬の予定

- 2日(月)…子育てサロン(全乳幼児)、健康相談
- 4日(水)…赤ちゃん広場、ふれあい趣味クラブ
- 6日(金)…子育てサロン(全乳幼児)

(交)…ふれあい交流センター (う)…コンベンションホールういず

1(木)	2(金)	3(土)
	●子育てサロン(全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
4(日)	5(月)	6(火)
	●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)
7(水)	8(木)	9(金)
●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)
10(土)	11(日)	12(月)
13(火)	14(水)	15(木)
●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)	●遊びの広場 10:00~11:30(交)	
16(金)	17(土)	18(日)
●子育てサロン(全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)		
19(月)	20(火)	21(水)
●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)	●ふれあいカフェ 10:00~11:30(う) ●子育て講座 10:00~11:30(交)
22(木)	23(金)	24(土)
●乳児健康診査 9:30~9:45(交) ●3歳児健康診査 9:30~9:45(交) ※対象は令和5年8・9月生まれ ●5歳児健康診査 13:00~13:20(交)	●子育てサロン(全乳幼児) 10:00~11:30(交) 14:00~15:30(交)	
25(日)	26(月)	27(火)
	●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)
28(水)	29(木)	30(金)
●在宅医療 町民講演会 13:00~15:30(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)
31(土)		

◎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㊦132）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】10/7(水)、14(水)、21(水)、28(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。



たなかひかる絵本ライブアンドワークショップ「組み合わせてあそぼ」

無料

芸人・ギャグ漫画家・絵本作家であり、個性あふれる絵本で人気の「たなかひかる」さんによる絵本ライブとワークショップを行います！本人による読み聞かせや、参加者が考えた単語と形容詞を組み合わせで1コマ漫画を作ります。終了後は、絵本の販売やサイン会もあります！ぜひご来場ください！



▶ 日時 11月8日(日) 10:00 ~ 11:30

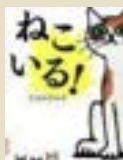
▶ 場所 図書館2階視聴覚室



たなかひかる絵本作品展を開催します

無料

たなかひかるさんの絵本ライブ・ワークショップに合わせ、たなかひかるさんの絵本作品などを下記期間中展示します！独特の世界観をご堪能ください！なお、期間中貸し出しはできません。



▶ 期間 10月20日(火) ~ 11月20日(金)

▶ 場所 図書館ロビー



みんなのおすすめ本展を開催します

無料

「読書の秋」にちなみ、図書館スタッフと皆さんが選んだ「おすすめ本」を下記期間中、展示します。展示にあわせ、皆さんの「おすすめ本」の紹介や手書きポップなどを募集します。お気軽に職員までお声かけください（おすすめ本は図書館所蔵の本に限ります）。



▶ 期間 9月29日(火) ~ 10月18日(日)

▶ 場所 図書館ロビー

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

ただただ妄想しているだけ！プロボウラーがボート漕ぎ「すり足」が大好きなおすもうさんがピザづくり…。さまざまなプロフェッショナルたちが、自由かつ型破りな方法で大活躍する、おとな向け絵本。



絵本

「プロフェッショナルズ プロフェッショナルで勝手に空想タイム」
たなかひかる/著
白泉社 2026年6月発行

著者紹介/京都府生まれ。お笑い芸人、ギャグ漫画家、絵本作家。「ぱんつさん」で日本絵本賞受賞。

Made in Hokkaido

ニタイ・トだより

間 48712332

特別展連携事業「記憶の中の昭和と昭和を振り返る座談会」

まちづくり町民講座・森と川の月間関連事業「見て知ろう！本物のキタサンシヨウウオ」



▲座談会のようす

座談会「記憶の中の昭和」を8月15日に行いました。役場に勤務され、町中編さん事業にも関わった橋本勲さん、学校教諭として勤務された千葉誠治さん、農協理事・組合長として活躍された高取剛さん、標茶町女性団体連絡協議会長として活躍されている江口サチ子さんの4人の方に語っていただきました。橋本さんは各地域の団体を統合し、効率的に活動できるよう多くの方と話したことで、千葉さんは初任校の上虹別小学校について、高取さんからは酪農業について、江口さんからは終戦後のお話を語っていただきました。最後に4人の共通認識として、昔に比べて人と人のつながりが希薄になっていること、今後人のつながりがより大切になっていくことを話されました。

今回の座談会の内容は冊子にしますので、興味のある方はぜひご覧ください。



▲放流されるキタサンシヨウウオの幼体

標茶町指定天然記念物のキタサンシヨウウオについての環境フォーラムを8月29日に行いました。NPO法人環境把握推進ネットワーク代表の照井滋晴さん、AOAOSAPPROで飼育員としてキタサンシヨウウオの生息地域外保全事業（人工飼育）を担当された大下瑞貴さん、当館の元永学芸員の3人に語っていただきました。照井さんはキタサンシヨウウオの生息地の発見と既存の生息地環境整備が大切になると、大下さんからはキタサンシヨウウオの成長過程と孵化率について、元永学芸員からはキタサンシヨウウオをはじめとする北方系の生き物について語っていただきました。また講演会と合わせてAOAOSAPPROで育ったキタサンシヨウウオの幼体についても特別公開されました。

磯分内小学校 の取り組み

磯分内小学校長 沼田 卓二

isobunnai

子どもたちや教職員があたたかく過ごせる学校

本年度のスローガン「えがお なかよし たすけあい ～ゆきをもってチャレンジしよう！～」のもと、全校児童15人が日々、色々なことに挑戦しています。そしてその児童たちに保護者や地域の皆さんが「学校応援団」として寄り添い協力してくれるなど、磯分内小学校は子どもたちや教職員にとって恵まれた環境が整っている学校です。

『全校での活動』

朝の「マッスルタイム」（毎週水・木曜日）では、マラソンや縄跳びなどを1年間通して計画的に取り組むことで、基礎体力向上を図っています。また、児童会が主催する「1年生を迎える会」や全校児童が協力する運動会など、全校行事も盛んです。さらに、本年度は教職員も交えて給食を食べる「全校給食」が復活し、授業以外の時間でも、児童たちは学年を超えた交流や豊かな人間性を育んでいます。



『地域連携』

本校では、地域の皆さんと協力し、地域の多様な資源を生かした体験活動を行っています。「標茶高校のジャガイモ栽培体験」や「馬との触れ合い学習」のほか、保護者のご協力による酪農体験や畑の除草・収穫、雪印メグミルク工場さんでの食育授業や施設見学など、磯分内ならではの学びを通して、児童の成長を引き出しています。また、コミュニティ・スクールの活動として地域伝統の「熊牛太鼓」体験会を、体育館で月1回程度開催しており、児童と地域の皆さんと一緒に汗を流しています。

今後も地域の皆さんとともに、子どもたちの確かな育ちを未来へ繋げていきます。

女性活動の合いことば

- 一、手と心をつなぎ、明るく豊かな町をつくりましょう。
- 一、互いに人格を認めあい、奉仕の心を養いましょう。
- 一、からだをきたえ、人生に希望と誇りをもちましょう。
- 一、お年寄りを敬い、子供を愛し、円満な家庭をつくりましょう。
- 一、力を合わせて、薫り高い郷土の文化をつくりましょう。



人生百年時代、心身ともに長く健康で過ごすための、有意義な研修になったと思います。



対策としては、生きがい・趣味を持つ、老若男女交友の機会を増やす、定期的な運動、進んで外出や旅行をするなどです。私が励んでいる「推し活」も効果があるそうです（ときめくのがいいそうです）。

日頃、物忘れや動作がもたもたしてしまうなど「私大丈夫かな？」と思いつつも、真剣にお話を聞きました。今は大丈夫でも、将来、自分や家族が認知症になることも考えられます。参加された皆さんも、メモを取りながら熱心に聞いていました。

講演内容は「認知症とMCIについて」です。MCI（Mild Cognitive Impairment）とは、日本語で軽度認知障害といい、認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。放っておくと認知症に移行しますが、適切な予防をすることで健康な状態に近づいたり、認知症への移行を遅らせることが可能だそうです。

このたび、講師に釧路協立病院内科・総合診療科医長の山崎雅勇先生をお迎えし、標茶町男女平等参画標茶集会を開催いたしました。

男女平等参画 標茶集会を終えて
男女平等参画研修委員 瀬山祐美子