

冷えを防いで 寒い冬を乗り切りましょう



「お風呂」で温まっても、すぐに冷える」「布団に入っても足が冷えてなかなか寝つけない」など、冷えに関する悩みを抱えている方もいらっしゃるのではないですか。特に女性にとって、は身近な悩みです。「冷えは万病のもと」と昔からいわれています。冷え性対策をしつかり行って、今年の冬は元気に乗り切りましょう。

冷えの原因は

いくつかあります

1つ目は熱を作る筋肉量が少なく、体で熱がしっかりと作れないことで起こります。特に女性は男性よりも筋肉量が少ないので、冷えは女性に多いといわれています。

2つ目は運動不足や加齢などにより血流がスムーズに流れず、熱を上手に運べないことで起こります。私たちの体温は体内で作られた熱が37℃位の血液によっ

て体中に運ばれることで体温を維持していますが、血液の流れが悪くなることで、体の熱を手足まで運べなくなり、冷えが起こります。

3つ目はストレスや不規則な生活などにより、血流調節・発汗・体温調整をつかさどっている交感神経がうまく働かず、熱が体から逃げてしまうことで起こります。通常は寒さを感じるのと交感神経が手足の血管を収縮させて体の熱を逃さないように働きますが、交感神経がうまく働かないと体から熱が逃げ、内臓の温度も下がってしまいます。

冷えを解消させるには？

①食生活を改善しましょう

タンパク質は食べるだけで体内に多くの熱を生み出してくれます。肉・魚・大豆などのタンパク質はきちんと取りましょう。夏季が旬のもの、熱帯で採れるもの、精製された食品、加工

食品は体を冷やしてしまいます。逆に寒冷な季節に採れるもの、根菜類、発酵食品は体を温めてくれます。体を冷やす食材の取り過ぎには気を付けましょう。

②適度な運動をしましょう

軽く汗をかく運動をすることで体温が上がります。また筋肉量のアップにもつながります。

③十分な睡眠を

取りましょう

④あったかアイテムを

上手に取り入れましょう

首や足首など「首」の付くところは動脈が体表近くを走っているため、効率的に温めることができます。何枚も着込むと体を締め付けてしまい、逆効果になってしまいますので気を付けましょう。

問い合わせ

ふれあい交流センター健康推進係

(☎485-1000)

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！

スキムミルクが煮汁に溶けてコクをプラス



J-milkホームページより提供



今月のレシピ 白菜の重ね蒸し

作り方

- ①白菜の軸を残し、サッと洗い水気を取る。葉の間に豚肉をのせ、Aを混ぜ合わせたものを散らし、それを繰り返す。
【ポイント】バラバラにならないよう、根元を残したまま豚肉や野菜を挟む。
- ②約8cmの長さに白菜を切りそろえ、芯の部分が外側になるように鍋肌に沿って入れていき、Bを回しかけ、ふたをして中火で5分煮る。
【ポイント】煮ている間に崩れないよう、白菜は鍋の深さに幅を切りそろえ、すき間なく詰める。
- ③最後に薄口しょうゆを回しかけ、器に盛り、青ねぎをのせ好みでCをつけていただく。

Let'sアレンジ 豚肉に下味をつけておくと、ごはん向きのおかず。肉はひき肉でもOK。サッと水を通したあわ・ひえ・きびなどの雑穀をAに混ぜると、違った味わいに。

材料 (4人分)

- | | | |
|-----------------|-------|--------|
| 白菜 | | 1/4束 |
| 豚バラ肉薄切り | | 200g |
| A スキムミルク | | 大さじ3 |
| しょうが(みじん切り) | | 大さじ1 |
| にんにく(みじん切り) | | 小さじ1 |
| ねぎ(みじん切り) | | 1/2本 |
| れんこん(粗みじん切り) | | 1/3カップ |
| B 酒 | | 大さじ3 |
| チキンスープ | | 100ml |
| 薄口しょうゆ | | 大さじ2 |
| 青ねぎ(斜め薄切り) | | 適量 |
| C 米酢 | | 適量 |
| ラー油 | | 適量 |
- ※土鍋、または厚手の直径20cm大の浅めの鍋を使用。

マイナス5歳ヘルスアップ教室を開催します

「血糖値がだんだん上がってきた」「血糖値がちょっと高いけどどうしたらいいの」などお悩みの方はいらっしゃいませんか。糖尿病は血管を傷め、さまざまな合併症（神経障がい・網膜症・腎症など）を引き起こします。そのため、自覚症状のないうちからの生活習慣の見直しがとても大切になってきます。

今年は糖尿病をテーマに「マイナス5歳ヘルスアップ教室」を開催します。仲間と一緒に楽しく運動をしたり、食生活を振り返って、糖尿病を予防しましょう！

■対象者／今年度、特定健診（国保ドック、ミニドックを含む）を受けている方

■場所／ふれあい交流センター

■申込締切／令和2年1月10日(金)

日 時	内 容
令和2年2月3日(月) 午後1時30分～3時	開講式 講演会「糖尿病を正しく知ろう（仮）」 講師 長島寿恵氏（健康増進コンサルタント、西東京糖尿病療養指導士）
2月13日(木) 午後1時30分～3時	運動教室① 講師 小林秀子氏（パーソナルフィットネストレーナー） 実際に楽しく体を動かしながら、手軽に取り組める運動法や運動の効果などを学びます。
2月27日(木) 午後1時30分～3時	運動教室②
3月6日(金) 午前10時～午後1時	栄養教室 講師 保健福祉課健康推進係 管理栄養士 血糖値を上げないようにする食事の取り方や工夫・ポイントを学びます。
3月12日(木) 午後1時30分～3時	運動教室③
3月26日(木) 午後1時30分～3時30分	運動教室④、閉講式

■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

水道の凍結にご注意を

寒さが厳しい時期となりました。水道や水洗トイレの凍結に注意しましょう。万が一凍結した場合は、下記指定店に修理を申し込んでください。また、地下水を利用している方は、凍結しない程度に蛇口を閉め、節水にご協力ください。

■水道の凍結（指定給水装置工事業者） 水洗トイレの凍結（排水設備指定工事店）

▽町内

- 永昌工業……………☎485-3650
- 服部組……………☎485-2098
- 三浦ポンプ機械店……………☎485-3136
- 小野商店……………☎485-1345

▽町外

- 共立……………☎0154-22-0808
- 後藤工務店……………☎0154-36-2325
- 竹崎工業……………☎0153-77-2144
- 釧路設備工業……………☎0154-37-3178
- 中山工業……………☎0154-52-3506

■水道の凍結のみ（指定給水装置工事業者）

▽町外

- 大倉工業……………☎0154-24-5176
- 第一水道工業……………☎0154-23-3414
- 太平洋設備……………☎0154-46-3474
- 総合設備……………☎0154-25-3116
- 協和建設工業……………☎0153-75-2240
- 細谷設備……………☎0153-78-2626
- 佐藤工業……………☎0153-52-2406
- クラシアン……………☎0120-511-511

■水洗トイレの凍結のみ（排水設備指定工事店）

▽町内

- ライフクリエイトくまがい……………☎485-2327
- 藤原組……………☎485-3110
- カネゼン建設……………☎486-2454
- 赤坂建設……………☎486-2109



齊藤 芳子さん
(常 盤)



木下彌團次さん
(開 運)



牛坂ノブ子さん
(開 運)

長寿88歳
おめでとうございます

《令和元年9・10月該当》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

標茶町プレミアム付商品券をご利用ください

10月より標茶町プレミアム付商品券を販売しています。非常にお得な商品券です。該当となる方は申請・購入をぜひご検討ください。

プレミアム付商品券を購入できる方は…

①非課税者分

令和元年度分の**住民税（均等割）**が課税されていない方

※ただし、「住民税が課税されている方に扶養されている方（生計を一にする配偶者・扶養親族など）」「生活保護の受給者」を除く。

②子育て世帯分

3歳未満の子（平成28年4月2日～令和元年年9月30日生まれ）
がいる世帯の世帯主

1人につき最大25,000円分の商品券を20,000円で購入できます。

①②両方の要件に該当する方は、両方の立場で商品券を購入いただけます。

■申請受付は令和2年1月31日(金)まで

「①非課税者分」は申請が必要です。該当者には8月に申請書を送付していますが、見当たらない場合はご連絡ください。

■商品券販売は令和2年2月28日(金)まで

販売は下記係および各公民館で行っています。

■商品券の使用期限は令和2年3月31日(火)まで

期限を過ぎると利用できませんのでご注意ください。

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131）

後期高齢者医療制度

第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画(改正原案) に関する住民意見募集について

北海道後期高齢者医療広域連合は、道内179市町村との連携のもと、後期高齢者医療制度を運営している特別地方公共団体です。

このたび広域連合では、広域連合と市町村が連携しながら処理する事務について定めた「広域計画」を改正します。この第3次広域計画の改正にあたり、次のとおり広く住民の皆さんからご意見を募集します。

■募集案件／「第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（改正原案）」

■募集期間／12月6日(金)～令和2年1月6日(月)

■公表する資料／

- ・「第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（改正原案）」
- ・「第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（改正原案）新旧対照表」

※意見募集の開始日から、北海道後期高齢者医療広域連合ホームページに掲載するとともに下記で配布します。

■資料配布・問い合わせ／北海道後期高齢者医療広域連合（☎011-290-5601）

役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線124）



小林 栄藏さん
(川上)



長寿99歳
おめでとうございます

《令和元年10月該当》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

食品ロスという言葉は知っていますか。食品ロスとは、食べられるのに捨ててしまう食品のことです。10月1日に「食品ロス削減推進法（略称）」が施行され、食品ロス対策は取り組むべき課題と明示されました。

私たち日本人は比較的食料には困らず生活ができていますが、世界にはご飯を食べることができず栄養不足の状態にある人々が多数存在しています。

これからの時期は忘年会や新年会、年末年始による親戚の集まりなど、大人数で食事をする機会が増

生活豆知識

食品ロスについて考えてみよう



え食品ロスの増加につながりやすい時期です。自分たちの食事を見直し、食品の廃棄を減らすよう心掛けましょう。食品ロス削減について、次のことに注意しましょう。

■家庭

- ・必要な分だけ買うように心掛けましょう
- ・冷蔵庫の状況をメモなどでチェックしましょう。
- ・スマホなどで庫内の写真を撮る方法もお勧めです。

・陳列されている商品は手前の方をチョイスしましょう

手前に陳列されている商品は、主に消費（賞味）期限が近いものです。お店で捨てられてしまう前に消費することで、食品ロス削減につながります。

・消費期限が近い食材から、食べられる量を調理するようにしましょう

消費期限が近いものを冷蔵庫内の手前に置くようにすることで、食べ忘れ防止につながります。

・賞味期限と消費期限の違いを理解し、無駄な廃棄を減らしましょう

賞味期限は「おいしく食べられる期限」、消費期限は「食べても安全な期限」です。賞味期限は自己判断ですが、過ぎてもすぐには廃棄せず安全なうちに消費するようにしましょう。

■宴会

- ・参加者が食べきれぬ量を注文するようにしましょう
- ・よく食べる人、あまり食べられない人など1卓に

座る人のバランスを考えましょう

食べられる人にお願するなど、各テーブルの食べ物を共有することも効果的です。

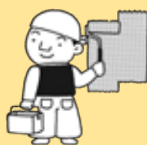
・食べきれなかった場合は、小分けパックで持ち帰るようにしましょう

※持ち帰りができないお店もあります。

■相談窓口／

・役場観光商工課商工労働係（2階16番窓口）内線251）

冬期間、働いてみませんか 冬期雇用対策事業が始まります



- 事業期間 2019年12月～2020年3月
- 作業内容 町民スケートリンク造り・除雪／町有施設塗装・解体等
- 申込要件 標茶町に住民票がある方／夏場仕事をして季節的な理由で失業された方／短期雇用特例被保険者の資格は問いません

※初めての方は、出資金1000円がかかります。

..... 参加の申込み・お問い合わせはこちらまで

標茶高齢者福祉企業組合 ☎ 090-8896-5534 担当 中野
標茶厚生勤労者企業組合 ☎ 080-2875-4059 担当 鈴木

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/>

年末年始の診察日について 18ページの年末年始ガイドをご覧ください。

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

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

※12月2日(月)、16日(月)は休診します。

●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。

☆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2:45～3:45	予約受付締切
3日(火)	●	休 診	●	休 診	12月2日(月)正午
10日(火)	●		●	休 診	12月9日(月)正午
17日(火)	●		●	休 診	12月16日(月)正午
24日(火)	●		●	● (インフルエンザ単独接種のみ)	12月23日(月)正午
25日(水)	●	●	休 診	休 診	—

【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。

《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。

《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】 年末年始は飲酒する機会が増えることもあり、急性アルコール中毒となり救急車で搬送される例が毎年あります。生死に関わる場合がありますので、周囲で急性アルコール中毒の疑いがある人に遭遇した場合は①意識があるか②呼吸をしているか③脈があるかを確認し、水やお茶を少しずつ飲ませたり、衣服を緩めたりしてあげてください。少しでも異常を感じたら、すぐに救急車を呼ぶことも大切です。

＝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。