# 元気未来っ子（ちびっこ） 1歳6か月児

（　）内は保護者名
※希望された方を掲載しています。

大野　桜都（おと）ちゃん
（正喜）

宮川　翔真（しょうま）くん
（良太）

原田　真帆（まほ）ちゃん
（雄貴）

大沼　蓮斗（れんと）くん
（信二）

石毛心結実（こゆみ）ちゃん
（築）

佐藤　志（こころ）ちゃん
（未奈実）

越智　心咲（みさき）ちゃん
（俊行）

坂野下旺亮（おうすけ）くん
（雄平）

馬場　夏海（なつみ）ちゃん
（孝次郎）

山崎　風太（ふうた）くん
（祐司）

# 母子健康センターからのお知らせ

## マタニティクラス

かわいい赤ちゃんを迎えるために、妊娠、出産について学ぶ教室です。分からないこと、心配なこと、何でもご相談ください。たくさんの参加をお待ちしています。

**対　象**　本町在住の妊婦さん

**申込締切**　各開催日の前日までに、ご連絡ください。
コース途中での参加もできます。
開催日は、日程の近いものから掲載しています。

**時　間**　午後１時から午後２時30分まで

| コース | 内　容 | 担当者 | 開催日 |
|---|---|---|---|
| 第1課 | お腹の中で育つ赤ちゃんの様子、妊婦さんの生活、食事について | 助産師<br>管理栄養士 | 4月18日㈬ |
| 第2課 | 妊婦さんに必要な野菜の量について<br>妊娠中のお口のケア指導 | 管理栄養士<br>歯科衛生士<br>助産師 | 4月25日㈬ |
| 第3課 | おっぱいのことについて<br>1歳になるまでの成長について | 助産師 | 5月９日㈬ |
| 第4課 | 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう<br>参加者の記念撮影 | 助産師 | 5月23日㈬ |
| 第5課 | 出産のおはなし | 助産師 | 5月16日㈬ |

現在別海病院での、分娩が休止されていますが、今までどおり母子健康センターでは、出産する施設にかかわらず、24時間電話相談を受け付けていますので、妊娠中のお悩みや赤ちゃんのことなどで困ったことがあればいつでもお気軽にご利用ください。

問合せ／母子健康センター　TEL 75-2262　FAX 75-0337

## インファントマッサージ教室

お母さんと赤ちゃんの絆をさらに深めるための、オイルを使用したマッサージです。

**申込締切 3月15日**

**時間**　午前10時から
午前11時30分頃まで

**対象**　1歳未満のお子さんとお母さん

**料金 1回**　町内に住所のある方 1,000円
その他 2,000円

**4月コース 全4回**
4月５日㈭
4月12日㈭
4月19日㈭
4月26日㈭

## インファントマッサージ教室 おさらい会

これまで教室に参加された方を対象に、おさらい会を開催します。なお、申込み状況により次回に参加していただく場合もありますので、ご了承願います。

**申込締切 3月15日**

**対象**　1歳未満のお子さんとお母さん

**開催日**　3月29日㈭午前10時から午前11時30分

**料金**　1,000円

※次回は平成30年８月30日㈭に開催予定。

## 母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定し、母子健康手帳の交付を受けるよう言われた方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。

また、手帳の交付にはマイナンバーの記載等が必要です。個人番号カードをお持ちの方は個人番号カードを、お持ちでない方は通知カードと運転免許証等の写真付きの身分証明になるものをお持ちください。不明な点は、お問い合わせください。

# 保健センターからのお知らせ

## 3・4月の母子保健業務予定

| 月 | 日 | 曜日 | 予定内容 | 場所 | 時間 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3月 | 7 | 水 | 乳幼児相談 | 西春別ふれあいセンター | 10:00～11:00 |
| | 8 | 木 | 乳幼児相談 | 町民保健センター | 9:00~10:00/13:00~14:30 |
| | 13 | 火 | 離乳食教室 | 町民保健センター | 10:30～12:00 |
| | 15 | 木 | 4か月健診 | 町民保健センター | 9:20～ 9:30 (受付) |
| | | | 1歳6か月児健診 | 町民保健センター | 12:30～13:00 (受付) |
| | | | 3歳児健診 | 町民保健センター | 13:15～13:45 (受付) |
| | | | ★午前に4か月児健診、午後に1歳6か月児健診・3歳児健診を予定していますが、予定人数のばらつきにより、呼び出し時間が替わる場合があります。必ず3週間前に発送する案内をご確認ください。<br>また、天候不良により日程変更等ある場合がありますのであらかじめご了承ください。 | | |
| | 20 | 火 | 1歳3か月歯磨き教室 | 町民保健センター | 10:00～11:30 |
| | 22 | 木 | フッ素塗布 | 尾岱沼地域センター | 10:00～11:00 |
| | 23 | 金 | フッ素塗布 | 町民保健センター | 9:30~11:30/13:00~15:30 |
| 4月 | 3 | 火 | 乳幼児相談 | 尾岱沼地域センター | 10:00～11:00 |
| | 4 | 水 | 乳幼児相談 | 西春別ふれあいセンター | 10:00～11:00 |
| | 5 | 木 | 乳幼児相談 | 町民保健センター | 9:00~10:30/13:00~14:30 |
| | 10 | 火 | 離乳食教室 | 町民保健センター | 10:30～12:00 |
| | 17 | 火 | 4か月健診 | 町民保健センター | 9:20～ 9:30 (受付) |
| | | | 1歳6か月児健診 | 町民保健センター | 12:30～13:00 (受付) |
| | | | 3歳児健診 | 町民保健センター | 13:15～13:45 (受付) |
| | 23 | 月 | 1歳3か月歯磨き教室 | 町民保健センター | 10:00～11:30 |
| | 26 | 木 | 5歳児相談 | 町民保健センター | 9:15~9:30/13:15~13:30(受付) |
| | 27 | 金 | フッ素塗布 | 町民保健センター | 9:30~11:30/13:00~15:30 |

■3月の4か月健診対象者　対象者には個別に通知します　■3月の1歳6か月児健診対象者　平成28年8月生まれのお子さん
■3月の3歳児健診対象者　平成27年2月生まれのお子さん

## こころの健康相談

町民保健センターでは、
町民を対象に、臨床心理士による
「こころの健康相談」
を行っています。

月～金（予約制）
9：00～17：00

相談は無料です

誰かに話すことで気持ちが
楽になったり、考えが整理されたり
することがあるはずです。
お気軽にご相談ください。

### こんなことで悩まれている方はいませんか？

- この頃気分が落ち込んで元気が出ない
- 最近なぜか不安でたまらない
- 家族や友人にこころの病気と言われたけど、本当に病気かな？
- 家族や職場の悩みを誰かに相談したい　など

**困ったときの相談窓口**～かけがえのない命を守るために～

■死にたい気持ちについての相談窓口
- 北海道いのちの電話　011-231-4343（24時間対応）
- 旭川いのちの電話　0166-23-4343（24時間対応）
- 自殺予防いのちの電話　0120-738-556（毎月10日のみ8:00～24時間）

※ご本人ではなくても相談できます。
※相談の際、自分の名前は教えなくても大丈夫です。

■借金・多重債務についての相談窓口
- 法テラス　0570-07-8374［9:00～21:00(月～金)／9:00～17:00(土)］
- 多重債務相談窓口　011-807-5144［9：00～17：00(月～金)］

■ひきこもり・自死遺族・その他メンタルヘルスについての相談窓口
- 別海町傾聴ボランティア「みえるの会」
  中河　090-1640-8797　　佐藤　080-5584-3906

※個人情報・秘密は守られます。

**■予約先・相談場所　町民保健センター母子保健担当　TEL75-0359**
すでに精神科・心療内科通院中の方は、主治医の了解を得てからご予約ください。

# 3月の診療案内

受付時間(午前)8:15 ～ 11:00
(午後)0:30 ～ 3:00
診療開始(午前)9:00 ～
(午後)1:30 ～

病院敷地内は全て禁煙です。

町立別海病院
☎(代表)75-2311
http://betsukai.jp/blog/bhp/

受動喫煙防止シンボルマーク

| 診療科目 | 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **内科**<br>院長 西村 進<br>名誉院長 今村 洋<br>内科医長 鈴木 英雄 | 午前 | 今村<br>西村 | 鈴木 | 今村<br>西村 | 西村<br>鈴木 | 今村<br>鈴木 | • 血液・免疫・リウマチ専門外来を金曜日午後（西村院長 予約制）を実施していますので、詳しくはお問い合わせください。<br>• 健康診断は4月から予約制となっています。<br>ご迷惑をおかけしますが、電話か、受付窓口にてお申し込みください。 |
| | 午後 | 鈴木 | 西村 | 内科医 | 今村 | 内科医<br>西村<br>(予約制) | |
| | 夜間診療 | ― | ― | 西村 | ― | ― | • 夜間診療時の健診は行いませんので、ご留意ください。 |
| **外科**<br>外科医長 中島 太<br>外科医長 山田 能之 | 午前 | 山田<br>(外科外来) | 山田<br>(外科外来) | 中島<br>(外科外来) | 中島<br>(外科外来) | 中島<br>(外科外来) | • 整形外来の診察日については下記記事をご確認くださいますようお願いします。<br>• 外科診療については、緊急手術実施の際は休診または診療体制変更の可能性がありますので、予めご了承願います。<br>• 肛門外来（月曜午前、火曜午前、金曜午後）を実施しています。 |
| | 午後 | 中島<br>(外科外来) | 手術日<br>休診 | 山田<br>(外科外来) | 手術日<br>休診 | 山田<br>(外科外来) | |
| **産婦人科**<br>副院長 山内 修 | 午前 | 山内 | 山内 | 山内 | 山内 | 山内 | • 午後の診察については、検査が入るとお待たせする場合がありますのでご了承願います。 |
| | 午後 | 山内 | ― | ― | 山内<br>※22日、29日 | ― | |
| **小児科** | 午前 | 山本(敬)<br>※19日のみ | 休診 | 山本(大)<br>※7日のみ<br>山本(敬)<br>※14日、28日のみ | 舘<br>※8日、22日、29日のみ | 長谷山<br>※2日のみ<br>舘<br>※9日、23日、30日のみ | • 火・木曜日の予防接種については曜日毎に接種内容が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。<br>※小児科常勤医不在という事情により、診療予定が変動的となり、町民の皆様にはご不便おかけしますことをおわび申し上げます。 |
| | 午後 | 休診 | 予防接種 | 山本(大)<br>※7日のみ<br>山本(敬)<br>※14日、28日のみ | 予防接種 | 長谷山<br>※2日のみ<br>舘<br>※9日、23日、30日のみ | |
| **精神科・心療内科**<br>医師 浮田 充 | 午前 | ― | 浮田 | ― | 浮田 | ― | • 原則予約制ですので、受診については事前にお問い合わせくださいますようお願いします。<br>また、電話での予約変更および問合せ(初診も含む)は、火曜日(午前・午後)、水曜日(午後)、木曜日(午前・午後)の診療日にお掛け下さるようお願いします。<br>患者様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします |
| | 午後 | ― | 浮田 | 浮田 | 浮田 | ― | |
| | 夜間診療 | ― | ― | 浮田 | ― | ― | |

## ●出張医による診療科

| 診療科 | 日付 | 時間 | 担当医師 |
|---|---|---|---|
| **皮膚科** | 9日(金) | 午前<br>午後 | 箕輪 智幸 医師<br>(札幌医大) |
| | 23日(金) | 午前<br>午後 | 熊谷 綾子 医師<br>(札幌医大) |
| **耳鼻いんこう科** | 12日(月) | 午前<br>午後 | 長屋 朋典 医師<br>(札幌医大) |
| | 13日(火) | 午前 | |
| | 26日(月) | 午前<br>午後 | 高野 賢一 医師<br>(札幌医大) |
| | 27日(火) | 午前 | |
| **神経内科** | 8日(木) | 午後 | 舘 延忠 医師<br>(北海道千歳リハビリテーション大学) |
| **脳神経外科** | 16日(金) | 午後 | 高橋 義男 医師<br>(とまこまい脳神経外科) |

※出張医による診療科は、天候・交通機関等の都合により休診および時間変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

| 診療科 | 日付 | 時間 | 担当医師 |
|---|---|---|---|
| **膝・整形外科** | 5日(月) | 午前<br>午後 | 新庄 琢磨 医師 |
| **肩・整形外科** | 8日(木) | 午前 | 北山聡一郎 医師 |
| | 9日(金) | 午前<br>午後 | |
| | 22日(木) | 午前 | |
| | 23日(金) | 午前<br>午後 | |
| **腰・整形外科** | 19日(月) | 午前 | 徳永 茂行 医師 |

## 禁煙外来からのお知らせ

禁煙外来を毎週水曜日午前に予約制にて実施しています。詳しくはお問い合わせください。
TEL 0153-75-2311(代表)
Eメール kin-en@hp.betsukai.jp