



別海町子育て支援センター 「はみんぐ」

子育て支援センター「はみんぐ」は子育て中の親子の交流、子育てに関する情報提供の場として、いつでも気軽に利用できる施設です。

今年度から、各地域で開催する「こんにちははみんぐ」を地域を拡大し実施します。たくさんのご参加をお待ちしています。(申込不要)

■内容 工作、手遊び、読み聞かせ

■時間 午前10時から午前11時30分まで

子育て支援センター及び児童館へのご意見、ご要望などがありましたら、児童館又は福祉課こども・子育て担当(内線1313・1314)までお願いいたします。

地区	日程(全木曜日)	場 所
尾岱沼	4/6 6/15 8/24	東公民館
西春別	5/18 7/6 9/28	西児童館
上春別	4/20 5/11 6/22	上春別地域会館
上風連	4/27 6/8 7/27	上風連地域会館
本別海	4/13 5/25 6/1	本別海へき地保育園

問合せ/子育て支援センター「はみんぐ」

別海寿町1番地 中央児童館内 TEL・FAX 75-1828
Eメール hamingu@arens.or.jp

母子健康センター からのお知らせ



インファントマッサージ教室

オイルを使用した赤ちゃんへのマッサージです。お母さんと赤ちゃんの絆を深めます。

申込締切
4月15日

時間 午前10時から
午前11時30分頃まで

5月コース

対象 1歳未満のお子さんとお母さん

料金 町内に住所のある方 1,000円
1回 その他 2,000円

全4回
5月11日(木)
5月18日(木)
5月25日(木)
5月31日(水)

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となります。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、お問合せください。

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんのことなど困った時は、いつでもご利用ください。



問合せ/母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337

元気未来っ子 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。



島崎 あんなちゃん
(広平)



奥谷 きらとくん
(嘉孝)



菊池 りの音ちゃん
(将平)



北田 稀羅くん
(義則)



榎山 咲弥くん
(宏晃)



秋山 そうたくん
(健太郎)



小野寺 杏耶ちゃん
(優樹)



小野寺 咲耶ちゃん
(優樹)



原 伍希くん
(進)



西丸 虎太郎くん
(浩司)

保健センター からの お知らせ

4・5月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
4月	11	火	乳 幼 児 相 談	尾 岱 沼 地 域 セ ン タ ー	10:00~11:00
	12	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	13	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~10:30/13:00~14:30
	18	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	19	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00(受付)
	20	木	1 歳 6 か 月 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:45(受付)
			3 歳 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	13:00~13:30(受付)
			※午前1に1歳6か月児健診、午後3に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、午前と午後の呼び出し時間が替わる場合があります。必ず3週間前に発送される案内をご確認ください。		
	25	火	1 歳 3 か 月 歯 磨 き 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	27	木	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-9:30/13:15-13:30(受付)
28	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30	
5月	10	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	11	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~10:30/13:00~14:30
	15	月	1 歳 3 か 月 歯 磨 き 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	16	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	17	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00(受付)
	18	木	1 歳 6 か 月 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:45(受付)
			3 歳 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	13:00~13:30(受付)
	25	木	フ ッ 素 塗 布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30
	26	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30

- 4月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ■ 4月の1歳6か月児健診対象者 平成27年9月生まれのお子さん
 ■ 4月の3歳児健診対象者 平成26年3月生まれのお子さん
 ■ 4月の5歳児相談対象者 平成24年2月生まれのお子さん(午前) 平成24年3月生まれのお子さん(午後)

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。

4月予定 (予約が必要です。)

6日(木) 13:00~17:00
13日(木) 13:00~17:00
19日(水) 13:00~17:00

相談は
無料
です

5月予定 11日(木)、17日(水)、25日(木)
13:00~17:00

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。

平成
29年度

各種健康診査等のお知らせ

平成29年度の各種健康診査等は下記の日時と場所で予定しています。

なお、日時や健（検）診内容・料金が変更になる場合もありますので、ご了承ください。昨年、子宮・乳がん以外を受診された方には、問診票を発送します。お手数ですが不要な方はご連絡ください。

また、特定健診は別海町国民健康保険加入者を対象としています。

【日程・会場】●のついている項目が受けられます。

日程①～③で、発送する問診票や検便容器などが異なります。問診票等がお手元に届いた後で、日程変更等の希望がある場合はご連絡ください。

	月 日		曜 日	会 場	時 間	特定・若者健診	胃 が ん	肺がん・結核	大腸がん	子宮・乳がん	肝炎ウィルス	エキノкокクス
日程①	4月19日		水	西 春 別 み ら い 館	6:00～11:00	●	●	●	●	－	●	●
	4月20日～22日		木～土	西春別ふれあいセンター								
	4月23日		日	床 丹 地 域 会 館	6:00～9:00	●	●	●	●	－	●	●
	5月7日		日	走古丹地域防災センター	6:00～9:00							
	5月8日、9日		月、火	中春別ふれあいセンター	6:00～11:00							
	5月10日		水	上春別地域センター								
	5月11日		木	中西別ふれあいセンター								
	5月12日		金	上風連地域センター	7:00～10:00	●	－	●	●	－	●	●
	6月10日		土	別海町民保健センター	16:30～18:30							
	6月11日～15日		日～木		6:00～11:00	●	●	●	●	－	●	●
	7月14日		金	尾 岱 沼 き ら く る	16:00～17:30	●	－	●	●	－	●	●
	7月15日、16日		土、日		6:00～11:00							
7月17日		月(祝)	本別海地域センター		6:00～9:00							
日程②	8月1日～3日		火～木	別海町民保健センター	6:00～11:00	●	●	●	●	－	●	●
	8月7日、8日		月、火	J A 中 春 別								
	8月9日、10日		水、木	J A 計 根 別								
	8月22日、23日		火、水	JA道東あさひ 上春別								
	8月24日、25日		木、金	JA道東あさひ 西春別								
日程③	完全予約 原則時間指定不可 レディース健診	10月20日	金	西春別ふれあいセンター	7:00～12:00	－	－	－	●	●	－	－
		10月21日	土	別海町民保健センター	7:00～11:00 13:00～16:00	●	●	●	●	●	●	●
		10月22日	日		6:00～11:00 13:00～16:00	－	－	－	●	●	－	－
		10月23日	月									

レディースデイ健診は完全予約制で申込みが必要です

■申込期間 4月3日(月)から9月8日(金)まで ※定員になり次第締切ります。

	健診項目	対 象	内 容	参考料金 (28年度自己負担)
国民健康 保険加入者	特定健康診査	40～74歳 (昭和18年4月1日から昭和53年3月31日生まれ) ※ただし、年度内に75歳になる方でも 健診当日74歳であれば受けられます。	体格、血圧、尿、心電図 眼底検査、医師診察 血液検査	2,000円
	胃がん検診	30歳以上 (昭和63年3月31日以前生まれ)	胃バリウム エックス線撮影	1,200円 70歳以上 600円
別海町民の方で右記の年齢等の方	大腸がん検診		便を2日間容器に少量採りそ の中の血液反応をみます。	500円 70歳以上 250円
	肺がん・結核検診	30歳以上 (昭和63年3月31日以前生まれ)	肺エックス線撮影	200円 70歳以上 100円
	喀痰検査	肺がん検診を受けた方の中で ヘビースモーカー、血痰等の 高リスクがあり、希望される方	痰を採取して、その中に病的 な成分が含まれているかをみ る検査(検診当日に容器を渡 し、後日提出となります)	600円 70歳以上 300円
	(オプション) 前立腺がん検診	男性で希望される方	血液検査	2,000～3,000円 (日程で料金が異なります)
	若者健診	19～39歳 (昭和53年4月1日から平成11年3月31日生まれ)	特定健診の内容から 眼底検査を除いたもの。	2,000円
	子宮頸がん検診	20歳以上 (平成10年3月31日以前生まれで、昨年度未受診の方) ※子宮摘出手術を受けた方、妊娠中、妊 娠の可能性のある方は除く	子宮頸部細胞診	1,000円 70歳以上 500円
	(オプション) 子宮頸部エコー	子宮頸がん検診を受けて 希望される方	子宮頸部エコー	540円
	乳がん検診	40歳以上 (昭和53年3月31日以前生まれで、昨年度未受診の方) ※乳房疾患で治療、経過観察中、授乳中、 妊娠中、妊娠の可能性のある方は除く	乳房エックス線撮影	40～49歳 1,600円 50～69歳 1,300円 70歳以上 650円
	肝炎ウイルス 検査	40歳以上 (昭和53年3月31日以前生まれで、過去に未受診の方)	血液検査	B型肝炎 180円 C型肝炎 380円
	エキノコックス 検査	過去5年間でエキノコックス 検査をしていない方	血液検査	無 料

■注意事項

- 生活保護の方に健診料金の全額助成を行っています。希望される方は必ず事前に保健センターへお申込みの上、生活保護受給の方であることをお知らせください。当日、会場での申込みはお受けできません。
- オプション検査を希望される方は、当日会場でお申込みください。
- レディースデイ健診は、原則、時間の希望は受け付けられません。
- FAXで申し込まれた方には2日以内（土曜日、日曜日、祝日を除く）に受付確認の返信をします。返信のない場合は、お手数ですが保健センターまでお問合せください。

申込み 別海町民保健センター TEL 75-0359 FAX 75-0337

✂ きりとり線 ✂

申込みFAX用紙

別海町民保健センター：FAX 0153-75-0337 ※コピーしてFAXしてください。

受けるものに○	氏 名	住 所	生年月日	電 話・FAX	健 診 希 望 日
子宮・乳・胃・肺・大腸 特定・若者・肝炎・エキノ		〒 - 別海町	T・S・H 年 月 日	電話 FAX	月 日
子宮・乳・胃・肺・大腸 特定・若者・肝炎・エキノ		〒 - 別海町	T・S・H 年 月 日	電話 FAX	月 日

※右の太枠内は、こちらでFAXを返信する際に
使用しますので、何も書き込まないでください。

受付日	月 日	上記の内容で申込みを承りました。
-----	-----	------------------