

# まるまる 協力隊の〇〇な話

倉持龍太郎



最近、車のドアが凍って開かないという人生初めての体験をしました。車で飲み残したコーヒーもカチンカチンになっていて、地元の家  
族や友人に話すネタが日に日に増えていきます。「つら」なんて何年ぶりに見たか。気付けば年も明け、別海町に来てからまだ1年も経っていないというのに、既に何年もいるように感じます。歳のせいでしょうか。それだけこの9カ月の間でいろいろな方と知り合い、話し、時にはお酒を飲み交わしたということなのかもしれません。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、先日、渋谷にて開催された「まちてん」というイベントに、ほらり協議会と一緒に参加してきました。地方創生やまちづくりに取り組む企業・自治体の事例発表や出展が多数あり、別海町は移住促進と酪農を合わせたPRをしました。

北海道から唯一の出展であることや、「べつかいの牛乳屋さん」の試飲効果もあってか想像以上の反響。地域づくりを学んでいる大学生もちろほら見えて、積極的に取り組む姿勢をもっと見習わなければと身が引き締まる場面も多数ありました。

参加者の中には「北海道が好きで、別海町に行ったことがある」という方が何組かいらっしゃいました。道の駅で三角パックの牛乳を飲んだという方は、その味に感激して今回も吸い寄せられるように来たのだとか。本州でも別海の牛乳をたくさん販売して欲しいなんて声も



多く、PRした人間としてとても嬉しかったです。そんな出会いも都心部でのイベント出展の良いところなのかもしれません。もちろん楽しい、嬉しいだけでなく自分に足りない部分や反省点も見付きり、今後の活動に向けてもっと勉強が必要だなと感じます。

今回の出展が少しでも別海町の移住や観光PRにつながれば。本年からもしっかり地に足をつけて精進していきます。



## 町の保健室

## 成人用肺炎球菌ワクチン 予防接種のお知らせ

町では、成人用肺炎球菌ワクチン予防接種の助成をしています。平成28年度に対象となる方は、次の年齢の方で、今までにこのワクチンを接種したことがない方です。この年齢の方が助成対象となるのは、今年度限りですので、希望者は期限内の接種をお願いします。

### ■対象年齢

65歳	昭和26年4月2日から昭和27年4月1日生まれの方
70歳	昭和21年4月2日から昭和22年4月1日生まれの方
75歳	昭和16年4月2日から昭和17年4月1日生まれの方
80歳	昭和11年4月2日から昭和12年4月1日生まれの方
85歳	昭和6年4月2日から昭和7年4月1日生まれの方
90歳	大正15年4月2日から昭和2年4月1日生まれの方
95歳	大正10年4月2日から大正11年4月1日生まれの方
100歳	大正5年4月2日から大正6年4月1日生まれの方

■助成対象期間 3月31日(金)まで

■個人負担額 2,000円 (接種料金8,000円のうち、町が6,000円を助成します。)



問合せ／保健センター TEL 75-0359

# 別海町子育て支援センター「はみんぐ」

1月の予定



「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。

子育てに不安や悩みがありましたら、お気軽にご連絡ください。

## 「はみんぐ」1週間のスケジュール

時間	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00~12:00		ふれあい遊び	はみんぐひろば	赤ちゃんひろば	絵本の日	ひよこはみんぐ
13:00~16:00		自由に遊べます。工作、手遊び、読み聞かせ等を随時行っています。				

### 工作の日

24日(火)、25日(水)  
午前11時から午前11時30分

節分工作

### はみんぐセミナー

30日(月)  
午前11時から午前11時30分

雑貨作り

※ 1月18日(水)まで  
午前、午後とも自由遊び

## 今月のこにちは「はみんぐ」

尾岱沼	12日(休)	10:00~11:30	きらくる	工作、手遊び、読み聞かせを行います。 短い時間の参加も大歓迎です。 たくさんのご参加お待ちしております。
	19日(休)	10:00~11:30	東公民館	
西春別	26日(休)	10:00~11:30	西児童館	

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

子育て支援センターおよび児童館へのご意見、ご要望などは、福祉課こども子育て担当までお聞かせください。  
(内線 1331・1313)

## 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を開きます。わからないこと、心配なこと、何でもご相談ください。たくさんのご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 管理栄養士	2月8日(水)
第2課	妊婦さんに必要な野菜の量について 妊娠中のお口のケア指導	管理栄養士 歯科衛生士 助産師	2月22日(水)
第3課	おっぱいのことについて 1歳になるまでの成長について	助産師	3月8日(水)
第4課	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう 参加者の記念撮影	助産師	3月22日(水)
第5課	出産のおはなし	助産師	3月15日(水)

### インファントマッサージ教室

オイルを使用したマッサージです。  
お母さんと赤ちゃんの絆を深めます。

**申込締切**  
1月15日

**時間** 午前10時から  
午前11時30分頃まで

**2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**

2月2日(休)  
2月9日(休)  
2月16日(休)  
2月23日(休)

### 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



# 保健センターからの

## お知らせ

### 1・2月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
1月	11	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00 (受付)
	12	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)
			※午前中に1歳6か月児健診、午後には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。		
	13	金	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	17	火	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~10:30
18	水	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~10:30/13:00~14:30	
24	火	1 歳 3 か 月 歯 磨 き 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30	
27	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30	
2月	7	火	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-9:30/13:15-13:30(受付)
	8	水	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~10:30
	9	木	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	10	金	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~11:30
	14	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	15	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00(受付)
	16	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)
	21	火	1 歳 3 か 月 歯 磨 き 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	23	木	フ ッ 素 塗 布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30
24	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30	

- 1月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
- 1月の1歳6か月児健診対象者 平成27年6月生まれのお子さん
- 1月の3歳児健診対象者 平成25年12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。

### 1月予定 (予約が必要です。)

11日 (水) 13:00~17:00  
19日 (木) 13:00~17:00  
26日 (木) 13:00~17:00

相談は  
無料  
です

2月予定 9日(木)、15日(水)、23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。

# 1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/>



診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	備考
内科 院長 西村進 名誉院長 今村洋 内科医長 鈴木英雄	午前	今村 西村	鈴木	今村 西村	西村 鈴木	今村 鈴木	<ul style="list-style-type: none"> <li>インフルエンザ予防接種を毎週月曜から木曜の午後実施中です。夜間診療時には行いませんので、ご注意ください。</li> <li>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、詳しくはお問合せください。</li> <li>夜間診療時の健診は行いませんので、ご注意ください。</li> </ul>
	午後	鈴木	西村	内科医	今村	内科医 西村(予約制)	
	夜間診療	-	-	今村	-	-	
外科 外科医長 中島太 外科医長 山田能之 医師 林雄三	午前	中島(外科外来) 新庄 ※16日のみ (膝・スポーツ外来)	山田(外科外来)	中島(外科外来)	中島(外科外来) 北山 ※19日のみ (整形外来)	中島(外科外来) 北山 ※6日、20日のみ (整形外来)	<ul style="list-style-type: none"> <li>整形外来 北山医師の診療日が不定期となります。詳しくは下記記事をご確認ください。</li> <li>外科診療については、緊急手術実施の際は<b>休診または診療体制変更</b>の可能性がありますので、あらかじめご了承願います。</li> <li>肛門外来(月曜午後、火曜午前、金曜午後)を実施しています。</li> </ul>
	午後	山田(外科外来) 新庄 ※16日のみ (膝・スポーツ外来)	林(整形外来)	山田(外科外来)	外科医	山田(外科外来) 北山 ※6日、20日のみ (整形外来)	
産婦人科 副院長 山内修	午前	山内	山内	山内	山内	山内	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
	午後	山内	-	-	山内	-	
小児科 小児科医長 木田和宏	午前	木田	木田	木田	木田	木田	<ul style="list-style-type: none"> <li>火、木曜日の予防接種については曜日ごとに接種内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。また、インフルエンザ予防接種も実施中です。</li> </ul>
	午後	木田	予防接種	木田	予防接種	木田	
精神科・心療内科 医師 浮田充	午前	-	浮田	-	浮田	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>原則予約制ですので、受診については事前にお問合せください。また、電話での予約変更およびお問合せ(初診も含む)は、火曜(午前、午後)、水曜(午後)、木曜(午前、午後)の診療日にお掛けください。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いたします。</li> </ul>
	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	13日(金)	午前 午後	安食さえ子 医師 (札幌医大)
	27日(金)	午前 午後	澤田 匡秀 医師 (札幌医大)
耳鼻いんこう科	10日(火)	午前 午後	黒瀬 誠 医師 (札幌医大)
	11日(水)	午前	
	23日(月)	午前 午後	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	24日(火)	午前	
神経内科	12日(木)	午後	たち 延忠 医師 (札幌医大)
脳神経外科	20日(金)	午後	高橋 義男 医師 (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。

## 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。詳しくはお問合せください。  
TEL 0153-75-2311 (代表)  
Eメール kin-en@hp.betsukai.jp

## 外科外来からのお知らせ

- 整形外来 北山医師の1月診療日について、下記のとおりお知らせします。  
診療日 1月6日(金) 午前、午後  
1月19日(木) 午前  
1月20日(金) 午前、午後



- 膝・スポーツ外来 新庄医師の1月診療日について、下記のとおりお知らせします。  
診療日 1月16日(月) 午前、午後