

まるまる 協力隊の〇〇な話

菅原銀二郎



商工観光課に配属されております地域おこし協力隊の菅原銀二郎です。

4月から別海町に移住して、はや8カ月が過ぎました。

師走を迎え、ますます寒くなってくる時節ですが、皆様の暖かさに支えられて、楽しく健康的に生活しております。ありがとうございます。

広報への掲載は、2回目ですが、町の方々とお会いすると「銀ちゃんの広報の記事読んだよ」と声をかけていただくことが何度ありました。

皆様に読まれている広報に筆を加えさせていただくのは、私にとって名誉なことでは嬉しい反面、身が引き締まる思いです。これからも別海町を町外に向けてPRしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

私の活動は、町民の皆様との出会いが、何よりの糧です。

たとえば、別海高校の先生との出会いで、生徒さんと一緒に商品造りに取り組むことができるようになり、また、町内の事業従事者の方々との出会いで、町の産業やお仕事について知ることができました。そして、私のことをご理解して支えてくださる別海町役場の方々との出会いによって、啓発を



賜り、学びの機会を授かりまし

た。これらの出会いを来年度の新たな取り組みに活かされるように、これからも邁進していきます。

私はよく町のコミュニティサロンで昼食を取るのですが、たまたま訪れた際に食事をしていたお母様たちが私の誕生日をサプライズで祝ってくれました。

こんなに温かい人の輪の中で過ごせるのも、私が別海町のことを好きな理由の一つです。



地域情報カレンダー (11月24日現在)

日	曜日	イベント内容
12/2	金	定例行政相談所 中央公民館 10:00~12:00 予約不要、相談無料
7	水	年金制度説明会 中標津町役場 13:00~14:00 予約不要 ※新しく老齢年金を受給される方が対象です。年金証書に同封されている冊子「年金を受給される皆様へ」を持参してください。
14	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぷらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きが終了していなければ、受講できません。
1/11	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぷらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きが終了していなければ、受講できません。

社会保険事務相談所開設

12月6日(火) 12月7日(水) 1月10日(火) 13:00~17:00
13:00~17:00 9:00~12:00 1月11日(水) 9:00~14:00
中標津町役場 会議室 予約先/釧路年金事務所
※完全予約制となり、事前の予約が必要です。 TEL0154-61-6000

別海町民憲章

わたくしたちは、明るい希望の朝日をオホーツクの海に迎え、美しく映える感謝の夕日を西別川の清流にひろがる広野におくる、自然のめぐみ豊かで、ますます開けゆく別海町の町民です。

わたくしたちは、開拓の精神を受け継ぎ、強く逞しく前進する町を築くことを誇りとし、この憲章を高くかかげてその実践につとめます。

- 一 元気で働き、生産を高め豊かな町をつくりましょう。
- 一 みんな仲よく助けあい、あたたかい町をつくりましょう。
- 一 きまりを守り、住みよい明るい町をつくりましょう。
- 一 子供に夢と希望を与え、平和な町をつくりましょう。
- 一 教養を高め、美しい文化の町をつくりましょう。



年末年始の休館日



町有施設などの年末年始の休みは次のとおりです。

施 設	休み期間	問合せ
役 場 庁 舎 各 支 所・連 絡 事 務 所	12月31日(土)～1月5日(木) ※死亡届等の戸籍届、埋火 葬関係は受付します。	役場 75-2111 西春別支所 77-2131 尾岱沼支所 0153-86-2166 上風連連絡事務所 75-7326 上春別連絡事務所 75-6011
別 海 病 院		75-2311
西 春 別 駅 前 診 療 所	12月31日(土)～1月5日(木)	77-2350
尾 岱 沼 診 療 所		0153-86-2625
西 春 別 駅 前 歯 科 診 療 所	12月29日(木)午後～ 1月4日(水)	77-2021
尾 岱 沼 歯 科 診 療 所	12月29日(木)～1月4日(水)	0153-86-2744
中 央 公 民 館		75-2146
西 公 民 館	12月30日(金)～1月6日(金)	77-2250
東 公 民 館		0153-86-2141
図 書 館	12月29日(木)～1月6日(金)	75-2266
郷土資料館・加賀家文書館	12月29日(木)～1月7日(土)	75-0802
町 民 体 育 館		
町 民 温 水 プ ー ル 併 設 ト レ ー ニ ン グ 室 等	12月29日(木)～1月7日(土)	スポーツセンター 75-2882
中 央 児 童 館		75-0866
西 児 童 館	12月31日(土)～1月5日(木)	77-3850
子育て支援センターはみんぐ		75-1828
別 海 北 方 展 望 塔	12月30日(金)～1月3日(火)	0153-86-2449
野付半島ネイチャーセンター	12月30日(金)～1月5日(木)	0153-82-1270
マ ル チ メ デ ィ ア 館	12月31日(土)～1月5日(木)	75-1191
ごみ収集・処理場への持ち込み	12月31日(土)～1月3日(火)	
し 尿 収 集	12月31日(土)～1月5日(木)	役場町民課 (内線1212)
地 域 生 活 バ ス	12月31日(土)～1月5日(木)	役場防災交通課車両管理担当 (内線5631)

別海町子育て「はみんぐ」

12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

曜日 時間	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。				

今月のこにちは「はみんぐ」

尾岱沼	1日(木) 10:00~11:30	きらくる	工作、手遊び、読み聞かせを行います。 短い時間の参加也大歓迎です。 たくさんのご参加お待ちしております。
	8日(木) 10:00~11:30	東公民館	
西春別	15日(木) 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)

はみんぐセミナー

16日(金)
午前11時から午前11時30分まで

おもちゃのひろばです。上西春別保育園より菅野先生がたくさんの木のおもちゃを持って来てくれます。

お楽しみ会

20日(火)

べこっこの皆さんによる、人形劇や読み聞かせを行います。サンタさんからのプレゼントもあります。

工作の日

13日(火)14日(水)
午前11時から午前11時30分まで

クリスマス製作です。

自由遊び

27日(火)から1月18日(水)まで

午前、午後ともに自由遊びになります。

お休み

31日(土)から1月5日(木)まで

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。

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 町内に住所のある方 1,000円
1回 その他 2,000円

申込締切
12月15日

1月コース

全4回

1月6日(金)
1月12日(木)
1月19日(木)
1月26日(木)

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。

インファントマッサージ教室 おさらいの会

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、ご了承ください。

対象 1歳未満のお子さんとお母さん

開催日 12月21日(水)午前10時から午前11時30分まで
※次回は平成29年3月30日(木)に開催予定。

料金 1,000円

申込締切
12月15日

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ときは、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

12・1月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
12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	9:00～11:30
	9	金	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15～9:30/13:15～13:30 (受付)
	13	火	1 歳 3 か 月 歯 磨 き 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00～11:30
	15	木	フ ッ 素 塗 布	尾 岱 沼 地 域 セ ン タ ー	10:00～11:00
	16	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30～11:30/13:00～15:30
	20	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30～12:00
	21	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50～13:00 (受付)
1月	22	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)
			※午前に1歳6か月児健診、午後に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。		
	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)
	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
1月	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

■12月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ■12月の1歳6か月児健診対象者 平成27年5月生まれのお子さん
■12月の3歳児健診対象者 平成25年11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。

12月予定 (予約が必要です。)

8日(木) 午後1時から5時
15日(木) 午後1時から5時
21日(水) 午後1時から5時

相談は
無料
です

1月予定 11日(水)、19日(木)、26日(木)
午後1時から5時

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)
- 旭川のいのちの電話 0166-23-4343 (24時間対応)
- 自殺予防いのちの電話 0120-738-556 (毎月10日のみ午前8時から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

町の保健室

歯周病セルフチェック あなたは大丈夫？



歯周病は歯を失う大きな原因であり、糖尿病、心筋梗塞などのさまざまな病気とも深く関わりがあります。

次のチェックで早めに見つけましょう。

✓歯周病セルフチェック

※次の項目の当てはまるものにチェックしてみてください。

- ☐ 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- ☐ □臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい。
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- ☐ 歯を磨いた後、歯ブラシに血がついたり、うがいをする
と水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、うっ血していてプヨプヨしている。
- ☐ 時々、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある。

町では、平成28年中に30歳、40歳、50歳、60歳、70歳となる方に、歯周疾患検診が無料で受けられる受診券をお送りしています。有効期限は平成29年1月末日までです。

この機会に、ぜひ受けてください。

判 定

チェックが ない場合	これからも歯磨きを心がけ、 少なくとも1年に1回は歯科 健診を受けましょう。
チェックが 1～2個の 場合	歯周病の疑いがあります。 歯科医院で、歯周病でない か、歯磨きがきちんとでき ているか確認してもらった ほうが良いでしょう。
チェックが 3個以上の 場合	歯周病が進行している恐れ があります。早めに歯科医 師に相談しましょう。

問合せ／町民保健センター TEL75-0359

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。



戸村 珀翔くん
(正樹)



坂下ひなたちゃん
(貴宏)



佐賀 蓮斗くん
(侑希)



泉 栞々菜ちゃん
(大知)



三島 蒼佑くん
(理央)



澤向 寧々ちゃん
(陽一)



山本 ゆうご
雄吾くん
(一雄)



古里 ゆな
優奈ちゃん
(徳男)



小林 はるき
春稀くん
(拓也)



早坂 てっぺい
哲平くん
(良太)



大森 ゆうが
悠雅くん
(貴之)



相馬 ここな
心和ちゃん
(祥吾)



藤本 しゅういちろう
秀一郎くん
(達也)



北野 としや
智也くん
(悟志)



橋本 さよ
紗衣ちゃん
(祐樹)

12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	- インフルエンザ予防接種を毎週月曜日から木曜日の午後に実施中です。夜間診療時には行いませんので、ご注意ください。 - 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。 - 夜間診療時の健診は行いませんので、ご注意ください。
	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 ※5日のみ (膝・スポーツ外来)	山 田 (外科外来)	中 島 (外科外来)	中 島 ※1日、15日のみ (外科外来) 北 山 ※1日、15日のみ (整形外来)	中 島 (外科外来) 北 山 ※2日、16日のみ (整形外来)	- 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。 - 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、あらかじめご了承ください。 - 肛門外来(月曜午後、火曜午前、金曜午後)を実施しています。
	午 後	山 田 (外科外来) 新 庄 ※5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 ※2日、16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	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ください。
	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	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。
	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	—	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。
	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 午後	澤田 匡秀 医師 (札幌医大)
	30日(金)	午前 午後	米田 大介 医師 (札幌医大)
耳鼻いんこう科	12日(月)	午前 午後	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	13日(火)	午前	
	26日(月)	午前 午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	27日(火)	午前	
神経内科	8日(木)	午後	舘 延忠 医師 (札幌医大)

※出張医による診療科は、天候や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12月診療日について、下記のとおりお知らせします。
診療日 12月1日(木) 午前 12月2日(金) 午前、午後
12月15日(木) 午前 12月16日(金) 午前、午後
- 膝・スポーツ外来 新庄医師の12月診療日について、下記のとおりお知らせします。
診療日 12月5日(月) 午前、午後

西春別駅前診療所 休診のお知らせ

12月8日(木)午後から休診となります。

年末年始休診のお知らせ

今月の広報21ページをご確認ください。