

別海町子育て「はみんぐ」

9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。				

※月曜日の「ふれあい遊び」は、遊戯室で体を使って遊びます。

今月のこんには「はみんぐ」

尾岱沼	1日(木)	10:00~11:30	野付幼稚園	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。
	8日(木)	10:00~11:30	東公民館	
西春別	29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@aurens.or.jp

子育て支援センター及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)

お歌の日
5日(月) 午前11時から
11時30分
奥田先生と一緒に童謡を
歌いましょう。

工作の日
27日(火)、28日(水)
午前11時から11時30分
魚釣り工作をします。

はみんぐセミナー
13日(火) 午前11時から
11時30分

「敬老の日工作」
おじいちゃん、おばあちゃん
にプレゼントを作りましょう。

はみんぐミニ講座
21日(水)
午前11時から正午

「ストレッチ体操」
お子さんの抱っこや家事
による肩や腰のつらさを
解消しましょう。

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 歯科衛生士	10月11日(火)
第2課	妊娠中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	10月26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	9月7日(水) 11月9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	9月21日(水) 11月30日(水)
第5課	出産のおはなし	助産師	9月14日(水) 11月16日(水)

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



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。

時間 午前10時から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回 ……1,000円/回
その他…2,000円/回

申込締切
9月15日

10月コース
全4回
10月6日
10月13日
10月20日
10月27日

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 9月29日(木)午前10時から11時30分
※次回は12月29日(木)に開催予定。

申込締切
9月20日

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。

保健センター からの お知らせ

9・10月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間	
9月	6	火	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00	
	7	水	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00~11:00	
	12	月	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30	
	13	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00	
	14	水	4 か 月 健 診	町民保健センター	12:50~13:00 (受付)	
	15	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)	
	※午前には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。					
	29	木	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00	
	30	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30	
10月	4	火	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00	
	5	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00	
	6	木	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00~10:30/13:00~15:00	
	11	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00	
	12	水	4 か 月 健 診	町民保健センター	12:50~13:00 (受付)	
	13	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)	
	18	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30	
	20	木	5 歳 児 相 談	町民保健センター	9:15~9:30/13:15~13:30	
	28	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30	

- 9月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
- 9月の1歳6か月児健診対象者 平成27年2月生まれのお子さん
- 9月の3歳児健診対象者 平成25年8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。

9月予定 (予約が必要です。)

8日(木) 午後1時から5時
14日(水) 午後1時から5時
29日(木) 午後1時から5時

相談は
無料
です

10月予定 6日(木)、19日(水)、27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(出)
- ・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

日本脳炎の予防接種が定期接種になりました

日本脳炎とは、ウイルスを持つ蚊が人を刺すことによって感染する病気です。
北海道では、日本脳炎ウイルスを運ぶ蚊がほとんど生息していないとされ、これまで日本脳炎を発症した方はいません。しかし、道外や海外に往来する機会が増えたことにより、今後、感染する可能性があるため、4月から定期接種の対象になりました。

定期接種は、生年月日により、接種期間やスケジュールが異なります。



■定期接種の期間と回数

	接種期間	接種回数	備 考
1期	生後6カ月から7歳5カ月	3回	6日以上の間隔をあけて2回接種した後、6カ月以上（おおむね1年）の間隔をあけて1回接種します。 標準的な接種年齢は、3歳で2回、4歳で1回接種です。3歳未満で接種希望の方は、接種量が異なるため小児科へご相談ください。
2期	9歳から12歳	1回	標準的な接種年齢は9歳です。 9歳になってから、1期を受けることはできません。

※定期予防接種費用は無料です。

■特例対象者 ※接種スケジュールは、医師と相談してください。

①平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの方

1期（7歳5カ月）までに1期3回を完了できなかった方は、2期（9歳から12歳）で不足の回数を受けることができます。

7歳6カ月から8歳の方は、定期接種対象外（有料）になります。

②平成19年4月1日以前に生まれた19歳までの方

20歳になるまでの間に、年齢に関わりなく、1期3回と2期1回計4回の接種ができます。

20歳以上の方は、定期接種対象外（有料）になります。

■接種医療機関

	接種曜日及び受付時間	対象年齢
町立別海病院 小児科	火曜日 午後0時30分から午後3時	中学生以下
町立別海病院 内科	保健センターで予約が必要です。	高校生以上

【問合せ】町民保健センター TEL 75-0359 FAX 75-0337 Eメール hoken@betsukai.jp

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。



内藤 翼くん
(涼)



佐藤 睦美ちゃん
(広太)



菅野 百風ちゃん
(孝政)



安部 睦基くん
(邦彦)



伊藤 遥音ちゃん
(大輔)



草刈 雪乃ちゃん
(佑也)



岸本 昂駕くん
(卓也)



田中 優杏ちゃん
(克明)

9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"> 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)に実施していますので、詳しくはお問合せください。 受付時間は午後5時15分から6時30分です。診療開始は午後5時30分からです。
	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 ※12日のみ (膝・スポーツ外来)	山田 (外科外来)	中島 (外科外来)	外科医	中島 (外科外来) 北山 ※2日、16日のみ (整形外来)	<ul style="list-style-type: none"> 整形外来 北山医師の診察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又は診療体制変更の可能性ありますので、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 ※12日のみ (膝・スポーツ外来)	林 (整形外来)	山田 (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)	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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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。
	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"> 原則予約制です。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	2日(金)	午前 午後	澤田 匡秀 医師 (札幌医大)
	23日(金)	午前 午後	高橋 仁美 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	長屋 朋典 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)
脳神経外科	16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、天候や交通機関等の都合により休診及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9月診療日について、下記のとおりお知らせします。

診療日	9月1日(木)	午後
	9月2日(金)	午前、午後
	9月15日(木)	午後
	9月16日(金)	午前、午後
- 膝・スポーツ外来 新庄医師の9月診療日について、下記のとおりお知らせします。

診療日	9月12日(月)	午前、午後
-----	----------	-------

