

別海町子育て支援センター「はみんぐ」

7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。

今月のこにちは「はみんぐ」

尾岱沼	7日(木)	10:00~11:30	東公民館	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。
	28日(木)	10:00~11:30	きらくる	
西春別	21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

4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

19日(火)、20日(水)
午前11時から11時30分

ポリ袋でアクリウムを作
ります

はみんぐセミナー

15日(金)
午前10時から正午
おもちゃのひろば

保育園園長が木のおも
ちゃをたくさん持って遊び
に来てくれます。

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。



高野 さえ ちゃん
(博之)



青木 たける くん
(正寿)



安達 ふみと くん
(隼人)



細谷 ほまれ ちゃん
(孝行)



佐川 しんご くん
(裕是)



大河原ひまり ちゃん
(達也)

保健センター からの お知らせ

7・8月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
7月	7	木	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00～11:00
	8	金	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:30/13:00～15:00
	12	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30～12:00
	13	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50～13:00 (受付)
	14	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歳6か月児健診、午後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。		
	19	火	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00～11:30
	29	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30～11:30/13:00～15:30
8月	2	火	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00～11:00
	3	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00～11:00
	4	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00～11:00
	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)
	23	火	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00～11:30
	25	木	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15～9:30/13:15～13:30(受付)
			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	

■ 7月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
■ 7月の3歳児健診対象者 平成25年6月生まれのお子さん

■ 7月の1歳6か月児健診対象者 平成26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。

7月予定 (予約が必要です。)

8日(金) 午後1時から5時
21日(木) 午後1時から5時
28日(木) 午後1時から5時

相談は
無料
です

8月予定 3日(水)、17日(水)、24日(水)
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(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

麻しん風しんワクチン 予防接種を受けましょう

麻しん風しんワクチン予防接種は、小学校入学前に2回受けます。

1回目 1歳児（1歳から1歳11カ月児）

1歳から2歳の間に麻しんにかかる可能性が高いので、1歳になった時点で早めに受けましょう。

2回目 平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれのお子さん

6歳の誕生日に関係なく接種できます。

平成29年3月31日までの接種期間ですが、感染を予防するため、9月頃までに受けましょう。

■接種料金 無料 町が全額負担します。

■接種医療機関等

病 院 名	接 種 日	受付時間	備 考
町立別海病院	木曜日	12:30~15:00	
西春別駅前診療所	木曜日	13:30~14:00	
尾岱沼診療所	月~木曜日	13:30~15:00	要予約

■持ち物 予診票、母子手帳、保険証



◎予防接種については、役場ホームページでもお知らせしています。



【問合せ】 町民保健センター

TEL 75-0359 FAX 75-0337

Eメール hoken@betsukai.jp

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。
5回全てに参加できない場合、違う月への参加も可能です。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 管理栄養士	8月10日(水)
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 助産師	8月24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	7月13日(水) 9月7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	7月27日(水) 9月21日(水)
第5課	出産のおはなし	助産師	7月20日(水) 9月14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
7月15日

8月コース 全4回 8月4日、8月10日、8月18日、
8月25日

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 1回 町内に住所のある方1,000円、
その他2,000円

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



7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	・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。
	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	—	—	・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。
外 科 外科医長 中島 太 外科医長 山田 能之 医 師 林 雄三	午 前	林 (整形外科) 中 島 (整形外科)	山 田 (整形外科)	中 島 (整形外科)	中 島 ※14日、28日のみ (整形外科) 林 (整形外科)	中 島 (整形外科) 北 山 ※8日、22日のみ (整形外科)	・整形外科 北山医師の診療日が不定 期となります。詳しくは下記のお 知らせをご確認ください。 ・外科診療については、緊急手術が 入ると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 (整形外科) 新 庄 ※11日のみ (膝外来)	手術日 休診	山 田 (整形外科)	中 島 ※7日、21日のみ (整形外科) 北 山 ※7日、21日のみ (整形外科)	山 田 (整形外科) 北 山 ※8日、22日のみ (整形外科)	
産 婦 人 科 副 院 長 山内 修	午 前	山 内	山 内	山 内	山 内	山 内	・午後の診療については、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。
	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。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	8日(金)	午前 午後	澤田 匡秀 医師 (札幌医大)
	22日(金)	午前 午後	高橋 宏征 医師 (札幌医大)
耳鼻 いんこう科	11日(月)	午前 午後	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	12日(火)	午前	
	25日(月)	午前 午後	長屋 朋典 医師 (札幌医大)
	26日(火)	午前	
神経内科	14日(木)	午後	館 延忠 医師 (札幌医大)
脳神経外科	29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

●整形外科 北山医師の7月診療日について、下記の
とおりお知らせします。

診療日 7月7日(木) 午後
7月8日(金) 午前、午後
7月21日(木) 午後
7月22日(金) 午前、午後



●膝外来 新庄医師による診察を下記のとおりに行いま
すので、お知らせします。

診療日 7月11日(月) 午後