

別海町子育て「はみんぐ」

3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、地域の子育て関連情報の提供の場として、いつでも気軽に利用できる施設です。

子育ての不安や悩みの相談（木曜日 予約制）も受け付けています。

スタッフが親身になってお話を聞きますので、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	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時間					
10:00～11:30	午前・午後 自由に遊べます	はみんぐひろば	赤ちゃんひろば	個別相談 (予約制)	ひよこはみんぐ
13:00～16:00	自由に遊べます	自由に遊べます	自由に遊べます	自由に遊べます	自由に遊べます

はみんぐセミナー

15日(火) 午前11時から
11時30分

3月は、お楽しみ会です。
べこっこの皆さんが人形
劇、読み聞かせを行います。
たくさんのご参加お待ちしております。

3月25日(金)から4月5日(火)
は午前、午後ともに自由遊
びとなります。

今月のこにちは「はみんぐ」

尾岱沼	10日(木) 10:00～11:30 東公民館	受け入れ人数に限りがあるため 予約制とさせていただきます。
西春別	3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、ご要望などがありましたら、児童館または福祉課こども・子育て担当（内線 1313・1314）までお願いいたします。

母子健康センター からのお知らせ



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。

★マタニティクラス

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。

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について	助産師	4月13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	4月27日(火)
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	5月11日(火)
第4課	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう 写真撮影	助産師	5月25日(火)
第5課	出産のおはなし (旧 出産教室)	助産師	5月18日(火)

★出産教室

開催日 3月16日(火) **対象** 妊娠8カ月から9カ月の方

申込締切 各開催日の前日までに、ご連絡ください。

※出産教室は4月から、マタニティクラスの第5課として開催します。

★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
3月15日

4月コース 全4回 4月7日、4月14日、4月21日、
4月28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

★インファントマッサージ教室おさらい会

おさらい会を開催します。ぜひ、
ご参加ください。

申込締切
3月17日

定 員 7組程度

対 象 教室に参加したことのある1歳未満の
お子さんとお母さん

開 催 日 3月31日(木) 午前10時30分から

★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持参してください。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おります。妊娠中から赤ちゃんの事など困った時は、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

3・4月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
3月	4	金	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
	9	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	10	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~11:30(受付)
	15	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	16	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00(受付)
	17	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11時に1歳6か月児健診、午後1時に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、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。		
	24	木	フ ッ 素 塗 布	尾 岱 沼 地 域 セ ン タ ー	10:00~11:00
	25	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30
4月	12	火	乳 幼 児 相 談	尾 岱 沼 地 域 セ ン タ ー	10:00~11:00(受付)
	13	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	14	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~11:00(受付)
	19	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	20	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00(受付)
	21	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)
	22	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30
	26	火	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	27	水	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:45(受付)

- ◆3月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ◆3月の1歳6か月児健診対象者 平成26年8月生まれのお子さん
 ◆3月の3歳児健診対象者 平成25年2月生まれのお子さん ◆3月の5歳児相談対象者 平成23年2月生まれのお子さん
 ◆3月のマタニティクラス対象者 平成28年6月から7月出産予定の方

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。



塩谷 ^{あさひ}旭くん
(大)



奥山 ^{ゆう}悠ちゃん
(明範)



井上 ^{そうし}颯志くん
(寿光)



山田 ^{なおや}直矢くん
(和博)



佐藤 ^{かなで}心奏ちゃん
(一幸)



大和田 ^{しんたろう}紳太郎くん
(暁)



大和田 ^{りょうたろう}嶮太郎くん
(暁)



平沢 ^{はると}晴人くん
(優作)



岩崎 ^{はるき}晴生くん
(友規)



大島 ^{わく}和空くん
(賢治)



田村 ^{そうすけ}颯助くん
(貴宏)



木下 ^{てつた}鉄太くん
(朋也)

町の保健室

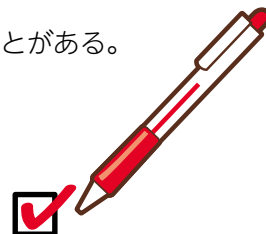
サルコペニアに注意

加齢や生活習慣で筋肉が急に減ってしまう症状のことを、「サルコペニア」と言います。

転倒したり日常動作が困難になるだけでなく、肺炎などの感染症や骨粗しょう症、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞のリスクが高くなるといわれています。

●大人の方は、次の項目をチェックしてみてください

- ☐ 平らなところでつまずいたり、ころんだりしたことがある。
- ☐ 歩くのが遅くなり、信号が変わるまでの間に横断歩道を渡りきれないことがある。
- ☐ 手すりにつかまらないうと、階段を上がれない。
- ☐ ペットボトルのキャップを開けにくくなった。
- ☐ 75歳以上で痩せていて、食欲がなく、栄養摂取に不安がある。
- ☐ お腹が出ているのに、足が細い。
- ☐ 若い女性で、食事制限だけのダイエットを行い、運動をしていない。
- ☐ 体重は変わらないのに、お腹だけでできた。



サルコペニアは10代からの生活習慣が影響するといわれます。

また、筋肉は20歳ごろまでに増え、その後減少していく傾向にあり、若いうちに十分筋肉を育てておくことも大切です。

お子さんの筋力は十分ついていますか。握力が弱い、筆圧が弱い、坂道が登れない、上手でボールが投げられない、運動しても疲れて休みたがる等はありませんか。

保健センターでは、子どもでも高齢者でも取り組める「サルコペニア」予防の支援をしています。筋力の低下が気になる方は、お気軽にお問合せください。

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

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。

3月予定（予約が必要です。）

3日（木）13:00～17:00
10日（木）13:00～17:00
24日（木）13:00～17:00

相談は
無料
です

4月予定 7日（木）、14日（木）、28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 別海町民保健センター 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。

3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から木曜日の午後実施中です。 - 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 山田 能之 林 雄三	午 前	林 (整形外来) 中 島 (外科外来)	山 田 (外科外来)	中 島 (外科外来)	林 (整形外来)	中 島 (外科外来) 北 山 ※4日、18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、緊急手術が入ると休診または診療体制変更の可能性ありますので、あらかじめご了承願います。 - 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)	中 島 (外科外来)	甲 斐 (整形外来) ※16日休診	北 山 ※3日、17日のみ (整形外来)	山 田 (外科外来) 北 山 ※4日、18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願います。
	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	インフルエンザ予防接種を予防接種日に実施中です。火・木曜日の予防接種については曜日毎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	11日(金)	午前 午後	山田 栄生 医師 (札幌医大)
	25日(金)	午前 午後	神谷 詩織 医師 (札幌医大)
耳 鼻 いんこう科	7日(月)	午前 午後	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	8日(火)	午前	
	22日(火)	午前 午後	松宮 弘 医師 (札幌医大)
	23日(水)	午前	
神 経 内 科	10日(木)	午後	舘 延忠 医師 (札幌医大)
脳神経外科	25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3月診療日について、下記のとおりお知らせします。

診療日

3月3日(休) 午後
3月4日(金) 午前・午後
3月17日(休) 午後
3月18日(金) 午前・午後



- 整形外来 甲斐医師の診療日について、3月16日(休)を休診とします。