

健康フッキング教室 のお知らせ

テーマ

「パパッと!おてがる!野菜でおつまみ」



野菜不足と感じていても、調理が面倒、食べ方が分からない、料理があまり得意ではないなど、お悩みの声を耳にします。

今回の教室では、手軽でかんたん、おつまみにもなる野菜レシピを紹介します。食生活を見直したい、かんたん野菜レシピを知りたい、調理にチャレンジしたい男性の方や、お料理ビギナーさんも、この機会にぜひ参加してみませんか。

- 日 時 7月5日(木) 午後6時15分から午後8時15分まで
- 場 所 別海町民保健センター
- 参加費 無 料
- 内 容 調理実習(野菜料理 数品、肉料理 1品を予定)
試食、ミニ講座
- 持 ち 物 エプロン、三角巾
- 募集期限 6月26日(火)まで
- 定 員 先着10名
- 申込み・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^{ちひっこ}

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。



上原 ^{あさひ}朝陽くん
(洋介)



加納 ^{あんな}杏菜ちゃん
(雄也)



内藤 ^{みなと}湊くん
(正晃)



金澤 ^{あいり}愛莉ちゃん
(亮太)



松本 ^{わか}和佳ちゃん
(芳樹)



天神 ^{とうま}斗真くん
(和枝)



小野 ^{ひより}日和ちゃん
(陽平)



福永 ^{たいせい}泰誠くん
(将嗣)



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

お母さんと赤ちゃんの絆をさらに深めるための、オイルを使用したマッサージです。

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 その他の方 2,000円

申込締切
6月15日

7月コース

全4回
 7月5日(木)
 7月12日(木)
 7月19日(木)
 7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、お問い合わせください。

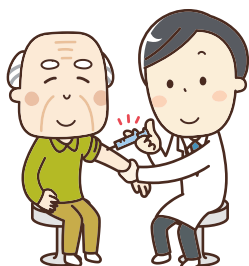
母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんのことなど困ったときは、いつでもご利用ください。



問合せ／母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337

成人用肺炎球菌ワクチン 予防接種のお知らせ

本町では、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30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。



■対象年齢

65歳	昭和28年4月2日から昭和29年4月1日生まれの方
70歳	昭和23年4月2日から昭和24年4月1日生まれの方
75歳	昭和18年4月2日から昭和19年4月1日生まれの方
80歳	昭和13年4月2日から昭和14年4月1日生まれの方
85歳	昭和8年4月2日から昭和9年4月1日生まれの方
90歳	昭和3年4月2日から昭和4年4月1日生まれの方
95歳	大正12年4月2日から大正13年4月1日生まれの方
100歳	大正7年4月2日から大正8年4月1日生まれの方

■助成対象期間 平成31年3月31日まで

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

地域情報カレンダー

(平成30年5月25日現在)

日	曜日	イベント内容
6/2	土	尾岱沼潮干狩りフェスティバル 尾岱沼ふれあいキャンプ場 2日 11:00～13:00 (受付時間12:30まで) 3日 11:30～13:30 (受付時間13:00まで)
13	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をしてください。
16	土	尾岱沼潮干狩りフェスティバル 尾岱沼ふれあいキャンプ場 16日 10:30～12:30 (受付時間12:00まで) 17日 11:00～13:00 (受付時間12:30まで)
30	土	第58回 尾岱沼えびまつり 尾岱沼漁港特設会場 30日 13:30～17:00 1日 9:45～15:00
7/1	日	
7/11	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をしてください。

社会保険事務
相談所開設

6月5日(火)
13:00～17:00

6月6日(水)
9:00～14:00

7月3日(火) 13:00～17:00
7月4日(水) 9:00～14:00

中標津町役場 会議室

※完全予約制となり、事前の予約が必要です。

予約先／釧路年金事務所
TEL0154-61-6000



保健センター からの お知らせ

6・7月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
6月	5	火	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00～11:00
	6	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00～11:00
	7	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00～10:30/13:00～14:30
	19	火	1 歳 6 か 月 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	13:00～13:30 (受付)
			3 歳 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	13:00～13:30 (受付)
			※予定人数の都合により午後に1歳6か月児健診、3歳児健診を予定しています。 必ず3週間前に発送する案内をご確認ください。		
	20	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50～13:00(受付)
	21	木	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30～12:00
	26	火	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00～11:30
	28	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	尾岱沼地域センター	10:00～11:00
29	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30～11:30/13:00～15:30	
7月	10	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30～12:00
	11	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00～11:00
	12	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00～11:00/13:00～14:00
	18	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50～13:00(受付)
	24	火	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)
	25	水	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

- 6月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ■ 6月の1歳6か月児健診対象者 平成28年11月生まれのお子さん
 ■ 6月の3歳児健診対象者 平成27年5月生まれのお子さん
 ■ 6月の5歳児相談対象者 平成25年4月生まれのお子さん(午前) 平成25年5月生まれのお子さん(午後)

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。

月～金(予約制)
9:00～17:00

相談は
無料
です

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よ。
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(金、土、日、祝日)
9:00～15:30(月～木)
- 自殺予防いのちの電話 0120-738-556 8:00～翌日8:00(毎月10日)

※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 0570-078374 [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
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。