元気未来っ子（ちびっこ）

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。

大原　蒼（あおい）くん
（誠）

稲元　咲菜（さきな）ちゃん
（章康）

坂脇　康牙（こうが）くん
（康彰）

鎌田　奏詩（そうた）くん
（雅人）

相川　萌弥（もえみ）ちゃん
（拓人）

伊東　瑞貴（みずき）くん
（義宏）

平山　真白（ましろ）ちゃん
（辰男）

別海町子育て支援センター「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、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お聞きしますので、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

時間＼曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
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

＊お知らせ＊

はみんぐセミナー（11日㈮午前11時～11時30分）は、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おもちゃを持って来てくれます。木の玩具で楽しく遊びましょう。

お楽しみ会（15日㈫午前11時～11時30分）は、べこっこの皆さんが人形劇・読み聞かせを行います♪プレゼントも用意しております。たくさんのご参加お待ちしております。

今月のこんにちは『はみんぐ』

尾岱沼	3日㈭　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いております。
西春別	17日㈭　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　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。

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	2	水	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	8	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	9	水	4か月健診	町民保健センター	12:50~13:00(受付)
	10	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・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。		
	14	月	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30(受付)
	15	火	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~10:30(受付)
	16	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	17	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00(受付)
			フッ素塗布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	18	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30
1月	13	水	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	14	木	1歳6か月児健診	町民保健センター	9:15~10:00(受付)
			3歳児健診	町民保健センター	
			4か月健診	町民保健センター	12:50~13:00(受付)
	19	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	20	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	21	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00(受付)
	27	水	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30(受付)
	29	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26年5月生まれのお子さん
◆12月の3歳児健診対象者　平成24年11月生まれのお子さん　◆12月の5歳児相談対象者　平成22年11月生まれのお子さん
◆12月のマタニティクラス対象者　平成28年4月から5月出産予定の方

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。）

3日（木）13:00~17:00
9日（水）13:00~17:00
17日（木）13:00~17:00

相談は無料です

1月予定　7日(木)・21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：町民保健センター TEL75-0359　担当：母子保健担当
＊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。

町の保健室

知ろう 予防しよう 歯周病と糖尿病

歯周病を放置していると、歯を失うばかりか、全身にもさまざまな悪影響を及ぼすといわれるようになってきましたが、今回は、その中から【糖尿病】との関係についてお話したいと思います。

そもそも、歯周病とは、歯と歯ぐきの間の溝に起きる細菌による感染症で、歯ぐきの腫れや出血があり、歯を支える骨を壊す病気です。厚生労働省の調査では、60歳以上の80％以上の方が歯周病にかかっていると言われています。

イラストのように歯周病と糖尿病はお互いに影響しあい、悪循環「負のスパイラル」を形成します。この悪循環から抜け出すためにも歯周病を予防すること、早期に見つけること、しっかり治療することはお口の中だけではなく、全身の健康のためにも大切なことです。

そのため、別海町では、歯周病にかかっていないかを無料で検査する**「歯周疾患検診」**を実施しています。対象年齢の方（今年30、40、50、60、70歳になられる方）には、４月と11月にお知らせしていますが、有効期限が**28年１月末日**までとなっていますので、この機会をぜひ、活用していただければと思います。

【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

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30分から11時30分頃まで

対象　１歳未満のお子さん

料金１回　町内に住所のある方……1,000円/回
その他…2,000円/回

1月コース
全４回
★１月７日
★１月14日
★１月21日
★１月28日

申込締切は12月15日

★インファントマッサージ教室おさらい会

これまで教室に参加された１歳未満のお子さんとお母さんを対象におさらい会を開催します。是非、ご参加ください。

申込締切は12月７日

●開催日12月16日㈬10時30分から

※申込状況により、次回に回っていただく場合もあります。次回は平成28年３月に開催予定です。

★母乳外来のご案内

母乳分泌促進や乳腺炎への対応、断乳の相談に、ぜひ母子健康センターの母乳外来をご利用ください。(要予約)

毎週　月曜日、火曜日、金曜日の週３回、予約を受け付けております。

料金　町内に住所のある方…1,000円/回
その他…2,000円/回

★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いたします。

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

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から木曜日の午後に実施中です。 ・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）を実施しておりますので、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分から午後６時30分までです。 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)	中島 (外科外来)	・木曜日午後は手術日のため、外来診療を休診としています。また、その他の診療日についても、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）を実施しております。
	午後	山田 (外科外来)	北山 (整形外来)	甲斐 (整形外来)	手術日	山田 (外科外来)	
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。また、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	－	・原則予約制ですので、受診については事前にお問合せくださいますようお願いいたします。
	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	神谷 詩織 医師 (札幌医大)
	25日(金)	午前 午後	山田 茉生 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	
	21日(月)	午前 午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	22日(火)	午前	
神経内科	10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・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。

内科外来、精神科・心療内科外来からのお知らせ

12月30日㈬の夜間診療を休診といたします。

年末年始休診のお知らせ

町立別海病院、西春別駅前診療所、尾岱沼診療所ともに下記期間中休診といたします。

現在通院中の方は、お薬が切れることが無いようお早めに受診願います。

■休診期間　平成27年12月31日㈭から
平成28年１月５日㈫まで
※１月６日㈬から通常診療です。

■お問合せ先
- 町立別海病院　TEL0153-75-2311
- 西春別駅前診療所　TEL0153-77-2350
- 尾岱沼診療所　TEL0153-86-2625