

保健センター からの お知らせ

11・12月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
11月	10	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	11	水	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・午後の呼び出し時間が変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。		
	12	木	4か月健診	町民保健センター	8:50~9:00(受付)
	17	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	18	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	19	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00/13:00~14:30(受付)
	25	水	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30(受付)
	26	木	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30/13:00~14:30
27	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30	
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)
	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	

- ◆11月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ◆11月の1歳6か月児健診対象者 平成26年4月生まれのお子さん
- ◆11月の3歳児健診対象者 平成24年10月生まれのお子さん ◆11月の5歳児相談対象者 平成22年8月、10月生まれのお子さん
- ◆11月のマタニティクラス対象者 平成28年2月から3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。

11月予定 (予約が必要です)

4日(水) 13:00~17:00
12日(木) 13:00~17:00
20日(金) 13:00~17:00

相談は
無料
です

12月予定 3日(木)・9日(水)・17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。

別海町子育て支援センター「はみんぐ」

11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。

お知らせ

はみんぐセミナー

(20日(金)午前11時~11時30分)は、お茶会です。東郷青年部の皆さんがお茶を点ててくれます。美味しいお抹茶をお子さんと一緒に楽しみましょう♪予約はいりません。たくさんのご参加お待ちしております。

「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
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

今月のこにちは「はみんぐ」

西春別	19日(木) 10:00~11:30	西児童館	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。
尾岱沼	26日(木) 10:00~11:30	東公民館	

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。

母子健康センター からのお知らせ



★マタニティクラス

妊娠中の生活、食事、赤ちゃんのお風呂などについて、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士が担当します。

対象 平成28年4月
平成28年5月
出産予定の方

申込締切は
11月30日

12、11月コース

全4回

★12月8日
★12月22日
★1月12日
★1月26日

★出産教室

お産や母乳育児について一緒に学びましょう
(事前にご予約ください)

●開催日:
11月18日(水)

●対象:妊娠8ヶ月から9ヶ月の方

★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 町内の方…1,000円/回
町外の方…2,000円/回

★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 町内に住所のある方
1回 ……1,000円/回
その他…2,000円/回

12月コース

全4回

★12月3日
★12月10日
★12月17日
★12月24日

申込締切は
11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。

次回12月16日(水) 参加者募集中!

※申込多数の場合は別の日になる可能性もあります。その次の開催は平成28年3月を予定しています。

申込締切は
12月7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



町の保健室 インフルエンザ 予防接種のお知らせ

町立別海病院・西春別駅前診療所・尾岱沼診療所では、11月2日(月)から下記のとおりインフルエンザ予防接種を開始します。



●町立別海病院

問合せ／0153-75-2311

対象者	曜日	受付時間	料金	備考
1歳～13歳未満	(小児科外来) 火・木	午後0時30分から午後3時	2,000円/回	2回接種
13歳以上 ※中学生以下			3,500円/回	1回接種
大人	(内科外来) 月～木		3,500円/回	1回接種

※救急患者搬入等の事情により、接種できない場合もありますのでご了承ください。

※小児科での接種は11月5日(木)からとなります。

●西春別駅前診療所

問合せ／0153-77-2350

曜日	受付時間
月～金	午前8時30分から午前11時 午後1時30分から午後4時

※料金は本院と同じです。

※木曜の午後は、午後1時30分から午後3時までです。

●尾岱沼診療所

問合せ／0153-86-2625

曜日	受付時間
月～金	午前10時30分から午前11時 午後1時30分から午後3時

※尾岱沼診療所は事前予約制です。

※料金は本院と同じです。

※水曜の午前は、第1・第3週のみ実施します。

●高齢者の方へ予防接種費用の助成を行います

町では、インフルエンザ発症、重症化を防止するため、予防接種を受ける高齢者の方に費用の助成を行います。

予診票は病院・診療所窓口にありますので、事前にご本人が質問事項等を記入して受診してください。

■実施期間 平成27年11月2日(月)から平成28年1月29日(金)

■対象者 別海町に住所のある方で

- (1)65歳以上の方
- (2)60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限されている方
- (3)60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、日常生活のほとんどが不可能な方

■本人負担額 1,000円(接種料金3,500円のうち町が2,500円負担します。生活保護受給世帯の方は無料です。)

■接種回数 1回(2回目は任意接種になります。)



問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359

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"> 11月2日(月)からインフルエンザ予防接種を開始します。詳細は今月広報18ページをご覧ください。 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。 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。
	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	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)	<ul style="list-style-type: none"> 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	<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"> 11月5日(休)からインフルエンザ予防接種を開始します。詳しくは今月広報18ページをご覧ください。
	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	13日(金)	午前 午後	神谷 詩織 医師 (札幌医大)
	27日(金)	午前 午後	山田 業生 医師 (札幌医大)
耳鼻 いんこう科	9日(月)	午前 午後	松宮 弘 医師 (札幌医大)
	10日(火)	午前	
	24日(火) 25日(水)	午前 午後 午前	高野 賢一 医師 (札幌医大)
神経内科	12日(木)	午後	舘 延忠 医師 (札幌医大)
脳神経外科	20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。

小児科からのお知らせ

下記のとおり予防接種日の接種内容が変更となりますので、お知らせいたします。

■火曜日午後

- 四種混合ワクチン
- 水痘ワクチン
- おたふくかぜワクチン(予約制)
- B型肝炎(ビームゲン)ワクチン(予約制)
- 日本脳炎ワクチン(予約制)

■木曜日午後

- アクトヒブ(細菌性髄膜炎)予防ワクチン
- プレベナー(小児用肺炎球菌)ワクチン
- MR(麻疹、風疹混合)ワクチン
- BCG(予約制)
- ロタウイルス胃腸炎予防ワクチン(予約制)

予防接種の予約およびお問合せは
町立別海病院 TEL75-2311(代表)

診療所での予防接種内容については、直接お問合せいただきますようお願いいたします。

西春別駅前診療所 TEL77-2350
尾岱沼診療所 TEL86-2625