

# 別海町子育て支援センター「はみんぐ」

9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	自由に遊べます

### \*お知らせ\*

はみんぐセミナー（11日）金午前11時から11時30分は敬老の日工作です。おじいちゃん、おばあちゃんに手作りのプレゼントを作ります。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	17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	24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 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



### ★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2月  
平成28年3月  
出産予定の方

**申込締切は**  
9月30日

#### 10、11月コース

**全4回**

★10月13日  
★10月27日  
★11月10日  
★11月24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：9月16日(水)
- 対象：妊娠8ヶ月から9ヶ月の方

### ★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に言われた方は、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。

### ★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。

#### 10月コース

**全4回**

★10月1日  
★10月8日  
★10月15日  
★10月22日

**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  
その他…2,000円

**申込締切は**  
9月15日

### ★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  
こんな事をしています。  
『母乳分泌促進』『乳腺炎トラブル』『断乳』『授乳がうまくいかない』おっぱいのお悩み、まずは電話で相談ください。

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



葬斎組合職員の募集

中標津町外2町葬斎組合では、別海斎場の管理職員を募集します。

【募集内容】

●採用人員 1名

●採用予定年月日 平成28年4月1日

●主な業務内容

別海斎場施設管理に関する業務・火葬炉運転に関する業務・その他一般事務等

●受験資格

●昭和45年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた方

●学校教育法に基づく高等学校(専門学校を含む)以上を卒業又は卒業見込みの方  
●普通自動車運転免許取得者  
●火葬炉運転業務の経験者尚可

※日本国籍を有しない方又は地方公務員法第16条の各号いずれかに該当する方は、受験できません。

●受付期間

平成27年9月16日(水)から10月15日(木)

受付時間は午前9時から午後5時まで(土・日・祝日は除く)

※郵送の場合も10月15日午後5時必着。

●採用試験

●日時 平成27年10月23日(金)午後1時30分から

●場所 中標津町役場3階

3号・4号委員会室

●申込み・問合せ

中標津町外2町葬斎組合事務局(中標津町町民生活部生活課内)

※受付期間終了後、申込者あてに受験票等を郵送します。  
TEL 0153-73-3111

「障害者雇用納付金制度」対象事業主の拡大

平成27年4月から、常用雇用労働者数が100人を超え200人以下の事業主の方も障害者雇用納付金制度の対象となりました。対象になると平成28年4月より、障害者雇用納付金の申告を行う必要があります。また、法定雇用率を達成している場合も申告は必要です。

なお、平成28年2月から3月に道内各地で、申告手続きの事務説明会を予定しています。

●各問合せ

【障害者雇用に関する相談、職業紹介について】  
根室公共職業安定所  
TEL 0153-23-2161

【障害者雇用納付金制度、各種助成金について】  
独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構  
HP <http://www.jeod.or.jp/>  
同機構北海道支部 高齢・

障害者業務課

TEL 011-622-3351

【障害者雇用の進め方について】

北海道障害者職業センター  
TEL 011-747-8231  
同センター旭川支所  
TEL 0166-26-8231

国民年金 後納制度期間がまもなく終了

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「10年の後納制度」が、平成27年9月30日をもって終了します。

後納制度を利用するには、申込みが必要です。詳しくは、「国民年金保険料専用ダイヤル TEL 0570-011-050」又はお近くの年金事務所へお問合せください。

平成27年度 経済産業省 火薬類の保安技術実験について

矢野別演習場において、経済産業省火薬類保安技術実験の実施が予定されています。お知らせします。

●目的

火薬類による災害を防止し、公共の安全を確保することを目的とした火薬類取締法を適切、かつ確実に施行するため、火薬類の製造、貯蔵、消費に係る

保安技術基準の検討に必要な爆発実験を行う。

●期間 9月6日(日)から9月19日(土)

※期間には、予備日などが含まれており、爆発実験は1日に1回から3回実施します。

●時間 午前8時30分から午後4時30分

●問合せ 公益社団法人全国火薬類保安協会  
TEL 03-3553-8762

全国一斉「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間

釧路人権擁護委員連合会及び釧路地方法務局では、高齢者・障がい者をめぐる問題の解決を図るための人権相談活動を強化するため、全国一斉「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間とし、電話による相談時間を延長します。

●電話番号 0570-003-1110

●受付時間 9月7日から9月11日 午前8時30分から午後7時まで  
9月12日から9月13日 午前10時から午後5時まで

●相談担当者 釧路人権擁護委員連合会所属の人権擁護委員、釧路地方法務局職員

●問合せ 釧路地方法務局人権擁護課(釧路市幸町10丁)

難病医療・福祉相談会を開催します

難病を抱え生活されている方、難病と思われるご病気でお悩みの方、医療費や生活問題でお困りの方は、いらっしゃいませんか。難病医療・福祉相談会では、難病専門医による診察や医療ソーシャルワーカーによる相談を実施します。

●日時 平成27年10月18日(日) 受付：午前8時45分から12時 診察：午後3時まで

●場所 市立根室病院(根室市有磯町1丁目2)

●費用 無料

●対象 根室管内にお住まいの方

●定員 30名

●事前申込期間 9月1日(火)から9月15日(火)(土日を除く)

●ご希望の方は、期間中に事前の申し込みが必要です。困っていることや病状などを事前にお聞きした上で、10月7日(水)までに受診の可否を郵送でお知らせします。

●事前申込み・問合せ 中標津保健所 健康推進課 健康支援係  
TEL 0153-72-2168

目3番地) TEL 0154-31-5014

## 通行止めのお知らせ

道路改良工事に伴い、農道上春別52線5厘線の一部が通行止めになります。工事期間中は、隣接する道路を迂回路としてください。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

### ■工事期間（予定）

平成27年6月1日から平成27年9月30日まで

### 〈工事に関する問合せ〉

根室振興局 農村振興課 農村整備係 TEL 0153-23-6904



## 道路工事のおしらせ



一般国道243号千歳橋架替工事を平成26年から平成28年の3年間で実施しています。

大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

### ■工事期間 平成26年1月から平成28年12月まで

### ■迂回路(仮橋・仮道)供用期間(予定) 平成28年11月まで

※車両幅2.5m以上、車両長さ12m以上の特殊車両は仮道・仮橋を通ることは出来ません。

※特殊車両は、迂回路として国道272号、道道根室中標津線等主要道路をご利用願います。

### 〈工事に関する問合せ〉

北海道開発局釧路開発建設部 中標津道路事務所 TEL0153-72-3221

別海町役場 建設水道部 事業課 計画調整担当

TEL0153-75-2111 (内線3214・3217)

道道根室中標津線において、次のとおり橋梁工事・道路改良工事を実施いたします。

皆様には、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

### ■工事期間（予定）

橋梁工事／

平成27年4月1日から

平成27年12月21日まで

道路改良工事1／平成27年7月1日から平成28年3月20日まで

道路改良工事2／平成27年6月1日から平成28年3月20日まで

### ■迂回路供用期間（予定）平成27年12月21日まで

### 〈工事に関する問合せ〉

北海道釧路建設管理部 中標津出張所 TEL 0153-72-3213



## 北海道から商品券配布のお知らせ

北海道では経済的な負担を軽減するため、一定の要件を満たした要介護の方・障がい者の方・妊産婦の方で、申請をされた方に対して道内の取扱店をご利用頂ける商品券（5,000円分）を配布します。

### ■対象

（要介護・障がいの者の方）

平成27年4月1日時点で北海道または道内市町村が認定

している次の項目のいずれかに該当する方

1 要介護認定3以上の方

2 障害支援（程度）区分4以上の方

3 特別障害者手当受給者の方

4 経過的福祉手当受給者の方

5 特別児童扶養手当受給者の方

（妊産婦の方）

平成27年1月1日から平成27年12月31日までの期間に「母子健康手帳」を交付された方で、申請時に北海道内に居住している方

### ■申請方法

要介護・障がいの者の方は申請書が送付されます。

ただし、上記1、2対象者は事前に情報提供の同意が得られた方のみ送付されます。

妊婦の方は母子健康手帳交付時に申請書をお渡しします。

それ以外の方は、母子健康センターにお問合せください。

### ■利用期間

平成27年10月1日から平成28年1月31日まで

詳細は、ホームページ (<http://www.heartful-prema>)

tp://www.heartful-prema

（Banking）をご覧になるか、各事務局にお問合せください。

### ■問合せ

（要介護・障がいの者の方）

TEL 011-330-8041

（妊産婦の方）

TEL 011-330-8523

## 「公正週間」電話相談

10月1日から7日は公正（公正証書）週間です。公正証書とは、法律の専門家である公証人が公証人法・民法な

どの法律に従って作成する公文書で、遺言公正証書や任意後見契約公正証書などがあります。公正制度を広く国民の間に普及させるため、日本公証人連合会本部では公正週間の期間中、無料電話相談を実施します。

（※）10月1日（休）から7日（休）まで

午前9時30分から12時、午後1時から4時30分

※土日実施しません

相談電話 03-3502-8239

# 保健センター からの お知らせ

## 9・10月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間	
9月	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)	
	★午前中に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。					
	15	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30	
	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	9:00~11:00/13:00~14:00(受付)	
	18	金	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30(受付)	
	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		
10月	6	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00	
	7	水	4か月健診	町民保健センター	12:50~13:00(受付)	
	8	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)	
	9	金	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30(受付)	
	14	水	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30	
	20	火	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~10:30(受付)	
	21	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)	
	22	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00(受付)	
	30	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30	

- ◆9月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ◆9月の1歳6か月児健診対象者 平成26年2月生まれのお子さん
- ◆9月の3歳児健診対象者 平成24年8月生まれのお子さん ◆9月の5歳児相談対象者 平成22年8月生まれのお子さん
- ◆9月のマタニティクラス対象者 平成27年12月~平成28年1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。

### 9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

10月予定 1日(木)・7日(水)・29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。

# 9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。



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"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
	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) 山田 (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"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
	午後	中島 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"> <li>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。</li> </ul>
	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"> <li>※予約が必要な予防接種 BCG、ロタウイルスワクチン、水痘ワクチン、おたふくワクチン、4種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)</li> </ul>
	午後	木田	(予約制) 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"> <li>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。</li> </ul>
	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	大橋 隆宏 医師 (札幌医大)
	25日(金)	午前 午後	熊谷 綾子 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	
	28日(月) 29日(火)	午前 午後 午前	松宮 弘 医師 (札幌医大)
神経内科	10日(木)	午後	舘 延忠 医師 (札幌医大)
脳神経外科	18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。

## 禁煙外来ひとくちコラム~子どもの呼吸器疾患

家族が喫煙していると、子どもの気管が慢性的にダメージを受けます。煙に含まれる有害物質によって粘膜表面が剥がれ落ち、気管に入ってくる異物が排除しにくくなるためです。

アレルギー物質を排除しにくくなるためぜんそくやアトピー性皮膚炎の割合が多くなり、インフルエンザなどのウイルスも排除しにくくなるため、喫煙者のいる家庭の子どもはインフルエンザにかかる率は高く、重症になりやすいことも知られています。また、喫煙者のいる家庭の子どもは、中耳炎にかかるリスクが高いという報告もあります。

家族が喫煙することで、これらの病気のリスクを下げる事が出来ます。お子さん、お孫さんに綺麗な空気をプレゼントしてあげてください。

### 家族の健康のためにも禁煙してみませんか!

お問合せは 町立別海病院 TEL75-2311(代表)  
Eメールでお受付します! kin-en@hp.betsukai.jp