

別海町子育て「はみんぐ」

8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

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	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（25日（火）午前11時から11時30分）はうちわ作りです。折り紙を張り、夏らしいうちわを作ります。たくさんのご参加お待ちしております。

8月19日までの期間、木曜の相談日以外は終日自由遊びとなります。

今月のこんにちは『はみんぐ』

尾岱沼	20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	27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、児童館またはこども・子育て担当（内線 1313・1314）までお願いいたします。

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。



信免 勇吉くん
(良平)



大高 綾子ちゃん
(裕司)



小林 蒼介くん
(康太)



松原 真海ちゃん
(真)



富崎 颯史くん
(晃一)



磯田 伸くん
(佑平)



高橋 悠太くん
(裕美)



齋藤 凌牙くん
(学)



花岡 えみちゃん
(芳征)



吉田 奏翔くん
(真一)



河嶋 琉誠くん
(和也)



横田 結香ちゃん
(和之)

保健センター からの お知らせ

8・9月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
8月	6	木	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00(受付)
	7	金	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	18	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	19	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00(受付)
	20	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1歳6か月児健診、午後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。		
	21	金	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~11:00/13:00~15:00(受付)
	26	水	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	27	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
9月	28	金	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
			フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30
	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)
	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)
9月	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

- ◆ 8月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ◆ 8月の1歳6か月児健診対象者 平成26年1月生まれのお子さん
 ◆ 8月の3歳児健診対象者 平成24年7月生まれのお子さん ◆ 8月の5歳児相談対象者 平成22年7月生まれのお子さん
 ◆ 8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。

8月予定 (予約が必要です。)

6日(木) 13:00~17:00
21日(金) 13:00~17:00
27日(木) 13:00~17:00

相談は
無料
です

9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。

レディースデイ健診のお知らせ

レディースデイ健診では乳・子宮頸がん検診だけではなく、他の健診も一度に受けることができます。

人数限定・完全予約制としているため、少ない待ち時間で受けることができます。ぜひこの機会にお受けください。

締切り間近!!

申込みはお済みですか?

日時

月 日	曜日	場 所	受付時間	受けられる健診	定 員
10月22日	木	西春別ふれあいセンター	8:00~12:00 14:00~15:30	乳がん検診	1日 90名
				子宮頸がん検診	1日 100名
10月23日 24日 25日	金 土 日	別海町民保健センター	6:00~11:00 13:00~16:00	胃がん検診 特定健康診査・若者健診・ 肺がん検診・大腸がん検診・ 肝炎検診・エキノコックス検査	1日 70名 定員なし

※原則、時間の指定はできません。

※子宮・乳がん検診以外は男性も受けることができます。

※胃がん、肺がん、特定健診、若者健診、肝炎、エキノコックス検査は午前中のみの実施です。

検査項目・料金

検診項目	内 容	対 象	料 金
乳がん検診	視触診、乳房エックス線撮影（乳房をはさんでレントゲン撮影をします。）	40歳以上（S51.3.31以前生）で H26年4月1日以降未受診の方	40~49歳 1,800円 50~69歳 1,500円 70歳以上 750円
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診（子宮の入り口の表面から細胞をとります。）	20歳以上（H8.3.31以前生）で H26年4月1日以降未受診の方	1,000円 70歳以上 500円
特定健康診査	体格・血圧・尿・心電図・ 眼底検査・医師診察・血液検査	別海町国民健康保険加入者 40~74歳（S16.4.1~S51.3.31生）	2,000円
若者健診	特定健康診査の内容から 眼底検査を除いたもの。	19~39歳（S51.4.1~H9.3.31生）	2,000円
胃がん検診	胃バリウムエックス線撮影	30歳以上（S61.3.31以前生）	1,200円 70歳以上 600円
肺がん・ 結核検診 （喀痰検診）	肺エックス線撮影 （喀痰検診：喀痰細胞診3日法）		200円 （喀痰：600円） 70歳以上 100円 （喀痰70歳以上300円）
大腸がん検診	便潜血2日法 （便を2日間容器に少量採りその中の血液反応をみます）		500円 70歳以上 250円
肝炎検診	血液検査	40歳以上（S51.3.31以前生） 過去に検査を受けたことの無い方	B型肝炎 180円 C型肝炎 380円
エキノコックス 検査	血液検査	過去5年間でエキノコックス検査をしていない方	無 料

申込締切／9月10日(木) 午後5時まで
(ただし、定員になり次第締め切ります)

**レディースデイ健診を受けられない方は
個別検診をご用意しています。**
希望される方は保健センターまでお問合せください。

申込み・問合せ

別海町民保健センター TEL75-0359 FAX:75-0337
Eメール:hoken@betsukai.jp

*FAX、Eメールには申込み後2日以内（土日・祝日を除く）に必ず返信しますので、返信のない方はお問合せください。

8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	・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 はお問い合わせください。 ・宮西内科医長は7月末をもって退 職いたしましたのでお知らせしま 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	—	—	・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。
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)	・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	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	・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	※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)
	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	—	・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。
	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	7日(金)	午前 午後	かみ や し おり 神谷 詩織 医師 (札幌医大)
	21日(金)	午前 午後	やま だ ま お 山田 茉央 医師 (札幌医大)
耳 鼻 いんこう科	10日(月)	午前 午後	たか の けん いち 高野 賢一 医師 (札幌医大)
	11日(火)	午前	
	24日(月)	午前 午後	おお くに つよし 大國 毅 医師 (札幌医大)
	25日(火)	午前	
神経内科	13日(木)	午後	たち 館 のぶただ 館 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。

西春別駅前診療所・尾岱沼診療所からのお知らせ

両診療所ともに8月17日(月)から21日(金)までの間休診
とさせていただきます。

禁煙外来ひとくちコラム～受動喫煙について

- 他人が喫煙しているタバコから出る煙(副流煙)は、
本人が直接吸い込む煙(主流煙)より有害
➡有害物質の不完全燃焼のため
- 受動喫煙で年間約7,000人死亡
➡"がん対策加速化プラン"にも受動喫煙防止が明記
- 換気扇ではタバコの煙の有害ガスは取り除けない
➡ベランダで喫煙しても、肺に取り込まれた有害ガス
がなくなるまでには5~10時間かかります

家族の健康のためにも禁煙してみませんか!

お問い合わせは 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