

別海町子育て 支援センター

「はみんぐ」

3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(木曜日午前・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 自由遊び		はみんぐひろば 17日・24日・31日は 自由遊びになります。	赤ちゃんひろば 18日・25日は 自由遊びになります。	個別相談 (予約制)	ひよこはみんぐ 20日・27日は 自由遊びになります。
13:00~16:00			自由遊び	自由遊び	自由遊び	自由遊び

お知らせ

はみんぐセミナー

10日(火)午前11時から11時30分までは、お楽しみ会です。

べここの皆さんによる人形劇や読み聞かせを行います。たくさんの参加をお待ちしております。

今月のこにちは『はみんぐ』

尾岱沼	26日(休)	10:00~11:30	東公民館	受け入れ人数に限りがあるため 予約制としております。
西春別	19日(休)	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

3・4月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
3月	4	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00-11:00(受付)
	5	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00-11:30(受付)
	6	金	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-9:30(受付)
	9	月	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-9:30(受付)
	10	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30-12:00
	11	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50-13:00(受付)
	12	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。		
	18	水	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00-11:30
19	木	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00-11:00	
20	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30-11:30/13:00-15:30	
4月	8	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00-11:00(受付)
	9	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00-11:00/13:00-15:00(受付)
	14	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30-12:00
	15	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50-13:00(受付)
	16	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)
	22	水	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00-11:30
24	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30-11:30/13:00-15:30	

◆3月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します

◆3月の3歳児健診対象者 平成24年2月生まれのお子さん

◆3月9日(月)の5歳児相談対象者 平成22年3月生まれのお子さん

◆3月の1歳6か月児健診対象者 平成25年8月生まれのお子さん

◆3月6日(金)の5歳児相談対象者 平成22年2月生まれのお子さん

◆3月のマタニティクラス対象者 平成27年6月~7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。

3月予定（予約が必要です。）

5日（木）13:00～17:00
19日（木）13:00～17:00
26日（木）13:00～17:00

相談は
無料
です

4月 予定

2日（木）・9日（木）・23日（木）
13:00～17:00

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……
- 悩みを誰かに話したいけど、安心して話せない……
- 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

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。

■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。

自殺対策 強化月間

3月1～31日

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 ☎166-23-4343（24時間対応）
- 自殺予防いのちの電話 ☎120-738-556（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 ☎0570-078374 [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」
ひきこもり支援相談 中河 ☎090-1640-8797
メンタルサポート 佐藤 ☎080-5584-3906
＊個人情報・秘密は守られます。
- 別海町民保健センター「こころの健康相談」
臨床心理士によるカウンセリング ☎75-0359（要予約）
＊ご本人ではなくても相談できます。

町の保健室

「ベビーフード」と「離乳食」のちがい

赤ちゃんの月齢に合わせ手軽に利用できる市販の「ベビーフード」。

水分を加えるだけで食べられるものや、調理完成品としてそのまま食べられるものなど、種類も豊富で数多く市販されています。

実際に「離乳食教室」に参加された保護者に聞くと7割以上の方が、ベビーフードを「利用している」又は「利用する予定」と答えており（図1）、とても便利なアイテムとして活用されているようです（図2）。

赤ちゃんにとって「離乳食」とは、お乳を吸うことから噛みつぶして食べることへの発達を支えるための食事になります。そして、その食事を手助けすることを目的に市販されている加工食品を「ベビーフード」といいます。そのため、ベビーフードのみでは離乳の完了とはいええず、赤ちゃんの発達に合わせて一般の食品へ移行させていく必要性があります。

旅行のときや不足しやすい栄養素を補いたいときなど、上手に活用していただくためには、**商品パッケージの表示（原材料・アレルギー・栄養価など）を確認し、必ず事前に味見**することを忘れないでください。ベビーフードは、加工食品なので素材本来の風味や食感とはちがい、想像以上に味がしっかり（濃い）と感じられることもあります。その日の赤ちゃんのご機嫌や体調、お口の使い方や発達状況に合わせて、固さや大きさ、味付けなどを工夫し、手づくり離乳食と市販のベビーフードについて、よく考えながら活用しましょう。



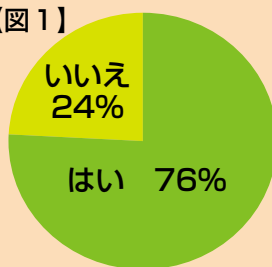
<平成25年度「離乳食教室」アンケート結果から>

※生後6か月児の保護者対象

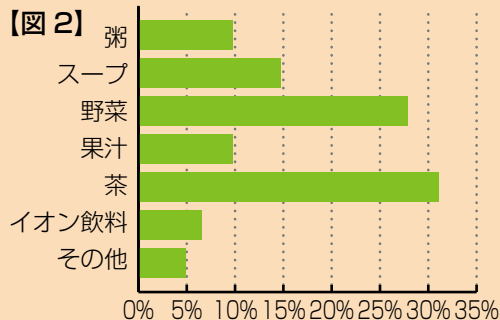
【図1】

問1 市販のベビーフードは利用していますか？又は、利用する予定ですか？（図1）

問2 どのような商品を利用していますか？（図2）



【図2】



【問合せ】 町民保健センター TEL:75-0359 FAX:75-0337 Email : hoken@betsukai.jp

母子健康センターからののお知らせ



★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27年8月
平成27年9月
出産予定の方

申込締切は
3月末

4、5月コース

全4回

★4月7日
★4月21日
★5月12日
★5月26日

★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 寝返り前の赤ちゃん

料金 1回 町内に住所のある方
.....1,000円
その他...2,000円

4月コース

全4回

★4月2日
★4月9日
★4月16日
★4月23日

申込締切
は3月15日

★母子手帳の交付

交付を希望される方は、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



★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：3月18日(水)
- ・対象：妊娠8ヶ月から9ヶ月の方

3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 内科医長 宮西 秀二	午 前	今 村 西 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 はお問合せください。
	午 後	鈴 木	鈴 木	宮 西	今 村	宮 西 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)	・木曜日午後を 手術日 とし、外来診 療を 休診 といたしますので、お知 らせいたします。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 るとお待ち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	6日(金)	午前 午後	熊谷 綾子 医師 (札幌医大)
	20日(金)	午前 午後	小林 景樹 医師 (札幌医大)
耳 鼻 いんこう科	9日(月)	午前 午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	10日(火)	午前	
	23日(月)	午前 午後	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	24日(火)	午前	
神経内科	12日(木)	午後	館 延忠 医師 (札幌医大)
脳神経外科	12日(木)	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。

西春別駅前診療所からのお知らせ

4月23日(木)午後、西春別駅前診療所の診療を休
診とさせていただきます。

