

別海町子育て「はみんぐ」 2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	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
(25日(水)午前11時から
11時30分)は、フェルト
でお花のヘアピン
とコサージュを作ろう
です。予約は必要
ありません。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	12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。

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。



浦山 星羅ちゃん
(邦広)



昆野さつきちゃん
(麻耶)



池田 護くん
(正人)



西塚 梨桜ちゃん
(利幸)



島崎 芽生ちゃん
(洋介)



小林 叶芽くん
(沙織)



楠 麗光ちゃん
(瑛)



富崎 汐梨ちゃん
(洋尚)



山崎 航くん
(辰司)



木幡菜々心ちゃん
(卓)

保健センター からの お知らせ

2・3月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
2月	3	火	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00(受付)
	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	9:00~11:00/13:00~15:00(受付)
	17	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	18	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00(受付)
	19	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。		
	23	月	1 歳 3 か 月 歯 磨 き 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	25	水	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
3月	26	木	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
			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
	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	9:00~11:00/13:00~15:00(受付)
	6	金	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)
	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

- ◆2月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
- ◆2月の3歳児健診対象者 平成24年1月生まれのお子さん
- ◆2月26日の5歳児相談対象者 平成21年11月生まれのお子さん
- ◆2月の1歳6か月児健診対象者 平成25年7月生まれのお子さん
- ◆2月25日の5歳児相談対象者 平成22年1月生まれのお子さん
- ◆2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。

2月予定 (予約が必要です。)

13日(金) 13:00~17:00
26日(木) 13:00~17:00

相談は
無料
です

**3月
予定** 5日(木)・19日(木)・26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。

平成26年度 子宮頸がん・乳がん個別検診のお知らせ

子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回（平成25年4月以降受診されていない方）の対象です。

日本人のおおよそ2人に1人が「がん」と診断される時代です。乳がんは女性特有のがん第1位の発症率です。

子宮頸がんは女性特有のがん第2位の発症率で20代や30代の若い世代で増えています。妊娠や出産の可能性、健やかな日常生活を奪うがんと言えます。

ご自身のため、大切な人のためにもぜひこの機会にお受けください。

まもなく終了!!
3月31日まで

	子宮頸がん検診			乳がん検診	
対 象	20歳以上の別海町民女性 (平成7年3月31日以前生まれ) で昨年度未受診の方			40歳以上の別海町民女性 (昭和50年3月31日以前生まれ) で昨年度未受診の方	
検診内容	内診、子宮頸部細胞診 (子宮の入り口の表面をこすって細胞を取り、がん細胞があるかどうかを検査します。)			視・触診、マンモグラフィ検査 (乳房をはさんで平らにしてレントゲン撮影をします。)	
料 金	20～69歳：1,000円 70歳以上：500円 無料クーポン券の対象者：無料 生活保護受給者：無料			40～49歳：1,800円 50～69歳：1,500円 70歳以上：750円 無料クーポン券の対象者：無料 生活保護受給者：無料	
検診場所	町立別海病院 産婦人科外来	古野医院 (中標津町)	釧路孝仁会 記念病院 (釧路市愛国)	町立別海病院 外科外来	釧路孝仁会 記念病院 (釧路市愛国)
検 診 日	月～金曜日 8:15～11:00 月・木曜日 12:30～15:00	月・火・木～日曜日 (水・祝日は休診) 10:00～13:00 15:00～17:00	月曜日 9:00～13:00	金曜日 8:15～9:30 月・金曜日 12:30～13:45	月～金 9:00

- ◆検診を希望される方は、保健センターへ申込みください。受診券を発行します。
- ◆釧路孝仁会記念病院・古野医院を希望される方は保健センターへ申込み後、各自病院への予約が必要です。(釧路孝仁会記念病院で乳がん検診を希望される方はお早めにお申込みください。)
- ◆町立別海病院での乳がん検診は保健センターで予約を受付けます。検診希望日の1週間前までに保健センターへ申込みください。
- ◆無料クーポン券の対象者が確認したい際にはお気軽にお問合せください。

◆申込み・問合せ◆ 別海町民保健センター

TEL 75-0359 FAX 75-0337
Email hoken@betsukai.jp

*FAX、Emailには申し込み後2日以内（土日・祝日を除く）に必ず返信をしますの
で、返信のない方はお問合せください。

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。

申込締切は
2月15日

対象 寝返り前の赤ちゃん

料金 町内に住所のある方
1回 ……1,000円
その他…2,000円

3月コース

全4回

★3月5日
★3月12日
★3月19日
★3月26日

【開催時間】
午前10時30分から
11時30分頃まで

★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



2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	- インフルエンザワクチン接種を実施しております。(月曜から木曜日の午後) - 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	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	- インフルエンザワクチン予防接種を実施しております。(火・木曜日午後)なお、インフルエンザワクチンについては予約の必要がありません。 ※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	こばやし けいじゅ 医師 (札幌医大)
	20日(金)	午前 午後	くま がい あや こ 医師 (札幌医大)
耳 鼻 いんこう科	9日(月)	午前 午後	たか の けんいち 医師 (札幌医大)
	10日(火)	午前	—
	23日(月)	午前 午後	おおくに つよし 医師 (札幌医大)
	24日(火)	午前	—
神 経 内 科	12日(木)	午後	たろ しのぶ 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。

尾岱沼診療所からのお知らせ

2月17日(火)全日、尾岱沼診療所の診療を休診とさせていただきます。

町立別海病院 禁煙外来のお知らせ

あなたの吸うタバコと同程度、またはそれ以上の有害成分が含まれている煙(副流煙)は、条件により15メートル以上先に流れる可能性があります。

タバコの煙が流れる先に、あなたの大切な人、子ども、妊婦さんが居たとしたら……

自分のためにも、周りのためにも、タバコをやめてみませんか。

★お問合せ★

町立別海病院 75-2311(代表)

「禁煙外来について」と職員へお気軽におたずねください。ホームページもあわせてご覧ください。