

別海町子育て「はみんぐ」

1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についての相談(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

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時間					
10:00~11:30	午前・午後 自由遊び	はみんぐひろば 6日・13日は 自由遊びになります。	赤ちゃんひろば 7日・14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 9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

23日(金)午前11時から11時30分まで、お茶会を開催します。淡交会根室青年部の皆さんが美味しいお茶をたててくださいます。

初めての方もお気軽にご参加ください。予約は必要ありません。

今月のこにちは『はみんぐ』

尾岱沼	22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	29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。



藤原 晴人くん
(寛史)



水内 陽未里ちゃん
(健一朗)



山本 晃瑛くん
(政樹)



葛西 琴羽ちゃん
(敦)



土谷 唯織くん
(聖一)

保健センター からの お知らせ

1・2月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
1月	7	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	8	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~11:00/13:00~15:00(受付)
	13	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	14	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00(受付)
	15	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11時に1歳6か月健診、午後1時に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。		
	21	水	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	23	金	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
	27	火	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
2月	30	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30
	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)
	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)
	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

- ◆ 1月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ◆ 1月の1歳6か月児健診対象者 平成25年6月生まれのお子さん
 ◆ 1月の3歳児健診対象者 平成23年12月生まれのお子さん ◆ 1月のマタニティクラス対象者 平成27年4月～5月出産予定の方
 ◆ 1月の5歳児相談対象者 平成21年12月生まれのお子さん ◆ 2月の5歳児相談対象者 平成22年1月生まれのお子さん
 ※ 1月23日の5歳児相談は12月18日の振替日です。

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27年6月
平成27年7月
出産予定の方

申込締切は
1月末

2、3月コース

全4回

★2月10日
★2月24日
★3月10日
★3月24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 町内に住所のある方
1回 ……1,000円
その他…2,000円

2月コース

全4回

★2月5日
★2月12日
★2月19日
★2月26日

申込締切
は1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：1月21日(水)
- ・対 象：妊娠8ヶ月から9ヶ月の方

町の保健室

こころが疲れると気分が憂うつで元気が出ないことがあります。
ときどきチェックをしてみると、こころの疲れに気づけるかもしれません。

こころの健康は保たれていますか？

自分でチェック

最近2週間の様子についてあてはまるものにチェックしてみましょう。

- ☐ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気持。
- ☐ 自分を責めて、自分は価値がないと感じる。
- ☐ 集中力が落ち、何をするにしても迷ってなかなか決断できない。
- ☐ 寝つきが悪い。朝早く目が覚める。ぐっすり眠った気がしない。
- ☐ 食欲がなく、体重が減少する（反対に過食になる）。
- ☐ 死にたい気持ちに、たびたび陥る。

2個以上該当する場合、うつ傾向の可能性が考えられます。一人で悩まずに、まず話せる人に話しましょう。

周りの人がチェック

- ☐ 以前と比べて、表情が暗く元気がない。
- ☐ イライラや不安が強く、落ち着かずじっとしてられない。
- ☐ 好きなことや趣味をしなくなる。身だしなみにも気を遣わなくなる。
- ☐ 周囲との交流を避けるようになる。
- ☐ 眠れない日が続いていて、特に朝の気分や体調が悪そうである。
- ☐ 飲酒量が増える。

いつもと様子が違う、最近変わったなどと感じるようであればあなたの大切な人はうつ傾向にあるかもしれません。心配していることを伝え、話をゆっくり聴き、ぜひ一緒に専門家へご相談ください。困り事を抱え込まず専門家に相談することで苦しんでいる人を救うきっかけになることもあります。

問合せ／別海町民保健センター 母子保健担当 電話 75-0359

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。

1月予定（予約が必要です。）

8日（木）13:00～17:00
22日（木）13:00～17:00
29日（木）13:00～17:00

相談は
無料
です

2月 予定 5日（木）・12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……
- 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

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。



診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	備 考
内 科 院長 進 洋 名誉院長 今村 英雄 内科医長 鈴木 秀二 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。 - 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。
	午 後	鈴 木	鈴 木	宮 西	今 村	宮 西 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 外科医 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	9日(金)	午前 午後	福田 朝子 医師 (札幌医大)
	23日(金)	午前 午後	小林 景樹 医師 (札幌医大)
耳 鼻 いんこう科	13日(火)	午前 午後	野村 一頭 医師 (札幌医大)
	14日(水)	午前	
	26日(月)	午前 午後	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	27日(火)	午前	
神 経 内 科	15日(木)	午後	館 延忠 医師 (札幌医大)
脳神経外科	23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。

年始診療開始日のお知らせ

町立別海病院、西春別駅前診療所、尾岱沼診療所ともに平成27年1月6日(火)から診療を開始いたします。

