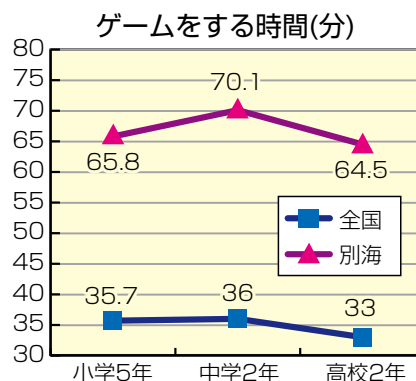
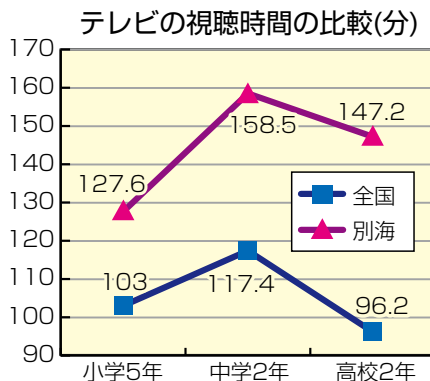


メディアコントロールシート ～電子メディアとの付き合い方を考える～

別海町では、『早寝早起き朝ごはん テレビを止めて外あそび』をスローガンに掲げ、地域ぐるみで町の子ども達の望ましい生活習慣形成のための取組を推進しています。

生涯教育研究所が平成22年度に実施した調査の結果から、本町の児童・生徒が、テレビ・ネット・ゲームといった「電子メディア」に多くの時間をかけているという実態がわかってきました。電子メディアに長時間接し続けることが、子ども達の生活に及ぼす影響を考え、メディアコントロールに重点を置いています。

研究所では、自分自身で電子メディアとの付き合い方をコントロールしていくための契機となるよう、「メディアコントロールシート」を作成し、平成24年度より町内の小学校4年生を対象に配布しています。



平成22年度 生活と健康に関するアンケート調査より

メディア・コントロールシート



3つのチャレンジ目標!!

- ①テレビ・ゲーム・ネットは合わせて2時間まで
- ②夜9時からはテレビ・ゲーム・ネットはしない
- ③食事中はテレビをつけない

月 日	午後4時	午後5時	午後6時	午後7時	午後8時	午後9時	午後10時	午後11時	テレビ・ゲーム・ネットの時間
例) 7月15日	テレビ								1時間20分
	ゲーム								1時間
	ネット								30分
月 日	午後4時	午後5時	午後6時	午後7時	午後8時	午後9時	午後10時	午後11時	テレビ・ゲーム・ネットの時間
7月3日(木)	テレビ								時間 分
	ゲーム								時間 分
	ネット								時間 分

【メディアコントロールシートの特徴】

- ・3つのチャレンジ目標をめあてに、1週間のテレビ視聴時間、ゲームやネットの使用時間をシートに記録します。
- ・ふりかえりシートには、テレビ・ゲーム・ネットをやめた時間で、どのようなことをしたのかをふりかえる欄を設けています。また、起床・就寝時刻や朝食についてもふりかえることができるよう、チェック欄を設けています。

【取組後の児童や保護者の感想】

- ・テレビを見る時間が長かったので、もっとテレビの時間を短くしようと思いました。
- ・ゲームを長くやってしまったので、時間を決めてやるとだんだんできるようになり、時間を守れるようになりました。
- ・テレビをやめた時間で、外遊びや家族と話ができて楽しかった。テレビを消したらごはんがたくさん食べられたし、勉強にも集中できた。
- ・1週間やってみて、もっと早寝早起きが続けようと思う。読書も家庭学習も力になった。
- ・やりすぎに注意はしていたのですが、記入してみて、長い時間ゲーム・ネット・テレビに向かっていることがわかりました。これから意識していきたいと思います。

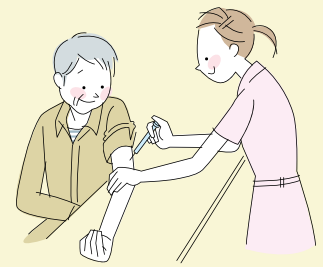
早寝早起き朝ごはんテレビを止めて外遊び

町の保健室

平成26年度 高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ

●実施医療機関

医療機関名	曜 日	受付時間	予約
町立別海病院	月～木曜日	午後0時30分から3時	無
西春別駅前診療所	月～金曜日	午前8時30分から11時 午後1時30分から4時 ただし、木曜日(午後)は 午後1時30分から3時	無
尾岱沼診療所	月～金曜日	午前10時30分から11時 午後1時30分から3時 水曜日は午後のみ	有



●実施期間 平成26年11月4日(火)から平成27年1月30日(金)

●対象者 (1)接種当日に、別海町に住居登録のある満65歳以上で接種を希望される方。
(2)接種当日に、別海町に住居登録のある満60歳以上65歳未満(心臓、じん臓、呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある者)で接種を希望される方。

●本人負担額 1,000円(接種料金3,000円で町が2,000円負担します。)
(生活保護受給世帯の方は、本人負担額無料です。)

●接種回数 1回(予防接種法)(2回目は任意接種になります。)

問合せ／町民保健センター 健康管理担当 TEL75-0359・FAX75-0337

地域情報カレンダー

日	曜日	イベント内容
11/6	木	議会報告会 19:00～21:00 西春別ふれあいセンター
7	金	議会報告会 19:00～21:00 交流館ぶらと
8	土	道民カレッジ「ほっかいどう学地域活動推進講座」 13:00～15:30 別海町役場庁舎 101・102会議室
		北方領土を語る町民の集い 15:00～17:30 交流館ぶらと
9	日	ラムサール条約登録9周年記念 晩秋の自然を楽しむ音楽と語り 野付半島ネイチャーセンター2階 12:00～15:50
10	月	議会報告会 15:00～17:00 尾岱沼地域センターきらくる
12	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぶらと 13:30～ ※事前に中標津警察署で更新手続きが終了していなければ、受講できません。
12/7	日	特設人権相談所 中央公民館サカ活動室 13:00～16:00
10	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぶらと 13:30～ ※事前に中標津警察署で更新手続きが終了していなければ、受講できません。
13	土	健康クッキング 町民保健センター 11:00～14:30

(10月27日現在)

社会保険事務
相談所開設

11月5日(水)
12:00～17:00

11月6日(木)
9:00～15:00

12月2日(火) 12:00～17:00
12月3日(水) 9:00～15:00

中標津町役場 会議室

※完全予約制となり、
事前の予約が必要です。

予約先 / 釧路年金事務所
TEL0154-61-6000



別海町子育て「はみんぐ」

11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、気軽に利用できる施設です。

子育てに対する不安や悩みについての相談（木曜日午前・予約制）も受付けています。

スタッフが親身になってお話しをお聞きますので、お気軽にご連絡ください。

お知らせ

10日(月)午前11時から、親子体操を行います♪山口美喜子さんが楽しく体操の指導をしてくれます。ご参加お待ちしております♪

「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

はみんぐセミナー（19日(水)午前11時から11時30分）は、おもちゃのひろばを行います♪中春別へき地保育園の菅野園長がたくさんおもちゃを持って遊びに来てくれます。木のおもちゃで遊びましょう♪ご参加お待ちしております♪

今月のこにちは「はみんぐ」

西春別	20日(木)	10:00~11:30	西児童館	予約制とさせていただきます。
尾岱沼	27日(木)	10:00~11:30	東公民館	

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。

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。



安齋 大和くん
(悟)



斉藤 優次郎くん
(琢磨)



早坂 銀時くん
(一彦)



三上 獅童くん
(裕貴)



大友 晴未ちゃん
(直也)



伊丸岡 大吾くん
(忠次)



伊丸岡 恵吾くん
(忠次)

保健センター からの お知らせ

11・12月の 母子保健 業務予定



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

- ◆11月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ◆11月の1歳6か月児健診対象者 平成25年4月生まれのお子さん
 ◆11月の3歳児健診対象者 平成23年10月生まれのお子さん ◆11月の5歳児相談対象者 平成21年11月生まれのお子さん
 ◆11月のマタニティクラス対象者 平成27年2月~3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。

11月予定（予約が必要です。）

6日（木）13:00~17:00
12日（水）13:00~17:00
27日（木）13:00~17:00

相談は
無料
です

**12月
予定** 4日（木）・10日（水）・18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よ。
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。

健康クッキング教室のお知らせ

昨年、無形文化遺産に登録され、改めてその良さが認められた和食。今回のテーマは、基本の和食＋乳製品を組み合わせた“アレンジ和食クッキング”です。だしのうまみを活かすこと、更にミルクをプラスすることで、減塩効果やメタボ・認知症予防も期待されています。生活習慣病予防のため食生活を見直すようとしている方、いきいき健康ライフのきっかけづくりに来ませんか？毎日の食生活に、年末年始のおもてなしに簡単逸品！プロの講師から、和食の基本と技術を学べるこの機会に、是非ご参加ください。

テーマ 「和食×ちょっぴりミルクで、コクうま和食ダイニング」 ～基本はだし！うまみを実感～



写真はイメージです

- 講師 師 太平洋石炭販売輸送(株) コーハン給食センター 料理長 北川 睦 氏
- 予定メニュー 創作和食（ミルクなべ仕立てほか）
- 日時 12月13日(土) 午前11:00～午後2:30
- 場所 別海町民保健センター
- 参加費 無 料
- 持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
- 募集期間 12月1日(月)から12月8日(月)まで
- 定 員 先着20名



【講師略歴】 昭和54年～平成元年 料亭「喜水」^{きすい} 勤務
平成元年～現在 太平洋石炭販売輸送(株)商事部給食課 勤務
(平成6～8年中江学園釧路調理師専修学校 和食 講師)

【お申込み・お問合わせ】 別海町民保健センター
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4月
平成27年5月
出産予定の方

申込締切は
11月末

12.1月コース

全4回

★12月9日
★12月16日
★1月13日
★1月27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 午後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

12月コース

全4回

★12月4日
★12月11日
★12月18日
★12月25日

申込締切
は11月15日

★町立別海病院以外で受診し、母子手帳の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：11月19日(水)
- ・対 象：妊娠8ヶ月から9ヶ月の方

11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	11月4日からインフルエンザワクチン接種を開始します。詳しくは広報17ページをご確認ください。 - 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)に実施しておりますので、詳しくはお問い合わせください。 - 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 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とし、外来診療を休診といたします。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るので、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)	
	夜間診療	—	—	—	—	—	
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	11月4日からインフルエンザワクチン接種を開始します。(火・木曜日午後)なお、インフルエンザワクチンについて予約の必要はありません。 ※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	—	11月25日(火)午前休診となります。(午後の診療は行います) - 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。よろしくお願いいたします。
	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	14日(金)	午前 午後	山口 華央 医師 (札幌医大)
	28日(金)	午前 午後	熊谷 綾子 医師 (札幌医大)
耳鼻いんこう科	10日(月)	午前 午後	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	11日(火)	午前	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	25日(火)	午前 午後	黒瀬 誠 医師 (札幌医大)
	26日(水)	午前	黒瀬 誠 医師 (札幌医大)
神経内科	13日(木)	午後	館 延忠 医師 (札幌医大)
脳神経外科	21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。

あなたの吸うたばこに
フィルターはついていても、
吐く煙にフィルターはついていません
—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。



★お問合せは

「禁煙外来について」とお気軽にお電話または看護師へお尋ねください。

病院ホームページもあわせてご覧ください。