

別海町子育て「はみんぐ」 6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。
子育てに不安や悩みごとがありましたら、相談日（木曜日午前・予約制）があります。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。



お知らせ

10日火午前 自由遊び
24日火はみんぐセミナー
べっこさんによる人形劇
11:00～11:30
たくさんの参加をお待ちしています！

「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 自由に遊べます	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

今月のこにちは『はみんぐ』

・子育てに関する情報交換のほか、工作や手遊び、読み聞かせの時間もあります。

尾岱沼	19日(木)	10:00～11:30	東公民館	準備の都合上、予約制とさせていただきます。
西春別	26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。



浦部 青ちゃん
(雄一)



青木 琉翔くん
(正寿)



加藤 美月ちゃん
(祐介)



安達 航也くん
(哲也)



小林 蘭ちゃん
(知世)



石井 高晴くん
(真尊)



神内 由衣ちゃん
(正成)



海野 音希くん
(賢二)



高橋 楓愛ちゃん
(和馬)



小田島波瑠くん
(雅信)



二瓶 琴ちゃん
(彰吾)



河本 一牙くん
(慎太郎)



関口 琴陽ちゃん
(友治)



新濱 良楽くん
(大淳)



菅原 広翔くん
(周平)

保健センター からの お知らせ

6・7月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
6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)
	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。		
	20	金	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00-11:30
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	尾岱沼地域センター	10:00-11:00	
27	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30-11:30/13:00-15:30	
7月	2	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00-11:00(受付)
	3	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00-11:00/13:00-15:00(受付)
	9	水	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00-11:30
	15	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	16	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00(受付)
	17	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)
	25	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30-11:30/13:00-15:30

- ◆6月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ◆6月の1歳6か月児健診対象者 平成24年11月生まれのお子さん
- ◆6月の3歳児健診対象者 平成23年5月生まれのお子さん ◆6月の5歳児相談対象者 平成21年4月・5月生まれのお子さん
- ◆6月のマタニティクラス対象者 平成26年10月~11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。

6月予定（予約が必要です。）

5日（木）13:00~17:00
11日（水）13:00~17:00
25日（水）13:00~17:00

相談は
無料
です

**7月
予定** 3日（木）・10日（木）・16日（水）
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。

町の保健室

小さな努力で確かな効果 ～フッ化物(フッ素)でむし歯予防～

【むし歯予防】と聞いて思い浮かべることは何でしょうか。歯をキレイに磨く、おやつ回数や種類に気をつける、歯医者さんで定期健診をしてもらうなどその方によって様々だと思います。どれも正解ですが、1つだけでは限界があり、いろいろな方法を組み合わせることが、今のむし歯予防の考え方です。更に最近では、【フッ化物(フッ素)を活用する】ことをむし歯予防の1つの方法と考える方も増えてきているようです。

フッ素は、自然(土壌中や海水中)に広く存在していて、私たちが摂っている食品(海産物、肉、野菜、お茶、ビールなど)にも含まれている自然物質です。

そのフッ化物(フッ素)を適切に使うと、お子さんだけでなく、すべての人のお口の中に対して、

- ①歯の質を強くする
- ②むし歯になりかけた歯を修復する
- ③むし歯菌の活動をおとなしくする

効果があると世界的にも認められています。

もちろん、別海町でもむし歯予防の有効な手段として積極的に活用をおススメしています。

食品 1 kg 中のフッ素量



《フッ化物(フッ素)の活用法》

フッ化物(フッ素)単独でのむし歯予防効果は右のとおりです。もちろん100%予防できる万能薬ではありませんが、今、実践されているむし歯予防にプラスすれば、よりむし歯を予防することが可能です。

むし歯や歯周病がなくお口の中が健康だと、よく咬むことができるので、体力や免疫力がアップし、病気に負けない身体を作ることができます。何より歯や口の調子がよいと毎日笑顔で過ごせます。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。家族全員で歯と口について考える機会にしてみたいかがでしょうか。

フッ素洗口



予防効果
50~80%

歯面塗布



予防効果
30~40%

フッ素入り歯磨き剤



予防効果
20~30%

【問合せ】別海町民保健センター

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

★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
6月15日

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

7月コース

全4回

★7月3日
★7月10日
★7月17日
★7月24日
[開催時間]
午前10時30分
から12時まで

母子健康センター からのお知らせ

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

