

保健センター からの

お知らせ

9・10月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
9月	4	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30～12:00
	5	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00～10:30
	6	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00～10:30/13:00～14:30
	11	火	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か月児健診、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、午前と午後の呼び出し時間が替わる場合があります。必ず3週間前に発送する案内をご確認ください。		
	12	水	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00～11:30
	19	水	4か月健診	町民保健センター	12:20～12:30(受付)
	27	木	フッ素塗布	尾岱沼地域センター	10:00～11:00
28	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30～11:30/13:00～15:30	
10月	2	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30～12:00
	10	水	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00～11:00
	11	木	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00～11:00
	12	金	乳幼児相談	町民保健センター	9:00～10:30/13:00～14:30
	16	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00～11:30
	23	火	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)
	24	水	4か月健診	町民保健センター	12:20～12:30(受付)
	26	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30～11:30/13:00～15:30
30	火	5歳児相談	町民保健センター	9:15～9:30/13:15～13:30(受付)	

■ 9月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
■ 9月の3歳児健診対象者 平成27年8月生まれのお子さん

■ 9月の1歳6か月児健診対象者 平成29年2月生まれのお子さん

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。

月～金（予約制）
9:00～17:00

相談は
無料
です

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

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（金、土、日、祝日）
9:00～15:30（月～木）

- ・自殺予防いのちの電話 0120-738-556 8:00～翌日8:00（毎月10日）

※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」
中河 090-1640-8797 佐藤 080-5584-3906

※個人情報や秘密は守られます。

■予約先・相談場所 町民保健センター母子保健担当 TEL75-0359
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。

9月の診療案内

受付時間
(午前) 8:15~11:00 (午後) 12:30~15:00 (夜間) 17:15~18:30

診療開始
(午前) 8:30~ (午後) 13:30~ (夜間) 17:30~

病院敷地内は
全て禁煙です。

町立別海病院

☎(代表)75-2311

<https://betsukai.jp/bhp/index.html>



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	午 前	今 村 西 村	鈴 木	今 村 西 村	西 村 鈴 木	今 村 ※7日、14日、21日 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)に実施していますので、詳しくはお問い合わせください。 - 健康診断は平成29年から予約制となっています。ご迷惑をおかけしますが、お電話か、受付窓口へお申し込みください。 - 夜間診療時の健診は行いませんので、ご留意ください。
	午 後	鈴 木	西 村	内科医	今 村	内科医 西 村 (予約制)	
	夜間診療	—	—	西 村	—	—	
外 科 外科医長 中島太 外科医長 山田能之	午 前	山 田	山 田	中 島	中 島	中 島	- 外科診療については、緊急手術実施の際は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(月曜午前、火曜午前、金曜午後)を実施しています。
	午 後	中 島	手術日 休診	山 田	手術日 休診	山 田	
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 横澤正人	午 前	横 澤	横 澤	横 澤	横 澤 ※6日、20日 館 ※13日、27日	横 澤 ※7日 館 ※14日、28日 山本(大) ※21日	火、木曜の予防接種については曜日ごとに接種内容が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。
	午 後	横 澤	予防接種	横 澤	予防接種	横 澤 ※7日 館 ※14日、28日 山本(大) ※21日	
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。受診については事前にお問い合わせください。 - また、電話での予約変更およびお問い合わせ(初診も含む)は、火曜(午前、午後)、水曜(午後)、木曜(午前、午後)の診療日におかけください。 - 患者様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
	午 後	—	浮 田	浮 田	浮 田	—	
	夜間診療	—	—	浮 田	—	—	

表にある※の日には診察予定日です。

●出張医による診療科

診 療 科	日付	時間	担当医師
皮膚科	13日(木)	午 後	飯田 憲治 医師
	14日(金)	午 前	
	27日(木)	午 後	
	28日(金)	午 前	
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	
	25日(火)	午前・午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	26日(水)	午 前	
神経内科	13日(木)	午 後	館 延忠 医師 (北海道千歳リハビリテーション大学)
循環器内科	28日(金)	午前・午後	小笠原 惇 医師 (釧路孝仁会記念病院)
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)

診 療 科	日付	時間	担当医師
手・整形外科	25日(火)	午 前	川西 洋平 医師
	26日(水)	午 前	
膝・整形外科	27日(木)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
肩・整形外科	6日(木)	午 前	北山聡一郎 医師
	7日(金)	午前・午後	
	20日(木)	午 前	
	21日(金)	午前・午後	
腰・整形外科	10日(月)	午 前	徳永 茂行 医師

※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。

禁煙外来からのお知らせ

禁煙外来を毎週水曜日午前に**予約制**にて実施しています。詳しくは下記にお問い合わせください。

TEL 75-2311(代表) Eメール kin-en@hp.betsukai.jp

べっかい
歳時記

シャッターの開かぬ店ありナナカマド

長尾和美

シャッター通りという言葉が生まれた。ここはまだ一軒か二軒のようだ。ナナカマドの実が夕陽に輝いている。

今西 青峰

人の動き
平成30年7月末現在()は前月比

人口	14,923(- 42)
男	7,514(- 31)
女	7,409(- 11)
世帯数	6,399(- 26)
外国人	258(+ 4)
出生	12
死亡	13
転入	32
転出	68
その他	-1

交通事故発生状況
()は平成30年1月からの累計

発生	0件(3)
死者	0人(1)
負傷者	0人(4)

火災と救急
平成30年7月31日現在
()は平成30年1月からの累計

火災	0件(8)
死者	0人(1)
救急	52件(340)
救助	2件(8)
ドクターヘリ搬送	1件(21)

脱水症について

暑さが続くこの時期は熱中症と併せて脱水症に気を付けてください。年齢、性別を問わず起こる可能性があります。高齢者の方は特に陥りやすいです。小まめに水分とミネラルを摂取し予防に努めてください。

(別海消防署 救急係 75-0366)

矢臼別演習場での訓練日程等について

町ホームページでお知らせしていますが、閲覧できない場合は、電話で対応することができますので、お手数ですが下記までお問い合わせ願います。

問合せ／別海駐屯地業務隊総務科 TEL 0153-77-2231 (内線311)
別海町役場総務部総合政策課 まちづくり推進担当
TEL 75-2111 (内線2211・2212・2218)

お誕生・ご結婚

平成30年7月1日から7月31日届出分まで
※戸籍届出時に窓口で承諾された方々のみ掲載しています。



お誕生おめでとう

氏名	保護者	住所
山崎 涼太 (りょうた) くん	男 祐司 (別海)	
西村 竜駕 (りゅうが) くん	男 祐作 (走古丹)	
長沼 苺花 (いちか) ちゃん	女 徹 (床丹)	
中田 滯 (みお) ちゃん	女 悟史 (中春別)	
井上 結夏 (ゆいか) ちゃん	女 拓也 (中春別)	
秋山 奏海 (かなと) くん	男 健太郎 (西春別)	
石黒 絢子 (あやこ) ちゃん	女 呼人 (別海)	
牧野 智和 (ともかず) くん	男 和彦 (泉川)	
千葉 脩平 (しゅうへい) くん	男 佑規 (別海)	

氏名	保護者	住所
中村日真莉 (ひまり) ちゃん	女 次朗 (西春別)	
細川 楓 (かえで) くん	男 優作 (豊原)	
中澤 凧美 (なみ) ちゃん	女 寛和 (尾岱沼)	



ご結婚おめでとう

氏名	住所
金谷 竜介・松木 聡美さん (別海)	
渡会 裕也・長瀬 咲さん (別海)	
佐藤 知史・小林 知世さん (上春別)	



今月の納期

国民健康保険税 (3期) は 10月1日(月)まで

※納税には、便利な口座振替をご利用ください。
問合せ/税務課収納対策担当(内線1115・1116)



カッテージチーズと乳清(ホエー)

材料 カッテージチーズ 40g・乳清 150ml 分

- *牛乳 200ml
- *米酢 大さじ1

作り方 (調理時間目安 5分)

- ①鍋に牛乳を入れて火にかけ、鍋肌にプツプツと泡が出てくるまで温めます。(80℃から90℃)
 - ②火をとろ火にして米酢を全体に回し入れ、木べらで静かにかき混ぜ、火を止めます。
 - ③すぐに牛乳が分離してくるので、人肌の温度になるまでそのまま冷まします。
 - ④ザルに布巾または厚手のクッキングペーパーを敷いてボウルの上に置き、③を流し込み、こしてチーズを取り出します。チーズを取り出した後の透明な液体が乳清です。
- カッテージチーズは、しょうゆを垂らすとご飯のおかず、クラッカーにジャムと一緒にのせて食べるとおいしいお菓子に！もちろんそのままでもGOOD！
 - 乳清でご飯を炊いてみましょう。米1合に対し乳清を約100ml入れ、炊飯器の目盛まで水を加えて炊きます。毎日食べたくなる艶とおいしさです。



↓ミルクのホームページで作り方の動画を見ることができます。

■ホームページ <http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/recipe.html>