

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	6	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00	
	7	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00	
	8	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00/13:00~14:30	
	14	水	4か月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)	
	20	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)	
	※午前には1歳6か月児健診、午後には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。					
	21	水	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30	
	29	木	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30	
	30	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30	
12月	4	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00	
	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)	
	12	水	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30	
	13	木	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30/13:15~13:30(受付)	
			フッ素塗布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00	
	14	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30	
	20	木	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00	
21	金	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30/13:00~14:00		
26	水	4か月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)		

- 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29年4月生まれのお子さん
- 11月の3歳児健診対象者 平成27年10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よ。
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)
- 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。

11月の診療案内

受付時間
 (午前) 8:15~11:00 (午前) 8:30~
 (午後) 12:30~15:00 (午後) 13:30~
 (夜間) 17:15~18:30 (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 ※2日,9日,30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、ご注意ください。
	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 ※14日,21日,28日 舘 ※7日	横 澤 ※1日,29日 舘 ※8日,22日 山本(大) ※15日	横 澤 ※2日,30日 舘 ※9日 山本(大) ※16日	・火、木曜の予防接種については曜日毎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 ※14日,21日,28日 舘 ※7日	予防接種	横 澤 ※2日,30日 山本(大) ※16日	
精神科・心療内科 医 師 浮田 充	午 前	-	浮 田	-	浮 田	-	・ 原則予約制 ですので、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※の日にちは診察予定日です。

●出張医による診療科

診療科	日付	時間	担当医師
皮膚科	8日(木)	午後	飯田 憲治 医師
	9日(金)	午前	
	29日(木)	午後	
	30日(金)	午前	
耳鼻いんこう科	12日(月)	午前・午後	黒瀬 誠 医師 (札幌医大)
	13日(火)	午前	
	26日(月)	午前・午後	
	27日(火)	午前	
神経内科	8日(木)	午後	舘 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	16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	16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。

診療科	日付	時間	担当医師
膝・整形外科	29日(木)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
	1日(木)	午前	
肩・整形外科	2日(金)	午前	北山聡一郎 医師
	15日(木)	午前	
	16日(金)	午前	
腰・整形外科	19日(月)	午前	徳永 茂行 医師

町立別海病院からのお知らせ

- 整形外科からのお知らせ
 11月の手・整形外科 川西 洋平医師の診療は休診いたします。
- 小児科からのお知らせ
 11月9日午後の診療は休診といたします。

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



釣人に成果たずねし小春風

佃 連子

逃がした魚は大きいという。ばかばかの小春日和にどれぐらい釣れたのだろうか。今西 青峰

人の動き

平成30年9月末現在()は前月比

人	□	14,913(- 4)
男	／	7,514(- 6)
女	／	7,399(+ 2)
世帯数	／	6,409(± 0)
外国人	／	292(+ 18)
出生	4	死亡 15
転入	48	転出 23
その他 0		

交通事故発生状況

()は平成30年1月からの累計

発生	0件(5)
死者	0人(1)
負傷者	0人(6)

火災と救急

平成30年 9月30日現在

()は平成30年1月からの累計

火災	0件(10)
[死者 0件(1)]	
救急	56件(448)
救助	2件(13)
ドクターヘリ搬送	3件(26)

心筋梗塞について

突然生じた胸痛が続く場合は心筋梗塞の可能性があります。呼吸困難や冷汗を伴い、痛みの広がり具合から胃や肩の病気と間違ふことがありますので、これまでに感じたことのないような胸痛が生じた場合には救急車の要請、医療機関の受診を早期に行ってください。(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 0153-75-2111 (内線2211・2212・2218)

お誕生・ご結婚

平成30年9月1日から9月30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
大高 僚也 (りょうや) くん	男 裕 司 (西 春 別)	
柿本 海斗 (かいと) くん	男 竜 矢 (中 春 別)	
藤村 芙羽 (ふ う) ちゃん	女 亮 太 (尾 岱 沼)	
中村康志郎 (こうしろう) くん	男 圭 介 (別 海)	



ご結婚おめでとう

氏名	住所
松本 卓也・山田 由香 さん (別 海)	
高橋 佑太・川島 奈々 さん (本 別 海)	



今月の納期

国民健康保険税(5期)は 11月30日(金)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)



乳和食 レシピ

食塩相当量 44%カット!

さばのミルクみそ煮

いつものさば味噌よりも 作り方はとても簡単!

材料 (2人分)

- * さば..... 2切れ (各75g)
- * 酒..... 大さじ2
- * 砂糖..... 大さじ1
- A * みそ..... 大さじ1
- * 赤唐辛子 (半分にして種を除く)..... 1本
- * 牛乳..... 100ml



※写真はイメージです。

作り方 (調理時間目安 25分)

- ①鍋にAとさばを入れ、牛乳を注ぐ。
- ②クッキングシートで落とし蓋をして強火にかけ、ふつふつとしてきたら中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷ます。

*ポイント

牛乳の効果でさばの臭みが抜けます。さらに、少ないみそでも十分にコクが出るため、減塩が期待できます。

J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>

本町における食育と地産地消の取り組みを紹介しています。ぜひご覧ください。
https://betsukai.jp/sangyo/nougyo/syokuiku_plan/syokuiku-torikumi/

- 取組事例紹介第1弾 「豊原へき地保育園 いちご狩り」
- 取組事例紹介第2弾 「すくすく学級 食育講座」
- 取組事例紹介第3弾 「JA道東あさひ青年部 酪農出前授業in上風連保育園」
- 取組事例紹介第4弾 「JF別海青年部による出前授業in別海中央小学校」