



## 健康フッキング教室のお知らせ

野菜不足と感じていても、調理が面倒、食べ方が分からない、料理があまり得意ではないなど、お悩みの声を耳にします。

今回の教室では、手軽で簡単な野菜レシピを数種類ご紹介します。食生活を見直したい、お手軽野菜レシピを知りたい、調理にチャレンジしたい男性の方や、お料理ビギナーさんも大歓迎です。年末年始は野菜不足になりがちですので、この機会にぜひ参加しませんか。

テーマ

### 「パパッと！おてがる！野菜の小鉢」

- 日時 1月19日(土) 午前10時45分から午後0時45分
- 場所 別海町民保健センター
- 内容 調理実習、試食、ミニ講座
- 募集期限 1月10日(木)
- 申込み・問合せ TEL 75-0359 FAX 75-0337 Eメール hoken@betsukai.jp
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 定員 先着10名



## 母子健康センター からのお知らせ



### インファントマッサージ教室

インファントマッサージとはお母さんと赤ちゃんの絆を深めるための、オイルを使用したマッサージです。

- 時間 午前10時から午前11時30分頃まで
- 対象 1歳未満のお子さんとお母さん
- 料金 町内に住所のある方 1,000円  
1回 その他の方 2,000円

申込締切  
12月14日

1月コース

全4回

- 1月10日(木)
- 1月17日(木)
- 1月24日(木)
- 1月31日(木)

問合せ／母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337

### 母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定し、母子健康手帳の交付を受けるように言われた方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。

また、手帳の交付にはマイナンバーの記載等が必要です。個人番号カードをお持ちの方は個人番号カードを、お持ちでない方は通知カードと運転免許証の写真付きの身分証明になるものをお持ちください。不明な点は下記担当にお問い合わせください。

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんの事など困ったときは、いつでもご利用ください。



## 地域情報カレンダー

(11月22日現在)

日	曜日	イベント内容
12/12	水	優良運転者免許更新時講習 交流館びらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。
1/1	火	2019年初日の出観賞会 野村半島ネイチャーセンター 6:00~
5	土	平成31年別海町新年交礼会 役場101・102会議室 受付11:30~ 開始12:30~
7	月	平成31年(第71回)別海町成人式 別海町中央公民館 13:30~
9	水	優良運転者免許更新時講習 交流館びらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。

社会保険事務  
相談所開設

12月4日(火)  
13:00~17:00

12月5日(水)  
9:00~14:00

1月8日(火) 13:00~17:00

1月9日(水) 9:00~14:00

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

# 保健センター からの

## お知らせ

### 12・1月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間	
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)	
	※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。					
	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)		
1月	8	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00	
	16	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00	
	17	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00-10:00/13:00-14:30	
	22	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)	
	23	水	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30	
	25	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30-11:30/13:00~15:30	
30	水	4か月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)		

- 12月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
- 12月の1歳6か月児健診対象者 平成29年5月生まれのお子さん
- 12月の3歳児健診対象者 平成27年11月生まれのお子さん
- 12月の5歳児相談対象者 平成25年10月生まれのお子さん(午前) 平成25年11月生まれのお子さん(午後)

## 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。