

町の保健室

成人用肺炎球菌ワクチン 予防接種のお知らせ

本町では、成人用肺炎球菌ワクチン予防接種の助成をしています。平成30年度に対象となる方は、下記の年齢の方で、**今までにこのワクチンを接種したことがない方**です。

■対象年齢

65歳	昭和28年4月2日生まれ～昭和29年4月1日生まれの方
70歳	昭和23年4月2日生まれ～昭和24年4月1日生まれの方
75歳	昭和18年4月2日生まれ～昭和19年4月1日生まれの方
80歳	昭和13年4月2日生まれ～昭和14年4月1日生まれの方
85歳	昭和8年4月2日生まれ～昭和9年4月1日生まれの方
90歳	昭和3年4月2日生まれ～昭和4年4月1日生まれの方
95歳	大正12年4月2日生まれ～大正13年4月1日生まれの方
100歳	大正7年4月2日生まれ～大正8年4月1日生まれの方



■助成対象期間 3月31日(日)まで

■個人負担額 2,000円（接種料金8,000円のうち、町が6,000円を助成します。）

※この年齢の方が助成の対象となるのは、**今回限り**です。

※対象の方には予防接種助成券を送付していますが、不明な点等は保健センターへご連絡ください。

問合せ／保健センター TEL 75-0359

母子健康センターからのお知らせ



マタニティクラス

かわいい赤ちゃんを迎えるための、妊娠、出産について学ぶ教室です。分からない事、心配な事、何でもご相談ください。たくさんの参加をお待ちしています。

対象 本町在住の妊婦さん

申込締切 各開催日の前日までに、ご連絡ください。
コース途中での参加もできます。
開催日は、日程の近いものから掲載しています。

時間 午後1時から午後2時30分まで

コース	内 容	担当者	開催日
第1課	お腹の中で育つ赤ちゃんの様子、妊婦さんの生活、食事について	助産師 管理栄養士	2月6(水)
第2課	妊婦さんに必要な野菜の量について 妊娠中のお口のケア指導	管理栄養士 歯科衛生士 助産師	2月27(水)
第3課	おっぱいのことについて 1歳になるまでの成長について	助産師	3月13(水)
第4課	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう 参加者の記念撮影	助産師	3月27(水)
第5課	出産のおはなし	助産師	3月20(水)

インファントマッサー教室

インファントマッサー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

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
1月15日

2月コース

全4回

2月7日(木)
2月14日(木)
2月21日(木)
2月28日(木)

母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定した方は、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等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、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。
問合せ／母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337



保健センター からの お知らせ

1・2月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
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)
2月	5	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	13	水	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	14	木	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	15	金	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30/13:00~14:30
	19	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)
	20	水	4か月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	21	木	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30
	22	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30
	26	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	28	木	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30/13:15~13:30(受付)

■ 1月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ■ 1月の1歳6か月児健診対象者 平成29年6月生まれのお子さん
 ■ 1月の3歳児健診対象者 平成27年12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)
- ・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。

1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 ※4日、11日、25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るので、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 ※17日、31日 館 ※10日、24日	横 澤 ※4日 館 ※11日、25日 山本 ※18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	予防接種	横 澤 ※4日 館 ※11日、25日 山本 ※18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	—	—	

●出張医による診療科

表にある※の日には診察予定日です。

診療科	日付	時間	担当医師
皮膚科	10日(休)	午 後	飯田 憲治 医師
	11日(金)	午 前	
	24日(休)	午 後	
	25日(金)	午 前	
耳鼻いんこう科	7日(月)	午前・午後	宮田 遼 医師 (札幌医大)
	8日(火)	午 前	
	21日(月)	午前・午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	22日(火)	午 前	
神経内科	10日(休)	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	18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	18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
手・整形外科	15日(火)	午 前	川西 洋平 医師
	16日(水)	午 前	
膝・整形外科	17日(木)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
肩・整形外科	10日(休)	午 前	北山聡一郎 医師
	11日(金)	午 前	
	24日(休)	午 前	
	25日(金)	午 前	
腰・整形外科	22日(火)	午 前	徳永 茂行 医師

整形外科外来からのお願い

冬期間は厚着になりますが、診察時に脱ぎ着しやすい服装で来院いただきますよう、ご協力をお願いします。

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



正月や千客万来むかしごと

賑やかだった昔。今はひとつそりと独りぐらし。
苦勞を共にした昔が懐かしい。

堺 寿美子
今西 青峰

人の動き

平成30年11月末現在()は前月比

人口	14,856(- 27)
男	7,494(- 11)
女	7,362(- 16)
世帯数	6,390(- 9)
外国人	312(+ 18)
出生	8
死亡	10
転入	30
転出	39
その他	+2

交通事故発生状況

()は平成30年1月からの累計

発生	1件(6)
死者	0人(1)
負傷者	1人(7)

火災と救急

平成30年
11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	43件(533)
救助	2件(15)
ドクターヘリ搬送	2件(30)

インフルエンザについて

インフルエンザが流行する季節です。外出する際はマスクを着用し、帰宅時には手洗い、うがいをしてください。咳やくしゃみの症状が現れた場合には周りの方にうつさないためにマスクを着用しましょう。体調が悪い時は、無理をせず医療機関を受診してください。

(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

町ホームページ
検索キーワード

平成30年度演習



検索

(内線2211・2212・2218)

お誕生・ご結婚

平成30年11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
永野 郁人 (あやと) くん	男 泰 弘 (本 別 海)	
島崎夏乃葉 (なのは) ちゃん	女 広 平 (泉 川)	
船曳 愛子 (あいこ) ちゃん	女 歩 (中 春 別)	
宇居 大河 (たいが) くん	男 一 海 (別 海)	
岩井 悠人 (ゆうと) くん	男 浩 輝 (西 春 別)	
小貫 文太 (ぶんた) くん	男 敦 (床 丹)	



ご結婚おめでとう

氏名	住所
尾形 航輝・安部きやら さん (尾 岱 沼)	
沖野 辰巳・田中 史織 さん (別 海)	



今月の納期

国民健康保険税(7期)は 1月31日(木)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)



ごちそう恵方チーズ巻き

材料 (2人分)

基本	*牛乳..... 180ml
	*米酢..... 大さじ1弱
	*米..... 1合 (180ml)
	*すし酢..... 大さじ1
	*白ゴマ..... 大さじ1
	*焼きのり (全形)..... 1枚半
	*厚焼き卵 (棒状に切る)..... 100g
	*キュウリ (棒状に切る)..... 1/4本



※写真はイメージです。

*マグロの刺身 (棒状に切る)..... 80g
*エビ (殻付き)..... 4匹
*青ジソ(せん切り、水にさらす)..... 5枚分

作り方 (調理時間目安 45分)

- ①エビは串をして、酒(分量外)を入れた熱湯でゆで、殻をむいておく。
- ②分量の牛乳と米酢で、チーズと乳清を作る。(作り方は広報9月号またはJミルクホームページ参照)
- ③米は30分間以上浸水させ、水を切って釜に入れる。冷ました乳清を150ml加え、1合分の目盛りまで水を加えて炊く。炊き上がったらすし酢を混ぜ、冷めたら白ゴマを混ぜる。
- ④焼きのりを巻すに1枚半並べて、③のすし飯を均等の厚さに広げる。
- ⑤具を手前に並べ、②のチーズ、水を切った青ジソのをせ、手前からしっかり巻く。半分に切って皿に盛る。

★ポイント

米を乳清で炊くことで、加えるすし酢の量は半分でもおいしくでき上がるため、減塩になります。
基本のすし飯で、ちらしずしや、手巻きずしでも減塩できます。

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>