

健康クッキング教室

5分でパパッと!野菜をプラス



1月19日に健康クッキング教室を行いました。その中から、お手軽野菜レシピ1品をご紹介します。簡単にできて、おいしいと好評でした。

今後も、同様の教室を開催予定です。開催が決まりましたら、広報、チラシ、町ホームページ等でお知らせします。

なお、1月19日の教室の様子は、町ホームページの「別海町からのお知らせ」で公開中です。



ほうれん草となめこの海苔和え

(材料 4人分)

ほうれん草.....1袋
なめこ.....1袋
焼きのり.....全型1枚
A 〔 麺つゆ(3倍濃縮).....大さじ2(※)
水.....大さじ2
※麺つゆは、塩分によって大さじ1杯から2杯で調整してください。

(1人分の栄養価)

エネルギー 23kcal
タンパク質 2.2g
脂質 0.3g
炭水化物 4.9g
食物繊維 2.4g
塩分 0.9g

(つくり方)

- ①なめこはザルに入れ、ぬめりをさっと洗う。鍋に湯を沸かして先にほうれん草をゆで、水にとる。同じ湯でなめこをさっとゆで、ザルにあげて軽く水をかける。
- ②ボールにAを合わせ、焼きのりを小さくちぎり入れて混ぜる。
- ③ほうれん草は3センチ長さに切って水気をよく絞る。②になめことほうれん草を入れ和える。

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に、妊娠、出産について学ぶ教室です。分からないこと、心配なこと、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	4月3日(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	4月24日(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	5月8日(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	5月22日(水)
第5課	出産のおはなし	助産師	5月15日(水)

インファントマッサージ教室

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
3月15日

4月コース

全4回
4月4日(木)
4月11日(木)
4月18日(木)
4月25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ことなど困ったときは、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

3・4月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
3月	5	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	6	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	7	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:30~10:30/13:00~14:30
	12	火	1歳6カ月児健診	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1歳6カ月児健診、午後3歳児健診を予定していますが、午前と午後の受診人数の調整により呼び出し時間の変更となる場合がありますので、必ず3週間前に送付される健診案内をご確認ください。 また、天候不良により日程変更等がある場合がありますのであらかじめご了承ください。		
	13	水	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	14	木	フッ素塗布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
4月	15	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30
	27	水	4カ月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	9	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	10	水	4カ月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	11	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	16	火	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	17	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	18	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30/13:00~14:30
	23	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	25	木	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30/13:15~13:30(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

※平成31年4月より、1歳6カ月児健診は偶数月、3歳児健診は奇数月となります。あらかじめご了承ください。

- 3月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します
- 3月の1歳6カ月児健診対象者 平成29年8月生まれのお子さん
- 3月の3歳児健診対象者 平成28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）
- ・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。