

保健センター からの

お知らせ

4・5月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
4月	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
5月	8	水	4カ月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	9	木	3歳児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	14	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	15	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	16	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30 13:00~15:00
	21	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	30	木	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30
	31	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。

- 4月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します ■ 4月の1歳6カ月児健診対象者 平成29年9月生まれのお子さん
- 4月の5歳児相談対象者 平成26年2月生まれのお子さん(午前) 平成26年3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。
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。

4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 ※5日、12日、 26日 鈴 木	<ul style="list-style-type: none"> 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)を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。ご迷惑をお掛けしますが、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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 ※4日、18日 館 ※11日、25日	横 澤 ※5日、19日 館 ※12日、26日	<ul style="list-style-type: none"> 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 ※5日、19日 館 ※12日、26日	
精神科・心療内科 医 師 浮田 充	午 前	-	浮 田	-	浮 田	-	<ul style="list-style-type: none"> 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掛けしますが、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	11日(木)	午 後	飯田 憲治 医師
	12日(金)	午 前	
	18日(木)	午 後	
	19日(金)	午 前	
	25日(木)	午 後	
	26日(金)	午 前	
耳 鼻 いんこう科	8日(月)	午前・午後	宮田 遼 医師 (札幌医大)
	9日(火)	午 前	
	22日(月)	午前・午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
23日(火)	午 前		
神 経 内 科	11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	19日(金)	午前・午後	小笠原 惇 医師 (釧路孝仁会記念病院)

診療科	日付	時間	担当医師
膝・整形外科	11日(木)	午 前	新庄 琢磨 医師
	4日(木)	午 前	北山聡一郎 医師
	5日(金)	午 前	
	18日(木)	午 前	
19日(金)	午 前		
腰・整形外科	8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



経済の活性論議暮遅し

阿部容子

わが町のこととして受け止めたい。口角沫を飛ばし町の前途を考える。折しも時は春の日永。

今西 青峰

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

町ホームページ 検索キーワード **平成31年度演習** 検索 TEL 0153-75-2111 (内線2211・2212・2218)

お誕生・ご結婚

平成31年2月1日から2月28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
長岡すみれ (すみれ) ちゃん	女 義人	(西 春 別)
村山 加純 (かすみ) ちゃん	女 謙	(別 海)
新井田李愛 (いちか) ちゃん	女 順光	(徒 古 丹)
長岐 栞 (しおり) ちゃん	女 信	(本 別 海)
桐島 すず (すず) ちゃん	女 裕人	(西春別駅前)
坂下ひまり (ひまり) ちゃん	女 貴宏	(別 海)
齊藤 光瑠 (ひかる) ちゃん	女 芳晴	(中 西 別)



ご結婚おめでとう

氏名	住所
鹿又 巧・永野 真美さん	(中 春 別)
竹田 昌矢・菅野 律子さん	(中 春 別)
佐藤 圭一・秋浜 愛さん	(泉 川)
天神 一磨・吉田 愛さん	(徒 古 丹)



人の動き

平成31年2月末現在()は前月比

人 口	15,135(-13)
男	7,615(-19)
女	7,520(+6)
うち外国人	310(+13)
世帯数	6,686(+6)
出生	7
死亡	15
転入	50
転出	54

その他 -1
※平成31年1月から外国人を含む人数を掲載しています。

交通事故発生状況

()は平成31年1月からの累計

発生	0件(0)
死者	0人(0)
負傷者	0人(0)

火災と救急

平成31年2月28日現在
()は平成31年1月からの累計

火災	2件(3)
死者	0件(0)
救急	39件(98)
救助	0件(3)
ドクターヘリ搬送	4件(7)

救命講習会の開催について

別海消防署では成人、小児および乳児に対する心肺蘇生法、異物除去やAEDの取り扱い、怪我などに対する応急処置など一般の方が行える応急処置の講習会を実施しています。講習会の詳細については別海消防署までご連絡ください。
(別海消防署 救急係 75-0366)

乳和食 レシピ

おかず不要? 乳清ごはん

材料 (2人分)

- *米..... 1合
- *乳清*..... 約100ml

※写真はイメージです。

乳清の作り方

- 牛乳200mlを火にかけ、プツプツと泡が出てきたら火をとろ火にして、大さじ1の米酢を加え静かにかき混ぜて火を止めます。牛乳が分離して固形になったものがカッテージチーズ、液体が乳清です。
- ザルなどに厚手のキッチンペーパーなどを敷いてボウルの上に置き、人肌まで冷めた①を流し込んで濾します。

作り方 (調理時間目安 15分)

- 米は洗って15分浸水させ、ザルに上げて水気を切ってから炊飯器に入れます。
- 乳清を入れ、炊飯器の目盛までしっかりと水加減をして炊きます。

★ポイント
毎日食べたくなる艶とおいしさです。
乳清を入れることでカルシウム摂取量がアップします。

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>