

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

開催日	内容	担当者
7月10日(水)	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
7月17日(水)	出産のおはなし	助産師
7月24日(水)	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

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



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。

申込締切
6月14日(金)

7月コース

全4回

7月4日(休)
7月11日(休)
7月18日(休)
7月25日(休)

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

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。

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。

本年度に対象となる方は、次の年齢の方で、**今までにこのワクチンを接種したことがない方**です。不明な点等は保健センターにお問い合わせください。

■助成対象期間

令和2年3月31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。)

*対象の方には予防接種助成券を送付しています。

■対象年齢

65歳	昭和29年4月2日から昭和30年4月1日生まれの方
70歳	昭和24年4月2日から昭和25年4月1日生まれの方
75歳	昭和19年4月2日から昭和20年4月1日生まれの方
80歳	昭和14年4月2日から昭和15年4月1日生まれの方
85歳	昭和9年4月2日から昭和10年4月1日生まれの方
90歳	昭和4年4月2日から昭和5年4月1日生まれの方
95歳	大正13年4月2日から大正14年4月1日生まれの方
100歳	大正9年4月1日以前生まれの方

【問合せ】町民保健センター TEL 75-0359 FAX 75-0337
Eメール hoken@betsukai.jp

地域情報カレンダー

(令和元年5月24日現在)

日	曜日	イベント内容
6/2	日	尾岱沼潮干狩りフェスティバル 8:00~10:00(受付時間 9:30まで) 尾岱沼ふれあいキャンプ場 12:00~14:00(受付時間13:30まで) 13:00~15:00(受付時間14:30まで)
12	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぴらと 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。
30	日	第59回 尾岱沼えびまつり 尾岱沼漁港特設会場 9:45~15:00(予定)
7/10	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぴらと 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

6月4日(火) 13:00~17:00

6月5日(水) 9:00~14:00

7月2日(火) 13:00~17:00

7月3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

6・7月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
6月	11	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	12	水	4カ月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	13	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	18	火	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	19	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	20	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30 13:00~14:00
	25	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	27	木	5歳児相談 フッ素塗布	町民保健センター 尾岱沼地域センター	9:15~ 9:30 13:15~13:30 10:00~11:00
28	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30 13:00~15:30	
7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	3歳児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	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	9:00~11:00 13:00~14:00
	23	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	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月から、1歳6カ月児健診は偶数月、3歳児健診は奇数月の実施となっています。

■6月の4カ月健診対象者

対象者には個別に通知します

■6月の1歳6カ月児健診対象者

平成29年10月・11月生まれのお子さん

■6月の5歳児相談対象者

平成26年4月生まれのお子さん(午前) 平成26年5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。