

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	7	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	8	水	4カ月健診	町民保健センター	12:20~13:00(受付)
	9	木	1歳6カ月児・3歳児健診	町民保健センター	9:00~11:00(受付)
	13	月	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	14	火	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:00 13:00~14:00
	15	水	乳幼児相談 4カ月健診	尾岱沼地域センター 町民保健センター	10:00~11:00 12:20~13:00(受付)
	16	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00 13:00~14:30
	20	月	5歳児相談	町民保健センター	9:15~ 9:30(受付) 13:15~13:30(受付)
	21	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
5月	24	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30 13:00~15:30
	7	木	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	8	金	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00 13:00~14:30
	12	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	13	水	4カ月健診	町民保健センター	12:20~13:00(受付)
	14	木	3歳児健診	町民保健センター	9:00~11:00(受付)
	25	月	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	28	木	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30
	29	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30 13:00~15:30

※令和2年4月から、乳幼児相談の尾岱沼会場は偶数月、西春別会場は奇数月の実施となります。

■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30年8月、9月生まれのお子さん

■4月の3歳児健診対象者 対象者には個別に通知します。

■4月の5歳児相談対象者 対象者には個別に通知します。

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。