

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	4	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	5	木	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00~10:00 13:00~14:00
	10	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00
	11	水	4 カ 月 健 診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	12	木	3 歳 児 健 診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	24	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	26	木	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
4月	27	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30~11:30 13:00~15:30
	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	12:20~12:30(受付)
	9	木	1 歳 6 カ 月 児 健 診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	15	水	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	16	木	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00~11:00 13:00~14:30
	20	月	5 歳 児 相 談	町民保健センター	9:15~ 9:30 13:15~13:30
	21	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
24	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歳児健診は奇数月に実施しています。

■ 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3歳児健診対象者 平成29年1月・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よ。
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)
- ・旭川のいのちの電話 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。