

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	7	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	8	木	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00~10:00/13:00~14:30
	13	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00
	15	木	4 か 月 健 診	町民保健センター	9:20~9:30(受付)
			1 歳 6 か 月 児 健 診	町民保健センター	12:30~13:00(受付)
			3 歳 児 健 診	町民保健センター	13:15~13:45(受付)
			★午前4か月児健診、午後1歳6か月児健診・3歳児健診を予定していますが、予定人数のばらつきにより、呼び出し時間が替わる場合があります。必ず3週間前に発送する案内をご確認ください。 また、天候不良により日程変更等ある場合がありますのであらかじめご了承ください。		
	20	火	1 歳 3 か 月 歯 磨 き 教 室	町民保健センター	10:00~11:30
	22	木	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	23	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30
4月	3	火	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	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	9:00~10:30/13:00~14:30
	10	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00
	17	火	4 か 月 健 診	町民保健センター	9:20~9:30(受付)
			1 歳 6 か 月 児 健 診	町民保健センター	12:30~13:00(受付)
			3 歳 児 健 診	町民保健センター	13:15~13:45(受付)
	23	月	1 歳 3 か 月 歯 磨 き 教 室	町民保健センター	10:00~11:30
	26	木	5 歳 児 相 談	町民保健センター	9:15~9:30/13:15~13:30(受付)
27	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30	

■ 3月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ■ 3月の1歳6か月児健診対象者 平成28年8月生まれのお子さん
 ■ 3月の3歳児健診対象者 平成27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。