

# 別海町子育て支援センター「はみんぐ」

3月の予定



「はみんぐ」は、子育て中の親子の交流、子育てに関する情報提供の場として、いつでも気軽に利用できる施設です。

子育てに不安や悩みがありましたら、お気軽にご連絡ください。

## 「はみんぐ」1週間のスケジュール

時間	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00~12:00		ふれあい遊び	はみんぐ ひろば	赤ちゃん ひろば	絵本の日	ひよこ はみんぐ
13:00~16:00		自由に遊べます。工作、手遊び、読み聞かせ等を随時行っています。				

## 今月のこんにちは「はみんぐ」

尾岱沼	9日(木)	10:00~11:30	東公民館	工作、手遊び、読み聞かせを行います。 短い時間の参加も大歓迎です。 たくさんのご参加お待ちしております。
	30日(木)	10:00~11:30	きらくる	
西春別	2日(木)	10:00~11:30	西児童館	

問合せ/子育て支援センター「はみんぐ」 別海寿町1番地 中央児童館内  
TEL・FAX 75-1828 Eメール hamingu@aurens.or.jp

子育て支援センターおよび児童館へのご意見、ご要望などは、福祉課こども・子育て担当までお聞かせください。  
(内線1331・1313)

## 工作の日

21日(火)、22日(水)  
午前11時から  
午前11時30分まで

## 春の工作

## はみんぐセミナー

14日(火)  
午前11時から  
午前11時30分まで

べっこちゃんによる人形劇  
※27日(月)から31日(金)までは、午前、午後とも自由遊びです。

# 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を開きます。わからないこと、心配なこと、何でもご相談ください。たくさんのご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

コース	内容	担当者	開催日
第1課	お腹の中で育つ赤ちゃんの様子、妊婦さんの生活、食事について	助産師 管理栄養士	4月12日(水)
第2課	妊婦さんに必要な野菜の量について 妊娠中のお口のケア指導	管理栄養士 歯科衛生士 助産師	4月26日(水)
第3課	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	5月10日(水)
第4課	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	5月24日(水)
第5課	出産のおはなし	助産師	5月17日(水)

## インファントマッサージ教室

オイルを使用したマッサージです。  
お母さんと赤ちゃんの絆を深めます。

申込締切  
3月15日

**時間** 午前10時から  
午前11時30分頃まで

4月コース

**対象** 1歳未満のお子さんとお母さん

全4回

**料金** 町内に住所のある方 1,000円  
1回 その他 2,000円

4月6日(木)  
4月13日(木)  
4月20日(木)  
4月27日(木)

## 母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定し、母子健康手帳の交付を受けるよう言われた方は、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、お問合せください。

## インファントマッサージ教室 おさらいの会

3月30日(木)に開催を予定していましたが、  
6月29日(木)に延期いたします。

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ことなど困った時は、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



# 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	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	8	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	9	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:30
	14	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	15	水	4か月健診	町民保健センター	12:50~13:00(受付)
	16	木	1歳6か月児健診	町民保健センター	9:15~9:45(受付)
			3歳児健診	町民保健センター	13:00~13:30(受付)
			※午前には1歳6か月児健診、午後には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、午前と午後の呼び出し時間が替わる場合があります。必ず3週間前に発送される案内をご確認ください。		
	23	木	フッ素塗布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	24	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30
4月	11	火	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	12	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	13	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30/13:00~14:30
	18	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	19	水	4か月健診	町民保健センター	12:50~13:00(受付)
	20	木	1歳6か月児健診	町民保健センター	9:15~9:45(受付)
			3歳児健診	町民保健センター	13:00~13:30(受付)
	25	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	27	木	5歳児相談	町民保健センター	9:15-9:30/13:15-13:30(受付)
28	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27年8月生まれのお子さん
- 3月の3歳児健診対象者 平成26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。

### 3月予定 (予約が必要です。)

9日(木) 13:00~17:00  
15日(水) 13:00~17:00  
23日(木) 13:00~17:00

相談は  
無料  
です

4月予定 6日(木)、13日(木)、19日(水)  
13:00~17:00

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。