

# 別海町子育て支援センター「はみんぐ」

6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。予約相談もできます。

## 「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		自由遊び	はみんぐ ひろば	赤ちゃん ひろば	自由遊び	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。				

## 今月のこんには「はみんぐ」

尾岱沼	9日(木)	10:00~11:30	きらくる	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	東公民館	
西春別	23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@arens.or.jp

子育て支援センター及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)

### お歌の日

6日(月)  
午前11時から11時30分  
奥田先生と童謡を歌いましょう。

### 工作の日

28日(火)、29日(水)  
午前11時から11時30分  
カエルを作ります。

### はみんぐセミナー お楽しみ会

21日(火)  
午前11時から11時30分  
べこっこ人形劇団の皆さんが楽しい人形劇や手遊び読み聞かせを行います。

### はみんぐミニ講座

6月13日(月)  
午前10時30分から11時30分

- 内容 赤ちゃんの便秘
- 講師 保健センター管理栄養士

## 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 6月15日**

**7月コース** 全4回 7月7日、7月14日、7月21日、7月28日

**時間** 午前10時から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1回** 町内に住所のある方1,000円、  
その他2,000円

## インファントマッサージ教室おさらい会

これまで教室に参加された方を対象に、おさらい会を開催します。 **申込締切 6月20日**

なお、申込み状況により次回に参加していただく場合もありますので、ご了承ください。

**対象** 1歳未満のお子さんとお母さん

**開催日** 6月30日(木) 午前10時から  
※次回は9月29日(木)に開催予定。

## 母子健康センター からのお知らせ



### 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。

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

### 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	7	火	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00	
	8	水	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00~11:30	
	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)	
	※午前中に1歳6か月児健診、午後後に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。					
	17	金	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00	
	21	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30	
	23	木	5 歳 児 相 談	町民保健センター	9:15-9:30/13:15-13:30(受付)	
			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		
7月	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	9:00-10:30/13:00-15:00	
	12	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00	
	13	水	4 か 月 健 診	町民保健センター	12:50~13:00 (受付)	
	14	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)	
	19	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	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	

- 6月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
- 6月の1歳6か月児健診対象者 平成26年11月生まれのお子さん
- 6月の3歳児健診対象者 平成25年5月生まれのお子さん
- 6月の5歳児相談対象者 平成23年4、5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。

### 6月予定 (予約が必要です。)

2日(木) 午後1時から5時  
15日(水) 午後1時から5時  
30日(木) 午後1時から5時

相談は  
無料  
です

7月予定 7日(木)、21日(木)、28日(木)  
午後1時から5時

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日のみ午前8時から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

# 平成28年度 乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ

町では、乳がん・子宮頸がん検診をレディースデイ健診（集団健診）又は個別検診で受けることができます。対象の方には町の助成がありますので、この機会に受診してみませんか？

検診項目・内容	対 象	自己負担額
乳がん検診 (乳房エックス線撮影)	40歳以上(昭和52年3月31日以前生まれ)で、 平成27年4月1日以降未受診の方	40～49歳 1,600円 50～69歳 1,300円 70歳以上 650円
子宮頸がん検診 (子宮頸部細胞診)	20歳以上(平成9年3月31日以前生まれ)で、 平成27年4月1日以降未受診の方	20～69歳 1,000円 70歳以上 500円

## 乳がん検診の内容が変わりました

厚生労働省の乳がん検診の改正指針に基づき、昨年度まで実施していた乳・甲状腺視触診を実施しないこととし、本年度から乳がん検診の内容が乳房エックス線撮影のみとなります。そのため、「乳房のしこりや痛みがある」、「血液の混じった分泌物が出る」等自覚症状がある方は、医療機関の受診をお勧めします。

## レディースデイ健診

人数限定・完全予約制

日 程	場 所	受付時間(時間指定不可)	受けられる健診(一部午前のみ)
10月21日(金)	西春別 ふれあいセンター	8:00～12:00 14:00～15:30	乳がん検診、子宮頸がん検診、特定健康診査、若者健診、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、エキノコックス検査 乳がん検診、子宮がん検診以外は男性も受けることができます。詳しくはお問合せください。
10月22日(土) 23日(日) 24日(月)	別海町民 保健センター	※ 6:00～11:00 13:00～16:00	

■乳がん、子宮頸がん、大腸がん検診以外は、午前のみ実施します。

■受けられる健診の内容、対象については「べつかい広報4月号34ページ」をご参照ください。

※10月22日の乳がん検診と子宮頸がん検診は、午前7時受付開始としますので、ご了承ください。

申込み締切 9月9日(金) 午後5時まで  
(ただし、定員になり次第締め切ります。)

## 個別検診

■希望される方は保健センターへ直接又は電話でお申込みください。受診券を発行します。

検診名	釧路孝仁会記念病院		町立別海病院		古野医院
	乳がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診 (外科外来)	子宮頸がん検診 (産婦人科外来)	子宮頸がん検診
検診日 受付時間	月～水曜日 8:30～12:00 13:00～17:00	月曜日 8:30～13:00	病院へご確認 ください。	月～金曜日 8:15～11:00 月・木曜日 12:30～15:00	月・火・木～日 10:00～13:00 15:00～17:00

実施期間 平成29年3月31日まで

## 成人用肺炎球菌ワクチン 予防接種のお知らせ

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。平成28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。

この年齢の方が助成の対象となるのは今回限りですので、希望者は期限内の接種をお願いします。

### ■対象年齢

65歳	昭和26年4月2日から昭和27年4月1日生まれの方
70歳	昭和21年4月2日から昭和22年4月1日生まれの方
75歳	昭和16年4月2日から昭和17年4月1日生まれの方
80歳	昭和11年4月2日から昭和12年4月1日生まれの方
85歳	昭和6年4月2日から昭和7年4月1日生まれの方
90歳	大正15年4月2日から昭和2年4月1日生まれの方
95歳	大正10年4月2日から大正11年4月1日生まれの方
100歳	大正5年4月2日から大正6年4月1日生まれの方

■助成対象期間 平成29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。)

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

FAX、Eメールには申込み後、土日、祝日を除く2日以内に必ず返信しますので、返信のない方はお問合せください。

# 6月の診療案内

受付時間(午前)8:15 ~ 11:00  
(午後)0:30 ~ 3:00  
診療開始(午前)9:00 ~  
(午後)1:30 ~

病院敷地内は  
全て禁煙です。

**町立別海病院**  
☎(代表)75-2311  
<http://betsukai.jp/blog/bhp/>



診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	備考
<b>内科</b> 院長 西村 進 名誉院長 今村 洋 内科医長 鈴木 英雄	午前	今村 西村	鈴木	今村 西村	西村 鈴木	今村 鈴木	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液、免疫、リウマチ専門外来を金曜日午後(西村院長・予約制)に実施していますので、詳しくはお問合せください。</li> </ul>
	午後	鈴木	西村	内科医	今村	内科医 西村(予約制)	
	夜間診療	-	-	今村	-	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>受付時間は午後5時15分から6時30分です。診療開始は午後5時30分からです。</li> </ul>
<b>外科</b> 外科医長 中島 太 外科医長 山田 能之 医師 林 雄三	午前	林 (整形外来) 中島 (外科外来)	山田 (外科外来)	中島 (外科外来)	中島 ※9日、23日のみ (外科外来) 林 (整形外来)	中島 (外科外来) 北山 ※3日、17日のみ (整形外来)	<ul style="list-style-type: none"> <li>整形外来 北山医師の診察日が不定期となります。詳しくは下記のお知らせをご確認ください。</li> <li>外科診療については、緊急手術が入ると休診または診療体制変更の可能性がございますので、あらかじめご了承願います。</li> <li>肛門外来(月曜午後、火曜午前、金曜午後)を実施しています。</li> </ul>
	午後	山田 (外科外来)	手術日 休診	山田 (外科外来)	北山 ※2日、16日のみ (整形外来)	山田 (外科外来) 北山 ※3日、17日のみ (整形外来)	
<b>産婦人科</b> 副院長 山内 修	午前	山内	山内	山内	山内	山内	<ul style="list-style-type: none"> <li>午後の診察については、検査が入るとお待たせする場合がありますのでご了承願います。</li> </ul>
	午後	山内	-	-	山内	-	
<b>小児科</b> 小児科医長 木田 和宏	午前	木田	木田	木田	木田	木田	<ul style="list-style-type: none"> <li>火・木曜日の予防接種については曜日ごとに接種内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。</li> </ul>
	午後	木田	予防接種	木田	予防接種	木田	
<b>精神科・心療内科</b> 医師 浮田 充	午前	-	浮田	-	浮田	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>原則予約制です。受診については事前にお問合せください。</li> </ul>
	午後	-	浮田	浮田	浮田	-	
	夜間診療	-	-	浮田	-	-	

## 出張医による診療科

診療科	日付	時間	担当医師
皮膚科	10日(金)	午前 午後	澤田 匡秀 医師 (札幌医大)
	24日(金)	午前 午後	高橋 仁美 医師 (札幌医大)
耳鼻いんこう科	13日(月)	午前 午後	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	14日(火)	午前	
	27日(月)	午前 午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	28日(火)	午前	
神経内科	9日(木)	午後	舘 延忠 医師 (札幌医大)

※出張医による診療科は、天候や交通機関等の都合により休診及び時間変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 禁煙外来からのお知らせ

禁煙外来を毎週水曜日午前に予約制にて実施しています。詳しくはお問合せください。  
TEL 0153-75-2311 (代表)  
Eメール kin-en@hp.betsukai.jp

## 外科外来からのお知らせ

●整形外来 北山医師の6月診療日について、下記のとおりお知らせします。  
診療日 6月2日(木) 午後  
6月3日(金) 午前、午後  
6月16日(木) 午後  
6月17日(金) 午前、午後



## 内科外来からのお知らせ

6月17日(金)は、鈴木医師不在のため、1診体制となります。