

別海町子育て「はみんぐ」12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、地域の子育て関連情報の提供の場として、いつでも気軽に利用できる施設です。

子育ての不安や悩みについての相談(木曜日午前・予約制)も受け付けています。スタッフが親身になってお話を聞きますので、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
10:00~11:30		午前・午後 自由遊び	はみんぐひろば 16日・30日は 自由遊びになります。	赤ちゃんひろば 17日・24日は 自由遊びになります。	個別相談 (予約制)	ひよこはみんぐ 19日・26日は 自由遊びになります。
13:00~16:00			自由遊び	自由遊び	自由遊び	自由遊び

お知らせ

10日(水)午前11時から、べこっこのみなさんによる『お楽しみ会』を行います。サンタさんからのかわいいプレゼントもありますよ!たくさんのご参加をお待ちしております!
12月31日(水)~1月5日(月)はお休みします。

今月のこにちは「はみんぐ」

尾岱沼	4日(木) 10:00~11:30 東公民館	予約制とさせていただきます。
西春別	18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 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・ご要望などがありましたら、児童館または福祉課こども・子育て担当(内線1313・1314)までお願いいたします。

地域情報カレンダー

日	曜 日	イ ベ ン ト 内 容
12/7	日	特設人権相談所 中央公民館サークル活動室 13:00~16:00
10	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぶらと 13:30~ ※事前に中標津警察署で更新手続きが終了していなければ、受講できません。
13	土	健康クッキング 町民保健センター 11:00~14:30
1/1	祝	初日の出鑑賞会 野付半島ネイチャーセンター 6:00~8:00
5	月	別海消防団出初式 消防庁舎駐車場 10:00~ 別海町新年交礼会 別海町役場101・102会議室 12:30~
7	水	別海町成人式 中央公民館 13:30~
14	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぶらと 13:30~ ※事前に中標津警察署で更新手続きが終了していなければ、受講できません。

(11月25日現在)

社会保険事務 相談所開設

12月2日(火)
12:00~17:00

12月3日(水)
9:00~15:00

1月6日(火) 12:00~17:00
1月7日(水) 9:00~15:00

中標津町役場 会議室

※完全予約制となり、
事前の予約が必要です。

予約先/釧路年金事務所
TEL0154-61-6000



元気未来^{ちひっこ}っ子

1歳6か月児

() 内は保護者名
※希望された方を掲載しています。



永野 ^{ゆうせい} 雄聖くん
(泰弘)



吉野 ^{こと} 心都ちゃん
(和年)



中垣 ^{はると} 陽翔くん
(隆二)



筒井 ^{にちか} 二千翔ちゃん
(昭人)



久慈 ^{だいと} 大翔くん
(真咲)



伊藤 ^{ほうえい} 鳳英くん
(哲也)



高橋 ^{かこ} 奏子ちゃん
(健司)



吉原 ^{はると} 悠都くん
(拓也)



川口 ^{まゆ} 真結ちゃん
(典也)



竹内 ^{とわ} 翔湧くん
(雄臣)



高木 ^{せいや} 聖弥くん
(豊和)



寺澤 ^{ひなこ} 陽菜子ちゃん
(佳吾)



伊藤 ^{たけし} 武史くん
(孝彦)



木嶋 ^{りの} 梨乃ちゃん
(宏之)



前田 ^{すばる} 昂星くん
(陽介)



前田 ^{あさひ} 朝陽くん
(陽介)



竹本 ^{みはる} 美晴ちゃん
(誠)

保健センター からの お知らせ

12・1月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
12月	2	火	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~10:30(受付)
	3	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	4	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~11:00/13:00~14:30(受付)
	9	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	10	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00(受付)
	11	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11時に1歳6か月健診、午後1時に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・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。		
	12	金	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
	17	水	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
1月	18	木	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
			フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	19	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30
	7	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	8	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~11:00/13:00~14:30(受付)
	13	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	14	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00(受付)
	15	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)
	21	水	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	27	火	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
	30	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30

- ◆12月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ◆12月の1歳6か月児健診対象者 平成25年5月生まれのお子さん
 ◆12月の3歳児健診対象者 平成23年11月生まれのお子さん ◆12月の5歳児相談対象者 平成21年11月生まれのお子さん
 ◆12月のマタニティクラス対象者 平成27年4月～5月出産予定の方

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。

12月予定（予約が必要です。）

4日（木）13:00～17:00
10日（水）13:00～17:00
18日（木）13:00～17:00

相談は
無料
です

1月 8日（木）・22日（木）・29日（木）
予定 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……
- 悩みを誰かに話したいけど、安心して話せない……
- 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(出)
- ・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 TEL75-0359 担当：母子保健担当

*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。

町の保健室

別海町の子どもの体格② ～実践編～

広報べつかい10月号に掲載しました「別海町の子どもの体格①～実態編～」の続編として、今回は「実践編」を掲載します。

子どもの肥満はどうして問題なのでしょう？

- 生活習慣病（脂肪肝、脂質異常、糖尿病、高血圧、高尿酸血症・動脈硬化・睡眠時無呼吸症候群など）を比較的若いうちに発症すると言われています。
- その他、関節や筋肉への負担から骨折や肉離れを起こしやすかったり、女子では月経異常の要因になります。自信が持てず、内向的になることもあると言われています。
- ただし、病気により起こる肥満については予防や改善が難しいです。

- 7歳の肥満は40%が、思春期の肥満は70から80%が大人の肥満に移行すると言われています。



肥満を解消するために

- 基本は、今の食事・生活リズム・運動について、肥満につながるものがあれば見直します。
- 今回は、食のこととして、肉や魚の基準量をお知らせします。「健康づくり道民調査」によると、別海町民は肉や魚を食べる量が他の地域と比べて多いことがわかっています。
- 「日本人の食事摂取基準」（厚生労働省）によると、肉と魚の1日の基準量はおよそ右の写真の量になります。ふだん食べている量と比べていかがでしょうか？
- 肉や魚以外にも、ごはんやパンやめんなどの炭水化物や、くだものやジュースやお菓子など糖質が多いものを食べ過ぎても、肥満につながります。



*保健センターでは、お子さんの体格についての保健相談をお受けします。ご希望の方はお電話ください。

別海町の子どもの体格① ～実態編～のおさらい

- ◆別海町の子どもは、ほぼどの年代でも「肥満傾向にある児童・生徒の割合」が高い
- ◆「肥満傾向」とは、年齢・性別・身長から算出した標準体重の1.2倍を超える体重である

手のひらで目安を知ろう!

魚は1日にどれくらい…?



(注意)それぞれが、1日分の目安量です。

肉料理の適量を予想してみよう!

肉は1日にどれくらい…?



※それぞれが、1日分の目安量です。

【問合せ】別海町民保健センター TEL:75-0359 FAX:75-0337 Email: hoken@betsukai.jp

母子健康センターからのお知らせ



★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。

申込締切は
12月15日

対象 寝返り前の赤ちゃん

料金 1回
町内に住所のある方 ……1,000円
その他…2,000円

1月コース

全4回

★1月8日
★1月15日
★1月22日
★1月29日

【開催時間】
午前10時30分から
11時30分頃まで

★町立別海病院以外で受診し、母子手帳の交付を希望される方は、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おります。妊娠中から赤ちゃんの事など困った時は、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



12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
内 科 院長 西村 進 名誉院長 今村 洋 内科医長 鈴木 英雄 内科医長 宮西 秀二	午 前	今 村 西 村	西 村 鈴 木	今 村 西 村	西 村 鈴 木	今 村 鈴 木	- インフルエンザワクチン接種を実施しております。 - 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)を実施しておりますので、詳しくはお問合せください。 - 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。
	午 後	鈴 木	鈴 木	宮 西	今 村	宮 西 西村(予約制)	
	夜間診療	—	—	今 村	—	—	
外 科 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) 山 田 (外科外来)	山 田 (外科外来)	中 島 (外科外来)	林 (整形外来) 中 島 (外科外来)	中 島 (外科外来)	- 木曜日午後を手術日とし、外来診療を休診といたしますので、お知らせいたします。また、その他の診療日についても、手術が入ると休診または診療体制変更の可能性ありますので、あらかじめご了承ください。 - 肛門外来(月曜午後、火曜午前、金曜午後)を実施しております。
	午 後	中 島 山 田 (外科外来)	北 山 (整形外来)	甲 斐 (整形外来)	手術日	山 田 (外科外来)	
産 婦 人 科 副 院 長 山内 修	午 前	山 内	山 内	山 内	山 内	山 内	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ください。
	午 後	山 内	—	—	山 内	—	
小 児 科 小児科医長 木田 和宏	午 前	木 田	木 田	木 田	木 田	木 田	- インフルエンザワクチン予防接種を実施しております。(火・木曜日午後)なお、インフルエンザワクチンについては予約の必要がありません。 ※予約が必要な予防接種：BCG、ロタウイルスワクチン、水痘ワクチン、おたふくワクチン、4種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)
	午 後	木 田	(予約制) 予防接種	木 田	予防接種	木 田	
精神科・心療内科 医 師 浮田 充	午 前	—	浮 田	—	浮 田	—	- 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。ようお願いします。 23日は祝日のため、26日(金)に診療を行います。
	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	12日(金)	午前 午後	小林 景樹 医師 (札幌医大)
	26日(金)	午前 午後	堀本 浩平 医師 (札幌医大)
耳 鼻 いんこう科	8日(月)	午前 午後	黒瀬 誠 医師 (札幌医大)
	9日(火)	午前	
	22日(月)	午前 午後	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	(23日は休診です)		
神 経 内 科	11日(木)	午後	館 延忠 医師 (札幌医大)

※出張医による診療科は、天候・交通機関等の都合により休診およ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。

年末年始休診のお知らせ

町立別海病院、西春別駅前診療所、尾岱沼診療所ともに下記期間中休診といたします。

・休診期間

平成26年12月31日(水)から平成27年1月5日(月)

※継続通院中の患者様におかれましては、休診中にお薬が切れることのないようお早めに受診願います。

尾岱沼診療所休診日のお知らせ

尾岱沼診療所を下記日程のとおり休診といたします。

・休診日

平成26年12月16日(火) 全日

