

お知らせ伝言板

●別海町役場 ☎75-2111 ●西春別支所 ☎77-2131 ●尾代沼支所 ☎(0153)86-2166 ●上風連連絡事務所 ☎75-7326 ●上春別連絡事務所 ☎75-6011

「北方領土を語ろう！」 「北方領土を語る町民の集い」

中学生から大人まで、大勢のご来場をお待ちしています

○元島民の語り部

講師／得能 宏 氏

(映画「ジヨバンニの島」のモデルになった方)

○講演

千島連盟をめぐる

北方領土問題」

講師／田村 明 氏(公益

社団法人千島連盟専務理事)

○アトラクション

北方領土クイズ

■会場 別海町交流館ふらと

会議室

■日時 11月8日(土)

午後3時から5時

■締切 10月30日(木)

(電話にて申込みください)

■問合せ・申込先

千島歯舞諸島居住者連盟

別海町支部

TEL 0153-75-2148

第8回脳外傷リハビリ テーション講習会 in 釧 路の開催について

■日時 11月15日(日)

(受付) 午後0時30分から

(講演) 午後1時30分から5時

■場所 アクアベール(釧路

市栄町8-3)

■問合せ 社会福祉法人

地域生活支援センター

ハート釧路

TEL 0154-32-7400

FAX 0154-32-7421

アドレス:

heart-kushino@cotton.

ocn.ne.jp

常設人権相談所

不当な差別、職場・学校でのいじめ、相隣間のトラブル、インターネットでの誹謗中傷・プライバシーの侵害など、「これは人権の問題では？」と感じたりすることはありませんか？

法務局では、職員や人権擁護委員が人権に関するご相談をお受けしています。一人で悩まず、法務局にご相談ください。

■電話相談

みんなの人権110番

TEL 0570-003-110

子どもの人権110番

TEL 0120-007-110

女性の人権ホットライン

TEL 0570-070-810

■来所相談

釧路地方法務局根室支局

根室市弥栄町1丁目18番

■相談時間

平日午前8時30分から午後

5時15分

女性のためのなんでも 相談所を開設します。

根室人権擁護委員協議会及び釧路地方法務局根室支局では、相談者を女性に限定した「女性のためのなんでも相談所」を開設します。

夫やパートナーからの暴力、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為、性別による差別行為など、女性をめぐる人権問題に関する相談に、女性の人権擁護委員が無料で応じます。

内容についての秘密は堅く守られますので、ひとりで悩まず、気軽にご相談ください。

■日時 11月16日(日)

午後1時から4時

■場所 別海町マルチメディ

ア館 多目的会議室

■問合せ先 根室市弥栄町1

丁目18番地

釧路地方法務局根室支局

TEL 0153-23-4874

第3回中標津フォーラム のお知らせ

このフォーラムは、精神障がい者の歴史や海外のケアスタイルから、精神障がいについてや精神障がいをお持ちの方とのより良いコミュニケーションについて理解を深めるこ

とを目的に開催します。

■日時 10月25日(土) 午前10

時から午後4時

■会場 中標津総合文化会館

しるべつ 二階会議室

(中標津町東2条南3丁目

1番地1 TEL 0153-73

1-13)

■内容

1 講演「心・脳の病／家族・地域の支え」

精神病の歴史や海外のケアスタイルからの考察

帯広畜産大学 心理学博士

渡邊 芳之 氏

2 家族体験談から懇談会へ

あすなろ会会員からの体験

発表

■対象 興味・関心のある方

はどなたでも参加可能(参

加費は無料)

■申込 10月23日(木)までに電

話またはFAXでお申込み

ください。

■申込先

1 あすなろ会

副会長 永野 孝浩

FAX 0153-86-2368

事務局 薦田 順子

FAX 0153-72-6176

2 中標津保健所健康推進課健

康支援係

TEL 0153-72-2168

FAX 0153-72-6894

■その他 ご希望の方は、昼

食(お弁当:500円)も

北海道労働委員会から のお知らせ

突然の解雇や賃金未払いなど、個々の労働者と使用者間に発生した労使紛争の解決を支援するための「あっせん」を行っています。

「あっせん」は、労働問題に精通したあっせん員が労使紛争の当事者双方から事情を聴き、公平中立な立場で問題点を整理し助言等を行い、歩み寄りを勧める紛争解決手段です。

利用は無料でプライバシーは厳守。どうぞお気軽にご利用ください。

■問合せ先

【あっせん専用】北海道労働

委員会事務局(調整課個別

対策グループ)

TEL 011-204-5667

【労働相談】労働相談ホット

ライン

TEL 0120-81-6105

10月1日から10月7日は
全国労働衛生週間です

スローガン

「みんなで進める職場の改善
心とからだの健康管理」

事業場における労働衛生意識高揚と自主的な労働衛生管理活動の促進を図るため「平成26年度（第65回）全国労働衛生週間」が実施されます。

この期間中に作業管理、作業環境管理、メンタルヘルス等の健康管理に取り組みましょう。

■問合せ先

釧路労働基準監督署
釧路市柏木町2番12号
TEL 0154-42-9711

「必ずチェック最低賃金！
使用者も労働者も」

北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パート、アルバイト等を含む）に適用される北海道最低賃金（地域別）が次のとおり改定されました。

■最低賃金額

時間額748円

効力発生年月日 平成26年

10月8日

■問合せ先

釧路労働基準監督署
TEL 0154-42-9711

ラムサール条約登録9周年
晩秋の自然を楽しむ
音楽と語り

野付半島ネイチャーセンターでは、ラムサール条約登録9周年を記念して、別海町の豊かな自然に親しむ催しを開催いたします。

■日時 平成26年11月9日（日）

正午から午後3時50分まで

■会場 野付半島ネイチャーセンター2階

■参加費 200円

（飲みもの、資料代として）

■語りの部

「トドワラと日本の埋没林」

ほか

■音楽の部

「アイヌ民族楽器」

「サウンドアート」ほか

■問合せ

野付半島ネイチャークラブ
（野付半島ネイチャーセンター内）

TEL 0153-82-11270

E-mail:

notsukenc@arens.or.jp

ワンコイン・パソコン
講座開催のお知らせ

左記のとおりパソコン講座を開催します。ご希望の方は、受付窓口までお申込みください。

■開催期間



毎週 水曜日、金曜日
（平成26年10月～平成27年3月）

① 10...30...12...00

② 14...30...16...00

■場所 マルチメディア館

多目的研修室

■コース

① パソコン初心者編

② 初級WORD編

③ 初級EXCEL編

■定員 各コース 5名

■受講料 1回 500円

■申込方法 窓口または電話にて、希望日前日までにお申込みください。

■受付 マルチメディア館窓口

■連絡先 TEL 0153-75-11191

道路工事のお知らせ

一般国道243号千歳橋架替工事を平成26年から平成28年の3年間で実施します。

大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

■工事期間

平成26年1月から平成28年12月まで

■迂回路（仮橋・仮道）供用期間（予定）

平成26年10月20日（月）から平成28年11月まで

※車両幅2.5m以上、車両長さ12m以上の特殊車両は仮道・仮橋を通ることは出来ません。

※特殊車両は、迂回路として国道272号、道道根室中標津線等主要道路をご利用願います。

〈工事に関する問合せ〉

北海道開発局釧路開発建設部 中標津道路事務所
TEL 0153-72-3221

別海町役場 建設水道部 事業課 計画調整担当
TEL 0153-75-2111（内線3214・3217）



別海町子育て「はみんぐ」10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。

子育てに対する不安や悩みについての相談（木曜日午前・予約制）も受付ています。

スタッフが親身になってお話しをお聞きますので、お気軽にご連絡ください。



お知らせ

はみんぐセミナー
(22日(水)11:00~11:30)
は、「童謡を歌いましょう」です♪

親子一緒に楽しく童謡を歌いませんか？たくさんの参加をお待ちしています！

「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
10:00~11:30		午前・午後 自由遊び	はみんぐひろば	赤ちゃんひろば	個別相談 (予約制)	ひよこはみんぐ
13:00~16:00			自由遊び	自由遊び	自由遊び	自由遊び

今月のこにちは「はみんぐ」

尾岱沼	23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	30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。

元気未来っ子 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。



戸田 楓子ちゃん
(尚邦)



上林 ひなた陽くん
(亨)



佐藤 恵介くん
(允)



北村 優芽くん
(昭)



南 いっき吉樹くん
(裕樹)



片野 たいが大河くん
(大介)



藤倉 せいあ誠亜くん
(香津靖)



高橋ひなたちゃん
(一樹)

保健センターからの

お知らせ

10・11月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
10月	1	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	2	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~11:00/13:00~14:30(受付)
	7	火	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~10:30(受付)
	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。		
	20	月	1 歳 3 か 月 歯 磨 き 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	22	水	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
11月	23	木	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
	31	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30
	5	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	6	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~11:00/13:00~14:30(受付)
	11	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	12	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50~13:00(受付)
	13	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)
	18	火	1 歳 3 か 月 歯 磨 き 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	19	水	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
11月	20	木	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
	27	木	フ ッ 素 塗 布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30/13:00~14:30
	28	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30

- ◆10月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ◆10月の1歳6か月児健診対象者 平成25年3月生まれのお子さん
 ◆10月の3歳児健診対象者 平成23年9月生まれのお子さん ◆10月の5歳児相談対象者 平成21年9月生まれのお子さん
 ◆10月のマタニティクラス対象者 平成27年2月～3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。

10月予定 (予約が必要です。)

9日(木) 13:00~17:00
15日(水) 13:00~17:00
30日(木) 13:00~17:00

相談は
無料
です

11月 6日(木)・12日(水)・27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でない……
- 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(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 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

別海町のこどもの体格① ～実態編～

保健センターでは、乳幼児健診をはじめ町内小中学校との連携や別海高校の生徒の健診を通して、赤ちゃんから高校生までこどもの体格をみています。

【別海町の肥満傾向にある児童・生徒の割合を北海道・全国と比べたら】

		小学校						中学校			高校
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	主に3年
別海町	%	9.8	8.6	18.3	11.4	16.9	10.8	8.3	16.2	13.8	21.5
北海道	%	6.9	8.5	9.5	11.0	12.1	14.6	13.5	10.5	9.9	9.4
全 国	%	4.1	5.4	6.8	8.3	9.5	9.4	9.6	8.4	7.9	9.4

※平成25年度小中学生の体格調査結果・別海高校の高校生健診結果
及び平成25年度学校保健統計調査結果から抜粋
※高校生の結果につきましては、別海高校における健診結果であり
他校へ通学している方のデータは含まれていません。

どのくらいの体格を「肥満」といえるのでしょうか

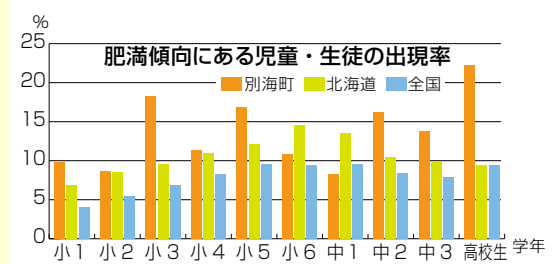
実測体重が標準体重の1.2倍を超えると「肥満」です。

(文部科学省の基準です)

標準体重は、年齢、性別、身長によって決まり、一人ひとり
違います。また、小児メタボリックシンドロームに該当する腹囲は、小学生は75cm以上 中学生は80cm以上 また
は 腹囲÷身長=0.5以上です。

＜肥満傾向児（標準体重の1.2倍）となる体重のめやす＞

学年・性別	平均身長	左の身長で 「肥満傾向」と なる体重	学年・性別	平均身長	左の身長で 「肥満傾向」と なる体重
小1・男子	116cm	25.3kg	小1・女子	116cm	25.3kg
小2・男子	122cm	28.4kg	小2・女子	122cm	28.3kg
小3・男子	128cm	32.4kg	小3・女子	127cm	31.5kg
小4・男子	134cm	36.8kg	小4・女子	134cm	36.5kg
小5・男子	139cm	40.9kg	小5・女子	140cm	40.9kg
小6・男子	145cm	45.9kg	小6・女子	147cm	47.0kg
中1・男子	152cm	52.0kg	中1・女子	152cm	52.9kg
中2・男子	160cm	58.9kg	中2・女子	155cm	56.7kg
中3・男子	165cm	64.3kg	中3・女子	157cm	60.0kg



＊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。
(電話0153-75-0359)

＊広報べつかい12月号は「別海町のこどもの体格②～実践編～」を掲載します。

【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
10月15日

対象 寝返り前の赤ちゃん
料金 町内に住所のある方
1回 ……1,000円
その他…2,000円

11月コース

全4回

★11月6日
★11月13日
★11月20日
★11月27日

【開催時間】
午前10時30分～
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



10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	・10月1日から高齢者肺炎球菌ワクチン接種を開始いたします。 ・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。
	午 後	鈴 木	鈴 木	宮 西	今 村	宮 西 西村(予約制)	
	夜間診療	—	—	今 村	—	—	・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。
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 (整形外科外来) 山 田 (外科外来)	山 田 (外科外来)	中 島 (外科外来)	林 (整形外科外来) 中 島 (外科外来)	中 島 (外科外来)	・木曜日午後は手術日とし、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がありますので、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 (整形外科外来)	甲 斐 (整形外科外来)	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	・火曜日午後は予約制の予防接種日となっております。 ※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。
	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	米田 大介 医師 (札幌医大)
	24日(金)	午前 午後	福田 朝子 医師 (札幌医大)
耳鼻いんこう科	14日(火)	午前 午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	15日(水)	午前	
	27日(月)	午前 午後	高野 賢一 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・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。

西春別駅前診療所・尾岱沼診療所の予防接種日について

10月1日から両診療所の予防接種日を下記のとおりとしますので、お知らせいたします。

【西春別駅前診療所】

●月～金(午前中)

65歳以上の肺炎球菌ワクチン※予約制

●火、水曜日

小児用肺炎球菌ワクチン、アクトヒブ、4種混合、3種混合、ポリオ

●木曜日

麻しん・風しん混合ワクチン、水痘、3種混合、ポリオ

【尾岱沼診療所】

●月～金(午後1時30分から3時)

全ての予防接種を予約制といたします。

TEL0153-86-2625

お知らせ

インフルエンザ予防接種を11月から開始予定です。詳細については広報11月号にてお知らせいたします。