

NHK学園 生徒募集中!

NHK学園では、通信制の高等学校普通科及び生涯学習通信講座の生徒・受講者を募集しています。まずは、無料の案内書をご請求ください。

■募集内容

平成26年度高等学校普通科(3年制)生徒及び生涯学習通信講座受講者

●出願期間
1月25日(土)～4月30日(水)

●生涯学習通信講座 通年申込受付

■問合せ先

NHK学園
TEL 042-572-3151
(代表)
案内書請求フリーダイヤル
0120-06-8881

自衛官等募集

防衛省では次のとおり
自衛官等を募集いたします。

●幹部候補生(一般幹部候補生、歯科・薬剤科幹部候補生)

幹部自衛官として必要な知識と技能を修得するために幹部候補生学校にて教育を受けます。卒業後、初級幹部として部隊を指揮しながら「平和を仕事にする。」責任を担っていきます。

■応募資格

一般幹部候補生

【大卒程度試験】22歳以上26歳未満の者

【院卒者試験】修士課程修了者等(見込み含)で
20歳以上28歳未満の者

歯科・薬剤科幹部候補生

【歯科】20歳以上30歳未満かつ専門の大卒者(見込み)

【薬剤科】20歳以上28歳未満かつ専門の大卒者(見込み)

■受付期間 2月1日(土)～4月25日(金)

■試験日 (1次試験)平成26年5月10日(土)

■試験会場 陸上自衛隊釧路駐屯地

■入隊 平成27年3月下旬～4月上旬

問合せ/自衛隊帯広地方協力本部 中標津地域事務所
(TEL 0153-72-0120)



無料法律相談会を実施します

日本司法支援センター(法テラス)釧路地方事務所(法テラス釧路)では、民事法律扶助の利用促進を図るため、左記の日程で無料法律相談会を開催します。借金問題、家庭の問題、職場の問題など生活上のさまざまな悩みごとについて、弁護士・司法書士が法律相談をお受けします。

■日時 2月26日(水)～2月28日(金)

■場所 道東地域(釧路・根室・十勝・北見・網走地域)の法テラス釧路との契約弁護士・司法書士の各事務所

■相談員 法テラス釧路との契約弁護士・司法書士

■相談時間 1件30分程度

■申込方法 事前電話予約(先着30名)

■予約期間 2月17日(月)～2月21日(金)午前10時から午後4時まで

■共催 釧路弁護士会・釧路司法書士会

■予約・問合せ先 法テラス釧路
TEL 0503383-5567



平成26・27年度国有林野の管理経営に関するモニター募集

林野庁北海道森林管理局では、国有林の役割や現状をご理解いただくとともに、国有林野の管理経営に皆様の声を反映させていくことを目的に、平成26・27年度のモニターを募集します。モニター活動内容や応募方法等詳細は左記ホームページをご覧ください。

■募集人数 48人

■応募資格 道内にお住まいの国有林に関心のある満20歳以上(平成26年4月1日時点)の方。

■応募期限 2月28日(金)(必着)

■問合せ先 林野庁 北海道森林管理局 担当…企画課 福浦・安藤

TEL 064-8537 札幌市中央区宮の森3条7丁目70番

TEL 011-622-5228 FAX 011-622-5194

E-mail: h_kkaku@rinya.naff.go.jp

北海道森林管理局のホームページ: <http://www.rinya.naff.go.jp/hokkaido/index.html>

交通事故の援護制度

独立行政法人自動車事故対策機構(NASVA)では、交通

事故被害世帯の皆さんを対象とした援護制度を設けていますのでご利用ください。

【交通遺児等育成資金貸付(無利子)】

■対象 自動車事故により保護者の方が亡くなられたり、重い後遺症を残すこととなったご家庭のお子様で、0歳から中学卒業まで

■貸付金額 一人につき最初一時金15万5千円、以後月額2万円、小・中学校入学時に入学支度金4万4千円

■返還方法 月賦又は月賦・半年賦併用による20年以内での均等払い

■返還猶予 機構職員にご相談ください

【重度後遺障害者介護料支給】

■対象 自動車事故により、脳、脊髄、または胸腹部臓器に損傷を受け、常時または随時の介護を必要とする方で一定の要件に該当する方

■支給額 月額29,290円(136,880円の間で、障害の程度により支給「短期入院」費用があれば別途支給)

■支給期月 支給月は3・6・9・12月で、3か月分を一括支給

〈申込み・問合せ先〉

独立行政法人 自動車事故対策機構 釧路支所

TEL 0154-511-7337

保健センター からの お知らせ

2・3月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
2月	4	火	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00(受付)
	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	9:00~11:00/13:00~15:00(受付)
	7	金	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	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
	21	金	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	26	水	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
3月	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
	4	火	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(受付)
	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	9:00~11:00/13:00~15:00(受付)
	7	金	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:30(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)
	14	金	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	19	水	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	20	木	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30

- ◆2月の4か月健診対象者 平成25年10月生まれのお子さん ◆2月の1歳6か月児健診対象者 平成24年7月生まれのお子さん
 ◆2月の3歳児健診対象者 平成23年1月生まれのお子さん ◆2月の5歳児相談対象者 平成21年1月~2月生まれのお子さん
 ◆2月のマタニティクラス対象者 平成26年6月~7月出産予定の方

元気未来っ子^{ちひっこ}

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。



原 ^{しおり} 菜理ちゃん
(健一)



佐藤 ^{けいた} 恵太くん
(広太)



高橋 ^{ももか} 萌々香ちゃん
(宗晴)



早坂 ^{なゆ} 風優ちゃん
(太吾)



渡辺 ^{はな} 花和ちゃん
(久利)



富崎 ^{りの} 梨乃ちゃん
(誠)

別海町子育て「はみんぐ」

2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。

子育てに不安や悩みがありましたら、相談日(木曜日午前・予約制)があります。スタッフが親身になってお話しを聞きますので、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・午後自由に遊べます	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		自由に遊べます	自由に遊べます	自由に遊べます	自由遊び	自由に遊べます

今月のこにちは『はみんぐ』

西春別	20日(休)	10:00~11:30	西児童館	受け入れ人数に限りがある為 予約制とさせていただきます。
尾岱沼	27日(休)	10:00~11:30	東公民館	

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児童福祉担当(内線 1313・1314)までお願いいたします。

お知らせ
12日(水)午後お休み
13日(木)午前お休み
18日(火)午後お休み
28日(金)はみんぐセミナー
11:00~11:30
手作りアクセサリ作り
☆くるみスリーピン(布
張りパッチンピン)☆
準備の都合上予約制とさせていただきます。参加される方は『はみんぐ』まで連絡をお願いします。

町の保健室 毎日あと1皿、野菜を多く食べよう!

バランスよく食べなくてはと思ってはいても、忙しい・つくるのが苦手…など、好きなものだけで済ませて、野菜不足になってしまう場合もあると思います。

もしも準備が困難なとき、コンビニ食や便利な食材をプラスして、食事バランスを整えてみるのはいかがでしょうか? サラダや惣菜のほか、保存の利くパック詰めの煮物や、カット野菜・冷凍野菜が手軽に入手できる時代となりました。



例えば千切りキャベツ(1袋100g入〜)をレンジでチン!
メイン料理にトッピング、惣菜と和える、インスタントの汁物に加えるなど、
短時間でボリュームを出し、アレンジ次第で手間をかけずに野菜メニューの追加が可能です。

コストや栄養価の面を考えると、もちろん手づくりで調理できればよいのですが、方法のひとつとして、これらのお助け食材も活用すると、無理なく食事のバランスアップを図ることができます。

野菜の必要量は1日350~400g。“国民健康・栄養調査”の結果から、日本人は平均野菜摂取量でおよそ70g(小鉢約1皿分)不足しています。生でも加熱してもOK!

三度の食卓、改めて意識してみませんか?

問合せ／町民保健センター 健康管理担当 TEL75-0359・FAX75-0337

★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
2月15日

3月コース

全4回

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

★3月6日
★3月13日
★3月20日
★3月27日

母子健康センター からのお知らせ

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





特定健診のお部屋から 尿酸のはなし

尿酸といっても「???」と思うかもしれませんが「痛風」といったら聞いたことがあるのではないのでしょうか。尿酸が高くなって炎症を起こしている状態が「痛風発作」です。

痛くなれば病院へも行きますが、多くの痛風発作予備軍の方は痛くないので放置してしまいがちです。

実は、この痛風発作予備軍は心筋梗塞、脳卒中、慢性腎臓病のリスクになるのです。

そのため尿酸7mg/dlをこえたら無症状でも対策が必要になるわけです。

尿酸は身体からの老廃物。一方で活性酸素を除去する「抗酸化作用」のいい作用があるので腎臓から再吸収しています。

つまり身体で生成される分と、飲食から体内に入る部分と 尿や便に排泄されているバランスが崩れると、尿酸値上昇となります。

対策1：尿酸のもとになるプリン体を多く含む食材をとり過ぎない

1日のプリン体摂取量は300mg以内を目指します。

- 1) プリン体を多く含む食品（白子や肝、肉、魚に多い）を覚えてとりすぎに注意する。
- 2) 珍味等の干物や煮こごりにも多く含まれている。
- 3) プリン体は汁に溶け出すため、汁を残すのもいい作戦。

対策2：尿酸が尿や便から排泄されるのを助ける

- 1) アルコールや果糖（砂糖や甘いソフトドリンクに含まれる）は尿酸排泄を邪魔するのでとり過ぎない。
- 2) 十分な飲水で尿量2000ccを目指す。
- 3) 尿をアルカリ化（海藻、野菜類を十分とって）して尿酸が溶けやすいようにする。

対策3：適正体重をめざす

対策4：薬物療法の場合は医師の指示があるまで薬はやめない。

- 1) 生活改善で尿酸値の改善があるまでは無症状でも医師の指示通りに内服を続けてください。

食品に含まれるプリン体量(例)まれる)

食 材	重量g	プリン体量mg
さきいか(小1袋)	18	100
鮭トバ(小1袋)	50	66
笹かまぼこ	160	76
ホタテ貝柱(干)	12	40
牛肉もも	50	55
鶏肉もも	50	62
さんま(1/3匹)	50	77

問合せ／町民保健センター 健康づくり担当 TEL75-0359

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。

2月予定（予約が必要です。）

6日（木）13:00～17:00
20日（木）13:00～17:00
27日（木）13:00～17:00

相談は
無料
です

3月 予定

6日・20日・27日(木)13:00～17:00

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

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。

■予約先・相談場所：町民保健センター

TEL75-0359 担当：健康づくり担当

*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。

2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	・禁煙外来は <u>毎週水曜日午前</u> となっ ております。 ・インフルエンザ予防接種を毎週月 ～木曜日の午後に実施してしま す。
	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～午後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)	・ <u>木曜日午後</u> を手術日とし、外来診 療を休診といたします。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、予めご了承 願います。 ・ <u>肛門外来</u> (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 のでご了承願います。
	午 後	山 内	—	—	山 内	—	
精神科・心療内科 医 師 浮田 充	午 前	—	浮 田	—	浮 田	—	・11日(火)は祝日のため休診とし、 14日(金)に診療を行いますので、お 知らせいたします。 ※ <u>予約制</u> ですので、受診については 電話にてご確認ください。
	午 後	—	浮 田	浮 田	浮 田	—	
	夜間診療	—	—	浮 田	—	—	

小児科外来

小児科医長 木田 和宏
医 師 橋本 浩

区分	月	火	水	木	金
日付	3	4	5	6	7
午前	木田	木田	木田	木田	木田
午後		予約制 予防接種		予防 接種	橋本
日付	10	11	12	13	14
午前	橋本	建国記念 の日 休診	木田	木田	木田
午後				予防 接種	橋本
日付	17	18	19	20	21
午前	木田	木田	木田	木田	木田
午後		予約制 予防接種		予防 接種	館
日付	24	25	26	27	28
午前	木田	木田	木田	木田	木田
午後		予約制 予防接種		予防 接種	館

出張医による診療科

診 療 科	日 付	時 間	担 当 医 師
皮 膚 科	7日(金)	午前・午後	佐藤さゆり 医師(札幌医大)
	21日(金)	午前・午後	水柿 典子 医師(札幌医大)
耳 鼻 いんこう科	10日(月)	午前・午後	高野 賢一 医師(札幌医大)
	24日(月)	午前・午後	大國 毅 医師(札幌医大)
	25日(火)	午前	
神 経 内 科	6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、予めご了承ください。

★小児科からのお知らせ★

2月から小児科医長 木田 和宏(きだ かずひろ)医師が着任いたしました。木田医師の経歴等は次号で紹介予定です。

★耳鼻いんこう科からのお知らせ★

2月第1回目の診察については、11日(火)が祝日のため休診となり、10日(月)午前・午後のための診療となりますので、予めご了承ください。