



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

くらしの伝言板

交通事故相談所を開設

- ◎ 損害賠償の額が適正かどうか知りたい
 - ◎ 示談をどのように行ったら良いか
 - ◎ 交通事故に遭ったが、どうしたら良いのか分からない
- 北海道では、交通事故相談所を設置し、専門の相談員が相談に応じています。
- **と き**
4月3日(水)、5月8日(水)、6月12日(水)、7月3日(水)、8月7日(水)、9月4日(水)、10月2日(水)、11月6日(水)、12月4日(水)、令和7年1月8日(水)、2月5日(水)、3月5日(水)
13時30分～16時30分
 - **と ころ** 北見交通安全研修センター（北見市青葉町5番16号）
 - **申込み** 面接（予約制）で無料相談をお受けしています。予約は希望相談日の3開庁日前の正午までに、ご連絡ください。
 - ※ 相談には予約が必要です。予約がない場合は、中止となります。
 - **問合せ** オホーツク総合振興局保健環境部環境生活課（☎ 0152-41-0627）

日曜・祝日当番医

	医療機関名	
	内科系	外科系
4月7日(日)	玉越病院 (☎ 24-3323)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
14日(日)	本間内科医院 (☎ 26-6471)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
21日(日)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)	北見胃腸とおしりのクリニックみやげ医院 (☎ 24-4976)
28日(日)	大内医院 (☎ 24-0001)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
29日(月)	秋山こどもクリニック (☎ 66-2255)	小林病院 (☎ 23-5171)

※ 診療は9時～17時までです。また、当番病院は急きょ変更になる場合があります。

自衛官募集

自衛隊帯広地方協力本部北見地域事務所 (☎ 23-6826)

募集種目	応募資格	受付期間	試験予定期日(1次)
予備自衛官候補生	一般	4月11日(木)まで	① 4月13日(土)：美幌・釧路
	技能		② 4月14日(日)：帯広
	18歳以上で国家資格を有するもの		4月13日(土)：帯広

災害で被災した皆様に支援をお願いします

◇ 令和6年能登半島地震災害義援金 59万6,000円 (令和6年12月27日まで)

◇ 令和5年6月・7月大雨災害義援金 0円 (令和6年3月29日まで)

町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

※ 金額は、令和6年2月末現在の義援金額です。

健康だより

● ストレスとの付き合い方 ●

心の健康を保つためにセルフケアをしましょう

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると心や体の調子を崩してしまうことがあります。心が疲れているときは、眠れない・お腹が痛くなる・怒りっぽくなるなど、何かしらのサインが出ているものです。自分のストレスに気付けるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

▶ ライフスタイルを整えましょう

バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、心の健康を保つことにつながります。マインドフルネス（瞑想）でゆっくりと腹式呼吸をする、ゆったりと入浴する、軽くストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、自分のお気に入りのリラックス方法を見つけましょう。

ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、心も不安定になることがあるので、飲み過ぎには気を付けましょう。

▶ 困ったときは誰かに話してみませんか

話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間などのほか、専門医やカウンセラー、保健所、役場など、相談できる場所はたくさんあります。

右記 QR から町ホームページにアクセスしてそれぞれの事情に合わせた窓口相談してみませんか。



▲ 心と体の健康を守る相談窓口

＼ イベントなどの情報を紹介 /

ひだまり

子育て支援センター ☎ 47-3039

今月の予定表 ▶



ひよこひろば	4月16日(火) 10時～11時30分、14時～15時30分
こぐま・うさぎひろば	4月11日(木) 10時～11時30分
ちょこっとひだまり	4月23日(火) 14時～15時

進級おめでとう！

4月からはひろばも一つずつ進級します。ひろばの日時は毎月のお知らせをご覧ください。

- ・ ひよこひろば (R5.4.2～生まれ)
- ・ うさぎひろば (R4.4.2～R5.4.1 生まれ)
- ・ こぐまひろば (R3.4.2～R4.4.1 生まれ)

ちょこっとひだまり

「子育て支援センターってどんなところ？」「気になるけど初めてで緊張する」「久しぶりで緊張する」そんな親子の皆さん、子育て支援センターに来るきっかけづくりに参加してみませんか。

毎月20日前後の14時から15時を予定しています。分からないことがありましたら、いつでも連絡してください。

第1回ひだまりひろば

「春を探しに行こう」

雪が溶けて、土や新芽が見えてくるとわくわくしますね。レクリエーション公園の森を散歩して、春を探しに行きましょう。フクジュソウやフキノトウ、リスが見られるかもしれません。

- **と き**
4月12日(金) 10時30分～11時30分
- **行き先** レクリエーション公園
- ※ レクリエーション公園スキー場駐車場集合、解散です。悪天候時は17日(水)に延期します。
- **持ち物** 温かい服装、長靴、水またはお茶、おんぶひも
- **申込み** 4月11日(木)まで