

母子保健カレンダーを配布します

平成27年度の「名寄市母子保健カレンダー」が完成しました。

カレンダーは訪問スタッフまたは公共施設などで配布します。

A3版で色は
クリーム色です！



平成27年3月1日以降に生まれたお子さんがいる方

生後0～4カ月までの「こんにちは赤ちゃん訪問」の時に訪問スタッフがお渡しします。

平成27年2月28日以前に生まれたお子さんがいる方

次の公共施設などで配布

名寄地区

- 保健センター
- 市役所名寄庁舎(こども未来課、市民課)
- 智恵文支所(智恵文11線)
- 市立図書館名寄本館(大通南2)
- 市民文化センター(西13南4)
- 児童センター(西11北2)
- 総合福祉センター(西1南12)
- 駅前交流プラザ「よるーな」(東1南7)
- 道立サンピラーパーク(日進147)
- 市立総合病院(西7南8)
- 名寄東病院(東6南5)
- 名寄三愛病院(西1北5)
- 吉田病院(西3南6)
- 南保育所(西6南9)
- 西保育所(西6北4)
- 東保育所・子育て支援センターさくらんぼ(東5南3)
- 名寄大谷認定こども園<保育園・幼稚園> おやこまや(西5南2)
- 名寄幼稚園(大通南2)
- 名寄カトリック幼稚園(西3南4)
- 光名幼稚園(西2南10)

風連地区

- ふうれん健康センター(風連町本町76)
※健康相談日に来所ください。
- 市役所風連庁舎(風連町西町196)
- 風連児童会館・市立図書館風連分館(風連町南町84)
- 風連国民健康保険診療所(風連町本町76)
- 風連幼稚園・風連さくら保育園
- 風連地区子育て支援センターこぐま(風連地区西町284)

妊婦一般健康診査費用助成について

市では、母子健康手帳の交付時に妊婦一般健康診査受診票を交付し、安心・安全な出産を迎えられるよう健診費用の助成(14回分)を行っています。

妊娠に気づいたら早めに受診し、定期的に妊婦健診を受けましょう。

※ほかの市町村で母子健康手帳交付を受け、転入されてきた方や道外へ里帰りされる方は、保健センターまでお問い合わせください。



がん患者サロン「よりみち茶話会」のご案内

市立総合病院では、がんのことを気軽に語り合うサロンを開催します。

がん患者さん・そのご家族であればどなたでも参加できます。

- とき 4月30日(木) 13:30～
- ところ 市立総合病院 2階和室
- 内容 「薬のお話～眠剤や下剤のこと」
- 申し込み・問い合わせ 市立総合病院 地域医療連携室
☎01654③3101(代)



健康 - Healthy Guide - ガイド

申し込み・問い合わせ

保健センター(西2北5)

☎01654②1486

休日当番医 急患に限ります

4月5日 市立総合病院
☎01654③3101

12日 名寄中央整形外科
☎01654③2006

19日 あかいし内科医院
☎01654③7177

26日 あベクリニック
☎01654⑨7011

29日 たに内科クリニック
☎01654③1223

なよろ眼科
☎01654③0746

5月3～6日 市立総合病院
☎01654③3101

10日 あベクリニック
☎01654⑨7011

…救急医療情報案内……
フリーダイヤル
☎0120(20)8699

子育て保健 ミニカレンダー



4月……………

- 10日(金) 親子ふれあいひろば
- 13日(月) 4カ月児健診
- 15日(水) 発育相談
- 20日(月) 股関節脱臼検診
- 21日(火) 3歳児健診
- 23日(木) 7カ月児健診・BCG
- 24日(金) 親子ふれあいひろば
- 27日(月) 赤ちゃん計測日
- 28日(火) 1歳6カ月児健診
- 30日(木) のびのび親子教室

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

子育て支援センターのおもな行事

名寄市子育て支援事業

- 「親子お出かけバスツアー」
 - ・とき 5月15日(金)
 - ・ところ 旧風連日進保育所
 - ・内容 お弁当持参のバス遠足(参加費無料)
 - ・申込方法 市内各子育て支援センターへ直接または電話で申し込みください。
 - ・申込締切 4月30日(木)



※昨年ようす



「おやこマヤ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

- 4月21日(火)からスタートします
休園日は毎週月曜日です。
- 親子遊びの広場
 - ・とき 毎週火曜日から金曜日 9:00~10:30
 - ・ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- 絵本の貸し出し
 - ・とき 毎週火曜日から金曜日 9:00~10:30
 - ・ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- 身体測定(4月は実施しません)
 - ・とき 月1回第3水曜日 9:00~10:30

「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

- 4月15日(水)からスタートします
開放時間は10:00~11:30です。
- 開催場所(4月~9月)
 - ・月・火・木・金曜日 市民文化センター
 - ・水曜日(0歳児対象) 駅前交流プラザ「よろーな」
- ※急きよ場所が変更になることがあります。詳しくは問い合わせください。
- ※利用は無料ですが、1年間有効なスポーツ安全保険(1人800円)に加入してください。

●親子遊びの広場「こいのぼりの製作」

- ・とき・ところ
 - 【0歳児】4月22日(水) 10:00~11:30
駅前交流プラザ「よろーな」
 - 【その他】4月23日(木) 10:00~11:30
市民文化センター
- ・内容 親子でこいのぼりを作りましょう。
材料は用意しています。
- ※事前申し込み不要。

「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

- 4月13日(月)からスタートします
※相談は随時受け付けています。
- 親子遊びの体験教室「こいのぼり製作」
 - ・とき 4月16日(木) 10:00~11:30
 - ・ところ さくら保育園
 - ・内容 親子でこいのぼりを作ります。

健康づくり体操教室

- ・とき
4月9日(木)、15日(水)、
23日(木)、27日(月)
9:30~11:15
- ・ところ
総合福祉センター(西1南12)
- ・対象
おおむね60歳以上の方
- ・内容
フォークダンス、民謡踊り、自きょう術
- ・申し込み
当日会場で受け付けます。
(上靴を持参ください)
- ・問い合わせ
高齢介護課高齢福祉係(名寄庁舎2階)
☎01654③2111(内線3231)



特定健診・各種がん検診のご案内

特定健診は、生活習慣病になる前に体の異常を見つけて、生活を改善し、病気を予防することが目的です。
病院に通院中の方も、健康に自信のある方も、全身の健康状態チェックのために年1回受診をおすすめします。

特定健診(受診料無料)

- 対象 30~74歳の名寄市国民健康保険加入者
- とき・ところ 本紙同時配布の「各種健診のお知らせ」をご覧ください。
- 申し込み先 保健センター
※健診と同時に、各種がん検診等を受けることができます。
(前立腺がん検診のみ有料)

保健指導

特定健診の結果により、生活習慣の改善の必要性に応じて、保健指導をご案内します。

問い合わせ

市民課国保高齢医療係(名寄庁舎1階)
☎01654③2111(内線3114)