

各種検診のお知らせ

次の日程で検診を行います。総合検診は1月が今年度最後の日程ですので、まだ受診されていない方はぜひ申し込みください。

※現在空きのある時間を紹介しているため、すでに定員に達している場合があります。その際はご了承ください。

※料金など詳細については、お問い合わせください。



申し込み・問い合わせ

保健センター
名寄市西2条北5丁目
☎01654②1486

1 総合検診

- ・特定健診（健康診査） ・各種がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）
- ・エキノコックス症検診 ・肝炎ウイルス検診

検診場所	日 程	受付時間
ふうれん健康センター	1月17日(土)、18日(日)	7:00~9:30
保健センター	1月19日(月)、20日(火)	

2 子宮がん検診

20歳以上の女性で、平成25年度に受診していない方が対象です。

5月に該当の方へ交付した「子宮がん検診無料クーポン券」が利用できますので、この機会にご利用ください。

※料金について

- ①市国保加入者、後期高齢医療保険加入者、市民税非課税世帯者、生活保護世帯者の対象者 … 無料(ただし市国保加入者以外はエコー料金400円がかかります)
- ②①以外の対象者 … 2,000円(エコー料金を含みます)

検診場所	日 程	受付時間
智恵文多目的センター	1月23日(金)	① 9:00~
保健センター		② 13:00~ ③ 14:00~

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・と き 12月4日(木)、8日(月)、18日(木)、25日(木)
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)



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 12月25日(木) 13:30~
- と ころ 市立総合病院 2階和室
- 内 容 「認定看護師による皮膚のケア」
- 申し込み・問い合わせ
市立総合病院 地域医療連携室
☎01654③3101(代)



休日当番医 急患に限ります

12月7日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
14日	名寄東病院 ☎01654③2188
21日	吉田病院 ☎01654③3381
23日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
28日	たに内科クリニック ☎01654③1223
1月1日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
2日	名寄東病院 ☎01654③2188
3日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
4日	吉田病院 ☎01654③3381
	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

12月

- 8日(月) 1歳6カ月児健診
- 9日(火) のびのび親子教室
- 12日(金) 親子ふれあいひろば
- 15日(月) 股関節脱臼検診
- 22日(月) 4カ月児健診
- 24日(水) 7カ月児健診・BCG
- 25日(木) 3歳児健診
- 26日(金) 赤ちゃん計測日

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

HEALTHY GUIDE

子育て支援センターの主な行事

名寄市子育て支援センター合同

●「親子お出かけバスツアー」

- とき 1月16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 12月26日(金)



「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

12・1月の行事

●開催場所は次のとおりです

- 月・火・金曜日 市民文化センター
- 水曜日 東保育所(びよびよランド)
- 木曜日 児童センター「ほっと21」



●親子講座

「わくわくミュージック 音楽で遊ぼう②」

- とき 12月2日(火) 10:15~11:30
- ところ 市民文化センター
- 内容 親子でクリスマスの歌や曲をおおいに楽しみましょう。

※事前申込なし

●親子あそびの広場「クリスマス飾りの製作」

- とき 12月16日(火) 10:00~11:30
- ところ 市民文化センター
- 内容 親子でクリスマスの飾りを作りましょう。お楽しみに。

※事前申込なし

※びよびよランドの方は17日(水)に行います。

●親子講座「絵本の読み聞かせ」

- とき 1月20日(火) 11:00~11:30
- ところ 市民文化センター
- 内容 名寄本読み聞かせ会の方が絵本やパネルシアターをしてくれます。

※事前申込なし

「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

12月の行事

●のびのびひろば「身体測定」

- とき 12月17日(水) 9:00~10:30
- ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- 内容 身長・体重を計って手形をとります。



●親子遊びのひろば 製作「雪だるまつくろう」

- とき 12月24日(水) 9:00~10:30
- ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- 内容 “アナと雪の女王”のオラフを作ります。

●親子遊びのひろば「ロックの日」

- とき 12月26日(金) 9:00~10:30
- ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- 内容 ロッククライミングで遊びます。

「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

12月の行事

●親子遊びの体験教室「クリスマス制作」

- とき 12月4日(木) 10:00~11:30
- ところ さくら保育園
- 内容 親子でクリスマスの飾りを作ります。



●親子遊びの体験教室「ケーキ作り」

- とき 12月18日(木) 10:00~11:30
- ところ さくら保育園
- 内容 ケーキを作って食べます。
- 申込方法 保育園にある申込書に必要事項を記入し、材料費100円を添えて提出してください。

●申込期限 12月11日(木)

※先着20組まで

●年末年始のお知らせ

親子あそびの広場は12月18日(木)で終了します。年明けは1月13日(火)から開始します。
※相談は受け付けしています。

「森のたんけん隊2015冬」参加者募集

真冬の森で、雪や寒さを利用して観察や遊びを体験

- とき 1月8日(木)~9日(金) ※1泊2日
- ところ 北海道大学雨龍研究林(幌加内町母子里) ※北国博物館と名寄駅から送迎バスが出ます。
- 対象・定員 小学4年~6年生 20人程度
- 内容 イグルー作り、森の宝さがし、アイスクリーム作り、雪原パーティーなどを行います。
- 費用 4,000円(食費、宿泊費、教材費、保険料)
- 申込期限 12月18日(木) ※応募者多数の場合は選考します。
- 申し込み・問い合わせ 北国博物館 ☎01654③2575

