

名寄市保健推進委員協議会主催

○冬期健康体操教室に参加してみませんか♪

冬は寒さや雪道での転倒の不安もあり、どうしても運動不足になりがちという方も多いのではないのでしょうか？

私たち保健推進委員と一緒にリズムに合わせて楽しくいい汗を流してみませんか。

- ♪対象 名寄市民
- ♪内容 リズムに合わせて健康体操を行います。
- ♪講師 健康運動指導士 菊地幸子氏
- ♪場所および日時
13時30分～14時30分



前回の健康体操教室のようす

	ふうれん健康センター (定員40人)	総合福祉センター
1回目	<u>平成25年2月12日(火)</u>	2月14日(木)
2回目	2月18日(月)	2月21日(木)
3回目	2月26日(火)	2月27日(水)
4回目	3月11日(月)	3月6日(水)

※なお、下線の日は、体組成計で体内健康測定を行います。
測定を希望される方は、13時までにお越しください。

- ♪持ち物 バスタオル（床に敷いて使用します）、汗拭き用タオル、室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物（水分補給用）
- ♪参加料 無料

名寄市保健推進委員協議会とは…？

各町内会長から推薦され市長より委嘱を受けた保健推進委員124人で組織し、地域の健康づくりのために様々な活動を行っています。



申込み・問い合わせ

名寄市保健推進委員協議会事務局
名寄市保健センター（西2北5）
☎01654②1486

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 1月17日(木)、24日(木) 9:30～11:15
- ・ところ 総合福祉センター・持ち物 上靴
- ・内容 フォークダンス、民謡踊り、自きょう術
- ・申込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢介護課高齢福祉係
☎01654③2111 内線3231



申込み・問い合わせ

保健センター
名寄市西2北5丁目
☎01654②1486

休日当番医 急患に限ります

1月 1日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
2日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
3日	吉田病院 ☎01654③3381
6日	名寄東病院 ☎01654③2188
13日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
14日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
20日	岡崎内科 ☎01654③2361
27日	あかいし内科医院 ☎01654③7177



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



1月

- 10日(木) 7カ月児健診
- 11日(金) 親子ふれあいひろば
- 15日(火) 3歳児健診
- 21日(月) 股関節脱臼検診
- 23日(水) もぐもぐ離乳食教室
- 24日(木) のびのび親子教室
- 25日(金) 親子ふれあいひろば
- 29日(火) 赤ちゃん計測日
- 30日(水) 発育相談

※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 2月8日(金)
 - ・ところ 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お申し込みください。
 - ・申込期限 1月31日(木)

「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

1・2月の行事

- 親子講座「絵本の読み聞かせ」
 - ・とき 1月22日(火) 10:00~11:30
 - ・ところ ほっと21
 - ・内容 名寄本よみ聞かせ会が絵本の読み聞かせやパネルシアターを行います。
- 親子講座「茶話会」
 - ・とき 2月19日(火) 10:00~11:30
 - ・ところ ほっと21 2階講習室
 - ・内容 子育ての悩みや喜びをお茶を飲みながら気軽に話しましょう。(定員18人 託児あり)
 - ・申込方法 2月12日(火)までにお申し込みください。
- 父親参加行事「親子雪遊び会」
 - ・とき 2月23日(土) 10:00~11:00
 - ・ところ ほっと21 グラウンド雪山
 - ・内容 お父さんも一緒にソリ遊びや簡単なゲームをして雪の中で遊びましょう。



「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

1月の行事

- のびのびひろば「雪あそび」
 - ・とき 1月16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 自由遊び後、天候を見て保育園横の雪山で遊びます。
- ファミリーひろば「お正月あそび」
 - ・とき 1月12日(土) 10:00~11:30
 - ・ところ 名寄大谷幼稚園ゆうぎ室
 - ・内容 自由遊び後、駒、羽根つき、福笑いをします。
※詳しい内容はお問い合わせください。



「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

1月の行事

- 親子遊びの体験教室「親子リズム体操」
 - ・とき 1月17日(木) 10:00~11:30
 - ・ところ さくら保育園
 - ・内容 親子でリズムに合わせて身体を動かします。
 - ・講師 山中志乃氏
- 親子遊びの体験教室「節分製作」
 - ・とき 1月31日(木) 10:00~11:30
 - ・ところ さくら保育園
 - ・内容 親子で鬼のお面を作ります。



市立総合病院年始休業期間の対応について

年末から年始の休業時間は、12月29日(土)~1月6日(日)の9連休になりますが、期間中の対応として、1月4日の午前外来診療を実施します。

▼各診療科体制

診療科名	診療	患者対応
循環器内科	○	新患のみ
呼吸器内科	○	新患のみ
神経内科	×	
消火器内科	○	新患のみ
糖尿病・代謝内科	○	新患のみ
小児科	○	新患のみ
外科	○	新患のみ
心臓血管外科	×	
呼吸器外科	×	
整形外科	○	新患のみ
脳神経外科	○	新患+予約も対応
産婦人科	○	新患+予約も対応
眼科	○	新患のみ
耳鼻咽喉科	○	新患+予約も対応
泌尿器科	×	
皮膚科	○	新患のみ
心療内科・精神科	○	新患+予約も対応
放射線科	×	
麻酔科	×	

問い合わせ 市立総合病院総務課総務係

☎01654③3101

「お断り！訪問販売」ステッカーを有効に利用しましょう

ステッカーを玄関やマンションの入り口に張りましょう。

北海道条例では「お断り！訪問販売」ステッカーを張ることで消費者が契約をしない意思表示を示しているため、業者がステッカーを無視して勧誘をする行為を禁止しています。悪質な事業者は北海道より指導や業務停止処分を受ける事があります。

消費者へのアドバイス

- ・消費者は玄関先に張っているステッカーの意味をしっかりと理解し、あいまいな返答をせず、不要な時にはハッキリと断りの意思を伝えましょう。
- ・ステッカーを希望の方・心配な方は消費者センターにご連絡ください。



消費者センター ☎01654②3575