

## 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ませんか。



■とき・ところ 13:30~14:30

▲昨年ようす

回数	ふうれん健康センター	総合福祉センター
1回目	2月 2日(月)	2月 6日(金)
2回目	2月 9日(月)	2月12日(木)
3回目	2月16日(月)	2月20日(金)
4回目	2月24日(火)	2月26日(木)

名寄市保健推進  
委員協議会主催  
参加費無料!

■講師 健康運動指導士 菊地幸子氏

■内容 リズムに合わせて健康体操を行います

■持ち物 バスタオル(床に敷いて使用)、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)

■申し込み・問い合わせ 名寄市保健推進委員協議会事務局  
(保健センター内)

※名寄市保健推進委員協議会とは？

市内の各町内会長から推薦され、市長から委嘱を受けた保健推進委員123人で組織し、地域の健康づくりのためにさまざまな活動を行っています



### 献血にご協力ください



2月 2日(月)	10:00~11:30	名寄市役所(風連庁舎)
	12:50~16:00	道北なよろ農協(風連本所前)
2月 3日(火)	10:00~16:00	名寄市役所(名寄庁舎)
2月 4日(水)	10:00~12:30	名寄河川事務所
	14:00~16:00	マックスバリュ名寄店
2月 6日(金)	10:00~16:00	西條(株)名寄店
2月 9日(月)	10:00~16:00	北星信用金庫本店駐車場
2月13日(金)	10:00~16:00	陸上自衛隊名寄駐屯地

問い合わせ 社会福祉課福祉総務係(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線3222)



### 健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 1月8日(木)、14日(水)、22日(木)、29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)

# 健康

- Healthy Guide -

# ガイド

## 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

## 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	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
11日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
12日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
18日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
25日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
2月1日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
	なよろ眼科 ☎01654③0746
8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



1月

- 9日(金) 親子ふれあいひろば
- 13日(火) 1歳6カ月児健診
- 14日(水) のびのび親子教室
- 15日(木) もぐもぐ離乳食教室
- 19日(月) 股関節脱臼検診
- 21日(水) 発育相談
- 22日(木) 4カ月児健診
- 23日(金) 親子ふれあいひろば
- 28日(水) 赤ちゃん計測日
- 29日(木) 3歳児健診

※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

### 名寄市子育て支援センター合同

#### ●「親子お出かけバスツアー」

- ・とき 2月13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 1月30日(金)



### 「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

1月の行事(1月13日から始まります)

#### ●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(ぴよぴよランド)
- ・木曜日 児童センター「ほっと21」

※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。

#### ●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」の方が絵本の読み聞かせ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)

1月の行事(1月6日から始まります)

#### ●親子遊びのひろば「ロックの日」

- ・とき 1月9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。



#### ●のびのびひろば

- ・とき 1月21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 スノードームを作ります。

※事前申込が必要です

### 「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

1・2月の行事(1月13日から始まります)

#### ●親子遊びの体験教室「外あそび」

- ・とき 1月15日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園グラウンド
- ・内容 親子で雪遊びをします。

#### ●親子遊びの体験教室「節分製作」

- ・とき 1月29日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 オニのお面を作ります。

#### ●親子遊びの体験教室「親子リズム体操」

- ・とき 2月5日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 リズムに合わせて親子で身体を動かします。



## 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 1月29日(木) 13:30~

■ところ 市立総合病院 2階和室

■内容 「エンディングノート」

■担当 緩和ケア認定看護師

■申し込み・問い合わせ 市立総合病院 地域医療連携室 ☎01654③3101(代)

エンディング・ノートとは、「終活」「最後の記録帳」とも呼ばれています。人生をより良く過ごすためのエンディング・ノートについて考えてみませんか？

### 平成26年度

#### 名寄市青少年健全育成標語入選作品①

市内の小・中学校と高等学校から892点の応募があり、16点が入選しました。今月号と来月号にかけて受賞作品を紹介します。

##### 【小学校の部】最優秀作品

ありがとう つないだ君の手 やさしくて  
中名寄小学校6年 奥田 蓮

##### 【中学校の部】最優秀作品

一瞬の 勇気でだれかが 救われる  
風連中学校3年 熊田 涼乃

##### 【高等学校の部】最優秀作品

挨拶は 笑顔あふれる 地域の輪  
名寄産業高等学校3年 小西 秋菜

##### 【中学校の部】優秀作品

あいさつで 心のきよりを 締めよう  
名寄中学校1年 横尾さやか

大丈夫? その一言が きっかけに  
名寄東中学校1年 亀山萌々葉

思いやり 心をつなぐ ひかりの輪  
智恵文中学校2年 佐藤 美空

##### 【高等学校の部】優秀作品

ありがとう 笑顔あふれる 愛言葉  
名寄高等学校3年 羽野 聖夏

問い合わせ 青少年センター ☎01654③3465