

○インフルエンザ予防に向けて ～ふつうのかぜとは違い強力です！～

○かからないために…予防のポイント！

- ・できるだけ人ごみを避け、外出時にはマスクをしましょう。
- ・外出後は、手洗い、うがいを習慣にしましょう。
- ・室温は、20～24℃程度、湿度は60%に調節し、室内の乾燥を防ぎましょう。
- ・栄養バランス、適度な運動、休養をとりましょう。
- ・水分を補給し、のどの乾燥を防ぎましょう。

○うつさないために…咳エチケットを心がけましょう！

咳やくしゃみでウイルスが2～3メートル飛び散ります。

「咳エチケット」とは？

- ・咳、くしゃみが出る時は、ティッシュなどで口や鼻を押さえ、鼻水、痰を含んだティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。押さえた手はよく洗いましょう。
- ・咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクをしましょう。

○高齢者予防接種費用が一部助成になります！

○インフルエンザワクチン

65歳以上の方、60～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に障がいがある方に1人につき1,000円を助成（生活保護世帯で対象の方は全額助成）しています。予防接種をしてから、効果が出るまでに2～4週間かかりますので、予防接種を希望する方は、早めに受けることをお勧めします。

○肺炎球菌ワクチン

65歳以上で接種希望の方に、接種費用の半額（3,500円）を助成（生活保護世帯で対象の方は全額助成）しています。保健センター・ふうれん健康センターで接種券の受付をしています。接種後5年以上経過している方は、再接種が可能になっていますが、市の助成は1人につき1回限り（2回目からは全額自己負担）です。

過去に助成制度を利用したか不明な方はお問い合わせください。

○制度の改正に基づきヒブワクチンの追加接種時期が変更になりました！

初回3回目接種後おおむね1年後⇒初回3回目接種後7～13カ月間

※追加接種の時期を迎えている方は、委託医療機関に予約のうえ接種を受けてください。

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 2月7日(木)、14日(木)、21日(木)、27日(水) 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

2月 3日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
10日	たに内科クリニック ☎01654③1223
11日	吉田病院 ☎01654③3381
17日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
24日	名寄三愛病院 ☎01654③3911



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



2月

- 4日(月) 3～4カ月児健診 BCG
- 7日(木) ちびっこひろば①
- 8日(金) 親子ふれあいひろば
- 14日(木) 1歳6カ月児健診
- 15日(金) ちびっこひろば②
- 18日(月) 股関節脱臼検診 3歳児健診
- 19日(火) 7カ月児健診
- 20日(水) お母さん教室①
- 21日(木) ちびっこひろば③
- 22日(金) 親子ふれあいひろば
- 25日(月) 風連幼児健診
- 26日(火) のびのび親子教室
- 27日(水) 赤ちゃん計測日
- 28日(木) ちびっこひろば④

※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 3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 2月28日(木)

「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

2月の行事

- 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。
- 親子遊びの広場「おひな様の製作」
 - ・と き 2月26日(火) 10:00~11:30
 - ・ところ ほっと21
 - ・内 容 親子でかわいいおひな様を作ります。できたおひな様は持ち帰れます。



「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

2月の行事

- ファミリーひろば「雪あそび」
 - ・と き 2月9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、保育園横の雪山で遊びます。 ※詳しい内容はお問い合わせください。
- のびのびひろば「絵本読み聞かせ」
 - ・と き 2月19日(火) 9:00~10:30
 - ・ところ 名寄大谷こども園保育園2階
 - ・内 容 自由遊び後、名寄本読み聞かせ会による絵本の読み聞かせ。
- のびのびひろば「身体測定」
 - ・と き 2月20日(水) 10:00~11:30
 - ・ところ 名寄大谷こども園保育園2階
 - ・内 容 自由遊びの中で身長・体重・手形をとります。



「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

2月の行事

- 親子遊びの体験教室「外あそび」
 - ・と き 2月7日(木) 10:00~11:30
 - ・ところ さくら保育園 グラウンド
 - ・内 容 親子で雪あそびをします。
- 親子遊びの体験教室「ひなまつり制作」
 - ・と き 2月21日(木) 10:00~11:30
 - ・ところ さくら保育園
 - ・内 容 親子でおひな様の製作をします。



児童センターからのお知らせ

①【冬を楽しもう!】

- ▼と き 2月23日(土) 13:30~15:30
- ▼ところ 児童センターグラウンド(悪天時は体育館)
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 スキーウェア上下、帽子、手袋
- ▼対 象 市内小学校児童 ▼定 員 15人
- ▼申込期間 2月1日(金)~2月9日(土)

②【児童センターひなまつり】

- ▼と き 3月2日(土) 10:00~12:00
 - ▼ところ 児童センター
 - ▼内 容 ロールケーキを使い、おひなさまケーキを作る
 - ▼参加料 200円 ▼持ち物 エプロン、三角巾
 - ▼対 象 市内小学校児童 ▼定 員 15人
 - ▼申込期間 2月18日(月)~2月23日(土)
- ※「なよろっこ2月号」に掲載の参加申込用紙に必要事項を記載し、窓口にお申し込みください。
(①は電話でも可、②は参加料を添えて)

申し込み・問い合わせ

児童センター

☎01654③3465

除雪機の使い方にご注意!

家庭で使用する除雪機は免許なしで誰でも簡単に扱える反面、使用上の不注意により大変危険な場合があります。除雪機による重篤な事象事例では、誤った操作のため安全装置が作動せず、オーガ(回転歯)への巻き込みや、後進して壁に挟まれた事故などがあります。使用する際は安全装置の作動を確認し、直ちに停止できるような状態で除雪を行い、使用者の責任において正しく安全に作業しましょう。

【消費者へのアドバイス】

- 周囲に人がいないことを確認して使用する。
- 作業時はエンジンを掛けのまま離れない。
- オーガ(回転歯)の雪づまりを取る時はエンジンを停止し、回転が停止したことを確認してから雪かき棒などを使用して雪を取り除く。
- 後進するときは足元や周囲の障害物に注意を払い、無理のない速度で使用する。
- 歩行者や交通の妨げにならないよう周囲への配慮を心掛ける。



その他、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