

なよろ健康あるキング参加者大募集

「なよろ健康あるキング」は6～8月の3カ月間、参加者各自でウォーキングを行った歩数を記録・報告し、総歩数を競い合います。

貸し出し用の万歩計もありますので気軽に参加ください。(先着順)



■ながれ



1

申し込み

保健センターへ申し込んで(電話・FAX)「メンバーズカード」を受け取ります。

2

歩く

各自でウォーキングなどを行い、歩数を記録します。



3

報告

毎月上旬に前月の総歩数を保健センターに報告します。



表彰

表彰式

9月27日(土)の「なよろ健康まつり」で上位入賞者の表彰を行います。
※このほかに3カ月継続された方には参加賞を用意しています。

抽選で ダブルチャンス

3カ月間ウォーキングを継続し、表彰式当日に来場された方には抽選で「なよりの豪華特産品」などをプレゼントします。

■実施期間 6月1日(日)～8月31日(日)

■申込期限 5月30日(金) ※ホームページからも応募できます。



献血にご協力ください



5月 2日(金)	10:00～16:00	イオン名寄ショッピングセンター
5月23日(金)	10:00～16:30	名寄市立大学
5月26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)
5月27日(火)	10:00～16:00	西條(株)名寄店
5月28日(水)	10:00～16:00	名寄市役所(名寄庁舎)
5月29日(木)	10:00～12:30	名寄河川事務所
	13:50～16:00	北星信用金庫(本店駐車場)
5月30日(金)	10:00～11:30	旭川日産自動車(株)名寄店
	11:50～12:30	名寄郵便局
	13:50～16:00	マックスバリコ名寄店

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)



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

5月3日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
4日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
5日	三愛病院 ☎01654③3911
6日	たに内科クリニック ☎01654③1223
11日	あべクリニック ☎01654⑨7011
18日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
25日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
6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



5月

1日(木)	のびのび親子教室
9日(金)	親子ふれあいひろば
14日(水)	もぐもぐ離乳食教室
19日(月)	股関節脱臼検診 風連幼児健診
20日(火)	4カ月児健診
22日(木)	3歳児健診
23日(金)	親子ふれあいひろば
27日(火)	7カ月児健診・BCG
28日(水)	赤ちゃん計測日
29日(木)	ちびっこひろば①

※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 6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 5月30日(金)



●「青空保育」

- とき 6月19日(木) 10:00~11:30
- ところ 福祉センター(雨天時:福祉センター内)
- 内容 大型紙芝居やポケットシアター、手遊びなど親子で遊びます。保育所の栄養士も同行し、食育相談・アレルギー相談等も受け付けます。

※事前申込なし。当日現地にお越しください。

「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

5・6月の行事

- 6月までの開催場所は次のとおりです
 - 月曜日 駅前交流プラザ「よーな」
 - 水曜日 東保育所(ぴよぴよランド)
 - 火・木・金曜日 ほっと21(児童センター)
- ※急きょ場所が変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。



●人形劇鑑賞「ポケットママ」

- とき 5月13日(火) 11:00~11:30
- ところ ほっと21

※事前申込なし。当日現地にお越しください。

●親子遊びの広場「身体測定」1回目

- とき 5月27日(火) 10:00~11:30
- ところ ほっと21
- 内容 身長・体重を測って手形を取ります。

※事前申込なし。当日現地にお越しください。

※ぴよぴよランドの方は28日(水)に行います。

●親子遊びの広場「運動会に参加」

- とき 6月21日(土) 9:30~ ※10分程度
- ところ 東保育所庭
- 内容 親子で保育所の運動会に参加して、かけっこや体操をしましょう。
- 申込締切 6月10日(火)まで

●親子遊びの広場「シャボン玉遊び」

- とき 6月24日(火) 10:00~11:30
- ところ ほっと21グラウンド

※事前申込なし。当日現地にお越しください。

「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

5月の行事

●親子遊びのひろば「カーネーション作り」

- とき 5月8日(木) 9:00~10:30
- ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- 内容 フラワー紙を使ってカーネーションを作ります。



●親子遊びのひろば「ロックの日」

- とき 5月16日(金)、29日(木) 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を出して遊びます。

●のびのびひろば「散歩」

- とき 5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 自由遊び後、園周辺を散歩し、楽しめます。

※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)

5月の行事

●親子遊びの体験教室「運動あそび」

- とき 5月1日(木) 10:00~11:30
- ところ さくら保育園
- 内容 親子で元気に身体を動かします。



●親子遊びの体験教室「春のおはなし会」

- とき 5月22日(木) 10:00~11:30
- ところ さくら保育園
- 内容 図書館主催による本の読み聞かせです。

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、がんの患者さん・ご家族の方が、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 5月29日(木) 13:30~
- ところ 名寄市立総合病院 2階和室
- 内容 緩和ケアって何?
- 申し込み・問い合わせ
市立総合病院 地域医療連携室
☎01654③3101(代)

健康づくり体操教室のお知らせ

- とき 5月22日(木)、28日(水)
9:30~11:15
- ところ 総合福祉センター
- 対象 おおむね60歳以上の方
- 持ち物 上靴
- 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。
- 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)