

母子保健カレンダーを配布します

●平成26年3月1日以降に生まれたお子さんがいる方

生後0～4カ月までの「こんにちは赤ちゃん訪問」の時に訪問スタッフがお渡しします。

A3版で
色は桃色です！



●平成26年2月28日以前に生まれたお子さんがいる方

次の公共施設などで配布します。



名 寄 地 区	
保健センター	市役所名寄庁舎 (こども未来課、市民課)
市立総合病院 (西7南8)	智恵文支所 (智恵文11線)
名寄東病院 (東6南5)	市民文化センター (西13南4)
名寄三愛病院 (西1北5)	児童センター (西11北2)
総合福祉センター (西1南12)	市立図書館名寄本館 (大通南2)
吉田病院 (西3南6)	名寄幼稚園 (大通南2)
南保育所 (西6南9)	名寄カトリック幼稚園 (西3南4)
西保育所 (西6北4)	光名幼稚園 (西2南10)
東保育所・子育て支援センターさくらんぼ (東5南3)	名寄大谷認定こども園<保育園・幼稚園> 子育て支援センターちゅうりっぷ(西5南2)

風 連 地 区	
ふうれん健康センター (風連町本町76) ※健康相談日に来所ください。	市役所風連庁舎 (風連町西町196)
風連幼稚園・さくら保育園 風連地区子育て支援センターこぐま (風連町西町284)	風連児童会館・市立図書館風連分館 (風連町南町84)

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

4月6日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
13日	吉田病院 ☎01654③3381
20日	名寄東病院 ☎01654③2188
27日	あベクリニック ☎01654⑨7011
29日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
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	名寄三愛病院 ☎01654③3911
6日	たに内科クリニック ☎01654③1223



救急医療情報案内
フリーダイヤル
☎0120(20)8699

妊婦一般健康診査費用の助成について

市では、母子健康手帳の交付時に妊婦一般健康診査受診票を交付し、安全・安心な出産を迎えられるように健診費用の助成(14回分)を行っています。

市立総合病院に受診票を持参した場合は、無料で妊婦健診(定期妊婦健診に限ります)が受けられます。

妊娠に気づいたら早めに受診し、定期的に妊婦健診を受けましょう。

※他市町村で母子健康手帳交付を受け転入した方、または道外へ里帰りする方は、ご連絡ください。



特定健診・各種がん検診等のご案内

特定健診は、生活習慣病になる前に体の異常を見つけて、生活を改善し、病気を予防することが目的です。

病院に通院中の方も、健康に自信のある方も、全身の健康状態チェックのために年1回の受診をおすすめします。

特定健診 (受診料無料)

- 対 象 30～74歳の名寄市国民健康保険に加入している方
- とき・ところ 本誌同時配布の「各種検診のお知らせ」をご覧ください。
- 申し込み先 保健センター
※健診と同時に、各種がん検診等を受けることができます。
(前立腺がん検診のみ有料)

保健指導

特定健診の結果により、生活習慣の改善の必要性に応じて、保健指導をご案内します。

問い合わせ 市民課国保高齢医療係 (名寄庁舎1階)
☎01654③2111 (内線3114)

子育て保健 ミニカレンダー



4月

- 11日(金) 親子ふれあいひろば
- 14日(月) 3歳児健診
- 15日(火) 4カ月健診
- 17日(木) 発育相談
- 21日(月) 股関節脱臼検診
- 22日(火) 7カ月健診
- 24日(木) 赤ちゃん計測日
- 25日(金) 親子ふれあいひろば
- 30日(水) 1歳6カ月児健診

※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 5月9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 4月30日(水)



「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

4月の行事

- 今年度は4月15日(火)から開放します
- 4月の会場は次のとおりです
- ・月・金曜日 駅前交流プラザ「よるーな」
- ・水曜日 東保育所(びよびよランド)
- ・火・木曜日 ほっと21(児童センター)



※急きよ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。

※利用は無料ですが、スポーツ保険(1人800円)に加入してください。

●親子遊びの広場「こいのぼりの製作」

- ・とき 4月22日(火) 10:00~11:30
- ・ところ ほっと21
- ・内容 親子でこいのぼりを作ります。(申込不要)

※びよびよランドに来られる方は翌日23日(水)に制作します。

「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

4月の行事

- 今年度は4月14日(月)から開放します
- ・親子遊びの広場 月~金曜日 9:00~10:30
- ・子育て・電話相談 月~金曜日 9:00~17:00
- ・絵本の貸し出し 月~金曜日 9:00~17:00
- ・のびのびひろば 毎月第3水曜日 9:00~10:30

※場所は名寄大谷認定こども園保育園2階です。

●のびのびひろば「身体測定」

- ・とき 4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、身体測定をします。



「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

4・5月の行事

●今年度は4月14日(月)から開放します

●親子遊びの体験教室「こいのぼり製作」

- ・とき 4月17日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 親子でこいのぼりを作ります。

●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。



総合療育センターは

こども発達支援センター「こどもらんど」 になります

総合療育センターは、4月からこども発達支援センター「こどもらんど」に変わり、これまでの通所事業に加え、相談支援事業を始めます。

お子さまの成長や育ちへの不安や悩みのある方はご相談ください。



*通所支援事業

保護者と一緒に通所し、日常生活訓練や集団生活適応訓練など適切で効果的な練習を繰り返し行います。

*相談支援事業

来所相談・電話相談・家庭訪問などを通して一緒に解決に向けて考えます。福祉サービスを利用希望のお子さまに対し、サービスなど利用計画を作成します。※通所事業の利用には、相談支援事業でのサービスなど利用計画の作成が必要です。

*問い合わせ

こども発達支援センター「こどもらんど」
(総合福祉センター2階) ☎01654③2364

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 4月24日(木) 13:30~
- ところ 名寄市立総合病院 2階和室
- 内容 どうする?気になるセカンドオピニオン
- 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 4月10日(木)、17日(木)、21日(月)、28日(月) 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)