

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いっしょにリズムに合わせて楽しくいい汗を流しませんか。

- ♪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
- ♪とき・ところ 13:30～14:30 H23 ふうれん健康体操教室



	ふうれん健康センター 定員40人	名寄市総合福祉センター
1回目	<u>2月21日(火)</u>	2月16日(木)
2回目	3月5日(月)	2月23日(木)
3回目	3月12日(月)	3月1日(月)
4回目	<u>3月19日(月)</u>	3月8日(月)

※なお、下線の日は、ふうれん健康センターにある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、13:00までにお集まりください。

- ♪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
- ♪申込先 名寄市保健推進委員協議会事務局（保健センター内）  
名寄市西2条北5丁目 ☎01654②1486

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から委嘱を受けた保健推進委員128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。



## 後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか？

### 納付書払いでの保険料の納め忘れが多くみられます

ご自分のお支払い方法については、保険料額決定通知書（納入通知書）をご確認ください。

### 口座振替をご利用ください

保険料の納め忘れがなく、納めに行く手間も省けて便利な口座振替をぜひご利用ください。下記の必要なものを持参し市役所または市内の金融機関でお申込みください。

【必要なもの】 保険料の納付書、預金通帳、通帳の届け出印

- 問い合わせ 市民課国保高齢医療係（名寄庁舎）  
☎01654③2111（内線3115、3118）  
地域住民課市民係（風連庁舎）  
☎01655③2511（内線119）



### 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5日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
11日	吉田病院 ☎01654③3381
12日	名寄東病院 ☎01654③2188
19日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
26日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
3月4日	岡崎内科 ☎01654③2361



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

- 2日(木) 3歳児健診
- 7日(火) ちびっこひろば①
- 10日(金) 親子ふれあいひろば
- 14日(火) ちびっこひろば②
- 15日(水) 7カ月児健診
- 16日(木) 1歳6カ月児健診
- 20日(月) 股関節脱臼検診  
風連幼児健診・ポリオ
- 21日(火) のびのび親子教室
- 23日(木) ちびっこひろば③
- 24日(金) 親子ふれあいひろば
- 27日(月) お母さん教室①
- 28日(火) 赤ちゃん計測日

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

## だまされない消費者塾

～弁護士が教える身の回りの落とし穴～

安全・安心な消費生活のために、消費者被害の実態と被害にあわない暮らしのヒントを学びましょう。



**とき** 2月17日(金) 14:30～16:00

**ところ** 市民会館2階会議室(大通北1)

**講師** 弁護士 小林 由紀氏(札幌弁護士会)

**参加料** 無料

※ご来場の方に国民生活センター発行の「2012年版くらしの豆知識」を差し上げます。

※当日受付可

### 申込み・問い合わせ

名寄市消費者センター ☎01654②3575

名寄消費者協会 ☎01654③5630

## 歩行者の冬道ヒヤリ防止心得



○雪山で、見通しが悪いところは、必ず一旦立ち止まり自分の姿を車に見せるようにしましょう。

○道路を横断するときは、車がスリップして止まりきれないこともあるので、止まったことを確かめてから渡りましょう。

○吹雪のときは、うつむき加減で通行しがちですが、ときどき顔を上げて前方の安全を確認しましょう。

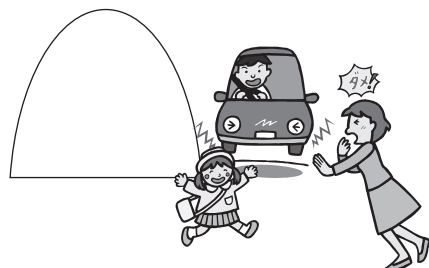
○歩道のない道路では対面通行に心がけましょう。

**冬道での自転車運転は危険ですのでやめましょう!**

### 問い合わせ

市民部環境生活課環境・生活安全係

☎01654③2111内線3126



## 名寄市地域子育て支援センター

「さくらんぼ」(☎01654②5683)



### 2月・3月の催し

#### ●親子講座「茶話会」

・とき 2月7日(火) 10:00～11:30

・ところ ほっと21

・内容 子育てや支援センターについて、お茶を飲みながら、お話ししましょう。託児あり。定員15人(1月31日までに事前予約)

#### ●父親参加行事「親子雪あそび会」

・とき 2月18日(土) 10:00～11:00

・ところ ほっと21グラウンド雪山

・内容 親子で雪遊びやゲームをしましょう。雪遊びの身支度でお越しください。

#### ●親子あそびの広場「おひなさまの制作」

・とき 2月28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しょう。皆さんご参加ください。

#### ●親子あそびの広場「身体測定 3回目」

・とき 3月6日(火) 10:00～11:30

・ところ ほっと21

・内容 身長・体重を測り手形を取って、カードを持ち帰りいただきます。※びよびよ(0歳児)の方は7日(水)東保育所でもできます。

## 名寄大谷認定こども園子育て支援センター

「ちゅうりっぷ」(連絡先☎01654⑧7711)



### 1月行事予定

#### ●のびのびひろば

・とき 2月15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 身体測定(自由遊びの中で行います)

#### ●ファミリーひろば 10:00～11:30

・ところ 名寄大谷幼稚園ゆうぎ室

2月4日(土) 子育て相談、電話相談、絵本貸し出し

2月25日(土) ちゅうりっぷ開放日「ミニ運動会」

詳しくはお問い合わせください。

## 健康づくり体操教室のお知らせ

とき 2月9日(木)、16日(木)、23日(木)、27日(月)  
9:30～11:15

ところ 総合福祉センター

内容 フォークダンス、民謡踊り、自きょう術  
持ち物 上靴

申し込み 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