

○ 1月の各種検診のお知らせ

生活習慣病はすべて血管が傷んだ結果おこるものです。その血管の傷みは自覚症状がないままひそかに進行し、気付いた時(自覚症状がでた時)には重症化し、脳梗塞や心筋梗塞、透析などになるおそれがあります。

➡ 見えない血管の傷みを知ることができるもの、それが**健診**です!!

特定健診は35歳以上の名寄市国民健康保険に加入している方全員が対象となり、治療の有無に関わらず無料で受けられます。その他の健康保険に加入している方は、がん検診が受けられます。下記の日程で検診を行いますので、ぜひ保健センターまで申込みください。

検診場所	総合健診		子宮がん検診		
	保健センター	ふうれん健康センター	保健センター	智恵文多目的研修センター	ふうれん健康センター
検診日	1月21日(月) 22日(火)	1月12日(土) 13日(日)	1月16日(水) 18日(金)	1月16日(水)	1月17日(木)
検診時間	【午前】 ①7時30分～ ②8時～ ③8時30分～ ④9時～ ⑤9時30分～		①13時～ ②14時～	9時のみ	①9時～ ②10時～ ③13時～ ④14時～
受診可能な検診	特定健診(健康診査) 各種がん検診(胃・肺・大腸・前立腺) エキノコックス症検診 肝炎ウイルス検診		子宮がん検診		

※定員に達している場合がありますので、ご了承ください。

○ HIV (エイズ) 夜間検査の実施について

名寄保健所では、12月の「世界エイズデー」に合わせて、次のとおりHIV夜間検査を実施します。希望される方は下記までご予約ください。

1. とき 12月19日(水) 17時～19時
2. ところ 名寄保健所(名寄市東5条南3丁目)
3. 検査費用 無料
4. 注意事項 事前予約制 ※当日予約なしで直接お越しいただいても受検できません。

<予約・問い合わせ>

名寄保健所健康推進課保健予防係 ☎01654③3121
名寄保健所エイズ専用電話 ☎01654③7711

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 12月6日(木)、12日(水)、20日(木)、27日(木) 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、自ぎょう術
- ・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

12月 2日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
9日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
16日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
23日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
24日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
30日	吉田病院 ☎01654③3381
31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



12月

- 4日(火) 7カ月児健診
- 6日(木) ちびっこひろば②
- 11日(火) ちびっこひろば③
- 12日(水) のびのび親子教室
- 13日(木) 3歳児健診
- 14日(金) 親子ふれあいひろば
- 17日(月) 股関節脱臼検診
- 18日(火) ちびっこひろば④
- 25日(火) 1歳6カ月児健診
- 26日(水) 赤ちゃん計測日
- 27日(木) 3～4カ月児健診
BCG

※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 1月11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 12月28日(金)

「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

12・1月の行事

- 親子遊びの広場「クリスマス飾りの製作」
 - ・と き 12月4日(火) 10:00~11:30
 - ・ところ ほっと21
 - ・内 容 親子でクリスマスの飾りを作しましょう
- 親子講座「わくわくミュージック 音楽で遊ぼう」
 - ・と き 12月18日(火) 10:00~11:30
 - ・ところ ほっと21
 - ・内 容 親子でクリスマスの歌や曲を楽しみましょう
- 親子講座「絵本の読み聞かせ」
 - ・と き 1月22日(火) 10:00~11:30
 - ・ところ ほっと21
 - ・内 容 名寄本よみ聞かせ会が絵本の読み聞かせやパネルシアターを行います。



「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

12月の行事

- のびのびひろば「身体測定」
 - ・と き 12月19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 身長、体重を測って手形を取ります。
 - ファミリーひろば「養護の話(インフルエンザについて)」
 - ・と き 12月8日(土) 10:00~11:30
 - ・ところ 名寄大谷幼稚園ゆうぎ室
 - ・内 容 養護教諭によるお話です。
- ※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)

12月の行事

- 親子遊びの体験教室「クリスマス製作」
 - ・と き 12月6日(木) 10:00~11:30
 - ・ところ さくら保育園
 - ・内 容 リースを作ります。(申込不要)
 - 親子遊びの体験教室「ケーキ作り」
 - ・と き 12月20日(木) 10:00~11:30
 - ・ところ さくら保育園
 - ・内 容 ケーキを作って食べます。
 - ・申込方法 保育園にある申込書に材料費1000円を添えて提出してください。
 - ・申込期限 12月13日(木)
- ※今年の親子遊びの広場は12月20日(木)で終了します。年明けは1月10日(木)から開始します。(相談は受付しています)



障がい福祉サービスをご利用の皆さまへ

平成24年度から障がい福祉サービスを利用するすべての方が、サービス等利用計画を作成することになりました。

このことにより

- ①平成24年4月1日以降、あらたに「福祉サービス」を利用している方
- ②すでに福祉サービスを利用している方については平成27年3月31日までにサービス等利用計画を作成することとなります。

詳しくは下記の指定特定相談支援事業所へご相談ください。

▼指定特定相談支援事業所

相談支援事業所

名寄みどりの郷(緑丘9番地1)

☎01654③9222

(設置者 社会福祉法人 名寄みどりの郷)

相談支援センター そうだん屋(西1南8)

☎01654⑨4365

(設置者 社会福祉法人道北センター福祉会)

問い合わせ

名寄庁舎2階 社会福祉課障害福祉係

☎01654③2111 (内線3226)

注文していないのに健康食品が送られてきた!

最近高齢者を狙った健康食品の悪質な販売手口が増加しています。

「以前お申し込みいただいた健康食品を今から送ります」と突然電話があり、申し込んだ覚えがないと断ったにもかかわらず強引に商品を送りつけられたり、注文していないと何度も断っても「注文書がある」と言って聞き入れてもらえず、「払わないならば弁護士や警察に言う」と言って威圧的な言動で消費者を脅かす場合があります。

一方的に商品を送ってきても申し込みや承諾をしていないのであれば契約は成立していないため代金を払う義務はありません。送られてきても慌てて代金を振り込まずに消費者センターにご相談ください。

【消費者へのアドバイス】

- ・勧誘されても必要でなければはっきりと断りましょう。業者名や連絡先を確認しておくことが大切です。
- ・商品が届いても安易に受け取らないようにしましょう。送り先や商品に見覚えがなければ、ご家族に注文したかどうか確認してから商品を受け取りましょう。
- ・万が一受け取ってしまったら注文や承諾をしていなければ契約は成立していないため商品を持参し消費者センターまでお越しください。

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