

## インフルエンザ予防接種医療機関のご案内

例年、初冬から春先にかけてインフルエンザの流行がみられます。

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があると言われておりますので、希望される方は、流行する前に接種しましょう。

なお、高齢者インフルエンザ予防接種の一部助成については広報なよる10月号をご覧ください。保健センターまで問い合わせください。



**年**…接種可能な年齢 **接**…接種できる曜日、時間

**予**…予約

### 名寄市立総合病院 (☎01654③3101)

**年** 生後6カ月以上

**予** 小児科のみ必要

【予約先】※2日前16:00までに予約

・8:30~17:00 (☎01654③3101)

・13:30~17:00 (☎01654③0489)

**接** 成人

・通院中…各科で随時

・接種のみ…総合外来

月~金 → 8:30~11:30

小児科(木 → 14:30~)

### 風連国民健康保険診療所 (☎01655③2545)

**年** 2歳以上 **予** なし

**接** 月~金

→ 9:00~11:30、13:00~16:00

※ただし午後から医師不在の日

があるため要確認

日曜接種日(11月9日、12月7日)

→ 9:00~11:30、13:00~15:30

### 名寄東病院 (☎01654③2188)

**年** 1歳以上 **予** なし

**接** 月~金 → 8:30~11:30

### 名寄三愛病院 (☎01654③3911)

**年** 中学生以上 **予** なし

**接** 月・火・木・金

→ 9:00~11:30、13:00~16:30

水 → 9:00~11:30

### 吉田病院 (☎01654③3381)

**年** 1歳以上 **予** 必要

**接** 月~金 → 14:00~16:00

### 片平外科・脳神経外科 (☎01654③3375)

**年** 小学生以上 **予** 小学生のみ必要

**接** 月・火・木・金

→ 8:30~11:30、13:00~16:30

水・土 → 8:30~11:30

### 名寄中央整形外科 (☎01654③2006)

**年** 高校生以上 **予** なし

**接** 月~金

→ 8:30~11:30、13:00~16:00

第2・4木・土 → 8:30~11:30

### あかいし内科医院 (☎01654③7177)

**年** 高校生以上 **予** なし

**接** 月・火・木・金

→ 9:00~11:00、14:00~16:00

水・土 → 9:00~11:00

### たに内科クリニック (☎01654③1223)

**年** 中学生以上 **予** 必要

**接** 月・火・木・金

→ 8:00~12:00、13:00~15:30

※診察で予約を行い接種を受け

る場合は予約不要

### あべクリニック (☎01654③7011)

**年** 13歳以上

**予・接** 直接問い合わせください



### 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

11月2日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
3日	吉田病院 ☎01654③3381
9日	たに内科クリニック ☎01654③1223
16日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
23日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
24日	片平内科・脳神経外科 ☎01654③3375
30日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101 なよる眼科 ☎01654③0746
12月7日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101 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



### 11月

5日(水) のびのび親子教室

6日(木) ちびっこひろば②

12日(水) ちびっこひろば③

13日(木) もぐもぐ離乳食教室

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) 4カ月児健診

20日(木) ちびっこひろば④

21日(金) 赤ちゃん計測日

26日(水) 7カ月児健診・BCG

27日(木) 3歳児健診

28日(金) 親子ふれあいひろば

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

### 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 11月27日(木) 13:30~

■ところ 名寄市立総合病院 2階和室

■内容 「治療中の皮膚、つめ、髪の毛のケア、どうしていますか?」

■申し込み・問い合わせ

市立総合病院 地域医療連携室 ☎01654③3101 (代)

# 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」もちつき

- ・とき 12月12日(金)
- ・ところ 旧風連日進保育所
- ・内容 もちつきを行います(参加費無料)  
詳しい内容はお問い合わせください。
- ・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 11月28日(金)



### 「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

#### 11・12月の行事

- 開催場所は次のとおりです
  - ・月・火・金曜日 市民文化センター
  - ・水曜日 東保育所(びよびよランド)
  - ・木曜日 ほっと21(児童センター)
- 家庭教育支援講座  
「わいわい♪がやがや子育て談義」
  - ・とき 11月7日(金) 10:00~11:30
  - ・ところ 市民文化センター
  - ・内容 親子でわらべ歌や絵本の読み聞かせを楽しみましょう。
  - ・講師 吉原 敦子氏(元市役所子ども未来課長)  
※お子さんと一緒に参加します。(事前申込なし)
- 親子遊びの広場「身体測定 3回目」
  - ・とき 11月11日(火) 10:00~11:30
  - ・ところ 市民文化センター
  - ・内容 身長・体重を測って手形を押します。  
※事前申込なし  
※びよびよランドの方は12日(水)に行います。
- 親子講座 講演「おっぴいの不思議とひみつ」  
～おっぴいをあげた事のある人も、ない人も聞ける  
お話です～
  - ・とき 11月25日(火) 10:15~11:30
  - ・ところ 市民文化センター
  - ・講師 野口 智子氏  
(助産師・国際母乳育児コンサルタント)



### 「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

#### 11月の行事

- 親子遊びのひろば「落ち葉であそぼう!」
  - ・とき 11月6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 落ち葉で作品を作ります。
- 親子遊びのひろば「手洗いについて学ぼう」
  - ・とき 11月11日(火) 9:00~10:30
  - ・ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
  - ・内容 手洗いチェッカーで手洗い後の菌の状態を  
調べることができます。
- 親子遊びのひろば「ロックの日」
  - ・とき 11月26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 ロッククライミングで遊びます。



### 「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

#### 11月の行事

- 親子遊びの体験教室「食に関するお話」〈講演会〉
  - ・とき 11月6日(木) 10:00~11:30
  - ・ところ さくら保育園
  - ・内容 食に関するお話を聞きます。
- 親子遊びの体験教室「粘土あそび」
  - ・とき 11月20日(木) 10:00~11:30
  - ・ところ さくら保育園
  - ・内容 手形作りを行います。



※事前申込なし

※事前申込なし(お子さんと一緒に参加します)  
※ぜひ、妊婦さんもいらしてください。

- 親子講座  
「わくわくミュージック 音楽で遊ぼう②」
  - ・とき 12月2日(火) 10:00~11:30
  - ・ところ 市民文化センター
  - ・内容 親子でクリスマスの歌や曲をおおいに楽し  
みましょう。

※事前申込なし

## 健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 11月5日(水)、13日(木)、20日(木)、27日(木) 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
- ・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。(上靴を持参ください)
- ・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)

