

## ○母子保健カレンダー配布のご案内

平成25年度名寄市母子保健カレンダーを次のとおり配布します。  
(A3版若草色)

- ◆平成25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。
- ◆平成25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ています。

名寄地区	
保健センター(西2北5)	市役所名寄庁舎(大通南1)
智恵文支所(智恵文11線)	市立図書館名寄本館(大通南2)
総合福祉センター(西1南12)	市立総合病院(西7南8)
名寄三愛病院(西1北5)	名寄東病院(東6南5)
吉田病院(西3南6)	西保育所(西6北4)
南保育所(西6南9)	名寄カトリック幼稚園(西3南4)
名寄幼稚園(大通南2)	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)
児童センター(西11北2)	市民文化センター(西13南4)
風連地区	
風連児童会館・市立図書館風連分館(風連町南町84-1)	市役所風連庁舎(風連町西町196-1)
風連国民健康保険診療所 ・ふうれん健康センター(風連町本町76-1) ※ふうれん健康センターに来所の方は事前に連絡してください。	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284-1)

## ○妊婦一般健康診査費用の助成についてのお知らせ

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健診費用の助成(14回分)を行っています。なお、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されてきた方、道外へ里帰りされる方は、保健センターまで連絡してください。

## 健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 4月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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、自きょう術
- ・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条北5丁目  
☎01654②1486

## 休日当番医 急患に限ります

4月7日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
14日	吉田病院 ☎01654③3381
21日	名寄東病院 ☎01654③2188
28日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
29日	岡崎内科 ☎01654③2361
5月3日	片平外科脳神経外科 ☎01654③3375
4日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
5日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
6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



## 4月

- 12日(金) 親子ふれあいひろば
- 15日(月) 発育相談  
股関節脱臼検診
- 16日(火) 3～4カ月児健診
- 17日(水) 1歳6カ月児健診
- 23日(火) 7カ月児健診
- 24日(水) 赤ちゃん計測日
- 25日(木) 3歳児健診
- 26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。

## 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10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。
  - ・申込締切 4月30日(火)

### 「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

#### 4月の行事

- 親子遊びの広場「こいのぼりの製作」
  - ・と き 4月30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。



【今年度のさくらんぼは4月15日(月)から開放します】

- 月・水・金 東保育所 10:00~11:30
- 火・木 児童センター(ほっと21) 10:00~11:30

### 「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

- のびのびひろば「身体測定」
  - ・と き 4月17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。



【今年度のちゅうりっぷは4月15日(月)から開放します】

- ①親子遊びの広場…(月)~(金) 9:00~10:30
  - ②子育て相談・電話相談…(月)~(金) 9:00~17:00
  - ③絵本の貸し出し…(月)~(金) 9:00~17:00
  - ④のびのびひろば…月1回第3水曜日 9:00~10:30
  - ⑤ファミリー広場…土曜日(不定期) 10:00~11:30
- ①~④は名寄大谷認定こども園保育園2階  
⑤は4月は予定なし。場所は名寄大谷幼稚園ゆうぎ室  
②、③は土曜日(不定期)も開放することがあります。

### 「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

#### 4月の行事

- 親子遊びの体験教室「こいのぼり製作」
  - ・と き 4月18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。



【今年度のこぐまは4月11日(木)から開放します】

※相談は随時受付しています。

### 食生活改善推進員 養成講座のご案内



『食生活』の大切さを伝え、市民の健康づくりをお手伝いする食生活改善推進員(ヘルスメイト)の養成講座を開催します。

- ▼対 象 食生活(運動)を通じた健康づくりに関心があり、食生活改善推進員として地域においてボランティア活動ができる方。

#### ▼講座内容

- ①5月9日(木) 13:30~15:30
  - ・講話「名寄市の現状と健康づくり」
- ②5月16日(木) 13:30~15:30
  - ・講話「食生活から考える健康づくり」
- ③5月23日(木) 10:00~13:00
  - ・調理実習「バランス食を一緒に考えてみよう」
- ④5月29日(水) 13:30~15:30
  - ・実技「生活に運動を取り入れよう」
- ⑤6月6日(木) 10:00~13:00
  - ・調理実習「工夫ひとつでヘルシーメニュー」
- ⑥6月13日(木) 13:30~15:30
  - ・講話「地域に広げよう健康ネットワーク」
  - ・グループワーク
  - 「グループで話してみよう私たちにできること」



- ▼定 員 30人
- ▼参加費 200円(調理実習材料費)
- ▼申込締切 4月24日(水)
- ▼申し込み・問い合わせ 保健センター ☎01654②1486

### 名寄市消費生活セミナーのご案内 テレビ番組でもおなじみ！ 菊地幸夫弁護士が講演します

- ▼と き 4月13日(土) 13:30~15:00 **入場無料**  
(13:00開場)
  - ▼ところ 駅前交流プラザ「よろーな」1階大会議室
  - ▼演 題 暮らしに法律を~身近な問題・法律相談~
  - ▼託 児 4月11日まで予約制・先着順
  - ▼主 催 名寄市消費生活センター
  - ▼後 援 名寄消費者協会
- ※駐車場は数に限りがあります。最寄りの駐車場または公共交通をご利用ください。  
《駐車場のご協力》  
JA道北なよろ名寄支所・北星信用金庫・北海道銀行・北洋銀行
- ※消費者センターは4月から名称を「名寄市消費生活センター」に変更しました。



消費生活センター ☎01654②3575