

冬期健康体操教室に参加してみませんか

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？

名寄市保健推進委員協議会が主催する体操教室に参加して、保健推進委員と一緒にリズムに合わせて楽しくいい汗を流しましょう。



▲昨年行われた体操教室のようす

■とき・ところ 13:30~14:30

	ふうれん健康センター	総合福祉センター
1回目	2月6日(木)	2月7日(金)
2回目	2月10日(月)	2月14日(金)
3回目	2月20日(木)	2月21日(金)
4回目	2月24日(月)	2月27日(木)

- 講師 健康運動指導士 菊地 幸子氏
- 持ち物 バスタオル(床に敷いて使用します)、タオル(汗拭き用)、動きやすい服装、飲み物
- 参加費 無料
- 問い合わせ・申し込み
名寄市保健推進委員協議会事務局(保健センター)

保健推進委員協議会とは？

地域の健康づくり推進のために各町内会長から推薦され、市長から委嘱を受けた委員123人で組織し、様々な活動を行っています。

子宮頸がん予防ワクチンについて

子宮頸がん予防ワクチン接種は、平成25年4月から中学1年生を対象に定期接種が行われていました。

しかし、全国的にワクチンとの因果関係を否定できない持続的な痛みが発生することが報告され、6月14日付で接種の勧奨が差し控えられているところです。今後、新たに国から接種勧奨の再開などの情報がありましたら、対象の方へ個別にお知らせします。



なお、予防接種による健康被害は極めてまれに生じることがあります。

そのため、健康被害との因果関係が認定された方を迅速に救済する「予防接種健康被害救済制度」があります。制度の内容や接種後の体調など心配なことがありましたら保健センターまでお問い合わせください。

献血にご協力ください

1月27日(月)	10:00~11:30	名寄市役所(風連庁舎)
	12:50~16:00	道北なよろ農協(風連本所前)
1月28日(火)	10:00~16:00	名寄市役所(名寄庁舎)
1月29日(水)	10:00~12:30	名寄河川事務所
	14:00~16:00	マックスバリュ名寄店
1月30日(木)	10:00~16:00	西條(株)名寄店
1月31日(金)	10:00~16:00	北星信用金庫本店

問い合わせ 社会福祉課福祉総務係
名寄庁舎2階(内線3221)



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

1月1日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
2日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
3日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
5日	名寄東病院 ☎01654③2188
12日	たに内科クリニック ☎01654③1223
13日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
19日	吉田病院 ☎01654③3381
26日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
2月2日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
9日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
	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



1月

- 9日(木) 1歳6カ月児健診
- 10日(金) 親子ふれあいひろば
- 15日(水) もぐもぐ離乳食教室
- 20日(月) 股関節脱臼検診
発育相談
- 22日(水) のびのび親子教室
- 24日(金) 親子ふれあいひろば
- 27日(月) 3歳児健診
- 29日(水) 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。

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

●「青空保育」

- ・とき 1月22日(水) 10:00~
- ・ところ 智恵文支所(荒天時:智恵文支所内)
- ・内容 大型紙芝居やポケットシアター、手遊びなどを行い、親子で遊びます。保育所の栄養士も同行し、食育相談・アレルギー相談なども受け付けます。

※申込不要。当日現地へお越しください。

●「親子お出かけバスツアー」

- ・とき 2月14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 1月31日(金)



「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑥7711)

1月の行事

- 年末年始のお休み期間
1月30日(月)~1月5日(日)
- のびのびひろば「フラッグガーランド作り」
・とき 1月16日(水) 9:00~10:30



- ・ところ 名寄大谷保育園 2階
- ・内容 フラッグガーランドを作ります。事前の申し込みが必要です。(定員20組)

●ファミリーひろば「お正月あそび」

- ・とき 1月25日(土) 10:00~11:30
- ・ところ 名寄大谷幼稚園ゆうぎ室
- ・内容 こま・はねつき・福笑いなどのお正月あそびを楽しみます。

「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

1・2月の行事

- 親子遊びの体験教室「親子リズム体操」
・とき 1月16日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 親子で楽しいリズムに合わせて身体を動かします。(申込不要)

●親子遊びの体験教室「節分制作」

- ・とき 1月30日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 親子で鬼のお面を作ります。

●親子遊びの体験教室「外あそび」

- ・とき 2月6日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園 グラウンド
- ・内容 親子で雪遊びをします。



「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

1・2月の行事

- 年末年始のお休み期間
1月26日(木)~1月9日(木)
- 親子講座「絵本の読み聞かせ」
・とき 1月21日(火) 10:00~11:30
- ・ところ ほっと21
- ・内容 名寄本読み聞かせの会の方が絵本の読み聞かせやパネルシアターを行います。(申込不要)
- 親子あそびの広場「茶話会」
・とき 2月18日(火) 10:00~11:30
- ・ところ ほっと21 2階講習室



- ・内容 子育ての悩みや喜びをお茶を飲みながら気軽に話ししましょう。(定員15人 託児あり)

・参加費 200円

・申込締切 2月10日(月)

●父親参加行事「親子雪遊び会」

- ・とき 2月22日(土) 10:00~11:00
- ・ところ ほっと21 グラウンド雪山
- ・内容 お父さんも一緒にソリ遊びや簡単なゲームをして雪の中で遊びましょう。(申込不要)

●親子あそびの広場「おひなさまの制作」

- ・とき 2月25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さまを作しましょう。(申込不要)

※びよびよランドに来られる方は26日(水)に作ります。

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 1月9日(木)、15日(木)、23日(木)、30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)

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・ご家族の方が、がんのことを気軽に語り合うがん患者サロン「よりみち茶話会」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 1月28日(火) 13:30~
- ところ 名寄市立総合病院 2階和室
- 内容 からだを動かすあれこれ
- 申し込み・問い合わせ
市立総合病院 医療支援相談室
☎01654③3101 (代)