

## なよろ健康あるキング参加者大募集

「なよろ健康あるキング」は6月～平成28年2月の9カ月間、参加者各自でウォーキングを行った歩数を記録・報告し、総歩数を競い合います。

貸し出し用の万歩計も用意しています（先着順）ので、気軽にお問い合わせください。

実施期間が  
長くなりました！



### ながれ

#### 1 申し込む

メンバーズカードを受け取る。

※締切は5月29日(金)

#### 2 歩く

各自で歩数を記録する。

#### 3 報告

毎月上旬に前月の総歩数を報告。

平成28年2月分まで**2と3**を続ける。

#### 中間発表

9月26日(土)に総合福祉センターで開催する「なよろ健康まつり」で総歩数ランキングを発表します。その後は、広報なよろやホームページで随時発表する予定です。

3月に上位入賞者の表彰を行います



※なよろ健康あるキングは「なよろ健康マイレージ」の個人目標項目になります。詳しくは今月の広報なよろと同時に配布されたチラシをご覧ください。

### 実施期間

6月1日(月)～平成28年2月29日(月)

### 申込期限

5月29日(金)



### 献血にご協力ください



5月 1日(金) 10:00～16:00 イオン名寄ショッピングセンター  
26日(火) 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)  
27日(水) 10:00～16:00 西條(株)名寄店  
28日(木) 10:00～16:00 名寄市役所 (名寄庁舎)  
29日(金) 10:00～11:30 旭川日産自動車(株)名寄店  
11:50～13:00 名寄郵便局  
14:30～16:00 マックスバリュ名寄店

#### 問い合わせ

社会福祉課福祉総務係 (名寄庁舎2階)  
☎01654③2111 (内線3222)



# 健康

- Healthy Guide -

# ガイド

### 申し込み・問い合わせ

保健センター(西2北5)  
☎01654②1486

### 休日当番医 急患に限ります

5月3～6日 市立総合病院  
☎01654③3101  
10日 あべクリニック  
☎01654⑨7011  
17日 名寄三愛病院  
☎01654③3911  
24日 吉田病院  
☎01654③3381  
31日 あかいし内科医院  
☎01654③7177  
なよろ眼科  
☎01654③0746  
6月7日 市立総合病院  
☎01654③3101  
14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



#### 5月

8日(金) 親子ふれあいひろば  
13日(水) もぐもぐ離乳食教室  
14日(木) ちびっこひろば①  
18日(月) 股関節脱臼検診  
風連幼児健診  
19日(火) 4カ月児健診  
20日(水) ちびっこひろば②  
21日(木) 7カ月児健診・BCG  
22日(金) 親子ふれあいひろば  
26日(火) ちびっこひろば③  
27日(水) のびのび親子教室  
29日(金) 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。

## 子育て支援センターのおもな行事

### 名寄市子育て支援事業

- 「親子お出かけバスツアー」
  - ・とき 6月12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 5月29日(金)
- 「青空教室」
  - ・とき 6月10日(水) 10:00~11:30
  - ・ところ 総合福祉センター(雨天時:センター内)
  - ・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。また、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。



※当日現地へお越しください。

### 「おやこマヤ」

(名寄大谷認定こども園内 ☎01654@7711)

- 親子遊びの広場「身体測定(1回目)」
  - ・とき 5月27日(水) 9:00~10:30  
(毎月第3水曜日の予定ですが、5月は第4水曜日に行います)
  - ・ところ 名寄大谷認定こども園ゆうぎ室
  - ・内容 身長・体重を測って、手形をとります。

### 「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655@2378)

- 親子遊びの体験教室「避難訓練」
  - ・とき 5月7日(木) 10:00~11:30
  - ・ところ さくら保育園
  - ・内容 火災を想定して避難訓練をします。
- 親子遊びの体験教室「春のおはなし会」
  - ・とき 5月21日(木) 10:00~11:30
  - ・ところ さくら保育園
  - ・内容 図書館主催の絵本の読み聞かせです。

### 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 5月28日(木) 13:30~
- ところ 市立総合病院 2階和室
- 内容 「リンパマッサージ」について
- 申し込み・問い合わせ  
市立総合病院 地域医療連携室  
☎01654@3101(代)

### 「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654@5683)

- 開催場所(4月~9月)
  - ・月・火・木・金曜日 市民文化センター
  - ・水曜日(0歳児対象) 駅前交流プラザ「よーな」
- ※急きよ場所が変更になることがあります。詳しくは問い合わせください。
- 親子遊びの広場「身体測定(1回目)」
  - ・とき・ところ  
【0歳児】5月13日(水) 10:00~11:30  
駅前交流プラザ「よーな」  
【その他】5月12日(火) 10:00~11:30  
市民文化センター
  - ・内容 身長・体重を測って手形をとります。
- ※事前申し込み不要。
- 親子遊びの広場「しゃぼん玉遊び」
  - ・とき 5月28日(木) 10:00~11:30
  - ・ところ 市民文化センター
- ※雨天の場合は中止し、施設内で遊びます。
- ※事前申し込み不要。
- 親子遊びの広場「七夕飾り製作」
  - ・とき・ところ  
【0歳児】6月24日(水) 10:00~11:30  
駅前交流プラザ「よーな」  
【その他】6月25日(木) 10:00~11:30  
市民文化センター
  - ・内容 親子で七夕の飾りを作って、短冊にお願いごとを書きましょう。
- ※事前申し込み不要。



### 健康づくり体操教室

- ・とき 5月6日(水)、21日(木)、27日(水)  
9:30~11:15
- ・ところ 総合福祉センター(西1南12)
- ・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)  
☎01654@2111(内線3231)