

# 健康

- Healthy Guide -

# ガイド

## インフルエンザ予防接種医療機関のご案内

インフルエンザ予防接種は、発症する可能性を減らし、重い症状になるのを予防すると言われています。

予防接種の効果があらわれるまで2～4週間くらいかかり、約5カ月間持続すると言われていますので、接種を希望の方は12月中旬までに接種しましょう。

※今年度、高齢者インフルエンザ予防接種の助成額が変更になりました。(詳しくは広報なよる10月号をご覧ください) (詳しくは広報なよる10月号をご覧ください)



### 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

11月1日	市立総合病院 ☎01654③3101
3日	吉田病院 ☎01654③3381
8日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
15日	たに内科クリニック ☎01654③1223
22日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
23日	名寄東病院 ☎01654③2188
29日	あかいし内科医院 ☎01654③7177 なよる眼科 ☎01654③0746
12月6日	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

医療機関名	接種可能年齢	予約	接種日
市立総合病院 ☎01654③3101	生後 6カ月以上	成人 不要	◆通院中の方…各科で随時接種 ◆予防接種のみの方…総合外来で接種 月～金曜日(8:30～11:30)
		小児科 必要	◆木曜日(14:30～15:30) 【予約先】 (1) 8:30～17:00 ☎01654③3101 (2) 13:30～17:00 ☎01654③0489 ※接種日の2日前16:00までに予約してください。
風連国民健康 保険診療所 ☎01655③2545	2歳以上	不要	◆月～金曜日(9:00～11:30、13:00～16:00) ※午後から医師不在の日もあるためご確認ください。 ◆日曜接種日…11月8日、12月6日 (9:00～11:30、13:00～15:30)
名寄東病院 ☎01654③2188	1歳以上	不要	◆月～金曜日(8:30～11:30)
名寄三愛病院 ☎01654③3911	中学生以上	不要	◆月・火・木・金曜日(9:00～11:30、13:00～16:30) ◆水曜日(9:00～11:30)
吉田病院 ☎01654③3381	1歳以上	必要	◆月～金曜日(14:00～16:00)
片平外科 脳神経外科 ☎01654③3375	小学生以上	不要 ※小学生は 要予約	◆月・火・木・金曜日(8:30～11:30、13:00～16:30) ◆水・土曜日(8:30～11:30)
名寄中央 整形外科 ☎01654③2006	高校生以上	不要	◆月～金曜日(8:30～11:30、13:00～16:00) ◆第2・4木曜日と土曜日(8:30～11:30)
あかいし 内科医院 ☎01654③7177	高校生以上	不要	◆月・火・木・金曜日(9:00～11:00、14:00～16:00) ◆水・土曜日(9:00～11:00)
たに内科 クリニック ☎01654③1223	中学生以上	必要	◆月・火・木・金曜日(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 ☎01654⑨7011	13歳以上	直接お問い合わせください。	

### 子育て保健 ミニカレンダー

11月

- 5日(木) ちびっこひろば①
- 9日(月) 風連幼児健診
- 11日(水) もぐもぐ離乳食教室
- 12日(木) ちびっこひろば②
- 13日(金) 親子ふれあいひろば
- 16日(月) 股関節脱臼検診
- 17日(火) 7カ月児健診・BCG
- 19日(木) ちびっこひろば③
- 24日(火) 赤ちゃん計測日
- 25日(水) ちびっこひろば④
- 26日(木) 3歳児健診
- 27日(金) 親子ふれあいひろば
- 30日(月) のびのび親子教室

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

#### 広報なよる10月号訂正

前号(広報なよる10月号)掲載の「高齢者の予防接種」の記事に誤りがありましたので、ここに訂正し、お詫びいたします。

#### 【訂正箇所】

医療機関の欄に「⑨たに内科クリニック」「⑩あべクリニック」を追加

## 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 もちつき
  - ・とき 12月11日(金) 10:00～
  - ・ところ 旧風連日進保育所
  - ・内容 もちつきを行います(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 11月27日(金)



### 「こぐま」

#### (風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

- 粘土遊び (事前申し込みなし)
  - ・とき 11月5日(木) 10:00～11:30
  - ・ところ さくら保育園
  - ・内容 紙粘土を使って手形作りをします。
- 親子ふれあい遊び (事前申し込みなし)
  - ・とき 11月19日(木) 10:00～11:30
  - ・ところ さくら保育園
  - ・内容 親子で手あそびやわらべ歌を歌って楽しく過ごしましょう。
  - ・講師 吉原 敦子氏

### 「ひまわりらんど」

#### (西2南9 ☎01654②5683)

旧なよる  
森林館です！

- 人形劇鑑賞 (事前申し込みなし)
  - ・とき 11月10日(火)  
①11:00～11:45 ②14:45～15:30
  - ・ところ ひまわりらんど
  - ・内容 親子で人形劇を楽しみましょう。
  - ・講師 名寄市立大学短期大学部 今野 道裕氏  
※事前申し込み不要。
- 身体測定4回目 (事前申し込みなし)
  - ・とき 11月17日(火)・18日(水)  
①9:30～11:30 ②14:00～15:30
  - ・ところ ひまわりらんど
  - ・内容 身長・体重を測り、カードに手形を押しましょう。
- 絵本よみきかせ (事前申し込みなし)
  - ・とき 11月20日(金) 11:00～11:45
  - ・ところ ひまわりらんど
  - ・内容 絵本や紙芝居を楽しみましょう。
  - ・講師 名寄本読み聞かせ会  
※事前申し込み不要。
- 講演会「母乳と子育て」(事前申し込みあり)
  - ・とき 11月25日(水) 10:00～11:00
  - ・ところ ひまわりらんど
  - ・内容 子育ての素晴らしさを学びましょう。
  - ・講師 野口 智子氏  
※事前申し込みが必要です。



### HIV夜間検査

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。検査は匿名で受けることができます。

検査  
無料

- とき 12月2日(水) 17:00～19:00
- ところ 名寄保健所(東5南3)  
※事前予約制(予約せずに当日来所しても受けられません)  
※定例検査を月2回実施しています。(詳しくはお問い合わせください)
- 申し込み・問い合わせ  
名寄保健所 健康推進課健康支援係  
☎01654③7711 (エイズ専用電話)

### がん患者サロン「よりみち茶話会」

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26日(木) 13:30～15:00
- ところ 市立総合病院 2階和室
- 内容 ～体を温める食べ物 いろいろ～  
食欲や体調に合わせて美味しく食べられるものを紹介します。
- 申し込み・問い合わせ  
市立総合病院 地域医療連携室  
☎01654③3101(代)

### ストーマの会

ストーマについて、日常生活の工夫やケアの方法などなかなか聞けない疑問はありませんか？困りごとや体験談などをおしゃべりする会です。皮膚・排泄ケア看護師や社会福祉士も参加します。

- とき 11月6日(金) 13:30～15:00
- ところ 市立総合病院 2階和室
- 対象 人工肛門や人工膀胱を造設した方またはその家族、ケアに関わる方
- 申し込み・問い合わせ  
市立総合病院地域医療連携室  
☎01654③3101(代)

### 健康づくり体操教室

- とき 11月11日(水)、19日(木)、23日(月)  
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)  
☎01654③2111(内線3231)