

## 高齢者インフルエンザ予防接種

接種日などの詳細は、次号（11月号）でお知らせします。

また、3カ月以上にわたって他市町村の医療機関などに長期入院・入所している方で、委託医療機関以外で接種を受けた場合、助成額を上限に費用の払い戻しがあります。詳しくはお問い合わせください。

### 対象

本市に住民登録があり、接種当日次に該当し、接種を希望する方

#### ①65歳以上

#### ②60歳以上65歳未満で、次のいずれかに該当する場合

- ・心臓、腎臓または呼吸器の機能に障がい（自己の身近日常生活活動が極度に制限される程度）がある
- ・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がい（日常生活がほとんど不可能な程度）がある



### 助成額

1,000円（生活保護世帯の場合は3,000円）

### 委託医療機関

- 名寄市立総合病院
- 風連国民健康保険診療所
- 名寄東病院
- 名寄三愛病院
- 片平外科・脳神経外科
- 吉田病院
- 名寄中央整形外科
- あかいし内科医院
- あベククリニック
- たに内科クリニック

## 乳がん検診のお知らせ

30歳以上の女性で平成25年度に受診していない方が対象です。

5月に該当者に交付した「乳がん検診無料クーポン券」が利用できますので、受診されていない方はこの機会にご利用ください。

- とき 10月24日(金) ①9時～ ②10時～ ③13時～ ④14時～
- ところ 保健センター
- 料金 ・名寄市国保加入者、後期高齢医療保険加入者、市民税非課税世帯者、生活保護世帯者 → **無料**  
・そのほかの対象者 → **1,800円**

### 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。

今月は、がんに関心〇〇水、サプリメント、××療法、△△ワクチンなど保険適応外の民間療法や治療について、注意すべきことなどを情報提供します。

- とき 10月30日(木) 13:30～
- ところ 名寄市立総合病院 2階和室
- 内容 「代替医療のあれこれ、注意することはなんだろう？」
- 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のお知らせ

- ・とき 10月9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)  
9:30～11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・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)

#### 対象

おおむね  
60歳以上  
の方



### 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

10月5日	名寄東病院 ☎01654③2188
12日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
13日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
19日	あベククリニック ☎01654⑨7011
26日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
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
	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



#### 10月

- 6日(月) 4カ月児健診
- 10日(金) 親子ふれあいひろば
- 14日(火) お母さん教室①
- 18日(土) お父さんお母さん教室
- 20日(月) 股関節脱臼検診  
発育相談
- 21日(火) 3歳児健診
- 22日(水) 7カ月児健診・BCG
- 23日(木) 1歳6カ月児健診
- 24日(金) 親子ふれあいひろば
- 27日(月) 赤ちゃん計測日
- 30日(木) お母さん教室③
- 31日(金) ちびっこひろば①

※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

#### ●「青空保育」

- ・とき 10月1日(水)、15日(水)  
10:00~11:30
- ・ところ 1日…浅江島公園  
(雨天時：市民文化センター)  
15日…智恵文保育所所庭  
(雨天時：智恵文支所)
- ・内容 大型紙芝居やポケットシアター、手遊びなど親子で遊びます。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。

※事前申込なし。

### 「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654②7711)

#### 10月の行事

##### ●親子遊びのひろば「役立つ節約の知恵」

- ・とき 10月8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 泡立てネットを作ります。

※事前申込なし(当日、先着30組まで参加できます)

##### ●のびのびひろば「身体測定」

- ・とき 10月15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 身長・体重を測って手形を押します。



##### ●親子遊びのひろば「ロックの日」

- ・とき 10月29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。

#### ●「親子お出かけバスツアー」

- ・とき 11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 10月31日(金)



### 「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

#### 10月の行事

##### ●親子遊びの体験教室「バルーンアート講習会」

- ・とき 10月2日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 風船で色々な物を作って遊びます。

##### ●親子遊びの体験教室「秋のおはなし会」

- ・とき 10月9日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 図書館主催による本の読み聞かせです。



##### ●親子遊びの体験教室「親子で元気に美しく」

- ・とき 10月30日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 ①実践「親子の絆づくり♡ベビーマッサージでふれ愛たい♡」  
②講演「親子で元気に美しく」

・申し込み 保育園にある申込書に必要事項を記入し10月16日(木)までに提出してください。

### 「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

#### 10・11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(ぴよぴよランド)
- ・木曜日 ほっと21(児童センター)

##### ●親子遊びの広場「手形作り」

- ・とき 10月7日(火) 10:30~11:30
- ・ところ 市民文化センター
- ・内容 手型用粘土を使って作ります。  
(材料費400円)

※事前申込が必要です。(数に限りがありますのでお早めに)

※ぴよぴよランドの方は、8日(水)に作ります。



##### ●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。
- ・持ち物 上靴

※事前申込なし

※ぴよぴよランドの方は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しです～

- ・とき 11月25日(火) 10:00~11:30
- ・ところ ほっと21
- ・講師 野口 智子氏

(助産師・国際母乳育児コンサルタント)