

各種健診のお知らせ

次の日程で検診を行います。総合検診は1月が今年度最後になりますので、まだ受診していない方は保健センターまでお申し込みください。

特定健診は30歳以上の名寄市国民健康保険に加入している方全員を対象に、治療の有無に関わらず無料で受けられます。

また、その他の健康保険に加入している方は、がん検診が受けられます。



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

①総合検診

- ・特定健康診査（健康診査） ・各種がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）
- ・エキノコックス症検診 ・肝炎ウイルス検診

検診場所	日程	受付時間
ふうれん健康センター	平成26年1月11日(土)、12日(日)	7:00~9:30
保健センター	平成26年1月30日(木)、31日(金)	

②個人検診

1年を通して受けることができます（随時申し込み可能）

検診場所	検診内容	申込方法
旭川がん検診センター	総合検診の内容に加え、子宮・乳がん	保健センターに申し込む ↳書類が届く→予約 ☎0166(53)7111
市立総合病院	子宮がん・乳がん	※書類が届くまで数日かかります ☎01654③0489

※現在空きのある時間を表記しています。すでに定員に達している場合がありますのでご了承ください。

※料金などの詳細については、お問い合わせください。

検診無料クーポン券をお持ちの方へ

今年度の子宮がん・乳がん・大腸がん検診無料クーポン券の有効期限は平成26年3月31日です。

クーポン券は上記の検診会場で利用することができます。3月は混みますのでお早めに保健センターまでお申し込みください。

紛失などでクーポン券がお手元ない場合は、再発行しますのでお問い合わせください。

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 12月26日(木) 13:30~

■ところ 市立総合病院 2階和室

■内容 ごはんが食べられない時どうしてる？
(栄養補助食品の試食会もあります)

■申し込み・問い合わせ

市立総合病院 医療支援相談室

☎01654③3101 (代)

子育て保健 ミニカレンダー

12月

- 5日(木) ちびっこひろば④
- 10日(火) 1歳6カ月児健診
- 12日(木) 3歳児健診
- 13日(金) 親子ふれあいひろば
- 16日(月) 股関節脱臼検診
- 20日(金) のびのび親子教室
- 24日(火) 赤ちゃん計測日
- 25日(水) 7カ月児健診・BCG
- 26日(木) 3・4カ月児健診

※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

●「親子お出かけバスツアー」

- ・とき 1月10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 12月27日(金)



「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

12月の行事

●ファミリーひろば「思いきり体を動かそう」

- ・とき 12月28日(土) 10:00~11:30
- ・ところ 名寄大谷幼稚園ゆうぎ室
- ・内容 様々な遊具を使って、たくさん体を動かしてあそびます。

●のびのびひろば「身体測定」

- ・とき 12月28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取ります。



「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

12・1月の行事

●親子講座「わくわくミュージック音楽で遊ぼう②」

- ・とき 12月3日(火) 10:00~11:30
- ・ところ 市民文化センター
- ・内容 親子でクリスマスの歌や曲を楽しみましょう。(申込不要)
- ・持ち物 上靴(親子共に)

「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

12月の行事

●親子遊びの体験教室「クリスマス制作」

- ・とき 12月5日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 親子でクリスマスの飾りを作ります。(申込不要)

●親子遊びの体験教室「ケーキ作り」

- ・とき 12月19日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 ケーキを作って食べます。
- ・申込方法 保育園にある申込書に材料費100円を添えて提出してください。
- ・申込期限 12月12日(木)



●年末年始のお知らせ

今年の親子遊びの広場は12月19日(木)で終了します。年明けは1月9日(木)から開始します。(相談は受付しています)

●親子あそびの広場「クリスマス飾りの制作」

- ・とき 12月17日(火) 10:00~11:30
- ・ところ ほっと21
- ・内容 親子でクリスマスの飾りを作ります。(申込不要)

●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 名寄本読み聞かせ会の方が絵本の読み聞かせやパネルシアターをします。(申込不要)



西興部村

木夢クリスマスフェスティバル

- ・とき 12月7日(土) 13:20頃~
- ・ところ 森の美術館「木夢」
- ・内容 ①木夢の島(木のおもちゃのステージ)
②サンタクロースから子ども達へ手作りのプレゼント(先着100人)
③オホーツク観光大使「laufen(ラウフェン)」クリスマスコンサート
- ・問い合わせ 森の美術館「木夢」

☎0158(87)2600

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 12月5日(木)、11日(水)、19日(木)、26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)



天塩川だより

一定住自立圏の構成市町村のイベントを紹介します

幌加内町

国設ほろたちスキー場12月上旬オープン予定

北緯44度、マイナス41.2℃の日本最寒の地。国内トップクラスの斜度。雪質は夜のしばれのおかげでサラサラの極上ドライスノー!

コースは初級(最大斜度15度)から上級までの4コースあり、上級者向けのほろたちコース(最大斜度44度)をはじめ各コースに非圧雪部を残してあるゲレンデはまさにパウダーフリークの楽園です。

※オープンは決まり次第、ホームページに掲載。

- ・問い合わせ 国設ほろたちスキー場

幌加内町字長留内

☎0165(35)3410