

保健センターなどで集う 育児グループの紹介

母親教室（年4回実施） 4日間
シリーズ）に参加した妊婦の皆さんから「子どもが生まれたらまた集まりたい!!」との要望があり、お母さんになってから母親教室OB会を実施しています。その会がきっかけで育児グループが次々できていきます。年齢は0歳から3〜5歳までのグループで、幼稚園等に入ると自然に解散し、次の仲間づくりでお母さん同士の輪がまたできていくと感じています。

「家の子と同じくらいの年齢のグループに参加したいが、どこ?」「どうすれば参加できるの?」「転勤してきたが、子どもを遊ばせるところはどこ?」など問い合わせがありますので紹介します。（市民暮らしのカレンダーで日程をお知らせしています。）

育児グループは、月1回保健センターで、お母さん同士の子育て情報を交換する場、子供がのびのび遊べる場、保健師や栄養士に相

談できる場となっています。

1歳を過ぎ少し活動的になってきたら、児童館で集まるグループや読み聞かせのまらなた文庫の方や鈴蘭保育園中井先生の遊びボランティアを依頼して子どもたちと一緒に遊ぶのを考えたり、お母さんが手遊びやリズム遊びをしたり、お母さん方の力が発揮されてきます。子育てに悩んだり、いきづまった時、「育児グループに参加して助けられた」との声もあり、子育ての相談の場としても利用してもらえるところらしいです。

1人だけで悩んで育児せず育児グループに参加してみませんか?

家族だけでなく社会（人）とのふれあいや関わりがとても良い刺激になり、子どもや親を成長させてくれます。家にこもらず、外との関わりをつくって、子育てをしてみませんか!!
☆育児グループの問合せは保健センターまで

育児グループ（平成15年度）

グループ名	代表者	参加してる子の 生まれた年	備考
しゃぼん玉	片山・山崎	H12 ~ H15	南が丘児童館(毎週木)
ぐりぐり	片岡	H12.3 ~ H12.10	
ちびモニ。	榊	H13.1 ~ H13.8	紋別児童館(週3回金)
すくすく	山田	H13.6 ~ H14.2	
すまいる	八戸	H13.6 ~ H14.2	
まうまう	斉藤	H14.1 ~ H14.6	
ぼにー	得永・清原	H14.5 ~ H14.11	
キティー	島田	H13.9 ~ H14.2	
ひよこ	水橋・鈴木	H14.11 ~ H15.2	
Qoo(クー)	能登・石崎	H15.2 ~ H15.5	
ラム	木村	H15.4 ~ H13.8	
くれよんくん	村木	2歳前後から就学前	南が丘児童館(毎週火)
マザーキッズ (親子エアロ)	山崎	0歳から入園前の子と母	文化会館1回実施

※くれよんくん・マザーキッズは、お母さん方が独自で作ったグループで、保健師・栄養士は相談に入っていません。
育児グループの問合せ先：保健センターへ

子育て講演会のお知らせ

日程 2月7日(土)
13時30分～15時

会場 紋別市文化会館ホール
講師 芦野医院
講師 臨床心理上 菅野智子氏

テーマ 「親と子のこころが育つ」
親子の絆を考える(仮)

参加料 無料
主催 紋別市、紋別市教育委員会

協力 紋別市子育て支援センター
紋別市ボランティアセンター

☆託児希望の方は、事前にお申し込み下さい。
子育て支援センター(各児童館、各市立保育所、療育センター、市児童家庭係、保健センター)
☆手話を希望される方は、1月25日まで保健センターまでご連絡下さい。

冬季がん検診のお知らせ

保健センターでは次の日程で検診を行います。暖かい季節は仕事等で忙しく受診できない方は、是非この機会をご利用下さい。

【胃がん・肺がん・大腸がん検診】
日程 2月25日(水)
26日(木)
27日(金)

受付時間

- ① 7時～7時30分
- ② 8時～8時30分
- ③ 9時～9時30分

対象

40歳以上

(昭和39年3月31日生以前)
節目健診

- 35歳(昭和43年4月1日)
- 30歳(昭和48年4月1日)
- 昭和49年3月31日

内容

胃がん検診、胃腸X線検査
肺がん検診、胸部X線検査
大腸がん検診、便検査

料金 胃がん検診千500円
肺がん検診500円
大腸がん検診800円

【子宮がん検診】

日程

2月23日(月)～24日(火)

受付時間

- ① 9時～9時30分
- ② 12時30分～13時

対象

30歳以上(昭和49年3月31日生以前)

内容

子宮頸部細胞診
子宮の入口の細胞を採って調べます。

●経膈エコー検査

子宮内膜の厚さや卵巣の大きさ等を確認することができます。苦痛もなく短時間で終わります。

料金 千700円

【乳がん検診】

40歳以上の方は、視診・触診と併せてマンモグラフィ(乳房X線検査)を受けることができます。

受付時間

- ① 9時～9時30分
- ② 10時～10時30分
- ③ 10時～11時
- ④ 12時30分～13時
- ⑤ 13時30分～14時

対象

30歳以上

(昭和49年3月31日生以前)

内容 視診・触診

40歳以上の方は、マンモグラフィ検査を併用できます。但し、定員があります。

料金 900円

(マンモグラフィ検査は、別途千300円かかります)
マンモグラフィとは？
乳房専用で作られたX線撮影装置です。この検査は、触るだけではわかりにくい乳がんを発見するために有効です。

マンモグラフィは、2年に1度でよい検査です。

*各検診料金について国民健康保険加入者及び70歳以上の方は、検診料金の助成があります。

*定員になり次第申し込みを締め切ります。

*検診の受付は、1月6日(火)から開始します。

リハビリ訪問

加齢や障害などのために生活に不自由を感じている方(歩行が不安定・浴槽のまたぎが困難など)に対し、生活しやすくなるような工夫(自宅のできる体操・日常生活用具の使い方・住宅改修の必要性・介助の方法など)を助言します。

日程 1月22日(木) 9時30分～16時まで

担当 北海道総合在宅ケア事業団
理学療法士 渡辺晋輔氏

相談希望の方は1月14日までに保健センターまで申し込んでください。当日は4～5名の相談ができますが、希望人数が多い場合は、リハビリを受けたことがない方を優先させていただきますのでご了承下さい。

「おやつ教室のお知らせ」

甘い物がいつでもどこでも食べられる幸せな状況になりました。でも、体にはどんな影響があるのでしょうか？
おやつを考える機会にしてみませんか。

日程 2月3日(火)

会場 10時～12時30分
紋別市保健センター

主催 2階 栄養指導室

主 紋別市食生活改善協議会

参加費 300円

※申込みは1月29日までに進藤

番へ ③7222番 本宮 ☎③2473

閉じこもらず元気づくりの場へ

ふきのとう

日程 1月30日(金) 10時～12時
内容 「作って遊ぶ！楽しい海の幸」
(あなたの描いたお魚がレクレーションで使う材料になります)

持ち物 必要な方は老眼鏡を忘れずに！
会場 渚滑高齢者ふれあいセンター

ひまわりクラブ

日程 1月22日(木) 10時～12時
内容 百人一首・歌・体操などを行います
会場 落石高齢者ふれあいセンター

吹雪の際は中止します。各々のふれあいセンター又は保健センターにお問い合わせてください

はつらつクラブ

日程 1月13日(火) 10時～11時
1月23日(金) 10時～11時
内容 楽しいレクレーション・ゲーム
場所 保健センター

リハビリ陶芸

日程 1月13日(火) 13時～15時
会場 保健センター