

健康ライフ



● 新米パパ・ママ教室

妊娠16週以降以降の夫婦を対象に、新米パパ・ママ教室を行っています。2人でお産や育児のことを学びたい方におすすめてです。

日時

3月5日(日)

12時45分～16時

内容

- ・妊婦疑似体験シミュレーター
- ・赤ちゃんのお風呂レッスン
- ・抱き方、オムツ交換の仕方など

・講話「赤ちゃんの発達と遊び」おもちゃ紹介など

講師 鈴蘭保育園
中井園長先生



● 母親教室

妊婦の方やその家族を対象に母親教室を行っています。

妊娠中のこと、お産のこと、これからの子育てのことなどが何でも知りたい!という方、他の参加者や保健師などと気軽に話がしたい!という方におすすめの教室です。託児室も用意していますので、申込みの際に伝えて下さい。

● 母親教室の日程・内容

日	時	内容
3月1日(水)	13:15～15:30	赤ちゃんのお風呂レッスン 育児用品の話、交流会
3月2日(木)	13:30～15:30	妊娠中の食事・栄養について、交流会
3月9日(木)	13:30～15:30	母乳栄養の話、交流会
3月10日(金)	13:30～15:30	妊娠中の食事 栄養について、交流会

申込み

保健センター
☎24-3355番

北海道立紋別病院 外来診療のお知らせ

外来診療受付時間 午前8時～11時 午後12時～15時
外来診療休診日 土曜日、日曜日、祝祭日



外来診療予定表	月		火		水		木		金		備考
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	
外科・こうもん科	○	○	○	-	○	-	○	-	○	○	
産婦人科	○	○	-	-	-	○	○	○	○	○	月曜日、午後の受付は14時まで
小児科	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	水曜日、午後の受付は15時～16時まで
整形外科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
精神神経科	-	○	○	-	○	-	○	-	○	-	
耳鼻咽喉科	○	○	-	-	-	○	○	○	○	-	
眼科	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	火曜日、午前の受付は10時まで
皮膚科	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	
泌尿器科	○	○	○	-	○	-	○	-	○	○	
循環器科	○	○	○	-	○	-	○	-	○	○	
消化器科	○	-	○	○	○	-	○	○	○	-	
呼吸器科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	毎月第1・第3金曜日
神経内科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	毎月第1・第3金曜日
麻酔科	-	-	○	-	-	-	-	-	○	-	

※産婦人科診療 分娩の取扱いは休止中ですが、出産予定者に対しては分娩医療機関を紹介しています。

※午後診療を行っていない科もありますので、外来診療予定表、電話などで確認してください。

問い合わせ先 北海道立紋別病院 ☎24-3111番