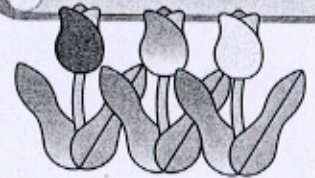
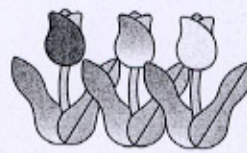


健康ライフ



移動献血車 運行日程のお知らせ

次の日程で移動献血車「ひまわり号」が市内を巡回します。近くの会場で、献血への協力をお願いします。

日	時	会場
6月7日(木)	10:00~12:00	紋別市役所
	13:10~14:00	網走西部耕地出張所
	14:20~16:00	みゆきローヤルパレス
6月8日(金)	10:00~13:00	紋別信金
	14:10~16:00	シティ紋別店
6月19日(火)	10:00~10:50	紋別公共職業安定所
	11:10~12:00	紋別警察署
	13:20~16:00	ポスフル紋別店

※運行状況により、若干時間が前後することがあります。ご了承ください。
 次回の献血は、8月30日(木)、8月31日(金)、9月3日(月)の予定です。

対象
 年齢 16歳~69歳
 体重 男性 45kg以上
 女性 40kg以上
 ※65歳以上の方は、60~64歳の間に献血したことのある方に限らせていただきます。

種類 400ml 献血
 200ml 献血

母親教室のお知らせ

保健センターでは、妊婦さんやその家族の方を対象に母親教室を行います。
 託児室も用意していますので、上のお子さんがいる妊婦さんも大歓迎です。申込みの際に伝えてください。

日	時	内容
6月5日(火)	13:15~15:30	妊娠中の食事のはなし
6月7日(木)	13:30~15:30	母と子どもの歯のはなし 先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
6月14日(木)	13:30~15:30	母乳栄養のはなし、交流会



新米パパ・ママ教室 のご案内

妊娠16週以降の妊婦さんとそのご主人を対象に、新米パパ・ママ教室を行います。2人でお産や育児のことを学びたいご夫婦にお勧めです。

日時 6月10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



子宮がん検診のお知らせ

日時 6月11日(月)

9時~9時30分
 12時30分~13時
 保健センター

会場

対象 20歳以上
 (S63年3月31日生以前)

料金 千700円

離乳食教室のお知らせ

子育て中の方を対象に、離乳食教室を行います。離乳食について気になること、不安なことのある方、離乳食の進め方がわからないという方にお勧めの教室です。

日	時	対象
6月15日(金)	13:00~15:30	初期・中期 5~8ヶ月の子ども を持つ親 定員 15名
6月21日(木)	13:00~15:30	後期・完了期 9~12ヶ月の子ども を持つ親 定員 15名

内容

- ・離乳食の基本について
- ・大人の食事からの取り分け方法、調理のポイント。
- ・月齢にあわせた離乳食の固さ、1回の目安量、味付け。
- ・デモンストラーション終了後、試食を行います。

会場 保健センター2階

参加費 150円(材料費として)

持ち物 子供用茶碗、スプーンなど、試食に必要なもの。エプロン、手拭タオル、三角巾

問い合わせ先

保健センター

☎(24) 3355番

健康ライフ



※はつらつクラブ、リハビリ陶芸は、健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です。

日程 6月12日(火)
6月26日(火)

時間 13時～15時

会場 保健センター

リハビリ陶芸

日程 6月12日(火)
6月26日(火)

時間 10時～11時

会場 レクレーション保健センター

はつらつクラブ

日時 6月19日(火)
13時30分～15時30分

会場 保健センター

介護での苦勞を話すこと・聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。

介護者をつなごう会



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	○	—	○	○	○	—	○	○	○	—	
循環器科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	
消化器科	○	—	○	○	○	—	○	○	○	—	
呼吸器科	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	第1・第3金曜日
神経内科	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	第1・第3金曜日
外科・肛門科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	
産婦人科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	下記※1参照
小児科	○	○	○	○	○	○	○	—	○	○	水曜日午後の受付は15時～16時
整形外科	○	—	○	—	○	—	—	—	○	—	再診のみ予約制
精神神経科	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	下記※2参照
耳鼻咽喉科	○	○	—	—	—	○	○	—	—	—	
眼科	○	○	○	○	○ ^{※3}	—	○	○ ^{※3}	—	—	完全予約制(新患・再診)
皮膚科	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	
泌尿器科	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	完全予約制(新患・再診)

- ※1 産婦人科の分娩については、昨年6月より緊急分娩及び安全が十分に見込まれる分娩に限って一部再開していますので、常勤医師とご相談ください
- ※2 精神神経科は、第1水曜日6日(1日診療)、第2月曜日11日(1日診療)、第2火曜日12日(1日診療)、第3水曜日20日(1日診療)、第4金曜日22日(午前診療)、第4水曜日27日(1日診療)第4木曜日28日(午前診療)となります。なお、診療日の変更することもありますので電話等で確認してください。
- ※3 眼科の水曜日午前は、予約検査のため、一般診療は行いません。木曜日午後の予約は、13時までです。
- ※ 整形外科、眼科、泌尿器科については、予約の患者様が優先に診療となりますので、ご承知願います。
- ※ 受診される方は、診療を行っていない日もありますので、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