



胃がん・肺がん・大腸がん 検診

日 時 11月15日(木)・16日(金)
受付 6時30分～7時、7時30分～8時、8時30分～9時
場 所 保健センター
対 象 40歳以上(S43年3月31日生以前)、30歳(S52年4月1日生)～S53年3月31日生)、35歳(S47年4月1日生)～S48年3月31日生)
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

※70歳以上の方、生活保護世帯の方は無料です。
※国保加入者は、検診料金の助成が受けられますので、保険証を持参ください。

乳がん検診

日 時 12月17日(月)
受付 9時～9時30分、10時～10時30分、10時30分～11時、12時30分～13時、13時30分～14時
場 所 保健センター
対 象 40歳以上

(S43年3月31日生以前)
平成16年4月から受診間隔が2年に1度になりました。

定員 90名
内 容 乳房レントゲン検査、視診、触診
持ち物 保険証
料 金 2千200円
(70歳以上の方は無料)
申込み 11月1日(木)～

離乳食教室

日 時	対 象	内 容
11月13日(火) 13:00～15:30	初期・中期 5～8ヶ月の子ども を持つ親 定員 15名	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。
11月22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	デモンストレーション終了後、試食を行います。

場 所 保健センター
参加料 150円(材料費)
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



国保ヘルスアップ 健康講演会

運動不足解消のために、手軽にできる運動方法を学びます。どなたでも参加できます。
日 時 11月22日(木)
13時30分～15時
場 所 保健センター
講 師 NPO法人健康保養ネットワーク
副理事長 福岡水告子氏
参加料 無料
持ち物 汗ふきタオル、水
※動きやすい服装・靴で来てください。

男性料理教室

生活習慣病予防のために、バランスのとれた食事を考える機会にしてみませんか。
日 時 11月27日(火)
10時～12時30分
場 所 保健センター
参加料 300円
申込み 11月20日(火)まで

母親教室

妊婦さんやその家族の方を対象に母親教室を行います。

新米パパ・ママ教室

妊娠16週以降の夫婦を対象に行います。
日 時 12月9日(日)
12時45分～16時

日 時	内 容
12月4日(火) 13:15～15:30	妊娠中の食事のはなし
12月6日(木) 13:30～15:30	母乳栄養のはなし
12月11日(火) 13:30～15:30	母と子どもの歯の話 先輩ママ・赤ちゃんとの交流会

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

国保健センター

(24) 3355番



介護者をつなごう会

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。

日時 11月20日(火)

13時30分～15時30分

場所 保健センター

はつらつクラブ

日時 11月6日(火)

11月20日(火)

10時～11時

内容 レクリエーション
場所 保健センター

リハビリ陶芸

日時 11月6日(火)

11月20日(火)

13時～15時

場所 保健センター

※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。



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
耳鼻咽喉科	○	○	-	-	-	○	○	-	-	-	
眼科	○	○	○	○	○ ^{※2}	-	○	○ ^{※2}	-	-	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)
精神神経科	1日診療～7日(水)、8日(木)、12日(月)、13日(火)、21日(水)、28日(水) 午前診療～1日(木)、29日(木)、30日(金)										

※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、常勤医師と相談ください。

※2 眼科の水曜日午前は、予約検査のみです。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、了承ください。

※ 受診される方は、診療日程の変更の可能性もありますので、電話などで確認ください。