

健康ライフ



移動献血車 運行日程のお知らせ

近くの会場にて、献血への協力をお願いします。

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。

日時	場所
3月11日(火) 9:00～12:00 13:10～16:00	紋別市役所店 シティ紋別店
3月12日(水) 9:00～13:00 14:20～16:00	紋別信用金庫 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のでご了承ください。
次回の献血は、6月17日(火)～19日(木)の予定です。

料理講習会

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。

図保健センター
☎(24)3355番

日時 3月18日(火)
10時～12時30分

場所 保健センター2階

参加料 300円

申込み 3月12日(水)まで

図進路 ☎(23)7222番

本宮 ☎(23)2473番

介護者をつなぐ会

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。

日時 3月18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 3月11日(火)

3月25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 3月11日(火)

3月25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。

育児サークルからのお知らせ

現在、11グループが育児サークルとして、保健センターを会場に集まっています。

子どもの年齢が近い方が集まっており、月1回、子どもを自由に遊ばせながら、お母さんたちは、ゆっくり育児について情報交換したり、季節

の行事を企画して楽しんでいます。

最新の育児サークル情報(新しくできるグループや卒業するグループもあります)や新しくサークルに参加してみたい方は、保健センターまで連絡ください。

図保健センター

☎(24)3355番

サークル名	日時	参加児の誕生日	参加親子数
ぴよママ	3月 4日(火) 10:00～12:00	H16年 2月～	7組程
チョコビ猿	3月28日(金) 10:00～12:00	H16年 8月～	5組程
ほっけクラブ	3月21日(金) 10:00～12:00	H16年11月～	8組程
可愛(くあい)	3月14日(金) 10:00～12:00	H17年 1月～	8組程
チルチル	3月27日(木) 10:00～12:00	H17年 7月～	8組程
わんコケ倶楽部	3月17日(月) 13:30～15:30	H17年10月～	10組程
あべチルドレン	3月11日(火) 10:00～12:00	H18年 2月～	10組程
ストロベイベー	3月18日(火) 13:30～15:30	H18年 7月～	10組程
ひよこクラブ	3月21日(金) 13:30～15:30	H18年12月～	10組程
チームろうらい	3月25日(火) 13:30～15:30	H19年 1月～	7組程
ハムちゃん	3月10日(月) 13:30～15:30	H19年 5月～	8組程

※4月以降の日程一覧は、3月末に完成予定です。保健センター窓口を設置しています。



高齢者福祉課在宅介護支援係
☎(24)2111 内線451番

講師
北海道総合在宅ケア事業団
理学療法士 渡辺晋輔氏
※相談を希望される方は、
事前に連絡ください。

日程

日程	ふれあいセンター名	事業名
3月6日(木)	落石	ひまわりクラブ
3月7日(金)	渚滑	ふきのとう
3月17日(月)	上渚滑	らんらん広場 かみしょこつ
3月18日(火)	緑	緑ほからクラブ

時間 10時～11時30分

対象者 市内に住む60歳以上の方

初めての方も大歓迎です。
必要な筋力を保つことができま

す。
「体を動かそう」
(運動器の機能向上)をテーマに行います。
日頃からきちんと筋肉を動かすようにすれば、生活に必要な筋力を保つことができ

高齢者ふれあいセンターで
介護予防事業を行います

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	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	
神経内科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	第1・第3金曜日(予定)
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～5日(水)、6日(木)、10日(月)、18日(火)、19日(水)、26日(水) 午前診療～11日(火)、27日(木)、28日(金)										

- ※1 産婦人科の分娩については、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。

北海道立紋別病院 ☎(24)3111番