



園保健センター
☎(24)3355番

子宮がん・乳がん検診

子宮がん、乳がんは早期には自覚症状がありません。早期に発見・治療することで9割の方が治ります。そのためには定期的な検診が必要です。

子宮がん検診
日 時 12月12日(金)受付9時30分～10時、12時30分～13時
対 象 20歳以上(平成元年3月31日生以前)
※受診間隔は2年に1度。
内 容 子宮頸部細胞診検査
経膈エコー検査
料 金 千700円(70歳以上の方は無料です)
乳がん検診
日 時 12月19日(金)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
対 象 40歳以上(昭和44年3月31日生以前)
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歳以上の方は無料です)
共通事項
場 所 保健センター
申 込 み 11月4日(火)～

離乳食教室

日 時	対 象	内 容
11月21日(金) 13:00～15:30	初期・中期 5～8か月の 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。 デモンストレーション終了後、試食を行います。
11月28日(金) 13:00～15:30	後期・完了期 9～12か月の 子どもを持つ親 定員15名	

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。

場 所 保健センター
参加費 150円(材料費として)
持 ち 物 子ども用茶碗、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
申 込 み 初期・中期：11月14日(金)まで、後期・完了期：11月21日(金)まで

新米パパ・ママ教室

日 時・内容
・12月4日(木)13時15分～15時30分 妊娠中の食事のほなし
・12月9日(火)13時30分～15時30分 妊娠経過について、母乳栄養のほなし
・12月11日(木)13時30分～15時30分 母と子どもの歯の話
先輩ママ・赤ちゃんとの交流会

妊婦16週以降の夫婦を対象に行います。
日 時 12月7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
・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

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。
日 時 12月2日(火)10時～12時30分
場 所 保健センター

参加費 300円
申 込 み 11月25日(火)まで
園 進 藤 ☎(23)7222番
本 宮 ☎(23)2473番



介護者をつなごう会

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18日(火)13時30分～15時30分
場 所 保健センター

はっらっクラブ

日 時 11月11日(火)・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 11月11日(火)・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。

高齢者ふれあいセンター に理学療法士が来場

今月の高齢者ふれあいセンターの介護予防事業は、「体を動かそう」(運動器の機能向上)をテーマに行います。

日頃からきちんと体を動かすと、生活に必要な筋力を保ち脳の活性化となります。

初めての方も大歓迎です。

対象 60歳以上の方
時間 10時～11時30分

日程・場所

日程	ふれあいセンター名	事業名
11月10日(月)	上渚滑	5ん5ん広場 かみしょこつ
11月11日(火)	緑	緑ほがらかクラブ
11月27日(木)	落石	ひまわりクラブ
11月28日(金)	渚滑	ふきのとう

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

お口の教室 (30回コース)

口の中のことは、知っているようで、実はあまいだったり、間違つて覚えていたりすることがたくさんありますが、歯科医や歯科衛生士さんのお話を聞くことは、日常ではほとんどありません。この機会に、口の中から健康づくりを考えてみましょう。

「固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物等でむせる」「口の渇きが気になる」など、以前と少し違うなど感じている方にお勧めの教室です。

日時 11月14日(金)、12月5日(金)、2月13日(金)
13時30分～15時

対象 65歳以上の方

場所 保健センター

講師 歯科衛生士 及川順子氏
内容 口の体操、お口の手入れなど
参加料 無料
申込み 11月7日まで
※必ず申込みをしてください。

高齢者福祉課在宅介護支援係
☎(24)21111内線451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 休診日…土、日、祝日

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	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
呼吸器科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	新患・再診とも予約制
神経内科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	第2・第4、予約制
外科・肛門科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
産婦人科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	※1
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	-	○	-	-	-	新患・再診とも予約制
皮膚科	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	
泌尿器科	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	新患・再診とも予約制
精神神経科 ※3	1日診療：6日(木)、10日(月)、11日(火)、19日(水)、26日(水) 午前診療：20日(木)、27日(木)、28日(金)										

- ※1 産婦人科の分娩は、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。
- ※3 精神神経科常勤医師の退職に伴い、当分の間、出張医による診療となります。
- ※ 5月から月1回、乳腺の専門外来を実施しています。診療日は、電話などで確認ください。
- ※ 予約制の診療科は、予約の患者様が優先に診療となりますので、ご了承ください。
- ※ 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