



今月は、普段何気なく使っているお口の健康づくりを考えませんか？

固保健センター
☎(24)3355 番

お口の教室

食べる・話すなどの機能を衰えさせないために、口腔ケアはとても大切です。
「固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物等でむせる」「口の渴きが気になる」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。
いつまでも美味しく食べて、楽しくお話ができるように、お口の中から健康づくりをはじめてみませんか。

日時 12月6日(月)13時30分～15時
場所 保健センター
内容 口腔内の清掃(歯みがき、入れ歯の手入れなど) 健口体操
講師 歯科衛生士 及川順子氏
参加料 無料
申込み 当日まで



肺炎予防のための肺炎球菌ワクチン予防接種

肺炎球菌は、肺炎・気管支炎・副鼻腔炎・中耳炎・髄膜炎などを起こす細菌の一つで、多数の高齢者が、肺炎球菌が原因の肺炎で亡くなっています。

高齢者の肺炎を予防するため、肺炎球菌ワクチンの予防接種費用の一部を助成しています。

対象 75歳以上の方
接種場所 市内各医療機関
※事前に電話で予約してから接種を受けてください。

料金 3千500円
※75歳以上の生活保護世帯の方は、接種料金が無料となりますので、接種を受ける前に保健センターに申請してください。



北海道立紋別病院 外来診療のお知らせ

受付時間… 8時～11時 12時～15時
休診日… 土、日、祝日 電話予約… 9時～16時

○=全日診療 △=午前のみ診療 ☆=午後のみ診療 -=休診

外来診療	月	火	水	木	金	備考
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
循環器内科・腎臓内科	-	△	-	-	-	毎週、予約制(診療時間 10時～13時)
内科専門外来(腎臓・糖尿・高血圧等)	-	-	☆	-	-	毎週、予約制(診療時間 13時～16時)
循環器内科(心臓疾患を含む)	-	-	-	-	○	第1・第3、予約制(診療時間 9時～14時)
外科・肛門科	△	△	△	△	△	
産婦人科	○	○	○	○	○	
小児科	○	○	○	△	○	水曜日午後の受付は15時～16時
整形外科	△	△	△	△	△	新患・再診とも予約制
耳鼻咽喉科	○	△	☆	△	-	
眼科	○	○	△※1	△	-	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	1日診療：2日(木)、6日(月)、8日(水)、14日(火)、16日(木)、20日(月)、27日(月)、28日(火)					
	午前診療：15日(水)、21日(火)					
	午後診療：13日(月)					

※1 眼科の水曜日午前は、予約検査のみです。
● 月1回、乳腺の専門外来を実施しています。診療日は、電話などでご確認ください。
● 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、電話などでご確認ください。

固北海道立紋別病院 ☎(24)3111番

介護予防事業

	高齢者ふれあいセンター	日程	内容	時間
らんらん広場 かみしよこつ	上渚滑	12月9日(木)	クリスマス会	10:00 ~ 11:30
緑ほがらかクラブ	緑	12月7日(火)	体操 押し花	
ひまわりクラブ	落石	12月16日(木)	体操 レクリエーション	
渚滑ふきのとう	渚滑	12月17日(金)	クリスマスお楽しみ会	



妊婦サークル

妊娠中の出来事や「自分だけかしら...」と気になって
いることなど、保健センター
に集まって、お茶を飲みなが
ら情報交換しませんか。

日時 12月2日(木)13時30分
~15時30分(帰宅時間自由)

場所 保健センター
内容 茶話会
申込み 当日まで

母親教室 新米パパママ教室

教室	日時	内容
母親教室	12月16日(木) 13:30~15:30	妊娠中から見直そう食習慣! ~バランス食のはなし~ 栄養士
	12月17日(金) 13:30~15:30	赤ちゃんのいる生活と準備 茶話会 など 保健師
新米パパママ 教室	12月5日(日) 12:45~16:00	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 赤ちゃんの発達と遊び など

○場所...保健センター ○持参するもの...母子健康手帳

介護者をつなごう会

日時 12月21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 12月7日(火)、21日
(火)10時~11時
場所 保健センター
内容 レクリエーション

リハビリ陶芸

日時 12月7日(火)、21日
(火)13時~15時
場所 保健センター



みんなの防災

Vol.34

雪による事故防止について

岡庶務課庶務係
☎(24)21111
内線207・401番

12月を迎え、本格的な降雪期となりますが、雪による事故を防ぐため、普段から十分注意しましょう。

【降雪期心得】

◇外出の際は、屋根からの落水雪に注意して歩きましよう。

◇気象情報に注意しましよう。

◇暴風雪時の外出は避けるようにしましよう。

◇FFストーブなどの排気筒が雪でふさがらないようにしましよう。

◇屋根の雪おろしは命綱を着けるなど、十分注意しましよう。



【雪に関する注意報や警報】

◇気象台では、災害が起こるおそれがあるときは、注意報や警報を発表して注意

区分	発表基準(数値は予想値)	備考
災害が起こるおそれのあるとき		
注意報	風雪 陸上 風速10メートル(毎秒) 海上 風速15メートル(毎秒)	雪による視界障害を伴う
	大雪 30センチメートル	12時間降雪深
なだれ	・24時間降雪の深さ30センチメートル以上 ・積雪の深さが50センチメートル以上で、日平均気温が5℃以上	
重大な災害が起こるおそれのあるとき		
警報	暴風雪 陸上 風速18メートル(毎秒) 海上 風速25メートル(毎秒)	雪による視界障害を伴う
	大雪 50センチメートル	12時間降雪深