



## 検査・健診・相談 2月

会場	行事	実施日・時間	対象
静内保健福祉センター (内線20731)	1歳6か月児健診	2日(木) ・8時45分~10時30分 ・12時30分~13時30分	H27年6月生 H25年12月生
	3歳児健診	23日(木) ・8時45分~10時30分 ・12時30分~13時30分	H28年10月生
	4か月児健診	※7か月児健診対象のお子さんは8時45分~10時30分の呼び出しとなります。 また、ブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	H28年7月生
	7か月児健診		H28年2月生
	12か月児健診		H27年7月生 H26年2月生
	歯科健診	8日(水) ・12時50分~13時50分	H22~26年7月生 H23~27年1月生
三石保健センター (332233)	フッ素塗布	14日(火) 15日(水) ・9時00分~11時00分 ・13時00分~16時30分	乳幼児から お年寄りまで
	健康相談 (保健師・栄養士 歯科衛生士)	毎週月曜日~金曜日 ・9時00分~17時00分	
	3~4か月児健診	9日(木) ・12時30分~	H28年9月9日~ H28年11月9日生
静内保健所 (420251)	7~8か月児健診	※7~8か月児健診対象のお子さんには、ブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	H28年5月9日~ H28年7月9日生
	12~13か月児健診		H27年12月9日~ H28年2月9日生
静内保健所	健康相談	毎週月曜日~金曜日 ・9時00分~17時30分	乳幼児から お年寄りまで
	こころの健康相談	3日(金) ・13時30分~15時30分 ※1月30日までの申し込みが必要	ひきこもりや精神的な不安、悩みのある方
	女性の健康相談	22日(水) ・13時00分~16時00分 ※前日までの申し込みが必要	不妊、思春期、更年期等心身の悩みがある女性

※上記の日程は変更になる場合があります。乳幼児健診及びフッ素塗布の対象の方には郵便でお知らせしますので、ご確認ください。

### 「認知症」早期発見の目安

- 先月に引き続き「認知症早期発見チェックリスト」をご紹介します。日常の暮らしの中で認知症ではないかと思われる言動がみられるなど、気になる点がございましたら下記にご相談下さい。
- 人柄が変わる
    - 11 些細なことで怒りっぽくなった
    - 12 周りへの気づかひがなくなり頑固になった
    - 13 自分の失敗を人のせいにする
    - 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
  - 不安感が強い
    - 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
    - 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
    - 17 「頭が変になった」と本人が訴える
  - 意欲がなくなる
    - 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
    - 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
    - 20 ふさぎこんで何をしてもおっくうがりのやがる
- (出典/公益社団法人認知症の人と家族の会作成)
- 【問合せ】 地域包括支援センターしずない ☎43-1111  
地域包括支援センターみついし ☎33-2911



ふるかわ おおいちゃん (6歳)



きじま のえるちゃん (5歳)



ちゃき はるとくん (4歳)



うたずみ はやとくん (3歳)

# 2すこやか

## マタニティクラブのご案内

町では、妊婦さんを対象に「マタニティクラブ」を開催しています。『出産・育児のプレ体験』や『妊娠中の思い出作り』をしに来ませんか(託児はありません)。

今すぐできる!

### 【栄養編】

☆胎児期からの食育  
(ママと赤ちゃんの栄養の話、  
妊娠期向けの調理、試食)

とき 2月17日(金) 11時00分~13時30分

ところ 静内保健福祉センター  
持ち物 母子健康手帳、エプロン

◎参加希望の方は、2月15日(水)までにお申し込み下さい。  
次回は【出産・先輩ママ編】を3月に予定しています。

【申込み(問合せ)】  
静内保健福祉センター ☎42-1287



新ひだか町博物館 ☎42-0394  
アイヌ民俗資料館 ☎43-3094  
HP <http://www.shinhidaka-hokkaido.jp/>  
E-mail [shinhidaka-museum@car.ocn.ne.jp](mailto:shinhidaka-museum@car.ocn.ne.jp)

### ミュージアムレポート

#### ●学芸員トーク

学芸員が日常携わっている調査研究について、わかりやすく紹介します。

とき 2月12日(日)  
13時30分~15時00分

ところ 町博物館  
対象 中学生以上

参加料 無料  
申込み 電話または窓口で  
直接申込み

問合せ 町博物館 ☎42-0394



昨年の学芸員トークの様子

町内博物館のご案内		
博物館	アイヌ民俗資料館	ビュアプラザ町民ギャラリー
10時00分~18時00分 月曜・祝日の翌日休館	12月1日~4月30日 まで冬季休館します	9時00分~21時00分 毎月第2・第4月曜休館
毎年年始の休館日は 12月31日から1月5日	-	毎年年始の休館日は 12月31日から1月5日

### 博物館 特別展

2月11日(土)から5月28日(日)の間、  
収蔵資料展を開催します。



昨年の収蔵資料展の様子

## 図書館だより

新ひだか町図書館  
本館 ☎42-4212  
三石分館 ☎33-2051

ホームページ <http://www.shinhidaka-library.jp/>  
スマホ用 Web-OPAC <http://www.shinhidaka-library.jp-opac/sp/>

図書館本館は、毎週火曜日の開館時間を20時00分まで延長します。※火曜日が祝祭日の場合は18時00分に閉館します。

### 新ひだか町図書館からのお知らせ

●図書館活用ミニ講座「図書館で資料を探す！」  
聞きたくても聞けなかったあの疑問、解消しませんか!

とき 2月28日(火)  
18時30分~20時00分

ところ 町図書館本館  
内容 ①図書館の本の探し方  
②新聞データベースの使い方

対象 町内に住所を有する20歳以上の方  
定員 2名(先着順)

申込み 2月7日(火)10時00分から図書館備え付け  
の用紙でお申し込み下さい。

問合せ 町図書館本館 ☎42-4212



### 2月の読み聞かせ

●おはなしつくしんぼ(幼児・低学年向け)  
【日時】4・11・18・25日(土) 10時30分~  
【場所】本館 おはなしのへや

●赤ちゃん絵本の読み聞かせ  
【日時】7日(火) 10時30分~  
【場所】本館 おはなしのへや

●はまなす文庫  
【日時】3・17日(金) 14時30分~  
【場所】三石分館 えほんのへや  
※3日は「せつぶん」をします。ぜひお越し下さい

●おはなしたんぼぼ  
【日時】4・11・18・25日(土) 13時00分~  
【場所】三石分館 えほんのへや



### 三石分館新着情報

- さまよえる古道屋の物語/柴田よしき
- 国語、数学、理科、漂流/青柳碧人
- 八月は冷たい城/恩田陸
- 農家が教えるマルチ&トンネル
- 星空の教科書
- 弓道 基本と上達法
- JRA全重賞必勝データ攻略2017

### 【児童書】

●オドロキ!血液型占い大じてん

### 【絵本】

●だるまちゃんとおうち

### 【DVD】

●げんきげんきノンタン スプーンたんたんたん

(※新着図書等は上記以外にもたくさんあります。ぜひ図書館へお越し下さい!)

### 2月の休館日

本館 → 6・13・20・27日(日) 24日(金) (資料整理日)

三石分館 → 5・6・12・13・19・20・26・27日(日) 24日(金) (資料整理日)

五大がん（胃・肺・大腸・子宮・乳）検診が1日で！ 検診専門施設利用！ オプション検査も充実！

# 札幌日帰り バス検診ツアー受付中！！

今年度 最終便！

検診会場 北海道対がん協会 札幌がん検診センター（検診当日は、対がん協会の無料送迎バスが出ます）

検診内容	運行日	申込締切	定員	当日の大きな流れ
胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診 特定・後期健康診査 肝炎ウイルス検診 エキノコックス症検診	3月15日（水）	2月28日（火）	30人	バス 三石発9時15分 静内発9時45分 ↓ 札幌がん検診センター着 検診開始13時00分頃～ ↓ バス 検診センター発15時30分頃 静内着17時30分頃 三石着18時00分頃 ※往復高速道路使用。美沢PAで休憩あり

オプション検査 ご希望の方は以下の検査も受診可能です（原則、オプションのみのご利用はできません）

検査項目	検査内容	料金	所要時間	結果
肺がんCT検診	胸部ヘリカルCT検査	8,230円	10分位	後日郵送
内臓脂肪測定	腹部CT検査	3,090円	1分位	当日
腹部超音波検査	腹部エコー検査 (肝臓・胆嚢・腎臓を調べます)	5,660円	15分位	後日郵送
骨検診	X線を利用して腕の骨量を測定	1,030円	1分位	当日
ピロリ菌便抗原検査	便検査	3,240円	ご家庭で便採取	後日郵送
前立腺がん検診	血液検査	2,060円	1分位	
婦人科超音波検査 ※子宮がん検診を受診する方のみ	経膈エコー検査 (子宮筋腫や卵巣のう腫などの有無を調べます)	1,030円		
ヒトパピローマウイルス（HPV）検査 ※子宮がん検診を受診する方のみ	膣分泌液を採取 (HPV感染の有無を調べます)	4,630円		

- がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）及び肝炎ウイルス症検診の個人負担金（検診料金）は健康づくり商品券の対象です（オプション検査は対象ではありません）。
- 契約医療機関での個別検診も受付中です。例年3月は混雑しますので、お早めの受診をお勧めします。

【申込み（問合せ）】 静内保健福祉センター ☎ 42 - 1287 三石保健センター ☎ 33 - 2233

## 今日から実践！ みんなの健康講座

講座名	高齢者向け運動教室～若返り大作戦～
対象	65歳以上の方で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方
内容	歩行機能の衰えを防ぐために、身体のバランス機能を高める筋力アップの運動、ストレッチ体操を中心にを行います。ミニ講話（歯科衛生士・管理栄養士）
講師	健康運動指導士 長谷川 拓介氏 健康運動指導士 西村 真有美氏
スタッフ	社会福祉士・保健師
日程	2月9日（木）、21日（火）、27日（月）※3回のうち、2回をお選び下さい。
時間	10時00分～12時00分
ところ	静内保健福祉センター
申込み	1月25日（水）から受付開始（定員になり次第締め切ります）
定員	40名
申込先	地域包括支援センターしずない ☎43 - 1111 地域包括支援センターみついし ☎33 - 2911
持ち物	飲み物（水分補給用）・動きやすい服装と靴
お願い	持病のある方は主治医にご相談の上、お申し込み下さい。ヘルスアップ講座との重複参加はご遠慮下さい。

## まだ空きがあります！ 『第2回脂肪燃焼教室』

日にち	時間	内容	定員	講師・スタッフ
1月30日（月）	13時30分～15時30分	講話・運動	25名	健康運動指導士・保健師
2月8日（水）	10時30分～13時00分	講話・調理実習	16名	管理栄養士・保健師
2月27日（月）	13時30分～15時30分	講話・運動	25名	健康運動指導士・保健師
3月16日（木）				健康運動指導士・歯科衛生士・保健師

持ち物 飲み物（水分補給用）・動きやすい服装 ※2月8日（調理実習）はエプロン・三角巾  
会場 静内保健福祉センター  
お願い 若返り大作戦（高齢者向け運動教室）・第1回脂肪燃焼教室との重複参加はご遠慮下さい。  
その他 託児がありますので、お子様連れの方もぜひご参加下さい。  
ヘルスアップ講座inみついしも受付中です。詳細は広報12月号をご覧ください。  
「冬の運動不足を解決！」2月13日（月）、3月15日（水）13時30分～

【申込み（問合せ）】 静内保健福祉センター ☎ 42 - 1287 三石保健センター ☎ 33 - 2233

申し込みはお済みですか？

# まだ間に合います！ 住民・婦人科検診受付中

会場：静内保健福祉センター（静内緑町4丁目5番1号）

検診会場内にキッズスペースがありますので、お子様連れの方も安心してご利用いただけます。

### ▶住民検診

検診日・受付時間	検診名・検診内容		料金	対象者（年齢は平成29年3月31日現在）	
2月4日（土） 6時00分～9時00分 までの7段階	胃がん検診	胃バリウム検査	1,900円	満40歳以上の町民の方	
	肺がん検診	胸部レントゲン検査	600円		
	大腸がん検診	便潜血反応検査	700円		
	特定健診を受診された方に粗品をプレゼント！（無くなり次第終了）	肝炎ウイルス検診	血液検査	900円	満40歳以上の町民の方 ※今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
		エキノコックス症検診		300円	小学3年生以上の町民の方 ※5年以内に受けていない方
	後期健診	血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測、診察	無料	新ひだか町国民健康保険に加入している40歳以上の方	
	前立腺がん検診	血液検査	2,060円	後期高齢者医療制度に加入している方	
ピロリ菌検査	便検査	3,240円	おおむね50歳以上の町民の方 原則40歳以上の方		

### ▶婦人科検診

2月19日（日）～20日（月） 8時30分～10時00分 12時30分～13時00分	乳がん検診	マンモグラフィー検査	2,200円（50代以上） 2,600円（40代）	満40歳以上の町民で、昨年度、町が助成する乳がん検診を受けていない方
	子宮がん検診	頸部がん検診（頸部細胞診）	2,100円	満20歳以上の町民で、昨年度、町が助成する子宮がん検診を受けていない方
		経膈超音波検査 HPV検査 (ヒトパピローマウイルス)	1,030円 4,890円	

## 歯フらしにプラス！して歯周病予防しよう！ 婦人科検診時開催

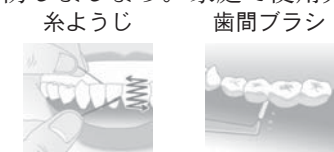
歯みがき効果を上げるグッズをもれなくプレゼント！！

さまざまなグッズがありますので、しっかり選び、上手に使うことで歯周病を予防しましょう。家庭で使用方法がわからないグッズもアドバイスしますのでお持ち下さい。

対象者：町内に住所を有する20歳以上の方

申込み：当日受付（料金無料）

その他：子宮がん・乳がん検診を受けない方、男性も受け付けております。  
歯科衛生士が一人ひとりのお口に合わせお渡しします。



【申込み（問合せ）】 静内保健福祉センター ☎ 42 - 1287 三石保健センター ☎ 33 - 2233

平成28年度

## 男の料理教室

足腰じょうぶのカギは筋肉！～今こそ貯筋を～

65歳以上の男性を対象に簡単に作れる料理教室を行います。  
ふだん台所に立つことがない方、包丁をにぎったことがない方も気軽にぜひご参加下さい。

と き：2月16日（木） 10時00分～13時00分  
と ころ：静内保健福祉センター 2階栄養指導室  
対 象：町内に住所を有する65歳以上の男性  
内 容：調理実習・ミニ講話  
講 師・スタッフ：保健師・管理栄養士

参加費：無料  
定 員：10名（先着順）  
持ち物：エプロン（自宅にない場合は持参しなくて良いです）  
申込み：2月13日（月）までに、右記窓口または電話でお申し込み下さい。



申込先（問合せ）

地域包括支援センターしずない ☎ 43 - 1111  
地域包括支援センターみついし ☎ 33 - 2911  
静内保健福祉センター ☎ 42 - 1287

# 2月 救急医療機関



◆町立静内病院 休日・夜間時間外急病者診療◆

診療科目	曜日	受付時間	実施日
内科	月・水(毎週)	18時00分～翌8時00分	1・6・8・13・15・20・22・27
	※月・水が祝日の場合	9時00分～翌8時00分	
	土(第2・4週)	13時00分～翌9時00分	11・25
	日(第2・4週)	9時00分～翌8時00分	12・26
外科	日(第2・4週)	9時00分～17時00分	12・26

◆町立三石国保病院 休日・夜間時間外急病者診療◆

全日程 町立三石国保病院 ☎33-2231

※急病・救急での受診以外はお控え願います。  
 ※救急医療機関はテレホンガイド(☎42-7000)でもお知らせしています。

※静仁会静内病院では24時間365日、急病・救急患者の受け入れができます。  
 静仁会静内病院 ☎42-0701

# 2月 温泉・コミュニティバス運行表

## 温泉バス(静内地区)

日	曜日	地 区
1	水	中野町(3丁目を除く)・旭町(新生自治会地区、公営住宅地区を除く)・神森(第2自治会地区を除く)・目名
2	木	東静内・浦和
3	金	御園・農屋・桔梗親和
7	火	田原・豊畑 春立・東別
8	水	清水丘・中野町3丁目・神森第2自治会地区・旭町新生自治会地区・旭町公営住宅地区
9	木	市街地・真歌・入船町
10	金	市街地・真歌・入船町 川合・西川
14	火	市街地・真歌・入船町
15	水	中野町(3丁目を除く)・旭町(新生自治会地区、公営住宅地区を除く)・神森(第2自治会地区を除く)・目名
16	木	東静内・浦和
17	金	御園・農屋・桔梗親和
21	火	田原・豊畑 春立・東別
22	水	清水丘・中野町3丁目・神森第2自治会地区・旭町新生自治会地区・旭町公営住宅地区
23	木	市街地・真歌・入船町
24	金	市街地・真歌・入船町 川合・西川
28	火	市街地・真歌・入船町

■市街地の方は前半1回・後半1回の月2回の利用ですので、厳守願います  
 ■温泉を無料で利用するには、温泉入館料無料券が必要となります  
 ■温泉バスをご利用できる方は、65歳以上の方となります  
 ■時刻表・運行経路については、静内庁舎福祉課(☎43-2111)までお問い合わせ下さい

## コミュニティバス(三石地区)

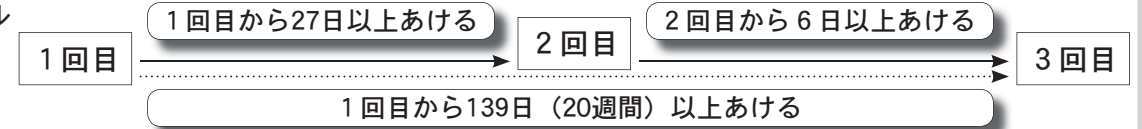
曜日	日	行き先	地 区
月	13・27	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛・庄内・谷地・美野和の一部・本桐・梟舞
	6・20	浦河方面	本桐・梟舞
火	14・28	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梟舞・東蓬萊
	7・21	浦河方面	東蓬萊
水	1・15	静内方面	稲見・歌笛・谷地・本桐・蓬萊・富沢・豊岡・西蓬萊・緑ヶ丘公営住宅・旭町公営住宅
	8・22	浦河方面	旭町公営住宅
木	2・16	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	9・23	浦河方面	
金	3・17	静内方面	美野和・歌笛市街・久遠・本桐・シムムロ・福畑・豊岡・西蓬萊・旭町公営住宅
	10・24	浦河方面	

■浦河方面行きは「みつし昆布温泉蔵三」を静内方面行きは「静内温泉」を経由します  
 ■コミュニティバスは年齢等の条件はなくどなたでも利用できます  
 ■時刻表・運行経路については三石庁舎町民福祉課(☎33-2111)までお問い合わせ下さい

# B型肝炎ワクチンの接種はお済みですか？

平成28年10月1日からB型肝炎の定期予防接種が開始されました。この機会に忘れずに受けましょう！

対 象 平成28年4月以降に出生したお子さん  
 接種回数 1歳の誕生日前日までに3回の接種が必要です。  
 接種スケジュール



●標準的な接種期間は、生後2か月から9か月です。  
 ●全ての接種を終えるまでには、おおよそ半年間かかります。計画的に接種しましょう。  
 案 内 平成28年4～8月生まれのお子さんには、9月末に予診票を送付しています。  
 ※平成28年9月以降生まれのお子さんには、赤ちゃん訪問で予診票をお渡しします。

【問合せ】静内保健福祉センター ☎42-1287 三石保健センター ☎33-2233

# 日本脳炎ワクチンのお知らせ

平成28年4月1日より北海道でも日本脳炎ワクチンが定期接種となりました。平成28年4月1日時点で3～7歳6か月未満の方(平成20年10月2日～平成25年4月1日生まれ)、国の積極的勧奨の対象となる平成28年度に18歳になる方(平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ)、毎月、3歳を迎える方には予診票を送付しています。

また、12月末には国の積極的勧奨の対象となる平成28年度に9歳になる方(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)に予診票を送付しています。助成対象の方で、接種希望の方は予診票を送付しますので、ご連絡下さい。

＜接種スケジュール＞

種類	対象者の生年月日	料金	助成対象年齢	接種回数	接種間隔など
不活化ワクチン	平成21年10月2日以降	無料	1期6か月～90か月未満	1期初回 2回	1期追加 2期 ① → ② → ③ → ④ 1期初回 6日以上 6か月以上 6日以上 9～13歳未満 標準：6～28日間隔 標準：概ね1年以上 標準：9歳で接種 標準：3歳で1回目、2回目を、4歳で3回目を接種
	平成19年4月2日～平成21年10月1日	無料	1期追加 1回	1期追加 1回	＜生後90か月までに1回接種できる場合＞ 1期初回 6日以上 6か月以上 6日以上 9～13歳未満 生後90か月まで 9歳から 概ね1期追加から5年の間隔が望ましい
	平成8年4月2日～平成19年4月1日	無料	2期9～13歳未満	2期 1回	＜生後90か月までに2回接種できる場合＞ 1期初回 6日以上 6か月以上 6日以上 9～13歳未満 ① → ② → ③ → ④ ↑生後90月 ↑9歳から 概ね1期追加から5年の間隔が望ましい
			20歳未満	2期 1回	＜9歳以上13歳未満＞ 1期初回 6日以上 6か月以上 6日以上 2期 ① → ② → ③ → ④ 標準：6～28日間隔 標準：概ね1年以上 概ね1期追加から5年の間隔が望ましい
					1期初回 6日以上 6か月以上 6日以上 2期 ① → ② → ③ → ④ 標準：6～28日間隔 標準：概ね1年以上 概ね1期追加から5年の間隔が望ましい

【問合せ】静内保健福祉センター ☎42-1287 三石保健センター ☎33-2233

# 両親学級のご案内

パパ・ママになる方のために「両親学級」を行います。妊娠中の生活・育児のことなどを話し合ったり、オムツの替え方や赤ちゃんのお風呂などの体験をしながら、同じように親になる方との交流を深めませんか？  
 パパ・ママ2人おそろいで、ぜひ気軽においで下さい。

と き 3月6日(月) 19時00分～21時00分  
 と ころ 静内保健福祉センター  
 内 容 パパの妊婦体験・沐浴の練習  
 対 象 町内に住所を有する原則第1子妊娠中のご夫婦  
 ※第2子以降を妊娠中のご夫婦で参加希望の方はご相談下さい。  
 定 員 8組(先着順)  
 締 切 定員になり次第、締め切らせて頂きます。  
 ※定員に満たない場合は、3月2日(木)が締切です。  
 持 ち 物 母子手帳

【申込み(問合せ)】静内保健福祉センター ☎42-1287

