

無料検診対象の方 受け忘れはありませんか?
有効期限（平成29年3月31日）が迫っています!!

- 乳がん・子宮がん検診、肝炎ウイルス検診が無料の方
●今年度40歳を迎える方（昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ）

上記対象となる方には、検診受診券（券の右上に「無料」と印字されています）を4月下旬に郵送しています。券の有効期限は平成29年3月31日となっています。有効期限近くは大変混み合いますので、お早めにご利用下さい。詳細については、送付時の同封文書をご覧下さい。検診受診券を紛失した方は再発行しますので、下記の連絡先にお問い合わせ下さい。

【検診を受けることができる機関】 *無料対象以外の方も下記料金により、受診することができます

Table with columns: 検診機関名, 検診項目 (胃, 肺, 大腸, 肝炎, エキノ, 子宮, 乳, 特定・後期), 所在地, 電話番号 (申込先). Lists various medical institutions and their services.

※札幌厚生病院は各検診、単独では受診できません。人間ドックとして受診した場合のみ、受診することができます。
※検診料金（一部の検診を除く）については「健康づくり商品券」の対象になります。

医療機関での検診日等の詳細については、直接ご希望の検診機関へお問い合わせ下さい

検診を追加実施します!!

とき 3月4日(土)
ところ ①本桐基幹集落センター（三石本桐224-6） 7時00分～8時30分
②東静内会館（東静内72） 9時30分～11時00分
内容 特定・後期検診、胃・肺・大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診
申込先 静内保健福祉センターまたは三石保健センター

★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

離乳食教室のお知らせ

お子さんのご誕生おめでとうございます! 5～6か月になると離乳食を開始する時期になります。赤ちゃんからの離乳食スタートのサインや進め方など、離乳食について学び、赤ちゃんにも食べる楽しさの体験をさせてあげましょう!
とき 3月14日(火) 13時20分～15時00分
ところ 静内保健福祉センター
対象 町内に住所を有する第1子が4～6か月の保護者
定員 先着10名まで(3月10日まで受付)
持ち物 エプロン、お子さんの外出に必要なもの(あればおもちゃなど)
※実習時、託児がありますが必要の方はおんぶひもを持参して下さい。
【申込み(問合せ)】
静内保健福祉センター ☎42-1287

日本脳炎の予診票は届いていますか?

下記の対象となる方に日本脳炎の予診票を郵送しています。有効期限をご確認の上、この機会に忘れずに接種しましょう。詳細については、送付時の同封文書をご覧下さい。予診票を紛失した方やご不明な点がある方は、お問い合わせ下さい。
【予診票郵送の対象者】
①毎月、3歳を迎える方
②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)
③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)
④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)
【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

検査・健診・相談3月

Table with columns: 会場, 行事, 実施日・時間, 対象. Lists various health events like 1歳6か月児健診, 3歳児健診, etc.

※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。

オレンジリングはご存じですか?

街でオレンジ色のリングを身に着けている方を見かけたことはありませんか。このリングは認知症の方や家族の方を応援している「認知症サポーターの証」です。認知症サポーターの養成は無料で、子どもから大人までを対象に1時間程度の講習になります。詳しくは認知症地域支援推進員までご連絡下さい。



【問合せ】
地域包括支援センターしづない ☎43-1111
地域包括支援センターみついし ☎33-2911



やまぐち りんちゃん(6歳)



しもやしき ひよりちゃん(6歳)



ただ ゆなくん(4歳)



さとう きつぺいくん(3歳)

3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)。

【出産・先輩ママ編】

- ☆楽なお産にはコツがある! (お産の進め方・呼吸法)
☆先輩ママの出産・育児体験記 (先輩ママと赤ちゃんが来所)

とき 3月13日(月) 13時30分～15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

◎参加希望の方は、3月10日(金)までにお申し込み下さい。

【申込み(問合せ)】
静内保健福祉センター ☎42-1287



3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◆

町立静内病院 ☎42-0181

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・22・27・29
	※月・水が祝日の場合	9時00分～翌8時00分	20
	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◆

町立三石国保病院 ☎33-2231

全日程

※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

3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	川合・西川
10	金	市街地・真歌・入船町
14	火	市街地・真歌・入船町
15	水	市街地・真歌・入船町
16	木	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
17	金	東静内・浦和
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	川合・西川
24	金	春立・東別
28	火	田原・豊畑 御園・農屋・桔梗親和
29	水	市街地・真歌・入船町
30	木	市街地・真歌・入船町
31	金	市街地・真歌・入船町

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	浦河方面	
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	
水	1・15・29	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	
木	2・16・30	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・31	静内方面	美野和・歌笛市街・久遠・本桐・シムロ・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

- 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

お忘れではありませんか? 成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

対象年齢に該当する方へ成人用肺炎球菌ワクチン予防接種の料金を半額助成します

【対象者】 下記に該当する方。ただし、過去に肺炎球菌ワクチン(23価ワクチン)を接種している方は対象になりません。

対象者	生年月日	備考
65歳となる方	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生	①対象の年齢の方には個別に案内を送付しています。
70歳となる方	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生	
75歳となる方	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生	
80歳となる方	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生	②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器等の障がいがある方 →詳細は医師にご確認下さい。
85歳となる方	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生	
90歳となる方	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生	③助成期限は平成29年3月31日です。
95歳となる方	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生	
100歳となる方	大正5年4月2日生～大正6年4月1日生	

ほのぼのカフェ学習会

この度、ほのぼのカフェ(認知症カフェ)では、認知症の方や家族、地域の方が健康的な生活を目指すためのヒントを得る一つの場として、学習会を開催いたします。

とき 3月24日(金) 13時30分～15時00分

ところ 静内保健福祉センター

内容 お菓のはなし

講師 桜庭 裕氏(静内薬局代表取締役社長・薬剤師)

参加料 無料

申込み お電話でお申し込み下さい。

【申込み(問合せ)】 地域包括支援センターしずない ☎43-1111

◎認知症カフェとは、「認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場」と厚生労働省が定義しています。自分は認知症ではないかと不安を抱く人や、初期の認知症の人や家族、または認知症が進行しつつも地域で暮らしている人、その人を支えているすべての人が気軽に立ち寄り、集える場とし、町内さまざまな場所での開設を推進しています。

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	3月7日(火)、16日(木)、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	2月27日(月)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。	

「ヘルスアップ講座」

血液データ改善を目指した運動方法を紹介します。血糖値や中性脂肪などが気になる方!!生活習慣病における運動の効果を考え、体験する機会として、ぜひご参加下さい。

とき 3月27日(月) 18時00分～19時30分

内容 お話～生活習慣病と運動の関係 実技～血液データ改善のための効果的な運動の紹介

講師 健康運動指導士 長谷川 拓介氏

料金 無料

会場 静内保健福祉センター

申込み 3月24日(金)までにお電話で申し込み下さい。

その他 託児がありますので、お子様連れの方も安心してご参加下さい。

ヘルスアップ講座みつし(みつしふれあいプラザ)も受付中です。

「春に向けて体力を維持しよう!!」3月15日(水) 13時30分～15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

