

検査・健診・相談 10月

会場	行事	実施日・時間	対象
静内保健福祉センター ☎42-1287 (内線7203731)	1歳10か月児健診	11日(木) ・8時45分～10時30分	22年12月生
	3歳児健診	11日(木) ・12時30分～13時30分	21年8月生
	4か月児健診	25日(木) ・12時30分～13時30分	24年6月生
	7か月児健診	25日(木) ・8時45分～10時30分 ※ブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	24年3月生
	12か月児健診	25日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	23年10月生
	歯科健診	3日(水) ・12時50分～13時40分	23年3月生 21年10月生
	フッ素塗布	23日(火) 24日(水) ・9時00分～11時30分 ・13時00分～16時30分	18年～23年の3月生 18年～22年の9月生
	両親学級	31日(水) ・19時00分～21時00分 ※10月29日(月)までの申込みが必要	町内にお住まいの初妊婦とその夫 定員 8組
	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	乳幼児からお年寄りまで
	三石保健センター ☎33-2233	3～4か月児健診	10日(水) ・12時30分～12時50分
7～8か月児健診		※ブックスタート事業により、3～4か月児健診対象のお子さんに絵本をお渡しします。	24年1月9日～ 24年3月10日生
12～13か月児健診			23年8月9日～ 23年10月10日生
フッ素塗布		17日(水) ・13時30分～17時00分	2歳～6歳6か月児
☎42-0251 静内保健所	健康相談 (保健師)	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	5日(金) ・13時30分～15時30分 ※10月1日(月)までの申込みが必要	精神的な不安、 悩みのある方
	女性の健康相談	24日(水) ・13時00分～16時00分 ※前日までの申込みが必要	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。



かとう ななちゃん(5歳)



ふじわら りんちゃん(5歳)



おさない しゅうくん(4歳)



せがわ りゅうくん(3歳)

あこやか 10月が

- ・乾燥野菜を使った〇〇
- ・魚の缶詰を使った〇〇
- ・瓶詰を使って〇〇〇に
おいしい料理に変身!!

たったの
10分でできる!

65歳からの 男の料理教室



缶詰・瓶詰・乾物にひと手間を加えると、あっという間においしい料理ができあがります。

1品が10分ほどでできる簡単メニューを覚えて、ご家庭でも作ってみませんか?

たくさんのご参加、お待ちしております!

とき 10月18日(木) 10時00分～13時00分
ところ 静内保健福祉センター
対象 町内にお住まいの65歳以上の男性
内容 簡単な調理実習と試食
参加費 無料
持ち物 エプロン (自宅にない場合はお貸しします)
申込み 10月17日(水)までに下記窓口又は電話でお申し込み下さい
問合せ・申込み先

- 地域包括支援センター ☎43-1111
- 静内保健福祉センター ☎42-1287

ふるさと ミュージアム コンテンツ

静内郷土館 ☎42-0394
アイヌ民俗資料館 ☎43-3094
三石郷土館 ☎33-2111

HP <http://www.1.ocn.ne.jp/~sibchari>
E-mail sibchari@juno.ocn.ne.jp

うま倶楽部にゆうす ⑧ピュアプラザ町民ギャラリー⑧



【展示パネルから】昭和30年の水害の様子

第9回企画展 日高災害誌

【開催中! 3月17日まで】

過去に日高地方を襲った自然災害について、写真と資料で振り返り、災害予防、減災に対する意識を高めます。

郷土館講座 アイヌ刺しゅう教室 一針と糸で描くアイヌ文様

とき 10月17日(水)～11月7日(水)までの毎週水曜日 (計4回)
18時30分～20時30分
ところ ピュアプラザ (サークル室2)
講師 其浦 千秋 氏 (静内民族文化保存会会員)
対象 町内にお住まいの小学5年生以上の方 (小学生の参加は保護者同伴)
定員 15名
参加費 500円
申込み 10月10日(水)までに静内郷土館へお申込み下さい

ミュージアムレポート

博物館実習を行いました

8月20日～24日の5日間、道都大学(北広島市)の博物館学芸員資格課程の学生3名が、静内郷土館で実習を行いました。文化財調査や資料収集、資料整理保存、教育普及活動など、博物館施設での実際の業務について学習を深めました。



【田原地区での「社日碑」の調査実習風景】

図書館だより

静内図書館 ☎42-4212
三石図書館 ☎33-2051

静内図書館新着情報

- ソロモンの偽証 第1部 事件/宮部みゆき
- 赤猫異聞/浅田次郎
- おもかげ復元師の震災絵日記/笹原留似子
- ベリー・フルーツ・季節の実ものフラワーアレンジ講座
- 最新開業・許認可手続きの法律と申請書式60
- おかずに美味しい田舎ごはん
- 【CD】●Uncontrolled/安室奈美恵
- 歌うたいが歌うたいに来て歌うたえと言うが歌うたいが歌うたうだけうたい切れば歌うたうけれども歌うたいだけ歌うたい切れないから歌うたわぬ!?/GReeeeN
- 決定版 ザ・ピーナッツ 2012
- ピリーヴ/シェネル ●I AM GILLE/GILLE
- THE REBIRTH BEST～再会～/PRINCESS PRINCESS

三石図書館新着情報

- 明日のことは知らず/宇江佐真理 ●虚像の道化師/東野圭吾
- お友だちからお願いします/三浦しをん
- 酵素たっぷりスーパースムージー/鶴見隆史
- 作って遊ぶ切り紙の動物園・水族館/大原まゆみ
- 方丈記 現代語訳付き/鴨長明
- スプロケットおばさんのポケット/クエンティン・ブレイク
- 【DVD】●天空の城ラピュタ ●ミッフィーのおたんじょうび
- ピーターパン ●ハリイ・ポッターと死の秘宝 Part 2

(※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!)

●10月の休館日● 静内図書館→1/8/15/22/29日(☎) 三石図書館→1/7/8/14/15/21/22/28/29日(☎☎)

古本市を開催します!

10月27日から11月9日の読書週間事業の一環として、今年も「古本市」を開催します。期間中は、図書館に寄せられた本やCD、古くなった雑誌を差し上げますので、ご自由にお持ち帰り下さい。ご利用は無料です。

とき 10月27日(土)・28日(日)
10時00分～18時00分
※本がなくなり次第、終了
ところ 静内図書館1階ロビー
*本や雑誌、CDの寄贈にご協力下さい。期間中も受け付けています。

●10月の読み聞かせ●

- ❖おはなしつくしんぼ❖
とき 6・13・20日(各土曜日)
10時30分～
ところ 女性センター・みらい託児室
- ❖赤ちゃん絵本の読み聞かせ❖
とき 2日(火) 10時30分～
ところ 女性センター・みらい2階和室
- ❖読み聞かせ「はまなす文庫」❖
とき 12・26日(各金曜日) 14時30分～
ところ 三石図書館えほんのへや
- ❖読み聞かせ「おはなしたんぼぼ」❖
とき 6・13・20・27日(各土曜日)
13時00分～
ところ 三石図書館えほんのへや

乳がん・子宮がん検診受付中！！

会場及び申込先	検診日程	申込期限	検診受付時間
三石保健センター ☎33 - 2233	11月3日(土)	10月19日(金) ※定員になり次第、 締め切ります	午前 ①8時30分～9時00分 ②9時30分～10時00分 午後 ③12時30分～12時45分 ④13時00分～13時30分 ※初めて検診を受ける方は①か④をご利用下さい。 ※③は乳がん検診のみの方を優先します。

検診内容・料金

内容	料金	対象者	無料対象者
乳がん検診 視触診 マンモグラフィ検査 (二方向撮影)	2,600円	●40～49歳の町民の方 ●昨年、町が助成する乳がん検診を受けていない方	●40歳(昭和47年4月2日～昭和48年3月31日生まれの方) ※昭和47年4月1日生まれの方は無料クーポン券の対象となります
視触診 マンモグラフィ検査 (一方向撮影)	2,200円	●50歳以上の町民の方 ●昨年、町が助成する乳がん検診を受けていない方	●無料クーポン券対象者 ※対象の方には5月上旬に送付しています
子宮がん検診 頸部がん検診 (頸部細胞診)	2,100円	●20歳以上の町民の方 ●昨年、町が助成する子宮がん検診を受けていない方	●生活保護世帯
経膈超音波検査	1,000円		

※年齢は平成25年3月31日現在です

問合せ先 >> 三石保健センター ☎33 - 2233

～インフルエンザ予防接種料金を助成します～ 高齢者のインフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは普通の「かぜ」とちがい、高熱や体のふしぶしの痛みなどの全身症状をとめない、特に65歳以上の高齢者がかかると重症化し、肺炎を併発することが多いので、早めの予防と治療が必要です。個人が予防のために希望すると「インフルエンザ予防接種」が受けられます。

《助成対象者》 町内にお住まいの方で、接種日現在

- ① 満65歳以上の方
- ② 満60歳から65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器等に障がいのある方(詳細は医師にご確認下さい)

《接種場所》 石井病院、河野産婦人科医院、駒木クリニック、町立静内病院、静仁会静内病院、仲川内科胃腸科医院、中村脳神経内科クリニック、山田クリニック、町立三石国保病院
※町外の医療機関で接種を希望される方は、手続きがありますので事前にお問い合わせ下さい。

《接種時期・回数》 平成24年10月1日～平成25年1月31日の間に1回(12月中旬までが望ましい)
※接種開始時期は医療機関によって異なりますので、確認が必要です。

《助成額》 半額：接種料金から助成額(半額)分が差し引かれますので、半額分をお支払い下さい。
※接種料金は医療機関によって異なります。
※保険証等の年齢確認できるものを持参して下さい。
※生活保護を受給されている方は、町が全額負担しますので、個人負担はありません。
※町外で接種された方、町民税非課税世帯に該当される方は、医療機関窓口での支払い分を申請により返金します。
① 必要書類・・・領収証・接種済証・印鑑(スタンプ式不可)・振込み希望口座の通帳
② 申請場所・・・静内保健福祉センター、三石庁舎町民福祉課

《受け方》 町内のかかりつけ又は希望する医療機関に直接申し込みをして下さい。

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

住民検診受付中！！

申込方法 >> 希望する検診会場の窓口又は電話でお申込み下さい

■ 申込先及び申込期限
静内会場 ☎42 - 1287 10月29日(月)
三石会場 ☎33 - 2233 11月26日(月)
■ 受付時間 9時00分～17時00分
申込みでは、次のことをお聞きします
①氏名・生年月日・電話番号
②検診種類と希望日時
③生活保護世帯該当の有無

検診会場	検診日程	検診受付時間
静内保健福祉センター	11月4日(日)～6日(火)	6時00分～9時30分までの7段階
三石保健センター	12月1日(土)	6時00分～9時30分までの7段階

検診内容・料金

検診名・検診内容	料金	対象者	
特定健診	血液検査(糖・脂質・肝機能)、尿検査、血圧測定、身体計測、診察	1,500円	新ひだか町国民健康保険に加入している40歳以上の方
後期健康診査		500円	長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入している方
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 ※喀痰(かたん)検査	600円 1,200円	満40歳以上の町民の方 ※喀痰検査は検診当日に申し込みを受け付けします
大腸がん検診	便潜血反応検査	700円	満40歳以上の町民の方
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	血液検査	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
前立腺がん検診	血液検査	2,000円	おおむね50歳以上の町民の方
肺がんCT検診	胸部ヘリカルCT検査	8,000円*	原則50歳以上の町民の方 ※40歳代でも喫煙者等で心配があればご相談下さい
内臓脂肪検診	腹部ヘリカルCT検査	3,000円*	満40歳以上の町民の方

*肺がんCT検診と内臓脂肪検診の両方をセットで受診した場合、料金は10,000円となります。
*肺がんCT検診と内臓脂肪検診は11月4日(日)の静内会場のみとなります。

※年齢は平成25年3月31日現在です。
※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は、昭和47年4月1日～昭和48年3月31日生まれの方と生活保護世帯の方は無料です。
※大腸がん、肝炎検診について、国の推進事業対象の方は無料です(対象の方には5月に無料クーポン券・助成券を送付しています)。
※特定健診、後期健康診査について、新ひだか町国民健康保険に加入している方、75歳以上の方、生活保護世帯以外の方は、ご加入の医療保険者より指定された機関で受けて下さい。
※がん検診は医療保険の種類にかかわらず、従来どおり受けることができます。
※町の助成により、町内医療機関でも集団検診と同じ料金で各検診を受けることができます。希望される方には、助成券を発行しますので、下記までご連絡下さい。

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

■予告■

～経験者向け～

ハルディックウォーキング体験会

と き：11月13日(火)
9時30分～11時30分

詳細や申し込み受付は広報11月号に掲載しますので、そちらをご覧ください

1に運動
2に食事
しっかり禁煙
最後にクスリ
～健康寿命をのぼそう～
生活習慣病を予防しましょう!

健康いきいきチェックリスト

日常生活動作	1 バスや電車で一人で外出する	はい	いいえ★
	2 日用品の買い物をする	はい	いいえ★
	3 預貯金の出し入れをする	はい	いいえ★
	4 友人の家を訪ねている	はい	いいえ★
	5 家族や友人の相談にのっている	はい	いいえ★
身体の動き	6 手すりや壁をつたわずに階段を昇ることができる	はい	いいえ★
	7 椅子からつかまらずに立ち上がることができる	はい	いいえ★
	8 15分間続けて歩くことができる	はい	いいえ★
	9 この1年間に転んだことがある	はい★	いいえ
	10 転倒に対する不安が大きい	はい★	いいえ
栄養	11 6か月で2～3kg以上、体重が減った	はい★	いいえ
	12 体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m) が18.5以下	はい★	いいえ
口の働き	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなった	はい★	いいえ
	14 お茶や汁物でむせることがある	はい★	いいえ
	15 口の渇きが気になる	はい★	いいえ
閉じこもり	16 週に1度は外出している	はい	いいえ★
	17 昨年と比べて外出の機会が減った	はい★	いいえ
もの忘れ	18 周りの人に「いつも同じことを聞く」など、もの忘れがあるとされる	はい★	いいえ
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけられる	はい	いいえ★
	20 今日が何月何日か、わからない時がある	はい★	いいえ
うつ	21 (ここ2週間) 毎日、生活の充実感がない	はい★	いいえ
	22 (ここ2週間) これまでやれていたことが楽しめなくなった	はい★	いいえ
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが、あっくうに感じられる	はい★	いいえ
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい★	いいえ
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい★	いいえ

『若返り大作戦』(介護予防講座)は下記の①～④のいずれかにあてはまる方が「参加対象」になります。

- ① No.1～20の★の数が10個以上
- ② No.6～10の★の数が3個以上
- ③ No.11～12の★の数が2個
- ④ No.13～15の★の数が2個以上

※チェックリスト及び介護予防事業は厚生労働省老健局長通知 地域支援事業実施要綱に位置づけられている事業です。

65歳以上で介護保険の認定を受けていない方へ

チェックリストで介護予防を始めましょう!

最近運動していないなあ
食欲がわかないなあ
体力が落ちているなあ
むせやすくなったなあ



運動したら身体を動かすことが楽になった

●介護予防とは

「年をとって心身の機能が低下するのは仕方ないこと」と思っていないですか? 日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。これが「介護予防」です。

「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っていないですか? 自立していきいきと暮らしていくためには、元気なうちからの取り組みが大切です。

●介護予防に取り組んでみませんか?

町では、介護予防事業として『若返り大作戦』(介護予防講座)を実施しています。65歳以上の介護保険(要介護・要支援)認定を受けていない方で、左のチェックリストで「参加対象」にあてはまる方は、介護予防を始めましょう。まずは左のチェックリストをチェックしてみてください。

若返り大作戦

若返り大作戦は、健康を維持・増進する介護予防講座です。いつまでも健康的に自立して暮らすために必要な内容の講座を行います。

<p>筋力アップ</p> <p>いすに座って無理なく運動</p>	<p>口腔ケア</p> <p>だ液を出しやすくする 健口体操等</p>	<p>食事バランス</p> <p>食事の話や調理実習等</p>	<p>脳の活性化</p> <p>身体も頭も使う 体操等</p>
---	--	--	--

対象 65歳以上で①・②の両方に該当する方

- ①介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方
- ②左のチェックリストで「参加対象」にあてはまる方

※チェックリストで該当しない方が参加できる講座もありますので、興味のある方は地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。

開催日 11月 20日(火)・26日(月)
12月 4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)
1月 9日(水)・15日(火)・21日(月)・28日(月)・31日(木)
2月 4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)【全15回】
※継続して参加するようお願いします。

時間 10時00分～12時00分

ところ 静内保健福祉センター

参加費 無料

定員 20名 ※定員になり次第、締め切ります

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

10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

夜間内科 (18時00分～8時00分)

1・3・8・10・15・17・22・24・29・31日 (毎週月・水曜日) ※8日は祝日のため17時00分～8時00分

週末内科 (毎月第2、4土曜日13時00分～それに続く月曜日8時00分)

13・14・27・28日

日曜日昼間外科 (9時00分～17時00分)

14・28日 (毎月第2、4日曜日)

祝日内科 (9時00分～17時00分)

8日(月)

❖ 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

10月 温泉・コミュニティバス運行表



温泉バス (静内地区)

※行き先はみつし昆布温泉『蔵三』です

日	曜日	地 区
3～5	水～金	市街地・真歌・入船町
9	火	中野町(3丁目を除く)・旭町(新生自治会地区、公営住宅自治会地区を除く)・神森(第2自治会地区を除く)・目名・春立・東別
10	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・旭町公営住宅自治会地区
11	木	田原・豊畑・御園・農屋・桔梗・親和
12	金	東静内・浦和・川合・西川
17～19	水～金	市街地・真歌・入船町
23	火	中野町(3丁目を除く)・旭町(新生自治会地区、公営住宅自治会地区を除く)・神森(第2自治会地区を除く)・目名・御園・農屋・桔梗・親和
24	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・旭町公営住宅自治会地区・春立・東別
25	木	田原・豊畑
26	金	東静内・浦和・川合・西川

【温泉バスについて】

- 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ので、ご注意ください。
- 温泉バスを利用できる方は、65歳以上です。
- 時刻表・運行経路については下記までお問い合わせ下さい。

問合せ 静内庁舎福祉課 ☎ 43-2111

コミュニティバス (三石地区)

日	曜日	行き先
1～5	月～金	浦河方面
9～12	火～金	静内方面 ※8日(月)は 運休します
15～19	月～金	浦河方面
22～26	月～金	静内方面
29～31	月～水	浦河方面

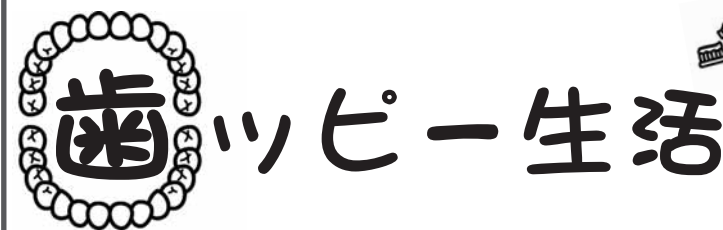
【コミュニティバスについて】

- 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下記までお問い合わせ下さい。

問合せ 三石庁舎町民福祉課
☎ 33-2111



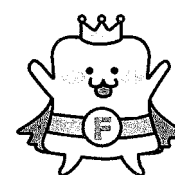
～口からはじまる健康な体づくり～



歯ッピー生活

一生を自分の歯で食べ、豊かに暮らせるよう「歯による生活習慣」を身につけていくことが大切です。ホームケアとしてできることを紹介します。

フッ素で歯ッピー★
フッ素はむし歯を予防するよ!



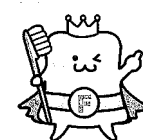
今回のテーマ

フッ素

フッ化物の種類や使い方によって効果は異なりますが、どの方法でも早く始めて長く続けることが大切です。

また、いくつかのフッ化物応用を併用することで大きな予防効果が期待できます。

続けることが大切!



【フッ化物応用(局所応用)の種類】

- フッ化物入り歯みがき剤
- フッ化物歯面塗布
- フッ化物洗口

しかし、フッ素はむし歯への抵抗力を強めるだけで、治すものではありません。フッ素を塗っても、毎日の歯みがきや食事への注意は忘れないようにしましょう。

(※参考資料：ピーブランド・メディコーデンタル)

歯ッピーになるキーワード

歯みがき

フッ素

食生活

健診

なぜ、フッ素は歯にいいの?

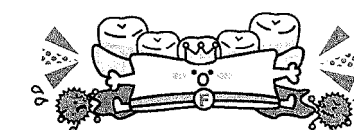
▶フッ素は歯を強化したり、むし歯菌に負けない歯をつくる働きがあります。

1. むし歯に強い丈夫な歯をつくる



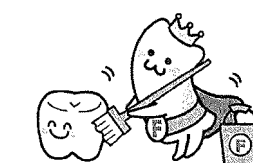
フッ素が歯に取り込まれることで、エナメル質が強化され、酸に溶けにくい強い歯になります。

2. むし歯の抑制



フッ素の抗菌作用により、むし歯菌の働きを抑え、酸の産生を抑制させます。

3. 初期むし歯を修復



フッ素は、むし歯になりかかった歯から溶け出したカルシウムなどが、再び歯の表面に戻ろうとする作用を助け、歯の修復を促進します。

★自分にあったみがき方を知りたい方は、歯科医院のご利用や静内保健福祉センター歯科衛生士にご相談下さい。

【問合せ】 静内保健福祉センター ☎42-1287

歯科衛生士バンクに登録を!!

北海道では、地域の歯科保健事業に協力していただける在宅の歯科衛生士を保健所に登録していただく、歯科衛生士バンク事業を行っています。

市町村が実施する歯科保健事業では歯科衛生士が重要な役割をになっていることから、地域で在宅されている歯科衛生士に歯科衛生士バンクに登録していただき、必要とする市町村に情報提供することで、市町村の歯科保健事業への活用を図ることとしています。

歯科衛生士バンクにご登録いただける方は、ご連絡下さい。

問合せ先 浦河保健所 子ども・保健推進課 保健予防係 ☎ 0146-22-3071
静内保健所 健康推進課 保健予防係 ☎ 42-0251