すこやか 9

検査・健診・相談 9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720～731）	1歳10か月児健診	5日(木) ・8時45分～10時30分	23年11月生
	3歳児健診	5日(木) ・12時30分～13時30分	22年7月生
	4か月児健診	26日(水) ・12時30分～13時30分	25年5月生
	7か月児健診	26日(水) ・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。	25年2月生
	12か月児健診	26日(水) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	24年9月生
	歯科健診	4日(水) ・12時50分～13時50分	24年2月生 22年9月生
	フッ素塗布	17日(火) 18日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	19年～24年2月生 19年～23年8月生
	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	1歳6か月児健診	11日(水) ・12時45分～	24年1月11日～ 24年3月11日生
	3歳児健診		22年7月11日～ 22年9月11日生
	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
静内保健所 ☎42-2051	こころの健康相談	6日(金) ・13時30分～15時30分 ※9月2日㈪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	25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、ご確認下さい。

あさひ　いちか ちゃん(6歳)

みうら　けいいちろう くん(6歳)

みかど　まお ちゃん(6歳)

つじ　あゆむ くん(5歳)

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。母乳やミルクを飲んで、すくすくと育っている赤ちゃんも5～6か月になると離乳食を開始する時期になります。初めての離乳食を楽しくお子さんと進められるように、簡単に学び、食べる楽しさを体験させてあげましょう！

と　き　9月10日（火）13時20分～15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　町内にお住まいで、第1子が4～6か月の保護者
定　員　10名（先着順）
参加費　無料
内　容　・離乳食開始の赤ちゃんからのサイン
・簡単な離乳食の調理実習と試食
・個別相談や体重測定等
持ち物　エプロン、お子さんの外出に必要なもの
※実習時、託児がありますが、必要な方はおんぶひもを持参して下さい。
申込み　9月6日(金)までにセンター窓口又は電話でお申込み下さい。
問合せ（申込先）　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 89

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://www1.ocn.ne.jp/~sibchari
E-mail　sibchari@juno.ocn.ne.jp

ミュージアムレポート

「アイヌ刺繍教室 ～手甲づくり～」参加者募集！

▶手甲の製作を通じて、アイヌの基本的な衣料や刺繍を学びます。

と　き　9月11日㈬～10月16日㈬までの計5回　18時30分～20時30分
ところ　ピュアプラザ
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　10名
参加費　無料
申込み　9月6日㈮までに静内郷土館へお申込み下さい

町民ギャラリー企画展講演会のお知らせ

日本のコンブ、日高のコンブ

と　き　9月7日（土）　14時00分～15時30分
ところ　ピュアプラザ（サークル室2）
講　師　北海道大学准教授　四ッ倉 典滋 氏
申込み　前日までに静内郷土館へお申込み下さい
※参加無料

コンブとはどのような生き物なのか？コンブと漁業の関わりは？最新の研究成果をもとに、わかりやすくお話しいただきます。

うま倶楽部にゅうす
㊙ピュアプラザ町民ギャラリー㊙

◘第11回企画展
「前浜の恵み-ミツイシコンブ-」開催中！
【～3月16日】

日高の特産品であり、わが町の基幹産業の主役でもあるコンブ。その生態、歴史、文化を紹介します。

●第Ⅰ期テーマ展
「ひろめかり今昔(こんじゃく)」
【～10月27日】

ミツイシコンブをはじめ、道内に生息する主なコンブ類を紹介するとともに、日高沿岸のコンブ漁について紹介します。

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

- 死神の浮力／伊坂幸太郎
- 湖底の城　4巻／宮城谷昌光
- これ1冊で安心！介護保険のしくみ・使い方・お金のすべて
- 竹垣づくりのテクニック
- 見えない脅威“国内外来魚”
- おいしい豆腐スイーツ

【CD】

- Heart Song／クリス・ハート
- Delight／miwa
- Stranger／星野源
- みんな恋した歌謡曲～青春編
- 南こうせつの40曲／南こうせつ
- 5TH DIMENSION／ももいろクローバーZ

三石図書館新着情報

【文　学】●千両かんばん／山本一力
●ファミレス／重松清
【一般書】●そうなんだ！遺伝子検査と病気の疑問
●「母」がいちばん危ない
【児童書・絵本】●おばけのゆかいなふなたび
●乗り物の迷路

（※新着図書等は上記以外にもたくさんあります。ぜひ図書館へおこし下さい！）

お仲間になりませんか？会員募集中
「日本の古典を読む会」
毎週木曜日の午前中に、楽しみながら古典文学を読む会です。新規会員募集中！
詳しくは静内図書館まで　☎42 - 4212

直木賞受賞作「ホテルローヤル」、芥川賞受賞作「爪と目」入りました！

9月の読み聞かせ

おはなしつくしんぼ
【日時】7・14・21・28日㊏　10時30分～
【場所】女性センター・みらい（託児室）

赤ちゃんへの絵本
【日時】3日㊋ 10時30分～
【場所】女性センター・みらい（和室）

はまなす文庫
【日時】13・27日㊏ 14時30分～
【場所】三石図書館えほんのへや

おはなしたんぽぽ
【日時】14・21・28日㊏　13時00分～
【場所】三石図書館えほんのへや

9月の休館日

静内図書館 ➔ 2/9/16/23/30日㊊
三石図書館 ➔ 1/2/8/9/15/16/22/23/29/30日㊐㊊㊗

両親学級

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、ぜひ気軽にお越し下さい。

《日　程》 ●９月30日（月）　●12月18日（水）　●３月14日（金）
《時　間》 19時00分～21時00分
《内　容》 ●パパの妊婦体験　●沐浴の練習
《対　象》 新ひだか町にお住まいで、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）※各日程ごと
《締　切》 定員になり次第、締め切ります。
定員に満たない場合は、開催日の２日前（休日の場合は休前日）が締め切りです。
《場　所》 静内保健福祉センター
《持ち物》 母子手帳
《問合せ（申込）先》 静内保健福祉センター ☎42-1287

今日から実践！ ～さまざまな年代の身体機能に応じ、体を動かす楽しさを提案します～

みんなの健康講座

講座名	❶高齢者向け運動教室 ～若返り大作戦～	❷ヘルスアップ講座 ノルディックウォーキング編
対　象	65歳以上で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方	町内にお住まいの方（年齢問わず）
内　容	いつまでも若々しい歩行動作・姿勢が維持できるような筋力アップの運動・ストレッチ体操を紹介します。	健康に良い歩き方の学習。天気が良ければ静内川河川敷にて実技（ポールの無料レンタルあります）
講　師	健康運動指導士　長谷川　拡介　氏 西村　真有美　氏	
スタッフ	社会福祉士・保健師	保健師
日　程	９月９日（月）・ 25日（水）	９月25日（水）
時　間	10時00分～12時00分	13時30分～15時30分
ところ	静内保健福祉センター	
申込み	８月26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	25名
申込先	地域包括支援センター ・しずない　☎43-1111 ・みついし　☎33-2911	静内保健福祉センター　☎42-1287
持ち物	飲み物（水分補給用）・動きやすい服装と靴	飲み物（水分補給用）・動きやすい服装（防寒着）・靴・手袋・両手を使えるようなバッグ
お願い	❶か❷のどちらか片方をお選び下さい（両方のお申し込みはご遠慮下さい）	

北海道対がん協会札幌がん検診センターへ無料送迎バス運行

乳がん・子宮がん検診受付中

会場 北海道対がん協会　札幌がん検診センター（札幌市東区）
＊検診当日は対がん協会の**無料送迎バスが出ます。**

日程

検診内容	運行日	申込締切	定員
乳がん・子宮がん検診 ※特定・後期健診、胃・肺・大腸がん、肝炎ウイルス、エキノコックス症検診の同日受診も可能です	10月22日㈫	10月８日㈫	24人
	１月22日㈬	１月８日㈬	24人
	２月28日㈮	２月14日㈮	24人

【検診当日の流れ】
バス　三石地区発　９時15分
静内地区発　９時45分
↓
札幌がん検診センター着
検診開始　13時00分～
↓
バス　検診センター発　15時30分
静内地区着　17時30分
三石地区着　18時00分
※発着場所は三石保健センター及び静内保健福祉センターの予定です

●定員になり次第、締め切ります。
●バスの利用については、乳がん・子宮がん検診を受ける方が優先となりますが、定員に空きがあれば、乳がん・子宮がん検診以外の検診を受ける方も利用可能ですので、ご希望される方はご相談下さい。
●上記バスでの検診の他、契約医療機関での個別検診の受診も受付中です。詳しくはお問い合わせ下さい。

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

男の料理教室

やさしい初心者向けの料理教室です。ふだん料理をしない方も、包丁をにぎったことがない方も、お気軽にご参加ください。

《と　き》 ９月20日（金） 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》 調理実習
《スタッフ・講師》 町管理栄養士・町保健師・町社会福祉士
《参加費》 無料
《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）
《定　員》 10名（先着順）
《申込み》 ９月17日㈫までに下記窓口又は電話でお申し込み下さい。
※申し込み時に、名前・生年月日・電話番号などお聞きします。
《問合せ・申込み先》 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
静内保健福祉センター　☎42-1287

※今年度はあと１回（２月７日）開催予定です。広報誌にてお知らせします。

歯みがきしているのに、むし歯ができた。そんなことありませんか？

意外に多い！！ジュースに含まれる砂糖の量。

暑い時期、水分補給にジュースを飲むこと増えていませんか？

★水分補給は、麦茶や日本茶系のお茶がおすすめです。特に麦茶はカフェインが入っておらず、安心です。

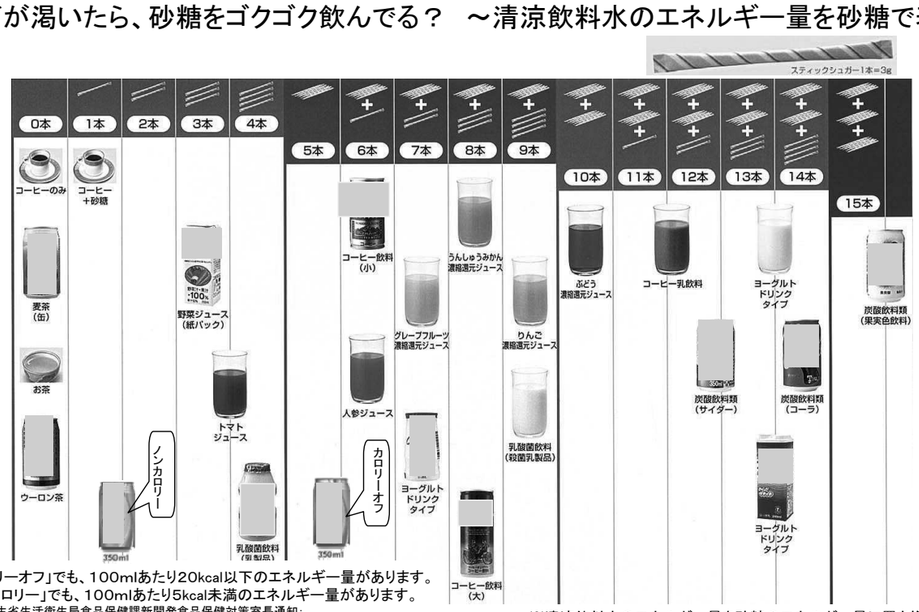
一般的に歯に悪いといわれるジュース。砂糖が多く含まれるジュースは、むし歯や肥満の原因になります。

★一番悪いのは「だらだら」飲むこと。いつも口の中に糖分があるとむし歯菌のエサになって、むし歯の原因になります。

摂りすぎに注意！

自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが渇いたら、砂糖をゴクゴク飲んでる？　～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～



注）「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。
「ノンカロリー」でも、100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。
参考）厚生省生活衛生局食品保健課新開発食品保健対策室長通知：
栄養表示基準等の取扱いについて、平成17年7月1日食安新発第0701002号改定

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示

（参考）生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション　たべナビ君　吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著（独立行政法人　国立健康・栄養研究所）

年に１度は定期的に歯科健診を受けましょう。
歯みがきの仕方、食事相談などは静内保健福祉センターで受けられます。
お気軽にお問い合わせ下さい。　☎42 - 1287

9月 救急医療機関

❖ 町立静内病院　休日・夜間時間外急病患者診療 ❖　　町立静内病院　☎ 42- 0181

夜間内科　（18時00分～ 8 時00分）
2・4・9・11・16・18・23・25・30日（毎週月・水曜日）※16・23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）
14・15・28・29日

日曜日昼間外科（9時00分～17時00分）
15・29日　（毎月第2 、4 日曜日）

祝日内科（9時00分～17時00分）
16日（月）・23日（月）

❖ 町立三石国保病院　休日・夜間時間外急病患者診療 ❖　　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

9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：みついし温泉『蔵三』

日	曜日	地　区
3	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
4～6	水～金	市街地・真歌・入船町
10	火	田原・豊畑
11	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
12	木	御園・農屋・桔梗・親和・川合・西川
13	金	東静内・浦和・春立・東別
17	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
18～19	水～木	市街地・真歌・入船町
20	金	市街地・真歌・入船町・川合・西川
24	火	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
25	水	春立・東別・東静内・浦和
26	木	田原・豊畑・御園・農屋・桔梗・親和

■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、ご注意下さい
■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	2・30	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛・庄内・谷地・美野和の一部・本桐・鳧舞
	9	浦河方面	
火	3・17	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・鳧舞・東蓬莱
	10・24	浦河方面	
水	4・18	静内方面	稲見・歌笛・谷地・本桐・蓬栄・富沢・豊岡・西蓬莱・緑ヶ丘公営住宅・旭町公営住宅
	11・25	浦河方面	
木	5・19	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	12・26	浦河方面	
金	6・20	静内方面	美野和・歌笛市街・久遠・本桐シュムロ・福畑・豊岡・西蓬莱・旭町公営住宅
	13・27	浦河方面	

■浦河方面行きは「みついし昆布温泉蔵三」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