すこやか 11

検査・健診・相談 11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	7日(木) ・8時45分～10時30分	24年1月生
	3歳児健診	7日(木) ・12時30分～13時30分	22年9月生
	4か月児健診	28日(木) ・12時30分～13時30分	25年7月生
	7か月児健診	28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。	25年4月生
	12か月児健診	28日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	24年11月生
	歯科健診	6日(水) ・12時50分～13時50分	24年4月生 22年11月生
	フッ素塗布	26日(火) 27日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	19年～24年4月生 19年～23年10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	13日(水) ・12時30分～	24年3月12日～24年5月13日生
	3歳児健診		22年9月12日～22年11月13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 ☎42-0251	こころの健康相談	1日(金) ・13時30分～15時30分 ※10月28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	27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。

やまざき こうき くん(6歳)

いしい らんた くん(5歳)

やまなか ともの ちゃん(4歳)

いしぐろ こころ ちゃん(3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　11月12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　11月8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（申込み）　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 91

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

うま倶楽部にゅうす　㉘ピュアプラザ町民ギャラリー㉘

◘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Ⅱ期テーマ展
「昆布が織りなす歴史と文化」
【10月30日～3月16日】

昆布を通して見た新ひだかの歴史と、昆布にまつわる文化について、資料を交えて紹介します。

ミュージアムレポート

■郷土館講座講演会のお知らせ
「北の海の恵み ～利尻昆布～」

昆布の中でも全国的に著名な利尻昆布。利尻島の自然に育まれ、海産物として生産されてきた歴史と、漁獲、出荷、主な消費地である京都での使われ方などについて、わかりやすく開設していただきます。

と　き　11月16日(土)　15時00分～16時30分
ところ　ピュアプラザ（サークル室2）
講　師　西谷榮治氏（利尻町立博物館学芸課長）
参加料　無料

町内博物館のご案内

◴＝開館時間
㊡＝休館日
※ 入館料は無料

静内郷土館	三石郷土館	アイヌ民俗資料館	ピュアプラザ町民ギャラリー
◴9時00分～17時00分	◴9時00分～17時00分	◴9時00分～17時00分	◴9時00分～21時00分
㊡月曜/祝日の翌日	㊡土曜/日曜/祝日	㊡月曜/祝日の翌日	㊡毎月第2・第4月曜

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

●海と月の迷路／大沢在昌
●乗馬はじめました。乗馬クラブの選び方・通い方からライセンスの取り方までがよくわかる
●シベリア抑留全史　●ほっこり土鍋ごはん
●上手に活用！介護保険＆介護サービス最前線
●マグニチュードってなあに？（危機管理紙芝居）
【CD】
●MORIAGARO ！！／AI
●FEEL／安室奈美恵
●なんだこれくしょん／きゃりーぱみゅぱみゅ
●DELICIOUS 2nd Dish／JUJU
●BUMP OF CHIKEN Ⅰ・Ⅱ／BUMP OF CHIKEN

三石図書館新着情報

【文学・一般書】●祈りの幕が下りる時/東野圭吾
●偸盗の夜/澤田ふじ子
●極悪鳥になる夢を見る/貴志祐介
●子供のための苦手科目克服法
●知らずに使っている実は非常識な日本語
【児童書・絵本】●まじょ子とネコの王子さま
●ゆきのうえゆきのした
【ＤＶＤ】●トムとジェリー1・2
●パイレーツ・オブ・カリビアン～ﾃﾞｯﾄﾞﾏﾝｽﾞ・ﾁｪｽﾄ～
●日本の昔ばなし～浦島太郎ほか

（※ 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！）

三石図書館読書週間事業
●古本市
と　き　11月1日㈮～9日㈯　8時45分～17時30分
ところ　三石図書館
★寄贈の本や雑誌、図書館の除籍資料をお分けします。

11月の読み聞かせ

●**おはなしつくしんぼ**
【日時】2・9・16・30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】5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】8・22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】2・9・16・30日㈯　13時00分～
【場所】三石図書館えほんのへや

11月の休館日

静内図書館 ➔ 4/11/18/23/25日㊊㊗
三石図書館 ➔ 3/4/10/11/17/18/23/24/25日㊐㊊㊗

マタニティクラブのご案内

町では、ママになる方を対象に「マタニティクラブ」を開催しています。より健康的なマタニティ・ライフを過ごすために、少しでもあなたの不安をやわらげる場として、気軽にご参加下さい（託児はありません）。

- ❖妊娠・赤ちゃん編　妊娠中の身体の変化やケアについて学びましょう。赤ちゃんのお風呂の入れ方を体験しましょう。
- ❖栄養編　妊娠中の食事についてのお話や簡単な調理実習もあります。
- ❖歯科・妊婦体操編　歯についてのお話や妊娠期の歯みがき実習もあります。出産を楽にする妊婦体操を体験しましょう。
- ❖出産編　お産の進み方や呼吸法などについて学びましょう。
- ❖先輩ママ編　先輩ママから体験談やアドバイスを聞きましょう。

申込期限	11月開催▷11月８日㈮ ２月開催▷２月13日㈭
申込先（問合せ）	静内保健福祉センター ☎42-1287

	妊娠・赤ちゃん編	栄養編	歯科・妊婦体操編	出産編	先輩ママ編
とき	11月13日㈬ ２月17日㈪ 13時30分～15時30分	11月15日㈮ ２月19日㈬ 10時30分～13時00分	11月18日㈪ ２月21日㈮ 13時30分～15時30分	11月20日㈬ ２月24日㈪ 13時30分～15時30分	11月22日㈮ ２月26日㈬ 13時30分～15時30分
持ち物準備	母子健康手帳	母子健康手帳 エプロン	母子健康手帳 動きやすい服装 歯ブラシ・コップ	母子健康手帳	母子健康手帳 動きやすい服装
	初回参加の日にテキストをお渡ししますので、２回目以降に参加の際は毎回テキストをお持ち下さい				
場所	静内保健福祉センター				

1 1 8 いい歯でよく噛もう

日本歯科医師会は「いつまでも美味しく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を積極的に推進しています。

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物はよく噛んでおいしく食べることができます。

よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるために大変重要な働きをしています。

歯と口の健康週間・いい歯の日（11月８日）

11月８日～14日

「北海道歯・口腔健康づくり8020推進週間」

「噛む８大効用」

歯みがきの仕方、相談は静内保健福祉センターで受けられます。

【問合せ】静内保健福祉センター　☎42 - 1287

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	12月７日㈯	11月21日㈭ ※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48年４月２日～昭和49年３月31日生まれの方） ※昭和48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 ●無料クーポン券対象者 ※対象の方には４月下旬に送付しています ●生活保護世帯
	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	
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	
	経膣超音波検査	1,000円		

※年齢は平成26年３月31日現在です

◎個人負担分については、「健康づくり商品券」の対象になります

申込み・問合せ先 » 三石保健センター　☎33 - 2233

まだ間に合います 住民検診受付中！

定員に空きがある日時については、まだ受け付けできますので希望される方はご相談下さい。

検診会場	検診日程	申込締切	受付時間
三石保健センター	11月９日(土)	11月１日(金)	６時00分～９時00分
静内保健福祉センター	11月23日(土)～24日(日)	11月15日(金)	６時00分～９時00分

検診内容・料金

検診名・検診内容		料　金	対　象　者
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	満40歳以上の町民の方
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
前立腺がん検診	血液検査	1,890円	おおむね50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
特定健診	血液検査、診察等	1,500円	新ひだか町国民健康保険に加入している満40歳以上の方
後期健康診査	血液検査、診察等	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・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、40歳（昭和48年４月１日～昭和49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・肝炎ウィルス検診については、国の推進事業対象（５歳刻みの年齢）の方は無料となります。（対象の方へ４月下旬に無料クーポン券・助成券を送付しています）
＊各検診とも年度内１回の受診となります。

◎個人負担分については、「健康づくり商品券」の対象になります

申込み・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

11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）
4・6・11・13・18・20・25・27日（毎週月・水曜日）※4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）
9・10・23・24日

日曜日昼間外科（9時00分～17時00分）
10・24日　（毎月第2 、4 日曜日）

祝日内科（9時00分～17時00分）
4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

11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	金	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
6～8	水～金	市街地・真歌・入船町
12	火	田原・豊畑・御園・農屋・桔梗・親和
13	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
14	木	川合・西川
15	金	東静内・浦和・春立・東別
19	火	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
20～22	水～金	市街地・真歌・入船町
26	火	田原・豊畑・御園・農屋・桔梗・親和
27	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
28	木	東静内・浦和・春立・東別
29	金	川合・西川

■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
■温泉バスを利用できるのは、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	11・25	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
	18	浦河方面	
火	12・26	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・鳧舞・東蓬莱
	5・19	浦河方面	
水	13・27	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
	6・20	浦河方面	
木	14・28	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	7・21	浦河方面	
金	1・15・29	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
	8・22	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

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	若々しい歩行動作・姿勢が維持できるように、だれでもできるイスに腰掛けて行う、下肢筋力アップの運動・ストレッチ体操などを紹介します。 手足を同時に動かすので、脳の活性化にもつながります。	ノルディックが初めての方でも、インストラクターが丁寧に指導しますので、すぐにできるようになります。 天気が良ければ静内川河川敷を歩きましょう。 （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 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	保健師
日　程	11月５日（火）　・　18日（月）	11月14日（木）
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	10月25日（金）から受付開始（※定員になり次第、締め切ります）	
定　員	40名	20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	
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）	