ふるさとミュージアムコンテンツ 92

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

郷土館講座講演会

「北の海の恵み ～利尻昆布～」

11月16日㈯に、利尻町立博物館学芸課長の西谷榮治氏を講師に招き、利尻昆布をはぐくむ利尻島の自然環境や、天然ものの漁獲のようす、昆布養殖の取り組み、近年の海水温の上昇傾向など、豊富なデータと画像を交えわかりやすく解説していただきました。

まちの野鳥ウォッチング（冬鳥編）
－オオワシ・オジロワシ観察会－

参加者募集

静内川に飛来する国の天然記念物、オオワシ・オジロワシを観察し、生態や生息環境について学習します。

と　き　**1月12日（日）**　8時30分～12時00分
ところ　静内川河川敷
講　師　谷岡　隆　氏（日高鳥類研究所所長、日本白鳥の会副会長）
定　員　35名
参加料　無料
申込み　静内郷土館に電話でお申込み下さい。定員になり次第、締め切ります。

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！
【～6月8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」
【～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。

「日高国三石郡陳布村刻昆布製造所真形」
（北海道大学付属植物園博物館　所蔵）

アイヌ民俗資料館 冬期休館のお知らせ

12月1日から4月30日まで休館します

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
●村上海賊の娘　上・下／和田竜
●最期の時間-息子が語る母　柴田トヨの世界
●逆説の日本史20／井沢元彦
●地域ブランドのつくりかた
●ノンオイル＆10分でできる昆布レシピ95
●イヌとネコの体の不思議（児童書）
【DVD】
●黒部の太陽
●シャーロック・ホームズの冒険　完全版４・５
●世界初撮影！深海の超巨大イカ
●リロ　アンド　スティッチ
●日本の昔ばなし６　わらしべ長者

三石図書館新着情報
【文学・一般書】
●燃える家／田中慎弥　●探偵部への挑戦状／東川篤哉
●まほろ駅前狂騒曲／三浦しをん　●文章力の決め手
●新品みたいに長持ち！お手入れの教科書
【児童書・絵本】
●ヤッホーホイホー　●怪談オウマガドキ学園３・４
【ＤＶＤ】
●魔女の宅急便　●パイレーツ・オブ・カリビアン～ワールド・エンド～
●トムとジェリー３　●日本昔ばなし　～こぶとり爺さんほか～

（※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！）

12月の休館日
静内図書館 → 2/9/16/23日㊊
三石図書館 → 1/2/8/9/15/16/22/23日㊐㊊㊗

三石図書館クリスマスフェスティバル

◆読み聞かせと簡単なおかしづくり
と　き　12月14日(土)　13時30分～16時00分
ところ　三石図書館
定　員　15名（先着順）
申込み　12月3日(火)～12月13日(金)　10時30分～17時30分（休館日をのぞく）
申込先　三石図書館　☎33 - 2051

12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）

おはなしたんぽぽ
【日時】7・28日㊏　13時00分～
【場所】三石図書館えほんのへや

図書館の地域資料収集にご協力下さい

図書館では、1987年(昭和62年)以前の静内・三石の古い住宅地図を探しています。お宅に眠っている資料がありましたら、ぜひ図書館までご寄贈下さい。

年末年始特別休館
静内図書館 12月29日(日)～1月6日(月)
三石図書館 12月29日(日)～1月6日(月)

すこやか 12

でじま ことね ちゃん（6歳）

いいおか かいち くん（5歳）

はらぐち ゆうあ くん（5歳）

やべ ゆうじ くん（4歳）

検査・健診・相談 12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	24年2月生
	3歳児健診	5日(木) ・12時30分～13時30分	22年10月生
	4か月児健診	12日(木) ・12時30分～13時30分	25年8月生
	7か月児健診	12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5月生
	12か月児健診	12日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	24年12月生
	歯科健診	4日(水) ・12時50分～13時50分	24年5月生 22年12月生
	フッ素塗布	25日(水) 26日(木) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	19年～24年5月生 19年～23年11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	3～4か月児健診	11日(水) ・12時30分～13時00分 ※ブックスタート事業により、7～8か月児検診対象のお子さんに絵本をお渡しします。	25年7月10日～25年9月11日生
	7～8か月児健診		25年3月10日～25年5月11日生
	12～13か月児健診		24年10月10日～24年12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 ☎42-0251	こころの健康相談	6日(金) ・13時30分～15時30分 ※12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	18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。

有効期限が迫っています！！
《無料検診対象の方》 受け忘れはありませんか？

- 大腸がん・乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券
- 肝炎ウイルス検診の無料助成券
- 40歳無料助成券

上記の対象となる方に、無料クーポン券・助成券を４月下旬に郵送しています。有効期限近くは大変こみ合いますので、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いただくか、下記までお問い合わせ下さい。

無料クーポン券・助成券を紛失した方は再発行しますので、下記まで連絡下さい。

有効期限　平成26年３月31日

＊無料クーポン券・助成券の対象とならない方も町の助成により、町の集団検診のほか、町内（一部町外）の医療機関でも検診を受けることができます。ご希望の方は下記にお申込み下さい。

《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

北海道対がん協会札幌がん健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	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

◎上記検査に加えて、ご希望の方は以下の検査も受診可能です。

	検査項目	検査内容	料金	所要時間	結果
オプション検査	肺がんＣＴ検診	胸部ヘリカルＣＴ検査	8,000円	10分程度	後日郵送
	内臓脂肪測定	腹部ＣＴ検査	3,000円	１分程度	当日
	腹部超音波検査	腹部エコー検査 （肝臓・胆のう・腎臓を調べます）	5,500円	15分程度	後日郵送
	骨検診	Ｘ線を利用して腕の骨量を測定	1,000円	１分程度	当日
	前立腺がん検診	血液検査	2,000円	１分程度	後日郵送
	婦人科超音波検査 ※子宮がん検診を受診する方のみ	経膣エコー検査 （子宮筋腫や卵巣のう腫などの有無を調べます）	1,000円	１分程度	後日郵送
	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）	4,500円	１分程度	後日郵送

- 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ほか、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。

◎個人負担分（オプション検査は除く）については、「健康づくり商品券」の対象になります

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

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、ぜひ気軽にお越し下さい。

《日　程》　●12月18日（水）
《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）
《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	
		～運動編～	～栄養編（調理実習）～
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） ＊男性の方も大歓迎！！	
内　容	若々しい姿勢が維持できるように、体に負担がかからない程度に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。	冬季の体力維持・体型維持のために、室内でも行えるトレーニング方法について紹介します。	寒い冬を元気に過ごすため、身近にある食材を使った、ヘルシー早うま料理を紹介します。 ※「早うま」とは、手軽にできて美味しく、家計も助かる満足ごはんです！
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	管理栄養士・保健師
日　程	12月２日（月）・16日（月）	12月16日（月）	12月６日（金）
時　間	10時00分～12時00分	13時30分～15時30分	10時00分～13時00分
ところ	静内保健福祉センター		
申込み	11月25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	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		エプロン・三角巾
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）		

歯みがきにプラス
歯みがき効果を上げるグッズを紹介します

歯と歯の間や奥歯の後ろなどは、通常の歯みがきだけではどうしても汚れが残ってしまいます。汚れをしっかり落とすには、歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの使用が効果的です。さまざまなグッズがありますので、しっかり選び、上手に使って歯周病を予防しましょう。

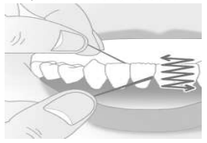
町では下記日程で、デンタルフロスや歯間ブラシの体験コーナーを設置します。歯科衛生士が一人ひとりのお口に合わせて説明します。使用した用品はその場でプレゼントします。

また、ご家庭で使い方がわからず使用していない歯みがき用品をお持ちの方は、使い方を説明しますので、お持ち下さい。

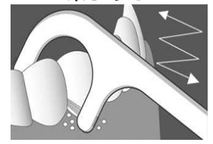
デンタルフロス・歯間ブラシ体験コーナー

と　き	12月７日（土） ８時30分～11時00分・12時30分～14時00分 ※婦人科検診実施期間中
ところ	三石保健センター
対象者	20歳以上で町内にお住まいの方（男女問わず）
料　金	無料
申込み	当日受付 ※婦人科検診を受けない方も受け付けします
問合せ	静内保健福祉センター　☎42 - 1287

デンタルフロス

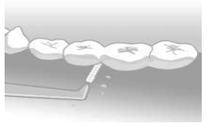


糸ようじ



歯と歯のあいだの狭い部分に。
糸だけのものや、柄のついたものがあります。

歯間ブラシ



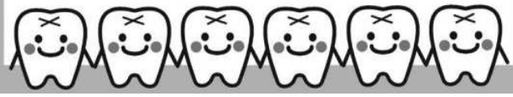
歯と歯のすき間やブリッジのすき間に便利。
歯と歯の間に差し込んで、前後に動かします。

※正しい使い方は歯科衛生士の指導を受けて下さい

めざせ8020！！

※「8020」とは、80歳になっても自分の歯を20本保ちましょうという運動です

セルフチェックをしていますか？



問合せ
静内保健福祉センター ☎42 - 1287

むし歯も歯周病も、はじめは自覚症状がほとんどありません。
１日を締めくくる歯みがきタイムでの、セルフチェックを習慣にしましょう。

１日１回の習慣が大切

セルフチェック
□磨き残しはない？
□歯肉からの出血は？
□歯肉が腫れていない？
□歯肉が赤くなっていない？
□口臭はない？

ひとつでもチェックがついた方、ご心配な方は歯科健診を受けて安心な年末年始を迎えましょう。
歯みがきの仕方などのご相談は静内保健福祉センターでも受けられます。

12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）※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）
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

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

■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	9	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
	2・16・30	浦河方面	
火	10・24	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・鳧舞・東蓬莱
	3・17	浦河方面	
水	11・25	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
	4・18	浦河方面	
木	12・26	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	5・19	浦河方面	
金	13・27	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
	6・20	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