

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!!

検診会場 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。

検診内容	運行日	申込締切	定員	当日の大まかな流れ
子宮・乳がん検診 (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21日(火)	10月7日(火)	30人	★対がん協会からのバスが送迎します。 バス 三石発 9時15分 静内発 9時45分 *注 ↓ 札幌がん検診センター着 検診開始 13時00分頃～ ↓ バス 検診センター発 15時30分頃 静内着 17時30分頃 三石着 18時00分頃
	1月21日(水)	1月7日(水)	30人	
	3月20日(金)	3月6日(金)	30人	

*注：発着場所は三石保健センター、静内保健福祉センターを予定しています。

- 定員になり次第、締め切ります。
- 乳がんまたは子宮がん検診を受診される方を優先させていただきます。乳がん・子宮がん検診以外をご希望の方は定員に空きがあれば受けることができますので、ご相談下さい。
- オプション検査も受診可能です。
⇒ 肺がんCT検査、内臓脂肪測定、腹部超音波検査、骨検診、前立腺がん検診、婦人科超音波検査、ヒトパピローマウイルス検査（各検査には定員があります。料金は広報6月号をご確認ください。）
- 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。

その他 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ので下記までお問い合わせ下さい。

★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

平成26年度



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・ママ二人おそろいで、ぜひ気軽にお越し下さい。

- 日時**▶ 9月30日(火) 19時00分～21時00分
- 内容**▶ パパの妊婦体験・沐浴の練習
- 対象**▶ 町内に住所を有する原則第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、締め切らせていただきます。
*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

★申込み・問合せ先★
静内保健福祉センター ☎ 42-1287



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7203731)	12か月児健診	11日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	25年9月生
	※1歳10か月児健診		24年12月16日～25年1月31日生
	4か月児健診	25日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	26年5月生
	7か月児健診	※7か月児健診対象のお子さんはBCG予防接種があるため、8時45分～10時15分の呼び出しとなります。 また、ブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	26年2月生
	3歳児健診		23年7月生
	歯科健診	3日(水) ・12時50分～13時50分	25年2月生 23年9月生
	フッ素塗布	17日(水)、18日(木) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	20～24年2月生 20～24年8月生
マタニティクラブ	1日(月)、5日(金)、8日(月)、10日(水) ・13時30分～15時30分 3日(水) ・10時30分～13時00分	町内に住所を有する妊婦	
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	10日(水) ・12時45分～	25年1月10日～25年3月10日生 23年7月10日～23年9月10日生
静内保健所 ☎ 42-0251	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	9月5日(金) ・13時30分～15時30分 ※9月1日開までの申込みが必要 10月3日(金) ・13時30分～15時30分 ※9月29日開までの申込みが必要	ひきこもりや精神的な不安、悩みがある方 *予約制
	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 *予約制

※上記の日程は変更にある場合があります。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。



やち さとやくん(4歳)



しばがき しゅうせいくん(4歳)



わきた ななみちゃん(4歳)



たがみ ことねちゃん(6歳)

9月

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。赤ちゃんからの離乳食スタートのサインや進め方など初めての離乳食は「？」がいっぱいで当然です。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** 9月9日(火) 13:20～15:00
- 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** 先着10名まで(9月5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な方はおんぶひもを持参してください。

離乳食スタート! 赤ちゃんからのサイン
楽々! 調理実習
個別相談 体重測定

問合せ(申込先) 静内保健福祉センター ☎ 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日 (毎週月・水曜日 ※15日は祝日のため17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)

祝日内科 (9時00分～17時00分)

14・28日 (毎月第2、4日曜日)

15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

9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
2	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
3~5	水~金	市街地・真歌・入船町
9	火	田原(桔梗親和地区を除く)・豊畑東静内・浦和
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・旭町公営住宅地区
11	木	御園・農屋・桔梗親和川合・西川
12	金	春立・東別
17~18	水~木	市街地・真歌・入船町
19	金	市街地・真歌・入船町春立・東別
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・旭町公営住宅地区中野町(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
25	木	田原(桔梗親和地区を除く)・豊畑東静内・浦和
30	火	御園・農屋・桔梗親和川合・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
■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

コミュニティバス (三石地区)

曜日	日	行き先	地区
月	1・29	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
	8・22	浦河方面	
火	2・16・30	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梟舞・東蓬萊
	9	浦河方面	
水	3・17	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
	10・24	浦河方面	
木	4・18	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	11・25	浦河方面	
金	5・19	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
	12・26	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

今日から実践! みんなの健康講座 ～さまざまな年代の機能に応じ、体を動かす楽しさを提案します～

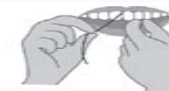
講座名	①高齢者向け運動教室 ～若返り大作戦～	②ヘルスアップ講座 ～ノルディックウォーキング編～
対象	65歳以上の方で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方	新ひだか町にお住まいの方 (年齢問わず)
内容	いつまでも若々しい、歩行動作・姿勢が維持できるような筋力アップの運動・ストレッチ体操を紹介します。	健康に良い歩き方の学習 天気が良ければ静内川河川敷にて実技 (集合場所は静内保健福祉センターになります) *ポールの無料レンタルあります
講師	健康運動指導士 長谷川 拓介 氏 健康運動指導士 西村 真有美 氏	
スタッフ	社会福祉士・保健師	保健師
日程	1回目 9月2日(火) 2回目 9月4日(木) 3回目 9月16日(火) ※3回のうち、2回をお選び下さい。	9月16日(火)
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25日から受付開始 (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づない ☎43-1111 地域包括支援センターみつし ☎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 *防寒着と手袋 *両手を使えるようなバッグ (ショルダーやリュック)があると便利です	
お願い	①か②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)。	

けんこう 無料健口相談

歯みがき効果を上げるグッズをその場でプレゼント!!

歯周病の兆候は20代から出始めます。歯周病が発症、進まないうちに早めのプラークコントロール!! 歯と歯の間や奥歯の後ろなど、どうしても通常の歯ブラシだけでは汚れが残ります。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。

デンタルフロス



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。

糸ようじ



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

歯間ブラシ



とき	8月30日(土)・8月31日(日) ～婦人科検診実施期間中～ 9時00分～11時30分・12時30分～14時00分	婦人科検診 絶賛受付中!!
ところ	静内保健福祉センター (静内緑町4-5-1 町立静内病院横)	
対象者	20歳以上で町内にお住まいの方 (男女問わず)	
申込み	当日受付	
その他	*子宮がん・乳がん検診を受けない方も受け付けております (料金無料) *歯科通院されている方もぜひ、この機会をご利用下さい	
問合せ	静内保健福祉センター ☎42-1287	