

# 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720726)	1歳10か月児健診	1日(木) ・8時45分～10時30分	21年11月生
	3歳児健診	1日(木) ・12時30分～14時00分	20年7月生
	4か月児健診	15日(木) ・12時30分～14時00分	23年5月生
	7か月児健診	15日(木) ・8時45分～10時45分 ※ブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	23年2月生
	12か月児健診	15日(木) ・8時45分～10時45分 ・12時30分～14時00分	22年9月生
	歯科健診	7日(水) ・12時40分～13時30分	22年2月生 20年9月生
	フッ素塗布	21日(水) 22日(木) ・9時00分～11時30分 ・13時00分～16時30分	17年～22年の2月生 17年～21年の8月生
ポリオ予防接種	2日(金) ・11時00分～11時20分	3か月～7歳6か月児	
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	14日(水) ・12時20分～12時50分	22年1月14日～ 22年3月14日生
	3歳児健診		20年7月14日～ 20年9月14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	2日(金) ・13時30分～15時30分 ※8月29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	28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。

### ※新ひだか町へ転入された方へ※

町では、町内にお住まいの方を対象として各種保健事業を実施しています。特に、**妊産婦・乳幼児を対象とした事業**については、個別に詳しく説明させていただきたいと思っておりますので、対象になるとと思われる方は、お手数ですが下記までお知らせ下さい。保健事業の内容については、広報新ひだかの「すこやか」のページをご覧ください。

【問合せ】 静内保健福祉センター ☎0146-42-1287 三石保健センター ☎0146-33-2233



ふどう しょうたくん(4歳)



うえまつ れいちゃん(3歳)



みうら あのんちゃん(4歳)



おかもと そめたろうくん(6歳)

# 9月が

## 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。出産後少し落ち着いたと思った頃に、離乳食が始まります。初めての離乳食を楽しくお子さんと進められるように、簡単に学びましょう！

**とき** 9月13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** 300円  
**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9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 ☎0146-42-1287

## ふるさとミュージアムコンテンツ

静内郷土館 ☎0146-42-0394  
 アイヌ民俗資料館 ☎0146-43-3094  
 三石郷土館 ☎0146-33-2111

HP <http://www1.ocn.ne.jp/~sibchari>  
 E-mail [sibchari@juno.ocn.ne.jp](mailto:sibchari@juno.ocn.ne.jp)

### ミュージアムレポート



7月31日(日)、三石川のかわらを会場に土器の野焼きを行いました。9組25名の親子が参加し、7月10日(日)の作陶編で作った土器を完成させました。大きなたき火で土器が焼きあがる5時間の間、参加者全員で「ジンギスカン」や「火おこし体験」、三石川の「水生生物の観察」も行い、楽しい夏の日を過ごしました。

郷土館おやこ塾「縄文土器を作ろう!～野焼き編～」開催しました

### 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

☉9時00分～17時00分  
 ☹月曜/祝日の翌日

#### 三石郷土館

☉9時00分～17時00分  
 ☹土曜/日曜/祝日

#### アイヌ民俗資料館

☉9時00分～17時00分  
 ☹月曜/祝日の翌日

#### ピュアプラザ町民ギャラリー

☉9時00分～21時00分  
 ☹毎月第2・第4月曜

## 図書館だより

静内図書館 ☎0146-42-4212  
 三石図書館 ☎0146-33-2051

### 静内図書館新着情報

- やなりいなり / 島中 恵
- 鍵のかかった部屋 / 貴志 祐介
- マザーズ / 金原 ひとみ
- くるくるわに編む手編みのこもの
- オールシーズンエコ節電の教科書
- ちはやふる 11～13
- CD
- ボーン・ディス・ウェイ / レディー・ガガ
- 北島三郎「魂の唄」ベスト50
- どーも / 小田 和正
- ショパン：ピアノ協奏曲第1番第2番 / 仲道 郁代
- キャンディーズ ゴールデン☆ベスト

### 三石図書館新着情報

- 四龍海城 / 乾 ルカ
  - 黄泉から来た女 / 内田 康夫
  - 最新子宮頸がん予防 / 高橋 真理子
  - これならできる漢方ごはん / 薬日本堂
  - 家畜取引の知識 / 日本家畜商協会
  - 恐竜博物館 / 真鍋 真
  - 宇宙の迷路 / 香川 元太郎
  - ばけばけばけばけばけたくん おみせの巻 / 岩田 明子
  - 今月のテーマ
- 敬老の日になみ「おじいちゃん・おばあちゃん」がテーマのえほんを展示しています。

(※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!)

▼9月の休館日 静内図書館→5/12/19/23/26日(月曜、祝日) 三石図書館→4/5/11/12/18/19/23/25/26日(日月曜、祝日)▲

## うま倶楽部にゆうす

☎ピュアプラザ町民ギャラリー☎

### 第7回企画展「アイヌ植物歳時記」



「アイヌ教え草」  
 9月25日まで開催中  
 アイヌの人々は、長年つちかってきた知恵と技をくして、生活の中で植物をたくみに利用してきました。本企画展では道内各地の博物館資料をまじえ、植物利用の観点からアイヌの人々の生活文化を紹介します。

**予告 企画展講演会の開催**  
 アイヌの植物利用に関する講演会を8月に続き9月にも開催します。詳しくは追ってご案内します。

### 読み聞かせ

- ◆ 絵本の読み聞かせ  
**とき** 9月3・10・17・24日(毎週土曜日)  
**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** 9月6日(火曜日)  
**10時30分～**  
**ところ** 女性センター・みらい
- ◆ 読み聞かせ「はまなす文庫」  
**とき** 9月2・16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」  
**とき** 9月3・10・17・24日(毎週土曜日)  
**13時00分～**  
**ところ** 三石図書館えほんのへや

忘れていませんか?

## ブックスタート

町では、乳幼児健診のお子さん(静内は7か月健診、三石は4か月健診)に、絵本2冊と読み聞かせのガイドブック等の入ったバックをお渡ししています。まだ、お受け取りされていない方は、図書館までお問い合わせ下さい。





## 歯間ブラシ・糸ようじ体験コーナー

歯周病の予防のためには、歯みがきに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの使用が効果的です。歯みがき用品の使い方や効果など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。この機会に是非ご利用下さい。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、持参して下さい。

と き 8月26日(金)・27日(土)・28日(日)  
9時00分～11時30分・12時30分～14時00分  
※婦人科検診実施期間中

ところ 静内保健福祉センター  
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  
※婦人科検診を申し込まれた方には、希望用紙を送付します  
※婦人科検診を受けない方も受け付けます

問合せ(申込先) 静内保健福祉センター ☎0146-42-1287

## 平成23年度

### 高齢者の歯のコンクール

- 対象者 満80歳以上の方  
(昭和6年4月1日以前に生まれた方)
- 応募資格 ①ご自分の歯を20本以上保っている方  
②口腔内が正常で健康な方  
③歯・口の清掃が良好であること
- 申込み 9月15日(木)まで  
かかりつけの歯科医院へ直接応募して下さい
- 問合せ 静内保健福祉センター ☎0146-42-1287  
三石保健センター ☎0146-33-2233
- 主催 日高歯科医師会、静内保健所

## 9月 救急医療機関



- 【医療機関】
- ・静仁会静内病院 全日程
  - ・町立静内病院 7・14・21・28日(毎週水曜日)、10日(土)、11日(日)
  - ・町立三石国保病院 全日程
- 【受付時間】
- ・夜間内科(17時00分～9時00分)
  - ・土曜午後内科(13時00分～17時00分)
  - ・日曜祝日内科・外科(9時00分～17時00分)

※救急以外での受診はお控え願います。  
※平成23年度から静仁会静内病院のご協力により、全日程を担当していただくことになりました。

緊急医療機関は  
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 ☎0146-42-0701
- 町立静内病院 ☎0146-42-0181
- 町立三石国保病院 ☎0146-33-2231

## 9月 温泉・コミュニティバス運行表



温泉バス(静内地区)		※行き先はみついし昆布温泉『蔵三』です
日	曜日	地 区
7～9	水～金	市街地・真歌・入船町
13	火	田原・豊畑・御園・農屋・桔梗・親和
14	水	清水丘・中野町(3丁目含む)・神森(第2自治会地区含む)・旭町(新生自治会地区・公営住宅自治会地区含む)・目名
15	木	春立・東別・東静内・浦和
16	金	川合・西川
21	水	市街地・真歌・入船町
22	木	市街地・真歌・入船町・御園・農屋・桔梗・親和
27	火	田原・豊畑・東静内・浦和
28	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
29	木	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
30	金	市街地・真歌・入船町・川合・西川

コミュニティバス(三石地区)		
日	曜日	行き先
1・2	木・金	静内方面
5～9	月～金	浦河方面
12～16	月～金	静内方面
20～22	火～木	浦河方面(19日(月)、23日(金)は運休します)
26～30	月～金	静内方面

- 【温泉バス(静内地区)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。
- 【コミュニティバス(三石地区)について】
- コミュニティバス(三石地区)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合せ下さい。

- 【問合せ】 静内庁舎福祉課 ☎0146-43-2111  
三石庁舎町民福祉課 ☎0146-33-2111

新ひだか町誕生5周年記念事業 ノルディックウォーキング大会 ※競技ではありません

## すこやがロードを歩こう! in 新ひだか ~ウォーク日本1800~

と き 9月4日(日) 10時00分～12時00分(受付9時30分～)  
ところ 静内保健福祉センター(集合・スタート・ゴール)  
対象者 町内外問わずどなたでも参加できます(小学生以下は保護者同伴)  
定員 先着200名  
日程 受付 9時30分～  
開会式 10時00分～  
講習 10時10分～  
スタート 10時30分～  
ゴール 11時00分～12時00分頃から順次解散



※ゴールした方には記念品の特産品と無料振る舞い汁(豚・鮭)を用意します  
コース 静内川右岸緑地の堤防・遊歩道(シベチャリウォーキングロード) 1.5km・3km・5kmの3コース  
参加費 無料(ポールの無料レンタルもあります。レンタルを希望される方は参加申込み時にお知らせ下さい)

問合せ(申込先) 静内保健福祉センター(静内緑町4丁目5番1号)  
☎0146-42-1287(平日の8時45分～17時30分)  
FAX0146-43-2350

主催 財団法人北海道健康づくり財団、新ひだか町、新ひだか町教育委員会

申込み、まだ間に合います!  
秋風が吹き始めるさわやかなこの季節、  
ご家族一緒に楽しい汗を流しませんか!

### 自殺の現状

北海道では毎年1500人前後の方々が自らの命を絶っています。自殺の背景には、失業や多重債務などの経済問題、健康問題、介護疲れなどの家庭問題があり、さまざまな要因が複雑に関係しています。また、自殺の直前には、うつ状態になっている方が多いと言われています。

### どうしたらいいの?

日頃からのストレス対策、周囲の見守りや声かけが大切です。ストレスや気分、睡眠や食欲、お酒の量が増えていないかなどを聞いてみることで「実は眠れない」などの話ができる場合もあります。状態によっては、専門家への早めの相談や受診も考えましょう。

自殺で命を絶ってしまった方がいたときには、家族や友人、援助職など周囲の人への影響が大きく、一時的に心身の状態が不安定になることがあります。大切な人を亡くしたときに起こるあたり前の反応と言われていますが、長く続く場合は専門家への相談や治療が必要になる場合があります。

### 相談先

- 北海道いのちの電話 ☎011-231-4343(24時間対応)
- 北海道立精神保健福祉センター  
「こころの電話相談」 ☎0570-064556  
※月～金:9時00分～21時00分、土日祝:10時00分～16時00分(12月29日～1月3日を除く)  
「自死遺族のための交流会」  
※自死遺族の方が家庭以外の場所で思いを語ることが心の回復に役立つと言われています。参加を希望される方は、北海道立精神保健福祉センター(☎011-864-7000)又は静内保健所へご相談下さい。
- 静内保健所こころの健康相談  
精神科医師による相談は月1回無料(予約制)。保健師も随時、相談を受けています。
- そのほかにも友人や病院、役場など身近な相談先があります。自分自身のため、身近に心配な方がいましたら、各相談先をご活用下さい。

問合せ 静内保健所健康推進課 ☎0146-42-0251

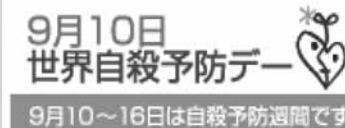
### うつ病傾向チェックリスト

- ①なんとなく不安で、落ち着かず、いらいらする
- ②さびしい、せつない、自分がなさけないなどの感情が強くなり、ひとりでは居られない
- ③将来について不安をもち、自分に自信がもてない
- ④ものごとを決めようと思っても、いつまでも決断できず、いつも優柔不断である
- ⑤何かしようと思っても、根気が続かず、最後まで終わらせられない
- ⑥いっそのこと死んでしまったほうが楽だと、つい考えることが多い
- ⑦睡眠障害がある
  - ・寝付きが悪い(入眠障害)
  - ・夜中に何度も目目が覚める(中途覚醒)
  - ・いつもより早く起きてしまい、もう一度眠ることができない(早朝覚醒)
  - ・十分に眠った感じがしない(熟睡障害)
- ⑧頭の痛みや重い感じがとれない
- ⑨食事がおいしくなく、砂をかむ感じがする。仕方なく食べている
- ⑩夕方になると、いくぶんか気が晴れる

※結果:1つでもあてはまる場合は、本人と家族でそのことを話してみよう  
5つ以上あてはまる場合は、かかりつけ医や専門機関へ相談して下さい

## 自殺予防週間 ~命の大切さを考えよう~

9月10日世界自殺予防デーからの1週間を自殺予防週間として、命の大切さを考えることを呼びかけています。



9月10日 世界自殺予防デー  
9月10～16日は自殺予防週間です