



## 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 （内線20731）	1歳6か月児健診	17日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H27年3月生 H25年9月生
	3歳児健診	24日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H28年7月生
	4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30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。	H28年4月生
	7か月児健診		H27年11月生
	12か月児健診		H27年4月生 H25年11月生
	歯科健診	9日(水) ・12時50分～13時50分	H22～26年4月生 H22～26年10月生
	フッ素塗布	29日(火) 30日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	
三石保健センター （内線2233）	1歳6か月児健診	10日(木) ・12時30分～	H27年3月9日～ H27年5月10日生 H25年9月9日～ H25年11月10日生
	3歳児健診		
	健康相談	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 （内線0251）	こころの健康相談	4日(金) ・13時30分～15時30分 ※10月31日(月)までの申し込みが必要	ひきこもりや精神的な不安、悩みのある方 *予約制
	女性の健康相談	16日(水) ・13時00分～16時00分 ※前日までの申し込みが必要	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。

### 認知症で困っていることありませんか？

「もしかして認知症かな・・・」「病院にかかるのはどうしたらいいんだろう？」など、心配なことがありましたら、認知症地域支援推進員へご相談下さい。



【問合せ】  
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し ☎33-2911



おきた みりあちゃん (5歳)



まえかわ かいじくん (5歳)



のりやま ゆうちゃん (4歳)



たかはし ゆうしんくん (4歳)

# 11月が

## マタニティクラブのご案内

町では、妊婦さんを対象に「マタニティクラブ」を開催しています。『出産・育児のプレ体験』や『妊娠中の思い出作り』をしに来ませんか(託児はありません)。

今すぐできる!

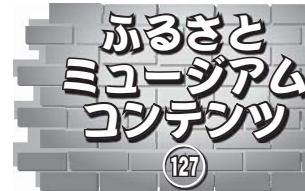
### 【栄養編】

☆胎児期からの食育  
(ママと赤ちゃんの栄養の話、  
妊娠期向けの調理、試食)

とき 11月11日(金) 11時00分～13時30分  
ところ 静内保健福祉センター  
持ち物 母子健康手帳、エプロン

◎参加希望の方は、11月9日(水)までにお申し込み下さい。  
次回は【出産・先輩ママ編】を12月に予定しています。

【申込み(問合せ)】  
静内保健福祉センター ☎42-1287



新ひだか町博物館 ☎42-0394  
アイヌ民俗資料館 ☎43-3094  
HP <http://www.shinhidaka-hokkaido.jp/>  
E-mail [shinhidaka-museum@car.ocn.ne.jp](mailto:shinhidaka-museum@car.ocn.ne.jp)

町内博物館のご案内		
博物館	アイヌ民俗資料館	ピュアプラザ町民ギャラリー
10時00分～18時00分 月曜・祝日の翌日休館	9時00分～17時00分 月曜・祝日の翌日休館	9時00分～21時00分 毎月第2・第4月曜休館

### ミュージアムレポート

●地域交流センターピュアプラザ町民ギャラリー展示リニューアルオープン

馬に関するまとまった資料の寄贈を受け、およそ9年ぶりに地域交流センターピュアプラザ町民ギャラリー展示をリニューアルいたしましたので、ぜひ、ご来場下さい。

### 博物館 特別展

第2回新ひだか町博物館特別展  
「静内高等学校郷土史研究部・文化人類学研究部の足跡」



10月1日(土)から11月27日(日)の間、静内御殿山墳墓群と恵庭市カリンバ遺跡を照らし合わせて縄文時代の習俗を知る特集展示を行っています。  
この期間でしか見られない縄文時代の櫛(実物)

### 図書館だより

新ひだか町図書館  
本館 ☎42-4212  
三石分館 ☎33-2051

ホームページ <http://www.shinhidaka-library.jp/>  
スマホ用Web-OPAC <http://www.shinhidaka-library.jp-opac/sp/>



#### 本館新着情報

- 氷の轍(わだち) / 桜木紫乃
- 人間の煩惱 / 佐藤愛子
- 91歳、現役料理家の命のレシピ 食は生きる力
- 四国八十八ヶ所礼所めぐりドライブ巡礼ガイド
- 大学4年間の経営学が10時間でざっと学べる
- 真田十勇士(小学館ジュニア文庫)
- 【CD】
- 小林幸子(ツイン・パック)
- なかにし礼と75人の名歌手たち
- オールタイム・ベスト・プレゼンス / 徳永英明
- スティッキー・フィンガーズ / ザ・ローリング・ストーンズ ほか



#### 三石分館新着情報

- VS. こち亀 / 秋元治原作
- 五弁の秋花 みとや・お瑛仕入帖 / 梶よう子
- 桜風堂ものがたり / 村山早紀
- 冷え冷えさんのためのぽかぽかお洒落スタイル
- 子どもが自分から話したくなるゆっくりしていねい親子英会話
- 【児童書】
- コヨーテ太陽をぬすむ
- 【絵本】
- これはすいへいせん
- 【DVD】
- トイストーリー オブ テラー!

(※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!)

#### 11月の休館日

本館	7・14・21・28日(月) 4・24日(祝振替) 25日(金)(資料整理日)
三石分館	6・7・13・14・20・21・27・28日(月) 4・24日(祝振替) 25日(金)(資料整理日)

図書館本館は、毎週火曜日の開館時間を20時00分まで延長します。※火曜日が祝祭日の場合は18時00分に閉館します。

#### 新ひだか町図書館からのお知らせ

- 読書週間事業「こども一日司書」(募集終了)  
とき 11月3日(木・文化の日)  
9時30分～12時30分(開館10時00分)  
ところ 図書館本館  
内容 町内小学3～6年生の子どもたちが、カウンターで貸し出し等司書の仕事を体験します。ぜひご来館の上、かわいい司書さんたちを応援して下さい。
- ブックリサイクル 開催中  
とき 10月12日(水)～11月12日(土)  
10時00分～18時00分 ※休館日除く  
ところ 図書館三石分館  
内容 除籍本・寄贈本を無料で提供します。
- 予約本の連絡をメールで受け取る事ができます!  
ご希望の方は、カウンターで仮パスワードの発行を受け、図書館ホームページでご登録ください。

#### 11月の読み聞かせ

- おはなしつくしんぼ(幼児・低学年向け)  
【日時】5・12・19・26日(土) 10時30分～  
【場所】本館 おはなしのへや
- 赤ちゃん絵本の読み聞かせ  
【日時】1日(火) 10時30分～  
【場所】本館 おはなしのへや
- はまなす文庫  
【日時】18日(金) 14時30分～  
【場所】三石分館 えほんのへや
- おはなしたんぼぼ  
【日時】5・12・19・26日(土) 13時00分～  
【場所】三石分館 えほんのへや

今日から実践！みんなの健康講座

講座名	高齢者向け運動教室～若返り大作戦～
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
内容	歩行機能の衰えを防ぐために、身体のバランス機能を高める筋力アップの運動、ストレッチ体操を中心に行います。 ミニ講話（歯科衛生士・管理栄養士）
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
日程	11月8日（火）、14日（月）、22日（火） ※3回のうち、2回をお選び下さい。
時間	10時00分～12時00分
ところ	静内保健福祉センター
申込み	10月25日（火）から受付開始 （定員になり次第締め切ります）
定員	40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いし ☎33-2911
持ち物	飲み物（水分補給用）・動きやすい服装と靴
お願い	持病のある方は主治医にご相談の上、お申し込み下さい。 ヘルスアップ講座との重複参加はご遠慮下さい。

ヘルスアップ講座 inみついし 参加者募集中！

昨冬、大好評だった講座。今年は3回実施します！  
1回目は三石地区では初の健康チェック体験。  
本当の自分を知るチャンス！お見逃しなく！！

と き 12月15日（木）  
10時00分～16時00分までのうち1時間程度

ところ 三石保健センター

対象 町内に住所を有する要介護認定を受けていない20歳以上の方（先着30名）  
※股関節や膝などを手術した方、人工関節の方は事前にお知らせ下さい。  
※託児が必要な方は事前にご相談下さい。

今後の予定  
2回目 平成29年1月16日（月）冬の運動不足を解決！①  
3回目 平成29年2月13日（月）冬の運動不足を解決！②  
講師はいずれも健康運動指導士 長谷川 拓介氏

【申込み】三石保健センター ☎33-2233

- 【チェック項目】
- 血液さらさらチェック…あなたの血液をチェックし、その日の栄養状態や健康状態・生活習慣を確認します。
  - 血管年齢測定…血管の弾力性から血管年齢を測定します。
  - 体組成測定…あなたの筋肉量・体水分量・基礎代謝量・体内年齢・内臓脂肪等を測定します。
  - 脳年齢測定…ゲーム感覚で楽しく簡単に脳年齢をチェックします。
  - 足指力測定…足指や足裏の筋力が数値でわかります。
  - 歯科・栄養相談…お口の健康をチェックし、栄養について個別にお話しします。

11月14日（月）脂肪燃焼教室も受付中！詳細は広報9月号をご覧ください！

特定・後期健診、がん検診受付中！

会場	検診日	検診名（検診内容）	料金（個人負担分）	対象者		
住民検診	三石保健センター 11月5日（土） 受付時間 6～9時までの7段階	特定健診（血液検査・診察等）	無料	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		
		後期健診（血液検査・診察等）	無料	後期高齢者医療制度に加入している方		
		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 ※肝炎ウイルス検診は、今まで受診したことがない方		
		肺がん検診（胸部レントゲン検査）	600円			
		大腸がん検診（便潜血反応検査）	700円			
		肝炎ウイルス検診（血液検査）	900円			
		①11月20日（日）～21日（月） ②2月4日（土） 受付時間 6～9時までの7段階	静内保健福祉センター	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で5年以内に受診していない方
		前立腺がん検診（血液検査）	2,060円	おおむね50歳以上の町民の方		
		ピロリ菌検査（便検査）	3,240円	原則40歳以上の町民の方		
		肺がんCT検診（胸部ヘリカルCT検査）	8,230円	原則50歳以上の町民の方		
内臓脂肪検診（腹部CT検査）	3,090円	満40歳以上の町民の方				
婦人科検診	三石保健センター 12月3日（土） 受付時間 8時30分～9時30分 12時30分～13時00分	乳がん検診（マンモグラフィ検査）	2,200円（50代以上） 2,600円（40代）	満40歳以上の町民で、昨年度、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） 経膈超音波検査	2,100円 1,030円	満20歳以上の町民で、昨年度、町が助成する子宮がん検診を受けていない方	
	静内保健福祉センター 2月19日（日）～20日（月） 受付時間 8時30分～10時00分 12時30分～13時00分	HPV検査（ヒトパピローマウイルス）	4,890円			

※肺がんCT検診と内臓脂肪検診は11月20日（日）のみの実施となります。  
※40歳を迎える方（昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生）や生活保護を受けている方は、無料となる検診があります。

\*個人負担分（一部検診を除く）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1日から始まります！新ひだか町ママ・アシスト119

町では、妊婦さんが安全・安心に妊娠期を過ごせるよう、事前に消防署に妊婦さんの情報を登録し、万が一の際、迅速に救急搬送ができるよう「新ひだか町ママ・アシスト119」を始めました。

安心した出産ができ、新しい家族が迎えられるよう、ぜひご利用下さい。

対象者 町内に住所を有する妊婦さん、または里帰り出産のため町に滞在している方で、登録を希望される方  
登録方法 妊婦本人、または代理の方が届出して下さい。新ひだか町ママ・アシスト119登録証を発行し、登録とします。

必要な物 ①母子健康手帳 ②新ひだか町妊婦情報事前登録届出書（登録先で記入していただきます）  
利用の流れ

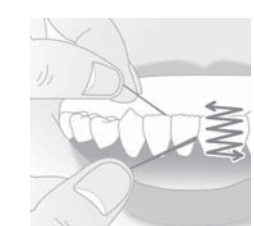
- ①通院病院、または出産病院へ連絡  
妊婦さんが、「お腹に強い痛みや出血、破水など、何らかの異常」を感じたら、妊婦さん本人またはご家族等が通院病院や出産病院へ連絡し、症状を伝えます。
- ②医師の判断をうける  
医師から「救急搬送が必要です」と言われ、かつ、自力で医療機関を受診できない場合に限り、119番へ通報します。
- ③119番へ通報  
「新ひだか町ママ・アシスト119」に登録している、〇の〇番（登録番号）新ひだか花子です。救急車をお願いします」と通報します。
- ④救急搬送  
登録された情報をもとに、医療機関へ迅速に救急搬送します。状態により、搬送先を変更する場合があります。



【登録先（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

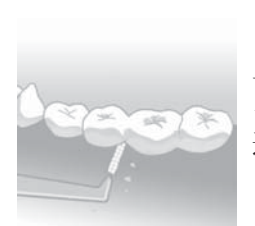
『無料歯科相談コーナー』12月3日婦人科検診中に実施します！

内容：糸ようじ、歯間ブラシの使い方など  
対象：20歳以上の町民の方  
（検診を受けない方、男性の方もご利用いただけます）



デンタルフロス

歯と歯の間の狭い部分に。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。

# 11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

診療科目	曜日	受付時間	実施日
内科	月・水(毎週)	18時00分～翌8時00分	2・7・9・14・16・21・28・30
	※月・水が祝日の場合	9時00分～翌8時00分	23
	土(第2・4週)	13時00分～翌9時00分	12・26
	日(第2・4週)	9時00分～翌8時00分	13・27
外科	日(第2・4週)	9時00分～17時00分	13・27

◆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

# 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	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)・目名東静内・浦和
2	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
4	金	田原・豊畑
8	火	御園・農屋・桔梗新和川合・西川
9	水	市街地・真歌・入船町
10	木	市街地・真歌・入船町
11	金	市街地・真歌・入船町
15	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)・目名春立・東別
16	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
17	木	東静内・浦和
18	金	田原・豊畑
22	火	御園・農屋・桔梗新和川合・西川
24	木	市街地・真歌・入船町
25	金	市街地・真歌・入船町
29	火	春立・東別
30	水	市街地・真歌・入船町

■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

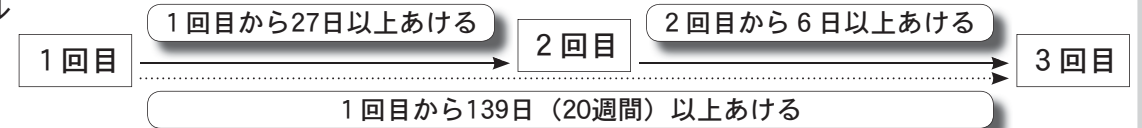
## コミュニティバス(三石地区)

曜日	日	行き先	地区
月	7・21	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛・庄内・谷地・美野和の一部・本桐・梶舞
	14・28	浦河方面	
火	8・22	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梶舞・東蓬萊
	1・15・29	浦河方面	
水	9	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
	2・16・30	浦河方面	
木	10・24	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	17	浦河方面	
金	11・25	静内方面	美野和・歌笛市街・久遠・本桐・シムムロ・福畑・豊岡・西蓬萊・旭町公営住宅
	4・18	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

## 平成28年10月1日からB型肝炎ワクチンの定期予防接種が始まります!

対象 平成28年4月以降に出生した12か月未満のお子さん(標準:生後2か月から9か月)  
 接種回数 3回  
 接種スケジュール



●標準的な接種期間は、生後2か月から9か月です。  
 ●全ての接種を終えるまでには、おおよそ半年間かかります。  
 案内 平成28年4月～8月生まれのお子さんには、9月末に個別通知を送付しています。  
 ※平成28年9月以降生まれのお子さんには、赤ちゃん訪問で予防接種をお渡しします。

【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

## 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 11月15日(火) 13時20分～15時00分  
 ところ 静内保健福祉センター  
 対象 町内に住所を有する第1子が4～6か月の保護者  
 定員 先着10名まで(11月11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下さい。

【申込み(問合せ)】静内保健福祉センター ☎42-1287



## 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、ぜひ気軽においで下さい。

とき 12月6日(火) 19時00分～21時00分  
 ところ 静内保健福祉センター  
 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、締め切らせて頂きます。  
 ※定員に満たない場合は、12月2日(金)が締切です。

【申込み(問合せ)】静内保健福祉センター ☎42-1287



## 11月8日は「いい歯」の日!

118  
 いい歯でよく噛もう

日本歯科医師会は「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、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。

11月8日から14日は「北海道歯・口腔健康づくり8020推進週間」です。

【問合せ】静内保健福祉センター ☎42-1287

