

## 千円ドックを受診しませんか

|      |  |                 |                 |                 |
|------|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| 日時   | 2月13日(火)<br>9時～  | 2月14日(水)<br>9時～ | 2月15日(木)<br>9時～ | 2月16日(金)<br>9時～ |
| 場所   | 婦人センター   | 驚別公民館           |                 | 市民会館            |
| 対象   | 国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している40歳以上の方   |                 |                 |                 |
| 検査項目 | ○必須項目<br>身体・血圧・視力・聴力測定、尿・血液（血糖、脂質、肝・腎機能、貧血）検査、心電図検査、眼底検査、大腸がん検診（便潜血）、肺がん検診<br>○選択項目（無料）<br>胃がん検診（バリウム）<br>前立腺がん検診…治療中でない50歳以上の男性対象 |                 |                 |                 |
| 定員   | 30人（申し込み順）   | 各日60人（申し込み順）    |                 |                 |
| 料金   | 1,000円<br>※保険税（料）に滞納がある方は検査料金が異なります。   |                 |                 |                 |
| 持ち物  | 特定健診または健康診査の受診券  |                 |                 |                 |

※特定健診や健康診査、脳ドック、短期人間ドックとの重複受診はできません。

▶申し込み 12月6日(水)から1月19日(金)までに国民健康保険グループ（☎01771）、年金・長寿医療グループ（☎2137）

## 驚別子育てサロン

『と〜ます』

日時 12月11日(月)・22日(金)10時～12時  
場所 であえーるはまなす1階 集会室  
対象 小学校入学前の子どもとその保護者  
内容 遊具を使った自由遊び、絵本の読み聞かせ、工作など

※当日、直接会場にお越しください。

さい。

問い合わせ 登別市社会福祉協議会（☎0860）

## とんぷれんズパークの日

～富岸子育てひろば～

日時 12月9日(土)10時30分～12時  
集合場所 亀田記念公園（かめだわんパーク）

対象 親子

内容 森の中でしば刈り体験、焼きいもづくり

定員 15組（申し込み順）

参加料 1人100円

持ち物 着替え、動きやすい服装と靴、飲み物、帽子など

申し込み 12月8日(金)までにNPO法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ（☎080-1890-0865）

日時 12月12日(火)11時～12時

集合場所 亀田記念公園（かめだわんパーク）

対象 小学校入学前の子どもとその保護者

内容 クリスマスの飾りづくり

※当日、直接会場にお越しください。

問い合わせ NPO法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ（☎080-1890-0865）

日時 12月15日(金)10時～12時

集合場所 亀田記念公園（かめだわんパーク）

対象 小学校入学前の子どもとその保護者

内容 クリスマスの飾りづくり

※当日、直接会場にお越しください。

問い合わせ NPO法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ（☎080-1890-0865）

日時 12月14日(木)10時～12時

集合場所 亀田記念公園（かめだわんパーク）

対象 小学校入学前の子どもとその保護者

内容 クリスマスの飾りづくり

※当日、直接会場にお越しください。

問い合わせ NPO法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ（☎080-1890-0865）

日時 12月14日(木)10時～12時

集合場所 亀田記念公園（かめだわんパーク）

対象 小学校入学前の子どもとその保護者

内容 クリスマスの飾りづくり

※当日、直接会場にお越しください。

問い合わせ NPO法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ（☎080-1890-0865）

日時 12月14日(木)10時～12時

集合場所 亀田記念公園（かめだわんパーク）

対象 小学校入学前の子どもとその保護者

内容 クリスマスの飾りづくり

※当日、直接会場にお越しください。

問い合わせ NPO法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ（☎080-1890-0865）

## 冬に流行する病気を予防しましょう

### ◎インフルエンザ

感染すると、38度以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れ、のどの痛み、鼻汁、咳などが出ます。

- ・帰宅時、うがいや手洗いをする
- ・部屋の湿度を50%から60%に保つ
- ・十分な休養とバランス良く栄養をとる
- ・人混みへの外出を控える
- ・外出時はマスクを着用する
- ・予防接種を受ける



### ◎ノロウイルス

感染力が強く、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛が1・2日続き、回復後も数週間は、ふん便の中にウイルスの排せつが続くことがあります。

- ・しっかりと手を洗う
- ・食品などは十分に加熱する
- ・ふん便や嘔吐物の処理には使い捨てのマスクと手袋を着用する
- ・嘔吐物で汚れた床は、漂白剤を含ませた布で浸すように拭き、じゅうたんなどは、85度で1分以上スチームアイロンをかける

▶問い合わせ 健康推進グループ（☎0100）



## 医療相談会・講習会

日時 12月9日(土)11時～12時

場所 アーニス1階

内容 風邪・肺炎の予防について、乾燥を防ぐ

講師 みながわ往診クリニック、皆川夏樹さん

※当日、直接会場にお越しください。

問い合わせ みながわ往診クリニック（☎5962）

日時 12月9日(土)11時～12時

場所 アーニス1階

内容 風邪・肺炎の予防について、乾燥を防ぐ

講師 みながわ往診クリニック、皆川夏樹さん

※当日、直接会場にお越しください。

問い合わせ みながわ往診クリニック（☎5962）