

❖ゆとろ～総合保健福祉センター（西町） ❖歯プラ～歯の健康プラザ（錦町）
❖西コミ～西当別コミュニティセンター（太美町）

集団予防接種

種類	日時	場所	対象
B C G	13日月 14:00～14:30	ゆとろ	生後6カ月未満

- ◆個別接種は下記医療機関にて接種ください。
- ◆持ち物 母子健康手帳。
- ◆事前に予防接種ガイドブックを読みましょう。

医療機関 予防接種実施

勤医協当別診療所	☎23-3010	要予約
さわぎき医院	☎25-2055	要予約
とうべつ内科クリニック	☎22-1313	要予約
近藤医院	☎23-2021	
太美中央医院	☎26-2332	
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	☎25-3151	
北海道医療大学 歯科内科クリニック	☎23-1604	
堀江病院	☎22-3111	

事業名	日時・場所・内容	申込
お母さんこ乳幼児	マタニティスクール A 7日 火 13:00～15:00 ゆとろ B 21日 火 13:00～15:00 歯プラ	必要
	4か月・10か月児健診 13日月 ゆとろ 受付13:00～14:00	対象者へ個別通知
	1歳8カ月 3歳児健診 10日 金 西コミ 受付13:00～14:00	
成人向け	基本健康診査 40歳以上の方 右記町内医療機関にて受診	必要
	健康相談 保健師や栄養士が相談に応じます。 29日 水 9:30～11:30 ゆとろ	必要
	ヘルスアップ事業 健康チェック日 14日 火 健康プラン相談会 17日 金 9:30～11:30 総合体育館	必要
	リハビリ教室 脳卒中、神経難病などにより、 体や言葉に不自由さがある方 15日 水 10:30～14:30 ゆとろ	必要
	友遊会 外出機会の少ない高齢者対象 9日 木 10:00～12:00 ゆとろ	必要
	かすみ草の集い 外出機会の少ない高齢者対象 21日 火 10:30～14:30 西コミ	必要
	女性がん検診 8日 水 7:55～8:10 西コミ 30日 木 7:55～8:10 ゆとろ	必要
	転倒予防推進講座 6日月 20日月 27日月 13:30～15:30 ゆとろ	必要

10月の予定

申込・詳細 福祉課保健サービス係（「ゆとろ」内・☎23-2346）

内容	日にち	時間	場所	内容	日にち	時間	場所
歯科健診・フッ素塗布	1日(金)	10:00～	西コミ	1歳8か月・3歳児健診	8日(金)	13:00～	ゆとろ
マタニティスクールC	5日(火)	13:00～	ゆとろ	4か月・10か月児健診	11日(月)	13:00～	ゆとろ
健康相談	7日(木)	9:30～	西コミ	B C G 予防接種	11日(月)	14:00～	ゆとろ

田西会館

観楓会・忘年会受付中
10名以上の宴会予約申込の際「広報とうべつ見た」で
焼酎ボトル一本プレゼント!! (12月25日まで)

☎23-4050 冠婚葬祭・法要仕出し料理予約承ります

みなづきしんきゅうしつ 水波月鍼灸室

はり・きゅう治療 肩こり・腰・五十肩・女性特有の症状

◆園生294-51 グランドハイツ当別
◆予約制 TEL 22-2299

あなたは大丈夫?
メタボリックシンドローム
へそまわり 女性≥90cm 男性≥85cm
内臓脂肪の蓄積で糖尿病は7～9倍
心筋梗塞・脳卒中は3倍の発症ぞ!

耳はり
耳のツボに0.6mmほどの小さな鍼を目立たないシールで貼付けします。
■1回1,000円
■1ヶ月(何回でもOK) 4,000円

耳つぼまでダイエットしませんか?

超音波エステ

初回に限り1,050円
お試しキャンペーン
エステにきたーい!!
メイクが上手になりたい
でも... かわいい。肌が高い
効果がなと思っている
あ・なた

ぜひ、お試しを
お気軽にお問合せください

顔ヤセ スッキリ
私5年前の...!

かたいゴワゴワ
シミ
くすみ・クマ
毛穴の開き
たるみ

コスメックスいとう

当別町園生56 TEL 23-2345

エステ受付時間
10:00～18:30
予約制
定休日 日曜・祭日

先月号まで、堀江病院の電話番号を誤って記載していました。訂正し、お詫び致します。

hospital

内科系急病当番医

- ◆平日⇒19時～21時 ◆土曜⇒14時～17時
- ◆日曜・祝日⇒9時～12時・14時～17時

11月

1日 勤医協	2日 堀江	3日 堀江	4日 とうべつ	5日 近藤	6日 スエーデン	7日 堀江
8日 さわざき	9日 堀江	10日 勤医協	11日 堀江	12日 堀江	13日 とうべつ	14日 近藤
15日 スエーデン	16日 堀江	17日 太美	18日 堀江	19日 さわざき	20日 堀江	21日 堀江
22日 とうべつ	23日 近藤	24日 スエーデン	25日 堀江	26日 太美	27日 さわざき	28日 勤医協
29日 堀江	30日 堀江					

12月

1日 とうべつ	2日 近藤	3日 スエーデン	4日 堀江	5日 太美	6日 さわざき	7日 堀江
8日 堀江	9日 堀江	10日 とうべつ	11日 近藤	12日 スエーデン	13日 堀江	14日 太美

ボランティアの窓

ここでは、ゆとろの一角にある「ボランティアさんのコーナー」に展示している四季折々の作品を毎月紹介しています。



作成者

齊藤 紀子みちこさん

私の幼少の頃は身近でなかったハロウィンですが、子どもが学校で仮装パーティをしたのがとても楽しかったので、その思い出を作品にしてみました。花器のカボチャも手作りです。

当別ボランティアセンター

いきいき 健康生活



みんなで作ろう

お母さんと赤ちゃんに優しい環境

多くのお母さんは、妊娠からこどもが3歳になるまでの期間、孤独感や負担に感じることもあるとの調査結果が出ています。特に妊娠初期は、お腹の赤ちゃんの成長のためにとっても大切な時期です。

この頃の妊婦さんは『つわり』などの症状がありますが、外見から妊婦とわかりにくく、外出の際に辛い症状を我慢していることも少なくありません。そのため、国ではこの春からマタニティマークを普及し、妊産婦にやさしい環境づくりをすすめています。町でも、このマークの携帯用ラミネートカードを作成し、母子手帳を交付するときに希望者へ配布することを始めました。

職場・飲食店・交通機関・その他の公共の場で妊婦さん・小さいお子さん連れの方を見かけたときは、次のようなあたたかい心遣いをお願いします。

- ❖電車・バスなどでは、率先して席を譲る。乗降時にお手伝いをする。
- ❖近くでの喫煙をしない。
- ❖ベビーカーで移動している方に、階段の上り下りや段差のある場所でベビーカーを運んであげたりドアの開閉のお手伝いをする。
- ❖子供をあやしてあげる。見守ってあげる。話しかける。

『お母さんと赤ちゃんにやさしい環境づくり』は、周囲の方々の支援と、お母さんたちが支援を上手に活用することによって推進されます。みなさんのご協力をお願いします。

心の健康相談 心の悩みについて専門医が相談
15日水 13:00～16:00 ゆとろ
☑申込・問合せ 江別保健所(☎011-383-2111)
11月は当別会場です。お気軽に相談ください。

断酒会 お酒で悩んでいる方とその家族
毎月第1・第3月曜日
18:00～21:00 ゆとろ
☑申込・問合せ 日中は江別保健所(☎011-383-2111)
夜間は工藤(☎22-2510)