総合保健
福祉センター
りんくる通信

〒061-3216　石狩市花川北6条1丁目

●健康づくり課
保健サービス担当　TEL 72-3124
ケアサービス担当　TEL 72-6124
●福祉生活課　TEL 72-7017

＊場所は、明記されていない場合はすべてりんくるです。

■歯科検診

フッ素塗布の間隔は６カ月空けましょう(１歳半、３歳児健診でもフッ素塗布をします)。

対象　歯が生えてから４歳０カ月前後のお子さん

日時

8/ 4(水)　0､1､3歳代　10:00～11:00
8/27(金)　2､4歳代　13:00～14:00
※年齢により日時が違います。

持ち物　母子手帳、歯ブラシ
問合せ　保健サービス担当

■乳幼児健康相談

お子さんの発育、離乳食、育児などの相談を保健師・栄養士がお受けします。申込不要。

日時　8/9(月)　10:00～11:30
持ち物　母子手帳
問合せ　保健サービス担当

■こども発達相談

就学前のお子さんの育児について、お子さんと一緒に遊びながら相談・アドバイス。

日時　8/17(火)　10:00～15:00
担当　発達相談員、保健師
申込・問合せ　8/13(金)までに保健サービス担当まで電話予約。

■成人健康相談

生活習慣病や健診結果が心配な方の相談に保健師・栄養士が応じます。更年期障害など女性特有の不安・悩みにも応じます。個室での相談をご希望の方はお申し出ください。
申込受付は前日まで。

日時　8/25(水)　10:00～11:30
申込・問合せ　保健サービス担当

■児童・生徒の喫煙防止対策講演会

未成年者の喫煙は年々増えつつあり、しかも低年齢化が進んでいます。自分や家族、未来ある子どもたちのためにも一緒に考えてみませんか？　申込不要。

日時　8/27(金)　15:00～16:30
講師　深川市立総合病院　内科・神経科主任医長　松崎　道幸氏
問合せ　保健サービス担当

■作業療法コース

【料理】
日時　8/24(火)　10:00～12:30
費用　250円
【草木染め】
日時　9/10･17･24(すべて金曜)　13:30～15:30
【共通事項】
対象　脳血管疾患･難病などで身体機能に障がいがあり、在宅で生活している方、障がいや加齢などのため閉じこもりがちな方、一人での外出が困難な方
その他　必要な方には、りんくるまでの送迎があります。
問合せ　ケアサービス担当

■高齢者筋力トレーニング

最近足腰が弱くなった方、転倒が怖くて外出を控えている方、マシンを使用した筋力トレーニングやバランス訓練、ストレッチ体操をしませんか。

対象　①おおむね60歳以上の虚弱者で転倒危険度の高い方。②介護保険で非該当・要支援・要介護１程度と認定された方。(健康状態等により参加できない場合もあります)
日時　9/9(木)～11/29(月)の毎週月・木曜　10:30～12:00　全24回
費用　１回200円
定員　12人（申込多数時面接）
申込期間　8/2(月)～8/27(金)
申込・問合せ　ケアサービス担当

集団検診のお知らせ

受付は、8/5(木)8:45からです。定員になり次第キャンセル待ちでの受付となります。詳細はお問い合わせください。

対象者　基本(一般)健診：満40歳以上(一般健診は18～39歳)の方
※生活習慣病(高血圧・糖尿病や高脂血症等)で通院中の方は、検査内容が重複しますので受診できません。
がん検診：肺がん・大腸がんは満40歳以上の方。胃がん・子宮がん・乳がんは満30歳以上の方
節目検診：平成16年4月1日付けで満40、45、50、55、60、65、70歳の方

問合せ　保健サービス担当

日　程	検診体系・時間帯	受付会場	実施会場		基本健診	一般健診	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮がん	乳がん	マンモグラフィー	肝炎	前立腺がん	骨粗しょう症	歯周病検診
10/16(土)	午　前	りんくる	りんくる		○	○	○	○	○							
10/17(日)・18(月)	午　前(節目検診)			男性	○		○	○	○				○	○		○
				女性	○		○	○	○	○	○	○	○		○	○
	午　後									○	○	○				
11/21(日)・22(月)	午　前				○	○	○	○	○	○	○	○				
	午　後									○	○	○				
11/26(金)	バス送迎	花川中央会館･花川南会館	対がん協会		○		○	○	○	○	○	○			○	
11/30(火)		紅葉山会館･紅南会館			○		○	○	○	○	○	○			○	
12/ 1(水)		八幡コミセン・高岡ふれあい研修センター			○		○	○	○	○	○	○			○	

◎広報いしかり４月号および2004年度版「成人検診のご案内」リーフの個別検診で、石狩南病院の乳がん検診委託内容を「視触診･MG(マンモグラフィー)両方可能」とお知らせしていましたが、正しくは「視触診検査のみ」となりますので、お詫びして訂正します。

メールでのお問合せ　健康づくり課：kenkou@city.ishikari.hokkaido.jp

■介護者リフレッシュ事業

対象　在宅療養中の家族を介護している方
内容　小金湧温泉「まつの湯」（札幌市南区）への日帰り温泉旅行
日時　9/2（木）　10:00～15:00
費用　500円（入浴料）※昼食代別途実費
申込締切　8/27（金）
※本人を置いて家を空けられない方は、申し込み時にご相談ください。
申込・問合せ　ケアサービス担当

■要約筆記奉仕員養成講座

「要約筆記」とは、聴覚障がい者で「手話」がわからない方のために、話す言葉を文字で書いて、リアルタイムに相手に伝えることです。費用無料。
期間　8/22（日）～12/19（日）の12日間、延べ52時間（すべて日曜）
場所　かでる２・７
定員　20人程度（全期間受講できる方。先着順）
申込締切　8/13（金）
※申込書は福祉生活課にもあります。
申込・問合せ　〒060-0002　札幌市中央区北2西7　道民活動センタービル4階　（社）北海道身体障害者福祉協会
TEL 011-251-1551、FAX 011-251-0858

■高齢者・障がい者スポーツ大会

60歳以上の方や身体等に障がいのある方を対象にした合同の軽スポーツ大会です。
日時　9/3（金）　9:30～14:00
場所　サン・ビレッジいしかり
申込締切　8/20（金）
申込・問合せ　福祉生活課

■太極拳教室

太極拳は足腰を鍛えたりバランス感覚を養うのに効果的です。年をとってから転ばないためにも、ちょっと早めの転倒予防！
対象　50歳以上
日時　8/30～　毎週月曜（全12回）10:00～11:30（初回のみ9:00～）
定員　40人（申込多数時抽選）
講師　森　豊貴　氏
受講料　3,600円（保険料別）
申込締切　8/20（金）
申込・問合せ　福祉生活課

■地域療育研修会

幼児期の子どもの発達を理解することが特別支援教育への第一歩です。療育から学校へ・学校から社会への移行のあり方や課題を探るなど広義な内容です。費用無料。
演題　「早期療育から特別支援教育へ～子どもの発達の支援を幼児期から地域社会へつなぐ～」
日時　9/3（金）　18:30～20:30
講師　北海道教育大学札幌校 障害児教育講座 教授　三浦 哲　氏
申込・問合せ　こども発達支援センター　☎72-7015
※託児あり（事前申込必要）

■北海道障害者職業能力開発校

平成17年度入校希望者を対象に、障がいの程度や能力に応じた訓練科目を選択できるように、相談を行っています。事前に電話申し込み必要。
期間　7/1（木）～翌2/25（金）　9:30～15:00（土・日・祝日・夏期・冬期休暇を除く）
訓練科目　情報ビジネス科、家具工芸科、建築設計科、ショップマネジメント科、被服縫製科ほか
必要なもの　身体障害者手帳、療育手帳、または障がいを確認できる書類
その他　宿泊希望の方は寄宿舎を利用できます（実費負担）
問合せ・相談場所　北海道障害者職業能力開発校（砂川市焼山60）
☎0125-52-2774
※詳細については最寄りの公共職業安定所でも確認できます。

■特定疾患医療受給者証

現在お持ちの「特定疾患医療受給者証」は9月30日で有効期間が切れますので、必要な方は更新申請（継続申請）の手続きをお忘れなく。

下記の日程で集中受付窓口を設けますのでご利用ください。なお、この日程以外でも随時受け付けています。
日時　8/25（水）～8/31（火）　9:00～12:00、13:00～17:00　※土日除く
場所　江別保健所石狩支所
提出書類
有効期間更新申請書、臨床調査個人票、住民票（世帯全員分）、生計中心者等の所得税額を証明する書類、健康保険証のコピー、同意書（国が定めた疾患のみ）
申請・問合せ
江別保健所石狩支所 ☎74-1142
江別保健所 ☎011-383-2111

■こころの健康相談（予約制）

不眠・引きこもり・痴ほう・拒食・過食・アルコール依存・ギャンブル依存・抑うつ・統合失調症などの本人や家族の悩みに専門家が相談に応じます。
日時　9/3（金）　13:00～14:00
場所　江別保健所石狩支所
申込・問合せ　江別保健所石狩支所保健指導係 ☎74-1142

■精神保健福祉家族学習会

統合失調症で療養されている方のご家族を対象に、病気や対応について学習し、家族同士の交流を図る学習会を開催します。
対象　発病10年以内、または保健所の学習会に参加したことのない統合失調症圏の患者の家族
場所　江別市総合社会福祉センター
申込締切　8/18（水）
申込・問合せ　江別保健所子ども・保健推進課精神保健福祉係
☎011-383-2111

1	日にち	８月27日（金）	時間	13:00～15:45
内容・講師	講話・グループワーク 「病気について学ぼう」 ～統合失調症を中心として～ 江別市立病院 精神科部長 池本真美 氏			
2	日にち	９月10日（金）	時間	13:00～15:45
内容・講師	講話・演習 「体験をとおして関わり方を学ぼう」 Part１ ～こんな時どうする？～ 北海道医療大学看護福祉学部 助教授 向谷地生良 氏			
3	日にち	10月15日（金）	時間	13:00～15:45
内容・講師	講話・演習 「体験をとおして関わり方を学ぼう」 Part２ ～こんな時どうする？～ 北海道医療大学看護福祉学部 助教授 向谷地生良 氏			
4	日にち	11月12日（金）	時間	13:00～15:45
内容・講師	講話・体験報告 「社会資源の知識とその活用について考えよう」～体験してみて思うこと～ 利用者・保健所職員等			

※できるだけ４回続けてご参加願いますが、都合の良い日だけの参加も可能です。