

# 町からのお知らせ



## 健康推進係からのお知らせ

### 1. 生活習慣病健診のお知らせ

下記の日程で、**胃がん・肺がん・大腸がん検診と特定健診を実施します**。今年度まだ検診を受けていない方、今まで受けたことのない方は受診して、ご自身の健康管理に役立てましょう。

#### (1) 検診内容

期 日 ・ 内 容	会 場	受付時間	検診料金
平成28年 2月5日 (金曜日) 胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 特定健診 75歳以上の 健康診査	興部町福祉保健 総合センター 「きらり」	午前6:00 ～ 午前9:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>●胃がん検診 1,500円</li> <li>●大腸がん検診 700円</li> <li>●肺がん検診 (X線検査) 500円</li> <li>〔喀痰検査〕 800円 (※必要がある方のみ)</li> <li>●特定健診 1,000円</li> <li>●75歳以上の健康診査 500円</li> </ul>

#### ☆大腸がん検診無料クーポン券をお持ちの方

下記の年齢の方へクーポン券を送付しておりますので、是非この機会にご利用ください。

40歳 (s 49年4月2日 ~ s 50年4月1日生) 45歳 (s 44年4月2日 ~ s 45年4月1日生)  
50歳 (s 39年4月2日 ~ s 40年4月1日生) 55歳 (s 34年4月2日 ~ s 35年4月1日生)  
60歳 (s 29年4月2日 ~ s 30年4月1日生)

(2) 対象となる方 胃・肺・大腸がん検診・・・40歳以上の方  
特定健康診査・・・40歳以上の国民健康保険加入者  
75歳以上の健康診査・・・75歳以上の方

(3) 申込期日 **1月29日(金)** ※4月に申し込みをされている方は申込み不要です。

(4) 申し込み・問い合わせ先 ~ 福祉保健課 健康推進係 TEL 82-4170

### 2. ハルスアップ教室(一般コース)のご案内

健康づくりに関心があり、運動実践を希望される方ならどなたでも参加できます。

この教室に参加して、運動・栄養の実践学習を通し、ご自身の生活習慣を振り返りながらメタリックシンドロームの予防・改善を目指してみませんか?ご都合に合わせて参加できる回のみでも大歓迎です。 **楽しく運動♪ 栄養も学んで!! メタボ予防**

#### (1) 日 程 (全6回)

	日 時	内 容
第3回	1月28日(木) 10:30~12:00	講師による運動講話 運動実践(柔軟体操・筋力トレーニング・有酸素運動など)
第4回	2月9日(火) 10:00~12:00	血管年齢測定 運動実践(ノルディックウォーキング) ※ボールの使用方法などのミニ講話と合わせた実践を予定
第5回	2月23日(火) 10:30~12:00	保健師・管理栄養士による講話 運動実践(柔軟体操・筋力トレーニング・有酸素運動など)
第6回	3月8日(火) 10:30~12:00	講師による運動講話 運動実践(柔軟体操・筋力トレーニング・有酸素運動など)

(2) 会 場 興部町福祉保健総合センター「きらり」  
(※第4回のみ農業者トレーニングセンターで実施)

(3) 参加料 無 料

(4) 講 師 一般社団法人 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー

(5) 申し込み・問い合わせ先 福祉保健課 健康推進係 TEL 82-4170

### 3. 広域紋別病院精神科巡回診療について

興部町での診療日程は次のとおりです。原則、予約が必要となりますので、診察を希望される方は事前に電話等により、直接広域紋別病院へお申し込みください。

(1) 対象者 ことこの健康に関してお困りで医療機関への通院が困難な方

(2) 巡回日程 原則毎月1回 水曜日

実施場所	2月	3月
興部町福祉保健総合センター「きらり」内 診察室	3日(水) 14:00~	2日(水) 14:00~

(3) 費用・支払方法 保険診療となりますので、必ず保険証を持参してください。  
診療費は後日ご自宅に送付する納入通知書により最寄りの金融機関又は広域紋別病院会計窓口でお支払いください。

また、次のものをお持ちの方は併せてご持参ください。

- ・広域紋別病院の診察券
- ・自立支援医療(精神通院医療)の受給者証及び管理票
- ・他の公費負担受給者証

(4) 予約受付期間 月曜日から金曜日まで 14:00~17:00

(診療日の前週の金曜日まで)

(5) 予約申込先 広域紋別病院 (〒094-0007 紋別市落石町1丁目3番37号)

TEL 0158-24-3111

## スキー協会からのお知らせ

スキー協会主催の夜間スキー教室を次の通り開催致しますのでお知らせします。

- ・第1回夜間スキー教室
  - ・日時 1月19日(火)～21日(木)
  - ・対象 小学生・就学前児童
- ・第2回夜間スキー教室
  - ・日時 1月26日(火)～28日(木)
  - ・対象 中学生以上一般の方・就学前児童
- ・第3回夜間スキー教室
  - ・日時 2月2日(火)～3日(水)
  - ・対象 小学生・就学前児童
- ・第4回夜間スキー教室(級別テスト対応)
  - ・日時 2月16日(火)～17日(水)
  - ・対象 小学生以上一般の方・就学前児童



- \*会場は、興部町営スキー場です。
- \*講習時間は、午後7時～8時30分です。
- \*受講の受付は、当日スキー場ロッジ内で午後6時30分より行ないます。
- \*受講料は、1日・300円です。
- \*リフト券は、各自用意して下さい。
- \*受講中の事故については責任を負えませんので、各自傷害保険に加入することをお勧めします。

## 初心者スノーボード教室開催のお知らせ

下記の日程で、初心者向けのスノーボード教室を開催いたします。

この冬スノーボードを買った方、ボードは持っているけど全然やってない・・・という方、これを機会にスノーボーダーデビューしてみませんか？

- ・日時 1月29日(金)、2月1日(月)の(2日間) 18:30～20:30
- ・場所 興部町営スキー場
- ・参加定員 10名(定員になり次第締め切りいたします)
- ・申込期間 1月15日(金)～25日(月)まで
- ・実技指導 紋別スノーボード振興協会
- ・参加料 無料(ただし、リフト券を各自で購入してください)
- ・申込及びお問い合わせ先 興部町教育委員会 体育振興係 (Tel 82-2552)



◎積雪、天候等の状況により変更、中止になることがありますのでご了承願います

## 1月・2月「高齢者の手芸のつどい」のお知らせ

地域づくりサポートの会『手芸活動グループ』では、町民の方と一緒に“手芸のつどい”を開催しております。1月・2月は、皆さんと団欒をしながら編み物で楽しいひと時を過ごしましょう。

★期日・内容

場所	作品	作品及び材料(1作品分)
1月27日(水曜日)	興部町老人福祉センター 集会室	作品: <b>毛糸で編むベスト・マフラー等</b> 材料: お好みの毛糸 ※手芸グループにも若干、毛糸の在庫があります。
2月24日(水曜日)		

★時間: 午後1時30分～午後4時00分

★対象: 概ね65歳以上の方(65歳以下の方も大歓迎です)

★持参する物: 編み針(6号～10号)又はかぎ針(7号～10号)裁縫道具、  
材料費(毛糸を持参されない方)

★参加料: 無料

★主催: おこっぺ町地域づくりサポートの会『手芸活動グループ』代表 高橋 和子

★申込期日: **初めて参加される方は1月22日(金曜日)迄**に下記にお申込み下さい。

◆問い合わせ・申込み先 興部町福祉保健総合センター 「きらり」内  
地域包括支援センター Tel 82-4155

## ひまわり基金法律事務所無料法律相談(事前予約制)のお知らせ

紋別市に開設されております「ひまわり基金法律事務所」では、興部町において毎月1回の無料法律相談を実施しておりますので、ご案内いたします。

もし身近に法律に関する問題がありましたら、この機会に相談してみたいはいかがでしょうか。是非お気軽にお申し込みください。

- ・日時 2月2日(火) 午前10時～12時(一人30分程度を予定)
- ・場所 興部町中央公民館
- ・相談内容 法律相談全般  
(例 多重債務・離婚・交通事故・相隣関係・借地借家・相続・刑事事件・犯罪被害者他)
- ・事前予約 相談には『事前予約』が必要となります。  
予約状況によっては予約の受付ができない場合があります。
- ・相談担当 流水の町ひまわり基金法律事務所 弁護士 脇島 正
- ・電話予約 紋別ひまわり基金法律事務所 Tel 0158-26-2277

平成28年1月15日で  
町内・町民の  
交通死亡事故ゼロ3074日  
スピードダウンとシートベルトの全席着用

