

## 心のつどいの広場

こころの病や不安を抱えた方が安心して集える憩いの場と、家族会です。

## ●つくしむ白老

日時 2月8日(木)、22日(木) 13時～16時  
会場 いきいき4・6 リラックスルーム

## ●家族会「はまなす会」

日時 2月22日(木) 10時  
会場 いきいき4・6 リラックスルーム  
詳細 健康福祉課 福祉支援グループ  
☎ 82-5541

## 個別健診（特定健診）

対象 40～74歳の白老町国民健康保険加入者  
実施期間 通年実施 費用 無料  
持ち物 白老町国民健康保険証  
国保特定健診受診券（A4薄黄色）  
実施機関 生田医院（☎83-4126）  
北海道リハビリテーションセンター診療所  
（☎84-1905）  
町立病院（☎82-2181）  
検査項目 診察、身体計測、血圧測定、血液検査、  
尿検査、心電図検査  
申し込み 予約制（生田医院を除く）  
受付時間が異なりますので、各病院へ申  
し込みしてください。  
詳細 健康福祉課 健康推進グループ  
☎ 82-5541

## 個別総合健診

町立病院は、特定健診と一緒にがん検診が受けられます。

がん検診 胃がん検診（1,200円）  
大腸がん検診（500円）  
肺がん検診（無料）

申し込み 予約制  
病院に直接申し込みしてください。

お知らせ 腹部エコー検査などのオプション検査も追加できます。希望の方は予約時に伝えてください。

詳細 町立病院 ☎ 82-2181

## 若者サポートステーション出張相談会

就労・自立の一步を踏み出すサポートをします。

日時 2月7日(水)、21日(水) 10時～16時  
会場 いきいき4・6 研修室2  
対象者 町内在住の15～49歳の方（要予約）  
詳細 地域若者サポートステーション  
（登別市中央町4 アーニス内）  
☎ 0143-50-6186

## 両親教室（パパママ教室）～赤ちゃん編～

助産師からお話を聞いてみませんか？講師へ直接相談できる時間もあります。初参加の方も大歓迎です！

対象 町内在住の妊婦と家族・1歳未満の乳児を育児中の父母・町内で里帰り出産予定の妊婦

日時 3月8日(金) 10時30分～11時45分  
会場 ナチュラルサイエンス 2階多目的室  
（虎杖浜393-12）

内容 赤ちゃん編（泡沫浴・スキンケア・乳児の1日や抱っこの仕方など）

定員 7組 参加費 無料  
申し込み 予約制 下記まで  
持ち物 母子手帳、筆記用具  
詳細 健康福祉課 健康推進グループ  
☎ 82-5541

## 2月の離乳食教室のお知らせ

日時 2月5日(月) 10時30分～11時30分  
会場 すくすく3・9  
対象 妊婦または生後6カ月までの乳児がいる家庭の方

内容 離乳食の始め方、役割、ポイント、作り方（簡単な調理実習を含む）

講師 健康福祉課 管理栄養士  
その他 参加無料・申し込み不要  
参加者にはプレゼントもあります。  
5月に行った離乳食教室の様子  
が子育て支援課のインスタグラム  
に掲載されています。  
詳細 健康福祉課 健康推進グループ  
☎ 82-5541



## イキイキ体操教室

生活習慣病予防に運動で汗を流しませんか。

日時 2月1日、8日、15日  
13時～13時45分（いずれも木曜日）  
会場 いきいき4・6 交流センター  
参加費 月2,000円  
詳細 講師 山下千鶴  
☎ 090-1525-0659

## 障がいのある方の就労相談に応じています

胆振日高障がい者就労・生活支援センター「かけはし」が対応します。（要予約）

日時 2月14日(水) 13時～16時  
会場 いきいき4・6 研修室2  
詳細 健康福祉課 福祉支援グループ  
☎ 82-5541