



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

くらしの伝言板

日曜・祝日当番医

	医療機関名	
	内科系	外科系
5月3日(水)	秋山こどもクリニック (☎ 66-2255)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
4日(木)	わだ小児科・循環器内科医院 (☎ 24-7333)	道東の森総合病院 (☎ 69-0300)
5日(金)	ばんば医院 (☎ 23-7755)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
7日(日)	愛し野内科クリニック (☎ 67-6565)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
14日(日)	いわもと循環器クリニック (☎ 26-1030)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
21日(日)	道東の森総合病院 (☎ 69-0300)	小林病院 (☎ 23-5171)
28日(日)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)	北星記念病院 (☎ 51-1234)

※診療は9時～17時までです。また、当番病院は急きょ変更になる場合があります。

地域での支え合いの仕組みづくりを 生活支援コーディネーターが手伝います



生活支援コーディネーター

新型コロナウイルス感染症の影響により家族や友人、ご近所や地域社会との「新しいつながり方」が求められています。地域では困りごとを共有することで解決策を出したり、これまで個別に行われていた活動を結び付けたりすることで、より生活しやすくなっていきます。生活支援コーディネーターは、皆さんと話し合い、協力しながら暮らしやすい地域づくりの推進役として活動しています。

■社会資源や課題の把握

- 地域の集いの場や趣味サークル、ボランティアグループなどを把握します
- 集まりやサークルを周知したり、活発に活動できるよう手伝います
- 地域やそこに住む方の困りごとや課題を把握します

■サービスや支え合いの仕組みの創出

- 地域で必要なサービスや支え合いの仕組み、皆さんが元気に活躍できる場などをつくります

■担い手の発掘・育成

- ちょっとした手伝いをしてくれる方やボランティア、支え合いの力を発掘します
- ボランティアや生活支援サポーターなどの地域で活躍する担い手を育成します

■情報やサービス、関係機関へのマッチング

- 困りごとへの情報提供やサービス、関係機関へつなぐことで住みやすい暮らしの手伝いをします

日常生活に不安を感じていることなど、話しを聞かせてください！

■問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 47-3536 総合福祉センター内)

健康だより

●受動喫煙対策について●

子どもを受動喫煙から守りましょう

たばこは喫煙者だけでなく、受動喫煙（他人のたばこの煙や蒸気を吸うこと）により、周囲の人にも深刻な健康被害をもたらします。

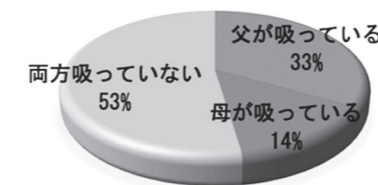
特に子どもや妊婦には悪影響を及ぼしやすく、親が喫煙者で、子どものころから受動喫煙にさらされていた場合、その子どもは喘息を発症するリスクが高くなるという研究結果があります。また、妊娠している女性が受動喫煙にさらされることによって、赤ちゃんが小さく生まれてくるなど、子の発育に影響が現れる可能性があります。そのため、受動喫煙は子どもや孫の代にまで影響する恐れがあります。

有害物質を含んだたばこの煙は、目に見えないほど薄くなっても人の健康に被害を及ぼします。さらに、喫煙した親の衣類についた煙からも影響があると言われています。

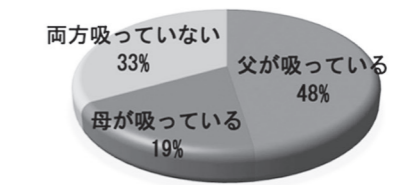
子どもは大人に比べ、呼吸器や中枢神経の発達が未熟であるため、身体的な影響を受けやすく、特に子どもが居る家庭では喫煙をしないことが望ましいです。

北海道は全国的にも喫煙率が高く、訓子府町は全道平均よりも高い喫煙率となっています。特に子どもがいる家庭では、同居している家族は禁煙しましょう。

▼訓子府町1歳6か月児健診アンケートより (令和4年度)



▼訓子府町3歳児健診アンケートより (令和4年度)



イベントなどの情報を紹介！

ひだまり

子育て支援センター ☎ 47-3039



ひよこひろば	5月9日(火) 10時～11時30分、14時～15時30分
うさぎひろば	5月23日(火) 10時～11時30分
こぐまひろば	5月16日(火) 10時～11時30分
ちよこっとひだまり	5月25日(木) 14時30分～15時30分

第1回ミニ講座

身体メンテナンス

毎日の子育て、家事をがんばっているお母さんの身体を整えて、すっきりしてみませんか。ぜひ、気軽にご参加ください。

- とき 5月19日(金) 10時～11時30分
- ※託児を利用される方は9時45分までに支援センターにお越しください。
- ところ 公民館和室研修室
- 講師 運動指導士 鷲 美幸氏
- 申込み 5月16日(火)まで

詳しくは、「支援センターだより5月号」でお知らせします。

第2回ひだまりひろば

お花見遠足

レクリエーション公園に行き、芝桜などの草花を見ながら展望台までの道のりを散策しましょう。

- とき 5月24日(水) 10時～12時
- ※悪天候の場合は、31日(水)に延期します。
- ところ レクリエーション公園
- ※レクリエーション公園駐車場集合、解散になります。
- 持ち物 水またはお茶(親子分)、敷き物、おしぼり、帽子、必要な方はベビーカー
- 申込み 5月23日(火)まで