

新芽の季節、とねっこ館で身も心も新鮮にスタートをきりませんか？

## 第一期レッスンプログラムのご案内

レッスンプログラム名	開始日	開催曜日	回数	開催時間
初級アクア	4月8日	毎週水曜日	全11回	14:00～14:45
エアロビクス	4月8日	毎週水曜日	全11回	19:30～20:30
初級水中ウォーキング	4月9日	毎週木曜日	全11回	11:00～11:45
中級水中ウォーキング	4月9日	毎週木曜日	全11回	14:00～14:45
中級アクア	4月10日	毎週金曜日	全11回	14:00～14:45
ボクササイズ	4月10日	毎週金曜日	全11回	19:30～20:30
チェアビクス	4月11日	毎週土曜日	全11回	11:00～12:00

※会場の都合により日時が変更になる場合がありますのでご了承下さい

【申込み場所】 日高町役場 保健福祉課 電話 01456-2-6183 (土・日曜日は除きます)  
とねっこ館 電話 01456-2-2221 (月曜日は除きます)

【申込期間】 3月25日(水)～4月5日(日)

【参加料】 レッスンプログラム1本につき500円

【スポーツ安全保険料】 60歳以上 820円、18歳以上60歳未満 1,520円

※教室参加中及び往復中に事故がおきた時のためスポーツ安全保険に加入して頂きます。

## 「こころの健康相談」のお知らせ

◇精神科医（嘱託医：石井病院 医師）による相談です。

◇次のような相談を受けています。

うつ病、ストレスによる症状がある（不眠、食欲低下、気力低下等）、人前に出られない、ひきこもっている、アルコール依存・ギャンブル依存・薬物依存、認知症、高次脳機能障害、自殺企図（リストカット等）、自死遺族の相談（自殺された方のご遺族からの相談）  
犯罪被害者の方（精神的にストレスがある方）からの相談

※本人だけでなく家族からの相談も受けています。お気軽にご相談ください。

◇場 所：静内保健所 2階 診察室

◇時 間：13:30～15:30

◇料 金：無料

◇相談日



相 談 日		予約申込期限
平成21年4月	10日(金)	4月6日(月)迄
5月	1日(金)	4月27日(月)迄
6月	5日(金)	6月1日(月)迄
7月	3日(金)	6月29日(月)迄
8月	7日(金)	8月3日(月)迄
9月	4日(金)	8月31日(月)迄
10月	2日(金)	9月28日(月)迄
11月	6日(金)	11月2日(月)迄
12月	4日(金)	11月30日(月)迄
平成22年1月	15日(金)	1月12日(火)迄
2月	5日(金)	2月1日(月)迄
3月	5日(金)	3月1日(月)迄

※ 事前の申込みが必要です。

<申込先> 静内保健所（静内地域保健部）

健康推進課保健師または主査（精神保健福祉）

電話 0146-42-0251

# 「妊婦一般健診料」の助成が、 5回から14回に拡充されました (超音波検査は、現行どおり5回)

## 助成事業改正のおしらせ

町では、妊婦さんの健康管理等の充実を目的に、妊婦一般健康診査を公費で受けられる妊婦一般健康診査助成事業を実施しています。妊娠期の健康管理がより重要となる妊婦さんの増加や経済的負担等の課題に対応するために、平成21年4月1日から妊婦健診の助成回数を最大14回まで拡充します。また、それに伴い、道外での里帰り出産や助産所での出産に係る妊婦健診料についても助成対象とすることとしています。

対象となる方は、下記を参考に、居住地の窓口(本庁、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所)で受診票をお受け取りください。

	4 / 1以降に妊娠届出をされる方	3 / 31以前に既に妊娠届出をされた方
助成内容	妊婦一般健康診査を14回、 超音波検査を5回助成します	妊婦一般健康診査の受診時期にあわせて追加交付します
助成額	各妊婦健診時期に、指定された健診項目が無料になります(指定以外の健診については、従来どおり自己負担になります)	
対象者	住民票が日高町にある全妊婦さん	平成21年4月1日以降出産予定の住民票が日高町にある全妊婦さん(4 / 1を基準日として、妊娠37週以前の妊婦さん)
配布方法	妊娠届出にあわせて交付します	①使っていない受診票を新たな受診票とさしかえます ②既に交付された受診票を使用済みの方でさらに追加交付対象になる方には、追加交付します
持参する物	特にありません	①既に配布された妊婦一般健診受診票(使用されていない方) ②母子手帳
その他	該当する方には通知をしていますが、お手数でも本庁または日高総合支所までおこしください。ご家族の方の代理でも可能です。	

\*道外での里帰り出産に係る妊婦健診を受診される方については、手続きがありますので直接下記までお問い合わせください。

ご不明な点等があればお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 **本庁保健福祉課** 電話 **01456-2-6183**

**日高総合支所住民生活課** 電話 **01457-6-3173**

受付時間 平日8:30~17:15

## 「第60回 北海道植樹祭inえりも」参加者募集

北海道植樹祭が、下記日程でえりも町にて執り行われます。皆様のご参加をお待ちしております。

- 開催日 平成21年6月7日(日)
  - ・記念式典 10:00~11:00
  - ・植樹 11:30~12:45
- 開催場所
  - ・記念式典 えりも町灯台公園
  - ・植樹 えりも町歌別牧野内
- 内容 アトラクション・記念式典・植樹・催事(パネル展・特産物販売等)
- 主催 「北海道」と「北海道森林管理局」が「えりも町」と連携して実施
- 交通関係 無料送迎バスを利用願います。
 

日高地区-日高総合支所前	5:40出発	18:20帰着
門別地区-富川ルシナ前	7:00出発	17:00帰着
役場本庁舎前	7:15出発	16:45帰着
厚賀出張所前	7:30出発	16:30帰着
- 募集締切 平成21年4月24日(金)まで(先着順で60名になり次第締め切ります)
- お問い合わせ・申込先 日高町役場 産業経済課 水産林務グループ(電話01456-2-6185)
- その他 参加者全員に参加記念品及び昼食が出ます。