

なかさつないむら

健康づくりパンフレット

子どもから大人までの各種健康診査や予防接種、子育て支援センターの事業など、保健に関する情報をまとめました。

もくじ

成人保健	1P—2P
予防接種	3P—5P
健康ポイント事業・その他	6P
母子保健	7P—8P
子育て支援センターの事業	9P—10P
老人クラブの日程・その他	11P



お問合せ

福祉課保健グループ（保健センター内）
電話 67-2321 FAX 63-4172

健(検)診は定期的に受けましょう!!

中札内村 各種健(検)診一覧



お問い合わせ・お申し込みは 福祉課保健グループ(保健センター)

巡回型健(検)診

村で、希望に応じた健(検)診を受けることができます。

日程		場所	実施機関
6月	12日(木)	上札内交流館	北海道対がん協会
	13日(金)、14日(土)、15日(日)、16日(月)	保健センター	
11月	17日(月)、18日(火)、19日(水)、20日(木)	保健センター	帯広厚生病院

内容		対象	料金
生活習慣病予防健診 (特定健診等)	身体計測・血圧測定 血液検査・尿検査 心電図・眼底検査	中札内村国保加入者(20歳~74歳) 後期高齢者医療被保険者 生活保護受給者(20歳以上)	1,000円
胃がん検診	胃バリウム検査	40歳以上	1,500円
ピロリ菌検査	血液検査	40歳以上(過去に受けたことがない方)	1,000円
肺がん検診	胸部X線検査	40歳以上	(65歳以上は無料) 500円
喀痰検査	喀痰細胞診検査	肺がん検診受診者(必要となった方)	800円
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	700円
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	700円
B型肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳以上(過去に受けたことがない方)	100円
C型肝炎ウイルス検診			600円
エキノコックス症検診	血液検査	小学3年生以上	300円

人間ドック

帯広厚生病院で、全身の総合的な健(検)診を受けることができます。

日程	場所(実施機関)
5月~令和8年3月(お申し込みの際に、受診日を決定)	帯広厚生病院

内容		対象	料金	
セ ッ ト	○生活習慣病予防健診（特定健診等） 身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査・心電図・眼底検査 ○がん検診 胃バリウム検診・胸部X線検査・便潜血検査 ○その他検診 視力検査・聴力検査・腹部超音波（腹部エコー）など	中札内村国保加入者（20～39歳）	29,940円	
		生活保護受給者（20～39歳）	28,940円	
		中札内村国保加入者（40～64歳）	23,640円	
		中札内村国保加入者（65～69歳）	22,840円	
		中札内村国保加入者（70～74歳） 後期高齢者医療被保険者 生活保護受給者（40歳以上）	17,940円	
オ プ シ ョ ン 検 診 （右記以外もあり）	胃内視鏡検査	バリウム検査を内視鏡検査へ変更	50歳以上	4,400円
	ピロリ菌検査	血液検査	40歳以上（過去に受けたことがない方）	1,000円
	喀痰検査	喀痰細胞診検査	肺がん検診受診者（必要となった方）	800円
	前立腺がん検診	血液検査	50歳以上	700円
	子宮がん検診	頸部がん検診	20歳以上（P2の対象要件を満たす方）	1,800円
		体部がん検診	頸部がん検診受診者（必要となった方）	700円
	乳がん検診	マンモグラフィ（2方向）	40歳～49歳（P2の対象要件を満たす方）	2,300円
		マンモグラフィ（1方向）	50歳以上（P2の対象要件を満たす方）	2,000円
		超音波検査	マンモグラフィ受診者	1,000円
	脳ドック	MRI検査・MRA検査	30歳以上（P2の対象要件を満たす方）	9,800円

生活習慣病予防健診

医療機関で、生活習慣病予防健診（特定健診等）を受けることができます。

日程	場所（実施機関）
5月～令和8年3月 (お申し込み後、各医療機関に予約の上、受診日を決定)	中札内村立診療所 北斗病院

内容	対象	料金
生活習慣病予防健診 (特定健診等)	身体計測・血圧測定 血液検査・尿検査 心電図・眼底検査 中札内村国保加入者(20～74歳) 後期高齢者医療被保険者 生活保護受給者(20歳以上)	1,000円

子宮・乳がん検診

村と医療機関のいずれかで、子宮・乳がん検診を受けることができます。

内容		対象	料金
子宮がん検診	頸部がん検診	20歳以上（前年度に村からの助成を受けていない方）	1,800円
	体部がん検診	頸部がん検診受診者（必要となった方）	700円
	超音波検査	20歳以上（頸部がん検診受診者）	1,000円
乳がん検診	マンモグラフィ（2方向）	40歳～49歳（前年度に村からの助成を受けていない方）	2,300円
	マンモグラフィ（1方向）	50歳以上（前年度に村からの助成を受けていない方）	2,000円
	超音波検査	40歳以上（マンモグラフィ受診者）	1,000円

子宮がん		乳がん		日程	場 所(実施機関)
頸・体部	超音波	マンモ	超音波		
○	○	○	○	9月22日(月)	保健センター（北海道対がん協会）
○	×	○	○	5月～令和8年3月	帯広厚生病院
○	×	○	×		帯広協会病院
○	×	×	×		帯広レディースクリニック、慶愛病院、慶愛女性クリニック
×	×	○	○		帯広第一病院、北斗病院、上徳整形外科・乳腺外科、めぐみ乳腺クリニック
×	×	○	○		

骨粗鬆症検診

中札内村立診療所で、骨粗鬆症検診を受けることができます。

日程	場所（実施機関）	対象	料金
5月～令和8年3月 (お申し込み後、医療機関に予約の上、受診日を決定)	中札内村立診療所	20歳以上 (治療中、妊娠中の方は対象外)	300円

脳ドック

医療機関で、村からの助成を受け、脳ドックを受けることができます。

日程	対象
5月～令和8年3月 (お申し込みの際に、受診日を決定します)	30歳以上 (令和3年度～令和6年度に、村からの助成を受けた方は対象外)

場所（実施機関）	内容	料金
帯広厚生病院	MRI 検査・MRA 検査	22,868円
北 斗 病 院	身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査 心電図検査・眼底検査	受診日60歳未満 15,300円
		受診日60歳以上 19,700円

※令和7年度年齢70歳以上、非課税世帯、生活保護受給者は、健（検）診料金が無料となります。
(人間ドックのオプション以外、脳ドックを除く)

※村からの助成は、1つの健（検）診につき、年度に1回となっています。

※申込期間や内容変更等の詳細につきましては、広報やホームページ等でお知らせします。

予防接種



中札内村ホームページ
予防接種二次元バーコード

中札内村における予防接種の接種場所は中札内村立診療所です。

接種には予約が必要です。接種希望日の前週水曜日までに事前予約をしてください。
遠方への里帰りや、主治医の指示等特別な事情がある場合は事前に福祉課保健グループへご相談ください。

	窓口	電話番号・受付時間
接種予約について	中札内村立診療所	070-7405-0692 平日14:30~17:30
接種に関する質問・相談 (接種間隔や順番などの相談等)	福祉課 保健グループ (中札内村老人保健福祉センター)	0155-67-2321 平日 8:30~17:15

※お手元に母子手帳を準備してご連絡ください。

中札内村立診療所 接種詳細

●小児の方（概ね高校3年生相当以下の方）

日程		要予約	持ち物
月曜	13時30分~14時15分	接種日の前週水曜日まで <u>TEL 070-7405-0692</u>	母子健康手帳
木曜	16時30分~17時15分		記入済み予診票

※ご希望に合わせて、複数のワクチンを同時接種することができます。

※キャンセルする場合は、中札内村立診療所に必ずご連絡ください。

※高校卒業以降の年齢の方は、一般診療時間に接種を行います。ご予約時にご相談ください。

中札内村立診療所 受付時間：平日 月~金

① 8:45~11:30

※水曜日は午後休診

② 14:15~16:00

予防接種を受けられない場合

●明らかに発熱している（37.5℃以上）人

●重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな人

●その他医師が不適当な状態と判断したとき

※予防接種を受けて良いかの判断がつかない場合は、中札内村立診療所または保健センターへご相談ください。

※通院中の場合は、主治医に予防接種を実施して良いかご確認ください。

異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルール

●「注射生ワクチン」の接種後に、他の「注射生ワクチン」を接種する場合は27日以上の間隔を空けましょう。
それ以外の組み合わせでは、前のワクチン接種からの間隔にかかわらず、次のワクチン接種ができます。
(注射生ワクチンの同時接種は可能です。例：水痘ワクチンと麻疹風疹ワクチンとおたふくワクチン)

●接種から数日間は、発熱や接種部位の腫れが出ることがあります。
ルール上、接種が可能な期間であっても、必ず発熱や接種部位の腫れがないこと、体調が良いことを確認し、接種を受けてください。

同じ種類のワクチンを複数回接種する際の接種間隔のルール

●同じ種類のワクチンを複数回接種する場合は、ワクチンごとに決められた接種間隔を守りましょう。

小児の定期接種ワクチン

種類	接種年齢 ※標準的な接種年齢		接種回数		接種間隔
ロタウイルス (ロタリックス) [生:経口]	生後6～24週 ※1回目は、生後14週6日まで		2回		●1回目終了後、27日以上あけて接種
小児用肺炎球菌	生後2ヶ月～5歳未満 ※1回目は、生後2～7ヶ月未満		4回	(初回) 3回 (追加) 1回	●1～3回目は、2歳未満（標準的には1歳未満）までに、27日以上あけて接種 ●4回目は、3回目終了後、60日以上あけて1歳以降（標準的には1歳～1歳3ヶ月未満）に接種
B型肝炎	1歳未満 ※生後2～9ヶ月未満		3回		●1・2回目は、27日以上あけて接種 ●3回目は、1回目から139日以上あけて接種
五種混合	生後2ヶ月～7歳6ヶ月未満		4回	(1期初回) 3回 (1期追加) 1回	●1～3回目は、20日以上（標準的には20～56日）あけて接種 ●4回目は、3回目終了後、6ヶ月以上（標準的には12～18ヶ月未満）あけて接種
BCG [生:注射]	1歳未満 ※生後5～8ヶ月未満		1回		
麻しん (はしか)	1期	1～2歳未満	1回		
風しん [生:注射]	2期	5～7歳未満で、小学校就学前の1年間 (H31.4.2～R2.4.1)	1回		
水痘 (みずぼうそう) [生:注射]	1～3歳未満 ※1回目は、1歳～1歳3ヶ月未満		2回		●1・2回目は、3ヶ月以上（標準的には6～12ヶ月未満）あけて接種
二種混合	11～13歳未満 ※11～12歳未満		(2期) 1回		
日本脳炎	生後6ヶ月～7歳6ヶ月未満 ※1・2回目は、3～4歳未満 ※3回目は、4～5歳未満		4回	(1期初回) 2回	●1～2回目は、6日以上（標準的には6～28日）あけて接種
				(1期追加) 1回	●3回目は、2回目終了後、6ヶ月以上（標準的にはおおむね1年）あけて接種
	9～13歳未満 ※4回目は9～10歳未満			(2期) 1回	●4回目は、3回目終了後、6日以上（おおむね5年あけることが望ましい）あけて接種
生年月日により定期接種年齢が異なります。なお、接種期間は上記の内容をもとに、接種を進めてください					
生年月日		接種回数		定期接種年齢	
H19.4.1以前		4回	(1期初回)	2回	20歳未満
			(1期追加)	1回	
			(2期)	1回	

種類	接種年齢 ※標準的な接種年齢	接種回数		接種間隔
子宮頸がん予防 (HPV)	小学6年～高校1年相当の女子 ※中学1年生の女子	4価 9価	3回	●1・2回目は、2ヶ月以上あけて接種 ●3回目は、1回目から6ヶ月以上あけて接種 ※9価1回目を15歳になるまでに受ける場合は6ヶ月以上あけて2回接種
	キャッチアップ接種の経過措置 ◎令和7年度の対象者 H9.4.2～H21.4.1		キャッチアップ接種期間中（令和4年4月1日～令和7年3月31日まで）に少なくとも1回以上接種している者を対象に、3回の接種を完了させるよう経過措置期間を設ける。（令和8年3月31日まで）	

大人の定期接種ワクチン（主に65歳以上）

●対象者には個別通知をいたします。詳細は個別通知をご覧ください。

種類	助成対象	接種回数	料金
季節性 インフルエンザ	●接種日65歳以上 ●接種日60～65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）	1回/年	1,000円
	●非課税世帯、生活保護受給者の接種料金は、無料となります。		
新型コロナ ウイルス	●接種日65歳以上 ●接種日60～65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）	1回/年	未定 （令和7年度）
	●料金等詳細が決まり次第、広報等でお知らせいたします。		
高齢者 肺炎球菌	●65歳（65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで） ●接種日60～65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）	1回	1,500円
	●過去に一度でも接種したことがある方は、対象外となります。		
带状疱疹 ワクチン	●年度65歳 ●60歳以上65歳未満の者であって、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方 ●経過措置：5歳年齢ごと（70、75、80、85、90、95、100歳） ※100歳以上のものについては、令和7年度に限り全員対象。	生ワクチン：1回 不活化ワクチン：2回	生：2,500円 不活化：7,500円 ×2回
	●带状疱疹にかかったことがある者についても定期接種の対象。		

任意接種ワクチン

種類	助成対象	接種回数	料金
おたふくかぜ 〔生：注射〕	生後12ヶ月から就学前まで	2回	2,000円
インフルエンザ	生後6ヶ月～高校3年生相当、妊婦	13歳未満	2回/年
		13歳以上	1回/年
带状疱疹ワクチン	●非課税世帯、生活保護受給者は無料となります。 ●13歳未満の2回目接種料金は無料となります。		
	接種日50歳以上	生ワクチン：1回 不活化ワクチン：2回	生：4,000円 不活化：10,000円×2回
●不活化ワクチンを過去に受けたことがある方の再接種はできません。			



七色献立プロジェクト～健康ポイント事業～

中札内村では地場産野菜の健康効果や栄養バランスの良い野菜料理を広めることにより、村民全体の食生活改善を図るための取り組みとして「七色献立プロジェクト」を推進しています。その取り組みの一つとして、(株)タニタヘルスリンクが提案する事業と連携しながら、村の地域特性を踏まえた健康ポイント事業を行っています。

事業のイメージ図



詳細はホームページをご覧ください。

令和7年度の事業開始時期等につきましては広報やSNS等でお知らせいたします。



LINEの登録はお済みですか？

※各種母子事業の参加予約ができます

母子事業参加予約フォーム 登録方法

中札内村公式LINE QRコード



①お友達登録

中札内村の公式LINEをお友達登録してください。

②登録

①トーク画面



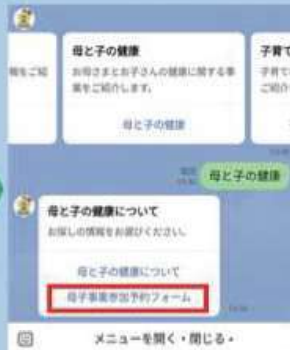
メニューの「子育て情報」のボタンを押し、「目的別で探す」のボタンを押す

②情報選択



「母と子の健康」についてを押す

③予約フォーム選択



「母子事業参加予約フォーム」を押す

④情報入力



予約のための情報を入力し、最後に送信してください。

⑤登録完了



送信が成功したら登録完了です。

※ご不明点があればお電話等にてお問合せください。

母子保健事業



妊
娠
期

出
産

育
児

保健師・助産師・管理栄養士による相談・サポート

母子手帳の交付

妊娠がわかり、出産予定日が決まったら保健センターへご連絡ください。
※事前に予約が必要です。

妊婦一般健康診査受診票交付 産婦・1ヶ月児健康診査受診票交付

妊婦健診の受診票は前期と後期に分けて配布します。

前期：母子手帳交付時

後期：25週前後での面談

産婦健診・1ヶ月児健診受診票は後期受診票と一緒にお渡しします。

新生児訪問

産後1ヵ月未満のお子さんのいる家庭へ訪問し、計測や相談を実施します。

すくすく相談

お子さんの健康な育ちに関する相談の他、身体計測、栄養相談、親子遊び等を行います。また、言語聴覚士による食事やことばなどお口の発達に関する相談も行います。

(年4回)

《対 象》 1歳未満の子と保護者、きょうだい

《会 場》 保健センター

《時 間》 10:00～11:30

《日 程》

4月30日(水) 5月21日(水)

6月18日(水) 7月23日(水)

8月20日(水) 9月24日(水)

10月29日(水) 11月26日(水)

12月10日(水) 1月28日(水)

2月18日(水) 3月18日(水)

妊婦栄養相談

《内 容》 記載して頂いたアンケートを基に個別相談を行っています。

《方 法》 母子手帳の交付時等にアンケートを記入して頂いた後、栄養士より連絡いたします。

妊婦訪問

《内 容》 妊娠期を健やかに心地よく過ごせるよう助産師が訪問します。

《方 法》

後期受診票交付の際に日程を調整します。

ぴよたま教室

《内 容》 妊婦さんと産婦さんの交流や、食事、出産・育児に向けた情報をお伝えします。

《日 程》

5月27日(火) 8月19日(火)

10月 7日(火) 2月 3日(火)

乳児健診

《対 象》 3～4ヵ月、7～8ヵ月、12～13ヶ月

《受 付》 個別にお知らせします。

《日 程》

4月22日(火) 6月24日(火)

8月26日(火) 10月21日(火)

12月16日(火) 2月24日(火)

1歳6ヵ月・3歳児健診

《対 象》 1歳6ヵ月～1歳8ヵ月未満
3歳0ヵ月～3歳2ヵ月未満

《受 付》 個別にお知らせします。

《日 程》

5月13日(火) 7月 1日(火)

9月 9日(火) 11月 4日(火)

1月13日(火) 3月10日(火)

中札内村子育て世代包括支援センター

妊娠期から、子育て期まで切れ目なくサポートする専門相談窓口です。保健師・助産師・管理栄養士が妊娠中から子育てに関する不安、悩み、心配事の相談に対応し、子育てのサポートを行います。

《対 象》 妊産婦・乳幼児から18歳までのお子さんとその保護者の方

《職 員》 保健師・管理栄養士・助産師(週1～2回)・言語聴覚士(不定期)

※助産師・言語聴覚士は勤務日に合わせて随時、個別相談を実施しています。(事前にご連絡ください。)

《場 所》 保健センター内 相談室 TEL:0155-67-2321

中札内村では母と子のすこやかな成長を応援するため、母子保健事業を実施しています。※HPは 二次元バーコードから確認できます。

妊婦歯科健診

《内 容》 妊娠中に村内の歯科医院で歯科健診を受けられます。

《対 象》 すべての妊婦

《対 象》 母子手帳の交付時に受診券をお渡しします。

妊産婦通院タクシー事業

《内 容》 自転車での通院が難しい方は、定期通院の際、助成を受けてタクシーを利用できます。

《対 象》 妊産婦とその子

《方 法》 利用を希望する場合は、事前に保健センターでの申し込みが必要です。

産前・産後ヘルパー事業

《内 容》 妊娠中～産後1年未満のご家庭で、家事のお手伝いに、ヘルパーが訪問します。

《方 法》 利用を希望する場合は、事前に保健センターでの申し込みが必要です。

もぐもぐクッキング

《内 容》 管理栄養士や保健師から栄養や食事、生活リズムに関する情報などをお伝えします。また、実際に離乳食作りと試食行います。

《日 程》

5月 8日(木) 7月 8日(火)

9月18日(木) 11月11日(火)

1月20日(火) 3月 3日(火)

巡回児童相談

《内 容》

帯広児童相談所の専門員による療育手帳の更新を希望される方は、保健センターまでお知らせください。

不妊治療費助成事業

《内 容》 不妊治療費を助成します。

《対 象》 対象要件については二次元バーコードからご確認ください。

《方 法》 ご不明点等あれば、保健センターまでお問い合わせください。

【拡充】妊産婦健診等 交通費助成事業

《内 容》妊婦健診や産後健診等の受診で負担された交通費を助成しています。

出産直前の準備のため里帰りした場合の交通費、宿泊費についても助成を行います。

《方 法》対象の方には新生児訪問の際にご説明いたします。

産後ケア

《内 容》 出産後のお母さんと赤ちゃんに助産師がデイサービスや訪問の支援をします。

5回まで利用できます。

《対 象》 すべての産婦と1歳未満の子

《方 法》 対象者には後期受診券交付の際に説明をします。

初回産科受診料支援事業

《内 容》 村民税非課税世帯等の妊婦に対して、妊娠判定にかかる産科医療機関の受診費用を助成します。

《対 象》 村民非課税世帯等に属する妊婦

中札内村出産・子育て応援事業 (妊婦のための支援給付事業)

《内 容》 出産～子育て期に身近で相談に応じ、きれめなく必要な支援につなぐ伴走型支援と経済支援(妊婦のための支援給付)を合わせて実施します。

《対 象》 妊産婦

経済的支援は母子健康手帳を交付した方と出産後の新生児訪問をした方

《方 法》 経済支援の申請などの説明は対象者に対面で実施します。

北大歯科健診

1歳を過ぎたお子さんから就学を控えたお子さんを対象に、歯科健診を実施します。

《内 容》 歯科健診、フッ素塗布、歯に関する相談など

《日 程》

6月4日(水)～6日(金)

12月4日(木)～5日(金)

もうくの出張こども相談

《内 容》 子どもの発達や関わり方等に関する個別相談を行ないます。

《方 法》 保健センターにご連絡(電話・来所)いただき、日程を調整します。

《日 程》

4月18日(金)、25日(金)

5月16日(金)、30日(金)

6月20日(金)、27日(金)

7月11日(金)、25日(金)

8月22日(金)、29日(金)

9月12日(金)、26日(金)

10月10日(金)、31日(金)

11月14日(金)、28日(金)

12月12日(金)、19日(金)

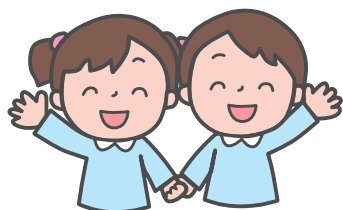
1月16日(金)、30日(金)

2月13日(金)、27日(金)

3月 6日(金)、13日(金)

子育て支援センターの事業

主な事業の内容



- ◎子育て相談 …… 子育てに関する不安や心配事など、気軽に相談・相談時間：月曜日～金曜日（午前9時～午後5時）
- ◎訪問・来園支援 …… 必要に応じて家庭に出向いたり、支援センターで子育てを考えながら支援を行います。

子育て支援センター事業の年間日程表

	◆ちびちびの日◆	◆ぴよぴよの日◆	◆げんきの日◆
	●支援センターで実施	●支援センターで実施	●支援センターで実施
	親子でお友だちを作ったり、おもちゃで遊んだり 楽しく過ごしましょう。		
	妊婦と1歳までのお子さんを持つ親子 (上のお子さんと一緒にいる場合は、ぴよ・げんきの日をご利用ください。) 毎月 第1月曜日 9:30～11:30 14:30～16:00	妊婦と1歳6ヶ月までのお子さんを持つ親子 第2・3・4・5月曜日 9:30～11:30	就学前のお子さんを持つ親子 (ちびちび・ぴよぴよの対象者も利用可) 第1・3火曜日 9:30～11:30 毎週金曜日 9:30～11:30 14:30～16:00
4月	7日	14日・21日・28日	(火) 1日・15日 (金) 4日・11日・18日・25日
5月		12日・19日・26日	(火) 20日 (金) 2日・9日・16日・23日・30日
6月	2日	9日・16日・23日・30日	(火) 3日・17日 (金) 6日・13日・20日・27日
7月	7日	14日・28日	(火) 1日・15日 (金) 4日・11日・18日・25日
8月	4日	18日・25日	(火) 5日・19日 (金) 1日・8日・22日・29日
9月	1日	8日・22日・29日	(火) 2日・16日 (金) 5日・12日・19日・26日
10月	6日	20日・27日	(火) 7日・21日 (金) 3日・10日・17日・24日・31日
11月		10日・17日	(火) 4日・18日 (金) 7日・14日・21日・28日
12月	1日	8日・15日・22日	(火) 2日・16日 (金) 5日・12日・19日・26日
1月	5日	19日・26日	(火) 6日・20日 (金) 9日・16日・23日・30日
2月	2日	9日・16日	(火) 3日・17日 (金) 6日・13日・20日・27日
3月	2日	9日・16日・23日・30日	(火) 3日・17日 (金) 6日・13日・27日



電話を受け付けています。

の子どもとの遊びを通して、親御さんと一緒に

◆なかよしひろば◆	◆リフレッシュサロン◆
●中札内 きらきら保育園で実施 保育園の遊戯室で、元気にのびのびと体を動かして遊びましょう。 毎月 第2火曜日 10:00～11:30	●支援センターで実施 お母さんたちの思いのままの時間を過ごすことができます。 毎週 木曜日 9:30～11:30 14:30～16:00
8日	3日・10日・17日・24日
13日	1日・8日・15日・22日・29日
10日	5日・12日・19日・26日
8日	3日・10日・17日・24日・31日
12日	7日・21日・28日
9日	4日・11日・18日・25日
14日	2日・9日・16日・23日・30日
11日	6日・13日・20日・27日
9日	4日・11日・18日・25日
13日	8日・15日・22日・29日
10日	5日・12日・19日・26日
10日	5日・12日・19日・26日

電話 67-2397
住所 中札内村東4条南7丁目1番地2
(中札内きらきら保育園内)

◆ファミリー広場◆

●支援センターで実施

毎月 第2又は、第1、3土曜日 9:30～11:30
7月10月2月は「親子で遊ぼう」になります。

◆ぱぱの日◆

年3回 第3又は、第4土曜日 9:30～11:30
・6月21日・10月25日・2月28日

◆親子であそぼう◆

詳細は子育て支援通信でお知らせします。

年3回 土曜日 9:30～11:30 ※予約必要
・7月12日・10月4日・2月14日

◆乳幼児期の親子ふれあい遊び◆

●支援センターで実施

助産師さんに来ていただき、赤ちゃんの体の特徴やそれに合った育児法、家でも簡単にできる親子のふれあい遊び、お母さんの体を楽にする体操などを紹介します。

【対象者】

4月16日 1・2・3月に出産した親子

7月16日 4・5・6月に出産した親子

10月29日 7・8・9月に出産した親子

1月21日 10・11・12月に出産した親子

◆給食・おやつ試食会◆

詳細は支援通信でお知らせします。

・給食 年3回(5・9・3月)

11:30～12:30(有料・予約必要)

・おやつ 年2回(7・12月)

15:30～16:00(有料・予約必要)

◆その他の事業◆

・絵本、CDの貸し出し・子育て情報の提供

・子育て通信ハガキ

(0～1歳までは月1回、1～2歳までは年6回)

・子育て支援通信「げんき」(月1回)

・サークル支援

・一時保育(有料)

・ファミリーサポートセンター(有料)



老人クラブの年間日程

喜 楽 会

会場：保健センター
時間：10：00～（年間）

令和7年（2025年）

4月17日（総会）
5月15日
6月19日
7月17日
8月21日（物故者法要）
9月18日
10月中旬予定（観楓会）
11月20日
12月18日（忘年会）

令和8年（2026年）

1月15日（新年会）
2月19日
3月19日

寿 会

会場：上札内交流館
時間：10：00～（年間）

令和7年（2025年）

4月 9日（総会）
5月14日
6月11日
7月 9日
8月13日（物故者法要）
9月10日
10月 8日
11月12日
12月10日（忘年会）

令和8年（2026年）

1月14日（新年会）
2月11日
3月11日

興 農 会

会場：興農会館
時間：10：00～（年間）

令和7年（2025年）

4月14日（総会）
5月12日
6月 9日
7月14日
8月11日
9月 8日
10月13日
11月10日
12月 8日（忘年会）

令和8年（2026年）

1月12日（新年会）
2月 9日
3月 9日

高齢者に関する相談は「地域包括支援センター」へ！

地域にお住まいの高齢者のみなさんやそのご家族、地域住民の方のさまざまな相談に対応しています。
例えば

- ・介護や健康について・・・「介護保険を利用したい」「介護予防教室に通いたい」「家族の認知症が心配」
 - ・権利や財産について・・・「近所の高齢者が虐待にあっているかも」「悪質商法の被害にあった」
 - ・在宅医療について・・・「在宅医療の利用が必要になった」※在宅医療介護連携コーディネーターとの連携
- ※地域包括支援センターは、必要な関係機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

●医療・介護・福祉関係機関一覧

名称	住所	電話番号
中札内村地域包括支援センター	〒089-1332	67-2321
中札内村居宅介護支援事業所	西2条南2丁目2番地（保健センター内）	
中札内村立診療所	〒089-1332 西2条南3丁目23番地	67-2012
中札内歯科医院	〒089-1310 大通北3丁目5番地	67-2146
やました歯科医院	〒089-1341 東1条南3丁目30番地	67-2288
デイサービスセンター 中札内恵津美ハイツ	〒089-1332 西2条南4丁目11番地5	68-3330
ホームヘルプサービス 中札内恵津美ハイツ		63-4567
特別養護老人ホーム 中札内恵津美ハイツ		68-3339
生活支援ハウス いちげ荘	〒089-1332 西2条南4丁目9番地4	68-3394
グループホーム 梅花荘	〒089-1332 西2条南5丁目6番地1	68-3494
NPO法人 夢といろ	〒089-1310 大通北1丁目13番地	67-2316
社会福祉協議会	〒089-1342 東2条南1丁目1番地	68-3472