

からだすこやか ところイキイキ

# 健康ひろば



2月25日の  
日曜当番医院

富山整形外科

末広町1丁目 ☎42-2030 9:00~17:00

※上記以外の日曜日、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院（医院）へお問い合わせください。  
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。  
※日曜当番医院が急きょ変更となる場合があります。受診前に一度、電話でご確認ください。

## 新型コロナウイルス感染症予防のためのワクチン接種について

令和2年から全世界で猛威を振るった新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナといいます。）の予防のため、令和3年より実施してまいりました新型コロナワクチンの無料での臨時接種が、令和6年3月31日で終了する予定となっておりますので、3月末までは、無料でワクチン接種を受けることができます。

ワクチンを接種するには予約が必要となります。

ワクチン接種を希望される方は、**接種希望日3日前まで**にパソコン又はスマートフォンから**新型コロナワクチン予約サイト『<https://jump.mrso.jp/012122>』**にアクセスしていただくか、市役所保健医療課新型コロナワクチン接種担当（電話：0164-56-1507）までご連絡いただき、ご予約をお願いいたします。

スマートフォンの場合、こちらの「ワクチン予約サイト」二次元コードからもアクセスできます。



なお、令和6年4月1日以降の新型コロナ予防接種につきましては、次のとおりとなる予定です。



接種時期：毎年秋から冬にかけて

接種回数：1回

接種対象：①満65歳以上

②満60歳以上、65歳未満の方で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある方及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を持つ方（障害等級1級またはそれに準じる方）

接種費用：未定ですが、自己負担をいただくことになります。

問 市・保健医療課（はーとふる内）

TEL 49-6050

## 三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

2月の  
催し

大人のお話し会

日 2月13日(火)18:30~

所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 2月25日(日)15:00~

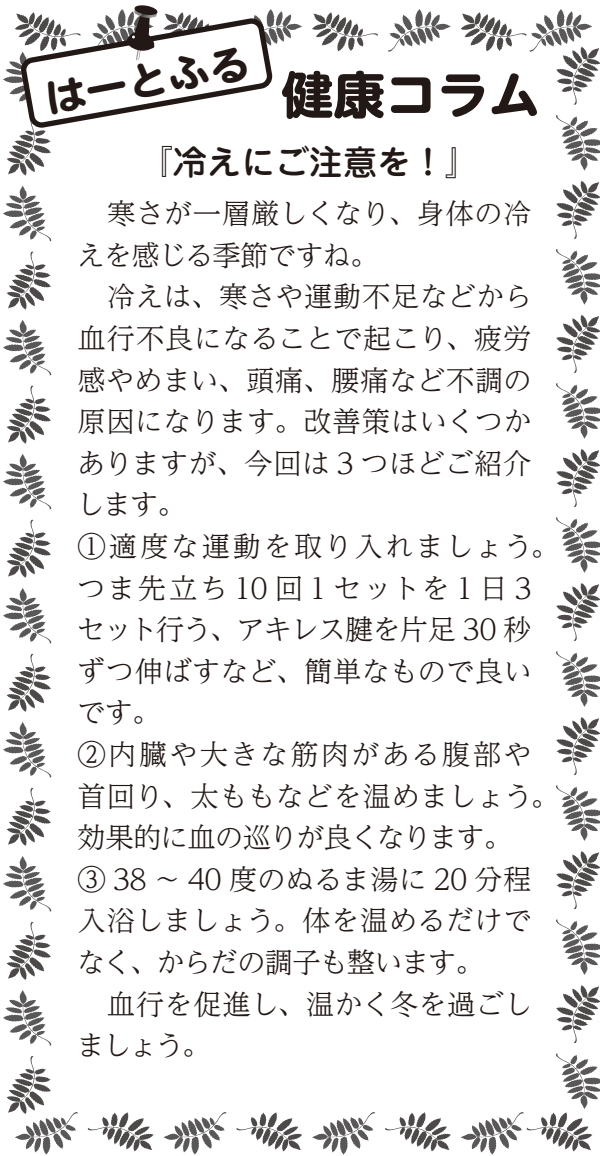
所 留萌ブックセンター

ジョシュアの英語であそぼう!

日 2月25日(日)15:30~

所 留萌ブックセンター

問 三省堂書店を応援し隊 事務所（留萌ブックセンター内）☎43-2255



はーとふる

## 健康コラム

### 『冷えにご注意を！』

寒さが一層厳しくなり、身体の冷えを感じる季節ですね。

冷えは、寒さや運動不足などから血行不良になることで起こり、疲労感やめまい、頭痛、腰痛など不調の原因になります。改善策はいくつかありますが、今回は3つほどご紹介します。

①適度な運動を取り入れましょう。つま先立ち10回1セットを1日3セット行う、アキレス腱を片足30秒ずつ伸ばすなど、簡単なもので良いです。

②内臓や大きな筋肉がある腹部や首回り、太ももなどを温めましょう。効果的に血の巡りが良くなります。

③38～40度のぬるま湯に20分程入浴しましょう。体を温めるだけでなく、からだの調子も整います。

血行を促進し、温かく冬を過ごしましょう。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

【乳幼児健診】◎対象児には事前に文書でお知らせします。

7日(水)	1歳6カ月児 (R 4年 7月生まれ)
14日(水)	9 カ月 児 (R 5年 4月生まれ)
21日(水)	3 歳 児 (R 3年 1月生まれ)
26日(月)	4 カ月 児 (R 5年10月生まれ)

【フッ化物塗布 (予約制)】 ◎料金は1回510円です。

対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

8日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場 (おおむね65歳以上)】

◎2/12と23は休みです。

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

【母子健康・栄養相談 (乳幼児)】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

8日(木)	9:30～11:30	
-------	------------	--

※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

## るもい健康の駅

休館日 月曜日・祝日

【開館時間】9:00～17:00 / (水)9:00～20:30

※20:00以降は入館できません

☎43-8121

### 【2月のイベント】

※各イベントには事前申込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ (<https://cohortopia.care/eki/>) をご確認ください。

3日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座 ②「がん検診(がん検診を上手に活用する方法を学びましょう)」

講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

3日(土) 13:00～14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

27日(火) 13:30～15:30 認知症サポーター養成講座(13:30～14:30)+ 駅カフェ(14:30～15:30)

28日(水) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「睡眠時無呼吸症候群について」

講師:たけうち内科循環器内科医院 医師 竹内 祥子 氏

### ＜運動教室に参加してみませんか？＞

毎週水曜日、運動教室開催中!! 当日参加可

開催時間	教室名	内容
10:00～11:30	RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	DVDを見ながらヨガや体操、有酸素運動などを行います。
13:00～13:30	ラジオ体操	動画を見ながらラジオ体操やストレッチ体操を行います。
18:00～20:00	夜間 DVD エクササイズ	DVDを見ながら自分の体力に合わせた運動が出来ます。入退室も自由!

毎週木曜日、運動教室開催中!! 当日参加可 ※2/1・2/8・2/15・2/22・2/29は中止します

開催時間	教室名	内容
10:00～11:00	ふまねっと教室(るもねっとサークル)	ふまねっと運動と脳トレを通じ介護予防と交流を図ります。

### ＜より道の部屋・サロンの利用について＞

買物への道中の休憩場所などに、近くにお越しの際はお気軽にご利用ください。