

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



12月7日の
日曜当番医院

わたべ整形外科医院

栄町3丁目 ☎42-5011 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。

【暮らし】移動献血車「ひまわり号」巡回のご案内

▼全国的に、献血をいただいている方の60%以上は50歳未満の方々ですが、若年層（10～30代）の献血者数は減少傾向にあります。

特に冬場から春先にかけては風邪などで体調を崩す方が多いことなどにより、献血者が不足しがちとなり、手術等に必要な血液を確保することに苦慮しており、血液が不足している状況が続いております。

留萌市内において、下記の日程で献血車が巡回しますので、献血へのご協力をお願いします。

また、少ない献血者からの輸血を可能とするため、400ml 献血へのご協力をお願いいたします。

【日】【場】巡回日程

日時			場所
12月23日	火曜日	10:00～11:40	市役所前（幸町1丁目）
		13:00～16:00	
12月24日	水曜日	10:00～12:00	留萌開発建設部前（寿町1丁目）
		13:30～16:00	留萌市立病院職員通用口（東雲町2丁目）
12月25日	木曜日	10:00～11:00	留萌警察署（高砂町3丁目）
		12:30～16:00	北海道留萌合同庁舎前（住之江町2丁目）

服薬 について



- ・当日服薬でも献血可能な薬
→ 血圧（複数可）・コレステロール・鼻炎・尿酸値を下げる薬
- ・当日服薬していなければ献血可能な薬
→ 痛み止め・風邪薬（市販）
- ・服薬中3日間不可な薬
→ 抗生物質

※天候や道路状況などで、巡回時刻が変更になる場合があります。

※健康状態などで、献血をお断りする場合があります。

問 市・保健医療課（は一とふる内）

TEL 49-6050

献血に関するページ（市HP）QR ▶



三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

12月の
催し

大人のためのお話し会

日 12月 9日(火)18:30～

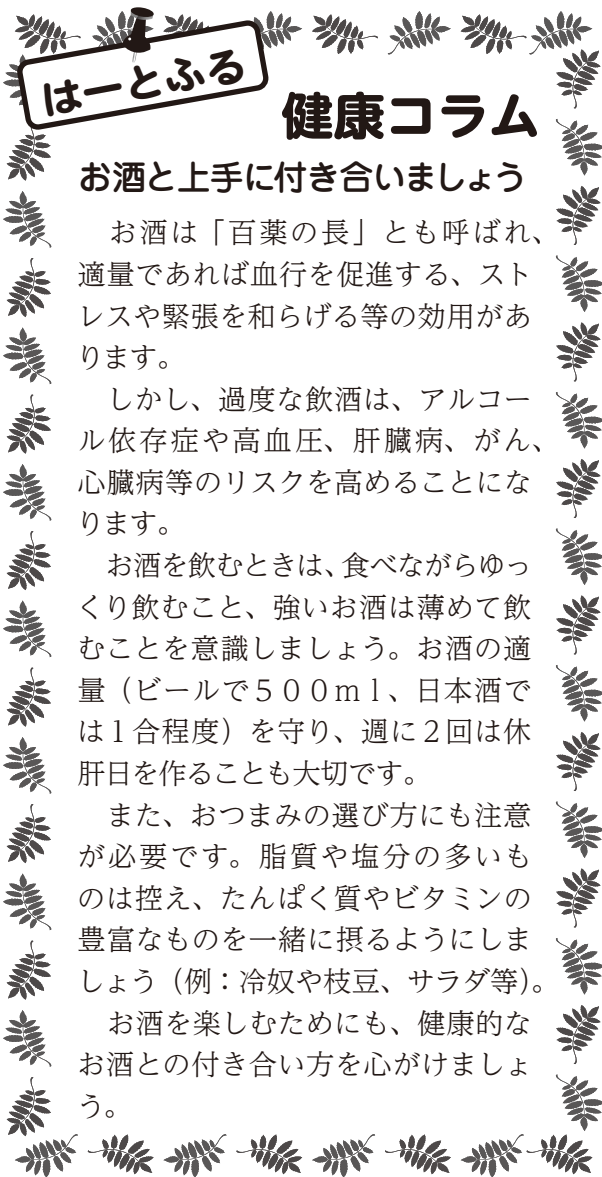
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 12月21日(日)15:00～

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

お酒と上手に付き合いましょう

お酒は「百薬の長」とも呼ばれ、適量であれば血行を促進する、ストレスや緊張を和らげる等の効用があります。

しかし、過度な飲酒は、アルコール依存症や高血圧、肝臓病、がん、心臓病等のリスクを高めることになります。

お酒を飲むときは、食べながらゆっくり飲むこと、強いお酒は薄めて飲むことを意識しましょう。お酒の適量（ビールで500ml、日本酒では1合程度）を守り、週に2回は休肝日を作ることも大切です。

また、おつまみの選び方にも注意が必要です。脂質や塩分の多いものは控え、たんぱく質やビタミンの豊富なものを一緒に摂るようにしましょう（例：冷奴や枝豆、サラダ等）。

お酒を楽しむためにも、健康的なお酒との付き合い方を心がけましょう。

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。

5日(金)	1歳6カ月児(R 6年 5月生まれ)
12日(金)	3 歳 児(R 4年 11月生まれ)
19日(金)	4 カ 月 児(R 7年 8月生まれ) 9 カ 月 児(R 7年 2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。

4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)】

◎12/29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。

4日(木)	9:30～11:30	
-------	------------	--

【成人健康・栄養相談】

病気の予防や食生活などについてご相談ください。

16日(火)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

※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

【12月のイベント】

※各イベントには事前申し込みが必要です。

詳しくは、るもい健康の駅ホームページをご確認下さい。

るもい健康の駅の
ホームページQR▶



- | | |
|--------------------|--|
| 6日(土) 9:30～11:30 | 基礎老年医学講座⑫「糖尿病」
講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏 |
| 6日(土) 13:00～14:30 | 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会 |
| 13日(土) 13:00～14:00 | マンスリー健康講話「若さを保つ健康習慣～睡眠編①～」
講師:北海道ファーマライズ(株) 留萌大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏 |
| 23日(火) 13:30～15:30 | 認知症サポーター養成講座&駅カフェ
13:30～ 講座 講師:留萌市社会福祉協議会 事務局次長 社会福祉士 鈴木 出 氏
14:30～ 駅カフェ「お正月に使える!簡単かわいいポチ袋を作ろう!」 |

《運動教室に参加してみませんか?》 予約なしで参加できます。お一人様でも大歓迎!

毎週水曜日	教室名	内容
10:00～11:30	① RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	①③は講師のいない自由参加型で、DVDを見ながらストレッチや体操などができます。(DVDの持ち込みもOKです!) ②は動画を見ながら、みんなでラジオ体操やストレッチなどを行います。
13:00～13:30	②ラジオ体操	
18:00～20:00	③夜間DVDエクササイズ	

毎週木曜日	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)	ふまねっと運動を通じ、介護予防と交流を図ります。

※るもねっと教室は12/18で年内終了とし、12/25～2月末までお休みになります。(3月より再開予定)

《年末年始休館日のお知らせ》 令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土) ～通常開館は令和8年1月4日(日)からです～