

# 7月 健康ひろば

保健福祉センター  
はーとふる ☎ 49-2558

**乳幼児検診** 受付 13:00 ~ 13:30

対象児には事前に文書でお知らせします。

	4カ月児		9カ月児	
7月	24日(火)	24年3月生	25日(水)	23年9月生
	1歳6カ月児		3歳児	
	11日(水)	22年12月生	10日(火)	21年6月生

**フッ化物塗布** 予約制

対象は1歳6か月以上の子どもです。

7月	12日(木)	10:00 ~ 11:00	12:30 ~ 15:00
	26日(木)		13:30 ~ 15:00

**ピンピンからだひろば** 7月16日(月)はお休みです

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入り自由。

7月	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・発達や育児などについてご相談ください。

7月	5日(木)	9:30 ~ 11:30	13:00 ~ 15:00
	26日(木)		

**成人健康・栄養相談**

病気の予防や病気に対する日常生活・食生活の留意点などについてご相談ください。

7月	31日(火)	10:00 ~ 16:00
----	--------	---------------

**一般健康・栄養相談 (乳幼児～成人)**

年齢を問わず健康相談を行います。

7月	12日(木)	10:00 ~ 11:30	住之江児童センター
	13日(金)	13:00 ~ 15:00	幌糠コミュニティセンター

※各種予防接種や集団がん検診は、広報4月号に折り込みしたピンクの用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。

るもい健康の駅  
☎ 43-8121

▶開館時間 9:00 ~ 17:00

水・木曜日

9:00 ~ 20:30

(但し20時以降は入館できません)

▶休館日 月曜日・祝日

▶7月のイベント

7日(土) 「救急蘇生法」と「AED体験講習会」

13:00 ~ 14:30

14日(土) お仕事シリーズ

「看護師のお仕事」

NPO法人るもいコホートピア

山崎洋子

13:00 ~ 14:00

24日(火) 認知症サポーター養成講習会

13:00 ~ 14:30

**お知らせ**

るもい健康の駅 3周年記念講演

(社)日本脳神経外科学会北海道支部  
市民公開講座『脳を守るために』

❖日時 7月21日(土)

開場 12:30

講演 13:00 ~ 15:00

❖場所 中央公民館 講堂

7月8日の日曜当番医院

**整形外科稲垣医院**

幸町3丁目 ☎ 43-3311

午前9時～午後5時

※上記以外の日曜日・祝日及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2次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

はーとふる健康「リム

家族と一緒に食べよう

ひと昔前には当たり前だった家族みんなで食卓を囲む風景も、現在は、ひとりで食事をする「孤食」のほか、家族揃ってもばらばらに好きなものを食べる「個食」なども増えているようです。

家族で食卓を囲むことには大切な役割があります。

「いただきます」の挨拶やお箸の使い方など食事のマナーを学ぶだけではなく、家族のコミュニケーションの場でもあり、共通の会話の中で社会性を学ぶ教育の場でもあるのです。

何より一人で食べるより家族や友人と食べる方が楽しいし美味しいですよ。

全員そろった時間を過ごすことは難しいかもしれませんが、一日一回は家族と一緒に食事を心掛けたいですね。