

# 1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	
1月	29日(火)	24年9月生	30日(水)	24年3月生
	1歳6カ月児		3歳児	
	23日(水)	23年6月生	22日(火)	21年12月生

**フッ化物塗布** 予約制で、料金は1回500円です。

対象は1歳6か月以上の子どもです。

1月	17日(木)	10:00～11:00	12:30～15:00
	31日(木)		13:30～15:00

**ピンピンからだひろば** 1月4日(金)、14日(月)は休み

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入り自由。

1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。

1月	10日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
	31日(木)		

**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。

1月	18日(金)	13:00～15:00	幌糠コミュニティセンター
	24日(木)	10:00～11:30	住之江児童センター

※各種予防接種やがん検診は、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。

※はーとふるでは、随時、電話や来所での相談も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  
☎ 43-8121

▶開館時間 9:00～17:00  
9:00～20:30(水・木)  
(但し20時以降は入館できません)

▶休館日 月曜日・祝日

▶1月のイベント

12日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会  
13:00～14:30

18日(金) 前期『基礎老年医学講座』  
18:30～20:30

19日(土) 前期『基礎老年医学講座』  
9:30～11:30  
◎両日ともに同一の内容ですが、2回受講可能(有料)。

19日(土) お仕事シリーズ  
「介護支援専門員のお仕事」  
NPO法人るもいコホートピア  
介護支援専門員 梅田 治子  
13:00～14:00

22日(火) 認知症サポーター養成講習会  
13:00～14:30

26日(土) マンスリー健康講話  
「メタボリック症候群について」  
国立保健医療科学院  
医学博士 佐田 文宏氏  
13:00～14:00

1月27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、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

薄味にしよう！

砂糖・塩などの摂り過ぎが、肥満や高血圧などを誘発し、さまざまな病気につながることはご存じですね。

急に「薄味を！」と言われても難しいのですが、薄味の工夫は調味料を減らすことだけではありません。

例えば、ご飯をよく噛んで食べると甘味や旨味が感じられますよね。他の食材でも同じことが言えます。よく噛むことで素材の旨みを味わうことができますのです。濃い味付けでは素材の旨味を感じることができません。

素材の旨みという点では、旬の食材で旨味や風味を感じ、満足感を得るということも大切かもしれませんね。

薄味に慣れない方は、「よく噛む」ということから始めてみてはいかがでしょうか。

はーとふる健康「リム