

# はーとふる 健康コラム

## 「食生活改善推進員協議会をご存知ですか？」

食生活改善推進員協議会は、食を通して地域の健康づくりを推進する全国組織で、留萌市でも活動しています。留萌市食生活改善推進員協議会は、市が主催する養成講座を修了した会員約35人で構成しています。

主な活動として、子どもから高齢者までの各年代に応じた料理教室を開催しているほか、健康に関するイベントの協力などにも対応しています。

食育や減塩、地産地消などさまざまなことをテーマにした料理教室を開催しています。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンにして平成28年度もさまざまな料理教室を企画しています。

ご自身やご家族の食生活を見直す機会として、積極的に参加し、健康づくりにお役立てください。

## 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

17日(火)	3歳児(25年4月生)	【受付】 13:00 ～13:30
18日(水)	1歳6カ月児(26年10月生)	
24日(火)	4カ月児(28年1月生)	
25日(水)	9カ月児(27年7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カ月以上の子どもです(1歳6カ月に関わらず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください)

12日(水)	10:00～11:00	13:00～15:30
--------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

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・発達などについてご相談ください

12日(水)	9:30～11:30	13:00～15:00
--------	------------	-------------

●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

19日(水)	10:30～11:30	潮静児童センター
--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.697)に折り込みした用紙(緑色)「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。  
※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】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

※各イベントは、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(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

5月のイベント	7日(土) 13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
	14日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑨「免疫疾患の特徴(感染症)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
	14日(土) 10:00～16:00	〈有料〉ふまねっとサポーター養成講座 講師:NPO法人ワンツースリー 副理事長 尚和 里子 氏
	24日(火) 13:00～14:30	認知症サポーター養成講座
	28日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑩「感覚器の特徴(視覚・聴覚)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
	28日(土) 13:00～14:00	マンスリー健康講話「薬の飲み方アドバイス(お薬手帳)」講師:留萌大町薬局 薬局長 吉田 龍 氏

【休館日のお知らせ】5月2日(月)は通常休館日、3日(火・祝)～6日(金)は祝日休館になります。

**5月15日の日曜当番医院** **川上内科医院** 錦町4丁目 ☎43-6451 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、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

**オートキャンプフェスティバル inるもい2016 参加者募集!!**  
6.25sat 参加申込み受付中! 詳細はネットで!  
▶26sun <http://rumoi-rasisa.jp>

5月 6月 7月  
22日 26日 31日  
(日) (日) (日)  
10:00～14:00  
会場:留萌地方卸売市場(新星マリン漁協内)

**海のふるさと館だより ラウンジコンサート** 開館時間:9:00～18:00  
5月14日(土) 入場無料!!  
14:00～15:00 ②階ラウンジ

個人展示『私の宝物』 第1弾 さるしげ「猿重」(1階ロビー)

個人展示『私の宝物』 出品者募集!!  
あなたも「海のふるさと館」で個展を開いてみませんか?  
お問い合わせ・お申込みは ☎43-6677 (担当:高橋)まで

お問い合わせ うまいよ!実行委員会事務局(留萌観光協会内) ☎43-6817

海のふるさと館の最新情報はWEBで!  
<http://rumoi-rasisa.jp/rumoi/archives/branch/umihuru/>  
左のQRコードを利用すると簡単だMO♪

# からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

■こんにちは!るもい健康の駅です■  
「るもい健康の駅が、皆さんの健康づくりを応援します!」

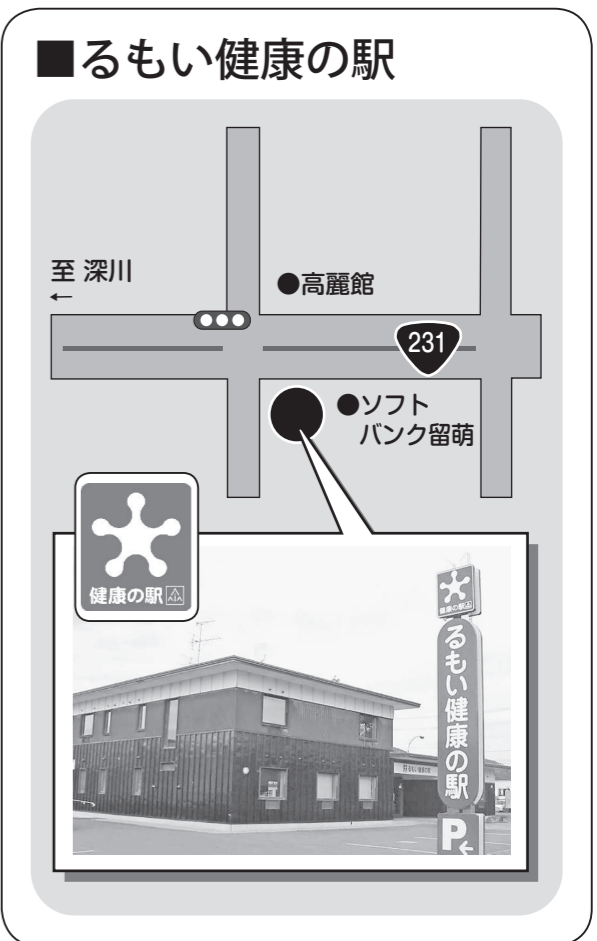
「健康の駅」は、地域の皆さんが健康に暮らすための交流拠点として「健康の駅推進機構」が認証した施設です。現在、全国に19か所があり、道内では、るもい健康の駅が唯一の認定施設です。

るもい健康の駅には、健康測定器や運動機器などがあり、初めての方でも安心して利用できるようスタッフがサポートしています。

また、市民の皆様の健康づくりを応援する交流施設を目指し、健康についての学習会や運動教室を開催しているほか、「自分や家族の健康のこと」「病気や治療についての不安」などについて医師や看護師、主任介護支援専門員(ケアマネジャー)、介護福祉士などに相談することができます。

より良い健康を手に入れるためには、健康に良いことを「理解すること」「開始すること」「継続すること」が大切です。

皆さんも「自分の健康状態を知る」「自分のペースで運動する」「健康についての知識を深める」をるもい健康の駅でスタートし、健康長寿を目指しましょう。るもい健康の駅が、皆さんの健康づくりを応援します。



●開館日・休館日のご案内  
《開館日》火・金・土・日曜 9:00～17:00/水・木曜 9:00～20:30(20:00受付終了)  
《休館日》月曜、祝日

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

◆感謝記念公演◆ 入場無料※どなたでもご覧いただけます。

～時空を超えて～「きものは愛」  
と き:平成28年5月15日(日)午後1時開演  
と ころ:小平町文化交流センター

小林豊子きもの学院 北海道本部 北海道講師会  
分校 はまなす教室 090-2875-0972 (担当:森)