

はーとふる  
**健康コラム**

「虫歯に負けない」健口(けんこう)習慣  
～フッ素を上手に活用しよう!」

虫歯予防の基本は歯磨きですが、テレビコマーシャルなどでも馴染みのフッ素にも虫歯予防の効果があります。近年では、市販の歯磨き粉の約9割にフッ素が配合されていると言われています。

フッ素には、虫歯菌の働きを抑えたり、歯のエナメル質を強化するなどの作用があります。フッ化物洗口50～80%、フッ化物塗布30～40%、フッ素配合の歯磨き粉20～30%の虫歯予防の効果があるとされています。

なお、フッ素配合の歯磨き粉は、うがいをし過ぎると効き目が弱まってしまうため、「1日2回以上使う」「うがいは2回まで」などと意識して使うことが大切です。

フッ素を上手に活用し、虫歯に負けない健口を手に入れましょう。

**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

6日(火)	3歳児(25年11月生)	【受付】 13:00 ～13:30
7日(水)	1歳6カ月児(27年5月生)	
20日(火)	4カ月児(28年8月生)	
21日(水)	9カ月児(28年2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)

1日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 23日(金)、26日(月)、30日(金)は休みです  
高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

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

1日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

●成人健康・栄養相談  
病気の予防など日常生活・食生活についてご相談ください

9日(金)	10:00～12:00	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

15日(木)	10:30～11:30	沖見児童センター
--------	-------------	----------

※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。

- 12月のイベント
- 3日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会
  - 10日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座①「糖尿病合併症と生活習慣病」講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
  - 10日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「いつまでも血管を若々しく保つ秘訣」  
講師：たけうち内科循環器科医院 院長 竹内 克呂 氏
  - 24日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座②「認知症の理解と地域の安心」講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
  - 27日(火) 13:00～14:30 認知症サポーター養成講座
- 年末年始休館のお知らせ 12月31日(土)～1月5日(木) ※1月6日(金)から通常開館となります。

**12月11日の日曜当番医院** 留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 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。

**オロロンひまわり基金法律事務所** 弁護士 成田 騎信

借金や家族関係、相続など…  
● どうぞお気軽にご相談ください ●  
● 借金問題の初回相談無料 ●

土・日、夜間 応相談

● 業務時間 9:00～18:00 ● 休業日 土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室  
TEL. 0164-56-4312

至留萌駅  
オロロンひまわり基金法律事務所 (信和商事ビル2階4号室)  
留萌信用金庫本店

オロロンひまわり基金法律事務所 検索



■こんにちは！るもい健康の駅です■  
「マンスリー健康講話・基礎老年医学講座について」

◎専門家が分かりやすく解説！体の仕組みを学ぶ「マンスリー健康講話」

「マンスリー健康講話」は、市民を対象として毎月定期的で開催しています。講話では、市内の医師や薬剤師をはじめとしたさまざまな職種の講師が、「医療」「介護」「福祉」「運動」などのテーマを分かりやすく解説します。

講話は無料で参加できます。ただし、事前予約が必要です。

なお、皆さんが聴きたいというテーマなどの要望があれば、随時承っています。要望のある方は、事前にもい健康の駅へご相談ください。このほか、町内会やサークルなどの団体を対象とした出張講話も行っていますので、ぜひご活用ください。

マンスリー健康講話に参加して健康の目利きになりましょう。

- 実施テーマの一例
- ・生活習慣病の予防
  - ・大人のぜんそく
  - ・正しい薬の飲み方をアドバイス
  - ・カラダに良い油、悪い油 など

◎老年医学について学びたい方、必見！「基礎老年医学講座」

基礎老年医学講座は、「身体の構造」「高齢者の特徴」「医学的処置の意義」など「高齢者に関わる全ての方が必要な知識を学ぶ講座」として、年間全24回開催しています。

札幌医科大学医学部教授でNPO法人るもいコホートピア理事長の小海康夫先生が分かりやすく解説します。

年齢を問わず全ての方が学ぶことができる講座ですので、ぜひご活用ください。

- 参加費用
- ・1回(1人)：500円
  - ・一括払い(12回分)：5,000円
- ※ふまねっとサポーター・インストラクター、認知症サポーターの方は、無料で参加できます。

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

ラス LAS英数塾 受講生募集 留萌市沖見町3丁目 TEL(0164)42-1743

申し込み 随時!

※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

- 原則2人までの個別指導
- 各講習(春期・夏期・冬期)
- 数学・英語受講体験 45分無料 (対象:中学生・高校生)
- 通年受講

【小学生：英(小5,6)・算・国】  
【中学生：英・数・国・理・社】  
【高校生：英・数・現代文・古典・化学・生物など】