



はーとふる 健康コラム

『よく噛んで食べよう!』

よく噛んで食べることは、健康に良い効果をもたらします。消化吸収が良くなるだけでなく、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止に繋がります。また、よく噛むと唾液が多く分泌されます。唾液には口腔内の細菌の増殖を抑える働きがあるため、虫歯や歯周病の予防にも繋がります。

よく噛んで食べるための工夫として、食材を大きめに切る、加熱しすぎない、繊維の多い食材（ごぼうやれんこん等の根菜や海藻）や弾力のある食材（きのこやいか、たこ等）を料理に取り入れる等の方法があります。また、食べ物を飲み物で流し込まないように注意しましょう。

自分で食べるのが早いと感じている人はひと口30回噛むことを目標に、ゆっくり食べることを意識してみましよう。

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。

7日(火)	1歳6カ月児 (R 2年11月生まれ)
14日(火)	9カ月児 (R 3年8月生まれ)
21日(火)	3歳児 (R 1年5月生まれ)
28日(火)	4カ月児 (R 4年2月生まれ)

※R令和

※新型コロナウイルス感染予防に伴って人数を制限して実施しており、対象月の方でも健診を受けられない場合があります。

【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。

9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)】

軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

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)】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、予約制です。ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

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

※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 ☎43-8121 ※20:00以降は入館できません

【6月のイベント】 ※各イベントには事前申込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ (<https://cohortopia.care/eki/>) をご確認ください。

4日(土) 13:00～14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
8日(水) 13:30～15:30	オレンジカフェ留萌in港北コミュニティセンター(元町5丁目86番地)
11日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑩「熱中症(熱中症になりにくい生活について・熱中症への適切な対応)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
11日(土) 13:00～14:00	マンスリー健康講話「長引く咳の正体は？」 講師:たけうち内科循環器内科医院 呼吸器科 医師 竹内 祥子 氏
25日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑫「痛み(痛みの仕組みを学び、快適な生活を送る工夫を学びましよう)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
28日(火) 13:30～15:30	認知症サポーター養成講座(13:30～14:30)+ 駅カフェ(14:30～15:30)

≪基礎老年医学講座前期 延期の振替日時のお知らせ≫

4日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座③(2/12延期分)「肥満(肥満と生活習慣病の関係を学んで健康に生かしましょう)」
18日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座④(2/26延期分)「脳梗塞(脳梗塞の仕組みと予防について学びましよう)」

≪運動教室に参加してみませんか?≫毎週木曜日、運動教室開催中!!

開催時間	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。気軽にご参加ください。

≪より道の部屋・サロンの利用について≫ 買物への道中の休憩場所などにお気軽にご利用ください。



6月12日の日曜当番医院 **藤田クリニック** 宮園町1丁目 ☎42-1660 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。

◎第2回留萌市温泉施設送迎車両(おんタク)利用者アンケートについて

▼市では、公衆衛生対策から行政が交通手段を確保する必要性を検証することを目的として、令和2年10月より温泉施設送迎車両運行実証実験を行っており、利用者に対しても、実験内容について継続的なアンケート調査を実施して、定期的に検証しているところです。

第2回利用者アンケートは、本年2月に50名程度を対象に調査票を配布し、31名から回答をいただいたところです。今回は特に、「自宅にお風呂がない」、「あっても利用できない」と回答した20名の方からのご意見を中心に検討した結果、温泉施設での滞在時間に不満があることが判明しました。これを受けて市としては、入浴などの時間が2時間程度確保できるよう、下記のとおり時間変更しております。これからは市民の皆様のご利用をお待ちしております。

【変更内容】

行き時間：11時 現行どおり
帰り時間：13時→14時に変更

【運行状況】

日 毎週2回(火曜日、金曜日) 所 発着場所：るもいプラザ(開運町3丁目)
費 片道150円
※時間変更については、5月24日(火)からの変更を予定しています。
問 市・保健医療課(はーとふる内) TEL 49-6050

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

6月の催し

大人のための朗読会 **開催中止** 日 6月14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 6月26日(日) 14:00～ 所 市立留萌図書館

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、イベントの開催を急きょ見合わせる場合があります。中止の場合は、留萌ブックセンター by 三省堂書店内で告知しますので、そちらをご確認ください。

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