

からだすこやか 心こころイキイキ
健康ひろば



3月26日の
日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 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。

■健康ワンポイントアドバイス■

移動献血バスの年間巡回予定について

献血は「安全な血液製剤の安定供給の確保等に関する法律」の理念のもと、厚生労働大臣の定める基本方針に従って、全国各地で行われており、北海道は献血率が全国一でもあります。

しかしながら現在、新型コロナウイルスの感染拡大により献血活動にも非常に大きな影響を及ぼしています。さらに今般の大雪・寒波も追い打ちをかけ、年明けから急激に献血協力者が減少しています。

北海道内では、医療機関に対して安定した輸血用血液製剤を供給するために1日700人以上の献血を必要としています。

献血は新型インフルエンザ等対策特別措置法においても事業の継続が求められており、『不要不急』な外出にはあたりません。献血会場では徹底した感染防止対策を行っており、献血バスの換気対策も万全です。

令和5年度の留萌市内における献血バスの運行予定は以下のとおりです。皆様のご協力をお待ちしております。

	日時予定	場 所
個別運行	年4回(5月・8月・11月・2月)	留萌自衛隊駐屯地
	6/14 信金の日	留萌信金本店駐車場
市内循環	4/ 2(日)～ 4/ 5(水)	ホームマック駐車場・留萌振興局・市役所他
市内循環	8/ 1(火)～ 8/ 4(金)	留萌振興局・市役所・保健福祉センター「はーとふる」他
市内循環	11/27(月)～ 11/30(木)	留萌振興局・市役所・保健福祉センター「はーとふる」他

問 市・保健医療課 (はーとふる内)

TEL 49-6050

HP <https://www.e-rumoi.jp/hokeniryu/>

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

3月の
催し

大人のための朗読会

日 3月14日(火)18:30～

所 留萌ブックセンター

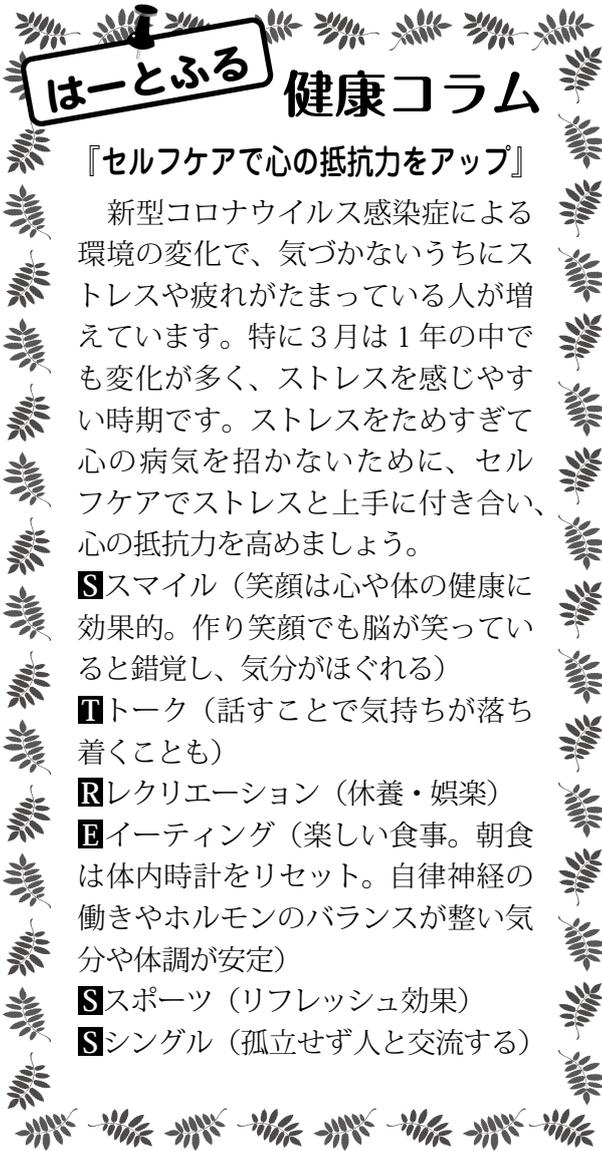
こどものためのおはなし会

日 3月26日(日)14:00～

所 留萌ブックセンター

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



はーとふる

健康コラム

『セルフケアで心の抵抗力をアップ』

新型コロナウイルス感染症による環境の変化で、気づかないうちにストレスや疲れがたまっている人が増えています。特に3月は1年の中でも変化が多く、ストレスを感じやすい時期です。ストレスをためすぎて心の病気を招かないために、セルフケアでストレスと上手に付き合い、心の抵抗力を高めましょう。

Sスマイル（笑顔は心や体の健康に効果的。作り笑顔でも脳が笑っていると錯覚し、気分がほぐれる）

Tトーク（話すことで気持ちが落ち着くことも）

Rレクリエーション（休養・娯楽）

Eイーティング（楽しい食事。朝食は体内時計をリセット。自律神経の働きやホルモンのバランスが整い気分や体調が安定）

Sスポーツ（リフレッシュ効果）

Sシングル（孤立せず人と交流する）

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 3年 8月生まれ)
9日(木)	9 月 児 (R 4年 5月生まれ)
14日(火)	3 歳 児 (R 2年 2月生まれ)
28日(火)	4 月 児 (R 4年11月生まれ)

※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。

2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）】

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。

2日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

※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

【3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市幌糠コミュニティセンター(幌糠1854番地の7)
11日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑤「見えない腎臓病」(腎臓病の仕組みと予防について) 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「目の病気・検査 ～withコロナ時代診療～」 講師:留萌市立病院 視能訓練士 大川 和洋 氏
25日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑥「便秘」(便秘になりにくい生活と気を付けたいこと) 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)

【るもい健康の駅からのお知らせ】毎週木曜日開催!!

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。お気軽にご参加ください。 ※3月16日より再開いたします。(3/2、3/9の教室はお休みいたします)

《オレンジカフェに参加してみませんか?》

るもい健康の駅では、ふれあいと情報交流の場として、認知症をテーマに様々な方が集う『オレンジカフェ留萌』を市内のコミュニティセンターなどで開催しております。オレンジカフェは「認知症」のご本人やご家族の方を支援していく為に自分たちに何が出来るのか?認知症の症状や認知症の方への接し方など解りやすく学べる場所です。※歩行が困難な方には会場まで送迎致します。