

からだすこやか ココロイキイキ

# 健康ひろば



7月9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■

### 【暮らし】移動献血車「ひまわり号」巡回のご案内

▼全国的に、献血をいただいている方の60%以上は50歳未満の方々ですが、若年層（10~30代）の献血者数は減少傾向にあります。また、特に冬場から春先にかけては風邪などで体調を崩す方が多いことなどにより、献血者が不足しがちとなり、手術等に必要な血液を確保することに苦慮しており、血液が不足している状況が続いております。留萌市内においては、下記の日程で献血車が巡回しますので、献血へのご協力をお願いします。

さらに、少ない献血者からの輸血を可能とするため、400ml又は成分献血へのご協力をお願いいたします。

日	時	場 所
8月1日(火)	10:00 12:00	留萌開発建設部前（寿町1丁目）
	13:30 14:30	留萌地方合同庁舎（ハローワーク他：大町2丁目）
	15:00 16:00	株式会社堀口組前（高砂町1丁目）
8月2日(水)	10:00 11:45	市役所前（幸町1丁目）
	13:30 16:00	
8月3日(木)	10:00 11:00	保健福祉センターはーとふる（五十嵐1丁目）
	12:30 16:00	北海道留萌合同庁舎前（住之江町2丁目）
8月4日(金)	10:00 11:00	北海道電力ネットワーク（末広町4丁目）
	12:30 14:30	留萌市立病院職員通用口（東雲2丁目）
	15:00 16:00	留萌開発事務所（堀川2丁目）

※天候や道路状況などで、巡回時刻が変更になる場合があります。

※健康状態などで、献血をお断りする場合があります。

問 市・保健医療課（はーとふる内） TEL 49-6050 HP <https://www.e-rumoi.jp/hokeniryuu/>

## 三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

7月の  
催し

大人のお話し会

日 7月11日(火)18:30~

所 留萌ブックセンター

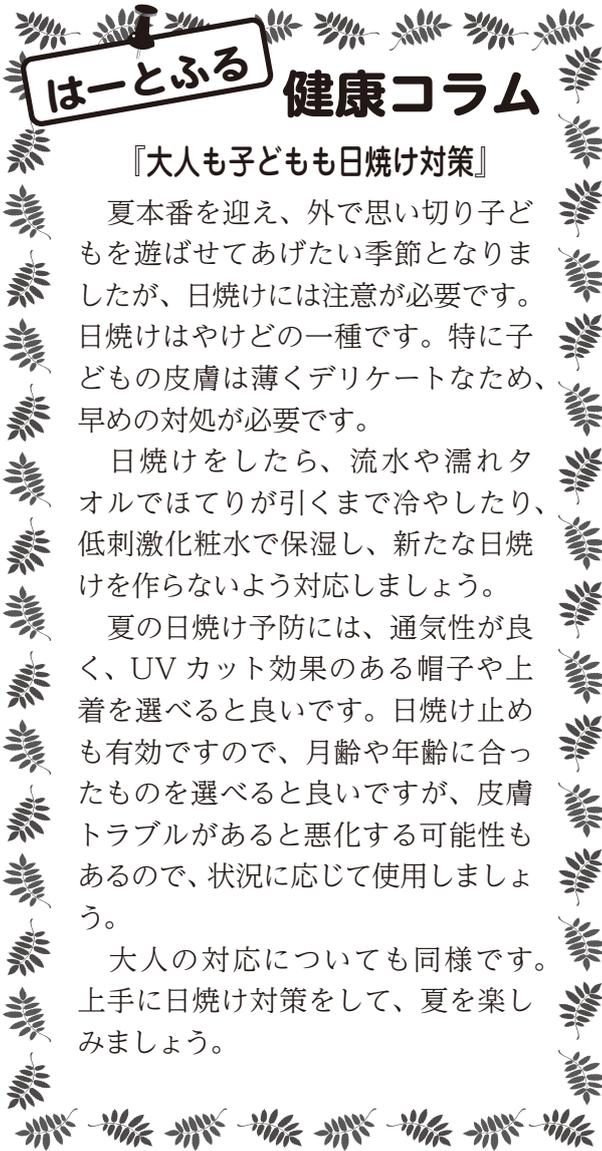
こどものためのおはなし会

日 7月23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

『大人も子どもも日焼け対策』

夏本番を迎え、外で思い切り子どもを遊ばせてあげたい季節となりましたが、日焼けには注意が必要です。日焼けはやけどの一種です。特に子どもの皮膚は薄くデリケートなため、早めの対処が必要です。

日焼けをしたら、流水や濡れタオルでほてりが引くまで冷やしたり、低刺激化粧水で保湿し、新たな日焼けを作らないよう対応しましょう。

夏の日焼け予防には、通気性が良く、UVカット効果のある帽子や上着を選べると良いです。日焼け止めも有効ですので、月齢や年齢に合ったものを選べると良いですが、皮膚トラブルがあると悪化する可能性もあるので、状況に応じて使用しましょう。

大人の対応についても同様です。上手に日焼け対策をして、夏を楽しみましょう。

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。

5日(水)	1歳6カ月児 (R 3年12月生まれ)
12日(水)	9カ月児 (R 4年9月生まれ)
19日(水)	3歳児 (R 2年6月生まれ)
26日(水)	4カ月児 (R 5年3月生まれ)

【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。

6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。  
※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

6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  
※20:00以降は入館できません

【7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。

- 1日(土) 13:00~14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

---

- 8日(土) 9:30~11:30 基礎老年医学講座 ①「『老化』とは何か(老化の科学と高齢者の特徴)」  
講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

---

- 8日(土) 13:00~15:00 ミニシンポジウム  
●基調講演13:00~14:00「こんなに沢山くすりを飲んで大丈夫?~多剤併用の不安と弊害について~」  
講師:留萌大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏  
●指定発言14:00~14:30「年を取ると変わるくすりの流れ」  
発言者:NPO法人るもいコホートピア 理事長 医師 小海 康夫 氏  
●パネルディスカッション14:30~15:00  
◆指定発言者から ◆フロアから

---

- 22日(土) 9:30~11:30 基礎老年医学講座 ②「神経系(高齢者の神経疾患(脳卒中など))」  
講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

---

- 22日(土) 13:30~15:30 オレンジカフェ留萌in幌糠コミュニティセンター(幌糠1854番地の7)

---

- 25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)

【ボランティアスタッフ募集中!!】  
るもい健康の駅では、過去に認知症サポーター養成講座を受講された方や各地域のいきいきサポーターさんなど、ボランティアとしてオレンジカフェ留萌の開催にご協力頂ける方を募集しております。