

からだすこやか ころこイキイキ

健康ひろば



11月5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・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。

【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】【場】巡回日程

日時		場所	
11月27日	月曜日	10:00～12:00	留萌開発建設部前（寿町1丁目）
		13:30～14:30	保健福祉センターはーとふる（五十嵐町1丁目）
		15:00～16:00	留萌開発事務所前（堀川町2丁目）
11月28日	火曜日	10:00～11:20	北海道留萌合同庁舎前（住之江町2丁目）
		12:40～16:00	
11月29日	水曜日	10:00～11:00	北海道電力留萌ネットワークセンター（未広町4丁目）
		12:30～14:20	留萌市立病院職員通用口前（東雲町2丁目）
		14:40～16:00	株式会社堀口組前（高砂町1丁目）
11月30日	木曜日	10:00～11:40	留萌市役所前（幸町1丁目）
		13:00～16:00	

※ 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

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

11月の
催し

大人のお話し会

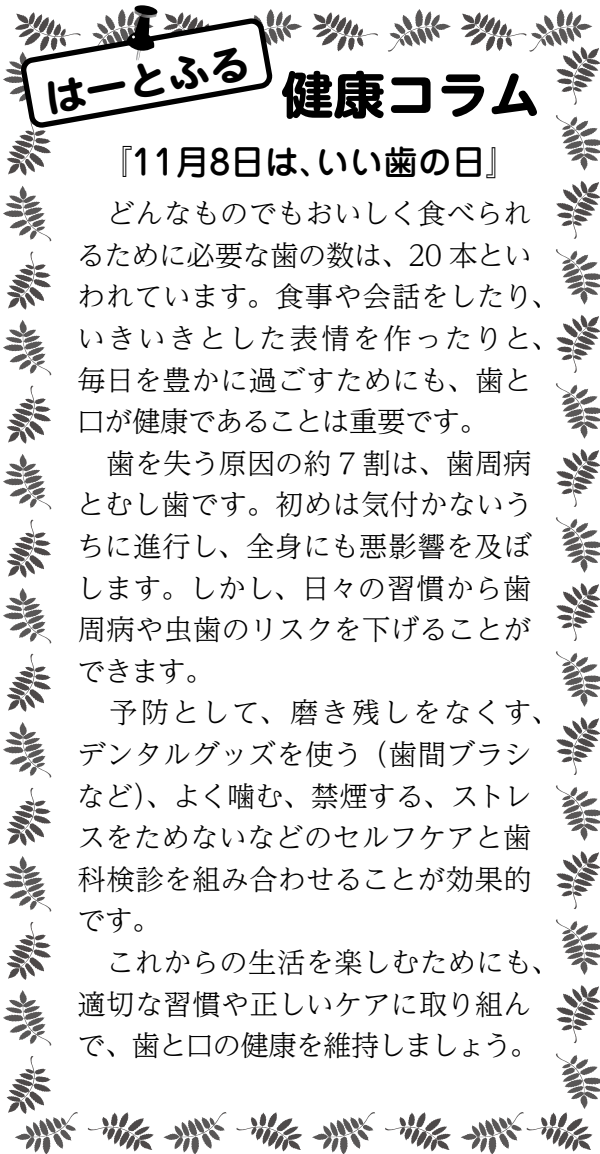
日 11月14日(火)18:30～ 所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 11月26日(日)15:00～ 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

『11月8日は、いい歯の日』

どんなものでもおいしく食べられるために必要な歯の数は、20本といわれています。食事や会話をしたり、いきいきとした表情を作ったりと、毎日を豊かに過ごすためにも、歯と口が健康であることは重要です。

歯を失う原因の約7割は、歯周病とむし歯です。初めは気付かないうちに進行し、全身にも悪影響を及ぼします。しかし、日々の習慣から歯周病や虫歯のリスクを下げるができます。

予防として、磨き残しをなくす、デンタルグッズを使う（歯間ブラシなど）、よく噛む、禁煙する、ストレスをためないなどのセルフケアと歯科検診を組み合わせることが効果的です。

これからの生活を楽しむためにも、適切な習慣や正しいケアに取り組んで、歯と口の健康を維持しましょう。

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。

8日(水)	1歳6カ月児 (R 4年 4月生まれ)
15日(水)	9 カ月 児 (R 5年 1月生まれ)
22日(水)	3 歳 児 (R 2年 10月生まれ)
29日(水)	4 カ月 児 (R 5年 7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。

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)】

◎11/3(金)は休みです。

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。

9日(木)		13:00 ~ 15:00
-------	--	---------------

【一般健康・栄養相談 (乳幼児～成人)】

乳幼児から成人まで、年齢を問わず健康相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

20日(月)	幌糠コミュニティセンター	13:30 ~ 14:30
--------	--------------	---------------

※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

【11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
11日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座 ⑨「血液系(高齢者の血液、免疫、感染症の特徴)」 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「新しい生活習慣病～慢性腎臓病を学びましょう～」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
25日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座 ⑩「感覚器系(感覚器の基礎の理解と老化の特徴)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
25日(土) 13:30~15:30	オレンジカフェ留萌in潮静住民センター(潮静1丁目14-2)
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)

◀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。

◀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。