

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



11月10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で、献血者が不足しがちとなり、手術等に必要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います。

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26日	火曜日	10:00～12:00	留萌開発建設部前（寿町1丁目）
		13:30～15:00	留萌警察署（高砂町3丁目）
		15:30～16:00	留萌開発事務所前（堀川町2丁目）
11月27日	水曜日	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28日	木曜日	10:00～11:00	保健福祉センターはーとふる（五十嵐町1丁目）
		12:30～14:20	留萌市立病院職員通用口前（東雲町2丁目）
		14:50～16:00	株式会社堀口組前（高砂町1丁目）
11月29日	金曜日	10:00～11:00	北海道電力ネットワーク（末広町4丁目）
		12:40～16:00	留萌市役所前（幸町1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

令和6年11月実施 移動献血車「ひまわり号」に関するページ（市HP）QR▶



三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション



大人のためのお話し会

日 11月12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24日(日)15:00～ 所 留萌ブックセンター

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

『11月8日は、いい歯の日』
～虫歯を予防して歯を守ろう～

20歳以上の約3割は、虫歯が原因で歯を失っています。

虫歯は、虫歯菌が糖분을エサにして、歯の周りにネバネバした歯垢を作ります。虫歯菌が歯垢の中でさらに増殖し、酸を出して歯の表面を溶かします。溶けた歯の表面は、最初はだ液の作用で修復されますが、だんだん追いつかなくなり、穴があいて虫歯になります。

虫歯が進行すると、歯を失うだけでなく、脳や心臓などにも影響し、全身の病気の引き金になります。

虫歯予防として、①食べたら磨く②食事や間食は決められた時間にとる③良く噛んで、だ液を出す④鼻呼吸を意識する⑤定期的な歯科検診と早期治療⑥フッ化物配合の歯磨き粉や洗口剤を利用するなどが大切です。

人生100年時代、歯とお口の健康を守り、歯ッピーに過ごしましょう。

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。

6日(水)	1歳6カ月児(R5年4月生まれ)
13日(水)	5歳児(R元年11月～R2年1月生まれ)
20日(水)	3歳児(R3年10月生まれ)
27日(水)	4カ月児(R6年7月生まれ) 9カ月児(R6年1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。

7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)】

◎11/4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。

7日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

【成人健康・栄養相談】

病気の予防や食生活などについてご相談ください。

7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。

19日(火)	JA るもい幌糠事業所	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

※20:00以降は入館できません

☎43-8121

【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をご確認下さい。

るもい健康の駅の
ホームページQR▶

1日(金) 13:30～15:30 オレンジカフェ留萌in港南コミュニティセンター
13:30～ 認知症サポーター養成講座 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
14:30～ レクリエーション 認知症を学ぶ「かるた作り」

2日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座 ⑪「呼吸器系(呼吸器の構造と生理の理解)」
講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

2日(土) 13:00～14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

22日(金) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「自分の脈、取れますか？」
講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

《運動教室に参加してみませんか?》

予約なし、当日参加OKです。上靴とタオルと水分補給のための飲み物をご持参ください。(お一人様でも大歓迎!)

毎週水曜日

開催時間	教室名	内容
10:00～11:30	RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	DVDを見ながらヨガや体操、有酸素運動などを行います。
13:00～13:30	ラジオ体操	動画を見ながらラジオ体操やストレッチ体操を行います。
18:00～20:00	夜間DVDエクササイズ	DVDを見ながら自分の体力に合わせた運動が出来ます。入退室も自由!

毎週木曜日

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。