

からだすこやか こころイキイキ

健康ひろば



3月23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。

【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します。

【日】【場】巡回日程

日時			場所
4月16日	水曜日	10:00～12:00	留萌開発建設部前（寿町1丁目）
		13:30～16:00	留萌市立病院職員通用口（東雲町2丁目）
4月17日	木曜日	10:00～10:50	北海道電力留萌ネットワークセンター駐車場（末広町4丁目）
		11:20～16:00	北海道留萌合同庁舎前（住之江町2丁目）
4月18日	金曜日	10:00～11:00	留萌市保健福祉センターはーとふる（五十嵐町1丁目）
		12:30～16:00	留萌市役所前（幸町1丁目）
4月25日	金曜日	10:00～11:30	留萌警察署（高砂町3丁目）
		13:00～16:00	株式会社堀口組前（高砂町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。

移動献血車「ひまわり号」に
関するページ（市HP）QR▶



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



大人のためのお話し会

日 3月11日(火)18:30～

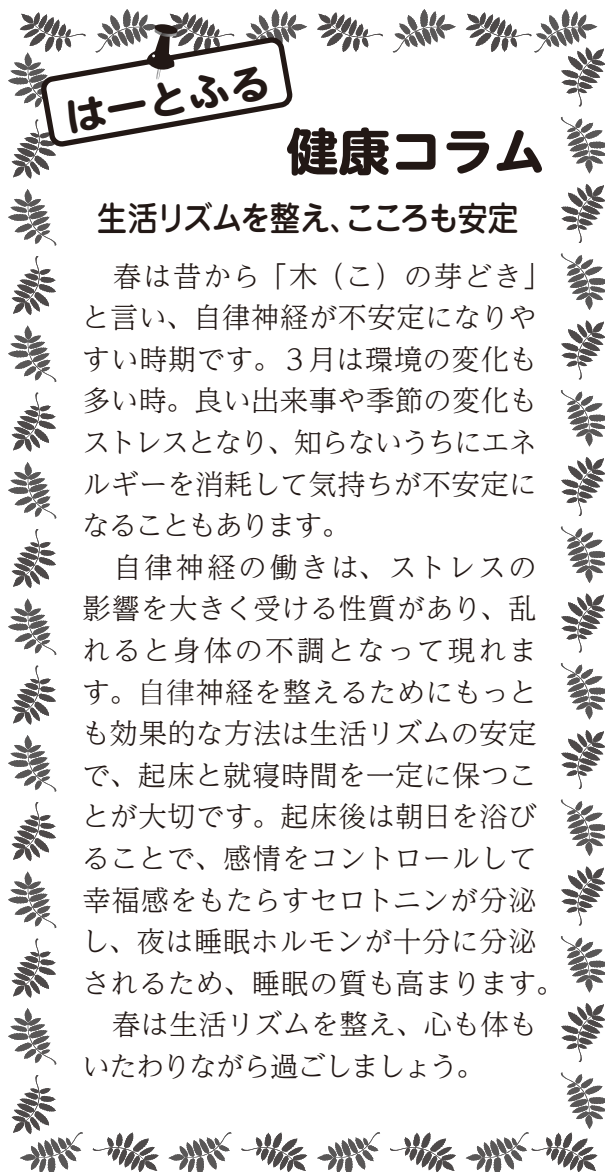
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 3月23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



はーとふる

健康コラム

生活リズムを整え、こころも安定

春は昔から「木（こ）の芽どき」と言い、自律神経が不安定になりやすい時期です。3月は環境の変化も多い時。良い出来事や季節の変化もストレスとなり、知らないうちにエネルギーを消耗して気持ちが不安定になることもあります。

自律神経の働きは、ストレスの影響を大きく受ける性質があり、乱れると身体の不調となって現れます。自律神経を整えるためにもっとも効果的な方法は生活リズムの安定で、起床と就寝時間を一定に保つことが大切です。起床後は朝日を浴びることで、感情をコントロールして幸福感をもたらすセロトニンが分泌し、夜は睡眠ホルモンが十分に分泌されるため、睡眠の質も高まります。

春は生活リズムを整え、心も体もいたわりながら過ごしましょう。

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。

5日(水)	1歳6カ月児(R 5年 8月生まれ)
12日(水)	3歳児(R 4年 2月生まれ)
19日(水)	4カ月児(R 6年 11月生まれ) 9カ月児(R 6年 5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

※20:00以降は入館できません

☎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をご確認下さい。

るもい健康の駅の
ホームページQR▶



1日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座②「がん検診～どうしてがん検診でがんを見つけられるの?～」

講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

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

22日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座③「肥満～なぜ太ると困るのでしょうか、ご存じですか?～」

講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

26日(水) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「虚血性心疾患について」

講師:医療法人社団 たけうち内科循環器内科医院 院長 竹内 克呂 氏

《お知らせ》

るもい健康の駅にはお茶やコーヒーのセルフコーナーがあります。自由に休憩できますので、お買い物帰りやお友達との待ち合わせなどお気軽にご利用ください。一緒に写真撮影できる「かずもちゃん」も待ってるMO～♪

《運動教室に参加してみませんか?》 ※26日(水)のラジオ体操はお休みします。

毎週水曜日	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できます。入退室も自由!
毎週木曜日	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。