

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



7月13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歳未満の方々ではありますが、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26日(火)	10:00	11:40	市役所前（幸町1丁目）
	13:00	16:00	
8月27日(水)	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28日(木)	10:00	12:00	留萌開発建設部前（寿町1丁目）
	13:30	14:30	留萌警察署（高砂町3丁目）
	15:00	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。

市・保健医療課（はーとふる内）

TEL 49-6050

献血に関するページ
（留萌市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 7月8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27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

朝食を食べて元気いっぱい！

朝食はお子さんの健やかな成長に欠かせないものです。

朝食には、エネルギー補給・体温上昇・便秘改善・生活リズムを整えるなど、1日を元気よく過ごすためのスイッチの役割があります。

主食・主菜・副菜が揃っていることが望ましいですが、食べていない方はまず、おにぎりやサンドイッチ、牛乳・乳製品、果物など簡単に出来るものから実践して“食べる習慣”をつけましょう。習慣化できたら1品ずつ増やしていくと必要な栄養が摂れるようになります。食べないと集中力が続かなかったり、体を活発に動かせないので毎日食べることが大切です。

朝食はお子さんだけでなく、大人にも必要です。休日など時間がある日で“家族一緒に”食事ができると良いですね。

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。

4日(金)	1歳6カ月児(R 5年 12月生まれ)
11日(金)	5 歳 児(R 2年 10月生まれ)
18日(金)	3 歳 児(R 4年 6月生まれ)
25日(金)	4 カ 月 児(R 7年 3月生まれ) 9 カ 月 児(R 6年 9月生まれ)

【フツ化物塗布(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、フツ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

10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)】

◎7/21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。

10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。

29日(火)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

【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。

14日(月)	るもい農業協同組合 留萌支所	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

【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をご確認下さい。

るもい健康の駅の
ホームページQR▶

4日(金) 13:30～15:30 オレンジカフェ留萌in見晴センター(見晴町1丁目83-5)

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 医師 小海 康夫 氏

14:30～ レクリエーション「リズムずむ」音楽とリズムで元気になろう」
でこまち(野呂田 日出子 氏・橋場 麻智子 氏)

5日(土) 9:30～11:30 るもい基礎老年医学講座⑦「老化とは何か」

講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

5日(土) 13:00～14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

19日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「栄養素としてのタンパク質について理解を深め、健康維持につなげましょう」

講師:札幌医科大学 名誉教授 理学博士 相馬 仁 氏

◀運動教室に参加してみませんか?▶ 予約なしで参加できます。お一人様でも大歓迎！

毎週水曜日	教室名	内容
10:00～11:30	① RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	①③は講師のいない自由参加型で、DVDを見ながらストレッチや体操などができます。(DVDの持ち込みもOKです！) ②は動画を見ながら、みんなでラジオ体操やストレッチなどを行います。
13:00～13:30	②ラジオ体操	
18:00～20:00	③夜間DVDエクササイズ	
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。