

からだすこやか ココロイキイキ

健康ひろば



3月22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	
4月22日	水曜日	10:00～11:30	留萌開発建設部前（寿町1丁目）
		13:00～16:00	留萌市役所前（幸町1丁目）
4月23日	木曜日	10:00～10:50	留萌市保健福祉センターはーとふる（五十嵐町1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24日	金曜日	10:00～11:00	留萌警察署（高砂町3丁目）
		12:30～14:30	留萌市立病院職員通用口（東雲町2丁目）
		14:50～16:00	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

3月の
催し

大人のためのお話し会

日 3月10日(火)18:30～

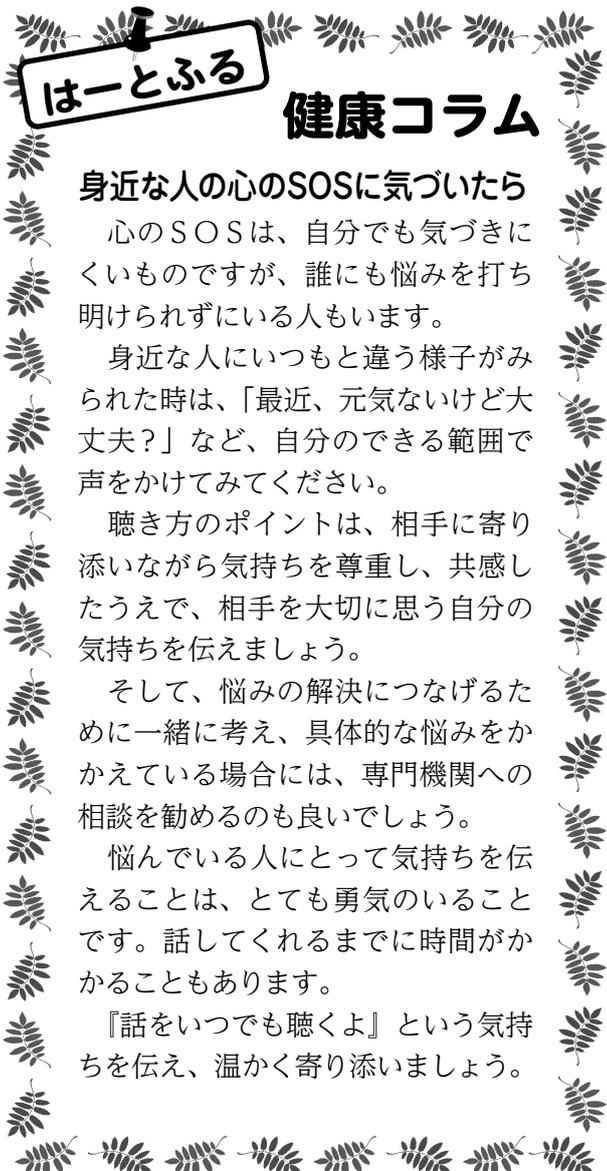
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 3月22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

身近な人の心のSOSに気づいたら

心のSOSは、自分でも気づきにくいものですが、誰にも悩みを打ち明けられずにいる人もいます。

身近な人にいつもと違う様子がみられた時は、「最近、元気ないけど大丈夫？」など、自分のできる範囲で声をかけてみてください。

聴き方のポイントは、相手に寄り添いながら気持ちを尊重し、共感したうえで、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

そして、悩みの解決につなげるために一緒に考え、具体的な悩みをかかえている場合には、専門機関への相談を勧めるのも良いでしょう。

悩んでいる人にとって気持ちを伝えることは、とても勇気のいることです。話してくれるまでに時間がかかることもあります。

『話をいつでも聴くよ』という気持ちを伝え、温かく寄り添いましょう。

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(金)	1歳6カ月児 (R 6年 8月生まれ)
13日(金)	3 歳 児 (R 5年 2月生まれ)
18日(水)	4 カ月 児 (R 7年 11月生まれ) 9 カ月 児 (R 7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。

5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)】

◎3/20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。

5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

【3月のイベント】

※各イベントには事前申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページをご確認ください。

るもい健康の駅のホームページQR ▶



5日(木) 13:00~14:00 マンスリー健康講話「高齢期の健康的な食事について」
講師:留萌市市民健康部保健医療課 保健指導第1係 管理栄養士 門脇 日奈 氏

7日(土) 9:30~11:30 るもい基礎老年医学講座②「ケン診」
講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

7日(土) 13:00~14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

◀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(持ち込みOK)やYouTubeを見ながらストレッチや体操などができます。 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。