

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



8月23日の
日曜当番医院

整形外科稲垣医院

幸町3丁目 ☎43-3311 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献血へのご協力をお願いいたします。

日 時			場 所
9月1日(火)	10:00	11:30	留萌開発建設部前（寿町1丁目）
	13:00	16:00	市役所前（幸町1丁目）
9月2日(水)	10:00	10:50	保健福祉センターはーとふる（五十嵐1丁目）
	11:20	12:00	北海道留萌合同庁舎前（住之江町2丁目）
	13:20	16:00	
9月3日(木)	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前（東雲町2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 8月11日(火)18:30～

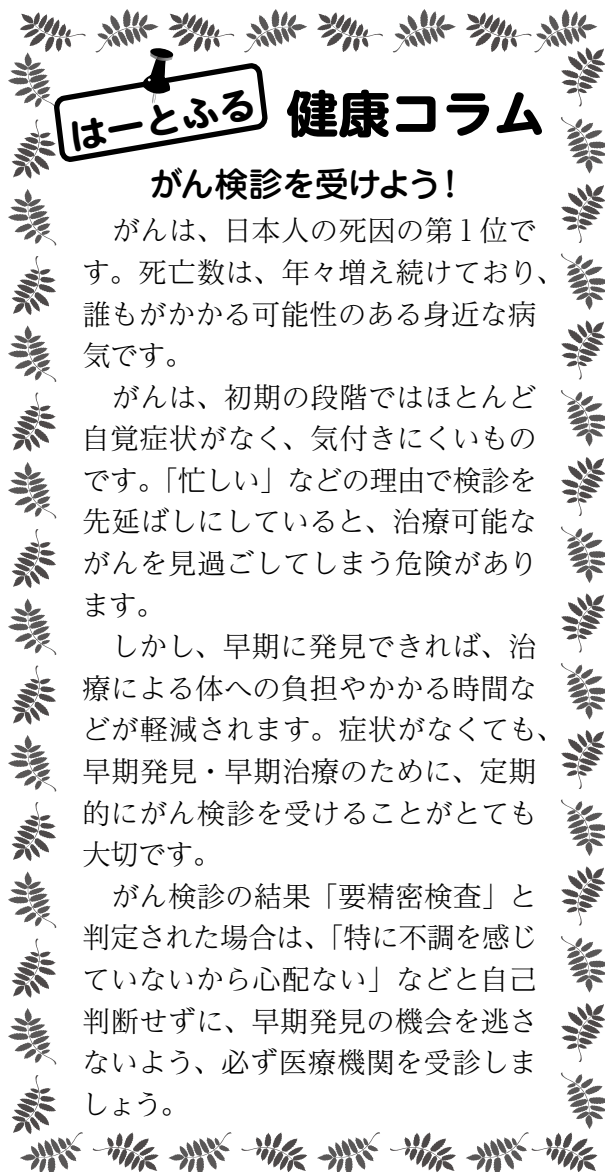
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 8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

がん検診を受けよう！

がんは、日本人の死因の第1位です。死亡数は、年々増え続けており、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

がんは、初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、気付きにくいものです。「忙しい」などの理由で検診を先延ばしにしていると、治療可能ながんを見逃してしまう危険があります。

しかし、早期に発見できれば、治療による体への負担やかかる時間などが軽減されます。症状がなくても、早期発見・早期治療のために、定期的ながん検診を受けることがとても大切です。

がん検診の結果「要精密検査」と判定された場合は、「特に不調を感じていないから心配ない」などと自己判断せずに、早期発見の機会を逃さないよう、必ず医療機関を受診しましょう。

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 7年 1月生まれ)
19日(水)	5 歳 児(R 3年 11月生まれ)
26日(水)	3 歳 児(R 5年 7月生まれ)
21日(金)	4 カ月 児(R 8年 4月生まれ) 9 カ月 児(R 7年 10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)】

◎8/14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。

6日(木)	9:30～11:30	
-------	------------	--

※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

【8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 ▶



22日(土) 9:30～11:30 るもい基礎老年医学講座⑦「肺炎」

講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

22日(土) 13:00～14:00 市民公開講座「骨の健康増進講座～骨粗鬆症の疑問や誤解を解決しましょう!～」

講師:医療法人札幌円山整形外科病院 骨粗鬆症センター センター長 医師 高田 潤一 氏

25日(火) 13:30～15:30 認知症サポーター養成講座 & 駅カフェ「若さを保つ健康習慣～ものわすれ編～」

講師:北海道ファーマライズ(株) 留萌大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏

《お知らせ》 お買い物やお散歩の途中に、暑い陽ざしを避けて“るもい健康の駅”でひとやすみしていきませんか？

どなたでも自由にご利用いただける休憩スペースと、「冷たい水」や「熱いコーヒー・お茶」のセルフコーナーを用意しておりますので、(クーラーはありませんが)ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

《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。