

からだすこやか ところイキイキ 健康ひろば



**9月27日の
日曜当番医院**

たけうち内科循環器科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820 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。

9月も油断大敵！

「クーリングシェルター」を活用して残暑を乗り切りましょう

朝夕は少しずつ涼しい風が吹き始め、8月の厳しい暑さと比べると、比較的過ごしやすい日が増えてくると思います。

しかし、9月に入ったからといって熱中症への警戒を緩めるのは禁物です。日中はまだ気温が上がり、厳しい残暑となる日も少なくありません。さらに、この時期は夏の間の疲労が体に蓄積しており、気温の変化に体がうまく対応できず、思わぬタイミングで体調を崩してしまうこともあります。

そこで市民の皆様にご活用いただきたいのが、令和8年7月1日より市内に整備された「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」です。

■クーリングシェルターとは？

クーリングシェルターは、危険な暑さから身を守り、どなたでも一時的に暑さをしのいで休息できる場所として市が指定した施設です。冷房設備が適切に稼働しており、熱中症を予防するための休憩所として開放されています。

■9月もクーリングシェルターを積極的にご利用ください！

「真夏じゃないから大丈夫」と無理をしてしまうのが、この時期の落とし穴です。お出かけの際や、ウォーキングなどの軽い運動の途中、または「今日は少し家の中が暑いな」と感じたときなど、少しでも暑さや疲れを感じたら、迷わずお近くのクーリングシェルターで涼んでください。

クーリングシェルター



●指定された施設のみがクーリングシェルターとして活用できます。
●指定された施設以外ではクーリングシェルターとして活用できません。

【こんな時におすすめです】

- ・買い物や散歩の途中で、少し涼みたいとき
- ・日差しが強く、汗が止まらないとき
- ・家のエアコンをつけるか迷うような、蒸し暑い日の日中
- ・ご友人とのちょっとした待ち合わせや休憩に

■おわりに

季節の変わり目は、体調管理が重要な時期です。クーリングシェルターを上手に活用しながら、無理のないペースで残暑を乗り切りましょう。

問 市・保健医療課（は一とふる内）

TEL 49-6050

クーリングシェルターに関する
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 9月8日(火)18:30～

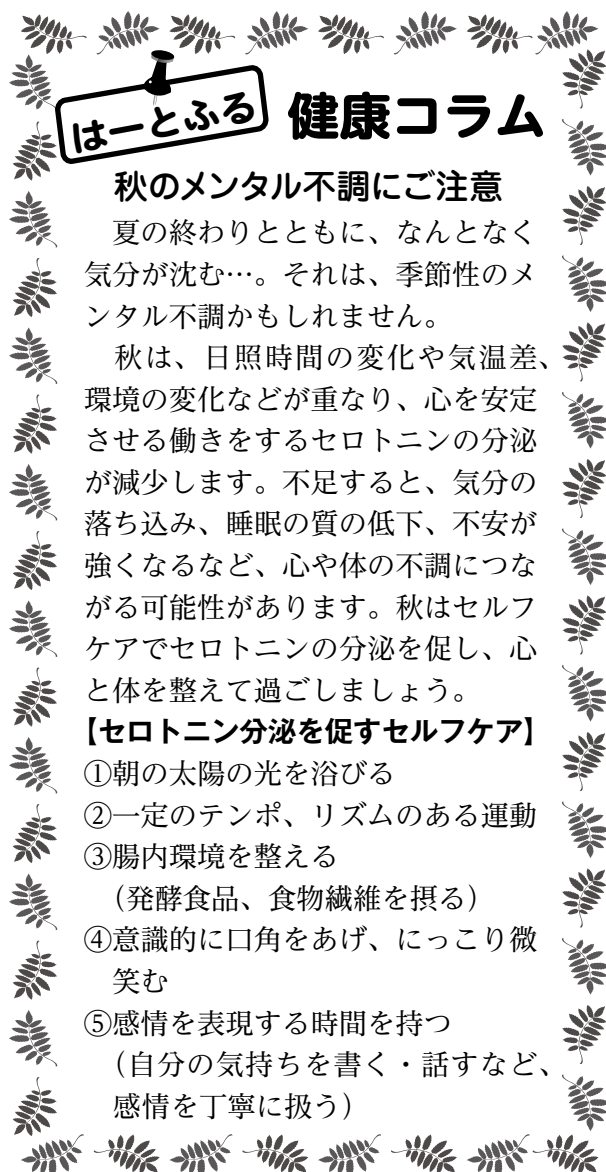
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 9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



はーとふる

健康コラム

秋のメンタル不調にご注意

夏の終わりとともに、なんとなく気分が沈む…。それは、季節性のメンタル不調かもしれません。

秋は、日照時間の変化や気温差、環境の変化などが重なり、心を安定させる働きをするセロトニンの分泌が減少します。不足すると、気分の落ち込み、睡眠の質の低下、不安が強くなるなど、心や体の不調につながる可能性があります。秋はセルフケアでセロトニンの分泌を促し、心と体を整えて過ごしましょう。

【セロトニン分泌を促すセルフケア】

- ①朝の太陽の光を浴びる
- ②一定のテンポ、リズムのある運動
- ③腸内環境を整える
(発酵食品、食物繊維を摂る)
- ④意識的に口角をあげ、にっこり微笑む
- ⑤感情を表現する時間を持つ
(自分の気持ちを書く・話すなど、感情を丁寧に扱う)

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。

2日(水)	1歳6カ月児(R 7年 2月生まれ)
9日(水)	5 歳 児(R 3年 12月生まれ)
16日(水)	3 歳 児(R 5年 8月生まれ)
30日(水)	4 カ月児(R 8年 5月生まれ) 9 カ月児(R 7年 11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。

3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)】

◎9/21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。

3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



【9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 ▶

4日(金) 14:00~15:30 認知症サポーター養成講座&駅カフェ

14:00~講座 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

15:00~駅カフェ ギター演奏「アコースティックギターの世界へようこそ」 奏者:なかじま 氏

5日(土) 9:30~11:30 るもい基礎老年医学講座⑧「高血圧」

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

26日(土) 14:00~15:00 市民公開講座「お口の健康 ~口腔乾燥の予防~」

講師:苫前町立歯科診療所・古丹別歯科診療所 所長 伊藤 修 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(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。

※9/2(水)のRACとラジオ体操はお休みになります。