

## はーとふる 健康コラム

### 「野菜を食べよう！」

健康維持のため、1日に350g以上の野菜を食べることが目標とされています。生野菜だと両手いっぱいなので、困難だと思う方もいるかもしれませんが、加熱することで、かさを減らすことができ、たくさんの量でも食べやすくなります。汁物の具や野菜炒めのほか、これからの季節は鍋の具材として使っても良いですね。

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、特にビタミンには免疫力を高めるなどの体を健康に保つための働きがあります。中でも旬の食材は、おいしくて栄養価も高いため、お薦めです。

これからの時期は、風邪やインフルエンザなどの流行が予想されます。病気の予防・早期回復のためにも、たくさんの野菜を食べて元気に過ごしましょう！

## 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。

2日(火)	1歳6カ月児(29年3月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
16日(火)	9カ月児(29年12月生まれ)	
23日(火)	3歳児(27年9月生まれ)	
30日(火)	4カ月児(30年6月生まれ)	

【フッ化物塗布(予約制)】◎料金は1回500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。

4日(火)	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日(月)は休みです。軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

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。

4日(火)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】

健康や栄養などについてご相談ください。

11日(火)	10:30～11:30	住之江児童センター
17日(火)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.721)に折り込みした用紙(ピンク色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

## るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

【10月のイベント】※各イベントは、事前の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(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

- 6日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 10日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室②「身体観察(ポイントと対応)」会場:るもい健康の駅ホール
- 12日(金) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 高砂町 会場:港東コミュニティセンター(高砂町2丁目)
- 13日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚疾患(肝不全、褥瘡)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 19日(金) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 五十嵐町 会場:五十嵐町市営住宅リラ A棟1階集会室
- 23日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30)+ 駅カフェ(14:30～15:30)
- 24日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室③「家の中の環境整備・冬場を乗り越える留意点」会場:るもい健康の駅ホール
- 25日(木) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 浜中町 会場:浜中会館(浜中町)
- 27日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑧「内分泌疾患の特徴(甲状腺、ホルモン)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 27日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「パニックについて～誰でも経験するところの風景～」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

### 10月28日の 日曜当番医院

## 富山整形外科

末広町1丁目 ☎42-2030 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。



■こんにちは！るもい健康の駅です■  
「乳がんの早期発見へ！セルフチェックを心掛けましょう」

## ご存知ですか？10月は「ピンクリボン月間」です

ピンクリボン運動は、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診や早期発見の大切さを伝えるための啓発活動です。毎年この時期は、全国各地でピンクリボンにまつわるさまざまなイベントや取り組みが行われています。

病気です。ただし、乳がんは早期発見・早期治療によっておよそ9割が治ると言われています。このため、早い段階でがんを見つけることがとても大切です。

月に一度はセルフチェックを行い、健康状態を確認しましょう。また、ご自身の健康状態で気になる場合には、必ず医療機関などで診察を受けましょう。

10月は「ピンクリボン月間」です。市民公開講座を下記の日程で開催します。ぜひご参加ください。

### ●市民公開講座のご案内

日 10月13日(土) 13:30～15:00  
所 るもい健康の駅ホール  
内 「乳がんの治療と乳房再建  
～手術で切除しても希望があります～」  
講師:新札幌豊和会病院 医師 福井 里佳 氏  
◎その他の催し 港南中学校吹奏楽部の皆さんによる生演奏

皆さんも乳がんについて正しい知識を深め、早期発見・早期治療につなげましょう。

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

### 留萌観光協会 インフォメーション ☎43-6817

## 海のふるさと館 感謝祭2018

10月14日(日) 11:00～

1階ロビー 海ふるマルシェ(野菜・米販売) 2階レストラン 留萌手打ちそば愛好会 2階ラウンジ 無料ラウンジカフェ

郷土学習講座 大昔の留萌 留萌の大昔はどうだったのか 第3講:10月24日(水) 18:30～20:00 [受講料無料] 講師:福土廣志(生涯学習課嘱託) ※今年度郷土学習講座の最終講座になります。

観光施設 閉館情報 ●礼受牧場・千望台レストハウス 10月8日(月・祝)まで ●海のふるさと館 10月28日(日)まで