

からだすこやか 心こころイキイキ
健康ひろば



11月6日の
日曜当番医院

留萌セントラルクリニック

栄町1丁目 ☎43-9500 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。

移動献血車巡回のご案内

▼移動献血車が下記日程で巡回します。献血のご協力をお願いします。

日時		場所
11月28日	月曜日	10:00 ~ 12:00 留萌開発建設部前（寿町1丁目）
		13:30 ~ 14:30 保健福祉センターはーとふる（五十嵐町1丁目）
		15:00 ~ 16:00 留萌開発事務所前（堀川町2丁目）
11月29日	火曜日	10:00 ~ 11:15 北海道留萌合同庁舎前（住之江町2丁目）
		12:30 ~ 16:00
11月30日	水曜日	10:00 ~ 11:00 北海道電力留萌ネットワークセンター（末広町4丁目）
		12:30 ~ 14:20 市立病院職員通用口前（東雲町2丁目）
		14:40 ~ 16:00 株式会社堀口組前（高砂町1丁目）
12月1日	木曜日	10:00 ~ 11:45 留萌市役所前（幸町1丁目）
		13:00 ~ 16:00

※ 天候や道路状況などで、巡回時間が変更になる場合があります。

※ 混雑する場合がありますので、余裕を持って会場へお越しください。

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

10月の
催し

大人のための朗読会

開催中止

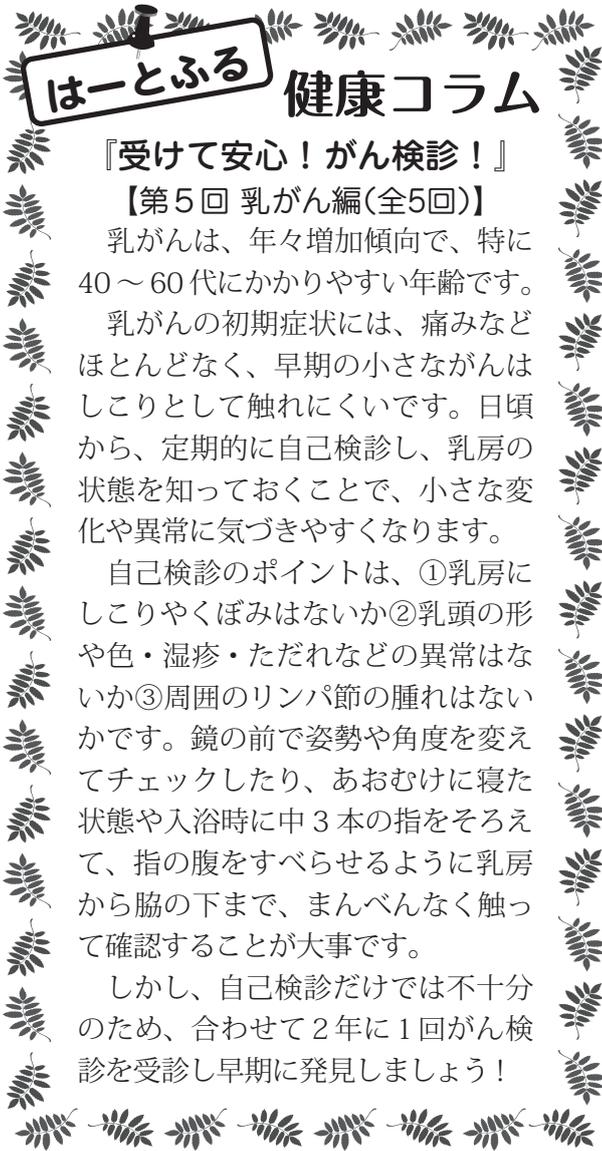
~~日 11月8日(火)18:30~ 所 留萌ブックセンター~~

こどものためのおはなし会

日 11月27日(日)14:00~ 所 留萌ブックセンター

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、イベントの開催を急きょ見合わせる場合があります。中止の場合は、留萌ブックセンター by 三省堂書店内で告知しますので、そちらをご確認ください。

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

『受けて安心！がん検診！』

【第5回 乳がん編(全5回)】

乳がんは、年々増加傾向で、特に40～60代にかかりやすい年齢です。

乳がんの初期症状には、痛みなどほとんどなく、早期の小さながんはしこりとして触れにくいです。日頃から、定期的に自己検診し、乳房の状態を知っておくことで、小さな変化や異常に気づきやすくなります。

自己検診のポイントは、①乳房にしこりやくぼみはないか②乳頭の形や色・湿疹・ただれなどの異常はないか③周囲のリンパ節の腫れはないかです。鏡の前で姿勢や角度を変えてチェックしたり、あおむけに寝た状態や入浴時に中3本の指をそろえて、指の腹をすべらせるように乳房から脇の下まで、まんべんなく触って確認することが大切です。

しかし、自己検診だけでは不十分のため、合わせて2年に1回がん検診を受診し早期に発見しましょう！

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。

1日(火)	1歳6カ月児(R 3年 4月生まれ)
8日(火)	9カ月児(R 4年 1月生まれ)
15日(火)	3歳児(R 1年10月生まれ)
29日(火)	4カ月児(R 4年 7月生まれ)

※新型コロナウイルス感染予防に伴って人数を制限して実施しており、対象月の方でも健診を受けられない場合があります。

【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。

10日(休)	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)】

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。

※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、予約制です。

※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

10日(休)	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

【11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(<https://cohortopia.care/eki/>)をご確認ください。

5日(土) 13:00～14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
12日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑨「血液系(血液系と免疫系の仕組みと疾患・感染症・ワクチン)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
12日(土) 13:00～14:00	マンスリー健康講話「介護が必要になった時～あなたや家族を支える介護保険～」 講師:株萌福祉サービス 代表取締役所長 主任ケアマネジャー 藏根 幹夫 氏
19日(土) 13:30～15:30	オレンジカフェ留萌in港西コミュニティセンター(港町3丁目75)
22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)
26日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑩「感覚器系(感覚器の仕組みと疾患・感覚器の老化の特徴)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

《基礎老年医学講座前期 延期の振替日時のお知らせ》

5日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑦

10/1延期分「泌尿器・皮膚系(高齢者の泌尿器及び皮膚疾患:CKD・褥瘡・疥癬)」

《オレンジカフェに参加してみませんか?》

るもい健康の駅では、ふれあいと情報交流の場として、認知症をテーマに様々な方が集う『オレンジカフェ留萌』を市内のコミュニティセンターなどで開催しております。オレンジカフェは「認知症」のご本人やご家族の方を支援していく為に自分たちに何が出来るのか?認知症の症状や認知症の方への接し方など解りやすく学べる場所です。

※歩行が困難な方には会場まで送迎致します。

【ボランティアスタッフ募集中!!】