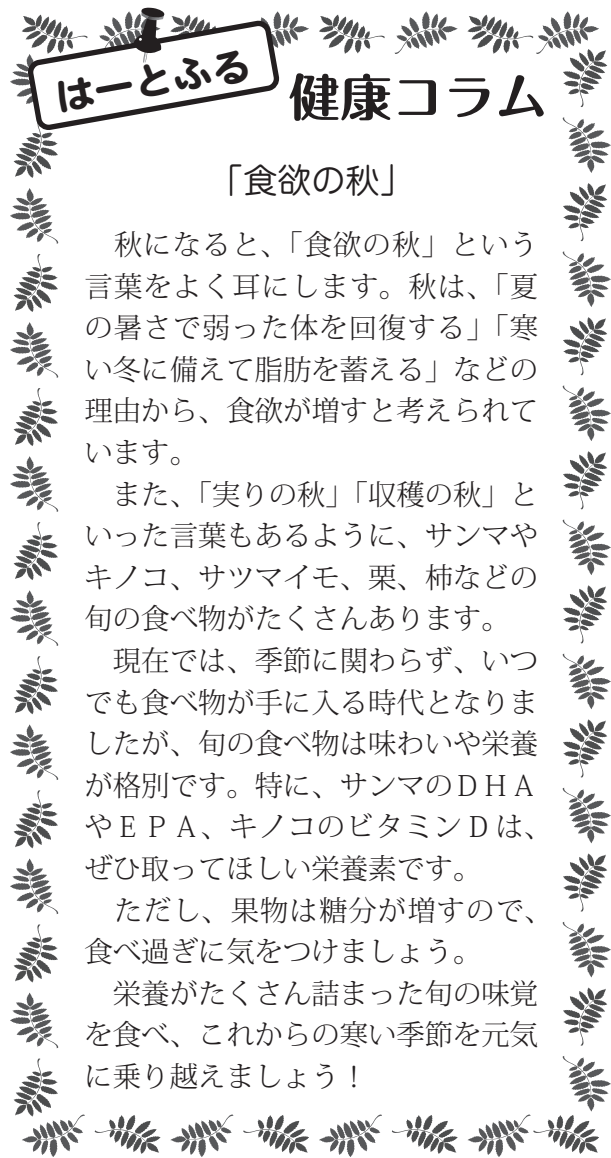




はーとふる 健康コラム

「食欲の秋」

秋になると、「食欲の秋」という言葉をよく耳にします。秋は、「夏の暑さで弱った体を回復する」「寒い冬に備えて脂肪を蓄える」などの理由から、食欲が増すと考えられています。

また、「実りの秋」「収穫の秋」といった言葉もあるように、サンマやキノコ、サツマイモ、栗、柿などの旬の食べ物がたくさんあります。

現在では、季節に関わらず、いつでも食べ物が手に入る時代となりましたが、旬の食べ物は味わいや栄養が格別です。特に、サンマのDHAやEPA、キノコのビタミンDは、ぜひ取ってほしい栄養素です。

ただし、果物は糖分が増すので、食べ過ぎに気をつけましょう。

栄養がたくさん詰まった旬の味覚を食べ、これからの寒い季節を元気に乗り越えましょう！

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(火)	1歳6カ月児(H31年 3月生まれ)
13日(火)	9カ月児(R1年12月生まれ)
20日(火)	3歳児(H29年 9月生まれ)
27日(火)	4カ月児(R2年 6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。詳しくは、案内文書をご確認ください。

【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。

15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)】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。

15日(木)	9:30～11:30	
--------	------------	--

【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。

28日(水)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター
--------	-------------	--------------

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

7日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑧「食べやすい介護食の作り方」会場：るもい健康の駅

10日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚系(解剖、生理、疾患)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

10日(土) 13:30～15:00 ・市民公開講座「乳がん検診を自粛していませんか？」
会場：るもい健康の駅 講師：新札幌豊和会病院 乳腺・甲状腺外科部長 福井 里佳 氏

21日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑨「認知症の理解と対応…認知症の基礎知識と対応」
会場：るもい健康の駅

24日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑧「内分泌系(内分泌の仕組みと疾患)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

24日(土) 13:30～15:00 ・新型コロナウイルス市民勉強会 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

27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)

るもい健康の駅では、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館時に検温と体調チェックを行っています。また、今年8月からは、夜間の利用が水曜日のみとなっています。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。各イベントは定員になり次第、募集を締め切っています。このため、イベントへ参加される方は、るもい健康の駅へ事前予約もしくはお問い合わせをお願いします。

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



10月25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。
※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。

■こんにちは！るもい健康の駅です■

「乳がん検診をテーマにした市民勉強会を開催します」

新型コロナウイルスの感染拡大は、なかなか収束しません。感染を恐れすぎて家にこもり、大切な検診を自粛していませんか？

乳がんは近年急激に増えています。ただ、治療がとても発達しているがんですから、早期診断早期治療により、治癒が期待できる病気になってきています。乳がんは、早期発見で治る病気の一つです。

乳がん治療で、最も大切なことは早期発見です。その第一歩は正しい自己検診です。そして、定期検診です。検診のタイプ、頻度などをしっかりと整理し、実践につなげましょう。

新型コロナウイルス対策として3密を避け、ソーシャルディスタンスを保った講座となります。乳がん検診について確かな知識を身に付け、早期診断治療につなげましょう。

市民公開講座「乳がん検診を自粛していませんか？」

日 10月10日(土) 13:30～15:00

所 るもい健康の駅

定 20人

費 参加無料 ※事前予約が必要です(先着順)。るもい健康の駅へお申し込みください。

内 講師 新札幌豊和会病院 乳腺・甲状腺外科部長 福井 里佳 氏

問 るもい健康の駅 Tel 43-8121

HP <https://cohortopia.care/eki/>

※この4コマ漫画は、留萌市をPRするために留萌高校(商業研究会)の生徒たちが作成したものです。

留萌高校 商業研究会 「はとうの女(ひと)」 製作 情報ビジネス科 岩本・坂本・白石

