

10月は乳がん月間 —毎月19日はピンクの日—

☎保健推進課 ☎72・3124

乳がんにかかる女性は年々増加しています。20代から増え始め、特に40代から70代に多くなっています。

今では一生涯のうち、日本人女性の9人に1人が乳がんにかかると言われていますが、早期発見・早期治療による10年後の生存率は90%以上とされています。

乳がんは早期発見すれば治癒が期待できるということや、定期的なブレストチェック(乳房のチェック)で早期発見につながるということを多くの女性が知っている一方で、実際に日頃からブレストチェックを行っている女性は、とても少ないのが現状です。

毎月19日を「ピンクの日」として、ブレストチェックをはじめとした「ブレスト・アウェアネス」(乳房を意識する生活習慣)を推奨しています。ブレスト・アウェアネスと合わせて、乳がん検診を受けましょう。

乳がんと検診について▶



女性のための休日の集団検診

19日にはピンクにまつわるアクションを起こして、あなたの周りのたくさんの人にブレスト・アウェアネスと乳がん検診を受ける行動を勧めてみませんか? 多忙な平日を過ごす女性の皆さんのため、休日に集団検診を実施します。

日程 11/19(日)、12/17(日)、R6/3/9(土) ※完全予約制
費用 40歳~49歳以下1,700円、50歳~69歳以下1,500円、
70歳以上800円(2年度に1回)

申込期限 検診日の20日前まで

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

市の検診情報▶



セルフチェックをしてみましょう

セルフチェックを行う時期は月経終了後や、閉経された方は誕生日や記念日など、覚えやすい日にとよいでしょう。

●見て

「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか? 鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組み、色や形を見てください。

●さわって

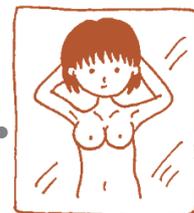
「しこり」はありませんか? 4本の指で「の」の字を書くように、指先で軽くなるように「しこり」の有無を調べてください。

●つまんで

「血の混じったような分泌物」は出ませんか? 指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。脇の下もよくチェック。

●横になって

仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて乳房を触り、「しこり」を調べましょう。



もくじ

- 道の駅石狩「あいろーど厚田」開業5周年記念 感謝祭
- 除雪サービスが変わります
- 若者しごと図鑑
- 保育所などの利用申し込み・認定こども園幼稚園部新入園児募集
- 教えて! いしかりのライフライン 水道編
- 事業者へ聞く、石狩湾新港の洋上風力発電
- くらしの知っ得情報
- 石狩市民図書館／いしかりのDX
- いしかりっ子ひろば
- ヘルシーライフ／救急当番病院
- 市役所からのお知らせ
- 10月~12月は全市一斉 収納強化月間です
- イベントカレンダー
- みんなのくらしをうるおすWeek
- 募集
- まちの話題
- エッセイ「私と手話」

「しこり」にならないタイプの乳がんもあり、早期に発見できるのがマンモグラフィーやエコー検査です。2年に1回は乳がん検診を受けましょう!

7(土)~9(月・祝)

道の駅石狩 「あいろーど厚田」 開業5周年記念 感謝祭

道の駅石狩「あいろーど厚田」は平成30年4月27日に開業し、おかげさまで今年で5周年を迎えることができました。

この間、来館者数は200万人を超え、多くの方にご愛顧いただいた感謝を込めて、3日間限定で感謝メニューの提供や石狩市出身のアーティストによるステージイベント、石狩自慢の農畜水産物を味わう石狩マルシェなど盛りだくさんな「感謝祭」を開催します!

日 7(土)~9(月・祝) 9時30分~18時

所 道の駅石狩「あいろーど厚田」(厚田98・2)

ステージイベント(館内2階)

7
(土)

13時30分~14時

カルマ 煙山悠月
KALMA 煙山悠月



R2/3月にメジャーデビューしたKALMAのボーカル&ギター 煙山悠月さんの弾き語りをお楽しみください。

8
(日)

①11時~11時30分
②13時30分~14時

令和最強演歌ギャル
たなかかなた



47都道府県「日本一周演歌旅」を成し遂げたたなかさん。「厚田村」も歌っていただきます。

9
(月・祝)

13時30分~14時

札幌交響楽団 フルート奏者 福島さゆり
福島さゆり
(ピアノ 永沼絵里香)



札幌交響楽団で活躍するフルート奏者・福島さんの演奏をお楽しみください。厚田学園の文化部との合奏も!

3日間
開催!

9時30分~15時

石狩マルシェ(屋外広場)



特産品の販売

石狩鍋や望来豚を使った「厚田のぶたまん」など、石狩自慢の逸品をお楽しみください。



農水産物の販売

米や野菜など、地元で採れた旬の農産物の直売や、海産物の販売などを行います。

3日間
開催!

①11時~12時

②12時30分~13時30分

厚田区地域おこし協力隊 奥本さんと道の駅DE飯盒炊飯



手ぶらでOK!

石狩産の新米&焼き鮭で石狩の秋の味覚を満喫しませんか? おいしく炊くコツを伝授します!

所 道の駅ANNEX館横 アネックス 芝生スペース

申 厚田区地域おこし協力隊 ☎78・2020

問 道の駅石狩「あいろーど厚田」開業5周年事業実行委員会事務局(商工労働観光課内) ☎72・3167