



9月は「がん征圧月間」

今や「がん」は特別な病気でなく、皆さんのまわりに普通にある病気と言えます。がんは、昭和56年から死因の第1位を占め、現在、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなると言われています。伊佐市においても死因別の統計（平成20年）でがんは23%を占め、死因の第1位です。主な部位別のがん死亡数では、1位が肺、2位が肝臓、3位が胃・膵臓となっています。

がん研究の進歩により、がんは予防することができ、病気があり、原因の多くはたばこや飲酒、食事などの日常生活習慣にかかわるものだとわかっています。「がん」を防ぐための**12カ条**

- 1 禁煙に努める
- 2 他人のタバコの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに（ビールなら大瓶1本、焼酎な

ら1合の2/3、ワインならボトル1/3程度）

- 4 バランスのとれた食生活
- 5 塩辛い食品は控えめに（食塩は1日あたり、男性9g、女性7・5g未満。特に、塩辛などの高塩分食品は週に1回以内に控えましょう。）

- 6 野菜や果物は豊富に（1日400g。例えば、野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらいとりましょう。）

- 7 適度に運動を
- 8 適切な体重維持

BMI（体重kg/身長m×身長m）で中高年期男性は21〜27、中高年期女性は19〜25の範囲内に。

- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療（肝炎ウイルスは肝がん、ヒトパピローマウイルスは子宮頸がん、ピロリ菌は胃がんとの関係があると言われています）
- 10 定期的ながん検診の受診

- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を（痩せない、顔色が悪い、貧血がある、咳が続く、食欲がない、便や尿に血液が混ざるなど）
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから**定期的ながん検診を受けましょう！**

「がん」は、早期発見で治せる確率も高くなります。肺がん・大腸がん・胃がん・子宮がん検診は年に1回、乳がん検診は2年に1回、受けましょう。がん検診は自覚症状のない人が対象です。身体の異常に気がついたら、すぐに病院を受診しましょう。

市が実施するがん検診の中で、胃がん・子宮がん・乳がん検診は、本年度は終了しましたが、今後、9月に肺がん検診、10月末から大腸がん検診を計画しています。申し込まれた人には通知をしますが、申し込まれていない人も受診できます。詳しくは、健康増進課までご連絡ください。



9月24日〜30日は「結核予防週間」

人々の関心の低下や、新しいタイプ結核のため、結核の減少は鈍くなっており、日本は欧米先進国に比べ、いまだ結核に罹る人が多いです。定期的な健診を受ける、咳が2週間以上続くときは診察を受けるなど、結核対策は、皆さん一人ひとりの意識と行動にかかっています。

65歳以上の人は、9月から結核検診を計画しています。

問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎ 13111215

「生活力のある子ども」

毎日しっかりと朝ごはんを食べ
ていますか？

朝食抜きや、一人でご飯を食べる子どもが年々増えています。子どもの心とからだの発育と健康のためには、1日3回の食事をきちんと食べることがとても大切です。なかでも朝食は一日のスタートのために欠かせません。

家族みんなで食べるとテーブルはおいしい笑顔で包まれます。そんな楽しい場が広がるよう、料理と栄養の正しい知識を身につけるとともに料理の楽しさを味わい、親子のコミュニケーションを図る目的で夏休みに「親子の食育教室」が開催されました。

参加者は、牛尾小学校の生徒21人とその保護者18人、それをサポートする食生活改善推進員（ヘルスマイト）10人など総勢56人。普段は広く感じる小学校の調理室が、この日、すれ違うのもやっとで身じたくの時から大騒ぎです。材料の準備・計量と進み、笑顔で見ていた保護者にも緊張が走る瞬間、いよいよ包丁を握ります。料



理って図工のものづくりにも似ていて、子ども達の芸術ゴコロをくすぐるのでしょいか、保護者の心配をよそに器用にこなす子ども達は、いつもよりちょっと本格的な「おままごと」に、真剣にチャレンジしていました。盛付けの頃は、彩りキレイな完成品を前に会話も弾み、親子の心の触れ合いができて、とても楽しい時間になったようです。

献立は、トマトジュースで炊いた「トマトライス」、野菜を型抜きた「ヨーグルトサラダ」、薄焼きが難しかった「クレープ」と「コンソメスープ」の4品。
家族みんなでよい食習慣を身につけ、「子どもは勉強だけしていればいい」のではなく、生活全般ができる「生活力のある子ども」に育てましょう。

簡単クレープ



レシピ

〈材 料〉 4人分

小麦粉	50 g	卵	1/2 個
牛乳	120ml	砂糖	大さじ 1/2
サラダ油	小さじ 2	黄桃 (缶詰)	1/2 カット
キウイフルーツ	1/2 個	
イチゴジャム	大さじ 1	
ミントの葉	適宜	

〈作り方〉

- ①小麦粉はふるう。卵・砂糖を泡だて器で混ぜ、牛乳を入れ、小麦粉を加えて混ぜる。
- ②黄桃は12等分に、キウイフルーツは8枚の半月形に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し①を1/4 流し、うすく円に広げる。表面がかわいたら裏返し、10秒焼いて取り出す。4枚焼く。
- ④③のクレープを広げてジャムを上半分にもり、②をのせて巻き、ミントを添える。

クレープ

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

ポニーテール 重松清（出版：新潮社）

フミとマキの父母が再婚し、ふたりはできたてホヤホヤの「新米きょうだい」に。ケンカをしたり、仲直りをしたり。ふたりの心は次第に変化して…。家族の始まりの日々を優しく描く。『小説新潮』掲載を大幅に加筆し書籍化。

（新刊全点案内より引用）

【ご利用案内】

伊佐市、旧横川町、湧水町、さつま町に住所を有する人か、伊佐市内に所在する職場・学校に通勤・通学をしている人であれば借りられます。

開館時間

午前9時～午後6時（火曜日～土曜日）

午前9時～午後5時（日曜、祝日）

休館日

毎週月曜日（ただし、祝日の場合翌日）

年末年始（12月28日～1月4日）

【9月の休館日】

9月5日（月）・12日（月）

20日（火）・26日（月）

【図書館へ献本】

住吉昭信さん（菱刈下手）

永山保雄さん（尾之上）

北村慶子さん（神奈川県）

海老原秀夫さん（宮崎県）

濱田光一さん（東京都）

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
てるちゃんのかお	亀澤裕也
おじいちゃんの手	フロイド・クーパー
図書室の日曜日	村上しいこ
オトタケ先生の3つの授業	乙武洋匡
ダンダンドンドンかいだんおぼけ	角野榮子
【 一 般 】	
やなりいなり	島中恵
ペリー	佐藤賢一
東京観光	中島京子
アキバの帝王	新堂冬樹
呉越春秋 湖底の城 第2巻	宮城谷昌光

【イベント情報】

大口図書館ブックスタート

日 時 9月17日（土） 10:30～（40分程度）

場 所 大口ふれあいセンター 1階和室①

ふれあいメルヘンひろば

日 時 9月24日（土） 10:30～11:00

場 所 大口図書館



イラスト：長尾美紀さん

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎ 220417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎ 263000



自宅への訪問販売による悪質商法

トラブルを防ぐ方法

突然、セールスマンがやってきて、商品やサービスなどを強引に契約させる方法です。主に、自宅にいたことが多い高齢者や主婦に被害が出ています。

主な商品

健康食品・健康器具・布団・消火器・屋根工事・床下工事・浄水器など

こんな言葉に注意!

○「自宅の修繕が必要かどうか、無料で点検します」

○「消防署の職員ですが、消火器の設置が義務付けられたので、購入をお願いします」

○「心配するといけないから、ご家族には契約することは内緒にしましょう」

断りの言葉

- いりません
- お帰りください
- お断りします
- 必要ありません



トラブルを防ぐ方法

- 安易に家の中に業者を入れない
- 公共機関の職員を名乗る人には、身分証明書や名刺などの提示を求め、その場で電話して確認する

- その場では決して契約をしない
- 家の修繕などの高額な契約は複数の会社から見積もりをとる

契約してしまったら

契約書面を受け取った日を含めて8日以内であれば、無条件で契約を解除できる制度があり、これをクーリング・オフといいます。解約したい場合は早めにクーリング・オフしましょう。はがきの両面をコピーして、特定記録郵便か簡易書留で出してください。消費生活相談窓口でもクーリング・オフの手続きができますので、ご利用ください。

問い合わせ先

消費生活相談窓口

(市地域振興課内)

☎ 131111259

黄色いリボン^㊸ 「日々の時間の使い方を見直してみまじょう」

実家暮らしでも結婚していても、「ひとりの時間」は不可欠です。誰かと一つ屋根の下で暮らしていると、『自分らしさ』がないような感覚に襲われたり、物事を決断できないといった状況を引き起こす可能性があります。

忙しいほど「二人」になることは必要です。忙しいという状況にずっといると、自分という人間が見えなくなってしまうし、そんな気持ちのままでは周囲に対する思いやりも持てなくなってしまう。一方、「ひとり時間」を持つと自分の意見を持ちやすくなるし、自分の限界が分かることで他人の必要性やありがたみも感じられると思います。

自分の中で物事を受け止め、考える時間を持つことができれば、場所はどこだって構いません。仕事の休憩時間や通勤時間も、自分の意識次第では「ひとり時間」になることができます。

あなたが今、心に大きな悩みを抱えているなら、ひとりで悩まず、相談してみてください。

市民の身近な相談窓口「女性サロン室」の相談員が、一緒に悩んで受けとめます。

開催日 9月7日(水)・21日(水)
時間 13時30分～16時
場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅
女性サロン室連絡先
☎ 090・3016・3660



問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎ 131111228