

健康 知って得情報

乳がん検診を受けましょう

担当 保健福祉課

乳がんは、日本人の女性の12人に1人がかかると言われており、女性がかかるがんの中で最も多く、近年増加しています。

◆乳がんとは

乳房の中にある乳腺に発生する悪性腫瘍です。
 症状は、乳房のしこりやくぼみ、乳頭からの分泌液（血液や茶褐色）などです。
 早期発見すれば治癒率が高いため、定期的に検診を受けることが大切です。

◆乳がん検診の内容

○マンモグラフィ（X線検査）
 乳房をプラスチックの板で片方ずつ挟んで撮影します。
 手で触れても分からない5mm

以下の小さながんも発見できません。

※妊娠中は受けられません。

○乳房エコー（超音波検査）

乳房に超音波を当て、その反射で内部の様子を見ます。
 ※30代の方は乳腺が多く、マンモグラフィ検査だけでは乳腺と腫瘍の区別が分かりにくい
 ため、町の検診では乳房エコー検査を独自に追加して実施します。

◆自己検診について

乳がんは、他のがんに比べ皮膚の表面に近いところにあるため、自己検診で見ることができます。月に1回、自分で異常がないかチェックしましょう。

※月経終了後1週間以内（閉経後の方は毎月決まった日）に行いましょう。異常があった場合は、医療機関を受診しましょう。

○自己検診の流れ

- ①鏡の前に立ち、両腕を下げた状態で左右の乳房を観察する。
- ②両腕を上げたり下げたりして、乳房を観察する。
- ③そろえた指先の腹で乳房の表面を軽く圧迫しながら

んべんなく触れる。

④わきの下も、リンパ節が腫れていないか確認する。

⑤乳頭をつまみ、血液や茶褐色の分泌液がないか確認する。

⑥横になり、腕を上げ、乳房の内側半分を触れる。

⑦腕を下げ、乳房の外側半分を触れる。

⑧わきの下にしこりがないか確認する。

◆乳がん検診申込受付中

30歳以上の方は、2年に1回、乳がん検診を受けましょう。

町では、30代の乳がん検診を、滝川市のそらちフリニツクで実施しています。

■問合せ 保健福祉課健康推進グループ ☎72・2000



新十津川 農業高校通信

H29.10

No.115

力 農業高校で学んだ実践

私は滝川市出身です。高校入学後、初めて農業とふれあい、野菜やお米などの基礎知識を身に付け、食の大切さや販売会などの楽しさを知り、多くの事を学びました。

農業高校には三大事業とよばれる、意見発表大会、技術競技大会、実績発表大会があります。これらの大会は、農業高校で学んだことを競う大会です。

意見発表大会では、自分の考えをまとめて、発表する力が付きました。技術競技大会では、農業の技術や知識を他の農業高校生と競い合い、専門性が付きました。実績発表大会では、日頃の農業学習時にチームで行っている、農業などの課題を解決する取り組みの内容をまとめて発表するため、チームで1つのことを成し遂げる協調性が身に付きました。

また、販売会では、地域の方々と交流することで学校の存在価値に気づくことができます。

これらの経験により、学校に誇りを持つことができた。どれも、農業高校でなければ経験できないことでした。3年生の私はもうすぐ卒業してしましますが、残りの高校生活は、農高で学んだ専門性を生かし、将来の目標である介護職に就けるよう努力していきたいです。

3年 大原真奈美



イベントカレンダー

10月8日～12月7日

Shintotsukawa Event Calendar

10/8日	
9月	
10月	小中学校後期始業式
11日	シニアいきいきクラブ「パン作り教室」(9:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 東志青邸「書道展」(～10/29 改善センター)
12日	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 就学時健康診断 (13:00～ゆめりあ)
13日	子育てすまいる「美しい姿勢作りとリラックス&セルフ コンディショニング」(10:15～子育て支援センター)
14日	社会福祉大会・福祉のつどい (10:00～ゆめりあ)
15日	NHKラジオ「民謡をたずねて」公開録音 (13:30～ゆめりあ)
16日	
17日	
18日	一日行政相談 (13:30～役場) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
19日	食と運動力アップ教室 (～12/8全7回 ゆめりあ)
20日	
21日	ゆめりあ部会発表会 (10:00～ゆめりあ) おはなしころりん『まじょ』のおはなし(14:00～図書館) 児童館「そば打ち」(14:00～そば道場夢創庵)
22日	衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査(7:00～) 小学校学芸会 (8:20～新小) 伝筆無料体験会 (10:30～全4回 図書館)
23日	
24日	
25日	ふるさと学園大学第5講 (10:30～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
26日	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
27日	献血 (10:00～JAピンネ本所前、12:00～JAピンネ 花月支所前、14:30～役場前) 生活相談会 (13:00～ゆめりあ)
28日	町民音楽祭 (9:00～ゆめりあ)
29日	
30日	子育てすまいる「子育て講演会」(10:15～子育て支援センター) 児童館「ハロウィン」(15:00～児童館)
31日	

6月	
7日	門間重道「木彫展」(～11/26 改善センター) 2歳4～7カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ)
8日	7～8カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談 (13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
9日	子育てすまいる「音楽あそび」(10:30～子育て支援センター) おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査 (12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査 (12:30～ゆめりあ)
10日	10～11カ月健康相談 (9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月健康相談 (9:30～ゆめりあ)
11日	秋の集団検診 (～11/13 ゆめりあ) 乳がん・子宮頸がん検診 (～11/13 ゆめりあ) 冬の交通安全運動 (～11/20)
12日	
13日	
14日	ピンネスタジアム、ふるさと公園野球場、テニスコ ート、サッカー場営業最終日
15日	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
16日	
17日	
18日	ふるさと学園大学第6講 (10:30～ゆめりあ) 児童館「カレンダー作り」(13:30～児童館) おはなしころりん『こびと』のおはなし(14:00～図書館)
19日	大人の秋の特別映画会(①10:10～②13:30～図書館)
20日	
21日	
22日	介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
23日	
24日	
25日	親子クッキング教室 (9:30～ゆめりあ)
26日	
27日	
28日	
29日	新小参観日(高学年) (13:25～新小) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
30日	新小参観日(中学年) (13:25～新小)

12/1日	新小参観日(低学年) (13:25～新小)
2日	おはなしころりんクリスマススペシャル! (10:30～ 図書館)
3日	
4日	
5日	
6日	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
7日	

11/1日	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) おとなの図書館講座講師 吉澤隆司「写真展」(～11/19 図書館)
2日	
3日	町民文化祭展示部門 (～11/5 改善センター) 町民文化祭芸能部門 (9:30～ゆめりあ)
4日	おはなしころりん『りょうり』のおはなし(14:00～図書館) 議会講演会「みなさんの、みなさんによる、みなさん のための新十津川町議会」(15:00～ゆめりあ)
5日	サンウッドパークゴルフ場営業最終日 おとなの図書館講座「写真の撮り方」(13:30～図書館)

秋仕舞軍手片方失せしませ 西岡 妙子

秋の収穫したものを取り込んで
いるのでしょうか。軍手が片方見
つからないけれど、終わらせてしま
いましょう。家庭菜園であること
がわかりますね。ユーモラスで平
和な秋の光景です。

文芸倶楽部

昨日より何が違ふ風は秋
大玉 文字

昨日と今日なので大きな変化は
ないのだけれど、何かしら何処か
しら違っているという俳人の微妙
な季節感を謳っています。作者の
心の変化であるのかもしれない。

久に訪ふこれはこれはの走り蕎麦
境 チエ子

季語は「走り蕎麦」で新蕎麦の
ことです。久しぶりに知人を訪ね
たら何と新蕎麦でもてなされまし
た。挽きたて、打ち立て、茹でた
て、の所謂三たてだったのでしょ
う。その驚きと喜びが、中七のこ
れはこれはに込められています。

≪10/15～11/14の休館日≫

10月

日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14				

灰色の日が休館日です。

おすすめ

毎月おすすめのDVD、絵本、
書籍などをご紹介します!



ライブラリー

■問合せ 図書館 ☎76-3746 <http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/>
■蔵書検索と図書館よりはホームページからもご覧いただけます。

DVD



「オケ老人！」
細川 徹 / 脚本・監督、荒木
源 / 原作、杏ほか / 出演
エリート楽団に入団したは
ずが、世界最高齢のアマチュ
ア楽団に入団してしまった若
い高校教師が、自由奔放な老
人たちから音楽の真の楽しさ
を知る。笑い涙の痛快音楽
エンターテインメント。
(119分)

児童



「月を知る！」
吉川 真 / 監修
三品 隆司 / 構成・文
月の軌道、日食と月食、ク
レーターの正体、月の内部、
月面の謎など、天体としての
月を写真やイラストで解説。
月にまつわる伝説や文化、月
をめぐる宇宙開発にも触れる。

一般



「くらべる値段」
おかべ たかし / 文
山出 高士 / 写真
誰もが気になる「値段」の
謎を徹底調査! 8000円と
2万円の包丁など、同じ品目
でありながら値段が異なる2
品を比較、写真とともにその
違いがどこにあるかを解説。

New Totsukawa Trial

第18回 本町で活躍する地域おこし協力隊の
コラムをお届けします。



金 奨一朗

「おもてなし」のあり方とは?
先日、いつも新十津川駅のイベントなどでお世話
になっている方からお誘いをいただき、団体臨時列
車にスタッフとして乗車させていただきました。
この団体臨時列車は、名寄駅を出発し、途中さま
ざまな駅に停車しながら、幌延駅まで行く行程で
した。停車する各駅で、各町村からさまざまな「おも
てなし」がありました。
美深駅では、観光協会の方がホームで鉄道グッズ
を販売し、音威子府駅では、村長が列車をお出迎え
して下さるというサプライズがありました。
天塩中川駅では、道の駅の職員の方が来て、名物
のポンピラソーセージやビールの販売を行いました。
終着の幌延駅では、観光協会の方や役場の方が中
心となり、駅前にて簡単な到着セレモニーを実施し
た後、幌延町地域おこし協力隊の案内のもと、町内
のバス観光に出発しました。

トナカイ観光牧場では、普段は出し
ていない屋台を出して乗客を出迎えて
いただきました。また、トナカイの角
の加工品をお土産としていただきました。
私は、無料でモノを配布することだけがおもてな
しではないと思います。限られた停車時間の中で、
どのようにマチの事を知ってもらうかが大事であり、
それが「販売」という形式でも問題ないと思います。
さて、現状の新十津川駅、毎日、全国各地から来
る旅人子どもたちがお出迎え、お見送りをしてい
るのは知っての通りですが、近頃は、駅長犬のララ
ちゃんも話題です。駅前の寺子屋さんではご当地入
場券や鉄道グッズの販売をしています。
徐々に駅に関わる人は増えてきましたが、改めて、
駅に来てくれた方への「おもてなし」を考えてみる
必要があるのではないのでしょうか?