

健康講座

がんは、もともと体の中にある正常な細胞が変化してできるものです。細胞は、がん化するとルールを無視して増え続け、周りの正常な細胞に進入します。さらに血液やリンパに入り、体のあちこちで増殖します。成長するために、体からどんどん栄養を奪い、体を弱らせます。

がんの最近の動向

がんは、日本人の死亡原因の第1位。日本人の2人に1人は、何らかのがんになると言われています。また、種類別に最も多いのは肺がん。次に胃がん、大腸がんが続きます。

新十津川町でも、死亡原因の第1位は同じくがんです。

がんにならないために

がんになるリスクを高める要因としては、

- ① 生活習慣（栄養バランスの偏り、塩分の過剰摂取、運動不足、喫煙、過剰飲酒など）

死亡原因第1位 がんを予防しましょう

- ② がんに関連するウイルス（肝炎ウイルス、HPVウイルスなど）や細菌（ピロリ菌など）の感染
- ③ その他（家族歴など）があります。

最も関係するのは、①の生活習慣で、全体の68%とも言われています。（左表）

がんの発症リスク

部位	生活習慣 (68%)						その他			
	タバコ	食事		運動	飲酒	肥満	感染	家族歴	ホルモン	他(Δ)
		高脂肪	塩分							
胃	◎	○	○		○	○	◎			
肺	◎						Δ			・環境汚染
大腸	Δ	○		○	○	○				
子宮頸部	◎						◎			
乳	Δ			Δ	○	○ (閉経後)		○	○	・高身長 ・良性乳腺腫瘍の既往

◎：確実 ○：ほぼ確実 Δ：可能性あり 空欄：根拠不十分

がんのリスクを高める生活習慣は、心筋梗塞や脳梗塞などの循環器の病気や、糖尿病になるリスクを高める要因と同じなのです。

重症化を予防しましょう

現在は治療が発達し、がんも早く見つければ治る病気になってきました。そのためにも、検診で早期に見つけることが大切です。特に胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの5つの検診は、国が受診を推奨しています。

今年度もゆめりあで検診を実施します。年に1度検診を受けましょう。

問合せ 保健福祉課健康推進グループ ☎72・2000



農林産物加工センターとの連携学習を終えて

3月11日、15日に専門高校 S k i i r U D プロジェクト エキスパートトレーニングの活動の一つとして、僕たち加工専門分会の班員6人と町内にある農林産物加工センターとの連携学習が行われました。内容はトマトピューレ製造とそれを利用したトマトケチャップ製造でした。

決まった量を機械で袋に入れていくのですが、意外と難しく手こずりました。その後は無事に冷凍まで作業を進めることができました。しかし、この日は初めてのことがばかりで何をしたいのか分からず、なかなか思いどおりに作業が進まなかった1日となりました。

加工センターでは学校には無いさまざまな機材がそろっていて驚くことばかりでした。学校では手で時間をかけてやらなければならない作業も、トマトを洗う洗浄機を使ったり、パルパーフィニッシュャーや回転二重釜など大型の機械を使ったりして、あつという間に終わらせることができました。トマトピューレを袋詰めするときには、

15日は、1回目に製造したピューレを使ってよいよケチャップ製造です。この日はみんなの作業がスムーズで、今自分が何をしなければならぬかを判断して行動できていました。ピューレを解凍して鍋に入れ、すり下ろしたタマネギや香辛料を入れて煮詰めました。そして出来たケチャップを保存ビンに入れて最後の作業が終了しました。

この2日間で専門の施設で農産加工を学ぶという貴重な体験ができました。この経験をこれから活動にしっかりと生かしていきたいと思っています。

（2年 木下健太）



新十津川農業高校通信 No.61

フォックン
インフォメーション

図書館



《子ども一日図書館員募集》

本の貸出や展示コーナーづくりを体験することで、図書館がもっと楽しく利用できるようになります。

日時 5月11日(土)10時～15時30分

対象 小学5、6年生(定員6人)

申込期限 4月26日(金)

《創作人形作品展》

趣味の制作活動を発表する機会や場所として、かわいらしく美しい創作人形作品を展示します。

展示期間 5月15日(水)～30日(木)

《家族で読書をしませんか》

「家読」^{うちどく}を楽しんでみてはいかがでしょう。家族みんなで読書の習慣を身に付け、読書を通して家族のふれあいとコミュニケーションを深めましょう。

図書館では、2週間の期間で、1人10冊まで、蔵書の貸出をしています。家族でご利用ください。

《4/15～5/14の休館日》

月曜日 : 4月15日、22日、29日

5月6日、13日

祝日 : 5月3日(金)～5日(日)

月末整理日: 4月30日(火)

おすすめ

ライブラリー

問合せ 図書館 ☎76・3746 みなよむ



『ささやかに咲く花たち』
くはがきに描く自然の命』
増淵澄子 著
目立たぬ場所でひそやかに咲き、人知れず命をつなぐ。そんな花たちへの思いあふれるはがき絵とエッセー。野草、雑草たちの飾り気のない美しさがしみじみ伝わる心やすらぐ画文集です。
『どうしてボクはいるの?』
リヒャルト・ダーフィット・プレヒト 著
ボクってだれ? わが子のさりげない疑問に哲学者のパパはどう答えるか? 世界の不思議や生きるためのモラル、本当の幸せについて改めて考えさせられる内容です。大人も楽しめます。【児童向け】

バーシュ記 ⑤

物と物の間の珍しい関係を発見するのを楽しんでいます。

小学生のころ、ストリート・ファイターという日本のテレビゲームを楽しんでいました。そのゲームには、険しい表情をして筋骨がたくましい容姿の「豪鬼」という人物が登場します。

最近、その人物のデザインは、日本のお寺の表門に安置される仁王(金剛力士)からとられたものであると知りました。

仁王の姿は威圧的で、仏敵が入り込むことを防ぐ性格を表しています。はじめて日本に来たとき、東大寺の仁王が強く印象に残りました。



新十津川中学校で英語指導助手として働くデービッド・バーシュ・エドワードさんのエッセーです。

仁王の起源はグレコ・インド文化にあります。この文化は、ギリシャのアレキサンダー大王がインドを征服したことでできたインドとギリシャ混合の文化です。このことでギリシャ神話の英雄ヘラクレスは、執金剛神^{こんごうしん}という仏教の守り神になったといわれています。仏のとなりに金剛杵^{しよ}を持っているヘラクレスの姿がある像もあります。

アレキサンダーがゲームの人物を創造したというのは誇張かもしれないですが、私はこういう関係が非常に面白くて、このような発見をいつまでも楽しめると思っています。この世界には意外な面がたくさんあるでしょう。



◎月～金曜日 10時～12時 児童館を乳幼児と保護者に開放中
(祝祭日とほかの行事での利用時は除く)

4/10(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
11(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
12(金)	
13(土)	新小参観日(8:30～新小)
14(日)	新中参観日(8:30～新中)
15(月)	
16(火)	
17(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
18(木)	第1回子育てスクール(10:00～子育て支援センター)
19(金)	フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ) まちづくり懇談会(19:00～文京区会館)
20(土)	ぬりえ(13:30～児童館) おはなしころりん『さんぽ』のおはなし(14:00～図書館)
21(日)	
22(月)	
23(火)	いろは短歌会会員展(～5/12 改善センター)
24(水)	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)
25(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) まちづくり懇談会(19:00～弥生区会館)
26(金)	ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター)
27(土)	青少年交流キャンプ村オープン
28(日)	ふるさと公園屋外体育施設オープン予定 (8:00～サンウッドパークゴルフ場ほか)
29(月)	物語記念館オープン(10:00～物語記念館)
30(火)	まちづくり懇談会(18:30～吉野地区活性化センター)
5/1(水)	開拓記念館オープン(9:00～開拓記念館) かぜのびオープン(10:00～かぜのび) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) まちづくり懇談会(18:30～総進区会館)
2(木)	ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター)
3(金)	
4(土)	
5(日)	
6(月)	
7(火)	
8(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館) まちづくり懇談会(19:00～花月区会館)
9(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) まちづくり懇談会(18:30～中央区会館)

10(金)	まちづくり懇談会(19:00～菊水区会館)
11(土)	一日図書館員体験(10:00～図書館)
12(日)	
13(月)	まちづくり懇談会(18:45～みどり区会館)
14(火)	パステル和アート展(～6/2 改善センター)
15(水)	創作人形作品展(～5/30 図書館) 第2回子育てスクール(10:00～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
16(木)	
17(金)	
18(土)	児童館クッキング(13:30～児童館) おはなしころりん『かえる』のおはなし(14:00～図書館)
19(日)	
20(月)	
21(火)	
22(水)	7～8か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 3～4か月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
23(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9か月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2か月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
24(金)	10～11か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3か月児健康相談(9:30～ゆめりあ) ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター)
25(土)	児童館工作(13:30～児童館)
26(日)	英語で楽しむおはなし会(14:00～図書館)
27(月)	
28(火)	まちづくり懇談会(19:00～橋本区会館)
29(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
30(木)	春の巡回ドック(6:00～ゆめりあ) 第3回子育てスクール(10:00～スポーツセンター)
31(金)	春の巡回ドック(6:00～ゆめりあ)
6/1(土)	新小運動会(8:30～新小) おはなしころりん『雨』のおはなし(14:00～図書館)
2(日)	
3(月)	
4(火)	ランプシェード展(～6/23 改善センター)
5(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
6(木)	新中体育大会(8:30～新中) 第4回子育てスクール(10:00～ゆめりあ)

花御堂無きまま甘茶供へけり
花御堂は、お釈迦様の誕生を祝って甘茶をおかけ申すための堂だが、何かの事情でこのたびは用意されてないらしいが、まいいさ、いいいさ。

母校は山ふところ、ひっそりと桜を掲げているはず。誰かの提案で、ひと目見に行くことになったというのもクラス会なればこそ。

ふるさとの桜見に行くクラス会
梶浦 恭子

超ミニのすらりと跨ぐ春の泥
ミニスカートはまだ季語になっていないが、この句あたりを見ると、季感たっぷりである。
佐藤 敦子

【アカシヤ俳句会】

文芸倶楽部