

健康 知って得情報

大腸がんを予防しよう

担当 保健福祉課

【大腸がんとは】

大腸は、小腸で消化吸収できなかつた食べ物の水分を吸収しながら、便にする働きがあります。また、大腸内に住むさまざまな細菌は、食物繊維の分解や感染予防の働きをしています。

大腸がんは、長さ約2mの大腸に発生した悪性腫瘍のことです。

【大腸がんの自覚症状】

- ・便に血が混ざる
- ・便が細い
- ・便秘と下痢を繰り返す
- ・腹痛
- ・お腹が張る
- ・貧血
- ・原因不明の体重減少 など

【原因】

大腸がんは、食生活の欧米化が原因と考えられています。中でも問題とされているのは、動物性脂肪の食べ過ぎによる「胆汁の分泌量の増加」と「食物繊維の不足」です。

【予防】

○脂肪の摂りすぎに注意

脂肪の多い肉などを食べ過ぎると、摂りすぎた脂肪を分解するため、胆汁の分泌量が多くなります。胆汁が多くなると、胆汁から発がん物質に変わる二次胆汁酸が便の中に増え、大腸がんを引き起こします。

○食物繊維が大切

野菜やきのこ類などの食物繊維の多くは、食べれば食べるほど、便の量が増え、発がん物質である二次胆汁酸が薄まります。また、便の量が増え、腸内の便の滞在時間が短くなることで、大腸の粘膜を刺激する時間が短縮され、大腸がんの予防につながります。食事は、バランスが大切です。肉類、野菜、きのこ類などの基準量は「1日の食品ごとの目安量」として、保健福祉課で資料を配布していますので、ご利用ください。

【大腸がん検診を受けよう】

がんやポリープなどがある場合、便がそれらを擦るよう通過するため、若干の出血が起こります。大腸がん検診では、便の周囲につく、そのわずかな出血の有無を調べます。

検査方法は、2日分の便の一部を容器に入れて提出する簡単な検査です。

大腸がんの初期は、自覚症状が少ないため、定期的な検診が必要です。早期発見・早期治療を行うことで、90%以上が完治します。

春の集団健診の申込みは、5月19日（金）までです。30歳になったら、1年に1回大腸がん検診を受けましょう。



新十津川 農業高校通信

H29.5

No.110

初の行事運営スタート

私たち農生会役員は、本年度のスローガンを決めるために、春休み中、役員だけのリーダー研修会を開きました。

リーダー研修会では、前年度の行事で各役員が感じた改善点と全校生徒のアンケートを分析し、意見を出し合いました。その後、役員の意見を一つの文に組み直し、29年度のスローガンを決定しました。

また、農業クラブ入会式の実施にあたり、前年度の改善点を整理しながら、企画書や実施要項を作り、必要な資料も全て自分たちで用意しました。十分な準備時間を確保するために、本番前に机上のリハーサルを行い、前日には関係者全体でのリハーサルを行い、当日に備えました。

準備万端でしたが、本番を迎えると緊張と心配が大きくなっていました。しかし、他の役員たちが居るといっ心強い状況に気づくことができ、緊張がほぐれていくのがわかりました。

農生会からは「農業クラブ」



新十津川農業高等学校
農生会会長 石川 翔也

イベントカレンダー

5月8日～7月7日

Shintotsukawa Event Calendar

5/8(月)	
9(火)	
10(水)	幼児フッ素塗布 (12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診 (13:10～ゆめりあ) 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)	
14(日)	
15(月)	
16(火)	パステル和アート展 (～6/4 改善センター) ふるさと学園大学入学式 (11:00～ゆめりあ)
17(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
18(木)	
19(金)	
20(土)	児童館「クッキング」(13:30～児童館) おはなしころりん「きょうだい」のおはなし(14:00～図書館)
21(日)	
22(月)	
23(火)	
24(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 7～8カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談 (13:15～ゆめりあ)
25(木)	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)
26(金)	10～11カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談 (9:30～ゆめりあ)
27(土)	
28(日)	狂犬病予防注射地域巡回 (～5/30)
29(月)	
30(火)	
31(水)	

9(金)	中学校体育大会 (8:50～新中)
10(土)	ラジオ体操講習会・ウォーキングのつどい(9:00～改善センター) 児童館「クッキング」(13:30～児童館)
11(日)	青少年健全のつどい (9:00～ゆめりあ)
12(月)	
13(火)	町制60周年記念展 (～6/30 改善センター) ふるさと学園大学 第2講① (10:30～ゆめりあ)
14(水)	ふるさと学園大学 第2講② (10:30～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
15(木)	シニアいきいきクラブ(健康マージャン教室)(13:00～ゆめりあ) ※7月6日まで毎週木曜日開催
16(金)	
17(土)	第23回新十津川陶芸まつり(10:00～改善センター前広場) おはなしころりん 絵本作家スペシャル! 本田哲也さん(14:00～図書館) 本田哲也「絵本原画展」(～6/21 図書館)
18(日)	第23回新十津川陶芸まつり(10:00～改善センター前広場)
19(月)	
20(火)	開町127年・町制施行60周年記念式典(10:30～ゆめりあ)
21(水)	ほっとタイムママ「ヨガ」(10:15～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
22(木)	春の集団検診 (～6/25 ゆめりあ) ウォーターエクササイズ (18:30～温水プール) ※8月3日まで毎週木曜日開催 おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
23(金)	
24(土)	
25(日)	第37回全町一般男子ソフトボール大会 (9:00～石狩川河川緑地多目的グラウンド)
26(月)	
27(火)	
28(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)
29(木)	巡回ドック (～6/30 ゆめりあ)
30(金)	

6/1(木)	
2(金)	生活相談会 (13:00～ゆめりあ)
3(土)	小学校運動会 (8:25～新小) おはなしころりん「あめのひ」のおはなし(14:00～図書館)
4(日)	
5(月)	
6(火)	蔵書点検休館 (～6/9 図書館)
7(水)	
8(木)	

7/1(土)	光田色季「油絵展」(～7/16 図書館) おはなしころりん「すいか」のおはなし(14:00～図書館)
2(日)	
3(月)	
4(火)	新十津川美術協会展 (～7/23 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)	
7(金)	子育てすまいる「七夕」(10:30～子育て支援センター) 生活相談会 (13:00～ゆめりあ)

読書量の多い君だった。インディアンサマーは日本の小春日に通じるなどと話し合っていた君は旅立った。私より十年も若いのに短歌会の友人永嶋房江さんの的を得た、静かな短歌の数々を思わせる者である。

柳町 紀明

本読みの十年若き君ゆきぬインディアンサマーの歌おもひある

冬の北海道を賑わす札幌雪祭りも、高校生が小さな雪像を並べて楽しんだ事が始まりという。「多くの人の工夫や努力がつながって成功した」など思いながら、暖かい部屋で大雪像をテレビで楽しんでいる作者であらう。

田中志津子

高校生が作りし雪像がつながりて「雪祭り」となるをテレビにて知る

田岡トヨ子

聞いただけで春の気分になる節分。豆を供え、年の数ほどとはいかないが福豆を頂く。もうひとつ「鬼を祓いて福よ来たれ」と恵方巻を食べる。独り居ながら伝統行事を継いでいけるしあわせを思う作者である。

福豆と北向きで食べる恵方巻を祓いて福よ来たれと



≪5/15～6/14の休館日≫

5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			

6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/>
■蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます。

DVD



「杉原千畝」チェリン・グ
ラック/監督、唐沢 寿明、
小雪ほか出演

激動の第二次世界大戦下。外交官として赴任していたリトアニアで、日本政府に背きナチスの迫害から逃れて来たユダヤ難民に、日本通過ヴィザを発給し続けて6千人もの命を救った杉原千畝の物語。(139分)

児童



「雲をつかむはなし」あべ 弘士 作

雲の上はいつも晴れ。自然に暮らす動物たちの姿を通して、挑戦することの大切さ、友の背中を見守る優しいまなざしを描く。神奈川県栗原野市を舞台にした映画「じんじん」の「二」から誕生した絵本。

一般



「南三陸発! 志津川小学校避難所 59日間の物語」未来へのメッセージ」志津川小学校避難所自治会記録保存プロジェクト実行委員会、志水宏吉・大阪大学未来共生プログラム 編

「もう一度戻ってもいい」と多くの避難者が口をそろえる理由とは。再現記録物語。

New Totsukawa Trial

第13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。

はじめまして、梶谷 亘です

4月1日より、地域おこし協力隊農業支援員として赴任しました、梶谷亘です。昭和59年生まれの32歳です。今回から他の隊員の方と共に、コラムを担当することになりました。

前職は、上川地方のメロン農園でメロンを中心に、スイカ、水稻、とうもろこし、かぼちゃなどを栽培していました。新十津川町では、新規就農を目標に、さらなるスキルアップを図るために日々勉強していく所存です。

メロン農園で働く以前は、札幌の広告代理店でグラフィックデザイナーとしてさまざまな広告を制作していました。

趣味は、音楽鑑賞、スポーツ観戦、買い物、料理(カレー作り)などで、バスケットボールは小学校6年生から高校3年まで続けていました。身体を動かすことや鍛えることは、とても好きです。

現在も自分がキャプテンの社会人バスケットボールチームを札幌で主宰しています。強くはありませんが、仲が良く最高のメンバーがそろっているチームです。梶谷 亘

3月下旬に行ったチームの飲み会では、男女合わせて約60人が参加し、大変な盛り上がりを見せました。

このコラムでは、農業支援員としての事はもちろんですが、僕個人の趣味の話やハマっている物事の話など、読んで楽しくなるような内容をお届けしたいなと思っています。

新十津川町のことは、まだまだわからないことだらけですが、これからいろいろと探っていきたいなと思っていますので、よろしくお願いたします。



チームオリジナルのバスケットボール